

موضوع ما

الشاي.. للقلب والشباب!

للشاي فوائد غير هيبة، فألى جانب أنه منه منشط فهو يقي في محاربة أكسدة الطعام في الجسم، وفي هذا يعتبر بعض العلماء أن لا فرق كبير في الفائدة حيال منع أكسدة الطعام بين الشاي الأخضر والشاي الأسود (التقليدي) إلا بنذر يسير من التوقو لصالح الشاي الأخضر. بينما يرى آخرون وهم كثر أن الشاي الأخضر هو الأكثر فائدة في مقاومة أكسدة الطعام. علما أن مقاومة أكسدة الطعام في خلايا الجسم يؤخر الشيخوخة، لا بل أنه يطيل من مرحلة الشباب، بحسب العديد من الأبحاث بهذا الصدد.

ويرى العلماء أن مركب قلافونويدز، وهو من مضادات الأكسدة، الذي يحتوي عليه الشاي هو المسؤول الأساسي عن الفوائد الصحية له.

وتتوافر المركبات المضادة للأكسدة في العديد من الخضروات والفواكه، وتتوافر أيضا في أوراق نبات الشاي، وأثبتت الأبحاث أنها تساهم في حماية خلايا الجسم من التلف.

وزد على ماسبق، الآتي: قامت الدكتورة كاري روكستون وفريق من الباحثين في التغذية بجامعة كينجز كوليدج في لندن بمراجعة مجموعة من الأبحاث عن الآثار الصحية لتناول الشاي.

وقال باحثون بريطانيون أن تناول ثلاثة أكواب من الشاي يوميا أو أكثر يحقق نفس فوائد شرب كميات كبيرة من المياه، بالإضافة إلى فوائد أخرى مثل الحماية من الأزمات القلبية وبعض أنواع السرطان.

ويبقى البحث الذي نشر في الدورية الأوروبية للتغذية الاعتقاد السائد أن الشاي يؤدي إلى تخفيض السوائل في الجسم.



نصر صالح narsale7@hotmail.com

برمجيات:

برنامج لتأمين الحواسيب والهواتف المحمولة



واشنطن/ متابعات: أطلقت شركة إيميت أحدث إصداراتها من برنامج -i mate Suite لربط وصيانة وتأمين كميوترات وهواتف الجيب. وتشكل مجموعة -i mate Suite خط دفاع للمستخدمين متيحة لهم تقليص أزمان التوقف عن العمل، وحماية البيانات، ونقل المعلومات بشكل آمن. وتوفر الإمكانيات المتقدمة لجهاز ويندوز موبايل 5.0 مقترنة بخدمة "إيميتسويت" مجموعة من الوظائف الشخصية بوظائف الحاسوب الشخصي. أولئك الذين يؤدون أعمالهم أثناء التجوال. وتتبع شركة إيميت تجربة الخدمة الجديدة مجانا لمدة 30 يوماً من خلال موقعها الإلكتروني: www.imatesuite.com

جفاف وأعاصير وفيضانات..

عام 2007 أكثر أعوام التاريخ سخونة!

لندن/ واشنطن/ مواقع الإلكترونية: كشف تقرير بريطاني النقاب عن صورة مرعبة بنينا عام 2007. إن تكهن أن العام الحالي يعد أحد أكثر أعوام التاريخ سخونة، وذلك بسبب تفاقم ظاهرة الاحتباس الحراري، التي تهدد بزيادة طبقات الثلوج في المناطق المتجمدة وتهدد أيضا بارتفاع تبحر مياه البحار. وهناك احتمال بنسبة 60 بالمائة أن يكون هذا العام أكثر أعوام الأرض حرارة، وهذا -في حال حدوثه- سيترك آثارا تشمل كل أرجاء العالم. ويأتي تقرير الدكتور جونز، بعدما أعلنت مصلحة الأرصاد الجوية البريطانية أن العام 2006 كان الأشد حرارة في تاريخ البلاد منذ العام 1659. وذلك بالتزامن مع إعلان نيكولاس ستيرن، الخبير الاقتصادي لدى الحكومة البريطانية، أن ارتفاع حرارة الأرض سيكلف شعوب العالم ما بين 20 و50 بالمائة من دخلها القومي سنويا.

ولم تقتصر أضرار الاحتباس الحراري على التسبب في ارتفاع حرارة الأرض مما يهدد بزيادة طبقات الثلوج في المناطق المتجمدة، بل تخطت أضراره إلى أكثر من ذلك، فقد كشفت مراجعة العلماء للنتائج من الأبحاث العلمية عن ضلوعه في انقراض أنواع كثيرة من الطيور والنباتات.

إلى ذلك أكد الخبراء أن نحو 70 نوعاً من الضفادع انقرضت بسبب التغيرات المناخية، كما أن الأخطار التي تعيش في المناطق الباردة. وتقلعان الأوسثنديرس، تقول الأخصائية في علم الأحياء بجامعة تكساس وقائدة البحث كاميليا ميسان "أخيراً نحن نشاهد انقراض عينات من الأحياء.. لدينا الأدلة.. إنها هنا.. إنها حقيقة.. إنها ليست مجرد حدس علماء الأحياء بل حقائق تحدث".

ونقلت العلم التي يحثها مشاهدات عن هجرة تجمعات حيوانية إلى الشمال وأخرى تحاول التكيف والتأقلم مع التغيرات المناخية جانب تغيرات ملحوظة في عالم النباتات وتكاثر أعداد الحشرات والطفيليات.

وتأتي التغيرات الإيجابية وسط دهشة العلماء الذي تكهنوا بتغيير مرحلي على مر السنوات، والذي ربطته بارميسان بقدم فصل الربيع مبكراً.

ويبدو العلماء قلقاً بالغاً تجاه بعض حيوانات المناطق الباردة مثل الطيور والديبة القطبية وكيفية تأقلمها مع سرعة ارتفاع حرارة الأرض، فقد رجعت أعداد الطيور إلى ارتفاع من 300 زوج بالغ إلى تسعة فقط في القطب الغربي فضلاً عن الديبة القطبية التي رجعت أعدادها وأوزانها.

والاحتباس بعصف بانتظمة بيئية كاملة: وفي السياق ذاته، أعلنت الحكومة البريطانية عن تقرير كانت قد أعدته عن ظاهرة الاحتباس الحراري الكوني، وأكد التقرير أن فرص بقا الأنبعاات الغازية الناجمة عن ظاهرة الاحتباس الحراري تحت المستويات "الخطرة"، ضئيلة جداً.

وألن التقرير عن مخاوفه من ذوبان الجليد في جرينلاند، والذي قد يقود إلى ارتفاع مستوى البحار حوالي 7 أمتار في غضون السنوات الألف المقبلة. ويقارن هذا التقرير والذي يحمل عنوان "تجنب التغير المناخي الخطر بين بحوث وبراهين قديمة علماء في مؤتمر استضافته مركز دراسات الأرصاد الجوية في بريطانيا في فبراير 2005.

وانتهى المؤتمر عند هدفين أساسيين هما معرفة متى تعتبر نسبة الانبعاات الغازية الناجمة عن ظاهرة الاحتباس الحراري في الجو كبيرة جداً، وما هي الخيارات المتاحة لتجنب الوصول إلى ذلك، وجاء على لسان رئيس الوزراء البريطاني توني بليز أنه بعد ازدياد الانبعاات الغازية الناجمة عن الاحتباس الحراري والنمو الاقتصادي والصناعي السريع في ظل تزايد البشرية بنسبة ست أضعاف في 200 سنة يشكلون عوامل أساسية في تفاقم ظاهرة الاحتباس الحراري.

ويؤكد بيل هار أحد الخبراء "إن كل ارتفاع في الحرارة بنسبة ترجة مئوية واحدة تزيد الخطر بنسبة كبيرة ويؤثر بشكل كبير وسريع على الأنظمة البيئية الضعيفة".

ويضيف قائلاً إن "كل ارتفاع يزيد عن رجتين مئويتين يضاعف الخطر بشكل كبير مما يؤدي إلى انهيار أنظمة بيئية كاملة، وإلى مجاعات ونقص في المياه في مناطق كثيرة، وإلى انقراضات انبعاات كبيرة لا سيما في الدول النامية".

وأما عن الأخطار التي من الممكن أن تحدث في حالة ارتفاع معدل الحرارة درجتين، فقد حدها التقرير في النقص الكبير في المحاصيل الزراعية في الدول المتقدمة والنامية، وتضاعف معدل الأراضي الزراعية بتلاث مرات، مع حركة تهجير كبيرة لسكان شمال أفريقيا، وتعرض 2.8 مليار شخص لنقص المياه، وخسارة 97 في المئة من الشعب المرجانية، انتشار مرض الملاريا في أفريقيا وشمال أمريكا.

وتهدد واضح لمنطقة حوض البحر المتوسط.  $\langle$  أفادت دراسة علمية حديثة بأن ظاهرة الاحتباس الحراري بدأت تؤثر على منطقة حوض البحر المتوسط والبرازيل وغرب الولايات المتحدة ومن المتوقع أن تكون كارثة وخاصة مع تزايد فترات الجفاف والحرارة وهطول الأمطار التي تزداد بشكل إحصاري.

تتمتع بنسبة وضوح تبلغ 4 ميغا بيكسل:

كاميرا رقمية بتقنية الواي فاي



واشنطن/ متابعات: كشفت شركة "كوداك" الرائدة في صناعة أجهزة التصوير الرقمي النقاب عن كاميرا جديدة بتقنية الواي فاي من طراز "إيني شير". وتتميز هذه الكاميرا بإمكانية الفتح وتكبير حجم الشاشة (LCD) والتي يبلغ قياسها 3 بوصات، بالإضافة إلى زووم بصري

بها منفذ تطبع الصور مباشرة من الكاميرا:

طابعة رقمية بتقنية التعرف البصري على الحروف



واشنطن/ متابعات: كشفت شركة كاكسون - المتخصصة في صناعة أجهزة الطباعة - النقاب عن أحدث منتجاتها من الطابعات الرقمية التي أطلقت عليها "pixma- mp500". وتتمتع هذه الطابعة بوظائف الطابعات الناسخة والمساحة الضوئية من دون وظيفة الفاكس، وبها قارئ لمطاقات الذاكرة ومنفذ لطباعة الصور مباشرة من الكاميرا الرقمية، بالإضافة إلى إمكانية الطباعة لاسلكياً عن طريق البلوتوث مما يسهل طباعة الصور من الواتف المحمولة.

وتطبع مقاسات مختلفة من الورق بدءاً من إيه فور ووزو لاحتياجات بطاقات الائتمان، كما أنها تدعم الطباعة على الأقراص المدججة، وتم تزويدها أيضاً ببرنامج التعرف البصري على الحروف.

إحراز تقدم في دراسة الخلايا الجذعية لسائل الرحم

البروفيسور كولين مكجوكين:

أفضل شيء هو أن يكون لدينا عدد من مصادر الخلايا الجذعية



لندن/ متابعات: كشفت دراسة طبية أنه يمكن استخدام خلايا المنشأ، أو الخلايا الجذعية، المتأخذة من السائل الأمنيوسي الذي يملأ الرحم أثناء الحمل من أجل تشكيل خلايا دماغية أو عظمية أو كبدية جديدة. فقد نجح علماء أمريكيون من سحب خلايا السائل الأمنيوسي المخوخذ من بعض العينات ومن ثم إعادة زرعها وتنميتها في تجارب مخبرية.

وقال العلماء في دراستهم المنشورة في مجلة "نيتشر بايوتكنولوجي" (التقنية البيولوجية الطبيعية) إنه سيكون من الممكن تسخير قدرة الخلايا الجذعية على التمايز في أنسجة مختلفة من أجل علاج الأمراض.

شكوك بريطانية: إلا أن خبراء بريطانيين يبدوا شكوكاً بشأن إمكانية تطبيق التقنية الجديدة. وأضافوا أن جمع السائل الأمنيوسي من عدد كبير من النساء قد يكون أمراً صعباً. والسائل الأمنيوسي يحتوي على عدد كبير من الخلايا يأتي العديد منها من الجنين الذي يتكون في الرحم. وكما فريق من الباحثين الأمريكيين من كلية الطب بجامعة ويك فورست في ولاية تكساس قد قاموا باستخراج تلك الخلايا من عينات من السائل الأمنيوسي الذي يؤخذ من أجل الاختبارات التشخيصية أثناء الحمل، ومن ثم حرصوا الخلايا لتنمو في المختبر.

وتنوع خلوي: وقد وجد الباحثون أن الخلايا لديها إمكانية أن تتحول إلى أنواع متعددة من الخلايا الجديدة، وهذه جديدة مفيدة.

وبعد ذلك قام العلماء بزرع الخلايا الجذعية الجديدة في الفئران وأجروا المزيد من الاختبارات ليجنوا كيفية أدائها في الكائن الحي.

ومرة أخرى، جاءت النتائج مشجعة، مع انتشار الخلايا الجذعية وبدأت إنتاجها مواد كيميائية أساسية في الجسم موجودة في كل من الدماغ والكبد.

خلايا العظم: أما الخلايا الجذعية العظمية التي تنمو داخلها داخل "منصة" اصطناعية، ومن ثم زرعها في الفئران، فقد بدأت أيضاً تنمو بشكل مشابه للخلايا الجذعية العظمية الطبيعية، فهي تشكل عظاماً حتى بعد أشهر لاحقة.

وكانت النتيجة التي خلص إليها الباحثون هي أن الخلايا الأمينية كانت ذات قوة تناسلية متعددة - أي أنها قادرة على أن تصبح أنواعاً عديدة ومختلفة من الخلايا، وهذا ما أعطاها إمكانية أن تشكل عظاماً، وخصوصاً بالنسبة للأطفال الذين أخذت الخلايا الأمينية من أرحام أمهاتهم، إذ تشكل تطابقاً تاماً مع خلاياهم.

البروفيسور كولين مكجوكين من جامعة تينيسي، كاسل، والذي يجري بحثاً عن استخدام خلايا مشابهة مأخوذة من الجنين السري عند الولادة، رحب بالدراسة الجديدة وقال إنها تشكل "تحقيقاً" أظهر استخدام الكامن للخلايا الجذعية لسائل الأمنيوسي.

يقول مكجوكين: "إن أفضل شيء هو أن يكون لدينا عدد من مصادر الخلايا الجذعية بغية تزويد المرضى بأفضل ما هو موجود منها. فما لم يعمل الباحثون على إظهار أن هناك بديلاً للخلايا الجذعية الجنينية، فلن يتمكن الجمهور الواسع من العامة من فهم هذا الأمر".

القاتل الصامت!؟

د. مصطفى محمود وهيبة

قد يسمى ارتفاع ضغط الدم وعدم علاجه علاجاً صحيحاً بالقاتل الصامت. إن ما هو مرض ضغط الدم؟ ضغط الدم هو قوة الدم التي تضغط على جدار الشرايين.

اكتشاف ضغط الدم: في أغلب الأحيان لا يوجد أية أعراض تدل على وجود ضغط يمكن للشخص أن يكتشف أنه مصاب بارتفاع ضغط الدم بواسطة إجراء الفحص المنتظم لضغط الدم.

إذا زاد الضغط أكثر من 140/90 يسمى المريض بأنه يعاني من ارتفاع ضغط الدم.

عوامل الخطر: التخدير، وضع القات، زيادة الوزن والسمنة، زيادة نسبة الدهن في الدم، الاجتهاد، التاريخ العائلي.

لماذا نعالج ضغط الدم: لأن عدم علاج ضغط الدم بصورة جيدة قد يؤدي إلى السكتة القلبية، السكتة الدماغية، الفشل الكلوي، الذبحة الصدرية وكثير من الأمراض الخطيرة.

الوقاية: هذه أهم نقطة أريد توضيحها للقارئ العزيز..

- 1 - التوقف عن التدخين امر ضروري.
- 2 - اتباع نظام غذائي جيد مثل عدم الاكثار من الدهون في الأكل.
- 3 - ممارسة الرياضة .. امر هام جدا مثل رياضة المشي.

العلاج: لا بد لمرضى الضغط أن يعرض نفسه على الطبيب المختص لاختيار العلاج المناسب له وأهم شيء أن لا يوقف العلاج من تلقاء نفسه وان

مريض الضغط يلزمه زيارة طبيب شهر مرة كل الاقل وانبه مريض الضغط بان مريض الضغط مزمن يلزمه علاج ومتابعة مدى الحياة. متمكماً بالله بالصحة والعافية ووقاكم شر الضغط.



أخصائي أمراض القلب

ابتسم!

ابتسامات خليجية:

واحد كسول جداً.. راح للحلاق وجلس على الكرسي منزل

راسه.... قال له الحلاق: شعر والأدقن...؟

قال الكسول: أدقن...

قال له الحلاق: ارفع راسك....

قال الكسول: لا خليه شعر

إعداد / بسمة نصر basmanasr@maktoob.com

الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1- أحد أبطال فك الحصان عن صنعاء أول ديسمبر 1967م - منتصف فبراير 1968م رئيس هيئة الأركان قائد سلاح المصاعفة الشهيد في 3 أغسطس 1968م جنوبي صنعاء.

2- ريش كتابة الخط - راقص الساحة.

3- طرب - بعض.

4- شهر سرياني - زعيم ثورة أفريقي.

5- شهر سرياني - ضمير - حجر الطحين.

6- مكتمل - نهي - خارطة طريق.

7- بقاع القبر - حرف موسيقي

8- راقص/ مرتفع.

9- بحر - غطاء المكان - تجلي الحقيقة.

10- قلعة يمنية شهيرة - مكر.

الحلقة رقم: 70

رأسياً:

1- شهر بصنعاء - يسير.

2- طاعة وإحسان - مهد السيد المسيح (عليه السلام).

3- إسناد - نراع.

4- سحابة - حرف موسيقي.

5- بلد عربي - عوز.

6- صوت الجرس - بقايا ملمومة.

7- خصر - طلاء.

8- شهر رومي - قائد كاريزمي.

9- مؤذن الرسول (صلى الله عليه وسلم) - أمكن.

10- مدينة إيطالية خرج منها كبار التشكيلين العالميين.

11- ظرف واقف - مثيل كف.

12- تقيل شهير بين تعن وصنعاء. (الخلع)

حل الحلقة 73