

بينوا وجود جذور جينية مشتركة بينه وبين الاضطرابات الذهنية

باحثون : « ما من إبداع من دون مجنون »!



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

الثنائي القطب قد تؤدي أيضا إلى حس إبداعي متزايد. وقد شملت أبحاثهم أكثر من 86 ألف

أيسلندي. ورصدت هذه العلاقة أيضا في أبحاث شملت أكثر من 9 آلاف سويدي و 18500 هولندي.

وحدد الباحثون الأشخاص المبدعين على أنهم «أشخاص قادرين على تقديم مقاربة

ابتكارية من خلال اللجوء إلى أنماط تفكير مختلفة عن تلك السائدة تقليديا». وأخذوا أيضا في عين الاعتبار معدل الذكاء والمستوى التعليمي والعلاقة بأقرباء مصابين بانفصام الشخصية وتعكر المزاج الثنائي القطب. وختموا قائلين أن «دراستنا تعزز فكرة الدور 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 أيضا مرتبطة بعدة وظائف إدراكية.

النقود وماكينات السحب الآلي تحتوي على

بكتريا أكثر 1200 مرة من دورات المياه!



دعا خبراء نقلت عنهم صحيفة ديلي ميل البريطانية إلى غسل الأيدي لـ15 ثانية للوقاية من الأمراض، مع تأكيدهم على سرعة انتشار البكتيريا في أماكن كثيرة وليس فقط في دورات المياه. ويعتقد أن دورات المياه أكثر الأماكن تلوثا، ويقول خبراء نقلت عنهم الصحيفة، إنها ليست وحدها كذلك، مؤكدين أن النقود وفرشاة الأسنان، وقائمة الطعام، فضلا عن حقائب النساء تضاميتها في التلوث. ويضيف خبراء آخرون أن النقود وبمقاييل الائتمان تحتوي على بكتيريا يصل عددها إلى 200 ألف، كونها تنتقل بين الأفراد، فضلا عن أجهزة سحب النقود للعرض للهواء والاستخدام بشكل متكرر تحتوي على بكتيريا أكثر من مقعد المراض بـ 1200 مرة. ومفاتيح الكهرياء في المنزل، كل أنش مربع فيها

يتضمن نحو 200 جرثومة، خاصة أنها تنتقل مع خلق وفتح الضوء، كذلك حقائب النساء، حيث أكدت أبحاث أنها تتضمن جرثيم تزيد 3 مرات عن مقعد الحمام. وتشير

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 أن البكتيريا الموجودة فيها تزيد 100 مرة عن مقعد المراض. واختير باحثون 1000 قطعة من إسفنجات المطبخ، ووجدوا أن كل أنش مربع فيها يحتوي على بكتيريا تفوق تلك الموجودة على المراض بـ 400 مرة، واستنتجوا أن أكثر أماكن تجمع البكتيريا في المنزل هي السجاد، إذ يحتوي على بكتيريا تزيد عن تلك الموجودة في المراض بـ 700 مرة. ودفعت البكتيريا وسرعة انتشارها بمتخصصين إلى تجديد الدعوة لغسل الأيدي أكثر من مرة باستخدام الصابون أو المطهرات لمدة 15 ثانية على الأقل، وتجفيفها خاصة أن دراسات أكدت أن 50% من الأشخاص لا يغسلون أيديهم.

دراستان : الماء والفضل الحار بمثابة الحل

السحري لإنقاص الوزن



قليل من الماء قبل كل وجبة غذائية، أو بعض الفلفل 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 وتبعت 84 بيتا لمدة 12 أسبوعا، أن شرب الماء قبل كل وجبة غذائية (أي بمعدل ثلاث مرات يوميا) يخفف الوزن بنسبة ملحوظة حتى وإن لم يرافق مع أي تمارين رياضية أو تعديلات في النمط الغذائي، بحيث إن شرب نصف لتر من الماء قبل كل وجبة خفف أوزان المشاركين لأكثر من 4 كيلوغرامات خلال الأشهر الثلاثة للدراسة. في حين تؤكد الدراسة الأخرى، والتي نشرت نتائجها في دورية PLOS ONE، أن الفلفل الحار يساهم في الشعور السريع بالشبع ويؤدي بالتالي إلى فقدان الوزن. وهو ما يتواءم مع نتائج دراسة صينية كبرى كانت قد جرت عام 2010 أكدت فوائد الفلفل الحار – بمادته الفعالة والتي تتسبب بالشعور بالحرارة وتسمى علميا كابسيسين – وخلصت حينها إلى أن تناول الفلفل الحار مرتين أسبوعيا يقلل من الوفيات بنسبة 10%، في حين فإن تناوله 6 أو 7 مرات يقلل احتمال الوفاة بنسبة 14%.

يعتمد التفسير لهذه الوصفات السحرية على التالي: يتجم الشعور بالشبع نتيجة لتمدد 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 سلفا وتخفيف إرسال إشارات الشبع، فإن الاكتشاف الجديد هو في برهنة أن الفلفل الحار – بمادته الفعالة الكابسيسين – يحفز بعض النهايات العصبية على إرسال إشارات الشبع إلى الدماغ قبل أن امتلاء المعدة بالشكل الاعتيادي، وهو ما يتواءم مع اكتشافات قديمة للبشرية استطاعت أن تلحظ تأثير الفلفل الحار على الأعصاب، طوورها العلم لاحقا إلى مسكنات موضعية اعتمدا على "الكابسيسين" مازالت تستخدم اليوم في بعض الحالات كآلام التهابات المفاصل والاضطرابات العصبية المرتبطة بمرض السكري. وبالمقابل، وجدت الدراسة أن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون يثبط هذه النهايات العصبية ويؤخر الشعور بالشبع، رغم ما يفترض أنهم في تناول هذه الوجبات رغم كونها تحتوي على كميات كبيرة من الحريات وترتبط بالبدانة بشكل مباشر.

الأفوكادو يحافظ

على صحة القلب



مقيدة في الوقاية من اعراض الشيخوخة، كونها تحتوي على مواد بضاية للأوكسدة. كما أن الفحرة من أفضل لمسولات النسم، وتعد حلا لرائحة الفم الكريهة، كما أنها تطهر الأمعاء، أما الدهون في الأفوكادو فهي غير المشبعة، وتعد من الدهون الصحية. ولكن هذه الفحرة لا تخلو من السعرات الحرارية، فتحتوي 300 سعرة، لذا ينصح الخبراء بالاكتهاف بحبة واحدة في اليوم.

وتساعد 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 يخفف 17% من مستوى الكوليسترول في الدم، أما البوتاسيوم في الأفوكادو فيساعد في السيطرة على مستوى ضغط الدم، وخاض الفوليك بحمي من السكتة الدماغية، وتعد لمرء الأفوكادو

الإصابة بقشرة الرأس تقلل

من تقدير الشخص لذاته



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. وللقتضاء على القشرة ينصح بغسل الشعر يوميا باليلاء الدافئة، وتقليل استخدام مثبت الشعر، فضلا عن الكريمات والزيتون، وتبدل فروة الرأس بخلط خل التفاح والماء، ثم شطفه بالماء الدافئ ثم البارد لغلق مسام الرأس. كما يفضل الذهاب للطبيب لصرف أدوية تكافح الفطريات.

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 ثقلهم مهزوزة. وقد تعرض واحد من كل خمسة أشخاص للتعليق السلبي، فضلا عن أن معظمهم حاولوا تجنب الآخرين. وأكد متخصصون أن ظهور القشرة لا يستدعي الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية، فنصف السكان يعانون من قشرة الرأس

ساق اصطناعية تنقل لواضعها

الإحساس بأنها عضو طبيعي

وّرعت الساق لرجل يدعي ولقائغ رائغر، وهو مدرس في الـ54، بترت ساقه في العام 2007 بسبب مضاعفات صحية، وبات يشعر بفضل هذه الساق بأنه يمشي الأرض تحت قدمه. وتضم الساق الاصطناعية أجهزة لاقطة موصولة إلى خلايا تدعى خلايا المحاكاة يجري وصلها بالأعصاب، وهكذا يتكون لدى الشخص إحساس بالساق الاصطناعية وكأنها ساق طبيعية.

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