

الصنوبر يحارب البدانة



■ كشفت أبحاث طبية حديثة عن فعالية المواد المستخلصة من الصنوبر والتي تعمل على تنظيط الشهية في معالجة البدانة. وأوردت أبحاث أشارت إليها "هيئة الإذاعة الجزائرية" عبر موقعها الإلكتروني، إلى أن الأحماض المستخرجة من بذور الصنوبر أدت إلى إفراز الهرمونات المخفضة للشهية بنسبة ٦٥٪ لدى المشاركين في الدراسة والتي أجريت على مجموعة من البدينات وأفاد الأطباء بأن بذور الصنوبر تساعد على محو الإفرازات التي يسببها التهاب الشعب والقضية الهوائية التي تعوق عملية التنفس، كما أنها تساعد في تنشيط الدورة الدموية على مستوى المثانة والبروستاتا لدى الرجال.

انترنيت

غوغل " تطلق الإصدار التجريبي الخامس من "كروم"



الإصدار الخامس التجريبي من متصفح كروم المزود ضمناً بمشغل فلاش، وهو متوفر للتحميل من موقع "جوجل"، وقد أعلنت جوجل رسمياً ذلك على مدونة "كروميوم" التابعة لعلاق البحث، وقبل ذلك بذلت الشركة جهوداً مضنية لتعزيز مزاي الحماية في مشغل فلاش تمهيداً لدمجها مع متصفح كروم، فعلى الرغم من أن جوجل تسعى إلى منح الويب إمكانية استضافة التطبيقات التفاعلية، إلا أنها لا ترغب في التضحية بمزايا الحماية المتصفحها مقابل ذلك، وكانت خشيته "أبل" من الثغرات الأمنية التي يمكن أن تتواجد في مشغل فلاش قد منعت ستيف جوبز من الاعتماد على التقنية في كمبيوترات "آي باد" و"هواتف آي فون" وأي باد تاتش". كما أعلنت جوجـل أن أدوبي هي أحد شركائها في نظام التشغيل كروم "أو إس" المعتمد على متصفح الإنترنت، والذي ستنشره "جوجل" في هذا العام، وذلك في إشارة إلى أن جوجـل كروم أو "إس" سيحتوي على دعم مسبق لتقنية فلاش. وستعتمد "جوجل حالياً على الإصدار ١٠٫١ من مشغل فلاش حالياً، وسيتواجد في الإصدار الخامس من متصفح كروم، ويشكل اعتماد مشغل قوية لتقنية فلاش في مواجهة تقنية "سيلفرلايت المنافسة من مايكروسوفت، وهذا ما سيدفع الأخيرة حتماً إلى تضمين مشغل "سيلفرلايت" في متصفح إنترنت إكسبلورر قريباً.

"المستحيل" .. نجم يفوق حجم الشمس

■ رصد علماء فلك أوروبيون نجماً قد يتحول إلى أكبر النجوم حجماً وأكثرها لعاناً في مجرتنا الشمسية في غضون القرون المقبلة، حسب صور التقطها مرصد "هيرشيل" الأوروبي. الباحثون الأوروبيون أطلقوا على النجم أثناء تكوينه اسم "المستحيل"، ويحتوي النجم الآن على كتلة تفوق حجم الشمس بما يتراوح ما بين ثمانية وعشرة أضعاف، وما زال محاطا بكتل شمسية إضافية تصل إلى ألفي كتلة من الغاز والغبار اللذين يحيطان بالنجوم وترتفع مع بداية تكوينها.

رصد علماء فلك أوروبيون نجماً قد يتحول إلى أكبر النجوم حجماً وأكثرها لعاناً في مجرتنا الشمسية في غضون القرون المقبلة، حسب صور التقطها مرصد "هيرشيل" الأوروبي. الباحثون الأوروبيون أطلقوا على النجم أثناء تكوينه اسم "المستحيل"، ويحتوي النجم الآن على كتلة تفوق حجم الشمس بما يتراوح ما بين ثمانية وعشرة أضعاف، وما زال محاطا بكتل شمسية إضافية تصل إلى ألفي كتلة من الغاز والغبار قد تعمل على زيادة حجمه، وأوضح: ويقدم هذا المرض حياة ضحايا دون سابق إنذار ويتم اكتشاف الإصابة به صدفة في أغلب الأحيان، وهو يصيب واحد من بين كل خمسة بالغين، ومن المؤكد أن إهمال ضغط الدم المرتفع دون علاج له عواقب وخيمة قد تؤدي إلى الإعاقة في سن مبكر، كما أن المحافظة على العلاج والاستمرار فيه يؤدي إلى الحيلولة دون ظهور هذه المضاعفات أو على الأقل تأجيلها لسنوات عديدة، ويخفف من حدتها في الوقت نفسه، كما أن وجود مشاكل صحية أخرى مثل مرض

إطلاق أول تلفزيون ثلاثي الأبعاد بتقنية الديود المشع

■ كشفت شركة "أل جي" عن تلفزيونها الجديد "أل اكس ٥٠٠" والذي يعتبر أول تلفزيون ثلاثي الأبعاد في العالم مزود بتقنية الديود المشع "LED" الكاملة، ويتوفر التلفزيون الجديد بقباسين ٥٥ إنش و٤٧ إنش. ويوفر تلفزيون "أل اكس ٥٠٠" صورة ثلاثية البعد عبر نظارات منتطورة تضفي تأثيرات العمق على الصورة من خلال إيقاف عدسة تلو الأخرى بالتزامن مع معدل تحديث الشاشة، كما يعمل التلفزيون مع مستشعرات ثنائية للأشعة تحت الحمراء تقوم بإرسال الإشارات لمزامنة عدستي النظارة مع التلفزيون، ويملك التلفزيون هيكلية إضاءة خلفية، حيث تقوم لوحات إضاءة "LED" بالإضاءة وراء الشاشة مباشرة، كما يتضمن الجهاز تقنية التحكم بتعتيم النقاط المحلية، إضافة إلى تقنية "تروموشن ٤٠٠ هرتز" للحد من تضارب الصورة، ومعدل تباين ديناميكي لتوفير صورة ثلاثية الأبعاد عالية الجودة. ويوفر التلفزيون الذي يتميز بنحافته حيث يبلغ سمكه ٢٢,٣

أغذية تخلصك من خوف الامتحانات وتعالج الكآبة والنسيان

■ مع قدوم الامتحانات تحول بعض الأسر بيوئها إلى ثكنات عسكرية مع إعلان حاله الطوارئ، مما يدفع بالطلبة إلى معسكرات القلق والتعبيد النفسي، ونظراً لإنشغال الأسرة بمتابعة أبنائهم دراسيا في تلك الفترة، نحاول أن نقدم ما يتعلق بالجانب المفقود في فترة الامتحانات والذي يتعلق بطبيعة الأطعمة التي يفضل تناولها أثناء هذه الفترة والتي تساعد الطلاب على التذكر وعدم الوقوع في فخ النسيان.. وحول "أغذية الذكاء والذاكرة والامتحانات"، أكد الدكتور مجدي بدران استشاري الأطفال للحساسية والمناعة، أنه يمكن رفع مستوى الذكاء من خلال الغذاء.

ذكائك لم يظهر بعد..

"العقل السليم في الجسم السليم.." هذه المقولة أطلقها الفيلسوف اليوناني الشهير أفلاطون، والذي كان يقصد بها أن سلامة الجسم هي المحرك الأساسي لعقل يتميز بالذكاء والحكمة، كما أن المخ يحوي قرابة عشرة بلايين خلية عصبية، وكل خلية منها على علاقة بما يقارب العشرة آلاف نقطة عصبية. والمعروف أيضا أن "أنشئتين" استخدم عشر مخه فقط، لهذا يشجع الدكتور مجدي البشر على تنمية الذكاء دوما، ويريد "لا تنسى أن في جعبتك الكثير من الذكاء الذي لم يظهر بعد، وللوصول بأمان إلى بر الامتحان، ويصح بدران بتناول خمس وجبات غذائية خفيفة سهلة الهضم لأن التوتر العصبي مع الامتحانات يقلل من تأثير الحشرات الهاضمة مما يسبب فقدان الشهية ويؤثر سلبا على الحفظ والتذكر. وهناك بعض الأمور التي يجب الالتفات إليها في هذه الفترة وهي: - الكافيين يقلل من كفاءة المخ، لذا يجب الابتعاد عن الشاي أو القهوة ومشروبات الكولا. - طبيعة الغذاء الذي يتناوله الطالب تؤثر على حالته النفسية. - الحرمان من الغذاء يسبب فقد الشهية الشائع مع الامتحانات يؤثر سلبيا على الحفظ والتذكر.

٢٠٠ موصل عصبي

لاستر جاع المعلومات

أشار الدكتور مجدي بدران إلى أن المخ يتأثر بالعناصر الغذائية عن طريق إنتاج ما يسمى بالموصلات العصبية، وهي مواد كيميائية تنقل الإشارات والتعليمات بين

فى الموز والتمر والجبن القريش والفول السوداني، وهو ينشط الفكر ويعالج الخمول ويعالج الانيميا. أما حمض "اليسين" بلى "التريبتوفان" في الأهمية، ويؤدي نقصه إلى القلق والعصبية الزائدة ويتوفر في الفول الأخضر والسيانج، ويعتبر حمض الفينيل الإئين مهما جدا لإنتاج هرمونات السعادة والموصلات العصبية، كما أن نقصه يؤدي إلى الخمول، أما مصادره فتتمثل في منتجات الألبان والخبز الأسمر.

فيتامينات ضد النسيان

ونعرض فيما يلي قائمة بأهم الفيتامينات والمعادن التي تمنع النسيان، وتجعل الطالب أكثر قدرة على تذكر كل التفاصيل العلمية يوم الامتحان: - فيتامين "ب١"، ويسمى فيتامين - ويحل الأعصاب، ويدخل



تناول فيتامين "أ" أثناء الحمل يفيد رئة الجنين

■ توصلت دراسة حديثة إلى أن النساء اللاتي يتناولن فيتامين "أ" خلال فترة الحمل بنسجين أبناء يتمتعون بمرثات قوية خلال فترة الطفولة، وحتى إلى ما بعد سن التاسعة، وبحسب موقع "راديو سوا" الإلكتروني فقد كانت السبعة الرئوية للأطفال الذين تناولت أمهاتهم فيتامين "أ" أكبر بنسبة ٣ ٪ منها للأطفال الذين تناولت أمهاتهم دواء وهميا، ويعتقد العلماء أن الفائدة جاءت نتيجة

في تكوين الخلايا العصبية للمخ وهو هام للذكاء والقدرة على التعلم ويوجد في البلبلة والخميرة. - فيتامين "ب٣"، ينشط الذاكرة ويوجد في الفخ والحوم ونقصه يسبب العصبية الزائدة. - فيتامين "١٢"، مهم للمخ والأعصاب ويوجد في اللحوم والجبن والبيض والفخ. - فيتامين "ب٢"، يحمي من النسيان ويوجد في الخميرة والأسماك والخضروات الخضراء. - فيتامين "ب٥" البانتوثينك"، يساعد علي نقل الرسائل من الجهاز العصبي إلى المخ. - فيتامين "ب٦" بيريدوكسين"، ويساعد على تكوين هرمون السيروتونين الذي يحسن المزاج ويحمي من التعب والشعور بالإحباط. - فيتامين "ب٩" هو حمض الفوليك، ويدخل في تكوين الخلايا العصبية للمخ والجهاز العصبي. - فيتامين "ب١٢"، يحافظ علي صحة الجهاز العصبي. - فيتامين "د"، مضاد للأكسدة يحمي المخ من التلف ويوجد في الكبدة والمكسرات والبيض.

عصير القصب ينعش المخ أكد بدران أن عصير القصب - أحد المشروبات المصرية الأصلية - يعالج الاكتئاب، كما أنه يسبب الراحة النفسية، والهدوء، والسعادة، حيث يؤدي إلى زيادة تكوين "السيروتونين" وهي المادة الطبيعية المهدئة التي يفرزها المخ. ويعتبر عصير القصب سهل الهضم وسريع الامتصاص، كما أنه مدر للبول فيطرد السموم من الجسم، وبالتالي يحمي المخ من التلوث، كما يساعد على زيادة القدرة على تحمل المواقف الصعبة كالضيق والقلق والتوتر والإرهاق.

نصائح للطلبة

ويقدم بدران بعض النصائح للطلاب في الفترة التي تسبق موسم الامتحانات، جاء في مقدمتها ضرورة ممارسة الرياضة لدائقت قليلة بين المادة والأخرى لأنها تنشط العضلات وتجعل المخ أكثر استيعاباً، كما يراعى عدم تغيير ساعات النوم والحفاظ عليها والنوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا للحفاظ على الساعة البيولوجية للجسم التي تتحكم في نشاطه وإفراز هرموناته ما يجعل الطالب أكثر يقظة ونشاطا. كما أكد على ضرورة الإكثار من تناول الأسماك فهي مصدر ممتاز من مصادر البروتين الطري السهل الهضم، ومن أفضل مصادر "الأوميغا ٣" الهامة للذاكرة، كما أن الأسماك غنية بمعدن الفسفور الذي ينشط الذاكرة ويقوى الجسد، إضافة إلى تناول البقوليات يوميا لضمان السعادة والوقاية من الأنيميا، وعدم نسيان الفاكهة والخضراوات الغير مطبوخة يوميا. كما ينصح بدران الطلبة بالإكثار من الماء وتناول الوجبات الصغيرة لأنها تحافظ على مستوى هرمون الأنسولين وتجنّاشي بذلك اعتلال المزاج، وتناول فيتامين "سي" الذي يكافح التعب والتواجد في الكيوي والبروكلي، وأخيرا لا تنسى وجبة الإفطار.



وعالمياً وكيفية متابعة قياس ضغط الدم بدقة، وكذلك أخطار ارتفاع ضغط الدم على الصحة، وبين أهمية الوسائل غير الدوائية، مثل تغيير نمط الحياة نحو صحة أفضل، والعلاجية بالدواء لمكافحة هذا الوباء العالمي، وأوضح إبراهيم أن الرابطه القائمة دول العالم في الوفيات الناتجة عن الأزمات القلبية وأمراض الشريان التاجي، حيث تبلغ الإصابة ٥٦٠ في كل مائة ألف، في حين أنها ٢١٠ حالة في كل مائة ألف في ألمانيا، والمشكلة أن ذلك يحدث في مصر في سن مبكرة ١٠ سنوات مقارنة بالغرب، ٥١ سنة متوسط سن الإصابة في مصر وفي الغرب ٦١ عاما، ورغم تراجع معدلات الإصابة في الغرب إلا أنها تتصاعد في مصر، ولو تم محاصرة عوامل الخطورة للإصابة بالمرض كالتيخين والسمنة والسكر، فإن ٨٠٪ من أمراض القلب يمكن تفاديها. وأكد إبراهيم أن مرض ضغط الدم المرتفع المعروف ب" القاتل الصامت مرتبط بالتقدم في العمر، وأن أكثر من نصف الي ثلث البشر الذين يبلغ عمرهم أكثر من ٦٠ عاما مصابون بضغط الدم المرتفع،

السكري وارتفاع الكولسترول في الدم، والسمنة، والتدخين.. إلخ؛ تؤدي إلى تفاقم الوضع الصحي للمصابين وتجعلهم معرضين أكثر لحدوث مضاعفات، وفي ١٧ مايو من كل عام، تنطلق حملة دولية للتوعية بمرض ارتفاع ضغط الدم، بدعوة من الرابطه العالمية لارتفاع ضغط الدم، والتي تضم ٧٢ جمعية ورابطة في العالم ومنها الجمعية المصرية، وذلك تحت شعار "الوزن الصحي يساوي الضغط الصحي"، وتتبنى الجمعية المصرية هذا العام تحت عنوان "أعرف رقمك" مهمة الإشراف علي مسح طبي لـ ٣ آلاف طالب من ١٠ جامعات مصرية، وذلك في هذا اليوم العالمي، لمعرفة عوامل الخطورة في شريحة الشباب المصري التي قد تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين، ويشمل المسح الطبي قياس ضغط الدم والوزن والطول ومحيط الخصر ودهنيات الدم، والغرض من هذا اليوم العالمي، كما يوضح الدكتور محسن إبراهيم أستاذ أمراض القلب ببط القاهرة ورئيس الجمعية المصرية لارتفاع ضغط الدم، هو توعية الجمهور بمرض ارتفاع ضغط الدم الشرياني ومدى انتشاره محليا

فتحو ٩٠٪ من حالات الإصابة تكون من دون سبب واضح؛ ويقدم هذا المرض حياة ضحايا دون سابق إنذار ويتم اكتشاف الإصابة به صدفة في أغلب الأحيان، وهو يصيب واحد من بين كل خمسة بالغين، ومن المؤكد أن إهمال ضغط الدم المرتفع دون علاج له عواقب وخيمة قد تؤدي إلى الإعاقة في سن مبكر، كما أن المحافظة على العلاج والاستمرار فيه يؤدي إلى الحيلولة دون ظهور هذه المضاعفات أو على الأقل تأجيلها لسنوات عديدة، ويخفف من حدتها في الوقت نفسه، كما أن وجود مشاكل صحية أخرى مثل مرض

■ يعد ارتفاع الضغط الدموي واحداً من أكثر الأمراض القلبية شيوعاً وخطورة على أعضاء الجسم ويؤدي بـ القاتل الصامت، وذلك لأنه لا يوحى بأية عوارض مميزة، ويمكن أن تصاب به لسنوات من دون أن تعلم،



اختراع

جهاز طهي يعمل بالطاقة الشمسية



■ يعرض سلاح الصيانة الملكي الأردني في جناحه بمعرض سوفكس ٢٠١٠ لعادت القوات الخاصة المقام حاليا في قاعدة الملك عبد الله الثاني الجوية جهازا للطهي يعمل على الطاقة الشمسية جرى تطويره من قبل سلاح الصيانة الملكي لاستخدامه في المعازل البعيدة، ويشير الكتيب الخاص بالجهاز أنه يمتاز بقدرته على غلي وخبز وتسخين أي نوع من أنواع الطعام بواسطة الطاقة الشمسية، ولا يحتاج إلى الوقود، كما أنه مغزول عزا نالما، ما يحسن من كفاءته الحرارية.

ومن مميزات الجهاز الذي أصبح يستخدم في القوات المسلحة الأردنية، ما يتنح به من درجة أمان كبيرة جدا، وعدم تسببه بأي أخطار وسهولة حمله وعدم حرقه للطعام، ويعتبر صديقا للبيئة، وتصل درجة الحرارة المستمدة من الشمس إلى ٢١٠ درجات مئوية داخله. " يو بي

أنفلونزا

الصحة العالمية ترصد ١٨٠٣٦ وفاة بأنفلونزا "الخنازير"

■ أعلنت منظمة الصحة العالمية أن عدد الوفيات جراء الإصابة بفيروس "اتش إن ١" المعروف بأنفلونزا الخنازير في مختلف أنحاء العالم بلغ ١٨٠٣٦ حالة على الأقل، وأشارت المنظمة إلى أنه منذ آخر إعلان لها في ٧ مايو لم تسجل أي حالة وفاة ولا أي إصابة بأنفلونزا الخنازير في أي مكان بالعالم، وأكدت المنظمة أن عدد الوفيات في أفريقيا بلغ ١٦٨ وفي الأمريكيتين أكثر من ٨٣٢١، وقدرت عدد الوفيات في الشرق الأوسط بـ ١٠١، في حين أن العدد في أوروبا لا يقل عن ٤٨٦١، وبلغ عدد الوفيات في جنوب شرق آسيا ١٧٩٨، وفي شرق المحيط الهادئ ١٨٢٩.

ويقدر الباحثون أن عدد الأشخاص المصابين به في العالم نحو بلوين شخص، ويصف الدكتور حسين رزق أستاذ أمراض القلب ببط القاهرة المشروع القومي لارتفاع ضغط الدم الذي نشرت نتائجه بدءا من عام ١٩٩٤ بأنه الأول من نوعه في دول العالم الثالث، والذي كشف عن إصابة ٢٦٪ من المصريين بارتفاع الضغط، بعد أن كانت هذه النسبة ١٠,٦٪ في الستينيات، وأن العوامل البيئية تتصدر أسباب الإصابة بضغط الدم، والمقصود بها نمط الحياة، مؤكدا أن لدى مرضى ارتفاع الضغط في العادة أكثر من عامل بين هذه العوامل وإضافة إلى العامل الوراثي تنتشر بينهم السمنة، فتحو ١٥٪ من مرضى ارتفاع ضغط الدم من المصابين بالسكر، وبعد رصد عوامل الخطورة في الإصابة بارتفاع الضغط، من ضمن أهداف مسح طلاب الجامعات المصرية، وفقا لـ قالة الدكتور عبد المنعم إبراهيم أستاذ علم وظائف القلب والشرايين، ومنها التدخين وعدم ممارسة الرياضة والوجبات غير الصحية، واستعمال الأدوية المهدجة والوجبات السريعة، وعدم الاهتمام بالخضراوات والفاكهة.