

□ برلين - العرب اونلاين

يعد التنزه سيرا على الأقدام نشاطا شائعاً بصورة كبيرة ، لا سيما في فصل الخريف ، حيث يجد طريقة رائعة لتغذية الروح بالهدوء والسكينة وتجديد النشاط، غير أن المشي بصيغة منتظمة على مدار العام مفيد للصحة. فالتجول يشعرك بالسعادة والرضا ويمنحك توازناً نفسياً. ويعد التنزه سيرا على الأقدام بصفة منتظمة أيضاً طريقة رائعة للحفاظ باللياقة البدنية، كما يحسن من جهاز اوعية القلب، ويقوي مناعة الجسم، ويعزز مستوى الأيض التمثيل الغذائي ولا يحتاج المراه الكثير لممارسة السير، فهو رياضة يمكنك ممارستها حتى في منزلك. ورغم ذلك، يقول الأستاذ الجامعي كلاوس

سرطان الثدي يطارد الرجال

□ عمان -موقع عمان نت

حذر خبراء في مجال الأورام السرطانية من ارتفاع نسب الإصابة بمرض سرطان الثدي بين الرجال في الأردن خلال السنوات المقبلة. وقال الدكتور سامي الخطيب استشاري الأورام والكشف المبكر ورئيس جمعية الأورام الأردنية تأكيداً على وجود ارتفاع في حالات الإصابة بالمرض في بعض السنوات الماضية كعام ٢٠٠٣ الذي وصل فيه عدد الإصابات إلى ٢٥ حالة، وبنسبة فاقت المعدلات العالية وبمعدل رجلين لكل ١٠٠ امرأة لتعود فيما بعد لمعدلاتها الطبيعية. وتشير إحصائيات السجل الوطني لمرض السرطان التابع لوزارة الصحة لذات العام إلى ١٢ حالة فقط، وتفيد الأرقام الرسمية الصادرة عن السجل الوطني إلى إن عدد إصابات الذكور بالمرض لا تتوافر سوى لعام ٢٠٠٨، وهي ٩ حالات، وتعزى إحصاء الحالات خلال العامين الأخيرين ٢٠٠٩ و٢٠١٠ لأن المريض قد يحول لعدة مستشفيات كما أن فترة الفحوص التي يجريها المريض تأخذ وقتاً طويلاً ،وذلك بحسب مدير السجل الوطني الدكتور محمد الطراونة. وتشير إحصائيات السجل الوطني من العام ١٩٩٦ وهو العام الذي سجل به أول مصاب بالمرض رسمياً ولغاية عام ٢٠٠٨ إلى ثبات عدد الإصابات لتتراوح بين ٩-١٣ حالة، وبمعدل زيادة حالة سنوياً .إحصائيات مركز الحسين للسرطان وهو أحد المستشفيات الرئيسية التي يحول لها مريض السرطان، تشير أرقامها إلى ١٣ مصاباً خلال عام ٢٠١٠.

قريباً .. الإنترنت فائق السرعة يغطي نصف العالم

□ نيويورك- بي بي سي

نكرت الأمم المتحدة الأحد أن نصف سكان العالم سيتصلون من الحصول على الإنترنت فائق السرعة في غضون خمس سنوات، وقال حمدون توريه، الأمين العام للاتحاد الدولي للاتصالات ، إن حكومات العالم يتعين عليها وضع قضية الحصول على الإنترنت على قمة جداول أعمالها. وأضاف أن قادة العالم متحدثون: المستقبل سيبنى بشبكات النطاق العريض". ولم تصل شبكات النطاق العريض ، حتى في البلاد المتقدمة ، إلى ٥٠٪ من السكان إلى الآن. ويقدر الاتحاد الدولي للاتصالات أن النسبة تقترب من ٣٠٪ في العالم المتقدم و ١٠ ٪ فقط في البلدان النامية. بينما تقترب النسبة في البلدان الأشد فقراً من ١ ٪. ومع ذلك ، لا يوجد تعريف متفق عليه عالمياً لما يشكل النطاق العريض .

فولكر، من معهد الطب الرياضي بجامعة مونستر الألمانية، إن التنزه سيرا على الأقدام كل بضعة أسابيع ليس له تأثير يذكر. وأضاف: "لا يكون السير فعالاً إلا عند ممارسته لفترة طويلة.. فمعظم الناس يمارسون التنزه سيرا على الأقدام بشكل غير منظم". ويقول فولكر إن السير مرتين على الأقل أسبوعياً لفترة تتراوح بين ٣٠ و ٤٥ دقيقة في كل مرة ضروري لتحسين الصحة البدنية.

ورغم ذلك ، فإن معظم الناس غير مؤهلين لقضاء هذا الوقت الكبير في السير. وقد أظهرت دراسة أجرتها الرابطة الألمانية للتنزه سيرا على الأقدام أن ما يقرب من نصف سكان البلاد ممن تتجاوز أعمارهم الستة عشر عاماً مارسوا رياضة المشي لفترات طويلة في المناطق الجبلية ، غير أنه

لم يمارس هذه الرياضة عدة مرات شهرياً سوى المسنين الذين تزيد أعمارهم على ٦٠ عاماً.

لذا، ينصح فولكر بممارسة الشكل الأكثر "بساطة" من التنزه سيرا على الأقدام ، ألا وهو المشي. ويصف فولكر المشي بأنه "حركة إجبارية" تتم لفترات قصيرة ولكن بصورة منتظمة. ويقول فولكر: "يمكنك أيضاً دمج فترة من التنزه الحقيقي سيرا على الأقدام في برنامجك التدريبي كل ثلاثة إلى أربعة أسابيع".

ويتفق الأستاذ الجامعي إنجو فروبوز ، من مركز الصحة بالمعهد العالي للرياضة في مدينة كولونيا الألمانية، مع هذا الرأي. فالسير النشط عبر شوارع المدينة له فوائد السير نفسها لفترات طويلة في المناطق الجبلية، الأمر الذي يرجع إلى ما يتضمنه

فوائد التنزه على الأقدام

للإعداد البدني. يقول فولكر إن "القوة مهمة للغاية بجانب القدرة على الاحتمال". ومن المهم أيضاً حماية المفاصل ، لاسيما عند الهبوط على منحدر جبلي. وينصح كذلك بتجنب الإفراط في رحلات التنزه على الأقدام. يقول فروبوز: "ينبغي على المبتدئين التخطيط بحذر لرحلة السير ، ومراعاة أن تكون قصيرة وليست طويلة". ويلعب الطقس دوراً في ذلك أيضاً. كما أن السير في المناطق المرتفعة يفيد الصحة كثيراً. وأوضح فروبوز أن "السير على ارتفاعات أكبر ينشط جهاز المناعة ونقل الأوكسجين.

فالهواء الطلق يساعد الرئتين على العمل بصورة أكبر . ويشير فولكر إلى أن التنزه سيرا على الأقدام ينصح به لكل من يتمتع بقلب سليم ، ويجب المناطق الريفية. غير أنه على المراه تجنبه في حال كان يعاني من

عسل النحل

□ د. غضنفر حكمت محمود الشيخ ليس سهلاً أن نخوض حديثاً عن العسل.. تارة ترى العسل كثيفاً ، وتارة تراه سائلاً ، وليس غريباً أن تشوبه الحرارة ، ثم هو مختلف في ألوانه . . متبلور تجده . . وشديده حلاوته .وتساؤلات أخرى مبهمة كثيرة ، أشارت جدلاً واسعاً ، واختلطت الحقيقة بالأسطورة ، حتى صار العسل لغزاً يختلف فيه الناس ، ما بين مغال في فوائده متطرف ، وآخر منكّر لها ، منعنت ، كنهم لن يختلفوا قط في انه طعام . . مغذ . . ولذيذ . . ونافع . . والتزاماً منا بموضوعة الطرح لاحظنا أن نضرب صفحاً عن كل ما يقال ، وأن نقدم للقارئ مضموناً علمياً دقيقاً يوعي عقلاني لما عرفة الإنسان عن العسل . . ذلك الذهب السائل الذي أخذ أشكالاً عديدة من القدسية ومنذ القدم.

لقد أقيمت للعسل مكانة رفيعة واحتل مراكز الصدارة عند ممارسة الطقوس الدينية والشعائير التعبدية واعد مرزما للغذاء الخصب واتخذه البعض وسيلة للتقرب من الآلهة .

لون العسل

قبل أن نتناول الحديث في هذا الموضوع أو بالأحرى بدل أن نخوض معتركاً كهذا السذي أريكس السكير من الناس ، لابد أن نقطع دابر التشكيك لما تلعبه الأزهار و الدبقيات التي تفرزها سواء أكانت الحشرات الأخرى أم النباتات .

وفي كل حال فإن اللون في العسل أمر ثانوي ليس في جودته . العسل أصلاً " أصفر غديري " وقد

فيروس البرد يصيب الأطفال بالسمنة

□ كاليفورنيا -العرب اونلاين

أكدت دراسة أمريكية حديثة أن هناك علاقة بين فيروس البرد والوزن المفرط لدى الأطفال. وأظهرت الدراسة التي أجراها علماء من جامعة كاليفورنيا بمدينة سان دييجو الأمريكية أن هناك علاقة بين الإصابة بالفيروس الغدي "إيه.دي ٣٦" ، الذي يسبب في المعتاد التهابات في المسالك التنفسية أو الحنك، وبين زيادة وزنهم بشكل كبير في المتوسط عن الأطفال الذين لم يصابوا به.
ووجد العلماء تحت إشراف جيفري شفيمر أجساماً مضادة لفيروس "إيه.دي. ٣٦" لدى ١٩ طفلاً، وهذا يعني أنهم أصيبوا به من قبل. وأظهرت الدراسة أن نحو ٨٠٪ من الأطفال ، الذين تبين أن الفيروس إيجابي لديهم، مفرطي الوزن، ولم يجد الباحثون بين الأطفال النحفاء سوى أربع حالات تحمل علامات للفيروس. وقد أشارت دراسات سابقة إلى وجود علاقة بين فيروس البرد والوزن الزائد للأطفال. وتبين من خلال التجارب المعملية أن فيروس "إيه.دي. ٣٦" يحفز خلايا جذعية من الأنسجة الدهنية للإنسان للحصول إلى خلايا دهنية كبيرة. وبناء على نتائج الدراسة أوصى الباحث جيفري شفيمر بتغيير الحكم على الأسباب التي تؤدي إلى السمنة المفرطة ، وكتب في دورية "طب الأطفال" التي نشرت الدراسة: "معظم الناس يعتقدون أن الشخص الذي يعاني من سمنة مفرطة هو المذنب في ذلك ، لكن نتائج تلك الدراسة أثبتت أنه من الممكن أن تكون هناك خلفيات أكثر تعقيداً لهذه الأمر. لذلك ينبغي علينا تطوير مفاهيم جديدة لتجنب الوزن المفرط.

العيون ، والسمنة. وتبين من خلال الدراسة التي شملت ١٢٤ طفلاً، أن الأطفال الذين أصيبوا بهذا الفيروس

يكون لونا ابيض مائيا ، كهرمانيا فاتحا أو غامقاً وهناك القاتم .

العسل الناتج عن أزهار الخضر والقطن اصفر زاه والفتح مئلا يعطي عسلا اصفر فاتحا والحنطة السوداء عسلها داكن تشوبه حمرة خفيفة إلى البني القاتم ، عسل الصنوبريات محمر داكن وزهرة العوسج عسلها ابيض شفاف ، وكلما تكثر المعادن في مصادر الرحيق يكون العسل داكنا أيضا هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن الشمع القديم الأسود يكون عسله داكنا ، في حين يكون العسل المستخرج من الشمع الحديث عسلا زاهيا .

تبلور العسل

تلعب نسبة السكر الكلوكوز "سكر العنب" إلى سكر الفركتوز "سكر الفاكهة" وسكر السكاروز سكر القصب" دورا فعالا في عملية التبلور ، فإذا زادت نسبة سكر العنب يتبلور بسرعة وإذا زادت نسبة سكر الفاكهة بطؤ التبلور أما إذا ازدادت نسبة سكر القصب فمن الصعب أن يتبلور ومن العسل ما يتبلور في الغالب متجانسا ومنه رسوبيا وآخر طبقياً كعسل الصنوبريات .

لذا تلتمس من قارئنا الموقر أن يعي هذا الجانب حيث إن كل أنواع "العسل الطبيعي" تقريبا يتبلور وهذا دليل جودة العسل ونقاوته .

طعم العسل وحلاوته

عوامل عديدة تؤثر على طعمه مثل طبيعة التربة المزروعة بها المحاصيل وتركيبها الكيميائي وكذلك نسبة المواد الموجودة مثل الكلوروفيل والثاين والمواد الغروية . والطعم أو حتى النكهة هي مزيج من عطر الزهرة وعطر النحلة ورائحة الشمع وخصوصا مادة "الحامض النملّي" التي تسود رائحته أيضا على خلية النحل نفسها . لذا فمن اللافت للانتباه أن العسل الناجم عن تغذية الخلية بـ "السكر الصناعي" كثيرا ما تتحسس طعم ورائحة الشمع فيه وهي السائدة وبشكل ملحوظ وتكون هي الرائحة الغالبة . وعموما العسل الربيعي غالبا يكون اقل نضجا منه " أي من العسل الخريفي الذي يمتاز بالكثافة العالية" حتى إن أسعار العسل الخريفي تكون أعلى . ناهيك عن الحلاوة المركزة المحفوظة والمخبر للتساؤلات المفزعة والمحزنة إلى التشكيك المبطن والذي كثيرا ما يقلل من نوعية وجودة العسل . في حين إن عملية التبخير الحاصلة أثناء الصيف "تموز + آب" سبب رئيسي

لجودة العسل ونقاوته .

ربع سكان العالم . . مرضى نفسانيون !

□ الأمم المتحدة -سي أن أن

قالت منظمة الصحة العالمية إن المصابين باضطرابات نفسية واجتماعية، هم إحدى أكثر الفئات عرضة للتقهيش في البلدان النامية، لافتة إلى أن ربع سكان العالم سيصابون بمرض نفسي في مرحلة ما من حياتهم.وقالت المنظمة في تقرير على موقعها الإلكتروني بشأن الصحة النفسية والتنمية إن غالبية البرامج الإنمائية وبرامج التخفيف من وطأة الفقر لا تشمل المصابين باضطرابات نفسية واضطرابات نفسية اجتماعية."وأضافت "من الملاحظ، أن ٧٥ إلى ٨٥ بالمئة من أولئك المرضى لا يستفيدون من أي شكل من أشكال العلاج النفسي.. وهناك علاقة بين تلك الاضطرابات وارتفاع معدلات البطالة إلى نسبة تناهز ٩٩ بالمئة في بعض الأحيان. "ونسب التقرير إلى الدكتور عداء العلوان، المسؤول عن دائرة الأمراض غير السارية والصحة النفسية بالمنظمة قوله "لا بد للأوساط الإنمائية من إيلاء المزيد من الاهتمام لهذه الفئة حتى يتسنى عكس الأوضاع السائدة. "وتابع عصير الرمان يمنع خلايا سرطان البروستاتا من الانتشار.ويعتبر تناول عصير الرمان المركز إحدى الصفات الشعبية للمصابين ببدء السكر من النوع الثاني، ويسهم في زيادة التحكم في نسبة سكر الدم وتقيض كوليسترول الكبد أيضا، وفق دراسة، أكد الباحث هوينج من مركز أبحاث الأعشاب الطبية في مدينة سدنّي الأسترالية أن هناك تأثيراً إيجابياً للرمان المركز على أداء هرمون الأنسولين، بما يزيد من كفاءته. كما أثبتت الدراسات أن تناول

□ هونغ كونج - محيط شبكة

الإعلام العربية

أثبتت أحدث الأبحاث الطبية التأثير الإيجابي لعصير الرمان في خفض نسبة الدهون الثلاثية ونسبة الكوليسترول الضار في الدم، وقد دلت نتائجها على أن شرب عصير الرمان المركز كوب يومياً عدة شهرين، يسبب ارتفاعاً في نسبة الكوليسترول المفيد "أتش دي إل" وانخفاضاً في نسبة الكوليسترول الضار "إل دي إل"، مما يشير إلى فعالته في الوقاية من انسداد الشرايين وعلاج أمراض الأوعية الدموية والقلب.كما يحتوي الرمان على نسبة من مضادات الأكسدة التي لها اثر مثبت ومضاد للإصابة بالسرطان، حيث أوضحت دراسات المكثورة جوين من جامعة امانلنكث فلوريدا الأمريكية أن إضافة عصير الرمان المركز إلى خلايا سرطانية من الثدي يؤدي إلى انكماش حجمها واضمحالها مع الوقت، وأكدت أبحاث الدكتور كيم يانج من كوريا على تأثير الرمان المنع من انتشار خلايا الثدي السرطانية، في



مشكلات في المفاصل أو من

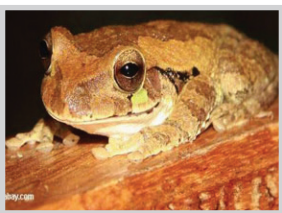
الالتهابات.

كما ينبغي عليك أيضا توخي الحذر إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب أو زيادة الوزن. وأخيرا، ينصح فولكر بإجراء

فحص لدى

طبيبك أولا قبل الخروج في رحلة للاستمتاع بما تزخر به الطبيعة من مناظر خلابة.

ضفادع الطين تحافظ على محصول الكاكاو



□ جوتينجن- العرب أونلاين

ربما تستقبح شكل ضفادع الطين الالكة للحشرات لكن العلم أثبت أن لها دورا كبيرا في الحفاظ على محصول الكاكاو الذي يستخدم في صنع الشيكولاته التي يحبها الجميع لاسيما الأطفال!لذلك من خلال نتائج الدراسة التي نشرت الأحد والتي أجراها علماء زراعة المان تابعون لجامعة جوتينجن بالاشتراك مع علماء أستراليين من جامعة انديد حول الدور الذي تلعبه ضفادع الطين الالكة للحشرات في أندونيسيا ، ثالث أكبر منتج للكاكاو في العالم ، في حماية محصول الكاكاو من الحشرات المدمرة. وقال البروفيسور تيا تشارنكته ، من فريق الدراسة ، إن هناك نوعا من النمل العدواني النحل المعروف "بالنمل الأصفر المجنون" يبلغ طول الواحدة أربعة مليمترات يهاجم نوعا آخر من النمل يعمل على منع انتشار الأمراض بين نباتات الكاكاو. وأضاف البروفيسور تشارنكته أن ضفادع الطين تفضل أكل النمل الأصفر فتقتذ النمل المفيد وتعمل من ثم على الحفاظ بشكل غير مباشر على محصول الكاكاو. وتشير تقديرات العلماء الألمان إلى أن هذه الضفادع بذلك تؤدي خدمة هامة وفي نفس الوقت مجانية في مجال التوازن البيئي للحفاظ على محصول الكاكاو.

إجراءات لحماية البيانات في الكمبيوتر

□ واشنطن / العرب أونلاين

في حالة تعرض الكمبيوتر الدفترى للسرقة ، هناك سلسلة من الإجراءات الاحترازية التي ينبغي على المستخدم اتخاذها لضمان الحفاظ على سرية بياناته الشخصية. ومن أجل التحسب لإحتمال حدوث هذه الكارثة ، لابد من أن يعد المستخدم قائمة بأسماء الأشخاص والشركات الذين يتعين عليه الاتصال بهم لإبلاغهم بالسرقة حال وقوعها. ولابد من أن تتضمن هذه القائمة إدارة مستخدم الاختيار بالبنك الخاص بالمستخدم وكذلك أسماء شركات بطاقات الائتمان التي يتعامل معها ، وكذلك يتوجب إدراج الأشخاص الذين توجد بيانات شخصية خاصة بهم على الكمبيوتر المسروق. ورغم أن إعداد مثل هذه القائمة ليس أمراً ممتعاً، إلا أنها ضرورية حتى لا تشعر بالذعر إذا ما تعرض الكمبيوتر للسرقة.



عصير الرمان المركز يخفف من نوبات الاكتئاب المصاحبة للنساء اللاتي وصلن إلى سن اليأس، كما ربطت إحدى الدراسات بين تناول عصير الرمان وانخفاض ضغط الدم وفقدان الوزن.

حيث أشارت عدة أبحاث طبية إلى فائدة استخدام الرمان كعلاج يرفع من مقاومة الجسم لسرطان البروستاتا، ودلت أبحاث الدكتور آدمز من مركز التغذية في كلية ديفيد جيفن للطب في لوس انجلوس الأمريكية إلى فعالية المواد الموجودة في عصير الرمان في منع تكوين خلايا سرطان

وأثبت العالم لانسكي من خلال تحليل ودراسة الخلايا مخبرياً أن استخدام عصير الرمان يمنع خلايا سرطان البروستاتا من الانتشار.ويعتبر تناول عصير الرمان المركز إحدى الصفات الشعبية للمصابين ببدء السكر من النوع الثاني، ويسهم في زيادة التحكم في نسبة سكر الدم وتقيض كوليسترول الكبد أيضا، وفق دراسة، أكد الباحث هوينج من مركز أبحاث الأعشاب الطبية في مدينة سدنّي الأسترالية أن هناك تأثيراً إيجابياً للرمان المركز على أداء هرمون الأنسولين، بما يزيد من كفاءته. كما أثبتت الدراسات أن تناول



١- لا يوجد تعريف متفق عليه عالمياً لما يشكل النطاق العريض .