



ثلاث شقيقات أصبن بالسرطان يدعمن مشروعاً بريطانياً لإيجاد بديل للعلاج الكيماوي



بدأ تحليل الحمض النووي لأول المشاركين في دراسة موسعة تهدف إلى إيجاد بديل للعلاج الكيميائي للسرطان. ومن بين المشاركين، ثلاث شقيقات أصبت كل واحدة منهن بسرطان الثدي على مدى 15 شهراً، ويحمل المشروع اسم مئة ألف جينوم، وهي دراسة في إنجلترا تشمل فحص الحمض النووي لآلاف المرضى، للمساعدة في اكتشاف علاجات دقيقة، وفيهم تطور الأورام. وقالت مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة إن المشروع «مثير للاهتمام». وفي تشرين الثاني (نوفمبر) 2013، اكتشفت ماري لويد (إصابتها بسرطان الثدي، ولحققتها شقيقها الصغرى كيري بعد شهرين. وفي فبراير/شباط من العام التالي، أصيبت شقيقتهما ساندرا.

وقالت ماري لـ بي بي سي: «كان أصراً لا يصدق. كنت قد تقاعدت وأعددت خططي، لاكتشف إصابة كيري، وهي أم لطفلين في سن المدرسة. كان أمراً قبيحاً. وكانت ساندرا قد عانت نفسها للإصابة، لكنها كانت حزينة أيضاً. واستغلنا دعم بعضنا البعض، وهو أمر هام إذاً العلاج أمر بنح».

ويحدث مرض السرطان بسبب تحولات في الحمض النووي، يجعل الخلايا تنقسم بشكل لا يمكن السيطرة عليه. وتهدف الدراسة، التي تجريها هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة، إلى محاولة فهم التحولات التي تؤدي إلى المرض. وكذلك تحديد الأدوية المناسبة لاستهداف الأورام.

ويقول الدكتور جوليان بارويل، استشاري الجينات النووي، في مستشفى ليستر الجامعي: «يمكن اعتبارها خطوة نحو نهاية العلاج الكيميائي، وأول خطوة نحو العلاج الجينومي. وإذا نجحت، ستسمح بالتعرف على طبيعة الأورام بشكل متقدم، والعلاجات المناسبة لكل حالة».

وعلاجات دقيقة ولن يستفيد كل المرضى من الدراسة، لكن فهم تحولات الحمض النووي ستسمح بتطوير «علاجات دقيقة»، تستهدف نقاط الضعف في الورم. كما يهدف المشروع إلى الكشف عن أسباب تطور الورم. وربما كانت الأخوات الثلاثة أكثر استعداداً جينياً للإصابة

خمس فيتامينات تنمي العقل



تلعب التغذية دوراً أساسياً ومهماً في صحة الإنسان؛ حيث أصبح من المعروف أن اتباع النظام الغذائي الصحي من الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات يساعد على تقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب. وتشير الأبحاث إلى أن هذا النوع من النظام الغذائي يحافظ على الذاكرة، ويحد من الإصابة بمرض الزهايمر، وال5 فيتامينات تساعد على تنمية القدرات العقلية. أفضل 5 فيتامينات تنمي قدراتك العقلية فيتامين E حدث يجب الإكثار من النوز، والخضار الورقية الخضراء، وزيت الذرة، وزيت عباد الشمس، والدقيق، والحبوب الكاملة، فهذا الفيتامين يعمل على الحد من مرض الزهايمر، فيتامين B حيث أن هذا الفيتامين مفيد للجسم، وهو يوجد في الحليب، والبقوليات، والبيض، والفواكه، والخضار، والأرز المقشر، والحبوب، وهذا الفيتامين يلعب دوراً هاماً في المحافظة على وظيفة الدماغ، والبراعة العقلية، ويحمي من

أمراض القلب والسكتة الدماغية. فيتامين B12 حيث أن هذا الفيتامين مهم جداً؛ وهو يوجد في اللحوم، ويعاني من نقصه معظم النباتيين، وهذا النقص قد يؤدي إلى تلف الأعصاب،

وفقدان الذاكرة، وفقدان المزاج، وبطء العقل. وبعد هذا الفيتامين مرتباً بالذاكرة، حيث يعاني من فقدانه شريحة كبيرة من المجتمع، ويمكن تنشيطه عن طريق القراءة الذاتية، بالإضافة

إلى الأطعمة الغنية به واللحوم. المغنيسيوم حيث أن المغنيسيوم يعد أحد أهم المغذيات للدماغ؛ لأنه يحمي الدماغ من تلف الأعصاب، ويوجد المغنيسيوم في المكسرات، والحبوب،

والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والحبوب الكاملة، لكن معظم الأطعمة المطبوخة قد تفقد نسبة عالية من المغنيسيوم. حمض الفوليك حيث إن حمض الفوليك مهم جداً كفيتامين (بي) للدماغ لزيادة التركيز وتنشيط الذاكرة، ويوجد هذا الحمض في البقوليات، والفواكه، والخضار الورقية، والعدس، وحبوب القمح الكاملة. ويحتاج جسم الإنسان إلى العديد من الفيتامينات التي تعمل على استمراريته وتحسين صحته، وإن نقص نسبة ما من هذه الفيتامينات يؤدي إلى أعراض أو آلام بآماكن عديدة في الجسم مثل: انتفاخ القدمين، أو الصداع، أو التشنج، أو الغثبان، والعديد من الأمور التي تجعل يومك مبعثراً، ولذلك عليك أن تنتبه جيداً لعمل فحص دم دوري لك، والاطمئنان على أن النسب الطبيعية في جسمك، وإذا شعرت بأي أعراض لؤثر عليك قم بزيارة الطبيب في أسرع وقت ممكن فهذه الفيتامينات مهمة جداً لاستمرارية حياتك.

فوائد الحليب مع التمر



من التمر والحليب يعمل على تعزيز مناعة الجسم، ووقايته من الإصابة بكثير من الأمراض التي تسببها الجراثيم والبكتيريا والفيروسات وخصوصاً الأورام الخبيثة. يعمل على تعزيز بناء العظام ويحميها من أمراض هشاشة العظام فالحليب والتمر يحتوي على الكثير من عنصر الكالسيوم والبروتينات، يساهم هذا الغذاء المتكامل على تقوية عمل الكبد وينقذه من السموم، يساعد على إقراز الكثير من الهرمونات التي تزيد من القدرة الجنسية عند الجماع، وينصح المرأة والرجل بتناول هذا الغذاء على الريق للحصول على قدر كبير من الفائدة. يقاتل الديدان الطفيلية التي تهاجم خلايا الجسم ممّا يؤدي إلى فقد الوزن بشكل عام. ينشط عمل الغدة الدرقية ويحسن من الهرمونات التي تفرزها في الجسم، ويعمل على تليين الأوعية الدموية. يعمل على تقوية الذاكرة لأنها تقوي من عمل المخ والخلايا العصبية المسؤولة عن عمل ذاكرة الإنسان. يحارب الحصى المتجمعة في الكلى ويعمل على تفتيتها، ويتخلص من أمراض المرأة والنفرس والبواسير. يمنح الجسم نشاطاً أكبر ويمنع الإصابة والشعور بالخمول والكسل والإكتئاب. يخفف من حالات السعال والزكام والتهابات القصبات الهوائية. يحمي الأسنان من التسوس ويقيوي اللثة ويمنع تكون الفطريات والبكتيريا في الفم، يقوي البصر ويمنع الإصابة بمرض العشى الليلي فهو يعمل على تقوية الأعصاب البصرية.

يحتاج جسم الإنسان لكي ينمو خلال كافة المراحل العمرية إلى الكثير من العناصر الغذائية، مثل: المعادن والألياف والفيتامينات والسكريات التي يحصل عليها من خلال تناول الكثير من أصناف الطعام المتنوعة، ومن بين أنواع الغذاء المتكامل التي يحتوي على جميع هذه العناصر الغذائية هو التمر الذي أوصى به سيد البشرية محمد صلى الله عليه وسلم، وعند تناول التمر مع الحليب سيحصل الإنسان على الكثير من المنافع التي لا حصر لها وخصوصاً في فترة الصباح الباكر (على الريق) أي قبل الإفطار وشرب الشاي، فوائد التمر والحليب على الريق يعمل على تقوية الجسم بتعويضه بكافة المواد الغذائية التي يحتاجها، وبالتالي يعمل على تقوية الدم ويمنع الإصابة بفقر الدم وتهدئة الأعصاب. يمنع الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين لأنه يحافظ على مستوى الكوليسترول في الدم. يزيد من إدراك وإفراز الحليب في الثدي المرأة المرضعة، ويسمى جسم الرضيع بالفوائد التي حصل عليها من حليب أمه التي تغذت على التمر والحليب، يعالج حالات الإمساك لأنه يعمل على تطهير الأمعاء والمعدة من السموم. يعمل على تغذية البشرة ويجعلها أكثر شباباً لأنها تحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة، ويحارب أعراض الشيخوخة التي تظهر على اليدين وبشرة الوجه، ويمنع جفاف الجلد فهو يعيد للبشرة حيويتها ونضارتها. يفضل المركبات الغذائية التي تتحد في كل

غيتس و أوزبورن يتعهدان بالقضاء على « الملاريا »



214 مليون حالة جديدة من هذا المرض بوفاة حوالي 438 ألف شخص العام الماضي في حين تعتبر الملاريا من الأمراض التي يمكن الوقاية منها وعلاجها. ويتسبب الملاريا خصوصاً بوفاة الأطفال إذ أن ثلثي الوفيات جراء هذا المرض تتعلق بأشخاص دون سن الخامسة وفق التقرير. وسجل تقدم كبير خلال السنوات الـ15 الأخيرة في إطار الجهود لإحتواء المرض غير أن ذلك مهدد بسبب المقاومة للأدوية المضادة للملاريا والاستخدام المفرط للمبيدات الحشرية وفق تقرير منظمة الصحة العالمية. وحذر أوزبورن وغيتس من أنه «في حال عدم إطلاق أنواع جديدة من المبيدات الحشرية بحلول سنة 2020، سيصبح الوضع دقيقاً وقد يشهد عدد الوفيات ارتفاعاً، لكنهما أديدا «تفاؤلهما إزاء إمكان القضاء على الملاريا خلال حياتهما». ويقتل الملاريا أحد أبرز التحديات على صعيد الصحة العامة إذ أن أكثر من 40 ٪ من سكان العالم يعيشون في مناطق معرضة للخطر جراء هذا المرض.

أعلن الملياردير الأميركي بيل غيتس ووزير المال البريطاني جورج أوزبورن الإثنين عن خطة بقيمة 3 مليارات جنيه استرليني (4.28 مليارات دولار) للقضاء على الملاريا «القاتل الأكثر فتكا في العالم». وأشار الرجلان في مقال نشرته صحيفة «ذي تايمز» إلى توزيع هذا المبلغ على 8 سنوات بهدف تمويل البحوث ودعم الجهود الرامية إلى القضاء على هذا المرض الذي ينقل عدواه البعوض. وكتب غيتس وأوزبورن «عندما نتحدث عن مأساة بشرية، ما من مخلوق يسبب خراباً كالخرب الناتج عن البعوض. نعتبر كلاًنا أن استئصال الملاريا من العالم يمثل إحدى الأولويات الصحية العالمية». وسياتي 500 مليون جنيه استرليني (713 مليون دولار) من الميزانية البريطانية لمساعدات التنمية في حين ستقدم مؤسسة بيل غيتس سنة 2016 ما مجموعه 200 مليون دولار على أن تكفيها تبرعات أخرى. ويحسب تقرير منظمة الصحة العالمية لسنة 2015 بشأن الملاريا في العالم، تسببت حوالي

الرياضة وتغيير العادات الغذائية الخاطئة أهم عوامل مقاومتها

رضا : ارتباط وثيق بين معدل السمنة وانخفاض مستوى الخصوبة عند الرجال والنساء



قال الدكتور عادل رضا أخصائي الغدد الصماء على وجود ارتباط بارتفاع معدل السمنة مع انخفاض مستوى الخصوبة عند الرجال والنساء. حيث تؤثر السمنة بشكل سلبي على الخصوبة لدى كلا الجنسين. وشدد على خطورة الأرقام القياسية المرتفعة التي تشير إلى ازدياد معدل السمنة بالكويت وبالذات بين صغار السن والمراهقين والشباب مبيناً أن أحد أهم الأسباب لزيادة تلك المعدلات هي الأغذية السريعة.

وذكر د.عادل رضا على ضرورة الوعي المجتمعي والدراسة الفردية بمخاطر السمنة على أجهزة الجسم المختلفة ومنها زيادة نسبة الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل ناهيك على تزايد نسب الإصابة بمرض السكري ناهيك عن تأثير السمنة بظهور الأورام السرطانية الخبيثة.

وذكر الدكتور عادل رضا أن الهدف الرئيسي لعلاج السمنة هي بزيادة معدل الحركة وممارسة الرياضة باستمرار بشكل يومي تقريبا وتغيير العادات الغذائية إلى الطعام الطبيعي كالخضراوات والفواكه والابتعاد عن الأغذية السريعة والمشروبات الغازية.

وناشد د عادل رضا المواطنين والمقيمين تجنب الأدوية التي يتم الترويج لها تجارياً لأنزال الوزن لمضارها الكثيرة وتأثيرها السلبي على القلب والمخ والحالة النفسية والعصبية.