

أطعمة تحارب آلام الجسم بشكل طبيعي



يلعب الالتهاب المزمن دورا كبيرا في أمراض القلب والتهاب المفاصل والربو والسرطان والخرف، ومن خلال التحكم في الالتهابات، يتم التحكم في الالام وتقليل فرص الإصابة بالأمراض. وبالرغم من الدور الكبير التي تلعبه التغذية في السيطرة على الألم إلا أن هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تزيد من الالتهابات، كالسكر والدقيق الأبيض ولكن هناك أيضا بعض الأطعمة التي يمكن أن تقلل من الالتهابات المزمنة وتحارب السرطانات وغيرها من الأمراض.

الشوربة: تفيد الشوربة بكل أنواعها كتلك المصنوعة من طبخ الخضار أو السمك أو اللحم مع الأعشاب في محاربة الالتهابات. ويعتبر حساء الدجاج مضادا للفيروسات، وللتهابات، وللأكسدة، وإذا تم وضع الثوم واللفت أو السبانخ أو الفطر سيصبح وجبة من شأنها أن تساعد في محاربة الأمراض المرتبطة بالتهابات.

وتزيد فائدة الشوربة عندما يكون الإنسان مريضا أو في طور التعافي من الجراحة، حيث يساعد الجسم على الشعور بالتحسن.

الزنجبيل: فوائد الزنجبيل ليس بالجديدة، فهو غني بخصائصه المضادة للالتهابات، ويمكن الاستمتاع به كمشروب أو في الطعام، ووجدت إحدى الدراسات أن مستخلص الزنجبيل ساعد ٦٣٪ من المشاركين الذين يعانون من آلام التهاب المفاصل في الركبة، وتبين أن تناول جرامين من الزنجبيل يوميا يقلل من آلام العضلات.

ويساعد الزنجبيل أيضا على خفض نسبة السكر في الدم ويحارب

الصحة والبشرة

تناول الأعشاب البحرية للحصول على بشرة نضرة وصحية

الشيخوخة هي سلاح ذو حدين، فنجد أن الجانب الإيجابي لها أننا نشهد نموا في الشخصية كل عام عن السابق، وهذا يحسن نوعية الحياة، ومع تقدم العمر تأتي الحكمة، ولكن هناك بعض العلامات التي تظهر على الوجه وتغني التقدم في العمر كاللجاجة والبقع الجلدية والشعر الرمادي، حتى خطر الإصابة بسرطان الجلد يزداد مع تقدمنا في العمر، وهذا ما أكدته التقرير المنشور عبر موقع (the healthy).

كما أوضح التقرير، أن يتم ضخ مليارات الدولارات في أمريكا للحصول على الشباب والحد من التعرض لتقدم العمر، فيسعون لإستهلاك الكرميات وبعض الحيل الأخرى لإعادة عقارب الساعة إلى الوراء أي الحصول على شباب دائم. إذا كنت ترغبين في الحصول على عمر أصغر من عمرك، وفي حالة رغبتك في إعادة عقارب الساعة للوراء للظهور بمظهر الشباب تعرفي على أسرار النساء اليابانيات، وهي:



شرب الشاي الأخضر: من الخطأ الاعتقاد بأن العناية بالبشرة تتعلق بالمنتجات التي تضعها على الوجه كالكريمات والوصفات الطبيعية، ولكن في حقيقة الأمر أن الأكل والشرب له عامل كبير، ولذا فهن يتناولن الشاي الأخضر باستمرار، فهو مشروب مهدئ يعد رافعا للجسم، ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

أكل الأعشاب البحرية: الأعشاب البحرية جزء كبير من النظام الغذائي الياباني، فهو يحتوي على الكثير من الفوائد للبشرة، ويعد ثروة غنية بالفيتامينات والمعادن كالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين K والحديد واليود، وهذا يجعلها إضافة فعالة بشكل خاص لنظام غذائي متوازن.

تدليك الوجه: يعتبر التدليك المنتظم للوجه مثاليا حيث إنه يحفز الدورة الدموية ويساعد على تخفيف ألم العضلات، ولذا يجب تعلم تدليك الجسم والوجه بشكل خاص.

استخدام غسول طبيعي للبشرة: تضع النساء في اليابان ثقتهن في المنتجات القريبة من الطبيعة قدر الإمكان، والمنتجات التي تحتوي على الكثير من المواد الكيميائية يعتبرهن أنها مضرة بالجلد، ولذا بعد تقضية اليوم خارج المنزل عليك تنظيف بشرتك ولذا عليك استخدام غسول طبيعي للبشرة، بدلا من الغسيل عدة مرات في اليوم باستخدام منظف قاسي.

الكولاجين: الكولاجين هو النسيج الهام للبشرة، فهو يساهم بشكل كبير في شد البشرة والحد من تعرضها لظهور التجاعيد بها، فتستخدم النساء اليبانيات الكثير من المنتجات الغنية بالكولاجين كالكريمات والأقنعة الخاصة بالعناية بالبشرة، وينتشر الكولاجين أيضا في الأطعمة مثل مرق العظام والطحالب والبرققال والليمون.

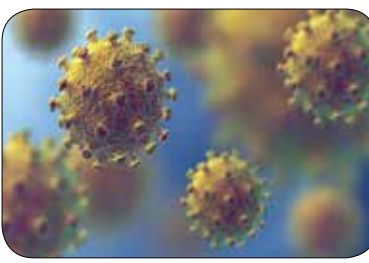
جامعات محافظة أصفهان الإيرانية تتألق بين أفضل الجامعات في العالم



صنفت مؤسسة التاييمز أفضل الجامعات في العالم في مجال الإحصاء والرياضيات، حيث حازت أربع جامعات في محافظة أصفهان /وسط/ على مراتب متشوقة من بين أفضل أربع جامعات في العالم في أحدث مسح لها بهذين العامين. وتعد التاييمز إحدى أنظمة التصنيف الدولية الأكثر أهمية في تصنيف جامعات العالم وتنتشر قائمة عن أفضل الجامعات والمؤسسات الأكاديمية سنويا، حيث تقوم بجمع البيانات لأكثر استطلاع في العالم.

استنادا إلى آراء الأعضاء الأكاديميين والأساتذة البارزين في الجامعات. وأجريت هذه الدراسة على ١٣٩٧ جامعة ما يدل على تقدم الجامعات الإيرانية في عام ٢٠١٩ مقارنة بالعام الماضي حيث كانت ٢٥ جامعة في إيران من بين أفضل الجامعات في العالم في الرياضيات والإحصاء في عام ٢٠١٨ لكن هذا العدد ارتفع إلى ٣٥ جامعة في العام الماضي. وبحسب التصنيف المذكور لجامعات محافظة أصفهان تبوات جامعة كاشان مرتبة ١٠٠-٥٠٠ إذ باتت الأولى في المحافظة والرابعة في البلاد. وتبوات جامعات أصفهان للتكنولوجيا وأصفهان وأصفهان للعلوم الطبية مراتب جيدة في هذا التصنيف العالمي على التوالي.

منظمة الصحة العالمية تعلن موعد طرح أول لقاح لـ«كورونا»



قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية تيروس أدهانوم غيبيريسوس، الثلاثاء، في جنيف، إن أول لقاح ضد فيروس «كورونا» المستجد لن يكون متاحا إلا بعد ١٨ شهرا. وأوضح غيبيريسوس: (لذا فإنه يتعين علينا عمل كل شيء الآن باستخدام الأسلحة المتاحة). وأضاف أن فيروس «كورونا» المستجد سيطلق عليه اسم (كوفيد ١٩). ولقد اكتشف العلماء طريقة جديدة

لانتقال فيروس كورونا الجديد. في بعض الحالات، تكون أعراض النوع الجديد من الالتهاب الرئوي هي اضطرابات معوية وإسهال، ويمكن للفيروس نفسه أن يدخل جسم الإنسان عبر البراز. وفقا لبيانات من مستشفى ووهان، لوحظت هذه الأعراض عند ١٠٪ من المصابين. كما كشف مريض من الولايات المتحدة عن وجود اضطرابات في الأمعاء، وبعد ذلك تم اكتشاف الفيروس في البراز.

أبرز العلامات التي تدل على الإصابة بقصور القلب

أشار أطباء الألمان، إلى أن هناك علامات تشير إلى إصابة الشخص بقصور القلب دون أن يعلم بذلك، ويجب عندها مراجعة الطبيب. وأوضح البروفيسور مايكل بوم، من مستشفى جامعة «سارلاند» في ألمانيا، أن قصور القلب والأوعية الدموية المزمن، مرض يشير إلى أن القلب لا يتمكن من ضخ الكمية اللازمة من الدم إلى أنسجة وأعضاء الجسم والدماغ، ما يسبب ضعف نشاطها وضور الخلايا، لذلك من الضروري تشخيص قصور القلب في الوقت المناسب والبدء بعلاجه، لأن التأخر قد يسفر عن موت الشخص. وأكد أن العلامات التي تشير إلى قصور القلب، وفقا لمؤسسة Deutsche Herzzentrum الألمانية للقلب هذه العلامات هي: سرعة الشعور بالتعب والارهاق، الذي لم يشعر به الشخص سابقا، السعال الشديد ليلا، الدوخة، التي قد تسبب فقدان الوعي، انخفاض كمية البول التي يفرزها الجسم، تورم الأطراف السفلية والبطن. وأضاف خبراء المؤسسة الألمانية لا تجاهلوا أبدا تكرر ضيق التنفس، عند صعود السلالم، الألام في منطقة الصدر، وعدم انتظام دقات القلب، وتغير وزن الجسم المفا حتى ٢-١ كيلوغراما خلال ٢-٣ أيام. كما أكد الأطباء، أن ارتفاع ضغط الدم خلال فترة طويلة، يكون عادة بداية قصور القلب، بالإضافة إلى هذا قد يسبب قصور القلب والأوعية الدموية التهاب عضلة القلب وتشوهات خلقية شادة، والإفراط في تناول المشروبات الكحولية. وأشار الخبراء، إلى أن ما يقرب من نصف حالات قصور القلب تتعلق بتطور أمراض القلب التاجية، ويعتبر تساقط الشعر المتزايد علامة تحذيرية من المرض.

هل يساهم تنظيف الأسنان في تقليل الوزن؟



هذه الحيلة في مدى تأثيرها على التذوق، حيث أنه عند تناول أو شرب أي شيء مباشرة بعد تنظيف الأسنان لن يكون مذاقه لذيذا، حيث يمنع تنظيف الأسنان إشارة للمخ بأنه تم الانتهاء من تناول الطعام ولم يعد الجسم بحاجة للمزيد، وبدوره يستقبل الجسم هذه الإشارة ويتفاعل على أساسها. وبالإضافة إلى هذه الحيلة، أوضح الخبراء أن تنظيف الأسنان

عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن الزائد، دائما ما يكون الأمر محيرا ومؤرقا أيضا بسبب تداول العديد من النصائح والوصفات، والتي في بعض الأحيان تكون غير مجدية. إلا أنه على الرغم من تداول العديد من هذه النصائح، هناك حل يكمن في عادة أساسية من يومنا، وهي تنظيف الأسنان. فوفقا لمجلة «ذا هيلث سايت»، أوضح الخبراء أن الانتظام على استخدام فرشاة الأسنان، لن يعزز صحة ونظافة الأسنان فحسب، بل يساعد أيضا في تعزيز فقدانك للوزن الزائد، وخاصة عند تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات بانتظام. يوضح الخبراء أن تنظيف الأسنان بانتظام، وخاصة بين الوجبات الأساسية، يعد من أفضل الطرق للحد من الرغبة تناول وجبات إضافية بين الوجبات الأساسية، حيث تساعد هذه الحيلة في خفض الشهية والحد من الإفراط في تناول الطعام.

فمن تنظيف الأسنان بالفرشاة، يساعد ذلك في التخلص من أي بقايا بسيطة من الطعام تظل ملتصقة بالأسنان واللثة، مما يساعد في تقليل تراكم البكتيريا التي تختلط باللعاب وكثيرا ما تحت الدماغ على تعزيز الشعور بالجوع، وتكمن فعالية

حجته الهـ الـ يوم	
<p>الحمل ٢٢ مارس - ٢٠ أبريل</p> <p>تشعر بالراحة التامة فيما يخص ذلك الأمر التي تقوم بها، ويظهر عليك هذا الجو ويتنقل إلى من هم قريبين منك. استغل الفرصة الآن للتواصل مع أشخاص بنفس القلبية. اكمل خططك بأفكار الآخرين وأبدأ في العمل ببطء مركزا، فما كان يبدو غير متاح قد أصبح الآن في متناول يدك.</p>	<p>السرطان ٢٢ يونيو - ٢٣ يوليو</p> <p>قد يكون اليوم مضطربا، فمن ناحية الكثير من الأشياء لن تسير على رغبتك، ومن ناحية أخرى، ستجد نفسك في مواقف صعبة يسبب من هم حولك. لا تتابع في ردة فعلك، ولكن حاول استعادة هدونك، وحاول فرض ذلك على الآخرين وعندئذ سوف تحرق سالما من هذا الموقف غير السار.</p>
<p>الجدى ٢٣ ديسمبر - ٢٠ يناير</p> <p>بما أنك الآن تنضج بهالة خاصة من القوة والاستقرار، فإن الناس سوف يلجأون إليك ومفاهيم جديدة عليك. تقبل تلك المباريات طاقك في مساعدة الآخرين، حيث أنهم سوف يردون الجميل بالتاكيد في المرة القادمة التي تحتاج فيها إلى مساعدة. لكن حاول الانتقل عن أهدافك لأنك الآن تملك القوة اللازمة لتحقيقها.</p>	<p>الميزان ٢٤ سبتمبر - ٢٣ أكتوبر</p> <p>تتمتع حاليا بلقاءة بنيتية جيدة جدا وماكنايات فنية حادة ويبدو أن كل شيء تسرع في القيام به سيكون لصالحا ولا شيء يفت أمامك. فقم باستغلال وتوظيف هذه الطاقة في البدء بالعمل في مشروع جديد رغبت منذ زمن في الشروع به، فهذا هو الوقت الأمثل. اعن بكل شيء، لفرز لإنتاج مشروعك والأهداف التي تحارب من أجلها. يجب عليك التركيز فيما تحاول تحقيقه.</p>
<p>الدلو ٢١ يناير - ١٩ فبراير</p> <p>سوف يقوم العديد من الناس باقتراح أفكار ومفاهيم جديدة عليك. تقبل تلك المباريات ينتج عن ذلك. سوف تحزن تقدم غير متوقع وستخطو خطوة كبيرة باتجاه الهدف الذي تمنح إليه منذ زمن. المخاطرة من قبلك يجب أن تكون مدروسة حتى لا تفقد كل ما حققت حتى الآن.</p>	<p>الثور ١١ أبريل - ١١ مايو</p> <p>اليوم لا تبدو قادرا على إنجاز أي شيء، ولكن لا تدع ذلك يربحك كثيرا للخلف. إذا استمرت في العمل بنشاط، سوف تكشف النجاح مرة أخرى. الوضع مشابه في حياتك الخاصة مع شريك حياتك وأيضا مع الأصدقاء. اجت من الحلول للتناقضات وسوء التفاهم من خلال التواصل الهادف. بشكل التفرح على مسكك. فاجت عن خط سبب بين الاسترخاء والنشاط.</p>
<p>العقرب ٢٤ أكتوبر - ٢٢ نوفمبر</p> <p>عن قريب، ستواجه تحديات وعراقيل صعبة. قد يتواجد من يعمل ضدك أو يسبب مضايقات بتواجده بالمكان. وذلك سعيا لاختلال توازنك. بالتالي يجب الأخذ بعين الاعتبار أقل تأثير سلبي قد يكون لتلك العوائق العابرة على مسار حياتك في حالة ما إذا قررت تجاهلها بكل بساطة.</p>	<p>الأسد ٢٣ يوليو - ٢٢ أغسطس</p> <p>انت لا تستطيع التوقف عن التفكير في الأحلام المستحيلة ولكن لا تقدم على أية مخاطرة قد ينتج عنها خسار من سبق إنجازها. إلا أن هذه الأفكار تشكل خطرا في أنها تنبع من حالة من عدم الرضا. لذلك عليك اكتشاف السبب في عدم الرضا. اسبح بنفسك بالمزيد من السلام والبحث في ذلك. عندئذ، سوف تصل إلى جذور المشكلة.</p>
<p>الجوزاء ١١ مايو - ٢٠ يونيو</p> <p>في العمل، أنت ذو تأثير مهدي، ويلجأ إليك الزملاء لطلب النصيحة والمساعدة، وما أحسن هذا بالنسبة للتفكير وإيمانك بذلك. تستطيع مواجهة أي شيء بسهولة، لكن لا تنس أقرب الأمور إلى قلبك لأنك عندئذ سوف تمر بتجربة التناغم الكامل مع أهلك. حالتك الصحية ممتازة ولكن قد تتحسن أكثر من خلال الأنشطة الرياضية. هذه هي إحدى طرق الإبعاد لأوقات صعبة قادمة.</p>	<p>العذراء ٢٤ أغسطس - ٢٣ سبتمبر</p> <p>لا يبدو أن الأشياء تسير بصورة جيدة اليوم، فليدك أيضا مشكلة في التركيز على المهام اليومية. على الرغم من صعوبة تحفيز ذاتك، لا تخف واسك في يأس. إذا قمت بأفضل ما عندك فسوف تحصل على بعض النجاحات المحدودة، إلا أنه لا يجب أن تتوقع الكثير. عندما تستعيد هدونك وتصبح أكثر ثقة، سوف تتحسن الأمور.</p>
<p>الحوت ٢٠ فبراير - ١١ مارس</p> <p>تجد سهولة في التعامل الإيجابي مع الأشخاص في الوقت الحالي، فالكل يبدو منجذبا إليك، كما أن الصلات التي قد يكون لها تأثيرا إيجابيا على مستقبلك تظهر في كل مكان. تأكد من أنك تقدر هؤلاء الأشخاص حق تقديرهم وذلك للوفاء التي تأتي من خلالهم وكذلك لقبهتهم الشخصية.</p>	<p>القوس ٢٣ نوفمبر - ٢٢ ديسمبر</p> <p>حالتك البنيتية والذهنية في أحسن حال، لذا ليك تأثير إيجابي كبير على الآخرين الذين يلاحظون مدى إيجابيتك ولعناك كمال ثقة. سوف تنقل الحماسة التي تعبرك وتخلل كل ما تتعامل معه وتؤثر فيه. فتقدم خبر عن مساعدتك لكي في تنفيذ تحقيق أهدافك التي ظننت أنها قد تتحقق. انتق من تلك الطاقة الصادرة منك قبل أن يفوت الوقت ويمر دون ذلك.</p>

ماذا يفعل القلق في أجسامنا وكيف تتطور نوباته؟



نمر جميعنا بحالات من القلق والفرع نتيجة للتعرض لضغوط الحياة، ولكن عندما يصبح القلق مفرطا ويبدأ في التأثير على الأنشطة اليومية وتصبح نوبات الهلع أكثر حدة للدرجة التي تجعلك خائفا من القيام بأي نشاط، فليدك اتخاذ خطوات وإجراءات تمكنك من استعادة حياتك بشكل طبيعي. وأكد التقرير، أنه يجب فهم ما تشعربه ومعرفة الأعراض الخاصة بالقلق واضطراب الهلع، فدائما الأشخاص يشعرون بأنهم يعانون من أزمة صحية دون معرفة السبب ونها، ووفقا للمعهد الوطني للصحة العقلية، والذي أوضح أن اضطرابات القلق أكثر الأمراض العقلية شيوعا في الولايات المتحدة، حيث تصيب ٤٠ مليون بالغ ١٨ بالمائة من السكان، ويوضح جويل شيريل نائب مدير قسم الخدمات والبحاث التدخل في المعهد الوطني للصحة العقلية، أن أعراض اضطراب القلق تتفاوت حول الحالة المزاجية والأعراض المعرفية والجسدية. وأشار التقرير إلى أن الأعراض الخاصة بالقلق كثيرة وتظهر على الجسم وأعضائه، وتبدأ بالشعور بعدم الراحة أو صعوبة التركيز والتوتر العضلي والتعب ومشاكل النوم والأرق والصعوبة وزيادة ضربات القلب، وقد تستمر هذه الأعراض لعدة أشهر، وقد تختفي أو تظهر بشكل مفاجئ دون سابق إنذار وهنا يجب الذهاب للطبيب.

وأضاف التقرير، أن بعض الأشخاص يتعرضون للقلق نتيجة للأثار الجانبية لتناول بعض الأدوية، وفي هذه الحالة يجب الذهاب للطبيب والتعرف على الأسباب، فنجد أن مرضى السكر وفرط نشاط الغدة الدرقية والاضطرابات الهرمونية ومشاكل المناعة الذاتية والتهابات الأذن الداخلية، هم الأكثر عرضة للقلق ونوبات الهلع، نتيجة للأدوية المتناولة. ووفقا لجمعية القلق والاكستاب الأمريكية، التي أشارت إلى أن القلق قد فعل بيولوجي يقوم الجسم به لأخبارنا بأنه يعاني من شيء ما، فنجد أن بعض الأشخاص الذين يتعرضون له يرغبون في الغثيان وارتفاع نبض القلب والدوخة، والتعب والارهاق والأرق، وهذا يزيد فرص الإصابة بالنوبات القلبية، أو السكتات الدماغية، وهذا يزيد من فرص تعرض حياة الشخص المصاب بالوقاة، ولتجنب هذا يجب الذهاب للطبيب لتناول بعض الأدوية التي تقضي على هذا الأمر.