



أضرار كثرة الجلوس تعادل أخطار التدخين



«24»: أظهرت دراسة حديثة أن مخاطر الجلوس لفترات طويلة قد لا تقل عن مخاطر التدخين، وتسبب الكثير من المشاكل الصحية بدءاً من البدانة ومشاكل التمثيل الغذائي، وصولاً إلى أمراض القلب والأوعية الدموية. صدق من قال «في الحركة بركة»، فقد تعتقد بانك تتمتع بصحة جيدة لابتعادك عن التدخين واتباعك حمية غذائية صحية، أو لأنك تمارس التمارين الرياضية يوميًا، غير أن جهودك هذه قد تذهب في مهب الريح إذا كنت من الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة، فقد أظهرت دراسة جديدة تحذيرات هائلة من مخاطر كثرة الجلوس، ربما لم تكن من ضمن الحسابات سابقاً.

مضمون الدراسة: فحسب هذه الدراسة، يشيَّب الجلوس لفترات طويلة بأمراض ومشاكل صحية عديدة، إذ أن طبيعة الجسم غير مهينة لكثرة الجلوس، لذلك أصبح يطلق على الجلوس

لفترات طويلة «التدخين الجديد»، وذلك لما يحمله من أخطار قد تطلل أعضاء الجسم كافة وبشكل خاص القلب والأوعية الدموية. قام كيث ديباز، من المركز الطبي في جامعة كولومبيا بالولايات المتحدة

بالتعاون مع 7 مؤسسات أمريكية، بتتبع نشاط حوالي 8 آلاف شخص بعمر 45 عاماً فما فوق، وخلص إلى أن الجلوس لفترات طويلة يرتبط بالوفاة المبكر حتى مع ممارسة الرياضة يوميًا، إذ أن قلة

التعاون مع 7 مؤسسات أمريكية، يتتبع نشاط حوالي 8 آلاف شخص بعمر 45 عاماً فما فوق، وخلص إلى أن الجلوس لفترات طويلة يرتبط بالوفاة المبكر حتى مع ممارسة الضار وأمراض القلب، وهو ما

جعل د. مونكا سافورد، التي شاركت في الدراسة بنشيطه مخاطر الجلوس لفترات طويلة بالتدخين، بحسب ما نشره موقع «متر» البريطاني. الحلول بسيطة غير أن الخير السار يتمحور حول الحلول البسيطة التي من شأنها أن تخفف من هذه المخاطر، أهمها التحرك كل نصف ساعة، وللتخفيف على ذلك ينصح بضغط الكتفه للذكر بالمشي كل 30 دقيقة، أو تناول وجبة واحدة على الأقل يوميًا وقولها، وإنجاز بعض المهام، كصنع الإنترنت وغيرها أثناء المشي. كما يمكن اتباع طريقة أخرى، وفقاً لتصح به ميشيل كادي المدربة الصحية في موقع «فيت فيسنا دوت كوم»، وهي القيام بخدعة بسيطة عبر شرب الكثير من المياه، وبذلك تكون الفائدة مضاعفة، بالإضافة إلى أهمية المياه للجسم، سيدفعك للتحرك والتوجه إلى الحمام كثيراً، وذلك بحسب ما نشره موقع «مايند يودي غرين» الأمريكي.

مبادرة عالمية تهدف إلى إنهاء حالات الوفاة

بين البشر بسبب داء الكلب



«رويترز»: قالت الأمم المتحدة إنه يمكن القضاء على حالات الوفاة بين البشر بسبب داء الكلب بحلول 2030 من خلال التطعيم الجماعي للكلاب إلى جانب زيادة الرعاية الصحية والتعليم في بداية أكبر مبادرة في العالم لمكافحة داء الكلب.

وقالت منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (الفاو) إن داء الكلب يودي سنوياً بحياة نحو 59 ألف شخص ولا سيما في الدول الآسيوية والأفريقية التي بها أعداد كبيرة من الكلاب الضالة.

وقال لويس نيل الرئيس التنفيذي للتحالف العالمي لمكافحة داء الكلب وهي جمعية خيرية مقرها الولايات المتحدة في بيان "لا يوجد ما يبرر وفاة أي شخص بداء الكلب في عالم اليوم والدول التي يستوطن بها داء الكلب جعلت القضاء عليه أحد أولوياتها.

يمكننا وستنهي هذا المرض القاتل من خلال الالتزام القوي والمستمر من قطاعات الصحة البشرية والحيوانية.

وقالت الفاو إن داء الكلب ينجم أساساً عن عضات الكلاب المصابة بهذا الفيروس ويحدث في أكثر من 150 دولة.

ويمكن بسهولة منع حدوث هذا الداء من خلال لقاح ولكن كثيرين لا يدركون أنهم مسؤولون بالداء ويمجرد بدء ظهور أعراضه يكون عادة قاتلاً.وقالت الفاو إن داء الكلب من الأمراض المهملة التي تؤثر إلى حد كبير على المجتمعات الفقيرة والريفية مع ثلوث رؤوس ماشية تبلغ قيمتها نحو 500 مليون دولار بسبب هذا المرض سنوياً.

9 نصائح من أجل مطبخ آمن خال

من البلاستيك



«العربية»: يبدو أن البلاستيك يغزو حياتنا بكل جوانبها، ولم يعد المطبخ استثناء. فمن الطبي إلى التخزين إلى التعبئة يلجأ معظم الناس للبلاستيك، إلا أنه من الأفضل محاولة استبدال تلك المادة بأشياء أكثر أمناً، لاسيما المواد الصديقة للبيئة.

وعلى الرغم من أن البعض قد يجد صعوبة في التخلص من البلاستيك، إلا أن الأمر أسهل مما تعتقد!

وفقاً لموقع «كير 2»، يضر البلاستيك بكونها وسكانه على حد سواء، فالنلوث الناتج عن البلاستيك مشكلة بيئية خطيرة، إذ تلوث تلك المادة للمرات المائية، وتخلق ما يعرف بالمناطق الميتة في المحيطات، التي تؤدي إلى قتل أعداد لا تحصى من الكائنات البحرية.

إلى ذلك، يحذر الخبراء من لا يجب خطورة ملامسة البلاستيك لطعامك، سواء كان ساخناً أو حمضياً، حيث يمكن لأواني المطبخ البلاستيكية وحواصيت تخزين المواد الغذائية أن تسرب السموم إلى الطعام الذي تالاسه. خُصص مطبخ من البلاستيك لحفظ الخبز من الطرق البسيطة للتخلص من البلاستيك أثناء طهي الطعام، وفي ما يلي بعضها:

–لتخزين الطعام في أوعية من الزجاج أو المعدن بدلاً من الأواني والعلب البلاستيك، اختر المعادن أو الزجاج لتخزين المواد الغذائية. فالزجاج يعتبر الأفضل لتخزين المواد الساخنة مثل الفول والحبوب والمكسرات.

2- لا كاياس البلاستيك! عندما تقوم بتغليف الوجبات،

اختر حاويات معدنية أو زجاجية قابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من الأكياس البلاستيكية. 3-القابل لإعادة الاستخدام استبدل السلوك والملاعق البلاستيكية في سلة غداءك، بأدوات معدنية. كما يمكنك استخدام الأدوات الخشبية، التي يمكن إعادة استخدامها عدة مرات.

4-ملاعق التوزيع

استبدل الأدوات البلاستيكية مثل ملاعق توزيع الطعام بأخرى مصنوعة من المعادن أو الأخشاب. 5-تجنب الأغذية المصنعة مصنوق من الورق المقوى، للتعلم أن الطلاء غير القابل للاتصاق على الأواني والمقالي هو حذفي ذاته مصنوع من البلاستيك؟ لذا استبدل تلك الأواني غير القابل للاتصاق، بأخرى من الحديد أو الستينيل ستيل.

المغلقة في لغات البلاستيك أو تلك المعماة في الأكياس الشبكية من البلاستيك.

6-المياه المعماة في زجاجات إن المياه المعماة في زجاجات مكلفة وتعد القاتلي البلاستيكية غير صحية. والبديل المثالي هو تعبئة مياه الصنبور في زجاجات قابلة لإعادة الاستخدام أو في زجاجات معدنية، تكون خالية من مادة «البيسفينول».

7-احتفظ بحقيبة معك

احتفظ بعدد من أكياس البقالة القابلة لإعادة الاستخدام في سيارتك لكي تكون قريبة من يدك عند ذهابك للتسوق، وابتعد عن الأكياس التي تستخدم مرة واحدة.

8-منظفات الصحون في ورق مقوى

اغسل منظفات غسالة الصحون غالباً في عبوات بلاستيكية، حاول اختيار المسحوق المعماة في صنوق من الورق المقوى، لتخطي الطلاء غير القابل للاتصاق على الأواني والمقالي هو حذفي ذاته مصنوع من البلاستيك؟ لذا استبدل تلك

الأواني غير القابل للاتصاق، بأخرى من الحديد أو الستينيل ستيل.

دراسة تحذر من التوقف عن العلاج بالأسبرين



وفي السويد لا يتوافر الحصول على جرعات منخفضة من الأسبرين إلا عن طريق الطبيب ولذلك تمكن الباحثون أيضاً من معرفة الذين استمروا في تعاطي الأسبرين بين عامي 2005 و2009.

وحلل الباحثون سجلات 601527 مريضاً كانوا غير مصابين بالسرطان وأخذوا ما لا يقل عن 80 في المئة من جرعات الأسبرين التي حددتها لهم أطباؤهم خلال أول ستة من العلاج.

وبعد استبعاد نسبة بسيطة من المرضى الذين أظهرت سجلاتهم الطبية وجود سبب أجبرهم على التوقف عن تعاطي الأسبرين مثل إجراء جراحة أو الإصابة بإحدى حالات النزيف الشديد وجدوا أن نحو 15 في المئة من المجموعة بأكملها توفت عن تعاطي جرعاته من الأسبرين بعد نحو ثلاث سنوات.

وفي ختام فترة الدراسة كان هناك 62690 حالة إصابة في شرايين القلب، وصفت بأنها أزمة قلبية أو جلطة دماغية، أو وفاة بسبب شرايين القلب، وقال سندسبورم إن «المرضى الذين توقفوا عن تعاطي الأسبرين أصيبوا بحالات في شرايين القلب بنسبة تزيد 37 في المئة عن الأشخاص الذين استمروا في تعاطي الأسبرين».

ويترجم هذا إلى حالة إصابة إضافية في شرايين القلب سنوياً بين كل 74 مريضاً توقف عن تعاطي الأسبرين.

«سكاي نيوز»: تشير دراسة سويدية كبيرة إلى أن التوقف عن تعاطي جرعة منخفضة من الأسبرين كعلاج دون سبب قوي يزيد من احتمال الإصابة بأزمة قلبية أو جلطة دماغية بنسبة 40 في المئة.

وعادة ما يصف الأطباء للمرضى تعاطي جرعة صغيرة من الأسبرين بعد الإصابة بأزمة قلبية للحد من خطر الإصابة بأزمة ثانية في شرايين القلب.

ولكن معدي الدراسة يشيرون في دورية «الدورة الدموية» إلى أن واحداً تقريباً من بين كل ستة مرضى يتوقفون عن تعاطي الأسبرين في غضون ثلاث سنوات.

وقال الطبيب يوهان سندسبورم كبير معدي الدراسة في جامعة أوبسالا إن «ملايين المرضى في شتى أنحاء العالم يتعاطون الأسبرين بصفة يومية وربما يفكرون في التوقف لبعض الوقت خلال حياتهم، أجريتنا هذه الدراسة لمساعدة الأطباء والمرضى على اتخاذ قرار مستنير سواء التوقف أو عدم التوقف عن استخدام الأسبرين».

ولمعرفة ما إذا كان الخطر يزيد بعد توقف المريض عن العلاج بالأسبرين استخدم فريق سندسبورم السجلات الطبية وسجلات المتوفين على مستوى السويد لتحديد المرضى الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاماً ويتعاطون جرعة صغيرة من الأسبرين.

نصيحة لشباب متألق.. «استحموا

مرة في الأسبوع»



الساخنة، يمكنها أن تجرد البشرة من الزيوت الطبيعية الوفائية التي تحميها، مسببة تصدع الأوعية الدموية، وبالتالي استمرار الوجه والجلد.

إذا، لا تقصرطوا في الاستحمام ويقتي على ما يبدو الاستحمام مرة أو مرتين أسبوعياً، بحسب ما يؤكد عدد من أطباء الجلد، لأن «الاستحمام اليومي غير ضروري»، ويكفي بحسب أصل الاختصاص، غسل البدن بشكل دوري بوميا، وأن تكون النياب نظيفة، وأن تغسل بانتظام.

ويستودعها، أكبر مصممة في العالم»، «تستحم مرة في الأسبوع، هذا هو سبب إشرافها». وأضاف المصمم النمساوي الأصل الذي يصغر زوجته بك25 عاماً مازحاً «أنا في المقابل استحم مرة في الشهر». يذكر أن العديد من الدراسات العلمية أشارت سابقاً إلى أن الاستحمام، لاسيما بالماء الساخن يدمر البشرة، خصوصاً بشرة الوجه، ويفقدتها الزيوت الدافعة والتي تطريها.

ويتفق أطباء الأمراض الجلدية على أن المياه

«العربية»: كشفت مصممة الأزياء البريطانية والناشطة البيئية، فيفيان ويستود، أول أمس، خلال أسبوع باريس للموضة عن سر شبابها الدائم قائلة «لا تكثروا من الاستحمام».

وفي ختام عرض أزياء زوجها أندرياس كرونتهالر، المدير الفني لماركتها فيفيان ويستود، ردت المصممة البالغة 76 عاماً عندما سألتها صحافيون ما هو سر شبابها، مبتسمة «لا تكثروا من الاستحمام».

وأوضح أندرياس كرونتهالر الذي يصف فيفيان