

# ممارسات يومية لتحسين الصحة وإطالة العمر



## اقتناء الحيوانات المنزلية

بيئت نتائج الدراسات أن التواصل العاطفي مع الحيوانات المنزلية الاليفة يخفف من التوترات النفسية للإنسان، وهذا يعزز نظام المناعة في الجسم ويخفف من مستوى الانتهايات المدمرة للخلايا.

## تقليل الاستحمام

يعتقد العلماء أن الصابون والماء الساخن يحرمان الجلد من الطبقة الدهنية التي تحميه من البكتيريا الخطرة والعدوى. لذلك فإن الاستحمام المتكرر قد يصبح عاملاً في إضعاف الجسم وإصابته بمختلف الأمراض.

## تناول التفيز

اكتشف علماء من ألمانيا أن تناول قشرة الخبز المحمص في الطعام تزيد من مضادات الأكسدة التي تمنع تطور السرطان في الجسم. كما أن الجزء الرخو من الخبز قد يكون مفيداً عند تناوله بكميات قليلة.

يمكن الحصول في بعض الأحيان على فوائد عديدة من إجراء تغيير واحد بسيط في نظام الحياة اليومية، فبعض التغييرات تساعد في تحسين الحالة الصحية وإطالة العمر. ومن التغييرات التي يمكن إدخالها على الحياة، والتي قد تحدث تغييراً إيجابياً وتترك تأثيرات تحسن الصحة الجسدية والنفسية:

## التخلي عن استخدام المنبه

وفقاً لنتائج دراسات يابانية، تؤثر الأصوات العالية والمفاجئة سلباً في الجهاز العصبي للإنسان، كما تسبب زيادة خطر النوبات القلبية. لذلك من الأفضل في عالمنا المعاصر قضاء أطول فترة ممكنة في هدوء. وتوصل علماء من جامعة هارفرد إلى أن تناول النبيذ الفرنسي الخالي من السكر "بين فترة وأخرى" له علاقة بإطالة العمر، ولكن تناول أكثر من كأس منه له نتائج سلبية.

التخلي عن المنبه

## 4 شائعات وقع ضحيتها النجمان براد بيت وليوناردو دي كابريو الفترة الماضية



براد بيت وليوناردو دي كابريو

اعتاد نجوم هوليوود على أن تحيطهم الشائعات ويتم تداولها بكثافة خاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، وكان أبرزهم خلال الفترة الماضية هم نجمي هوليوود براد بيت وليوناردو دي كابريو، واليوم نستعرض أكثر الشائعات التي انتشرت حولهما التي أثار الجدل.

1- ليوناردو دي كابريو يدخل في علاقة رومانسية مع جينيفر أنيستون، وكان براد بيت سبب معرفتهما ببعض.

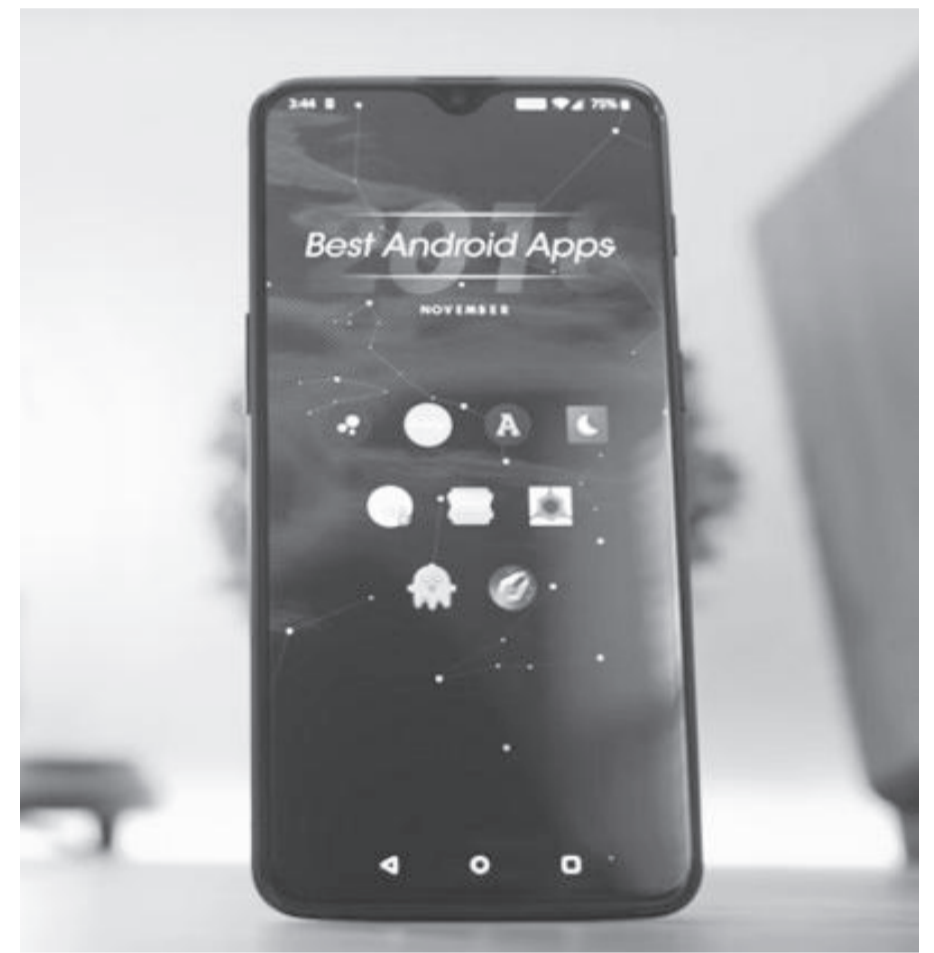
2- هناك خلاف واضح بين براد بيت ودي كابريو، وذلك خلال تصويرهما فيلمهما الجديد

"Once Upon a Time in Hollywood"، حيث يقوم دي كابريو بالسيطرة على المشهد وبعث التوتر في الأجواء.

3- براد بيت يحاول أن يعيش حياة رومانسية هادئة، فكان ليوناردو دي كابريو يتيح له الفرصة للقاء بعض العارضات أملاً في إيجاد شريكة حياته.

4- ليوناردو دي كابريو يدعي أن براد بيت يغازل مارجوت روبي خلال تصوير "Once Upon a Time in Hollywood"، وظهرت الشائعة قبل عمل براد وروبي معا بأى مشهد.

## أفضل تطبيقات أندرويد لعام 2018



تطبيقات تعليمية وترفيهية كثيرة

كما حصل تطبيق لعبة «PUBG MOBILE» على لقب التطبيق الأكثر شعبية بين عشاق الألعاب، أما تطبيق «Squid» لكتابة الملاحظات والنصوص وتحويلها إلى ملفات PDF، فقد صنّف من أكثر التطبيقات التي يفضل المستخدمون استعمالها كل يوم.

كما شملت القائمة أيضاً تطبيق «VIMAGE» المخصص لتعديل الصور، وتطبيق «Neverthink» و«TikTok» الذي يجمع أفضل مقاطع الفيديو.

وضع القائمون على متجر «Google Play» الإلكتروني قائمة بأشهر تطبيقات أندرويد وأكثرها تحميلاً هذا العام. ومن بين أفضل التطبيقات كان تطبيق «Drops» التعليمي الذي يستخدم لتعلم أكثر من 30 لغة عبر رسوم توضيحية ولعبة مبسطة، وتطبيق «edasil» الذي طورته «يانكس» الروسية، ويستخدمه الملايين لمعرفة الحسومات على أسعار البضائع في مختلف المحال التجارية.

## الشاي الأخضر مفيد للعظام

أعلن علماء جامعة بكين الصينية أن الشاي الأخضر مفيد جداً للعظام، لأنه يساعد في تقوية عظامها، وقد بينت نتائج دراستهم أن تناول الشاي الأخضر يخفف خطر كسور العظام بنسبة 12%.

ويقول الخبراء إن "تناول الشاي الأخضر بصورة دورية منتظمة يحسن كثافة العظام، ما يجعلها أكثر متانة ويقلل من خطر الإصابة بالكسور".

اكتشاف فائدة جديدة للشاي الأخضر يؤكد هذا الرأي نتائج تحليل معلومات عن أكثر من 450 ألف شخص، حيث تأكد الباحثون من أن الذين يشربون الشاي الأخضر على مدى 30 سنة، تآدراً جيداً ما يصابون بكسور العظام في سن الشيخوخة، مقارنةً بأقرانهم الذين تآدراً ما كانوا يتناولون الشاي الأخضر.

وقد اكتشف الباحثون، أنه "لدى الذين باشروا بتناول الشاي الأخضر مع بداية الدراسة، والذين يتناولونه على مدى ثلاثين سنة، انخفضت حالات كسور عظام الحوض بنسبة 20% و 30% على التوالي". ويعلل الخبراء هذا باحتواء الشاي الأخضر على نسبة عالية من المركبات العضوية، كالفيتامينات ومضادات الأكسدة والعناصر الدقيقة بما فيها الفلور والكالسيوم والمغنيسيوم.



الشاي الاخضر

## أول ولادة في العالم من رحم متبرعة ميتة!



فحص المولود

سجل العالم ولادة أول طفلة من أم خضعت لعملية زرع رحم متبرع بها من امرأة ميتة في إجراء طبي عالمي. وولدت الطفلة "المعجزة" في البرازيل بوزن 2.7 كغم تقريباً، في ديسمبر من العام الماضي، من امرأة يبلغ عمرها 32 عاماً في البرازيل.

وشكلت هذه الولادة علامة فارقة هائلة في مجال الخصوبة، خاصة أنها تقدم أملاً كبيراً لآلاف النساء المصابات بالعقم، وفقاً للعلماء.

وأجريت 11 عملية ولادة من أرحام متبرعين أحياء، ولكن هذا الإجراء لم ينجح عند استخدام رحم امرأة متوفاة. ونشر أطباء مستشفى «das Clinicas» في جامعة ساو باولو، تفاصيل الولادة البارزة في المجلة الطبية «The Lancet»، حيث قاموا بزرع رحم امرأة متوفاة في جسم أخرى ولدت دون رحم، بسبب حالة تسمى متلازمة «Mayer-Rokitansky-Kuster-Hauser»، خلال شهر سبتمبر عام 2016.

وفي العملية الرائدة التي استغرقت 11 ساعة، زرع الأطباء رحماً تعود لأم تبلغ من العمر 45 عاماً، توفيت بعد إصابتها بسكتة دماغية. وقد تبرعت بقلبها وكبدتها و كليتيها أيضاً.

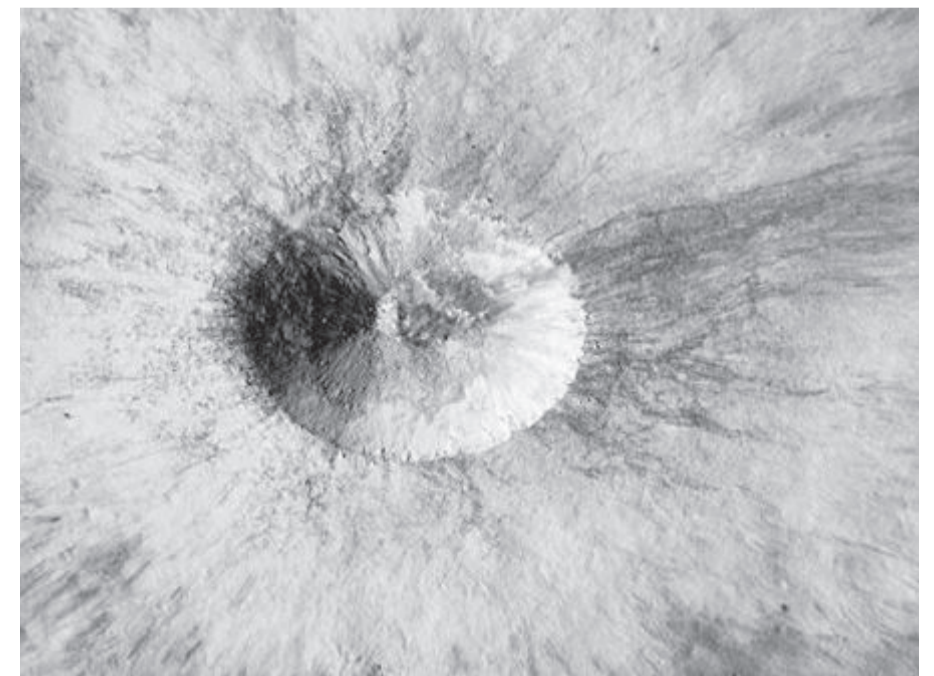
وأوضحت المرأة الخاضعة للعملية يومين في العناية المركزة، وأعطيت أدوية مضادة للمناعة، لمنع جسدها من رفض العضو الجديد. وبعد إجراء عملية زرع

الرحم، شهدت المرأة (التي لم يكشف عن اسمها) أول تجربة لعملية الطمث بعد 37 يوماً، ثم تكرر الأمر بانتظام حتى أصبحت حاملاً بعد 7 أشهر. وجمدت بويضاتها قبل أن

تتم عملية الزرع، وحملت المرأة في المحاولة الأولى لزراعة جنين مخصب من خلال التلقيح الصناعي. وولدت الطفلة بعملية قيصرية بعد 35 أسبوعاً و 3 أيام، وبلغ طولها 45 سم.

وعند إجراء عملية الولادة، استخرج الجراحون الرحم المزروع في الوقت نفسه، وإذا كانت الرحم المزروع مأخوذة من متبرعة حية، فإنها تترك لفترة من الوقت بعد الولادة.

## اكتشاف تفاصيل غير مرئية على سطح القمر



صورة جديدة من القمر

من التفتيح عن كذب في تفاصيلها المدهشة، بواسطة موقع ناسا على الإنترنت. ومن الجدير بالذكر أن مسبار «مستكشف القمر المداري» الفضل في الحصول على أفضل الصور التي رأيناها للقمر، حيث أنه مزود بكاميرات تصور «هيدجن»، على الجانب الغربي من القمر، بالقرب من المنطقة التي تلتقي فيها أطراف القمر القريبة والبعيد، وهو ما يزيد من تعقيد رؤيتها من الأرض. ويمكن تحميل نسخة عالية الدقة لهذه الحفرة القمرية لمزيد

ناسا، 1000 كلم عن الموقع الذي هبط فيه نيل أرمسترونغ، وباعتبار أن الحفرة تمتد على مسافة 1.8 كلم فقط، فمن المستحيل رصدها من الأرض بالعين المجردة. كما تشير ناسا إلى أن الحفرة التي لم يكشف عن اسمها، تقع على طول جدار فوهة أكبر حجماً، تدعى «هيدجن»، على الجانب الغربي من القمر، بالقرب من المنطقة التي تلتقي فيها أطراف القمر القريبة والبعيد، وهو ما يزيد من تعقيد رؤيتها من الأرض. ويمكن تحميل نسخة عالية الدقة لهذه الحفرة القمرية لمزيد

حصلت وكالة الفضاء الأمريكية ناسا على صور مذهلة لسطح القمر بفضل مسبارها الفضائي «مستكشف القمر المداري». وتظهر الصورة الحديثة التي التقطت، في 3 نوفمبر الماضي، من قبل مستكشف القمر المداري، التابع لوكالة الفضاء الأمريكية، والذي يدور حول القمر منذ عام 2009، فوهة جديدة لم يكشف عن اسمها، إلا أن عمرها قد يكون صغيراً إلى حد ما، حيث أن فريق العلماء يتوقع أنها قد تشكلت منذ أقل من 100 مليون عام. وتبعد الحفرة، وفقاً لوكالة