



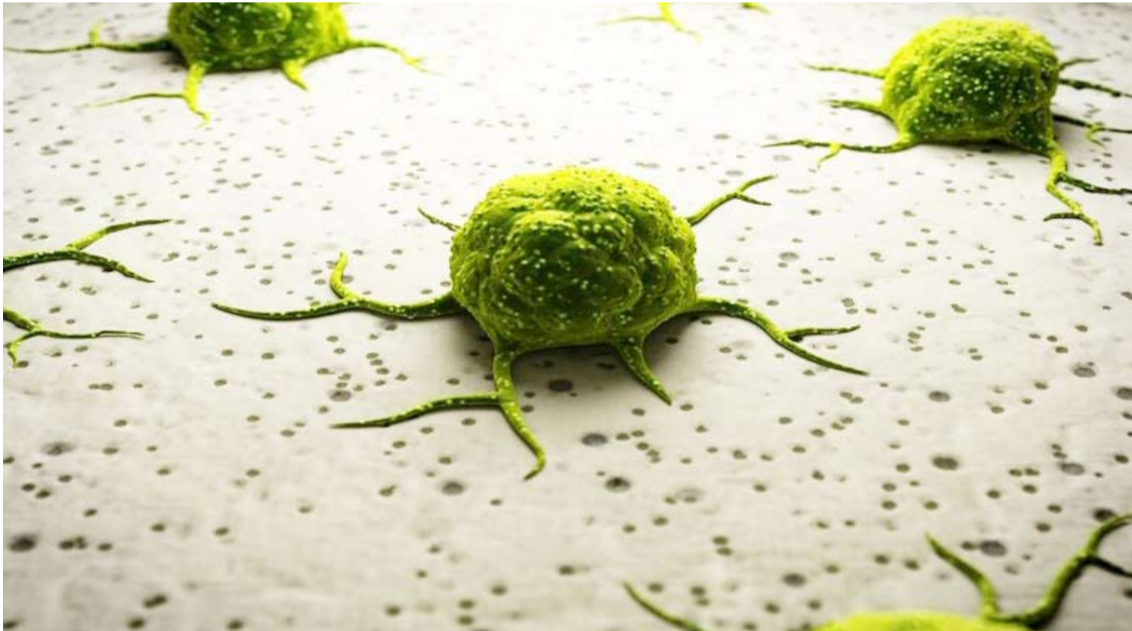
طريقة جديدة تعكس العمر البيولوجي وتجعلنا أصغر سناً!

من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، الذي أجرى الاختبار مع فريقه: "توقعت أن لن يكون ليس عكسها". ويؤكد العلماء أن النتائج التي توصلوا إليها والتي تشير إلى أن الأدوية الثلاثة قادرة على عكس الشيخوخة، ما تزال أولية باعتبار صغر حجم العينة التي لم تشمل سوى 9 مشاركين جميعهم من الرجال البيض. ويمكن اعتماد هذه النتائج الواعدة لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية بشكل أوسع نطاقاً لتشمل عينات أكبر حجماً وأكثر اختلافاً.

أعلى القلب، وتكون كبيرة لدى الأطفال وتستمر في الضمور مع التقدم بالعمر، وهي مسؤولة عن إفراز هرمون "ثيموسين" (Thymosin) الذي ينظم بناء المناعة في الجسم، ويساعد على إنتاج الخلايا المفاوية. وكانت النتائج، التي نشرت في مجلة Aging Cell، يوم الخميس الماضي، مذهلة، حيث استعاد المشاركون في التجربة 2.5 سنة من العمر البيولوجي، وتمكنوا من تجديد أنسجة الغدة الزعترية، وتجديد في خلايا الدم.

يحدد العمر البيولوجي عادة استناداً إلى تاريخ الميلاد، لكنه قد يحدد أيضاً عن طريق فحص التغييرات الكيميائية في الحمض النووي لكل شخص، وهو ما يمكن التاثير عليه بمساعدة العلاجات المتطورة. وفي تجربة استغرقت عاماً واحداً، أعطى علماء من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، تسعة رجال أصحاء مجموعة من ثلاثة أدوية، تتضمن هرمون النمو واثنين من أدوية السكري، لمعرفة ما إذا كانت ستبطئ الساعة البيولوجية للرجال. واستهدفت التجربة الغدة الزعترية، وهي غدة صماء تقع على القصبة الهوائية

هكذا يمكنك تجنب خطر الإصابة بالسرطان



من خطر الإصابة بسرطان الرأس والعنق، لذا من المهم تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط يوميا.

حماية الرأس

وجد باحثون أن الأشخاص الذين يعانون من سرطانات الجلد على فروة الرأس أو الرقبة، يموتون بمعدلات أعلى من وفيات مرضى السرطان نفسه في مناطق أخرى من الجسم، لذا من الضروري حماية الرأس من أشعة الشمس.

ممارسة الرياضة

يمكن أن تقلل ممارسة 30 دقيقة فقط من التمارين الرياضية المعتدلة في اليوم، من خطر الإصابة بالسرطان.

استهلاك الخضروات

إن تناول الخضروات أمر حيوي لجسم صحي، حيث أنها مليئة بمضادات الأكسدة. وينصح الخبراء بضرورة تناول الفلفل والسيباخ والكرفس أسبوعياً، حيث تقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

سرطان المثانة - عن طريق تخفيف تركيز العوامل المسببة للسرطان في البول، والمساعدة في إخراجها من المثانة بشكل أسرع.

تناول المزيد من الثوم

إن وضع الكثير من الثوم في الطعام، يمكن أن يجعل احتمال الإصابة بسرطان المعدة أقل بنسبة 12 مرة.

عدم وضع الفاكهة في الفلاجة

أظهرت الدراسات أن الفاكهة المبردة تحتوي على عدد أقل من العناصر الغذائية المضادة للسرطان، مقارنة بتلك المحفوظة في درجة حرارة الغرفة.

زيارة طبيب الأسنان

على الرغم من أن طبيب الأسنان قد لا يكون قادراً على منع الإصابة بالسرطان، إلا أنه يمكن أن يساهم في الكشف المبكر عن المرض. وتعد النظافة الشخصية الجيدة للفم أمراً ضرورياً للحد

ما قد يمنع نمو بعض أنواع السرطان.

ووجدت الدراسات أن التعرض الطويل للضوء الاصطناعي ليلاً، قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، مثل الثدي والبورسيتا، لأن المستويات المرتفعة من هرمون الإجهاد، والكورتيزول، تثبط الجهاز المناعي.

التعرض لأشعة الشمس

إن التعرض للشمس مدة 10 إلى 15 دقيقة يوميا، يمكن أن يساعد في تخزين فيتامين D. ووجد الباحثون أن النساء اللائي لديهن مستويات عالية من فيتامين D في دمائهن، يشهدن انخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 67%، مقارنة بغيرهن.

الحفاظ على الرطوبة

يحمل شرب الماء الكثير من الفوائد، بما في ذلك فقدان الوزن وصفاء البشرة. ومع ذلك، تشير الدراسات إلى أن الحفاظ على الرطوبة قد يساعد أيضاً في تقليل خطر الإصابة

استخدام قفازات مطاطية عند التنظيف

يعتقد الناس أن الحفاظ على تالق المنزل هو مفتاح لدرء المرض والجراثيم، ولكن بعض منتجات التنظيف المنزلية تحتوي على مواد كيميائية سامة، يمكن أن تسبب السرطان.

لذا، من الأفضل ارتداء قفازات مطاطية أثناء التنظيف، لتجنب امتصاص المواد السامة عبر الجلد.

شرب القهوة يوميا

أظهرت الأبحاث أن شرب 5 فناجين أو أكثر من القهوة في اليوم، يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بسرطان الدماغ بنسبة 40%.

وعلاوة على ذلك، يبدو أن تناول القهوة يقلل أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة، بالقدر نفسه. - النوم في الظلام الدامس ووجد أن النوم في ظلام دامس يعزز مستويات صحية من هرمون النوم، الميلاتونين،

يعد السرطان أحد أكثر الأمراض التي يخشاها الناس، ومع ذلك، يزعم علماء أنه يمكن الوقاية من المرض الخبيث باتباع خطوات معينة ونمط حياة صحي. وأظهرت الأبحاث الحديثة أن تناول عبوتين من المشروبات السكرية في الأسبوع، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 18%. ولكن الأمر لا يقتصر على الاستغناء عن المشروبات الغازية هذه، حيث كشفت صحيفة "ميور" عن مجموعة من الطرق البسيطة، التي يمكن من خلالها تقليل المخاطر في الوقت الحالي.

الضحك

يقال إن الضحك هو أفضل شكل من أشكال العلاج. وتبين الدراسات أن هذا الأمر صحيح، لأن الضحك يعزز نظام المناعة ويخفض هرمونات التوتر.

وعلاوة على ذلك، ثبت أنه يحفز إنتاج الجسم للخلايا القاتلة، التي تساعد في محاربة السرطان.

المشي

يعمل الكثير منا طوال اليوم خلف مكاتب العمل، مع استخدام أجهزة الكمبيوتر، ولكن باحثين وجدوا أن الجلوس لفترات طويلة من الزمن يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرحم والأمعاء والرئة، وبشكل مثير للصدمة، يرتفع الخطر بنسبة تصل إلى 10% مقابل كل ساعتين إضافيتين في الجلوس.

تجاهل الرغبة بتناول الحلويات

تشير الدراسات إلى أن ارتفاع نسبة السكر في الجسم، يمكن أن يؤدي إلى نمو خلايا غير طبيعية، بالإضافة إلى زيادة الوزن؛ أحد الأسباب الرئيسية للسرطان، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

أفضل نظام غذائي لـ «زيادة» متوسط العمر المتوقع



أثبتت العديد من الدراسات أن النظام الغذائي وتأثير كبير على الصحة العامة وربما يكون له ذات التأثير أيضاً على متوسط العمر المتوقع للشخص.

و على الرغم من أن العلماء لم يتوصلوا بعد إلى "حبوب سحرية" لجعل الإنسان يعيش لفترة أطول، لكن بعض الأطعمة والزيوت يمكنها أن تحارب الأمراض وتساعد المرء على العيش لفترة أطول.

وتقدم دراسة علمية جديدة أدلة تدعم الفوائد الصحية المحتملة لبعض الأطعمة والتي تشمل الوقاية من السرطان وتحسين الذاكرة. واقتربت الدراسة التي أجريت على مجموعة من المشاركين من كبار السن، أن الوصفة السحرية لحياة أطول، هي اتباع حمية البحر المتوسط.

وقالت ماريولورا بونشييو، الباحثة الرئيسية في الدراسة التي أجراها معهد Neuroimmune Mediterranean Neurological Institute، في إيطاليا: "إن حمية البحر المتوسط قادرة على الحد من خطر الوفيات لدى عموم السكان"، وأضافت: "لاحظت دراستنا أن هناك علاقة جرمية واستجابة بين النظام

الغذائي والبقاء على قيد الحياة لدى كبار السن"، وتابع: "كلما كان النظام الغذائي أقرب إلى حمية البحر الأبيض المتوسط، كان البقاء على قيد الحياة أطول".

ويشمل هذا النظام الغذائي عادات المعيشة الصحية التقليدية في البلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط، بما في ذلك فرنسا واليونان وإيطاليا وإسبانيا، ويتميز النظام الغذائي المتوسطي بارتفاع استهلاك الخضروات وزيت الزيتون والاستهلاك المعتدل للبروتين.

وبشكل عام، يتكون النظام الغذائي المتوسطي من الخضروات والفواكه والبقوليات والمكسرات والفاصوليا والحبوب والأسماك والدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون.

وغالباً ما تتضمن كمية قليلة من اللحوم والألبان، وارتبطت حمية البحر المتوسط في غالبية الأحيان بالصحة الجيدة، بما في ذلك صحة القلب.

وفي العديد من الدراسات، ارتبط النظام الغذائي للبحر المتوسط بانخفاض خطر الوفاة بسبب مرض الشريان التاجي، وأمراض الأوعية الدموية الدماغية، والأمراض التي لا تسبب السرطان أو أمراض القلب والأوعية الدموية.

العلماء الصينيون يسجلون إشارات كونية غامضة



سجل علماء الفلك الصينيون العاملون باكر مرصد في العلم إشارات متكررة غامضة واردة من مصدر واقع على مسافة نحو 3 مليارات سنة ضوئية.

وقالت وكالة "شينخوا" الصينية نقلاً عن الخبراء في أكاديمية العلوم الصينية إن الإشارات استقبلت بواسطة أكبر مرصد لاسلكي كروي في العالم يبلغ ارتفاعه 500 متر، مضيفة

أن العلماء الصينيين قاموا باختبار ومعالجة الإشارات.

يذكر أن المرصد اللاسلكي الكروي المعروف بمرصد FAST يقع في جبال مقاطعة غويتشو جنوب الصين. أما الانفجارات اللاسلكية السريعة (FRB) فإنها عبارة عن نبضات لاسلكية تدوم بضعة (ميلي فوانس). ويعجز العلماء إلى حد الآن عن تفسير طبيعتها



شخص جديد للمدخنين قال يخضع لمحاولات

الوقاية الناجمة عن سرطان الرئة

بفحص الأشعة المقطعية، أن يزيد من عدد المرضى الذين يتم تشخيصهم في مرحلة مبكرة من المرض، حيث ما تزال الجراحة ممكنة وتزداد فرص البقاء على قيد الحياة.

ويعمل اختبار الدم عن طريق اكتشاف الأجسام المضادة التي يتم إنتاجها كجزء من دفاع الجسم ضد السرطان. وتختلف الأجسام المضادة قليلاً في كل نوع من أنواع السرطان، وبالنسبة لسرطان الرئة، فإن الاختبار يلتقط سبعة أجسام مضادة مختلفة.

وإذا تمت الموافقة على اعتماد اختبار الدم، فمن المتوقع أن يخضع كل شخص يزيد عمره عن 50 عاماً ممن يدخنون ما لا يقل عن 20 سيجارة يوميا لمدة عقدين، لهذا الاختبار.

وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، البروفيسور فرانك سوليفان، من جامعة سانت أندروز: "من المرجح أن تكون لهذه النتائج التاريخية آثار مهمة على المستوى العالمي لكشف المبكر عن سرطان الرئة من خلال إظهار كيف يمكن لفحص الدم البسيط، متبوعاً

بالمتابعة أعداداً أكبر وفروقا أكثر أهمية. وتخطط الشركة البريطانية Oncimmune التي تشرف على تطوير هذا الاختبار، لتقديم نتائج دراستها إلى لجنة الفحص الوطنية في المملكة المتحدة بهدف الحصول على موافقة لاعتماده في المؤسسات الصحية، بهدف المساعدة على الكشف المبكر عن السرطان، حيث أنه يتم حالياً إرسال المدخنين لإجراء فحوصات الأشعة المقطعية إذا أبلغوا عن أعراض قد تكون خطيرة تشمل السعال المتكرر.

الأورام قابلة للعلاج. أما أولئك الذين خضعوا للأشعة المقطعية فقط بعد ظهور الأعراض، كما هو معتاد في الخدمات الصحية، فقد تم تشخيص 27% فقط من الحالات في المراحل الأولى والثانية من المرض.

ويقول الباحثون إن التشخيص المبكر للسرطان هو مفتاح البقاء على قيد الحياة، فهو يقدم علاجاً أسرع ونتائج أفضل ويقلل من الوفيات. ومن بين 6087 شخصاً خضعوا للفحص الدم، توفي 17 منهم في غضون عامين، بينما سجلت 24 حالة وفاة ضمن 6112 ممن لم يجروا الاختبار، وهو ما يعكس فرقا يقارب 29%. ويقول الباحثون إن هذه الأرقام أصغر من أن تؤكد أنها ستفقد الأرواح، لكنهم يتوقعون بعد بضع سنوات أخرى من

توصلت دراسة جديدة إلى أن إجراء فحص دم سريع للمدخنين قد يخفض معدلات الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة. ووجدت الدراسة البريطانية التي شملت 12200 مشاركا، أن الاختبار اكتشف السرطان أكثر من أربع سنوات قبل ظهور الأورام الخبيثة.

وأشارت التجارب التي قادها علماء من جامعة سانت أندروز، إلى أنه تم تشخيص عدد كبير من الأشخاص، في مرحلة مبكرة من السرطان باستخدام اختبار الدم الجديد. وشملت نتائج الدراسة التي تم تقديمها خلال المؤتمر العالمي لسرطان الرئة في برشلونة، أن 41% من المرضى الذين تلقوا فحص الدم، تم أجروا مسحا بالأشعة المقطعية، تم تشخيصهم بالمرض في مرحلته الأولى والثانية، حيث ما تزال