## حهامات السسباحة قد تكون مكمناً للأمراض

وقالت ميشل هلافسا، أخصائية علم الأوبئة

بقسم الأمراض الطفيلية في "مراكز الوقاية

والسيطرة على الأمراضَ - CDC"

الأمريكيـة، إن التبول في أحواض السباحة، قد يـؤدي لضيق التنفس و أحمرار وانتفاخ العين

وأضافت: "أطلق رسالة مهمة مفادها.. لا

تُتبولوا في الميام"، وأقر ١٧ في المائية من

المستطلعين في مسح، شمل ألف أمريكي

بالغ، أجري في مايو/أيار العام الماضي، أنهم

لا يترددون في التخفيف عن أنفسهم داخل

أحواض السباحة، وذهب الأمريكيون بتلك

العادة "المقرزة" إلى أضخم وأفخم أحواض

السباحة، حيث أقر السباح مايكل فيلبس، الذي

دخل التاريخ بإحرازه ثمانية ميداليات ذهبية

إضافة إلى حرقة في الحلق.

#### C.N.N $\square$

حمامات السياحة العاملة هي أكثر خطورة مما قد يعتقد، وفقا لما أشارت إليه دراسة جديدة وجدت أن اختلاط العرق والبول، إضافة إلى مواد عضوية أخرى، بالمطهرات المستخدمة في مياه تلك الحمامات، قد يكون خطراً على الصحة، وتستخدم المطهرات في أحواض السباحـة لمنـع تفشـي الأمراض المعدية، وهي تختلف عن تلك المستخدمة في مياه الشرب، إلا أن تمازج تلك المطهرات مع المواد العضوية قد يكون مصدراً للأمراض. وقال مايكل بليوا، بروفيسور علم الوراثة في جامعة إلينوي جميع مصادر المياه بها موآد عضوية متحللة سواء عن طريق أوراق الأشجار، أو الجراثيم وغيرها من أشكال الحياة الميتة، وبالإضافة إلى المواد العضوية، والمطهرات، مياه أحواض السباحة تحوي العرق، والشعر، والجلد

بالإضافة إلى البول (واحد من بين كل ٥ بالغين اقـروا بتبولهم في حمامـات السياحـة" إضافة والتكنولوجيا والعام الماضي، أهاب خبراء في الولايات المتحدة بمستخدمتي تلك المرافق عدم التبول أثناء السباحة، بعد كشُّف مسح حديث، أن أمريكي من كل خمسة لا يتردد في التخفيف عن نفسه خلال ممارسة الرياضة تلك.

إلى المنتجات الاستهلاكية مثل مستحضرات التجميل واقيات الشمس"، وغالباً، ما تكون المنتجات الأخيرة غنية بالنتروجين، الذي ينجم عن اختلاطها بالمطهرات، مادة كيمائية معدلة تتحول إلى عناصر أخرى أكثر سمية، وقد يؤدي التعرض الطويل المدى لهذه العناصر إلى تحور الجينات ما يؤدي لعيوب خلقية وتسريع عملية الشيخوخة، والتسبب بأمراض الجهاز التنفسي، وقد تـؤدي حتى للإصابة بالسرطان، وفقاً للبحث الذي لم يدرس الأثار الفعلية على البشر ونشرت نتائجه في دورية العلوم البيئية

في أولمبياد الصين العام الفائت، بتبوله أثناء وجاء رد فيلبس على سؤال مقدم البرنامج



التلفزيوني جيمي كيميل: "تتبول في حوض السياحــة، هل هذا حقيقــة؛، ورد الأول: "نعم"، وقال كيميل: "أي الجنسيات تتميز بعادة التبول أكثر في أحواض السباحة "ورد فيلبس: "الأمريكيون ربما".

ورد المقدم التلفزيوني مازحاً: "حقاً.. حتى في هذا نحن الأوائل"، وعادة ما يعزا احمرار العينين وانتفاخهما والسعال، بعد استخدام أحواض السياحية، إلى المواد الكيمائية المستخدمة لتعقيم المياه، إلا أن المختصين نسبوا تلك العوارض إلى أسباب أكثر عضوية. و قالت أمر اكر الو قاية و السيطر ة على الأمر اض إن مادة "كلورماينسس – Chloramines" الناتجة عن امتراج سوائل الجسم، كالعرق والتبول، بمادة بالكلورين، تقف وراء تلك الرائحة النفاذة القوية التي تتميز بها أحواض السباحة، وأنها المسببة للتهيج الجهاز التنفسي

ثقب اللسان

خطر على

الأسنان

B.B.C□

أكدت در اسة أمر يكية حديثة أن

الناس الذين يثقبون ألسنتهم

لأغراض تجميلية يجازفون

بأحداث فجوة بين أسنانهم

الأمامية بسبب كثرة اللعب

بالقطعة المعدنية التي توضع وسط

اللسان، والتي من أجلها يثقبون

في جامعة بافولو الأُمريكية، أن

يسيب ثقب اللسان وتفاقم الأمر،

قد يتسبب في التهابات حلقية

وظهور نتوءات وتشوهات في

الأسنان، وأشار الباحثون إلى أن

اللعب والعبث بقطعة المعدن التي

باستمرار في الجهة الداخلية

للأسنان الأمامية، ويضيفون أن

هذا يؤدي في النهاية إلى تباعد

الأسنان وبروزها إلى أمام،ومن

وتقويم الأسنان في جامعة بافولو،

جانبها، تؤكد البروفيسوره

سوسن طبّاع أستاذة جراحة

أن احدى الحالات التي مرت

عليها كانت لشابة في السادسة

والعشرين من عمرها بأسنان

صحيحة ومتماثلة، لكن المشاكل

ووضعت قطعة معدندة، سيبت،

على مدى عدة أعوام، في تشويه أسنانها. وتحذر طبّاع من أن ثقب

اللسان يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية جدية ليس فقط للأسنان،

بل للجسم عموماً، مؤكدة أن

بدأت تظهر لها منذ أن ثقبت لسانها

من يثقب لسانه يميل في العادة إلى

يزرعها وسط اللسان والتى تضرب

تطور حالة تباعد الأسنان الأمامية

وأكدت الدراسة التى أجريت

### تناول ثلاثة فناجين قهوة يوميا لا يضر بصحة الإنسان المعافي

□ الوكالة السورية للأنباء

أكد باحثون تشيك أن شرب ثلاثة فناجين من القهوة يوميا لا يضر بصحة الإنسان المعافى شرط أن لا تزيد كمية الكافيين الموجود فيها على ٣٠٠ ميليغرام محذرين من أن ارتفاع الكمية إلى ٩٠٠ أو ألف ميلغرام في القهوة يشكل خطرا على الصحة ولاسيما عندما يتم تعاطيها خلال وقت

وقال الأستاذ الجامعي بافيل كوهوت إن القهوة تخفض الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني الذي له علاقة بالبدانة ومستوى الكولسترول في الدم أما الناس الذين لديهم ضغط دم مرتفع فيسمح لهم بشرب فنجان واحد يومناً.

وأضاف كوهوت أن الناس الذين يعانون من إشكالات في جهاز الهضم يتوجب عليهم تجنب شرب القهوة لأنها تزيد من الأملاح الحامضة في المعدة وتزيد وضع القرحة المعوية سوءاً. من جهته أكد الدكتور زلاتكو باستور المتخصص بالأمراض النسائية والجنسية أن شرب فنجان قهوة واحد في اليوم لا يضر الجنبن عند النساء الحوامل غير أنه يفضل أن يشربن القهوة الخالية من الكافيين. وحذر باستور من أن الكافيين موجود أيضا في مشروبات الطاقة لذا يتوجب على النساء الحوامل الانتباه إلى ذلك وكذلك الأطفال الذين يشربون هذه

#### خبز ومعكرونة لعلاج تأخر النمو العقلي

□ محيط

توصلت دراسة حديثة بالمركز القومي للبحوث إلى إنتاج معكرونة وخبز يفيدان المصابين بتأخر في النمو العقلى والحركى للطفل وصغر حجم الرأس وحدوث تشنجات عصبية مع تأخر الكلام ونشاط حركى زائد وهو عبارة عن مرض وراثي يصيب الأطفال حديثي الولادة، وقد تتطور حدة الإصابة إلى التخلف العقلي، ولهذا يحتاج المرضى إلى برنامج تغذية خاص لا تحتوي فيه أغذيتهم على الحامض "الأميني فِينيل الأنين" أو تحتويه بقدر ضئيل جداً، وذلك للسيطرة على أعراض المرض ومنعا لتفاقم مضاعفاته. وقد أجرى الدراسة الباحث أيمن عبد العزيز بقسم الصناعات الغذائية بكلية الزراعة جامعة القاهرة ومن خلال البحث تمت دراسة الخلطات المناسبة لإنتاج الخبز و المعكرونة المنخفضة في محتواها من الحمض "الأميني فينيل الآنين"، وذلك عن طريق فصل جزء من بروتين الحلوتين من دقيق القمح الذي يدخل في صناعة كل من الخبز والمكرونة.

#### عن اثنين أو ثلاثة او اربعة؟ 🗆 الدكتورة/ سجى اسعد ينبغى أن يكون مفهوما بوضوح أن تناول الأم كمية كافية من أنواع الغذاء التي هيي بحاجة إليها، أكثر أهمية من تناول قدر كبير من أي

طعام كان، وعلى الحامل أن لا تثق بنصيحة أي إنسان بأنه ينبغي عليها أن تأكل ضعفى ما كانت تأكله قبسل الحمسل، لأن مضّاعفة الأكل لا تجس إلا إلى السمنة غيير الطبيعية التي تؤدي إلى مضاعفات الولادة. وقد تقول الحامل: ما العمل إذا

كنا، نحن النساء، نشعر في أثناء الحمل

بشهية اكبر، وبحاجة لكمية أكثر من الغذاء؟

صحيح أن شهية المرأة الحامل للطعام وحاجتها إلى الغنذاء تزيد قليلا عن قابلية المرآة العادية، إلا أن

كمية الحريرات التى تحتاجها الحامل هسى نفسها التي تحتاجها المرآة غير الحامل، أي بمقدار ۲۵۰ وحدة حرارية في ولا يعتقد أحد سأن كثرة

الطعام قد تزيد من حجم الجنين أو أن قلته تؤدي إلى ضعفه وموته، فهذا خطأ جسيم، إذ إن المرأة الحامل بحاجة إلى غذاء متوازن لتزود به جنینها بکل ما

يحتاج إليه من مواد

تضر بصحتها أو تشوه قوامها. إن الطعام الذي تتناوله الأم تذهب خواصه إلى الدم، وحين تكون المواد اللازمة لبناء الجسم موجودة في دم الأم فإن الجنبن يتمكن من النمو نموا طبيعيا، أما إذا كان غذاء الأم لا يحتوي على المواد الضرورية والفيتامينات فقد تنزل بالجنين أضرار بالغة، لذلك أشدد على أنه يجب أن لا تزيد كمية الطعام المستهلكة عند الحامل عن الكمية التي اعتادت عليها في الأيام العادية أو تنقص عنها، مع زيادة بعض المعادن والفيتامينات الضرورية، وإذا ما اتبعت الحامل هذا المبدأ الهام في نظام تغذيتها تكون قد أفلحت في تخطى شتى الصعاب والمشاكل التي تسببها زيادة الوزن أو نقصانه.

طعام الحامل . . هل يجب أن تأكل

إن جسم الحامل يحتاج إلى ستة عناصر مهمة هي: - الماء (السوائل). - الأزوتدات (المواد الزلالية (Proteins) - الدهنيات (Fats).

- النشويات (Carbohydrates) . - المعادن (Minerals). - الفيتامينات(Vitamins) .

وكل هذه العناصر ضرورية للحركة والنمو وتبديل الخلايا، وهي توجد في الأطعمة المختلفة التي نتناولها يوميا بهذا القدر أو ذاك، فإذا نقص غذاء من الأغذية فعلى الحامل أن تستعيض عنه بغذاء أخر، وإلا اختل الجسم وتعطل نمو الجنين، ولهذا قسمت مختلف الأطعمة إلى أصناف ستة سيتم تناولها، وهي:

١- فئة الحليب ومشتقاته: إن الحليب هـو أعظم و أنفع طعام للحامل لأن فيه كمية كبيرة من الكالسيوم والبروتينات والمعادن اللازمة لبناء عظام الجنين وعضلاته، كما أنه يحتوي على جميع أنواع الفيتامينات الضرورية لجسم الحامل، والكمنة اللازمة من الحليب للحامل هي لتر واحد يوميا أو ما يعادل أربعة أكواب عادية ناهيك عن الجبن الذي يحتوي على كميات وافرة من الكالسيوم والفوسفور والفيتامينات فكل أوقية من الجبن تعادل كيلو غراما من الحليب، لذلك يجب أن يكون الحليب هو الغذاء الأساسي أثناء الحمل.

... ٢- الخضار: من أهم الخضار التي ينبغي للحامل تناولها: الجزر، اللوبياء، الملفوف، ورق العنب، السيانخ، البطاطا، الفليفلة الخضراء، ويمكن للحامل ضرورية دون أن تناول الخضار بشكل سلطة مؤلفة من الخس و البندورة وغير مفضل.

والملفوف والفليفلة الخضراء. ٣- الفواكلة والحمضيات: تحتوي على الكمية الضرورية من الفيتامينات لحسم الحامل، ومن أهمها فيتامين (Vit.C) الذي له أهمية كبرى في تغذية الخلايا البشرية، لذلك أنصح الحامل بتناول وتجبة أو

وحبتين أو أكثر من الفاكهة يومياً. ٤- اللحم و البيض و السمك: المو اد الزلالية هي التي تبني العظام والعضلات، ولذلك سميت: مادة القوة البشرية، ولا ينمو الجنين ويكبر في رحم الأم إلا إذا وجدت المواد الزلالية في غذائها وهذه موجودة في اللحوم، والبيض، والسمك، والحليب، كما يجب أن يحتوي طعام الحامل اليومي على بيض، ومن الأفضل بيضتين وقد تحل كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحوم من حيث التغذية والفائدة.

تحويه هذه الفئة من الأطعمة هـو فيتامين ((B ويوجد بكثرة في القمح، وهو ما تحتاج المرآة الحامل أكثر من غيرها، ولكبي تعوض الحامل هذه الكمية المطلوبة ينبغى عليها أن تـأكل رغيفا أو أكثر في اليوم من الخبز الأسمر لأنه يحتوي على قشرة القمح في الدقيق.

٦- الزبدة والسمن: أنصح الحامل ألا تكثر من أكل الأطعمة الدهنية، وخاصة في المرحلة الثانية من الحمل، ومن بينها الزبدة والسمن والزيوت لأنها غنية فقط بالفيتامين ( (Aفقط، الموجود في بقية الأطعمة، كما عليها أن تقلل من تناول ملح الطعام لأنه يرفع ضغط الدم ويحبس السوائل في الجسم ما يساعد على حدوث تسمم الحمل، كما أن عليها تجنب الأغذية المعلبة والصلصات والمخللات والتوابل، إذ تسبب هذه اضطرابات في المعدة وعسرا في الهضم وانتفاخا في البطن وإزعاجات متواصلة.

كذلك يجب التقليل من شرب المنبهات مثل الشباي والقهوة، وعدم الإفراط في شرب السوائل بحيث لا تتعدى الليتر ونصف الليتر من الماء يومياً. مراقبة الوزن

بعد الشهر الثالث من الحمل يبدأ وزن الحامل بالازدياد تدريجيا، ويزيد حتى نهاية الحمل بما يقارب الاثنى عشر كيلو غراما، أما إذا زاد الوزن مقدار خمسة عشر كيلو غراما وما فوق فإن ذلك يصبح أمرا غير عادي

# ابتكار خليط سمنتي للأبنية ياكل تلوث المدن

طور فريق علمي متخصص في الأحياء خليطا أسمنتيا جديدا يصلح لبناء الأبنية والمنازل والأرصيفة في المدن، ولكنه في الوقت نفسه يحتوى على مواد قادرة على امتصاص الغازات الملوثة من شوارع المناطق المكتظة، وذلك في اختراع قد يكون له تأثير إيجابي كبير على خفض

نسب التلوث بالمناطق المأهولة. وأشار البروفيسور جو براورز المشرف على الفريق في جامعة أيندهوفن الهولندية، إلى أن المزيج الجديد يحتوي على مادة "تيتانيوم دايوكسايد" والتي تعتبر مادة قادرة على تفتيت أكسيد النيتروجين الذي تخلفه عوادم السيارات باستخدام أشعة الشمس، وتحويله إلى نيرات غير ضارة يمكن للأمطار أن تزيلها، ويعد أكسيد النيتروجين من أبرز المواد الملوثة في المناطق المكتظة والمدن الكبرى لأنه يسبب الأمطار الحمضية وانعدام الرؤية، كما يؤثر على صحة البشير ويستاعد على اهتراء المباني



وأكد براورز: "أظهرت اختباراتنا أن هذا الأسمنت قادر على خفض نسب أكسيد للا ستخد ا م النيتروجين من الأجواء بما يتراوح بين لسوقست .7.2.900 طويل. وأوضىح براورز أن مادة "تيتانيوم

دايوكسايد" معروفة منذ زمن، وهي تستخدم في أنـواع من الطلاء لأنها قادرة على تفتيت الأوساخ ومنع تعلقها بالجدران، واعتبر أن هذه ميزة إضافية للمادة كونها ستساعد على إبقاء الجدران الخارجية للأبنية التي تستخدم هذا الأسمنت نظيفة، وأشار براورز إلى أن الاختبارات العملية بدأت على هذا الأسىمنت في بلدة "هينجلو' الهولندية؛ إذ جبرى رصف ألف قدم في شيارع بالبلدة باستخدام هذا الأسمنت، وظهرت نتائجه الفعالة عـلـى الـهـواء في

واعتبر الباحث

الهولندي أن ميزات

هذا الأسمنت تكمن في بساطة التقنيات المستخدمة لإنتاجه وعدم حاجته للصيانة

المشاكل يمكن أن تكون في شكل نزيف دموي في منطقة القم، أو التهابات في اللَّثة، وفي حالات متقدمة تقرّحات في الدّماغ، ويؤكد الدكتور نايجل كارتر من مؤسسة صحة الأسنان البريطانية، أن ثقب اللسان والتعود على العبث بقطعة المعدن المزروعة فيه قد يؤدي في النهاية إلى الاضطرار لعمل جراحة تقويمية تكلف مبالغ كبيرة. وينصح الدكتور كارتر كل من له رغبة في ثقب اللسان الإبتعاد عن الأمر نهائياً وتجنب حدوث مضاعفات صحية غير مرغوبة.

#### المكملات الغذائية لها مخاطر على الصحة الفلفل الحار يخفض ضغط الدم

#### □ محيط

أظهرت الأبحاث الحديثة أن الفلفل الحار يحتوي على عدد من العناصر والمركبات تفيد بصورة كبيرة مرضى ضغط الدم المرتفع، وتسهم بشكل فعال في هبوطه. وتوضيح الدراسة احتواء الفلفل الصار على مركب يعرف باسم "كابساسين" الذي يعطي المذاق الحار في الفم عند تناوله يعمل على ارتضاء الأوعية الدموية، وبالتالي انخفاض مستوى ضغط

وأكد الباحثون أنهم توصلوا إلى أن تناول الفلفلِ الحار على المدى الطويل قد يسهم في خفض ضغط الدم المرتفع، خاصةً بين فئران التجارب التي خضعت لتناول كميات وفيرة من الفلفل الحار.

ويسرى الباحثون أن الفاعلية والتأثير الإيجابي لتناول الفلفل الحار يعتمد على تفعيل نشاط عدد من المستقبلات العصبية التي توجد على جدار الأوعية الدموية لتزيد من إفراز أكسيد النيتريك المعروف بخواصه في حمايــة الأوعيــة الدموية مـن الالتهابات أوعدم العمــل بفاعلية. وتعد هـذه الدراسة الأولى من نوعها التـي تكشف النقاب عن وجود علاقة بين تناول الفلفل الحار وزيادة فرص خفض ضغط الدم المرتفع.

قال تقرير أعدته منظمة معنية بحماية المستهلك في الولايات المتحدة، إن الأدوية والمكملات الغذائية التى تحمل علامة عليها تؤكد أنها طبيعية، ليست بالضرورة أمنة.

ويدرج التقرير ١٢ مكونا موجودة في المكمالات الغذائية، تم ربطها بأثار جانبية خطيرة، ومن تلك المكونات "البيش، والبرتقال المر والبلوط والفضة الغروية، وحشيشة السعال، والملوخية، والجرمانيوم، والبقلة، والكافا، واللوبيليا.

ويقول المتحدث باسم إدارة الرقابـة الدوائيـة فى الولايات المتحدة سيوبهان دالانسي إن الإدارة "لم تستطع تحديث النظرية العلمية التني دفعت منظمة حمايـة المستهلك تلك إلى إصـدار مثل هذا التحذير" ويتناول ملايين الناس حول العالم مكملات الكالسيوم لتقوية العظام وتفادى هشاشتها، تحديدا عند التقدم في السن، إلا أن دراسة أجريت مؤخراً

وجدت أن تعاطى تلك المكملات قد يزيد من مخاطر الإصابة بنوبات قلبية. وترداد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية بين كبار السن، الذي يتناولون يومياً ما لا يقل عن ٥٠٠ مللغم من الكالسيوم، وهو مقدار يقل عن الجرعة التي يحويها القرص التقليدي للكالسيوم الذي يتناول يوميا، بواقع ٣٠ في المائلة مقارنة بمن لا يتناولون مكملات الكالسيوم على الإطلاق، وفق تقديرات

> وقبل ذلك، كشف بحث علمي جديد أن تعاطي مضادات الأكسدة مثل فيتامين A و E لإطالة العمر قد يكون لها مردود معاكس، ونقلت وكالة الأنباء البريطانية، "بريس أسوسيشن" أن مراجعة ٦٧ دراسة، شملت أكثر من ٢٣٠ ألف شخصى، "لم تجد أدلة مقنعة بأن الفيتامينات تطيل من العمر"، بل يبدو أن تعاطى فيتامينات A و Beta-carotene يزيد من فرق الوفاة، وفق باحثون.

الدراسة.

