

## كسر روتين الجلوس الطويل يطيل العمر



وكالات: الجلوس الطويل دون حركة مثل مشاهدة التلفزيون أو العمل على الحاسوب يمكن أن يقصر العمر ويريد خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية.

لكن تجزئة فترة الجلوس طوال النهار بنشاطات بسيطة مثل المشي أو تمديد الساقين - حتى ولو لدقيقة أو اثنتين في وقت معين - يمكن أن يقاوم الآثار الجانبية الضارة للكسل والتراخي ويقود إلى صحة أفضل بشكل عام.

وحسب موقع «الجزيرة» ورغم أن الأطباء مازالوا ينصحون بممارسة التمارين الرياضية من المعتدلة إلى النشطة لأكثر من 150 دقيقة في الأسبوع للبقاء في صحة جيدة فإنهم يقولون إن الأنشطة الأقل إرهاقا يمكن أن تكون مفيدة أيضا.

وهذه قد تشمل أشياء لا تشبه التمارين الرياضية مثل الوقوف أو التوب على الكعابين أو ركوب الدراجة على بعض الموسيقى أو القيام بنزهة قصيرة حول المنزل أثناء فاصل إعلاني بالتلفزيون.

ويقول خبير الطب الرياضي بالخدمات الصحية الوطنية البريطانية، دويلبي ويليامسون، «إن الناس يشاهدون التلفزيون لنحو أربع ساعات يوميا وينفقون من 60٪ إلى 70٪ من وقتهم في الجلوس ساكنين بلا حراك وهذا مرجعه إلى نمط الحياة والوظيفة التي يؤديها».

وقد بينت الدراسات أن كم الوقت الذي يقضيه الشخص جالسا مرتبط بقصر العمر وارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وقال ويليامسون إن عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وطول العمر تبدأ في الزيادة بعد ساعتين من مشاهدة التلفزيون يوميا. وإذا أمكن جعل وقت المشاهدة أكثر نشاطا فقد يكون ذلك مفيدا. كذلك يجب التأكد من عدم الجلوس لأوقات طويلة. وبعض الدراسات تظهر وجود تأثير مفيد من تجزئة الفترة كل عشرين إلى ثلاثين دقيقة.

## إطلاق حاسب «ويند توب» من قطعة واحدة بمعالج رباعي



واشنطن - وكالات: أطلقت شركة «أم.إس.آي» حاسب ويند توب يتمتع بشاشة 22 بوصة ويعمل على معالج رباعي النوى من نوع آيفي كور آي 5 ونظام ويندوز 7، وزود الحاسب بشاشة من نوع «انفديجا جي فورس» بذاكرة 2 غيغابايت، ويتمتع بذاكرة عشوائية 4 غيغابايت يمكن رفعها لغاية 8 غيغابايت.

وحسب موقع «الوثاق»، زود الجهاز بقرص صلب سعة 500 غيغابايت وسيلتين للاتصال اللاسلكي (بلوتوث وواي فاي)، ومحرك أقراص «دي.في.دي» وقارئ ستة أنواع لطبقات الذاكرة ومنفذين لتسلسلين من الجيل الثالث وأربعة من الشرائح، ومداخل ومخرج اتش دي أم آي، وكاميرا للردشة، ومحول خاص لاستقبال البث التلفزيوني، وتأتي مع هذا الحاسب الذي يزود وزنه قليلا عن 9 كيلو غرامات ولوحة مفاتيح وفأرة لاسلكيتين.

## «غوغل»: «نولج غراف» يبحث عن الأشخاص والأماكن

فتح محرك البحث عن الأشخاص «آرك» أبوابه للمستخدمين بشكل تجريبي للتسجيل في الخدمة التي تنتج البحث عن الأشخاص عبر مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وغوغل وغيرها من الخدمات، وعرض النتائج منها بشكل تسهل تصفيتها والبحث فيه.

وتقدم الخدمة خيارات سهلة وسريعة للمستخدم، حيث يستطيع البحث عن أشخاص جدد أو أصدقاء قدامى ونحو ذلك، كما يمكن تصفية نتائج البحث وفق طيف واسع من الخيارات يتضمن المدينة والجنس واللغة والشركة والكلية والاهتمامات وغيرها، وذلك للحصول على أدق نتيجة مطلوبة بسرعة بالغة. وتقول الشركة حسب «البيان» الإماراتية إنها ستطلق قريبا تطبيقا للهواتف المحمولة يستفيد من الموقع الجغرافي للمستخدم لعرض معلومات أدق عن الأشخاص المحيطين به. أما محرك البحث الشهير غوغل فقد أطلق خدمة جديدة تسمح لمستخدميها بالإطلاع على أماكن وجود ما يبحث عنه مثل المطاعم الصينية في لندن وغيرها.

وكتبت مديرة إنتاج البحث عن الأماكن في غوغل جاكى بافار في مدونة تابعة لمحرك غوغل أنه تم إطلاق خدمة الأماكن التي يمكنها تنظيم المعلومات المتخصصة بشأن الأماكن المختلفة حول العالم، بحيث يتمكن المستخدم من المقارنة بين النتائج واتخاذ القرار المناسب في البحث. وستظهر نتائج البحث عن الأماكن بشكل تلقائي عندما يتبين أن المستخدم يبحث عن معلومات محلية، وتظهر صلة متعلقة بـ «الأماكن» على يسار الشاشة في صفحة غوغل. وأوضحت أنه في حال البحث عن الأماكن فإن غوغل قامت بالتوصيل فيما بين مئات المواقع التي تحوي أكثر من 50 مليوناً من المواقع الحقيقية للأماكن حول العالم، وأن الخدمة ستكون متوافرة بأكثر من 40 لغة حول العالم.



## عجوز في الـ 72 تمارس الرياضة يوميا

يوميا بشكل منتظم كي تحافظ على لياقتها وحيويتها، مؤكدة أنها لولا ممارستها للرياضة لاستسلمت للمرض ومتابع الشيخوخة، لكنها أبدا لم تقعد العمر.

موسكو - وكالات: عجوز روسية تبلغ من العمر 72 عاما لم تلقت لسنتها المتقدمة ولم تقعد ذليلة العمر الطويل، بل تحرص على ممارسة الرياضة



## كلبة تلد 18 جروا في 24 ساعة!



بيروت - وكالات: فوجئت عائلة الصياد اللبناني ناجي جمعة، في مدينة بنسنت جبيل -جنوب لبنان، بكلتهم الأليفه «ستيليا» (من نوع السلق للصيد) عندما وضعت 16 جروا على دفعات، ومن ثم عادت ووضعت جروين آخرين صباح التالي، ليصبح عدد الجراء 18، وهو رقم قياسي يوازي نحو 3 أضعاف المتوسط المعتاد.

وحسب موقع «رادار» في حين استغرقت عملية المخاض والولادة نحو 24 ساعة متواصلة، نجحت الكلبة في نهايتها في أن تضع جراءها الـ 18 دون أن تصاب بأي مضاعفات صحية خطيرة.

## جزائرية تعاني مرضاً غريباً ينهش في وجهها ورأسها



أم.بي.سي: حالة مرضية غريبة تعاني منها سيدة جزائرية في الـ 52 من عمرها، حيث إنها مصابة بورم سرطاني يؤدي إلى تآكل وجهها، وأدى إلى اختفاء عينيها اليمنى، فضلا عن أنه أخذ في نهش أذنها وبياقي رأسها.

الجزائرية سامية بعيرة القاطنة ببلدية وادي النجاة بولاية ميلة الجزائرية المقعدة على شبه سرير تعيش مأساة إنسانية بالغة، فهي تسكن في شبه كوخ تتقاسمه مع الجيران والزواحف في درجة حرارة تفوق الأربعين.

تقول سامية إنها متزوجة ولها فتاة وحيدة في عمر الزهور، وهي تحضر لأجياز امتحان شهادة البكالوريا العام المقبل، مضيفة «أتمنى أن تنجح وتوفق»، بحسب صحيفة «الشروق». الطاولة المستعملة للأكل والقراءة بها الكثير من النمل والذباب يتجول لبقعات من رأس الأم قبل فئات الخبز، فنصف وجهها متآكل تماما، ورم سرطاني أتى على عينيها

اليمنى بالكامل أخذ في نهش أذنها وبياقي رأسها.. ألم لا يمكن وصفه بالكلمات.. مأساة يعجز اللسان عن التعبير عنها. وتضيف أنها أصيبت بهذا المرض الغريب منذ خمس سنوات تقريبا، وكان آنذاك عبارة عن «حبة» صغيرة بجانب العين لتتطور بعدها عبر السنين إلى مرض خبيث أتى على نصف وجهها... لأنه وببساطة الفقر

منعها من العلاج، لا عمل لها فهي تعيش من صدقات المحسنين بالكلمات.. مأساة يعجز اللسان عن التعبير عنها. وتضيف أنها أصيبت بهذا المرض الغريب منذ خمس سنوات تقريبا، وكان آنذاك عبارة عن «حبة» صغيرة بجانب العين لتتطور بعدها عبر السنين إلى مرض خبيث أتى على نصف وجهها... لأنه وببساطة الفقر

## زلزال يضرب جنوب غرب إيران

باللغة الإنجليزية امس ان مركز الزلزال الرئيسي وقع عند خط العرض 31،71 وخط الطول 50،91، ولم ترد أنباء عن وقوع خسائر أو أضرار

غرب إيران. وذكر بيان صادر عن معهد الجيوفيزياء بجامعة طهران - وأوردته وكالة أنباء الإيرانية (ارنا) في نشرتها

طهران - أ.ش: ضرب زلزال بلغت قوته 4,8 درجات على مقياس ريختر منطقتي كيار وبروجن الواقعتين بمحافظة جهر محال وبختياري بجنوب

## «وجبة قمامة» لمكافحة التبذير في إسبانيا



مدريد - أ.ف.ب: في مساء يوم حار يتجمع نحو 30 شخصا حول مطبخ نصب في حديقة عامة في مدريد يقدم أطباقا قوامها الخضار المشوي والسلطات المتنوعة، التي حضرت جميعها من مكونات عثر عليها في سلال القمامة، تنديدا بالتبذير، الذي يبدو أكثر قسوة الآن في ظل الأزمة الإسبانية، تجهز مجموعة من الناشطين المدافعين عن البيئة، من وقت لآخر، «وجبة قمامة» مخصصة لسكان الحي.

وعشية هذا التجمع، جال هؤلاء الناشطون وهم يجرون عربات المون في الشوارع يفتشون في سلال القمامة أمام متاجر البقالة بحثا عن أطعمة ملقاة لكنها لاتزال قابلة للاستهلاك.

وصباح جولتهم هذه، نصبوا مائدة في حديقة حي شعبية انتشرت عليها أطباق شبيهة فيها بالاندجان والجزر المشور والفاصولياء الخضراء والكسكسي والخضار وسلطة الفاكهة.

ويقول بيبي رودريغث، وهو عاطل عن العمل في الرابعة والأربعين، أنه سمع عن هذه الوجبة من قبله في المدينة: «ليس لدى أي مشكلة في تناول وجبة كهذه لأنني أعرف أن الأطعمة التي رميت لم تكن سيئة، بالنسبة لي هذه ليست نفايات إنها فعلا لذيذة».

## حيوان غريب يشير الرعب في مدينة صينية



بكين - وكالات: آثار حيوان غريب رعب السكان بإحدى المدن الصينية الذين تخوفوا من كونه هاربا من إحدى المختبرات العلمية المحيطة بهم.

كان سكان مدينة «شينشياغ» بمقاطعة هينان الصينية فوجئوا بكائن غريب الشكل يتجول في شوارع المدينة آثار رعبهم، حيث أفاد المواطنون بأنهم شاهدوا حيوانا يشعر أشبه بخصيفه الهنود الحمر وجلد وردي اللون مبعق يقع أشبه بجلد الغهد، وقالوا إنهم يعتقدون أن هذا الحيوان جاء نتيجة تجربة فاشلة أجريت في أحد المراكز البحثية بالمدينة وأنه قد هرب منها ليثير رعبهم.

وقد ذكر أحد الشهود أن الحيوان له جلد وردي مثل جلد الخنزير، وأضاف أنه بالتأكيد نتيجة نوع من التجارب الجينية التي حدث بها خطأ.

إلا أن الشرطة الصينية ذكرت أن الكائن ما هو إلا كلب من سلالة تدعى «Hairless Crested Chinese»، وهي كلاب أليفة باهظة الثمن، وفقا لما صرح به المتحدث باسم الشرطة.

تتميز تلك السلالة الغريبة بوجود شعر بالرأس والذيل، لكن يخلو باقي الجسم من الشعر، وتنتشر به بقع بيضاء منحته لقب أفتح كلب في العالم في مسابقة للكلاب في يونيو 2011 بولاية كاليفورنيا الأمريكية، حيث عثر تيري شوماخر على جرو صغير خلف مبنى سكني، واعتقد في البداية أنه فأر قبل أن يدرك أنه كلب، وقد فاز الكلب بجائزة قدرها ألف دولار (ما يعادل 3750 ريالاً سعودياً) وكأس أكبر من حجمه 15 مرة ولما فلما لم تذكرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

## صحتك

## فيروس «سي» قنبلة موقوتة ومصر تمثل أعلى نسبة في العالم

القاهرة - وكالات: عقد المؤتمر السنوي السابع عشر للجمعية المصرية للأمراض المتوطنة والمعدية والطبليات على مدار يومين من 27 إلى 29 الماضي بالإسكندرية بمشاركة نخبة من الأطباء المتخصصين في مجال الجهاز الهضمي من مصر والدول العربية وبعض الدول الأوروبية. وناقش المؤتمر علاج أمراض الكبد خاصة التهاب الكبد الفيروسي «سي» وسرطان الكبد وتأثير وأهمية العمل في تشخيص ومتابعة الحالات، كما ألقى المؤتمر الضوء على التحديات والأخطاء التي تواجه علاج مريض فيروس «سي» في مصر. وخلال اللقاء الصحافي الذي انعقد على هامش المؤتمر أكد د.حملي أباطة، أستاذ الجهاز الهضمي والكبد بجامعة الإسكندرية ورئيس المؤتمر أن مصر مازالت تحتل المرتبة الأولى عالميا من حيث معدلات الإصابة بفيروس «سي». وأشار أحدث تقرير لمنظمة الصحة العالمية 2011 إلى أن نسبة الإصابة تصل لنحو 72٪ كما أكد التقرير أن الفيروس يصيب نحو 165,000 شخص في مصر سنويا وقال أباطة «لقد ضاعفت وزارة الصحة جهودها خلال السنوات الماضية للقضاء على فيروس «سي» الذي يظل مشكلة قومية وقنبلة موقوتة لا يجب الاستهانة بها، فيجب أن يكون لهذا المرض أولوية قصوى لدى الحكومة الجديدة كما نوصي الوزارة بضرورة إعادة تقييم برنامج علاج فيروس «سي». من جانبه، قال ديسري طاهر، أستاذ الجهاز الهضمي والكبد بجامعة الإسكندرية ومقرر المؤتمر «إنه بالرغم من معدلات الإصابة المؤسفة، تصل نسبة الشفاء التام إلى 765 بالأدوية المعتمدة دوليا مما يمثل بارقة أمل تدعونا إلى التفاؤل، ولذلك نتشدد أساتذة الكبد والجهاز الهضمي استخدام تلك الأدوية وعدم التسبب في انتظار المرض وتأخر بدء العلاج من أجل أدوية مازالت قيد التجربة ولم يتم التأكد من أنها تناسب المرضى المصريين».