



حقيقة غريبة.. أنياب الإنسان ليست لتقطيع اللحوم



خظرة واحدة للفرقة بين انياب الإنسان الأول وانياب الإنسان المعاصر.

والفرق بين الأنياب الذكور والإناث أصبح أقل وضوحا أيضا.

وخلافا للغوريلا المعاصرة التي حذت حذو أسلاف البشر، فالذكور من البشر المعاصرين توافخوا عن قتل الآخرين باستأنهم.

وبحسب الموقع الأميركي، فإن الأنياب التي في فمنا ليست مفيدة كثيرا، فهي ليست طويلة بما يكفي لانتزاع فريسة كما تفعل الأسود، وهي باتت «مجرد ذكرى» لأسلوب قديم للفوز بـ«أقران لنا»، بحسب ما ذكر «سكاى نيوز عربية».

بينما يزده الفرق في طول الأنياب لدى الغوريلا، الحيوان القريب شكلا من البشر، إذ يصل طولها لدى الذكور إلى ضعف ذلك الموجود لدى الإناث.

ويقول العلماء إن مرد ذلك أن ذكور الغوريلا يتنافسون على حق التزاوج الحصري من قطع بأكملها، لذلك من كانت لديه أنياب أطول ومخيفة أكثر يفوز في ذلك الصراع.

ومع مرور الوقت، نمت أنياب ذكور الغوريلا بشكل مطرد.

لكن الأمر لدى الإنسان أخذ مسارا تطوريا مختلفا، فأصبحت أنيابنا الصر مع مرور الوقت لعدم استمرار الحاجة إليها كسلاح، وتكفي

الأنياب أطول أسنان في الفم البشري، وتتميز بشكلها المسدب، وتشبهه الأنياب الموجودة لدى الأسود وأفراس النهر، ولكن ما أصلها؟

ماذا تفعل هذه الأسنان الحادة والطويلة في فم الإنسان بين الأسنان القصيرة والسميكة؟ سؤال طرحه موقع «بيزنيس إنسايدر» الأميركي، وقال الموقع إنه خلافا للاعتقاد الشائع، فليست مهمة الأنياب تمزيق اللحوم وتقطيعها أثناء تناولها.

وأضاف «السبب الحقيقي في الواقع أكثر رومانسية».

وبمثل الرجال اليوم أنيابا أطول بنسبة 10 في المئة، الأنياب الموجودة لدى النساء،

من أطباء من مختلف دول العالم ، منوها إلى أن إاطباء الكويت حريصون دائما على المشاركة في الأوراق البحثية ، والمؤتمرات العلمية للاستفادة منها ، وصقل الخبرات .

وتابع : إن المشاركة في المؤتمرات العالمية تعود بالنفع الأول على مرضانا داخل البلاد ، والارتقاء بذلك بالمنظومة الطبية ، مشيراً إلى أن الأطباء شاهدوا عمليات جراحية تمت تحت ظروف معيبة ، وبكفاءة عالية جداً ، وكذلك شاهدنا إجراء عمليات بروتستانا بالتقنيات الحديثة مثل عملية تبيخير البروستاتا عن طريق الليزر ، مما يجعل المشاركة ذات قيمة عالية .

واختتم الغانم بالقول : شارك في هذا المؤتمر نحو 1800 طبيب من مختلف أرجاء العالم ، وهو رقم كبير جداً ، وتجمع طبي ضخم .



أجهزة الليزر . وذكر الغانم أن الأبحاث احتوى على الكثير من الورش المختلفة والمتعددة بمشاركة

الجراحي ، أو بالمناظير إلى آخر ما توصلت إليه الأبحاث أيضاً في مجال الروبوت لسرطان البروستاتا ، وتطور

الأوراق البحثية والعلمية لعلاج امراض حصوات الكلى والحالب والبروستاتا سواء العلاج التحفظي ، أو

كشف الدكتور محمد الغانم رئيس وحدة المسالك البولية بمستشفى وارة عن أن التقنيات الحديثة واستخدامات الذكاء الاصطناعي لا تتوقف في مجال المسالك البولية ، مؤكداً أن العلاجات المستخدمة حالياً تعد متطورة جداً ، خصوصاً تلك التي تستخدم تقنية الليزر والروبوت .

جاء ذلك في تصريح صحفي له عقب مشاركته في المؤتمر العالمي السابع والثلاثين لتفتظير الكلى والمسالك البولية 2019، الذي اختتم أعماله، في ابوظبي، بتنظيم من جمعية الإمارات لأمراض الكلى والمسالك البولية .

وقال الغانم إن المؤتمر يتعقد كل مرة في بلد مختلفة . وهذه السنة أقيم في الإمارات العربية المتحدة ، مبيناً أن المؤتمر تناول آخر

الشامة .. متى تشير إلى سرطان الجلد الأسود؟



حميدة، غير أنها قد تتحول إلى تغيرات خبيثة تنذر بسرطان الجلد الأسود، وأوضح أنه كلما زاد عدد البقع، زادت احتمالية الإصابة بسرطان الجلد الأسود؛

زيادة التعرض للأشعة فوق البنفسجية، مع العلم بأن الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة أكثر عرضة لظهورها، وأشار جيبهارت إلى أن الشامات غالباً ما تعد تغيرات لونية

تظهر على جلد بعض الأشخاص بقع لونية تعرف باسم الشامة أو الوجمة، منها ما هو خفيف ومنها ما هو مكتسب، وغالباً ما تعد هذه البقع تغيرات لونية حميدة، غير أنها قد تتحول إلى تغيرات خبيثة تنذر بسرطان الجلد الأسود.

وأوضح البروفيسور كريستوفر جيبهارت من المركز الطبي بجامعة هامبورج - إيبندورف الألمانية أن الشامة أو الوجمة هي أكثر تغيرات الجلد الحميدة شيوعاً، وهي تحدث عندما تقوم عدة خلايا صبغية بتكوين صبغة «الميلانين» وتظهر الشامة على شكل بقعة بالوان مختلفة عن الجلد مثل البني أو الأسود أو الأزرق، ونادراً ما تتحول الشامة إلى تغير جلدي خبيث، لذا فإن البقع اللطنة للنظر تستدعي استشارة طبيب الأمراض الجلدية.

خلفية أم مكتسبة؟ وأضاف جيبهارت أن الشامات تنقسم إلى خلقية ومكتسبة، موضحاً أنه ليس هناك سبب دقيق للشامات الخلقية، أما الشامات المكتسبة، أي التي تحدث فقط بعد الولادة أو بعد أول عامين من الحياة، فتحدث نتيجة لاجتماع الاستعداد الوراثي والأشعة فوق البنفسجية، ويحدث هذا في الغالب في مرحلة الطفولة والراقة، ونشأ بقع القدم في العمر أيضاً عند

لشتاء «بدون أمراض».. أغذية تعزز مناعة الجسم



هذه الأعجوبة الغذائية الحمراء اللقائية، ملقاة بالفراغات، وهي قابلة للأكل على شكل سلطة، كما يمكن إضافتها أيضاً إلى عدد من المأكولات مثل الحساء وشرائح اللحم للشوية.

ووفقا لكتاب «هيلينغ فوودز» أو «الأطعمة الشافية»، فإن الشمندر الأخضر جيد لتحقيق التوازن فيما يتعلق بضغط الدم، فهو يعزز الدورة الدموية ويخفف من الإسهال.

ذلك يستخدم الشمندر، الغني بمضادات الأكسدة، بشكل تقليدي في أنحاء كثيرة من أوروبا كقضاء مغذي للأشخاص الذين يعانون من مرض ما، وللمساعدة في مكافحة التعب، وتحسين الهضم، ودعم المناعة.

الجزر يعتبر الجزر من المحاصيل الزراعية الغنية بالأنثيان، والبعدان والفتاهيمات والبيتا كاروتين، وبالتالي فهو يتمتع بقيمة غذائية عالية.

ويعد الجزر قيمة صحية غذائية مضافة في العديد من الوجبات والأطباق، سواء أكان ذلك حساء أو عصائر، بحسب ما ذكر «سكاى نيوز عربية».

خلال موسم الشتاء، تزخر أسواق الخضار والفواكه بالمنتجات الموسمية والتي يتوجب علينا الاستفادة منها في زيادة مستويات مناعة الجسم إلى حد كبير .

وفي هذا الوقت من العام، أي فصل الشتاء، يمكن القول إن الوقت حان لبعض الأطباق أو المأكولات، لاسيما الحساء والشوكولات، الساخنة وكل الأشياء الدافئة.

وفي هذا الفصل بالذات، تكون الفرصة متاحة، لتزلات البرد الشائعة والفيروسات وغيرها، مع تكرر نوبات البرد والسعال، جراء تراجع المناعة عند الإنسان.

ومن هنا، يصبح من الضروري استهلاك الطعام الصحي، لأن اتباع نظام غذائي متوازن، ضروري للوقاية من الأنفلونزا والحصاسية الموسمية.

وفيما هي قائمة بأطعمة شتوية قد تساعد في تحسين المناعة، ولكنها مجرد نصائح لا تعني بالتأكيد عن الرأي الطبي المؤهل. وفق ما ذكر موقع «إن دي تي في فود»:

5 - تفهون الأفلافي والشعر ينقص البروتين، يمكن أن تصبح الأفلافي هشة، أي تنكسر بسهولة، بينما لا يفقد الشعر بريقه بحسب، بل إنه ربما يتوقف عن النمو أيضا، إن نكرة تناول البروتين تحول تركيز الجسم بعيدا عن تغذية ونمو الكريوهيدرات، التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم، يساعد البروتين البطء الهضم على الحفاظ على حالة

4 - الإعياء والتوكم إذا كان الشخص يشعر بالإعياء بشكل مستمر، فربما يكون السبب في ذلك هو نقص البروتين الغذائي. ونقول

موساتو إن «البروتين هو لبنة أساسية للأجسام المضادة التي يتنجهها النظام المناعي للجسم، مما يساعد على محاربة البكتيريا والفيروسات»، مضيفة أن «ضبط مقادير البروتين في النظام الغذائي يعد مهما للغاية قبل بداية

موسم المعاناة من نزلات البرد والإنفلونزا»، وتوضح موساتو أن «النظام الغذائي الذي يفقد إلى كميات مناسبة من البروتين يؤدي أيضا إلى انخفاض الخلايا القاتلية، التي تقاوم الجراثيم وتعزز جهاز

المناعة بالجسم». 5 - تفهون الأفلافي والشعر ينقص البروتين، يمكن أن تصبح الأفلافي هشة، أي تنكسر بسهولة، بينما لا يفقد الشعر بريقه بحسب، بل إنه ربما يتوقف عن النمو أيضا، إن نكرة تناول البروتين تحول تركيز الجسم بعيدا عن تغذية ونمو الكريوهيدرات، التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم، يساعد البروتين البطء الهضم على الحفاظ على حالة

التوتر ونوبات الغضب. فإنه بمرور الوقت، ستكون عظامه عرضة للإصابات فضلا عن إنهاك العظام وكسورها بسبب الإجهاد». 3 - التوتر والغضب يقول جيمس هيكس، اختصاصي تغذية مسجل ومدرب شخصي إن «التنهد هو أحد علامات انخفاض البروتين، ومن خلال التخفيف من تأثير الكريوهيدرات، التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم، يساعد البروتين البطء الهضم على الحفاظ على حالة

عزاجية مستقرة» بعيدا عن التوتر ونوبات الغضب. فإنها عرضة للإصابات فضلا عن إنهاك العظام وكسورها بسبب الإجهاد». 3 - التوتر والغضب يقول جيمس هيكس، اختصاصي تغذية مسجل ومدرب شخصي إن «التنهد هو أحد علامات انخفاض البروتين، ومن خلال التخفيف من تأثير الكريوهيدرات، التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم، يساعد البروتين البطء الهضم على الحفاظ على حالة



بالإضافة إلى الكالسيوم، تظهر الأبحاث أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتين مفيد للصحة العامة لعظام البالغين. تقول شيريل موساتو اختصاصية التغذية ومؤلفة عدد من كتب التغذية والصحية الشهيرة إنه من «دون تناول قدر كاف من البروتين لتوفير الطاقة لأعضائنا والمخ، فسيتبحث الجسم عن مصادر أخرى، وربما يلجأ للاقتراض من أنسجة العضلات الهيكلية». وتضيف موساتو قائلة: «إذا ما كان الشخص يعاني باستمرار من انخفاض نسبة البروتين،

بالإضافة إلى الكالسيوم، تظهر الأبحاث أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتين مفيد للصحة العامة لعظام البالغين. تقول شيريل موساتو اختصاصية التغذية ومؤلفة عدد من كتب التغذية والصحية الشهيرة إنه من «دون تناول قدر كاف من البروتين لتوفير الطاقة لأعضائنا والمخ، فسيتبحث الجسم عن مصادر أخرى، وربما يلجأ للاقتراض من أنسجة العضلات الهيكلية». وتضيف موساتو قائلة: «إذا ما كان الشخص يعاني باستمرار من انخفاض نسبة البروتين،

النقر الكافي من البروتين في نظامه الغذائي؛

1 - ضعف العضلات

يتكون البروتين من الأحماض الأمينية، والتي تعد ضرورية لبناء العضلات. ويؤثر نقص تناول البروتين سلبا على كتلة عضلات الجسم. ونقول اختصاصية التغذية راندي إيفانز: «يمكن ملاحظة قلة حصص البروتين التي يتم تناولها من خلال تناقص في القوة أو تغير في الوزن أو حتى في مدى ملائمة الملابس للجسم».

2 - هشاشة العظام

يعتبر البروتين حجر الزاوية في النظام الغذائي الصحي، لا سيما من أجل التخلص من الوزن الزائد، وهو متاح بسهولة في كثير من الأطعمة التي يتم تناولها يوميا مثل الدواجن واللحوم ومنتجات الألبان والأسماك والبيض والبقوليات والمكسرات والذئور وفول الصويا وحتى الحبوب الكاملة.

وبحسب ما نشره موقع «My Fitness Pal»، تشير الأبحاث إلى أن الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو الوجبات الخفيفة يمكن أن تساعد أيضا في تقليل الجوع وتوسيع الشعور بالشبع، ويوصي خبراء التغذية بتناول الذكور، الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و50 عاما، 56ل غراما يوميا، و46 غراما يوميا للإناث.

ولزيم من الدقة بشأن الحصص اليومية يمكن احتسابها استنادا إلى وزن الجسم، وفقا لما يقوله اختصاصي الأنظمة الغذائية لندي كين: «يحتاج الجسم، بشكل عام، 0.8 غرام من البروتين لكل كيلو غرام من وزن الجسم»، ويترجم هذا إلى نحو 56 غراما من البروتين لشخص ما يزن 70 كيلو غراما. ويمكن ملاحظة العلامات التالية إذا كان الشخص لا يحصل على