No. **5194** الثلاثاء 7 ذي الحجة 1446 هـ 3 يونيو 2025 م السنة الثامنة عشرة

دراسة: قلوب الرجال تشيخ قبل أصحابها

«بي بي سي» : خلصت دراســــــة حديثة إلى أن قلب وإحد من كل 10 رجال في بريطانيا أكبر من عمره

وجاء ذلك بعد اختبار أجرى على 1.2 مليـون متطوع من الرّجال والنساء ضمن حملة للصحة العامة في انجلترا.

وكشف الاختبار أن قلوب 11 بالمئة منّ المتطوعين من الرجالِ في عمر الخمسين أكبر بنحو 10 أعوام من

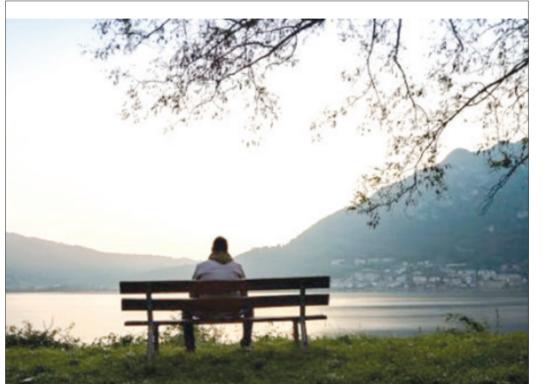
وأضافت الدراسة أن من لديهم «قلوب مسنة» معرضون بشكل أكبر لأخطار الجلطات والسكتات القلبية إضافة إلى أخطار صحية أخرى مثل الذهان وأمراض الكلى

والدراسة أجريت بالتعاون بين عدة منظمات رسمية وخيرية معنية بصحة القلب والصحة العامة في

يذكر أن قرابة 7.400 شخص يموتون شهريا في بريطانيا جراء الجلطات وأمراض القلب.

وقال البروفيسور جيمى واترال المتخصص في الوقاية أمراض القلب والأوعية الدّموية في «بابليك هيلث انجلند» (بي اتش آي) المشارك في الدراســـة «يجب أن نسعى إلى أن تكون أعمار قلوبنا متساوية مع أعمارنا الحقيقية».

وأضاف «لا يجب الانتظار حتى تتقدم أعمارنا حتى نبدأ في تجنب



ومعالجة مخاطر التعرض لأمراض القلب والجلطات».

وأشار واترال في تصريحات لوكالة برس اسوسيشــن إلى أن الاختبار الالكتروني الذي اعتمدت عليه الدراسة كان يعطى تقييما فوريا لاحتمالات التعرض للجلطات وأمراض القلب دون الحاجة إلى

والاختبار متاح على موقع (بي اتـش أي) على الإنترنت لكل من ويتطلب إجراؤه الإجابة عن أسئلة حول مستوى الكوليسترول في الدم وضغط الدم إضافة إلى أسئلة حول التاريخ الطبى والعادات المرتبطة

تخطـوا الثلاثين مـن أعمارهم بنمط حياة من يجري الاختبار. ويقارن الاختبار بين حالة القلب

وفقا للمعلومات المطلوبة وحالته التي ينبغي أن يكون عليها من هم في مُثل عمره.

وقال دكتـور مايك نابتون من منظمة «بريتش هارت فاونديشن» إن «اختبار عمر القلب هو وسيلة يسبرة وسريعة لتقدير عدد السنوات التي سيعيشها الانسان في صحة

مرورية. وأوردت الدراســـة أنها قامت بقياس التكلفة المادية، دون الحديث عن بعض التبعات الخطيرة لاستيقاظ الطلاب في أوقات مبكرة، مثل إصابتهم بالاضطرابات الصحية، وإقدام عدد منهم على

وتبعا لذلك، فإن الفائدة قد تكون أكبر مما جرت الإشارة إليه، على اعتبار أن ثمة تكلفة صحية ونفسية لعدم أخذ الطلاب قسطا كافيا من

وفي السياق ذاته، يؤيد المركز الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، وجود فائدة في تأخير ساعة بدء الدراسة، ويقول إن عدم النوم بشكل كاف بات مشكلة حقيقية لدى التلاميذ، منبها إلى ما يتسبب به من مشكلات صحية مرتبطة بزيادة الوزن واستهلاك الكحول وتدخين التبغ والإقبال على المخدرات، فضلا عن ضعف التحصيل.

وأوصت الأكاديمية الأمركية لطب الأطفال، بيدء الدراسة صباحا نحو الثامنة والنصف أو بعدها، في المرحلتين المتوسطة والثانوية العامة.

كيف تعرف أنك مصاب بحساسية الحليب ومشتقاته؟

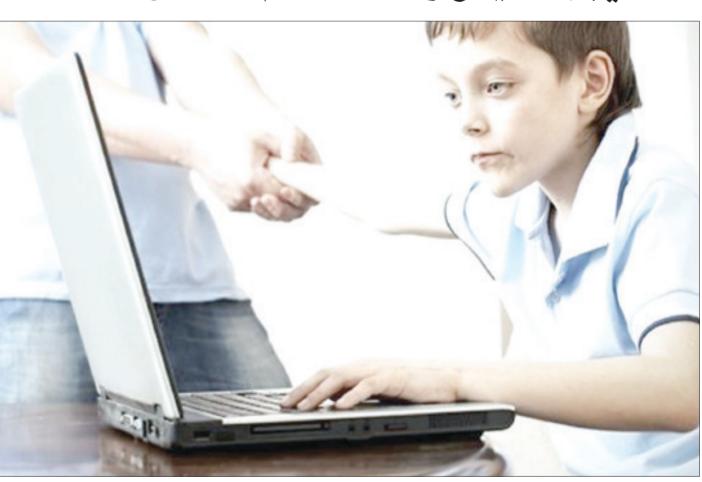
عدم تحمل الطعام في آلام البطن ذكرت مجلة "إيلى" الألمانية أن وتقلصات المعدة والانتفاخ عدم تحمل الطعام يختلف عن حساسية الطعام في أن الأعراض والغثيان والدوار وخفقان القلب واحمرار الجلد وسيلان الأنف تظهر بشكل أبطأ، أي بعد عدة والتعب والصداع. وينبغى الذهاب ساعات من تناول طعام ما، وليس فور تناوله. وأوضحت إلى الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمـــة للتحقق من الإصابة المجلة المعنية بالصحة والجمال بعدم تحمل طعام معين ومعرفة أن عدم تحمل الطعام يظهر بعد كيفية تعديل النظام الغذائي من تناول الأطعمة المحتوية على اللاكتوز، كالحليب ومنتحاته، أجل تجنب المتاعب. ويمكن لمريض عدم تحمل والجلوتين الموجود في معظم الطعام مواصلة تناول الطعام أنواع الحبوب خاصة القمح، المبب للمتاعب، ولكن بكمية والهيســــتامن، الذي يوجد في معينة يحددها الطبيب، بخلاف الطماطم وفواكه البحر والجبنء مريض حساسية الطعام، الذي الذى تستغرق عملية نضجه وقتا

وتتمثل الأعراض الدالة على

هذا الطعام.



لماذا يجب تقليص وقت استخدام الأطفال للشاشات؟



«24»: معظم الوقت الذي يمضيه الأطفال في مقاعد السيارة، أو في عيادة طبيب، يلعبون فيه باستخدام الهاتف، أما في البيت فيشغل الهاتف والكومبيوتر والتلفزيون وألعاب الفيديو مساحة كبيرة من وقت اللعب والترفيه، وكثيراً ما يجنى ذلك على وقت استذكار الدروس أيام المدرسة. في المقابل تتضاءل أوقات اللعب الحسر في الحدائق، واللعب

المنظم في ملاعب الرياضات المختلفة، وينكمش التواصل الاجتماعي

الهرمونات. يقلّل الضوء الأزرق للشاشات إفراز الجسم لهرمون الميلاتونين الذي يقهوم بتنظيم الساعة البيولوجية والحالة المعنوية. كذلك رصدت بعض الدراسات إفراز هرمون الدوبامين الذي يرتبط بالإدمان عند تمضية وقت طويل

أمام الشاشات. يؤدي كل ذلك إلى عدم توازن الهرمونات في الجسم، والتأثير على السلوكيات والانفعالات. تدفق الدم. تزيد الرياضة والنشاط البدنى تدفق الدم إلى تجاويف الدماغ والمناطق المســؤولة عن التفكير الإبداعي، بينما تؤدي تمضية أوقات طويلة أمام الشاشات إلى ضعف

تدفق الدم إلى هذه المناطق. التوتر. كلما زاد وقت التعرّض

للشاشات كلما زاد إفراز هرمون الكورتيزول المسبب للتوتر، وينعكس ذلك على السلوك العصبي. الحالة المعنوية. الإفراط فَّي مشاهدة الشاشات يــؤدى في النهاية إلى

انخفاض الروح المعنوية، والشعور باليأس والإحباط. ويتبدد هذا الشعور مع زيادة التواصل المباشر مع الأصدقاء، والتفاعل الاجتماعي، والمشاركة في الأنشطة.

علماء يطورون كاميرا قادرة على رؤية أعضاء الإنسان الداخلية

www.alsabahpress.com 🛛 🕤 💿 🖸 Alsabah Media

«سکای نیوز» : کشفت دراسة

حديثة، أنّ الاقتصاد الأميركي يتكبد

خسائر مالية فادحة تصلّ إلى 9

مليارات دولار، بسبب بدء الدراسة

داخل المؤسسات التعليمية في وقت

مبكر من الصباح، كما نبهت إلى

التبعات السلبية للتوقيت الحالي على

وبحسب دراســة أجرتها «راند

کوربورایشن»، فإن من شأن بدء الدراسة بعد الثامنة والنصف، أن

يوفر تلك المليارات التسعة، كما

أن التغيير قد يساعد على تحسين التعليم وتفادى عدد من حوادث

وأضافت أن تأخير ساعة الدراسة

في الصباح، بوسعه أن يدر عائدات

مالية مهمة، في حال جرى إقراره،

ومن المرجح أنّ يرفع عائدات البلاد

الضريبية بــــ83 مليار دولار، في

غضون عقد من الزمن. وتنجم الخسائر المالية لبداية

الدراسة مبكرا، عن تنقل التلاميذ

صباحا، في وقت الدروة، إلى

مؤسساتهم التعليمية، فضلا عن

ما ينجم عن الازدحام من حوادث

السير وسط التلاميذ.

تحصيل التلاميذ وصحتهم.

بدء الدراسة في الصباح الباكر

يضرالصحة والاقتصاد



«روسيا اليوم» : طور العلماء كاميرا يمكنها رؤية الأعضاء الداخلية لجسـم الإنسـان، ما يساعد الأطباء على إجراء الفحوصات بشكل أكثر دقة، وبطريقة أسهل بدلا من الاعتماد على الأشعة السينية المكلفة.

وتعمل الكاميرا عن طريق الكشف عن مصادر الضوء داخل الجسم، من خلال تتبع الأدوات الطبية داخل جسـم الإنسان والمعروفة باسم «المنظار»، الذي يستخدم لإجراء محموعة من الفحوصات والجراحات.

مصدر الضوء من خلال 20 سنتيمترا من الأنسجة، وقال البروفيسور، كيف داليوال، من جامعة إدنيرة البريطانية، الذي شارك في تطوير الكاميرا، إن «لديها إمكانات هائلة لتطبيقات متنوعة، مثل تلك الموصوفة في هذا العمـل، فالقدرة على رؤية موقع الجهاز أمر بالغ الأهمية بالنسبة للعديد من التطبيقات في مجال الرعاية الصحية، ونحن نتحرك إلى الأمام باستخدام تقنيات بسيطة وقليلة التكلفة لعلاج

الأمراض».

ويمكن للكاميرا رصد

أمرا صعبا. الذى يستغرقه الضوء ليمر من خلال الجســم وهذا يعنى أن الجهاز قادر على

الجسم ولكنها أحيانا تنحرف عن هدفها بدلا من الاستمرار في النزول عبر الحنجـرة في خط مستقيم، وهو ما يجعل التقاط صورة واضحة ويمكن للكاميرا الجديدة الكشف عن جسيمات الضوء الصغيرة «الفوتونات»، إلى جانب قدرتها على تسجيل الوقت

العمل بالضبط مثل تقنية