



افضل ماء للشرب. من رحم الضباب

□ العرب اونلاين

يحتوى الضباب على الكثير النافع مثل مئات من اللترات من ماء الشرب على سبيل المثال، أغلبها من أفضل مياه الشرب جودة، ويمكن اصطياد هذا الشيء الثمين بشباك خاصة. فلنسمع للخبراء يتحدثون بمدينة مونستر الألمانية عن "حلب الضباب" في المناطق الجافة، ولابد أن معظم الناس يعرفون ضباب لندن، على الأقل سماعاأما الضباب في مدينة اكويك شمال تشيلي فليس معروفا سوى للقليلين وذلك برغم أن هذه المدينة الواقعة على المحيط الهادي تعد بمثابة "قبلة" الباحثين المتخصصين في الدراسات المتعلقة بالضباب، حسبما يقول البروفيسور أوتو كليم، الأستاذ في علم المناخ والذي عبر عن انبهاره بمدينة اكويك وخاصة ضبابها.

وأشار كليم إلى أن هذه الضباب كثيف للغاية ومصاحب للرياح وأنه "الأمثل للحلابة"، ويعنى العالم كليم من معهد مونستر للدراسات الزراعية الطبيعية التابع لجامعة مونستر بكلمة الحلابة تجميع الضباب لأغراض بحثية، غير أن الكثير من الشباك العملاقة يتم نثرها

البيض برىء من ارتفاع الكوليسترول

المملح يعتبر ضاراً، مؤكدة أن وجود الملح

الزائد في الطعام فقط يمكن أن يكون مشكلة

للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم

والذين لديهم ضغط دم عادي غير أن الملح

بالمقابل له فوائده لكونه يستطيع المحافظة

على المغذيات في الخضار المطبوخة، كما

كشفت دراسية أخرى عدم صحة الاعتقاد

الشائع سأن كثرة تناول السض يؤدي

إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار

ومن جانبه، أوضح الدكتور مدحت الشامي

ستشارى التغذية والصحة العامة أن مادة

الأبيومين" الموجودة في البياض تحتوي

على نسبة عالية من البروتين المهم جدا،

بينما يحتوي الصفار على نسبة عالية

من الأحماض الأمينية والبروتين ومادة

تسمى "اللستين" وثبت أنها تخفض

نسبة الكوليسترول الضار، وكان الاعتقاد

الخاطىء أن الأطباء ينصحون من هم فوق سن الأربعين بالإقلال من تناول البيض.

البيض برئ من أمراض القلب

وفي الصدد نفسه، أشيار خيراء جمعية

التغذية البريطانية إلى أنهم أثبتوا بما لا

يقبل الشك أن لا علاقة بين تناول البيض

وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، فقد

أكد علماء بريطانيون أن تناول البيض لا

يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول، وأن تناول

بيضتين أثنتين يوميا كجزء من نظام غذائي

متوازن يساعد على خسارة الوزن، وكانت

الجمعية البريطانية لأمراض القلب أوصت

في السنوات الماضية بتناول ما لا يزيد على

ثلاث بيضات أسبوعياً، لأنها تحتوي على

مادةالكوليسترول

سيكون هذا الموضوع على قائمة جدول أعمال المؤتمر الدولي الخامس للضباب والندى والذي يلتقى فيه نحو ١٤٠ خبيرا من أكثر من ٣٠ دولة للمرة الأولى في أوروّبا، وتعتبر حقيقة أن أكثر

مناطق العالم فقرا في المياه هي الأكثر ضبابا في غاية الأهمية

للأجيال المقبلة.

في أمريكا الجنوبية وغيرها من بقاع العالم للحصول على ماء

يشار هنا إلى أن مدينة اكويك تقع على هامش صحراء أتاكاما، الصحراء الأكثر جفافا في العالم، وتأتى هذه الأهمية لأن هذا الضياب الكثيف يسمح بالحصول على المياه في المناطق التي يقل فيها الماء أو عندما يصبح الماء نادراً في المستّقبل، ولا نعني بذلك جنوب أمريكا أو أفريقيا، بل أسبانيا على سبيل المثال والتي يتوقع أن تعاني خلال ٥٠ إلى ١٠٠ من نقص شديد في المياه حيث يفكر المسؤولون هناك في تحويل مجرى أنهار أو في إقامة منشات عملاقة لتحلية مياه البحر، غير أن بعض المناطق

الأسبانية لديها ضباب وفير. وأوضح البروفيسور كليم إلخصائص الجغرافية المميزة لمثل هذه المناطق الأسبانية قائلا: تقع سلاسل جبلية في المنطقة

التى تزيد من احتمالات الإصابة بنوبات

قلبية، لكنها تراجعت عن هذه التوصية

عام ۲۰۰۵ بعدما بینت دراسات أن كمیة

قليلة جداً من الكوليسترول في البيض

تنتقل إلى مجرى الدم.وينصبح خبراء

التغذية بإدضال البيض ضمن نظام

غذائي سليم ومتوازن، لأن الكوليسترول

فيه لا يرفع نسبة هذه المادة في مجري الدم،

وأن الطريق الأفضل لتخفيض الكولسترول

في الجسم هو الحد من تناول الحلويات

و اللحوم الدسمة ومشتقات الحليب، كما

أكدت دراسة علمية حديثة أن تناول البيض

يومياً ليس له تأثير واضبح على زيادة

انتشار أمراض الشرايين، مبرزة في الوقت

نفسه دور بعض العوامل المرتبطة بالأنماط

الحياتية، في زيادة احتمالية وقوع هذا

وأشمار الباحثون إلى أن نسبة الحالات

المصابة بأمراض الشيرايين التاجية

والناشئة عن تناول بيضة واحدة يومياً

لم تتجاوز الواحد في المائة، بينما ظهرت

بعض العوامل المرتبطة بالأنماط لمعيشية،

ذات تأثير واضح في هذا الجانب؛ وهي؛

التدخين، السمنة، التغذية غير الجيدة،

تراجع النشاط الحركى للفرد، حيث بدت

مسؤولة في مجموعها عن نسبة تراوحت

وأوضَّمت النتائج التي أجريت بدعم

من مركز "إى إن سي"، المختص ببحوث

التغذية والبيض، والتابع لمجلس البيض

الأمريكي، الدور البارز للعوامل الجينية

ويعض الأمراض، كارتفاع ضغط الدم

وداء السكري، في انتشار حالات أمراض

الشمرايين التاجية بين الأشمخاص، إذ

تراوحت نسبة الحالات الناشئة عن تلك

أساءت إلى سمعة البيض لعقود، بل وأكدت

العوامل ما بين ٦٠ إلى ٧٠٪.

ما بين ٣٠ إلى ٤٠٪ من الحالات.

النوع من الإصابات عند الأشخاص.

من الأغذية

له منافع صحية

فيما يختص بصحة

القلب والشرايين، فقد أوضح

الباحثون أنّ تناول بيضة واحدة

يساعد على زيادة مستويات الكوليسترول

الجيد لدى الفرد منهم.وخلص الباحثون

أن اتباع الحميات ذات السعرات الحرارية

المنخفضة، والتي تتضمّن تناول بيضتين

فى وجبة الفطور، قد يساعد على زيادة

نسبة انخفاض الوزن عند الأشخاص

البالغين من البدناء، وبمقدار يصل إلى

البيض يمنحك الطاقة اللازمة

للجسم

أكدت دراسة حديثة أن البروتينات العالية

الجودة في البيض لا تساعد على نمو

العضلات فقط، بل تزود الإنسان بالطاقة

والشعور بالإحساس بالشبع والامتلاء.

الهند تطور أرخص جهاز كمبيوتر محمول في العالم

التكولوجيا الرائدين في الهند وهما

المعهد الهندى للتكنولوجيا والمعهد

الهندي للعلوم، وتنفق الهندي نحو

ثلاثة بالمئة من ميزانيتها السنوية على

٦٥٪، حسب استنتاجهم.

الساحلية في شرق أسبانيا، على سبيل المثال في فالينسيا، بشكل مشابه للسلاسل الجبلية على سواحل المحيط الهادي في أمريكا الحنوبية أو في أفريقيا الشرقية، وتتكون طبقات من السحب فوق البحر ثم تهب نحو اليابسة فيتراكم الضباب على قمم الجبال و يمكن حلابته، غير أن الخبير كليم سارع للتأكيد على أن حلابة الضباب لن تكفي مستقبلا لسد حاجة الإنسان من مياه الشرب وقت الأزمات "على الأقل لن تكفى إلى حد كبير"، ومع ذلك

فإن "مؤسسة المياه" تراهن على الضباب كخزان للمياه. ويقول رئيس المؤسسة ارنست فروست: ؟" كان الناس يضحكون منا قبل سنوات قليلة بسبب هذا الرهان ولكننا استطعنا مؤخرا أن نحقق نجاحا في إمداد صغار المزارعين أو المدارس في اريتريا بالماء.. يمكن حلب ما يصل إلى ١٧٠ لترا من الماء الأكثر جودة يوميا بشبكة خاصة في موسم الضباب وهو ما يكفى لعائلة كبيرة"، غير أنه ثبت صعوبة تحقيق عنصر الاستدامة الذي يتمثل في رعاية الشباك وصيانتها على المدى البعيد من قبل السكان حيث لا تزال توعيتهم ضروريةحسبماأكد

ساعات لأقرب مكان به ماء صالح للشرب، كما يشير الأستاذ كليم المتخصص في أبحاث الضباب إلى انخفاض أسعار شباك الضُّباب، فالشباك تفسها التي تسمى أواني تجميع الضباب لا تكلف أكثر من عشرة يورو تقريبا، أما حواملها فيتم صناعتها غالبا من المواد المتوفرة في المنطقة، كما أنه ليس من الضروري إعداد الشباك خصيصا "فهي عبارة عن أنسجة من الألياف الصناعية تستخدم في المناطق الحارة كحماية من الشمس للجراجات المفتوحة للسيارات على سبيل المثال أو تستخدم في زراعة الحدائق" حسبما أوضح الخبير الألماني، وسيناقش الخبراء المئة والأربعون خلال المؤتمر الذي سيستمر خمسة أيام كيفية تعقب أماكن الضباب باستخدام الأقمار الصناعية للحصول على معلومات مهمة بالنسبة للأرصاد والملاحة الجوية والمواصلات، واختار البروفيسور كليم مكانا مناسبا لأبحاثه مع طلابه وهو غابة غنية بالضباب في تايوان حيث يقضى طلابه

ليالى طويلة لتعقب أسرار ضباب الغابات من

خلال أساليب تقنية معقدة.

ولكن: الكثير من سكان أفريقيا لا يستطيعون شراء ماء الشرب

من حاويات الماء ما يضطر النساء والأطفال كثيرا للسير

حمّامات السباحة العامة خطرعلي الصحة

□ محيط

قال أستاذ أميركي في علم المورثات الجينية إن حمّامات السياحة العامة أكثر خطورة ما يعتقد لأن الذين يرتادونها يلوثونها بعرقهم وحتى بولهم وهذا قد يؤدي إلى مخاطر صحبة حسيمة.

وذكر موقع لايف ساينس أن الأستاذ

مايكل بليوا من جامعة إلينوي الأميركية حذر من أن مياه حمِامات السباحة العامة تحتوي أيضا على مواد عضوية أخرى قد يؤدي اختلاطها بمطهرات تنقية المياه إلى تلف الخلايا الجينية والإضرار بالصحة العامة والتسبب بأمراض كالربو وسرطان المثانة. ولفت بليوا إلى أن كمية المواد المطهرة التي تمزج

بمياه حمّامات السباحة العامة تزيد بكثير عن تلك المستخدمة لتطهير وتعقيم مداه الشفة أو الشيرب، مشيراً إلى أن نحو ٣٣٩ مليون أميركي يترددون على حمّامات السياحة كل سنة. وقال إن المشكلة تحدث عند اختلاط المواد المطهرة بالمواد العضوية في حمّامات السياحة، مشيراً إلى أن "جميع مصادر المياه تحتوي على مواد عضوية مصدرها أوراق الأشجار العفنة أو الميكروبات أو أشكال الحياة الميتة الأخرى".

وأضاف: إن مياه حمامات السياحة تحتوي أيضاً على العرق والشعر وِ البول الإَدمي. وذكرت در اسة حديثة أن واحداً من بين كل خمسة بالغين اعترف بتبوله في حمام سباحة عام في الولايات المتحدة، وكان باحثون قد حذروا أخيرا من أن التعرض الطويل المدى لتلوث مياه حمامات السباحة والمواد المطهرة فيها قد يؤثر على الجينات ويسبب تشوهات

ويسبب مشاكل في التنفس وحتى الإصابة بمرض السرطان. الرجال لا يشعرون بالأمان عند قيادة

خلقية ويسرع عملية الشيخوخة

□ العرب اونلاين

المرأة للسيارة

كشف استطلاع حديث للرأي على الإنترنت أن رجل من بين كلُّ ثلاثة رجال لا يشعر بالأمان في السيارة إذا كانت امرأة هي التي تتولى القيادة. وأظهر الاستطلاع الذي أجرته شركة وانبول" لاستطلاعات الرأي على الإنترنت ونشرته صحيفة "تبلد" الألمانية واسعة الانتشار على موقعها الإلكتروني الدوم السبت أنه غالباً ما يضطر الرجال إلى التدخل في عملية القيادة إذا أعتقدوا أن السائقة غير منتبهة بالقدر الكافي على الطريق. وأشار الاستطلاع إلى أن هذا الأمر يؤدي بالطبع إلى شجار بين الرجل وقائدة السيارة، حيث تبين أن كل زوجين من بين خمسة أزواج يدخلون في مشادة كلامية بشأن أسلوب قيادة الأخرّ. وتبين من خلال الاستطلاع أن ١٠٪ من الرجال عرضوا على شريكات حياتهم في بعض المواقف وقف السيارة لكي يتولوا هم

حديثة مؤكدة أن البيض لا يرفع مستوى الكوليسترول في الدم على عكس ما هو و أشارت الدراسة إلى أن هذا الوهم نشأ من

□ محيط - شبكة الاعلام

أسقطت آخر الاتهامات الموجهه إلى البيض

كمصدر للكوليسترول، لتسقط بذلك آخر

القيود المفروضة على تناوله بصفة يومية،

وهذا ما توصلت إليه دراسة تشيكية

العربي

أن كلمة كوليسترول تستخدم للتعبير عن شيئين مختلفين، حيث أن الكوليسترول الطعامي يوجد في البيض غير أن لديه الشيء القليل من المواصفات المشتركة مع الكوليسترول الموجود في الدم. وأوضيحت الدراسية التي أعدها المعهد

الصمحى في بسراغ ونشمرتها صحيفة دنيس" أن البيض يحتوي على كمية قليلة من الدهون "الستيرويدية"، ولذلك فإن تجنب تناول البيض ليس فكرة جيدة لأنه غنى بالفيتامينات والمواد المعدنية.

ولفتت الدراسة إلى خطأ شائع آخر يقول إن الحرارة تتلف زيت الزيتون مؤكدة أن زيت الزيتون يتحمل بشكل جيد الحرارة، ولذلك فإنه يحافظ في حال الاحتفاظ به تحت درجة الاحتراق على المواد المفيدة، وكذلك على طعمه.ودعت الدراسية إلى ضرورة الاهتمام بطريقة تخزين زيت الزيتون، مشيرة إلى أن الدهون والمغذيات التى يحتوي عليها تبقى في وضع مستقر لمدة عامين عندما يوضع في زجاج أو إناء غامق مغلق وضمن درجة حرارة عادية ومحمي من الضوء والهواء.

وأشارت الدراسة إلى وهم آخر يقول إن



المرتفعة تهدد بقاء القردة الأفريقية

□ العرب اونلاين

يهدد ارتفاع درجة الحرارة في العالم بقاء القردة الأفريقية لأنه يحرمها من مهاراتها الأساسية التي تسخدمها يومياً للبحث عن قوتها للاستمرار في العيش.

وحذر علماء بريطانيون في دراسة نشرت في دورية " بايوجيوغرافي["] مّن أن ارتفاع درجةً الحرارة في العالم وتغير الأوقات التي تهطل فيها الأمطار قد يفقد قردة الشامبانزي ٥٠ المئة والغوريلا ٧٥ بالمئة من أماكن عيشها المتبقية في القارة.

وأوضح العلماء أن زيادة درجات الحرارة في

جميع أنواع خلايا الحيوان الثديي التي

يقدر عددها بنحو مئتى نوع، وهناك أمل

في أن يمكن استخدام هذه الخلايا الجذعية

التمايزية المستحثة "اي بي اس" للتوصل

العالم تجبر بعض أنواع القردة على الراحة أكثر وتجنب التعرض للسخونة الشديدة وهذا يخفض الوقت الذي تقضيه هذه الحيو انات في البحث عن قوتها اليومي من أجل البقاء.

وقالت جوليا لهمان من جامعة روهاميتون " إن تأثير التغيرات المناخية على القردة الأفريقية قد يكون أسوأ بكثير ما يعتقد لأن دراستنا لا تشير إلى تدمير أماكن عيشها من قبل البشر واصطيادها من أجل لحومها"، وخلصت الدراسة إلى أن ارتفاع درجة الحرارة في العالم قد يكون له تأثير قوي على سلوكيات القردة وأماكن تواجدها وبقائها وهذا قد يدفعها إلى

حافة الانقراض.

خلايا "أي بي اس" يمكن أن تسفر عن فأر

كامل كما أن هذا الفأر يمكن أيضا أن ينتج

عن خلية جذعية جنينية وهذا هو أحد أقوى

الحسرارة

تمكنت الهند من تطوير أرخص كمبيوتر محمول في العالم وهو جهاز يعمل بتقنية اللمس ثمنه ٣٥ دولاراً

وأزاح وزير تنمية الموارد البشرية الهندى كابيل سيبال الستار عن الجهاز المخصص للطلاب، وقال ان وزارته بدأت مفاوضات مع مصنعين عالميين للبدء في انتاج الجهاز بأعداد كبيرة، وأبلغ الوزير مؤتمراً صحفيا "وصلنا الى مرحلة متطورة.. فاليوم اللوحة الام والرقيقة الالكترونية ووحدة المعالجة والوصلات.. كل ذلك يتكلف نحو ٣٥ دولاراً بما في ذلك الذاكرة والعرض وكل شيء'

وقال ان الجهاز الذي يعمل بطريقة اللمس على الشاشة مزود بمواقع لتصفح الانترنت وجهاز لقراءة ملفات بي.دي.إف" وبرامج لمؤتمرات الفيديو وان مكوناته مصنوعة بمرونة كافية لاستيعاب اي مكونات جديدة وفقا لاحتباجات المستخدم.

وأضاف سيبال أن الجهاز الذي يعتمد على نظام تشغيل لينوكس من المتوقع تقديمه إلى مؤسسات التعليم العالى ابتداء من العام المقبل، لكن الهدف هو خفض سعره إلى ٢٠ دولاراً، ثم إلى ١٠ دولارات في نهاية المطاف.

يومياً من قبل الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، ويخضعون لنظام غذائي وتوصسل منخفض المحتوى من النشبويات؛ قد

السكر والأنسولين. وأشار الباحثون إلى أن البيض يزيد بشكل مباشر قوة عضلات الأشخاص من مختلف الأعمار بسبب البروتينات الموجودة فيها، وهو يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية في الجسم من أجل بناء العضلات

وأكد الباحثون أن بيضة واحدة تحتوى على ١٣٪ من البروتينات العالية الجودة التى يوصى الأطباء بالحصول عليها من أجل التمتع بصحة جيدة والاحتفاظ

الباحثون الأمريكيون إلى أن بروتينات البيض توفر للانسان طاقة ثابتة ومستمرة لأنها لا تتسبب في رفع مستويات

والحفاظ عليها.

بعضلات قوية بشكل دائم.

القراءة والكتابة إلى أكثر من ٦٤ بالمئة

من جملة عدد سكانها البالغ ١,٢ مليار

نسمة لكن دراسات أظهرت أن العديد

من الطلاب يمكنهم بالكاد القراءة او

الكتابة وان معظم المدارس الحكومية

الحمية الخالية من الألبان والأجبان

قد تعرض النساء الحريصات على ونقلت صحيفة الدايلي تلغراف عن

المهووسات بإنقاص أوزانهن يمتنعن عن تناول مجموعات كاملة من الأطعمة بغية إنقاص أوزانهن. وجاء التحذير بعد أسابيع من كشف المثلة الأميركية غينيث

□ العرب اونلاين وطور الجهاز فرق بحثية في معهدي



تسبب ترقق العظام

🗆 بي بي سي رشاقتهن وخصورهن النحيلة واللاتي يتوقفن عن تناول الأطعمة التي تحتوى على مشتقات الألبان والأجبان والقمح أنفسهن للإصابة بمرض ترقق العظام عند التقدم در اسة أن نحو ثلث البر بطانيات

بالترو عن أن سماكة عظامها أقل من المستوى المطلوب وهي المرحلة التى تؤدي للأصابة بترقق العظام، واتَّبعت بالترو " ٣٧ سنة مؤخراً حمية غذائية صارمة فيها نسبة متدنية من الحليب والجبنة و الريدة و المأكو لات الأخرى التي تحتوى على هذه المواد. وأظهر مسح شمل ٤٥٠٠ امرأة بريطانية أن ٣٠٪ منهن اعترفن بتجنبهن لأنواع كاملة من الأطعمة عند محاولتهن تخفيف أوزانهن. وقالت ٢٨٪ منهن إنهن يتوقفن عن أكل الجبنة و ١١٪ عن كافة منتجات الألبان والأجبان وأكثر من ٤ من بين كل عشرة منهن '٤١٪" لا يأكلن الخبز المدعم بالكالسيوم بحسب متطلبات

لا تكون عظامها قوية عند بلوغها الخامسة والثلاثين يزداد خطر إصابتها لاحقاً بترقق العظام، ويعانى نحو ثلاثة ملايين بريطانى ب. من ترقق العظام ويصاب أكثر من ۲۳۰ ألف شخص بكسور في العظام والمعصم والعمود الفقري والورك كل عام في بريطانيا.

الجذعية الجديدة لا تنسى أصلها الخلايا

🗆 **بي بي سي**

لا يستطيع المرء الهروب بشكل كامل من ماضيه، ويبدو أن هذا هو أيضاً شأن نوع لا يزال شابا من الخلايا الجذعية حيث لتذكر" شيئا من النسيج الذي جاءت منه، وليس هذا بالضرورة عيبا حسبما أكد باحثون من أمريكا وألمانيا.

العالم الياباني شيناً ياماناكا رشح لجائزة نويل بعد أن أعلن عام ٢٠٠٦ توصله إلى طريقة علمية خاصة لتحويل خلايا الجسم العادية إلى خلايا جذعية وذلك من خلال إنخال أربع جينات إلى الخلايا الدالغة، وتتحول هذه الخلايا إلى حالة من الخلايا الجذعية الجنينية أو على الأقل إلى حالة شبيهة جدا بهذه الخلايا، يبدو أن هذه الخلايا "نسبت" كل ما كانت تفعله من قبل وبذلك يمكن أن تتحول مرة أخرى إلى

إلى جميع أنواع الخلايا ليصبح دورها بذلك مثل دور الخلايا الجذعية الجنينية، ويمكن أن تصبح هذه خلايا "اي بي اس" يوماً ما خطوة مرحلية تنتهى بأنسجة سليمة أو حتى أعضاء كاملة لمساعدة المرضى. ودرس العديد من فرق الباحثين السؤال العلمي التالي: ما هو مدى استعداد خلايا الجسم العادية للاستجابة لإعادة برمجتها إلى خلايا جذعية، وبسؤال آخر: هل الخلايا المتعددة الوظائف تتساوى مع الخلايا الجذعية الجنينية؟ أم أنها تشبهها فقط؟ فإذا كانت متشابهة فقط فإلى أي مدى؟ وهل لها نفس القدرة العلاجية

الأدلة على التشابه الهائل بين الخليتين. وتم خلال السنوات الماضية إدخال الكثير من التعديلات والتنقيح على طريقة ياماناك وأصبح يكفى اليوم إضافة عدة بروتينات قليلة إلى خلايا البشرة على سبيل المثال في مزرعة خلايا في طبق كي تتحول هذه الخلايا إلى خلايا "أي بي اس" أصغر سنا وأكثر شبابا. وكان العلماء يضطرون من قبل لوضع فيروسات في موروثات البروتينات وهو ما كان ينطوي على خطر الإصابة بالسرطان. وأصبح من المكن الأن تحويل الكثير من الخلايا البالغة مثل الخلايا الدموية وخلايا المعدة وخلايا الكبد والخلايا السابقة لبناء الخلايا العصبية إلى خلايا "أي بي اس". لقد برهن العلماء منذ عام ٢٠٠٩ على أن

□ سي أن أن وجدت دراسة حديثة أعدها باحثون في الجمعية الأميركية للسرطان أنه كلما قل وقت الجلوس كلما زاد العمر. وذكرت إن المرأة التي تقضي أكثر من ست ساعات يومياً وهي تشاهد التلفزيون أو تتصفح مواقع الانترنت أو تقرأ يزداد احتمال وفاتها ٤٠٪ أكثرمن

كلما قلّ وقت الجلوس . . طال العمر

وقتا أطول على هذه النشاطات يزداد خطر وفاته بنحو ٢٠٪، وأشار الباحثون في الدراسة أيضاً إلى أنه كلما حلس المرء أكثر كلما زادت رغبته في تناول مأكولات ومشروبات غير صحية أو ذات السعرات حرارية عالية وهذا يزيد وزنه مع احتمال إصابته بأمراض تصيب القلب. وحذرت الدراسة من أن الحلوس لفترة طويلة يضعف جهاز المناعة ويزيد خطر

نظيرتها التى تقضى أقل من ثلاث ساعات

وهي جالسة تقوم بأشياء خاصة بها.كما

وحدت الدراسة أن الرجل الذي يقضى

الإصابة بالسرطان والأمراض الأخرى ويعيق تدفق الدم في الأوردة إلى القلب والإصابة بالتخثرات الدموية وزيادة نسبة الكوليسترول وضغط الدم.

قوة الإدراك مرتبطة ببنية الدماغ

قد يظهر المسح الدماغي يوماً مدى استعداد الناس وقدرتها على القيام بمهمات معينة وتوجيهها نحو خياراتها ونحو وظائف معينة. وأجرى ريتشارد هاير وفريق من الباحثين فى جامعة كاليفورنيا فحوصات بالرنين المغناطيسي لأدمغة أربعين مشاركاً لمعرفة مدى تطابق نتائج مسوحات الأدمغة مع نتائج ثماني اختبارات استخدمت في دليل إرشادي حول المهن وما إذا كأن الأمر مفيداً في اختيار المسارات الوظيفية المستقبلية، ونشرت الدراسة في دورية "أم بي سي ريسارش

نوتس" للأبحاث. وقال هاير: "إن الفروقات الفردية في القدرات الإدراكية توفر معلومات قيمة وإرشادية عن التوجيه المهني". وأضاف: "هناك بعض الجدل حول هذه الناحية وعما إذا كانت نتائج الاختبارات الفردية لقدرات معينة للناس تساعد أكثر من اختبارات أخرى لها علاقة بعوامل أشمل مثل الذكاء". وخلصت الدراسة إلى أن نقاط القوة والضعف الإدراكي مرتبطة ببنية الدماغ.