



دراسة: الهواتف المحمولة قد تؤدي إلى سرطان المخ



الأشعة التي تبت من الأجهزة اللاسلكية مثل الهواتف والحواسب اللوحية قد تسبب العديد من المشاكل الصحية

المخ بمعدل 3 أضعاف، وترتفع فرص الإصابة إلى 5 أضعاف حال استخدام لمدة ساعة يوميا، 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 أيضا في تلف الحمض النووي DNA للإنسان.

وأوصى القائمون 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 وفنلندا ونشرت في المجلة الطبية Electromagnetic Biology «»، أن الهواتف المحمولة لها دور كبير في إصابة الإنسان بمشاكل صحية خطيرة وأبرزها سرطان المخ.

وأشارت الدراسة إلى أن الأشعة التي تبت من الأجهزة اللاسلكية، مثل الهواتف والحواسب اللوحية، قد تسبب العديد من المشاكل الصحية على المدى البعيد، بدءا من تهيج وحساسية الجلد والإرهاق المزمن، مروراً بالكثير من أمراض المخ مثل الزهايمر والشلل الرعاش والصداع، وصولاً للأورام السرطانية.

وأشار الباحثون إلى أن استخدام الهواتف المحمولة لمدة 20 دقيقة فقط يوميا لمدة 5 سنوات يعرضك للإصابة بأحد سرطانات



الدم، فيما تساعد الفاصولياء على خفضه، إلى جانب السيطرة على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ويكافح سمك السلمون الانتهاجات، إذ يُعتبر أحد أفضل المصادر الغذائية لأحماض أوميغا 3 الدهنية، الأساسية في علاج التهاب المفاصل، ويُستخدم طبياً لعلاج التهابات المفاصل، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، وتأخير الإصابة بمرض الخرف (الزهايمر). كما يساعد الفول على رفع مستوى السكر في

البطن وتشنجات الحوض. أما الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي. وبذلك، يمكن تناول هذه الأطعمة المليئة بالبكتيريا لعلاج الإسهال الناتج من تناول المضادات الحيوية ومن أعراض القولون العصبي، ولعلاج إسهال الأطفال، والأكزيما، والحساسية. ولتخفيف حدة آلام «النساء» الشهرية، ليس أفضل من الزنجبيل، إذ يجد من تقلصات الطمث من خلال وضعه في الشاي، فيمنع الغثيان وآلم

مثلاً يكبت البلغم، أو يسبب الدوار، فعسل الحنطة السوداء، الذي يباع في أي متجر كبير، يداوي سعال الكبار والأطفال على حد سواء، من دون أن يترك آثارا غير مرغوب فيها. ولطرد البلغم، ليس أفضل من الصعتر البري، بعد غليه قليلا وتحليته بالسكر البلوري. الزنجبيل للطمث وللإسهال دواءه الطبيعي أيضا، وهو الخضار المخلة واللبن، لأنها تحتوي على نوع حميد من

مثلاً يكبت البلغم، أو يسبب الدوار، فعسل الحنطة السوداء، الذي يباع في أي متجر كبير، يداوي سعال الكبار والأطفال على حد سواء، من دون أن يترك آثارا غير مرغوب فيها. ولطرد البلغم، ليس أفضل من الصعتر البري، بعد غليه قليلا وتحليته بالسكر البلوري. الزنجبيل للطمث وللإسهال دواءه الطبيعي أيضا، وهو الخضار المخلة واللبن، لأنها تحتوي على نوع حميد من

استعمالها والمداومة عليها يجنب الإنسان الآثار الجانبية للأدوية الكيماوية

الطبيعة.. خير دواء من كل داء

■ يساعد السلمون

في السيطرة على

مستويات الدهون

الثلائية العالية

أمام المريض خياران، أن يتناول الدواء من الصيدلية، فبمجرد لكن مع احتمال أن يصاب بأعراض جانبية، تسببها المركبات الكيميائية في العقاقير، أو أن يختار التدابي بطبعة ومغذيات طبيعية، لها نفس التأثير الدوائي، من دون الآثار الجانبية. متى اخترت طبيبك اخترت دواءك. هذا مثل فرنسي قديم، يسوقه الفرنسيون دليلا على أن كل طبيب يصف الدواء لليلة منطلقا من اختصاصه، بصرف النظر عن التشخيص، لذا يقل أن يصف طبيبان الدواء نفسه، فيقع المريض في الشك والريبة، ويتحمل فوق ذلك الآثار الجانبية لكل عقار يتناوله.

العسل للسعال إلى ذلك، ثمة موضة دوائية تهب بين الفينة والأخرى، فحينما تشيع أدوية تنقية البشرة، وأحيانا تنتشر أدوية تخفيف الوزن، حتى صارت العقاقير سلعا تجارية. لكن، لهذه الأدوية بدائل طبيعية، موجودة في كل بيت، أو في أي متجر، تؤدي الدور الدوائي نفسه للعقاقير الصناعية، من دون آثارها الجانبية. فإن كان دواء السعال

باحثون : التعليم المتدني للأشخاص لا يقل خطراً عن التدخين



درس باحثون في الولايات المتحدة حياة أشخاص ولدوا في الأعوام 1925 و1934 و1945 ليرى تأثير مستوى التعليم في احتمالات موتهم. واكتشفوا أن الذين فاتهم التعليم العالي لأي سبب يعيشون عمرا أقصر حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الاعتبار.

وتناول الباحثون سبناريوهين ، الأول أشخاص انهوا تحصيلهم في سن الثامنة عشرة والثاني أشخاص واصلوا تحصيلهم في الجامعة ولكنهم لم يتخرجوا. ثم لاحظوا أسباب الوفاة ، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان.

وكان نحو 2.5 مليون شخص توفوا في الولايات المتحدة لأسباب مختلفة في عام 2010. وبحسب تقديرات الباحثين فإن 5.8 في المئة من هذا المجموع أو 145243 وفاة كان بالإمكان منعها في عام 2010 لو لم يتوقف تعليم الأشخاص عند سن الثامنة عشرة واستمروا للحصول على شهادة الإعدادية التي تسبق دخول الجامعة.

وقال الباحثون أن هذا الرقم يعادل عدد الوفيات التي كان بالإمكان تفاديها لو أقل المدخنون عن عادة التدخين. كما وجدت الدراسة أن 110068 وفاة أخرى كان بالإمكان منعها لو واصل الأشخاص تعليمهم للحصول

على شهادة جامعية اولية أو بكالوريوس. وأكد الباحثون أن هناك علاقة واضحة بين التعليم والوفاة حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الحسبان ، الأمر الي يبين أن العلاقة سببية بنسبة معينة على أقل تقدير.

ويرى الباحثون أن ارتفاع مستوى التعليم يعني دخلا أعلى ومكانة اجتماعية أرفع

وتطورا معرفيا ارقى والتزاما أفضل بالعلاج الطبي وسلوكا صحيا أكثر وعلاقات اجتماعية أحسن وحالة نفسية مريحة. وقالت البروفيسورة فرجينيا تشانغ استاذة الصحة العامة في جامعة نيويورك أن سياسة الصحة العامة وريقة الارتباط بالسلوك الصحي في التعامل مع النظام الغذائي والتدخين

وتناول الكحول مثلا. ونقلت صحيفة الديلي ميل التي نشرت نتائج الدراسة عن تشانغ قولها أن التعليم يجب أن يكون عنصرا أساسيا في السياسة الصحية. وقال الباحث باتريك كروغ الذي شارك في البحث من جامعة كولورادو أن نتائج الدراسة تشير إلى أن السياسات والتدخلات التي

تهدف الى تحسين مستوى التعليم يمكن أن تسفر عن تحسن كبير في أعمار السكان. وكانت دراسة أجريت في بريطانيا عام 2012 وجدت أن مستويات التعليم المتدنية تؤدي الى ارتفاع معدلات الوفيات بين كبار نظرا للصعوبات التي يلاقونها في الاطلاع على معلومات صحية أساسية من خلال القراءة.

التمر الهندي يساعد على تفتيح لون البشرة

إشراقاً وتألّقاً. هذه الخلطة مفيدة جداً للبشرة الدهنية، ويمكنك استخدامها 3 مرات في الأسبوع للحصول على بشرة متوهجة.

كما يعد التمر الهندي مصدرا غنيا بأحماض ألفا هيدروكسيل، وهو أحد المكونات الأساسية في مستحضرات التجميل الخاصة بالتفتيح، حيث يمتلك قدرة هائلة على إزالة الأوساخ والشوائب والتعمق في الوصول إلى الخلايا، ويعمل على علاج انسداد المسام.

ويمكن أن تستخدم لب التمر الهندي في تفتيح لون البشرة، وذلك من خلال نقع حوالي 30 غراما من التمر الهندي في حوالي 150 مل من الماء الساخن لمدة 10 دقائق، ثم العمل على استخراج اللب ومزج 2/1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكرمك وخلط المكونات معا، ثم تطبيق الخليط على البشرة بالتساوي وتركه على البشرة لمدة 15 دقيقة، ثم اغسلي بالماء الفاتر، وسوف تجد أن البشرة أصبحت أكثر

لا شك أن التمر الهندي له طعم منعش وحلو للغاية، كما ستكون محظوظ جدا إذا شربته، وذلك بسبب فوائد التمر الهندي العديدة، مثل إمكانية تجديد الجلد والبشرة، لأنه ممتلئ بالفيتامينات الأساسية، مثل فيتامين (ج) ومضادات الأكسدة، وبمافيها الكاروتين والمعادن، مثل المغنسيوم والبولتاسيوم، لذلك يمكن لهذه الفاكهة أن تدخل في نظامك الغذائي للعناية بالشعر والبشرة.



التمر الهندي يفتح لون البشرة