لنعمل جميعاً دون مواربة من أجل إصلاح منظومة الحكم الرشيد

عبدربه منصور هادي - رئيس الجمهورية

14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
Email: 14october@14october.com

www.14october.com

ابتـــكار عقـــار يـنـعش العضلات الـمسـنة ويرممها

لندن/متابعات:

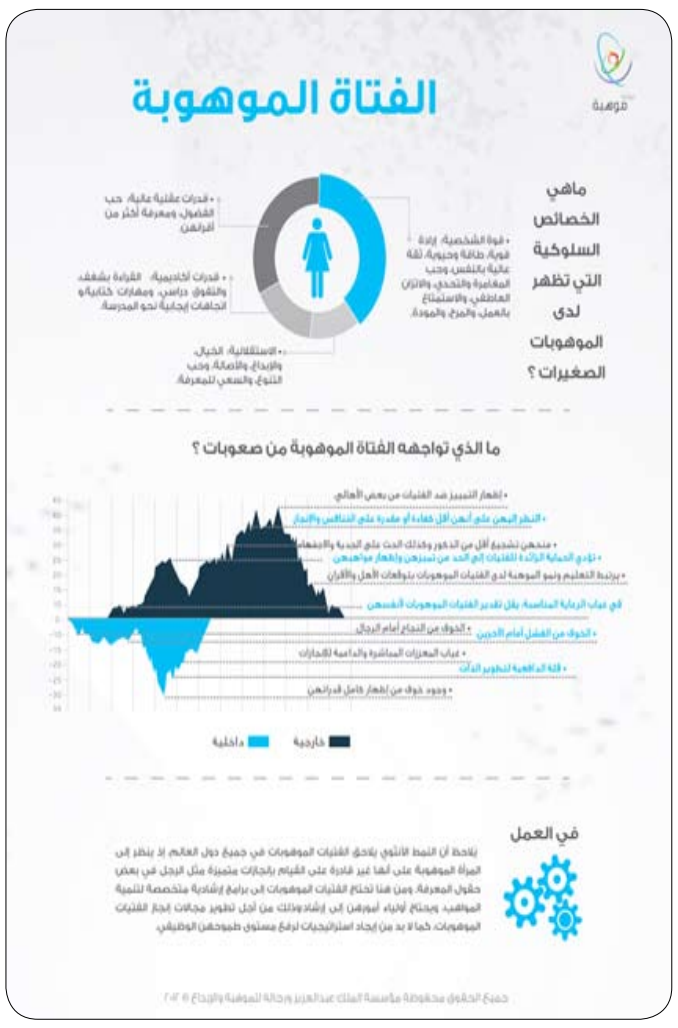
اكتشفت دراسة حديثة أجراها فريق دولي من العلماء وسيلة حديثة لوقف تدهور عملية ترميم العضلات في مرحلة الشيخوخة للفئران، وذلك بعد تحديد العوامل المسؤولة عن تدهورها.

وأكدت نتائج الدراسة، التي ضمت باحثين من جامعة "كينغز كوليج" ببريطانيا، وجامعة هارفارد ومستشفى "ماساتشوستس" العام بالولايات المتحدة، توفر معلومات عن الكيفية التي تفقد بها العضلات كتلتها مع التقدم في السن، وهو ما قد يؤدي إلى الضعف الذي يؤثر سلبا على الحركة، ويمكن أن يسبب السقوط.

وأظهرت الدراسة الجديدة، التي أجريت على مجموعة من الفئران المسنة، أن عدد الخلايا الجذعية الخاملة يقل مع تقدم العمر، وهو ما قد يفسر تراجع قدرة العضلات على التجدد مع الوقت.

وحين قام الباحثون بفحص العضلات المسنة، وجدوا مستويات عالية من بروتين "إف جي إف 2"، وهو البروتين الذي يملك القدرة على تحفيز الخلايا على الانقسام. وفي حين أن تحفيز الخلايا الجذعية على الانقسام وترميم العضلات يعتبر عملية طبيعية مهمة، فقد وجد الباحثون أن بروتين "إف جي إف 2" يمكن أن ينشط الخلايا الجذعية الخاملة، حتى عندما لا تكون هناك حاجة إليها. وأظهرت الدراسة أن استمرار التنشيط يسبب نفاد الخزان مع مرور الوقت.

وهذه النتيجة، جعلت الباحثين يفكرون في كبح بروتين "إف جي إف 2" في العضلات المسنة لمنع تحفيزه للخلايا الجذعية بلا ضرورة. وباستخدام عقار شائع يكبح البروتين، نجح فريق البحث في كبح الانخفاض في عدد الخلايا الجذعية العضلية في الفئران.



بقرة تنتج حليباً جديداً ينهي أمراض الحساسية

تمكن باحثون في نيوزيلندا من إجراء تعديلات وراثية لبقرة لتنتج حليبا تنخفض فيه نسبة بروتين "بيتا لاكتوجلوبيولين" المسبب لأمراض الحساسية لدى الرضع بنسبة 96 ٪، في محاولة جديدة قد تضع حداً لحساسية الأطفال الرضع التي يعاني منها من 2 إلى 3 ٪ في البلدان المتقدمة في السنة الأولى من العمر.

وأكدت الدراسة التي نشرت على شبكة الإنترنت أنه في ظل انحسار الرضاعة الطبيعية للأمهات فإن حليب البقر يعد المصدر المأمول والمتزايد لبروتين الأطفال الرضع، خاصة وأن عمليات صناعة الألبان التي تساعد على تقليل احتمالات الإصابة بالحساسية من مكوناتها الأساسية تعد باهظة التكاليف.

ويأمل الباحثون في إمكانية استخدام هذه التقنية التي تعتمد على عملية تعرف بتدخل الحمض النووي الريبوزي "ار .ان.ايه" الذي يقلل من نشاط جينات معينة دون القضاء عليها تماماً، للسيطرة على الصفات الأخرى في الماشية.

وذكر أستاذ التكنولوجيا الحيوية الحيوانية في جامعة ادنبرة بروس وايتلو أن تلك الدراسة تقدم مثالاً جيداً لكيفية استخدام تكنولوجيا الهندسة الوراثية في توفير استراتيجيات بديلة لعملية التصنيع الحالية ، وأن استخدامها في هذا المجال يعد علامة فارقة.

وقال وايتلو إنه بصرف النظر عن زيادة أو تقليل خصائص محددة وراثيا في الماشية مثل معدل النمو فإن هذه التقنية قد تستخدم لتحسين مقاومة العدوى، بالإضافة إلى أنه بمرور الوقت سيتم التوصل إلى تطبيق تدخل الحمض النووي الريبوزي على نطاق واسع في الماشية المعدلة وراثيا.

تأدية المرأة لأعمالها المنزلية يقلل احتمالية حدوث الطلاق

أعلنت دراسة حديثة أجراها عدد من الباحثين في النرويج أن قيام الزوجة بأعمال المنزل اليومية يقلل من احتمالية حدوث الطلاق والانفصال في علاقتها مع زوجها.

وأظهرت الدراسة أن نسبة الطلاق بين الأزواج الذين يتقاسمون أعمال المنزل تزيد بنسبة 50 ٪ عن تلك التي بين الأزواج الذين يتفقون على قيام المرأة بأعمال المنزل اليومية أو معظمها.

وعلق معد الدراسة الباحث توماس هانسين على بحثه الجديد، قائلاً: "عادة ما يعتقد المرء أن الانفصال يحدث بنسبة أكبر في العوائل التي تفتقر المساواة في الحياة الأسرية، ولكن إحصاءاتنا وجدت العكس، حيث أنه كلما ازداد كم الأعمال التي يقوم بها الرجل في المنزل كلما كان احتمال الطلاق أعلى".

وهذه الدراسة الحديثة تؤكد على أهمية توزيع الأدوار والاتفاق عليها بين الأزواج والتأثير الإيجابي لذلك على خفض احتمال الطلاق، كما كشفت نتائج الدراسة أنه في سبعة من كل عشرة أزواج نرويجيين تقوم المرأة طوعا بالاضطلاع بأعمال المنزل اليومية، ووجدت الدراسة أن أولئك النسوة يشعرن بالسعادة لاختيارهن.

وبينت الدراسة أن الأزواج الذين يضطلعون بأعمال المنزل يكونون سعداء في حياتهم، ولكن زوجاتهم لا تبدو عليهن السعادة، وأن عمل الرجل في المنزل لا يضفي أي سعادة أو ارتياح للمرأة.

فيما «الأصلع» أكثر تأثيراً وأجدر بالثقة

(5) طـــرق لمحـــاربة الصـــلع

كشفت دراسة صدرت مؤخراً أن الرجال "الصلع" يتميزون بالقوة والتأثير في من حولهم، بالإضافة إلى كونهم أجدر بالثقة، مقارنةً مع الرجال الذين يفضلون المحافظة على طول شعرهم.

وجاء في الدراسة، نقلا من الـ(cnn) ، أن الرجال الذين يقومون بحلق رؤوسهم بالكامل، ينظر إليهم من قبل الآخرين على أنهم أكثر رجولة، وأقدر على فرض سيطرتهم على من حولهم.

وبينت الدراسة أن الرجال الصلع لديهم فرص العمل بمركز قيادي أكثر من أقرانهم من الرجال الذين يحافظون على طول شعرهم، وذلك بسبب السمات الرجولية التي تظهر جلياً عليهم، الأمر الذي يوصلهم إلى المراكز القيادية على حساب الرجال ذوي الشعر.

وكشفت الدراسة عن عدد من الصور لرجال صلع وآخرين بشعر، حيث طلب من المشاركين في البحث أن يسجلوا أرقاما تصاعدية للصور التي تظهر أعلى ملامح القوة والقدرة على التأثير، بالإضافة إلى أكثر الأشخاص الجديرين بالثقة، لتظهر الأرقام أن الرجال الصلع احتلوا أعلى المراتب.

وبينت الدراسة أن بعض الصور التي تم إطلاع المشاركين عليها، كانت لذات الأشخاص قبل وبعد حلق رؤوسهم، حيث أشارت النتائج إلى أن الرجال الصلع يظهرون أطول بنحو الإنش (2.5 سنتيمتر)، بالإضافة إلى ظهورهم بمظهر أقوى من صورهم قبل حلق رؤوسهم وبنسبة 13 في المائة.

ونصح الباحثون الرجال الذين يعانون من مشاكل تساقط الشعر والصلع، بالإقدام على حلق رؤوسهم بشكل كامل، حيث إن ذلك سيؤدى إلى رفع جاذبيتهم مقارنة مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل تساقط الشعر، ويحافظون على ما تبقى من شعرهم.

(5) طرق لمحاربة الصلع

وقد يصيب فقدان أو تساقط الشعر الرجال ابتداء من سن 18 عاماً، ويضطرّ معظمهم، في النهاية، إلى تقبل البقعة الرقيقة من الشعر في مرحلةٍ ما من حياتهم. ويقول حوالي 25 ٪من الرجال أنهم أصيبوا بالصلع في الثلاثينات من العمر، بينما يقيد 50 ٪ منهم أنهم عانوا من الشعر الخفيف جدا في الأربعينات من العمر، وفي سنّ 60 عاماً، يكون لدى65 ٪ من الرجال فقدان الشعر ملحوظاً. ولكن هذا ليس حتميا، فهناك خطوات يمكنك اتخاذها لتجنب الصلع، وكلّما بدأت مبكراً، كلّما كان العلاج أكثر فعالية.

1 - اختر مصفف شعر جيدا

يقول مصفف شعر الرجال كارميلو غاستيلا: «قصة الشعر الجيدة تخفي الشعر الرقيق. وأنا أطبق عدة أساليب في قصّ الشعر، اعتمادا على مدى فقدان الشعر. وأبدأ عادة بالقصة العادية التي يتم فيها قص الشعر بنفس الطول، مما يعطي الانطباع بأنّ الشعر أكثر سماكة. لذا يجب أن يكون اختيار مصفّف شعر جيد أولوية لدى الرجال الذين بدأوا بفقدان الشعر».

2 - الإخفاء

إذا كان تساقط الشعر لديك ليس في مرحلة متقدمة، يمكنك استخدام الكونسيلر، كما ينصح غاستيلا. وهو يقول: «ابحث عن الكونسيلر الذي يحتوي على ألياف دقيقة، تساعد على إخفاء المناطق التي بدأ الشعر يخفّ فيها عن طريق الالتصاق بكلّ شعرة، من خلال شحنة من الكهرباء الساكنة. رشّ البودرة وامزجها بلطف، ثم رشّ الرذاذ «الذي يحبس البودرة»، وستظل على شعرك حتى تغسله».

3 - القصة القصيرة جدا

إذا كنت من نسبة الـ10٪ الذين لا يفيدهم دواء المقوي للشعر، أو كان الصلع يبدأ من الصدغين متجها للخلف، لا تجعل قصة شعرك طويلة في محاولة لإخفاء الشعر الخفيف. وينصح غاستيلا: «يجب أن يكون الشعر قصيراً من المقدمة، لأنّ هذا يعطي الانطباع بأنّ الشعر أكثر سماكة.»

4 - حبوب البروبيشيا

لعلاج فقدان الشعر، الذي يبدأ من تاج الرأس وليس من الصدغين، قد يكون لحبوب البروبيشيا (التي يتم تسويقها أيضا بأسماء مختلفة) مفعول السحر.

واستخدام حبة بجرعة 1 ملغم يوميا يعمل بمثابة مثبط للهرمون، وقد ثبت أنها توقف تساقط الشعر وتعزز إعادة نموه. وتناولت دراسة سريرية 279 رجلاً يأخذون هذا الدواء منذ خمس سنوات: أظهر48 ٪ منهم إعادة نمو الشعر، بينما لم يشهد 42 ٪ منهم تساقطا أكثر للشعر.

وهذا الدواء لا يُصرف إلا بوصفة طبية، لذا عليك استشارة الطبيب. والآثار الجانبية له، التي تشمل مشاكل هرمونية وانخفاض الرغبة، نادرة جداً (لدى أقل من 2 ٪ من الرجال) وتزول عادة بعد استخدام الدواء لبعض الوقت. وفي الدراسة السريرية، بحلول العام الخامس من العلاج انخفضت نسبة الرجال الذين يعانون من الآثار الجانبية إلى 0.3 ٪.

5 - المكملات الغذائية

أهم المغذيات للحصول على شعر صحي، هي الزنك والنحاس والبيوتين ومركّبات proanthocyanidins والكاروتينات وفيتامين B12 والسيلينيوم والحديد والأحماض الدهنية الأساسية.

الأحماض الدهنية الأساسية مهمة أيضاً لأن لها تأثيرا مرطبا، وقد تخفّف الحكة والتقشر والقشرة. توجد الأحماض الدهنية الأساسية في الأسماك والأسماك الزيتية وزيت بذر الكتان وزيت زهرة الربيع المسائية.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	يدعوك هذا اليوم إلى الاستقرار وعدم خلق المتاعب. تعالج مسألة عبر المفاوضات الذكية، وتسترجع هدوء الخاطر. يكون حكمك على الأمور صائبا. كُن جدياً ولا تفوت الفرصة التي تعطى لك تعامل الشريك بعطف وحنان مميزين، وتحاول التخفيف عن همومه شعوراً منك بأنك الوحيد القادر على ذلك الصحة الجيدة عامل مهم في الحياة، شرط المحافظة عليها بشتى الوسائل المفيد.	الميزان 9/23 إلى 22/.1	ردود الفعل إيجابية بعد ما قدمته لتطوير عملك، لكنّ النتائج قد تتأخر بعض الشيء إلاّ أنها ستظهر تلقائياً .الأنانية عند الشريك تشكّل عائقا بينكما لتطوير علاقتكما. لذا، فإنّ المواجهة قد تحصل عاجلاً أم آجلاً لا تستسلم للبدانة ولا تعرض جسمك للأمراض الخطيرة.
الثور	.4/2 إلى .5/2	قد يسود الغضب أو بعض الفوضى. قد تحتاج إلى الصبر والهدوء والانتباه الدقيق الذي يجب أن تتعامل معه بانضباط بعيداً عن المغامرات والاستثمارات المجازفة لن تكون هنالك تهديدات جدية. أدعوك إلى التحلّي بالصبر وعدم القيام بأي خطوة حاسمة سلبية.	العقرب 23/.1 إلى 11/21	ستصل إلى مرحلة تجد نفسك وحيداً وغير مرغوب بك، عندها لن يكون سهلاً عليك إعادة الأمور إلى ما كانت عليه سابقاً. فحذار عد إلى رشدك وإلى طبعك السليم، ولا تكن مكابراً ومعانداً. لا تحاول حراثة مياه البحر إذا لم تمارس الرياضة مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً، عليك محاولة عمل ذلك أسبوعياً.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	راهن على الأسبوع الأول من الشهر لكي تنجز أعمالك، فالأمور تسير بشكل جيد، وتعرف بداية أو تتخذ خياراً جديداً وتتصرف بشجاعة كلية أمام موقف حاسم كما أنتَ لديك حقوق للحبيب عليك حقوق وواجبات. قد تعيش ظروفاً قاسية ومجحفة بحقك، فلا تستعجل قراراً، وتريث الآن! تستفيد من الفرص المتاحة أمامك للانتقال إلى أماكن بعيدة ومهدئة للأعصاب.	القوس 11/22 إلى 12/21	عليك أن تدرس خطواتك جيداً بعدما أصبحت في دائرة الضوء، فهنالك من ينتظر تعثّرك ليبني لنفسه مجداً وهمياً مهما حاول بعضهم النيل منك عبر تشويه صورتك الحقيقية، فإنّ الشريك لن يستمع إليهم تفاد حالات التوتر التي قد تنعكس سلباً على وضعك الصحي.
السرطان	6/22 إلى 7/22	يبدأ الشهر مع معاكسة لـ «أورانوس» قد تطال أكثر ما تطال مواليد العشرية الأولى. قد تتأثر ببعض المواقف أو بعض الشراكات التي تتصرف بطريقة سلبية لا تتهور في مسألة بمكن أن تقودك بعيداً جداً. ابتعد عن كل ما يشوه سمعتك لدى الشريك لا تقترب من كل ما قد يعرض وضعك الصحي للخطر. كن دقيقاً في اختيار لائحة الأطعمة.	الجدي 12/22 إلى 1/19	ستحصد جهودك المهنية الأموال والأرباح، وسيكون بانتظارك فرحة على هذا الصعيد. وقد يحمل إليك عقداً جديداً أو تعاقداً مع شخص يكبرك سناً أو خبرة .عاطفياً: ثمة مؤشر إلى ازدهار الروابط العاطفية وربما إلى تطور علاقة مع زميل أو صديق اتصل بطبيبك الخاص بين الحين والآخر، واطلب منه أن يعطيك وصفة لتقوية الفيتامينات في جسمك.
الأسد	7/23 إلى 8/22	حيويتك الزائدة تدفع الآخرين إلى الاعتماد عليك، على الرغم من أن هذا الواقع يدفعك إلى التفكير ملياً في تغيير أولوياتك اتصال حاسم من الشريك يساعدك في حلّ عدة أمور عالقة، لاسيما تلك المتعلقة بالمستقبل كن من أصحاب الصبر الطويل لترى نتائج الحميّة الغذائية التي اتبعتها.	الدلو .1/2 إلى 2/18	يبدأ الشهر مع أجواء ملّبدة بالغيوم والمصاعب تعاني من بعض العداوات والشراسة. تغير أسلوبك وتبدل عادات قديمة أو تسعى إلى تجديد وتطوير، يتعكّر المزاج وتشعر بالحزن أو بالغضب، وتأسف لتصرف يصدر عن الشريك لم تكن تتوقعه منه أنت ضعيف جداً أمام المأكولات الدسمة..
العذراء	8/23 إلى 9/22	تحالفك الكواكب في الأيام الثلاثة الأولى من الشهر، فإذا تأخر خبر أو استحقاق، فإنك تلاقي النجاح والأفراح. تبرهن عن قدرات كبيرة وتحقق المرتجى. قد تتلقى خبرًا جيدًا وتفرح بأجواء مؤاتية تشعر بالوحدة أو بغربة أو تعيش غياباً يصطدم بسوء التفاهم وتعاني بعض المشكلات. اظهر تعاطفاً أكبر وتجنب الأشخاص السلبيين لا تنظر إلى ما أنت عليه صحياً الآن، بل فكر في تحسينه نحو الأفضل.	الحوت 2/19 إلى .3/2	مصلحتك الخاصة تظهر عندك نوعاً من الأنانية، علماً أنك تبحث عن راحة الآخرين على حساب مصلحتك الخاصة. مشكلات بسيطة تعيق تطور العلاقة مع الشريك، لكنّ الحلول سهلة وبسيطة. إصابة أحد أفراد الأسرة بوعكة صحية بسيطو تقلقك وترهق أعصابك.