



## الأملح تؤدي إلى السمنة

هؤلاء الأطفال من السمنة وأمراض القلب والجلطات عند بلوغهم. ومن المعروف أن الإفراط في تناول الأملاح يجعل الإنسان يشعر بالعطش، الذي يطفئه عادة بتناول العصائر وغيرها من المشروبات الغنية بالسكر المسبب للسمنة.

ويقول فريق البحث إن حاسة تذوق الإنسان للأملاح لا يمكنها التحسس بخفض نسبته ١٠ إلى ٢٠ في المئة في الإملح المستخدمة في إعداد الطعام، ولا تسبب أية مشاكل صحية تذكر.



متفاقمة في كل أرجاء العالم. ففي بريطانيا على سبيل المثال، يعاني طفل من كل خمسة من زيادة الوزن، وهناك مخاوف من أن يساهم ذلك في أن يعاني

بـ ٢٥٠ سعرة. ودعوا بناء على ذلك قطاع تصنيع الأغذية إلى بذل جهود أكبر في خفض ما تحتويه منتجاته من الأملاح. يذكر أن السمنة تعتبر مشكلة

استنتج باحثون في جامعة لندن أن تناول الأطعمة الغنية بالأملاح قد يكون السبب وراء السمنة في الأطفال. وتوصل الباحثون من خلال دراسة شملت ١٦٠٠ طفل إلى أن الأطفال الذين يتناولون طعاما مالحا يميلون إلى شرب كميات أكبر من المشروبات الخفيفة المحلاة. ويقول فريق البحث، الذي نشر دراسته في نشرة ارتفاع الضغط Hypertension العلمية إن خفض كمية الملح الذي يتناوله الأطفال يوميا إلى النصف من شأنه تقليل كمية السرعات الحرارية التي يتناولونها أسبوعيا

## خشونة الركبة

تمسك العصا في اليد العكسية للركبة المصابة فمثلا عندما يكون هناك خشونة في الركبة اليمنى تمسك العصا باليد اليسرى. عند صعود السلم استند بيدك دائما على سور السلم وأصعد درجة درجة وأصعد بالساق السليمة أولا.

**يجب أداء تمرينات ساكنة للعضلة الرباعية للركبة لتقويتها وتكون كالتالي:**

- وضع فوطه مبرومة أسفل الركبة ثم الضغط عليها بالركبة مع شد صابونة الركبة ومشط الرجل لأعلى والاستمرار في هذا الوضع لأربع ثوانٍ والاسترخاء لأربع ثوانٍ ويكرر التمرين عشر مرات.

- وكترج للتمرين السابق يمكن النوم على الظهر ثم ثني الركبة سليمة خمسا وأربعين درجة ثم رفع الساق الأخرى لنفس مستوى الساق المثنية مع شد مشط الرجل لأعلى ثم الانتظار في هذا الوضع سبع ثوانٍ ثم إنزال الساق واسترخاء عضلاتها لأربع ثوانٍ أيضاً ثم يكرر التمرين حسب ما يطلبه منك الأخصائي ولكن يجب التوقف عن التمرين عندما يكون هناك ألم شديد أو عندما يزيد التمرين الألم بشكل كبير.

- اجلس على الكرسي ومد ساقك ثم ارفعها مستقيمة إلى مستوى الركبة الأخرى واستمر في هذا الوضع لعشر ثوانٍ (أو أقل إذا لم تستطع) ثم أنزل الساق للأرض وهي مستقيمة أيضاً.

حاول أن تتعلم عادة انقباض واسترخاء العضلة الرباعية في أي وضع أثناء اليوم حيث إن تكرار تنبيه العضلة يزيد من قوتها.



- تجنب استخدام الدراجة الثابتة أو المتحركة حيث تؤدي إلى زيادة الاحتكاك بين الأسطح المفصليّة، حاول أيضاً تجنب كل ما يؤدي إلى سماع صوت طرقة من الركبة.

- المشي بانتظام يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية لعضلات الركبة وتقوية عضلاتها ولكن يجب أن يتم ذلك بدون إجهاد لمفصل الركبة وفي غير أوقات الألم الشديد وعلى أرض مستوية رخوة مثل تراك النادي أو الحديقة ويفضل ارتداء حذاء رياضي أثناء المشي وكعبداً هام لمرضى خشونة الركبة تحرك وكن نشيطاً ولكن تجنب الإجهاد.

- إنقاص الوزن يؤدي إلى تخفيض الأحمال على مفصل الركبة لذلك يجب الحد من النشويات والدهون والإكثار من الخضراوات والفاكهة وممارسة الرياضة.

- يمكن استخدام عصا للاستناد عليها أثناء المشي لتقليل الضغوط على مفصل الركبة حيث

مفصل الركبة هو أكبر مفصل في الجسم وهو مفصل بين أطول عظمتين في الجسم ويؤدي وظائف هامة في أغلب أنشطتنا الحركية مثل الوقوف والمشي وصعود ونزول السلم.. الخ. وتؤدي الضغوط المستمرة على مفصل الركبة وإصابات الركبة والسمنة وخاصة مع تقدم السن إلى خشونة الركبة حيث يتحول غضروف الركبة الناعم الأملس الذي يسمح بحركة الركبة بدون أو بأقل احتكاك وبامتصاص الصدمات إلى سطح متأكل خشن ويرق حجمه. وتتعاظم عظام الركبة مع هذه التغيرات بالنمو خاصة على أطراف العظمة حيث تتكون نتوءات عظمية وتكرر نوبات الألم والالتهاب والتورم. ولحسن الحظ يمكن للمريض أن يساعد نفسه عن طريق اتباع التعليمات التالية التي تقلل إجهاد مفصل الركبة وتمنع تزايد الخشونة وبالتالي تقلل من آلام الركبة.

### تعليمات لمرضى خشونة الركبة :

- تجنب فترات الوقوف الطويلة وتكرار صعود ونزول السلالم لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط على مفصل الركبة مما يزيد من خشونة الركبة وآلامها.

- تجنب ثني مفصل الركبة ما بعد تسعين درجة سواء بثنيتها تحت الكرسي الذي تجلس عليه أو بالجلوس على كرسي منخفض أو بثنيتها أثناء الصلاة خاصة وضع قراءة التشهد حيث يجب أن تجلس على كرسي.

- تجنب بعض أنواع الجلوس الخاطئة مثل تربع الساقين أو الجلوس في وضع القرفصاء أو الجلوس على الأرض أو الجلوس مع ثني الساق أسفل الجسم.

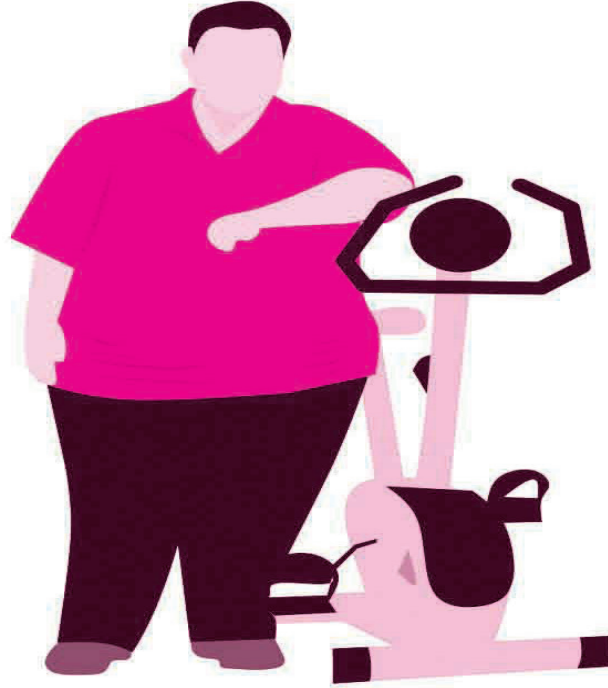
# الغدة الدرقية والحساسية والهرمونات .. أسباب عدم نقصان الوزن

المسببة للحساسية القمح والبيض والموز ومشتقات الحليب وهناك اختبار بسيط يمكن من خلاله التعرف على الأطعمة التي تسبب حساسية لديك وذلك إذا شعرت بالنفخة المزعجة بمجرد تناولك لهذا الطعام فهو مسبب للحساسية وقد يؤدي إلى نتائج غير مرغوبة على المدى الطويل

**(٣) الهرمونات :** يقدر الأطباء أن سيدة من كل عشر سيدات تعاني من مرض تنادر تكييس المبيض وهي إصابة تحمل المبيض على إنتاج هرمونات بنسب غير ملائمة قد تؤدي إلى زيادة الوزن ونمو الشعر بالجسم وظهور البثور بالوجه وحتى غياب الدورة الشهرية وتعاني نصف النساء المصابات بهذا المرض من زيادة بالوزن ومن المعروف أن الحمية مع هذا المرض لا تجدي ويتم تشخيص هذا المرض بواسطة تحاليل الدم والأشعة الصوتية وعادة ما تستخدم حبوب منع الحمل التي تؤدي إلى هبوط نشاط المبيضين والمشاكل الهرمونية التابعة لها.

**(٤) الملح :** الإفراط في تناول الملح يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم لذا ينصح بالتوقف أو على الأقل التقليل قدر المستطاع.

**(٥) الاكتئاب :** من المعروف أن الاكتئاب يؤدي إلى شهية مفرطة بالأكل والتمتع بالأكل محاولة للهروب من الاكتئاب وما شابهه.



بالدهون وما عليك سوى أن تضغط بإبهامك بقوة على المفصل بين الإبهام والسبابة فإن بقي الموضع مضمور لأكثر من ثانية فأنت تعاني من احتباس السوائل ومع تناول هذه الأطعمة المسببة للحساسية تزداد هذه السوائل المسببة للحساسية ومن أهم الأطعمة

تتناول طعاما تعاني من الحساسية منه فإن ردة الفعل بين الجهاز المناعي والطعام تؤدي إلى إنتاج الهستامين بواسطة كريات الدم البيضاء ويسبب الهستامين تسرباً للسوائل من الأوردة الدموية والشعيرات إلى محيط الخلايا ويبدو احتباس السوائل أشبه

عندما لا تتفع الوسائل المعتادة لتخفيف الوزن قد يصاب المرء بالإحباط ولكن لا بد من البحث جدياً عن الأسباب الخلفية لهذا الموضوع التي قد تندرج تحت ما يسمى أسباب طبية بحتة في الجسم ليست كما نتصورها عن زيادة في التغذية أو قلة الحركة أو تناول أغذية ذات محتوى سعرات عالية.

**وسوف نتناول هذه الأسباب كل على حدة على النحو التالي :**

**(١) الغدة الدرقية :** تعاني امرأة من كل عشر سيدات في مرحلة ما من عمرها من نقص في عمل الغدة الدرقية. ومن المعروف أن الغدة الدرقية من أهم وظائفها تنظيم حاجة الجسم من الطاقة وبالتالي فإن نقص عملها يؤدي إلى تقلص السرعات الحرارية المحروقة ومن ثم تتكدس الكيلو جرامات في الجسم دون حرقها والاستفادة منها ومن أهم أعراض انخفاض كفاءة الغدة الدرقية هي الانحطاط وجفاف الجلد وتقص الشعر والام المفاصل وضعف الذاكرة الطويلة إضافة للسمنة وهذه الأعراض لا تأتي مجتمعة عادة ولا بد من مراجعة الطبيب المختص عند الشعور بأحد الأعراض السابقة للتأكد من كفاءة عمل الغدة الدرقية.

**(٢) الحساسية :** في علم الحساسية يصنف الوزن الزائد عن تناول بعض الأطعمة التي لا تتاسب الجسم فعندما

## يمكنك الآن محو ذكرياتك المزعجة وتشكيل ذكريات جديدة

سيرة ذاتية متفوقة للغاية»، مما يجعل من الصعب عليه التمييز بين الأحداث التافهة والهامة من ماضيه. ويقول أحد علماء الأعصاب البارزين الذي يعمل حالياً على تقنية محو الذكريات المؤلمة، إن «النسيان على الأرجح أحد أهم الأشياء التي يفعلها العقل، ونحن لا نفهم سوى غيض من بجر عندما يتعلق الأمر بالذاكرة البشرية». ومن بين الشخصيات التي قدمها الفيلم الوثائقي «أستاذة أخرى في علم النفس بجامعة لندن ساوث بانك صممت نظاماً لزرع ذكريات زائفة، وأقنعت الأشخاص الذين تتابعهم بأنهم ارتكبوا جرائم لم تحدث.

ويتحدث الفيلم أيضاً إلى عالمة نفس مشهورة اكتشفت أن الدواء يمكن استخدامه لإزالة التدايعات السلبية من بعض الذكريات ومن خلاله تمكنت من شفاء المرضى المصابين برهاب الفناكب.



التي يمكن أن تفسر بل حتى تسيطر على ذكرياتنا». ومن بين موضوعات الوثائقي طفل عمره ١٢ عاماً من مدينة سانت لويس الأمريكية يستطيع تذكر أي شيء تقريباً مر به وهو في الثامنة من عمره. وهو أصغر شخص على الإطلاق يُشخص بامتلاكه «ذاكرة

هل لديك ذكريات تودّ محوها نهائياً من رأسك؟ ثم ماذا تفعل لو كان بإمكانك أن تغير الذكريات الحزينة كي لا تزعجك بعد اليوم، بل لو كان بإمكانك تشكيل ذكريات جديدة تماماً لأحداث لم تحصل قط؟

قد تبدو هذه الأمور من الخيال العلمي، لكن علماء اكتشفوا كيفية القيام بذلك وأكثر، كما أوضح فيلم وثائقي جديد عرض لأول مرة في الولايات المتحدة. ويعرض الوثائقي «قراصنة الذاكرة» دراسة متطورة في طبيعة الذاكرة، وكيف يمكن التلاعب بها لصالح الإنسان. ويقول منتج الفيلم «طوال فترة طويلة من تاريخ البشرية كانت الذاكرة ينظر إليها كسجل شرايط يسجل بأمانة المعلومات ويعيد تشغيلها سليمة، لكن الباحثين الآن اكتشفوا أن الذاكرة شديدة اللبونة، تكتب فيها الذكريات وتعاد كتابتها، لا من قبل صاحبها فقط، بل من قبل آخرين. وقد اكتشفنا الآليات الدقيقة