

الثوم والبصل للقضاء على الناموس

□ محيط - كيف

نصح أطباء أوكرانياون بالجوء إلى الثوم والبصل وخل التفاح والفانيليا والحمضيات للوقاية من قرص البعوض، وبغية الحشرات التي تنتشر بكثرة في فصل الصيف، وبالخلب والملح والزيت لعلاج الحكة، وأكد الأطباء أن الوقاية التي يؤمنها الثوم والبصل وخل التفاح من القرص فاعلة وطويلة الأمد إذا ما قورنت بالمستحضرات الطبية الخاصة بهذا الغرض.

وأكد الأطباء أن تناول فصين من الثوم أو ٣ ثلاثة ملاعق من خل التفاح يوميا قبل أيام قليلة من الخروج للطبيعة كالحداق مثلا كغبار يباع الحشرات القارصة عن الجسم لأن رائحة الإفرازات الناتجة عنه تطرد الحشرات عموما، وبحسب الأطباء، فإن الناس يجون رائحة الفانيليا، بينما تكرها الحشرات لذلك فإن ملعقة واحدة منها في كأس ماء، ودهن الأجزاء المشكوفة من الجسم بالحلول الناتج تبعث الحشرات، كما أن قشور الحمضيات كالليمون والبرتقال لها نفس التأثير.

وفي السياق نفسه، أكد الأطباء أن مزج الحليب مع الماء، أو الملح مع الزيت، ودهن أماكن القرص يعد من أسرع الوسائل لوقف الحكة الناجمة عنها، ويؤكد الخبراء أن مزج ملعقة من الحليب مع ملعقتين من الماء يشكل مرهما سريع الفاعلية، حيث يحتوي الحليب على إنزيمات تعالج الحروق، وتبطل تأثير سموم الحشرات، مشيرين إلى أن التأثير نفسه ينجم عن ترطيب مكان القرص بماء والملح ثم دهنه ببعض الزيت النباتي.

رائحة الياسمين تغني عن المهدئات

□ برلين - العرب اونلاين

إن المسكنات والحبوب المنومة والمهدئات هي العقاقير الأكثر انتشارا لعلاج الاضطرابات النفسية، ويلجأ نحو عشرين بالمائة من السكان في الدول الغربية مثل هذه العقاقير بشكل عرضي إن لم يكن بكل منتظم.

ويعتقد الفارق بين المهدئ والنوم، على الجرعة فحسب، وقائمة المواد التي تتمتع بتأثير مهدئ تشمل الكحول والمسكنات والمستحضرات المستخلصة من الأفيون، ومنذ خمسينيات القرن الماضي عمار البنزوديازيبين- نواة مهدئ ومضاد للاكتئاب والذي أصبح الآن أكثر العقاقير شيوعا. غير أن تناول عقاقير البنزوديازيبين، لا يعني احتمال الوقوع في شرك إدمانه فحسب، بل قد يسبب آثارا جانبية خطيرة أيضا، مثل الاكتئاب والدوار وانخفاض ضغط الدم وضعف العضلات وفقدان التناسق العصبي العضلي.

وأجرى الباحثون دراسة مسحية موسعة اختبروا خلالها مئات العطور لتحديد آثارها على المستقبلين من البشر والفئران كذلك، وكانت النتائج قوية للغاية عند تجربة عطري فيرتاسبتال كويور مع المغاير الكييميائي بي أي ٢٤٥١٣: حيث كان لهما ما تأثير أقوى خمس مرات ومن ثم كانت تتأججها بنفس قوة العقاقير المعروفة.

كشفت باحثون ألمان أن استنشاق رائحة الياسمين قد يكون له نفس اثر تناول الحبوب المنومة أو الفاليوم في تهدئة الأعصاب والمساعدة على النوم بشكل مريح. لقد ثبت أن خلاصة الـ "جاردينيا جاسينومويد" أو خلاصة الياسمين يمكنها ترك نفس الأثر الجزيئي وله نفس قوة تأثير المهدئات والأدوية التي تحتوي على البروبوفول التي يصفها الأطباء، فهو يخفف الإحساس بالقلق ويهيئ الشخص للنوم.

وحصل الباحثون على براءة اختراع لاكتشافهم العلمي، وتم نشر بحثهم الأخير في العدد الحالي من مجلة بيولوجيكال كيمستري الإلكترونية، واكتشف فريق الباحثين من جامعة روهو يونيفرسيتي بوخوم، بقيادة البروفيسور هانز هات خلال بحثهم الرائد الذي شارك فيه كل من البروفيسور أولجا سيرجيفا والبروفيسور هلموت هاس من جامعة هينريش هاين في دوسلدورف، في عطري فيرتاسبتال كويور والمغاير الكييميائي بي أي ٢٤٥١٣ لها نفس ألية التأثير وهما بنفس قوة المهدئات شائعة الاستخدام أو البروبوفول.



التأمل "يُحسّن" التركيز

□ لندن - إيلاف

خلصت دراسة صدرت بمجلة "العلم السايكولوجي" الطبية أن التأمل المكثف يمكنه مساعدة الناس في التركيز، لا يعتبر الرأي القائل إن تمارين "التأمل الشريفي" مفيد لك جيدا، لكن العلماء ما زالوا يحاولون فهم السبب الذي يجعل "التأمل" فعلا في تحسين صحتك الجسدية والعقلية، ويجاول بحث صدر مؤخرا في مجلة "العلم السايكولوجي" الطبية أن يحدد وظائف الدماغ التي يتم تقويتها من خلال تمارين "التأمل"، وأظهرت الدراسة أن التأمل المكثف يمكنه مساعدة الناس في التركيز ورفاقته قائما حتى خلال المهام المعقدة، لكن في الوقت الذي يكون المشاركون في تمارين التأمل قادرين على التقاط الأجسام بصريا من غيرهم فإنه من غير المعروف إذا كانت تمارين التأمل تساعد معالجة المعلومات الجديدة نهجنا بطريقة ذات معنى.

وتم تأليف هذه الدراسة على يد ١٣ باحثا قادتهم كاثوليك ماركين من جامعة كاليفورنيا، ونقلا عن مجلة تايم الأميركية تبدأ الدراسة من التسليم بأن لكل يشعرون بالتعب بعد قيامهم بالتركيز. كذلك لاحظ الباحثون أن الدراسات تعود إلى فترة السبعينات من القرن الماضي والتضخ من خلالها أن الرهبان البوذيين الذين يمارسون تمارين التأمل لسنوات يحققون نتائج أفضل وفي تمارين التركيز من غيرهم. وفي الدراسة الجديدة وافق ٦٠ شخصا متحمسا على القيام بدورة "تأمل" أعز لمدة ٣ أشهر، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بشكل عشوائي. بعثت المجموعة الأولى المتكونة من ٣٠ شخصا إلى مركز شمبها لا في كولورادو لمراقبة الدورة بينما بعثت المجموعة الثانية تحت مراقبة الفريق الباحث.

وأعطى الباحثون اختبارات تركيز قبل بدء فترة العزلة، وبعد انقضاء نصف الفترة جرت الاختبارات مرة أخرى، ثم جرت الاختبارات للمرة الثالثة بعد انتهاء الدورة مباشرة، خلال فترة العزلة كان المشاركون يقومون بخمس ساعات من تمارين التأمل كل يوم. أجريت للجمع تجربة بصرية تتمثل بمناخية نقطة لمتعة تتحرك في شكل خط على شاشة كومبيوتر ثم الضغط على الماوس عند رؤيتهم خطا أفضل من خطوطهم. إنه اختبار ممل وهذا هو الهدف: لغرض التركيز على تبدلات تلك الخطوط القصيرة عليهم أن يركزوا بشكل متعمد. واتضح أن أولئك الذين مروا بدورة تمارين التأمل المكثفة قد تمكنوا بشكل أفضل من مشاهدة الفروق الضئيلة بين الخطوط، وكانت قدراتهم تتحسن مع مرور الوقت، ومثلما كتب البحث المشهور فإن قدراتهم في "التمييز البصري" قد تحسنت بشكل كبير لكن من دون تحسين سرعة الأداء.

المكسرات لها مفعول السحر في علاج الأمراض



الخبراء إلى أن الجوز يحتوي على أحماض "أوميغا ٣"، والفول السوداني يساعد على تقليل الشهية والحفاظ على الرشاقة، واللوز غني بفيتامين ب٦ ويصحح الخبراء الأشخاص بضرورة اختيار الأنواع غير المملحة من المكسرات وذلك لمراعاة الصحة العامة، وأوضح أن المكسرات كثيرة تحتوي على سعرات حرارية، حيث أن الأونصة تحتوي على ١٨٠ سعرة حرارية، لذا ينبغي الاعتدال في أكلها، كما توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن تناول المكسرات يخفض معدلات الكوليسترول بنسبة تتجاوز ٥٠٪، كما يقلص معدلات البروتينات الدهنية.

وأجرى علماء جامعة لوما ليندا في كاليفورنيا تجربتهم على ٢٥ متطوع معدلات الكوليسترول لديهم بين عادي أو مرتفع، لم يتناولوا الأدوية لتخفيض معدلات الدهون تناولوا نحو ٦٧ جراما من المكسرات في اليوم، وتراجع لدى المتطوعين معدلات الكوليسترول بواقع ٥,١ ٪، كما انخفض بنسبة ٧,٤٪ معدل البروتين الدهني منخفض الكثافة، كما تراجعت معدلات "التريليسيريد" بنسبة ١٠,٢ ٪ عند الأشخاص الذين كانت هذه النسبة مرتفعة لديهم، ورغم هذه النتائج إلا أن الباحثين جوا أن ساياتي معدة الدراسة، أوصت بعدم تناول أكثر من ٨٥ جراما من المكسرات يوميا.

فوائد المكسرات البندق: غني بالفيتامينات "أ"، "ب"، ويوصف البندق للمصابين بالسكسر والسلس والصرع والتهاب المسالك البولية. اللوز: يوصى به للحوامل والمرضى الرياضيين ومرضى الأعصاب والمصابين بالوهن الجسماني ومرضى السكر، كما أنه يفيد في تقوية الدماغ والنخاع الشوكي والجهاز العصبي، والنظر وكيناف الأرق. عين الجمال (الجوز): يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب ويقوي الجهاز الهضمي. الكاجو: تناوله لا يسبب السممة ويساعد على امتصاص الدهون. الفستق: يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وحماية الخلايا من التلف.

وحول فوائد المكسرات في علاج الأمراض، أكدت الدكتورة أميرة عبد الحميد فؤاد بقسم بحوث الفاكهة بالمركز القومي للبحوث أن تناول هذه المكسرات يقلل من خطر إصابة السيدات بمرض السكر ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويحمي من سرطان القولون.

وأضافت أنه قد ثبت أن تناول المكسرات بصورة منتظمة يقلل من خطر الوفاة المفاجئة الناتجة عن الأزمات والأمراض القلبية، بسبب احتوائها على تركيز عال من حمض "ألفا لينولييك" والذي يساعد في تنظيم ضربات القلب، وعلى الجانب الآخر، أفاد خبراء التغذية بأن المكسرات لها فوائد عديدة فهي تقوي البصر وتساعد على تقليل الشهية أي أنها تخفف الوزن، وأشار

ولكن بشرط عدم مزجها بمواد دهنية حيث يمكن أن تؤثر على القلب والشرايين، واعتبر البحث أن المكسرات لها قدرة على خفض معدل الكوليسترول وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف، لكنه حذر من أن الإفراط في تناولها يمكن أن تكون نتيجته سلبية بسبب احتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية، مؤكدا أن استخدامها في الطعام بشكل معتدل يمكن أن يخفض معدل الإصابة بالكوليسترول وأمراض القلب، ومن خلال الأبحاث التي أجريت على المكسرات، اتضح أنها مفيدة في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية وفي خفض مستوى الكوليسترول الريدي. إل سي دي" المكسرات وصفة كاملة

أكبر من الفستق الحلي أسبويعاً انخفض لديهم معدل الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة ٢٣٪، لذا ينصح الباحثون بتناول حوالي خمسين جراما من هذه الحبوب يوميا.

وأكدت الباحثة الأمريكية جانيت كنج التي قادت فريق البحث، أن نسبة عالية من الأمريكيين يحصلون على ٢٥٪ من سعراتهم الحرارية عبر تناول الوجبات الخفيفة خلال اليوم، ودعت الى تجنب تناول المأكولات الغنية بالكربوهيدرات والدهون والسكر واستبدالها بأخرى طبيعية مثل المكسرات، لأنها تحتوي على الألياف وتساعد على الاحتفاظ ببلب سليم.

وفي السياق نفسه، أكدت دراسة أخرى أن تناول المكسرات يحمي من أمراض القلب

القاهرة: محيط - شبكة الإعلام العربية

يكثر الإقبال على المكسرات بأنواعها خاصة في شهر رمضان الكريم، لما تحتويه من عناصر مهمة يحتاجها الجسم أثناء الصيام، وتضاف المكسرات إلى قائمة النباتات والأعشاب التي أثبت العلم الحديث أنها مفيدة في علاج الكثير من الأمراض الخطيرة كالقلب والسرطان وغيرها، واكتشفت آخر الدراسات التي أجريت في هذا الشأن أن أكل اللوز والفستق الحلي والبرازيلي والكاجو والبندق وحب الصنوبر خمس مرات أو أكثر أسبويعاً يخفض خطر الإصابة بالسكسر وأمراض القلب، وأظهرت تحاليل أجريت على بعض المتطوعين، أن الذين أكلوا كمية

أصحاب الأدمغة الكبيرة أقل عرضة للزهايمر

□ برلين : محيط

حجمه النهائي في سن السادسة"، وأوضح أن قياس حجم الدماغ هو أحد سبل قياس احتياطي الدماغ ومعدل نموه. فبينما تساهم العوامل الوراثية في تحديد نمو الدماغ، فإنه يتأثر أيضا بالنظام الغذائي والأمراض المعدية والالتهابات، ويؤكد برنسي أن "تحسين الظروف قبل الولادة وفي السنوات الأولى بعد الولادة يمكن أن يزيد بصورة كبيرة من احتياطي الدماغ، ما قد يكون له تأثير على خطر الإصابة بمرض الزهايمر أو خطورة أعراض هذا المرض".

وأجرى الباحثون دراستهم على ٢٧٠ شخصاً يعانون من الزهايمر، خضعوا جميعاً لاختبارات قوة الذاكرة ومهارات التفكير، كما خضعوا لمسح جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي لتقييم معدلات موت خلايا الدماغ لديهم، كما تم قياس محيط رؤوس هؤلاء المرضى لتحديد حجمها، وأظهرت النتائج التي نشرتها مجلة "نيورولوجي" الطبية، أن تمتع المريض بدماغ كبير ارتبط بأداء أفضل في الاختبارات، ورغم موت الخلايا الدماغية بسبب الزهايمر.



غزو "الولايات المتحدة إلكترونياً" ممكن بكلفة ١٠٠ مليون دولار

□ لاس فيغاس - إيلاف

وقال تشارلي ميلر "كنت اعلن ان القيام بهجوم إلكتروني على الولايات المتحدة امر سهل، لكني الان اعرف تماما كم هو سهل"، مؤكدا ان الولايات المتحدة "مكشوفة جدا" أمام أي هجوم إلكتروني شامل، معتبرا ان مبلغ ١٠٠ مليون دولار الكافي لتنظيم هجوم كهذا نقطة في بحر المبالغ التي دفعت للوقاية من كارثة مماثلة، وتخطوي استراتيجية الهجوم الشامل على استهداف شبكات توزيع الكهرباء، والمصارف، والاتصالات، وكل البنى التحتية التكنولوجية للبلاد. والجيش الإلكتروني الافتراضي لن يكون مؤلفا سوى من نحو مئة "جندي" من فرق النخبة المعلوماتية التي الطلاب الشغوفين بهذا المجال المتحدة، وأوضح انه تلقى طلبا من مركز التحصين للهجمات الإلكترونية في استونيا لتجهيزه بما يمكنه من التصدي لهذا النوع من الهجمات، بعدما قدم عرضا لخلاصات أعماله أيضا في مؤتمر لحلف شمال الأطلسي عقد في هذه الدولة في شهر حزيران الماضي.

بات من الممكن "غزو" الولايات المتحدة إلكترونيا خلال عامين وبكلفة تبلغ ١٠٠ مليون دولار، على ما قال أخصائي أمريكي بشؤون القرصنة المعلوماتية في لاس فيغاس: قدم تشارلي ميلر، الذي عمل خلال خمس سنوات لحساب وكالة الأمن القومي الأمريكي، خلاصة أعماله في مؤتمر حول القرصنة الإلكترونية اختتم أعماله الأحد في لاس فيغاس.

وقال في حديث مع وكالة فرانس برس "لقد عملت كما لو ان كوريا الشمالية طلبت مني تنظيم هجوم إلكتروني افتراضي على الولايات المتحدة"، وأوضح انه تلقى طلبا من مركز التحصين للهجمات الإلكترونية في استونيا لتجهيزه بما يمكنه من التصدي لهذا النوع من الهجمات، بعدما قدم عرضا لخلاصات أعماله أيضا في مؤتمر لحلف شمال الأطلسي عقد في هذه الدولة في شهر حزيران الماضي.

نحل العسل أنشط صباحاً

□ لندن - العرب اونلاين

أظهر بحث جديد أن نحل العسل يقطف الحريق من أفضل الأزهار ويقدم العسل الأفضل في وقت باكر من النهار، وهو يتعرف بشكل أفضل على الروائح في الصباح.

وتذكر هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن البحث الذي أعده فريق ألماني من جامعة "كونستانز" ونشر في مجلة "بيهايفيرال اكلوجي اند سوسيوولوجي" وجد بأن قدرة دماغ النحل صباحا تساعده على تنشيط الحريق من الأزهار وتحويله إلى عسل بفعالية أكبر، وكانت دراسة سابقة أظهرت أن معظم الأزهار تفرز رحيقها خلال الساعات الأولى من النهار، أي في الفترة الأمثل التي يمكن خلالها لنحل العسل التعرف على الروائح الجديدة، وقد راقب الباحثون ١٠٠٠ نحلة من هذا النوع وتابعوا قدرتها على التعلم، ودرّبوا مجموعات منها في أوقات مختلفة من النهار على التعرف على روائح معينة، ووجدوا لاحقا أن تلك التي دربت صباحا تمكنت من القيام بردة الفعل "الصحيحة" تجاه الرائحة وكانت الأفضل في تذكر أي من الروائح يمكن استخدامها لإنتاج العسل.



□ نيويورك، CNN

تطرح شركة "شماربي" المتخصصة بصناعة الأقلام ولوازم القرطاسية اعتبارا من سبتمبر/أيلول المقبل قلم حبر جديد، بالتزامن مع بدء موسم الدراسة، يمتاز بأن له ميزة خاصة وهي إمكانية محو ما يكتب به على مدار ثلاثة أيام كالأقلام الرصاص العادية، وبعد ذلك تثبت الكتابة بشكل دائم مثل الحبر.

وينسب رأس القلم على الصفحة بسهولة، مثل سائر أقلام الحبر، ولكنه يوفر للكاتب فرصة مراجعة ما دونه والتدقيق به على مدار ثلاثة أيام، لا يكون خلالها الإصاصة بالسكرى كل مرة لإعادة الكتابة. وسيوكن القلم الجديد أغلى ثمنا من الأقلام العادية بشكل طفيف، إذ يباع للواحد منه بسعر ٢,٥ دولار، وقد جذب الإعلان عن القلم الجديد رواد فعل واسعة، برغم أن البعض يعتقد بأن عصر الكتابة على الورق قد انتهى، خاصة في ظل التقنيات الحديثة وتوفر الكمبيوتر، ولكن القلم بالتأكيد سيوفر إضافة مميزة لطلاب المدارس.