

حظر التدخين يقلل إصابة الأطفال بالربو بنسبة 17 في المئة



ربو الأطفال

أعقبت صدوره. وقامت الدراسة بتحليل 335.588 زيارة للمستشفى بين عامي 2000 و2014، شملت قبل وبعد صدور قانون حظر التدخين في الأماكن المغلقة، ليتم الأخذ في الاعتبار المستوى الاجتماعي، الجنس، العمر، المريض. وكشفت المتابعة حدوث تراجع ملموس في معدلات دخول المستشفى بسبب الأزمات الربوية بنحو 8% في العام الأول من تطبيق القانون، ثم 13% بعد عامين وأخيرا 17% بعد ثلاثة أعوام من بدء تطبيق القانون.

انخفاض تدفق الدم وتلف الأوعية أهم مضاعفات الإصابة بالصداع النصفي



الصداع النصفي

- الأشخاص الذين يعانون من حالة مرضية أخرى مثل تصلب الشرايين والصرع ومرض الذئبة ومرض فقر الدم المنجلي.
- هذه النوبات قد تمتد من 5 إلى 60 دقيقة تبدأ بصداع عادي ثم مرحلة الصداع النصفي في شبكية العين.

كما أن الدراسات تشير إلى أن هناك بعض المخاطر التي تسببها هذه الحالة منها انخفاض مفاجئ في تدفق الدم إلى العين الذي قد يؤدي إلى تلف شبكية العين والأوعية الدموية للعين. كما أن الأدوية التي تستخدم لعلاج الصداع النصفي الشبكية يمكن أن تسبب أحيانا مشاكل أخرى.

- الأعراض الدموية والإصابة بهذا النوع من الصداع:
- حبوب منع الحمل.
- الجفاف.
- الحرارة المفرطة.
- ضغط الدم المرتفع.
- - انخفاض سكر الدم.
- إجهاد.
- 7 - التدخين.

وتقول الدراسات إن هذا المرض يؤثر على النساء أكثر من الرجال، كما أن هناك أيضا بعض العوامل التي ترفع من فرص إصابة الأشخاص بهذه الحالة ومنهم:

- الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 40 عاما.
- الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي.

حمية لتنظيف الجسم من السموم في أسبوع



الشاي الأخضر والنعناع لتهديئة الإحساس بالجوع

تناول شوربة الخضار مرة يوميا إما في الغاء أو العشاء. الوجبات الخفيفة فواكه مثل الجوافة والكمثرى والبرتقال والفاولة (الفريز) والدراق، مع الشاي الأخضر. وفي الأيام التالية تناول تشكيلات من المكسرات تجمع ما بين الجوز واللوز والبندق والكاجو والبذور، مع الفواكه المجففة. واعتمد على الشاي الأخضر والبابونج والنعناع والزنجبيل لتهديئة الإحساس بالجوع، وتحسين الهضم، وتنقية الجسم.

أن يحتوي الغداء على خضار مطهي على البخار. في الأيام التالية تناول شوربة العدس، وتنويعات من الخضروات المطهية على البخار منها البروكلي والقرنبيط والكوسا والفطر (المشروم).

شوربة خضار أو دجاج، مع خضروات ودجاج مشوي. وفي الأيام التالية تناول طبق سلطة كبير مع شرائح قليلة من صدر الدجاج أو الديك الرومي أو السمك المشوي. واحرص على

الصداع النصفي في شبكية العين هو أحد أهم أنواع الصداع النصفي الذي يؤثر على الرؤية، وتقول دراسة إنه في الأغلب تتأثر الرؤية في عين واحدة فقط. ووفقا لموقع «مديكال نيوز توداي» فإن الدراسات تقول إن شخصا من بين كل 200 شخص معرض للإصابة بهذه الحالة، وهذه الحالة يمكن أن تسبب العمى المؤقت أو مشاكل بصرية في عين واحدة. وقد تستمر هذه الحالة لأكثر من ساعة.

يبدأ الصداع النصفي في الشبكية باضطرابات بصرية في عين واحدة، ومن العوامل التي قد تؤدي إلى ضيق

معظمنا يتخلى عن القيود في أكل السكريات والأطعمة الدهنية خلال مواسم الاحتفالات، ويؤدي ذلك إلى زيادة السموم في الجسم. ويتحمل هذا العبء الكبد والكلى على وجه الخصوص، لكن تصل التأثيرات إلى القلب وأعضاء الجسم المختلفة. إليك نظام غذائي سهل لتنظيف الجسم في أسبوع:

في اليوم الأول تناول في البداية كوب ماء دافئ، ويمكنك إضافة بعض قطرات الليمون (الحامض) إليه. ثم تناول إفطارك بعد ذلك بـ 10 دقائق، واحرص على أن يحتوي على عصير خضروات من مكوناته الشمندر (البنجر) والجزر ونصف تفاحة وشرائح قليلة من الزنجبيل. في الأيام التالية ابدأ بالماء الدافئ، ويمكنك تناول اللبن (الزبادي) مع الفواكه، أو عمل سموثي من الفواكه والخضروات، مع إضافة بعض بذور الشيا أو القرع (اللبن الأبيض).

تناول سلطة متنوعة الخضروات والفواكه، والأفضل السكر.

تعتمد على تناول الطعام بشكل واع وعلى الإنصات للجسم لمعرفة إشارات الجوع الطبيعية. ولمعرفة ذلك يتعين التركيز للإجابة على الأسئلة التالية: ما الذي يحتاج إليه الجسم؟ ما الذي أشتهيه فعلا؟ أم أنني أخلط بين أمور أخرى على غرار الرغبة في النوم أو الراحة أو حتى العطش؟ الإنصات إلى الجسد يعني عدم السماح بإغراءات أخرى تلهيني عن نفسي وإنما الثاني ومعرفة ما الذي يريده الجسد فعلا. وهذا الأمر يمكن أن ينجح بشكل جيد إذا ما حرصنا على تناول طعامنا ببطي.

متى يشبع الدماغ؟ وينصح بالقول: «حاول أن تخصص على الأقل 30 دقيقة بأكملها لتناول وجبة الطعام، وإذا اقتضى الأمر إبحث عن مكان هادئ أو اجعل بيتك مريحا واستمتع بكل مضغة طعام. ومن يتناول طعامه ببطي، فإنه يأكل أقل من المعتاد.»

ويفسر أن «الدماغ يحتاج إلى 15 دقيقة حتى تصله إشارات الشبع من البطن. وبالتالي حاول ألا تعبى بطنك بما لا يحتاجه من طعام زائد. ويمكنك أن تطيى من الطعام من خلال مثلا استخدام أعواد الأكل كما يفعل الصينيون أو اليابانيون مثلا. استمتع وتلذذ بطعامك...ولكل بهوء وبطء».



الأكل ببطء

أن الاستمتاع بالأكل والإصغاء لإشارات الجسد هذا الاتجاه الجديد يستند إلى ظاهرة أو فلسفة التغذية الحديثة.

الإنصات إلى الجسد فالحميات الغذائية إنما ترهق الجسد والروح وتقصد الشهية، وبالتالي فإن التغذية الحديثة

الذي نتناوله وإنما بالطريقة التي نتناوله بها. ويوضح أنه من خلال مثال التفاحة يمكننا أن نتدرب على ذلك جيدا.

ويشرح: «اقضم قطعة من التفاحة وامضغها ببطي مرات عديدة، لا تدع ألسنا أو أي أمر آخر يلهيك عن ذلك. استمتع بكل مضغة وباكل التفاحة»، مقيدا

المطعم أيضاً»، وفق ما جاء في التقرير الإلكتروني لمجلة فوكوس الألمانية.

طريقة الأكل أستاذ التأمل تيش نهات هان متخصص في تدريس تناول الطعام ببطي وبانتباه. يؤكد أن الأمر لا يتعلق هنا بنوعية الطعام

ضرب الكرة بالرأس قد يكون قاتلا

دعا اتحاد كرة القدم الإنجليزي، إلى فرض حظر على الأطفال تحت سن العاشرة من ضرب الكرة بالرأس في كل من التدريبات والمباريات المنظمة.

وقال الرئيس التنفيذي لجمعية لاعبي كرة القدم المحترفين، غوردون تايلور، إن الأمر جاد بالنظر إلى الأدلة التي تمخضت عنها دراسة بهذا الخصوص.

وقد وجد علماء من جامعة ستيرلينغ أخيراً أن إعادة توجيه ضربة ركنية بالرأس عشرين مرة، يعمل على خفض اختبار أداء الذاكرة لمدة تصل إلى 24 ساعة.

«انتبعوا النموذج الأمريكي» ويستند الاتحاد الاسكتلندي لكرة القدم للشباب لعرض رؤيته بخصوص المبادئ التوجيهية بشأن هذا البند.

وتجادل جمعية لاعبي كرة القدم المحترفين البريطانية بأن بلادهما يجب أن تتبع النموذج الأمريكي في هذا الإطار.

وكانت السلطات المسؤولة عن كرة القدم بالولايات المتحدة قالت سلفا إن الأطفال تحت