



الدماغ يعمل مثل الإنترنت

الدماغ معقدة ويصعب وصفها، لكن بيولوجيا الجزيئات والكومبيوتر سمحت لمعهد الصحة الوطنية بالإعلان عن خطة كلفتها 30 مليون دولار لعمل خريطة لشبكة الارتباط الدماغ البشري، تشبه إلى حد كبير الخريطة الجينية للبشر.

يشار إلى أن الباحثين في جامعة جنوب كاليفورنيا أجروا دراستهم على أممجة جردان لمراقبة كيفية تفاعلها. وقال عالم الأعصاب لاري يوانسون "بدأنا في منطقة واحدة ونظرنا إلى الاتصالات وسار بنا الأمر إلى سلسلة معقدة توصلنا من خلالها إلى أن "الدماغ" ليس خارطة منظمة إذ ليس فيه أعلى ولا أسفل".

واعتبر يوانسون أن نموذج "الإنترنت" قد يفسر قدرة الدماغ على تخطي الكثير من الأضرار المحلية "فمن الممكن توقف أي جزء واحد من الإنترنت فيما يستمر الباقي بالعمل".

لا واشنطن / متابعات :
أظهرت دراسة أميركية جديدة أن أجزاء وخلايا الدماغ تتفاعل وتعمل بشكل يشبه إلى حد كبير عمل وتفاعل شبكة الإنترنت.

وذكر موقع "ساينس دايلي" الأميركي أن اكتشاف فريق بحث من جامعة جنوب كاليفورنيا أن الدماغ يعمل بطريقة "ديمقراطية" أي يتشارك المعلومات كما هي الحال عبر شبكة الإنترنت، يتناقض مع اعتقاد علمي تقليدي سائد بأن هيكلية عمل الدماغ تراتبية أي أنها تعمل من فوق إلى تحت أو العكس.

وأشار الموقع إلى أن الدراسة الجديدة تشير إلى أن الدماغ أشبه بشبكة مسطحة تتواصل كل الأطراف ببعضها البعض بشكل مباشر ومتساو.

يشار إلى أنه حتى الآن، كان يعتقد أن شبكة ارتباطات



الطب والحياة

البلاستيك نعمة تحولت إلى نقمة (2 - 2)



تشغيل السفن والسيارات.

- تحتوي أكياس البلاستيك على مواد كيميائية تنوب في الغذاء وتسبب أمراضاً في الكبد والرئة وان استخدام هذه الأكياس أدى إلى وجود مبيقيات من مواد التصنيع في دم الإنسان والتي تعتبر مسبباً أساسياً في الأمراض الخبيثة.

- هناك خطر مباشر لهذه المواد على صحة الإنسان بالنظر إلى استخدام الأكياس البلاستيكية في حمل الوجبات الغذائية الساخنة على نحو ملحوظ، ما يجعل حمل الأطعمة الساخنة بداخلها خطراً مباشراً على صحة الإنسان.

بدائل للبعد عن مخاطر المواد البلاستيكية

- يمكن الاستعاضة عن الأكياس البلاستيكية أو أكياس النايلون أثناء تسوقك بحقيبة التسوق الخاصة بك.

- عدم شراء المواد الغذائية وخصوصاً الساخنة منها في أكياس النايلون واحمل معك وعاءك الخاص.

- الحرص على شراء واستخدام أوعية الماء الزجاجية بدلاً من البلاستيكية.

- في حال شراء قنينة الماء البلاستيكية لا تقم بإعادة تعبئتها أو تجميدها في الفريزر.

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

كنا قد تحدثنا سابقاً عن البلاستيك أنه نعمة نتجت عن التطور العلمي للبشرية وكيف تحولت هذه النعمة إلى نقمة بما تحتويه بعض المصنوعات البلاستيكية من مواد ضارة بصحة الإنسان والبيئة أيضاً.. ونستعرض في هذه الحلقة كيف تؤثر المواد الضارة الموجودة في البلاستيك على المواد الغذائية وغيرها حين القيام بحفظها فيها أو عندما يتم استخدامها منزلياً، فقد حذرت عدد من الدراسات من الخطر الذي ينتج عن استخدام البلاستيك بطرق خاطئة ومن خطورة عدم معرفة الأنواع الضارة منه..

استخدام البلاستيك خطر يهدد حياتك

إعداد / أماني العسيري



وهو ما يهدد حدوث الأورام السرطانية مع تكرار استخدام الأكياس البلاستيكية بصورة يومية.

وبشكل عام تحتوي مادة البلاستيك على مادة «الديوكسين» الكيميائية التي تسبب مرض السرطان، خاصة سرطان الثدي. ويحذر العلماء من تغذية الخبز والطعام الساخن بالأكياس والأغطية البلاستيكية، حيث ستدبب السموم الموجودة بالبلاستيك، وبالتالي تختلط هذه السموم مع الطعام المكشوف للحرارة، فمن الأفضل تغذية الطعام بالورق بدلاً من البلاستيك.

أضرار الأكياس البلاستيكية

- غير قابلة للتحلل ولا تتم إعادة تصنيعها، ما يجعلها عبئاً

حذرت الباحثة زينب محمد إسماعيل إبراهيم بقسم الأغذية وعلوم الأطعمة بكلية الاقتصاد المنزلي المصرية في دراستها للمجستير، من خطورة تأثير تعبئة الفول المدمس وهو ساخن في أكياس من البلاستيك خفيفة الكثافة، على الصحة العامة للإنسان، وهي الظاهرة التي تنتشر في كثير من الأحياء والشوارع المصرية (وفي العالم بأسرها).

وأوضحت الدراسة بصورة قاطعة أن تعبئة الفول المدمس وهو ساخن عند درجة 100 مئوية في أكياس من البلاستيك خفيف الكثافة لمدة 30 دقيقة، يؤدي إلى انتقال عديد من المركبات الكيميائية العضوية المعروفة بتأثيراتها السامة من جدران الأكياس إلى داخل عينة الفول المدمس المعبأة داخلها.

وأثبتت دراسات أن تخزين الفول المدمس المعبأ داخل الأكياس البلاستيكية في الفريزر عند درجة 20 مئوية، يؤدي إلى انتقال العديد من المركبات الكيميائية السامة إلى داخل عينة الفول المدمس من جدران الأكياس نتيجة للتصدعات والتشققات التي حدثت لها، والتي تم كشفها بالميكروسكوبات عالية التقنية.

كما أظهرت الدراسات أن استخدام بعض الإضافات الغذائية مثل الشطة والطحينة والليمون ومهروس البصل والثوم وإضافتها إلى الفول المدمس المعبأ في أكياس من البلاستيك، يقلل بدرجة محدودة من المخاطر السامة السابقة.

ومن جانبها حذرت الدكتورة سحر العقبى رئيس قسم علوم الأطعمة والأغذية بالمركز القومي المصري للبحوث من استخدام أكياس البلاستيك والنايلون وعلب البلاستيك في نقل أو حفظ الطعام مثل الخبز أو الفول أو الكشري أو حمص الشام خاصة إذا ما كان بداخل الكيس ساخناً.

وأوضحت العقبى أن خطورة البلاستيك ترجع إلى المواد الكيماوية التي تدخل في تركيبه والتي تتفاعل مع المادة الغذائية التي بداخلها

صحة المرأة الحامل في رمضان

لبضعة أيام، والحليب الذي ينزل في الأيام الأولى بعد الولادة يكون مركزاً وفيه مواد غذائية مفيدة للطفل.

والرضاعة بعد ذاتها تساعد على إدرار الحليب، وعلى المرأة الحامل أن تحافظ على التغذية المتوازنة وتناول الوجبات التي تحتوي على كثير من الخضراوات والفواكه ويمكن إضافة بعض المواد التي تساعد على زيادة الحليب، مثل الحلبة والتمر وسحب وجبة البركة التي تساعد على إدرار اللبن، والإكثار من السوائل.

الحامل والدواء

كيف يمكن للمرأة الحامل توزيع جرعات الدواء خلال فترة الإفطار؟

إذا كانت أدوية أساسية كدواء الضغط والسكري وغيرها، فهذا يعني أن الحامل تعاني مشكلات صحية ولا يفترض بها الصوم منذ البداية.

أما الأدوية الإضافية التي تعطى للمرأة الحامل كالكالسيوم، فيجب على المرأة الحامل أن تتناولها مباشرة بعد الفطور باعتبار أنها لن ترقد للنوم قبل 6 ساعات يتخللها الكثير من النشاط والحركة.

والحديد فمن المستحسن أن تأخذ المرأة الحامل قبيل السحور.

الحامل وزيادة الوزن

كيف يمكن للمرأة الحامل أن تتجنب زيادة الوزن خلال شهر رمضان؟

من أهم الطرق التي تمكن المرأة الحامل من تجنب السمنة، معرفة تقسيم وجبات الغذاء إلى ثلاث: إفطار، وعشاء، وسحور، على أن تتضمن هذه الوجبات جميع المكونات الغذائية الضرورية لها، ثم المواظبة على شرب السوائل بكميات كبيرة.

وقد يكون الأهم من هذا كله التأكد أسبوعياً من وزنها حسب إرشادات الطبيب.

شهر رمضان هو الشهر الذي يشغل ذهن المرأة الحامل، ويطرأ السؤال في عقلها كيف تقضي الشهر خاصة مع انتشار مقولة أن المرأة الحامل تاكل لفردين.. لها ولجنين الموجود في أحشائها.

الصيام بصفة عامة لا يضر المرأة الحامل طوال شهر رمضان شريطة ألا تكون هناك أعراض أو فقر في الدم أو بعض الأمراض التي تحتاج إلى تناول العلاج بشكل منتظم في أثناء النهار. والطبيب المشرف على الحامل يستطيع أن يقرر إن كان الصيام فيه ضرر لبعض الحالات الخاصة ويصف لك بعض المقويات مثل الفيتامينات والفوليك أسيد، وأي شيء من الممكن أن تحتاجه المرأة الحامل.

و الشرع أياها للمرأة الحامل والمرضع رخصة الإفطار في رمضان إن خشيت على نفسك أو على طفلك من الصيام على أن تقضي ما فاتها في أيام آخر.

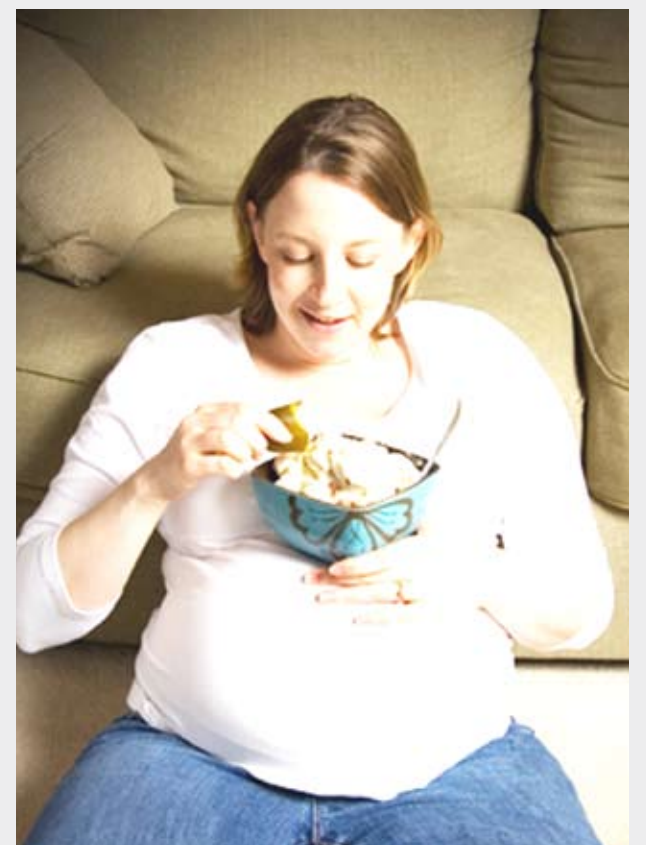
وفي الأشهر الأولى على الأغلب هناك كثير من المثل هذه الحالات من أعراض القيء والاستفراغ ويكون الصيام في مثل هذه الحالات مفيداً لها.

فالصيام في مثل هذه الأشهر التي يكون فيها النهار قصيراً، شرط تناول وجبة الإفطار والسحور والإكثار من الفواكه والخضراوات الطازجة يكون الصيام سهلاً وميسراً وليس فيه ضرر بإذن الله.

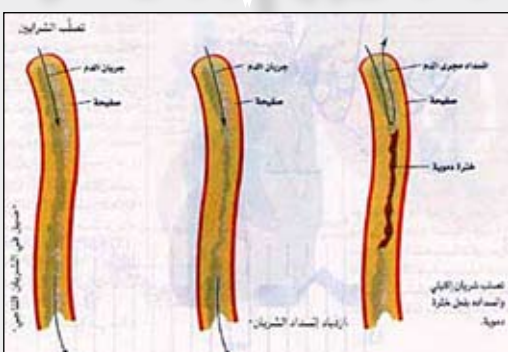
لكن بعد الولادة مباشرة على الأم أن تظفر لأنها تكون في حالة نفاس ولا يحل لها الصيام.

بالنسبة للمرضع في شهر رمضان هناك رخصة بأن تظفر إن خشيت على طفلك، وإن كان يعتمد على الرضاعة وكان لبن الأم لا يكفي الطفل.

يبدأ تكوين الحليب في الشهر الأخير من الحمل، حيث يستعد الثدي لأداء وظيفته. وبعد الولادة من الممكن أن يتأخر نزول الحليب



معدل الكوليسترول يتغير في مراحل الدورة الشهرية



لا واشنطن / متابعات :

قال باحثون أميركيون إن معدلات الكوليسترول عند النساء تتغير خلال الدورة الشهرية، ودعا الأطباء إلى قياس معدلات الكوليسترول لدى النساء في الفترة عينها على مدى أشهر عدة لتحديد معدلاتها الحقيقية.

ونقل موقع «هيلث داي نيوز» عن معهد الدراسة قوله إنه يتعين على الأطباء الذين يفحصون معدلات الكوليسترول العالية لدى النساء الأخذ في الاعتبار في أي مرحلة هن من الدورة الشهرية، ودعا إلى الأخذ بالمعدلات في الفترة عينها على مدة بضعة أشهر، ونصح أن تكون في بداية الدورة بما أنه يمكن تحديدها بشكل أفضل.

وقد قارن الباحثون معدلات الكوليسترول والتريغليسيريد لدى 259 امرأة يتمتعن بصحة جيدة وتتراوح أعمارهن بين 18 و44 سنة، مرتين خلال دورة شهرية واحدة، وظهر أن معدل الكوليسترول اختلف مع اختلاف المرحلة من الدورة الشهرية.

ووجد الباحثون أن معدل الـHDL، أو الكوليسترول الجيد يرتفع مع ارتفاع هرمون الاستروجين ويصل إلى أعلى مستوى له خلال فترة الإباضة، فيما يتراجع مستوى التريغليسيريد والـLDL، أو الكوليسترول السيئ بعد الإباضة.

وظهر أن معدلات الكوليسترول بشكل عام تنخفض عند بدء فترة الحيض.

كما أوضح الباحثون أن معدلات الكوليسترول تتغير بشكل أكبر لدى النساء السمينات فوق الـ40 سنة.