



الإثنين ٢٤ ذو القعدة ١٤٤٧ هـ - 11 مايو 2026 م

أخبار النافذة

أرقام استثنائية وتاريخية في تتويج برشلونة بلقب الدوري الإسباني إليك السبب الكامن لسحب 5 آلاف حندي أمريكي من ألمانيا الصين تقول للعرب: نحن البديل الموثوق التغيير الآن أو التبعية المطلقة "هانتا" خطر جديد.. هل يهدد الاقتصاد العالمي مجدداً؟ أبرز الأخطاء التي يقع فيها الذكاء الاصطناعي تمارين تساعدك على الإقلاع عن التدخين تطبيق الدعم النقدي يفتح باب نهب جديد من فئات الفقراء ورغيفهم

□

 Submit Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرية](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

تمارين تساعدك على الإقلاع عن التدخين





الاثنين 11 مايو 2026 07:00 م

إذا كنت تحاول الإقلاع عن التدخين، فإن الخبراء يوصونك بالمشي السريع أو ركوب الدراجة، بعد أن وجد الباحثون أن التمارين الهوائية يمكن أن تقلل من الرغبة في التدخين.

ووجدت مراجعة لـ 59 تجربة عشوائية مضبوطة شملت أكثر من 9 آلاف شخص بالغ أن التمارين الهوائية عالية الكثافة هي الأكثر فعالية في تقليل الرغبة في التدخين.

وأفاد مؤلفو الدراسة التي نُشرت في مجلة "علوم الرياضة والصحة"، أن "ممارسة التمارين الرياضية لمرة واحدة قللت من الرغبة الشديدة في تناول الطعام على الفور وحتى 30 دقيقة بعد التمرين، ولكن ليس الرغبة الشديدة على المدى الطويل".

وسلط فريق البحث الضوء على نتائج رئيسة أخرى من دراستهم حول "التدخلات القائمة على التمارين الرياضية للإقلاع عن التدخين".

الامتناع عن التدخين

ووجد الباحثون أن التمارين الرياضية جعلت الأشخاص أكثر عرضة بنسبة تتراوح بين 15% و21% للامتناع عن التدخين مقارنة بأولئك الذين لم يمارسوا الرياضة، وفق موقع "فوكس نيوز".

كما أن ممارسة الرياضة بانتظام أدت إلى تقليل المدخنين لاستهلاكهم بمعدل سيجارتين يوميًا.

إضافة إلى كونها طريقة مجانية ومتاحة للحد من التدخين، فإن ممارسة الرياضة فعالة أيضًا في الحد من القلق والتوتر، وهما العاملان اللذان يدفعان الكثير من الناس إلى التدخين.

التمارين تعزز هرمونات السعادة

ويشير الباحثون إلى أنه نظرًا لأن التمارين الرياضية تعزز هرمونات الشعور بالسعادة، مثل الدوبامين، وتقلل من هرمون التوتر الكورتيزول، فإن المدخنين الذين يمارسون الرياضة يشعرون بميل أقل لاستخدام النيكوتين كمكافأة للدماغ.

وخلص الباحثون إلى أنه ينبغي دمج التمارين الرياضية في برامج الإقلاع عن التدخين الأخرى لتعزيز نجاح الإقلاع.

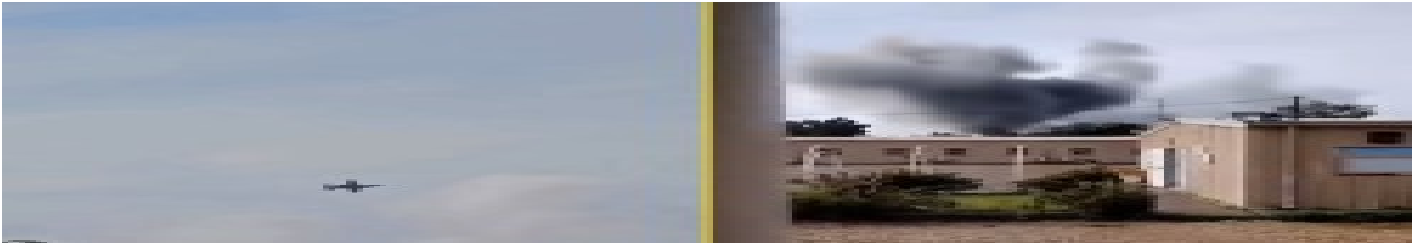
وأشاروا أيضًا إلى أن أيًا من التجارب لم تتناول موضوع التدخين الإلكتروني، وأوصوا بأن تستهدف الأبحاث المستقبلية استخدام السجائر الإلكترونية.

[أخبار المحافظات](#)



[بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أنوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا](#)
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

[أخبار المحافظات](#)



[الدفاع العراقية: استشهاد 7 من مقاتلينا وإصابة 13 بالأنبار بغارات أمريكية](#)
الأربعاء 25 مارس 2026 04:00 م

[مقالات متعلقة](#)

[؟ ما يصلح للاخ شطعلا ن م ك سفن في محت فيك](#)

[كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟](#)

[ناضمر في ف راطقلا في اء رمتلا ل وانتلا قلهزم دتلوف](#)

[فوائد مذهلة لتناول التمر على الإفطار في رمضان](#)

[؟ ما يصلح عاتقأ بعثلا بنجتل روحسلا في ف لكأ ن أ بجر انا م](#)

[ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟](#)

[رصم؛ ناضمر ن م لولا عويسلا ل للاخ حايرلا طاشنو قيثام ةرويش](#)

[شيرة مائة ونشاط للرياح خلال الأسبوع الأول من رمضان بمصر](#)

- [استيوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التممة البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مدبا](#)

- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقاربر](#)
- [الرباطة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحربات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

ادخل بربك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026