النظافة ومرض السكري

يعتقد بعض الباحثين بوجود علاقة بين النظافة المفرطة للاطفال ومرض السكري وبنى هؤلاء نظريتهم على اساس ان الاطفال النظيفين سيتعرضون الى عدد اقل من الجراثيم وهذا مما لا يؤدي الى تحفيز جهازهم المناعي بشكل كافٍ اي ان الجسم سيحوي على عدد قليل من الخلايا المناعية ألا ان رأياً آخر اشار بوجود كمية كافية من الخلايا المناعية إلا ان عدم احتكاكها بالجراثيم يعني انها غير قادرة على التعامل المستقبلي مع الامراض. وكان الباحثون قد اشاروا الى ان قلة التعرض للبكتريا والفايروس يعني عدم نشاط الجهاز المناعي بشكل كافٍ مما يؤدي الى نشوء حالة يقل فيها تركيز الخلايا المناعية في الدم.

ويقترح العلماء تقليل احتمالية الاصابة لدى الاشخاص عن طريق تعريض جهازهم المناعي للجراثيم. وكان الباحثون قد درسوا فئرانا عاشت في محيط معقم وتم تغيير موروثاتهاالجينية بحيث تكون واهنة للاصابة بمرض السكري.

وعندما تم تعريض الفئران للبكتريا تزايدت اعداد الخلايا المناعية فيها ومنعتها من الاصابة بالسكري وتقول احدى الاختصاصيات (ان المناعة الذاتية تعني الحالة التي يتم فيها تحفيز الجهاز المناعي). إلا ان خبراء آخرين يشككون في هذا الرأي ويقول احدهم ان تجربة الفئران لا تعطي تصوراً كاملاً لأنها كانت تعيش في محيط معقم وهو ما لا يحصل عند البشر.

الزهايمر يقتل الخلايا

حدد العلماء الكيفية التي يؤدي بها الاصابة بمرض الزهايمر الى تكوين مواد بروتينية سامة تؤدي الى قتل الخلايا العصبية في الدماغ، ويعتقد العلماء ان تحديد هذه الآلية في عمل المرض قد تؤدي الى العثور على علاجات جديدة. واشارت الدراسة التي نشرها العلماء في احدى المجلات العلمية الرصينة الى ان البروتينات السامة التي تنتج من الاصابة بالمرض تتفاعل مع الانزيمات الناتجة في الخلايا التي تولد الطاقة في الجسم ويؤدي هذا التفاعل الى الحاق الضرر باجزاء من الخلايا ومن ثم الى تسرب المواد السامة الى الخلايا المجاورة مما يؤدي الى تدميرها وان خسارة هذه الخلايا ينتج عنه فقدان الذاكرة وغيره من الصفات بالمرضى والفئرن المعدلة وراثياً. ويسعى الباحثون الى محاولة تقليل او منع التفاعل بين البروتينات الضارة والانزيمات في جسم الانسان وقد اشارت احدى الاختصاصيات في هذا المجال الى ان الدراسة تعتبر مهمة للغاية لانها توضح الطريقة التي تتسبب فيها البروتينات السامة في موت الخلايا العصبية وهي تمهد الطريق للعثور على عقاقير تعالج المرض ان هذا البحث الاساسي يعتبر مهماً للغاية. ومن المعروف انه لا يوجد حالياً دواء لايقاف او التخفيف من المرض في حين دعت اختصاصية اخرى لاجراء المزيد من الابحاث في هذا الاتجاه الذي لو تأكدت صحته فأنه سيفتح افاقاً لعلاج هذا المرض.

استخدام الخلايا الجنينية لمعالجة الصمم ومشكلات السمع

توصل العلماء في جامعة بيوردو الأمريكية،إلى طريقة فعالة للسيطرة على نمو الخلايا الجذعية الجنينية في الأذن الداخلية لأجنة الدجاج ، مما قد يساعد في تطوير وسائل أفضل لمعالجة الأمراض المسببة للصمم والدوار والدوخة عند الإنسان.
فقد نجح هؤلاء الباحثين في إدخال جينات جديدة إلى أنوية الخلايا الجذعية لتعطيها تعليمات خاصة بالتمايز والانقسام إلى خلايا بالغة مختلفة غير تلك التي ستنقسم إليها في الحالة الطبيعية، وبالتالي بدلا من أن تتطور إلى شعيرات دقيقة تستخدمها الأذن الداخلية لرصد الموجات الصوتية تنمو هذه الخلايا إلى نسيج مزود بالشعيرات يستخدم للسيطرة على التوازن.
وأوضح العلماء في مجلة/ البيولوجيا التطورية/، أن القدرة على التحكم في نمو وتطور أنواع الخلايا قد يساعد في توسيع دائرة المعارف الخاصة بالأذن الداخلية واضطراباتها.
وفي بحث مشابه، اكتشف العلماء الأمريكيون نوعا جديدا من الخلايا الجذعية داخل الأذن الداخلية للفئران البالغة، هي المسؤولة عن إعطاء خلايا شعرية جديدة عند تنميتها في أطباق مخبرية وعند زراعتها في الأذن الداخلية لأجنة الحيوانات

الأمهات السمينات أقل قدرة على إرضاع أطفالهن طبيعيا

حذر باحثون مختصون من أن الأمهات السمينات أو المصابات بإفراط كبير في الوزن يصعب عليهن إرضاع أطفالهن بصورة طبيعية، بسبب ضعف استجابات الحليب لديهن بعد إنجاب الأطفال.
وأوضح الأطباء أن مص الطفل لحلمة الثدي يحفز إنتاج هرمون البرولاكتين أو ما يعرف بهرمون الحليب المسؤول عن إدرار الحليب في ثدي الأم اللازم لإرضاعه وتغذيته، خصوصا في الأيام الأولى من عمره، ولكن الدراسة الجديدة بينت أن استجابة البرولاكتين عند الأمهات الجديدات من السمينات ومفرطات الوزن تقل وتنخفض كثيرا في الأسبوع الأول بعد الولادة.
وأشار الباحثون في جامعة كورنيل الأمريكية، أن هذه الاكتشافات قد تفسّر سبب توقف النساء السمينات عن إرضاع أطفالهن من الثدي، منوهين إلى ضرورة تشجيع هؤلاء الأمهات بعدة طرق ليحصل أطفالهن على التغذية الكاملة والسليمة في الأيام والأسابيع الأولى من عمرهم على الأقل.

عدم ملاحظة ردود الافعال لمناعة الجسم قد تؤدي الى جلطة الدماغ والقلب

قالت دراسة طبية نشرتها مجلة " شتيرن " الالمانية الاسبوعية ان عدم ملاحظة الالتهابات الجسدية وعدم صدور ردود افعال لمناعة الجسم على هذه الالتهابات قد يؤدي الى اصابة الانسان بجلطة الدماغ او القلب او مرض الرعاش وتيبس الاعصاب وحتى القضاء على خلايا الدماغ الخاصة بالذاكرة.

وذكرت المجلة تحت عنوان "العدو يسكن في جسدي" انه وفقا للابحاث والدراسات التي اجراها معهد مدينة غرايفسفالد القريبة من برلين والتي خضع اليها ٤٠٠٠ شخص بصورة طوعية على مدى اربع سنوات فان "المعارك التي يخوضها نظام المناعة في الجسم والتي لا يلاحظها ولا يحس بها المرء تتسبب في اضرار كبيرة للجسم قد تؤدي في بعض الحالات الى الوفاة". وافادت ان الدراسة اوضحت انه تحت الظروف العادية وكما يتبين من المعارف الطبية فان الالتهاب الذي يحصل في الجسم ليس الا نتيجة لمقاومة جهاز المناعة للبكتيريا والفيروسات وان الالتهابات عادة تبقى تقاوم حتى تقضي على البكتيريا التي تغزو الجسم . وقالت انه اثناء مكافحة الالتهابات مع الفيروسات فان جهاز وعناصر المناعة تقوم قضاء عليها ليؤول الالتهاب بعد انتصار جهاز المناعة الى الهدوء وبالتالي تتحول الالتهابات الى مواضع جافة لتتلاشى بصورة كاملة ويصبح المرء سليما خاليا من الاعراض المرضية.

وذكرت الدراسة انه في حال لم تنته الالتهابات وبقيت قائمة فانها تتحول الى مواضع محترقة ومنتفخة وتمثل في الجسم على انها ركن مستقل من اركان الجسم وتبقى في الجسم هكذا بصورة مستمرة عدة سنوات دون ملاحظتها خاصة اذا كانت تلك الالتهابات في الاعضاء الباطنية . وبينت الدراسة ان جهاز المناعة الخاص بالجسم يقوم عندئذ بمحاولات من اجل الدفاع عن المواضع المصابة في الجسم ولقتل البكتيريا والفيروسات ولكن دون محصلة ايجابية "لان اداء نظام المناعة يقتصر في مثل حالات كهذه على اجراءات دفاعية وتكتيكية دون ان يقوم بادائه الطبيعي ليصبح العضوالباطني المصاب في وضع معاناة مستمر" . واضافت ان هذا النوع من التقصير لنظام المناعة يراه خبراء الطب "كخطر جدي على حياة الانسان اذ انه يمكن ان يؤدي الى مرض قاتل وتصلب الجهاز العصبي ومرض الرعاش".

ولاتستبعد الدراسة ان تكون كثير من حالات الوفاة ترجع اسبابها في الدرجة الاولى الى الالتهابات والانتفاخات التي تتسبب ايضا في امراض السرطان الخبيث.

وذكرت ان الشركات الدوائية سارعت في هذه الاثناء وانطلاقا من المعارف الجديدة الى اجراء تجارب بشان انتاج مستحضرات طبية جديدة لمواجهة خطر الالتهابات التي تختفي وتختبىء في الاعضاء الباطنية . وقالت الدراسة ان الاسنان كما هو معروف تقدم صورة صادقة حول الوضع الصحي للانسان مشيرة الى ان الرياضيين الذين يمتلكون القليل من الوقت يتوجهون عادة الى الطبيب بعد

البرمجة العقلية والتنويم الايحائي يساعدان على

إنقاص الوزن والتحكم بسلوك الشراهة

أكدت استشارية تربوية كويتية اليوم ان العلاج عن طريق البرمجة العقلية والتنويم الايحائي يسهم بفعالية كبيرة فى انقاص الوزن والتحكم في سلوك الشراهة لدى الانسان.

وقالت الاستشارية ان عملية انقاص الوزن لا تتم الا بالارادة التي يقوم علم البرمجة والايحاء بتثبيتها وتقويتها.

واوضحت دهراب الحاصلة على ماجستير في علوم التربية ان مفهوم البرمجة العقلية يتضمن الافكار والسلوكات المكتسبة منذ الولادة لتصبح جزءا اساسيا في حياتنا وشخصيتنا.

وعرفت التنويم الايحائي بانه حالة استرخاء جسدي وتركيز ذهني على الايحاءات الايجابية التي تنغرس في اعماق العقل الباطن ومن ثم تتاثر تصرفات الشخص واحاسيسه ومشاعره ويحدث التغيير المطلوب بتلقائية وهو مرتبط كليا بالبرمجة.

واشارت الى ارتباط هذا العلم بمجال التحكم في الشراهة وتخفيف الوزن قائلة ان البعض يلجاون الى طرق مختلفة لتخفيف الوزن كالادوية والاعشاب او الحمية الغذائية لكنهم يفشلون و يصابون بالاحباط فينقضون على الطعام بشراهة مضيفة انه هنا ياتي دور البرنامج في تقوية الارادة ودعم المعنويات للالتزام بذلك النظام الغذائي وتحقيق النتائج الايجابية.

واضافت ان هذا العلم يحول فترة الرجيم من معاناة وحرمان الى تربية نفسية وصحية حتى تصبح (اسلوب حياة لا سلوكا مؤقتا) ينتهي بانتهاء الغرض المطلوب .وذكرت انها تتبع طريقة خاصة ومنظمة بعيدة كل البعد عن الاساليب الروتينية تبدا باكساب الشخص المصاب بالسمنة لبعض المهارات الذهنية اللازمة للتعامل مع الذات بطرق فعالة ثم تقوم من خلال منهج مدروس بعملية هدم منظم للعادات الغذائية السابقة التي تبرمج عليها عقله تراكميا على مدى الزمن فجعلت شهيته مفتوحة بحيث لم يعد قادرا على التفريق بين الجوع الحقيقي والشهية الكاذبة.

واوضحت ان الجوع الحقيقي هو حاجة غريزية لتامين العناصر الضرورية اللازمة لاداء الوظائف الحيوية للجسم بينما الشهية هي استجابة شرطية تستثار بالايحاء الناجم عن ادارة الافكار في الذهن والتصور والتخيل ومن ثم تنشا مشاعر تلح على الشخص لاشباع تلك الشهية حتى لو لم يكن جائعا فعلا . وقالت انه من خلال التركيز على قوة العقل الباطن يمكن تغيير مسار البرمجة العقلية السلبية وابدالها باخرى تساعد على رفع مستوى الارادة بالبرمجة الذاتية والقدرة على التحكم في الشهية بالايحاء الذاتي واثارة الدوافع الداخلية لتحقيق الهدف بالاختيار الواعي لنوعية الطعام الصحي.

وعن مدى امكانية نجاح هذه الطريقة في احداث التاثير المطلوب قالت انه غالبا ما تنجح الجلسات في احداث التغييرات على العادات السلبية واكتساب العادات الصحية من خلال قوة الالتزام لدى الشخص. وبينت ان الذين يفشلون في العلاج هم اشخاص ياخذون الامر من باب التجربة او التسلية ولا يؤمنون بقدرة البرنامج العلاجي مؤكدة ان من يلتزم بالجلسات بجدية سينجح وبكفاءة كبيرة في التعامل مع مايقابله من مغريات الطعام وقالت دهراب انها لا تستخدم اي نوع من الانظمة الغذائية او العقاقير او الاعشاب انما تقوم فقط بمخاطبة العقل الباطن مباشرة من خلال رسائل كلامية تقال بطريقة مقننة ومدروسة وباستراتيجية معينة اضافة الى تجهيز جو ملائم في مكان الجلسات مثل نوعية الاضاءة والموسيقى الهادئة لتوفير بيئة مساعدة. واضافت انه في نهاية الجلسات يكون لدى الشخص المعالج مهارات معينة تساعده على برمجة العقل بنفسه امام اي تحد او اغراء.

وعن عدد الجلسات العلاجية اوضحت دهراب انها تختلف من شخص الى اخر بحسب الشخصية وطبيعة الجسم والارادة والظروف المحيطة به فهناك من تكفيه جلسة واحدة فقط وهناك اخر يحتاج الى متابعة اكبر فياخذ اكثر من سبع جلسات حتى يحدث التاثير الايجابي عليه.

وافادت ان الجلسات العلاجية تتم بسرية تامة مضيفة ان معظم الذين يقدمون على هذا النوع من العلاج هم من النساء اللواتي يمثلن نسبة ٩٥ بالمئة مقارنة بالرجال.

وقالت انها تدرس حاليا وضع برنامج خاص لعلاج المدمنين على التدخين من خلال البرمجة العقلية والتنويم الايحائي.

المطالعة تفتح الدماغ.. حقيقة

أكد العلماء في كلية الطب بجامعة ييل الأمريكية، وجود علاقة قوية بين القراءة والمطالعة المكثفة وقدرة الدماغ على إنشاء ترابطات واتصالات عصبية جديدة تحسن المهارات الذهنية والوظائف الإدراكية عند الإنسان.
وأظهرت الصور الشعاعية والرنين المغناطيسي لأدمغة عدد من الأطفال، وجود تحسن دائم في القراءة بعد إخضاعهم لبرامج قراءة ومطالعة مكثفة.
ووجد الباحثون بعد متابعة ٧٧ من طلاب المدارس، تراوحت أعمارهم بين ٦ - ٩ سنوات، كان ٤٩ منهم من ضعاف القراءة، أن هؤلاء الضعفاء وصلوا إلى مستوى الآخرين من زملائهم بعد إكمال تلك البرامج وذلك بسبب حدوث تغير فسيولوجي في أدمغة هؤلاء الطلاب.
ولاحظ الخبراء أن الطلاب الذين خضعوا لبرامج قراءة مكثفة لم يتحسن أداؤهم وحسب، بل أظهروا تغيرات كبيرة في أنماط أدمغتهم، حيث نشأت طرقا كيماوية وعصبية جديدة ساعدت في تقوية مهارات القراءة والتركيز لديهم.

بكتيريا معدلة وراثيا تساعد في مكافحة السرطان

تمكن علماء مختصون في مستشفى "هامرسميث" في العاصمة البريطانية لندن، من مكافحة الأورام السرطانية عند الفئران، باستخدام سلالة خاصة من البكتيريا المعدلة وراثيا، في إنجاز جديد قد يساعد في حماية البشر من الأمراض الخبيثة.
وقام الباحثون بحقن الأورام الموجودة في الفئران بشكل معدل من بكتيريا "اي كولاي" المسببة للتسمم الغذائي، ولكن بعد تعديل مادتها الوراثية وحمضها النووي، بصورة تسمح لها بدخول الخلايا، ثم حقن الحيوانات ثانية بعقار مضاد للسرطان، يعرف باسم MPDR-٦
ووجد الباحثون أنه بالرغم من أن هذا الدواء غير نشط، وليس له أثر يذكر، إذا ما حقن لوحده، إلا أنه تحول إلى سم قوي، بواسطة أحد الانزيمات الطبيعية، التي تفرزها البكتيريا.
وأشار هؤلاء إلى أن الدواء مع البكتيريا نجح في قتل الخلايا السرطانية في منطقة الورم، التي نشط فيها، دون أن يؤذي الأنسجة المحيطة أو يتلفها.
ولاحظ الخبراء بعد مرور ثلاثة أسابيع، أن الأورام تقلصت وانكمشت بحوالي الثلثين، وماتت معظم الخلايا المتبقية أو أتلفت، وهو ما يمثل تطورا ملموسا على استراتيجيات العلاج الكيماوي المعيارية، التي تدمر الخلايا السرطانية والخلايا السليمة معا.

لبشرة ناعمة نضرة .. استعيني بالفواكه المجففة

أفاد خبراء الطب والتجميل في فرنسا، أن بإمكان الفتيات والسيدات اكتساب بشرة حيوية ناعمة ونضرة باستخدام الثمار الطبيعية بدلا من الأساليب الصناعية أو عمليات التجميل الجراحية.
وأوضح أخصائيو التجميل أن الفواكه المجففة كالمشمش والخوخ والبرقوق والتين تساعد في القضاء على الإرهاق والإجهاد والشحوب الذي تعاني منه بشرة الفتيات، وخصوصا في الأجواء الحارة.
وأشار هؤلاء إلى أن فاكهة الكاكا التي تعتبر مصدراً رئيسياً لعنصر المغنسيوم، تساعد في تخفيف الشعور بالإجهاد والكسل والشد العضلي وتنميل الأصابع والصداع وسقوط الشعر الناتج عن نقص ذلك العنصر في الدم.
وأكد الخبراء أن أفضل الأوقات لتناول الفواكه التي تنشط الجسم وتمده بالطاقة تكون في الصباح الباكر مع التركيز على الإكثار من تناول الخيار والفلفل الأخضر الذي يساعد على احتفاظ الشعر بحيويته ونضارته، ويقلل تعرضه للإجهاد والجفاف والتقصف الذي يؤدي إلى تساقطه.

هل تستطيع العجائز تحديد جنس الطفل؟

هل تستطيع العجائز الحلول محل أجهزة السونار المتقدمة الثلاثية الأبعاد والتي تكون صورة للطفل وهو لا يزال في بطن أمه مما يساعد على تحديد جنسه قبل الولادة؟ فمن المعروف أن الآباء والأمهات يسعون دائماً لمعرفة جنس طفلهم قبل ولادته فالأم الحبلى تراودها العديد من الأسئلة "أرجون أن يكون متمتعاً بصحة جيدة، أرجو أن لا يكون توأم، هل هو ولد أم بنت؟". وفيما ينتظر البعض الإجابه على هذه الأسئلة في غرفة الولادة فإن البعض الآخر يبحث عن الجواب في عيادة السونار أثناء فترة الحمل. إلا أن بعض العجاز لا يزلن يحتفظن بخبرات متراكمة عن الكيفية اللتي يحددون بها جنس الجنين فاذا كانت بطن الحامل متدلية إلى الأمام فإن ذلك يعني أن الجنين هو ولد أما إذا كانت بطن الحامل عريضة فإن ذلك يعني أن الجنين بنت. في حين تلجأ عجائز أخرى إلى اختبارات من نوع آخر فهناك موضوع حمل المفتاح فإذا مسكت الحامل المفتاح من الجزء المدور فإن الجنين بنت أما إذا مسكته من جزئه الطويل فإن الجنين سيكون ولداً أما إذا مسكته من الوسط فإن الجنين سيكون توأماً. والطريقة الأخرى يتعلق بعمر الحامل وسنة الحمل فإذا كان الرقمان فرديان فإن ذلك يعني أن الجنين بنت وكذلك الأمر إذا كان الرقمان زوجيان أما إذا كان أحدهما فردياً والآخر زوجياً فإن الجنين سيكون ولداً.

الشخير وتأثيراته الاجتماعية

للشخير تأثيرات اجتماعية ضارة وقد يؤدي إلى هدم الصداقات وتحطيم الزيجات وهنالك (٣,٥) مليون شخص يشخر في نومه في بريطانيا ويعتبر هؤلاء الأمر محرجاً لهم ومشكلة لعوائلهم وأصدقائهم لذا فقد دعت جمعية الشخير البريطانية إلى إطلاق أسبوع اسمته (أوقفوا الشخير في هذا الاسبوع). وكان أحد الأشخاص المصابين بالشخير قد أجبر زوجته على النوم في غرفة أخرى نتيجة لذلك وكان هذا الشخص البالغ من العمر ٥٨ عاماً والذي يعمل كمدير للمشاريع قد استيقظ عصر أحد الأيام ليجد نفسه محاطاً بعائلته وهي تنظر وتسمع إلى شخيره وكان أمراً محرجاً له عندما كان يجلس في إحدى الحافلات يقرأ كتاباً عندما أخذته الغفوة وأفاق ليجد نفسه محاطاً بالناس وهم يضحكون لارتفاع صوت شخيره. وكانت مشكلته قد بدأت قبل ٢٠ عاماً عندما تعرض إلى حادث اصطدام أصيب فيها أنفه ووجنتيه بجروح. وقد اضطرت زوجته إلى تحمل الصوت في بداية النوم إلا إنها تضطر إلى الانتقال إلى غرفة أخرى عندما يصبح الشخير بمستوى لا يطاق ونادراً ما يستفيق هذا الشخص ليجد زوجته بجانبه وهو يصفها بأنها ذات قدرة عالية على التحمل والتسامح وأن مصير زواجه كان سيتغير لو أنه تزوج من امرأة غيرها. وهو عادة ما يعاني من مشاكل عند زيارته للأقارب ويصبح الأمر مكلفاً عند الحاجة إلى استئجار غرف في أحد الفنادق.