

إعداد: ياسر السيد

العدد 3475 - السنة الثانية عشرة
الإثنين 24 محرم 1441 - الموافق 23 سبتمبر 2019
Monday 23 September 2019 - No.3475 - 12 th Year

دراسة : التدخين السلبي قد يسبب الرجفان الأذيني لدى الأجنحة



مقارنةً مع متوسط عمر من لم يتعرضوا للإصابة بالرجلان الأذيني وهو نحو 50 عاماً.

ووضع الباحثون في الحسين العوامل المؤثرة التي قد تجعل المشاركين عرضة للإصابة بالرجلان الأذيني، وبينها العمر والجنس والعرق وغيرهما من الحالات الصحية والتدخين وشرب الخمر.

وتوصل الباحثون إلى أن من تعرضوا للتدخين السليبي وهم في رحم أمهاتهم أو في فترة الطفولة كانوا أكثر عرضة بنسبة 40 بالمئة للإصابة بالرجلان الأذيني عن غيرهم. وكتب الباحثون أن النسبة كانت أعلى بين من لم تكن لديهم عوامل مؤثرة أخرى للإصابة بالرجلان الأذيني.

العلوية والسلبية عن العمل. كما تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بجلطة، ويمكن أن تسبب آلاماً في الصدر وأزمة قلبية.

وكتب الباحثون في دورية «هارت ريدم» أن التدخين له صلة بالإصابة بالرجلان الأذيني، إلا أن الصلة بين هذه الحالة والتدخين السليمي لم تتأكد.

وخلل الباحثون بيانات من 4976 شخصاً شاركوا في دراسة أجريت عبر الإنترن特 عن صحة القلب. وتناولت تعرض المشاركين للتدخين السليمي وما إذا كانوا أصيبوا بالرجلان الأذيني.

وبالإجمال قال 12 بالمئة من المشاركون إنهم أصيبوا بالرجلان الأذيني. ومن أصيبوا بهذه الحالة متوسط أعمارهم نحو 62 عاماً.

حذار.. 80 في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر مصدرها الي DAN



بتصوير كمية البكتيريا على
اللدين على عدة مراحل، تظهر
فيها البكتيريا باللون الأبيض.
وتحظى بكثره على اللد قبل
غسلها، ولا تزال ظاهرة وبكثره
بعد غسلها لمدة 6 شوان، ولم
ترز عن اللد بعد غسلها لمدة
15 ثانية، أما بعد غسلها لمدة
30 ثانية اختفت البكتيريا عن
مفعتم أجزاء اللد.
لذا أوصي الخبراء بالاهتمام
بغسل اللدين والقيام بذلك كل
ساعتين كحد أقصى، كما شددوا
على أهمية الفرق بين الأصابع
وخلف اللد وتحت الأقلاف،
وقضاء مدة 30 ثانية لغسل
غسلياً بناءً على الصياغة:

الملايين سنوياً، إذ تعد المدن
السائل الرئيسي للجراثيم
بين الناس، وتحديداً 80%
من العدوى تنتقل من خلال
اللدين.

فإذننا بلايس كل اتساع
الاسطح يومياً، وغسلهما من
أهم وأكثر المطرق فعالية لوقف
انتشار الجراثيم والحد من
الإصابة بالعدوى.

وقد يجد البعض أن
موضوع نقاوة اللدين مسألة
بيهوية ولا تستدعي التذكير
بأهمية، ولكن ما لا يدركوه
هو أن لغسل اللدين طريقة
وخطوات لا سيما مدة معينة.

لذا قاد مجموعة من الخبراء
الملايين سنوياً، إذ تعد المدن
السائل الرئيسي للجراثيم
بين الناس، وتحديداً 80%
من العدوى تنتقل من خلال
اللدين.

فإذننا بلايس كل اتساع
الاسطح يومياً، وغسلهما من
أهم وأكثر المطرق فعالية لوقف
انتشار الجراثيم والحد من
الإصابة بالعدوى.

وقد يجد البعض أن
موضوع نقاوة اللدين مسألة
بيهوية ولا تستدعي التذكير
بأهمية، ولكن ما لا يدركوه
هو أن لغسل اللدين طريقة
وخطوات لا سيما مدة معينة.

لذا قاد مجموعة من الخبراء

ودعاء الصحة العامة بالسلوك غير
الصحي ولكننا ننسى متغير مهم
إذا أفلتنا السعادة...
وأوضح العلماء أن الداخيل
العالمة ومناطق السكن الأمنة من
الجريمة وبرامج الصحة العامة
المتطورة قد توفر الآمن والسلامة
وتحد من الأمراض ولكنها ليست
بالضرور شاتي بالسعادة...
ولاحظ العلماء أنه بالإضافة إلى
تحسين مستوى معيشة السكان
ماديًا وتوفير العناية الصحية
والسلوك الصحي يجب على
صانعي السياسة أن يفكروا في
طرق لجعل السكان سعداء... مثل
تعزيز روح التواصل بين الفرد
والجامعة ومشاريع تجميل المدن
ومساعدة الأشخاص على التعامل
مع الضغط النفسي والاسترخاء
وتشجيع الأواصر الاجتماعية
الإيجابية والقوية بين الأصدقاء
والأخباء والعاملات... يمكن في
ذلك الزوج... وأنعلن العلماء «إن
السعادة يمكن أن تتحقق طويلاً إلى
حافة أمم وأطول».

الإيجابية والقوية بين الأصدقاء والأحباء والعائلات . يمكن في ذلك الزوج . وأعلن العلماء أن السعادة يمكن ان تتحقق طرقاً الى حماة أمنه واطوله .

A black and white photograph showing silhouettes of several people dancing on a beach at sunset. The scene is backlit, with the bright sky creating a strong glow behind the figures. In the center, a man and a woman are dancing closely, with their arms raised. To their left, another couple is also dancing. To the right, a group of people, including children, are seen in various dance poses. The ocean is visible in the background under a cloudy sky.

نت سعيد جداً أو سعيد إلى حد
عقل أو غير سعيد.
لم اطلع الباحثون على القاعدة
بيانية لسجل الوفيات لاقامة
ال علاقة بين الاحياء والاحتمالات

إذا أردت عقلاً سليماً.. احرص على 7 مغذيات

تتسم المغذيات التي نتناولها بجزء نظائنا الغذائي بأهمية بالغة لتكوين وعمله. ويمكن أن يكون لها تأثير عميق صحتنا العقلية . كما تنقل صحبة الماء ميل عن جيروم ساريس الباحث في جيليون الاسترالية.

تشير أبحاث عديدة إلى الآثار الضارة للنظام الغذائي غير الصحي ونقص المغذيات فيه. وتشدد هذه الابحاث على القيمة الوقائية للنظام الغذائي الصحي المدعوم بمعكلات غذائية مختارة حسب الحاجة للحفاظ على الصحة العقلية

وتحفيتها.
انهاء سبعة مغذيات أساسية تؤثر في
الصحة العقلية والأغذية التي توجد فيها:
١- اوميغا- ٣.
تقوم الدهون المتعددة غير المشبعة
وخاصة حومان اوميغا- ٣ الدهنية بدور
حيوي في الحفاظ على تكوين المخ وعمله
على النحو المطلوب. وبينما ان تناول اوميغا-
٣ يقي من ملاجحة اعراض الكآبة والكتابية

نباتة العصب وأصفراء ما بعد الصدمة.
ويمكن ان تساعد اويغا - 3 على الوقاية من
الذهان. وتوجد دهون او بيفغا - 3 في المكسرات
والبيتور والملحار رغم ان اكبر الكمييات منها لا
توجد الا في اسماك مثل السردين والسلمون

والأستوجه والأسفيري الجري
وبسبب المستويات العالية من الزباق
يجب استهلاك الأسمدة الكبيرة مثل
الأسفيري باعتدال

المضادة للكتابة.
وأكملت دراسات عديدة تأثير حامض الفوليك المضاد للكتابة مع العقاقيرة الطبيعية لهذا المرض. ويوجد حامض الفوليك بكثرة في الخضراء الورقية والبقول والحبوب الكاملة والذرة والمكسرات. وتكون اللحوم غير المصنعة والبيض والجبن والألبان والحبوب الكاملة والمكسرات غاية الأغذى بفيتامينات بي. وينصح من يتناول المكملاً أن يتناول فيتامينات بي معها.

الاولى للبروتينات التي تتكون منها دوائر

ان «نكتس» الجذور الحرجة التي تسبب تلف الخلايا وبذلك توفر طريق طبيعي لمكافحة التاكسيد المفرط.

ويكون استهلاك الفركسات الطبيعية المساعدة للتاكسيد في النظام الغذائي أفضل من تناول جرعات كبيرة من المكمالت لأن النظام الناكسيدي نظام دقيق والاقراظة يتناول مضادات التاكسيد قد يكون مضاراً وتحتوي الفواكه والخضار على مضادات التاكسيد متوفرة تسببياً لا سيما اللوت الأسود والأزرق والعنبر وللنانغو والمصل والتوم لفضلاً عن الشاي الأخضر والأسود وأنواع عشبية مختلفة من الشاي والقهوة أيضاً.

7 - البكتيريا النافعة

اظهرت ابحاث وجود علاقة بين البكتيريا الموجودة في المعدة و الصحة العقلية . و حين يكون تركيب هذه البكتيريا في المعدة أقل من الحالة المثلثي فان ذلك يمكن ان يسفر عن التهابات قد تؤثر سلباً على الجهاز العصبي و عمل الدماغ.

وما يدعم وجود هذه البكتيريا بصورة متوازنة النظام الغذائي الغربي يأخذ تزيد البكتيريا النافعة و نقل البكتيريا الضارة . ومن هذه الأغذية المنتجات المختمرة مثل الملحوق للخلل والدين الزبادي وكذلك قشور الفواكه .

والبقول والحموب الورقية والصوصيات في اللحوم غير عصاء مثل الكبد الحموب والمشكلات كل السبانخ .

دهني قبل الذوبان هميته لنمو العظام ان لهبوط مستوى اللاقى يخطر الاصابة او الشيرز وفريمنا عراض الكاتبة .

لة ذكر على قائدة بـ الوقاية من الكاتبة . بين دي عن طريق جانب اشعة الشمس نية و أنواع من الفطور ذات قاعدة بيئانية الإجهاد الناكسيدي من الخلايا الدماغية عقلية بينها وبينها المساعدة للتاكسيد .

باحثون : مضادات الأكسدة من الممكن أن تؤثر سلباً على «الميلانوما»

للفترة، يُسرع نظور خلايا شبيه سرطانة أو سرطانات مبكرة في الرئة لدى الفئران والخلايا البشرية في المختبر.

وكانَت دراسات أقدم من ذلك قد أشارت إلى تأثير مماثل لمضادات الأكسدة على سرطانات لدى والبروستات.

وتوافق مضادات الأكسدة في الأغذية (في فيتامين إيه وysi واي)، وكذلك على شكل مكمملات غذائية، وهي تسمح بکبح جزئيات مسؤولة عن الشيوخة.

وظن الباحثون لفترة طويلة أن مضادات الأكسدة قادرة على الوقاية من أورام سرطانية، إلا أن تجارب سريرية «عدة» أوقفت لأن المرضى الذين كانوا يتلقون مضادات الأكسدة كانوا يموتون بسرعة أكبر من الآخرين، على ما قال الطبيب شون موريسن المعد الرئيسي للدراسة.

وأوضح أن التفسير لذلك على الأرجح هو أن «الخلايا السرطانية تستفيد من مضادات الأكسدة أكثر من الخلايا السليمة».

مجلة «نيتشر» المعروفة باليابان وحدها قد تؤثر أنواع سرطان طرق أخرى من

معهد الابحاث خلايا بشرية إن السرطان يلتقط حقن لم تلتقط هذه حذا تشير إلى رض، أفلة على ة على انتشار من الجسم، تمام فيها رابط لأن، قفي العامتناول مكمملات

أظهرت دراسة نشرت في البريطانية أن مضادات الأكسدة، التي تحسن صحة الخلايا وتؤخر الشيخوخة على الميلاتوما، وهو اختلال الجلد، لأنها تسهل انتقاله إلى مناطق زرع فريق من الباحثين، في «جامعة الأطفال ومقه في دالاس، لـ«الميلاتوما» في فنلندا، واكتشفوا يتطور بسرعة أكبر لدى تلك النساء مضادات أكسدة مقارنة بتلك التي الحقن. وقال معدو الدراسة إن «نتائج دراسات الأكسدة تسهل انتشار الميلاتوما، من خلال المساعدة على الخلايا السرطانية في أماكن أخرى». وهذه ليست المرة الأولى التي يقدرون من مضادات الأكسدة وانتشار سرطان 2014، أظهر باحثون سويديون أن «مضادات الأكسدة تزيد انتشار الميلاتوما».

