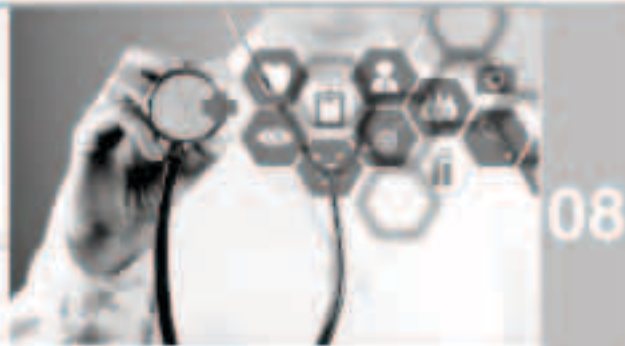




طريقة علمية مبتكرة لد « النوم السريع »



أصبح البشر يعانون بشكل متزايد للحصول على قسط كافٍ من النوم، إذ تشير الأرقام إلى أن نمط الحياة المعاصر يقاوم الأرق، بشكل لافت. وبحسب أرقام مجلس النوم الأميركي، وهو مركز طبي، فإن نصف الناس يعانون من ساعات فقط في الليلة الواحدة، وهو ما يشكل اضطراباً صحياً.

ويحقق أخذ قسط كافٍ من النوم، عدة منافع صحية لجسم الإنسان، فيساعده على تجنب مرض السكري وتقوية الجهاز المناعي. وبما أن كثيرين يدخلون إلى فراشهم ويجدون صعوبة في النوم، تنصح دراسة حديثة بممارسة الكتابة ليضعة دقائق، وحينها يحل التعب، بشكل سريع.

وشملت الدراسة التي أجريت في جامعتي بايلو وإيمور 57 شخصاً، ووجدت أن الكتابة جعلت ممارستها ينامون أسرع بتسع دقائق مقارنة بالاعتاد.

وطالب من المشاركين في الدراسة أن يكتبوا قوائم لأشياء أزعجوها مسبقاً وأخرى يعتزمون القيام بها، في وقت لاحق، وعلى الرغم من كون 9 دقائق فترة وجيزة، يرى أكاديميون أن النتيجة تشكل مطلقاً لمزيد من التقدم مستقبلاً.

هل تناول الحامل مضادات لحموضة مرتبط بإصابة أطفالها بالربو؟



تشير مراجعة جديدة للأبحاث والدراسات إلى أن الحوامل اللاتي يتناولن مضادات للحموضة قد تزداد احتمالات إصابة أطفالهن بالربو مقارنة بأطفال أمهات لم يتناولن تلك الأدوية أثناء الحمل. وأشار باحثو الدراسة في دورية (بيدياتريكس) إلى أن ما يصل إلى أربعة من كل خمس حوامل يعانين من الحموضة بسبب الارتجاع المعدي المريئي. وحتى الآن لم تقدم الأبحاث صورة واضحة ومحددة لدى سلامة استخدام الأدوية التي تعالج تلك الحالة بالنسبة للحوامل.

وفحص الباحثون بيانات ثماني دراسات نشرت من قبل كان إجمالي المشاركين فيها يقوق 1.6 مليون شخص. وأظهرت الدراسة أنه بشكل عام ارتفعت احتمالات إصابة الأطفال بالربو مع تناول الأمهات الدوية للحموضة خلال الحمل بنسبة 45 بالمئة.

وقال الدكتور هواو شن من جامعة تشجيانغ في الصين وهو كبير باحثي الدراسة "على كل النساء توخي الحذر عند تناول مضادات الحموضة أثناء الحمل".

وعلى الرغم من أن مثل تلك التجربة المنضبطة قد تبين أن كان هناك علاقة مباشرة بين الربو عند الأطفال وتناول الأمهات مضادات الحموضة وقت الحمل فإن من غير الأخلاقي اختبار عقاقير على حوامل قد تضر بجنينهن.

وبدلاً من ذلك اعتمدت الدراسة على معلومات من سجلات صحية حكومية وقاعدة بيانات الوصفات الطبية. وشمل التحليل دراسات أجريت على نساء من السويد والدنمارك وهولندا وإسرائيل وبريطانيا. ولم يتوصل الباحثون إلى خطر متفق يتمثل في أن إصابة الأطفال بالربو مرتبط بتناول الأمهات لتلك الأدوية أثناء الحمل كما لم يتضح عدد الأطفال الذين قد يصابون بالربو كنتيجة لتناول أمهاتهم لمضادات الحموضة أثناء الحمل مقابل إصابتهن نتيجة أسباب أخرى.

ويقول الباحثون في مقال صاحب نشر الدراسة إن التحليل لم يعرف على وجه الدقة إن كان الاحتفال للارتفاع للإصابة بالربو لدى الأطفال يأتي بشكل مباشر من مضادات الحموضة نفسها أم من العرض المرضي الذي يدفعهن لتناول تلك العقاقير. ومن بين العيوب التي شابَت نتائج المراجعة أن الكثير من الدراسات المشمولة في التحليل تابعت الأطفال خلال سنوات ما قبل المدرسة أو الطفولة المبكرة فيما لا تشخص بعض حالات الربو إلا في فترة المراهقة والبلوغ.

الزبادي والبروكلي يكافحان سرطان القولون



كيميائية لمكافحة السرطان تسمى «سولفوران»، التي تكون أجساماً صغيرة باستطاعتها الحفاظ على التوازن الطبيعي للكائنات الحية في المعدة والأمعاء.

ووجد الباحثون أن مستخلص البروكلي الغني بـ«البروبيوتيك» ساهم في تلصص أورام سرطان القولون والمستقيم بنسبة 75%.

ولكن التجارب التي أجراها العلماء على أنواع أخرى من الخلايا السرطانية بما في ذلك سرطان الثدي والمعدة، لم تلمس أي تأثير يذكر لمستخلص «البروبيوتيك»، كما حدث مع سرطان القولون والمستقيم.

وقال قائد فريق البحث الدكتور تشون لونغ هو، إن مستخلص «البروبيوتيك» يمكن أن يلعب دوراً مزدوجاً في مكافحة سرطان القولون.

وأضاف أن «هذا المزيج قد يساعد على منع تشكل أورام جديدة بالقولون والمستقيم، وقتل الخلايا السرطانية المتبقية في أعقاب العلاج أو الجراحة، وبالتالي يقلل فرصة تكرار الإصابة بالورم أيضاً».

وأشار «لونغ هو» إلى أن «أحد الجوانب الفيرة للبحث هو أنه يمكن أن يتحول نظامنا الغذائي العادي إلى نظام علاجي مستدام ومنخفض التكلفة، يستخدم كعلاج تكميلي للعلاجات الحالية للسرطان».

ويعتبر سرطان القولون

الفات دراسة سنغافورية حديثة، بيان الأطعمة الغنية بـ«البروبيوتيك» وعلى رأسها الزبادي والبروكلي تكافح الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب في جامعة سنغافورة الوطنية، ونشروا نتائجها اليوم الأحد، في دورية (Nature Biomedical Engineering) العلمية.

و«البروبيوتيك»، هي عبارة عن خمائر وكائنات حية يطلق عليها بكتيريا الأمعاء النافعة، تلعب دوراً رئيسياً في امتصاص وهضم الأطعمة، وتحافظ على صحة المعدة.

وتزايد اهتمام الطب مؤخراً بتكامل بكتيريا الأمعاء النافعة وما تقدمه لمرضى السرطان، ففي مارس/ آذار 2016، كشفت دراسة أمريكية، أن الأطعمة الغنية بـ«البروبيوتيك» تقلل فرص الإصابة بسرطان الكبد وتحد من نمو الأورام.

وتوجد «البروبيوتيك» بكثرة في منتجات الألبان المخمرة كالزبادي، والبروكلي ومخلل الملفوف أو القرنبيط وحساء فول الصويا والفطر الهندي والشوكلاتة الداكنة.

وفي الدراسة الجديدة، اختبر الباحثون فاعلية الأطعمة الغنية بـ«البروبيوتيك» على فئران مصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وتحتوى الأطعمة الغنية بـ«البروبيوتيك» على مادة

دراسة: يوغا الوجه قد تنافس حقن البوتوكس وعمليات الشد والنفخ

وقال علام كبير الباحثين في الدراسة، في مقابلة مع رويترز هيلث عبر الهاتف "في الواقع كانت الحقائق أقوى مما توقعنا، إنها بالفعل صفة رابحة تماماً بالنسبة للمرضى".

وشاركت 27 امرأة تتراوح أعمارهن بين 40 و65 عاماً في الدراسة لكن 16 فقط من بينهن مارسن كل التمارين. وبدأت التمارين يجلسن لتعززين عضلات الوجه مدة الواحدة منها 90 دقيقة.

وتعلمت المشاركات كيفية إجراء تمارين لرفع الوجنتين وإزالة الجيوب تحت العين وغيرها ثم مارسن التمارين في المنزل.

ودرس الباحثون صوراً للمشاركات قبل وبعد التمارين ولاحظوا تحسناً في امتلاء منطقتي أعلى وأسفل الوجنتين

إلى جانب حقن البوتوكس وعمليات التفتيح وشد الوجه يستخدم مراد علام طبيب الأمراض الجلدية والتجميل في مدينة شيكاغو الأمريكية وسيلة جديدة طبيعية ورخيصة لمحاربة آثار التقدم في السن. يوجا الوجه، وأجرى علام وأطباء جلدية زملاء له دراسة تابعا خلالها التحسن الذي طرأ على وجوه مجموعة صغيرة من النساء في منتصف العمر بعد أن مارسن تمارين لشد الوجه لمدة نصف ساعة يومياً وعلى مدى ثمانية أسابيع ثم مارسن تمارين يوما بعد يوم على مدى 12 أسبوعاً آخر.

ولما كانت النتائج علام نائب رئيس قسم الأمراض الجلدية في كلية نورثوسترن فايتبرج للطب في مدينة شيكاغو.



عنصران هامان للوقاية من السكري

الرجال. ويتم قياس محيط الخصر بعد أخذ زفير وأعلى السرة بقليل مع مراعاة ألا يشمل القياس البطن.

أما مؤشر كتلة الجسم فيمكن احتسابه بالمعادلة التالية: وزن الجسم ÷ طول القامة × طول القامة، على سبيل المثال 75 كيلو غرام ÷ 1.80 متر × 1.80 متر تعطي القيمة 23، واعتباراً من قيمة 25 تبدأ الزيادة في الوزن، واعتباراً من قيمة 30 تبدأ السمنة المفرطة.

ومن المهم أيضاً أن يكون الأيض (التمثيل الغذائي) على ما يرام، وهذا يعني ألا تكون الرجال. ويتم قياس محيط الخصر بعد أخذ زفير وأعلى السرة بقليل مع مراعاة ألا يشمل القياس البطن.

أما مؤشر كتلة الجسم فيمكن احتسابه بالمعادلة التالية: وزن الجسم ÷ طول القامة × طول القامة، على سبيل المثال 75 كيلو غرام ÷ 1.80 متر × 1.80 متر تعطي القيمة 23، واعتباراً من قيمة 25 تبدأ الزيادة في الوزن، واعتباراً من قيمة 30 تبدأ السمنة المفرطة.

ومن المهم أيضاً أن يكون الأيض (التمثيل الغذائي) على ما يرام، وهذا يعني ألا تكون

أوردت مجلة «اوبتيكن أومشاو» أن مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر يلعبان دوراً أساسياً في الوقاية من مرض السكري.

وأوضحت المجلة الألمانية أن نتائج الدراسات توصلت إلى أن خطر الإصابة بالسكري يتضاعف لدى الأشخاص، الذين يتجاوزون الوزن المثالي بعض الشيء، كما يزداد الخطر أكثر فأكثر لدى الأشخاص، الذين يعانون من السمنة المفرطة.

ويوصي الخبراء بالابتعاد عن محيط الخصر لدى النساء عن 88 سم، وعن 102 سم لدى

إعلان تذكيري

دعوة لحضور الجمعية العامة العادية
شركة كويت كونترولز ذ.م.م

يسر إدارة شركة كويت كونترولز ذ.م.م دعوة السادة/ الشركاء لحضور الجمعية العامة العادية للشركة للتخبر في تعيين مدقق حسابات للشركة

وذلك يوم الأربعاء الموافق 2018/01/24 في تمام الساعة العاشرة صباحاً - بقاعة الدانة رقم 3 - فندق كراون بلازا - محافظة الفروانية

الدير العام

إعلان تذكيري

دعوة لحضور الجمعية العامة العادية
الشركة الإنشائية الحديثة ذ.م.م

يسر إدارة الشركة الإنشائية الحديثة دعوة السادة/ الشركاء لحضور الجمعية العامة العادية للشركة للتخبر في تعيين مدقق حسابات للشركة

وذلك يوم الأربعاء الموافق 2018/01/24 في تمام الساعة العاشرة صباحاً - بقاعة الدانة رقم 3 - فندق كراون بلازا - محافظة الفروانية

الدير العام