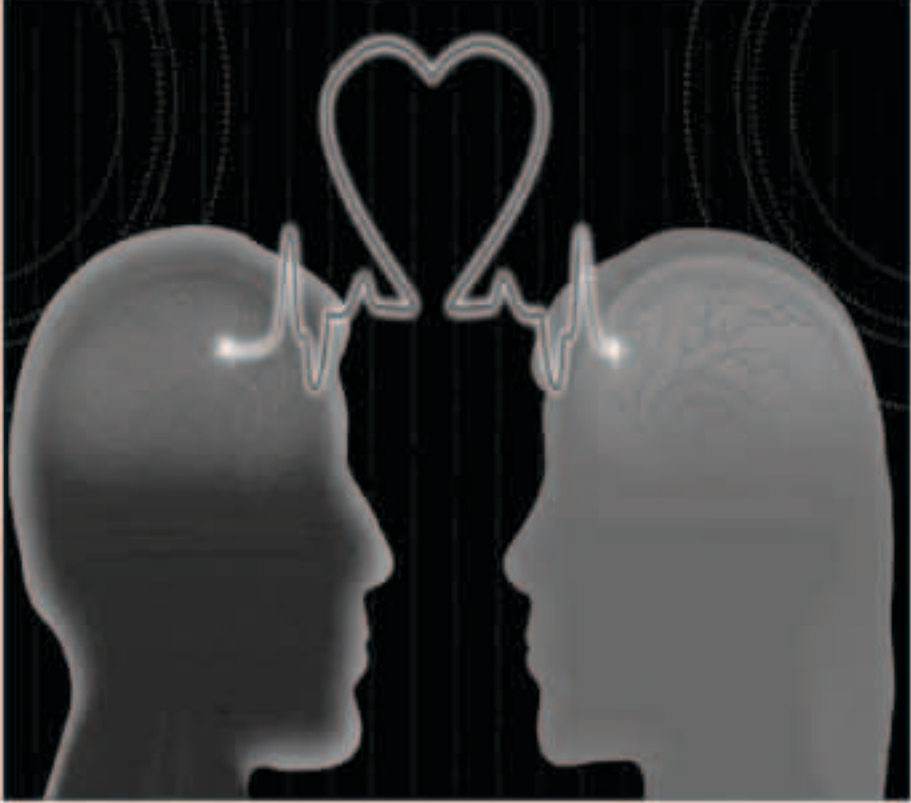


هل يقدم «هرمون الحب» الاصطناعي حلاً لمشاكلنا ؟



في مجلة Science Signaling. ومع ذلك، قبل التسرع في إدارة هذا الهرمون الاصطناعي، من المهم أن نتذكر كل الآثار الجانبية الأخرى التي يمكن أن تسببها المادة الكيميائية. وقام العلماء بتصوير وهندسة نسخة من الأوكسيتوسين، التي تعد أكثر استقراراً من النسخة الأصلية، وهذا يعني أنها تستمر لفترة أطول ويمكن اختيارها بطرق مختلفة. ولم يكن للنسخة الاصطناعية أي آثار على خلايا القلب البشرية، على الرغم من تأثير الهرمون الطبيعي السلبي، ما يشير إلى أن «هرمون الحب» الاصطناعي قد لا يسبب المضاعفات نفسها على القلب. ويمكن أن تساعدنا عملية إنشاء نسخة مصطنعة من الهرمون، على فهم طبيعة عمل الهرمون الأصلي بشكل أفضل، على أمل التوصل إلى معالجة المشاكل الاجتماعية. وتجدر الإشارة إلى ضرورة القيام بالمزيد من البحوث على الأوكسيتوسين، لتحديد آلية عمله وتأثيره على الجسم بشكل عام.

«روسيا اليوم»: إذا كان هناك هرمون واحد يعرفه معظم الناس بالاسم، فهو الأوكسيتوسين أو ما يسمى «هرمون الحب» الذي يقال عنه أنه يخلق علاقات أفضل ويسبب كل ما هو دافئ وغامض وجيد. ويمكن العلماء من إنشاء نسخة اصطناعية من الهرمون تستمر لفترة أطول، ليس لها آثار صحية سلبية، ولكن قد لا تكون الحل للمشاكل الكيميائية الكبيرة. ويُطلق الأوكسيتوسين أثناء الرضاعة وفي نهاية العلاقة الحميمة، وغير ذلك من الحالات الإنسانية. ويعتقد الباحثون أن هذا الهرمون يقدم وعداً لعلاج القلق الاجتماعي والتوحد واضطراب الشخصية. ولأن الأوكسيتوسين معروف بتأثيره السلبية على القلب والأوعية الدموية، مثل زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، قام الباحثون بإنشاء هرمون اصطناعي أعاد برمجة نتائج الإيجابية، ولا يبدو أنه يؤثر على القلب. ونشرت نتائج الدراسة

«رويتزر»: أظنهر مراجعة منهجية وتحليلات تجميعية أن النساء الحوامل اللاتي يتناولن أسبرين عند بلوغهن الأسبوع السادس عشر من الحمل أو قبل ذلك يقل لديهن خطر التعرض لتسمم الحمل في وقت مبكر ولكن ليس تسمم الحمل في فترة متأخرة. وقالت الطبيبة ستيفاني روجيرج من معهد أبحاث طب الأجنة في مستشفى كينجز كوليدج بلندن وزملاؤها إن هذا التأثير يقتصر على النساء الحوامل اللاتي تتناولن ما لا يقل عن 100 مليغرام من الأسبرين يوميا. وأشسارت روجيرج وزملاؤها في الدراسة اليومية الأمريكية لطب النساء والولادة على الإنترنت إلى أن عدة تحليلات تجميعية أجريت في الأسبرين وتسمم الحمل وتحتللت جميعية الحمل في الأسبرين وتسمم الحمل في الأسبرين كانت فقط بالنسبة للنساء اللاتي بدأن تناول الأسبرين يوميا عند الأسبوع السادس عشر والثلاثين أو بعد ذلك.

الأطفال الذين يمارسون قدراً أكبر من الرياضة قد يتحسن مستواهم الدراسي



«رويتزر»: تشير مراجعة بحثية إلى أن الطلاب الذين يمارسون نشاطاً بدنياً إضافياً ربما يزيد تركيزهم في الدراسة ويتحسن أدائهم في مواد مثل القراءة والرياضيات. وحلل فريق الدراسة بيانات من 26 دراسة نشرت من قبل وشملت أكثر من عشرة آلاف طفل تتراوح أعمارهم بين أربعة أعوام و13 عاماً. وقاست كل الدراسات السابقة تأثير مجموعة مختلفة من برامج النشاط البدني على الأداء الدراسي. وبحث معدو الدراسة أيضاً ما إذا كان تأثير التمرينات يختلف باختلاف المسواد الدراسية. وعلى الرغم من أن فوائد النشاط البدني كانت أقوى بالنسبة للرياضيات فإنها كانت أقل بشكل طفيف فقط بالنسبة لمواد أخرى مثل اللغات والقراءة مما يعني أن النشاط البدني يغير التعلم في كل المواد الدراسية.

وقال إيفان كافرو ريدينو من جامعة تشاتالة-لا مانتشا في فونكة بإسبانيا الذي شارك في إعداد هذه الدراسة إن «التمرينات تؤثر على المخ من خلال زيادة تدفق الدم الغذائي ويشجع على تكوين

هذا ما يخبرك به لون شفتيك عن صحتك!

«العربية»: كما هو الحال بالنسبة لعينيك التي تعد مؤشراً على حالتك الصحية، هكذا أيضاً لون شفتيك، يمكن أن ينبئك بالكثير عن وضع جسمك الصحي. رغم أن هذا قد يبدو صامداً بعض الشيء، لكن لون شفتيك بالفعل يخبرك بما يدور داخل جسمك فيما يتعلق بصحة الدم، سائر أجهزة الجسم ودرجة الحرارة أيضاً. وإليك فيما يلي ألوان الشفاه وما تخفيه في طبائتها عن صحتك، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

- الشفاه البنية
- عادة ما يعود لون الشفتين البني إلى التدخين، حيث يتلاشى الاحمرار الطبيعي تدريجياً عند التدخين وينبئ ذلك باحتمال ظهور العديد من المشاكل الصحية الأخرى المرتبطة عليه.
- 2 - الشفاه الحمراء المشرفة
- رغم أن لون الشفاه الأحمر يعد جيداً، لكن عندما يزيد هذا الاحمرار عن حده الطبيعي فيعد هذا مؤشراً على مشكلة ما في الكبد والطحال.
- 3 - الشفاه ذات اللون البنفسجي والأخضر
- في فصل الشتاء من الطبيعي أن تأخذ الشفتين اللون البنفسجي المائل للأخضر بسبب البرودة الشديدة، لكن إذا استمر هذا اللون طويلاً بعد موسم الشتاء، يجب عليك زيارة الطبيب، فربما يكون هذا اللون بسبب مشكلة في القلب أو أمراض الجهاز التنفسي.
- 4 - الشفاه الوردية
- يدل لون الشفاه الوردية الخفيف على التمتع بالصحة الجيدة.
- 5 - الأحمر الغامق أو الأسود
- بعد يكون لون الشفاه الغامق بسبب التدخين، لكن إذا كنت من غير المدخنين فربما يشير هذا اللون إلى مشكلة ما في الجهاز الهضمي، وينصح في هذه الحالة بالإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف لتحسين أداء الجهاز الهضمي.
- 6 - خطوط حمراء أو أرجوانية حول الشفتين
- إذا كانت هناك خطوط حول الشفاه وتبدو هذه الخطوط أكثر قتامة من سطح الشفاه نفسه، قد يكون هناك خلل في توازن العناصر الغذائية بالجسم، وهذا يعني أنك بحاجة إلى الأطعمة المفيدة مثل اللوز، الأسماك، الأرز والجزر وتجنب الأطعمة المصنعة والحارة.

حيل نفسية تساعدك على إنقاص وزنك



«24»: تعد البدانة من أكثر المشاكل الشائعة في وقتنا الحاضر، وترجع لأسباب عدة، مثل الجينات الوراثية، والتغذية الخاطئة، ويمكن مواجهة البدانة بالتغذية الصحية وبعض الحيل النفسية، مثل تغيير نظام التقص.

وقال البروفيسور كريستوف كلوتر، اختصاصي علم نفس التغذية، إنه ليس من السهل على الفرد التخلص من الوزن الزائد، خاصة الأشخاص الذين يعتمدون على الطعام للتحكم في المشاعر، مثلاً عند الإكثار من تناول الطعام في حالات الغضب، أو الحزن، حيث لا يمكنهم التوقف بسهولة عن تناول الطعام في أغلب الأحيان.

ومن جانبه، أشار ماثياس ريدل، اختصاصي التغذية وطب الباطنة وأمراض السكري، إلى أسباب عضوية تجعل من إنقاص الوزن أمراً صعباً، ومنها على سبيل المثال اضطرابات الهرمونية مثل أمراض الغدة الدرقية، التي تزيد من صعوبة إنقاص الوزن.

كما توجد بعض الأدوية والعقاقير، التي تعزز من زيادة الوزن، إضافة إلى زيادة الوزن لأسباب وراثية، حيث يرتبط معدل الأيض القاعدي، الذي يستهلكه المرء أثناء الراحة، بالعوامل الوراثية.

وبدورها، تنصح خبيرة التغذية إنغريد أكر المرصى بالجوء إلى سجل الطعام، لتدوين ما يأكله المرء، مشيرة إلى أنها تكره سماع كلمة «تغيير النظام الغذائي» لأن الأمر يبدو أسهل مما هو عليه، مشيرة إلى أن التغذية عملية أكثر ديناميكية، لمواجهة البدانة يجب