



لعبة تشجع الأطفال على تناول الخضروات



المحيطين بك سيسبب لك الإحباط والاكتئاب، مما يؤثر بالسلب على المخ.

7 - قلة النوم

يجب أن تعلم أن المخ يعمل أثناء النوم ملئاً بعمل أثناء اليقظة، إلا أن المخ يقوم ببعض الوظائف الإضافية أثناء النوم، وهي تخزين الذاكرة وكذلك التخلص من السموم، لذا فخذ قسط كاف من النوم مهم جداً لصحة المخ، وإلا فإنك ستعاني من مشاكل متعددة بالذاكرة.

8 - التدخين

تحتوي السجائر على كم هائل من السموم التي تضر المخ، خاصة الغشبية الخلايا المخية. وهذه الأضرار قد تظهر في صورة خلل بالأتزان، ويمكن علاج المشاكل التي يسببها التدخين في وقت قصير بعد الإقلاع عن التدخين.

9 - السكر

إن تناول كميات كبيرة من السكر يضر بكل أعضاء الجسم، خاصة الجهاز العصبي الداخلي. وقد ربطت الدراسات الحديثة بين تناول السكر بكثرة ومعدلات الإصابة بمرض الزهايمر.

10 - تلوث الهواء

ما يتم استنشاقه من ملوثات في الجو يصل إلى كل أعضاء الجسم، ومنها المخ، وقد ربطت الدراسات الحديثة بين تلوث الهواء والإصابة بأمراض ضمور المخ والخرف والزهايمر.

عادة ما يكون إقناع الأطفال بتناول الخضروات أمراً صعباً للغاية، إلا أن تطبيقاً جديداً للهواتف الذكية، قد يمنح الأمهات يد المساعدة، من خلال جعل الخضروات أكثر جاذبية من الناحية النفسية لأطفالهم، بحسب «24».

وتصميم التطبيق على يد مطورين من جامعتي أستون ودي فورت البريطانيةين، بالتعاون مع جمعية علم النفس البريطانية، والنتيجة برنامج «ساذايسل مانس ماسترز» الذي يعرف الأطفال بين عمر 3 و7 سنوات على الخضروات عبر لعبة مسلية.

ويطلب البرنامج من

الأطفال اختيار شخصية، وإطعامها أنواعاً عديدة من الخضروات، وتشعر هذه الشخصيات بالسعادة، وتعطي ردود فعل إيجابية بعد تناول الخضروات، ويحصل الأطفال أيضاً على نجوم كمكافأة عن إنجاز كل مرحلة.

ويقول الخبراء، إن هذه اللعبة تعزز ردود الفعل الإيجابية حول الخضروات في دماغ الطفل، مما يجعله أكثر ميلاً لتناولها خلال وجبات الطعام، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وقالت الدكتورة كلير فارو من جامعة أستون «لقد طورنا

تطبيقاً يعتمد على الأبحاث النفسية لدمج طرق مختلفة معروفة لزيادة الاهتمام بالخضروات والحرص على تجربتها، ويشمل ذلك التعرض المتكرر للصور الحقيقية للخضروات، ومكافأة رمزية للعب معها وإطعامها للأطفال الآخرين أو الشخصيات الأخرى».

وأضافت الدكتورة فارو «تؤثر الاعتراف الاجتماعية أيضاً على تفضيلات الطعام، على سبيل المثال إذا كانت شخصيات الطفل في اللعبة تحب وتستهلك بتناول الخضروات، تشير الأبحاث إلى أن الأطفال يصبحون أكثر ميلاً لتجربتها».

كيف يؤثر الحرمان من النوم ليلة واحدة على صحتك؟



ثقلت «24».

وأشار أولكير، إلى أن اضطراب النوم، يساهم في جميع الحالات النفسية الرئيسية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الانتحار. وربما تكون قد لاحظت أيضاً زيادة الرغبة في تناول المزيد من الطعام عندما تكون متعباً، وهذه ليست مصادفة، حيث يزيد الحرمان من النوم من تركيز هرمون جعكك تشع بالشمع.

الزهايمر أم لا في المستقبل، وحتى الحرمان من النوم الكافي لبضع ليالي لمدة أسبوع، يمكن أن يتسبب باضطرابات في مستوى سكر الدم، مما يجعلك تصنف كمرضى مؤهل للإصابة بداء السكري.

ويزيد النوم القصير حتى ليلية واحدة من احتمال أن تصيب الشرايين التاجية مسدودة وشرية، مما يضعك على الطريق نحو أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية وفشل القلب الاحتقاني، بحسب ما

تشير الإحصائيات إلى أن أكثر من ثلثي البالغين في الدول المتقدمة لا يحصلون على القدر الكافي من النوم 8 ساعات في اليوم، ويحذر الخبراء من أن النوم بشكل روتيني لأقل من ست أو سبع ساعات في اليوم قد يدمر جهاز المناعة، ويضعف خطر الإصابة بالسرطان.

ويقول الدكتور ماثيو أولكر، وهو خبير بريطاني في النوم، إن النوع غير الكافي عامل أساسي في انماط الحياة، يحدد فيما كنت ستصاب بمرض

فقد تكون المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية ببساطة، وحلل الباحثون معلومات عن النظام الغذائي لنحو 1018 مريضاً بسرطان القولون في المرحلة الثالثة. وخلص فريق فوكس إلى أن مخاطر عودة السرطان للمرضى الذين تناولوا مشروباً واحداً على الأقل من المشروبات الغازية منخفضة السعرات يومياً كانت أقل بنسبة 46 في المئة مقارنة بمن لم يشربوا سوى واحداً منها في الأسبوع.

ويريد الباحثون أيضاً معرفة ما إذا كان تناول الصودا منخفضة السعرات الحرارية يحد من الإصابة بسرطان القولون من الأساس. وخلصت دراسات حديثة إلى أن تناول اثنين من مشروبات الصودا منخفضة السعرات يومياً يؤدي إلى خسارة الكثير من الوزن مما قد يعني الحد من مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

10 عادات يومية تدمر المخ .. توقف عنها فوراً



من المعروف أن المخ هو المسؤول عن عمل جميع أعضاء الجسم، بما في ذلك التنفس وتنظيم إفراز الهرمونات ودفات القلب والتحكم في العضلات والتفكير والعواطف وغيرها من وظائف الجسم، حسياً ثقلت «العربية».

ومن المؤكد أن المخ يعد من أكثر الأعضاء احتياجاً للظلال، فهو يستهلك حوالي 20% من السرعات الحرارية التي تدخل الجسم، إلا أن ذلك يعتمد على العمر والنوع والوزن وقوة عمله أثناء اليوم. وبحسب موقع «ديلي هيلث بوست»، المعنى بالشؤون الصحية، فإن هناك 10 عادات نقوم بها بصفة يومية، قد تتسبب في تدمير المخ وتعرقه عن أداء مهامه بالطريقة المثلى، ومنها:

1 - الشعور بالملل

لا تترك نفسك فريسة سهلة للملل، فحين ينفض من حوكك الصداقات، فلتصنع لنفسك أصدقاء ومعارف جدد، وابق الاتصالات موصولة، واستعد زكرياتك من أن لآخر، فيدون هذا التحفيز للمخ سيكون مثلك (مثل أي عضو آخر) عرضة للتلف.

2 - عدم تناول وجبة الإفطار إن وجبة الإفطار هي أهم وجبة خلال اليوم، فيدون أن يعمل المخ بالطريقة السليمة، وإذا تكرر ذلك يوماً بعد يوم (عدم تناول وجبة الإفطار)، فسوف يبل مستوى الحرق في الجسم، وسيقوم الجسم

بإيقاف بعض وظائفه «مؤقتاً»، فبحسب الدراسات، يعمل المخ بكل طاقته حين تتم تغذيته بصفة يومية كل صباح.

3 - الهولائف الذكية

أخطفت الأقاويل والأبحاث في هذا الشأن، إلا أن ما لم تختلف عليه الآراء هو أن التعرض لجبال كهرومغناطيسي ومستوى معين من الإشعاع عدة طويلة ضار جداً بالمخ، لذا من الأفضل تقليل فترات استخدام الهولائف الذكية قدر الإمكان، وعدم إبقائها بالقرب من الرأس أثناء النوم، كما ربطت

بعض الدراسات الأخرى بين الإصابة بالصداع وظهور بعض أنواع السرطان وبين التعرض المفرط للإشعاع.

4 - العمل أثناء المرض

إذا شعرت بالمرض، ابق في المنزل لتريح وتاكل جيداً، فلا ضرر من تأجيل العمل ليوم واحد، فعندما تكون مريضاً، يعمل جهازك المناعي بأقصى قدرته لمقاومة المرض، لذا فانت تزيد الأمر سوءاً بتجاهلك إلى العمل، حيث تكون عرضة للانقاط مختلف العدوى، مما يعرقل عمل المخ.

5 - الإفراط في تناول الأطعمة يزيد الوزن لا شك، وقد يؤدي إلى السمنة، وهي من أكثر العلل ضرراً بالمخ ووظائفه. كما أن السمنة المفرطة مرتبطة بالتعرض لضمور المخ والإصابة بالخرف.

6 - قلة التواصل

التواصل بالكلام يعتمد على عدة أجزاء من مكونات المخ، فحين لا نتحدث أو نتواصل كلامياً مع الآخرين، فإنك لا توقف تلك الوظائف المخية عن العمل، لذا فعدم التواصل أو التفاعل مع

دواء جديد «قيد التجارب» .. لمعالجة سرطان الكبد



وبالتالي موت الخلايا السرطانية، وخفض انتشار الأورام.

واكتشف الفريق أنه عندما يتم تناول الدواء الجديد مع عقار «سورافينيب» Sorafenib، وهو دواء يستعمل لعلاج سرطان الخلايا الكبدية، يمكن أن يقلل من نمو أورام الكبد بصورة أفضل من عقار «سورافينيب» إذا تم تناوله منفرداً.

وقال الباحثون إن العقار الجديد يفتح الباب أمام تطوير عقاقير أكثر فاعلية لعلاج سرطان الكبد مع آثار جانبية أقل، لافتين إلى أن هذا الاكتشاف المنير له آثار مهمة على علاج سرطان الخلايا الكبدية، بالإضافة إلى مجموعة واسعة من السرطانات الصلبة والأورام الخبيثة.

وبحسب الفلجة الوطنية الأمريكية لمكافحة السرطان، فإن أكثر من 40 ألف حالة جديدة من سرطان الكبد سيتم تشخيصها في الولايات المتحدة خلال عام 2018.

وتشمل عوامل الخطر المسببة لسرطان الكبد عدوى فيروس التهاب الكبد الوبائي «سي»، وإدمان المشروبات الكحولية، والإصابة بأمراض الكبد الدهنية غير الكحولية المرتبطة بمرض السكري والبدانة.

«العربية»: أعلن فريق بحث دولي أنه طور دواء جديداً يمكن أن يعالج سرطان الكبد على نحو أكثر فاعلية من العلاجات الحالية.

وطور باحثون في معهد سنغافورة للسرطان وجامعة سنغافورة الوطنية، بالتعاون مع مستشفى بريغهام للنساء، وكلية الطب بجامعة هارفارد الأمريكية، الدواء، ونشروا نتائج أبحاثهم في العدد الأخير من دورية Proceedings of the National Academy of Sciences العلمية.

كما أوضحوا أنهم درسوا بروتينا يسمى (SALL4)، وهو بروتين متعلق بنمو الورم على نطاق واسع، باعتباره علامة تشخيصية وهدفاً لأدوية سرطان الكبد وسرطانات أخرى، مثل سرطان البرث وسرطان الدم. واكتشف الفريق أن هذا البروتين يعمل مع بروتين آخر يسمى (NurD) لتشكيل تحالف قوي يؤدي إلى تطور وانتشار الإصابة بالسرطانات، ومنها سرطان الكبد. كذلك أشار إلى أن الدواء الجديد الذي لا يزال في طور التجارب، ويعمل على استهداف هذين البروتينين ومنعهما من الالتصاق.

دراسة: الصودا منخفضة السعرات تحد من مخاطر عودة سرطان القولون



«رويترز»: خلصت دراسة أمريكية إلى أن مخاطر عودة سرطان القولون إلى المرضى الذين يتناولون مشروباً أو أكثر من المشروبات الغازية «الصودا» منخفضة السعرات الحرارية يومياً تكون تقريباً نصف مثيلتها لدى من لا يشربونها أو يشربون قدراً أقل.

ولم يكن الهدف من الدراسة إثبات ما إذا كانت هذه المشروبات تحد من مخاطر عودة سرطان القولون.

واحد الأسباب التي ساقها الباحثون في دورية (بلوس وان) قد يكون إقبال المرضى على الصودا منخفضة السعرات بدلا من للمشروبات الغازية والعصائر المحلاة بالسكر مما يعني أن مقدار السكر الذي يدخل أجسامهم ينخفض أقل.

وقال كبير الباحثين تشارلز فوكس وهو مدير مركز بيل للسرطان في مدينة نيو هيفين بولاية كونيتيكت الأمريكية

«تبحث دور النظام الغذائي وأسلوب الحياة في مخاطر الإصابة بسرطان القولون وعوامل متنوعة مرتبطة بعودة السرطان» وأضاف في مقابلة عبر الهاتف أن من بين هذه العوامل

السمنة وأسلوب الحياة الذي لا يشمل ممارسة التمرينات الرياضية بكثرة والنظام الغذائي القائم على تناول الكثير من الكربوهيدرات والمشروبات المحلاة بالسكر. وتابع أن لمرض يعود إلى

حوالي 30 بالمئة من مرضى سرطان القولون الذين يخضعون للجراحة. وقال فوكس «نقترح الماء لكونه الخيار الصحي الأمثل لكن إذا كنتم تحبون السكر وترغبون في مشروب محلى