



دراسة: العمل في الفضاء لا يقصر العمر



القلب وغيرها من أسباب الوفاة الطبيعية.

وأظهرت نتائج الدراسة أيضا أن التعرض للإشعاع في الفضاء قد لا يؤدي إلى الوفاة المبكرة بين رواد الفضاء بسبب مشكلات في القلب أو أنواع معينة من السرطان.

وتبين أن احتمالات وفاة رواد الفضاء بسبب أمراض القلب ولاعب كرة السلة والبيسبول المحترفين بينما تساوت احتمالات الوفاة بسبب السرطان بين المجموعتين.

إن كان السفر إلى الفضاء يؤثر مباشرة على صحة الإنسان أو كيفية حدوث هذا التأثير. كما أنها لم تدرس معدلات الوفاة بين رائدات الفضاء والرياضيات، بحسب ما ذكرت «رويترز».

لكن روبرت رينولمز المشارك في الدراسة من مركز أبحاث الولايات في كاليفورنيا قال إن الكثير من الدراسات السابقة بشأن معدلات الوفاة بين رواد الفضاء لم تضع في الحسبان المتطلبات العقلية والبدنية لهذه المهنة.

وقارن الباحثون معدلات الوفاة بين رواد الفضاء الذكور ولاعب كرة السلة والبيسبول المحترفين في الفترة بين 1960 ومنتصف العام الحالي.

وتبين أن رواد الفضاء والرياضيين تكل احتمالات تعرضهم للموت المبكر عن غيرهم.

وكشفت الدراسة أن رواد الفضاء تزيد فرص وفاتهم على الأرجح بسبب حوادث أو أسباب خارجية أخرى ونقل الاختصاصات بسبب أمراض

على الرغم من أن السفر إلى الفضاء يعرض الرواد إلى أنواع من الإشعاعات غير مألوفة على سطح الأرض قد تسبب أمراض السرطان والقلب فإن دراسة أمريكية تشير إلى أن هذا لا يسبب وفاتهم قبل الأوان.

وقارن الباحثون بيانات رواد فضاء ذكور أمريكيين ومجموعة من الرجال على نفس الدرجة من اللياقة والنراء وحفظوا برعاية صحية متميزة ورياضيين محترفين.

وكتب فريق البحث في دورية «الطب المهني والبيئي» أن رواد الفضاء يتسبون عادة في اللياقة البدنية مقارنة بساتر الأمريكيين وربطت بعض الأبحاث السابقة بين هذه المهنة وانخفاض فرص التعرض للموت المبكر.

قبل إدارة الجودة بالتعاون مع إدارة المستشفى .وتحت في هذا الفريق نقوم مثلا بعمل اجتماع بشكل أسبوعي كل يوم ثلاثاء ، مينة أن الخطة الموضوع لمدة 3 سنوات قادمة ، مشيرة إلى أن الخطة وضعت بحضور رؤساء الأقسام . وشهدت الجمعة على أن المستشفى يهتم اهتماما بالغا بتقديم خدمة متميزة للمريض ذات مستوى عال ، والاهتمام بسلامته . وعلى سبيل المثال لا الحصر نحن نقوم مثلا بتدريب موظفينا على تفادي الحادث العرضي ، وهو مثلا عندما يأخذ شخص ما دواء بالخطأ ، نستطيع أن نتتبع سير صرف الدواء حتى نتأكد من ضبط ممكن الخطأ ، ومن ثم تضمن عدم تكراره فيما بعد . وهذا النوع من التدريب يرفع من كفاءة كل العاملين بالمستشفى ، ويصل بهم إلى تقديم أفضل خدمة للمريض ، وهذا ما تسعى إليه بقوة .



وأضافت أنها ومنذ تسلمها العمل ككاثب مدير أصبحت رئيس قسم الجودة ، وهذا فريق تم اختياره وتدريبه من

وصلنا إلى هذه الألية فالعمل لن يعتمد على شخص بعينه أو اسم بعينه ، وإنما ألية تنظم عمل الجميع .

والنقل من قسم إلى آخر . ومن مستشفى إلى آخر فستستقيم الأمور ، فالعمل لابد له من سياسات واضحة ، فإذا ما

كشفت الدكتورة نادية الجمعة مديرة مستشفى مبارك الكبير عن خطة تدريبية لمدة 3 سنوات لتدريب وتأهيل الطاقم العامل بالمستشفى ، موضحة أن العدد المستهدف في هذه الفترة ما بين 3 : 5 آلاف تقريبا .

جاء ذلك في تصريح صحفي لها خلال إقامة اليوم التوعوي لإدارة الجودة ، والذي أقيم تحت شعار «الجودة مسؤوليتنا جميعا» ، والذي أقيم بهدف زيادة الوعي عند الموظفين في المستشفى .

في هذا السياق قالت الجمعة إن أي عمل لابد أن يكون مبنيا على أساس ، ولابد كذلك أن يبنى على سياسات وبروتوكولات ، وخطوط إرشادية بهدف تقليل مشكلات العمل .

وتابعت : إذا كانت هناك سياسة واضحة مثلا في ضبط حالات الخروج والدخول ،

الأربعون .. الرقم السحري في حياة البشر

وقال 44 بالمئة ممن شاركوا في الاستطلاع إنهم لا يشعرون أن حياتهم قد جرى تسويتها بالشكل الكافي أو المرضي، فيما ذكر 25 بالمئة أن تجاربهم العاطفية كانت كارثية.

وأعترف 74 بالمئة أنهم استهلكوا معظم حياتهم في تأجيل الأمور، بدلا من العمل على الإنجاز الفوري.

وأفادت نسبة قليلة من الباحثين، حوالي 16 بالمئة، أنهم لا يريدن قضاء الوقت في تخصيص الأمور ليشعروا بالقلق في الحياة.

وأعلن 14 بالمئة، أعمارهم تراوحت بين 18 و 29 سنة، أنهم أصغر من أن يشعروا بالقلق بشأن المستقبل، وأنهم يركزون على قضاء وقت ممتع وجميل الآن.

لست وحدك وفي كل الأحوال والظروف لست وحدهم الذي يعاني من تفاصيل حياة مليئة بالضغوط والواجبات، فقد ذكر 78 بالمئة أنهم يكدحون يوميا للتعامل مع ضغوط ومتاعب الحياة.

وكثير من هذه الضغوط تأتي من المسؤولين في العمل، وتتعلق بكيفية إدارة الحياة بشكل أفضل.

وعموما فسواء تعلق الأمر بسن الـ 39، قبلها أو بعدها، فالغواضي والقلق في الحياة هي أمور نسبية قد لا يكون للعمر دور فيها حتى لو تشابهت الظروف العامة، بحسب ما نقل «العربية نت» .

الشعور بالأمان الوظيفي والحياة عموما يجب أن يكون في حدود سن الـ 39، أي على أعقاب الأربعين، وفقا لدراسة جديدة في بريطانيا.

وهذا يعني أن الشباب في العشرينات أو بداية الثلاثينات من عمرهم ليس عندهم مشكلة إذا لم تتطور تفاصيل حياتهم بشكل واضح، والشعور بالغواضي يجب ألا يشعروهم بالذعر.

لكن إذا كنت قد تجاوزت التاسعة والثلاثين، وما زالت مشقت الوجهة، فيمكن أن يعجزك قليل من الأسف.

وقد أجريت هذه الدراسة بواسطة إحدى شركات التأمين على الحياة، حيث قام الباحثون باستطلاع 2000 شخص لمعرفة أي سن من حياة الإنسان يجب أن تكون أغلب أموره في وضع مستقر وآمن.

تسويات سميكة وحسب الدراسة، فإنه ينبغي أن يكون الشخص البريطاني العادي في سن الـ 39 قد وجد مهنته وشكل فلسفته للحياة ونسج علاقاته الاجتماعية.

وبالطبع لابد أن كثيرا من الأشياء يجب أن تكون قد تم ترتيبها من وقت سابق.

وتقترح الدراسة أنه بحلول سن الـ 29 يجب أن تكون لدينا مجموعة أمته من الأصدقاء، وبحلول سن الـ 31 يجب أن تكون قد التقينا بمن نحب أو شريك المستقبل.

نسب وتجارب



باحثون : مرض فتاك يترصد بمن لا يتناول وجبة الفطور

الدته، وبالتالي، فإن هذه الوجبة مهمة جدا لمن يسعون إلى خسارة الوزن الزائد.

وعند الإصابة بالنوع الثاني من السكري، وهو الأكثر انتشارا، يصبح الجسم مقاوما لهرمون الأنسولين الذي يقوم بضبط مستوى السكر.

وحين لا يؤدي الأنسولين وتخليقته، ترتفع مستويات السكر في دم الإنسان إلى مستويات مرتفعة، فتعرضه للإصابة بمضاعفات خطيرة في القلب والأعصاب والكلية والعيون.

وتنصح خبيرة التغذية بتناول فطور متوازن من الألياف، وحتت على التقليل قدر الإمكان من السكر المضاف واللحوم المعالجة.

وتقترح الاختصاصية تناول فطور من الشوفان والحليب والفاكهة أو تحضير عجة بيض وخضار، قائلة إن هذه الأطعمة تساعد على الشعور بالشبع لفترة مهمة من النهار، بحسب ما نقل «سكاي نيوز» .



ويساعد تناول الفطور على استخدام السكر في الجسم لأجل الحصول على الطاقة عوض التخزين في الخلايا

وجبة الفطور مهمة جدا لأنها تبدأ النشاط في الجسم وتغير الطريقة التي يستخدم بها السكر.

النوع الثاني بنسبة 55 في المئة. وتوضح الطبيبة المختصة في التغذية، دالينا سوتو، أن

إذا كنت ممن لا يتناولون وجبة الفطور فأنت مدعو للإفلاق فورا عن هذه العادة السيئة؛ لأنها تزيد عرضتك للإصابة بمتاعب صحية خطيرة.

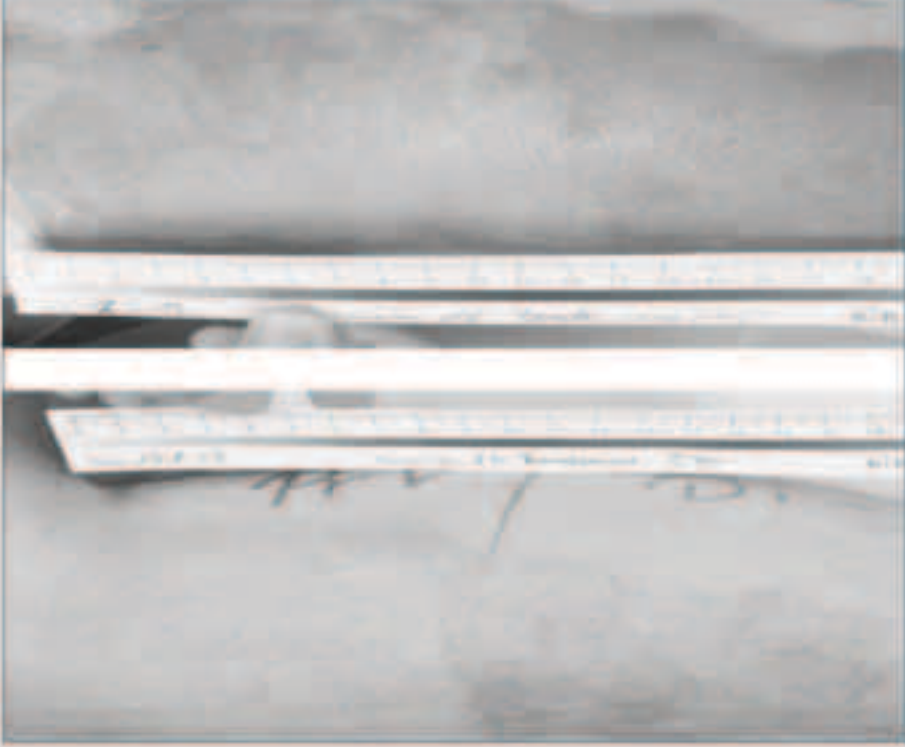
بحسب تقرير طبي أعده باحثون لمان، فإن عدم تناول وجبة الفطور، ولو ليوم واحد فقط في الأسبوع، يزيد احتمال الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

واعتماد البحث على ست دراسات شملت عينات تجاوز عدد المشاركين فيها 96 ألف شخص يضمون 5 آلاف مصاب بمرض السكري من النوع الثاني.

وتكرر موقع «إي بي سي نيوز» نقلا عن البحث، أن عدم تناول وجبة الصباح ليوم واحد فقط في الأسبوع يزيد احتمال الإصابة بداء السكري بنسبة 6 في المئة.

أما من لا يتناولون وجبة الفطور طيلة أربعة أو خمسة أيام من الأسبوع فمعرضون أكثر للإصابة بالسكري من

كريم ثوري يُسرّع شفاء الجروح



الحروق ناتجة عن النار أو ملامسة الأجسام الساخنة في غضون يومين من بداية التجربة.

وقام كل مريض بتطبيق علاج لواء البتولا على نصف الجرح، وهلام تقليدي على النصف الآخر مرة واحدة على الأقل كل يومين حتى تم شفاء الجلد.

وأظهر التحف الذي تم علاجه بهلام لواء البتولا تحسنا أفضل بكثير من الهلام التقليدي، وفي متابعة لمدة تتراوح بين ثلاثة أشهر و12 شهرا، كان مظهر الجلد الذي تم علاجه بالهلام للصنوع من لواء البتولا أشبه بالبشرة الصحية في نسجها ولونها، بحسب ما نقل «24» .

لجراحة التجميل والحروق في بريطانيا، وأثبت العلماء الآن آثاره الشافية في المرحلة الثالثة من التجربة، وقال المرضى الذين استخدموا هذا الهلام إنه أفضل بكثير من العلاجات التقليدية.

وسيم الآن إرسال المنتج للموافقة عليه في الولايات المتحدة وأستراليا، وذلك بعد أن تمت الموافقة عليه بالفعل في أوروبا، لكنه لن يكون متاحا في الأسواق حتى نهاية 2019 على الأقل.

بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وقام فريق باحثين بتجديد 57 مريضا يعانون من جروح أو حروق سطحية، لا تستغرق عادة أكثر من ثلاثة أسابيع للشفاء، وكانت

قال باحثون إن مادة كيميائية موجودة في لواء البتولا تساعد على شفاء الجروح بشكل أسرع ويبدو أقل من الكريمات العادية.

وأظهرت الاختبارات التي أجريت على الهلام المستخرج من البتولا، والذي يحتوي على مادة الببتويد، أن هذه المادة تساعد على شفاء الجروح بشكل أسرع لدى 86% من المرضى، مقارنة بالهلام النموذجي المستخدم في علاج الحروق.

وقد ثبت سابقا أن الهلام المستخرج من لواء البتولا - المستخدم لقرون كعلاج طبيعي - يساعد في جروح الجلد.

وقاد الدراسة الجديدة فريق في مركز سانت أندروز