البخور أشد خطرا من دخان السجائر وعوادم السيارات

أثبتت الدراسات الحديثة ان خطر التدخين يعتبر أقل بكثير من خطر البخور الذي يستخدمه العرب في مجالسهم بصفة عامة، كما تستخدمه بعض الدول الآسيوية في معابدها.

فحرق البخور يؤدي إلى حالات صحية خطيرة ويزيد أثره عن التدخين أو عادم السيارات في الأماكن المزدحمة، وذلك حسب ما أظهرته دراسة أجراها باحثون تايوانيون.

ولقد بينت هذه الدراسة أن الدخان الناتج عن حرق البخور يمتلئ بمواد كيميائية تسبب الإصابة بسرطان الرئة، ومستوى هذه المواد الكيميائية مرتفع حوالي أربعين مرة عن الأماكن الخالية من دخان البخور.

ولدى جمع عينات من الهواء من داخل وخارج معبد في مدينة تايناان يعج بأدخنة وروائح البخور، ومقارنتها بعينات الهواء عند التقاطعات المرورية الرئيسة التي تعج بالسيارات وبأدخنتها الضارة بشكل كثيف، تبين أن عينة الهواء المأخوذة من المعبد تحتوي على نسبة عالية من مادة "بولي سايكليك هيروكربون اروماتيك" وهي مادة كيميائية تسبب السرطان وتنبعث عند حرق بعض المواد ومنها البخور، وهذه النسبة أعلى بكثير من النسبة الموجودة في عينة الهواء المأخوذة من منطقة التقاطعات المرورية الرئيسية.

وبالتالي لا شك أن دخان البخور ورائحته قد يعطي راحة نفسية وسكينة ناتجة عن رائحته الطيبة، ولكنه في نفس الوقت يحمل أخطار أكثر ضررا بصحة الإنسان، من بينها مخاطر مؤكدة باحتمال الإصابة بالسرطان، هذا بالرغم من أنه لم يتحدد بشكل دقيق مدى خطورة البخور على الصحة بشكل عام.

الكوابيس انعكاس لمشاعر وأحاسيس المرء وتفكيره المنحدرة من أعماقه

وجدا الباحثون من خلال دراسات عدة أن الكوابيس مفيدة ولها معنى دائما، وتعكس في الغالب مشاعر وأحاسيس المرء وتفكيره المنحدر من أعماق اللاوعي ونشاطات اليقظة، كما أنها تلفت انتباه المرء إلى الأمور التي يجب أن يركز تفكيره بها، وتعتقد هذه الفئة من الباحثين بأن الحد من مقدار التوتر خلال ساعات اليقظة يقلص درجة الضيق والتوتر في الحلم المزعج، وأشاروا إلى أن التحدث عن الأحلام المخيفة يساعد المرء على تقليل نسبة تكررها بل والتخلص منها.

وهناك مجموعة أخرى من الباحثين وجدوا بأن الكوابيس لها علاقة بميول الأشخاص الذين لديهم ميول انتحارية، وقد تكون مؤشرا إلى رغبة هؤلاء الأشخاص في وضع حد لحياتهم، وقد وصلوا إلى هذه النتيجة من خلال بحث شمل 165 مريضا تتراوح أعمارهم ما بين 18 إلى 68 عاما أدخلوا جميعا إلى وحدات الطب النفسي بعد محاولتهم الانتحار.

فأظهرت النتائج أن 89% من هؤلاء المرضى عانوا من نوع ما من الاضطراب خلال النوم، فكان ما نسبته 73% شكوا من صعوبة في النوم، وحوالي 69% قالوا أنهم لا يستطيعون النوم طوال الليل، وبنسبة 66% عانوا من الكوابيس، و 58% من الاستيقاظ المبكر، وبالتالي فإن الأشخاص الذين تأتيهم الكوابيس لديهم ميول انتحارية تزيد بخمس مرات عن غيرهم.

ولكن يتفق معظم الباحثين في علم النوم والأحلام والكوابيس على تعريف الكابوس بأنه حلم مزعج جدا يحدث خلال مرحلة الحلم المعروفة باسم النوم في مرحلة العين السريعة، وغالبية الناس يدخلون هذه المرحلة من النوم بعد مضي 90دقيقة من النوم.

وبالنسبة للرعب النومي فهو قد يستمر من 5 إلى 20 دقيقة ويحدث في مرحلة النوم التي لا يحدث فيها حركة العين السريعة، وعادة ما يدخل النائم في هذه المرحلة خلال ساعة من بدء النوم.

أما حالة شلل النوم فهو حالة حلميه تحدث في الشطر الأخير من النوم ويرافقها شلل مؤقت للجسم يحدث بعد الاستيقاظ مباشرة أي في حالة ما بين النوم والصحو، وأحيانا قليلة جداً قد يحدث شلل النوم قبيل الخمود للنوم أي في حالة الإغفاء التي تسبق النوم التام، وشلل النوم مرتبط بشكل وثيق جداً بالشلل الطبيعي الذي يحصل للنائم خلال مرحلة النوم التي تسمى مرحلة العين السريعة، وذلك باستثناء عضلة الحجاب الحاجز من أجل المحافظة على التنفس.

ومن الأسباب التي تزيد من احتمال التعرض للكابوس أو الرعب ألنومي أو شلل النوم، وجود حالة معينة لها صلة بوجود بطء في نقل السيالة العصبية أو عرقلة هذه السيالة الخاصة بوصلات الخلايا العصبية الحركية المسئولة عن تحريك العضلات وأجزاء الجسم وهي الخلايا الموجودة في غشاء المخ، أو يمكن أن تتواجد صلة واضحة بين الذين يعانون من شلل النوم والذين يعانون من النوم القهري.

وتوجد أيضاً أسباب عارضة لحدوث حالات الكوابيس وغيرها، كوجود مرض معين مثل الحمى التي تسبب الهلوسة والكوابيس، أو كرد فعل حاد على موت شخص عزيز، أو عارض جانبي لتناول دواء معين، أو تناول الكحول والخمور بشكل مفرط والتوقف الفجائي عن هذه العادة، أو وجود اضطرابات في التنفس أثناء النوم، أو تناول الطعام مباشرة قبل الذهاب إلى النوم.

هذا بالإضافة إلى الحالة التي يكون عليها الشخص النائم والتي قد تساهم في حدوث الكوابيس، كنومه على ظهره، أو النوم في أوقات غير منتظمة، والقيلولة، والحرمان من النوم، والشعور بالضغط الزائد، والتغير المفاجئ في المحيط أو نمط الحياة.

معجون الأسنان .. خطر على صحة الأطفال!!

من المعروف بأن الأطباء ينصحون دائماً بالعناية بالأسنان وتنظيفها وانها يجب ان تكون من ضمن الواجبات التي يجب الاعتياد عليها منذ الصغر ومنذ بداية ظهور أول سنة للطفل، وذلك بسبب أهمية المحافظة على الأسنان صحية وخالية من التسوس أو من أي مشاكل، لكن على أن لا يتم المبالغة في استعمال معجون الأسنان خاصة في السنوات الأولى من العمر.

حيث ان التعرض لتراكيز عالي من مادة الفلورايد وهي من المواد الموجودة في تركيبة معجون الأسنان، قد يتسبب في الإصابة بما يسمى تفلور الأسنان، حيث تؤثر هذه الحالة سلبا في تطور الأسنان الذي يحدث خلال الفترة ما بين الشهر السادس من العمر والأعوام الخمسة الأولى.

وتتمثل أعراض حالة تفلور الأسنان في ظهور بقع بيضاء على الأسنان، وقد تكون هذه البقع صفراء اللون في حالات الإصابة الشديدة، كما أن الأسنان الدائمة أكثر تأثرا بالتفلور من الأسنان اللبنية.

و أظهرت الدراسة الحديثة التي قام بها مجموعة من الباحثين أن ابتلاع الطفل من مادة معجون الأسنان قد تسبب في زيادة تعرضه لعنصر الفلورايد، وذلك بمقدار يزيد عما هو موصى به لغايات المحافظة على صحة الفم والأسنان.

وقد شملت الدراسة 33 طفلاً تراوحت أعمارهم ما بين العام الواحد وثلاثة أعوام، وجميع هؤلاء الأطفال يسكنون في مناطق تزود بمياه يضاف إليها الفلورايد، وكان الهدف من هذه الدراسة احتساب كمية الفلورايد التي يتعرض لها الطفل في تلك الفئة العمرية بشكل يومي، سواء كان مصدر الفلورايد من الماء أو من الغذاء أو من مادة معجون الأسنان التي يتم ابتلاعها بشكل لا إرادي أثناء تنظيف الأسنان.

وأثناء الدراسة تم تقييم كل حالة فيما يتعلق بكمية معجون الأسنان التي تستخدم للتنظيف والكمية التي يبتلعها الطفل، وذلك من خلال إيجاد الفرق ما بين كمية المعجون الموجودة على الفرشاة والكمية التي تخرج من الفم عقب التنظيف، وأيضا أجريت قياسات للكشف عن الفلورايد الموجود تحت أظافر الصغار، هذا إلى جانب تحديد كمية الفلورايد التي يتناولها كل طفل من مصادر أخرى مثل المياه والحليب وغيرها.

وأظهرت نتائج الأبحاث بأن كمية معجون الأسنان الموضوعة على الفرشاة ارتبطت بشكل واضح بالمقدار الذي تم ابتلاعه من قبل الطفل، كما تبين أن ابتلاع معجون الأسنان قد تسبب في زيادة كمية الفلورايد التي يتعرض لها الطفل يوميا.

وأشارت نتائج هذه الدراسة أن 5.81% من كمية الفلورايد التي حصل عليه الطفل بشكل يومي كان مصدرها مادة معجون الأسنان التي تم ابتلاعها.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

أعاني من السمنة وقد جربت جميع أنواع الأدوية والريجيم ولكن دون جدوى ، فهل يوجد حل؟

– ان أساس العلاج يعتمد بدرجة رئيسية عليك أنت أكثر مما يعتمد على نوعية الريجيم، فيجب عليك أن تضعي أمام نصب عينك أن السمنة مرض من الأمراض الخطيرة التي تحتاج إلى وقاية وعلاج مستمر، فجميع الدراسات الطبية الحديثة أثبتت أن أصحاب الأوزان العالية يقل عمرهم الافتراضي بنسبة متوازية مع كل كيلوجرام زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي.

ويعتبر مريض السمنة هو الأكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية، وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وسكر الدم، ونزيف المخ، وتآكل مفاصل العظام، وأثبتت الكثير من الدراسات الحديثة أنه الأكثر إصابة بالعديد من أمراض السرطان.

وأن من أكبر أسباب السمنة هي الوجبات السريعة، واستهلاك قدر كبير من المأكولات غير الصحية: مياه غازية مع الأكل ثم قطعة شوكولاته، ومثيلاتها من الحلوى، ثم الشيبس، هامبورجر ، بيتزا ، وغيرها.

وتحتوي كل هذه المأكولات السريعة ليس على كمية عالية من السعرات الحرارية، ولكن على نسبة عالية من الدهون الحيوانية المسببة لارتفاع كولسترول الدم المسبب لتصلب الشرايين التاجية وجلطة القلب، وأيضا الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية.

والمشروبات الغازية ليست إلا كما من السكر ولونا وطعما صناعيا، وغازات لا فائدة منها، ناهيك عن ضررها على الجسم الذي لا يذكره المروجون لمثل هذه المشروبات، وتدفع الملايين لإغراء الشباب والصغار؛ لذا عليك بإتباع أي ريجيم تحبينه، ولكن عليك بوضع نظام حياتي لك، ولا تتراجعي ولا تيأسي، والإقلال التدريجي من كمية الطعام التي تأكلينها ، وعند الجوع تناولي الخضار، وأكثري منها.

وتنزيل الوزن ولو كيلو كل أسبوع إلى أسبوعين، والتمارين الرياضية كالمشي فإنه يصرف جزء من الطاقة، ويجعل هناك مرونة للجسم، ويشعرك بالحيوية، ويحرك الدورة الدموية، وابتدئي بالمشي لمسافة قصيرة ثم زيدي ذلك يوما بعد يوم وتدريجيا.

لا شيء يقف أمام الإرادة القوية والعزيمة الصلبة ، فإذا أردت شي سيتحقق .

ما هو الغذاء المفيد للقلب ؟

– يعتبر الغذاء المتوازن هو الغذاء المفيد للقلب السليم وهو والذي يحتوي على جميع المواد الغذائية مثل البروتينات والكاربوهيدرات والدهون والفيتامينات والأملاح، ولا بد من توازن الغذاء وعدم الاعتماد على مصدر معين من الغذاء يحتوي على نوع واحد من التغذية، كما لا بد من تجنب تناول الدهون، وهي الدهون الحيوانية، مثل السمن لتأثيره على نسبة الكولسترول والمضاعفات المترتبة على هذا الأمر، مثل تصلب الشرايين، كما لا بد من العمل على حفظ معدل الوزن في المعدل المتناسب مع الطول، والابتعاد عن حياة الراحة والدعة وممارسة نوع مناسب من الرياضة بشكل دوري.

أما لمن يعانون من مشاكل في القلب فقد يحتاج الأمر إلى تنظيم غذائي مناسب، فالبعض ينصح بالتقليل من الأملاح في الطعام، والبعض لا بد أن يقلل من السوائل، والبعض عليهم الابتعاد عن الدهون بحسب التشخيص.

ما السبب في ارتفاع إنزيمات الكبد؟

– هناك أسباب عديدة لارتفاع إنزيمات الكبد العابر، منها الأدوية، ومنها أحيانا التهابات فيروسية، وأنت لم تذكر نوع الإنزيم لأن بعض الإنزيمات التي يفرزها الكبد تفرز من العضلات؛ لذا مهم جدا إعادة التحليل بعد فترة، وفحص الإنزيمات الكبدية الأربع.

ALT 1-
AST 2-
gamma GT 3-
ALK phosphatase 4-

فإن تبين ارتفاع هذه الإنزيمات تعاد مرة أخرى بعد فترة، ويجرى اختبار فيروسات الكبد، فإما أن تدل على وجود فيروس أو إن لم تشر إلى وجود فيروس فقد يكون هناك أسباب أخرى مثل زيادة الشحوم في الكبد أو الأدوية.

ومن ناحية أخرى فإن إنزيمات الكبد قد ترتفع وتعود للطبيعي ثم ترتفع عند المصابين بفيروسات الكبد؛ لذا فمن المهم إعادتها مرة أخرى، فإن كانت مرتفعة وليس هناك أي سبب واضح فإنه يجرى اختبار لفيروسات الكبد.

الماء يحميك من الإصابة بالأنفلونزا ومن أمراض عدة

أكدت دراسة حديثة أن تناول 8 أكواب صغيرة من الماء يومياً تحميك من الإصابة بالأنفلونزا.

و أوضحت الدراسة أن تناول الماء يومياً يقلل الإصابة بالأنفلونزا وأعراضها المؤلمة من التهاب الحلق والرشح، وذلك لأن الماء يرطب بطانة الأنف والأغشية المخاطية التي تعتبر خط الدفاع الأول لالتقاط الأجسام الغريبة المحملة بمسببات الإصابة، كالغبار والبكتيريا ومنعها من الدخول إلى الرئتين.

وخلصت الدراسة إلى أن الإكثار من شرب الماء يخفف آلام المفاصل، وذلك لأن السائل الزليلي الذي يزلق المفاصل ويمرنها ويحمي الغضاريف يتألف في معظمه من الماء.

جدير بالذكر أن الإكثار من شرب الماء مفيد أيضاً في علاج الكلى وتجنب تكوين الحصوات بالكلى والمفاصل.

أنف الجنين .. أداة جديدة لقياس صحته

اعتمد الباحثون على تقنية إشعاعية جديدة، في تقييم سلامة تكوين الجنين من خلال فحص عظام أنفه.

واوضح الباحثون المختصون بأنهم يلجأون حاليا إلى استخدام فحص الموجات فوق الصوتية لعظام الأنف عند الأجنة خلال الثلث الأول من الحمل، الأمر الذي يساعد على التشخيص المبكر للاختلالات الجنينية والتشوهات الولادية المحتملة.

وطبقاً للتقنية فإنه من الممكن الكشف عن العديد من الاختلالات من خلال إجراء قياسات لمنطقة الأنف عند الجنين، والتي تهدف إلى تقييم درجة تسطحها ونمو العظام فيها، بالإضافة إلى الكشف عن عدم اكتمال نمو الأنف.

ووفقاً لرأي المختصين ، فإن عدم اكتمال نمو عظام أنف الجنين خلال الفترة التي تبدأ من 11-14 أسبوعاً يعد أمراً نادرا، حيث تصل نسبته إلى حالة واحدة من أصل مائتي حالة، كما ثبت أن نحو نصف الحالات التي أظهرت عدم اكتمال نمو الأنف عند الأجنة ارتبطت بوجود خلل كروموسومي لديها.

وبحسب ما أوضحوا فإن هذا النوع من الفحوص يمتاز بدقة نتائجه، خصوصاً عند استخدامه إلى جانب الفحص بالموجات فوق الصوتية الذي تخضع له المرأة أثناء فترة الحمل، كما أشاروا إلى أن التقنية الجديدة تعتمد على قياس أبعاد المنطقة الخلفية للأنف ، والتي تبلغ بضع عشرات من المليمترات، حيث تكون الفروق ضئيلة مابين القياسات الطبيعية و تلك التي تشير إلى وجود مخاطر جنينية محتملة.

وجاء في خلاصة تقرير الباحثون ، بأن معظم الأطفال يتطورون بشكل طبيعي، لذا فإن هذه التقنية تمكن الأطباء من طمأنة الوالدين فيما يتعلق بالطفل المنتظر، كما أنها تسمح بتوفير الرعاية وتقديم الاهتمام المطلوب في وقت مبكر في حال وجود اختلال ما، ومن ثم تقديم خطة صحية تراعي خصوصية الحالة التي تم تشخيصها.

الراحة والروتين والعادات الصحية لحل مشكلة بكاء الأطفال

يعتقد فريق من الأطباء بأنهم قد توصلوا إلى حل لمشكلة الأطفال كثيري البكاء، حيث يؤثر البكاء المتواصل للأطفال بشكل مباشر على آبائهم وبدرجات متفاوتة وقد يؤدي بالآباء إلى اليأس المفضي إلى التهور أو الشعور بالقهر.

وقال فريق الأطباء إن الحل بسيط للغاية ويتمثل في هذه النصيحة "الثلاثية" ، ألا وهي الراحة والعادات الصحية والروتين.

وأشار فريق الباحثون حول اهتمامهم بهذا الجانب جاء من خلال العديد من الدراسات والاستفسارات التي أجروها مع الاباء بشان أكثر الأمور التي تقلقهم صوابهم ، وكانت نتائج الأبحاث ، بان ابرز المشكلات التي يصادفها الاباء في تربية أطفالهم ، هي مشكلة استمرار بكائهم لعدة ساعات يومياً مع عدم قدرتهم على فهم أسباب هذا البكاء الكثير مما يضعهم في موقف العجز في التدخل للتخفيف من معاناتهم.

ويبدأ الدوران في حلقة مفرغة، فالطفل يبكي وحوله أبوان مضغوطان ومصابان بالإرهاق دائما بسبب العمل مثلا، وهذا يؤدي لمزيد من بكاء الأطفال.

ويصنف فريق الأطباء الطفل على أنه كثير البكاء إذا استمر في البكاء لمدة تزيد على ثلاث ساعات يوميا أو لمدة تصل إلى ثلاثة أيام كل أسبوع على أن يتكرر ذلك لأكثر من ثلاثة أسابيع.

وعادة ما تكون النصيحة المقدمة بسيطة: حافز أقل للطفل ومحاولة تحويل حياته إلى نمط روتيني أو اعتيادي بدرجة أكبر.

ويؤكد الأطباء المختصون أن حل المشكلة قد يتم في غضون أسبوعين "إذا حدث تغير مباشر في التفاعل بين الأبوين والطفل".

غير أن بعض الآباء يجدون صعوبة في تنفيذ النصائح الموجهة إليهم، وأكثر هؤلاء ممن يعملون لساعات طويلة على مدار اليوم.

وأشار الأطباء المختصون إلى أن التباطؤ في استشارة الطبيب المختص قد يكون له "تداعيات سلبية على التفاعل بين الآباء وأبنائهم وطول مدة العلاج".

الشعاع المائي .. تقنية فريدة لجراحة العظام

استطاع فريق من الباحثين الألمان التوصل إلى نتائج مذهلة تتعلق باستخدام شعاع مائي قادر على نشر العظام دون إحداث أضرار جانبية. هذا الشعاع سيسهل من عمل الجراحين وسيحسن من فرص الشفاء بعد عملية زرع العظام.

ويعكف فريق من المهندسين العاملين في جامعة هانوفر الألمانية منذ فترة على بحث سبل توظيف تقنية الشعاع المائي المتطورة في غرف العمليات في أقسام جراحة العظام. ويرغب الباحثون من خلال التقنية الجديدة، وإن كانت ما تزال في مراحل التطوير، في تقديم وسيلة بديلة للأطباء لنشر العظام وتحسين فرص الاستشفاء عقب إجراء عمليات الزراعة الاصطناعية للعظام. وجرت العادة أن يلجأ أخصائيو جراحة العظام إلى استخدام آلة جراحية تقليدية هي المنشار، أو في أحيان أخرى شعاع الليزر لنشر العظام أثناء إجرائهم عمليات جراحية للركبة مثلا أو زرع أعضاء اصطناعية. لكن تلك الوسائل المعمول بها في معظم أقسام الجراحة تمكن فقط من نشر مستقيم للعظام، مما يحول غالبا منَ التحام الأعضاء المزروعة بشكل جيد وفاعل. فنشر العظام في شكل متعرج بما يتناسب مع الأعضاء المزروعة سيساعد في تسريع استشفاء العظام وتسهيل تكيف العضو الاصطناعي المزروع داخلها. وهنا يكمن، في نظر المهندسين القائمين على المشروع، تفوق الشعاع المائي على سائر التقنيات الأخرى لنشر العظام، إذ أنه يمكن الجراحيين من نشر العظام بالشكل الذي يرغبونه بَدقة متناهية دون أن يترك أعراضا جانبية.

حيث يستطيع الشعاع المائي نشر العظام دون إلحاق الأضرار بها. وينطلق الشعاع من ذراع آلي مثبت عند حوض مائي يخرج من أنبوب معدني صغير يتم إيصاله بمقربة من العظام، ثم ينطلق منه شعاع مائي رقيق وقوي، يكاد لا يُرى بالعين المجردة، في اتجاه العظام ليتحول الشعاع إلى منشار.

وعن مزايا استخدام تقنيات الشعاع المائي في القطاع الصحي يقول أحد مهندسي المشروع الطبي "تكمن إيجابيات التقنية الجديدة في أنها تمكننا على سبيل المثال من نحت عظام الركبة بشكل مموج على نقيض المنشار العادي الذي يخول فقط نشرا مستقيما للعظام، الشيء الذي يساعد في شفاء الأعضاء الاصطناعية التي زرعت في الركبة".

وتجدر الإشارة هنا إلى أن عملية نشر العظام غالبا مايصاحبها ارتفاع كبير في درجة حرارة العظام بواسطة المنشار أو الليزر، تصل إلى حدود 150 درجة مائوية وتتسبب في إتلاف خلايا العظام، وبالتالي عرقلة عملية استشفاء العظام. لكن مع استخدام الشعاع المائي البارد تظل خلايا العظام حية وسليمة، الشيء الذي يسهل من نمو العظام بعد العملية الجراحية حول العضو الاصطناعي المزروع.

هذه التقنية، وإن كانت حديثة العهد في المجال الطبي، فإنها تستخدم منذ فترة في المجال الصناعي. فقد تحولت تدريجيا في عدد من القطاعات الصناعية إلى بديل مهم لتقنيات الليزر. وعن مجالات استخدام الشعاع المائي في الصناعة

وقال الباحثون بان " تستخدم تقنية الشعاع المائي في المجال الصناعي خاصة لقطع المواد غير الصلبة مثل السجاجيد والمواد الرغوية التي تستخدم في صناعة السيارات ".

وتمتلك تقنية الشعاع المائي مزايا عدة ، فخلافا لتقنية الليزر أو المنشار التقليدي لا ينتج عن استخدام الشعاع المائي ارتفاع في حرارة المواد التي تقطع، خاصة منها السجاجيد أو المواد الرغوية، لأن هذه الأخيرة سرعان ما تبدأ بالتفحم مع تعرضها لدرجات حرارة مرتفعة. غير أن الشعاع المائي لا يستطيع نشر كل شيء. فإذا ما أراد المرء قطع صفائح حديدية فلا تكفي قوة شعاع الماء الخالص لاختراق صلابتها وقطعها. هنا يلجأ الخبراء إلى إحدى الحيل، حيث يقومون بإضافة حبات الرمل إلى الشعاع المائي. هذه الحبات المحمولة بالمياه والمنطلقة بسرعة قوية ترتطم بقوة على سطح المعدن بشكل منتظم إلى أن تقطعه إلى نصفين. غير أن هذه الحيلة لا يمكن استخدامها في العمليات الجراحية، لأن ذلك سيعني بقاء حبات الرمل داخل جسد المريض، ما قد يتسبب في تعرضه لالتهابات خطيرة.

أتا أتا أتا أتا أتا أتا أتا أتا

أجرى فريق من الباحثون البريطانيون دراسة على العلاقة بين النظام الغذائي وكيفية عمل الرئتين، في أكثر من ألفين وخمسمائة رجل تتراوح أعمارهم ما بين الخامسة والأربعين والتاسعة والأربعين.

وقد اعتمد الباحثون في دراستهم على قياس قوة الزفير باستعمال طريقة خاصة، حيث خلصوا إلى ارتباط أداء الرئتين لوظيفتهما على أكمل وجه بحصول الجسد على كميات مرتفعة من فيتامين "جيم وهاء" ، ومادة البيتاكاروتين وخلاصة البرتقال والتفاح وعصير الفواكه.

وبعد أن تم الأخذ بعين الاعتبار مجموعة من العوامل كحجم الجسم، والتدخين والتمارين الجسدية، توصل الفريق إلى أن الغذاء الوحيد الذي كانت له تأثيرات ذات أهمية، هو التفاح، ولاحظوا أن تناول خمس تفاحات أو أكثر خلال الأسبوع، يؤدي إلى أداء أفضل نسبيا في وظيفة الرئتين.

وعلى الرغم من أنه لم يثبت أن تناول التفاح يحول دون التضاؤل الطبيعي لقدرة الرئتين مع التقدم في السن، فإن أكل قدر أكبر من هذه المادة من شأنه التقليل من حدة هذه الآفة، ويجد العلماء دليلهم على هذا في كون التفاح يقلل من سرعة التدهور الناجم عن عوامل أخرى كالتلوث، فهذه الفاكهة تحتوي على كمية عالية من مادة مضادة للتسمم تدعى الكوريرسيتين، والتي يمكن أن تساهم بقدر هام في وقاية الرئتين من أعراض ضارة تنجم عن تلوث الهواء وتدخين السجائر.

وأكدا الباحثون البريطانيون في من نتائج أبحاثهم بأن تناول تفاحة واحدة يوميا، يساعد على تحسين أداء وظيفة الرئتين.

اكتشف سر شخصيتك من خلال عطستك

أفادت احدث الدراسات البريطانية بأن العطس ليس مسألة عفوية وإنما يعبر عن شخصية العاطس.

وأشارت باني وود خبيرة الجسد البريطانية، إلى أن العطس ينقسم إلى أربعة أنواع، الأولى تسمى "العطسة الحماسية" وهي العطسة الكبيرة القوية والحيوية، التي تصدر عن الشخصية القيادية الجذابة التي تتمتع بأفكار عظيمة، ومنفتحة اجتماعية ومتفائلة.

أما الثانية "العطسة الرائعة" فهي التي يجتهد صاحبها في خفض صوت العطسة، ويكون شخصاً ودوداً محباً للعشرة والأضواء وليس الضوضاء، كما أنه شخص يمكن الاعتماد عليه وجدير بالثقة.

أما الثالثة "العطسة الحذرة"، فهي التي يتمتع صاحبها بالوقار والاعتدال في شئونه، وعادة ما يعمد إلى تغطية فمه أثناء العطس بيده أو بمنديل ويكون دقيقاً وحذراً وعميقاً في تفكيره.

أما الرابعة "العطسة المخيفة، وهي ذات الصوت القوي كأنه المدفع، وعادة ما يكون صاحبها سريع الحكم على الأشياء وحاسما في قراراته.