



إشراف : ياسر السيد

العدد 3552 - السنة الثانية عشرة
الأحد 25 ربيع الآخر 1441 - الموافق 22 ديسمبر 2019
Sunday 22 December 2019 - No.3552 - 12 th Year

لهذه الأسباب .. لا غنى عن هذه الحبوب الكاملة



لجسم الإنسان،
4 - الجاودار
بعد الجاودار أحد الحبوب التي تشبه القمح و الشعير، لكنه يتميز باحتوائه على أضعااف العناصر الغذائية الموجودة في الحبوب الأخرى. كما يحتوي على 4 أضعااف من مقدار الألياف الموجودة في القمح الكامل.

5 - حبوب الشعير الكاملة
يساعد تناول نصف كوب من حبوب الشعير الكاملة في التقليل من مستويات الكوليسترول في الدم على نحو فعال، لذا فهو يعد أحد الحبوب الكاملة التي يجب عليك اختيارها.

6 - الحنطة السوداء
تعد الحنطة السوداء أحد أفضل المصادر الغنية بالفيتامينات والمعادن، ولذا فهي تساعد في تخفيف آلام الدورة الشهرية، كما تحسن عمل الأعصاب، وأيضاً تعمل على تعزيز قدرة الدماغ.

دراسة: ممارسة التدريبات المكثفة لسنوات لها صلة بتراجع الرغبة الجنسية



العام في سنغافورة والذي لم يشارك في الدراسة إن الإفراط في التدريب يحد من إنتاج التستوستيرون والهرمونات الأخرى التي تحفز الرغبة الجنسية وإنتاج السائل المنوي في الرجال بطريقة مماثلة لكيفية كبت التدريبات المكثفة إنتاج الاستروجين ودورات الطمث والخصوبة لدى النساء. «تدريبات الأيروبيكس المكثفة بكثافة معتدلة تحد من تراكم الدهون غير الصحية وتحسن لياقة شرايين القلب والصحة الأيضية وإنتاج التستوستيرون لدى الرجال ولاسيما أصحاب الأوزان الزائدة أو الرجال الذين كانوا قليلي الحركة سابقاً. «لا أعتقد أن غالبية الرجال يفرطون في التدريب مقلما تحدد هذه الدراسة ولكن الرجال الذين يمارسون تدريبات مكثفة بشكل يومي يفرطون كثيراً ولاأقنن بنمنا جدا ويمتنعون بصحة طيبة ولكن يعانون من تراجع الرغبة الجنسية والوظيفة الجنسية ربما عليهم لتقليص تدريباتهم إذا كانت مفرطة.

انبهوا أقل التدريبات كثافة، وعلى نحو مماثل فإن الرجال الذين قضوا أقل وقت في ممارسة تدريبات زاد احتمال التمتع برغبة جنسية عالية أو طبيعية أربع مرات على الأقل بالنسبة للرجال الذين خصصوا معظم الوقت للتدريب. وأفاد نحو 47 في المئة من الرجال الذين كانت لديهم أدنى رغبة جنسية في الدراسة ممارسة تدريبات أكثر من عشر مرات أسبوعياً وقال 65 في المئة منهم إنهم تدربوا أكثر من عشر ساعات كل أسبوع. وقال الباحثون في دورية «الطب والعلوم في الرياضة والتدريبات» إنه على العكس فرب أقل من سبعة في المئة من الرجال الذين كانت لديهم رغبة جنسية طبيعية أو مرتفعة أكثر من عشر مرات أسبوعياً وذكر 22 في المئة فقط من هؤلاء الرجال ممارسة تدريبات أكثر من عشر ساعات أسبوعياً. وقال الدكتور جوان خو وهو باحث في مستشفى نشتاتجي

«رويتزش» : تشير دراسة إلى أن الرجال الذين يمارسون تدريبات مكثفة وطويلة بشكل غير معتاد ربما يقل لديهم احتمال أن يملئوا برغبة جنسية طبيعية بالمقارنة مع نظرائهم الذين لا يؤدون تدريبات يمثل هذا العكس، وحتى على الرغم من ارتباط زيادة الوزن وقلّة الحركة منذ فترة طويلة بتراجع الرغبة الجنسية فإن بعض الأبحاث السابقة ربطت أيضاً بين تدريبات التحمل مثل تدريبات الماراثون أو قيادة الدراجات لمسافات طويلة بتراجع مستويات التستوستيرون والرغبة الجنسية. وفحص الباحثون من أجل بشأن عادات التدريب والرغبة الجنسية بالنسبة لنحو 1077 رجلاً في حالة صحية طيبة. ووجدت الدراسة أنه بالمقارنة مع الرجال الذين انبهوا أكثر أنطمة التدريب كثافة فإن احتمال التمتع برغبة جنسية طبيعية أو مرتفعة زاد لدى الرجال الذين

والصوت لأن نظام الرؤية يكون غير ناضج إلى حد كبير. ويكون لمس بالنسبة للرضع وسيلة لمعرفة الأشياء المحيطة وطريقة مكررة للتواصل مع والديهم. ولقياس استجابة حديلي الولادة لل لمس قام الباحثون بتعريضهم لنفخة هواء بسيطة، وإذا استطاع دماغ حديث الولادة الاستجابة لهذه اللمسة فيمكنه تعلم أيضا التمييز بين الملابس المختلفة مثل الفرق بين ملابس يشرة الأم وجسم صلب أو التمييز حتى بين وجهه الأب والخشنة ووجهة شفيقتهم الناعمة على سبيل المثال. وكتب الباحثون في دورية (كارنت بايولوجي) على الإنترنت يوم 16 مارس آذار أن حديلي الولادة الذين كانوا في وحدة الرعاية المركزة وقضوا المزيد من الوقت في التلاصق الرقيق مع والديهم والوالدين على رعايتهم كانت استجابتهم أقوى لل لمس مقارنة بمن لم يخلطوا يمثل هذا التلاصق الرقيق.

وخلص الباحثون إلى أن زيادة التلاصق الرقيق لكل حديلي الولادة خاصة المبشرين يمكن أن تساعد على تطوير التسلسل المنطقي المطلوب لجارات الإدراك والسلوك والاتصال.



المشاركون في الدراسة بين الأسبوعين الرابع والعشرين والسادس والثلاثين من الحمل فيما ولد الأطفال مكتئبو النمو بين الأسبوعين الثامن والثلاثين والثاني والأربعين من الحمل. وأشارت ميسر إلى أن نمو حديلي الولادة خاصة في الشهور القليلة الأولى يتأثر كثيرا باللمس

الضرورية للتعلم والتواصل الاجتماعي والعاطفي.» وأضافت لرويتز هيلث عبر البريد الإلكتروني «المدش هو أن الإجراءات المؤلمة التي من المعروف أنها تؤثر في معالجة الدماغ للناس تؤثر أيضا سلبا في معالجة حديلي الولادة خاصة في الشهور القليلة الأولى يتأثر كثيرا باللمس

وقالت ثاثالي ميسر من مستشفى نيشوناميد للأطفال في مدينة كولومبيوس بولاية أوهايو الأمريكية وهي كبيرة الباحثين في الدراسة «تضيف نتائجنا إلى إدراكنا أن التعرض للمزيد من أنواع هذا الدعم باللمس يمكن أن يؤثر بالفعل في الطريقة التي يعالج بها الدماغ حاسة اللمس

«رويتزش» : خلصت دراسة جديدة إلى أن التواصل باللمس بين حديلي الولادة والوالدين أو الوالدين على رعايتهم قد يساعد في تشكيل استجابة أدمغتهم لل لمس وهو حاسة ضرورية للتواصل الاجتماعي والعاطفي. وربطت أبحاث كثيرة سابقة بين التواصل باللمس وفوائد لها علاقة بنمو حديلي الولادة المبشرين ومتكلمي النمو على حد سواء ومن بينها تحسن النمو والنوم والتطور الحركي.

كما ربطت أبحاث بين الرضاعة الطبيعية وغيرها من أشكال الدعم باللمس والحد من الضيق أثناء وخز الإبر والإجراءات الطبية المؤلمة الأخرى. وفي إطار الدراسة الجديدة اختبر الباحثون استجابة 125 طفلاً مبتسراً ومكتمل النمو لل لمس الرقيق. وتوصلت الدراسة إلى أنه وبشكل عام كانت استجابة المبشرين لل لمس أقل بالمقارنة مع مكتملي النمو. وأشارت النتائج أيضا إلى أن استجابة الأطفال المبشرين الذين تلامسوا أكثر مع أبويهم والوالدين على رعايتهم لل لمس كانت أقوى مقارنة بالمبشرين الذين لم يحتضوا بمثل هذا الدعم.

أسرع فحص لفئة الدم: النتيجة خلال 30 ثانية



«إيلاف نت» : لا تزال البشرية مرتبطة، في عمليات منح الدم إلى المحتاجين، بالتحساب فئة الدم المثاسية. ويمكن عند الخطأ في منح الدم حصول مضاعفات خطيرة، قد تنتهي بيموت المريض. لا يحتاج خبيراً ولا تكلفة طوّر الطريقة السريعة للكشف عن فصيلة الدم الباحث هونغ زهانغ من الجامعة الطبية العسكرية الثالثة في شونغكتنغ الصينية. وتقول مصادر الجامعة العسكرية إن الفحص، فضلا عن سرعته، لا يحتاج خبيراً متخصصاً ولا مختبراً، ولا كلفة عالية.

العرفة الفورية لفئة دم المصابين تلقّذ حياة الكثيرين تستخدم الطريقة الجسيمات المضادة المتواجدة على البروتينات، التي تغطي أسطح كريات الدم الحمراء، بمساعدة مادة ملونة. ومن معروف أن الجسيمات المضادة من فئات الدم المختلفة لا تتفاعل مع بعضها البعض، وهو سبب تخثر الدم من الفئات المختلفة.

طوّر العلماء أيضاً شريطاً ورقياً تتحرك عليه قطرة الدم يساراً ويمينا. كما تفعل قطرة الحبر على ورق عادي. هكذا يمكن أن تتخثر قطرة الدم من الجسيمات المضادة من فئة «أي»، على يسار الورقة، في حين تتخثر الجسيمات المضادة من فئة «بي» على اليمين. ويجري ذلك بسرعة كبيرة يطرُق فحص فئة الدم الأخرى.

كي يضمّن هونغ زهانغ وفريق عمله الفحص حياة – ومن دون تعريض حياة المحتاجين للدم إلى الخطر،

أضافوا مرحلة ثانية للفحص. وكتب العلماء في «ساينس ترانزيشونال مديسن» إن البروتينات الحاملة للجسام المضادة في المرحلة الثانية تمر على مادة ملونة في الشريط الورقي في «برومكسيلغرين». ويتلون الدم باللون الأزرق المخضر عند وجود السجام بين الجسيمات المضادة، وبالتالي البني عند الاختلاف.

دقة ترتفع إلى 99.9% منح الباحثون الفحص بدقة أكبر حينما استخدموه أيضاً لنتجّاح لكشف «الريسوز» (العلم الريصي (RH) في فئة الدم، تمت تجربة الفحص في المرحلة الأولى من الاختبارات السريرية على 3550 إنساناً، واثبتت الطريقة

دقة في تشخيص فئة الدم ترتفع إلى 99.9%. ولم يقتل الفحص إلا في فئات نادرة جداً من فئات الدم، وفي حالات قليلة.

المهم أيضاً، بحسب ما كتب الباحثون، أنهم خلصوا الاختبار من اليد البشرية، وطوّروا طريقة آلية لاستخدام الشريط الورقي في أكثر من نموذج دم، وفي القصر فترة وقت ممكنة. وهذا يتيح الكشف عن فصائل دم عدد كبير من الناس مرة واحدة عند حصول الكوارث، وفي أوقات الحروب.

الجدير بالذكر أن ثلّال الدم بين البشر، وحتى مطلع القرن العشرين، كان مجازفة كبيرة، بسبب عدم معرفة الطب ياسباب

بارقة أمل .. فحص جديد يكشف مبكراً عن الإصابة بالتوحد



باحثون : التواصل باللمس قد يساعد في نمو أدمغة حديثي الولادة

«العربية نت» : أظهرت دراسة أن فحصاً تجريبياً للدم للكشف على اضطراب التوحد يمكن أن يرصد المرض في أكثر من 96% من الحالات بما يسمح بالتشخيص المبكر.

ونشرت نتائج الدراسة في دورية «بلوس كمبونيوشنيل بيولوجي» وهي الأحدث ضمن جهود التوصل إلى تحليل للدم للكشف عن اضطرابات طيف التوحد، والذي تشير تقديرات إلى أنه يصيب طفلاً من بين كل 68. ولا يزال السبب وراء التوحد غامضاً.

وقال يورغن هان، الذي شارك في وضع الدراسة، وهو من معهد رتسيلير للعلوم التطبيقية، إن الأمل في هذه الفحوص « إذا ثبتت دقتها، هو أن نطمئن الآباء الذين يخشون إصابة أطفالهم بالتوحد، وقد تساعد في تطوير علاجاته.

ويشمل التوحد طيفاً واسعاً من الاضطرابات التي تتراوح من العجز الشديد عن التواصل و يختلف العقلي إلى أعراض بسيطة نسبياً كما هو الحال في متلازمة «اسبرغر».