

لـوـحـ الـتـقـطـيـعـ الـخـشـبـيـ أـفـضـلـ مـنـ الـبـلاـسـتـيـكـ

أثبتت أن البكتيريا تتكاثر بسرعة أسرع على الأسطح البلاستيكية.

الدراسة، التي أجريت بجامعة ويسكونسن، كشفت أن أنواعاً من البكتيريا، 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 عرضية ناجمة عن استخدام الألواح البلاستيكية.

كما أن الألواح القديمة وللبيئة بتشققات تحوي

الكثير من البكتيريا أيضاً، حيث إنها تتجمع وتتكاثر في تلك التشققات، لذا فمن الأفضل دائمًا التخلص من تلك الألواح القديمة.

ويُنصح بشراء التغذية باللجوء إلى غسل الواح التقطيع، سواء البلاستيكية أو الخشبية، بماء الساخن والصابون وتجفيفها جيداً بالمنشفة قبل الاستخدام، لتفادي الإصابة بالأمراض.

كما يحذر خبراء التغذية من ترك الألواح المبللة قريبة من بعضها، حيث إن ذلك يساعد على تخافض أعداد البكتيريا.

«العربية نت»: سيدتي..
إذا كنت تعتقدين أن لوح
القطatum الخاص بك
والمصنوع من البلاستيك هو
الأفضل والأنثف والأصح..
فأنت بالتأكيد على خطأ.
فعلى عكس ما هو
المعروف وسائد، فإن الألواح
البلاستيكية تحوي الكثير من
الكتيريا يكفيك أبكيه
من الألواح الخشبية. بحسب
تقرير نشره موقع صحيفة
«ديلي ميل» البريطانية.
فهناك اعتقاد بأن الألواح
البلاستيكية أصح من
الخشبية وذلك لسهولة
تلبيتها، إلا أن دراسة حديثة

أغذية تحوي أغلفة قد تكون قاتلة



الورق المقوى كعبوات البطاطس والأطعمة المثلثية». في العمل، اتبعت التجارب أن 46 في المائة من الأغلفة الورقية تحتوي على مواد كيماوية. وقال الباحثون في دورية «رسائل العلوم البيئية والتكنولوجيا» إن هذا يشمل 38 في المائة من أغلفة الشطافر والبرغر، و56.5 في المائة من أغلفة المخبوزات أو الحلويات، و57 في المائة من أغلفة الأطعمة المكشكة. إلى ذلك، قال الباحث في مجال الطب البيئي في كلية الطب في جامعة نيويورك، ليوناردو ترازاند، إن «هذه الدراسة تزيد عن مواعظ القلق المتعلقة بالمواد الكيماوية».

الكوليسترول والسمنة ونقص المناعة. ويقول المسؤول عن فريق البحث، لوريل شيدر، وهو من معهد سايلانتس سبرينغ في نيوتن في ولاية ماساتشوستس، إن «دراستنا هي تقييم شامل لمدى انتشار استخدام المواد الكيماوية التي تحتوي على الفلور في أغلفة الوجبات السريعة في الولايات المتحدة». أضاف: «وجدنا أن نحو نصف الأغلفة الورقية، على سبيل المثال أغلفة الشطافر والبرغر والعبوات المستخدمة لحوى الكوكيز والمعجنات، تحتوي على كيماويات، بالإضافة إلى نحو 20 في المائة من عبوات

تشير دراسات عدّة إلى ضرر الوجبات السريعة. هذا ليس بجديد. لكن دراسة أمريكية صدرت أخيراً وأشارت إلى أن طرق تعينة تلك الوجبات وتغليفها، ربما تكون ضارة بالصحة أيضاً. ووجدت أن تلك عبوات وأغلفة الوجبات السريعة تحتوي على مواد كيماوية، مثل البولي كلورو الكليل والبيرفلورو الكليل، التي تجعلها مقاومة للبقع ومانعة للتسبب في المياه والانتصاص.

المشكلة تكمن في أن هذه المواد الكيماوية تزيد من قطر الإصابة بتنوع معينة من السرطان واضطرابات هرمونية وارتفاع نسبة

ويمكن أيضاً استخدام الجيل الجديد من المصايب الكهربائية التي يمكن أن تكون أكثر سطوعاً في النهار وباهة نيلاء. ومع ذلك، وفي الوقت الراهن، فإن الساعات البيولوجية للناس تبدأ في العودة إلى إيقاعها القديم بعمر العودة من رحلة التخييم. ومن أجل الاستمرار في الاستفادة من إعادة ضبط الساعة البيولوجية يفضل رحلة التخييم، فإن الناس بحاجة للحصول على كمية كبيرة من الضوء في اليوم، وذلك على سبيل المثال عن طريق الخروج للزهرة قبل العمل، وتقليل الضوء في النساء باستخدام ضوء صناعي أقل.

ويقول الدكتور رأيت إنك إذا
كنت ترغب في مشاهدة برنامجك
التلفزيوني المفضل في المساء ، فم
يتحبّل ...

وتوصل الباحثون أيضاً لاردة على أن الساعات البيولوجية لدينا تتغير خلال السنة مما قد يؤثر على وظائف الجسم. ففي خلال أسبوع التخييم الصيفي تم تغيير إنتاج الميلاتونين لساعتين أما في قصص الشفاء 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 تدفق الحالة المزاجية مع الأضطرابات العاطفية الموسعة.

A black and white photograph capturing a vast mountain range. On the left, a prominent peak rises, its slopes partially covered in snow and dark rock. To the right, another large mountain face is visible, its upper portion steep and rocky, with patches of snow clinging to ledges. Between these two main peaks, a dense forest of tall evergreen trees stretches across the middle ground. In the far distance, more mountain ridges are visible through a hazy, overcast sky. The overall scene conveys a sense of the grandeur and scale of the natural environment.

آخرى أنه يمكن الحصول على معظم هذه الفائدة بمجرد الذهاب في رحلة في عطلة نهاية الأسبوع. وقال الدكتور رايت «نحن لا نقول التخفيض هو الجواب، ولكن يمكننا تقديم المزيد من الضوء الطبيعي في الحياة الحديثة، إنه شيء يمكننا مجتمع مختلطه دون أن يضطر الناس إلى تغيير سلوكياتهم».

وقال إنه يعتقد بإمكانية إعادة تصميم المنازل والمكاتب والمدارس للسماع بمزيد من الضوء الطبيعي،

الصحة وأنواع شيء تعمقه هو أنه في رحلة تخفيض تستغرق أسبوعاً في الشتاء يتعرض الناس للضوء 13 ضعف ذلك الذي يتعرضون له في المنزل، على الرغم من أنها أحلك فترة في السنة.

وبعد مسحات الملايين، ترتفع لديهم أيكر بمساعدتين ونصف عن المعتاد، كما أنهما ذهبا إلى الفراش أبكر أيضاً.

المتحمسون تائدون الآن ويستيقظون بينما غامض مع ساعات أحجامهم، والظهور رحلة تخفيض

غيرمن المقطوعين، وكان عليهم زياد ساعات خاصة سجلت مستويات القصوى، كما خضعوا لاختبارات دم للتحليل هرمون النوم (الميلاتونين).

وكان الضوء الصناعي الواحد يسموح لهم به هو وهج نار لتخيم، حتى المصابيح اليدوية تم نظرها.

فريق البحث يقول إن قضاء وقت في الهواءطلق يمكن أن يساعد أولئك الذين يكافحون لاستيقاظ في الصباح ويعزز

«إلاف» : يقول فريق البحث أن قضاء الوقت في الهواء الطلاق يمكن أن يساعد أولئك الذين يعانون للاستياغاف في الصباح ويقوى الصحة . وقال الباحثون إن تبديل المباني بالخيام ليس حلا على المدى الطويل . ولكن تعریض أنفسنا لمزيد من الضوء الساطع خلال النهار (وأقل ليلا) يمكن أن يساعد.

**فاجسادن لدیها «لیقاع» يومي
يتغوف الليل والنهار من اجل
تنسق كيفية عمل الجسم. ويؤثر
هذا البقلة والمزاج والقدرة البدنية
ومتي نحتاج إلى النوم حتى
خطر حدوث نوبة قلبية.
ويساعد الضوء المساعي
البيولوجية في الحفاظ على
معرفة الوقت. ولكن الحياة
العصيرية مع الضوء الصناعي
والمنبعثات والله انت الذكرة غرب**

وسيطروا عليهم وهو الدكتور عمار العلات النوم لدينا. وقال الدكتور كينيث رايت من جامعة كولورادو بولدر لبي بي سي «نحن نستيقظ في وقت تقول لنا فيه الساعة البيولوجية إنه يجب أن ننخل يوما».

ويقول إن ذلك أمرًا ضارا بالصحة، ففيما يراسات تشير إلى ارتباط ذلك باضطرابات المزاج وداء السكري من النوع الثاني والبدانة. كما أنه ييسّرنا بجعلنا نشعر بالدوار والنعاس عندما نحاول الاستيقاظ في الصباح.

لذلك نظم الدكتور رايت سلسلة من رحلات التخييم لمجموعة

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

دراسة: علاج «كهريائي» غريب يخفض رغبتك في الأكل

كيرباتية على الرأس لتحفيز المخاطق المستهدفة في الدماغ، وانتضح انخفاض اعراض الشهء العصبي بنسبة 31% لدى الذين خضعوا لهذا الاختبار مقابلة بآخرين خضعوا لاختبار وهيئ بنفس الطريقة.

ومن جانبها، قالت ماريا كيكك، المباحثة والدكتورة في معهد الطب النفسي وعلم النفس والأعصاب في جامعة لندن والمشفرة على الدراسة، أن النتائج الأولية والتي وصفتها بالمتواضعة، تؤكد فعالية تحفيز الدماغ بالکيرباء في قمع الرغبة المفرطة في تناول الطعام، مع السيطرة على الأعراض الرئيسية للنهم العصبي.

وأوضحت كيكك أن التحفيز بالکيرباء يتم من خلال تحسين السيطرة المعرفية على الأعراض القوية لهذا الأضطراب المرضي.

وعلى الرغم من وصفها النتائج الأولية بالمتواضعة، قالت كيكك إن هناك تحسيناً واضحاً في الأعراض والقدرة على اتخاذ القرار بعد جلسة علاج واحدة باستخدام التحفيز المباشر بالکيرباء عبر الدماغ.

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and mouth. She has dark hair and is wearing a light-colored, textured garment. Her expression is neutral to slightly surprised.

«الصحة العالمية»: التشخيص المبكر للسرطان ينقذ ويقلل الكلفة

مع السرطان من الحصول على علاج آمن وفعال منه، بما في ذلك تخفيف الآلام، ومن دون تكبد مشقة شخصية أو تكاليف مالية باهظة.

وتوكّد المذنّبة أن الكشف المكر عن المسرّطان يؤدي أيضًا إلى تقليل الآثار المالية المتربّطة عليه بشكل كبير، إذ لا تكون تحالفات علاجه في مراحله الأولى أقل بكثير من مراحله الأخرى فحسب بل تعمّن الناس أيضًا من مواصلة عملهم وإعالة أسرّهم. إنّهم استطاعوا الحصول على علاج فعال منه في الوقت المناسب.

وقد أشارت التقديرات عام 2010 إلى أن تكاليف الإجمالية الاقتصادية المتkestدة سنويًا عن الإنفاق على السرطان في مجال الرعاية الصحية وخسروان الإنتاجية بلغت 1.6 تريليون دولار.

وأثبتت دراسات أجريت في بلدان مختلفة الدخل أن تكاليف علاج مرضي السرطان الذين تشخيص أصابتهم به مبكراً هي أعلى بمعدل يتراوح بين مرتين وأربع مرات، مقارنة بتكاليف علاج المصابين به معن تشخيص أصابتهم في مراحل أكثر تقدماً.

This electron micrograph displays a large, roughly circular cell nucleus situated in the center of the frame. The nucleus features a prominent, dark, centrally located nucleolus. The surrounding cytoplasm is densely packed with various organelles and vesicles, some appearing as small, bright dots, while others are larger and more complex. The overall image has a granular texture characteristic of electron microscopy.

تحسين الوعي العام ب مختلف اعراض السرطان و تشجيع الناس على طلب الرعاية عندما تنشأ لديهم تلك الاعراض . الاستثمار في مجال تعزيز الخدمات الصحية و تزويدها بالعدادات اللازمة و تدريب العاملين الصحيين حتى يمتلكن لهم اجراء تشخيص دقيق و مناسب التوقيت . شمان تمكن الناس المتعارضين غير السارية والوقاية من العجز والعنق والإصابات إن تشخيص السرطان في مراحل متأخرة والعجز عن توفير علاج منه يحكمان على مصير العديد من الناس بمعاناة لا يدعى لها وبالموت البكر . وقالت المنظمة إنه يمكن أن تتخذ جميع البلدان خطوات رامية إلى تحسين التشخيص للبكر للسرطان، وهي:

احيى العالم امس السبت ٤ فبراير بال يوم العالمي لـ السرطان، وبهذه المناسبة أكدت منظمة الصحة العالمية ان التدخين المبكر للسرطان يتفاقم الارواح ويقلل تكاليف العلاج. وقالت المنظمة في بيان على موقعها الإلكتروني نشر أمس الأول الجمعة: إن السرطان مسؤول الآن عن وفاة واحدة من أصل ست وفيات بالعالم، وصاحب به سنوناً أكثر من ١٤ مليون شخص، ومن المتوقع أن يرتفع العدد إلى أكثر من ٢١ مليوناً بحلول عام ٢٠٣٥. وأضافت أن السرطان يخص سنوناً أرواح ٨.٨ ملايين شخص، ومعظمهم من بلدان منخفضة الدخل وأخرى متوسطة الدخل، ومن المشاكل المحددة أن العديد من حالات السرطان تشخيص في وقت متاخر جداً، وحتى في البلدان التي تمتلك تقدماً وخدمات صحية ملائكة، فإن الكثير من تلك الحالات لا يشخص إلا في مرحلة متقدمة يصعب فيها تكليل علاجه بالنجاح.

ووفقاً للمنظمة يعيش معظم الناس الذين تشخيص إصابتهم بالسرطان في بلدان منخفضة الدخل وأخرى متوسطة الدخل