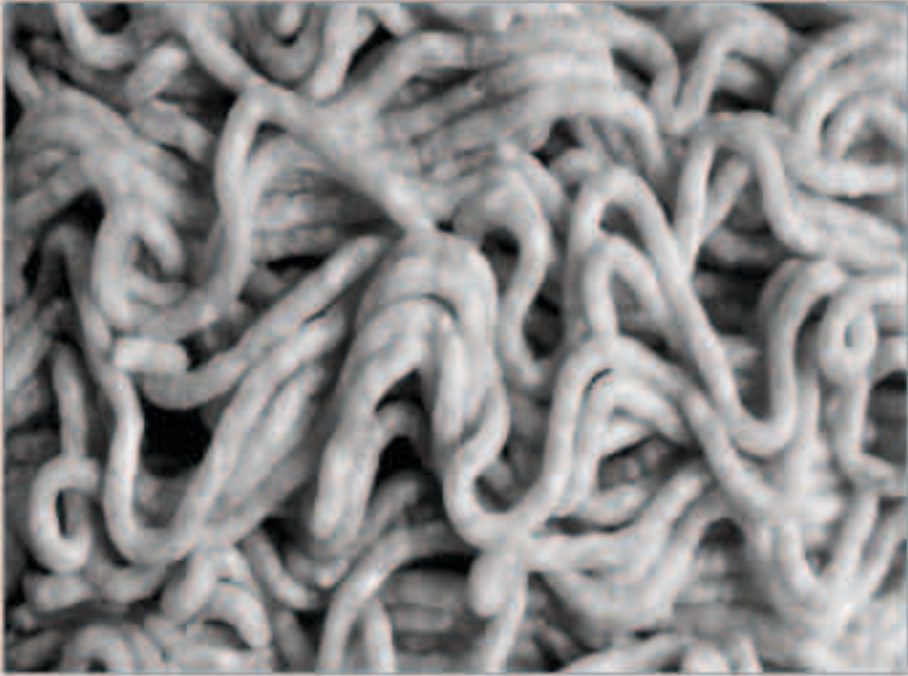




لماذا نقلق من تناول لحوم الضأن «الوردي»؟



بمتابعة نصائح تغليف الأطعمة وتعليمات الطبخ المتاحة، ماذا عن الضأن الوردي؟ يعتمد ذلك على الطريقة التي تحضر بها لحم الضأن العادي أو الوردي، فطعم لحم الضأن الوردي، التي تعرضت للتلوث من الخارج، آمنة لأن البكتيريا تقتلها الحرارة المرتفعة، لكن لحوم الضأن بأنواعها لا يمكن تناولها باللون الوردي، ولابد من طهوها حتى تأخذ اللون البني، وينطبق ذلك أيضا على البرجر، فعندما يلحم اللحم لصناعة البرجر قد تنتشر البكتيريا الموجودة على السطح في كامل أجزاء قطعة اللحم، لذلك قد يؤدي تناول اللحوم غير المطهولة جيدا إلى انتشار البكتيريا الضارة داخل الطعام، ما قد يؤدي إلى تسمم الطعام عندما لا يقتل ملهوه، حسبما ذكر «بي بي سي».

الصلية، وتنتقل العدوى إلى الإنسان عن طريق الماء أو الطعام الملوث، وغالبا ما تظهر بسبب الإصابة بهذه العدوى أعراض تسمم الطعام مثل الإسهال، والغثيان، والقيء، والإسهال، وتقلصات المعدة. وقد تنتقل العدوى إلى أشخاص آخرين رغم الحفاظ على قواعد النظافة الشخصية مثل غسل الأيدي بعد دخول الحمام وقبل تناول الطعام، ما يقلل خطر الإصابة بهذه البكتيريا. قالت وكالة معايير الغذاء إن تناول لحوم الضأن لا يزال آمنا، لكن على المستهلك أن يعلم أن هناك مخاطرة محتملة من تناوله إذا لم يمر بعملية طهو بالطريقة الصحيحة. ويتضمن الطهو أن تعرض اللحم درجة الحرارة المطلوبة لوقت محدد لضمان قتل البكتيريا الضارة. كما نصحت

غالبا ما يكون تسمم الأطعمة بـبكتيريا السلونيتا ناتجا عن الطهو غير الجيد للحجاج أو البيض. ونهيت وكالة معايير الغذاء البريطانية الجمهور أيضا إلى أن تناول بعض أنواع لحوم الضأن الوردية أو لحم الضأن بصفة عامة قد يسبب تسمم الغذاء بالسلونيتا. ومنذ يونيو الماضي، أصيب 165 شخصا في إنجلترا بـبكتيريا السلونيتا لأسباب تعود إلى لحوم الأغنام الملوثة بهذه البكتيريا. ما هي بكتيريا السلونيتا؟ أشارت وكالة معايير الغذاء إلى أن اللون الوردي في اللحم المقطعة أو شرائح اللحم الضأن لا بأس به، لكنه قد يعد مؤشرا خطرا إذا كان اللون الغالب على تعيش هذه البكتيريا في أمعاء الحيوانات ويخرج مع الفضلات

التلوث السمعي يتسبب بأمراض خطيرة



حين يسمع الناس بأضرار التلوث، فإن أول ماخطر ببالهم هو سحب الدخان الكثيفة ذات التأثيرات السلبية على الصحة، لكن ما لا يعرفه كثيرون هو أن تلوث الضجيج، لا يقل خطورة عن أشكال التلوث الأخرى.

ويقول الباحث في علم النفس بجامعة كوين ماري البريطانية، ستيفن ستانسفيلد، إن الإنسان الذي يتعرض لمستوى مرتفع من الضوضاء أكثر عرضة للإصابة باضطرابات صحية مثل ارتفاع ضغط الدم وتراجع حاسة السمع وأمراض القلب والسمنة.

ويتعرض الناس في أياها هذه للضجيج في عدة أماكن مثل الشوارع التي يتعالى فيها هدير السيارات، إضافة إلى وسائل النقل وبعض نوادي الموسيقى والسينما.

ويما أن الذين يستكون على مقربة من الشوارع الكبرى يصلهم الضجيج بصورة أكبر، فإنهم يعانون اضطرابات في النوم، قد تؤثر بشكل مباشر على راحتهم، وسلوكهم خلال فترة النهار.

وتقدم منظمة الصحة العالمية معايير دقيقة ومضبوطة لما ينبغي أن يكون عليه الضجيج حتى في حالة السقر عبر الطائرات، وفق ما نقل موقع «ذا كونفيرسايشن».

ومن خصائص التلوث السمعي أن الإنسان قد يختاره بمحض إرادته عبر تشغيل الموسيقى بصوت مرتفع في السماعات، حتى وإن كانت بعض الهواتف الذكية تحذر باستمرار من تداعيات الأمر على صحة الأذن.

ويرى الباحث البريطاني، أن على السلطات أن تكافح التلوث السمعي، لأن عدم التدخل سيزيد من حجم الاضطرابات الصحية في المستقبل.

تعرف على فوائد حليب الشوفان

أقادت مجلة «إن ستايل» الألمانية أن حليب الشوفان يعد أفضل أنواع الحليب النباتية، مقارنة بحليب الصويا وحليب اللوز.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن حليب الشوفان يمتاز بأنه يساعد على الشعور بالشبع ويحارب هجمات الجوع الشديد، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية والدهون الصحية.

ويعمل حليب الشوفان أيضا على خفض الكوليسترول ويتمتع بتأثير ميثبط للالتهابات، كما أنه يحفز نمو البكتيريا الصحية، فضلا عن أنه يعمل على تقوية العظام والأظفار.

ومن ناحية أخرى، يمتاز حليب الشوفان بقوام مشابه لقوام حليب الأبقار، وبالتالي فإنه يعد الأنسب للحصول على الرغوة اللذيذة عند تحضير الماكينات والموكا والكابتشينو. كما أن مذاقه محايد ولا يتلفى على مذاق هذه المشروبات، حسبما نقل «24».



«الأسبرين» علاج آمن وفعال عقب جراحة استبدال مفصل الركبة



أقادت دراسة أمريكية حديثة أن عقار الأسبرين يمثل بديلا آمنا وفعالا وأقل ثمنا مقارنة بمضادات التخثر التي تمنع جلطات الدم عقب جراحات استبدال مفصل الركبة.

الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب بجامعة ميشيغان الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من مجلة «جاما سيرييري» العلمية.

وأوضح الباحثون أن عملية استبدال مفصل الركبة قد تنجم عنها مخاطر حدوث جلطات دموية في الساقين أو الرئتين، ولذلك من المعتاد أن يتناول المرضى أدوية الوقاية من الجلطات لبعض الوقت عقب إجراء العملية.

وعادة ما يختار الأطباء عقاقير مضادة للتخثر قوية مثل «هيبارين» أو «ريفاروكسابان»، لاعتقادهم أن هذه الأدوية باهظة الثمن يمكن أن تعمل بشكل أفضل من عقار «الأسبرين» الشهير المتوفر على نطاق واسع بلمن رخيص.

وللاكتشاف فاعلية الأسبرين مقارنة بالعقاقير الأخرى عقب جراحة استبدال مفصل الركبة، أجرى الفريق دراسته التي شملت 41 ألفا و 537 مريضا خضعوا لاستبدال الركبة، وتمت مراقبتهم لمدة عامين.

ووجد الباحثون أن الفرق بين الأسبرين والعقاقير الأخرى ضئيل جدا، حيث إن 1.16% فقط من المرضى

الذين تناولوا الأسبرين تطورت لديهم جلطة دموية خطيرة، مقارنة بـ1.42% ممن تناولوا «مضادات التخثر الأخرى».

وأشار الفريق إلى أن تكلفة الجرعة التي تكفي للمرضى لمدة 30 يوما من عقار «ريفاروكسابان» تتراوح من 379 إلى 450 دولارا.

فيما تبلغ تكلفة الجرعة ذاتها من عقار «هيبارين» من 450 إلى 890 دولارا، لكن في

المقابل وجد الباحثون أن جرعة الأسبرين لمدة 30 يوما تكلف نحو دولارين فقط.

ونقلت الدراسة عن الدكتور بريان هالستروم قائد فريق البحث قوله: «من السهل تناول الأسبرين لأنه أقل تكلفة بكثير، حيث يمكن للمرضى الحصول عليه دون وصفة طبية مقابل ثمن ضئيل».

ووفق الباحث، فإن «الأسبرين يمكن أن يساعد في خفض كلفة رعاية نحو مليون أميركي، ممن يجرون عملية

الجرعة المشكورة، كما أنها باهظة الثمن للغاية». وأشارت إلى أن «الدراسة أثبتت أن معظم المرضى الذين أجروا عملية استبدال المفصل الركبة يمكن أن يكتفوا بالأسبرين، للوقاية من خطر الإصابة بالجلطات الدموية الوريدية».

ووفق الباحث، فإن «الأسبرين يمكن أن يساعد في خفض كلفة رعاية نحو مليون أميركي، ممن يجرون عملية

تأخذ المرأة إجازة مرضية لمراجعة الطبيب والعلاج، وللتغلب بالأعمال المنزلية المؤجلة، إلا أن الرجل يستغل الإجازة المرضية للبقاء في الفراش وتعابير وجهه تقول إنه على حافة الموت. يبدو أن هذه الحالة تحدث لسببين: طبي وثقفي.

يشير أن إلى الطبيعة منحت جسم المرأة حماية أقوى، لأن «الجنس الضعيف» الذي يتحمل مسؤولية الإنجاب يجبر الجسم على العمل بأقصى قدراته، وبما أن المرأة تتفوق المكروبات المرضية إلى ذريتها، فيجب أن يتمتع اختلاف أنواعه، خصوصا الفصل العظمي، الذي يؤدي إلى تحديد قدرة المريض على تحريك مفصل الركبة. وتعتمد العملية على استبدال المفصل المصاب بمفصل ركبة اصطناعي.

روتشستر بالولايات المتحدة، حيث جرت مراقبة سلوك فهران مصابة بسالة مشابهة لسالة الإنفلونزا، وتبين أن أعراض المرض تظهر على الذكور بدرجة أكثر شدة من الإناث، حيث كانت أعراض الحمى والالتهابات أوضح لدى ذكور الفئران التي احتاجت فترة زمنية أطول للشفاء.

وتسلقت دراسة مفصلة علاقة شدة المرض بمستوى هرمون التستوستيرون، فكلما كان مستوى الهرمون عاليا، كانت مقاومة الجسم أضعف والعكس صحيح. ويعتقد الخبراء أن نفس الشيء تماما موجود عند البشر.

من جانبه، قال البروفيسور بيتر جونسون، كبير أطباء مركز الدراسات السرطانية في بريطانيا، إن هرمون الذكورة يساهم في نمو الشعر على الجسم وتعزيز الرغبة

الجنسية، ولكنه في نفس الوقت يترك الجسم من دون وقاية من البكتيريا والفروسات. لذلك، مع نمو وتحسن المناعة، يبدأ مستوى هرمون الذكورة بالانخفاض. أما النساء، فإن مناعتهم أقوى لأن هرمون الأنوثة «إستروجين»، هي حماية جسم المرأة وتعزيز مقاومتها للأمراض. أما علماء جامعة كامبريدج، فطرحوا نظرية تفيد بأن التطور أضعف مقاومة الرجال بسبب ميلهم إلى المغامرة، وغسل الرجال أيديهم أقل من النساء، وهذا يعني أنه كلما كان مستوى الحفاظ على الذات منخفضا، كان الدعم الخارجي أقل، بما فيه من العوامل الطبيعية. لذلك، حتى عند الإصابة بمرض بسيط، يكون رد فعل الرجل أكثر شدة من النساء، عاطفيا وعضويا، حسبما ذكر «روسيا اليوم».



لماذا تتحمل النساء المرض بصورة أفضل من الرجال؟