

لا تخاطر بحياتك وتعرض جسمك لمشرط الجراح في هذا الوقت



تضاعفت ثلاث مرات عندما ازدادت ساعة الدوام من 8 إلى 12 ساعة، وفقا لمفترح مقدم في مؤتمر الجمعية الطبية البريطانية. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يندرجون تحت هذه الظروف ليس لديهم أي فكرة عن ضعف مهاراتهم في هذه الحالة. ويوصي بأنه يجب السماح للأطباء بعدم تغطية مناوبات العمل عندما يشعرون بأنهم في وضع غير آمن، كما أن على أرباب العمل تفهم ذلك.

الثلث. وفق الدراسة التي نشرت عنها صحيفة ديلي ميل البريطانية. وقال الدكتور ساتيش جايابوال، وهو جراح من مدينة سالزبوري البريطانية، إن العاملين في مجال الصحة الذين يعملون لساعات طويلة يكونون أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء بمعدل الربع «27 في المئة بالضبط» من أولئك الذين يعملون لثمانى ساعات فقط. وجدت دراسة على للمرضات أن الأخطاء

«العربية» : حذرت دراسة حديثة من أن الأطباء الذين يعملون لساعات عمل طويلة يكونون أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء، ويهددون حياة المرضى. وتقول الدراسة إن الأطباء المتعبين يهددون حياتهم وحياة الآخرين، بنفس الطريقة، كما لو أنهم «مخورون».

قال طبيب الذي يعمل لأكثر من 12 ساعة لديه نفس معدل التركيز وإصدار القرار الذي يكون عند الشخص

دراسة : تطوير اختبار دم لتشخيص إصابة الأطفال بالتوحد مبكراً



«الأناضول» : قال باحثون أمريكيون، إنهم طوروا اختباراً للدم، يمكن أن يساعد في تشخيص إصابة الأطفال بمرض التوحد في سن مبكرة. الاختبار طوره باحثون بجامعة تكساس الأمريكية، ونشروا نتائج أبحاثهم، في العدد الأخير من (Bioengineering) and Translational (Medicine) العلمية.

والتوحد هو اضطراب عصبي يؤدي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي والتواصل لدى الأطفال، وتتطلب معايير تشخيصه ضرورة أن تصبح الأعراض واضحة قبل أن يبلغ الطفل من العمر 4 سنوات على الأقل، ويؤثر على عملية معالجة البيانات في المخ. وأوضح الباحثون أنه كلما اكتشف الأطباء إصابة الأطفال مبكراً بالمرض، كانت نتائج العلاج أفضل، لكن نظراً لأن الملاحظة السريرية هي الطريقة الوحيدة لتشخيصه، فإن ذلك يكون ممكناً فقط عندما يبلغ الطفل سن 4 سنوات تقريباً.

اختبارهم الجديد، وقاموا بتحليل دم 149 طفلاً، وقيم الباحثون في كل عينة بقيادة البروفيسور يورجن

عن أنماط في المستقلبات في دم الأطفال لتشخيص إصابتهم بالتوحد. في عام 2017، حقق الباحثون نجاحهم الأول في

وبدلاً من البحث عن مادة كيميائية واحدة لقياسها لدى الأطفال، استخدم الباحثون، بقيادة البروفيسور يورجن هان، منهجاً للبيانات ويحتوا

للقهوة فوائد أخرى



«روسيا اليوم» : كشفت نتائج تجارب أجراها العلماء مؤخراً، أن للقهوة ميزات إضافية مفيدة لجسم الإنسان، حيث تبين أن تناولها يساعد في زيادة فعالية العمل الجماعي. وأشارت نتائج هذه التجارب إلى أن الكافيين الموجود في القهوة يزيد من انتباه الإنسان وقدراته الإبداعية، حيث اشترك في التجربة الأولى 72 متطوعاً تتراوح أعمارهم بين 20-25 عاماً، قسموا إلى مجموعتين، تناول أفراد المجموعة الأولى فنجان قهوة يومياً، وتبين بنتيجة التجربة أنهم يتحدون بإيجابية عن زملائهم، الأمر الذي رفع روح العمل الجماعي بينهم. أما التجربة الثانية، فقد تناول بعض أفرادها قهوة تحتوي على الكافيين، بينما تناول البعض الآخر قهوة خالية من الكافيين، فكانت نتائج هذه التجربة متطابقة مع نتائج التجربة الأولى، استناداً إلى هذه النتائج استنتج علماء من الولايات المتحدة، بأن تناول القهوة باعتدال يساعد في تحسين فعالية العمل الجماعي، كما أن فنجاناً من القهوة يومياً يؤثر إيجابياً في عمل الدماغ وحصى خلاياه من المؤثرات التي تدمرها، ويساعد مستقبلاً على منع الإصابة بالخرف، بالإضافة إلى أن القهوة مفيدة بصورة خاصة للمصابين بمرض الزهايمر، حيث أن الكوليسترول يصل إلى دماغ المصابين بالمرض لعدم قدرة الحاجز الدموي الدماغي على منع ذلك، إضافة لذلك فإن الكافيين يخفض وتيرة نمو لويحات الأميلويد، التي تزيد من خطر الإصابة بالأمراض العصبية بنسبة 20%، ومع ذلك، فالأطباء ينصحون الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية بعدم تناول القهوة ولو حتى بكميات قليلة.

كيف تختار المكتب المناسب لطفلك؟



«الجزيرة نت» : يلعب المكتب والمفعد المناسبان دوراً كبيراً في الحفاظ على صحة ظهر الطفل أثناء استذكار دروسه. وتعد المفاعد والمكاتب التي تسمح بالجلوس الديناميكي هي الأنسب لهذا الغرض.

وقالت تانيا كوردس، عضو حركة «صحة الظهر» الألمانية، إن المكتب يمكن أن يصاب به الطفل لسنوات عدة، لذا يجب أن يكون قابلاً لضبط الارتفاع، ويلزم أن يتراوح نطاق ضبط الارتفاع بين 56 سنتيمتراً و82 سنتيمتراً، ويُفضل أن يقوم الطفل بتجربة المفعد بنفسه في المتجر.

وبقول مايكل فيبر من هيئة الفحص الفني الألمانية، إن المكتب والمفعد يمكن أن يصبحا صغيرين خلال ستة أشهر فقط؛ لذا ينبغي التحقق من مدى مناسبتها للطفل كل ستة أشهر.

ومن المهم أيضاً أن تكون تقنية المكتب مناسبة للطفل ذاته من الناحية العملية، فما الذي يحدث إذا لم تعمل رافعة التعديل بشكل صحيح؟ وهل يسقط سطح المكتب الثقيل بعد ذلك؟

وأوضح فيبر أن الأكثر أماناً هو التعديل السلس، بالإضافة إلى ذلك ينبغي التحقق من استقرار سطح المكتب وتجربته

قبل الشراء واختبار مدى راحته ومناسبته. ولضمان وضع راس مناسب يجب أن يكون المكتب مزوداً بوظيفة ميل سلسة لا تقل عن 16 درجة، مع وجود تجهيز معني

يمنع انزلاق الأغراض من فوقه. ونظراً لأهمية الحاسوب حتى للأطفال الأصغر سناً، فإن سطح المكتب المكون من جزأين يصبح له أهمية هنا، وذلك حتى يتمكنوا من الرسم أو الكتابة على جانب،

الحاسوب. وتشير أرسولا جابسمان، من رابطة صناعة الأثاث الألمانية، إلى أهمية وضع المكتب في مكان مناسب في الغرفة يتم الاستفادة فيه من الضوء الطبيعي، موضحة أن الضوء يجب أن يأتي من اليسار إلى اليمين بالنسبة لأصحاب الأيدي اليمنى والعكس صحيح. ويتطلب المكتب الجيد مفعداً جيداً أيضاً؛ حيث يجب أن يكون للمفعد مريحاً وينتج وحذر فيبر من أنه إذا كان المفعد والمكتب صغيرين جداً أو لم يكن للمفعد متحركاً، فقد يؤدي ذلك إلى الإضرار بالجزء العلوي من الجسم، وبالتالي الإضرار بمنطقة الظهر على المدى الطويل، ومن المهم أن يكون ارتفاع المفعد وعملة قابلين للتعديل، كما يجب أن يكون مسند الظهر قابلاً للتعديل، وتكون إعدادات الضبط مناسبة عندما يتمكن الطفل من وضع القدمين مسطحتين على الأرض أثناء الجلوس، ويشكل الجزء العلوي والسفلي زاوية تساوي 90 درجة، كما يجب أن يكون الموضع أقل بعض الشيء من مستوى ارتفاع المرفق. ويجب أن يشكل العضد والساعد زاوية 90 درجة.

لا شك أن اتباع نظام غذائي صحي هو السبيل الأمثل للحفاظ على رشاقة الجسم، وتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض.

لكن البعض، يرتكبون العديد من الأخطاء، خلال اتباع نظام غذائي صحي، مما يؤثر على النتائج التي يرغبون بالحصول عليها، وفيما يلي أهم هذه الأخطاء التي يجب تجنبها، بحسب موقع إن دي تي في: 1- التوقف عن تناول الكربوهيدرات تأتي حوالي 45 إلى 65% من السعرات الحرارية اليومية للبالغين من الكربوهيدرات، ويؤكد العديد من خبراء الصحة، أن تناول الشوع الصحيح من الكربوهيدرات لا يؤدي إلى اكتساب الوزن،

ويوصون بتناول تلك التي تقدم قيمة غذائية للجسم، مثل الأرز البني والفول والكيوي والخميرة الخلوة.

2 - تناول نفس الطعام بشكل متكرر إن تناول نفس الطعام يبدو وكأنه خطة مؤكدة لإنقاص الوزن، لكن في الواقع، هذا خطأ جسيم يقع فيه الكثيرون، فوفقاً لعلم النفس البشري، يؤدي تناول نفس الطعام مراراً وتكراراً إلى الضجر، ويقود في النهاية إلى زيادة الوزن، علاوة على ذلك، هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن الضجر، يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في الأكل أو السعي وراء تناول الوجبات السريعة.

3 - اختيار الخبز الأسمر لإنقاص الوزن

إذا كنت تعتقد أن تناول الخبز الأسمر لخفض الوزن سيجقق لك نتائج أفضل، فقد يكون هذا خطأ كبير آخر تقع فيه، فليس كل الخبز الأسمر اللون مصنوع من القمح الكامل. وفي حال خُبرت بين الخبز البني وخبز القمح الكامل، عليك اختيار هذا الأخير دائماً.

4- جميع السعرات الحرارية متساوية لا تعدد السعرات الحرارية فقط القيمة الغذائية والصحة للطعام، ولكن مصدر هذه السعرات الحرارية يلعب أيضاً دوراً كبيراً في ذلك، فملاطعة ذات السعرات الحرارية العالية مع الأنلياف هي الأفضل، وينصح بتناول المانجو والعبث البري للحصول على السعرات الحرارية التي تحتاجها.