



أشار أطباء إلى أن كبار السن يميلون عادة إلى عدم الاستحمام لفترات طويلة بسبب مجموعة من العوامل المتزايدة، على رأسها تراجع نشاطاتهم الاجتماعية، إلى جانب تقلص قدرات حواسهم، وخاصة الشم والبصر، مما يفقدهم القدرة على معرفة مدى اتساخ أجسادهم.

وقالت جينيفر شو، الأخصائية الطبية إن هناك العديد من الأسباب الأخرى التي تدفع كبار السن إلى هذا التصرف، غير أنها قللت من أهمية تأثير ذلك على صحتهم، طالما أن المحيطين بهم يحرصون على توفير الملابس النظيفة لهم ودعوتهم

إلى غسل ألبدهم، إلى جانب إبعادهم عن مصادر التلوث، واعتبرت شو أن الأضرار التي قد تحدث لكبار السن جراء التأخر في الحصول على الحمام مزجة، كما أن بعضهم على إمكانية حصول التهابات في بعض بقع الجلد أو الأنسجة اللينة، إلى جانب العزلة الاجتماعية التي قد يعانيها أفراد تلك الفئة جراء راحتهم، ولفتت شو إلى أن تراجع قدرات الشم والبصر لدى كبار السن تقلص قدرتهم على رصد الرائحة المنبعثة منهم أو رؤية الأوساخ على أجسادهم، ما قد يدفعهم إلى تأجيل حمامهم الدوري، كما أن ميلهم إلى البقاء في المنازل لفترات طويلة يقلل اهتمامهم بالنظافة الشخصية.

وأضافت أن بعض العجزة يخشون من

لماذا يمتنع كبار السن عن الاستحمام الدوري؟

الاستحمام الدوري بسبب الجفاف الذي قد يلحقه ببشرتهم، كما أن آلام المفاصل وصعوبة الحركة لدى بعضهم تجعل الاستحمام مسألة مزجة، كما أن بعضهم قد يطور مع الوقت حالة خوف من المياه تجعله يمتنع عن الاستحمام، كما أن ضعف الذاكرة قد يحول دون تذكرهم لضرورات النظافة، ودعت شو إلى معالجة هذه المشكلة من خلال توفير بعض وسائل الراحة في الحمامات لكبار السن، مثل المقاعد الخاصة، ومساعدتهم خلال الاستحمام من خلال تدليكهم، مشيرة إلى أن الاكتفاء بحمام واحد في الأسبوع قد يكون أمراً مقبولاً، شرط الحفاظ على النظافة الشخصية بشكل متواصل.

العناق يحمي الأزواج من الأمراض القلبية

استأذ علوم التغذية بجامعة الازهر أنه تم وضع قائمة جمعت بعض المواد الغذائية والمشروبات والروائح العطرية ومكسبات الطعم الطبيعية التي يعتقد انها تعطي للجسم تأثيرات مختلفة تحقق له مشاعر الحب والسعادة ومتعة الحياة ونشرت هذه القائمة حديثا تحت اسم قائمة "أفروبيت" لأغذية وعطور الحب، ونكرت انها كانت معروفة عند الإغريق ومستخدمة من أجل تحقيق السعادة الزوجية، وتضم هذه القائمة الخضراوات مثل الخرشوف والفجل واللفت والجزر وعيش الغراب وشورية البصل والطماطم التي تعرف باسم قفاحة الحب، وذلك لاحتوائها على البوتاسيوم والسفوسفور والكالسيوم وفيتامين "هـ" الذي قد يساعد في الإنتاج الهرموني للجسم ورفع مستويات طاقته.وتضم أيضاً المكسبرات مثل الصنوبر وعين الجمل والولوز والبنقدق على أساس أنها غنية بالكون الأميني "أرجينية" الذي يدعم من انسياب الدم خلال الأجزاء المختلفة للجسم لإنساج أكسيد النيتريك الذي يعمل على انسباط الأوعية الدموية فيزداد تدفق الدم بها ويخفص من الضغط والتوتر.وأغذية بحرية مثل المحار وسك القبان والكمبار والجيمري وجراد البحر "لوسير" لكثرة محتواها من الزئك الذي يساعد على تحسين الحالة المزاجية والصحة العامة للجسم.

لا يحسن وضع ضغط الدم لدي العزاب أو المتزوجين النساء.

وقالت هولت لنستاد: " يبدو ان ثمة فوائد صحية للزواج، لكن لا يكفي أن تكون متزوجاً حتي تكون بصحة جيدة.. ما يحمي الصحة هو أن يكون الزواج سعيداً"، واكتشف الباحثون أن ضغط دم المتزوجين وبخاصة السعداء منهم ينخفض خلال وقت النوم أكثر منه عند العزاب.كما توصلت دراسة حديثة إلى أن الزواج له فوائد كثيرة تنعكس على الصحة العقلية والجسدية للزوجين.

وأوضح البحث أن الصحة العامة للأزواج أفضل كثيراً من غير المتزوجين، كما أن فرص إصابتهم بالأمراض تقل بعد الزواج، وأضاف أن نسبة الانتحار بين المتزوجين أقل منها بين غير المتزوجين.ومن الفوائد التي تعود على المتزوجين أيضاً أن متوسط إقامة المتزوجين في المستشفيات يقل كثيراً، بينما يرتفع معدل شفائهم.وتبين للباحثين أيضاً أن الجهاز المناعي لدي المتزوجين أقوى أداءً، وفيما يتعلق بالصحة النفسية، وجد البحث أن المتزوجين أقل عرضة للاكتئاب والتوتر والقلق.وقد جاءت دراسة نيوزيلندية تنفي الفكرة العربية السائدة عن الزواج بأنه من أسباب النكد والضغط النفسي.وأوضحت كيت سكوت عالمة النفس في جامعة أوتاوا النيوزيلندية، أن الزواج مفيد للصحة؛ لأن العلاقة الزوجية تساهم في خفض احتمال الإصابة بالاكتئاب والضغط النفسيوأكدت سكوت أن العلاقة الزوجية تضيي الكثير من المنافع على الصحة النفسية لدى الرجال والنساء على حد سواء وأن الألم والضغط الناجمين عن نهاية الزواج تجعل الأفراد أكثر عرضة للاضطرابات النفسية.وتزيد حالات الانفصال والطلاق وموت الشريك من احتمال الإصابة بمشاكل نفسية مثل الاكتئاب لدى الرجال، والاستخدام المفرط للكحول والأدوية لدى النساء.

أغذية تجلب الحب والسعادة

وتوصلت دراسة حديثة إلى أهمية تناول أغذية معينة لتنشيط عواطف العلاقات الزوجية بتأثير راحتها أو مذاقها أو حتى شكلها بما يكون دافعا قويا للحب والعاطفة

التعساء يعانون من ارتفاع ضغط الدم أكثر من المتزوجين والعزاب السعداء، لكن

الدراسة أظهرت ان وجود أصدقاء داعمين

الكوارث

قتلت ٧٨٠ ألف

إنسان!



قالت الأمم المتحدة

الزلازل كانت أكثر الكوارث المسببة للوفاة خلال العقد الماضي، إذ ساهمت في ٦٠ في المائة من الوفيات الناجمة عن حوادث الطبيعة.وقالت المنظمة الخاصة للأمم المتحدة المعنية بالحد من مخاطر الكوارث، مارغريتا والستروم، إن الزلازل ما زالت أخطر تهديد للملايين من البشر في أنحاء العالم حيث تقع ثمانية من أكثر المدن ازحاماً في العالم على خط الزلازل.

وأضافت قائلة "لحسن الحظ لا تقع الزلازل بصورة متواصلة ولكنها الأكثر فتكا من بين جميع الكوارث الطبيعية، فهي تؤدي بحياة عدد كبير من الناس في ثوان معدودة".

وبحسب الإحصائيات الصادرة عن مركز البحوث عن أوبئة الكوارث فقد أودت ٣٨٥٢ كارثة طبيعية خلال العشر سنوات الماضية بحياة ٧٨٠ ألف شخص وأثرت على ملايين آخرين بخسائر بلغت ٩٦٠ مليار دولار.

وبالنسبة للخسائر البشرية، فتعتبر قارة آسيا هي الأكثر تضررا حيث تسببت الكوارث خلال العقد الماضي في ٨٥ في المائة من الوفيات.ويعتبر تسونامي الذي ضرب عدة دول في آسيا عام ٢٠٠٤، أكبر كارثة تسببت فيه وفاة عدد كبير من الأشخاص حيث خلف ٢٢٦,٤٠٨ قتيل ومن بعده إعصار نرجس الذي قتل ١٣٨,٣٦٦ شخصا في ميانمار عام ٢٠٠٨ وزلزال سيشيوان في الصين عام ٢٠٠٨ والذي أودى بحياة ٨٧,٤٧٦ شخصا بينما لقي ٧٣,٣٣٨ شخصا حتفهم في الزلزال الذي ضرب باكستان عام ٢٠٠٥.

وقالت والستروم "إن عدد الكوارث الطبيعية قد تضايف منذ الأعوام ١٩٨٠ و١٩٨٩، إلا أن عدد الأشخاص المتأثرين قد انخفض، وقد يعزى ذلك إلى وسائل الوقاية واستعداد المجتمعات".وأكدت والستروم أن الاستثمار في الحد من الكوارث هام للغاية بالنسبة للمدن والمجمعات المعرضة لخطر الزلازل، التي يمكن أن تقع في أي وقت وفي أي مكان.

والمدن الأكثر ازحاما بالسكان والتي تقع على خط الزلازل هي طوكيو ومكسيكو سيتي ونيويورك وبومباي وبلجي وشنغهاي وكاكتا وجاكرتا .

الكرفس والمقدونس يقيان من سرطان الدم

قال علماء هولنديون إن أكل الكرفس والمقدونس وهما نباتان يحتويان على مادة فلافانويد أيبجنين قد يساعد في الوقاية من الإصابة بسرطان الدم.

ونكر مايكل بيبلينبوسش من جامعة جرونينجن الهولندية أن اختبارات أظهرت أن مركب الأيبجنين الموجود في الفواكه والخضروات قادر على منع تطور نوعين من الخلايا الخاصة بسرطان الدم "لوكيميا" وتقليل فرص نشاطها، وأضاف أن نتائج الاختبارات تشير إلى أن الأيبجنين قد يعول عليه في الوقاية من سرطان الدم.لكنه حذر من أن دراسته توصلت أيضا إلى ان هذا المركب يتمتع بخصائص مقاومة للعلاج الكيميائي أي أنه قد يتعارض مع علاجات أشخاص مصابين بسرطان الدم.وكتب بيبلينبوسش في دراسة نشرت لها دورية موت الخلايا وأمرؤها "قد يكون الأيبجنين عاملا مفيدا في الوقاية من الإصابة بسرطان الدم لكن لا يجب في الوقت نفسه اعتباره علاجا كيميائيا للمرض لأنه من الممكن أن يتعارض مع الآثار الإيجابية للعلاج"، والغلافانويد مركب له خصائص مضادة للاكسدة تحمي الخلايا من التلف.

العالم لا

يعرف الحجم

الحقيقي للتغير

المناخي!

أكدت دراسات جديدة أن العالم يستهين كثيرا بالحجم الحقيقي المنتظر للتغير المناخي، وأشار باحثو

جامعة كيل شمال ألمانيا إلى أن درجة مناخ الأرض كانت أعلى بكثير في العصر البليوسيني قبل نحو خمسة ملايين عام منه الآن رغم أن نسبة تركيز ثاني أكسيد الكربون في الجو لم تكن أعلى مما هي عليه الآن.

وقام الباحثان الألمانيان، رالف شتايدر وبيرجيت شنايدر، بتلخيص العديد من الدراسات التي نشرت في أنحاء مختلفة من العالم عن المناخ ونشر هذا الملخص في مجلة "نيتشر جيوساينس" العلمية. وأكد الباحثان الخبيران في شؤون المناخ أن عوامل أخرى إلى جانب تركيز ثاني أكسيد الكربون في الجو تلعب دورا لا يستهان به في ارتفاع درجة حرارة الأرض وأن هذه العوامل لا تلقى ما يجب من الاهتمام، وأشار شنايدر وزوجته إلى أن متوسط درجات الحرارة في العصر البليوسيني كان يزيد عن متوسطه الآن بنحو ثلاث إلى خمس درجات وأن نسبة تركيز ثاني أكسيد الكربون في الجو كانت تبلغ آنذاك نحو ٤٠٠ جزءي في كل مليون جزئي من الهواء.

وتهدف السياسة الحالية لحماية المناخ إلى قصر الزيادة في درجة حرارة الأرض على درجتين

وتتضمن

الفواكه

مثل الفراولة والعنب والتين على صورتها الطبيعية كفواكه أو عصائر أو مشروبات أو آيس كريم، إضافة إلى التفاح والموز، لاحتوائه على مركبات تؤثر في المخ وترفع من الحالة المزاجية للجسم وتزيد من الثقة بالنفس.وتحتوى على عسل النحل، لأنه غني بفيتامين ب١ المركب وعدة معادن تساعد على تنشيط المشاعر العاطفية في الرجل والمرأة، وكما أن الشيكولاته تعمل بعض مكوناتها على إفراز كيميائيات في المخ تنشط من مشاعر الحب.مشروبات مثل شاي الجينشج ومكسبات الطعم والرائحة الطبيعية مثل الفانيليا والياسمين الطبيعي وهي التي ترتبط منذ زمن بعيد بتأثيراتها المحسنة للحالة المزاجية وبخاصة عند الرجال وكذلك رهور الالفاندر فهو محفز قوي لعاطفة المرأة.

انقراض الديناصورات أفسد الطيور

أفادت دراسة أسترالية حديثة بأن انقراض الديناصورات والحيوانات المفترسة وفرة الغذاء في العصور القديمة أدت إلى زيادة وزن الطيور، وبالتالي عجزها عن التحليق. وركزت الدراسة التي أعدها الدكتور ماثيو فيليبس من الجامعة الوطنية الأسترالية على تسلسل حمض جينوم الميتوكوندريا "النووي الورااثي لطيور



مبيعات ويندوز ٧ ترفع حظوظ مايكروسوفت

أو ٧٤ سنتا للسهم عن الربع الثاني مقابل ٤,٢ مليار دولار أو ٤٧ سنتا للسهم قبل عام.وارتفعت الإيرادات لـ ١٤ في المئة إلى ١٩,٠٢ مليار دولار بينما بلغت المبيعات ١٧,٣١ مليار دولار. وأثبت "ويندوز ٧" الذي طرح في أكتوبر/ تشرين الأول انه الأفضل مبيعا بين أنظمة التشغيل التي تنتجها مايكروسوفت حتى الآن بعد برنامج فيستا المخيب للآمال. وارتفع سهم الشركة إلى ٢٩,٥٧ دولار في تعاملات بعد الإغلاق مقابل ٢٩,١٦ دولار عند الإغلاق على مؤشر ناسداك.

أعلنت شركة مايكروسوفت الأمريكية عن زيادة قدرها ٦٠ في المئة في الأرباح الفصلية بفضل مبيعات قوية لنظام التشغيل الجديد ويندوز ٧ وقالت إنها تتوقع تعاقي الإنفاق على التكنولوجيا هذا العام وأعلنت كبرى شركات البرمجيات في العالم والتي ارتفعت أسهمها ١,٤ في المئة في تعاملات بعد الإغلاق عن تحقيق أرباح صافية بلغت ٦,٧ مليار دولار



هونج كونج تخزن أمصال أنفلونزا الخنازير

أعلن مسؤولو الصحة في هونج كونج أنهم يعتزمون تخزين الكمية الكبيرة من أمصال أنفلونزا الخنازير التي لم تستخدم بعدما ابتعد المواطنون عن التطعيم المجاني بسبب مخاوف تتعلق بمدى أمان المصل.

وقال يورك تشو وزير الصحة في هونج كونج إنهم لا يعتزمون التخلص أو بيع الأمصال ولكن بدلا من ذلك سوف يقومون بتخزينها كوسيلة تأمين ضد أي تفش للمرض في المستقبل. ولقد تم استخدام ١٥٠٤٢١



جرعة من بين ٣ ملايين جرعة تنتهي صلاحيتها في تشرين أول المقبل. ويأتى هذا الإعلان بعدما وصل عدد الذين تلقوا المصل لأقل مستوى أمس الأربعاء حيث بلغ العدد ١١٠ شخص فقط. وقال تشو إن المسؤولين توقعوا حدوث نسبة من السارة عندما أصدروا الأوامر بشراء ٣ ملايين جرعة من المصل من شركة سانوفي باستير للمدينة التي يقطنها ٧ ملايين نسمة.

وأضاف "إن لم يقع تفش حاد للوباء وإذا لم يكن هناك طلب مرتفع على المصل فالأكد أن بعض الجرعات لن تستخدم على الإطلاق". وقال من المهم أن نذكر الآن و مجددا أن هذا كله يمثل ضمانة لتأمين وجود المصل في وقت الحاجة إليه"، ولقد عرض الحصول على المصل مجانا للجماعات الأكثر عرضة للإصابة بالمرض مثل العاملين بقطاع الصحة والعامل والاطفال و كبار السن.

ومع ذلك فإن الطلب على تناول المصل كان قاترا وشهد مزيدا من التدهور بسبب ازدياد المخاوف التي تتعلق بمدى أمان المصل بعدما أصيب اثنان من الذين تناولوا المصل بوبائ كما أُنحيت امرأتان وليدين مبتين بعدما تناولوا المصل. وجث تنبه الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض بتناول المصل قائلا انه لم يثبت وجود علاقة بين هذه الحالات و جرعات المصل.

وسجلت هونج كونج أكثر من ٢٣ ألف حالة مصابة بأنفلونزا الخنازير منذ تفشيه على نحو عالمي العام الماضي معظمها متوسطة الخطورة. وتوفي ٥٥ شخصا جراء الإصابة بالمرض في هونج كونج.

القرود لا تحب الثرثرة

التي نستخدمها عادةً ما تكون قصيرة جداً، وأن الكلمات الطويلة نادرة الاستخدام.



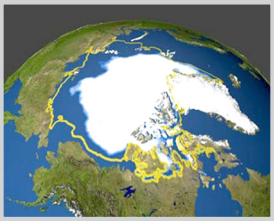
أفادت دراسة حديثة بأن القرود تتجنب الدردشات الطويلة ولا تحبها وتفضل التفاهم فيما بينها عبر حوارات صوتية ولغظية قصيرة ولطيفة. وأشار العلماء إلى أن القرود تستخدم نداءات وصيحات لغظية قصيرة أكثر بكثير من الألفاظ والأصوات الأطول، مشيرين إلى أن هذه الأصوات يستخدمها الإنسان أيضا، وهي مثل "آه" و"أوف" و"مم"، وهي إشارات صوتية لا تحتاج إلى جهد أو وقت لقولها.

وأوضح الدكتور ستيفارت سيمبل الباحث بجامعة روهامتن البريطانية وصاحب الدراسة، التي نشرت مقتطعات منها في مجلة "رسائل البيولوجيا العلمية"، أن التشابه في تلك الإشارات الصوتية بين القردة والإنسان يلقي مزيدا من الضوء على أصول وجذور لغة الإنسان.

وأكد سيمبل أن فوائد ميل القردة إلى استخدام الألفاظ صوتية قصيرة ومختصرة لا يقتصر فقط على توفير الوقت والطاقة، بل أنها تساعدهم أيضاً على تجنب

مخاطر التعرض للوحوش الآكلة للحوم التي قد تهدهم. وتوصف العلاقة بين طول الكلمات وكثرة استخدامها فيما يعرف بـ "قانون البلاغة المختصرة".

وأضاف سيمبل أن "قانون البلاغة المختصرة" يؤكد أن الكلمات



مؤيتين من أجل السيطرة على التغيرات العالمية للتغير المناخي، وحسب المجلس العالمي للمناخ فإنه من الضروري ألا تزيد نسبة تركيز ثاني أكسيد الكربون في الجو عن ٤٥٠ جزءي في كل مليون جزئي هوائي. وتبلغ نسبة تركيز ثاني أكسيد الكربون في الجو حاليا ٣٨٦ جزئي أي بزيادة ١٠٠ جزءي عما كان عليه في بداية العصر الصناعي.