



Log on for all news and reviews: www.azzaman.com



20-28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK



write to: writers@azzaman.com

يومية عربية دولية مستقلة



Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. Issue 6397 Tuesday 9/7/2019

الزمان - السنة الثانية والعشرون العدد 6397 الثلاثاء 6 من ذي القعدة 1440 هـ من تموز (يوليو) 2019 م

خبراء: البكاء آية تهدئة النفوس

الكثير من الأنفاس السريعة للهواء البارد، يمكن أن يساعد التنفس في الهواء البارد في تنظيم درجة حرارة دماغك وحتى خفضها. العقل البارد هو أكثر متعة لجسمك وعقلك. من الدماغ الدافئ، نتيجة لذلك، قد يتحسن حالتك المزاجية بعد نوبة من البكاء، ويساعد على التعافي من الحزن عند الحزن الشديد 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.

لندن - الزمان هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الدموع: وهي الدموع اللاإرادية والمستمرة والعاطفية. فاللاإرادية تكون للحماية بسبب رد الفعل مثل تساقط العينين وتحميها من العدوى. وتوجد للدموع العاطفية العديد من الفوائد الصحية. في حين أن الدموع المستمرة 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 الياتك لتهدئة نفسك، ويساعد الجسم على الراحة والهضم ويحسن المزاج عندما تبكي، فإتخذ

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

منها الفوشار - الشامية - حيث يقوم الكثير من الناس بإعداد الفوشار معتمدين على المايكرويف دون أن يدركوا أن هذا النوع من الفوشار تم إنتاجه باستخدام مشتقات معدلة من الزيوت، وفي أغلب الأحيان يكون زيت جوز الهند أو الصويا. وتتحوّل هذه الزيوت إلى أحماض دهنية غير مشبعة أثناء الإنتاج، التي تعدّ مضرّة للقلب والأوعية الدموية. وتتشابه مشكلة الخبز الأبيض مع المشروبات الغازية السكرية، إذ تتحوّل بسرعة إلى دهون يتم تخزينها في الجسم. وينصح خبراء التغذية بتجنب الخبز الأبيض مع التقدم في السن.

الجموع التي تناولت الفواكه والخضراوات والمنتجات قليلة الدسم، بينما المجموعة التي اعتمدت على النظام الغذائي الغربي مع نسبة عالية من اللحوم الحمراء، أظهرت مستوى أعلى من الإكتئاب. فيما حذر الأطباء من أربعة أغذية ومخاطرها على الصحة

تقوم المجموعة الأولى بتناول الفواكه والخضار ومنتجات قليلة الدسم، بينما المجموعة الثانية على ماكولات الحمر الأبيض المتوسط، في حين اعتمد المشاركون من المجموعة الثالثة على الحمية الغربية التقليدية، مع نسبة عالية من اللحوم الحمراء. ولاحظ العلماء أن خطر ظهور

والخضار والحبوب، يقلل من خطر حدوث الاضطرابات النفسية، وذلك بحسب ما نقل موقع يوريكاليرت. 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



رجل يتسلق واجهة ناطحة سحاب في لندن

شاهد رجل وهو يتسلق الواجهة الزجاجية الشهيرة لناطحة السحاب شارف 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 شارف هي أطول مبنى في غرب أوروبا وتقع قرب جسر لندن ويبلغ ارتفاعها 1310مترًا وتضم مكاتب ومطاعم ومركزًا للبيع بالتجزئة وفندقًا.

لندن - الزمان شوه رجل وهو يتسلق الواجهة الزجاجية الشهيرة لناطحة السحاب شارف 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 شارف هي أطول مبنى في غرب أوروبا وتقع قرب جسر لندن ويبلغ ارتفاعها 1310مترًا وتضم مكاتب ومطاعم ومركزًا للبيع بالتجزئة وفندقًا.

كما يجب على الراغبين في إنقاص وزنهم، تجنب الخبز الأبيض، واختيار الخبز الأسمر بدلا منه. 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

بقية الخبر على موقع الزمان

بقية الخبر على موقع الزمان

بقية الخبر على موقع الزمان

الكشف عن البروتين المنقذ والزبادي يقي الرجال من سرطان القولون

دراستنا الهدف من القيام بذلك. وكل يوم، تقوم الملايين من خلايانا (بمقتل) نفسها، وتساعد على حمايتنا من الخلايا الضارة. ومن ناحية أخرى، تتجاهل الخلايا السرطانية إشارات موت الخلية في جهاز المناعة، لذا فإن إيجاد وسيلة لوقف ذلك، بشكل متناهي (الهدف الاسمى) لأبحاث السرطان. وقام الدكتور كومينيس بذلك عن طريق إدخال ATF4 في خلايا الأمعاء والصدر والأورام المفاوية البشرية، التي تُزرع في المختبر، وكذلك الفواض المعدلة وراثيا لتطوير سرطان الغدد اللمفاوية.

للسنوات، ظل العلماء يحاولون من دون جدوى استهداف جين يسمى MYC يعرف بأنه يدفع نمو الخلايا ويسمح للسرطان أن يستشري. والآن، وجد الباحثون أن ATF4 يتحكم في مسار كيميائي يعمل جنباً إلى جنب مع الجين. ويقول الباحثون إن إيقافه في مساراته، يجعل خلايا السرطان تنتج الكثير من البروتين وتموت.

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

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

وقال عالم الأورام في جامعة بنسلفانيا، البروفيسور كونستانتينوس كومينيس،

19 في المئة للإصابة بالأورام الأكثر شيوعاً من الأورام الحميدة الموجودة في القولون والمستقيم. وكان من يتناولون الزبادي أيضاً أقل عرضة بنسبة 26 في المئة للإصابة بأورام 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 والدم.

لندن - الزمان تشير دراسة حديثة إلى أن الرجال الذين يتناولون حصتين على الأقل من الزبادي في الأسبوع ربما يقللون من خطر إصابتهم بسرطان القولون والمستقيم. وفحص الباحثون بيانات حول 32606 من الذكور و 5743 من الإناث الذين خضعوا لفحص القولون بالمنظار بين عامي 1986 و 2012 وقدم 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 بأورام القولون والمستقيم أو ظهور انسجة غير طبيعية يمكن أن تصبح سرطانية في بعض الأحيان عند الرجال، و 8116 إصابة بأورام الغدد لدى النساء. ومقارنة بالرجال الذين لم يتناولوا أي كميات من الزبادي كان أولئك الذين تناولوا على الأقل حصتين أسبوعياً أقل عرضة بنسبة

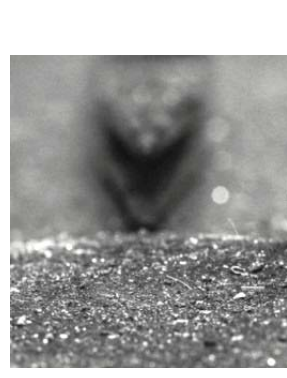


توقيع الأساتذة المتمرسون

جرى 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 .

باتت 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 .

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

بقية الخبر على موقع الزمان

بقية الخبر على موقع الزمان

شطرنج نادر في لندن من أنياب الحوت



لندن - الزمان اشترى القطعة في بداية الامر لم يكن يعلم بأنه اشترى قطعة اثرية مهمة، مضيافاً، لقد حبا القطعة في المنزل ولكن عندما توفيت جدتي، ورثت ابي القطعة. (سنايدر مان : فار فروم هوم) إيرادات السينما في امريكا الشمالية في مطلع الاسبوع محققا إيرادات بلغت 93.6 مليون دولار، والفيلم بطولة توم هولاند وجيك جيننهال وإمريسا تومي وزيندايا ومن إخراج جون واتس. وتراجع الجزء الرابع من فيلم الرسوم متحركة "حكاية لعبة 4 توي ستوري 4 من المركز الأول إلى المركز الثاني هذا الاسبوع محققا إيرادات بلغت 34.3 مليون دولار. واحتفظ الفيلم الكوميدي "أسن (بيسترداي) بالمركز الثالث للأسبوع الثاني

اشترى القطعة في بداية الامر لم يكن يعلم بأنه اشترى قطعة اثرية مهمة، مضيافاً، لقد حبا القطعة في المنزل ولكن عندما توفيت جدتي، ورثت ابي القطعة. (سنايدر مان : فار فروم هوم) إيرادات السينما في امريكا الشمالية في مطلع الاسبوع محققا إيرادات بلغت 93.6 مليون دولار، والفيلم بطولة توم هولاند وجيك جيننهال وإمريسا تومي وزيندايا ومن إخراج جون واتس. وتراجع الجزء الرابع من فيلم الرسوم متحركة "حكاية لعبة 4 توي ستوري 4 من المركز الأول إلى المركز الثاني هذا الاسبوع محققا إيرادات بلغت 34.3 مليون دولار. واحتفظ الفيلم الكوميدي "أسن (بيسترداي) بالمركز الثالث للأسبوع الثاني

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 الربع عودة أنابيل (أنابيل كمن هوم) من المركز الثاني إلى المركز الرابع في إيرادات بلغت 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 مينيا مسعود ونوعوي سكوت وويل سميت ومن إخراج جاي ريتشي.

على التوالي بإيرادات بلغت 10.8 مليون دولار. والفيلم بطولة هيميش باثل وليلي جيمس وكيت مكينون ومن إخراج داني بويل. وتراجع فيلم الربع عودة أنابيل (أنابيل كمن هوم) من المركز الثاني إلى المركز الرابع في إيرادات بلغت 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 مينيا مسعود ونوعوي سكوت وويل سميت ومن إخراج جاي ريتشي.

على التوالي بإيرادات بلغت 10.8 مليون دولار. والفيلم بطولة هيميش باثل وليلي جيمس وكيت مكينون ومن إخراج داني بويل. وتراجع فيلم الربع عودة أنابيل (أنابيل كمن هوم) من المركز الثاني إلى المركز الرابع في إيرادات بلغت 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 مينيا مسعود ونوعوي سكوت وويل سميت ومن إخراج جاي ريتشي.

على التوالي بإيرادات بلغت 10.8 مليون دولار. والفيلم بطولة هيميش باثل وليلي جيمس وكيت مكينون ومن إخراج داني بويل. وتراجع فيلم الربع عودة أنابيل (أنابيل كمن هوم) من المركز الثاني إلى المركز الرابع في إيرادات بلغت 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 مينيا مسعود ونوعوي سكوت وويل سميت ومن إخراج جاي ريتشي.