

الرضاعة تخفّض مستوى الكوليسترول عند البلوغ

□ هونك كونك- وكالات - تشير دراسة جديدة إلى أن الرضع الذين لا يتغذون إلا من خلال الرضاعة الطبيعية في أول ثلاثة أشهر من عمرهم قد تكون معدلات الكوليسترول لديهم أكثر صحية عند بلوغهم مقارنة بأقرانهم الذين اعتدوا في صغرهم على التغذية الصناعية. ويوصي أطباء الأطفال بأن تقتصر تغذية الواليد على الرضاعة الطبيعية فقط لمدة ستة أشهر على الأقل من الولادة. وأشار الباحثون في دورية (طب الأطفال) إلى (أن حليب الأم يحتوي على نسبة أكبر من الكوليسترول مقارنة بالحليب الصناعي البديل ولكن لا يعرف الكثير عن تأثير ذلك على معدلات الكوليسترول في مراحل تالية من العمر). ولإجراء الدراسة تتبع الباحثون 3261 رضيعاً وأدوا في هونغ كونغ في عام 1997 حين بلغهم أعمار متوسطها 17 عاماً ونصف العام. وبشكل عام كان 7.5 بالمئة ممن شملتهم الدراسة يعتمدون على الرضاعة الطبيعية فحسب في الأشهر الثلاثة الأولى من العمر فيما تغذى 40 بالمئة منهم على مزيج من حليب الأم والحليب الصناعي البديل واعتمد 52 بالمئة على التغذية بالحليب الصناعي فقط وخلصت الدراسة إلى (أن من تغذوا بالرضاعة الطبيعية انخفض لديهم المعدلات الإجمالية للكوليسترول ومنخفض البروتين الدهني منخفض الكثافة (إل دي إل) ببلوغهم سن المراهقة مقارنة بأقرانهم).

ملكة جمال العرب.. جزائرية فخورة ببلادها



القاهرة - الزمان
توجت الجزائرية سمارة بحبي، بلقب ملكة جمال العرب 2019 في حفل أقيم بالعاصمة المصرية القاهرة. وتقدمت سمارة بالشكر للشعب الجزائري وذلك من خلال منشور في صفحتها الشخصية على (إنستغرام) قائلة: (أنا فخورة جدا أنني وقفت على هذا المسرح في مسابقة بهذا الحجم لأشرف بلدي الغالي الجزائر). وتابعت سمارة البالغة عشرين عاماً: (شكراً والف شكراً لكل من ساندني وفرح لي من أبناء بلدي. دمت لي والله بفرحكم واحد واحد). ونشرت موقع المسابقة الرسمي على (فيسبوك) عدداً من الصور الخاصة بحفل التتويج الذي جرى الجمعة مع منشور: (تم تخبويع الأميرة سمارة بلقب ملكة جمال العرب 2019 على ضفاف النيل، والتي مثلت دولة الجزائر في الحفل النهائي.. مبروك للجزائر). وتضم قائمة المشاركات في المنافسات على اللقب فتيات من 22 دولة عربية، يتنافسن لاختيار فائزة واحدة تحديداً لجنة التحكيم.

مكاتيب عراقية يا باب الحانة ساعدي

لا أعرف حتي اللحظة، السبب الحصري الذي جعلني أوصل مشاهدة هذا فلم الممل. كان الأداء بطيباً رتيباً يتحرك مثل ناعور نائم على جرف المساء. بطل الفلم المطلق سمين، ظل يكرع أقداح الويسكي ويلتهم سندويجات الهمبرغر والنقانق المشوية المطلية بصوص القرية، منذ اللقطة الأولى للشريط حتى ثانية عض لسانه ومات فوق كرسيه النايت، قبل انطفاء القصة برقع نديقة. صاحب الحانة يشبه صديقي معاذ الألويسي، وهذا سبب عظيم لمواصلته السهرة. ساقية الزبائن الرئيين، كان وجهها مسحولاً من امرأة عمانوئيل ماركون، وجسدها الضخم من جسد سحر الطويلة الرائعة، التي بصمت عيني فوق مؤخرتها نصف مليون مرة، وهي تمنح ظهرها العربي المزروعة بباب سينما بابل ببغداد البديعة، قبل أربعين سنة وسلّة أعياد. ليلة مات بطل الفلم، لم أخسر فوق موته مقال دمعة، ليس لأنه سمين يقوم رأسه على بقايا رتبة ملوية مثل عجلة ماطور خالي هاشم العظيم، بل لأنه كان يصنع على مدى الشريط، حركة منفرجة بمقدوري الآن إضافتها إلى دفتر المناظر التي قصرت عمري وشيبت قلبي، وجعلت كبدي يمارس وظيفته، كما لو أنه زائدة دودية حزينة. الحق هو أن فلم السهاري هذا، كان مزدهماً بالكثير من مشاهد الإرهاب والقتل البيطري، منها صوت تنككة ساعة الحائط، ونقاط الحنفية اللعينة الذي كان يضرب مجلى الصحن، فيستقبله رأسي الحار، كأنه أغنية حقيرة تاكل مفتتح الصباح. تابعت اللهاة بمشاعر ملتبسة لجندي باسل، في شاجور بندقيته طلقة واحدة، وعلى سور أكياس الرمل المثقبة، عشيرة من غزاة أوغاد، حتى انزعت لصق مائدة مرمية قرب مرحاض الحانة الثالفة، تتشاب على خواتمها امرأة ثقيلة، رسمت الأيام المسخّمة فوق لحمها الطري، خريطة بهاق كبير، فبدت كما فطيسة طامسة بالبوعة خراء. كرهت الشرطي الأملط الذي دهم المكان صحبة كلب جبان، لسانه أطول من دبان قندرة باتا الرائعة، وذيله بقايا عصعصعوش يشي بملمحة خاسرة. غداً سأتم الحكاية. لقد انهكتني عياط الديك الغبي.



علي السوداني

ملايين البشر يستخدمون أغبي كلمات السر

تخمينها مثل اسم فريق كرة قدم أو فرقة موسيقية. وظهرت دراسة المركز أن 42 في المئة من البريطانيين يخشون خسارة المال بسبب الخداع المفترض في الإنترنت، وقال نحو نصف المستطلعين في الدراسة إن المعلومات حول الحماية في الإنترنت (مربكة وغير واضحة).

وتشارلي. فيما لجا مستخدمون إلى اعتماد اسم فريقهم المفضل في الدوري الإنجليزي ككلمة مرور. مثل ليفربول وتشلسي. وقال المدير الفني المركز، إيان ليفي، إن الأشخاص الذين يستخدمون كلمات مرور سهلة يعرضون أنفسهم للخطر، لافتاً إلى أن البيانات الحساسة تتطلب كلمات سر لا يمكن

الرائجة. وفق المركز البريطاني Password و123456789 وqwerty و11111111. وأجريت الدراسة بين 12 نوفمبر 2018 و9 يناير 2019 ومزجت بين تحليل البيانات وإجراء المقابلات. ومن بين الأسماء شيوعاً للاستخدام في كلمات المرور: مايكل ودانيال وجيسيكا

الإلكتروني، أن كلمة السر (123456) كانت الأضعف استخداماً في الحسابات التي تم اختراقها. وخلصت دراسة المركز بيانات حسابات 23 مليون شخص تعرضت إلى الاختراق، لتجد أن كلمة السر المذكورة، هي الأكثر استخداماً بين الملايين من الحسابات. ومن بين كلمات السر السهلة

لندن - الزمان
خلصت دراسة حديثة، أن ملايين الأشخاص حول العالم يستخدمون كلمة سر سهلة للغاية، وهي الأرقام من 1 إلى 6 مما سهل عملية اختراق حساباتهم الإلكترونية. وظهرت الدراسة التي أجراها المركز الوطني لأن المعلومات في بريطانيا، ونشرها على موقعه



سبع وأربعون شفرة جينية ترتبط بنوم الإنسان

وكان له تأثير ليس فقط على مدة النوم، ولكن على نوعيته أيضاً، وكان هذا الجين قد تم تحديده سابقاً كهدف محتمل لعقاقير علاج الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية وعصبية مرتبطة باستقرار المزاج والسلوكيات الاجتماعية. ووجد الباحثون أيضاً خلال الدراسة أن محيط الخصر الزائد مرتبط بوقت نوم أقل، حيث يقل النوم بنحو 4 ثوانٍ لكل اسم زيادة في الخصر لدى شخص يبلغ متوسط محيط الورك لديه نحو 100 سم.

بالمشاركين في الدراسة لتلافي عيوب دراسات سابقة، كان المشاركون بها يبلغون بشكل غير دقيق عن أنماط نومهم، واستخدمت لتحقيق هذا الغرض، أجهزة قياس التسارع، وهي أجهزة يتم حملها بالمعصم وتسجل مستويات النشاط، وتم ارتداؤها بشكل مستمر لمدة سبعة أيام، مما أعطى بيانات نوم أكثر دقة وتفصيلاً من الدراسات السابقة. واكتشف الفريق البحثي خلال الدراسة متغيراً غير شائع من الجين المسسمى (PDE11A)

لندن - الزمان
كشفت دراسة وراثية دولية في جامعة إكستر البريطانية، ونشرت، في دورية (نيشنر كومونيكتيشن) عن 47 شفرة جينية ترتبط بمدة النوم ونوعيته، وذلك باستخدام بيانات أكثر من 91 ألف شخص، منهم ما يزيد على 85 ألف شخص بياناتهم مسجلة في البنك الحيوي ببريطانيا، ودراسات أخرى. واعتمدت البيانات التي تم استخدامها على توثيق دقيق لأنماط النوم الخاصة

حلاق صيني يرسم وجوه المشاهير على رؤوس زبائنه



كبيرة وبخلاف إدارة صالون الحلاقة الخاص به يقدم وانغ منحوتات الشعر لنحو ثمانية أو عشرة زبائن شهرياً. ويقدّم الزبائن 200 يورو (30 دولار أميركي) مقابل كل رسم على الرأس وهو نفس سعر قصة الشعر العادية في صالون

مجاورة خصيصاً للحصول على رسم مميز لوجه أحد المشاهير من ابتكار وانغ وقال وانغ في تصريح (إنه نوع من الفن، ينبع من الحياة ويتجاوز ذلك). ويمضي وانغ أسبوعين شهرياً على الطريق حيث يعطي دروساً عن كيفية رسم النماذج الأساسية على رؤوس الزبائن في أنحاء البلاد للحلاقين ومصفي الشعر في سلاسل صالونات

□ بكين- وكالات - يقدم الحلاق الصيني وانغ جيان (39 عاماً) الخدم في إقليم شاوشينغ في شرق الصين، قصاصات شعر غير مالوفة لزبائنه حيث يرسم وجوه المشاهير على رؤوسهم من الخلف. ويستطيع وانغ رسم وجه أي شخصية مشهورة من الزعيم الصيني الراحل ماو تسي تونغ والكولونيل ساندرز مؤسس سلسلة مطاعم كنتاكي إلى نجوم

رينو واستلم وانغ فكرته بعدما شاهد مقطعاً مصوراً على الإنترنت لمصفف الشعر الأميركي الشهير روب فيريل الذي يرسم وجوه المشاهير على فروة رأس زبائنه. وقرر وانغ محاكاته في الصين. وداع صيت وانغ بعدما نجح في تحت أول وجه على فروة الرأس في عام 2015. وزاد الإقبال عليه حتى أن الزبائن يأتون من أقاليم ومدن

علامات غير معروفة تدل على الإصابة بالحساسية



لدى ذلك القائمة في وقت واحد لفترة طويلة، فمن الضروري الحصول على استشارة طبية.

لندن - الزمان
قد يكون من الصعب على البعض تحديد ما إذا كانوا مصابين بالحساسية أم لا، نظراً لأن أعراضها مشابهة بأعراض أمراض أخرى. وبحسب موقع (إنسايدر) فهناك مجموعة من المؤشرات التي لا ينبغي تجاهلها، نظراً لكونها علامات على الإصابة بالحساسية يتسكو عدد من الأشخاص من التهاب في الحلق أو انسداد الأنف أو حكة في الجلد أو صداع، بينما يعاني آخرون من سعال جاف وضيق في التنفس على فترات. قد لا تكون كل هذه الأعراض

لندن - الزمان
قد يكون من الصعب على البعض تحديد ما إذا كانوا مصابين بالحساسية أم لا، نظراً لأن أعراضها مشابهة بأعراض أمراض أخرى. وبحسب موقع (إنسايدر) فهناك مجموعة من المؤشرات التي لا ينبغي تجاهلها، نظراً لكونها علامات على الإصابة بالحساسية يتسكو عدد من الأشخاص من التهاب في الحلق أو انسداد الأنف أو حكة في الجلد أو صداع، بينما يعاني آخرون من سعال جاف وضيق في التنفس على فترات. قد لا تكون كل هذه الأعراض

توقيع من يشق عصا الطاعة؟

بعد اطلاق الولايات المتحدة حزمة العقوبات الشديدة على إيران، عادت صورة العالم تتحرك خارج نطاق مجلس الأمن الدولي وقراراته كما كانت أيام الاعداد لاحتلال العراق في العام 2003. واشنطن تدرك أنها لن تستطيع أن تتنزع قراراً من مجلس الأمن لفرض العقوبات على إيران، لذلك تذهب وحدها، في عالم لم يعد الاعتدال بولائه لها بالرغم من كثرة الحلفاء، ذلك أن المصالح الثنائية المشتركة باتت هي الفيصل في تغليب القرارات الوطنية على القرارات الأمريكية، وربما الدولية أحياناً. هذا ليس معناه أن تعاند الدول القرار الأمريكي إلى درجة العمل ضده، ولا يفوتنا هنا التذكير بأعظم الحزازات والعقوبات في التاريخ، كانت تتعرض للقمصم والاستهلاك عبر ثغرات عدة حتى لو كانت ثانوية، كما في الحصار السابق الشهير الذي ضربه العالم، والدول الإسلامية والعربية في مقدمته على الشعب العراقي ثلاثة عشر عاماً. وفي الجهة المقابلة، يوجد لإيران هامش مناورة كبير، من خلال حدودها مع جيرانها في تأمين وضعها الاقتصادي بحدود مقبولة لاستمرار النظام في الداخل، وخاصة عبر العلاقات الاقتصادية المصاحبة مع باكستان التي عقد رئيس وزرائها عدة اتفاقيات مهمة في اليومين الأخيرين في زيارته لتهران، وكذلك مع تركيا التي اعانت رفضها القبول بإلغاء الاعفاء على استيراد نفطها من إيران، فضلاً عن العراق الذي تقال فيه الأقاويل، وحدت ولا حرج. حلفاء إيران سيتضررون، لاسيما حزب الله اللبناني، الذي اعلمت واشنطن أنها خصصت مكافآت مالية لمن يدل على المسار المالي الذي يتزود هذا الحزب منه، وربما سيضيق خناق التحويل المباشر من إيران إلى لبنان فحزب الله، لكن هذا ليس بالعقبة الكبيرة بعد أن تم التعويض من خلال استثمارات مالية عبر طرف ثالث، كما تقول واشنطن نفسها. الكرة الآن في ملعب حلفاء واشنطن حول الالتزام بالعقوبات على إيران، ومعظمهم غير راغبين، لكن هل سيكتفون بالتدزم اللفظي أم أنهم قادرين على شق عصا الطاعة؟

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com