

الإفطار الصباحي يحسن الذاكرة عند كبار السن

الذاكرة والقوى الإدراكية.

وأكد البحث الذي أجرته الجمعية الأميركية للعلوم الغذائية والجمعية الأميركية للتغذية السريرية. أن تناول أي نوع من طعام الإفطار يعزز القدرات الذهنية ويقوي الذاكرة. ويرى الباحثون أن ممارسة الرياضة بانتظام والمحافظة على الوزن السليم وتناول أغذية قليلة الدهون المشبعة وغنية بالألياف والفواكه والخضراوات يساعد على المحافظة على قوة الذاكرة والمهارات الإدراكية والقدرات الذهنية على المدى الطويل.

يبدو أن وجبات الإفطار الصباحية لا تفيد الأطفال والشباب فحسب، بل مفيدة لكبار السن أيضا. فقد أثبتت دراسة طبية جديدة أن تناول طعام الإفطار يحسن الذاكرة والقدرات الإدراكية عند المستن. فقد وجد الباحثون بعد مراقبة عدد من الأشخاص تراوحت أعمارهم بين ٦١ - ٧٩ عاما. تناول عدد منهم طعام الإفطار على شكل بروتين نقي ونشويات أو دهون نقيه. أن طعام الإفطار مهما كان نوعه حسن أداء هؤلاء المستن في فحوصات الذاكرة بعد تناوله بربع ساعة. في حين سجل المشاركون الذين لم يتناولوا الإفطار درجات أقل في اختبارات

اختبار وراثي

للكشف عن

مئات الأمراض

طور باحثان أستراليان اختبارا وراثيا له القدرة على الكشف عن مئات الأمراض، كأمراض القلب والأمراض السرطانية والوراثية. وينتظر أن يطرح ذلك الاختبار تجاريا على شكل جهاز خلال الأعوام القليلة القادمة.

وقد ذكر أنفيس جونستون، وهو طالب في مرحلة الدكتوراه وأحد الباحثين اللذين طورا الاختبار، لشبكة "نيوز ميديكال" لأخبار الأبحاث الطبية الأسبوع الماضي أن الاختبار الجديد قد حقق له براعتي اختراع مسجلتين عالميا وحصه من أسهم الشركة التي ستتجه تجاريا، وأنه سيحقق قفزة كبيرة في مجال الاختبارات

الوراثية. يعتمد الاختبار الوراثي الجديد، والمسمى "جين بولز" Gene Balls أو كرات المورثات على استخدام كريات متناهية في الصغر يقل قطر الواحدة منها عن عشر قطر شعرة الرأس.

وتحتوي كل من هذه الكريات على خليط من الأصباغ الباعثة للضوء، وتغلف كلا منها طبقة من الحمض النووي الوراثي DNA الذي يحمل الشفرة الوراثية الماثلة لشفرة أحد الأمراض.

فإذا ما تم اختبار أحد

المرضى، وكان يحمل مرضا من تلك التي تستطيع الكريات الدقيقة اكتشافها، فإن الكرة التي تحمل شفرة المرض تلتصق بالجين (المورث) المسبب له حيث يمكن عندئذ الكشف عن المرض والجين المسؤول عنه. ويستطيع اختبار "جين بولز" الجديد حاليا الكشف عن ١٢ مورثا مرة واحدة، ولكن مخترعي الاختبار ياملون أن يتمكنوا خلال العام القادم من تطوير قدرته ليكون قادرا على الكشف عن مئات، أو آلاف الجينات مرة واحدة عند التوصل إلى تصميم جهاز ذلك الاختبار بتكاليف أقل، وكفاءة أعلى، إذ أن التقنية الراهنة باهظة الثمن وغير دقيقة بالنسبة للتطبيقات الإكلينيكية.

ترجع أهمية هذا الاختبار إلى كونه يمكن الأطباء من تشخيص الأمراض (كالسرطانات وغيرها)، وفي ذات الوقت كونه قادرا على إعطاء نذر مبكرة عن احتمال الإصابة بالأمراض الوراثية قبل ظهور أعراضها الفعلية، ومن ثم يجد المريض فرصة لتغيير نمط حياته لتفادي أو تقليل احتمالات الإصابة بالمرض.

ويأمل مخترعا "جين بولز" أن يتوفر ابتكارهما للأطباء خلال خمس سنوات، في صورة جهاز على مكتب الطبيب، ويسعر لا يزيد على ١٥ ألف دولار. يذكر أن مبيكري الاختبار الجديد قد حصل على التمويل من مبادرة "فريش ساينس" التي دشنها المجلس الثقافي البريطاني في أستراليا.

دراسة: الأذن اليسرى تميل للفناء دائما

وقالت ايضون سينينغر التي ترأس فريق الباحثين هذا "كنا نعتقد على الدوام ان الأذنين اليمنى واليسرى تعملان بالطريقة نفسها تماما".

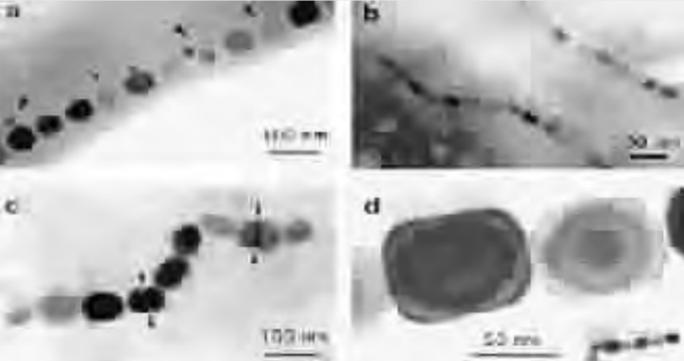
وأضافت انه منذ التوصل الى هذه النتيجة التي نشرت في اخر عدد من مجلة "ساينس"، يعتبر العلماء ان "ذلك قد يكون له عواقب كبرى على تطور النطق ولغة الافراد".

ويفضل لواقط مجهرية وضعت على خلايا في الاذن الداخلية، ادخل العلماء مختلف انواع الاصوات في آذان اطفال لقياس تغير الذبذبات.

أظهرت دراسة اجراها فريق من الباحثين في جامعة كاليفورنيا في لوس انجليس ان الاذن البشرية تتفاعل بشكل مختلف ازاء الاصوات حسب الاذن اليمنى او اليسرى اذ تلتقط الاولى الكلمات بشكل افضل بينما تلتقط الثانية الموسيقى.

وتشير الدراسة التي اجراها هؤلاء العلماء الذين تابعوا اكثر من ثلاثة الاف من المواليد الجدد ان الفوارق في سماع الاصوات التي كانت تنسب حتى الان الى اختلاف في الخلايا بين طريفي الدماغ، مصدرها في الواقع الاذن نفسها.

البكتيريا المغناطيسية يمكنها استهداف الأورام



سلالة اكثر نشاطا . فلقد حدد علم الجينات الان مجموعة الجينات المسؤولة عن انتاج الجزينات، التي يمكن نقلها الى انواع اخرى من البكتيريا. لو تمكن علماء البيولوجي من تنفيذ هذا العمل الفذ، فستكون ادوية الاستهداف امرا حقيقيا. ويقول هاريسون" ارى مستقبلا عظيما للجراثيم المعدلة وراثيا. لو قدم شخص ما المال المطلوب، فيسظهر من ينجز المشروع".

ولكن لو امكن استخلاص هذه الجزينات من الخلايا باعداد كافية، فان بإمكانها ان تقود جزينات الادوية باهضة الثمن او السامة الى مناطق محددة من الجسم. تاتي الجزينات جاهزة وملفوفة في غشاها البيولوجي الذاتي، ويمكن ربط الجزينات، مثل الادوية المضادة للسرطان، بسهولة. يمكن للاطباء بعدها توجيه الادوية الى منطقة معينة من الجسم باستخدام المغناطيس، كما يقول اندريو هاريسون من جامعة ادنبره- المملكة المتحدة.

ان تحديد المنطقة التي تحتاج الى الدواء، يمكن، نظريا، ان يقلل من التأثيرات الجانبية المصرة للعلاج المواد الكيمياوية. تنتج البكتيريا- Magnetospirillum magnetotacticum جزينات مغناطيسية مشهورة باسم الصدا اقطارها ٣٠-٥٠ نانو ميتر. وهذا يعني بانها صغيرة ما فيه الكفاية للعبور خلال الابهرة التي تزرق تحت الجلد. يبدو ان- M. Magnetotacti-cum تستخدم جزينات الصدا لتوجيه حركاتها. تصطف الجزينا في سلسلة تعمل مثل ابرة القمباص داخل الخلايا، سامحة للبكتيريا بالتحسس بالمجال المغناطيسي الارضي لتمييز الأعلى من الأسفل. يقول هاريسون" ان الطبيعة قادرة على صنع معادن بايولوجية تثير الدهشة".

لعل واحدة من اهم المشاكل الصحية التي تؤثر سلبا في الغالبية من ابناء مجتمعنا وهي الإصابة بالديدان الخيطية والكيسية للقناة الهضمية ، وتكتم خطورة الإصابة بهذه الطفيليات كون جسم الانسان مضييفا جيدا لها وخصوصا الدودة الشريطية والحلقية والدبوسية ، ويزداد احتمال الإصابة بالديدان بانخفاض مستوى الوعي الصحي في الطرق السليمة في تناول الغذاء يضاف الى ذلك انتشار التلوث.

فواكه وخضراوات وازهار ونباتات زينة مضادات للطفيليات المعوية

محمد صايل

الديدان، ويمكن تناول ما مقداره

ملعقة شاي واحدة يوميا من هذا الصمغ.

كذلك هنالك مجموعة لا بأس بها من الاعشاب الطبية تمتلك فعالية كبيرة في القضاء على الديدان المعوية، فبذور عشبة الفجيلة التي تنمو في الصحراء الغربية والجنوبية على القطر لها قدرة فائقة في القضاء على الديدان الدبوسية والتي تصيب الاطفال اكثر من الكبار.

وبذور الحرمل لها نفس التأثير ايضا ولكن يجب استخدام اقل كمية ممكنة منها لما لها من تأثيرات سمية عند الجرعات العالية. ولبعض الاعشاب التي تنمو في مناطق شمال القطر مثل اربيل والسليمانية وراوندوز والعماوية تأثير فعال في علاج الاصابة بالديدان.

فهناك مثلا لحاء الغول والفراسيون الاسود (او ما يسمى بسنديان الارض) وعين الحية والرغيلة وذويل النديب وخنيق الدجاج (ام الحليب) والبندق الهندي.

تكون اوراق اغلب هذه النباتات هي الجزء الفعال من العشبة للأغراض العلاجية فيستعد عدا عشبة ذويل النديب التي يستخلص منها مادة زيتية تحتوي على المركبات القاتلة للديدان.

ويتم تناول اوراق هذه الاعشاب بنفس الطريقة التي تستخدم مع نبات السبحيح مع عدم استخدام الغلي والاكتساء بالنقع لمدة اربع وعشرين ساعة.

ولبعض انواع الازهار المعروفة خواص مشابهة للنباتات المذكورة انفا. فتضع زهور الشاترج وابلصال زهرة الياسمين لها فعالية جيدة في محاربة عدة انواع من الديدان، كذلك الزهرة المعروفة باسم اذان الصخلة والموجودة في منطقة الاهوار تمتلك ذات التأثير، يمكن صنع عصير من ساق واوراق وازهار هذه النبتة للتخلص من مشاكل الطفيليات المعوية.



الباكي. تزرع هذه النباتات في مناطق عديدة من القطر وخصوصا في المناطق الشمالية والوسطى، يمكن اخذ ثمار السرو ويفضل الناضج منها، وبعد تقطيعها ونقعها مدة ليلة كاملة يشرب ماء النقع ثلاث مرات يوميا بمعدل ملعقة طعام واحدة كل مرة. وبالنسبة لنبات السبحيح فيمكن الافادة من عصير الاوراق بعد تقطيعها وغليها باقل كمية ممكنة من الماء وتناوله بنفس الصيغة كما في نبات السرو. وفيما يتعلق بالصفصاف الباكي فالمادة الصمغية التي تسيل من الشجرة تحتوي على اغلب المادة الفعالة ضد

تستخدم البذور، ومن التين المادة الحليبية المتقطرة من الفصن بعد قطف الثمرة، ومن التكي الابيض لحاء الاغصان ومن التكي الاسود عصير الثمرة.

وللخضراوات ايضا فائدتها العلاجية في القضاء على الطفيليات المعوية، اذ ياتي كل من البصل والثوم في مقدم الخضري في هذا الشأن.

يمكن ايضا استخدام بذور كل من الخيار والقرع والشجر والبربيرين للغرض ذاته. يوجد ايضا مجموعة من نباتات الزينة التي تمتلك خواص طاردة للديدان، مثل نباتات السرو والسبحيح والصفصاف



الهضمية وخصوصا الديدان. فمن اشجار الفواكه يستخدم الرمان والخوخ والموز والتكي بنوعه الابيض والاسود والتين والبطيخ لطرذ انواع متعددة من الديدان، وقد يبتهج البعض لمعرفة ان هذه الاطياب ستزور معدته لارضائها وامعاه لعلاجها،

ولكن ليس طويلا حتى يعلم انه لن يتناول من هذه النباتات الثمران. فالجزء الفعال من شجرة الرمان للقضاء على الديدان هو لحاء الشجرة، وبالنسبة للخوخ فهي الازهار والاوراق واللحاء، اما الموز فلن يكون نصيب المصاب بعدوى الديدان منه سوى الجذور، من البطيخ

معلومات اضافية عن نظام التشغيل (ويندوز) والانترنت

اضف ملفك الخاص لقائمة Send to هل لديك مجلد باسمك تستخدمه دائما و اردت ان ترسل له الملفات بسرعة .. يمكن الضغط على الملف والضغط على الزر الايمن من الفأرة واختيار send to ولكن غالبا ما يكون هناك ملفات اتوماتيكيا من الويندوز يمكنك اضافة مجلدك لتلك المجلدات عن طريق الذهاب لمجلد Windows ومن ثم Send to عن دخولك لمجلد Send to ستجد المجلدات الاساسية التي تأتي مع الويندوز ..
اضف مجلدك الخاص لهم .

وستجد الملف التالي موجودا بداخل الدليل

Scanreg.ini وقيل ان تبحت عنه قم بالتأكد من أن الملفات مطهرة لديك بالكامل وذلك من العرض ثم خيارات المجلد ثم العرض ثم اختار اضرار كافة الملفات حسنا و C%.

كيف يمكنك ان تلغي الملفات من غير ان ترسلها لسلة المهملات أولا ؟

يمكنك ذلك ببساطة عن طريق اختيار الملف الذي تريد إلغاءه والضغط على SHift+ Delete فيتم إلغاءه من الملف من غير إرساله لسلة المهملات.

تشغيل الويندوز لديك ولا ضرورة لها فقط قم بالضغط على

Ctrl+Alt+Del ليظهر لك قائمة بالبرامج التي تعمل في جهازك حاليا فقط قم باستعراضها واي واحد منها تشعر بأنه لا ضرورة له قم بمسحه من الفتح السابق ذكره وسيكف بعد ذلك عن العمل مع بدء تشغيل الويندوز وبالتالي تحميل الويندوز في وقت اقل

الطريقة الثانية

أذهب الى مجلد الويندوز في جهازك C:\Windows

الطريقة الأولى

أذهب الى مجلد التسجيل وذلك من أبدا ثم تشغيل ثم اكتب

Regedit ثم اذهب الى المفتاح التالي HKEY_LOCAL_MACHINE\SOFTWARE\Microsoft\Windows\CurrentVersion\Run

وقم بحذف القيمة التالية C:\WINDOWS\scanregw.exe /autorun حسنا من هذا المكان يمكنك حذف أي برنامج لاتجد له ضرورة حيث أن بعضها تعمل مع بدء

قم بتسريع عملية الاستنهاض بأثناء مدقق التسجيل

في كل مرة تقوم فيها بتشغيل الويندوز لديك يعمل ما يسمى بمدقق التسجيل في جهازك ويأخذ عادة فترة طويلة لفحص الملفات ومن ثم انشاء نسخة احتياطية لها.

حسنا .. إذا كنت واثقا من حسن سير البرامج لديك وعدم حاجتك لدقق التسجيل فقم اذا بالأفغاء من بدء التشغيل وهنالك طريقتين للأفغاء وهي كالتالي: