

زيت الزيتون يقي من «الخرف الجبهي»



التعلم، وفحص الباحثون أنسجة المخ لدى الفئران، التي تغذت على زيت الزيتون البكر، ولم يرصدوا مؤشرات على الإصابة بالتهتمور المعرفي، لويحات الأميلويد، وهي بروتينات لزجة تتراكم في مسارات التواصل بين الخلايا العصبية في الدماغ، وبالتالي تعيق التفكير والذاكرة، ما يؤدي إلى الخرف الجبهي الصدغي، وهو ما حدث لدى الفئران التي لم تتغذ على زيت الزيتون. وعندما كانت الفئران المشاركة بالدراسة، في عمر يعادل ٦٠ عاما عند البشر، انخفض لدى المجموعة التي تناولت زيت الزيتون، رواسب بروتينات (تاو) الضارة في الدماغ بنسبة ٦٠٪، وكان أداؤها أفضل في اختبارات الذاكرة والتعلم، مقارنة مع المجموعة الثانية.

أظهرت دراسة أجراها باحثون في كلية لويس كاتز للطب بجامعة تمبل الأميركية أن إضافة زيت الزيتون البكر إلى النظام الغذائي اليومي تحمي من التدهور العقلي المرتبط بالشيخوخة، والذي يقود إلى نوع من الخرف يسمى «الخرف الجبهي الصدغي». وأوضح الباحثون أن تعزيز وظائف الدماغ يعتبر مفتاح تجنب آثار الشيخوخة، التي تصيب خلايا الدماغ مع التقدم في العمر. ولتشغيل تأثير زيت الزيتون البكر على خلايا الدماغ، راقب الفريق مجموعتين من الفئران، التي كان لديها استعداد وراثي للإصابة بالزهايمر عند الكبر، وقسموها إلى مجموعتين تناولت الأولى زيت الزيتون البكر، فيما لم تتناول الثانية زيت الزيتون. والدراسة التي نشرت في العدد الأخير من دورية (Aging Cell) العلمية، أظهرت نتائجها أن إضافة زيت الزيتون البكر إلى النظام الغذائي في مرحلة الشباب، أو فيما يوازي عمر ٣٠ إلى ٤٠ لدى البشر، كان له دور فعال في الوقاية من تراجع الذاكرة وضعف

أسباب عدوانية الطفل من بينها الأهل!

العدوانية سلوك سلبى يتجلى في أفعال وتصرفات غير مرغوبة تظهر على الطفل بطرق مختلفة، الضرب، العض، إيذاء الآخرين... وهو من السلوكيات المكتسبة نتيجة الملاحظة والتقليد، وقد تكون مقصودة أو غير مقصودة. جميع الأطفال لديهم نزعة عدوانية وميل إلى التشاجر، وإن تفاوتت هذه النزعة من طفل لآخر وفقا للعوامل الوراثية، لذا على الأهل ألا يجزموا لرؤية أطفالهم مستغربين في ألعاب قتالية أو هجومية... ربما كان السبب إحساسا بالتعب أو الجوع أو الغضب لدى الطفل.

كثيرا ما تكون النزعة العدوانية في الطفل انعكاسا مباشرا لما يلقاه من قسوة وتعنت من قبل أهله، أو نتيجة الأفرط في التدييل والتسامح معه، وأحيانا يسرف الطفل ويتمادى في عدوانيته بهدف إثارة اهله أو يعتبرها وسيلة لجذب أنظارهم. الخلافات الأسرية، مشكلات السيطرة أو الخضوع بين الزوجين أو عدم القدرة على التغلب على الاختلافات بينهما، تعد من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للطفل، مما يؤدي به إلى التوتر والانفعال الذي يأخذ صورة نوبات غضب ومشاعر عدوانية. كما أن عصبية الآباء وتوترهم لأتفه الأسباب أو شجارهم الدائم وعدم التوافق بينهما، تؤدي إلى عصبية الآباء تدفع بعض الأطفال إلى السكون والسلبية والانزواء، فالجنون إلى أحلام اليقظة.



الحماية الزائدة، وإجابة كل رغبات الطفل في صخره تجعله يعتاد على الاستجابة الدائمة حتى في كبره، فينشأ دون أن يشعر بضرورة ضبط نزعاته ومن ثم يجد نفسه مدفوعا بقوة لا شعورية بدائية لتحقيق رغباته، وإن لم يحدث، يثور ويغضب ويتحول إلى شخص عدواني. الضعف العام والشهوات الوراثية تؤثر على شعور الطفل بالنسبة للمجتمع الخارجي، فيسهر بالنقص والعجز وضعف الثقة بالنفس، ويوجد صعوبة في التوافق. كل هذا يزيد من توتره الداخلي الذي يظهر في صورة نوبات غضب وتوتيرة وعدوانية لأتفه الأسباب.

هناك آباء يشجعون أبناءهم على العدوانية حتى يدافعوا عن أنفسهم، إضافة إلى مشاهدة الطفل لعدوانية أحد الوالدين على الآخر أو على الأبناء أو على الآخرين، ولا ننسى تزيين وسائل الإعلام للعدوان والعدوان فيما تقدمه وتعرضه هناك أطفال تنتج عدوانيتهم بسبب غياب أحد الوالدين، أو كثرة استخدام العقاقير الطبية، أو للإحساس بمشاعر اليمية كعدم الأمان، عدم الثقة أو الشعور بالنبذ والإهانة والتوبيخ الدائم، أو الشعور بالنقص.

الإهمال والانتقام والهجوم الذكري من أسباب عدوانية الطفل، إضافة إلى شعور الطفل بأنه مرفوض اجتماعيا من قبل أسرته، أصدقائه، معلمه... نتيجة سلوكيات صدرت منه، ولم يتعامل معها بالصورة الصحيحة في حينها. تتولد العدوانية بداخل الطفل لشعوره بالإحباط والفشل نتيجة عدم قدرته على إنجاز بعض المهام والتأخر فيها، وأحيانا تتولد لعدم مقدرة الطفل على التعبير عما بداخله وعجزه عن التواصل لأسباب قد تكون نفسية.

اطفال وعماهم

تعرف على الأطعمة التي تدمر اسنان الاطفال



لا شك أن أسنان الأطفال أكثر عرضة للتسوس والنخور، نتيجة إكثارهم من تناول الأطعمة الغنية بالسكريات، وإلى جانب الحلويات والأطعمة السكرية، هناك بعض الأطعمة الأخرى التي يجهل الكثيرون أنها تؤدي إلى تسوس أسنان الأطفال، وفيما يلي أهمها، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية:

الأطعمة اللزجة: أول ما يجب أن تنتبه إليه الأمهات هو الأطعمة اللزجة، التي يمكن أن تلتصق بأسنان أطفالهن، وتخلق ملاذاً للبكتيريا، وتشمل هذه الأطعمة: الخبز الطري والبسكويت ورقائق البطاطس. الوجبات الخفيفة: تعتبر الأطعمة الخفيفة التقليدية سيئة مثل الأطعمة اللزجة لأسنان أطفالك، كما أن عصائر الفاكهة الطازجة لا تزال تحتوي على نسبة عالية من السكريات، وتعرض أسنان الأطفال للتسوس. السكريات الخفية: غالبا ما تكون الأطعمة التي تحتوي على سكريات مخفية هي الأسوأ بالنسبة لصحتنا، حيث يتم تسويقها على أنها صحية، ومن الصعب تصديق أنها تلحق أضرارا طويلة الأجل. لكن أطعمة مثل العسل واللبن الزبادي والحبوب كلها ضارة بأسنان الأطفال. المياه الفوارية: يوصي الأطباء بمياه المشرب كأفضل خيار لمياه الشرب، وتم الإبلاغ عن زيادة حالات تسوس الأسنان، في المناطق التي يشرب فيها الناس مياه لا تحتوي على الفلورايد، وهو وسيلة متاحة بسهولة من خلال شرب مياه الصنبور.

فيتامين د . فوائد صحية ونفسية «بالجملة»



يساعد فيتامين «د» على تقوية العظام، والحماية من العديد من الأمراض، ولكن مستوى هذا الفيتامين، الذي يبنيه الجسم بعد التعرض لأشعة الشمس، يقل في أجسامنا خلال فصل الشتاء.

وقد أوضح البروفيسور أندرياس بفايزر، رئيس قسم الغدد الصماء والسكري في مستشفى شارنبريه بالعاصمة الألمانية برلين، أن «فيتامين د» يعتبر من العلاجات الهامة، حيث يقوي جهاز المناعة، ويحسن الحالة المزاجية، ويقي من الاكتئاب، ويحمي من الإصابة بهشاشة العظام والسكري والسرطان، وقد تم اكتشاف هذه المادة منذ ما يزيد عن القرن.

ويعد «فيتامين د» من الهرمونات، لأن الجسم يبنيه بعد التعرض لضوء الشمس، وأكد بفايزر على أن هذا الفيتامين مرتبط بهيكلياً بهرموني الاستروجين والتستوستيرون. وأضاف أننا لا نستطيع العيش من دون المواد الغذائية الدقيقة، ولذلك يوصف لكل مولود أقرص «فيتامين د» في السنة الأولى من العمر بشكل روتيني، ويحتاج الجسم لهذا الفيتامين بصفة خاصة لكي يتمكن من امتصاص الكالسيوم من الطعام عن طريق الأمعاء.

عواقب الحمل في سن متأخرة على الأجنة الذكور



دعم نمو الجنين». وقالت الدكتورة تينا نابسو من جامعة كامبريدج، «إن الحمل في سن متقدم هو أمر مكلف بالنسبة للأم التي يتبعين على جسدها أن يحدد كيف يتم تقاسم العناصر الغذائية مع الجنين». وأضافت أنه «لهذا السبب عموما لا تنمو الأجنة بشكل كاف أثناء الحمل عندما تكون الأم أكبر منها مقارنة بصغير سنها».

كشفت نتائج دراسة طبية حديثة أجريت في جامعة كامبريدج البريطانية أن الأطفال الذكور الذين يولدون لسناء أكبر عمرا يزيد لديهم خطر الإصابة بمشكلات في القلب في المستقبل، على عكس الإناث اللواتي لا يعانين من هذه المشكلة. ووجدت الدراسة التي أجريت على إناث فئران أن التغييرات في مشيئة الأمهات الأكبر سنا قد تلحق الضرر بصحة الأطفال الذكور. وكانت أعمار إناث الفئران في الدراسة تعادل أعمار النساء في سن ٣٥ عاما وأكبر. وفي حين أن الأطفال الذكور عانوا من عواقب سلبية للانجاب في سن متأخرة، فإن الإناث لم يعانين من هذا الأمر، وفي بعض الحالات كان الأمر مفيدا لهم، بحسب صحيفة ديلي ميل.

وقال الباحثون إن المشيئة تصعب أقل كفاءة في نقل العناصر الغذائية والأكسجين إلى الأجنة مع تقدم الأمهات في السن، وكذلك فإن التغييرات الوراثية في المرأة مع تقدمها في العمر يمكن أن تؤثر على كيفية عمل المشيئة. وكان الذكور أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم أو مشاكل في القلب مع تقدمهم في السن، بحسب الدراسة. وفي حالة الحمل بانثى، أظهرت المشيئة تغييرات مفيدة في التركيب والوظيفة من شأنها أن تزيد من

قد يبدو أمرا صعبا قرار التوقف عن التدخين نهائيا، لكن مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة مرتبطة بالإدمان على السجائر تجعلك تنكرفي الأمر مرتين. تتحجج المدخنون بأنهم يقطعوا أشواطاً من حياتهم وأن التوقف لا يجدي نفعاً بعد سنين من الإدمان. جسم الإنسان له قدرة هائلة على التأقلم مع أوضاع مختلفة، له مناعة تقاوم المواد السامة التي تدخله عن طريق عاداتنا السيئة وله القدرة كذلك على التعافي والتجدد بمجرد قرارنا بالتوقف. وبحسب مجلة «سانتي بلاس» الفرنسية فإن أولى التغييرات التي تطرأ على الإنسان تبدأ بالظهور دقائق فقط بعد إقائه السجارية الأخيرة. فيما يلي أبرز التحولات التي تطرأ على جسمك بعد أول ٢٠ دقيقة من التوقف عن التدخين وحتى ١٥ سنة فهل أنت منته؟ بعد ٢٠ دقيقة: يبدأ نبضك وضغط الدم لديك العودة إلى الوضع الطبيعي، وما يحسن الدورة الدموية. يدالك وقدمماك تستعيدان درجة الحرارة العادية بعد ٢٠ دقيقة فقط من توقفك عن السجارية. بعد ٨ ساعات: يفقد دمك نصف النيكوتين وأول أكسيد الكربون، ويبدأ في طرد المواد الضارة التي لازمت دمك طوال فترة إدمانك. أول أكسيد الكربون مادة كيميائية موجودة في السجائر يقلص الأوكسجين

دراسة جديدة تحذر النساء من تناول المشروبات الغازية

حذرت نتائج دراسة جديدة النساء من تناول عبوتين من المشروبات الغازية في اليوم لأنه يزيد خطر إصابة المرأة بكسور الوركين. وتقيد التقارير بأن شخصا يصاب بكسر في العظام كل ٣ ثوان حول العالم، ويرجع ذلك إلى تسرب المعادن من العظام مع تزايد الاعتماد على نمط التغذية الغربي. وبحسب الدراسة الجديدة التي أجراها فريق بحثي من برنامج «وومان هيلث إنشيتايف»، تبين أن كثافة العظام لدى الفتيات في سن ١٤ إلى ١٦ عاما تقل عن المعدل الصحي عند تناول المشروبات الغازية يوميا. وتوصلت الدراسة إلى أن تناول عبوتين من المياه الغازية يوميا لمدة ١٤ أسبوعاً متتالية يزيد خطر إصابة المرأة بكسور الوركين بنسبة ٢٦ بالمائة. وتلعب المشروبات الغازية دوراً كبيراً في خفض مستوى المعادن في العظام وبالتالي هشاشتها، ونظراً لأن النساء تتعرضن أكثر لترقق العظام منذ الدخول في سن اليأس، يؤدي تناول المشروبات الغازية إلى تزايد الخطر إلى درجة مقلقة. وتتأثر مخاطر الكسور بعدة عوامل، أهمها: التغذية، والنشاط البدني، ومعدل تناول كل من الكالسيوم والكافيين.

حظائك اليوم

<p>الجدى ٢٣ ديسمبر - ٢٠ يناير</p> <p>سوف تحصل اليوم على الكثير من الاهتمام في العمل، كما أن روح الفريق ملحوظة، عمل في فريق كلما أمكن لذلك، لأن هذا يجعلك تشعر برحمتك، قم بعمل في غير عادي اليوم مع اسفالك، ما رايك في إقامة حفلة؟ أنت في حالة مزاجية جيدة ويمكنك تحمل أي شيء، لكن لا ترفق نفسك، والأضواء تعرض صحتك للخطر.</p>	<p>الميزان ٢٤ سبتمبر - ٢٣ أكتوبر</p> <p>حالتك البدنية والنفسية في أحسن حال، لذا لا تترك تأثير إيجابي كبير على الآخرين الذين بلا حرج من إيجابيتك ولعمرك، كمال ثقة. سوف تنشأ الحماسة التي تفكر وتعمل كل من تعامل مع هؤلاء، فترتبه، فتقدمه خبر عن مساعد لك في تنفيذ وتحقيق أهدافك التي ظننت أنها لن تتحقق، انتفع من تلك الطاقة الصادرة منك قبل أن يفوت الوقت ويمر دون ذلك.</p>	<p>السرطان ٢٢ يونيو - ٢٣ يوليو</p> <p>من المحتمل ظهور أزمات عن قريب، فحاول أن لا تقعد مزاجك وانصابك. إذا حافظت على رباطة جأشك وروح الأمل، فكل شيء سار، والفرقالي التي تنيرها، فلن تدمد كثيرا ولن تسبب خسائر مهمة، اعني بصحتك وسوف يخطك لك قريبا أهمية المضي قدما في خططك، عندئذ، سوف تجد الطاقة اللازمة للاستمرار بصرف النظر عن العقبات.</p>	<p>الحمل ٢٢ مارس - ٢٠ أبريل</p> <p>تبدو الأمور في صالحك اليوم، فاستغل الموقف لإنهاء من المشروعات المعقدة ولبدء مشروعات جديدة فور الانتهاء من هذه الخطوة. تفكك مصدر لإلهام الآخرين، خاصة الذين يعملون معك. هذا يجعلك تشعر بتقدير الآخرين لك، ويساعدك على فهم أن كل الذي تحتاجه موجود بحيث تستطيع ترك أثر إيجابيا والنجاح.</p>
<p>الدلو ١١ يناير - ١٩ فبراير</p> <p>اليوم يمكنك تحقيق من هم حولك، ولكن لا تهمل احتياجاتك الخاصة لأن أهدافك الآن أصبحت أوضح عن ذي قبل. أسلوبك النشاط معدني لمن هم حولك ويلاحظه الآخرون، لا يوجد سبب يمنع الاحتفال بالفكر والاستماع بوقت، لكن لا تدع هذا يتحول إلى الوضع الطبيعي، أنت تشعر بالرضا في الوقت الحالي، لكن الكثير من الحياة الرعدة قد يؤدي صحتك.</p>	<p>العقرب ٢٤ أكتوبر - ٢٢ نوفمبر</p> <p>بما أنك الآن تتضح بهالة خاصة من القوة والاستقرار، فإن الناس سوف يلجأون إليك من أجل المساعدة والدعم، حاول استخدام طاققت في مساعدة الآخرين، حيث أنهم سوف يردون الجميل بالتأكيد في المرة القادمة التي تحتاج فيها إلى مساعدة، لكن حاول ألا تقل عن أهدافك لأنك الآن تمتلك القوة اللازمة لتحقيقها.</p>	<p>الأسد ٢٣ يوليو - ٢٢ أغسطس</p> <p>تتمتع حاليا بلياقة بدنية جيدة جداً وإمكانيات ذهنية حادة، ويبدو أن كل شيء تتعرض في القيام به سيكون لصالحك ولا شيء يقف أمامك. قم باستغلال وتوظيف هذه الطاقة في البدء بالعمل في مشروع جديد رغبت منذ زمن في الشروع به، فهذا هو الوقت الأمثل، اعن بكل شيء ضروري لإنجاح مشروعك والأهداف التي تحارب من أجلها.</p>	<p>الثور ١١ أبريل - ٢١ مايو</p> <p>لا تصاب بخيبة أمل كبيرة عن سير مجريات الأمور اليوم، فعلى الرغم من خطتك، فإنك لن تتمكن من إنجاز الكثير، فإم الرغبة في يوم الاثنين لا سارت الأمور ضد رغبتك، توقعاتك غير الواقعية قد تصيبك بخيبة الأمل، على أية حال، لا تياس، ولكن اسغل الفرص التي لا تزال معروضة، بدلا من تنفيذ كل شيء بالقوة، واجه الأشياء بشيء من التواضع.</p>
<p>الحوت ٢٠ فبراير - ١١ مارس</p> <p>يأتي اليوم مصحوبا ببعض المشكلات، فسوف تقابل مواقف لا يمكن التغلب عليها إلا من خلال تغيير رؤيتك للأمور، أفضل نفسك عن كل ما هو قديم ومعروف، وتطلع لكل ما هو جديد، توخ الحذر عند تحول لود الآخرين - فمن الممكن أن تكون قد ارتكبت أخطاء، أيضا، إذا كنت متقنحا تجاه الأشياء الجديدة، فسوف تتعلم المزيد عن نفسك.</p>	<p>القوس ٢٣ نوفمبر - ٢٢ ديسمبر</p> <p>إذا كنت قد عملت لمدة طويلة للوصول إلى النتائج في مشروع، قد يكون هذا هو الوقت المناسب لتحقيق تقدم، إلا إنه يجب أن تقوم بتخصيص موارد بكفاءة، وتأكد من أن القوس مهمل، أو أن تحرك مشاريع النجاح، قبل المساعدة أو النصيحة من حولك حيث أن هذا قد يحدث في النتائج، لا تشك في قدراتك حيث أنها قد تكون لها ممت تحيل.</p>	<p>العذراء ٢٤ أغسطس - ٢٣ سبتمبر</p> <p>هناك تنبؤ يقدم فترة اختبار هامة، فتعامل معها بتفانٍ وثق في إمكاناتك الذاتية. لا تتأثر بآراء الآخرين ولا تجعلها تحيدك عن معتقداتك وبدلا من ذلك، استخدم هذه المواجهة لإيجاد ما يدعم الحجج المؤيدة لمواقفك. قد تتكشف فرصة أو فرصتين لتحسين الأمور.</p>	<p>الجوزاء ١١ مايو - ٢٠ يونيو</p> <p>تواجهك اليوم صعوبة في أداء الروتين اليومي، يرجع ذلك بالتأكيد إلى الكوكبة غير المحببة حيث لن تنجح في أي شيء تفعله، لكن لا تجعل إيجابك يؤثر على زملائك، ولا تنقل على نفسك أيضا لأن ذلك لا يساعد في شيء، اجبت عن عائلتك لتشعر بقربها وقبل المساعدة من هذا الاتجاه، فمن خلال هذا الدعم، سوف تتمكن من اجتياز هذه الأوقات الصعبة.</p>