

الحياة  
صحة



كشفت دراسة جديدة أنه رغم ارتفاع السعرات الحرارية في المكسرات فإن تناول مقدار منها يوميا قد يساهم في الحد من زيادة الوزن لأنها تعطي إحساسا بالشبع لفترة طويلة.



يقول مدربو اللياقة إنه العودة إلى الرض بعد فترة انقطاع طويلة ينبغي تكيف الجسم عبر ممارسة التمارين الخفيفة ثم الركض لفترة قصيرة بوتيرة بطيئة بدل الانطلاق مباشرة إلى أقصى سرعة.



أوضح أطباء ألمان أن الرض غالبا ما يعانون من الألم بالبطن خلال الأشهر الأولى من عمرهم في ما يعرف بمصع الرض، وهو ما يمكن مواجهته بتدليك المنطقة المحيطة بالسر، مثلا.



حذرت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال من أن السهر يهدد صحة المراهقين، حيث إنه يرفع خطر إصابتهم بداء السكري، بالإضافة إلى زيادة محيط الخصر وتراكم الدهون في منطقة البطن.

# العيش برفقة الكلاب يخفض الضغط ويطيل العمر

## امتلاك كلب بالبيت يحمي مرضى القلب من النوبات المميتة



مرافقة الكلاب تخفف من التوتر والقلق والاكتئاب

كان خطر الإصابة بسكتة دماغية أخرى أقل بنسبة 27 بالمئة، بينما كانت مخاطر السكتة الدماغية المتكررة أقل بنسبة 12 بالمئة لمن يملكون كلابا ولا يعيشون لوحدهم.

أشار المشرف على الدراسة اندي جونز إلى أنها كانت مفاجأة مذهشة فافتتحت بان ملكي الكلاب قضوا وقتا أقل من 30 دقيقة يوميا في الجلوس في المتوسط.

وقال "لقد دهشنا من اكتشاف أن من يقومون بتمشية الكلاب كانوا أكثر نشاطا بدنيا في المتوسط وقضوا وقتا أقل جالسين في أكثر الأيام برودة ورطوبة وظلاما من هؤلاء الذين لا يملكون كلابا في أيام الصيف الطويلة المشمسفة الدافئة".

في دراسة أخرى في نفس العدد من المجلة، قامت الدكتورة توف فال، من جامعة أوبسالا في السويد وزملاؤها بدراسة 181696 شخصا أصيبوا بنوبة قلبية بين عامي 2001 و2012، و154617 ممن أصيبوا بجلطة دماغية خلال نفس الفترة. كان لدى مرضى النوبة القلبية الذين يملكون كلبا ويعيشون بمفردهم انخفاض بنسبة 33 بالمئة في الإصابة بنوبة قلبية أخرى. بينما انخفض الخطر بنسبة 15 بالمئة لأولئك الذين يعيشون مع كلب ورفقة شريك أو طفل. أما بالنسبة إلى مرضى السكتة الدماغية الذين يعيشون بمفردهم، فقد

أشار المشرف على الدراسة اندي جونز إلى أنها كانت مفاجأة مذهشة فافتتحت بان ملكي الكلاب قضوا وقتا أقل من 30 دقيقة يوميا في الجلوس في المتوسط.

أشار المشرف على الدراسة اندي جونز إلى أنها كانت مفاجأة مذهشة فافتتحت بان ملكي الكلاب قضوا وقتا أقل من 30 دقيقة يوميا في الجلوس في المتوسط.

يفضل الكثيرون تربية الكلاب ومرافقتها وهم يدركون أن في التواصل معها الأثر الكبير على توازنهم النفسي والاجتماعي، ويبين الباحثون أن فوائد هذه العلاقة تمتد إلى أكثر من ذلك وقد تصبح نوعا من أنواع العلاجات لمن يواجهون الموت جراء أمراضهم القلبية.

تورنتو (كندا) - أثبتت أبحاث جديدة أن من يملكون كلابا ببيتهم يعيشون لفترة أطول وأن رفقة هذه الحيوانات الأليفة قد تكون مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب وأولئك الذين يعيشون بمفردهم. قالت الدكتورة كارولين ك. كريمر من جامعة ماونت سيناي لرويترز هيلث "لقد قمنا بدراسة حالة أكثر من 3 ملايين شخص والنتائج مهمة للغاية".

وأشارت كريمر وفريقها في تقرير مجلة "نو جورنال سيركوليشن: كارديوفاسكولار كواليتي اند أوتكاس" إلى أن الأشخاص الذين يملكون كلابا لديهم انخفاض في ضغط الدم ولهم مستويات صحية من الكوليسترول ومعدل توتر أقل من الذين يسكنون بيوتا خالية من الكلاب.

ومن المعروف أيضا أن وجود حيوان أليف بالبيت حتى لو كان مجرد نوع من الحشرات داخل قفص يخفف من التوتر والقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية. لكن الدراسات التي تبحث في ما إذا كان وجود كلب يطيل العمر توصلت إلى نتائج مزدوجة. والتحقق في ذلك، بحث فريق كريمر من خلال السجلات الطبية التي يعود تاريخها إلى عام 1950، ووجدوا 10 دراسات قد ربطت بين ملكية الكلاب ونجاة حوالي 3.8 مليون شخص.

## 24 بالمئة هي نسبة مواجهة أصحاب الكلاب لخطر الموت، مقارنة بالذين لا يملكون كلابا

وإجمالاً، كان أصحاب الكلاب أقل عرضة للموت بنسبة تقدر بـ24 بالمئة طوال عقد آخر من العمر، مقارنة بالذين لا يملكون كلابا. وقد قل خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين عانوا من نوبة قلبية أو خلل في القلب أو الأوعية والذين يرافقون الكلاب بنسبة 65 بالمئة، مقارنة بالمرضى الوحيديين. وتوصل الباحثون إلى أن ملكية الكلاب خفضت من الوفيات الناجمة عن

## تناول الفطر بانتظام يقلل الإصابة بسرطان البروستاتا

بصورة واسعة النطاق في آسيا من أجل منافعه الغذائية ولأغراض طبية. وقال الأستاذ شو زهانج، المدرس في كلية الصحة العامة بجامعة توهوكو في اليابان، والذي ترأس الدراسة "أظهرت الدراسات التي تم إجراؤها على الخلايا الحية أن الفطر يمكنه منع الإصابة بسرطان البروستاتا".

جدير بالذكر أن الفطر يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، كما هي الحال في بعض أنواع الخضار مثل الجزر والكوسا والفاصوليا الخضراء وغيرها. وتعمل مضادات الأكسدة على التخلص من "الجذور الحرة"، وهي نوع من المواد الكيميائية التي يمكن أن تضر بخلايا جسم الإنسان، وتزيد من خطر الإصابة بالسرطان، وفق ما ذكر موقع "ميديكال نيوز توداي" الطبي. كذلك يحتوي الفطر على "السيلينيوم"، غير الموجود في معظم الفواكه والخضروات، والذي يلعب دورا في وظيفة إنزيم الكبد، ليساعد على إزالة بعض العناصر الموجودة في الجسم والتي قد تكون مسببة للسرطان. كما يعرف عن السيلينيوم مقاومته للالتهابات والتقليل من معدلات نمو الأورام.

لندن - خلصت دراسة إلى أن الرجال الذين يأكلون الفطر تنخفض لديهم نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا. وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن دراسة يابانية توصلت إلى أن الفطر مفيد بصورة خاصة لمن هم فوق الـ50 عاما، الذين يأكلون الكثير من اللحوم ومنتجات الألبان، ولكن القليل من الخضروات والفواكه.

وقالت الدراسة، التي نُشرت في دورية دولية خاصة بالسرطان، إن الذين يأكلون الفطر مرة أو مرتين أسبوعيا تنخفض لديهم فرصة الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة 8 بالمئة، وذلك مقارنة بمن لا يأكلون الفطر. وأشارت الدراسة إلى أن من يأكلون الفطر ثلاث مرات أو أكثر أسبوعيا تنخفض لديهم نسبة الإصابة بالمرض بنسبة 17 بالمئة. ويشار إلى أن سرطان البروستاتا من أكثر الأمراض شيوعا التي تصيب الرجال، حيث تم تسجيل أكثر من 1.2 مليون حالة إصابة جديدة عام 2018، كما ترتفع خطورة الإصابة بالمرض مع التقدم في السن. ومن المتوقع أن يصاب رجل من كل ثمانية رجال في بريطانيا في المستقبل بسرطان البروستاتا في مرحلة من حياته. ويستخدم الفطر

## تلوث الهواء يقود أيضا إلى تساقط الشعر

الرئوي المزمن وأمراض القلب راسخة، لا يوجد سوى القليل من الأبحاث حول تأثير التعرض لمواد معينة على جلد وشعر الإنسان على وجه الخصوص". وأضاف "يشرح بحثنا طريقة عمل ملوثات الهواء على خلايا الجلد وبصيلات شعر الإنسان، حيث تبين أن ملوثات الهواء الأكثر شيوعا تقود إلى تساقط الشعر".

### باحثون يقولون إنه كلما زاد مستوى الجزيئات الملوثة في الهواء زاد انخفاض البروتينات التي تحافظ على وجود الشعر

ويعتبر تلوث الهواء عاملا خطرا مساهما في عدد من الأمراض، بما فيها أمراض القلب والرئة، والسرطان، والسكري وأمراض الكلى. وحسب تقرير صدر عن البنك الدولي في 2016، يتسبب تلوث الهواء في وفاة شخص من بين كل 10 أشخاص حول العالم، ما يجعله رابع أكبر عامل خطر دوليا، الأكبر في الدول الفقيرة، حيث يتسبب في 93 بالمئة من الوفيات أو الأمراض غير المميتة.

خطرا رئيسا قد يتسبب في الإصابة بأمراض مميتة مثل أمراض القلب والرئة والسرطان ومشكلات الجهاز التنفسي. لكن في المقابل، فإن تأثيراتها على الجلد والشعر غير معروفة جيدا، وهو ما درسه فريق البحث، من خلال قياس البروتينات المسؤولة عن نمو الشعر ومدى تأثرها بنسب تلوث الهواء. وأجري البحث من خلال تعريض الخلايا في فؤدة الرأس البشرية وتحديدا في قاعدة بصليات الشعر، إلى تركيزات مختلفة من جزيئات الغبار والديزل التي تتشبه الجسيمات الدقيقة المحمولة جوا.

وأظهرت النتائج أن وجود الجسيمات الدقيقة المحمولة جوا، التي يبلغ قطرها 10 ميكرومتر، يقلل من مستويات بروتين يسمى "كات-كاتبين"، وهو البروتين المسؤول عن نمو وتشكل الشعر. وكشفت الدراسة أيضا أن مستويات ثلاثة بروتينات أخرى مسؤولة عن نمو الشعر وبقائه قد انخفضت عند التعرض لجزيئات الغبار والديزل. وهذا يعني أن كلما زاد مستوى الملوثات، زاد انخفاض تلك البروتينات. وقال الدكتور هيوك تشول كيون، قائد فريق البحث، "رغم أن العلاقة بين تلوث الهواء والأمراض الخطيرة مثل السرطان والانسداد

### الجسيمات الدقيقة الملوثة تقلل مستوى البروتين المسؤول عن نمو الشعر



مدريد - حذرت دراسة كورية حديثة من أن تلوث الهواء الناجم عن الوقود الأحفوري والأنشطة الصناعية، مرتبط بفقدان وتساقط الشعر عند البشر. الدراسة أجراها باحثون بمركز أبحاث "علوم المستقبل" في كوريا الجنوبية، وعرضوا نتائجها، أمام مؤتمر الأكاديمية الأوروبية للأمراض الجلدية والتناسلية، الذي يعقد في الفترة من 9 إلى 13 أكتوبر 2019، في العاصمة الإسبانية مدريد.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، درس الباحثون تأثير الجسيمات الدقيقة المحمولة جوا، التي يبلغ قطرها 10 ميكرومتر، والتي يقل قطرها عن 2.5 ميكرومتر، ويتعرض لها الأشخاص. وتنبعت الجسيمات الدقيقة المحمولة جوا في الغالب من مصادر حرق الوقود الأحفوري، بما في ذلك البنزين والديزل وأنواع الوقود الصلب الأخرى مثل الفحم والنفط والكتلة الحيوية، وكذلك الأنشطة الصناعية الأخرى مثل البناء والتعدين وتصنيع مواد البناء مثل الأسمنت والسيراميك والطوب، بالإضافة إلى عوادم السيارات، والطهي بالخشب والتدخين. ويمكن استنشاق هذه الغازات فتستقر في الرئة وتنتقل إلى مجرى الدم. وتعتبر الجسيمات الدقيقة المحمولة جوا، التي يبلغ قطرها 10 ميكرومتر، والتي يقل قطرها عن 2.5 ميكرومتر