

# حمامات السباحة قد تكون مكمناً للأمراض

C.N.N □

حمامات السباحة العامة هي أكثر خطورة مما قد يعتق، وفقاً 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 السباحة لمنع تفشي الأمراض المعدية، وهي تختلف عن تلك المستخدمة في مياه الشرب، إلا أن تـمازج تلك المطهرات مع المواد العضوية قد يكون مصدراً للأمراض، وقال مايكل بليوا، بروفيسور علم الوراثة في جامعة إلينوي "جميع مصادر المياه بها مواد عضوية متحللة سواء عن طريق أوراق الأشجار، أو الجراثيم وغيرها من أشكال الحياة المبتة، وبالإضافة إلى المواد العضوية، والمطهرات، مياه أحواض السباحة تحوي العرق، والشعر، والجلد

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

□ الوكالة السورية للأبناء

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

وقال الأستاذ الجامعي بافل كوهوت إن القهوة تخفف الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني الذي له علاقة بالبدانة ومستوى الكوليسترول في الدم أما الناس الذين لديهم ضغط دم مرتفع فيقسم لهم بشرب فنجان واحد يوميا.

وأضاف كوهوت أن الناس الذين يعانون من إصابات في جهاز الهضم يتوجب عليهم تجنب شرب القهوة لأنها تزيد من الأملاح الحامضة في المعدة وتزيد وضع القرحة المعوية سوءا، من جهته أكد الدكتور زلاتكو باستور التخصص بالأمراض النسائية والكسعية أن شرب فنجان قهوة واحد في اليوم لا يضر الجنين 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 المشروبات.

## خبز ومعكرونة لعلاج تأخر النمو العقلي

□ محيط

توصلت دراسة حديثة بالمركز القومي للبحوث إلى إنتاج معكرونة وخبز يفيدان المصابين بتأخر في النمو العقلي والحركي للطفل وصغر حجم الرأس وحدثت تشنجات عضبية مع تأخر الكلام ونشاط حركي زائد وهو عبارة عن مرض وراثي يسبب الأطفال حديثي الولادة، وقد تتطور حدة الإصابة إلى التخلف العقلي، ولهذا يحتاج المرضى إلى برنامج تغذية خاص لا تحتوي فيه أغذيتهم على الحامض "الاميني فينيل الانين" أو تحتوي بقدر ضئيل جدا، وذلك للسيطرة على أعراض المرض ومنعا لتفاقم مضاعفاته. وقد أجرى الدراسة الباحث آيمن عبد العزيز بقسم الصناعات الغذائية بكلية الزراعة جامعة القاهرة ومن خلال البحث تمت دراسة الخلطات المناسبة لإنتاج الخبز والمعكرونة المنخفضة في محتواها من الحمض "الاميني فينيل الانين"، وذلك عن طريق فصل جزء من بروتين الجلوتين من بقيق القمح الذي يدخل في صناعة كل من الخبز والمعكرونة.

بالإضافة إلى البول (واحد من بين كل ٥ بالغين اقروا بتبولهم في حمامات السباحة" إضافة إلى المنتجات الاستهلاكية مثل مستحضرات التجميل واقيات الشمس"، وغالبا، قد المنتجات الأخيرة غنية بالنتروجين، الذي ينجم عن اختلاطها بالمطهرات، مادة كيميائية معدلة تتحول إلى عناصر أخرى أكثر سمية، وقد يؤدي التعرض الطويل المدى لهذه العناصر إلى تحور الجينات ما يؤدي لعبوب خلقية وتسريع عملية الشيخوخة، والتسبب بأمراض الجهاز التنفسي، وقد تؤدي حتى للإصابة بالسرطان، وفقا للبحث الذي لم يدرس الآثار الفعلية على البشر ونشرت نتائجه في دورية العلوم البيئية والتكنولوجيا والعام الماضي، أهاب خبراء في الولايات المتحدة بمستخدمي تلك المرافق عدم التبول أثناء السباحة، بعد كشف مسح حديث، أن أمريكي من كل خمسة لا يتردد في التخفيف عن نفسه خلال ممارسة الرياضة تلك.

وقالت ميشيل هلافسا، أخصائية علم الأوبئة بقسم الأمراض الطفيلية في "مراكز الوقاية والسيطرة على الأمراض- CDC"، الأمريكية، إن التبول في أحواض السباحة، قد يؤدي لضيق التنفس واحمرار وانتفاخ العين إضافة إلى حرقة في الحلق. وأضافت: "أطلق رسالة مهمة مفادها.. لا تتبولوا في المياه"، وأقر ١٧ في المائة من المستلعبين 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 "المقززة" إلى أضخم وأفخم أحواض السباحة، حيث أقر السباح مايكل فيلبس، الذي دخل التاريخ بإحرازه ثمانية ميداليات ذهبية في أولمبياد الصين العام الفائت، بتبوله أثناء السباحة.

وجاء رد فيلبس على سؤال مقدم البرنامج

□ الدكتورة / سجي اسعد

ينبغي أن يكون مفهوما بوضوح أن تناول الأم كمية كافية من أنواع الغذاء التي هي 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 ضعفي ما كانت تأكله قبل الحمل، لأن مضاعفة الأكل لا تجر إلا إلى السمسة غير الطبيعية التي تؤدي إلى مضاعفات الولادة.

وقد تقول الحامل: ما العمل إذا كنا، نحن النساء، نشعر في أثناء الحمل بشبهة أكبر، وبحاجة لكمية أكثر من الغذاء؟ صحيح أن شهية المرأة الحامل للطعام وحاجتها إلى الغذاء تزيد قليلا عن قابلية المرأة العادية، إلا أن كمية الحريرات التي تحتاجها الحامل هي نفسها التي تحتاجها المرأة غير الحامل، أي بمقدار ٢٥٠ وحدة حرارية في اليوم.

ولا يعود أحد بأن 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 جنينها بكل ما يحتاج إليه من مواد ضرورية دون أن

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 الجنين 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 تخطي شتى الصعاب والمشاكل التي تسببها زيادة الوزن أو نقصانه.

إن جسم الحامل يحتاج إلى ستة عناصر مهمة هي:

الماء (السوائل).
- الأوتينات (المواد الزلالية Proteins).
- الدهون (Fats).
- النشويات(Carbohydrates).
- المعادن (Minerals).

- الفيتامينات(Vitamins).

وكل هذه العناصر ضرورية للحركة والنمو وتبديل الخلايا، وهي توجد في الأطعمة المختلفة التي تتناولها يوميا بهذا القدر أو ذاك، فإذا نقص غذاء من الأغذية فعلى الحامل أن تستعوض عنه بغذاء آخر، وإلا اختل الجسم وتعطل نمو الجنين، ولهذا قسمت مختلف الأطعمة إلى أصناف ستة سيتم تناولها، وهي:
١- فئة الحليب ومشتقاته: إن الحليب هو أعظم وأنفع 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، والكمية 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، السبانخ، البطاطا، الفليفلة الخضراء، ويمكن للحامل تناول الخضار بشكل سلطة مؤلفة من الخس والبنشورة

# ابتكار خليط سمنتي لأبنية يأكل تلوث المدن

□ محيط

طور فريق علمي متخصص في الأحياء خليطا أسمنتياً جديدا يصلح لبناء الأبنية والمنازل والأرصفة في المدن، ولكنه في الوقت نفسه يحتوي 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 دايوكساييد" والتي تعتبر مادة قادرة على تفتيت أكسيد النيتروجين الذي خلفه 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 البشر ويساعد على اهتراء المباني



## المكملات الغذائية لها مخاطر على الصحة

C.N.N □

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

ويدرج التقرير ١٢ مكونا موجودة في المكملات الغذائية، تم ربطها بأثار جانبية خطيرة، ومن تلك المكونات "البشش والبرتقال المر والبلوط، والفضة الغروية، وحشيشة السعال، والملوخية، والجراميوم، والبقلة، والكافا، واللوبيليا. ويقول المتحدث باسم إدارة الرقابة الدوائية في الولايات المتحدة سوبهايا دالانسي إن الإدارة لم تستطع تحديد النظرية العلمية التي دفعت منظمة حماية المستهلك تلك إلى إصدار مثل هذا التحذير، ويتناول ملايين الناس حول العالم مكملات الكالسيوم لتقوية العظام وتقادي هشاشتها، تحديدا عند التقدم في السن، إلا أن دراسة أجريت مؤخرا

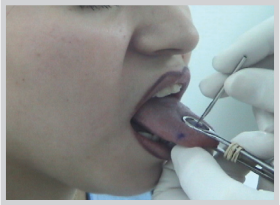
وجدت أن تعاطي تلك المكملات قد يزيد من مخاطر الإصابة بنوبات قلبية، وتزداد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية بين كبار السن، الذي يتناولون يوميا ما لا يقل عن ٥٠٠ مللغم من الكالسيوم، وهو مقدار يقل عن الجرعة التي يحويها القرص التقليدي للكالسيوم الذي يتناول يوميا، بواقع ٣٠ في المائة مقارنة بمن لا يتناولون كمكبات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

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 شخص، "لم تجد أدلة مقنعة بأن الفيتامينات تطلن من العمر"، بل يبدو أن تعاطي فيتامينات A و E beta-carotene يزيد من فرق الوفاة، وفق باحثون.

التلفزيوني جيمي كيمبل: "تنبول في حوض السباحة، هل هذا حقيقة؟، ورد الأول: "نعم"، وقال كيمبل: "أي الجنسيات تتميز بجادة التبول أكثر في أحواض السباحة؟"ورد فيليبس: "الأمريكيون ربما".

ورد المقدم التلفزيوني مازحاً: "حقاً.. حتى في هذا نحن الأوائل"، وعادة ما يعزأ احمرار العينين وانتفاخهما والسعال، بعد استخدام أحواض السباحة، إلى المواد الكيميائية المستخدمة لتعقيم المياه، إلا أن المختصين نسبوا تلك العوارض إلى أسباب أكثر عضوية. وقالت "مراكز الوقاية والسيطرة على الأمراض" إن مادة "كلورماينس- Chloramines" الناتجة عن امتزاج سواثل الجسم، كالعرق والتبول، بمادة بالكلورين، تقف وراء تلك الرائحة الكفائة القوية التي تتميز بها أحواض السباحة، وأنها المسببة لتهيج الجهاز التنفسي والعينين.

## ثقب اللسان خطر على الأسنان



□ B. B. C

أكدت دراسة أمريكية حديثة أن الناس الذين يتقبون السننهم لأغراض تجميلية يجازفون بأحداث فجوة بين أسنانهم الأمامية بسبب كثرة اللعب بالقطعة المعدنية التي توضع وسط اللسان، والتي من أجلها يتقبون السننهم.

وأكدت الدراسة التي أجريت في جامعة بافولو الأمريكية، أن تطور حالة تباعد الأسنان الأمامية بسبب ثقب اللسان وتفاقم الأمر، قد يتسبب في التهابات حلقية وتظهر نزوات وتشوهات في الأسنان، وأشار الباحثون إلى أن من يتقب لسانه يميل في العادة إلى اللعب والعبث بقطعة المعن التي يزورها وسط اللسان والتي تضرب باستمرار في الجهة الداخلية للأسنان الأمامية، ويضيقون أن هذا يؤدي في النهاية إلى تباعد الأسنان وبروزها إلى أمام،ومن جانبها، تؤكد البروفيسوره سوسن طباع أستاذة جراحة وتقويم الأسنان في جامعة بافولو، أن إحدى الحالات التي مرت عليها كانت لشابة في السادسة والعشرين من عمرها بأسنان صحيحة ومتماثلة، لكن المشاكل بدأت تظهر لها منذ أن ثقبت لسانها ووضعت قطعة معدنية، سببت، على مدى عدة أعوام، في تشويه أسنانها. وتحذر طباع من أن ثقب اللسان يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية جدية ليس فقط للأسنان، بل للجسم عموما، مؤكدة أن المشاكل يمكن أن تكون في شكل نزيف دموي في منطقة الفم، أو التهابات في اللثة، وفي حالات متقدمة تقرحات في الدماغ، ويؤكد الدكتور نايجل كارتر من مؤسسة صحة الإنسان البريطانية، أن ثقب اللسان والتعود على العبث بقطعة المعدن المزورة فيه قد يؤدي في النهاية إلى الاضرار لعمل جراحة تقويمية تكلف مبالغ كبيرة.

وينصح الدكتور كارتر كل من له رغبة في ثقب اللسان الابتعاد عن الأمر نهائيا وتجنب حدوث مضاعفات صحية غير مرغوبة.

هذا الأسمنت تكمن في بساطة التقنيات المستخدمة لإنتاجه وعدم حاجته للصيانة وصالحيته للا ستخد ام لسوقت طويل.

