

## طريقة تمارين التنفس والاسترخاء للإقلاع عن التدخين

مريخاً له.  
11 - سد الملقع عن التدخين قبضته اليمنى سداً محكمًا والتخيل بأنها مملوءة بالدخان والنيكوتين والقطران ثم فتح اليد بشكل وكأنه يرمي شيئاً منها مع التخيل بأنها أفرغت وتخلصت من تلك المواد، وتكرر هذه العملية مع اليد اليسرى.  
12 - دفع الرأس إلى الخلف برفق تام وشد الرقبة مع إجراء عملية التنفس المذكورة سابقاً في رقم 6، والتفكير بخروج دخان

إن تمارين التنفس والاسترخاء معين قوي يساعدك على التخلص من التوتر والقلق والصداع الذي يسببه الإقلاع عن التدخين، إضافة إلى التخلص مما تركه التدخين من نيكوتين وقطران متراكم في الجسم. ويمكنك ممارسة تمرين الاسترخاء في جو مريح وهادئ، ولتنظر إلى تقاسيم وجهك في المرآة قبل الشروع بتمرين الاسترخاء وقارنه بعد أسبوع من إجراء هذا التمرين، وستجد الفرق كبيراً بين ما عليه تقاسيم وجهك وما أصبحت عليه الآن.

والآن دعني أوضح لك مراحل تمرين الاسترخاء في الخطوات التالية:

- 1 - الجلوس في مكان هادئ ومريح.
- 2 - ارتداء ملابس مريحة خالية من الأربطة والأحزمة والمشدات.
- 3 - التوكل على الله والبدء بجملته (بسم الله الرحمن الرحيم).
- 4 - إغماض العينين وترديد اسم الجلالة (الله) حسب ما ترغب من العدد.
- 5 - التركيز على الصدر عند التنفس.
- 6 - أخذ شهيق عميق بحيث تمتلئ الرئتان بالهواء الغني بالأوكسجين والاحتفاظ به لفترة وجيزة، ثم إخراجه من الفم كما ينفخ البالونة مع تكرار هذه العملية حسب ما يجده الملقع عن التدخين مريحاً ومفيداً له.
- 7 - أخذ شهيق عميق ومد الذراع اليمنى إلى الجانب وشدتها ثم طرح الزفير مع ترديد جملة (سبحان الله) ثم ترك الذراع اليمنى لكي ترتخي.
- 8 - إجراء نفس الحركة السابقة مع الذراع اليسرى.
- 9 - ممارسة هذه العملية مع الزراعين بالتناوب، ويعتمد عدد هذه الممارسة حسب رغبة الملقع عن التدخين.
- 10 - ممارسة نفس العملية مع الساقين، أي مد الساق اليمنى وشدتها ثم إرخاها، ومد الساق اليسرى مع شدتها ثم إرخاها بإجراء عملية الشهيق والزفير المذكورة سابقاً، وترديد آية جملة يرغب بها الملقع عن التدخين وتكرار هذا حسب ما يجده الممارس



السجائر مع كل زفير، ثم ترك الرقبة تسترخي وتكرار هذه العملية حسب ما يجده الملقع عن التدخين مريحاً له.  
13 - التخيل بأن الجسم كله قد أفرغ من دخان السجائر وأصبح نظيفاً والريتان مملوءتان بهواء نقي كمن يفرغ البالونة من الهواء.  
13 - ترديد جملة الشكر لله جل جلاله.  
14 - تكرار هذا التمرين كيفما يحب الملقع عن التدخين ومتى يشاء مع الاستمرار عليه، كما يمكن للملقع عن التدخين أن يقرأ آيات قرآنية أو أحاديث نبوية شريفة أثناء إجراء هذا التمرين.

هذا بالنسبة لتمرارين الاسترخاء، أما تمارين التنفس فيلعب التنفس بأخذ الشهيق المطلوب والمملوء بالأوكسجين وطرحه دوراً كبيراً فيما يأتي:

على حرق جلوكوز خلايا الجسم المختلفة والذي يؤدي إلى نشاطها وحيويتها.  
2 - يوفر لخلايا الجسم حاجتها من الأوكسجين بشكل عام.  
3 - يساعد على تنشيط الجهاز العصبي وذلك بتنشيط النواقل العصبية والإشارات الكهربائية التي تحصل بين الخلايا العصبية عند استلامها المثيرات المختلفة والرد عليها.  
4 - يساعد على شحن الذاكرة وتقويتها.  
5 - يساعد على الاستيعاب لما يرى الفرد ويسمع ويقرأ.  
6 - يقوي لدى الفرد قابلية الانتباه لما يدور حوله.  
7 - يساعد على حضور البديهة.  
8 - يؤدي إلى تقوية القلب والكبد والماغ وكذلك الجهاز التناسلي... إلخ من أجهزة الجسم.  
9 - يساعد الفرد على التفكير الصحيح واتخاذ القرارات السليمة.  
10 - يساعد على تقوية النكاح، وهذا ما أشارت إليه بعض الأبحاث والدراسات.

والآن كيف تمارس رياضة التنفس؟ يمكنك أخي اتباع الآتي:

- 1 - التأكد من نظافة الهواء الذي تستنشقه بحيث يكون مملوئاً بالأوكسجين.
- 2 - التأكد من الملابس التي ترتديها بحيث تكون خالية من الأحزمة أو المشدات التي تعيق دخول الهواء إلى الرئتين.
- 3 - التأكد من نظافة الأنف.
- 4 - أخذ نفس عميق أو ما نطلق عليه بالشهيق والاحتفاظ به لفترة ثم طرحه من الفم بطريقة النفخ، وتكرار هذه العملية حسب ما يجده الفرد مريحاً له.
- 5 - أخذ الشهيق من فتحة واحدة من الأنف بعد غلق الأخرى والتناوب بينهما وطرح الزفير من الفم أيضاً مع تكرار هذه العملية عدة مرات.
- 6 - التنفس بما يشبه الهلث أو حالة الرياضة الذي يرضخ كلما وجد نفسه بحاجة لذلك.
- 7 - ممارسة طريقة التنفس إن كنت جالساً أو واقفاً أو ماشياً.

## دراسة: عدم كفاية النوم يزيد من مخاطر الإصابة بالبول السكري

في إنتاج الانسولين.  
ونظراً لأن الانسولين يشير إلى ان الجسم استهلك الطاقة فقد يؤدي هذا التراجع إلى زيادة في الوزن والإصابة بالبول السكري. وتنخفض مدة النوم غالباً مع الزيادة في الوزن والتقدم في العمر. فبينما تستغرق أعمق مراحل النوم ما بين 80 و100 دقيقة كل ليلة لدى معظم الشباب فإنها تقل إلى 20 دقيقة فقط لدى من تزيد أعمارهم عن 60 عاماً. وقالت فان كوتر "أي حالة تنخفض لديها مدة النوم العميق ترتبط بزيادة في مخاطر البول السكري. وهذا هو الحال مع تقدم العمر واضطرابات النوم. هذه الدراسة تظهر فعلاً وجود علاقة سببية".



في مرحلة النوم العميق، وكانت هذه الأصوات صاخبة بما يكفي لتعكير صفو نومهم العميق لكنها لا تصل إلى حد إيقاظهم.  
وكان الهدف من تقليل فترة أعمق مراحل النوم بحوالي 90 إلى المئة يوم لإحداث تغيير في مدة النوم إجمالاً. وفي نهاية الدراسة حقن الباحثون محلول السكر أو الجلوكوز في كل فرد ومسامو مستويات السكر في دمه ومدى استجابته للانسولين والهرمون الذي ينظم الجلوكوز. وبعد ثلاث ليال من النوم المشوش أصبح ثمانية من المتطوعين التسعة أقل حساسية للانسولين دون زيادة

شيكاجو 14 أكتوبر/رويتزر؛ قال باحثون أمريكيون إن النوم العميق المريح ربما يكون مهماً في الوقاية من الإصابة بالبول السكري من النوع الثاني. وقال الباحثون انه بعد حرمان شبان أصحاء لا يعانون من أي زيادة في الوزن من أكثر مراحل النوم عمقا على مدى ثلاث ليال فقط تبين أنه أصبحت لديهم مقاومة للانسولين وهي سمة ترتبط بالإصابة بالبول السكري من النوع الثاني. وهذا يشبه الاثر الذي تحدثه زيادة في الوزن بين تسعة كيلوجرامات و13.6 كيلوجرام. وقالت ايف فان كوتر، أستاذة الطب بجامعة شيكاغو، هذا يظهر أهمية النوم العميق ليس فقط من أجل المنع أيضاً من أجل سائر الجسم.

وأضافت في اتصال هاتفى مع رويتزر ان دراسات سابقة أظهرت ان النوم العميق مهم للذاكرة ووظائف المخ الأخرى. وقالت فان كوتر التي نشرت دراستها في دورية الأكاديمية الوطنية للعلوم Procceings of the National

## الوجبات الغنية بالدهون والنشويات أكثر ضرراً للبدن



نيويورك 14 أكتوبر/رويتزر؛ أشارت نتائج دراسة جديدة إلى ان تناول وجبات سريعة غنية بالدهون والنشويات تؤدي إلى تغيرات خلوية ضارة تكون نسبتها أكبر واطول بقاء لدى البدناء مقارنة عن الأشخاص ذي الوزن الطبيعي. ودرس الدكتور باريش داندونا وزملاء له من مركز مكاليديا الصحي في بوفالو في نيويورك الانتهاكات والأجهاد التأكسدي الذي يحدث عندما يتجاوز الناتج الثانوي الطبيعي للتمثيل الغذائي المعروف باسم الجزيئات الحرة قدرة الجسم على تحييدها. ففي دراسات سابقة وجدوا ان البدناء لديهم مستويات اعلى من الاجهاد التأكسدي والانتهاك عن الأفراد ذي الوزن الطبيعي. كما اظهروا ان تناول وجبة غنية بالدهون والنشويات زاد من الاجهاد التأكسدي والانتهاك لدى الأفراد ذي الوزن الطبيعي. وللتحقق مما اذا كانت هذه الزيادات قد تكون أكبر لدى البدناء طلب داندونا وفريقه من عشرة افراد ووزنهم طبيعي وثمانية بدناء تناول وجبة تتضمن 1800 سعر حراري تتكون من مقادير كبيرة من شطائر اللحم (هامبورجر) والقلقيات والمشروبات الغازية وشريحة من فطيرة تفاح. واطهرت كل من المجموعتين زيادة في



## المشمش وفوائده

**تاريخ المشمش:**  
حسب الاسم Armeniaca الذي يدل على بلاد أرمينيا، فقد كان الاعتقاد بأن المشمش خرج من بلاد الأرمن، حيث كان يزرع منذ قديم الزمان، ويرى البعض بأن الموطن الأصلي للمشمش هو شمال الصين وخاصة انجلترا عبر إيطاليا خلال حكم الملك هنري الثالث.  
**تركيب المشمش:**  
ماء 81%، سكر 8.1%، ألياف 8%، يحتوي أيضاً على فيتامين A و B2 و C، بوتاسيوم، صوديوم، فوسفور، حديد وكالسيوم. أما زيت بذر المشمش فهو يحتوي رئيسياً على Olein وكمية قليلة من Glyceride و ide of Lanolic Acid، وهو غالي الثمن ويلعب دوراً مهماً في تجارة المواد التجميلية لما للزيت من تأثير ملطف للجلد ويصنع منه الصابون، المرهم المنعّم للجلد Cold Cream ومستحضرات تستعمل في صناعة العطور أيضاً.  
**استعمالات وفوائد المشمش الطبية:**  
يكرس العطر، ويلين الطبيعة، ويستعمل خاصة مهمة لمرضى القلب.



أعراض:  
تشمل الاعراض الجسمانية المميزة:  
صغر حجم الرأس  
قصر القامة  
دقة ملامح الوجه  
العين منحرفة للأعلى  
الانف صغير ومسطح  
راحة الكف تحوي خطأ واحداً في الغالب  
ضخامة حجم اللسان وبروز  
تسحق الرأس من الخلف  
غالباً ما تكون اليدين قصيرتان وعريضتان  
ضعف في العضلات

يتم تشخيص متلازمة داون عادة عند الولادة عن طريق الملامح الجسدية المميزة للطفل. ويتم التأكد بعدها باختبار الدم (تحليل الكروموسومات) وسويسوي الطبيب بعمل برنامج دمعي لك ولطفلك للتعليمي كيف يمكن تعظيم قدرات طفلك.  
لأطفال المصابون بمتلازمة داون يمكنهم بالفعل الاستفادة بأكبر قدر ممكن من قدراتهم، وكثيرون منهم يتعلمون القراءة ويمكنهم أن يعيشوا حياة مستقلة عن طريق التعليم المستمر والدعم المباشر.  
ويمكن لكثير من الأسر أن تتنفع بالإشتراك في إحدى جماعات الدعم. لا يوجد في الوقت الحالي علاج للأشخاص المصابين بمتلازمة داون، وذلك بسبب عدم القدرة على تغيير الصبغة الوراثية، لكن يمكن التخفيف من المشكلات التي يتعرض لها، ويكون ذلك بعدة طرق منها:  
- تنشيط العناية الصحية الجيدة للطفل المصاب بمتلازمة داون، ذلك لإكتشاف الأمراض التي يتعرض لها فور حدوثها، ومحاولة الحد من إصابته بالعدوى المتكررة، مثلاً بإعطائه التطعيمات المهمة في تقبل التعليم والتدريب: يعلم الطفل في مدارس خاصة إذا كانت درجة الإعاقة كبيرة، كما يمكن له الإندماج في المدارس العادية إذا كان مستواه الذهني في حدود المتوسط.  
- إعادة التأهيل للأطفال الذين لم يتأثروا العناية الكافية منذ البداية  
- التمارين الرياضية لتقوية عضلاتهم وتحسين معنوياتهم، بالإضافة لأنواع مختلفة من العلاج الطبيعي والعلاج المهني  
- مساندة الوالدين قدر الإمكان، ولا بد أن تبدأ هذه المساندة منذ لحظة التشخيص، فمن المهم جداً مساعدة الوالدين على فهم حقيقة الموقف ومساعدتهم على تحمل الصدمة، وفيه في ذلك التكبير باله، واحتساب الأجر عنده، كما أن التحدث مع أطفال لديهم نفس المشكلة يفيد كثيراً في تقبل الموقف وإمتصاص المشاعر المؤلمة  
- توفير فرص العمل للبائعين المصابين بمتلازمة داون، ويمكنهم العمل في أعمال مختلفة بعد التدريب  
- يصبح بإجراء الفحص الصبغي ووالدي الطفل المصاب بالإنتقال الصبغي لتحديد الناقل، وبالتالي فحص الحمول في المستقبل

الخيارات العلاج :-

## ساعة يد تبلغ صاحبها فور إصابته بالالاريا

بريتوريا / وكالات، تمكن باحث من جنوب أفريقيا من اختراع ساعة يد تشعر حاملها فور إصابته بمرض الملاريا، الذي يعد من بين الأمراض الأكثر فتكا في العالم.  
وأوضح جيرفان لوب 38 عاما ومخترع الساعة -الذي سبق أن فاز بالبدالية الذهبية لأفضل اختراع طبي في المعرض الدولي للاختراعات بجنيف عام 1998 لاختراع آلة لتخفيف الألم- أن الساعة الجديدة قد تنقذ أرواح كثيرين وتبعد الملايين عن المستشفيات باكتشافها المرض قبل أن يشعر المصاب بأي أعراض.  
وتراقب الساعة -التي أطلق عليها اسم "رادس الملاريا"- دماء من يرتديها وتصدر جرس إنذار فور اكتشاف الطفيل المسبب للمرض، حيث تقوم هذه الساعة الرقمية بوخز معصم يد حاملها بإبرة صغيرة أربع مرات يوميا لتفحص الدم بحثا عن طفيل الملاريا.  
وإذا تعدى عدد الطفيليات رقم 50 تطلق الساعة جرس إنذار وتظهر صورة بوضوح على شاشة الساعة، وحينها يجب على صاحب الساعة تناول ثلاثة أقراص تقضي على كل أثر للمرض خلال 48 ساعة.



## نظارات جديدة تقاوم الإرهاق البصري

باريس / وكالات، طور ت إحدى شركات صناعة البصريات الفرنسية أول نوع من زجاج النظارات الطبية لديه خاصية مقاومة الإرهاق البصري للعين الذي يشعر به الشخص بعد مجهود كبير.  
ويتمتع الزجاج المطور بقدرة إصلاح عيوب الإحصار كما هي الحال في حالات قصر النظر أو اللابؤرية في العين وحالات طول النظر "استجماتيزم".  
يأتي ذلك في الوقت الذي يعاني فيه حاليا أكثر من 20 مليون فرنسي من حالات الإرهاق البصري بسبب طول فترات العمل والقراءة وشدة التركيز في حالات المراجعات الحسابية بالإضافة إلى الاضطراب إلى الجلوس لفترات طويلة على مدار اليوم أمام أجهزة الكمبيوتر.



## جهاز يحول طاقة المشي إلى كهرباء

واشنطن / وكالات، استطاع علماء في جامعة بنسلفانيا الأمريكية تطوير جهاز خاص يحول الطاقة الميكانيكية المتولدة أثناء عملية المشي إلى كهرباء.  
وأوضح الباحثون أن هذا الجهاز الذي أطلق عليه اسم "حقيبة الحمل المعلق الظهري" يولد طاقة كهربائية تصل إلى حوالي 7.4 واط وهي كمية تكفي لتشغيل عدد من الأجهزة الإلكترونية المحمولة في آن واحد. وفسر العلماء الأمر بأن البطاريات تبقى ثقيلة الوزن على الرغم من فعاليتها، لذا يحتاج الباحثون المبدعون إلى حمل الكثير من البطاريات الاحتياطية لتشغيل أجهزةهم وهو ما يسبب الثقل وانعدام المساحة الفارغة. أما الجهاز الجديد فيساعد في توفير الطاقة فورا دون الحاجة إلى أوزان ثقيلة ولا دفع تكاليف إضافية.  
وأشار الباحثون إلى أن هذا الجهاز يعتمد على حقيبة أو علبة ذات إطار قاس تماما كتلك التي يستخدمها المسافرون والمتجولون في أي مكان، ولكن بدلا من ارتباطها القوي بالطائر ينقل الكيس الحامل للثقل من الإطار بواسطة زئبكات عمودية وهذه الحركة لحتويات الحقيبة هي التي توفر الطاقة الميكانيكية الضرورية لتشغيل مولد صغير موضوع في ذلك الإطار.

