



تعرفوا على رياضات تضر بتطور الدماغ.. وهذه الأسباب



الدماغ أكثر كفاءة مع التقدم في السن..

ويوضح هذا البحث أن المشاركة في موسم رياضي كامل قد تؤثر على تشذيب المادة الرمادية التي تشهد نشوفا لدى طلاب المدارس الثانوية واللاعبين الشبان، باعتبار أن المادة الرمادية هي شبكة في الدماغ تشارك في السيطرة على العضلات وصنع القرار والتحكم في النفس والإدراك الحسي، مثل الرؤية والسمع والذاكرة والعواطف والكلام.

ومن المقرر إجراء المزيد من الأبحاث لفهم كيفية تأثير ضربات الرأس على نمو الدماغ على المدى الطويل، بحسب «العربية نت».

لأحداث ارتجاج، يمكن أن تسبب تلفا دائما في الدماغ. ويقترح الخبراء استخدام تدريبات منخفضة أو دون تأثير، لتقليل عدد مرات إصابة اللاعبين في الرأس. ووجدت الدراسة التي أجرتها جامعة تكساس في المركز الطبي «نورث ويست» في دالاس، أن تعطيل عملية التشذيب يضعف اتصالات الأعصاب في الدماغ.

وقال جوثام موروجيسان، الذي ساعد في إجراء الدراسة: «التشذيب هو جزء أساسي في نمو المخ». وأضاف قائلا: «من خلال التخلص من التشابك العصبية التي لم تعد مستخدمة، يصبح

حذرت دراسة جديدة من أن لعب كرة القدم الأمريكية «الرغبي»، وغيرها من الرياضات الأخرى التي تتطلب المواجهات البدنية، قد تضر بتطور الدماغ. وبحسب «ديلي ميل»، تمنع الضربات العنيفة على الرأس عملية تسمى تشذيب الدماغ، حيث يتم التخلص من الروابط القديمة وغير المفيدة بين الأعصاب. ويعني تعطيل عملية التشذيب هذه، أن الروابط الكهربائية والكيميائية داخل الدماغ لا تعمل كما يجب، ما يؤثر على مهارات التفكير لدى الأشخاص.

وتضاف الدراسة إلى أدلة متزايدة على أن الضربات المتتالفة على الرأس، حتى وإن لم تكن كبيرة بما يكفي عندما يتم شرب الماء الدافئ بالليمون في الصباح قبل تناول أي شيء، فإن هذا يساعد الجسم على التخلص من السموم، ويؤي عمل الجهاز الهضمي وقدرته على استخلاص العناصر الغذائية المفيدة من الطعام الذي تتناوله لاحقا خلال اليوم.

ويعمل الليمون أيضا على التخلص من الشعور بالحرق والانتفاخ. 4-تقوية الجهاز المناعي يحتوي الليمون على اليوتاسيوم، الذي يعمل بدوره على تحفيز الدماغ والأعصاب، ويتحكم في ضغط الدم، ويعمل عصير الليمون على «تنويب» حمض اليوريك، المسؤول عن الشعور بالألم والالتهابات في المفاصل. كما يعمل على تخليص الجسم من السموم.

5-خسارة الوزن تعمل الياف البكتين الموجودة في الليمون على محاربة الشعور بالجوع، وبالرغم من أن الليمون نفسه لا يساعد في خسارة الوزن، فإن شرب الماء الدافئ مع الليمون يساعد في التخلص من الانتفاخ. كما أن استبدال القهوة والعصائر والمشروبات الغازية بالماء والليمون، يساعد في الحفاظ على حمية متوازنة السعرات الحرارية.

علماء ومسؤولون في الصين يرفضون تكنولوجيا تعديل جينات الأجنة البشرية

إكلينيكية لها صلة «بأطفال معدّلين جينياً».

وأصدرت شركة هارمونيكس ميدكال هولدنجز التابع لها المستشفى بياناً قال فيه إنها تشبّه في تزوير التوقعات الواردة على الوثيقة المنشورة على الإنترنت، مضيفة أن «الجنة أخلاقيات العمل الطبي في المستشفى لم تعقد أي اجتماعات متصلة بهذا الشأن».

وقالت الجامعة الجنوبية للعلوم والتكنولوجيا التي يعمل فيها خه كاستاذ مساعد إنها لم تكن على علم بمشروع البحث وابنه في إجازة دون أجر منذ فبراير شباط.

وقال شو نان بينغ نائب وزير العلوم والتكنولوجيا للصين إنه أصيب «بصدمة شديدة» عندما علم بما قاله، خه مضيفا أن هذه التجارب ممنوعة منذ عام 2003.

وقال إن التفاصيل ما زالت غير واضحة، وأضاف: «لا نعرف إن كان عمله حقيقيا أم مزعوما، فإن كان حقيقيا فهذا بالفعل محظور في الصين». وكتب مستشاري شنتشن للصحة في الصين يوم الاثنين إنها تشعر «بقلق شديد» وأمرت مسؤولي الصحة في الأقاليم «بإجراء تحقيق فوري وتوضيح الأمر»، بحسب «رويترز».



غير أن هناك مخاوف بشأن السلامة وأخلاقيات العمل. ولم يرد خه على طلب من رويترز للتعبير. ومن المتفق أن يلقي كلمة حول تعديل الجينوم البشري خلال قمة في جامعة هونغ كونغ يوم الأربعاء. وكتب مستشاري شنتشن للصحة في الصين يوم الاثنين إنها تشعر «بقلق شديد» وأمرت مسؤولي الصحة في الأقاليم «بإجراء تحقيق فوري وتوضيح الأمر»، بحسب «رويترز».

البحث. وقالت الجمعيتان في بيان منشور على الإنترنت «نعتقد أن البحث الذي أجراه خه يتعارض بشدة مع القواعد الصينية والتوافق الذي توصل له مجتمع العلوم الدولي». وتتيح تكنولوجيا «كريسبر-كاس9» للعلماء قطع ونسخ الحمض النووي الوراثي «دي. إن.إيه» مما يزيد الأمان في إجراء إصلاح جيني للوقاية من الأمراض.

قلقت. إجراء تجارب مباشرة على البشر لا يمكن وصفه إلا بالجنون». وقال بانغ تشن فانغ الأستاذ في جامعة فودان لرويتز إنه وقع على الخطاب لأن التعديل الجيني «شديد الخطورة». وقالت الجمعية الصينية للجينات والجمعية الصينية لأبحاث الخلايا الجذعية في بيان إن خه تصرف «بشكل فري» وأن عمله ينطوي على «مخاطر جمة على سلامة الكائنات محل

أدان مسؤولون وعلماء صينيون يوم الثلاثاء ما قاله باحث في علم الوراثة ما أنه أجرى تعديلا جينيا على توأمين في أول خطوة من نوعها على أطفال. ولج المستشفى الذي تردد أنه أجرى فيه أبحاثه إلى تزوير موافقته على مثل هذا البحث. وقال أكثر من 100 عالم في خطاب مفتوح إن استخدام تكنولوجيا «كريسبر-كاس9» لتعديل جينات الأجنة البشرية محفوف بالمخاطر وغير مبرر ويضر بسمعة وتطور الطب الحيوي في الصين.

وفي مقاطع مصورة منشورة على الإنترنت دافع عالم الوراثة خه جيان كوي عما زعم أنه حققه، وهو إجراء تعديل جيني على التوأمين وهما في رحم الأم قبل مولدهما الشهر الجاري بهدف حمايتهما من الإصابة بفيروس «إتش.أي.في» المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب «الإيدز».

وقال العلماء في خطابهم الذي نشره موقع «بيبر» الصيني الإخباري «فتحت أبواب جهنم. ربما ما زال هناك بصيص أمل في إلحاقها قبل فوات الأوان». وقال نحو 120 عالما في الخطاب المكتوب باللغة الصينية «إن مراجعة أخلاقيات الطب الحيوي لهذا الذي يطلق عليه بحث علمي موجودة بالإسم

أمر بسيط وغير متوقع.. أنجح الوسائل للتخلص من التدخين!



وتصبح في المستقبل نوعا من «الحافز» الرادع» لترك التدخين نهائيا. لكن هذا النهج «طريقة التخجيل» تتخلله عيوب مختلفة، فهو لا يؤثر إلا على الأشخاص الذين يشكون في صحة عادة التدخين أصلا، ولا يؤثر في المدخنين الذين أصبحت السجارة جزءا لا يتجزأ. على مر سنوات، من حياتهم اليومية، وإدانة المجتمع لا تعني لهم شيئا، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

بتعبيرات وجه معبرة عن الإدانة والاستهجان لمن يدخن السجائر. وذكرت مجلة «Journal of Consumer Affairs» أن طباعة صور الإذاعة الاجتماعية أظهرت فعاليتها على 150 مدخنا، وبلغتهم للإقلاع عن هذه العادة للدمر. وشرح علماء الاجتماع الكنديون أن اللعب التي تحصل «صور الإذاعة الاجتماعية» تقلل من الرغبة في التدخين،

وجد علماء من جامعة وسترن أونتاريو في كندا أن الإدانة الاجتماعية العامة للتدخين هي أكبر حافز لترك هذه العادة «الدمرة» للصحة. وأكد الباحثون أن الإذاعة الاجتماعية يجب أن تأخذ مكانها على أغلفة علب السجائر بدل الصور التي تظهر الأمراض التي يخلفها التدخين عادة. واقترح الباحثون الكنديون لصق صور مختلفة لأشخاص

5 فوائد لشرب الماء والليمون والمعدة فارغة

يعد الليمون من المواد الغذائية المهمة للصحة، بسبب الفوائد الكبيرة التي يقدمها للجسم، إلا أن الطريقة التي يتناول فيها الناس الليمون، تلعب دورا مهما في مدى استفادة الجسم منه.

وينصح خبراء التغذية بشرب الماء الدافئ المزوج بالليمون في الصباح، على معدة فارغة، مشيرين إلى وجود 5 فوائد أساسية لمثل هذه الخطوة البسيطة. 1-بشرة مثالية

يعد الليمون غنيا بفيتامين «سي»، وهو ضروري لصحة البشرة، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة، التي تحارب تجاعيد وحبوب الجلد. كما أن الطبيعة القلوية للليمون تحارب البكتيريا المسببة لحبوب البشرة. 2-محترق للدهن

يحفز حمض الستريك الموجود في الليمون إفراز اللعاب ويحارب رائحة النفس الكريهة. أما فيتامين سي فيعمل على محاربة أمراض اللثة.

كما تعمل مركبات الفلافونويد على محاربة البكتيريا الموجودة على اللسان والأسنان، والتي تسبب رائحة الفم الكريهة، حسب ما ذكر موقع «ستاندرد ميديا».

3-المساعدة على الهضم

يعد الليمون من المواد الغذائية المهمة للصحة، بسبب الفوائد الكبيرة التي يقدمها للجسم، إلا أن الطريقة التي يتناول فيها الناس الليمون، تلعب دورا مهما في مدى استفادة الجسم منه.

وينصح خبراء التغذية بشرب الماء الدافئ المزوج بالليمون في الصباح، على معدة فارغة، مشيرين إلى وجود 5 فوائد أساسية لمثل هذه الخطوة البسيطة. 1-بشرة مثالية

يعد الليمون غنيا بفيتامين «سي»، وهو ضروري لصحة البشرة، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة، التي تحارب تجاعيد وحبوب الجلد. كما أن الطبيعة القلوية للليمون تحارب البكتيريا المسببة لحبوب البشرة. 2-محترق للدهن

يحفز حمض الستريك الموجود في الليمون إفراز اللعاب ويحارب رائحة النفس الكريهة. أما فيتامين سي فيعمل على محاربة أمراض اللثة.

كما تعمل مركبات الفلافونويد على محاربة البكتيريا الموجودة على اللسان والأسنان، والتي تسبب رائحة الفم الكريهة، حسب ما ذكر موقع «ستاندرد ميديا».

3-المساعدة على الهضم



دراسة: تناول كبد الحيوان والأسماك يزيد من احتمال الإصابة بالصلع



لما يحتويه هذا الفيتامين من سمية عالية إن تم تناوله بجرعات كبيرة.

ويسفر شاندنر تأثير فيتامين A السلفي على الشعر، بأن الجربيات الشعرية تصل إلى ذروة نموها بشكل أسرع بفضل تناول الكثير من فيتامين A الذي يدعم استنساخ الخلايا في بصيلات الشعر، الأمر الذي يؤدي إلى موتها وسقوطها.

وقد أيد الدكتور بسم فارغو، كبير جراحي زراعة الشعر في المملكة المتحدة نظرية الدكتور شاندنر، وحث على التقليل من تناول المنتجات الغذائية التي تحتوي على فيتامين A، للتخفيف من احتمال الإصابة بالصلع، وفق ما نقل «24».

حذر خبير التغذية الهندي شاندنر اشيكار، من أن تساقط الشعر والإصابة بالصلع، يمكن أن يحدث بسبب تناول الكثير من الكبد، والأسماك الغنية بالزيوت.

وقال الدكتور شاندنر، إن اتباع نظام غذائي متوازن أمر حاسم عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على صحة الشعر، وأن الأشخاص الذين لديهم كميات زائدة من فيتامين A هم أكثر عرضة لتساقط الشعر.

وأضاف الدكتور شاندنر، بأن الإكثار من تناول أغذية معينة غنية بفيتامين A مثل منتجات الكبد الحيوانية والأسماك، يزيد من احتمال الإصابة بالصلع الميكر