مشروب التوت الاحمر.. يحسّن صحة أوعيتك الدموية

أفادت دراسة بريطانية حديثة بأن تناول مشروب التوت الأحمر يمكن أن يحسن على المدى القصير من وظيفة الأوعية الدموية لدى الإنسان.

الدراسة أجراها باحثون بكلية الطب جامعة «كينغز كوليدج لندن» البريطانية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية Archives of Biochemistry and Biophysics العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق ١٠ من الذكور الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٥ عاماً. وتناول المشاركون في الدراسة ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ ميليغرام من مشروب التوت الغني بمركب البوليفينول، فيما تناولت مجموعة أخرى مشروبا آخر من المغذيات.

وتحقق الباحثون من الآثار الوعائية لشرب عصير التوت بعد ساعتين إلى ٢٤ ساعة، على وظيفة الأوعية الدموية. ووجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت مشروب التوت انخفض لديها تمدد الأوعية الدموية، وهو علامة بيولوجية معروفة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة مع المجموعة الأخرى. ووجد الباحثون أيضاً أن التحسن ظهر على وظيفة الأوعية الدموية بعد ساعتين فقط من تناول مشروب التوت، واستمر التحسن لمدة ٢٤ ساعة.

وقالت الدكتورة آنا رودريغيز ماتيوس، قائد فريق البحث، إن «التوت غني بأحد مركبات البوليفينول ويدعى (ellagitannins)، وهو نوع من المركبات الطبيعية الموجودة في التوت الأحمر، التي تلعب دوراً في تحسين وظيفة الأوعية الدموية لدى الإنسان .

وأضافت أن «نتائج الدراسة تحتاج إلى المزيد من البحث لإظهار ما إذا كانت ستترجم إلى فوائد صحية طويلة المدى على البشر، من خلال مراقبة مجموعة أكبر من المشاركين .

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث إن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو ١٧,٣ مليون نسمة يقضون نحبهم جرّاء أمراض القلب سنوياً، ما يمثل ٣٠٪ من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام ٢٠٣٠، من المتوقع وفاة ٢٣ مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنوياً.

الحرارة المرتفعة تؤثر على وظائف المخ!

خلصت دراسة جديدة إلى أن وظائف المخ قد تتأثر بدرجات الحرارة المرتفعة، حتى لدى الشباب. وقارن علماء أمريكيون الأداء الذهني لأربعة وأربعين طالبا في بدايات العشرين يعيشون في مساكن للطلبة مزودة وغير مزودة بأجهزة تكييف.

وأثناء موجة حارة دامت خمسة أيام عام ٢٠١٦ طلب من المجموعتين إجراء اختبارات على هواتفهم المحمولة للذاكرة وسرعة التفكير والتركيز. وكانت نتيجة الطلبة الذين يقيمون في مساكن غير مزودة بأجهزة تكييف أسوأ من نتيجة المجموعة الأخرى في اختبارات تقيس خمسة معايير للقدرات الذهنية. وكان معدل نتائجهم يقل بنحو ١٣ في المئة عن المجموعة الأخرى. وكان الطلبة الذين يقيمون في مساكن مزودة بأجهزة تكييف أسرع وأدق في إجاباتهم.

وقال كبير الباحثين في الدراسة الدكتور خوسيه غييرمو سيدينو لوران، من كلية تشان للصحة العامة في جامعة هارفارد في بوسطن «معظم الدراسات على تأثير الحرارة أجريت على الأكثر عرضة للتاثر بها مثل كبار السن، مما خلق التصور أن عموم الناس ليسوا عرضة لمخاطر موجات الحرارة».

وأضاف «للتصدي لذلك، درسنا طلبة أصحاء يعيشون في مساكن الطلبة في بوسطن أثناء موجة حر».

وقال «معرفة المخاطر التي تتعرض لها كل فئة عمرية أمر ضروري، مع الأخذ في الاعتبار أنه من المحتمل ان تزيد موجات الحرارة في مدن مثل بوسطن، متأثرة بالتغيرات المناخية".

ولوحظ أكبر فرق في الأداء الذهني للمجموعتين عندما بدأت درجات الحرارة في الخارج في الانخفاض، ولكن درجات الحرارة داخل الغرف بقيت مرتفعة في الغرف غير مكيفة الهواء. وقال الدكتور جوزيف ألنن الذي شارك في إعداد الدراسة «كثيرا ما تستمر درجات الحرارة في الداخل في الارتفاع حتى بعد أن بدأت في الانخفاض في الخارج، معطية الانطباع الكاذب أن مخاطر موجة الحر قد مرت، رغم استمرارها في الداخل».

أيهما أفضل وضع البيض خارج الثلاجة أم داخلها؟

هل سبق وأن سألت نفسك لماذا يوضع البيض في المتاجر الألمانية على الرفوف وليس في المبردة، كما هو الحال في الولايات المتحدة الأميركية؟، الجواب يكمن في الطريقة التي يتم التعامل بها مع البيض بعد أن تضعه الدجاجة.

بالولايات المتحدة يجري غسل البيض بالماء الساخن والصابون قبل نقله للبيع في المتاجر. وبتلك الطريقة يتم تخليص البيض من الريش والبراز المسبب للأمراض، حسب ما ذكرت صحيفة «برلينر تسايتونغ» الألمانية.

أما في ألمانيا فيرى المنتجون أن غسل البيض يؤدي إلى ضياع الطبقة الطبيعية الرقيقة التي تحمي البيض من الخارج. ووظيفة تلك الطبقة هي حماية البيض من بكتيريا السالمونيلا وغيرها من أنواع البكتيريا، ومنعها من الدخول إلى جوف البيضة.

وعند غسل البيض يتعين حفظه مبردًا لكي يبقى طازجًا وصالحًا للأكل. ومن هنا يحفظ البيض في درجة حرارة المتجر ولا يحتاج إلى وضعه في المبردة.

مع الإشارة إلى أن الحرارة في مناطق حوض البحر الأبيض تختلف عن أمريكا وألمانيا، فلكل بيئة خصوصيتها، خاصة في ظل الأجواء الحارة التي تمر، والتي تتطلب وضع البيض في الثلاجة بكل تأكيد.

إنشاء أول أشعة سينية ثلاثية الأبعاد بالألوان

أنشأ العلماء أول أشعة سينية ثلاثية الأبعاد بالألوان، ومن خلال إنتاج صورة واضحة لداخل الجسم، يأمل العلماء في أن يعزز المسح الجديد دقة تشخيص الأمراض.

وقال قائد الدراسة، الأستاذ فيل بتلر، من جامعة كانتربري في نيوزيلندا، إن «الأداة الجديدة للتصوير قادرة على الحصول على صور لا يمكن لأي أداة تصوير أخرى تحقيقها».

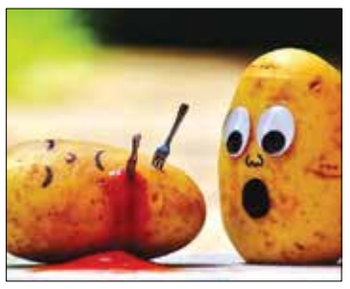
وتسمح الأشعة السينية الملونة للأطباء بتحديد علامات الأمراض، مثل ارتفاع مستويات الدهون والكالسيوم، وفقا للعلماء.

وعندما تستخدم لتحليل السرطانات، وأيضا صحة العظام والمفاصل، فإن هذه التكنولوجيا «تظهر نتائج واعدة من أجل تشخيص أكثر دقة وإضفاء طابع شخصي على العلاج»، كما سيتم استخدام الأشعة السينية في دراسة قادمة للمرضى الذين يعانون من مشاكل في المفاصل.

وتعمل الأشعة السينية الملونة مثل الكاميرات، حيث تمتلك مصاريع "shutters"، تكشف عند فتحها عن جسيمات مختلفة تصل إلى وحدات البيكسل، وهذا يخلق صورة ملونة ذات دقة أعلى من الأشعة السينية القياسية، وفقا لشركة "CERN" للتكنولوجيا.

وعلى الرغم من أنه صُنع في البداية لتحديد الجسيمات المستخدمة في الفيزياء، إلا أن «المسح الضوئي عالي الدقة، وصوره الموثوقة للغاية»، تجعله مثاليا للاستخدام الطبي، كما يقول العلماء.

خبراء التغذية يحذرون من أخطار الحمية على الصحة!



أكد خبراء التغذية والحمية في أمريكا، أن الامتثال لنظام غذائي صارم بغية تخفيض الوزن يحرم الجسم من المواد الغذائية الرئيسية.

وأضاف أخصائيو التغذية، أن الحرمان الذي يتعرض له متبعو الحميات القاسية يؤدي إلى ضرر كبير بالصحة الفيزيولوجية والنفسية لهم، بحسب صحيفة "The Conversation". وأظهر تحليل بيانات دراسات علمية مختلفة في هذا المجال، الآثار الجانبية الضارة للحميات، التي وإن أدت إلى تخفيض مؤشر كتلة الجسم، تسبب اضطرابات مرضية في عملية التمثيل الغذائي. ويعتقد خبراء التغذية أن رصد مستوى تركيز المواد النافعة في المواد الغذائية المختلفة وتنوع مصادرها، مع اتباع نظام حياتي نشط، يؤدي إلى تحقيق صحة بدنية مثالية، أسرع مما تحققه الحميات الضارة التي تمنع تناول الأطعمة المفيدة في أغلب الأحيان. وأشار الأخصائيون إلى حالة «الاستماع» إلى متطلبات جسم كل فرد بشكل خاص، كتناول المواد الدهنية أو المالحة أو غيرها، دون الإفراط، أفضل من التردد إلى عيادات الأطباء في محاولة لإنقاص الوزن بأسرع وقت مهما كانت النتائج.

معاون وزير الصحة:

ايران تصنع أغلب الادوية الاساسية

أعلن معاون وزير الصحة والعلاج والتعليم الطبي الايراني غلام رضا اصغري بان غالبية الادوية الاساسية في البلاد تصنع محليا.

وخلال مراسم ازاحة الستار عن خط انتاج عقار «نوربيون» المضاد للالم والذي صنعته احدى شركات الادوية في محافظة البرز غرب طهران، اوضح اصغري بان الكثير من الادوية التي كانت تستورد سابقا يتم تصنيعها في الداخل حاليا وهو ما يبعث على الفخر.

وبيّن بانه تم اتخاذ الاجراءات اللازمة لتوفير الادوية بالبلاد وأن البنك المركزي خصص ٣,٥ مليار دولار لتوفير المواد الخام لصنع الادوية.

أخصائي في الطب الإيراني:

إكليل الجبل يزيل اضطرابات الجهاز الهضمي

قال أخصائي في الطب الإيراني إن تناول روزماري (إكليل الجبل) يمكن أن يساعد في علاج اضطرابات المعدة والإمساك والانتفاخ والإسهال.

يستخدم روزماري كعامل طبيعي مضاد للبكتريا وتحسين رائحة الفم وصحة الاسنان، كما يقول إبراهيم إيراندوست المتخصص في الطب الإيراني في حوار صحفي مع وكالة فارس للأنباء حول خصائص إكليل الجبل. واضاف: ان احدى أهم خصائص روزماري هي انه مضاد للالتهابات.

وتابع: إن استخدام هذا النبات يمكن أن يساعد في علاج اضطرابات المعدة والإمساك والانتفاخ والإسهال ؛ وإضافة هذا النبات إلى وجبات الطعام سيحسّن من عملية الهضم.

واعتبر الخبير في الطب الايراني ان تناول روزماري يساعد على تحسين المزاج ويطهر الذهن ويقلل الاضطراب.

وأوضح: على الرغم من أن استخدام المستخلصات يعد أكثر شيوعًا ، إلا أن أوراق إكليل الجبل يمكن أن تكون فعالة على البشرة بشكل موضعي وفي الداخل ايضا، كما أنها تساعد على تحسين نوعية البشرة ونظارتها وصحتها. بالإضافة إلى ذلك، يساعد روزماري أيضًا على علاج البقع الجلدية.

اكتشاف مثير يغير نظرة العلماء لتاريخ البشرية!

اكتشف علماء الآثار في الصين أدوات عمل قديمة، تشير إلى أن البشر توغلوا في آسيا قبل أكثر من مليوني سنة. ويقول روبين دينيل من جامعة إكستر البريطانية: «اكتشافنا يدفعنا إلى إعادة النظر في الفترة التي غادر فيها أسلافنا إفريقيا وانتشروا في الأرض».

وكشفت عمليات الحفر في وسط الصين أن العمر التقريبي لمعظم أدوات العمل التي عثر عليها العلماء ١,٥ مليون سنة، أي بعد مغادرة الإنسان إفريقيا. لكن عمر بعض هذه الأدوات التقريبي يزيد على ٢,١٢ مليون سنة.

ويشير هذا الاكتشاف المنشور في مجلة Nature، إلى أن إنسان جورجيا (من منطقة دمانيسي) لم يكن أقدم البشر في آسيا. ويبدو أن الصين كانت مأهولة بالسكان قبل جورجيا بكثير، ما يشي بأن أسلافنا استطاعوا التكيف مع مناخ آسيا البارد، أكثر مما كان يعتقد سابقا.

حظك اليوم

الحمل
٢٢ آذار – ١٢ نيسان
أول مرة خانتك الأنماط السلوكية الاعتيادية الخاصة بك ووضعتك في مواقف حرجة. استراتيجية الحلول التي تنتهجها في المعتاد لا تحسن من الأمور، مهما حاولت مرارا وتكرارا. كنوع من التغيير، حاول التخلي عن تلك الأنماط الاعتيادية واتخذ منهجا جديدا!

الثور
٢٢ نيسان – ٢١ ايار
ستصبح صداقتك أكثر عمقًا وسوف تسترجع مع أصدقائك أحداث وذكريات ماضية لا تنسى. في وسط المجموعات التي تنتمي إليها بالأخص، سوف تتشابك سلسلة إجراءات جماعية حيوية وإيجابية جدًا وسوف تقودك بسرعة مذهلة إلى هدفك. يجب أن تتقبل كل فرد على ما هو عليه ودع الطاقة تسري!

الجوزاء
٢٢ ايار – ٢١ حزيران
تجد سهولة في التعامل الإيجابي مع الأشخاص في الوقت الحالي، فالكل يبدو منجذبًا إليك، كما أن الصلات التي قد يكون لها تأثيرا إيجابيا على مستقبلك تظهر في كل مكان. تأكد من أنك تُقدّر هؤلاء الأشخاص حق تقديرهم وذلك للفوائد التي تأتي من خلالهم وكذلك لقيمتهم الشخصية.

السرطان
٢٢ حزيران – ٢١ تموز
في الوقت الحالي، يبدو أن طريقك إلى النجاح مسدود، على الرغم من أنك كنت على الطريق السليم وكنت تحرز تقدمًا بإتباع طريقتك السابقة. أما الآن، فتوجد عقبات كثيرة في طريقك وأصبح من الضروري إعادة تقييم الموقف والنظر في بعض الاحتمالات الجديدة.

الأسد
٢٢ تموز – ٢١ آب
الآن وقتك! سوف تتعرض في العمل لسيل من التحديات والخطط الجديدة. إذا أبديت بعض الاهتمام بهذه التحديات والخطط، فسوف تكوّن أصدقاءً جدد. يلجأ إليك الناس أيضًا في حياتك الخاصة. قد تظهر بعض العلاقات الجديدة والممتعة إذا أبديت رد فعل إيجابي. من الضروري أن تدع حالة النشوة الحالية على سجيتها.

العذراء
٢٢ آب – ٢١ ايلول
مهاراتك التنظيمية مطلوبة في العمل اليوم، ويمكنك جمع أفكار زملائك وبالتالي تتفوق. قد يكون لذلك تأثيرا إيجابيًا على ثقتك بذاتك، كما سوف يلاحظ الأصدقاء أيضا النزعة المتناغمة فيك حيث أنك قادر على جمع الشخصيات المختلفة معًا. بما أنك تشعر بحالتك الجيدة، فإنك مهتم بصحة الآخرين.

الميزان
٢٢ ايلول – ٢١ تشرين الاول
قد يكون اليوم مضطربًا، فمن ناحية، الكثير من الأشياء لن تسير على رغبتك، ومن ناحية أخرى، ستجد نفسك في مواقف صعبة بسبب من هم حولك. لا تبالغ في ردة فعلك، ولكن حاول استعادة هدوئك، وحاول فرض ذلك على الآخرين وعندئذ سوف تخرج سالما من هذا الموقف غير السار.

العقرب
٢٢ تشرين الاول – ٢١ تشرين الثاني
لا يجب أن تتبنى مسؤوليات كثيرة، مهما كانت المغريات. يجب أن تركز على الأمور الأهم بالنسبة لك، وإلا فسوف تعرض نفسك لخطر أن تطغى عليك هذه الأمور. إذا قررت مواجهة أمور جديدة، كن منفتحا واطلب مساعدة الآخرين. النجاح مضمون إذا قمت بتركيز طاقاتك بهذه الطريقة وأن لا تشتك المشكلات التي لا تخصك.

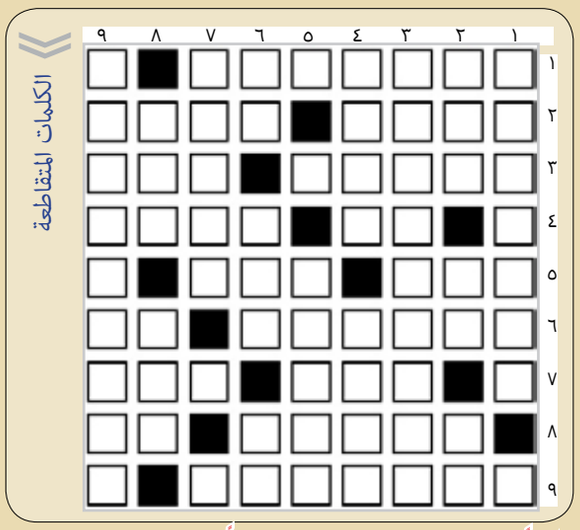
القوس
٢٢ تشرين الثاني – ٢١ كانون الاول
لا يبدو أن الأشياء تسير بصورة جيدة اليوم، فلديك أيضًا مشكلة في التركيز على المهام اليومية. على الرغم من صعوبة تحفيز ذاتك، لا تخفض رأسك في يأس. إذا قمت بأفضل ما عندك فسوف تحصل على بعض النجاحات المحدودة، إلا أنه لا يجب أن تتوقع الكثير.

الجدي
٢٢ كانون الاول – ٢١ كانون الثاني
أنت اليوم مغرور ومنغمس في التساهل مع نفسك في العمل، وبناءً عليه، سوف يراك زملاؤك ورؤساؤك كشخص متطلب ووقح. حافظ على التوازن المطلوب وفكر في طلباتك. لا تأخذ النقد الموجه لسلوكك بمحمل شخصي. بالمقارنة بصدقاتك، أنت متحذلق للغاية وتنتبه إلى التفاهات غير الضرورية.

الدلو
٢٢ كانون الثاني – ٢١ شباط
عن قريب، ستواجه تحديات وعراقيل صعبة. قد يتواجد من يعمل ضدك أو يسبب مضايقات بتواجده بالمكان، وذلك سعيا للإخلال بتوازنك. بالتالي يجب الأخذ بعين الاعتبار أقل تأثير سلبي قد يكون لتلك العوائق العابرة على مسار حياتك في حالة ما اذا قررت تجاهلها بكل بساطة.

الحوت
٢٢ شباط – ٢١ آذار
اذا وجدت شكوك أو ظنون غير مؤكدة في حياتك، فهذا هو الوقت المناسب أن تطمئن نفسك وتتخلص منها مما يوفر لك بنية واطار عمل أكثر استقرارًا. في الغالب، لن تتصادم بالكثير من العوائق في الوقت الحالي، وسوف يظهر الآخرين احترامهم وتقديرهم لآرائك.

الكلمات المتقاطعة



كلمة السر

افقياً:
١- قائد وسياسي فرنسي حارب في سبيل استقلال الولايات المتحدة.
٢- صادق - عاصمة غانا.
٣- جزيرة تابعة للكويت - شك.
٤- والد - مرفأ في فلسطين.
٥- قبر - تبع (معكوسة).
٦- يتواجه - جمع.
٧- كسر - عاصمة ألمانيا الإتحادية سابقا.
٨- اتفاق الأصوات وتوقيعها في الغناء - مثيل.
٩- اسم اطلقه العرب على إسبانيا والبرتغال قديماً.

عمودياً:
١- رئيس فرسان مالطة أسس عاصمة الجزيرة فاليتا.
٢- غير متعلم - ازال الشيء عن الثوب - للتعريف.
٣- مدينة أميركية كانت مقر الحكومة الاتحادية.
٤- لزم الأمر - أجاد.
٥- ساق.
٦- للنداء - صار طعمة حلوا - سقم.
٧- مدينة عراقية كانت موطن صلاح الدين الأيوبي.
٨- ارض مزروعة خارج المدينة - صنف.
٩- مضيق بين البحر الأحمر وخليج عدن.

كلمة السر من ثمانية حروف: مرفأ ياباني
اسبانيا- الكسليك- الروشة- البرازيل- بيتهوفن- باخ- بانوراما- بومبيدو- بوليس- بيت مري- توبة- تقوى- جونية- حدث- دنكرك- ديدون- ذهب- ذريعة- زمور- زميل- شقة- صابرين- عرندس عز- عواطف- قطر- قيس- قوانين- كازاخستان- كانتون- كولومبيا- كونغو- كاميرا- لمبادا- ميراج- موزار- معلم- نوادر- هند- هوميروس- وعود- ولائم .

حل العدد السابق لكلمة السر: إيطاليا

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:
افقياً:١- روبرت بويل ٢ - والد - رواق ٣ - بدأ - أم - وي ٤ - ري - اليمن ٥ - تاج محل - يد ٦ - كل - ري - كهف ٧- وقور - سر ٨ - خرب - دمياط ٩ - ارارات .
عمودياً: ١ - روبرت كوخ ٢ - وادي القرى ٣ - بلى - وبر ٤ - رد - أمير ٥ - الحر - در ٦ - برميل - سما ٧ - و و - كريت ٨ - ياونده ٩ - لقي - يفتطر.