

كيف توازن بين

أهلك وأصدقائك؟

العائلة والأصدقاء هم الكنز الذي لا يقدر بثمن؛ فالعائلة مهما كبر أفرادها يبقون بحاجة إلى العطف، ولكلمات الحب؛ فهذا ما يُشعرهم بقوة الرابطة التي تجمعهم، ويعطيهم قوة للمضي في هذه الحياة مطمئنين، وأوضح الباحثون في دراسة أجريت مؤخرا، أنه من بين أبسط احتياجات الإنسان، أن يكون لديه أصدقاء مقربون، لكن هناك أكثر من مليونين ونصف المليون رجل ليس لديهم أصدقاء؛ لطب المشورة أو المساعدة في حال واجهتهم أزمات. وفي هذا الإطار تقول «الدكتورة سناء الجميل خبيرة التنمية البشرية»: الأصدقاء جزء أساسي من الحياة، ولا يستطيع أي شخص أن يحيا دون وجود من يشاركه فرحه وحزنه واهتماماته.



حماية وقت العائلة

قضاء وقت مع الأشخاص الذين نحبهم، أمر لا يحدث تلقائيا، وبالرغم من تخطيطنا المسبق وترتيب أولوياتنا، هناك أمور تقترض نفسها وتؤثر على وقتنا الخاص، ولا حظنا أن أكبر معطل لهذا الوقت، هو المكالمات الهاتفية؛ لهذا، اتفقنا على إغلاق كل الهواتف المحمولة أثناء وقتنا الخاص. أثر قضاء الوقت مع أفراد العائلة والأصدقاء كبير جدا على سعادة النفس؛ فإن الوقت الاجتماعي له قيمة كبيرة عندما يتعلق الأمر بتحسين سعادتنا وزيادة مستوى الرضا.

«نحن سعداء عندما يكون لدينا الأصدقاء، ونحن سعداء عندما يكون لدينا أصدقاء، وتقريبا جميع الأمور الأخرى التي نلحق بها تجعلنا سعداء، هي في الواقع طرق للحصول على المزيد من العائلة والأصدقاء».

في دراسة اجتماعية ٩٣٪ ممن هم في سن الخامسة والستين ويعيشون ازدهارا روحيا، هم في الحقيقة كانوا قريبين لأخ أو أخت أصغر منهم. مشروع «نيرمان»، والذي تناول دراسة تتعلق بـ«طول عمر الإنسان»، تحدثت عن العلاقات ومدى أهميتها في مساعدة الآخرين لعيش حياة طويلة وسعيدة.

حدد أولوياتك

هذه الخطوة تحتاج منك وضوحا أمام نفسك، ما هو الأهم في حياتك، هل هي علاقتك بأصدقائك وأهلك؟ هل هو وقتك الذي تقضيه في ممارسة هواياتك، أو الاهتمام بصحتك؟.

جول نمط حياتك واجعله صحيا أكثر

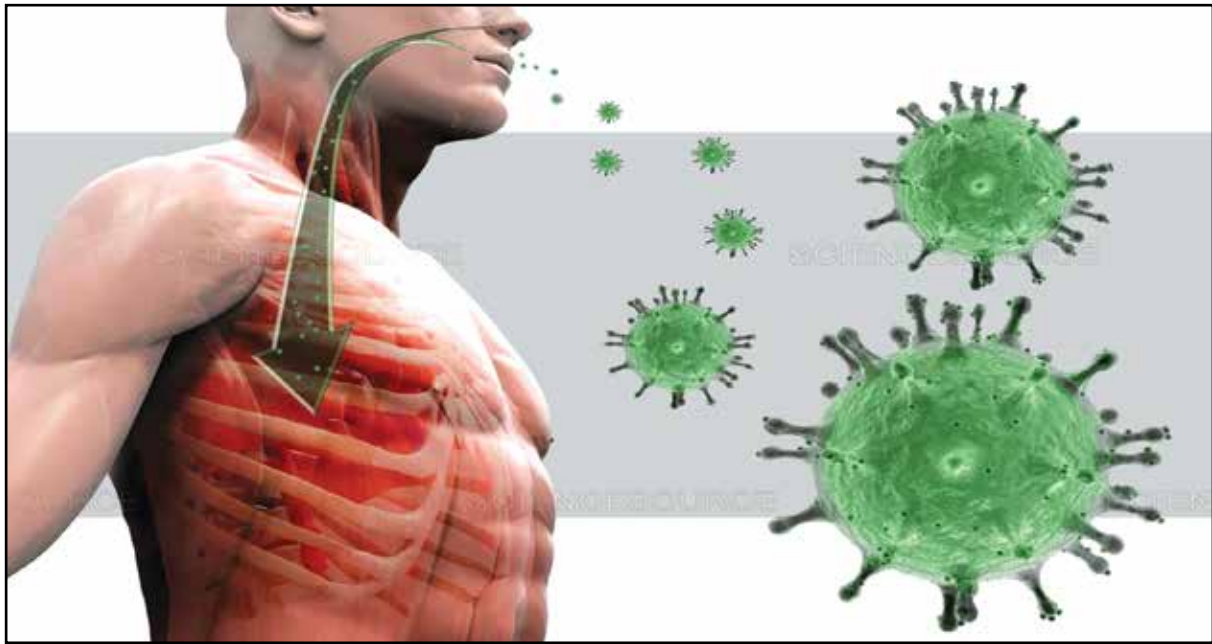
الحياة الصحية مهمة جدا، الرياضة والتغذية الصحية تدعمك حتى في الأوقات التي تعاني فيها من الضغط في شغلك أو حياتك عموما، وعلى النقيض، إهمالها يؤثر عليك، ومع إجهادك المستمر واستنزافك، لن تجد دعما أو طاقة لمواصلة الحياة.

قيس إجازتك الأسبوعية

أحسن استثمارها؛ فالحياة الشخصية بما فيها علاقتك بأهلك وأصدقائك ونمطك الصحي وأنشطتك وهواياتك وغيرها، ركن مهم جدا يدعم بشكل أو بآخر نجاحك في شغلك، أو هو المسؤول الأساسي عنه؛ فلا تهمله أو تقصر فيه. ربما يجب علينا التوقف عن السعي نحو الحياة المثالية بحكمها التوازن بين الأصدقاء والعائلة؛ فجميعها تتداخل ببعضها شئنا أم أبينا.

وقد يكون الحل الأمثل والأكثر واقعية وصحة في ترتيب الأولويات، ومن ثم تقسيم الوقت بحسب ذلك الترتيب والظروف التي نلحق فيها، ربما حينها نستطيع أن نحمي أنفسنا وحالتنا المزاجية النسبية والعقلية السليمة الناتجة عن التفكير في تحقيق التوازن وحلته.

طريقة الفحص السريع لتشخيص الإصابة بكورونا



الاختبارات السريعة لتشخيص فيروس كورونا المستجد «كوفيد-١٩» يجب أن تقتصر على حالات الشك. فما طرق الاختبار؟ وكيف تسير؟ لا توجد إلى حد الآن أدوية ولا لقاح لفيروس كورونا المستجد. وستمر مدة تتراوح بين ١٨ شهرا و٢٤ شهرا إلى حين تطوير لقاح والتحقق منه وترخيصه من قبل السلطات الطبية وإنتاجه بكميات كبيرة.

ولذلك فإن الاختبارات الموثوقة في الشهور المقبلة هي الإجراءات المعقولة على الأقل لتخفيف وتيرة انتشار الفيروس. وبواسطة الاختبارات السريعة يمكن الكشف عن مصابين ووضعهم في الحجر الصحي. لكن المؤسسات الطبية والمختبرات -حتى في البلدان المتطورة- عندما يتعلق الأمر بموجة عدوى شديدة، تصطدم سريعا بمحدودية الطاقة الاستيعابية. ولذلك يجب أن تقتصر الاختبارات السريعة على الحالات المشكوك فيها، وإجراء اختبار عام ليس ممكنا وليس له جدوى.

من يخضع للاختبار؟ الإقامة في منطقة خطر لا تكفي حسب التقدير الحالي لتبرير إجراء اختبار. ولا يمكن القول إن كل شخص يعاني من زكام أو السعال هو مصاب بفيروس كورونا. لكن من له عوارض التهاب رئوي بسبب جراثيم ويكشف عن عوارض ظاهرة مثل السعال والحمى أو صعوبة التنفس وكان له اتصال بشخص مصاب أو أنه أقام في منطقة خطر معينة، فإن ذلك يمثل حالة شك مبررة. ويبقى من اختصاص الطبيب الجزم في وجوب إجراء اختبار على فيروس كورونا من عدمه. وبصفة عشوائية يجري فحص مرضى بعوارض الزكام حسب معهد روبرت كوخ، وتكاليف الفحص هي ٢٠٠ يورو (٢٢٥ دولار) وتحملها في ألمانيا شركات التأمين الصحي، لكن فقط عندما يصنف الطبيب المرضى حالة مشكوكا فيها.

كيف يكون الاختبار؟ يجري الاختبار في غالبية الأحيان عن طريق أخذ عينات (مسحات) من حلق المريض أو من أنفه. ويوصى معهد روبرت كوخ عند الحالة المشكوك فيها بأخذ عينات ليس فقط من مسالك التنفس العليا، بل أيضا

من المجاري التنفسية العميقة مثل إفرازات الشعب الهوائية أو الرئة.

ماذا يحصل مع العينات؟ العينات تخضع لفحوصات على فيروس كورونا داخل مختبرات. وهذا النوع من الاختبارات يستمر خمس ساعات، وهو من الأساليب التقليدية داخل المختبرات. كيف يجري إبلاغ الأشخاص المعنيين؟ في حال وجود نتيجة إيجابية للفحص، فإنه إضافة إلى المريض تبلغ وزارة الصحة المعنية فورا وبعدها يأتي الحجر الصحي بإجراءات العزل والحماية الضرورية. وفي حالات المرض السهلة بإمكان المرضى الخضوع للعزل داخل البيت ما داموا لا يعرضون آخرين للعدوى.

هل الاختبارات واضحة؟ الاختبارات أو الاختبار السلبي لا ينفي وجود إصابة محتملة بفيروس كورونا بشكل تام، لأنه في حال أخذ العينات أو نقلها بصورة خاطئة قد تصدر عن طريق الخطأ نتيجة سلبية، ولذلك يخضع المرضى المصابون للاختبار مرات عدة.

انخفاض مستويات فيتامين د يرتبط بنوم منخفض الجودة ونوم أقل من ساعات في الليلة، بحسب مجلة «أكسفورد أكاديميك».

وكشفت تجارب على القوارض أن أجزاء الدماغ المرتبطة بتنظيم النوم تحتوي على مستقبلات لفيتامين «د»، كما وجدت الدراسات السريرية (لدى الأشخاص)، أن انخفاض مستويات فيتامين «د» يرتبط بنوعية النوم السيئة. وبينت دراسة أجريت عام ٢٠١٧ شارك فيها مرضى الكلى، أن مستويات فيتامين «د» تؤثر على تقيض عينيك عن طريق التفاعل مع أجزاء الدماغ التي تنظم النوم. من ناحية أخرى، يلعب فيتامين «د» دورا رئيسيا في دعم نظام المناعة لديك، وقد يساعد منع الالتهاب على تحسين جودة النوم.

الوقت الأمثل لتناول فيتامين «د»

وتشير الأبحاث المبكرة إلى أن فيتامين «د» مرتبط عكسيا بالميلاتونين، هرمون النوم. هذا يعني أن زيادة مستويات فيتامين «د» قد تثبط مستويات الميلاتونين. لذا، فإن تناوله ليلا يمكن أن يعطل نومك، بحسب مجلة «فروتنيوز»، كما أن فيتامين «د» قابل للذوبان في الدهون، مما يعني أنه من الأفضل تناوله عند تناول الطعام. على سبيل المثال، مع وجبة الإفطار أو كوب من القهوة.

ويوصى الأطباء تناول ٦٠٠ وحدة دولية (١٥ ميكروغرام) من فيتامين «د» يوميا لمن تتراوح أعمارهم من ١ إلى ٧٠، بحسب موقع «ميوكلينيك».

علامات تدل على ضعف الجهاز المناعي



بات معروفا أن الأشخاص أصحاب الجهاز المناعي الضعيف هم أكثر عرضة لفيروس كورونا الذي تصدّر عناوين الأخبار حول العالم. في ما يلي لائحة ببعض الإشارات التي تدل على وجود ضعف في المناعة لدى الناس.

- الإصابة بنزلات البرد بشكل دائم من الطبيعي جدا أن يعاني البالغون نزلات البرد مرتين أو ٣ في كل عام. وفي هذا الإطار يشير الخبراء إلى أن الجهاز المناعي، يستغرق خلال نزلات البرد، من ٣ إلى ٤ أيام لتطوير الأجسام المضادة ومحاربة الجراثيم. ولكن في حال كان الشخص يصاب بالزكام أو نزلات البرد باستمرار، فهذا دليل واضح على أن جهاز المناعة لديه ضعيف ويكافح من أجل حمايته.

- الاضطرابات الكثيرة في البطن: إن المعاناة المتكررة من الإسهال أو الغازات أو الإمساك قد تكون علامة على ضعف نظام المناعة. وتظهر الأبحاث أن نحو ٧٠ في المئة من الجهاز المناعي موجود في الجهاز الهضمي. فالبكتيريا المفيدة والكائنات الحية الدقيقة المفيدة التي تعيش في الجهاز الهضمي تدافع عن الأمعاء من العدوى وتدعم جهاز المناعة. في الواقع، إن وجود كميات قليلة من بكتيريا الأمعاء المفيدة يمكن أن يزيد خطر الإصابة بالفيروسات والالتهابات المزمنة وحتى اضطرابات المناعة الذاتية.

- بطء في شفاء الجروح: يحاول الجلد التحكم بالتلف بعد التعرض لإصابة جراء حرق أو جرح، يعمل الجسم على حماية مكان الإصابة عن طريق إرسال الدم الغني بالمغذيات للمساعدة في تجديد الجلد. وبحسب المعلومات، فتعتمد عملية الشفاء هذه على الخلايا المناعية الصحية. ولكن إذا كان الجهاز المناعي بطيئا، فهذا يعني أن البشرة لا تكون قادرة على التجدد، وبالتالي تبقى الجروح ظاهرة مع صعوبة في الشفاء.

- الإصابة بالعدوى بشكل متكرر: إن الإصابة بالعدوى بشكل متكرر، هي إشارة من الجسم تؤكد أن جهاز المناعة ضعيف. كيف يمكنكم تعزيز جهاز المناعة؟ تناولوا أنظمة غذائية متوازنة، احصلوا على قسط كاف من النوم، مارسوا الرياضة بانتظام، اغسلوا أيديكم، احصلوا على اللقاحات الخاصة بكم، حافظوا على وزن صحي، ابتعدوا عن التدخين، حاولوا تقليل تعرضكم للضغط.

في زمن كورونا . . انتبهوا من الخواتم أو الساعات

في زمن كورونا . . انتبهوا من الخواتم أو الساعات



ذكرت صحيفة «ذا صن» البريطانية أنه «مع الانتشار المتسارع لفيروس كورونا»، فإن علماء بريطانيين وأمريكيين أكدوا ضرورة خلع المتعلقات التي تلبس في اليد، كالخواتم والساعات والأساور».

ونقلت الصحيفة عن العلماء قولهم إن «ارتداء ساعة اليد أو الخواتم، يمكن أن يقلل من جدوى وقاية المعقمات الكحولية ضد فيروس كورونا الجديد».

وقال البروفيسور مارك ويلكوكس، عالم الأحياء الدقيقة في مستشفى «البيدز» التابعة لهيئة الصحة البريطانية إن «القواعد الخاصة بالوقاية من العدوى ومكافحتها، في ما يخص متعلقات اليد، تنبه لضرورة إزالة أي اكسسوار يلبس في اليد»، موضحا أن «السبب هو عدم تنظيف اليد ومعضها عند ارتداء أي شيء، فنظافة المعصم من نظافة اليد، ويسمح بارتداء خاتم زفاف بسيط، ولكن تلك المرصعة بالجواهر غير مسموح بها».

من جهته، قال جوناثان بول أستاذ علم الفيروسات الجزيئية بجامعة «نونغهام» البريطانية إنه «يفضل دائما الأظافر ومن وضع الاصطناعية منها، إذ يمكن أن تتجمع البكتيريا والفيروسات والأساخ» تحتها، إضافة لتحذيرهم من قضم الأظافر حيث يمكن لهذه العادة أن تزيد من خطر الإصابة بفيروس كورونا. بدورها، حذرت طبيبة أمراض الحساسية البورفي باربخ من مركز «لانجون» الطبي بجامعة «نيويورك»، من ممارسة عادة قضم الأظافر بسوء، وقالت: «في كل مرة تلمس في جيبيك، خاصة فمك وأنفك وعينيك، تقوم بنقل كل هذه الجراثيم وبالتالي يمكن أن تمرض»، وتابعت «هناك العديد من العدوى التي تحدث في مثل هذا الوقت من كل عام، سواء البكتيرية أو الفيروسية أو الإنفلونزا، ونظرا لوجود فيروس «كورونا»، يجب أن نتوقف عن قضم أظافرنا».

حقلك اليومي

<p>الجدى ٢٣ ديسمبر - ٢٠ يناير</p> <p>استعد إلى أقصى درجة من جميع الفرض لتدخل روحا جديدة إلى أفكارك وخططك. الحديث مع الأصدقاء أو الزملاء وتغيير نظرتك الخارجية للأمر قد يكون مفيدا. كن منفتحاً للتجارب والأفكار الجديدة التي تقدم لك، ولكن لا تتقاع بعيداً عن مسارك الأصلي.</p>	<p>الميزان ٢٤ سبتمبر - ٢٣ أكتوبر</p> <p>يتنبأ باقتراب وقوع مشاكل غير متوقعة وتحذرك على حلها أصعب من المعتاد، فلا تلبس وأحضر مع بدائل. تساءل أيضا إلى أي درجة ستأثر تلك المشاكل سلبا عليك شخصيا. من الأفضل الانتظار والسماح بأن تجد المشاكل طريقها إلى الحل بمفردها.</p>	<p>السرطان ٢٢ يونيو - ٢٣ يوليو</p> <p>تعتقد اليوم أن العلم يدور حولك، ولكن من هم حركون اليوم بطريقة مختلفة، فلا تتعجب إن أصبت بخيبة أمل. انخفض من توقعاتك قليلا وفكر في احتياجات الآخرين، ولا فسوف تخلق أمدا نتيجة لهذا السلوك الأناي، وسوف يتخاض إصداقك وبالتالي التعامل معك بشكل محوط. تخلق الأنايية المشكلات دائما على المدى الطويل.</p>	<p>الحمل ٢٢ مارس - ٢١ أبريل</p> <p>سوف يتعرض عمك للاختبار اليوم، ولكن لا داعي للتوتر إذ كنت قادرا على إظهار المعرفة السليمة. ستختبر أيضا في حياتك الخاصة، وفي هذه الحالة، يجب عليك الدفاع عن وجهه نظرك. لا تتقعد تركيزك على الهدف الحقيقي، حتى مع وجوب اتخاذ قرارات صعبة.</p>
<p>الدلو ٢١ يناير - ١٩ فبراير</p> <p>كل شيء سهل في الوقت الحالي وأنت تستمتع حقا بالأمور التي تقوم بها. سوف تترك أيضا وأنتك أثر من الجاذبية الإيجابية. لا تتعجب عندما يقتررب منك من هم حولك ويبحثون لك بأفكارهم. لكن لا تكن مغرورا - اشترك في المشروعات المختلفة لأنها قد تقدم لك الإلهام فيما يخص خططك الخاصة.</p>	<p>العقرب ٢٤ أكتوبر - ٢٢ نوفمبر</p> <p>خصص الفترة القادمة لإعادة الاتصال بأفراد عائلتك، فانفاسك ومشاركتك في حوارات مع أفراد العائلة سيليقي استحسان وترحاب حار من الجميع. إذا كان هناك أي خلافات عائلية لم تحل بعد، فهناك تنبؤ بأن الآن هو الوقت الأمثل للتوفيق وحسم الأمور.</p>	<p>الأسد ٢٣ يوليو - ٢٢ أغسطس</p> <p>أنت تحمل حملا ثقيل من المشكلات؛ أياها: بتخفيف الأثقال عن كاهلك، ولا فسوف تستمر المصاعب في الزيادة. يجب أن تصل إلى استراتيجيات في التعامل مع التحديات المهنية والخاصة بدون إضاعة الكثير من الطاقة في نفس الوقت. لكن لا تضع الكثير من الوقت في التفكير. فكر بول بمر هو يوم مفقود من العمر.</p>	<p>الثور ٢١ أبريل - ٢١ مايو</p> <p>طاقتك معدية للآخرين، كما أن الوقت مناسب لتفنيدي أفكار جديدة. القرارات التي كنت قد أراجتها حتى الآن قد تكون هامة جدا بالنسبة لك. لكن على الرغم من ذلك، يجب أن لا تتصرف بتسرّع وأن تكون على دراية تامة بعواقب أفعالك. فكر في الأمور بعناية وبهدوء.</p>
<p>الحوت ٢٠ فبراير - ١١ مارس</p> <p>روح الفريق التي تتمتع بها واضحة اليوم لأنك تضع الاحتياجات أولا، وهذا ما يلاحظ زملاؤك. إذا استمرت هكذا، فسوف يعجبونك القوة الدافعة. اعتن بأسرتك أيضا، فالآن يعد مناسب لحل النزاعات، وسوف يملكك اليد في ذلك أيضا. قد يكون الاتصال بالأسرة مفيدا لصحتك بما أن الوصفات المنزلية والأمان الأسري من الأمور العنيدة عند المرض.</p>	<p>القوس ٢٣ نوفمبر - ٢٢ ديسمبر</p> <p>سوف تحصل على السكنية والصفاء النفسي اللذان طالما بحثت عنهما. من خلال تلك القوة الداخلية، فأنت تتبع منك الثقة والنزاهة. سوف يطلب منك أصدقاؤك المقربين أن زملاتك بالعمل المساعدة والعمون. فلا تتأخر عن تقديم المساعدة قدر الإمكان، دون الانشغال عن سعيك لتحقيق أهدافك.</p>	<p>العذراء ٢٤ أغسطس - ٢٣ سبتمبر</p> <p>في المعمل، أنت تمر بفترة استقرار، وبإمكانك الآن البدء في أعمالك بذهن صافي وصحة جيدة. في نفس الوقت، سوف تستمتع بيوم جيوي، لكن يجب التفكير في أن الأشياء لن تظل هكذا سهلة بلا نهاية. يجب أن تعمل على تأمين نجاحك الآن حتى تقوي موقفك في المستقبل.</p>	<p>الجوزاء ٢١ مايو - ٢٠ يونيو</p> <p>عن قريب، ستواجه تحديات وعراقيل صعبة. قد يتواجد من يعمل ضدك أو يسبب مضايقات بتواجده بالمكان، وذلك سعيا للإخلال بتوازنك. بالتالي يجب الأخذ بعين الاعتبار أقل تأثير سلبا قد يكون لتلك العوائق العابرة على مسار حياتك في حالة ما إذا قررت تجاهلها بكل بساطة.</p>

فوائد لم تسمع بها للكرم في انقاص الوزن

أثبتت خلطات الكرم فعاليتها فيما يتعلق بتخفيض الوزن، لأن السمعة تسبب إزعاجا لمن يعاني منها وخصوصا النساء اللواتي يبحثن دائما عن جسم رشيق، كما أن المعاناة من السمعة تضاعف خطر الإصابة بالعديد من الأمراض والمشاكل الصحية. وفيما يتعلق بالنظام الغذائي المفيد للتحسيس وتعزيز عملية التمثيل الغذائي لا بد من الانتباه إلى النظام المتبع وممارسة الرياضة بشكل منتظم ومعتمد.

كيف يساعد الكرم في التنحيف: يمزج تناول الكرم عملية التمثيل الغذائي للدهون وينظمها، عن طريق تحفيز المرارة لزيادة تدفق العصارة الصفراء في الجسم والتي تلعب دورا هاما في هضم الدهون وأيضا في الجسم، وبالتالي يحسن عملية الهضم ويقلل الانتفاخات والغازات.

كبح الشهية: عادة ما يتم استخدام الكرم في الأطباق لتثنيكه الطعام وإعطائه لونا مميزا، من دون أن يدرك البعض مدى تأثيره على الجسم من ناحية الشهية. إذ يمكن للكرم أن يثبط الهرمون المسؤول عن الشهية وبالتالي فهو كإح فعال للشهية الأمر الذي حد من تناول كميات كبيرة من الطعام وبالتالي تخسيس الجسم عن طريق تعزيز الشعور بالشبع لفترات طويلة.

منع نمو الأنسجة الدهنية: يساهم تناول الكرم في منع نمو الأنسجة الدهنية في أنحاء مختلفة من الجسم وخصوصا الأذراف والبطن والخصدين، الأمر الذي يقلل الوزن ويمنع الإصابة بالسمعة. سعرات حرارية منخفضة: للكرم قدرة مميزة على تفتيت الدهون المخزنة في البطن والسببية للكرش، وذلك بفضل احتوائه على سعرات حرارية منخفضة. الكرم لتنشيط الجسم من السموم: يعمل الكرم كمضاد للأكسدة، فيقوم بطرد السموم والبكتيريا المؤذية من الجسم وتنقيته منها، وبالتالي فهو يخلص الجسم من السموم المتركمة داخله والتي تسبب السمعة والوزن الزائد.

علاج أمراض الجهاز الهضمي: في بعض الأحيان، قد تنتج السمعة عن المعاناة من مشاكل صحية في الجهاز الهضمي، ما يسبب عادة الغازات والانتفاخات وبالتالي بروز الكرش بشكل كبير. أما عند تناول الكرم مع الزنجبيل إليه، فقد يساعد ذلك على علاج سوء الهضم وأمراض القولون المختلفة، التي تؤدي إلى الانتفاخ وبروز الكرش والوزن الزائد.