

## دهون الأسماك والزيوت النباتية تطيل العمر



## قواقع تصطاد ضحاياها بالأنسولين

استخدم الباحثين الحامض النووي والتسلسل البروتيني لتحليل المكونات الموجودة في سم هذين النوعين من القواقع بحثاً عن امكانية الاستفادة منه طبياً وكانت المفاجأة بالعثور على مكون غير سام وهو الأنسولين بحسب ما أورده موقع «فيرج» المتخصص. ويعتبر أسلوب الصيد الجديد فريداً لعدد من الأسباب أولها أن الأنسولين الذي ينتجه هذين النوعين من القواقع المخروطية أقرب في خصائصه للأنسولين الذي تنتجه الأسماك الفقارية بخلاف ١٠٠ نوع أو أكثر من القواقع المخروطية. كما أن ٩٠٪ من الأحماض الأمينية الموجودة في الأنسولين الخاص بهذين النوعين أقرب للمتواجدة في الأسماك للشكية وأسماك الزيبيرا. وبالإضافة إلى ذلك فإن الأنسولين لم يتم تصنيفه من قبل كجزء من السموم التي تستخدمها الكائنات الحية كما أن أحداث صدمة للكائن بالتلاعب بمستويات السكر في الدم لم يسجل كآلية قتل من قبل في أي من الكائنات الحية السامة وفقاً للباحثة سافافي.

اكتشف فريق من جامعة يوتا الأميركية نوعين من القواقع المخروطية يتبعان أسلوباً فريداً في اصطياد الأسماك عبر هرمون الأنسولين. وأكد الفريق في الدراسة التي نشرها باحثي الدورات العلمية أن هذه القواقع تستخدم نوعاً خاصاً من الأنسولين يتسبب في صدمة للأسماك عبر التلاعب بنسب السكر في الدم باستخدام الأنسولين. وتنتظر القواقع اقتراب ضحيتها لتقوم بضخ جرعات من الأنسولين في المياه المحيطة لتقلل نسب الجلوكوز الذي يصل إلى الأعضاء الحيوية للسمكة مثل المخ ما يبطل سرعتها كثيراً ويشل حركتها تقريباً بشكل يسهل افتراسها. وأوضحت الباحثة هيلين سافافي المشاركة في كتابة الدراسة أن الاكتشاف الأخير سيضيف آلية جديدة للقتل تستخدمها القواقع المخروطية وهي التلاعب بنظام التمثيل الغذائي لدى الضحايا حيث عرفت هذه النوعية من القواقع من قبل باعتمادها على مئات السموم العصبية لاصطياد ضحاياها. وجاء اكتشاف جامعة يوتا أثناء

وزيت الزيتون. وتقول الإرشادات إنه ينبغي ألا يتناول البالغون أكثر من ٢٠ إلى ٣٥٪ من السعرات الحرارية اليومية من الدهون. ويجب أن تكون هذه الدهون غير مشبعة على ألا تزيد نسبة الدهون المشبعة على ١٠٪ علاوة على نسبة أقل بقدر الإمكان من الدهون المتحولة. وتضمنت الاختبارات قياس مستوى مختلف أنواع الدهون لدى ٢١٩٣ امرأة و٢٠٣٩ رجلاً من السويد ثم تمت متابعة حالات نصفهم على مدى ١٤ عاماً على الأقل. وخلال فترة الدراسة توفي ٢٦٥ رجلاً و١٩١ امرأة فيما أصيب خلالها ٢٩٤ رجلاً و١٩٠ امرأة بأمراض تتعلق بالقلب والأوعية الدموية.

الأفوكادو والزيتون والجوز والزيوت النباتية مثل زيت فول الصويا وزيت الذرة وزيت القرطم وزيت عباد الشمس وزيت الكانولا

العديدة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة هي الدهون التي تضمن مستويات صحية من الكوليسترول لا سيما عندما تستعمل بديلاً عن الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول الضار. وتوجد الدهون غير المشبعة في أسماك مثل السلمون والسلمون الأرقط «تراوت» والرنجة وفي خضراوات وفاكهة مثل ثمار

قالت دراسة جرت في السويد ان الرجال والنساء الذين يتناولون وجبات من الأسماك والخضراوات ربما يعيشون عمراً أطول ممن لا يتناولون هذه الأطعمة. وقالت الدراسة أن أكثر من أربعة آلاف من الرجال والنساء - يبلغون من العمر ٦٠ عاماً ممن توجد لديهم في الدم أعلى نسب من الدهون العديدة غير المشبعة التي تحتويها الأسماك والخضراوات - هم أقل عرضة بواقع نحو ١٥ مرة للوفاة جراء أمراض القلب وغيرها وذلك بالمقارنة بمن لديهم مستويات أقل من هذه الدهون. وقال المشرف الرئيسي على الدراسة أولف ريسيروس «تعهد الدراسة الإرشادات الغذائية الحالية التي تنصح بتناول كميات كافية من الأسماك والخضراوات ضمن أغذية صحية بالنسبة للقلب».



## عالم أحياء دقيقة: اللحي مليئة بالميكروبات

بكثرة وتنظيف اللحي باستمرار كليل بزوال هذه البكتيريا وال«قائورات» مطالباً أصحاب اللحي بضرورة ابعاد أيديهم عن وجوههم ولحاهم قدر الامكان.

لا يصل إلى مستوى التسبب بالأمراض مشيراً إلى أنه «قد يكون هناك مستوى من انعدام النظافة يصل إلى حد الاربك».

تحتوي على عدد من البكتيريا لكن كثيراً منها احتوت أيضاً على «قائورات أكثر من تلك الموجودة في الحمام».

حذر علماء في مركز كويست لتشخيص الأمراض في نيومكسو بالولايات المتحدة من أن اللحي قد تكون «مصدراً كبيراً للميكروبات».

وقال العلماء المتخصصون في علم الميكروبات ان أي شخص ممن يعتزم أن يطلق لحيته وهو توجه بدأ يزداد في أنحاء كثيرة من العالم عرضة لأن يجتذب شعر لحيته الكثرة الكثير من الميكروبات.

وقال عالم الأحياء الدقيقة جون غولوبيك من مركز كويست انه قام بعملية مسح لعدد كبير من اللحي بحثاً عن ميكروبات مضيافة انه لم يتفاجأ بالنتيجة بحسب ما نقل موقع صحيفة «مترو» البريطانية على الانترنت.

وأشار إلى أن نتيجة المسح أظهرت أن العديد من اللحي



## دراسة علمية تكشف فوائد الصلاة للدورة الدموية

المسلمين الكبار في السن والمعروف عنهم المداومة على الصلاة يحتفظون ببنيان جسمي وعقلي سليم إلى حد بعيد حتى عمر متقدم مؤكدة أن تطبيق أداء حركات الصلاة من سجود وركوع وقيام وغيرها بالشكل المشروط لها يساعد على تحقيق أكبر قدر من الفائدة الجسمانية الموجودة. وأوضحت الدراسة أن الرد الفعلي المزدوج لنظام الدورة الدموية المخية التلقائي أثناء السجود يدعو إلى مزيد من الفهم للفائدة التي تتحقق مع الأمر الإسلامي في الثاني في حركات أداء الصلاة حتى الاطمئنان مع كل حركة مما يتيح تحقيق الفائدة المرجوة من كل حركة منها تجاه الدورة الدموية المخية. إضافة إلى أن الدراسة تشير إلى أن بضع لحظات من السجود لله تستطيع أن تبرىء من كثير من الآثار الضارة على الدورة الدموية الدماغية الناجمة عن أنشطة الحياة اليومية وعن ممارسة أنواع الرياضة المختلفة.



المزيد من تدفق الدم إلى المخ حسبما ذكرت وكالة الأنباء السعودية «واس». وأشارت إلى أن تكرار ميل الرأس إلى الأسفل أثناء الركوع والسجود ثم ارتفاعه أثناء القيام والجلوس يساعد في المحافظة على نظام التوازن التلقائي للدورة الدموية في المخ لا سيما وأن وظيفة هذا النظام التلقائي تضعف مع تقدم العمر. وأفادت الدراسة أن الكثير من

أكدت دراسة علمية أن حركات أداء الصلوات الخمس بالغة الفائدة على الدورة الدموية الدماغية وذلك لتزايد سريان الدم إلى المخ أثناء السجود بفعل ميل الرأس إلى أسفل إضافة إلى أن انطواء الجسم على نفسه أثناء السجود يساعد على توجيه الدم من الأطراف إلى الأعضاء الداخلية والمخ.

وقد أجرى هذه الدراسة اختصاصي الجراحة العامة الدكتور عبدالله محمد نصرت تحت عنوان «أثر الصلاة على كفاءة الدورة الدموية بالدماغ» ونشرت ضمن بحوث العلوم الإنسانية والحكم التشريعية للهيئة العالمية للأعجاز العلمي في القرآن والسنة. وبينت الدراسة أن معدلات ثاني أكسيد الكربون تزداد في الدم بشكل وظيفي أثناء ميل الرأس إلى أسفل أثناء السجود وذلك نتيجة ضغط الأحياء على الرئتين ما يساعد على إضافة

## قريباً.. اكتشاف السرطان بنقطة دم واحدة

يعكف فريق علمي من الجامعة الحرة بأمستردام في هولندا في الوقت الحالي على تطوير طريقة جديدة لاكتشاف مرض السرطان من شأنها أن توفر الكثير من الوقت والمال والمعاناة على المرضى. واكتشف الفريق العلمي المنتمي للمركز الطبي للجامعة أن جميع الصفائح الدموية لمرضى السرطان تحتوي على علامات جينية فريدة ما يسهل من اكتشاف أنواع مختلفة من المرض. ونشر الفريق نتائج أبحاثه في الدورية العلمية «كانسر سل» والتي أظهرت امكانية تشخيص المرض ومعرفة المصابين به بتحليل عينة دم بسيطة وبدقة عالية تصل إلى ٩٥٪. وأوضح الطبيب توم فوردنغر رئيس الفريق أنهم أجروا اختبارات على أكثر من ٢٠٠ مريض بأنواع مختلفة السرطان إذ لم يتمكنوا فقط من اكتشاف الخلايا السرطانية بل تمكنوا من التعرف على النوع الذي يعاني منه كل مريض وامكانية انتشاره في المزيد من مناطق الجسم. ويأمل الطبيب فوردنغر أن تتوافر هذه الطريقة البسيطة لتشخيص واكتشاف المرض على نطاق واسع في عام ٢٠٢٠. و أشار إلى أن اكتشاف أغلب أنواع السرطان في الوقت الحالي يعتمد على أخذ عينة من أنسجة الجسم وفحصها.

