

ما يعني أن الناس قد يواجهون متاعب صحية عدة في المستقبل بسبب التلوث

دراسة دولية: 83 % من مياه الشرب ملوثة بألياف بلاستيكية



«الأناضول» : حذرت دراسة دولية حديثة، من أن عينات من مياه الشرب المأخوذة من الصنوبر في 12 دولة حول العالم، عثر فيها علىلياف بلاستيكية مضرّة، وهو ما يعني أن الناس قد يواجهون متاعب صحية عدة في المستقبل بسبب التلوث. وتوصلت الدراسة التي أجراها علماء من منظمة «أورب مدياء للدراسات البيئية، إلى أن 83 % منها يشتمل علىلياف بلاستيكية مضرّة، بحسب ما ذكرته صحيفة «غارديان» البريطانية. واختير البحث الجديد 159 عينة باستخدام تقنية قياسية، حيث جاءت العينات من عدة دول حول العالم تمثل بلدان في قارات أوروبا وأمريكا وإفريقيا وآسيا، وشملت دولا مثل أمريكا وفرنسا وبريطانيا والمانيا وأوغندا والإكوادور وإندونيسيا ولبنان والهند. ووجد الباحثون أن العينات المائية التي جلبت من الولايات المتحدة كانت الأكثر تلوثا بالألياف البلاستيكية.

وتم العثور على الألياف في

94 % من المياه الأمريكية التي جرى إخضاعها للتحليل، بما في ذلك عينات تم جلبها من مباني الكونغرس ومقرات وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة، وبرج الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في نيويورك، وفي المرتبتين اللاحقتين

يأتي كل من لبنان والهند. وفي المقابل، كانت دول أوروبية مثل بريطانيا والمانيا وفرنسا أقل الدول التي تضرر ماؤها بالألياف البلاستيكية، إذ بلغ معدنها 1.9 لكل 500 ملي لتر مقارنة بـ 4.8 في الولايات المتحدة.

وبحسب الدراسة، فإن هناك ملوثين رئيسيين، هما جزيئات بلاستيكية صغيرة جدا، ومواد كيميائية، كما أن هناك جسيمات متناهية الصغر لا يمكن قياسها، ويحذر أن يكون الملوّث في نطاق النانومتر فيمكنه فعليا أن

فتاة بريطانية تنقذ ثمانية أشخاص بالتبرع بأعضائها



«بي بي سي» : ساعدت فتاة، توفيت وعمرها 13 عاما بسبب مرض تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، ثمانية أشخاص، بينهم خمسة أطفال، من خلال التبرع بأعضائها.

وكانت جميعا لايزيل، وهي من منطقة سومرست في بريطانيا، قد تبرعت قبل وفاتها في عام 2012 بالقلب والبكريرياس والرتتين والكليتين والأعضاء الدقيقة والكبد.

وقال والدا جميعا إنها كانت ذكية ورحيمة بغيرها ومبدعة أيضا، وكانت «ستلخر يارنها». وقالت وحدة الدم وزراعة الأعضاء في هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا إنه لم يسبق أن تمكن شخص متبرع بأعضائه من مساعدة هذا العدد من المرضى.

أصبحت جميعا بأعياء شديد خلال استعدادات إقامة حفل عيد ميلاد والدتها الثامن والثلاثين، وتوفيت بعد ذلك بأربعة أيام في المستشفى.

وُزِع قلبها وأعضاؤها الدقيقة وبكريريسها في أجساد ثلاثة أشخاص، بينما زُرعت كليتها

في شخصين آخرين.

وقسم كبدها، وزُرِع الشطران في شخصين، بينما زُرعت رتلتها في مريض واحد. وعادة ما تساعد عملية التبرع الواحدة في إجراء من عمليتين إلى 6 عمليات زرع، غير أن ثمانية

عمليات أمر غير معتاد.

وقالت والدة جميعا، صوفي لايزيل (43 عاما) والتي تعمل مدرسة دراما، ووالدها هارفي لايزيل (49 عاما)، والذي يعمل مديرا عاما في شركة تشيد، إنهما يعلمان أن جميعا كانت

ترغب في التبرع بأعضائها لأنهم تحدثوا في الأمر قبل أسبوعين من وفاتها.

وقالت صوفي «جميعا لم تسع من قبل عن التبرع بالأعضاء، وكانت تراه مزعجا إلى حد ما، لكنها بصورة عامة تفهمت أهميته».

وقالت إنهما لا يزالان يعتبران قرار التبرع بأعضاء ابنتهما صعبا، لكنهما شعرا بأنه قرار صائب.

وأضافت «كل شخص يريد أن يكون ابنه مميّزا وفريدا، وهذا من بين أمور أخرى تجعلنا نشعر بالفخر».

ومضت قائلة «بعد فترة وجيزة من وفاة جميعا، شاهدنا برنامجا عن الأطفال الذين يتنكرون عمليات زراعة قلب».

وأضافت «أكدت لنا المستشفى أن رفضنا سيحرم ثمانية أشخاص من فرصة في الحياة مرة أخرى، خاصة قلب جميعا، وهو ما جعل هارفي يشعر بعدم الراحة إزاء الأمر في ذلك الوقت». وقال والدا جميعا إنه من المهم للغاية أن نتحدث الأسر عن التبرع بالأعضاء.

يخترق الخلية، ما يعني إمكانية اختراق أعضاء الجسم، وهذا ما يثير القلق. وأشارت إلى أن البلاستيك العضوي يحتوي في داخله على المواد الكيميائية السامة، ثم يفرج عنها داخل الجسم.

وقال البروفيسور ريتشارد تومبسون من جامعة «يلموث» في بريطانيا: «أصبح من الواضح جدا منذ وقت طويل أن البلاستيك يطلق هذه المواد الكيميائية داخل الأوعية».

وقد أظهرت أبحاثه أن البلاستيك العضوي وجد في لثث الأسماك التي تم صيدها في المثلثة المتحدة. ويقول التقرير أن حجم التلوث بالألياف البلاستيكية الدقيقة في العالم بات واضحا، حيث وجدت دراسات المائية اليابا وشغايا في جميع المشروبات التي اختبرتها، كما وجدت في العسل والسكر.

وكان خبراء حذروا في وقت سابق من استهلاك البشر جزيئات بلاستيكية عن طريق فوائه البحر التي تعاني بدورها تلوث المياه بمواد البلاستيك.

وقالت صوفي «غريزة كل الأبناء هي أن يقولوا لا، وهو ما جئنا عليه لحماية أطفالنا، نحن لم تكن قادرين على الموافقة إلا بعد معرفتنا المسبقة بموافقة جميعا».

وأضافت «جميعا كانت فتاة جميلة وذكية ومرحة وحنونة ومبدعة، ولقد شعرنا أنها كانت ستشعر بالفخر الشديد بارتها». وتدير صوفي وزوجها هارفي وشقيقة جميعا، أميليا (17 عاما)، «صندوق جميعا لايزيل» المعنى بمساعدة المرضى المصابين بأمراض في الدماغ، وكذلك بالترويج للتبرع بالأعضاء.

وقالت وحدة الدم وزراعة الأعضاء في الهيئة الصحية الوطنية في بريطانيا إن المئات من المرضى لا يزالون يموتون دون مبرر أثناء انتظارهم عمليات زراعة أعضاء بسبب رفض كثير من الأسر التبرع بالأعضاء.

وفي العام الماضي، توفى 457 شخصا أثناء انتظارهم عمليات زراعة أعضاء، بينهم 14 طفلا. والأّن، هناك 6 آلاف و414 شخصا في قائمة انتظار عمليات زرع أعضاء، بينهم 176 طفلا.

4 أكواب من القهوة يوميا تقي من «السكري»



في حين لم تتناول المجموعة الخالصة هذا المركب. وظهرت التجارب أن الفئران التي تناولت جرعة أعلى من مركب «الكافيستول» زادت لديها حساسية الجسم للأنسولين بنسبة 42 %، وانخفض لديها الهرمون الذي

يزيد من مستويات الغلوكوز في الدم بنسبة 20 %، مقارنة بالمجموعة التي لم تتناول هذا المركب. بعد انتهاء فترة المتابعة التي استمرت 10 أسابيع، وجد الباحثون أن الفئران التي تغذت على «الكافيستول» زاد

لديها إنتاج خلايا البنكرياس التي تنتج عادة الأنسولين بنسبة 75 إلى 87 %، مقارنة بالمجموعة التي لم تتناول المركب. وقال فريق البحث إن نتائج الدراسة تظهر أن مركب «الكافيستول» يمتلك خصائص مضادة للسكري

في الفئران المعرضة لخطر الإصابة بالمرض. وأضافوا أن القهوة تساهم في تقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، ويمكن أن يكون لها دور محتمل كدواء مضاد للسكري.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن حوالي 90 % من الحالات المسجلة في شتى أرجاء العالم لمرض السكري، هي حالات من النوع الثاني الذي يظهر أساسا جراء فرط الوزن وقلة النشاط البدني، ومع مرور الوقت، يمكن للمستويات المرتفعة من السكر في الدم، أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والعين، والأعصاب والقشل الكلوي.

في المقابل، تحدث الإصابة بالنوع الأول من السكري عند قيام النظام الغذائي في الجسم بتدمير الخلايا التي تتحكم في مستويات السكر في الدم، وتكون معظمهم بين الأطفال. وأشارت النتائج إلى أن 422 مليون شخص حول العالم مصابون بمرض السكري، ويبلغ نصيب إقليم شرق المتوسط منهم 43 مليونا.



إعداد : ياسر السيد

العدد 3463 – السنة الثانية عشرة

الاثنين 10 محرم 1441 – الموافق 9 سبتمبر 2019

Monday 9 September 2019 - No.3463 - 12 th Year

أخطاء ترتكبها 80 % من النساء .. فهل أنت منهن؟



الكريم الثقيل».

ماذا يحدث إذن حين تشترين المنتج الخاطئ الذي لا يتناسب نوع بشرتك؟ تقول ثراب: «بسبب لك هذا المشاكل، فهو يعني أن المنتجات التي تشترينها ليست فعالة، أو الأسوأ من هذا أنها قد تسبب الضرر لبشرتك». وتقرح أن عليك إعادة تقييم بشرتك كل خمس سنوات أو نحو ذلك، كما تفعلين لقياس حجم حماية الصدر وتقييم لون بشرتك. وتوافقها بومان في هذا الرأي، قائلة إن معرفة نوع بشرتك وشراء المنتجات المناسبة لها أمر بالغ الأهمية للحصول على النتائج المرجوة. وتضيف: «إذا كان لديك سيارة بورش، فلن تنعيمي إجراءات الصيانة المنبعة لسيارات فولكسفاغن غولف».

المثير للصدمة فعلا هو مدى الضرر الذي قد تحدثه المنتجات غير المناسبة لك، فهي تجعل بشرتك أكثر احمرارا، وتجعدا، وتتركها مليئة بالبقع. وتستشهد الدكتور بريتا جونز مرة أخرى بمثال الزبائن الذين شخصوا نوع بشرتهم على نحو خاطئ بأنها جافة، فهي تقول: «هذه الكريمات الغنية التي يستعملونها للبشرة الجافة قد توجد بيئة تحطلي بقد أقل من الأكسجين، مما يعني احتمالية انسداد المسام وتظهر البقع. وثاني الكثير من النساء في الأربعينيات من العمر المستشارتي وهن يعانين من حب الشباب المتأخر وأقول لهن إن الأمر يتعلق باستخدام الكثير جدا من المنتجات الثقيلة».

كما أن تشخيص بشرتك على أنها دهنية وهي ليست كذلك واستخدام منتجات للبشرة الدهنية سيؤدي، كما تقول ثويلا غابرييل، مديرة تطوير المنتجات والعلاجات في Elemis، «إلى تجريدهم على البشرة وانصاف الكثير جدا من الرطوبة وزيادة جفافها، وبالتالي زيادة الخطوط الرقيقة».

وبالحديث عن الخطوط الرقيقة، فإن هذه المشكلة المنتشرة هي عبارة عن «بشرة حساسة جدا، حمراء وعرضة لظهور البقع أو حب الشباب التي حدثت نتيجة لاستخدام النساء في العشرينيات والثلاثينيات من العمر منتجات مكافحة للشيخوخة مصممة للنساء في الخمسينيات من العمر».

ما هو نوع بشرتك؟

• لمعرفة ما إذا كانت بشرتك دهنية، عليك تنظيف وجهك، وعدم وضع أي مرطب عليها طوال الليل. وعند الاستيقاظ من النوم، مرري أصبعك على أنفك، إذا كان يتزلق بسهولة وعليه مادة دهنية، فإن بشرتك دهنية.

• إذا كانت بشرتك حساسة حقا، فإن خديك سيكونان دائما حمريين ومؤلمين.

• اقربي خديك، إذا ظهرت خطوط عمودية، فإن بشرتك جافة وتلفق إلى الرطوبة.

• تنصف البشرة الجافة جدا بالقشر والشعور بأنها «مشدودة».

• البشرة المختلطة تكون دهنية عند الوسط (الجبين والأنف والذقن) وجافة على الجانبين (الخدين).

«العربية» : تظهر البحوث أن أكثر من ثلاثة أرباع النساء شخصن بصورة خاطئة نوع بشرتهن. مما يؤدي إلى اعتمادهن على علاجات ومستحضرات عالية لا تتناسب مع طبيعتهن. وينتج عن ذلك ظهور مشاكل تجميلية جديدة بسبب سوء العناية واستعمال المستحضرات التي لا تلائم طبيعة الجلد. لتجنب هذه المشاكل تعرّفني على أحدث تسامح الاختصاصيين في هذا المجال: تماما مثلما تحب العديد من النساء الاعتقاد بأن مقاسها لا ينعدي «الوسط» Medium، يميل البعض منهن إلى الاعتقاد بأن بشرتهن جافة، فهي تبدو الأفضل بين أنواع البشرة الأخرى. خاصة أنها ليست «دهنية» أو «مضرة من الشمس» أو «حساسة». كما أن معظم النساء تحب الكميات المكنونة على المستحضرات المخصصة «للبشرة الحساسة» (تريح البشرة، تهدئ الحشرة...) والتكريبات الكريمة التي تكون منها. ويعرض قسم منا للشذاع من قبل الإعلانات وما تقدمه من حلول مغرية لمشاكل لا تعاني منها أصلا وتتجاهل معناد في الوقت نفسه المشاكل التي تعاني منها فعليا.

وتعترف الدكتورة ليزلي بومان، طبيبة الأمراض الجلدية في ميامي، ومؤلفة كتاب «The Skin Type Solution»، هذه الظاهرة. فالكثير من زبائننا يعيشون عند إجابتهن عن الاستبيان الخاص بها، كما تقول، يحدث بجهيمون بطريقة تجعلهم يحصلون على نوع البشرة التي يريدونها. ولا وهي فرد لهم دائما: «أرجوكم لا تفعلوا هذا، فأنتم تفقدون أنفكم للحصول على بشرة جميلة». ويتفق إيلين ثراب، وهي مديرة التعليم في Lancôme، أن معظم النساء في منتصف الثلاثينيات من العمر يعتقدن أن لديهن نفس نوع البشرة التي كن يملعن بها في سنوات المراهقة. وهذه الملاحظة مدعومة ببحث شركة Vichy، الذي يبين أن ثلث النساء لم يغيرن أبدا منتجات العناية بالبشرة. ووجد البحث أيضا أن 70% منا اشتروا منتجاً ما واستخدموه مرة واحدة فقط، ثم تخلصوا منه لأنه كان المنتج الخاطئ لنوع بشرتهن. وبما أن معظمنا ليس لديه الكثير من المال لتبديده، فابن المنطق في هذا التصرف؟

ولكن خفي لو أعدت تقييم نوع بشرتك بدقة، ربما تكون بشرتك مثلك. وتستشهد الدكتورة فرانسيس بريتا جونز، طبيبة الجلد لخبية لندن، بمثال البشرة الأكبر سنا «العادية» التي تتلخفي بصفة بشرة جافة، وهي تقول: «من السهل جدا تصور البشرة بأنها أكثر جفافا مما هي عليه. فمع التقدم في العمر، تصبح الطبقة النشطة من بشرتنا أرق فيما تصبح البشرة الخارجية أكثر سماكة مع وجود المزيد من الجلد الميت الملتصق بالامت. وهذا يعني أنك تعتقدن أن بشرتك أكثر جفافا مما هي عليه، لذا تشترين الكثير جدا من الكريمات الغنية. وفي البداية، تجعل هذه الكريمات البشرة تبدو مشرقة ومنعشة، ولكن بعد فترة من الوقت، تبدأ البشرة تصبح باهلة مرة أخرى لأن الطبقة العلوية من الجلد الميت السميك محتبورة في البشرة بسبب

6 فوائد صحية رائعة للضحك



من هرمون الكورتيزول المسبب للتوتر. الأرق، إذا كنت ممن يعانون من كثرة السهر وصعوبة النوم ابحت عن الأعمال الفنية الكوميدية لأن الضحك خير علاج للأرق.

البشرة. أظهرت أبحاث أن الضحك مفيد لصحة البشرة ومقاومة مظاهر التقدم في العمر لأنه يحسن تدفق الدم.

الوزن. الضحك يقلل اشتهاه الأظفعة السكرية ويساعد على ضبط الشهية ويعزز الإحساس بالشبع. وبالتالي ضبط الوزن. الألم، يطلق الضحك هرمونات ومواد كيميائية في الدماغ تحسن الحالة المزاجية، وتخفف الألم.

التوتر. يحسن الضحك من وصول الأكسجين إلى أعضاء الجسم، ويساعد على تنظيم ضغط الدم، إلى جانب أنه يقلل

هذه «24» : الضحك علاج، هذه القوة الشائعة ليست إلا حقيقة طبية تؤكدها الدراسات التي وجدت فوائد صحية تعود على كل من الجسم والحالة النفسية. المواد الكيميائية في الدماغ تحسن لصحتك: وأكدت عدة دراسات أن الضحك يحسن تدفق الدم، وأن من يضحكون يوميا يتمتعون بوقاية من الأمراض القلبية.