

الأسمك ذات اللحوم الحمراء أكثر نفعاً

الموجود في لحم السمك الأحمر يؤثر إيجابياً على العضلات والأوعية الدموية للإنسان، لذلك يمكن القول إن الأحماض الدهنية غير المشبعة التي مصدرها الأساسي الأسماك الحمراء، تطيل العمر. وتزخر الأسماك البحرية كالسلمون والماكريل باليود أكثر من أسماك المياه العذبة، علماً بأن اليود يتمتع بأهمية كبيرة لوظيفة الغدة الدرقية.

كما تعد الأسماك كنزاً من الفيتامينات، مثل فيتامين أي المهم للجلد وفيتامين بي 6 المهم للأعصاب وفيتامين بي 12 المهم لبناء الدم وفيتامين دي المهم للعظام.

وللاستفادة من كل هذه المزايا الصحية تنصح الجمعية الألمانية بتناول الأسماك بمعدل مرة إلى مرتين أسبوعياً.

برلين - قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن الأسماك تتمتع بفوائد صحية جمة؛ حيث إنها تحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية واضطرابات أيض الدهون.

وأوضحت الجمعية أن الفضل في ذلك يرجع إلى أن الأسماك غنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3، التي تعمل على تحسين سريان الدم وتمنع الترسبات بالأوعية الدموية، فضلاً عن أهميتها لنمو وتطور المخ.

وتحتوي الأسماك ذات اللحوم الحمراء كالسلمون والماكريل والرنجة والتونة على الفيتامينات بنسبة تركيز أعلى من الأسماك ذات اللحوم البيضاء.

وأكد علماء من المعهد الوطني للتغذية والصحة في اليابان، أن البروتين

كيف انتقل طفيل الملاريا القاتل من الغوريلا إلى البشر

في حماية الأشخاص من لدغات البعوض أثناء نومهم. ويعمل العلماء حول العالم على تطوير لقاح للوقاية من الملاريا.

ويوصي موقع مايو كلينك الأميركي للمسافرين إلى المناطق التي ينتشر فيها هذا المرض بتوخي التدابير لمنع لدغات البعوض من خلال ارتداء ملابس واقية واستخدام طارد الحشرات والنوم أسفل ناموسيات معالجة.

ويذكر أن السلطات في الولايات المتحدة كانت قد صادقت على عيار جديد يساعد على علاج نوع من الملاريا بجرعة واحدة. ويستهدف العقار الجديد نوعاً من الملاريا يظهر بسبب طفيليات

"المختصرة التشنجية"، ويؤدي إلى مرض 8.5 مليون شخص في العالم كل عام.

لندن - قام فريق من العلماء بتحليل سلسلة من الجينات عمرها 50 ألف عام لمعرفة كيف قفزت أكثر طفيليات الملاريا فتكا في العالم من الغوريلا إلى البشر.

وقال الباحثون إن عملهم يندرج ضمن البحوث التي تدرس الأمراض الحيوانية المنشأ، أي عندما يكتسب العامل المرض الذي يمكن أن يصيب الحيوانات التغيرات الجينية التي تمكنه من إصابة البشر، كما كان الحال مع أمراض مثل الأنفلونزا والإيبولا.

وتوصلت هذه الدراسة إلى أن طفيل "بلاسموديوم فلاسيباروم" وهو أشد أشكال طفيليات الملاريا فتكا، اكتسب قدرته على إصابة خلايا الدم البشرية من خلال قسم بالحض النووي انتقل من طفيلي للغوريلا.

ومن خلال تحليل تسلسل الحمض النووي، وجد الباحثون أنه يحتوي على جين ينسج بروتينا يسمى (إر.إيتش 5) يرتبط بمستقبلات البروتين في خلايا الدم الحمراء البشرية.

وقال فرانسيس غالواي، الذي شارك في الدراسة وقاد فريق البحث من معهد ويلكوم سانجر البريطاني وجامعة مونبلييه الفرنسية، "إن حقيقة أن بروتين (إر.إيتش 5) كان قادراً على الارتباط بمستقبلات خلايا الدم الحمراء لدى كل من البشر والغوريلا تقدم تفسيراً جزئياً لكيفية تطور طفيل بلاسموديوم فلاسيباروم لإصابة البشر".

ووفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية، تنتشر الملاريا عن طريق البعوض وتصيب حوالي 216 مليون شخص في جميع أنحاء العالم. ويقتل المرض أكثر من 400000 شخص في السنة، غالبيةهم العظمى من الأطفال في أفقر المناطق في أفريقيا.

وقال الدكتور رايت، الذي شارك في قيادة العمل، "في تاريخ البشرية، تعتبر الملاريا مسؤولة عن أكبر قدر من الوفيات البشرية مقارنة بأي مرض آخر، لذلك من المهم أن نفهم المسارات الجينية التي مكنت هذا الطفيل القاتل من إصابة البشر".

وفي الوقت الذي يعتبر المرض غير شائع في المناخات المعتدلة، لا يزال منتشرًا في البلدان الاستوائية وشبه الاستوائية. ويُحاول مسؤولو الصحة في العالم الحد من حالات الإصابة بالملاريا عن طريق توزيع الناموسيات؛ للمساعدة

في الحد من انتشارها.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

تدخين الحامل لسجائر دون دخان يرفع ضغط دم طفلها

النيكوتين ينتقل من الأم إلى الجنين عبر الدم



السجائر بلا دخان تحتوي بدورها على كميات خطيرة من مادة النيكوتين

وأضافوا أن التدخين يحدث اضطرابات في الغدد الصماء لدى الأم، وهو ما يعرض الإناث المواليد لمشكلات الصحة الهرمونية والإيجابية على المدى الطويل، لكن في المقابل لم يردص الباحثون تأثيرات على خصوبة المواليد الذكور مقارنة بالإناث.

وقال الدكتور دينيز أوزالب كيزيلاي، قائد فريق البحث، إن "تعرض الفتيات المخطوط لهرمون التستوستيرون نتيجة تدخين الأم، يشكل خطراً على الصحة الإنجابية، بما في ذلك التمثيل الغذائي والخصوبة على المدى الطويل". وأضاف "على حد علمنا، هذه المرة الأولى التي يتم فيها رصد الآثار السلبية لتدخين الأم على خصوبة نزيلاتها، وهي مساهمة قيمة في فهمنا بشكل أفضل للآثار السلبية لتدخين الأم على الأجيال القادمة".

تدخين الأم يؤثر أيضاً على كفاءة الرئتين لدى المواليد، وهي أسباب رئيسية تزيد معدلات وفيات الرضع

كما أفادت دراسة أميركية حديثة بأن إدمان النيكوتين، الذي يأتي نتيجة تدخين السجائر، يزيد فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

الدراسة أجراها باحثون بالمعهد الوطني لتعاطي المخدرات في الولايات المتحدة، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية "نايتشر" العلمية.

ولكشوف العلاقة بين التدخين ومرض السكري، راقب الفريق مجموعة من الفئران، التي عرضوها إلى مستويات وصلت إلى حد إدمان النيكوتين، بصورة تماثل مدمني التبغ.

ووجد الباحثون أن إدمان النيكوتين يحدث تبايناً في مجموعة من الجينات التي تنظم التعبير الجيني في البنكرياس والكبد وتحدد مستويات الجلوكوز في الدم.

واكتشف الفريق أن هذا التباين في الجينات التي يطلق عليها (تي.سي.أف. 712) يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.

وقالت الدكتورة نورا فولكو، قائدة فريق البحث، "هذا الاكتشاف غير المتوقع يشير إلى وجود صلة بين إدمان النيكوتين وبدائية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني".

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

يعانون من التعرض للتبغ أو دونه كانت أكبر بفارق يتراوح من 1 إلى 3 مم زئبق الموجود في بعض الدراسات الحديثة حول تدخين السجائر أثناء الحمل.

ومن بين القيود على هذه الدراسة صغرها وعدم وجود بيانات طويلة الأجل لتحديد ما إذا كان التعرض للتبغ أثناء الحمل يمكن أن يؤدي إلى مشكلات قلبية وعائية دائمة للأطفال وكيف يحدث ذلك. وقالت نورديستام "إن الآلية الدقيقة وراء التعرض للنيكوتين قبل الولادة وتغيير التحكم في القلب وتنظيم ضغط الدم غير مفهومة تماماً".

لكن الباحثين يشيرون إلى أن ضغط الدم يميل إلى اتباع مسار يبدأ في الطفولة، مما يجعل الأطفال الذين لديهم أعداد مرتفعة قليلاً أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم عند البالغين.

وكانت العديد من الدراسات السابقة قد ربطت بين التدخين أثناء الحمل ومجموعة واسعة من المضاعفات، بما في ذلك الولادات قبل الأوان وانخفاض الوزن عند الولادة والإملاص والعيوب الخلقية ومتلازمة موت الرضع المفاجئ.

وأضافت تلك الدراسات أن تدخين الأم يؤثر أيضاً على كفاءة الرئتين لدى المواليد، وهي أسباب رئيسية تزيد معدلات وفيات الرضع، إضافة إلى تأثيره السلبي على النمو البدني والنضج في مرحلة المراهقة.

وقد حذرت دراسة تركية سابقة من أن تدخين الأمهات أثناء الحمل، يضر بخصوبة نزيلتهن الإناث في المستقبل ويعرضهن لمشكلات الصحة الإنجابية على المدى الطويل.

أجرى الدراسة باحثون في مستشفى "سيفلي" الحكومي للتدريب في تركيا، وعرضوا نتائجها أمام مؤتمر الجمعية الأوروبية لطب الغدد الصماء للأطفال في العاصمة النمساوية فيينا.

وأوضح الباحثون أنه من المعروف على نطاق واسع، أن التدخين أثناء الحمل يضر بصحة الأم والطفل، لكن الضرر يطال أيضاً بعض الحوامل اللاتي يتعرضن للتدخين السلبي ويستنشقن السمووم الموجودة في دخان السجائر.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 56 أنثى و64 ذكراً حديثي الولادة، كانت أمهاتهم يدخنن التبغ أثناء فترة الحمل. ووجد الباحثون أن تدخين الأم أدى إلى زيادة تعرض الإناث لهرمون

الذكورة أو "التستوستيرون" في الرحم، وهو ما يؤثر على نمو أعضائهن التناسلية بصورة طبيعية، ويعرضهن لتأثيرات سلبية طويلة المدى على خصوبتهن والتمثيل الغذائي لديهن.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

وتشير النتائج إلى أن انتقال الطفيل من الغوريلا إلى البشر حدث في أفريقيا، حيث تم العثور على الطفيل في الغوريلا في أفريقيا.

تعتقد الكثير من الحوامل أن تدخين سجائر دون دخان قد يمنع خطر انتقال مزار التبغ إلى أجنهن، لكن العلماء أثبتوا أن الخطر لا يقتصر على استنشاق الدخان وإنما يمكن داخل النيكوتين الذي يتسرب عبر الدم إلى داخل الرحم.

وحلت الدراسة أيضاً معدل ضربات القلب لدى كل طفل والذي يتحكم فيه جزء من الجهاز العصبي الذي يتأثر بالنيكوتين. وبعد تقييم قلب معدل ضربات القلب، وهو مقياس لاستجابة القلب للمتطلبات المتغيرة، وجد فريق الدراسة أن الأطفال الذين دخنت أمهاتهم سجائر دون دخان كانوا يعانون من ضعف معدل ضربات القلب.

ولم يجد الباحثون أي ارتباط بين التعرض لهذا النوع من التبغ قبل الولادة وضغط الدم "الانبساطي"، وهو العدد السفلي، مما يشير إلى مقدار الضغط الذي يمارسه الدم على جدران الشرايين عندما يكون القلب في حالة راحة بين النبضات.

ويذكر أن الدراسة السويدية ركزت فقط على النساء الحوامل اللاتي استخدمن جرعات عالية من منتجات التبغ التي وفرت ما قدره 48 مليغراماً أو أكثر من النيكوتين يومياً طوال فترة الحمل بأكملها. وتمت مقارنة نتائج أطفالهن بأطفال الأمهات اللاتي لم يستخدمن منتجات التبغ على الإطلاق.

خلال فترة الحمل. كما لاحظ الباحثون أنه من المعروف أن تدخين السجائر أثناء الحمل، يضر أي من الأطفال في الدراسة آباء يدخنون السجائر أثناء الحمل أو أثناء طفولتهم المبكرة.

وتصدرت نتائج الدراسة تقرير نشر في مجلة "نو جورنال أو ذي أميركان هارت سوسايتيشن" أن الاختلافات في ضغط الدم الانتقاضي بين الأطفال الذين

استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق، وبين أولئك الذين لم يستخدموا منتجات التبغ، كانت أكبر لدى أولئك الذين استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق.

وتصدرت نتائج الدراسة تقرير نشر في مجلة "نو جورنال أو ذي أميركان هارت سوسايتيشن" أن الاختلافات في ضغط الدم الانتقاضي بين الأطفال الذين

استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق، وبين أولئك الذين لم يستخدموا منتجات التبغ، كانت أكبر لدى أولئك الذين استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق.

وتصدرت نتائج الدراسة تقرير نشر في مجلة "نو جورنال أو ذي أميركان هارت سوسايتيشن" أن الاختلافات في ضغط الدم الانتقاضي بين الأطفال الذين

استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق، وبين أولئك الذين لم يستخدموا منتجات التبغ، كانت أكبر لدى أولئك الذين استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق.

وتصدرت نتائج الدراسة تقرير نشر في مجلة "نو جورنال أو ذي أميركان هارت سوسايتيشن" أن الاختلافات في ضغط الدم الانتقاضي بين الأطفال الذين

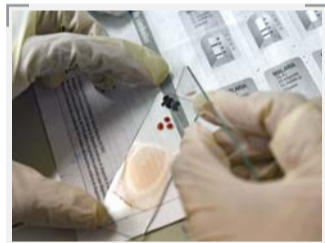
استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق، وبين أولئك الذين لم يستخدموا منتجات التبغ، كانت أكبر لدى أولئك الذين استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق.

وتصدرت نتائج الدراسة تقرير نشر في مجلة "نو جورنال أو ذي أميركان هارت سوسايتيشن" أن الاختلافات في ضغط الدم الانتقاضي بين الأطفال الذين

استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق، وبين أولئك الذين لم يستخدموا منتجات التبغ، كانت أكبر لدى أولئك الذين استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق.

وتصدرت نتائج الدراسة تقرير نشر في مجلة "نو جورنال أو ذي أميركان هارت سوسايتيشن" أن الاختلافات في ضغط الدم الانتقاضي بين الأطفال الذين

استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق، وبين أولئك الذين لم يستخدموا منتجات التبغ، كانت أكبر لدى أولئك الذين استخدموا منتجات التبغ على الإطلاق.



الملايا تقتل أكثر من 400000 شخص في السنة، غالبيةهم العظمى من الأطفال في أفقر المناطق في أفريقيا

وأوضح تقرير نشرته هيئة الإذاعة البريطانية أنه يصعب التخلص من هذا الطفيل لأنه يبقى كامناً في الكبد لسنوات عديدة قبل أن يعاود نشاطه في جسم المريض لتتكرر أعراض المرض بين الحين والآخر. ووصف العلماء عقار "تافنوكين" بأنه "إنجاز هائل".

وتعتبر الملاريا متكررة الظهور النوع الأكثر شيوعاً في خارج منطقة جنوب الصحراء الكبرى الأفريقية.

كما أن الطفيل يبقى في الجسم طوال حياة المريض بالرغم من العلاج، لذا فإنه بمثابة مخزن للمرض.



الملايا تقتل أكثر من 400000 شخص في السنة، غالبيةهم العظمى من الأطفال في أفقر المناطق في أفريقيا

وأوضح تقرير نشرته هيئة الإذاعة البريطانية أنه يصعب التخلص من هذا الطفيل لأنه يبقى كامناً في الكبد لسنوات عديدة قبل أن يعاود نشاطه في جسم المريض لتتكرر أعراض المرض بين الحين والآخر. ووصف العلماء عقار "تافنوكين" بأنه "إنجاز هائل".

وتعتبر الملاريا متكررة الظهور النوع الأكثر شيوعاً في خارج منطقة جنوب الصحراء الكبرى الأفريقية.

كما أن الطفيل يبقى في الجسم طوال حياة المريض بالرغم من العلاج، لذا فإنه بمثابة مخزن للمرض.

الملايا تقتل أكثر من 400000 شخص في السنة، غالبيةهم العظمى من الأطفال في أفقر المناطق في أفريقيا