

دراسة: الابتعاد عن هذه العادات يقلل خطر الإصابة بالزهايمر

ويتبعون عادات صحية جيدة، وفق ما ذكرت «الأسوشيتد برس». وبغض النظر عن مقدار المخاطر الجينية التي يتعرض لها الشخص، فإن اتباع نظام غذائي جيد، وممارسة التمارين الرياضية، والاعتدال في استهلاك الكحول، وعدم التدخين، يجعل الخرف أقل احتمالا.

البنك الحيوي البريطاني (بايو بنك) لدراسة قرابة 200 ألف شخص، في سن 60 أو أكبر. وكان الأشخاص الذين يعانون من مخاطر وراثية عالية ويتبعون عادات صحية سيئة، أكثر عرضة بثلاثة أضعاف للإصابة بالخرف من الأشخاص الذين لديهم مخاطر وراثية منخفضة.

أشارت أبحاث حديثة إلى أن اتباع نمط حياة صحي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر، أو غيره من أشكال الخرف، حتى لو كان لدى الشخص استعداد جيني يزيد من خطر الإصابة بهذه الأمراض. واستخدم الباحثون الإنجليز لهذه الدراسة

أففى ضخمة «تطالب بحقها» من صياد السمك



حوت أوركا القاتل نحو السمكة محاولا الحصول عليها بدوره. وظل الحوت القاتلة يطارد سمكة السلمون فيما الصياد يحاول سحبها بسرعة، ونجح الصياد بالفعل في الحصول على جزء من سمكة تشينوك، التي قدر روبيسون وزنها بحوالي 15 كيلو غراما، وتبين لاحقا أن كل ما حصل عليه الصياد هو رأس السمكة، فيما استولى الحوت أوركا على الجزء الأكبر منها.

مباشرة إلى القارب، بعد أن تمكن من صيد سمكة سلمون عملاقة بواسطة سنارته. وقال كال روبيسون، قائد فريق «بلاك فيش شارترز»، في بيان «لقد كان يوما رائعا. لم يسبق لي أن رأيت شيئا من هذا القبيل». وأظهرت لقطات نشرت على فيسبوك صيادا وهو يسحب سمكة السلمون الضخمة من فضيلة «تشينوك» من المياه قبالة منطقة «برينس روبرت» فيما يسرع

خاض صياد من مدينة هيوستن تجربة نادرة لم يكن يجلم بها أو يتوقعها عندما ذهب إلى صيد السمك في جدول مائي صغير بالقرب من منطقة كوبر فيلد بلايس شمال غربي مقاطعة هاريس. فعندما أخرج الصياد تشيس ماكري السمكة التي اصطادها من جدول «لانغام كريك»، في ولاية تكساس، وجد أن هناك مخلوقا آخر يطالب بها.. وليس أي مخلوق، إذ كانت أففى ضخمة قد سبقته إلى السمكة على ما يبدو. ونشر تشيس لقطات فيديو للسمكة التي اصطادها مع الأففى العملاقة معها، على حسابه في موقع فيسبوك. وأظهرت اللقطات الأففى وقد غرزت أنيابها في السمكة والتقت حولها، بحيث بات من الصعب على تشيس أن يحصل عليها بسهولة. وقال تشيس إنه اضطر إلى استخدام سكينه للحصول على سمكته وإبعاد أنياب الأففى عنها، موضحا أن الأففى أصيبت بجروح بسبب السكين. وقال إنه اضطر في نهاية المطاف إلى التخلص عن السمكة، حتى بعد أن انتزعها من أنياب الأففى. وهذه ليست المرة الأولى التي يتنافس فيها صياد مع مخلوق آخر، وفقا لموقع فوكس نيوز الإخباري. ففي يونيو الماضي، تمكن طاقم رحلة صيد مستأجرة في كولومبيا البريطانية، في كندا، من تصوير حوت قاتل يتجه

4 أولاد في سيارة مسروقة.. ورسالة قبل رحلة الألف كيلومتر



وعثر على المركبة مساء الأحد بالقرب من مدينة غرافتون، في ولاية نيو ساوث ويلز المجاورة، على بعد 11 ساعة بالسيارة من روكهامبتون. واضطرت الشرطة إلى محاصرة المركبة بعدما رفض الأطفال الخروج منها. ولم يتضح أي منهم تولى القيادة، لكن الشرطة ترجح أن يكونوا قد تناوبوا على ذلك الأمر. وقد فتحت الشرطة تحقيقا في عدة جنح منسوبة إلى الأطفال خلال رحلتهم هذه.

انطلقوا في رحلتهم هذه، السبت، بعدما جمعوا المال ووضعوا معدات صيد السمك في سيارة لإحدى عائلاتهم أخذوها من بلدة روكهامبتون الساحلية، في ولاية كوينزلاند. وترك أحد الأولاد رسالة لعائلته إبلاغهم فيها عن مخططاته. وأفسدت شرطة كوينزلاند عن رصد السيارة في وقت مبكر من صباح الأحد في بلدة بانانا، حيث يعتقد أن الأطفال سرقوا وقودا قبل التوجه جنوبا.

سرق 4 أولاد سيارة رباعية الدفع، وترك أحدهم رسالة لعائلته، قبل أن يتم ضبطهم بعيدا جدا عن المنزل بعد ما يشبه المطاردة مع الشرطة. واجتاز الأولاد مسافة ألف كيلومتر بالسيارة في المناطقة الريفية النائية في أستراليا، إلى أن أمسكت بهم الشرطة، بحسب ما أفاد مسؤولون. والأولاد الأربعة صبي في الرابعة عشرة من العمر، واثنتان أخران في الثالثة عشرة، وفتاة في العاشرة من العمر، وقد

«الخرف ليس قدراً».. 3 أمور تبعد «المرض المخيف»



بالخرف بسبب جيناتهم... ولكن ربما نستطيع تقليص خطر إصابتك بالخرف بشكل كبير بأن تعيش أسلوب حياة صحيا.

النتائج تحمل رسالة مهمة تقوض ما وصفه «بان الخرف قدر». وأضاف: «بعض الناس يعتقدون أنه لا مفر من إصابتهم

الوراثي للإصابة بالخرف». وتقول منظمة الصحة العالمية إن مرض الخرف يؤثر على نحو 50 مليون شخص على مستوى العالم، مع حدوث

كشفت دراسة حديثة أن الحياة بأسلوب صحي، مع اتباع نظام غذائي جيد، وممارسة تدرجات بدنية بشكل منتظم، قد تساعد في تديد أثر القابلية الوراثية للإصابة بالخرف. ووجدت الدراسة، التي نُشرت في دورية «غامما» الطبية، الأحد، أن خطر الإصابة بالخرف تراجع بنسبة 32 في المئة لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي كبير، إذا التزموا بأسلوب حياة صحي، بالمقارنة مع هؤلاء الذين لم يكن نمط حياتهم صحيا، وفق «رويترز». وزاد احتمال الإصابة بالخرف بواقع 3 مرات تقريبا لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي كبير وأسلوب حياتهم غير صحي، بالمقارنة مع الأشخاص الذين يقل لديهم الاستعداد الوراثي لهذا المرض، كما أن أسلوب حياتهم صحي. وقالت الزبيبا كورما الباحثة في جامعة إكستر البريطانية، التي شاركت في الدراسة، إن «نتائجنا مثيرة للاهتمام لأنها تثبت أن بإمكاننا القيام بشيء في محاولة لتحديد استعدادنا

4 قتلى جزائريين في حادث أليم خلال احتفالات الفوز



لقي 4 جزائريين مصرعهم وأصيب 8 آخرون بحادث انحراف شاحنة خلال احتفالات فوز منتخب الجزائر، وتأهله إلى نهائي أمم أفريقيا، الأحد. ووقع الحادث إثر انحراف شاحنة كانت تقل مشجعين بسببي عبد العزيز بولاية جيجل، شرقي البلاد، وفق ما نقلت صحيفة النهار الجزائرية.

ونقل الضحايا إلى مستشفى مجدوب السعيد بالطاهير وبشير منتوري بالميلية، حسب الصحيفة. ووصفت الصحيفة الحادث بالآليم مع عبارة

مؤشرات «خفية» تدل على مشكلات قلبية



في الجهاز الدموي، فقد يجد المرء صعوبة في التنفس أثناء صعود السلم، أو يشعر بالحاجة إلى الراحة كثيرا أثناء قيامه بالتمارين الرياضية، وهذه الأمور كلها قد تشير إلى انخفاض في قدرة القلب على تزويد العضلات بتدفق كاف من الأكسجين.

من سلامة القلب. مشكلات جنسية في الرجال، يمكن أن يكون ضعف الانتصاب مؤشرا قويا لمشاكل في القلب، ويحدث هذا عندما لا تتلقى الأوعية الدموية الدقيقة التي تغذي المنطقة الحساسة، ما يكفي من الدم للحفاظ على الانتصاب.

ضعف الذاكرة قد يشير الارتباك والتفكير المشوش إلى أن دماغ المرء لا يتلقى كمية كافية من الدم وبالتالي مشكلة في عضلة القلب. وإن ترك هذا الأمر من دون معالجة، فقد يؤدي ذلك إلى إلحاق ضرر خطير بخلايا الدماغ ويؤدي بالتالي إلى فقدان الذاكرة، فضلا عن تضرر القلب.

قد يكون ضيق الحذاء على القدم أو ملاحظة وجود انتفاخ في القدمين مؤشرا على وجود مشكلة في القلب، وهذا قد يحدث نتيجة لتباطؤ في الدورة الدموية، أي يصبح تدفق الدم من القلب أبطأ، وكذا الحال مع عودة الدم إلى القلب. وعند ظهور مثل هذه الأعراض، ينصح الأطباء بضرورة الحصول على استشارة طبية وإجراء الفحوصات الضرورية للتحقق

تورم القدم قد يكون ضيق الحذاء على القدم أو ملاحظة وجود انتفاخ في القدمين مؤشرا على وجود مشكلة في القلب، وهذا قد يحدث نتيجة لتباطؤ في الدورة الدموية، أي يصبح تدفق الدم من القلب أبطأ، وكذا الحال مع عودة الدم إلى القلب. وعند ظهور مثل هذه الأعراض، ينصح الأطباء بضرورة الحصول على استشارة طبية وإجراء الفحوصات الضرورية للتحقق

الاحتباس الحراري «يختار» السلاحف الإناث.. ويقضي على الذكور



له آثار ضارة على هذه السلاحف.. هذا يدل على أن الوقت قد حان الآن للعمل على تغيير المناخ قبل قوات الأوان لمنع حدوث التقديرات الواردة في هذه الدراسة». وكان الباحثون نشروا نتيجة دراستهم والتقوعات المستقبلية في دورية «سلسلة» تقدم البيئة البحرية» والتقوعات بشأن السلوكيات الحالية لتكاثر السلاحف. ويأمل الباحثون أن تتكيف

وأوضحت أنه في ظل «سيناريوهات التغير المناخي الثلاثة في دراستنا، فإنه بحلول عام 2100 ستكون نسبة الإناث من إجمالي فراخ السلاحف أكثر من 99 في المئة، وفي ظل انبعاثات متوسطة أو عالية، لا يمكن أن يكون هناك ذكور على الإطلاق».

وقالت الأستاذة بجامعة إكستر لوسبي هوكس «تستضيف جزر الرأس الأخضر واحدة من أكبر مجموعات التعشيش للسلاحف الضخمة في العالم، ونستحوذ على ما يصل إلى 15 في المئة من إجمالي التعشيش العالمي». وأضافت «نحن نقدر أن 84 في المئة من فراخ السلاحف حاليا هي من الإناث، وأن ارتفاع درجات الحرارة سيزيد من هذه النسبة».

قد يكون مستقبل السلاحف البحرية في واحدة من أهم مناطق التكاثر في الرأس الأخضر مظلمًا بسبب ظاهرة الاحتباس الحراري أو ما يسمى أحيانا «الاحترار العالمي». ومن المعروف علميا أن تحديد جنس السلاحف البحرية يتم حسب درجة حرارة بيئتها أثناء فترة احتضان البيض، إذ تنتج الإناث عندما تكون درجة حرارة أعلى من 31 درجة مئوية.

وبحسب دراسة علمية نشرت مؤخرا، فإنه حتى إذا تم كبح جماح «الاحتباس الحراري» ونجح العالم في خفض درجات الحرارة، فستكون نسبة الإناث من السلاحف البحرية، بحلول عام 2100، حوالي 99.86 في المئة. والأسوأ من هذا أيضا، أنه إذا استمرت ظاهرة الاحتباس الحراري في مسارها الحالي، فلن ينجو 9 من كل 10 سلاحف أثناء فترة حضنة البيض بسبب «درجات الحرارة المرتفعة الفتاكة».