

الصوم يكافح المناعة الذاتية

يربط دراسة أمريكية حدثة بين الصوم ومكافحة الجسم لأعراض مرض المناعة الذاتية، إذ تشير الدراسة إلى أن الصوم أو تقليل السعرات الحرارية ضمن برنامج معين يسمح بتجدد الخلايا ويمد الجسم بالعديد من الفوائد. أثبتت الدراسة أن الصوم وتقليل السعرات الحرارية، التي يحصل عليها الجسم لفترات معينة من الوقت يمكن أن يساعدان في محاربة أمراض المناعة الذاتية التي تتتنوع بين الذئبة الحمراء، والتصلب العصبي المتعدد وغيرها من الأعراض.

وغيره من الأعراض. ويصاب الإنسان بهذه الأمراض عادة عندما يبدأ نظامه المناعي في مهاجمة أعضاء الجسم نفسه، وذلك نتيجة إخفاق الجهاز المناعي لجسم الكائن الحي بالتعرف على الأعضاء والأجزاء الداخلية الخاصة به، حيث لا يستطيع معرفة البصمة الوراثية الخاصة بخلايا الجسم فيتعامل معها كأنها غريبة عنه ويبداً بهما جهتها باستخدامة خلايا المانعة والأجسام المناعية، ما يسبب أضراراً شديدة بالجسم قد تتركز في مكان واحد أو عضو واحد مثل التهاب الغدة الدرقية الناتج عن المانعة الذاتية أو قد تهاجم مجموعة من الأعضاء، ويسبب مرضاً أو مجموعة من الأمراض.

وأجريت الدراسة بشكل مبدئي على الفئران قبل متابعة التجارب بشكل محدود على البشر، وتبيّن أن تناول وجبات تحتوي على كميات محددة من السعرات الحرارية يساعد أيضاً في الحد من أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد.

ويقول رئيس فريق البحث من جامعة ساوث كاليفورنيا الأمريكية فالتر لونجوا: «عند تناول وجبات وفق نظام معين يشبب الصوم، يتم إفراز مادة الكورتيزون في الجسم التي تبدأ في قتل خلايا المناعة الذاتية، وهذه العملية يمكن أن تؤدي إلى تكون خلايا جديدة سليمة».

المسكناً تطيل مدة الألم

قد يكون من المفارقات العلمية أن الأدوية المسكنة، التي من المفترض أن تقلل من الألم، هي ذاتها المسئولة عن إطالة الشعور بالألم، وذلك حسب دراسة أميركية حديثة تبحث هذا الأمر للمرة الأولى.

كشفت دراسة علمية حديثة أجريت في جامعة كولورادو بولدر الأميركية أن تناول مسكنات الألم المشتبه بها من الأفيون، مثل المورفين وغيره من الأدوية، يؤود إلى تزايد الآلام المزمنة لدى فشان التجارب.

وأظهرت الدراسة التي أشرف عليها الباحثان بيتر غريس وليندا واتكينز أن تناول مسكن المورفين لعدة أيام فقط يؤدي إلى آلام مزمنة تستمر لعدة أشهر. ويرجع السبب في ذلك إلى أن العلاج بهذه النوعية من المسكنات يؤدي إلى انبثاث مؤشرات الألم من خلايا مناعية معينة في الجbel الشوكي.

وقال غريس: إن هذه النتائج تشير إلى أن الإفراط في وصف المسكنات المشتبه من الأفيون مؤخراً ربما يكون سبباً في انتشار الآلام المزمنة لدى البشر.

وأوضح الباحث الأميركي: «إننا نظرل المرة الأولى أن تناول المسكنات الأفيونية حتى لو كانت لفترة وجية فقط من الوقت قد يكون له تأثير سلبي في الشعور بالألم».

وأظهرت الدراسة أنه في حالة حدوث إصابة في الخلايا العصبية الطرفية لدى الفشان، فإنها تبعث بإشارة عصبية من الخلايا المصابة إلى نوع آخر من الخلايا في الجbel الشوكي تعرف باسم «الخلايا الدبقية» وهي مسؤولة عن تقطير الجسم من الأنسجة التالفة غير المرغوب فيها.

وتقول الباحثة واتكينز إنه في حالة العلاج بالمسكنات المشتبه بها لفترة لا تزيد على خمسة أيام، فإن الخلايا الدبقية تصاب بحالة من النشاط الزائد وهو ما يؤدي إلى سلسلة من النتائج مثل التهاب الجbel الشوكي، وزراعة في نشاط الخلايا العصبية المستجيبة للألم في المخ والجbel الشوكي، وهو ما قد يؤدي إلى شعور بالألم يستمر عدة أشهر.

جهاز يترجم الأفكار إلى كلمات

تتمكن بباحثون من جامعة «بركلي» الأميركية من تطوير جهاز يسمح بترجمة الأفكار إلى كلمات ويسعني الاختراع للقيام بعمله بتحليل النشاط الدماغي. وقد أجرى العلماء دراسات لتحليل النشاط الدماغي خلال نطق الكلمات.
وبعد عدة سنوات من التجارب تمكن الجهاز من نسخ كلمات كان يفكر فيها شخص خص خضع للتجربة. وهذا التصميم الفريد من نوعه كما يعتقد مخترعو الجهاز سيساعد تلك الفتاة من الناس التي تعاني من مشاكل واضطرابات في النطق.

بِيَلاً حَدِيد سَادِرَة فِي عَرْضِ دِيُور



جامعة الملك عبد الله

عِبْرَتُ الْفَنَانَةُ الْلَّبَنَانِيَّةُ
مَايَا دِيَابُ عَنْ اشْتِيقَاهَا
لِجَهْمُورٍ خَاصَّةً مَعَ
نَشْغَالَاهَا طَبِيلَةُ الْفَقْرَةِ
أَخِيرَةً بِأَعْمَالِهَا
مُشَارِيعَهَا الْفَنِيَّةِ
وَقَالَتْ: «وَقَتِيْ ضَيْقٌ
جَدًا إِنَّمَا ذَلِكَ يُسْعِدِنِي
خَاصَّةً بَأْنَ كُلَّ مَا أَقْوَمُ
بِهِ لَهُ مَعْنَى وَأَحْصَدُ
بَعْدَ النَّجَاحِ».
وَأَكْدَتْ أَنْهَا سَعِيدَةً
بِكُلِّ مَا مَنْهَا إِيَّاهُ
بِالْعَالَمِينَ وَقَالَتْ:
أَشْكُرُ اللَّهَ بِيَّنَ أَعْطَانِي
مَا أَسْتَحْقِهِ. لَا أَطْمَعُ
أَرْتَاحَ لَكِ مَا يُقْدِمُهُ لِي
شَهَّ، هَذَا وَلَمْ تَخْفِ أَهْلَهَا
بَكِيًّا مِنْ حَيْنِ لَآخِرٍ وَذَلِكَ
عَبِيرًا عَنْ حَزْنَاهَا لِكُنْهَا
ضَافَتْ إِنْ كُلَّ مَحْتَةٍ
خَلْقِ فِيهَا رُوحًا جَدِيدَةٍ.
لِاسْتِمرَارِ وَالتَّقدِيمِ.
وَعِنِ الْعَلَاقَاتِ
وَالصَّدَاقَاتِ قَالَتْ إِنَّهَا
شَخْصٌ وَفِي إِلَى أَبْعَدِ
الدَّرَجَاتِ لِكُنْهَا وَإِنْ
ضَيَّبَتْ مِنْ أَحْدَهُمْ
بِصَعْبٍ عَلَيْهَا بَعْدَهَا
سَامَحَتْهُ لَأَنَّهُ مِنْ
الْمُقْرَبِينَ وَيُدْرِكُ جَيْدًا
مُخْصِيَّةً مَايَا وَأَسْلُوبَهَا

النهايات القلبية مفيدة

قد تكون للنوبات القلبية فائدة صحية، حيث أشارت دراسة حديثة إلى أن المصابين بها يصبحون أكثر امتثالاً لأوامر الأطباء واتباع نصائحهم، ما يضمن لهم رعاية صحية أفضل.

وأشارت دراسة حديثة إلى أن الناس قد يمتنعون بشكل أفضل للأوامر الأطباء بشأن أدوية الكوليستروول بعد النوبات القلبية الشديدة، وقال كبير الباحثين إيان كورونيش من المركز الطبي بجامعة كولومبيا: «نظرتنا هي أن الانتقال للمستشفى نتيجة نوبة قلبية تقلل لحظة تعلم أو نداء صحة للمرضى، لكنني بيتذمرون أقصى ما في وسعهم لمنع نوبة قلبية أخرى». ودرس الباحثون أكثر من ١٧٥ ألف حالة لأشخاص أعمارهم ٦٥ عاماً أو أكبر وأوصاهم أطباؤهم بتناول أدوية لخفض الكوليستروول.

وتقسم الباحثون المرضى إلى ثلاث مجموعات، تضمنت الأولى ٦٦٠ شخص نقلوا للمستشفى بسبب إصابتهم بنوبات قلبية بين عامي ٢٠٠٧ و٢٠١١، على حين شملت المجموعة الثانية ١١ ألف شخص نقلوا للمستشفى خلال الفترة ذاتها لإصابتهم بالالتهاب الرئوي، وضمت المجموعة الثالثة ١٥٨ شخص لم ينقلوا إلى مستشفيات على الإطلاق.

وكان ثالث المصابين بنوبات قلبية لا يمتنعون لتناول أدوية خفض الكوليستروول بنسبة عشرين في المئة. وبالمقارنة بمرضى الالتهاب الرئوي غير الممنوعين للعلاج، فإن نسبة تناول مرضي النوبات القلبية - الذين لم يكونوا يمتنعون للعلاج - لأدوية خفض الكوليستروول زادت بنسبة سبعين في المئة بعد مدارتهم المستشفى.

وبوحيث الدراسة أيضاً في أمر المرضى الذين كان سلوكهم مختلفاً تماماً، بمعنى أنهم كانوا يتناولون أدوية خفض الكوليستروول بشكل مستمر قبل الذهاب للمستشفى بسبب النوبات القلبية أو الالتهاب الرئوي. وخلاصت الدراسة إلى أنه بشكل عام فإن نحو ثلث هؤلاء المرضى كانوا لا يمتنعون عن تناول جرعات الأدوية بعد الخروج من المستشفى.

اللهم

كشفت بعض الصحف حقيرة قصر أبواب دورات المياه، خاصة العامة منها، ولفتت إلى أن هذا القصر متعدد ووراءه أسباب منطقية وحيوية إلى حد كبير، تجعل مصممي دورات المياه يلجؤون إلى تفضيل الأبواب.

وبحسب هذه التحليلات، فإن الأبواب القصيرة تجعل عملية تنظيف المراحيض أسهل بكثير من تنظيف أنها الطويلة، حيث تسمح بتدفق الماء من تحتها ببساطة.

ولما تحبط أيضاً هذه الأبواب بعض السلوكيات غير المشروعة كتناول المخدرات أو الكتابة على الجدران، إضافة إلى ذلك توفر هذه الفتحة مخرجاً آمناً في حالات الطوارئ.

وتحتفظ هذه الميزة تهويلاً أفضل، وتتساعد على القضاء على الروائح السيئة لدورات المياه.

لأن الأم في كل هذا أن هذه الأبواب أرخص مقارنة بالأبواب الكاملة، وتتيح سهولة التركيب والنقل.

Digitized by srujanika@gmail.com



حدت الفنانة ليال عبود أن لجرأتها حدوداً ولن تلبس «مايوه ولانجري»، وقالت: «ي ضوابط وتقاليد عادات وهذا لا يصنف الفنان إذا كان صفاً أو لاً أو فنان تعز، تتعلم قليلاً من الغرب». وأضافت: «فنانات العالم كله يعتمدن الموضة الجريئة، لا يوجد فنانات تعز هناك نباتات يتبعن الموضة والأمور الجديدة».

الأنظمة الغذائية القاسية تقي من مرض السكري

كشفت دراسة هي الأكبر من نوعها بشأن مرض السكري من النوع الثاني أن اتباع الأنظام الغذائية القاسية هو أفضل السبل لخفض خطر الإصابة بهذا المرض.

وخلصت الدراسة، التي نقلتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، إلى أن فقدان الوزن يقلل فرص

الإصابة بهذا المرض بنسبة ٩٠٪ .
وتم إجراء الدراسة
بالتعاون بين ثمانى دول
للبحث في أفضل السبل
لمواجهة هذا المرض الذي
كان العلماء يعتقدون في
السابق أنه مرض عضال.
وشملت الدراسة ٢٣٠٠ شخص من المصابين
بالسكري من النوع الثاني
خضعوا لخطة غذائية
استمرت ثمانية أسابيع
حيث استهلكوا ٨٠٠ سعرة
حرارية فقط يومياً من
تناول الشوربة والحليب
المخفوق، كما خضعوا
لتدريبات منتظمة ساعدتهم
في خفض خطر الإصابة
بالمرض بنسبة كبيرة.
وترتبط الإصابة بهذا
المرض بزيادة عدد
الأشخاص الذين يعانون
السمنة. حيث إن واحداً
من بين ١٦ شخصاً
٣.٩ ملايين) بالمملكة المتحدة
يعتقد أنهم مصابون
بالسكري سواء خضعوا
للتشخيص أم لا.