

العيش وحيداً يضاعف مخاطر الإصابة بأمراض القلب

كوبنهاغن: كشفت دراسة علمية جديدة أن عيش الإنسان وحده يضاعف من مخاطر إصابته بأمراض قلبية حادة بالمقارنة مع عيشه مع شريك أو شخص آخر. وذكرت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة أرهوس ساوجويسب الدنماركية، أن النساء فوق عمر الستين والرجال بعد الخمسين الذين يعيشون وحدهم يكون لديهم مخاطر متزايدة بالإصابة بعدة حالات مرضية منها خناق الصدر الحاد والنوبات القلبية.

هذا وقد نشر البحث الجديد في مجلة الأوبئة وصحة المجتمع المتخصصة. أسباب حقيقية إلا أن أخصائيي وخبراء الصحة القلبية قالوا إن عادات مثل التدخين ونظام الحمية الغذائية غير السليم، التي تعتبر أكثر شيوعاً بين أولئك الذين يعيشون وحدهم، كانت هي الأسباب الحقيقية وراء ازدياد مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية. يذكر أن الباحثين قاموا بدراسة المعلومات السكانية المتعلقة بأكثر من ١٣٨٠٠٠ شخص بالغ يعيشون في منطقة أرهوس في الدنمارك. ففي الفترة الواقعة بين عامي ٢٠٠٠ و٢٠٠٢ تم تشخيص ٦٤٦ حالة لأناس أصيبوا بخناق صدري حاد أو عانوا نوبات قلبية أو قضاوا بسبب أمراض قلبية حادة، وهذا الحيز من الأزمات

وكانت وكالات أنباء الصين الجديدة عن مسؤول رسمي أن بكين تخطط لإطلاق برنامج طموح لاستكشاف الفضاء، سيركز على القمر والمريخ. وأشارت نقلاً عن مدير الإدارة الفضائية (سون لايان) إلى أن المشروع الذي سيستمر على مدى خمس سنوات، يستدعي زيادة بالتعاون الدولي. ولم توضح الوكالة أية تفاصيل عن جزء المشروع المتعلق بالمريخ، فيما أكدت وسائل إعلام محلية أن الصين تقوم بعمل تحضيري لاستكشاف هذا الكوكب.

وذكرت صحف محلية أنه من المتوقع أن ترسل بكين أول سفينة فضاء للقمر العام القادم، وستقضي السفينة عاماً تدور حوله وتجمع معلومات عن سطحه وبيئته وتلتقط له صوراً ثلاثية الأبعاد. وتتوقع وكالة الفضاء الصينية أن تتم عملية هبوط مكوك صيني على سطح القمر عام ٢٠١٢، وجليب عينات إلى الأرض قبل ٢٠١٧. يذكر أن الصين نجحت في القيام برحلتين مداريتين مأهولتين بالسنوات الأخيرة، فأصبحت بذلك ثالث دولة ترسل إنساناً للفضاء بوسائلها الخاصة بعد الولايات المتحدة وروسيا.

ويثير برنامج الفضاء الصيني مخاوف البعض من سباق تسلح محتمل بالفضاء، غير أن بكين تصر على أن برنامجها سلمي.



الصين تطلق قمرًا لاستكشاف الفضاء. من الأرشيف



العيش وحيداً

العالى للضرد، وكون الإنسان منخرطاً في بيئة العمل. أما النساء المطلقات فقد لوحظ أن مخاطر الإصابة بأمراض القلب عندهن تكون منخفضة. وتبقى عوامل مثل التدخين والسمنة وارتفاع الكوليسترول من الأمور المشتركة بين أولئك الذين يعيشون وحدهم. وهذه الفئة من الناس يكون لديها احتمالات أقل لتكوين شبكة علاقات اجتماعية يمكن التعويل عليها، ومن المحتمل أيضاً أنها تقوم بزيارات أقل لطبيب العائلة. ويقول الدكتور كيرستين نيلسين

وحسب التوصيات التي أوردتها باحثون في مجلة "لانسيت" الطبية فإن على الأطفال زيادة نشاطهم الجسدية من أجل تجنب الإصابة بأمراض القلب والسمنة.

قلة الحركة تعرض الأطفال للإصابة بالسمنة



طفل سمين

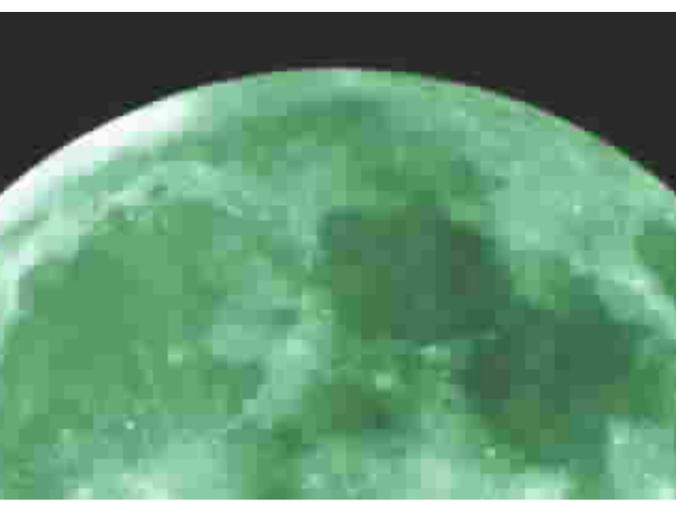
لندن: أكد باحثون إنه يتعين على الأطفال القيام بنشاطات جسدية لمدة ٩٠ دقيقة على الأقل يومياً من أجل عدم الإصابة بالسمنة وأمراض القلب. وحسب التوصيات التي أوردتها باحثون في مجلة "لانسيت" الطبية فإن على الأطفال زيادة نشاطاتهم الجسدية من أجل تجنب الإصابة بأمراض القلب والسمنة. من جانبها ذكرت وزارة الصحة البريطانية أنها سوف تعيد النظر في النصائح الخاصة برياضة الأطفال بعد صدور هذه الدراسة، فيما حذر أخصائيون من أن نصف أطفال بريطانيا قد يصابون بالسمنة بحلول عام ٢٠٢٠ إذا لم يغيروا نمط حياتهم، بحسب هيئة الإذاعة البريطانية.

شركة روسية تروج للسياحة الفضائية

في تنفيذ هذا المشروع في ٢٠٠٧ أو ٢٠٠٨. كما تعتمد الشركة بعد ذلك بعام إطلاق أول مركبة فضائية تجارية حول القمر. وتقدر تكلفة الرحلة بـ ١٠٠ مليون دولار.

موسكو: عرضت شركة سبيس أدفينتشر، أول من نظم رحلات سياحية فضائية، على زبائنها فرصة السير في الفضاء. وقالت الشركة إن السير في الفضاء سيكلف الزبون ٨ ملايين دولار إضافية إلى جانب مصاريف الرحلة وهي ٢٠ مليوناً.

ومقابل هذه الملايين الثمانية سيحظى السائح بفرصة السير في الفضاء لمدة ساعة ونصف خارج المحطة الفضائية الدولية. وقال إريك أندرسون رئيس الشركة إنه يوجد بالفعل "زبائن محتملين" للسير في الفضاء. وأضاف قائلاً "يمكن للسائح أن يرى العالم كله من الفضاء، إلى جانب مشاهدة الشروق والغروب وجمال الكون". وأرسلت الشركة ثلاثة سياح من قبل إلى الفضاء وهم الأمريكي دنيس تيتو، أول سائح فضائي، عام ٢٠٠١ ثم الجنوب أفريقي مارك شاتلورث في ٢٠٠٢ والأمريكي جريج أوغسن في ٢٠٠٥. ويتلقى الياباني ديسوكو اينوموتو تدريبات حالياً للقيام برحلته الفضائية السياحية في



لقطة لسطح القمر

الصين تسعى إلى استكشاف المريخ والقمر

ستعلق الكثير من الأهمية على الحياة الاجتماعية وعلى طموحاتك. فكل الكواكب ستحميك وكل امالك ستجري كما تتمنى وتطمح وقد تعقد انشاقات جديدة مهمة وناجحة.

الصين تطلق قمرًا لاستكشاف الفضاء. من الأرشيف

الكلمات المتقاطعة

اعداد / محمد راضيا

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

أفقياً

١، عالم فلك وبصريات عربي له كتاب المناظر. لنتاوه (م).
٢، عاصمة أوروبية (م). أطول نهر في العالم من دون آل التعريف.
٣، من أسماء الله الحسنى (م).
٤، حرف + الماسك (م).
٥، دولة آسيوية من دون آل التعريف. نصف (رغيف). بيني (م).
٦، كاتب دراما عراقي معروف. نصف (زكام).
٧، بمعنى نعم (م). مركز محافظة عراقية.
٨، المطلق (م). يفرق بين الأشياء.
٩، اسم جبل في أطراف مكة (م).
١٠، شطيمه او لا تعمل ما يريدون (م).
١١، حقيقي (م). حرف جر.
١٢، دولة عربية. سقطت (م).
١٣، ممثل عالمي مشهور مثل في فلم (عمر المختار) (م).

عمودياً

١، مطربة ليبية معروفة. قاعدة.
٢، عكس التقدم (م). خاصتي (م).
٣، نرشد. اسم احد السدود في حرف + الماسك (م).
٤، من أسماء الله الحسنى (م).
٥، مرتفع ارضي (م). عكس الابعاد (م). اداة اختياري.
٦، الثبنة المثبتة في الارض (م). جود (م).
٧، عكس يعود. رق. أملي.
٨، غير متحرك. اسم علم مؤنث عراقية.
٩، نصف (تفتد).
١٠، عكس المستورد (م).
١١، سكن. اسراف (م). حرف. ومخرج عراقي مميز.
١٢، نجلس عليها. نرفض ونعارض.

باقعة تراث

فقال له علقمة:
- أنت كفض كريم يقبل منك الصفو، ويؤخذ منك العفو، فأقم نظرك في أمرك.
ثم انكفا إلى أمها، فقال:
- إن الحارث سيد قومه حسباً ومنصباً وبيتاً، وقد خطب إلينا الزياء فلا ينصرفن إلا بحاجته".
فقال المرأة لابنتها:
- أي الرجال أحب إليك، الكهل الجحاح الواصل المناخ، أم الفتى الوضاح؟
قالت:
- بل الفتى الوضاح".
فقال فتى:
- إن الفتى يغيرك، وإن الشيخ يميئك، وليس الكهل الفضل، الكثير النائل، كالحديث السن، الكثير المن".
قالت:
- إن الشيخ يبلي شبابي، ويدنس ثيابي، ويشمت بي أترابي".
فلم تزل أمها بها حتى غلبتها على رأيها، فتروجها الحارث على مائة وخمسين من الإبل وخادم وألف درهم، فابتنتي بها، ثم رحل معها إلى قومه.
فبينما هو ذات يوم جالس ببناء قومه وهي إلى جانبه، إذ أقبل شباب من بني أسد يتصارعون فتفتست الصعداء، ثم أرخت عينها بالبكاء، فقال:
- ما بيكيك؟
قالت:
- ما لي وللشيوخ، الناهضين كالضروخ!"
فقال لها:
- تكلمك أمك! تجوع الحررة ولا تأكل بشديها.. وأنيك، لرب غارة شديتها، وسبية أرذفتها، وخمرة شربتها، فالخفي بأهلك فلا حاجة لي منك!"
وهذا المثل يضرب في صيانة الرجل نفسه عن خسيس المكاسب.

الميزان

21 ايلول 20 الاول

تتحمل كامل المسؤولية بعد خلاف طارئ مع الحبيب يسبب لك خيبة امل. لكنك تحقق ربحاً مادياً هذه الفترة كنت تحلم بالحصول عليه منذ مدة. الحركة ضرورية للحفاظ على الصحة.

المغرب

21 ايلول 20 الثاني

الأيام القادمة تحمل لك مفاجئات قد تغير أفكارك على الصعيد العاطفي، ولكن يجب عليك التروي باتخاذ القرارات.

القوس

21 ايلول 20 ك الاول

لا تستعجل تحليل الامور فالعطيات التي معك ناقصة. عاطفياً، كن هادئاً حيال ما ستعرض اليه مع الحبيب لا تتوقع منه اكثر من ذلك.

الجدي

21 ايلول 20 الثاني

إن حماسك هذا الشهر ملفت للنظر. اليوم تفكر بالمستقبل وتستقطب النجاح حيث تشعر إن الحظ رفيقك. عاطفياً تطوي صفحة خلافات وتبدأ بحوار بناء.

الدلو

21 ايلول 20 شياط

تستيقظ مدركاً أنك كنت غائباً لمدة طويلة، أن حب الحياة قد عاد إليك من جديد. العلاقات الاجتماعية ستكون هدفك على مدار السنة حيث ستحدد معارفك القدم وتجمع الكثير من الجدد.

الجوت

21 شياط 20 اذار

صديق قديم يقدم لك عوناً فلا ترفضه. انت قلق وتجد صعوبة في التركيز الا ان هذه المرحلة تنتهي قريباً. عاطفياً، الحب ما زال في دارك وانت تعيش سعادة كاملة.

الحمل

21 اذار 20 نيسان

ستعلق الكثير من الأهمية على الحياة الاجتماعية وعلى طموحاتك. فكل الكواكب ستحميك وكل امالك ستجري كما تتمنى وتطمح وقد تعقد انشاقات جديدة مهمة وناجحة.

الثور

21 نيسان 20 ايار

استعمل جهودك وسلطتك كي لا تضعف، ودع الامور تنضج في رأسك قبل الخوض في اعماقها. عاطفياً، لا تقترف خطأ بحق الحبيب فهو اكثر الناس معرفة بما تخفيه.

الجوزاء

21 ايار 20 حزيران

تشعر أنك قادر على السيطرة ومن الآن و صاعداً ستحظى بشعر كثيرة تمكنك من الاستفادة مادياً حيث ستغير مجرى حياتك الخاصة او المهنية، تسيير الامور كما كان متوقع.

السرطان

21 حزيران 20 تموز

انت كثير المغالاة في تصرفاتك ولا سيما في تعاطيك مع الزملاء، لا يمكنك الاستمرار بدونهم لذا تفهم كل ما يدور وعالج الامر. تضطر لالغاء موعد مهم مع احد المسؤولين وقد يكون في ذلك منفعة لك.

الاسد

21 تموز 20 اب

احدهم يأتيك بخبر على الصعيد المهني، وامر ما يشغل تفكيرك فاحسم الموقف. عاطفياً، انت ظامن لحياة عاطفية مستقرة ولا تتعب عن عواطفك بسهولة مع العلم انها عاصفة من العواطف.

العذراء

21 اب 20 ايلول

إن قدرتك في التعرف على الأشخاص المحيطين بك، يكون جيد على صعيد العلاقات الخاصة. بعض الظروف الآتية قد تساعدك لاجتياز مرحلة مهمة والعبور نحو حياة افضل.