

بعد دراسة: البيض بريء من ارتفاع الكوليسترول



لا يرفع مستوى الكوليسترول في الدم على عكس ما هو شائع. وأشارت الدراسة إلى أن هذا الوهم نشأ عن أن كلمة كوليسترول تستخدم للتعبير عن شيتين مختلفين، حيث أن الكوليسترول الطعمي يوجد في البيض غير أن لديه الشئ القليل من الماصفات المشتركة مع الكوليسترول الموجود في الدم. وأوضحت الدراسة التي أعدها المعهد الصحي في براغ ونشرتها صحيفة «دينيس» أن البيض يحتوي على كمية قليلة من الدهون «الستيرولية»، ولذلك فإن تجنب تناول البيض ليس فكرة جيدة لأنه غني بالفيتامينات والمواد المعدنية. ولقد درست الدراسة إلى خطأ شائع آخر يقول إن الحرارة تلتف زيت الزيتون مؤكدة أن زيت الزيتون يتحمل بشكل جيد الحرارة، ولذلك فإنه يحافظ في حال الاحتفاظ به تحت درجة الاحتراق على المواد المفيدة، وكذلك على طعمه. ودعت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بطريقة تخزين زيت الزيتون، مشيرة إلى أن الدهون والمغذيات التي يحتوي عليها تبقى في وضع مستقر لمدة عامين عندما يوضع في زجاج أو إيشاء غامق مغلق وضمن درجة حرارة عادية ومحمي من الضوء والهواء. وأشارت الدراسة إلى وهم آخر يقول إن الطعام الملح يعتبر ضاراً، مؤكدة أن وجود الملح الزائد في الطعام فقط يمكن أن يكون مشكلة للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم والذين لديهم ضغط دم عادي غير أن الملح بالمقابل له فوائد لكونه يستطع المحافظة على المغذيات في الخضار المطبوخة. كما كشفت دراسة أخرى عدم صحة الاعتقاد الشائع بأن كثرة تناول البيض يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار بالإنسان. ومن جانبه، أوضح الدكتور مدحت الشامي استشاري التغذية والصحة العامة أن مادة «الأيومين» الموجودة في البيض تحتوي على نسبة عالية من البروتين الهام جداً، بينما يحتوي الصفار على نسبة عالية من الأحماض الأمينية والبروتين ومادة تسمى «الستين»، وثبت أنها تخفف نسبة الكوليسترول الضار. وكان الاعتقاد الخاطئ أن الأطباء ينصحون من هم فوق سن الأربعين بالإقلال من تناول البيض.

إزالة ورم من الدماغ عبر شق في جفن العين

حقق الأطباء في مستشفى جونز هوبكنز في بالتيمور إنجازاً علمياً كبيراً بإجراء عملية جراحية في الدماغ عبر فتحة في جفن العين. وذكرت صحيفة «بالتيمور صن» أن الأطباء في مستشفى جامعة هوبكنز أجروا عملية للجراحة لإزالة ورم دماغي «meningioma» عبر فتحة أحدثوها في جفنها. وقالت ليفير «عندما تقول للناس أنك خضعت لعملية جراحية في الدماغ فإن أول شيء يفعلونه هو البحث عن الندوب، أو الأثر التي تركته العملية، وهذا هو الشيء المذهل.. لأنه لا يوجد شيء كهذا». واستخدم الدكتور كوني بوهيني، وهو مختص بالجراحة التجميلية وإعادة ترميم الوجه هذه التقنية أول مرة قبل نحو ثلاث سنوات إذ أجرى دراسة على خزعة لزرع عمره ١٤ شهراً كان يعاني من ورم في الدماغ ولم يتمكن الجراحون وقتها من استخدام الألف لعلاجها. وقال بوهيني «إن هدفنا عند التفكير في إجراء عملية جراحية أن تكون سهلة وتتيح للمريض الشفاء بسرعة وتكاليفها المادية أقل». ولا تزال الجراحة التقليدية لإزالة شيوغا حتى الآن هي شق الجمجمة لإزالة الورم من الدماغ وهي عملية خطيرة قد تلتف المخ وقد لا يشفى منها المريض إلا بعد فترة طويلة.

اعداد / ماجد الحريري

في أكبر حدث رياضي.. تصفيات شعر اللاعبين تلتفت الأنظار بكأس العالم لكرة القدم



قائد المنتخب الإنجليزي سابقاً ديفيد بيكام شكلاً جديداً في البطولة الحالية فقد اختار لاعب خط وسط المنتخب السويسري فالون بيرامي قصة شعر رجبوير سونج. وأخذ عرف الشعر الصغير الأشقر الذي ظهر به من قبل

تناول فاكهة المانجو تقوي قلبك وتنشط ذهنك

أكدت دراسة حديثة أن تناول المانجو يقوي القلب وينشط ذهن، كما أنه يوجد بها إنزيم يساعد على تهدئة المعدة، وذلك لأنها تحتوي على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة. وتعمل المانجو على بناء الدم وتساعد في حالات الإصابة بالدمامل. ولأنها تحتوي على نسبة عالية من الحديد، كما تساعد كميات البوتاسيوم والمغنسيوم الموجودة في المانجو على علاج تقلص العضلات وأيضا على إزالة التوتر. وتعتبر المانجو واحدة من أغنى المصادر الطبيعية «بالبيتاكاروتين» وهي مادة مضادة للأكسدة وأيضا مجموعة فيتامين «ب» التي تساعد على تقوية الجهاز العصبي، كما يوجد بالمانجو أيضا حامض «الجولتامين» الذي يعد الغذاء المثالي للمخ من أجل التركيز والذاكرة.

طفل هندي يحطم الرقم القياسي في تمارين ضغط العضلات

طفل هندي عمره أربع سنوات حطم الرقم القياسي الوطني في تمارين ضغط العضلات «بوش أب» بإنجازه ١٥٠٠ مرة خلال ٤٠ دقيقة. وذكرت الأم «روتشي» موقع إخباري هندي أن طفلها «روناكيتا» يستمتع حين يؤدي هذه التمارين التي بدأها عندما كان في الثانية من العمر. وأضافت فيفا أنه عندما كان في الثانية كان يساهدا ونحني نمارس رياضة اليوغا في المنزل ثم بدأ بممارستها لوحده وكان يقوم بحركات يصعب علينا جداً القيام بها وعندها أدركنا أن لديه مرونة جسدية جيدة. وقالت: طلبت منه في البداية القيام باثنين من تمارين ضغط العضلات في اليوم الثاني استطاع القيام بذلك عشر مرات. وطلبت فيفا وزوجها من المدرب الذي ساعد الممثل أمير خان على التأهل رياضياً للقيام ببطولة

بعد مطاردة الشرطة له رجل يلقى آلاف الدولارات في مهب الريح

بعد مطاردة الشرطة وتصادم على طريق سريع مزدحم في موسكو، ألقي مسئول بمصايد الأسماك الروسية يشبه في قوله رشا عشرة ملايين روبل (٣٢٢ ألف دولار) من سيارته. وذكرت وسائل إعلام محلية أنه لدى ملاحقة الشرطة لبوريس سيمونوف المسئول بمصايد اصطدم بسيارته الكاديلاك وألقى عشرة ملايين روبل (٣٢٢ ألف دولار) في مهب الريح. وقال المتحدث باسم لجنة التحقيق في روسيا أن رومان بوستنيكوف الذي يشرف على تزيين في موسكو ورئيس سيمونوف اعتقل للاشتباه في تزوير عقد يسمح لشركة صيد أن تعمل بدون وثائق سليمة.

«افتح يا سمسم» يعود بعد غياب دام 30 عاما

وقعت مكتبة التربية العربية لدول الخليج مذكرة تفاهم مع «ورشه سيامي» لإعادة إنتاج البرنامج الشهير «افتح يا سمسم» للجيل الجديد من الأطفال. ويأتي هذا البرنامج متسقاً مع أهداف مكتب التربية العربية لدول الخليج، حيث تعمل الدول الأعضاء فيه لخدمة الأهداف التربوية والعلمية والثقافية التي تبناها المكتب، ولتطوير العمل في مختلف المجالات لتحقيق التنسيق والتكامل والتوحيد وإيجاد صيغ التعاون بين الدول الأعضاء الإمارات العربية المتحدة ومملكة البحرين والجمهورية اليمنية ودولة الكويت والمملكة العربية السعودية وسلطنة عمان ودولة قطر. وتهدف المبادرة التعليمية الجديدة إلى تحقيق مكاسب تعليمية قابلة للقياس للأطفال في السنوات الأولى من الدراسة، وتحقيقاً لهذه الغاية، فإن المكتب وورشه «سيامي» سيتعاونان ووجتمعان في شهر كانون الأول المقبل لدراسة المحتوى التعليمي لهذه المبادرة، كما سيحشدان مؤسسات وخبراء إقليميين لإجراء البحوث وتصميم منهج البرنامج الذي يعكس قيم واحتياجات الأطفال التعليمية في الدول الأعضاء بالمكتب. يذكر أن البرنامج كان يعرض في منطقة الخليج قبل أكثر من عشرين من الزمن على شاشات تلفزيونات الدول الأعضاء بالمكتب، وأصبح مشاهدوه «آباء وأمهات، وما زالوا يحملون أجمل الذكريات عن هذا البرنامج التربوي والتعليمي وعن الشخصيات التي تنفذ.

علماء يصدرون تسجيلات لموسيقى صادرة من الشمس

تمكن علماء في جامعة شيفلد البريطانية من تحقيق إنجاز نادر، تمثل في ترجمة الحركات الجارية في طبقات الشمس إلى موسيقى، وإصدارها ضمن تسجيل قصير. قد لا ينافس كبار المغنيين والموسيقيين في العالم، ولكنه سيضمن الإحساس بالاستماع إلى صوت الكون المحيط بنا. وقال العلماء إن الهالة النارية التي تراه في سطح الشمس ما هي إلا الغلاف الخارجي لطبقات فيها نشاط أكثر أهمية، تسمى الحلقات الإكليلية، وهي عبارة عن تحركات للبلازما تدفع الغلاف الخارجي إلى إطلاق العواصف الشمسية بنفس الطريقة التي تتسبب عبرها التيارات البحرية بظاهرة المد. وتتمدد الحلقات الإكليلية وتحرك بشكل متواصل تحت الغلاف الخارجي، وهي في تحركاتها تتذبذب بتريادات طولية وعرضية مماثلة للترنجات الموسيقية، إذ أن الذبذبات العرضية غالباً ما تتصل بالآلات الوترية، بينما ترتبط الطولية بالآلات النفخ. وقام العلماء بتسجيل تحركات الحلقات الإكليلية خلال فترة من الزمن، ومن ثم جرى تحليلها عبر برنامج كمبيوتر متخصص مسبوقة عام ٢٠١٣.

دراسة: اكتشاف مورثات جديدة مرتبطة بمرض السكري

كشفت دراسة بريطانية تبحث في الاختلافات في «دي إن إيه» بين الأفراد واحتمالات إصابتهم بمرض السكري ٢ عن وجود ١٢ مورثاً جديداً لها علاقة بالإصابة بالمرض. وحشد فريق البحث المكون من باحثين من عدة جامعات عالمية مفتاح مهمة لفهم الأساس البيولوجي لمرض السكري ٢. ولهذه المورثات علاقة بالخلايا التي تنتج الأنسولين الذي يتحكم في مستوى الجلوكوز في الدم. وباكتشاف هذه المورثات يزيد عدد المورثات المرتبطة بمرض السكري ٢ إلى ٣٨. وقارن الباحثون برئاسة باحثين من جامعة أكسفورد البريطانية «دي إن إيه» لأكثر من ٨ آلاف شخص مصابين بالمرض، ونحو ٤٠ ألف شخص خالين منه. ثم درس الباحثون التباينات الوراثية في مجموعة أخرى من نحو ٣٤ ألف شخص مصاب بالمرض و ٦٠ ألف خالين منه. ويقول الدكتور جيم ويلسون من جامعة إمبرية البريطانية المشارك في البحث «من النتائج المخيرة للبحث أن



الإقلاع عن التدخين يساعد على خفض التوتر

يقول المدخنون دوماً إنهم يحتاجون إلى سيجارة لتهدئة أعصابهم لكن دراسة بريطانية خلصت إلى أن مستويات التوتر الزمناً يمكن أن تنخفض بعد أن ينجح المدخن في الإقلاع عن التدخين. وأجريت دراسة شملت ٤٦٩ مدخناً عولجوا في مستشفيات من أمراض القلب وخلصت إلى أن من نجحوا في عدم التدخين لمدة عام انخفضت لديهم مستويات التوتر بشكل ملحوظ. وقال باحثون من برتس وكلية لندن للطب وطب الأسنان إن مستويات التوتر لم تتغير بدرجة كبيرة بين المرضى الذين عادوا إلى التدخين. ونشرت الدراسة في دورية أديكشن ودعمت النظرية القائلة بأن التدخين يؤدي لدى البعض على الأقل إلى الإصابة بتوتر مزمن. وقال الباحث بيتر هاجيك لرويترز في رسالة الكترونية «المدخنون ينظرون إلى السجارة عادة كأداة للسيطرة على التوتر ويضع من يعلق عن التدخين يعود إليه على اعتقاد أن ذلك سيساعده على التعامل مع توترات الحياة». لكن أظهرت الدراسات أن مستويات التوتر لدى غير المدخنين تقل عنها لدى المدخنين.

أسماء المنور تغني للمحضر

زارت الفنانة المغربية أسماء المنور دولة الإمارات العربية لإحياء بعض الحفلات الخاصة وتجهيز بعض الأغنيات التي سيضمها ألبومها المقبل المنوع بين العربي والخليجي، ومنها أغنية باللهجة اليمنية من كلمات وألحان المحضر، إلى جانب الأغنية العراقية التي تتعاون بها مع الشاعر الغنائي كاظم السعدي، والمحسن الفنان وليد الشامي. وحسب موقع «بانيت» استغلت المنور وجودها في دبي وقامت بلقاء مجموعة من المحضين والشعراء الخليجيين، لاختيار عدد من الأغنيات الخليجية، لتضمها إلى جانب أغنيات المحسن «سهم» الذي سيقدم معها في الألبوم مجموعة من الأغنيات التي تحمل ألوان الموسيقى الحجازية، لتؤكد أن الألبوم لن يحمل أي أغنية «دويتو» في الوقت الحالي. وحول غناء تترات المسلسلات أكدت المنور أنها انتهت من تسجيل أغنيتين لمسلسلات خليجية، أولهما مسلسل «بعك طيب» من كلمات ساهر والحن عامر جعفر الذي شارك في توزيع التتر موسيقياً مع الموزع أسامة الهندي، والذي بدأت قنات mbc عرضه على شاشتها، ليكون التتر الثاني للمسلسل «أنين» الذي سيعرض في رمضان على قناة الوطن الكويتية من كلمات منصور الفضلي والحن عامر جعفر، والتتر الثالث الذي ستقدمه للمسلسل المصري «عودة سعيد مهرا» وهو من ألحان أمير عبدالمجيد.



خبراء التغذية: تناول الجرجير بانتظام ينقي الدم

ينصح خبراء التغذية بتناول الجرجير بانتظام، وذلك بعد ما أظهر التحليل الضوئي احتواء زيت الجرجير على كميات كبيرة من حمض «جاملينوليك» الفعال في القضاء على الدهون في الدم وخفض نسبة «الكوليسترول» بالجسم. وفي دراسة سابقة، أكد العالم المصري الدكتور سعد محمد فخاخي أن الجرجير منقى للدم ومنظف للعدة وفعال في علاج تساقط الشعر، فضلاً عن مساعدته في عملية الهضم، وحذر فخاخي السيدات الحوامل ومن يعانون تضخم المعدة من الإفراط في تناول الجرجير وما ينطوي عليه من مضاعفات سلبية.

ماسح ضوئي يقرأ 200 صفحة في الثانية

تمكنت جامعة «طوكيو» اليابانية من تطوير ماسح ضوئي عالي السرعة يمكنه قراءة ٢٠٠ صفحة في الثانية. وأشار موقع «بي سبي ورلد» المتخصصة في مجال التقنية، إلى أن الماسح يضم كاميرا عالية السرعة تصل سرعتها إلى التقاط ٥٠٠ نقطة في الثانية. وأضاف الموقع أن الجهاز يستخدم تقنية التصوير ثلاثية الأبعاد المجسمة، التي تشمل خطوط ليزر متوازية تسقط على سطح الأوراق المطلوبة لالتقاط صور ثلاثية الأبعاد. وأكد الموقع أن أجهزة الكمبيوتر تأخذ بعد ذلك الصورة وتعيد تركيبها لتظهر في النهاية بعد معالجتها ببرامج معينة بشكل ثنائي الأبعاد.



أم تودب ابنتها بتركتها عارية في الشارع

لجأت أم من هونغ كونغ لوسيلة قاسية لعقاب ابنتها «٨ أعوام» حيث قامت بتجربتها من ملابسها وتركتها في الشارع. وعلمت المحكمة في منطقة توين مون في هونغ كونغ، أن مسنبتا على الفتاة عارية في الشارع، وقام بشراء ملابس لها واستدعى الشرطة. وقالت الفتاة للشرطة إن والدتها ضربتها بشماعة ملابس بلاستيكية ثم جردتها من ملابسها وتركتها في الشارع عقاباً لها لإفسادها زراً في مروحة كهربائية. وذكرت تقارير صحفية أن وانش نجان شون «٣٥ عاماً» التي لا تعمل، اعترفت بإساءة معاملة الطفلة. ومن المنتظر صدور الحكم في ٧ يوليو المقبل كما أشار القاضي ستيفن سموت أنه لا يستبعد إصدار حكم بسجنها. وقال في تينج هونغ حكم محامي وانش للمحكمة إن ابنة المحكمة سامحتها، وأن الأم قالت إنها أرادت تأديب ابنتها التي كانت تسيء التصرف.

مبروك النجاح يا سماهر

بأنجده والاجتهاد والمثابرة حصلت الطالبة المجتهدة سماهر ماجد الحريري على المركز الثالث في الصف الأول ابتدائي بمدرسة ابن سينا بمعدل 97% . وبهذه المناسبة السعيدة نقول لها ألف مبروك ومزيداً من التفوق والنجاح يا سماهر. المهنتون: التوالد والتوالدة وجميع الأهل والاصدقاء.

