



أفضل المكملات الغذائية لحماية الدماغ

مكملات الكركم

غالباً ما يعد الالتهاب السبب الجذري لأمراض الدماغ التنكسية، ويقول ليون: «الكركم مضاد فعال للالتهابات، وعلى هذا النحو فقد أظهر بالفعل إمكانات في الدراسات على الحيوانات للحد أو المساعدة في منع تلف خلايا الدماغ».

تستخدم عشبة باكوبا مونيري (Bacopa monnieri) في صقل العقل والفكر، حيث أنه يعمل كمنشط للدماغ، وهو يعزز تطور الذاكرة ويعالج الأمراض العصبية التي تسببها الضغوط والتوتر والقلق والصرع. يوضح ليون قائلاً: «وجدت البحوث أن فطر Lion's mane قد يحمي من الخرف، ويقلل من أعراض خفيفة

تدهور الدماغ، ووفقاً للخبير التغذية، ليبي ليون، فإن المكملات الغذائية يمكن أن تساعد في تحقيق هذه النتائج وتمنع خطر ظهور التراجع المعرفي، وفيما يلي بعضها: ووفقاً لليون، فقد أثبتت فيتامينات (ب)، وخاصة الفولات (أو حمض الفوليك)، أنها تلعب دوراً رئيسياً في نمو المخ والصحة من مرحلة الجنين وصولاً إلى الشيخوخة.

ويعد حمض الفوليك أحد فيتامينات (ب) اللازمة لصنع خلايا الدم الحمراء والبيضاء في نخاع العظم، وتحويل الكربوهيدرات إلى طاقة، وإنتاج الحمض النووي الصبغي (DNA) والحمض النووي الريبوزي (RNA).

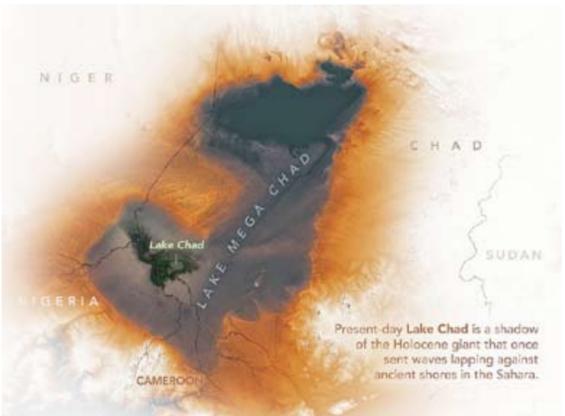
يعد الدماغ أهم أعضاء جسم الإنسان، حيث يساعد على التحكم في الحركة وردود الفعل، فضلاً عن التفكير والشعور، وبعبارة أخرى، يشكل الدماغ حجر الأساس لما يعنيه أن تكون إنساناً. وتشكل الشيخوخة تهديداً لهذا العضو الأساسي، ما يسبب ضعفاً إدراكياً خفيفاً (MCI)، وهي مرحلة التراجع المعرفي الذي يسبق الخرف. وقد تنطوي هذه المرحلة على مشكلات في الذاكرة واللغة والتفكير والحكم أكبر من التغييرات العادية المرتبطة بالعمر. وفي حين أنه من غير المعروف بالضبط كيفية الوقاية من التدهور المعرفي، فإن الأدلة الواعدة تشير إلى أن التدخلات في نمط الحياة يمكن أن يوفر الحماية ضد

من الأمراض التي تسبب تدهوراً في الصحة المعرفية، مثل مرض الشلل الرعاش ومرض الزهايمر.

الفئران ذكورة أفضل للتعرف على الأشياء. وخلص باحثون آخرون إلى أن الفطريات قد تكون لديها القدرة على العلاج أو الوقاية

من القلق والاكتئاب ويساعد على إصلاح تلف الأعصاب. وفي إحدى الدراسات، بدأ أن المكملات الغذائية لهذا الفطر تضفي على

صورة غريبة من ناسا تظهر اكتشافاً مفاجئاً وسط إفريقيا!



شاركت ناسا صورة غريبة لما كانت ذات يوم بحيرة أكبر من بحر قزوين في وسط إفريقيا.

وتمتد هذه المساحة الضخمة من المياه، التي يطلق عليها Mega Chad، على مساحة 150 ألف ميل مربع عبر الصحراء الكبرى، ولربما كانت الأكبر على الأرض في يومنا هذا.

وتعد بحيرة «تشان» الحديثة جزءاً صغيراً من حجمها السابق، وتقع داخل الجسم الساحلي القديم للمياه، الذي ما يزال محفوراً ضمن المناظر الطبيعية الصحراوية. وتبرز الصورة المناطق السفلية المظلمة من المنطقة، إلى جانب الجزء الرملّي والتلال الشاطئية، التي تشكلت على طول الشواطئ الشمالية الشرقية لبحيرة «ميغا تشان».

ولاحظ الخبراء أن تقلص البحيرة الضخمة إلى حجمها الحالي البالغ 137 ميلاً مربعاً، استغرق بضع مئات من السنين. كما تقلص حجم البحيرة، التي تعبر حدود تشاد والنيجر ونيجيريا والكاميرون، أكثر فائتاً بسبب اندثار المياه العذبة منها.

وصدرت تفاصيل المدة التي استغرقتها البحيرة في الانكماش عام 2015، بواسطة فريق من العلماء البريطانيين.

وتظهر دراسة الباحثين أن إخصاب التربة يمكن أن يحدث قبل ألف عام فقط، تاركا لغزاً حول كيفية تلقي الغابة للعناصر الغذائية الحيوية قبل ذلك الوقت.

ووجد الباحثون أن التغيير حدث في بضع مئات من السنين، بسرعة أكبر بكثير

مشروبات لا تصلح لتناول الدواء



أي أن تأثير الدواء ضعيف جداً أو لا يؤثر مطلقاً.

وبالنسبة للقهوة والشاي فهما يحتويان على الكافيين الذي له مفعول منشط، ويجلب تحفيزاً للجهاز العصبي حصول تفاعلات غير مرغوبة مع الأدوية. وتكون النتيجة القلق والخفقان وارتفاع ضغط الدم.

ولا ينصح الخبراء بتناول الأدوية مع عصير الجريب فروت، لأنه يحتوي على مركبات فوروكومارين والفلافونويد. هذه المركبات مفيدة للجسم، ولكن عند تناولها مع الأدوية تحجب الإنزيم الذي يحلل المستحضرات الطبية.

الدواء غير معروف، فقد يزيد من مفعوله، أو يقلل وقد يلغي مفعوله. ويؤدي إلى الخفقان والدوخة أو الغثيان.

وأما الحليب، فإنه بخلاف الكحول مفيد للجسم، ولكنه مدرج في قائمة المشروبات المحظورة استخدامها في تناول الأدوية. لأن الحليب يحتوي على الكالسيوم المغيد للجسم، ولذا لا يمكن استخدامه في تناول الأدوية لأن مع المكونات النشطة للدواء هناك مركبات لا تتولب بسهولة، كما يحصل عند تناول المضادات الحيوية، حيث يصبح الجسم عاجزاً عن امتصاص المادة الفعالة في الدواء، التي يطرحها الجسم إلى الخارج.

يعلم الجميع أنه لا ينصح بتناول الدواء مع الكحول. ولكن هناك مشروبات أخرى لا تصلح لتناول الأدوية، لأنها قد تسبب الخفقان أو ارتفاع ضغط الدم وحتى الغثيان.

ويقول الصيدلي توماس بروكنز، الخبير في الجمعية الفدرالية لصناعة الأدوية بألمانيا، إن المشروبات التي ينبغي تجنبها، عند تناول الأدوية هي الكحول والقهوة والشاي والحليب. وأضاف، يلعب السائل المستخدم في تناول الدواء دوراً مهماً، لأنه يؤثر في فعالية الدواء، أو يخلف آثاراً صحية جانبية، فالكحول مثلاً يجعل تأثير

40 ألف نحلة تهاجم الشرطة



ونقلت شبكة «سي إن إن» الإخبارية الأميركية عن مسؤولاً إعلامياً في إدارة مكافحة الحرائق بكاليفورنيا، ليزا ديرديريان، قولها: «عملت مع دائرة الإطفاء منذ 18 عاماً، وكنت على اطلاع بحوادث كثيرة تتعلق بهجمات أسراب النحل، لكنها لم تكن أبداً بهذا الحجم الكبير».

وتعرض أحد رجال الإطفاء لـ17 لسعة، حيث وصف سلوك النحل بأنه كان عدائياً للغاية.

ووجد رجال الشرطة والإطفاء أنفسهم في مأزق، وذلك عقب تعرضهم لهجوم كبير من سرب نحل يضم عشرات الآلاف من الحشرة اللاسعة، في ولاية كاليفورنيا الأميركية. وبينما كانت مجموعة من قوات الشرطة والإطفاء تستجيب لنداء استغاثة عن هجوم «فردى» من النحل، وجدت نفسها أمام ما لا يقل 40 ألف نحلة إفريقية، تسببت بنقل 7 أشخاص إلى المستشفى، قبل أن يتمكن الفريق من إزالة الخلية التي تدفقت منها الحشرات.

تعرف على أقوى هاتف ستطره Xiaomi لعشاق الألعاب

سربت بعض المواقع المهتمة بشؤون التقنية معلومات حول هاتف جديد تعمل على تطويره Xiaomi الصينية ليكون أفضل هاتف مخصصاً لعشاق الألعاب الإلكترونية. وتبعاً للتسريبات فإن هاتف Xiaomi Black Shark 3 الجديد سيأتي بذاكرة وصول عشوائي 16 غيغابايت هي الأكبر للهواتف حتى الآن، ما يعطيه قدرة كبيرة على معالجة البيانات والصور بسرعة ليكون مناسباً لعشاق ألعاب الفيديو ومستخدمي الإنترنت. كما من المفترض أن يزيد هذا الهاتف أيضاً بمعالج

سربت بعض المواقع المهتمة بشؤون التقنية معلومات حول هاتف جديد تعمل على تطويره Xiaomi الصينية ليكون أفضل هاتف مخصصاً لعشاق الألعاب الإلكترونية. وتبعاً للتسريبات فإن هاتف Xiaomi Black Shark 3 الجديد سيأتي بذاكرة وصول عشوائي 16 غيغابايت هي الأكبر للهواتف حتى الآن، ما يعطيه قدرة كبيرة على معالجة البيانات والصور بسرعة ليكون مناسباً لعشاق ألعاب الفيديو ومستخدمي الإنترنت. كما من المفترض أن يزيد هذا الهاتف أيضاً بمعالج



بالصدفة البهجة.. صورة سيلفي تلتقط «مأساة» في الخلفية



أثناء تصوير إعلان تجاري، قبل أن تنقلب عدة مرات بشكل مخيف. ويظهر في الفيديو الذي نشرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية رجل وهو يلتقط «سيلفي»، وتظهر في الخلفية فجأة السيارة التي تنقلب من فوق تلة. ووفق الصحيفة البريطانية فإن الحادث وقع في ولاية كاليفورنيا الأميركية، وأنه وقع أثناء تصوير إعلان علامة تجارية لم تكشف عن اسمها.

منذ عرف العالم التقاط صور «السيلفي» قبل سنوات مع ثورة الهواتف الذكية، ارتبط هذا النمط من الصور بأحداث غريبة، بعضها طريف والأخر قد يكون خطيراً. وأكبر مثال على ذلك ما حدث لهذا الرجل الذي كان يحاول التقاط صورة «سيلفي» للذكري، قبل أن يظهر في الكادر حدث لم يكن في الحسبان، يسرق الاهتمام من الصورة الأصلية. ففي لحظة التقاط الصورة، اقتحمت سيارة مسرعة المشهد