

خبراء: البكاء آية تهدئة النفوس

لندن - الزمان
هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الدموع: وهي الدموع اللاإرادية والمستعمرة والعاطفية. فاللاإرادية تكون للحماية بسبب رد الفعل مثل الغبار، والدموع المستعمرة تساعد العينين وتحميها من العدوى. وتوجد للدموع العاطفية العديد من الفوائد الصحية. في حين أن الدموع المستعمرة تحتوي على 98 بالمئة من المياه، فإن الدموع العاطفية تحتوي على هرمونات التوتر والسموم الأخرى. لقد اقترح الباحثون أن البكاء يطرد هذه الأشياء من نظامنا، ويحد من الإصابة بخمس فوائد للكبد فهو يساعد على تهدئة الذات قد يكون البكاء من أفضل اليات لتهدئة نفسك، ويساعد الجسم على الراحة والهضم ويحسن المزاج عندما تبكي، فإتخذ

الكثير من الأنفاس السريعة للهواء البارد، يمكن أن يساعد تنظيخ درجة حرارة دماغك وحتى خفضها. العقل البارد هو أكثر متعة لجسمك وعقلك قد يتحسن حالته المزاجية بعد نوبة من البكاء، ويساعد على التعافي من الحزن عند الشدائد أو الشعور بالذنب، الغضب فإن البكاء يعمل على تهدئة النفس والتخفيف من ذلك الحزن. والبكاء لا يحدث التوازن العاطفي إذ لا يحدث فقط استجابة لشيء محزن. وقد تبكي أحياناً عندما تكون سعيداً جداً أو خائفاً أو مضغوطاً، فهذا قد يساعد في استعادة التوازن العاطفي ويساعد على نوم الطفل قد يساعد البكاء أيضاً الأطفال على النوم بشكل أفضل في الليل.

رجل يتسلق واجهة ناطحة سحاب في لندن

لندن - الزمان
شاهد رجل وهو يتسلق الواجهة الزجاجية الشهيرة لناطحة السحاب شاردر في العاصمة البريطانية لندن مع شروق الشمس. وقالت الشرطة البريطانية إنها تلقت بلاغا الساعة 0415 بتوقيت جرينتش بعد تقارير عن تسلق رجل لناطحة السحاب مشيرة إلى أنه يتحدث إلى أفرادها ولم يعقل. وناطحة السحاب شاردر هي أطول مبنى في غرب أوروبا وتقع قرب جسر لندن ويبلغ ارتفاعها 1310متر وتضم مكاتب ومطاعم ومركزا للبيع بالتجزئة وفندقا.

كما تحتوي صلصة الصويا على نسبة عالية من الصوديوم، أو (غلوتمات) أحادية الصوديوم) التي تستخدم كمحسن للنكهة، والتي تحذر دراسات من أنها تحتوي على مواد مسببة للسرطان.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

أغذية غير صحية يجب تجنبها بعد سن الثلاثين علماء أمريكيان: حاربوا الإكتئاب بالفواكه الطازجة

لندن - الزمان
تقوم المجموعة الأولى بتناول الفواكه والخضار ومنتجاتها قليلة الدسم، بينما تعتمد المجموعة الثانية على مأكولات الحضر الأبيض المتوسط، في حين اعتمد المشاركون من المجموعة الثالثة على الحمية الغربية التقليدية، مع نسبة عالية من اللحوم الحمراء. ولاحظ العلماء أن خطر ظهور

الخطر حدوث الاضطرابات النفسية، وذلك بحسب ما نقل موقع يوريكالريت. ووصل العلماء على هذا الاستنتاج، بعد تجربة أجريت على المسنين، والتي استمرت ست سنوات. وتم تقسيم المشاركين في التجربة إلى ثلاث مجموعات رئيسية، بحيث

وجد علماء من الولايات المتحدة، وسيلة تبدو سهلة للتغلب على الاكتئاب، وذلك من خلال الاعتماد على وجبات غذائية من الفواكه الطازجة والخضار والحبوب والتقليل من اللحوم الحمراء. وأثبت علماء من الولايات المتحدة، أن تناول الفواكه الطازجة

وقد علماء من الولايات المتحدة، وسيلة تبدو سهلة للتغلب على الاكتئاب، وذلك من خلال الاعتماد على وجبات غذائية من الفواكه الطازجة والخضار والحبوب والتقليل من اللحوم الحمراء. وأثبت علماء من الولايات المتحدة، أن تناول الفواكه الطازجة



الكشف عن البروتين المنقذ والزبادي يقي الرجال من سرطان القولون

لندن - الزمان
تشير دراسة حديثة إلى أن الرجال الذين يتناولون الألبان الغنية بالبروتين والكالسيوم، فإن خطر إصابتهم بسرطان القولون والمستقيم. وفحص الباحثون بيانات من 32606 من الذكور و 5743 من الإناث الذين خضعوا لفحص القولون والمستقيم. وبالمنظار بين عامي 1986 و 2012، وقد قدم المشاركون في الدراسة معلومات مفصلة عن عاداتهم الصحية ونمط الحياة والطعام والتمارين الرياضية كل أربع سنوات. وخلال تلك الفترة كان هناك 5811 إصابة لدى الرجال باورام القولون والمستقيم أو ظهور انسجة غير طبيعية يمكن أن تصبح سرطانية في بعض الأحيان عند الرجال، و 8116 إصابة باورام الغدد لدى النساء. ومقارنة بالرجال الذين لم يتناولوا أي كميات من البروتين كان أولئك الذين تناولوا على الأقل حصتين أسبوعيا أقل عرضة بنسبة

نمو الورم بطريقة لا تستطيع الخلايا السرطانية الإفلات منها بسهولة، وتحدد

أحد كبار الباحثين ومعدي الدراسة: (ما تعلمناه هو أننا نحتاج إلى المضي قدما لمنع

وقال عالم الأورام في جامعة بنسلفانيا، البروفيسور كونستانتينوس كومينيس،

19 في المئة للإصابة بالأورام الأكثر شيوعا من الأورام الحميدة الموجودة في القولون والمستقيم. وكان من بين أولئك الذين يعانون من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، 26 في المئة للإصابة باورام الغدد التي تزيد احتمالات تحولها إلى أورام سرطانية. وقال الدكتور بين تساو الذي شارك في إعداد الدراسة وهو من كلية الطب بجامعة واشنطن «توفر بياناتنا أدلة جديدة على دور الزبادي في المرحلة المبكرة من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.» فيما تمكن علماء من تحديد (تعب أخيل) (نقطة ضعف) الأورام السرطانية، الذي يدفع الخلايا التي تنشر المرض إلى تفعيل عملية التدمير الذاتي. وأظهرت التجارب أن حجب بروتين محدد ATF4 يقوم بتخذية الأورام، يؤدي إلى قتلها، حيث عملت هذه التقنية على مجموعة من الأشكال البشرية للمرض وكذلك الفئران المصابة بسرطان الأمعاء والد.

لندن - الزمان
تشير دراسة حديثة إلى أن الرجال الذين يتناولون الألبان الغنية بالبروتين والكالسيوم، فإن خطر إصابتهم بسرطان القولون والمستقيم. وفحص الباحثون بيانات من 32606 من الذكور و 5743 من الإناث الذين خضعوا لفحص القولون والمستقيم. وبالمنظار بين عامي 1986 و 2012، وقد قدم المشاركون في الدراسة معلومات مفصلة عن عاداتهم الصحية ونمط الحياة والطعام والتمارين الرياضية كل أربع سنوات. وخلال تلك الفترة كان هناك 5811 إصابة لدى الرجال باورام القولون والمستقيم أو ظهور انسجة غير طبيعية يمكن أن تصبح سرطانية في بعض الأحيان عند الرجال، و 8116 إصابة باورام الغدد لدى النساء. ومقارنة بالرجال الذين لم يتناولوا أي كميات من البروتين كان أولئك الذين تناولوا على الأقل حصتين أسبوعيا أقل عرضة بنسبة

لندن - الزمان
تشير دراسة حديثة إلى أن الرجال الذين يتناولون الألبان الغنية بالبروتين والكالسيوم، فإن خطر إصابتهم بسرطان القولون والمستقيم. وفحص الباحثون بيانات من 32606 من الذكور و 5743 من الإناث الذين خضعوا لفحص القولون والمستقيم. وبالمنظار بين عامي 1986 و 2012، وقد قدم المشاركون في الدراسة معلومات مفصلة عن عاداتهم الصحية ونمط الحياة والطعام والتمارين الرياضية كل أربع سنوات. وخلال تلك الفترة كان هناك 5811 إصابة لدى الرجال باورام القولون والمستقيم أو ظهور انسجة غير طبيعية يمكن أن تصبح سرطانية في بعض الأحيان عند الرجال، و 8116 إصابة باورام الغدد لدى النساء. ومقارنة بالرجال الذين لم يتناولوا أي كميات من البروتين كان أولئك الذين تناولوا على الأقل حصتين أسبوعيا أقل عرضة بنسبة

توقيع الأساتذة المتمرسون

جرت تمديد سن التقاعد الوظيفي في بريطانيا قبل تسع سنوات، ليكون الخامسة والستين بدل الستين، ويجري مده إلى السابعة والستين في إطار خفض النفقات الاداري. غير أن هذا يلفت الانتباه إلى إن المتقاعدين في شرائح وظيفية وعلمية معينة بإمكانهم تقديم خدمات كبيرة لتطوير العمل، لاسيما في العراق الذي تدنى فيه مستوى التعليم وتخرجت درجات علمية متواضعة الامكانات في العقدين الاخيرين ما بين الحصار والحروب لأسباب موضوعية وذاتية.

بانت الجامعات اليوم تحتاج الى الخبرات العميقة والتراكم لدى الاساتذة المتمرسين الذين غادروا العمل الاكاديمي بسبب التقاعد الوظيفي، لكنهم في قمة عطائهم ويستطيعون رفد المؤسسات العلمية والجامعية بالمفيد والاصيل من المعارف والعلوم والبحوث. الجامعات العراقية مدعوة لفتح الابواب أمام الاساتذة المتقاعدين لتحفيز الانشطة العلمية وتعزيز وضع الدراسات العليا وتنشيط حركة التأليف والترجمة والبحث العلمي.

الاساتذة المتمرسون والمتقاعدون ثروة للبلاد لا يمكن أن تطوى صفحاتهم بهذه السهولة لأسباب إدارية ووظيفية، ولابد من فتح ميادين جديدة للإفادة من خبراتهم. إن الموازنة المالية لا تعجز عن تخصيص مكافآت معقولة لجهود هذه الخبرات العلمية في حال الاستعانة بها، لذلك لا يبدو الصرف المالي والمخصصات مبرراً لحجب الافادة من تلك الخبرات. وكذلك توجد حقول معرفية وهندسية وطبية من الهدر في الثروات البشرية إذ جرى إغفال خبرات المتقاعدين، وجهلهم مبدعون وعلماء ونوابغ.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

الألماس يتوهج في قلب روسيا: حفر في جليد سيبيريا بحثاً عن أعظم الكنوز

تضم 11 من المناجم الروسية الـ 12 التي تملكها مجموعة الروزا أول منتج للألماس في العالم. وقد بلغ إنتاجها 36,7 مليون قيراط في 2018. وتسيطر هذه المجموعة الملكية في جزيها الأكبر للسلطات العامة (الدولة) ومنظمات محلية، على أكثر من ربع السوق العالمية.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

فار فروم هوم يتصدر إيرادات السينما الأمريكية

على التوالي بإيرادات بلغت 10,8 مليون دولار. والفيلم بطولة هيميش باثل وليلي جيمس وكيت مكينون ومن إخراج داني بويل، وتراجع فيلم الربيع عودة أنابيل (أنابيل كمن هوم) من المركز الثاني إلى المركز الرابع 9,8 مليون دولار. والفيلم بطولة باتريك ويلسون وفيرا فامبيجا وستيفان بلاكهارت ومن إخراج جاري دوبرمان. وتراجع فيلم الخيال علاء الدين من المركز الرابع إلى المركز الخامس محققا إيرادات بلغت 7,6 مليون دولار. والفيلم بطولة مينا مسعود ونوعوي سكوت وويل سميث ومن إخراج جاي ريتشي.

لوس انجلوس - الزمان
تصدر فيلم الحركة والمغامرات الجديد "الرجل العنكبوت: بعيدا عن الوطن" (سبايدر مان: فار فروم هوم) إيرادات السينما في أمريكا الشمالية في مطلع الأسبوع محققا إيرادات بلغت 93,6 مليون دولار. والفيلم بطولة توم هولاند وجيك جيناهال وإمراسيا تومي وزيندايا ومن إخراج جون واتس. وتراجع الجزء الرابع من فيلم الرسوم المتحركة "حكاية لعبة 4 توي ستوري 4 من المركز الأول إلى المركز الثاني هذا الأسبوع محققا إيرادات بلغت 34,3 مليون دولار. واحتفظ الفيلم الكوميدي "أسن (بيسترداي) بالمركز الثالث للأسبوع الثاني

كلام صريح حبر ودم (8)

أدياء الزيتوني
مشهد داخلي، المكان نادي الأدياء، الوقت ليلاً، دور الكاميرا على موائد الأدياء بشكل خاطف ثم تنسحب إلى الهاتف وهو يرن على طاولة البار، نسمع صوت الرنين للحظات ثم يرفع سماعة الهاتف أحد النذل، سرعان ما يتركه ويركض إلى مائدة يجلس عليها مجموعة من الأدياء جميعهم يرتدون الزيتوني..
النادل مخاطباً الجميع: مكالمة من جريدة القادسية أحدهم: هسه وكه، الله يستر
بينهم القاص (س) بسرعة نحو الهاتف، بينما نرى رفاقه يرقبون بقلق ما ستسفر عنه المكالمة، وسرعان ما يعود لهم، وينفث حسرة طويلة..
القاص س: مليوصه
أحدهم: هيه مليوصه من زمان
القاص س: أستاذ عبد الجبار محسن جان على الخط آخر: يا ستار
القاص س: سيارة لاندكروز بالطريق، راح توصل بعد دقائق، حقه تاخذته للبصره..
القاص ص: مو خوش خبر، عود آني يابه، هسه تشعنا!
القاص س: شئع بالبصره أحسن لك
آخر: وهذا المشروب إن بيقه؟
القاص س: هسه انتة تفكر بالمشروب، ناخده ويأته، وناخذ غيره إضافي
أحدهم: شئو القضية؟
القاص س: مثل ما أكلك، البصره جهنم حقيقي صابره، ويجوز منرجع..
آخر: شئو قصدا؟
القاص س: يعني يجوز من البصره مكبرة للنجف عدل..
أحدهم: هاي مو خوش فقره، لك داد، آني مريض صدك، ممكن ما آجي وياكم، وحساب مشروبكم علي لمدة شهر!
القاص س: خاف مترضه، والله لو تكول لمدة قرن..
القاص ص: المصيبة، الأدياء يكولون عليه مريخين على تبريد جريدة القادسية..
آخر: هي من ناحية مريخين، مريخين، بس مرات يشعل أبو أبنوه..
(الجميع يضحكون)..
القاص س: هسه قابل إحنه الله نزلته بزبيل، حالته حال ولد الخايبه..
(يظهر على الكادر النادل)
النادل: اللاندكروز وصلت
القاص ص: إجاك الموت يا تارك الصلاة
آخر: هسه مو كاعدين مثل الأودام..
القاص س: انتهى الوقت لأميتك صديقي..
أحدهم: يا أهلاً بالمعارك..
القاص س: قصدا يا أهلاً بالمهالك..
مشهد خارجي، المكان مراب النهضة، الوقت ليلاً، دور الكاميرا على السيارات المزينة بالمراب، ثم تنسحب إلى رصيف يقف عليه جان دمو مع الفتى الحنطي..
الفتى الحنطي: يله جان حانت ساعة الوداع، مع السلامة
جان: أشك راح تتأخر بالجبه؟
الفتى الحنطي: مادام جبهة البصره عاكه، كول أخوك نامت عليه طابوك، وإذا الأمور رجعت عاديه، إن شاء الله أشوفك بعد شهر..
بقية المقال على موقع (الزمان)

حسن النواب
hassanalnawwab@yahoo.com

شطرنج نادر في لندن من أنياب الحوت

لندن - الزمان
بيعت اندر قطع شطرنج في العالم، في مزاد بلندن نظمتها دار سوثينج، بسعر خيالي، حققت فيه مبلغ 929 ألف دولار. وكان بائع قطع أثرية في اسكتلندا، قد اشترى القطعة التي تعتبر جزءاً من مجموعة لويس الشطرنجية، عام 1831 المشطرنجية)، بـ 60 دولار في عام 1964 ولكنه كان يجهد للحفاظ على القطعة، لذا بقيت محفوظة في درج خزانة لمدة 55 عاماً. وقامت عائلة المشتري بفحص القطعة في دار مزادات سوثينج، بعد وفاة صاحبتها وقررت بيعها، لتكون أول قطعة تباع من المجموعة الشهيرة.

وقال ناطق باسم العائلة، الذي فضل عدم ذكر اسمه، في تصريح، إن الشخص الذي اشترى القطعة في بداية الأمر لم يكن يعلم بأنه اشترى قطعة أثرية هامة، مضيفاً: (لقد خربت القطعة في المنزل ولكن عندما توفيت جدتي، ورثت أبي القطعة).
ويذكر، أن قطع مجموعة (قطع لويس الشطرنجية)، عثر عليها في هيريس في عام 1831 في اسكتلندا، ولكن ظروف اكتشافها بقيت غامضة، إذ عثر على 93 قطعة، غالبيتها منحوتة من العاج، ولكن قطعة الفارس وأربعة (حراس) كانت مفقودة.
يذكر أن أصل مجموعة من قطع لويس الشطرنجية Lewis chessmen المكتونة يرجع إلى القرن الثاني عشر الميلادي وهي مصنوعة من عاج أنياب تصريح، إن الشخص الذي