

الإفراط في الشرب قد يؤدي إلى «التسمم المائي»



حرص الخبراء حتى الآن على تأكيد أهمية شرب أكبر قدر ممكن من الماء والتأكيد على أن الإكثار من الماء مسألة صحية تماما، لكن المعلومات الحديثة تؤكد أن الإفراط في شرب الماء يضر بالصحة، فما هي الكمية المثالية لشرب الماء؟

الماء مهم لوظائف الجسم المختلفة وللمظهر الخارجي للبشرة أيضا، فتقليل شرب الماء يؤثر على كثافة الدم ويسبب الصداع وقلّة التركيز كما يبدأ الترهل والجفاف في الظهور على الجلد، لذا تقول النصيحة الدائمة «أكثرُوا من شرب الماء». لكن الإسراف في شرب الماء وتناول ٤ إلى ٥ لترات يوميا يؤدي لمخاطر صحية، وفقا لتقرير نشره موقع شبكة «أر.تي.إل» RTL الألمانية.

لمن يقومون بأعمال بدنية مجهدة أو في أيام الصيف الحارة. ومن المهم أيضا حساب السوائل الموجودة في الخضروات والفاكهة والتي تغطي جزءا كبيرا من احتياجنا للماء، فثمرة الخيار مثلا تتكون من ٩٦٪ من الماء وبالتالي فإن من يكثر من تناول الخضروات والفاكهة يغطي نحو لتر من احتياجه اليومي للماء.

ويمكن أن يصاب الإنسان بما يسمى «التسمم المائي» إذا تناول أكثر من ٧ لترات يوميا من الماء لأن هذا يؤدي إلى التخفيف الحاد لتركيز الدم وتراجع معدل الصوديوم، لذا يجب عدم المبالغة في شرب الماء حتى في أشد الأيام حرا. وتتصح الجمعية الألمانية للتغذية، وفقا لتقرير «أر.تي.إل» بتناول لتر ونصف من الماء يوميا يمكن زيادتها إلى ٣ لترات

دراسة: عزوف عن توظيف البدناء في بريطانيا



كثيرا ما ينظر للبدناء على كونهم أقل إنتاجية وعرضة للمعاناة من العديد من الأمراض، ما يدفع الكثير من أصحاب الأعمال إلى الإحجام عن تعيينهم في وظائف، وفقا للدراسة التي أجريت على نحو ١٠٠٠ من أرباب العمل في بريطانيا.

وأعرب ما يقرب من نصف أصحاب الأعمال المشاركين في الدراسة عن عزوفهم عن تعيين أصحاب الأوزان الثقيلة ومفرطي البدانة في أعمالهم في الفترة المقبلة.

يأتي ذلك، في الوقت الذي أكد فيه مشرعون وقانونيون بريطانيون أن القانون في صف هؤلاء الموظفين، محذرين من التمييز ضدهم وإطلاق افتراءات نمطية في كل مرحلة من مراحل عملية التوظيف، وهذا ينطبق على كل من الموظفين الحاليين أو الأشخاص الذين يتقدمون بطلبات للحصول على وظيفة.

وكانت محكمة العدل الأوروبية قد قضت مؤخرا بأن السمنة قد تكون إعاقة إذا ما تسببت في ضعف على المدى الطويل، وهو ما يمنع الموظف من القيام بعمله في نفس المستوى مثل غيره من الموظفين الذين يتمتعون بأوزان معتدلة.

ويرى خبراء القانون البريطانيون أن الحكم يعني أن أرباب العمل لديهم فرصة الآن لإيجاد سبل لاستيعاب الموظفين الذين يعانون من السمنة المفرطة، والذين يقعون تحت هذا التصنيف للإعاقة، كما يمكن

لاستمارات الالتحاق بالعمل ألا تطرح أسئلة وتصنيفات للتمييز للحصول على الوظيفة.

ويقول محامون بريطانيون إنه إذا كان هناك شخص يعاني من السمنة المفرطة وأبلغ صاحب العمل عن المعاناة الصحية لهذه السمنة على المدى الطويل في المقابل الأولى لهما ولم يتم تعيينه، فمن حقه رفع دعوى تمييز ضد صاحب العمل.

وقد أعرب ثلاثة أرباع أرباب العمل المشاركين في الدراسة عن قلقهم بشأن التكاليف المحتملة لرجال الأعمال لاستيعاب الآثار الجانبية للموظفين البدناء ومفرطي البدانة، حيث أكد ٦٣٪ منهم الخوف من الدعاوى القضائية بتهمة التمييز إذا ما أعاقت الآثار الجانبية للسمنة المفرطة الموظفين من العمل.