

## آثار ارتفاع ضغط الدم ومضاعفاته

انخفاض ضغط الدم يفضل الكاكاو ويمكن أن يقلل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والأزمات القلبية بنسبة تتراوح بين ١٠ و ٢٠ في المئة. ولأبحاث الطبية الأوروبية رأى آخر، فقد أثبتت أن لب البطيخ بعد تحميضه من دون إضافة ملح وتناوله يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع، مشيرة إلى أنه يحوى أيضاً العديد من الفيتامينات والمعادن.. كما تطرق البحث إلى بذور أخرى للفواكه، ومنها نوى الشمش الذي تتشابه فوائده مع فوائد اللوز لاحتوائه على دهون ومعادن وفيتامينات، وهناك مأكولات أخرى صنعها الأطباء كوسائل طبيعية لخفض ضغط الدم، أهمها الفواكه كالبرتقال، والموز، وعصير العنب، والشوم، والبطيخ، ومكسرات الكاجو، وجوز الصويا، ونبات اللوز.

تم توضع على النار حتى درجة الغليان ثم يمزج من على النار ويغلى ويترك جانباً لمدة عشر دقائق ويصفى ويشرب المريض مقدار كوب بعد كل وجبة غذائية. الكمشى.. حيث ينصح خبراء التغذية أيضاً مرضى ضغط الدم بتناولها، لأنها تساعد في التخفيف من ضغط الدم المرتفع لاحتوائها على الماغنسيوم، كما تعد منطفاً قوياً للمعدة والأمعاء، كما أن قشرتها غنية بالأملاح المعدنية ويعتبر السكر الموجود بها لا يؤثر على المصابين بالسكري. أما الجمعية الطبية الأمريكية فقد كشفت في تحليل أجرته أن الأطعمة والمشروبات الغنية بالكاكاو تخفض ضغط الدم، بينما قد لا يؤدي احتساء الشاي الأخضر أو الأسود، لذلك، مشيرة إلى أن

خلل في نظام الأعصاب الأوتوماتيكي الذي يتحكم في وظائف الجسم مثل، ضغط الدم ونبضات القلب والتعرق، لذا فالإياه هي أفضل السبل لخفض الضغط الكركديه.. من أهم وأفضل المشروبات التي تستعمل لتخفيف عملية ضغط الدم بالجسم، حيث ينصح الأطباء بتناول مغلي الكركديه "الساقع" لخفض ضغط الدم، ومغلي الكركديه "السخن" لرفع ضغط الدم، وقد تمكن بعض الصيادلة لشركة القاهرة للأدوية من استخلاص أدوية خافضة للضغط ومكافحة الميكروبات من أوراق وأزهار الكركديه. أوراق الزيتون.. حيث أكد الأطباء فاعليته في خفض ضغط الدم المرتفع، والطريقة تتمثل في أن يؤخذ أربع ملاعق كبيرة من أوراق الزيتون الطازجة وتغسل جيداً ثم توضع في قدر ويضاف لها كوبان من الماء البارد

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى نقص تروية الأعضاء بالدم، فنتيجة لنقص تروية الكلى تقل قابليتها للتخلص من الفضلات والسموم، وهذا ما يسمى بالفصور الكلوي الذي يترتب عليه تراكم المواد السامة في الدم. **وصفة طبيعية فعالة** بعيداً عن الأدوية والعقاقير، هناك وصفة طبيعية ينصح الأطباء بتناولها لخفض ضغط الدم تحجبها للأضرار المترتبة عليه.. على رأس تلك الوصفات شرب الميا.. لأنه أول وأخيراً يبقى الإنسان من الجفاف وأمراض الكلى ويمنع الصدمات حول العينين والحبل الشوكي، هذا ما ذكره الباحث كريستوفر ماثياس، وذلك لأن الأشخاص الذين يعانون انخفاض ضغط الدم المفاجئ يكون لديهم

سلبية كبيرة على جميع أعضاء الجسم، إلا أن أكثر الأعضاء تأثراً هي القلب والكلى والدماغ على التتالي: القلب: نتيجة للإصابة بارتفاع ضغط الدم لا يحصل القلب على الكمية اللازمة من الدم والأكسجين ما قد يؤدي إلى انسداد الشريان التاجي والإصابة بنبوية قلبية، كما أن هذا النقص المزمن في تروية القلب قد يؤدي إلى موت جزء من عضلة القلب وتوقف القلب عن النض ما يتسبب في أغلب الأحيان بالوفاة. الدماغ: نتيجة لضيق الشرايين تقل تروية الدماغ بالدم ما يؤدي إلى نوبة تأتي على صورة فقدان مفاجئ للقدوة والإحساس بالشلل، وقد تحدث النوبة (السكتة الدماغية) نتيجة تمزق أحد الشرايين في الدماغ مؤثرة على وظائف الدماغ، ودخول المريض في غيبوبة. الكلى: كما عرفنا، فإن

يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى مشاكل صحية خطيرة ترتفع حدتها إذا لم تتم معالجته بالشكل المناسب، وتختلف هذه الآثار والمضاعفات من شخص لآخر بالاعتماد على أربعة عوامل خطر رئيسية لا يمكن السيطرة عليها هي: العمر: حيث تزداد احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم مع تقدم السن. - العرق: فالنوج هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم من البيض. - الجنس: ففي مرحلة الشباب ومنتصف العمر يكون الرجال أكثر عرضة للإصابة من النساء، والعكس فيما بعد الستين. - التاريخ المرضي للعائلة: فقد ينتج ارتفاع ضغط الدم عن عوامل وراثية. وبشكل عام فإن ارتفاع ضغط الدم مضاعفات

## في إطار مكافحة القرصنة..

# الصين تغلق موقعا لتعليم أساليبها



أغلقت السلطات الصينية موقعا ترب آلاف الشباب على كيفية شن هجمات وتزوير برامج ضارة على الإنترنت، وفقا لصحيفة "تشاينا ديلي" الصينية ونقلت صحيفة "الجارديان" البريطانية عن الصحفية قولها، إن السلطات ألقت القبض على ثلاثة من منظمي واحد من أكبر مواقع القرصنة بالصين، وجاءت الخطوة بعد أقل من شهر من تصريحات شركة "جوجل" بأنها تعزز وقف مراقبتها على نتائج البحث بالصين، بعد هجمات استهدفت حسابات بريد إلكترونية خاصة بنشطاء حقوق إنسان هناك. وأشارت "الجارديان" إلى أن الشرطة اقتحمت الموقع في نهاية نوفمبر/ تشرين ثاني، غير أن الخبر لم يسرب إلى وسائل الإعلام إلا في الوقت الراهن، وأضافت الصحفية أن الموقع يحتوي على ما يزيد عن ١٢ ألف عضوية خاصة منذ إنطلاقه في ٢٠٠٥، ما ساعده على كسب أكثر من ٧ مليون يوان من مصاريف العضوية، فضلا عن أكثر

من ١٧٠ ألف مسجلين في العضوية المجانية، كما جرى تجميد ١,٧ مليون يوان في هيئة أصول وحزرت الشرطة تسعة خوادم إنترنت وخمسة أجهزة كمبيوتر وسيارة، فضلا عن إغلاق جميع المواقع التي لها صلة بالعضوية. ونقلت "تشاينا ديلي" عن أحد مستخدمي الموقع، قوله إنه تمكن من تحميل فيروسات "حصان طروادة" عبر الموقع ما سمح له بالسيطرة على أجهزة كمبيوتر تابعة لأشخاص آخرين، وقد أجريت تلك مجرد التسليم لكتي اعرف كثير من الأعضاء الآخرين تمكنوا مع عمل ثروة عبر مهاجمات حسابات الآخرين، وأضاف أنه ليس من الصعب إجراء عمليات قرصنة صغيرة، فهناك مراهقين تركوا الدراسة وتمكنوا من كسب الأموال من خلال سرعة حسابات الآخرين، ونقلت الصحفية عن طالب آخر، قوله إنه سجل عضوية فيما مضى على ثلاثة مواقع مختلفة قدم تدريبات على القرصنة، وكان تتراوح قيمة الدورات

## نبات الشوفان

### يقوي القلب ويحميه

قال اختصاصي في علم التغذية إن مادة "فيبول" المضادة للأكسدة في نبات الشوفان تمنع خلايا الدم من أن تعلق على جدران الشرايين وبذلك تحمي القلب وتساعد على القيام بدوره الأساسي في الجسم. وأوضح مدير مختبر بيولوجيا الأوعية الدموية في منطقة جان ماير في وزارة الزراعة ومركز أبحاث التغذية البشرية عن الشيخوخة بجامعة تافتس في بوسطن بولاية ماساتشوستس محسن ميداني أن اللانتهبات المزمنة في جدران الشرايين هي جزء من عملية تؤدي في النهاية إلى تصلب الشرايين. وذكر موقع ساينس دايلي اليوم الجمعة أن ميداني وزملاءه توصلوا إلى أن نبتة الشوفان تخفف الجزيئات الالتهابية في الجسم وبأن مادة "أفتانترامايديس" فيها تحتوي على مكونات تمنع تصلب الشرايين وتحمي القلب، ومن المقرر نشر هذه الدراسة في العدد المقبل من دورية "إري رايدكال بيولوجي أند ميديسن".

## الوخز بالإبر يخفف آلام الدورة الشهرية

وجدت مراجعة كورية جنوبية ٢٧٧ دراسة أن علاج الوخز بالإبر يمكن أن يكون فعالاً في التخفيف من آلام الدورة الشهرية الحادة. ونكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن الباحثين وجدوا "دليلاً واعداً" في مسألة اللجوء إلى الوخز بالإبر لعلاج التقلصات خلال الدورة الشهرية، لكن لا بد من إجراء مزيد من الأبحاث. ولغت الباحثون في مقالة نشرها في مجلة علم التوليد والنساء إلى أن دراستين بينتا اختلافاً بين الوخز بالإبر الحقيقي والمزيف في علاج الآلام، يشار إلى أن الدراسات



## هواتف ذكية من غوغل تترجم ماتسمعه فوراً

أعلنت غوغل عن نيتها إطلاق برنامج جديد في الأسواق قريباً يقوم بالترجمة الفورية خلال زمن الكلمات الالهاتفية الحي. سيتم ذلك من خلال هاتف جوال تقوم غوغل بتطويره حالياً، قالت الشركة إن الجهاز سيجول الكلمات المنطوق بها إلى لغة أخرى بشكل فوري تقريبا. ونقلت صحيفة الديلي ميل البريطانية عن رئيس خدمات الترجمة في غوغل في انيس أوتش قوله: "نحن نجد أنه خلال سنوات قليلة سيكون ممكنا ترجمة الحديث إلى حديث، وبالتالي لتحقيق ذلك أنت تحتاج إلى مزيج من جهاز ترجمة وتسجيل بيقين جدا، وهذا ما نعمل عليه حالياً، وبالرغم من أن محاولات غوغل السابقة في مجال الترجمة أنتجت نصوصاً على شكل كلمات عسيرة الفهم، إلا أن تطوير قاعدة بياناتها ساعد على تحقيق دقة أكبر، وحتى الآن تغطي غوغل ٥٢ لغة من أصل ٦٠٠٠ لغة موجودة في العالم من بينها لغة "الكريول" الهايتية. وتعترف غوغل بأن ترجمة الخطاب الشفهي سيكون تحدياً أكثر صعوبة من النص المكتوب، مع ذلك فإن الهاتف الجوال الذي يتضمن برنامجاً تعمل الشركة على إنتاجه حالياً سيتكيف مع لغة مستخدمه فيتعلم أسلوب كلامه. وقال أوتش إن "كل شخص له نبرة وصوت وأسلوب خاص في الكلام، لكن إدراك هذا الحديث وفيه يجب أن يكون فعالاً مع الهواتف الجواله لأنها أجهزة شخصية بطبيعتها".

## الراوند... يكافح مرض السرطان

وجدت باحثة بريطانية أن الراوند، وهي نبتة تنتمي للفصيلة البطاطية قد تساعد على مكافحة مرض السرطان، وقالت الدكتورة نيكي جوردان-ماهي من مركز الأبحاث الطبية والبيولوجية في جامعة شيفلد هالام إن تحميص هذه النبتة التي تنمو في الحدائق البريطانية مدة عشرين دقيقة يزيد بشكل كبير مستوى مواد كيميائية مضادة للسرطان فيها اسمها "بوليفينولز". وأظهرت دراسات سابقة أن هذه المادة الكيميائية تقتل أو تمنع نمو الخلايا السرطانية، وقالت ماهي: "أظهرت دراستنا أن الراوند البريطانية "النبتة" تعد مصدراً صديقاً لمحتماً لتطوير أدوية ضد السرطان"، وتعد هذه أول دراسة تركّز على فوائد هذه النبتة والتي تنمو اجناس مختلفة منها في مقاطعة ساوث يوركشاير. وأجريت في وقت سابق دراسات على نوع من هذا النبات يستخدم منذ آلاف السنين في الطب الشعبي الصيني، وقالت ماهي: "إن الأدوية الحالية غير فعالة لعلاج كافة أمراض السرطان"، وأضافت: "من المهم جداً اكتشاف أدوية تحتوي على قدر أقل من السم تغلب على مقاومة الجسم لها".

## اللغة الثنائية تبدأ في الرحم

وجدت دراسة جديدة أن الأم التي تتكلم لغتين بانتظام خلال فترة الحمل قد تشجع طفلها الرضيع على التحدث بهما بعد فترة قصيرة من ولادته. وتكر موقع "هلت دي نيوز" أن فريقاً من علماء النفس في جامعة برينستون كولومبيا في كندا، ومن منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية في فرنسا راقب ردة فعل أطفال رضع كانوا يرضعون حليب الثدي، إما لأمهات يتكلمن اللغة الإنكليزية فقط، أو لأخريات يتحدثن باللغتين الإنكليزية والتغالوغ، وهي اللغة الأصلية لأهالي الفيليبين. ووجد الفريق أن الأطفال الذين ولدوا لأمهات يتحدثن بلغة واحدة فقط أظهروا رغبة أكبر برضاة الحليب من ثديي الأم عند سماعهم اللغة الإنكليزية، ولكن لم يعيروا اهتماماً للغة التغالوغ، في حين أن نظراءهم الرضع

الذين ولدوا لأمهات يتكلمن هاتين اللغتين أيوا اهتماماً بهما بغض النظر عن اللغة التي كانت الأم تتحدث بها في البداية. وأظهرت دراسة أخرى منفصلة أن بإمكان الأطفال الرضع معرفة متى ينتقل المتحدث من لغة إلى أخرى، وهو أمر يعتقد الفريق أنه مهم جداً لأنه برأيهم يظهر أن هؤلاء الأطفال لا يخلطون بين اللغتين منذ نعومة أظفارهم. وقال هؤلاء "إن تفضيل الطفل الرضيع للغة الوحيدة التي تتكلم بها أمه يشجعه على الاستماع إليها"، مضيفين أن الأطفال اللولذين يولدون لام ثنائية اللغة يظهرون اهتماماً باللغتين معاً.

على المواقع الإباحية والانحلال على الإنترنت. يذكر أن الصين كانت قد حظرت ١٤١٤ موقعا إباحيا واخر اثنين أول الماضي.

### وتعالج مدمني الإنترنت

ويرسل الصينيون أطفالهم إلى قواعد تدريب عسكري لمعالجتهم مما يطلق عليه "اختلالات الإنترنت" وتسود في الكثير من هذه القواعد والتي يبلغ عددها في الصين نحو ٢٠٠ ثقافة عسكرية، حيث يجبر الأطفال على الاستعاضة عن الساعات التي كانوا يقضونها أمام شاشات الكمبيوتر بالتدريب العنيف، وقد ألقت الشرطة القبض على أحد المدربين في المعسكر للاشتباه بقيامه بالاعتداء على أحد الزلاء إلا أن إدارة المعسكر أصرت على أن زملاء الصبي هم الذين اعتادوا عليه بالضرب، وكان صبي آخر، قد قضى من جراء الضرب المبرح الذي تعرض له بعد دخوله معسكراً ممانلاً في إقليم جوانجشي جنوب غربي الصين.

وأشارت السلطات بلما ورد بوكالة الأنباء الصينية "شينخوا" إلى أن المواقع تعرض الكثير من المواد غير الأخلاقية، وأن ثلاثة عشر منها تعمل من دون تصريح رسمي منها وهو ما يخالف القانون، وتأتي تلك الخطوة في إطار حملة تشنها الصين تهدف إلى القضاء

التدريبية من ١٠٠ إلى ٢٠٠٠ يوان.

### وتغلق مواقع إباحية

وقررت السلطات الصينية مؤخراً إغلاق ٤١ موقعا إباحيا، بعد أن قدم مواطنون إخطارات بشأنها مركز إبلاغ المعلومات غير القانونية.

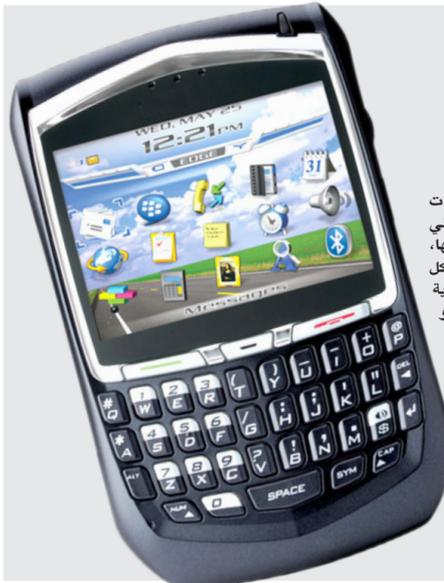
صحته. أما العلاج المزيف بالوخز بالإبر فيقضي بوضع الإبر بعيداً عن "خطوط الطاقة". ووجد فريق البحث من معهد كيونغ هي الطبي أن المرضى الذين يشكون من آلام حادة بسبب الدورة الشهرية تحدثوا عن تراجع أكبر في العوارض عند خضوعهم للوخز بالإبر مقارنة مع علاجات الصيدلية.

شملت ٢ ألف امرأة، خضعت لأشكال مختلفة من الوخز بالإبر. ويذكر أن المعالجين بالوخز بالإبر الحقيقي يدخلون إبراً في نقاط يصفونها بأنها "خطوط الطاقة"، وهو أمر يقول عدد كبير من العلماء أن لا دليل طبي على



## العداؤون.. تصنعهم الهندسة الوراثية

توصل باحثون إلى أن العاديين الذين يركضون لمسافات طويلة ولديهم القدرة على تحمل التعب والمشقة لديهم جين يفقده نظراً وهم وتكر موقع هلت داي نيوز أن الباحثين اكتشفوا أن ٨٠٪ من بين الـ ١٥٥ عداء الذين شاركوا في سباقات المضمار والميدان لديهم جين "أر ٢٠". وقال الباحث نير أيون إن الرياضيين الذين لديهم هذا الجين تزداد قدرتهم على الركض لمسافات طويلة وعلى التحمل أكثر من غيرهم، وأضاف: بعضنا يولد ولديه هذا الجين. ومن المقرر نشر هذه الدراسة في العدد المقبل من دورية "ساينكولوجكال جينوميكس".



## مهمات صحية للهاتف الخليوي

يجري باحثون في معهد جورجيا للتكنولوجيا في أميركا اختبارات على الهواتف الخليوية لمعرفة ما إذا كان باستطاعتها صرف اهتمام الناس عن تناول مأكولات تسبب البدانة مثل الشوكولا وغيرها وتشجيعهم على أكل الفاكهة والخضار بدلاً من ذلك، وصنع الباحث أندريا غرايمز نظام "كل بشكل حسن" يتيح لأصحاب الهواتف الخليوية تخزين المعلومات الخاصة بأطعمتهم وفوائدها الغذائية ونقلها وتقاسمها مع غيرهم. وقال أندريا غرايمز من معهد جورجيا للتكنولوجيا إن الهدف من النظام هو توجيه الناس تغييرها نحو الأفضل.

وتشجيعهم على إتباع العادات الصحية السليمة والتخلي عن السيئة أو المضرة منها، ويستخدم النظام الجديد "كل بشكل حسن" الهواتف الخليوية لتسجيل وتقاسم القصص أو المقالات الطبية الخاصة بتناول صحي أفضل وتبادلها بين الناس. وقال غرايمز: "يتشجع الناس على المشاركة في هذا العمل لأنهم يتأثرون بالقصص التي يسمعونها من الآخرين عن عاداتهم الصحية السليمة ويحاولون تغييرها نحو الأفضل".

## تحليل الدم يكشف عن التهاب المفاصل

كشفت دراسة سويدية حديثة أن ارتفاع نسبة البروتينات الالتهابية، المسماة "السيتوكينز" في الدم، مع العوامل الأخرى المتعلقة بها، قد يشكل علامة الإنذار المبكر للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي.



المفاصل قد يكون من الصعب تشخيصه في مراحله الأولى، لأنه غالباً ما يبدأ بأعراض خجولة، مثل ألم في المفاصل، أو صعوبة الحركة في الصباح، وهي نفس الأعراض التي تظهر في أمراض أخرى، مثل الذئبة الحمامية، والتهاب المفاصل العظمي، والاعتلال العَضَلِيّ، ما يجعل من الصعب تأكيد التشخيص بصورة قاطعة.

أكدت جميع الدراسات أن التشخيص والعلاج المبكرين لالتهاب المفاصل الروماتيزمي، يمكن أن يساعد المرضى على العيش بصورة أكثر نشاطاً وفعالية، وبالتالي تجنب الوصول إلى النمط الذي يحدث فيه أي للمفاصل، يؤدي إلى عدم القدرة على الحركة.

وتواصل باحثون في مستشفى أوميل بالسويد، بعدما وجدوا ارتفاعاً في مستويات "سيتوكينز" من نوع محدد، وبعض العوامل المرتبطة به، في الفترة ما قبل ظهور التهاب المفاصل الروماتيزمي، والتي لا يشكو المريض خلالها من أي أعراض، ما سيمهد الطريق لتطوير فحص دم مخبري يهدف إلى التوصل لتشخيص مبكر لهذا المرض الغامض. أولسترات الدكتور سولبري وانتهايا، أحد الباحثين، إلى أن التهاب