النحيلات معرضات لسرطان الثدي عند الكبر

ذكرت دراسة جديدة أن البنات النحيلات معرضات للإصابة بسرطان الثدي في مراحل العمر المتأخرة.
وذكرت صحيفة "ديلي ميل" الخميس أن الدراسة التي نشرت في دورية "أبحاث سرطان الثدي" وأعدها باحثون من معهد كارلونيسكا في استوكهولم أظهرت أن البنات الزائدات الوزن قليلاً خلال الطفولة غير معرضات للإصابة بأنواع الأورام القاتلة والتي يصعب معالجتها في المستقبل.وشملت الدراسة نحو ٦ آلاف امرأة سويدية نصفهن يعانين من مرض سرطان الثدي قام الباحثون بتقسيمهن إلى ثلاث مجموعات: "نحيفات"، و"معتدلات الوزن"، و"بدينات" استناداً إلى صور لهن عندما كنّ في السنة السابعة من العمر، وفوجئ الباحثون بعد الاطلاع على صور هؤلاء النساء أن اللواتي كنّ زائدات الوزن خلال الطفولة تراجع احتمال إصابتهن بسرطان الثدي عند البلوغ.
ويتناقض ذلك مع دراسات سابقة أشارت إلى أن النساء البدينات أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بسرطان الثدي وبأن هناك احتمال ٥٠٪ في أن يتوفين بسبب هذا المرض، ولا يعرف الأطباء السبب الذي يجعل البنات النحيلات يصبن بسرطان الثدي. وقالت جينغماي لي التي أعدت الدراسة " لا تزال هناك أسئلة من دون أجوبة بشأن الآلية التي توفر هذه الحماية من المرض".

التعرض للمصابيح الكهربائية ليلاً يسبب السرطان

توصلت باحثة بريطانية إلى أن التخفيف من استخدام المصابيح الكهربائية في الليل قد يساعد في مكافحة السرطان.
وأوضحت الدكتورة من جامعة لستر في إنكلترا أن الإضاءة المنبعثة عن المصابيح الكهربائية تؤثر على انقسام الخلايا وتزيد بذلك خطر الإصابة بالسرطان.
ولفتت إلى أن مجرد "ذبذبة" تصدر عن مصباح صناعي خلال ساعات الليل تكفي لتعطيل إيقاع "ساعة" الجسم وتؤثر على الطريقة التي تنقسم فيها الخلايا.
وقالت "إن التلف الذي تتعرض له الخلايا خلال انقسامها هي ميزة سرطانية ولذا من المهم فهم أسباب هذا التلف". وعرضت كيريا فئران مختبر لأنوار صادرة عن مصابيح كهربائية لـ ١٢ ساعة ثم وضعتها في ظلمة دامسة للفترة ذاتها، وخلال ساعات الظلمة سمح لمجموعة من الفئران بالتعرض للأضواء الاصطناعية لمدة ساعة فقط.
وتبين من الدراسة التي نشرت في دورية الجينات السرطانية أن الفئران التي عرضت لأضواء غير طبيعية واجهت تغيرات في ساعتها البيولوجية وخلاياها وأثر ذلك بدوره على جيناتها المسؤولة عن الطريقة التي تتشكل فيها الخلايا السرطانية وطريقة مكافحتها لهذا المرض.

فضاء

إطلاق إنسان آلي للمحطة الفضائية

تعتزم وكالة الفضاء والطيران الوطنية الأمريكية "ناسا" ضم إنسان آلي "روبوت" إلى طاقم مكوك الفضاء ديسكفري، المزمع إطلاقه في ايلول المقبل، وأشار بيان للوكالة إلى أن هذا الروبوت سيتواجد في المحطة الفضائية الدولية بصفة مستمرة، طبقاً لما ورد بوكالة الأنباء الروسية "نوفوستي"، وسيقتصر عمل هذا الروبوت، الذي يزن ١٣٦ كيلوجراما على العمليات التي ستجري في مخبر "Desteny" في الجزء الأمريكي من المحطة.
تعتزم "ناسا" إجراء تحسينات وتعديلات على الروبوت ليتمكن من العمل في الفضاء خارج المحطة، وحالياً سيراقب رواد الفضاء على متن المحطة أداء الروبوت في ظروف انعدام الوزن.

لياقة

هاجس البدانة يؤرق الرشيقات أيضاً

تخشى النساء، حتى اللواتي يتمتعن بقوام رشيق وأوزانهن عادية، من أن يصبحن بدينات على عكس الرجال الذين لا يعيرون اهتماماً في الغالب لهذا الأمر.وأجرى الباحث مارك ألين، وهو اختصاصي في العلوم العصبية في جامعة برايغام يونغ، والأستاذة دايان سبانغلر والباحث تايلر أوين من الجامعة نفسها، دراسة شملت مجموعة نساء تمّ تصنيفهن ضمن خانة السيدات اللواتي يتمتعن بصحة جيدة ولا يعانين من الاضطراب في العادات الغذائية، وأخرى لرجال من أجل معرفة نظرتهم إلى البدانة ومدى تأثرهم بها، وخضعت هؤلاء النسوة لمسح للدماغ بواسطة التصوير بالرنين المغناطيسي، وتم خلال ذلك عرض صور عليهن لنساء زائدات الوزن لم يسبق أن عرفهن من قبل فتبين أن المناطق المسؤولة عن تحديد الهوية والتأمل الذاتي في أدمغة هؤلاء النساء دب فيها النشاط فجأة.
وتبين من اختبارات منفصلة أجريت على مجموعة رجال عرض عليهم صور رجال بدناء أن ذلك لم يؤثر فيهن قط، ولاحظت سبنانغلر أن "الكثير من النساء يدركن أن النحافة والشكل الخارجي مهم لهن ولذا فإن أدمغتهن تستجيب لذلك".

"جوجل" ترتب نتائج البحث وفقاً لسرعة المواقع

قررت شركة "جوجل" صاحبة محرك البحث الشهير تضمين نتائج البحث في مراتب متقدمة على محركها، وفقاً لسرعة تحميل المواقع والتطبيقات التي تحتويها، وأشار موقع "إنفورميشن ويك" المتخصص في مجال التقنية، إلى أن المواقع التي ستفشل في الوصول إلى سرعة تحميل مناسبة، تواجه احتمالية الظهور في مراتب متأخرة على صفحات "جوجل"، ونقل الموقع عن الشركة قولها إن سرعة الموقع لن تغني عن مدى ارتباط البحث بالنتائج على المواقع الأخرى، مشيرة إلى أن أقل من ١٪ من النتائج ستتأثر بالتغيير.
وأكدت "جوجل" أن زيادة سرعة المواقع سواء من جانب مالكي المواقع وجميع مستخدمي الإنترنت، لافتة إلى أن دراسات قامت بها أثبتت أن المستخدمين يقضون أوقات أقل في المواقع البطيئة، وأشار "إنفورميشن ويك" إلى عدد من الأدوات المجانية المتاحة لمسئولي المواقع الذين يرغبون في تقييم سرعة تحميل مواقعهم الإلكترونية، وتتضمن تلك الأدوات أداة "بيج سبيد" التي تعمل بالتزامن مع متصفح "فايرفوكس" الشهير وأداة "واي إس لو" التي تعمل على محرك بحث "ياهوو"، بجانب موقع "ويب بيج تيست" الذي يقيس سرعة تحميل صفحات المواقع المختلفة.

بحث شخصي

ومؤخراً، قررت "جوجل" توفير ميزة البحث الشخصي بأكثر من أربعين لغة مختلف لجميع مستخدمي الإنترنت، ممن لا يملكون حسابات شخصية على محرك بحث الشركة، وتساعد الميزة المستخدم على إيجاد نتائج البحث الأكثر ارتباط بميوله وبالمواقع التي اعتاد زيارتها، وبعد تفعيل الميزة على المتصفح لن يتمكن أحد من تتبع نتائج البحث التي يجريها المستخدم، فضلاً عن إتاحتها توصيات بشأن قواعد الخصوصية.
يذكر أن ميزة البحث الشخصي كانت لا تتوافر إلا لمن لديه حساب على "جوجل" ويُفعِل خاصية "تاريخ المواقع" أيضاً.

صور متشابهة

وفي نهاية العام الماضي، أطلقت "جوجل" ميزة "العثور علي صور متشابهة" كجزء من خدمة بحث "صور جوجل" الشهيرة، بهدف سرعة الحصول على الصور المطلوبة من دون الحاجة إلى تغيير كلمة البحث الأصلية، وتوفر الميزة الجديدة بحثاً أكثر دقة بمعني أنه عند البحث عن صور لفصيلة الحيتان، على سبيل المثال، فإن المستخدم سيجد أسفل كل صورة من نتائج البحث رابط "العثور عن صور متشابهة"، يمنح المستخدم حين الضغط عليه مجموعة دقيقة من الصور المتعلقة بالصورة المختارة، كما ابتكرت "جوجل" صفحة "أفكار منتجات جوجل" لتتمكن من معرفة إفادات المستخدمين عن الخصائص أو التغييرات الأخرى في خدمة بحث الصور، حيث تسمح بطرح مقترحات المستخدمين وأفكارهم الجديدة على مهندسي "جوجل"، وأيضاً فرصة التصويت بالإيجاب أو السلب على أفكار جوجل الجديدة.

عرض سريع

وفي ذات السياق، كانت الشركة قد أضافت ميزة جديدة إلى نتائج بحثها، إذ تسمح بتصفح أكثر سهولة تعرض من خلالها ملفات "بي دي إف" داخل متصفح الإنترنت، من دون الحاجة إلى تحميل برنامج "أدوبي" المستخدم في قراءة هذا النوع من الملفات.
وأوضحت "جوجل" أنها أضافت خيار "العرض السريع" لبعض ملفات "بي دي إف"، والتي ستحافظ علي هيئة عرض تنسيق الملفات، التي تشمل الرسومات الكرتونية والجداول والخطوط وتراكيب أخرى. وقالت الشركة إنها صممت تلك الميزة على غرار الخدمة، التي يجري بها تحميل تطبيقات خدمتي بريد جوجل الإلكتروني "جي ميل" و"مستندات جوجل" لتنسيق ومعالجة الكلمات والبيانات، وحتى الآن أتاحت "جوجل" الميزة لقرابة ٥٠٪ فقط من ملفات "بي دي إف"، التي تظهر في قائمة البحث، كما أعربت عن نيتها في استخدام الميزة لعرض أنواع أخري من المستندات والملفات.

دراسة: جنس الطفل يؤثر في اختياره للألعاب

الفتيات تفضلن الدمي

أظهرت دراسة بريطانية أن الاطفال منذ نعومة أظافرهم يميلون الى اختيار ألعاب محددة. فالاطفال الذكور يميلون الى اللهو بألعاب السيارات بينما تفضل الفتيات الدمي.
كان الباحثون بجامعة سيتي قد وضعوا مجموعة من الالعاب المختلفة على مسافة متر من ٩٠ طفلا، تتراوح أعمارهم بين تسعة أشهر و٣٦ شهرا، وقاموا بتسجيل اهتماماتهم والالعاب التي تم اختيارها. ووجد الباحثون أن الاطفال الذكور وقع اختيارهم على ألعاب السيارات والكرات بينما قضت الفتيات الوقت يلهين بالدمي. ويقول الباحثون إن الدراسة أظهرت انحيازا باطنيا داخل الاطفال لاختيار العاب معينة وفقا لجنس الاطفال.
وقالت سارة أمالي أوتول، احدى المشاركات في البحث، " كان من الواضح إن جنس الاطفال حتى أصغرهم سنا يؤثر على نوع ولون الالعاب التي يختارونها".
ويقول فريق الباحثين إن الدراسة تعد الاولى من نوعها بين الاطفال أقل من ١٨ شهرا.

سر تمسك المرأة بالرجل برغم قسوته

تسلط دراسة جديدة الضوء على سلوك بعض النساء اللواتي يتعرضن للمهانة وسوء المعاملة من جانب الرجل، ولكنهن على الرغم من ذلك لا يتمردن أو يتذمرن على هذا الواقع، لأنهن يرين الكثير من الجوانب الإيجابية في تعامل الرجل معهن.
وذكر موقع PsychCentral.com أن الباحثين ومنهم الدكتورة باتريشيا أوكامبو، وهي اختصاصية في علم الأوبئة الاجتماعية ومديرة مركز الأبحاث في مستشفى سانت مايكل في تورنتو في كندا، يعتقدون أن الكثير من النساء اللواتي يعشن مع شريك ذكر يسيئ معاملتهن منذ فترة طويلة يرين جوانب أو "سمات" إيجابية في هؤلاء الرجال لأنه بالإمكان الاعتماد عليهم ولإبدائهم العطف تجاههن وهذا قد يفسر جزئياً سبب بقائهن معهم".
وقالت أوكامبو "أردنا معرفة ما إذا كانت المعلومات التي حصلنا عليها من النساء اللواتي لم يحاولن الحصول على العلاج أو المشورة بسبب إساءة معاملتهن قد تشكل مصدراً موثوقاً لتحديد الأنماط السلوكية لتصرفات الذكور المؤذية للنساء.
وأضافت إن الدراسات السابقة لم تقدم تقييماً دقيقا لهذا الجانب في شخصية المرأة.
وتابعت أوكامبو، التي شاركت في إعداد الدراسة من جامعة أدلفي، "أردنا معرفة الكثير عن ذلك"، وركزت الدراسة التي مولها المعهد الوطني للصحة النفسية على ١٦١ امرأة من سكان المدن اللواتي يتقاضين أجوراً منخفضة، فتبين أن ٤٢,٨٪ منهن شكين من تعرضهن للإساءة من شريكهن الرجل خلال السنة التي سبقت البدء في الدراسة وبأن الأذى النفسي كان أكثر في حالات كثيرة من الأذى الجسدي مع مفارقة أن الاستغلال الجنسي كان الأقل بروزاً في العلاقات بين الرجال والنساء الذين شملهم البحث. وقالت نسبة ضئيلة من النساء ٢,٣٪ إن الرجل كان يسيطر بقوة على كل شيء تقريباً فيما قالت ١,٢٪ منهن إن الرجل عاملهن بطريقة مهينة وكانت تصرفاته عنيفة بشكل عام، وشددت أوكامبو على أهمية الإصغاء إلى شكاوى النساء "لأن هناك حاجة لاستكشاف المزيد عنها"، وخلصت إلى أن "إن هذه مجرد خطوة نحو زيادة فهمنا للطريقة التي نتمكن من خلالها العثور على سبل جديدة لتحسين مستويات سلامة المرأة".

فيتامين "سي".. صيدلية طبيعية لمناعة قوية

فيتامين "سي" يحمي من السرطانات.. يرفع المناعة.. يعالج نزلات البرد.. يخفض الإصابة بالنقرس.. كل هذه الحقائق وغيرها كانت موضوع ندوة "فيتامين "سي" صيدلية طبيعية" التي عقدت أمس الثلاثاء في ساقية عبد المنعم الصاوي بمنطقة الزمالك بالقاهرة، وألقاها الدكتور مجدي بدران زميل معهد الطفولة وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة.
وأكد بدران أن فيتامين "سي" هو أشهر أنواع الفيتامينات وأكثرها أهمية من الوجهة الغذائية ويعتبر عادةً في مقدمة الفيتامينات التي يستعملها الأطباء ويستهلكها المرضى، ويعرف هذا الفيتامين علمياً باسم حمض "الاسكوربيك".

هل تناولت فيتامين "سي"؟

أوضح بدران أنه يجب على كل شخص أن يسأل نفسه يومياً هل تناول فيتامين "سي"، وذلك لأن الإنسان لا يستطيع تكوين هذا الفيتامين ولا يتم تخزينه في الجسم، لذا يجب تناوله يومياً، وأكد بدران أن فيتامين "سي" يساعد على التئام الجروح ويحمي من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، كما أنه ينظم نسب الكولسترول في الدم، ويحافظ علي جمال العين، ويفيد في تكوين "الكولاجين" المسؤول عن مرونة ونعومة ومتانة الجلد، يحمي من الإصابة بالمياه البيضاء على العين، إضافة إلى أنه يخفض مضاعفات مرض السكر، يقلل من معدلات الرصاص في الدم، ويمنع التأثيرات الضارة للنيكوتين على المواليد.
وأشار بدران إلى أن فيتامين "سي" يحمي من مرض النقرس وهو أكثر التهابات المفاصل شيوعاً في البالغين، وذلك لأنه يخفض نسبه حمض "اليوريك" في الدم ويزيد من التخلص منه عن طريق الكلى، كما تبين حديثاً أن الذين يعانون من نقص فيتامين "سي" تزيد قابليتهم للإصابة بمرض الربو بنسبة ١٢٪.
وأضاف بدران أن نقص فيتامين "سي" في المواليد قد يسبب الغباء، مشيراً إلى أن هناك بعض الأدوية التي يمكن أن تخفض مستوي فيتامين "سي" في جسد الإنسان، مثل المسكنات، أدوية "الكورتيزونات"، "الأسبرين"، المضادات الحيوية وبعض الأدوية المدرة للبول.

بحوث

الشوكولاته.. علاج فعال لمرضى الكبد

وقال باحثون اسبان يوم الخميس الماضي ان تناول الشوكولاته السوداء يضع حدا للارتفاع المعتاد الذي يحدث بعد تناول الطعام في ضغط الدم في منطقة البطن والذي قد تصل إلى مستويات خطيرة لدى مرضى التليف الكبدي وفي الحالات الشديدة قد يؤدي الى تمزق الأوعية الدموية.
ومن المعتقد ان مضادات الأكسدة الموجودة في الكاكاو هي السبب في ان الشوكولاته مفيدة لضغط الدم حيث ان هذه المواد الكيميائية تساعد خلايا العضلات الملساء في الأوعية الدموية على الاسترخاء والاتساع، ووجدت دراسة شملت ٢١ من مرضى الكبد في مرحلة متأخرة ان أولئك الذين أعطوا وجبة تحتوي على ٨٥ في المئة من شوكولاته الكاكاو السوداء واجهوا ارتفاعا أقل بشكل ملحوظ في ضغط الدم في الكبد أو في الوريد البابي مقارنة بأولئك الذين أعطيت لهم الشوكولاته البيضاء.
وقال مارك ثارسز أستاذ أمراض الكبد بكلية لندن امبريال "هذه الدراسة تظهر صلة واضحة بين تناول الشوكولاته السوداء وتراجع ارتفاع ضغط الدم ويدل على أهمية محتملة للتحسن في علاج مرضى التليف الكبدي"، وتأتي هذه النتائج -التي عرضت في الاجتماع السنوي للرابطة الأوروبية لدراسة الكبد في فيينا- في اعقاب عدد من الدراسات العلمية السابقة التي تشير إلى أن الشيكولاته السوداء تعزز أيضا صحة القلب، وينجم التليف الكبدي عن عوامل مختلفة منها الإصابة بالالتهاب الكبدي الوبائي أو إدمان المشروبات الكحولية.

فتش عن السعادة بعيدا عن المادة

ذكر باحثون أميركيون ان الناس لا يستطيعون شراء السعادة، وامتلاك الكثير من الأشياء المادية قد يبعد الأصدقاء الذين ترتبط السعادة بهم.
وقال بروفيسور علم النفس في جامعة كولورادو ليف فان بوفن، الذي أمضى عقداً كاملاً في دراسة السعي وراء السعادة، ان الناس الذين يبحثون عن سعادتهم من خلال "الأشياء" ليسوا محبوبين بقدر أترابهم الذين يسعون وراء السعادة من خلال تجارب الحياة كالسفر أو المشاركة في الحفلات.
وأضاف فان بوفن: ان "الخطأ الذي نرتكبه أحياناً هو الاعتقاد بأن السعي وراء الممتلكات المادية سيكسبنا وضعاً معيناً فنكون مصدر إعجاب فيما نحسن علاقاتنا الاجتماعية، لكن الحقيقة هي ان العكس هو الصحيح".
وتابع: "هذه إشكالية لأننا نعرف ان وجود علاقات اجتماعية جيدة هو أحد الأمور التي تنبئ بالسعادة والصحة والرفاهية". وأجرى فان بوفن وزملاؤه ٥ تجارب، فعلى سبيل المثال طلب من جامعيين لا يعرفون بعضهم البعض مناقشة شراء شيء مادي أو تجربة سعيدة في الحياة طوال ١٥ دقيقة، ووجد الباحثون ان الذين ناقشوا مسألة امتلاك أشياء مادية لم يحظوا بالإعجاب الكبير ولم يبد الآخرون اهتماماً بإقامة صداقة معهم، يشار إلى ان النتائج نشرت في مجلة "الشخصية وعلم النفس الاجتماعي".

العسل علاج فعال ضد السعال

أظهرت دراسة حديثة ان العسل هو علاج فعال للسعال عند الأطفال ابتداء من السنة الأولى من العمر، عمدت الدراسة إلى اختبار ٣ أنواع من العسل على أطفال تتراوح أعمارهم بين ٣ و٦ سنوات، وهم يعانون جميعاً من السعال الليلي نتيجة التهابات في الجزء الأعلى من الجهاز التنفسي.
وشملت الدراسة ٣٠٠ طفل مريض قسموا جميعاً إلى ٣ مجموعات، تناولت كل مجموعة نوعاً مختلفاً من العسل، إما عسل الحامض أو عسل الأوكاليبتوس أو عسل زهرة النعناع.
وقورنت المجموعات الثلاث بمجموعة تناول أفرادها شراب التمر. ووجد الباحثون ان أنواع العسل الثلاثة كانت فعالة، وخفضت من وتيرة وشدة السعال إلى درجة لا تزعج الطفل، كما لا تمنعه من النوم لا هو ولا أهله. ويذكر ان الأطفال دون السنة لا يمكن أن يتناولوا العسل لأنه يحتوي على مادة سامة تنتجها الخلايا الحية، ولكن بعد تخطي السنة الأولى من العمر فهو يعتبر علاجاً فعالاً للسعال الليلي عند الأطفال.
وقال الدكتور هيرمان المسؤول عن الدراسة ان "الأطباء لا يملكون حالياً أي شيء يوصون به للأطفال الذين يشكون من السعال الليلي، ولذا ما توصلنا إليه قد يكون الجواب المناسب".