



7 أعراض تدل على وجود ورم فى المخ



الصداق الدائم

• صعوبة فى التحدث:
بعض الأشخاص الذين يعانون من صعوبات فى التحدث أو الفهم، بسبب انخفاض الوظيفة الإدراكية.
• ألم الوجه:
إذا كنت تعاني من ألم فى أجزاء مختلفة من وجهك، ويمكن أن يكون بالتأكيد علامة على وجود ورم فى المخ.
• الدوخة بشكل مستمر:
فى حالة وجود ورم بالمخ، قد تكون الدوخة دليل على ذلك.
• الصداع الدائم:
عند الشعور بصداع بسيط، يؤدي إلى ألم طوال اليوم، يكون ذلك ناتجا عن وجود ورم فى المخ.

ذكر تقرير نشره الموقع الهندى «بولد سكاى» 7 أعراض صابدة قد تدل على وجود ورم فى المخ، وتشمل الآتى:
• مشاكل الذاكرة:
إذا لاحظت أنك تعاني من فقدان الذاكرة وصعوبة فى تذكر أحداث معينة أو ما إلى ذلك، فإنها يمكن أن تكون علامة على ورم فى المخ.
• الغثيان:
عدم وجود سبب واضح للغثيان واحدة من أكثر العلامات الخفية على وجود ورم فى المخ، وغالبا ما يتم تجاهلها من قبل الناس.
• رؤية مشوشة:
إذا كان لديك رؤية مشوشة فى العين وتواجه عدم وضوح للرؤية، يجب عليك اختبار ورم بالمخ.

كيف يمكن مواجهة الضغط على الأذن فى الطائرة؟



صعق الأذن أثناء السفر بالطائرة

المحيط الخارجي، وبالنسبة للرضع والأطفال الصغار، فإن الأطباء ينصحون بمواصلة تناول المشروبات أثناء هبوط الطائرة حيث يساعد البلع المستمر على معادلة الضغط.

ارتفاع الضغط بالبيئة المحيطة، أثناء الهبوط مثلا. وأضاف ديع أنه يمكن مواجهة الضغط الواقع على الأذن بالطائرة من خلال التشاؤب والبلع، والذئان يعملان على موازنة ضغط الأذن الداخلية مع ضغط

قال طبيب الأنف والأذن والحنجرة الألماني ميشائيل ديع إن السبب فى المعاناة من ضغط على الأذن أثناء السفر الطائرة يرجع إلى انضغاط طبلة الأذن إلى الداخل بفعل انخفاض الضغط بالأذن الداخلية، والذي ينتج عن

5 طرق لكسب «الأصدقاء»



السمي دوماً لإيجاد عامل مشترك

يعمل الأشخاص للتقرب من الناس الطريين والمتعبرين، فإذا كنت ممن يقومون أو يقولون أمورا مضحكة، تزداد لديك نسبة شيك الصداقات.
• النهاية السعيدة
يقترح ليبي أن يختتم أي لقاء سواء كان جديدا أو سميا بطريقة جيدة، على سبيل المثال إن كنت فى لقاء تعارف ولم تجر الأسور على ما يرام خلال التعارف والمحادثات، فعليك التنبه وختام اللقاء على الأقل بالطريقة السليمة. إذ يؤكد ليبي أن المرة يعمل دوما للاحقا في ذاكرته بسهولة، حدث معين أو بـ «نهاية»، فلتكن إذن نهاياتك دوما سعيدة.

«أندى 100»
• أطلب خدمة
يسدو أنها طريقة فعالة لكسب الآخرين، إذ تشير بعض الدراسات إلى أن طلب خدمة معينة من الآخر تفتح المجال سريعا لكسب صديق. إذا تجعل الأخير يوليكَ نفقة
• اجعل الأمر يبدو «عائليا»
غالبا ما تتوكل الصداقات إن كانت مرتكزة على شيء مشترك، كالخلفه الاجتماعية مثلا، أو قدامى الدراسة... لذا يقترح ليبي السعي دوما إلى إيجاد شيء مشترك كشطاب عيني أو رياضة بين الزملاء الجدد، أو الطلاب الجدد أو غير.
• الطرافة

غالبا ما تكال الإطراءات فى مجتمعاتنا للأشخاص «السوديين» الذين يبرعون فى نسج شبكة واسعة من الأصدقاء، سواء كان فى مكان العمل أو الجامعة أو غيرها، فالعديد من الناس يواجهون صعوبات متفاوتة فى التعرف إلى الأشخاص وكسب الصداقات لا سيما إذا كان مقبلين على عمل جديد أو حتى سكن أو مدرسة أو جامعة. فمن كنت من بين هؤلاء الذين يواجهون تلك الصعاب، لا بد لك من قراءة النصائح التالية التى قدمها عالم السلوكيات الأمريكى الشهير جون ليبي، من أجل صداقات «فعليه» وأصدقاء «جذقيين» بنحسب ما تقل موقع

ممارسة الرياضة للمسنين تساعد على خفض ضغط الدم وتحد من خطر السقوط



ممارسة الرياضة

المسنين بفضل الحركات الإيقاعية مع الموسيقى، مما يساعد المسنين على تنسيق المسارات الحركية فى المناسبة للمسنين. وأضافت كول إن الرقص يعمل على تدريب مهارات التنسيق لدى

أكد العالم الرياضى الألماني توماس شرام أهمية ممارسة الرياضة فى الكبر أيضا، حيث أنها تعمل على تقوية العضلات ويخفض ضغط الدم المرتفع وتحد من خطر السقوط لديهم. وأضاف شرام أن الرياضة تقي المسنن مناعب الظهر والمفاصل أيضا، كما أنها لا تقيهم الأمراض المزمنة، كالسكري المرتبط بالتقدم فى العمر، فحسب، بل تسهم أيضا فى علاجها، وذلك من خلال المزج بين تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل، بالاشتراك مع التغذية الصحية. وبالإضافة إلى ذلك، تتمتع الرياضة بتأثير إيجابي لمواجهة الاكتئاب، الذى عادة ما يهاجم المسنن حيث أنها تعمل على تحسين الحالة النفسية والمزاجية لديهم. التمارين المائية مثالية ومن جاتها، فالتل الخيبرة الرياضية المائية كاترين كول إن التمارين المائية تعد مثالية للمسنين، حيث أنها تعمل على

أطعمة ينصح عدم تناولها على معدة خالية



القهوة

الفواكه والخضراوات لها العديد من الفوائد الصحية ولكن هناك بعض الأطعمة لا ينصح بتناولها على معدة خالية لأنها قد تسبب مشاكل كبيرة منها فرجة المعدة والتقيؤ وسرطان القولون، وقد رصد موقع Positive Med بعض هذه الأطعمة:

• طماطم
الطماطم مليئة بالفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة والمكونات القابلة للذوبان، ومع ذلك عندما يتم تناولها على معدة خالية هذه المكونات تتحد مع حمض المعدة، ما قد يؤدي إلى تكوين كتل تضغط على المعدة وتسبب آلاما وبشكل هذا الأمر خطورة خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون بالفعل من فرح المعدة أو حمض الجزر.
• الفواكه الحمضية
يحذر الأطباء من تناول الفواكه الحمضية على معدة خالية خاصة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل المرئ خاصة البرزقال والجريب فروت والبوسفى والليمون، فالليمون يحتوى على نسبة عالية من فيتامين C والألياف

لماذا نبكى عندما نقطع البصل وكيف نمنع الدموع؟!



تفعل البصل

تقع البصل فى الماء قبل القطع، فلما يمتص الغاز ويمتدك تجتنب الدموع.
تجنب قطع البصلة حتى جذورها، حيث إن ذلك يمنع اختلاط الإنزيمات بالغاز وبالتالي يحيد من الدموع.

إنشاء تقطع البصل، وهى فكرة جيدة لإبعاد الغاز من الوصول إلى عينيك.
طبخ البصل يطبخ عمل أو نشاط الأنزيم فيه، وبهذا يمكن أن يطهى البصل بعد نزع جلده وقبل أن تمرر عليه السكين.

يقترح دائما بأن يتم تبريد البصل بوضعه فى التلاجة قبل تقطيعه، حيث يعمل ذلك على تجميد الإنزيمات فى البصل لتعاشي اختلاطها مع الغاز لتوليد الكبريت الحارق. يمكن ارتداء نظارات السلامة

التصائح التى يجب العمل بها فى هذا الإطار:
التأكد من أن مروحة الشفط أو أي مروحة بالمكان لا تعمل، ذلك لأن الهواء المتحرك سوف يحرك الغاز الحارق، وبالتالي يزيد من انتشاره ما يرفع حرقان العينين،

هل فكرت فى الإجابة عن هذا السؤال، عن السبب الذى يجعل قطع البصل يذرف دموعك؟ ولماذا لا يحدث ذلك مع الطماطم أو الخيار أو البطاطس مثلا؟
ما يحدث أن البصل بمجرد قطعه وإسلاف خلاياه يعمل على إطلاق غاز، يسمى علميا Propanethiol S-oxide هذا الغاز بمجرد اختلاطه ببعض الإنزيمات فى البصل يعمل على خلق غاز الكبريت.
وبوصول غاز الكبريت إلى العينين فهو يعمل على توليد حامض معتدل، يهيج العينين ويثير الدموع.
وبشكل غير مباشر فإن إشارة تنطلق من المخ بأن عليك أن تغض عينيك.
وهذا بالطبع ليس جيدا، لأن الدموع من المفترض أن توفر الحماية لعينيك، كما أن فرك العينين أمر سيئ لاختلاط سائل البصل بالدموع.

كيف تحمي العينون؟
والسؤال هل هناك من طرق تقي الإنسان من هذه الدموع المؤلمة؟
هناك العديد من التقنيات بهذا الخصوص.

موقعا إبقاء شمعة بالقرب من موقع تقطيع البصل أو مصباح مضيء حيث يعمل اللهب أو الضوء على امتصاص الغاز الحارق ويجتنبه الدموع.
تصائح لا بد منها
عموما هناك العديد من