

7 أعراض تدل على وجود ورم فى المخ



الصداع الدائم

• صعوبة في التحدث:
بعض الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التحدث أو التلعثم، بسبب انخفاض الوظيفة الإدراكية .
• ألم الوجه:
فإذا كنت تعاني من ألم في أجزاء مختلفة من وجهك، ويمكن أن يكون بالتأكيد علامة على وجود ورم في المخ.
• الدوخة بشكل مستمر:
في حالة وجود ورم بالمخ، قد تكون الدوخة دليل على ذلك.
• الصداع الدائم:
عند الشعور بصداع بسيط، يؤدي إلى ألم طوال اليوم، يكون ذلك ناتجا عن وجود ورم في المخ.

ذكر تقرير نشره الموقع الهندى«بولد سكاى» 7 أعراض صادمة قد تدل على وجود ورم فى المخ، وتشمل الآتى:
• مشاكل الذاكرة:
إذا لاحظت أنك تعاني من فقدان الذاكرة وصعوبة في تذكر أحداث معينة أو ما إلى ذلك، فإنها يمكن أن تكون علامة على ورم فى المخ.
• الغثيان:
عدم وجود سبب واضح للغثيان واحدة من أكثر العلامات الخفية على وجود ورم فى المخ، وغالبا ما يتم تجاهلها من قبل الناس.
• رؤية مشوشة:
إذا كان لديك رؤية مشوشة فى العين وتواجه عدم وضوح للرؤية، يجب عليك اختبار ورم بالمخ.

كيف يمكن مواجهة الضغط على الأذن في الطائرة؟



ضغط الأذن أثناء السفر بالطائرة

المحيط الخارجي.
وبالنسبة للرضع والأطفال الصغار، فإن الأطباء ينصحون بمواصلة تناول المشروبات أثناء هبوط الطائرة حيث يساعد البلع المستمر على معادلة الضغط.

ارتفاع الضغط بالبيئة المحيطة، أثناء الهبوط مثلا. وأضاف ديع أنه يمكن مواجهة الضغط الواقع على الأذن بالطائرة من خلال التثاؤب والبلع، والاذنان يعملان على موازنة ضغط الأذن الداخلية مع ضغط

قال طبيب الأنف والأذن والحنجرة الألماني ميشائيل ديع إن السبب في المعاناة من ضغط على الأذن أثناء السفر بالطائرة يرجع إلى انضغاط طبلة الأذن إلى الداخل بفعل انخفاض الضغط بالأذن الداخلية، والذي ينجم عن

5 طرق لكسب «الأصدقاء»



السعي دوماً لإيجاد عامل مشترك

يميل الأشخاص للتقرب من الناس الطريفيين والمتعبرين، فإذا كنت ممن يقومون أو يقولون أمورا مضحكة، تزداد لديك نسبة شبك الصداقات.
• النهاية السعيدة
يقترح ليفي أن يختتم أي لقاء سواء كان جيدا أو سيئا بطريقة جيدة، على سبيل المثال إن كنت في لقاء تعارف ولم تجر الأمور على ما يرام خلال التعارف والمحادثات، فعليك التنبه وختام اللقاء على الأقل بالطريقة السليمة. إذ يؤكد ليفي أن المرء يميل دوما للاحفاظ في ذاكرته بـ«ذروة» حدث معين أو بـ«نهايته»، فلتكن إذن نهاياتك دوما سعيدة.

«اندي 100»
• أطلب خدمة
يبدو أنها طريقة فعالة لكسب الآخرين، إذ تشير بعض الدراسات إلى أن طلب خدمة معينة من الآخر تفتح المجال سريعا لكسب صديق، إذا نجعل الأخير يوليك نقتة.
• اجعل الأمر يبدو «عائليا»
غالبا ما تتوفاق الصداقات إن كانت مرتكزة على شيء مشترك، كالحفلة الاجتماعية مثلا، أو قدامى الدراسة... لذا يقترح ليفي السعي دوما إلى إيجاد شيء مشترك كشطاب معين أو رياضة بين الزملاء الجدد، أو الطلاب الجدد أو غيره.
• الطرافة

غالباً ما تكال الإطراءات في مجتمعاتنا للأشخاص «السوديسين» الذين يبرعون في نسج شبكة واسعة من الأصدقاء، سواء أكان في مكان العمل أو الجامعة أو غيرها. فالعديد من الناس يواجهون صعوبات متفاوتة في التعرف إلى الأشخاص وكسب الصداقات لا سيما إذا كان مقلين على عمل جديد أو حتى سكن أو مدرسة أو جامعة. فإن كنت من بين هؤلاء الذين يواجهون تلك الصعاب، لا بد لك من قراءة النصائح التالية التي قدمها عالم السلوكيات الأمريكي الشهير جون ليفي، من أجل صداقات «فعلية»، وأصدقاء «حقيقيين» بحسب ما نقل موقع

ممارسة الرياضة للمسنين تساعد على خفض ضغط الدم وتحد من خطر السقوط



ممارسة الرياضة

المسنين بفضل الحركات الإيقاعية مع الموسيقى، مما يساعد المسنين على تنسيق المسارات الحركية في

المناسبة للمسنين. وأضافت كول أن الرقص يعمل على تدريب مهارات التنسيق لدى

تنشيط حركية أجزاء الجسم كالأعلى حدة. كما يعد ركوب الدراجات الهوائية والمشي من الرياضات

أكد العالم الرياضي الألماني توماس شرام أهمية ممارسة الرياضة في الكبر أيضا، حيث أنها تعمل على تقوية العضلات وخفض ضغط الدم المرتفع وتحد من خطر السقوط لديهم.
وأضاف شرام أن الرياضة تقوي المسنين مناعب الظهر والمفاصل أيضا، كما أنها لا تقويهم الأمراض المزمنة، كالسكري المرتبط بالتقدم في العمر، فحسب، بل تسهم أيضا في علاجها، وذلك من خلال المزج بين تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل، بالاشتراك مع التغذية الصحية.

وبالإضافة إلى ذلك، تتمتع الرياضة بتأثير إيجابي لمواجهة الاكتئاب، الذي عادة ما يهاجم المسنين حيث أنها تعمل على تحسين الحالة النفسية والمزاجية لديهم. التمارين المائية مثالية ومن جانبها، قالت الخبيرة الرياضية الألمانية كاترين كول إن التمارين المائية تعد مثالية للمسنين، حيث أنها تعمل على

أطعمة ينصح بعدم تناولها على معدة خالية

الفواكه والخضراوات لها العديد من الفوائد الصحية ولكن هناك بعض الأطعمة لا ينصح بتناولها على معدة خالية لأنها قد تسبب مشاكل كبيرة منها قرحة المعدة والتقيؤ وسرطان القولون، وقد رصد موقع Positive Med بعض هذه الأطعمة:

• طماطم
الطماطم مليئة بالفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة والمكونات القابلة للذوبان، ومع ذلك عندما يتم تناولها على معدة خالية هذه المكونات تتحد مع حمض المعدة، ما قد يؤدي إلى تكوين كتل تضغط على المعدة وتسبب آلاما ويشكل هذا الأمر خطورة خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون بالفعل من قرح المعدة أو حمض الجزر.

• الفواكه الحمضية
يحذر الأطباء من تناول الفواكه الحمضية على معدة خالية خاصة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل المرئ خاصة البرزقال والجرب فروت واليوسفي والليمون، فالليمون يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C والألياف



القهوة

لماذا نبكي عندما نقطع البصل وكيف نمنع الدموع؟!



تقطع البصل

هل فكرت في الإجابة عن هذا السؤال، عن السبب الذي يجعل قطع البصل يذرف دموعك؟ ولماذا لا يحدث ذلك مع الطماطم أو الخيار أو البطاطس مثلا؟!
ما يحدث أن البصل بمجرد قطعه وإتلاف خلاياه يعمل على إطلاق غاز، يسمى علميا Propanethiol S-oxide هذا الغاز بمجرد اختلاطه ببعض الإنزيمات في البصل يعمل على خلق غاز الكبريت.
وبوصول غاز الكبريت إلى العينين فهو يعمل على توليد حامض معتدل، يهيج العينين ويثير الدموع.
وبشكل غير مباشر فإن إشارة تنطلق من المخ بأن عليك أن تغض عينيك.
وهذا بالطبع ليس جيدا، لأن الدموع من المفترض أن توفر الحماية لعينيك، كما أن فرك العينين أمر سيئ لاختلاط سائل البصل بالدموع.

كيف نحمي العينون؟!
والسؤال هل هناك من طرق تقي الإنسان من هذه الدموع المؤلمة؟

هناك العديد من النظريات بهذا الخصوص.

منها إيقاد شمعة بالقرب من موقع تقطيع البصل أو مصباح مضيء حيث يعمل اللهب أو الضوء على امتصاص الغاز الحارق ويجنبك الدموع.

نصائح لا بد منها
عموما هناك العديد من

يقترح دائما بأن يتم تبريد البصل بوضعه في الثلاجة قبل تقطيعه، حيث يعمل ذلك على تجميد الإنزيمات في البصل لتحاشي اختلاطها مع الغاز لتوليد الكبريت الحارق.

يمكن ارتداء نظارات السلامة أثناء تقطيع البصل، وهي فكرة جيدة لإبعاد الغاز من الوصول إلى عينيك.

طبخ البصل يثبط عمل أو نشاط الأنزيم فيه، وبهذا يمكن أن يطهى البصل بعد نزع جلده وقبل أن تمرر عليه السكين.

تقع البصل في الماء قبل القطع، فالماء يمتص الغاز ويمكنك تجنب الدموع.

تجنب قطع البصلة حتى جذورها، حيث إن ذلك يمنع اختلاط الإنزيمات بالغاز وبالتالي يحكم من الدموع.