



دراسة تفسر لماذا لا نسمع بعض الكلمات والجمل أحياناً!



سمعت لكن لم أفهم ما قلت

هل تقلب من محدثيك إعادة ما قالوه للثو أو شتوضح متهم بعض الكلمات على الرغم من أنك سمعتها؟ قد تتخضع للسمع وتقول النتيجة إن قدرات السمع لديك عادية ولم تضر، إذن ما السبب؟ وفقاً لبحث جديد من جامعة مرييلاند يعود سبب ذلك إلى النشاط الكهربائي في الدماغ الذي يتأثر بالضوضاء المحيطة وليس إلى ضعف قدرات السمع. نشرت نتائج الدراسة الجديدة في مجلة «نيوروفيسولوجي» ورصد الباحثون فيها أن الأشخاص في عمر بين 61 و73 يعانون من صعوبة في الاستماع إلى المحادثات مقارنة بمن هم في سن بين 18 و30 عاماً حتى لو تساوت قدرات السمع لدى الفئتين. وتزايدت صعوبة الاستماع إلى المتحدث في بعض الأحيان مع تزايد مستوى الضوضاء المحيطة، ويرجع ذلك لطبيعة النشاط الكهربائي في الدماغ. ويحتاج كبار السن في هذه الحالة إلى وقت أطول لاستيعاب ما قاله مخاطبهم على الرغم من عدم ضعف قدرات السمع لديهم وفقاً للبحوث الطبية المتعارف عليها. وأظهرت النتائج أن البيئة الخالية من الضوضاء تساعد في هذه الحالة على استيعاب المحادثة، والتفاعل معها بشكل جيد، لأنها تمنح للدماغ التفاعل دون التأثير بنشاط كهربائي معاكس، ويسفر ذلك لماذا يقول البعض «استطيع أن أسمع لكن لم أفهم ما قلته على الرغم من أنني سمعتك».

10 خطوات للحد من «إجهاد العين الرقمي»

اسفل شاشة الكمبيوتر أو من لوحة التحكم في خصائص الشاشة اضبط درجة إضاءة الشاشة وتباينها واللونها بالشكل المناسب، حافظاً على صحة عينيك.
7 - ارتداء نظارة للكمبيوتر للحفاظ على عينيك، استخدم نظارات بمواصفات خاصة للكمبيوتر، فعلى سبيل المثال تكون ذات طلاء مضاد للانعكاس، وتجنب ارتداء العدسات اللاصقة خاصة وإذا كنت تستخدم الكمبيوتر لفترات طويلة.
8 - استخدام الشاشات الحديثة احرص على استبدال شاشة الكمبيوتر القديمة بشاشة «LCD» أي شاشة الكريستال السائل لاحتوائها على سطح مضاد للانعكاس، مما يضمن الحفاظ على العينين.
9 - اختيار الشاشات الكبيرة توفر الشاشات الكبيرة (الأكثر من 19 بوصة) راحة للعينين سواء في مشاهدة التلفاز أو أثناء العمل على جهاز الكمبيوتر، مما يضمن عدم تعرضها للإجهاد.
10 - ضمان الإضاءة المناسبة احرص على أن يكون مستوى الإضاءة من حوله متناسلاً مع عينيك أثناء استخدام الكمبيوتر أو مشاهدة التلفاز، فالضوء الخافت والشديد يجهدان العين في محاولة التكيف معهما، لذا ينصح بأن تكون الإضاءة متوسطة.



إجهاد العين

وللمحافظة على رطوبة العين والتي تحمي من التهابها وجفافها ينصح بإغماض العينين كل 20 دقيقة، بالإضافة إلى الرمش عن عمد 10 مرات.
4 - اتبع قاعدة 20-20-20 عليك أخذ استراحة قصيرة بعد كل 20 دقيقة من العمل لتنشيط عينك وتجنب جفافها، وخلال هذا الوقت انظر لمدة 20 ثانية على الأقل على أي شيء بعيد عن الشاشة.
5 - الحد من انعكاسات شاشة الكمبيوتر انعكاس الضوء المنبعث من شاشة الكمبيوتر يمكن أن يسبب الإجهاد للعينين، لذا فمن المستحب تزويد الكمبيوتر بشاشة مضادة للانعكاسات وعزل الجدران المحيطة باللون الأبيض.
6 - ضبط إعدادات الكمبيوتر باستخدام المفاتيح الموجودة

على أي شيء على مسافة، ثم النظر على شيء آخر على مقربة منك لمدة 15 ثانية أخرى، ثم استئناف العمل مع الحرص على تكرار هذا التمرين من 10-15 مرة على مدار اليوم.
3 - ارمش كثيراً العمل على أجهزة الكمبيوتر أو التركيز في الهاتف المحمول لساعات طويلة يجعلنا نتوقف عن الرمش بالعينين، الأمر الذي يؤدي إلى جفافها.

في ظل التطور التكنولوجي الذي نشهده في عصرنا الحاضر، تعاني من أمراض جديدة لم نشهدها من قبل كـ«إجهاد العين الرقمي» على سبيل المثال، والتي عَن التحديق طوال اليوم في الأجهزة الباعثة للإشعاع كشاشات الكمبيوتر، والتلفاز، والهواتف المحمولة سواء لأغراض العمل أو الترفيه أو حتى التواصل الاجتماعي. وبما أن أعيننا هي نافذتنا للاطلاع على العالم فيتوجب علينا المحافظة عليها، وذلك من خلال اتخاذ خطوات وقائية لحمايتها من الأمراض المرتبطة بالأجهزة الرقمية الحديثة مثل جفاف والتهابات العين، وعدم وضوح الرؤية وغيرها. وفيما يلي 10 خطوات من شأنها الحد من إجهاد العين، حسب ما جاء في موقع «بول سكاي» المعني بالشؤون الصحية:
1 - الفحص الدوري للعينين إذا أردت أن تقل في متاعب مشاكل النظر، خاصة وإن كانت طبيعة عملك تتطلب تعرضك للكمبيوتر لفترات طويلة، فعليك الالتزام بالفحص الدوري لعينيك للتحقق من تعرض لآلية مشكلات متعلقة بالرؤية.
2 - تمارين العينين للحفاظ على العينين أثناء التركيز في الأجهزة الرقمية، ينصح بالقيام بهذا التمرين البسيط وهو النظر لمدة 15 ثانية

دراسة: التدخين السلبي يرفع خطر الإصابة بجلطة

أشارت دراسة أمريكية إلى أن زيادة خطر إصابة المدخنين بالجلطة قد تمتد لغير المدخنين الذين يعيشون في نفس المنزل معهم ويستنشقون الدخان. وتوصل الباحثون إلى أن غير المدخنين الذين أصيبوا بجلطة كانوا أكثر عرضة بنسبة 50 في المئة تقريباً للتدخين السلبي في المنزل مقارنة بمن لم يصابوا بجلطة قط. وأضافوا أن الناجين من الجلطات الذين تعرضوا للتدخين السلبي كانوا كذلك أكثر عرضة للوفاة لأي سبب مقارنة بمن لم يتعرضوا للتدخين السلبي. وقالت الدكتورة ميشيل لين من كلية جونز هوبكنز للطب في بالتيمور «التدخين السلبي خطر على الجميع لكن من لديهم تاريخ إصابة بالجلطات يجب أن يحرسوا بشكل أكبر على تقايد». وأضافت غير البريد الإلكتروني «من المعروف منذ وقت طويل أن تدخين السجائر يزيد خطر الإصابة بالجلطة لكن لم يعرف الكثير عن العلاقة بين التدخين السلبي والجلطات». ولإجابة على هذا السؤال حلل الباحثون بيانات قرابة 28 ألفاً من غير المدخنين ممن هم أكبر من 18 عاماً. واستطلعت آراء المشاركين بين عامي 1988 و1994 ومرة أخرى بين عامي 1999 و2012. ورد المشاركون على سؤال هل يدخن أي شخص يعيش هنا السجائر أو السيجار أو الغليون في أي مكان بالمنزل؟. ولقياس كمية الدخان التي تعرض لها المشاركون أجرى الباحثون فحوص دم لكل مشارك في الدراسة لقياس نسبة مادة الكوتينين وهي من مشتقات النيكوتين. وقالت أنجيلا مالك وهي باحثة في الجامعة الطبية بساوث كارولينا وتدرس مخاطر التدخين السلبي «لا يوجد قدر آمن من التدخين السلبي». وأشارت إلى أن الباحثين المعرضين للتدخين السلبي يكونون عرضة للإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة فيما يصيب الأطفال عرضة للربو والعدوى. وأضافت «تجنب الأماكن التي يوجد بها تدخين أمر محيذ للأطفال والبالغين. لا يفوت الأولان أبداً لتفادي التعرض للدخان... ابتعد عن المدخنين للحد من خطر تعرضك للتدخين السلبي. أخبر المدخنين بأنهم يعرضون كل من حولهم لخطر الجلطة».



التدخين السلبي

مضاعفات خطيرة للإفراط في أكل الفلفل الحار

وسيلان الأنف، حسب موقع «هايل براكتيس» الألماني. لكنه لا يمكن لجميع الأشخاص تناول الفلفل الحار، وقد يسبب لهم أمراضاً خطيرة بسبب عدم تقبل الجسم للفلفل مثل هذا المرض الذي ذكر في التقرير الطبي عن حالته أنه أصيب بفتحة في المريء يبلغ طولها نحو 2.5 سنتيمتر، تسربت عبرها بقايا الطعام والشرب إلى داخل الجسم مباشرة ما سبب له استرواح الصدر (ويسمى أيضا الصدر المثقوب)، واستطاع الأطباء إنقاذ حياته بعد معالجته لمدة ثلاثة أسابيع في المستشفى. ونوه الأطباء إلى أن انقلاب المريء نادر لكنه خطر جداً وقد يؤدي إلى الموت إذا لم تتم معالجته فوراً. وذكر الأطباء في تقريرهم أن «هذه الحادثة تعد بمثابة تحذير لبعض حواشي الطوارئ التي تتطلب علاجاً جراحياً، والتي يستهان بها وتفسر بأنها نتيجة بسيطة لتناول وجبة دسمة ومثلية»، حسب ما جاء في موقع «هايل براكتيس» الألماني.



الفلفل الحار

وتناول الفلفل الحار لا يسبب مشاكل صحية في الغالب، لكنه في بعض الأحيان يسبب حرقاً في الفم وفي المعدة وهبوط الدموع من العينين والتعرق للشخص قرررو نشر تفاصيل الحادثة في العدد الأخير من الدورية العلمية «جورنال أوف إميريغينسي ميديسن» لتحذير الأطباء من حالات مشابهة.

وصعوبة في التنفس، وتبين بعد الفحص الطبي الدقيق أن الرجل أصيب بانقلاب المريء. وإذ وقعت هذه الحادثة العام الماضي لكن الأطباء المتابعين

لا تشكل صلصة الفلفل الحار خطراً على أغلب البشر، لكن في بعض الحالات قد تكون خطيرة إذا افلقتها أعراض مثل آلام في البطن والصدر والتقيؤ وصعوبة التنفس وقد تسبب انتفاخ المريء وتصبح ممثلة إذا لم تتم المعالجة السريعة. حذر أطباء طوارئ في المستشفى الجامعي بسان فرانسيسكو الأمريكية من مخاطر تناول صلصة الفلفل الحارة جداً، مثل صلصات «بوت غولوكيا» و«غوست بيري». وجاء سبب تحذير الأطباء بعد إصابة مريض عمره 47 عاماً بأعراض خطيرة نتيجة مشاركته في مسابقة لتناول الطعام، وذكر موقع «كولر شات انتسايفر» أن المريض تناول صلصة «بوت جولوكيا» الحارة التي تعد حسب موسوعة غينيس آخر صلصة فلفل في العالم وتتجاوز نسبة حرارتها 400 مرة مقارنة بنسبة حرارة صلصة «تاباسكو» الشهيرة. وأصيب الرجل بعد تناوله الصلصة بانحسار في البطن وفي الصدر وعانى من التقيؤ

اللوز صديق القلب ويساعد على الرشاقة



اللوز يقي من السكري ويخفض مستوى الكوليسترول ويقي القلب

أوردت مجلة «بريفيت» الألمانية أن اللوز يتمتع بفوائد صحية مهمة، حيث أنه يعمل على الوقاية من السكري وخفض مستوى الكوليسترول وتقوية العظام، كما أنه صديق للقلب ويساعد على التمتع بالصحة. وأوضحت المجلة في موقعها على شبكة الإنترنت أن الفضل في ذلك يرجع إلى محتويات اللوز، حيث أنه يزرع بالمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم، كما أنه غني بالبروتينات والفيتامينات والألياف الغذائية عالية القيمة. والاستفادة من هذه المزايا الجيدة، تتمتع المجلة المعنية بالصحة والجسم بتناول 60 غراماً من اللوز يومياً.

صحة الظهر تبدأ من الصغر



المواظبة على التمارين في الصغر تعافك عن صحة الظهر

قال جراح العظام الألماني راينهارد شتاينبرهان إن صحة الظهر تبدأ من الصغر، حيث تساعد المواظبة على ممارسة بعض التمارين في الصغر على الوقاية من آلام الظهر، التي تعد من الظواهر الشائعة في الكبر. وأضاف شتاينبرهان أنه يمكن تقوية عضلات البطن والمقعدة لدى الأطفال من خلال «سباق الحنافس»، ولهذا الغرض، يقف الطفل على منشفة ويحاول السير إلى الأمام بسرعة بقدر الإمكان من خلال تحريك الأقدام ذهاباً وحباً. ويمكن تقوية عضلات الجذع لدى الأطفال من خلال تمرين «سبار العوائق»، الذي يتألف من ثلاث خطوات. وفيه يسير الطفل على يديه وقدميه عبر المقاعد المنصوبة.

وأضاف شتاينبرهان أنه يمكن تقوية عضلات البطن والمقعدة لدى الأطفال من خلال «سباق الحنافس»، ولهذا الغرض، يقف الطفل على منشفة ويحاول السير إلى الأمام بسرعة بقدر الإمكان من خلال تحريك الأقدام ذهاباً وحباً.