

تأهل روسيا «هدية زفاف عروسين»



وكالات

كان حفل زفاف العروسين الروسيين يكاترينا وديميتري فاسيليف مثالياً واكتملت الفرحة عندما أوقفا المراسم لمشاهدة منتخب بلادهما لكرة القدم وهو يحطم التوقعات ويفوز على إسبانيا بركلات الترجيح ليصل إلى دور الثمانية في بطولة كأس العالم.

التف العروسان والأقارب والأصدقاء بشغف شديد حول هاتف محمول لمشاهدة حارس مرمى المنتخب الروسي إيجور أكينفييف وهو يتصدى لكنتين من اللاعبين الإسبانين كوكي وإياجو أساس لتصدع بذلك روسيا لدور الثمانية.

وبدا الزفاف الذي أقيم في بلدة خارج مدينة سان بطرسبرغ، وتابع ضيوف الحفل سير المباراة التي انتهت بالتعادل بهدف لكل فريق في الوقتين الأصلي والإضافي.

وبدأت ركلات الترجيح على حين جلس العروسان وسط ضيوف حفل الزفاف واستحوذت كرة القدم على الأضواء بموافقة وترحيب الجميع. وانطلقت احتفالات جامحة في قاعة الزفاف يمزج من الصرخات والتصفيق والتهليل والرقص بعد أن فازت روسيا بركلات الترجيح بأربع كرات مقابل ثلاث لإسبانيا.

وقال العريس المولع بكرة القدم ويمارسها هواية «إنها أفضل هدية على الإطلاق».

ومن المقرر أن تلعب روسيا أمام كرواتيا في دور الثمانية بمدينة سوتشي في السادس من تموز.

حدة الاكتئاب ربما تزيد لدى المسنين

وكالات

تشير دراسة هولندية إلى أن المسنين المصابين بالاكتئاب تزيد لديهم احتمالات المعاناة من أعراض حادة ومستمرة مقارنة بالبالغين الأصغر عمراً ممن يعانون نفس المرض.

وفحص الباحثون في الدراسة بيانات ١٠٤٢ بالغاً لديهم اضطرابات اكتئابية وتراوح أعمارهم بين ١٨ و٨٨. وكان الباحثون يحاولون معرفة كيف يتطور الاكتئاب بمضي الوقت بمقارنة الأعراض في بداية الدراسة مع الأعراض بعد عامين.

وخلصت الدراسة إلى أن احتمالات استمرار التشخيص بالاكتئاب بعد عامين واستمرار الأعراض طوال مدة الدراسة زادت لدى من تبلغ أعمارهم ٧٠ عاماً أو أكثر بمثلين أو ثلاثة أمثال مقارنة بالمشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٢٩ عاماً.

كما استغرق المسنون وقتاً أطول في التعافي أو الشعور بتحسّن فيما يخص حدة الاكتئاب.

وهناك نظرية لتفسير ذلك ألا وهي زيادة احتمال وجود عوامل تؤدي للاكتئاب لدى المسنين مثل الأمراض المزمنة والوحدة وأسلوب الحياة غير الصحي.

وتقول كبيرة باحفي الدراسة بريندا بينتس من المركز الطبي في الجامعة الحرة في أمستردام إن الاكتئاب له تأثير أقوى في المسنين حتى بعد أن أخذ الباحثون تلك العوامل في الحسبان.

روسيا... جمال وتأهل



وكالات

جميلة روسية تحتفل بتأهل منتخب بلادها إلى ربع نهائي كأس العالم بفوزها على إسبانيا بركلات الترجيح.

من دفتر الوطن

خيارات الحياة!

عصام داري



نحرق الدروب، ننسى أنها دروبنا نحن التي تقودنا إلى المستقبل، نظن أننا أعلننا العصيان والتمرد على أوضاع أتعبتنا، وأتينا نحرق القوي التي نتخر أفكارنا وتطحن عظامنا، لكننا نغف لنجد أنفسنا وقد أعلننا التمرد على حريتنا وحياتنا وأردنا صنع معجزة التغيير في زمن ماتت فيه المعجزات.

لنفتتح بأننا ماضون في مشوارنا إلى آخره رغم كل العراقيل، وأن خيارنا هي التي تحدد طبيعة خط النهاية، فلماذا لا نختار الدروب السهلة التي افتتحها الحب وعبدتها الأشعار والألحان والموسيقا التي تعزفها الملائكة؟

إذا كانت كل بوابات الحياة مفتوحة على مصارعها أماننا فلماذا نختار بوابة الريح لنندفحها من دون كلال ولا ملل؟ هل نعلن أنفسنا هواة اللعب بالنار وبالريح والأعاصير والدمار، والريح لا تأتي إلا بالدمار؟ لماذا نسكن في بيوت الحزن ما دام في العمر بقية فرح؟ لا نتكر أننا على بوابة مدينة أتعيبها التعب والوجع والسفر في مكان ليس كالأمكنة، وزمان ليس مثل الأزمنة! لكننا نمتلك مفاتيح الغد إذا أضعنا مفاتيح الأمس، فكلنا في سفر أبدي وكلنا أصدقاء الوجع ورشفة أمل وحزمة ضوء، وكثير من العتمة، التي أعجبتنا المقام في مضاربنا، فأرادت أن تصبغ حياتنا بلونها الأسود الفاحم.

كنت أقول دائماً: إننا أبناء الحياة والحربة والفرح، أصدقاء الشعر والمزج والموسيقا والألحان السماوية، وأصحاب الحب والعشق والمحبة، وكل القيم النبيلة التي تميز الإنسان عن بقية مخلوقات الكون الفسيح، ولأننا كذلك لا يمكن أن تهزمننا الظلمة، ولا أن نجرحنا الأثسوك، ولا أن نسقط على أول مفرق طريق، وإذا كنا قادرين على صنع الفرحة حتى من العدم، فلماذا نستدعي ونجتز الأحران؟ وإذا كان بقدرنا أن نشعل الشموع فلماذا نفضل العيش في العتم والترويج للظلمة وتكريسها كأسلوب حياة؟

العالم واسع والخيارات كثيرة والحب أسهل من صنع الكراهية والبغضاء، ودرب المحبة معبد بالأحاسيس والمشاعر الإنسانية الخلاقة، بعكس زوارب الحقد المزروعة بالأثسوك والحجارة والألغام، إنها مجرد دعوة إلى واحات الحب في صحارى غطت المساحات الشاسعة من الأرض والنفوس، وأظن أن الكثيرين سيلبون النداء.

علينا أن ن فكر بحياتنا ونطرح أسئلة مشروعة على أنفسنا، فكم لحظة من أعمارنا المهودرة نهدت سدى من دون جليس وأنبس بدوي جراحاً غائرة في عمق النفس والروح بلا طبيب ولا حبيب ولا رفيق درب يشاركننا الأحران والفرح.

مشينا خطوتنا الأولى في الحياة، لم نتوقف بعدها، وسنصلهم بالجدار الأخير، والمشوار الأخير الذي سنبلغه مرغمين مهما امتد بنا العمر، وما بين الخطوة الأولى وحتى اللحظة الراهنة مشوار حياة، وحروب صغيرة من أجل رسم شخصيتنا الخاصة بنا، ومن أجل رغبة خبز كان دائماً يسبقنا بمراحل ويحتاج إلى كثير كما العمل والجهد والصبر!

لكن الفسحة المتاحة أماننا لم تتبخر بعد، فمزال في العمر بقية كلمات لم تكتب بعد، وبقية خطوات لم تقطعها بعد وفي العمر بقية من سنوات سنبحث فيها عن لحظة حب وفرح من الماضي، أو أضعناها بطيش الشباب، أو كانت مجرد أحلام تخيلناها ورحلت من دون وداع!

كيفية تسريع شفاء

القلاع الفموي

وكالات

يحول القلاع الفموي تناول الطعام والكلام إلى حالة مؤلمة ومزعجة ورغم غياب سبب واضح له حسب الأطباء فإن سلوكيات بسيطة تساعد في تسريع الشفاء.

والقلاع كما يوضح اختصاصي الأمراض الجلدية الدكتور حميد سليمان من أمراض المناعة الذاتية يبدأ بظهوره على الأغشية المخاطية في الفم والبucco والحنجرة كقفاعات تتفجر وتحل مكانها تقرحات ويحتاج شفاؤها إلى فترة تتراوح بين أسبوع وأسبوعين.

ويوصي سليمان بمراجعة الطبيب عند حدوث هذه الانشقاقات الفموية بشكل مكرر تفادياً لحدوث أي اختلاطات، مشيراً إلى إجراءات تساعد في تخفيف الألم وتسريع الشفاء والتنام التقرحات باستخدام فرشاة أسنان ناعمة وتجنب الأطعمة الحمضية والساخنة والقاسية وعدم استعمال معاجين أسنان تحوي سلفات الصوديوم، وتناول مكملات غذائية مثل فيتامينات «ك وب ٦ و١٢ والزنك».

وبيضا لإيزال سبب تقرحات الفم غير معروف على وجه التحديد أشارت وكالة سانا إلى عوامل تزيد احتمالية ظهورها كإصابات البطانة الفموية التي تنتج عن عض باطن الخد أو الحشوات السننية غير المناسبة والخدوش الناتجة عن فرشاة الأسنان والتبدلات الهرمونية لدى السيدات.

وأضاف إن الحساسية تجاه بعض الأطعمة والتوتر والقلق وقلة النوم وتقص الحديق وفيتامين «ب ١٢» قد تسبب ظهور هذه التقرحات.

بيلا حديد ترد على شائعة ارتباطها



وكالات

نفت عارضة الأزياء الأمريكية - فلسطينية الأصل، بيلا حديد الأخبار التي تردت مؤخراً حول وجود علاقة عاطفية بينها وبين مغني الراب الكندي دريك بعد أن ألمحت الصحافية العالمية إلى ذلك.

وردت على الموضوع بتفريدة فكتبت: «لست أنا المعنية بالأغنية.. ما قيل هو عبارة عن قلة احترام.. لماذا لا يمكن أن يكون الناس أصدقاء فقط؟».

غير المدخنين

لا يصابون بسرطان الرئة

وكالات

يرتبط مرض سرطان الرئة بالمدخنين ارتباطاً وثيقاً، ومع ذلك، فإن معدلات إصابة غير المدخنين بهذا المرض الخبيث في تزايد مستمر حول العالم.

ويشاع اعتقاد بأن سرطان الرئة هو النتيجة الحتمية للإفراط في التدخين، أي إن المشكلة ستختفي لو ألقع الجميع عن هذه العادة الضارة. ولكن تكمن المفاجأة في أن الاعتقاد السابق يتعارض مع النسب الفعلية للإصابة بسرطان الرئة.

صحيح أن نحو ٨٥ بالمئة من حالات سرطان الرئة ناتجة عن التدخين، ولكن الامتناع عنه لن يضمن لنا الحماية الكاملة من مخاطر الإصابة بسرطان الرئة وغيره من أنواع السرطان.

يقول كبير الأطباء بمؤسسة أبحاث السرطان الخيرية بالملكة المتحدة، تشارلز سواتون: «إن مشكلة انتشار سرطان الرئة بين غير المدخنين ليست بالمشكلة البهينة، وما يتراوح بين ١٠ و١٥ بالمئة من المصابين في عيادتي، لم يدخلوا قط».

وكشفت إحصاءات المعهد الوطني الأميركي للسرطان عن أن التدخين السليبي يزيد من فرص إصابة غير المدخنين بسرطان الرئة، بنسبة ٢٠ إلى ٣٠ بالمئة، ويحدد أرواح ٤٣٠ ألف شخص في العالم سنوياً.

وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن «النساء والأطفال كثيراً ما يعجزون عن المطالبة بتخصيص مساحات خالية من دخان التبغ، بما في ذلك داخل منازلهم».

وربما يكون توزيع الأدوار النمطية بين الرجل والمرأة قد قطر كل زيادة حالات الإصابة بين غير المدخنات، ففي الصين، ارتبط استخدام الفحم في الطهي داخل المنزل بارتفاع نسب الإصابة بالمرض بين غير المدخنات.

وصنفت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان تلوث الهواء كأحد العوامل الرئيسية المسببة للسرطان. كما ذكرت الوكالة أن الجسيمات الدقيقة العالقة في الهواء التي يقل قطر كل واحدة منها عن ٢.٥ ميكرومتر قد تكون المسؤولة عن وفاة نحو ٢٢٣ ألف شخص سنوياً. وتنتج هذه الجسيمات الدقيقة عن عوادم الديزل وعمليات البناء.

وكذلك ثمة عوامل أخرى غير دخان الفحم والتلوث الهوائي، وهي أيضاً تزيد من احتمالات الإصابة بالمرض، مثل التعرض لغاز الرادون والأسبستوس.

وفي الحصة، يجدر الذكر أن المدخنين يمثلون النسبة الأكبر من المصابين بمرض سرطان الرئة، ولو وضعنا في الاعتبار دخان الطهي وغيره من العوامل التي تزيد من احتمالات الإصابة.

كارول سماحة سفيرة لجمعية طبية



وكالات

كشف المركز الطبي الجامعي في بيروت عن اختيار الفنانة اللبنانية كارول سماحة سفيرة داعمة لجمعية Gift of Life في محافظة الجنوب، وتهدف هذه الجمعية لإيقاظ ١٠٠ طفل سنوياً يعانون تشوهات خلقية في القلب.

وكالات

قرش ينقض على سائحة أطعمته

انقضت سمكة قرش في أستراليا على سائحة حاولت إطعامها بيدها، وسحبها إلى الماء وكادت لتلتهمها.

ونشرت قناة «Seven News» التلفزيونية مقطع فيديو سجله السياح أثناء رحلتهم على متن يخت، في كيمبرلي غربي أستراليا في المحيط الهندي.

وقالت السائحة ميليسا براينغ، إنها أرادت إطعام أسماك القرش التي كانت تسبح بالقرب من اليخت، وعندما حملت سمكة صغيرة لإطعام القرش، سحبها من يدها مع السمكة ووقعت في الماء، إلا أنها استطاعت الخروج من الماء بأعجوبة، لكنها كادت تفقد إحدى أصابعها، وقالت: «شعرت بأثني فقدتها، وأن اللحم انسلك عن العظم».

وتم نقل ميليسا إلى المستشفى حيث تلقت الإسعافات اللازمة، إذ أصيبت بأضرار في الأريطة وشرح في العظم.

فيتامين «د» غير مرتبط بتسمم الحمل

وكالات

قال باحثون إن مستوى فيتامين (د) في دم المرأة لا علاقة له على الأرجح بخطر إصابتها بارتفاع ضغط الدم أو التسمم أثناء حملها، وتعاثي الحوامل بصورة معتادة انخفاض مستويات فيتامين (د) وهو ما تقرض بعض الدراسات أنه ربما يزيد خطر إصابتها بتسمم الحمل.

وتقول بعض الدراسات إن كميات فيتامين (د) ربما تحمي من ارتفاع ضغط الدم لدى المرأة الحامل على حين أفادت دراسات أخرى بأن المكملات لم تمنع الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وليزيد من البحث أجرت ماريا مانجوس من جامعة بريستول في المملكة المتحدة وملاؤما تحليلاً وراثياً لتحديد ما إذا كان للتغيرات الجينية المرتبطة بإنتاج فيتامين (د) والتفصيل الغذائي تأثير في خطر الإصابة بتسمم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

وبدراس الفريق ٧٢٨٩ امرأة أصيبت ٧٥١ منهن بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل و١٣٥ بتسمم الحمل ضمن دراستين أوروبيتين كبيرتين.

وعلاوة على ذلك فحص الفريق عينتين إضافيتين لتحليل وراثي شمل ٣٣٨٨ مصابة بتسمم الحمل، وأظهرت نتائج التحليل الوراثي عدم وجود دليل يدعم العلاقة السببية بين مستويات فيتامين (د) وخطر الإصابة سواء بتسمم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. وقالت مانجوس: فيما فقط خطر ارتفاع ضغط الدم أو التسمم أثناء الحمل لذا لا يمكننا استبعاد أن كميات فيتامين (د) ربما تكون مفيدة فيما يتعلق بنتائج أخرى مرتبطة بالحمل».

فيتامين «د» غير مرتبط بتسمم الحمل

قال باحثون إن مستوى فيتامين (د) في دم المرأة لا علاقة له على الأرجح بخطر إصابتها بارتفاع ضغط الدم أو التسمم أثناء حملها، وتعاثي الحوامل بصورة معتادة انخفاض مستويات فيتامين (د) وهو ما تقرض بعض الدراسات أنه ربما يزيد خطر إصابتها بتسمم الحمل.

وتقول بعض الدراسات إن كميات فيتامين (د) ربما تحمي من ارتفاع ضغط الدم لدى المرأة الحامل على حين أفادت دراسات أخرى بأن المكملات لم تمنع الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وليزيد من البحث أجرت ماريا مانجوس من جامعة بريستول في المملكة المتحدة وملاؤما تحليلاً وراثياً لتحديد ما إذا كان للتغيرات الجينية المرتبطة بإنتاج فيتامين (د) والتفصيل الغذائي تأثير في خطر الإصابة بتسمم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

وبدراس الفريق ٧٢٨٩ امرأة أصيبت ٧٥١ منهن بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل و١٣٥ بتسمم الحمل ضمن دراستين أوروبيتين كبيرتين.

وعلاوة على ذلك فحص الفريق عينتين إضافيتين لتحليل وراثي شمل ٣٣٨٨ مصابة بتسمم الحمل، وأظهرت نتائج التحليل الوراثي عدم وجود دليل يدعم العلاقة السببية بين مستويات فيتامين (د) وخطر الإصابة سواء بتسمم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. وقالت مانجوس: فيما فقط خطر ارتفاع ضغط الدم أو التسمم أثناء الحمل لذا لا يمكننا استبعاد أن كميات فيتامين (د) ربما تكون مفيدة فيما يتعلق بنتائج أخرى مرتبطة بالحمل».