إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 2580 - السنة التاسعة
الثلاثاء 3 محرم 1438 - الموافق 4 اكتوبر 2016
Tuesday 4 October 2016 - No.2580 - 9th Year

دراسة: التعرض للديوكسين يقلل احتمالات إنجاب الذكور

المبيدات السامة تقلل فرص انجاب الذكور

خلصت دراسة أجريت مؤخرا إلى أن الرجال الذين تعرضوا لمادة الديوكسين – وهي مادة كيميائية سامة كانت شائعة في فترة من الفترات في المبيدات الزراعية – تقل نسب إنجابهم للذكور عن أقرانهم الذين لم يتعرضوا لتلك المادة.

وأجرى الباحثون فحوصات لرجال ونساء كانوا يعملون في الفترة بين عامي 1969 و 1984 في مصنع في نيوزيلندا كان ينتج ما عرف باسم مبيدات فينوكسي الزراعية وهي كيماويات تستخدم لمنع نمو الأعشاب الضارة.

وكان ذاك المزيج الكيماوي يحتوي على عدة أنواع من مادة تيتراكلوروديبنزو-بي-ديوكسين (تي.سي.دي.دي) والتي تم ربطها بعدد من المشكلات الصحية من بينها انخفاض احتمال إنجاب الذكور.

وقالت اندريا مانتجيو كبيرة الباحثين في الدراسة وباحثة في الصحة العامة في جامعة ماسي في ولنجتون بنيوزيلندا «قبل عشرين عاما تم لأول مرة تسجيل أن احتمال إنجاب الذكور لدى الرجال الذين تعرضوا لمعدلات مرتفعة من الديوكسين نتيجة لحادثة صناعية في سيفيزو بإيطاليا قل عن احتمال إنجابهم للفتيات مقارنة برجال تعرضوا لنسب قليلة من المادة.»

ومنذ ذلك الحين أجريت بضع دراسات على من تعرضوا للديوكسين وخلص بعضها إلى نتائج مشابهة بشأن جنس المواليد ولم يتوصل البعض الآخر لذات النتيجة.

وأضافت مانتجيو عبر البريد الإلكتروني «هذه الدراسة التي أجريت على مجموعة من المنتجين السابقين لمبيدات زراعية ملوثة بالديوكسين تعزز مجموعة من الدراسات التي رصدت هذا التأثير.»

وقالت «وجدت هذه الدراسة أيضا أدلة على أن التأثير مرتبط بالكمية (كلما زاد التعرض للديوكسين زاد التأثير) وأيضا أن الأمر مرتبط بالرجال (التأثير تم رصده في الرجال الذين تعرضوا لمعدلات مرتفعة من المادة وليس النساء).»

وبالأساس ينتج الديوكسين عرضا من الأنشطة الصناعية لكنه قد ينتج أيضا من أحداث طبيعية مثل ثورات البراكين وحرائق الغابات. وعادة ما تتراكم مثل تلك الكيماويات في السلسلة الغذائية وفي الأغلب في الأنسجة الدهنية للحيوانات.

وحلل الباحثون في تلك الدراسة بيانات 127 رجلا و 21 امرأة أنجبوا في الإجمال 355 طفلا بعد أن بدأوا العمل في المصنع.

وقالت الدراسة التي نشرت في دورية (أكيوبيشينال آند إنفيرومنتال ميدسن) إن مجموعة الأطفال شملت 197 ذكرا و 158 أنثى بما يمثل معدلا يبلغ 0.55 أو 55 ذكرا و45 أنثى في كل 100 مولود.

وكل الذين شملتهم الدراسة قدموا عينات دم في 2007 و2008 للباحثين لاختبار تركيز مادة (تي.سي.دي.دي) واستخدم الباحثون النتائج في تقدير معدلات المادة في الدم لدى الآباء في وقت ولادة أطفالهم.

وبالنسبة للآباء الذين حوت دماؤهم نسبة تركيز تفوق 20 بيكوجراما في الجرام وقت الولادة كان معدل جنس المواليد 0.47 بما يعني أن احتمال إنجاب هؤلاء الرجال للإناث يفوق احتمال إنجابهم للذكور.

وعندما كان التركيز 100 بيكوجرام في الجرام في دم الآباء وقت الولادة وصل معدل جنس المواليد إلى 0.45 بما يعني تراجع احتمال إنجاب الذكور.

ولم يجد الباحثون تأثيرا على النساء.

12 مؤشراً على تعرضك لنقص فيتامين « B12 »

نقص فيتامين B12 يعرض الجسم للإصابة بأمراض عديدة

كثير منا يعرف مدى أهمية الفيتامينات والمعادن للجسم، لكن قد لا يعلم البعض أن نقص الفيتامينات يسبب أضرارا بالغة للجسم، ويؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض، حيث يفقد جهاز المناعة بالجسم قوته جراء عدم تغذيته بالقدر الكافي منها.

وعلى سبيل المثال فنقص فيتامين B12 يعرض الجسم للإصابة بأمراض عديدة، من بينها مشاكل في الجهاز العصبي، حيث يعد فيتامين B12 هرمون الطاقة في الجسم، ويساعد على تكوين خلايا الدم وتقوية الجهاز العصبي، عوضا عن تعزيز المناعة.

وإليكم فيما يلي 12 حقيقة مثيرة للدهشة أو مؤشرات على نقص فيتامين B12 أحد فيتامينات B الثمانية الهامة للحفاظ على صحة الجسم، كما أوردها موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة:

-1 خدران أو تنميل الأطراف

يسبب نقص فيتامين B12 تلفاً في الأعصاب نظرا للدور الهام الذي يلعبه في تكوين غلاف المايلين، والذي يحيط بالألياف العصبية لحمايتها، مما يترتب عليه الشعور بالخدران في الأطراف.

-2 الشعور بالإجهاد

يعد الشعور بالتعب العام المستمر أو الإجهاد من أعراض نقص فيتامين B12، حيث يسبب هذا النقص فقر الدم أو الأنيميا الذي يترتب عليه عدم وصول قدر كاف من الأكسجين للمخ.

-3 اصفرار الجلد

يؤدي نقص فيتامين B12 أيضا إلى اصفرار الجلد والعينين نتيجة فقر الدم وفشل تكون خلايا الدم الحمراء.

-4 السكري

في حالات نادرة، يمكن أن يكون نقص فيتامينB12 سببا في الإصابة بمرض السكري.

-5 إذا كنت نباتيا

اتباع نظام غذائي نباتي يجعلك أكثر عرضة لنقص فيتامين B12، حيث إن اللحوم الحمراء هي مصدره الرئيسي.

-6 المتجاوزون سن الخمسين

إذا تجاوز عمرك الـ50 فأنت عرضة لنقص فيتامين B12 حيث تقل قدرة الجسم على امتصاصه.

-7 الارتياك

يعد الارتياك أحد أعراض نقص فيتامين B12، حيث إن هذا النقص قد يتسبب في تلف خلايا الدماغ.

-8 أدوية الحموضة

تؤثر أدوية الحموضة على امتصاص فيتامين B12 في الجسم مما يؤدي إلى المعاناة من نقصه.

-9 الاكتئاب

يعد الاكتئاب من أعراض نقص فيامين B12 أيضا، حيث إن هذا النقص يؤدي إلى عرقلة إنتاج هرمون السيروتونين (هرمون السعادة) في الدماغ.

-10 فقدان الذاكرة

كما يؤثر نقصه أيضاً على الجهاز العصبي للجسم مسببا فقدان الذاكرة في بعض الأحيان.

-11 حبوب منع الحمل

عادة تعاني السيدات من نقص فيتامين B12 نتيجة للمواظبة على تناول حبوب منع الحمل.

-12 المشروبات الكحولية

كما يلاحظ نقص فيتامين B12 في الأشخاص الذين يتناولون المشروبات الكحولية.

4 أطعمة تخلصكم من غازات البطن والانتفاخ

تعد مشاكل انتفاخ وغازات البطن من أكثر المشاكل شيوعا والتي لا تشعر بالحرج فقط ولكنها تسبب مشاكل أخرى كالضيق وعدم الراحة وصعوبة الحركة.

ورغم وجود العديد من العقاقير والأدوية التي من شأنها تخفيف هذه المشاكل، إلا أن ثمة أطعمة يمكن من خلال تناولها التخلص من مشاكل الانتفاخ وغازات البطن.

ونستعرض لكم في السطور التالية أبرز الأطعمة التي تساعد في التخلص من غازات البطن والانتفاخ

- الكرفس

يساعد الكرفس في تقليل الغازات المعوية وتشنجات المعدة، كما أنه غني بالألياف للمحافظة على توازن الجهاز الهضمي، وإبطاء امتصاص السكر إلى الدم.

- الكركم

يعتبر الكركم محفزا هضميا ويساعد على إفراز الإنزيمات الهضمية، حيث تعمل بودرة الكركم على التخلص من الغازات، يمكنكم تناوله عن طريق إضافة ملعقة منها إلى كوب من الماء المغلي.

- دقيق الشوفان

مصدر ممتاز للألياف القابلة للذوبان، تناول الشوفان على الإفطار يساعد على الإحساس بالشبع لفترة طويلة كما يساعد على تجنب حدوث الانتفاخ في المعدة وتسهيل عملية الهضم.

- الشمر

تتميز بذور الشمر بأنها غنية بزيت الانيثول ما يجعلها مضادا فعالا ومن أهم العلاجات الطبيعية والسريعة لتشنجات المعدة والانتفاخات والغازات.

ألعاب الفيديو مرتبطة بالمشاكل السلوكية عند الأطفال

ألعاب الفيديو تؤثر على سلوكيات الأطفال

قضاء وقت طويل للغاية في ممارسة ألعاب الفيديو يمكن أن يكون له آثار ضارة على الأطفال، لكن في الوقت نفسه، يمكن أن تكون الممارسة المحدودة لهذه الألعاب مفيدة للأطفال، بحسب دراسة إسبانية.

أجرى الدراسة الباحث في مستشفى ديل مار ببرشلونة خيسوس بوغول وزملاؤه، وشملت 2442 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 7 و11 عاما.

وكشفت الدراسة أنه يمكن إيجاد علاقة بين المدة التي يقضيها الطفل في ممارسة الألعاب والمشكلات السلوكية لديه، وصراعه مع نظرائه وتقليل مهاراته الاجتماعية، وهذه المشكلات تظهر بشكل خاص لدى الأطفال الذين يمارسون ألعاب الفيديو لمدة تزيد على 9 ساعات أسبوعيا.

في الوقت كشفت الدراسة أن ممارسة ألعاب الفيديو لمدة ساعة أو ساعتين فقط أسبوعيا، ترتبط بتحسن المهارات الحركية وبعض القدرات الإدراكية لدى الأطفال.

ويقول الدكتور بوغول إن «ممارسة ألعاب الفيديو ليست جيدة ولا سيئة على الإطلاق، وإنما الفترة التي يقضيها الطفل في ممارسة الألعاب هي التي تحدد النتيجة».

ولم تتوقف الدراسة التي تم نشرها في «دورية علم الأعصاب» عند نوع الألعاب التي يمارسها الأطفال.

من ناحيته، قال رئيس متحف برلين لألعاب الكمبيوتر أندرياس لانجه / إنه لم يتضح حتى الآن ما إذا كان الإفراط في ممارسة الألعاب هو السبب في سلوكيات اجتماعية معينة، أو أن ممارسة هذه الألعاب والإفراط فيها هو مجرد عرض لهذه السلوكيات.

فالأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً في ممارسة ألعاب الفيديو، قد يعانون من إهمال الوالدين وأن هذا يمكن أن يكون السبب الحقيقي لمشكلاتهم السلوكية وليس ممارسة الألعاب.

وبحسب لانجه، فإن الأطفال الذين يمارسون الألعاب لمدة ساعة واحدة أسبوعيا قد يكونوا من أسر تتمتع بالاهتمام الكبير المتبادل بين أفرادها، وهؤلاء الأطفال إذا لم يكونوا يقضون مدد طويلة في ممارسة الألعاب، فربما يكون السبب في ذلك هو أن «آباءهم لا يسمحون لهم بذلك».

إذن ما هي المدة المناسبة التي يقضيها الطفل في ممارسة ألعاب الفيديو؟، توصي حملة ألمانية معنية بهذا الموضوع وتسمى «كليك سيف دوت دي إي» بألا يمارس الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و10 سنوات ألعاب الفيديو لمدة تزيد عن 45 دقيقة يوميا.

الأعمال المنزلية .. سلاحك لحرق السعرات الحرارية

هل ترغبين في إنقاص وزنك ولكن ليس لديك وقت كاف للذهاب إلى النادي أو إلى صالة اللياقة البدنية؟ قد يكون الحل من خلال إجراء الأعمال المنزلية أسبوعيا حيث أنها تعد سلاحاً فعالاً لحرق السعرات الحرارية.

وأكدت سوزانا فولك، عضو حركة «المنزل الآمن» الألمانية، على أهمية أداء الأعمال المنزلية كنشاط رياضي لتحقيق الاستفادة منها، كممارسة تمارين القرفصاء المحافظة على صحة الظهر، محذرة في الوقت ذاته من ممارسة هذه التمارين إذا كانت الركبة غير سليمة تماما وبها آلام، وإلا ستحقق المرأة حينئذ نتيجة عكسية.

وفيما يلي نظرة على عدد السعرات الحرارية، التي يمكن حرقها، أثناء تأدية الأعمال المنزلية المختلفة:

تنظيف النوافذ:

أوضحت فولك أن تنظيف النوافذ يعد فعالاً للغاية، حيث أنه يساعد على حرق ما يصل إلى 300 سعر حراري خلال ساعة. ولهذا الغرض، ينبغي تنظيف النوافذ بالطريقة القديمة المجهدة، أي بواسطة منشفة مسح وجردل ماء.

ولتنظيف المواضع العلوية يتم الوقوف على أطراف الأصابع، بينما يتم اتخاذ وضعية القرفصاء لتنظيف المواضع السفلية، مع مراعاة استخدام الأذرع بالتناوب.

تعليق الغسيل:

يمكن حرق نحو 200 سعر حراري خلال ساعة. ولهذا الغرض، ينبغي أن يكون حبل الغسيل أعلى الجسم، بحيث يتعين على المرأة رفع الذراعين فوق الرأس حيث يعمل ذلك على زيادة مجال الحركة من ناحية وتكثيف التمرين من ناحية أخرى.

ومن ترغب في تدريب الرجلين أيضاً، يمكنها وضع سلة الغسيل على الأرض، ثم تنحني لالتقاط كل قطعة غسيل. وكي لا تصبح الحركة رتيبة، يمكن وضع سلة الغسيل في موضع آخر حول الجسم من حين إلى آخر.

كي الملابس:

يمكن حرق ما يصل إلى 160 سعرا حراريا في الساعة أثناء كي الملابس. ولهذا الغرض، ينبغي التقاط كل قطعة ملابس من السلة الموضوعة على الأرض باتخاذ وضعية القرفصاء. وأثناء الكي يتم ثني الركبة خفيفا وشد عضلات البطن حيث يعمل ذلك على تكوين شد بالجسم.

ومن ترغب في تكثيف التمرين، يمكنها وضع سلة الملابس في غرفة أخرى، على أن تذهب إليها في كل مرة لإحضار قطعة الملابس المراد كيها.

استعمال المكنسة الكهربائية:

يمكن حرق نحو 200 سعر حراري في الساعة أثناء استعمال المكنسة الكهربائية. كما يمكن تدريب الرجلين والمقعدة بشكل إضافي من خلال ثني الركبة وأخذ خطوة إلى الأمام أو الخلف أو الجانب أثناء القيام بذلك. ويُراعى أيضاً التحميل على الرجلين بشكل متناوب.

تنظيف الحمام:

يمكن من خلال دعك حوض الاستحمام والدش باليد لمدة 30 دقيقة حرق ما يصل إلى 150 سعراً حرارياً، ما يعادل تقريبا خبزاً صغيراً من القمح بلا حشو. ويمكن رفع كفاءة التمرين من خلال اتخاذ وضعية القرفصاء لتنظيف المواضع القريبة من الأرض.

إزالة الغبار:

يمكن حرق ما يصل إلى 150 سعراً حرارياً في الساعة عند النزول والصعود من السلم من أجل إزالة الغبار، وكذلك من خلال تحريك قطع الأثاث للوصول إلى آخر زاوية.

ولتحقيق الاستفادة المرجوة ينبغي فرد الذراعين تماما أثناء القيام بذلك واتخاذ وضعية القرفصاء لتنظيف الأدراج السفلية.

الأعمال المنزلية لمن لا تملك الوقت لممارسة الرياضة