

فاكهة جديدة.. مزيج بين الخوخ والدراق

ابتكر مزارع استرالي عن طريق الخطأ نوعاً جديداً من الفاكهة هو مزيج بين الدراق والوخ، مستخدماً وتربية الأبناء الأسترالية "آيه آيه بي" أن بروس ديفيس من مدينة مدجي في منطقة نيو ساوث ويلز نهل لاكتشافه أنه زرع فاكهة هي مزيج من الدراق والوخ، وتشبه الثمرة الجديدة الدراق من الخارج غير أنها تشبه الخوخ الأحمر حين تقضمها، وتعتبر هذه الفاكهة الغريبة الأولى من نوعها التي تزرع في الولاية.

وقال ديفيس إنه يزرع أشجار الدراق والوخ على مقربة من بعضها، ورجح أن تكون الثمرة الجديدة هي نتيجة مكوّن يحتوي على بذور الخوخ.

وقال وزير الصناعة في الولاية ستيف وان إنه تم زرع مزيج من ثمرة الخوخ والشمش في السابق غير أن الخوخ والدراق هو منتج جديد في الولاية، وأشار إلى أنه سيجمع زارع هذه الفاكهة على استغلالها في السوق إذا وجدت إقبالاً عليها.



ذكاءوك بمساعدة الانترنت

تشير نتائج استطلاع للرأي عبر الانترنت شمل ٨٩٥ مستخدماً وخبراً في الشبكة الدولية الى أن أكثر من ثلاثة أرباع الناس يعتقدون أن الانترنت سيجعل الناس أكثر ذكاء في السنوات العشر المقبلة، وأشارت نتائج الدراسة التي أجراها مركز "إيمبجنيج" ذي انترنت في جامعة ايلون في نورث كارولاينا ومشروع "بيوانترنت واميركان لايف" التي نشرت الى أن معظم المجيبين قالوا أيضاً أن الانترنت سيجسّن القراءة والكتابة بحلول ٢٠٢٠.وقالت جانا اندرسون مديرة مركز "إيمبجنيج ذي انترنت" والتي شاركت في الإشراف على الدراسة "ألافة من كل أربعة خبراء قالوا أن استخدامنا للانترنت يعزّز ويزيد من الذكاء البشري

ارتفاع

معدلات الفيتامين

"د" يقلص خطر

أمراض القلب

قال باحثون بريطانيون أن مراجعة لمجموعة من الدراسات أظهرت أن الفيتامين " د " يمكن أن يقلص مخاطر أمراض القلب والسكري، ووجد الباحثون في كلية فارويك للطب في مدينة كوفنتري الإنكليزية أن الأشخاص في متوسط العمر والمستين الذين لديهم معدلات مرتفعة من الفيتامين " د " كانوا أقل عرضة لتطور اضطرابات أيضية مرتبطة بالقلب مثل أمراض القلب والسكري بنسبة ٤٣٪.

وقال أحد المسؤولين عن الدراسة الدكتور أوسكار فرانكو أن معالجة نقص الفيتامين د عند الراشدين يمكن أن يبطئ الحالات المزمنة الحالية باضطرابات الأيض المرتبطة بالقلب.

وراجع فرانكو وجوانا باركر وزملاؤهما ٢٨ دراسة شملت ٩٩٧٤٥ رجلاً وامرأة في مجموعات إثنية مختلفة ووجدوا أن ارتفاع معدلات الفيتامين " د " قلص خطر أمراض القلب بنسبة ٣٣٪، والسكري من النوع ٢ بـ ٥٥٪ والاضطراب الأيضي بشكل عام بـ ٥١٪.

لينخفض

وزنك.. عش في المرتفعات!

كشف فريق من العلماء الألمان أن بإمكان من يعانون السمنة فقدان أوزانهم بإقامة في المرتفعات والمحافظة على الوزن المكتسب بعد تلك مدة أربعة أسابيع على الأقل. وقال الباحثون في تقرير نشرته مجلة السمنة جورنال فور أوبسيستي " إنه يبدو أن المرتفعات تزيد عملية الأيض-كفاءة عملية التحليل الغذائي وتحويلة لطاقة- وتحد من شهية تناول الطعام وتقلل احتمالات التعرض لانخفاض ضغط الدم الانبساطي. وأشار الباحثون إلى أن فهم الآليات التي تسبب في إنقاص الوزن قد يكون أساساً لوسائل علاج جديدة للسمنة، وقام الدكتور فلوريان ليل ورفاقه في جامعة لودفيج ماكسميليان في ميونيخ بدراسة أثر البقاء على المرتفعات لمدة أسبوع واحد على وزن عشرين شخصاً مصابين بالسمنة مع عدم تغيير أسلوب نمطياتهم العادي أو عاداتهم الغذائية، وفي نهاية الأسبوع تبين أن أوزانهم وتناولهم للطعام واحتمالات تعرضهم لانخفاض ضغط الدم الانبساطي قد راجعت بشكل كبير مع ملاحظة أن ما طرأ على أجسادهم من تغيرات دام مدة أربعة أسابيع منذ تاريخ عودتهم من تلك المرتفعات.

الهر "باستوفر" يحتضن البيض بانتظار تفقيسها

ونكرت صحيفة "الأراضي الشمالية" الأسترالية انه عندما وضعت دجاجات نوعي أوليفر بيوضها ولم تهتم بها، اهتم الهر "باستوفر" بالأمز وأخذ يحتضنها بانتظار تفقيسها.

وقالت أوليفر للصحيفة "لست واثقة أنه يعي جنسه فهو لا يتصرف أبداً كالقطط"، وأضافت أن "باستوفر" غالباً ما يمشي في قن الدجاج ويلعب معهم كواحد منهم وليس حيواناً مفترساً"، إلا أنها أكدت أنها لم تنتبه إلى وجود خبط ما إلا عندما أخذ الهر يحتضن بيوض الدجاج، مضيفة "كنت أبحت عن باستوفر وإذ بي أجد جالسا فوق البيض، ومن الواضح أنه يحاول احتضانها".

ولققت إلى أن الهر ما عاد يبارح القن إلا مرة أو مرتين يومياً ليرتاح في سريره قبل أن يعود إلى بيوضه، وقالت: "من الواضح انه صديق دجاجاتي لكن عندما لم تقف البيوض بعد عدة أيام تخلّى عن احتضانها.

يتصرف هر في الرابعة من عمره في الأراضي الشمالية الأسترالية كما لو انه دجاجة.



لقاحات تتحمل

درجات الحرارة

المرتفعة دون

الحاجة لتبريد

كشف باحثون في جامعة أكسفورد النقاب عن نظام جديد لتخزين اللقاحات من دون الحاجة إلى تبريد، الأمر الذي من شأنه أن يخفف تكاليف التحصين في البلدان الاستوائية الفقيرة.

وقال مات كوينجهام، المؤلف الرئيسي للدراسة إنه مع الاكتشاف الجديد يمكننا الآن أن نرى شخصاً يحمل اللقاحات في حقيبة على الظهر وينقلها على دراجته الهوائية إلى القرى النائية، وتقدر منظمة الصحة العالمية أن صناعة المعدات اللازمة لتبريد اللقاحات أثناء التوزيع والتخزين أو ما يطلق عليه اسم "سلسلة التبريد" تكلف الدول حتى ٢٠٠ مليون دولار سنوياً، ما يرفع تكلفة التحصين بنسبة ١٤ في المئة، وتشمل بعض اللقاحات فيروسات حية يمكنها تحفيز استجابة الجسم المناعية من دون أن تسبب له العدوى، وقد استعمل الباحثون من جامعة أكسفورد ومختبرات نوفا في المملكة المتحدة السكريات لإبقاء الفيروسات في اللقاحات حية في درجات الحرارة العالية لمدة تصل إلى عام، وقد تم اختبار هذه الطريقة على مدى العقد الماضي، ولكن الشركات المصنعة للأدوية كانت بطيئة في اعتماد التقنيات المتوفرة حالياً والقادرة على خفض تكاليف التوزيع، ونقلت شبكة الأنباء الإنسانية "إيرين"، عن ميشل زافران، كبير المستشارين لدى مشروع بروجيكت أوبتمايز Project Optimize وهو عبارة عن شراكة بين منظمة الصحة العالمية وبرنامج التكنولوجيا الملائمة في مجال الصحة PATH في الولايات المتحدة: "تعارض الشركات المصنعة للعقاقير في الواقع استكشاف مثل هذه التقنيات وتطبيقها على لقاحاتها المخصصة". ويبحث برنامج التكنولوجيا الملائمة في مجال الصحة عن سبل لتحسين توصيل اللقاحات، وقال زافران: إن "التكاليف المترتبة على إعادة ترخيص أي لقاح متاح قد ترتفع بشكل كبير بسبب الوقت والجهد اللازمين لإثبات.. وتأكد سلامة المنتج الجديد، وتسعى الشركات الدوائية دائماً لطرح اللقاحات الجديدة بأسرع وقت ممكن لأن أي تأخير في ذلك يكلفها وقتاً ومالاً.

العقق في تفكيرنا"، لكن كرايخ نيومارك مؤسس شبكة كرايجسليست يقول: "الناس يستخدمون بالفعل جوجول كملحق لذاكرتنا، وقال في البيان "على سبيل المثال لدي تصور عن شيء ما واحتاج إلى وقائع لدعم وتؤدي جوجول ذلك جيداً لي"، كما وجد الاستطلاع أيضاً أن ٤٢ في المئة من الخبراء يعتقدون أن النشاط عبر الانترنت يستخدمين مجهولي الهوية سيقبل بشكل كبير بحلول ٢٠٢٠ بفضل نظام أمن وتحقق من الهويات أكثر صرامة بينما يعتقد ٥٥ في المئة أنها سيبقي من السهل نسبياً تصفح الانترنت بشكل مجهول الهوية في خلال عشر سنوات.

هو موضوع غلاف في أغسطس ٢٠٠٨ في دورية "أتلانتيك مانثلي" للكتاب في مجال التكنولوجيا نيكولا كار والذي حمل عنوان: "هل يجعلنا جوجول أغبياء؟"، وأشار كار في المقال إلى أن الاستخدام الكثيف للانترنت يقلل من قدرة المستخدمين على التركيز والتفكير العميق، وأبلغ كار الذي شارك في الاستطلاع معدي الدراسة بأنه مازال متفكاً مع هذا الجزء.

وقال كار في بيان مرفق بالدراسة: ما يفعله الانترنت هو نقل تركيزنا ثكاننا بعيداً عما قد يسمى الذكاء التأملي باتجاه أكثر نحو ما قد يسمى الذكاء المنفعي"، ونحن الإبحار بين كم كبير من أجزاء المعلومات يكون فقدان

وقال الثلثان أن استخدام الانترنت يحسن من القراءة والكتابة وتقديم المعرفة"، ولكن ٢١ في المئة قالوا أن الانترنت سيكون له الأثر العكسي، بل قد يقلل من نتائج مقاييس الذكاء لبعض الذين يستخدمونه بشكل كبير.

وقالت "مازال هناك الكثير... المتقدين لتأثير جوجول وويكيبيديا وغيرهما من الأدوات الأخرى على الانترنت"، وجمع المسح الذي يستند إلى الانترنت آراء علماء ورؤساء شركات ومستشارين وكتاب ومطوري تكنولوجيا إلى جانب مستخدمين للانترنت استطلع آراءهم معدو الدراسة.

ومن بين ٨٩٥ شخصاً استطلعت آراؤهم اعتبر ٣٧١ منهم "خبراء". وكان الدافع وراء الدراسة إلى حد ما

الشاي الأخضر يحمي العين من الأمراض الشائعة

الأخضر على مواد مضادة للأكسدة أكثر من الأسود، كما أن طريقة تصنيعه تختلف إذ أن المواد المؤكسدة يقددها الشاي الأسود أثناء التصنيع.

ويشار إلى أن الغلوكونما هي مرض يصيب العصب البصري وفي حال إهمال العلاج فإن المريض سيصاب بالعمى، ويتم كشفها بقياس الضغط داخل العين، ففي حال كان الضغط أعلى من ٢١ "ملم ز" يكون المريض مصاب بالغلوكونما، هناك عدة أنماط من الغلوكونما وأكثرها شيوعاً في الولايات المتحدة يدعى "الغلوكونما المفتوح الزاوية الأولية" primary open-angle glaucoma، والعديد من السكان في الولايات المتحدة لديهم ارتفاع في ضغط العين والذي يهدد السبيل للإصابة بالغلوكونما.

وتضيف الدراسة الأخيرة إلى فوائد الشاي الأخضر التي كشفت أبحاث أخرى أنه يمكن أن يحمي شرايين القلب بإبقائها مرنة وممددة، وبالتالي جعلها أكثر قدرة على تحمل التغيرات الدائمة في ضغط الدم، والعالم الماضي كشفت دراسة إيطالية أسترالية مشتركة أن الزعفران يحمي النظر وقد بقي من أكثر أنواع العمى شيوعاً.

قاموا بالدراسة، لم يتوصلوا إلى تحديد كيفية انتقال "الكاتشينز" من الفم إلى الجهاز الهضمي ثم العين.

وفي الدراسة، قام الفريق العلمي بتقديم الشاي الأخضر إلى فئران مختبرات ومن ثم إخضاعها لاختبارات لتحديد مدى تأثيرها بالكاتشينز، وتأكد للباحثين تأثير المادة وفائدتها في الحد تأثير الإجهاد التأكسدي على العين وحتى ٢٠ ساعة.

وقال الباحثون: "نتائجنا تشير إلى أن استهلاك الشاي الأخضر قد يفيد العين ضد الإجهاد التأكسدي"، ويذكر أن الإجهاد التأكسدي يضعف عدسة العين، وتوفرت العديد من الدلائل العملية التي تثبت أن إعتام العدسة وارتفاع ضغط العين له علاقة بارتفاع عوامل التأكسد وقلة مضادات التأكسد في الجسم، يستخلص الشاي من نبتة تعرف باسم "camellia sinensis" ويحضر بأشكال مختلفة منها الأخضر والأسود، ويحتوي الشاي

وجراحة العيون والعلوم البصرية من الجامعة الذين

كشف باحثون أن مواد يحويها الشاي الأخضر قد تساعد في الوقاية من بعض أمراض العيون الشائعة، كـ "الغلوكونما" المعروف بـ "المياه الزرقاء"، ووجد البحث الذي أجرته "الجامعة الصينية في هونغ كونغ" أن العدسة والشبكية وأجزاء أخرى من العين تمتص المادة الموجودة في الشاي الأخضر والمعروفة باسم "كاتشينز" catechins، ويعتقد الخبراء أن للـ "كاتشينز"، وهي مادة ثبت لها تأثيرات مضادة للأكسدة، خصائص حمائية تقي الجسم من الأضرار التي قد يتسبب بها الأوكسجين، إلا أن الباحث، شي بيوي بانغ، وفريق العمل من قسم طب

إيطاليا تتجه نحو حظر تكبير

ثدي القاصرات

موافقة البرلمان على القانون، وفقاً لما نقلته وكالة "أكي" الإيطالية للأبناء، هذا وكانت الأبحاث قد أكدت على انتشار (الهوس) بعمليات تكبير الثدي بين القاصرات.

يشار إلى أن عيادات التجميل في إيطاليا شهدت خلال فترة عيد الحب "فالنتاين داي" إقبالاً متزايداً على عمليات تكبير الثدي لإرضاء الحبيب.

ونقلت الوكالة عن جراح التجميل اليساندرو جيناي، عضو الأكاديمية الأوروبية للجراحة التجميلية، تأكيداً لهذا التوجه بين الإيطاليات، مضيفاً أنه "يواجه طلباً متزايداً على جراحة تكبير الثدي خلال فترة عيد الحب"، غير أن المشكلة كما يقول هي أن "تسع نساء من بين كل عشرة يخرجن غير راضيات بعد العملية، حيث لا يرغبن في زيادة كبيرة لحجم الثدي بينما يصر الشريك على إضافة بعض السنتيمترات"، على حد وصفه.

وافق مجلس الوزراء الإيطالي بجلسته على مشروع قانون بمنع عمليات تكبير الثدي لمن هن دون الثامنة عشرة ومن المقرر أن يعرض القانون على البرلمان للموافقة عليه.

وقالت وكيل وزارة الصحة الإيطالية، فرانيسكا مارتيني، في المؤتمر الصحفي الذي عقد بعد الجلسة إننا "أول دولة في أوروبا تقوم بتسريع من هذا النوع بهدف التدخل لحماية صحة المرأة، لكن القانون لن يمنع التدخل الجراحي في حالة العيوب الخلقية أو المرضية" على حد تعبيرها.

ونوهت مارتيني إلى أنه "يجري في البلاد ١٠٠ ألف عملية لتكبير الصدر سنوياً، منها ٢١٠ في المائة فقط لأسباب مرضية، أما الباقي يهدف للتجميل"، وأضافت وكيل وزارة الصحة الإيطالية أنه "تجري مباحثات مع نقابة الأطباء لتوقع غرامات على المخالفين" في حال

القبيلة تصفي الذهن وتعزز القدرة على التعلم

القصور والتخزين، وإفساح المجال أمام معلومات جديدة.

وأظهرت دراسات سابقة أن تكريات الواقع القائم تخزن بشكل مؤقت في منطقة "قرن آمون" في الدماغ قبيل أن يتم إرسالها إلى القشرة الخارجية للمخ التي تقع في مقدمة الجبهة prefrontal cortex، والتي قد يكون لها مساحة تخزين أكبر.

وشرح ووكر قاتلاً: "إن قرن آمون" تماماً مثل صندوق الرسائل الإلكترونية الواردة، فحتى تنال قسطاً من النوم وتخلي الرسائل الإلكترونية" الموجودة فلن تستطيع تلقي الجديد منها.. فستظل ترد حتى تمام لتخريكها إلى مجلد آخر".

ويذكر أن نتائج البحث المبدئية، عرضت على مؤتمر الرابطة الأمريكية للنهوض بالعلم في سان دييغو بولاية كاليفورنيا الماضي، وتأتي الدراسة في أعقاب أخرى بريطانية نشرت في مارس/آذار خلصت إلى أن القبيلة قد تؤدي للإصابة بالغة الثانية من داء السكري.

ووجد علماء من "جامعة بيرمنغهام" ارتباطاً بين القبيلة وإمكانية الإصابة بالسكري، وأن القبيلة، وحتى لمرة واحدة في الأسبوع، تزيد من فرص الإصابة بالغة الثانية من السكري، وبواقع ٢٦ في المئة.

ويقول العلماء إن النوم بالليل ضروري من أجل عمل عدد من الوظائف الحيوية لجسم الإنسان، حتى أن النوم لفترة قصيرة خلال الليل يقوي من مهارات التعلم والذاكرة.

أظهر بحث أمريكي حديث أن أخذ قبيلة قصيرة مدة ساعة قد تعشش الدماغ وتعزز القدرة على التعلم، وأن تقليل ساعات النوم يبطئ من حركة العقل.

وقال واضع الدراسة، ماثيو ووكر، أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا إن النوم على مستوى الإبراك العصبي "سينقلك إلى ما بعد حيث كنت قبل الغفوة"، وشملت الدراسة ٣٩ شاباً بالغاً يتمتعون بصحة جيدة، جرى تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة أتيج لها غفوة قصيرة وأخرى حرمت من ذلك، وفي فترة الظهيرة أخضع المشاركون ل مهام تعليمية بهدف تنشيط منطقة "قرن آمون" hippocampus، وهي المنطقة المسؤولة عن الذاكرة في المخ.

وفي الساعة الثانية بعد الظهر، استجمعت المجموعة الأولى بقبيلة ثانية مدتها ٩٠ دقيقة، فيما ظل الفريق الثاني مستيقظ، ومن ثم أخضعت المجموعتين إلى تدريبات تعليمية في الساعة السادسة مساءً، وجاءت النتيجة أن المجموعة الثانية التي ظلت مستيقظة طوال اليوم، كان أدائها الأسوأ، على تقبض الفئة الأولى التي تحسنت قدراتها على التعلم بشكل ملحوظ، وأظهرت تحسناً فعلياً في القدرة على التعلم.

ويرى علماء آخرون إن القبيلة أن القبيلة حاجة فيزيولوجية وأن البشر بطبيعتهم مغطوون على النوم على مرحلتين مختلفتين، وليس نوم الليل فقط. وتعزز نتائج الدراسة الفرضية القائلة بأن هناك حاجة إلى النوم لتصفية الذهن وإجلاء "مخزن" الذاكرة على المدى



يبدو الصيام بالنسبة للجسد مثل عملية تنظيف المنزل في فصل الربيع.

يقول أونه هانتلمان أخصائي التغذية بمركز هامبورج الاستهلاكي أن فقدان الوزن مجرد ربح إضافي، النقطة الحقيقية هي أخذ راحة من الطعام الصلب التفكير في النظام الغذائي للمرأة وإعادة توجيه نفسه، وما يتبقى هو الألفا والأوميغا للصيام الناجح، وتوفر العصائر والخضروات ٥٠٠ من السعرات المسوح بها يوميا الي جانب الفيتامينات والمعادن، وتوفر ٣ لترات من المياه والشاي العشبي إمالة خالية من السعرات، ويسمح ببعض الطعام الصلب والأمر هنا يعتمد على برنامج الصيام، هناك ٣ أنواع من البرامج هنا، أشهرها الذي اخترعه أوتو بوشنجر وفرانز جافير وهما في سن ١٠٠ و ٨٠ على التوالي. الصائم لأول مرة يتعين أن يكون على تشااور متصل مع طبيب أو معالج الطبيعي بحسب هانتلمان، وفي كل الأحوال فإن الصوم لا يمكن أن يعالج جميع المرضى.

يعانض من قلة الوزن والمرضى ليسوا بمرشحين نموذجيين، ويعد الصوم تجربة ضاغطة على أي جسم، فأولا عملية الأيض التي يقوم بها الجسم تتحول بسرعة إلى احتياطيات من الكربوهيدرات ثم الي مخزون من المواد الدهنية والبروتين، وأي شخص لا يتابع الأمر بعناية يمكن أن يفقد سريعا وزن كتلة العضلات. ومن الممكن أن تحدث بعض الآثار الجانبية مثل مشاكل في الدورة الدموية والإعياء وصعوبة في التركيز، وقبل أن يبدأ الصيام يحتاج أنسجة الجسم لنشء من الراحة، وهذا يعني وجبات خفيفة قبل يومين من الصيام، ويحتاج الصائمون لإلغاء المنشطات مثل