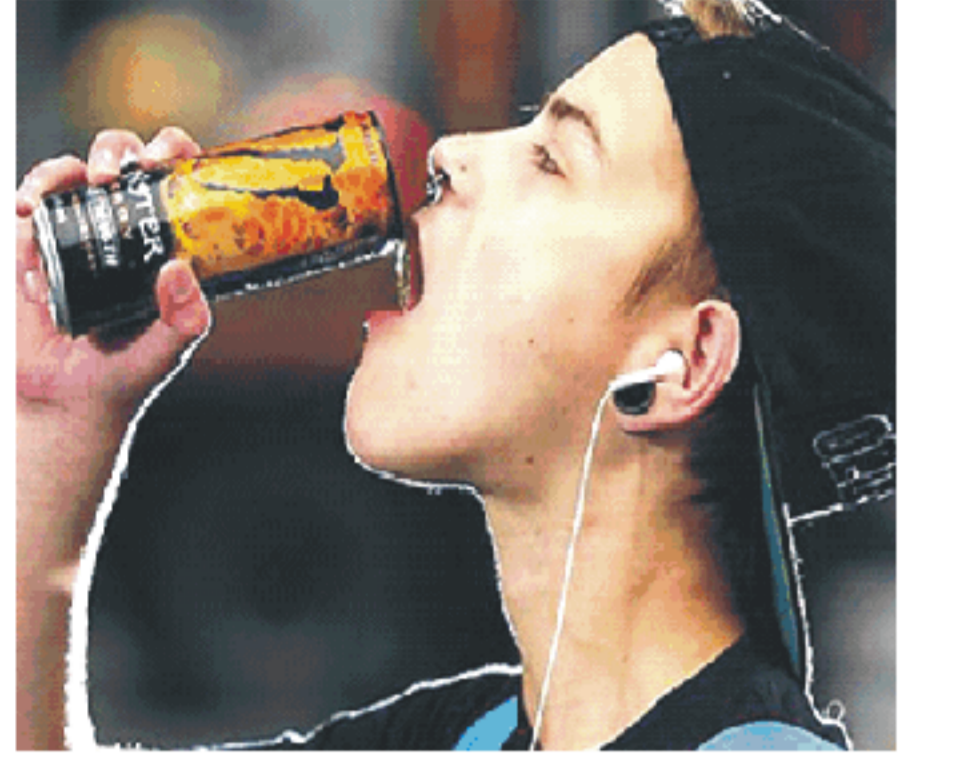
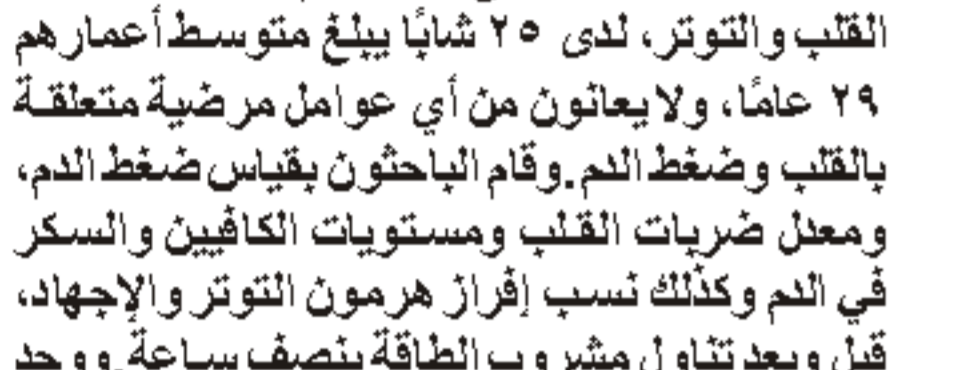


مشروبات الطاقة تستفز أمراض القلب عند الشباب



يلجأ كثير من الشباب لتناول مشروبات الطاقة، لأنه يتم تسويقها، على أنها تعمل على رفع مستويات النشاط الذهني والجسدي لكن دراسة علمية حديثة حذرت من نتائج بائعة الخطورة، لتلك المشروبات على صحة الشباب. الدراسة أجراها باحثون في مستشفى "مايو كلينك" بولاية مينيسوتا الأميركية، وحرصوا لتجنبها الأربعماء، ضمن فعاليات مؤتمر جمعية القلب الأميركية الذي يعقد بصورة دورية. وأوضح الباحثون أن تناول عبوة واحدة فقط من مشروبات الطاقة، ترفع من هرمون التوتر والإجهاد لدى الشباب إضافة إلى أنها تسبب ارتفاعاً مفاجئاً في ضغط الدم، الذي يرفع بمعدله خطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك في غضون ٣٠ دقيقة من تناول العبوة. وللتوصل إلى نتائج الدراسة، تابع الباحثون بقيادة الدكتورة آنا ستافيتوفا، تأثير مشروبات الطاقة على ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتوتر، لدى ٢٥ شاباً يبلغ متوسط أعمارهم ٢٩ عاماً، ولا يعانون من أي عوامل مرضية متعلقة بالقلب وضغط الدم، وقام الباحثون بقياس ضغط الدم، ومعدل ضربات القلب ومستويات الكافيين والسكر في الدم وكذلك نسب إفراز هرمون التوتر والإجهاد، قبل وبعد تناول مشروب الطاقة بنصف ساعة، ووجد الباحثون أنه بعد تناول عبوة واحدة من مشروب الطاقة، بنصف ساعة، ارتفع ضغط الدم بنسبة ٦.٨ بالمائة، كما ارتفعت نسب إفراز هرمون التوتر والإجهاد، بنسبة ١١ بالمائة، وزاد معدلات ضربات القلب والتنفس لدى الشباب، ووصفت قيادة فريق البحث، نتائج الدراسة بأنها "مدهشة لتفقد حيث أن الزيادة في ضغط الدم وهرمون التوتر التي تم رصدها بعد استهلاك مشروب الطاقة قد ترفع خطر الإصابة بأمراض القلب، حتى لدى الشباب الأصحاء". واكتشبت مشروبات الطاقة تسبباً متزايداً خصوصاً بين المراهقين والشباب في الولايات المتحدة، وفقاً للمراكز الأميركية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها فإن حوالي ٣١ بالمائة من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٧ و ٣٤ بالمائة من البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٤، يستهلكون مشروبات الطاقة بشكل منتظم. ينكر أن امرأة إيرلندية تحولت مؤخراً إلى ضريبة نتيجة إدمانها على تناول كميات كبيرة من مشروب منشط يومية، وادى استهلاكها لمشروب الطاقة "ريدبول" إلى فقدان الإبرلندية الشمالية لينا لوباري بصرها. وادى تناول لوباري لكمية كبيرة من مشروب يحتوي على نسبة عالية من السكر التي تزايد وزنها (حوالي ١٦٠ كلغ)، ومشاكل صحية عديدة كما حذرت دراسة علمية أميركية حديثة من مخاطر تسببها مشروبات الطاقة، تهدد صحة الأطفال. واكتشفت جمعية القلب الأميركية في تقرير أصدرته، عن ارتفاع حالات التسهم الناتجة عن تناول المشروبات.

حداد والحلاني يلتقيان في تركيا



التقى الفنانان اللبنانيان ديانا حداد وحاصي الحلاني في تركيا لتصوير أغنية جديدة مع المخرج علاء الأضراري، علماً أن كليب أغنية "يا بشر" سينطلق قريباً بمفاجأة تظهر حداد بصور مختلفة، والتقى الفنانان اللبنانيان ديانا حداد وحاصي الحلاني في تركيا لتصوير أغنية جديدة مع المخرج علاء الأضراري. كتب كلماتها الشاعر أحمد العلوي، ولحنها الموسيقار "طلال" الذي أوكل مهمة التوزيع الموسيقي للموسيقار حسام كامل. وتم الانتهاء من تصوير الكليب بعد أيام عدة من التحضيرات في مدينة إسطنبول. علماً أن هذه الأغنية ستعيد "حداد" إلى الدويتو الغنائي من جديد وهي المرة الأولى التي تنتجها فيها مع "الحلاني" بسجل فني مشترك. وأعيدت "حداد" عن سعادتها بتجديد التعاون مع أحيان "طلال" في عمل وصفته بالرائع والتميز وتوقفت أنه سيهيئ الجميع في الوطن العربي. مؤكداً أن هذه الأغنية ستترك بصمة في عالم الأغنية العربية، مشيرة إلى أنها تحمل تويحاً موسيقياً مختلفاً، علماً أنها تتعاون مع "الأضراري" لأول مرة من خلال هذا العمل المصور الذي أبدعت نقلاً كبيراً بنجاحه من جهة أخرى، سيعرض لها خلال الأيام المقبلة فيديو كليب "يا بشر" الذي تقدم فيه مفجأة أيضاً من ناحية الأداء والفكر الذي تظهر فيه بنجاحاً مختلف عن جميع الأغنيات المصورة الأخرى.

مارس الإيروبيك والمشي لتنعم باللياقة والصحة



الأشخاص الذين يواظبون على ممارسة رياضة المشي بانتظام تتخفف بينهم نسبة الوفيات، كما أنهم يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض لسرطان والسكري والتهنئة الأعضاب ولتخفيف من الضغط النفسي. ومن فوائد المشي أيضاً أنه يحسب لرب الانقلونز والرشح والزكام فالأشخاص الذين يتناولون على المشي لمدة ٣٠ دقيقة يوميا أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد.

كل الأعمار ويمكن أداؤه في كل الأوقات وفي كل الأماكن وخلص الباحثون أن التمارين الرياضية والمشي تكمل بعضها البعض وتساهم في رفع اللياقة البدنية وحفظ الوزن ولكنها ما يجزها أن كل تمرين يركز على عنصر مختلف إلى حد ما عن الآخر. ويعتبر مختصون في التغذية أن رياضة المشي، من أهم الوسائل التي تساعد على حرق السعرات الحرارية للتخلص من الوزن الزائد في الجسم دون القيام باتباع نظام غذائي معين. وقالوا أن المشي ساهم بشكل بطيء وبخضك من ١٠٠ سرعة حرارية، أما المشي السريع لمدة ساعة واحدة فقط في اليوم فيساعد على حرق أكثر من ٢٠٠ سرعة حرارية. ويساعد المشي في الحد من الإصابة بأمراض القلب والسكري، كما أنه يساهم في تخفيف الوزن وإزالة الدهون السامة المتركمة في منطقة الكرش وأثبتت دراسات أن

التمارين الجماعية الحافزة والتشجيع، وتبث روح المنافسة بين المتربين، إضافة إلى الشعور بالسعادة ويقول خبراء في الرياضة أن تمارين الإيروبيك تهدف إلى رفع لياقة الجسم ومرونته، والحفاظ على الصحة، وحفظ الوزن. أما تمارين المشي، وخاصة المشي السريع، أو الجري، فتركز على بناء اللياقة التحميلية وحرق الدهون بشكل كبير، كما أنها تحسن من كفاءة القلب والرئتين، وبالتالي لا يمكن فصل المشي عن التمارين الرياضية الأخرى فكلاهما مكمل للآخر واعتبرت الدراسة أن الوصفة السحرية للوصول للوزن المثالي والتمتع بجسم رشيق ومرونة ولياقة عالية تتطلب تطبيق الثلث الذهبي (رياضة - مشي - نظام غذائي). ويتميز المشي عن التمارين الرياضية بأنه لا يتطلب تجهيزات خاصة ولا يحتاج إلى مجموعة تريب كما أنه يناسب

وتحتاج بعض التمارين إلى نواصير تريب مع مربين، في حين يمكن ممارسة البعض الآخر في الهواء الطلق. وتتباين الآراء حول أيهما الأفضل من حيث المرونة والنجاح والتأثير المثالي على لياقة الجسم وتعزيز الصحة. وبينت الدراسة الكندية أنه على الرغم من اختلاف طرق ممارسة التمارين، فإن ممارسة الإيروبيك تؤدي إلى انخفاض مؤشر كتلة الجسم، ومحيط الصدر، وتقلل نسبته من ضغط الدم، وتوفر

الأيروبيك تحسن لياقتهم الجسدية أكثر من مجموعة المشي، إلا أنها شددت على أن التمارين لا تناسب الجميع. ونصحت مرضى السكري (الفئة الثانية) بالابتعاد عن التمارين التقليدية باعتبارها تتطلب مجهودات جبيرة. وفادت الدراسة أن تغيير أسلوب الحياة، يساهم على المدى البعيد في ممارسة الرياضة، مع الحرص على عدم وجود مشكلات في المفاصل، أو يشترط ألا يكون الشخص من ذوي الوزن والناظر الضخم إلى أن أغلب الناس قدارون على المشي. وتوفر

الأمير أورهان يدعو لمقاطعة السلطنة كوسيم



بداية الأطفال بعمره سنوات تهدد صحة القلب

مما توصلت إليه الدراسة لعدم شمول الأطفال كيبيري الحجم بهذه القياسات، كما لاحظ الباحثون أن علام مرض لقلب لم تظهر على جميع الأطفال البدينة. وأن نحو ثلث الأطفال كانوا ذوي أوزان فوق الحد الطبيعي أو ببناء سريري، الأمر الذي يزيد خطر تعرضهم إلى الإصابة بمرض السكري وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم، وأشار الباحثون إلى أن أسباب المشكلة انعدام النشاط البدني والساعات الطويلة من الجلوس أمام شاشة التلفاز أو الكومبيوتر. وعلى الرغم من كون البداية في مرحلة الطفولة مشكلة معروفة فإن الباحثين فوجئوا بوجود أدلة على مرض القلب في أطفال في سن الثامنة فقط.

حذر خبراء من أن ظهور العلام المبكرة لمرض القلب في أطفال بدناء لا تزيد أعمارهم على ثمانية أعوام وشفت لفحوص الأشعاعية بواحد إصابات بمرض القلب وتشوه عضلات القلب لدى أطفال بدناء، كما توصلت دراسة جديدة ويقارنه ٢٠ طفلاً بدنياً مع ٢٠ من أقرانهم ذوي الأوزان الطبيعية وجد الأطباء ارتباط البدينة بزيادة كتلة العضلة في عضلات القلب اليساري بنسبة ٢٧ في المئة وزيادة سمك عضلات القلب بنسبة ١٢ في المئة، وكلاهما مؤشر إلى الإصابة بمرض القلب. واعتبر الباحثون أن ٤٠ في المئة من الأطفال البدناء معرضون إلى درجة عالية من خطر الإصابة بمرض القلب بسبب مشاكل ناجمة عن ارتفاع سمك عضلات القلب وما يسببه ذلك من إضعاف قدرة القلب على ضخ الدم. ولم تظهر أعراض جسدية للاصابة بمرض القلب على أي طفل من الأطفال. ولكن لباحثين حذروا من أن حدوث مشاكل في القلب خلال سنوات الطفولة يمكن أن يؤدي إلى مرض أشد تعقيداً في مرحلة البلوغ فضلاً عن الموت المبكر. ونقلت صحيفة الغلوبيل ميل عن رئيس فريق الباحثين الأميركيين الدكتور لينيون جينج أن على الآباء أن يساهموا أطفالهم بإبقاء وزنهم صحياً. وأعرب جينج عن الأمل بأن تكون العلام التي لاحظها الباحثون في قلوب هؤلاء الأطفال قابلة للعلاج ولكنهم يستبعد حدوث تلف دائم في القلب وضمن عبئة الأطفال البدناء للفتحين سبعة مراهقين. وكان بعض الأطفال مصابين بأمراض ترتبط بزيادة الوزن، ومن هذه الأمراض الربو وارتفاع ضغط الدم والكآبة وأضعف جميع الأطفال الأربعماء، البنية منهم وفوق الأوزان الطبيعية.



صدر أكبر أحفاد السلطان عبد الحميد الثاني الأمير أورهان مفاجأة مدوية بدعواته لمقاطعة مسلسل "السلطنة كوسيم" بعد أن تصدق وبسمة التراث التركي ووصل إلى التراث العالمي منذ عرض حلقاته الأولى على شاشة "ستار التركية" مساء الخميس. وتصدرت اسم مسلسل "السلطنة كوسيم" لفراند التركي ووصل إلى التراث العالمي بعد عرض حلقاته الأولى على شاشة "ستار التركية" مساء الخميس، ونجح بتحقيق النسبة الغالبية في Rating بعد مسلسل "واي الذئاب" الذي يعرض في التوقيت نفسه. بحيث نال إعجاب المترقبين لمعرضه بعد انتظاره طويلاً ولم يخيب آمالهم.

ضابط أميركي يعترف بقتل مارلين مونرو

المستوى، وتم اختياره لتنفيذ مهام اغتيال الأعداء، لافتاً إلى أنه "كان مسؤولاً عن تصفية العلماء والفنانيين الذين يشككون خطراً على مصالح الولايات المتحدة". وأوضح أن مديره جيمي هايورث، كان قد أسند له مهمة اغتيال "مونرو" التي ربطتها علاقة غير سوية بالرئيس الأميركي الراحل جون كينيدي، وغيره من الرؤساء. أنها لم تضلج كينيدي فقط، وإنما فيل كاسبرو أيضاً. فآثار مخاوف الاستخبارات الأمريكية التي خشيت أن تتفقد معلومات عن دوائر الحكم الأميركية لدول الأخرى، فتخذت القرار باغتيالها. بحيث قل: أنه خشي بأنها ستفقد معلومات لشيوعيين ونفذ الأمر بقتلها فجرج وطني وخمسة أميركا.

أعاد ضابط المخابرات الأميركية المتقاعد نورمان هودجز ملف قضية "موت" النجمة الشهيرة مارلين مونرو إلى الواجهة باستغرافه على فراش الموت أنه هو من قتلها بأمر من وكالة الاستخبارات الأميركية "CIA". وأعد ضابط المخابرات الأميركية المتقاعد نورمان هودجز ملف قضية "موت" النجمة الشهيرة مارلين مونرو إلى الواجهة باعتراه على فراش الموت أنه هو من قتلها بأمر من وكالة الاستخبارات الأميركية "CIA". وجاء اعترافه الذي نشره موقع "The rival bid" بالتحديد فرضية انحلالها الذي استبعد كثيرين بسبب حبسها للحياة فيبد مرور ٥٣ سنة على خلق التحقيقات في مقتل أسطورة السينما

حفيد السلطان يعترض

وفيما أثنى متابعو المسلسل على الحلقة الأولى سجل أكبر أحفاد السلطان عبد الحميد الثاني الأمير أورهان مفاجأة مدوية بدعواته لمقاطعة المسلسل. فقد أصدر بياناً أعلن فيه أن المسلسل أسوء من سابقته "حريم السلطان"، واصفاً الطريقة التي يظهر فيها الحريم العثماني في المسلسل بالمهزلة وأضاف في بيانه أن المسلسل لا يمت إلى العثمانيين بصفة، بل إنه يركز على عنصر الخيال وبنى على أيها، ولا أهمية تاريخية له، وليس فيه أي حجة صحيحة. يذكر أن الخيار وقع على النجمة التركية بييرين سات لتلعب دور السلطنة كوسيم، فيما تحسد دورها في ريعان الشباب غونيس نزيه، علماً أن النجمة الشهيرة هولينا أفتار تلعب دور والدتها.

سمية الخشاب ترد على منتقديها

الشريف الذي ترى أنها لاتزال تعلم منه ومن أعماله حتى الآن، كما تتذكر الأحاديث التي كنت تدور بينهما وأشارت إلى أنها تقدم شخصية صعبة ومعقدة بدورها في فيلم "فيلة الكبيرة"، رغم قلّة مشاهدتها فيه، وتمنت حصوله على جائزة بالمهرجان.

منتقديها بعد أن تمتد العمر الطويل للفنانة لراحة فانت حمامة، مشيرة إلى أن الضجة التي صاحبت تصريحاتها مقنعة بشكل كبير، وقالت أنها تعلم بخبر رحيلها علم اليقين منذ حوثه وقلعت بنعها عبر حسابها الشخصي على "إنستغرام". إلا أنها تشع دائماً

ردت الفنانة سمية الخشاب على منتقديها حول تصريحاتها بسلاخاً للفنانة فانت حمامة بطول العمر رغم وفاتها في بداية العام الحالي، فيما تمتد بلأن يصد فيلمها الجديد "فيلة الكبيرة" جائزة في المسابقة الرسمية للمهرجان. ردت الفنانة سمية الخشاب على

تهنئة

تتقدم اسرة تحرير صحيفة العراق اليوم بالتهاني والتبريكات الى السيدة (وداد عليوي عباس) بمناسبة تسنها منصب مديرة قانونية شركة الرشيد العامة للمقاولات الانشائية داعمين الباري عز وجل ان يوقفها خدمة للعراق العظيم.

اسرة تحرير صحيفة العراق

