

البصل يدعم المضادات الحيوية في محاربة السل



عناصر موجودة في تسخ هذا النوع من البصل للوصول إلى أثره في تقوية المضادات الحيوية. وخلص الفريق إلى وجود مركبات كيميائية معينة، قد تسهل اختراع عقارات جديدة للسيطرة على عصيات السل التي باتت مقاومة للمضادات الحيوية. وكشف تقرير تقسم علوم الأحياء بكلية بيركمب أن نحو 10 ملايين إنسان أصيبوا بالسل في 2016، وقضى منهم نتيجة المرض مليوناً إنسان. ويقدر عدد المصابين بمرض السل المقاوم للعلاج الرباعي بالمضادات الحيوية بنحو 50 مليون إنسان اليوم. ما يكشف أهمية العثور على عامل يعيد للعلاج الرباعي قدرته على الفك بالعصيات المقاومة.

وكشف القائمون على الدراسة أن البالف البصل المضاد الحيوية التي طورها عصيات السل على مدى عقود، وبالتالي سيتمكن العلاج الرباعي من القضاء على العصيات حين استئصاله. وأكد البروفسور جيمسون قدرة البصل الفارسي على إنتاج عصارات كيميائية تطرد الميكروبات من محيطها ما يسهل على المضادات الحيوية القضاء عليها. ويأمل الباحثون في تطوير نوع جديد من المضادات يدمج مركبات من البصل المشار إليه في مكوناتها فستعيد المضادات قدرتها التي مكنتها على مدى أكثر من أربعة عقود من القضاء على عصيات السل القاتلة.

اكتشف باحثون أن لتناول البصل الطويل ينقسمي اللون الشير في آسيا وبعض بلدان أفريقيا، أثر مباشر في تقوية فاعلية مضادات حيوية معينة تستخدم في علاج مرضى السل. وتدعم الجسد في القضاء على عصيات هذا المرض. وأكدت ذلك دراسة لفريق باحثين من جامعتي غرينوتش وشرق لندن ونشرت في موقع «هابيلير اكسس نت» الألماني. وكشفت هذه الدراسة أن المرضى الذين يعانون من التهابات ميكروبية شديدة يخضعون للعلاج بمضادات حيوية عدة، أما في مرضى السل، فيخضعون إلى رباعية من المضادات الحيوية للقضاء على عصيات المرض. لكنّ العصيات، كما كشفت ذلك دراسات حديثة، باتت تطوّر مقاومة لتلك المضادات، ولم تعد الرباعية الشهيرة تجدي في القضاء عليها. ففستمر الميكروبات في النمو مسببة مزيداً من الأضرار في جسد المريض. ونبدأ بنقل العدوى إلى عدد كبير من الناس، ما يعني أن العصيات في هذه الحالة قد نجحت في تطوير مناعتها ضد المضادات الحيوية. ومن هنا جاءت الحاجة لتطوير وسائل مساعدة تعين المضادات الحيوية في مقاومة المرض والقضاء على عصيائه. ونحري فريق البحث الذي قاده الدكتور ستيف باكتا والبروفسور سيمون جيمسون، أثار ما يعرف بالبصل الفارسي البنفسجي، محظّلين

صحة الجسم وتقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب، إلا أن تناول الشوكولاتة الداكنة ليلاً يأتي بالعكس تماماً، فهي تسبب المزاج السيئ وتقلل ضغط الدم، نظراً لأنها قليلة السكر وغنية بالكافوا.

8 - القهوة
الكثيرون قد يلجأون لشرب القهوة مساء لمساعدتهم على الاستيقاظ، خاصة أصحاب الدواسات الليلية، إلا أن هذه العادة سيئة للغاية، بحسب خبراء التغذية. فتناول القهوة في ساعات المساء يسبب اضطرابات في الهضم، كما أنها تسبب الأرق نظراً لاحتوائها على الكافيين. فمن الأفضل تناول القهوة خلال اليوم.

9 - عصير البرتقال
عصير البرتقال غني بفيتامين C، وتناوله أثناء ساعات النهار يمد الجسم بالطاقة ويعطي شعوراً بالحيوية، كما أنه يزيد من معدل الحرق في الجسم، وذلك لأنه أيضاً غني بمضخ الفوليك وفيتامين «B12»، إلا أن تناول عصير البرتقال ليلاً يسبب الحرقه نظراً لأنه يزيد من معدل الحموضة في المعدة.

10 - العصائر المخفوقة
إذا شربت العصائر المخفوقة الغنية بالسكر في الصباح فهذا جيد ويساعد في زيادة الطاقة بجسمك، ويحافظ على نشاطك طيلة اليوم. إلا أنك إذا تناولت تلك المشروبات ليلاً، فإن ذلك سيسبب لك زيادة في الوزن، لأن الجسم لا يقوم بإي أنشطة ليلاً، فحاول الابتعاد عنها أثناء ساعات الليل.



معدة فارغة في الصباح يؤدي إلى الشعور بالحرقه والجفاف، لما يحتويه من كافيين. لذا فمن الأفضل تناوله على مدار اليوم ويعدتناول الطعام.

4 - الأرز
ابتعد قنر الإمكان عن تناول الأرز ليللاً، فبحسب خبراء التغذية، فإن تناول الأرز في ساعات الليل يزيد من الشعور بالانتفاخ ويسبب اضطرابات في النوم، كما أن تناول الأرز ليلاً يسبب السمته، حيث إنه غني بالنشا ويحتاج مدة طويلة للهضم.

5 - الحليب
يحتوي الحليب على فوائد غذائية عديدة، إلا أن شرب الحليب

السعال، لذا يجب تجنب تناول الحوز في الليل.

2 - الزبادي
إن تناول الزبادي خلال ساعات النهار يسهل من عملية الهضم ويعزز من صحة المعدة، إلا أن تناول الزبادي في الليل يحدث على ظهور الحرارة في الجسم ويسبب الحرقه (الحموضة) وبعض المشاكل الهضمية الأخرى. كما أنه قد يؤثر على مجرى التنفس ويسبب ظهور أعراض البرد والسعال.

3 - الشاي الأخضر
الشاي الأخضر غني بالفوائد، إلا أنه تستفيد من تلك الفوائد فقط إذا تناولته في الوقت المناسب. فتناول الشاي الأخضر على

من الجيد اتباع نظام غذائي متوازن ومحاولة الحفاظ على عادات صحية خاصة بتناول الوجبات، وذلك للحفاظ على وزن مثالي وصحة أفضل. لكن هل فكرت يوماً أنك ربما تكون بالفعل تتناول أطعمة صحية بغرض إنقاص وزنك ومع ذلك فأنت ما زالت تعاني من إضافة الكيلوغرامات إلى وزنك الزائد؟ الإجابة عن هذا السؤال ربما تمكن في أنك تتناول هذه الأطعمة والوجبات «الصحية» في الوقت الخاطئ.

نعم.. بالفعل.. فتناول بعض الوجبات في غير وقتها قد يتسبب في حدوث عسر هضم وإسك ومشاكل أخرى متعلقة بالمعدة والأمعاء. المشكلة أن الكثيرين لا يعرفون الأوقات الصحيحة لتناول الأطعمة.

لذا، وبحسب ما ورد في موقع «بولدسكاي» المعني بالشؤون الصحية، وعلى لسان خبراء التغذية، فإنه من المهم جداً معرفة الأوقات المناسبة لتناول أطعمة معينة حتى تتم السيطرة على انقستت الغذائية. وقد حذر الخبراء من تناول 10 أنواع من الأطعمة في غير أوقاتها الصحيحة، وإلا أنت بتأخذ عكسية تماماً.

1 - الحوز
الحوز غني بمعدلات الحموضة «antacids»، ولذا فهو يساعد في تخفيف الشعور بحرقه المعدة، وتناول الحوز خلال النهار مفيد جداً ويمد الجسم بالطاقة المطلوبة لممارسة النشاط، إلا أن تناول الحوز ليلاً يتسبب في عدة مشاكل ومنها ظهور أعراض البرد

احذر من خطر بعض الألعاب البلاستيكية على صحة طفلك



حذرت دراسة بريطانية حديثة، من أن البلاستيك المستخدم في بعض ألعاب الأطفال المستعملة ذات الألوان الزاهية تشكل خطورة كبيرة على صحة الأطفال. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي»، أن الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة «بليموث» البريطانية، كشفت أن تلك الألعاب تحتوي على مواد سامة ومسرطنة.

والموصول إلى نتائج الدراسة، فخلص الباحثون 200 لعبة بلاستيكية مستعملة موجودة في دور حضانات ومنازل ومحال لبيع الأشياء القديمة المستعملة، في منطقة ساوث ويست بإنجلترا، بحثاً عن 9 عناصر خطرة.

واستخدم الفريق تكنولوجيا فلورية أشعة إكس (الأشعة السينية مرتفعة الطاقة) لتحليل عدد من الألعاب، من سيارات وقطارات حتى المكعبات والأرقام البلاستيكية. وكانت جميع الألعاب صغيرة الحجم للدرجة التي يمكن للأطفال مضغها.

ووجد الباحثون تركيزاً عالياً من العناصر الخطرة بما فيها

تحتوي على معدلات مرتفعة جداً من بروبين وكادميوم أو الرصاص.

وتعد الألعاب البلاستيكية الحمراء والصفراء والبرتقالية الأكثر ضرراً، بحسب الفريق. وقال الدكتور أندرو تيرنر، قائد فريق البحث، من جامعة «بليموث»، إن بعض الألعاب البلاستيكية التي اشتهرت في السبعينيات والثمانينيات تمثل الفشل الكبير.

وأضاف: «الألعاب في هذه الأيام لم تكن تخضع لأية اختبارات».

وأشار إلى أن الألعاب البلاستيكية المستعملة تمثل خطراً جذاباً للعائلات لأنها إرث مباشر من الأصدقاء والأقارب أو سرعها رخيص، ويمكن الحصول عليها بسهولة من المتاجر الخيرية ومن الإنترنت.

واستطرد تيرنر أن على المستهلكين الانتباه أكثر للمخاطر المحتملة المرتبطة مع الألعاب البلاستيكية القديمة الزاهية الشكل والصغيرة، والتي يمكن للطفل وضعها في فمه.

لمعايير السلامة الأوروبية. وأجرى الفريق تحليلاً منفصلاً لنحو 26 من هذه الألعاب للوقوف على مدى توافقها مع الحدود التي وضعتها إدارة توجيه سلامة الألعاب بالمجلس الأوروبي.

وفشلت 10 ألعاب منها في اجتياز الاختبار، لأنها كانت

وستمر لجرعات من مادة سامة على مدى فترة طويلة، وإذا ما وضع الأطفال هذه الألعاب في أفواههم قد يتعرضون لمستويات أكبر من هذه المواد الكيميائية.

ووجد الباحثون أيضاً أن هناك 20 لعبة تحتوي على المواد التسع كامة، وكان تركيز بعضها كبيراً بصورة كافية لجعلها مخالفة

الانتيمون والباريوم والبروم والكاديوم والكروم والرصاص والسيلينيوم، ويمكن لهذه المواد أن تسبب التسمم المزمن حال تعرض الأطفال لها لفترة ممتدة من الزمن حتى لو كان تركيزها منخفضاً.

والتسمم المزمن هو حالة التسمم للنتيجة عن تناول متكرر

تغير رائحة الجسم دليل على الإصابة ببعض الأمراض

غير البول. وتشير رائحة الجراز الكريهة إلى عدم تحمل اللاكتوز، حيث يفكر الجسم إلى الإنزيم، الذي يقوم بتفكيك سكر الحليب، فينتقل اللاكتوز إلى الأمعاء مباشرة ويبدأ في التفخر سبباً الرائحة الكريهة للبراز. وتعد رائحة الأقدام الكريهة مؤشراً على الإصابة بفطريات الأقدام.

ومن الأعراض الأخرى الدالة على فطريات الأقدام احمرار

إلى الإصابة بعدوى المسالك البولية، حيث تستقر البكتيريا في المثانة والإحليل مسببة رائحة كريهة.

ومن العلامات الأخرى الدالة على عدوى المسالك البولية الشعور بالحم أثناء التبول ووجود دم في البول.

أما إذا كانت رائحة البول «مسكرة»، فيشير ذلك إلى الإصابة بالسكري، بسبب توقف الجسم عن امتصاص الجلوكوز بشكل تام، وتصريفه

أوردت مجلة «إن ستايل» الألمانية أن رائحة الجسم تعد بمثابة مرآة للصحة، ويمكن من خلالها الاستدلال على الإصابة ببعض الأمراض.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن رائحة النفس «المسكرة»، التي تشبه رائحة القواكير، تشير إلى الإصابة بالسكري من النوع الأول أو أحد الأمراض الأندوسين الأخرى.

وتشير رائحة البول النفاذة

التغذية الخاطئة تسبب البثور على الوجه



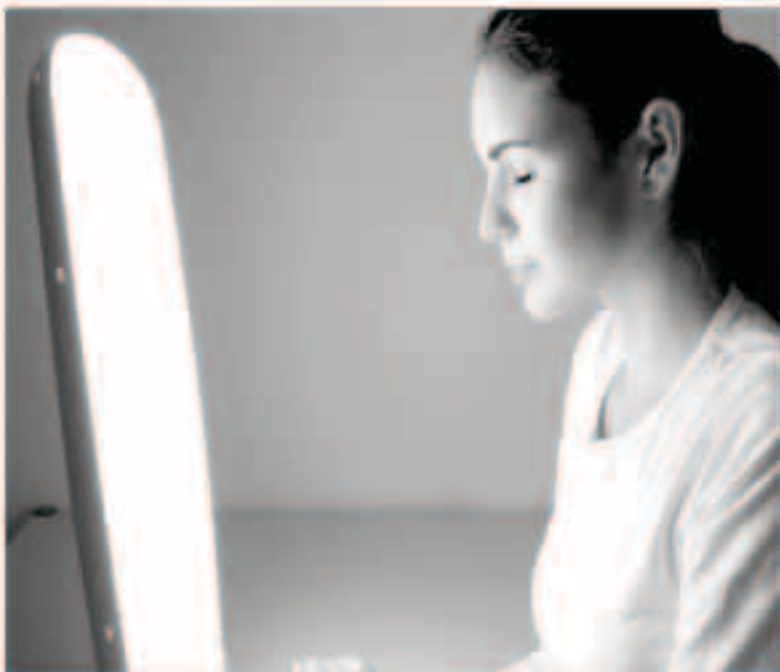
عن تحمل اللاكتوز، أي سكر الحليب. ومن ناحية أخرى، تساعد التغذية الصحيحة في مواجهة البثور؛ فالأسماك تعمل على تنعيم البثور الالتهابية في الجسم، ومن ثم يعكسها محاربة شوائب البشرة الالتهابية. وتمتاز المكسرات بتأثير مبيد للالتهابات بفضل احتوائها على الزنك والسيلينيوم.

بينما يحتوي الأفوكادو على فيتامين E المهم لصحة وجمال البشرة، أما الشمر فيطرد المواد السامة من الجسم، مما يساعد في مواجهة الالتهابات.

حذرت مجلة «ماكسي» الألمانية من أن التغذية الخاطئة تهدد البشرة بالبثور، موضحة أن الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي (تصنيف الكربوهيدرات على مقياس من 0 لـ 100 بناء على مدى ارتفاع سكر الدم بعد تناولها) المرتفع تعيد الطريق لنشوء البثور، مثل الوجبات السريعة كالبيتزا والبرغر.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الإفراط في تناول منتجات الحليب يرفع أيضاً خطر الإصابة بالبثور، مشيرة إلى أنه ليس بالضرورة أن يكون المرء مصاباً بالعجز

الضوء الساطع يمنح الناجين من السرطان نوماً أفضل



لأجسامهم حتى يمكن للجسم وبسهولة أكبر الراحة أثناء الليل والاستيقاظ أثناء النهار. وأضافت وو: «ربما لا يتعرض الناجون من السرطان، بل غيرهم ممن يقضون معظم أوقات النهار في أماكن مغلقة، لما يكفي من الضوء الساطع من أجل ضبط الساعة البيولوجية في أجسامهم».

ونابعت: «وبما أن الضوء في الهواء الطلق يكون أكثر سطوعاً بكثير من الضوء في الأماكن المغلقة، فإن إضافة مصدر صناعي للضوء الساطع كل صباح يحد من التعب الذي يشعر به الناجون من السرطان ويحسن فاعلية النوم من خلال تحسين الساعة البيولوجية».

وتشير نتائج الدراسة إلى أن استمرارية العلاج بالضوء قد تكون مطلوبة حتى يعرأ تحسن مستدام في النوم على الناجين من السرطان.

وفي هذا السياق، قال إيليا كاراسوروس من «مركز أبحاث النوم والأداء» في جامعة ولاية واشنطن والذي لم يشارك في الدراسة، إن هذا البحث يتميز بأنه يشمل ناجين من أنواع مختلفة من السرطان بينما سرطانات الدم وأورام الثدي والأورام السرطانية التي تصاب بها النساء.

يشعر الناجون من السرطان دائماً بالتعب، لكن دراسة جديدة خلصت إلى أنهم إذا استيقظوا وفتحوا عيونهم على ضوء أبيض ساطع فإن ذلك قد يساعدهم على النوم بشكل أفضل. وخلال الدراسة التي استمرت شهراً، جعل الباحثون 44 ناجياً من السرطان يجلسون على مقربة شديدة من مصدر للضوء الساطع في ساعة مبكرة من الصباح لمدة 30 دقيقة. كما قسم العلماء المشاركين إلى مجموعتين عشوائيتين وعرضوا إحداهما لضوء أبيض ساطع والأخرى لضوء أحمر خافت.

وشكا أكثر من نصف المشاركين مما يعرف باسم «تدهور فاعلية النوم»، وهو مقياس للوقت الذي يكون فيه المرء نائماً في السرير. وبعد شهر من العلاج كانت فاعلية النوم لدى 86% ممن تعرضوا للضوء الأبيض الساطع غادية لكنها كانت سيئة لدى 79% ممن تعرضوا للضوء الأحمر الخافت.

وقالت ليزا وو، كبيرة الباحثين في الدراسة وهي من كلية فينبرج للطب في شيكاغو بجامعة نورثوسترن وكلية إيكمان للطب في نيويورك، إن الضوء الأبيض الساطع ربما يساعد الناجين من السرطان على إعادة ضبط الساعة البيولوجية