



قد يزيد احتمال الإصابة بالخرف

تسديد كرة القدم بالرأس «يؤثر على الذاكرة»



تسديد الرأس وتأثيرها السلبي على عمل الدماغ

خلصت دراسة إلى أن تسديد كرة القدم بالرأس يمكن أن يؤثر بصورة بالغة على وظائف المخ والذاكرة لدى اللاعبين لمدة 24 ساعة. قال باحثون إنهم تمكنوا من رصد «تغيرات محدودة لكن بالغة في وظائف المخ» بعدما سدد اللاعبون الكرة برؤوسهم 20 مرة. وتراجع أداء الذاكرة بما يتراوح بين 41 في المئة و 67 في المئة بعد تمرين تسديد الكرة بالرأس. مع زوال التأثير بعد 24 ساعة.

ونشرت الدراسة، التي جرى إعدادها بجامعة ستيرلينغ البريطانية، بدورية «إي-بايو مديسن» المتخصصة في نشر أبحاث الطب الحيوي. وهذه هي الدراسة الأولى التي ترصد التغيرات المباشرة في المخ بعد تعرض اللاعبين لصدمة الرأس اليومية، بدلاً من فحص الإصابات المرتبطة

بالمخ مثل الارتجاج. وأطلق الباحثون كرات باستخدام آلة مصممة لتحاكي سرعة وقوة الكرة المسددة من ركلة ركنية، وطلبوا من مجموعة لاعبين تسديد الكرات

برؤوسهم 20 مرة. المخ والذاكرة لدى اللاعبين قبل وبعد التمرين. وقالت جامعة ستيرلينغ إنه مازال يتعين التحقق مما إذا كانت

التغيرات في المخ تحدث بصفة مؤقتة بعد مباريات كرة القدم المتعاقبة، أم أن هناك عواقب طويلة المدى على صحة المخ. وأوضح ماغدالينا إيتسغارت، أستاذة علم

واستطردت بالقول «مع ممارسة أعداد هائلة من الناس حول العالم هذه الرياضة، من المهم أن يكونوا على دراية بما يحدث داخل المخ وبالتأثير الذي قد يكون دائماً لهذا».

دراسة: النوع الأول من السكري مرتبط بأمراض مناعة ذاتية أخرى



مرضى يضحون نسبة السكر لديهم بواسطة جهاز لقياس السكر

ألقت دراسة حديثة المزيد من الضوء على العلاقة بين الإصابة بالنوع الأول من السكري وأمراض مناعة ذاتية أخرى مثل تلك التي تصيب الغدة الدرقية والأمعاء. وفي النوع الأول من السكري يهاجم جهاز المناعة البنكرياس ويدمر الخلايا المنتجة للأنسولين فيه وعادة ما يصاب المرضى بعد ذلك بأنواع أخرى من أمراض المناعة. وفي الواقع أظهرت الدراسة الحالية أن 27 بالمئة من مرضى النوع الأول من السكري يعانون من مرض مناعة ذاتية واحد على الأقل.

وقال الدكتور جينغ هيو كبير الباحثين في الدراسة من كلية الطب في سانت لويس التابعة لجامعة واشنطن إن الدراسة الجديدة خلصت أيضاً إلى نتائج مفاجئة بشأن المراحل المبكرة والمتأخرة في العمر التي قد تظهر فيها تلك المشكلات الصحية.

وأضاف هيو عبر البريد الإلكتروني «النمط الذي ظهر كان مفاجئاً، أمراض المناعة الذاتية تبدأ في الظهور في مرحلة مبكرة من الطفولة إذ أن نحو 20 بالمئة من الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ست سنوات مصابون بالفعل بأمراض أخرى غير النوع الأول من السكري».

وقال هيو «ونتيجة أخرى مفاجئة كانت أن على الرغم من أننا توقعنا أن أمراض المناعة الذاتية قد تزيد احتمالاتها بشدة في

مرحلة معينة من العمر اكتشفنا بدلاً من ذلك أن احتمالات الإصابة بأمراض المناعة الذاتية تستمر في الزيادة مع تقدم المرضى في العمر إلى حد أن نحو 50 بالمئة ممن تكون أعمارهم 65 عاماً أصيبوا بمرض مناعة ذاتية إضافي أو أكثر».

واستفي الباحثون تلك النتائج من بيانات ما يقرب من 26 ألف مريض من البالغين والأطفال يعانون من النوع الأول من السكري في 80 عيادة للغدد الصماء في الولايات المتحدة بين عامي 2010 و 2016.

وأضافت الدراسة المنشورة في دورية (كينيكال إنديكسولوجي أند ميديكالزيم) أن من بين من يعانون من أمراض مناعة ذاتية إضافة للسكري أصيب 20 بالمئة بمرض إضافي وخمسة بالمئة أصيبوا بمرضين إضافيين على الأقل.

وكان المرض الأكثر شيوعاً من أمراض المناعة الذاتية هو الغدة الدرقية الذي أصاب نحو 24 بالمئة من المرضى بينما جاءت الأمراض المعوية في المرتبة الثانية إذ أصابت ستة بالمئة من المرضى.

وأوصت الدراسة بإجراء اختبارات روتينية لمرضى النوع الأول من السكري لاكتشاف الإصابة بمل تلك الحالات المرتبطة بالمناعة الذاتية.

قضاء أكثر من ساعتين يومياً على جهاز إلكتروني يدمر الأطفال



تراجع الأداء المدرسي وعدم الرغبة في النجاح من أسباب الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية

أوضحت الدراسة أن الأطفال الذين يقضون 4 ساعات يومياً على الأجهزة الإلكترونية ارتفعت لديهم احتمالات فشلهم في أداء الواجبات المدرسية بنسبة 49%، وبلغت 63% بالنسبة للذين يستخدمونها من 6 ساعات وأكثر في اليوم، مقارنة بـ 49% الذين يقضون أقل من ساعتين فقط.

واستندت الدراسة نصيحة للوالدين بضرورة تفهم أنه كلما زاد عدد ساعات قضاء الطفل على الأجهزة الإلكترونية في اليوم، كان ذلك أثر سلبي في نواح عدة منها الأداء الدراسي أو أداء المهام الموكلة إليه أو الاعتماد يتعلم أشياء جديدة.

أعمارهم بين 8 إلى 18 عاماً يقضون نحو 44.5 ساعة في الأسبوع أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية، من ضمنها الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر والتلفزيون وأجهزة ألعاب الفيديو.

ووجدت الدراسة هذه النسب التالية، بغض النظر عن الفئة العمرية: 31% منهم فقط يقضون أقل من ساعتين على الأجهزة الرقمية في اليوم. 36% منهم يستخدمون الأجهزة الرقمية من ساعتين إلى 4 ساعات يومياً. 17% منهم يقضون من 4 إلى 6 ساعات يومياً على أجهزتهم الإلكترونية. 16% يستخدمون الأجهزة الإلكترونية من 6 ساعات وأكثر يومياً.

وأوضحت الدراسة أن الأطفال الذين يقضون 4 ساعات يومياً على الأجهزة الإلكترونية ارتفعت لديهم احتمالات فشلهم في أداء الواجبات المدرسية بنسبة 49%، وبلغت 63% بالنسبة للذين يستخدمونها من 6 ساعات وأكثر في اليوم، مقارنة بـ 49% الذين يقضون أقل من ساعتين فقط. واستندت الدراسة نصيحة للوالدين بضرورة تفهم أنه كلما زاد عدد ساعات قضاء الطفل على الأجهزة الإلكترونية في اليوم، كان ذلك أثر سلبي في نواح عدة منها الأداء الدراسي أو أداء المهام الموكلة إليه أو الاعتماد يتعلم أشياء جديدة.

أعمارهم بين 8 إلى 18 عاماً يقضون نحو 44.5 ساعة في الأسبوع أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية، من ضمنها الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر والتلفزيون وأجهزة ألعاب الفيديو.

ووجدت الدراسة هذه النسب التالية، بغض النظر عن الفئة العمرية: 31% منهم فقط يقضون أقل من ساعتين على الأجهزة الرقمية في اليوم. 36% منهم يستخدمون الأجهزة الرقمية من ساعتين إلى 4 ساعات يومياً. 17% منهم يقضون من 4 إلى 6 ساعات يومياً على أجهزتهم الإلكترونية. 16% يستخدمون الأجهزة الإلكترونية من 6 ساعات وأكثر يومياً.

تناول الفيتامينات قد يسبب السرطان!



تحتل بعض أنواع الفيتامينات

أكيدة، لذلك يمكنك الاعتماد على الكميات القليلة التي تجدها في اللبن والأطعمة المخمرة. تناول الزنك خلافاً للفيتامين C، يعتبر الزنك من المواد القليلة القادرة للقضاء على الزكام، فهو يوقف الفيروسات التي تتسبب به ويخفف عوارضه الفاسية. الفيتامين B: استغن عنه فأنش منه قد يؤدي إلى ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان، لذلك استبدله بالسبانخ والحبوب الخضراء. حمض الفوليك: مفيد للحمل والنمطل هو شوع من الفيتامين B يستخدمه جسمنا لتجديد الخلايا، إذا هو ضروري بشكل خاص في حالة الحمل، كما أنه يخفف شوائب خطيرة في دماغ الطفل أو نخاعه الشوكي.

لن يفيدك في التغلب على زكامك كما أن كميات كبيرة منه قد تزيد احتمال نشوء حصي الكلى المؤلمة، عوضاً من أخذ أقراص B يزودك منه، يمكنك أن تأكل الحمضيات والأطعمة الطبيعية، علماً أنه موجود بكثرة في الفراولة. فيتامين B3: لا تأخذه على الرغم من فروجه لحاربة الزهايمر وأمراض القلب، فقد كشفت الدراسات أنه غير مفيد، لا بل يزيد الالتهابات ومشكلات الكبد والتليف الداخلي، اجتنبه وتناول عوضاً من ذلك سمك السلمون أو التونا أو السلمندر. البروبيوتيكس: غير ضرورية البروبيوتيكس هي مكملات غذائية بكتيرية غالية الثمن يتصحح بنشاطها لدعم نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء وتعزز الصحة، لكن العلم لم يتقدم بعد لدرجة يجعل منافعها

تبدو التصبحة غاية في السهولة والوضوح. تناول الخضار، ومارس الرياضة وبالطبع خذ فيتاميناتك. ولكن في الواقع، لم تجد البحوث أي إثبات أن الفيتامينات والمكملات الغذائية مفيدة، لا بل بالعكس، فهي قد تكون مضرّة، ويعضها قد يسبب السرطان أو أمراضاً أخرى. ولكن للأسف لم يتوقف الناس عن أخذ أقراص وحبوب منها.

السيكم تصنّف واضح للفيتامينات والمكملات، يؤلّكم التمييز بين المفيد والمضر. هل ينبغي اجتنابها أم الاستعانة بها؟ الفيتامينات المتعددة: ايتعد عليها لتعقود، ساء اعتقاد بأن الفيتامينات المتعددة ضرورية للصحة، فالفيتامين B يزودك بالطاقة وال C يعزز مناعتك والد A يقوّي نظرك. ولكن بإمكانك الحصول عليها من خلال اتباع نظام غذائي متوازن. لأن قانصاً منها قد ينسب بضرر كبير ويرفع نسبة الوفاة. فيتامين D: مفيد للصحة القلبية D ضروري لأنه يقوي عظامك، ويساعدها على امتصاص الكالسيوم، كما أنه يبطئ عرك، لذلك لا تجده في كل الأطعمة. وقد ينتج جسمك عندما تتعرض لأشعة الشمس ولكن ليس في فصل الشتاء، ما يجعل تناوله ضرورياً. اجتنب مضادات الأكسدة الفيتامينات A و B و C هي مضادات للأكسدة، ويمكن إيجابها في الخضار والفواكه وفي التوت وعلى وجه الخصوص، ويقال إنها تحمي من السرطان، أما إذا تناولتها بشكل فائض فهي قد تزيد خطر الإصابة بالسرطان ونسبة الوفاة. فيتامين C: غير نافع

دراسة: الأمهات ينتجن في العمل أكثر ممن لم يحالفهن الحظ بالإنجاب



دراسة تؤكد السيدات التواتي أنجن أطفالاً ينتجن في العمل أكثر ممن لم تنجب

الإنسان والمشاركة في الدراسة: «يمكننا ملاحظة نتائج هذه الدراسة في أماكن عملنا حيث نجد السيدة التي أنجبت عدة أطفال لديها من الحماس والالتزام بالعمل أكثر ممن لم تنجب، نظراً للمسؤوليات التي تتولاها في منزلها، بالإضافة إلى تعلمهم لمهارة السرعة في العمل، فقالبيتين يردن إنجاز العمل الكثير قبل الذهاب لرعاية أطفالها». تمت هذه الدراسة بمقارنة السيدات التي أنجن بغيرهن ممن لم يحالفهن الحظ بالإنجاب.

الجاء وقت ما يكون أطفالها صغاراً في العمر، وكلما كبر هؤلاء الأطفال ازداد إقبالها على العمل والإنتاج الكثير. تم فحص 10 آلاف من السيدات التي يعملن في المجال الاقتصادي والأكاديمي في جميع أنحاء العالم، وأشارت النتائج إلى أن وجود أكثر من طفل مع السيدة يجعلها تشعر بالمسؤولية وهو ما يؤدي إلى التزامها بالعمل ومحاولة زيادة إنتاجها. قالت «رييكا هيلسترا» الرئيس التنفيذي لجمعية حقوق

كشفت دراسة حديثة أن الأمهات أكثر إنتاجية في العمل من الأخريات اللاتي لم تنجن، نظراً لقيام أكثر من طفل في تعزيز كفاءة السيدات على العمل، واكتسابهم مهارات إضافية بفضل تربية أكثر من طفل. نقل الموقع البريطاني «ديلي ميل» الدراسة التي أكد خلالها الباحثون من عمل وإنتاج النساء أكثر في حالة إنجابها للأطفال وذلك مقارنة بالأخريات اللاتي لم تنجن، إذ أظهرت الدراسة أن المرأة تكون لديها إمكانية للعمل

لماذا يجب أن تأكل الفطر والباذنجان يومياً؟

تكون الخلايا السرطانية. وقد أثبتت الدراسات أن الفطر يعزز من مناعة الجسم بشكل عام، وبقي من الإصابة بمرض فقدان المناعة «إيدز». وقد أثبت بعض الأبحاث الطبية قدرة الفطر على القضاء على بعض أنواع الصواع، كما أنه مفيد جداً للمرضى المصابين ببعض أنواع الأمراض النفسية. ولبن يرغب في الاحتفاظ بجسم رشيق ينصح بتناول الفطر بصفة يومية، حيث إنه يعزز من عملية الحرق بالجسم.

والفطر من العناصر الغذائية منخفضة السعرات الحرارية، ويحتوي على نسبة كبيرة من المياه، وعلى نسب قليلة جداً من الصوديوم والنشويات والدهون. ويحتوي الفطر على نسب من البوتاسيوم أعلى من الورد، ما يساعده في تخفيض مستوى ضغط الدم، ويعزز من صحة القلب ويقيه من الأمراض، وعادة ما ينصح بتناوله للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع. ويحوي الفطر خلايا الدم ويعزز من مناعتها وبقي من

الفطر والباذنجان.. نوعان من الأطعمة الغنية بالفوائد الغذائية المفيدة للجسم، حيث إنهما يمدان الجسم بعناصر هامة جداً تساعد في تقوية المناعة والوقاية من الأمراض. فالفطر غني بالفيتامينات مثل فيتامين B2، و«B6» و«B9»، و«B3»، وكذلك يحتوي على المعادن مثل النحاس والحديد والزنك والسيلينيوم والليوسينوم، إضافة إلى والبيوتاسيوم، إضافة إلى احتوائه على الألياف، بحسب ما ورد في موقع «بولنيسكي» المعني بالصحة.