

رياضة المشي .. سر العمر المديد

العرب اونلاين

قد يكون سر الحياة المديدة مجرد ممارسة رياضة المشي يومياً لنصف ساعة، وقال الباحث جيمس وتكون من كلية لندن للنظافة الشخصية والطب الاستوائي لصحيفة "ديلي إكسبريس" السبت "أظهر البحث الذي قمنه به أن التمارين الرياضية القوية ليست وحدها مفيدة، بل إن التمارين المعتدلة كالشي وكركوب الدراجات الهوائية قد يكون لها فوائد صحية كبرى". وأضاف: "إن المشي إلى المتاجر أو مع الأطفال قد يزيد عمرك وهو مفيد للصحة والبيئة". وتكررت الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة كمبريدج ومعهد كاروليسكا في السويد أنه حتى التمارين الخفيفة والقليلة بانتظام ستكون لها فوائد كبرى جداً، وحث وتدعو الأشخاص الذين يقضون معظم أوقاتهم جالسين في المنازل على التحرك وممارسة الرياضة. مشجعتها وصفت الاختصاصية في النشاط والتغذية جوانا هول الدراسة بأنها مشجعة جداً لأن الكثيرين يعتقدون أن ممارسة الرياضة المجهدة هي المفيدة وحدها من الناحية الصحية. وقالت مدربة اللياقة كاترين فرياند "شيء أفضل من لا شيء"، مضيفة "بالإمكان المشي أو لعب كرة القدم مع الأطفال ولا حاجة لك أي تذهب إلى الأندية الرياضية لذلك".

نقص فيتامين (د) مرتبط بمرض باركنسون

بي بي سي

التعرض للشمس يساعد في تكوين فيتامين د في الجسم وقال باحثون فنلنديون إن نقص فيتامين (د) قد يزيد من مخاطر الإصابة بمرض باركنسون في مرحلة متأخرة من العمر، وخلصت الدراسة، التي أجريت على ٣ آلاف شخص ونشرت في دورية أرشيف علم الأعصاب، إلى أن من لديهم نقص في الفيتامين الذي يزيد التعرض للشمس من مسؤولياته يكون احتمال إصابتهم بالمرض أكثر من غيرهم بثلاثة أضعاف. ويقول الخبراء إن فيتامين د ربما كان يساهم في حماية الخلايا العصبية التي يفقدها المصابون بالمرض تدريجياً، وقالت المنظمة الخيرية "باركنسون في بريطانيا" إن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث، ويؤثر مرض باركنسون على أجزاء مختلفة من المخ ما يؤدي إلى أعراض مثل الرعشة وبطء الحركة. وقام الباحثون من المعهد الوطني الفنلندي للصحة والرفاه بقياس مستويات فيتامين د لدى أعضاء المجموعة محل الدراسة من 19٧8 و 1٩٨٠ عبر عينات من الدم، ثم تابعوا هؤلاء الأشخاص على مدى ٣٠ عاماً لمعرفة إن كانوا



فوائده لا تقتصر على العسل .. سم النحل أحدث علاج للزهايمر

محيط - شبكة الإعلام العربية

الأمراض العصبية في مستشفى "لابيتيه" سابليرتير أن السم الموجود في بروتين النحل يؤثر على الخلايا العصبية. وينتشر مرض تصلب صفاغ الدم بصورة كبيرة في بلدان أوروبا الشمالية مثل اسكتلندا والسويد وفنلندا، حيث ينتشر بنسبة كبيرة بين السيدات الشقوق ذات العيون الزرقاء ويصيب السيدات ضعيفات الرجال، وفي هذا الإطار، أكد البروفيسور أحمد جبريل عبيد أستاذ الهندسة الوراثية بجامعة ماينز بألمانيا أن لدغ النحل أصبح وسيلة فعالة لعلاج عدد من الأمراض على رأسها الروماتيزم والمفاصل وضغط الدم المرتفع. وأوضح الدكتور عبيد أن منطقة الكتف والذراعين حتى الرسغ أفضل مكان في الجسم للدغ، بينما في حالة الأمراض الجلدية يفضل اللدغ في أماكن الإصابة، ويكون اللدغ بنحلة واحدة في اليوم الأول ثم نخلتين في اليوم الثاني، ثم ثلاث، وهكذا حتى اليوم العاشر ويكرر ذلك حتى الشفاء أو مرور ثلاثين يوماً. ويضيف الدكتور أحمد، أنه توجد عدة

طرق للحصول على السم الناتج عن لسع النحل، منها وضع غشاء حيواني على فوهة كاس زجاج فيقوم النحل بلدغ الغشاء. جدير بالذكر أن سم النحل وسيلة من وسائل العلاج ضمن قائمة العلاجات الشعبية القديمة التي تنطوي على استخدام الحشرات والأعشاب وأجزاء من الحيوانات والتدايك وجميعها عناصر يتكون منها الطب الصيني التقليدي. معجزة الشفاء بالنحل وفي سياق الحديث عن بعض فوائد النحل ومنجاته في علاج الكثير من الأمراض، أظهر العلم الحديث أن عسل النحل الذي يستخدم منذ آلاف السنين علاجاً شعبياً يمكن أن يعالج بعض الجروح أفضل من المضادات الحيوية الحديثة، ويعكف فريق طبي في جامعة "يون" بألمانيا منذ عدة سنوات على دراسة ما يعرف باسم "أسلوب العلاج بالعسل"، وبينت الدراسة أن الجروح المزمنة الملوثة بأنواع خطيرة من البكتيريا تستجيب

عبير الياسمين بديل لعقار "الفاليوم" المهدئ

العصبية"، ويعتبر هذا النوع من الأمراض السرطانية من أشدها فتكاً بالشباب تحت عمر ١٥ سنة ويصيب في ألمانيا ١٨ ألفاً جديداً سنوياً، والخمير في النورويلاستوما" أيضاً لا يتأثر بالعلاج الكيميائي ويعتبر من الأورام الخبيثة القاتلة، كما تعتبر أنواعه التي تصيب الدم والدماغ والعقد الليمفاوية من أخطرها على حياة الأطفال. وأكد رويش أن العقار المستمد من راتينج النحل قابل على قتل خلايا النورويلاستوما" وأشار العلماء إلى أن للعقاقير الكيميائية كحد أدنى، وأوضح أن العلماء لم يستخدموا راتينج بروبوليسم خلافاً ويقيها ويصلفها ببعض. وأوضح البروفيسور بيتر رويش رئيس قسم العقاقير السريرية في جامعة بوخوم أن المادة فعالة جداً في مكافحة نوع من الأمراض السرطانية الخطيرة التي يطلق عليها اسم "نيورويلاستوما" أي الأورام اللمفاوية. يمكن علماء ألمان من

طائرة شمسية تحلق في الأجواء ليوم السابع

بي بي سي حطمت طائرة "زفير" الشمسية البريطانية الصنع الرقم القياسي للتحليق بعدما بقيت في الأجواء سبعة أيام متتالية. وذكر موقع بي بي سي الذي نقل الخبر أن الطائرة بدون طيار، مازالت في أجواء ولاية أريزونا الأمريكية بعدما أُلغيت من قاعدة يومًا عسكرياً في الساعة الثانية و ٤٠ دقيقة عصر الجمعة الماضية.

وقال جون سالتمارش المشرف على مشروع زفير في شركة كينيتيك التي صنعت الطائرة أنه سيتم إزال الطائفة بعد أسبوعين من التحليق، ووصف سالتمارش الطائرة في حوار مع بي بي سي بأنها "أول طائرة أبديّة في العالم"، وما يميز هذه الطائرة عن بقية الطائرات بدون طيار هو مدة تحليقها الطويلة، فالأقمار الاصطناعية منخفضة الارتفاع تمر بسرعة كبيرة فوق منطقة معينة، مما يجعل الملاحظة المطولة مستحيلة. أما طائرات المراقبة العسكرية، فتضطر إلى العودة إلى قواعدها للزود بالوقود بشكل منتظم، وتستخدم "زفير" طاقاتها من خلايا ضوئية متراصة فوق جناحها، تعمل أيضاً على شحن بطاريات لاستخدام الليلي. لا يمكن أن هذه النسخة من الطائرة أكبر بـ ٥٠ بالمئة من سابقتها، ويبلغ طول جناحها ٢٢,٥ متراً.

العلاج بعسل النحل في غضون أسابيع. وأشار الدكتور أرني سيمون الذي يعمل بقسم سرطان الأطفال بمستشفى "يون" إلى أن الأطباء واجهوا في المستشفيات أنواعاً من الجراثيم تستطيع مقاومة جميع أنواع المضادات الحيوية المعروفة، ولهذا عادوا إلى استخدام العسل في علاج الجروح. تمكن علماء ألمان من جامعتي دورتموند وبوخوم "غرب" من تصنيع مادة قاتلة للخلايا السرطانية من خلايا النحل يطلق عليها "ريتينج"، وهي مادة يستمدّها النحل من رحيق مختلف الأشجار، وهي نفس المادة التي يصنع منها خلاياه ويقيها ويصلفها ببعض. وأوضح البروفيسور بيتر رويش رئيس قسم العقاقير السريرية في جامعة بوخوم أن المادة فعالة جداً في مكافحة نوع من الأمراض السرطانية الخطيرة التي يطلق عليها اسم "نيورويلاستوما" أي الأورام اللمفاوية.

وتنشر الباحثون نتائج بحثهم على الموقع الإلكتروني لمجلة "جورنال او بيولوجيا شيمستري" وحصلوا على براءة اكتشاف، وأكد العلماء أن المهدئات والعقاقير المنومة والمزيلة للتوتر أكثر العقاقير المستخدمة في العلاج النفسي وأن الفارق بين العقاقير المهدئة والمنومة يتمثل فقط في الجرعة.

حقائب حديثة لنقل النقود .. عصية على السرقة

روسيا اليوم بدأ مصرف "سبيربنك" الروسي باستخدام حقائب لنقل النقود مجهزة بتقنية حديثة تجعل من المحال سرقة النقود التي بداخلها، وحتى لو كسرت الحقيقة فإن النقود تصبح غير صالحة للاستخدام، بعد عمليات السطو المتكررة التي بلغت في موسكو وحدها مئة حالة خلال عام، وبالتالي كان لا بد من وضع حد لسرقة الأموال أثناء حملها من مؤسسة مالية إلى أخرى، حيث يصعب من الاستحليل سرقة النقود ولو من قبل رجال الحماية. ووصف هذه الحقائب السويسرية بأنها الأكثر أماناً في العالم لنقل النقود من مكان إلى آخر، وهذه الحقائب لا تفتح إلا بمفتاحين، أحدهما يكون عند من وضع النقود فيها والمفتاح الآخر يكون عند من يسلم الحقائب. وفي حال محاولة لكسر الحقبة يخرج منها سائل يعمل على صباغة الأوراق النقدية، بحيث تصبح غير صالحة للاستخدام، كما أن تلك الأوراق النقدية لا يمكن استبدالها في البنك المركزي إلا إذا قدمها أحد المصارف المعتمدة، ومع أن البعض لا يستبعد أن يتوصل للصومس يوماً ما إلى طرق حديثة، فإن البعض الآخر يقول إن هذه الحقائب ساعدت على استتباب الأمن في دول أوروبية عديدة.



الإفراط في شرب الكحول يؤدي إلى ترقق العظام

محيط - شبكة الإعلام العربية

تعددت استخدامات النحل في الطب الحديث بعد أن كان يقتصر على الطب الشعبي، وذلك لأن العلماء أدركوا مدى أهمية هذا المخلوق الصغير في شفاء أمراض عجز الطب عن علاجها، فقد استخدمت مشتقات النحل ما بين عسل وشمع وصمغ وغذاء ملكات نحل في تحضير الكثير من الأدوية والعقاقير، ولأن معجزات الشفاء بالنحل لا تتوقف فقط على عسله، فقد توصل علماء إلى مادة مستخرجة من سم النحل قد تساعد على صنع أدوية جديدة من أجل التخفيف من الآلام الناتجة عن الضمور العضلي والكاية والخرف. وذكر موقع "ساينس ديلي" أن مادة البروتوبلانزا، وحقن الباحثون جردان مختبر بكميات كبيرة من الكحول لفترة طويلة، وتبين لهم أن حوالي ٣٠٠ مورتة جينية لها علاقة بالعظام تأثرت لديها. وقال الباحثون إن الكحول أثر على الجينات وعلى المركبات المتصلة ببناء لصنع البروتينات لنمو العظام والأنسجة الأخرى، وأضاف الباحث جون كلياسي إن الضرر الذي يصيب العمود الفقري بسبب أسلوب الحياة وشرب الكحول بإفراط خلال مراحل البلوغ الأولى قد يكون له تأثير بيوم لعقود.

"سعدان الحجاز" الحلقة المفقودة في تطور القردة والإنسان

العرب اونلاين اكتشف باحثون في المملكة العربية السعودية أشلاء جمجمة عمرها ٢٩ مليون سنة قد تكون لكائن انحرث منه كل القردة والقردة العليا "الريسيات" ومن بينها الإنسان. ويقول الفريق التابع لجامعة ميشيغان إن هذا الاكتشاف يبين أن قردة العالم القديم افرقت واتخذت مسار وراثية مختلفة في فترة متأخرة جاءت بعد ملايين السنين ما كان يعتقد العلماء من قبل، واشتق العلماء اسم هذا القرد القديم من كلمة "سعدان الحجاز" فأطلقوا عليه باللاتينية "Saadianus hijazensis" في البحث الذي نشر في مجلة "نيچتشر".

وقال الدكتور ويليام ساندرز الذي قاد الأبحاث أنه اكتشاف رائع لأن لهذه الجمجمة خصائص مشتركة بين كل قردة العالم القديم "ولأنها قريبة من مجموعة تطورت فانت إلى ثنوثنا نحن". ويقول ساندرز إنه لو تم إيجاد معلومات كافية عن هذا الكائن، ربما تمكن العلم من كشف بعض أسباب التطورات التي أدت إلى نشوء القردة والإنسان فيما بعد، ويعتقد الباحثون أن هذا الكائن يشبه إلى حد كبير "قرد العالم الجديد" إلا أنه أكبر حجماً، وأنه ربما استخدم أطرافه الأربعة للتعليق بين الأشجار بدل الجلوس على الأرض رافعاً رأسه، ويستخلص من هذه الدراسة أن الريبسيات انحرثت من قردة العالم القديم قبل ٢٩ مليون سنة فقط بدل الـ ٣٠ الـ ٢٥ مليون سنة كما كان يعتقد من قبل.

خاصية جديدة في بريد "جي ميل" تنفذك في المواقف الصعبة

محيط يحدث أحياناً بسبب عدم التأكد من عنوان المرسل إليه في رسالة إلكترونية أن يتم إرسالها لشخص ما بالخطأ، فتخيل لو أنك مدير مالي لإحدى الشركات وقمت بإرسال رسالة تحصى تقريراً مفصلاً عن ميزانية الشركة إلى بريد إحدى الشركات المنافسة، بدلاً من رئيس مجلس الإدارة، وهو شيء يشعرك بالندم حقاً. بريد جي ميل يتضمن خاصية "Undo Send" التي تسمح لك بالترجع عن رسالة إلكترونية أرسلتها بطريق الخطأ، حيث من الخاص غير المعلومة للجميع نتيجة عدم انتشارها، إذ توفر الخاصية وضع كل رسالة ترسلها في وضع انتظار لمدة متفاوتة أقصاها ٢٠ ثانية تبدأ

من وقت ضغط زر الإرسال، وعند تفعيل الخاصية وبعد إرسال رسالة "Undo" تظهر لك أيقونة تراجع الخطأ لتقوم بسرعة بتدارك الخطأ الذي حدث، ولتتمكن الخاصية قم بالدخول إلى حسابك في بريد "جي ميل" وفي أعلى الصفحة، ابحث عن إعدادات أو "Settings" ثم "Labs" ثم "Undo Send" ثم "Enable" وستجد خياراً لإلغاء الإرسال، التي يمكنك من اختيار المدة التي تريد إلغاء الإرسال خلالها (يمكنك أن تختار بين ٥ أو ١٠ أو ٢٠ ثانية فقط وقد قدمت شركة جوجل" صاحبة محرك البحث الشهير ميزة أمنية جديدة لخدمة بريدها الإلكتروني "جي ميل" تحببه المستخدمين في

الحيوانات تتنبأ بطول العمر وتجاوز الـ ١٠٥ عام

بي بي سي في جامعة "مانشستر متروبوليتان" إن السمات الجينية التي يتكهن في الخمسينيات من القرن الماضي من أنهن يتعثرن في المشي عندما يرتدين أحذية مسطحة. ١١ متطوعة يلبسن حذاءً مسطحاً، كعبه خمسة سنتيمترات لفترة عامين أو أكثر ويشعرن بالألم عندما يمشين بأحذية مسطحة، وعلى الرغم من أن فحص الرنين المغناطيسي لم يظهر فرقا كبيرا بين المجموعتين، إلا أن الأشعة فوق الصوتية أوضحت الفرق. وعندما طلب من النساء أن يتجنبن إلى الأمام، لاحظ الباحثون أن زاوية انحراف الكعب لدى مرتديات الأحذية العالية أكبر من مثيلاتها لدى النساء الأخريات نسبة لقص سيقانهن.

الأضرار الصحية للكعب العالي

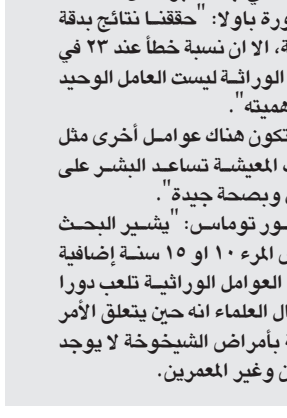
بي بي سي قال باحثون بريطانيون إنهم توصلوا إلى السر الذي يجعل النساء اللاتي تعودن على ارتداء الكعب العالي يشعرن بالألم عندما يلبسن حذاءً مسطحاً، وأظهرت صور أشعة فوق الصوتية من السيدات اللاتي يرتدين الكعب العالي عادة أن أنسجتهن العضلية أقصر بنحو ١٣ في المئة في المتوسط عن اللاتي لا يرتدينه. وتوصلت دراسة نشرت في مجلة علمية متخصصة إلى أن ارتداء الكعب العالي يؤدي إلى تصلب أنسجة الساق. ويقول البروفيسور ماركو ناركي المشرف على الدراسة والأستاذ

حقائب حديثة لنقل النقود .. عصية على السرقة

روسيا اليوم بدأ مصرف "سبيربنك" الروسي باستخدام حقائب لنقل النقود مجهزة بتقنية حديثة تجعل من المحال سرقة النقود التي بداخلها، وحتى لو كسرت الحقيقة فإن النقود تصبح غير صالحة للاستخدام، بعد عمليات السطو المتكررة التي بلغت في موسكو وحدها مئة حالة خلال عام، وبالتالي كان لا بد من وضع حد لسرقة الأموال أثناء حملها من مؤسسة مالية إلى أخرى، حيث يصعب من الاستحليل سرقة النقود ولو من قبل رجال الحماية. ووصف هذه الحقائب السويسرية بأنها الأكثر أماناً في العالم لنقل النقود من مكان إلى آخر، وهذه الحقائب لا تفتح إلا بمفتاحين، أحدهما يكون عند من وضع النقود فيها والمفتاح الآخر يكون عند من يسلم الحقائب. وفي حال محاولة لكسر الحقبة يخرج منها سائل يعمل على صباغة الأوراق النقدية، بحيث تصبح غير صالحة للاستخدام، كما أن تلك الأوراق النقدية لا يمكن استبدالها في البنك المركزي إلا إذا قدمها أحد المصارف المعتمدة، ومع أن البعض لا يستبعد أن يتوصل للصومس يوماً ما إلى طرق حديثة، فإن البعض الآخر يقول إن هذه الحقائب ساعدت على استتباب الأمن في دول أوروبية عديدة.

الحيوانات تتنبأ بطول العمر وتجاوز الـ ١٠٥ عام

بي بي سي في جامعة "مانشستر متروبوليتان" إن السمات الجينية التي يتكهن في الخمسينيات من القرن الماضي من أنهن يتعثرن في المشي عندما يرتدين أحذية مسطحة. ١١ متطوعة يلبسن حذاءً مسطحاً، كعبه خمسة سنتيمترات لفترة عامين أو أكثر ويشعرن بالألم عندما يمشين بأحذية مسطحة، وعلى الرغم من أن فحص الرنين المغناطيسي لم يظهر فرقا كبيرا بين المجموعتين، إلا أن الأشعة فوق الصوتية أوضحت الفرق. وعندما طلب من النساء أن يتجنبن إلى الأمام، لاحظ الباحثون أن زاوية انحراف الكعب لدى مرتديات الأحذية العالية أكبر من مثيلاتها لدى النساء الأخريات نسبة لقص سيقانهن.



الحين قام بفحص جينات ١٠٠٠ معمر تجاوزوا ١٠٠ عام من العمر، ووجد العلماء علامات على الجينات في هؤلاء المعمرين "تختلف بشدة" عن

غيرهم من أفراد اختبروا بشكل عشوائي، وقادت فريق البحث باولا سيباستياني أستاذة الإحصاء الحيوية في جامعة بوسطن وتوماس بيرلز أستاذ الطب المساعد في جامعة بوسطن. وقالت البروفيسورة باولا: "حققنا نتائج بدقة نسبتها ٧٧ في المئة، إلا أن نسبة خطأ عند ٢٣ في المئة تشير إلى أن الوراثة ليست العامل الوحيد لطول العمر على أهميته". وأضافت: "ربما تكون هناك عوامل أخرى مثل البيئة أو أسلوب العيش تساعد البشر على العيش عمراً أطول وبصحة جيدة". ويقول البروفيسور توماس: "يشير البحث إلى أنه كي يعيش المرء ١٠٠ أو ١٥٠ سنة إضافية فوق ٨٨ عاماً فإن العوامل الوراثية تلعب دوراً هاماً في ذلك". وقال العلماء أنه حين يتعلق الأمر بالجينات المرتبطة بأمراض الشيخوخة لا يوجد خلاف بين المعمرين وغير المعمرين.