

معطرات الجو والروائح التي نستخدمها منزلياً .. «قاتل صامت»



المعطرة لإعطاء رائحة الليمون والحمضيات. وأشارت تلك المحوٲ إلى خطورة تشنق تلك المواد التي تتحول بسهولة إلى فورمالدهايد مباشرة - وهي مادة مسرطنة- تحرق العيون، وتهيج الجلد، وتعرض على الإصابة بنوبات من السعال والغثبان، كما تؤثر على الأنف والحنجرة، لاسيما عندما تمزج مع عناصر أخرى محمولة جواً. إلى ذلك، لفت التقرير إلى أن المواد البيولوجية الموجودة في المنزل يمكنها كذلك أن تضر بصحة الإنسان، كالغبار والعث والعفن ووبر الحيوانات الأليفة. وأشار إلى أنه على الرغم من أن الأطفال الصغار وكبار السن يظهرن حساسية أكبر تجاه هذا النوع من التلوث فإن تأثيره يمكن أن يطل جميع الفئات العمرية.

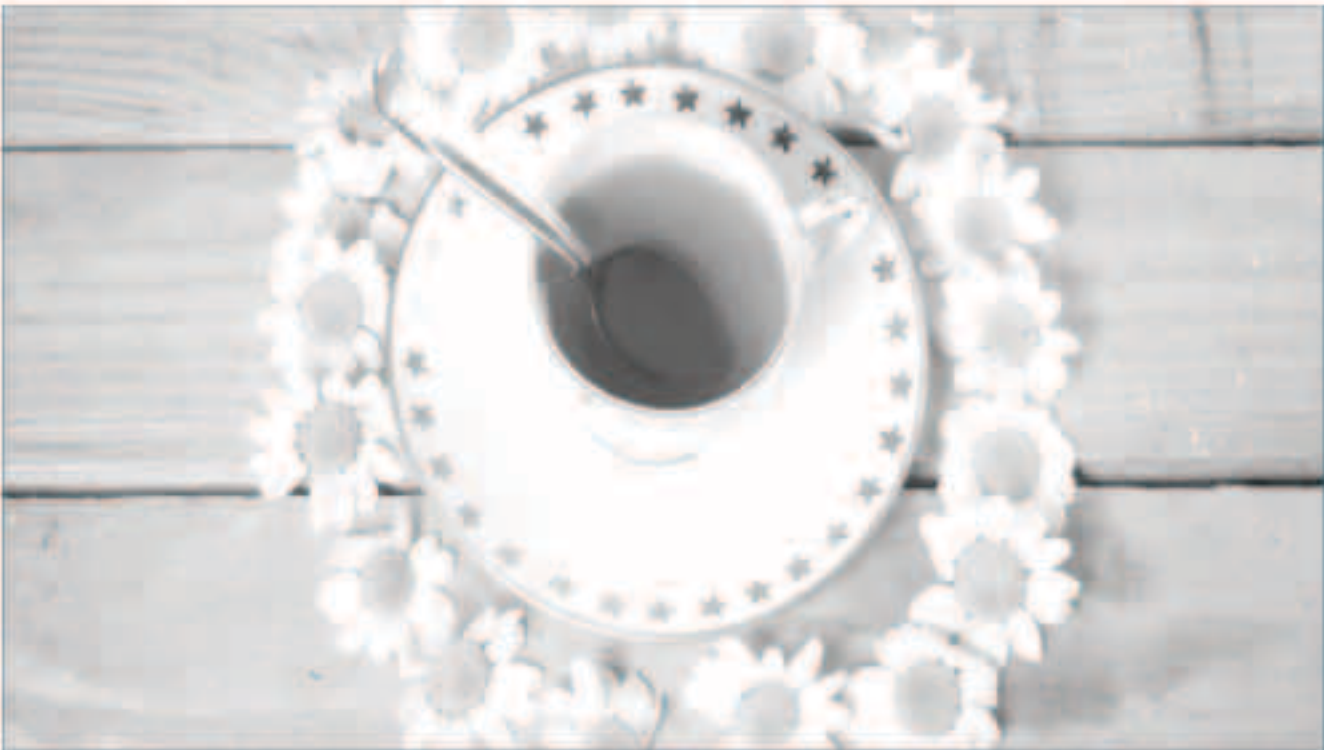
كثرة النوم أشد خطراً على الإنسان من قلته



النوم أكثر من 8 ساعات يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 146% فيما يعتبر النوم لأقل من 7 ساعات خطر بنسبة 22%. وأخذ الباحثون في هذه الدراسة بعين الاعتبار الحالة الصحية للمشاركين ونمط حياتهم وأعمارهم وممارستهم للرياضة، ويتعرض سنوياً في المتوسط لأكثر من 110 ألف شخص للسكتة الدماغية، والتي تحدث عادة إما نتيجة لتزيد في الدماغ أو بسبب جلطة يترتب عليها عدم وصول الدم إلى جزء من الدماغ. وتعد السكتة الدماغية ثالث الأسباب الأكثر شيوعاً

للخلص من صوت المنبه المزعج في الصباح لن يملك فقط عن العمل وإنما قد يعرضك لمشاكل صحية كبيرة، وذلك حسب نتائج دراسة علمية حديثة نشرتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وكشفت الدراسة أن النوم أكثر من 8 ساعات في اليوم يزيد من فرص تعرض الشخص لسكتة دماغية، ووجدت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة نيويورك للطب، والتي أجريت على 290 ألف شخص، أن النوم ما بين 7 إلى 8 ساعات، يحمي الإنسان من الإصابة بالسكتة الدماغية، بينما

فوائد عشبة البابونج



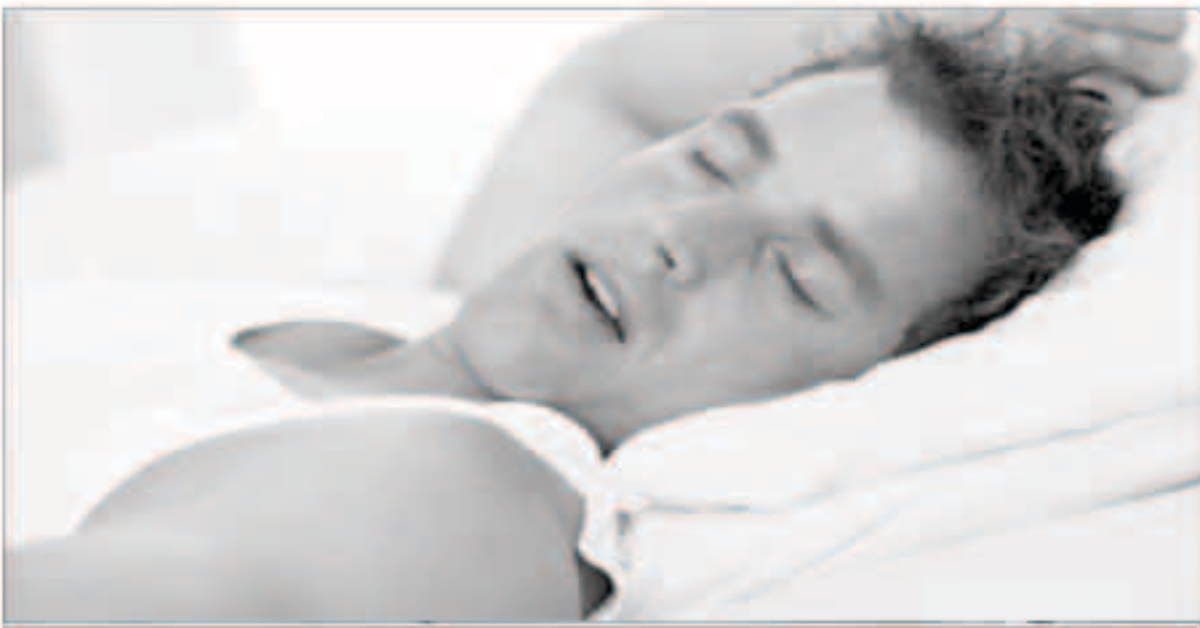
من النباتات العشبية، ويبلغ طول ارتفاع النبتة تقريباً (15-35) سنتيمتراً، وهو سريع النمو، ويتفرع منه الكثير من السيقان، وتظهر أزهار البابونج بعد (6-8) أيام من زراعته؛ حيث إن الأزهار التي تحيط بالأوراق تكون باللون الأبيض والأزهار الداخلية باللون الأصفر، غالباً ما ينبت البابونج حول المنزل وعلى أطراف الأودية والحقول، والأجزاء المستخدمة من البابونج هي الأزهار ومنه نوعان: البري (Matricaria Chamomilla)، والنوع الآخر يسمى بـ (Matricaria Chamomilla)، ويختلفان من ناحية الشكل، ولكن لهما نفس المواد المؤثرة والفعالة. فوائد تناول البابونج يساعد تناول مشروب البابونج المغلي في علاج الكثير من أنواع التهابات مثل: التهابات الجلد بشكل سريع؛ حيث إنه يجعل عمل المضادات الحيوية لالتهابات، بالإضافة إلى علاج التهاب تجويف الأنف والجيئة من خلال غليه واستنشاق بخاره، ويقضي على الجراثيم بسرعة. يساعد في علاج تشنجات المعدة والجهاز الهضمي، ويعالج الغص والحم البطن والحرارة، بالإضافة إلى ذلك فإن البابونج يساعد في تخفيف ألم الدورة الشهرية عند النساء، ويعالج قرحة

المعدة من خلال شرب مغلي البابونج، تم الاستلقاء على الظهر لمدة (5) دقائق، ثم على الجانب الأيسر، ثم على البطن، وفي النهاية على الجنب الأيمن؛ حيث أن هذه الطريقة تساعد في مرور البابونج في جميع اتجاهات المعدة. يساهم البابونج في علاج والتام الجروح بشكل سريع مثل: اسفل الساق من خلال وضع كمادات من البابونج على المكان المصاب، فهو يعمل على شفاؤها بسرعة. لا بد من تواجد البابونج في كل منزل؛ فهو يعمل كإسعاف أولي خاصة في حال حدوث مغص معوي أو معدى، أو في حالات الإسهال ومغص المرارة من خلال شرب البابونج كشاي، بالإضافة إلى أنه يساعد في طرد الغازات ويسهئ الأعصاب. يساهم مشروب البابونج في علاج حالات الرشح والزكام والبرد والنزلات الصدرية، وذلك

عند استخدامه كمخدرات.

دراسة : هناك رابط بين عدم انتظام التنفس أثناء النوم وأمراض الكلى

كشفت دراسة حديثة أجريت في تاوان أن عدم انتظام التنفس أثناء النوم قد تزيد من مخاطر أمراض الكلى المزمنة. حيث قام الباحثون بتحليل بيانات 8600 مريض يعانون من تقطع التنفس أثناء النوم مع مجموعة أخرى مماثلة لكنها لا تعاني من هذه الحالة. وكشفت النتائج عن 157 حالة إصابة بأمراض الكلى المزمنة بين من يعانون من تقطع التنفس أثناء النوم، ما يعني زيادة بنسبة 58%. حيث إن تذبذب مستويات الأكسجين خلال الليل والأرق قد يؤديان إلى ارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يسبب ضرراً في الكلية مما يزيد من احتمال إصابتها بأمراض مزمنة. كما أضاف الباحثون أن عوامل أخرى منها ارتفاع ضغط الدم والإصابة بداء السكري تزيد أيضاً من مخاطر الإصابة بأمراض الكلى. كلمات دالة



علاج الأرق إلكترونياً .. أكثر فائدة



المادة نتائج دراسة جرت في أستراليا بيان علاج الأرق من خلال المواقع الإلكترونية قد يفيد أيضاً المصابين بأمراض الاكتئاب للخلص من اضطرابات انحراف الحالة المزاجية وفق ما نشرته «رويترز». واختار الباحثون عشوائياً 1149 مشاركاً للانخراط إما في برنامج لعلاج انحرافات السلوك المعرفي والإدراكي من خلال المواقع الإلكترونية، وإما في برنامج تفاعلي للصحة لا يهدف أصلاً لعلاج الأرق. ومع علاج الأرق من خلال المواقع الإلكترونية تراجعت أعراض الاكتئاب بدرجة كبيرة في نهاية برنامج مدته ستة أسابيع وفترة ستة أشهر أخرى من المتابعة وذلك بالنسبة إلى مجموعة المقارنة التي لم تتلق أي برامج، وقالت هيلين كريستينسن مديرة معهد (بلاك دوج) وكبيرة الباحثين به والأستاذة بجامعة نيو ساوث ويلز بأستراليا في رسالة بالبريد الإلكتروني لرويتز هيلث «أفاد البرنامج الكثيرين في مجال الصحة الذهنية». وتبلغ تكلفة البرنامج الإلكتروني 135 دولاراً لمدة 16 أسبوعاً، ويتضمن جلسات مدة الواحدة 45 دقيقة مع مراجعات تستمر 10 أسابيع، وهو برنامج إلكتروني تماماً لا يتدخل فيه الإنسان. واستبعدت الدراسة من لا يتمتعون بفر كاف ومتنظم من النوم مثل الحوامل أو من يعملون بقطاع نوبات العمل ومن لا يجيدون التعامل مع شبكة الإنترنت ومن شخصت حالاتهم بالإصابة بأمراض نفسية منها الذهان والاضطرابات الشخصية أو بسبب مرض الاكتئاب ثنائي القطب، وهو مرض نفسي يتسم بنوبات متعاقبة من الكآبة والبهجة ما يدفع المريض إلى الإتيان بالفعال طائشة غير مسؤولة لدى من يعالجون في بعض الأحيان. وتراجعت أعراض الاكتئاب بدرجة كبيرة لدى من يعالجون الأرق من خلال المواقع الإلكترونية وصلت نسبته 71 بالمقارنة بنسبة 42 لدى مجموعة المقارنة.