

ببساطة .. لهذا السبب نعطس !



وحيث يتحدث العلماء عن العطس الطبيعي، أما العطس المتسارع والمتتالي فقد تكون له أسباب أخرى مرضية، تشير إلى التهابات فيروسية في الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد، أو الحساسية. ولكن ليس كل العطس متصل بالجسيمات المهيجة، بحسب ما أفاد موقع Researchers قيعض الناس يعطسون عند الخروج في الشمس وهو ما يعرف باسم «العطس الضوئي»، الذي يصيب ما بين 10% إلى 35% من السكان، وهناك أشخاص يعطسون أيضا عندما تكون بطونهم ممتلئة وهو ما يعرف بـsnatiation».

«العربية» : في الوقت الذي تكثر فيه بعض المعتقدات الشعبية «الغريبة» عن العطس، يأتي العلم في كل مرة ليحذنها ويثبت خطأها. فالعطس بحسب العلم والعلماء مجرد رد فعل تحريزي على بعض المهيجات، كجسيميات الغبار أو التلوث، الدخان، رذاذ العطر... وهو في الواقع يساعد الإنسان على التخلص من تلك المهيجات وإخراجها من الجهاز التنفسي. وغالبا ما تدخل تلك المهيجات «الغريبة» في الأنف، الذي لا يجد سبيلا للتخلص منها سوى عن طريق العطس.

هكذا تحصل على الوزن المثالي!



— كوربوريشن» باسم «مانبو- كي» عام 1964 عندما نظمت طوكيو لأول مرة الألعاب الأولمبية لقياس عدد الخطوات الذي يجب أن يقوم بها الرياضي. ويصل عدد الخطوات إلى 10 آلاف خطوة في اليوم مما يساعد على حرق 300 سعرة حرارية. وقد شجع الباحث الياباني على ممارسة هذا النشاط حتى يتمكن من التوصل للوزن المثالي للجسم.

وأوضح الباحث الياباني «يوشيرو هاتان» أن الرجل الياباني الذي يستخدم الساعة المربطة بالإنترنت المعروفة باسم «بودومتر» نجعله يستطيع قياس الخطوات التي يمشيها يوميا والتي تساعد على حرق السعرات الحرارية والحفاظ على الوزن المثالي الذي يحافظ على صحته. وكان الباحث الياباني قد استعان بهذا الجهاز الذي أطلقته شركة «ياماسا

: «إيلاف» : يلجا الكثير من الناس إلى ممارسة التمارين الرياضية بمختلف أنواعها للحفاظ الوزن المثالي ونظرا للفوائد الصحية التي يجنيها الفرد من الانشغال على ممارسة الرياضة. ومعظم الأشخاص يميلون إلى ممارسة رياضة المشي تحديدا بشكل منتظم لاعتبارها أبسط الرياضات التقليدية، ولا تتطلب جهدا كبيرا وتعود بمنافع مهمة لجسم سليم نفسيا وبدنيا.

تسعة أسباب مقنعة لزيادة شرب الماء

يحسن من ممارسة التمارين الرياضية
قد يحسن شرب الماء أثناء ممارسة التمارين الرياضية من أدائك في كل ما يتعلق بممارسة النشاط البدني الهوائي، تمارين القوى كما يحسن من عمل وقدرات القلب والرئتين.

قوائد إضافية
إضافة إلى كل ما ذكر، قد يساهم شرب الماء بكميات مناسبة في معالجة الأم الظهر، حيث تتكون أعراض العمود الفقري من تسب عالية من الماء، كما يساهم في معالجة حالات الربو، ارتفاع ضغط الدم، غثيان الحمل، حصي الكلى، كما يقلل من الأم العضلات، بل إنه يحسن حتى من صحة الأسنان ويساعد على تحسين القدرة على التركيز.

كمية الماء الموصى بشربها خلال اليوم
يوصى الأطباء وأخصائيو التغذية الرجل السليم بشرب حوالي 3.7 لتر من الماء يوميا، بينما توصي النساء بشرب حوالي 2.7 لتر يوميا، وبطبيعة الحال، يجب الأخذ بعين الاعتبار ضرورة تناول العديد من المجموعات الغذائية خلال اليوم، خاصة الخضار والفواكه، التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء، كذلك، هناك علاقة وثيقة بين كمية الماء التي تستهلكها يوميا وبين مقدار الطاقة التي تبدلها، وزنتا، وضعنا الصحي، المناخ المقلب في المنطقة السكنية، وبعبارة أخرى، تكرر السعال المقبول الآن في جميع أنحاء العالم: إحرصوا على شرب ما بين 8-10 أكواب من الماء يوميا وبذلك تحصلون على مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية التي ذكرتها لكم، بالصحة والعافية!



عدم شرب كمية كافية من الماء، هناك أسباب كثيرة لآلام الراس، لكن الأكثر شيوعا من بينها هو عدم شرب كمية كافية من الماء، لذلك، احرصوا على شرب 8-10 أكواب من الماء يوميا. قد يقوم شرب الماء بتفتيح البشرة ومنحه سمات المظهر المشرق، الالامع، الشبابي والصحي. وبطبيعة الحال، لا يحدث هذا الأمر بين عشية وضحاها، إنما بعد شرب كميات مناسبة من الماء لمدة أسبوع أو أكثر.

يساعد الماء على تحسين عمل الجهاز الهضمي
بحاجة الجهاز الهضمي إلى كميات لا بأس بها من الماء من أجلضم الطعام بشكل سليم. وغالبا ما يساهم الماء في معالجة مشاكل حموضة المعدة، وقد يقوم الماء، بمساعدة الألياف الغذائية،

يوميا قد تقلصوا احتمالات إصابتهم بالنوبة القلبية بنسبة 41% خلال فترة الدراسة، بالمقارنة مع الأشخاص الذين شربوا أقل من كوبين من الماء يوميا. التزود بالطاقة من الطبيعة تؤدي الحالة التي يعاني فيها الجسم من الجفاف، ولو بشكل بسيط، إلى حدوث انخفاض حاد في الطاقة وإلى الشعور بالتعب. لذلك، يجب الانتباه إلى أن شعورك بالعطش إنما يدل، في الحقيقة، على أنك في حالة جفاف، قد تسبب الإرهاق، ضعف العضلات، الدوخة وأعراضا أخرى. لذلك، احرصوا على ألا تصلوا إلى حالة من العطش في أية لحظة في اليوم. فعال لآلام الراس تعتبر الأم الراس عرضا آخر من أعراض الإصابة بالجفاف، إذ غالبا ما يكون سبب الصداع هو

كلنا نعرف ما هو جيد بالنسبة لنا، ولكننا في بعض الأحيان لا نعلم سبب ذلك، فمثلا، نسمع منذ الطفولة عن أهمية شرب الكثير من الماء، لكن العديد منا لم يتمكن من تنفيذ هذه العادة، ربما بإمكان هذه المقالة إقناعكم أخيرا ببدء شرب الكثير من الماء، عند فهم بعض الفوائد الكامنة في هذه العادة والتي تشكل حوالي 70 في المئة من كتلة الجسم. تنقيض الوزن يعتبر الماء إحدى أفضل الوسائل لتخفيض الوزن، أولا، بإمكان الماء أن تحل محل المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية مثل الصودا، العصائر، للمشروبات الغازية المختلفة، القهوة، الشاي وغيرها، إذ تحتوي جميع هذه المشروبات على كميات كبيرة من السعرات الحرارية، وبالتالي فإن شرب الماء يمنع الجسم الحصول على كميات كبيرة وزائدة منها. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي شرب الماء إلى فقدان الشهية كما يمنح الشعور بامتلاء المعدة بشكل نسبي، كذلك، قد يؤدي شرب الماء قبل الوجبة وخلالها خلال إلى استهلاك كمية أقل من السعرات الحرارية، الكربوهيدرات والدهنيات، إذ يشعر المرء بالشبع وامتلاء المعدة بسهولة أكبر. حاولوا، قدر الإمكان، إدراج الماء في النظام الغذائي الخاص بكم وهكذا تزيدون من فرص نجاحه. الماء مفيد للصحة قد يقلل شرب كميات مناسبة من الماء بشكل منتظم من احتمال الإصابة بالنوبة القلبية، فقد وجدت دراسة أجريت منذ 6 سنوات في الولايات المتحدة الأمريكية أن الأشخاص الذين يشربون أكثر من 5 أكواب من الماء

الاكتئاب يهاجم مرضى السكتة الدماغية

«24» : قال البروفيسور ماريو زيلر إن الاكتئاب يهاجم مرضى السكتة الدماغية بصفة خاصة، وذلك بسبب القيود الحركية والاضطرابات اللغوية، التي تعيق الكثير من المرضى عن ممارسة حياتهم بشكل طبيعي. وأوضح زيلر، عضو الجمعية الألمانية لمساعدة مرضى السكتة الدماغية، أن أعراض ما يعرف باكتئاب ما بعد السكتة الدماغية «Post Stroke Depression» تتمثل في اعتلال المزاج والحزن والكآبة والخمول وفقدان الدوافع والعزلة الاجتماعية وصعوبات النوم، مع استمرار الأعراض لمدة لا تقل عن أسبوعين. وعادة ما تظهر هذه الأعراض بعد مرور 3 إلى 6 شهور من الإصابة بالسكتة الدماغية. ويتبعي استشارة طبيب نفسي فور ملاحظة هذه الأعراض، حيث يمكن علاج هذا النوع الخاص من الاكتئاب جيدا بواسطة العلاج النفسي والأدوية. أما إغفال علاج الاكتئاب فيؤثر بالسلب على مرحلة النقاهة وإعادة التأهيل.



التهاب الكبد أكثر الأمراض فتكاً حول العالم



تؤدي الأمراض المختلفة بحياة الملايين حول العالم كل عام، ومنها الإيدز والملاريا، إلا أن أخطرها كان التهاب الكبد الفيروسي بأنواعه. يقتل فيروس التهاب الكبد بسلاسله المختلفة 1.3 مليون شخص سنويا. وقال رئيس الاتحاد العالمي لمكافحة التهاب الكبد شارلز هور: «إنارت تلك الاستنتاجات مخاوفنا، لكننا لم نستغرب منها، إذ نعرف أن فيروس التهاب الكبد يقتل البشر أكثر من السل والملاريا والإيدز. ويمكن سبب ذلك في أن مكافحة مرض التهاب الكبد ليست ضمن أولويات حكومات بلدان العالم كلها». يذكر أن منظمة الصحة العالمية وغيرها من منظمات ومؤسسات الصحة الأممية تنشر كل عام في مجلة «Lancet» تقارير تشير إلى الأمراض الخطيرة وضحاياها من البشر. وركز أصحاب التقرير السنوي الحالي على عدوى الطفيليات والجرثيم والفيروسات. ومن أجل جمع المعلومات الكاملة وإقامة في هذا المجال قام العلماء بتحليل الأرشيفات الطبية في 147 دولة خلال 40 عاما مضت، واتضح أن العدوى هي التي تسببت في نسبة 19.4% من الوفيات في الفترة التي تمت دراستها. ويعزو العلماء ذلك إلى تدهور المقاييس الصحية والارتفاع السريع لعدد السكان في البلدان

إمام غالبية الناس يمرضهم، ويعد مرض التهاب الكبد خطيرا للغاية لأن عدد الوفيات الناجمة عنه يزداد، على عكس الإيدز والسل والملاريا. ويعود سبب ذلك إلى عدم

شخص، وبحتل السل المرتبة الثانية (1.2 مليون وفاة)، والمرتبة الثالثة تعود إلى الإيدز الذي قتل مليون شخص، وتأتي بعده الملاريا التي قتلت 719 ألف

شخص، ودهش أصحاب التقرير عندما عرفوا أن التهاب الكبد الفيروسي ومضاعفاته في المرتبة الأولى، حيث أودى في الأعوام الأخيرة الماضية بحياة 1.34 مليون

شخص، ويعزو العلماء ذلك إلى تدهور المقاييس الصحية والارتفاع السريع لعدد السكان في البلدان