

غسل الصحون يقوي القلب والشرايين

اوسلو - الزمان
كشفت دراسة حديثة أن تسليط وقت الجلوس واستبداله حتى بحركة خفيفة أمر مفيد، مشيرة إلى أن المستويات الأعلى لأي نشاط بدني تساعد في الإبتعاد عن القبر.
وتربط الدراسة المراجعة النرويجية، لحوالي 36 ألف حالة دراسية، الزيادة في النشاط سواء أكان خفيفاً أو مكثفاً، بانخفاض خطر الوفاة. يقول الباحثون إنه حتى مع زيادة بسيطة في النشاط، مثل غسل الصحون، أو التسليط من الأعمال بالحدائق، أو حتى المشي والتنقل في جميع أنحاء المنزل، قد تساعد في تجنب الموت المبكر بين كبار السن. وكانت دراسات سابقة ربطت الجلوس لفترات طويلة من الزمن بزيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب، فضلاً عن الوفاة المبكرة.
قال استاذ ومؤلف الدراسة في المدرسة النرويجية لعلوم الرياضة أوف إكلوند إنه

دراسة بريطانية: عصير الرمان مفيد للحوامل



لندن - الزمان
كشفت دراسة استكشافية بريطانية عن وجود دليل على تطور أفضل للمخ واتصال الدماغ عند الرضع الذين يولدون لأمهات يتناولن عصير الرمان يومياً. ونجرت حالياً تجربة سريرية ثانية أكبر في بريجهام للتحقق من صحة هذه النتائج.
وقال الدكتور تيرى إيندر، رئيس قسم طب الأطفال وحديثي الولادة في بريجهام تشير إلى أنار وقائية محتملة على الأطفال حديثي الولادة المعرضين لعصير الرمان أثناء وجودهم في الرحم. (هذه النتائج تستدعي مواصلة التحقيق في الآثار المحتملة للحماية من مادة البوليفينول في الأطفال حديثي الولادة المعرضين للخطر، مثل أولئك الذين يعانون من الإصابة بنقص تروية الأوكسجين). وتشير البيانات إلى أن واحداً

زمان جديد إنفجارات بلا حدود

اشدت الاستلة وتزايدت حول طبيعة وهوية تفاصيل الانفجارات التي ضربت معسكرات الحشد الشعبي في العراق. وتعرضت حكومة رئيس الوزراء عادل عبد المهدي للثقل الشديد بسبب عدم شريحها لما يحدث وترك الأمور للزمن على يذهب بها إلى زوايا الشيطان مع بروز قضايا أخرى مختلفة. لكن المشكلة لا تتوقف فعلى مدى الأسابيع الأخيرة ضربت أربعة انفجارات كبيرة على الأقل أربعة معسكرات في مناطق مختلفة من العراق. القضية ادت في النهاية إلى اصدار نائب رئيس الحشد الشعبي أبو مهدي المهندس بيانا يتهم فيه إسرائيل بشن الهجمات بدعم من القوات الأميركية. وإذا كان المهندس قد تعهد بالرمد على أي هجمات في المستقبل وتعهد بقواعد الاشتباك فإن رئيس هيئة الحشد الشعبي فالح الغياض رد عليه في بيان آخر في نفس اليوم نافياً أن موقف المهندس يمثل الحشد الشعبي ومصرحاً بأن رئيس الوزراء هو الطرف الوحيد المخول باتخاذ القرارات. وصلت الأمور إلى نقطة الأزمة بين الجماعات الأخرى في الحشد الشعبي والموقف الرسمي للحكومة. كان هناك أكثر من جانب طبعاً على مسار القضية لكن الجانب الأهم هو في فكرة التواصل وتداول المعلومات في قضايا ذات اهتمام عام. في البداية حاولت حكومة عبد المهدي اتباع الأسلوب القديم الذي كانت تستخدمه الحكومة السابقة والحكومات التي سبقت عندما تبرز قضية تشير التساؤل والمتمثل في التعهد بتشكيل لجنة للتحقيق في الموضوع وفي العادة فإن مصير اللجان معروف في العراق، وفي غيره من الدول أيضاً. حاول عبد المهدي هذه الطريقة عندما حصل حادث معسكر امرلي وهو الأول في سلسلة الحوادث فاعلن بتشكيل لجنة للتحقيق. وهنا يجب أن نثبت أن هذه اللجنة على عكس كثير من اللجان السابقة أصدرت حكماً قال بأن ما حصل لم يكن استهدافاً بقصف جوي بل حادث انفجار داخلي. حصل انفجار آخر بعد ذلك في معسكر اشرف في محافظة ديالى ثم التكتف عليه أكثر هذه المرة لا بل ان الحشد الشعبي نفسه نفى حصوله بالرمد. تعرضت الرواية الحكومية المتناغمة مع رغبة الحشد الشعبي للاحراج أكثر مع تفجيرات الدورة ثم بلد لتصبح القضية واحدة من الأغاز الغربية في عهد القضاء المفتوح والأعلام الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي. وقد كانت فرضية القصف الجوي قد راجت في الساعات الأولى بعد حادث امرلي حيث احتفى بها خصوم الحشد الشعبي قائلين ان القصف كان أميركياً وادى إلى قتل قادة إيرانيين كانوا في المعسكر. كما وانطلق يومذاك أول الاتهامات لإسرائيل بأنها قامت بالقصف بعد ان نشرت صحيفة هارترس الإسرائيلية موضوعاً مطولاً يدعم الفرضية. لم تعلق إسرائيل في البداية لا تأكيداً ولا نفيًا لكن رئيس الوزراء الإسرائيلي بينيامين نتانياهو أجاب عن سؤال مباشر حول القضية أثناء زيارته لأوكرانيا قبل أيام ملحماً إلى ان إسرائيل قد تكون الطرف الذي نفذ الهجمات على معسكرات الحشد الشعبي بذريعة أنها أهداف إيرانية تحوي أسلحة إيرانية. وفي النهاية جاء التأكيد الأميركي إلى ان إسرائيل فعلاً هي من قام بالهجمات. في الظروف العادية يخال المرء انه من المنطقي ان يروج الحشد الشعبي منذ البداية لاتهام إسرائيل بعمليات القصف من أجل الحصول على مكاسب ثورية تؤكد انتماءه لحرر المقاومة ومعاداة إسرائيل ومواجهتها بطريقة تلقى الضربات منها. لكن الحشد الشعبي لم يفعل ذلك. فعلى عكس حزب الله اللبناني الذي حسم قضية مواجهته لإسرائيل منذ زمن بعيد عن طريق أزمة إرحة أي طرف داخلي يمنعه من الصدام مع إسرائيل أو ينافسه على ذلك فإن الحشد ورغم هيمنته في العراق لم يصل إلى تلك الدرجة. فما زال العامل الأميركي مهماً وضاعفاً ومازالت الانقسامات الداخلية الطائفية والسياسية عميقة وجاهرة تلحق المشاكل للسلطة التي تهيم عليها القوى الحليفة لإيران في العراق كما ان هناك رايًا عاماً عراقياً ليس رافعياً في زج العراق بمزيد من الصراعات التي حولته إلى بلاد الحرب الدائمة. لذلك كان هناك قلق في العراق في استقبال ما نقل عن الأمين العام لحزب الله اللبناني حسن نصر الله في قوله بأن العراق سيكون أحد ساحات المقاومة في أي مواجهة إيرانية أميركية. انتهت القضية كالعادة في ثبوت صحة الأشاعات عن قيام إسرائيل بالقصف فيان واضحاً الخلل في طريقة تعامل الأطراف المسيطرة في العراق مع قضية تهم الناس. أما من ناحية الصراع وموازنة فقد أصبح العراق فعلياً ساحة للمواجهة بين إيران والولايات المتحدة وإسرائيل وستظهر الأيام القادمة كيف سيتطور الصراع الداخلي بين أطراف الحشد الشعبي والقوى الشعبية الأخرى حول طبيعة وحجم مشاركة العراق في المواجهة.

طعنات المراهقات الثلاث تثير ضجة



موسكو - الزمان
هجمت ثلاث أخوات هجمنتهن على أسيهن بينما كان نائماً في منزلهم الكائن في موسكو، وسدّن له طعنات، وضربات حتى فارق الحياة، فيما انشغلت الصحافة ومواقع التواصل في روسيا بهذه الجريمة واتسمت الآراء بين متعاطف وناقم.
وتوصلت التحريات إلى ان والد الضحايا عكف على ارتكاب انتهاكات جسدية ونفسية بحقهن على مدى سنوات. وباتهامهن بجريمة قتل، بات خبر الأخوات أحد أهم الموضوعات إثارة للجدل في روسيا، حتى ان أكثر من 300 ألف شخص وقعوا على عريضة تطالب بإطلاق سراحهن. على صعيد آخر قالت منظمة الصحة العالمية (إن القضاء على الملايا أمر ممكن من الناحية الجيولوجية وأن ذلك هدف نبيل، لكن التركيز في الوقت الراهن يجب ان ينصب على توفير الموارد المالية والأدوات والإرادة السياسية من أجل السيطرة عليه) وقال خبراء من منظمة الصحة العالمية لدى الكشف عن نتائج تحليل استمر ثلاثة أعوام للجهود العالمية لمكافحة الملايا (انه بالرغم من ان القضاء على المرض الذي ينقله البعوض قابل للتنفيذ فإنه يتعدى حتى الآن تحديد تكلفة الأزمة لتحقيق ذلك أو تحديد موعد مستهدف لذلك).

هاتف منسي يستعد لمفاجأة بين العمالقة

نيويورك - الزمان
كشف موقع (ديجيتال تريبنز) المتخصصة بالأخبار التقنية، معزم شركة (إتش إم دي العالمية) التي تعمل على تطوير وتسويق هواتف بعلامة (نوكنيا) التي توصف أحياناً باسمنسبة، إطلاق هاتف يدعم شبكات الجيل الخامس، بسعر اقتصادي مناسب. وسيمثل الهاتف الجديد منافساً قويا لهواتف شركات مثل تلك التي طرحتها (سامسونغ) كغالاكسي إس 10 ونوت 10 بلس، التي يصل ثمنها إلى 1300 دولار. وبحسب الموقع فإن هاتف (نوكنيا) القادم سيأتي بسعر أقل من 800 دولار، ويحتفل من يدعم الجيل الجديد من معالجات (سندراغون) كما أنه سيضم (مودم) بدل ان يكون شريحة إضافية. وتوسع (نوكنيا) للعودة للمنافسة في عالم الهواتف الذكية، عبر توفير هواتف بأسعار منخفضة، خاصة بعد



توقع لا تقل جيشاً أو حشداً

حتى هذه اللحظة، تلتزم الولايات المتحدة بالدفاع والامن في العراق، وعلمتنا التجارب السابقة في خلال تسعين عاماً أن أمن إسرائيل تبقى كفته أعلى في حال تعرض لتهديد. إذن هما معادلان، الأولى هي ان أمريكا لا تزال تعد العراق مكاناً استراتيجياً لها ولم تتخل عنه. والثانية، ان إسرائيل لن تسع من ان ينطلق أي تهديد من العراق ضد أمنها، وإلا ما معنى أن أيدت إزالة النظام السابق الذي كانت ترى فيه عدواً واضحاً لها. كل شيء، في المرحلة الحالية سيخضع لهذا المنظار، في حال نشوب صراع مسلح يمر بالعراق، وبسبب إيران وإسرائيل.
أعود للسؤال الجوهري، أين هو العراق من هذا الصراع؟ ستشدد على أي موقع موال لإيران مثل المواقع الإيرانية التي استهدفها الغارات في سوريا.
العراق بعد الطلقة الأضعف في موازين القوى الإقليمية المتصارعة، لا يستطيع أن يفعل شيئاً، وليس بيده أكثر من بعض البيانات المتقطعة وربما الغامضة. وأقوى ما يمتلكه العراق اليوم هو الجغرافيا، لكن من سوء حظه، ومن المضحكات أنها تتعارض فوائدها مع معطيات التاريخ.
هناك من يقول، أن استمرار الضعف في الامكانات من دون بناء جيش كجيش المنطقة، هو السبب للحال الذي وصلت اليه البلد، وهي ترى كرات اللهب يجري تقاذفها في سماءه، من دون أن يكون له أية امكانية في التأثير بما يجري.
لا تقل جيشاً أو حشداً أو أية تسمية أخرى، لأن كل ذلك هو نتاج حالة سياسية قائمة رسمياً وبيدها السلطة، وأن دخول أي طرف من الأطراف في صراع أو محور حرب اقليمية، سيؤدي العراق الى نهاية مأساوية لا تستثنى بابسا أو ربطاً. ولا أظن أن أحداً في العالم سيعلم رفضه أن تكون صورة بغداد أو النجف أو البصرة نسخة أخرى من صورة الجانب الايمن في الموصل. إنه أمر لا يعني أحداً مطلقاً.

مسكن أوجاع للأم يقتل الرضيع

لندن - الزمان
ليس مجرد تحذيرات نظرية، وإنما بات تناول مسكن الترامادول من قبل الأم المرضعة يمكن أن يؤدي إلى وفاة الطفل الرضيع. ووقع الحادث في مدينة بليموث البريطانية العام الماضي، ووفقاً للأم، بعد أن أعطتها الأطباء المسكنات، لم تكن تريد إرضاع ابنها، التي كان عمرها خمسة أيام، لكن الأطباء أصروا إلى أنه لا ضرر في ذلك.
وخلال تحقيق أجري، يوم الاثنين الماضي، قال الطبيب البروفيسور بيتر فليمينغ، إن المسكنات التي تم وصفها للأم



تحذير ألماني من لقاحات تستهدف مرضى الروماتيزم



برلين - الزمان
حذرت الجمعية الألمانية للروماتيزم من خطورة نوع من اللقاحات على أشخاص يعانون من أمراض المناعة الذاتية كالروماتيزم مثلاً. واعتبرت الجمعية إن اللقاحات الحية تهدد صحة وسلامة مرضى الروماتيزم.
حتى لا تسبب المرض، أو فيروسات معطلة أو مقتولة. وأوضح الباحثون بالمركز الطبي الأكاديمي في أمستردام أن التجارب الأولية أثبتت أن الجهاز غير حياة المرضى بشكل كبير، إذ خُف من الأم مرض الروماتيزم المبرحة، وهو أحد أمراض المناعة الذاتية التي يهاجم فيها الجسم أنسجة وخلايا المفاصل، وفق ما ذكرته صحيفة غارديان البريطانية على موقعها الإلكتروني. وأضافوا أن حجم الجهاز الجديد لا يتعدى قطعة نقود معدنية كبيرة تزرع في الرقبة، ويقوم بتغيير إشارات الجهاز العصبي للجسم بهدف تقليل عوامل الالتهاب وتفاذي هشاشة العظام في مرحلة متقدمة.
وأشار الباحثون إلى أن الجهاز الجديد يحفز العصب المبهم، وهو العصب الذي يربط الدماغ مع عدة أعضاء في الجسم، وينظم أيضاً وظائف حيوية في الجسم مثل التنفس ونبضات القلب. وذكرت دراسة سابقة أجرتها جامعة فريدريك شيلر في ينا تطوير جهاز يزرع تحت الجلد في منطقة الرقبة يمكنه تخفيف الألم المفاصل للمصابين بمرض الروماتيزم، تحت إشراف طبي.