



ما علاقة منتجات التنظيف ببدانة الأطفال؟



في مختلف الأعمار، و اكملت اسهامات الأطفال استبيانات تضمنت أسئلة عن عدد المرات التي يستخدم فيها منتجات التنظيف المختلفة في منازلهم. وتشير النتائج التي نُشرت في مجلة CMAJ، إلى ارتفاع احتمال إصابة أسماء الطفل بـ *Lachnospiraceae* بمعدل 1.3 مرة، (إذا كانت الأم تنظف بشكل متكرر بالمطهرات، وبالتالي، يصبح أكثر عرضة لزيادة الوزن عند بلوغ الثلاث سنوات.

وفي المقابل، عندما يتم استخدام منتجات التنظيف الصديقة للبيئة، يكون وزن الأطفال أكثر صحة.

النتيجة،، مثل منازلهم، بدلا من المشاركة في أنشطة مع الأطفال الآخرين، هم أكثر عرضة لزيادة الوزن. ويعتقد أيضا أن المواد الكيميائية في منتجات التنظيف، المعروفة باسم *obesogens*، تحفز الخلايا الدهنية على التكاثف، بل وربما تعيد برمجة خلايا أخرى لتصبح دهنية. وقام باحثو جامعة Alberta بتحليل براز 757 طفلا تتراوح أعمارهم بين 3 إلى 4 أشهر، لتحديد بكتيريا الأمعاء، وتم تحديد وزن الأطفال عندما كان عمرهم بين ستة و3 سنوات، ثم قورنت أوزانهم مقابل درجات مؤشر كتلة الجسم الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية

أظهرت دراسة كندية أن منتجات التنظيف المنزلية قد تجعل الأطفال يعانون من زيادة الوزن عن طريق تغيير بكتيريا الأمعاء. ومن المرجح أن يعاني الأطفال من زيادة الوزن عند بلوغهم 3 سنوات، إذا نظفت أمهاتهم المنزل يعود كيميائية بدلا من البدائل الطبيعية. ويعتقد أن هذا الأمر يرجع إلى أن المركبات الكيميائية تغير البكتيريا في أمعاء الأطفال، ما قد يجعلهم أقل قدرة على تنظيم الشهية، بحسب ما نقل «روسيا اليوم».

وتشير الأبحاث السابقة إلى أن الصغار الذين يقضون المزيد من الوقت في «البيئات

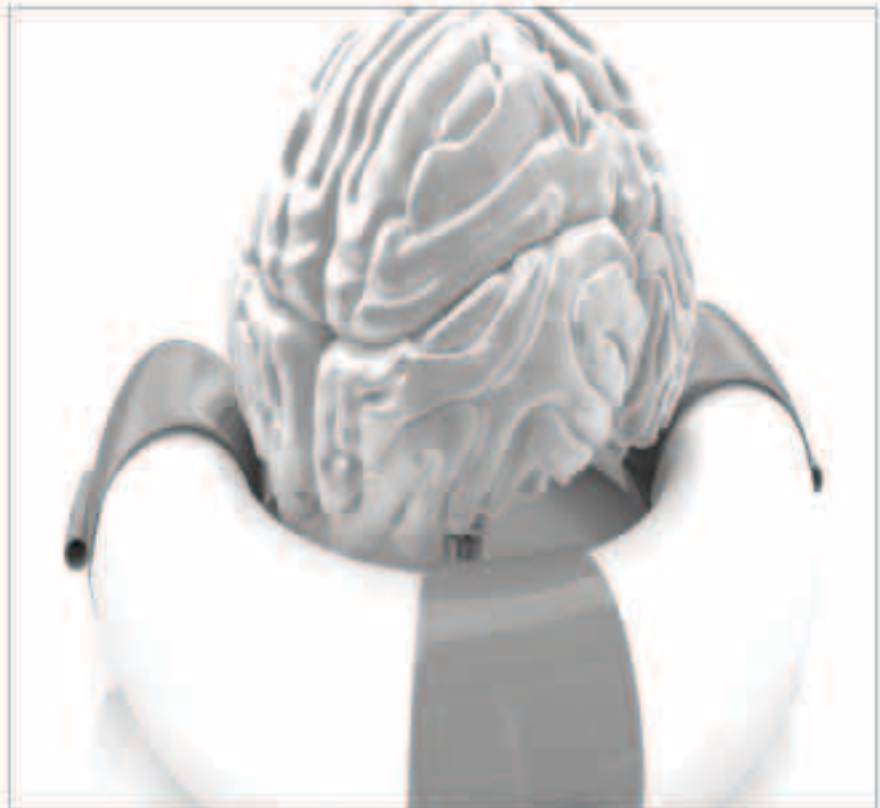
والآيس كريم والمقالي، السكريات، بعض السكريات والحلوى والكافيين تزيد انقباضات البطن والغازات، كما قد يحدث الأمر نفسه مع السكر الاصطناعي. الخميرة، في بعض الأحيان تسبب المخيوزات وخاصة المصنوعة من دقيق الأبيض مشاكل لمرضى القولون العصبي. الفلوتين، يوجد الفلوتين في القمح والسجق واللحوم المصنعة والوجبات المجمدة الجاهزة ورقائق البطاطس المقلية (شيبس)، كما يوجد في الشعير والجاودار. الخضروات والفاكهة غير المطبوخة. من الأفضل لمرضى القولون العصبي تناول الخضروات والفواكه مطبوخة، وتجنبها نيئة إلى أن يعتاد الجسم تدريجيا عليها ولا يسبب تناولها الإسهال أو الغث.



كريم والزبدة، الشوكولا، تحتوي الشوكولا على الدهون والكافيين فكلهما يزيد من انقباضات القولون ويسبب لسا، لكن يمكن أن يتحمل بعض مرضى القولون العصبي مسحوق الكاكاو. الدهون، عليك الابتعاد من الأطعمة الغنية بالدهون مثل المكسرات والأفوكادو وجلد الدجاج والحليب كامل الدسم والحلوى والزيت النباتية

لا تسبب أطعمة معينة متلازمة القولون العصبي، وإنما تحدث المشكلة بسبب عدم انقباض الأمعاء الدقيقة والغليظة كما ينبغي، فنقوم الأمعاء الدقيقة مثلا بالانقباض ودفع الطعام بسرعة أو ببطء أكثر من اللازم. لكن هناك أطعمة معينة تزيد من شدة أعراض الحالة وخاصة الألم والإمساك. إليك ما يجب أن يتجنبه مريض القولون العصبي: المشروبات. كل أنواع المشروبات الغازية والكربونية والصودا والماء بالكربونات تزيد أعراض القولون العصبي، كما ينبغي أيضا الحد من مشروبات الكافيين والامتناع عن الكحول. منتجات الألبان. يزيد الحليب ومنتجاته وخاصة الغنية بالدهون من الانتفاخ وأوجاع البطن. تتضمن منتجات الألبان: الجبن والآيس

عقار جديد يعالج «الزهايمر»



والجينية المعنية بتكوين الخلايا العصبية، بهدف استئارة ما يحاكي الآثار المفيدة للتمرينات من خلال العلاج الجيني والعناصر الدوائية». 30 دقيقة رياضة إن مجرد القيام بممارسة التمرينات الرياضية أو المشي السريع أو ركوب الدراجة لمدة 30 دقيقة يؤدي إلى ضخ المزيد من الدم إلى المخ، مما يوفر الأكسجين والمواد الغذائية، فضلا عن أن النشاط البدني يؤدي إلى إنتاج بروتين يسمى BDNF، ووظيفته هي حماية خلايا المخ وتهيئة بيئة مناسبة لإنتاج خلايا عصبية جديدة. تحسين القدرة على الإبراك ويقول الباحث دكتور سي هون تشوي، وهو مشارك رئيسي في الدراسة، إن نتائج اختبارات السلوك كشفت أن الفئران، التي تكونت لديها خلايا عصبية جديدة نتيجة لممارسة الرياضة شهدت حالة تحسن في الأداء الإدراكي بالإضافة إلى انخفاض مستويات *beta amyloid*، وهي البروتينات الماركة التي تتشكل في كتل في أمخاخ مرضى الزهايمر، وتعيق بقاء الخلايا العصبية الجديدة بها.

تمكن فريق من الباحثين الأمريكيين من ابتكار عقار جديد ثبت أنه يؤثر الإصابه بمرض الزهايمر في فئران التجارب من خلال محاكاة القوائد التي تعود على المخ نتيجة ممارسة لتمرارين الرياضية اليومية. يقوم العقار المبتكر بالمساعدة في تكوين خلايا عصبية جديدة، وبالتالي تحسين مهارات التفكير لدى حيوانات المختبر. عن طريق تدمير البروتينات الماركة التي تسبب الإصابة بالزهايمر، بحسبما نقل «العربية نت». وبعد الأسلوب المبتكر بداة الطريق لتطوير أدوية تحفز إنتاج الخلايا العصبية بالخ، التي تعرف باسم neurogenesis

محاكاة قوائد التمرينات ويقول كبير الباحثين في الدراسة التي أجريت في مستشفى ماساتشوستس العام، بروفيسور رولف تازري، مدير وحدة أبحاث الوراثة والشيخوخة: «بدأت الدراسة اعتمادا على فرضية أن التمارين الرياضية هي واحدة من أفضل الطرق لتحفيز تكوين الخلايا العصبية. ومن ثم تم تحديد الأحداث الجزيئية

أشياء تحدث في الخريف تزيد من الصداع



يترافق فصل الخريف مع تغيرات الطقس، يمكن أن تؤدي إلى أعراض صحية غير مرغوبة، خاصة لدى الذين يعانون حساسية موسمية. وعادة ما تسبب الحساسية في الشعور بالصداع وآلام مستمرة في الرأس، كما أن لتغيرات الطقس، تأثيرات مماثلة، يتأثر كثيرين، لاستخدام المستكثات للتخلص من الآلام. وفيما يلي، مجموعة من التغيرات التي تحدث في الخريف، وتزيد من الصداع، بحسب ما نقل «24».

1 - الحساسية الموسمية لعل أكثر أنواع الصداع والصداع النصفي شيوعا هي تلك الناتجة عن الحساسية، حيث يعمل الجسم على زيادة كمية الهستامين التي ينتجها، في محاولة لمحاربة المواد المسببة للحساسية التي تتلامس معها، وهذا في حد ذاته، يمكن أن يؤدي إلى ألم في الرأس، نتيجة استئارة الجيوب الأنفية. وللتعامل مع هذه المشكلة، ينصح الخبراء باستخدام فلاتر هواء عالية الكفاءة في المنزل، فضلا عن استخدام الأدوية التي تساعد على التخفيف من أعراض الحساسية.

2 - طول الليل والنهار إذا كانت الأم الرأس ناتجة عن حساسية العينين تجاه التغيرات في الضوء، يمكن أن يزيد هذا النوع من الصداع في الخريف، لأن هذا الموسم يقل فيه ضوء النهار، وعادة ما يؤثر ذلك على الجدول اليومي للنوم، والحفاظ على نمط ثابت للنوم أمر ضروري للذين يعانون من الصداع النصفي. ويغض النظر عن الجدول الزمني الخاص بك، إذا كنت تعرف أنك عرضة للصداع

الكلبي أو النصفي، فتأكد من التوجه إلى السرير قبل ساعة من المعتاد. 3 - التغيرات في الحرارة والطقس يقول الخبراء إن تغيرات الطقس هي سبب شائع آخر للصداع، وعادة ما يكون انخفاض درجات الحرارة

متزافاً مع الأم الرأس، وليسوء الحظ، ليس واضحاً بنسبة 100% لماذا يحدث هذا. ومع ذلك هناك عدد من الدراسات التي أجريت لفهم هذه العلاقة، والتي اقترحت أن هناك عوامل مثل تغير الضغط الجوي، والرطوبة ودرجة الحرارة.

ويما أن جميع هذه العوامل

تميل إلى الحدوث في نفس الوقت، فمن الصعب تحديد أيها هو السبب الحقيقي. ومع ذلك، يمكن اتخاذ الإجراءات الوقائية للتخفيف من تأثير هذه العوامل، مثل مرشحات الهواء والإضاءة التي يحددها الطبيب، بالإضافة إلى الحفاظ على نسبة مناسبة من الرطوبة.

طور علماء يابانيون، مؤخرا، نوعا من الدجاج يستطيع وضع بيض «شمين» يساعد على العلاج من أمراض خطيرة مثل السرطان والتهاب الكبد، لكن هذا الخيار الطبي سيكون مكلفا جدا، ولن يستطيع أغلب المرضى أن يتحملوا سعره الفلكي. وبحسب ما نقل «سكاي نيوز» فإن باحثين من المعهد الوطني الياباني للتقنية وعلوم الصناعة المتقدمة أشرفوا على المشروع الطبي الطموح. واعتمد العلماء في هذا المشروع على تقنية جديدة في العلماء جينا لإنتاج بروتين «انترفيرون».

دجاج يضع بيضا غنيا بروتين قوي يحارب الفيروسات في الجسم على نحو ناجح. وتنتج الخلايا المفوية في جسم الإنسان بروتين «انترفيرون»، وتعمل هذه المادة على تحفيز الجهاز المناعي وكبح الفيروسات، لكنها لا تمنع وصولها إلى الخلايا بصورة نهائية. ولتحقيق هذا الهدف، أخذ الباحثون عددا من الدببة واستخرجوا منها خلايا قادرة على التحول إلى سائل متوي، وعقب إنجاب هذه العنفة أدخل العلماء جينا لإنتاج بروتين «انترفيرون».

وفي الخطوة الموالية، تمت إعادة هذه الخلايا إلى بيكة أخرى ثم التقت هذه الطيور «الذكور» مع دجاجات من البر، وإثر هذا الالتئام، وجد العلماء أن الدجاجات وضعت بيضا بمستويات مرتفعة من البروتين الذي يحارب الفيروسات، سمي «بالبيض الأزغي». وتتراوح كمية هذا البروتين في البيض القريد من نوعه بين 30 و60 مليغرام وذلك فإن البيضة الواحدة يتراوح سعرها بين 408 آلاف ومليون جنيه إسترليني ولهذا فإن من يريد صفار البيض النافع مطالب بدفع مبالغ باهظة.