موضوع ما

الوسواس القهري: (العملي)

كنا أشرنا في عمود سابق إلى أن " الموسوس " عادة ما يكون شخص عملي ، حسن الاتقان لعمله ، يركز على التفاصيل الصغيرة بدقة وفي الغالب يكون شخصاً موهوباً .

وكثيراً ما يكون أصحاب الشخصية الوسواسية أناساً ناجحين.

غير أنه إذا زاد الوسواس فوق المستوى الاعتيادي (المقبول) يكون خطراً على صاحبه أولاً ، وعلى من حوله ، بدرجات متفاوته بحسب موقعه من الجماعة ، ثانياً.

والوسواس الزائد ، أو ما يطلق عليه المعالجون النفسانيون : " الوسواس القهري " بنوعيه: الفكري (وكان موضوع عمود أمس) والعملي .. وهو ما سنوضحه هنا .

" الوسواس القهري العملي يقصد به ما يتعلق بالوسواس أثناء أداء عمل ما.. ومن ذلك : أن يتجه الإنسان مثلاً – إلى غسل يديه مرة وبصورة دائمة مستمرة (ولا ينتج عن ذلك نظافة وصحة اليدين ، وإنما كثيراً ما يعيد عملة مرة بعد مرة بصورة تعطب العمل في النهاية . وقد تراه يعد درجات السلم أثناء صعوده وهبوطه (إذ كان محل إقامته أو عمله في الأدوار العالية) .

وإذا كان محاسباً فتجده يعيد الحسابات مرة بعد مرة ، وإذ كان صرافاً فإنه يكرر عد النقود المرة بعد المرة.. باختصار : إنه يعيد العمل ذاته بروتين ممل ومنفر.

نصر صالح

nasrsale7@hotmail.com

التفاؤل.. طريقك إلى صحة جيدة

النظرة الإيجابية للحياة تقلل من ضغط الدم

النظرة الإيجابية للحياة و التفاؤل تقلل من ضغط الدم

لندن/ صحف/ متابعات:

يقول بعض الباحثين من مدينة تكساس الأميركية إن التحلي بالنظرة الإيجابية والمتفائلة إلى مجريات الأحداث في الحياة اليومية والشعور بعواطف عارمة بالرضا لا يُعطي فقط متعة في العيش للإنسان، وخاصة كبار السن، بل يُقلل من مقدار ضغط الدم لديهم أيضاً .

وفي مراجعة بحثية تقويمية لحساب مقدار مؤشر الشعور بالعواطف الإيجابية لدى أكثر من ٢٥٠٠ شخص من الذكور والإناث، ممن تجاوزوا الخامسة والستين، تبين لفريق من أطباء جامعة تكساس في غلفيستون بالولايات المتحدة أن ثمة علاقة عكسية بين مقدار علامة مؤشر الشعور بالعواطف الإيجابية وبين مقدار ضغط الدم، فكلما ارتفع الشعور بالإيجابية انخفض مقدار ضغط الدم في الجسم.

ويقول الدكتور غلين أوستر، الباحث الرئيس في الدراسة، «إن أفكارنا وعواطفنا تؤثر على العمليات الحيوية في أجسامنا، والجيد في الأمر أننا نملك شيئاً من السيطرة والقدرة على التوجيه لنوعية الأفكار والعواطف».

وأضاف اوستر في دراسته المنشورة ضمن عدد سبتمبر (أيلول) - أكتوبر (تشرين الأول) من مجلة الطب العضوي النفسي، بأن «الدلائل تشير إلى أن إيجابية الشعور بالعواطف تعمل على مساعدة جسم الإنسان في حفظ التوازن لتفاعلات واستجابات الأنظمة الكيميائية والعصبية ما يُمكن الإنسان من التعامل بشكل أفضل مع حالات التوتر النفسي التي قد يمر بها».

وللتحري عن حقيقة تأثير الشعور بالسعادة والرضا على الجسم، وعلاقته بمقدار ضغط الدم أيضاً، قام فريق البحث بإجراء دراسة مسح إحصائي شملت ٢٦٥٤ شخصاً، نصفهم من الإناث، ومعدل أعمارهم ٧٢,٥ سنة. وأجابوا على جملة من الأسئلة التي بمحصلة الإجابات عليها يُحدد الأطباء عادة مستوى الشعور بإيجابية المشاعر، ضمن معيار يتراوح ما بين ٠ إلى ١٢ نقطة.

ولاحظ الباحثون من النتائج أنه كلما ارتفع مؤشر الشعور بالإيجابية، لدى إنسان ما، انخفض مقدار ضغط الدم لديه. كما ولاحظوا أمراً آخر مهما، وهو أن تأثير الإيجابية في خفض مقدار ضغط الدم يكون أعلى وأوضح لدى من لا يتناولون أية أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم، مع العلم بأنهم أكدوا أيضاً أن للشعور بالإيجابية تأثيرا مهما في خفض ضغط الدم لدى من يتناولون أدوية لمعالجة ارتفاعه، ما يعني أن الشعور بالإيجابية عامل مستقل، لديه بذاته القدرة على خفض ضغط الدم، وهو ما يبدو بشكل جلي حينما لا يتناول المرء أدوية خفض ضغط الدم.

من أجل هذا يقول الباحثون إن على الأطباء النظر بجدية إلى نوعية مشاعر كبار السن، وخاصة من لديهم ارتفاع في ضغط الدم. وجعل أحد أهدافهم العلاجية واستراتيجياتهم العمل على حث الشعور بالإيجابية لدى مرضاهم ممن هم مصابون بارتفاع في ضغط الدم كإحدى الوسائل العلاجية المساعدة.

وكإحدى الآليات للتعامل مع عدم الإيجابية والتخلص منها، قال الدكتور أويستر إن من المهم أن يعرف المرء مقدار ضغط الدم لديه، واقترح بأن على الإنسان أن يمتلك القدرة على مراجعة الأسباب حين الشعور بالتعاسة أو عدم السعادة. وقال «إننا قد نقلق أو نتوتر أو ينشغل ذهنا نتيجة لأمور عدة، لكننا يجب أن نتمرن على العودة خطوة إلى الوراء وأن نحاول أن نفهم لماذا ظهرت المشاعر تلك لدينا وما هي مبررات إحساسنا بها كي نتخلص منها».

من بدأ التحنيط أولا السوريون أم الفراعنة؟

اكتشافات أثرية جديدة في سوريا تعيد حسابات المؤرخين وتشير الى أن التحنيط بدأ أولاً في الشام

اكتشافات اثرية جديدة في سوريا

دمشق/ مواقع إليكترونية:

شهد عام ٢٠٠٦ اكتشافات أثرية هامة في سوريا قد تعيد حسابات المؤرخين بشأن بعض المسلمات التاريخية المتعلقة بتاريخ التحنيط وطرق العبادة والاستقرار عند الإنسان القديم.

ويؤكد الدكتور بسام جاموس المدير العام للآثار والمتاحف في سوريا أن البعثة الأثرية السورية–الفرنسية عثرت في موقع تل أسود بريف دمشق على قرية نموذجية مبنية من الطين والحجر المدكوك تعود للألف السابع قبل الميلاد.

ويشير جاموس إلى أن البعثة عثرت في هذه القرية على مجموعة من الجماجم مفصولة عن الجسد ومطلية بالجص واللون الأحمر ما يدل على عبادة الأجداد في هذه الفترة.

ويضيف "نلاحظ من خلال الصور التي التقطناها للجماجم أنها تكاد تنطق وهناك جمجمتان تشبهان لوحة الجوكندا من حيث تعابير الوجه، وهذا يدل على بدايات التحنيط، وسنرسل جمجمة إلى المخابر الفرنسية لدراستها والتأكد من هذا الأمر".

من جانب آخر عثرت بعثة سورية–فرنسية أخرى في موقع "جعدة المغامرة" على الضفة اليمنى لنهر الفرات الأوسط على قرية نموذجية تعود إلى الألف التاسع قبل الميلاد وقد نحتت منازلها الطينية على شكل رأس ثور ملون بالأحمر والأسود والأبيض ما يدل على أن عبادة الثور انتشرت في تلك الفترة بحسب الدكتور جاموس.

ويؤكد جاموس أن الاكتشاف الأهم في هذا الموقع هو تمثال للربة عشتار مصنوع مادة الجص، وهذا يؤكد أن عبادة عشتار مورست منذ الألف التاسع قبل الميلاد بعكس الفرضية التي تقول أنها انتشرت في الألف الثالث. ويلفت جاموس إلى أن البعثة السورية–اليابانية عثرت في السنوات الأخيرة في كهف "الديدرية" في عفرين شمال سوريا على هيكل عظمي لإنسان "يندرتل" عمره ٨٠ ألف سنة، مشيرا إلى أن الهيكل لطفل وهو الأكمل من نوعه في العالم.

ويقول جاموس "إن هذا الاكتشاف والاكتشافات السابقة تؤكد بأن أقدم إنسان خارج القارة الإفريقية يدعى "الهومو أرنتوس" منتصب القامة قدم إلينا من إفريقيا منذ مليون عام واستوطن على ضفاف الأنهار وفي البادية التدمرية".

ويدلل على ذلك بالفؤوس الضخمة المكتشفة في قرية ستمرخو الساحلية (١٧كم شمال مدينة اللاذقية) التي تعتبر أقدم مكان سكنه الإنسان بعد إفريقيا.

وكانت بعثة سورية–سويسرية عثرت في موقع "الهمل" في صحراء تدمر على بقايا عظام جمل عملاق يبلغ حجمه ضعفي الجمل الحالي ويعتقد بأنه الجد الأكبر له.

ويؤكد الباحث السويسري "لونتوستري" بعد مجموعة من دراسات المقارنة التي أجراها في مخابر سويسرا على عظام الجمل المكتشف أن بدايات ظهور الجمل كانت في سوريا منذ ١٠٠ ألف عام.

من جانب آخر يوضح جاموس أن عدد البعثات الأثرية العاملة في سوريا يبلغ حوالي ١٣٧ بعثة سورية وأجنبية ومشتركة مختصة في مجال التنقيب والمسح الأثري والترميم، مشيرا إلى أن فترة العمل تمتد بين فصلي الربيع والخريف.

ويؤكد جاموس أن سوريا في مقدمة بلدان العالم من حيث الآثار، حيث تحوي الآن أكثر من ١٠ آلاف موقع أثري، مشيرا إلى أن الآثار المكتشفة تشكل حوالي ١٠ بالمئة فقط من مجموع الآثار السورية الدفينة.

ويعترف جاموس بوجود بعض عمليات تهريب الآثار السورية إلى الخارج، مشيرا في الوقت ذاته إلى استعادة ٩ آلاف رقيم مسماري من متاحف فرنسا بالتعاون مع عالم اللغويات الفرنسي جان ماري توران.

تناول الفواكه و الخضار أفضل من تناول حبوب الفيتامينات

دراسة جديدة تغير مفهومنا نحو الفيتامين

تناول حبوب الفيتامينات مراهنة صحية خاسرة

لندن/ صحف/ مواقع إليكترونية:

في مراجعة علمية جديدة، تُضاف إلى مجموعة مشابهة صدرت في السنوات القليلة الماضية، نشرت المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية في عدد أكتوبر(الماضي) نتائج الدراسة التحليلية للباحثين من جامعة جون هوبكنز الأميركية حول جدوى استمرار الكثيرين في عادة تناول حبوب الفيتامينات للوقاية من، أو وقف تطور، إصابات أمراض القلب.

وبعد تحليل معلومات ١٦ دراسة علمية إكلينيكية، قال الباحثون إن محصلتها تُؤكد أن تناول حبوب الفيتامينات لا تمنع ولا تُبطئ من تطور إصابات الشرايين بترسبات الكولسترول وظهور التضيّقات فيها. وبالتالي فإنه لا جدوى من الانتظام في تناولها ابتغاء منع أو تقليل الإصابة بنوبات الذبحة الصدرية والجلطات في القلب أو حالات السكتة الدماغية أو الوفيات الناجمة عن أي منها.

وبالرغم من تصريح الباحثين أنهم تمنوا أن يجدوا ما يُثبت أن ثمة جدوى من تناول حبوب فيتامينات مجموعة «بي» أو الفيتامينات ذات القدرات المضادة للأكسدة مثل فيتميني «سي» و «إي»، إلا أن الدراسات الإكلينيكية على الناس، التي تمت في السنوات القليلة الماضية، فشلت في إثبات أي فائدة منها، بل إن الباحثين أكدوا أن مراجعة بعض هذه الدراسات تشير إلى أن تناول الحبوب هذه قد يكون ضاراً بصحة الإنسان وصحة القلب على وجه الخصوص. وعبر الدكتور إليسيو غوللر، الباحث الرئيس في الدراسة من كلية جون هوبكنز للطب في بالتيمور بولاية فيرجينيا الأميركية، بالقول «أعتقد أن نتائج هذه الدراسات كانت سلبية بشكل واضح. وذلك بالرغم من اعتراض العديد من الباحثين عليها من ناحية أنه ربما تكون لحبوب الفيتامينات جدوى في تخفيف سرعة التطور في ترسبات الكولسترول المُضيقة لمجاري الشرايين، وقولهم بأن عدم وجود أدلة من الدراسات هذه على تقليل الوفيات وحالات الإصابة بتداعيات تضيّقات الشرايين كالجلطة القلبية أو آلام الذبحة الصدرية أو السكتة الدماغية إنما هو بسبب البدء في تناولها في مراحل متقدمة من الإصابة بأمراض الشرايين تلك».

غذاء أم دواء

لكن الباحثين عند المراجعات الدقيقة لم يجدوا ما يُثبت أنها توقف أو تخفف من تطور أمراض الشرايين تلك بأي حال. وهو ما قال الدكتور غوللر حوله إن النتيجة النهائية هي أنه لا فائدة. ومما تجدر الإشارة إليه هو أن عدم فائدة حبوب الفيتامينات لا يعني عدم فائدة الفيتامينات نفسها. وهو ما يجب العناية بإدراكه. فالباحثون حينما نظروا إلى تناول حبوب الفيتامينات أو تناول الخضار والفواكه والحبوب والبقول واللحوم وغيرها من مصادر الفيتامينات الغذائية، فإنهم وجدوا فروقاً واضحة في التأثير على صحة الإنسان، والدراسات السابقة حول أنواع شتى من السرطان أثبتت أن تناول حبوب الفيتامينات تلك لا يُجدي بينما تناول الفيتامينات نفسها من خلال المنتجات الغذائية الطبيعية يُجدي نفعاً ويُقلل من الإصابات، كما في سرطان الرئة أو المعدة أو غيره.

ولذا قال الدكتور غوللر «في الحقيقة إن تأكيد النتائج على أن تناول حبوب الفيتامينات لا يقدم شيئاً حميداً للقلب وصحته لا يعني أن الفيتامينات المتناولة من الأغذية لا أهمية أو فائدة لها» وهناك فرق هائل - على حد وصفه - بين كمية العناصر الغذائية كالفيتامينات في المنتجات الغذائية الطبيعية وبين كمياتها العالية في حبوب الفيتامينات، وبالتالي فإن ثمة تأثيرا مفيدا لما هو طبيعي من الفيتامينات.

والجانب الآخر في اختلاف تأثير حبوب الفيتامينات عن الفيتامينات الطبيعية للفواكه والخضار وغيرهما هو أن المنتجات الطبيعية من الأغذية تحتوي فيتامينات مع عناصر أخرى مفيدة كالمعادن والألياف والبروتينات والسكريات والدهون، مما يُسهل امتصاص الأمعاء لها ويُسهل عملها في الجسم، بخلاف حبوب الفيتامينات الصناعية والمُركّزة. ولذا كانت نصيحة الدكتور غوللر في الواقع نصيحة منطقية إذ قال بأن المراهنة خاسرة على حبوب الفيتامينات من أجل تحقيق الوقاية من أمراض شرايين القلب، وما يفعله من يلجأ إليها هو مجرد إضاعة للمال وهدر له، وربما أسوأ من ذلك بإيذاء الجسم وصحته.

واقترح بدلاً من إنفاق النقود في شرائها، القيام بدفعها كرسوم اشتراك في أحد الأندية الرياضية والقيام بالتمارين فيها. ونصح من يحرصون على صحتهم أن يُحافظوا على جوانب نمط الحياة الصحية كالامتناع عن التدخين وممارسة الرياضة البدنية بانتظام وتناول وجبات متوازنة المحتوى من الأطعمة مع الإكثار من الفواكه والخضار والحبوب غير المنزوعة القشرة الخارجية لها.

يتيح للمختصين تشخيص الإصابة قبل الوفاة

كشف النقاب عن أسباب الموت المفاجئ للرضع

واشنطن/وكالات/ مواقع إليكترونية:

استطاع باحثون من مستشفى بوسطن للأطفال في الولايات المتحدة، إجلاء الكثير من الغموض الذي يحيط بمتلازمة الموت المفاجئ عند الرضع "أس آي دي أس"، الأمر الذي قد يمكن المختصين من تشخيص إصابة الطفل قبل حدوث الوفاة.

وكان الباحثون أجروا دراسة تشريحية شملت عينة تألفت من ٤١ جثة لعدد من الوفيات من الأطفال، حيث كان سبب الوفاة في ٣١ حالة منها يعود للإصابة بمتلازمة "أس آي دي أس" أو ما يعرف بـ موت المهد"، فيما اختلفت أسباب الوفاة في الحالات الأخرى.

وتفيد نتائج الدراسة التي نشرت في دورية الرابطة الطبية الأمريكية "جاما" الصادر عددها في الأول من تشرين ثاني/نوفمبر الجاري، أن الأسباب الرئيسة التي تقف خلف الإصابة بهذا المرض تعود لتغييرات بيولوجية تحدث في النسيج الدماغي والتي تتسبب في حدوث الوفاة المفاجئة عند الطفل المصاب.

وحسب الدراسة فقد أظهر التشريح أن الأطفال المصابين ممن شملتهم العينة، قد عانوا من خلل في الخلايا العصبية التي تتواجد في منطقة "جذع الدماغ" والذي يحوي مركز التنفس.

ويوضح الباحثون أن هذا النوع من الخلايا يفرز ويستهلك في ذات الوقت مادة السيروتونين، أحد أهم المواد الكيميائية في الدماغ.

وكانت الدراسات التي أجريت في السابق حذرت من أن استلقاء الطفل على بطنه أثناء نومه، قد يزيد من احتمالية وفاته بشكل مفاجئ بسبب الاختناق.

وأوضح الباحثون أن الاستلقاء على البطن أثناء النوم أو ارتداد الغطاء على الوجه بالنسبة للأطفال الرضع، سيجعلهم يتنفسون غاز ثاني أكسيد الكربون الذي أخرجوه مع الزفير، فتغدو كمية الأكسجين المتاحة للتنفس غير كافية، الأمر الذي سيؤدي إلى تنشيط مركز التنفس في جذع الدماغ، فيرتفع معدل التنفس بهدف تعويض الأكسجين، كما سيعمل ذلك على إيقاظ الطفل، فيحرك رأسه في اتجاه يسمح له بالتنفس بشكل جيد.

ويرجح الباحثون أن الأطفال الذين يعانون من وجود خلل في تلك المنطقة من الدماغ، أو ممن لم يكتمل لديهم نمو تلك الأجزاء الدماغية نتيجة صغر سنهم، فإن "نظام السيروتونين" في منطقة "الجذع " لن يعمل على حمايتهم، ليؤدي ذلك إلى الوفاة بشكل مفاجئ".

ويعلق في هذا الشأن حنا كيني، أحد أطباء مستشفى بوسطن للأطفال وعضو فريق البحث قائلاً" نعتقد أن المراكز التي تتحكم في الوظائف الحيوية للجسم، لا يكتمل نضوجها إلا في نهاية العام الأول من عمر الطفل".

ويتوقع القائمون على الدراسة أن تسهم تلك النتائج في إيجاد طريقة لتشخيص الأطفال ممن يعدون أكثر عرضة للموت المفاجئ أثناء النوم، كما يأملون بأن تقدم بحوث قادمة طرقاً علاجية تقلل من أعداد ضحايا هذا المرض.

يشار إلى أن متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع، هي المسبب الرئيس لحدوث الوفاة بين الأطفال في الولايات المتحدة ممن تتراوح أعمارهم ما بين شهر وعام واحد، حيث يتوفى الطفل بشكل مفاجئ أثناء نومه، على الرغم من أنه يبدو متمتعاً بصحة جيدة.

المجتمع البريطاني تحت العين الالكترونية

بريطانيا .. الدولة الأولى في العالم من حيث استخدام كاميرات المراقبة

المملكة المتحدة وإستخدام كاميرات المراقبة

لندن/ متابعات:

أفاد تقرير صادر الخميس (٢ الجاري) أن بريطانيا تتجه لأن تصبح "مجتمعا خاضعا للرقابة"، يتم فيه متابعة تصرفات السكان ليتم تحليلها وتسجل.

وأفادت الوثيقة بعنوان "تقرير حول المجتمع تحت الرقابة" ان نشر كاميرات المراقبة وتحليل عادات السكان في مجالات شراء البضائع والاستهلاك وتسجيل تحركات الأشخاص وهواتفهم الخلوية واهتماماتهم في مجال الانترنت باتت جزءا من حياة البريطانيين.

وصرح ريتشارد توماس مدير "المفوضية من اجل المعلومات" وهي منظمة مستقلة مكلفة الدفاع عن حق المواطنين البريطانيين بالحصول على المعلومات الرسمية، وحماية المعلومات عن الأشخاص "أخشى اليوم اننا بتنا نعي اننا اصطبحنا مجتمعا تحت الرقابة الدائمة".

وفي حين تبدو هذه المراقبة مفيدة لمكافحة الإرهاب والجريمة، فإنها "تتداخل في مجالنا الخاص"، حيث يكمن الخطر في أن هذا الاتجاه يمكن ان ينشئ "مناخا من عدم الثقة" داخل المجتمع.

كما يوضح التقرير ان غالبية آليات الرقابة المستعملة مشفرة بحيث لا يشعر المواطنون بوجودها، ويتوقع ان تتزايد هذه الرقابة المتصاعدة على الاشخاص في السنوات العشر المقبلة.

وجاء في البيان ان عدد الكاميرات بات يبلغ حاليا ٤,٢ مليون في بريطانيا بمعدل كاميرا واحدة لكل ١٤ شخصا.

ويحذر التقرير ايضا من "الرقابة المعلوماتية" التي يمكن ممارستها عبر بطاقات الائتمان والهواتف النقالة وسائر البطاقات التي تستعمل لاهداف تجارية.

واشار ريتشارد توماس "هناك المزيد من المعلومات التي يتم جمعها وتوزيعها واستعمالها عبر التدخل في مجالنا الخاص وتبنى عليها قرارات تؤثر مباشرة على حياة الناس".

وحذر من انه يمكن ايضا ارتكاب "اخطاء يترتب عنها عواقب وخيمة"، كالاخطاء حول الاشخاص واعتبار معلومات خاطئة صحيحة، والشكوك التي تعتبر بمثابة وقائع او اعتداءات على الأمن.

ومع حلول العام ٢٠١٦، قد تكون هذه الرقابة تزايدت عبر الزام الاشخاص بالمرور تحت آلات تفتيش تعمل على الاشعة البنفسجية (سكانر) في كل مرة يريدون الدخول الى المحال التجارية.

وكتب التقرير جامعيون مجتمعون في اطار شبكات دراسة المراقبة.

متهماً بسرقة ١١ تمثالا فرعونيا

وكيل مدرسة مصري يسقط ميتا عند إلقاء القبض عليه

القاهرة/ متابعات:

صرحت نيابة ديروط الواقعة بمحافظة أسيوط، حوالي ٤٠٠ كيلومتر جنوب القاهرة، الخميس(٢ الجاري) بدفن جثة وكيل مدرسة سقط ميتا عند إلقاء القبض عليه بتهمة الاستيلاء علي مجموعة من التماثيل الأثرية التي تعود الى العصر الفرعوني، بالإضافة الى عدد آخر من المقتنيات الأثرية التي تعود الي عصور مختلفة. وكانت السلطات بمدينة ديروط قد تلقت بلاغا عن قيام ع.أ وكيل إحدى المدارس الإعدادية، ٥٨ سنة، بعرض مجموعة من الآثار للبيع، تضمنت ١١ تمثالا فرعونيا ولوحة عليها نقوش ورسومات فرعونية وآنية أثرية من الفخار. فحصلت السلطات على إذن من النيابة بمداهمة منزل المتهم الذي يحتفظ فيه بالآثار للقبض عليه متلبساً. الا أن المفاجأة وقعت عندما سقط المتهم ميتا عند مشاهدته لقوات الشرطة التي ظنته في البداية مغشيا عليه، فحاولوا إسعافه الا أنهم تبينوا مفارقته للحياة. وبتفتيش المنزل عثرت الشرطة على الآثار، التي أكد عدد من الخبراء الأثريين أنها لا تقدر بثمن. وأمرت النيابة بالتحفظ عليها لحين تسليمها الي المجلس الأعلي للآثار. كما صرحت بدفن جثة المتهم بعد عرضه على الطب الشرعي وتأكيد أن الوفاة حدثت بسبب هبوط حاد في الدورة الدموية. كما تم إغلاق ملف القضية لوفاة المتهم فيها.

وللقهوة منافع أخرى:

دراسة تظهر ان القهوة تقلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من البول السكري

تناول القهوة يقلل من خطر الاصابة بالنوع الثاني من البول السكري

نيويورك / متابعات

: أظهرت دراسة جديدة أن عشاق القهوة تنخفض لديهم مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من البول السكري مقارنة بمن لا يحتسونها.

وقالت بيسا سميث وزملاؤها في جامعة كاليفورنيا بسان دييجو في تقرير إن الأثر الوقائي "المذهل" لوحظ أيضا بين من كانوا يشربون القهوة.

وقالت سميث إن الدلائل تشير الى أن هناك عنصرا ما في القهوة يساهم في خفض مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من البول السكري ولكنه لم يتضح بعد ماهية هذا العنصر. وأضافت انه ليس الكافيين على الأرجح لان نفس الأثر لوحظ لدى من يتناولون القهوة المنزوعة الكافيين.

وتابعت سميث وزملاؤها حالات ٩١٠ من الرجال والنساء بلغوا أو تخطوا ٥٠ عاما من العمر ولم يكونوا مصابين بالسكري حين بدأت الدراسة.

وتابع فريق البحث الحالات طوال ثمانية أعوام واكتشف أن من يحتسون القهوة وأيضا من كانوا يحتسونها تنخفض لديهم نسبة الإصابة بالنوع الثاني من البول السكري بنسبة ٦٠ في المئة.

ولوحظ الأثر الوقائي للقهوة بعد دراسة عوامل مؤثرة أخرى مثل النشاط البدني وضغط الدم والوزن والتدخين والنشاط الجنسي.

كما لوحظ الأثر الوقائي للقهوة حتى لدى المصابين بضعف امتصاص الجلوكوز في الدم وهي إشارة مبكرة على الإصابة بالسكري.

وقالت سميث إن الباحثين لم يتمكنوا من تحديد الكمية المناسبة من القهوة التي يتعين تناولها لضمان تحقيق الأثر الوقائي لها. ولكن المشاركين في الدراسة لم يكونوا ممن يكثرون شرب القهوة.

وأضافت أن فريق البحث سيجري المزيد من البحث والدراسة.

شاكيرا تتلألأ في الحفل السابع لجوائز الموسيقى اللاتينية

مغنية البوب الشهيرة تحصد جوائز جرامي

وتسرق الأضواء من موسيقيي وفناني أمريكا اللاتينية واسبانيا

نيويورك / متابعات:

فازت مغنية البوب الكولومبية الشهيرة شاكيرا بأغنية العام وبألبوم أفضل أداء صوتي غنائي نسائي في موسيقى البوب في الحفل السنوي السابع لجوائز جرامي للموسيقى اللاتينية الخميس (٢ الجاري) لتطغى بذلك على الحفل الذي يكرم الموسيقيين من أنحاء الامريكتين واسبانيا.

ورشح ألبوم شاكيرا "فيجاسيون أورال الجزء الاول" وأغنيتها المفردة "لا تورتورا" أيضا لجائزة ألبوم العام وتسجيل العام ومن المقرر تقديم الجوائز في وقت لاحق خلال المهرجان.

ونال ألبوم "فيجاسيون أورال الجزء الاول" أيضا جائزة أفضل ألبوم هندسيا حيث يحصل على الجائزة عدد من المهندسين الذين عملوا به.

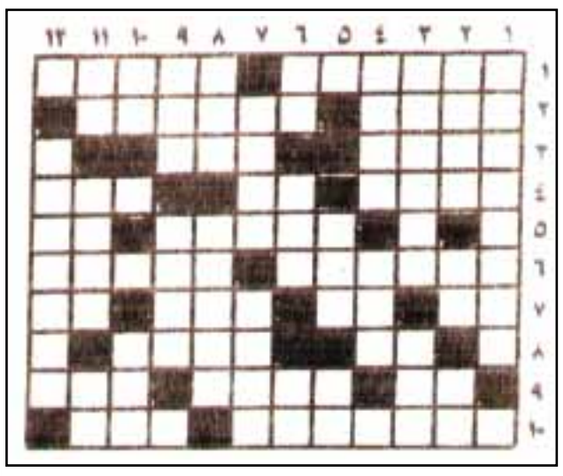
وهناك ٤٧ جائزة هذا العام لتكريم النابهين في أشكال موسيقية متنوعة منها التيجانو والفلامينكو والميرينجو والروك والريجيتون والكلاسيكية والنماذج المكسيكية والبرازيلية المتميزة.

مغنية البوب الكولومبية شاكيرا تحصد جوائز جرامي

الكلمات المتقاطعة

إعداد : بسمة نصر

الحلقة رقم (٣٤)

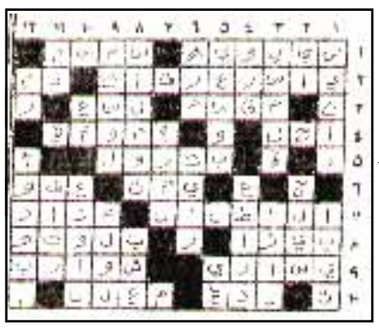


أفقياً:

١- أشهر كوميدي غربي بعد " شابلن" تقلد أرفع الأوسمة من بلاده الولايات المتحدة نعاه الرئيس الامريكي عام ٢٠٠٣م عن عمر مائة سنة وشهرين - جزيرة يمنية شهيرة.
٢- ريق - عاصمة افريقية.
٣- عملة عالمية - أحد أيام الأسبوع .
٤- من النباتات المائية - حرف موسيقي - حصان.
٥- عظم لين - ود.
٦- شد روان - بلد عربي .
٧- عملة عالمية - جوهر - متعب - نفي .
٨- حاجز مائي - عتيق .
٩- فردة حذاء - شققة صخر - غرام .
١٠- ميناء يمني - ذرة بالعامية.

رأسياً:

١- مملكة أوروبية .
٢- جلاء - حان - من الأحماض.
٣- خط دفاع اسرائيلي قديم - أسفل الجبل .
٤- تدافع (الريح) - إبن.
٥- أحد الاتجاهات - عائش.
٦- قهوة - من المعادن القيمة - أب الأب .
٧- أحد الجانبين - مدينة ساحلية يمنية .
٨- جماعة الطير - مخدة .
٩- طعام - علوي .
١٠- مهنة إنسانية - حرف أعمال.
١١- حرف موسيقي - ذهاب - حب .
١٢- الأندلس.

(الحل غداً)

حل الحلقة (٣٣)