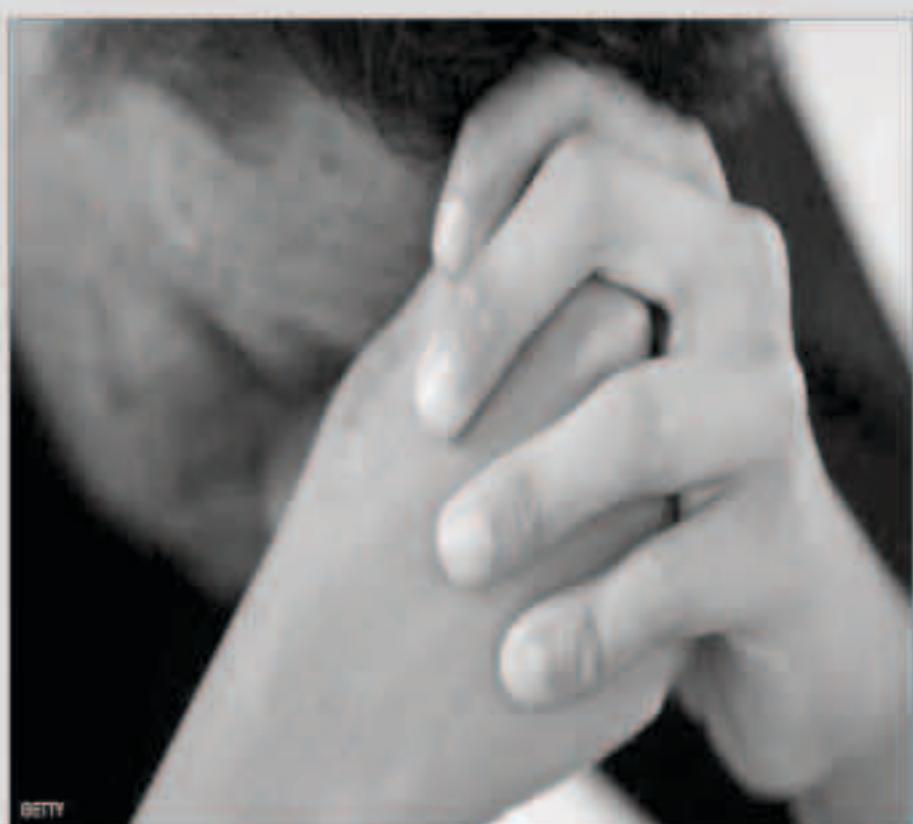


تنبيه علمي .. هذه العلامات
تنذر بـ «قرب الانتحار»



أو الموت بصورة عامة قبل أن يقدموا على خياراتهم الأخيرة.

وتوضح الدراسة أن 37% من غالادروا الحياة من جراء الانتحار سيقول لهم أن حاولوا القيام بالامر، في وقت سابق، لكنهم أثندوا ولذلك عادوا إلى فكرة الموت في وقت لاحق.

وأكملت 19% يالنسبة من عائلات المترددين رصد هذه المؤشرات لكنها افتقرت بفضلها في التعامل مع أقاربها الراغبين لاسيما إنها استبعدت أن تتطلع الأمور درجة إنهاء الحياة بصورة مأساوية، وهو ما يعني أن الاستخفاف قد يكون قاتلاً في بعض الأحيان.

الضعف أو الشعور بالذنب، وأوردت صحيفة «لوزنليبو»، أن 37% يالنسبة من حالات الانتحار، التي تمت دراستها، تأتي من الشعور بالذنب أو الضعف، وفضلاً عن ذلك، فإن 36% يالنسبة من المترددين اضطربات في النوم قبل حصول الفاجعة.

سواءً مع ذلك، وجدت الدراسة التي أجراها المرئي الكوري للتشارح النفسي لحالات الانتحار بين 2015 و2017، أن 28% يالنسبة من وضعوا حداً لحياتهم كانوا يتحدثون كثيراً عن الانتحار

«سكاي بيور»: كشفت دراسة حديثة أن الاشخاص الذين يهدون على الانتحار يصدرون سلوكاً وإشارات منهية قبل وضع حد لحياتهم، وذلك وجوب الانتباه إلى العلامات المقلقة لتقادري المفاجع التي تتوالى سنتوياً في مختلف دول العالم.

وبحسب دراسة أجربت مؤخرًا، في فوريا الجنوبية، شملت عينة من 289 شخصاً وضعوا حد لحياتهم، فإن الشخص المعرض للانتحار غالباً ما تصرع عنده مؤشرات

أخطار تحملها أقراص منع الحمل



الحمل الثالث بدلاً من الحمل الثاني، كما تزيد اعراض منع الحمل من احتمال الاصابة بسرطان عنق الرحم. هذا الخطير يرتفع بزياة مدة تناول المرأة لهذه الحبوب، فيعد خمس سنوات يتضاعف هذا الخطير والخطير الآخر الناتج عن تناول عقارات منع الحمل، هو الخطارات الدموية، وخاصة للنساء اللواتي يعاني من الصداع النصفي، حيث يتضاعف احتمال اصابتين بالجلطة الدماغية.

ان لحبوب منع الحمل تاثير سلبي ولكنها ليس كثيرة جداً ولاختلط العديد من النساء ان المفعى يقيس مستوى ضغط الدم لديهن قبل ان يكتب وصلفة اعراض منع الحمل، لأن هذه الادوية تزيد من خطير التجلط المميت ولكن الخطير الحقيقي يرتبط بعاملين اساسيين: زيادة مستوى هرمون الاستروجين، واختلاف نوع البروجسترون المستخدم في هذه الحبوب، ويظهر 50-80% من خطير اعراض منع الحمل عند استخدام اعراض مرحلة سن اليأس، وهذا يعني

روسيا اليوم: أظهرت دراسة علمية أن مستوى الهرمونات في أجسام النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل مرتفع، لذلك فيهن أكثر عرضة للاصابة بسرطان الذي ووفقاً لخبراء من جامعة ميشيغان الأمريكية، فإن احتفال الاصابة بسرطان الذي يرتفع عند زدياد مستوى الهرمونات في الجسم، وخاصة بعد سن الخمسين، أي بعد متوقف الدورة الشهرية والدخول في مرحلة سن اليأس، وهذا يعني

والشوكولا والمياه الغازية المفتوحة
والمشروبات الحمارة وشرائح
المطاطا المختلفة.

6 - عدم شرب الحليب في وقت
ما تأخر من اليوم
لأن الدراسات أثبتت أن
أسنان الرضع تتاثر بالرضاخة
الصناعية التبلية وتعرضها لأن
تكون ضعيفة ومعرضة للتسوس
مثل أي مشروب محتوى أو حلوى
آخر.

7 - الفحص والعلاج الدوري
للاسنان
يجب أن تأخذ طفلك إلى طبيب
الأسنان بمجرد إكماله عامه الأول،
تم الانتظام بزيارة طبيب الأسنان
مرة كل ستة أشهر، ويساعد نكارة
زيارة طبيب الأسنان في بناء علاقة
ثقة بين طفلك وطبيب الأسنان.

8 - حونوا قدوة لأطفالكم
الآباء والأمهات يشكلون نموذجاً
يمحتذى به بالنسبة للطفل لأنهم
عادة ما يتبعون من الوالدين من
خلال مرافق عاداتهم ومحاكاتها.
لهذا يتعين عليهم توسيع القيادة
ليكونوا مثالاً لأطفالهم وأظهار
مدى أهمية الأسنان للحفاظ على
الصحة العامة.

تہ دنیا

على مدار اليوم، ولكنها قد يؤدي إلى تنسُّس الأسنان. يجب تحديد ما لا يزيد عن 120 مل يومياً من عصير الفاكهة الطبيعى المحضر في المنزل واعطاءه للطفل؛ لأن التأثير السالبى لكتلة شرب العصير مشابه لتالير الحلوى المسيبة للتنفس. إن تخفيض تناول وجبة السكر للأطفال إلى مرة واحدة أسبوعياً يساعد في تحقيق ذلك.

5- خفض كمية العصير
يعتقد العديد من الأباء أن العصير خيار صحي يمكن شريمه فهم (الحفاظ على نسبة PH ماسبة).

4- التقليل من السكر
يمكن أن تؤدي وجبة خفيفة من سكر إلى انتشار التجاويف في فم، إذ أنه يسبب المحوسبة، التي دورها تنسب بظهور البكتيريا

نصائح لحماية أسنان الأطفال بعد العودة للمدارس

ـ 24ـ: تعدد مشاكل الأسنان من
أكبر الأسباب شيوعاً للغياب عن
المدرسة، وانخفاض الترکیز في
الفصل الدراسي.

**ولواجهة ذلك، نقدم الدكتورة
نانسي بربور، طبيعة أسنان الأطفال
لدى مركز سفو دينبال، للوالدين
النصائح الطبية التالية:**

- ١- تنظيف الأسنان بالفرشاة
باتظام**

ابداً بتعليم طفلك كافية من تنظيف
الأسنان بالشكل السليم باستخدام
قطرة من معجون أسنان يحتوي
على الفلورايد على فرشاة أسنان
ذات شعيرات ناعمة، وذلك بمجرد
أن تبدأ أسنان الأطفال بالظهور.

ان بد انسان رئيسي مسؤول
2 - استخدام معجون
استيان يحتوى على عنصر
الفلورايد والذى ينصح الأطباء
باستخدامه، إذ أنه يساعد على

جعل الأسنان أكثر قدرة على مقاومة التسوس، الذي يصيب أسنان الأطفال.

احمِ قلبك بقطعة صغيرة من الشوكولاتة يومياً



«العربية» : توصلت دراسة علمية إلى أن تناول الشوكولاتة بانتظام يقي القلب. ووجد الباحثون أن الاستهلاك المعتدل - ما يصل إلى 3 أواح شهرياً - يخفض خطر تعرض الإنسان للإصابة بقصور القلب بنسبة 13%. مقارنة مع عدم تناولها على الإطلاق، بحسب ما نشرته صحفة «ذا صن» The Sun، البريطانية.

وتشودي حالات قصور القلب إلى تورم الساقين وضيق التنفس مع احتلال أن يقضى للريض ما لم يتم العلاج والتدخل الجراحي.

يقول الباحثون إن الربكيات الطبيعية في الكاكاو تسمى «الفلاغونويد» تعزز صحة الأوعية الدموية وتساعد على تقليل الالتهاب.

وفي الوقت نفسه، يحذر الباحثون من أن تناول الكثير من الشوكولاتة يومياً ربما يزيد من خطر الإصابة بقصور القلب بنسبة 17%.

ويقول دكتور نشاكريت كريباتاناوونغ، من كلية طب إيكاهن في ماوونت سيناي بنديبورك، إن الشوكولاتة كعلاج شعبي يعد صحيحاً في حالة تناول كميات صغيرة، ويحذر دكتور كريباتاناوونغ من تناول كميات كبيرة لأن بعض أنواع الشوكولاتة قد تحتوي على مستويات عالية من الدهون المشبعة.

لستند النتائج، التي قدمت في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في ميونيخ، على دراسات شملت أكثر من 575,000 شخص.

ونقول فيكتوريا تايلور، كبيرة اختصاصي التقنية في مؤسسة القلب البريطانيـة BHF، إن الكاكاو يقدم فوائد صحية متعددة لجسم الإنسان. وتوضح بتناول قطعة صغيرة من الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو من

بكتيريا خطيرة تهدد المستشفيات بـ جميع دول العالم



المنشورة في مجلة «نيتشير مايكروبياولوجي» على ضرورة التعمق في فهم سبل انتشار الامراض، ولقت هودن إلى أنه «لا شك في أن مقاومة المضادات الحيوية هي من أكبر المخاطر المحدقة بالرعاية الصحية في العالم أجمع».

المضادات الحيوية الاكثر شيوعا في المستشفيات.

وافاد الباحثون بأن هذه البكتيريا هي سريعة الانتشار من جراء الاستخدام المكثف للمضادات الحيوية في وحدات العناية الفائقة.

وشهدت هذه الدراسة

الخطرة عندهم». وقد درس الباحثون مئات العينات من هذه البكتيريا متحاثة من 78 مستشفى من أنحاء العالم أجمع، وخلصوا إلى أن الحمض النووي تغير عند بعض الأصناف، مما يتيح للمكتربيرا مقاومة صنفي جسامهم، من قبيل القساطر لاصطناعية للربط بين المفاصل.

وقال هوبن إن «هذه البكتيريا قد تكون فتاكه خصوصاً عند الأشخاص شديدي المرض الذين قد يصعب معالجة المضاعفات

«العربية»: حذر ياحتون
أستراليون من يكتيريا تسبب
بأمراض يستعصي علاجها
تقريباً تنتشر في مستشفيات
العالم أجمع من دون أن يتسنى

رصدتها.
فقد اكتشف باحثون في
جامعة ملبورن ثلاثة أنواع
من هذه البكتيريا المقاومة جداً
للاذوية في عينات مئاتية من
10 بلدان، بما فيها أصناف من
أوروبا ينعدر كبح انتشارها
بالعاققير المقاوقة راهناً في

وقال بن هودن مدير وحدة التشخيص الاحيائني المجهري في منتبر الصحة العامة في معهد دوهرتى في جامعة ملبورن «يداننا بعينات من استراليا». تم استعملتنا عينات أخرى «والاحظنا أن البكتيريا منتشرة في عدة بلدان وعدة مواقع في أنحاء العالم أجمع». وهذه البكتيريا المعروفة علمياً بستافيلوكوكوس إبيديروس تنتشر في الجلد بشكل طبيعي. غير أن الصنف المقاوم للمضادات الحيوية يصيب في غالب الأحيان كبار السن الذين وهن جهازهم المناعي أو المرض الذي : عت احمدة في