

الشوكولاته تفادي السكتة الدماغية

ولمزيد من الأبحاث لتحديد إذا ما كانت الشوكولاته بحق تقلل خطر الإصابة بالسكتة، أم أن الأمر ببساطة لا يتعدى أن الأشخاص الأصحاء هم الأكثر ميلاً نحو التهام الشوكولاتة عن سواهم.»
وشدد الخبراء على ضرورة عدم الإفراط من تناول الشوكولاتة عبر القول بأن الإفراط في استهلاكها قد يجعل المرء ديبناً لأنها تحوي دهوناً مشبعة.
وكانت دراسات سابقة قد بينت أن للشوكولاتة تأثيراً إيجابياً على ضغط الدم، وصحة القلب، ومقاومة الإنسولين، وحتى صحة الإنسان.

Cnn

لاتدعها تمر الدماغ والقلب عند وقوع الحب

ويقول تيموثي لونغ، البروفيسور المساعد في اختصاص عمل الجسم بجامعة تكساس الأمريكية، «هو عبارة عن ظواهر فيزيولوجية، مثل تسارع نبضات القلب والتعرق.»
ويضيف لونغ أن تسارع النبض لدى رؤية الحبيب يعود إلى تدفق الأدرينالين في الدم بذلك اللحظة، وذلك بسبب الأوامر الصادرة من الدماغ إلى الغدة الخاصة بإفراز الهرمونات. ويشير الطبيب ريجاندا هو، أخصائي الشريان في مستشفى فيلادلفيا، أن تشابه انعكاسات الحب على عمل القلب مع آثار الرياضة المكثفة تجعل الحب أحياناً أمراً خطيراً! بالنسبة للمصابين بأمراض القلب، باعتبار أن تسارع النبض يؤدي إلى تزايد استهلاك الأوكسجين.
أما بالنسبة لمسألة الشعور بضعف في

الركبتين، فيعدها الأطباء إلى تأثير هرمون «نوربيبيفرين»، وهو هرمون يزيد من توتر المرء ويشد انتباهه وحواسه.
أما هيلين فيشر، الأستاذة في جامعة رينغتون ومؤلفة كتاب «لماذا هو؟ لماذا هي؟» المتعلق بأسرار الوقوع في الحب فتقول إن هناك ثلاثة أنظمتين تعمل في الدماغ لدى الوقوع في الحب، وأولها متصل بالجنس، حين أن الثاني متصل بالحب، والثالث بالتواصل.
وتضيف فيشر إن هذه الأنظمة يمكن لها العمل بشكل منفصل أو متصل، بحيث يشعر المرء بالحب بدافع جنسي، ثم يتطور الأمر إلى رغبة بالتواصل وبناء علاقة، وذلك بسبب هرمون «أوكسيتوسين» الذي يجعل الناس يشعرون بالمسؤولية حيال الآخرين وبضرورة الارتباط بهم.

من كل واد خيرية

اعلن المستشار البيئي المهندس مازن عبود تقريره السنوي «لبنان والبيئة في العام ٢٠٠٩» ظهر اس من حرم المعهد العالي للاعمال (ESA) وذلك بحضور ممثل عن ادارة الحضر وفرانسيسكو وحشد من الاعلاميين والبيئيين.
تقرير عبود الذي شاركه في اعداده في الإنكليزية د. اسيل طقشي (جامعة TWEN) وفي الفرنسية - المهندس حسسان ابراهيم يقع في اربعة محاور: البيئة والعام

وقد كشفت أن التوتور والتعرض للأصوات العالية والضوضاء خلال النهار يشجع النساء على تناول المزيد من الأطعمة الدسمة نتيجة لمشاعر الإحباط والكآبة التي تصيبهن. فقد وجد أخصائيو الصحة السلوكية والحيوية بجامعة بنسلفانيا الأمريكية أن النساء الأكثر شعوراً بالإحباط تنسججة ليوم عصيب ومتوتر أكثر التهاماً للأطعمة. وقام الباحثون بمتابعة عدد من الأشخاص أسندت إليهم مهام مختلفة لإنجازها خلال ٢٥ دقيقة فقط مع إطلاق بعض الأصوات المكتيية كجرس الهاتف وأصوات الطباخة اليدوية بمعدل ١٠٨ ديسيبل «وحدة قياس الصوت» ثم تركوا لوحدهم مدة ١٢ دقيقة مع بعض المجالات وكوب ماء وطبق من الجينة الدسمة ورقائق البطاطا والشيكولاته البيضاء

الضوضاء تسبب البدانة



اختبار تحليل الدم والتهاب المفاصل

توصل باحثون في مستشفى اوميل بالسويد، بعدما وجدوا أن مستويات سيوتوكينز من نوع محدد، وبعض العوامل المرتبطة به، تسجل ارتفاعاً واضحاً في الفترة ما قبل ظهور التهاب المفاصل الروماتيزمي، والتي لا يشكو المريض خلالها من أي أعراض، مما سيمهد الطريق لتطوير فحص دم مخبري يهدف إلى التوصل لتشخيص مبكر لهذا المرض الغامض.

وتقول الدكتورة سولبيرت رانتابا، أحد الباحثين: إن نتائجنا تتيح فرصة لتوقع خطورة تطور هذا المرض بصورة أفضل، والبحث في إمكانية الوقاية من أعراضه، والحول دون تطوره. وأضافت: «فالتهاب المفاصل هذا مؤلم، وقد يكون من الصعب تشخيصه في مراحله الأولى، لأنه غالباً ما يبدأ بأعراض خجولة، مثل ألم في المفاصل، أو قساوة صباحية في حركتها، وهي نفس الأعراض التي تظهر في أمراض أخرى، مثل الذئبة الحمامية، والتهاب المفاصل العظمي، والاعتلال العضلي الليفي، مما يجعل من الصعب تأكيد التشخيص

مشاكل ناجمة عن الغدة الدرقية

تعتبر العقيدات الدرقية انتفاخات صغيرة، تتطور داخل الغدة الدرقية. يوجد نوعان من هذه الانتفاخات أبرزهما تضخم الغدة الدرقية، متعدد العقيدات، ما يعني أن الغدة تحوي العديد من الكتل أو العقيدات التي يمكن تشخيصها وجسها عند الكشف السريري. في الوقت الحاضر، تتفشى المشاكل الناجمة عن هذه العقيدات، في الدول الصناعية. بين هذه المشاكل نجد توسع قطر هذه العقيدات من مليمترات قليلة فقط إلى أكثر من ١٠ مليمتراً؛ علاوة على ذلك، من الممكن أن يتخفف صوت المريض، فجأة، ليضحي غير مسموع، من دون التعرض لضغط هواء، أنها حالة نادرة قد تحصل مرة أم اثنتين، في العظام، من دون أن يُصاب المريض بتسداء عيسات ذات صلة وصل

بصورة قاطعة.» وأكدت جميع الدراسات أن التشخيص والعلاج المبكرين للإنتهاب المفاصل الروماتيزمي، يمكن أن يساعدا المرضى على العيش بصورة أكثر نشاطاً وفعالية، وبالتالي تجنب الوصول إلى النمط الذي تحدث فيه أذية مخربة للمفاصل، تؤدي إلى عدم القدرة على الحركة.
وحتى اليوم، ما زال السبب الحقيقي لهذا المرض غير معروف، علماً أن هناك العديد من مكونات الجهاز المناعي، والأنسجة الملقحة التي تربط وتغذي المفاصل، التي لها دورها الواضح في حدوث المرض.
هذه الدراسة، التي نشرت نتائجها في مجلة Arthritis & Rheumatism، تدعم فكرة تعرض جهاز المناعة لتحريض يسبب حدوث التهاب المفاصل الروماتيزمي، في حال أخذت دراسات أخرى هذا الأمر فإن فحص الدم المخبري لمعايرة مستويات السيوتوكينز المرتفعة، قد يساعد على تشخيص المرض قبل تفاقم الأعراض وحدوث الاختلاطات.

Cnn

هل تعرف ماذا تأكل؟ غول المعلبات يلتهم «طبقتك اليومي»

المأكولات المعلبة تتمتع بحماية من البكتيريا



تساعد في عملية الهضم ولا تزعج الأمعاء ومن بينها المشمش وهو غني بالبوتاسيوم ويحتوي على ١٦٠٠ ملغ منه ويفيد جدا لنشاط القلب والعضلات وتنقية الجلد. أما التين فهو غني بالكالسيوم وضروري لنقوية العظام كما أن العنب غني بفيتامين ب ٢ ويلعب دوراً في تنمية الأعضاء عدان الخوخ غني بالألياف ونسبة السكر فيه قليلة كما يقى من أمراض مختلفة كالآورام الخبيثة ومنها سرطان الثدي.

في هذا السياق يقول الباحث الأميركي في علم الغذاء بول شيرمان: ان المأكولات المعلبة تتمتع بحماية أفضل ضد البكتيريا والفطريات كون اللحوم ترتبط بدرجة أكبر بانتشار الأمراض الغذائية وأنها تزيد من احتمال الإصابة بالسرطان وعلى سبيل المثال الفول ومعلباته من أكثر ما هو متداول حيث كانت له ميزة قديسة أيام الرومان وكان يستخدم في بعض الاحتفالات الدينية نظراً لقيمتها الغذائية العالية وهو يلعب دوراً مهماً في تغذية سكان حوض البحر المتوسط واطلق عليه اسم «لحم الفقير» لأنه غني بالبروتينين إذ أن ٦٧.٤٪ من وزنه ماء و ١٠٪ بروتين و ٤٪ سواد دهنية و ١٤.٦٪ كربوهيدرات و ٤٪ الياف مع بعض الأملاح المعدنية كالكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت كما يحتوي على مقادير لا بأس بها من الفيتامين «ب» وعلى القليل من خضاب الدم المسمى «هيموغلوبين» وعلى الجيلاتين والليستين. ورغم هذا الغنى الواضح للفول بالبروتين فإنه فقير بالأحماض الأمينية الأساسية في التغذية.

ولهذا يجوز الاعتماد عليه كغذاء رئيسي دائم وحيد. مع الإشارة إلى أن قشر الفول عسير الهضم خصوصاً لمن يشكو ضعفاً في المعدة أو التهاباً في الأمعاء أما زهر الفول فيحذر من الإصابة بحصى الكلى.

فيما بالنسبة إلى رائد المائدة الحمص فهو غني بالمواد البروتينية إذ يحتوي على ١٤.٤٪ من وزنه ماء وعلى ٩.٥٪ مواد دهنية و ٢٤٪ مواد بروتينية و ٥.٤٨٪ سواد سكرية فضلاً عن ٢١.٩ ملغ من الكبريت و ٣٥٠ ملغ من الفوسفور و ٥٠ ملغ من الكلور و ٩٣٠ ملغ من البوتاس و ٩٠٠ ملغ من الحديد و ٦٠ ملغ من الكالسيوم.

لحم الطازجة؟ في هذا السياق يقول الباحث الأميركي في علم الغذاء بول شيرمان: ان المأكولات المعلبة تتمتع بحماية أفضل ضد البكتيريا والفطريات كون اللحوم ترتبط بدرجة أكبر بانتشار الأمراض الغذائية وأنها تزيد من احتمال الإصابة بالسرطان وعلى سبيل المثال الفول ومعلباته من أكثر ما هو متداول حيث كانت له ميزة قديسة أيام الرومان وكان يستخدم في بعض الاحتفالات الدينية نظراً لقيمتها الغذائية العالية وهو يلعب دوراً مهماً في تغذية سكان حوض البحر المتوسط واطلق عليه اسم «لحم الفقير» لأنه غني بالبروتينين إذ أن ٦٧.٤٪ من وزنه ماء و ١٠٪ بروتين و ٤٪ سواد دهنية و ١٤.٦٪ كربوهيدرات و ٤٪ الياف مع بعض الأملاح المعدنية كالكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت كما يحتوي على مقادير لا بأس بها من الفيتامين «ب» وعلى القليل من خضاب الدم المسمى «هيموغلوبين» وعلى الجيلاتين والليستين. ورغم هذا الغنى الواضح للفول بالبروتين فإنه فقير بالأحماض الأمينية الأساسية في التغذية.

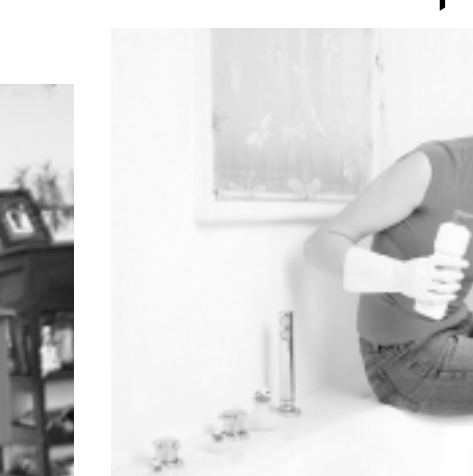
ولهذا يجوز الاعتماد عليه كغذاء رئيسي دائم وحيد. مع الإشارة إلى أن قشر الفول عسير الهضم خصوصاً لمن يشكو ضعفاً في المعدة أو التهاباً في الأمعاء أما زهر الفول فيحذر من الإصابة بحصى الكلى.

مورد اقتصادي

الفواكه المجففة

أعمال المنزل تحمي المرأة من السرطان

الافراط في استخدام المطهرات



أكدت دراسة حديثة، أجراها مجموعة من العلماء الصينيين والأستراليين، أن المرأة التي تمارس الأعمال المنزلية بصورة منتظمة يقل احتمال تعرضها للإصابة بسرطان المبيض.

ويمكن أن تصبح البكتيريا بشكل متزايد، مقاومة لعقاقير طبية معينة. ومن الممكن أن يحدث هذا حتى مع وجود مضادات حيوية لم تتعرض لها البكتيريا. وتتطلب الدراسة الأخيرة التي ركزت حول البكتيريا والشائع وجودها في المستشفيات، إلى ضرورة إعادة التفكير في طريقة التعامل في حالات العدوى طبقاً للأنظمة الصحية المطبقة. العلماء في الجامعة الوطنية الأيرلندية في جالواي توصلوا إلى أنه بالإضافة كميات متزايدة من المادة المطهرة إلى مزارع الزوائف التجارية في المختبر، تتعلم البكتيريا ليس فقط المقاومة المادة المطهرة، بل ومقاومة عقار السيبروفلوكساسين - وهي نوع يوصف بكثرة من المضادات الحيوية - حتى من دون أن تكون البكتيريا قدج تعرضت له.

وكانت الدراسة الأثرية على مقاومة المضادات الحيوية للمطهرات والمعقمات. وقد شدد تقرير للائتحاد الأوروبي نشر في وقت سابق من هذا العام على أهمية الاستخدام للهالام والمكحول للمطهرات للتقليل من خطر أن تصبح البكتيريا مقاومة لكل أشكال الدفاع.

كما يمكن أن تسبب مجموعة كبيرة من الأمراض، لا سيما بين أولئك الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة عندهم كما في حالات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو

أثبتت أبحاث أجريت حديثاً أن المطهرات يمكن أن تقوم بتدريب البكتيريا على مقاومة المضادات الحيوية. ويعترف العلماء أن البكتيريا يمكن أن تصبح محصنة ضد المطهرات، ولكن الأبحاث أثبتت أيضاً أنه بموجب نفس العملية

يمكن أن تصبح البكتيريا بشكل متزايد، مقاومة لعقاقير طبية معينة. ومن الممكن أن يحدث هذا حتى مع وجود مضادات حيوية لم تتعرض لها البكتيريا. وتتطلب الدراسة الأخيرة التي ركزت حول البكتيريا والشائع وجودها في المستشفيات، إلى ضرورة إعادة التفكير في طريقة التعامل في حالات العدوى طبقاً للأنظمة الصحية المطبقة. العلماء في الجامعة الوطنية الأيرلندية في جالواي توصلوا إلى أنه بالإضافة كميات متزايدة من المادة المطهرة إلى مزارع الزوائف التجارية في المختبر، تتعلم البكتيريا ليس فقط المقاومة المادة المطهرة، بل ومقاومة عقار السيبروفلوكساسين - وهي نوع يوصف بكثرة من المضادات الحيوية - حتى من دون أن تكون البكتيريا قدج تعرضت له.

كما يمكن أن تسبب مجموعة كبيرة من الأمراض، لا سيما بين أولئك الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة عندهم كما في حالات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو

إختلال جيني نادر وراء المقامرة

وتأخذ «لوزة الحلق» القائمة شكل لوزة وهي مغروزة في نواة الدماغ وأحياناً يشار إليها باعتبارها «معد الخوف» لأنها تمثل دوراً مهماً في السيطرة على هذه العاطفة الأولية، وهي جزء قديم في الدماغ إذ توجد فيه قبل أن تطور القشرة الخارجية المسؤولة عن أكثر الحالات العاطفية تقدماً.

ويبحث في جزء من الدماغ يسمى بـ«لوزة الحلق» amygdala وهذا الجزء مسؤول عن رفع الشعور بالخوف والقلق، لكن بغيايه انضغ هن اثنين اكثر استعداداً لمن خسارة النقود عبر سلوك مبالغ للمقامرة المخاطرة وخسارة النقود مقارنة بسلوك الأفراد الأصحاء الذين لم يتعرضوا للعطب في الدماغ.

آخر خبر

بيّنت إحدى الدراسات أن السبب الذي يجعل بعض الأشخاص ميالين إلى المقامرة والمخاطرة العالية يعود إلى اختلال جيني نادر، فهوّلاء لا يظهرون كراهية لفقدان أي شيء تميز مثلما هي الحال مع الأشخاص الطبيعيين الآخرين.