

اللياقة البدنية تقي من أمراض القلب

كشفت دراسة طبية حديثة أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة، بغض النظر عن الدهون المتراكمة في منطقة البطن، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في سن البلوغ المبكر. وكان الباحثون قد قاموا بجمع وتحليل بيانات أكثر من ١٧٩٢ شخصاً، خاصة في المرحلة العمرية بين ٧ إلى ١٥ عاماً، لتتضمن البيانات تقيماً لمستوى اللياقة البدنية ومحيط الخصر، فضلاً عن التدابير القلبية التنفسية لتقييم الدهون في منطقة البطن في مرحلة الطفولة. وأشارت المتابعة والتحليل إلى أن الأطفال الذين تمتعوا باللياقة البدنية في مرحلة الطفولة كانوا أقل عرضة بنسبة ٣٢٪ لفرض الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في مرحلة البلوغ من أقرانهم ممن لم يمارسوا أي نشاط رياضي أو يمتنعوا بلياقة بدنية.

ولادة أثقل طفلة في العالم

وضعت امرأة هندية مولودة أثنى تزن ٦,٨ كيلو غرامات، لتصبح بذلك المولودة الأثقل وزناً في العالم. ووفقاً للوزن الطبيعي للأطفال، فإن وزن المولودة هذه يعادل وزن طفل عمره ٦ أشهر، وهو أيضاً ضعف معدل وزن المواليد الجدد. وجاءت ولادات الطفلة عبر عملية قيصرية للأُم البالغة من العمر ١٩ عاماً، ويعتقد الأطباء أن وزن المولودة الجديدة يفوق وزن حامله الرقم القياسي للمواليد كاريسا روزاك، التي ولدت في ماساشوستس عام ٢٠١٤، وكان وزنها ٦,٦ كيلو غرامات. أما الطبيبة التي قامت بعملية الولادة، بورثيما مانو فقالت: إن المولودة بصحة جيدة ولا تعاني أي عارض صحي، فمستويات السكر لديها عادية وتنفسها منتظم.

افتتاح مصح لعلاج إدمان الإنترنت



أطلق اختصاصيون وأطباء نفسيون جزائريون أول مصح لعلاج الإدمان على الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي. وأوضح الخبير الصحي الجزائري رؤوف بوقفة، أن هذه المبادرة هي الأولى من نوعها في الوطن العربي إذ لا يوجد سوى مركزين مماثلين في الصين وكوريا، مشيراً إلى أنه يكون من الصعب الإقلاع عن هذه العادة مع مرور العمر، داعياً إلى اتخاذ إجراءات من أجل الحد من هيمته العالم الافتراضي على حياة الناس، وسيشرف على تلك المصحة اختصاصيون نفسيون ومساعدات اجتماعيات وأطباء في الأمراض العقلية، من أجل مراقبة مدمني الإنترنت من أجل التخلص تدريجياً من هذا الإدمان.

غرق خمس جزر

أفادت مجلة «بيوود» أنه «وفي أول تجليات الاحتباس الحراري ويأسرع مما هو متوقع، غرقت خمس جزر في بحر الباسيفيك وهي جزر صغيرة من ضمن سلسلة جزر سليمان، وقد نشرت المجلة صوراً للجزر التي ما زالت ظاهرة قليلاً تحت الماء، مشيرة إلى أن مزيداً من الجزر في المستقبل القريب سيشهد المصير نفسه، في حال استمرت درجات الحرارة بالارتفاع بهذا الشكل. ولغقت المجلة إلى أن علماء توقعوا أن مياه البحار سترتفع أكثر مرتين مما توقعته الدراسات السابقة أي إنها ستخطى ٦ أمتار بحلول العام ٢١٠٠ ما سيؤدي إلى تزوج جماعي يصل إلى ١٣ مليون شخص فقط في أميركا، سيضطرون إلى ترك مناطقهم على السواحل نحو أماكن مرتفعة».

منة شلبي «أفضل مهتلة عربية»



الممثلة المصرية منة شلبي على السجادة الحمراء خلال حضورها حفل توزيع جوائز «الموركس دور» الـ١٦ حيث فازت بجائزة أفضل ممثلة عربية. (أ ف ب)

أمانة والي متسلطة وقاسية



بدأت الفنانة أمانة والي بتصوير مشاهداتها في مسلسل «شو القصة» من تأليف فؤاد بالجى وإخراج علي دبوب وتجسد فيه شخصية مركبة تدعى «أم الخير» وهي ربة أسرة تتألف من ابنة وحيدة وأربعة ذكور وزوجاتهم يسكنون معها في المنزل نفسه. «أم الخير» امرأة متسلطة وقاسية، ونادراً ما يعجبها أمر ما من جهة، كما أنها طبية ومضايقة ومحبة للخير من جهة أخرى، وتتعامل مع كائناتها كأم وتحاول جاهدة توعيتهن وتعليمهن وتهذيبن كي تصنع منهن سيدات منزل بحق على الرغم من حصول بعض المشاكل والمصاعب.

الإكثار من النشويات والسكريات يزيد خطر التهابات اللثة

تهدد اللثة غير السليمة سلامة الأسنان وقد تؤدي لفقدانها كما تسبب رائحة فم منفرجة لكن دراسات طبية أظهرت وجود مخاطر أكبر لالتهابات اللثة تتمثل بأمراض القلب والتهابات الأوردة والشرايين. وقالت اختصاصية التغذية الدكتورة زهوات المنلا لـ«سانا» إن دراسة شملت نحو ٤٠ ألف شخص تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٨٠ عاماً واستمرت مدة ثلاث سنوات أثبتت وجود علاقة طردية بين التهابات اللثة وانحسارها وفقدان الأسنان مع أمراض القلب والتهابات الصمامات والأوردة والشرايين. ولغقت المنلا إلى أن أهم أسباب التهابات اللثة تراكم طبقات البلاك نتيجة نقص الألياف الغذائية بالنظام الغذائي واعتماده فقط على النشويات والسكريات والمصنعات الغذائية والدهون والألبان والأجبان. وأضافت خبيرة التغذية: إن نقص الألياف الغذائية يؤثر أيضاً في طريقة مضغنا للطعام حيث تضعف جذور الأسنان وتقل التروية الدموية للثة ما يسرع انحسارها وأمراضها. وتوصي الدكتورة المنلا بتقوية اللثة بقضم الخضار والفاكهة بدلاً من العصائر وتناول الألياف الموجودة بالحبوب والبقول والخضار بدلاً من النشويات والمصنعات، أما بالنسبة للثة الضعيفة فيمكن تدليكها بالماء والملح البحري إلى جانب استعمال المسواك لتنظيف الأسنان دورياً وتناول الأغذية المحتوية على فيتامين «سي» الموجود في الحمضيات والرمان والبقونس والبقلة والملفوف والتوت والفريز الطازج.

٢٠ طعنة من معجب لمطربة

قام أحد المعجبين المهووسين بملاحقة المشاهير بطعن مطربة بوب يابانية ٢٠ طعنة في أنحاء متفرقة من جسدها، دخلت الزها في غيبوبة، وأعلنت الشرطة اليابانية أن المشتبه فيه تم توقيفه واعترف بأنه كان ينوي قتل المطربة مايو توميتا (٢٠ عاماً). وذكرت تقارير إخبارية يابانية أن المشتبه فيه توميهيرو إيوازاكي كان غاضباً لأن المطربة ردت هدية أهداها إيماها. كانت توميتا، والتي تدرس في إحدى الكليات أيضاً، أبلغت الشرطة بأن إيوازاكي كان يتحرش بها على وسائل التواصل الاجتماعي.

إيطاليا تبيع سجونها القديمة

سجونها القديمة

أعلنت وزارة العدل الإيطالية أن بلادها تعتزم بيع سجون تاريخية تضم ما يربو على ثلاثة آلاف تزيل في روما وميلانو وناپولي من أجل بناء سجون أخرى جديدة. ولغقت صحيفة «لا ريبوبليكا» إلى أن سجن سان فيتوري بميلانو الذي افتتح عام ١٨٧٩ ويضم نحو ٧٥٠ سجيناً وسجن ريجينا كولي في روما الذي شيد في القرن السابع عشر ويضم أكثر من ٦٠٠ تزيل وسجن بوجوريالي في نابولي التي يعود تاريخ افتتاحه إلى عام ١٩١٤ ويضم نحو ألفي سجن يمكن تحويلها إلى فنادق أو مساكن خاصة. وذكرت أن مواقع تلك السجون فريدة في قلب المدن حيث يقع سجن ريجينا كولي على ضفاف نهر التير في حي ترانستيفيري السياحي الشهير في روما.

نجوى كرم: لم أتعال على الكلمة



في إجابة عن سؤال: «هل تشعرين بأن صوتك أهم من الأغنية؟» قالت الفنانة اللبنانية نجوى كرم: «لا، لم أتعال يوماً على الكلمة. وإن لم تصل أغنية معينة إلى الجمهور فقد تصل أخرى. لكنني لم أشعر يوماً بأنني غنيت ما لا يعجب الجمهور. قد أصاب أحياناً بالحيرة، ولهذا على الفنان أن يكون واقفاً وغير متفرد في ما يقدمه على أن يكون منسجماً مع العصر بما لا يتعارض مع قناعاته الفنية وما يؤمن به. فأنا أرغب في أن أضع صوتي على أغنية قبل أن أقدمها إلى الجمهور، وأكون المتلقية الأولى لأغنياتي».

هجمات أسماك القرش في تزايد

توقع الخبير البحري جورج بيرجس زيادة عدد هجمات أسماك القرش حول العالم هذا العام وذلك مع بداية الموسم الصيفي على شواطئ الولايات المتحدة، وقال: هذا العام سيكون هناك عضات أكثر من العام السابق، وسيكون هناك أيضاً ارتفاع في عدد الهجمات وذلك يعود لتعاي مجموعة من أسماك القرش من انخفاض عانت منه سابقاً، وكذلك زيادة أعداد السكان مع ارتفاع درجات الحرارة، ما يدفع بالمزيد من الأشخاص إلى السباحة، كما أن المسلسلات وأفلام السينما عن هجمات القرش جعلت الصياد فريسة.

الفقمة معرضة للانقراض

نشر المركز السويدي لعلوم البحار في غوتنبرغ دراسة حذر فيها من الخطر المحقق بحيوان الفقمة بسبب الذوبان السريع للجليد في بعض مناطق بحر الشمال وغرينلاند وفي نصف الكرة الشمالي وفي بعض الجزر في نصف الكرة الأرضية الجنوبي، وذلك بسبب الاحتباس الحراري. أما الخطر الأكبر على هذا النوع من الثدييات فيمكّن في بحر البلطيق، بعد تناقص عددها إلى حد كبير منذ ثلاثينيات القرن الماضي، والمعروف عن حيوان الفقمة أنه يحتاج إلى الجليد ليتكاثر، في حين أن الحرارة في الشتاء في السنوات الأخيرة كانت أقل برودة من المعدل العام. وأشار علماء البحار إلى أن حيوان الفقمة على أنواعه استطاع طوال تاريخه أن يتكيف مع أشد وأقسى بقاع الأرض برودة ويواجه اليوم مخاطر كثيرة تهدده بالانقراض، وقد تكاثر بشكل كبير في بحر البلطيق بين أعوام ١٩٩٠ و ٢٠٠٠ بحدود الله بالثة، فوصل عدده إلى ٢٠ ألف فقمة في العام ٢٠٠٥ ما أعاد حق صيده الذي كان محظوراً لفترة من الزمن، في كل من السويد وفنلندا وأستونيا، وارتفع أيضاً عدده في بحيرة لادوغا في روسيا. إلا أن العلماء حذروا من انخفاض دراماتيكي وسريع بأعداد الفقمة وخاصة في بحر البلطيق في حال استمرت فصول الشتاء في السنوات المقبلة دافئة، وقد ينقرض أيضاً في هذا البحر.

الموسيقا تخفف الألام أعقاب جراحات العيون

وصلت الأبحاث الطبية الحديثة إلى أن الاستماع إلى الموسيقا والاسترخاء قبل الخضوع لجراحة العيون، يقلل فرص المرضى وحاجتهم للتخدير. وقال الدكتور «جيل جيريه» في مستشفى كشن في باريس: يمكن اعتبار الاستماع للموسيقا طريقة غير مكلفة وغير دوائية للحد من قلق بعض المرضى من الخضوع لجراحات العيون تحت التخدير الموضعي. وكانت الدراسة قد أجريت على أكثر من ٦٧ شخصاً خضعوا لجراحات في العيون تحت التخدير الموضعي في العيادات الخارجية، استغرقت فترة العملية نحو ١٥ دقيقة، حيث استمع بعض المرضى إلى الموسيقا والاسترخاء من خلال سماعات الرأس لمدة ١٥ دقيقة قبل الجراحة، على حين لم يستمع البعض الآخر للموسيقا. ولوحظ أن المرضى الذين استمعوا للموسيقا كانوا أقل توتراً وقلقاً بشكل ملحوظ، بل لم يضطروا لتناول المهدئات أثناء الجراحة وكانوا أكثر ارتياحاً.

شيرين عبد الوهاب: فكرت بالانتحار



كشفت الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب أنها كانت على أمة الانتحار أو إنهاء تجربتها الفنية بالاعتزال، وما بين هذين الخيارين، التجأت إلى الخيار الثاني. وأوضحت أن الدوافع التي حملتها إلى إعلان قرار الاعتزال، تعود إلى كونها في تلك اللحظة كانت تعيش حالة اكتئاب حاد ناتج عن ظروفها الحياتية، وخصوصاً بعد مشاركتها في مسلسل «طريقي» مبيئة أن انتشالها بالمسلسل كان على حساب أسرتها الصغيرة.

إنقاذ طفل من أيدي غوريلا

في حادثة تخطف الأنفاس، أنقذ حراس حديقة سينسيناتي الأميركية طفلاً يبلغ من العمر أربع سنوات بعدما دخل إلى حظيرة غوريلا يبلغ ١٧ عاماً ويزن ١٨٠ كلغ وبقى معه لعشر دقائق قبل أن يقوم الحراس بقتله بالرصاص الحي. وقد أشارت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية إلى أن الطفل الذي كان برفقة أمه دخل من مكان ضيق في السياج الفاصل إلى داخل الحظيرة التي يعيش فيها ثلاث غوريلات، أنثيان وذكر، وفيما تمكن الحراس من إبعاد الأنثيين إلى مكان آخر رفض الغوريلا الذكر الابتعاد عن الطفل، وبدأ باللعب معه برميهِ من مكان إلى آخر مرات عدة. وأشار المسؤول عن الحديقة إلى أن الطفل كان في وضع خطر جداً حينما تم إطلاق النار، لافتاً إلى أنه لم يكن لينفج إطلاق رصاص مخدر في تلك الوضعية الخطرة حيث كان الطفل مباشرة بين أرجل الغوريلا، مؤكداً أنه على الرغم من عدم محاولة الغوريلا إيذاء الطفل، إلا أن حجمه وطريقة لعبه الخسنة كانت ستؤدي إلى مقتله، وما فعله الحراس المدربون على أوضاع خطيرة كهذه أن أنقذوا الطفل، وقد دبت حالة من الذعر بين زوار الحديقة الذين شرعوا بالصراخ، في حين حاولت أم الطفل تهدئته بالتواصل معه طوال الوقت.