

ابتكار مغربي "اكتشف مرضك من دموعك"

كشف أطباء وباحثون مغاربة عن ابتكارهم جهازا جديدا يساعد في تشخيص الحالة الصحية للمرضى عن طريق عمل تحليل لدموع كل مريض. وتقوم فكرة الجهاز على تحليل عينة من الدموع عبر ربطها بجهاز حاسوب يوفر نتائج التحليل التي يمكن من خلالها تحديد الحالات المرضية بسهولة وسرعة تفوق اعتماد الطرق التقليدية الجارية العمل بها. وقد جرى تجريب الجهاز على مجموعة من الحالات المرضية المعروفة بتشخيص حالاتها مسبقا وتم التحصل على نتائج متطابقة بنسبة تفوق الـ 90%.

وقال العربي بن جلون المسؤول الأول عن المشروع: «المغاربة مستعدون لعرض هذا الجهاز على مختلف المنظمات الدولية المختصة من أجل التأكد من فعاليته»، مشطرا «إجراء التجارب داخل المملكة حفاظا على حقوق كافة المساهمين في الاختراع». ويعد الاختراع ثمرة للتعاون بين مجموعة من الأطباء المغربية، منتمين بالأساس إلى كلية الطب والصيدلة بالرباط، وخرجين لتقنيات المعلومات من جامعة الأخوين المغربية.



عقار لمنع الإجهاض يورث السرطان من الأمهات للحفيدات

حذرت صحيفة بريطانية السيدات من تعاطي عقار ثنائي إيثيل الإستيلبيستروول «دي. إي. إس» الذي يستخدم في منع إجهاض الحوامل، مؤكدة أنه تسبب في إصابة بنات وربما حفيدات النساء اللاتي كن يتناولونه قبل عقود مضت بأنواع نادرة من سرطان المهبل وعنق الرحم ومشكلات في الخصوبة. وأكدت خبيرة أمراض نساء وتوليد، أن العقار يتسبب في الإصابة بالأنواع المذكورة من السرطان، موضحة أن ذلك ناتج عن الدور السلبي الذي يلعبه العقار في عملية انشطار الخلايا بشكل غير طبيعي، وهو السبب الرئيس لظهور الأورام.

وذكرت صحيفة بريطانية أنه ثبت أن العقار الذي أعطي لنساء على مدار 30 عاما حتى عام 1973، يسبب نوعا نادرا من سرطان المهبل وعنق الرحم في بعض بنات النساء اللاتي تناولونه، بالإضافة إلى مشكلات في الخصوبة.

وأوضحت أن عشرات الآلاف من الأسر البريطانية سيجري سؤالها إذا ما كانت قد وقعت «ضحايا» للعقار الذي يمكن أن يسبب أمراض خطيرة في الجيل الثاني وربما الجيل الثالث للنساء الحوامل اللاتي تعاطيتهن.

ظاهرة يجب التعامل معها من قبل الآباء والأمهات بصورة جدية

الكذب عند الأطفال ... تعريفه، أسبابه وطرق علاجه

إن مشكلة الكذب عند الأطفال هي مشكلة منتشرة على مستوى واسع، وهي ظاهرة يجب التعامل معها من قبل الآباء والأمهات بصورة جدية ومسؤولة مباشرة وألا يتركوا أبناءهم عرضة لها ولمضارها وأخطارها الاجتماعية، والتي تعود على قائلها بالمضرة والخسران وخصوصا إذا أصبحت جزءا من سلوكهم وعادة متأصلة في أقوالهم وأفعالهم. قد يراها كثير من الآباء والأمهات صفة طبيعية ولا تندر بخطر وهي رؤية خاطئة ولاشك فإن الفتى ينشأ على ما تعود عليه ومن تعود الكذب لا يزال به الكذب حتى يدمنه مهما تقدم به العمر.

إذا استمر طفلك في الكذب يجب حبس الطفل في غرفة ليس بها أي لعبة أو كمبيوتر أو أي شيء مسلي يجب أن يجلس في الغرفة مع الطفل أحد الوالدين لحمايته من أي سوء ومنعه من أي تصرف خارج ويضاف إليها عقوبة الخصام، ولا يجب أن يعتبر الوالدان عقوبة الحبس هي عقوبة لهما بل هي للطفل ولكن لا يجب ترك الطفل وحده مطلقا.

كما يجب حرمان الطفل من الخروج إلى المنتزهات أو زيارة الأقارب أو شراء لعبة جديدة أو ملابس جديدة أو الذهاب في رحلة مع المدرسة مرة واحدة فقط، وإذا تكررت بتكرت نفس الحرمان بشرط أن يجلس مع الطفل في المنزل أحد الوالدين مضيئا إلى هذه العقوبة عقوبتي الحبس والخصام السابقتين.

لا يجب أن يختلف الوالدان أبداً على تنفيذ ما سبق وعدم المجادلة في ذلك أمام الطفل والإففاق على الطريقة المثلى التي يجب إتباعها مع طفلهما وأن يعلموا أن طرق العقاب البسيطة السابقة هي طرق للتهديب وليس للتعذيب وأن يكون الهدف هو التفاهم مع الطفل وليس توجيه العنف أو الانتقام والتفاني في ذلك مع التأكيد على ما سبق أن ذكرنا أن هذا الطفل لا يعلم تماماً أي شيء عن الصواب والخطأ والحلال والحرام وما يجب وما لا يجب.

هناك طريقة بسيطة وسهلة إذا كان الكذب يحدث على فترات متقطعة يمكن إخباره بأن هناك كرسي العقاب أو سجادة العقاب، فعندما يقوم الطفل بممارسة هذا السلوك يجب توجيهه للجلوس على كرسي معين ومحدد أو سجادة معينة ومحددة ولا يقوم من الكرسي أبداً أو يتحرك خارج السجادة مطلقاً لا بعد مرور الوقت المحدد، ونبدأ بنصف ساعة وإذا تكرر الفعل يزيد الوقت تدريجياً إلى ساعة ثم ساعتين ثم وهكذا.



أسبابه:

- عدم وجود خلفية ذهنية إيجابية مؤثرة، بمعنى أن الطفل لم يتم توجيهه توجيهها ذهنيا مناسباً تجاه مخاطر الكذب ومدى قبحة ومدى غضب الله - تعالى، من الكذابين وأن المؤمن لا يكذب إلى غير ذلك، فهو يسهل عليه الكذب بسبب وبلا سبب إذ إنه لا يستشعر خطورته ولا ضرر ولا سوء فعله.
- الخوف من الإذى أو العقوبة، فهو سبب مؤثر في الجوء إلى الكذب حيث يهرب الطفل من العقوبة بالكذب.
- الرغبة في تجميل الظاهر وهي رغبة تكون في داخل شخصية بعض الأبناء، وذلك بأن يحسنوا مظهرهم فيتمتعوا بما ليس فيهم، وقد يحدث ذلك بادعاء القوة أو ادعاء الذكاء أو ادعاء امتلاك الأشياء، وهدفه في ذلك أن يبدو مميزاً أمام المحيطين به ويتمتع في ناظرهم.
- محاولة الحصول على الأشياء وامتلاكها، حيث لا يجد طريقاً للوصول إلى ذلك الشيء إلا باختلاق الأكاذيب فيسهل عليه ذلك.

نصائح للتعامل مع مشكلة الكذب عند الأطفال

- اشرح: عندما يبدأ طفلك في الكذب أمام الناس اشرح له أنه لابد من الإفلاع عن ذلك تماماً في الأمان العامة والخاصة أمام الناس أو في المنزل بدون زجر أو تانيب أو عقاب في المرات الأولى يجب التعامل مع ذلك السلوك بواقعية.
- اقترح بدائل: يجب أن تعطي للطفل طرق أخرى للتنفيس عن غضبه يجب محاولة إلهاء الطفل باقتراح نشاط آخر.
- كن مثابراً: ربما يقوم طفلك بالكذب مثلاً في الحضانة يجب توضيح ما سبق للمشرفين على رعايته والإففاق على سلوك واحد في التعامل.

طرق العلاج:

عندما يقوم طفلك بالكذب أمامك أو أمام المعارف أو في الحضانة،

متى تطلب المساعدة؟

في أحوال نادرة يكون ذلك السلوك إشارة إلى مشاكل نفسية أخرى لدى الطفل استشر الطبيب النفسي لو: -تعارض ذلك السلوك مع تفاعلاته الاجتماعية. -لو فشلت كل وسائل لجعله يكف عن الكذب. -لو كان مقترناً مع سلوكيات أخرى مثيرة للقلق عند الأطفال. -لو كان مستمراً بلا توقف.

أخبار طبية

الصحة الجسدية

وجدت دراسة جديدة أن الإجهاد النفسي يثير جهاز المناعة ويحث جزيئات لها علاقة بالالتهابات من دون أن يكون لها فائدة، وبالتالي فهو سيئ للصحة.

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة شيلي تايلور إن هذا يشير إلى أنه «ينبغي على الأشخاص الدخول في علاقات اجتماعية داعمة، وتفاذي العلاقات التي تؤدي إلى نزاعات».

وذكر العلماء أنه من المعروف جيداً أن الإجهاد النفسي يتسبب بعدد من ردود الفعل في الجسم، فهو ينشط جهاز المناعة لجهاز من أجل مكافحة العدوى أو التآكل الجروح، وهذا ليس سيئاً خصوصاً في وضع يحدث فيه القتال جروحاً، لكن إن استمر الجهاز المناعي ناشطاً فإن هذا سيساهم في مشكلات صحية مزمنة بينها أمراض القلب والسرطان.

وفي الدراسة الجديدة سعى الأطباء إلى معرفة إن كان الإجهاد نتيجة النزاعات والرياضات التنافسية سيدفع جهاز المناعة إلى فرز جزيئات تعرف بالسيستوكين مرتبطة بالالتهابات.

فصام الشخصية

صرح مجموعة من العلماء أنهم وجدوا أدلة على أن الحالات المرضية المترافقة مع سماع أصوات أو اختيارات هلوسات مثل أمراض الشيزوفرنيا (الفصام) يمكن أن تستفيد من ممارسة المرضى لألعاب الحاسوب المخصصة.

وتقول رئيسة فريق البحث الدكتورة صوفيا فينوكرادوف من جامعة كاليفورنيا أن الأدوية المستخدمة حالياً لعلاج الشيزوفرنيا تفيد في تخفيف الأعراض، ولكنها لا تفيد في علاج عيوب التفكير والتي تشكل جزءاً أساسياً وهاماً من القصور المرافق للمرض.

وتعود فكرة هذا البحث بعد عقود من الدراسة، حيث وجد العلماء أن مرضى الشيزوفرنيا يعانون من حالة قولبة عصبية تحد من مرونة قدرة التفكير في الدماغ. وأن محدودية المسارات العصبية يمكن تحسينها عن طريق إجراء وظائف وتمارين معينة، وهذا يعني أن تمارين دماغ مرضى الفصام والذين يعانون من مشاكل الذاكرة والانتباه والمنطق قد تتحسن بسبب هذا البرنامج.

التبول الليلي

وجدت دراسة جديدة أن التبول الليلي قد لا يكون سببه دائماً مشكلة في المثانة بل الإمساك غالباً.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة في مركز «ويك فورست بايوتيسيت» الطبي الأمريكي، ستيف هودجز، إنه ينبغي النظر في مشكلة الإمساك كسبب للتبول الليلي، وإن تبين أن ذلك صحيح فينبغي على الأطفال وأهلهم تفادي البحث الطويل وغير الضروري والمكلف والصعب عن علاج للتبول الليلي.

ووجد الباحثون أن الأطفال والبالغين الذين شملتهم الدراسة والذين سعوا للبحث عن علاج لمشكلة التبول الليلي، كميات كبيرة من البراز داخل المستقيم، وبعد علاجهم بالمليينات شفي 83% منهم من حالة التبول الليلي خلال 3 أشهر.

وقالت هودجز إن «دراستنا أظهرت أن نسبة كبيرة من هؤلاء الأطفال شفي من التبول الليلي بعد علاج بالمليينات.. وقد حاول الأهل كل أنواع العلاجات والسبب أنها لم تكن فعالة عند كثير من الأطفال هو أن الإمساك هو المشكلة».

وصفات طبيعية بالبييض للشعر

يتميز البيض بفعاليته الكبيرة في علاج كثير من مشاكل الشعر، فهو جد فعال في التخلص من مشاكل الشعر الضيف والباهت والخفيف وكذلك الكثير التساقط، يمكنك اليوم سيدتي علاج كل المشاكل التي يتعرض إليها شعرك، عن طريق استعمال الأقنعة الطبيعية الآتية المحضرة من البيض.

المكونات:

ملعقة من العسل، ملعقة الباغورت الطبيعي، ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، صفار بيضة تخلط جميع هذه العناصر، و تستعمل كحمام زيت يترك على الشعر لمدة ساعتين على الأقل.

قناع للشعر الجاف:

اخفقي بيضتين أو ثلاثة حسب طول شعرك، و بللي جذور شعرك بهذا الخليط بواسطة أصابعك أو بواسطة فرشاة صعب الشعر وقومي بدهن باقي شعرك بالخليط، ودلكي فروة رأسك، وبعدها ارفعي شعرك إلى أعلى الرأس، اتركيه لمدة ساعتين إلى أن يجف تماماً ثم قومي بعملية غسله. و لا تنسي استعمال البلسم.

قناع للشعر الدهني:

تحتاجين لمقدار صفار بيضتين أو أكثر حسب طول شعرك، وأضيفي لهما ملعقة من عصير الليمون، و قومي بواسطتهما بفعل ماسك لشعرك، اتركيه لمدة ساعتين، ثم أعسلي شعرك بالطريقة العادية.

قناع لتقوية الشعر:

حلوى الكورني

بدرية (كيلو الا ربع كوك (جوز الهند مبشور) شوية قرفة 50غ زبدة شوية عسل لجمع الحشوة

التزيين: 100غ شوكولا (على شكل شعيرة- vermicelle)

الطريقة: ناخذ اللوز ونسلقو ونفشره ونقلبه في حمام زيت بعدين نطحنو نص طحن يعني (مهريس) مع المسكة الحرة والسكر في مطحنة كهربائية وبعدين نخلطو مع الحليب الي عملنا فيه كارميل لغاية ما نحصل على خليط متجانس

طريقة تحضير العجين: ناخذ اناء ونخلط فيه الدقيق والسكر الصقيل وماء الزهر وبيضة والزبدة نخلط الخليط جيدا حتى نحصل على عجينة لينة بنسب العجين بالمداك ونقطعو بناعورة أي مرشم مسنن على شكل خطوط طويلة ناخذ القوالب الي على شكل الكورني (glace) ونلف الشرائح هادي على القوالب وندهنها بصفار البيض وندخلها للفرن حتى نحصل على لون ذهبي

طريقة التزيين: ناخذ الكورني ونعمل فيه حشوة اللوز او الكاكاو ونغمسها في الشوكولا ونقدمها

المقادير: 250غ دقيق، 150غ سكر، قليل من المسكة الحرة، علبه من الحليب المركز المحلى

الحشوة على طريقتين باللوز: 250غ اللوز، 150غ سكر، قليل من المسكة الحرة، علبه من الحليب المركز المحلى

الحشوة الثانية: ناخذ علبه الحليب المحلى ونعملها في طنجرة الضغط ونغمرها بماء لغاية ما يغطيها ونخليها تستوي 45 دقيقة ونحصل على كريم كارميل