

خير تغذية: حفة من المكسرات فقط تكافح السمنة

وعلى الرغم من ذلك أضاف الخبير أن المكسرات هي مواد غذائية ذات سعرات حرارية عالية، لذلك يجب تناول حفة منها في اليوم، مشيراً إلى أن "الحفة" هي مقياس كمي يجلب فائدة بنسبة 100% للجسم، دون أن تسبب زيادة في الوزن والسمنة.

الحبوبة والأمن الغذائي، إن المكسرات مثل البندق والكاجو والفسق واللوز، تحتوي على مجموعة من الأحماض الدهنية غير المشبعة والعناصر الدقيقة المفيدة للجسم، وعلاوة على هذا يحتوي اللوز والكاجو على أحماض السيلينيوم وأوميغا3- الدهنية.

تعليقاً على دراسة أمريكية جديدة حول دور المكسرات في مكافحة السمنة، أكد خبير التغذية في وزارة الصحة الروسية، فيكتور توتيليان، على صحة هذه الدراسة. وقال توتيليان، وهو يشغل أيضاً منصب المدير العلمي للمركز الفدرالي للتغذية والتكنولوجيا



اكتشاف جديد قد يقضي على إبر «البوتوكس» و«الفيلر» للأبد

المعالج بالخلايا الجذعية. وأشار البروفيسور تشينغ إلى أن النتائج تعد "خطوة مهمة نحو تعزيز التجارب السريرية البشرية مستقبلاً، للوقاية من شيخوخة الجلد وعلاجها".

الفقران المعالجة تجاعيد أقل بكثير من تلك التي لم تخضع للعلاج، وذلك بفضل زيادة إنتاج الكولاجين. وسجل العلماء زيادة بنسبة 30% في إنتاج الكولاجين في الجلد المعالج بإكسوزومات، مقارنة بالجلد

من خلايا الجلد البشرية. ولتجنب حقن الإكسوزومات بالإبر، استخدم الفريق جهازاً يعتمد نفاثة من الهواء لتوصيل الأدوية إلى عمق الجلد. وبعد ثلاثة أسابيع، أظهرت

وقام الفريق بتعريض الفقران لضوء الأشعة فوق البنفسجية (بي)، ما يسرع الشيخوخة ويسبب التجاعيد، وبعد ثمانية أسابيع، من التعرض للأشعة، قام العلماء بإعطاء القوارض جرعة من الإكسوزومات

مثل الحمض النووي والبروتينات وتتكون التجاعيد نتيجة لكون الجلد يصبح أكثر مرونة مع تقدم العمر، لأن الخلايا تفقد قدرتها على التكاثر وإنتاج الكولاجين. والكولاجين هو بروتين في الجسم يشكل هيكل الجلد والشعر والأظافر، ويبدأ في الانخفاض في سن 25 عاماً تقريباً بسبب التعرض للشمس والتدخين.

الطريق لوسيلة خالية من الإبر لعلاج التجاعيد. يشكل يصبح أكثر مرونة مع تقدم العمر، لأن الخلايا تفقد قدرتها على التكاثر وإنتاج الكولاجين. والكولاجين هو بروتين في الجسم يشكل هيكل الجلد والشعر والأظافر، ويبدأ في الانخفاض في سن 25 عاماً تقريباً بسبب التعرض للشمس والتدخين.

يستخدم الأطباء، منذ عدة سنوات، حقن البوتوكس والحشو الجلدي (الفيلر) لعلاج تجاعيد الوجه، لكن إذا ثبت نجاح العلاج الطبيعي الجديد فقد تصبح هذه الإجراءات طبي الماضي.

وأضاف: "في هذه الحالة، تحتوي الرسالة على حمض ريبوزي نووي ميكروي، وحمض نووي ريبوزي غير مشفر، والتي تعطي تعليمات إلى الخلية المتلقية بإنتاج مزيد من الكولاجين".

وأشار فريق جامعة نورث كارولينا الحكومية، إلى أن الطريقة الجديدة كانت أكثر فعالية بنسبة 30% مقارنة بالطرق المتقدمة المستخدمة حالياً في مكافحة الشيخوخة والتي ويأمل العلماء أن تعمل هذه التقنية، التي تعمل على تعزيز إنتاج الكولاجين، على البشر أيضاً، ما يمهد

الطريق لوسيلة خالية من الإبر لعلاج التجاعيد. يشكل يصبح أكثر مرونة مع تقدم العمر، لأن الخلايا تفقد قدرتها على التكاثر وإنتاج الكولاجين. والكولاجين هو بروتين في الجسم يشكل هيكل الجلد والشعر والأظافر، ويبدأ في الانخفاض في سن 25 عاماً تقريباً بسبب التعرض للشمس والتدخين.

حل لغز أقدم المخلوقات.. الحياة على الأرض ظهرت قبل 3.5 مليار سنة



أقدم من أحافير صخور تكوين Dresser بـ 220 مليون سنة، وعمرها 3.7 مليار سنة، إلا أنه اتضح أنها ليست سوى صخور عادية.

وكان علماء مختبر الدفع النفاث في باسدينا الأمريكية قد أعلنوا أن بقايا الميكروبات في تكوين Isua، وأقدم الصخور في غرينلاند، هي

اكتشفوا أنهم يتعاملون مع صخور "ستروماتوليت" Str omatolith الروسية، التي تحتوي على رفات حصرية ميكروبية.

اكتشف علماء جامعة نيو ساوث ويلز الأسترالية على أن الحياة على الأرض ظهرت قبل 3.5 مليار سنة، وأنبتوا أن الأحافير التي عثر عليها في منطقة بيليار تعود فعلاً إلى أقدم المخلوقات على الأرض.

عرض لا يصدق.. جزيرة اسكتلندية فاتنة للبيع بسعر شقة



كل زيادة بنسبة 2.2 في المئة خلال 2018. ولم توضح الصحيفة سر السعر المتدني للجزيرة، وما إذا كان بسبب كونها نائية، أم أن الأمر يعود لأسباب أخرى تتعلق بمزاد أو خلفه.

ربما يمكن استخدامه إقامة ثانوية.. يشار إلى أن شقة عادية في أدنبرة يجري بيعها بسعر لا يقل عن 285 ألف جنيه إسترليني، بزيادة قدرها 3.1 في المائة عن الأعوام السابقة.

وشهد سوق العقارات في المملكة المتحدة جرى قبل أيام قليلة طرح جزيرة خاصة، تتواجد قبالة الساحل الغربي لاسكتلندا، للبيع في الأسواق مقابل سعر لا يصدق، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

احذروا أكياس الشاي.. تطلق مليارات الجزيئات البلاستيكية في الكوب



بشراء أربعة أنواع مختلفة من الشاي يتم بيعها تجارياً من المقاهي ومحلات البقالة في مونترال لتحليلها. وأفرغ الفريق جميع الأكياس من أوراق الشاي وقاموا بغسل الأكياس للتخلص من أي أثر للشاي، تاركين فقط الأكياس فارغة. وأخيراً، قام الفريق بمحاكاة عملية تخمير الشاي بنسخين الأكياس الفارغة في الماء عند حرارة تبلغ 95 درجة مئوية، لمدة 5 دقائق، قبل تحليل محتويات الماء تحت المجهر الإلكتروني.

يحدث العلماء من أن جزيئات البلاستيك قد تلوث مشروبنا الساخن اليومي، حيث وجدوا أن أكياس الشاي تطلق مليارات الجزيئات الصغيرة في الكوب عندما تكون منغمسة فيه. وأصبحت أكياس الشاي المصنوعة من البلاستيك، غير أكياس الورق التقليدي، شائعة بشكل متزايد، ووجدت النتائج الجديدة أن هذا البلاستيك يتحلل مع مرور الوقت، وينقسم إلى جزيئات صغيرة ونانوية الحجم، والتي تعادل 750 مرة أقل من سماكة شعرة الإنسان.

وجد الباحثون أيضاً أن البراغيث المائية المعرضة للحطام البلاستيكي الناجم عن أكياس الشاي، استمرت في النمو بشكل غير طبيعي، وأظهرت سلوكيات غير عادية. ومع ذلك، فإن التأثير الدقيق على الإنسان الذي يتتبع جزيئات الجسيمات الدقيقة والبلاستيكية، غير معروف حتى الآن.

الإنجاب بواسطة علاجات الخصوبة يهدد الرجال بسرطان البروستاتا



كما وجدت النتائج أن نسبة الإصابة بهذا المرض أكبر بـ 33% في حالة الخضوع للتلقيح الصناعي، وهي عملية ينتج عنها أطفال الأنايب، وأكثر عرضة بنسبة 51% للإصابة بهذا النوع من السرطان في سن صغير.

ويزعم الخبراء أن النتائج تشير إلى أن الرجال المصابين بالعقم والذين يخضعون لعلاجات الخصوبة، يجب أن يستفيدوا

أشارت دراسة جديدة إلى أن الرجال الذين يعانون من مشكلات تتعلق بالخصوبة ويكافحونها بواسطة العلاجات للحصول على أطفال، معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بسرطان البروستاتا. وحلل الباحثون بيانات أكثر من مليون رجل أنجبوا أطفالاً بين عامي 1994 و2014 في السويد، ووجدوا أن من أنجبوا أطفال من خلال التلقيح الصناعي وغيرها من علاجات الخصوبة، كانوا أكثر عرضة بنسبة 64% للإصابة بالمرض. وعلى الرغم من أن العلاقة الدقيقة بين سرطان البروستاتا وانخفاض الخصوبة والعقم، غير واضحة، إلا أن العلماء يعتقدون أن كلاهما يمكن أن يتأثرا بالهرمونات الجنسية الرئيسية، وأن التشوهات الوراثية في كروموسوم Y قد تكون السبب في ذلك.

ما الذي يحمله Android 10 Go الجديد للمستخدمين؟

في تنشيط عمل المعالجات وترشيد استهلاك الطاقة في الهاتف بمقايير 15% تقريباً. أما تطبيق YouTube Go الذي يضمنه هذا النظام فقد طور خصيصاً لمساعدة المستخدمين على مشاهدة الفيديوهات بشكل سلس ومرح في البلدان التي تعاني من بطء في سرعة الإنترنت.

الهواتف عبر برمجيات Adiant التي أدخلت عليه، كما يزيد من سرعة استجابة التطبيقات والبرامج في الهاتف بمقدار 10% مقارنة بنسخة Android Go السابقة. ويوفر هذا النظام مستخدمى الهاتف إمكانيّة التنقل بين التطبيقات بشكل أسرع، بطريقة تشبه تلك التي يتبعها مستخدمو هواتف iOS، ويساهم

أسرع، ويعطي هذه الأجهزة قدر أكبر من الأمان وخصوصية البيانات، وهو مناسب جداً لأصحاب الهواتف المزودة بذاكرة وصول عشوائي لا يتعدى حجمها 2- غيغابايت، وفيها ذاكرة تخزين داخلية لا تزيد عن 32 غيغابايت.

وتبعاً للخبراء فإن نظام التشغيل الجديد يضيف ميزات أمان إضافية إلى

كشفت "غوغل" مؤخراً عن نسخة جديدة من أنظمة "أندرويد"، لمساعدة أصحاب الهواتف الذكية ذات المواصفات المتوسطة على العمل مع الإنترنت وبرامجه بسرعة وسلاسة.

وقالت "غوغل" إن Android 10 Go edition الجديد يمكن الهواتف ذات الفئة المتوسطة والضعيفة من العمل بشكل

أسرع، ويعطي هذه الأجهزة قدر أكبر من الأمان وخصوصية البيانات، وهو مناسب جداً لأصحاب الهواتف المزودة بذاكرة وصول عشوائي لا يتعدى حجمها 2- غيغابايت، وفيها ذاكرة تخزين داخلية لا تزيد عن 32 غيغابايت.