



دراسة تكشف: ماذا تفعل 30 دقيقة من «الشيشة» بجسمك؟



ووجد الباحثون أنه بعد 30 دقيقة من تدخين الشيشة ارتفعت نبضات القلب لدى المدخنين بـ 16 نبضة في الدقيقة الوحيدة، كما ارتفع ضغط الدم بصورة لافتة.

وأضافت الدراسة أن تدخين الشيشة لنصف ساعة يرفع مستوى تيبس الشرايين بصورة مشابهة لما يحدث أثناء تدخين سيجارة عادية.

ويسرى الباحثون أن الأضرار الأخرى قد تكون أكثر خطورة لأن الدراسة قاست التأثير في نصف ساعة فقط، أما المدخنون فيلزمون الشيشة في بعض الأحيان لساعات طويلة.

وتنبه الدراسة إلى أن إضافة نكهات الفواكه إلى «ميسل» الشيشة يزيد من انتشارها ويشجع عددا من الشبان والبالغين على تدخينها.

انجلوس، أن جلسة واحدة من تدخين الشيشة تحقق ضررا كبيرا بنبض القلب وضغط الدم وتيبس الشرايين.

واعتمد الباحثون على عينة من 48 شخصا بالغاً لا يعانون من أي مشكلات صحية ولم يسبق لهم أن دخنوا السجائر، ثم قاست تأثير تدخين الشيشة لديهم.

وقبل بدء الاختبار، تم إخضاع المشاركين لقياس كل من معدل نبض القلب وضغط الدم ومدى تيبس الشرايين فضلا عن فحص حالة تسمى بسد الدم الأيهرية البطنية.

وبعد تيبس الشرايين واحدا من أبرز أعراض الجلطة كما أنه يؤدي إلى اضطرابات أخرى في عضلة القلب، وفق ما نقل موقع «ميدكال نيوز توداي».

نهت دراسة أمريكية حديثة، إلى تبعات خطيرة لتدخين «الشيشة» على الصحة، فيما يسود الاعتقاد لدى البعض بأنها أخف ضررا من السجائر العادية.

وانتشر تدخين الأرجيلة بصورة لافتة خلال العقود الأخيرة في مناطق عدة من العالم، لكن للممارسة غير الصحية ظلت شائعة منذ قرون في عدد من دول الشرق.

وسبق لمنظمة الصحة العالمية أن حذرت من الشيشة موضحة أن التدخين غير الأنبوب الشهير يهدد بمواد سامة تسبب سرطان الرئة ومرض القلب ومتاعب صحية أخرى، بحسب ما ذكر «سكاي نيوز».

وكشفت دراسة أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا في لوس

القلب لدى المواليد». وتتوافر البروتينات في الأطعمة التي تتناولها يوميا بنسب مختلفة، كما تتوزع في مصادر الغذاء الحيوانية ومصادر الغذاء النباتية.

وتشمل البروتينات الحيوانية اللحوم الحمراء، والدجاج والسماك والبيض والحليب ومشتقاته كاللبن، واللبن، والأجبان بأنواعها. أما البروتينات النباتية فتتوافر في البقوليات مثل الفاصوليا البيضاء، والفاصوليا السوداء، والعدس، والبنارلاء، والحمص، وفول الصويا، والفول، والتمس.

وبحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية، فإن سرطان البروستاتا، يعد ثاني أكثر السرطانات انتشارا بين الرجال بعد سرطان الرئة على مستوى العالم، إذ أصاب أكثر من مليون شخص في العالم عام 2012 وحده، كما توفي أكثر من 307 آلاف شخص بالمرض.



والرضاعة واجهت ذريتها بشكل كبير خطر الإصابة بسرطان البروستاتا مع تقدم العمر.

وأضاف جوستولن: «أن دراسات سابقة رصدت أن انخفاض وزن المواليد الناجم عن نقص التغذية، يرتبط أيضا بزيادة حالات متلازمة التمثيل الغذائي وأمراض

تناولت نظاما غذائيا منخفض البروتين أثناء الحمل والرضاعة أصيبت حوالي 50% من ذريتها بالبروستاتا عند الكبر.

وقال الدكتور لويس انطونيو جاستولين قائد فريق البحث: «إنثا الفران التي تغذت على نظام منخفض البروتين أثناء الحمل

البروتين، أصيب 33% من ذريتها بسرطان البروستاتا عند الكبر، فيما لم يرصد الباحثون أي إصابات بين ذرية المجموعة الأخرى التي تناولت نظاما غذائيا يحتوي على 17 إلى 23% من البروتينات.

وعلاوة على ذلك، وجد الباحثون أن الفران التي

«الأناضول» كشفت دراسة برازيلية حديثة، أن النظام الغذائي عالي البروتين أثناء الحمل، قد يقي من خطر إصابة المواليد بسرطان البروستاتا عند الكبر.

الدراسة أجراها باحثون في معهد العلوم الحيوية التابع لجامعة ولاية ساو باولو البرازيلية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Journals of Gerontology) العلمية.

ولرصد تأثير نوعية الغذاء الذي تتناوله الأم على مدى إصابة ذريتها بالسرطان، راقب الفريق مجموعة من الفران الإنثا أثناء الحمل.

وقام الباحثون بوضع نظام غذائي يحتوي على 6% فقط من البروتين لمجموعة من الفران الإنثا أثناء الحمل، فيما وضعوا لمجموعة أخرى نظاما غذائيا يحتوي على 17% من البروتينات.

ووُجد الباحثون أن المجموعة الأولى التي تناولت 6% فقط من غذائها من

زراعة الحشائش والأشجار.. تحد من الدونية والاكتئاب



لجعل البيئة المحيطة صحية». وكتب الباحثون في دورية «جاما شويورك أوبس» أنهم قسموا 541 منطقة مقفلة في فيلادلفيا على ثلاث مجموعات إما للتشجير أو مجرد التخلص من القمامة أو عدم التدخل بأي شكل.

وقامت المجموعة المكلفة بالتشجير بإزالة الحطام وتمهيد الأرض وزراعة حشائش جديدة وبعض الأشجار وبناء سور خشبي منخفض وبه فتحات بالإضافة إلى أعمال صيانة منتظمة.

كما أجرى فريق البحث مقابلات مع 342 شخصا اختبروا بطريقة عشوائية من سكان المناطق القريبة الحديث عن صحتهم النفسية مرتين خلال 18 شهرا قبل أي تدخل من قبل المجموعات الثلاث ثم مرتين أخريين خلال 18 شهرا بعد القيام بالتغييرات.

ووجد الباحثون أن الحديث عن الشعور بالاكتئاب تراجع حوالي 40 في المئة كما انخفض التعبير عن الشعور بالدونية نحو 60 بالمئة لدى من يعيشون قرب المناطق المقفلة التي انتشرت الخضرة فيها مقارنة بالونك الذين يعيشون قرب المناطق المهلهلة.

خلصت دراسة حديثة إلى أن التخلص من القمامة وزراعة الحشائش والأشجار وتحسين شكل المناطق المقفلة يمكن أن يحد من الشعور العام بالاكتئاب والدونية.

ويقول الباحثون إن تجميل المناطق المهلهلة يمكن أن يكون وسيلة غير مكلفة لتحسين الصحة النفسية للمجتمعات.

وقالت كبيرة الباحثين بوجينيا ساوث من جامعة بنسلفانيا بمدينة فيلادلفيا الأمريكية لرويتز هيلث في رسالة بالبريد الإلكتروني «بصفتي طبيبة للطوارئ، أرى الآثار النهائية للفقر والبيئة المحيطة على الصحة طوال الوقت»، حساما ورد في «رويتز».

وأضافت «لا يمكن الهرب من بيئتك، إنها تلازمك في كل يوم، نعلم أنها ستؤثر على الصحة البدنية والنفسية وهدفنا هو أن نجعل هذا التأثير إيجابيا».

وتابعت «وبالنسبة لمن يعيشون في أحياء وبيئات مقفلة، فإن من المرجح أن يكون التأثير سلبيا. إن نشر الخضرة في المناطق المقفلة وسيلة بسيطة ومنخفضة التكاليف يمكن للحني من خلالها التدخل

هل لون لسانك أبيض؟ إليك الحل



— يمكنك أيضا استخدام ملعقة من زيت جوز الهند لضمضة الفم لمدة يضع دقائق، ثم غسله بالماء الفاتر، ويمكنك المضضة بهلام الصبار «الوفيرا» أيضا.

— كذلك تساعد المضضة بماء والملح على القضاء على البكتريا.

— وأخيرا، تناول فصاً من الثوم وامضغه جيدا في فمك ليعمل كمضاد حيوي نباتي ويظهر اللسان من البكتريا.

— تناول البروبيوتك أو البكتريا الصديقة، والتي توجد في اللبن «الزبادي»، وشورية اللبزو، والأرضي شوكي «الخرشوف»، بحسب «24».

— استخدم البيكينج صودا في تنظيف اللسان، امزج البيكينج صودا بالخامض «الليمون» على فرشاة الأسنان، وتلف بها لسانك برفق، ويمكنك استخدام منظف اللسان للتخلص من الطبقة البيضاء.

إذا كنت تلاحظ بشكل متكرر أن لون لسانك أبيض بدلاً من السوردي عليك مراجعة إجراءات العناية بتنظيف الفم والأسنان، عادة ما تصاحب الرائحة الكريهة للفم تحول لون اللسان إلى الأبيض، وتنمو البكتريا على اللسان نتيجة عدم تنظيفه. كما قد يكون سبب اللون الأبيض جفاف الجسم، أو التدخين، أو تعاطي الكحول، أو تناول الحار أو الحريف.

ممن لم يمارسوا التأمل.

4 - تعزيز التحكم الذاتي في المخ

يعزز التأمل مناطق التحكم الذاتي في المخ، مما يجعل من السهل التخلص من العادات السيئة، وتظهر نتائج دراسة جامعة كاليفورنيا أن التأمل يكون أكثر فعالية من العلاجات التقليدية في المساعدة على الإقلاع عن التدخين، وينطبق الأمر على خفض تناول السكر والقهوة وأي أنواع إدمان أخرى.

5 - تحسين التركيز والذاكرة

يلتزم ممارسو التأمل بالوضوح العقلي بعد أول مرة مباشرة، ولكن تحسين التركيز والذاكرة يستلزم ممارسة التأمل لعدة أسابيع. ولعل أبلى دليل على تلك الفائدة أن من شاركوا بالفعل في الدراسة العلمية التي أجرتها جامعة كاليفورنيا حصلوا على نتائج أفضل بنسبة 16% في الاختبارات، بعد أسابيع للممارسة التي أجريت الأبحاث والتجارب عليهم خلالها.



رياضية تمارسها بانتظام، يمكن لعقلك أن يعيش شبيا دائما، ألبيت دراسة من جامعة كاليفورنيا الأميركية أن الأشخاص الذين مارسوا التأمل لمدة 20 عاما لديهم أمخاخ في حال أفضل بكثير من غيرهم

التركيز، عن طريق تحويل التركيز إلى الأشياء المحيطة، مما يسمح لك بمعايشة الحاضر.

3 - إبطاء شيخوخة المخ

إذا أضفت إلى التأمل نظاما غذائيا صحيا تتبعه، وتمارين

2 - تقليل التفكير في الذات

إذا كنت دائم التركيز على نفسك، فمن المستحيل فعليا أن تقضي أوقاتا ممتعة، ويصعب أن تكون سعيدا، ولكن لحسن الحظ، تظهر الأبحاث أن التأمل يمكن أن يهدئ من الأفكار ذاتية

من الفوائد المعروفة للتأمل أنه يخفف التوتر والقلق. وبحسب ما نشره موقع «Care2»، يمنح التأمل من يمارسه شعورا بالرضا عن طريق تغيير التركيب الفعلي للمخ، حيث أثبتت الدراسات أن ممارسة التأمل باستمرار تؤدي إلى تغييرات جسدية ملموسة، بحسب ما ذكر «العربية».

وليس عليك الانتظار لأشهر عديدة لتلاحظ فوائد التأمل، لأن جلسة لمدة 20 دقيقة تجعلك أكثر هدوءاً وحيوية، وتشير الدراسات إلى أن مجرد 8 أسابيع من التأمل المستمر يمكن أن تغير مزاجك وعاداتك لسنوات.

وتتعدد فوائد التأمل كما يلي:

1 - خفض حجم الخلايا في اللوزة الدماغية

إن اللوزة الدماغية هي الجزء من المخ المسؤول عن التوتر والقلق والخوف. ومن خلال التأمل، يمكنك تقليل الخلايا في هذا الجزء من المخ. وبالتالي تنخفض مستويات التوتر وسرعة الشعور بالقلق.