



الرضاعة الطبيعية تحد من خطر الإصابة بمرض القلب

القلب.وركزت الدراسة الجديدة على ٤٧٦٢ ٠٦ مليمتراً. ووجد انه كلما زادت فترة الرضاعة الطبيعية للطفل كلما زاد تأثير ذلك على ضغط الدم الانقباضي. لكن لم يظهر لذلك اي تأثير على الضغط الانبساطي. ويمكن ان تتسبب التغذية على الالبان الصناعية في ان يأكل الاطفال اكثر مما يحتاجونه وينجم عن ذلك في بعض الحالات زيادة وزنهم بسرعة. وتعتبر زيادة الوزن

اظهرت دراسة ان هناك اثرا ايجابيا طويل المدى للرضاعة الطبيعية على خفض ضغط الدم وان الاطفال الذين يرضعون طبيعيا يتمتعون عندما يكبرون بضغط دم اقل من اقربانهم الذين يتغذون على الالبان الصناعية. واذا ثبت صحة نتائج الدراسة فان ذلك قد يعني ان الاطفال الذين يرضعون طبيعيا يواجهون خطرا اقل للإصابة بمرض

عامل خطر اخر لزيادة ضغط الدم. ويرتبط انخفاض ضغط الدم بشمل مباشر بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض القلبية والسكتة الدماغية ومرض الكلى وامراض اخرى متصلة بها. واظهرت دراسة منفصلة ايضا ان الاطفال الذين يرضعون طبيعيا يواجهون خطرا اقل للاصابة بزيادة الوزن ويعانون من مشاكل سلوكية اقل وقد يكونوا اكثر ذكاء.

وداعا لأمراض الشلل

النظريات العلمية يدحض بعضها بعضا ويضيف بعضها البعض عن الساحة العلمية. ولأن قانون التغير هو القانون الوحيد الذي لا يتغير فلقد جاء هذا الكشف العلمي ليمحو نظرية راسخة في أذهان الأطباء، فبالرغم من انه قد استقرت لدى العلماء المقولة التي تشير إلى ان الأعصاب التي تتعرض للتلث أو الإصابة يستحيل اصلاحها أو اعادةها إلى حيويتها السابقة مرة أخرى، وبلغ من رسوخ هذه الفكرة أنها اعتبرت احدى المسلمات المتعارف عليها في الطب منذ القدم، فإنه ومع تطور البحوث توصل الباحثون إلى

إمكانية ربط الأعصاب من جديد باستخدام اساليب جراحية مبتكرة، مع ملاحظة ان تلك الأعصاب تنتشر في جميع أجزاء الجسم، بما فيها المراكز العصبية الأكثر حساسية الواقعة داخل المخ نفسه، فضلا عن ذلك يمكن استبدال الأجزاء التالفة من تلك الأعصاب بأخرى أكثر قدرة على مواصلة الحياة.

ويشير الباحثون إلى ان هذا الإنجاز - الأكثر أهمية في تاريخ الطب - يرجع إلى نهج في تاريخ الطب - بتحليل الاشارات الكيميائية داخل الأعصاب، حيث تعد هذه الاشارات مسؤولة عن نجاح أو عرقلة اصلاح الأعصاب التالفة بالجراحة، ولعل النتيجة الحاسمة لهذا الإنجاز تتبلور في القضاء على الشلل بكافة الصور المرضية المعروفة بها، إذ يستطيع العضو التالف ان يستعيد عافيته ويسترد الاحساس من جديد.

وتركز هذه البحوث على دراسة خلايا المنشأ SEMCELLS وهي نمط من الخلايا يضم انواعا متعددة، ويمكن تطوير هذه الخلايا داخل المختبرات لكي تنتج الخلايا المتخصصة التي تدخل في تركيب الاعضاء الرئيسية في الجسم مثل الكبد والبنكرياس والأعصاب. وكانت الفكرة الشائعة لدى العلماء ان هذه النوعية من خلايا المنشأ لا توجد الا في الاجنة داخل الارحام وفي نخاع العظام، حيث تقوم هذه الخلايا بتكوين كريات الدم والصفائح الدموية الحمراء، ولكن ثبت لاحقا ، ان خلايا المنشأ توجد لدى البالغين ايضا، إذ تتركز في المخ وفي انسجة العين، عدا هذا توجد خلايا المنشأ في الجزء الذي ينظم عمل الذاكرة بالتحديد، غير ان استبدال خلايا المنشأ في الانسان يتسم بالبطء الشديد، وفي بعض الحالات تقوم هذه الخلايا بإعاقه شفاء التلف الذي يعترى الأعصاب. ويعتقد الباحثون على ابتكار اساليب علاجية لدفع خلايا المنشأ لعدم تكوين جلطة عصبية، ومن هذه الاساليب التأثير على خلايا المنشأ حتى لا تقوم بتكوين هذه الجلطات، وثمة اساليب أخرى تتمثل في تشجيع نهايات الاعصاب المصابة على الاستطالة واحتياز المنطقة التي تتكون فيها تلك الجلطات، وقدم استخدام الباحثون طريقة جديدة في العمل لتنمية واكتار خلايا المنشأ بعد تعديلها وراثيا، لكي يتم زرعها في موضع الإصابة، وبذا تصبح بدلا للأعصاب التي أصيبت بالتهتك، وتشبه هذه العملية بصورة أو بأخرى ترقيع الجلد والنظام أو حتى استبدال الشرايين.



لفقدان الوزن على المدى القصير بالنسبة لبعض المرضى وخاصة أولئك الذين يعانون من مشاكل في الكلى". وأضاف هاسلام: "لا تتوافر حتى الآن أية معلومات عن مدى فعالية هذه الطريقة على المدى البعيد، كما أنه لا يمكن اتباع هذه الحمية الغذائية على المدى الطويل لأنها ليست مستدامة".

ودعا هاسلام إلى إجراء المزيد من الأبحاث في هذا الشأن في مدة تتراوح ما بين خمسة وستة أعوام وليس شهورا. وأوضح الطبيب البريطاني ان افضل حمية غذائية هي تلك التي توازن بين المواد الغذائية وتقلل نسبة الدهون. كما حذرت ديتزمينا جوفنجن من جمعية الحميات الغذائية البريطانية من الاعتقاد في أن حمية "اتكينز" أي حمية غذائية مماثلة قد تكون افضل طريقة لإنقاص الوزن.

لكنها أشارت إلى ان الأمر يحتاج إلى المزيد من الدراسات للتأكد من ان هذا النظام الغذائي آمن وفعال على المدى الطويل. وقال الدكتور والتر ويليت من كلية هارفارد للصحة العامة في مقال مرفق بالدراسة: "لم يعد بإمكاننا الآن ان نغلق الباب أمام النظام الغذائي الذي يشتمل على القليل من الكربوهيدرات". وأضاف ويليت: "يجب ان يركز المرضى على إيجاد عادات غذائية يمكنهم إتباعها للأبد بدلا من البحث عن أنظمة حمية غذائية تعجلهم يفقدون أوزانهم بسرعة". وقال الدكتور ديفيد هاسلام رئيس منتدى مكافحة السمنة البريطاني: "ليس هناك أي شك في أنه إذا اتبع المرء الحمية الغذائية التي تتضمن القليل من الكربوهيدرات والكثير من البروتينات فان وزنه سيقول. لكن الأمر الذي طالما كان محل شك هو مدى فعالية هذه الحمية على المدى البعيد، كما ان هناك بعض المخاطر المصاحبة

القليل من الكربوهيدرات أفضل لإنقاص الوزن

وكان للحمية الغذائية المعروفة باسم "اتكينز" أثر جيد على معدلات الدهون حيث فقد المتطوعون الذين اتبعوا هذا النظام الغذائي نسبة أعلى من الدهون كما قلت لديهم نسبة مادة التريجليسيريد وتحسنت معدلات الكوليسترول لديهم أكثر من المجموعة التي اتبعت النظام الغذائي الذي يشتمل على دهون اقل. أما في الدراسة الثانية، فقد أخضع باحثون من المركز الطبي للمحاربين القدامى بفيلادلفيا ١٣٢ شخصا مصابين بالسمنة لنظامين للحمية الغذائية أحدهما يشتمل على القليل من الكربوهيدرات والآخر يحتوي على نسبة قليلة من الدهون.

واكتشف الباحثون بعد ستة أشهر ان الأشخاص الذين اتبعوا الحمية الغذائية التي تشتمل على الكربوهيدرات اقل فقدوا كيلوجرامات أكثر من المجموعة التي اتبعت النظام الغذائي الذي يشتمل على كميات قليلة من الدهون. لكن الباحثين وجدوا ان المجموعتين فقدتا نفس الوزن بعد مرور سنة كاملة. فقد استمرت المجموعة التي تتبع النظام الغذائي الذي يحتوي على نسبة قليلة من الدهون في فقدان كيلوجرامات أكثر من الوزن بعد مرور أول ستة أشهر من اتباع النظام الغذائي، بينما ظلت معدلات فقدان الوزن ثابتة بالنسبة للمجموعة التي كانت تتبع تناول كميات أقل من الكربوهيدرات.

وقالت الدكتورة ليندا ستيرن، معدة دراسة فيلادلفيا: "اعتقد ان نظام الحمية الغذائية الذي يحتوي على كربوهيدرات أقل هو الاختيار الأفضل لأن الإفراط في تناول الطعام مرتبط باستهلاك كميات كبيرة من الكربوهيدرات".

وللحنظل فوائد

يسمى الرقي البرقي، شكله مستدير يشبه كرات التنس، وطعمه مر جدا، وان اللب الذي بداخله شديد المرارة. البذور تسحق وتجعل كمادة لمعالجة الأورام. وهو نبات عشبي زاحف معمر يكثر في المناطق الصحراوية، والحنظل من النباتات الشديدة المرارة وعادة يضرب به المثل فيقال (امر من الحنظل).. للحنظل ازهار صفراء وثمار تشبه في حجمها البرتقالة او التفاحة ذات لون مخضر مخطط ببياض قبل النضج ثم تتحول إلى اللون الاصفر. والثمرة ملساء.. تحتوي على لب اسفنجي وهو الذي يعزى اليه التأثير المسهل القوي ويعتبر الحنظل من أقوى المسهلات على الاطلاق كما يحتوي على عدد كبير من البذور بين اللب الاسفنجي .

يستعمل من نبات الحنظل جميع اجزائه الا ان المادة المستعملة في تخفيض سكر الدم هي البذور وبالأخص غلاف البذرة ويجب التخلص من المرارة في البذور بغسلها عدة مرات بالماء والملح.

يعرف الحنظل علميا باسم Citrullus colocynthis

والجزء المستخدم منه الثمار. تحتوي ثمرة الحنظل على لب هو المادة الفعالة ويحتوي هذا اللب على مواد راتنجية ومن أهم مركباتها ايلاتريسين A و ايلاتريسين B كما يحتوي على قلويدات ويكتنن ومواد صابونية يستعمل الحنظل كمادة مسهلة قوية ولكن بالنسبة للبواسير فإن الاستعمال يختلف حيث تؤخذ الثمرة قبل النضج وهي مازالت خضراء ثم تقسم إلى أربع قطع وتستعمل كل قطعة لدهن البواسير وهذه الوصفة مجربة وناجحة.

يستعمل المنقوع المائي لثمار ولب الحنظل كمسروب شعبي لإزالة حالات الإمساك المزمن، ولتنشيط حركة الأمعاء المعدة مما يساعد على سهولة الهضم وتقليل الغازات الناتجة، كما يفيد الزيت المستخرج من بذور الحنظل في علاج بعض الأمراض الجلدية ومنها مرض الجرب، ويستخدم في طرد القراد العالق بجلد الحيوانات والمواشي الزراعية والطيور المنزلية. ومن المعروف ان بعض الافارقه يقومون بتقطيع بذور الحنظل بطريقة بدائية فتخرج نتيجة لذلك خلاصة مزروجة بالكربون تسمى (قطران الحنظل)، يستخدم في علاج الحيوانات، خاصة الابل من (الجرب)، و(القراد)، بجانب معالجة الجروح القديمة عند الإنسان..

ومن اسرار نبات الحنظل العلاجية مساعدته في علاج مرض الجذام والبرقان .. وبعض النسوة في بعض القبائل يستخدمونه لإضفاء السواد على شعورهن، وتأخير ظهور الشيب!! واستخدام الحنظل في علاج الروماتيزم إذ تشوى حبة من ثمرات الحنظل إلى ان تصبغ لينة ثم توضع على كعب الرجل وهي ساخنة بعد ان تقسم إلى قسمين كل قسم على كعب، وترتبط الثمرة جيدا بشئ من القماش بحيث تبقى ساخنة اطول مدة من الزمن، وينام المريض ويغطى جيدا حتى يحس برمارة الحنظل بحلقه. وتكرر العملية ٢ مرات حتى يتم الشفاء .

سارس يزيد إقبال الصينيين على الدراسة عبر الإنترنت



الكمبيوتر. وتفتتح بعض الشركات دورات فنية لعاملها عبر استخدام شبكة الانترنت لرفع قدراتهم. وقالت بيان هو التي تعمل في شركة اجنبية ان عصرنا هو عصر الدراسة طوال الحياة، ولم تعد الدراسة في المدارس او الجامعات الطريقة الوحيدة للدراسة، ويمكننا ان ندرس ونرفع قدراتنا في اي وقت حالما نفتح الكمبيوتر ونبحر عبر الانترنت.

وجدير بالذكر ان وزارة التربية والتعليم الصينية بدأت مشروعاً يسمى ترويج الدراسة عبر الانترنت في القرن الجديد، حيث ومن المخطط ان تقدم حوالي مائتي باب اساسي من المواد الدراسية على شبكة الانترنت وتنشئ بنكا لاسئلة الامتحانات، وتدعم بدء الدروس على الانترنت واستخدامها في عدد من الجامعات لتحقيق المشاركة في الموارد العلمية. ويدعو هذا المشروع الى تبادل الدعم بين المعاهد والجامعات في المناطق المتطورة وفي المناطق الغربية عبر التعليم على الانترنت مما يساعد الطلاب في كافة انحاء البلاد على المشاركة في الاساليب التعليمية المتقدمة والموارد التعليمية الوافرة لرفع قدرة وفعالية التعليم الصيني الرفيع المستوى بشكل عام. وأشار خبراء الى ان التعليم عبر الانترنت قد اصبح اسلوباً تعليمياً جديداً يتمتع بسرعة أكبر وفضاء نشر أوسع، ويشكل نظاماً تعليمياً متعدد الاساليب مع التعليم عبر المحاضرات والاذاعات والقنوات التلفزيونية. ونقنق بان تقنيات المعلومات التي تتطور يوماً بعد يوم ستساعد المزيد من الصينيين على رفع قدراتهم.

كما تطور التعليم عبر الانترنت للبالغين في الصين بسرعة وشكل حجماً كبيراً. واوضحت الاحصاءات ان هناك ٦٨ جامعة ومعهدا تعمل في التعليم عبر الانترنت، وبلغ عدد الطلاب المسجلين فيها نحو مليون طالب. ولا تقدم هذه الجامعات والمعاهد التعليم للحصول على الشهادات المسماة على الدورات لتجديد التعليم مثل الدورات التعليمية والامتحانات للدراسة الذاتية، وتقدم خدمات جيدة للعاملين لتجديد معلوماتهم وزيادة مهاراتهم. وبدأت بعض الجمعيات الاجتماعية للبالغين في الصين بسرعة وشكل حجماً كبيراً. واوضحت الاحصاءات ان التعليم عبر الانترنت، وتعلق آمالاً كبيرة على هذا القطاع، وتقدم دروساً على شبكة الانترنت لمساعدة الدارسين في الحصول على الشهادات المطلوبة مثل امتحان اللغة الإنجليزية (توفل) ودرجات التأهيل للامتحانات الخارجية (جي اي) ودرجات

وعلاقتها بمواقع أخرى. تحسن المهارات التكنولوجية الضرورية للحصول على المعلومات وحل المسائل والاتصال مع الآخرين. التعلم والاستمتاع المشترك عبر تبادل الخبرات والأفكار مع الطلاب الآخرين. استخدام اسلوب التعليم التعاوني للتعلم ضمن مجموعات والمشاركة الفعالة في هذه التعلم. استخدام تقنية الوسائل المتعددة بشكل مكثف لدعم اسلوب التعليم عبر الاستكشاف. وفضلا عن ذلك، تتمتع الدراسة عبر الانترنت بالسرعة وقلّة النفقات وعدم التقيد بالزمان والمكان وسهولة التبادل والجمع بين الصور والصوت والكلمات بالمقارنة مع الاسلوب التدريسي التقليدي المتمثل في جلوس الطلاب في قاعة الدرس. وبالاضافة الى ذلك، يمكن لكل الناس ان يدرسوا عبر الانترنت بغض النظر عن اعمارهم. وفي الوقت الراهن، ينقسم التعليم عبر شبكة الانترنت في الصين الى ثلاثة اقسام: الاول هو

فضل المزيد من الصينيين الدراسة عبر الانترنت في الوقت الحالي، ويمكن لكل الطلاب في الجامعات والمدارس ان يدرسوا عبر الخدمات السمجية والمرئية، كما يمكن للعاملين على الانترنت للحصول على المهارات المعنية والشهادات. فيمكن القول بان الدراسة عبر الانترنت تحظى حالياً باقبال المزيد من الصينيين. ويرتبط انتشار التعليم والدراسة عبر الانترنت بشكل وثيق مع سرعة تطور تكنولوجيا المعلومات وزيادة عدد مستخدمي الانترنت في الصين. وتشير الاحصاءات الى ان عدد مستخدمي الانترنت في الصين قد بلغ ثمانين مليوناً ولم تتجاوز اعمار ٧٠٪ منهم الثلاثين. واوضحت الاحصاءات ان شبكة الانترنت قد اصبحت قاعدة مهمة بالنسبة للشباب الاحداث للحصول على المعلومات وتبادل الافكار والتسلية والترفيه. وتعددى فوائد التعليم عبر الانترنت كما يقول موقع إذاعة الصين. مجرد الحصول على المعرفة، حيث يمكن للناس، وهم يجلسون أمام الكمبيوتر، الحصول على شهادات من جامعات في مختلف أنحاء العالم، وفي مختلف المجالات التعليمية بدون أن يضطروا للتوقف عن أعمالهم، أو مغادرة بلدانهم والسفر إلى مكان آخر وتحقق لهم مزايا كثيرة منها : - الوصول لصادر المعلومات وملفات البحوث والإحصائيات والصوت والصورة واستخدامها كوسائل إيضاح وشرح المادة التعليمية مع إمكانية نسخها وطباعتها للاستفادة منها في الأبحاث. - تحسن مهارات مطالعة المواد العلمية والأدبية بفضل غزارة المواقع

الضحك ... ينعش القلب ويقلل من الإصابة بالجلطة

قد يرفع مستويات الأندروفين والهرمونات الأخرى التي تحصد شعوراً بالمتعة والاسترخاء وتخفف إفراز الهرمونات المصاحبة للتوتر. هذا وقد بدأ الأطباء مؤخراً بإدخال الضحك والابتسامات على لائحة وصفاتهم الطبية التي لا تصرف من الصيدليات بل بتنظيم روتين حياة المريض مع الابتعاد عن الضغوطات النفسية والجسدية بالقدر المستطاع بالإضافة إلى الترفيه عن النفس،

الضحك يخفف من وطأة أعباء الحياة على كاهلك ويؤدي إلى التخفيف من نزعتك نحو الكمال ويزيد من قدرتك على التكيف مع المتغيرات المحيطة بك. ومن جانب آخر، توصلت دراسة أمريكية إلى أن الضحك أفضل دواء وأن مجرد التطلع إلى حدث إيجابي مضحك أو مشاهدة تجربة مضحكة، قد يعزز جهاز المناعة ويقلل التوتر وثبتت اختبارات أجريت أنه بمجرد توقع حدث سعيد بهيج أو مضحك،

وكذلك يساعد في تحسين المزاج بشكل عام. تبين أيضاً أن بعد الانتهاء من الضحك فإن ضغط الدم وسرعة نبضات القلب تنخفض بشكل ملموس، كذلك فإن الضحك يساعد في التخفيف من توتر العضلات. الضحك والمرح يساعدان في إيجاد علاقة زوجية أكثر استقراراً وراحة لان الضحك يساهم في نزع فتيل التوتر في العلاقات، كما أنه يفتق طرق الاتصال.....ال و يوجد المشاركة بين الأزواج.

خطأ مضحك.. واليه أهم هذه الفوائد.. الضحك يؤدي إلى تحسن عمل نظام المناعة في الجسم وذلك عن طريق زيادة إنتاج الخلايا المسؤولة عن مقاومة العدوى و تحفز الجسم على الشفاء السريع من الأمراض. -إن عملية الضحك تحفز الجسم على إنتاج (endorphins) وهو مسكن الألم الطبيعي الذي ينتجه الجسم، الأمر الذي يساعد في التخفيف من حدة الألم

أثبتت الدراسات الحديثة أن للضحك فوائد طبية مرافقة لما تشعر به من الراحة النفسية، ويقول الأطباء إن الضحك مرات عديدة في اليوم ينعش القلب ويقويه بصحة جيدة ويقلل من الإصابة بتجلط الدم. وينصح الأطباء بالإكثار من الضحك الذي يؤدي إلى الشعور بالحرية والراحة النفسية والانطلاق ومحاوله الضحك بصوت أعلى أي القهقهة بينك وبين نفسك عند عمل أي شيء مضحك أو إذا ارتكبت أي