

غسل أوراق خضروات السلطة جيداً يجنبك الإصابة بالبكتريا



بأن يوقفوا إضافة أوراق الجرجير المستورد إلى منتجات السلطة، وذلك انتظاراً لمزيد من التحقيقات». ويمكن للأشخاص وقاية أنفسهم من العدوى المحتملة، بغسل أيديهم قبل الأكل أو التعامل مع الطعام، وكذلك عن طريق غسل الحيد للخضروات والسلطة التي يحدونها للأكل. وتوجد بكتيريا إيكولاي O157 في الإغذاء الغليظة وبراغ الحيوانات، وخاصة المشية، ويمكنها أن تلوث الطعام والمياه.

ويعد انتشار بكتيريا إيكولاي O157 نادراً، مقارنة بالأمراض الأخرى التي مصدرها الطعام. وكانت هيئة الصحة العامة في إنجلترا قد اتخذت إجراءات احتياطية تحسباً لانتشار بكتيريا إيكولاي، في نهاية يونيو / حزيران الماضي.

كيفية تجنب بكتيريا إيكولاي
اغسل يديك جيداً بعد استخدام المراض، وقبل وبعد التعامل مع الطعام، وبعد التعامل مع الحيوانات. إزالة أية تقيحات لينة قبل تخزين الخضروات والسلطة.
غسل كل الخضروات والفواكه التي ستأكل نيئة. تخزين وإعداد اللحوم النيئة والخضروات غير المغسولة بعيداً عن الأطعمة المعدة للأكل.
لا تأخذ الخضروات النيئة في نفس الأواني التي تستخدم لإعداد اللحم غير المطبوخ.
طبخ كل منتجات اللحم المفروم، مثل شطائر اللحم (البورغر) وكرات اللحم، جيداً.
الاشخاص المرضى لا يجب أن يتعدوا الطعام للأخرين، إلا بعد مرور مدة 48 ساعة بعد تعافيتهم من المرض.

«إيلاف نت» : يُطلب من المتسوقين غسل أوراق خضروات السلطة بشكل كامل وسط مخاوف من أن يكون هذا الطعام مصدراً لانتشار بكتيريا معوية، تسببت في وفاة شخصين وانتقال العدوى لأكثر من 150 آخرين في بريطانيا. وتقول هيئة الصحة العامة في إنجلترا إنها لا تزال تعمل على تحديد سبب ما حدث بالضبط. وتناول معظم المصابين ببكتيريا الإشريكية القولونية، المعروفة باسم إيكولاي O157، سلطة جاهزة متضمنة ثبات الجرجير. ويمكن أن تسبب الإصابة بهذه البكتيريا في إسهال دموي وآلم في البطن. ويشعر الأشخاص عادة بالأعراض بعد ثلاثة أو أربعة أيام من إصابتهم، لكن الأعراض يمكن أن تبدأ في أي وقت؛ إما عند تناول السلطة مباشرة أو في غضون 14 يوماً بعد ذلك، ويمكن أن تستمر لمدة قد تصل لأسبوعين.

ولا تظهر الأعراض مطلقاً على بعض الأشخاص، لكن آخرين يمكن أن يعانون مضاعفات خطيرة، ويحتاجون بالتالي إلى مساعدة طبية. وتقول هيئة الصحة العامة بإنجلترا إن سلالة البكتيريا يرجح أن تكون قد جاءت من الخارج، وخاصة من منطقة البحر الأبيض المتوسط. وحتى الآن تم الإبلاغ عن 151 حالة إصابة، من بينها 144 إصابة في إنجلترا و6 في ويلز وواحدة في اسكتلندا، ومن بين الإصابات احتاج 62 شخصاً لتلقي رعاية بالمستشفى، بينما توفي اثنان آخران. وتركزت معظم حالات الإصابة في إنجلترا في منطقة ساوث إيست (الجنوب الشرقي). وقالت الدكتورة إيرز بيل أوليفر من هيئة الصحة العامة بإنجلترا: «كل نتائج تحليل عينات الأطعمة حتى الآن كانت سلبية إزاء بكتيريا إيكولاي، لكن من المهم أن نعلم أنه عندما تلتوث الأطعمة بسبب هذه البكتيريا، فليس من الممكن دائماً أن نتعرف على البكتيريا عند إجراء اختبارات على المواد الغذائية...» وأضافت: «كإجراء احترازي إضافي، ننصح تجار الجملة

«العربية نت» : قالت دراسة استرالية إن الأحذية المصممة لتخفيف الضغط على مفصل الركبة لا تحد من الألم للمصابين بالتهاب المفصلي العظمي في الركبة أكثر من الأحذية العادية. وقال الباحثون في دورية حوليات الطب البياطني إن التهاب المفصلي العظمي في الركبة الناتج عن تزيق مفصل الركبة يمكن أن يصيب ما يصل إلى 25 في المئة من النساء، و15 في المئة من الرجال فوق سن الستين. وقالت رانيا إس. هينمان الباحثة التي قادت الدراسة وهي من جامعة ميلبورن «إنه أمر مفاجئ إلى حد ما ألا نلاحظ تخفيف الألم على نحو أكبر باستخدام أحذية (جيل مليونر أو إيه) مقارنة مع الأحذية التقليدية بعد أن أظهرت أبحاثنا في مجال النشاط الحيوي أن هذه الأحذية يمكن أن تقلل بشكل كبير الحمل على الجزء الداخلي للركبة». وقالت هينمان لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني «ربما يكون من الضروري استخدام تلك الأحذية إلى جانب استراتيجيات علاج أخرى، مثل تمارين التقوية وإنقاص الوزن والتدريب على مهارات التكيف مع الألم والمسكنات». وأضافت أنه للمساعدة في تخفيف الأعراض يمكن للمصابين بالتهاب مفصل الركبة المواظبة أيضاً على أداء تمارين التقوية والتمارين الإيقاعية وإنقاص الوزن بالنسبة لمن يعانون زيادة الوزن أو البدانة، وتعمم كيفية التحكم ذاتياً في ألم الركبة من خلال استراتيجيات، مثل زيادة النشاط واستخدام الحرارة أو البرودة وتناول المسكنات ومضادات الالتهاب...» وتابعت أن مجرد ارتداء حذاء جديد بصرف النظر عن نوعه ربما يساعد في تخفيف بعض آلام الركبة. وقالت «مطوطينا الإرشادية الحالية لالتهاب مفصل الركبة تقول إنه يجب ارتداء أحذية مناسبة ولكنها لا تتحدد ما هي تلك الأحذية الملائمة».

دراسة : الأحذية الرياضية لا تخفف من آلام الركبة

«العربية نت» : نشر الموقع الأمريكي Newsmax Health أربع طرق سحرية وبسيطة يمكنها تفادي الإصابة بمرض الزهايمر أو فقدان الذاكرة: أولاً: الحصول على الكثير من النوم أوضح الباحثون أن توقف التنفس أثناء النوم يرفع من خطر الإصابة بالتهاب معبد

في بارقة أمل جديدة للمرض اكتشاف قد ينهي ألم المفاصل الذي يصيب ملايين البشر

وأوضحت الصحفية أن الفكرة من زراعة الورق هي إبطاء عمر المفصل قبل أن تؤدي التهابات المفاصل إلى تلف أكبر في العظام. وأوضح العلماء أن التلغاف، الذي يصيب الغضروف قد يؤدي إلى احتكاك بين العظام، ما قد يؤدي إلى خروجها عن مكانها الطبيعي. وأشاروا إلى هذه التكنولوجيا ستمتد لاحتلالها في كافة المفاصل، وتمثل أملاً بالنسبة إلى 160 ألف بريطاني يحتاجون إلى استبدال الورق أو الركبة ستوا.

«سكاي نيوز» : توصل علماء أمريكيون إلى اكتشاف قد ينهي ألم المفاصل الذي يصيب ملايين البشر، كما أنه يفتنهم عن المفاصل الصناعية، وذلك باستخدام خلايا جذعية تساعد في نمو أنسجة الورق تماثل تماماً مفصل الورق. وحسب ما ذكرت صحيفة «تلغراف» البريطانية، فإن علماء أمريكيين في جامعة واشنطن نجحوا أيضاً في تطوير أنسجة غضروفية من أجل دمج الالتصاقات التي تتحق بالمفاصل.

فوائد الجزر



فقط، فالجزر له فوائد تجعله عمدة، بسبب غنى الجزر بشكل أساس بفيتامين A، فإنه ضروري لصحة الجلد وسلامته، فهو مضاد للبقع التي تظهر على البشرة ويحسن لونها، كما أن احتواء الجزر على الكاروتين أيضاً ينشط عملية تجديد أنسجة الجسم وخلاياه، وبالتالي تقطيل التجاعيد ومنع رخاوة الجلد وتأخير الشيخوخة، كما أنه مفيد لإضافة إشراقه للوجه؛ حيث أنه يعالج علاج إجهاد العينين وانتفاخ الجفون. ومن فوائد الجزر التجميلية أيضاً تأثيره على الشعر وجعله، فهو يعمل على إنتاج الزيوت في الجسم التي ترتبط فروة الرأس وعدم تكون القشرة، كما أنه يحفز نمو الشعر ويجعله كثيفاً ولامعاً، كما أن الجزر يستخدم كذلك في الرجيم، فهو يحتوي على الألياف، وهي مكون أساسي في الرجيمات، ويحتوي على نسبة قليلة من الدهون والسعرات الحرارية، حيث أن هذه الألياف بالعمل مع سواد أخرى تعمل على تحفيز إنزيمات هاضمة للطعام، وبالتالي تسريع عملية الأيض، ومن خلال إضافة الجزر للنظام الغذائي فإن ذلك يساعد في التقليل من الوزن، حيث يمكن تناوله نيئاً على شكل شرائح أو وضعه في السلطة، أو طبخه وطهوه كذلك، لكن على الزعم من فوائد الجزر وأهميته إضافته إلى النظام الغذائي إلا أن تناوله بكثرة له أضراراً سلبية، فالإفراط في تناوله قد يزيد الغازات بالعدة، لاحتوائه كما قلنا على الألياف، وله أضرار على المرصعة إن أفرطت في تناوله، حيث أنه قد يعجز عن تكمية حليب الأم، أما مرضى السكري فعلى الزعم من فائدته في معالجة أعراض المرض، إلا أن تناوله بكثرة قد يغير نسبة السكر في الدم، ولذلك علينا الحرس على تناول الجزر باعتدال للحصول على منافعة وتجنب أضراره.

الجزر هو نبات جذري تنمو ثماره تحت الأرض، يحتوي على مادة الكاروتين التي تشفى إليه لونه، وكلما زادت نسبة الكاروتين فيه كان أكثر احمراراً. طعمه حلو ولذيذ، ويؤكل نيئاً ومطبوخاً، وتغذى الكثير من المواشي على أوراقه التي تنمو فوق التربة. يقال إن الشرق الأوسط وآسيا الوسطى هما موطن الجزر الأصليين. وللجزر فوائد عديدة لتتعرف عليها، يجب علينا الحرس على تناول الجزر للاستفادة من فوائده الطبية، فالجزر بما يحتويه من فيتامينات ومعادن ومضادات حيوية يدمر البكتيريا التي قد تصيب الأمعاء، كما أنه مفيد في التخلص من الالتهابات المعوية وشفاء قرحة المعدة، ويساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة والمغص. كما أن الجزر قادر على حماية الجلد من الآثار الضارة لأشعة الشمس. إضافة إلى ذلك، فإنه يستخدم كدواء لعلاج التهابات الكلى، وبعض أعراض السكري. كما أن أكل الجزر يساعد في زيادة إدرار البول، والجزر يساعد في علاج المشكلات الجنسية كمشكلة الانتصاب والعجز الجنسي لدى الرجل، كما أنه يساعد في تنظيم الدورة الشهرية لدى النساء، أما عند تناول الجزر كعصير، فإن ذلك يساعد في الشفاء من مرض القرص، وهو علاج أيضاً لأوجاع المفاصل وأمراض الكبد والصل. كما أنه مفيد في حالات فقر الدم والضغط المرتفع، وبالتالي أيضاً العلاج من المرض الاستيومي. أضف إلى ذلك، أن احتواء الجزر على فيتامين A يساعد في زيادة مقاومة الجسم لمرض السرطان. عند تناول عصير الجزر صباحاً فإن ذلك يزيد من قدرة الجسم الفكرية والجسمية، فهو منشط هام للجسم، وسهل للهضم، لا تقتصر فوائد الجزر على العلاجات الطبية والصحية

4 طرق سحرية تجنبك فقدان الذاكرة



تناول زيت السمك يومياً، رابعاً: تناول الدهون الصحية تناول الدهون ضروري لصحة الدماغ، خصوصاً الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، مثل السلمون والجبون والأفوكادو وزيت الزيتون، وحتى الشوكولاتة الداكنة، دون أي إضافات، مثل السكر أو منتجات الألبان.

3. أضعاف، لذلك إذا كنت تشخر بصوت عالٍ يجب عليك علاج. ثانياً: عدم تعاطي الكحول الكحول تقتل خلايا الدماغ لذلك يجب التخلي عنها. ثالثاً: تناول الفيتامينات يومياً لتجنب الزهايمر يجب تناول الفيتامينات D و E والمغنيسيوم، بالإضافة إلى

«العربية نت» : نشر الموقع الأمريكي Newsmax Health أربع طرق سحرية وبسيطة يمكنها تفادي الإصابة بمرض الزهايمر أو فقدان الذاكرة: أولاً: الحصول على الكثير من النوم أوضح الباحثون أن توقف التنفس أثناء النوم يرفع من خطر الإصابة بالتهاب معبد