

الدمج البالغة لا تنتج خلايا «ذاكرة» جديدة

من المرجح أن يُوّج هذا الاكتشاف، الذي نُشر في مجلة «الطبيعة»، نيران الجدل القائم حول قدرة الدماغ التي تؤدي دوراً مهماً في الذاكرة والتعلم، يتوقف عن إنتاج خلايا جديدة في الطفولة.

يشير بحث جديد أجرته جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو إلى أن الحصين البشري، تلك المنطقة من الدماغ التي تؤدي دوراً مهماً في الذاكرة والتعلم، يتوقف عن إنتاج خلايا جديدة في الطفولة.



«في حالة الأولاد الصغار، رأينا عدداً كبيراً من الخلايا العصبية الجديدة التي واصلت التشكل والاندماج بالتلفيف المسنن. لكن عملية تكوين النسيج العصبي اختفت بالكامل في مرحلة المراهقة الباكرة.»

اكتشف البروفيسور الفاريز-بويلا وفريقه أدلة متزايدة على أن أدغة الطيور المزرققة والقوارض تستطيع إنتاج خلايا عصبية جديدة طوال حياتها. لكنهم بدأوا أخيراً يشككون في ما إذا كان هذا الأمر ينطبق أيضاً على دماغ الإنسان.

على سبيل المثال، أثار فريق جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو الشكوك حول ما إذا كان تكوين النسيج العصبي في البصلة الشمية (جزء قديم من الدماغ) يؤدي دوراً مهماً في الشم يستمر في مرحلة البلوغ في حالة الإنسان كما في حالة القوارض.

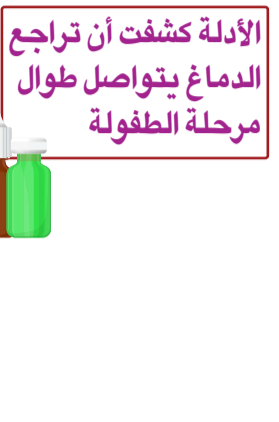
على استبدال الخلايا العصبية التي يُتلفها المرض. لكن هؤلاء الباحثين الشجعان بشيرون بدلاً من ذلك إلى أسئلة جديدة أثارتها اكتشافاتهم، مثل: كيف يتكيف دماغ الإنسان ويتعلم إذا كان عاجزاً عن إنتاج خلايا عصبية جديدة؟

قد تمهد الأجوبة عن هذا السؤال الدرب إزاء وسائل أفضل للتوصل إلى علاجات جديدة لأمراض الدماغ، حسبما يقترحون.

«اكتشفنا أن عملية تكوين النسيج العصبي، إذا حدثت في حصين دماغ إنسان بالغ، تعتبر ظاهرة نادرة، ما يثير أسئلة عدة عن مساهمة هذه العملية في إصلاح الدماغ أو وظائفه الطبيعية»، يوضح أرتورو الفاريز-بويلا، بروفيسور متخصص في جراحة الأعصاب يعمل في جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو ويرأس المختبر الذي أجريت فيه الدراسة. تتحدى هذه الدراسة مجموعة متنامية من أدلة تشير إلى أن من الممكن معالجة الاضطرابات التي تلحق الضرر بالدماغ، كالألزهايمر، بتعزيز عملية تكوين النسيج العصبي بغية مساعدة الدماغ

عندما حلّل الباحثون الخلايا الجذعية العصبية، التي تشكل خلايا سلفية تولد منها الخلايا العصبية الجديدة، اكتشف الباحثون أنها هي أيضاً تكثر في الدماغ قبل الولادة، إلا أنها تختفي بالكامل تقريباً في مرحلة الطفولة الباكرة. لاحظوا أيضاً أنه لا يتوافر دليل على التراكم الباكر للخلايا الجذعية العصبية في المنطقة تحت الحبيبية في التلفيف المسنن البشري.

يتناقض هذا الأمر مع الفئران، التي تختبر تراكمات باكرة مماثلة. ويشير الفريق إلى أن ذلك يعني أن هذا التراكم قد



الأدلة كشفت أن تراجع الدماغ يتواصل طوال مرحلة الطفولة

تكوين النسيج العصبي ومرونة الحصين

يشكل خطوة ضرورية كي تستمر عملية تكوين النسيج العصبي في مرحلة البلوغ. في الختام، يقّر الباحثون أنهم لا يستطيعون، رغم بحثهم العميق والموسّع، الجزم بأن حصين الإنسان البالغ لا ينتج مطلقاً الخلايا العصبية الجديدة.

لكن الدكتور شوان سوريلز، باحثة بارزة في فريق البروفيسور الفاريز بويلا تشدد: «اعتقد أن علينا التريث قليلاً والتساؤل عن معنى هذا كله.»

قوة الأكل البطيء... ستدهشك!

الحساسية الغذائية التي تسبب لك مشاكل هضمية.

● ستتعلم مهارة جديدة: لا أحد يطبق مبدأ الأكل الواعي طوال الوقت! لكن حين نتقن هذه المهارة، سنترسخ ذكراها داخل جسمك. من ثم، يمكنك أن تشغل تلك المهارة في موسم الأعياد أو عند تناول الطعام في المطاعم أو حتى حين تاكل وحدك في منزلك.

وتصغي إلى جسمك بإمعان، ستفهم أنك لن ترتاح إلا إذا تناولت مأكولات طبيعية وغير مصنعة.

● قد تخسر الوزن: يمكنك أن تستعيد وزناً صحياً عبر التنبه إلى إشارات الجوع والشبع التي يرسلها جسمك والتعرّف إلى الأصناف التي تفضّلها فعلياً. لكن من الأفضل اعتبار الأكل الواعي مقاربة للاعتناء بالذات وطريقة

والجوع. تساءل مثلاً عن درجة جوعك قبل وجبة الطعام وخلالها وبعدها. ربما تدرك حينها أن جسمك لا يحتاج إلى الطعام. يمكن أن يجتاحك شعور بالجوع بسبب الملل أو الضغط النفسي أو الحزن أو قلة علاقاتك الاجتماعية. يجب أن تفهم أن تلك الحاجات منفصلة عن الأكل. كلما تدرّبت على الأكل الواعي، سيصبح جزءاً طبيعياً من عاداتك ولن يتطلب الجهد الذي تبدّله مثلاً حين تلتزم بحمية غذائية صارمة.

تعرف إلى المنافع التي يكتسبها جسمك عندما تُخصّص الوقت الكافي للاستمتاع بوجبة طعامك وتركّز على طريقة أكلك! لا شك في أن الحقيقة ستدهشك!

أثناء تناول الطعام، ركّز على طبعك ولا حظ جميع الأحاسيس التي تتناوب وتقلّ التكهات وتركيبه الطعم ورائحته واللوانه. لتلد بكل قسمة وامضغها ببطء في الوقت نفسه، لا



5 منافع مثبتة

- 1 تجنّب مصادر الإلهاء: لا تشاهد التلفزيون، ولا تستعمل الحاسوب أو الهاتف، ولا تقرأ كتاباً أو مجلة أثناء الأكل.
- 2 تنفّس بعمق مرة على الأقل: ركّز على شعورك في هذه اللحظات. إلى أي حد تشعر بالجوع أو بالضغط النفسي أو بالاسترخاء؟ حاول أن تُفوّع الضغوط المتراكمة على مر يومك.
- 3 انظر إلى الطعام وكأنك لم تره في السابق: تنته إلى الروائح والتركيبية والألوان وحتى الأصوات التي يمكن أن يصدرها.
- 4 تناول أول قسمة طعام: ضعها في فمك أو قُرّبها من عينيك. لاحظ نكهة الطعام وتركيبته وحرارته.
- 5 امضغ جيداً: ركّز على ما تشعر به حين تبلع الطعام. إذا بدأ ذهنك بتشتت، حاول أن تُجنّد التركيز على طعامك.
- 6 ابتلي بإيقاع الأكل: ضع شوكتك أو ملعقتك جانباً بين قضمات الطعام. يمكنك أن تنظّم إيقاع أكلك أيضاً عبر استعمال عيدان الأكل أو استخدام اليد التي لم تعتد على استعمالها.
- 7 توقّف عن الأكل بعد تناول ثلث وجبتك وتساءل: هل أشعر بالشبع؟ هل أكلت كمية كافية؟ أما زال الطعام لذيقاً؟
- 8 ركّز الخطوات الرابعة والخامسة والسادسة والسابعة: تحقّق من مستويات جوعك بعد تناول ثلث آخر من طبقك. حين تشعر بالشبع، أوقف الأكل بكل بساطة!

تنظيمه «إكسبو-تاج» من 15 إلى 17 الجاري في «الأفنيوز» محمد ناصر الهاجري» راعياً بلاتينياً لـ «مهرجان أحبك يا أمي» السادس



أعلنت شركة محمد ناصر الهاجري وأولاده رعايتها البلاتينية لمهرجان «أحبك يا أمي السادس» الذي تنظمه شركة «إكسبو - تاج» للمعارض والمؤتمرات من 15 - 17 الجاري، بمجمع الأفنيوز. وأعلنت شركة «إيفيا لمستحضرات البشرة» وشركة الخليج للصناعات الدوائية (جلفار) رعايتها الذهبية للمهرجان.

وقالت مديرة العلامة التجارية، في شركة محمد ناصر الهاجري وأولاده، مريم إبراهيم، إن الشركة ستشارك من خلال رعايتها البلاتينية للمهرجان، بمنتج حفازات الأطفال «كيريو» واللغوظ النسائية «نانا».

وأضافت أن الشركة تهدف إلى التعريف بمنتجاتها، و«سيكون هناك العديد من الأنشطة والمسابقات المتعلقة بالأولاد والطفل، إلى جانب توزيع عينات مجانية للمنتجات المشاركة بالمعرض».

وأوضحت أنها تسعى بصورة دائمة للمشاركة في المعارض للتواصل المباشر مع العملاء، ونشر الوعي الصحي، وتقديم كل ما هو جديد لخدمة السوق الكويتي واحتياجاته المتقدمة.

«إيفيا لمستحضرات البشرة» من جهتها، ذكرت مديرة التسويق التجاري الإقليمية في شركة إيفيا لمستحضرات البشرة، كاتي بشير، أن الشركة تسعى من خلال رعايتها

ومشاركتها في المهرجان إلى دعم المرأة بتقديم مجموعة متطورة مكونة من مستحضرات العناية الشخصية بأحدث التقنيات العالمية، مثل: «إيفيا سكين كلينيك جولد كولاجين»، و«إيفيا سكين كلينيك كولاجين»، و«إي - كيراتين»، و«ألو إيفيا».

وأشارت إلى أن «إيفيا لمستحضرات البشرة» تأسست كإحدى الشركات الرائدة في مجال المستحضرات الخاصة بالعناية الشخصية بخبرة تمتد لأكثر من 100 عام من الأبحاث المتطورة بدعم المؤسسة الأم لها (مجموعة شركات أرمانيوس)، لافتة إلى أن «إيفيا» أصبحت اليوم مصدراً أساسياً لأكثر من 20 علامة تجارية من المستحضرات الشهيرة.

ولفتت إلى أنه استكمالاً لشعارها «دورها تجعل حياتنا»، سيتم توزيع عينات مجانية من «إيفيا سكين كلينيك جولد كولاجين»، ومن «إيفيا سكين كلينيك كولاجين» للزوار.

وقالت إن الشركة استطاعت أن تقوم بمنتجات في مجال مستحضرات العناية بالبشرة، من أهمها في الأونة الأخيرة استخدام تقنية ثلاثية الأبعاد، والنانو تكنولوجي وجزئيات الذهب في مستحضرات «إيفيا كولاجين» للوجه والجسد.

وبيّنت أنه تم إنشاء مؤسسة إيفيا للخدمات الاجتماعية، بهدف تقديم الرعاية والخدمات المجتمعية، من خلال إقامة البرامج المستدامة التي تقدم الفحوص الطبية المجانية وفصول محو الأمية، وتوفير فرص عمل لذوي الاحتياجات الخاصة وغيرها.

«مركز رويال لطب الأسنان» بدوره، قال المدير العام لمركز رويال لطب الأسنان، د. علي عاشور، إن المركز يقدم عدة خدمات، مثل: جراحة الفم والأسنان وزراعة الأسنان، وغيرها من الخدمات العلاجية والطبية والتجميلية، ومنها التركيبات بانواعها، وحشوات الأسنان العلاجية والتجميلية، وتقوم الأسنان بانواعها، وعلاج اللثة، وتبييض الأسنان، والاهتمام بصحة الفم والأسنان وعبادة الأطفال، مشيراً إلى أن المركز سيقدّم لزوار المهرجان خصماً بنسبة 30 في المئة على جميع العلاجات. وأكد حرص المركز على المشاركة في تقديم أحدث الطرق الحديثة للمحافظة على صحة الفم والأسنان عبر المشاركة في جميع الفعاليات، وكان آخرها مهرجان الصحة والرشاقة والجمال بالأفنيوز.

«جلفار» من جهته، قال مدير سوق الكويت بشركة الخليج للصناعات الدوائية (جلفار)، د. أحمد سليمان، إن الشركة تتطلع من خلال هذه الرعاية والمشاركة إلى توعية الأم بكل ما هو جديد من المستحضرات التي تساعدها على العناية بنفسها وبطفلها، مع ضمان الجودة العالية والأسعار المعقولة، مع تقديم المشورة العلمية التي تحتاجها كل أم، للحفاظ على صحتها وصحة طفلها.

وأضاف أن «جلفار» ستقوم خلال المهرجان بتقديم منتج MEBO SCAR، ومستحضر CALVITALIS، وخافض الحرارة ADOL، وفتح الشهية CALVITALIS.

التواء الركبة... أخطاء شائعة



في ثماني مرات من عشر، يحصل الالتواء خلال نشاط جسدي، لاستعادة ركبة سليمة تماماً، يجب ألا يستخف أحد بهذه الإصابة الشائعة!

يكون الالتواء حميداً إذا بقي الالتواء معتدلاً وإذا لم يشعر الفرد بعدم ارتزانه. لكن يُعتبر الالتواء أكثر حدة إذا شيعت طفطقة داخل الركبة أو إذا بدأت وظيفته الأخيرة تضعف بشكل ملحوظ.

اكتشف الخطوات الضارة والمفيدة

خطوات مفيدة

خطوات ضارة

المشي رغم الشعور بالألم: عند التواء ركبتك، قد تصرّ على متابعة نشاطك أو السير إلى منزلك أو سيارتك إذا تمكنت من الوقوف بعد الإصابة. حتى أنك ربما تحاول القيام بحركات أو تثنى ركبتك...

وضع كمادة ساخنة: لن تكون الكمادة الساخنة مفيدة لأن مفصل الركبة يميل إلى الانتفاخ بسهولة ومن المعروف أن الالتواء يؤدي إلى تدفق السائل فيها.

وضع كمادة سائلة: تمنع الجبيرة الوضعيات المضرة أثناء المشي وتضمن مداواة الأربطة بالطريقة الصحيحة. بحسب حدة الإصابة، يجب أن تغلف الجبيرة الساق كلها تقريباً وأن تدعم الركبة من دون أن تزلزق. لا داعي لوضعها للتحقق من الكتبية إلى المطبخ أو خلال الليل مثلاً، لكنها ضرورية عند القيام بأية خطوة على الأرض. يمكنك أن تنزعها حين تتمكن من ثني ركبتك والمشي من دون أن تعرج، أي بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع تقريباً.

استشارة الطبيب: يحذّر الطبيب درجة الالتواء والمناطق المصابة عبر فحوص غير مؤلمة. يمكنه أن يلجأ أيضاً إلى التصوير بالأشعة أو بالرنين المغناطيسي للتأكد من عدم وجود كسر أو إصابة في الغضروف المفصلي، ثم يصف العلاج ويختار الجبيرة المناسبة.

بدء جلسات إعادة التأهيل في أسرع وقت: خذ موعداً مع الاختصاصي بعد الإصابة ولا تسمح بمرور أكثر من أسبوع. يستطيع المعالج بالحركة أن يحزّك الركبة ويصفيها. تبرز الحاجة إلى 10 جلسات على الأقل للتمكن من ثني المفصل واستعادة القوة العضلية. يمكن تجنب الجراحة عند تلقي علاج يجمع بين الجبيرة وبين جلسات العلاج بالحركة.