

نصيحة للشباب . . النوم مبكراً قد يجنبكم الاكتئاب



النوعي قد تتخذ كتدبير وقائي ضد الاكتئاب كعلاج منه"، وقد يتسبب الأرق وغيرها من المشاكل ذات الصلة بعدم النوم لساعات كافية بأمراض نفسية من بينها تشتت الانتباه والصدمة النفسية والاكتئاب، كما تزعم البحوث العلمية"، ومنذ عهد بعيد، ارتبط الأرق وعدم النوم لساعات كافية مشاكل الصحة النفسية، وهو ما اعتقد الأطباء، أحياناً، بأنه من الآثار الجانبية لهذا المرض، وهو ما دحضه بعض العلماء الآن بالإشارة إلى أن الصعوبات في النوم يمكن أن تكون هي المسببة لاعتلال الصحة النفسية. ويعتقد علماء أن قلة النوم ربما تسبب تقلبات في هرمونات الجسم، بما في ذلك تلك التي تتعلق بكيفية التعامل مع الإجهاد.

إلى الفراش في الساعة ١١، و ٤٠ دقيقة أكثر من أولئك الذين ذهبوا إلى الفراش بعد منتصف الليل. ويعتقد الباحثون أن الحرمان من النوم يرتبط ارتباطاً مباشراً بالاكتئاب التفكير في الانتحار، كما أنه يقلل من قدرة الشباب على التعامل مع الإجهاد اليومي ويزيد من صعوبة تعاملهم مع اقترانهم والكبار، كما يجعلهم متقلبي المزاج. دعمت الدراسة بحثاً سابقة أظهرت عدم النوم ساعات كافية قد يقودك حرفياً إلى حافة الجنون.

في الانتحار، مقارنة بأولئك من يتمتعون بأخذ قسط كاف من النوم ولمدة ثمانية ساعات يومياً. وخلص البحث إلى نتائج بعد دراسة أكثر من ١٥ ألف طالب، تراوح أعمارهم بين سن ١٢ و ١٧ عاماً، إضافة إلى أولياء أمورهم، وكان متوسط ساعات النوم سبع ساعات و ٥٢ دقيقة، مقابل تسع ساعات أو أكثر من النوم ليلاً الموصى بها بالنسبة للمراهقين. وقضى الطلبة الذين خلدوا للفراش قبل أو في الساعة العاشرة مساءً، ثمانية ساعات وعشر دقائق في النوم بالمتوسط، أزيد بـ ٣٣ دقيقة من أولئك الذين ذهبوا

يقول بحث أمريكي إن خلود المراهقين للنوم مبكراً - قبيل الساعة العاشرة مساءً، مفيد لصحتهم العقلية وأن قرابة ربع - أي ٢٥ في المئة من تلك الفئة الشابة ممن يسهرون حتى منتصف الليل، عرضة للمعاناة من الاكتئاب النفسي. ويرى واضعو الدراسة، التي نشرت في دورية النوم، إنه كلما قضى المراهقون المزيد من الساعات في النوم كلما كان ذلك أفضل لصحة الذهن. ويزعم الباحثون "جامعة كولومبيا" في نيويورك، أن المراهقين الذين ينامون عادة لمدة خمس ساعات أو أقل في الليلة، أكثر عرضة، وبواقع ٧١ في المائة للمعاناة من الاكتئاب، ومن المرجح أن يفكر ٤٨ في المئة منهم



اكتشاف السلاح الخفي للفيروسات المرطنة

اكتشف باحثون فرنسيون السلاح الخفي لبعض الفيروسات القهقرية الضالة في الإصابة ببعض السرطانات وجعلوا منه هدفهم الرئيس لمحاربته في المستقبل عبر اللقاحات بشكل خاص.

وقد نشرت أعمال الفريق الذي قاده تيري هايديمان من معهد غوستاف روسي قرب باريس في نشرة أكاديمية العلوم الأمريكية، وتستخدم الفيروسات القهقرية (عائلة من الفيروسات تضم فيروس إتش آي في المسبب للإيدز) نظام الخلايا للتلصق، ولدى الإنسان فيروسان قهقریان مرتبطان بسرطان الدم وسرطان البروستات هما "إتش تي إل في" و "إكس أم آر في"، إلا أن دور "إكس أم آر في" وأشكال عائلية لسرطان البروستات لدى مرضى أمريكيين لم يتضح وفق دراسة أجريت في ألمانيا وشملت نحو ٦٠٠ مريض (معهد روبرت كوخ ومستشفى المحبة في برلين. وحدد فريق المركز الوطني للبحث العلمي البروتينة التي تسمح للفيروسات المسببة للسرطان، بتعطيل الدفاعات المناعية لدى الشخص الذي يتعرض للفيروس. وتسمح هذه البروتينة باندماج جزيئات فيروسية مع غشاء الخلية مما يسمح لها بالدخول إليها، وبين العلماء أنها قادرة على تثبيط المناعة أي أنها تعطل الدفاع المناعي للخلية للسماح للفيروس بالدخول إليها والانتشار بعدها في الجسم. وأجرى الباحثون تجارب على فئران وتمكنوا من تعديل الفيروس وحرره من قدرته على التلاعب بالنظام المناعي، وأدى حقن الفئران بالفيروس المعدل إلى منجها مناعة، مما يوفر أملاً جديداً في مجال البحث عن لقاحات في هذا المجال. وقال الباحثون الذين يهتمون بتلك بفيروس "إتش آي في" إن الفيروس الذي درس على الفئران له خصائص مماثلة لفيروس "إتش تي إل في" و "إكس إم آر في" المرتبطين بأمراض بشرية.

ويجب أيضاً تغطية مناطق الجلد التي قد تعرض للتعامل مع الأوراق أو الجذور حيث يمكن أن يمتص الجلد السم الموجود في عصارة النبات أو حتى يمر عبر الأمعاء. وفي حالة تناول طفل أي جزء من هذه النباتات السامة، ينبغي ألا ينتظر الأبوين أو النسبة لأنواع الأخرى من النباتات التي في التقيؤ أو يصاب بالآلام في المعدة، فالأطباء والصيادلة ومراكز السم وأطقم الطوارئ يمكنهم تقييم الحالة التي يشبه في إصابتها بالتسمم وعلاجها، وفي هذه الحالة خذ معك عينة من الورق أو الزهر أو الثمرة التي أكل منها الطفل للمستشفى.

المزيد، مثل السؤال عن الأجزاء السامة من النبات وكيفية التعامل معها، عادة ما يكفي غسل اليدين بشكل جيد ومنظم بعد التعامل مع النبات، فتلك يزيل الأتربة وعصارات النبات التي تعلق بيديك والتي قد تحتوي على المادة السامة وكذلك الخطر المرتبط بنبات البقس ومادة اليوكسين شديدة السمية التي يحويها وكذلك بالنسبة لأنواع الأخرى من النباتات، غير أن غسل الأيدي ليس كافياً عندما يتعلق الأمر بنباتات من فصيلة نبات "حانق الذئب" -وهي نباتات يكمن سمها في جذورها- مثل "فلسوة الراهب" وهو نبات أزهاره بتقسية تحتوي على سم "أكونيت"، حيث يجب الاستعانة بقفازات في حال التعامل مع هذا النوع من النباتات وغيرها.

دائمة الخضرة أزهارها حمراء تظهر في فصل الشتاء-أو زهرة اللين الثلجية وهي زهرة بيضاء رقيقة و النوليوب و نبات بخور مريم وقفاز الثعلب، في منازلهم أو حدائقهم، فإنها لا تزال سامة وتنمو في الغابات أو في الحدائق، لذا فإن الإقامة بمعزل عن كل أنواع النباتات التي تحتوي على مواد سامة أمر مستحيل تقريباً كما أن ذلك ليس ضرورياً وكل ما عليك فعله هو اتباع بعض التعليمات والقواعد البسيطة. عند شراء نبتة سواء لزراعتها في الحديقة أو أمام شرفة أو نافذة، اكتب اسمها أو على ورقة لاصقة تقي فوق أضيض النبات واسأل بائع النباتات ما إذا كان النبات الذي تشتريه ساماً أم لا. وإذا ما تبين أنه سام، فمن المنطقي والطبيعي أن تسأل عن

ونوبات مرضية، البطاطس أيضاً تنتقي للنباتات السامة ومع ذلك فإن كلا النوعين آمن في تناوله. ويمكن فهم هذا اللغز كالآتي:العنصر السام في الفاصوليا يتحلل عند الطهي وتتخلص الخضروات بعد هذه العملية من أي أثر للسم. أما البطاطس فالجزء السام فيها يكون أخضراً وينتج عادة عند تعرضها للضوء لفترة طويلة لذا يجب قطع أي جزء أخضر في البطاطس، وتعد البطاطس والفاصوليا النموذجان الأكثر وضوحاً لمعرفة الناس عبر أجيال كيفية التعامل مع الخضروات السامة دون تعريض أنفسهم للخطر حتى وإن رفض الناس زراعتها أو تربية نباتات محبة مثل النرجس البري الأصفر أو نبات بنت القنصل -شجيرات استوائية

حذر خبراء من خطورة التعامل مع النباتات بما فيها الخضروات دون دراية بما تحويه من مواد سامة، غير أنهم أكدوا إمكانية الاستمتاع بزراعة النباتات البرية ونباتات الزينة والحدائق التي تحتوي على مواد سامة في المنازل والحدائق. ويرى الخبراء أن الكثير من تلك النباتات يصلح للزينة وكثير منها يدخل ضمن الأعشاب الطبية وبعضها قابل للأكل، غير أن التعامل معها من دون احتراز أمر غير صحي ولا ينصح به خاصة مع وجود أطفال، فالفاصوليا من الخضروات المحبة لنا وهي سامة في واقع الأمر، نعم فهي تحتوي على مادة تثير الحساسية بالغبان وأيضاً سرعة خفقان القلب

طلبة مغاربة يخترعون سيارة اقتصادية

نجح طلبة مغاربة من المدرسة الوطنية للعلوم التطبيقية بمدينة أغادير "جنوب المغرب" في اختراع سيارة اقتصادية تحقق المحافظة على البيئة. وحسب ما ذكرته صحيفة "الأحداث" المغربية اليوم الأحد فإن الطلبة تمكنوا من اختراع سيارة تستهلك لتراً واحداً من البنزين لكل مئة كيلومتر، كما أن السيارة تسير بمحركين أحدهما عادي يشغل بالطاقة، والثاني كهربائي زود بطاريات خاصة لتزويده بما يكفي من التيار الكهربائي. واستعمل المخترعون مادة الألومنيوم الخالص، ووزن السيارة لا يتعدى ١٤٥ كيلوجراماً. ويستعد المخترعون الشباب للمشاركة في مسابقة عالمية ستقام قريباً بألمانيا إلى جانب طلبة آخرين من بلدان إفريقية وعربية.

٦ آلاف وعكة صحية في حياة البريطاني

يشكو البريطاني العادي من نحو ٦٢٨٤ وعكة صحية في حياته معظمها لا يتهددها بالخطر، هذا ما توصلت إليه دراسة أعدتها موقع www.Activequote.com وهو موقع مستقل لمقارنة الأسعار وتكاليف التأمين الصحي في بريطانيا ونشرت صحيفة "ديلي ميل" اليوم السبت ملخصاً لها. وبينت الدراسة التي شملت نحو ٣ آلاف شخص بالغ أن معظم الوعكات الصحية هي عبارة عن صداع وتقلصات وآلام في الظهر والبطن والرقبة والتعبات في العينين، ونزيف من الأنف والتواء المعصم والكاحل، وقال مدير الموقع ريتشارد ثيو "هذه الأوجاع قد تكون ثانوية، ولكن الدراسة تشير إلى أنها تؤثر على حياة المريض وهي لا تشمل الأمراض الأكثر خطراً، كما وجدت الدراسة أن أكثر الوعكات الصحية التي تصيب البريطانيين هي تمزق العضلات التي يمكن أن تصل إلى ٧٠٠٧ مرات خلال حياة الواحد منهم. وقال معظم الذين شملتهم الدراسة إنهم يشعرون بأنهم بصحة جيدة ولديهم لياقة بدنية على الرغم من أنهم يعانون من نزلات برد وجرحين في الجسم والتعب في العينين، والم في الأذن، وحرقة في المعدة خلال الأشهر الاثني عشر الماضية.

أنت حامل . . إذن انتبهي لاحتياجاتك الغذائية!

وبصورة عامة، ينبغي على الحامل تناول الأغذية الصحية وكافة أنواع الطعام، بما في ذلك الفواكه والخضروات الطازجة، والكرنبويدات المعقدة والأعلاف والخضنة ومن منتجات الألبان والدهون غير المشبعة.

ويمكن للمكملات الغذائية أيضاً أن تساعد على تعويض النقص. وأوضحت الرابطة أنه يفضل دائماً تحديد مدى احتياج الحامل لتلك العناصر والقدرة اللازم تناوله منه بعد زيارة أحد الأطباء المتخصصين في أمراض النساء.

ينتهجن إلى أن أجسامهن يزيد احتياجها إلى العناصر الغذائية الدقيقة مثل حمض الفوليك واليود والحديد والكالسيوم والمغنسيوم، وتعد تلك العناصر الغذائية مهمة للنمو الصحي للجنين والوقاية من التشوهات وبعض الأمراض الأخرى،

يمكن أن يعاني جسم المرأة أثناء فترة الحمل من نقص في بعض العناصر الغذائية، حتى وإن كانت مهتمة بتناول الأغذية الصحية. قالت الرابطة المهنية الألمانية لأطباء أمراض النساء إنه على الحوامل أن

الحب يؤثر على القلب ويتلاعب بأنظمة العقل

أنظمة تعمل في الدماغ لدى الوقوع في الحب، أولها متصل بالجنس، في حين أن الثاني متصل بالحب، والثالث بالتواصل. وتضيف فيشر إن هذه الأنظمة يمكن لها العمل بشكل منفصل أو متصل، بحيث يشعر المرء بالحب بدافع جنسي، ثم يتطور الأمر إلى رغبة بالتواصل وبناء علاقة، وذلك بسبب هرمون "أوكسيتوسين" الذي يجعل الناس يشعرون بالمسؤولية حيال الآخرين وبضرورة الارتباط بهم.

أمراً خطيراً بالنسبة للمصابين بأمراض القلب، باعتبار أن تسارع النبض يؤدي إلى تزايد استهلاك الأوكسجين. أما بالنسبة لمسألة الشعور بضعف في الركتين، فيعيبها الأطباء إلى تأثير هرمون "توربينيفرين"، وهو هرمون يزيد من توتر المرء ويشد انتباهه وحواسه.

كتب الكثير من الشعراء والأدباء عن الأمور التي يمكن أن تحدث في القلب والعقل عندما يقع المرء في الحب، وبرغم شاعرية الأوصاف التي تطلق على هذه الظواهر، إلا أنها في واقع الأمر مجرد تفاعلات كيميائية في الجسم. ويقول تيموني لفينغ، البروفيسور المساعد في اختصاص عمل الجسم بجامعة تكساس الأمريكي: "الحب هو عبارة عن ظواهر فيزيولوجية، مثل تسارع نبضات القلب والتعرق .

ويضيف لفينغ أن تسارع النبض لدى رؤية الحبيب يعود إلى تدفق الأدرينالين في الدم بتلك اللحظة، وذلك بسبب الأوامر الصادرة من الدماغ إلى الغدد الخاصة بإفراز الهرمونات. ويشير الطبيب ريجنالد هو، أخصائي الشرايين في مستشفى فيلادلفيا، أن تشابه انعكاسات الحب على عمل القلب مع آثار الرياضة المكثفة تجعل الحب أحياناً

يبدو أنه قد بات لدى الناس سبب جديد يضاف إلى قائمة الأسباب التي تدفعهم إلى الإكثار من تناول الشوكولاتة، فقد وجدت دراسة كنديّة أن تناولها بصورة معتدلة يقلل من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ووجدت الدراسة، التي نفذها باحثون من جامعة تورنتو - الكندية، وشملت قرابة ٥٠ ألف شخص، إن تناول لوح شوكولاتة قد يخفف الإصابة بسكتة بواقع ٢٢ في



ووجد باحث آخر في الدراسة التي شملت ٤٤ ألف و ٤٨٩ شخصاً أن الذين تناولوا لوحاً واحد من الشوكولاتة مرة واحدة في الأسبوع، كانوا معرضين بنسبة ٢٢ في المائة أقل عن غيرهم للإصابة بسكتة دماغية. وفي دراسة ثانية، وشملت ١١٦٩ شخصاً، تناولوا ٥٠ غراماً من الشوكولاتة مرة واحدة أسبوعياً، ظهر أن المشاركين معرضين بنسبة ٤٦ في المائة أقل للوفاة جراء إصابتهم بسكتة دماغية عن غيرهم الذين لا يتناولون الشوكولاتة.

وشد الخبراء على ضرورة عدم الإكثار من تناول الشوكولاتة عبر القول بأن الإفراط في استهلاكها قد يجعل المرء يدينا لأنها تحوي دهوناً مشبعة، وكانت دراسات سابقة قد بينت أن للشوكولاتة تأثيراً إيجابياً على ضغط الدم، وصحة القلب، ومقاومة الأنسولين، وحتى صحة الأسنان.

ووجد باحث آخر في الدراسة التي شملت ٤٤ ألف و ٤٨٩ شخصاً أن الذين تناولوا لوحاً واحد من الشوكولاتة مرة واحدة في الأسبوع، كانوا معرضين بنسبة ٢٢ في المائة أقل عن غيرهم للإصابة بسكتة دماغية. وفي دراسة ثانية، وشملت ١١٦٩ شخصاً، تناولوا ٥٠ غراماً من الشوكولاتة مرة واحدة أسبوعياً، ظهر أن المشاركين معرضين بنسبة ٤٦ في المائة أقل للوفاة جراء إصابتهم بسكتة دماغية عن غيرهم الذين لا يتناولون الشوكولاتة.

التوت البري يخفض ضغط الدم ويقوي القلب



أظهرت دراسة بريطانية جديدة أن عصير التوت البري يساهم في خفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب، وقرآن الباحثون من جامعة الملكة ماري في لندن بين قدرة كل من عصير التوت البري والنبثيد الأحمر والكاكاو والشاي الأخضر، على حماية القلب، ووجدوا أن مادة أوليغوميرك بروسايندين موجودة في كوكثيل عصير التوت البري الخفيف والعادي. وأثبت الطبيب روجر كوردر أن هذه المادة الموجودة في التوت البري تحسن صحة القلب من خلال وقف إنتاج مادة "اندوثيلين ١ ستنتيزس"، وهي مادة موجودة في الشرايين تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.

وقال كوردر "لطالما ربط النبثيد الأحمر بصحة القلب، غير أن هذه المادة الموجودة في التوت البري تحسن صحة القلب من خلال وقف إنتاج مادة "اندوثيلين ١ ستنتيزس"، وهي مادة موجودة في الشرايين تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب. وقال كوردر "لطالما ربط النبثيد الأحمر بصحة القلب، غير أن

المائة، كما أنه عند الإصابة بنوبة فإن خطر الوفاة نتيجة لذلك ينخفض بنسبة ٤٦ في المائة. وأثبت البحث أن الشوكولاتة التي يتم إنتاجها من نبات الكاكاو غنية بمواد مضادة للأكسدة يطلق عليها فلافونويدس flavanoids وهي لا تشمل الأمراض الأكثر خطراً، وقالت سيرا صاحب، التي قادت الدراسة: هناك حاجة للمزيد من الأبحاث لتحديد إذا ما كانت الشوكولاتة بحق تقلل خطر الإصابة بالسكتة، أم أن الأمر ببساطة لا يتعدى أن الأشخاص الأصحاء هم الأكثر ميلاً نحو التهام الشوكولاتة عن سواهم .

ويبدو أنه قد بات لدى الناس سبب جديد يضاف إلى قائمة الأسباب التي تدفعهم إلى الإكثار من تناول الشوكولاتة، فقد وجدت دراسة كنديّة أن تناولها بصورة معتدلة يقلل من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ووجدت الدراسة، التي نفذها باحثون من جامعة تورنتو - الكندية، وشملت قرابة ٥٠ ألف شخص، إن تناول لوح شوكولاتة قد يخفف الإصابة بسكتة بواقع ٢٢ في



الشوكولاته تقي من السكتة الدماغية