استراحة

إياك والإفراط بشرب الماء.. يسمم جسدك ويضرب المخ

على الرغم من أن خلايا جسم الإنسان تحتاج إلى الماء لتعمل بشكل جيد، وهذه معلومة معروفة وموثقة، إلا أن المشكلة تظهر عادة عند شرب الكثير من الماء، وهو ما يسمى بـ"الإفراط".

وفيما لا توجد صيغة واحدة لتحديد الكمية التي يجب أن يشربها الانسان يوميا، إلا أن التوصية الشائعة تقول إن ٨ أكواب في اليوم تعدّ نقطة انطلاق جيدة.

ولعل الأخطر ما كشفته دراسة جديدة أفادت بأن الإفراط في شرب الماء قد يصيب الجسم بالتسمم، أو باضطراب بوظائف المخ، وفقاً لما نقله موقع "Diet & Weight Management".

وأوضحت الدراسة أن هذا يحدث عندما يكون هناك الكثير من الماء في الخلايا بما في ذلك خلايا الدماغ، مما يؤدي إلى تضخمها، وعندما تنتفخ الخلايا في الدماغ فإنها تسبب ضغطا يؤدي إلى أعراض أخرى كالارتباك والنعاس والصداع.

وفي حال زاد هذا الضغط، فقد يتسبب في حالات مثل ارتفاع ضغط الدم، وبطء بالقلب أي انخفاض بمعدل الضربات، وأيضا قد يتسبب بنقص الصوديوم وهو عنصر حاسم يساعد في الحفاظ على توازن السوائل داخل وخارج الخلايا، وعندما تنخفض مستوياته بسبب وجود كمية كبيرة من الماء في الجسم، تدخل السوائل داخل الخلايا ثم تنتفخ الأخيرة ما يعرّض الإنسان لخطر الإصابة بنوبات صرع أو الدخول في غيبوبة أو حتى الموت.

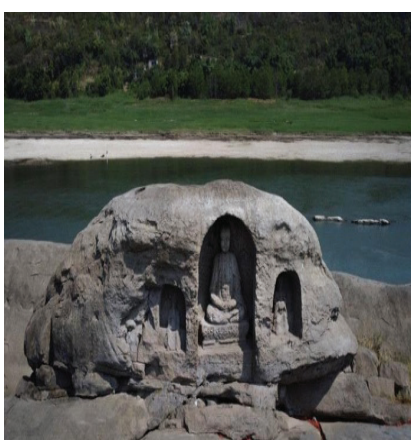
أما أفضل الطرق لتحديد ما إذا كنت تشرب كمية كافية من الماء، فهي مراقبة لون البول، فعادة ما يتراوح من الأصفر الباهت إلى لون الشاي بسبب مزيج من صبغة urochrome ومستوى الماء في جسمك.

وفي حال كان البول صافياً في كثير من الأحيان، فهذه علامة أكيدة على أنك تشرب الكثير من الماء في فترة قصيرة. وأيضا معدل استخدامك للحمام، وهي علامة أخرى فإذا كنت تستخدم المرحاض أكثر من المعتاد أي أكثر من ٦ لـ ٨ مرات يومياً، وكحد أقصى ١٠ مرات، فهذا يعني أن هناك خللا.

الكشف عن جزيرة مغمورة بعد جفاف نهر في الصين

أفادت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) بأن انخفاض منسوب المياه في نهر «يانغتسي» كشف عن وجود جزيرة مغمورة في مدينة «تشونغتشينغ» بجنوب غرب الصين وثلاثة تماثيل بوذية يُعتقد أن عمرها ٦٠٠ عام.

عُثر على التماثيل الثلاثة في أعلى جزء من سلسلة صخور على الجزيرة واسمها «فويليانج»، ويعتقد مبدئياً أنها شيدت خلال عهد سلالتي مينغ وتشينغ. ويصور أحد التماثيل راهباً جالساً على قاعدة على شكل زهرة اللوتس.

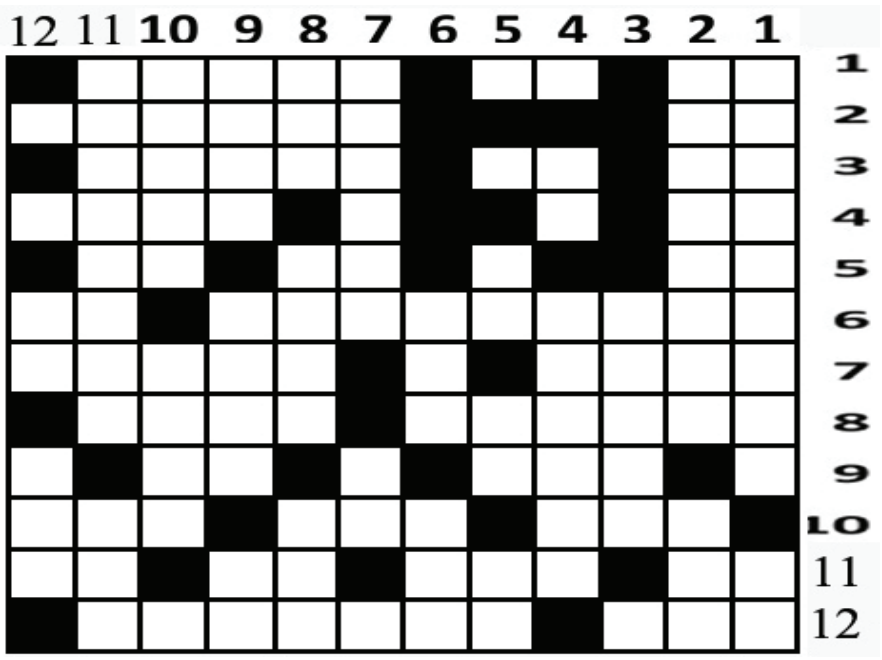


وانخفض منسوب المياه في نهر يانغتسي بوتيرة سريعة بسبب الجفاف وموجة الحر في منطقة جنوب غرب الصين.

وذكرت التوقعات الرسمية أن هطول الأمطار في حوض نهر يانغتسي انخفض بنحو ٤٥ بالمئة عن المعتاد منذ يوليو، ومن المرجح أن تستمر درجات الحرارة المرتفعة لأسبوع آخر على الأقل.

وذكر التلفزيون المركزي الصيني، أن ما يصل إلى ٦٦ نهراً عبر ٣٤ مقاطعة في تشونغتشينغ قد جفت.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

١ـ شعور ـ متشابهان ـ من الأنبياء.
٢ـ بواسطتي ـ عاصمة مقدونيا.
٣ـ ثلث عيد ـ جواهر ـ مصدر ملّك.
٤ـ حيوان ـ مفترس (معكوسة) ـ غصب وإكراه.
٥ ـ مقياس مساحة ـ أحد الوالدين ـ للتعريف.
٦ ـ أكبر مدن ولاية كاليفورنيا.
٧ ـ نهوض ـ الجبر (مبعثرة).
٨ ـ عاصمة أوروبية ـ دائري.
٩ ـ متشابهة ـ برد قارس وشديد.
١٠ ـ خلل ـ وسط جسم.
١١ـ حرفن ناسخ ـ يشرف من الشرفة ـ نصف كلمة أثبت ـ هزُل وضعف.
١٢ـ خلال ـ الجني أو الشيطان.

عمودي:

١ـ أغنية للفنان وليد توفيق ـ ثلث كلمة اعد.
٢ ـ مجدد الموسيقى وباعث النهضة الموسيقية في الوطن العربي ـ من الفواكه.
٣ ـ سقيفة بين حائطين.
٤ ـ في العروق ـ نقودي.
٥ ـ فقد عقله ـ ضمير متصل ـ ثلث كلمة طاب.
٦ ـ حديقة ـ رطوبة.
٧ ـ تنازل عن منصبة ـ حرف انجليزي.
٨ ـ ضرب بقبضة يده ـ هموم ومصائب (معكوسة) ـ زائل (معكوسة).
٩ ـ يُشغف ـ لص ـ قديم ومتهالك (معكوسة).
١٠ ـ رفضنا ـ مجموعة بالإنجليزية (معكوسة).
١١ـ نفساني ـ مدينة ليبية.
١٢ـ للتمني (معكوسة) ـ أحطم وأهشم.

ب	ر	غ	م	ل	ا	■	ل	ي	ر	ب	ج
ن	■	ن	ع	■	ح	ا	ب	ص	■	ا	ي
■	ل	ج	ا	■	م	■	ن	■	ن	ر	ف
■	ط	■	ذ	و	ل	ي	■	ح	ا	ي	ن
ف	ن	ا	ع	ز	■	ن	ي	ب	ت	س	ت
ف	■	ن	ب	■	ا	ه	د	ه	ا	■	و
■	ا	■	د	ه	ر	ا	م	■	ل	ا	س
■	ب	ق	ا	ن	م	■	ر	ا	ي	خ	■
■	د	ر	ل	ا	■	ا	ه	ن	ا	ن	ب
■	أ	ب	خ	■	ا	ق	ا	ق	■	ه	و
ا	ي	ن	ا	م	ل	ا	■	ر	ا	ت	خ
ا	■	ا	ل	ف	ا	ت	ح	ة	■	■	ا

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي