

## الكافيين يحفز نمو الشعر ويمنع تساقطه

وكالات

قد تبدو العقبان التي تقف في طريق حل مشكلة تساقط الشعر كبيرة، ولكن الأمر المفاجئ أن تعرف أن طريقة علاجه ربما تكون أبسط مما تتوقع.

ومن المعروف أن هناك العديد من العوامل البيئية والوراثية التي تتسبب لتساقط الشعر. ومع ذلك، فقد وجدت الأبحاث أن بعض المكونات تمنع الألياف التي تسبب تساقط الشعر، وربما يكون الكافيين الأكثر إثارة للدهشة. ولقهم كيف يمنع الكافيين تساقط الشعر وحتى يعزز نمو الشعر، من المفيد النظر في تسلسل الأحداث التي تسبب الثعلبة الذكورية الشكل.

والثعلبة هي نوع دائم من تساقط الشعر يحدث عادة بسبب عوامل وراثية وبيئية.

في حالة الثعلبة الذكورية الشكل، يحدث تساقط الشعر عادة عندما يتلف هرمون الديهدروتستوستيرون أو هرمون الذكورة، بصيالات الشعر.

والنساء اللواتي يعانين من الكثير من هرمون الديهدروتستوستيرون يمكن أن يعانين من تساقط الشعر. ويحدث تلف بصيالات الشعر تدريجياً، ما يؤدي في النهاية إلى الصلع.

ولكن وفقاً للبحث، يمكن أن يساعد الكافيين الموجود في القهوة في تحفيز نمو الشعر ووقف تساقطه.

ووجدت إحدى الدراسات المخبرية أن الكافيين يساعد في منع تأثيرات هرمون الذكورة في بصيالات الشعر لدى الذكور. ويحفز الكافيين استئصال جذع الشعر، ما يؤدي إلى جذور شعر أطول وأوسع. كما يطيل مدة التنامي وهي مرحلة نمو الشعر.

واختبرت الدراسة أيضاً آثار الكافيين على بصيالات الشعر الأنتوية ووجدت أن له تأثيراً معززاً للنمو على بصيالات الشعر عند الإناث أيضاً.

## الإشعاع يمكن أن يقتل كورونا

وكالات

توصل علماء روس وأوزبستانيون إلى أن تقديم جرعات منخفضة من الإشعاع إلى مصابي فيروس كورونا المستجد يمكنها تدمير الفيروس بما في ذلك طفراته وسلالته المتحورة من دون إلحاق أي أضرار بأي شخص. ونقلت وكالة سبوتنيك عن الخدمة الصحية لجامعة أورال الفيدرالية الروسية قولها إن «علماء وباحثين من الجامعة ومن أكاديمية العلوم في جمهورية أوزبكستان أجروا دراسة مشتركة حول تأثير الإشعاع على كورونا واكتشفوا ملامح تأثير الأشعة السينية والأشعة فوق البنفسجية على الفيروس التاجي».

## أمل بوشوشة في دمشق مجدداً



الوطن

تعود الممثلة الجزائرية أمل بوشوشة إلى دمشق لتلطف مجدداً في الدراما السورية التي انطلقت منها نحو الشهرة العربية، هكذا فإنها ستشارك في بطولة مسلسل «في وضع النهار» (على صفيح ساخن) سابقاً، من تأليف علي وجيه ويامن الحجلي وإخراج سيف الدين سبيعي.



## من دفتر الوطن

### مركز دراسات إستراتيجية!

فرنسا - فراس عزيز ديب

في هذا الشرق البائس تتعدد التسميات، مركز دراسات إستراتيجية، إعلامية وغيرها من العناوين المبهرة، بمضامين قارعة. بشكل عام لا يمكننا إيجاد تعريف واضح لهذه المراكز، لكن ما يمكننا هو الاستعاضة عن التعريف الجامع بالتوصيف الجزأ.

مبدئياً فإن هذه المراكز ليست منشآت خيالية، والانضمام إليها ليس من الصفات الفخرية، فعندما نتحدث عن مركز دراسات أو رئاسة مركز دراسات فإن هذا المركز يجب أن يكون معروفاً ومحددًا ليس بعنوان وهيكل تنظيمي وأقسام الدراسات فحسب، بل بما يمتلك من نتاج فكري.

في النتاج الفكري، ليس المطلوب من مراكز الدراسات أن تُجامل الحكومات تحديداً على المستوى الداخلي، لأن المجاملات عملياً تعني تخليها عن نقطة جوهرية في دورها التنويري، من هنا يلعب التمويل دوراً مهماً جداً، إذ لا يعيب مركز الدراسات أن يتلقى تمويلًا حكومياً هذا موجود في كل دول العالم، لكن ما يعيبه أن يتحول باحثوه إلى جوقه تطليل للحكومة!

أن تكون باحثاً أو دارساً في مركز للدراسات فهذا لا يعتمد على ما تمتلكه من «وساطة»، فالأمر ليس مجرد وظيفة للحصول على الراتب، هي تشبه فن العمارة تتقدم فيها المهوية على الدراسة، وبمعنى آخر: من الغباء إطلاق لقب «دكتور» على شخص لا يحمل هذه الدرجة العلمية، لكنه يعمل في مركز دراسات هو بالأساس وهمي، فإذا كان الشخص ليس لديه مصداقية في اللقب الذي يحمله فكيف سنصدق أبحاثه! في السياق ذاته فإن النظرة الإستراتيجية المتكاملة قد لا تبدو أحياناً بحاجة إلى شهادات عليا، بقدر ما هي بحاجة إلى فطرة في التحليل والربط وتتمكن من اللغات حتى يتمكن الباحث من رصد ما يكتب بعدة لغات.

من الوظائف الأساسية لهذه المراكز رصد ما يكتب في الدول المؤثرة، فعلى الباحث أن يكون قارئاً نهماً، إذ لا يمكن لك أن تكون باحثاً إستراتيجياً وأنت تجهل ما يكتب في صحافة بلدك! بالسياق ذاته لا يمكن أن تكون باحثاً ما لم تتمتع بموهبة الكتابة، الباحث لا يجلس ليكرر كلاماً حفظه القاضي والداني، الباحث هو الذي يحول تقاطعات ما يكتب وتحديداً ما يعني بلده إلى أفكار على الورق، فعندما يخلو رصيدك من النتاج الفكري المكتوب فأنت متحدث في السياسة لا أكثر، ولا مكان لك في مراكز الأبحاث حتى الوهمية!

هناك من سيألس: ما فائدة هذه الإيضاحات في هذا الوقت؟ دعوني أعترف بأن السبب الأساسي الذي دفعني للكتابة عن هذا الموضوع، ليست الألقاب المجانية التي يتم منحها هنا وهناك، وليست مراكز الدراسات الوهمية التي يدعي البعض رئاستها، السبب هو قرار الرئيس الأميركي المنتخب «جو بايدن» بتعيين «وليام بيرنز» رئيساً لوكالة الاستخبارات المركزية «سي آي آيه»، وهو يشغل حالياً منصب رئيس مركز «كارينغي» للسلام وهي مؤسسة بحثية تعنى بالعلاقات الدولية، تعيين يشرح الكثير عن الدور الحقيقي لمراكز كهذه وقيمتها، مقابل نظرتنا السطحية إليها.. لا أكثر..

## هل يؤثر الممران القاسي في صحة القلب؟

وكالات

قال علماء إنه كلما زادت التمارين الرياضية كان ذلك أفضل لصحة القلب، وذلك في بحث كشف زيف مقولة أن المستويات المرتفعة من النشاط البدني قد لا تكون مفيدة دائماً.

ووجد البحث أن كل خطوة لها أهمية على طريق تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وأن من يمارسون المزيد من التمارين الرياضية أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب.

ووجد البحث أن أكثر من ٢٥ بالمئة ممن يمارسون أنشطة بدنية قوية تراجع خطر إصابتهم بأمراض القلب بين ٥٤ و٦٣ بالمئة.

وبالنسبة لمن هم ضمن أكثر من ٢٥ بالمئة ممن يمارسون جميع التمارين التي تغطي الأنشطة البدنية المعتدلة إلى القوية، فكان متوسط انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب بين ٤٨ إلى ٥٧ بالمئة.

## تحديث واتس أب الجديد

وكالات

عندما تفتح تطبيق واتساب للتواصل الفوري، تجد عبارة قصيرة في الأسفل هي «من فيسبوك».

وهذه العبارة موجودة في واجهة التطبيق منذ سنوات، بعد ما استحوذت عليه شركة «فيسبوك» لكن هذه الجملة ستكون في غاية الأهمية بعد أسابيع قليلة.

وأفادت مواقع متخصصة بالتكنولوجيا بأن «واتس أب» أجرى تحديثاً تجريبياً على سياسة الخصوصية في التطبيق، سيجبر المستخدمين على مشاركة قدر كبير من بياناتهم مع «فيسبوك».

وسيمت في البداية إبلاغ المستخدمين بالتغيير الجديد الذي طرأ على التطبيق، وسيطلب منهم قبول هذه السياسة الجديدة، التي ستدخل حيز التنفيذ في ٨ شباط المقبل.

وبعد ذلك التاريخ، سيكون عليك قبول التحديث الجديد حتى تتمكن من استخدام «واتس أب»، وإلا فلن تتمكن من استعماله.

ومن المعلومات التي ستطلب من المستخدم «رقم هاتفك ومعلومات عن جهاز الهاتف المحمول وعنوان بروتوكول الإنترنت الخاص بك وغيرها من المعلومات».

وتعد هذه الخطوة انقلاباً في موقف «فيسبوك» الذي استحوذ على تطبيق التواصل الفوري مقابل ١٩ مليار دولار عام ٢٠١٤.

## نوال الزعبي: «كثير مبسوطة»!



الوطن

عبرت الفنانة اللبنانية نوال الزعبي عن حماسها الكبير مع اقتراب صدور عملها الجديد وكتبت عبر مواقع التواصل الاجتماعي: «كثير مبسوطة لحماصم الكبير للأغنية الجديدة والتي رح تسمعوها قريباً ومصورة كليب، وعلى فكرة الحماصم عندي ضارب للسما».

وأشارت إلى أنها لا تستطيع النوم لأنها تريد أن يطرح العمل بأقرب وقت ممكن إلا أنها تنتظر انتهاء وضع اللمسات الأخيرة على الفيديو كليب لكي يكون جاهزاً للعرض والاستماع.

## هكذا تؤثر حرارة

### الطعام في

### شهيتنا

وكالات

إذا كنت ممن يفضلون تناول الطعام وهو بارد تقريباً، فإن هذا التفضيل قد يكون مؤشراً على إفراطك في الأكل، وهو ما يندرج بزيادة في الوزن وما يسببه ذلك من اضطرابات صحية.

وبحسب دراسة فإن حرارة الطعام تؤثر بشكل ملحوظ في الكمية التي نتناولها، فنميل أكثر إلى الإفراط في حالة الوجبات الباردة.

ووجدت أن المستهلكين اشتروا أطعمة جانبية أكثر مثل السلطات والحلويات، عندما وجدوا خيارات باردة متاحة أمامهم.

كما وجدت أن الزبون الذي يطلب سندويشاً بارداً يكون أكثر إقبالاً بواقع الضعف على شراء أطعمة جانبية مثل قطع الحلوى، مقارنة بمن يختار سندويشاً ساخناً.