

## خطر قاتل للسجائر الإلكترونية



### وكالات

كشفت دراسة حديثة عن خطر السجائر الإلكترونية وقدرتها على التسبب بأضرار كبيرة للأوعية الدموية والقلب، بسبب المواد الكيميائية المستخدمة في إعطائها نكهة خاصة. وعلى الرغم من أن المنتجين يؤكدون أن بخار السجائر الإلكترونية بديل أقل خطورة من التبغ، إلا أن نتائج دراسات علمية عديدة تنفي صحة ذلك الادعاء. واختبر علماء جامعة بوسطن مواد كيميائية تستخدم في هذه السجائر، وتبين أنها تدمر خلايا الأوعية الدموية، وأن نكهات النعناع والقرقة والفانيليا والقرنفل، أقواها تأثيراً، وهي أعلى ضرراً من السجائر الاعتيادية. ويعود سبب التأثير السلبي إلى أن هذه المواد المعطرة تخفض مستوى أكسيد النيتروجين في الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى ارتفاع خطر تكون خثرات دموية وتقلص قدرة الأوعية على التوسع. ويؤدي كل هذا إلى ارتفاع ضغط الدم، الذي بدوره يشكل السبب الرئيس للجلطات الدماغية، كما أنه يضعف من احتمال احتضار عضلة القلب وغيرها من الأمراض.

## السردين يحمي من الإصابة بالجلطات القاتلة

### وكالات

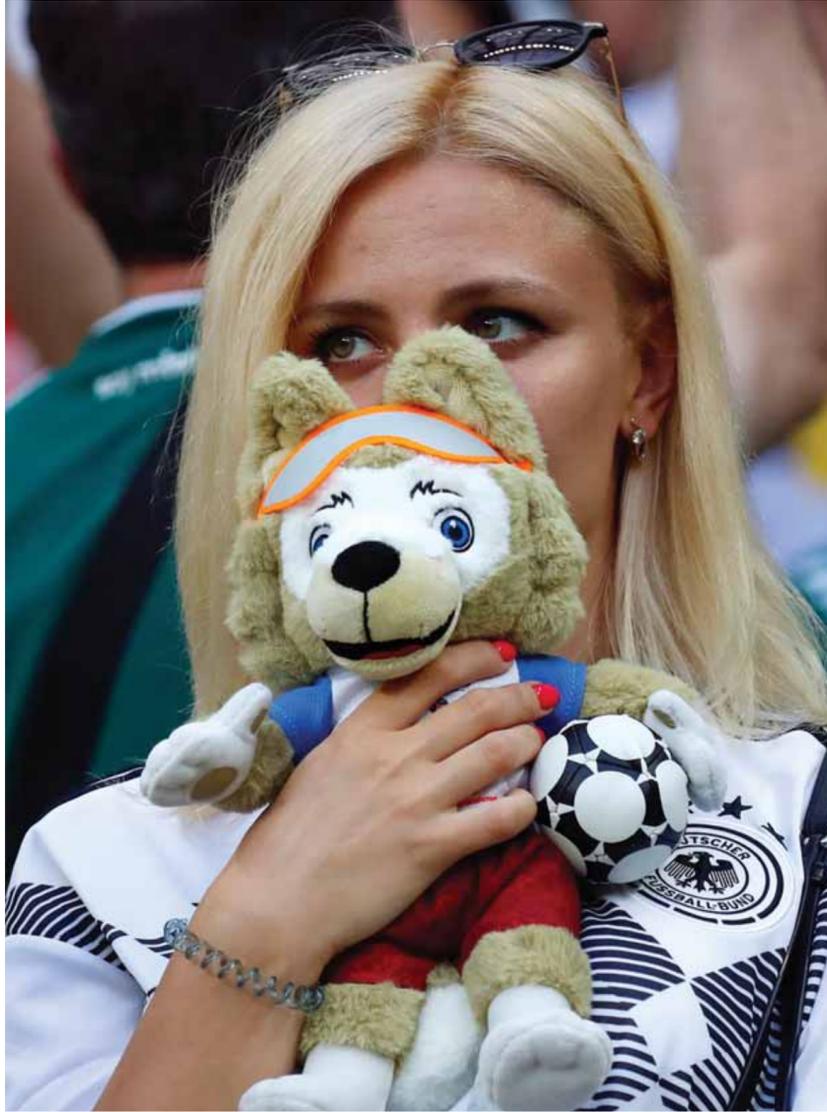
كشفت دراسة أميركية حديثة أن تناول سمك السردين الغني بالأحماض الدهنية «أوميغا ٣» يسهم في حماية شرايين القلب والدماغ من الإصابة بالجلطات القاتلة لأنه يخفف من نسبة الكوليسترول الضار ويزيد من نسبة الكوليسترول الجيد. وأوضحت الدراسة التي قام بها باحثون من جامعة كاليفورنيا أن أحماض «أوميغا ٣» تسمح بتأمين أفضل تواصل بين الخلايا العصبية خصوصاً لناعية تأمين التوازن العاطفي ومنع التقلبات المزاجية التي يمكن أن تنعكس سلباً على صاحبها وعلى من حوله، بالإضافة إلى قيامها بوظيفة مهمة لدى مرضى تصلب اللويحي وهي منع تقاقض المرض لديهم الذي لا يتوافر علاج ناجح له حتى الآن. ولفت الباحثون إلى أن السردين يحتوي على بروتينات سهلة الهضم تضم كل الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم لبناء الخلايا وإصلاح الأنسجة وصناعة المضادات التي تتولى مهمة اصطدام الأجسام الغريبة التي تحاول مهاجمة الجسم. وتقلل «أوميغا ٣» من الالتهابات والدهون الثلاثية في الجسم وتحسن القدرة على التعلم لدى الأطفال كما تحد من تجلط الدم وتعزز الوظيفة المناعية وتقلل أعراض التهاب المفاصل.

## الصين قد تطور «أسلحة مناخية»!

### وكالات

ذكرت مصادر إعلام أن الصين بدأت ببناء مركز علمي متطور لدراسات المناخ وتطوير علوم «الأيونوسفير». ووفقاً للمعلومات المتوافرة فإن هذا المركز الذي يبني في جزيرة هاينان جنوبي غربي الصين سيخصص لدراسة الغلاف الجوي الأيونوي المحيط بالأرض والترددات الراديوية فيه، وربما لإقامة تجارب تمكن من التحكم بالطقس عن طريق الإشعاعات الكهرومغناطيسية.

## حزن ألماني



### الوطن

مشجعة ألمانية حزينة لخسارة منتخب بلادها أمام المكسيك بهدف مقابل لا شيء في افتتاح مبارياتها في نهائيات كأس العالم في روسيا .



## من دفتر الوطن

### في انتظار فرح قد يأتي!

#### عصام داري

ينكسر الوقت وتهرب الدقائق من ساعاتنا، ويصمت الكلام، وتهجم الظلمة من دون استئذان، ماذا بعد الظلمة سوى ضوء شبح منكمسر على بوابة مدينة أتعبها التعب والوجع والسفر في مكان ليس كالأمكنة، وزمان ليس مثل الأزمنة؟ وهل بعد الصحراء صحاري لا حدود لها من دون أمل حتى يحلم من سراب؟ كلنا في سفر أبدي وكلنا أصدقاء الوجع ورشفة أمل وحزمة ضوء.. وكثير من العتم.

نكتشف متأخرين أن عجلة الزمن طحنتنا على مدى سنوات عجاف، وأنا تنها في زواريب الحياة، ولم تلتقط أنفاسنا ولو لحظة واحدة، ولم نأمل وندرس تجربتنا في هذه الحياة لنصح مسيرتنا. كل موعد ضاع في زحمة الأيام والأحزان، ترك جراحاً في القلوب، وشطب أياماً من دفتر حياتنا الضائعة أصلاً في روتين الزمن، وعقارب الساعة مازالت تلدغ عمرنا، و.. فجأة نجد أنفسنا وقد تجاوزنا منتصف الطريق، وتكاد تبلغ نهايته من دون أن نتزود بخزيرة من حب وفرح وسعادة، ونكتشف، أننا أضعنا أعمارنا في كهوف من الاعتقاد، وصرفنا من بنوك حياتنا سنوات على توافه الأمور، وأهملنا قلوبنا ومشاعرنا وأحاسيسنا، فأهملتنا وسلمتنا للنسيان.

اليوم.. نقف على الأطلال أملياً أن نستردك ما فاتنا، ولكن يبدو بعد فوات الأوان، فعلى من مازال يمتلك الوقت والعزيمة أن يصحح ماضيه بحاضر جميل يملؤه بالحب والفرح من أجل مستقبل أحلى وأفضل، فالعمر أقصر كثيراً مما تتخيلون، وهو رحلة في قطار سريع تنتهي بشكل مفاجئ غير مبرر استئذان، وعجلة الزمن لا تتوقف، والحياة مستمرة على هذه الأرض.

نبحت عن فردوسنا المفقود، نبداً من نواتنا، من أنفسنا، نبحت عن سرق منا الأحلام وصادر حقناً حتى في أن نعلم!.. نفتش عن حب ذبلت أزاهيره فلا نحصد إلا الحارورة والمرارة في زمن هجمت فيه الكراهية على المحبة، وطغى السواد على كل ألوان الحياة، وصار الجمال محبوساً في أقفاص من ذهب، لكن صبرنا وإيماننا بالبعد الآتي على فرس وريدي يوفران لنا العبور الآمن للمستقبل الذي يكاد يشبه الفردوس، وربما أحلى وأكثر بهجة وإشراقاً.

ستفتتح أزاهير الحب من جديد والشمس ستعاود إشراقها كل صباح، والقمر سيرسل نوره ليضيء دروب العشاق، رغم موجات الحقد الأسود وقتلة العصافير والأحلام، وتجار الحروب والدمار والدماء.

لم تعد تكفي لحظة تأمل لنقرأ ما جرى لنا عبر سنوات الجمر والضيق، أصبحنا بحاجة إلى دور من التأمل والغوص في أعماق المشاكل التي اعترضت حياتنا والتي صنعنا بعضها بأنفسنا ذات تاريخ مضى بحسن النية بالآخرين، واكتشفنا بعد فوات الأوان فداحة الخسارة، والغوص في أعماق أنفسنا وأرواحنا التي صارت على جناح فراشة.

نحتاج إلى عمر آخر جديد كي نكفر عن أخطائنا بحق أنفسنا أولاً، وحق الآخرين ثانياً، وعندما قد نجد ساعة هاربة من الزمن نمضيها في سعادة حقيقية لم تمر سابقاً في تاريخنا الذي تحده من الشمال الأحزان، ومن الشرق البؤس، ومن الغرب الغفوسى والجريمة والرديلة، ومن الجنوب الفقر، ستأتي في تلك الساعة الفرحة لا محالة، لكن توقيت سفرها إلى عالنا في عالم الغيب، وعلينا الانتظار.

## أسباب تناولنا الأغذية الضارة

### وكالات

اكتشف علماء من جامعة ييل الأميركية الأسباب التي تدفع الناس للإفراط في تناول الأطعمة الدهنية والغنية بالسكريات الحرارية العالية، وشارك في التجربة ٢٠٦ من المتطوعين، عرضت عليهم صور لمجموعة من الأطعمة، أغلبها يحتوي على دهون وسكر وكربوهيدرات وسعرات حرارية عالية، وطلب منهم تقدير عدد السعرات الحرارية، والتمن الذي يستعدون لدفعه مقابل هذه الأطباق.

وتبين أن الناس مستعدون لدفع ثمن أعلى مقابل الطعام الضار الغني بالدهون والسعرات الحرارية العالية، واكتشف العلماء أيضاً أن هذه الأطعمة تنشط نظام المكافأة في الدماغ «مجموعة من الهياكل العصبية المسؤولة عن سمة الحوافز أي الدافع والرغبة في المكافأة والمشاعر الإيجابية مثل محفزات سلوك الشهية، أكثر من أي طعام آخر.

ويفسر العلماء تفاعل الدماغ مع هذه الأطعمة بأن ظهور مجموعة كبيرة من الوجبات السريعة والأطعمة الدهنية الأخرى في الأونة الأخيرة، يعد حقيقة لم تستطع البشرية بعد أن تستجيب لها بهوء «في أنظمتها العصبية»، ويأمل العلماء في الكشف قريباً عن الأسباب التي تؤثر في نظام المكافأة في الدماغ وتجعل الناس يتناولون الأطعمة حتى بعد الشبع.

## كاردشيان لا تستبعد ترشحها للرئاسة الأميركية

### وكالات

لم تستبعد الممثلة وعارضة الأزياء الأميركية كيم كاردشيان، أن تدخل عالم السياسة، من دون أن تحدد ماهية طموحاتها في هذا المجال. ورداً على سؤال حول ما إذا كانت تنوي الترشح للانتخابات الرئاسية الأميركية، قالت لا يجب في أي حال من الأحوال قول «لا أبداً»، لكن هذا لا يعني أنني بدأت أعمل على ذلك..



## فوائد خرق الحمية الغذائية

### وكالات

أكد اختصاصيو التغذية فوائد اضطرابات نظم الحمية الغذائية وكسرها بانتظام. وذكرت صحيفة «ذي صن» أن خرق نظام الحمية الغذائية مرة أو مرتين في الأسبوع يساعد على زيادة حرق الدهون في جسم الإنسان، بحسب أطباء التغذية. وتعود الفائدة من هذه الخروقات إلى أن الغذاء الدسم يساعد الجسم الذي تعود على كمية حريرات محددة بسبب الحمية، على تصديق أنه ليس في «وضعية التجويع» ومن ثم لا يحتاج إلى تخزين الدهون. كما أن لخرق أنظمة الحمية تأثيراً نفسياً مهماً إذ يساعد التهاون أحياناً في الحمية على استمرارتها بشكل أفضل لأن الإنسان لا يشعر بالحرمان من بعض المواد الغذائية التي يحبها. وأضاف اختصاصيو التغذية: إن هذا الأسلوب مفيد بشرط عدم المبالغة وتكرار كسر الحمية لأكثر من مرة أو مرتين في الأسبوع.

## السمنة تزيد مخاطر إصابة الأطفال بالتهاب المفاصل

### وكالات

حذرت دراسة بريطانية حديثة من أن إصابة الأطفال بالسمنة تزيد خطر إصابتهم بالتهاب المفاصل العظمي بمنطقة الورك والركبة. وبينت الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة أكسفورد أن السمنة والتهاب المفاصل العظمي هما مشكلتان متلازمتان تؤثران في نسبة كبيرة من السكان البالغين في جميع أنحاء العالم لكن دراسة العلاقة السببية بين هذا الارتباط أمر صعب بسبب عوامل مركبة.

ولكشف العلاقة بين السمنة والتهاب المفاصل العظمي قام الباحثون بمراجعة بيانات ٣٣٧ ألف شخص من الأطفال والبالغين عبر قياس مؤشر كتلة الجسم بالإضافة إلى إجراء فحوصات على مفاصل الورك والركبة والمخبريات الجينية لدى المشاركين فوجدوا أنه كلما زاد مؤشر كتلة الجسم الذي يفحص العلاقة بين طول ووزن الجسم وتقدير كمية الدهون ارتفع خطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي في منطقتي الورك والركبة لدى الأطفال والكبار.

وقال قائد فريق البحث البروفيسور ريتو هاميرا: إن النتائج التي تم التوصل إليها تشير إلى أن مؤشر كتلة الجسم عند البالغين يؤثر في الركبتين، على حين إن مؤشر كتلة الجسم في مرحلة الطفولة قد يؤثر في كل من الركبة والورك بشكل مماثل لافتاً في الوقت نفسه إلى أن نتائج الدراسة الجديدة تتناقض مع الدراسات السابقة التي وجدت علاقة بين السمنة والتهاب المفاصل العظمي في منطقة الوركين.

## دور فيتامين «د» في درء خطر سرطان القولون

### وكالات

أظهرت دراسة دولية جديدة أن ارتفاع مستويات فيتامين «د» يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون. ويعرف فيتامين «د» الموجود في الأسماك الدهنية والذي ينتجه الجسم بمساعدة أشعة الشمس، بأهميته في تعزيز مقاومة أورام المعدة وخاصة لدى النساء. وأجرى الباحثون تحليلاً لأكثر من ٥٧٠٠ حالة إصابة بسرطان القولون، ووجدوا أن أولئك الذين يعانون نقص فيتامين (د) لديهم خطر أعلى بنسبة ٣١ بالمئة للإصابة أثناء متابعة حالتهم بعد ٥ سنوات.

## هند صبري تحتفل بيوم الأب العالمي



### وكالات

احتفلت الممثلة التونسية هند صبري بيوم الأب العالمي على طريقتها الخاصة. ونشرت عبر صفحاتها الرسمية صورة تجمعها بوالدها وكتبت: «في يوم الأب العالمي.. أحبك». وغابت صبري عن الموسم الدرامي الرمضاني لهذا العام واكتفت بالحضور في إعلان تلفزيوني واحد ملصحة إحدى شركات الاتصالات.

## رابط مثير بين الأجنّة والموسيقا

### وكالات

اكتشف علماء من معهد مراكز الإسباني نوع الموسيقا الذي يفضلهُ الجنين خلال فترة ١٨-٣٨ أسبوعاً من الحمل.

وجاء في نتائج الدراسة: إن العلماء تابعوا ردود فعل أكثر من ٣٠٠ جنين على ١٥ أغنية مختلفة عزفت بأنماط متعددة، ولاحظوا تفاعل الأجنّة مع الموسيقا الكلاسيكية، موزارت وباخ وبيتهوفن، ولم يردوا رد فعل على أغاني أدبيل وشاكيرا وبي جيز.

ويشير الباحثون إلى أنه من الصعب ملاحظة حركة الجنين في هذه الملاحظة من الحمل من دون محفزات إضافية. وتؤكد هذه الدراسة أن الموسيقا توفر حافزاً عصبياً وتنشط مناطق دماغ الجنين التي لها علاقة باللغة والتواصل. وتؤكد الدكتورة ماريسا لوبيز- تايبون، مديرة المعهد أن «اللغة الأولى كانت موسيقية، لا لفظية ولا تزال كذلك. نحن حتى الآن، من دون وعي، نسعى للتحدث بصوت مرتفع، لأننا نعلم أن الأطفال حديثي الولادة يتقبلون المعلومات أفضل، أي إنهم يفهمون أننا نريد التواصل معهم». ويشير موقع المعهد إلى أن العلماء مستمرين في دراسة رد فعل الجنين على مختلف الإيفاعات والألحان وسببه.