

دراسة.. الضغوط المالية تزيد خطر الإصابة بالأزمات القلبية 13 ضعفًا

A close-up, black and white photograph of a person's face, focusing on the forehead, nose, and mouth. The person has dark hair and is resting their head against a textured surface, possibly a wall or couch. Their eyes are closed, and they appear to be sleeping or deeply relaxed.

وأفاد 96% من الذين أصيبوا بازمة قلبية بأنهم تعرضوا لنوع من التوتر، فيما قال 40% منهم إنهم تعرضوا لمستويات شديدة من التوتر.

وكان الأشخاص الذين أبلغوا عن تعرضهم لضغوط مالية كبيرة، أكثر عرضة 13 مرة من غيرهم للإصابة بذمة قلبية من أولئك الذين لم يرهم الحد الأدنى من الأحوال التي تكشف عن العيش.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث أن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحبهم جراء أمراض القلب سنوياً، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، ويحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنوياً.

«الأناضول»: أفادت دراسة حديثة، أن مخاوف الأشخاص المتأثرين بالذمة، قد تزيد من خطر الإصابة بازمة قلبية بمقدار 13 ضعفاً، وتزيد ضغط العمل بمقدار 6 أضعاف تقريباً.

الدراسة أجرتها باحثون بجامعة ويلتوتسنراند في جنوب أفريقيا، وعرضوا نتائجها، اليوم الأحد، أمام المؤتمر السنوي الثامن لجمعية القلب الوطنية الذي يعقد حالياً في مدينة جوهانسبرغ، بجنوب أفريقيا.

ولدراسة تأثير العوامل النفسية والاجتماعية على فرص الإصابة بازمة قلبية، فحص الباحثون 106 من المرضى الذين دخلوا إلى مستشفى في جوهانسبرغ نتيجة إصابتهم بذمة قلبية، كما فحص الباحثون مجموعة أخرى من الأشخاص يبلغ عددهما 106 سماركاً كمجموعة ضبطية.

وطلب الباحثون من المجموعة الإيجابية على استئنة حول الاكتئاب والقلق والإجهاد والضغط للرديخ بالعمل، والضغوط المالية.

تناول 5 حبات من الفطري يومياً يقي من الخرف وأمراض القلب

لمكافحة ارتفاع ضغط الدم وتعزيز نمو الأعصاب في الدماغ.

وحسب الدراسة فإن البورسيفي البري المفضل في إيطاليا يحتوي أكبر كميات من هذه المضادات مقارنة لأنواع الأكتر شيوعاً لكن رغم ذلك تبقى فتية بها أكثر من بقية الأطعمة.

اما طبخ الفطر فلا يؤثر في محتوياته وحسب بيلمان فإن الدليل على صحة الفرضية ان إيطاليا وفرنسا حيث الاستهلاك الأكبر للفطر لديهما مستويات أقل من الخرف مقارنة بالولايات المتحدة.

من السرطان وحتى أمراض القلب.

ولفت الباحث الرئيسي في الدراسة البروفسور روبرت بيلمان من جامعة ولاية بنسلفانيا إلى أن الجسم حين يستخدم الأوكسجين يفرز جذوراً حرة كيميائية تقوم بالاقتران بالالكترونات مسببة الضرار للخلايا والبروتينات والحمض النووي، لكن تجديد المواد المضادة للأكسدة في الجسم يمكن من تجنب هذه الاضرار.

كما أن خصائص الفطر المضادة للالتهابات تستخدم كافية وظيفية

«العربية» : أثبتت دراسة أمريكية جديدة أن تناول 5 حبات من الفطر يومياً قد تقي من أمراض القلب والسرطان ويساعد في توقف مسارات الخرف المدمرة وذلك لاحتوائه اثنين من مضادات الأكسدة نادراً ما يجمعها أي مكون غذائي آخر.

فالفطر حسب ما أكدته باحثون أغنثي مصدر غذائي يجمع بين الذين من مضادات الأكسدة التي تحارب الشيخوخة وتعزز الصحة، الإرغوتيونين والجلوتاثيون يحاربان الجزيئات الضارة المرتبطة بالخرف وأشكال متعددة

يدعم عملية إنتاج الميلادين،
وهو الصيغة، التي تمنح الشعر
والرموز لونها.
وتتمثل المصارف اللغوية
بكلماتيات B في المكسرات
والبوليات ومنتجات الجبوب
الكافمة وصغار البيض ويذور
القمر العسلي.

قيامين سبي: يلعب عيّانين سبي دور أساسياً في انتاج الكولاجين، والذي بدوره يعمل على تقوية الرموش وعمياتها من التقصّف والتسقوط. وتنتقل المصادر الغنية بعيّانين سبي في الفواكه الحمضية كالبرتقال والإتاناس والبروكلي والقرنيطة والطمطم ولفلنج.

الروماني والمجل،
الحادي عشر: يعمال الجديد على تقنية
الروموش، حيث إنه يعزز إنتاج
ثبات الدم الحمراء، التي تنتقل

الأوكسجين وتمد بصلات الشعر
بالعناصر المغذية بشمل مثالي.
وتتمثل المصادر الفنية بالحديد في
اللحووم الحمراء والمحار والسبايدن
والبنجر والمخبرات والمقولات

الكالسيوم: يعمل الكالسيوم على تخذيد جذور الرموز، والكتينوا والسلعون والتونة.

ومن ثم تنمو الرموش بسرعة
وتتندّع بالقوفة والصحة. وتتمثل
المصادر الفنية بالكاكيسيوم في
الزبادي والجبن والكريم واللوز
والسلمون.

A close-up photograph of a person's eyes, showing the iris, pupil, and eyelashes. The eyes are looking directly at the camera.

وغيرتها، وتتمثل المصادر الغذائية لفيتامين E في اللوز والأفوكادو والفول السوداني واللوز الأزرق والسبانخ والكرنب والزبيوت النباتية مثل زيت دوار الشمس وزيت جنين القمح.

فيتامينات B: تحول فيتامينات B3 وB5 وB6 دون جفاف الرموش، كما أن فيتامين B6 على تعزيز إنتاج الكيراتين، الذي يعزز نمو شعرات الرموش وقويتها، وتتمثل المصادر الغذائية لفيتامينات كاملة القيمة الغذائية في الدواجن والأسماك واللحوم والجبن والبيض والكتينا وبدورها في تقوية العظام.

فيتامين H: يعمل فيتامين H على تحسين عملية نمو الشعر وتسرعه.

24- تعد الرموش الطويلة والكتيفة والأنفوس رمزاً للألوان وعناوانا للجمال، وللحصول على رموش تتناسب بهذه السماتطبعياً تتصفح مجلة «إيلي» الالمانية باتباع نظام غذائي صحي لتحفيز نمو شعرات الرموش من ناحية وللوقتها وحمايتها من التقصّف.

من ناحية أخرى، وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال في موقعها الإلكتروني أن النظام الغذائي ينبغي أن يشتمل على الفيتامينات والمعادن والبروتينات والأحماض الدهنية التالية:

٣ و ٦ ضمن المصادر الدهنية الوفية
الصحية، وهي تعمل على فتح
بصيلات شعيرات الرموش
وتساعد على تسوها، وتتمثل
المصادر الغذائية بأوميجا ٣ و ٦
في السلفون والتونة والأفوكادو
والجوز وزيت الكتان وبذور
الشيا.

البروتينات كاملة القيمة:
ت تكون البروش بنسبة كبيرة من
الكثيرات، والذي يدوره ينافق
من البروتينات، لذا يمكن تعزيز
إنتاج الكثيرات من خلال تناول
البروتينات. لا سيما البروتينات
كاملة القيمة الغذائية، والتي
تحتوي على كل الأحماض الأمينية

بريطانيا تحتل المركز الأول في معدلات السمنة بين دول غرب أوروبا

«بي بي سي»: قال تقرير صادر عن منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية إن بريطانيا بها أكثر معدلات سمنة بين دول غرب أوروبا، وأضاف أن معدلات السمنة تضاعفت على مدار العشرين سنة الماضية، مشيراً إلى أن حوالي 63 في المائة من البريطانيين البالغين يعانون من زيادة الوزن.

ورغم ذلك، أشار التقرير إلى أن صحة البريطانيين العامة ومتطلبات اسعارهم لا تزال عند مستويات مقبولة، وساعد على ذلك تراجع عدد المدخنين ونسبة تناول المشروبات الكحولية.

وتحتفل منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية بريطانياً بنحو 5 دول تعاني من «ارتفاع فياباسي» في معدل السمنة منذ أوائل التسعينيات من القرن العشرين.

وبحذر التقرير الصادر عن المنظمة من أن السنة تؤدي إلى «زيادة في احتفال الأصابة بالأمراض المزمنة، خاصة ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، وداء السكري، وأمراض القلب».

وأشار التقرير بالحملات التي شهدتها بريطانيا في الفترة الأخيرة، والتي تضمن حظر بيع قوالب الشوكولاتة الكبيرة في متاجر المستلزمات، وفرض ضريبة على الماكولات والمشروبات المحلاة بالسكر.

لكن المنظمة ترى أنه يتبعين بذلك المزيد من الجهود لكافحة السمنة، في المقابل، رأت المنظمة أن عدداً من الدول الأعضاء نجح في السيطرة على معدل السمنة: أبرزها استراليا، وكندا، لكن البيانات لا تزال هي الأقل على الإطلاق في معدلات السمنة، إذ لا يتجاوز 4 في المئة.

وسجل تقرير منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية تقدماً محرزته بريطانيا على صعيد التقليل من انتشار السمنة بين الأطفال، وأشارت الإحصائيات الحديثة إلى أن معدلات السمنة بين الأطفال البريطانيين لا تتجاوز 24 في المئة مقابل ارتفاع متزايد في هذه المعدلات في باقي دول أوروبا.

لن تصدق ما يمكن أن تجده في مطبخك .. فاحذر غسل هذه الأدأة

من قطع الاسفنج التي جمعت من عدة بلدان ومناطق، تبين بعد إجراء تحليل الحمض النووي والحمض النووي الريبي على تلك القطع، أن ما مجموعه 362 نوع من البكتيريا المختلفة لا تزال تعيش عليهما، أما عددها فكان

هائلاً، ولا يصدق إذ بلغ حوالي 82 مليار بكتيريا على «أش» من الاسقفجة، وقد تبين أنه يغسل الاسقفجة، فإن الشخص يقتل قسماً صغيراً منها، لكنه يفسح المجال لتنامي أعداد هائلة منها أيضاً، ولأنواع أكثر خطورة كما افهمنا التحليلات أن تركيزات البكتيريا مثل

موراكسيل أو س سوروبيرس على بكثير على الاسفنج التي تم تقطيعها وغسلها بانتظام، وهي بكثيرها تسبب العدوى للبشر. «على الرغم من أنه من غير الواضح مدى احتفال إصابتك عبر الاسفنج».

ويبدو أنه في النهاية الحل الأمثل لتلك «المحيطات» من البكتيريا يكمن في استبدال اسفنجي الجلي بأخرى جديدة، بشكل دوري ومستمر.



دورية Nature التي تنشر تقارير علمية متنوعة، أن هذا التصرف قد يؤدي أكثر مما ينفع. فيعد احصاءات ودراسات واختبارات تحليلية على عدد مناشف الطبيخة معاشرة مطلقة، بحسب ما نقلت صحيفة «النيويورك تايمز». وفي التفاصيل، كشفت دراسة حديثة قام بها 3 علماء يكتربما، بحسب ما ورد في الميكروويف تحت درجة 60، ملاوة على التصيحة التقليدية هي غسل اليدين بالصابون، أما اليوم فقد اتنا دراسة، نتيجة معاكسه تماما، عارض غسل الاسفنجة أو

«العربية»: يدرك العديد من ربات البيوت أن إسفنجية جلي الصحون تحتوي على كميات من المختبريات، لهذا يعتقدن أنه من الجيد غسلها باستهرا أو تعقيمها، إلا أن قطعن ليس في محله على الأطلاق.

هذه هي المقدمة
المطبخ هو يحسب الدراسات
«الحدثة والقديمة» على
السواء بحر من المكتيريا.
فهي دراسة قديمة تعود إلى
خمس سنوات، خلص علماء
في مجال الأحياء الدقيقة

في حين ارتفع المرض إلى استفصال «اعتبر صادماً» في حينه وهو أن إسفنجية غسل الصحون تحتوي على بكتيريا يفوق عددها ما على مقدار المرياح من بكتيريا. ولم يكتف العلماء بالإعلان عن تلك المفاجأة بل أكدوا أن معدل البكتيريا على الإسفنجية فاق معدلها على المرياح بـ 200 ألف مرة، وقد تصح العلامات الفائمون على البحث تحت إشراف العالم تشارلز غيريرا من جامعة أريزونا الأميركيّة، في حينه يغسل الملاشف وتحتى إسفنجية المطبخ وتعقيمها في غسالات الصحون أو في فرن