

الشاي الأسود يساعد النساء على مكافحة السرطان



الاستقرار في استقرار الإستروجين والمحافظة على نسبة الطبيعية، ضمن لأجسام النساء وخاصة ضد السرطان مقارنة بالمشروبات الأخرى اللواتي تناولن مشروبات مختلفة باستثناء الشاي، ما يشير إلى أن ارتفاع تركيز هذه الهرمون يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.

أهم الفوائد الصحية للبصل



كما بينت نتائج دراسة أجريت بمشاركة النساء وجود علاقة بين تناول البصل في الفترة التي تسبق انقطاع الطمث، وبين حالة العظام ما بعدها. إذ جاءت درجة كثافة المعادن في عظام النساء اللواتي كن يتناولن البصل أعلى بنسبة 20% مقارنة بالنساء الأخريات. وينشط البصل عملية الهضم لاحتوائه على مركب إيثولين «من الألياف الغذائية»، حيث يعمل على تطور البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ويمنع الإمساك، ويحسن مستوى السكر في الدم. كما أن البصل مليح للشفية وهذا مفيد في التخلص من الوزن الزائد. ولأن البصل يحتوي على مركبات الكبريت، فإن تناوله مع البينورة يزيد من امتصاص مركب ليكوبين الذي يقلل من السرطان وأمراض القلب، كما أنه مفيد للدماغ والعظام والعيون.

الإمساك المستمر قد يرجع سببه إلى هذه الأدوية



أوصى الحاد روابط الصبغياتة الإنسان، الذين يعانون من إمساك مستمر، بالنظر بعناية إلى أدوية، التي يتناولونها، لأن بعض الأدوية قد تتسبب في خلل الأمعاء. وتتمثل هذه الأدوية، في مضادات الاكتئاب، ومضادات الصرع، ومضادات الالتهاب، والأدوية المحتوية على الأفيون، وكذلك ارتفاع ضغط الدم. لذا ينبغي مراجعة الطبيب للعلاج للحصول على أدوية بديلة.

هل تريدون تعزيز مهارات أبنائكم اللغوية ؟ اقتنوا « بيانو »



«العربية» : كشفت دراسة حديثة أن تعليم الأطفال العزف على البيانو يعزز من مهاراتهم اللغوية، بحسب ما نشرت دورية Proceedings الصادرة عن الأكاديمية الوطنية للعلوم الأميركية. وقال المؤلف المشارك في الدراسة، جون غابرييلي، عالم الأعصاب الإدراكي في معهد ماكغوفرن لأبحاث الدماغ في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا: «هناك أدلة على أن التعرض المبكر لممارسة البيانو يعزز معالجة الأصوات التي تمتد ليس فقط على مستوى الموسيقى، ولكن أيضا في اللغة».

وتدعي الدراسة أن دروس العزف على البيانو فريدة في مساعدة الأطفال الصغار على تحسين مهاراتهم اللغوية. فعندما تقرب أذان الصغار على التمييز بين النغمات المختلفة أثناء العزف على البيانو، يبدو أنهم سوف يكونون أفضل في تمييز الفروق الدقيقة بين الكلمات المنطوقة.

وقد قسم الباحثون 74 طفلاً صينياً، يتحدون لغة الماندرين أعمارهم ما بين أربع وخمس سنوات إلى ثلاث مجموعات.

أخذت واحدة ثلاثة دروس بيانو لمدة 45 دقيقة في الأسبوع، وحصلت مجموعة أخرى على نفس القدر من التعليم الإضافي ولكن فقط في القراءة، في حين تركت المجموعة الأخيرة دون أية دروس سواء في الموسيقى أو اللغة.

وبعد ستة أشهر، لم تكن هناك اختلافات حقيقية في معدل الذكاء أو الذاكرة أو الانتباه بين الأطفال، لكن مجموعة العزف على البيانو برزت لسبب آخر.

فالأطفال الذين تدربوا على البيانو كانوا أفضل من مجموعة القراءة، في تمييز الكلمات المنطوقة التي كانت متشابهة نوعاً ما في الحروف الساكنة.

ويقول غابرييلي: «الحروف الساكنة تتطلب المزيد من الدقة والتركيز أكثر من حروف العلة».

ويشير إلى أن دروس البيانو

ما هو العمر الأقصى للإنسان ؟



أجريت على أربعة آلاف شخص من الولايات المتحدة الأمريكية وإيطاليا. وعندما يصل الشخص إلى سن 105 يبقى خطر الموت عند مستوى يزيد احتمال

«الجزيرة نت» : يزداد متوسط الأعمار بشكل ملحوظ في مختلف أنحاء العالم، ولهذا يتساءل الكثيرون عن العمر الأقصى للإنسان.

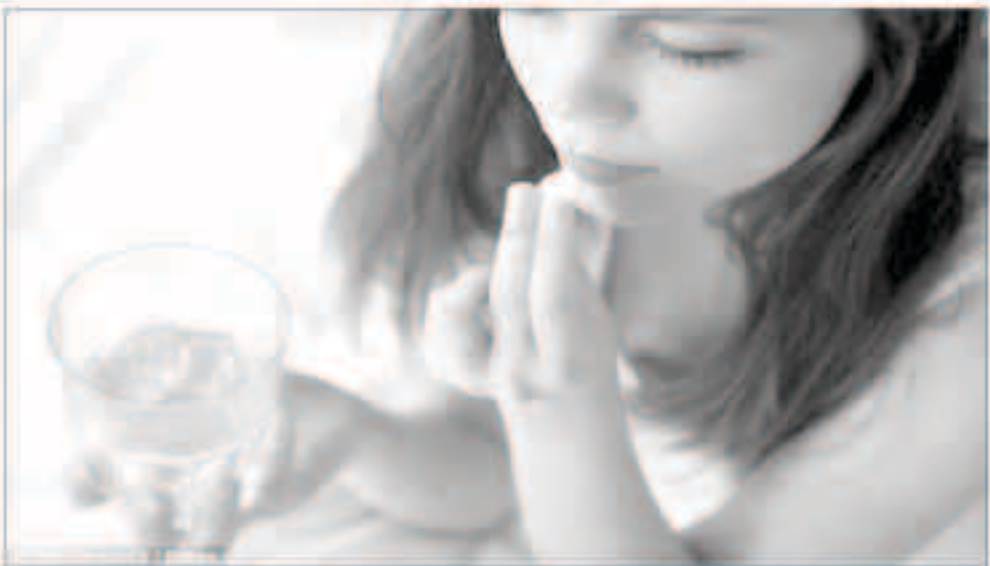
وفي إطار الإجابة عن هذا السؤال اكتشف باحثون في دراسة حديثة أننا ما زلنا بعيدين عن الوصول إلى الحد الأقصى للأعمار.

واكتشف باحثون من جامعتي ساينزا الإيطالية وكاليفورنيا الأمريكية في بيركلي في دراسة طبية حديثة أن البشر لم يصلوا إلى عمرهم النهائي بعد.

وأشارت الدراسة -التي نشرت في مجلة «ساينس» العلمية- إلى أنه في المستقبل سوف يتقدم الإنسان في السن بشكل أكبر.

وقد اعتمدت الدراسة في نتائجها على أبحاث تتناول أسباب الموت المباشر، ووجد الخبراء أنه بعد سن الثمانين يبدأ خطر الموت المباشر في الانخفاض، وذلك في دراسة

دراسة: الأسبرين ينظف الدماغ من السموم ويقي من الخرف



بيتا أميلويد السامة والتي تتشارك مع العصبية الليفية الخلوية المكونة من بروتين تاو.

وأضاف: «بات الأمر معروفاً لدى الملايين من الأشخاص الذين يأخذون جرعات منخفضة من

«24» : توصلت دراسة جديدة أجراها فريق من العلماء الأمريكيين على الفئران، إلى أن الأسبرين قد يقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر ويبطئ من تقدمه لدى المصابين به.

ولسنوات عديدة حاول العلماء معرفة كيفية تنشيط خلايا الدماغ وإزالة السموم منها، وإبطاء تقدم مرض الزهايمر، حتى توصل فريق طبي من جامعة راش في شيكاغو إلى أن الحل يكمن في الأسبرين.

وقد وجدت الدراسة الجديدة أدلة على أن استخدام الأسبرين يفيد في إزالة مادة بيتا أميلويد السامة، من المنطقة الرمادية التي تتحكم بالذاكرة».

وقال طبيب الأعصاب من جامعة راش البروفسور كايدا ياهان، بأن مرض الخرف ينشأ بسبب لويحات تتكون من مادة