

اكتشاف مسببات آلام الرأس



اكتشف العلماء أسباب آلام الرأس التي يعاني منها الإنسان، وابتكروا طريقة لمكافحتها.

فقد اكتشف علماء من الولايات المتحدة وجود جزيئات عديدة يمكن أن تعيش في جسم الإنسان طليقة. فإذا كان عدد هذه الجزيئات صغيرا، فإنها لا تؤثر أبدا في صحة الإنسان. ولكن كثرتها، تسبب بداية عمليات أكسدة قد تسبب بدورها ألما في الرأس.

حاليا لا توجد طريقة لطرد هذه الجزيئات من الجسم. ولكن العلماء يعرفون كيفية تحييدها من خلال تناول كميات كبيرة من فيتامين "C" مع الوجبات الغذائية.

فيفضل هذا الفيتامين يتمكن الجسم من مكافحة هذه الجزيئات بنفسه ومنع تراكمها وكبح زيادة عددها في الجسم. وبحسب قول العلماء فإن هذه الجزيئات تتكاثر في الجسم عندما يعيش الإنسان في ظروف بيئية سيئة وملوثة.

تكثر الدراسات التي تؤكد فوائد التمر الجمة على الصحة، فمكونات هذه الثمرة البنية الصغيرة تجعلها مفيدة لأمراض القلب والحد من أعراض الحساسية وغيرها من الفوائد، علما أن تناول ثلاث حبات من التمر يكفي للحصول على هذه الفوائد!

يحرص الكثيرون وخاصة في البلدان العربية على تناول التمر يوميا، وهذه العادة لها مبررات وجيهة، فالتمر من أكثر المواد الغذائية المفيدة للصحة، فهذه الثمرة تعتبر غذاء كاملا، لاحتوائها على كافة أنواع المعادن المفيدة للجسم إضافة إلى الفيتامينات و المركبات الغذائية النباتية.

فالتمر فيه النحاس والحديد والمغنيسيوم والمغنيز فضلا عن سلسلة فيتامين "B" بما في ذلك "B6" والنياسين وحمض البانتوثنيك والريبوفلافين، فضلا عن أن التمر غني بفيتامين "A" و"K" ومركبات الكاروتين واللوتين وزيكسانثين، كما يحتوي على الكثير من الألياف.

ثلاث حبات تمر في اليوم تكفي

أكدت العديد من الدراسات الفوائد الصحية لهذه الثمرة البنية الصغيرة، بل حتى أن هناك دراسة حديثة نشرت في دورية خاصة بالتغذية الصحية في أمريكا تؤكد بأن التمر هو مصدر الغذاء المثالي تقريبا، إذ أكدت الدراسة أن التمر يحتوي ما لا يقل عن 15 نوعا من المعادن الهامة، فضلا عن السيلينيوم وهي مادة مضادة للسرطان وتساعد على تقوية المناعة.

كذلك يحتوي التمر على 23 نوعا من الحموض الأمينية وبعض الأحماض الدهنية غير المشبعة مثل البالميتوليك والأوليك واللينوليك واللينولينيك. والأهم هو أن الاستفادة من هذه الثمرة لا يتطلب الإكثار من تناولها، فتناول ثلاثة حبات من التمر في اليوم كافية للحصول على الفوائد المذهلة لهذه الثمرة. وفيما يلي ستة أسباب استعرضتها بعض المواقع الألمانية:

مزود بالطاقة فائق السرعة:

يحتوي التمر على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتعزيز طاقته خلال اليوم، إذ يزود الجسم بالطاقة كما تساعد الألياف الموجودة بداخله على استقرار نسبة السكر في الدم، ما يساعد الجسم على تجنب استهلاك السكر (مصدر الطاقة) الزائد في الجسم.

يدعم عملية الهضم:

وفقا لموقع "غيزوندهايت إرينبرونغ" فإن التمر غني من جدا بالألياف القابلة للذوبان. وتضمن هذه الألياف القدرة على الهضم بشكل سلس. وهو ما يفسر بالطبع نصائح الجدة بتناول التمر لدى الإصابة بالإمساك. ومن المفارقات أن التمر يستخدم في حالات الإسهال، فالتمر يساعد على تحقيق توازن معين في الأمعاء. ويتناول حفنة صغيرة من التمر، يضمن تخفيف الآلام المعوية وزيادة عدد البكتيريا المعوية المفيدة.

تحسين المناعة:

تجعل كمية المعادن الموجودة بكثرة في التمر من هذه الثمرة غذاء له فوائد سحرية عندما يتعلق الأمر بتقوية العظام وتعزيز المناعة، فوفقا لكثير من الدراسات، فإن تناول 3 التمر يوميا هو خير وسيلة غذائية للوقاية من أمراض العظام كمرض هشاشة العظام مثلا حسبما ورد في موقع "غيزوندهايت هويته".

يساعد على علاج مشكلة فقر الدم

تعد مشكلة فقر الدم واحدة من المشاكل التي يزداد انتشارها بكثرة وخاصة في البلدان الغربية، وبفضل كمية الحديد العالية الموجود في التمر، تعد هذه الثمرة الغذاء الأفضل للوقاية من مشكلة فقر الدم وعلاجها.

لتقوية القلب

تكثر الأدلة التي تؤكد أن التمر هو غذاء جيد للقلب، فنسبة البوتاسيوم العالية الموجودة بداخله تجعل تناول التمر مفيد للقلب، فوفقا لموقع "غيزوندهايت تيبس" فإن دراسات كثيرة أكدت أن تناول التمر يقلل



هل نمارس الرياضة عند الإصابة بنزلات البرد؟

يتبع البعض مبدأ الحذر ويتوقفوا تماما عن ممارسة الرياضة عند الإصابة بالزكام أو ظهور أعراض نزلات البرد، في حين يواصل آخرون نشاطهم الرياضي المعتاد، فما هي الحالات التي يجب فيها التوقف التام عن الرياضة تجنباً لإصابات أخطر؟

الانتظام في ممارسة الرياضة مسألة صعبة تحتاج لتخطيط طويل وضبط لجدول مواعيد العمل أو الدراسة، وعندما ينجح المرء أخيرا في الانتظام في رياضة ما، ثم تبدأ أعراض الإصابة بالبرد، فهو شعور مزعج ومحير في الوقت نفسه ويضعنا أمام سؤال مهم: هل نمارس الرياضة كالمعتاد عند الإصابة بالبرد أم يفضل العمل بمبدأ "الاحتياط واجب" والانتظار حتى الشفاء؟ يقول الأطباء إن حالات الرشح البسيطة لا تستدعي التخلي عن الرياضة، شريطة أن يشعر المرء بوجود الطاقة واللياقة الكافية لممارستها. أما عند ظهور بعض الأعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة أو السعال أو التهاب الحلق، فهنا يفضل التوقف الفوري عن ممارسة أي نشاط رياضي تجنباً لعواقب صحية ربما تكون وخيمة. ويوضح البروفيسور إنغو فروبوزه، من الكلية الألمانية للرياضة بمدينة كولونيا، مخاطر ممارسة الرياضة عند الإصابة بعدوى فيروسية بقوله: "يمكن أن تساعد الرياضة على انتقال الفيروسات داخل الجسم ويمكنها في أسوأ الحالات الوصول للقلب". ويوضح فروبوزه في تصريحاته لموقع "أبوتيكين أومشاو" الألماني، المخاطر قائلا إن جهاز المناعة في هذه الحالات يكون في وضع ضعيف وغير قادر على التصدي للفيروسات وهو ما يزيد من خطورة الأمر، لاسيما عند وصول الفيروس للقلب.



علماء: البكتريا على الهاتف أكثر مما في الحمامات

كشف العلماء ان البكتريا التي تعيش على الهواتف الذكية أكثر مما في التواليت والمواد المنزلية التي تستخدم بكثرة. فقد أجرى علماء من جامعة سري البريطانية تجربة فريدة تضمنت وضع أكثر من 30 هاتفًا ذكيا في طبق بتري petri dish الذي يعتبر افضل وسط لتكاثر الأحياء المجهرية، فبينت نتائجها ان ظهور الأحياء المجهرية على الهواتف الذكية كان أسرع وعددها أكثر. فبعد مضي ثلاثة ايام على وضع هذه الأجهزة في اطباق بتري تبين ان عدد الأحياء المجهرية على الهواتف الذكية كان أكثر بـ 18 مرة مما في المراض (التواليت). البكتريا على سطح الهواتف كثيرة جدا xn----8sbejf1b9b0a3g.xn--p1ai البكتريا على سطح الهواتف كثيرة جدا ويؤكد الخبراء ان سطح كافة الأجهزة كان يحتوي على احياء مجهرية يعادل عددها 10 اضعاف الحد المسموح به. ويضيفون ان استخدام هذه الأجهزة قد يؤدي الى اضطرابات في المعدة. وينصح الخبراء استنادا الى النتائج التي حصلوا عليها بضرورة تنظيف أجهزة هواتفهم بصورة منتظمة باستخدام محاليل معقمة.

طفل بـ 3 سنوات يتمتع بعضلات يحسده عليه الكبار!

مولده أسبوعين وجاء بوزن 4.5 كغم وما زال مستمرا في تحدي كل المطبات. رورت ميغر كيف أنها رافقت داش بينما لم يتخط من العمر العامين للجري الخفيف، لتتفاجأ بإطلاقه ساقيه للريح وقطعه في النهاية 4 كيلومترات ركضا! وتحدثت الأم عن اكتشافها لموهبة ابنها المعجزة قائلة إنه خطا خطوته الأولى بعمر 10 أشهر ونصف، وتسلك كل شيء منذ نعومة أظفاره، كما قطع أشواطا داخل المطبخ متسلقا طاولات القهوة قافزا فوق جوانب المطبخ.

وأضافت: "لديه طاقة متجددة لا تنضب! إنها نعمة أن يكون لدي طفل صغير سليم البنية مثله". ومن فرط حبه للقفز والتنزه خارج المنزل في أجواء يمنية مختلفة، أهداه والداه في عيد ميلاده الثاني مركز ألعاب رياضية يحاكي الرياضات الخارجية، مثل الأرجيح البهلوانية وحبال التندلي ومنصات القفز والشقلبة، حيث يظل ينط ويقفز ساعتين متواصلتين.

وللسطفال المعجزة حساب على إنستغرام "muscylittlemonster" يحظى بمتابعة حوالي 100 متابع يلهمهم بعزمه ولياقته ليصبح أيقونة للصحة واللياقة البدنية.

قولها: "لاحظت أن داش يملك 6 عضلات بالمعدة منذ 6 أشهر أثناء تغييره لحفاظته عندما رفع ساقيه إلى الأعلى قرأيت المنظر. بعثت بصورة إلى أبيه أقول فيها: هل ترى ما أرى؟ ابني بالطبع صغير على إدراك ما يملك، لكن بنيته لائقة جدا ويعشق الحركة". وأشارت إلى أنها وزوجها لا يتمتعان بمستويات عالية من اللياقة، ولا تحب الجري وغير مولعة بالرياضة، فيما أكدت أن داش طفل أنابيب وتوقع الأطباء ولادة مبكرة له بأسبوعين وأن يكون حجمه ضئيلا.

لكن على العكس فقد تأخر

لم تعد القدرات البدنية والعضلات تقتصر على البالغين، حيث ظهر مؤخرا طفل أنبوب أسترالي لم يتجاوز الـ3 أعوام بقوام رياضي وقدرات بدنية هائلة وعضلات قد يفقدها الكثير من الرجال. "داش ميغر" لم يكن مهووسا بممارسة التمارين الرياضية، كما لم يجبره والداه على الالتزام بتمارين قاسية بغية نشر صورته على وسائل التواصل الاجتماعي، بل هي هبة ربانية لاحظتها أمه قبل 6 أشهر، حسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. ونقلت الصحيفة عن والدته الطفل، أورسولا ميغر

القطن يساعد على علاج الزهايمر

بدأت في الصين الاختبارات على الأسرة لمستحضر طبي لعلاج مرض الزهايمر. المستحضر الطبي الجديد يحتوي على مركبات الفلافونويد المستخلصة من بتلات شجيرات القطن. وكما هو معلوم تتميز مركبات

الفلافونويد بقدرتها على حماية الخلايا من الجذور الحارة ومكافحة الالتهابات. ويبدأ خبراء معهد شينجيانغ التقني للفيزياء والكيمياء بدراسة دور هذه المركبات في علاج مرض الزهايمر منذ عام 2003، وبعد أن اختبروا مركبات الفلافونويد على

وقالت وكالة "بي بي سي" إن الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية ستنقل إلى النظام الليلي أوتوماتيكيا بعد الحصول على معلومات عن وقت غروب الشمس في كل مكان بعينه، وتعود الأجهزة الذكية أوتوماتيكيا مع طلوع الصباح إلى لونها العادي.

وقالت شركة "أبل: أشار الكثير من الباحثين إلى أن استخدام

قررت شركة أبل إضافة "نظام ليلي خاص" إلى الإصدار الجديد لنظام التشغيل iOS.

ويتوقع أن يساعد هذا النظام مستخدمي أجهزة "آيفون" و"آيباد" على أن يستغرقوا سريعا في النوم.

وأضافت الشركة إلى إصدار " iOS9.3 " الجديد ألوانا جديدة تنصف بظلال أكثر نعومة تستخدم في الليل.



أبل تضيف "نظاما ليليا" إلى إصدار لـ iOS

ناسا تنشر صورا جديدة عالية الدقة لكوكب بلوتو

رغم انتهاء مهمة المسبار الأمريكي "نيو هورايزنز" في استكشاف كوكب بلوتو منذ يوليو/تموز 2015، تواصل ناسا نشر الصور التي ارسلها المسبار وتحليل البيانات. وقد كشفت ناسا مؤخرا النقاب عن صور حديثة التقطها "نيو هورايزنز" لسطح كوكب بلوتو، بدقة عالية، تظهر تفاصيل أوضح لمنطقة "سبوتنيك بلانوم" التي تعتبر "قلب" بلوتو. وتظهر الصور كتلا ضخمة في السهول الجليدية التي تشكل

