

## البطاطا قد تسبب الإجهاض

وكالات

حذر تقرير طبي أن من أخطر أنواع الخضراوات التي تزيد من احتمالات حدوث الإجهاض، خاصة في الأشهر الأولى من الحمل هي البطاطا حين يتكون عليها علامات معينة لا بد من الانتباه لها.

وأكد خبير تغذية أن تناول البطاطا المنبتقة أو المنبتة يضر بالمرأة الحامل وقد يسبب حالات الإجهاض لأنها تحتوي على مادة السولانين التي ثبت أنها ضارة لنمو الجنين، حتى إن كانت الجذور المنبتقة صغيرة فإنها تشكل خطراً على الصحة خاصة للحامل وطفلها، لذلك يفضل تناول البطاطس الطازجة والجديدة.

وذكر التقرير أن هناك علامة أخرى تظهر على حبات البطاطا قد تسبب الإجهاض وأضراراً صحية أخرى وهي ظهور بقع خضراء، وذلك لأنها تحتوي أيضاً على مادة السولانين، لافتين إلى أن هذه المادة لا تتسبب بحالات الإجهاض فحسب بل قد تزيد فرص ظهور بعض التشوهات الخلقية لدى الجنين.

وأكد التقرير أن هذه الأنواع من البطاطا قد تسبب الكثير من المتاعب للنساء غير الحوامل والرجال والأطفال مثل مشاكل الجهاز الهضمي والإسهال والقيء والتسمم الغذائي.

## حريق بمتحف عمره ١٠٠ عام

وكالات

اندلع حريق في أحد أكبر متاحف التاريخ الطبيعي في ألمانيا. وأعلنت هيئة الإطفاء أنه لم يصب أحد في الحريق الذي شب في متحف زينكينبيرغ للتاريخ الطبيعي في مدينة فرانكفورت، ويشتهر هذا المتحف ضمن ما يشتهر به بهياكل الديناصورات الضخمة.

ووفقاً لتصريحات المسؤولين سيغلق المتحف أبوابه أمام الزوار حتى يوم الأربعاء بسبب وجود مشكلات فنية. وحسب هيئة الإطفاء، اندلع الحريق في غرفة جانبية بلا نوافذ، ولا توجد بها أي معروضات، وبها منظومة توزيع الكهرباء بالمبنى.

وتمت السيطرة على النيران على وجه السرعة، بعد تدخل فريق الإطفاء الذي وصل بقوة ٢٠ فرداً في ست سيارات، ومعه مرواح متحركة وضعت في المبنى الذي يزيد عمره على ١٠٠ عام لإخراج الدخان عبر الغرف الأخرى والنوافذ البعيدة.

وقال فريق الإطفاء إنه لم يعلم حتى الآن بأي أضرار لحقت بالمعروضات.

وتحدثت الشرطة عن حريق بالأسلاك أيضاً داخل قبو المتحف خلف أحد الجدران.

## نسرین طافش وحديث عن السلام



الوطن

نشرت النجمة نسرین طافش مجموعة من الصور الشخصية ونقلت عن المخترع نيكولا تسلا قوله: «لا يمكن أن يأتي السلام إلا كنتيجة طبيعية للتونير الشامل».

وأضافت: «السلام دوماً مقترن بمستوى الوعي، يومكم سلام ولطف».

## مخاطر الوجود الطويل في مواقع التواصل الاجتماعي

وكالات

قالت طبيبة الأمراض العصبية لوبوف بلاغوداريفا، إن الاستخدام المتواصل لمواقع التواصل الاجتماعي، يؤدي إلى إفراز هرمون الدوبامين بشكل مفرط، وهو ما يسمى بإدمان الدوبامين.

وأشارت إلى أن هذا النوع من الإدمان يؤدي إلى زيادة القلق واضطراب النوم وانخفاض الأداء.

وأضافت: «التعلق بمواقع التواصل الاجتماعي، هو إدمان الدوبامين في المقام الأول. فعندما يواصل الشخص قراءة ومشاهدة شريط هذا الموقع أو ذاك، يقوم مخه بالبحث عن مواد مثيرة وممتعة أو مفيدة وكذلك كل ما يثير الانفعالات. وكل هذه المتعة قصيرة الأجل، وهي تترافق بفرز جرعات صغيرة من الدوبامين الذي يخلق بسرعة الإدمان عليه لدى الشخص المذكور».

وأشارت إلى أنه أثناء مشاهدة مقاطع الفيديو، لا يقوم الدماغ بمعالجة المعلومات، ولكنه يسعى للحصول على زيادة قصيرة المدى في الدوبامين. وعندما يتراجع مستوى تركيز هذا الهرمون يزداد مستوى القلق والاضطراب وخاصة عندما يكون الجسم في حالة وهن وضعف قوي.

وشددت على ضرورة الابتعاد عن الهاتف الذكي والأجهزة المماثلة الأخرى، قبل الرقود في السرير بـ ٢-٣ ساعة، ويجب البدء بالنوم قبل حلول الساعة الحادية عشرة ليلاً.

## إمام مسجد يفاجأ بطلب طفل

وكالات

فوجئ إمام مسجد البدر بسطيف شمال شرق الجزائر، بطفل صغير يتقدم نحوه أثناء درس الجمعة، ويطلب منه أن يدعو لوالديه المتوفين.

وأظهر مقطع الفيديو طفلاً صغيراً يرتدي قميصاً أزرق اللون ويهمس في أذن الخطيب الذي بدأ لتوه درس الجمعة. وقبل أن يعود إلى مكانه، أمسكه الإمام من ذراعه وناوله الميكروفون وطلب منه أن يتحدث عن طلبه أمام الحضور. وقال الطفل الصغير إنه يريد من جموع المصلين أن يدعوا لوالديه المتوفين، ومنذ ذلك الحين وهو يعيش مع أخواته. وكشف الإمام أنه منذ أزيد من ٦ أشهر يأتيه هذا الطفل بعد أن يتفرق المصلون في صلاة الجمعة ويطلب منه أن يدعو لأبويه، وهو الأمر الذي لم يتأخر عنه، ودعا الله أن يجعله خير خلف لخير سلف.

## إصابة شاب بالزهايمر

وكالات

في حادثة طبية غريبة، شخص مجموعة من الباحثين في العاصمة الصينية بكين، إصابة شاب صيني يبلغ من العمر ١٩ عاماً بمرض الزهايمر.

وفي حال ثبت التشخيص بالفعل سيكون هذا الشاب أصغر شخص مصاب بالمرض على الإطلاق.

في سن ١٧، بدأ المريض يعاني مشاكل في التركيز على دراسته المدرسية، تبع ذلك بعد عام فقدان ذاكرته قصيرة المدى، لم يستطع أن يتذكر ما إذا كان قد أكل أو قام بواجبه المنزلي، أصبح فقدان ذاكرته شديداً لدرجة أنه اضطر إلى ترك المدرسة الثانوية.

## الرياضة أكثر فعالية من الأدوية

وكالات

دعا باحثون إلى جعل التمارين الرياضية نهجاً أساسياً لإدارة الاكتئاب، حيث أظهرت دراسة جديدة أن النشاط البدني أكثر فاعلية بمقدار ١,٥ مرة من الاستشارة أو الأدوية الراضة المعتمدة.

وأظهرت النتائج أن النشاط البدني مفيد للغاية لتحسين أعراض الاكتئاب والقلق والضيق. وعلى وجه التحديد، وجدت الدراسة أن التدخلات الرياضية على مدى ١٢ أسبوعاً أو أقل، كانت الأكثر فاعلية في الحد من أعراض الصحة العقلية، وتبسيط الضوء على السرعة التي يمكن أن يحدث بها النشاط البدني تغييراً.

ولوحظت أكبر الفوائد بين المصابين بالاكتئاب والنساء الحوامل وبعد الولادة والأفراد الأصحاء وأولئك المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أو أمراض الكلى.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعاني واحد من كل ثمانية أشخاص في جميع أنحاء العالم (٩٧٠ مليون شخص) من اضطراب عقلي.

وتكف الصحة العقلية السيئة الاقتصاد العالمي نحو ٢,٥ تريليون دولار سنوياً، وهي تكلفة يتوقع أن ترتفع إلى ٦ تريليونات دولار بحلول عام ٢٠٣٠. وقال الباحث الرئيسي في جامعة جنوب أستراليا الدكتور بن سينغ إنه يجب إعطاء الأولوية للنشاط البدني لتحسين إدارة الحالات المتزايدة لحالات الصحة العقلية.

وأوضح أنه من المعروف أن النشاط البدني يساعد في تحسين الصحة العقلية. ومع ذلك، على الرغم من الأدلة، لم يتم اعتماده على نطاق واسع كخيار أول للعلاج. وتظهر مراجعتنا أن تدخلات النشاط البدني يمكن أن تقلل بشكل كبير من أعراض الاكتئاب والقلق لدى جميع المجموعات السكانية السريرية، مع إظهار بعض المجموعات علامات أكبر على التحسن. وكان للتمارين عالية الكثافة تحسينات أكبر للاكتئاب والقلق، في حين كان لفترات التمرين الأطول تأثيرات أقل عند مقارنتها بالفترات القصيرة والمتوسطة المدة».

## رنا سماحة تنفي وقوع تجاوزات أخلاقية

وكالات



نفت المغنية المصرية رنا سماحة وقوع أي تجاوزات أخلاقية أثناء مشاركتها في برنامج اكتشاف المواهب «ستار أكاديمي»، مدافعة عن المشتركين في البرنامج الذي أوقف عرضه منذ سنوات.

وقالت إنها لم تشهد تجاوزات أخلاقية في البرنامج، مؤكدة أنه يضم مواهب من ثقافات مختلفة سواء أكان في طريقة التعامل أم اللباس، حيث إن كل فرد هو من يحدد طريقة تعامل الآخرين معه.

وقالت: «أحياناً تكون هناك ثقافات مختلفة في طريقة الملابس والتعامل، والإنسان هو اللي يجبر اللي أمامه على طريقة التعامل».

وفي وقت سابق، نفت سماحة تثبيت كاميرات في الحمامات الخاصة وقالت: «مفيش حاجة اسمها كاميرات في الحمام، الأحواض فقط اللي عليها غسيل الإيد كان بها كاميرات، أما الحمامات بالداخل لا يوجد بها كاميرات».

## اتهام رجل بقتل زوجته وتقطيع جثتها

وكالات

وجهت إلى رجل أقر بقتل زوجته التي عثر على بقايا مقطعة من جثتها في حديقة عامة في باريس تهمة القتل.

ونفى الرجل وهو من منطقة مونتروي شرق باريس، أن يكون سعي إلى قتل زوجته، وأبلغ الشرطة أن زوجته اختفت في الثالث من شباط، وبث عبر وسائل التواصل الاجتماعي رسائل عن اختفائها منذ ٣١ كانون الثاني.

وبدأت الشرطة تشتبه في الزوج بسبب تفاوت في روايته للأحداث.

لكن بناء على إفادة الزوج أعاد المحققون المكلفون تقييم الوضع وبتاتوا يشتبهون في أن الفعل لم يأت مع سابق تصور وتصميم.

وتزوج الشريكان منذ ٣٦ عاماً ولديهما ثلاثة أولاد.