

الإكثار من شرب الماء يحمي المرأة من الالتهابات



عانت على الأقل في آخر ثلاث سنوات من التهاب المسالك البولية، وطلب الخبراء من المشاركات في الدراسة شرب لتر ونصف إضافية، أو ما يُعادل ستة أكواب من الماء، أي بمعدل نصف قنينة من الماء عند كل وجبة.

إلى ذلك، أكد الخبراء أنهم لا يستطيعون تحديد كمية المياه التي يجب شربها يوميا للحصول على فوائد أكثر. بيد أنهم يؤكدون أن شرب أي كمية مرتفعة من السوائل ولو من غير المياه يعود بمنافع عديدة للصحة.

جدير بالذكر أن الدراسة تم تقديمها هذا الشهر في الاجتماع السنوي لجمعية الأمراض المعدية في أمريكا وجمعية علم الأوبئة الصحية في أمريكا وجمعية أمراض الأطفال

مع اللواتي لم يشربن قدراً أكبر من الماء في اليوم. كما أشارت الدراسة إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المسالك البولية. ويُرجح ذلك جزئياً إلى التركيب البيولوجي، حيث أن أقصر مجرى البول يُسهل من مهمة البكتيريا الدخول إلى المهبل والتوجه إلى المثانة.

ويقول المشرف على الدراسة ورئيس قسم الأمراض المعدية في كلية الطب بجامعة ميامي، توماس هوتون، إن زيادة تناول السوائل يقلل خطر التهاب المسالك البولية بطريقتين: الأولى من خلال منع البكتيريا من الالتصاق في المثانة، والثانية عبر الحد من التركيز الكلي للبكتيريا التي يمكن أن تسبب العدوى. واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على أكثر من 140 امرأة

«24»: شرب كمية كبيرة من المياه قد يحمي من التهاب المسالك البولية لدى النساء. هذه خلاصة دراسة حديثة سلطت الضوء على هذا المرض المتفشي لدى النساء خصوصاً، والأورام شيوعا بين #النساء في جميع أنحاء العالم عامة، ومنطقة الشرق الأوسط خاصة.

ونذكرت الوكالة أنه يتم تشخيص نحو 1.4 مليون حالة إصابة جديدة كل عام، ويودي المرض بحياة أكثر من 450 ألف سيدة سنوياً حول العالم.

تأثير سلبي على السليمة في الجسم. ويخطط الباحثون لإجراء مزيد من الاختبارات على المادة المأخوذة من الثعبان البحري وإمكانية توافرها بكثرة في المختبر. وأشار الباحثون إلى أن تربية هذا النوع من الكائنات صعب جداً، لأنه يتطلب ضغطاً كبيراً، كالضغط البحري الموجود على عمق 3 آلاف متر.

ووفقاً للوكالة الدولية لأبحاث #السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين #النساء في جميع أنحاء العالم عامة، ومنطقة الشرق الأوسط خاصة.

ونذكرت الوكالة أنه يتم تشخيص نحو 1.4 مليون حالة إصابة جديدة كل عام، ويودي المرض بحياة أكثر من 450 ألف سيدة سنوياً حول العالم.



وأشار إلى أن العينة المأخوذة من #الثعبانالبحري تدخل في مسار الخلايا السرطانية وتوقف نموها، مؤكداً أن هذه المادة ليس لها

(*Ophiura irrorata*) المأخوذة من الثعبان البحري، إذ تقضي على نشاط الخلايا السرطانية من الداخل بنسبة 100%.

العينات أثبتت فعاليتها في علاج سرطان الثدي. وأوضح تشيريبياكوف، أن أقوى تأثير كان للعينة الكحولية التي يطلق عليها

«العربية»: قال باحثون روس إنهم اكتشفوا مادة مستخلصة من ثعبان بحري، قادرة على وقف تقدم سرطان الثدي، أحد أخطر السرطانات التي تهاجم النساء.

وذكرت وكالة الروسية للأنباء اليوم الجمعة، أن الأبحاث أجراها علماء من جامعة الشرق الأقصى الاتحادية الروسية.

وأوضح الباحثون أنه تم صيد الثعبان البحري من فصيلة نجوم البحر الذي أخذت منه العينة، على عمق حوالي 3 آلاف متر، أثناء حملة استكشافية في منطقة شلالات كوريل في بحر آخوتسكويه عام 2015.

وقال فسيغولود تشيريبيانوف، الباحث في مختبر أدوية المركبات الطبيعية في كلية الطب الحيوي، بجامعة الشرق الأقصى الاتحادية الروسية، إن الاختبارات التي أجريت على الفئران بواسطة هذه

للمسنات.. أكثرن من هذه الأطعمة لتجنب هشاشة العظام

«العربية»: أوصت الجمعية الأوروبية للمسنات، النساء بعد فترة انقطاع الطمث بضرورة زيادة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم لتجنب خطر الإصابة بهشاشة العظام.

وأوضحت الجمعية، أن هشاشة العظام أمر شائع ويؤثر على سيدة واحدة من بين كل 3 سيدات حول العالم، ونشرت نتائج أبحاثها اليوم الجمعة، في دورية Maturitas العلمية، بحسب ما أفادت وكالة «الأناضول».

وأضافت أن الاستهلاك اليومي الموصى به من الكالسيوم بعد انقطاع الطمث يتراوح بين 700 و1200 ملليغرام يوميا.

ونوهت الجمعية، إلى بيانات رسمية أميركية كشفت أن أقل من ثلث النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 9 و71 عاماً يحرصن على تناول الحد اليومي الموصى به من الكالسيوم يوميا.

وأشارت إلى أن الكالسيوم لابد أن يكون جزءاً أساسياً من النظام الغذائي بداية من الطفولة إلى الشيخوخة، وأن النساء بحاجة إلى أن يصبحن أكثر وعياً بأهمية

«العربية»: أوصت الجمعية الأوروبية للمسنات، النساء بعد فترة انقطاع الطمث بضرورة زيادة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم لتجنب خطر الإصابة بهشاشة العظام.

وأوضحت الجمعية، أن هشاشة العظام أمر شائع ويؤثر على سيدة واحدة من بين كل 3 سيدات حول العالم، ونشرت نتائج أبحاثها اليوم الجمعة، في دورية Maturitas العلمية، بحسب ما أفادت وكالة «الأناضول».

وأضافت أن الاستهلاك اليومي الموصى به من الكالسيوم بعد انقطاع الطمث يتراوح بين 700 و1200 ملليغرام يوميا.

ونوهت الجمعية، إلى بيانات رسمية أميركية كشفت أن أقل من ثلث النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 9 و71 عاماً يحرصن على تناول الحد اليومي الموصى به من الكالسيوم يوميا.

وأشارت إلى أن الكالسيوم لابد أن يكون جزءاً أساسياً من النظام الغذائي بداية من الطفولة إلى الشيخوخة، وأن النساء بحاجة إلى أن يصبحن أكثر وعياً بأهمية



7 نصائح تبقي الجراثيم بعيداً عن مطبخك

قادر على القضاء على الجراثيم.

3 - تنظيف مصارف المياه تعد مصارف المياه ملاذاً أساسياً للجراثيم والبكتيريا لذلك يجب تنظيفها وتعقيمها باستمرار باستعمال صودا الخبيز والخل.

4 - غسل مناشف الصحون يجب أن يتم غسل المناشف المستعملة لتجفيف اليدين والصحون باستمرار، واستبدالها من وقت لآخر واستعمالها فقط لتجفيف الصحون والأيدي بعد غسلها بشكل جيد.

5 - غسل اليدين تتعرض اليدين باستمرار لشتى أنواع الجراثيم، لذلك يجب غسلها بشكل جيد قبل لمس أي شيء داخل المطبخ.

6 - تعقيم السطوح يجب أن يتم تنظيف وتعقيم جميع السطوح التي توضع عليها الأطعمة في المطبخ بشكل يومي.

7 - تنظيف الثلاجة من الداخل



تحتوي اللحوم النيئة على عدد كبير من الجراثيم والبكتيريا، لذلك يجب عدم استعمال لوح تقطيع اللحوم لتقطيع الخضروات والفواكه، كما يجب أن يتم تنظيفه بشكل جيد بسائل تنظيف مناسب

يجوز استعمال ليفة واحدة لتنظيف الأواني والأطباق وفي نفس الوقت استخدامها لتنظيف الأرض والرفوف وغيرها.

2 - عدم استخدام لوح التقطيع للحوم والخضار في نفس الوقت

الصحون في آلة غسل الصحون من وقت لآخر - غلي الليفة في الماء لمدة تتراوح بين دقيقتين إلى 5 دقائق بشكل شبه يومي - تخصيص أكثر من ليفة اسفنجة للأغراض المتعددة، فلا

«24»: أظهرت دراسة حديثة نتائج مربعة عن كمية الجراثيم التي يحنونها المطبخ والتي يزيد عددها بألاف المرات عن عدد الجراثيم والبكتيريا الموجودة في المرحاض.

وأشارت الدراسة إلى أن عدد الجراثيم والبكتيريا على سبيل المثال في ليفة الإسفنج المستعملة لتنظيف الأواني والأطباق يزيد عن 10 ملايين لكل بوصة مكعبة منها، في حين أن عدد هذه المخلوقات الطفيلية على قطعة صغيرة من قماش تجفيف الصحون يزيد عن المليون.

وتشكل هذه النتائج صدمة لربات المنازل تستدعي العديد من الإجراءات والقواعد الواجب اتباعها للحفاظ على نظافة المطبخ والتخلص من الجراثيم والبكتيريا الضارة، بحسب ما أورد موقع ذا ديلي ميل:

1 - كيفية التعامل مع اسفنجة الجلي

- استبدال الليفة القديمة باستمرار والتخلص منها خارج المنزل

- وضع الليفة وهي رطبة داخل المايكرويف لمدة دقيقتين بشكل يومي - غسل ليفة الإسفنجة مع

العلم يحدد «أفضل فاكهة» تعزز قدرة الطفل العقلية



إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها. ووجدت الدراسة أن الأطفال الذين شربوا عصير التفوت كانوا أفضل أداءً ويقول البروفيسور كlier وليامز أن الدراسة اكتشفت لأول مرة تأثير مركبات الفلافونويد على الإدراك المعرفي للأطفال.

يتناولون مشروبات التفوت. ويحتوي التفوت على مركبات الفلافونويد ويقول خبراء الصحراء إنه يعود بعدة فوائد على الجسم مثل مقاومة الأكسدة، لكن الدراسة التي أجراها باحثون جامعة ريدينغ البريطانية أشارت إلى تأثيره المعرفي. وشملت الدراسة عددا من الأطفال طلب منهم أن ينتبهوا

«سكاي نيوز»: أظهرت بحوث طبية حديثة، أن لفاكهة التفوت الأزرق نفعا كبيرا بالنسبة للأطفال، مضيفة أنها تساعد أدمغة الصغار بشكل كبير على أداء وظائفها.

وبحسب ما نقلت صحيفة «تلغراف» أن أطفال الابتدائي يؤدون بشكل دائم من الداخل والتخلص من الأطعمة الفاسدة، ووضع الأطعمة الطازجة ضمن أكياس وعبوات محكمة الإغلاق.