الشيكولاتة تقلل من الإصابة بالسكتة الدماغية عند الرجال

غزة/ متابعات:

أشارت شبكة (فوكس نيوز) الأمريكية إلى أن الأطباء دائماً ينصحون بتناول كميات من الشيكولاتة لأنها تساعد على حماية القلب ولكن أظهرت الدراسات والأبحاث الحديثة أن الشيكولاتة ليست فقط تساعد على تغذية وحماية القلب فقط ولكنها تقلل الخطر بالإصابة بالسكتات الدماغية عند الرجال.

ووفقا لبحث جديد تبين أن الأشخاص الذين يتناولون كميات معتدلة من الشيكولاتة في الأسبوع ينخفض لديهم خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

ونقلت الشبكة عن الباحثة «سوزانا لارسون» وهي أستاذة في معهد كارولينسكا في ستوكهولم بالسويد عن ا لخصا ئص الصحية لتناول الشيكولاتة حيث وجد أنها تساعد على خفض ضغط الدم وكذلك تساعد بشكل كبير على تقليل نسبة الكولسترول الذي يعتبر من أهم العوامل التي تسبب السكتات الدماغية.

وتناولت «لارسون» مجموعة من التجارب من خلالها توصلت إلى أن الرجال الذين اعتادوا على تناول الشيكولاتة بنسبة تصل إلى أكثر من - 63 جراما أو ثلث كوب من رقائق الشيكولاتة - قل لديهم خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 17 في المائة مقارنة مع الرجال الذين لم يتناولوا الشيكولاتة نهائياً الذين كانوا أكثر عرضة للإصابة.

و ا لأ بحا ث الحديثة توصي بتناول الشيكولاتة الخام أكثر من شيكولاتة الحليب لأنها تحتوي على مواد تغذي القلب والشرايين وكذلك تحتوي على سعرات حرارية عالية وتقلل من تناول كميات كبيرة من الطعام.

اكتشاف جين السعادة عند النساء

دبي/ متابعات:

تمكن باحثون أمريكيون من الكشف عن جين السعادة عند السيدات، حيث يرتبط هذا الجين الذي يعرف بـ(MAOA) بزيادة الشعور بالسعادة لدى السيدات البالغات.

تقول الدراسة التي قام بها باحثون من جامعة جنوب فلوريدا وجامعة كولومبيا ومعهد الطب النفسي لولاية نيويورك أن هذا الجين لا يعطي نفس التأثير عند الرجال الأمر الذي فاجأ قائد فريق البحث د.هنيان شين.

وصرح د.شين قائلاً: "يرتبط هذا الجين ببعض النتائج السلبية مثل شرب الكحول والميل للعنف والسلوك غير الاجتماعي، بل إن هذا الجين يطلق عليه العلماء جين المحارب. إلا أن هذه الدراسة تشير إلى الجانب المضيء منه وهو علاقته بجلب السعادة للسيدات".

وقد قام فريق البحث بتحليل الحامض النووي الـ 193 سيدة و152 رجلاً ومقارنة نتائج المشاركين عند شعورهم بالسعادة، وبشكل عام تبين أن السيدات اللاتي لديهن نسبة من جين (MAOA) كن أكثر سعادة ممن ليس لديهن أي نسبة من هذا الجين.

و تشير الدراسة التي نشرت على موقع (Medical News Today) إلى أن هذا الجين يقوم بدور العقاقير المضادة للاكتئاب بمساعدة الجسم في تكسير الناقلات العصبية مثل السيروتنين والدوبامين التي غالباً ما يطلق عليها المواد الكيماوية التي تحسن المزاج.

وتميل السيدات للقلق واضطرابات المزاج إلا أنهن يشعرن بالسعادة أكثر من الرجال. ويرى شن أن هذا الجين ربما يفسر هذه المفارقة.

رجل بريطاني يعثر على التاريخ تحت منزله

لندن/ متابعات:

اكتشف رجل بريطاني أن منزله مشيد على أرض تاريخية، بعد أن عثر تحت المكان الذي يضع فيه أريكته على سيف أثري ومجرى مائي يعودان إلى القرون الوسطى.

ونقلت صحيفة (تيليغراف) البريطانية عن البريطاني كولين ستير من مدينة (بليموث) البريطانية قوله «لاحظت انخفاضاً في أرضية المنزل، وعندما بدأت بالحفر وجدت نفقاً».

وأضاف «أردت أن أحفر لأصل إلى أعماق النفق، على أمل أن أجد قطعة من الذهب».

وأوضح أنه بعد تقاعده في العام الماضي قرر المضي في ذلك مشيراً إلى أنه في خلال بحثه، وجد سيفاً أثرياً.

وأكد ستير أنه قام ببعض الأبحاث، فاكتشف أن الأرض التي بني عليها منزله كانت غابة حتى العام 1895، مشيراً إلى أن مجرى دريك المائي كان يمر عبرها.

وأوضح أن المجرى المائي قام ببنائه السير فرانسيس دريك، الثاني في قيادة الأسطول الإنجليزي ضد الأرمادا الإسبانية، في القرن الـ16، بغية نقل المياه من مدينة (دارتمور) إلى مدينة (بليموث) البريطانيتين.

إضاءة

كن صندوقاً مغلقاً

أفشل الناس هو الشخص غير القادر على كتمان سره والإبقاء على كتاب حياته..(ملكاً له لوحده) وما فائدة أن يعرف الجميع من أنت أو من تكون..

وما هي حياتك..

وكيف تفكر.. وفيم تفكر..

هل سيحافظون على سرك وإن لم تحفظه بنفسك؟

جميل أن تكون شخصاً غامضاً..

والأجمل أن تكون بأعين الآخرين غريب الأطوار..

فكلما ازدادت غرابتك..

أصبحت محط الأنظار..

يتمنون معرفة ما بداخل صندوقك المغلق..

ويظل الحلم بكشفه دائرة مغلقه لا يدخلها سواك..

والأحلام لا تتحقق إلا بالنادر..

فأجعل كتاب حياتك حلم الآخرين..

ذكريات آيلة للسقوط

النسيان

دائماً ما نواسي أنفسنا بذكره ، ونرسم للغدِ
إشراقةً جديدة
وافآقاً تشع بالنور بالأماني الفانية والأحلام البعيدة
نغفو على أمل جديد، وفجر جديد
وشمس ناصعة البياض
نحلم بفراشة حب ملونة، بنورس بحري يزف الأمل
بترياق السعادة، نحتسيه بين يقظتنا وحلمنا
فنصحو بذاكرة جديدة، نقية
تخلو من أي نقطة سوداء، لكن!
لا بد من الاستيقاظ، دائماً
لنبقى معلقين بينٍ حلم واهم، وواقع مؤلم
هكذا نكون دائماً، فريسة سهلة
تجلد بسوط الذكريات ، وتقبع بين أنيابها

ذكرى آيلة إلى السقوط

عندما تعود مثقلاً بالتعب، محملاً بالآهات
هارباً من نفسك إليها
تتعرى من كل ما هو حولك،
ترحل بعيداً خلف الأفق، تداعب السماء
وترحل في مدارات الحياة من محطة إلى أخرى
تحلم بمطرٍ يغسل الأعماق، يغطي الاتجاهات
يفتح شرياناً جديداً في قلبك وينفث بروحك من جديد
لتشعر بالدفء
وفجأة تدق بك أبواب الحياة لتخبرك بأنه حان موعد الاستيقاظ

ذكريات آيلة إلى السقوط

آن لذاك الأمس البعيد أن يزول
ليحمل نفسه بعيداً عن جدول الأيام
عن ذكر الساعات والدقائق والثواني
آن لتلك البقايا العالقة بين ثنايا القلب والوجدان
أن ترحل إلى مجرى النسيان وتحط في واد غير ذي زرع
حيث لا ماء، ولا سماء
ولا شيء يحملها على التسكع في حنايا الروح
لتشعل قنديل الأمس أو تعبر إلى مسالك الغد.

المأكولات السريعة عدو الذاكرة اللدود

لندن/ متابعات:

أكدت دراسة بريطانية حديثة أن المأكولات السريعة لا تسبب السمنة فحسب، وإنما تزيد خطر الإصابة بالزهايمر.

ووجد الباحثون من جامعة (براون) الأميركية من خلال دراستهم التي أجروها على الجرذان أن النظام الغذائي السيئ يمنع خلايا الدماغ من الاستجابة بالطريقة المناسبة لهرمون الأنسولين المطلوب لتنظيم بعض المواد الكيميائية الدماغية المهمة للذاكرة والتعلم وتقوية الروابط بين خلايا الدماغ.

وأعطوا الجرذان مادة كيميائية أوقفت أدمغتها عن القدرة على استخدام الأنسولين، وبالتالي ظهرت عليها أعراض الزهايمر.

وقالت الباحثة سوزان دو لا مونت المسؤولة عن الدراسة، «إنها (الفئران) أصيبت بالخرف. ما عادت قادرة على التعلم أو التذكر».

وخلق التسبب بالسكري تغييرات مشابهة للزهايمر في أدمغة أرانب خضعت أيضاً للتجارب.

وقال مدير الأبحاث في جمعية الزهايمر البريطانية، كليف بالارد، إن «واحداً بين كل 3 أشخاص بعمر يزيد عن 65 عاماً يصابون بالخرف»، مضيفاً أن «بحثاً كهذا يوجهنا نحو اتجاهات جديدة لعلاج هذا التطور في المرض».

وكانت دراسة سابقة أعدها معهد كارولينسكا للأبحاث في ستوكهولم كشفت أن نظاماً غذائياً غنياً بالسكر والشحوم كما هي الحال في الوجبات السريعة قد يساهم في الإصابة بمرض الزهايمر.

ودرس الباحثون تصرفات فئران معدلة جينياً بعدما قدم لها على مدى تسعة أشهر أطعمة غنية بالشحوم والسكر والكولسترول.

وأوضحت سوزان أكثيرين واضعة الدراسة، أنه تبين عبر دراسة دماغ هذه الفئران وجود تبدل كيميائي شبيه بالتبدل المسجل في دماغ مرضى الزهايمر.

ولاحظ الباحثون أن كمية كبيرة من الكولسترول في الأغذية تخفض من وجود بروتينه في الدماغ تدعى «ارك» وتساهم في عملية «تخزين» الذاكرة.

وخضعت هذه الفئران قبل ذلك لتعديلات جينية لتقليد متغيرة لجينة بشرية «ابو اى 4» التي تشكل احد عوامل احتمال الإصابة بالمرض، والتي من بين وظائفها نقل الكولسترول.

وكانت دراسات أشارت إلى وجود رابط ممكن بين الحمية الغذائية وظهور هذا المرض.

ويذكر أن مرض الزهايمر يصيب أكثر من 24 مليون شخص في العالم ويتضاعف هذا العدد كل عشرين عاماً.

نوادر

لم أشبع

اشترى أحد المغفلين يوماً سمكاً..
وقال لأهله: «اطبخوه» ثم نام
فأكل عياله السمك ولطخوا يده بزيته
فلما صحا من نومه قال:
قدموا إلي السمك
قالوا: قد أكلت
قال: لا
قالوا: شم يدك، ففعل
فقال: صدقتم.. ولكنني لم أشبع.

اكتشاف بروتين صناعي يقاوم فيروس الأنفلونزا

واشنطن/ متابعات:

نجح فريق من الباحثين الأمريكيين في حماية الفئران من عدوى الأنفلونزا، في علاجها خلال 24 ساعة الأولى للإصابة عن طريق تزويد الفيروس بمادة إضافية تجعل الدواء أشد تأثيراً تعرف باسم (ايه بى 67).

وهذه المادة هي عبارة عن بروتين صناعي، لديه القدرة على تنشيط عمل الجهاز المناعي، كما اتضح أن الحيوانات المعالجة بهذه المادة تفادت نهائياً العدوى وظهرت آثارها خفيفة للغاية طبقاً لما ورد بوكالة (أنباء الشرق الأوسط).

ويرى الباحثون أن البروتين «ايه - بى 67» يمكن أن يكون فعالاً في علاج التهابات الجهاز التنفسي.

تصوير وتعليق/ دنيا هاني:

أن ما شهدته وتشهده مدينة عدن في الآونة الأخيرة من انتشار واسع للقمامة في مختلف شوارعها وضواحيها خلف تذمراً كبيراً بين المواطنين الذين تأذوا من الروائح الكريهة المنبعثة من القمامة المرمية في مكانها بدون أي متابعة من الجهات المختصة لاتخاذ الحلول للتخفيف عن معاناة المواطنين والتقليل من انتشار الأمراض والأوبئة المحتمل حدوثها في حال بقاء القمامة تتكدس يوماً بعد يوم ناهيك عن إحراقها الذي يسبب الكثير من المخاطر على حياة المواطنين، إلى جانب افتقاد المدينة الجانب الحضاري والسياحي بسبب التشو ه الذي تسببه مناظر القمامة المنتشرة في كل مكان..