

ساعدوا عمليات الجسم في بناء العضلات (١-٢)

أجواب

دوما يحتاج الجسم الانساني الى عمليات بناء حيوية للخلايا وللعضلات ،وحتى للنفس والاعصاب.

ومن الامور المهمة في العصر الحالي الانتباه الى حسم مشكلة التعب الذي يصيب الالياف العضلية،وهي الأنسجة التي لا يمكن أن يتخلى عنها الجسم كونها تؤدي وظيفة حيوية.

اما على طريقة عملها، فليكنم التعرف على كيفية منح جسمكم القوة والطاقة والسعة.

تعرف الى عضلاتك

في ما يلي أشكال العضلات الثلاثة التي تساعدك على التحرك والطريقة المثلى للحفاظ على مرونتها:

- عضلات الهيكل العظمي: تُصل عضلات الهيكل العظمي بالعظام، ويتحرك الجسم حين تنقبض هذه العضلات. يمكن التحكم بها بشكل واع وغير واع في آن. في هذا الإطار، من الضروري استهلاك الغلوتامين؛ إذ ينقل هذا الحمض الأميني النيتروجين لتغذية عضلات الهيكل العظمي وحمايتها. من المناسب استهلاك غرامين من الغلوتامين قبل الحصص الرياضية. يمكن إيجاد هذا الحمض في الفاصوليا والدواجن والسلمك أو تناول مكملات غذائية منه.

- عضلات الأحشاء: إنها العضلات الناعمة التي تحد جدران الأعضاء الواقعة في الجهاز الهضمي تحديداً. يتم التحكم بها بطريقة تلقائية، في الواقع، تؤدي حصص الكلى إلى تشنج عضلات الجهاز الهضمي، وهذا أمر سلبي. لذا ننصحك باستهلاك الماء، فقد وجدت الأبحاث أن شرب ٢٥٥ لتر من الماء يومياً يساهم في منع تكون الحصص.

- عضلات القلب: لا تتوقف هذه العضلات عن الانقباض لضخ الدم عن طريق أجهزة الجسم. إنها حركات تلقائية، لذا لا حاجة إلى أن يصدر الجهاز العصبي أي أوامر للقلب. يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تضرر عضلة القلب، لذا ننصحك باستهلاك الموز الغني بالبوتاسيوم لأن تناول موزتين يومياً يعزز صحة ضغط الدم.

استعداد لتحريك الجسم

كما أنك لا تستطيع قيادة سيارتك من دون وقود، يجب ألا تمارس الرياضة من دون تحمية الجسم جيداً. إليك الطريقة المناسبة لفعل ذلك:

وفقاً للخبراء، تساهم تحمية الجسم في زيادة تدفق الدم لتعزيز ضخ الأوكسيجين إلى العضلات. وتؤدي هذه الخطوة أيضاً إلى إطلاق الهرمونات التي تدير مختلف عمليات الجسم وتزود المفاصل بالسائل الزليلي. وفقاً لمختلف الأبحاث، تعتبر حركات التمدد الحيوية الأفضل لتحمية العضلات قبل الرياضة. يحتاج الجسم إلى تمارين تحرك المفاصل والتمدد الضام، وهي أعضاء مهمة لممارسة التمارين الرياضية. في ما يلي الحركات الفعالة:

١ - تحريك العنق: ابدأ بعنقك بين ست و١٠ مرات، واحرص على إحناء ذقنك نحو صدرك، ثم ارفعه نحو الأعلى، ثم نحو الخلف. حرك ذقنك من ناحية الكتف الأيسر نحو الكتف الأيمن، ثم مارس انحناءات جانبية.

٢ - حركات دائرية ذات مفعول سحري: حرك الكتف بشكل دائري، نحو اليمين ثم نحو اليسار. ثم حرك الذراعين معاً ورافعهما فوق الرأس ثم إلى الأمام، ثم نحو الأسفل، ثم نحو الخلف. كرر الحركات بين ٦ و١٠ مرات. تساهم هذه الحركات الخفيفة في تثبيت

قوة العضلات والمفاصل.

٣ - تحريك الوركين: اعمل على تحمية جذع الجسم والوركين من خلال الانحناء إلى جهة واحدة ثم نحو الجهة الأخرى. انتقل إلى تحريك الوركين بشكل دائري - بين ١٠ و١٢ مرة في الاتجاهين - ثم مد ذراعيك على طول الجانبين وحرك منطقة الصدر.

٤ - لف فضاء والتأرجح: جهز أوتار الركبة و ربله

والوركين من خلال الانحناء إلى جهة واحدة ثم نحو الجهة الأخرى. انتقل إلى تحريك الوركين بشكل دائري - بين ١٠ و١٢ مرة في الاتجاهين - ثم مد ذراعيك على طول الجانبين وحرك منطقة الصدر.

٤ - لف فضاء والتأرجح: جهز أوتار الركبة و ربله

الساق للرياضة عبر حركات القرفصاء وتأرجح الساق. قف على ساق واحدة

واستند الذراع المعاكسة لتلك الساق على الجدار الجسم. حرك ساقك نحو الخلف بين ٦ و١٠ مرات.

٥ - تشغيل الفخذين: أحن نحو الأمام واستند الذراعين على الجدار، وأبق بقنك على ساقك اليسرى. حرك ساقك اليمنى نحو اليسار أمام جسمك، ثم أرجعها إلى جهة اليمين قدر المستطاع. كرر الحركة بين ٦ و١٠ مرات لكل ساق.

٦ - حركة اندفاع إلى الأمام: حافظ على استقامة ظهرك واندفع نحو الأمام مستعملاً ساقك اليمنى، على أن يكون فخذك موازياً للأرض، وأبق الساق في وضعية عمودية. عد إلى وضعية البداية وشغل الساق اليسرى بالطريقة نفسها. كرر التمرين بين ٦ و١٠ مرات لكل ساق.

قيل ساعة على من ممارسة الرياضة والحرص على تقوية عضلات البطن. - استمرار وجع العضلات: تحصل هذه الحالة في الأيام التي تلي النشاط الرياضي بسبب تمزق عضلي طفيف. يعود السبب الرئيس إلى تراجع حجم الألياف المستعملة، ما يؤدي إلى تراجع الوظيفة العضلية وامتداد الوجود لأيام عدة. وتحدث هذه الحالة بعد ٢٤ و٤٨ ساعة من ممارسة التمارين الرياضية. قد يتراوح الشعور بين انزعاج بسيط وألم شديد. لمعالجة هذه الحالة، يجب التحرك باستمرار. قد تشعر بالألم في البداية، لكن من المفيد تحريك العضلة المصابة. إذا كان الألم متركزاً في الذراع أو الكتف، يكفي القيام بحركات دائرية بسيطة. للوقاية من إصابات مماثلة، من المفيد اللجوء إلى التدليك بعد الرياضة، ويمكن أيضاً تناول مواد الإيبوبروفين قبل رفع الأثقال بأربع ساعات، ما يخفف الألم المحتمل بنسبة ٤٠٪. أو ٥٠٪.

تساؤلات نسائية

د. سميح خوري

ما أهمية عينة الخصية بالنسبة لعقم الرجل؟

تكون الحاجة عادة لأخذ عينة الخصية عند عدم وجود حيوان منوي مع وجود السائل المنوي في تحليل المنوي عند تكراره ثلاث مرات. وقبل أخذ العينة يجب التأكد من أن المريض لم يتناول الادوية ولو كانت لعلاج العقم. اذا كان عدد الحيوانات عند الرجل قليل جداً، لا لزوم لأخذ عينة الخصية، لان هذا يدل على ان هناك عجز الخصية الجزئي مع وجود تلف او ضمور جزئي للخلايا الحية المسؤولة عن انتاج الحيوانات المنوية.

في حال عدم وجود حيوان منوي واحد في السائل المنوي، يكون أخذ عينة الخصية مفيداً لمعرفة اذا كانت الخصية سليمة او بحالة سيئة عند عدم وجود الخلايا الحية او تلفها الكامل. واذا كانت عينة الخصية تشير الى سلامة الخصية، عندها يدور الشك حول انسداد الانابيب الناقلة للحيوانات المنوية. ومن النادر جداً ان يكون هناك احتمال الخطأ في عينة الخصية لسبب ان هذه العينة تم أخذها من مكان فيه تلف او ضمور بينما قد يكون في مكان آخر للخصية سليمة حية وقادرة على تكوين الحيوانات المنوية. في حال وجود عجز الخصية الجزئي قد يتحقق الامل بالانجاب باجراء طفل الانابيب والتلقيح المجهري.

مستشار الامراض النسائية والتوليد والعقم



كيف نحفظ الزيوت النباتية؟



أجواب

تتينا الكور

من أجل أن نحافظ على الفوائد الصحية ومكونات الزيوت النباتية في منازلنا، ينصح بتخزينها في مكان بعيد عن الضوء والحرارة والهواء.

وتتميز الزيوت النباتية بمدة صلاحيتها إذ يمكننا الحفاظ على قيمتها الغذائية لمدة عام أو أكثر. ويمكن تخزين الزيوت النباتية في التلاجة من أجل زيادة مدة صلاحيتها لأكثر من عام فعملية التبريد تساهم في زيادة مدة صلاحية الزيت النباتي.

وهناك بعض الزيوت النباتية التي يتوجب تخزينها في التلاجة نظراً لإحتوائها على كميات كبيرة من الأحماض الدهنية غير المشبعة والتي تفسد بسرعة بدون عملية التبريد، ومن ضمنها زيت السمسم، وزيت بذر الكتان وزيت الجوز.

إذا فسدت الزيت، تتغير رائحته إلى رائحة كريهة وطعمه إلى طعم زنخ، ولكن تناوله لا يمرض وإنما هو غير مرغوب وغير مستحسن.

وتتميز الزيوت النباتية بكونها سائلة في درجة حرارة الغرفة، وغالباً ما تنتج من مصادر نباتية ومن بعض الأسماك. وتحتوي الزيوت النباتية على فيتامينات ذائبة في الدهن يترأسها فيتامين هاء (المعروف بفيتامين إي)، إضافة إلى فيتامينات ألف ودال وكاف. كما تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة ولا تحتوي على كولسترول لأن الكولسترول لا يوجد في أي مصدر نباتي.

وهناك العديد من أغذيتنا التي تحتوي على نسبة عالية من الزيوت النباتية، مثل الجوز والزيتون وبعض أنواع السلمك كالتونا والسردين والسلمون، والأفوكادو.

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyankour.com