

الأيس كريم) يسبب الصداع

المائة منهم من "صداع الأيس كريم"، مقابل ٢٠ في المائة من غير المصابين بالصداع النصفي. وبالرغم من أن "صداع الأيس كريم" قد يظهر في أي وقت من السنة، أكد الأطباء أنه أكثر حدوثاً في الأجواء الحارة، أو عند إصابة الإنسان بسخونة مفرطة، وذلك بسبب زيادة استهلاك المشروبات الباردة والمثلجات، مشيرين إلى أن أفضل طريقة لتجنب هذا الصداع تتمثل في الأكل ببطء، لتعديل درجات الحرارة بين الجسم والأطعمة الداخلة إليه!

فيسبب آلام الرأس، حيث يعتقد أن التغير المفاجئ في درجة حرارة الجسم يسبب فرط نشاط الجهاز العصبي المركزي. وقال الأطباء إن "صداع الأيس كريم" هو صورة مصغرة عن الصداع النصفي (الشقيقة)، لذا فإن الأشخاص المصابين بالشقيقة أكثر استعداداً للإصابة بـ "صداع الأيس كريم" أيضاً، وذلك لأن هؤلاء المرضى أكثر حساسية للمؤثرات البيئية كالضوء والصوت والحرارة، ويعاني حوالي ٩٢ في

حيث تنخفض درجة حرارة الجلد في الجبهة بحوالي درجتين، ويبدأ الألم في هذه المنطقة، ويتفرغ ليصل إلى أشده، ويستمر لبعض الوقت، قبل أن يختفي. وأشار هؤلاء الإخصائيون إلى أن "صداع الأيس كريم"، وهو الاسم الطبي لهذا النوع من الصداع، يؤثر على ثلث الأشخاص، وهو شائع، إلا أن الكثيرين لا يعرفون الكثير عنه، فهو ينتج عن تناول طعام أو شراب بارد يلامس سقف الفم،

يلجأ الكثيرون إلى تناول المرطبات الباردة والبوظة بأنواعها، للتخفيف من لهيب الصيف، والتمتع ببعض الانتعاش، ولكن ثلثهم قد يصابون بما يعرف بـ "صداع الأيس كريم"، بعد أول لقمة منه، فتتخفف درجة حرارتهم، ويصابون بارتعاشات مؤقتة! وأوضح أخصائيو الأعصاب في مستشفى جامعة تيمبل الأمريكية، أن هذا الصداع يظهر بعد ٢٥ إلى ٦٠ ثانية من ابتلاع أول لقمة من "الأيس كريم"،



الفيتامينات قد تبطئ تقدم فيروس الإيدز

تلاشت الفائدة وحدث لهؤلاء النساء مثل ما حدث للمتطوعات اللاتي تناولن علاجا سوريا. ويقدر عدد حاملي فيروس (HIV) المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب الإيدز بنحو ٤٠ مليون شخص لا يتلقى العلاج المطلوب منهم سوى أقل من ٨٪.

مع ٢١,٢٪ بين نساء تلقين اقراص علاج صوري. وقال الباحثون إن متلقي العلاج بالفيتامينات كانوا اميل لوجود مستويات اعلى من الخلايا المقاومة للمرض ومستويات اقل من جزيئات فيروس (HIV) في الدم. لكن في الحالات التي اضيف فيها فيتامين A للعلاج

في ذلك الإجهاد والغثيان والقيء وصعوبة البلع ومشكلات الفم والمعدة. لكن اختيارا أجري على ١٠٢٨ امرأة من الحوامل في تنزانيا كشف أيضا أن فيتامين A يبدو أن له أثرا مضادا لمزاييا إعطاء هذه الفيتامينات. وقدرت احتمالات الوفاة أو تقدم المرض بنسبة ٢٤,٧٪ بين متلقي العلاج بالفيتامينات مقارنة

أظهرت دراسة أن تناول قرص من الدواء يحتوي على فيتامينات عدة يوميا قد يبطئ تقدم الفيروس المسبب للإيدز مما ستكون له آثار مساعدة على الأرجح لاسيما في الدول النامية التي تعاني من قلة الموارد. وكشفت الدراسة أن فيتامين B إضافة إلى فيتاميني C و D بما تقلص أيضا أعراض المرض بما

الأصوات العالية تصيب النساء بالبدانة!

التليسكوب هابل يكتشف ١٠٠ كوكب جديد

من التحليل. ويتوقع علماء الفضاء أنه من الجائز دراسة طبقات الجو لما بين ١٠ بالمئة و ٢٠ بالمئة من الكواكب التي اكتشفت مؤخرا. يذكر أن وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" تدرس إمكانية تجديد هابل باستخدام مركبة غير ماهولة بعد أن قررت السلطات الأمريكية في مطلع العام الجاري أن إرسال رواد فضاء إلى تليسكوب الفضاء العملاق على متن مكوك فضاء هو أمر بالغ الخطورة خاصة بعد تحطم مكوك الفضاء كولومبيا بمن عليه.

يذكر أن الكواكب المذكورة اكتشفت بعد مراقبة لسماء استغرقت سبعة أيام وأشرف عليها عالم الفضاء، كايلاش ساهاو، في شباط الماضي. ولوحظ أن لعان بعض النجوم يخفت بعض الشيء الأمر الذي دفع العلماء للاعتقاد في إمكانية مرور الكواكب أمام هذه النجوم. ويحتاج العلماء للتأكد من أن بعض الكواكب التي اكتشفت هي كواكب بحق وذلك بإجراء بعض القياسات من الأرض وهو أمر سيستغرق بضعة أسابيع. كما ستخضع الصور التي التقاطها هابل لمزيد

مجموعتنا الشمسية في مجرة درب التبانة وربما في الكون بأسره تدور حولها كواكب. وقال مدير معهد علوم تليسكوبات الفضاء "اعتقد أن هذا الكشف قد يكون تقدما كبيرا نحو اكتشاف المزيد من المنظومات الشمسية منذ اكتشاف أول الكواكب في منتصف التسعينيات". وأضاف "إذا ثبتت صحة هذه الاكتشافات فإنها ستكون بمثابة نقلة جديدة في علوم الفضاء، كما ستجعل هابل أهم جهاز مخصص لاكتشاف منظومات شمسية جديدة".

ربما يكون تليسكوب الفضاء العملاق هابل قد اكتشف أكثر من مائة كوكب تدور حول نجوم في مجرتنا. وتمكن هابل من رصد هذا العدد من الكواكب في المجرة بعد أن رصد الآلاف من النجوم والشموس في مجرتنا المعروفة باسم درب التبانة. وسيزيد عدد الكواكب التي تدور حول شموس في مجرة درب التبانة إلى ٢٢٠ إذا ثبتت صحة هذه المعلومات التي رصدها تليسكوب الفضاء العملاق. وسيؤيد الكشف الأخير النظرية القائلة إن كافة النجوم التي تشبه شمس



المأكولات البحرية تجعلك سعيدا

يبدو أن فوائد الأسماك لا تقتصر على الصحة البدنية والنشاط والحيوية فقط، بل تمتد لتشمل الصحة النفسية والذهنية أيضا.. فقد اكتشف باحثون في معاهد الصحة الوطنية الأمريكية، أن الأطعمة الصحية الغنية بالمغذيات والأحماض الأساسية كالأسمك والمأكولات البحرية، تحسن النشاط الذهني للإنسان، وترفع معنوياته ومزاجه، وتشعره بالسعادة والرضا. فقد بينت الأبحاث أن الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا-٣ مثل السمك والبيض، قد تحمي من الكآبة، وتشجع التعلم، وتزيد القدرة على الفهم والاستيعاب. ووجد الباحثون في دراستهم التي أجروها على ١٤٥ امرأة حامل، أن السيدات اللاتي تناولن السمك أثناء الحمل، تعرضن للإصابة بالكآبة بنسبة أقل. ولاحظ هؤلاء العلماء أن الأشخاص الذين أكثروا من تناول السمك كانوا أكثر صحة، بصورة عامة، سواء من الناحية البدنية أو النفسية، مقارنة بالذين لم يأكلوه، وكان أبناؤهم أقل إصابة بالمشكلات السلوكية وصعوبات التعلم. وكشفت الأبحاث عن أن الأطفال الذين يملكون مستويات منخفضة من أحماض أوميغا-٣ في سن السابعة، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالكآبة عندما كبروا، مقارنة بمن كانوا يملكون مستويات عالية منها.

الرجال العصبيون أكثر عرضة للأمراض



مبكرة بحوالي خمس مرات ويتعرضون لخطر أعلى للإصابة بالاختلاج القلبي أو الرجفان الأذيني الذي يؤدي إلى السكتات الدماغية والوفاة مقارنة مع نظرائهم الأكثر هدوءا وحكمة حتى وإن لم يملكوا تاريخا عائليا للإصابة.

إذا كنت أحد هؤلاء الرجال العصبيين الذين يصابون بالغضب والحنق بسرعة فانتبه لصحة فمك وسلامة أسنانك.. فقد أظهرت دراسة جديدة أجريت في جامعة (جونز هوبكنز) الأمريكية أن العصبية والغضب يزيدان مخاطر الإصابة بالتهابات اللثة وتساقط الأسنان. ووجد الباحثون أن الرجال الذين يغضبون بسرعة وكل يوم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الفم واللثة بحوالي ٤٢ في المائة مقارنة مع من يتمتعون بأعصاب باردة وتنادر ما يغضبون. وسجل هؤلاء في النشرة الصحية الصادرة عن الجامعة أن الرجال الناجحين في تكوين الصداقات ويملكون صديقا واحدا مقربا على الأقل أقل عرضة للإصابة بالتهاب اللثة وما حول الأسنان بنسبة ٢٠ في المائة مقارنة مع الرجال المعزولين اجتماعيا. وأوضح الأطباء أن التوتر المصاحب لسوء العناية بالفم والأسنان وزيادة إفراز مركبات "جلوكوكورتيكويد" وزيادة مقاومة الجسم للأوسوليين تمثل أهم العوامل التي تزيد خطر إصابة الإنسان بأمراض الفم واللثة وتؤدي إلى تساقط الأسنان. وقد أظهرت البحوث أيضا أن الرجال العصبيين وسريعي التوتر والغضب أكثر عرضة للإصابة بآزمات قلبية

هل يقضي النعناع الصيني على السرطان؟

تغذية من الدم حتى يمكن للخلايا السرطانية النجاة والنمو، لذلك فإن تمكنا من استهداف وتدمير الأوعية الدموية، فسنحصل على معالجة يمكن تطبيقها على جميع أنواع السرطان لدى كل من البالغين والأطفال على حد سواء. وفيما تعمل الطرق التقليدية في معالجة السرطان على محاولة تدمير الخلايا السرطانية نفسه، فإن المادة الجديدة التي تهاجم سوى الأوعية الدموية المرتبطة بالورم أو الأنسجة السرطانية بحرمانها من الأوكسجين والمواد الغذائية لها. ويأمل الباحثون أن يكملوا الاختبارات المخبرية خلال ٨ شهور، ومن بعدها تبدأ مرحلة اختبار تأثير النتائج على البشر، والتي يتوقع أن تستغرق ثلاثة أعوام، قبل أن يتم السماح بتعميم أسلوب المعالجة الجديد، إن ثبت نجاحه. وتتكون المادة الكيميائية الجديدة من خلاصة مستخرجة من نبتة النعناع الصيني المعروف.

اكتشف أطباء بريطانيون، خلال سعيهم لإيجاد علاج لمرض السرطان، نوعا من أوراق نبات النعناع الصيني الشهير تمتلك خواص تمكنها من تدمير الخلايا السرطانية. وتستخدم الباحثون نوعا من نبات النعناع لتصنيع مادة كيميائية تدمر الأوعية الدموية التي تقوم بتغذية الأورام السرطانية، مما يؤدي إلى موت خلايا تلك الأورام. ولم يختبر الباحثون المادة الجديدة سوى في المختبرات حتى الآن، لكنهم أعربوا عن أملهم ببدء إجراء الاختبارات على البشر فور تأمين التمويل اللازم. رئيس الفريق البحثي، البروفيسور البين مكفون من جامعة سالفورد، شمالي إنجلترا، وصف في تصريحات للصحفيين الاثنين اكتشاف الجديد بـ "المثير للغاية"، مشيرا إلى أنه قد يمهد الطريق أمام ظهور سبل علاجية أكثر نجاعة في مقاومة الأمراض السرطانية. وقال إن "جميع أنواع السرطان تتطلب

التلفزيون يعلم الأطفال السلوكيات السيئة

شرك برامج العنف لان "الحركة" (الاكشن) جزء اساسي من معظم المسلسلات التلفزيونية. وينصح الخبير بأنه إذا لم يكن هناك مفر من مشاهدة الأطفال للتلفزيون، بأن يحدد الآباء وقتا زمنيًا محددًا لذلك ويضعون قواعد للبرامج المسموح للأطفال بمشاهدتها.

أضاف الخبير الألماني أن جلوس الآباء مع أطفالهم لمشاهدة البرامج التلفزيونية نفسها ليس أمرا جيدا والافضل توجيه اهتمام الأطفال نحو أنشطة أخرى لشغل وقت الفراغ. وقال "بمجرد أن يعتاد الأطفال على مشاهدة التلفزيون بانتظام فإنهم سيقعون دائما في

شاشة التلفزيون غالبا ما لا يكون شيئا يمكن أن نقول إنه مثال جيد.. فغالبا ما يقدم العنف باعتباره شيئا طبيعيا للغاية في العالم". وقال إن "لا أحدا يصبح قاتلا أو عدوانيا لجرد مشاهدة العنف في التلفزيون ولكن مشاهدة العنف تسهل على الشخص التحول إلى العنف".

حذر خبير التربية الألماني يكو يورجينس من الآثار السلبية للتلفزيون على الأطفال وقال إن التلفزيون يقدم في الغالب نماذج سلوكية سيئة لهم عندما يكونون في سن يتعلمون فيه السلوكيات من خلال المحاكاة. وأضاف يورجينس وهو أستاذ للتربية في جامعة بيلفيلد الألمانية "ما يراه الأطفال على



استخدام سم البكتيريا لمعالجة المشكلات الجنسية

(البوتوكس) في العضلات الداخلية للمهبل، تحت تخدير موضعي أو عام، أن جميعهن عدا اثنتين، شهدن تحسنا كبيرا، والما أقل أثناء الممارسة الجنسية، بعد جلسة واحدة أو اثنتين من العلاج، ولم تصب أي منهن بأعراض جانبية أو مضاعفات سلبية. وفسر هؤلاء أن حقنة (البوتوكس) تعمل على إرخاء عضلات المهبل فيقل التشنج، ويخفف الألم، كما قد يصبح باستطاعة بعض السيدات الحمل بنجاح بعد العلاج مباشرة.

تشخيص الكثير منها. وأوضح الأطباء أن تشنج المهبل قد ينتج عن مشكلات نفسية أو عن الشعور بالذنب، فتصاب المرأة بالألم أثناء ممارسة الجنس، مما يؤثر سلبيا على حياتها وعلاقتها مع زوجها، مشيرين إلى أن (البوتوكس) مشتق من سم (البوتولينيوم)، الذي تفرزه البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي الوشيقي، حيث يساعد استخدامه بجرعات صغيرة على تعطيل النبضات العصبية وإصابة العضلات بالشلل. ووجد الباحثون الإيرانيون بعد معالجة ٢٥ امرأة بحقن

يبدو أن سم (البوتوكس) لا يقتصر على إرخاء العضلات، وشد التعاقد فقط، بل يساعد في تحسين العلاقة العاطفية بين الأزواج أيضا.. فقد أكد باحثون إيرانيون في جامعة طهران للعلوم الطبية، أن بالإمكان الاستعانة بحقن (البوتوكس) لمعالجة السيدات المصابات بمشكلات جنسية. وقال هؤلاء في المؤتمر الأوروبي للخصوبة، إن سم (البوتوكس) الراخي للعضلات، ويستخدم عادة للتخلص من التجميد، يساعد في علاج السيدات المصابات بتشنج المهبل المؤلم، مشيرين إلى أن آلاف السيدات يعانين من هذه الحالة، ولكن لا يتم



التزام نظام غذائي لفتيات يزيد أوزانهم ولا يقتصا

من زيادة في الوزن يحاولن اتباع نظام غذائي، إلا أن الأمر ينتهي بهن إلى زيادة في أوزانهم. ومع تزايد التعاسة التي تشعر بها الفتيات نتيجة السمنة فإنهن يسعين إلى اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن إلا أنهن يفشلن. إن هذا البحث يؤيد العديد من الأبحاث الأخرى التي أظهرت أن محاولات الشباب السيطرة على أوزانهم يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن.

أكدت دراسة بحثية في الولايات المتحدة أن الفتيات اللاتي يعانين من السمنة في سن الخامسة عادة ما يتبعن نظاما غذائيا في سن التاسعة، إلا أن ذلك يؤدي إلى زيادة أوزانهم بدلا من إنقاصها. وقالت باحثتان أمريكيتان إن دراسة لهما تظهر أن الفتيات وآباءهن يكونون على وعي تام عندما تزداد أوزان الفتيات، إلا أنهن لا يعرفون أفضل السبل لخفض أوزانهن. وشمل البحث ١٥٢ فتاة بعشن في وسط الولاية. وأكدت الباحثتان أن الفتيات اللاتي يعانين

انتشار (SARS) يعود لاصابات مختبرية

نشطة. وأشارت الوكالة إلى أن منظمة الصحة العالمية كانت قد أعربت عن قلقها من إجراءات السلامة الحيوية في المعهد. ونقلت شينخوا عن وزارة الصحة قولها: "إن سبب عودة ظهور مرض SARS هذا العام، عائد لإصابات مختبرية، وأن هناك موظفين في مركز المراقبة والوقاية من الأمراض يتعين عليهم تحمل المسؤولية".

القت وزارة الصحة الصينية باللوم في ظهور حالات إصابة بمرض التهاب الجهاز الرئوي الحاد SARS على عدد من العاملين في مركز المراقبة والوقاية من الأمراض. وذكرت وكالة الأنباء الصينية (شينخوا)، أنه تم الربط بين حالات الإصابة الجديدة بالمرض، وبين المعهد الوطني لعلم الفيروسات في مركز المراقبة والوقاية من الأمراض بيكين، حيث أجريت تجارب باستخدام فيروسات حية غير