



الفواكه الطازجة تحسّن المزاج في غضون أسبوعين



المزاجية والتفسيّة، وزيادة الحافز بالمقارنة مع المجموعة الأخرى. وقال الباحثون إن النتائج التي توصّلوا إليها تشير إلى أن زيادة تناول الفواكه والخضراوات قد تؤدي إلى منافع سريعة، فيما يتعلق بالحالة النفسية للأشخاص. وكانت دراسات سابقة، كشفت أن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضراوات، يقلل فرص إصابة الأشخاص بمرض السكري من النوع الثاني. وأظهرت الدراسات أن تناول الفواكه والخضراوات يوميا يخفّض خطر الموت بالأمراض المزمنة، وعلى رأسها أمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنه يقلل إصابة الأطفال بأمراض الربو.

التفسيّة من حيث الحالة المزاجية والدافع وأعراض الاكتئاب والقلق. وقسم الباحثون المشاركون إلى مجموعتين، الأولى تناولت حصتين إضافيتين من الفواكه والخضراوات الطازجة ضمن النظام الغذائي، وكسان إسرز مكوناتهما الجزر والكوي، والبقا، والبرنقال يوميا، فيما تناولت المجموعة الأخرى أطعمة تقليدية لا تتوافر فيها الخضراوات والفواكه الطازجة. ووجد الباحثون أن المشاركين الذين تناولوا الفواكه والخضراوات الطازجة طوال الأسبوعين، يوميا، شهدت حالتهم النفسية تحسّنا ملحوظا، وخاصة فيما يتعلق بالحالة

«العربية نت»: «أفادت دراسة حديثة أن تناول الفواكه والخضراوات الطازجة بكثرة لا تقتصر فوائده على الصحة البدنية وحسب، بل يمكن أن يحسّن الحالة المزاجية والنفسية في غضون أسبوعين. وبحسب ما نقلت وكالة «الأناضول»، فإن الدراسة أجراها باحثون في قسم علم النفس بجامعة أوتاغو في نيوزيلندا، ونشروا نتائجها، السبت، في دورية PLOS One العلمية. ولتوصّل إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون 171 من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عاما، وخضعوا في بداية ونهاية الدراسة التي استمرت أسبوعين، لتقييم الحالة

دراسة جينية «سعودية» قد تجعل من الكينوا حبوب المستقبل



الكوب الأخذ سكانه في الزيادة. لكنه أشار إلى أن هناك احتمالات بوجود عيوب لتقليل «صابونين» في الكينوا من بينها زيادة الاشتباه في إصابة الذكور بأمراض قلبية أو زيادة معدلات اعتماد الطيور عليها كغذاء.

المحتوى البروتيني الذي يوازّن جيدا الأحماض الأمينية وهو أمر غير معتاد في الحبوب الأساسية. إنها خالية من الغلوتين وغنية بالفيتامينات والمعادن أيضا. وأضاف أن زيادة إنتاج الكينوا قد يحسّن من الأمن الغذائي على

والتجفيف بعد حصادها لإزالة «صابونين». وقال تيسنر الذي قاد الدراسة التي نشرت في دورية «نايتشر»: «الكينوا حاليا ليست مستغلة كما ينبغي.. إنها تحتوي على قيمة غذائية مرتفعة بالكثير من

إن الدراسة تحدد جيئا بوجه إنتاج «صابونين» في الكينوا وهو ما قد يمكن من زراعة الكينوا مذاقا أفضل. وفي الوقت الراهن، يجب معالجة بذور الكينوا بالغسل

«العربية نت»: «يفضل اسرار جينية كشفها دراسة جديدة، قد تعود الكينوا - نوع الحبوب المقدس» في حضارة الإنكا القديمة الذي حد المستعمرون الإسبان من استخدامه - لتصبح مصدرا للغذاء متناهي الأهمية في المستقبل. وقال علماء إنهم توصّلوا إلى الخريطة الجينية للكينوا وحددوا جيئا يمكن تعديله ليتخلص من الطعم المر الطبيعي في تلك الحبوب بما يمهّد الطريق لاستخدام تجاري على نطاق واسع. وحبوب الكينوا قادرة على النمو جيدا في ظروف صعبة مثل التربة عالية الأملاح أو متواضعة النوعية وعلى ارتفاعات كبيرة وفي درجات حرارة منخفضة بما يعني أنها قد تزدهر في مواقع غير صالحة لزراعة أنواع أخرى من المحاصيل الغذائية مثل الأرز والقمح. لكن وجود كيمابويات سامة ومرة مذاق تسمى «صابونين» في بذورها كان من أحد العقائل أمام زراعتها بكتلة. وقال عالم النباتات مارك تيسنر من «جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية» في السعودية

عقاقير السرطان «قد تتأخر» عن مرضى بريطانيا بترك الاتحاد الأوروبي



البريطانيون عليها متأخرين بعام أو عام ونصف أو عامين عما لو كانت بريطانيا بغير في الاتحاد الأوروبي. وقال السير كيث وودز الرئيس الأسبق لوكالة الأدوية ومنشآت الرعاية الصحية في بريطانيا إنه يعتقد أنه قد يتم التوصل في المستقبل لاتفاقية بين بريطانيا والاتحاد الأوروبي حول تنظيم العقاقير، ولكنه أعرب عن قلقه من ابتلاع المناقشات حول شروط التجارة لهذه القضية. وأضاف قائلا إن نال وكالة العقاقير الأوروبية خارج لندن قد يعرض الإشراف على سلامة الأدوية المستوردة من خارج الاتحاد الأوروبي للخطر. ومن جهتها، قالت وزارة الصحة إن ضمان حصول المرضى على أدوية آمنة وفعالة يقلل أولوية للحكومة.

والكنه أعرب عن «الأسل» في استمرارية العمل عن كتب معها. وأضاف قائلا إنه سيتم العمل بهترييات تنظيمية منفصلة». من جهته، قال ديفيد جيفريس، نائب رئيس مؤسسة العقاقير اليابانية إيساي التي يعمل بها 450 شخصا في بريطانيا، إن المرضى البريطانيين قد يواجهون تأخيرا يصل إلى عامين. وقال جيفريس «العقاقير الجديدة سيتم التصريح بها في الولايات المتحدة واليابان وغير النظام الأوروبي وستكون بريطانيا في الواجهة الثانية أو الثالثة ليحصل المرضى

العقاقير الجديدة. وفي تصريحات غير معلنة في يناير الماضي قال أيضا في الحصول على تصريح لمبرطانيا وحدها، لأنها قد تحتاج التي دفع أموال لإجراء تقييم مستقل لخارجها كي يصرح باستخدامها في بريطانيا. وإذا لم تكن حذرين فستكون في آخر قائمة الانتظار». وأضاف قائلا إن بريطانيا بحاجة إلى تنظيم أكثر فعالية كي تكفي مع الوضع الجديد. «تأخير لمدة عامين» وفي يناير الماضي، قال جيريبي هانت أنه لا يتوقع بقاء بريطانيا في وكالة العقاقير الأوروبية

(MHRA) لمدة عشر سنوات تقريبا، إن الشركات قد تكون أيضا في الحصول على تصريح لمبرطانيا وحدها، لأنها قد تحتاج التي دفع أموال لإجراء تقييم مستقل لخارجها كي يصرح باستخدامها في بريطانيا. وردت مشاوقه صدى قلق عبر عنه البروفيسور السير مايكل رولينز، الرئيس الحالي لوكالة الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية في بريطانيا (MHRA)، والذي قال إن المملكة المتحدة يمكن أن تكون في آخر القائمة وراء اليابان والولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي لدى طرح

«إيلاف» حذروا وزراء بريطانيا من أن المرضى في المملكة المتحدة قد يواجهون تأخيرا في الحصول على عقارات جديدة إذا انسحبت بريطانيا من الهيئة الأوروبية المنظمة لاستخدام العقاقير. وقال الشرع البريطاني السابق السير السدير ريكتريرد إن عقارات السرطان الجديدة قد تكون بين هذه الأدوية. وقال جيريبي هانت وزير الصحة البريطاني إنه لا يتوقع بقاء بريطانيا في وكالة العقاقير الأوروبية (EMA). وقالت وزارة الصحة إن خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي ينتج فرصا جديدة لإنتاج عقاقير جديدة في الوقت المناسب. وقال السير السدير لبي بي سي «سوق المملكة المتحدة صغيرة بالمقارنة مع السوق الأوروبية بالطبع، وقد يقررون عدم اللجوء إلى بريطانيا، وبالتالي سيكون هناك تأخير في حصول المرضى في بريطانيا على أدوية جديدة مهمة، مثل الأدوية المضادة للسرطان، والعقاقير المضادة للعدوى». يذكر أن وكالة العقاقير الأوروبية، والتي تصرّح باستخدام العقاقير في كل أنحاء أوروبا، تتخذ حاليا من بريطانيا مقرا لها مع أن من المتوقع مغادرتها بعد التصويت بخروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي. وقال السير السدير، الذي كان رئيسا لوكالة الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية في بريطانيا

حقائق وأسرار عن العقل البشري



وتأثيرها على معدل الذكاء. لذا ينصح بالإقلاع عنها تدريجيا واستبدالها بالأسماك الطازجة للحد من مخاطر الإصابة بالخرف. 5 - الأكسجين يستهلك الدماغ 20% من إجمالي نسبة الأكسجين التي يستنشقها الإنسان. 6 - أجزاء الدماغ يتكون العقل البشري من 3 أجزاء هي المخ، والمخيخ وجذع الدماغ، والمخ هو أكبر جزء من الدماغ ويشكل حوالي 85% من إجمالي وزن الدماغ، وهو مقسم إلى نصفين، واحد على كل جانب من الرأس وهو المسؤول عن أكثر العمليات العقلية والحسية تعقيد، مثل الذكاء، والمنطق، والذاكرة، والحوافز، والرؤية، والقدرة على الشعور. أما المخيخ هو جزء صغير ضمن الدماغ ويقع خلف المخ، ويتحكم في التوازن والتيلات وتنسيق الحركة. وأخيرا جذع الدماغ وهو جزء يربط نصلي الكرة الدماغية مع الحبل الشوكي، وهو مسؤول عن السيطرة على العديد من الوظائف البدنية الأساسية، مثل التنفس وضغط الدم وغيرها، الأمر الذي يجعل الإصابة في أي من هذه الأجزاء الثلاثة أمرا خطيرا قد يؤدي إلى الوفاة.

«العربية نت»: «رغم أن المخ البشري كان ولا يزال لغزا يحير العلماء، إلا أن الدراسات ما زالت تتوالى لفهم هذا العضو الرئيسي في الجهاز العصبي لدى الإنسان، والذي يتحكم في جميع الأنشطة وردود الفعل والاستجابة والوظائف وكل ما يحدث في الجسم. وفي خضم البحث المتوالي، توصلت الدراسات إلى 8 حقائق مثيرة للاهتمام عن الدماغ البشري والتي عمله، حسب ما جاء في موقع «بولدسكي» المعني بالصحة وهي كالآتي: 1 - الشلل المؤقت عند الاستيقاظ من النوم أحيانا يصاب البعض بحالة من الشلل المؤقت في الأطراف وعدم القدرة على تحريك اليدين أو الساقين. عند الاستيقاظ المفاجئ من النوم، ويحدث ذلك نادرا حيث يكون المخ في هذه الحالة بحاجة لبعض الوقت للخروج من حالة النوم إلى الوضع الطبيعي.

2 - العقلانية والعاطلية تتسائل أحيانا لماذا يتسم الرجال بالعقلانية، بينما يسيطر الجانب العاطفي على تصرفات كثير من النساء. ويرجع ذلك إلى استجواز مجموعة من التراكيب تسمى الجهاز الحوفي، وهي المسؤولة عن العاطلة، على جزء كبير من الدماغ لدى النساء. أما الرجال فيكون الفص السفلي لديهم أكبر وهو المسؤول عن التصرفات العقلانية. 3 - معالجة المعلومات يستخدم الرجال عموما الجزء الأيسر من دماغهم لمعالجة البيانات والمعلومات، أما النساء فيستخدمن كلا الجانبين الأيمن والأيسر لإتمام هذه العملية. 4 - الطعام إذا قلنت يوما أنه بإمكانك الإقلاع فجأة عن تناول الوجبات السريعة، فأنت مخطئ، لأن المخ يدمنها بشكل خطير رغم أضرارها الكبيرة

دراسة : الأطفال الذين يعيشون مع مدخني السجائر الإلكترونية يعتقدون أن التدخين جيد

تقصا في البيانات التي تدعّم أو تدحض هذه الأزمه. وهذا هو السبب وراء إجراء الدراسة للحصول على إجابة يمكن أن تزود النقاش بمعلومات». وتابع تشوي «نوضح النتائج التي توصّلنا إليها أن استخدام الشباب للسجائر الإلكترونية والذين لم يدخنوا سجائر قط مرتبط ببتقرة البالغين إلى أن التدخين مقبول والذي بدوره مرتبط بالانفتاح على تجربة تدخين السجائر». وقال إن نتائج الدراسة تساعد في شرح كيف يؤدي استخدام السجائر الإلكترونية إلى تدخين السجائر فيما بعد.

«رويترز»: «قالت دراسة حديثة إن الأطفال الذين لا يدخنون لكن يعيشون وسط بالغين يدخنون السجائر الإلكترونية ربما يبدؤون في الاعتقاد بأن التدخين شيء جيد. وقال الفريق وأضع الدراسة التي نشرت في دورية صحة البالغين إن تدخين النيك وسط الشباب الأمريكي تراجع منذ عام 1998 لكن بعض الخبراء أعربوا عن قلقهم من أن قبول السجائر الإلكترونية قد يروج لقبول السجائر التقليدية ويغير الاتجاه. وقال كلين تشوي قائد فريق الدراسة لرويترز هيلث إن «مجتمع الصحة العامة عمل بجد لتعليم الشعب عن أضرار التدخين وقد لاحظنا تحولا في قبول تدخين السجائر والذي أدى في جزء منه إلى انخفاض انتشار التدخين». وأضاف تشوي الباحث في المعهد الوطني لصحة الأكلية والوقاية الصحية في بيتسدا بماريلاند «قد تغير السجائر الإلكترونية ما لم إنجازه لكن هناك

«رويترز»: «قالت دراسة حديثة إن الأطفال الذين لا يدخنون لكن يعيشون وسط بالغين يدخنون السجائر الإلكترونية ربما يبدؤون في الاعتقاد بأن التدخين شيء جيد. وقال الفريق وأضع الدراسة التي نشرت في دورية صحة البالغين إن تدخين النيك وسط الشباب الأمريكي تراجع منذ عام 1998 لكن بعض الخبراء أعربوا عن قلقهم من أن قبول السجائر الإلكترونية قد يروج لقبول السجائر التقليدية ويغير الاتجاه. وقال كلين تشوي قائد فريق الدراسة لرويترز هيلث إن «مجتمع الصحة العامة عمل بجد لتعليم الشعب عن أضرار التدخين وقد لاحظنا تحولا في قبول تدخين السجائر والذي أدى في جزء منه إلى انخفاض انتشار التدخين». وأضاف تشوي الباحث في المعهد الوطني لصحة الأكلية والوقاية الصحية في بيتسدا بماريلاند «قد تغير السجائر الإلكترونية ما لم إنجازه لكن هناك

