

30 دقيقة رياضة يوميا تجعل النساء يشعرن بأنهن «أقوى وأرق»



«الأناضول» : أفادت دراسة كندية حديثة، بأن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة لمدة 30 دقيقة يوميا، تجعل النساء يشعرن بأنهن أكثر قوة ورفقة ورضا عن أجسادهن. الدراسة أجراها باحثون من جامعة كولومبيا البريطانية في كندا، ونشروا نتائجها، امس الأحد، في دورية (Psychology of Sport and Exercise) العلمية.

وأوضح الباحثون أن العديد من النساء في الولايات المتحدة غير راضيات عن مظهر أجسامهن، وأن هذه الحالة تعتبر عامل خطر رئيسي لاضطرابات الأكل وأنواع أخرى من السلوك غير الصحي.

ولكشف العلاقة بين ممارسة الرياضة وتحسين صورة النساء عن أجسامهن، قام الباحثون بمتابعة 60 من الفتيات في سن الجامعة، متوسط أعمارهن 19 عاما، وكان لديهن بالفعل مخاوف تتعلق بجسدهن، وشاركن في نشاط بدني بانتظام.

وقسم الباحثون المشاركات إلى مجموعتين، الأولى مارست نشاطا بدنيا معتدلا إلى قويا لمدة 30 دقيقة يوميا، فيما انخرطت المجموعة الأخرى في قراءة هادئة أثناء الجلوس.

ووجد الباحثون أن التمارين الرياضية كان لها تأثير فوري على تحسين صورة الجسم بشكل ملحوظ، واستمر هذا الشعور لمدة لا

تقل عن 20 دقيقة بعد التمارين، بالمقارنة مع المجموعة الأخرى.

ورأت المجموعة الأولى أن قوة أجسامهن تحسنت بشكل ملحوظ بعد ممارسة الرياضة، وأنهن يشعرن بأنهن «أقوى وأرق».

وقالت كاتلين مارتين جينيس، قائدة فريق البحث: «النساء بشكل عام يملن إلى الشعور بالسلبية تجاه أجسادهن، وهذا مصدر قلق، لأن ذلك الشعور يمكن أن يكون له آثار ضارة على صحة المرأة النفسية والجسدية، بما في ذلك زيادة المخاطر لانخفاض تقدير الذات والاكتئاب، واضطرابات الأكل».

وأضافت: «نحن نعتقد أن مشاعر القوة والتمكن للمرأة تحقق ممارسة الرياضة، وهذا بدوره تولد أفكارا ومشاعر إيجابية عن أجسادهن».

وتنصح منظمة الصحة العالمية، الأطفال والشباب بممارسة الرياضة لمدة ساعة على الأقل يوميا، بالإضافة إلى تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للألعاب التي يتم ممارستها في الهواء الطلق.

وأضافت المنظمة أن ممارسة النشاط البدني تساعد الشباب على نمو العظام والعضلات والمفاصل والقلب والربتين بطريقة صحية، بالإضافة إلى الحفاظ على وزن مثالي للجسم.

هكذا تحمي أذنك قبل السباحة



بالغازلين، حيث إنها تحول دون توغل البكتيريا إلى داخل الأذن.

وبعد السباحة، ينبغي شطف الأذن جيدا بماء صاف، مع مراعاة عدم تنظيف الأذن بواسطة الأعواد القطنية لأنها تتسبب في إزالة شمع الأذن، والذي يشكل طبقة حماية للأذن.

«24»: أوصى طبيب الأنف والأذن والحنجرة الألماني أوسو فالتر بحماية الأذن قبل نزول حمام السباحة أو السباحة في مياه البحر، كي لا يتوغل الماء المحمل بالمكثريا إلى داخل الأذن ويصيبها بالتهابات.

وعن كيفية حماية الأذن، أوضح فالتر أنه يتم سد الأذن بواسطة قطعة قطنية مشبعة

دراسة بريطانية: اليوغا تحد من خطر السرطان

«العربية نت» : أكدت دراسة بريطانية حديثة أن رياضة التأمل وعلى رأسها اليوغا لا تقلل أعراض الاكتئاب فقط، بل تحد من خطر الإصابة بـ السرطان من خلال تغيير الحمض النووي الخاص بالإنسان.

وأجرى الدراسة باحثون في جامعة كوفنتري البريطانية، ونشروا بحسب الأناضول نتائجها في دورية (Frontiers in Immunology) العلمية.

كما أفاد الباحثون أن ملايين الأشخاص حول العالم يتمتعون بالفوائد الصحية للتأمل، لكنهم قد لا يدركون أن هذه الفوائد يمكن أن تغير نشاط الجينات وتحسن من الصحة العامة.

وأوضحوا أن الأمر ببساطة هو أن «تداخلات العقل والجسم» تتسبب في توجيه المخ لعمليات الحمض النووي في طريق يقود في النهاية لتحسين الصحة بشكل عام.

وكانت دراسات سابقة أثبتت أن ممارسة التأمل لمدة 25 دقيقة يوميا على مدار 3 أيام متتالية، تقلل مستويات هرمون «الكورتيزول» المعروف باسم هرمون الإجهاد، وتزيل التوتر والضغط النفسي، كما أنها تقلل من شيخوخة الدماغ التي تصيب البشر مع التقدم في العمر، ما يؤثر في وظائف الجهاز العصبي المسؤول عن معالجة المعلومات.

ويتحقق التأمل عندما يقوم الشخص بإيجاد صورة في العقل لشيء معين، ثم التركيز عليه بشكل كلي يمكنه من عدم رؤية أي شيء من حوله سوى هذه الصورة التي رسمها في عقله.

والتنفس مهم وضروري في عملية التأمل، ويتم بعقق وهدهوء، وبمجرد أن تبدأ التأمل ستجد أن عملية التنفس تتم بانتظام.

ويستحسن أن يكون التأمل في مكان هادئ، وأن تكون الإضاءة طبيعية ومعتدلة، وأن يملأ الهواء النقي جنبات الحجرة، وأن تكون درجة حرارة الغرفة معتدلة.

ويجلس المتأمل في وضع مريح (وضع القرقصاء)، على أن يكون العمود الفقري في وضع مستقيم ومريح، والراس متعامدا على الكتفين.

وكلما كان العمود الفقري في وضع مستقيم تمت عملية التنفس بسهولة أكثر، وانتظمت الدورة الدموية، ومن الممكن إمالة الرأس قليلا إلى الأمام لمزيد من الاسترخاء، مع ارتكاز اليدين على الركبتين.



كيف تتجنب الشعور بالخمول في رمضان؟

مجموعة مستشفيات وعيادات ميدكير، زينت صبري لـ24 أن الشعور بالجفاف بسبب إهمال شرب المياه بكميات وفيرة من شأنه المساهمة بزيادة حالة الخمول نسبة لانخفاض مستوى النشاط البدني.

وقد يمر الصائم بيوم مرهق في العمل مما يترتب عليه الشعور بالإرهاق خاصة فور تناول وجبة الإفطار، حيث يفترق الجسم للراحة بشكل طبيعي. وأخيرا، اتباع نظام غذائي غير صحي على الإفطار والسحور يجعل الجسم غير قادر على امتصاص الكمية اللازمة من الفلوكوز التي تساهم برفع مستوى الطاقة والنشاط البدني.

وفي هذا الإطار، قدمت الطبيبة زينت صبري بعض النصائح لمواجهة الشعور بالخمول في رمضان:

قد يشعر الصائم بالخمول والتعب أثناء فترة الصيام، وبعد الإفطار مباشرة نتيجة لسوء في التغذية، أو في النمط الحياتي المتبع. ومن بينها تناول وجبات دسمة وكبيرة على الإفطار، مما يسبب في تأخر عملية الهضم بسبب امتلاء المعدة بشكل سريع ويفترق قصيرة نسبيا، وهذا ما يساهم بالشعور بالتعب.

كما قد يحدث انخفاض في الضغط فور تناول الإفطار بسبب عدم قدرة القلب والأوعية الدموية على ضخ الدم وخاصة للجهاز الهضمي. بالإضافة إلى انخفاض نسبة السكر في الدم، مما ينتج عنه عدم إيجاد كميات وفيرة من السكر لضخ الطاقة فيعشر الإنسان بالإرهاق المستمر.

وشرحت أخصائية طب الباطنية في

تناول وجبة السحور بشكل متكرر ومتوازن خلال فترة رمضان، للحفاظ على مستوى معتدل من الطاقة اللازمة لأداء مختلف الأنشطة خلال اليوم.

تنظيم معدل فترة النوم حيث يصبح بنوم حوالي ساعة قبل الإفطار، أو النوم قبل وفترة السحور.

ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة أو المشي قبل الإفطار.

تجنب وجبات الإفطار الدسمة وكبيرة الحجم.

ضخ الطعام جيدا قبل البلع لتفادي عسر الهضم.

احتواء وجبة الإفطار على نسبة جيدة من النشويات المعقدة كمصدر أساسي للطاقة.