



طبيب: دهون البطن هي الأكثر ضررا للجسم

تدخل الدهون في النظام الهرموني البشري، وتنتج هرمون الاستروجين واللبتين والريزيبستين، وزيادتها في أماكن معينة من الجسم أمر خطير، ويؤدي إلى تطور الأمراض. ووفقا للدكتور الكسندر مياسنيكوف، ما يضر ليس الوزن الزائد، وإنما البطن الكبيرة لأن الدهون المترسكة في منطقة البطن هي مصدر داء السكري والسرطان وأمراض القلب. لذلك من الأفضل بكثير توزيعها بالتساوي على الجسم. ويقول: «لذلك، عند الاختيار بين شخص يعاني من زيادة الوزن بشكل كامل وشخص نحيف ولديه بطن، فإن حالة الشخص النحيف هي الأسوأ». ويوضح مياسنيكوف طريقة بسيطة لحساب الحد الأقصى لضربات القلب لكل شخص وفق عمره. ومعدل النبض الذي يصل حتى في حالة الراحة إلى ٨٠ يعتبر طبيعيا. وعندما يزداد الحمل، لا ينبغي أن يتجاوز النبض قيمة معينة. لكل عمر معايير الخاصة. ومن السهل جدا حساب ذلك، بعملية حسابية بسيطة وذلك بطرح العمر من ٢٢٠ (٢٢٠ - عدد سنوات العمر). فإذا تبين أن معدل النبض يتجاوز هذا الرقم دائما فيجب على الشخص مراجعة الطبيب المختص.

فيما يلي توضيح لمعدل ضربات القلب الطبيعية بحسب العمر:

- الأطفال حديثي الولادة بين ١٠٠-٢٠٥ نبضات في الدقيقة.
- الأطفال الرضع بين ١٠٠-١٨٠ نبضة في الدقيقة.
- الأطفال بين سن ١-٣ سنوات بين ٩٨-١٤٠ نبضة في الدقيقة.
- الأطفال بين سن ٣-٥ سنوات بين ٨٠-١٢٠ نبضة في الدقيقة.
- الأطفال بين سن ٥-١٢ سنوات بين ٧٥-١١٨ نبضة في الدقيقة.
- المراهقون بين سن ١٣-١٨ سنوات بين ٦٠-١٠٠ نبضة في الدقيقة.
- البالغون فوق سن ١٨ بين ٦٠-١٠٠ نبضة في الدقيقة.

- ضربات القلب الطبيعية لكبار السن: يمكن أن تتباين ضربات القلب الطبيعية لكبار السن وفقا لمراحلهم العمرية، ولكن بشكل عام، تتراوح بين ٧٥ و١٦٥ نبضة في الدقيقة.

قبة ميلانيا الكبيرة تخطف الأنظار في يوم تنصيب ترامب



عندما دخل الرئيس دونالد ترامب القاعة المستديرة بمبنى الكونغرس (الكابيتول) الأمريكي لأداء اليمين، تحرك لقبيل زوجته ميلانيا، لكن القبة الكبيرة التي كانت تضعها السيدة الأولى طوال يوم التنصيب أعاقته. وحظيت تلك اللحظة والقبة باهتمام واسع النطاق على وسائل التواصل الاجتماعي. وأثنى البعض على إطلالتها، قائلين إن السيدة الأولى بدت أرستقراطية ومهذبة، وشبهها آخرون بشخصية اللصة المحترفة الخيالية كارمن سانديجو وتساءلوا عما إذا كانت تحاول عمدا الابتعاد عن زوجها، ولماذا احتفظت بالقبة طوال اليوم. غير أن مصمم القبة الأمريكي إريك جافيتس قال إن هذا التصرف يتسق تماما مع آداب السلوك. وقال جافيتس لرويترز: «مثلما تعلمون، ووفق التقاليد المتبعة، يجب وضع القبة طوال اليوم. مضيفا: «لا تخلعها حتى تغير ملابسك لمناسبة أخرى». وطوال معظم يوم التنصيب، حجب القبة عيني ميلانيا عن معظم المشاهدين. كما ارتدت السيدة الأولى، التي نادرا ما كانت تحضر فعاليات حملة ترامب الانتخابية في العام الماضي، ستره كحليّة متوسطة الطول ذات ضفنين من الأزهار على الصدر من تصميم آدم ليبس، وهو مصمم أمريكي آخر. وكثيرا ما تخضع ملابس السيدة الأولى الجديدة في يوم التنصيب للتدقيق من جانب خبراء الأزياء والأناقة والناخبين العاديين الذين يحاولون اكتشاف العوامل المهمة وراء اختياراتها للأزياء التي سترتديها. ولجأ دونالد ترامب إلى المزاج بشأن قبة ميلانيا خلال خطاب إلقاء عقب مراسم التنصيب بعد أن حاولت زوجته جاهدا إقناعها فوق رأسها بينما كان الزوجان يودعان الرئيس السابق جو بايدين والسيدة الأولى السابقة جيل بايدين، اللذين غادرا واشتمن على متن طائرة هليكوبتر. وقال ترامب مازحا، في إشارة إلى زوجته: «بالقبة التي ترتديها، كادت أن تطير. بدت وكأنها ارتفعت فوق الأضواء».



«تعاونوا مع تشكيل عصابي خارجي»..

الأمن السعودي يقبض على ٩ أشخاص نفذوا احتيالات ويكشف جنسياتهم

ضحاياهم والاستيلاء على نحو ٣٣٩,٩٠٠ ريال من خلال تنفيذ ٣٣ حادثة في مختلف مناطق المملكة، بالتعاون مع تشكيل عصابي خارج المملكة. وأشار الأمن العام إلى أن المتهمين عملوا على استدراج لارتكابهم حوادث جنائية تمثلت في إنشاء روابط وهمية لجهة حكومية وادعاء تقديم خدمات حكومية، بالتعاون مع تشكيل عصابي خارج المملكة.

السعودية أمس، أوضح الأمن العام أنه «في إطار جهود الأمن العام في مكافحة الاحتيال المالي وأنواع الجريمة كافة، قبضت إدارة التحريات والبحث الجنائي بشرطة منطقة الرياض على ٦ مقيمين من الجنسية البنغلاديشية و٣ مواطنين،

نشر الأمن العام السعودي مقطع فيديو يوثق لحظة تنفيذ إدارة التحريات والبحث الجنائي بشرطة منطقة الرياض عملية مدهامة ٩ أشخاص نفذوا ٣٣ حادثة احتيال مالي والقبض عليهم. وفي بيان له نشرته الصحف

ذكرت صحيفة «الراي» الكويتية من مصدر أمني، بوقوع عمليتي سطو على محلي صرافة بمنطقة الرياض في محافظة الأحمدية. وأفاد المصدر بأن الجناة ثلاثة مقيمين، واستخدموا سلاحا لعبة واستولوا على أموال المحليين ولاذوا بالفرار.



مصنح الكلام هوية tefla.kh@aakgroup.net طفلة الخليفة

الانتماء الوطني أساس الحفاظ على الوطن، فكلما أحس بقوة جندوره التي تربطه بوطنه قام بكل ما يتطلبه الحفاظ على الوطن والإسهام في رفعة وتقدمه.

لذلك كان من المهم تعزيز هذا الانتماء في نفوس المواطنين منذ نعومة أظفارهم، وذلك مسؤولية العديد من الجهات.. الأسرة والمدرسة والأعلام والداخلية وكل الوزارات المعنية ومؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات التشريعية وغيرها.

وقد أعلنت اللجنة المنظمة للمنتدى الهوية البحرينية الذي سيتم في شهر مايو المقبل بدء تلقي البحوث والدراسات المشاركة في فعاليات المنتدى حتى ٣١ مارس المقبل.

ويهدف المنتدى إلى تعزيز الانتماء الوطني والشراكة المجتمعية وحماية التراث الثقافي وترسيخ القيم البحرينية بالإضافة إلى إطلاق مبادرات وطنية مبتكرة.

وأكد رئيس اللجنة التنفيذية للمنتدى يوسف محمد البنخليل دور المنتدى في دعم البحث العلمي والقدرات الابتكارية فيما يرتبط بالقضايا المتعلقة بالهوية الوطنية وأنه يشترط في البحوث والدراسات المقدمة من الأكاديميين والباحثين وطلبة الجامعات البحرينيين أن تكون مكتوبة باللغة العربية وتعالج أحد محاور المنتدى الرئيسية، منها الهوية البحرينية، مرتكزات وطنية وقيم إنسانية، أدوار المؤسسات الوطنية في تأصيل هوية الأسرة البحرينية في مواجهة تحديات الهوية إلى جانب تراث وأثار البحرين.



سطو على محلي صرافة

بالكوييت وسرقة أموال بالأحمدي.. بسلاح لعبة

ذكرت صحيفة «الراي» الكويتية من مصدر أمني، بوقوع عمليتي سطو على محلي صرافة بمنطقة الرياض في محافظة الأحمدية. وأفاد المصدر بأن الجناة ثلاثة مقيمين، واستخدموا سلاحا لعبة واستولوا على أموال المحليين ولاذوا بالفرار.

نواب بريطانيون: «الهيئة المنظمة للأدوية تواطأت مع شركات الأدوية وفشلت في حماية المواطنين»



اتهم نواب البرلمان البريطاني الهيئة الطبية للأدوية والمنتجات الصحية «MHRA» بعدم قدرتها على حماية المواطنين من الأدوية الضارة، وذلك بسبب تقاعسها في التعامل مع الآثار الجانبية وارتباطها الوثيق بشركات الأدوية. وأشار النواب خلال مناقشة في مجلس العموم إلى أن ٧٥٪ من تمويل الهيئة يأتي من شركات الأدوية، مما يثير الشكوك حول قدرتها على القيام بدور رقابي مستقل على سلامة الأدوية. وبحسب ما ذكرته صحيفة «التليغراف» Telegraph، قال النائب العمالي جراهام سترينجر في هذا السياق: «الهيئة وشركات الأدوية يعملون في بيئة ملوثة بالمصالح المالية، بينما تنتج هذه الشركات أدوية تحسن صحتنا، فإنها تسعى لتحقيق أرباح ضخمة، وأحيانا تصل منتجاتها إلى الأسواق من خلال إخفاء الحقائق أو تقديم معلومات مغلوطة». كما سلط النواب الضوء على تعامل الهيئة مع لقاح كوفيد-١٩، حيث انتقدت النائية السابقة إستر ماكفي تأخر الهيئة في التعرف على الأضرار التي قد يسببها اللقاح لبعض الأفراد. وقالت ماكفي: الهيئة تأخرت في التعامل مع الدلائل التي أظهرت وجود مشكلة كبيرة مع لقاح أسترازينيكا، الذي كان يسبب أمراض المناعة الذاتية.

تشير الدكتورة ماريات موخينا خبيرة التغذية إلى أن الحلويات والمعجنات يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة، لذلك من المهم الحد من استهلاكها. ووفقا لها، تسبب الحلويات الإدمان، مثل المخدرات، كما تسبب ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم والحماض (عملية يقوم بها الجسم للحفاظ على الأس الهيدروجيني للدم). وكل هذا يؤدي إلى تحول في منظومة المناعة، بحيث لم تعد ترى خلايا متغيرة وراثيا - أي خلايا سرطانية. لذلك تحذر من عملية تراكم الطفرات لأنها في الواقع الطريق الأول إلى السرطان - نمو وتطور الأورام السرطانية. وتشير الخبيرة إلى أن معظم المعجنات بما فيها البسكويت والكعك، وغيرها تحتوي على السمن النباتي (سمن مهدرج)، الذي بدوره يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. كما أن وجود كمية كبيرة من الدهون والكربوهيدرات في النظام الغذائي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسمنة، والسكر يمكن أن يؤدي إلى تطور داء السكري.

أمراض يمكن أن تسببها الحلويات

وتجدر الإشارة إلى أن نتائج دراسة أجراها علماء من كلية علوم التغذية والسياسة بجامعة تافتس أظهرت أن تناول المشروبات المحلاة بالسكر يسبب سنويا ٢,٢ مليون حالة جديدة من النوع الثاني من داء السكري و١,٢ مليون حالة من أمراض القلب والأوعية الدموية في جميع أنحاء العالم.



٧٦ قتيلا في حريق في فندق بمنتجج للترنج في تركيا

أعلن وزير الداخلية التركي علي يرليكانيا أن ٧٦ شخصا قتلوا وأصيب ٥١ آخرون في حريق اندلع في فندق ليل الثلاثاء في منتجج للترنج وسط تركيا. وقال الوزير الذي زار الموقع: إن عدد القتلى في حريق الفندق ارتفع إلى ٧٦ شخصا، فيما أصيب ٥١ شخصا أحدهم في حال الخطر. وبحسب الوزير، بات «الحريق الآن تحت السيطرة» وعمليات التبريد، مستمرة، وأكد أن الحريق اندلع بعد الثالثة فجرا (بعد منتصف الليل بتوقيت جرينتش) وأن ٣٣٨ نزيلا كانوا في فندق «غراند كارنال»، الفخم المؤلف من اثني عشر طابقا في منتجج كارتالكايا للترنج على بعد ١٧٠ كيلومترا شرق أنقرة. وذكرت وسائل إعلام تركية أن النيران انتشرت بسرعة إلى بقية المبنى بسبب الكسوة الخشبية الخارجية، وأظهرت صور السنة لهب كبيرة تصاعدت من النوافذ العلوية والسقف واعمدت من الدخان الأسود. ولم يعرف بعد سبب الحريق لكن الناجين عبروا عن مشاعر الغضب ونددوا بالإهمال. واعتقلت السلطات التركية أمس الثلاثاء أربعة مشتبه بهم بينهم صاحب الفندق. وكتب وزير العدل يلماز تونش على منصة إكس «في إطار تحقيق يقوده ستة مدعين، تم اعتقال أربعة أشخاص بينهم صاحب الفندق».

أعلن وزير الداخلية التركي علي يرليكانيا أن ٧٦ شخصا قتلوا وأصيب ٥١ آخرون في حريق اندلع في فندق ليل الثلاثاء في منتجج للترنج وسط تركيا. وقال الوزير الذي زار الموقع: إن عدد القتلى في حريق الفندق ارتفع إلى ٧٦ شخصا، فيما أصيب ٥١ شخصا أحدهم في حال الخطر. وبحسب الوزير، بات «الحريق الآن تحت السيطرة» وعمليات التبريد، مستمرة، وأكد أن الحريق اندلع بعد الثالثة فجرا (بعد منتصف الليل بتوقيت جرينتش) وأن ٣٣٨ نزيلا كانوا في فندق «غراند كارنال»، الفخم المؤلف من اثني عشر طابقا في منتجج كارتالكايا للترنج على بعد ١٧٠ كيلومترا شرق أنقرة. وذكرت وسائل إعلام تركية أن النيران انتشرت بسرعة إلى بقية المبنى بسبب الكسوة الخشبية الخارجية، وأظهرت صور السنة لهب كبيرة تصاعدت من النوافذ العلوية والسقف واعمدت من الدخان الأسود. ولم يعرف بعد سبب الحريق لكن الناجين عبروا عن مشاعر الغضب ونددوا بالإهمال. واعتقلت السلطات التركية أمس الثلاثاء أربعة مشتبه بهم بينهم صاحب الفندق. وكتب وزير العدل يلماز تونش على منصة إكس «في إطار تحقيق يقوده ستة مدعين، تم اعتقال أربعة أشخاص بينهم صاحب الفندق».