

## نداء «طائر الجرس» الأكثر صخباً



وكالات

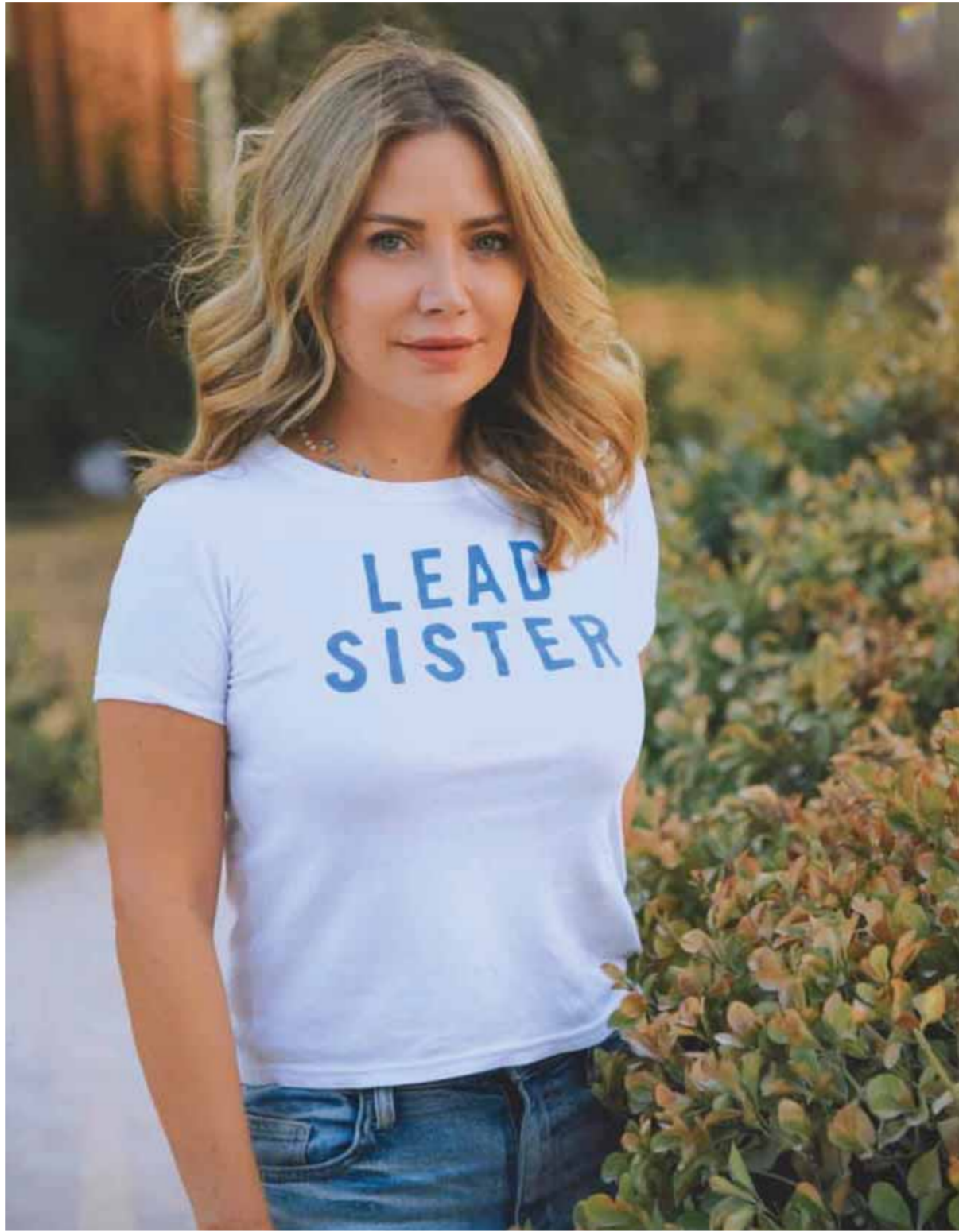
أصبح طائر في الأمازون الحيوان الأكثر صخباً على الإطلاق، الذي سُجِّلَ صوته أو صراخه في مقطع يصم الأذان. ويبدو طائر «بيلبيرد» الأبيض (طائر الجرس) المميز بمنقاره الأسود، مخلوقاً صغيراً يزن نصف رطل فقط (٢٥٠ غراماً)، ولكنه يطلق ضوضاء صاخبة تعادل 125dB، عند البحث عن شريكة. وسُجِّلَ صوت الطائر أثناء وجوده بين قمم الأشجار في الجبال، شمال غابات الأمازون المطيرة، في محاولة جذب الإناث. وقال الباحثون، الذين رصدوا الطائر، إن الطيور الإناث قد تخاطر بالسمع لديها عبر الجلوس بالقرب من المكان، بهدف تخفض الصوت والمصدر. وأوضح البروفيسور جيف بوبوس، عالم الأحياء من جامعة ماساتشوستس: «كنا محظوظين بما فيه الكفاية لرؤية الإناث تنضم إلى الذكور. وفي هذه الحالات، رأينا أن الذكور تشدو بأغانيها الأعلى صخباً، وربما تحاول الإناث تقييم الذكور عن قرب، رغم أنها معرضة لخطر بعض الأضرار التي تلحق بأنظمة السمع لديها». ويصدر الطائر صوتاً وكأنه صفارة، مع الإبقاء على فمه مفتوحاً أثناء إصدار الصوت، كما يبدو أنه يجلس في أعلى نقطة من قمة الشجرة، وفقاً لمقطع الفيديو المصور. وتبدأ الأذن البشرية بالتلف عندما تسمع أصواتاً تبلغ نحو ٨٥dB، زهاء 40dB أقل من صرخة «بيلبيرد».

## ساعات العمل الطويلة تزيد الإصابة بالصلع

وكالات

توصل باحثون بريطانيون إلى أن العمل ساعات طويلة قد يضاعف فرص الإصابة بالصلع لدى الرجال. ووجد الباحثون في دراستهم التي نشرتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الرجال الذين عملوا أكثر من ٥٢ ساعة في الأسبوع فقدوا شعرهم بسرعة تبلغ ضعف أولئك الذين أمضوا أقل من ٤٠ ساعة في المكتب. وأشار الباحثون إلى أنه من المحتمل أن يكون الإجهاد الناتج عن الكثير من العمل وعدم الحصول على قسط من الراحة هو السبب الرئيس في مضاعفة فرص الإصابة بالصلع، لافتين إلى أن الدراسة التي فحصت أكثر من ١٣ ألف موظف هي الأولى التي تبحث بشكل خاص في تأثير ساعات العمل الطويلة في تساقط الشعر. ويمكن للتغيرات في مستويات الهرمونات التي تحدث أثناء الإجهاد أن تسبب أضراراً في مناطق عديدة من الجسم وعندما تتكون هذه الهرمونات الإضافية فإنها تمنع أنماط نمو من بصيلات الشعر على فروة الرأس، بينما أظهرت الدراسات السابقة أن الإجهاد يؤدي إلى مهاجمة الجهاز المناعي لهذه البصيلات.

## سلافة معمار: شكراً للمحبة والثقة



الوطن

عبرت الممثلة السورية النجمة سلافة معمار عن سعادتها بالمساندة التي حظيت بها، بعد تعرضها للإساءة من إحدى الصحفيات، فنشرت صورة وأرفقتها قاطلة: «صباح الخير لكل الأصدقاء والزلاء والمحبين.. شكراً لشعور المحبة والثقة اللي حسستوني به».



## كرة القدم والسياسة..

### أين نحن؟

فرنسا - فراس عزيز ديب

كرة القدم يجب ألا تكون في خدمة أكانيب الرئيس التركي رجب أردوغان، عبارة أجمعت عليها تقريباً جميع الصحف الأوروبية في الأيام الماضية. بدأت القصة عندما التقى المنتخب التركي لكرة القدم بمنتخب ألبانيا في تصفيات كأس الأمم الأوروبية ٢٠٢٠، هذه المباراة تصادفت مع بدء العدوان التركي على سورية، وعند تسجيل اللاعبين الأتراك لهذهم قاموا بإجراء التحية العسكرية لجيشهم الذي كان في الوقت ذاته يذبح ويدمر الحجر والبشر في الشمال السوري.

تلقت الإعلام الفرنسي هذه الحادثة وجعل منها مادة للهجوم على المنتخب التركي، مع التأكيد أن هذه الإنسانية الطارئة على الإعلام الفرنسي كان لها سبب أساسي يتلخص بكون المنتخب التركي هو المنافس المباشر للمنتخب الفرنسي في تصفيات الصعود إلى أمم أوروبا ٢٠٢٠، وهما التقيا فعلياً منتصف الأسبوع الماضي في قمة المجموعة، وبعد نهاية المباراة مباشرة أعاد الأتراك تكرار التحية العسكرية كنوع من التحدي للجميع.

تكرار هذه الحادثة الاستفزازية دفع القناة الناقلة للمباراة إلى تجنب بثها مباشرة، وهو ما عرضها للانتقاد من النظام التركي، لكن الصورة انتشرت كالنار في الهشيم تحديداً بعد أن شاركها مسؤولون أتراك على مواقع التواصل الاجتماعي وعنونوها بـ(لاعبونا ردوا على الغرب المنافق).

بدأت الوقت فإن تكرار هذه الحركة الاستفزازية المبنية على التباهي بمجرمين وسع المطالبات الموجهة إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم لمعاينة المنتخب التركي بأقصى العقوبات الممكنة، لدرجة المطالبة بإقصائه من التصفيات، أو إلغاء استضافة تركيا لنهائي دوري الأبطال الأوروبي في حزيران القادم، حيث بدأ أن تكرار هذه الحركة من اللاعبين جاء إما بضغط وإما بتوجيه من النظام التركي، ما يعني إقحاماً رسمياً للرياضة في الشأن السياسي.

هذه المطالبات تستند لحالات مماثلة قام فيها «الفيفا» بمعاقبة الاتحادات المحلية عند شكه بتدخل الحكومات في الشأن الرياضي، علماً أنها كانت حالات أقل وطأة بكثير من حالة المنتخب التركي كما حدث مع المنتخب الكويتي، وبعضها الآخر يرتقي لفرضية التدخل بالشؤون الداخلية للدول كالتهديدات التي طالت الاتحاد الإيراني إن أصرت إيران على عدم السماح للمرأة بدخول الملاعب، وإن كان الاتحاد الدولي لكرة القدم أعلن رسمياً فتح تحقيق والترويج بإمكانية معاقبة المنتخب التركي، يبقى السؤال المنطقي: أين نحن من هذا الحدث؟

لماذا تركنا الفرنسي والأوروبي يستغل هذه القصة ويتاجر بها لمصلحته، بينما المعنويون بالشأن الرياضي في سورية لم نسمع لهم أي صوت؟

أين الصحافة الرياضية في سورية لماذا لم تتكلم عن هذا الحدث؟ مع التذكير هنا أن سورية عضو في الاتحاد الدولي لكرة القدم، والهجوم الذي حياه لاعبو المنتخب التركي كان هجوماً على الأراضي السورية والشهداء الذين ارتقوا سوريون، أي إننا نظرياً المعنى الأول والأخير بمعاقبة هذا المنتخب فماذا ننتظر؟

هل فكرنا مثلاً بمراسلة «الفيفا» وباقي الاتحادات الوطنية المنضوية تحت لوائه للاحتجاج لديهم، أو ممارسة نوع من الضغط لوضعهم أمام التزاماتهم الأخلاقية إزاء تصرف غير إنساني كهذا يوضح حقيقة الإجراء التركي وربطه باللعنة الشعبية الأولى في العالم؟ لا أعرف! في الخلاصة: نحن مازلتنا في خضم المعركة أمام العدو التركي، وفي المعارك عليك ألا تفوت أي فرصة لتوجيه سفعلة إلى عدوك، ولو بالرياضة.

## لهذا السبب

### تشعرون

### بألم من لقاح

### الأنفلونزا

وكالات

خلال الشتاء، يلجأ البعض للحصول على لقاح ضد الأنفلونزا للتخفيف من احتمال الإصابة بنوبات البرد. وغالباً ما يتوافق لقاح الأنفلونزا مع ألم في مكان اللقاح، وهناك عدد من العوامل المؤثرة في فعالية لقاح الأنفلونزا، الذي يسبب شعوراً بعدم الراحة لمدة يوم أو يومين بعد الحقنة. ويقول الطبيب نات فافيني لصحيفة «هافينغتون بوست» الأميركية إن لقاح الأنفلونزا يصنع لإنتاج استجابة مناعية، لذا فإن الألم الناتج هو علامة على نجاحه. وجسمك لديه استجابة التهابية، وهذا ما يمنحك المناعة ضد الأنفلونزا. ويعني هذا الألم أيضاً أن جهاز المناعة يصنع أجساماً مضادة استجابة للفيروس الذي تم حقنه للتو، والذي يحميك من الأنفلونزا الغلبية إذا تعرضت لها.

ولكن إذا كنت لا تشعر بالألم بعد حقنك ضد الأنفلونزا، فهذا لا يعني بالضرورة أن لقاح الأنفلونزا لا يعمل، فقد يكون لديك عتبة ألم أعلى مما تدر، أو ربما كنت مسترخياً أثناء الحصول على الحقنة. وإذا شعرت بالألم بعد الحصول على لقاح الأنفلونزا، فلا داعي للشعور بالذنب من الحصول على يوم عطلة من العمل، حيث ستساعد الحقنة على التخفيف من نوبات المرض على المدى الطويل. ووجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين حصلوا على لقاح الأنفلونزا، خفضوا عدد أيام العمل التي تغيبوا عنها بسبب الأمراض المرتبطة بالأنفلونزا بنسبة ٣٢ بالمئة.

## نبيلة عبيد تكشف سبب ابتعادها



وكالات

صرحت الممثلة المصرية نبيلة عبيد أن سبب ابتعادها عن الأضواء هو لأنها ترى أن الجمهور أصبح يشاهدها كثيراً، فكانت بحاجة لأن تبعد لكي يشاقق محبوبها لها ويسألونها أخبارها وعندما ستعود للجمهور بشكل لائق وهذا ما فعلته خلال تكريمها بمهرجان الإسكندرية السينمائي لدول البحر المتوسط. وأضافت: إن تسمية الدورة الخامسة والثلاثين للمهرجان على اسمها، إضافة إلى التكريم، جعلها تتأكد من أن قرارها كان بحبله.

## الكرز يزهر في تشرين الأول

وكالات

أدت موجة من الحر اجتاحت إقليم بريموريه بأقصى شرق روسيا إلى ارتفاع درجة الحرارة التي فاقت المعدل به درجات مئوية، ما أدى إلى إزهار أشجار الكرز واللبليك. وشهدت المناطق الكثيرة في بريموريه تكرار إزهار بعض النباتات ومن بينها الكرز واللبليك وغيرها. وارتفعت يوم ٢١ تشرين الأول درجة الحرارة نهائياً إلى ٢٠-٢٢ درجة مئوية. وجاء في بيان أصدرته إدارة الأرصاد الجوية أن متوسط درجة الحرارة في أغلبية المناطق لإقليم بريموريه فاقت المعدل بمقدار ٤-٨ درجات مئوية. أما درجة الحرارة في عاصمة الإقليم ميناء فلاديفوستوك فبلغت ١٨ درجة مئوية، ما اقترب من الرقم القياسي لهذا اليوم والذي يعادل ١٨،٤ درجة مئوية. وفاق متوسط درجة الحرارة في فلاديفوستوك المعدل بمقدار ٧ درجات مئوية.

## افتتاح أول بنك للشعر

### في العالم

وكالات

شهدت مدينة ماننستر البريطانية افتتاح أول بنك للشعر في العالم، يهدف لتجميد خلايا الشعر وإعادة زراعتها في حال الإصابة بالصلع.

ويتقاضى بنك «هيركلون» للشعر، الأول من نوعه نحو ٣ آلاف دولار مقابل تجميد عينة من شعر الرجل في شبابه، ليتم استخدامها لعلاج الصلع بعد التقدم في العمر.

ويستنسخ المختبر خلايا الشعر المجمدة عند الحاجة قبل زرعها في فروة رأس مالكها المصاب بالصلع لإعادة شعره إلى شبابه.

ويعاني نحو ٦،٥ ملايين رجل من الصلع في بريطانيا وحدها، حيث تقتصر العلاجات حالياً على الأدوية، التي يمكن أن يكون لها آثار جانبية، وعملية زراعة الشعر التي تؤدي لنتائج متباينة.

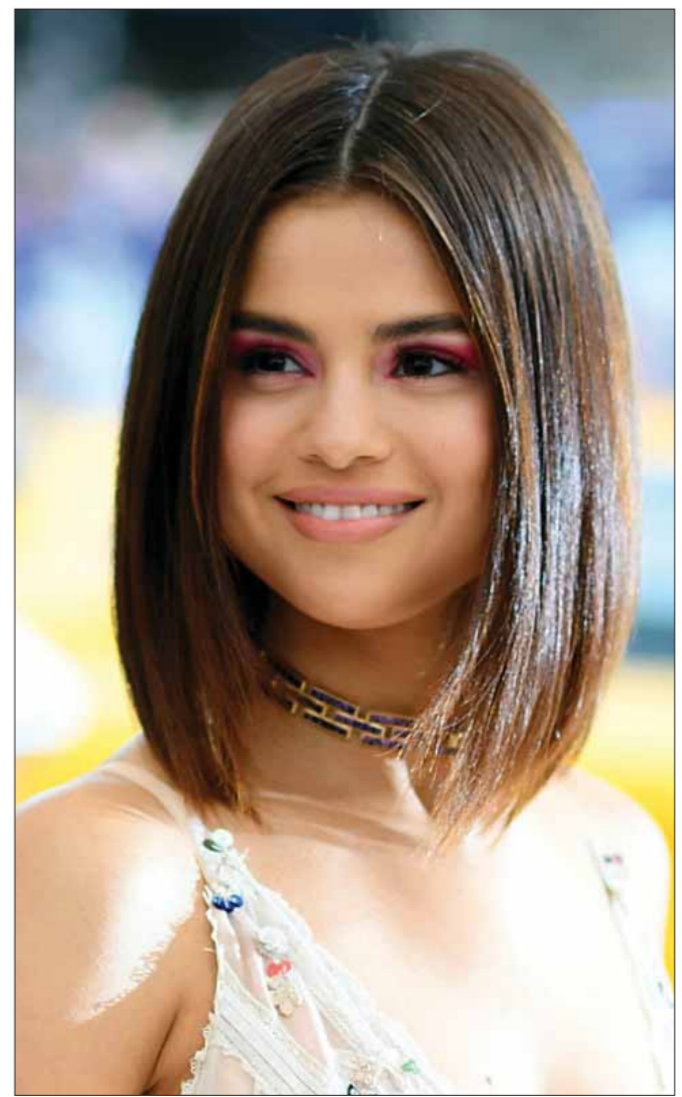
وتعد التكلفة المرتفعة لعلاج الصلع مشكلة للعديد من الناس، إذ إن عمليات زراعة الشعر تكلف نحو ٩ آلاف دولار، وتعمل على إعادة توزيع الشعر الموجود فقط، الأمر الذي قد يؤدي إلى نتائج مخيبة للأمل.

وبدأ مدير بنك الشعر الجديد الدكتور بسام فارجو، جمع عينات من شعر الرجال، في عملية تستخدم تجديراً موضعياً لجمع ١٠٠ شعرة خلال ٣٠ دقيقة. وتجمد العينات في درجة حرارة تبلغ ١٨٠ تحت الصفر في البنك، حتى تظهر علامات الصلع، ليتم استخدام الخلايا المسماة «الخلايا الجذرية» المستخرجة من جذور الشعر في استنساخ الخلايا الشابة في المختبر وزراعتها في فروة الرأس لعلاج الصلع.

وقال الدكتور فارجو إنه كلما خزن الرجل عينة من شعره في وقت مبكر، كانت العينة أفضل وأكثر فعالية عند زراعتها لاحقاً.

ويحتاج المريض للخضوع لعملية زرع خلايا الشعر كل بضع سنوات بتكلفة تتراوح بين ٤ و٩ آلاف دولار، إضافة إلى رسوم جمع العينة وتخزينها البالغة ٣ آلاف دولار، فضلاً عن دفع رسوم تبلغ نحو ١٢٠ دولار، لكل سنة إضافية للتخزين.

## سيلينا غوميز مؤمنة بحكمة رب العالمين



وكالات

عبرت المغنية الأميركية سيلينا غوميز عن تأثرها الشديد بعد النجاح السريع لأغنيها الجديدة Lose You To Love Me، والذي بدأت تلمسه من خلال صفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي. ونشرت رسالة إلى رب العالمين، شكرته من خلالها على نعمه عليها في كل الظروف التي تمر بها في حياتها. ونوهت إلى الفترة العصيبة التي مرت بها مؤخراً في حياتها، وأشارت إلى أنها لم تخرج منها سوى أيامها الكبير بحكمة رب العالمين وعطفها عليها.

## أفضل توقيت

### للرياضة بغرض

### حرق الدهون

وكالات

كشفت باحثون من جامعتي باث وبرمنغهام في بريطانيا، أن ممارسة التمرين الرياضي قبل الإفطار يمكن أن يساعد على حرق المزيد من الدهون.

وشملت الدراسة ٣٠ رجلاً يعانون السمنة المفرطة، أو الوزن الزائد، على مدى ٦ أسابيع - بعضهم مارس الرياضة قبل الإفطار والبعض الآخر بعده، على حين لم يغير عدد منهم من نمط حياته.

وتكشف تحليل النتائج أن المشاركين الذين مارسوا التمرين الرياضي قبل الإفطار، خسروا ضعف كمية الدهون مقارنة بالمجموعة التي مارسوا الرياضة بعد الإفطار.

وقال الدكتور خابير غونزاليس، الذي قاد الدراسة: «على حين أن هذا لم يكن له تأثير كبير على فقدان الوزن، إلا أنه أدى إلى تحسن كبير في الصحة بشكل عام. وزادت المجموعة التي مارسوا التمرين قبل الإفطار من قدرتها على الاستجابة للأنسولين».

ويشير الباحثون إلى أن هذا التأثير قد يرجع إلى مستويات الأنسولين عند الصباح، فعندما يصوم الأشخاص أثناء الليل، تكون مستويات الأنسولين لديهم منخفضة، ما يعني أنهم يستخدمون المزيد من الدهون كوقود للطاقة في الصباح الباكر.

ومع ذلك، لاحظ الباحثون أن هذا التأثير اختبر فقط لدى الرجال، وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسات الشاملة للنساء، للتحقق من النتائج.