



## ضوضاء الصيف يؤدي إلى فقدان السمع

تهدد مصادر الضوضاء المختلفة ومنها حركة المرور التي لا تنقطع على مدار الساعة في المدن الأميركية المكثفة وكذلك المرفعات التي تطلق خلال الاحتفالات وبخاصة في الصيف بفقدان السمع بشكل دائم.

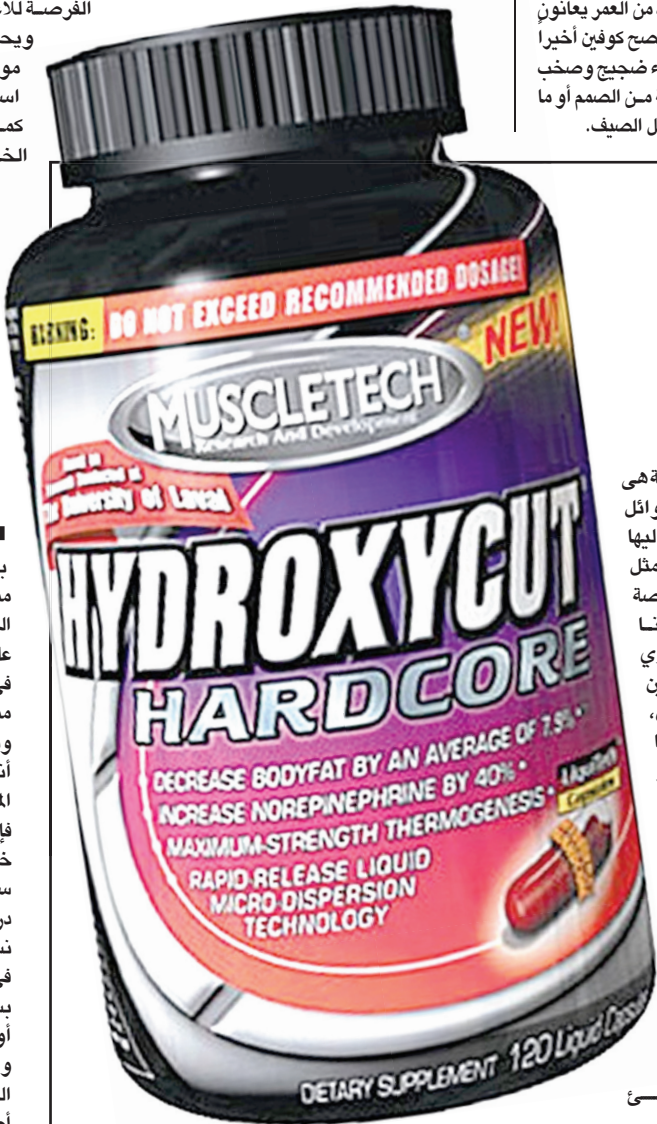
وقال مدير عيادة السمع في جامعة ولاية إنديانا دافيد كوفين إن الضوضاء المؤذية للسمع قد تكون على شكل مفرقات أو ضجيج محركات سيارات ومركبات في الطرق العامة أو أصوات آلات قطع الأعشاب في الحدائق وحتى أصوات الموسيقى الصاخبة التي تصحب في الشوارع خلال الاحتفال بمناسبة معينة.

وأضاف كوفين إن قوة هذه الأصوات تتراوح ما بين ٩٠ و ١٤٠ ديسيبل "وحدة قياس الأصوات ومعدلات الضوضاء وهذا قد يسبب الصمم. وقال

## جهاز ألعاب فيديو محمول ينمي القدرة الابتكارية

أصبح بمقدور عشاق ألعاب الفيديو الذين يعتمدون على أجهزة الألعاب المحمولة اكتشاف مواهبهم في مجال ابتكار الألعاب ورسم الشخصيات وتاليف الموسيقى، وأزاحت شركة ننتندو للإلكترونيات في نيسان/أبريل الماضي الستار عن جهاز جديد يسمى "أريو وير دي" يتيح لمستخدميه إمكانية تصميم لعبة فيديو صغيرة وتاليف المقطوعة الموسيقية المصاحبة لها. ويقول مبتكرو الجهاز إن الفكرة الرئيسية من وراءه هي "اصنعها بنفسك"، وعند تشغيل الجهاز "أريو وير دي" لمرة الأولى يظهر على الشاشة برنامج تعليمي لتدريب المستخدم على ابتكار خنفساء صغيرة يمكن تحريكها على الشاشة، وبمجرد إتقان هذه العملية، يتم تعليم المستخدم كيفية استخدام أدوات الجهاز المختلفة لابتكار شخصيات إلكترونية وتصميم ألعاب حسب رغبة كل مستخدم.

وزوت شركة ننتندو الجهاز الجديد بخاصة الاتصال بالشبكات المحلية اللاسلكية "واي فاي" بحيث يستطيع المستخدم نقل اللعبة التي ابتكرها إلى أجهزة أخرى وبالتالي إتاحة الفرصة للاعبين آخرين للتعرف على لعبته، ويحتوي الجهاز وأريو على استوديو موسيقي افتراضي يتيح إمكانية استخدام أدوات موسيقية مختلفة، كما يستطيع المستخدم إدخال أصواته الخاص ضمن مؤثرات اللعبة.



## هل تقل العلاقة الحميمة مرضى القلب؟

يخشى الكثيرون من الذين يصابون بالذئبة القلبية وتكتب لهم الحياة ممارسة الجنس خشية أن يؤدي ذلك إلى هلاكهم، لكن دراسة جديدة شملت على أهمية الدور الذي يلعبه الأطباء في إساءة النصيحة الملائمة لهؤلاء عن ممارسة الجنس.

وذكر موقع "seven sided cube" أنه إن أخطأ الطبيب في الحداد مع المريض عن مواصلة حياته الجنسية فإن الكثيرين من هؤلاء يخشون الموت خلال قيامهم بذلك. وقالت الدكتورة ستاسي تسلا لينداوي التي أعدت دراسة عن هذا الموضوع، وهي طبيبة نسائية وباحثة في الحياة الجنسية في جامعة شيكاغو، إن احتمال الموت بسبب ممارسة الجنس سواء للرجل أو المرأة بعد الإصابة بالذئبة القلبية والشغاف منها "ضئيل جدا". وشملت الدراسة ١١٨٤ رجلاً و٥٧٦ امرأة أصيبوا بالذئبة القلبية وكتبت لهم الحياة بعدها عندما كانوا في الستين من العمر. وأشارت الدراسة إلى أن أقل من نصف الرجال وثلاث النساء تضمنوا قبل تترك المستشفى بممارسة الجنس، وبعد مضي عام على ذلك أفاد أكثر من ثلثي الرجال و ٤٠٪ من النساء إنهم مارسوا الجنس وأن الرجال كانوا ناشطين جنسياً أكثر من النساء.

## طبيب مصري يحذر: المنشطات الرياضية تسبب العقم

لبنانية حديثة إلى أن مخاطر تناول الهرمونات والمنشطات والعقاقير المستخدمة لزيادة حجم العضلات توازي الآثار السلبية لتعاطي المخدرات.

وحذر أمين ديب المدرب اللبناني والبطل العالمي في التايكواندو من خطر تناول هذه الأدوية، حيث يتم مزجها بمواد مخدرة تؤدي إلى الإدمان، وأشار الدبيب إلى أن هذه الأدوية قد تؤدي إلى الموت المفاجئ إثر الإصابة بجلطة قلبية أو دماغية، فضلا عن تسببها بأمراض سرطانية في الكبد والكلى.

وذكرت الدراسة أن غالبية المنشطات والهرمونات يتم استخدامها من مصادر حيوانية، مثل الخنازير والخيول والأحصنة. وفي المقابل، أكدت الدراسة على أهمية ممارسة الرياضة، لما لها من دور في تقوية عضلات القلب والجسد وليس تضخم العضلات ولتفت الأنظار على حساب الصحة.

انتشرت المنشطات والمكملات الغذائية مؤخرا بين الشباب بهدف الحصول على الطاقة، وخاصة بين الفئات التي تمارس رياضة كمال الأجسام، وفي بحث يقى أجراس الخطر حول هذه المنشطات، حذر الدكتور أحمد درة أستاذ الجهاز الهضمي والكبد بجامعة الأزهر من هذه المنشطات، مؤكداً أن بها مواد مخلقة تدمر الكبد وتسبب للعلم، وأشار درة إلى أن معدلات الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي تزايدت في الآونة الأخيرة لانتشار عادات خاطئة وبخاصة في الأرياف والقرى مثل استخدام آلات حادة في الختان أو رسم الوشم أو حلاقة الشعر محذرا من مصادر استخدام أدوات حلاقة تخص الغير أو تناول مشروبات أو مأكولات من مصادر غير آمنة، ونصح درة الشباب بعدم تناول المنشطات والمكملات الغذائية بالنادي الرياضية وبخاصة بعد تزايد هوس الشباب برياضة كمال الأجسام، مشيراً إلى أنها تحتوي على مواد مخلقة تقوم بتصنيع خلايا مناعية بالجسم بإمكانها تدمير الكبد، إضافة إلى أن المكملات الغذائية المحتوية على السيلينيوم قد تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر والعقم، ناصحا بالجوء إلى الغذاء الطبيعي المتوازن والإكثار من الأغذية التي تحتوي على فيتامين "إيه" الذي يوجد في زيت كبد الحوت والجزر وغيرها، كما أنه يساعد في منع أكسدة العديد من الأحماض الدهنية غير المشبعة ويؤدي دوراً مهماً في المحافظة على أغشية الخلايا.

وحذر درة مرضى الكبد من التعاطي العشوائي لعقار "الإنترفيرون" الذي يعالج مرض التهاب الكبد الفيروسي دون اللجوء لطبيب مختص لأن هذا سيؤثر سلباً عليهم، مشيراً إلى أنه سيتم عقار جديد لعلاج التهاب الكبد بالأسواق العالمية يدعى "الإنترفيرون" ولكنه أكثر فاعلية لأنه يؤثر على الإنزيم المحيط بالفيروس ويمنع من الانتشار، وقد خلصت دراسة

## الرضاعة الطبيعية تقي الأطفال الأمراض



توفر الرضاعة من الثدي فوائد كثيرة للأطفال في مراحل نموهم الأولى، وهي ضرورية لبنيتهم ولوقايتهم من الأمراض والالتهابات التي قد تصيبهم، وهو أمر لا يتم عند استخدام الأمهات للحليب الصناعي.

وذكر موقع لايف ساينس أن الدراسة التي نشرت في دورية الأميركية لعلم وظائف الأعضاء والجهاز الهضمي والكبد أشارت إلى أن الباحثين والعلماء شهدوا دائما على أهمية إرضاع الطفل من الثدي لما لذلك من فوائد صحية كثيرة، لأنه "الأفضل له"، وأضاف الباحثون إن الإرضاع من الثدي يقوي جهاز مناعة الطفل ويخفض الإصابة بأمراض الحساسية وقد يوفر له ذلك القوة لمقاومة الأمراض المزمنة مثل الربو والاضطرابات الهضمية وربما الوقاية من السكري من النوعين الأول والثاني وحتى البدانة.

وبينت الدراسات أن الغذاء الذي يتناوله الطفل في بداية حياته يؤثر على جيناته ويوفر له آلية قد يكون لها آثار إيجابية على صحته.

وقالت شارون دونوفان من جامعة ألباني "إن الجينات حساسة جدا للغذاء"، مضيفة "لدينا الآن جينات قد تقدم شرحا للكثير من الملاحظات السريرية وللفرق بين تغذية الطفل من الثدي أو من قارورة الحليب الصناعي".

وأوضحت أن للحليب الصناعي ولحليب الثدي تأثير على ما لا يقل عن ١٤٦ جينا، مشيرة إلى أن حليب الثدي يسرع تطور نظام المناعة والأعضاء عند الطفل.

وقالت إنه عندما يولد الطفل فإنه يخرج من بيئة محمية جيدة، في إشارة إلى الرحم، ولكنه سرعان ما يتعرض للكثير من الالتهابات والبكتيريا من حوله ولذا يجب توفير العناية الملائمة له. وخلصت إلى أنه "كلما حصل الطفل على جهاز مناعة أقوى كلما كانت صحته أفضل، مشيرة إلى أن حليب البقر تم تطويره لإرضاع العجول وتركيبه يختلف عن تركيب حليب الأم وغالبا ما يتم القضاء على العناصر النشطة البيولوجية أثناء المعالجة.

الدكتور حامد عبد الرحمن أستاذ أمراض الخصوية والعقم بكلية طب القصر العيني بالقاهرة، إلى أن العائق الوحيد الذي يواجه انتشار ثقافة العلاج الأمان لمشاكل الضعف الجنسي في الوطن العربي تحديداً يتلخص في التأخر كثيرا في استشارة الطبيب المختص فيما يخص اختلال القدرة الجنسية خوفاً من كلام الناس واعتبار الرجل غير مكتمل الرجولة؛ فليجأ إلى استعمال أدوية وعقاقير وأعشاب يصفها له بعض من ليست لهم علاقة بالطب؛ فتكون النتيجة تدهور حالته الصحية أكثر فأكثر.

**احترس.. مشروبات الطاقة تهدد حياتك**

وفي الصدد نفسه، توصل الأطباء إلى خطورة مشروبات الطاقة، وذلك بسبب احتوائها على مواد كيميائية معينة تقلل فاعلية الجهاز العصبي وترفع الضغط وتزيد ضربات القلب، كما أنها تدمر الكلى والكبد، وقد يصل الأمر إلى حد إسماعل حدوث اضطرابات نفسية. وقد نصح باحثون في مستشفى "هنري فورد" بمدينة ديترويت المصابين بارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب، بتجنب تناول مشروبات الطاقة بحجة أنها قد تعاقم حياتهم، ووجد الباحثون أن الأشخاص البالغين الأصحاء الذين يشربون زجاجتين من هذه المشروبات يوميا، يزداد ضغط دمهم ونبضات قلوبهم، وأكد جاكيمس كالوس الذي أعد الدراسة والمسؤول عن خدمات المرضى في مستشفى فورد، أن الارتفاع في ضغط الدم ونبضات القلب عند الأشخاص الأصحاء يكون منخفضاً إذا تناولوا هذه المشروبات ومرتفعا عند الذين يعانون من أمراض القلب وقرط التوتر الشرياني، ويعتقد باحثون بأن المستويات الموجودة في مادة "الكافيين" وال "تورين"، قد تكون مسؤولة عن زيادة ضغط الدم ونبضات القلب.

وأضاف كالوس أن هناك أدلة على أن للكافيين وتورين علاقة مباشرة بنشاط القلب "داعيا إلى عدم الخطأ بين مشروبات الطاقة والمشروبات "الرياضية" التي قال إنها تعوض الكاربوهيدرات والمواد الأخرى التي يحتاجها الجسم، وقد أوضحت دراسة أخرى، أن

البناتينة حديثة إلى أن مخاطر تناول الهرمونات والمنشطات والعقاقير المستخدمة لزيادة حجم العضلات توازي الآثار السلبية لتعاطي المخدرات.

وحذر أمين ديب المدرب اللبناني والبطل العالمي في التايكواندو من خطر تناول هذه الأدوية، حيث يتم مزجها بمواد مخدرة تؤدي إلى الإدمان، وأشار الدبيب إلى أن هذه الأدوية قد تؤدي إلى الموت المفاجئ إثر الإصابة بجلطة قلبية أو دماغية، فضلا عن تسببها بأمراض سرطانية في الكبد والكلى.

وذكرت الدراسة أن غالبية المنشطات والهرمونات يتم استخدامها من مصادر حيوانية، مثل الخنازير والخيول والأحصنة. وفي المقابل، أكدت الدراسة على أهمية ممارسة الرياضة، لما لها من دور في تقوية عضلات القلب والجسد وليس تضخم العضلات ولتفت الأنظار على حساب الصحة.

**المنشطات الجنسية تدمر الحيوانات المنوية**

أكد متخصصون في أمراض الخصوية والعقم أن بعض أنواع المنشطات الجنسية تؤثر سلبا على وظائف الحيوانات المنوية ودراما الخصوبة لدى الذكور، وحذر خبراء أمراض الذكورة والعقم بالقاهرة، من غياب ثقافة العلاج الأمان لمشاكل الضعف الجنسي، مؤكداً أن عددا من العقاقير والمنشطات الجنسية التي انتشرت مؤخرا في الدول العربية قد تسبب العقم السلوكي الشديد للرجال المسنين والشباب المقبلين على الزواج، ويزداد مفعولها في حال تعاطي بعض المضادات الحيوية، وتسبب ذلك زيادة في حجم الصدر للرجال وفي اصفرار سلبا عليهم، مشيراً إلى أنه سيتم عقار جديد لعلاج التهاب الكبد بالأسواق العالمية يدعى "الإنترفيرون" ولكنه أكثر فاعلية لأنه يؤثر على الإنزيم المحيط بالفيروس ويمنع من الانتشار، وقد خلصت دراسة



## جهاز يمجو مخاوف مرضى الأسنان أثناء العلاج

قال علماء أعصاب إنهم صنعوا جهازاً يطلق موجات صوتية تهدئ مخاوف مرضى الأسنان وتجعلهم أكثر استرخاء عند العلاج. وتكررت مضار صحية برطانية أن الجهاز الجديد "نوكالم" الذي صنعه علماء الأذن أميركون يجعل حتى المرضى الذين تصيبهم حالة من الهلع عند زيارة أطباء الأسنان يشعرون بالاسترخاء التام. والجهاز الجديد مؤلف سماعاً توضع على الأذن ومولد صغير يطلق ترددات كهربائية وأموجا صوتية إلى الدماغ تهدئ المريض وتتيح للطبيب مواصلة عمله بشكل طبيعي. وقال العلماء إنه بعد انقضاء خمس دقائق على استخدام الجهاز يخف نشاط الأمواج الدماغية ويشعر المريض بحالة من الاسترخاء العميق والتأمل وحتى النوم. وبدأت تجارب على استخدام هذا الجهاز على المرضى الذين يعانون من الأرق والقلق المزمن والضغط النفسي ما بعد الصدمة لأنه يطلق مواد السيروتونين الكيميائية في الدماغ والتي تترافق مع الشعور بالاسترخاء والسعادة. وذكرت دراسة نشرت مؤخرا في دورية الأكاديمية العامة لطب الأسنان أن جميع مرضى الأسنان الذين يشعرون بالقلق والعقير تراجت عوارضهم بعد استخدام هذا الجهاز بنحو ٥٠٪.

## البطاطس تمتص الدهون وتحمي من السرطان

فإنها تعتبر وجبة غذائية متكاملة تساعد على النشاط وتمنح الحيوية وخفة الحركة. وأوضح الخليلب أن البطاطس لها مياها قادرة على امتصاص كل السموم في الجسم، ولا تضر القلب، كما أن البطاطس تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للجسم كالعنان (الحديد) والبوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والنحاس، إضافة إلى فيتامين "ج" الذي تحفظ به البطاطس حتى في ذروة موسم الصيف.

أكدت دراسة حديثة أن البطاطس تقيد في التخسيس، كما تقي من الإصابة بمرض السرطان، وأشار الدكتور موسى الخطيب خبير التغذية، إلى أن المشروبات الموجودة في البطاطس تتحول داخل جسم الإنسان إلى سكريات تمنحه الطاقة وتقيه أخطار السمعة، لأن البطاطس المسلوقة تحتوي على مواد يمكنها امتصاص الدهون من الجسم بطريقة لا تضر الإنسان، وإذا تم تناول البطاطس وحدها من دون إضافات أخرى

## قلق الآباء يحرم الطفل التعلم من أخطائه

عمرها سبع سنوات وعشر سنوات، وأضاف أن أغلب الآباء قلقون دون داع وبشكل مبالغ فيه بشأن الإضرار بأبنائهم لكن الخطوة الأولى كي يكون الآباء صالحين هي التخلص من هذا الخوف، ومضى يقول في مقابلة أجرتها معه رويترز مؤخرا "نحتاج لنصائح أقل بكثير، هناك قدر كبير للغاية من النصائح، فما الذي أفعله؛ أؤلف كتاب نصائح كي يصغي الناس".

وأردف قائلا: "يريد الآباء في العصر الحديث أن يقوموا بما هو أفضل.. لكننا نبحث عن موضوعات على غوغل وينتهي بنا الحال بأن يتوفر لدينا ٢٦ مليون أمر كلها تشير إلى أنه إذا لم نرب

أبنائنا بهذه الطريقة فسوف يكون وضعهم سيئا وسيكونون أغبياء ولن يحصلوا على وظيفة محترمة، أتمنى لو يهدأ الناس قليلا"، يعتقد لانا أنه في وقت ما خلال الثمانينات والتسعينيات أصبحت فكرة "التربية الحديثة" سائدة مصطحبة معها كما هائلا من الذنب والقلق للآباء الذين "باغتتهم" معلومات جديدة عن كل الأمور الخاطئة التي يفعلها و كل الأمور التي ربما لا تسير على ما يرام. لكنه قال إن الكثير من هذا الخوف المبالغ فيه لا أساس له وإن من أسباب ذلك الشركات التي تبيع أغراض الأطفال التي لم يجتازها أبوانا قط مثل الأغذية الخاصة للرضع وأحدث عربات

التي يبيعونها للأطفال التي لم يجتازها أبوانا قط مثل الأغذية الخاصة للرضع وأحدث عربات



الأطفال يرتكبون أخطاء وأن ندعمهم يسقطون على الأرض ويسخون بل والأهم من ذلك الثقة فيهم وفي أنفسهم بدرجة أكبر.

وكتب في كتابه يقول "كل شيء أصبح معقدا بشكل مروع.. الكثير من المتع البسيطة تتأكل لائنا خائفون وقلقون ونرتاب في أنفسنا للغاية".

يعقول أيضا في كتابه "لكن هذه هي نصيحتي.. نحن نخفق بطريقة أو بأخرى، نحن آباء، هذه هي مهمتنا، وكما هو مطلوب منا أن نساعدهم على الحياة فمطلوب منهم أيضا أن يساعدونا على الحياة، وإذا ما تجاؤزوا مخاوفنا فعلى الأرجح سيكونون على ما يرام.