حبوب الحمية لا تخفض الوزن

السمنة هي زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب تراكم الدهون، ولأنها

تحدث عندما يتناول المرء سعرات حرارية أكثر ما يستطيع أن يحرقها، يتجه

كثير من الناس إلى استخدام حبوب الحمية التي لا تسهم في إنقاص الوزن وهي

لا تختلف عن الحبوب الوهمية، ونقلت وكالة "برس أسوسياشن" البريطانية عن الناحث أن المكمالات الغذائية القائمة على الملفوف والألياف وعصارة

النباتات ليست أفضل من الحبوب المزيفة الوهمية في إنقاص الوزن. وأشار

الباحثون البريطانيون من جامعة "بينينسولا" الطّبية وجامعة "أكستر

و"بلايمواث"، إلى أنه لا يوجد دليل بعد يثبت أن هذه الحبوب فعّالة، كما

أكد علماء ألمان في دراسة منفصلة أنه لا توجد أدلة تثبت أن المكملات تساعد

في فقدان الوزن، وقد راجع فريق البحث البريطاني بيانات حالية بشأن الليمون المرّ والشاي الأخضر وغيرها من الألياف التي توصف للحمية،

وقدموا نتائجهم في المؤتمر الدولي للبدانة الذي تستضيفه ستوكهولم، وقال

Doctor Researched, Formulated\* & Approved

Lose 287% the Weight Compared to Placebo\*

Supports Healthy Cholesterol Levels

CYLARIS

U.S. FORMULA

World's Strongest Weight-Loss Formula

"المواطن المثالي"

برنامج بحثى

جديد لكافحة

□ محيط - شبكة الإعلام

أعلنت الوكالة الرئيسية

الولايات المتحدة توقيع

لفك الشفرات والتنصت في

عقد للمساعدة على مكافحة

التهديدات الإلكترونية التي

القومي الأمريكي، وذلك وسط

مخاوف متزايدة بشأن أمن

وأكدت جوديث ايميل وهي

متحدثة باسم وكالة الأمن

عليه اسم "المواطن المثالي هو عبارة عن: "جهد بحثي

القومي أن البرنامج الذي أطلق

وهندسي. لا ينطوي على تشاط

وذكرت صحيفة "وول ستريت"

جورنال عكس ما تم التصريح

المواطن المثالي" يعتمد على

أجهزة استشعار سيتم وضعها

الحساسة، مثل شبكة الكهرباء

ومحطات الطاقة النووية.

ونقل التقرير عن شخص له

صلة بالمشروع قوله إن شركة

رايثون" فازت بعقد سري

للمرحلة الأولى من البرنامج

بقيمة تصل إلى مئة مليون

وأوضحت جويس كوزمين

وهى متحدثة باسم رايثون:

ليس لدينا معلومات عن

هذا الأمر"، ولم تعلق وكالة

الدفاع الأمريكية على الأمر

بنفى أو تأكيد منح العقد

لرايثون الموجودة بولاية

ماساتشوستس. وأضافت ايميل: "يوفر هذا

العقد مجموعة من الحلول التقنية التي تساعد وكالة الأمن

القومي على فهم التهديدات

التي تتعرض لها شبكات الأمن

القوَّمي بشكل أفضل"، مشيرة

إلى أنه سيكون من غير الملائم

تأكيد أو نفى أي من التفاصيل الواردة في تقرير الصحيفة

بسبب "الحساسية العالية

لما نفعِله في سبيل الدفاع عن

الأمن القومى التابعة لوزارة

فى شبكات تشغل البنية التحتية

به حيث قالت إن برنامج

مراقبة ولا أجهزة استشعار".

تتعرض لها شبكات الأمن

القرصنة

العربية

# الأطعمة الملونة تسبب السرطان



## الانترنت "بهدد" الأنواع الحيوانية النادرة بالانقراض

قال مندوبون عن جماعات حماية البيئة، في مؤتمر منعقد في العاصمة القطرية الدوحة، إن الانترنت أصبح يمثل أكبر الأخطار التى تهدد الفصائل الحيوانية النادرة بالانقراض. ويقول دعاة حماية البيئة إن شبكة الانترنت ومنتديات الدردشة، جعلت من السهل أكثر من أي وقت مضى، شراء وبيع أي شي، من الأسود الصغيرة الوليدة، إلى صغار الدببة القطبية، وقدمت نتائج الدراسة أمام مؤتمر التجارة الدولية في الأنواع الحيوانية المهددة بالانقراض الذي تشارك فيه ١٧٥ دولة.وقد رفض المؤتمر عدة مقترحات لفرض مزيد من الحماية على الأنواع المهددة بالانقراض، ومن المقرر أن يقترع المندوبون على ادخال تغييرات على

تأثير الانترنت

### □ محبط

🗆 بي بي سي

حذر تقرير صحي جديدٍ من تناول الأطعمة الملونة التي تغري الصغار بأشكالها البراقة، مؤكداً أنها تسبب السرطان، فضلا عن عدم تقديم الصبغات أي فائدة غذائية، وأشار التقريس إلى أن المصنعين يستخدمون قرابة ١٥ مليون باوند سنوياً من ٨ صبغات اصطناعية، من البترول

تجارة العاج في وقت لاحق.

وقال رئيس الصندوق الدولى للحماية البرية قوله: "أصبحت شبكة الإنترنت العامل المهيمن عموما في التجارة العالمية في الأنواع المحمية، وأضاف: إن الألاف من الأنواع المهددة بالانقراض يتم عرضها للبيع بشكل منتظم على شبكة الإنترنت، حيث يستفيد كل من المشترين والبائعين من عدم الكشف عن هوياتهم، ومن السوق العالمية الواسعة، التي تتيحها لهم الشبكة. ويقول أولئك الذين يحاولون مراقبة عمليات البيع غير القانونية إن حجم المشكلة يكاد يكون من المستحيل تقديره، وإن السوق الأمريكية هي الأكبر، تليها أسواق أوروبا والصين وروسيا واستراليا، وقد اقترع المندوبون يوم الأحد لصالح قرار بحظر جميع المعاملات التجارية الدولية في نوع نادر من السمندر

الإيراني، يقول الصندوق العالمي لحماية الحياة البرية إنه يتعرض للانقراض بسبب التجارة عبر شبكة الانترنت، ولكن محاو لات أخرى لحظر التجارة في الدبية القطبية، وسمك التونة ذي الزعنفة الزرقاء والشعاب المرحانية النادرة فشلت كلها، ما أثار الإحباط لدى النشطاء البيئيين حسبما تقول مراسلة بي بي سي ستيفاني هانكوك من الدوحة، ولم ينجح اقتراح من الو لايات المتحدة والسويد بتنظيم تجارة الشعب المرجانية الحمراء والوردية التى تستخدم في صنع الحلي باهظة الثمن وتباع على نطاق واسع عبر شبكة الإنترنت، وقد صوت المندوبون

### إن نتائج المراجعات النظامية فشلت في تقديم أدلة كافية تثبت أنه يمكن أغذية طبيعية مثل "صاندي" الفراولة الطبيعية بينما يحل بدلاً من الفراولة وْصَفْ أَي مكملات غذائية لتخفيف الوزنّ"، وأشار الباحثون إلى أن الكثير صبغان ملونة منها الأحمر " ٤ في الوجبة نفسها في الولايات المتحدة ودول من المكملات الغذائية العشبية يروج لها للمساعدة على فقدان الوزن وهي أخري، وستبدأ دول الاتحاد الأوربي خلال أيام وضع تحذير في حال وجود لا تحتاج إلى إثبات فعاليتها مثل العقاقير لتتم الموافقة عليها، ما يؤدي إلى ملونات في الأطعمة لتأثيراتها أوتسببها بفرط النشاط وضعف الانتباه وصفها بدون التأكد من تأثيرها.

والبرتوكيماويات السامة، في الطعام وعصير الفاكهة والحلوي ووجبات

وحدر التقرير من أن مخاطر الصبغات الاصطناعية تشمل على الإصابة

وحدد التقريس أخطر الملونات، كما تسرد في محتويات الأغذية المصنعة

بالأحمـر ٤٠ والأصفـر ٦ وهـى ملوثة بمـواد مسرطنة، أمـا صبغة الأحمر

٣ التي منعتها الولايات المتحدة في الأدوية ومواد التجميل فهي لا تزال

تستخدم في الأغذية بكميات تصل إلى ٢٠٠ ألف باوند سنوياً في وجبات

مجففة ومجمدة من الفواكه. وتسبب صبغات الأزرق ١ والأحمر ٤٠ والأصفر

٥ و٦ بحساسية خطيرة لدى بعض الأشخاص، كما لا تقدم الصبغات الملونة للطعام أي فائدة غذائية، بلُّ يقتصر استخدامها على تجميل الأطعمة لكنها

وتقدم الشركات الكبرى في بعض الدول ذات القيود الحازمة تجاه الملونات،

تسبب مشاكل سلوكية لدي الأطفال وأمراض سرطانية لدى الكبار.

بالسرطان والحركة المفرطة لدي الصغار فضلا عن الحساسية.

الفطور من الحبوب والذرة.

### □ دنيا الوطن

إن جسم الإنسان مهيـاً لتحمل الحرارة. وهو ينفذ مهماته أفضل ما يكون عندما یکون بدرجهٔ حرارهٔ ۹۸ درجهٔ فهرنهایت (٣٦,٦٧ درجـة مئويـة)، ويمتلك أليات خاصة به للحفاظ على درجة الحرارة. ومع هـذا فإن الطقس الحـار، خصوصاً عندما يكون الجو حارا ورطبا ومضبباً، يمكنه أن يؤدي إلى إجهاد القلب

### إشعاع الحرارة والتبخر تولد خلايا الجسم الحرارة خلال عملية

تحويل السكر إلى طاقة، ولذلك عندما

ترداد درجة حرارة الجو، فإن الجسم ليس لديه أي خيار لتوليد حرارة أقل في الداخل، وإن كان بمقدورك نزع ثيابك، فإنه لن يكون بإمكانك نزع جسدك الندى ولدتك أمك به! وهنذا ما يفتح الطريق لتحقيق وسيلتين رئيسيتين لتقليل الصرارة: الإشعاع، والتبخر، مع ازدياد درجات الحرارة الجوية تقوم مستشعرات درجات الحرارة في الجسم بإبلاغ الأوعية الدموية الموجودة على ... الحلد بالاسترخاء وتقبل كميات أكبر من الدم. ولتبريد الجلد، ويقوم الدم المتدفق قى المناطق المحيطية، بعملية الإشعاع الحراري، حيث تنتقل الحرارة منه إلى الهواء، إلا أن هذا الحل لا يؤدي مهمته عندما يصل مقدار درجة الحرارة الجوية إلى مقدار درجة حرارة الجسم. أما التعرق فهو وسيلة أخرى للتبريد الذاتي، وتصول عملية التبضر، العرق الذي يفرزه الجسم نتيجة الصرارة، إلى بخار الماء، ويؤدي تبخر مقدار من العرق بمقدار ملعقتى شاي إلى تبريد الدم المتدفق بدرجتين فهرنهايت (١,١١ مئوية)، وفيما يؤدى التعرق مهمته بشكل جيد في الأيام الجافة، فإنه لا يؤديها مع ازدياد نسدة الرطوية الجوية إلى أكثر من ٧٥ في المئة، لأن كمية الماء في الجو تعيق وتصعب من عملية التبخر.



### الحروالقلب

إن كلا من الإشعاع الصراري والتعرق يمارسان الضغط على القلب، إذ إن مهمة تحويل الدم إلى الجلد تدفع القلب إلى العمل بجهد أكبر. وفي يوم حار، قد يقوم القلب بدفع الدم بحجم أكبر بأربع مرات من معدل تدفقه في يوم بارد.

الأملاح المعدنية وتفريغ الدم منها، وهي عناصر مهمة للحفاظ على توازن صحى للسوائل، ولا تظهر هده الإجهادات على القلب لدى الأشخاص الأصحاء، إلا أن بمقدورها أن تسبب المشكلات للمصابين

لديهم بعد تعرضهم لنوبة قلبية أو بمرض أخر في القلب.كما أن الطقس الحار يسبب مشكلات أيضا للأشخاص الذين يتناولون أدويـة حاصرات بيتا أو مدرات البول أو المصابين بمرض باركنسون، السكري، أو السكتـة الدماغيـة، أو أي مرضى آخر يؤثر

الوعائي الرئوي، وفشل الكلى. إرشادات لمقاومة الحر - التروي والحيطة بمقدورهما مساعدتك

سلبا على قدرات المخ للتعرف على حدوث

الجفاف في الجسم، ويؤدي الحر كذلك إلى

زيادة سوء حالات عجز القلب، الانسداد

new!/nouveau!

Controls appetite MAN

Helps support relaxation and manage everyday stress

72 CAPLETS COMPRIMES

Supports mental well-being™

smarth

RAPID WEIGHT LOSS FOR WOME

في التخلص من مشكلات الطقس الحار والرطب وتأثيرها على القلب. برد نفسك. الهواء البارد هو أفضل

الوسائل لهزم الحر. وإن لم يكن لديك مكيفة للهواء، اذهب إلى قاعة مبردة لتمضية فترة ساعة أو ساعتين. استحم تحت المرشاش أو في المغطس. وقد يفيدك وضع ثوب مبلل أو قطعـة ثلـج، تحـت إبطيـك أو في أعلـى

- تناول السوائل، فالحفاظ على مستوى السوائل في الجسم يكافح السخونة الزائدة. إلا أن هذا ولسوء الحظ ليس سهلا لكل شخص، إذ إن المشكلات في المعدة والأمعاء، أو وجود خلل في إشارات العطش، أو تناول مدرات البول، والنشاط البدني، أو تناول السوائل بشكل قليل، تساهم كلها في حدوث جفاف الجسم. حاول، في أيام الطُّقس الحارة الرطبة الخطيرة، شربُّ قدح من الماء كل ساعة (وإن كنت مصابا بعجز القلب، استشر الطبيب أو المرض).

- قلل تناول المشروبات الغازية الحاوية على السكر وكذلك عصائر الفاكهة الكاملة القوة، لأنها تبطئ حركة السوائل من الجهاز الهضمي إلى الدم.

- قلـل من تنـاول المشروبـات الحاوية على الكافيين أو الكحول، أو تجنبها كلية، لأنها تزيد بقوة من حالة جفاف الجسم. - قلل نشاطك. لا تحاول ممارسة التمارين الرياضية، أو أي نشاط بدني، عندما تكون

درجتا الحرارة والرطوبة عاليتين، وأفضل مواعيد الرياضة هي الصباح الباكر أو المساء، وإن مارست الرياضة، تناول السوائل أكثر من المعتاد. خفف طعامك. - اختر وجبات خفيفة لا تؤدي إلى الضغط على جهازك الهضمي. تناول أنواع الحساء غير الساخن، السلاطة، والفواكه لسد الجوع وتزويدك بالسوائل اللازمة.

### الكولسترول أو الذين تضررت عضلة القلب أما التعرق فإنه يؤدي إلى إفراز كميات من

بانسداد الشرايين نتيجة تجمع ترسبات

طفل في الثالثة من العمر

ذهل الأطباء الإيطاليون عند معاينة طفل نابغة في الثالثة من

العمر يجيد قراءة الصحف واستخدام جهاز التحكم بالتلفزيون

وأفادتُ وكالة "أنسا" الإيطالية للأنباء ان والدي الصبي الذي

يدعي "إيتوري" والموجود في بلدة بيريغنانو قرب بيزا

يؤكدون انه علم نفسه كل المهارات التي يجيدها من خلال

وقال الوالد فرانشيسكو غريلو "٤٤ سنة" "بدأنا تعليمه أحرف

الأبجدية على سبيل المزاح ولم نتخيل أن تتطور قدراته على

وأضاف غريلو "كان في الثانية من العمر عندما بدأ بقراءة

الصحف ودليل التلفزيون، وفي البداية ظننا انه حفظ بعضٍ العبارات وكررها كالببغاء لكننا انتبهنا بعدها انه يقرأ فعالًا"

طبية أعانى منها فسمع إيتوري وأوصى بدواء محدد"،

وأضَّاف "تحققت من الأمر ووجدت انه مناسب

الكمبيوتر اللوحي . . خير رفيق في الطريق

وأعرب خبراء طبيون محليون عن دهشتهم بالصبي.وقال

الدكتور أميريغو كيلاندروني رئيس قسم طب الأطفَّال في

المستشفى المحلى "تحصل عملية القراءة عادة في مرحلة تالية، في

سن المدرسة، وتدريجياً".لكن الوالد أشار إلى انّ ابنه تعلم أموراً

طبية، وأوضح "في أحد الأيام كنت أتحدث إلى زوجتي عن مشكلة

لحالتي تلك.

يقدم نصائح طبية

□ العرب اونلاين

مراقبة الراشدين.

وحتى إعطاء النصائح الطبية.

# مكملات زيت السمك تقلل الإصابة بسرطان الثدي

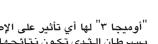
### □ وكالة أنباء الشرق الأوسط

أكدت دراسية حديثة نشرت في دورية وباء السرطان وعلاماته البيولوجية والوقاية منه" أن تناول مكملات زيت السمك يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي، وأشارت الدراسة إلى أن مكملات زيت السمك التى تحتوي على أحماض أوميجا ٣" الدهنية ربما تحمي من مخاطر الإصبابة بسرطان الثدي،

و اكتشف العلماء أن النساء اللاتي يتناولن مكملات زيت السمك يقل لديهن مخاطر الإصابة بالسرطان بنسبة ٣٢ ٪ بيد أن هذا التأثير يقتصر على النوع الأكثر شيوعاً من سرطان الثدي وهو ما يعرف ب"سرطان الأقنية" أي الذي يصيب قنوات الحليب، وذكرت صحيفة "سكوتسمان" البريطانية أن الدراسات التي تبحث في ما اذا كان النظام الغذائي الذي يتضمن تناول السمك أو الأحماض الدهنية

### "أوميجا ٣" لها أي تأثير على الإصابة بسيرطان الثدي تكون نتائجها غير

وكانت دراسة نشرت نتائجها في أبريل الماضي قد أشارت إلى أن الرجال الذين يتناولون حبوب زيت السمك كسمك السلمون أو السمك المملح تنخفض لديهم نسبة الإصابة بأمراض القلب إلى الثلث عن هؤ لاء الذين لا يتناولون زيت





# التلوث المروري قد يزيد مخاطر النوبة القلبية

أن أجهزة المراقبة المحمولة على مدار الساعة

والتى يرتديها المرضى أظهرت ارتباطا

وثيقا بين انخفاض قابلية معدل ضربات

القلب للتغيير والتعرض الشخصى لملوثات

الهواء الجوى أثناء ركوب السيارات، بما

في ذلك الكربون العضوي وثاني أكسيد النيتروجين. وتضيف تلك المعطيات إلى أدلة

حديثة بوجود صلة بين التعرض الوجيز

للملوثات المرورية وانخفاض قابلية معدل

ضربات القلب للتغيير، على ما أفاد الباحثون

وقد تساعد تلك النتائج أيضاً في تفسير كشف

بعض الدراسات السابقة عن أن هناك زيادة

في خطر الإصابة بأزمة قلبية في الساعة التي

تعقب التواجد في أماكن مرورية، حسبما ذكر

ضد الاقتراح بدعوى أنه

يمكن أن يساهم في إثارة

مخاوف مجتمعات الصيد

توصلت دراسية حديثة إلى أن تعرض الأشخاص الذين يعانون من اعتلال بالقلب أو الرئة لمعدلات عالية من التلوث المروري يكون دائماً مصحوباً بانخفاض في قابلية معدل نبض القلب للتغيير "اتش أر في"، ما قد يزيد من خطر الوفاة بنوبة قلبية مباغتة، وشملت الدراسة ٣٠ من سكان إحدى مناطق اتلانتا، يعانون من اعتلال رئوي (مرض انسداد رئوي مزمن) أو مرض قلبي (أزمة قلبية سابقة)، ووجد الباحثون في مجال الصحة العامة بجامعة هارفارد، أن ثمة صلة بين انخفاض قابلية معدل نبض القلب للتغيير والمستويات المحيطة من ملوثات الهواء الجوى في المناطق التي يعيش بها المشاركون في الدراسة، بيد

### □ العرب اونلاين

دائماً ما يلوح في أذهان مستخدمي الكمبيوتر اللوحي أي باد ما إذا كان من الأفضل بالنسبة لهم أن يحملوا الجهاز الجديد معهم في كل مرة يقررون فيها السفر في عطلة أم لا، حيث أنه بالرُّغم من كثرة الوظائف التي يؤدّيها، إلا أن الفوائد التي يمكن أن يحققها بالنسبة للأشخاص دائمي السفر تظل محدودة إلى حد ما، ولا شك أنك ستكون محط أنظار المحيطين بك إذا ما أخرجت جهاز أي باد من حقيبتك في صالة الركاب بالمطار وأخذت تتصفح جريدة إليكترونية أو تشاهد فيلم فيديو في انتظار موعد الرحلة، وبرغم أن صديقك على المقعد المجاور يمكنه أن يفعل نفس الشيء باستخدام هاتفه الذكي، إلا أن الكمبيوتر أي باد بالقطع يتفوق على جميع الهواتف الذكية الموجودة في الأسواق حالياً. ويقول مايكل جاروجسكي الذي يعمل بشركة جياتا لتقديم الاستشارات لشركات السياحة "أفضل ما يميز الكمبيوتر أي باد هو شاشته الكبيرة"، مضيفًا: أن درجة نقاء الصورة العالية التي

تصل إلى V71×X1×۲٤ بكسل تتيح مشاهدة أفضل لمحتوى الشاشة مقارنة بشاشات الهواتف المحمولة الصغيرة. و أوضح قائلاً: إن "التطلع إلى شاشة أي باد يشبه القراءة من صفحات كتاب"، وبدأت بعض دور النشر تتيح نسخا من الجرائد والمجلات التي تصدرها تصلح للعرض على أجهزة أي باد، وأشار يورج ألبرشت المتحدث باسم شركة أبل للإليكترونيات إلى وجود ما يسمى بمشروع "جوتنبرج" الخاص بتوفير آلاف الكتب المجانية التي يمكن تحميلها على الجهاز أي باد، وكذلك إلى موقع "أي بوك" الذي يتضمن أحدث الاصدارات في العالم.

وأضاف ألبرشت أن هذا الموقع يتضمن حاليا أكثر من ١٥ ألف كتاب في الوقت الحالي، وتعلم يورج فيرتجن وهو صحفي من مجلة "سي تي" الألمانية المتخصصة في مجال الكمبيوتر أن يقدر قيمة الجهاز أي باد باعتباره خير رفيق على الطريق.