أوراق الـخـرشـوف "صيدلية متكاملة"

يعرف الخرشوف بين محبي الأكل بأنه ذو طعم ومذاق شهي في الوقت الذي يعتبره من يعانون من مشاكل في الهضم علاجاً طبيعياً مفيداً.

وقال يوهانز جوتفريد ماير عضو جماعة أبحاث بجامعة فيرزبورج في ألمانيا: "إن استخدام أوراق الخرشوف لتخفيف المشاكل المعوية معترف به علميا وخاصة عندما يكون سبب المشاكل اضطراب وظائف الكبد والمرارة".

إلا أن العنصر المهم لا يوجد في قلب ثمرة الخرشوف الشهية، بل في الأوراق حيث تصل النسبة لأعلى من ٦٪.

وقال ماير: "إن مرارة الأوراق تحفز تدفق الصفراء التي تؤدي إلى الهضم الأفضل للدهون" غير انها تختفي عند طهي الخرشوف، أن عمل شاي من أوراق الخرشوف ليس له أي أثر علاجي قوي.

ويقول ماير: إن المستحضرات الطبية بالصيدليات توفر جرعات كافية من المواد الضرورية، ويتم استخلاص العنصر المهم/السينارين/ بعد إجراء عملية معالجة للخرشوف، وقال ماير: إن بعض الدراسات توضح أن السينارين ربما يكون له تأثير في عملية حماية الكبد، ويبدو أيضاً أن أوراق الخرشوف لها أثر إيجابي في علاج فقدان الشهية وارتفاع مستويات الكولسترول وأمراض القلب.

مشروبات الفاكهة الجديدة مفيدة صحياً

تتزايد تعهدات شركات إنتاج المشروبات بأن سلعها يمكن أن تدعم الصحة بمجرد رشفات قليلة. وكان ذلك أكثر شيوعا في مؤتمر أنوجا للتغذية الأخير في مدينة كولونيا بألمانيا.

فعلى سبيل المثال يفترض أن إعداد مشروب فواكه من عشب القراص وعشبة الجينكة والجينسينج يخلصك من التوتر، وإضافة الماغنيسيوم معناه استرخاء العضلات.

وفاز عصير خاص بجائزة الابتكار في المؤتمر "تاست ٩" ويستخدم التوت الأبيض، ويقال إنه يقوي جهاز المناعة ويقلل الالتهاب ويحمي من شيخوخة الخلايا.

وتعمل خلاصة التوت البري والرمان على تجديد الخلايا وتحمي من سرطان البروستاتا.

وتتجاوب معظم شركات إنتاج العصائر مع تطور الوعي الصحي بين المستهلكين الذين يريد معظمهم التخلص من المرض وتحسين صحتهم العامة وفقا لما أفاد به مركز مؤتمرات كولونيا الذي رعى مؤتمر أنوجا.

وطبقا لشركة أبحاث السوق جي أف كيه فإن الإنفاق في ألمانيا على الغذاء الصحي زاد بنسبة ٣٣٪ بين عام ٢٠٠٢ والنصف الأول من عام ٢٠٠٨.

ويقول باحثو اتجاهات السوق إنهم يرون تزايد حجم السوق الخاص بالأغذية الوظيفية التي توفر التغذية في الوقت الذي تدعم فيه الصحة. وتلعب الفواكه فائقة الغرابة مثل الرمان وتوت الأكاي البري والكريز دوراً خاصاً، فهي تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا وتجعلها "مثالية" من أجل "منطقة الغذاء الجيد".

وهناك اتجاه آخر: إن الكثير من عصائر الفاكهة والمشروبات الملطفة ومشروبات الطاقة تأتي الآن في علب فردية تسمى "جرعات".

ويفترض أن الكثير منها يحتوي على الجرعة نفسها التي تقدمها العلب الكبيرة ما يجعلها مناسبة بصورة اكبر للسفر.

المدخنات.. الفريسة "المفضلة" لسرطان الرئة!

ترجح مجموعة دراسات أن النساء ربما الأكثر تعرضاً لمخاطر التدخين والإصابة بأضرار قد تتسبب بها المواد المسرطنة والجزئيات المؤذية في السجائر، فقد كشف بحث سويسري شمل نحو ٧٠٠ مريض بسرطان الرئة، أن النساء من شخصت إصابتهن بهذا النوع من السرطان كن أصغر سناً رغم تدخينهن بمعدل أقل عن الرجال المصابين بالداء ذاته.

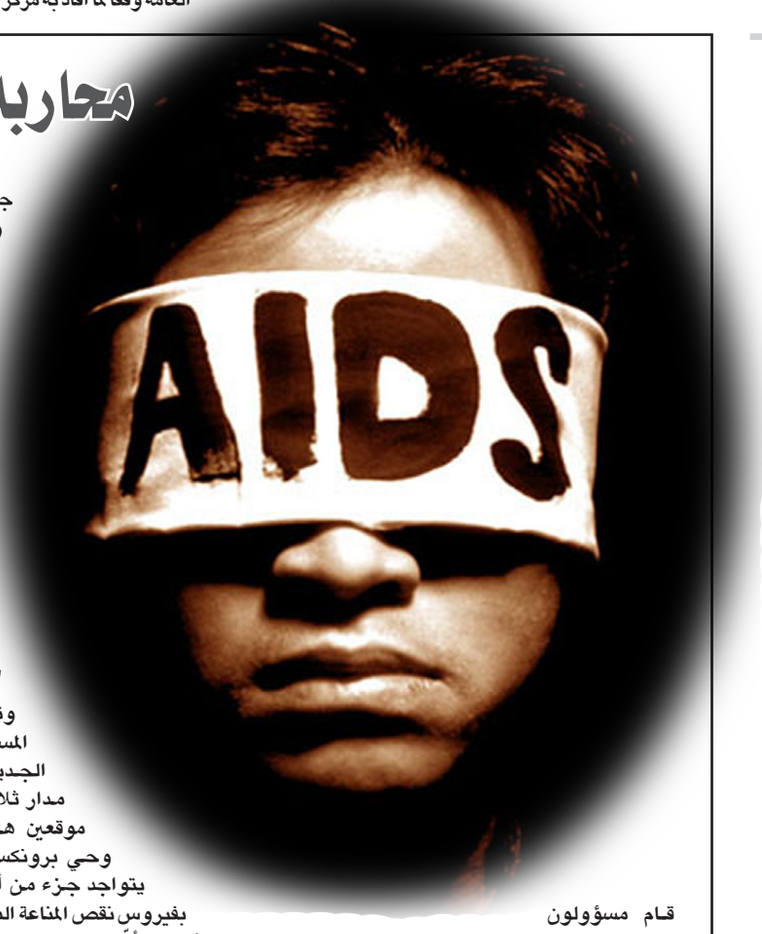
وفي دراسة أخرى، أجراها باحثون من جامعتي "هارفارد" الأمريكية و"بيرغن" النرويجية، قامت على تقييم أكثر من ٩٥٠ مريضاً بالانسداد الرئوي المزمن COPD" من الجنسين، تبين أن شريحة النساء المريضات كن في سن أصغر لدى تشخيص إصابتهن بالمرض، كما قل معدل التدخين بينهن عن الرجال المصابين بالمرض ذاته، وهو مجموعة أمراض تشمل الالتهاب الشعبي المزمن، وانتفاخ الرئة، والالتهاب الشعبي الرئوي. ويقول التقرير، المنشور في الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة الأمريكية، إن نتائج عدد من الدراسات العلمية أجريت على مدى العشرين عاماً الماضية، صبت في الاتجاه نفسه المشير إلى أن المدخنات ربما أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة عن نظرائهن من الرجال المدخنين.

وقالت د. إينغا-سيسل سوهايم التي قادت بحث جامعتي "هارفارد" و"بيرغن" "ربما النساء أكثر قابلية لتأثير التدخين المدمر على الرئة." ووجد البحث ذاته أن سرطان الرئة فتك بعدد من النساء فاق الرجال عام ٢٠٠٠، إلا أن الباحثين أخفقوا في تحديد أسباب ذلك. من جانبه يرى د. مايكل تون، مدير قسم أبحاث علم الأوبئة بجمعية السرطان الأمريكية أن "الأدلة الفعلية تشير إلى أن الرجال والنساء، على حد سواء، عرضة لخطر الإصابة بسرطان الذي بالتساوي.. سواء أن بالتدخين أم بغيره." ويعد سرطان الرئة "القاتل" الأول في الولايات المتحدة، ويفوق عدد ضحاياه ضحايا سرطان القولون والثدي والبروستات مجتمعين.

ومؤخراً، قرع تقرير للوكالة الدولية لأبحاث السرطان "IARC"، ناقوس الخطر، بعد أن سلط الضوء على الأعداد المتزايدة بكثرة لمرضى السرطان، وبالتحديد من الدول الفقيرة ومتوسطة الدخل.

ووضع التقرير قضية التدخين في مقدمة الأسباب المؤدية لمرض السرطان، وخاصة في الثمانينيات والتسعينيات، مشيراً إلى أن عدد المدخنين في العالم وصل إلى حوالي ١,٣ مليار شخص، ويتوقع أن يصل إلى الذروة مع حلول عام ٢٠٣٠.

محاربة الإيدز: مبادرة جديدة يبدأ بها أفراد المجتمع



جريئة جديدة تهدف إلى وقف انتشار فيروس الإيدز. وتتمثل تلك الإستراتيجية في إخضاع جميع البالغين تقريبًا في أي مجتمع للاختبار بصورة روتينية، ومعالجة من تثبت إصابته على الفور.

وتشير صحيفة النيويورك تايمز الأميركيّة في هذا السياق إلى أنّ الإستراتيجية الجديدة يُطلق عليها "الاختبار والمعالجة"، وتلفت إلى ما قاله المسؤولون بأنّ الدراسة الجديدة التي ستمتد على مدار ثلاثة أعوام ستُجرى في موقعين هما، مقاطعة كولومبيا وحي برونكس في نيويورك، حيث يتواجد جزء من أعلى معدلات العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية في البلاد. ويؤكد المسؤولون أنّ خطوة مثل هذه هي الخطوة الأولى على طريق مواجهة المرض الخطر. وتقول الصحيفة إنهم لا يهدفون في هذا الشأن إلى قياس فاعلية الإستراتيجيّة الجديدة في إبطاء انتشار الوباء، وإنما يَسعوّن لتحديد إمكانية تطبيقها، بالنظر إلى الحواجز العديدة التي تحول دون اختبارها وحصولها على الرعاية الطبية.

ويقول دكتور شانون هادر، مدير إدارة فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب "الإيدز" التابعة لوزارة الصحة في واشنطن: "على امتداد المشوار العلاجي للعدوى، نفقد أناسًا في كل مرحلة"، وفي الوقت الذي يُصاب فيه نحو ٥٪ من البالغين بمقاطعة كولومبيا بالعدوى، يقول دكتور هادر إنّه يمكن مقارنة هذا المعدّل بالموجود في غرب إفريقيا – كما يشير إلى أنّ نسبة تتراوح ما بين ثلث إلى نصف الأفراد المصابين ليسوا على دراية حتى بأنهم يحملون الفيروس.

وتقول أنجيلا فولوود وود، نائبة مدير مصلحة الأسرة والاستشارات الطبية: "وحتى عندما يتم تشخيص العدوى، تتمثل الخطوة الأصعب في إقناع المصابين بالذهاب إلى الطبيب".

وهنا، تقول الصحيفة إنّ فقط ما يقرب من نصف سكان واشنطن الذين حصلوا على تشخيص جديد عام ٢٠٠٦ لفيروس نقص المناعة البشرية، أقدموا على استشارة الطبيب في غضون ستة أشهر، ويشير هنا أيضًا دكتور أنطوني فوسي، مدير المعهد القومي للحساسية والأمراض المعدية، إلى أنّ أعدادًا كبيرة من المرضى ترفض الاختبارات التي يعرضها عليهم الأطباء.

وفي سبيل ذلك، تلفت الصحيفة إلى أنّ الباحثين المُكلفين بتخطيط الدراسة الجديدة قاموا بعقد اجتماعات مع مسؤولين من عدد من المستشفيات ووزارة الصحة في واشنطن وحي برونكس لمناقشة إمكانية جعل الاختبار الخاص بفيروس الإيدز جزءًا روتينيًا من الزيارات التي يقوم بها الأفراد للأطباء والعيادات وغرف الطوارئ.

وتؤكد الصحيفة في سياق متصل أنّ الطريقة الجديدة تعد جزءًا من تحول أوسع في النطاق صوب الاستعانة بالأدوية، لمُعَالَجة الفيروس بغية منع الإصابة بالعدوى، فعندما يبدأ الفرد المصاب في تناول أحد الأنظمة القياسيّة المكوّنة من ثلاثة عقاقير، ينخفض مستوى الفيروس في الدم وباقي سوائل الجسم بشكل سريع، إلى أن يصل في أغلب الأحيان لمستويات يصعب اكتشافها.

هذا ويقوم الأطباء في الدول النامية الآن بإجراء اختبارات روتينية خاصة بفيروس H.I.V للسيدات الحوامل، وذلك بعدما ثبت أنّ المُعالجة تحول دون انتقال الفيروس من المرأة المصابة إلى جنينها، وقد وجدت دراسات سبق وأن أجريت على أزواج من جنسين مختلفين، بعد أن ثبتت إصابة أحدهما، أنه وبعد أن يتم توافر عقاقير شديدة الفعالية لفيروس H.I.V، تقل احتمالات الإصابة بالفيروس لدى الشركاء المُعافين.

وتشير الصحيفة في السياق ذاته إلى أنّ التجارب تُجرى الآن على قدم وساق لإثبات فعالية الأدوية المُعالجة للفيروس كإجراء وقائي للمُعافين المعرضين لمخاطر عالية.

هذا ولا تتطلب الإرشادات العلاجيّة الحالية وجود عقاقير مضادة للفيروسات إلى أن تأتي أدلة تُظهر حدوث ضرر تدريجي للنظام المناعي – وبشكل عام، إلى أن تنخفض خلايا الدم البيضاء التي يهاجمها الفيروس إلى ٣٥٠ خلية لكل ميليمتر أو أقل، (علمًا أن العدد الطبيعي هو ١٠٠٠ خلية على الأقل)، فيما تشير الصحيفة إلى أنّ الهدف من تلك الإرشادات هو إحداث حالة من التوازن بين الفوائد العلاجيّة وبين الآثار الجانبيّة للعقاقير، وكذلك احتماليّة تعزيز القدرة على مقاومة العقاقير داخل الفيروس، لكن هناك أدلة متزايدة على أنّ العلاج المُبكر يُبقي المصابين أصحاء لفترة أطول. إلى هنا، تعاود دكتورة أنجيلا فولوود وود لتقول إنّ العقاقير الأوليّة التي تمت الاستعانة بها لمعالجة الفيروس كانت لها آثارها الجانبية، بما في ذلك تراكم الدهون بالمنطقة العليا من الظهر، ما يؤدي لظهور رابية قبيحة.

وتضيف بقولها: "يرى الأشخاص ذلك عندما يبدأ الآخرون في تناول الأدوية، حيث يبدو أنّ حالتهم تسوء، وعلى الرغم من قلة الآثار الجانبية للعقاقير الحديثة، فإن الخوف لا يزال يسيطر على كثيرين من المرضى الذين يعتقدون أنّ العدوى ستنتقل إليهم بمجرد أن يتناولوا الأدوية، وأعتقد أنّ الجزء الأهم في الإستراتيجية الجديدة والذي ينبغي على المسؤولين أن يحرصوا على ترويجه بشكل جيد هو لا تنتظر حتى تصاب بالعدوى، وعليك أن تتعامل مع المسألة مبكرًا وتلفت الصحيفة في النهاية إلى أن مسؤولي قطاع الصحة في كل من واشنطن وحي برونكس يخوضون بالفعل حملات الآن لترويج الاختبار الخاص بالفيروس والعمل على زيادة عدد المرضى الجُدد الذين يتلقون رعاية طبية فورية.

وتقول دكتورة مونيكا سويني، مساعدة مفوض الصحة في واشنطن للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية ومكافحته إنه وفي خلال العام الأول من البرنامج الذي أطلق عليه (برونكس تعرف – الذي انطلق في منتصف عام ٢٠٠٨)، تم إرسال ٧٠ ٪ من السكان المصابين إلى أطباء وعيادات لتلقي الرعاية. في حين ذهب ٥٠ ٪ فقط ممن ثبتت إصابتهم بالفيروس في مقاطعة كولومبيا عام ٢٠٠٦ إلى الطبيب لفحص المشكلة في غضون ستة أشهر.

ارتفاع العمليات القيصرية في بريطانيا

أظهرت إحصائيات حديثة ان واحدا من كل أربعة أطفال يولدون بعمليات قيصرية في بريطانيا على الرغم من التحذيرات التي تطلقها القابلات بأن العمليات القيصرية يمكنها ان تشكل مخاطر للام والأطفال.

وأضافت الإحصائيات ان معدل العمليات القيصرية قد ارتفع بشكل ملحوظ خلال الـ ٢٥ سنة الماضية على الرغم من النداءات المتكررة لخفضها.

وأشارت الإحصائيات الى ان الأمهات اللاتي خضعن لعمليات قيصرية ترتفع لديهن مخاطر الحاجة الى استئصال الرحم بعد حملهن القادم بنسبة ثلاثة أضعاف مقارنة بالنساء اللاتي يلدن طبيعيا.

وذكرت صحيفة "الديلى تيلغراف" البريطانية ان العمليات القيصرية لها علاقة أيضاً بمخاطر أخرى كارتفاع مخاطر الوفيات وجلطات الدم ومشاكل الأطفال التنفسية.

عربة "حنطور" هجين تعمل بالكهرباء

قال سائق حنطور نمساوي انه طور أول عربة هجين يجرها حصان في العالم مزودة بمحرك كهربائي لا من أجل خفض انبعاثات الكربون، بل لجعل حياة الحيوانات أسهل، فبينما تتسابق شركات السيارات في طرح سيارات الهجين في السوق فان ماريو شتينر فكر في كيفية تحسين قوة الحصان الحقيقية في سيارته التي تحمل سياحا عبر جبال تيرولين حول مسقط رأسه في بلدة ماتري.

فبعد عامين من التجارب بمساعدة زملائه قال شتينر "٤٣ عاما" انه توصل إلى محرك يساعد حصانيه في حمل الركاب إلى الطرق الجبلية المنحدرة، وعندما يتم إيقاف المحرك ويسحب الحصانان العربة وحدهما فان البطارية تشحن بشكل جزئي.

وقال شتينر لصحيفة ويكلي اوسترولر بوت "إن متسلقي الجبال ونشطاء حقوق الحيوان غالبا ما يشكون من أن الحيوانات تعمل كثيرا، ولكني منذ أن استعملت المحرك لم أعد اسمع تعليقات ساخرة". وقال سائق الحنطور انه بحث في الانترنت لكنه لم يعثر على أي عربة حنطور أخرى هجين تعمل بالكهرباء، هناك محركات بنزين إضافية لكن شتينر لا يريد ان يفسد هواء الجبال، ولكن عندما يأتي الشتاء فإن أحصنة شتينر عليها أن تعمل دون تكنولوجيا حديثة مرة أخرى عندما تجر عربة زحافة بدلا من عربة بعجلات.

النمور.. في طريقها إلى الزوال!

حذر خبراء من خطر انقراض النمور في الحياة البرية خلال عقدين ما لم يكثف العالم من جهود حمايتها لوقف التناقص المتواصل في أعدادها. وقال الخبراء ومدافعون عن البيئة ان نحو ٣٥٠٠ نمر يعيشون في ١٢ دولة آسيوية وروسيا مقارنة بنحو ١٠٠ ألف قبل قرن من الزمان، ويقتل الصيادون بصورة غير مشروعة النمور للاتجار في أعضائها وتعتبر آسيا سوقا للتجارة غير المشروعة في الحيوانات البرية والتي تقدر منظمة الشرطة الدولية "الانتربول" حجمها بما يزيد على ٢٠ مليار دولار في العام.

وتباع جلود النمور لاستخدامها كأبسطة ومعاطف ويمكن ان يباع جلد النمر في دولة مثل الصين بما يصل الى ٢٠ ألف دولار.

ويقول محافظون على البيئة ان تدمير مواطن النمور والتعدي على مساحتها من المخاطر التي تهدد "الإرث الآسيوي"، وقال ماهيندرا شريسثا مدير برنامج صندوق إنقاذ النمور لرويترز على هامش مؤتمر لحماية النمور "اذا استمرت هذه التجارة كالمعتاد في محميات النمور فذلك سيقضي على النمور خلال ما بين ١٥ و٢٠ عاما القادمة". وصرح بأن تشديد إجراءات الأمن والنظام وتسيير دوريات لوقف عمليات الصيد الجائر والحفاظ على المواطن الحالية للنمور سيحسن الموقف، وتعيش النمور في بنجلادش وبوتان وكمبوديا والصين والهند واندونيسيا ولاوس وماليزيا وميانمار ونيبال وتايلاند وفيتنام إضافة الى روسيا.

وقال جون سيدينستيكر كبير العلماء في مركز الحفاظ على البيئة التابع لحديقة حيوان سميثسونيان بالعاصمة الأمريكية واشنطن ان مواطن النمور تقلصت بنسبة ٤٠ في المئة خلال العقد الماضي نتيجة لتدمير الغابات.

أولى خطوات تخفيف الوزن

يتبع الأشخاص الذين ينوون تخفيض أوزانهم، طرقاً مختلفة تعتمد على الرياضة، أو الحميات الغذائية التي يوفرها الأطباء واختصاصيو التغذية، وقد يلجأ بعض الناس للجراحة، كعمليات تصغير المعدة وغيرها.

ويختلف تأثير طرق خفض الوزن باختلاف طبيعة الجسم، وقابليته لخسارة الوزن الزائد، كما تختلف أنماط التخفيف، والوعود التي يطلقها أصحابها بحجم الخفض الذي قد تحدثه وصفتهم، ولكن ما هي الطريقة الصحيحة لخفض الوزن، وكيف يمكن أن يبدأ الشخص برنامجه لذلك؟ وأشارت السيني آن آن إلى أن اختصاصية التغذية ميلينا جامبوليس ترى أن هناك عدة خطوات يجب اتباعها قبل البدء ببرنامج تخفيف الوزن أياً كان نوعه، وهذه الخطوات ستساهم في إنجاح جهود الفرد للتخلص من الوزن الزائد لديه، وبالتالي التمتع بجسم صحي وسليم.

أولى الخطوات من وجهة نظر جامبوليس، هي أن يكون لدى الشخص مجلة من المجلات المختصة بالغذاء، وأنواعه، وكميات الكربوهيدرات والدهون والسكر والألياف في أنواع الطعام المختلفة، وهذا يساعد الفرد على تحديد ما يمكن تناوله، أو على الأقل إعطائه فكرة عن الغذاء ومواصفاته ما يمكنه مستقبلاً من التمييز بين المفيد وغير المفيد لجسمه.

الأمر المهم الثاني، هو أن يكون لدى الفرد جهاز المشي المنزلي والذي يمكن أن يعد الخطوات، فالعديد من الخبراء أوصوا بضرورة المشي ١٠ آلاف خطوة يومياً، ولكن يجب عدم البدء بهذا الرقم، وإنما الوصول إليه تدريجياً على أن تكون الزيادة اليومية بمقدار ٥٠٠ قدم، للوصول للرقم المطلوب. ومن الأمور المهمة التي يجب إتباعها عند التفكير بخفض الوزن، إطلاع الطبيب أو اختصاصي التغذية المشرف على برنامج التخفيف، بالأدوية التي تتناولها إن وجدت، لأن بعض الأدوية يمكن أن يؤثر في الوزن زيادة أو نقصاناً، فاطلاع الطبيب عليها يساعده في تحديد طبيعة البرنامج المناسب لك.

وأخيراً.. خطط لوجباتك الغذائية لأسبوع إن أمكن، وهذا يساعد في السير على نظام غذائي صحي، ويجب الالتزام به، وإذا استطعت أن تحمل أي غذاء بروتين فافعل، أو احمل تفاحة أو حبات من اللوز، حتى إذا شعرت بالجوع، لا تجد نفسك مضطراً لتناول الوجبات السريعة التي غالباً ما تكون غير صحية.