



أميبا

الأميبا هي كائن حي دقيق أحادي الخلية (protozoan)، له شكل متغير باستمرار. وكلمة أميبا مشتقة من الكلمة اليونانية (Amo-be)، والتي تعني التغيير، وتصيب الأميبات الأمعاء مسببة الإسهال كما أنها تصيب الكبد مكونة الخراج.

زيادة أو نقصان فيتامين (د) مضر بالصحة

□ واشنطن / مناجيات :

وجدت دراسة أميركية جديدة أن نقصان أو ارتفاع كميات الفيتامين «د» مرتبط بأرجحية إصابة النساء المتقدمات في السن بالوهن.

وذكر موقع «هلت دي نيوز» الأميركي أن نقص الفيتامين (د) والوهن سائدان عند المسنات، وأن الضعف والبطء محصلة لنقص هذا الفيتامين، وفي حين أوصى كثير من الخبراء بقياس معدلاته.. ووصفوا المتممات الغذائية التي تحتوي عليه، إلا أن الدراسة الجديدة ربطت بين معدلاته المرتفعة وضعف المسنات.

المخفضة من الفيتامين المذكور مرتبطة بزيادة الوهن عند الضعيفات أساساً، ويخطر إصابة غير الواهنت بالضعف.

لديه عن 20 نانوغراماً في المليتر الواحد كن أكثر عرضة للضعف. وتبين من خلال مراقبة 6307 نساء في عمر 69 وأكثر، أن المعدلات

وجدت الدراسة أن المتقدمات في السن اللواتي يرتفع لديهن معدل الفيتامين «د» عن 30 نانوغراماً في المليتر الواحد، مثل اللواتي ينخفض المعدل



حافظوا على أدمغتك بالمشي!

□ بنسافانيا / مناجيات :

ناقش المشاركون في الاجتماع السنوي لجمعية الطب الإشعاعي في أمريكا الشمالية، الأسبوع الماضي، ثلاث دراسات جديدة حول تقنيات التصوير التي من شأنها إظهار تأثير ممارسة الرياضة على الأجسام والعقول.

وأوضحت «أن الزهايمر مرض مدمر، ولسوء الحظ، المشي ليس علاجاً» لكنه يمكن أن يحسن مقاومة الدماغ للحد من الأمراض وفقدان الذاكرة على مر الزمن. ويقول الباحثون إن كميات أكبر من المشي ارتبطت بأحجام أكبر للأدمغة، لا سيما في مناطق الذاكرة والتعلم، بينما قالت الدراسة إن الأشخاص الذين لديهم ضعف في الإدراك عليهم المشي ما لا يقل عن خمسة أميال في الأسبوع لإبطاء التدهور المعرفي والحفاظ على حجم المخ.

وأظهرت الدراسات أن المشي ربما يساهم في إبطاء التدهور الإدراكي لدى البالغين، الذين يعانون من تلف في أعصاب الإدراك، ومرضى الزهايمر، فضلاً عن أنه مفيد جداً لأدمغة البالغين الأصحاء. وقالت دراسة أمريكية إن «الحجم مؤشر حيوية على حالة الدماغ.. فعندما ينخفض، فإن هذا يعني أن خلايا المخ تموت.. لكن عندما يكون مرتفعاً، فإن صحة الدماغ تكون مصانة.»



تخيل الطعام يقلل كمية تناوله



□ جورجيا / مناجيات :

لا يتوقف خيال العلماء أبداً، وهذا الخيال ذاته هو إحدى السبل لتناقص الوزن، إذ تقول دراسة جديدة نشرت في مجلة «العلوم»، إن الأشخاص الذين يتخيلون أنهم يأكلون أطعمة أو وجبات شهية، يتناولون في الواقع كميات أقل من الناس الذين لم يمارسوا ذلك التخيل.

واستندت الدراسة إلى مبدأ (التعود) الذي يعني أن تكرار التعرض لحافز ما يقلل من استجابة الناس له، وهذا ما يفسر أن اللقمة العاشرة من فطيرة حلوة ليست لذية مثل اللقمة الأولى. ويقول مؤلفو الدراسة إن «الناس يتعودون على طائفة واسعة من المحفزات، بدءاً من سطوع الضوء مثلاً وانتهاءً بالدخل الذي يحققونه سنوياً.»

وتساءل مؤلفو الدراسة، لماذا عندما يتعلق الأمر بالطعام يعطي الخيال تأثيراً عكسياً؟ إذ أن التفكير في تناول حلوى لذيذة يفتح الشهية بدلا من أن يسدها؟ وعن ذلك يقول المؤلف الرئيسي للدراسة كاري مورويج أستاذ العلوم الاجتماعية في جامعة كارنيجي ميلون «إذا نظرتم إلى الأدب حول الخيال وتناول الطعام، فإن لتفكير في «طعام محدد» يقود الناس إلى رغبة أكثر.. لكن عندما تأكل الكثير من الطعام، فإنك ترغب به أقل.. فما الفرق بين هاتين التجربتين؟»

وقد تكمن الإجابة في التكرار، إذ أن مورويج وزملاءه أجروا خمس تجارب مختلفة مع 51 مشاركا في كل منها، وفي التجربة الأولى، تم تقسيم الناس إلى ثلاث مجموعات،

وطلب من المشاركين في واحدة من المجموعات أن يتخيلوا فعل عدد من المهام يتخللها تناول حبات من الشوكولاتة. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتخيلون تناول الشوكولاتة، يأكلون فعليا نحو النصف مما تخيلوه، بالمقارنة مع المجموعتين الأخرين، إذ لم يكن هناك فرق في الاستهلاك الفعلي عن التخيلي.

الخضروات التي تحتوي على الزنك والحديد مفيدة جدا لإيقاف تساقط الشعر