



تلوث الهواء يضر بالجنين في بطن أمه



التعرض للهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات

المملوث بتحسين نوعية الهواء

وتنص الكفاءة الاجتماعية» لدى الطفل.

وتعتقد بيريرا وزملاؤها الباحثون بأن هذا الملوّث للهواء يقلل المادة البيضاء في الدماغ التي تشكل مقياسا لسعة الشبكة العصبية فيه ، وأن التعرض له يتصل بإضعاف الروابط في مناطق الدماغ المسؤولة عن السلوك والعاطفة.

ولكن بالإمكان التخفيف من آثار التعرض لهذا المركّب الملوّث بتحسين نوعية الهواء ، كما حدث بالإجراءات التي اتخذتها مدينة نيويورك

حيث أجريت الدراسة على امهات وأطفالهن. وتقول بيريرا ان الوقاية من آثار الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات بوصفها من الملوّثات الرئيسية للهواء ممكنة حتى من دون اجراءات على مستوى السياسة الصحية. إذ يمكن التقليل من تلوث الهواء في البيوت بالحد من التعرض الي دخان السجائر وتفاخي المواعد التي تستخدم الخشب في الأماكن المغلقة والتهوية الجيدة لمناطق الطهي للتقليل من الدخان الناجم عن احتراق الأغذية أو تفحمها.

العطرية متعددة الحلقات أثناء الحمل بهم غير قادرين على تنظيم سلوكهم ومشاعرهم في سن التاسعة والحادية عشرة بالمقارنة مع الأطفال الذين تعرضت امهاتهم الى مستويات أدنى من هذا الملوّث.

في حالات النمو الاعتيادية يكتسب الطفل تدريجيا القدرة على السيطرة على عواطفه وسلوكه حيث يتعلم ، على سبيل المثال ، كيف يؤخر شعوره بالقناعة ويدير عواطفه ولا يتصرف باندفاع.

ولكن الدراسة اظهرت أن الأطفال الذين تعرضت امهاتهم خلال الحمل الى مستويات عالية من الهيدروكربوات العطرية متعددة الحلقات لم يمروا بهذا المسار من النمو العاطفي والاجتماعي، وأن هذا قد يؤدي الى سلوكيات خطيرة في مرحلة المراهقة ، بما في ذلك تعاطي المخدرات والعدوانية. كما ان شذوّن التنظيم الذاتي للعواطف يمكن ان يمهّد الى مشاكل في التركيز والتخاطب الاجتماعي.

ونقلت مجلة تايم عن فريدريكا بيريرا التي شاركت في الدراسة من جامعة كولومبيا الاميريكية قولها «ان هناك علاقة قوية بين

لا يخفى ان الهواء الملوّث بدخان السجائر والسيارات وحرق الوقود وزيت التدفئة يضر بالصحة. وظهرت الآن أدلة قوية على ان الهواء الملوّث يمكن ان يضر حتى بالطفل الذي ينمو في رحم امه.

وكانت دراسات سابقة تناولت العلاقة بين تعرض الأم الحامل الى مستويات عالية من الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات التي تُعد من أكبر ملوثات الهواء ، وسلوك الأطفال وحالتهم العاطفية من سنة 3 سنوات الى 11 سنة.

واظهرت النتائج ان تعرض الأم الحامل الى مستويات عالية من هذه المادة الملوّثة للهواء يرتبط بمعدلات عالية من القلق والكآبة واضطرابات التركيز. وركز الباحثون في الدراسة الجديدة التي بين الهيدروكربوات العطرية متعددة الحلقات والمشاكل السلوكية التي تحدث لاحقا. ومن عتبة الأطفال البالغ عددهم 462 طفلا تابعهم الباحثون كان الأطفال الذين تعرضت امهاتهم الى مستويات عالية من الهيدروكربونات

وُدعى جان: «لقد تحسنت بالتأكيد واستفدت. فمن رأيي من الناس يقول رائع تستطيعين الآن الحركة بشكل أفضل.»

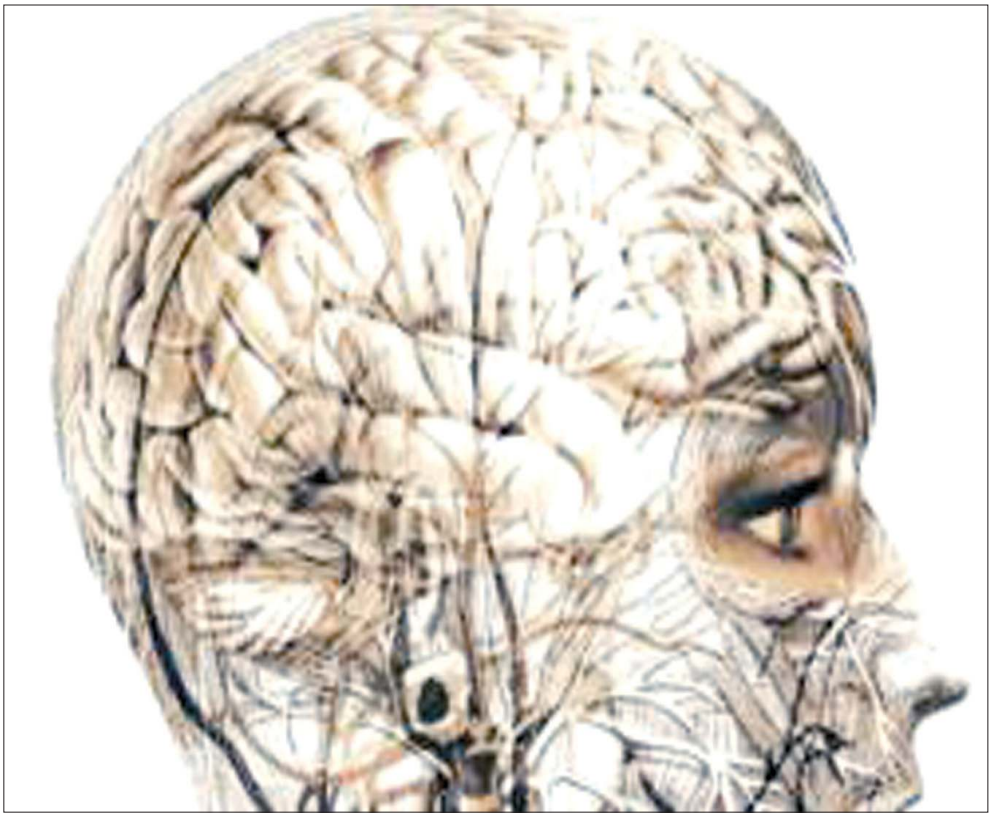
وأضافت: «التحفيز (الكهربي) لا يضر. فهو أشبه كثيرا بوخز خفيف أو رعشة كهربائية ثابتة أعلى رأسي. لكن الجزء الأسوأ كان شعوري بالحكة بعد ذلك.» وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة، جوهانسن بيرغ، إنها سعيدة بالنتائج، وتعتقد أن العلاج نجح من خلال تعزيز قدرة المخ على إعادة نشاطه بعد السكتات الدماغية.

لكنها شددت على أن هناك حاجة إلى المزيد من التجارب، وتقييم الفوائد والتكاليف قبل إمكانية تقديم البرنامج في المستشفيات.

وقال شاميم قادير، من رابطة السكتات الدماغية، وهي مؤسسة خيرية، إن الدراسة خطوة مهمة نحو تجارب أكبر.

وأضاف: «السكتة الدماغية واحدة من أكبر الأسباب التي تؤدي إلى الإعاقة، ويضطر أكثر من نصف الناجين من السكتة إلى الاعتماد على غيرهم لمساعدتهم في أنشطتهم اليومية.»

وتابع بالقول «من المهم أن نتوصل إلى طرق بديلة للمساعدة في تحسين معدلات التعافي في الحالات المتدهورة.»



أكبر بعد العلاج، وشعر آخرون بالتحسن في القدرة على رفع الأشياء والإمسك بها والوصول إليها. لكن مستويات التحسن تتباينت، إذ يعتمد ذلك جزئيا على شدة السكتة الدماغية الأولية. وقالت إحدى المرضى المتطوعين

الذين خضعوا لفترات أطول من التحفيز الكهربائي. وأشاروا إلى أن التحسن استمر ثلاثة أشهر بعد توقف جلسات إعادة التأهيل. ووجد أحد المرضى، على سبيل المثال، أنه يستطيع تناول الطعام بنفسه بسهولة

كهربيائي خفيف. وخضع الآخرون لعلاج وهمي من خلال التعرض للتحفيز الكهربائي لفوان قبل إطفاء الجهاز. وتوصل الباحثون إلى أن جميع المرضى شعروا بالتحسن، لكن التحسن الأكبر رُصد لدى المرضى

يمكن لتحفيز المخ بتيار كهربائي أن يساعد في عملية تعافي المصابين بالسكتة الدماغية. بحسب بحث أجراه فريق في جامعة أكسفورد.

وتوصل الفريق العلمي إلى أن المرضى الذين تعرضوا للتحفيز الكهربائي إلى جانب جلسات إعادة التأهيل حققوا نجاحا أفضل ممن خضعوا للجلسات وحدها.

وشهد متطوعون خضعوا للعلاج الكهربائي تحسنا أكبر عند تحريك أذرعهم، كما شعر آخرون بسهولة أكبر في القيام بمهامهم اليومية.

ورُحِبت مؤسسات خيرية بنتائج البحث الأولية.

«وخز خفيف»

وأجريت الدراسة، التي نشرت في دورية «ساينس ترانزليشنال ميديسين»، على 24 شخصا كانوا قد أصيبوا بسكتات دماغية بما لا يقل عن ستة أشهر قبل أن تبدأ التجربة ومازالوا يواجهون صعوبات عند تحريك أذرعهم وأيديهم.

وخضع كل متطوع لست جلسات إعادة تأهيل، وطلب منهم تحريك أطرافهم المتضررة. وخضع 11 شخصا في أول 20 دقيقة من كل جلسة لعلاج إضافي، يعرف بالتحفيز الكهربائي عبر الجمجمة، إذ توضع أقطاب كهربائية على جلد رأس المشارك وتحديد فوق المنطقة المتضررة من المخ، ثم يمرر تيار

دراسة : البدانة ذات صلة وثيقة بضعف الذاكرة

خلصت دراسة حديثة مصغرة إلى أن الأشخاص البدناء يعانون من ضعف الذاكرة مقارنة بنظرائهم النحفاء. وكشفت نتائج اختبارات خضع لها 30 شخصا أن زيادة الوزن لها علاقة بما يسمى سوء «الذاكرة العرضية» أو القدرة على تذكر تجارب مر بها الشخص في السابق. وتقول الدراسة التي نشرت في دورية «كوارتلي جورنال أوف أكسبيرمنتال سيكولوجي» إن عدم تذكر تناول وجبات الطعام تؤدي إلى الشراهة في الأكل. ولكن الدراسة وجدت أن فقدان الذاكرة لا ينطبق على تذكر المعلومات العامة. وكانت التجارب السابقة على الفئران قد أثبتت أن كبر حجم البطون يعني نتائج سيئة في اختبارات الذاكرة ولكن الأمر متفاوت بالنسبة للبشر.

وركزت الدراسة الحديثة على الذاكرة العرضية وهي بمثابة شريط فيديو موجود في العقل يذكّر على سبيل المثال رائحة كوب القهوة أو إحساس لمس يد أحد الأشخاص. وخضع 50 شخصا يتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم ما بين 18 «جسم صحي»، و 51 «بدانة مفرطة» لاختبار ذاكرة أشبه بلعبة

يعانون من ضعف الذاكرة مقارنة بنظرائهم النحفاء. وكشفت نتائج اختبارات خضع لها 30 شخصا أن زيادة الوزن لها علاقة بما يسمى سوء «الذاكرة العرضية» أو القدرة على تذكر تجارب مر بها الشخص في السابق. وتقول الدراسة التي نشرت في دورية «كوارتلي جورنال أوف أكسبيرمنتال سيكولوجي» إن عدم تذكر تناول وجبات الطعام تؤدي إلى الشراهة في الأكل. ولكن الدراسة وجدت أن فقدان الذاكرة لا ينطبق على تذكر المعلومات العامة. وكانت التجارب السابقة على الفئران قد أثبتت أن كبر حجم البطون يعني نتائج سيئة في اختبارات الذاكرة ولكن الأمر متفاوت بالنسبة للبشر.

وركزت الدراسة الحديثة على الذاكرة العرضية وهي بمثابة شريط فيديو موجود في العقل يذكّر على سبيل المثال رائحة كوب القهوة أو إحساس لمس يد أحد الأشخاص. وخضع 50 شخصا يتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم ما بين 18 «جسم صحي»، و 51 «بدانة مفرطة» لاختبار ذاكرة أشبه بلعبة

الشوفان مع الشيا ..علاج سحري لإنقاص الوزن



الصيا على نسب من الكالسيوم أكثر من منتجات الألبان. بذور الشيا تحسن من كفاءة الأوعية الدموية، وتخفض معدل الكوليستيرول، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة وأيضا مضادة للالتهابات،

والعظام. بذور الشيا تعتبر بذور الشيا من أنواع البذور التي لها فائدة كبيرة في تحسين الصحة، فهي غنية بالألياف وكذلك دهون الأوميغا 3 والأوميغا6. كما تحتوي بذور

صحة الجسم وكذلك يقوي آليات مناعته الطبيعية. علاوة على ذلك، فإن الشوفان ينظم معدل السكر في الدم، ويقلل من مستوى الكوليستيرول الضار، كما يساعد على تقوية الأستنان

وهي مفيدة جداً لمرضى التهاب المفاصل. وتستهلك بذور الشيا كحبوب كاملة بدون الحاجة لطبخها بخلاف بذور الكتان. ويمكن إضافة بذور الشيا للمعجنات واليك والزيادةي والحليب والبان كيك والكثير من الأطباق.

ومن أجل أطباق الإفطار الغنية التي يمكن إعدادها من حبوب الشيا والشوفان طبق مكون من:

«كوب من الشوفان

«ملعقة من بودرة القرفة

«ذرة ملح

«ملعقتان من الفانيليا

«ملعقتان من العسل

4× ملاعق من بذور الشيا

500× مل من الماء

طريقة التحضير

تخلط الماء والقرفة والفانيليا بإناء وترفع على النار حتى الغليان. مع بدء غليان الخليط، تخفف من شدة النار وتضيف الشوفان. تترك الخليط يغلي لدقائق قليلة ثم نغليه ونتركه ليبرد لخمس دقائق، ثم نضيف العسل والمخس وبعدها بذور الشيا. الوجبة الآن جاهزة، ويمكن إضافة بعض الفواكه أيضا كالنفاخ أو الكوز أو الفراولة أو الكرز.

رغم أنها كانت تعتبر غذاء خارقا مضادا للأكسدة، إلا أن منافع الثمرة الزرقاء الصغيرة توسعت لتشمل مكافحة أمراض مستعصية كالزهايمر والخرف. هذا ما توصلت إليه دراسة حديثة كشفت أن ثمرة التوت الأزرق تستطيع أن تقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان، ويمكن استخدامها كسلاح ضد مرض الزهايمر. وأوضح العلماء أن الثمرة غنية بمضادات للأكسدة تستطيع أن تمنع الآثار المدمرة للخرف. شملت 47 شخصا بالغاً يتخطى عمرهم الـ 68 ويشكون من بداية ضعف الحس الإدراكي مع فرصة

عالية للإصابة بالزهايمر. وأعطى فريق العلماء في جامعة سينسيناتي العينة ملعقة جافة من بودرة التوت، والتي تعادل كوبا من الفاكهة الطازجة، وذلك بشكل يومي على مدى 16 أسبوعا. وشهد العلماء تحسنا في الأداء الإدراكي ووظائف الدماغ وذلك بعد تصوريهم بالرنين المغناطيسي لمتابعة نشاط الدماغ. وأرجع العلماء التحسن لمادة «anthocyanin» التي أثبتت في السابق تأثيرها الإيجابي على أدغة الحيوانات. وأجريت دراسة ثانية على 94 شخصا تتراوح أعمارهم



بين الـ 62 والـ 80. تم تزويد العينة الخائنية ببودرة التوت الأزرق وزيت السمك وعقار «placebo». لم يتراجع النشاط الدماغي للعينة، ولكن تدهورت الذاكرة لدى البعض. وأكد فرق النتائج بين الدراستين على أهمية التوت الأزرق في شحذ الدماغ ومدّه بالمغذيات اللازمة. واستنتج العلماء أن التوت الأزرق (بلوبري) لا يساعد فقط على مكافحة الخرف بل يعزز الذاكرة ويؤخر فقدانها. ويؤدي الفريق إجراء الدراسة نفسها على عينة أصغر عمرا لتحديد ما إذا كان التوت يستطيع القضاء على الزهايمر في مستهله.