

المانغا تمنع الإصابة بالسرطان

عدا عن طعمها اللذيذ، تحتوي ثمرة المانغا على مركبات مفيدة تمنع الإصابة ببعض أنواع سرطان القولون وخلايا سرطان الثدي. وذكر موقع "أغريل لايف نيوز" أن علماء في تكساس توصلوا بعد دراسة أجروها على خمسة أنواع من المانغا في أميركا وهي: "كنت"، و"فرانسيس" و"أنولفو" و"تومي" و"أنتيكنز" و"هاديس" إلى أن هذه المانغا تمنع الإصابة ببعض أنواع سرطان القولون.

وعلى الرغم من أن هذه الثمرة قديمة ويأكلها كثيرون في مختلف أنحاء العالم، لكن لا يعرف عن فوائدنا الصحية سوى القليل، وطلب المجلس الوطني للمانجا في أميركا من الباحثين إعداد دراسات لمعرفة أو تحديد القيمة الغذائية لهذه الثمرة.

وقالت الدكتورة سوزان تالكوت التي أعدت دراسة حول الخلايا السرطانية مع زوجها ستيف



تالكوت "إذا نظرت إلى ما يعتقد الناس أنها أغذية "خارقة" تراهم يفكرون بتلك المضادة للأكسدة ولكن المفاجأة أن المانغا ليست من بينها".

وأضافت إن المواد المضادة للأكسدة في المانغا على الرغم من أنها أقل من تلك الموجودة في التوت البري "بلو بيري" والرمان مثلاً إلا أن فعاليتها كبيرة جداً في مكافحة أو منع الإصابة بضع سرطانات القولون والثدي.

وقالت تالكوت "على الرغم من أن احتواء ثمرة المانجا على مواد مضادة للأكسدة بأربع أو خمس مرات أقل ما هو موجود في النبيذ إلا أن قدرتها على مكافحة السرطان كبيرة".

ونصحت بأن تكون ثمرة المانغا من بين الفاكهة التي يجب تناولها باستمرار بسبب فوائدها المتعددة، وأجرت تالكوت وزوجها فحوصات على مستخلصات البوليفينول الموجودة في المانغا فبين لهم بأنها مفيدة في منع أو وقف الإصابة بهذه الأمراض السرطانية وفي مساعدة المصابين بمرض ابيضاض الدم "لوكيميا" وسرطان البروستات.

وقال المجلس الوطني للمانجا الولايات المتحدة تستورد المانغا من المكسيك والإكوادور والبربر والبرازيل وغواتيمالا وهايتي. ومن المعروف أن موطن هذه الثمرة هو جنوب شرق آسيا، وبدأ تصديرها إلى أميركا في عام ١٨٠٠.

مايكروسوفت تخفض أسعار "أوفيس" ٢٠١٠

تعتزم شركة "مايكروسوفت" الأميركية تخفيض أسعار باقات برامج "أوفيس ٢٠١٠" المقرر إطلاقها خلال العام الحالي. ونقل موقع "بي سي ورلد" المتخصص في مجال التقنية عن المتحدث باسم الشركة، قوله إنه جرى تخفيض الإصدارات المحدثة من البرنامج، على الرغم من عدم تأكيد "مايكروسوفت" ذلك بشكل مباشر. وأشار الموقع إلى أن "مايكروسوفت" تنوي إطلاق ثلاثة إصدارات مختلفة من البرنامج، من بينهم إصدار لا يعمل



جهاز كمبيوتر شخصي واحد، بينما الإصدارين الآخرين سوف يصلحان للتحميل على جهازين أو ثلاثة أجهزة على الأكثر، وفقاً لطلبات الشراء.

ومن جانبها، أكدت "مايكروسوفت" أن أكثر من ٢ مليون مستخدم قاموا بتحميل الإصدار التجريبي من البرنامج، مضيفة أن تسعة من بين كل عشرة مستخدمين يعتقدون أنه ضم تحسينات كبيرة عن المنتجات السابقة. وأضافت "مايكروسوفت" تحسينات مبتكرة على "أوفيس ٢٠١٠"، حيث من المتوقع أن يدعم أدوات تسهّل للمستخدمين تحرير ومعالجة الصور ومقاطع الفيديو من خلاله، كما يدعم إمكانية مشاركة الملفات التي تسمح لعدد كبير من المستخدمين بتحرير مستنداً واحداً عبر الإنترنت.

تعاون بين باريس "غوغل"

لا تستبعد فرنسا عقد شراكة مع "غوغل" في مشروع تحويل الكتب إلى نسخ رقمية شرط أن يتم ذلك في إطار عملية تبادل ملفات من دون أي حصرية فضلا عن احترام حقوق المؤلف، على ما أعلن وزير الثقافة فريدريك ميتران رفيع تقريره يتناول موضوع تحويل الأعمال الأدبية المكتوبة إلى نسخ رقمية على وزارة الثقافة فيما بشر علائق الإنترنت الأميركي بعملية تحويل ملايين الكتب إلى نسخ رقمية يودعها مكتبتها الإلكترونية "غوغل بوكس"، الأمر الذي أثار قلقاً في أوروبا لاسيما في باريس. ويقترح التقرير إقامة شراكة على أساس تبادل مخازن للملفات الرقمية، دون أي بند يشير إلى حصرية في هذا الشأن.

في موازاة ذلك يدعو إلى تطوير منصة "غاليليا" التابعة للمكتبة الوطنية في فرنسا "بي إن أف" لإطلاق "وحدة تعاون أوروبية". وقال الوزير ميتران خلال استلامه التقرير في بيان إن "نموذج الشراكة بين القطاعين العام والخاص... تبدو لي ملائمة لأهدافنا ولا أرى سبباً لإبعاد أي كان عن هذه المقاربة".



الوزن الزائد في الفخذين يحمي من أمراض القلب

بالتباينات في الجسم. وقد ربطت دراسات سابقة بين السيتوكين وأمراض القلب والسكري. ويساهم حرق الدهون بشكل بطيء في منطقة الوركين في إنتاج المزيد من هرمون الأديبونكتين الذي يحمي الشرايين ويؤدي إلى التحكم بشكل أفضل بمستوى السكري في الدم، غير أن الوزن الزائد في منطقة البطن والمعدة يرفع من خطر الإصابة بأمراض القلب ومرض السكري. وقال العد الرئيسي للدراسة الطبيب قسطنطينوس مانولوبولوس من جامعة "أوكسفورد" إن الشكل هو المهم، والمنطقة التي تتجمع فيها الدهون، إذ إن الدهون في الوركين والفخذين جيد لك ولكن وجوده حول البطن أمر سيء.

وقال إنه في عالم مثالي، كلما كانت كمية الدهون أكثر في منطقة الفخذين، كلما كان ذلك أفضل، شرط أن يظل البطن نحيفاً، غير أنه أشار إلى أن معظم الناس يميلون إلى الحصول على الأمرين معاً، بطن سمين وفخذين سمينين.

ليست مضرّة بحد ذاتها بل البقاء في وضعية الجلوس طويلاً من دون تحريك العضلات يبعث الجسم من امتصاص السكر والدهون بطريقة سلبية. وتم التوصل إلى هذه الاستنتاجات بناء على دراسة استمرت ست سنوات حول عادات ٨٨٠٠ استرالي بالنسبة لمشاهدة التلفزيون، ويشاهد الأستراليون التلفزيون ثلاث ساعات يومياً كمعدل وسطي، وأشار الباحث إلى أن البقاء في وضعية الجلوس لفترة طويلة يعرض الصحة للمخاطر.

الموسيقى إذ تصدر ملك اليوب مايكل جاكسون القائمة البحث عن الأفلام وبرامج التلفزيون بنسبة ١٢٪. وأضاف الموقع أن الإحصاءات شملت قرابة ١٤,٦ مليون طفل وانحصرت في الفترة ما بين شهري فبراير وديسمبر، حيث جمعتها الشركة من خلال خدمة موقع "أون لاين فاملي نوت تورنون" الذي قدمته شركة "تورنون" المتخصصة في برامج مكافحة الفيروسات. وقالت "تورنون" في بيانها الرسمي إن ظهور مفردات متعلقة بالجنس على رأس القائمة يقد ناقوس الخطر

تصدر "الجنس" و"الصور الفاضحة" قائمة المفردات الأكثر بحثاً لدى الأطفال في عام ٢٠٠٩ حيث احتلتا المركزين الرابع والخامس بعد مواقع "يوتيوب" و"جوجل" و"فيس بوك" الذين حلوا في المركزين الأول والثاني والثالثة على التوالي، وفقاً لإحصاءات شركة "تورنون" التي أصدرت خدمة مجانية تراقب سلوك الأطفال أثناء استخدام الإنترنت. وذكر موقع "بي سي ماجزين" المتخصص في مجال التقنية أن معظم الوقت الذي يقضيه قرابة ٣٠٪ من الأطفال يقضي في البحث عن الموضوعات المتعلقة

كشفت علماء بريطانيون أن التمتع بوزن زائد في منطقة الفخذين والمؤخرة يحمي من أمراض القلب ومشاكل الأيض. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن الدهون في منطقة الورك تضيق على الأحماض الدهنية المؤدية وتمنع بعامل مضاد للالتهاب يمنع تخثر الشرايين.

وأوضح الباحثون من جامعة "أوكسفورد" أن التمتع بمؤخرة كبيرة أفضل من وزن زائد حول منطقة الخصر. وقالوا في المجلة الدولية للبدانة، أنه في المستقبل قد يسعى العلماء إلى زيادة الوزن عن قصد في منطقة الوركين، كما أن الأطباء قد يصفون وسائل لإعادة توزيع الدهون في الجسم لينجم في الوركين لتأمين الحماية من أمراض القلب ومشاكل الأيض مثل السكري.

وأشاروا إلى أن نقص الدهون في منطقة الوركين قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الأيض، وتشير الأبحاث إلى أنه يصعب التخلص من الدهون في منطقة الفخذين أكثر من الدهون في منطقة البطن، وقد يكون لذلك فائدة كبيرة، لأنه حين تتفكك الدهون بسرعة، تنتج كمية كبيرة من السيتوكين التي تتسبب

الجلوس طويلاً أمام التلفزيون .. خطر

تكررت دراسة أن المشاهدين الذي يقعون أكثر من أربع ساعات أمام التلفزيون يوميًا يقلصون أملهم بالحياة مقارنة بالأشخاص الذين يجلسون في الحد من ذلك. وأوضح ديفيد دانستان الباحث في معهد

فرانس برس "يواجه الأشخاص الذين يتسمرن أكثر من أربع ساعات أمام الجهاز احتمال الوفاة من أمراض مختلفة أكثر بنسبة ٤٦٪ من الأشخاص الذين يشاهدون التلفزيون أقل من ساعتين يوميًا".

وقال دانستان الذي شارك في وضع الدراسة التي نشرت في مجلة "أمريكان هارت أسوسياتيون" أن هؤلاء الأشخاص يواجهون خطراً بنسبة ٨٠٪ أكثر للإصابة بأمراض في أوعية القلب. وأوضح الباحث أن البرامج التلفزيونية



الرنين المغناطيسي يكشف مرض التوحد مبكراً

بالرنين المغناطيسي لتشخيص مرض التوحد. واستخدم روبرتس وفريق البحث هذه التقنية لاكتشاف التغيرات في الحقول المغناطيسية في الدماغ عند ٢٥ طفلاً يعانون من هذا المرض وذلك بإسماعهم صوت صفارة وأحرف متحركة في الإنكليزية فبين أن استجابة الأطفال الذين يعانون من المرض كانت ١١ مل/ثا فيما كانت أقل من ذلك عند نظرائهم الذين لا يعانون من هذا المرض ممن يماثلونهم عمراً.

ونشرت الدراسة التي نشرت في مجلة "مخاطر التوحد" أن هذه الطريقة قد تعتبر معياراً لتشخيص المرض في المراحل المبكرة قبل دخول الطفل إلى المدرسة واكتشاف الصعوبة التي يعاني منها الطفل عند التفاعل مع الآخرين والتفاعل معهم. وخلص روبرتس إلى أن الفحص بالرنين المغناطيسي قد يكون أول محطة في الطريق نحو التوصل إلى تشخيص المرض في مراحل مبكرة وتوفير العلاج والمساعدة للأطفال الذين يعانون منه.

إلى المدرسة، وتوصلت دراسة وضعها الباحث تيموثي روبرتس من مستشفى الأطفال في فيلادلفيا إلى هذا الاستنتاج بعد استخدامه تقنية التصوير

قد يساعد التصوير بالرنين المغناطيسي على تشخيص مرض التوحد عند الأطفال قبل دخولهم



عندما تزداد ضربات قلب المرأة، دون السبعين من العمر، عشر مرات في الدقيقة عن المعدل المطلوب، فقد يزيد ذلك من خطر وفاتها بالنوبة القلبية بنسبة ١٨٪. وذكر موقع "هلت داي نيوز" أن باحثين نرويجيين تابعوا الحالة الصحية لنحو ٥٠ ألف شخص من البالغين من الرجال والنساء ممن يتمتعون بصحة جيدة في العشرين من العمر وما فوق لنحو ١٨ سنة. ومات خلال فترة الدراسة ٦٠٣٣ رجلاً و٤٤٢٢ امرأة، وتبين للباحثين أن أكثر من ٥٨٪ من الرجال ماتوا بالنوبة القلبية أو الذبحة القلبية، في حين أن عدد النساء اللواتي توفين بسبب هذين المرضين لم يتجاوز الـ ٤١٪.

وتوصل الباحثون إلى أنه كلما زادت سرعة ضربات القلب، فإن ذلك يزيد احتمال الوفاة بالنوبة أو الذبحة القلبية أو الأمراض القلبية الوعائية بشكل عام. وقال هؤلاء إنه عندما تصل ضربات قلب الرجل إلى ١٠١ ضربة في الدقيقة، فإن ٤٢٪ منهم يكونوا أكثر عرضة من غيرهم للموت بالنوبة أو الذبحة القلبية، مقارنة بنظرائهم الذي تصل ضربات قلوبهم إلى ٦١ و٧٢ ضربة في الدقيقة، وهو المعدل الصحي بحسب الأطباء، كما تبين أن النساء اللواتي لديهن ١٠١ ضربات قلب في الدقيقة فهناك احتمال بنسبة ٤٢٪ أن يمتن بسبب النوبة أو الذبحة القلبية مقارنة بنظيرتهن التي لديهن ضربات قلب عادية وبخاصة من هن دون السبعين من العمر.

ولكن الدراسة التي نشرت في علم الأوبئة وصحة المجتمع وجدت أيضاً أن النساء اللواتي يمارسن الرياضة بانتظام يخفض لديهن احتمال الوفاة بالنوبة أو الذبحة القلبية حتى لو كانت ضربات قلوبهن مرتفعة.

سرعة نبضات القلب يزيد خطر النوبة القلبية

