



للرياضة سحر خاص ..على القلب والدماغ



قد يكون للتمارين الرياضية وبالأذات التمارين المرتبطة بالقلب، أثر فعال يفوق ما يمكن توقعه، بحسب دراسات جديدة، وتشير أعداد متزايدة من البحوث إلى أن الإنسان عندما يلتزم بتمارين منتظمة تعمل على رفع معدل ضربات القلب وزيادة التعرق لفترة طويلة من الزمن، فإن ذلك سيكون له أثر الأشياء الساحرة على الجسم والدماغ معا، حسبما ذكر موقع العربية.

فالأذي سوف يحدث أننا سوف نفكر بشكل أكثر صفاء، ويتولد لدينا إحساس أفضل بالحياة، كذلك ستعمل على حماية أنفسنا ضد بعض من التدهور المعرفي الذي يحدث مع التقدم في السن، كما تكشف الدراسات.

وقد جاء في مدونة هارفارد الطبية البريطانية «العقل والمزاج»، أن «التمارين الرياضية لديها قدرة فريدة على خلق الانبهاج والاسترخاء، وتوفير التحفيز والهدوء لمواجهة الاكتئاب وتبديد الإجهاد».

كم نحتاج من الوقت؟

والسؤال، كم من الوقت يجب أن نقضيه في ركوب الدراجات، والسباحة، والمشي، أو الجري لجني هذه الفوائد المتوقعة؟

عموما، فإن أغلب البحوث تشير إلى أن هذا السحر الفائق يحدث في العادة إذا ما كان نالذتنا الرياضية اليومية بحوالي 30 إلى 45 دقيقة على الأقل.

وقد بحثت ورقة حديثة في عادات مئات الناجين من سرطان الثدي، الذين عاشوا يعانون من أعراض مثل فقدان الذاكرة ومشاكل في التركيز، فوجدت الورقة أن ما لا يقل عن 30 دقيقة من التمارين الرياضية مثل المشي، كان مرتبطا بإداء أفضل بكثير

لهم في المسابقات المتعلقة بالذكاء المعرفي.

وقدمت دراسة أخرى نشرت في مايو بعض الدعم الإضافي لهذا البحث السابق، حيث وجدت أن البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 60-88، والذين يعيشون لمدة 30 دقيقة يوميا ولأربعة أيام في الأسبوع، استطاعوا خلال 12 أسبوعا أن يعزّزوا من قدرات الاتصال في منطقة من الدماغ مسؤولة عن تدعيم الذاكرة، وبالتالي حسّنوا من عملية التذكر وتحاشى فقدان الذاكرة أو ضعفها.

وبالمثل، وجدت دراسة تجريبية على الأشخاص الذين يعانون من

الاكتئاب الشديد أن 30 دقيقة فقط من المشي لمدة 10 أيام متتالية، تبدو «كافية لإنتاج أثر يوازي العلاج السريري»، والتبت كذلك من ناحية إحصائية تقليل معدل الاكتئاب».

وتشير أبحاث أخرى إلى أنه قد يكون من الأفضل القيام بتمارين تنشيط القلب لفترة أطول.

كما وجدت دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية أنه بالنسبة للذين زادت أعمارهم عن الخمسين، فإن أفضل النتائج للدماغ تأتي من خلال روتين يقوم على الجمع بين التمرينات العادية كالشي والجري، بالإضافة إلى تمارين المقاومة وبناء العضلات

مثل رفع الأثقال ورفع الأشياء، ولحده لا تقل عن 45 دقيقة.

رغم أن الباحثين لا يزالون غير متأكدين لماذا يعمل هذا النوع من التمارين الرياضية على إعطاء دفعة للدماغ، إلا أن بعض الدراسات تشير إلى أن لذلك علاقة بزيادة تدفق الدم، والذي يوفر لعقولنا الطاقة اللازمة مع الأكسجين الكافي.

كذلك وجدت دراسة حديثة أجريت على النساء المسنات اللواتي أفقرن أعراضا محتملة للخرف، أن التمارين الرياضية مرتبطة بزيادة في حجم الحصين أو ما يعرف بفرن آمون، وهي منطقة في الدماغ ترتبط بالتعلم والذاكرة.

وهناك سبب آخر قد يكون له علاقة بقدرة القلب على المساعدة في تقليل مستويات هرمونات الإجهاد الطبيعي للجسم، مثل الأدرينالين والكورتيزول، وفقا لدراسة حديثة في مجلة علوم العلاج الطبيعي.

وقالت جو نورثي، المؤلفة الرئيسية للدراسة البريطانية وهي عالمة ممارسة في جامعة كانبيرا، إن إيجابها تشير إلى أن أي شخص في صحة جيدة فوق سن الـ 50 يجب أن يقوم بـ 45 دقيقة إلى ساعة من التمارين الرياضية «على مدى أيام عديدة من الأسبوع كلما كان ذلك ممكنا».

كشفت بحث طبي نشرت نتائجه مؤخرا عن إمكانية استخدام حبيبات الذهب الدقيقة في محاربة مرض السرطان.

وقالت جو نورثي، المؤلفة الرئيسية للدراسة البريطانية وهي عالمة ممارسة في جامعة كانبيرا، إن إيجابها تشير إلى أن أي شخص في صحة جيدة فوق سن الـ 50 يجب أن يقوم بـ 45 دقيقة إلى ساعة من التمارين الرياضية «على مدى أيام عديدة من الأسبوع كلما كان ذلك ممكنا».

كشفت بحث طبي نشرت نتائجه مؤخرا عن إمكانية استخدام حبيبات الذهب الدقيقة في محاربة مرض السرطان.

وقالت جو نورثي، المؤلفة الرئيسية للدراسة البريطانية وهي عالمة ممارسة في جامعة كانبيرا، إن إيجابها تشير إلى أن أي شخص في صحة جيدة فوق سن الـ 50 يجب أن يقوم بـ 45 دقيقة إلى ساعة من التمارين الرياضية «على مدى أيام عديدة من الأسبوع كلما كان ذلك ممكنا».

كشفت بحث طبي نشرت نتائجه مؤخرا عن إمكانية استخدام حبيبات الذهب الدقيقة في محاربة مرض السرطان.

وقالت جو نورثي، المؤلفة الرئيسية للدراسة البريطانية وهي عالمة ممارسة في جامعة كانبيرا، إن إيجابها تشير إلى أن أي شخص في صحة جيدة فوق سن الـ 50 يجب أن يقوم بـ 45 دقيقة إلى ساعة من التمارين الرياضية «على مدى أيام عديدة من الأسبوع كلما كان ذلك ممكنا».

علماء : يمكن استخدام حبيبات الذهب الدقيقة في محاربة مرض السرطان



مخ سكة مما يشير إلى إمكانية استخدامه في الحيوانات، وأجري البحث بالتعاون مع معهد العلوم الدقيقة في جامعة سرفسطة الإسبانية.

وقال الدكتور أسير اونشيتي بروشيتا من جامعة أندر، «اكتشفنا خصائص جديدة للذهب لم تكن معروفة في السابق، وتشير اكتشافاتنا إلى إمكانية استخدام الذهب لإيصال العقاقير إلى الأورام السرطانية بكل أمان».

وأضاف «ما زال هناك عمل ينبغي القيام به قبل أن تتمكن من استخدام هذا الأسلوب في البشر، ولكن هذه الدراسة تعد خطوة في هذا الاتجاه».

أن يستخدم هذا الأسلوب مستقبلا للتقليل من الآثار الجانبية للعلاجات الكيميائية المستخدمة في علاج السرطانات حاليا وذلك عن طريق استهداف الخلايا المريضة حصرا دون التأثير على الخلايا السليمة.

يذكر أن الذهب معدن غير مضر ولكن له القدرة على تسريع التفاعلات الكيميائية واكتشف الباحثون في جامعة أندر خصائص للذهب تسبب بتعزيز هذه القدرات في الأنسجة الحية دون أي أعراض جانبية.

والتبت البحث فاعلية هذا الأسلوب، وذلك بزرع الذهب المنكسو بإمادة الكيميائية في

كشفت بحث طبي نشرت نتائجه مؤخرا عن إمكانية استخدام حبيبات الذهب الدقيقة في محاربة مرض السرطان.

وقالت جو نورثي، المؤلفة الرئيسية للدراسة البريطانية وهي عالمة ممارسة في جامعة كانبيرا، إن إيجابها تشير إلى أن أي شخص في صحة جيدة فوق سن الـ 50 يجب أن يقوم بـ 45 دقيقة إلى ساعة من التمارين الرياضية «على مدى أيام عديدة من الأسبوع كلما كان ذلك ممكنا».

هولندا قد تعدم ملايين الدجاجات بعد تلوث بيض بمبيد حشري



للمزارعة والبستنة 150 شركة هولندية أغلقت أبوابها بالفعل بعد رصد آثار للمبيد الحشري.

وقال وزير الزراعة البلجيكي دينيس دوكارم إن منتجات 57 شركة دواجن بلجيكية منعت من الوصول إلى المتاجر.

وتعرضت هيئة سلامة الغذاء في بلجيكا لانتقادات في مطلع الأسبوع بعدما اعترفت بعلمها بقضية تلوث الفيرونيل لكن مقطع يونيو حزيران، وقالت إنها لم تعلق شظرا لوجود تحقيق يجري حاليا.

وقال الوزير لحظة أ.تي. بي.إف الحكومية «حماية المستهلك أهم، مضيفا أنه دعا الجهات التنظيمية لذكر الخطوات المتخذة منذ يونيو حزيران.

وأشار إلى أنه سيتأقش الوضع مع نظيره الألماني والهولندي.

العالية الفيرونيل مبيدا حشرياً متوسط السمية ونقول إن كميات كبيرة جدا منه قد تحدث تلفاً بأعضاء الجسم.

وتتبعته السلطات الهولندية والبلجيكية مصدر المبيد وربطته بمورد منتجات تنظيف في هولندا.

وأعدم المزارعون في هولندا بالفعل مئات الآلاف من الدجاجات بعد موجة ذعر متصلة بمبيد فيرونيل لكن لا يمكنهم العودة إلى السوق مجددا إلا بعد اختفاء أي أثر للمبيد في البيض الذي تنتجه مزارعهم.

وتأني أحدث المخاوف الصحية بعد تفشي وباء إنفلونزا الطيور في شمال أوروبا في نهاية العام الماضي وهو ما أجبر أصحاب مزارع الدواجن على إعدام أعداد كبيرة من الدواجن أيضا.

وقال الاتحاد الهولندي

رويترز: «قال اتحاد المزارعة والبستنة الهولندي إنه قد تكون هناك حاجة لإعدام ملايين الدجاجات بعد رصد آثار مبيد حشري قد يكون ضارا في البيض وهو ما يلحق أضرارا بالغة بقطاع ما زال يعاني من تفشي مرض إنفلونزا الطيور.

وسحب تجار التجزئة في عدة دول أوروبية ملايين البيض من المتاجر مع اتساع نطاق الذعر المنصل باستخدام مبيد فيرونيل الحشري ورغم أن اتحاد المزارعة والبستنة قال إنه لم يعد هناك خطر يهدد المستهلكين.

وقال يوهان بونين المسؤول بالاتحاد «بالنسبة للمستهلكين انتهى الأمر. لكن الأمر مختلف بالنسبة للمزارعين. سيستغرق الأمر أسابيع إن لم يكن شهور قبل أن يتمكنوا من استئناف الإنتاج».

وتعتبر منظمة الصحة

للتمتع بنوم هادئ ..ابتعد عن هذه الأطعمة

أفادت مجلة «وومان» النسائية بأن بعض الأغذية تسبب النوم من العين لملا، وللتمتع بنوم هادئ ومريح ننصح المجلة للمعتبة بالصحة والجمال بعدم تناول الأغذية التالية لبدء الأطعمة الدسمة: يمنع على المعتدة تضم الأطعمة الغنية بالدهون لمدة طويلة، مما يسبب في بقاء المرء منمقلا ولا تشمل الأطعمة الدسمة البعززا والبرجر حسب، بل أيضا الدهون الصحية، مثل المكسرات والأفوكادو، بحسب ما ذكر موقع 24

السكريات: تنسب السكريات في ارتفاع مستوى السكر بالدم، مما يحول دون الخلود إلى النوم، وينطبق الأمر ذاته على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات.

التوابل الحريفة: تمهد التوابل الحريفة الطريق للإصابة بحرقة المعدة، التي تحول دون التمتع بنوم هادئ.

اللحوم الصغراء: ينبغي عدم تناول اللحوم الصغراء لئلا نأثاق نحتوي على الكثير من الدهون. لذا فمن الأفضل تناول لحوم الدواجن أو الأسماك.

ويشمل عام، ننصح «وومان» بالابتعاد عن تناول أكثر من 200 سعر حراري قبل الذهاب إلى الفراش، موضحة بتناول الخضروات المطبوخة بالخيار.

