



الإكثار من شرب الماء يحمي المرأة من الالتهابات



مع الفواتي لم يشربن فدرأ أكبر من الماء في اليوم. كما أشارت الدراسة إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المسالك البولية. ويرجع ذلك جزئياً إلى التركيب البيولوجي، حيث أن الضرر يجري اليول يُسهل من مهمة البكتيريا الدخول إلى المهبل والتوجه إلى المثانة. ويقول المشرف على الدراسة ورئيس قسم الأمراض المعدية في كلية الطب بجامعة ميامي، توماس هوتون، إن زيادة تناول السوائل يقلل خطر التهاب المسالك البولية بطريقتين: الأولى من خلال منع البكتيريا من الالتصاق في المثانة، والثانية عبر الحد من التركيز الكلي للبكتيريا التي يمكن أن تسبب العدوى. واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على أكثر من 140 امرأة مع الفواتي لم يشربن فدرأ أكبر من الماء في اليوم. كما أشارت الدراسة إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المسالك البولية. ويرجع ذلك جزئياً إلى التركيب البيولوجي، حيث أن الضرر يجري اليول يُسهل من مهمة البكتيريا الدخول إلى المهبل والتوجه إلى المثانة. ويقول المشرف على الدراسة ورئيس قسم الأمراض المعدية في كلية الطب بجامعة ميامي، توماس هوتون، إن زيادة تناول السوائل يقلل خطر التهاب المسالك البولية بطريقتين: الأولى من خلال منع البكتيريا من الالتصاق في المثانة، والثانية عبر الحد من التركيز الكلي للبكتيريا التي يمكن أن تسبب العدوى. واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على أكثر من 140 امرأة

العلم يحدد: «أفضل فاكهة» تعزز قدرة الطفل العقلية



«سكاي نيوز»: أظهرت بحوث طبية حديثة، أن لفاكهة التوت الأزرق نفعاً كبيراً بالنسبة للأطفال، مضيفة أنها تساعد أدمغة الصغار بشكل كبير على أداء وظائفها. وبحسب ما نقلت صحيفة «تلغراف» أن أطفال الابتدائي يؤدون الواجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز عشرة في المئة حين يتناولون مشروبات التوت. ويحتوي التوت على مركبات الفلافونويد ويقول خبراء الصحراء إنه يعود بعدة فوائد على الجسم مثل مقاومة الأكسدة، لكن الدراسة التي أجراها باحثون جامعة ريدينغ البريطانية أشارت إلى تأخير المعرفي. وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن يتتبعوا

مادة مستخلصة من ثعبان بحري توقف هذا النوع من السرطان

تأثير سلبي على الخلايا السليمة في الجسم. ويخطط الباحثون لإجراء مزيد من الاختبارات على المادة المأخوذة من الثعبان البحري وإمكانية توافرها بكثر في المختبر. وأشار الباحثون إلى أن تربية هذا النوع من الكائنات صعب جداً، لأنه يتطلب ضغطاً كبيراً، كالضغط البحري الموجود على عمق 3 آلاف متر.

ووفقاً للوكالة الدولية لأبحاث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين النساء في جميع أنحاء العالم عامة، ومنطقة الشرق الأوسط خاصة.

وذكرت الوكالة أنه يتم تشخيص نحو 1.4 مليون حالة إصابة جديدة كل عام، ويودي المرض بحياة أكثر من 450 ألف سيدة سنوياً حول العالم.



والعينة التي أثبتت فعاليتها في علاج سرطان الثدي، وأوضح تشيريبياكوف، أن أقوى تأثير كان للعينة الكحولية التي يطلق عليها (Ophiura irrorata) المأخوذة من الثعبان البحري، إذ تقضي على نشاط الخلايا السرطانية من الداخل بنسبة 100%. وأشار إلى أن العينة المأخوذة من «الثعبان البحري» تدخل في مسار الخلايا السرطانية وتوقف نموها، مؤكداً أن هذه المادة ليس لها

«العربية»: قال باحثون روس إنهم اكتشفوا مادة مستخلصة من ثعبان بحري، قادرة على وقف تقدم سرطان الثدي، أحد أخطر السرطانات التي تهاجم النساء. وذكرت وكالة الروسية للأخبار اليوم الجمعة، أن الأبحاث أجراها علماء من جامعة الشرق الأقصى الاتحادية الروسية. وأوضح الباحثون أنه تم صيد الثعبان البحري من فصيلة نجوم البحر الذي أخذت منه العينة، على عمق حوالي 3 آلاف متر، أثناء حملة استكشافية في منطقة شلالات كوريل في بحر آخوتسكويه عام 2015.

وقال فسيغولوف وتشيريبياكوف، الباحث في مختبر أدوية المركبات الطبيعية في كلية الطب الحيوي، جامعة الشرق الأقصى الاتحادية الروسية، إن الاختبارات التي أجريت على الفئران بواسطة هذه

للمسنات.. أكثرن من هذه الأطعمة لتجنب هشاشة العظام

«العربية»: أوصت الجمعية الأوروبية للمسنات، النساء بعد فترة انقطاع الطمث بضرورة زيادة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم لتجنب خطر الإصابة بهشاشة العظام. وأوضحت الجمعية، أن هشاشة العظام أمر شائع ويؤثر على سيدة واحدة من بين كل 3 سيدات حول العالم، ونشرت نتائج أبحاثها اليوم الجمعة، في دورية Maturitas العلمية، بحسب ما أفادت وكالة «الأناضول».

وأضافت أن الاستهلاك اليومي للموصى به من الكالسيوم بعد انقطاع الطمث يتراوح بين 700 و1200 ملليغرام يومياً. ونوهت الجمعية، إلى بيانات رسمية أميركية كشفت أن أقل من ثلث النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 9 و71 عاماً يحرصن على تناول الحد اليومي للموصى به من الكالسيوم يومياً. وأشارت إلى أن الكالسيوم لا بد أن يكون جزءاً أساسياً من النظام الغذائي بداية من الطفولة إلى الشيخوخة، وأن النساء بحاجة إلى أن يصبحن أكثر وعياً بأهمية

الكالسيوم بالنسبة للصحة، وضرورة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم، ويتواجد الكالسيوم بكثرة في الحليب ومشتقاته مثل الجبن واللبن والبن الزبادي، بالإضافة إلى الخضراوات الورقية مثل السبانخ واللوحية والبروكولي والثفت والقرنبيط واللفت. كما يتواجد أيضاً في المكسرات النيئة مثل اللوز والجوز والبندق والكاجو والبقوليات مثل الحمص والفول والفاصولياء، والمزلاء والعدس والبقية والذرة مثل عباد الشمس، إضافة إلى فاكهة الليمون، والمكسرات الغنية الموجودة بكثرة في الصيدليات.

وهشاشة العظام هي الشكل الأكثر شيوعاً لالتهاب العظام، وتؤثر على الملايين من الأشخاص في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك ما يقدر بنحو 30 مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها. وتسبب هشاشة العظام إلاماً فاسية وتورماً في المفاصل والغضاريف، ويظهر تأثيرها على وجه الخصوص في الركبتين والوركين واليدين والعمود الفقري.



7 نصائح تبقي الجراثيم بعيداً عن مطبخك

قادر على القضاء على الجراثيم، 3 - تنظيف مصارف المياه ملائماً أساسياً للجراثيم والبكتيريا لذلك يجب تنظيفها وتعقيمها باستمرار باستعمال صودا الخبيز والخل. 4 - غسل مناشف الصحون يجب أن يتم غسل المناشف المستعملة لتجفيف اليدين والصحون باستمرار، واستبدالها من وقت لآخر واستعمالها فقط لتجفيف الصحون والأيدي بعد غسلها بشكل جيد. 5 - غسل اليدين تتعرض اليدين باستمرار لشتى أنواع الجراثيم، لذلك يجب غسلها بشكل جيد قبل لمس أي شيء داخل المطبخ. 6 - تعقيم السطوح يجب أن يتم تنظيف وتعقيم جميع السطوح التي توضع عليها الأطعمة في المطبخ بشكل يومي. 7 - تنظيف الملاجحة من الداخل من الضروري تنظيف الملاجحة بشكل دائم من الداخل والتخلص من الأطعمة الفاسدة، ووضع الأطعمة الطازجة ضمن أكياس وعبوات محكمة الإغلاق.



«24»: أظهرت دراسة حديثة نتائج مرعبة عن كمية الجراثيم التي يحتويها المطبخ والتي يزيد عددها بألاف المرات عن عدد الجراثيم والبكتيريا الموجودة في المراحيض. وأشارت الدراسة إلى أن عدد الجراثيم والبكتيريا على سبيل المثال في ليفة الإسفنج المستعملة لتنظيف الأواني والأطباق يزيد عن 10 ملايين لكل بوصة مكعبة منها، في حين أن عدد هذه المخلوقات الطفيلية على قطعة صغيرة من قماش تجفيف الصحون يزيد عن للمليون، وتشكل هذه النتائج صدمة لربات المنازل تستدعي العديد من الإجراءات والقواعد الواجب اتباعها للحفاظ على نظافة المطبخ والتخلص من الجراثيم والبكتيريا الضارة، بحسب ما أورد موقع ذا ديلي ميل: 1 - كيفية التعامل مع اسفنجة الجلي - استبدال الليفة القديمة باستمرار والتخلص منها خارج المنزل - وضع الليفة وهي رطبة داخل المايكرويف لمدة دقيقتين بشكل يومي - غسل ليفة الإسفنج مع

تحتوي اللحوم النيئة على عدد كبير من الجراثيم والبكتيريا، لذلك يجب عدم استعمال لوح تقطيع اللحوم لتقطيع الخضراوات والفواكه، كما يجب أن يتم تنظيفه بشكل جيد بسائل تنظيف مناسب

يجوز استعمال ليفة واحدة لتنظيف الأواني والأطباق وفي نفس الوقت استخدامها لتنظيف الأرض والرفوف وغيرها. 2 - عدم استخدام لوح التقطيع للحوم والخضار في نفس الوقت

الصحون في آلة غسل الصحون من وقت لآخر - غلي الليفة في الماء لمدة تتراوح بين دقيقتين إلى 5 دقائق بشكل شبه يومي - تخصيص أكثر من ليفة اسفنج للأغراض المتعددة، فلا

استبدال الليفة القديمة باستمرار والتخلص منها خارج المنزل - وضع الليفة وهي رطبة داخل المايكرويف لمدة دقيقتين بشكل يومي - غسل ليفة الإسفنج مع