

الأفوكادو يحافظ على صحة القلب



الكوليسترول في الدم، أما البوتاسيوم في الأفوكادو فيساعد في السيطرة على مستوى ضغط الدم، وحامض الفوليك يحمي من السكتة الدماغية. وتعد ثمرة الأفوكادو مفيدة في الوقاية من أعراض الشيخوخة، كونها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة. كما أن الثمرة من أفضل غسولات الفم، وتعد حلاً لرائحة الفم الكريهة، كما أنها تطهر الأمعاء، أما الدهون في الأفوكادو فهي غير المشبعة، وتعد من الدهون الصحية. ولكن هذه الثمرة لا تخلو من السرعات الحرارية، فتحتوي 30 غراماً من الأفوكادو على 300 سعرة، لذا ينصح الخبراء بالاعتدال بحبة واحدة في اليوم.

تشتهر ثمرة الأفوكادو بشكل عام في المطبخ النباتي، حيث يقوم البعض باستخدامها بدلاً للحوم، لتساهم بدورها في الحفاظ على صحة القلب. وتعد هذه الثمرة من أصح الأطعمة، كونها تحتوي على ما يزيد عن 20 نوعاً من الفيتامينات والمعادن الأساسية، بما في ذلك الفيتامين (أ) و(ج)، إضافة إلى المغنيسيوم والبوتاسيوم، كما تحتوي أيضاً على الألياف والبروتين. ويساعد الفيتامين B6 وحمض الفوليك الموجودان في الأفوكادو على تنظيم مستوى الحمض الأميني، وبالتالي تحافظ على صحة القلب. وأثبتت الدراسات أن تناول الأفوكادو لمدة 7 أيام يخفض 17% من مستوى

الإصابة بقشرة الرأس تقلل من تقدير الشخص لذاته



من قشرة الرأس في مرحلة من حياتهم، كما أن الإصابة بها لا تعتمد على سوء النظافة. ويعود ظهور القشرة للفطريات التي تعيش بشكل طبيعي في فروة الرأس، وتتغذى على الزيوت هناك وتفرز الفضلات. وللقضاء على القشرة ينصح بغسل الشعر يومياً بالمياه الدافئة، وتقليل استخدام مثبت الشعر، فضلاً عن الكريمات والزيوت، وتدايخ فروة الرأس بخليلط خل التفاح والماء، ثم شطفه بالماء الدافئ ثم البارد لغلق مسام الرأس. كما يفضل الذهاب للطبيب لصرف أدوية تكافح الفطريات.

كشفت دراسة لمؤسسة الجلد البريطانية، شملت نحو 400 شخص، أن الإصابة بقشرة الرأس تقلل من تقدير الشخص لذاته، ونوعية الحياة التي يعيشها. وتقول دراسات إن ثلث الأشخاص الذين يعانون من قشرة الرأس رفضوا الدعوات الاجتماعية لشعورهم بأن ثقتهم مهزوزة. وقد تعرض واحد من كل خمسة أشخاص للتعليق السلبي، فضلاً عن أن معظمهم حاولوا تجنب الآخرين. وأكد متخصصون أن ظهور القشرة لا يستدعي الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية، فنصف السكان يعانون

ساق اصطناعية تتقل لواضعها الإحساس بأنها عضو طبيعي

وزرعت الساق لرجل يدعى ولفغانغ رانغر، وهو مدرس في الـ54، بترت ساقه في العام 2007 بسبب مضاعفات صحية، وبات يشعر بفضل هذه الساق بأنه بطا الأرض تحت قدمه. وتضم الساق الاصطناعية أجهزة لاقطة موصولة إلى خلايا خلايا المحاكاة يجري وصلها بالأعصاب. وهكذا يتكون لدى الشخص إحساس بالساق الاصطناعية وكأنها ساق طبيعية.

عرض فريق نمساوي في فيينا، ساقاً اصطناعية تنقل لواضعها الإحساس بأنها عضو طبيعي، في سابقة هي الأولى في العالم من شأنها أن تغير حياة الذين فقدوا طرفاً من أطرافهم وتخلصهم من الآلام الوهمية التي يعانون منها. وسبق أن زرع البروفسور هوبرت إيغر، من جامعة لينز شمال النمسا، نموذجاً أول من هذه الساق في آخر العام الماضي، وكانت النتائج مرضية.

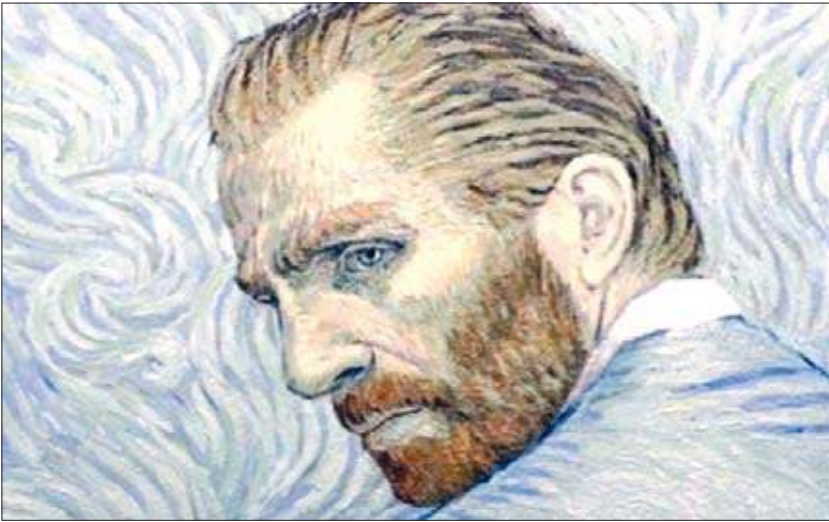
بينوا وجود جذور جينية مشتركة بينه وبين الاضطرابات الذهنية

باحثون: «ما من إبداع من دون مجنون»!

تفكير مختلفة عن تلك السائدة تقليدياً». وأخذوا أيضاً في عين الاعتبار معدل الذكاء والمستوى التعليمي والعلاقة بأقرباء مصابين بانفصام الشخصية وتعكر المزاج الثنائي القطب.

وختموا قائلين إن «دراستنا تعزز فكرة الدور المباشر الذي تؤديه عوامل جينية في الإبداع».

غير أن عدة خبراء أعربوا عن تحفظات إزاء هذه النتائج، لافتين إلى صعوبة تعريف مفهوم الإبداع وإلى محدودية هذه الخلاصات، لاسيما أن الجينات المرتبطة بالاضطرابات العقلية قد تكون أيضاً مرتبطة بعدة وظائف إدراكية.



وحسد الباحثون الأشخاص المبدعين على أنهم «أشخاص قادرون على تقديم مقاربة ابتكارية من خلال اللجوء إلى أنماط

أكثر من 86 ألف أيسلندي. ورصدت هذه العلاقة أيضاً في أبحاث شملت أكثر من 9 آلاف سويدي و18500 هولندي.

الإصابة بانفصام في الشخصية أو بتعكر المزاج الثنائي القطب قد تؤدي أيضاً إلى حس إبداعي متزايد. وقد شملت أبحاثهم

أبندت دراسة علمية حديثة فكرة أرسطو أنه «ما من إبداع من دون مس من الجنون»، إذ بينت وجود جذور جينية مشتركة، أقله جزئياً، بين الإبداع والاضطرابات الذهنية.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت النسبة الكبيرة من العائلات التي تضم أفراداً مصابين بمشاكل ذهنية في المهن الإبداعية، لكن من دون إقامة علاقة بين هذا الارتفاع وعوامل جينية أو بيئية عموماً.

وفي دراسة نشرت نتائجها في مجلة «نيتشر نيورولوجي» البريطانية، بين فريق من الباحثين الأيسلنديين أن التحولات الجينية المرتبطة بازدياد خطر

النقود وماكينات السحب الآلي تحتوي على بكتريا

أكثر 1200 مرة من دورات المياه!

يد زبون آخر، ومن مضيف آخر، حيث يقول متخصصون إن البكتيريا الموجودة فيها تزيد 100 مرة عن مقعد المراحيض. واختبر باحثون 1000 قطعة من إسفنجات المطبخ، ووجدوا أن كل انش مربع فيها يحتوي على بكتيريا تفوق تلك الموجودة على المراحيض بـ 400 مرة، واستنتجوا أن أكثر أماكن تجمع البكتيريا في المنزل هي السجاء، إذ تحتوي على بكتيريا تزيد عن تلك الموجودة في المراحيض بـ 700 مرة.

ودفعت البكتيريا وسرعة انتشارها بمختصين إلى تجديد الدعوة لغسل الأيدي أكثر من مرة باستخدام الصابون أو المطهرات لمدة 15 ثانية على الأقل، وتجفيفها خاصة أن دراسات أكدت أن 50% من الأشخاص لا يغسلون أيديهم.



وبحسب دراسة أميركية فإن البكتيريا الموجودة فيها تزيد 40 مرة عن مقعد المراحيض. كذلك الأمر عند قوائم الطعام، التي تنتقل من

النساء، حيث أكدت أبحاث أنها تتضمن جراثيم تزيد 3 مرات عن مقعد الحمام. وتشير دراسة سعودية إلى أن مفاتيح المصاعد ملوثة بنسبة 97%

مرة. ومفاتيح الكهرباء في المنزل، كل انش مربع فيها يتضمن نحو 200 جرثومة، خاصة أنها تنتقل مع غلق وفتح الضوء، كذلك حقايب

دعا خبراء نقلت عنهم صحيفة ديلي ميل البريطانية إلى غسل الأيدي لـ15 ثانية للوقاية من الأمراض، مع تأكيدهم على سرعة انتشار البكتيريا في أماكن كثيرة وليس فقط في دورات المياه.

ويعتقد أن دورات المياه أكثر الأماكن تلوثاً، ويقول خبراء نقلت عنهم الصحيفة، إنها ليست وحدها كذلك، مؤكداً أن النقود وفرشاة الأسنان، وقائمة الطعام، فضلاً عن حقايب النساء تضاهيها في التلوث.

ويضيف خبراء آخرون أن النقود وبطاقات الائتمان تحتوي على بكتيريا يصل عددها إلى 200 ألف، كونها تنتقل بين الأفراد، فضلاً عن أجهزة سحب النقود المعرضة للهواء والاستخدام بشكل متكرر تحتوي على بكتيريا أكثر من مقعد المراحيض بـ 1200

دراستان: الماء والفلفل الحار بمثابة

الحل السحري لإنقاص الوزن



نهايات عصبية فريدة ترسل إشارات إلى الدماغ، والذي يفسرها بتحفيز الشعور بالشبع، والتوقف عن تناول المزيد من الطعام. وإذا كان شرب الماء قبل الوجبات الغذائية يساهم في تمدد المعدة سلفاً وتحفيز إرسال إشارات الشبع، فإن الاكتشاف الجديد هو في برهنة أن الفلفل الحار – بمادته يحفز بعض النهايات

كابيسين – وخلصت حينها إلى أن تناول الفلفل الحار مرتين أسبوعياً يقلل من الوفيات بنسبة 10%، في حين فإن تناوله لـ 6 أو 7 مرات يقلل احتمال الوفاة بنسبة 14%. يعتمد التفسير لهذه الوصفات السحرية على التالي: ينجم الشعور بالشبع نتيجة لتمدد المعدة بفعل امتلائها بالطعام أو السوائل، وهو ما يؤدي لتنبه

في حين تؤكد الدراسة الأخرى، والتي نشرت نتائجها في دورية PLOS ONE، أن الفلفل الحار يساهم في الشعور السريع بالشبع ويؤدي بالتالي إلى فقدان الوزن، وهو ما يتلاءم مع نتائج دراسة صينية كبرى كانت قد جرت عام 2010 أكدت فوائد الفلفل الحار – بمادته الفعالة والتي تتسبب بالشعور بالحرارة وتسمى علمياً

قليل من الماء قبل كل وجبة غذائية، أو بعض الفلفل الحار أثناء الطعام، هي بمثابة الوصفات السحرية التي تساهم وحدها في خسارة الكيلوغرامات خلال أسابيع قليلة، بحسب دراسات حديثة نشرت نتائجها بالتزامن خلال الأيام القليلة السابقة. وتقول الدراسة الأولى، والتي نشرت نتائجها في دورية Obesity العلمية وتنبعت 84 بدينامة 12 أسبوعاً، أن شرب الماء قبل كل وجبة غذائية (أي ببعد ثلاث مرات يومياً) يخفف الوزن بنسبة ملحوظة حتى وإن لم يترافق مع أي تمارين رياضية أو تعديلات في النمط الغذائي، بحيث إن شرب نصف لتر من الماء قبل كل وجبة خفف أوزان المشاركين لأكثر من 4 كيلوغرامات خلال الأشهر الثلاثة للدراسة.