



التعرض للخضار يساهم بمكافحة العادات الصحية السيئة.. إليكم كيف



وتعد هذه النتائج دليل جديد على أن المساحات الخضراء تعد وسيلة أساسية لعلاج الاكتئاب والتوتر. ومن أجل تحسين الحالة المزاجية والتخلص من أي حالات توتر شديدة لأطعمة أو التفتير على الصحة ووصولاً إلى الإدمان، فإنه من المفيد أن يتم إضافة المزيد من اللون الأخضر إلى الأشياء المحيطة بنا، سواء باقتناء النباتات المنزلية أو بجعل رياضة المشي في الهواء الطلق لمدة 10 دقائق يومياً جزءاً من روتين الحياة اليومية.

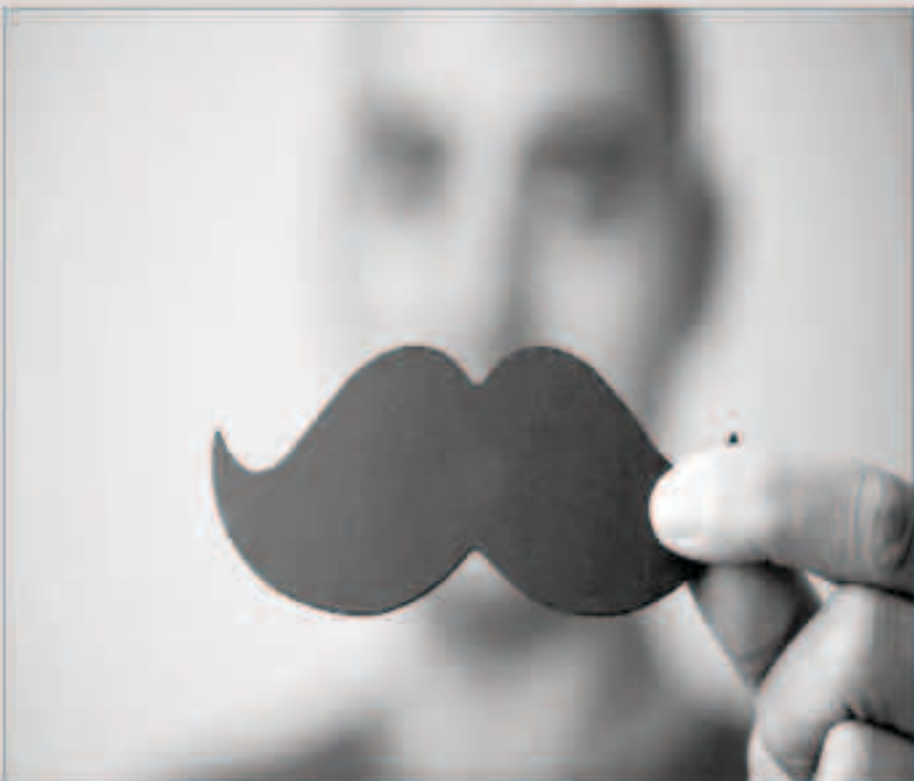
أما أولئك الذين يعملون في المنزل، فيمكنهم وضع المكتب بالقرب من نافذة حتى يمكنهم من خلالها إلقاء نظرة خاطفة والحصول على جرعة من الطبيعة الخضراء في استراحات متكررة لكن قصيرة (مدتها 30 ثانية). كما يعد الاهتمام بزراعة بعض النباتات في شرفة أو حديقة المنزل ورعايتها أو الاهتمام لمن يوجد لديهم مساحات لذلك من الوسائل الفعالة للتخلص من الرغبة الشديدة في تناول أي أطعمة ومشروبات أو التدخين، بما يكفل لهم حالة صحية مزاجية إيجابية، بحسب ما ذكر «العربية نت».

واستخدام المشاركين للحقائق أو ذهابهم إلى المناطق الريفية. بعد تحليل كل تلك المعلومات، وجد الباحثون أنه من المفيد أن تكون هناك خضرة على مقربة من المرء. وفي هذا السياق، قال لين مارتن، الباحث الرئيسي في هذه الدراسة: «التعرض للمساحات الخضراء، على سبيل المثال، القدرة على رؤية الأشجار في حديقته أو من خلال نافذة، ثبت أنه يساعد على التقليل من حالات التوتر الشديدة لبعض الأمور». كما تبين أن الطبيعة تجعل الإنسان سعيداً. ويمكن للمرء تجربة هذا «الحل الأخضر» بشكل بسيط، فعند الشعور بأن اليوم مضي على نحو غير مرضٍ، يمكن الخروج قليلاً خارج المنزل أو ممارسة المشي في حديقة عامة، وعند العودة إلى المنزل سيجد الشخص نفسه أكثر هدوءاً، وعلى استعداد لمواجهة التحدي الذي يواجهه.

وأضاف مارتن: «نتائج الدراسة تشير إلى أن التخفيف من اليزاج السلمي يلعب دوراً مهماً في هذا المجال، حيث ثبت أن المشاركين في الدراسة ممن توافر مساحات خضراء قرب منازلهم كان لديهم ميزة انخفاض للسراخ السلسلي، وبالتالي لاحظنا انخفاض مستوى الرغبة عندهم لتناول ما يمكن أن يتسبب لهم بالضرر».

عادةً ما يتصح العلماء بالقرء في الحدائق العامة والبهواء الطلق عند الشعور بالتوتر الشديد لما له من فوائد على الصحة النفسية. وفي هذا السياق، أظهر بحث جديد نشر في دورية Health Place العلمية أن رغبة المرء الشديدة بالطعام غير الصحي أو بالتدخين أو غير ذلك من الرغبات المضرّة، يمكن التغلب عليها ببساطة بمجرد الخروج إلى الطبيعة، وإحاطة الشخص لنفسه بما يكفي من النباتات. وقد قام فريق باحثين من جامعة بليموث في المملكة المتحدة بمتبع 149 شخصاً (معظمهم من الإنسان) يبلغ متوسط أعمارهم الـ40 عاماً. وتلقب من كل مشارك الانشقاء بين الخيارات الثلاثة التي يتوق إليها بشدة: الطعام والشوكولاتة أو الكافيين والنيكوتين أو غيرها من الرغبات المضرّة. وقام المشاركون بعد ذلك بتسجيل رغباتهم باستبيان، ويمكن من خلاله قياس عناصر معينة مثل شدة الرغبة، ومدى تحكم تلك الرغبة الشديدة بهم. ثم قام الباحثون بحساب قدر الطبيعة الخضراء التي تعرض لها المشاركون، من خلال حساب حجم المساحة الخضراء في وبالنسبة لاحظنا انخفاض مستوى الرغبة عندهم لتناول ما يمكن أن يتسبب لهم بالضرر».

ما هو عيد الرجال وإلى ماذا يهدف؟



الأمير. 3 - لحسي وشوارب طبيعية إذا كنت غير قادر على تحمل نمو لحيتك وشاربيك، فلا داعي للاشتراك في هذا التحدي، لأن استخدام لعبة أو شارب مزيف أمر غير مقبول. 4 - التصرف مثل رجل

حول العالم في العيد. كما تجاورت الحملة التركيز لفظ على الوعي بسرطان البروستات. وانتقلت إلى المشاغل الصحية الأخرى للرجال مثل سرطان الخصية. وعلى الرجال المشاركين في الحملة الامتنال للقواعد التالية: 1 - البدء بوجه حليق يجب على الرجل البدء بوجه حليق في 1 نوفمبر، بما في ذلك الشاربين والسالفين. 2 - نمو الشارب يجب ترك الشارب دون حلاقة لينمو طيلة شهر كامل، ويسمح بتدنيبه إن تطلب كبيرة، بحسب «24».

يتبع الكثير من الرجال حول العالم تقليداً يدعى «موفمبر»، يستمر طوال نوفمبر (تشرين الثاني)، ويتمثل في الإحجام عن جلاقة الشارب والححية شهراً كاملاً. ويهدف هذا العيد الذي ظهر في 2003، إلى رفع الوعي بقضايا الصحة لدى الرجال، وجمع التبرعات لمؤسسات صحية في العديد من البلدان مثل مؤسسة سرطان البروستات في أستراليا. ومنذ ذلك الحين دخلت الحملة في شراكة مع عدد لا يحصى من المنظمات الصحية، وشارك أكثر من 5 ملايين رجل

هذا الإطار، إذ يكون العقل نشطا عند النظر إلى الشاشة، سواء بممارسة لعبة، أو الرد على رسائل البريد الإلكتروني، أو الاستماع إلى تسجيل، أو قراءة الأخبار، أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي... ربما لا يكون التحدي عن هاتك الذي أسرا وأقبحاً، ولكن لتقليل الوقت الذي تقضيه في التحديق في الشاشة الصغيرة بعد فكرة جيدة، خاصة إذا كنت ترغب في مراقبة وزنتك.

وعلى الرغم من أنه قد يبدو غير بديهي، إلا أنه إذا كنت تكافح من أجل تقليص الوقت الذي تستخدم فيه الهاتف الذكي، فإن دكتور كيني تقترح أن تقوم بتنزيل تطبيق لمساعدتك في تتبع مقدار الوقت الذي تستخدم فيه جهاز الهاتف الذكي، ومن ثم يمكنك القيام بتحديد وإغلاق التطبيقات التي تكشف أنها الأكثر إدماناً، وذلك كتقنية انشلاق جديدة نحو روتين حياة أفضل.

وتختمت دكتور كيني نصائحها قائلة: «لقد أصبح من الصعب للغاية القيام بذلك في هذا اليوم، هذه السن، ونحن نحاول أن نترك من الوقت تقضيه في مشاهدة التلفزيون والنظر إلى أجهزتك (هاتف وكمبيوتر)، وسيكون لأي شيء يمكنك القيام به لمحاولة تقليص وقت الشاشة، ولو بقر قليل، بعض الفائدة»، بحسب ما ذكر «العربية نت».

«تطابق الأنسجة والجينات المناعية» أوصت بعمل قاعدة بيانات بمرضى بالفشل الكلوي



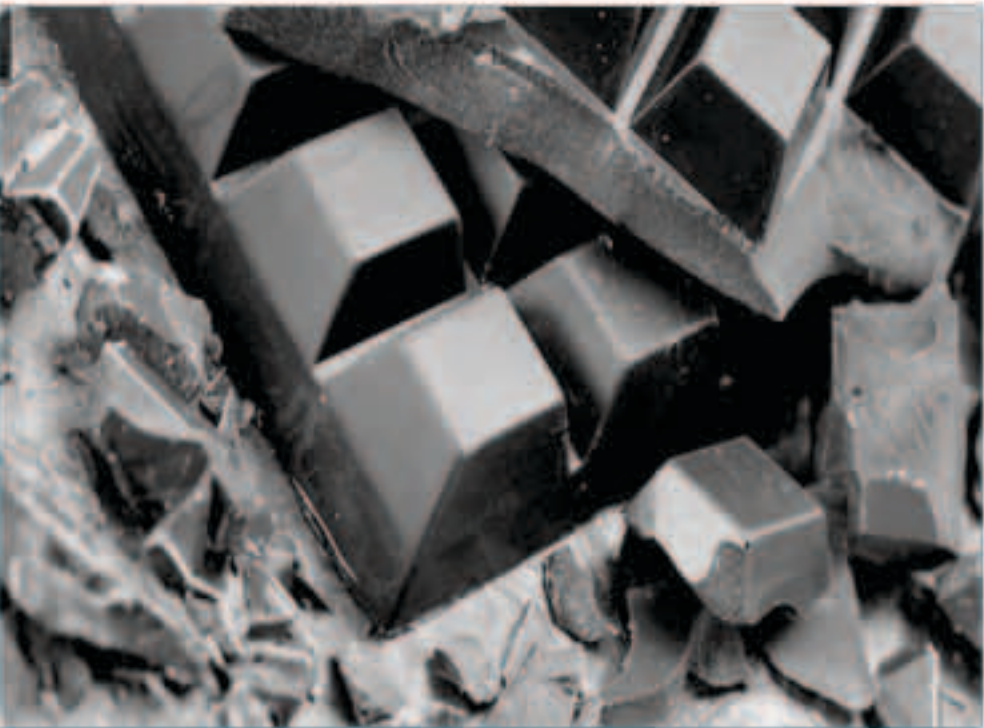
إلى أنه سيتم العمل على بدء هذا البرنامج بالكويت للتخفيف من معاناة المرضى المصابين بالفشل الكلوي، وأنه ثم البدء الفعلي للحصول على

للمرعب بالخلايا الجذعية. وفي هذا السياق أشارت رئيس وحدة المناعة وتطابق الأنسجة بمرکز يعقوب بيهباني د. ندى جاسم الشطي

الكلوي للزراعة، وكذلك ضرورة عمل تطابق الأنسجة الافتراضي قبل البدء بعمل التطابق الفعلي، بالإضافة إلى أهمية البدء بعمل برنامج

اختتمت الجمعية العربية لتطابق الأنسجة والجينات المناعية ورشة العمل، والتي أقامتها بالتعاون مع الجمعية الكويتية لزراعة الأعضاء لمعرفة أحدث التقنيات المستخدمة لعمل فحوصات تطابق الأنسجة والجينات المناعية لمرضى زراعة الأعضاء والخلايا الجذعية. وأوصت الجمعية في بيانها الختامي بعمل قاعدة بيانات للمرضى المصابين بالفشل الكلوي، والذي قد يساعد في إعطاء مرضى غسيل الكلى المتقاربين للزراعة فرصة لعمل الزراعة بوقت أسرع، بالإضافة إلى ضرورة إنشاء قاعدة بيانات خاصة مما يسهل من إيجاد متبرعين لمرضى زراعة الخلايا الجذعية. كما أوصت كذلك بأهمية برامج تبادل الكلى بين المراكز المختلفة، الأمر الذي قد يقلل من وقت انتظار مريض الفشل

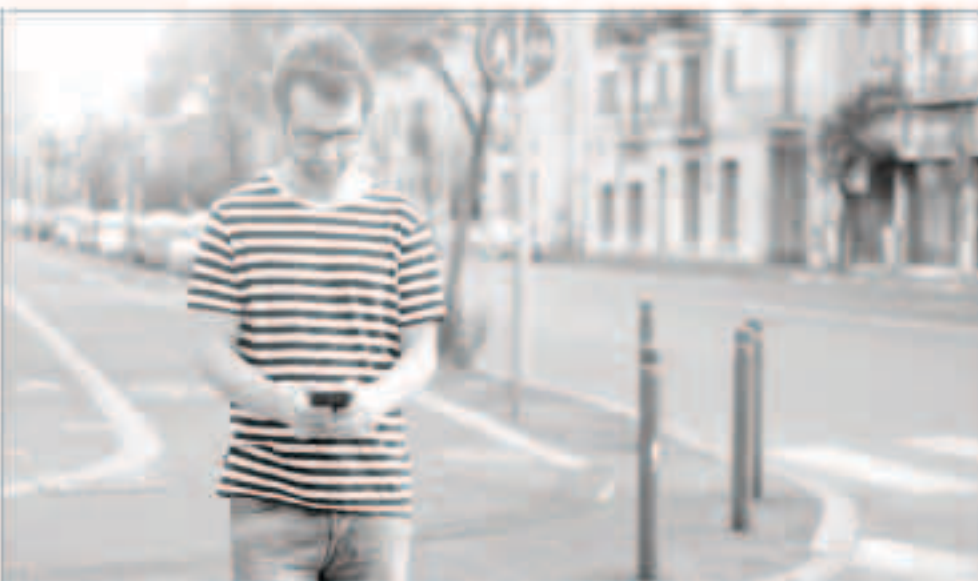
هل الشوكولا خالية من المغذيات؟



يأتي معظم اللق بخصوص أكل الشوكولا من السكر الذي تحتويه، ومن قلق الآباء من افراط الأطفال في تناول هذه الحلوى المحببة. لكن الحقيقة أن الشوكولا ليست خالية من المغذيات، ولا تنتمي إلى فئة السعرات الحرارية الفارغة، فهناك فوائد صحية لأكل الشوكولا وخاصة الداكنة التي تحتوي على نسبة كاكاو أكثر من 70 بالمئة، ما يجعلها حلوى صحية بامتياز. تحتوي الشوكولا الداكنة على البروتين، والألياف الغذائية، والمعادن، والدهون الصحية المفيدة للقلب والشرابيين وخلايا الدماغ. وتوفر الشوكولا الداكنة الحديد والمغنيسيوم والتحاس والزنك، وهي مغذيات تزيد الخصوبة والمناعة، والصحة بشكل عام. وتتمثل الشوكولا بمضادات الأكسدة التي توفرها، والتي تحافظ على شباب الخلايا وخاصة البشرة التي تحميها من ظهور التجاعيد، وتقلل التوتر والإجهاد.

ويُنصح بأكل الشوكولا الداكنة للوقاية من السكري ومقاومة الجسم للأنسولين، وتحسين صحة القلب، وتنشيط الخصوبة للجنسين. وتعزيز المناعة، وخفض مستويات التوتر، ورفع الحالة للمعوية. شوكولا الحليب، لا تتجاوز نسبة الكاكاو في شوكولا الحليب 50 بالمئة، وعادة ما تكون 35 بالمئة، ويتم تعويض مغذيات الكاكاو بزيادة الحليب والسكر، فترداد كمية البروتين في هذه الشوكولا ونسحب مصدراً للكالسيوم وفيتامين «د» حتى لو كانت الكمية محدودة. وبشكل عام، عليك مراقبة البيانات الغذائية للشوكولا عند شرائها، والتعرف جيداً على كمية السكر التي تتناولها أو يتم تقديمها للطفل، وترجمة ذلك إلى سعرات حرارية حتى لا تتجاوز الكمية الحدود الصحية، بحسب «24».

تحذير.. استخدام الهاتف الجوال لـ 5 ساعات أو أكثر يؤدي للسمنة



يقضي البالغون نحو 11 ساعة يومياً على الهواتف الذكية ما بين فحص البريد الإلكتروني، وتبادل الرسائل النصية، والتنقل بين منصات التواصل الاجتماعي، ومشاهدة مقاطع الفيديو سريعة الانتشار، وفقاً لتقرير نشرته شركة الأبحاث Nielsen. ولا تقتصر الآثار السلبية لشاشة الهاتف الذكي على زيادة في احتمالات المعاناة من الصاع، وآلام الظهر، وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بل إنها تشمل أيضاً، وفقاً لتوصلت له دراسة علمية جديدة، أن قضاء ساعات طويلة في استخدام الهاتف الذكي يؤدي إلى زيادة نسب الإصابة بالسمنة، بحسب موقع «My Fitness Pal».

وتوصل بحث علمي، أجراه قسم أمراض القلب بكلية طب جامعة أميركا اللاتينية، وتم عرضه نتائج مؤخرًا خلال المؤتمر الأمريكي لأمراض القلب، إلى أن طلاب الجامعات الذين يستخدمون هواتفهم الذكية لمدة 5 ساعات أو أكثر في اليوم تزيد لديهم مخاطر الإصابة بالسمنة بنسبة 43% مقارنة بالقرائهم، الذين قضوا وقتاً أقل في التحديق بشاشات هواتفهم الذكية.

إن قضاء الوقت مع الهاتف الذي يزيد من احتمالات الانشغال بما يسمى «السلوب الطائش» في تناول الطعام؛ وتشرع إريكا

كيتي، استاذ مساعد في التغذية الصحية العامة بجامعة هارفارد، قائلة إنه «كلما زاد الوقت الذي تقضيه على جهاز الهاتف الذكي، كلما زاد استهلاكك للمشروبات السكرية». وفي بحثها، جمعت دكتور كيتي بيانات من 24800 من طلاب المدارس الثانوية ووجدت أن 20% من المشاركين يقضون 5 ساعات على الأقل يومياً على شاشات الهواتف الذكية والكمبيوتر اللوحي؛ وكلما زاد الوقت زاد احتمال تناولهم لمزيد من علب الصودا والمشروبات السكرية الأخرى. وتقول دكتور كيتي: «يزيد

الوقت الذي يقضيه الشباب أمام شاشة الهاتف الذكي أو الكمبيوتر اللوحي أيضاً من الاحتمالات التي يطالعون فيها إعلانات للأطعمة غير الصحية التي ربما تؤثر على اختياراتهم الغذائية، وتشير دكتور كيتي إلى البيانات، توضح أن شركات الأغذية تخصص ميزانيات كبيرة لحمالات الدعاية والإعلان عبر الوسائط الجديدة، والتي تستهدف مستخدمي الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية».

وتوصلت دراسات لا حصر لها إلى أن الضوء الأزرق، الذي ينبعث من الهواتف الذكية والكمبيوترات اللوحية والمحمولة تؤدي إلى