



ابتسامتك تتحكم في هرمون التوتر لدى الآخرين



الإجهاد والتوتر لديهم (الكورتيزول): واستخدم المشرفون على الدراسة أنواعا مختلفة من الابتسامات أثناء الاستماع لعروض المشاركين في التجربة. وخلص الباحثون إلى أن نسبة هرمونات التوتر (الكورتيزول)، تزداد وتنخفض حسب نوع الابتسامة المستخدمة من طرف المشرفين على التجربة، يضيف موقع الصحيفة الألمانية «دي فيلت». وعندما لجأ الباحثون إلى الابتسامة التي تعبر عن الهيمنة والسلطة أرفعت نسبة هرمونات التوتر لدى المشاركين.

وقلت نسبة هرمون التوتر مرتفعة حتى بعد الانتهاء من العرض بثلاثين دقيقة. وعندما لجأ الباحثون إلى الابتسامة التي تعبر عن الفناء والتقدير انخفضت نسبة هرمون التوتر وعادت إلى حالتها الطبيعية. وبقى الخلاصة العامة للتجربة هي أن نوع الابتسامة المستخدمة مع الآخرين تتسبب في ردود فعل نفسية مختلفة لدى الشخص المخاطب، سواء تم اختيار هذه الابتسامة أو تلك عن قصد أو بدون قصد.

«كشفت دراسة علمية أن نوع الابتسامة التي يستعملها الشخص تؤدي إلى ردود فعل نفسية مختلفة لدى الإنسان المخاطب وتتحكم في نسبة هرمونات التوتر لديه. كيف ذلك؟ يفرق الباحثون بين نوعين من الابتسامة: الواعية واللاواعية. كما يقسمون النوع الأخير إلى ثلاثة أنواع مختلفة بحسب الهدف المتوخى منها. ويؤكد الباحثون أن تأثير الابتسامة على عملية التواصل مع الآخرين لها مفعول أكبر مما نتصوره.

وحاول باحثون في جامعة ويسكونسن ماديسون الأمريكية معرفة ما إذا كان استخدام الواعي أو اللاوعي لأنواع الابتسامات يحقق الهدف المنشود، وهل يفسرها الطرف المخاطب بشكل صحيح أم لا. للجواب على هذا السؤال استعان الباحثون المشرفون على الدراسة بـ 90 شخصا تم وضعهم تحت ضغط العمل. وطلب منهم إعداد عرض وتقديمه في ظرف وجيز.

وسجل الباحثون ضربات قلب المشاركين في التجربة إضافة إلى أخذ عينات اللعاب قبل وبعد التجربة، كما قاموا بتركيز هرمون

9 أعراض خطيرة للوكيميا الأطفال... لا تتجاهلوها!

وجود عسر هضم فله يكون ذلك بسبب اللوكيميا التي تؤثر على أنسجة المعدة.
6 - مشاكل التنفس من المعروف أن الدم يمر في سائر أجزاء وأجهزة الجسم بما فيها الرئتان، فعندما تكون هناك خلايا سرطانية في الدم فإنها تبدأ في تدمير خلايا الرئتين، ما يسبب مشاكل في الجهاز التنفسي مثل صعوبة التنفس والصغير عند الأطفال.
7 - آلام المفاصل إذا لاحظت أن طفلك يشتكي باستمرار من آلام حادة في المفاصل، كالركبتين والرقبتين والظهر، وما إلى ذلك، دون التعرض لإصابة تذكر، فيمكن أن يكون ذلك علامة على الإصابة بسرطان الدم، حيث قد يتسبب تراكم الخلايا السرطانية في الدم حول المفاصل في حدوث التهاب والم.

8- الأنيميا «فقر الدم» فقر الدم هو عبارة عن انخفاض كرات الدم الحمراء بالجسم، ما يسبب الوهن والتعب والدوخة وفقدان الشهية، وتعد الأنيميا أحد المؤشرات الخطيرة على الإصابة بسرطان الدم.
9 - التورم إذا لاحظت أن هناك تورما في أجزاء من جسم طفلك مثل البطن والمفاصل والعنق، الترقوة، ينصح باستشارة الطبيب فله يكون ذلك مؤشرا على الإصابة بسرطان الدم، حيث إن الخلايا السرطانية تؤثر على الغدة الليمفاوية الموجودة في هذه المناطق من الجسم مسببة تورمها.



مؤشرا للإصابة بسرطان الدم، وهذا السرطان يضعف المناعة مؤثرا على خلايا الدم البيضاء ويبدأ بتدميرها ببطء، وخلايا الدم البيضاء مهمة جدا في اكتشاف الأمراض والعوامل المسببة للعدوى.
5 - آلام المعدة يعاني العديد من الأطفال من آلام المعدة بسبب عسر الهضم والغازات، لكن إذا لاحظت أن طفلك يعاني من آلام حادة في المعدة دون

تزييف مستمر في الأنف بمختلف الأوقات مع عدم وجود أسباب واضحة مثل التعرض لضربة شمس أو إصابة في الأنف، يمكن أن يكون ذلك مؤشرا على الإصابة بسرطان الدم. لأن الشعيرات الدموية في الأنف تصبح أضعف وتميل إلى الانفجار بسهولة عندما يتعرض الأطفال لهذه المرض.
3 - فقدان الشهية رغم أن فقدان الشهية قد يكون أمرا طبيعيا جدا لمعظم الأطفال، إلا

«العربية» : معتظما بشعر بالحنين للطفولة المليئة بالحب والحنان واللهو واللعب، حيث لم يكن للتوتر والقلق مكان في عقولنا، لكن مع الأسف هذا الأمر لا ينطبق على الجميع، فهناك بعض الأطفال تشهد طفولتهم معاناة كبيرة مع المرض.

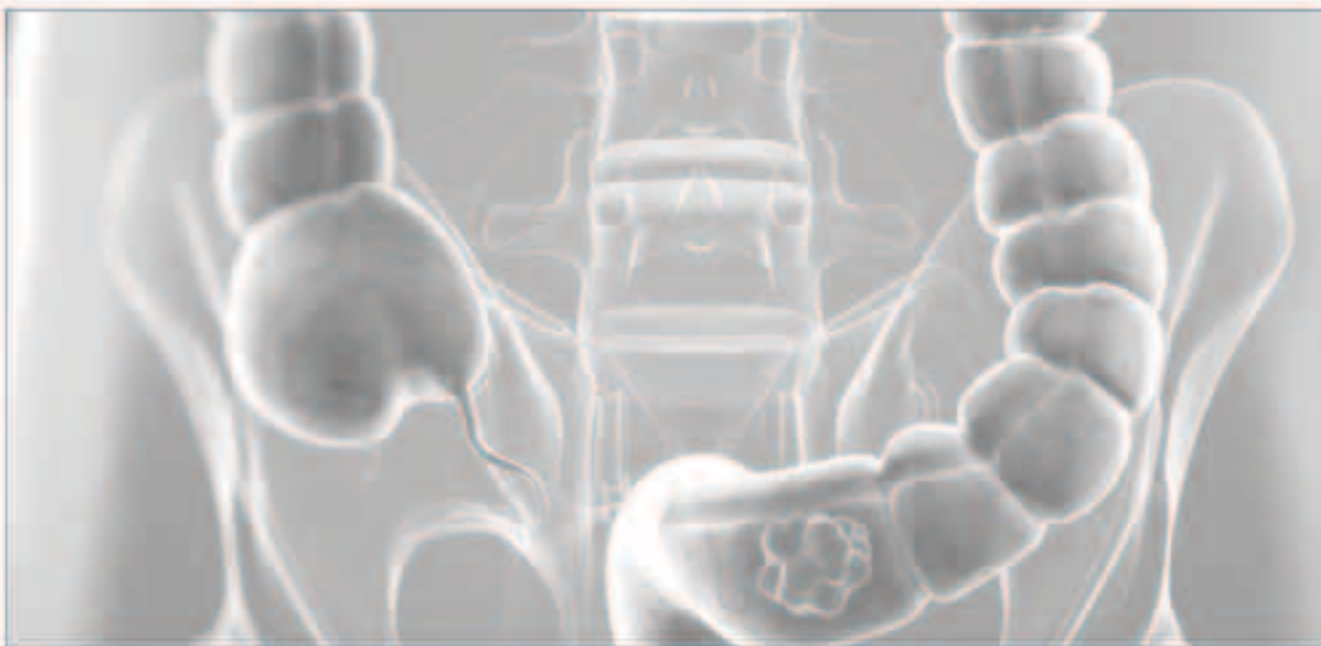
ومن أخطر الأمراض الفتاة التي تؤثر على الطفولة البرينة مرض السرطان بأعراضه المزعجة عندما تبدأ الخلايا السرطانية في النمو بالجسم وتتضاعف بمعدل مرتفع وبشكل غير طبيعي، وتبدأ في تدمير الأنسجة والأعضاء، الأمر الذي يجعل علاج بعض أنواع السرطان يكاد يكون مستحيلا.

ويعد سرطان الدم أو اللوكيميا من أخطر أنواع السرطانات التي قد تهدد الأطفال. لذا ينصح الآباء بالانتباه لبعض الأعراض التي قد تنذّر حياة أطفالهم من هذا المرض الفتاك.

والحكم فيما يلي 9 أعراض للإصابة باللوكيميا، قد يساعدكم الانتباه لها في إنقاذ حياة أبنائكم، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

1 - التكرات يتميز الأطفال بالنشاط والحياة ويقضون الكثير من الوقت في اللعب خارج المنزل، وممارسة الرياضة وركوب الدراجات، وغالبا يصابون بكميات نتيجة لذلك. ولكن إذا كانت الكميات كبيرة مع أبسط أنواع السقوط، فقد تكون هذه علامة على الإصابة بسرطان الدم.
2 - نزيف الأنف إذا لاحظت أن طفلك يعاني من

4 ساعات أمام التلفزيون .. تفاقم سرطان القولون والمستقيم



«العربية» : حصدت دراسة فرنسية حديثة من أن مشاهدة التلفزيون لأكثر من 4 ساعات يوميا تعرض الرجال لزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

الدراسة أجراها باحثون من الوكالة الدولية لأبحاث السرطان في فرنسا، ونشروا نتائجها، أمس، في دورية (British Journal of Cancer) العلمية، وللوصول إلى نتائج الدراسة، راجع فريق البحث، قاعدة بيانات صحية بريطانية، تضم أكثر من 500 ألف رجل وامرأة يقومون في بريطانيا.

وجمع الفريق معلومات عن عدد الساعات التي قضاهم المشاركون في الدراسة أمام التلفزيون والكمبيوتر، إضافة إلى الأنشطة المصاحبة لجلوسهم خلال اليوم، وراقب الباحثون أيضا عدد من أصيبوا بسرطان القولون والمستقيم على مدى 6 سنوات من المتابعة، حيث تم تحديد 2391 حالة إصابة بسرطان القولون والمستقيم بين المشاركين.

وبالمقارنة مع الرجال الذين شاهدوا التلفزيون لمدة تصل إلى ساعة واحدة فقط في اليوم، وجد الباحثون أن الرجال الذين شاهدوا التلفزيون لمدة لا تقل عن 4 ساعات يوميا زاد لديهم خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 35% في المقابل، لم يجد الفريق أي صلة بين الوقت الذي يستغرقه

النساء في مشاهدة التلفزيون وخطر إصابتهن بسرطان القولون والمستقيم.

ومن الجدير للاهتمام أيضا، حسب الفريق، أن الجلوس أمام الكمبيوتر لم يرتبط مع زيادة خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الرجال. وقال قائد فريق البحث، الدكتور نيل ميرفي، إن الأبحاث السابقة تشير إلى أن مشاهدة التلفزيون قد تكون مرتبطة بسلوكيات أخرى، مثل التدخين وشرب الكحول وتناول الوجبات

الخفيفة بشكل مفرط، وتعلم أن هذه الأشياء يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. وأضاف: كون المرء جالسا لفترات كبيرة أمر يرتبط أيضا بزيادة الوزن وزيادة الدهون في الجسم، وقد تؤثر دعوى الجسم الزائدة على مستويات هرمونات الدم والمواد الكيميائية الأخرى التي تؤثر على الطريقة التي تنمو بها خلايانا، ويمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وعن تفسير إصابة الرجال دون النساء بسرطان القولون والمستقيم عند زيادة عدد ساعات مشاهدة التلفزيون، قال إنه ربما ويشربون الكحول ويأكلون بشكل غير صحي أكثر من النساء أثناء مشاهدة التلفزيون. وأشار إلى أن الحفاظ على وزن صحي، والحد من الكحول، وممارسة النشاط البدني، وتناول وجبات غنية بالألياف والخضراوات يخفض خطر الإصابة

علماء اسكتلنديون يكتشفون الجين المسؤول عن القدم المشوهة



من القدم المشوهة تم فحصها لتحديد إمكانية حدوث طفرات في هذه المسارات». ويسمى رضيع من بين 1000 مولود في المملكة المتحدة من قدم مشوهة. ونصف الرضع مصابون بالمرض في القدمين. وقال البروفيسور كولنسون «عادة ما تتوج محاولات العلاج بالنجاح باستخدام تقنية بونيسي التي تعتمد على الجبس لكن أقدام الأطفال التي تعاني من التشوهات الجينية سرعان ما ترد إلى حالتها الأصلية عند اكتمال العلاج».

وأضاف «نظريا، إذا فحصنا جينات الأطفال قبل بدء العلاج، فيمكن أن نتجنب هذه العمليات الجراحية غير الضرورية على مدى سنوات».

علاقة عضلة عصبية بحيث أن المصاب يعاني من ضعف العضلة في القدم خلال النمو. وقال عالم الوراثة البروفيسور سارتن كولنسون «يرجى أن يسلط هذا الاكتشاف الضوء على اللغز المحيط بمسببات القدم المشوهة عند الإنسان». وأضاف قائلا «الفرضية التي انطلقت منها هي أن جينا بغيره ربما قد لا يتخلل عند معظم مرضى القدم المشوهة، إذ هناك طفرات تحصل مسبقا في عدة جينات مسؤولة عن هذه المسارات بحيث تخفيف أسياها أخرى للمرض الذي يتجسد في نهاية المطاف في ضعف العضلة».

وأشار إلى أن «المرحلة المقبلة تتمثل في دراسة عينات الحمض النووي المأخوذة من المرضى الذين يعانون

«بي بي سي» : قال علماء من جامعة أبردين في اسكتلندا إنهم يعتقدون أنهم اكتشفوا الجين الذي قد يسبب الإصابة بأكثر الحالات خطورة لتشوه القدم. ويمكن أن تتطلب هذه الحالة علاجاً مطولاً، بما في ذلك وضع القدم المصاب في الجبس، والجراحة، وارتداء أحذية خاصة.

وقس بعض الحالات الخطيرة، يمكن للقدم أن ترد إلى حالتها الأصلية المرضية مرة أخرى، ما يستدعي جراحة أكبر. ويعتقد فريق البحث أن اكتشاف هذا الجين يمكن أن يقلص إجراءات العلاج غير الضرورية.

ويقول العلماء إن أسباب تشوه القدم لم تحظ بفهم جيد لكن يُعتقد أن المرض له

ثمرة الخبز تنافس اللحوم الحمراء في فوائدها



بعض ثمار الخبز على بذور. بالإمكان شوي السمرة أو سلقها وقلبيها، كما نستخدم في السلطات ويمكن طبخها بالغلي البطيئ. أما البذور يمكن أكلها مسلوقة أو متبولة. وبإمل العلماء بأن تحل ثمرة (شجرة الخبز)، مشاكل الغذاء في العديد من بلدان العالم، واستخدامها في تحضير الحساء فشرتها خشنة خضراء اللون وتتحول إلى بنية بعد النضوج. ويتدرج لون اللب من أبيض إلى أصفر ويحتوي

تحتوي (شجرة الخبز) أيضا، على كمية كبيرة من الحديد والبروتين والكالسيوم. هذه المواد الحيوية اللازمة لعمل كافة أعضاء الجسم، لكن طعم هذه الثمرة غير مستساغ وغريب بعض الشيء، ورائحتها تشبه رائحة الخضروات الفاسدة. يتراوح شكل الثمرة بين البيضاوي والمستدير، فشرتها خشنة خضراء اللون وتتحول إلى بنية بعد النضوج. ويتدرج لون اللب من أبيض إلى أصفر ويحتوي

«إيلاف» : رأى علماء أن ثمرة الخبز التي تنتشر في جزر المحيط الهادئ تنافس في فائدتها اللحوم الحمراء. تحتوي ثمرة الخبز على نسبة عالية من البروتينات والفيتامينات ويتوقع العلماء أن تحل مشكلة الجوع في العالم، وأطلق العلماء اسم (شجرة الخبز) على ثمرة "Jackfruit"، التي تحتوي على بروتينات وفيتامينات تنافس في قيمتها الغذائية اللحوم الحمراء.