إعداد : ياسر السيد

العدد 3069 - السنة الحادية عشرة
الأربعاء الموافق 16 مايو 2018
Wednesday 16 May 2018 - No.3069 - 11 th Year

هكذا تحافظين على نضارة بشرتكِ في رمضان

«العربية» : تتعرض البشرة خلال شهر رمضان المبارك للجفاف وفقدان الحيوية نتيجة ساعات الصيام الطويلة. ولذلك من الضروري أن نعوّض لها هذا النقص في التغذية والترطيب من خلال الاعتماد على أنواع محدّدة من الأطعمة نتناولها على الإفطار والسحور.

– المياه:

بشكل شرب الماء بكميّات كافية ضرورة للتعويض عن ما فقده الجسم من سوائل خلال فترة الصيام. كما تلعب المياه دوراً أساسياً في الحفاظ على مرونة البشرة وحمايتها من الجفاف ومن ظهور التجاعيد المبكرة. احرصوا على تناول 8 أكواب من الماء على الأقل يومياً لحماية البشرة والجسم من الجفاف.

– الخضراوات الورقيّة الخضراء:

تتميّز جميع الخضراوات الورقيّة الخضراء بغناها بالفيتامين A والعناصر المعدنيّة الغذائية التي تحتاجها أجسامنا طوال الشهر الفضيل. وهي تؤمن للبشرة جزءاً من المغذيات التي تحتاجها وتحميها من مخاطر التعرّض للشمس، فلا تترددوا في تناول السلطات الغنية بالأوراق الخضراء ولا تنسوا أن السبانخ والملوخية من الأطباق المفيدة للصحة وللبشرة في رمضان.

– اللحوم الحمراء والدجاج والأسماك:

هي المصدر الأساسي للبروتينات التي تمدّ الجسم بالطاقة خلال ساعات الصيام الطويلة. وهي غنيّة بمضادات الأكسدة والعناصر المعدنية الغذائية التي تؤمن لخلايا البشرة حماية من التلف. ولكن احرصوا على اختيار اللحوم القليلة الدسم، والدجاج المنزوع الجلد، والأسماك المشوية لتجنب الحصول على الدهون الزائدة التي تفقد البشرة حيويتها.

اللحوم والأسماك

– الحبوب الكاملة والمكسّرات:

تذكروا دائماً أن البقوليات والحبوب الكاملة هي من الأطعمة الأساسية التي علينا إدراجها في نظامنا الغذائي خاصة خلال الشهر الفضيل. فهي غنيّة بالألياف، والمعادن، والفيتامينات التي تغذّي البشرة وترطبها في الوقت نفسه. أما المكسّرات فهي غنيّة بالدهون المفيدة والبروتينات مما يساهم بتأمين النضارة والحيوية للبشرة.

المكسرات الحبوب والبقوليات

– الفاكهة الحمراء:

تتميّز فاكهة الفراولة، والتوت، والكرز بغناها بالفيتامينات من فئات A وC وE التي تخلص البشرة من السموم وتساهم في تعزيز إنتاج الكولاجين. كل ذلك يساهم في الحفاظ على مرونة البشرة ويؤمن لها النضارة، والترطيب، والحماية من التجاعيد.

فواكه

– البيض:

يتميّز البيض بغناه بالفيتامين B6 وبمادة البيوتين. وهو يساعد في الحفاظ على بنية خلايا الجلد والأظافر كما أنه يساهم في الحفاظ على بشرة نقيّة وخالية من الشوائب. أما غناه بالسيلينيوم فيساهم في حماية البشرة من ظهور البقع عليها.

– الأفوكادو:

تتميّز ثمرة الأفوكادو بغناها بالفيتامين E وبالأحماض الدهنيّة الأساسيّة التي تؤمن حماية للبشرة من الاعتداءات الخارجية بما فيها التلوث والجفاف، كما أنها تحتوي على مضادات الأكسدة المفيدة التي تحافظ على شباب البشرة وتحميها من الشيخوخة المبكرة.

– العصائر الطبيعيّة ونقيع الأعشاب:

تضفي هذه المشروبات نضارة على البشرة نظراً لغناها بالفيتامينات ودورها الأساسي في ترطيبها من الداخل. احرصوا على تناول العصائر الطبيعيّة غير المحلاة وخاصة عصير الأناناس والكرز والشمام التي تعيد الحيوية والإشراق إلى البشرة.

علماء بريطانيون يعتقدون أنهم توصلوا لعلاج نزلات البرد

«بي بي سي» : يعتقد علماء بريطانيون أنهم ربما توصلوا لطريقة لمكافحة نزلات البرد الشائعة.

وبدلا من مهاجمة الفيروس نفسه، والذي يأتي بمئات الأشكال، فإن العلاج يستهدف المضيف البشري.

ويقوم العلاج على حجب بروتين رئيسي في خلايا الجسم، والذي تهاجمه عادة الفيروسات لتتكاثر وتنتشر.

وتشير الدراسات المخبرية إلى أنه ينبغي أن يوقف هذا العلاج أي فيروس للبرد إذا ما استخدم في وقت مبكر بما فيه الكفاية. ويمكن أن تبدأ تجارب التأكد من سلامة استخدامه على البشر خلال عامين. ويعمل الباحثون في جامعة إمبريال كوليدج في لندن على تصنيع شكل من أشكال الدواء الذي يمكن استنشاقه، بهدف التقليل من الآثار الجانبية المحتملة.

ووفقا لتقارير نشرت في مجلة ناتشر كيميستري العلمية، فإن العلاج أثبت فعالية في غضون دقائق من تطبيقه على خلايا رئوية بشرية في المختبر، واستهدف بروتينا بشريا يسمى NMT.

وتحتاج جميع سلالات فيروس البرد لهذا البروتين البشري لصنع نسخ جديدة من نفسها.

وقال الباحث البروفيسور، إد تيت، إن «الفكرة هي أننا يمكن أن نعطي العلاج لشخص ما حالما يصاب، وسيمنع الفيروس من التكاثر والانتشار، وحتى لو تمكن البرد من الشخص يمكن للعلاج أن يساعد في تخفيف الأعراض».

كما أضاف «قد يكون هذا مفيدا حقا للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مثل الربو، والذين يمكن أن يعانوا بشدة حين يصابوا بنزلة برد».

وقال البروفيسور تيت إن استهداف المضيف بدلا من العدوى كان «ثوريا لحد ما» ولكنه كان منطقيا لأن الهدف الفيروسي كان صعبا للغاية.

وفيروسات البرد ليست وفيرة ومتنوعة فحسب، بل إنها تتطور بسرعة أيضا، مما عني أنها تستطيع تطوير مقاومة للعقاقير بسرعة. وقد منع العقار الجديد لدى اختباره العديد من سلالات فيروس البرد دون أن يبدو أنه يؤذي الخلايا البشرية في المختبر. ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات للتأكد من أنه ليس سامًا في الجسم.

وقال الدكتور بيتر بارلو من الجمعية البريطانية لعلم المناعة «على الرغم من هذه الدراسة أجريت بالكامل في المختبر باستخدام خلايا لتصوير عدوى فيروسات البرد، فإنها مبشرة بشكل كبير من حيث تطوير علاج دوائي لمحاربة تأثيرات فيروس البرد داخل أجسام المرضى».

مصدر الصورة SCIENCE PHOTO LIBRARY

محاربة نزلات البرد

تنتشر نزلات البرد بسهولة من شخص لآخر. والفيروسات التي تسبب العدوى يمكن أن تعيش على اليدين والأسطح لمدة 24 ساعة.

وقد تساعد مسكنات الألم والعلاجات في تخفيف الأعراض. ولكن في الوقت الحالي لا يوجد شيء من شأنه وقف العدوى.

ويمكن التقاط عدوى البرد من خلال:

• استنشاق قطيرات صغيرة من سوائل تحتوي على فيروس البرد، والتي يطلقها عادة في الهواء شخص مصاب بالبرد حين يسعل أو يعطس.

• لمس الشيء أو السطح الملوث بالقطرات المصابة ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين.

• لمس جلد شخص مصاب ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين.

والأعراض التي تكون عادة سيلان الأنف أو انسداده، والعطس، وألم في الحنجرة، تأتي بشكل سريع ثم تصل إلى الذروة بعد مرور يومين. وفي الغالب يشعر الشخص بتحسن بعد نحو أسبوع. لكن يمكن أن يستمر السعال الخفيف لبضعة أسابيع.

بيض الدجاج قد يصيبك ببكتيريا خطيرة

«24» حذر المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر من أن بيض الدجاج قد يتسبب في الإصابة ببكتيريا خطيرة، ألا وهي بكتيريا «كامبيلوباكتر»، التي قد تؤدي إلى الإصابة بإسهال والتهابات الأمعاء. ويزداد هذا الخطر في حال وجود فضلات الدجاج على القشرة.

ولتجنب هذا الخطر، ينبغي غسل اليدين جيداً بعد ملامسة بيض الدجاج، مع مراعاة فصل البيض النيئ عن المواد الغذائية الأخرى عند التخزين والتحضير.

كما لا يجوز تناول بيض الدجاج نيئاً بالنسبة للأطفال الصغار والمرضى وكبار السن، علما بأن بكتيريا كامبيلوباكتر تموت عند تسخين البيض.

دراسة جديدة: أصل مرض الجذام في أوروبا

«إيلاف» : توصلت أوسع دراسة حتى الآن لمرض الجذام أو البرص الى انه نشأ في أوروبا وليس في آسيا كما كان يعتقد.

وكشفت الدراسة ان سلالات عديدة من المرض كانت موجودة في أوروبا القروسطية ، الأمر الذي دفع العلماء الى إعادة النظر بمنشأ هذا المرض الخطير وعمره.

وقالت العالمة هيلين دونوغو التي شاركت في الدراسة من كلية لندن الجامعية ان غالبية الافتراضات السابقة ذهبت الى ان مرض الجذام بدأ في الصين والشرق الأقصى ولكن «الدراسة الجديدة تبين ان جميع سلالات بكتير الجذام كانت في الحقيقة موجودة في اوروبا القروسطية ، الأمر الذي يشير بقوة الى ان اصل الجذام كان هنا ، ربما في اقصى جنوب شرق اوروبا».

والجذام من اقدم الأمراض في تاريخ البشرية واكثرها وصمة، وكان منتشرا في اوروبا حتى القرن السادس عشر وما زال وبائياً في بلدان عديدة لا سيما في المناطق الاستوائية حيث يُبلغ عن اكثر من 200 الف اصابة جديدة سنوياً.

وفحص العلماء زهاء 90 هيكلا عظمياً ذات تشوهات ترتبط بالجذام في اوروبا يعود تاريخها الى الفترة الواقعة بين عامي 400 و 1400 .

ومن بقايا العظام أعاد العلماء بناء 10 جينومات جديدة للبكتريا التي تسبب الجذام. وكان المعروف ان سلالة أو سلالتين من المرض وجدتا في أوروبا القروسطية ولكن العلماء اكتشفوا سلالات متنوعة أخرى تشير الى ان عمر المرض لا يقل عن بضعة آلاف من السنين.

وقال البروفيسور يوهانز كراوزة رئيس فريق الباحثين والمدير في معهد ماكس بلانك لعلم التاريخ البشري في المانيا ان الفريق يدرس الآن هياكل عظمية حتى أقدم في محاولة لتأكيد سجلات مكتوبة لإصابات بالجذام تعود الى 2000 سنة في اوروبا. واضاف «ان توفر جينومات أقدم في التحليل بهدف تحديد التواريخ سيؤدي الى تقديرات أدق».

هل يصبح العيش لسن 130 بجسد «شاب» حقيقة واقعة؟

«روسيا اليوم» : بدأت شركة ناشئة في جامعة هارفارد بإجراء تجارب أولية على كلاب متوسطة الحجم (البيغل) تهدف إلى جعلها أصغر سنا بإضافة تعليمات جديدة للحمض النووي في أجسامها.

وتقول الشركة إن هذه الطريقة المبتكرة يمكن أن تُطبق يوما ما على البشر أيضا. ويعتمد برنامج «Rejuvenate Bio» الذي شارك جورج تشيرش في إعداده، على أبحاث سابقة أظهرت أن الجينات المتقاربة الموجودة في كائنات بسيطة، مثل الديدان والذباب، يمكنها مضاعفة عمرها الافتراضي.

كما أظهرت الأبحاث السابقة أن نقل الدم من القوارض الصغيرة إلى الفئران الأكبر عمرا، يمكن أن يعيد بعض المعلومات الحيوية إلى مستويات الشباب.

وفي مقابلة أجراها مع Rob Reid خلال حلقة حول الهندسة الحيوية، قال تشيرش: «لقد قمنا بالفعل بحفنة من التجارب على الفئران وتقوم ببعضها على الكلاب، ومن ثم سننتقل إلى البشر». وأوضح الباحث أن الهدف يتمثل في «امتلاك جسد ودماغ عمره 22 عاما بإجراء تجربة تشمل جسدا عمره 130 عاما».

وأظهرت الوثائق التي حصلت عليها «MIT Technology Review» أن برنامج Rejuvenate اختبر العلاج الجيني على 4 كلاب بيغل في كلية Tufts Veterinary في بوسطن.

وتلقت الشركة منحة من قيادة العمليات الخاصة الأمريكية لدراسة إمكانية «تعزيز» قدرات الكلاب العسكرية.

وفي عام 2015، بدأ مختبر الباحث تشيرش في جامعة هارفارد، بمحاولة تجديد الفئران باستخدام العلاج الجيني وأداة التحرير الجينية القوية. وتضيف العلاجات الجينية تعليمات الحمض النووي إلى فيروس، يتم إدخاله فيما بعد في خلايا الحيوان. ويختبر البحث أكثر من 60 علاجا جينيا مختلفا على الفئران.

ووجدت دراسة سابقة أن بعض الكلاب أظهرت تحسنا ملحوظا في وظائف القلب بعد أسابيع قليلة فقط من إعطائها «العقار المعجزة» (Rapamycin)، ما دفع لإجراء المزيد من البحث في إمكانية تمديد عمر الكلاب.

ويذكر أن Rapamycin هو منتج جرثومي تم اكتشافه في التربة بجزيرة Easter، كما يُستخدم لمنع رفض الأعضاء لدى مرضى عمليات الزراعة، ويقول العلماء إنه يحسن التعلم ويساعد في علاج التدهور المعرفي.