

## بسبب احتواء الأخير على الكثير من البكتريا لوح التقطيع الخشبي أفضل من البلاستيكي



ويتم أيضاً استخدام الجبل الجديد من المصابيح الكهربائية التي يمكن أن تكون أكثر سطوعاً في النهار وبأحثة ليلاً. ومع ذلك، وفي الوقت الراهن، فإن الساعات البيولوجية للناس تبدأ في العودة إلى إيقاعها القديم بمجرد العودة من رحلة التخيم. ومن أجل الاستمرار في الاستفادة من إعادة ضبط الساعة البيولوجية بفضل رحلة التخيم، فإن الناس بحاجة للحصول على كمية كبيرة من الضوء في اليوم، وذلك على سبيل المثال عن طريق الخروج للزراعة قبل العمل، وتقليل الضوء في المساء باستخدام ضوء صناعي الل.

ويقول الدكتور رايت إنك إذا كنت ترغب في مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل في المساء، فقم بتسجيله. وتوصل الباحثون أيضاً لإدلة على أن الساعات البيولوجية لدينا تتغير خلال السنة مما قد يؤثر على وظائف الجسم. ففي خلال أسبوع التخيم الصيفي تم تغيير إنتاج الميلاتونين لساعتين أما في فصل الشتاء فتم تغييره لـ 2.6 ساعة الأمر الذي يشير إلى أن أجسامنا تتفاعل بشكل مختلف بناء على طول اليوم سواء كان طويلاً أم قصيراً. ونحن نعرف بالفعل أن بعض الناس يعانون من تدني الحالة المزاجية مع الاضطرابات العاطفية الموسمية.

«العربية نت»: سيدتي.. إذا كنت لعقدين أن لوح التقطيع الخاص بك والبلاستيكي هو الأفضل والأظف والأصح.. فأنت بالتأكيد على خطأ. فعلى عكس ما هو معروف وسائد، فإن الألواح البلاستيكية تحوي الكثير من البكتريا بكميات أكبر بكثير من الألواح الخشبية. بحسب تقرير نشره موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فهناك اعتقاد بأن الألواح البلاستيكية أسوأ من الخشبية وذلك لسهولة تنظيفها، إلا أن دراسة حديثة

## أغذية تحوي أغلفة قد تكون قاتلة



أثبتت أن البكتريا تتكاثر بطريقة أسرع على الأسطح البلاستيكية. الدراسة، التي أجريت بجامعة ويسكونسن، كشفت أن أنواعاً من البكتريا، ومنها السالمونيلا، لا تستطيع العيش على الألواح الخشبية إذا تركت طوال الليل، إلا أنها تنمو وتتكاثر على الألواح البلاستيكية. بل أشارت دراسة أخرى إلى وجود حالات مرضية ناتجة عن استخدام الألواح البلاستيكية. كما أن الألواح القديمة والملينة بتشققات تحوي الكثير من البكتريا أيضاً، حيث إنها تتجمع وتتكاثر في تلك التشققات، لذا فمن الأفضل دائماً التخلص من تلك الألواح القديمة. وينصح خبراء التغذية بالجوء إلى غسل الواح التقطيع، سواء البلاستيكية أو الخشبية، بالماء الساخن والصابون وتجفيفها جيداً بالمشقة قبل الاستخدام. لتفادي الإصابة بالأمراض. كما يحذر خبراء التغذية من ترك الألواح المبللة قريبة من بعضها، حيث إن ذلك يساعد على تضاعف أعداد البكتريا.

تشير دراسات عدة إلى ضرر الوجبات السريعة. هذا ليس بجديد، لكن دراسة أمريكية صدمت أخيراً أشارت إلى أن طرق تعبئة تلك الوجبات وتغليفها، ربما تكون ضارة بالصحة أيضاً. ووجدت أن ثلث عبوات وأغلفة الوجبات السريعة تحتوي على مواد كيميائية، مثل البيولي فلورو الكيل والبيروفلورو الكيل، التي تجعلها مقاومة للبقع ومائعة لتسرب المياه والانسحاق. والمشكلة تكمن في أن هذه المواد الكيميائية تزيد من خطر الإصابة بأنواع معينة ش السرطان واضطرابات هرمونية وارتفاع نسبة

مع السرطان من الحصول على علاج آمن وفعال منه، بما في ذلك تخفيف الألم، ومن دون تكبد مشقة شخصية أو تكاليف مالية باهظة. وتؤكد المنظمة أن الكشف المبكر عن السرطان يؤدي أيضاً إلى تقليل الآثار المالية المترتبة عليه بشكل كبير، إذ لا تكون تكاليف علاجه في مراحله الأولى أقل بكثير من مراحله الأخرى فحسب بل تمكن الناس أيضاً من مواصلة عملهم وإعالة أسرهم، إن هم استطاعوا الحصول على علاج فعال منه في الوقت المناسب. وقد أشارت التقديرات عام 2010 إلى أن التكاليف الإجمالية الاقتصادية المتكبد سنوياً عن الإنفاق على السرطان في مجال الرعاية الصحية وخسران الإنتاجية بلغت 1.6 تريليون دولار. واثبتت دراسات أجريت في بلدان مرتفعة الدخل أن تكاليف علاج مرضي السرطان الذين تشخص إصابتهم به مبكراً هي أرخص بمعدل يتراوح بين مرتين وأربع مرات، مقارنة بتكاليف علاج المصابين به من تشخص إصابتهم في مراحل أكثر تقدماً.

## التخيم في عطلة نهاية الأسبوع يعيد ضبط الساعة البيولوجية

«إيلاف»: يقول فريق البحث إن قضاء الوقت في الهواء الطلق يمكن أن يساعد أولئك الذين يعانون للاستيقاظ في الصباح ويقوي الصحة. وقال الباحثون إن تعديل المباني بالخيام ليس حلاً على المدى الطويل، ولكن تعريض أنفسنا لمزيد من الضوء الساطع خلال النهار (والليل) يمكن أن يساعد.



فاجسادنا لديها «إيقاع» يومي يتوقع الليل والنهار من أجل تنسيق كيفية عمل الجسم، ويؤثر هذا التوقيت والمزاج والقوة البدنية، ومتى نحتاج إلى النوم وحتى خطر حدوث نوبة قلبية. ويساعد الضوء الساعات البيولوجية في الحفاظ على معرفتنا للوقت، ولكن الحياة العصرية مع الضوء الصناعي والمنبهات والهواتف الذكية غيرت عادات النوم لدينا. وقال الدكتور كينيث رايت من جامعة كولورادو بولدر لبي بي سي «نحن نستيقظ في وقت نكول لنا فيه الساعة البيولوجية إنه يجب أن نظل نياماً».

صغيرة من المظلمة، وكان عليهم ارتداء ساعات خاصة سجلت مستويات الضوء، كما خضعوا لاختبارات دم لتحليل هرمون النوم (الميلاتونين). وكان الضوء الصناعي الوحيد المسموح لهم به هو وهج نوار الخيم، فحتى المصابيح البدوية تم حظرها.

فريق البحث يقول إن قضاء الوقت في الهواء الطلق يمكن أن يساعد أولئك الذين يكافحون للاستيقاظ في الصباح ويعجزون

أخرى أنه يمكن الحصول على معظم هذه الفائدة بمجرد الذهاب في رحلة في عطلة نهاية الأسبوع. وقال الدكتور رايت «نحن لا نقول ذلك الذي يتعرضون له في المنزل، على الرغم من أنها لحظة فترة في السنة. وبدأت مستويات الميلاتونين ترتفع لديهم أكثر بساعتين ونصف عن المعتاد، كما أنهم ذهبوا إلى الفراش أبكر أيضاً.

للتخيمون شائسون الآن ويستيقظون بثناغم مع ساعات أجسامهم، وأظهرت رحلة تخيم

## شملت 39 مريضاً خضعوا لما يسمى بـ«التنبيه بالتيار المباشر عبر الجمجمة»

## دراسة: علاج «كهربائي» غريب يخفض رغبتك في الأكل

«العربية نت»: خلصت دراسة حديثة إلى أن استخدام التحفيز الكهربائي لأجزاء معينة من المخ يمكن أن يساعد في علاج «البوليميا» أو الشره العصبي، وهو أحد أنواع اضطرابات الأكل، وينسب في ثوبيات متواترة من الإفراط في تناول الطعام.

ويؤكد العلماء، وفق صحيفة «ديلي ميل»، أن هذه التقنية والتي تعتمد على استخدام الصدمات الكهربائية يمكن أن تقلل من الأعراض الرئيسية للشره، بما في ذلك الرغبة المفرطة في تناول الطعام. ويسم النهم العصبي بأنه عبارة عن حلقة مفرغة من تناول الشره للطعام والتقيؤ الإرادي في نفس الوقت، ويعاني مرضى هذا النوع من الاضطرابات من هواجس شديدة حول وزن الجسم، والمظهر الخارجي، ومع مرور الوقت تتحول هذه الهواجس إلى أعراض قهرية تشبه تلك التي يعاني منها المدمنين.

وشملت الدراسة 39 مريضاً بالشره العصبي، خضعوا لما يسمى بـ«التنبيه بالتيار المباشر عبر الجمجمة»، وتعد هذه العملية بتثبيت أقطاب



## «الصحة العالمية»: التشخيص المبكر للسرطان ينقذ ويقلل الكلفة

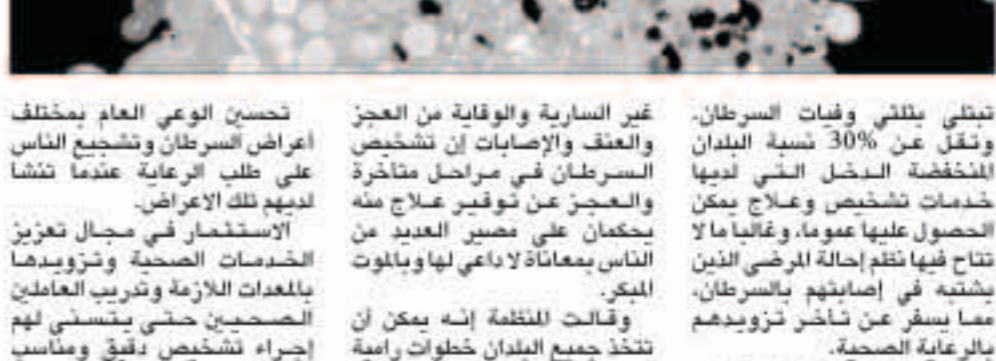
مع السرطان من الحصول على علاج آمن وفعال منه، بما في ذلك تخفيف الألم، ومن دون تكبد مشقة شخصية أو تكاليف مالية باهظة. وتؤكد المنظمة أن الكشف المبكر عن السرطان يؤدي أيضاً إلى تقليل الآثار المالية المترتبة عليه بشكل كبير، إذ لا تكون تكاليف علاجه في مراحله الأولى أقل بكثير من مراحله الأخرى فحسب بل تمكن الناس أيضاً من مواصلة عملهم وإعالة أسرهم، إن هم استطاعوا الحصول على علاج فعال منه في الوقت المناسب.

تتحذ جميع البلدان خطوات رامية إلى تحسين التشخيص المبكر للسرطان، وهي:

غير السارية والوقاية من العجز والعدف والإصابات إن تشخيص السرطان في مراحل متأخرة والعجز عن توفير علاج منه يحتمل أن يفسد حياة الكثير من الناس بعمادة لا داعي لها وبالوقت المبكر.

وتقل عن 30% نسبة البلدان المنخفضة الدخل التي لديها خدمات تشخيص وعلاج يمكن الحصول عليها عموماً، وغالباً ما لا تتاح فيها نظم إحالة المرضى الذين يشبه في إصابتهم بالسرطان، مما يسفر عن تأخر تزويدهم بالرعاية الصحية.

ويقول د. آتين كروغ مدير إدارة التدبير العلاجي للأمراض



وتنقل بثلثي يتلقى وعمل عن 30% نسبة البلدان المنخفضة الدخل التي لديها خدمات تشخيص وعلاج يمكن الحصول عليها عموماً، وغالباً ما لا تتاح فيها نظم إحالة المرضى الذين يشبه في إصابتهم بالسرطان، مما يسفر عن تأخر تزويدهم بالرعاية الصحية.