

يساهم في تحسين الصحة بشكل عام

الوقوف.. يحسن الكوليسترول

ويحمي القلب



للوقوف فضلا عن المشي تأثير إيجابي على نطاق الخصر ومؤشر كتلة الجسم

وأوضح «الشخص الذين يمشي ساعتين في عمله ويقف 4 ساعات إضافية، ويقوم بساعة أخرى من الأعمال المنزلية يحرق سعرات أكثر من الذي يهرول لمدة ساعة»، مشبرا إلى أهمية وضع سجادات متحركة في أماكن العمل وتصميم مكاتب تنكيف مع وضعية العمل وقوفا أو جلوسا.

وجهز باحثون أستراليون 782 رجلا وامرأة بين سن السادسة والثلاثين والثمانين بمحسسات حركة لمعرفة كم من الوقت يمضونه في النوم والمشي والهرولة أو الجلوس والنوم والوقوف.

ولا يمكن تخفيض الخصر وكتلة الجسم بشكل كبير إلا إذا ترافق الأمر مع المشي والهرولة على ما كشف الباحثون الذين اعتبروا أن من المهم إجراء أبحاث إضافية حول هذه المسألة.

ومن خلال المشي ساعتين بدل البقاء في وضعية الجلوس يمكن تخفيف نطاق الخصر بحوالي 7.5 سنتمتر وكتلة الجسم بنسبة 11%.

لكن البقاء في وضعية الجلوس ليس بحد ذاته سيئا شرط ألا يبقى الشخص جالسا لفترة طويلة متواصلة

أظهرت دراسة نشرتها، الجمعة، مجلة «يوروبيان هارت جورنال» أن مجرد الوقوف لفترة أطول بدلا من الجلوس قد يساهم في المحافظة على الصحة، فالوقوف يسمح بتحسين مستويات الكوليسترول والشحوم والسكر في الدم التي تؤثر كثيرا على احتمال الإصابة بأمراض وعائية قلبية.

وقد يكون للوقوف فضلا عن المشي تأثير إيجابي على نطاق الخصر ومؤشر كتلة الجسم.

وأوضح البروفيسور فرانسيسكو لوبيز-خيمينيز من مايو كلينيك (الولايات المتحدة) في تعليق رافق المقال «أظهرت الكثير من الدراسات أن النشاط الجسدي يخفض الـوفيات بشكل عام والمشاكل القلبية الوعائية والوفيات الناجمة عنها، فضلا عن السكري من نوع 2 (الأكثر انتشارا) والبدانة وسرطانات عدة».

وأضاف «مواجهة حياة الحضر يجب ألا تقتصر على الدعوة إلى ممارسة التمارين بانتظام»، فمن المهم أيضا على ما أوضح، الترويج لسلوك يكافح ذلك في الحياة اليومية.

بعد نجاح علماء في تغيير شبكة الجهاز العصبي لفئران تجارب

آمال جديدة لمرضى الأمراض

العصبية .. من دون جراحة



آمال جديدة لمرضى الأمراض العصبية

الضوئية، وهو ما كان يتطلب جراحة يمكن أن تضر بالتح أو تقيد الحركة الطبيعية لحيوان التجارب.

وأثبتت التجارب أن الجهاز الذي زرعه فريق الباحثين من كلية الطب في جامعتي واشنطن وإيلينوي يحدث أضرارا في أنسجة المخ أقل من الأنابيب المعدنية أو الأنابيب الأخرى (كانولا) التي يستخدمها الأطباء للحقن المتكرر للمريض.

ويزرع الجهاز في مخ الفأر وتشغله بطارية صغيرة، ما يؤدي إلى الاستغناء عن الأسلاك، ويوجد به خزانات صغيرة تملأ بالادوية التي سيحقن بها الباحثون الفأر خلال التجارب.

ويمكن للبحث الذي نشر في دورية سيل العلمية أن يؤدي إلى تطوير علاجات لا تقوم على التدخل الجراحي لجموعة من الأمراض الناجمة عن خلل في الجهاز العصبي للإنسان، مثل التوتّر والاكتئاب والإدمان والألم.

منحت تجارب علمية جديدة آمالاً لعلاج أمراض عصبية بدون جراحات قد تؤثر في المخ سلبا.

ونجح علماء في تغيير شبكة الجهاز العصبي لفئران التجارب من خلال استخدام جهاز تحكم لاسلكي عن بعد، ماسمح لهم بدراسة أثر المحفزات العصبية دون اللجوء إلى جراحات تدخلية أو زرع أجهزة سلكية.

وتمكن العلماء من خلال زرع جهاز للتحكم عن بعد – يقل سمكه عن سمك شعرة الإنسان – من أن يحددوا المسار الذي سيسلكه الفأر من خلال حقن عقاقير عن بعد في مخ الفأر بمجرد النقر على زر.

ويقول علماء من جامعتي واشنطن وإيلينوي إن بوسع الجهاز إحداث نبضات مضيقية في خلايا المخ.

وكان علماء الأعصاب حتى الآن يضطرون إلى حقن العقاقير من خلال أنابيب أكبر، وتوصيل المحفزات من خلال أسلاك مصنوعة من الألياف



العصائر والمشروبات الغازية والحلويات هي مصادر صريحة للسكر

والدواء، إن القطاع الصناعي أظهر أيضا ميله إلى إنتاج منتجات صحية، مذكرا بحملته على الملح. تضيف: «خفضت الشركات المنتجة الحدود تطيق أيضا على البشرية، وعلى السكر الموجود في العسل والسيروب وعصير الفاكهة والكومبوت.

وتقول بريارة غلاني، من المنظمة الفيدرالية للغذاء

يتجاوز الاستهلاك الحراري اليوم للسعرات الآتية من السكر عتبة 5 في المئة، أي قرابة 25 غرام يوميا، بمقدرا 6 إلى 7 ملاعق صغيرة. وهذه الحدود تطبق أيضا على البشرية، من الإضرار بالأسنان إلى الإصابة بمرض السكر من الفئة الثانية والسمنة المفرطة. وينصح المرشدون الصحيون الحكوميون بأن لا

إذ تفضل أن تتعاون مع مصنعي الأغذية والمشروبات المحلاة، من أجل الحد من هذه المشكلة. لكن هل الاعتماد على المصنعين خطوة ذكية لتوعية الناس بشأن خطر السكريات؟

طبعًا، جواب القطاع الصناعي محسوم إيجابًا، حتى أنه يذكر بأنواع المشروبات الغازية الخالية من

الإنسان البالغ يستهلك منه نحو كيلو غرام يوميا

السكر بين الحاجة اليومية

والأضرار الصحية

يستهلك كل منا كيلو غرام من السكر يوميا، والعلاج يكون باعتماد انتهاج اسلوب حياة أكثر صحية لرفع المضار التي تلحق بصحتنا قدر المستطاع.

صدق أو لا تصدق... فالإنسان البالغ يستهلك يوميا أكثر من كيلو غرام من السكر، وهذا ما استدعى حملات توعية عديدة، تحت على انتهاج أسلوب حياة أكثر صحة. المشكلة في السكر هي أن الجسم يجمعه من كل المغذيات التي يتناولها الإنسان، فإن كانت العصائر والمشروبات الغازية والحلويات والمربيات هي مصادر صريحة للسكر.

مصادر خفية

بحسب تقرير نشره موقع بي بي سي، من المفاجئ فعلا أن نجد بين المصادر الخفية مأكولات ما حسيثاها سكرية، مثل الحساء المملح وصلصات السلطة وكاتشاب الطماطم، فهذه كلها تحتوي على مستويات عالية من السكر. ويقول الخبراء الحكوميون إن أكثر من 5 في المئة من السعرات الحرارية اليومية تأتي من السكر المضاف إلى الطعام. لذا، دعت حملات التوعية الجهات الحكومية إلى فرض الضرائب على المشروبات المحلاة، إلى جانب تدابير حمائية أخرى، طالما أن مشروبًا محلي يحتوي على ما يعادل 9 ملاعق صغيرة من السكر. غير أن الحكومات تبدو غير متحمسة لمثل هذه التدابير.

عادة ما تتكون من براز الأبقار والمبيدات الحشرية الضارة

مادة خطيرة تدخل في تركيب

العطور الرخيصة



تحتوي العطور على مثبت للرائحة ومادة الكحول ونسبة معينة من المرطبات التي في المقابل قد تتسبب بنتائج ضارة

وضع العطور في مكان مشمس، والتأكد من تاريخ صنع العطر قبل استعماله، وحفظ العطور في مكان مكيف لتجنب تغيير خصائصه، وأخيرا التخلص من العطور بعد مرور 3 سنوات على استخدامها.

المواد الضارة، لأن ما تتكون منه صنع الطبيعة الصافية. وأعطى الدكتور العديد من النصائح للاستعمال الصحيح للعطور وتفاذي أضرارها، منها تجربة العطر الجديد على منطقة صغيرة من الجسم ل3 أيام قبل استعمالها، وعدم

العطور الشفافة بدلا منها لتجنب آثارها الضارة. بالمقابل أشار الدكتور إلى النوع النقيد من تلك العطور، ألا وهو العطور الطبيعية المقطرة المأخوذة من الورود والزهر وماشابه ذلك، تتمتع بالرائحة الذكية العطرة والخالية من

باستهداف الجهاز التنفسي والهرموني وأحيانا العصبي، وتظهر عنده الحساسية المفرطة ودموع العينين وأيضا وجع الرأس والدوخة. وصرح أيضا بأن الشركات العالمية قد تفادت خطر المادة الصفراء هذه، وانتقلت لإنتاج

توصف العطور عادة بأنها رمز للسحر والجمال والأناقة من جهة، ومصدر للطاقة الإيجابية والسعادة من جهة أخرى، لكن «مّم تتكون هذه العطور»؟.

وأجاب الدكتور كيف حافظ، استشاري عائلة وطب طوارئ في استشارة خاصة لقناة «العربية» قائلا: «تحتوي زجاجة العطر «المقلدة» حصرا بنسبة 30% على مواد معروفة الخصائص، فيما النسبة الأكبر من مكوناتها تحوي تركيبة غير واضحة أبدا».

وأضاف أن هناك ما يعرف بـ«البولة»، وهو محلول يأتي من براز الأبقار، يضاف عادة إلى العطور الرخيصة كي يكسبها اللون الأصفر، ويطلق هذا المحلول عمر المادة لثلاث سنوات تقريبا.

وتابع أن أغلب المواد التي تتكون منها المبيدات الحشرية الضارة تساعد في تركيب تلك النوعية من العطور الرديئة، والتي تتسبب بالعديد من الآثار الجسيمة على جسم الإنسان، كالإصابة بالربو والإجهاض وحالات كثيرة من الغثيان.

كما تحوي العطور على مثبت للرائحة ومادة الكحول ونسبة معينة من المرطبات التي في المقابل قد تتسبب بنتائج ضارة، ويصاب من يستعملها بأعراض تبدأ