موضوع ما

فوائد الفلفل الأحمر

تعرفنا في العمود السابق إلى بعض فوائد الفلفل الأحمر (البسباس الأحمر)، وهنا نضيف مزيداً من فوائده العلاجية.

من مكونات الفلفل الأحمر الأساسية: الكاروتينات، الفلافونيات، زيت طيار، والكابساسين. والمادة الأخيرة، بحسب الدكتور أحمد حجازي في كتابه "التداوي بالخضروات" تفيد كعلاج قيم لضعف دوران الدم والحالات المرتبطة به، فهي تنشط دوران الدم، فيتحسن تدفقه إلى أعضاء الجسم المركزية، وعلى ذلك فإن الكابساسين في البسباس الأحمر ينظم درجة حرارة الجسم، ويزيل برودة الأطراف (اليدين والقدمين). فضلاً عن إزالة الإحساس العصبي بالالتهابات، ولذلك كان يستخدم في الماضي كمسكن موضعي.

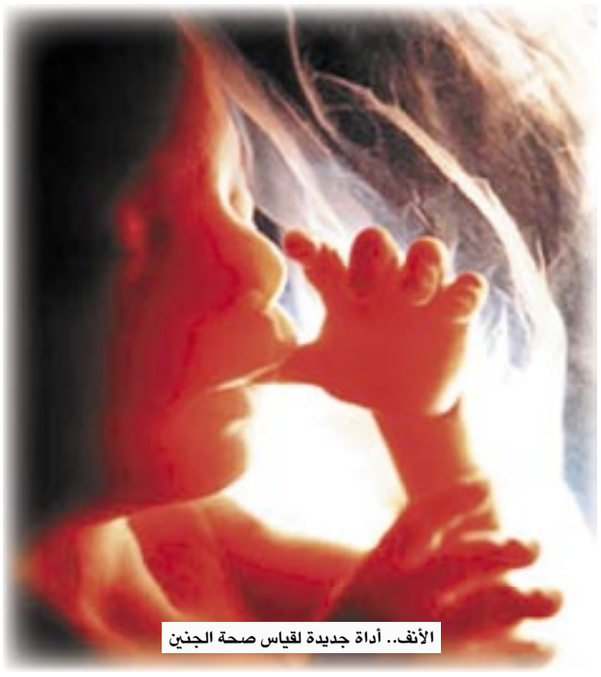
و بذور الفلفل الأحمر تحديداً تحتوي على مادة تعرف بـ "كابسيدين" وهذه المادة تتمتع بخاصية المضاد الحيوي، وكمعقم طبيعي وفعال، فهي تفيد في علاج بعض حالات الإسهال، كما أنها تفيد في علاج التهاب الحلق بالغرغرة بمنقوعها المائي.

وفي المناطق الباردة، حيث تكثر الشكوى من برودة القدمين، فإن علاج مثل هذه الحالة يكون بعمل لبخة من الفلفل الأحمر المسحوق على القدمين ولبس الجوارب عليه خلال ساعات النوم.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

أنف الجنين يكشف عن سلامة تكوينه:

تقنية إشعاعية جديدة تسمح للأبوين الاطمئنان على وليدهم المنتظر.. وتمكن الأطباء من تلافي الاختلالات الولادية في وقت مبكر



الأنف.. أداة جديدة لقياس صحة الجنين

واشنطن/ وكالات:

يعتمد باحثون من جامعة ولاية أوهايو الأميركية تقنية إشعاعية جديدة، تهدف إلى تقييم سلامة تكوين الجنين من خلال فحص عظام أنفه.

ويوضح الباحثون وهم مختصون من المركز الطبي التابع للجامعة أنهم يلجأون حالياً إلى استخدام فحص الموجات فوق الصوتية لعظام الأنف عند الأجنة خلال الثلث الأول من الحمل، الأمر الذي يساعد على التشخيص المبكر للاختلالات الجنينية والتشوهات الولادية المحتملة.

وطبقاً للتقنية فإنه من الممكن الكشف عن العديد من الاختلالات من خلال إجراء قياسات لمنطقة الأنف عند الجنين، والتي تهدف إلى تقييم درجة تسطحها ونمو العظام فيها، بالإضافة إلى الكشف عن عدم اكتمال نمو الأنف.

ووفقاً لرأي المختصين من المركز الطبي، فإن عدم اكتمال نمو عظام أنف الجنين خلال الفترة التي تبدأ من 11-14 أسبوعاً يعد أمراً نادراً، حيث تصل نسبته إلى حالة واحدة من أصل مائتي حالة، كما ثبت أن نحو نصف الحالات التي أظهرت عدم اكتمال نمو الأنف عند الأجنة ارتبطت بوجود خلل كروموسومي لديها.

وبحسب ما أوضحوا فإن هذا النوع من الفحوص يمتاز بدقة نتائجه، خصوصاً عند استخدامه إلى جانب الفحص بالموجات فوق الصوتية الذي تخضع له المرأة أثناء فترة الحمل، كما أشاروا إلى أن التقنية الجديدة تعتمد على قياس أبعاد المنطقة الخلفية للأنف، والتي تبلغ بضع عشرات من المليمترات، حيث تكون الفروق ضئيلة ما

بين القياسات الطبيعية و تلك التي تشير إلى وجود مخاطر جنينية محتملة.

ويوضح الدكتورريتشارد أوشاوجنيسي المختص من المركز، بأن معظم الأطفال يتطورون بشكل طبيعي، لذا فإن هذه التقنية تمكن الأطباء من طمأنة الوالدين فيما يتعلق بالطفل المنتظر، كما أنها تسمح بتوفير الرعاية وتقديم الاهتمام المطلوب في وقت مبكر في حال وجود اختلال ما، ومن ثم تقديم خطة صحية تراعي خصوصية الحالة التي تم تشخيصها.

يسهلان على القراصنة إختراق الأجهزة:

اكتشاف ثغرتين جديدتين في برنامج "إكسبلورر 7"

واشنطن/ متابعات:

اكتشفت شركة مايكروسوفت الأمريكية وجود ثغرتين أمنيتين في الإصدار السابع من برنامج متصفح الإنترنت "إكسبلورر 7" الذي طرحته العام الحالي مع ويندوز فيستا .

وصنفت الشركة الثغرتين على أنهما ليستا من الثغرات الخطيرة إلا أنهما يتيحا للقراصنة إختراق أجهزة المستخدم والإطلاع علي بياناته ومعلوماته الشخصية، كما أنهما يؤثران على أداء متصفح الانترنت ونظام التشغيل الجديد لمايكروسوفت.

وتكمن خطورة الثغرتان فى أنهما يعملان على نشر صفحة كومبيوتر مزيفة تطلب من المستخدم إدخال بيانات شخصية مثل أرقام كارت الائتمان والرقم القومي وغيرهما من أرقام يمكن استغلالها .

نصيحة: مواصلة علاج التدخين يساعد المدخن على الإقلاع عنه

من عقاقير مقاومة الرغبة بالتدخين

واشنطن/ متابعات:

نصحت دراسة طبية المدخنين الذين يتناولون أدوية للإقلاع عن هذه العادة، بمواصلة العلاج حتى لو لم يظهر تأثير الدواء في البداية.

وقال مدير قسم مكافحة التدخين بجامعة أوريغون الأميركية ديفد غونزالس إن المسألة قد تستغرق أسابيع بالنسبة للعديد من الناس حتى يتمكنوا من الإقلاع نهائياً عن التدخين.

وأشار إلى أن دراسة أخيرة أجراها القسم أكدت ضرورة عدم تثبيط عزيمة المدخنين والأطباء عندما لا يتحقق الإقلاع الكامل في الأسابيع الأولى من تناول الأدوية.

ودرس فريق البحث مدى فعالية عقاري تشانتكس وزايبان، ونشر دراسة في العام الماضي حول نتائج بحثه، وقام بتحليل هذه الدراسة ودراسة أخرى لمعرفة ما إذا كان بعض الناس يحتاجون وقتاً أطول من غيرهم للإقلاع عن التدخين بواسطة الدواءين.

ويمكن أن يساعد فارنيكلاين الذي تنتجه فايزر تحت اسم تشانتكس وعقار بابروبيون الذي تسوقه جلاكسوسميث كلاين باسم زايبان أو ويلبوترين، المدخنين على الإقلاع عن هذه العادة وجرى ترخيصهما لهذا الغرض.

وعقار زايبان مضاد للاكتئاب أما تشانتكس فيمنع وصول النيكوتين إلى المخ.

وأجرى الباحثون مقارنة بين تشانتكس وزايبان على أكثر من ألف مدخن خلال الفترة بين يونيو 2003 وأبريل 2005.

وأظهرت المقارنة أن الأول أفضل في مساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

ووجد الباحثون أن 24% ممن أخذوا تشانتكس تمكنوا من الإقلاع فوراً عن التدخين مقابل 18% اعتمدوا على زايبان و10% أخذوا دواءً وهمياً.

ولكن نسبة 20% إضافية ممن تناولوا عقار تشانتكس و11% ممن تناولوا زايبان، تمكنت من الإقلاع بعد مواصلة العلاج ثلاثة أشهر.

ويتفق معظم الخبراء على أن التبغ يعد إدماناً مثل الهيروين والكوكايين وأن المدخنين يخوضون في الغالب محاولات عدة قبل إقلاعهم عن هذا العادة.

دراسة.. مسكنات الألم الشائعة تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب

واشنطن/ متابعات:

أفاد باحثون أمريكيون أن العقاقير المثبطة للألم الشائعة مثل الأسبرين وايبوبروفين وأسيتامينوفين قد ترفع ضغط الدم ومن ثم تزيد احتمالات الإصابة بأمراض القلب بين الرجال.

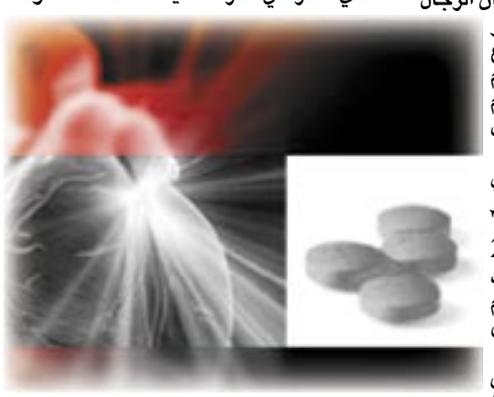
وتوصل الباحثون الى أن الرجال الذين تناولوا تلك العقاقير خلال معظم أيام الاسبوع زادت احتمالات اصابتهم بارتفاع في ضغط الدم بمقدار الثلث عن الرجال الذين لم يتناولوها.

وتعزز تلك النتائج التي نشرتها مجلة "أركايفز أوف انترنال مديسين" دراسة نشرت عام 2002 مفادها أن تناول تلك العقاقير شائعة الاستخدام يرفع من ضغط الدم لدى النساء.

وقال الدكتور جون فورمان الذي قاد الدراسة في بيان له "هذا من أسباب ارتفاع ضغط الدم التي في المقدور تجنبها."

ويتناول الملايين من الناس العقاقير المثبطة للالم كأقراص يومية لعلاج الصداع والتهاب المفاصل وتشنج العضلات وأنواع أخرى من الاوجاع والآلام.

وقال الدكتور جاري كيرهان الذي شارك في الدراسة أيضاً "هذه هي أكثر ثلاثة عقاقير استخداما في الولايات المتحدة."



ولغرض البحث قام الباحثون بفحص دراسة قام بها أطباء معنيون بصحة الرجال. وبعد أن استبعدوا كل من يعاني من ارتفاع ضغط الدم ومشكلات صحية أخرى توافر لديهم 16 ألف رجل قاموا بفحص بياناتهم الطبية على مدار أربع سنوات.

وكشفت الدراسة أن الرجال الذين تناولوا أسيتامينوفين (باراسيتامول) الذي يباع دون العلامة التجارية الاصلية تحت اسم "تيلينول" التجاري لمدة ستة أو سبعة أيام أسبوعياً زادت احتمالات اصابتهم بارتفاع ضغط الدم بنسبة 34 في المئة عن الرجال الذين لم يتناولوا تلك العقاقير المسكنة.

وكشفت الدراسة أن الرجال الذين يتعاطون الاسبرين بهذه الصورة المنتظمة تزيد احتمالات اصابتهم بارتفاع ضغط الدم بنسبة 26 في المئة عن أولئك الذين لا يتعاطونه. أما بالنسبة للعقاقير المضادة للالتهابات التي لا تحتوي على مركب الاستيرويد والتي تشمل عقاري ايبوبروفين ونابروكسين فقد زادت مخاطر الاصابة بارتفاع الضغط الى 38 في المئة.

وقالت الدراسة أن الرجال الذين يتناولون 15 قرصاً أو يزيد من العقاقير المضادة للالتهابات أسبوعياً تزيد بنسبة 48 في المئة احتمالات اصابتهم بارتفاع ضغط الدم عن أولئك الذين لا يتعاطونها.

ويمكن أن تؤثر تلك العقاقير على مقدرة الاوعية الدموية على التمدد وربما تسبب استبقاء الصوديوم في الجسم وهما عاملان من شأنهما رفع ضغط الدم.

وتوصل الباحثون الى أن الوزن المفرط قلل من مخاطر الاسيتامينوفين لكنه زاد من مخاطر العقاقير المضادة للالتهابات التي لا تحتوي على مركبات الاستيرويد.

وقال الدكتور اليوت انتمان وهو أيضا من بريجام ومستشفى أمراض النساء "ننصح الاطباء بالبدء بعلاجات لا تشتمل على عقاقير مثل العلاج الطبيعي وممارسة التمرينات الرياضية وانقاص الوزن للحد من الضغط على المفاصل والعلاج بالحرارة والرطوبة."

باحثون كنديون: تناول الحوامل الفيتامينات يقلل مخاطر سرطانات الطفولة

الفيتامينات المتعددة المدعمة بحمض الفوليك تخفض سرطان الدم (اللوكيميا)

تورنتو/ متابعات:

وجد باحثون كنديون أن تناول الأمهات، قبل وأثناء فترة الحمل، الفيتامينات المتعددة المدعمة بحمض الفوليك يمكن أن يخفض مخاطر الإصابة بأكثر حالات السرطان شيوعا لدى الأطفال وهي سرطان الدم (اللوكيميا) وأورام الدماغ.

أجرى الدراسة فريق بحث من مستشفى الأطفال بتورونتو، بقيادة د. غديون كورين أستاذ طب الأطفال بجامعة تورونتو، والذي يرى أن الوقاية بالفيتامينات يمكن أن تساهم في خفض ملموس لعدد حالات الإصابة بسرطانات الطفولة سنويا، الأمر الذي ستكون له نتائج كبيرة للمجتمع كله.

وبينما بحثت دراسات أخرى في تأثير مكملات الفيتامينات على معدلات الإصابة بأورام الطفولة، فإن هذه الدراسة الجديدة هي الأولى التي تنظر بطريقة ممنهجة وتجري تحليلا شاملا لاستخدام الفيتامينات قبل وأثناء الحمل وتأثيره الوقائي.

وأظهرت النتائج أن تناول الأمهات قبل الولادة مكملات الفيتامينات كان مرتبطا بتأثير وقائي من أورام الجهاز العصبي بنسبة 47%، ومن سرطان الدم بنسبة 39%، ومن أورام الدماغ بنسبة 27%.

يشار إلى أن اللوكيميا أكثر أنواع سرطانات الطفولة شيوعا بنسبة تتراوح بين 25 و35% من جميع الإصابات الجديدة بسرطانات الطفولة. أما أورام الدماغ والحبل الشوكي، وهي ثاني سرطانات الطفولة شيوعا، فتشكل17% من الإصابات الجديدة لسرطانات الطفولة سنويا.

كذلك تمثل أورام الجهاز العصبي الأكثر شيوعا (خارج الدماغ) في الأطفال تحت سن خمس سنوات، وتصيب واحدا من بين كل 6 إلى 7 آلاف طفل في أميركا الشمالية.

بيد أن هناك حاجة لمزيد من البحث من أجل تحديد المكون الفيتاميني الذي يقدم هذا التأثير الوقائي وما إذا كان يعزى بالفعل إلى حمض الفوليك أم لا.

كانت دراسة سابقة قد وجدت أن تعاطي الأمهات الفيتامينات المتعددة وحمض الفوليك قبل الحمل والولادة يمكن أن يخفض مخاطر نطاق واسع من العيوب الخلقية للمواليد.

أرض المكسيك تخبئ أطول نهر جوفي في العالم

مجرى مائي طوله 154 كيلومترا يربط بين شبكتين من الكهوف

المياه تتسلل بين الكهوف

مكسيكو سيتي/ متابعات:

اكتشف غواصو الكهوف في شبه جزيرة ياكاتان بالمكسيك ما قد يكون أطول نهر جوفي في العالم يربط بين شبكتين من الكهوف بمجرى مائي طوله 154 كيلومترا على الأقل.

ولم تحدد مجموعة من الغواصين الأجانب الذين ينقبون في المنطقة قرب منتجع بلايا ديل كارمن على شاطئ البحر الكاريبي بعد طول النهر وان كانوا يعتقدون انه قد يكون متصلا بنظامين كبيرين آخرين يضيفان أكثر من 200 كيلومتر الى طوله.

وقبل هذا الكشف كان نهران جوفيان هما بالاوان بالفلبين وسون تراش في فيتنام يتنافسان على لقب أطول نهر تحت سطح الارض في العالم.

ويوجد في المنطقة الواقعة في جنوب شرق المكسيك منتجعات سياحية منها كانكون وكوزوميل وغيرهما.

وقال مجلس السياحة المحلي ان 124 ألف زائر قاموا برحلات غوص في الكهوف العام الماضي.

يصل مدى التشغيل إلى 30 قدماً من الكمبيوتر:

لوحة مفاتيح جديدة تصاحب إصدار ويندوز فيستا

واشنطن/ متابعات:

طرحت شركة مايكروسوفت لوحة مفاتيح لاسلكية جديدة من طراز Wireless Entertainment Desktop 700" لتصاحب نظام التشغيل الجديد ويندوز فيستا.

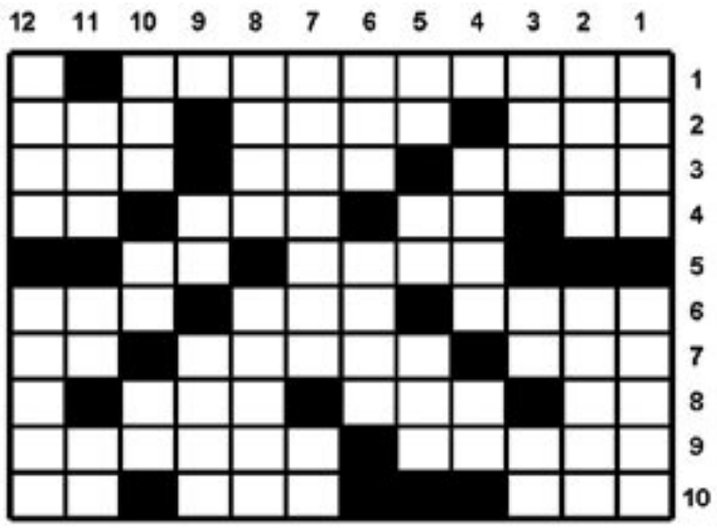
وطبقا لما ذكره "راديو سوا"، تستخدم اللوحة الجديدة نظام البلوتوث لاسلكياً بحيث يصل مدى التشغيل إلى 30 قدماً من الكمبيوتر، كما يشمل المنتج الجديد ماوس لاسلكي قابل للشحن، يعتمد على خاصية البلوتوث التي يصل لنفس المدى أيضا.

وعلى الرغم من أن المجموعة الجديدة قد صممت للعمل مع نظام Windows Vista إلا أنها تتوافق أيضاً مع نظام Windows XP، كما يتوفر في المجموعة مفاتيحاً لتشغيل المزايا العديدة لنظام ويندوز فيستا، مثل "Windows Gadgets" الذي يتيح الاطلاع على حالة الطقس و الأخبار و الأسهم .

ويمكن استخدام بعض المفاتيح في اللوحة للوصول إلى برامج الوسائط المتعددة عن طريق التحكم من بعد في كل الأجهزة المتصلة بجهاز الكمبيوتر.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم 112

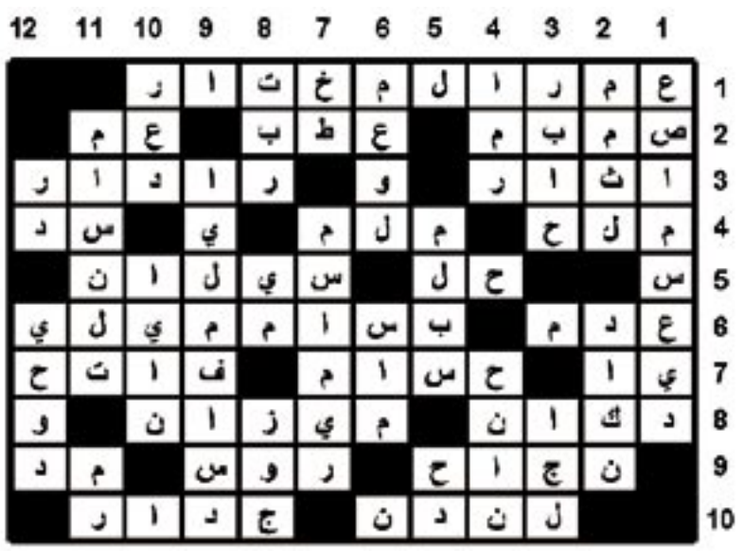
أفقياً:

1- أديب شاعر وصحافي سوري معروف ولد في قرية قيرون (مصياف) عام1941، عضو جمعية الشعر،عمل في الصحافة الأدبية، وبث له التلفزيون العربي السوري عدداً من المسلسلات والسهرات التلفزيونية، من مؤلفاته: المخاض- مسرحية شعرية- دمشق 1967، هملت يستيقظ متأخراً- مسرحية- دمشق 1977، حكي السرايا والقناع - مسرحيتان- دمشق -1992 اتحاد الكتاب العرب.
2- تعبئة - عصي الفهم - بُعد.
3- صاحب - منطقة بمكة المكرمة - عدو(هرولة).
4- للسؤال - شهر سرياني - أبو البشر - عمر.
5- شديد الاهتمام بحفظ الشيء - مثيل كفء.
6- عريق الأصل - مأكل ومشرب - على ظهر الحصان.
7- وادي يمني -ُقربى السكن - زهر عطري.
8- جواب - موقد مخبز - يم.
9- شهر رومي - بلد أوروبي.
10- كنية - طابور - برد.

رأسياً:

1- شهر هجري - شهر رومي.
2- مصح - قفص دولاب.
3- صوت قوي جداً - للمناداة - جوهر.
4- جاف خال - حرف جر.
5- وداد - طّاعة وتقوى - ابن الكلب.
6- معرفة - تأكيد جلاء حقيقة.
7- حيوان منقرض - كتمان.
8- حب - "مجنز".
9- حرف جر - رشيق.
10- اتجاه فكري/عقدي - حشر - كتمان (معكوسة).
11- ناقوس - "شلف" - عبودية.
12- بيت الأسد - زهرة الرمان.

(الحل لاحقاً)



حل الحلقة 111

المرأة تتفوق نوعا على الرجل في البحث العلمي

دراسة تشير إلى أن الخطوات البطيئة للمرأة في البحث العلمي تنعكس ايجابيا على نوعية ما تقدمه

.. بحوثي أفضل!

لندن/: متابعات:

أظهرت دراسة قام بها باحثون من استراليا ونيوزيلندا، أن المرأة تتفوق على الرجل في مجال البحث العلمي من جهة نوعية النتاج البحثي الذي تقدمه، مقابل تفوق الرجل في عدد الدراسات البحثية التي يقوم بها، ما يظهره بأنه الأكثر تميزاً في هذا المجال.

وأجرى فريق ضم باحثين من جامعة ملبورن الأسترالية دراسة شملت 168 من العلماء في مجال العلوم الحياتية، يعملون في عدد من الجامعات البريطانية والأسترالية، حيث بدؤوا جميعاً مشوارهم المهني مطلع التسعينات.

وطبقاً لنتائج الدراسة فقد ظهر تميز النتاج البحثي عند الأكاديميات، حيث حظيت بحوثهن بانتشار جيد، مقارنة مع البحوث الأخرى، ما يشير إلى جودتها وكفاءتها، في حين ظهر تفوق الأكاديميين من الرجال في عدد الدراسات البحثية التي يقدمونها خلال حياتهم، فقد تبين أن إنتاجهم في هذا المجال يزيد عما تقدمه الباحثات بنحو 40 في المائة.

وبحسب ما أوضحوا، فإن الأنظمة الحالية التي تقيم نتاج العلماء في مجال البحث العلمي تعتمد بشكل كبير على احتساب الكم لا التقييم النوعي للإنتاج العلمي عند الباحثين، ليفيد من ذلك العلماء من الذكور دون الإناث، الأمر الذيُ يظهر المرأةِ الباحثة أقل تفوقاً من زملائها الرجال.

وطبقاً لرأيهم فإن المرأة الباحثة تتقدم في حياتها المهنية بشكل أبطأ، مقارنة مع العلماء من الرجال، والذين يصبون اهتمامهم على زيادة نتاجهم البحثي بالمعيار الكمي، ما يجعل فرصها أقل فيما يتعلق بالتوظيف والدعم المادي للبحوث.

ويوصي القائمون على الدراسة بضرورة تبني أنظمة جديدة لتقييم النتاج البحثي عند العلماء من الجنسين، بحيث تعتمد معايير تهتم بتقييم المستوى النوعي بشكل كاف، حتى يتم إنصاف الباحثات في هذا الجانب.

كما يؤكدون على أن السنوات الأولى من الحياة المهنية للباحثات تعد مرحلة حرجة، لذا لا بد من الاهتمام بهن حتى يقفن في الطليعة إلى جانب نظرائهن من الرجال.