



من الموظفين في قاعة كبيرة دون فواصل فيما بينهم. التعامل الفج من قبل المسؤولين فيه، فضلا عن غياب الخصوصية، إذ يعمل عدد ضخم

## العنصرية تضرب «قلب فيسبوك».. والموقع الأزرق يعتذر

اعتذرت شركة «فيسبوك» بعدما تبادل عدد من الموظفين السود منشورا يكشف أنهم يشعرون بالتحيز في مكان العمل. وتمت مشاركة المنشور عبر منصة «ميديام» الداخلية في الشركة، ويتحدث عن النظرة المهينة لدى المديرين وزملاء العمل البيض وقسم الموارد البشرية. وجاء في المنشور، «نشعر في داخلنا بالحزن والغضب والإضطهاد والإحباط..» وأضاف «ونحن نعامل كل يوم (..) كما لو أننا لا ننتهي إلى هذا المكان».

وقالت بيرتي طومسون نائبة رئيس التواصل الداخلي ردا على استفسار وكالة فرانس برس «لا ينبغي على أي شخص في فيسبوك، أو في أي مكان تحمل هذا السلوك..» وأضاف «نحن نأسفون. هذا الأمر يتعارض مع مبادئنا كشركة. نحن نستمتع للجميع ونعمل بجد لتحسين أداؤنا..» وأكد المنشور أن الأجواء في الشركة أصبحت أسوأ خلال العام الماضي، خصوصا على صعيد التعامل بإنصاف مع العمال أصحاب البشرة الملونة، وعدم الاعتراف بجهودهم وتمكينهم.

ولفت إلى أن «المشكلة ليست فقط مع الموظفين السود من الجنسين، لا نريد الكشف عن هوياتنا لأن فيسبوك تقيم ثقافة عدائية يشعر من خلالها أي شخص غير أبيض بالخوف على وظيفته وسلامته»

## علاقة مباشرة بين نقص الحركة وأمراض القلب

اكتشف العلماء دور بروتين اللبتين في أمراض القلب لدى الأشخاص الذين يتميز نمط حياتهم بقلّة الحركة، واتضح لهم كيف تشغل آليات الجسم الداخلية عند ممارسة النشاط البدني.

وتفيد مجلة *Nature Medicine*، التي نشرت نتائج هذه الدراسة العلمية، بأن ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة، تحمي القلب والأوعية الدموية وتقلل من خطر ارتفاع مستوى الكوليسترول وضغط الدم. ولكن هناك خطر آخر يرتبط بعمليات الالتهابات المزمنة وهو نشوء لويحات تصلب الشرايين، التي تنمو وتسد الشرايين.

وقد اتضح لخبراء مستشفى ماساتشوستس في بوسطن بالولايات المتحدة من نتائج التجارب التي أجروها

على الفئران المخبرية، أن النشاط البدني يؤثر في عملية تكون الدم في الجسم. كما هو معلوم تجري عملية تكون الدم عند الفقاريات في نخاع العظام، حيث هناك تولد الخلايا الجذعية التي تنمو فيما بعد إلى مختلف أنواع خلايا الدم بما فيها خلايا الدم البيضاء المسببة للالتهابات.

ويقول رئيس فريق البحث ماتياس ناريندروف، «يحتاج الجسم لخلايا الدم البيضاء للحماية من العدوى ولطرود الأجسام الغريبة. ولكن عندما تبدأ هذه الخلايا بالتكاثر بنشاط، تظهر الالتهابات في تلك الأماكن التي لا ينبغي حدوثها فيها، مثل جدران الأوعية الدموية.»

درس فريق البحث حالة الفئران التي وضعت في أقفاص فيها «مضمار الجري». كانت بعض الفئران تجري في اليوم إلى حد 10 كيلومترات. وبعد ستة أسابيع لاحظ الباحثون انخفاض نشاط الخلايا الجذعية المكونة للدم ومستوى خلايا الدم البيضاء، مقارنة بالفئران التي كانت في أقفاص خالية من «مضمار الجري».

وفقا للباحثين هذا الانخفاض ناتج عن قلة إنتاج الفئران التي كانت نشطة بدنيا لبروتين اللبتين المسؤول عن تنظيم تبادل الطاقة. هذا البروتين يتكون في الأنسجة الدهنية ويكبح الشهية ويحمي من السمّة.

وتجدر الإشارة، إلى أن الباحثين اكتشفوا ارتفاع مستوى بروتين اللبتين وخلايا الدم البيضاء لدى الأشخاص الذين يتميز نمط حياتهم بقلّة الحركة ويعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية المرتبطة بالتهابات مزمنة.

## علماء يحذرون من ارتفاع فرص انقراض البشرية..!



تحذر دراسة صادمة من أن فرص موت أو انقراض البشرية في أي سنة، مرتفعة للغاية. وحلل علماء في جامعة أكسفورد، الأرقام والبيانات حول مدى احتمال تعرض البشر للانقراض الطبيعي، وهذا يعني حدوث موت جماعي بسبب انفجار بركاني ضخم، أو تأثير كويكب، بدلا من أي حدث ناجم عن نشاط الإنسان، مثل الحرب النووية.

وكتب العلماء في ورقتهم البحثية: «على الرغم من أن النشاط البشري يزيد بشكل كبير من معدلات الانقراض للعديد من الأنواع، إلا أن انقراض الكائنات كان حدثا منتظما قبل ظهور البشرية بوقت طويل. ووقع العديد من حالات الانقراض بسبب تحولات بيئية تدريجية، أو سباقات التسلح التطورية، أو التنافس المحلي بين الأنواع. والبعض الآخر كان مفاجئا، كونه جزءا من الانقراض الجماعي العالمي الناجم عن تأثيرات الكويكبات أو البراكين، أو أسباب لم تُحدد بعد. هل يمكن أن تصيب الكارثة هذه جنسنا البشري؟»

وبناء على الأرقام، وحسب العلماء هناك فرصة واحدة كحد أقصى من بين 14

## وفاة هيثم زكي في جلسات البرلمان المصري!



كشف رئيس لجنة الصناعة في البرلمان المصري ورئيس نادي سموحة فرج عامر، أنه سيعيد تقديم مشروع قانون لتجريم المنشطات الرياضية في الصالات الرياضية بعد وفاة الفنان هيثم أحمد زكي.

وأكد عامر أن هذه المكملات الغذائية غير خاضعة للقانون، بالإضافة إلى أنها غير معتمدة أيضا من هيئة سلامة الغذاء الأمريكية، مما يدل على أنها ظاهرة خطيرة جدا.

وأشار رئيس لجنة الصناعة بالبرلمان إلى أن هذه المكملات الغذائية تعتبر هرمونات وتباع كـ «حبوب» في صالات الجيم الرياضية وممنوعة ولا تبني العضلات وتضاف إليها مواد بوردرة السيراميك.

وكشف عن أن هذه الهرمونات تؤدي للسرطان، وتتسبب في أمراض الفشل الكلوي وسرطان الكبد والضعف الجنسي والانتحار الذي يؤدي إلى الانتحار. واختتم بأنه سيطلب في مشروع القانون، أن تصل العقوبة ضد كل يتعاطى هذه المنشطات الرياضية ومن يروج لها إلى الحبس من 3 سنوات إلى 15 سنة.

يأتي ذلك بعد أن كشفت تحقيقات نيابة الشيخ زايد عن مفاجأة في وفاة الفنان هيثم أحمد زكي، حيث تم العثور على مكملات غذائية تناولها الفنان أثناء التمرين، حيث قدم عامر مشروع القانون من قبل إبان رئاسته لرئاسة لجنة الشباب والرياضة في البرلمان المصري.

وأسفرت المعاينة التي أجرتها النيابة، عن وجود «مكمل غذائي»، كان يتناوله الفنان بسبب نهايه إلى «الجيم»، ورجحت التحريات والتحقيقات أن وراء إصابة هيثم بـ«مغص»، هو تناول تلك المكملات الغذائية، مع ضعف تناول الطعام، وهو ما سبب له حالة إعياء شديدة قبل وفاته بيوم واحد. وكشف الدكتور أشرف زكي، نقيب المهن التمثيلية، سبب وفاة الفنان هيثم أحمد زكي، مؤكدا «كانت طبيعية بسبب هبوط حاد في الدورة الدموية»، وأنه يؤيد الرواية المتعلقة بأن المغص والتقلصات التي أصابت الراحل كانت نتيجة تناول العقاقير ومقويات العضلات.

## فورد تكشف عن Mustang الكهربائية بقدرات جبارة!

كشفت شركة فورد مؤخرا عن سيارة Mustang كهربائية بقدرات جبارة وتقنيات متطورة تجعلها من بين أفضل السيارات البيئية في العالم.

ولفتت سيارة Mustang Lithium الانتباه للجميع ببهكها الانسيابي الذي توحي كفاءة معاله بالقوة، والمزین بعناصر مصنوعة من الياف الكربون. ومنح المصممون هذه السيارة رسمه مميزة لغطاء المحرك توحي بتقنيات الكهرباء التي تعمل بها المركبة، وزودها بممتص صدمات أمامي على شكل جناح هوائي صغير وفتحات هوائية كبيرة لزيادة ثباتها على السرعات العالية.

وأهم شيء في هذا السيارة هو محركها الكهربائي الجبار يعزم 900 حصان، ونظام الطاقة بقوة 800 فولط، اللذان يجعلانها من أقوى السيارات الكهربائية في العالم، ويمنحانها تسارعا يطمح إليه عشاق المركبات الرياضية.

ويمكن لسائقها الاختيار بين 4 أنظمة للقيادة: *Beast and Track Sport*، ونظام *Valet* الذي يستعمل عند تسليم السيارة لشخص آخر.

وخلال استعراض السيارة قالت فورد إنها طورتها لاختبار أنظمة تنظيم الحرارة في المركبات الكهربائية، وخصوصا أن البطاريات تعاني من ارتفاع درجات الحرارة أثناء الاستعمال المكثف للمركبة.

## عيد ميلاد رقبة وتاليا



احتفل حاتم خطاب بالإدارة المالية بمستشفى الموساة بعيد ميلاد ابنتيه رقبة وتاليا.. الوسط تمنى لهما التوفيق والنجاح وكل عام وهما بخير.

## «عوالم الجحيم».. كواكب تعيش على «أكثر الأماكن ضراوة في المجرة»

أصدر مختبر الدفع النفاث التابع لوكالة الفضاء الأمريكية ناسا، تفاصيل مروعة عن أحوال الكواكب خارج المجموعة الشمسية، وذكر المختبر في تدوينته له، كوكب PSR 12+ B1257، المسمى أيضا *Poltergeist* بمعنى «الروح الشريرة»، وهو كوكب خارجي يبعد نحو 2300 سنة ضوئية عن نظامنا الشمسي، ويقع في كوكبة العذراء.

ويعد كوكب *Poltergeist* واحدا من أوائل الكواكب المكتشفة خارج المجموعة الشمسية، وهو واحد من بين ثلاثة كواكب نابضة تدور حول نجم نابض أو «النجم الذي لا يموت».

وكتبت وكالة ناسا في مدونة على الإنترنت: «الكواكب النابضة مثل *Poltergeist* والعوالم المجاورة لها، *Phobetor* و *Draugr*، تستهلك الإشعاع المستمر من نواة النجم، وتابت: «لا شيء سوى نجم لا يموت يمكنه أن يعيش في هذه الزاوية غير المضيافة من المجرة». كما أشارت ناسا إلى

حرارة أكثر سخونة من سطح الشمس، حيث تبلغ حرارتها 6800 درجة مئوية، بينما *Kepler-70b*، وهو كوكب خارجي يدور حول نجم *Kepler-70*، وهو أيضا من أكثر الكواكب الخارجية شهرة منذ عام 2017، وتصل درجة حرارة سطحه عدة آلاف كلفن، ما يجعله أحد أحوال الكواكب مع متوسط درجة حرارة أكثر سخونة من سطح الشمس.

كما تحدثت ناسا في مدونتها عن *HD 189733 b*، وهو كوكب خارجي أيضا يبعد نحو 64.5 سنة ضوئية عن النظام الشمسي، في كوكبة الثعلب، والذي اكتشف عام 2005.

وقالت ناسا: «يبدو هذا الكوكب الأزرق البعيد كالأرض، ولكن لا ينبغي أن نخدع، فالطقس هناك قاتل».

