



هل البروكلي يعالج السرطان؟



بالتوقف عن الخضوع للعلاج والاكثفاء بتناول البروكلي، وهذا خطأ فاضل وجرم. ويتميز البروكلي بسماعته الحرارية المنخفضة، إذ يحوي كوب واحد مطبوخ منه على نحو أربعين سعرا حراريا، ويفضل شراء الأنواع الطازجة منه وغسله جيدا، ويفضل طهيها بالبخار لفترة قليلة حتى لا يفقد موارده المفيدة، وينصح بتناول ثلاث وجبات منه أسبوعيا، وفقا لمشجعيه. والخلاصة أن تناول البروكلي ضمن نظام غذائي صحي قد يساعد في تقليل خطر بعض الأمراض، ولكن تناوله ليس بديلًا عن مراجعة الطبيب ولا يعوض عن عدم ممارسة الرياضة أو عوامل الخطر الأخرى، وهو ليس علاجًا لأي مرض بما في ذلك السرطان.

سجل لدى الذين تناولوا 10 غرامات يوميا من مسحوق براعم البروكلي لمدة أربعة أسابيع انخفاض بمستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية والتي يرتبط ارتفاعها بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد عطل مركب السلفورفين في البروكلي -وفق دراسة طبية- قدرة خلايا سرطان البروستات على تشكيل مستعمرات جديدة بجسم أوربيغون في الولايات المتحدة، ونشرت بدورية التغذية والكيمياء الحيوية. ومع ذلك، فليس البروكلي علاجًا لأي نوع من السرطان، بما في ذلك سرطان القولون الذي قد يروج البعض أنه يعالجه، وربما ينحصرن المريضة

«الجزيرة نت» : ما هي أبرز مميزات البروكلي؟ وكيف يصبح بطهيها؟ وهل يمكن أن يعالج السرطان؟
يعتبر البروكلي مصدرا جيدا لفيتامين سي والفوليت (حمض الفوليك الموجود بشكل طبيعي) ويحتوي على فيتامين «إي وكي» والكالسيوم والألياف الغذائية والبيتا كاروتين ومضادات أكسدة أخرى، وفقا لخدمات الصحة الوطنية في المملكة المتحدة. ويرتبط تناول المزيد من الخضراوات غير النشوية -مثل البروكلي- بانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان مثل سرطان الفم والحلق وسرطان المعدة. ولغسي دراسة طبية شملت 81 شخصا مصابين بداء السكري عام 2012،

تعرف على مخاطر المكيفات!



المغلقة بشكل كبير، بل تبريدها بدرجات أقل لتتلقى قريبة من درجات الحرارة العامة. وقال عالم الأحياء، فيكتور تاليف، في أكاديمية العلوم الروسية، إن «خطر استخدام المكيفات على الصحة يتضاعف لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، والذين يعانون من السمنة ومرض السكري». ونصح الأطباء الذين يستخدمون المكيفات بمحاولة الابتعاد عن مصدر الهواء البارد مباشرة وعدم الجلوس أمام أجهزة التبريد.

وقالت الطبيبة، فينالا فورونتسوكا، لوكالة أنباء نوفوستي، إن «تشنج الأوعية الدموية، بسبب هواء المكيفات الجار، يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع درجات الحرارة في الصيف». وأكد الأخصائيون أن تشغيل مكيفات الهواء في الطقس الحار جدا يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أمراض الجهاز التنفسي. كما أن استخدام المكيفات يرفع خطر الإصابة بترنلات البرد المرتبطة بانخفاض درجة حرارة الجسم بشكل سريع.

«روسيا اليوم» : حذرت مجموعة من الأطباء والمختصين الروس من مخاطر استخدام مكيفات الهواء على صحة الإنسان، خاصة لدى ارتفاع درجات الحرارة في الصيف. وأكد الأخصائيون أن تشغيل مكيفات الهواء في الطقس الحار جدا يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أمراض الجهاز التنفسي. كما أن استخدام المكيفات يرفع خطر الإصابة بترنلات البرد المرتبطة بانخفاض درجة حرارة الجسم بشكل سريع.

د. الهاجري : أجريت نحو 100 عملية جراحية خاصة بضيق مجرى البول بمستشفى الفروانية

■ د. الغانم :
المركز الكندي يحاول أن يعطي أفضل النتائج وأقل نسبة لعودة الإصابة مرة أخرى

البولية ما عدا الأطفال ، متوفا إلى أن المركز أجرى 10 عمليات لضيق مجرى ثنت جميعها بنجاح . وحشد الغانم على أن المركز الكندي يحاول أن يعطي أفضل النتائج ، وأقل نسبة لعودة الإصابة مرة أخرى ، مشيراً إلى أن الدراسات الطبية الحديثة بينت أن إجراء عملية الدوالي مثلاً عن طريق الفتح العادي البسيط من الممكن رجوعها مرة أخرى ، أما عن طريق الميكروسكوب فاحتمالية رجوعها أقل بكثير .



تقوم بتوسيعه ، أما إذا احتجنا للتدخل الجراحي فنقوم بإجراء العملية بمساعدة فريق العمل وأضاف أن المستشفى يجري الكثير من العمليات الأخرى مثل الأجهزة التعويضية في حالات الضعف الجنسي ، ونحن في المركز الكندي مركز متكامل ، ونجري جميع العمليات في مجال المسالك

المسالك البولية ، من جهته قال الدكتور محمد الغانم اختصاصي المسالك البولية ورئيس وحدة المسالك البولية بمستشفى جابر للقوات المسلحة ، والمركز الكندي الطبي إن المستشفى يقوم بإجراء عمليات مسالك بولية في مملكة البحرين ، وهي حالة معروفة في العالم تمثل 10% وفي الكويت تمثل 10% من حالات

العمليات تتم بأخذ رقعة من داخل الفم ، وننشي بها مجرى بوليا جديدا ، وتستغرق عادة من 3 إلى 5 ساعات ، متوفا إلى أنه شخصيا يجري من 30 : 35 حالة سنويا ، وكذلك أجريت عدة عمليات في مملكة البحرين ، وهي حالة معروفة في العالم تمثل 10% وفي الكويت تمثل 10% من حالات

■ تصل نسبتها في الكويت إلى 10 % من مجموع عمليات المسالك البولية

كشف الدكتور فيصل الهاجري اختصاصي مسالك بولية وجراحات ضيق مجرى البول والضعف الجنسي ورئيس وحدة المسالك بمستشفى الفروانية ومدير برامج المسالك البولية الكويتي أنه أجرى نحو 100 عملية جراحية خاصة بضيق مجرى البول ، مشيراً إلى أن هذه الحالة تنتج عادة من الحوادث العنيفة مثل حوادث السيارات، أو التهابات مجرى البول أو منظار المسالك البولية السابقة .
ويجـ د. الهاجري أن مثل هذه

تحذيرات للنساء من ممارسة الجري بعد الولادة



حذر الخبراء الأمهات الجدد من ممارسة تمارين الجري والقفز والتمارين الرياضية المجهدة، بعد الإنجاب بفترة زمنية قصيرة، لتجنب الإصابة بالسلس البولي ومشاكل الحوض. ويقول الخبراء، إن العديد من النساء، يسارعن إلى ممارسة التمارين الرياضية القاسية بعد الإنجاب لاستعادة رشاقتهن، ويتسبب ذلك بضغط على عضلات البطن والحوض. ويعتقد الباحثون، أن العديد من المشاهير يتفاخرن بإجسادهن بعد الولادة على وسائل التواصل الاجتماعي في غضون أسابيع من الولادة، مما يجعل الأمهات الأخريات يحاولن تقليدهن، بحسب «24». وتقول إيمان بروكيل، أخصائية العلاج الطبيعي، والتي تساعد النساء في استعادة رشاقتهن بعد الولادة، إن الكثيرين لا يدركون العواقب المدمرة المحتملة لعدم السماح للجسم بالشفاء بشكل طبيعي بعد الولادة. وأوضحت بروكيل، أن الجري يضع ضغطاً يعادل ثلاثة أضعاف وزن الجسم على الحوض، ويمكن أن يؤدي إلى هبوط المثانة والأعضاء التناسلية والأعضاء لذلك يوصي بأن يتم تأجيل ممارسة مثل هذه التمارين 6 أشهر بعد الولادة.

هذا المشروب بديل للقهوة والشاي .. وبفوائد مذهلة



كانوا يستهلكون شاي يوبون المعروف باسم «الشرب الاسود» كمشروب يومي ويقدم يوبون إلى الضيوف كبادرة صداقة وعزم ضافة. وذكر عالم الطبيعة ويليام بيرترام، في ملاحظات حول جولاته في ولاية نورث كارولينا في عام 1775، أن قبائل شيروكي

كانوا يملقون على يوبون اسم «الشجرة المحبوبة»، وقام المستوطنون الأوائل بتصدير يوبون إلى أوروبا، حين تفوق الشاي الآسيوي عليه، وأصبح الأكثر شعبية. أثبتت الأبحاث، التي أجريت على يوبون أنه يحتوي على الكافيين وكذلك الثيوبرومين،

كانوا يستهلكون شاي يوبون المعروف باسم «الشرب الاسود» كمشروب يومي ويقدم يوبون إلى الضيوف كبادرة صداقة وعزم ضافة. وذكر عالم الطبيعة ويليام بيرترام، في ملاحظات حول جولاته في ولاية نورث كارولينا في عام 1775، أن قبائل شيروكي

ينمو في جنوب شرقي الولايات المتحدة نيات محلي دائم الخضرة، يطلق عليه اسم yappon الذي يعرف أيضاً باسم «كاسينا» أو «نوت عيد الميلاد». اعتاد سكان أمريكا الأصليون تجميـص أوراق وإبراعم شجيرات يوبون لتناوله كشاي شعبي محبب، بخاصة أن يوبون كان النبات الوحيد المعروف في أمريكا الشمالية الذي يحتوي بشكل طبيعي على الكافيين، بحسب ما ذكرت «العربية» . وبحسب ما نشره موقع «Care2» يعود حالياً شاي يوبون إلى الظهور مجدداً، ولعل هناك أسباباً وجيهة لتجربة تناول مشروب يوبون بدلا من الشاي أو القهوة المعتادة. منذ قرون مضت، كان يوبون سلعة ثمينة قام التجار الأمريكيون الأصليون بشحن أوراقتها المجلفة من الولايات الجنوبية الشرقية على طول الطريق إلى كاهوكيا، وهي مدينة قديمة كانت تقع بالقرب من سانت لويس العصر الحديث، بولاية ميسوري، في رحلة تمتد مئات الكيلومترات، كما أن السكان الأصليين