

وضع حلقة في اللسان مؤذ للدماغ

قـال أطبـاء إن ثقب اللسان ووضـع حلقة يسبب صديـدا "خراجا في الدمـاغ يمكن أن يكون قاتلاً، داعـين إلى إضافة هذه المشكلة إلى باقي المشـاكل التي تسببها هذه الموضة. وبحسب دورية سجلات الأمراض العصبيـة، فـإن مراهقـاً في الثانيـة و العشرين من العمـر توفي في المستشفى جـراء الإصابة بخراجـات دماغية متعـددة بعد ثقبه لسانه. وحـذر أطبـاء عالجـوا المريض، الـذي لم يذكر السمـه، مـن أن ثقـب اللسـان

يسبب التهابات قد تنتقل إلى مجرى الدم و تصل إلى الدماغ و تسبب له أضر ارا كبيرة.ونقلت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" عن ضبراء صحيين قولهم

إن ثقب اللسان قد يؤدي إلى كسور في الأسنان والتهابات في الفم وأحيانا أمراض القلب.وعلى الرغم من المخاطر التي يسببها ثقب اللسان فإن هذه الموضة لا تزال شائعة بين مشاهير مثل "سبايس غيرل ميل بي" وزارا فيليبس، ابنة الأصيرة البريطانية أن. ودعا خبراء صحيون الناس للتفكير بجدية في المخاطر الصحية التي يمكن أن تواجهم إن هم اتبعوا هذه الموضة.وفي هذا الإطار، قال البروفيسور داميان وولمسولي، والذي يعمل مستشاراً علماً لمعية طب الأسنان البريطانية "إن أطباء الأسنان يدركون المخاطر الصحية التي يسببها ثقب اللسان. وأضاف وولمسولي، هناك الكثير من التعقيدات المحتملة لذلك والتي تتواوح ما بين الشعور بالألم والانتفاح وتكسر أو تفتت الأسنان "، مشيرا إلى "أن المرضى الذين والانتفاح وتكسر أو تفت الأسنان "، مشيرا إلى أن المرضى الذين من التعويد ما بي المائي من الحسار اللثا والنزيف فيها لفترة طويلة عدا عن الإصابة بالالتهابات".وتابع "إن الرسالة الواضحة التي نود إيصالها هي أن ثقب اللسان أمر لا نصح به ويجب تجنبه.

التطعيم يوقف وفيات الإسهال

قالت وكالتان تابعان للأمم المتحدة يوم الصحي. وأضافا أن التطعيم ضد الأربعاء ان الإسهال هو السبب في وفاة واحد من كل خمسة أطفال حول العالم فيروسن الروتا وهو السبب الرئيسي لالتهاب الأمعاء لكن توفير اللقاحات المهمة لإفريقيا واسيا يمكن ان يساعد في إنقاذ الكثير والقيء والإسهال في الرضع مـن الأرواح.وقالـت منظَّمـة الصحـة والأطفال وكذلك تحسس العالمية وصند دوق الأمم المتحدة للأطفال "يونيسيف" ان نحو ١,٥ مليون طفل الصحة العامة والعلاج المناسب للجفاف عند الأطفال سدساعد فى حل المشكلة.ويشير التقرير الى يموتون كل عام بسبب الإسهال وهو ان فيروسن الروتا يسبب نصو ٤٠ في ما يفوق عدد المتوفين بالايدز والملاريا المئسة من حسالات الاصابسة بالإسهال التي والحصبة مجتمعين لكن ٣٩ في المئة تنقل الى المستشفيات في الأطفال الذين فقط من الأطفال الذين يصابون بالاسهال تقل اعمارهم عن خمس سنوات حول فى الدول الذامية يحصلون على العلاج



العالم وصدرت توصية مؤخرا بالتطعيم ضده في جميع برامج التطعيم الوطنية.وتدرج دول قليلة أغلبها دول متقدمة و غنية- التطعيم ضد فيروس الروتا ضمن برامج التطعيم التقليدية للأطفال لكن منظمة الصحة العابلية تعمل على جعل الصحة العابلية تعمل على جعل الصحة العابلية تعمل على معن ميرك اند كو و "روتاريكس" الذي تنتجه جلاكسو سميثكلاين متوفرين بشكل أوسع في الدول النامية. وقال التقرير "الإسراع في نشره "التطعيم" في افريقيا واسيا حيث يتفشى فيروس روتا يحتاج الى

ان يصبح أولوية دولية.

النظافة الشخصية خير واق من الجراثيم

ينتظر الكثير من الأميركيين للحصول على لقاح مضاد لفيروس "أتش ١ أن ١" المسبب لمرضَّى أنفلونيزا الخنازير،ولكن خبراء صحيين يقولون إن النظافة الشخصية وخلو المنزل من الجراثيم يمكن أن يساعد في احتواء هذا الوباء بشكل كبيرو قالت شركة "هان كوربورايشن الرائدة فى التعقيم بو اسطة البخار فى الولايات المتحدة إن تعقيم موجودات المنزل مثل الملابس وملاءات الأسرة والوسائد وألعاب الأطفال وكل ما يستخدمه المرء تقريباً في المنزل خلال النهار يفتك بنحو ٩٩,٩٪ من البكتيريا الموجودة فيها.ونصحت الشركية بتجفيف الشعير المبلّل قبل النوم لأنه يجعل غطاء الوسادة رطباً ويتيح للجراثيم والعث أن يعشش فيها، كما دعت إلى تعقيم ألعاب الأطفال بالبخار لأن ذلك يقضى على البكتيريا العالقة فيها، وتنظيف أرضية الغرف التي يلعب فيها هؤلاء، ومسح لوحة مفاتيح الكومبيوتر بعد الانتهاء من استخدامها بمادة مطهرة لأن الاستخدام الطويل لها ينقل الجراثيم من شخص إلى أخر في المنزل.

وقالت إن أكوام الملابس الرطبة والمتسخة التي تنتظر الغسل والتنظيف إذا تركت لفترة طويلة في مكانها فإنها

طويلة في مكانها فإنها تساعد على تراكم البكتيريا فيها، داعية إلى تعقيم الفرش والوسائد بالبخار للقضاء على أي إمكانية لانتشار الجراثيم فيها.

الشوكولاته. تخفف الألم

اكتشف باحشون أميركيـون ان تنـاول الشوكولاتـه وشـرب الميـاه يحفز منطقـة في الدمـاغ وظيفتهـا تخفيـف الالم، حسـب دراسـة في صحيفـة "نوروساينس".

و أحدّ أستاذة طب الأعصاب بيغي ميسون وزميلتها هايلي فو من جامعة شيكاغو "ولاية ايلينوي، شمال" ان المريض لا يمكنه التوقف عن تناول المادة التي تطلق هذه العملية، سواء كان الامر يتعلق بالشوكو لاتة او المياه. وفي حالة شرب المياه، لا يؤدي الامر الى اي عو اقب. لكن الشوكو لاتة تؤدي الى نتائج أسوأ كما ذكرت الباحثتان اللتان إشارتا الى تسببها بالسمنة التي يعاني منها عدد متزايد من الأميركيين وللتوصل الى هذه النتائج، وضع باحثون جرذات في قفص تم تسخين أرضيته بشكل متقطع بمصباح كهربائي.و عندما كان المصباح يطفا، كانت الجرذان المحرومة من المياه و الشوكو لاتة ترفع قو ائمها لتجنب الشعور بالحرق. ولكن بعدما يعطيها الباحثون المياه او الشوكو لاتة، تبقي قو ائمها على الأرض لفترة أطول بما و انها لا تشعر بالألم، و الأمر اللافت ان الجرذان لم تتوقف عن تناول الغذاء بعدما حفزت المياه او الشوكو لاتة عمل الدماغ.وفي وسط بري حيث الغذاء

نادر، لا تؤثر ألية تخفيف الألم هذه عبر تناول الطعام على وزن الحيو انات. لكن في المجتمعات البشرية المعاصرة، يشدد العلماء على الأدلة التي تبرهن على العلاقة بين الافراط في تناول الغذاء و السمنة.

وقالت بيغي ميسون لوكّالة فرانس برس ان "الطبيعة منظمة بشكل يجعل المواد الغذائية — الغنية بالطاقة والدهون والسعرات الحرارية خصوصا — نادرة وليكون التوقف عن تناول الغذاء مستحيلا. لكن في علنا المعاص قلبنا هذا النظام رأسا على عقب".

و أضاف ان "الغذاء الأرخص ثمنا هو الغذاء الغني بالسعرات الحرارية. وما ان يصل الى يدنا نتناوله بدون توقف "..." نحن محكومون بان نفعل ذلك لان الدماغ هو الذي يعلي علينا الامر"، و الدراسة تشكك في امر كان مؤكدا في أبحاث سابقة تفيد ان تخفيف الألم ليس ممكنا الا بتناول سكريات. و اثبت باحثو شيكاغو ان رد الدماغ و احد بوجود سكريات او في غيابها و أكدت البرو فسورة ميسون ضرورة ان يتوقف الأطباء عن وصف المواد السكرية لمرضاهم لتخفيف المرض ونصحهم بشر ب الماه.

العمل مفيد للمتقاعدين صحيا ونفسيا

ينتظر كثيرون بفارغ الصبر بلوغ السن القانونية للتقاعد وأخذ إجازات طويلة أو للاسترخاء والعمل في الحديقة، ولكن دراسة حديثة تحذر من أن التحوّل المفاجئ من حياة الكد والعمل إلى حياة أخرى هادئة وغير منتجة قد يؤدي إلى الإصابة بالنوبة القلبية والسرطان وأمراض أخرى والضغط النفسي.

وبحسب الدراسة التي نشرت في "مجلة علم النفس و الصحة المهنية" فإن العمل ولو بنظام جزئي مفيد للمتقاعدين من الناحيتين النفسية و المادية.وتوصل الباحثون في جامعة ميريلاند الأميركية إلى هذه النتيجة بعد الاطلاع على أسلوب حياة

١٢١٨٩ شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين ٥ و ٦٦ سنة بعد إجراء مقابلات معهم خلال السنوات الست الماضية بدءاً من العام ١٩٩٢ طرحت عليهم خلالها أسئلة بشأن أحوالهم الصحية والمادية وعملهم وعن رأيهم في حياة التقاعد بشكل عام. لا لمتقاعدين الذين عملوا بدوام جزئي وكذلك مستوى إدراكهم الذهني كان أفضل من ذلك الذي لنظرائهم الذين لم يعملوا قط ولفت هؤلاء إلى أن المتقاعد الذي يعمل في مهنة لها علاقة بعمله أن المتقاعد الذي يعمل في مهنة لها علاقة بعمله ماسبق يعطي نتائج أفضل ما لو عمل في مهنة جديدة لا يحسنها مطلقاً، موضحين أن المتقاعد

منتجاً أكثر إذا واصل العمل في مجال عمله السابق.وقال الدكتور مو وانغ من جامعة ميريلاند إن الركود الاقتصادي الذي تشهده الولايات المتصدة حالياً قد يشجع الكثير من المتقاعدين على العودة إلى العمل من أجل سداد الفواتير المتراكمة وللحصول على مدخول مالي يعينهم في هذه الأوقات الصعبة.

و أضاف إن عـودة هـؤ لاء المتقاعديـن للعمل ولو بنظـام عمـل جزئي قـد يساعد علـى ضبط ضغط الـدم و الوقاية من أمر اض مثل السكري و أمر اض الرئتين و القلـب وينشط قواهم الذهنية و يجعلهم أكثر تفاؤلاً فى حياتهم.



هل تسبّب الهواتف المحمولة الأورام؟

قال باحثون ان در اسات بشان ما إذا كانت الهواتف المحمولة يمكن ان تسبب السرطان وخصوصا الأورام في المخ تتفاوت بشكل كبير في منهجيتها وربما يكون هناك بعض الانحياز في تلك الدراسات التي تظهر أدنى

تشير الى ارتباط ما بين استخدام الهاتف المحمول والإصابة بالسرطان.وفحص ميونج وزملاؤه في جامعة ايوها للطالبات ومستشفى سول الوطني في سول وجامعة كاليفورنيا في بيركيلي ٢٣ دراسة منشورة

يعنى حلول الخريف أنه حان الوقت لفحص

وترتيب المنتجات الموضوعة على الرف في حمامك

نظيرا لانبه عندميا تنخفض درجية الحيرارة في

الخارج ويجري رفع الحرارة فى الداخل تحتاج

البشرة والشعر عندئذ لمعاملة خاصبة لحمايتهما من

الجو السيئ والجفاف. فالطقس البارد والحرارة

الجافة - هما الخاصتان الرئيسيتان لأشهر

الخريف والشتاء وهما تستلزمان رعاية شاملة.

وفى هذا الصدد تقول هان فيدر خبيرة التجميل

في مركز المستهلكين الألماني في شتوتجارت إن

الجليد يصبح جافا ويمكن أن يخزن داخله "كهرباء

ساكنةو اليدين والوجه أكثر حساسية بشكل خاص

للبرد والجفاف لانها الأجراء التي تكون مكشوفة

في الغالب الأعم. أما عن منتجات الحماية

الخاصية فهناك سلسلة من المنتجات التي

تصنع خصيصا لفصلى الخريف

والشتاء لكن فيدر تشير

وكتبوا في دورية علم الأورام السريري "وجدنا تناقضا كبيرا في ربط مجموعة بحثية بين استخدام الهاتف المحمول وخطر الإصابة بالأورام ضاعفته نوعية منهجية البحث".

إقامة أي صلة واضحة بين استخدام أجهزة الاتصال هذه وعدة أنواع من السرطان. وفحصت احدث دراسة والتي دعمتها جزئيا المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها حالات مصابة بأمراض في المخ و أخرى

هل يتسبب لقاح أنفلونزا الخنازير بالشلل؟

حذرت امرأة أمريكية مسنة، من اللقاحات المزمع إعطاؤها للناس حول العالم، لحمايتهم من مرض أنفلونزا الخنازير، لأنه قد يسبب الشلل، كما

خطر.و توصّل الفريق الذي قـَّاده الدكتور سيـونج كون ميـونج من مركز السرطان الوطنـي في كوريـا الجنوبيـة الى انـه حتـى الأن مـن الصعب البرهنـة على اي صلة على الرغـم من ان أفضل الدراسات

أجريت على أكثر من ٣٧ ألف شخص في إطار ما يعرف بتحليل تجميعي.ووجدوا ان النتائج عادة ما تعتمد على من يجرون الدراسات وكيفية الرقابة عليهم لمنع الانحياز والأخطاء الأخرى.

واتسع استخدام الهاتف المحمول والهواتف اللاسلكية في السنوات العشير الماضية ليصل الى حوالي ٦, ٤ مليارات مشترك حول العالم وفقا للاتحاد الدولي للاتصالات التابع للأمم المتحدة، وأخفقت الأبحاث في

مصابة بأورام في أعصاب الوجه والغدد اللعابية والخصيتين ولم تجد الدراسة أي ارتباط مهم بين خطر الإصابة بالأورام واستخدام الهواتف المحمولة بشكل عام بما فيها الهاتف الخلوي والهواتف اللاسلكية.

البارد.وذكرت بريجيت هوبر من الرابطة الألمانية

لشركات تصنيع منتجات الحماية الشخصية

والمنظفات أنه إلى جانب كريمات النهار التي

تحتوي على نسبة عالية من الدهون فإن الكريمات

وتتميز كريمات الوجه باحتوائها على نسبة عالية

من دهون مستخلصة من النباتات، وفيتامين "إي"

يعطى الجلد قدرة أكبر على الاحتفاظ بنداوته.

ويحتاج الشعر أيضا إلى حماية جيدة. وذكرت

هوبر أن "استخدام البلسم يمكن أن يكون مفيدا

بلا شك للشعر "لكن الطقس البارد والهواء الجاف

يجعلان من المهم العناية بالبشرة، غير أن غسل

الشعر كثيرا يمكن أن يضر به. وتنبه هوبر إلى أن

"تكرار غسل الشعر وتكرار الاستحمام يؤديان إلى

الجفاف." بالتالي فإن الأشخاص الذين يأخذون

حماما يوميا يجب أن يستخدموا غسو لاللجسم

يساعد في الاحتفاظ بنداوة البشرة.

القليلة الرطوبة مناسبة أيضا للموسم.

حصل معها .وذكرت الـ"سي أن أت" أن دور ثي هيد كانت قد تناولت لقاح أنفلونزا الخنازير عام ١٩٧٦، قبل شالها، في الوقت الذي تناول اللقاح فيه ٤٥ مليون شخص، توفي نتيجته ١٢ شخصاً، و أصيب ٢٠٠ بالشلل.

وتقـول دورثي أنه حتـى ذلك الوقّت، لم تكن قد أصيبت بالأنفلو نزا، وكانت رافضة في البداية تناول أي أدوية أو لقاحات خاصة بالرض.

واستجابت أخيراً هي وزوجها وقبلا تناول اللقاح الخاص بالرض اَنذاك، لكن الـزوج لم يصب بأذى.وتضيف دورثي "بعد أيام قليلة من تناول اللقاح، بدأت أشعر وكأني مريضة، بدأت يداي بالتـورم، والاحمـرار، وأصابتني حمى، ثم لم أعد أستطع تحريك إصبع من أصابعي.

حرية إحسير على العبسي. وتتابع "زوجي تناول اللقاح ولم يصب بأذى، وأنا تناولته وكدت روبرت هاردي أخصائي الأمراض ويقول إن اللقاح ليس مخيفاً، فهو كان ممن جربوه عام ١٩٧٦، كأي لقاحات أخرى، وشدد على أنه سيوصي بها مرضاه. لكني دورثي تشدد على أنها لن تقدم على الخطوة مرة أخرى بسبب ما عانته وما زالت تعانيه من المرة الأولى.

تعلم القراءة ولوفي الكبر مفيد جدا للعقل

كشفت دراسة أجريت على مقاتلين كولومبيين تعلموا القراءة في سن متأخرة ان تعلم القراءة يعزز الاتصال بين مختلف مناطق الدماغ. وأشارت كاثي برايس التي ساهمت في وضع الدراسة الصادرة في مجلسة "نيتشر" الى انه "كان مستحيلا الى الساعة عزل التغييرات التي تحدث في دماغنا بفضل القراءة عن سواها بسبب وجود عناصر تسبب خللا في ذلك" لأن الاطفال يكتسبون بالتزامن مع القراءة مجموعة متنوعة من المعارف والمهارات الجديدة.وقارن

الباحثون في الفريق الذي اشرف عليه مانويل كارييراس من "المركز الباسكي للمعرفة والدماغ واللغة" في دونوستيا/سان سيباستيان في اسبانيا بين تخطيط الصدى الدماغي مع تخطيط الصدى الدماغي لاثنين وعشرين أخرين بقوا أميي، ولاحظوا ان كثافة المادة السنجابية في النصف

الأيسر للدماغ كانت أعلى لدى أولئك الذين تعلموا القراءة. وتمثل هذه المناطق من الدماغ على الارجح المناطق التي تم تعيينها سابقا كأمكنة التعرف على اشكال الحروف وترجمتها الى أصوات. وبحسب بيان لجمعية "ويلكوم تراست" الانكليزية ذات المنفعة العامة التي رعت الدراسة "ساهمت القراءة ايضا في تعزيز صلات (المادة البيضاء) المسؤولة عن نقل المعلومات، بين مناسة أن قد ما المعلومات.ولهذه

النتائج أهمية على مستوى عسر القراءة والفهم "ديسليكسيا" بحسب ما يشير واضعو الدراسة.

وتشير الدراسة الجديدة الى ان نسب المادة السنجابية لدى المصابين بـ"الديسليكسيا" اقـل مـن نسب المادة البيضاء، وتفترض تاليا ان بعض الاختـلالات التـي يعانونها قـد تكون نتيجة العجـز عن القـراءة وليست

التنزه في الطبيعة يروح عن النفس

بأيام الشتاء "كريمات" الليل أفضل للبشرة

"البيان الكامل بمكوناته".

ما يكون من الصعب تتبعها.

إلى أن المستهلكين لا يحتاجون بالضرورة لتلك

المنتجات. فالاهتمام ببضع قواعد أساسية بشأن

العذاية بالجلد والشعر وإلقاء نظرة على بيان

محتويات أي منتج يكفيان كإضافة للمنتجات

الموجودة بالفعل على رف الحمام. وقالت أورسو لا

لودرز من منظمة اختبار المنتجات الاستهلاكية

الألمانية في برلين إن فعالية أي منتج تعتمد على

فجميع المكونات تكون مبينة على العبوة لكن غالبا

وبالأساس تفيد جميع كريمات الجلد الجاف

والمجهد في الخريف والشتاء نظرا لانها تحتوي

على نسبة عالية من الدهون ما يساعد الجلد في

الحفاظ على رطوبته، هناك وسيلة بسيطة يمكن

أن تستخدم لحماية الجلد وهي استخدام كريمات

الليل خلال النهار على حد قول فيدر ويمكن أن

يساهــم ذلــك في سلامــة الـجلــد في أشهــر الطقس

وجدت دراسة حديثة أن الخروج في نزهات في الطبيعـة يساعـد في الترويـح عن النفس والنظر بتفاؤل إلى الحياة وهو أمر لا يتأتى إذا أمضى المرء معظم وقته داخل حيز جغرافي ضيق سواء كان ذلك في المنزل أو العمل.وقالت روتا فوكس ٥٠ سنة" وهي مديرة متجر لبيع المجوهرات في مانهاتن في دراسة نشرت ملخصاً لها اليوم موقع شبكــة "أم آس أن بـي سي" الإخباريــة الأميركية لو لم تكن هناك حدائق عامة لقتل سكان نيو يورك بعضهم"، مضيفة "إنها نعمة أنقذت هذه المدينة؛ وقال باحثون في جامعة روكستر "نيويورك إن الطبيعة تجعلنا أشخاصاً لطفاء"، مضيفين أظهرت الدراسات السابقة أن الفوائد الصحية التي نجنيها من وجودنا في الطبيعة تتراوح ما بـين ُخفض الضغط النفسي وتحسن الأداء العقلي وزيادة الحيوية والنشاط". وفي هذا السياق، قال الأستاذ في علـم النفس في جامعة روكستر والذي

شارك في إعداد هذه الدراسة ريتشارد رايان "اكتشفنا الآن أن الطبيعة تساعدنا على التعبير عن شعورنا وتعزيز صداقاتنا"، لافتاً إلى أن "الناس عندما يكونون في الحدائق العامة فإنهم يبدون اهتماماً أكثر بغيرهم.

وقالت فوكس "إن الذين يترددون على الحدائق العامة يبدو أنهم أكثر سعادة من غيرهم، إذ أنك تراهم يلعبون مع أطفالهم ويركضون مع كلابهم ويمضون الوقت مع صديقاتهم أو أصدقائهم وهم أكثر وداً من نظرائهم الذين يمضون معظم أو قاتهم في المدينة". ونصح الباحثون الذين لا يتسع وقتهم للذهاب إلى الحدائق العامة ملء منازلهم أو مكاتبهم بالنباتات حتى ليو كانت اصطناعية، ولصق صور طبيعية لحيوانات برية وعصافير وطيور وغابات على جدرانها والاستماع إلى تسجيلات طبيعية للطيور و الريح مصحوبة بموسيقى هادئة لخلق جو من الاسترخاء والتفاؤل خلال اليوم.

