



في دراسة هي الأولى من نوعها

السعداء أطول الناس أعماراً



وجد علماء ان السعداء يعيشون حياة أطول. وتوصلت دراسة هي الأولى من نوعها أجريت على امتداد 30 عاما الى ان حملات وفاة النعساء من كل الأعمار في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 14 في المئة بالمقارنة مع أصحاب المزاج الراقع عموما.

ويصرف النظر عن الدخل أو الصحة أو ما إذا كان الشخص متزوجا أو لا فالأرجح ان يبقى من وصلوا أنفسهم بأنهم «سعداء» في بداية الدراسة بعد وفاة الأشخاص الذين قالوا انهم ليسوا «سعداء».

كما ان احتمالات وفاة النعساء في أي وقت وليس في نهاية الدراسة تزيد بنسبة 6 في المئة بالمقارنة مع من قالوا انهم سعداء بحسب الدراسة التي شملت 30 ألف شخص بالغ من الجنسين ، كما

أفادت صحيفة الديلي ميل .
وطرح العلماء من جامعة نورث كارولاينا الأميركية على رجال ونساء قبل 30 سنة أسئلة بينها «كيف تصف وضعك عموما - هل

انت سعيد جدا أو سعيد الى حد معقول أو غير سعيد» .
لم اطلع الباحثون على القاعدة البيانية لسجل الوفيات لإقامة علاقة بين الإجابات واحتمالات

الوفاة خلال العقود الثلاثة لأمدراسة .
وقال الباحثون ان من التفسيرات المكتبة لدور السعادة في إطالة العمر ان الأشخاص السعداء القدر

ودعاة الصحة العامة بالسلوك غير الصحي ولكننا ننسى متغير مهما إذا أغفلنا السعادة» .
وأوضح العلماء «ان المداخل العالية ومناطق السكن الآمنة من الجريمة وبرنامج الصحة العامة المتطورة قد توفر الأمن والسلامة وتحد من الأمراض ولكنها ليست بالضرورة شاتي بالسعادة» .
ولاحظ العلماء انه بالإضافة الى تحسين مستوى معيشة السكان ماديا وتوفير العناية الصحية والسلوك الصحي يجب على صانعي السياسة ان يفكروا في طرق لجعل السكان سعداء . مثل تعزيز روح التواصل بين الفرد والجماعة ومشاريع تجعل المدن ومساعدة الأشخاص على التعامل مع الضغط النفسي والاسترخاء وتشجيع الأواصر الاجتماعية الإيجابية والقوية بين الأصدقاء والأحباء والعائلات ، يمن في ذلك الأزواج . وأعلن العلماء «ان السعادة يمكن ان تلعب طريقا الى حياة أمتع وأطول» .



مقارنة مع متوسط عمر من لم يتعرضوا للإصابة بالرجفان الأذيني وهو نحو 50 عاما.

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

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

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

وكتب الباحثون في دورية «هارت ريثم» أن التدخين له صلة بالإصابة بالرجفان الأذيني، إلا أن الصلة بين هذه الحالة والتدخين السلبي لم تتأكد.

وحلل الباحثون بيانات من 4976 شخصا شاركوا في دراسة أجريت عبر الإنترنت عن صحة القلب، وتناولت تعرض المشاركين للتدخين السلبي وما إذا كانوا أصيبوا بالرجفان الأذيني.

وبالإجمال قال 12 بالمئة من المشاركين انهم أصيبوا بالرجفان الأذيني. ومن أصيبوا بهذه الحالة متوسط أعمارهم نحو 62 عاما

تشير دراسة جديدة إلى أن التدخين السلبي الذي يتعرض له الرضع في رحم أمهاتهم أو الأطفال يجعلهم عرضة لخطر الإصابة في مرحلة مقبلة من العمر لعدم انتظام ضربات القلب أو ما يعرف باسم الرجفان الأذيني.

وقال الطبيب جريجوري ماركوس من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو وهو كبير الباحثين في الدراسة «لا يمكننا القول إن التدخين السلبي يسبب بالتأكيد الإصابة بالرجفان الأذيني، نحن بحاجة إلى تأكيد هذه النتائج» .

وأعلن المعهد الأمريكي لأمراض القلب والرئة والدم أن الرجفان الأذيني يؤدي إلى توقف غرف القلب

إذا أردت عقلاً سليماً .. احرص على 7 مغذيات



تنقسم المغذيات التي نتناولها كجزء من نظامنا الغذائي بأهمية بالغة لتكوين المخ وعمله . ويمكن أن يكون لها تأثير عميق في صحتنا العقلية . كما تنقل صحيفة الديلي ميل عن جيروم ساريس الباحث في جامعة ملبورن الأسترالية.

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

أثناء سبعة مغذيات أساسية تؤثر في الصحة العقلية والأغذية التي توجد فيها:

- 1 - أوميغا 3 .
تقوم الدهون المتعددة غير المشبعة وخاصة حوامض أوميغا 3 - الدهنية بدور حيوي في الحفاظ على تكوين المخ وعمله على النحو المطلوب . ويبدو أن تناول أوميغا 3 - مفيد لمعالجة أعراض الكآبة والكآبة - ثنائية القطب واضطراب ما بعد الصدمة . ويمكن أن تساعد أوميغا 3 - على الوفاة من الذهان . وتوجد دهون أوميغا 3 في المكسرات والبذور والمحار رغم أن أكبر الكميات منها لا توجد إلا في أسماك مثل السردين والساكون والأنشوجة والإسقمري البحري .
- 2 - فيتامينات بي وحمض الفوليك
نحتاج إلى فيتامينات بي لطائفة من العمليات الخلوية والتنميطية وهي تقوم بدور بالغ الأهمية في إنتاج جلمة من المواد الكيميائية الدماغية . ولتحفظ نقص حامض الفوليك (بي 9) في الحماض بالكآبة وبين الأشخاص الذين لا يستجيبون للأدوية المضادة لكآبة .

وأكدت دراسات عديدة تأثير حامض الفوليك المضاد لكآبة مع العقاقير الطبية لهذا المرض . ويوجد حامض الفوليك بكثرة في الخضروات الورقية والبقول والحبوب الكاملة والخميرة والمكسرات . وتكون اللحوم غير المصنعة والبيض والحبوب والألياف والحبوب الكاملة والمكسرات عادة الأغنى بفيتامينات بي . وينصح من يتناول المكملات أن يتناول فيتامينات بي معا .

3 - الحوامض الأمينية
الحوامض الأمينية هي لبنات البناء الأولى للبروتينات التي تتكون منها دوائر

الدماغ ومواد كيميائية . ويمكن أن يتحول الحامض الأميني ذو القاعدة الكبريتية إلى غلوتامين وهو أقوى المضادات للأكسدة في الجسم . وحين نحلى الحامض الأميني كتمل فاته يتحول إلى غلوتامين في الجسم . وتوجد الحوامض الأمينية في أي مصدر للبروتين لا سيما للحوم والأغذية البحرية والبيض والبقول .

4 - المعادن
تقوم المعادن وخاصة الزنك والمغنيسيوم والحديد بآدوار مهمة في عمل الجهاز العصبي . وللزنك دور في العديد من التفاعلات الكيميائية الدماغية . وأربط نقصه بأعراض الكآبة والقلق . ويقوم الحديد بدور في العديد من التفاعلات الكيميائية الدماغية وأربط نقصه بأعراض الكآبة والقلق واضطرابات النوم . ومن أسباب ذلك دور الحديد في نقل الأوكسجين إلى المخ .

يوجد الزنك بكثرة في اللحوم والمحار ويبدو القمح في حين يوجد المغنيسيوم

بكثرة في المكسرات والبقول والحبوب الكاملة والخضروات الورقية والصويا . ويوجد الحديد بكثرة في اللحوم غير المصنعة ولحوم الأعضاء مثل الكبد وكميات متواضعة في الحبوب والمكسرات والخضروات ورقية مثل السبانخ .

5 - فيتامين دي
فيتامين دي مركب دهني قابل للذوبان مهم لنمو الدماغ بقر أهمية لنمو العظام . وتشير البيانات إلى أن لهبوط مستوى فيتامين دي في الأم علاقة بخطر الإصابة

بانتصام الشخصية أو الشيزوفرينيا ونقصه يرتبط بزيادة أعراض الكآبة . ولكن ليست هناك أدلة تذكر على فائدة مكملات فيتامين دي في الوقاية من الكآبة . ويمكن تركيب فيتامين دي عن طريق أشعة الشمس . وإلى جانب أشعة الشمس يوجد في الأسماك الدهنية وأنواع من الفطر والحليب المقوى .

6 - مضادات الأكسدة ذات قاعدة ثنائية
يربط باحثون زيادة الإجهاد التأكسدي للخلية وبالتالي تعرض الخلايا الدماغية للتلوث بجلمة أمراض عقلية بينها الكآبة والخرف . وتستطيع المركبات المضادة للأكسدة التي نجدها في الفواكه وبعض الأعشاب

ان «تكس» الجذور الحرة التي تسبب تلف الخلايا وبذلك توفير طريق طبيعي لمكافحة الأكسدة المفرط .

ويكون استهلاك المركبات الطبيعية المضادة للأكسدة في النظام الغذائي أفضل من تناول جرعات كبيرة من المكملات لأن النظام الغذائي نظام دقيق والافراط يتناول مضادات الأكسدة قد يكون مضرا . وتحلوي الفواكه والخضار على مضادات الأكسدة بوفرة نسبية لا سيما الثوت الأسود والأزرق والعنب والمango والبصل والتوم فضلا عن الشاي الأخضر والأسود وأنواع عشبية مختلفة من الشاي والقهوة أيضا .

7 - البكتريا النافعة
أظهرت أبحاث وجود علاقة بين البكتريا الموجودة في المعدة والصحة العقلية . وحين يكون تركيب هذه البكتريا في المعدة أقل من الحالة المثلى فإن ذلك يمكن أن يسفر عن التهابات قد تؤثر سلبا على الجهاز العصبي وعمل الدماغ .

وما يدعم وجود هذه البكتريا بصورة متوازنة النظام الغذائي الغني بأغذية تزيد البكتريا النافعة وتقلل البكتريا الضارة . ومن هذه الأغذية المنتجات المخمرة مثل الملوغوف المخمل واللبن الزبادي وكذلك قشور الفواكه .

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



بتصوير كمية البكتيريا على اليدين على عدة مراحل، تظهر فيها البكتيريا باللون الأبيض، وتظهر بكثرة على اليد قبل غسلها، ولا تزال ظاهرة وبكثرة بعد غسلها مدة 6 ثوان، ولم تزال عن اليد بعد غسلها مدة 15 ثانية، أما بعد غسلها لمدة 30 ثانية اختفت البكتيريا عن معظم أجزاء اليد.

لذا أوصى الخبراء بالإهتمام بغسل اليدين والقيام بذلك كل ساعة كحد أقصى، كما شددوا على أهمية الفرك بين الأصابع وخلف اليد وتحت الأظفار، وقضاء مدة 30 ثانية أثناء غسلها بالماء والصابون.

الملايين سنوياً، إذ تعد اليدان الناقل الرئيسي للجراثيم بين الناس، وتحديدا 80% من العدوى تنتقل من خلال اليدين.

فأبدنا تلامس كل أنواع الأسطح يوميا، وغسلها من أهم وأكثر الطرق فعالية لوقف انتشار الجراثيم والخد من الإصابة بالعدوى.

وقد يبدو للبعض أن موضوع نظافة اليدين مسألة بديهية ولا تستدعي التذكير بأهميتها، ولكن ما لا يدركوه هو أن لغسل اليدين طريقة وخطوات لا سيما مدة معينة، لذا قام مجموعة من الخبراء

ثمانون في المئة من العدوى التي تنتقل بين البشر أو يتلقاها الإنسان لنفسه مصدرها اليدان. هذه الإحصائية تأتي بالتزامن مع اليوم العالمي لغسل اليدين الذي يصادف 15 أكتوبر كل عام.

هي عادة بسيطة قد يستخف بها كثيرون، فالعديد من الناس لا يدركون أهمية نظافة أيديهم والمخاطر الناجمة عن إهمالها، ولذا أطلقت منظمة الصحة العالمية يوماً عالمياً لغسل اليدين، يهدف إلى رفع الوعي بأهمية غسل اليدين بالماء والصابون.

فهذه العادة تساهم في إنقاذ

لفترة، يُسرّع تطور خلايا شبه سرطانية أو سرطانة مبكرة في الرئة لدى الفئران والخلايا البشرية في المختبر.

وكانت دراسات أقدم من ذلك قد أشارت إلى تأثير مماثل لمضادات الأكسدة على سرطانات الثدي والبروستات.

وتتوافر مضادات الأكسدة في الأغذية (في فيتامين إي وسي واي)، وكذلك على شكل مكملات غذائية، وهي تسمح بكبح جزيئات مسؤولة عن الشيخوخة.

وقلن 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 المبد الرئيسي للدراسة.

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

أظهرت دراسة نشرت في مجلة «نيشور» البريطانية أن مضادات الأكسدة، المعروفة بأنها تحسن صحة الخلايا وتأخر الشيخوخة، قد تؤثر سلبا على «الميلانوما»، وهو أخطر أنواع سرطان الجلد، لأنها تسهل انتقاله إلى مناطق أخرى من الجسم.

فقد زرع فريق من الباحثين، في «معهد الأبحاث حول الأطفال ومقره في دالاس، خلايا بشرية لهـالميلانوما» في فئران، واكتشفوا أن السرطان يتطور بسرعة أكبر لدى تلك التي تلقت حقن مضادات أكسدة مقارنة بتلك التي لم تتلق هذه الحقن. وقال معدو الدراسة إن «نتائجنا تشير إلى أن مضادات الأكسدة تسهل انتشار المرض، أقله على صعيد الميلانوما، من خلال المساعدة على انتشار الخلايا السرطانية في أماكن أخرى من الجسم» .

وهذه ليست المرة الأولى التي يقام فيها رابط بين مضادات الأكسدة وانتشار لسرطان. ففي العام 2014، أظهر باحثون سويديون أن تناول مكملات غذائية مضادة للاكسدة، ولا سيما الفيتامين «أي»



17 Antioxidantes naturales