

## غسيل الأسنان يقلل خطر الإصابة بقصور القلب



وكالات

كشفت دراسة علمية كبرى في كوريا الجنوبية، أن غسل الأسنان بالفرشاة ٣ مرات على الأقل يومياً، قد يقلل من خطر الإصابة بفشل القلب بنسبة تصل لأكثر من ١٠ بالمئة. وأوضحت أن التنظيف المتكرر بالفرشاة، يقلل من البكتيريا التي تعيش بين الأسنان واللثة، ما يمنعها من دخول مجرى الدم، والتي تتسبب في فشل القلب والرجفان الأذيني، وهي حالة تسبب معدل ضربات غير منتظم للقلب. وفحص العلماء في كوريا الجنوبية العلاقة بين صحة الفم ومشاكل القلب، في دراسة شملت ١٦٦ ألف شخص تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٧٩ عاماً، وذلك خلال خضوعهم لفحص طبي روتيني بين عامي ٢٠٠٣ و٢٠٠٤. واكتشف العلماء أنه بعد ١٠ سنوات من متابعة المرضى، إصابات بقصور في القلب بنسبة ٥ بالمئة، والرجفان الأذيني بنسبة ٣ بالمئة. أما غسل الأسنان بمعدل ٣ مرات أو أكثر في اليوم، فقد ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بقصور في القلب بنسبة ١٢ بالمئة وانخفاض خطر الإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة ١٠ بالمئة. واستبعدت الدراسة عوامل أخرى تسبب بفشل القلب، منها العمر والجنس، والوضع المالي وممارسة التمارين بانتظام، ومعدل استهلاك الكحول، ومؤشر كتلة الجسم. وقال مؤلف الدراسة، الدكتور تاي جين سونغ، من جامعة أيوها النسائية في سيئول: «لقد درسنا مجموعة كبيرة من المرضى على مدى فترة طويلة، وهو ما يدعم نتائجنا بقوة».

## الرياضة على معدة فارغة وعلاقتها بانقاص الوزن

وكالات

يمارس الكثير من الأشخاص الرياضة بهدف خسارة الوزن، كما تختلف أوقات ممارستها في اليوم، بالإضافة للقيام بها بعد الوجبات الغذائية بفترة زمنية محددة. ويعتبر عامل الوقت في ممارسة الرياضة أحد العوامل المهمة التي تؤدي إلى الاستفادة بدرجة متفاوتة من ممارستها. وهناك دراسات عديدة أشارت إلى فاعلية التمارين وارتباطها بأوقات تناول الطعام، ومدى تأثيرها على أجساد الأشخاص الذين يعانون من البدانة أو الأشخاص النحيفين. ففي دراسة على تأثير التمارين الرياضية قبل وبعد تناول الطعام، شملت ٣٠ رجلاً على مدار ٦ أسابيع، قام فريق العلماء بتقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة مارست الرياضة قبل طعام الإفطار ومجموعة تناولت الإفطار قبل الرياضة. وعلق أحد الأطباء المشاركين على الدراسة بأن النتائج أشارت إلى أن تغيير توقيت تناول الطعام قبل أو بعد التمرين يمكن أن يحدث تغييرات عميقة وإيجابية على صحته العامة. وأضاف الطبيب إنه لا يوجد تغيير يذكر في الوزن، لكن هناك فوائد صحية أكبر، فقد أحرق المشاركون الذين مارسوا التمارين الرياضية قبل الإفطار ضعف كمية الدهون التي أحرقوها بعد تناول الوجبة نفسها، ولهذا سبب بسيط، عندما يصوم الأشخاص أثناء الليل تكون لديهم مستويات أقل من الأنسولين أثناء التمرين، ما يسمح لجسمهم باستخدام المزيد من الدهون. استجابت عضلات أولئك الذين مارسوا التمارين قبل الإفطار بشكل أفضل للأنسولين، ما أدى إلى تحسين التحكم في مستويات السكر في الدم بأجسامهم.

## سيف سبيعي.. حضور ملفت



الوطن

الممثل والمخرج السوري سيف الدين سبيعي خلال افتتاح فيلمه الأول «يحدث في غيابك» الذي حقق من خلاله حضوراً سينمائياً ملفتاً.



## من دفتر الوطن

### هدنة من طرف واحد!

عصام داري

أترك خلفي إرثاً ضخماً من تجارب سنوات عقود لأبدأ في إحصاء نكباتنا ونكساتنا وانتصاراتنا التي كانت قليلة، لكننا بفضلها مازلنا على قيد الحياة. عرفت صديقاً بدأ الكتابة بعد الثمانين وأصدر أول كتاب من أوراق عمره المديد، لأنه بكل بساطة يؤمن بأن الحياة قطار يسير نحو الأمام ولا يعرف التوقف إلا في محطات للتزود بالطاقة اللازمة لمواصلة المشوار. وأعرف فنانة كبيرة كانت تعاني مرضاً خطيراً كانت تخطط لأعمال مسرحية قادمة قبل أيام من رحيلها عن دنياها، لا مكان لليأس ولا للتشاؤم، فالأمل سر الحياة. منذ بداية رحلتنا في هذه الحياة ونحن نبحت عن الحب ورغيف الخبز، قد لا نموت جوعاً، لكننا نموت عطشاً لمحبوبة انتظرنا منذ آلاف السنين. وقد أتعبني السير على دروب وعرة وأسلاك شائكة، هي عناوين واقعا الراهن الغارق بالألام، والمشعب بثاني أكسيد الفساد، اليوم قررت منح نفسي إجازة قصيرة أرتاح فيها قليلاً، وأريح القوم الفاسدين، ورأيت أن أعزف مجدداً على أوتار الحب والغزل والشعر والزجل، وأستعير بعضاً من حروفي المتناثرة كعقد لؤلؤ انفرطت حباته في حقل من الأزاهير الملونة لتشكّل لوحة بديعة عشوائية تبهر البصر. قلت ذات مرة: تأخرت القطارات والسفن والطائرات، وتأخر وصول صببية ساحرة انتظرناها أعواماً طويلة، وجفت قلوبنا في المحطات والموانئ، وما زلنا بالانتظار، فهل تهطل السماء خبزاً وحباً، وأزهاراً ملونة وقد بلغنا نهاية الرحلة إلا أقلها؟ أحاول صنع أحلامي الجديدة بعدما تبخرت تلك الأحلام القديمة من حرارة تعرضت لها بفعل الزمن الرديء، وربما أتجح اليوم فيما فشلت به بالأمس.

مهما عاندني القدر وغدر بي الزمان وتنكر لي بعض البشر وسبقتي العمر وغادر سماوي القمر، سأظل أكتب على وريقات مضيئة كلمات الحب والهوى والجمال، وعبارات من شعر ونثر كي أقول مع إشراقة كل شمس: الحياة حلوة، وتستحق أن تعاش، ولا مفر من أن نمضي في رحلة البحث عن الفرح الهارب منذ عصور، والحب المختبئ خلف بوابة العمر، ولأننا أبناء الحياة، لا تهزمننا الظلمة، ولا تجرحنا الأشواك، ولا تسقط على أول مفرق طريق، سنرسم لوحات ساحرة ونجعلها بيوتنا التي نرتاح فيها بعد طول عناء.

إنها مجرد أحلام تراوطني في يقظتي للهروب من الدوامة الطاحنة التي نعيش فيها، وبانتظار الغد الجميل الآتي على صهوة الفرح، وإذا ارتاح معشر الفاسدين من كتاباتي التي تزججهم، فأعدهم أنني سأعود إليهم قريباً، واليوم كان هدنة قصيرة من طرف واحد.

## السفارة الإماراتية تقيم حفل استقبال بمناسبة العيد الوطني الـ ٤٨ للدولة



سيلفا رزوق

أقامت سفارة الإمارات العربية المتحدة في دمشق حفل استقبال بمناسبة الذكرى الـ ٤٨ للعيد الوطني للدولة الإمارات، وذلك في فندق الداما روز بدمشق. وخلال الحفل ألقى القائم بأعمال السفارة الإماراتية المستشار عبد الحكيم إبراهيم النعيمي، ونائب وزير الخارجية والمغتربين فيصل المقداد كلمات أكدت على عمق وتاريخية العلاقات التي تربط بين سورية والإمارات. حضر الحفل وزير السياحة محمد رامي مارتيني، والمقداد، ومعاون وزير الخارجية والمغتربين أيمن سوسان، وعدد من أعضاء مجلس الشعب وممثلي رؤساء البعثات الدبلوماسية المعتمدين بدمشق، وفعاليات ثقافية وإعلامية وفنية.



## كشف سر الإعياء المزمن

وكالات

يعتقد العلماء أن الانتهايات في الجسم قد تكون السبب في الشعور بالتعب المزمن وانخفاض التركيز والانتباه والقدرات المعرفية. ويشكي الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة عادة من التعب الفكري دائماً، وببطء اتخاذ القرار أو حتى الشعور بضبابية في الرأس. وهذه الحالة تكون أحياناً مزمنة أكثر من المرض نفسه. وقد درس علماء جامعة برمنغهام البريطانية وجامعة أستردام الهولندية العلاقة بين الخمول العقلي والانتهايات الداخلية كرد فعل للجسم على المرض. يقول علي مزهري، رئيس فريق البحث: «منذ زمن يشتبه العلماء بوجود علاقة بين الانتهايات والنشاط الفكري. فمثلاً الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو البدانة يشكون عادة من اضطراب معرفي، ولكن كان من الصعب تشخيص السبب والنتيجة. ولقد كشف عملنا عملية محددة في الدماغ لتأثر بشكل واضح بالانتهايات».

لقد ركزت هذه الدراسة على منطقة الدماغ المسؤولة عن التركيز البصري. وتم خلالها حقن ٢٠ متطوعاً شاباً يتمتعون بصحة جيدة، بلقاح مضاد للتيفويد، الذي يسبب التهابات وقتية، ولكن من دون آثار جانبية. وبعد مضي بضعة ساعات اختبرت قراراتهم المعرفية وتركيزهم بقياس نشاط دماغهم بطريقة التخطيط الكهربائي.

استمرت هذه التجارب عدة أيام، وفي أحد الأيام حقن المتطوعون بمحلول ملحي فسيولوجي بدلاً من اللقاح المضاد للتيفويد، وتم تقييم مستوى الانتهايات بحتوى أنترولوجين ٦ في الدم. وقد قيمت هذه الاختبارات ثلاث عمليات للانتهايات كل منها تمس منطقة محددة من الدماغ - عملية التحيز أو اليقظة، وتحديد الاتجاه وأولويات المعلومات الحسية والقدرة على معالجة المعلومات المتناقضة.

وبينت نتائج الاختبارات أن الانتهايات تؤثر كثيراً في نشاط الدماغ المرتبط بالحفاظ على اليقظة، وتخفيف مشاعر القلق والشعور بالخطر. تقول البروفيسورة جين ريموند من كلية علم النفس بجامعة برمنغهام، «تعتبر هذه الدراسة خطوة مهمة في فهم العلاقة بين الصحة البدنية والمعرفية والنفسية وتشهد على أنه حتى أخف الأمراض يمكن أن تخفف مستوى اليقظة».

أما الباحث الأول ليوبي بالتر فيقول، «سيساعدنا الفهم الجيد للعلاقة بين الانتهايات ووظائف الدماغ، على إيجاد طرق لعلاج بعض هذه الحالات، على سبيل المثال، من الواضح أن المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السمنة أو أمراض الكلى أو مرض الزهايمر يمكنهم الاستفادة من تناول الأدوية المضادة للانتهايات من أجل الحفاظ على قدراتهم المعرفية أو تحسينها».

## الأمهات الأكبر سناً يهددن مواليدهن الذكور

وكالات

فأكثر، من المهم للغاية فهم كيف يتفاعل عمر الأم مع جنس المولود لتحديد صحة الطفل في وقت لاحق من العمر. وأشار الفريق إلى أن التغييرات الوراثية في النساء مع تقدمهن في العمر يمكن أن تؤثر على كيفية عمل المشيمة. ووجدت النتائج أن الأطفال الذكور كانوا أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم أو مشكلات القلب مع تقدمهم في السن لأن مشيمة الأم كانت أقل كفاءة أثناء الحمل، بينما لم تعاني الإناث من الخطر نفسه. وكشف الباحثون أنه في مزيج الأم الأكبر سناً والأطفال الإناث، تدعم المشيمة بتغييرات مفيدة في التركيب والوظيفة نمو الجنين. وتظهر الدراسة الجديدة أن التغييرات في الجينات في الأمهات الأكبر سناً تجعل المشيمة أقل قدرة على أداء وظيفتها خاصة على الأجنة الذكور لأنها أقل قوة من أجنة الإناث في الرحم، حيث يعتقد أن الأجنة الذكور تستغرق وقتاً أطول لإكمال مراحل نموها المبكرة، مقارنة بالإناث.

## إعلان للجالية الجزائرية

### المقيمة في الجمهورية العربية السورية

تنهي السفارة الجزائرية بدمشق إلى علم كافة أعضاء الجالية الجزائرية المقيمة في الجمهورية العربية السورية والمسجلين في القائمة الانتخابية، بأنهم مدعوون لأداء واجبهم الوطني من خلال المشاركة في الانتخابات الرئاسية لعام ٢٠١٩، التي ستجري على مستوى مكتب دمشق بمقر السفارة الكائن في منطقة الروضة - شارع الروضة خلال أيام الثلاثاء والأربعاء والخميس الموافقة لـ ١١-١٢ من شهر ديسمبر (كانون الأول) ٢٠١٩ من الساعة الثامنة والنصف صباحاً لغاية الساعة السابعة مساءً.

للاستفسار الاتصال بالأرقام التالية:

٠١١٣٣٣٦١٩٥ - ٠١١٣٣٣٤٥٤٨