

أنواع الأزياء هذه مؤذية.. بعضها يُصيب الجهاز التناسلي!



– الأزرار المصنوعة من النيكيل: يمكن للأزياء المصنوعة من النديم أن تتحول إلى عدو للبشرة بسبب أزرار النيكل التي تزيئها، فهذه المسادة ممكن أن تكون مؤذية للبشرة وتسبب تهيجات حادة وأنواعا من الحساسية.

– اللاتكس: يدخل اللاتيكس في تصنيع بعض أنواع السراويل والقشازات، وحتى ربطات الشعر. ويمكن للاتيكس أن يتسبب بتحسس البشرة، وإصابتها بالإحمرار، وظهور البقع عليها. كما يمكن أن تظهر الحساسية تجاهه على شكل صعوبات تنفسية أو حتى تقيؤ.

– الجلد الاصطناعي: قد يكون ارتداء أزياء مصنوعة من الجلد الاصطناعي مقيدا للبيئة وغير مكلّف مقارنة مع الجلد الطبيعي، ولكن الجلد الاصطناعي يبقى مادة غير طبيعية تمنع جلدنا من التنفس مما يزيد من التعرق ومن انتشار البكتيريا على الجلد. كما أن الاحتكاك بين بشرتنا والجلد الاصطناعي يزيد من إمكانية التسبب بالحساسية.

أصحاب البشرة الجافة، كما يمكن أن يتسبب ارتداء الصوف بطفرات من الأكزيما التي يمكن أن تظهر على كل أنواع البشرات.

– الخيزران: يتميز الخيزران بكونه مكونا طبيعيا يضيف النعومة والانسياابية على إطلالاتنا، ولكن في الحقيقة لا يُنصح كثيرا باعتداده في مجال الأزياء. ففي حالته الطبيعية يكون الخيزران مادة جامدة وخشنة، ولكن آلية تحوله إلى شكله النسيجي الناعم يتطلب استعمال مواد كيميائية سامة منها هيدروكسيد الصوديوم، حمض السلفوريك، وديسلفور الكريون وهي مواد مؤذية للبشرة ويمكن أن تؤثر بشكل سلبي على الجهاز التناسلي.

– الأنسجة التي لا تتجعد: هل تعلمون أن الأنسجة التي لا تتجعد تحتوي على مستوى عال من الميتال المعروف أيضا باسم فورمالدييد؟ وهي مادة كيميائية مصنفة بأنها مسية للسرطان من جانب المركز العالمي للأبحاث حول السرطان.

«العربية»: يمكن لبعض الأنسجة أن تسبب آذى للبشرة نتيجة احتوائها على مواد قد تكون سامة، محسنة للبشرة، أو حتى مسببة للإصابة بالسرطان. تعرّفوا فيما يلي على هذه الأنواع من الأنسجة التي تُسبب بتجنّب اعتمادها في الإطلالات اليومية.

– الاصطناعية: لم يعد سرا أن الأنسجة الاصطناعية تحتوي على العديد من المكونات الكيميائية التي تحقق الأذى بالصحة، ومنها: الأكريليك، البولستر، الأسيتات، الحرير الاصطناعي، والتابلون.. هذه المواد يمكن أن تكون سامة ومسبة للحساسية، ولكن ذلك لا يمنع استعمالها من جانب أشهر بيوت الأزياء العالمية في تصنيع أزيائها الجاهزة.

– الصوف: يسبب ارتداء الأزياء المصنوعة من الأنسجة الصوفية إزعاجا بالنسبة للعديد من الأشخاص حتى عندما يكون هذا النسيج طبعي 100 بالمئة. أما أكثر من يعاني من ارتداء الأنسجة الصوفية فهم

ارتفاع في ضغط الدم و28 بالمئة يعانون من ارتفاع الكوليسترول فيما أصيب أربعة بالمئة بمشكلة خطيرة في الأوعية الدموية مثل الأزمات القلبية أو الجلطات. وبعد أخذ العوامل الأخرى التي قد تسبب ذلك في الحسبان عرّ الباحثون 58 بالمئة من حالات مشكلات السمع و14 بالمئة من حالات ارتفاع ضغط الدم وتسعة بالمئة من حالات ارتفاع الكوليسترول للضوضاء في أماكن العمل.

لكن الدراسة لم تخلص في المقابل إلى صلة واضحة بين ظروف العمل مرتفعة الصوت والإصابة بأمراض القلب. ولم تكن الدراسة مصممة لإثبات ما إذا كانت الضوضاء في مكان العمل تسبب بشكل مباشر عوامل خطر قد تؤدي لأمراض القلب أو كيفية ذلك. ويشير فريق البحث إلى أن الدراسة افترت أيضا لبيانات عن شدة الضوضاء ومدة التعرض لها.

وقال واحد من بين كل أربعة عمال إنه تعرض لضوضاء في مكان العمل من قبل، ومن بين القطاعات التي تشمل أكبر تعرض لضوضاء في العمل التعدين والبناء والتصنيع. وخلصت الدراسة إلى أن 12 بالمئة من المشاركين لديهم صعوبة في السمع و24 بالمئة لديهم



الإصابة بأمراض القلب من خلال التوتر الذي يطلق بدوره هرمونات مثل الكورتيزول ويغير من معدل دقات القلب واتساع الأوعية الدموية.

وفي الدراسة الحالية قام الباحثون بفحص بيانات مسح ممثل لكل الفئات شمل 22906 بالغين يعملون في 2014.

إضافيا على الربط بين التعرض لضوضاء في العمل وارتفاع ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول وإمكانية منع تلك الأعراض إذا قللتا الضجيج.

ويقول فريق الدراسة في دورية (أمريكان جورنال أوف إنستريال ميديسن) إن من المعتقد أن الضوضاء تزيد من احتمالات

«رويتزر»: تشير دراسة أمريكية إلى أن العمال الذين يتعرضون للكثير من الضوضاء في أماكن عملهم تزيد لديهم احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول.

وفيما ربطت أبحاث سابقة بين الضوضاء ومشكلات في السمع تقدم الدراسة الجديدة دليلا على أن ظروف العمل التي تزيد فيها الضوضاء يمكن أن تؤدي للإصابة بأمراض في القلب أيضا.

وقالت البرابيث ماسترسون التي شاركت في قيادة فريق الدراسة وهي باحثة في المعهد القومي للسلامة الوظيفية والصحة في سينسيناتي بولاية أوهايو "نسبة كبيرة من العمال الذين شملتهم الدراسة لديهم مشكلات في السمع وارتفاع في ضغط الدم والكوليسترول يمكن ربطها بالضوضاء في العمل".

وتشير ماسترسون في رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى أن نحو 22 مليون عامل أمريكي يتعرضون لضوضاء في العمل.

وأضافت "إذا ما تم تقليل الضوضاء بحدلات أكثر أمنا في مواقع العمل يمكن منع أكثر من خمسة ملايين حالة معاناة من صعوبة في السمع من بين العمال المعرضين للضوضاء".

وقالت "تقدم هذه الدراسة دليلا

«الأناسول»: قال باحثون أمريكيون، إنهم اكتشفوا الجين الذي يسبب في خطر إصابة مرضى التوحد بنبوبات الصرع، ما يهدد الطريق لتطوير علاجات فعالة لنوبات الصرع لدى مرضى التوحد.

وذكر موقع (ScienceAlert) المعني بالأخبار العلمية، أن الدراسة أجراها باحثون في كلية الطب جامعة تورث وسترن الأمريكية.

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 ثلاث سنوات، ويؤثر التوحد على عملية معالجة البيانات في المخ.

وأوضح الباحثون أن ثلث الأطفال الذين يعانون من التوحد لديهم أيضا الصرع، وذلك بسبب طفرة جينية لكن العلماء لم يعرفوا لماذا تسبب الطفرة نوبات الصرع.

واكتشف الفريق أن هذه الطفرة الجينية التي يطلق عليها اسم CNTNAP2 تؤثر على المشابك العصبية التي تسمح

اكتشاف يقود لتطوير علاجات فعالة لنوبات الصرع لدى مرضى التوحد



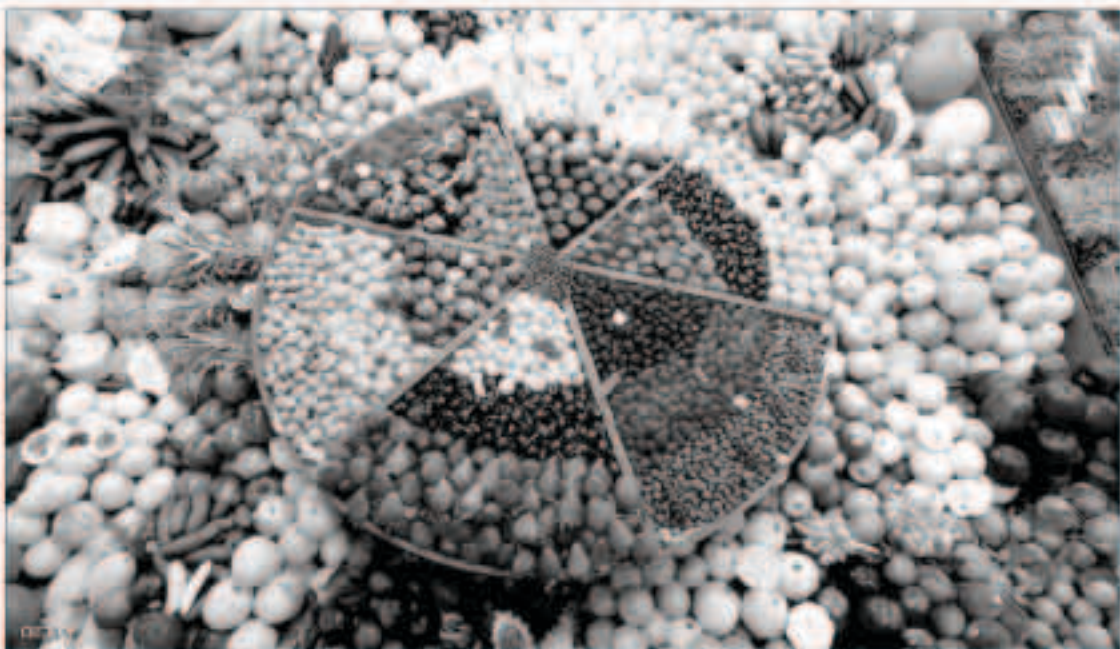
ووفقا للمراكز الأمريكية للصحة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن حوالي 1-2 من كل 100 شخص يصابون بالمرض حول العالم، ويصاب به الذكور أكثر من الإناث بأربع مرات.

وأشار بنزيس، إلى أن «المرضى الذين يعانون من هذه الطفرة لديهم تاخر في اللغة بالإضافة إلى الإعاقة الذهنية، واختبار الأدوية لعلاج النوبات لهذا فإن الدواء الذي يستهدف هذا التحور يمكن أن يكون له فوائد متعددة..»

الطفرة الجينية، أصبحت الآن هدفا جديدا لتطوير عقاقير لعلاج هذا الاضطراب». وأضاف: «الآن يمكننا البدء في اختبار الأدوية لعلاج النوبات بالإضافة إلى مشكلات أخرى لدى مرضى التوحد».

لخلايا الدماغ ينقل الرسائل الحيوية والتحكم في نشاط الدماغ، ما يؤدي إلى عرقلة تسليم الرسائل ويقود إلى نوبات الصرع. وقال الدكتور بيتر بنزيس، قائد فريق البحث، إن «هذه

هل حقاً نأكل الفاكهة «طازجة»؟ الإجابة صادمة



«سكاى نيوز»: هل تعتقد أن الفاكهة التي تتناولها طازجة؟ هل فكرت كيف يمكن أن تأكل الفواكه الصيفية في الشتاء والعكس؟

مهما بدت لك الفاكهة نضرة وفي حالة جيدة، فإن هناك احتمالا كبيرا أن تكون مخزنة، ولفترة أطول مما تتصور. وحتى تصل بعض أنواع الفاكهة التي بإمكانها الصمود طويلا إلى المستهلك في البلاد التي تعتمد على الاستيراد، قد تقطع آلاف الكيلومترات، وقد تكون قطعت قبل عام من اليوم الذي نأكل فيه، دون أن ندس.

إلا أن دراسات حديثة أكدت أن تخزين الفواكه لفترات طويلة يؤثر على مذاقها، ويفقد بعضها بعض العناصر الغذائية ومضادات الأكسدة أحيانا.

وقبل أيام، أعلنت شركة بريطانية أنها اخترعت طريقة من شأنها إبطاء تلف الفواكه، والحفاظ عليه مدة تصل إلى 70 يوما.

وباستخدام تقنيات حديثة في التخزين، يمكن الحفاظ على الفواكه لمدة تصل إلى أسبوعين، والأناثاس إلى شهر، والوز إلى 10 أسابيع، والبرتقال والليمون إلى 3 أشهر.

وباستخدام طرق التخزين الحديثة، يقاوم العنب والكوي التعفن لنحو 6 أشهر، فيما يمكن للفاكه أن يصمد لعام.

8 نصائح تساعد المبتدئين على ممارسة الرياضة



طبيعي قبل بداية ممارسة الرياضة، فتقول عالم جديد غير سالوف بيتر المشاوف لدى البعض، ومع مرور الوقت، تبدأ هذه المخاوف بالزوال، ليندمج الشخص مع عالمه الجديد.

– 2- أبداً ببطء وتبات من الضروري قبل كل شيء، إتقان القواعد والتمارين الأساسية، والتعرف على فوائد كل منها، ولا تتعجل في الأمور. فبناء الجسم والتخلص من الدهون والوزن الزائد، يحتاج إلى بعض الوقت.

«24»: لا شك أن ممارسة الرياضة أمر ضروري للحفاظ على الصحة والرشاقة، لكن بداية نظام رياضي صحيح تحتاج التزاما ببعض القواعد الأساسية لتحقيق الأهداف المرجوة.

وفيما يلي، مجموعة من النصائح، التي تساعد المبتدئين، على ممارسة التمارين الرياضية بالشكل الصحيح، بحسب موقع إيث دبي:

– 1- لا تشعر بالخوف من الشعور بالتوتر أمر يقول الباحثون، إن الشعور بالتوتر أمر