



بينوا وجود جذور جينية مشتركة بينه وبين الاضطرابات الذهنية

باحثون : « ما من إبداع من دون مجنون »!



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

ألاف سويدي و18500 هولندي. وقادرون على تقديم مقاربة

أيدت دراسة علمية حديثة فكرة أرسطو انه «ما من إبداع من دون مس من الجنون»، إذ بينت وجود جذور جينية مشتركة، أقله جزئيا، بين الإبداع والاضطرابات الذهنية.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت النسبة الكبيرة من العائلات التي تضم أفرادا مصابين بمشاكل ذهنية في المهن 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 بالانفصام في الشخصية أو بتعثر المزاج



الأفوكادو يحافظ على صحة القلب

مقيدة في الوقاية من اعراض الشيوخه، كونها تحتوي على مواد بضاية للأكسدة. كما أن الفكرة من أفضل لحسولات النعم، وتعد حلا لرائحة الفم الكريهة، كما أنها تطهر الأمعاء. أما الدهون في الأفوكادو فهي غير المشبعة، وتعد من الدهون الصحية. ولكن هذه الفكرة لا تخلو من السرعات الحرارية، فتحتوي 30 غراما من الأفوكادو على 300 سعرة، لذا ينصح الخبراء بالاكتهاف بحبة واحدة في اليوم.

تشتهر لفرة الأفوكادو بشكل عام في المطبخ النباتي، حيث يقوم البعض باستخدامها بديلا للحوم، لتساهم بدورها في الحفاظ على صحة القلب.

وتعد هذه الفكرة من اصح الاطعمة، كونها تحتوي على ما يزيد عن 20 نوعا من الفيتامينات والمعادن الأساسية، بما في ذلك الفيتامين (ا) و(ج)، إضافة إلى اللينسيوم والبوتاسيوم، كما تحتوي أيضا على الألياف والبروتين.

ويساعد الفيتامين B6 وحض الفوليك الموجودان في الأفوكادو على تنظيم مستوى الحمض الأميني، وبالتالي تحافظ على صحة القلب.

والبحنت 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، وخاض الفوليك بحمي من السكتة الدماغية. وتعد لفرة 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. وللقتاء على القشرة ينصح بغسل الشعر يوميا باليلاء الدافئة، وتقليل استخدام مثبت الشعر، فضلا عن الكريمات والزيوت، 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، فتصف السكان يعانون من قشرة الرأس

ساق اصطناعية تنقل لواضعها

الإحساس بأنها عضو طبيعي

ووزعت 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 طرفاً من أطرافهم وتخلصهم من الآلام الوعمية التي يعانون منها. وسبق أن زرع البروقسور هوبرت إيغر، من جامعة لينز شمال النمسا، نموذجاً أول من هذه الساق في آخر العام الماضي، وكانت النتائج مرضية.

البكتيريا الموجودة فيها تزيد 40 مرة عن مقعد المراض.

كذلك الأمر عند قوائم الطعام، التي تنتقل من يد زبون آخر، ومن مضيف آخر، حيث يقول متخصصون أن 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.



دراسة سعودية إلى أن مفاتيح لصاعد ملوثة بنسبة 97% وبحسب دراسة أميركية فإن

النساء، حيث أكدت أبحاث أنها تتضمن جراثيم تزيد 3 مرات عن مقعد الحمام، وتشير

يضمن نحو 200 جرثومة، خاصة أنها لثقل مع غلق وفتح الضوء، كذلك حقائق

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 تلوثا، ويقول خبراء نقلت عنهم الصحيفة، إنها ليست وحدها كذلك، مؤكدين أن النقود وقرشاة الأسنان، وقائمة الطعام، فضلا 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، فضلا عن أجهزة سحب النقود للعرض للهواء والاستخدام بشكل متكرر تحتوي على بكتيريا أكثر من مقعد المراض بـ1200 مرة.

ومفاتيح الكهرباء في المنزل، كل انش مربع فيها

دراستان : الماء والطفل الحار بمثابة الحل السحري لإنقاص الوزن

يعتمد التفسير لهذه الوصفات السحرية على التالي: ينجم الشعور بالشفيع نتيجة لتعدد المعدة بفعل امتلائها بالطعام أو السوائل، وهو ما يؤدي لتثبيته نهايات عصبية فريدة ترسل إشارات للدماغ، والذي يفسرها بتحفيز الشعور بالشفيع، والوقوف 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 برهة 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 تلخص تأثير الطفل الحار على الأعصاب، طوّرها العلم لاحقا إلى مسكنات موضعية تعملان على "الكايسيسين" مازالت تستخدم لليوم في بعض الحالات كآلام النهايات المغاسل والاضطرابات العصبية المرتبطة بمرض السكري.

وبالمقابل، وجدت الدراسة أن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون يثبط هذه النهايات العصبية ويؤخر الشعور بالشفيع، وهو ما يفسر النهم في تناول هذه الوجبات رغم كونها تحتوي على كميات كبيرة من الحريرات وتربط 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 وتبلغت 84 بيينا لمدة 12 أسبوعاً، أن شرب الماء قبل كل وجبة غذائية (أي بمعدل ثلاث مرّات يوميا) 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 كايسيسين – 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%.

