



اكتشاف سبب التشوهات الخلقية الناجمة عن «زيكا»



«24»: ظهر فيروس زيكا الذي ينتقل بشكل رئيسي بواسطة البعوض قبل بضعة عقود، غير أنه لم يتسبب بتشوهات خلقية، إلا منذ فترة قريبة بسبب تغيير جيني يعود إلى الأرجح إلى سنة 2013، على ما كشف باحثون الجمعة.

ورصد الفيروس للمرة الأولى في العام 1947 في أوغندا لدى فرد، قبل أن يتفشي بين البشر في بلدان أفريقية وآسيوية عدة اعتباراً من السبعينات، وسجل أول الأوبئة الناجمة عن هذا الفيروس العام 2007 في ميكرونيزيا ثم بين 2013 و2014 في بولينيزيا الفرنسية.

وفي سنة 2015، ظهرت سلالات متصلة بالنوع الآسيوي من الفيروس في البرازيل قبل تفشيها في نحو أربعين بلداً في القارة الأمريكية. ويتنشر الفيروس حالياً في 84 بلداً، وهو ينتقل بواسطة البعوض أو عن طريق القمامة علاقات جنسية وهو خطر بشكل خاص على النساء الحوامل.

وبينت الدراسة أن هذا التغيير المعروف بمرمزه «اس 139 أن» جزء من «تغييرات كثيرة» طرأت على مجين الفيروس بين 2010 و2016، وفق الدراسة.

ورصد الفيروس للمرة الأولى في العام 1947 في أوغندا لدى فرد، قبل أن يتفشي بين البشر في بلدان أفريقية وآسيوية عدة اعتباراً من السبعينات، وسجل أول الأوبئة الناجمة عن هذا الفيروس العام 2007 في ميكرونيزيا ثم بين 2013 و2014 في بولينيزيا الفرنسية.

وفي سنة 2015، ظهرت سلالات متصلة بالنوع الآسيوي من الفيروس في البرازيل قبل تفشيها في نحو أربعين بلداً في القارة الأمريكية. ويتنشر الفيروس حالياً في 84 بلداً، وهو ينتقل بواسطة البعوض أو عن طريق القمامة علاقات جنسية وهو خطر بشكل خاص على النساء الحوامل.

وبينت الدراسة أن هذا التغيير المعروف بمرمزه «اس 139 أن» جزء من «تغييرات كثيرة» طرأت على مجين الفيروس بين 2010 و2016، وفق الدراسة.

ورصد الفيروس للمرة الأولى في العام 1947 في أوغندا لدى فرد، قبل أن يتفشي بين البشر في بلدان أفريقية وآسيوية عدة اعتباراً من السبعينات، وسجل أول الأوبئة الناجمة عن هذا الفيروس العام 2007 في ميكرونيزيا ثم بين 2013 و2014 في بولينيزيا الفرنسية.



2006، أن الإكتار من أكل السكر يؤدي إلى ارتفاع نسبة القلق وقد يصيب بالاكتئاب.

7 - أمراض القلب أثبتت دراسات طبية أن الإكتار من أكل السكر قد يعرض الإنسان أكثر لأمراض القلب.

8 - أمراض الكبد آخر الدراسات أكدت أن ضرر السكر على الكبد يعادل ضرر تناول الكحوليات.

9 - عدم الشبع من الأعراض التي يسببها السكر، عدم قدرة العقل على الشعور بأن الجسم اكتفى من الطعام ووصل لمرحلة الشبع.

10- مشكلات في الذاكرة أكدت دراسة عام 2015 أن الاعتماد على حمية غذائية غنية بالسكر، قد يؤثر على الذاكرة القصيرة والبعيدة للإنسان.

بشكل مباشر، لكن المسواد الحمضية التي تتركها الحلويات على الأسنان، قد تسبب التسوس.

3 - مشكلات البشرة أثبت علماء أن هناك علاقة بين استهلاك المأكولات السكرية ومشكلات لتعلق بالبشرة، مثل ظهور الحبوب والخساسة.

4 - الإدمان الإكتار من تناول السكر يؤدي إلى إدمانه، بحيث يشعر الإنسان برغبة دائمة لتناول مأكولات تحتوي على نسبة عالية من السكر.

5 - مرض السكري مع توافر المشروبات والمأكولات التي تحتوي على السكر، مثل المشروبات الغازية والحلويات، ازداد انتشار مرض السكري.

6 - الاكتئاب أظهرت دراسة علمية في

«سكاي نيوز»: ليس من الضروري أن يحدث التأثير السلبي لتناول السكريات، إذا تناولت السكر أو الحلوى، بشكل مباشر، لأنه دون أن تدري يعتبر السكر مكوناً أساسياً في عدد كبير من الأطعمة، من بينها الخبز.

لكن ما الآثار السلبية للسكر على أجسادنا؟ موقع «برزنس إنسايدر» سلط الضوء على 10 أعراض مخفية قد تحدث للجسم عند الإفراط في استهلاك السكر.

وهي:

• زيادة الوزن يرتبط تناول السكر بزيادة الوزن والمشروبات والمأكولات التي تحتوي على السكر، مثل المشروبات الغازية والحلويات، ازداد انتشار مرض السكري.

2 - تسوس الأسنان السكر لا يسبب التسوس

دراسة: حمل المشتريات يمكن أن يحسن قوة كبار السن



القيام بأعمال البستنة أو الكس سيؤدي لحداد ويساعد في العيش بشكل مستقل وصحي لفترة أطول.

تسارين صحية لتقوية العضلات رفع الأثقال العمل مع فرق المقاومة القيام بتمارين تنشيط اطراف

منطقة الورك هيئة الصحة العامة «ان اتش اس» نحو مليون جنيه استرليني سنوياً.

وقال للعلاجون الطبيعيون إن الحفاظ على قوتهم يمكن أن يساعد في تجنب السقوط وأشكال أخرى من سوء الصحة.

واضافوا ان تشجيع الناس على الحفاظ على قوتهم من خلال

ربهم لا يقومون بأي تمارين رياضية للتقوية على الإطلاق.

واضافت الدراسة ان نحو شخص من مجموع خمسة الأشخاص لا يعرفون كيف يقومون بها، بينما قال عدد مماثل إنه لا يرغب في القيام بهذه التمارين.

ويكف سقوط أغلبية كبيرة من كبار السن وإصابتهم بكسور في

«بي بي سي» : خلصت دراسة حديثة إلى أن حمل مشتريات خلال التسوق أو القيام بأعمال البستنة أو الكس يمكن أن تساعد كبار السن في العيش حياة صحية لفترة أطول، حسب خبراء بارزين في العلاج الطبيعي.

وحذر هؤلاء الخبراء ملايين من كبار السن بأنهم يخاطرون بالسقوط أرضاً لأنهم فشلوا في المحافظة على قوتهم.

وقال الخبراء بأن ربع من تجاوزت أعمارهم 65 عاماً لا يقومون بأي تمارين رياضية للحفاظ على قوتهم. حسب جمعية المعالجين الطبيعيين. وحذر الخبراء من أن التسوق عن طريق الإنترنت يعني أن عدداً أقل من الناس يحملون أغراضهم إلى منازلهم.

ويقول المعالجون الطبيعيون إنه لا يوجد إدراك كاف للحاجة إلى محافظة الأشخاص على قوتهم وهم يتقدمون في العمر.

وتشير إرشادات هيئة الصحة العامة في بريطانيا إلى متابعة جلستن للتقوية أسبوعياً مثل التمارين الرياضية مع حمل الأوزان، أو حمل الأجسام الثقيلة مثل مشتريات البقالة.

وخلصت دراسة شملت أكثر من 2000 من كبار السن إلى أن نحو

مصل جديد للتيفود قد يمنع نصف حالات العدوى



«روينرز» : قال باحثون إن مصلاً جديداً لحمى التيفود طورته شركة بارات بايونيك الخاصة أثبت سلامته وفعاليتيه في دراسة وإن من الممكن الاستعانة به لمنع الملايين من حالات العدوى إذا نجح في التجارب الأكلينيكية الأخيرة.

وتوتر حمى التيفود على ما بين 12 و 20 مليون شخص في أنحاء العالم سنوياً بمناطق تنخفض فيها جودة المياه والصرف الصحي خاصة في جنوب آسيا وأفريقيا جنوبي الصحراء الكبرى.

وتكون حالة واحدة فتاة بين كل مئة حالة ويصبح ثلاثة في المئة من المصابين حاملين مزمين للمرض. واظهرت النتائج المرتبطة بالمرحلة الوسطى من التجارب أن من الممكن استخدام المصل، الذي أطلق للطورون عليه اسم «فاي-كوجنوجيت»، مع الرضع وأنه قادر على وقاية نصف من يتناولونه من الإصابة بالتيفود عندما يتعرضون له.

وقال أندرو بولارد الذي قاد التجارب وعضو مجموعة تطوير المصل في جامعة أوكسفورد «نقدم دراستنا دليلاً جديداً يدعم تطوير أمصال فاي-كوجنوجيت كإجراء وقائي لتقليل عبء حمى التيفود».

وينجم التيفود عن بكتريا تسمى السالمونيلا التيفية ويعالج في الوقت الراهن بالمضادات الحيوية. لكن الحصول على المضادات الحيوية في المناطق الفقيرة محدود في بعض الأحيان فضلاً عن أن مقاومة البكتريا للمضادات الحيوية في ازدياد.

الحل الأمثل .. لنوم سريع



عشرة. فإن الجسم سيكون قد استخدم ما يصل إلى نصف إمدادات الكبد من الغليكوجين، وترك كمية أقل من اللازم لمدة ثماني ساعات، وهي الفترة المتوقعة للنوم، الأمر الذي يتسبب في اضطرابات النوم

ويستهلك الجسم حوالي 10 غرامات منه في الساعة 6.5، غرام للدماغ و3.5 غرام للقلب والكلى وخلايا الدم الحمراء. فعلى سبيل المثال، عند تناول العشاء في السادسة مساءً والخلود إلى النوم في الحادية

واحدة من العسل الخام تضمن إمداد الكبد بالغليكوجين اللازم له، والذي يعد الغلوكوز وحدة بنائه الأساسية. وفي المتوسط بالنسبة للكبار يمكن تخزين فقط حوالي 75 إلى 100 غرام من الغليكوجين،

«العربية» : هل تعاني من اضطرابات في النوم، أو تجد صعوبة في الخلود إلى النوم بسرعة رغم شعورك بالتعب؟ إذا كنت كذلك، فأليك حلاً سريعاً سريع المفعول، ألا وهو ملعقة صغيرة من العسل يومياً قبل النوم، وفق ما خلصت إليه مجموعة من الدراسات الحديثة.

وأكد أحد الباحثين المؤكدين أن العسل يحسن نوعية النوم، الدكتور رون فيسندن، أن العسل الخام يحتوي على نسبة مثالية من الفركتوز والغلوكوز اللازمين لدعم الكبد، وهو الجهاز الذي يعمل دون توقف أثناء عملية النوم، الأمر الذي يجعله تخذل إلى النوم سريعاً وبشكل جيد.

إليك فيما يلي سببين يقسران المفعول السحري للعسل في تحسين جودة النوم، وفق ما جاء في موقع «ديلي هيلث»، المعنى بالصحة، وهما كالتالي:

1- إشباع الكبد من منطلق أن الكبد هو ذلك الجهاز الحيوي في جسم الإنسان والذي يعمل طوال الليل دون راحة، فإن ملعقة