



بينوا وجود جذور جينية مشتركة بينه وبين الاضطرابات الذهنية

باحثون : « ما من إبداع من دون مجنون »!

أيدت دراسة علمية حديثة فكرة أرسطو أنه «ما من إبداع من دون مس من الجنون»، إذ بينت وجود جذور جينية مشتركة، ألقه جزئياً، بين الإبداع والاضطرابات الذهنية. وكانت دراسات سابقة قد أظهرت النسبة الكبيرة من العائلات التي تضم أفراداً مصابين بمشاكل ذهنية في المن الإبداعية، لكن من دون إقامة علاقة بين هذا الارتفاع وعوامل جينية أو بيئية عموماً. وفي دراسة نشرت نتائجها في مجلة «نيتشر نيورولوجي» البريطانية، بين فريق من الباحثين الأيسلنديين أن التحولات الجينية المرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالانصمام الشخصية أو بتعدد المزاج



النثاني القطب قد تؤدي أيضاً إلى حس إبداعي متزايد. وقد شملت أبحاثهم أكثر من 86 ألف إيسلندي. ورصدت هذه العلاقة أيضاً في أبحاث شملت أكثر من 9 آلاف سويدي و18500 هولندي. وقادرون على تقديم مقاربة

ابتكارية من خلال اللجوء إلى أساطير تفكير مختلفة عن تلك السائدة تقليدياً. وأخذوا أيضاً في عين الاعتبار معدل الذكاء والمستوى التعليمي والعلاقة بأقرباء مصابين بالانصمام الشخصية وتعكر المزاج اللثاني القطب. وبحثوا قائمين أن «دراستنا تركز فكرة السور المباشر الذي تؤديه عوامل جينية في الإبداع». غير أن عدة خبراء أعربوا عن تحفظات إزاء هذه النتائج. لافتين إلى صعوبة تعريف مفهوم الإبداع وإلى محدودية هذه الخلاصات، لاسيما أن الجينات المرتبطة بالاضطرابات العقلية قد تكون أيضاً مرتبطة بعدة وظائف إدراكية.

الأفوكادو يحافظ على صحة القلب



تشتهر ثمرة الأفوكادو بشكل عام في المطبخ النباتي، حيث يقوم البعض باستخدامها بديلاً للحوم، لتساهم بدورها في الحفاظ على صحة القلب. وتعد هذه الثمرة من أصح الأطعمة، كونها تحتوي على ما يزيد عن 20 نوعاً من الفيتامينات والمعادن الأساسية، بما في ذلك الفيتامين (أ) و(ج)، إضافة إلى اللينولينيك والموتاسيوم، كما تحتوي الألياف والبروتين.

ويساعد الفيتامين B6 وحض الفوليك الموجودان في الأفوكادو على تنظيم مستوى الحمض الأميني، وبالتالي تحافظ على صحة القلب. وأثبتت الدراسات أن تناول الأفوكادو لمدة 7 أيام يخفض 17% من مستوى الكوليسترول في الدم، أما البوتاسيوم في الأفوكادو فيساعد في السيطرة على مستوى ضغط الدم، وحاضر الفوليك يحمي من السكتة الدماغية. وتعد ثمرة الأفوكادو مقبلة في الوقاية من أعراض الشيخوخة، كونها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة. كما أن الثمرة من أفضل لمسولات النغم، وتعد حلاً لرائحة الفم الكريهة، كما أنها تطهر الإمعاء. أما الدهون في الأفوكادو فهي غير المشبعة، وتعد من الدهون الصحية. ولكن هذه الثمرة لا تخلو من السعرات الحرارية، فتحتوي 30 غراماً من الأفوكادو على 300 سعرة، لذا ينصح الخبراء بالاعتدال بحبة واحدة في اليوم.

الإصابة بقشرة الرأس تقلل من تقدير الشخص لذاته



كشفت دراسة لمؤسسة الجلد البريطانية، شملت نحو 400 شخص، أن الإصابة بقشرة الرأس تقلل من تقدير الشخص لذاته، ونوعية الحياة التي يعيشها. وتقول دراسات أن ثلث الأشخاص الذين يعانون من قشرة الرأس رفضوا الدعوات الاجتماعية لشعورهم بأن تقبلهم مهزوزة. وقد تعرض واحد من كل خمسة أشخاص للتعليق السلبي، فضلاً عن أن معظمهم حاولوا تجنب الآخرين. وأكد متخصصون أن ظهور القشرة لا يستدعي الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية، فنصف السكان يعانون من قشرة الرأس في مرحلة من حياتهم، كما أن الإصابة بها لا تعتمد على سوء النظافة، ويعود ظهور القشرة للفطريات التي تعيش بشكل طبيعي في فروة الرأس، وتتغذى على الزيوت هناك وتفرز الفضلات. وللقضاء على القشرة ينصح بغسل الشعر يومياً بالمياه الدافئة، وتقليل استخدام مثبت الشعر، فضلاً عن الكريمات والزيوت، وتبدل فروة الرأس بخلط خل التفاح والماء، ثم شطفه بالماء الدافئ ثم الجارد لغلغلق مسام الرأس. كما يفضل الذهاب للطبيب لصرف أدوية تكافح الفطريات.

ساق اصطناعية تنقل لوضعها الإحساس بأنها عضو طبيعي

عرض فريق نمساوي في فيينا، ساقاً اصطناعية تنقل لوضعها الإحساس بأنها عضو طبيعي، في سابقة هي الأولى في العالم من شأنها أن تغير حياة الذين فقدوا طرفاً من أطرافهم وتخلصهم من الآلام الومعية التي يعانون منها. وسبق أن زرع البروفيسور هوبرت إيغر، من جامعة لينز شمال النمسا، نموذجاً أول من هذه الساق في آخر العام الماضي، وكانت النتائج مرضية.

وزرعت الساق لرجل يدعى ولقغانغ راغر، وهو مدرس في الـ54، بترت ساقه في العام 2007 بسبب مضاعفات صحية، وبات يشعر بفضل هذه الساق بأنه يمشي على الأرض تحت قدمه. وتضم الساق الاصطناعية أجهزة لاقطة موصولة إلى خلايا تدعى خلايا الحياكة بجري وصلها بالأعصاب. وهكذا يكون لدى الشخص إحساس بالساق الاصطناعية وكأنها ساق طبيعية.

النقود وماكينات السحب الآلي تحتوي على بكتيريا أكثر 1200 مرة من دورات المياه!



دعا خبراء نقلت عنهم صحيفة ديلي ميل البريطانية إلى غسل الأيدي لـ15 ثانية للوقاية من الأمراض، مع تذكيرهم على سرعة انتشار البكتيريا في أماكن كثيرة وليس فقط في دورات المياه. ويعتقد أن دورات المياه أكثر الأماكن تلوثاً، ويقول خبراء نقلت عنهم الصحيفة، إنها ليست وحدها كذلك، مؤكداً أن النقود وقرشاة الأسنان، وقائمة الطعام، فضلاً عن حقائب النساء تضاهيها في التلوث. ويضيف خبراء آخرون أن النقود وبطاقات الائتمان تحتوي على بكتيريا يصل عددها إلى 200 ألف، كونها تنتقل بين الأفراد، فضلاً عن أجهزة سحب النقود للعرضة للهواء والاستخدام بشكل متكرر تحتوي على بكتيريا أكثر من مقعد المراض بـ1200 مرة. ومفاتيح الكهرياء في المنزل، كل انش مربع فيها

البكتيريا الموجودة فيها تزيد 40 مرة عن مقعد المراض. كذلك الأمر عند قوائم الطعام، التي تنتقل من يد زبون لآخر، ومن مضيف لآخر، حيث يقول متخصصون إن البكتيريا الموجودة فيها تزيد 100 مرة عن مقعد المراض. واختبر باحثون 1000 قطعة من إسفنجات المطبخ، ووجدوا أن كل انش مربع فيها يحتوي على بكتيريا تفوق تلك الموجودة على المراض بـ400 مرة، واستنتجوا أن أكثر أماكن تجمع البكتيريا في المنزل هي السجاد، إذ يحتوي على بكتيريا تزيد عن تلك الموجودة في المراض بـ700 مرة. ودفعت البكتيريا وسرعة انتشارها بمختصين إلى تجديد الدعوة لغسل الأيدي أكثر من مرة باستخدام الصابون أو المطهرات لمدة 15 ثانية على الأقل، وتحفيظها خاصة أن دراسات أكدت أن 50% من الأشخاص لا يغسلون أيديهم.

بعض نحو 200 جرثومة، حيث أكدت أبحاث أنها تتضمن جرثوم تزيد 3 مرات عن مقعد الحمام، وتشير دراسة سعودية إلى أن مفاتيح للصاعد ملوثة بنسبة 97% وبحسب دراسة أميركية فإن

دراستان : الماء والطفل الحار بمثابة الحل السحري لإنقاذ الوزن

يعتمد التفسير لهذه الوصفات السحرية على التالي: يتجمد الشعور بالضعف نتيجة لتعدد المعدة بفعل امتلائها بالطعام أو السوائل، وهو ما يؤدي لتثبيته نهايات عصبية فريدة ترسل إشارات للدماغ، والذي يفسرها بتحفيز الشعور بالشبع، والتوقف عن تناول المزيد من الطعام. وإذا كان شرب الماء قبل الوجبات الغذائية يسهم في تمدد المعدة سلفاً وتحفيز إرسال إشارات الشبع، فإن الاكتشاف الجديد هو في برهنة أن الطفل الحار - بمادته الفعالة الكايسيسين - يحفز بعض النهايات العصبية على إرسال إشارات الشبع إلى الدماغ قبل أن امتلاء المعدة بالشكل الاعتيادي، وهو ما يتلاءم مع اكتشافات قديمة للبشرية استطاعت أن تلحظ تأثير الطفل الحار على الأعصاب، طورها العلم لاحقاً إلى مسكنات موضعية اعتمدت على "الكايسيسين" ما زالت تستخدم لليوم في بعض الحالات كآلام النهايات المفاصل والاضطرابات العصبية المرتبطة بمرض السكري.

وبالمقابل، وجدت الدراسة أن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون يثبط هذه النهايات العصبية ويؤخر الشعور بالشبع، وهو ما يفسر النهم في تناول هذه الوجبات رغم كونها تحتوي على كميات كبيرة من الحريات وترتبط بالبدانة بشكل مباشر.

قليل من الماء قبل كل وجبة غذائية، أو بعض الطفل الحار أثناء الطعام، هي بمثابة الوصفات السحرية التي تسهم وحدها في خسارة الكيلوغرامات خلال أسابيع قليلة، بحسب دراستين حديثتين نشرت نتائجهما بالتزامن خلال الأيام القليلة السابقة. وتقول الدراسة الأولى، والتي نشرت نتائجها في دورية **Obesity** العلمية ونشرت 84 بيتاً لمدة 12 أسبوعاً، أن شرب الماء قبل كل وجبة غذائية (أي بمعدل ثلاث مرّات يومياً) يخفض الوزن بنسبة ملحوظة حتى وإن لم يترافق مع أي تمارين رياضية أو تعديلات في النمط الغذائي، بحيث إن شرب نصف لتر من الماء قبل كل وجبة خفض أوزان المشاركين لأكثر من 4 كيلوغرامات خلال الأشهر الثلاثة للدراسة. في حين تؤكد الدراسة الأخرى، والتي نشرت نتائجها في دورية **PLOS ONE**، أن الطفل الحار يساهم في الشعور السريع بالشبع ويؤدي بالتالي إلى فقدان الوزن، وهو ما يتلاءم مع نتائج دراسة صينية كبرى كانت قد جرت عام 2010 أكدت فوائد الطفل الحار - بمادته الفعالة والتي تسبب بالشعور بالحرارة وتسمى علمياً كاييسيسين - وخلصت حينها إلى أن تناول الطفل الحار مرتين أسبوعياً يقلل من الوفيات بنسبة 10%، في حين فإن تناوله لـ6 أو 7 مرّات يقلل احتمال الوفاة بنسبة 14%.

