



في دراسة أجريت على نحو 1850 عاملاً من 2005 حتى 2010

مضايقات العمل من الممكن أن تؤدي إلى الانتحار

أوضحت دراسة نرويجية أن الموظفين الذين يعانون من التمر والمضايقات في أماكن عملهم يكونون أكثر عرضة للتفكير في الانتحار ممن لا يعملون في مناخ عدائي.

وأجرى الباحثون دراسة على عينة من نحو 1850 عاملاً وتابعوهم من عام 2005 حتى عام 2010 . وبينما تحدث أقل من خمسة بالمئة عن التفكير في الانتحار خلال فترة الدراسة إلا أنهم كانوا أكثر عرضة للانتحار بنحو المثلين بعد أن أصبحوا ضحايا للمضايقات أو سوء المعاملة في أماكن عملهم.

وقال مورتن بيركلاند نيلسن من المعهد الوطني للصحة المهنية وجامعة بيرجن وهو قائد فريق البحث «تساعد دراستنا في فهم الصلة بين التمر والأفكار المتعلقة بالانتحار بتوضيح أن الاعتقاد بالتعرض للتمر في العمل يكون مقدمة للتفكير في الانتحار وليس نتيجة».

وكتب نيلسن وزملاؤه في دورية أمريكان جورنال أوف



بابلوك هيلث أن 800 ألف شخص على مستوى العالم ينتحرون سنوياً مما يجعل الانتحار سبباً أساسياً للوفاة.

وأشار الباحثون إلى أنه رغم أن الاضطراب النفسي يكون عاملاً في أغلب محاولات الانتحار إلا أن

معظم من يعانون من هذا النوع من الاضطرابات لا يقدمون على الانتحار.

وقال نيلسن إن العلاقة بين التمر والتفكير في الانتحار تشبه مشكلة «الدجاجة والبيضة» إذ يصعب تحديد أيهما يأتي أولاً.

وفي محاولة لحل هذا اللغز قام نيلسن وزملاؤه بدراسة على موظفين في أعوام 2005 و2007 و2010 وسالوهم عن مناخ العمل وصحتهم العقلية.

وحدد الباحثون ثلاث خصائص رئيسية للتعرض للمضايقات

في العمل هي أن يكون الموظف مستهدفاً بسلوك اجتماعي غير مرغوب فيه بشكل ممنهج وأن يتعرض لذلك لفترة طويلة من الزمن بوتيرة وكثافة متزايدة وأن يشعر الموظف المستهدف بعدم القدرة على تجنب هذه المواقف أو منع هذه المعاملة.

وخلال الفترة التي أجريت فيها الدراسة تراوح متوسط نسبة العاملين الذين تحدثوا عن التعرض للتمر بين 4.2 و 4.6 في المئة في حين تراوح متوسط نسبة من فكروا في الانتحار بين 3.9 و 4.9 في المئة. ولم تكن هناك اختلافات رئيسية في التقارير عن التمر أو الأفكار الانتحارية على أساس العمر أو الجنس.

وقال جاري ثامي مدير معهد التمر في أماكن العمل في أيداهو إنه مع التعرض لفترة طويلة للمضايقات ولأشكال أخرى من الضغوط يمكن أن تحدث تغيرات في المخ. وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني أن هرمونات التوتر قد تغمر المخ مما يقلص القدرة على التفكير العقلاني الواضح.

أكدت الأبحاث الطبية المتواترة الفوائد الصحية لمضغ العلك أو اللبان، وكشفت مؤخراً دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة توكوشيما اليابانية، أن مضغ اللبان يساهم في الحد من القلق والتوتر والضغط النفسية، وهو ما يعد أمراً مثيراً للغاية. وكشفت النتائج أن ثلاث دقائق متواصلة من مضغ العلكة يساهم في الحد من مستويات هرمونات التوتر

التي يتم إفرازها بالدم، وكما أوضح الباحثون أنه كلما زادت القوة التي تمضغ بها اللبان كلما انخفضت مستويات القلق والتوتر التي تعاني منها بشكل أكبر. ولم يتوصل الباحثون بشكل مؤكد إلى السبب الحقيقي وراء العلاقة بين مضغ اللبان وانخفاض مستويات القلق والتوتر، فيما تشير بعض التفسيرات إلى أن حركة الفك تساهم في زيادة ضخ الدم إلى المخ، وقد يرجع ذلك أيضاً



إلى تغير وظائف بعض أجزاء المخ خلال مضغ اللبان. وأضافت الدراسة أن هناك تفسيراً آخر يشير إلى أن مضغ اللبان يزيد معدل ضربات القلب، وهو ما يعني وصول المزيد من الأكسجين إلى المخ، وأما التفسير المحتمل الأخير لهذه العلاقة فقد يكمن في دور المضغ في زيادة مستويات هرمون الأنسولين، وما ينجم عنه من تحفيز بعض مناطق المخ المرتبطة بالمزاج والذاكرة.

دراسة: الهواتف المحمولة قد تؤدي إلى سرطان المخ



المخ بمعدل 3 أضعاف، وترتفع فرص الإصابة إلى 5 أضعاف حال استخدامه لمدة ساعة يومياً. لافتين في الوقت نفسه إلى أن تلك المخاطر تزداد بشكل ملحوظ على الأطفال. وفسر الباحثون ذلك، مشيرين إلى أن الإشعاع الصادر عن هذه الأجهزة يتسبب في حدوث اضطراب في توازن الجسم، ويحدث ما يعرف باسم الجهد التأكسدي، وهي عملية حيوية غير مرغوبة تتسبب في تدمير الخلايا والكثير من الأمراض الخطيرة بسبب انتشار الجذور الحرة المؤكسدة، وهي تتسبب أيضاً في تلف الحمض النووي DNA للإنسان. وأوصى القانونون على الدراسة بتقليل استخدام الهواتف المحمولة لأقصى درجة ممكنة لتجنب الأضرار الخطيرة المحتمل حدوثها.

كشفت دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون دوليون من أميركا وأوكرانيا والبرازيل وفلندا ونشرت في المجلة الطبية Electromagnetic Biology «Medicine»، أن الهواتف المحمولة لها دور كبير في إصابة الإنسان بمشاكل صحية خطيرة وأبرزها سرطان المخ. وأشارت الدراسة إلى أن الأشعة التي تنبعث من الأجهزة اللاسلكية، مثل الهواتف والحواسيب اللوحية، قد تسبب العديد من المشاكل الصحية على المدى البعيد، بدءاً من تهيج وحساسية الجلد والإرهاق المزمن، مروراً بالكثير من أمراض المخ مثل الزهايمر والشلل الرعاش والصداع، وصولاً للأورام السرطانية.

وأشار الباحثون إلى أن استخدام الهاتف المحمول لمدة 20 دقيقة فقط يومياً لمدة 5 سنوات يعرضك للإصابة بأحد سرطانات

انتشرت الكثير من الأقاويل حول تناول العصائر المعلبة الصناعية، خاصة بعد قرار هيئة حماية المستهلك بوقف إنتاج عصير التفاح من إنتاج إحدى الشركات الغذائية في مصر، فما الأضرار الصحية للعصائر المعلبة؟ وفي هذا السياق، يشير الدكتور محمد حلمي استشاري السمعة والنحافة، إلى أن العصائر المعلبة انتشرت في الآونة الأخيرة، وأصبحت تقدم في جميع الأماكن العامة وفي المنزل، وتقدمها الأمهات كبدائل عن صنع المشروبات الطبيعية الطازجة في المنزل، وهذا يتسبب في العديد من المشاكل الصحية بسبب تصنيعها من الإضافات الصناعية الخطيرة على الصحة. ويؤكد استشاري السمعة والنحافة، أن صناعة العصير من الإضافات الصناعية يعد خطراً على صحة الإنسان، لأنها تحتوي على مواد كيميائية صناعية، تتسبب في إصابة الشخص وخاصة الأطفال بالتسمم المزمن بسبب مضاعفات هذه المواد. ويضيف استشاري السمعة والنحافة، أن الإسراف في تناول هذه العصائر الغنية بالمواد الكيميائية قد تعرض الشخص للإصابة ببعض الأمراض المزمنة والسرطان وتشوهات الأجنة والحساسية أو الغثيان والإسهال، ولذلك يجب أخذ الاحتياطات اللازمة للحفاظ على صحة الأطفال وكبار السن والحوامل، لأنهم الأكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات الناتجة عن هذه المواد.



كثيرة هي الدراسات التي تحت على أهمية الرضاعة الطبيعية للام لما لها من دور في تقوية مناعة الطفل وحمايته من كثير من الأمراض ناهيك عن تلقيه وجبة غذائية تضمن نموه بطريقة سليمة.

إلا أن حملة برازيلية هادفة بعنوان « طفلك يأكل ما تأكلينه » دفعت الأمهات الى التوقف برهة - والتروي فيما يخص غذائهن الذي ينتقل بشكل مباشر الى الطفل. إذ أظهرت الرسوم الحقيقة بشكل مباشر لافتة الى أن كوب المشروبات الغازية الذي تشربه الأم يعني أن طفلها يشربه أيضاً وكذلك أيضاً بالنسبة للبرغر والحلويات الغنية بالسكري والدهون.

ومن المتوقع أن تحدث الحملة فرقاً بغية إقناع الأمهات بأهمية إقلاعهن عن الوجبات السريعة الغنية بالدهون الى جانب الحلويات المشبعة بالسكريات والدهن لصالح اتباع حمية غذائية غنية بالألياف والبروتينات والمعادن التي تحتاجها الأم والطفل لضمان صحة سليمة لكليهما معاً. ووجدت دراسة حديثة أن النساء اللواتي يحصلن على تغذية جيدة يولد أطفالهن بجينات تحارب مرض السرطان. أهمية الغذاء السليم : وينصح أخصائيو التغذية

العصائر الغذائية المصنعة قد تسبب التسمم المزمن