ممارسة رياضة مكثفة 12 دقيقة أسبوعياً تحسن اللياقة البدنية

■ وكالات/ متابعات:

أظهرت دراسة جديدة، أن ممارسة تمارين رياضية مكثفة لمدة 12 دقيقة فقط أسبوعياً كفيل بتحسين صحتك إذا كنت تعانى من الوزن الزائد.

وذكرت صحيفة (ديلى تلجراف) البريطانية، أن باحثين فى الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا بمدينة ترونديم فى النرويج وجدوا أن ممارسة تمارين رياضية قوية ومكثفة لمدة أربع دقائق ثلاث مرات أسبوعياً يحسن اللياقة البدنية.

ومن المعروف أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يحسن امتصاص الأكسجين، وهو مقياس متعارف عليه للياقة البدنية، غير أن الأمر الذى اختلف فى تحديده هو طول مدة هذه التمارين ودرجة كثافتها للحصول على أكبر استفادة.

والآن يؤكد الباحثون النرويجيون، أن ثلاث جلسات قصيرة، لكن عالية الكثافة فقط أسبوعياً يمكن أن تشكل فوارق كبيرة فى اللياقة البدنية للأشخاص الذين لا يتمتعون بالنشاط الكافى.

وقال القائمون على الدراسة، «تشير بياناتنا إلى أن أربع دقائق من الرياضة المكثفة تمارس ثلاث مرات أسبوعياً من الممكن أن تكون استراتيجية فعالة لتحسين امتصاص الأكسجين».

وأشاروا إلى أن إحدى مميزات هذا أسلوب هو سهولة إدخال هذه الجولات الرياضية القصيرة فى حياتنا اليومية.

يخدم مديريات رصد وسرار وسباح

مستشفى (رصد) يافع بلا طبيب مختص ويفتقر إلى «أسطوانة أوكسجين»

يعاني أهالي مديرية (رصد) يافع من تردي مستوى الخدمات الصحية التي يقدمها مستشفى الشهيد عبدربه جبران العام والوحدات والمراكز الصحية بالمديرية (رصد)، حيث يعتبرها الكثير من أبناء يافع مجرد مبان وأسماء فقط لا معنى لها.

والحقيقة ان وضع المستشفى يسير بخطى متسارعة من سيئ ألى أسوأ وذلك بسبب عدم وجود الكادر الطبي المتخصص،وتنصل جهات الاختصاص عن تقديم أبسط الخدمات ، وغياب الدور الرقابي على القائمين في المستشفى، بالرغم من تأهيل العشرات من الأطباء على نفقة المستشفى حيث يفوق عددهم (25) طبيباً وطبيبة ولكن لم يبق منهم سوى ثلاثة أطباء.

› تحقيق / ايمن عصام

ممتلكات المستشفى الثابتة والمتنقلة عرضة للتدمير والتخريب والتصرف غير المسئول

مستشفى رصد إلى أين؟

مستشفى الشهيد عبدربه جبران أو كما يسمى مستشفى رصد يافع العام ، يعتبر احد اهم المنشآت والمركز الصحي الوحيد في مديرية رصد ؛ حيث كان يُقدّم خدمات جليلة لآلاف المواطنين والمرضى القادمين من ثلاث مديريات مترامية الأطراف ، إلا إن هذه الخدمات الطبية ظلت تسير بخطى متسارعة من سيئ إلى أسوأ وبدأت تتراجع وتتقلص نظراً لتنصل جهات الاختصاص عند تقديم أبسط احتياجات المواطن، وكذا نظراً لانعدام الدور الرقابي والإشرافي من قبل السلطة المحلية، ومكتب الصحة في المحافظة.

وعند مرورنا بالقرب من مبنى المستشفى شدني تجمهر بعض المواطنين وتعالي اصواتهم ومطالبين جهات الاختصاص بالمتابعة المستمرة للقائمين والمعنيين بمثل هذه المراكز لان عند غياب الدور الرقابي على سير اداء المراكز الصحية يعطي نتيجة عكسية من خلال انتشار الاوبئة والامراض بين اوساط الناس.

ويقول نزلاء االمستشفى وأهالي المنطقة إن المستشفى الذي يخدم ثلاثا من مديريات يافع ، هي رصد ،سرار ،سباح ، لا يمتلك طبيباً اختصاصيا واحدا ـــعلى الأقلـــ رغم أن إدارة المستشفى ابتعثت حتى اليوم أكثر من عشرين طبيباً عاماً للدراسات العليا والتأهيل في من الجامعات اليمنية والعربية ، بيد أن هؤلاء المبتعثين لم يَعدْ منهم أحدٌ رغم أن معظمهم قد تجاوز السبعة عشرَ عاما منذ ابتعاثه للدارسة .

والمؤسف أن الأطباء والطبيبات الذين تأهلوا على حساب مستشفى رصد وأكملوا تأهيلهم لم يعودوا إلى مقر عملهم، على الرغم من الحاجة الملحة إليهم، بل فضلوا العمل الخاص في دول الخليج ومحافظات أخرى، كصنعاء وإب وعدن وحجة وعمران وتركوا رواتبهم في المديرية، وكذلك تقاعس المسؤولين في المديرية في توفير كل الخدمات الطبية للمترددين عليها.

الادارة اقتصر دورها على متابعة المخصصات المالية

أما العمل اليوم فيسير بجهود مجموعة ممن تبقى من أطباء العموم والفنيين الذين لا يتجاوز عددهم أصابع اليد الواحدة ، مضافاً إليهم إدارة لا تمتّ لهذه المهنة بأية صلة ؛ لذا اقتصر دورها على متابعة المخصصات والحسابات والخصم والتصرّف بمرتبات المنقطعين عن العمل ومنهم الأطباء المبتعثون للدراسة الذين يزيد عددهم عن عشرين منقطعا ، فبات المستشفى وممتلكاته الثابتة والمتحركة عرضةً للتدمير والتخريب والتصرف غير المسئول ، وتوشك خدماته ومساعداته للمواطنين البسطاء أن تنتهي ، حيث نما إلى علمنا من مصادرَ طبية بالمديرية أن «عيادة أسنان» مجهزةً بكرسي ولوازمه اختفت من المستشفى مرتين أو أنها لم تصل أصلا بعد تسلمّها وصرفها من جهات عليا مختصة ، غير أن هذا المصدر لم يفصح عن الفترة الزمنية التي اختفت فيها عيادة الأسنان مكتفيا بالقول إنها «صرفت واختفت هنا» ، وفي السياق ذاته شكا نزلاء من انعدام التغذية المخصصة للمرضى المرقدين مشيرين إلى وجبات كانت تصرف للمرضى خلال فترات سابقة وانقطعت أخيرا ، ولم يُعرف مصير المبالغ التي تصرفها وزارة الصحة إلى أحد المقاولين المختصين بتغذية المرضى في المستشفيات الحكومية . أسطوانات الأوكسجين التي تُستخدم في الحالات الطارئة هي الأخرى منعدمة في أقسام المستشفى مع وجود اعتمادات ومخصصات لمثل هذه اللوازم الضرورية .

عيادة أسنان متكاملة صرفت للمستشفى فاختفت بعد تسلمها

دلائل التسيّب الإداري والتقصير

أما حالة المبنى ومستوى النظافة داخل ممراته وأقسامه فإنها وصلت الى أدنى علامات الإهمال ودلائل التسيّب الإداري والتقصير تراه منذ الوهلة الأولى عند زيارتك لمبنى المستشفى ، إذ يُحاط المبنى بأكوام من القمامة والمخلفات وصلت منَ أحد الاتجاهات إلى حلق البوابة ، ولا شيء يفصل المبنى عن سوره الخارجي سوى هذه المخلفات . وفي الداخل انسداد مخرجات الحمامات وانعدام دورات المياه لفترات طويلة ومتتالية مع شحة الوقاية برش المبيدات ؛ مما يتسبب في انتشار البعوض وكثير من الحشرات الناقلة للأمراض.

الحال في مستشفى يخدم ثلاث مديريات مكتظة بالسكان كان من المفترض أن لا يكون كذلك ، وكان من المفترض أيضا أن تُولي إدارته إلى ذوي الاختصاص والكفاءة من الموظفين الملتزمين بواجباتهم داخل المستشفى لاسيما المشهود لهم بالنزاهة والالتزام وظيفياً وأخلاقيا ودينياً .. لكنَّ الواقع هو عكس ذلك تماما ؛ وبالتالي سيظل الإهمال والتسيب و«الاختفاء» و«الانقطاع» عن العمل و..و..و.. على هذا الحال حتى يقضيَ الله أمراً كان مفعولا !

أخيراً وليس بآخراً هل يعقل أن مستشفى لثلاث مديريات (رصد، سباح، سرار) يفتقر إلى الطبيب المتخصص، ولو في بعض التخصصات بينما أطباؤها المتخصصون في اماكن أخرى؟.

› كتبت / إلهام زيدان

القمح والمكسرات والطماطم تسبب الحساسية لطفلك

هناك بعض أنواع الطعام التى تصيب الطفل بالحساسية، لذلك يجب على الأم ملاحظة طفلها وأى طعام يؤثر عليه بعد تناوله.

تقول دكتورة نهى أبو الوفا استشاري طب الأطفال بالقصر العيني وزميل الجمعية المصرية لطب الأطفال المبسترين، إن أعراض الحساسية الغذائية واضحة وتظهر كالتالي : القيء، الإسهال، صعوبة التنفس، طفح جلدي يسبب حكة شديد، إحمرار الجلد مع حكة، تورم الشفتين أو اللسان أو الفم مع الشعور بالحكة، الصداع وألم البطن أو التهاب الحلق واحتقان الأنف، تزداد هذه العوارض مع استمرارية تناول المسبب الغذائي لها .

وعن الأطعمة التى تسبب الحساسية فهي كالآتي: الحليب البقري، البيض، القمح، ومنتجاته المكسرات، الصويا وحليبها، الأسماك والقشريات البحرية، الحمضيات، الطماطم، الشوكولاتة، والفراولة، والذرة، والشوفان.

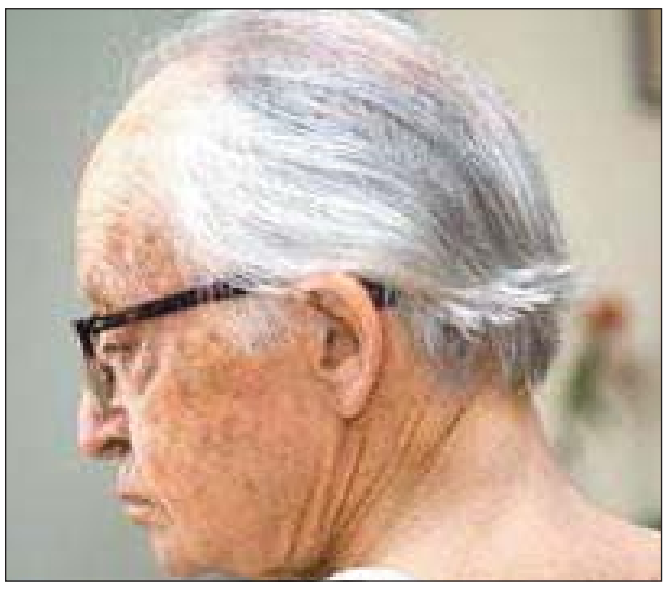
وعن دور الأم فى التشخيص، تقول نهى يجب أن تلاحظ وتراقب ردود الفعل لدى طفلها بعد تناول الأغذية بشكل دائم ومستمر.

عند ظهور أعراض الحساسية لدى الطفل يجب على الأم تدوين الأطعمة التي تناولها فى الوجبات السابقة، والتي سوف يتناولها لتحديد الأعراض.

على الأم أن تتوقع فى أثناء مراقبة طفلها بعض الاختلاف في كمية الطعام، التى تم تناولها وأن هناك أعراضا أخرى تزيد بزيادة كميات الأطعمة التي تناولها كالإسهال، ولكن ليس إلى درجة الخطورة.

توقف الأم عن تقديم الطعام المشتبه به للطفل، ولاحظي أي أعراض تظهر خلال هذه الفترة وبذلك تتأكدين أن الطعام الذى توقفت عن إعطائه للطفل هو السبب عندما تختفي الأعراض السابقة وغالبا ما تتحسن حالة الطفل خلال يومين، وقد تحتاج إلى أسبوع واحد من التوقف عن تناول الطعام الذى يسبب الحساسية.

وأكدت نهى على أن الأم تلعب دورا مهما فى مرحلة العلاج حيث يجب عليها عدم تقديم الأطعمة التي تسبب الحساسية للطفل، والامتناع عن تناول بقية الأطعمة التي تنتمي للمجموعة نفسها، تقديم البديل للمفقود من الفيتامينات أو المعادن، إعادة تقديم الطعام للطفل بعد ثلاثة أشهر، لأن العديد من أنواع الحساسية الغذائية مؤقتة وإذا تكرر حدوث رد الفعل فى كل مرة يجب عرض الطفل على اختصاصي حساسية لتقويم حالته قبل الامتناع عن تناول طعام معين مدى الحياة.



نظام غذائي سليم لكبار السن يقيهم من مشكلات الذاكرة

أكد فريق من الباحثين الأمريكيين، أن حرص كبار السن على اتباع نظام غذائي صحي متوازن، مع الابتعاد عن عادة التدخين المدمرة يعد من أهم الأسلحة وأفضلها فى الحفاظ على سلامة وقوى وظائف التذكر والإدراك الذاتي لديهم.

وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم على أكثر من 18500 شخص تراوحت أعمارهم ما بين الثامنة عشر إلى التاسعة والتسعين عاما، حيث تم تحليل عاداتهم الغذائية ومتابعة قدراتهم الإدراكية ومستوى الذاكرة بينهم.

وأشارت المتابعة إلى أن كبار السن الذين انتظموا فى تناول غذاء صحي متوازن غني بالخضراوات والفاكهة مع الحرص على ممارسة الرياضة نجحوا بنسبة 34 % فى الحفاظ على كفاءة الذاكرة والقدرات الإدراكية بينهم بالمقارنة بكبار السن ممن لم ينتظموا فى تناول الأكل الصحي.

أول مصل لوقاية الأطفال من أمراض الفم واليد والقدم

فى أول مصل من نوعه للوقاية من عدد من الأمراض، نجح فريق من العلماء الصينيين فى تطوير مصل جديد لعلاج أمراض الفم واليد والقدم التي تصيب العديد من الأطفال، حيث يعمل المصل المطور على الوقاية ضد الفيروس المعوى «إيه.فى71-»، والمسبب لأكثر الأمراض شيوعا بين الأطفال .

وأوضح العلماء الصينيون أن العدوى تتسبب فى العديد من البثور والطفح الجلدي المؤلم، إلا أنه فى بعض الحالات تصل العدوى الفيروسية إلى المخ، والتي تكون فى أغلب الأحيان قاتلة.

وفى محاولة لتقييم فاعلية هذا المصل المطور، قام العلماء بتجربته على أكثر من 10 آلاف طفل تراوحت أعمارهم ما بين ستة إلى 35 شهرا، حيث أكدت الأبحاث الأولية على فاعليته بنسبة 90 % فى الوقاية من العدوى الفيروسية المسببة للعديد من الأمراض المعوية.

وتعد العدوى بفيروس "إيه.فى71-" مصدر قلق للكثير من الأطباء وأولياء الأمور، لما تسببه من عواقب مرضية وخيمة على صحة الطفل، قد تودى بحياته، مشددين على أن التوصل لإنتاج هذا المصل يمكن أن يسهم بصورة كبيرة فى تقليل حالات الإصابة، ودخول المستشفيات خصوصاً الحالات الحادة والخطيرة.