



## وفاة عميدة البشرية اليابانية توميكو إيتوكا عن ١١٦ عاما

توفيت عميدة سن البشرية اليابانية توميكو إيتوكا عن ١١٦ سنة، وفق ما أعلنت أمس السبت سلطات مدينة أشيا في جنوب اليابان حيث كانت تعيش. وأفاد رئيس بلدية أشيا في بيان بأن إيتوكا، التي لها أربعة أولاد وخمسة أحفاد، توفيت في ٢٩ ديسمبر داخل دار للمسنين كانت تقيم فيها منذ عام ٢٠١٩. ولدت إيتوكا بتاريخ ٢٣ مايو ١٩٠٨ في أوساكا قرب أشيا، وصُنفت كأكبر شخص سنا في العالم بعد وفاة الإسيانية ماريا برانياس موريرا في أغسطس ٢٠٢٤ عن ١١٧ عاما. وقال رئيس بلدية أشيا ريوسوكي تاكاشيما البالغ ٢٧ سنة: «لقد منحتنا إيتوكا الشجاعة والأمل طوال حياتها الطويلة»، مضيفا: «نشكرها على ذلك».

وتحتدر إيتوكا من عائلة من ثلاثة أطفال، وكانت لاعبة كرة طائرة في شبابها، وعاشت حروبا وأوبئة وشورات تكنولوجية. وفي مرحلة شيخوختها كانت تحب الموز وكالبيس، وهو مشروب مصنوع من خمائر اللاكتيك يحظى بشعبية كبيرة في اليابان، بحسب بيان للبلدية. وتشهد اليابان حاليا أزمة ديموغرافية، مع تزايد عدد المسنين وتقلص عدد السكان في سن العمل، ما يتسبب بزيادة الإنفاق الطبي والاجتماعي. وفي سبتمبر، كانت اليابان تضم أكثر من ٨٨ ألف معمر، في المائة منهم نساء. ونحو ثلث سكان البلاد البالغ عددهم ١٢٤ مليون نسمة يبلغون ٦٥ عاما أو أكثر من العمر.



## دراسات: التفكير الإيجابي يعزز المناعة ويخفض ضغط الدم

تشير العديد من الدراسات الطبية إلى أن التفكير بطريقة إيجابية يساعد على خفض ضغط الدم وتقوية جهاز المناعة. وحول الموضوع قال الطبيب أمير خان في برنامج على قناة «ITV» التلفزيونية: «التفكير بطريقة إيجابية تجاه المواقف الحياتية اليومية يساعد على خفض ضغط الدم وتقوية جهاز المناعة، ويضئ الوضوء الصحي للتفكير الإيجابي مثبتة علميا، حيث أظهرت دراسة أجرتها جامعة جونز هوبكنز أن الأشخاص الإيجابيين، مقارنة بالمتشائمين، تعرضوا لثوابت قلبية أقل بنسبة الثلث، ويثبت دراسة أخرى أجريت في جامعة كانساس أن الأشخاص المبتسمين لديهم مناعة أفضل وكانوا أقل عرضة لأمراض ارتفاع ضغط الدم وحقن القلب». وأضاف: «ليس من الضروري أن يكون الشخص فرحا وإيجابيا بمشاعره طوال الوقت، لكن يكفي أن يكون مبهتجا في الأوقات المناسبة، هذا الأمر قد يكون مهمة مستحيلة بالنسبة إلى الكثيرين، فمن الصعب أن تكون إيجابيا عندما لا تكون معتادا على ذلك، أو عندما تفكر بشكل سلبي باستمرار، وهذا الأمر يتعلق بالكثير من الناس». ونصح الطبيب الأشخاص المتشائمين بأفكارهم بأن ينتقلوا إلى التفكير بطريقة أكثر إيجابية بشكل تدريجي، وقال: «على سبيل المثال بدلا من أن تقول أنا فاشل في مجال ما، يجب أن تقول لنفسي: لا بأس، أنا جيد في مجالات أخرى وسأحاول أن أكون أفضل في المستقبل».



## كمية الخضراوات التي يجب تناولها لتقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية



يقل تناول ما لا يقل عن ٤٠٠ جرام من الخضار والفواكه يوميا من خطر الإصابة بأمراض عضلة القلب والجلطة الدماغية والسرطان والسكري وزيادة الوزن ومستوى الكوليسترول.

وتشير الدكتورة ناتاليا خارجينكو أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إلى أنه وفقا لمعايير وزارة الصحة الروسية يجب على الشخص البالغ تناول يوميا ٨٠٠-١٠٠٠ جرام من الخضار والفواكه، وأن تخفيض هذه الكمية كثيرا والتخلي عن تناول الفواكه والخضراوات يؤثر سلبا على صحة الإنسان ويمتعه حتى من التخلص من الوزن الزائد وتوسع حالته الصحية العامة.

ووفقا لها، من الضروري تناول ٤٠٠ جرام من الخضار الخالية من النشا يوميا، مثل الملفوف والجزر والبنجر والطماطم والخيار والبصل واليقطين.

ومن الأفضل أن تكون الفواكه غير محتوية على نسبة سكر عالية مثل الحمضيات. وتشير موضحة إلى أن الموز والخوخ والمانجو وغيرها من الفواكه الحلوة تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات السريعة التي تسبب ارتفاع مستوى الفركتوز في الجسم. ووفقا لها فالمعايير

لذلك كلما تناول الشخص المزيد من الخضار والفواكه المختلفة زاد عدد ومستوى الفيتامينات والمعادن والالياف الغذائية الخشنة والليبية المفيدة للأعضاء، وكذلك مركبات الفلافونويد.

سنة حوالي ٢٥٠ جراما. وتقول: «الخضراوات هي مصدر للفيتامينات والمعادن والالياف الغذائية الخشنة والليبية المفيدة للأعضاء، وكذلك مركبات الفلافونويد».

المذكورة أعلاه هي للشخص البالغ. أما بالنسبة إلى الأطفال والمراهقين فالمعايير هي للأطفال بعمر ٣-١ سنوات ١٠٠ جرام وبعمر ٤-١٠ سنوات هي حوالي ٢٠٠ جرام وبعمر ١١-١٧



## «شبيه الإنفلونزا» يثير الهلع في الصين.. شديد العدوى ولا لقاح له

أثار انتشار فيروس جديد الهلع في الصين بعد زيادة ملحوظة في حالات الإصابة بالتهاب الرئة HMPV وخاصة عقب خمس سنوات من نشي جائحة كوفيد ١٩. وانتشر (HMPV) في عدة أجزاء من البلاد، ولا سيما في المقاطعة الشمالية، ما دفع السلطات إلى الاستئثار كما طالت الزيادة الكبيرة في حالات الإصابة الأطفال دون سن ١٤ عاما.

ويسبب الفيروس أعراضا مثل السعال والحمى والتهاب الشعب الهوائية، ويمكن أن يؤدي إلى أمراض مثل التهاب الشعب الهوائية أو الالتهاب الرئوي، وخاصة في الفئات المعرضة للخطر. كما أنه فيروس تنفسي تم التعرف عليه لأول مرة في عام ٢٠١٠، ويؤثر على كل الفئات العمرية لكنه أكثر خطورة على الأطفال الصغار وكبار السن، وأولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة ما قد يؤدي إلى الوفاة.

وغالبا ما يتسبب في التهابات الجهاز التنفسي العلوي والسفلي، ويمكن أن يؤدي إلى أمراض مثل التهاب الشعب الهوائية أو الالتهاب الرئوي، ما قد يشكل تهديدا للحياة في الحالات الشديدة. أما فترة حضانة الفيروس فتتراوح بين ٣ و٦ أيام، بينما قد تستمر الأعراض فترات متفاوتة بناء على شدة العدوى. كما يُنقل الفيروس من خلال الرذاذ مثل السعال والعطس، والاتصال الشخصي مثل المصافحة أو الاتصال المباشر مع شخص مريض. كذلك ينتشر من خلال لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ثم لمس الوجه (الأنف، الفم، العينين) قد يؤدي إلى الإصابة.

وتعتبر جهود الوقاية والوعي العام هي المفتاح في تقليل خطر انتشار العدوى حيث يمكن أن تساعد الخطوات البسيطة مثل الحفاظ على النظافة وتجنب الاتصال بالمرضى في حماية أنفسهم والآخرين من انتشار هذا الفيروس.

## زائر غير متوقع من الفضاء يسقط في كينيا ويثير ذعر السكان

استقبلت إحدى القرى في كينيا زائرا غير متوقع مع نهاية عام ٢٠٢٤، حيث سقط حطام فضائي أثار حالة من الذعر بين السكان. وسقطت حلقة معدنية كبيرة تزن نحو ٥٠٠ كغ (١١٠٠ رطل) ويبلغ قطرها ٢.٥ متر (٨ أقدام) في منطقة كثيفة الأشجار بجنوب شرق العاصمة نيروبي، في حوالي الساعة الثالثة بعد الظهر بالتوقيت المحلي. يوم الاثنين ٣٠ ديسمبر، بحسب ما ذكرته وكالة الفضاء الكينية في بيان لها صدر يوم الأربعاء. وفي الواقع، أصبح المدار الأرضي المنخفض مكتظ بشكل متزايد، حيث يوجد حاليا أكثر من ١٧٠ مليون قطعة من الحطام أكبر من ١ ملليمتر من صواريخ ومكونات فضائية وأقمار صناعية معطلة وعمليات فضائية أخرى تدور حول كوكبنا. وبعض هذا الحطام الفضائي يحترق ببساطة في غلاف الأرض الجوي. ولكن القطع التي لا تحترق تبدأ في إحداث مشاكل، مثل الأضرار التي قد تلحق بالمباني أو الأشخاص. وفي يوم الاثنين اكتشف سكان قرية موكوكو الكينية هذا الأمر عندما تحطمت الحلبة المعدنية التي تزن نصف طن في الأغفال، ما أثار ذعر السكان المحليين. وفي البداية كان السكان قلقين من أن قرينهم كانت تعرض سكان قرية إن الصوت بدا وكأنه انفجار قنبلة، لكن بدلا من ذلك اكتشفوا هيكلا على شكل حلقة قطرها ٢.٥ متر قد دمر تماما الأشجار والشجيرات التي سقط عليها. وقد حددت وكالة الفضاء الكينية (KSA) لاحقا أن الهيكل على الأرجح هو حلقة فصل من صاروخ. ولكن لم يتم بعد تحديد مصدره الحقيقي. وبينما طمأن وكالة الفضاء الكينية السكان بأن الحلقة لا تشكل تهديدا آخر، لا يزال بعض السكان غاضبين، مشيرين إلى أنه في حال سقط الهيكل على مبنى أو منزل لكان ذلك كارثيا. وطالبوا بتعويض لصاحب الأرض التي سقط عليها الحطام بسبب الأضرار التي تسبب فيها، وفقا لتقرير صحيفة «نيويورك تايمز».

## دراسة: شرب القهوة يوميا يساعد على إطالة العمر



من جهته قال عالم الأعصاب رودريغو كوني إن شرب القهوة باعتدال يساعد على مكافحة الأليات البيولوجية التي تتباطأ وتتعتل مع التقدم في العمر وتسبب عددا من الأمراض، لكن تأثيرات شرب القهوة على الجسم تختلف باختلاف العمر.

أظهرت دراسة أجراها علماء من جامعة كويمبرا في البرتغال أن شرب القهوة يوميا يساعد على إطالة العمر. وتبين للعلماء أن نسبة سكان العالم الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ سنة فما فوق تتزايد باستمرار، وعدد كبار السن سيرتفع من ١٠٪ اعتبارا من عام ٢٠٢٢ إلى ١٦٪ بحلول عام ٢٠٥٠، والمشير للاهتمام أن هذا التزايد لا يرجع فقط إلى تحسين الخدمات الطبية المقدمة، ولكن أيضا إلى استهلاك القهوة.

وأوضح العلماء أنهم خلال دراستهم قاموا بتحليل بيانات ٨٥ دراسة سابقة، شملت مئات الآلاف من سكان أوروبا وأمريكا الشمالية والجنوبية وأستراليا وآسيا، وكان الهدف هو معرفة كيفية تأثير القهوة على الصحة ومعدلات الوفيات، وتبين لهم أن شرب ٣ فناجين من القهوة يوميا يزيد متوسط العمر المتوقع بمقدار ١.٨٤ سنة، كما أن الذين يشربون القهوة بشكل يومي كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.

وأظهرت نتائج الدراسة أيضا أن القهوة تلعب دورا مهما في الحفاظ على وظائف العديد من أجهزة الجسم مثل الجهاز العصبي والجهاز العصبي، وتقوي منظومة المناعة، كما تقلل من الإصابة بأمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية والسرطانات والسكتة الدماغية والسكري والخرف والاكنتاب.

## بسبب شطيرة.. امرأة تقتل عامل بريد في مطعم أمريكي



طعن امرأة عامل بريد حتى الموت في مطعم بمدينة نيويورك يوم الجمعة إثر خلاف حول أحقيتها في الدور. وقررت السلطات احتجاز جايا كروز ٢٤ عاما) بدون كفالة بعد اتهامها بقتل ساعي البريد راي هودج. وتم توجيه رسالة تطلب التعليق من محامي كروز. وتعرض هودج (٣٦ عاما) للطعن في الصدر والرقبة والذراعين بعد ظهر الخميس في مطعم في منطقة هارلم، وفقا للشكوى المقدمة للمحكمة. وعثرت عليه الشرطة مصابا على الأرض مرتديا زي عمله في البريد. وقالت عميلة أخرى تدعى جانيت ريتش لصحيفة «ديلي نيوز» إن هودج وكروز تشاجرا عند طاولة طلب الشطائر حول من التالي، وقالت ريتش إنها وشخص آخر حاولا التدخل من دون جدوى.