

مئة سر بسيط من
أسرار الأصحاء

مئة سر بسيط من

أسرار الأصحاء

ماذا تعلم العلماء عنها

وكيف تستطيع أنت الاستفادة منها؟

الدكتور ديفيد نيفن

تعريب

رنا النوري

Original Title:
**THE 100 SIMPLE SECRETS OF
HEALTHY PEOPLE**

By:
DAVID NIVEN, PH. D.

Copyright© 2003 by David Niven
ISBN 0-06-056472-5

All rights reserved. Authorized translation from English language edition
.Published By: Harper Collins Publishers

حقوق الطبع العربية محفوظة لكتبة العبيكان بالتعاقد مع: هاربر كولينز بليشرس
© مكتبة العبيكان 1426 هـ. 2005 م

المملكة العربية السعودية، طريق الملك مع تقاطع العروبة، ص. ب. 62807 الرياض 11595
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P. O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1427 هـ. 2006 م
ISBN 4-700-40-9960

ح مكتبة العبيكان، 1426 هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

نيفين، ديفيد

مئة سر بسيع من أسرار الأصحاء. / ديفيد نيفين؛ رنا النوري. - الرياض، 1426 هـ

266 ص؛ 14×21 سم

1. الصحة العامة

أ. النوري، رنا (مترجمة)

ب. العنوان

ديوي 614

رقم الإيداع: 1426/613

ردمك: 4 - 700 - 40 - 9960

جميع الحقوق محفوظة، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء
أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ (فوتوكوبي)، أو التسجيل، أو
التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

*All rights reserved, No parts of this publication may be reproduced, stored in a
retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical,
photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المحتويات

7	المحتويات
13	شكر وتقدير
15	المقدمة
19	اتبع البرنامج الشامل، لا الطريقة التدريجية
22	تحقيق البنية الكاملة أمر فاشل
24	تجنب التفكير بالأسوء
27	اجعل الطعام المضيد في متناول يديك
29	تروى مع الفيتامينات
31	ردود أفعالك لها دور كبير
33	امنح نفسك الوقت
36	أوقف الحرب على البكتيريا
39	لا يمنع تقدم السن تحسين العادات على الإطلاق
41	لا تغرك مزاعم استعادة الشباب
43	كونك محقاً باستمرار أمر مضر لصحتك
45	كثرة الاسترخاء تؤثر على الجسم والعقل
48	تناول حصتك من السبانخ
51	بإمكانك تحسين صحتك

- 53 اللياقة المجانية
- 55 الجو البارد لا يسبب البرد أو الزكام
- 57 المعيشة الصحية نمط حياة
- 60 التنظيف لا يعني النظافة
- 62 لا يعني تاريخ العائلة الصحي كل شيء
- 64 لا تماطل – فالأمور الطارئة لا تحتل الانتظار
- 66 استمتع بالموسيقى الهادئة على العشاء
- 68 تجنب أسرة التشميس
- 71 تناول الطماطم يومياً أمر جيد
- 73 من السهل العيش حياة صحية عند مشاركتك من حولك
- 75 العقل السليم في الجسم السليم
- 78 التنفس على النحو الصحيح
- 80 استخدم الحديقة مع نصائح الإنترنت
- 83 لا تجزع – فالعض موجود في كل مكان
- 85 أطفئ التلفاز
- 87 قد يحذر – عندما يكون الطريق آمناً
- 89 تناول وجبات أقل، ولكن متكررة
- 92 انظر إلى الجانب المشرق
- 94 اشرب عصير العنب
- 96 يؤثر المنزل على صحتك أكثر من العمل

- 99 استفسر ما إذا كان الدواء يناسبك.
- 101 الذكريات لا تضيع أبداً.
- 104 استفسر عن مصدر المياه التي تستخدمها.
- 106 أنت غير ملزم بالصبر على التدخين السلبي.
- 108 التسامح يساعد على استعادة العافية.
- 110 استخدم السلالم.
- 112 ستحظى بالعناية نفسها في عطلة نهاية الأسبوع.
- 114 تحدث مع الصيدلاني.
- 117 امسح أنفك، ولا تتمخط.
- 119 قد تكون الأعمال الروتينية خطيرة.
- 122 تخلص من الضغوط.
- 125 لا تشاهد التلفزيون أثناء تناول وجبة العشاء.
- 127 ادرس مشروعك الرياضي.
- 130 في الصحة والمرض.
- 133 تذكر أن الجينغو بيلوبا لن يقوي ذاكرتك.
- 135 الضحك هو الدواء الفعلي.
- 137 كن حذراً عند الجمع بين الأدوية.
- 140 قد يسبب تبييض الأسنان الإزعاج.
- 143 حافظ على إحساسك بالتحكم.
- 146 تناول برتقالة.

- 148 ارفع من مستوى طاقتك تدريجياً
- 150 الروائح الجميلة تحافظ على صحتك
- 152 قدر أصحابك
- 154 التدخين غير المباشر يؤثر على العقل
- 156 لا تكثر من الأمتعة التي تحملها
- 158 استخدم الشاي مع عملية تجديد بناء منزلك
- 160 إن الإجهاد القصير الأجل نافع للصحة
- 163 تخلص من الحشرات بمبيدات تحتوي على الديت
- 165 دوّن متابعك
- 167 نم جيداً
- 170 أسنانك له دور أكثر من مجرد المضغ
- 173 المنزل هو المكان الذي تقع فيه الحوادث
- 176 قدر الاستخدامات المتعددة للأسبرين
- 178 التدين يساعدك على تخفيف آلامك
- 181 الضوضاء وأثرها
- 184 ضع حداً لتعرضك للمبيدات الحشرية
- 187 العدائية تؤذيكَ
- 189 تذكر الأدوية التي لا تخطر ببالنا
- 192 الكعوب العالية تسبب مشكلات في الركبة
- 195 الشعور بالذنب يضرك

- 197 حافظ على التنوع عند قيامك بالتمارين الرياضية
- 200 لا تستخدم الألعاب النارية
- 202 هل تعمل في مبنى غير صحي؟
- 204 احم نفسك من الشمس
- 207 لا تستهتر بالسقوط
- 210 لا تكثر من ثقب مواضع من جسمك
- 212 مكان سكناك له دوره
- 215 استخدام الفرشاة الكهربائية أسهل ولكنه لا يختلف كثيراً
- 218 كن حذراً من البوتوكس
- 221 انتبه للحالات المزمنة
- 224 وازن ما بين منافع الكحول ومخاطره
- 227 الفيتامينات العادية تفي بالغرض
- 229 العناق وتأثيره على الصحة
- 231 تمرن لتنشط ذهنك
- 234 لا تدع الإجازات تدمر صحتك
- 237 تمدد واتبع طرق الطيران الصحيح
- 239 المعالجة الأكثر ليست الأفضل
- 241 لاحظ الفرق بين الخوف والحذر
- 244 كن حذراً مما تسأل
- 247 سهل على نفسك أمور الصحة

- 249 لا تفرق جسمك بشرب الماء
- 251 الصحة تعني الحياة
- 254 تربية الحيوان المنزلي أمر صحي
- 256 سيتحسن مذاق الخضروات في المستقبل
- 259 أنجز ما عليك من أجل صحة أفضل
- 261 كمال الصحة أمر نادر
- 265 المصادر

شكر و تقدير

أقدم شكري إلى غيدوين ويل، وليز وينر، وكل العاملين
في هاربر سان فرانسيسكو، وإلى عميلتي ساندي كورن.

المقدمة

جنيفر بيترسون الطبيبة التي تقدر عملها بشدة، رأت أفضل ما يمكن تقديمه وتأثرت بالأشخاص الذين تعاملت معهم من خلال عملها، ولكن كان لديها أيضاً إحباط مستمر تجاه الأشخاص الذين تقلقها حالتهم ولا تستطيع هي ولا غيرها من الأطباء مساعدتهم.

لم تكن اهتماماتها مبنية على نطاق العلوم الطبية ولكن على نطاق التواصل. "ذكر في تقرير قومي، أن أقل من واحد من بين خمسة أشخاص كان يلتمس العناية الطبية في حالة المرض أو الألم"، قالت الدكتورة بيترسون مندهشة: "وفي الوقت نفسه، هناك تسعة من بين عشرة أشخاص قالوا بأن طبيبهم كان بارعاً. فكر قليلاً فيما قيل". هناك اتفاقية مجمع عليها تقريباً بأن الطبيب كان بارعاً – وبأنهم كانوا يتجنبون الذهاب إليه قدر الإمكان. في الوقت نفسه، تقول الدكتورة بيترسون، أن تقارير الأطباء تكشف أمراً واسع الانتشار بأن العديد من المرضى يعيشون في خوف من المعالجة الطبية ولا يدركون أن هناك خطوات

عديدة يمكنهم القيام بها لتحسين حالتهم الصحية على المدى القصير والطويل في حياتهم.

كانت الدكتورة بيترسون على علم تام بالدراسات التي تصف وضع الأشخاص الذين عانوا من حالات مرضية لعدة سنوات. سواء حوادث مرورية أو ظروف مفاجئة أدت بهم إلى احتكاك طارئ مع الطبيب. يجد المرضى أنفسهم، غالباً ضد مشيئتهم، يتلقون المعالجة التي كان بإمكانهم تلقيها من قبل عدة سنوات لحالتهم الموجودة سابقاً. وغالباً ما يكون لتأخيرهم عواقب سيئة.

إذا كان هناك أمر واحد ترغب الدكتورة بيترسون بأن تقوله ليس فقط لمرضاهم ولكن للجميع، هو أن لا تخف مطلقاً أو تهمل حالتك الصحية مثل أي حاجة أساسية لديك.

"إن إهمال حالتك الصحية، سواء أعني هذا عاداتك اليومية أو حالة معينة تعاني منها، لا يعني شيئاً ولن يساعدك اليوم ولا في الغد ولا في أي حال من الأحوال. عندما تكون جائعاً تأكل، ولكن قبل أن تجوع تسعى للحصول على الطعام. يجب أن تفعل ذات الشيء مع صحتك. عندما تمرض تراجع الطبيب، ولكن قبل أن تمرض عليك أن تسعى للحفاظ على صحتك".

تري الدكتورة بيترسون الدور الواضح للطب والمعلومات الطبية في حياة الناس. "يستطيع الأطباء مساعدتك عندما تكون مريضاً،

وبالطبع عليك زيارتنا عندها. ولكن يمكن للمعلومات الطبية مساعدتك على الدوام في حياتك. بإمكانك تغيير الأمور. والقيام بأعمالك بحس وإدراك، وخلق أفضل نتائج ممكنة لنفسك".

لا يستطيع أي كتاب - بالطبع - أخذ مكان أي طبيب. "استشر طبيبك فيما يتعلق بحالتك أو بالتغيرات الصحية الهامة في حياتك أو بمخاوفك الكبيرة، وقم بقراءة الأبحاث الطبية لتساعدك في أنشطتك اليومية، كذلك بإمكاننا تجنب الأفعال المعتادين عليها التي تسبب لنا الأذى واتباع الأفعال التي تزيد من قوتنا". إن مهمة الكتاب الذي يناقش القضايا الصحية كما تقول الدكتورة بيترسون: "تقديم معلومات أساسية للناس يمكنهم تطبيقها؛ لأن كثيراً من الناس سيتبعونها؛ وبذلك يصبح الناس أصحاء، وتصبح حياتهم أطول وأقوى".

أرشدتني اهتمامات ونصائح الدكتورة بيترسون وأنا أعد البحث لهذا الكتاب، وتعرفت على دراسات حول العادات، والأفعال، والتصرفات التي تؤثر على صحتنا. تقدم كل مداخلة في الأسرار الـ 100 البسيطة للأصحاء استنتاجات الأطباء والعلماء. وتقدم أيضاً خلاصة الاكتشافات العلمية، وأمثلة لكل قاعدة علمية، ونصيحة أساسية اقترحها خبراء الصحة. وغاية ذلك أن تكون وسيلة لتساعدك على فحص عاداتك وتصرفاتك بعين

مئة سر بسيط من أسرار الأصحاء

تجعلك قادراً على أن تكون داعماً إيجابياً للصحة في حياتك الشخصية.

(1)

اتبع البرنامج الشامل، لا الطريقة التدريجية

عندما نبني منزلاً، علينا التفكير ملياً بكل خطوات العمل اللازمة قبل بدء عملية البناء. وإلا، فإنك قد تنتهي من تركيب الأبواب فتجد أن الثلاجة لا يمكن إدخالها من خلالها. وعلى نحو مماثل، عليك التفكير ببرامج صحتك ككل بدلاً من تجزئته في كل مرة. إن فرصك بالالتزام ببرنامج صحي مطور – الأكل السليم، الرياضة بانتظام، الإقلاع عن التدخين – عندما تركز على صحتك الكلية بدلاً من التركيز على الحالة الموجودة. بمعنى آخر، فكر بالأمر التي يمكنك القيام بها لتحسين حالتك الصحية وكيف تتوافق مع بعضها، وسيدعم كل عمل كل شيء آخر تحاول القيام به.



قبل ست سنوات، كان لي يعرج متكئاً على عصاه. والآن هذا الرجل من شيكاغو والبالغ من العمر اثنان وسبعون سنة يرفع الأثقال مدة ساعتين عدة مرات في الأسبوع. ويقول: "أطلق على هذا تغيير في نمط الحياة".

قال لي: "كان هناك وقت لم أكن فيه لائق المنظر. كنت أزن حوالي خمسين باوند، وكانت ركبتاي متورمتين، وأعاني من

التهاب المفاصل، ولكنه تعب من العيش على نحو ما أطلق عليه:
الرجل الكبير في السن".

"قمت بعمل بحث عن التغذية، وقرأت دراسات وكتباً عن
تجنب الشيخوخة" يقول ليبي. بدأ بتغيير نظامه الغذائي وبالتمارين
الرياضية". لقد رأيت تطورات كثيرة. صرت أنام بشكل أفضل،
وأشعر بحيوية أكثر، ولم أعد أعاني من مشكلات في المعدة،
وتخلصت من آلامي وأوجاعي".

أضاف ليبي: "شعرت كأنني في الأربعين من العمر".

والآن بدأ ليبي ينقل حماسه للعيش بطريقة صحية للآخرين. بدأ
يتحدث عن التغذية والتمارين الرياضية لعدة مجموعات مشتركة
ويضع ملاحظاته الصحية في موقع على الإنترنت.

كانت كريستينا من أشد معجبيه، تصغره بأربعين سنة.
قالت كريستينا: "سمعته وهو يقدم موضوعاً وتأثرت جداً به.
سألني إذا كنت مستعدة لتغيير أسلوب حياتي؟ وقلت له بأني
مستعدة"، لقد غيرت منذ ذلك الحين عاداتها وشعرت بأنها بأفضل
حال. "إذا أخبرني أحدهم بأن متقاعداً في الثانية والسبعين من عمره
سيغير حياتي، لم أكن لأصدق ذلك"، قالت كريستينا: "ولكنني
الآن أدرك ما حصل".



أجرى مركز دانا فاربر للأبحاث الاجتماعية دراسات على أماكن عمل تؤمن للعاملين فيها برامج للرعاية الصحية، والسلامة، والإقلاع عن التدخين كأحد الخدمات الشاملة، وأماكن عمل أخرى تقدم هذه البرامج على نحو منفصل. بعد مرور سنتين، وجد الباحثون أن أضعاف عدد العاملين أقلعوا عن التدخين واتبعوا نظاماً غذائياً سليماً في برامج الخدمات الشاملة عنه في البرامج المنفصلة.



(2)

تحقيق البنية الكاملة أمر فاشل

إن السعي للحصول على أسلوب عيش أكثر صحة أمر جيد بلاشك، ويساعدك في مجالات عديدة في حياتك. ولكن السعي وراء النتيجة الكاملة - البنية الكاملة - أمر غير مجد ولا نافع. عندما نسعى وراء النتيجة الكاملة، فإننا نعد أنفسنا للفشل. الكمال غير موجود في عالم الواقع؛ لأننا مع كل تحسن نحققه، يمكننا التفكير دائماً بأمر آخر ممكن تغييره. اسعَ نحو الجسم الصحيح الذي يؤدي جميع وظائفه، ولا تبحث عن الجسد الكامل الملائم للعرض فقط.



كانت مذيعة البرنامج التلفزيوني الكوميديانية السابقة روزي أودونيل تعاني من مشكلة الوزن الزائد طوال حياتها. قررت روزي أن تتشئ نادياً لتشجيع الأشخاص البدنيين لتحسين عاداتهم وتطوير لياقتهم. في مرحلة بحثها عن مدربة لياقة، قالت: "لم أبحث عن مدربة ممشوقة القوام مثل باربي تقول لي: "يمكنك تجعلي جسمك مثل جسمي" كل من سيرها سيقول في نفسه: لن أبدو مثلها على الإطلاق، لم المعاناة؟ سيستسلم الأشخاص قبل البدء بأي خطوة".

وظفت روزي لرئاسة النادي مدربة لياقة تدعى جودي مولنار، يبلغ

طولها ستة أقدام وإنش واحد، وتزن مئتي باوند. "في أول لقاء لي مع جودي"، قالت روزي، "قلت في نفسي: وجدت من يشبهني، تبدو كشخص عادي". كان لرسالة جودي - إذا تمكنت أنا من تحقيق اللياقة، سيتمكن أي شخص آخر من ذلك - أصدقاء عند روزي.

قبل عدة سنوات، بدأت جودي الاهتمام بصحتها. في ذلك الحين كانت تزن ثلاث مئة باوند. استرجعت قائلة: "لأول مرة في حياتي، لم يكن اهتمامي بالحمية الغذائية. ولا باكتساب المقاس المناسب، ولكن كان الأمر يتعلق بصحتي" بدأ يتحول نظام المشي تدريجياً عندها إلى نظام جري. وفي الوقت الذي لم تركز فيه اهتمامها على إنقاص وزنها بدأ يتحقق لها ذلك، "فطيرة محلاة واحدة في كل مرة". بعد مرور سنة أنقصت مئة باوند من وزنها.

عندما قام نادي أودونيل برعاية سباق الجري سنحت الفرصة لها مقابلة أعضاء لا حصر لهم من النادي. "أخبرني هؤلاء الأشخاص بأنني كنت مصدر إلهام لهم، قالت روزي: "حسناً، هم مصدر إلهامي".



تبعاً لدراسة أجريت من قبل الدائرة الأمريكية للصحة والخدمات الاجتماعية، اتضح أن أكثر من 98% من الأشخاص الذين أجريت عليهم دراسة بتسمية أمر يرغبون بتغييره في أجسامهم، كانت زيادة الوزن هي الخاصية الأكثر ذكراً.



(3)

تجنب التفكير بالأسوء

عندما يصيبنا سوء ما يمكننا بكل سهولة تصور أسوأ النتائج. نحن نعلم أن الطبيب سيخبرنا كم هي سيئة حالتنا، وكم هو مزعج العلاج المطلوب لها. إن عملية المبالغة بتخويف أنفسنا لا تخلق التوتر فقط؛ ولكن لها أثر خطير في عدم متابعة العلاج. لا تستسلم للعبة التخمين التي لا تجدي نفعاً. سلم بصحة ما لا تعرفه، وابتحث عن أفضل الحلول عن طريق خبير طبي.



لماذا يتجنب كثير من الناس الذين لديهم احتياجات طبية الذهاب لرؤية الطبيب؟ "إنه أكبر سؤال نواجهه جميعاً"، يقول الدكتور إد هاير من جنوب كارولاينا:

"إن جملة "يقول الطبيب" جملة ثقيلة ومخيفة"، تبعاً للدكتور هاير. "بالنسبة لكثير من الناس، هناك إحساس بأن الأخبار التي سيحصلها الطبيب لن تكون جيدة على الإطلاق، وستكون الإجابات مؤلمة وصعبة، وستشكل معرفتهم بما قدر عليهم عبئاً مزعجاً".

نجد أنه في مجال الدكتور هاير الطبي، المتعلق بأمراض القلب، قد يكون هذا الشعور مأساوياً. بإمكاننا فعل الكثير عند متابعة مريض القلب في فترة مبكرة. كما أن الخوف هو أحد العوائق الأساسية للمتابعة مع المرضى عند الحاجة لذلك. إن ما قد يحدث فعلاً هو أن الخوف من التشخيص المخيف قد يساعد فعلاً على خلق هذا التشخيص؛ لأن المريض إذا لم ينتابه الخوف وجاء في وقت مبكر إلى الطبيب، ستكون النتائج أفضل."

يجد الدكتور هاير أن التواصل مع الأشخاص الذين تمت معالجتهم مسبقاً بسبب مشكلات في القلب كان أسهل بكثير. "يخاف الناس من المجهول، وفي بعض الأحيان، يسهل التعامل معهم في مرحلة النقاهة لمجرد شعورهم بقرب نهاية المرحلة الطبية."

إن نصيحة الدكتور هاير للأشخاص الذين يخافون من التماس المشورة الطبية أن يدركوا مدى أهمية هذه المعلومات. "لا أحد يستطيع إجبارك على العلاج. أنت حر في تقبله أو ترفضه، وفي بحثك عن رأي آخر. نحن هنا لمساعدتك". في الوقت الذي تقرر فيه التماس المشورة الطبية، "تأكد أنك ستكون دائماً موضع مسؤولية. دون التساؤلات التي تريد الإجابة عنها. اعترض عندما تشعر بأنه تم استعجالك أو عندما تختلط عليك الأمور. اسأل عن

علاج بديل. احصل على رأي آخر، ولكن احصل على المعلومات التي تحتاجها؛ لأنها قد تنقذ حياتك".



في دراسة للأشخاص الذين يعانون من آلام في الظهر، وجد الباحثون في جامعة ميتشيفان أن غالبية الناس يرجحون ضرورة العملية الجراحية في الوقت الذي لم تستدع فيه الحالة ذلك.



(4)

اجعل الطعام المفيد في متناول يدك

عادة ما يأكل الناس الطعام المتوفر بين أيديهم، ستندش من قلة استهلاكك للطعام غير المفيد عندما تجعل الحصول عليه صعباً. إذا لم تواظب على شراء هذا النوع من الغذاء، كم مرة ستشتهي فيها أن تتناول البطاطس المملحة (الشيبس) لدرجة تدفعك للذهاب إلى المتجر لشراء كيس منها؟ وعلى المبدأ نفسه، إذا كان الأكل الصحي في متناول يدك، فإن إمكانية تناولك حبة من الفاكهة كوجبة خفيفة سترتفع بشدة. كن إستراتيجياً في اختيار غذائك عندما لا تكون جائعاً، وستصبح بذلك أكثر اندفاعاً نحو الصحة الجيدة.



تدرك غلوريا أهمية العادات الغذائية. وهي بدورها كطبيبة، تعطي مرضاها نصائح حول كمية ونوعية الغذاء الذي يجب أن يتناولوه. وهي تعاني شخصياً، لتأكل الغذاء الصحيح ولتحقق الوزن الصحي.

تقول غلوريا: "أنحدر من عائلة تتصف فيها النساء بضخامة الجسم. قدر علي أن أكون ضخمة". وفي الوقت الذي ترفض فيه الحمية الصارمة، فهي تدرك وتعيش بمفهوم أهمية ترشيد الغذاء لصحة جيدة.

الفاكهة في بيت غلوريا غنية، ومتوفرة على الدوام لأولادها الأربعة. أما وجبات الطعام غير المفيدة فهي غير موجودة. يتناولون وجبة العشاء في المنزل كل مساء ليخففوا من إغراء الكميات الكبيرة وغير الصحية التي قد يحصلون عليها في المطاعم.

"هل من الأفضل لي لو كان وزني طيلة حياتي 125 باوند؟ حسناً، نعم، بكل تأكيد"، تقول غلوريا. ولكن علينا البدء باستبدال نظرتنا للأمور، علينا الابتعاد عن إلقاء اللوم على الصحة والطريقة لذلك تكون بإحاطة نفسك بكل ما يلزمك وتحتاجه والابتعاد عن كل ما لا يجب الحصول عليه".



وجد الباحثون في جامعة نورث كاليفورنيا أنه بزيادة عدد محلات السوبرماركت في المنطقة، أصبح الأشخاص أكثر انجذاباً بنسبة 32% لتناول الحصص اليومية المطلوبة من الفاكهة والخضروات- فقط لأن الطعام المتاح والمغذي أصبح أكثر توفراً.



(5)

نرؤ مع الفيتامينات

إذا كانت الفيتامينات نافعة، فإن الإكثار منها سيكون بكل تأكيد أفضل لنا أليس هذا صحيحاً؟ لا تسير الأمور على هذا النحو. في بعض الحالات تكون الجرعة المطلوبة من الفيتامين هي التي يستطيع جسمنا تصنيعها. وفي حالات أخرى تكون زيادة الجرعة المطلوبة أمر مؤذ. تأكد من حصول جسمك على الفيتامينات الضرورية والمعادن التي يحتاجها، ولكن قاوم الرغبة الملحة لديك في الإفراط فيها.

•••

"إن الإفراط في تناول الفيتامينات والمعادن الأساسية قد يكون خطراً مثل خطورة الامتناع التام عن الغذاء"، هكذا تقول الدكتورة بييرلي ما كيب - سيليرس -، أستاذة علم التغذية والحمية في جامعة أركانيسيس في كلية العلوم الطبية. وتنبه إلى أهمية التحذيرات التي صدرت مؤخراً من المعهد الطبي، الساعد غير الربحي للأكاديمية القومية للعلوم الذي أنشأ خلال عدة عقود من الزمن خطوطاً عريضة حول كمية كل قيمة غذائية يحتاجها الشخص. "في أقرب سلسلة من التقارير المتجددة لأهمية الغذاء لجسم الإنسان، يضع المعهد حدوداً عليا - الكمية القصوى التي

قد يتناولها الفرد من غير أن يعرض نفسه لنتائج خطيرة تضر بالصحة - مثل فيتامين (أ)، والنحاس، والحديد، والمنجنيز، والزنك" هكذا أشارت الدكتورة ماكيب سيليرس.

تعتقد الدكتورة ماكيب سيليرس أن التقرير بحاجة إلى أن يفهم جيداً من قبل المستهلكين؛ لأنها رأت حالات كثيرة لأشخاص "يفرطون في جرعة" الفيتامينات التكميلية عن طريق أخذهم خمس أو حتى عشر مرات زيادة من الحصة المطلوبة في المادة الغذائية.

"بالرغم من أن الرجال يحتاجون إلى 900 مايكروغرام من فيتامين (أ) يومياً والسيدات يحتجن إلى 700 مايكروغرام، فإن بعض الفيتامينات التكميلية تحتوي على 7500 مايكروغرام في الجرعة الواحدة. أي أكثر من ضعفي الحد المعد من قبل الأكاديمية القومية للتقارير العلمية. وهذا يعني جرعة مفرطة خطيرة".



وجد الأطباء العاملون في مركز دانة فاربر للسرطان أن الأشخاص الذين يتجاوزون الحصة اليومية المطلوبة من الفيتامينات والمعادن قد يزيدون من آثار السرطان عندهم ويقللون من فعالية العلاج التقليدي للسرطان.



(6)

ردود أفعالها دور كبير

مسألة الصحة ليست مسألة حظ. فنحن لا نصاب عشوائياً بالأمراض. بعض الآثار الصحية تكون خارجة عن إرادتنا كلياً، ولكن كثيراً من الأمراض تتأثر بقراراتنا وأفعالنا.

•••

لقد واجهت كارين المرض في عائلتها. لقد توفيت والداها بالسرطان، تألمت كثيراً في مراحل معاناتهما الأخيرة.

قرأت كارين الكثير عن حالة والديها حتى تتمكن من مساعدتهما قدر الإمكان. "حاولت المساعدة، ولكن لم تتحقق المعجزات. تعلمت من ذلك أن أي شخص بإمكانه تقليل فرصته في المعاناة من الأمراض الشديدة مثل السرطان. شعرت بأنني أدين لوالدي في محاولتي العيش حياة صحية في ذاكرتهم".

التزمت كارين بالأكل الصحي وبالتمارين الرياضية كمظاهر أساسية في حياتها. "لا يحقق هذا النمط الصحة الجيدة فقط ولكن أيضاً الشعور بالراحة"، قالت كارين: "هذه هي النقطة الجوهرية".

بدأت كارين بممارسة رياضة الجري، والتسلق وتمارين المقاومة. قادها اهتمامها بموضوع الصحة إلى تغيير وظيفتها. أصبحت مدربة فسيولوجية مختصة، تعلم طرق واتجاهات تدريب مختلفة.

لا يتضمن عمل كارين الآن تعليم التمارين اللازمة للمساعدة على تجنب الأمراض فقط، ولكن يشمل تقديم برامج تدريب للأشخاص الذين يعانون من السرطان؛ لأن الأبحاث تثبت أن التمارين تحسن من نظرة المريض للاستشفاء.

واليوم، لا تتصور حياتها على نحو آخر. "إذا جلست في المنزل، عندها سأشعر بالخوف".



يعد مرض السرطان مصدر الخوف الأول في الصحة العامة. يعتقد غالبية الناس أن من المستحيل أو من الصعب جداً تجنبه. إلا أن الباحثين في مركز مايو الطبي وجدوا أن معظم حالات السرطان ممكن أن ترجع إلى قرارات شخصية مثل العيش بطريقة خاملة لا تتطلب الحركة، أو تناول الأطعمة المليئة بالدهون، والتعرض الطويل ومن غير حماية للشمس، واستخدام التبغ.



(7)

امنح نفسك الوقت

يشعر الشخص العادي بأن ساعات اليوم لا تكفيه. نقوم بالعمل تلو الآخر من غير توقف إلى أن ينتهي اليوم. من أسهل الأشياء التي يمكن استقطاعها من اليوم هي لحظة لأنفسنا. ولا يعد الوقت الذي نقضيه بمفردنا بهدوء من الرفاهية. من المهم أن نعرف كيف نشغل وقتنا، امنح نفسك وقتاً للراحة، والتفكير، والتأمل - يوماً.



قيل له أن يغمض عينيه ويهز جسمه بقوة مع تدوير ذراعيه كالشريط المطاطي. بدأ كيفين يعيد التفكير في جدية التحاقه بهم.

"هل هذا الرجل حقيقي؟" بدأ يتساءل الإطفائي من مدينة نيويورك عندما بدأ برنامج الدكتور غوردن للتأمل، واليوغا، والمعالجة الطبية البديلة لمساعدة رجال الإطفاء على التعامل مع الضغوط العاطفية التي واجهوها في هجوم الحادي عشر من سبتمبر.

أجريت حلقات العمل بعد مدة قصيرة من نهاية الشهر التاسع لتنظيف الآثار البشرية وحطام المركز التجاري العالمي.

في الوقت الحالي بدأ كيفين برنامج التأمل و"التخلص" من الضغوط كل يوم تقريباً.

"إنها تهدئ أعصابك فعلاً" قال كيفين، الذي بدأ بمساعدة الدكتور غوردن على تقديم برنامج نظامي لرجال الإطفاء في المدينة.

استخدم الدكتور غوردن الذي تم اختياره من قبل الرئيس كلينتون ليرأس انتداباً في البيت الأبيض لمدة سنتين يشمل سياسة الطب التكميلي والبديل، حلقات عمل مشابهة لمساعدة الناجين من الحرب في كوسوفو وبوسنيا. قرر مؤسس مركز طب الجسم والذهن في واشنطن، أن يقتبس البرنامج لرجال الإطفاء.

ولكن كيف ستمكن من إقناع رجل الإطفاء أن يتمدد على بساط ويؤدي حركات اليوغا، ويتأمل بجو من الموسيقى الهادئة، أو أن يتعلم التنفس المنتظم – يقول الدكتور غوردن: "معظم المبتدئين في هذه البرامج يعتقدون أن هذه التمرينات سخيفة وجنونية؟"

إن ما نقوله لهم: "أنتم أشخاص عمليين؛ جربوا بأنفسكم وانظروا إذا كانت هذه التمرينات تحقق أي اختلاف لكم"، قال

الدكتور غوردن: "النقطة الجوهرية بالنسبة لهم، حسناً دكتور، لم نسمع بهذه الأمور من قبل، ولكن إذا كانت ستساعدنا، فلنجرب ذلك".

أراد كيفين أن يجند المزيد من زملائه لبرنامج الدكتور غوردن عندما شرح لهم بأن هذا النوع من المعالجة يشجع الاستقلالية والمبادرة مما يناسب رجال الإطفاء أصحاب الأذهان الجلفة. "إنها مجرد أمور أساسية يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك".



وجد الباحثون في جامعة وسكاونسن أن الأشخاص الذين يمارسون رياضة التأمّل بانتظام لديهم مستويات أعلى من الأجسام المضادة للأمراض.



(8)

أوقف الحرب على البكتيريا

يستعمل معظمنا الصابون المضاد للبكتيريا والمنظفات المضادة لها أيضاً، حتى أسطح الطبخ تكون مضادة للبكتيريا. من المؤسف أن الحرب ضد البكتيريا لها تأثيران مهمان وضاران بالوقت نفسه.



أولاً: إننا بالحد من تعريض أنفسنا للبكتيريا، نضعف من جهازنا المناعي ومن المقاومة الداخلية. وهذا قد يجعل تأثير الأمراض المبنية على البكتيريا في المستقبل أكثر حدة.

ثانياً: إننا بمهاجمة البكتيريا باستمرار بالمواد المضادة المتعددة لدينا، نقضي على غالبيتها، ولكننا أيضاً نساهم في إبقاء النوع الأقوى، وفقاً لذلك تصبح البكتيريا المتبقية مقاومة لمقاييسنا وتتجمع وتقوى أكثر مما كانت قبل محاولتنا القضاء عليها. من المعروف لدى الجميع أن علينا غسل أيدينا والحذر من الأطعمة غير المطبوخة، لكن لا داعي لأن تملأ منزلك بالمنظفات المضادة للبكتيريا في كل الأوقات.

النظافة من الإيمان، هكذا تعلمنا منذ الصغر، ولكن هل من الممكن أن نبالغ في النظافة لدرجة قد لا تكون جيدة بالنسبة لنا؟ هذا هو السؤال الذي طرحه ستوارت ليفي، مختص علم الوراثة في جامعة تافس.

كل التنظيف والفرك بالصابون والمنظفات الجديدة المضادة للبكتيريا قد يضعف جهازنا المناعي، يقول الدكتور ليفي. وأكد لنا، إنها تقضي على الجراثيم النافعة وتحفز نمو الأعداد الهائلة من البكتيريا القوية.

يتوق الدكتور ليفي إلى الأيام الماضية عندما كانت مناعة الأطفال قوية جزئياً بسبب القذارة. يريدنا أن نستخدم المنظفات التي استخدمها أهلكنا: بكل بساطة الصابون والماء. يقول الدكتور ليفي: إنه لم ير أي دليل أو برهان يثبت أن مضادات البكتيريا تعمل لصالح الصحة.

"هذا الوسواس الحديث الذي استحوذ علينا بحماية أنفسنا من كل جرثومة، وشعرة من القذارة، وكل ذرة غبار قد يكون مؤذياً. إن هذا الكم من المنظفات الموجودة في خزائنا قد تكون سبباً في الخراب. من الواضح أن جهازنا المناعي قد اعتمد كلياً على المنظفات المضادة للبكتيريا وتكاسل عن بناء الجهاز العضلي لمقاومة الأمراض" يقول الدكتور ليفي بكل أسى.

"أصبحنا مجتمعاً ضعيف المناعة تؤثر فيه حتى المنغصات والمشكلات اليومية وتسبب له الاضطراب. نحن نعلم أكثر من أي وقت مضى، أن عزل أنفسنا عن الألم والخوف أمر غير ممكن"، يقول الدكتور ليفي محذراً.



وجد الأطباء في المركز الطبي في جامعة هاكينسناك أن معظم البكتيريا الموجودة على الجلد من النوع الواقي. إنها موجودة لتحريك من نمو البكتيريا الضارة التي تسبب لك الأمراض. إذا لم تكن الأخيرة موجودة فلن تتمكن من أداء وظيفتها. إن التنظيف والفرك بالصابون المضاد للبكتيريا يقضي على البكتيريا الجيدة مع البكتيريا الضارة.



(9)

لا يمنع تقدم السن تحسين العادات على الإطلاق

"فات الأوان لتحسين صحتي" يعتقد كثيرون أن عاداتهم ثابتة لا تتغير، وحتى لو كان هناك مجال لتغييرها فما الفائدة من ذلك؟ في الواقع إن تحسين عاداتك يحسن من صحتك في أي عمر. لا جدوى من التحسر على ما لم تفعله في الماضي، ولكن هناك جدوى كبيرة من التفكير بما تستطيع تقديمه لنفسك في المستقبل.

•••

لا يعتبر ريتشارد نفسه مواطناً كبيراً في السن. والأشخاص الذين رأوه يتنافس في المباريات الرياضية التي تشمل ثلاثة أنواع من الرياضة لا يعتبروه أيضاً كذلك.

في السادسة والستين من العمر، فاز في فئة عمره في ثمان مباريات، كان في بعض الأحيان يتقدم على رجال في منتصف عمره. تضمنت المسابقة الرياضية أربع مئة متر سباحة يتبعها على الفور عشرين كيلومتراً ركوب دراجة، وبعدها خمسة كيلومترات جري.

إنها من أصعب المباريات في هذا العمر، نقلاً عن ريتشارد، هي مرحلة التحويل، خاصة عندما يلزم الأمر خروجك من الماء لارتداء معدات ركوب الدراجة؛ لأن العد الزمني لا يقف أبداً، "كل ما عليك فعله هو محاولة الخروج بأسرع ما يمكن"، قال ريتشارد.

"كان عدد المتنافسين في آخر مباراة من هذا النوع حوالي مئتي متسابق. من الممتع أن تكون أحد أسرع المتسابقين. كان السباق مفتوحاً لأي شخص تجاوز الخمسين من العمر. كان من بين المتسابقين رجل وامرأة في حوالي الخامسة والسبعين والثمانين من العمر. وأيضاً هناك امرأة في السادسة والثمانين من العمر تتناوب في السباق مع ابنها البالغ من العمر الثانية والستين" قال ريتشارد.



وجد الباحثون في جامعة كيس ويسترون ريسيرف أن زيادة نسبة تكرار التمرينات بين الأشخاص الذين تجاوزوا عمر الثانية والسبعين ساعد على تحسين صحتهم العامة، وصاحب ذلك نظرة أفضل إلى الحياة وعمر أطول بنسبة 20%.



(10)

لا نغرك مزاعم استعادة الشباب

كل هذه المزاعم مغرية. من أجل شباب دائم! ونشاط أكثر! وتخلص من علامات الشيخوخة! يتحقق لك ذلك بحبة أو بمستحضر تجميلي. إلا أن هذه الادعاءات ليس لها أساس في الواقع، لا يمكننا شراء الشباب. في الواقع، أنت لا تضيع مالك فقط، ولكنك قد تسبب الأذى لنفسك بهذا الأسلوب. عوضاً عن ذلك ركز على العادات والتصرفات التي تخفف من آثار التقدم في السن.



الحقيقة بكل بساطة هي: "لم تثبت أية دعوى قائمة في السوق بإمكانها إيقاف، وتخفيف، واستعادة عمر الإنسان"، يقول الدكتور جيني أولشانسكي من جامعة إلينويس في شيكاغو.

يحذر الدكتور أولشانسكي العملاء باستمرار من المنتجات المضادة للشيخوخة التي كما يقول تصنع ادعاءات خيالية. تم تأييد استخدام إحدى هذه المنتجات من قبل كارولين أميرة موناكو، وجون واين، ويل براينر، أنثوني كوين، نتالي وود، ريد بوتس، فريد ماكموري، وكثيرون من المشاهير في العالم، بالإضافة إلى

أعضاء وكالة أمن الدولة قبل أن تسقط الشيوعية. وكما أشار الدكتور أولشنسكي: "إن من دواعي السخرية ليس فقط أن مخترع هذا المنتج قد مات؛ ولكن هناك أيضاً كثيرون ممن كان يتباهى باستخدامهم لمنتجه قد ماتوا".

وأضاف: "هذا من أحد المنتجات المتعددة التي تباع في العالم بادعاء أنها تبطئ وتقلل من علامات الشيخوخة. لم تثبت هذه المنتجات أي شيء إلا قدرتها على تفريغ جيوب من يشتريها".

يحذر الدكتور أولشنسكي: "بالرغم من وجود سبب كي نكون متفائلين بأن العلماء قادرون مع مرور الأيام على التدخل في مرحلة أو أكثر من المراحل المصاحبة للشيخوخة، فمن غير الممكن في الوقت الحاضر شراء أي منتج يعمل على إيقاف وتقليل علامات الشيخوخة".



يصرف الأمريكيون أكثر من 15 بليون دولار كل سنة على المنتجات المضادة للشيخوخة. وفقاً للتقرير الصادر من مكتب الحسابات الأمريكية العامة، حيث إن هذه المنتجات لا تُعرض على الرقابة الحكومية، ومعظمها قد يسبب الأذى تبعاً لآراء أطباء الحكومة.



(11)

كونك محقاً باسئمرار أمر مضر لصحتك

ينتهي الأمر بالأشخاص الذين يعطون أنفسهم كثيراً من الأهمية ويستخفون بالآخرين إلى المعاناة من التوتر والغضب عند تعاملهم مع عالم يخيب ظنهم على الدوام. اعتقادك أنك على حق دائماً لا يعد علامة اجتماعية جيدة ولا عادة صحية سليمة. لا تستخف بأراء الآخرين، حتى لو كنت تقدر رأيك كثيراً.



"قد يكون شعورك بأنك أفضل من أي أحد آخر، أو بأنك محق دائماً، من علائم التسلط، ولكنه بالفعل يعزلك في المقام الأول عن الآخرين. ويؤدي إلى التوتر الشديد"، هكذا يقول الدكتور جيمس كوين، أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا.

تعد المفاهيم الطبية الضمنية عظيمة. "لقد وجدنا أن كل الأمور من تسوس الأسنان إلى القرحة إلى مشكلات القلب مرتبطة بهذه القدرة الأساسية في تدبر الأمور".

بالإضافة إلى طرق الوقاية من المشكلات الطبية، يساعد شعورك بأنك مرتبط بالآخرين في عملية الاستشفاء. "حتى لو تزعزع

إصرارك على تحسين حالتك، فإن ارتباطك بالآخرين يعيدك إلى الوضع الطبيعي"، هكذا يقول الدكتور كوين.

وفي النهاية، قد تتحول المعاندة إلى مسألة حياة أو موت. صور الدكتور كوين وزملاؤه مناقشات لمرضى القلب في منازلهم وصنفوها وفقاً للسلبية في مداخلاتهم. وجدوا أن احتمالية موت مرضى القلب الذين كانوا أكثر سلبية في نقاشهم مع الآخرين في خلال الأربع سنوات القادمة أرجح بـ 8.1 عن الأشخاص الذين كانت سلبيتهم في النقاش أقل. "إنها نسبة جبارة"، هكذا قال الدكتور كوين.



وجد الباحثون في جامعة برادفورد في إنجلترا أن نسبة 62% من المفكرين المستبدين - الأشخاص الذين يعتقدون أنهم على حق دائماً، وتكون قدرتهم على تسوية الأمور قليلة - يعانون من الغضب والتوتر بنسبة عالية، مما يضعف مناعة أجسامهم.



(12)

كثرة الاسترخاء تؤثر على الجسم والعقل

تعد الراحة أمراً أساسياً في حياتنا – ولكن فقط عندما تكون باعتدال. إن الاستلقاء لوقت طويل على الأريكة أو على كرسي الاسترخاء يقلل من قدرة أجسامنا وعقولنا على العمل. وكما لا يمكننا أن نتوقع من السيارة المتروكة في المرآب مدة طويلة أن تعمل جيداً عند محاولة قيادتها، لا يمكننا أن نتوقع من أجسامنا وعقولنا أن تعمل بنشاط إذا لم نستخدمها على الدوام.



حققت ماري في النهائيات أفضل النتائج مسجلة أهدافاً بين لاعبي البريدج في مركز بيتشوود الاجتماعي في شمال شرق أوهايو. "لقد حققت ربحاً كبيراً"، قالت ذلك مبتسمة، وهي تضع 6.50 دولار من العملة المعدنية في حقيبتها. لكنها لم تلعب لهذا السبب. "ولكن لأن لعبة البريدج تحرك الذهن". يوافقها زملاؤها الرأي.

قد لا يعلمون حقيقة الأمر، ولكن قد تثبت الأبحاث الجديدة شيئاً من هذا القبيل، إن لعبة البريدج، أو أي نوع من الألعاب الاجتماعية والأنشطة الفكرية، تعمل فعلاً على تنشيط الذهن، وأيضاً الجسم.

يقول دكتور الأعصاب روبرت فريدلاندر من جامعة كيس ويسترن ريسيرف الطبية: "هناك العديد من الدراسات الجديدة التي تدعم نظرية أن الفكر النشط يحافظ على صحة الجسم والعقل. يشبه العقل أي جهاز في الجسم". يقول روبرت: "ينضج بشكل أفضل ويكون أكثر صحة ويعمل بنشاط أكبر عندما نستخدمه".

شاهد تحت المجهر، أن أنسجة الدماغ لمريض الالزهايمر مسدودة بالترسبات، المتكونة من البروتينات المتجمعة بشكل غير طبيعي، يقول روبرت مفسراً. هناك أيضاً فقدان للصلة بين خلايا الدماغ، التي أصبحت متشابكة. بينما تزيد الأنشطة الذهنية من تدفق الدم إلى الدماغ، ومن ارتباط خلايا الأعصاب بعضها مع بعض، ويزيد أيضاً من مقاومة الجسم للأمراض. من الأفضل تدعيم العقل السليم لمحاربة النتائج السلبية للترسبات والتشابك الذي قد يحدث.

نشبه العقل المفكر بالرياضي المشهور – الذي يستطيع من خلال التمرين المستمر أن يبرع بكل بساطة. أي نوع من النشاط يستخدم العقل فيه يدعمه. تعلم العزف على آلة موسيقية، الاستماع إلى محاضرة أدبية، تعلم البرتغالية، هكذا يقول الدكتور فريدلاندر. أما بالنسبة لماري وزملائها، هذا يعني الحفاظ على الأوراق.



تعقب الباحثون في جامعة كولومبيا في نيويورك لمدة سبع سنوات حوالي ألفي شخص تتجاوز أعمارهم الخامسة والستين. ووجدوا أن الأشخاص الذين ينشغلون بالأنشطة التي تحتاج إلى تشغيل ذهن - كالقراءة، والألعاب الذهنية، حتى التحدث مع الأصدقاء فقط - يقلل من خطر إصابتهم بمرض الالزهايمر بنسبة 38%. وبالعكس، كلما زاد وقت الراحة - الاستلقاء على الأريكة - قلت استجابة ذهنهم للمحفزات وقلت مناعة جسمهم، وهم بذلك يصبحون أكثر عرضة للأمراض التي تضعف الجسم.



(13)

تناول حصنك من السبانخ

يساعد الطعام المليء بمادة الفوليت، وهي شكل من أشكال فيتامين ب، على التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطة. كما أن تناول حصتين من أطعمة مثل: الطماطم، والخضروات ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ والخس ذي الأوراق الطويلة، والفاصوليا بأنواعها الحمراء والمرقطة والسوداء، ومنتجات الحبوب يومياً يقلل من مستوى الحمض الأميني الذي يساهم في العملية الأساسية لأمراض القلب والجلطة.



بالرغم من محتوياته المغذية، وجهود بوب أي (الشخصية الكرتونية)، لا نجد معظم الناس يتناولون السبانخ يومياً. ولكن الباحثين في جامعة أركانساس وجدوا حلاً بسيطاً - بوضع أوراق السبانخ في الشطائر عوضاً عن أوراق الخس المدور. والأفضل من ذلك، أنهم وجدوا أن التمييز في الطعم بينهما أمر صعب.

كانت أستاذة التغذية مارجوري فيتش هيلغينبيرغ، تعمل على بحث يهدف إلى ترشيد الغذاء في الطعام. "نحن نعلم أن الجميع لا يتناول عدد الحصص المطلوبة من الخضروات،

ونتيجة لذلك، فهم يفتقدون إلى المادة المغذية في هذه الخضروات"، تقول الأستاذة فيتش هيلغينبيرغ: "مع إضافة السبانخ، لاحظنا أنه من الممكن أن نحقق تغييراً بسيطاً في الطعام الذي يتناوله الناس في الوقت الراهن مع حدوث أثر واضح على وضعهم التغذوي".

عندما جربوا فكرتهم، باستبدال الخس المدور بالسبانخ سراً على تشكيلة مختلفة من السندوتشات، صنف الأشخاص الذين أجريت عليهم التجربة السندوتشات التي أضيف إليها السبانخ بأنها تتساوى في الطعم مع التي أضيف إليها الخس المدور، ولم يلاحظ أي منهم الفرق في هذا الاستبدال. "فقط شخص أو اثنان كان تعليقه أن الخس بدا لونه شديد الخضار"، هكذا قالت الأستاذة فيتش هيلغينبيرغ، "لم يكن من السهل التخمين".

بالإضافة إلى اختبار نظريتها في العمل، قالت الأستاذة بأنها قامت بعملية الاستبدال في منزلها مؤخراً، فقد قدمت لزوجها وابنتها الفطائر المكسيكية (تاكو) مع السبانخ بدلاً من الخس. "استهلكت الكثير من السبانخ"، قالت. "لم أتلق أي تعليق. كنت أضعه دائماً في السلطة. وفي حال لم تخبرهم بذلك، فلن يلاحظوا الفرق".



وجد الباحثون في جامعة تولين أن الأشخاص الذين يستهلكون على الأقل حصتين من الطعام الغني بمادة الفوليت في اليوم تكون نسبة إصابتهم بالجلطة أقل بـ 20٪ كما يقل خطر إصابتهم بأمراض القلب بنسبة 13٪. لسوء الحظ، أن 32٪ من الشباب الأمريكيين فقط يتناولون ما يكفيهم من الفوليت يومياً.



(14)

بإمكانك تحسين صحتك

لا يشكل شعورك بعدم التحكم، والرغبة، وبالنقص تهديداً على تصرفاتك فقط؛ ولكنه يشكل تهديداً أيضاً على صحتك بشكل عام. عندما نكون شديدي الحساسية، فإن احتمالية تمسكنا بالعادات الصحية تقل. وبالتالي فإننا نلجأ إلى السلوكيات غير الصحية والمبالغ فيها لنريح أنفسنا، ولكن الراحة على الأغلب مؤقتة، بينما تظل الآثار الصحية باقية.



يعد الإجهاد تقريباً هو السبب وراء ثلثي زيارات أطباء العائلة، وتبعاً للمراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، هو السبب وراء نصف حالات الوفاة عند الأمريكيين البالغة أعمارهم تحت الخامسة والستين. له تأثير على القلب، والمعدة، والاضطرابات الذهنية، بالإضافة إلى حالات الصداع العادية، وآلام الظهر، وارتفاع ضغط الدم والكولسترول.

"من خلال دراستي لطلاب الطب وجدت تناقصاً في مستويات خلايا الجسم الطبيعية القاتلة، التي تحارب الالتهابات والورم، في حالات الضغط الشديد مثل أوقات الامتحانات"، هكذا يقول الدكتور جانيس كيكولت غلاسر من جامعة ولاية أوهايو.

تشمل الهرمونات التي تصدر خلال فترة الاستجابة للضغوط على الأدرينالين والكورتيسول. على الرغم من أنها هرمونات محفزة للطاقة، هي أيضاً مثبطات فعالة للجهاز المناعي، يقول الدكتور كيكولت غلاسر: "إن هذا التفعيل المستمر لاستجابة الهجوم والهروب يسبب حدوث مشكلات مزمنة لعدة أجهزة في الجسم، مثل ارتفاع ضغط الدم أو إجهاد في القلب".

لا ينصح الدكتور كيكولت غلاسر الأشخاص أن يسعوا إلى التخلص من الإجهاد، وهذا على الأغلب أمر مستحيل. عوضاً عن ذلك، هم بحاجة إلى اتخاذ خطوات إيجابية تحميهم في أوقات الإجهاد والتوتر في حياتهم.

من بين طلبة الدكتور كيكولت غلاسر في كلية الطب، وجد أن الطلبة الذين يمارسون تقنية الاسترخاء خلال أسابيع الامتحانات "أظهروا تفعيلاً أفضل للجهاز المناعي لديهم فترة الامتحانات" من الأشخاص الذين لم يمارسوا شيئاً من الاسترخاء.



وجد الباحثون في جامعة كاليفورنيا، أيرفين، أن الأشخاص الذين يعانون من درجات عالية من التوتر كانوا بكل تأكيد يتبعون عادات صحية سيئة.



(15)

اللياقة المجانية

نشعر عند مشاهدتنا لآلات التمارين الرياضية المثيرة للإعجاب في الإعلانات التلفزيونية بالحاجة إلى توفير المال إذا أردنا ممارسة الرياضة. بينما في الحقيقة نجد أن أساس أي برنامج رياضي جيد يكون بكل بساطة بالمشي أو بالهرولة مجاناً. لا بأس في الاشتراك في النوادي الصحية المليئة بالآلات الباهظة الثمن إذا كانت تلك رغبتك، ولكنها ليست ضرورية إذا أردت تحسين حالتك الصحية.

•••

كانت ليندا تمشي على الأرصفة المعبدة في حديقة أوغليبي في وييلينغ، في وست فيرجينيا، مدة عشرين سنة، ولكنها في هذه الأيام بدأت تتعم بصحبة أكبر.

ساعد الكم الهائل من إعلانات التلفزيون والصحف التي تروج الفوائد الصحية لرياضة المشي على نهوض آلاف الأشخاص من مقاعدهم والمشي في الطرق المعدة للمشبي في أنحاء المدينة. وأثمرت الإعلانات عن زيادة عدد الأشخاص بنسبة 32٪ من الذين يمشون على الأقل مدة نصف ساعة، في خمسة أيام في الأسبوع.

في الوقت الذي صرف فيه الشعب الأمريكي حوالي 6 بليون دولار على معدات الرياضة المنزلية في السنة الماضية، كانت ليندا ترى أنه لا حاجة لذلك. "المشي هو أفضل رياضة يمكنك القيام بها"، تقول ليندا ذلك بعد قيامها بنزهة منعشة في الصباح مع كلبها". لست بحاجة إلى جلب كل أنواع المعدات الرياضية. يمكنك ممارسة هذه الرياضة مع صديق. أو بمفردك. والمشي بسرعة أو ببطء كما تشاء".

إن المشي يجعل ليندا بحال أفضل جسدياً ونفسياً، ويزيد من طاقتها عندما تكون متعبة. "أحب الخروج"، تضيف قائلة: "وأحب ممارسة الرياضة من غير أن أجهد نفسي كثيراً".



وجدت الدراسات في جامعة ريتشموند أن برامج اللياقة المبنية على المشي أو الهرولة أو على التمرينات التي لا تستخدم المعدات، مثل: تمرين الجلوس منتصباً، تحقق الفوائد الصحية نفسها التي تحققها البرامج الرياضية التي تعتمد على الآلات.



(16)

الجو البارد لا يسبب البرد أو الزكام

"بكل أزرارك وإلا ستصاب بالبرد". نصيحة قديمة سمعناها جميعاً من آبائنا وأجدادنا. والحقيقة هي، أن درجة الحرارة لا تسبب الزكام. فإن المسبب الأساسي للزكام هو الفيروس الذي ينتقل من شخص إلى آخر. وأفضل طريقة للوقاية من أمراض البرد تكون بغسل الأيدي لمنع انتقال الفيروس باللمس.



إن المرض الذي نسميه البرد (الأنفلونزا) يطلق عليه هذا الاسم في معظم لغات العالم. كما أن فكرة (التعرض للبرد قد يصيبك بالبرد أو الزكام) موجودة ومنتشرة منذ قرون. بالرغم من أن العلم لم يثبت ذلك.

أجريت أول دراسة لهذا الموضوع قبل نصف قرن على مجموعة من المتطوعين، وقامت بتعريض نصفهم لجو دافئ والنصف الآخر لجو بارد. لم يكن هناك اختلاف في إمكانية إصابتهم بالبرد. نعم، نحن نعلم اليوم أن أمراض البرد شائعة في كل مكان في العالم من الصحاري إلى القطب الشمالي.

من أهم الدراسات المشوقة حول هذا الموضوع جاءت من مجتمعات صغيرة، منعزلة مثل القرى الموجودة في الجزر. كانت دراسة ميدانية عام 1931 لمدينة لونغيير، مستعمرة قطبية لمنجم الفحم في جزيرة سبيتسبيرغن، في منتصف المسافة بين الأراضي النرويجية والقطب الشمالي. كان سكان المدينة البالغ عددهم خمس مئة يتجمدون من البرد مدة سبعة شهور، وخلال هذه المدة لم يصابوا على الأغلب بالبرد. إلا أنه، كنا نجد عند وصول أول سفينة إلى الميناء في فصل الصيف بأنها دائماً محملة بوباء الزكام - وبهذا يستنتج الباحثون الرائدون أن الشعور بالبرد ليس له صلة بالإصابة بالبرد أو الزكام.



وجد الباحثون في جامعة تكساس أن أكثر من نصف عدد الأشخاص الذين تمت معاينتهم يعتقدون أنهم قد يصابون بالبرد عند عدم ارتدائهم المعطف في فصل الشتاء أو عند خروجهم وشعرهم مبلل. وحوالي 60% كانوا يعتقدون أن الجو البارد قد يسبب المرض. وأقل من 10% كانت استجاباتهم صحيحة بأن الإصابة بالبرد تحدث وتنتقل من شخص إلى آخر عن طريق الفيروس.



(17)

المعيشة الصحية نمط حياة

ما هو الفرق بين شخص يتبع العادات الصحية وبين من لا يتبعها؟ لا يعتمد الأمر على القدرة. أي شخص يمكنه اختيار تناول الطعام الصحي والابتعاد عن العادات غير الصحية. إنها ليست رغبة. كل منا يفضل إذا خُير أن يكون صحيح الجسم. إنه في جميع الأحوال سلوك وموقف. وعلى وجه التحديد هو رؤية تفاعلية لقدرة الفرد على الإقبال على العادات الصحية، والعنصر الأهم من ذلك هو اتباع هذه العادات الصحية فعلياً.

•••

حققت سو هدفها في ربيع 2001.

كانت سو في الأربعين من عمرها، وأماً لثلاثة أطفال، عندما حاولت اتباع نظام غذائي لعدة سنوات. اعتادت على السحاب (سوسته) الذي لا ينزلق والأزرار التي لا تبكل. ولكن القشة التي قصمت ظهر البعير، وجعلتها تنقص سبعين باونداً من وزنها، كانت عندما لم تجد فستاناً يناسبها في المتجر.

"لم أتمكن من إيجاد ما يناسبني في المحلات"، تقول سو، هو الذي جعلها تحسم أمرها بإنقاص وزنها ذلك اليوم.

"إنقاص الوزن هو البداية فقط. ولكن الحفاظ عليه الأمر الأكثر صعوبة. إنه تغيير في نمط الحياة. عليك مراقبة ما تأكله، وممارسة التمرينات الرياضية. ستجد أنك بحال أفضل عند قيامك بذلك. ولا يمكنك الرجوع إلى عاداتك القديمة".

تضيف سو: "قم بوضع أهداف معقولة. هذا ما فعلته. قلت: أريد أن أنقص الكثير من وزني قبل الصيف. وأريد أن أنقص ما يكفي قبل زيارتي لوالدي، حتى يستطيعوا رؤية الفرق. بعد ذلك قلت لنفسني: أريد أن أنقص الكثير قبل عيد الميلاد، في ذلك الوقت بالتحديد حققت هدفي".

تعتقد سو أن معظم الأشخاص متوهمون حتى قبل أن يبدأوا. "يعتقدون أن الأمر سيكون صعباً عليهم، وبأنهم ليسوا قادرين على تحقيق هذا التغيير. ولكنني وجدت أنه يمكنك تحقيق ذلك بخطوات بسيطة - خطوات بسيطة نحو عيشة متزنة".

فسرت ذلك قائلة: "لا أحد يستطيع أن يحقق لك ذلك، ينطبق ذلك على العادات الصحية أكثر من أي شيء آخر، ولكن إذا كان نمط حياتك صحيحاً فيما يخص عائلتك، وعملك، وصحتك، فإنك ستري كل شيء في حياتك متصلاً ببعضه، والسبب الذي يمكنك من تحقيق النجاح في الصحة هو السبب نفسه الذي يجعلك تنجح في أي شيء تهتم لأمره".

أجرى الأطباء في جامعة كورنيل دراسة لنساء حوامل في الأشهر الأولى، ووجدوا أن أكبر منبئ لعاداتهم في الغذاء وفي ممارسة الرياضة بعد الحمل لم يكن حالتهم الجسدية أو وزنهم، ولكن إيمانهم بقدرتهم على العناية بأنفسهم.



(18)

التنظيف لا يعني النظافة

عندما يكون الهدف من تنظيف المنزل جعله أكثر نظافة، نجد فعلاً أن عملية التنظيف تزيد الأمور سوءاً. فالتنظيف يثير الغبار، ويقايا الشعر، والأتربة وغيرها من المواد المثيرة للحساسية. والأمر المثير للسخرية أن الأشخاص الذين يبرمجون عملية تنظيف منازلهم السنوية لتتصادف مع فصل الربيع يجعلون أنفسهم غير محصنين؛ لأنهم سيزيدون من انتشار المواد المثيرة للحساسية داخل منازلهم بالتحديد في الوقت الذي تكون فيه كمية هذه المواد في أوجها خارج منازلهم. كن مستعداً إلى عملية استنزاف صحي يصاحب عملية التنظيف، وتجنب القيام بمهمة تنظيف كبيرة مرة واحدة.



"لا أعرف أحداً يجد متعة في التنظيف بالمكنسة الكهربائية" تقول كارلا. "في البداية الأمر غير مسل، وأيضاً فهو يثير الكثير من الغبار في الهواء لدرجة لا أستطيع فيها التوقف عن العطاس".

الحل بالنسبة لكارلا هو الرجل الآلي.

"لم يعد الرجل الآلي مخصصاً لعائلة الجيتسون على الإطلاق"، تقول كارلا. يستطيع الرجل الآلي تكنيس منزلك أو تهذيب

مرجك الأخضر، من بين المهمات الأخرى التي تستثير الحساسية. "هو جيد للأشخاص الذين لا يملكون الوقت، وكبار السن، والكسالى، والأشخاص الذين يعانون من الإعاقة أو الحساسية".

يتفحص الروبوت قياس الغرفة وبعدها يستطيع أتوماتيكياً أن يغطي المكان من غير أي تدخل بشري. "قد لا يبدو الروبوت مثل الذي نراه في الأفلام"، تقول عن الآلة التي تبدو مثل المذيع على عجلات"، ولكن هذا النوع حقيقي، ويوفر الوقت، والمشكلات وينقذ أنفي من الخطر". تضيف كارلا مبهجة: "أدعه يقوم بعمله، وبعدها استمتع بالأرض النظيفة".



بالنسبة لمعظم الناس تتعارض الحساسية بأنواعها مع عدة جوانب من الحياة العملية، ومن ضمنها الحصول على قسط كاف من النوم في الليل (68٪)، القيام بالأنشطة الخارجية (35٪)، القدرة على التركيز (50٪)، كثرة الإنتاج في العمل بنسبة (43٪). كما تقرر الأكاديمية الأمريكية للحساسية، والربو، والمناعة أن أنواع الحساسية هي المسبب السادس الرائد للأمراض المزمنة في الولايات المتحدة، يعاني المصابين بالحساسية كل أربعة من بين خمسة أشخاص من زيادة أعراضها عند تنظيف المنزل.



(19)

لا يعني تاريخ العائلة الصحي كل شيء

نجد في أحوال كثيرة أن وجود مرض معين في العائلة يزيد من خطر إصابتك بهذا المرض، ولكن هذا لا يعني أنك ستصاب على الأغلب بالمرض أو بأنك عاجز عن تجنب فرص إصابتك بهذا المرض. من المفترض أن يساعدك تاريخ عائلتك على معرفة المخاطر الصحية الممكنة، ولكن من الضروري أن لا تكون مصدر خوف أو قلق.



بالنسبة لكيت، بدأ الأمر بواجب مدرسي تلقاه ابنها في المدرسة. "طلب منه إنشاء شجرة عائلة، تتضمن معلومات صحية، لأمراض ذهنية وجسدية على مدى أربعة أجيال".

سرعان ما أدركت كيت صعوبة تجميع هذه المعلومات. "حصلت على معظم المعلومات من والدي، وعمتي وعمي، ولكنني وجدت صعوبة مع أجدادي من الدرجة الأولى، أما أجدادي من الدرجة الثانية لم ألتق بهم على الإطلاق. كانت جهة عائلة زوجي كبيرة، مع عدة أخوة وأخوات في كل جيل، متفرقين في أنحاء الدولة".

كانت كيت أولاً مندفة باهتمامها بمساعدة ابنها في إتمام واجبه المدرسي، وأصبحت منشغلة بأمر البحث والتحري. "كان

أشبه بالعمل البوليسي، في متابعة أحوال الناس، وتجميع المعلومات مع بعضها. لقد جذبتني المعلومات وما تحتويه من أجل زوجي، وابني، ومن أجلي"، واجهتني بعض العوائق. رفض بعض أفراد العائلة غير المقربين الإجابة عن الأسئلة. وكان من الصعب تجديد تاريخ بعض أفراد العائلة مع مرور الزمن.

بعد مرور عدة أسابيع، وبإنهاء ابنها لشجرة العائلة. كانت تحتوي على مدى استعداد، وتكرار المرض والاحتمالات المتعلقة بكل شيء من ارتفاع ضغط الدم إلى الإحباط. إنها وثائق ومعلومات تحفظها كيت في مكان آمن من أجل أحفادها وأولادهم، حتى لا يضيع تاريخ العائلة الصحي.

كانت كيت تدرك أهمية وحدود هذه المعلومات. "اكتشف الكثيرون تاريخ عائلتهم الطبي فقط بعد أن حلت بهم المصيبة على هيئة ورم خبيث، أو نوبة قلبية، إدمان الكحول، أو أمراض مفاجئة أخرى. ولكن لا يستدعي الأمر الإصابة بالذعر، علينا إعداد أنفسنا وتمكينها. والقضاء على الخوف واستيعاب قابلية إصابتنا بالأمراض".



صدر عن مركز مايو الطبي أن 5% فقط من حالات تشخيص السرطان لها أصول وراثية.



(20)

لا تماطل - فالأمور الطارئة لا تحمل الانتظار

عندما تتعرض لحالة طارئة هل ستطلب المساعدة على الفور؟ قد تبدو الإجابة واضحة، ولكن معظم الناس لا يطلبون المساعدة بسرعة، وحتى وإن قاموا بفعل شيء فهم لا يطلبون المساعدة على الفور. عندما تحدث الحالات الطارئة علينا التخلي عن عاداتنا في الحذر والتحفظ والسعي الفوري لطلب مساعدة المختصين.



كانت مياه الحوض في الحمام تجري، ووجد رجال الإطفاء جالون ماء جانباً بعد أن سحبوا الرجل، الفاقد الوعي، من الشقة المرتفعة درجة حرارتها ودخان الحريق في سيراكيوس، نيويورك.

بينما كان الجيران يراقبون مندهشين، مدد رجال الإطفاء الرجل على الطريق الثلجي، وبدؤوا بالضغط على صدره، ونفخوا الأكسجين في رئتيه، لكنهم لم يستطيعوا إنقاذه.

يبدو أن الرجل حاول إطفاء النيران بنفسه قبل أن يقضي عليه الدخان، هكذا تقول السلطات المسؤولة. لكنه لم يتصل برقم الطوارئ 911. "يعتقد الناس أنهم قادرون على تحمل دخان الحرائق

من كثرة مشاهدتهم أفلام مثل باكدرافت، وهذا بمنتهى السخف"، يقول ملازم إطفائية سيراكايوس جيف.

كان الحريق مخيفاً لدرجة أنه أتلف الكنب ولم يبق إلا النوابض منها وصهر التلفاز ولم يبق سوى الإطار.

"النصيحة الوحيدة، اترك المكان"، يقول جون كاوين، رئيس قسم الحرائق في سيراكايوس. "يتضاعف الحريق البسيط كل دقيقة. إنه أمر مؤسف للغاية. كلما تعرضت لخطر ما سواء حريق، أو جريمة أو حالة طبية، استدعنا على الفور. ودعنا نقوم بعملنا".



وجد الأطباء في جامعة ألباما في برمنجهام أن نصف حالات مرضى النوبة القلبية البالغ عددهم 800000 تقريباً والذين قاموا بدراسة حالتهم نقلوا أنفسهم أو نقلوا عن طريق أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء إلى المستشفى عوضاً عن الاتصال بـ 911 لاستدعاء سيارة إسعاف. يحدث مثل هذا الأمر بالرغم من أن العاملين في القسم الطبي في الطوارئ بإمكانهم توفير نصف الوقت الذي قد يستغرق في تلقي العلاج الممكن لإنقاذ حياة المريض مثل أدوية تميع الدم.



(21)

استمتع بالموسيقى الهادئة على العشاء

قليلاً ما تلبي عاداتنا في تناول الطعام حاجتنا البيولوجية للغذاء. نتمسك بأنظمة محددة في الغذاء لأسباب كثيرة، كأن تكون ملائمة ومريحة. استغل عاداتك لتقلل من رغبتك في المبالغة في الطعام من غير أن تحرم نفسك من الطعام الذي تحتاجه. إليك هذه الإستراتيجية القوية: استمع إلى الموسيقى الهادئة أثناء تناولك الطعام، وستستغرق وجبة العشاء وقتاً أطول وتقل الكمية التي تأكلها.

•••

عانى مايكل من زيادة في الوزن ومن مشكلات صحية منذ طفولته. والآن هو يدير مخيم لياقة للأطفال في نيو إنغلاند.

أدرك مايكل أن الأطفال يشعرون عند وصولهم بأنهم قد تم إرسالهم إلى السجن. "معظم الأطفال يشعرون بالخوف. ويعتقدون أن المخيم سيكون عبارة عن أكل وشرب وحبس".

عوضاً عن ذلك، ركز مايكل على الحاجة للتغييرات العملية، التي تشمل وجبات صغيرة، وتغذية أفضل، وأنشطة أكثر. "ينشغل أطفال المخيم بالتزلج، والتسلق، وتجديف القوارب ونادراً ما

يفكرون بالطعام خلال اليوم. ويدركون بأنهم مستمتعون في هذا المكان وبأنهم في أمان؛ لأن لا أحد يسخر منهم".

وللحفاظ على الحماس على نحو صحيح يعتمد ما يكل على الموسيقى. "تحرك الموسيقى مستوى حركة ما نقوم به. خلال أوقات الأنشطة، يضع ما يكل الموسيقى السريعة التي يحب سماعها الأطفال. وفي وقت الغداء، يضع موسيقى أكثر هدوءاً من التي أحبوا سماعها. نميل دائماً إلى محاكاة درجة الموسيقى التي نسمعها؛ لذلك نجد أن الموسيقى السريعة تشجعنا على الحركة بينما تساعدنا الموسيقى الهادئة على الالتزام بالهدوء عند تناول وجبات الطعام".



وجد الباحثون في جامعة جون هوبكنز أن الموسيقى تؤثر على درجة سرعة تناولنا للطعام: يأكل الشخص العادي على العشاء خمس لقيمات في الدقيقة عندما يستمع إلى موسيقى مرحة، وأربع لقيمات في الدقيقة عندما لا يستمع إلى الموسيقى، وثلاث لقيمات في الدقيقة عندما يستمع إلى ألحان هادئة.



(22)

تجنب أسرة الشمس

إن التعرض الشديد للشمس أمر خطير، وهو نذير قوي للإصابة بسرطان الجلد. أما أشعة الشمس الطبيعية فهي أقل خطورة من أسرة الشمس.

•••

كانت غايل باعتراف منها، تعشق الشمس طول حياتها. تجدها في الصيف على الشاطئ، وفي الفصول غير المشمسة كانت تستخدم أسرة الشمس خمس مرات في الأسبوع.

"كنت سمراء. كنت سمراء إلى أقصى حد"، تقول غايل: "أذكر نفسي الآن وأقول: يا للتفاهة". حدث التغيير الجذري في مفهوم غايل بعد أن أجرت الفحص الطبي وسمعت الأخبار المزعجة.

كانت غايل جالسة على طاولة الفحص، مرتدية روب الفحص تنتظر الطبيب، عندما سألت الممرضة بشكل طبيعي عن رأيها بالشامة الموجودة في أعلى ساقها اليمنى. اقترحت الممرضة بجديّة أن تعرضها على طبيبها، الذي بدوره حولها إلى طبيب جلدية، ليراهها على الفور.

بعد مرور ثلاثة أيام، كانت غايل تجلس في مكتبها في العمل، تستلم نتائج فحص الخزعة التي تم استئصالها والتي أجرتها البارحة. "استدعاني الطبيب وأخبرني بأنها من النوع الخبيث ودرجة تطورها"، تتذكر غايل: "اعتقدت أنني مستعدة لسماع مثل هذه الأخبار، ولكني لم أكن كذلك".

كانت غايل مصابة بورم جلدي من الدرجة الثالثة، وهذا يعني ورماً شديداً نسبياً والذي انتشر في العقد اللمفاوية. بدأت غايل المشوار الصعب الذي سيقودها إلى إجراء جراحتين، استئصال خمسة عشر عقدة لمفاوية في الجزء الأيمن من جسمها، وفترة ممتدة من العذاب والألم تنتظر فيها التأكد من نجاتها.

كانت غايل، تعد نفسها مسبقاً للأسوأ، وتحاول التكيف مع الواقع الجديد. "بكي كثيرًا"، تقول غايل: "كنت رافضة للأمر كلياً، واعتقدت أن من المستحيل أن يحدث معي مثل هذا. كان من الصعب علي تصديق ما حدث؛ لأنني كنت أعد نفسي صحيحة الجسم. كنت أبدو كذلك. مررت بأوقات صعبة ولم أصدق بأنني قد أكون مريضة جداً وأنا أشعر بأنني صحيحة الجسم".



لحسن حظ غايل، أن مرضها تم اكتشافه في الوقت المناسب، وطمأنها الأطباء الآن بأن صحتها جيدة. "كان أمراً بغاية السخف"، تتحدث غايل عن الأوقات التي قضتها مع أسرة

التشميس. "لقد ساعدتني إصابتي بالسرطان في أمر واحد وهو عدم تكريس الباقي من حياتي لأمر سخيفة".



(23)

تناول الطماطم يومياً أمر جيد

إن القيمة الغذائية لمعظم الفاكهة والخضار تكون أكبر عندما تؤكل نيئة، بينما نجد الطماطم تحتفظ بفوائدها الصحية حتى بعد الطهي. يقلل احتواء وجباتك الغذائية على الطماطم أو على صلصة الطماطم على الأقل خمس مرات في اليوم على وجه التحديد من خطر الإصابة بأمراض خطيرة.

•••

"تفاحة كل يوم تغني عن طبيب ودواء، مقولة قديمة سارية بين الناس. ولكن حان الوقت لنذكر أن حبة طماطم كل يوم قد تكون أفضل"، يقول الدكتور روجر ميسون: "تزيد الأبحاث الجديدة باستمرار من فهمنا عن الآثار الصحية الإيجابية للطماطم".

يقول الدكتور ميسون: "إن اللايسوبين العنصر العضوي الذي يعطي الطماطم لونها الأحمر، هو المكون الرئيس الذي يساعد على التقليل من الإصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب. يعد اللايسوبين مادة مضادة للأكسدة، تحمي الجسم من تلف الخلايا والأنسجة".

يشرح الدكتور ميسون: " ليس فقط الطماطم النيئة التي لها أثر صحي عال. ولكن صلصة الطماطم المعلبة، التي نستخدمها في البيتزا والسباغيتي، قد تكون أفضل في دفع بعض الأمراض من قطع الطماطم الموجودة في السلطة التي تتناولها يومياً. هذا يعني أن الطماطم المعدة على النحو الذي يحب أن يتناوله الناس هي في الغالب وسيلة صحية جداً".

على الأصح، إن الطماطم المطبوخة تحتوي أكثر بمعدل 2.5 على مادة الليسوبين. "يعتقد الجميع أن تعليب الطعام يقلل من قيمتها الغذائية. ولكن كما اتضح أن هذا لا ينطبق على الطماطم"، يقول الدكتور ميسون.



إن تناول خمس حصص من الطماطم في الأسبوع بأي شكل من الأشكال - المعلبة، والنيئة، والمطبوخة، وفي الحساء، وفي الصلصة، والكتشآب، أو العصير - يزودنا بما يكفينا من اليسوبين الذي يقلل من نسبة إصابتنا بالسرطان وأمراض القلب إلى النصف، ويحسن أيضاً من صحة الرئتين، والعيون، والجلد، هذا نقلاً عن علماء جامعة ولاية أوهايو.



(24)

من السهل العيش حياة صحية عند مشاركتك من حولك

في الوقت الذي نكون فيه قادرين على صنع قراراتنا بأنفسنا نسمح لأنفسنا غالباً بأن نتأثر بالأشخاص من حولنا. فمثلاً إذا رأينا أفراد العائلة، أو الأصدقاء، والجيران يمارسون رياضة المشي أو الهرولة، فإننا على الأغلب نشاركهم ذلك. وبالمقابل إذا كانت عادات الأشخاص المحيطين بنا غير صحية فإننا على الأرجح نهمل أهمية الصحة العامة. تتبع النماذج الجيدة من حولك، وإذا لم يكن لديك أحد، اعلم بأن عليك إعداد هذا النموذج الجيد.



اعتادوا كعائلة الاجتماع والجلوس سوياً. والآن هم عائلة تمارس الرياضة سوياً.

قرر كريس وتيريزا والدا داني البالغ من العمر عشر سنوات، وهم في حوالي الأربعين من العمر، ضرورة خروج العائلة لممارسة الرياضة على نحو أكثر. كانت دوافعهم مختلفة- كريس كان مهتماً بلياقته بشكل عام، وتيريزا أرادت التغلب على آلام ظهرها المزمنة، وداني كان يشعر بأنه محبوس خلال يومه الدراسي من

غير استراحة أو حصة رياضة. إلا أن، العائلة أدركت بأنها ستحقق نتائج أفضل إذا قامت بهذا العمل سوياً.

هم الآن يذهبون إلى النادي الرياضي على الأقل مرة في الأسبوع. يفضل كريس القديب على السيور، وتيريزا تحب آلات الوزن، وداني يتدرب قليلاً على كل شيء.

"نتدرب سوياً في جميع الأوقات"، تقول تيريزا. "لا أشعر بالحماس للقيام بأي شيء عندما أكون بمفردي. من السهل التراجع والتراخي عندما لا ترتبط بأحد. ولكن أصبح التمرين الآن مشروعاً عائلياً، وفريقاً جماعياً، والمحفزات موجودة دائماً".



اتضح وفقاً لدراسة من جامعة مينوسوتا، أن الأشخاص الذين وصفوا اتجاهات أصحابهم وجيرانهم بأنها صائبة تجاه التمارين الرياضية والأكل الصحي، كانوا على الأغلب يمارسون أنفسهم التمارين الرياضية ويطبقون العادات الصحية في الأكل بنسبة 19٪.



(25)

العقل السليم في الجسم السليم

تتحقق المتعة الحقيقية في الحياة عندما تعتني وتغذي جسدك وذهنك معاً. نحن بحاجة لفهم أعراض الإحباط في الحياة من مفهوم الجسم ككل، لا من المنطقة المتأثرة فقط. حاول أن تفهم الصحة على أنها هدف واسع للجسد والعقل معاً.



تسمع في عالم الغولف بحالات التشنج. تتقبض عضلات المعصم والذراع تلقائياً، وتجعل الضربة الخفيفة تقريباً مستحيلة. وتصبح الضربة المفترض أن تكون سهلة ضربة الثلاثة الأقدام وكأنها ضربة خمسة عشر قدماً عندما يفقد لاعب الغولف السيطرة بسبب حالات التشنج. تضرر لاعب الغولف المعروف بين هوغن من حالات التشنج، وانتهى به الأمر إلى ترك مهنته في احتراف الغولف. يعتقد الخبراء أن هذه الحالة ممكن أن تضيف خمس ضربات لتحقيق إصابة الثمان عشرة حفرة للاعب الغولف المتأثر بها.

"كانت حالات التشنج تعد ولسنوات طويلة مشكلة نفسية، موجودة في عقل لاعب الغولف وتفكيره" يقول الدكتور أينسلي

سميث من المركز الرياضي في مايو كلينيك، "لقد اكتشفنا وجود عوامل ذهنية وجسدية عند معظم الأشخاص الذين يعانون من حالات التشنج.

"قمنا بدراسة حالات للاعبين الغولف الذين حققوا إنجازات ضخمة وعانوا من هذه المشكلة بعد سنوات عديدة من المنافسة الناجحة، ورأينا حالات مشابهة لآخرين يقومون بحركات دقيقة، أمثال الموسيقيين المحترفين، الذين فرضت عليهم وقفات غير طبيعية ولأوقات طويلة. ومن ناحية أخرى، اتضح أن القلق والتوتر، عند أشخاص آخرين، له دور في المشكلة الأساسية"، هكذا يقول الدكتور سميث.

نظم الباحثون في مايو كلينيك لأنفسهم مباراة لضربات الغولف الخفيفة مع الأشخاص الذين يعانون من حالات التشنج، ويشمل ذلك الأشخاص الذين تبدو أعراضهم جسدية في المقام الأول والأشخاص الذين تبدو أعراضهم ذهنية. وذلك بقياس بعض العوامل مثل: الثقة بالنفس، وسرعة القلب، وقوة القبض، وهرمونات الإحباط.



وبدراسة شريط الفيديو لكل ضربة، على أمل أن يفهموا المشكلة بشكل أفضل ويقدموا العلاج الجسدي والذهني المناسب

لتخفيف هذه الأعراض، وجد الأطباء في جامعة ديوك أن المعتلين جسدياً الذين تلقوا العلاج الجسدي والذهني معاً كانوا أقرب إلى تحقيق الشفاء الطويل الأجل بمعدل 2.5 مرة من المرضى الذين تلقوا العلاج وفقاً لحالتهم الجسدية فقط.



(26)

التنفس على النحو الصحيح

إن التنفس الصحيح هو غالباً أسهل وأقوى طريقة للمحافظة على صحتك، ينتج عن تطبيقه عملية هضم ودوران دم أفضل، ونوم أكثر راحة، كما أنه يقلل من التوتر، ويجعل ضربات القلب أكثر اتزاناً.



جراء مواجهتها للازدحام الشديد في الطرقات خلال اليوم، بدأت جوليا التي تعيش في أتلانتا بالقراءة عن التنفس. كانت مندهشة من فكرة إمكانية تحسين أمر ممارسه يومياً بقليل من التفكير والجهد، ترى أن طريقتها اليوم في التخلص من ضغط ازدحام الطرقات تكون بممارسة التنفس الصحيح.

"يحمل معظمنا كمّاً من التوتر المزمن في الحياة" تقول جوليا. "حتى إننا لا ندرك قدره". قد يثير ازدحام السير هذا التوتر ويحول الأشخاص الهادئين إلى أشخاص متوترين، تضيف قائلة: "أعلم أنه عند نزولي إلى الطريق ومواجهة الزحام الشديد، تظهر استجابة الإجهاد تلقائياً" تقول جوليا. "تسارع نبضات قلبك، وتتقبض عضلات رقبتك وذراعك. وتستعد كل عضلة في جسمك إلى

الهروب أو المقاومة. المشكلة هي أنك، لن تهرب أو تقاوم. أنت عالق في الزحام، وما لم تفعل شيئاً على الفور، ستظل استجابة الإجهاد في جسمك لساعات أو حتى لأيام".

تعد طريقة جوليا هي الطريقة التي يفضلها الخبراء. "خذ نفساً عميقاً. دع بطنك ينتفخ كالبالون وأنت تستنشق الهواء، واملأه قدر المستطاع. وعندما تنفث الهواء دع بطنك يسترخ بهدوء نحو العمود الفقري".



وجد الباحثون في جامعة هارفرد أن التنفس البطيء والعميق من البطن يؤثر على دفع الدم إلى الدماغ ويقلل من الإجهاد بنسبة 65%.



(27)

استخدم الحيطه مع نصائح الإنترنت

عندما نذهب لشراء سيارة، تكون تحفظاتنا جاهزة. ونعلم جيداً كيف نميز العيوب والأخطاء، ونتوخى الحذر عندما يقال لنا: إن حالة السيارة جيدة وإن صاحبها لم يستعمل سيارته إلا نادراً. ولكن عندما يتعلق الأمر بالإنترنت، نكون في الغالب مستعدين للادعاءات المثورة. علينا استحضار شكوكنا ومخاوفنا حتى عندما نطوق للحصول على إجابات سهلة لمشكلات صحية مهمة.

•••

"غالباً ما يلجأ مرضى السرطان والأمراض الأخرى التي تهدد حياة الأشخاص إلى العلاج البديل أو المكمل لأسباب مختلفة، وأكبر مصدر لهم للحصول على مثل هذه المعلومات هو الإنترنت"، يقول الدكتور سكوت ماثيوس من جامعة كاليفورنيا، في سان دييغو. إلا أنه، يحذر قائلاً: "هناك كم كبير من المعلومات الطبية الخاطئة على الإنترنت".

قام ماثيوس وزملاؤه بمراجعة 194 موقفاً على الإنترنت تشمل معلومات على العلاج الطبي البديل. وأثناء هذه المراجعة لهذه

المواقع، كان الباحثون ينظرون فيما إذا كانت هذه المعالجات بغرض البيع على الإنترنت، أو عرضت هذه المواقع أقوال المرضى"، أو إذا كان العلاج موصوف بأنه "علاج للسرطان"، أو تضمن ادعاء بأنه خال من "الآثار الجانبية".

إن الإجابة بنعم عن أي سؤال من هذه الأسئلة ترفع علماً أحمر عند الباحثين، وتعني بأن دقة مواقع الإنترنت العلمية مبالغ أو مشكوك فيها. وجد الباحثون أن حوالي 90٪ من المواقع رفعت على الأقل علماً أحمر واحداً.

"عندما يبحث المرضى عن معلومات في الإنترنت حول موضوع تكون فيه الأبحاث الطبية الموضوعية قليلة، فإن استخدام أسئلة العلم الأحمر قد يساعد على تحديد المواقع المشكوك فيها"، يذكر الدكتور ماثيوس. "إن مواقع الإنترنت التي تحتوي على علم أحمر أو أكثر من الضروري تجنبها. إلا أن، عدم وجود أي أعلام حمراء لأي موقع بالتحديد لا يضمن الدقة العلمية".

يقول الدكتور ماثيوس: "إن المرضى الذين قاموا بقراءة الدراسة التي قدمها شكروه كثيراً، لأنه ساعدهم على التخلص من بعض المخاطر والادعاءات المتعلقة بالمعلومات الصحية".



أظهرت دراسة من جامعة تافس أن أكثر من 60% من مستخدمي الإنترنت يزورون المواقع التي تقدم نصائح طبية، وأكثر من 90% يعتقدون أن هذه النصائح موثوق بها.



(28)

لا تجزع - فالعفن موجود في كل مكان

هناك مئة ألف نوع مختلف من العفن، بإمكانك إيجاد العديد منها في أي منزل. إلا أن الغالبية العظمى منها غير مؤذية. بالرغم من المقالات المخيفة في بعض الأحيان، إلا أن وجود قدر قليل من العفن في منزلك لا يعني أن الأمر سينتهي إلى إصابتك بأمراض بليغة ولا يعني وجود أي شيء تخاف منه.

•••

يكسب ستيف عيشه من وراء العفن، تتنظف شركته آركانساس أنابيب التبريد والتسخين للأجهزة للتخلص من العفونة. وقد حققت تقدماً رائعاً.

"في كل مرة تذكر فيها قصة في الأخبار عن وجود العفن في المنازل، نتلقى عشرات المكالمات".

يقول ستيف: "إنه يرى العفن في كل منزل يزوره"، ولكنه يقول معترفاً: "هل هو ذلك العفن الأسود المميت؟ لا يمكنني إخباركم بذلك".

"مع وجود الرطوبة، والنداوة، والتسرب"، يضيف ستيف قائلاً، "فإننا سنواجه مشكلات في العفونة. فالعفونة موجودة لتعيش".

وكنصيحة - يقول ستيف - أن الأسرة بحاجة إلى التقليل من احتمالية وجود مشكلات ضخمة مع العفونة. عليها القيام بإصلاح تسرب المياه على الفور، وتهوية الحمامات، وتقليل الرطوبة الداخلية بالمرآح، ومجفف الرطوبة، أو المكيفات. ومع أن هذا الأمر قد لا يكون في صالح العمل، يقول ستيف معترفاً: "لا داعي للخوف أو القلق بهذا الشأن".



صدر تقرير من مايو كلينيك أن معظم الناس ليست لديهم ردود أفعال معاكسة تجاه العفن. ولم يتمكن العلماء من تقديم براهين وأدلة عن أمراض مزمنة يسببها العفن.



(29)

أطفئ التلفاز

تعد مشاهدة التلفاز عملية سلبية لأجسامنا وعقولنا. بخلاف أي شيء آخر قد نمارسه في حياتنا، فهي لا تتطلب منا التفكير أو العمل. لها التأثير نفسه على عقولنا مثل تأثير الجلوس على الأريكة على أجسامنا. أطفئ التلفاز، خاصة عندما لا يوجد أي شيء محدد ترغب بمشاهدته، اذهب ومارس أي شيء آخر. ستصبح صحتك أفضل.



كانت تعاني وهي تنتظر احتمالية تحسين عملها، وتقضي جودي Jody على الأقل عشر ساعات كل يوم وهي تشاهد التلفاز. والبرامج كانت تقريباً متشابهة: مقابلات تلفزيونية حتى الظهر، ثم الأخبار، وبعد ذلك تشاهد قدر ما تستطيع من حلقات معادة لسلسل Law & Order. كان التقليب بين القنوات في إجازة نهاية الأسبوع هو التمرين الوحيد المتوفر لديها.

تدرك جودي أن تعلقها بمشاهدة التلفاز من عدة جوانب أمر خطير. وتعلم أنها لا يمكن أن تسمح بأن يصبح التلفاز النافذة الوحيدة لها على العالم. ولكن في الوقت الذي يحين فيه أجلها،

تحسب جودي المدة، تكون قد قضت على الأقل ربع عمرها وهي جالسة أمام هذا الجهاز.

أصبحت حالتها تسبب لها الإحباط باستمرار. "أريد الآخرين أن يعرفوا فقط: لا تجلس فقط على الأريكة معتقداً بأن كل شيء سيكون على ما يرام يوماً ما. هكذا انقضت حياتي، وأنا أشعر بالندم الآن."

تقلب جودي في بعض صورها القديمة، وتتأمل في كل الوقت الذي ضيعته وهي تشاهد التلفزيون في غرفتها. "لا يمكنني استعادة ولو جزء بسيط من ذلك الوقت، تقول جودي: "كان بإمكانني فعل الكثير، كنت أحب بالفعل لو استفدت أكثر من هذه الحياة."



إن الإفراط في مشاهدة التلفزيون في منتصف العمر يضاعف خطر الإصابة بالأمراض الذهنية مثل: الألزهايمر عندما يتقدم الإنسان في السن، نقلاً عن الأطباء في كلية الطب في جامعة كيس ويسترن ريسيرف.



(30)

قد حذر – عندما يكون الطريف أمناً

لا تعتمد سلامتك عند قيادة السيارة عليك فقط، ولكن على السائقين الآخرين. إن الغالبية العظمى للوفيات البالغة أكثر من 46000 حالة كل سنة في الولايات المتحدة تعود إلى حوادث السيارات وتكون معظمها من الحوادث المتعددة السيارات لا من حوادث السيارة الواحدة. تجنب فكرة بأن عليك وباستطاعتك القيادة في أي وقت تشاؤه. تجنب القيادة في الأوقات التي تجذب السائقين المتهورين.



يقوم روب بتدريس القيادة الدفاعية خارج بيتسبيرغ. لا يركز اهتمامه فقط على مهارات القيادة ولكن أيضاً على قرارات وأحكام القيادة.

اختيار السرعة هو أحد هذه القرارات، إن السرعة التي تسير بها بالطبع أمر مهم، ولكن تناسب سرعتك مع الآخرين أمر بغاية الأهمية. "الفجوة الكبيرة – في أي الاتجاهين – بين سرعتك وبين السرعة المحددة في أي طريق هو سبب لوقوع الكارثة. والاختلاف في سرعة السيارات على الطريق السريع، وبالأخص الطرق الرئيسية التي بداخل الولايات، هو الذي يخلق معظم المشكلات. هناك

مشكلة أخرى سائدة مع المتهورين الذين يجعلون أنوار الفرامل الخلفية تضيء وتطفئ بالأحمر باستمرار وأصحاب السرعة الجنونية الذين يحاولون التزلج في الطريق بحدود عشرة إلى خمسة عشر ميل في الساعة وذلك أسرع من أي شخص آخر. إما أن تمشي مع التيار، أو تبتعد عن الطريق السريع."

القرار الثاني هو الطريق، "عليك معرفة نقاط التقاطع الخطيرة، والمنحنيات التي يقطعها الناس بسرعة شديدة، والشوارع غير المضاء جيداً. لا داعي لأن تضع نفسك موضع خطر عند معرفتك للطرق جيداً."

القرار الثالث هو الوقت، "لا تخرج إلى الشارع عندما يحلو لك. نحن نعلم أن عدد السائقين السكارى يزداد في ليالي الأجازة الأسبوعية. إذا أردت القيادة بأمان، ستجد أن ذلك لا يتحقق لك إلا إذا كان من يسوق السيارات الأخرى في الشارع أشخاص حذرين."



هناك زيادة بنسبة 41% في كوارث السيارات في الولايات المتحدة في نهائي المباريات الكبير. يفوق بذلك فورة الحوادث في أي مناسبة أخرى، يشمل ذلك ليلة رأس السنة، وذلك نقلاً عن الباحثين في جامعة تورنتو.



(31)

تناول وجبات أقل، ولكن متكررة

عند محاولتك إنقاص كمية الطعام الذي تتناوله سترأودك فكرة إنقاص عدد مرات الوجبات الغذائية. في النهاية، إذا كنت تحاول التقليل من عدد السعرات الحرارية، أليس من الأسهل لك أن تقلل من عدد الوجبات؟ إلا أن، هذه الإستراتيجية تعد وصفاً فاشلة. إلى جانب المصاعب التي قد تواجهها بسبب الجوع من تفويتك للوجبات، إن تناول الطعام عدد مرات أقل في اليوم يقلل من فعالية أجسامنا في تصنيع الغذاء كمصدر طاقة. بمعنى آخر، يزيد تفويت الوجبات من تأثير السعرات الحرارية في الغذاء الذي نتناوله.

•••

خسرت ميشيل وربحت محاولات لإنقاص وزنها على الأقل أربع مرات خلال العقد الأخير، إنقاص حوالي ستين باونداً - ومن بعد ذلك استعادة معظمها بعد تحقيق هدفها وفقدانها لمتعة التحدي.

جربت ميشيل برامج الوجبات الغذائية الباهظة الثمن وزارت مختصي تغذية في الماضي. ولكن عندما قررت مرة أخرى مواجهة توسعة محيط خصرها، اختارت الإنترنت. وهي تنتمي الآن إلى نادي

الكتاب عن طريق الإنترنت، بدت فكرة اللجوء إلى الحاسب الآلي للحصول على المعلومات، والدعم، والإلهام كأنها أمر طبيعي.

كنت أقدر حضور الاجتماعات بالذات، ولكن لم أمل إلى قضاء الوقت الطويل، تقول ميشيل، التي وجدت مبتغاها في مجتمع الإنترنت الحر.

"توجد مجموعات ومواقع متعددة" تقول ميشيل. "فهناك بكل تأكيد مجموعة لأي شيء ترغب القيام به".

تفتح ميشيل الإنترنت مرتين في اليوم لتقرأ الرسائل المتعددة الموجودة، وتشارك في برنامج مراقبة الوزن الأسبوعي. خسرت سبعة باوندات بعد مضي عشرة أسابيع—حققت هذه النتيجة لها السرور.

"أحب رؤية أشخاص آخرين يتعاملون مع قضايا مشابهة ومشاركة آرائهم مع باقي أعضاء المجموعة"، تقول ميشيل.

قادت ميشيل نقاشاً جماعياً حول موضوع تقوية الوجبات. "لا توجد طريقة لإنجاح هذا الأسلوب، إن تخفيف ذهابك إلى محطة البنزين للحصول على الوقود لا يقلل من استهلاك سيارتك للوقود؛ ولكن يعني نفاذ الوقود وتعطيل النظام بأكمله. وتقليل عدد مرات تناولك للطعام لا يعني تناول جسمك كميات أقل من

الطعام؛ ولكن يعني فقط أنك ستكون أكثر جوعاً عندما تأكل، وستأكل أكثر، ولن يكون جسمك مستعداً لتحمل هذا القدر".



ذكرت دراسة صادرة من جامعة أوكسفورد أن الأشخاص الذين يأكلون خمس أو ست مرات في اليوم يكون معدل الكوليسترول الكلي أقل بنسبة 5% وتكون احتمالية تحقيق الوزن الذين يرغبون به أكثر بنسبة 45% من الأشخاص الذين يأكلون مرة أو مرتين في اليوم.



(32)

انظر إلى الجانب المشرق

في معظم الأشياء التي تحدث معنا تتوفر لنا الفرصة لاعتبار أسوأ أو أفضل المفاهيم الضمنية. حتى العقبات المزعجة تحمل في طياتها إشعاعات من الأمل من الممكن التركيز عليها، وقد تحمل أسعد المناسبات معها خيوطاً من القلق أو اليأس قد تؤثر عليك. لا يعد تركيزك عليها مجرد تحول في الشخصية ولكن طريقة حياة. إن تعلم رؤية الجانب الأفضل، والنتيجة المشرقة، والخير في كل ما يحدث، لن يزيد من متعتك في الحياة فقط؛ ولكن سيطيّل عمرك.

•••

تبلغ أني من العمر الثانية والثمانين، توفي عنها زوجها. ولكن أني تستمتع في كل يوم تعيشه.

"أستطيع فعل أي شيء أريده اليوم"، تقول أني، وقد تفعل بالتأكيد.

"بإمكانك حرمان نفسك، والشعور بالأسف على حالك". ولكن أي نوع من الحياة هذه؟ عليك الخروج والاستمتاع بجمال الأشياء من حولك. هناك سبب في إرسال أمهاتنا لنا للعب في الخارج

عندما كنا أطفالاً. لأن المكان الذي ننمو فيه ونكبر - خارج المنزل ونحن نعمل شيئاً في حياتنا".

تقول آني: "إن لديها نظاماً يومياً يساعدها على التركيز في كل ما هو جيد في هذه الحياة. "أستيقظ كل صباح، وأقف أمام المرأة، وأقول لنفسني: أنت رائعة".

تؤمن آني منذ وقت طويل أن التفكير الإيجابي يؤدي إلى الصحة الجيدة. "عليك اتباع هذه الطريقة. أما إذا أردت الانتظار والحزن على ما فاتك. ستجد أن الأمور ليست بالجودة المفروض أن تكون عليها، وستمزق نفسك بهذه العملية".



إن الأشخاص المتفائلين الذين يقدرون أنفسهم عندما تسير الأمور على نحو جيد وينظرون إلى الأوقات الصعبة على أنها مدة مؤقتة، يعيشون مدة أطول من الأشخاص المتشائمين. تبعاً لدراسة استغرقت ثلاثين عاماً من قبل مايو كلينيك، اتضح أن نسبة وصول الأشخاص المتشائمين للعمر المتوقع في هذه الحياة تقل بنسبة 19% عن غيرهم.



(33)

اشرب عصير العنب

كما تحمي طبقة التافلون الطعام من الالتصاق في القدر، فإن مادة البايوفلافونويد في عصير العنب تمنع الكوليسترول من الالتصاق في الشرايين؛ لذلك فإن تناول عصير العنب بانتظام يقلل من احتمالية انسداد الشرايين، ويقلل من خطر بعض الحالات مثل: أمراض القلب والسكتات.

•••

"يهاجم البايوفلافونويد، أو العناصر المضادة للأكسدة، تضرر الجذور الحرة. ويتحقق ذلك بشكل طبيعي؛ عن طريق عدد من الأطعمة مثل: الفاكهة والخضروات، خاصة التفاح والبصل؛ والشاي، خاصة الشاي الأخضر؛ الشوكولاتة؛ والمكسرات؛ وعصير العنب"، هكذا يقول الدكتور مايكل ليفيفر من مركز أبحاث بينينغتون للطب الحيوي.

"تشير البيانات بأن البايوفلافونويد يعطي أثراً وقائياً ضد LDL، أو الكوليسترول المضر، ويحسن الوظيفة البطانية للمحافظة على توسعة الأوعية الدموية.

يقول الدكتور ليفيفر قد تكون فكرة جيدة بأن يراقب الناس غذاءهم ويتابعوا نوعية الغذاء الذي يستهلكونه فيما إذا كانت تحتوي البايوفلافونيدس. "لم تخلق الأطعمة متشابهة. حتى الأطعمة التي نعتبرها صحية لم تخلق سواء. أحاول تناول الأطعمة الغنية بالمادة الخضراء، والخضروات ذات الأوراق الخضراء، والبصل، والتفاح. وشرب العصيرات مثل: عصير العنب. يعد عصير العنب من المشروبات التي يميل الأطفال إلى تناولها بكثرة، وبعد ذلك ينسوا أمرها عندما يصبحوا بالغين. حان الوقت لأن نعيد اكتشاف عصير العنب ونتناول كأساً منه كل يوم".



من خلال دراسة للأشخاص المصابين بأمراض القلب، اتضح أن شرب عصير العنب مدة أسبوعين ساعد على توسعة الشرايين وقلل من أكسدة الكوليسترول بأكثر من واحد إلى ثلاثة، وذلك نقلاً عن الأطباء في جامعة ستانفورد.



(34)

يؤثر المنزل على صحتك أكثر من العمل

نحن نعلم أن العمل قد يسبب لنا الضغط النفسي والإجهاد. وتشير الحكمة التقليدية أن العمل قد يكون العائق الأساسي للعيش حياة صحية. إلا أننا، نجد أن غالبية الناس يعتبرون الحياة المنزلية عاملاً أكثر تأثيراً على الصحة العامة من حياة العمل. إن الآثار الإيجابية لحياة منزلية جيدة أعظم من الآثار السلبية للحياة العملية السيئة.



تعد حياة براين وكليبر موضعاً فريداً للمقارنة بين ضغط الحياة المنزلية وضغط حياة العمل. في السنوات العشر الأولى بعد تخرج براين من مدرسة الحقوق كان يعمل بلا توقف. خلال ستة أيام في الأسبوع، حتى إنه لم يفكر مطلقاً في أخذ إجازة. وجد في كليبر التي تعمل كمحامية في القاعة نظيراً له، وهي تشبهه تماماً في تكريس وقتها كله لعملها.

"كنت قلقاً بشأن الآثار الصحية على جسمي من جراء عملي ألفين وخمس مئة ساعة في السنة. ومن عدم إعطاء نفسي

وقتاً كافياً. ولكني أيضاً كنت أنظر للأمر بأنه لن يستمر إلى الأبد".

بدأ براين وكليير بالمواعدة بعيداً عن العمل، في ساعات الفراغ القليلة أثناء الأسبوع. وبعد مرور سنتين تزوجا.

عندما حملت كليير، بدأ براين يفكر بتكريس نفسه لعائلته ولحياته المنزلية كل الوقت. "عندما تحدثنا بالأمر، كانت كليير واضحة في أنها لم تشعر بعد بأنها قد انتهت من العمل الذي تقوم به. تريد أن تنقص من ساعات عملها ولكنها لا تريد إيقافه".

يقول براين بأنه قام بتغيير العديد من حفااض الأطفال وتعلم العديد من التهويدات التي لم يكن يتصور وجودها".

بالرغم من أن أيامهم كانت مختلفة كلياً، كانت ليايهم والإجازات الأسبوعية متشابهة على التمام. وكان التزامهم تجاه أنفسهم وتجاه الطفل صحيحاً وتاماً. ولكن كيف كان تأثير هذا النظام على صحتهم؟ "قام كلانا بإجراء فحوصات طبية قريباً، وكانت النتائج جيدة".



خلال مدة ثلاث سنوات قام الباحثون في جامعة تورنتو بدراسة آثار العمل والزواج على الصحة. وجدوا أن ضغط العمل لا علاقة له

على ضغط دم الشخص مع مرور الأيام. مع أن الأشخاص الذين يعيشون حياة زوجية مستقرة أظهروا نسبة تحسن في ضغط الدم بما يعادل 8%، بينما تراجع حالة الأشخاص الذين يعانون في زواجهم إلى معدل 6% مع مرور الأيام.



(35)

استفسر ما إذا كان الدواء يناسبك

ترتبط فعالية كل أنواع المعالجات الطبية بقاعدة المعدلات العامة. وهذا يعني أن العلاج "الجيد" هو الذي أثبت فعاليته للشخص العادي في الماضي. قد لا تنطبق حالتك بالتحديد على الشخص العادي. مع ذلك، سواء كان اختيارك لعلاج تجاري متداول أو كان علاجك عن طريق وصفة طبية، اسأل ما إذا كان هذا الدواء يناسب شخصاً بمثل حالتك بالضبط.



"بالرغم من الدلائل الكثيرة التي توضح أن استجابة الرجال والنساء للدواء نفسه تكون مختلفة، لا يدرك معظم الأطباء والمرضى أن معرفة الجنس أمر بغاية الأهمية عند وصف الأدوية. في هذه الحالة، نحن نعلم أن هناك اختلافاً ما، وكثيرون من العاملين في مجال العناية الصحية يدعون عدم وجود هذا الاختلاف"، نقلاً عن شيري مارتس، المسؤولة الاجتماعية العلمية للأبحاث المتعلقة بصحة المرأة.

لم نقصان الوعي بهذا الأمر؟ أحد هذه الأسباب هو أن مجموعة إدارة الغذاء والدواء وصناعة المستحضرات الدوائية

المسؤولة عن تصنيف الأدوية بدأت منذ مدة قريبة فقط بتحليل بيانات السلامة عن طريق الجنس. في الحقيقة، إن تقرير تحليل البيانات المبنية على الجنس أو النوع في المجالات الطبية في وقت تزايدها، لم يصبح بعد روتيناً متبعاً، وفقاً للدكتور مارتس. هذا النقص في النظام يعمل على إبقاء مخاطر صفة الجنس وأيضاً فوائده مدفونة تحت أكوام البيانات.

ما الذي يمكنك القيام به لحماية نفسك من الأدوية التي قد تؤذيك؟ يقول الدكتور مارتس: "علينا مطالبة الأطباء والصيدلة بإعلامنا بكل شيء يتعلق بالمستحضرات الدوائية الموصوفة وبسريان مفعولها لحالتنا بالتحديد".



وفقاً لدراسة أجرتها جامعة ستانفورد، وجدوا أن 40% من الأدوية المجربة لها آثار على النساء مختلفة تماماً منها على الرجال.



(36)

الذكريات لا نضيع أبداً

النسيان أمر مزعج ومثير للغضب. لماذا ننسى الأشياء فقط عندما نرغب بتذكرها بشدة؟ لم ننس الأشياء ثم نتذكرها لاحقاً بعد ساعة أو عدة أيام، عندما نتوقف عن محاولة تذكرها؟ ما زالت الذكريات موجودة في أذهاننا؛ ولم تضع. إلا أننا في بعض الأحيان نعاني من استرجاع هذه الذكريات. خلقت أذهاننا منظمة لتخزن المعلومات في أجزاء صغيرة. إن تذكر اسم شخص ما عند مقابله في الشارع يتطلب منا استعادة الذاكرة البصرية أولاً ومن ثم - على انفراد - نتذكر الاسم. قد تعترض هذه العملية من بين أمور أخرى، لهفتنا للتذكر. كن واثقاً من نفسك - المعلومات موجودة في ذهنك وستحصل عليها، ولكن في بعض الأحيان عليك الانتظار.



يتميز جورج بمعرفة الأسماء. يتذكرها عن طريق تقسيم المعلومات إلى صور معروفة. يتذكر عاشق الرياضة المتحمس لها، أن غوتزون بورغلام صمم ماونت راشمور، على سبيل المثال، عندما يفكر ببطل التنس بيجرون بورغ وأحد أفضل لاعبي البيسبول مايك لام.

"كلما ذكرت ماونت رشمور، في ذهني يتراءى لي تلقائياً بروغ وشعره الأشعث ومايك لام"، يقول جورج.

أما بالنسبة لسالي يساعدها في أحوال كثيرة أن تربط بين الاسم والهئية الجسدية أو كلمة مثيرة ومنبه. وفي حال كانت على إيقاع واحد يكون الأمر أفضل. يمكننا تذكر باري صاحب الشعر الكثيف المتموج بباري كثير الشعر. أو جيم النحيف يمكننا تذكره بجيم النحيل. إذا لم يتوافق الإيقاع، اختر كلمة مثل الاسم الذي سيتم تمثيله. إن الصورة الذهنية للفرن ستذكرك باسم فران. والأسلاك الشائكة تذكرك باسم شوكت. "إن خلق صورة في ذهنك يعطيك نوعاً من الربط الصلب"، هكذا تقول سالي.

يوضح لنا الدكتور هارولد بأن عدم القدرة على تذكر بعض الأشياء يشبه القدوم عبر طريق مغلق، وأهمية بحثك عن طرق بديلة. "إذا توقفت الذاكرة المخزونة لسبب ما، سيقوم الذهن بالبحث عن توصيلات مختلفة ليسترجع تلك المعلومة. تتعطف تقنيات الذاكرة في الذهن بكل بساطة لتوصلك إلى مبتغاك".



بقياس الإيقاعات الكهربائية التي تستخدم من قبل أجزاء مختلفة من الذهن لتتواصل مع بعضها، برهن الباحثون في جامعة جون هوبكنز بأن تذكرنا لمادة واحدة يتطلب من الذهن استرجاع

أجزاء صغيرة مضاعفة من المعلومات؛ لذلك نجد أن عدم القدرة على تذكر شيء لا يعني بأننا نسيناه؛ ولكن يعني وجود عائق بين أجزاء مختلفة من المعلومات.



(37)

استفسر عن مصدر المياه التي تستخدمها

كلنا يرغب بشراء المنتجات الصحية. والماء هو أكثر المشروبات صحة. فهو لا يحتوي على سعرات حرارية، وهو ضروري لتشغيل أجهزة الجسم. تباع المياه المعبأة في قوارير بسرعة كبيرة، وكان نصف الشعب الأمريكي في محاولة لأن يشرب أكثر. للأسف لقد قادتنا الحاجة الماسة إلى الماء نحو إدمان ضخمة وبيع مستمر. تحتوي مياه الصنبور ومياه القوارير الغالية الثمن والتي نحصل عليها من المحلات على الفوائد الصحية نفسها. وفي بعض الأحيان تكون ذات الشيء تماماً.

•••

عندما تم فحص المياه من قبل مجموعة متخصصة وجدوا أن ثلث أشهر المياه المعبأة في أسواق كاليفورنيا لم يحقق معيار جودة مياه الولاية، وفشلت كل العينات تماماً في تحقيق ادعاءات النقاوة المعلن عنها. قامت المؤسسة القانونية للبيئة بتحليل المياه وأصدرت بياناً يوضح أن "بالرغم من أنظمة الولاية تهدف مؤكدة بأن كل المياه المعبأة تلائم المقاييس الصحية الحازمة، نجد أن شراء الماء يشبه لعبة آلة إسقاط النقود: لا يمكنك التأكد مما سيخرج لك".

يقول بيل واكر، مساعد مؤلف الدراسة: "أوضح لنا جيداً من استنتاجاتنا بأن الأسعار المرتفعة التي يدفعها المستهلكون في كاليفورنيا للماء عبارة عن نهب ونصب. لا يمكنك فقط المضي بنشر المزاعم التي لا يمكن تحقيقها للمنتج الذي ترغب في تسويقه. من الضروري تحسين خطوات العمل، أو التوقف عن اختلاق المزاعم الترويجية".

يقول بيل: "تكمُن المشكلة في المستهلكين الذين يدفعون المال للحصول على نوعية ماء أفضل من ماء الصنبور، "ولا يحصلون على ذلك". ويضيف قائلاً: "إذا قمت بشراء الماء، تحر عنه، وابتحث عن مصدره وما هي الإجراءات التي اتبعوها قبل أن يصل إليك. وإلا، فأنت تدفع المال مقابل لا شيء".



اكتشف الباحثون في مجلس الدفاع للمصادر الطبيعية أن نسبة 40% من المياه المعبأة التي تباع في الولايات المتحدة هي مياه صنابير.



(38)

أنت غير ملزم بالصبر على التدخين السلبي

سواء كان من أجل أحد أفراد العائلة أو من أجل صديق، أو بسبب زيارة مطعمك المفضل، كثيرون منا يرضون بحمل عبء التدخين السلبي (مجالسة المدخنين) عوضاً عن تحمل تكاليف تجنبه. إلا أن التدخين السلبي مخاطرة صحية جادة واختيارية. فكر بالأمر على هذا النحو- لن ترضى بضربة على رأسك فقط؛ لأن الناس أرادوا ذلك.



شهد أهالي مينسوتا حملة إعلانية كبيرة وفريدة من نوعها حول مخاطر التدخين السلبي. إن الإعلانات التي ظهرت على التلفزيون، والراديو، ولوحات الإعلان، وفي الصحف وعلى الحافلات، هي جزء من حملة بـ 5.5 مليون دولار ضد التدخين مؤلّت من قبل مستعمرة منسوتا لعام 1998 وبمساعدة شركات التبغ.

"يقتل التدخين السلبي كثيراً من الشعب الأمريكي كل سنة على نحو أكثر من الجرائم، والمخدرات، والإيدز مجتمعة مع بعضها"، يقول الدكتور ريتشارد هيرت، الباحث المختص بالتبغ في

مايو كلينيك ورئيس شركة مينسوتا للعمل ضد التبغ، التي أطلقت الحملة الإعلانية.

"إن تنفس الدخان السلبي أمر مؤذ" يقول الدكتور هيرت. موضحاً أن الأطفال المعرضين للتدخين السلبي هم عرضة للإصابة بالربو، والتهاب القصبات، والالتهاب الرئوي ومتلازمة الموت المفاجئ. يعاني مئات آلاف الأطفال بلا داعي؛ لأن الآخرين يدخلون أمامهم".

"إلا أن معظم أهالي منسوتا لا يدركون مدى جدية المشكلة"، يقول الدكتور. تم تصميم الحملة الإعلانية لتغيير ذلك.

تعرض إحدى لقطات الثلاثين ثانية في التلفزيون طيراً ميتاً في قفص مع سيجارة تحترق وبالقرب منه رسالة: "يحتوي التدخين السلبي على 200 مادة سامة و43 عاملاً مسبباً للسرطان".

تنتهي كل الإعلانات بالشعار نفسه: "التدخين السلبي أما زلنا نرغب بتنفسه؟"



فالأطفال الذين تعتبر أمهاتهم التدخين السلبي أمراً غير صحي كانوا أقل بـ 72 ٪ تعرضاً له، وذلك وفقاً لدراسة من قبل مستشفى كولومبس أوهايو للأطفال.



(39)

الناسخ يساعد على استعادة العافية

إن القدرة على التسامح، وتحرير الأفكار والمشاعر التي تثير الغضب، تدعم قدرة الجسم الطبيعية على الانتقال من حالة الغضب إلى الحالة الطبيعية. إن البقاء في حالة مستوية ومستقرة يسمح لأجسامنا بالعمل على أحسن وجه. من أجل صحتك تجنب إبقاء الأحقاد والضغائن.



يتذكر درو تلك الغصة في معدته كلما فكر بالأمر. نالت إحدى زميلاته في العمل - التي كان يعتبرها من الأصدقاء المقربين السمعة لفكرته التي فكر بها وكانت تحصد فوائدها -

"كنت أشعر بالإثارة كلما رأيتها، كلما فكرت بالأمر. في أي وقت وأي مكان كنت أشعر بالغضب مرة أخرى".

إلا أن درو لاحظ بأن غضبه لم يؤثر كثيراً على زميلته في العمل قدر تأثيره عليه. "كنت أغلي من الغضب، وهي تجلس بكل هدوء، تتظاهر بأن شيئاً لم يحدث. طبعاً، بالنسبة لها لم يحدث أي خطأ".

أكدت زيارة درو للطبيب مخاوفه بأن غضبه كانت له آثار واضحة على جسمه. "كان ضغط دمه مرتفعاً، وعندما سألتني الطبيب إذا كنت أعاني من ضغوط نفسية غير عادية، كان لدي تفسير واحد فقط".

قرر درو عدم الاستمرار بإخفاء غضبه أو خيبة أمله. في حين اعتبر أن الصداقة المتعذر إصلاحها قد تأذت، لم يستطع التفكير في الماضي أو بالأذى الذي شعر به. "بدأت أنظر إلى المستقبل ولاحظت أن الطريقة الوحيدة لاجتياز هذه الحالة، ولتخفيف الضغط النفسي في حياتي، بترك الأمور وشأنها. لقد انتهى كل شيء، تعلمت من ذلك، والآن أمامي يوم جديد".



وجد الأطباء في جامعة واشنطن أن احتجاز الأحقاد الضغائن في الصدور يزيد من سرعة القلب، وضغط الدم ومن التعرق عند أكثر من تسعة أشخاص من بين عشرة. كل عارض من هذه العوارض يشير إلى تفاعل في الجهاز العصبي وزيادة في هرمونات الإجهاد.



(40)

استخدم السلالم

يبدو أن تحسين الحالة الصحية يتطلب خطة معقدة وتفان شديد لتحقيق هذه الغاية. قد يكون تحسين حالتك الصحية أمراً بسيطاً كتغيير بعض العادات. على سبيل المثال، استخدم السلالم يومياً عوضاً عن استخدام المصعد أو السلم الكهربائي. إن مثل هذه السلوكيات الدقيقة في حياتك اليومية قد يكون لها الأثر الكبير عندما تطبق على المدى الطويل.



من بين كل عشرة أشخاص نجد أن ستة منهم لا يمارسون أي تمارين يومية.

"في أماكن عديدة، أصبحت القدرة على المشي في أي مكان متعذرة".

يشعر البروفيسور هارولد بيرتون، الذي يدرّس علم التمارين الرياضية في جامعة ولاية نيويورك في مدينة بافلو. بالأسف "لعدم وجود أرصفة للمشاة، أو لضرورة عبورك لثمانية ممرات للسير، وهذا يجعل المشي أمراً مستحيلاً. في وقتنا الحاضر ومع أجهزة الحاسب الآلي وجهاز التحكم، يمكننا الحصول إلى أي شيء نريده حتى من غير أن نتحرك من على الكرسي".

يقترح البروفيسور بسبب ندرة الأنشطة الجسدية القيام بأي نوع من الحركة الزائدة خلال اليوم. "قد يبدو الأمر تافهاً، ولكن عندما تتسوق، حاول أن توقف سيارتك في نهاية المواقف عوضاً عن التجوال للبحث عن أقرب مكان فارغ. تخلص من جهاز التحكم حتى تضطر إلى النهوض من الأريكة لتغيير القناة.

حاول أن تستخدم السلالم في بعض جولاتك عوضاً عن استخدام المصعد طوال الوقت".

يضيف البروفيسور بيرتون: "إذا لم تكن لديك أية أنشطة جسدية، فإن أي عمل تقوم به سيساعدك كثيراً. هل يجدي التمرين مدة نصف ساعة، ثلاثة أيام في الأسبوع؟ لا. ولكنه أفضل من عدم القيام بأي جهد على الإطلاق".



وجد الباحثون في مراكز السيطرة على الأمراض في واشنطن دي سي أن قضاء عشرة دقائق يومياً في صعود ونزول السلالم قد ينتج عنه إنقاص عشرة باوند من الوزن على مدة سنة كاملة. تشجع هذه المراكز العاملين فيها على جعل السلالم أكثر جاذبية وإثارة بإضافة بعض اللوحات الفنية لها، عندما وجدوا أنها تزيد من استخدامها بنسبة 14٪.



(41)

سنحظى بالعناية نفسها في عطلة نهاية الأسبوع

يعتقد الكثيرون بأنهم لو شعروا بالمرض في عطلة نهاية الأسبوع فعليهم تحمل الوضع حتى يوم الإثنين، عندما يياشر الأطباء عملهم ويكونوا على أتم الاستعداد لمساعدتهم. بالرغم من أن حجم الطاقم الطبي الذي يعمل في أي وقت يتفاوت مع عبء العمل النموذجي في مدة زمنية، فإن نوعية العناية الطبية لا تعتمد على اليوم والوقت الذي تبدأ فيه المعالجة.



"كان لدي مرضى يخبرونني بأن الألم بدأ معهم في منتصف الليل، ولكنهم لم يفكروا بطلب المساعدة حتى حلول الصباح"، يقول الدكتور تيري براون. "أتمنى لو يفهموا بأن الأمر لا يشبه الانتظار حتى يوم الإثنين للاتصال بالسباك حتى لا يدفعوا له أجور العمل الإضافي. نحن مستعدون طوال الوقت، وكلما بكرت في اتصالك بنا تمكنا من مساعدتك في وقت مبكر."

يوضح الدكتور براون: "الناس بحاجة إلى أن يميزوا بين خدمات الطوارئ وبين نظرتهم للأمور الأخرى. نحن قسم الشرطة، وقسم الإطفاء، والمستشفيات - على استعداد تام على مدى الأربع

والعشرين ساعة، يوماً. ولا داعي لانتظار الوقت المناسب للاتصال بنا، في حالة الطوارئ".

يضيف قائلاً: "نحن لا نوفر الطاقم الجيد لأوقات النهار ونعاقب الطاقم السيئ بالمناوبات الليلية".

مع أنه لا يقترح بأن يذهب أي أحد في الساعة الثانية بعد منتصف الليل فقط ليتحقق من أن المستشفى مستعدة لاستقبال جميع المرضى، يشجع الدكتور براون الناس بأن يتعرفوا على مرافق الرعاية الصحية في المنطقة التي يعيشون بها. "من الضروري حقاً أن تعرف متى يمكنك زيارة عيادة طبيبك، ومتى يمكنك زيارة المستشفيات من أجل معالجة غير طارئة، وعليك أيضاً أن تفهم أن الوقت الذي تستطيع أن تتلقى فيه المساعدة لأي حالة طارئة هو أي وقت يقع فيه الأمر الطارئ".



تابع الأطباء في جامعة أيوا نتائج أكثر من مئة وخمسين ألف مريض يعانون من حالات خطيرة بناءً على أي يوم في الأسبوع وصلوا فيه إلى المستشفى. وجدوا أن نسبة شفاء المرضى لم تتفاوت وفقاً لدخولهم إلى المستشفى في العطل الأسبوعية أو خلال أيام الأسبوع.



(42)

تحدث مع الصيدلاني

نجد في الغالب أن الصيادلة هم مصدر مغفل عنه في طاقم الرعاية الصحية. بإمكان الصيادلة مساعدتنا في فهم تأثيرات الأدوية المختلفة التي نتناولها وفي اتباع التعليمات اللازمة في أخذها، وأيضاً في إرشادنا إلى العلاجات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والتي لا تسبب أي ضرر على ضوء الحالة التي نحتاجها. تحدث مع الصيدلاني الذي تتعامل معه دائماً باستمرار، وستجد أن احتمالية ارتكاب الأخطاء في تعاطي الأدوية ستقل بالتأكيد.

•••

جاءت أدوية لاري مليئة بمجموعة من الإرشادات المشوشة. تارة تتناولها مع الماء. وأخرى تتناولها مع الطعام. تتناولها عند اللزوم. وأخيراً تتناولها إلى أن تفرغ العلبة. ولا تقد أو تشغل أي آلات ضخمة بعد تناولها. كان لاري يعرف، أن كل دواء له أهميته ودوره. ولكن ما فعالية كل دواء، وسبب تناوله، أو إذا كانت هناك طريقة أخرى، لم يكن لدى لاري أي فكرة عن ذلك.

إن إحصائيات الاستعمال الخاطيء للأدوية ضخمة جداً، وذلك وفقاً لدراسات عديدة حول هذا الموضوع. نجد سنوياً في الولايات

المتحدة - باعترافات من المستشفيات بنسبة مستشفى من بين ست مستشفيات و باعترافات من دار رعاية من بين أربعة دور، وربع الدعاوي القضائية لسوء استعمال الأدوية، ونصف حالات عدم فعالية الأدوية - مليونين ونصف من الحالات الطبية الطارئة ممكن أن نعزوها إلى الاستعمال الخاطئ للأدوية.

تكلف الأدوية الموصوفة - والأخطاء المرتبطة بها أكثر من 200 بليون دولار في السنة في الولايات المتحدة. من الممكن أن يخفف تعلم المعالجة الناجحة هذه التكلفة بنسبة 80%.

"أهم جزء في تعلم التداوي هو التواصل بين القائمين على الرعاية الصحية والمرضى"، يقول البروفيسور جيرى كابل من جامعة ولاية أوهايو. "هناك أسئلة كثيرة لدى الناس دائماً. ورغبة لسماع المعلومات الأكيدة والدقيقة من شخص يثقون به".

تناول صيدلاني البروفيسور كيبل برنامجاً ساعد في الإجابة على هذه الأمور. "كنا نبحث عن أدوية علاجية باطلة وغير مستعملة، ونظائر لها، وأدوية من الممكن أن تتفاعل مع أدوية أخرى. وأردنا مساعدة الناس بأشياء لا ينظرون إليها عادة على أنها أدوية، مثل: الأعشاب، والفيتامينات، والمراهم"، هكذا قال البروفيسور كيبل.

أما بالنسبة لحالة لاري، تمكنا من إيجاد دوائين يفيدان في معالجة المشكلة نفسها. كان لاري ممتناً لهذه المعلومة.

"الناس بحاجة إلى من يراقب لهم الأدوية التي يستخدمونها؛ لأنه أمر هام لا يمكن أن نهمله ومعقد جداً لمعظم الناس حتى يفهموه" هكذا قال البروفيسور كيبل.



أظهرت دراسة أجراها الباحثون في جامعة ولاية أوهايو أن الأشخاص الذين استغلوا الفرصة لمناقشة حالتهم الطبية شخصياً مع الصيدلاني انتهى بهم الأمر إلى تناول أدوية أقل بنسبة 13% يومياً، وقلت مشكلاتهم المتعلقة بالأدوية بنسبة 60%.



(43)

امسح أنفك، ولا تلمخط

من المفترض أن تتعلم مسح أنفك منذ طفولتك. على الأغلب تم تشجيعك عندما كنت صغيراً أن تتمخط عوضاً عن ذلك. ولكن لا يوجد هناك سبب علمي لتجنب مسح الأنف، وهناك أسباب جيدة كي تتجنب التلمخط.

•••

يعرف عالم الأحياء في جامعة أريزونا تشارلز جيربا الجراثيم جيداً. لقد درس كيف نشرها بين بعضنا ولأنفسنا.

"تعد المناديل، على سبيل المثال، ناشراً قوياً للجراثيم. تنتقل الكائنات الحية من وجبة غسيل إلى الأخرى؛ لذلك إذا كنت تغسل المناديل في أحد وجبات الغسيل، فإنك في الواقع تنفخ أنفك على كل شيء تلبسه، من وجبة إلى أخرى"، هكذا يقول الدكتور جيربا. يخفف الماء الحار في الغسيل أثر ذلك.

ولكن حتى لو تمخطت في منديل ورقي، "فأنت تنشر المادة المخاطية الحاملة للفيروس إلى الجيوب الأنفية، وتسبب الالتهاب".

ينصح الدكتور جيريا: "كلما كانت الاستجابة أقل تفاعلاً كان ذلك أفضل". عندما يتعلق الأمر بأنفك، "دعه يسيل، وامسحه بمنديل ورقي، ولن تستهلك جهداً تشارك فيه جراثيمك مع الآخرين أو مع نفسك". نحن بحاجة لأن نعرف، يقول الدكتور: "أن الأنف هو مصدر إطلاق للجراثيم، وهناك عدة أسباب وجيهة كي نجنبه إخراج هذه الجراثيم".



وجد العلماء في جامعة فيرجينيا أنه كلما زاد تمخط الأشخاص المصابين بالبرد لأنوفهم، كلما طالت مدة إصابتهم بالبرد. ومن ناحية أخرى نجد أن مسح الأنف لا يجعل الإصابة بالبرد أسوأ.



(44)

قد تكون الأعمال الروتينية خطيرة

قد توجد بعض الأمور التي تبدو أقل أهمية من توجيه قاطعة العشب إلى الأمام وإلى الخلف داخل الحديقة. ولكن آلة قطع العشب لا تقطع العشب فقط ولكنها قد تقطع تقريباً أي شيء يقع في طريقها، ويشمل ذلك الأيدي والأرجل. لا تدع أبداً أي عمل مضجر يصرفك عن توخي السلامة والأمان.

•••

بيدل مايكل ماكرينولد جهداً في الحفاظ على تسويق حديقته، ويقضي وقتاً طويلاً بعد الظهر في العطلة الأسبوعية وهو يهذب حديقته ويتخلص من العشب. ولكن بطبيعة عمله كممرض على متن برنامج طيران الإنقاذ التابع لميتشيغان، كان يقوم بنقل المرضى المصابين بجروح خطيرة إلى المستشفى، ورأى أيضاً حالات جروح بالغة كانت بسبب آلة قطع العشب.

إن استعمال آلة قطع العشب بإهمال أو من غير اتباع تعليمات السلامة أمر خطير جداً، يقول محذراً. "ولكن الغالبية العظمى للجروح الناجمة عن آلة قطع العشب من الممكن تجنبها".

أحد أول الأمور التي يقوم بها مايكل قبل قطع العشب هو التقاط المخلفات العالقة بالآلة؛ وذلك خاصة لأن أطفاله في بعض الأحيان يدعون ألعابهم مبعثرة في الحديقة. "أي ركام مرمي على الأرض ممكن أن يدخل في المحرك ويخرج من الجانب، كالصاروخ، وقد يسبب جروحاً بالغة"، يقول مايكل.

تعد التجهيزات الشخصية الواقية من الأمور الضرورية، وذلك من وجهة نظر مايكل. ويقترح، للوقاية من الأذى بأن يرتدي كل من يستخدم آلة تقطيع العشب البنطلون، وأحذية فولاذية، ومناظر واقية. بالإضافة إلى ذلك، يقترح مايكل استخدام شيء لحماية حاسة السمع؛ وذلك لأن آلات القطع يعادل صوتها 95 ديسبل، وهي تعد عالية الصوت.

إن الخطر الوحيد والأكبر - مع ذلك - هو شفرة آلة القطع. "لا ينبغي لك أن تمد يدك تحت آلة القطع لأي سبب كان. حتى عندما تكون الآلة غير مدارة، لأن الشفرة ما زالت تدور والخطر قائم واحتمالية التعرض للأذى موجودة"، يقول مايكل. "وحتى عندما تحتاج إلى تغيير ارتفاع عجلات آلة القطع، عليك سحب القابض للتأكد من أن الآلة لن تعمل".



وجد الباحثون في جامعة ميتشيفان أن حوالي خمس وسبعين ألف أمريكي يتعرضون للأذى سنوياً بسبب حوادث آلات قطع العشب.



(45)

تخلص من الضغوط

نقوم في الغالب بإخفاء معاناتنا حتى نظهر بمظهر القوة. ولكن إبقاء المشكلات التي نعاني منها بداخلنا يعمل فقط على عزلنا عن الناس الذين يهتمون لأمرنا والذين يرغبون بالمساعدة في تخفيف آلامنا. كلما قلت رغبتك بمشاركة ما تعانيه مع الذين تحبهم والأصدقاء غمرتك المشكلات أكثر، وازداد تأثير هذه المشكلات على حياتك وعلى صحتك.



يعمل بيت كمستشار في التوظيف، ويساعد الأشخاص الذين تم تحجيمهم في عملهم. ومع مرور الأيام وسع بيت والعاملون معه بشكل عام نطاق تركيزهم على مهارات العاملين وتعيينهم في المكان الملائم لهم إلى التركيز على وضع الأشخاص أنفسهم الذين يبحثون عن العمل. "لاحظنا الضغط النفسي الشديد الذي قد يخلقه مثل هذا الوضع. وأيضاً ضرورة التعامل مع الشخص نفسه ومع مشاعره، وإلا فإن كل أنواع التدريب في العالم لن تفيدهم في الوظيفة التالية".

وفقاً لبيت: "يرى أن الأشخاص الذين يبحثون عن عمل وشركاء حياتهم قد يتعرضون إلى مشكلات عاطفية معينة بعد

فقدان الوظيفة، ويشعرون غالباً بالحرج ويأخذون موقفاً دفاعياً لكونهم لا يعملون ويتصرفون باحتراس وتراجع. وقد لا يرغبون بالتحدث عن البحث عن عمل لخوفهم من إزعاج شركاء حياتهم".

يقوم الطرف الشريك بدوره، "بمحاولة إخفاء مخاوفه. وعندما يصبح الشخص الباحث عن عمل كثير الصمت ومتحزراً يصبح الطرف الآخر أكثر تشوقاً ورغبة لمعرفة ما الذي سيفعله للبحث عن عمل. في الوقت الراهن نرى أن الطرفين يقومان بإخفاء كل شيء، وقد يؤثر هذا الأمر سلباً على حياتهم وصحتهم وكيوناتهم".

عوضاً عن ذلك، يقول بيت: "إن التواصل هو مفتاح التغلب على المشكلات في الأوقات الصعبة. إن العائلات المنفتحة والمنظمة والحيوية تكون أفضل في تحمل فقدان الوظيفة لأنهم سيكونون أكثر صدقاً في التعبير عن معاناتهم، وسيتشاركون في مواجهة المصاعب وفي التغلب عليها. قم بمواجهة أصدقائك وأقاربك؛ لأن هذا الأمر إما أن يصنعك أو يقضي عليك، ولا جدوى ولا فائدة من القيام بذلك بمفردك".



إن الرجال الذين يتعاملون مع الضغوط بالتحدث عن مشكلاتهم ومعاناتهم ويشاركون زملاءهم وأصدقاءهم بدلاً من

إخفاء مشاعرهم يكون عدد حيواناتهم المنوية أكثر من الأشخاص الذين لا يقومون بذلك، وذلك وفقاً لدراسة أجراها الباحثون في جامعة ميسوري.



(46)

لا نشاهد التلفزيون أثناء تناول وجبة العشاء

يوجد ضيف دائم عند كثير من العائلات أثناء تناول وجبة العشاء: وهو التلفزيون. عندما تجتمع مشاهدة التلفزيون وتناول الطعام فإن ذلك يزيد من استهلاكك للطرفين. باعد بين وقت مشاهدة التلفزيون وبين وقت تناولك الطعام لتحسن من عاداتك الصحية تجاه الأمرين.



"لاحظت أن ذلك لا يؤثر على نوعية الطعام فقط ولكن على كميته"، قالت دبرا ذلك عن مشاهدتها للتلفزيون أثناء تناولها العشاء مع ولدها. عندما تشاهد التلفزيون وتتناول طعامك في الوقت نفسه، فإنك لن تتمكن من التركيز على أي منهما. سيفوتك البرنامج ولن تتمكن من التحكم بكمية الطعام الذي تتناوله. أو قد تنغمس في تناولك للطعام ولن تتمكن من التحكم بالوقت الذي قد تقضيه في مشاهدة التلفزيون".

وأشارت أيضاً: "أنك ستأكل أي شيء - أسوأ الأشياء - وأنت تشاهد التلفزيون. الكعك المحلى، أو الوجبات الخفيفة والسريعة.

"وقارنت ذلك بالتسكع مع الأصدقاء الذين لا يناسبونك في المدرسة." "وستفعل أشياء مختلفة، لا مبرر لها".

عندما قررت التغيير لم تخفض دبرا الكمية التي كانت تأكلها أو تشاهدها ولكنها أيضاً أوقفت الجمع بين الأمرين. "لقد قمنا بتغيير كل شيء تماماً بهذه الطريقة"، تقول دبرا، "هذه الطريقة تجعلك تقدر الأمور التي تقوم بها أكثر".



كل وجبة تتناولها وأنت تشاهد التلفزيون تضيف حوالي ساعة من المشاهدة اليومية للتلفزيون، وذلك وفقاً لدراسة أجريت من قبل مستشفى الأطفال في سنسنتاتي.



(47)

ادرس مشروبك الرياضي

بالنسبة للتمارين الرياضية التي تستغرق خمساً وأربعين دقيقة أو أقل، لا جدوى من شرب أي شيء عدا الماء. أما بالنسبة للتمارين الشديدة على وجه الخصوص، قد يساعدك المشروب الرياضي على استعادة نشاطك. قم بدراسة الملصقات المكتوبة على المشروبات الرياضية؛ لأن بعضها لا يحقق أي نفع أو فائدة.



تيم دان طبيب ومقاتل في فريق محلي لكرة السلة في عطلة نهاية الأسبوع. وهو يعلم تماماً الصعوبات التي تواجه الأشخاص النشطين عندما يشربون المرطبات.

تزعّم المشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات، والبروتين، والكافيين، والأعشاب، والفيتامينات، بأنها المشروبات الرياضية الأمثل؛ لذلك كيف يمكننا اختيار المشروب الرياضي الذي يناسبنا؟

"إنه أمر بسيط. لا يوجد منشط سحري يجعلك تقفز عالياً، وتجري أسرع، ويزيد من نشاطك الذهني، أو يحولك إلى رياضي

بارع. إن الغاية من المشروبات الرياضية هي المحافظة على الماء في جسمك واستعادة ما فقدته خلال ممارستك للرياضة".

يضيف الدكتور دان: "ضع في ذهنك دائماً أن أفضل مصدر لاستعادة السوائل هو الماء. المادة التي تتألف معظم أجسامنا منها.

الماء هو المصدر الغزير والرخيص والمشروب الأول الذي وهبنا الله إياه منذ ملايين السنين. علينا اعتماد الماء كمصدر أول لتعويض السوائل في الجسم. ومع ذلك، نجد أنه خلال التمارين الشديدة، أو الأنشطة التي تستغرق وقتاً أطول من خمس وأربعين دقيقة، لا يكون فيها شرب الماء كافياً".

ما الذي يجب أن يحتويه المشروب الرياضي؟

وفقاً للدكتور دون: "يجب أن لا يحتوي المشروب الرياضي على أكثر من 8% من الكربوهيدرات. حاول أن تتجنب المشروبات الرياضية الغازية، التي تحتوي على الكافيين أو الأعشاب المعالجة، لتي تزيد نسبة السكر فيها عن 8%. قد تقلل هذه المكونات من الغرض من تناول المشروب الرياضي، وهو تعويض نقص السوائل في الجسم. تعامل مع الأمر ببساطة، قم بتعويض السوائل التي في جسمك، ولكن افهم أنه لا يوجد سحر في المشروبات الرياضية. الأمر الوحيد الذي يحافظ على نشاطك

الرياضي ويشعرك بتحسّن هو النظام الغذائي الجيد، والراحة الشديدة، والقدر المناسب من التمارين الرياضية".



وجد الباحثون في جامعة ولاية كولورادو أن كل تسعة أشخاص من أصل عشرة يجدون أن الماء هو أفضل مشروب بعد التمارين الرياضية. إن المشروبات الرياضية تفيد فقط الرياضيين الذين يشاركون في أنواع الرياضة ذات التحمل العالي.



(48)

في الصحة والمرض

يتجه الأزواج إلى محاكاة بعضهم في العادات الصحية، وعليه فإنكما عندما تتعهدان بالبقاء معاً في الصحة والمرض، يعني هذا في الغالب أن تكونا في حالة الصحة أو المرض معاً وفي الوقت نفسه. لذلك فإن عوامل الخطة الصحية الناجحة لا تخصك وحدك فقط ولكن أيضاً الأشخاص القريبين منك جداً.



عندما تزوجت سمانتا وأندي، تصورت أمامها حياة سعيدة إلى الأبد في منزل رائع. "كانت الأشهر الأولى أكثر تحدياً"، تقول سمانتا. "بالتعرف الفعلي على بعضنا والتكيف على العيش ومشاركة العادات سوياً. ومحاولة التعايش في البيت الذي اشتريناه. لم يكن بالأمر سهلاً، ولكنه لم يفقد روعته. قبل مضي سنة، بدت كل هذه التحديات لا معنى لها".

بدأ الزوجان سمانتا وأندي يشعران بالمرض، والضعف، وفقدان الشهية. وبدلاً من أن تتحسن حالهما بعد مرور عدة أيام كما توقعوا، استمر الشعور بالمرض. ذهبت سمانتا لرؤية الطبيب أولاً. ولكن

طبييها لم يقدم لها حلاً حاسماً. حاول أندي أن يتحمل المرض، ولكنه هو أيضاً ذهب إلى الطبيب، يشتكي من الأعراض نفسها التي لدى سمانتا. ولكن للأسف، قدم له طبيبه الحل غير الحاسم نفسه.

بدأ الغموض أخيراً ينجلي عندما قصد أندي وسمانتا طبيباً ثالثاً. اتضح للطبيبة من جلوس أندي بالقرب من سمانتا حاجتهما إلى الرعاية الصحية. عندما سمعت الطبيبة الأعراض التي يشتكيان منها، بدأت تسأل عن عاداتهما اليومية - أي شيء يحدث معهما قد يسبب رد الفعل هذا. بعد استبعاد عوامل متعددة، استنتجت احتمال أن البيت الذي يعيشان فيه يجعلهما يشعران بهذه الأعراض المرضية. وعلى وجه الخصوص، توقعت الطبيبة أن محاولتهما في إصلاح الجدران عرضهما إلى بقايا طلاء قديم - وإمكانية إصابتهما بالتسمم الرصاصي.

بعد تسلحهما بمعلومات عن مخاطر بقايا الطلاء القديم، اتبع أندي وسمانتا الاحتياطات اللازمة أثناء عملهما في المنزل، وبدأا يشعران بتحسن صحتهما. "ولكن في حال لم يصاحبني أندي إلى الطبيبة، لا أعتقد أننا كنا سنجد إجابة لحالتنا. والحقيقة أن الأمر الذي حدث مع كلينا كان لغزاً طبياً".



اتضح من تقرير أجراه باحثون في جامعة بريغهام يونغ أن زوجة الرجل الذي يتمتع بصحة جيدة تكون احتمالية كونها بصحة جيدة أكثر بخمس مرات من زوجة الرجل الذي لا يهتم بصحته.



(49)

نذكر أن الجينغو يلبوا لن يقوي ذاكرتك

من المعروف عالمياً أن خلاصة نبتة الجينغو يلبوا تنشط الذاكرة والقدرات الذهنية. يباع منها كل سنة في الولايات المتحدة فقط بحوالي 500 مليون دولار. إلا أن التجارب العلمية المنظمة لم تنجح في مؤازرة طلبات البيع.



كنت في مركز تجاري، ونسيت المكان الذي وضعت فيه سيارتك. أنت في طريقك إلى العمل ولا تذكر إذا أقفلت الباب أم لا. أو تشاهد فيلماً ولا تذكر أين رأيت الممثل من قبل.

"لا تقلق، إنه أمر طبيعي"، يقول ديفيد سالمون، عالم الأعصاب النفسي. في جامعة كاليفورنيا، ساندييغو. "وخاصة عندما يتقدم بنا السن فإن أذهاننا تعمل بفعالية أقل. وتصبح الأمور التي نستطيع تذكرها بسهولة في شبابنا بحاجة إلى جهد أكبر عندما يتقدم بنا العمر".

ولكنها ليست حالة ميئوساً منها. "أي نوع من الانشغال الشديد أو الإجهاد يجعل أمر الاستماع أو الانتباه صعباً ويقلل من القدرة على التذكر"، يقول لاري سكواير، أستاذ الطب النفس في جامعة كاليفورنيا، ساندييغو. "إن حسن إصفاؤك إلى المعلومات أثناء تلقيها يحدد حسن وقوة تذكرك لها".

يضيف الدكتور سالمون: "لا تنظر إلى الجينغو بيلوبا أو إلى أشباهه على أنها منشطات للذاكرة. قام مركز العلوم في المصلحة العامة بمراجعة البحث واستنتج بأن كل هذه المنشطات فيها مضیعة للمال".



عند استخدام البنية التجريبية التي تناول فيها نصف المشاركين جينغو بيلوبا والنصف الآخر أدوية وهمية، اتضح في مركز الذاكرة الطبي في بينينغتون، فيرمونت، عدم وجود فروق يمكن قياسها بين ذاكرة المجموعتين أو بين قدراتهم الذهنية.



(50)

الضحك هو الدواء الفعلي

يساعدنا الضحك على التعامل مع الآلام والمصاعب، وله قيمته أيضاً في المجال الطبي؛ لأنه يقلل من التوتر وحالة الخوف التي يعاني منها الجسم. خذ وقتاً لنفسك عندما تكون مريض أو تشعر بالقلق تجاه حالتك الصحية؛ لتشاهد فيلمك المضحك المفضل أو اقرأ الكتاب الذي يسليك.



ألقى الدكتور ستيف ألين جي آر. طبيب عائلة وبروفسور في كلية الطب في جامعة الولاية في نيويورك. محاضرات قرابة عشرين عاماً حول دور الفكاهة في الشفاء. وهو ابن الممثل الراحل والفكاهي ستيف ألين إس آر.

عرف الدكتور ألين بحبه للنكتة والمزاح من أجل تهدئة المرضى أو حتى في أثناء تقديمه للمعلومات للأطباء الآخرين. يقول الدكتور ألين: "إن الضحك مفيد للصحة وللحياة بصفة عامة. ويساعد الناس على التعلم والإبداع بشكل أفضل، وأيضاً في حل الاختلافات. ويجعل الناس بحال أفضل".

تدعم البحوث معتقدات الدكتور ألين.

يقول الرئيس السابق لجمعية الضحك التطبيقي والمعالج ستيفن سولتانوف: "إن الدراسات أوضحت أن الضحك يزيد من الأجسام المضادة التي تحارب أمراض جهاز التنفس العلوي والتهابات أخرى. ويقلل من مصل الكورتيسول، الذي يطلقه الجسم تحت الضغوط النفسية. ويزيد الضحك أيضاً من القدرة على تحمل الآلام، ولهذا السبب يستمع الدكتور سولتانوف باستمرار إلى شريط مضحك عند ذهابه إلى طبيب الأسنان".

"نحن نعلم أن الطريقة التي نفكر بها مرتبطة مباشرة بما نشعر به"، يقول الدكتور سولتانوف. "كل منا يستطيع توجيه تفكيره نحو الاكتئاب، التوتر أو الغضب. ولكن مع الضحك، يتحول التفكير السلبي ليصبح تفكيراً إيجابياً".



وجد الباحثون في جامعة ميريلاند، في مقاطعة بالتيمور، أن الأشخاص الذين لا يضحكون كثيراً أكثر إصابة بأمراض القلب بنسبة 40% من الأشخاص الذين يكثرون من الضحك.



(51)

كن حذراً عند الجمع بين الأدوية

كثير من الأدوية تكون فعالة وآمنة عند تناولها بمفردها، ولكنها تفقد نفعها ولا تكون مجدية عندما تؤخذ مع دواء آخر. عندما تتعاطى الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية تذكر أن عليك فهم آثار الدواء على ضوء أي شيء آخر تتناوله. عندما تتعاطى الأدوية الموصوفة طبياً تأكد من أن الطبيب على علم بكل الأدوية التي تتناولها. ويفضل أن تأخذ كل أدويةك من الصيدلية نفسها حتى يتمكن الصيدلاني من متابعة كل الأدوية التي تتعاطاها وينبهك إذا كان أي منها يبطل مفعول الآخر.

•••

أظهر الاستطلاع الذي أجراه فريق المستهلكين المحليين أن نصف الأشخاص تقريباً الذين تم استجوابهم قالوا بأنهم تجاوزوا عن قصد وعلم الجرعة المطلوبة من المسكنات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية. وأقل من 20% قالوا بأنهم قرؤوا نشرة الدواء بأكملها.

تخيف مثل هذه النتائج جماعات المستهلكين والمسؤولين عن الصحة، الذين لاحظوا أن معظم المئة والخمس والسبعين مليون

أمريكي يتعاطون المسكنات غير الموصوفة كل سنة لا يدركون المخاطر الممكنة. ونتيجة لذلك، يقول الخبراء، بأن كثيرين يسيئون استخدام هذه الأدوية المشهورة، التي تستخدم لمعالجة آلام الصداع، والتهاب المفاصل، والحمى وآلام العضلات.

يؤكد مسؤولو الصحة بأن معظم المسكنات غير الموصوفة والأكثر شهرة، بما في ذلك الأسبرين، أكتامينوفين، إيبوبروفين، ونابروكسين، كلها آمنة إذا استخدمت حسب التوجيهات المذكورة. تكمن المشكلة في أن العديد من الشعب الأمريكي يتعاطون الحبوب المباعة بكثرة من غير تفكير، "ويبلغونها وكأنها حلوى"، وذلك نقلاً عن مختص الكلى الدكتور وليام لي.

يشير الدكتور لي إلى دواء مشهور يخفف الزكام فيه تحذير للمرضى من تجاوز الجرعة عن أربع حبات في فترة الأربع والعشرين ساعة في اليوم. "ولكن لم يذكر في النشرة بأن الخطر لا يكمن فقط في تجاوز الجرعة إلى خمس حبات ولكن في تناوله أيضاً مع أي عدد من المسكنات المشهورة. وكثيراً ما نرى مثل هذه الأمور - أدوية تحذرك من الخطأ في تعاطي الدواء نفسه بالتحديد ولكن تهمل الاحتمالية الكبرى لتناولك دواء آخر معه في الوقت نفسه".



إن الأشخاص الذين يتناولون الأسبرين باستمرار ليحميهم من النوبات القلبية قد يبطلون فعاليتها بتناول مسكنات أخرى مثل: أيوبروفين باستمرار، وذلك نقلاً عن الأطباء في جامعة أيوا.



(52)

قد يسبب تبييض الأسنان الإزعاج

كلمة تنبيه موجهة للأشخاص الذين يتلهفون للابتسامة المشرقة عن طريق تبييض أسنانهم. قد يشعر كثيرون بحساسية غير مريحة بعد استخدام مستحضرات تبييض الأسنان في المنزل. استشر طبيب الأسنان ليخبرك إذا كان التبييض يناسبك، وخاصة إذا كان لديك حشوات، وتيجان أو كانت لثتك متراجعة.



إن الرغبة الشديدة للابتسامة المشرقة هي آخر صيحة في طب الأسنان التجميلي. في الواقع إن تبييض الأسنان هو العملية التجميلية الأكثر طلباً في طب الأسنان، وفقاً للأكاديمية الأمريكية لطب الأسنان التجميلي.

"ازداد طلب تبييض الأسنان بنسبة 300٪ في السنوات الخمس الأخيرة"، نقلاً عن طبيب الأسنان كريستيان كامر من وسكونسون.

إلى جانب ذلك، يبدو أن المستحضرات الجديدة التي تباع من غير وصفة، مثل شرائط التبييض، والطلاء الذي يدهن، ومعجون

الأسنان، بدأت تنتشر في السوق من أسبوع إلى آخر، وترفع المبيعات السنوية لصناعة تبييض الأسنان إلى بلايين الدولارات.

"تتوقف عملية التبييض بسبب تراكم الجير والبلاك؛ لذلك يجب تنظيف الأسنان تماماً قبل البدء بعملية التبييض"، هذا ما أشار به الدكتور كامر.

هناك فروق هامة بين عملية تبييض الأسنان التي يجريها طبيب الأسنان وبين التي يمكن القيام بها في المنزل. إن عملية التبييض في العيادة باستخدام الهيدروجين أو الكارباميد بروكسيد، على سبيل المثال، قد تكلف تقريباً 350 دولاراً إلى 600 دولار، بينما تكلف قوالب الأسنان التي يعدها الطبيب حسب الطلب للاستخدام المنزلي نصف السعر. أما المستحضرات التي تباع من غير وصفة والتي تحتوي على محاليل تكون نسبة تركيز البروكسيد فيها قليلة عن التي يمنحها طبيب الأسنان، تكلف بين 15 دولاراً إلى 40 دولاراً.

"بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون فقط شغل وقتهم بتبييض الأسنان، فإن العدة التي تباع في المحلات قد تنفعهم، ولكنها ليست بالفعالية نفسها - والقوة - التي قد يحصل عليها المريض في عيادة الأسنان"، يقول الدكتور كامر ويحذر، بأن الاستخدام

الخاطئ لمستحضرات تبييض الأسنان التي تباع من غير وصفة قد يؤدي مينا الأسنان.



أظهرت دراسة في جامعة جنوب كاليفورنيا أنه بعد مرور أسبوع على المعالجة المنزلية لتبييض الأسنان، أقر 54% من المرضى، بأنهم شعروا بحساسية خفيفة، و8% منهم شعروا بحساسية متوسطة، و4% منهم شعروا بحساسية شديدة.



(53)

حافظ على إحساسك بالتحكم

كلما ازداد إحساسك بالتحكم تجاه الأمور التي تقوم بها، قل الأذى الذي تسببه لجسمك. هذا لا يعني أنك تستطيع العيش معافى من غير أي مشكلات في حياتك. ولكن يعني أنك بالتركيز على حلول المشكلات عند نشوئها يمكنك الاهتمام بالأمور التي يمكنك القيام بها في حالة معينة عوضاً عن الأمور التي لا تستطيع القيام بها.



عندما لم تتم ترقيته، انتابت دين حالة من السلبية. "أصابتنى حالة من الذعر"، يقول دين. وشعر بالحرج والإرباك. "كنت أجلس بلا فائدة. ولم أستطيع التركيز على أي شيء"، يقول دين.

صاحب خيبة أمله في العمل تحد تجاه التزامه بالعادات الصحية. "كنت أقول أساساً لنفسي: الحياة قصيرة، ربما عليّ البدء بترفيه نفسي. لم كل هذا الإزعاج لإنقاص وزني ومحاولة العيش على نحو صحي في الوقت الذي لا أملك فيه أي اتجاه أو تديره؟"

تقول اختصاصية التغذية آن نوريس: "إن مصاعب الحياة قد تقضي وتقلل من شأن الأهداف الصحية". "قد يزيد استهلاك الطعام الغني بالدهون إلى 80٪ عندما يفقد الناس وظائفهم أو عند مواجهتهم للمصاعب في العمل"، تقول آن.

"إن ما يحدث أمر سيئ، قد يعتقد الناس أن إنقاص الوزن أو الالتزام بالعيش الصحي في مثل هذا الوقت لا يناسب مجرى الأمور. ولكنه قد يكون أكثر أهمية؛ لأنه يجعلك تركز على أمور تستطيع التحكم بها".

تشرح آن: "تساعدنا التمارين الرياضية على التعامل مع الضغوط الجسدية والنفسية وذلك عن طريق إضعاف آثار العناصر الدفاعية الكيميائية التي تكونها أجسامنا أثناء فترة الحزن والقلق". وتحذرننا من الاستسلام أمام المغريات. "إنها سترفع فقط من إحساسك بأن الأمور لا يمكن السيطرة عليها. إن وضع الحدود لنفسك، من ناحية أخرى، يعد خطوة إلى الأمام نحو إثبات قدرتك على التحكم بنفسك، والخطوة الأولى نحو إحساسك بالتحكم عموماً.



أظهر المشاركون في الدراسة التي تعرضوا فيها إلى ضوضاء وأخبروا بأن هذه الضوضاء ستزول إذا نجحوا في الاختبار قليلاً من

تأثيرات الإجهاد عن الأشخاص الذين تم إخبارهم بأن الضوضاء ستستمر بغض النظر عن النتيجة التي يحققوها. استنتج الباحثون في جامعة ولاية بنسلفانيا أن إحساس المجموعة الأولى بالتحكم هداها قليلاً، بالرغم من أن كلتا المجموعتين في الواقع لم تملك أي نوع من التحكم على العملية.



(54)

تناول برتقالة

يساعد فيتامين ج الموجود في كثير من أنواع الفاكهة ومن ضمنها البرتقال على منع عملية انسداد الشرايين ويقلل من ارتفاع ضغط الدم. اتضح أن تناولك فيتامين ج باستمرار يقلل من نوبات القلب، ومن السكتة الدماغية والموت المبكر.



ترعرع جون في مزرعة حمضيات في جنوب غرب تكساس. ويذكر أفضل وأسوأ التجارب في الزراعة، من الحصاد الضخم إلى الجفاف واحتراق الأشجار.

امتلك العائلة المزرعة لأجيال، ولكن عندما جاء دوره ليختار عمله كان قراره بترك المزرعة والاتجاه نحو التعليم. كان يستخدم المزرعة كمثال في كل الدروس التي يعطيها في مدرسته، من الرياضيات إلى العلوم. "هناك الكثير مما يمكن أن نتعلمه من هذا المثال"، قال جون. كان يذكر تلاميذه أيضاً بتناول البرتقال - لاعتقاده بأنه من أكثر الفاكهة فائدة.

في الوقت الذي استمر فيه والده برعاية المزرعة كان جون يساعده عندما يستطيع. بعد ذلك تعرضوا لأسوأ كارثة ممكن أن

تصيب مزرعة الحمضيات إنها كارثة الصقيع. تعرضت المزرعة إلى موجة من البرد المفاجئ قضت على كل الأشجار. تفتقر قلب والد جون وقرر التقاعد من أعمال الزراعة.

في الوقت الذي كان فيه جون قلق بشأن المزرعة وماذا سيحل بها، لم يكن مستعداً أيضاً على ترك التعليم. قرر القيام بكلا العمليين، وتولى إدارة المزرعة. "أقدر العاملين الذين أقوم بهما. وبطرق مختلفة، كلاهما له دور هام في حياة الناس ويساعد على تلبية احتياجاتهم الأساسية".



كل أونس يؤخذ يومياً من فيتامين ج الموجود في الفاكهة يقلل خطر الإصابة بالموت المبكر بنسبة 10%، نقلاً عن أطباء جامعة كامبريدج.



(55)

ارفع من مستوى طاقتك تدريجياً

إذا كنت تتعب بسرعة تذكر أن تحسين مستوى طاقتك قد يستغرق بعض الوقت. سواء كان التعب بسبب حالة طبية أو التعب من ضغوط الحياة، بإمكان الإستراتيجيات العملية أن تزيد من قدرتك على التحمل، ولكن لن يكون التحسين أمراً سهلاً؛ لأن القدرة على التحمل تبنى ببطء مع مرور الأيام.



"التعب هو أحد الأعراض التي تشكل تحدياً للأطباء. من الصعب تعريفه؛ لأنه يختلف من شخص إلى آخر"، يقول الدكتور جون فرانسيس. "التعب مرض معقد لأنه يصاحب عدة أمراض جسدية، وقد يكون له علاقة أيضاً بالخوف والقلق، الاكتئاب، وقلة النوم، والإفراط فيه، وقلة التمارين، وكثرتها، أو الإجهاد".

يقول الدكتور فرانسيس: "إنه حتى يفهم حالة التعب عند المريض يعمل الطبيب عادة كالتحري، للحصول على أكبر قدر من المعلومات عن الأعراض وتاريخ المريض الطبي قدر الإمكان، ومن ثم يتبع الأمثلة والاحتمالات المستقصاة.

يقدم الدكتور فرانسيس لمرضاه ثلاث خطوات للحصول على طاقة أفضل، كلها تركز على التأسيس البطيء لتحقيق التحسن. "عليك ممارسة التمارين، ولكن افعل ذلك تدريجياً. ابدأ ببطء حتى لا تزيد من حالة التعب التي لديك، وحاول أن تتمرن لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة يومياً. عليك تحديد طريقة سير يسهل التحكم بها في عملك وفي الأنشطة اليومية التي تقوم بها. بمعنى آخر، ضع أولوياتك وتدبر وقتك وطاقتك بكفاءة. درب نفسك على العادات الصحية في النوم. ضع طقوساً للخلود إلى النوم. لا تصحب عملك إلى مكان نومك، ولا تتناول الكثير من الكافيين الموجود في القهوة، والشاي، الكولا، والشوكولاتة، حدد وقت نومك ووقت استيقاظك، بعد ذلك، ستتمكن تدريجياً من تحسين مستوى الطاقة لديك".



في دراسة أجريت في جامعة مينسوتا للأشخاص الذين كانوا يعانون من تعب مستمر، كان التحسن الفوري أمراً نادراً ما نراه، ولكن التغيير التدريجي في نمط الحياة ساعد على تحسين مستوى الطاقة عند تسع من المشاركين من أصل عشرة.



(56)

الروائح الجميلة تحافظ على صحتك

تتصل حواسنا بعقلنا سواء كنا في حالة قلق أو حالة استرخاء. وحتى عندما نعاني من الاكتئاب، فإن تهدئة حواسنا تساعد على تهدئة أجسامنا. أحط نفسك بالروائح الجميلة عندما تكون مريضاً أو مجهداً، وستشعر بالراحة والسكينة.



قبل القيام باختبار الرنين المغناطيسي، يحضّر ديفيد، فني جهاز الرنين المغناطيسي، أسلحته السرية.

يعرض ديفيد مجموعة من الأقراص المرنة: لبيتهوفن، جيمس تيلور، ياني، فرانك سيناترا، يورثميكس، ألاني موريس، ثم يقوم بوضع القرص الذي ترغب بسماعه وأنت ممدد على طاولة الفحص. سرعان ما تنتقل الموسيقى إلى السماع. بعد ذلك يقوم بتغطية جفونك بغطاء للعين خاص معطر بزيت عطرية مثل زيت رائحة الخيار أو الخزامى (اللافندر).

بكل سلام، يتم تقديم المرضى إلى إجراءات الرنين المغناطيسي.

قد لا تظننى الموسيقى كلياً على ضربات الآلة العالية، ولكن قد تساعد مع الرائحة الطيبة على تخفيف الضغط والتوتر في أثناء هذه التجربة التي يعدها كثيرون مخيفة ومشوشة.

يقول عدد كبير من رعاة الشؤون الصحية بأنهم يستخدمون هذه الطرق وغيرها من الطرق التي تساعد على إبعاد التوتر في أثناء الفحوص التشخيصية وقبل العمليات الجراحية. أكد زملاؤه الذين يعملون في قسم الأشعة صحة هذه الأساليب، قال ديفيد. قل عدد الأشخاص الذين لا يملكون القدرة على تحمل جهاز الرنين المغناطيسي بعد أن تم إدخال أسلوب الموسيقى منذ عدة سنوات. وانخفض أيضاً العدد بعد أن بدأ القسم باستخدام الزيوت العطرية.



اتضح من دراسة أجريت على سيدات في حالة وضع من جامعة أكسفورد أن الزيوت العطرية-عندما تفوح بالرائحة الجميلة وتحيط بالمرضى - تهدئ أعصاب السيدات وتساعدهم على تحمل الألم. كما أن أكثر من 80% من السيدات أكدن أثر الزيوت العطرية على مساعدتهم حتى في أكثر الأوقات المأ أثناء الوضع.



(57)

قدر أصحابك

عندما نفكر بالطرق التي تحافظ على صحتنا، فإننا عادة نفكر فيما يتعلق بالأنشطة- والتمارين الرياضية، والأكل الصحيح، والنوم الكافي، ولكن الجانب المهم لتحقيق الصحة الجيدة هو جانب علاقاتك مع أصدقائك وعائلتك. إن الأشخاص الذين لديهم علاقات جيدة وقوية يتمتعون بصحة جيدة لأن شعورهم بالضغط يكون عامة أقل كما أنهم يتعاملون مع الظروف الصعبة بشكل أفضل. إن تقدير علاقتك مع العائلة ومع الأصدقاء أمر مهم لصحتك تماماً مثل التغذية والتمارين.



تعمل ليلى كمرضة. وتعرف كيف تحدد المؤشرات الخطرة التي تشير إلى حالة صحية غير سليمة، وتقضي جزءاً من عملها الأسبوعي في محاولة تعليم الناس المؤشرات الخطرة التي عليهم البحث عنها في عائلتهم، ومع أصدقائهم، ومع الجيران.

"يفكر الناس من منطلق الحصول على كفاية الغذاء، والمسكن الملائم. عندما يحصل خطأ ما، نعتقد أننا سنتمكن من ملاحظته فوراً. ولكن لا أحد يتصور معنى الوحدة. لا تحدث الوحدة عندما نسأل عن حولنا؛ ولكنها تحدث من عدم سؤالنا".

رأت ليلا علامات الوحدة بين مجموعات مختلفة الأعمار، بين أشخاص كبار عمروا أكثر من أصحابهم وبين أشخاص شعروا بالهجران أو سوء الفهم.

تفسر ليلا الوحدة بأنها حالة لها تلميحات ضخمة، ليس فقط كيف نشعر تجاه أنفسنا، ولكن كيف نعامل أنفسنا. "غالباً ما يفوت الشخص الذي يشعر بالوحدة الوجبات، أو يأكل طعام غير صحي. ومن المحتمل أن يتجنب الفحص الطبي عندما يكون مريضاً، وقد ينسى أو يهمل تناول الأدوية. الشخص الذي يشعر بالوحدة مستعد إلى قبول مستوى عيشة أقل لنفسه."

"سواء كنت تهتم بشخص يعيش لوحده، أو كنت نفسك شخصاً وحيداً"، تقول ليلا، "إن أفضل شيء تقوم به هو أن تظهر اهتمامك بشخص آخر. وبمجرد ما تكتشف أن العزلة النابعة من شعورك بالهجران، وبعدم اهتمام الآخرين بك، سترى الآخرين يعاملون أنفسهم بشكل أفضل. الوحدة هي إحساس ممكن استبداله بإحساس أفضل."



يصاحب الوحدة ارتفاع في ضغط الدم وضعف في القلب؛ وذلك وفقاً لأطباء جامعة شيكاغو.



(58)

المدخين غير المباشر يؤثر على العقل

نؤمن بأن التدخين والهواء الملوث يشكلان مصدر تهديد على رئتينا. هما كذلك فعلاً، ولكنهما أيضاً يعرضان الدورة الدموية للخطر، ويؤثران على طريقة عمل القلب والعقل. لا يقلل التدخين غير المباشر من تدفق الدم فقط ولكنه أيضاً يؤثر على قدرتنا على التفكير بوضوح.

•••

لم تؤيد إيف يوماً التدخين غير المباشر. ولكن عندما أصبحت أمّاً ازداد اهتمامها بالموضوع. "إنه من الموضوعات التي نسمع الكثير عنها ولكن لا ندرك حقيقتها".

إن ما تعلمته إيف أذهلها. "يحيط بنا هذا العامل المعروف بأنه يسبب أنواع الأمراض، ويضعف وظائف كثيرة في الجسم، ابتداءً من الرئتين إلى القلب وحتى الأسنان. وهو يحيط بنا في كل مكان - في أماكن العمل وأماكن الأكل".

تطور اهتمام إيف؛ وعرفت أن بإمكانها حماية عائلتها ولكن كثيرين - وخاصة الأطفال - لا حاجة لهم لأن يتعرضوا لهذه المخاطرة.

تبعاً لتأثيرها بدراسات توضح آثار التدخين غير المباشر على تعلم الأطفال، قررت أن تكوّن جماعة للعمل ضد التعرض للتدخين غير المباشر انضم إليها كثير من الناشطين من منطقة فلوريدا لدعم جهودها. وقرروا أن يرفعوا التماساً مدينياً لوضع استطلاع للتصويت على منع التدخين في المطاعم وأماكن العمل.

إحدى هذه النشرات التي وزعت، "التدخين غير المباشر، فكر به جيداً"، ركزت على العلاقة بين التدخين غير المباشر والعقل.

عندما حقق الاستطلاع في النهاية التصويت نُقل إلى أغلبية كبيرة من الناس. "حان الوقت لنحمي أنفسنا، عائلتنا، وبعضنا" تقول إيف.



وجدت مستشفى الأطفال في سينسناتي أن 85% من الأطفال يتعرضون للتدخين غير المباشر. واتضح أن درجات هؤلاء الأطفال تكون أقل في معايير القراءة، والمنطق، واختبارات الرياضيات من الأطفال الذين لا يتعرضون للتدخين غير المباشر.



(59)

لا نكثر من الأمتعة التي تحملها

غالباً ما يحمل المسافرون أنفسهم أمتعة ثقيلة، ولا يكثرثون لحقيقة أن هذه العادات تؤثر على أجسامهم. الناس غير مكلفين بحمل كميات كبيرة من الأمتعة، وخاصة إذا كانت محمولة على أكتافهم.



"تحمل الأكتاف في يومنا هذا كثيراً من الأشياء البالية أكثر من قبل. إن حمل حقائب السفر، والأمتعة، وأجهزة الحاسب الآلي المحمولة، وحقائب الظهر، وعدة الرياضة، والآلات الموسيقية يسبب ضغطاً على الأكتاف وهذا بدوره يؤدي إلى حدوث شد عضلي وآلام في مؤخرة الظهر"، يشرح الدكتور فيرنون تولو، رئيس الأكاديمية الأمريكية لجراحي تقويم العظام.

وجدت الأكاديمية أن كل أربعة أشخاص من أصل خمسة من البالغين يعانون من آلام في مؤخرة الظهر، وتشكل المشكلات الناتجة عن هذا الألم السبب الأكثر تكراراً في الغياب عن العمل عند الأشخاص تحت عمر الخمس والأربعين سنة.

"أفضل علاج لإجهاد وشد الأكتاف هو الوقاية"، يقول الدكتور تولو. "إن تقوية عضلات أكتافك والتمارين اليومية أمر ضروري وأساسي، ولكن اختيار حقائب الظهر الصحيحة واستخدامها على نحو صحيح يتساوى في الأهمية. تخفف الحقيبة المناسبة الحمل وتقلل من الإجهاد". يقترح الدكتور تولو أن يستغل الناس أمتعة السفر المزودة بعجلات والحقائب المصنوعة من مواد خفيفة الوزن. "ولكن في حال كان الحمل ضرورياً، تأكد من أن تمشي منتصباً ولا تدع الحقيبة تسحبك إلى جانب دون الآخر".



تقترح الأكاديمية الأمريكية لجراحي تقويم العظام أن لا نحمل أكثر من 15% من وزن الجسم على الكتف والظهر.



(60)

استخدم الشاي مع عملية تجديد بناء منزلك

أحبت سيرينا منزلاً قديماً في وسط فيلادلفيا. كان المنزل بحاجة إلى عناية كبيرة، ولكن سيرينا فكرت، لا يمكنها مقاومته. بعد شرائها له، بدأت تعمل على إصلاحه غرفة تلو الغرفة - من ترميم، وطلاء، وتجديد الأرضيات الخشبية، وقولبة جديدة وعناصر مثبتة.



قالت سيرينا: "أحبت طراز المنزل القديم، ولكن يجدر بنا ذكر الجدران النظيفة التي لا توجد بها فجوات وضرورة تجديد الطلاء القديم البالغ عمره خمسين عاماً".

لسوء حظ سيرينا، كان من الصعب التعامل مع الروائح والدخان الناتج عن التصليحات التي قامت بها. "كانت الرائحة تشبه روائح المصانع أو المصفاة. ومنذ أن بدأت العمل في كل غرفة على حدة، أصبحت الروائح وكأنها من أصل البيت".

كانت سيرينا تترك النوافذ مفتوحة قدر الإمكان، ولكن لم يبدو أن هذا هو الحل الأمثل خلال فصل الشتاء في فيلادلفيا.

"بإمكانك فتح النوافذ والتجمد من البرد، أو إبقاء الجو دافئاً والاختناق بالروائح".

بعد ذلك قرأت سيرينا عن حل لهذه المشكلة باستخدام أكياس الشاي. "أكياس الشاي ذات مسام، وهي بذلك تمتص كل الروائح من حولها. وأنا الآن أضع أكياس الشاي في الغرفة التي أعمل على إصلاحها. تمتص أكياس الشاي معظم الروائح الكريهة. أستطيع القول بأنها قللت زمن بقاء روائح الطلاء والورنيش في الغرفة".

إن التحدي الوحيد الذي واجهته سيرينا هو تعاملها مع نظرة الناس إليها في السوبر ماركت وهي تشتري عشرين صندوقاً من الشاي.



وجد الباحثون في مركز طوكيو ميتروبوليتان للمستهلك أن نثر أكياس الشاي في غرفة تم ترميمها مؤخراً يقلل من مستوى المادة الكيميائية السامة الموجودة في الجو بنسبة 90%.



(61)

إن الإجهاد القصير الأجل نافع للصحة

خلقت أجسامنا لتتكيف مع الإجهاد القصير الأجل. عندما نتعرض لضغوط يتدفق الأدرينالين بداخلنا ويقوى جهاز المناعة في الجسم. إن الإجهاد القصير الأجل، مثل مهمة إلقاء الخطابات التي تكون نقطة نهايتها محددة، وفي نهايتها يتوقف تدفق الأدرينالين ويعود الجسم إلى طبيعته. أما الإجهاد الطويل الأجل - من ناحية أخرى - مثل الاستغراق في العسل، لا تكون نقطة نهايته محددة، بالإضافة إلى أن حالة الإنذار المستمرة والمفروضة على الجسم تضعف جهاز المناعة وتعرض أجهزة المقاومة للخطر.



يبلغ طول موسم لاعبي كرة القدم المحترفين عادة ست عشرة لعبة. في الوقت الذي تستغرق فيه كل لعبة ثلاث ساعات، يبلغ الوقت الفعلي الذي يصرف في الملعب مع الكرة ليس أكثر من ست دقائق في اللعبة الواحدة. هذا يعني أن نجاح موسم اللاعب النجم يبني على حوالي ساعة ونصف فقط من اللعب موزعة على أربعة أشهر. حتى اللعب مع مجموعة المشاهير قد يستغرق عشر ساعات فقط من اللعب الحقيقي.

بالطبع، تصرف ساعات لا حصر لها من التمرين والترويض قبل بدء المباريات، ولكن يقاس الرياضي بأدائه في هذه المباريات. كيف يتمكن هؤلاء الأبطال مع هذا الحمل الهائل أن يقدموا مثل هذا الأداء العظيم في مدة محدودة من الوقت؟

"هذا هو الجانب الإيجابي للإجهاد"، يقول عالم النفس غري فولي. "نحن جميعاً قادرين على فعل أكثر مما نتصور في دفعات قصيرة".

يضيف غاري قائلاً: "مفتاح ذلك، أنها دفعات قصيرة. إذا سألت لاعب كرة القدم الذي فاز في مباراة الأحد أن يعيد الكرة يوم الإثنين، ستري أنه يجد صعوبة في ظهوره في المباراة، كيف إذا لعب. وإذا طلبت منه أن يلعب سبعة أيام في الأسبوع، سينهار قبل نهاية الأسبوع".

يوضح غاري قائلاً: "تعد الدفعات القصيرة من الإجهاد عوامل صحية. لأنها تتضمن التركيز وتقديم أفضل ما لديك. فهي لا تحقق الإنتاج فقط؛ ولكنها بالوقت نفسه مفيدة للصحة. وتعمل على إظهار براعة الجسم وكفاءته. ومفيدة للدورة الدموية. وجيدة لجهاز المناعة. ولكنها جيدة لمدة قصيرة فقط من الوقت".



وجد الباحثون في جامعة ميتشيغان أن الدفعات القصيرة من الإجهاد تقوي قدرة الجسم على محاربة الأمراض، إلا أن الفترات الطويلة من الإجهاد تضعف جهاز المناعة بنسبة 60%.



(62)

تخلص من الحشرات بمبيدات تخنوي على الديت

تعتز منتجات لا حصر لها بقوتها الفائقة كمبيدات حشرية. وهي المبيدات التي تحتوي على الديت، اتضح أن الاسم التجاري لمادة الدايايثايتليومايد الكيميائية، وحده قادر على طرد الحشرات لمدة طويلة وبعد استعمال واحد. أول من اخترع الديت علماء من الولايات المتحدة الأمريكية لحماية الجنود من لدغات الحشرات.



إيفيريت مارتن عالم حشرات. وباللغة الشائعة، يدرس الحشرات. "إنه موضوع جيد لبدء أي محادثة. عندما أخبر الناس عن عملي، ينهالون عليّ بالأسئلة؛ فالحشرات تحيط بنا في كل مكان، ولكننا لا نكثرث لأمرها كثيراً".

سؤال واحد كان يطرح عليه دائماً وهو كيف نقلل لدغات الحشرات. لاحظ إيفيريت أنها مسألة اهتمام بالأمر أكثر منها تجنب للإزعاج فقط. فالبعوض - على سبيل المثال - يمكنه حمل أمراض عديدة، يعقبها نتائج مدمرة للإنسان. درس إيفيريت سلوك الإنسان والحشرات واستنتج أن التخطيط والتدبير قد ينجح.

لتجنب لدغات الحشرات، علينا لبس الملابس ذات الألوان الفاتحة والأكمام الطويلة والبنطلونات، وعدم البقاء خارجاً في فترات انتشار الحشرات وقت الشروق والغروب، واستخدام طارد الحشرات الملائم.

"أفضل طارد للحشرات لا يطرد ولا يقتل فعلاً الحشرات؛ ولكنه يحولهم عنك. يعمل ديت على تشتيت قدرة البعوض وغيرها من الحشرات اللادغة على شحذ ثاني أكسيد الكربون الذي يجذبهم نحو الإنسان وغيره من الثدييات"، تقول إيفيريت.

"لا تختفي الحشرات أبداً- لا يوجد أي شيء يمكنه القيام بذلك - ولكنها قد تفقد حماسها في اللحظة الراهنة عندما لا تجد ضحية أمامها".



ينتج عن استخدام المبيدات التي تحتوي على الديت أقل عدد من لدغات البعوض؛ وذلك وفقاً لاختبارات أجريت في مختبر الحشرات في جامعة فلوريدا.



(63)

دُونِ مَنَاعِكَ

قد يكون المرض أكثر مما نستطيع تحمله. إحدى الطرق التي تساعد على التعامل مع ما يحدث من غير أن يقهرنا بكتابة أفكارنا في (مفكرة شخصية). إن كتابة ما يحدث في حياتنا يساعدنا على تخفيف مستوى الضغوط التي نواجهها، وأيضاً يحسن حالتنا الصحية عموماً.



يقوم كيرك بتعليم الناس على تسجيل أفكارهم ومشاعرهم، والأحداث اليومية التي تحدث معهم، أو أي شيء يخطر ببالهم في المفكرة الشخصية. لا يعمل كيرك في مدرسة أو في كلية، ولكنه يعمل في مستشفى.

"تساعد الكتابة عن المرض أو عن الأحداث المؤلمة المرضى على التعامل وقبول ما يحدث معهم، وهذه الطريقة تقلل من الإجهاد والأرق. إن تغيير علامات الإجهاد النفسي في أجسامهم يحسّن حالتهم الصحية".

يتابع كيرك قائلاً: "يحتاج الناس إلى مكان لسماع الأصوات النابعة من داخلهم. تساعدك الكتابة على إيجاد حلول لمشكلاتك

المروعة التي تعيش بداخلك أكثر من اعتمادك على إجابات الآخرين. ومن خلال ذلك يتولد لديك إحساس بالقوة".

أياً كان نوع المفكرة، فالقواعد كلها متشابهة: لا قواعد على الإطلاق. "كلنا نعاني من داء اللغة الإنجليزية الأساسي"، يقول كيرك: "لا تهتم برؤوس الأقلام، وقواعد اللغة، حتى علامات التقييم. فالمفكرة لا علاقة لها بالمدرسة أو بعلامات تقييمك. إنها من أجلك فقط".

يقترح كيرك البدء بتحديد وقت معين لكتابة كل ما يدور في ذهنك على الأقل لمدة ثمان دقائق. لست ملزماً بالنظر إلى مفكرتك يوماً". المفكرة الشخصية هي الصديق الذي ترغب به، والمكاملة اليومية واللقاء الذي يحدث من حين لآخر".



طلب مشروع البحث المعد في جامعة ولاية شمال داكوتا من الأشخاص الذين يعانون من حالات مزمنة مثل الأزمة الصدرية والتهاب المفاصل أن يكتبوا عن حياتهم في مفكرة شخصية مدة ساعة في الأسبوع. في الأشهر التي تلت بدءهم للكتابة، أظهر 47% من المرضى تحسن ملحوظ في الأعراض التي يعانون منها.



(64)

نم جيداً

النوم هو بمثابة الوقود للجسم، لا يمكننا العيش دونه. مثله مثل الطعام والشراب، لا يمكننا بكل بساطة تفويت يوم وتعويضه في اليوم التالي. تحتاج أجسامنا إلى قسط ثابت من النوم، وتعمل على نحو أفضل إذا تم تزويدها بقسط واف من نوم الليل كل أربع وعشرين ساعة.



حدد قادة الجيوش عنصر التهديد الذي يواجه الجنود والمهمل منذ زمن ولكنه بغاية الأهمية: هو قلة النوم. أطلق العقيد الملازم جيم كارتير، رئيس الكتيبة البحرية الأولى على الحرمان من النوم " العدو الأكبر. فهو يجعل المهام السهلة صعبة".

"لا نرغب أبداً بالنزول إلى المسار عندما لا نكون نائمين"، يقول الباحث جون كالدول في السلاح الجوي عن حالة النوم.

"لا يوجد بكل بساطة أي بديل له"، يضيف العقيد غريغوري بيلينكي، كبير العلماء في الجيش.

أظهر الفحص المقطعي للدماغ أن تفويت ليلة من غير نوم يسبب انخفاضاً في عملية الاستقلاب من 12% إلى 14% في قشرة المخ

الواقعة في الجبهة الأمامية، وهي القسم من الدماغ المسؤول عن تنظيم التفكير والحكم على الأمور. وهذا يعني بالنسبة للجنود والملاحين أن الجزء من العقل الذي يميز بين الأصدقاء والأعداء، ويختار الأهداف، ويقود المعارك يشوش فعلاً بالحرمان من النوم. يعتقد الباحثون في موضوع النوم أن حوادث أخطاء الحروب، والحملات الضالة، وحوادث التشغيل حدثت بسبب التعب.

"هناك أخبار جيدة، وهناك أخبار سيئة"، يقول العقيد بيلينكي. "إن الجماعات التي تحرم من النوم مدة طويلة ستنام في أي مكان، نوماً قليلاً - إن خمس وأربعين دقيقة من النوم الخفيف في الطين، على سبيل المثال - أفضل من عدم النوم على الإطلاق. هم يعلمون أن عليهم أخذ غفوة مبكرة، وعلى نحو متكرر."

والأخبار السيئة، يقول العقيد بيلينكي. "ولكن مع النوم القليل، قد تغفو الجماعات أثناء الهجمات الكيميائية، وفي فترات المراقبة، أو أثناء تشغيل المعدات الخطيرة - وفي الحرب، تكون كل المعدات خطيرة".

وجد العقيد بيلينكي في بحثه أن ليلة واحدة من غير نوم قد تجعل الشخص المتأثر بطيئاً في ردة فعله، من السهل إرباكه، وكثير النسيان. "ويصبح الشخص المحروم من النوم مندفعاً، وحساساً، وغير قادر على التعامل مع أي من المشكلات الصعبة،

ولكنه يتعامل فقط مع ردود الأفعال الروتينية" ، يقول بيلينكي. والمخيف أكثر. "أن الناس مع انعدام النوم لا يدركون مدى الفساد الذي يسببونه".



تبعاً لدراسة حالة النوم التي أجرتها المؤسسة الوطنية للنوم، أن 40% من البالغين يشعرون بالنعاس خلال اليوم على نحو يتعارض مع أنشطتهم اليومية. تبين المؤسسة أن الحرمان من النوم يسبب انخفاض بنسبة 10% إلى 35% في الأجسام المضادة وفي خلايا جهاز المناعة. النوم أساسي لإصلاح خلايا جهاز المناعة. على كل فرد أن يحرص على نوم ثمان ساعات على الأقل في الليلة الواحدة وأكثر من ذلك في حالة المرض.



(65)

أسنانك له دور أكثر من مجرد المصغ

نتعامل دائماً مع أسناننا على أنها من عالم طبي منفصل عن باقي أعضاء الجسم. ومع ذلك، فنحن نذهب إلى طبيب الأسنان من أجل أسناننا وإلى طبيب عادي لباقي الجسم. إلا أن، أمراض اللثة قد تؤثر على وظائف الجسم بأكمله. في الحقيقة إن الأسنان واللثة هي البوابة المهمة جداً لأجهزة القلب. للعناية بجسمك، عليك الاهتمام بأسنانك ولثتك. إن تفرش الأسنان، واستعمال الخيط، وتنظيفها وفحصها بانتظام لا يساعد على حماية أسنانك فقط ولكن يحافظ على صحتك بشكل عام.



ينظر خبراء الأسنان إلى ما وراء الحفر، والأسنان العاطلة، ومعالجة العصب لينظروا في أهمية الفم في تحديد صحة الإنسان. على وجه التحديد، هم يرون شواهد تثبت أن ميكروبات الفم تزودنا بدلائل مهمة عن الصحة العامة.

بدأ الباحثون يدركون أهمية البحث عن التغييرات في عالم البكتيريا الضخم، والفيروسات، والخلايا الفطرية، وغيرها من الميكروبات التي تنمو في الفم. "هذه الكائنات الحية لا تستعمر

فمك بطريقة عشوائية"، يقول سيفماند سوكرانسكي، أستاذ أنسجة ما حول الأسنان في جامعة هارفرد. "ولكنها على الأصح، تشكل جماعات على نموذج مفروض من قبل كائنات حية أخرى وفي محيط الفم".

بعد دراسة مطولة، يقول: "بدأنا نرى ما ذا هناك. نحن نفهرس الأصناف. ونربطها الآن بالصحة والأمراض، وهذا بدوره يقودنا نحو الخطوة التالية: وهي إخماد الأصناف المرتبطة بالأمراض وتشجيع المرتبطة بالصحة".

أشار البروفيسور سوكرانسكي أنه من الجيد أن تعيش ميكروبات معينة في الفم. فالبكتيريا النافعة تعمل على إبقاء البكتيريا الضارة بعيدة، يقول سوكرانسكي. "إنها مصدر مساعد كبير لنا، لأن هناك عدداً كبيراً من البكتيريا الممرضة قد تشغل هذا الموضع وتسبب المرض".

أوضح الأستاذ سوكرانسكي في بحثه أن التغيير في قطاع الميكروبات يصاحب الاضطرابات التي تتفاوت من أمراض اللثة إلى أمراض القلب، والشذوذ في الأوعية الدموية، والسكتات القلبية، والالتهاب الرئوي. إن نتيجة النزاع بين سموم البكتيريا القوية قد يؤثر على صحة الأسنان، يقول سوكرانسكي: "هناك كائنات حية جيدة تقتل الكائنات الحية السيئة. ونحن نتوق إلى

استبدال الأشخاص السيئين بأشخاص جيدين. ولكننا ما زلنا لا نعرف كيف نفعل ذلك".



إن الأشخاص الذين يعانون من أمراض اللثة تبلغ نسبتهم 57٪ وهم على الأغلب سيعانون من مشكلات في القلب، وفقاً لدراسة من جامعة بيتزيرغ.



(66)

المنزل هو المكان الذي تقع فيه الحوادث

منازلنا هي مصدر راحتنا. إنها المكان الذي نقضي فيه معظم أوقاتنا. وفيها نشعر بالأمان. ولكن لأنها مركزنا الرئيس، هي أيضاً المكان الذي يكون فيه خطر الإصابات العرضية أعلى ما يمكن. يبحث الآباء الذين رزقوا بأطفال جدد في منازلهم عن الأماكن التي قد تشكل خطراً على أطفالهم - أي شيء قد يلمس، ومن الممكن أن يقع، أو يعترض طريقه. ولكن عندما يتعدى الأطفال سناً معينة نتوقف عن التفكير بمواقع الخطر الممكنة في داخل المنزل. تفحص منزلك بعيون قد تبحث من خلالها عن أي شيء يؤدي طفلك، واتخذ بعض الخطوات الحذرة لتتجنب الحوادث الممكنة في منزلك.



عندما اقتربت باتي من باب منزلها الأمامي بعد أن أنهت بعض المهمات سمعت صوت أجهزة كشف الحرائق. أصابها الذعر، واكتشفت أن شمعة عيد الميلاد الكهربائية قد سقطت من النافذة الأمامية على الأريكة، التي كانت تشتعل. دخلت مسرعة إلى الداخل باتجاه مطفأة الحريق، ولكن قد فات الأوان. بمجرد

اشتعال الستائر، لم يعد هناك شيء يمكن القيام به سوى الخروج من المنزل والاتصال بـ 911.

"بمجرد خروجي من المنزل، احترقت نوافذ غرفة الجلوس من الحرارة"، قالت وهي تتذكر. "في غضون خمس عشرة دقيقة، تسبب الحريق بخسارة تقدر بربع مليون دولار. وقفت أنظر وأراقب المنزل الذي عشت فيه حوالي عشرين سنة وهو يحترق".

تقول باتي: "أدركت كم كان الخطر قريباً ليؤدي هذا الحريق إلى الموت. لو حدث الحريق ليلاً، سيكون جميع أفراد العائلة في المنزل. وفي حال لم يكن لدينا أجهزة كشف الحرائق، كان من الممكن أن لا ننجو". حقاً، إن معظم حالات وفيات الحريق تحدث في منازل ليست لديها أجهزة لكشف الحرائق.

عاشت بيتي مع عائلتها في شقة صغيرة مدة سنة وهي المدة التي استغرقتها إصلاح منزلهم. ولكنها أجرت بعض التغييرات. أصبح لديها الآن سبعة أجهزة كشف للدخان ونظام رشاش. ولن تفكر مطلقاً في وضع شمعة على حافة الشباك. "لم آخذ هذا الاحتمال؟" تقول متسائلة.



وجدت دراسة أجريت في جامعة نورث كارولينا أن عشرين ألفاً من الشعب الأمريكي يموتون سنوياً بسبب الحوادث المنزلية،

وسبعة ملايين آخرين يعانون من إصابات منزلية. في هذه الأثناء قال 56% من الذين أجريت عليهم الدراسة إنهم لم يفعلوا أي شيء لجعل منازلهم أكثر أماناً.



(67)

قدر الاستخدامات المتعددة للأسبرين

يعد الأسبرين من أهم مسكنات آلام الصداع شيوعاً إلى أن تم استبداله بالأيبوبروفين والأسيتامينوفين، يخفف الأسبرين من قابلية أجسامنا على تجلط الدم وارتبط اسمه بقدرته على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب ومرض الألزهايمر.



"يمكننا بكل تأكيد أن نطلق على الأسبرين اسم الدواء العجيب، فهو مصنف في أهميته مع البنسلين، ولكنه يظل دواءً". يقول الدكتور توماس كاسيدي.

منذ مدة طويلة، استخدم الأسبرين في البداية كمسكن للألم، ولكن لم يعرف سبب فعاليته. والآن نحن نعلم أن الجسم يتفاعل مع الجروح بإفراز مادة تشبه الهرمون اسمها بروتستغلندين، والتي تسبب الالتهابات، والاحمرار، والتورم، والألم لاحقاً. يعطل الأسبرين فعالية الأنزيم المسؤول عن إفراز البروستغلندينس. استخدم الأسبرين أيضاً لتخفيف الحرارة والالتهاب"، يقول الدكتور كاسيدي: "نحن اليوم، نقدر حقيقة أن الأسبرين يقلل من تجلط الدم. اعتبرت هذه الفكرة في البداية أحد الآثار السلبية

المحتملة، ولكن في الحقيقة هي فائدة عظيمة. يساعد التقليل من تجلط الدم على الوقاية من النوبات القلبية وفي علاجها".

يستمر في كلامه: "منذ عهد قريب، لاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون حتى ولو كميات قليلة من الأسبرين بانتظام يكون خطر الإصابة عندهم بالنوبات القلبية من جراء مرض انسداد الشرايين التاجية قليلاً. وهذا بسبب أثر الأسبرين على تجلط الدم. اتضح اليوم أن تخفيف الالتهاب هو أيضاً جانب آخر يقلل فيه الأسبرين من النوبات القلبية.

"في الحقيقة"، يضيف الدكتور كاسيدي: "أنصح، كل امرأة تجاوزت الخمسين من العمر أو رجل تجاوز الأربعين، بتناول الأسبرين كل يوم وهذا يعد خطوة مهمة نحو تقليل استعداد جسمك لأمراض خطيرة".



إن كبار السن الذين تناولوا الأسبرين يومياً لأكثر من سنتين أظهروا نسبة خرف أقل ب 55%، وذلك وفقاً لدراسة من المعهد الوطني للشيخوخة. نقلت مايو كلينيك أن تناول الأسبرين كل يوم قلل نسبة الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 44% وبعض أنواع السرطان بالتحديد بنسبة 50%.



(68)

الذين يساعدك على تخفيف الآلام

ما هو الفرق بين الأشخاص الذين يواجهون التحديات وبين الذين يستسلمون لها؟ أكثر من أي شيء، إنها الثقة التي يتحلون بها وإحساسهم بالإصرار. فالأشخاص الذين لا يستسلمون هم الذين يعتقدون على الأرجح بأنهم سينجحون وبأن ما يقومون به يستحق المعاناة. سواء كان تغيير حياتهم لتحسين حالتهم الصحية أو للتعامل مع تماثلهم للشفاء من مشكلة صحية، إن الأشخاص الذين يتحلون بمعتقدات دينية قوية يستفيدون من مبدأ الثقة والإصرار اللذين يزودهم بهما الدين.

•••

علينا جميعاً أن نكون في موضع التحكم. ولكن في حال ذهبت إلى المستشفى العسكري وفي قدمك جرح لم يتحقق شفاؤه. ستفهم أنك في موضع لا يمكنك التحكم فيه"، يقول جون، الجندي المحنك في سلاح الطيران.

يقول جون: "إن الحل الذي يستطيع تقديمه للتحلي بالتحكم في الحالات التي يصعب التحكم فيها هو اللجوء إلى الدين".
عندما تهتم أكثر بدينك، تحظى بسلام أكثر في الحياة".

يوافق الدكتور هارولد كوينغ: "إن المحاولات الشديدة لكسب القدرة على التحكم في الحالات الصحية تولد التوتر والإحباط. ولكن المعتقدات الدينية تزودنا بأسلوب غير مباشر من التحكم يساعدنا على ترجمة الظروف الحادة".

يقول الدكتور كوينغ: "إن التأثير الديني الصائب على الصحة ينبع من الإحساس العظيم بالإصرار على الحياة، والإحساس بالتحكم، والدعم الاجتماعي، والعيش الكريم، والهدوء. "تمكن المعتقدات الدينية المريض من تحويل الحالة الصحية إلى قوة أكبر وتوقف القلق وهاجس المرض"، يقول الدكتور كوينغ.

"لا تمد الصلوات المرضى فقط بعمل يقومون به حتى لا يشعروا بأنهم عاجزين" ولكنها تشعرهم أيضاً بالاسترخاء، الذي يساعد الجسم على أداء وظائفه بشكل أفضل. "أعتقد أننا بدأنا نكتشف أن لا التدين ولا العلم يكفي بمفرده"، يقول الدكتور كوينغ. "نحن بحاجة إلى مخاطبة الإنسان ككل. ليس فقط بأجسامهم. ولا نفسيتهم. ولا الجوانب الاجتماعية أو الدينية لديهم. ولكن تأتي كل هذه الأمور مجتمعة وتؤثر على بعضها البعض، ونصبح بحاجة إلى مخاطبة الشخص ككل لنحصل على أفضل النتائج".



أظهرت دراسة أجريت في جامعة كولومبيا أن الأشخاص الذين يجعلون الدين جزءاً هاماً في حياتهم تقل نسبتهم 81% في مواجهة التوتر والإحباط وتزيد ثقتهم في قدرتهم على تحقيق الشفاء من مرضهم.



(69)

الضوضاء وأثرها

إن متطلبات الحياة، مثل: الطعام، والمسكن، والأمان، تشمل أيضاً تجنب وطأة الأصوات العالية. سواء أكنت في العمل أو في المنزل، إن التعرض الطويل لمستويات مزعجة من الضوضاء يؤثر على قدرتك على التفكير، والتذكر، والتصرف، وعلى صحتك العامة.



ها أنت تجلس في سيارتك عند الإشارة الضوئية متعباً بعد نهاية يوم شاق من العمل. فجأة بدأت سيارتك تهتز بسبب صوت يصم الأذان. ارتفعت أكتافك على الفور إلى شحمة أذنك من علوه. وبدأ قلبك ينبض بسرعة، ثم استدرت لترى إذا كان الواقفون معك على الإشارة قد فعلوا ذات الشيء. بعد ذلك ترى الشخص، الذي في السيارة التي تدوي بجانبك يضرب على سيارته للأصدقاء القوية.

يدخل تيد ريوتر. ليس هو الشخص الذي يدير الحفلة الموسيقية في السيارة التي بجانبك. إنه الشخص الذي ينادي بالتصفيق بيد واحدة.

إنه مكتشف منظمة أمريكا من غير ضجيج، هو شخص لين التصرفات أستاذ العلوم السياسية في جامعة تولين. يمشي بخفة ويحمل رسالة جمهورية - بصوت منخفض - بالطبع. يغضب البروفيسور ريوتر من السيارات التي تصدر دويًا ومن نافخات أوراق الشجر. فهو يهتم لصحتك وبنوعية البيئة المحيطة بك.

منذ سنتين، عندما كان أستاذاً في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، درس البروفيسور ريوتر مادة التحيز السياسي ومذهب الفعالية. وفي أثناء تعليمه الطلاب تقنية خلق التغيير الاجتماعي، تطرق إلى حقيقة اعتباره مدينة لوس أنجلوس " مزعجة للغاية".

لم يكن بمفرده، انضم أربعة عشر طالباً من طلابه إلى المنظمة التي أنشأها لاحقاً. واليوم، أصبح للمنظمة - المجموعة الوطنية التي تؤثر على الآخرين - سبعة وعشرون قسماً في عشرين ولاية. تقول حملة لا للضجيج أن الضوضاء، تقلل من الرغبة الجنسية، وتسبب الأرق والاكئاب، "وتؤدي التطور المعرفي واكتساب اللغة"، وينتج عنها فقدان السمع. يعاني ثمانية وعشرون مليون أمريكي من فقدان السمع، و10% من هذه الحالات، يقول البروفيسور ريوتر، سببتها الضوضاء. يسبب الضجيج أيضاً تسرعاً في ضربات القلب، وارتفاعاً في النبض، وتأخر العصارات

الهضمية، وارتفاع ضغط الدم، "كل ذلك يعود إلى ضغط الضوضاء".

يحذر البروفيسور ريوتر: "أصبحنا أمة لا تعي عواقب الضوضاء بينما نعاني من آثارها".



وجد الباحثون في كورنيل أن الأشخاص الذين يعملون في مكاتب فيها ضجة كبيرة يعانون بالتحديد من مستويات مرتفعة من الإجهاد وقاموا بحوالي 40% من المحاولات القليلة لحل مشكلة صعبة واجهتهم.



(70)

ضع حداً لتعرضك للمبيدات الحشرية

هناك اعتبارات أكثر أهمية من درجة اخضرار حديقتك أو حيوية أزهارك أو حجم وكبر الخضروات التي تنمو في حديقتك. وهو مدى الأذى الذي تسببه المبيدات الحشرية التي تستخدمها. المبيدات متوفرة كي تستخدمها في حديقتك لأنها تقضي على الحشرات وكل ما يشكل خطراً على النباتات. ولكن قوة هذه المبيدات هي مصدر ضعفها. إن التعرض الشديد للمبيدات لا يهدد فقط النباتات ولكن الإنسان أيضاً، والحيوانات، والمخلوقات الأخرى. حاول أن تستخدم البدائل الطبيعية للمبيدات الحشرية.



بينما كانت روبينا سوول تقل ولديها إلى المدرسة في أحد أيام الربيع المشمسة في لوس أنجلوس رأت رجلاً يرتدي بدلة المواد الخطرة ويقوم برش جوانب البناء. مشى ولداها براندون ونيكولاس، في العاشرة والسادسة من العمر، مباشرة من خلال سحابة اتضح أنها مبيد حشري. أصيب نيكولاس - الذي يعاني من الأزمة الصدرية - بنوبة صدرية حادة، كان ذلك منذ خمسة أعوام.

من خلال طلبها لسجلات عامة، اتضح لروبينا أن عمال الصيانة في المدرسة كانوا يرشون المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب بنسب ترتفع عشر مرات عن الجرعة التي حددها المصنع. أنشأت روبينا بعدها برنامجاً معترفاً به محلياً في قطاع لوس أنجلوس لاتحاد المدارس ينبه الآباء من استخدام مواد الرش الكيميائية في حرم المدرسة، وسمحت لهم بأن يضعوا ترتيبات بديلة تلبى احتياجات أطفالهم. قام ستة آلاف من الآباء بالتسجيل للإنداز.

"أصبحنا اليوم مشهورين من خلال هذا البرنامج. بدأت مقاطعات أخرى تنظر إلينا لتغيير سياستها أيضاً"، تقول إحدى أعضاء مجلس المدرسة جوليا كورينستن، التي كانت بطلة مبكرة بسبب روبينا.

أصدر اتحاد المدارس الوطني للمبيدات تقريراً موضحاً فيه سياسة قطاع المدارس كأحد البرنامج السبع والعشرين النموذجية في البلدة. تم تكريم روبينا على جهودها من قبل منظمة البيئة في كاليفورنيا.

"كانت جهودها نابعة من الحب فيما يتعلق بحماية الأطفال"، تقول روبينا، التي قضت معظم عطل نهاية الأسبوع في الشؤون

الصحية لتتشر كلمتها فيما يخص المبيدات الحشرية. "أريد مساعدة الآخرين حتى لا يمرض أطفالهم".



أظهرت دراسة أجريت في جامعة إي موري أن الأشخاص الذين يستعملون المبيدات الحشرية باستمرار في منازلهم ترتفع نسبة إصابتهم بمرض باركينسون إلى 70٪.



(71)

العدائية نُؤذيك

العلاقات الإيجابية بين الناس هي مصدر السعادة الفكرية والجسدية. والمشاعر السلبية تجاه الأشخاص المحيطين بك هي مصدر الإجهاد الفكري والجسدي. تذكر أن غضبك قد يؤذيك أكثر من إيذائه للأمر الذي يخيفك.



"ربما على الرجال أن يأكلوا فطيرة الكيش. ليعيشوا مدة أطول"، يقول أستاذ الفلسفة سام كين. تحت شعار نحو صحة أفضل، يبحث سام عن تعديل للنوع الذكري يستبدل العنف، والمادية، والقوة بالسلام، والروحانية، والتعاون.

"مازلنا نربي لنصبح مقاتلين في المقام الأول"، يقول سام "السلطة والقوة هي علائم الرجولة، ولكن هذه سمة محدثة قد تمرضنا وتصيبنا بالإجهاد".

تأثر سام في بحثه، بالعلاقة بين الروحانية والصحة. وهو الآن يشجع الرجال على تحديد إحساس شخصي لا يعتمد على التوقعات

المحدثة. "كلما حاولنا فرض تصوراتنا على كل شخص" يقول سام "أصبنا بخيبة أمل أكبر. وهذا بدوره سيمرضنا".

يقول سام: "إن كثيراً من الرجال يتبنون قيماً وسلوكيات مرتبطة بتقاليدهم. وينادي الرجال بأن يخلقوا قصصهم الخاصة بهم" عوضاً عن الإيمان بالمعتقدات الزائفة المتعلقة بهم. "نحن حيوانات عدوانية ومناضلة بيولوجياً، ولكن العدوانية تختلف عن العدائية"، يقول سام. "العدوانية تعني بأننا مخلوقات مفعمة بالحيوية، وعلينا القيام بشيء حيال هذه الطاقة. يمكننا توجيهها نحو تحقيق السلام كما يمكننا بكل بساطة توجيهها نحو الحرب العنيفة".



وجد الأطباء في مدرسة براون الطبية أن ارتفاع مستوى العدائية عند الأشخاص يزيد من نسبة إصابتهم بأمراض القلب بمقدار 6٪.



(72)

نذكر الأدوية التي لا تخطربالنا

ما هو العقار الفريد والأكثر شهرة في العالم؟ قد تخمن خمسين تخميناً خاطئاً قبل أن تعرف الإجابة الصحيحة: إنه الكافيين. يغير الكافيين الأنشطة البارزة في العقل بطريقة تشبه تأثير الكوكايين. ويسبب الإدمان أيضاً. مع أن استعماله واسع الانتشار في القهوة، والشاي، والشوكولاتة، والمشروبات الغازية، فإننا نغفل بكل بساطة عن مكانته ومفعوله كدواء. قد يكون للكافيين آثار إيجابية في الجرعات الخفيفة، إلا أنه، قد يتعارض مع النوم ويرفع من ضغط الدم.

•••

قد لا يبدو لك بأنه مؤذ بقدر كاف. إنها البودرة المنكهة بالليمون والمعبأة مع الفيتامينات والمعادن، وقليل من الكافيين. والتي تخلط مع الماء أو مع عصير الفاكهة، ثم تشربها، وتشعر بنشاط لمواجهة يومك.

ولكن بسبب شهرتها عند طلاب الثانوية، وعند الرياضيين، ولد استخدام هذا المشروب إثارة عند الآباء والمدرسين.

"الكافيين مادة منبهه، والتركيز العالي منها ممنوع من قبل NCAA وهيئة الأولمبيات العالمية"، يقول أحد الآباء المهتمين. "يحتوي هذا المنتج خمسة أضعاف مادة الكافيين الموجودة في مشروب الكولا".

تفكر جمعية طلاب الثانوية الرياضيين في نبراسكا ملياً بحاجتها إلى سياسة توجه استخدام هذه المنتجات المختلفة. "لا نملك في الوقت الراهن أي نوع من الأنظمة فيما يتعلق باستخدام المواد التي تحسن الأداء، ولكن مؤخراً بدأنا نبحث في ضرورة وضع نظام. لست ساذجاً لأعتقد بأننا لا نملك القدر الوافي من الاستخدام الواضح لها في نبراسكا"، يقول جيم تينوير، المدير التنفيذي للجمعية. "من وجهة نظرنا نرى أنه يجب استخدامها فقط بإذن طبي صحيح".

يحذر جيم قائلاً: "الخطر الأكبر هو أن هذه المنتجات قد ترى على أنها الضربة السحرية. إن الشبان، مثل أي أحد آخر، يبحثون عن الحدة والصرامة في أنواع الرياضة. يعتقدون أن بإمكانهم شراء وتناول ما يجعلهم بحال أفضل. وفي هذه الحالة، فأنت ترشه في العصير، وبذلك هم يعتقدون بأنهم بمثابة الطعام لهم. ولكن لا يوجد دليل يثبت قدرته على مساعدتهم، ولذلك هناك أسباب

وجبهة حتى تمنع منظمات الرياضة المحترمة عالمياً الإفراط في استخدام الكافيين عند الرياضيين".



تشير معظم الدلائل العلمية أن تناول، الكميات المعتدلة من الكافيين، عند البالغين الأصحاء، (250 إلى 350 ميليغرام يومياً— ما يعادل ثلاثة أكواب من القهوة) لا يسبب مخاطر صحية. إلا أن، الأطباء في جامعة تكساس أشاروا إلى وجود رابط بين كميات عالية من الكافيين وبين بعض مشكلات القلب، مثل عدم اتساق النبض.



(73)

الكعوب العالية نسب مشكلات في الركبة

تخلق الكعوب العالية تحدياً غير طبيعي في المشي، يتعامل معه الجسم بوضع جهد أكثر على الركب. كلما انخفض حجم الكعب، كانت أرجلك أكثر استعداداً للمشي.

•••

لن تتمكن الدكتورة كيسي كيريفان من إنجاز عملها إلا عندما تضع النساء في أنحاء العالم أولوية اهتمامها بالصحة قبل الموضة وذلك برمي كعوبهم العالية في القمامة. تشير دراسة الدكتورة كيريفان أن لبس أحذية المشي – ومن غير الضروري أن يكون طول كعب الحذاء ستة إنشات – قد يكون المتهم الأكبر لالتهاب مفاصل الركبة عند السيدات.

"إذا كان قرارنا بأنها مضرّة فعلاً للسيدات، عندها نتوقع أن تبطل موضتها"، تقول الدكتورة كيريفان، الأستاذة في جامعة فيرجينيا ورئيسة قسم العلاج الطبيعي والتأهيل.

استخدمت الدكتورة كيريفان في بحثها، التحليل الحركي ومجسات القوة على الأرض لحساب حجم الإجهاد على الركبة.

وجدت الدكتورة كيريفان، في دراسات لاحقة، أن الكعب المنخفض يسبب الإجهاد للركبة أيضاً. "نحن نعتقد أن كعب منخفض بحجم إنش ونصف قد يسبب المشكلات. ليست الكعوب النحيلة فقط؛ ولكن حتى الأحذية المعقولة التي ترتديها النساء يومياً"، تقول الدكتورة كيريفان. "في وقتنا الحاضر، من الصعب إيجاد أحذية نسائية يكون حجم كعبها أقل من إنشين".

يحدث التهاب المفاصل عندما ينحرف السطح الذي يغطي مفصل الركبة. ومع مرور الأيام، وتعطل الغضاريف، تحتك العظام ببعضها، وتسبب ألماً شديدة. "قد تكون بليغة جداً لأنها قد تحد من حركة الأشخاص"، تقول الدكتورة ليندا ستيفر، رئيسة قسم تقويم الأعضاء العام في جامعة فيرجينيا. "قد يختلف الأمر في القيادة، والمشي، حتى في التنقل في المنزل إذا كان لديهم درج".

في الوقت الذي تقترح فيه الدكتورة كيريفان بأن تلتزم النساء بلبس الأحذية المسطحة، هي أيضاً تعمل بجد على تصميم الحذاء الأمثل.



أظهرت دراسة أجريت في جامعة فيرجينيا أنه عندما تلبس النساء الكعب العالي فإنهن يضعن جهداً على ركبهن أكثر بـ 23% عند لبسهم للأحذية المسطحة، مؤدياً إلى النسبة العامة

لآلتهاب المفاصل في الركبة التي تشكل الضعف عند النساء
مقارنة بالرجال.



(74)

الشعور بالذنب يضرن

إن الانغماس في خيبة الأمل على ما قمت به أمر غير مثمر. فإنك لن تجهد نفسك فكرياً فقط؛ ولكنك أيضاً قد تعرض قدرة جسمك على تفادي الأمراض. إن تحميل عبء خيبة الأمل في نفسك أو في الآخرين أمر نختار القيام به وأمر قد لا نقوم به إذا فكرنا بصحتنا.



"أمر واحد لا عجز فيه ولا نقصان وهو الشعور بالذنب"، يقول هنري، الناصح الذي يعمل مع الأشخاص الذين أثقلتهم أعباء وطلبات العمل والعائلة. "إن الشخص العادي الذي يحمل على عاتقه مسؤوليات المنزل والعمل يقضي كل لحظة في يومه وهو يشعر بالقلق نحو الأشياء التي لن يستطيع القيام بها.

"بالطبع"، يستمر قائلاً: "تبدأ مشكلة الشعور بالذنب عندما لا تملك الوقت الكافي للقيام بما يلزمك القيام به. بعد ذلك تضع وقتاً طويلاً وأنت تشعر بالسوء تجاه عدم كفاية الوقت".

يقترح هنري أن نميز بوضوح بين الوقت المثمر والوقت الضائع. "أنت بحاجة إلى أن تميز الوقت الذي لا يضيف إليك شيئاً سواء في

حياتك المنزلية أو في حياة العمل - سواء كان هذا الوقت الضائع غير فعال أو وقتاً ضائعاً بالقلق - وضاعف استخدامك للوقت في الأمور المهمة.

يضيف هنري قائلاً: "مهما كنت منظماً، لن تتمكن بسحرك أن تخلق ثمان وأربعين ساعة في اليوم حتى تستطيع أن تتجز فيها كل ما ترغب به. ولكنك ستشعر بالتقدم عندما تنهي كل ما نظمت لإنهائه وتنتقل من أمر إلى آخر".

ينصحن هنري أيضاً بأن لا نعطي وعوداً لا نستطيع تنفيذها. "إذا قلت: إنك ستفعل أمراً، سيكون لزاماً عليك بكل بساطة القيام به. وفشلك في تنفيذ وعودك سيشعرك بالذنب. لذلك كن إستراتيجياً في كل ما تقول إنك ستفعله. فكر في كل ما تريد الالتزام به، وكن واقعياً تجاهه".

يقول هنري: "إن القيام بالأمر على هذا النحو سيقضي على الشعور بالذنب، وتحملك للشعور بالذنب هو أقل فعل إنتاجي يمكنك القيام به. إنه عبء على صحتك الفكرية والجسدية".



إن الشعور بالذنب، وفقاً لدراسة أجراها الأطباء في جامعة هال في إنجلترا، يؤثر على إنتاجية الجسم للأجسام المضادة مثل: الإيميونغلوبولين أ، والتي تحمي الجسم من الالتهاب.

(75)

حافظ على التنوع عند قيامك بالتمارين الرياضية

يحقق التدريب للمحافظة على الصحة العامة نتائج أفضل عند تنوع الأنشطة الرياضية. لا ينصح الأطباء القيام بنوع واحد من التمارين لأن ذلك يضع جهداً فائقاً على العضلات اللازمة لتلك التمرين بعينه وعدم التركيز على العضلات غير المعنية في ذلك التمرين. حاول أن تنوع في أنواع الرياضة لتحافظ على لياقة جسمك بأكمله ولتظل مهتماً بما تقوم به.



إن مهمة جيستين هي تطوير العادات الصحية الجيدة في الخطة الصحية لأعضاء شركتها. عندما يتعلق الأمر بالتمارين، فإنها تركز على أهمية اللعب في الميدان.

قبل كل شيء، عندما يكون الأمر ممتعاً، فإننا على الأغلب نقوم به، ونتمسك به. تصور كم ستكون الحياة أسهل إذا كنت تتطلع إلى فعل الأشياء التي تنظر إليها الآن على أنها واجب."

تصح جيستين الناس بدمج عناصر أخرى في الحياة مع برامجهم الرياضية. "قد لا تحب التمارين الرياضية، ولكن كيف سيكون الأمر لو تدربت مع صديق؟ عندها لن يصبح ذلك الوقت

كنوع من العقاب ولكنه فرصة لقضاء وقت مع شخص تحبه. أو عندما تمشي اذهب إلى حديقة لم تزرها مطلقاً من قبل أو إلى مدينة نادرا ما تقصدها". تقول جيستين، خطوات مثل هذه، تساعدك على اعتبار التدريب شيئاً آخر عدا أنه مهمة عليك القيام بها".

تشجع جيستين أيضاً الناس على تجريب أنواع مختلفة من التمارين قدر الإمكان. "ستشعر بالملل من النظام نفسه مراراً وتكراراً. حاول أن تجرب ولو القليل من كل نوع. اجمع بين رياضة المشي والسباحة، مع تمارين اللياقة، مع فريق رياضي. سيبقيك التنوع متشوقاً كما أنه أفضل لجسمك".

تتابع جيستين كلامها: "إذا كان الوقت محدداً، فإن التمرين لمدة أقصر أفضل من عدم التمرين على الإطلاق، ولكن حاول أن تتحدى نفسك بزيادة المدة أو حدة التمارين في جلسة واحدة كل أسبوع". وتحذر قائلة، مع كل ذلك، ابتعد عن المبالغة، واحتفظ بسجل في أثناء التمرين تدون فيه أهدافك وكافئ نفسك كلما تحسن مستوى لياقتك".



أجرى الأطباء في مستشفى الجامعة في إنسبروك، في النمسا، دراسة على الرجال الذين يتدربون حصرياً عن طريق ركوب

الدراجة. وبسبب الضغط الواقع على منطقة المقعد الصغير في الدرجات، كان 90% من الراكبين الذين درست حالتهم يعانون من انخفاض في الحيوانات المنوية.



(76)

لا نستخدم الألعاب النارية

تباع المفرقعات في المحلات في عدة ولايات وقد تبدو آمنة للاستعمال. ولكن الألعاب النارية الشخصية هي المنتج الترفيهي الأكثر خطورة والمتوفر للجميع. احم نفسك من خطر الحوادث المؤلمة، وقلل من احتكاكك بالألعاب النارية فقط في العروض الاحترافية.



كان ينظر إليها في يوم من الأيام على أنها أكثر بقليل من لعبة تصدر صوتاً عالياً. بعد ذلك خسر فرانك ثلاثة أصابع من يده اليسرى عن طريق الألعاب النارية.

"قد تدمر المفرقعات النارية المتفجرة حياة الأشخاص بغمضة عين"، يقول فرانك. "يجب أن تكون المفرقعات النارية صعبة المنال للجميع عدا المستخدمين المؤهلين لذلك. لا يستطيع الأطفال أن يلعبوا بالمفرقعات النارية أو ما شابهها بأي حال من الأحوال - لأن المخاطرة كبيرة جداً".

يتابع فرانك قائلاً: "قد يحدث خلل في الإشعال. ويكون فتيل المفرقة غير صالح. وقد تغير الرياح اتجاه الصاروخ أو قد تتفجر

المفرقة فجأة". حتى الشرارات التي تبدو وكأنها آمنة للأطفال، تحترق بدرجة حرارة عالية وقد تشعل الملابس بكل بساطة.

شهد فرانك وأثبت أمام منظمات الصحة التشريعية بخصوص بيع واستخدام المفرقات والألعاب النارية، وكان يسافر كل فصل إلى المدارس ليوضح للأطفال قبل كل شيء الخطر الذي تسببه المفرقات النارية.

"على البالغين مراقبة الأطفال في جميع الأوقات في فترة أعياد الاستقلال. لا يستطيع الأطفال تخمين الخطر الممكن والحاصل ولا يمكنهم التصرف بحكمة في أوقات الطوارئ".

كان يخبر كل شخص يلاقيه حقيقة بسيطة واحدة عن استخدام الألعاب النارية. ويرفع يده اليسرى ويقول: "الأمر لا يستحق كل هذا العناء".



تعالج المستشفيات إصابات تقدر بخمس وعشرين ألف إصابة كل سنة في الولايات المتحدة، وذلك وفقاً للجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية الأمريكية. تجاوز مجموع التكاليف الطبية وغيرها التي تصاحب هذه الإصابات أكثر من 350 مليون دولار سنوياً.



(77)

هل نعمل في مبنى غير صحي؟

تحجز المباني السيئة ذات التهوية غير الملائمة الهواء غير الصحي داخل البناء وتعيد انتشار الفيروسات والمواد الملوثة في أرجائه. إذا كنت تشعر باستمرار بالمرض في مكان العمل، تحرى قدر ما تستطيع نظام التهوية في المبنى.



"لا يمكنك فعل الكثير حيال المباني الحديثة التي لا تفتح نوافذها"، يعترض جو ستيرنس، الذي عمل ودرس نوعية التهوية في مكاتب المباني. "نحن ممتازون جداً بإحكام المباني جيداً. اعتقدنا أن الأمر سيكون رائعاً لتقليل تكاليف الحرارة والبرودة. ولكنه رائع أيضاً لحجز الأشياء التي لا نرغب بها داخل المبنى".

يقول جو، تشمل عوامل الاتهام الملوثة الكيميائية القادمة من مصادر داخلية مثل: الصمغ، والسجاد، والتنجيد، ومنتجات تصنيع الخشب، وآلات التصوير، ومبيدات الحشرات، و مواد التنظيف، كل ذلك يبعث مركبات عضوية متطايرة. قد تسبب هذه المركبات على المستوى القليل ردود أفعال شديدة عند بعض الناس. إلا أن الكميات المركزة قد تؤدي إلى مشكلات صحية

مزمنة. إن الملوثات الكيميائية القادمة من مصادر خارجية، مثل عوادم السيارات، ومخارج السمكرة، وعوادم الأبنية، قد تؤذي المباني بدخولها من خلال مرواح إدخال الهواء غير المثبتة جيداً.

"من المفترض أن تراقب الشركات نوعية التهوية في المباني، وفي حال كانت هناك مشكلة، عليها أن تكون متفتحة حيال هذه الحالة وتقوم بالخطوات اللازمة لحل هذه المشكلة".

يضيف جو قائلاً: "على المستوى الشخصي، يمكنك تحسين نوعية الهواء في مكتبك بإضافة النباتات الخضراء. أجرت ناسا بحثاً علمياً أثبتت فيه أن النباتات الخضراء والمزهرة لها القدرة على تنقية جو هذه الملوثات كما أنها تساعد في مشكلة المباني المرضية وتحسن من نوعية الهواء الداخلي". يقترح جو نبات الفيلودندرون، والديفينباشية والأزالية، وشجر الخيزران، والذرة، والأقحوان، والبونستية، والباثوس الذهبي، ونبات العنكبوت.



وفقاً لتقييم منظمة الصحة العالمية اتضح أن 30% من مباني المكاتب في العالم تحتوي تقريباً على نوعية سيئة من التهوية.



(78)

احم نفسك من الشمس

يعد سرطان الجلد أكثر أنواع السرطان شيوعاً، يصيب أكثر من مليون أمريكي سنوياً. إن التعرض للشمس وحروق الشمس تمثل السبب الرائد الذي يمكننا تجنبه لأكثر أنواع سرطان الجلد خطورة، الورم القتامي، والأنواع الأكثر شيوعاً، سرطان الخلايا الأساسية والمحرضة. احم جلدك عندما تتعرض للشمس كما تحمي نفسك من أي خطر يهددك.



أي سكان الولايات أكثر إصابة بحروق الشمس؟ قد يكون تخمينك على الأرجح سكان فلوريدا أو كاليفورنيا أو ولاية معروفة بجوها المشمس. في الحقيقة، أعلى نسبة للإصابة بحروق الشمس موجودة في كولورادو، أيوا، ميتشيغان، إنديانا، ووايومنغ". يبدو أن الأمر ينصب على سلوكيات الوقاية من الشمس. إن المقيمين في هذه الولايات يواجهون أوقات فيها تعرض للشمس أقل مثل الذهاب إلى الشاطئ وقد يكون السبب عدم اتباع أساليب الوقاية من الشمس"، تقول طبيبة الجلد تيموثي م جونسون من جامعة ميتشيغان.

"في الوقت الذي نجد فيه أن معظم الناس يعلمون أن أشعة الشمس خطيرة، قد لا يفسر هذا دائماً بأفعال تقيهم منها"، يقول الدكتور جونسون. "إن وضع واقي الشمس وتطبيق سلوكيات الوقاية من الشمس قد يحميك ليس فقط من حروق الشمس، ولكن أيضاً من الشيخوخة المبكرة وإمكانية إصابتك بسرطان الجلد مستقبلاً".

يتابع الدكتور جونسون: "إن التعود على الوقاية من الشمس مهم جداً خاصة في عمر صغير لأن 80% من أذى الإصابة من الشمس في حياة الأشخاص يحدث قبل عمر الثامنة عشر. ويضيف قائلاً: "إن سلوكيات الوقاية من الشمس المبكرة من قبل الآباء، والاستخدام المستمر مدى الحياة، قد يقلل خطر إصابة الطفل بالورم القماميني".

يقول الدكتور جونسون كما أهمية ممارسة الوقاية من الشمس، كذلك قد يكون أكثر أهمية ممارستها على النحو الصحيح. أظهرت الدراسات أن مستخدمي الواقي من الشمس لا يضعون كفايتهم في المرة الواحدة لحماية أجسامهم بأكملها على أتم وجهه. بناءً عليه، سيكون SPF المطبق أقل كثيراً من المتوقع وفي حالات كثيرة يكون أقرب لنصف المقدار المطلوب من الشركة المنتجة".

النصيحة الجوهرية التي يقدمها الدكتور جونسون هي: استخدم SPF على الأقل بنسبة 15 ، واستخدم واقي الشمس في أي وقت تخرج فيه إلى الشمس لأكثر من عشرين دقيقة. ضع واقي الشمس قبل خروجك بنصف ساعة. انتبه كثيراً عند وضعك واقي الشمس، ضعه على الوجه، والآذان، والأيدي، والذراع وكرر ذلك كل ساعتين أو ضعه بعد السباحة فوراً.



أظهرت استطلاعات معهد الأورام الوطني لأكثر من 150000 مستجيب أن 32% من الشعب الأمريكي قد تعرضوا لحروق شمس خلال الاثني عشر شهر الماضية. من بين هؤلاء كانت نسبة البالغين من العمر أقل من ثمانية عشر 80%. إن التعرض لضربة الشمس يضاعف خطر الإصابة بسرطان الجلد.



(79)

لا نستهزئ بالسقوط

معظم الناس يخافون من الأمور الغريبة والقليلة الحدوث التي قد تحدث غير الأمور الشائعة، على الأرجح الأمور الخطيرة. إن تكييف جسمك مع الأشياء المحيطة بك لتقلل من حدوث السقوط هو أحد الخطوات الضرورية التي قد تأخذها لحماية صحتك.



قرر البروفيسور ثيرمون لوكهارت الذي يعمل في مختبره المتنقل للأبحاث في فيرجينيا تيك، أن يحل مسألة غموض السقوط.

"السقوط أمر خطير يهددنا، خاصة مع تقدم السن. يتأثر معدل عمر الإنسان جدياً بالسقوط. إن ما أريد اكتشافه: أن أعرف لِمَ تحدث مثل هذه الأمور وكيف يمكننا تجنب السقوط".

يلتزم البروفيسور لوكهارت في مختبره، المتطوعين الشبان والكبار في السن بأجهزة وشبكة من الأحاسيس تختبر الجهاز الهيكلي العضلي والتغيرات العصبية العضلية والاستجابات الحيو ميكانيكية أثناء الانزلاقات وفي مراحل الشفاء.

عندما يمشي الشخص الذي يجري اختباره جيئةً وذهاباً على السطح التجريبي في مختبر لوكهارت، تراقب أجهزة الإحساس نشاط عضلات ومفاصل القدم، والكاحل، والأرجل، والحوض، والذراع. في لحظة عشوائية يتم اختيارها وقت الاختبار،

ويصب مساعد الشخص - موضوع البحث - سائلاً زلقاً منظفاً وماء خلفه. وفي طريق عودته، ينزلق الشخص ويقوم بحركات لمحاولة استعادة توازنه (يحمي جهاز الإحساس الشخص من الوقوع الفعلي).

تتقل كل البيانات المأخوذة من أجهزة الإحساس المراقبة إلى نموذج في الكمبيوتر، وتزود الباحثين بمعلومات عن طريقة مشي الشخص والحركات المعنية أثناء الانزلاق وفي مرحلة الشفاء. يجري لوكهارت وطلابه اختبارات على مجموعة من المتطوعين تتفاوت أعمارهم بين الثامنة عشر إلى ما فوق الخامسة والستين.

هناك ما هو أكثر أهمية من تحري ميكانيكية المشي، والانزلاق، والتماثل للشفاء - فيما يتعلق بدراسة لوكهارت - وهو فهم التغيرات الحاصلة في طريقة المشي والتوازن الذي يحدث مع التقدم في السن، يقول لوكهارت. على سبيل المثال، عندما يكبر الناس تتغير طريقة مشيتهم. "قد نمشي بخطوات أقصر وأبطأ، ونرتكز أكثر على عقب أقدامنا - وهذا يجعل الانزلاق بدوره

أكثر وقوعاً". وأيضاً عندما نكبر، أشار لوكهارت - تضعف حواسنا مثل: الرؤية، والأذن الداخلية، وحاسة اللمس. تحد هذه التغييرات من قدرتنا لمعرفة إذا كنا سننزلق قبل أن يفوت الآوان".



وجد الباحثون في فيرجينيا تيك أن السقوط هو السبب الرائد الثاني للحوادث المميتة بين الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والأربعين، والسبب الرئيس للحوادث المميتة بين الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة والسبعين.



(80)

لا نكث من ثقب مواضع من جسمك

تعد منطقة أسفل شحمة الأذن أقل المواقع خطورة في الجسم فيما يتعلق بالثقب. بينما تحتوي مواقع أخرى في الأذن على الغضاريف، التي يكون فيها تدفق الدم أقل، وبالتالي تكون عملية الاستشفاء أقل سرعة من شحمة الأذن.



"تتم نصف حالات الثقب في الجسم في الدولة عن طريق أشخاص عاديين بدلاً من الأماكن المختصة"، يقول دينيس رانالي، أستاذ في طب الأسنان في جامعة بيتزبيرغ في كلية الطب. "ينفذها الأطفال لبعضهم البعض". كما أنه، يمكنك الحصول على عدة وخز مبتدئة بسعر خمس وسبعين دولار عن طريق الإنترنت؛ لا تشمل العدة المطهر، ولكنها تحتوي على خمسة أشكال ملائمة.

"لدي مريضة في الوقت الحالي قامت بوخز جفنها بنفسها بدبايس آمنة. هناك التهاب واحتقان مكان الثقب"، يقول الدكتور رانالي، الذي درس وخز الفم. وهو على معرفة تامة بكم القصص المخيفة التي تتعلق بالثقب التي تتضمن ذباح لودفيغ (التهاب بكتيري حاد في أنسجة الفم يهدد بقطع مجرى الهواء)

والتهاب بكتيري في بطانة القلب (التهاب في شغاف القلب). يقول: إن هناك تقريراً عن انتقال مرض الإيدز HIV عن طريق الثقب، ونتج عن وخز اللسان تشنج بسبب فرط ضغط الدم، وآخر نتج عنه كزاز رأسي.

"هذه الشكاوي ليست موضعية فقط" لساني يؤلني "وهذا النوع من الأقوال"، يقول الدكتور رانالي. "قد تكون هذه الأمور جدية، وتسبب مشكلات تهدد الحياة. أصبحت المهنة الطبية تعالج نتائج هذه الأفعال التي تنفذ من أجل الاقتباس، وتزيين الجسم، لذلك فهناك مشكلة السخرية". يقول الدكتور رانالي: "إن بعض هؤلاء الأطفال لا يذهبون إلى طبيب الأسنان بداعي الخوف. بينما يدعون أشخاصاً عاديين يثقبون لسانهم برمح طويل. إنه أمر غريب".



تبلغ نسبة الالتهاب بسبب ثقب الجسم باستثناء أسفل شحمة الأذن 50٪، وفقاً لدراسة من قبل قسم الخدمات الإنسانية في أوريغون.



(81)

مكان سكنك له دوره

تشكل المستويات العالية من تلوث الهواء خطر كبير على الصحة. قد يكون اتخاذك لقرار مكان سكنك على قدر من الأهمية مثل: قرارك لطريقة العيش التي تختارها.

•••

"المشكلة هي أن العديد من العواقب البيئية سواء عن قصد أو من غير قصد، تكون فورية. يحدث التغيير أسرع من قبل، ولا يمكننا دائماً انتظار البرهان العلمي. نحن نعتقد أنه إذا كان بإمكانك تجنب أية مشكلة باتباع التدابير الوقائية، عليك الأخذ بها، حتى لو لم يكن الدليل موجود هناك"، تقول ديانا تاكفورين، المديرية التنفيذية لاتحاد الصحة البيئية في ساندياغو. تصر مجموعة ديانا العامة على فهم التهديدات الملحة على الصحة بسرعة للتقليل من الأذى الحاصل.

لأكثر من عشر سنوات، تقول ديانا، اعترض العاملون في حماية البيئة بأن عمليات طلاء الكروم في منطقة ساندييغو كانت تصدر كميات كبيرة من المواد الكيميائية السامة في المحيط السكني المجاور. ونتيجة لذلك، عانى الأطفال في المنطقة من

مستويات عالية وغير طبيعية من الأزمات الصدرية وغيرها من الأمراض.

"ترشدنا الفطرة السليمة بأننا لو رمينا مادة مسرطنة في منازل مجاورة، فإن أموراً سيئة ستحدث"، تقول ديانا.

كانت ديانا وغيرها يطلبون باستمرار من مسؤولين محلليين أو مسؤولين في الدولة إجراء اختبارات علمية للمرافق، ولكن لم يحدث شيء لسنوات. أخيراً، نظمت مقاطعة ساندييغو لضبط تلوث الهواء برنامج مراقبة لقياس مستويات محمول الكروم - 6 في الجو، وهي مادة مسرطنة معروفة. تقول ديانا، وجد المسؤولون كميات خطيرة، ولكن تخطت المستويات كل نماذج الخطر المقررة، جاعلة المسؤولين عاجزين عن الوصول إلى نتائج علمية صالحة. لزم الأمر جهداً آخر من المراقبة في السنة الماضية من قبل الدولة قبل أن تغلق المرافق بشكل نهائي.

"كل فرد كان يشعر في أعماقه أن المكان غير جيد"، تقول ديانا. "حاولنا بشدة دعم هذا الشعور بالخبرات العلمية، ولكن بغياب البيانات الصارمة، كان علينا إصدار حكم.

"صرفت الدولة حوالي مليون دولار"، وتضيف قائلة: "استغرق الأمر أكثر من عشر سنوات لحل هذه المشكلة. لو اتبع أحدهم بعض القياسات الوقائية مسبقاً - تغيير موقع الشركة، أو شراء

معدات ضبط التلوث- لجنبنا أنفسنا كل هذا العناء، ولأصبح المجتمع في وقت أكثر صحة في وقت مسبق".



قارن الباحثون في جامعة ستانفورد الأشخاص الذين يعيشون في المدن مع أعلى وأقل المستويات من معدل تلوث الهواء اليومي. كان الأشخاص الذين يعيشون في المدن ذات التلوث العالي بحاجة أكثر إلى رعاية صحية لحالات الجهاز التنفسي بمعدل 19٪.



(82)

استخدام الفرشاة الكهربائية أسهل ولكنه لا يختلف كثيراً

هل تستحق فرش الأسنان الكهربائية أو غيرها من الوسائل الأتوماتيكية هذه النفقات؟ إذا كنت لا تحسن استعمال الفرش اليدوية، تكون الإجابة: نعم. وإذا كنت تستخدم الفرشاة على النمط الذي يقترحه طبيب الأسنان، عندها تكون الإجابة: بلا.



لدى الدكتور مارك هاريس رسالة يوجهها إلى مرضاه في عيادة الأسنان ولكل فرد آخر: يختلف تفريش الأسنان عن فرك الأرض."

يوضح قائلاً: "يعتقد بعض الناس أن التفريش القاسي والعنيف والذي ينفذ بحدة هو أسلوب فعال، ولكن من غير الضروري فرك مادة البلاك، فقط تناولها، والتفريش اللطيف لايسبب ضرراً. أظهر بعض كبار السن وجود بعض الأخاديد في أسنانهم من التفريش القاسي."

التفريش المثالي والفعال هو الذي يطبق بلطف ومراراً. "قد تفيد نفسك إذا نظفت أسنانك جيداً بعد كل وجبة عوضاً عن

استخدامك أفضل أنواع الفرش الكهربائية ولكن مرة واحدة في اليوم".

من ناحية أخرى، يقول الدكتور هاريس: "لن يستمع بعض الأشخاص للتعليمات بكل بساطة. وكما يقومون بتنظيف سياراتهم وتلميعها، سيقومون بتفريش أسنانهم بقوة ويسببون الضرر لأسنانهم ولثتهم. أقترح على هؤلاء الأشخاص، أخذ سياراتهم إلى أماكن تنظيف السيارات وتنظيف أسنانهم باستخدام الفرش الكهربائية".

ولكن تعتمد الوقاية من التسوس وأمراض اللثة على تنظيف كل جوانب الأسنان. "مهما كان نوع الفرشاة التي تستخدمها، عليك التأكد من قدرتها على الوصول إلى كل مكان في الفم. إذا لم تتمكن من تفريش أسنانك من الخلف بسهولة، فأنت بحاجة إلى فرشاة تساعدك على ذلك".



أظهرت مايو كلينيك أن التفريش الصحيح واستعمال الخيط يدوياً يتساوى في الفعالية مع استخدام الأدوات الكهربائية. مع ذلك، نجد أن الأشخاص الذين يجدون صعوبة باستعمال الأدوات اليدوية، مثل الذين يعانون من التهاب المفاصل، استفادوا من

مئة سربسيط من أسرار الأصحاء

استخدام فرش الأسنان الكهربائية ووسائل التنظيف بالخيط
الكهربائي أيضاً.



(83)

كن حذراً من البوتوكس

نقرأ عن البوتوكس في كل مكان في المقالات الرئيسية وفي البرامج الإخبارية. هناك مفهوم شائع بأن الحقن السريع والسهل في الوجه قد يجعلك تبدو أصغر سناً. ولكن البوتوكس هو إجراء طبي جاد لا يجب تناوله من غير تدخل طبيك ويجب إعطاؤه فقط من قبل طبيب موثوق به.



قد تبدو الصيحة الجديدة - صيحة البوتوكس - متعة بريئة للأشخاص الذين يرغبون المشاركة في هذا الإجراء التجميلي البعيد عن الجراحة. ولكن يحذر مجلس الجراحة التجميلية في جامعة تكساس في المركز الطبي الجنوبي الغربي في دالاس باحتمالية حدوث نتائج غير مرغوب بها.

يحذر الدكتور رود روهريتش: "من المهم بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون بالمشاركة في صيحة البوتوكس أن يتحروا أهلية الشخص الذي سيجري العملية. يجب استعمال البوتوكس فقط من قبل أطباء مختصين، ومدربين. لا تشبه هذه العملية عملية وضع

كريم لتخفيف تجاعيد الوجه. البوتوكس دواء، وهناك احتمالية حدوث آثار سلبية".

يوضح الدكتور روهريتش: "عندما تحقن جرعات بسيطة من البوتوكس داخل العضلة، يعمل المصل على منع وصول الإشارة التي تجعل العضلة تتقبض. بهذه الطريقة يتغلب البوتوكس على التجاعيد التي تحيط بالعين، والجبهة، والفم. تستمر المعالجة الواحدة عادة من ثلاثة إلى أربعة أشهر" يضيف قائلاً، "قد لا يناسب بعض الأشخاص وضع البوتوكس. لذلك من المهم تقييم كل مريض لا يناسبه على نحو شخصي وإخباره عن طريق طبيب عن المخاطر الممكنة قبل إجراء العملية".

ينصح الدكتور روهريتش المرضى أن يحترسوا من المنتجات التجارية غير الدقيقة والمشكوك فيها التي قد تخفف البوتوكس وتبيع المعالجة بسعر قليل يساوي 100 دولار تقريباً. "إذا عرض عليك أحدهم سعراً غير معقول ورخيصاً، قد يكون المصل مخفف بالماء، ولن تستمر النتائج لمدة طويلة". ويحذر أيضاً من حفلات ترويج البوتوكس التي يقدم فيها المشروب. "المشروب والعمليات الطبية لا يجتمعان".



وفقاً للجمعية الأمريكية لجراحي التجميل، أكثر من 1.6 مليون من عمليات البوتكس تنفذ سنوياً، وأصبحت المعالجة من أكثر العمليات التجميلية وغير الجراحية شيوعاً في الولايات المتحدة. يصنع البوتكس من البروتين الناجم عن الباكثيريم، كلوستريديم، وبوتيليم، وقد يسبب تدلي جفون العين واللاتماثل في سمات الوجه.



(84)

انته للحالات المزمنة

قد يصاب الناس بحالات صحية لأعوام عديدة ولا يشعرون مباشرة بأثارها. يعد الأطباء حالة ارتفاع ضغط الدم القاتل البطيء؛ لأن الشخص قد يكون مصاب بالحالة من غير أن يعرف لفترة طويلة ويعد ذلك تضعفه كلياً نوبة قلبية أو سكتة. لا يعني عدم رؤيتك لأثار المرض في الوقت الحاضر أن عليك إهمال الحالة الصحية. الصحة تعني سلامتك على المدى الطويل، ليس ما تشعر به في وقتك الحاضر.

•••

خلال عمله في المستشفيات وأقسام الصحة، قضى سكوت إيفانس عمله في التأكد من جعل الناس يدركون أهمية معالجة ارتفاع ضغط الدم.

كان يتحدث بالموضوع كلما سنحت له الفرصة. "قد تكون من بين الواحد إلى أربعة أشخاص من الأمريكيين البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم. يموت حوالي خمسين ألف أمريكي بسبب ارتفاع ضغط الدم سنوياً، ويساهم أيضاً في موت خمسة أضعاف عددهم.

يخبرنا سكوت أنه كلما طالت مدة إهمال المرض وعدم معالجته، أصبحت تطوراته أكثر جدية. "لا توجد أعراض موثوقة، لا يعلم حوالي ثلث الخمسين ألف شخص أن لديهم ارتفاعاً في ضغط الدم؛ لهذا نطلق على هذا المرض القاتل الصامت.

يضيف سكوت قائلاً: "لا يعلم الأطباء المسبب الرئيس لارتفاع ضغط الدم إلا في بعض الحالات النادرة. مع ذلك، من السهل اكتشافه والسيطرة عليه عادة. ولكن الطريقة الوحيدة لمعرفة إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم تكون بالفحص".

يوضح سكوت أن المستوى الطبيعي لضغط الدم يحافظ على دوران الدم في الجسم. "ومن غير دوران الدم، لا تستطيع الأعضاء الرئيسية مثل: القلب، والكليتين، والدماغ الحصول على الأكسجين والغذاء اللازم كي تعمل جيداً. إن نقص الأكسجين والغذاء هو الذي يسبب النوبات القلبية، وقصور القلب، والكلية، والسكتة، والعمى، وأكثر من ذلك. لذلك من المهم أن تعلم عن ضغط الدم وكيف تحافظ على بقائه في نطاق المستوى الصحي".



أظهرت دراسة من جامعة جنوب كارولينا أن 80% من الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم لم يكونوا يتلقون العناية

المطلوبة للحالة، مما ضاعف بشكل فعال قابلية إصابتهم بالسكتة، والنوبة القلبية، وقصور القلب.



(85)

وازن ما بين منافع الكحول ومخاطره

دعمت آثار تناول الكحول الجانبية على الصحة من قبل عدة دراسات جانبية مهمة. ارتبط تعاطي المشروب بنسب قليلة بتخفيف أمراض القلب. والتعاطي المعتدل للخمر على أساس منظم بتخفيف نسبة الكوليسترول. وفي الحقيقة، إن التعاطي المعتدل للكحول ارتبط بحياة أطول إجمالاً. إلا أن كل دراسة منها تجد أن الآثار الإيجابية للكحول تتحقق فقط على نطاق ضيق من عادات التعاطي. إن التعاطي المبالغ فيه إجمالاً، والمتكرر، والإفراط في جلسة واحدة كلها عادات تبطل أي منفعة للكحول.

•••

يعلم مارك منذ البداية أن الكحول يدمر العلاقات الأسرية. يعمل مارك مديراً في عيادة تابعة، ولكن ابنته توفيت بعد ليلة من الشرب في أجواء المرح الصاخب.

قضى مارك زمناً طويلاً في عمله حاول فيها أن يفهم فوائد ومضار الكحول. مع أنه رأى تقدماً ملحوظاً منذ بداية عمله، لكنه مازال يشعر أن الكحول هو العنصر الضعيف في مجال الرعاية الصحية.

"لا يدرك الأشخاص ولا الحكومات جسامة أثر الكحول على نظام العدالة الجنائية والرعاية الصحية" يقول مارك. "ما زالت وصمة العار موجودة. ومعالجة الكحول ما زالت مقيدة، معظم الناس يحصلون على عروض مفيدة محدودة حتى عندما يسعون للعلاج. يزين الإعلام والدعاية الشرب، وتصرف شركات المواد المسكرة الملايين لتجذب محبين جدد للشرب".

مع أنه كان يعلم أن الفوائد الصحية مرتبطة بالتعاطي المعتدل للكحول، كان يقول مناقشاً: "لو تم اكتشاف الكحول في هذا العصر، لن تحاول أي شركة دوائية بيعه لفوائده الصحية. ولن يصفه أي طبيب. لن يتناوله أي شخص كدواء مع كل الآثار الجانبية الممكنة".

مارك على علم كاف بالإحصائيات. "ربع حالات إدخال قسم الطوارئ، وثلث حالات الانتحار، وأكثر من نصف حالات القتل والعنف المنزلي كلها مرتبطة بتعاطي الكحول. يؤدي الشرب المبالغ فيه إلى المرض في كل أكبر ثلاث مسببات للموت—أمراض القلب، السرطان، والسكتة. وغالباً نصف حوادث السير المميتة لها علاقة بتعاطي الكحول. وأكثر من نصف الأشخاص الذين نالوا حتفهم بالحرائق لديهم نسبة من الكحول في دمهم تشير إلى التمثل".

يضيف مارك قائلاً: "كن ممتناً إذا لم يضرك تعاطي الكحول، ولكنني لا أرى أي شخص يعتمد على الكحول فعلاً في مساعده".



إن الإفراط في الشرب لا يظهر الفوائد الصحية الإيجابية نفسها مثل التعاطي الخفيف أو المعتدل، وفقاً لما نقله الباحثون من جامعة ولاية نيويورك في بافلو.



(86)

الفيتامينات العادية نفي بالعرض

عندما يتعلق الأمر بالفيتامينات، فإن الحصص اليومية المقترحة هي الكمية التي تحتاجها كل أربع وعشرين ساعة. لا تحتاج إلى واحد على أربع وعشرين من تلك الكمية كل ساعة أو ربعها كل ست ساعات. الفيتامينات الممتدة المفعول غير ضرورية.



اصطحب خبيرة التغذية نانسي ريدك معك في جولة في المتجر، وستشعر بالإثارة عندما تسير في ممر الفيتامينات وما شابهها.

"يشبه ذلك الممر فعلاً الغرب الضاري. أي شيء يباع. معظم هذه المنتجات غير مضبوطة، وبإمكانهم ادعاء أي شيء يريدونه."

تشرح نانسي قائلة: "لديهم منتجات لا حاجة لها، وبكميات تفوق الحاجة، منتجات أشكالها محببة. ويبدو أن الدعاية مفتوحة لإبداع البائعين مع المكملات الغذائية".

تطلب نانسي من المستهلكين أن يزودوا أنفسهم بمعلومات قبل أن يتوجهوا إلى جناح الفيتامينات. "إذا لم يحتو نظامك الغذائي على ما يكفيك من الفيتامينات والمعادن، فإن أفضل شيء تقوم به هو

تغيير نظامك الغذائي. ولكن إذا لم تفعل ذلك، اختر الفيتامينات التي تلبي احتياجاتك بما يتناسب مع عمرك، ونوعك، ونظامك الغذائي. لا تدع أحداً أو أي شيء يغيرك. ابتع فقط ما تحتاج إليه".



عند اختيارك لمجموعة من الفيتامينات، لست بحاجة لأن تتفق مالك على الفيتامينات الممتدة المفعول؛ فالفيتامينات العادية تفي بالغرض نفسه، وفقاً لدراسة من جامعة تافتس.



(87)

العناق وتأثيره على الصحة

إن الأفعال الصغيرة التي تريحنا وتشعرنا بارتباطنا بالآخرين ليست تافهة. فالعناق هو وسيلة لإعطاء وتلقي العواطف- ومصدر مهم للتخلص من التوتر وتقديم الراحة لأجسامنا.



"إذا قلت إنك طبيب تصف العناق كعلاج، سيضحك الناس منك" تقول الدكتورة لورا جونسون. "هل من الضروري وصف أدوية حقيقية؟ هذا ما يفكرون به".

تشرح الدكتورة جونسون قائلة، "يتصور الناس الجسد على أنه آلة أكثر من كونه جسداً. يعتقدون أن إصلاح الجسد يشبه إصلاح الآلة. فقط ضع الأجزاء المناسبة في مكانها الصحيح، وسيكون كل شيء على ما يرام. الفرق هو، أن الآلة ليس لها عواطف. لا تهتم بما تشعر به عندما تضع إضافة جديدة. ولكن الناس يهتمون. لا يمكنك الحصول على تقارب نقي فعال لتحقيق الشفاء عندما لا يكون الأشخاص عناصر نقية فعالة".

درست الدكتورة جونسون آثار التواصل الشخصي على مرضى المستشفى، يشمل ذلك الكم من الوقت الذي تقضيه العائلة أو الممرضات مع المريض. "الدلائل ساحقة، كل منا يحتاج إلى جرعة يومية من الاهتمام وجرعة يومية من اللمس من أجل سلامة العواطف. إنها مهمة كأهمية الغذاء والتمارين الرياضية.



إن ضمة صغيرة مع شخص محب تقلل من آثار التوتر واضطراب ضغط الدم وسرعة القلب إلى النصف، وفقاً لدراسة من جامعة نورث كارولينا.



(88)

تمرّن لننشط ذهنك

إن التمرين المنتظم، ابتداءً برياضة سهلة مثل رياضة المشي اليومي، لا يفيد الصحة الجسدية فقط ولكن الصحة الذهنية. اتضح أن عمل وفعالية العقل تتحسن مع التمارين الرياضية.

•••

يبدأ الأطفال بالجري بمجرد دخولهم الصالة الرياضية. يبدؤون بتمارين الإحماء، ثم العدو السريع، وبعدها سباقات دراجة الرجل. يشجعهم أستاذ الرياضة البدنية نيك سيستارو، على تشغيل طاقاتهم.

"أرى الطاقة في ذلك المكان. إنها الطريقة الصحيحة لإخراجها" يقول نيك. شارك مجموعة من خمس وعشرين طفل من الذين كانوا يدرسون في مدرسة شرق سراكبوس الابتدائية، في برنامج قبل دوام المدرسة للفتية الذين لديهم مشكلة في التركيز في الفصل.

تم إعطاء البرنامج بالإضافة إلى درس الرياضة البدنية في أثناء الدوام المدرسي. يهدف البرنامج إلى إخراج مزيد من الطاقة الموجودة

عند الأطفال، ويبدو أن الأمر كان مجدياً. يقول سيستارو ومدرس الصف الأول بيث كرامب أن النشاط الإضافي ساعد الطلاب على التركيز بمجرد دخولهم على الفصل. ذكر أساتذة آخرون أنهم لاحظوا تمللاً أقل وتصرفات أقل شغباً وضبط نفس وتركيز أكثر.

يقول والد أحد الأطفال المشتركين: "إن البرنامج ساعد على تحسين درجات ابنه في الامتحانات بمعدل درجتين. وهذا ساعده كثيراً يعود ابني الآن إلى المنزل ويقوم بأداء وظائفه. لقد خفف من طاقته قليلاً. وهو يشعر بالإثارة نحو درس الرياضة البدنية في الصباح الباكر. كان ينظر إلى مدرس الرياضة على أنه مثله الأعلى.

يقول سيسترو: "إن الأهداف قصيرة المدى. إذا تمكنا من الحصول على بعض ساعات من التركيز، عندها نكون قد حققنا النجاح. هم يعودون كل يوم سعداء لأن البرنامج ممتع ومثير. إنه أمر طبيعي، وهو جيد بالنسبة لك".



في دراسة أجريت في جامعة إلينوي، تم اختبار الرجال والنساء كثيري الجلوس في مقدرتهم على التخطيط، وتنظيم البرامج، وفي صنع وتذكر القرارات، وفي التكيف مع الظروف المتغيرة. تم

تكليف نصفهم ببرنامج المشي يومياً، بينما لم يتم تكليف النصف الآخر. عندما تم فحصهم مرة ثانية بعد ستة أشهر، أظهر الذين مارسوا المشي تحسناً بمعدل 25٪، أما الأشخاص الذين لم يمارسوا المشي حققوا تقدماً ذهنياً بسيطاً.



(89)

لا ندع الإجازات تدمر صحتك

تجمع الإجازات بين أمرين يشكلان خطراً على الصحة في فترة قصيرة من الزمن. الأمر الأول توفر الوجبات الغنية بالدهون بكميات تقريباً غير محدودة. والخطر الثاني: هو التوتر الذي نشعر به بسبب التوقعات والآمال المرجوة أو الاشتباكات العائلية. هذا التوتر، بدوره يؤدي إلى تناول وجبات أكثر. ابحث عن الإجازات التي تحقق الاستمتاع، لا الإجازات المثالية. أطلق لنفسك العنان بتناول وجبات أكثر من الطبيعي ولكن لا تتخمسك. ينصح خبراء التغذية بتخفيف الشهية خلال فترة الإجازة، بتناول الماء قبل الوجبات، وتناول وجبات خفيفة قبل ساعة أو اثنتين من وقت الوجبات الرئيسية، والتمشي قدر الإمكان قبل وبعد الوجبات الكبيرة.



كانت مونيكا تقضي كل إجازات عيد الشكر خلال حياتها الزوجية مع عائلة زوجها في أوهايو. ولكن هذه السنة رفض الزوجان الدعوة. مع بلوغ ابنهم الثالثة من العمر، تقول مونيكا، أرادوا الاحتفال في المنزل وخلق عاداتهم الخاصة بهم في الإجازات.

بدأت مونيكا وكأنها الكنة اللئيمة التي شنت الحرب ضد عادات أهل زوجها. تقول مونيكا: "أنا الشريرة هنا، ترى حماتي فعلتي هذه كأنها تتكرر للجميل. كأني أسحب ابنها من حضن العائلة".

تقول مونيكا إنها تشعر وزوجها بالسوء الذي خلقه قرارهما بالبقاء في المنزل. "إنه أمر صعب جداً علينا"، يشعر زوجي بأنه محصور. لا يريد أن يجرح مشاعر أمه وأخيه، ولكنه في الوقت نفسه يرغب بأن يبقى سويًا في المنزل".

في محاولة لإرضاء عائلتها وعائلة زوجها وأنسابها الستة. برمجت مونيكا زيارات متعددة قدر الإمكان خلال السنة بين عيد الشكر وعيد رأس السنة. "ل سوء الحظ هناك أمران لا عجز فيهما ولا نقصان مطلقاً: الطعام والتوتر. كنا نرى بعضنا فقط لفترة قصيرة، مما يجعلنا غير سعداء. ولكن حتى لو كانت مدة الزيارة ساعة، كان الجميع يشعر بأنه ملزم بتقديم الطعام لنا. إنه أمر إجباري: ما دمت معنا، عليك أن تأكل". لم تكن رغبتني الحصول على هذا القدر من الطعام على مدار السنة، تخلى عما تريد لمدة تفوق الشهر والنصف. شرط، أن تأكل أو تكون مذبذباً".

مع مرور كل سنة كانت الأرتال تزيد، كانت مونيكا تضع إستراتيجية تلائم كل فرد من غير أن تقضي وقتها في تناول

الطعام بين الولايات الثلاث. "لا بد من وجود طريقة أفضل من هذه. بالطبع علي أن أتعلم أن أقول لا، ولكن الأمر صعب عند محاولتك إرضاء عدد كبير من الأشخاص".



يكتسب الفرد الأمريكي العادي من سبع إلى عشرة أرطال بين عيد الشكر وعيد رأس السنة، وفقاً إلى علماء وظائف الجسم والتمارين في جامعة ولاية بنسلفانيا. أوضحت التقارير أن مستويات التوتر تكون أعلى بـ 55٪ في الإجازات عنها في أوقات أخرى من السنة، وهذا يشجع تناول المزيد من الطعام غير الصحي.



(90)

تمدد وانبع طرق الطيران الصحيح

إن الجلوس الطويل في مكان ضيق لفترة طويلة وفي أجواء جافة قد يؤثر على الدورة الدموية ويعرض الجسم لاحتمالية تجلط الدم. يضعنا ركوب الطائرة حتماً في هذه الحالة. في أثناء الطيران يمكنك تخفيف مشكلات الدورة الدموية بالتحرك والتجول في الطائرة مدة خمس دقائق على الأقل كل ساعة، وتدليك ساقيك من القدم إلى الفخذ كل ساعة، وتناول قرص أسبرين قبل الرحلة، وتناول الماء أثناء الرحلة.



بعد وصول رحلة مايكل من نيويورك إلى باريس، انهار ساقطاً. قال الأطباء: إنه كان يعاني من جلطة في الدم، أدت إلى انصمام رئوي. تعرقل الجلطة جريان الدم، وتمنع الأنسجة من الحصول على الأكسجين والغذاء اللازم. وتشكل خطراً على الحياة إذا انتقلت إلى الوريد الرئوي في الرئتين، حيث تؤدي إلى انصمام رئوي وتسبب الموت المفاجئ. عندما أخبر طبيب مايكل الفرنسي غير المكترث أن مثل هذه الجلطات شائعة بين الأشخاص الذين يطيرون لوقت طويل، قال مايكل إنه كان مذهولاً مما قاله.

بعد ذلك نظم مايكل حملات لإقناع شركات الطيران بأن تتبه المسافرين بالخطر المحتمل وتتصحهم بما يفعلوه في حال كانت لديهم أعراض تجلط الوريد أو الانصمام الرئوي، أنشأ مايكل أيضاً موقعاً على الإنترنت حول هذا الموضوع.

ذكر مايكل إحصائيات توضح أن 10% من المسافرين فوق عمر الخمسين يعانون من جلطات في الدم بعد الرحلات الجوية الطويلة. ووجدت دراسات أخرى عدداً كبيراً من الجلطات الدموية الظاهرة عند المسافرين لمسافات طويلة-سائقي السيارات والطارين.

بدأت منظمة الصحة العالمية، بكل اهتمام، دراسة المشكلة. تقوم بعض شركات الطيران الدولية بطباعة تحذيرات على تذاكر السفر وتعرض أفلاماً مصورة حول هذا الموضوع قبل الإقلاع. أحد الاكتشافات المريحة هي أن الجلطات عادة تتحلل من غير تدخلات، ملمحة إلى أن الجلطات التي تكون منتشرة، تكون الآثار الصحية الناجمة عنها غالباً عند معظم الناس قليلة.

وجد الباحثون في مدرسة سياتاما في مورياما، في اليابان، أن أجواء الطيران العادية تقلل تدفق الدم بنسبة 5% ولكن يمكننا عكس الآثار الناتجة بشرب الماء الكافي وبالتمدد.



(91)

المعالجة الأكثر ليست الأفضل

"فعل ما بوسعك، أيها الطبيب!" إنها رغبة طبيعية، ولكنها ليست بالضرورة رغبة مثمرة. إن تناول العلاجات الكثيرة ورؤية العديد من الأطباء لا يعني ضماناً لصحة أفضل.

•••

تقود مجموعة كبيرة من الأبحاث خبراء طبيين عدة نحو السؤال فيما إذا كانت الزيادة أفضل عندما يتعلق الأمر بالرعاية الصحية.

تعاني بعض التخصصات الطبية والمواقع الجغرافية من وفرة الأطباء والمستشفيات، هكذا يقول هؤلاء الخبراء. يبدو أن الوفرة تزيد من الطلب. إن زيادة عدد المستشفيات في مكان ما يعني قضاء أوقات أكثر فيها من غير تحسن ملحوظ في الصحة. وزيادة التخصصات الطبية يعني زيارات وإجراءات أكثر مع المختصين.

"إذا تضاعف عدد الأطباء، ستتضاعف زيارات المرضى"، يقول الدكتور جون إي وينبيرغ من كلية دارتموث الطبية، التي أنجزت فيها كثير من الأعمال الجديدة. "على مر السنوات يحدث الصرف

المتزايد بصفة عامة من تلك التداخلات غير المسرة مثل: وحدات العناية المركزة وأنابيب التغذية"، يقول الدكتور وينبيرغ: "إذا أردت تكهن قدر الاستخدامات الطبية، كل ما عليك معرفته هو الوفرة الطبية"، يقول الدكتور دونالد م بيرويك، رئيس معهد تحسين الرعاية الصحية، مجموعة غير ربحية في بوسطن. "الدلائل أمامي واضحة وقوية"، الكثرة لا تعني الأفضل، وغالباً ما تكون أسوأ بكثير".



أظهرت دراسة من كلية دارتموث الطبية أن ثلث الرعاية الصحية بأكملها لا تحسن صحة المريض. إن المرضى الذين يتلقون عناية أكثر عامة لا يحققون معدلات بقاء أفضل أو قناعة أعلى بالرعاية التي تلقوها.



(92)

لاحظ الفرق بين الخوف والحدز

من السهل الخوف من المواقف المؤذية التي نشاهدها في التلفزيون أو نقرأ عنها في الصحف. ولكن علينا معرفة الفرق بين المخاطر الحقيقية التي تؤثر على حياتنا والأحداث المأساوية النادرة التي تصيب الناس. غالباً ما تفشل التغطية الإعلامية في التفريق بين المخاطر الحقيقية على سلامتنا التي علينا التفاعل معها، والصدمات الشنيعة وغير المتوقعة التي لا يمكننا منطقياً تجنبها، عليك أن تفهم أن أكثرية المآسي المخيفة والبارزة لا يمكنك نسيانها بالتحديد؛ لأنها نادرة الحدوث.

•••

عندما أحضر طالبان بنادق ذات قوة عالية إلى المدرسة الثانوية الكولومبية في كولورادو في إبريل 1999، وتسببوا في جرح وقتل طلاب آخرين وأساتذة، "أصبح الناس خائفين بأن المدارس في المنطقة لم تعد آمنة، حتى لو أثبتت الحقائق أنها آمنة أكثر من أي وقت مضى"، يقول غلين موشيرت من جامعة بيردو.

"هناك احتمالية أكبر أن يقتل الأولاد وهم في منازلهم، أو أن يموتوا من سوء استعمال الأدوية، أو تصيبهم صاعقة، أو يكونوا

ضحايا لسائق سكران من أن يقتلوا في المدرسة. تعد مدارسنا نسبياً آمنة، ولكن الكولومبيين خلقوا الخوف والذعر بين الأمريكيين على أطفالهم في المدارس".

بالرغم من أن المدارس تعد آمنة مقارنة بأماكن أخرى، ولكن يبدو أن الخطر أكبر لأن هذه المآسي تؤثر فينا شخصياً من خلال الإعلام. يقول البروفيسور موشيرت: "يوضح بحثي كيف تجاوزت ردود أفعالنا هذه الحادثة بالتحديد، وضحاياها أو النتائج الناجمة عنها، من خلال تقارير الصحافة يمكننا تصور كيف أثرت هذه الحادثة التي حدثت في ضواحي دينفر، على الناس وكأنها حدثت في مدرسة في الجوار".

قال البروفيسور موشيرت: إن الخوف الذي خلقه الكولومبيون وحوادث مشابهة لما حدث تزيد من سوء فهم العنف وكيفية تأثيره على شباب البلدة. إن دراسة كيفية تغطية الصحفيين للجرائم التي تتعلق بطلاب المدارس الثانوية يساعدنا على توضيح السبب وراء اعتقاد الشعب بأن مثل هذا العنف في أوجه عندما لا يكون فعلاً كذلك، يقول موشيرت: "ازدادت النظرة للشباب بأنه عنيف أو بأنه ضحية"، قال البروفيسور موشيرت: "خلق هذا المفهوم، المنعكس من تغطية الصحفيين لإطلاق الكولومبيين للنار، ثقافة من الخوف بغض النظر عن الحقيقة".



وفقاً للباحثين من جامعة كنتاكي، نحن نخاف أكثر شيء
من الأمور التي تكون فرصة حدوثها لنا قليلة جداً.



(93)

كن حذراً مما نسال

تخبرنا الإعلانات في كل مكان على التلفزيون وفي الصحف والمجلات. "اسأل طبيبك" عن الدواء الجديد. تضخم الإعلانات قدرة المنتج الجديد على معالجة كل شيء من الأمور الخطيرة إلى الأمور البسيطة. ماذا يحدث عندما يسأل الناس أطباءهم عن الدواء؟ في معظم الأحيان يقوم الأطباء بوصف ذاك الدواء بالتحديد. بدلاً من سؤال طبيبك عن أدوية محددة، من الأفضل أن تسأل عن حالتك وإذا كان الطبيب يعتقد أنك بحاجة إلى أدوية.



إن الدعايات التلفزيونية والمطبوعة للأدوية الموصوفة التي تستهدف المستهلكين مباشرة في تصاعد مستمر في الولايات المتحدة. وكذلك مصروف الفرد الأمريكي العادي على الأدوية.

يرى الناقدون ارتباط ما يقولون: إن الدعايات تقنع الشعب الأمريكي بشراء أدوية ليسوا بحاجة لها، ويرفعون أيضاً تكاليف نظام الرعاية الصحية الذي لا يطاق.

أشارت نانسي تشوكلي، رئيسة المعهد الوطني لإدارة الرعاية الصحية إلى أن أغلب الخمسين دواء التي أعلن عنها بكثافة تعلل على الأغلب نصف الواحد وعشرين بليون دولار زيادة في مبيعات الأدوية في الولايات المتحدة في الفترة بين 1999 و2000. والأدوية الأخرى البالغة حوالي 9.800 تعلل النصف الآخر من الزيادة.

كمثال على هذا الاتجاه المشوش، تشير نانسي إلى الفروق بين أدوية التهاب المفاصل التي لا تحتاج إلى وصفة وبين الأدوية الموصوفة: "توضح الأبحاث الطبية بأنهما متساويان في الأثر. تكلف النسخة الموصوفة أربعين مرة أكثر. ولكن بعد جولة من الإعلانات، نجد أن النسخة الموصوفة هي التي يتم وصفها من قبل الأطباء".

تتابع تشوكلي: "من الصعب على الأطباء أن يرفضوا هذه الأدوية. إذا كنت ترغب هذا الدواء، يصفه لك طبيبك بمدة دقيقتين، وتخرج من عنده مسروراً. إذا أخبر الطبيب مريضه أنه ليس بحاجة لهذا الدواء، سيقول المريض في نفسه: "يا الله لا يعتقد هذا الطبيب أنني حقاً متألم. يتطلب الأمر من الطبيب نصف ساعة يشرح له فيها حالته، ويخرج بعدها المريض من عنده غير راضي". تشير تشوكلي إلى أن معظم الأطباء يعترفون بأنهم وصفوا أدوية قد لا يقترحونها في الوضع الطبيعي وذلك بناءً على رغبة المرضى.



وجدت إدارة الغذاء والدواء أنه عندما يسأل المرضى أطباءهم عن دواء رأوا إعلانه، يقوم الطبيب في 69% من المرات بوصف الدواء المعلن عنه.



(94)

سهل على نفسك أمور الصحة

يسعى الناس عند اتخاذهم لقرارات صحتهم، إلى ضمان كل التكاليف لأنفسهم، ويشمل ذلك الوقت والسهولة في الدخول. عند اتخاذك للقرارات التي تتراوح بين برنامجك اليومي إلى اختيار مكان سكنك، لا تنس أن تلائم الصحة في كل مخططاتك.



يعيش دينيس المحارب في البحرية في الشاطئ الغربي من فلوريدا. شعر دينيس بنتائج فورية عندما دمجت إدارة المحاربين بين المرافق الصحية ومكتب التعاون في خليج باينس، فلوريدا.

كان دينيس مريضاً في المركز العسكري الطبي وعميلاً في مركز الاستشارات التوظيفية لمكتب التعاون. "عندما كانوا مركزين منفصلين، يبعدان عن بعضهما خمسين ميلاً، كان لزاماً علي الاختيار بين الذهاب إلى أحدهم دون الآخر. والآن يقع المركزان في المكان نفسه، لذلك فإن الفحص الذي كنت سأفوته لأن المسافة بعيدة جداً أصبح بجوار المكان الذي سأقصده.

يتابع دينيس: "من قبل شعر البعض بوجود مؤامرة، وكانهم يصعبون علينا استخدام هذه الخدمات. ولكن هذا الدمج نفي ذلك. سيكون الأمر جيداً لكثير من المحاربين".

أعاد القسم أيضاً تنظيم الطريقة التي يستجيب فيها للطلبات حتى يتمكن المحاربون على الفور من التحدث مع أشخاص يعرفون حالتهم بدلاً من تمريرهم من شخص إلى آخر. تقول المتحدثة باسم إدارة المحاربين مارغريت ماكلين: "نحن نحاول جعل الأمور ملائمة قدر الإمكان؛ لأننا وجدنا أن خدماتنا أصبحت ذات قيمة أكبر عندما أصبحت سهلة التناول".



أظهرت دراسة من جامعة ديوك أن الأشخاص الذين يعيشون بالقرب من المستشفى كانوا على الأغلب سيختارون المعالجات التي يقترحها الأطباء على المعالجات التي تتطلب زيارات أقل للمستشفى.



(95)

لا نغرق جسمك بشرب الماء

ينال شرب الماء انتباه الكثيرين في عالم الصحة، ويحق له ذلك. إنه المشروب الأكثر صحة ويجب أن يأخذ القسم الأكبر من حصتك في السوائل. ولكن لا توجد ضرورة لاستهلاك الماء وكأنك في مسابقة. إن الآثار الإيجابية لشرب الماء على نحو طبيعي لا تترجم إلى آثار خارقة عندما تشرب ماء أكثر. لست بحاجة لأن تجبر نفسك على شرب الماء.



درس الدكتور هاينز فالتين من كلية دارتموث الطبية الماء وآثاره. ويقول: لا توجد براهين تدعم المفهوم الشائع بضرورة شرب ثمانية أكواب من الماء يومياً.

بحث الدكتور فالتين، مختص أمراض الكلى ومؤلف الكتابين الشهيرين عن الكلية وتوازن الماء، عن أصل هذا المفهوم واختبر دلائله العلمية، وأي شيء قد يدعمه. أخذ بعين الاعتبار النصائح التي تراها في كل مكان: من مؤلفي كتب الصحة، ومختصي التغذية، حتى الأطباء. يشكك الدكتور فالدين في هذه الحقيقة. كما أنه، يجد من الصعب تصديق أن التركيبة البشرية

قد تعاني من عجز شديد في الماء يجعلها بحاجة إلى تعويضه بإجبارها على امتصاص كمية كبيرة من السوائل.

حتى الآن مازالت، قاعدة تناول ثمانية أكواب من الماء يومياً أسلوب حياة عند كثير من الناس. كيف نشأ هذا المفهوم؟ يعتقد الدكتور فالتين أنه بدأ عندما اقترحت هيئة التغذية والغذاء لمجلس البحث الوطني تقريباً شرب مليلتر من الماء لكل ساعة حرارية من الغذاء، وهذا يعادل تقريباً حوالي ربع غالون إلى ثلاثة أرباع غالون من الماء في اليوم. بالرغم من أن الهيئة صرحت في جملتها التالية: إن معظم هذه الكمية موجودة في الأطعمة المعدة"، ربما لم تفهم الجملة الأخيرة، وحدث خطأ في تفسير الكمية المقترحة من الماء التي يجب تناولها يومياً.

"بالرغم من قلة البراهين المقنعة، ما الضرر في ذلك؟ الحقيقة هي احتمال حدوث ضرر حتى في شرب الماء. شرب الكثير منه قد يجهد الكلى"، يقول الدكتور فالتين موضعاً.



أظهرت دراسة من جامعة بنسلفانيا أن الأطعمة اليومية التي نتناولها يومياً تزودنا بمعدل 100% من الحصص التي ينصح بها الخبراء.



(96)

الصحة تُعني الحياة

نرى قصصاً في الأخبار عن أحدث حبوب دواء، وعن أحدث المعالجات، آخر وأعلى علاج لكل ما يسبب لنا المرض. ولكن قصة الصحة التي لا نسمع عنها هي أن الطريق نحو حياة صحية غير موجود عند الأطباء أو في المستشفيات. ولكنه موجود في منازلنا ومن خلال حياتنا اليومية. إن التمتع بحياتك وحياة من حولك يؤثر على صحتك ويقلل من آثار الشيخوخة.



بالنسبة لبيث، يبدو أن حوالي عشرين سنة من الحماية الغذائية قاربت على النهاية. رأت منذ سنتين إعلاناً عن دواء يخفف الوزن عن طريق منعه لامتصاص الدهون في الجهاز الهضمي. ناقشت الأمر مع طبيب العائلة، الذي وصف لها الدواء مدة شهر.

سمعت مؤخراً أن الدواء له آثار جانبية مزعجة: حملة إسهال مفاجئة.

من المفترض أن يشجع الدواء أصحاب الحماية التمسك بنظام غذائي قليل الدهون؛ لأن فرط الدهون في الطعام يدع الجسم بحاجة مستمرة إلى التبرز. ولكن بالرغم من أن بيث لم تتناول الأطعمة

الغنية بالدهون، إلا أنها كانت بعد نصف ساعة من الأكل، تشعر بحاجة لأن تكون قريبة من الحمام، قالت بيث: "كلما فكرت أكثر بالأمر، كلما ازدادت شكوكها حول الموضوع بأكمله." لا يمكنني تعاطي الدواء مدى العمر"، تقول بيث "سأستعيد وزني. وسأعود إلى العادات القديمة التي كانت سبب الزيادة في الوزن في المقام الأول".

استتجت بيث: "إذا لم تغير نمط حياتك، ببساطة لا جدوى من التعديلات السريعة". بعد أن أوقفت الدواء، ركزت بيث على تقليل السعرات الحرارية التي تتناولها يومياً وعلى رياضة المشي كل يوم.

تقول بيث بأنها شعرت بالراحة عندما ركزت على نمط حياة صحي بدلاً من التركيز على خسارة الوزن فقط. "أحاول تناول الطعام الصحي، وزيادة التمارين الرياضية، ولا أقسو على نفسي عندما لا يشير الميزان إلى نقص في الوزن بالسرعة التي أريدها، يكون الأمر سهلاً عندما أستعين أكثر بأصدقائي وعائلتي وأحاول بشكل أفضل تقدير كل شيء في حياتي. والآن أنا أشعر أفضل تجاه نفسي، ولا أبحث باستمرار عن أقرب حمام".



إن الأشخاص الذين يصفون حياتهم المنزلية بأنها مستوفية الشروط ومريحة كانوا 24% على الأرجح يعيشون وراء نطاق

مئة سربسيط من أسرار الأصحاء

توقعات الحياة الطبيعية. وفقاً لدراسة من جامعة كاليفورنيا، لوس
أنجلوس.



(97)

تربية الحيوان المنزلي أمر صحي

بعض الأمور في هذه الحياة تعد مصادر للراحة وتحقيق المتعة. أحد هذه المصادر الحيوان المنزلي. تمدنا الحيوانات المنزلية بالحب المطلق وبنوع من المسؤولية ثابت وإيجابي، وتقدم لنا الراحة بغض النظر عن أي شيء آخر قد يحدث في حياتنا. وبالتالي نصبح أكثر صحة عندما نعيش مع الحيوانات المنزلية.



شاركت ويندي حياتها مع الكلاب منذ زمن بعيد. "عند عودتك إلى المنزل من العمل بعد يوم شاق وطويل، من أول فرد في العائلة يستقبلك عند الباب؟ في منزلي كان آرثر يقوم بذلك، كلب الصيد الأيرلندي. يقفز على رجليه فوق وتحت ويدور دوراناً سريعاً. وينبح. وينظر إلينا بأعين محبة تدل على ذلك بمجرد عبوره أمام الباب الأمامي، لقد جعلناه أسعد كلب في العالم"، تقول ويندي.

بينما كانت تعتقد أن كلبها هو مصدر الحب بالنسبة لها، لم تفكر مطلقاً أنه مصدراً للصحة أيضاً. إلا عندما وصف الطبيب لصديقة لها أن تربي كلب كنوع من العلاج لمرض السرطان.

قرأت ويندي مواضيع متعددة عن الحيوانات المنزلية وعلاقتها بالصحة. "ذكر حوالي 97% من أصحاب الحيوانات المنزلية في دراسة أن حيواناتهم تجعلهم بيتسمون على الأقل مرة في اليوم. ويعتقد 76% منهم أنها تخفف من مستوى الإجهاد في حياتهم. كما أن الأشخاص الذين يعيشون مع الكلاب تكون زيارتهم للطبيب أقل حتى من الأشخاص الذين لا يعيشون معهم".

في حين كانت تحب وتقدر كلبها الأيرلندي دائماً، كانت تشعر بأنها مدينة له أكثر. "كنا نعتبره كلب حراسة للمنزل، ولكنه كلب حراسة على صحتنا أيضاً".



تقل احتمالية تعرض أصحاب الحيوانات المنزلية لارتفاع ضغط الدم بـ 15% عن الأشخاص الذين لا يملكون حيوانات منزلية، وذلك وفقاً للباحثين في جامعة ولاية نيويورك في بافلو.



(98)

سيحسن مذاق الخضروات في المستقبل

إليك هذه الفكرة المريحة للأشخاص الذين يجدون صعوبة في الأكل الصحيح: سيتحسن مذاق الخضروات بالنسبة لك في المستقبل. كيف نعرف ذلك؟ ليس عن طريق آلة زمنية أو بعض التنبؤات العلمية الخيالية. عوضاً عن ذلك، نحن نعلم أن حلقات التدنوق تتغير مع الزمن، وكلما تقدم بنا العمر أصبح مذاقنا للخضروات أفضل من قبل.



"كثيرون لا يحبون أكل الخضروات، ومن وجهة نظر النباتات، الشعور متبادل"، يقول الدكتور آدم درونوسكي، رئيس برنامج علوم التغذية في جامعة واشنطن. لقد أنهى مؤخراً بحثاً يوضح فيه حاجتنا الملحة للمذاق الجيد التي تتعارض مع حاجتنا للغذاء الجيد.

"تحمي النباتات نفسها حتى لا تؤكل بإفرازها لسموم مرة المذاق. اتضح أن الفينول، والفلافونويد، والأيسوفلافونس، وغيرها من المواد الكيميائية جيدة لصحتنا ولكن بكميات قليلة".

إن كراهيتنا للنكهات المرة أمر طبيعي. يربط الإنسان والحيوانات المذاق المر والحامض بالأطعمة الفاسدة والتالفة. تخلص أصحاب المصانع منذ عدة سنوات، من هذه النكهات غير المفضلة من خلال التلقيح الانتقائي وصناعة الأغذية، ولكن في ذلك خسارة لبعض القيم الغذائية.

تكمن المهارة في جعل الأطعمة المرة ولكن الصحية تبدو أطيب مذاقاً من خلال طريقة إعدادها، يقول الدكتور درونوسكي. مقترحاً: الاستفادة من الطهارة الشرق أوسطيين، الذين ينكهون الخضروات المرة المذاق عادة برشة من الملح وبزيت الزيتون. الذي يساعد على التخلص من الطعم المر ويضيف فوائد صحية للقلب.

والأهم من ذلك، يشير الدكتور درونوسكي، إن حساسيتنا تجاه الطعم المر تضحل مع تقدم العمر. "والميزة في ذلك، أنك ستحب الخضروات عندما تتقدم في السن".



وفقاً لدراسة أجريت في جامعة واشنطن، تتغير حلقات التذوق مع تقدم العمر، ويشمل ذلك اضمحلالاً في الحساسية تجاه الطعم المر. وهذا يجعل طعم كثير من الأطعمة الصحية أفضل كلما تقدم بنا العمر. أشار ثمانية من كبار السن من أصل عشرة إلى تفضيلهم

المتزايد للخضروات الخضراء، والحبوب الكاملة، والفاكهة ذات
الطعم المر مثل الجريب فروت والليمون.



(99)

أنجز ما عليك من أجل صحة أفضل

إن الأشخاص الذين يفعلون ما يقولون هم في الغالب أكثر صحة من الأشخاص الذين لا ينجزون ما عليهم في حياتهم. حقق العادات الراسخة من الأمانة والوفاء، وستحقق المنفعة لصحتك ولحياتك.



وجد أستاذ علم النفس ألان كريستينسين من جامعة أيوا أن تصرفاتنا واتجاهاتنا في الحياة تؤثر على صحتنا. "ستكون بحال أفضل إذا كان ضميرك حياً"، يقول ألان.

إن الضمير الحي يعني الاجتهاد، والإحساس القوي بالسيطرة على النفس، والرغبة بمواجهة التحديات الشخصية. باختصار: إنه التزام بمتابعة الوجهة الذي رسمتها لنفسك من غير معارضة ونفور.

يقول البروفيسور كريستينسين: من المهم جداً التفكير بالطريقة التي يواجه فيها المرضى العالم وأنفسهم بقدر أهمية متابعة حالتهم الجسدية. "جميعنا يميز بين الأشخاص الذين يميلون نحو التلهف أو الكسل. إجمالاً نحن نعتقد فقط أن هذه هي تركيباتهم، ولا نلقي بالاً بأن هذا العامل قد يكون مهم لصحتهم

الجسدية. ولكن علينا الانتباه؛ لأن هذه الخصائص قد تقصر من عمرهم.

بالرغم من أننا لا ن فكر عادة بأن مثل هذه الخصائص الثابتة والمستمرة سهلة التغيير – يقول البروفيسور كريستينست – هناك سبب لأن نعتقد بأن الأشخاص يمكنهم تغيير درجة ضميرهم الحي. إلى جانب ذلك، على الأطباء أن يكونوا مؤهلين لاستخدام المعلومات فيما يتعلق بالهوية الشخصية للمرضى التي قد تضعهم في موضع المسؤولية ليحكموا إلى أي مدى يحتاجون للمتابعة وإلى أي مدى من العنف يعاملونهم به.



في دراسة أجريت على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، وجد الباحثون من جامعة أيوا بأن الأشخاص أصحاب الضمير الحي، المندفعين نحو أهدافهم، والجديرين بالثقة احتمالية الموت المبكر لديهم أقل بمعدل 36٪.



(100)

كمال الصحة أمر نادر

إن الاهتمام بالصحة أمر مفيد جداً. أما الهوس الصحي، أمر خطير. إن حاجتك لبعض الاهتمامات الصحية في أي لحظة أمر طبيعي. أفضل طريقة لتحقيق الصحة تكون بتقليل المشكلات الصحية، لا إلغائها.



يخبر كوربن لاسينا من فريق مينسوتا فايكينغس زملائه في الفريق أن يبتهجوا عند دخولهم الملعب في أول يوم من أيام التدريب في المخيم، وهي سلسلة من التمارين لمدة شهر تسبق الموسم المعتاد. "تذكر فقط ما تشعر به في الوقت الراهن؛ لأنه يمثل أفضل ما ستشعر به لمدة ستة أشهر".

يتفق اللاعبون على أن أصعب جزء في هذا المهمة هو اليوم الذي يتبع يوم المباراة. "قد يكون في بعض الأوقات غير محتمل ولا يطاق"، يقول أحد أعضاء الفريق بايرون تشامبرلين. "تستيقظ صباح الإثنين، وتكون الخطوة الأولى عند نزولك من السرير من أشد وأصعب الأمور في هذا العالم. مرت علي أوقات فكرت فيها بجدية، كيف أقوم بهذه الخطوة؟" قال بايرون. "وقد يكون،

فلنقل، الأسبوع الثالث أو الرابع، وأنت ما زلت تفكر، ما زال أمامي اثنتا عشرة مباراة لألعبها، كيف سأجتاز هذه المرحلة؟" حارس الفايكينغس كريس والش يقول: "يقولون أن المباراة تشبه تعرضك لعشرين أو ثلاثين حادث سيارة".

غالبية أعضاء فريق الفايكينغس لا يتعرضون لإصابات بالغة، ولا يتم تسجيل معظمهم في تقرير قائمة الإصابات الأسبوعية للفريق. ولكن هذا لا يعني بأنهم لا يتدربون ويلعبون بمشقة ملحوظة.

في فريق كرة القدم الوطني، لا يمكننا أن نتخيل مبدأ الشعور بالراحة التامة. يقول مدرب الفايكينغس مايك تاييس: "إذا كنت بصحة تامة فهذا يعني أنك لا تلعب، لقد أصبحت متحجر العواطف تجاه هذا الأمر. وعليك أن تدرك بأنها تلك هي الطريقة التي ستشعر بها كل الوقت خلال الموسم"، أضاف كوربن. ولكن هناك طريقة واحدة مؤكدة لتخفيف الألم عن الجميع. وهي الفوز. "بالطبع"، قال بايرون: "كل شيء يصبح أفضل عندما تفوز. وكل شيء يؤلم ويصبح أسوأ عندما تخسر".



وجد الباحثون في جامعة إيموري أن أقل من 19٪ من الأمريكيين يمكن تصنيفهم على أنهم بصحة تامة (على مستويات

مئة سر بسيط من أسرار الأصحاء

عالية من الصحة الجسدية والعقلية ومستويات قليلة من الأمراض)
في أي لحظة معينة.



المصادر

- “100 Million Americans Live with Aching Backs.” 2002. *Spine*.
- “Age Affects Taste of Vegetables.” 2003. University of Washington, Seattle, Washington.
- “Air Pollution Linked to Increased Medical Care and Costs for Elderly.” 2002. *Health Affairs*.
- “Airport Noise Impairs Long-Term Memory and Reading.” 2002. *Psychological Science*.
- “Allergies Interfere with Life.” 2002. American College of Allergy, Asthma, and Immunology, Arlington Heights, Illinois.
- “An Aspirin a Day to Keep Cancer Away?” 2002. Mayo Clinic, Rochester, Minnesota.
- “Breathing and Blood Flow.” 2003. Harvard University, Cambridge, Massachusetts.
- “Caffeine-Signaling Activity in Brain Function.” 2002. *Nature*.
- “Can Forgiveness Make the Immune System Stronger?” 2002. University of Maryland, College Park, Maryland.
- “Checklist of Claims May Signal Trouble on Internet Cancer-Treatment Sites.” 2003. *Psychosomatics*.
- “Choosing the Right Drink for Fluid Replacement.” 2002. Geisinger-Wyoming Valley Human Motion Institute, Wilkes-Barre, Pennsylvania.
- “Columbine News Coverage Mised Nation Down Fearful Road.” 2003. Purdue University, West Lafayette, Indiana.
- “Common Painkiller May Hinder Aspirin’s Effects.” 2002. Mayo Clinic, Rochester, Minnesota.
- “Commonly Used Medicines May Delay or Prevent Alzheimer’s Disease.” 2002. *Neurology*.

- “Connection Between Personality, Death Among Chronically Ill.” 2002. *Health Psychology*.
- “Distance to Treatment Center and Mastectomy vs. Lumpectomy.” 2003. *International Journal of Radiation Oncology, Biology, and Physics*.
- “Effect of Dogs and Cats on Health.” 2002. *Journal of the American Medical Association*.
- “Effects of Contact on Stress.” 2003. University of North Carolina, Chapel Hill, North Carolina.
- “Effects of Sleep Deficiency.” 2003. National Sleep Foundation, Washington, DC.
- “Effects of Time-Release Vitamins.” 2003. Tufts University, Boston, Massachusetts.
- “Effects on Cognitive Ability of Sedentary Lifestyle.” 2003. University of Illinois, Champaign-Urbana, Illinois.
- “Exposing Anti-Aging Propaganda.” 2003. University of Illinois, Chicago, Illinois.
- “Fertility and the Mountain Biker.” 2002. University Hospital, Innsbruck, Austria.
- “Fire Deaths Without Smoke Detectors.” 2002. Centers for Disease Control, Atlanta, Georgia.
- “Fit Seniors Better Able to React When Quick Thinking Needed.” 2002. *American College of Sports Medicine*.
- “Fitness Can Be Free.” 2002. University of Richmond, Richmond, Virginia.
- “Foods Rich in Folate May Reduce Risk of Stroke.” 2002. *Stroke: Journal of the American Heart Association*.
- “Fourth of July Safety Advice.” 2002. American Academy of Orthopaedic Surgeons, Rosemont, Illinois.
- “Ginkgo Fails to Aid Memory in Double-Blind Study.” 2002. *Journal of the American Medical Association*.
- “Half of Heart Attack Patients Drive to Hospital.” 2002. *Circulation: Journal of the American Heart Association*.
- “Health and Nutritional Differences Between Organic Foods and Traditionally Grown Foods.” 2003. University of Michigan, Ann Arbor, Michigan.
- “Health Benefits of Moderate Drinking May Not Apply to African-Americans.” 2003. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*.
- “High Hostility May Predict Heart Disease More than Other Risk Factors.” 2002. *Health Psychology*.

- “Home Injury Found to Be a Major Cause of Deaths.” 2002. University of North Carolina, Chapel Hill, North Carolina.
- “Household Mold Scares: Small Amounts Not a Big Health Concern.” 2003. Mayo Clinic, Rochester, Minnesota.
- “Ideal Body Images.” 2002. U.S. Department of Health and Human Services, Washington, DC.
- “Insect Repellent Study Reveals Widely Varied Protection Levels.” 2002. *New England Journal of Medicine*.
- “Involuntary Smoke Exposure Affects Asthma Severity Among Children.” 2002. *Chest*.
- “Jogging Every Day May Keep Alzheimer’s Away.” 2002. *Trends in Neurosciences*.
- “Journal Writing Can Alleviate Illnesses.” 1999. *Journal of the American Medical Association*.
- “Large Doses of Vitamins and Minerals May Put Prostate Cancer Patients at Risk.” 2002. *International Journal of Radiation Oncology, Biology, and Physics*.
- “Lawn Mower Safety Could Save Life and Limb This Summer.” 2003. University of Michigan, Ann Arbor, Michigan.
- “Link Between Grape Juice Consumption and Lowered Risk of Heart Trouble.” 2003. *Journal of the American Heart Association*.
- “Little ‘Weekend Effect’ Related to Intensive Care Admissions.” 2002. *Medical Care*.
- “Lonely People Face Higher Risk of Heart Disease.” 2002. *Psychosomatic Medicine*.
- “Low Vitamin C Intake Linked with Stroke Risk.” 2002. *Stroke: Journal of the American Heart Association*.
- “Majority of U.S. Adults Have Some Health Problems.” 2002. *American Journal of Health Promotion*.
- “Managing Fatigue.” 2002. Mayo Clinic, Rochester, Minnesota.
- “Many Young Americans Risk Skin Cancer from Annual Sunburns.” 2002. *American Journal of Preventive Medicine*.
- “Medical Residents Fail to Perform Self Exams.” 2003. Medical College of Georgia, Augusta, Georgia.
- “Meditation Effects on Immune System.” 2003. University of Wisconsin, Madison, Wisconsin.

- “Memory Isn’t Lost—Just out of Sync.” 2002. University of Arkansas, Fayetteville, Arkansas.
- “More Exercise, Less Smoking May Extend, Enhance Life Even at Advanced Age.” 2002. *Psychosomatic Medicine*.
- “More Health Care Doesn’t Equal Better Health Care.” 2003. *Annals of Internal Medicine*.
- “Most Golf ‘Yippers’ Perceive Symptoms as Physical, not Psychological.” 2003. Mayo Clinic, Rochester, Minnesota.
- “Mothers Who Lose Weight After the Birth of Their First Child Have a ‘Can Do’ Attitude.” 2001. *Journal of the American Dietetic Association*.
- “Nearness of Supermarkets Boosts People’s Intake of Nutritious Fruits, Vegetables.” 2002. *American Journal of Public Health*.
- “New Food-Addiction Link Found.” 2002. *Synapse*.
- “One-on-One with Pharmacists Gives Patients Medication Advantage.” 2002. *American Journal of Health-System Pharmacy*.
- “Only 5 to 10 Percent of Cancers Are Inherited.” 2002. Mayo Clinic, Rochester, Minnesota.
- “Physicians Honor Patient Requests for Advertised Drugs.” 2002. Food and Drug Administration, Washington, DC.
- “Piercing Your Ears? Stick to the Lobes.” 2002. Presented at the Annual Meeting of the Infectious Diseases Society of America.
- “Poor Sleep Linked to Earlier Death in Older Adults.” 2003. *Psychosomatic Medicine*.
- “Preventing Food-Borne Illness When Cooking and Eating Outdoors.” 2002. Cedars-Sinai Medical Center, Los Angeles, California.
- “Regular Soap Safer than Antibacterial Soap.” 1999. Hackensack University Medical Center, Hackensack, New Jersey.
- “Religiosity Effect on Mental Health.” 2003. Columbia University, New York, New York.
- “Researchers Link Red Wine to ‘Good Cholesterol.’” 2002. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*.
- “Sense of Control Eases Physical Toll of Stressful Situation.” 2002. *Psychophysiology*.
- “Sex Discrimination in Your Medicine Cabinet.” 2002. Society for Women’s Health Research in Washington, DC.
- “Sick-Building Syndrome.” 2001. World Health Organization, Geneva Switzerland.

- “Skip the Elevator.” 2000. Centers for Disease Control, Atlanta, Georgia.
- “Smoking Outside Still Causes Secondhand Smoke Exposure to Children.” 2002. Columbus Children’s Hospital, Columbus, Ohio.
- “Snacking Linked to Lower Cholesterol.” 2002. Mayo Clinic, Rochester, Minnesota.
- “Spouses Often Mirror Each Others’ Health.” 2002. *Social Science and Medicine*.
- “Strong Religion Helps Cardiac Rehab Patients in Recovery.” 2002. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*.
- “Study Links Medicaid, Hypertension Risks.” 2002. University of South Carolina, Columbia, South Carolina.
- “Study Warns of Eating Meals in Front of TV.” 2002. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*.
- “Super-Hydration.” 2002. *American Journal of Physiology*.
- “Supportive Spouse, Family, Friends Contribute to ‘Successful Aging.’” 2002. *Psychosomatic Medicine*.
- “Teen Anxiety, Chances of Harmful Smoking and Eating Behavior Higher than Expected.” 2002. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*.
- “Teens and Tanning: a Dangerous Combination.” 2003. American Academy of Dermatology, New York, New York.
- “Time to Debunk Cold-Season Myths.” 2002. University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, Texas.
- “Tobacco Smoke Linked to Reading, Math, Logic, and Reasoning Declines in Children.” 2002. Cincinnati Children’s Hospital, Cincinnati, Ohio.
- “Toothbrush and Floss Compare Well to Electric Versions.” 2002. Mayo Clinic, Rochester, Minnesota.
- “Use Caution, Ask Questions Before Attending Botox Party.” 2002. University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, Texas.
- “When Traveling, Leave the Extra Baggage at Home.” 2002. American Academy of Orthopaedic Surgeons, Rosemont, Illinois.
- “Whitening May Cause Short-Term Tooth Sensitivity.” 2002. *Journal of the American Dental Association*.
- “Why Do the Elderly Fall?” 2002. Virginia Tech, Blacksburg, Virginia.
- “Women’s Shoes Increase Risk of Osteoarthritis.” 2003. University of Virginia, Charlottesville, Virginia.

- “Work and Marriage Influences Blood Pressure.” 2002. Presented at the Annual Scientific Meeting of the American Society of Hypertension.
- “Worksite Program to Stop Smoking Among Blue-Collar Workers Yields Notable Success.” 2002. *Cancer Causes and Control*.
- “Yoga May Be Prescription for Better Health.” 2002. Florida State University, Tallahassee, Florida.