موضوع ما

فائدة الملفوف :

للسكري والمناعة

إضافة إلى فائدة الملفوف في الوقاية من الإصابة بالسرطان وكذلك في الوقاية من تصلب الشرايين ، فإن للملفوف فوائد صحية أخرى على قدر كبير من الأهمية أيضاً .

فقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن الملفوف ، نظرا لغناه بالسليلوز ، فإنه يعمل على خفض كمية السكر في الدم أيضاً .

كذلك ، ونظراً لغنى الملفوف بعدد من الأملاح المعدنية والفيتامينات المهمة فهو يساعد على زيادة مناعة الجسم .

من الأملاح المعدنية في الملفوف البوتاسيوم ، الفسفور ، الكالسيوم ، الصوديوم، المنجنيز ، الكبريت والحديد .

ومن الفيتامينات : P . K . A . C ومجموعة B .

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

منظمة الصحة العالمية تعتبر خطر التدخين السلبي أسوأ من "جنون البقر":

المدخنون أكثر عرضة للإصابة بالسكري

□ القاهرة / متابعات:

تشير أحدث الإحصاءات الطبية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية الى ان التدخين السلبي يعتبر من الخطورة بحيث يمثل أضعاف أضعاف متعاطي المخدرات وضحايا جنون البقر.. حيث يستنشق المدخنون 15% من دخان السجائر في حين يصاب الآخرون من المخالطين للمدخنين بأمراض السرطان والقلب نتيجة استنشاق 85% من الأدخنة الموجودة في الجو. كما أظهرت دراسة عالمية أن التعرض للتدخين السلبي يرفع مخاطر الإصابة بالسكري، وأن السموم الناتجة عن التدخين السلبي تؤثر في البنكرياس المسؤول عن إنتاج الأنسولين المنظم للجلوكوز بالدم، وأن المدخن الذي يستهلك 5 سجائر أسبوعيا يكون عرضة لارتفاع الجلوكوز بالدم بنسبة 22% مقارنة ب17% من المعرضين لخطر التدخين السلبي حيث إن مقاومة الجسم لتأثير الأنسولين والإصابة بالسكر تزداد في هذه الحالة.

حول هذه النتائج يقول الدكتور سامح عبد الشكور أستاذ الأمراض الباطنية والغدد الصماء وعميد المعهد القومي للسكر في مصر إن التأثير الضار للتدخين على خلايا البنكرياس ليس مستبعدا خاصة تلك الخلايا المسؤولة عن إفراز الأنسولين والتي توجد في الجزء الأقصى من البنكرياس الذي يحتوي بدوره على أقل نسبة من توارد الدم.. وبالتالي قد يحدث قصور عند حدوث إصابة مزمنة لجدار الشرايين المغذية للبنكرياس نتيجة التعرض للتدخين السلبي، حيث تقلل هذه العملية من العمليات الحيوية والبيولوجية داخل الجهاز التخليقي للأنسولين.

ويشير الدكتور عبد الشكور إلى أن عملية تخليق الأنسولين تعتبر من العمليات المعقدة، كما أن عملية إفرازه تحدث كاستجابة لزيادة معدلات السكر بالدم، حيث يكون الأنسولين معدا بشكل مسبق في صورة حويصلات ميكروسكوبية وينساب في تيار الدم.

وتتطلب هذه العملية المعقدة ما بين تخليق وإفراز الأنسولين خلايا بنكرياس بصحة جيدة وغير متأثرة بالسموم الداخلية أو الخارجية الناتجة عن التدخين، كما أن حدوث وهن لهذه الخلايا يؤثر في نظام التخليق والإفراز ومن ثم زيادة معدلات السكر في الدم. ويضيف أنه خلال العقد الأخير تم التوصل إلى ما يعرف بزيادة مناعة خلايا الجسم للأنسولين وهو ما يعتبر مشكلة في حد ذاتها بالإضافة إلى التأثير السلبي للتدخين على جميع الخلايا بالجسم مما يؤدي إلى ظهور الأعراض المعروفة من تصلب للشرايين التي تغذي عضلة القلب وكذلك الذبحة الصدرية، وجلطة الدماغ، إلى جانب قصور الدورة الدموية المخية، وقصور الدورة الدموية بالأطراف (اليدين والقدمين).

ونظرا لخطورة هذا الاكتشاف فإن كثيرا من الدراسات حول هذا الأمر سوف تعرض في المؤتمر الدولي الأوروبي للسكري القادم وتتضمن كيفية التنبؤ بحدوث مرض السكري وذلك في إطار نشر الوعي بهذه المكتشفات الجديدة، وتعريف المواطنين بها خاصة مرضى السكري أو من لديهم تاريخ أسري وراثي للمرض.. كما يجب أن يعرف المواطن أن تجنب التدخين سواء المباشر أو السلبي إلى جانب الاهتمام بالغذاء الصحي المتوازن وممارسة الرياضة بانتظام كلها عوامل تقي من الإصابة بمرض السكري أو تروضه بالنسبة للمصابين به.

بسبب زيادة انبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري:

العالم يشهد أدفأ شتاء في أكثر من 100 سنة

□ واشنطن:

قالت الإدارة القومية الأميركية للمحيطات والغلاف الجوي التي ترصد الأحوال الجوية إن العالم يشهد أدفأ شتاء منذ بدء تسجيل درجات الحرارة قبل أكثر من 100 سنة.وأضافت إن درجة الحرارة العالمية المجمعة لسطح الأرض والمحيطات من ديسمبر كانون الأول حتى شباط (فبراير) كانت الأعلى منذ بدء تسجيل درجات الحرارة عموماً منذ القدم.

وقالت في موقعها على الانترنت أن مستوى قياسيا للدفء في كانون الثاني (يناير) كان المسؤول عن ارتفاع معدل درجات الحرارة لفصل الشتاء ككل. وقال جاي لوريمور من المركز القومي للبيانات المناخية التابع للإدارة القومية الأميركية للمحيطات والغلاف الجوي في مقابلة بالهاتف من اشفيل بولاية نورث كارولاينا «كان من الأسباب التي أسهمت في ذلك اتجاه على المدى الطويل نحو ارتفاع درجات الحرارة إضافة إلى اعتدال النينو في المحيط الهادي». وأضاف لوريمور ان ثاني أدفأ شتاء مسجل كان في عام 2004 والثالث كان في 1998. وأدفأ عشر سنوات مسجلة حدثت منذ عام 1995. وقال لوريمور «لا نقول أن الشتاء الحالي دليل على آثار ظاهرة الاحتباس الحراري». وقال لوريمور «ان الميل للدفء ناجم جزئيا عن زيادة انبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري. وبالنظر في الاتجاهات على المدى البعيد والتغيرات على المدى البعيد نستطيع أن نفهم بشكل أفضل».

يتوقع أن يحدث عند اكتمال اكتشافه انقلابا في المفاهيم والمقاربة الطبية:

باحث لبناني يقترب من الوصول إلى اكتشاف علاج للسرطان

الباحث اللبناني

□ بيروت/ وكالات:

توصل باحث لبناني إلى اكتشاف علاج لمكافحة أمراض السرطان يتوقع به أن يحدث عند اكتماله انقلابا في المفاهيم والمقاربة الطبية المعتمدة منذ عقود طويلة لمكافحة هذا المرض المستعصي. وقال الطالب والباحث ميشال عبيد في حديث مع (سي. ان.ان) شارحا تقنية العلاج" ان "الخلايا السرطانية ذكية جدا وهي تخبىء نفسها داخل الخلايا بعيدا عن رصد جهاز المناعة والتقنية المكتشفة تعمل على حقن البروتين الممزوج بمادة (أبدى تحفظا في الكشف عن طبيعتها) داخل التورم السرطاني لجعله منظورا بالنسبة لجهاز المناعة الذي سيهاجمه حال كشفه ويقضي عليه".

واجرى الباحث على مدى ثلاث سنوات تجارب مخبرية على ألف فأرة بعدما حقنها بخلايا سرطانية وذلك في اطار تحضيره لرسالة الدكتوراه في مجال التلقيح ضد أمراض السرطان في معهد "غوستاف روسي" بفرنسا والذي بدأه منذ أربع سنوات. وركز عبيد تجاربه على حقن الخلايا السرطانية لدى الفئران بعدد من البروتينات كان يعتقد أنها تصلح للقيام بدور "الانذار" لنظام المناعة منبهة اياه الى وجود خلايا غريبة في الجسم يجب القضاء عليها.

ولدى وصول الباحث الشاب الى البروتين رقم أربعين والمعروف علميا باسم "كالريكوتيلين" راح يراقب بذهول عمل هذا البروتين وهو يحفز جهاز المناعة على العمل. النتائج المذهلة تبينت خلال أيام قليلة عندما اختفى التورم السرطاني بشكل كامل ومن دون أن يترك أية آثار جانبية كتلك الناتجة عن العلاج الكيميائي.

وردا على سؤال فيما اذا كان العلاج المقترح من جانبه سيلغي بدوره الجراحة والعلاج الكيميائي قال عبيد انني "لم أقم بأي جراحة على الاطلاق والفئران التي حقنتها بمواد كيميائية خسرت وزنها واضمحلت ثم ماتت". وأضاف ان "تلك التي عالجتها بالبروتينات توصلت الى شفاء ما نسبته 90 في المائة من الحالات السرطانية فيها".

وعن المدة الزمنية التي تفصل مرضى السرطان عن هذا العلاج أوضح عبيد أن هناك مراحل عدة يجب تجاوزها قبل الوصول الى طرح العلاج في الأسواق. ويسعى الباحث عبيد ومعهد "غوستاف روسي" الآن الى الحصول على براءة اختراع دولية قد تبلغ تكلفتها القانونية قرابة مليون دولار.

بعد أسبوع من الجهود الفاشلة لإنزال مطراً صناعياً:

طائرات تايلاندية تسقط مياها لتبديد غيوم التلوث في شمال البلاد

□ بانكوك / وكالات:

ألقت طائرات سلاح الجو الملكي التايلاندي المياه فوق شمال تايلاند الذي يغطيه الغبار والدخان ضمن أحدث الجهود لاستسقاء المطر لتبديد التلوث الكثيف.

وقال مسؤولون انه بعد أسبوع من الجهود الفاشلة لإنزال مطر صناعي أضافت فرق العمل يوم السبت (17 الجاري) مياها للمركب الكيميائي المكون من مخصب وملح الذي يتم نثره من الطائرات لإسقاط الامطار.

وقال سومتشاي روانجسوتيناروبارب مدير المركز الاقليمي لاسقاط الامطار في مقابلة بالهاتف "أتى بنتيجة جيدة والطقس يتحسن في تشيانج ماي في الايام القليلة الاخيرة. الجو لا يزال غائما لكن السماء أصفى الان."

وأضاف "علينا أن نواصل القيام بهذا حتى تعود الاوضاع لطبيعتها."

ولم تسقط أمطار منذ نوفمبر تشرين الثاني الماضي على الاقليم الذي شهد موسما طويلا وباردا على غير العادة في تايلاند.

وتوجه الدخان المتصاعد من حرائق في حقول وغابات بتايلاند ولاوس وميانمار المجاورتين الى وديان في المنطقة التي تملؤها المرتفعات بينما منعها الجو البارد من التبدد في الغلاف الجوي.

الا أن مسؤولي حماية البيئة قالوا ان نوعية الهواء في تشيانج ماي تحسنت في الايام القليلة الماضية بعد جهود خدمات الاطفاء لاخماد حرائق الغابات ومخلفات الحقول.

وانخفض مؤشر تلوث الهواء الى 114 وهو مستوى يؤثر بصورة قليلة على صحة الاطفال وكبار السن من 247 وهو مستوى يؤثر سلبيا على صحة كافة المواطنين بشدة.

دراسة أسبانية تؤكد:

زيت الزيتون البكر يساعد في الوقاية وعلاج قرحة المعدة

□ مدريد /وكالات:

توصلت دراسة اسبانية حديثة إلى أن زيت الزيتون البكر يمكن أن يساعد في الوقاية وعلاج التهابات المعدة ببكتريا ال / اتش بايلورى / والتى تكون عادة مسؤولة عن ملايين حالات قرحة المعدة والإثنى عشر سنويا.

وأظهرت دراسة مخبرية أولية نقلا عن شبكة / سى ان ان / الإخبارية الأمريكية أن المركبات المضادة للأكسدة الموجودة فى زيت الزيتون يمكن لها أن تكون ذات تأثير فعال تجاه العديد من النوبات المرضية التي تحدثها / اتش بايلورى / والتي تصيب الغشاء المبطن للمعدة.

وأكد الباحثون أنه اذا استطاعت الدراسات المستقبلية تأكيد دور زيت الزيتون لمثل هذه النوبات المرضية فعندها ستصبح مشاركته زيت الزيتون فى الحمية الغذائية للشخص اساسية للمعالجة أو الوقاية من قرحات المعدة المؤلمة.

وأشار باحثون إلى أن الدراسات السابقة أظهرت أن المنتجات الطبيعية الأخرى الغنية بمضادات الأكسدة والمعروفة باسم / المركبات الفينولية / مثل النبيذ الأحمر والشاي الأخضر وعصير التوت البرى يمكن لها أن تثبط نمو / اتش بايلورى / الا أنه حتى الآن لم يتم تقييم تأثير زيت الزيتون البكر المضاد للبكتيريا رغم أنه فريد من نوعه كونه الوحيد من الزيوت الصالحة للاكل والتى تحتوى على كمية كبيرة من المركبات الفينولية.

ووجد رئيس الباحثين روميرو ورفاقه من جامعة فالم فى بسفيل باسبانيا أن مركبات الفينول الصحية فى زيت الزيتون البكر استطاعت أن تبقى ثابتة لعدة ساعات فى

أول دراسة تعنى بخطر الإصابة بهذا المرض:

فقد السمع يهدد الأطفال بالإصابة بالتهاب السحايا

□ نيويورك / وكالات:

أشارت نتائج دراسة أجريت على أطفال دنمركيين الى أن فقد السمع يزيد بصورة كبيرة من خطر الإصابة بالتهاب السحايا. ولهذا فانه يتوجب على آباء الأطفال الذين فقدوا سمعهم التعرف على أعراض المرض.

وأجرى باحثون هذه الدراسة بعد مراجعة بيانات جميع الأطفال الذين ولدوا في الدنمرك بين 1995 و2004. ومن بين 663963 طفلا تعرف الباحثون على 39 طفلا مصابين بفقد السمع والتهاب السحايا منهم خمسة فقدوا السمع قبل اصابتهم بالتهاب السحايا.

وقال كبير مؤلفي الدراسة دكتور اريك تي. بارنر وزملاؤه من جامعة اورهوس أن الأطفال الذين فقدوا سمعهم يزداد خطر اصابتهم بالتهاب السحايا خمسة أضعاف مقارنة بمن احتفظوا به.

وخلص الباحثون الى أنه "هذه هي أول دراسة تعنى بخطر الإصابة بالتهاب السحايا عند الأطفال الذين فقدوا سمعهم... وتبرر إجراء دراسات تالية على شعوب وقواعد بيانات أخرى."

وأضاف الباحثون في التقرير الذي نشر بدورية جراحة الأذن والحنجرة والرأس والرقبة "اذا كان الخطر يتهدد الأطفال الذين فقدوا سمعهم بالإصابة بالتهاب السحايا فان الآباء ومزودي الخدمات الصحية عليهم أن يكونوا مدركين لاهمية ترقب ظهور علامات أو أعراض التهاب السحايا ويجب وضع الأمصال في الاعتبار."

ولاحظ الباحثون أنه تم التنبه لزيادة خطر الإصابة بالتهاب السحايا عند الأطفال الذين أجريت لهم زراعة لولب الأذن الا أنه لم يتم وضع معدل قياسي للاصابة بالتهاب السحايا عند الاطفال فاقدي السمع.

وهذا المرض نادر الحدوث الا أنه قد يؤدي الى الوفاة ويسبب تورم الاغشية التي تغطي المخ والحبل الشوكي. وقد يتسبب في الاصابة بنوبات مرضية وتلف الدماغ وفقد الذاكرة والصمم وربما يؤدي للوفاة عند الاطفال والبالغين.

ابتكرته شركة سوني اليابانية:

جهاز جديد لنسخ أشرطة الفيديو

□ طوكيو/ وكالات:

جهاز DVDirect VRD-MC3 - والذي ابتكرته شركة سوني اليابانية سيمكن مستخدميه من تحويل المواد المسجلة على أشرطة VHS (أشرطة الفيديو) إلى أقراص DVD التي تتميز بالنقاء العالي في الصوت والصورة .

ويتيح الجهاز أيضا نسخ المواد المسجلة على كاميرات الفيديو الرقمية MiniDV

وكانت الطريقة المستخدمة قبل التقنية الجديدة تعتمد على توصيل جهاز الفيديو أو الكاميرا بجهاز الكمبيوتر والانتظار لمدة ساعتين لنقل الشريط إلى الكمبيوتر ، ثم ساعتين أخريين لتحويله إلى قرص DVD .

لكن الكثيرون – بما فيهم شركة (سوني) – رأوا في ذلك إهدارا للوقت والجهد ؛ مما دفع الشركة لابتكار جهاز DVDirect VRD-MC3 الذي يتميز بالسرعة والبساطة .

العلماء يكتشفون السر:

مزاج المراهقين العصف سببه خلل في الهرمون THP

□ واشنطن/ متابعات:

تعتبر الموجة النابضة التي تؤثر كثيراً على مزاج المراهقين وسلوكهم الارتجالي وعواطفهم ظاهرة لم يستطع العلماء فك طلاسمها بالكامل. واليوم، كشفت دراسة أميركية النقاب عن ماذا يسبب هذه الموجة العاصفة، وبطلها الهرمون (Thp).

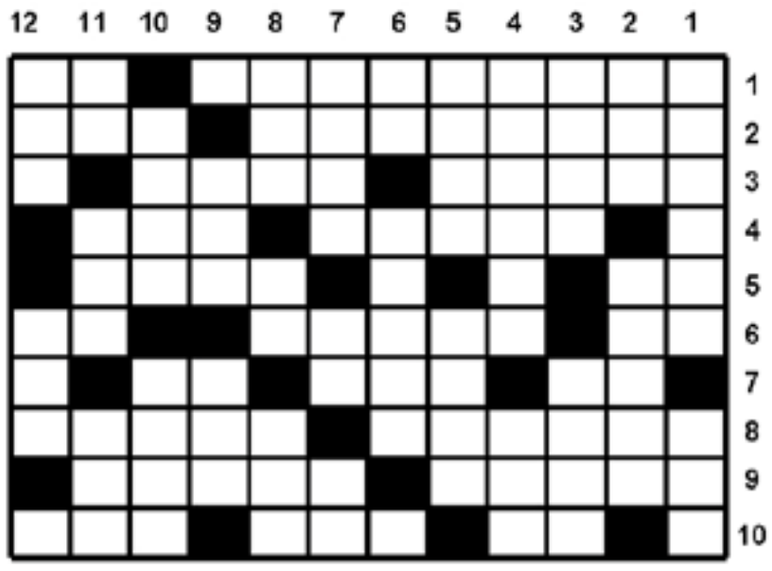
ولا يؤثر هذا الهرمون بنفس الصورة على جميع الفئات العمرية. إذ يبدو مفعوله معتمداً على العمر. فكل فئة عمرية تتلقى جرعة معينة من هذا الهرمون. عند البالغين، يلعب الهرمون دور "المهدئ" ويبدأ مفعوله بالجسم بعد حوالي نصف ساعة من الحدث الذي ولد الإجهاد. أما لدى المراهقين فيلعب الهرمون مفعولاً عكسياً يسبب حالات من القلق والإجهاد.

ويشرح العلماء من معهد (Suny Downstate Medical Center) السلوك المزدوج لهذا الهرمون، وسببه قسم من إحدى مستقبلات هذا الهرمون، المسماة (Gaba-A). ولوحظ لدى الفئران المختبرية أن تعبير هذه المستقبلة ضعيف في سن البلوغ. لكن درجته ترتفع دراميا في سن المراهقة ما يشل مفعول الهرمون (Thp) المهدئ. هكذا، يرتفع نشاط الدماغ لدى المراهقين ما يسبب لهم حالات من القلق والإجهاد.

ونجح العلماء في تغيير جين المستقبلة (Gaba-A) لتعطيله بالكامل. ما أدى إلى خفض إجهاد المراهقين. وتعزى درجة التعبير الأعلى لهذه المستقبلة إلى التغييرات الهرمونية في سن المراهقة.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم (7م)

أفقياً :

1 – صحافي لبناني كبير (راحل) صاحب ورئيس تحرير مجلة (الصياد) اللبنانية الشهيرة وكان له باب أسبوعي ظريف شهير بترويسة (جعبة الصياد)– ثغر .
2 – مدينة شهيرة بالسودان – منفاخ الحداد .
3 – جرعة تطعيم – خارج اللب .
4 – قوية – حرف موسيقي .
5 – قهوة – جميل .
6 – حرف موسيقي – بين الأسود والأبيض– أب الأب .
7 – حرف موسيقي – انسكاب – حرف موسيقى .
8 – شعر مستعار – من غذاء الماشية .
9 – بلاعيم – شهر روماني .
10 – احتساب – قمر 14 – أبو البشرية .

رأسياً :

1 – شهر الثورة الأم – يم .
2 – فقدان عين – شهر سرياني .
3 – مدينة يمنية (على طريق الضالع صنعاء)– "جرع" .
4 – (جمع) أبو القوانين – عثر (فعل) .
5 – علوي – عكس مؤنث .
6 – جواب – عوينات .
7 – رقبة قميص – طار – كف .
8 – ثعبان – حرف موسيقي – جرداء .
9 – لقاء – تنور.
10 – متكور – إحدى القارات .
11 – حرف جر – محافظة يمنية – في الملح .
12 – لهو وانشراح – دهن .

(الحل غداً)

حل الحلقة (118)