



تلوث الهواء يضر بالجنين في بطن أمه



التعرض للهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات تلوث بخصن نوعية الهواء وتقص الكفاءة الاجتماعية لدى الطفل. وتعتقد بيريرا وزملاؤها الباحثون بأن هذا الملوث للهواء يقلل إشادة البيضاء في الدماغ التي تشكل مقياسا لسعة الشبكة العصبية فيه ، وأن التعرض له يفضّل بإضعاف الروابط في مناطق الدماغ المسؤولة عن السلوك والعاطفة. ولكن بالإمكان التخفيف من آثار التعرض لهذا المركب الملوث بتحسين نوعية الهواء ، كما حدث بالإجراءات التي اتخذتها مدينة نيويورك مناهات وأطفالها. بيريرا أن الوقاية من آثار الهيدروكربونات العطرية متعدد الحلقات بوصفها من الملوثات الرئيسية للهواء ممكنة حتى من دون إجراءات على مستوى السياسة الصحية. إذ يمكن التقليل من تلوث الهواء في البيوت بالحد من التعرض التي دخان السجائر وتلوي الخواص التي تستخدم الخشب في الأماكن المغلقة والتفوية الجيدة لمناطق الطهي للتقليل من الدخان الناجم عن احتراق الأغذية أو تلحمها.

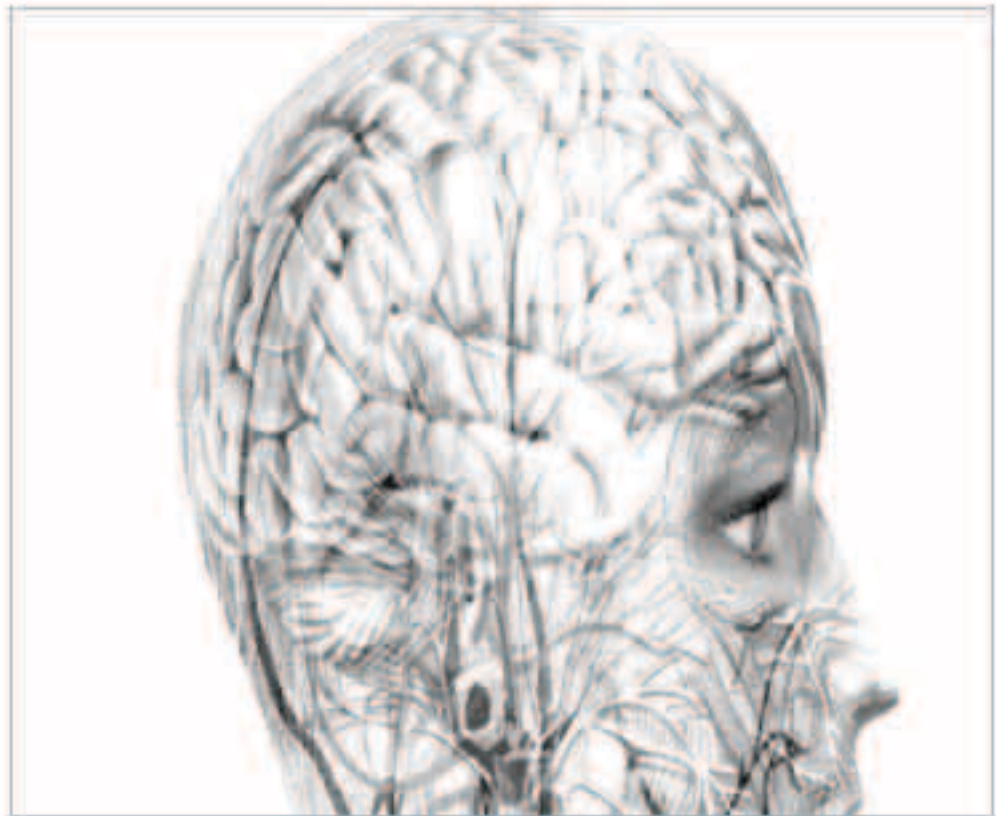
العطرية متعددة الحلقات أثناء الحمل بهم غير قادرين على تنظيم سلوكهم ومشاعرهم في سن التاسعة والحادية عشرة بالمقارنة مع الأطفال الذين تعرضت أمهاتهم إلى مسؤوليات أدنى من هذا الملوث. في حالات النمو الاعتيادية يكتسب الطفل تدريجيا القدرة على السيطرة على عواطفه وسلوكه حيث يتعلم ، على سبيل المثال ، كيف يؤخر شعوره بالقساوة وسدس عواطفه ولا يتصرف بانفعال. ولكن الدراسة أظهرت أن الأطفال الذين تعرضت أمهاتهم خلال الحمل إلى مستويات عالية من الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات لم يبروا بهذا المسار من النمو العاطفي والاجتماعي، وأن هذا قد يؤدي إلى سلوكيات خطيرة في مرحلة المراهقة ، بما في ذلك تعاطي المخدرات والعنوانية. كما أن شذوذ التنظيم الذاتي للعواطف يمكن أن يمدد إلى مشاكل في التركيز والتخاطب الاجتماعي. ونقلت مجلة تسايمن عن فريديكا بيريرا التي شاركت في الدراسة من جامعة كولومبيا الأميركية قولها «أن هناك علاقة قوية بين

لا يخفى أن الهواء الملوث بدخان السجائر والسيارات وحرق الوقود وزيت التدفئة يضر بالصحة. وتظهرت الآن أدلة قوية على أن الهواء الملوث يمكن أن يضر حتى بالطفل الذي ينمو في رحم أمه. وكانت دراسات سابقة تناولت العلاقة بين تعرض الأم الحامل إلى مستويات عالية من الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات التي تعد من أكبر ملوثات الهواء ، وسلوك الأطفال وحالتهم العاطفية من سنة 3 سنوات إلى 11 سنة. وأظهرت النتائج أن تعرض الأم الحامل إلى مستويات عالية من هذه المادة الملوثة للهواء يرتبط بمعدلات عالية من القلق والكآبة واضطرابات التفكير. وركز الباحثون في الدراسة الجديدة التي تابعت المجموعة نفسها من الأطفال حتى سن 11 سنة على إيجاد تفسير للعلاقة بين الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات والمشاكل السلوكية التي تحدث لاحقا. ومن عتبة الأطفال البالغ عددهم 462 طفلا تابعهم الباحثون كان الأطفال الذين تعرضت أمهاتهم إلى مستويات عالية من الهيدروكربونات

وتُدعى جان: «لقد تحسنت بالتأكيد واستقدت. فمن رأيي من الناس يقول «رائع تستطيعين الآن الحركة بشكل أفضل»». وأضافت: «التحليل (الكهربائي) لا يضر. فهو أشبه كثيرا بوخز خفيف أو رشة كهربائية ثابتة أعلى رأسي. لكن الجزء الأسوأ كان شعوري بالحكة بعد ذلك». وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة، جوهانس بيرغ، إنها سعيدة بالنتائج، وتعتقد أن العلاج نجح من خلال تعزيز قدرة المخ على إعادة نشاطه بعد السكتات الدماغية.

لكنها شددت على أن هناك حاجة إلى المزيد من التجارب، وتقييم اللوائح والتكاليف قبل إمكانية تقديم البرنامج في المستشفيات. وقال شاميه قادير، من رابطة السكتات الدماغية، وهي مؤسسة خيرية، إن الدراسة خطوة مهمة نحو تجارب أكبر. وأضاف: «السكتة الدماغية واحدة من أكبر الأسباب التي تؤدي إلى الإعاقة، ويضطر أكثر من نصف الناجين من السكتة إلى الاعتماد على غيرهم لمساعدتهم في أنشطتهم اليومية».

وتابع بالقول «من المهم أن نتوصل إلى طرق بديلة للمساعدة في تحسين معدلات التعافي في الحالات المتهورة».



يمكن لتحفيز المخ بتيار كهربائي أن يساعد في في عملية تعافي المصابين بالسكتة الدماغية، بحسب بحث أجراه فريق في جامعة أكسفورد. وتوصل الفريق العلمي إلى أن المرضى الذين تعرضوا للتحفيز الكهربائي إلى جانب جلسات إعادة التأهيل حققوا نجاحا أفضل ممن خضعوا للجلسات وحدها. وشهد متطوعون خضعوا للعلاج الكهربائي تحسنا أكبر عند تحريك أذرعهم، كما شعر آخرون بسهولة أكبر في القيام بمهامهم اليومية. ورخصت مؤسسات خيرية بنتائج البحث الأولية.

«وخز خفيف» وأجريت الدراسة، التي نشرت في لورية «ساينس ترانزليشنال ميديسن»، على 24 شخصا كانوا قد أصيبوا بسكتات دماغية بما لا يقل عن ستة أشهر قبل أن تبدأ التجربة ومازالوا يواجهون صعوبات عند تحريك أذرعهم وأيديهم.

وخضع كل متطوع لست جلسات إعادة تأهيل، وطلب منهم تحريك أطرافهم المتضررة، وخضع 11 شخصا في أول 20 دقيقة من كل جلسة لعلاج إضافي، يعرف بالتحفيز الكهربائي عبر الجمجمة، إذ توضع أقطاب كهربائية على جلد رأس المشارك وتحميها فوق المنطقة المتضررة من المخ، ثم يمر تيار

الذين خضعوا لفترات أطول من التحفيز الكهربائي. وأشاروا إلى أن التحسن استمر ثلاثة أشهر بعد توقف جلسات إعادة التأهيل. ووجد أحد المرضى، على سبيل المثال، أنه يستطيع تناول الطعام بنفسه بسهولة

كهربائي خفيف. وخضع الآخرون لعلاج وهمي من خلال التعرض للتحفيز الكهربائي لوان قبل إطفاء الجهاز. وتوصل الباحثون إلى أن جميع المرضى شعروا بالتحسن، لكن التحسن الأكبر رُصد لدى المرضى

دراسة : البدانة ذات صلة وثيقة بضعف الذاكرة

خلصت دراسة حديثة مصغرة إلى أن الأشخاص البدناء يعانون من ضعف الذاكرة مقارنة بنظرائهم النحفاء، وكشفت نتائج اختبارات خضع لها 30 شخصا أن زيادة الوزن لها علاقة بما يسمى سوء «الذاكرة العرضية»، أو القدرة على تذكر تجارب مر بها الشخص في السابق. وتقول الدراسة التي نشرت في دورية «كورنيلي جورنال أوف أكسبيرمنتال سيكولوجي» إن عدم تذكر تناول وجبات الطعام يؤدي إلى الشراهة في الأكل. ولكن الدراسة وجدت أن فقدان الذاكرة لا ينطبق على تذكر المعلومات العامة. وكانت التجارب السابقة على الفئران قد أثبتت أن كبر حجم البطن يعني نتائج سيئة في اختبارات الذاكرة ولكن الأمر متفاوت بالنسبة للبشر.

وركزت الدراسة الحديثة على الذاكرة العرضية وهي بمثابة شرط فنيقي موجود في العقل يتذكر على سبيل المثال رائحة كوب القهوة أو إحساس لمس يد أحد الأشخاص. وخضع 50 شخصا يتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم ما بين 18 «جسم صحي»، و 51 «بدانة مفرطة» لاختبار ذاكرة أشبه بلعبة

«البحث عن الكنز». وطلب من المشاركين في الاختبار إخفاء أشياء ووضعها في أماكن مختلفة في أوقات مختلفة على برنامج معروف على جهاز الكمبيوتر.

ثم طلب الباحثون منهم تذكر مكان تلك الأشياء المخفية وتوقيت إختفائها. وأظهرت النتائج أن الأشخاص البدناء أحرزوا نقاطا أقل من نظرائهم النحفاء بنسبة 15 في المئة. وقالت لوسي تشيك من جامعة كامبريدج لبي بي سي « ما تريد أن نقوله هو أن مؤشر كتلة الجسم المرتفع يؤثر على حيوية الذاكرة ولكن لا يعني فقدانًا تاما لها». وأضافت «إذا كانت ذاكرة البدناء ضعيفة فيما يتعلق بتناول وجبات الطعام، فسيفر ذلك بشكل قوي على العقل مما يعني تدني القدرة على قياس كمية الطعام التي سيتناولونها لاحقا. وتعب الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالجوع دورا كبيرا في كمية ما نتناوله من طعام ولكن عقولنا أيضا تلعب دورا مهما. ونثبت أن الأشخاص الذين يتناولون الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون يأكلون كميات أكبر أو يشعرون بالجوع بسرعة.



التوت الأزرق يحارب «ألزهايمر»



بين الـ 62 والـ 80، تم تزويد العينة الثانية ببودرة التوت الأزرق و«بلاسيبو» placebo، السمك وعقار «placebo». التوت، والتي تعادل كوبا من الفاكهة الطازجة، وذلك بشكل يومي على مدى 16 أسبوعا. وشهد العلماء تحسنا في الأداء الإدراكي ووظائف الدماغ وذلك بعد تصوريهم بالروتين المعتاد. واستنتج العلماء أن التوت الأزرق (بلوبري) لا يساعد فقط على مكافحة الخرف بل يعزز الذاكرة ويؤخر فقدانها. وينوي الفريق إجراء الدراسة نفسها على عينة أصغر عمرا لتحديد ما إذا كان التوت يستطيع القضاء على الزهايمر في مستهله.

عالية للإصابة بالزهايمر. وأعطى فريق العلماء في جامعة سينسيناتي العينة ملقحة جافة من بودرة التوت، والتي تعادل كوبا من الفاكهة الطازجة، وذلك بشكل يومي على مدى 16 أسبوعا. وشهد العلماء تحسنا في الأداء الإدراكي ووظائف الدماغ وذلك بعد تصوريهم بالروتين المعتاد. واستنتج العلماء أن التوت الأزرق (بلوبري) لا يساعد فقط على مكافحة الخرف بل يعزز الذاكرة ويؤخر فقدانها. وينوي الفريق إجراء الدراسة نفسها على عينة أصغر عمرا لتحديد ما إذا كان التوت يستطيع القضاء على الزهايمر في مستهله.

رغم أنها كانت تعتبر غذاء خارقا مضادا للأكسدة، إلا أن منافع اللبنة الزرقاء الصغيرة توسعت لتشمل مكافحة أمراض مستعصية كالزهايمر والخرف. هذا ما توصلت إليه دراسة حديثة كشفت أن لبنة التوت الأزرق تستطيع أن تقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان، ويمكن استخدامها كسلاح ضد مرض الزهايمر. وأوضح العلماء أن اللبنة غنية بمضادات الأكسدة تستطيع أن تمنع الأنسار المدمرة للخرف. شملت 47 شخصا بالغا يتخطى عمرهم الـ 68 شخصا شملت 47 شخصا الحس الإدراكي مع قرصة

وهي مفيدة جداً لمرضى التهاب المفاصل. وستهلك بذور الشيا كمحسوب كاملة بدون الحاجة لطبخها بخلاف بذور الكتان. ويمكن إضافة بذور الشيا للمعجنات والكيك والزبادي والحليب والبان كيك والكثير من الأطباق. ومن أجل تطبيق الإفطار الغنية التي يمكن إعدادها من حبوب الشيا والشوفان طبق مكون من:

«كوب من الشوفان
«ملقحة من بودرة القرفة
«نرة ملح
«ملقحة من الفانيليا
«ملقحة من العسل
«4 ملاعق من بذور الشيا
«500 مل من الماء

طريقة التحضير تخلط الماء والقرفة والفانيليا بإتاء وترفع على النار حتى الغليان. مع بدء غليان الخليط، تخفف من شدة النار وتضيف الشوفان. تترك الخليط يغلي لدقائق قليلة ثم تغطيه وتتركه ليبرد لخمس دقائق، ثم تصفى العسل والملح وبعدها بذور الشيا. الوجبة الآن جاهزة. ويمكن إضافة بعض الفواكه أيضا كالنخاع أو الموز أو الفرولة أو الكرز.



الشيا على نسب من الكالسيوم أكثر من منتجات الألبان. بذور الشيا تحسن من كفاءة الأوعية الدموية، وتخفف معدل الكوليسترول، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة وأيضا هي مضادة للالتهابات.

والعظام. بتعبير بذور الشيا البذور التي لها فائدة كبيرة في تحسين الصحة، فهي غنية باللياف وكذلك دهون الأوميغا 3 والأوميغا 6. كما تحتوي بذور

صحة الجسم وكذلك يقوي آليات مناعته الطبيعية. علاوة على ذلك، فإن الشوفان ينظم معدل السكر في الدم، ويقلل من مستوى الكوليسترول الضار. كما يساعد على تقوية الأنسج

تعتبر وجبة الإفطار أهم الوجبات التي يتناولها الإنسان، لذا يجب أن تكون صحية وغنية بالمواد الغذائية للفيدة التي ستدعم بالطاقة لكي يواصل أنشطته اليومية بشكل فعال. ومن أفضل الوجبات التي يمكن تناولها خلال وجبة الإفطار هي بذور الشيا والشوفان، فالتي جانب كونها عنصرين هامين للتغذية حيث يمكنان الجسم طاقة كافية على مدار اليوم، فإن الأهمية الأكبر في كونها يساعدان على حرق الدهون المتراكمة في منطقة البطن، وبالتالي فقدان الوزن، وذلك بحسب تقرير أورده موقع «Healthy Food Star».

الشوفان تعتبر حبوب الشوفان من العناصر الغذائية الغنية والمفيدة للجسم، فالشوفان يحتوي على ألياف والكورين والفوسفور والمغنيسيوم والبوتاسيوم والنتنيزين والزيك والنحاس والنياسين والبيوتين، إضافة إلى العديد من الفيتامينات. وبترجة هذه التركيبة، نجد أنه يجب إدراج حبوب الشوفان ضمن وجباتنا اليومية، لأنه يساعد على المحافظة على