الصباح
AL-SABAH
الصحية

www.alsabahpress.com Alsabah Media | السنة الثامنة عشرة | 12 يونيو 2025 م | 16 ذي الحجة 1446 هـ | الخميس | No. 5200

بينوا وجود جذور جينية مشتركة بينه وبين الاضطرابات الذهنية

باحثون : «ما من إبداع من دون مجنون»!

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

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت النسبة الكبيرة من العائلات التي تضم أفراداً مصابين بمشاكل ذهنية في المهن الإبداعية، لكن من دون إقامة علاقة بين هذا الارتفاع وعوامل جينية أو بيئية عموماً.

وفي دراسة نشرت نتائجها في مجلة «نيتشر نيورولودجي» البريطانية، بين فريق من الباحثين الأيسلنديين أن التحولات الجينية المرتبطة بازدياد خطر الإصابة بانفصام في الشخصية أو بتعكر المزاج الثنائي القطب قد تؤدي أيضاً إلى حس إبداعي متزايد. وقد شملت أبحاثهم أكثر من 86 ألف أيسلندي. ورصدت هذه العلاقة أيضا في أبحاث شملت أكثر من 9 آلاف سويدي و18500 هولندي.

وحدد الباحثون الأشخاص المبدعين على أنهم «أشخاص قادرون على تقديم مقاربة ابتكارية من خلال اللجوء إلى أنماط تفكير مختلفة عن تلك السائدة تقليديا».

وأخذوا أيضا في عين الاعتبار معدل الذكاء والمستوى التعليمي والعلاقة بأقرباء مصابين بانفصام الشخصية وتعكر المزاج الثنائي القطب.

وختموا قائلين إن «دراستنا تعزز فكرة الدور المباشر الذي تؤديه عوامل جينية في الإبداع».

غير أن عدة خبراء أعربوا عن تحفظات إزاء هذه النتائج، لافتين إلى صعوبة تعريف مفهوم الإبداع وإلى محدودية هذه الخلاصات، لاسيما أن الجينات المرتبطة بالاضطرابات العقلية قد تكون أيضا مرتبطة بعدة وظائف إدراكية.

النقود وماكينات السحب الآلي تحتوي على بكتريا أكثر 1200 مرة من دورات المياه!

دعا خبراء نقلت عنهم صحيفة ديلي ميل البريطانية إلى غسل الأيدي لـ15 ثانية للوقاية من الأمراض، مع تأكيدهم على سرعة انتشار البكتيريا في أماكن كثيرة وليس فقط في دورات المياه.

ويعتقد أن دوراتٍ المياه أكثر الأماكن تلوثاً، ويقول خبراء نقلت عنهم الصحيفة، إنها ليست وحدها كذلك، مؤكدين أن النقود وفرشاة الأسنان، وقائمة الطعام، فضلاً 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، فضلاً عن أجهزة سحب النقود المعرضة للهواء والاستخدام بشكل متكرر تحتوي على بكتيريا أكثر من مقعد المرحاض بـ 1200 مرة.

ومفاتيح الكهرباء في المنزل، كل انش مربع فيها يتضمن نحو 200 جرثومة، خاصة أنها تنتقل مع غلق وفتح الضوء، كذلك حقائب النساء، حيث أكدت أبحاث أنها تتضمن جراثيم تزيد 3 مرات عن مقعد الحمام.

وتشير دراسة سعودية إلى أن مفاتيح المصاعد ملوثة بنسبة 97%، وبحسب دراسة أميركية فإن البكتيريا الموجودة فيها تزيد 40 مرة عن مقعد المرحاض.

كذلك الأمر عند قوائم الطعام، التي تنتقل من يد لزبون لآخر، ومن مضيف لآخر، حيث يقول متخصصون إن البكتيريا الموجودة فيها تزيد 100 مرة عن مقعد المرحاض.

واختبر باحثون 1000 قطعة من إسفنجات المطبخ، ووجدوا أن كل انش مربع فيها يحتوي على بكتيريا تفوق تلك الموجودة على المرحاض بـ 400 مرة، واستنتجوا أن أكثر أماكن تجمع البكتيريا في المنزل هي السجاد، إذ يحتوي على بكتيريا تزيد عن تلك الموجودة في المرحاض بـ700 مرة.

ودفعت البكتيريا وسرعة انتشارها بمتخصصين إلى تجديد الدعوة لغسل الأيدي أكثر من مرة باستخدام الصابون أو المطهرات لمدة 15 ثانية على الأقل، وتجفيفها خاصة أن دراسات أكدت أن 50% من الأشخاص لا يغسلون أيديهم.

دراستان : الماء والفلفل الحار بمثابة الحل السحري لإنقاص الوزن

قليل من الماء قبل كلّ وجبة غذائية، أو بعض الفلفل 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 العلميّة وتتبعت 84 بديناً لمدة 12 أسبوعاً، أن شرب الماء قبل كلّ وجبة غذائية (أي بمعدل ثلاث مرّات يومياً) يخفّض الوزن بنسبة ملحوظة حتى وإن لم يترافق مع أي تمارين رياضية أو تعديلات في النمط الغذائي، بحيث إن شرب نصف لتر من الماء قبل كلّ وجبة خفّض أوزان المشاركين لأكثر من 4 كيلوغرامات خلال الأشهر الثلاثة للدراسة.

في حين تؤكد الدراسة الأخرى، والتي نشرت نتائجها في دوريّة PLOS ONE، أنّ الفلفل الحار يساهم في الشعور السريع بالشبع ويؤدي بالتالي إلى فقدان الوزن، وهو ما يتلاءم مع نتائج دراسة صينية كبرى كانت قد جرت عام 2010 أكّدت فوائد الفلفل الحار - بمادته الفعالة والتي تتسبب بالشعور بالحرارة وتسمى علمياً كابسيسين - وخلصت حينها إلى أن تناول الفلفل الحار مرتين أسبوعياً يقلّل من الوفيات بنسبة 10%، في حين فإن تناوله لـ6 أو 7 مرّات يقلل احتمال الوفاة بنسبة 14%.

يعتمد التفسير لهذه الوصفات السحريّة على التالي: ينجم الشعور بالشبع نتيجة لتمدّد المعدة بفعل امتلائها بالطعام أو السوائل، وهو ما يؤدي لتنبيه نهاياتٍ عصبيّة فريدة ترسل إشاراتٍ للدماغ، والذي يفسّرها بتحفيز الشعور بالشبع، والتوقف 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 برهنة أنّ الفلفل الحار - بمادته الفعالة الكابسيسين - يحفّز بعض النهايات العصبية على إرسال إشارات الشبع إلى الدماغ قبل أن امتلاء المعدة بالشكل الاعتيادي، وهو ما يتلاءم مع اكتشافات قديمة للبشرية استطاعت أن تلحظ تأثير الفلفل الحار على الأعصاب، طوّرها العلم لاحقاً إلى مسكنات موضعية اعتماداً على «الكابسيسين» مازالت تستخدم لليوم في بعض الحالات كآلام التهابات المفاصل والاضطرابات العصبية المرتبطة بمرض السكّري.

وبالمقابل، وجدت الدراسة أن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون يثبّط هذه النهايات العصبية ويؤخر الشعور بالشبع، وهو ما يفسّر النهم في تناول هذه الوجبات رغم كونها تحتوي على كميّات كبيرة من الحريرات وترتبط بالبدانة بشكل مباشر.

الأفوكادو يحافظ على صحة القلب

تشتهر ثمرة الأفوكادو بشكل عام في المطبخ النباتي، حيث يقوم البعض باستخدامها بديلاً للّحوم، لتساهم بدورها في الحفاظ على صحة القلب.

وتعد هذه الثمرة من أصح الأطعمة، كونها تحتوي على ما يزيد عن 20 نوعاً من الفيتامينات والمعادن الأساسية، بما في ذلك الفيتامين (أ) و(ج)، إضافة إلى المغنيسيوم والبوتاسيوم، كما تحتوي أيضا على الألياف والبروتين.

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

وأثبتت 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، وحامض الفوليك يحمي من السكتة الدماغية. وتعد ثمرة الأفوكادو مفيدة في الوقاية من أعراض الشيخوخة، كونها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة.

كما أن الثمرة من أفضل غسولات الفم، وتعد حلاً لرائحة الفم الكريهة، كما أنها تطهر الأمعاء، أما الدهون في الأفوكادو فهي غير المشبعة، وتعد من الدهون الصحية. ولكن هذه الثمرة لا تخلو من السعرات الحرارية، فتحتوي 30 غراماً من الأفوكادو على 300 سعرة، لذا ينصح الخبراء بالاكتفاء بحبة واحدة في اليوم.

الإصابة بقشرة الرأس تقلل من تقدير الشخص لذاته

كشفت دراسة لمؤسسة الجلد البريطانية، شملت نحو 400 شخص، أن الاصابة بقشرة الرأس تقلل من تقدير الشخص لذاته، ونوعية الحياة التي يعيشها.

وتقول دراسات إن ثلث الأشخاص الذين يعانون من قشرة الرأس رفضوا الدعوات الاجتماعية لشعورهم بأن ثقتهم مهزوزة . وقد تعرض واحد من كل خمسة أشخاص للتعليق السلبي، فضلاً عن أن معظمهم حاولوا تجنب الآخرين.

وأكد متخصصون أن ظهور القشرة لا يستدعي الابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية، فنصف السكان يعانون من قشرة الرأس 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.

وللقضاء على القشرة ينصح بغسل الشعر يومياً بالمياه الدافئة، وتقليل استخدام مثبت الشعر، فضلاً عن الكريمات والزيوت، وتدليك فروة الرأس بخليط خل التفاح والماء، ثم شطفه بالماء الدافئ ثم البارد لغلق مسام الرأس. كما يفضل الذهاب للطبيب لصرف أدوية تكافح الفطريات.

ساق اصطناعية تنقل لواضعها الإحساس بأنها عضو طبيعي

عرض فريق نمساوي في فيينا، ، ساقاً اصطناعية تنقل لواضعها الإحساس بأنها عضو طبيعي، في سابقة هي الأولى في العالم من شأنها أن تغير حياة الذين فقدوا طرفاً من أطرافهم وتخلصهم من الآلام الوهمية التي يعانون منها.

وسبق أن زرع البروفسور هوبرت إيغر، من جامعة لينز شمال النمسا، نموذجاً أول من هذه الساق في آخر العام الماضي، وكانت النتائج مرضية.

وزرعت الساق لرجل يدعى ولفغانغ رانغر، وهو مدرس في الـ54، بترت ساقه في العام 2007 بسبب مضاعفات صحية، وبات يشعر بفضل هذه الساق بأنه يطأ 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.