استراحة

الاستحمام بالماء البارد قد يؤدي للتسمم

حذر خبير روسي من الاستحمام بالماء البارد، مؤكدا أنه ليس دائما مفيدا وصحيا.

وبحسب ما نقلت وسائل الإعلام الروسية عن الدكتور فلاديمير خوروشيف، طبيب جراحة القلب والأوعية الدموية، فإنه في الموسم الدافئ يحاول الكثيرون الاستحمام بالماء البارد أو غسل شعر الرأس بالماء البارد. ولكن، هذا ليس أفضل خيار للصحة. لأنه يمكن أن يؤدي ليس فقط إلى تشنجات في الأوعية الدموية، بل وأيضا لتسمم الجسم.

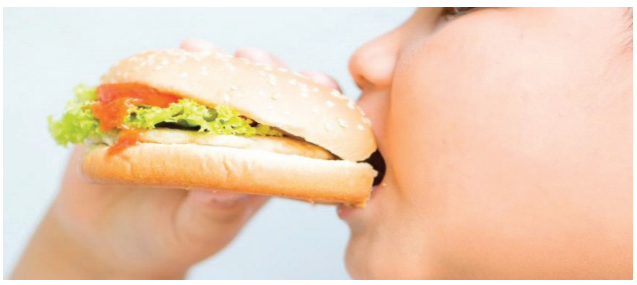
وأضاف: "إن الجزء الأكبر من جميع الأوعية الدموية في أجسامنا هي عبارة عن شعيرات دموية مختلفة المستوى. فإذا اضطر الشخص إلى الاستحمام بالماء البارد لفترة طويلة، فسوف يؤدي هذا إلى تشنج شعري قوي وإفقار تدفق الدم في الشعيرات الدموية، خاصة في الأنسجة الرخوة، بدءا من الأنسجة تحت الجلد. وكلما وقف الشخص تحت دوش بارد، تزداد خطورة إصابته بالبرد، حيث يؤدي تشنج الشعيرات الدموية لفترات طويلة إلى الجوع الأكسجيني، وتتشبع الأنسجة

الرخوة بمنتجات ناقصة الأكسدة، ما يؤدي إلى تسمم قوي يؤثر في الأعضاء الحيوية – الدماغ والقلب والكبد والبنكرياس".

ووفقا للطبيب الروسي، لا ينصح بالوقوف تحت دوش الماء البارد أكثر من ٣-٤ دقائق. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من سوء حالتهم الصحية تجنب هذه العملية تماما.

وقال: "يمكن للشخص أن يقف تحت دوش الماء البارد مدة لا تزيد عن ٣-٤ دقائق. لأن البقاء فترة أطول يشكل خطورة على الصحة. وإذا كان الشخص يعاني من مشكلات صحية في القلب وتصلب الشرايين، فعليه تجنب الاستحمام بالماء البارد ، لأنه يشكل خطورة على حياته".

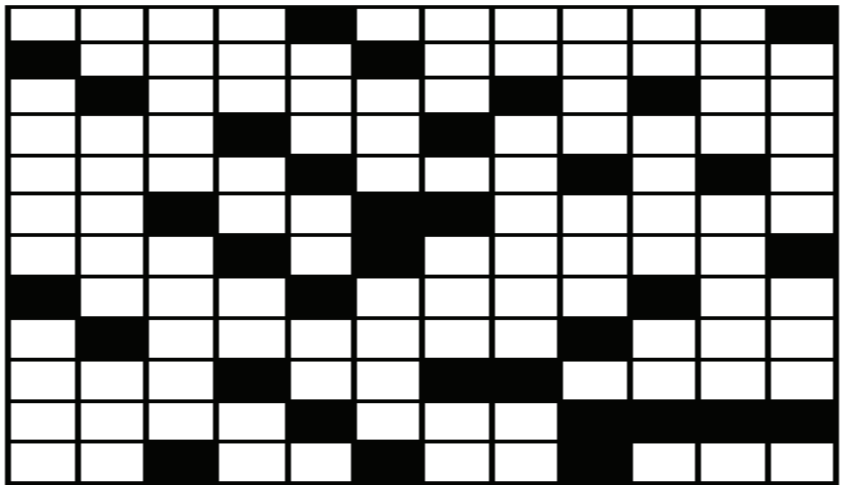
السُمنة تدق ناقوس الخطر !



تُعتبر السُمنة من أمراض العصر الحديث، وتزداد نسبتها مع التطور وتكبد المجتمع خسائر كبيرة جداً على المستويين المادي والمعنوي. ووفقا لبعض الدراسات، فإن أكثر من ٨٠٠ مليون شخص حول العالم يعاني من السمنة، ومن المتوقع أن ترتفع لدى الصغار بنسبة ٦٠٪ خلال العقد المقبل، لتصيب ٢٥٠ مليون طفل بحلول عام ٢٠٣٠، حسب منظمة الصحة العالمية، وستكلف عواقبها أكثر من تريليون دولار بحلول عام ٢٠٢٥. وتظهر الإحصائيات أن ٣٢,٢٪ من الرجال في دولة الإمارات و٣٩,٣٪ من النساء، يعانون من السمنة، فيما تبلغ النسبة بين الأطفال من ٨,٥٪ إلى ١١٪، وفقاً لأطباء من مختلف المستشفيات والمراكز التابعة لشبكة مبادلة للرعاية الصحية.

لإلقاء الضوء على هذه المشكلة المرضية، التقت جريدة «الاتحاد» مجموعة من الأطباء والاختصاصيين من شبكة مبادلة للرعاية الصحية، مستشفى هيلث بوينت، مستشفى دانة الإمارات، مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري، ومركز هيلث بلاس للسكري والغدد الصماء، للحديث عن أخطار السُمنة واستعراض مجموعة من الحلول. وأكدت الدكتورة سارة سليمان، استشاري الغدد الصماء والسكري في مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري، جزء من «مبادلة للرعاية الصحية»، أن هنالك أدلة متزايدة على أن الأشخاص الذين ينامون قليلاً يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن من الأشخاص الذين ينامون من ٧ إلى ٨ ساعات كل ليلة. وأوضحت أن السُمنة لدى الأطفال ترتبط بعدة عوامل أبرزها: سُمنة الوالدين، الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات والنشاط البدني والنظام الغذائي غير الصحي المعتمد على المقالي والحلويات بعيداً عن البروتينات والخضار.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

١ ـ احد ابناء الامام علي كرم الله وجهه (معكوسة) ـ سورة قرآنية.
٢ ـ نادي كرة قدم انجليزي ـ يذرف الدموع.
٣ ـ بسط ـ كراسات .
٤ـ تلة ـ عملة آسيوية ـ موت(مبعثرة).
٥ ـ يظهر ـ أقامت بالمكان ليلاً .
٦ ـ منطاد ـ وحدة قياس ـ نصف كلمة يعلم .
٧ ـ ينتقي ـ مساعدة (معكوسة) .
٨ ـ متشابهان ـ عين بجوار الكعبة ـ سكون .
٩ ـ حصر الممتلكات ـ القواد على اهله (معكوسة) .
١٠ ـ بساط منسوج من الخيوط ـ متشابهان ـ عقل (معكوسة).
١١ـ صمت ـ خلوك (مبعثرة) .
١٢ ـ خلق وانشأ ـ للتعريف ـ كاهن ـ حقد (معكوسة).

عمودي:

١ ـ دولة آسيوية (معكوسة) ـ ستر(معكوسة).
٢ ـ اتسخ (معكوسة) ـ دولة اوروبية(معكوسة) .
٣ـ حرف انجليزي(معكوسة) ـ جميل (معكوسة) ـ من الاطراف (معكوسة) .
٤ـ احد الأنبياء (معكوسة) ـ توز(مبعثرة) .
٥ ـ نصف كلمة حاجب ـ من الاعداد(معكوسة)
ـ نصف كلمة ساحر.
٦ ـ ارشد (معكوسة) ـ ذنب (معكوسة) ـ تعب وخات قواهُ.
٧ ـ حيوان ضخم ـ من مديريات محافظة حضرموت (معكوسة).
٨ ـ آلة موسيقية(معكوسة) ـ متشابهان ـ جواهر .
٩ ـ تخلفتُ عن الحضور ـ احسان ـ ارشد ـ نقص من وزنهُ.
١٠ ـ دعاء (معكوسة) ـ قداحة (معكوسة) .
١١ـ حرف جر ـ قوية وصلبة ـ اتعب .
١٢ ناقص العقل (معكوسة) ـ يصل سن الرشد.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	ب	ن	د	ر	س	ر	ي	ب	ق	و	ا	ن
2	ر	ن	ي	ن	م	ع	ن	ا	ط	ي	س	ي
3	ي	■	س	ي	■	ن	ه	ر	■	ل	ك	ر
4	ط	ا	م	ه	■	■	ذ	ب	ن	■	و	و
5	ا	ن	■	■	■	ه	ف	ر	ح	■	د	ب
6	ن	ا	ص	ح	■	ف	ص	ا	■	د	و	ي
7	ي	ض	ر	م	■	د	ع	ه	■	ي	■	■
8	ا	و	ب	ر	ا	■	■	ا	ح	م	ر	■
9	■	ل	ي	ا	ر	د	■	ر	س	و	ب	ي
10	ج	■	ا	ن	س	■	■	م	ر	ن	ا	ى
11	م	ا	■	■	ط	ا	ه	ر	■	ا	ب	ر
12	■	ن	ه	ر	و	ا	ن	■	■	ء	ء	■

السودوكو

	2					6		
	1		7				3	5
6				8	5			
8					9			
		3		4		2	8	
		9	8					3
							2	
4	9		2				1	
		5	1	9	6		7	

6	7	9	8	3	2	1	5	4
3	1	5	6	4	7	9	2	8
8	2	4	1	5	9	6	7	3
2	5	3	7	9	8	4	1	6
7	9	8	4	6	1	2	3	5
1	4	6	5	2	3	7	8	9
9	8	2	3	1	6	5	4	7
5	6	7	2	8	4	3	9	1
4	3	1	9	7	5	8	6	2

حل العدد الماضي