تتسبب في تراجع القدراته العقلية للطفل

زيادة الوزن المفرطة تؤدي إلى تدهور الأحوال الصحية وتؤثر على الوظائف الإدراكية

السمنة عدو الذكاء اللدود

واشنطن/ متابعات:

قالت دراسة أميركية أن بدانة الطفل يمكن أن تتسبب في تراجع قدراته العقلية.

وأوضح الباحث الأساسي في الدراسة الطبيب أنطونيو كونفيت من مدرسة لانغون للطب في نيويورك، «كنا نعتقد أن الآثار السيئة الناجمة عن المتلازمة الأيضية تبدأ بالظهور بعد 20 عاماً».

وأضاف «غير أن نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن المشاكل الصحية للمتلازمة الأيضية تؤثر سلباً وبشكل سريع في دماغ المراهقين».

وقام باحثون من مدرسة لانغون للطب بدراسة على 111 مراهقا، تم تشخيص 49 منهم بالمتلازمة الأيضية، في حين أن الـ62 الباقين لم يكونوا يعانون هذه المتلازمة.

وأخضعوا المشاركين إلى 17 اختباراً معرفياً، فاستنتجوا أن الذين يعانون المتلازمة حققوا نتائج أقل في كل الاختبارات من المراهقين الذين لا يعانون منها.

وأوضح كونفيت أن «الذين يعانون المتلازمة الأيضية أحرزوا مجموعاً أقل بنسبة 10٪ في سلسلة من الاختبارات المعرفية، مثل التهجئة والرياضيات، بالمقارنة مع نظرائهم الذين لا يعانون هذه المتلازمة».

وكانت دراسة فرنسية كشفت في وقت سابق عن وجود ارتباط بين البدانة وتدهور الوظائف الإدراكية للشخص البدين، مؤكدة أن البدانة تؤثر على مستوى ذكاء الإنسان.

وأشار الباحثون إلى أن هناك علاقة تناسب عكسي بين وزن الإنسان ومستوى ذكائه، حيث أن زيادة الوزن المفرطة تؤدي غالباً إلى أحوال صحية سيئة، ترفع ضغط الدم وتتسبب في الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وقد تكون سبباً مباشراً في الوفاة المبكرة.

وأوضحت الدكتورة ماكسيم كورنو أستاذة الأوبئة الاكلينكية بمستشفى جامعة (تولوز) أن الهرمونات التي تفرز من الدهون قد يكون لها تأثير مدمر لخلايا المخ مما يؤدي إلى تراجع وظائفه، إضافة الى دور ونظراً لدور السمنة المعروف كعامل فاعل في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين لأنها تزيد سماكة وتصلب الأوعية الدموية «الشرايين» مشيرة إلى أنه قد يحدث الأمر نفسه لشرايين الدماغ «المخ».

يشار إلى أن المتلازمة الأيضية هي مزيج من الاضطرابات الصحية التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين وداء السكري، ويرافقها مزيج من الاضطرابات الصحية مثل سمنة البطن، وانخفاض معدل البروتين الدهني المرتفع الكثافة (أي الكولسترول الجيد) وارتفاع مستويات ثلاثي الشحوم، وارتفاع ضغط الدم، ومقاومة الجسم للأنسولين التي تسبق الإصابة بداء السكري.

دراسة: خسارة الوزن تخفف أعراض سن اليأس عند المرأة

كاليفورنيا/ متابعات:

أكد الباحثون أنه «بإمكان السيدات اللواتي وصلن لمرحلة انقطاع الحيض أن يخففن من مشاكل الومضات الساخنة أو تصبب العرق ليلاً، عبر إتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن منخفضة الدهون وغنية بالفواكه والخضروات».

وأوضحت الباحثة كاندي سكروينك من قسم بحوث كاليفورنيا في ولاية أوكلاند الأميركية، «أردنا أن نعرف ما إذا كانت الحمية الغذائية يمكن أن تمثل بديلاً للعلاج الهرموني. وتبين أنه بالطبع السيدات اللواتي يفقدن بعض الوزن بإتباع تلك الحمية الغذائية الصحية يتغلبن بنجاح أكبر على أعراض سن اليأس».

وأكدت الباحثة أنه «لوحظ تقليل الومضات الساخنة والتعرق أثناء الليل عند السيدات اللواتي تمكنن من إنقاص وزنهن، سواء ممن كن يعانين من الوزن الزائد أو لا»، مشيرة إلى أن «الدهون تعمل على زيادة حرارة الجسم وإنقاص الوزن يساعد الجسم على تبديد الحرارة بشكل أكثر سهولة».

وقد تضمن التقرير الذي نشر مؤخراً في جريدة(Menopause)) بيانات عن أكثر من 17,000 سيدة ممن شاركن في دراسة مبدئية عن صحة السيدات.

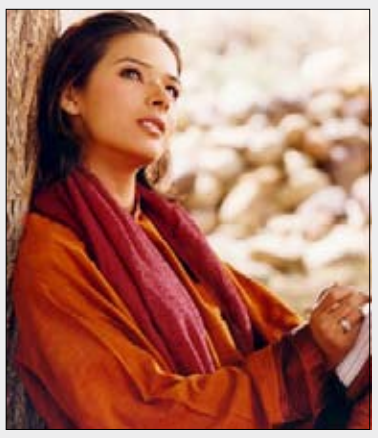
وقد وجد الباحثون أن "السيدات اللواتي كن يعانين من أعراض سن اليأس، ثم اتبعن نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن، يعتمد على طعام قليل الدهون وغني بالحبوب الكاملة والفواكه والخضروات، ولا يتناولن علاجات بدائل الهرمون، قل وزنهن بمقدار 10 أرطال على الأقل خلال عام، وقلت لديهن أعراض سن اليأس من الومضات الساخنة والتعرق أثناء الليل، بالمقارنة مع السيدات اللواتي لم يعملن على إنقاص أوزانهن".

إضاءة

عفواً.. لقد توقف القلم وبقي الأمل

عندما ينكسر صمود الأمواج
على الصخور
يصفع الخيال بكف الواقع
وتعلم حينها أن لكل شيء
نهاية
ستدرك آنذاك أنك (عابر)
مرسول لمسرحية الواقع
حينها نتجاوز أسوار الواقع
ونصعد إلى أبنية الخيال
ونريد أن نرى الدنيا بلونها
الوردي
لنستنشق عبير الزهور دون
أن تعكره لحظة النشوة بألم
الذكريات
نريد أن نتحدى الواقع
ونؤمن (بالحب) و(الإخاء) في
عالم لا يؤمن به..

كلمات حكيمة



- الإنسان الناجح هو الذي يغلق فمه قبل أن يغلق الناس آذانهم ويفتح أذنيه قبل أن يفتح الناس أفواههم.
*** *** ***

- لا تدع لسانك يشارك عينيك عند انتقاد عيوب الآخرين فلا تنس أنهم مثلك لهم عيون وألسن.
*** *** ***

- تستغرق مناقشة المسائل التافهة وقتاً طويلاً لأن بعضنا يعرف عنها أكثر مما يعرف عن المسائل الهامة.
*** *** ***

- إذا كان لديك رغيفان فكل أحدهما وتصدق بالآخر.
*** *** ***

- عندما يمدح الناس شخصاً قليلون يصدقون ذلك وعندما يذمونه فالجميع يصدقون.
*** *** ***

- لا يوجد رجل فاشل ولكن يوجد رجل بدأ من القاع وبقي فيه.
*** *** ***

- اختر كلامك قبل أن تتحدث وأعط للاختيار وقتاً كافياً لنضج الكلام فالكلمات كالثمار تحتاج لوقت كاف حتى تنضج.
*** *** ***

- كن على حذر من الكريم إذا أهنته ومن اللئيم إذا أكرمته ومن العاقل إذا أحرجته ومن الأحمق إذا رحمته.
*** *** ***

- إذا بلغت القمة فوجه نظرك إلى السفح لترى من عاونك في الصعود إليها وانظر إلى السماء ليثبت الله أقدامك عليها.
*** *** ***

- من عاش بوجهين مات لا وجه له.
*** *** ***

- إذا استشارك عدوك فقدم له النصيحة لأنه بالاستشارة قد خرج من معاداتك إلى موالاتك.
*** *** ***

- تكلم وأنت غاضب فستقول أعظم حديث تندم عليه طوال حياتك.
*** *** ***

- لا تجادل بليغاً ولا سفيهاً.. فالبليغ يغلبك والسفيه يؤذيك.
*** *** ***

- حسن الخلق يستر كثيراً من السيئات كما أن سوء الخلق يغطي كثيراً من الحسنات.
*** *** ***

- من وثق بالله أغناه ومن توكل عليه كفاه ومن خافه قلت مخافته ومن عرفه تمت معرفته.
*** *** ***

- ليس من الصعب أن تضحي من أجل صديق .
ولكن من الصعب أن تجد الصديق الذي يستحق التضحية.
*** *** ***

- تكون سعيداً إذا عثرت على صديق تثق به
و تكون اسعد إذا عثرت على صديق يثق بك.

(السكري) .. تسابق مع الزمن للتوصل إلى علاجات جديدة

برلين/ متابعات:

السكري من أكثر الأمراض التي يركز عليها العلماء في أبحاثهم. وليس هذا بالأمر الغريب فعدد مرضى السكري في العالم في تزايد مستمر والسؤال القائم هو: هل ستظهر قريباً وسائل علاج جديدة لتعويض حقن الأنسولين في مواجهة هذا المرض؟

يختبر العلماء حالياً إمكانية استخدام أجسام مضادة لعلاج النقص في إنتاج هورمون الأنسولين لدى مرضى السكري. ويوضح إلمار بيكل من كلية الطب بمدينة هانوفر طبيعة الأبحاث الحديثة الخاصة بمرض السكري ويقول إن العلماء يبحثون عن مواد فعالة من شأنها منع هدم خلايا بيتا المنتجة لهرمون الأنسولين.

وتناسب هذه الطريقة العلاجية بشكل خاص مرضى السكري في بداية المسار لأن المريض في هذه الحالة يكون لديه عادة وقت التشخيص الأولي بنسبة 15 بالمائة من خلايا إنتاج الأنسولين الفعالة.

وتتركز وظيفة الأجسام المضادة في هذه الحالة على حماية باقي الخلايا من التلف، وبهذا فإن المريض لن يحتاج للحقن المستمر بالأنسولين.

لكن الدراسات الدولية ترصد تضارباً واضحاً في نتائج بعض الإجراءات الوقائية. ففي الوقت الذي رصدت فيه الدراسات استفادة كبيرة لمرضى السكري في أوروبا وأمريكا من خلال عقار (تيبليزوماب) الوقائي، جاءت درجة الاستفادة منه في آسيا متواضعة للغاية.

ويرجع الطبيب إلمار بيكل هذا الاختلاف إلى إمكانية وجود أسباب أخرى للإصابة بمرض السكري (النوع الأول) في آسيا مقارنة بأوروبا علاوة على أن الدراسات تشير إلى أن معظم المصابين به في آسيا يعانون من الزيادة في الوزن في حين يتسم معظم المرضى في أوروبا بالنحافة.

لكن بعيداً عن التكهنات يحاول العلماء حالياً التوصل إلى إجابات واضحة حول سبب الاختلاف في تعامل مرضى النوع الأول من السكري مع العلاجات الواقية.

(الا تبك) فلا شيء يستحق دموعك

لا تبك
إذا تعرضت لمحنة المرض
فكل دقيقة تعاني فيها تغسل فيها ذنوبك
لا تبك
إذا أبتعد عنك أعز أصدقائك
ولم يوضح لك الأسباب
فهو من خسرك وليس أنت
لا تبك
إذا اكتشفت أن أقرب الناس إليك هو ألد أعدائك
و لتحمد الله أنك لم تعش بغفلة طوال عمرك
لا تبك
إذا ظلمك من أحسنت إليهم
فلست أول مظلوم ولتكن مظلوماً ولا تكن ظالماً

همسة

هكذا هي الحياة مزيج من الحب / الدموع / الفراق / الغدر والحياة أجمل من أن نقضي ما تبقى من العمر نذرف الدموع على من فقدناه
وفي المقابل لا تحسب أي حساب لتلك الدموع المتناثرة..

نوادر

جحا يبلغ الفطام

نزل جحا ضيفاً على صديق فقدم له في اليوم الأول حليباً، وفي اليوم الثاني حليباً وفي اليوم الثالث حليباً وفي اليوم الرابع جلس جحا حزيناً، فسأله صديقه: ما بك يا جحا؟

أجاب جحا: أنتظر حتى تفطمني..

حقائق مذهلة عن الموز

غزة/ متابعات:

يحتوي الموز على ثلاثة سكريات طبيعية - سكروز وسكر الفواكه والجلوكوز مع الألياف بالطبع، يمنحنا الموز دفعة كبيرة وثابتة وفورية من الطاقة.

وأثبت بحث علمي أن موزتين فقط يمكنهما أن يزودان طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة 90 دقيقة. فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى للرياضيين البارزين. ولكن الطاقة ليست هي كل ما يقدمه الموز، فالموز يمنحنا النشاط والصحة. ويساعدنا على التغلب على عدد كبير من الأمراض لذلك يجب إضافته دائما.

الكآبة:

وفقاً لدراسة جديدة، على أشخاص مصابين بالكآبة، شعر الكثيرون بالتحسن بعد تناولهم الموز، حيث يحتوي الموز على ترايبتوفان، نوع من البروتين الذي يحوله الجسم إلى سيروتنيوم، الذي يمنح الجسم الراحة والاسترخاء، ويحسن المزاج، ويجعلك تشعر بالسعادة.

الدورة الشهرية:

انسي الحبوب المهدئة وتناولي الموز قبل وخلال الدورة الشهرية، لأنه يعمل على تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم، الأمر الذي يحسن المزاج و يمدك فيتامين ب6 ويهدئ الألم.

فقر الدم:

يحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد، كما يقوم الموز بتحفيز إنتاج الهيموغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم.

ضغط الدم:

هذه الفاكهة الاستوائية الفريدة عالية جداً بالبوتاسيوم ولكنه منخفض بالملح، مما يجعله مثالي لمكافحة ضغط الدم.

تحفيز قدرة الدماغ:

في دراسة شملت 200 طالب، تم إعطائهم الموز في وجبة الإفطار، والفسحة، والغداء لتحفيز قدرة الدماغ. فأثبتت الدراسة بأن الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم تقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب للتعلم أكثر.

الإمساك:

يحتوي الموز على مستوى عال من الألياف، لذلك فأن إدخاله في الحمية الغذائية يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي، كما يساعد على التغلب على المشكلة دون اللجوء إلى أدوية مسهلة.

الحموضة المعوية:

للموز تأثير طبيعي معدّل للحموضة في الجسم، وينصح بتناول الموز للتخلص من الحموضة.

غثيان الصباح:

خبر سار للحوامل، لا غثيان في الصباح مع الموز، يعمل الموز على تهدئة المعدة، وبث السرور في الجسم، كما يغذي الطفل.

عضات البعوض:

قبل أن تفكري في الكريمات والمراهم، هناك طريق أسهل وأفضل، افركي عضات البعوضة بالجلدة الداخلة البيضاء للموز- التي تعمل على تخفيف التورم والاحمرار.

الأعصاب:

لأن الموز غني بفيتامينات مجموعة ب التي تساعد على تهدئة النظام العصبي.

زيادة الوزن والعمل:

وجدت دراسات قام بها معهد علم النفس في النمسا بأن ضغط العمل يؤدي إلى التهام أطعمة مهدئة مثل الشوكولاتة ورقائق البطاطس. حيث وجدت ان سبب بدانة أكثر من 5,000 كانت على الأرجح بسبب ضغط العمل. ولتفادي شهوة تناول الطعام ، نحتاج للسيطرة على مستويات السكر في الدم عن طريق تناول وجبات خفيفة عالية بالكربوهيدرات والفيتامينات المغذية، كل ساعتين، فكان الموز الفاكهة الأكثر ملاءمة لمنع البدانة.

قرحة المعدة:

يستخدم الموز لعلاج الاضطرابات المعوية بسبب قوامه الناعم. ويعتبر الموز الفاكهة النيئة الوحيدة التي يمكن أن تؤكل دون ضيق في الحالات المرضية. حيث يحيد حموضة المعدة ويخفف التهاب بطانة المعدة.

السيطرة على درجة الحرارة:

تعتقد العديد من الثقافات بأن الموز يستطيع خفض درجة حرارة الجسم الطبيعية، والعاطفية للأمهات الحوامل. وفي تايلاند، تأكل النساء الحوامل الموز لضمان ولادة الطفل في درجة حرارة معتدلة.

الإضرابات العاطفية الموسمي (الحزن):

يساعد الموز على التخفيف من أعراض الاضطرابات العاطفية الموسمية بسبب توفر مادة التربوتوفان به.

التدخين:

يمكن أن يساعد الموز الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين. لاحتوائه على فيتامينات (ب 6) و (ب 12) بالإضافة إلى البوتاسيوم، والمغنيسيوم كما يساعد الجسم على التعافي من تأثيرات انسحاب النيكوتين.

الإجهاد:

البوتاسيوم معدن حيوي، يساعد على جعل نبض القلب متوازناً، ويحفز إرسال الأكسجين إلى الدماغ كما ينظم توازن الماء في الجسم. عندما نكون مرهقين، فإن مستوى الأيض يرتفع، مما يخفض مستويات البوتاسيوم. ويمكن إعادة توازن الجسم بتناول الموز الغني بالبوتاسيوم.

السكتات:

وفقاً لبحث في (مجلة نيوإنجلند) الطبية، فإن تناول الموز كجزء من حمية منتظمة يمكن أن يقلل خطر الموت بالسكتة بنسبة 40 ٪.