

النوم لأكثر من ٨ ساعات عامل خطر لسرطان الثدي



إكالات

أظهرت دراسة جديدة أن عادات النوم قد تكون عامل خطر لسرطان الثدي، وتبين أن خطر الإصابة بالمرض لدى النساء اللواتي يفضلن القيام باكراً من الفراش، أقل مقارنة بالنساء اللواتي يستيقظن في وقت متأخر.

ومع ذلك، فإن عوامل الخطر الأخرى لسرطان الثدي مثل استهلاك الكحول وزيادة الوزن لها تأثير أكبر من النوم، وأوضحوا أنه ليس هناك من سبب لتغيير أنماط النوم.

ووفقاً لدراسة نشرت مؤخراً فقد أصيبت امرأة واحدة بسرطان الثدي من بين ١٠٠ امرأة يستيقظن باكراً، مقارنة بـ ٢ من بين ١٠٠ امرأة وصفن أنفسهن بأنهن نساء ينجين السهر.

ووجدت الدراسة أيضاً أن النوم أكثر من ٨ ساعات في الليلة الواحدة، قد يؤدي إلى زيادة طفيفة في مخاطر سرطان الثدي، إضافة إلى وجود رابط بسيط متعلق بالأرق.

واستند الباحثون إلى معلومات عن أكثر من ٤٠٠ ألف امرأة، إذ تضمنت بيانات عن تفصيل المشاركين الاستيقاظ في الصباح الباكر أو في وقت متأخر. وفقاً للأرقام الصادرة عن الجمعية البريطانية لأبحاث السرطان في العام ٢٠١٦، يعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات شيوعاً في المملكة المتحدة، أما في الولايات المتحدة، فتقدر جمعية السرطان الأميركية أنه سيتم تشخيص أكثر من ٢٦٠٠٠٠ حالة من حالات سرطان الثدي لدى النساء في عام ٢٠١٩.

ومن المعروف، أن جينياتنا تؤثر في إذا ما كنا نستيقظ باكراً أم لا، وأن الوقت الفضل في اليوم لا يؤثر فقط في أنماط النوم بل في مستويات الهرمون، ودرجة حرارة الجسم الأساسية، ومع ذلك، فهي ليست فطرية تماماً. العادات اليومية، بما في ذلك النظام الغذائي، والأنشطة اليومية، والتعرض للضوء الاصطناعي، كلها تؤثر في وقت النوم الخاص بك.

الكاميرات تضبط لصاً انتهازياً

إكالات

لم يكن اللص الماكى يدرك أن كاميرا المراقبة ستسجل «جريمته» النكراء بسرقة رجل عجوز مقعد على كرسي متحرك في قلب منزله.

والغريب في الأمر أن اللص الانتهازي لم يتوان عن سرقة مال العجوز المقعد، وبطريقة خبيثة، حين كان يشاهد التلفزيون، على حين كانت المفاجأة في القيمة الإجمالية للمبلغ الذي «نجح في سرقاته».

فبينما كان ديتيس بيرتش، البالغ من العمر ٨٨ عاماً، في منزله بمدينة لينز، دخل اللص الانتهازي عليه وتقرّب منه بطريقة ودية، حين كان يبحث عن أي شيء يسرقه.

وأثناء وجوده في المنزل، راح اللص يحاول تشتيت انتباه الرجل العجوز، ثم انتهز الفرصة وأخذ مخفلة بيرتش، ويبحث فيها وأخذ ما فيها.

بيد أن المفاجأة تمثلت في أن ما سرقه اللص كان مجرد ورقة مالية واحدة بقيمة (نحو ٦٠٥ دولارات).

سوزان نجم الدين بإطلالة ساحرة



الوطن

الممثلة السورية النجمة سوزان نجم الدين خلال حلولها ضيفة على برنامج «كاش مع النجوم»، حيث تميزت بإطلالة عصرية أنيقة ومتميزة وساحرة.

من دفتر الوطن

مرض التفاؤل!

عصام داري

متهم بالرومانسية أنا! متهم بالتفاؤل!

هل أصبحت الرومانسية تهمة؟ ومتى كان التفاؤل جريمة يعاقب عليها القانون؟

كثيرة هي الأشياء والتصرفات والأفعال التي تجعلني متفانلاً، فعندما أتقاضى ألف ليرة إضافية على مقالة نشرت في مجلة أو صحيفة أشعر بغبطة وفرح طولي، ليس لقيمة الألف ليرة في هذا الزمن الصعب والغلاء الذي يقرب من جهنم كثيراً، بل لأنني اكتشفت أن هناك من مازال يحترم الكلمة والكتاب وأصحاب المواقف.

الألف ليرة اليوم تعادل ثلاثة أضعاف أول راتب تقاضيتني في صحيفة تشرين قبل خمسة وأربعين عاماً، حينها سألني الأستاذ جلال فاروق الشريف، أول مدير عام ورئيس تحرير للصحيفة: ما المبلغ الذي تريده في الشهر؟

صعقت من السؤال، أنا المحرر المستجد في الصحيفة عليّ أن أقترح لقاء أتعابي، أي راتبي في الشهر، ومن يسأل؟ هو رأس هرم الصحيفة.

خجلت ولزمت الصمت، فتناول ورقة وقلماً وكتب سطرًا ونصف السطر يقضي بأن أتقاضى شهرياً ثلاثمئة وخمسين ليرة عاداً وتقديراً! أعطاني تلك الورقة وطلب مني تقديمها للأستاذ رياض البرازي الذي كان بمنزلة المدير المالي والإداري والمحاسب مماً، وقال لي: هذا التعويض مؤقت، فإذا نجحت معنا نكرني بعد شهرين كي أزيد راتبك، وإلا!

طبعاً استمرت بعد الشهرين لمدة ثلاثين عاماً، لكنني لم أنكره كي يزيد راتبي، أولاً بسبب الخجل فالوقوف أمام قامة مثل الأستاذ جلال لها رهيبة، وثانياً لأنني أعرف ظروف الجريدة في البدايات، وثالثاً لأن الراتب كان يكفيني ويزيد!

ومادمت قد تطرقت إلى ظروف صحيفة تشرين في البدايات فقد سمحت لنفسني بإعادة نشر مقطع من مقالة نشرها الأستاذ جلال في نيسان من العام ١٩٧٦ حول الصعوبات التي واجهته عندما كلف بإصدار الصحيفة، يقول:

(كانت الصعوبات أكثر من أن تحصى، صعوبات مادية كبيرة، لا مبنى، لا مكاتب، لا كواثر، لا أنظمة، لا ميزانية، لا مطابع.

وصعوبات معنوية أكبر، عدم قناعة بالمارس الإعلامية السائدة، عدم ثقة بإمكان التغيير، وشعور أننا نعيش في عصر «سيريف».

كانت البداية في نظري من تحت الصفر، وكان هذا يجعل أجراء مغامر يرفض هذه المحاولة).

لكن الفريق الذي وقف مع جلال فاروق الشريف قبل التحدي والمغامرة، لأن كل ذلك الفريق كان مؤمناً بإمكانية تحقيق الهدف المرجو، وهذا الفريق كان مشجعاً بالتفاؤل والقدرة على قهر الصعاب، مهما بلغت، وتجاوز العقبات.

وللإنصاف والحقيقة أرى أن أنكر أسماء هذا الفريق الذي كان يقوده بالدرجة الأولى الأستاذ أحمد أسكندر أحمد، وزير الإعلام، وجمال فاروق الشريف، ود. غسان الرفاعي والأستاذة: جبران كورية وعادل أبو شنب ومحبي الدين صبحي وعبد الله خالد، وانضم لاحقاً كل من محمد الماغوط وزكريا تامر وكبار الكتاب والشعراء والإعلاميين السوريين.

تلك الأيام كانت أجمل مراحل العمل في الإعلام، وكانت أسرة تشرين تمثل فرقة إعلامية متميزة صنعت مجد الصحيفة منذ أيامها الأولى وكان شعارها التفاؤل.

ليس غريباً أن أصاب بـ «مرض التفاؤل» الذي أصبح تهمة يوجهها إلي الكثير من المعارف والأصدقاء عندما أعرف على وتر التفاؤل والحب والأمل، وهو مرض أتعايش معه عن طيب خاطر وكم تمنيت أن يكون معدياً!

تلوث الهواء يزيد من

مخاطر مرض القلب!

إكالات

أظهرت دراسة أميركية حديثة أن التعرض لتلوث الهواء يزيد إصابة الأشخاص بتصلب الشرايين التاجية الذي يضاعف خطر الوفاة بأمراض القلب.

وللتوصل إلى نتائج الدراسة، ركز الباحثون على الجسيمات الدقيقة المحمولة جواً التي يقل قطرها عن ٢,٥ ميكرومتر ويتعرض لها الأشخاص، ومدى تأثيرها على الشرايين.

وتنبعث الجسيمات الدقيقة المحمولة جواً في الأغلب من مصادر صناعية، بالإضافة إلى عوادم السيارات، والطهي والخشب والتدخين، وعند استنشاقها تستقر في الرئة.

وتنتقل إلى مجرى الدم، وأجريت الدراسة على ٨ آلاف و٨٦٧ من الصينيين الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و ٩٢ عاماً.

ووجد الباحثون أن التعرض طويل الأجل للجسيمات الدقيقة المحمولة جواً وثاني أكسيد النيتروجين والعيش بالقرب من حركة مرور المركبات كانا مرتبطين بخطر الإصابة بتصلب الشرايين.

وأثبتت الدراسة أن تلوث الهواء يزيد تراكم الكالسيوم في الشرايين التاجية (الشرايين التي تغذي القلب)، وهو أحد أبرز عوامل الخطر التي تضاعف تصلب الشرايين التاجية.

ويشير تصلب الشرايين إلى تراكم الترسبات الدهنية في جدران الشرايين، والتي تقيد بمرور الوقت تدفق الدم عبر الشرايين، وهذا يمكن أن يسبب جلطة دموية تؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

انقطاع الكهرباء عن جينيفر لوبيز



إكالات

أعربت المطربة الأميركية جينيفر لوبيز عن حزنها لإنهاء حفلها الموسيقي بسبب انقطاع التيار الكهربائي على مستوى المدينة في مانهاتن.

وذكر تقرير أنها فوجئت بانقطاع التيار وانقطاع الأنوار على المسرح وتم إخلاء المبنى، وقالت في مقطع فيديو: «لقد أخبروني فقط بالخروج من المسرح».

ولكنهم يطلبون الإخلاء ببطء، وهذا ما يتعين علينا القيام به».

امرأة تتعري بسبب مكان في المترو!

إكالات

أثارت امرأة حفيظة ركاب مترو الأنفاق في موسكو لتصرفها الغريب، بعد أن رفض أحد الركاب تقديم مكانه لها.

وكانت امرأة في العقد الثالث من عمرها صعدت مترو الأنفاق وكان مكتظاً بالركاب، فطلبت من رجل أن يقدم لها مكانه لكنه رفض قائلاً: «لماذا علي أن أقدم لك مكاني؟».

فجاءت ردة فعل المرأة صادمة لجميع ركاب عربة المترو، لأن المرأة رفعت تنورتها وأثارت سروالها وقطعت مسافة عدة محطات مترو على هذا الشكل.

ورداً على تساؤلات الركاب المستغربين لتصرفها، كانت المرأة تجيب بكلمات، نابية طالبة منهم التوقف عن النظر إليها، فهي ليست سوى «امرأة عادية بلغت الثلاثين من عمرها».

هاتف يشحن نفسه بنفسه

إكالات

ابتكر باحث في جامعة «يوتا» الأميركية اختراعاً ثورياً مذهلاً، يجعل بطارية الهاتف أو أي جهاز إلكتروني تشحن نفسها بنفسها، من دون الحاجة إلى توصيلها بالكهرباء لفترة طويلة.

وأوضح البروفيسور، ماثيو فرانكوير، أنه ابتكر شريحة صغيرة، يمكنها الاستفادة من الحرارة الزائدة، التي تخرج من الجهاز الإلكتروني (هاتف - حاسب لوحي - حاسب محمول)، من أجل إنتاج المزيد من الكهرباء، مستفيدة من الإشعاع الحراري، بحسب شبكة «فوكس» الأميركية.

وأطلق على شريحة السيليكون الجديدة اسم «الأداة»، والتي تجعل بطاريات تلك الأجهزة أطول عمراً بصورة كبيرة جداً، كما يمكن الاستفادة منها في إنتاج ألواح شمسية أكثر كفاءة وأقل تكلفة.

وأشار الباحث الأميركي إلى أن تلك الشريحة، ستستفيد من تلك الطاقة المهدرة، التي تخرج مجرد أن الهاتف ارتفعت درجة حرارته، لكن شريحة السيليكون الجديدة ستساهم في تبريد الهاتف أو الحاسب وتحويل تلك الحرارة إلى طاقة إضافية للطارية.

ويبلغ طول «الأداة» الجديدة نحو ٥ ميليمترات فقط، ما يجعل إنتاجها في الهواتف الذكية الجديدة أو الحواسيب اللوحية أو المحمولة أمراً متاحاً جداً.

وقال فرانكوير: «لا يمكن لأحد أن ينتج إشعاعاً حرارياً أكبر من الحد الأسود، ولكن عندما نذهب إلى مستوى النانو، نستطيع ذلك».

ويتوقع فرانكوير أنه يمكن في المستقبل استخدام هذه التكنولوجيا، ليس فقط من أجل تبريد الأجهزة المحمولة مثل الهواتف الذكية، ولكن أيضاً لتحويل الحرارة إلى بطارية أكثر عمراً، ربما بنحو ٥٠٪.

خطر الخطوط البيضاء على صدور الدجاج

إكالات

إن لون لحم الدجاج الصحي من المعروف أنه يعميل إلى الوردي، لكن يلاحظ أحياناً وجود خطوط بيضاء عليه. وأشارت دراسة أجريت في جامعة بولونيا إلى أن تلك الخطوط قد تكون دلالة على أمور مهمة جداً.

كما كشفت دراسة نشرت نتائجها في دورية Italian Journal of Animal Science أن قطع لحم الدجاج التي تظهر عليها الخطوط البيضاء تتسم بسماعة غير طبيعية وتحتوي على نسبة دهون أعلى من المعدل المسموح وتصل إلى ٢٢٤٪.

وأظهرت النتائج أيضاً أن هذه اللحوم فقدت الكثير من قيمتها الغذائية وأنها لا تتسم بمذاق لحم الدجاج الصحي اللذيذ.

وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن وزن الدجاجة يصل إلى ٣ كيلوغرامات بسرعة وأنها تنجأ بضعف الحجم والتمن، مع الإشارة إلى نوع الطعام الذي يقدم لها والغني بالزيوت والدهون غير المشبعة.

مؤسسة تاريخ دمشق
مجلس إدارة مؤسس ورئيس تحرير
أعلنت دمشق تاريخياً ١٩ نيسان ٢٠١٧

جائزة فخري البارودي للمؤرخين الشباب
The Fakhri al-Barudi Award for Young Historians

تعان مؤسسة تاريخ دمشق عن فتح باب الاشتراك بالدورة الثانية من مسابقة "جائزة فخري البارودي للمؤرخين الشباب" لعام ٢٠١٩ وهي مسابقة موجهة للشباب من فئة ٢٠ - ٣٥ عام تهدف إلى تشجيع الشباب على القيام بأبحاث تخص تاريخ مدينة دمشق

لمزيد من المعلومات والإطلاع على شروط الاشتراك يرجى التوجه إلى موقع مؤسسة تاريخ دمشق على شبكة الانترنت

www.damascus-foundation.org

مع العلم بأن التاريخ النهائي لقبول الأبحاث المشاركة بالمسابقة ١٥ تشرين الأول ٢٠١٩

تقام المسابقة برعاية من بنك الشام ومهاكمة من إذاعة المدينة وصحيفة الوطن

بنك الشام
CHAM BANK