

## النوم كثيراً أو قليلاً يزيد من خطر الإصابة بمرض قاتل



الصحيح، ما قد يؤثر بدوره على الوزن وكذلك على صحة القلب. وقال الباحثون إن كثرة النوم قد تؤدي أيضاً إلى زيادة الالتهابات في الجسم، والتي ترتبط أيضاً بأمراض القلب والأوعية الدموية.

لكن الدراسات السابقة أشارت إلى بعض التفسيرات، بينها أنه يمكن للنوم القليل جداً أن يؤثر على بطلانة الشرايين، ويؤثر على نمو نخاع العظم في الخلايا الالتهابية، ولكنه يؤدي أيضاً إلى ضعف الخيارات الغذائية وتناول الطعام في غير توقيته

ينامون 10 ساعات كل ليلة كانوا عرضة للإصابة بنوبة قلبية واحدة على الأقل بمعدل الضعف. ولم تستكشف الدراسة الحالية الآلية التي من خلالها يزيد النوم القصير أو الطويل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية،

ويؤدي إلى عادات سيئة مثل سوء التغذية، الذي يساهم في مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية، حسبما أوضح الباحثون من جامعة كولورادو بولدر. وقالت الدكتورة سيلين فيتر، الأستاذة المساعدة في علم وظائف الأعضاء التكميلية بجامعة كولورادو بولدر: «هذا يوفر بعضاً من أقوى الأدلة على أن مدة النوم هي عامل رئيسي عندما يتعلق الأمر بصحة القلب، وهذا ينطبق على الجميع». وحللت الدكتورة فيتير وزملاؤها في جامعة مانشستر ومستشفى ماساتشوستس العام، المعلومات الوراثية وعادات النوم المبلغ عنها في السجلات الطبية لـ 461 ألف مشارك من المملكة المتحدة ممن تتراوح أعمارهم بين 40 و 69 عاماً، ممن لم يصابوا بانزلة قلبية على الإطلاق، وتابعوهم لمدة 7 سنوات.

وبحسب الدراسة التي أجريت على أكثر من 460 ألف بريطاني بالغ، فإن زيادة ساعات النوم أو الحصول على القليل منه، يزيد من فرص الإصابة بنوبة قلبية، حتى لدى غير المدخنين الذين يمارسون الرياضة وليس لديهم استعداد وراثي لأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير النتائج إلى أن الخطر يمكن أن ينخفض لدى أولئك الذين ينامون لمدة تتراوح بين ست ساعات وتسع ساعات كل ليلة، بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر جيني شديد للإصابة بالنوبات القلبية. وقد يؤدي النوم أكثر من اللازم إلى زيادة التهاب، بينما يضر النوم القليل بالانسجة

## الموز يساعد على تجاوز اضطرابات صحية ونفسية



التشنجات العضلية - يحتوي الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم، لذلك ينصح به الأطباء الأشخاص الذين يعانون من تشنجات عضلية بسبب نقص هذا العنصر الكيميائي. الحرقه- للموز مفعول مغلف، أي أنه يحمي الغشاء المخاطي للمعدة من تأثير حمض الهيدروكلوريك. وهو مهم ومفيد جداً للأشخاص الذين يعانون من الحرقه لأنه يخفف من الحموضة في حال التهاب المعدة البسيط. ولكن يجب أن نعلم بأنه في حال التهاب المعدة الشديد يصبح الموز ضاراً لأن تناوله يقاوم الحالة المرضية. تناول الكحول- من المفيد استخدام الموز عند تناول الكحول. لأنه يرفع تركيز البوتاسيوم في الجسم ويوفر نسبة جيدة من فيتامينات B و C، ما يساعد على طرد نواتج تحلل الكحول إلى خارج الجسم بسرعة. النشاط والحيوية- يحتوي الموز في تركيبه على مواد تساعد على رفع كفاءة العمل وتحسن الذاكرة. لذلك ينصح الأطباء بتناول الموز خلال فترة العمل بدلاً من المعجنات والحلويات

الموز ليس فقط مادة غذائية لذيذة، بل ومفيدة أيضاً لأنه يحتوي على عناصر كيميائية تؤثر إيجابياً في الجسم. هذه المواد تساعد في تجنب عدد من الاضطرابات والمشكلات الصحية والنفسية. الكتابة الموسمية- مع نهاية فصل الصيف يعاني الكثير من الناس من حالة الاكتئاب. والموز في هذه الحالة مادة فعالة لتحسين المزاج والتخلص من الكتابة الموسمية. لأنه يحفز إنتاج هرمونات السيروتونين والتيرامين والدوبامين التي تعمل على استقرار عمل الجهاز العصبي المركزي. تناول الموز يوميا يساعد على مكافحة التهيج والملل بسبب الأعمال اليومية. الأرق- يحتوي تركيب الموز على الحمض الأميني «تريبتوفان» الذي يعمل كمثوم طبيعي. أي أن تناول الموز مساء يساعد الجسم على التهيؤ للراحة الليلية. الدورة الشهرية والانهيارات العصبية- كما ذكر أعلاه، الموز يحفز إنتاج «هرمونات اللذة» إضافة إلى أنه مصدر غني بمجموعة فيتامين B. لذلك فإن تناوله يساعد على تهدئة بعد حالة عصبية.

## حكم قضائي بحبس بوسي.. والشرطة تقبض عليها

بالقاء القبض عليها تنفيذا لتلك الأحكام. وفي الوقت نفسه أصدرت محكمة جنح التهرب الضريبي، قرارا بتأجيل محاكمة المطربة الشعبية بوسي، في اتهامها بالتهرب من سداد مبلغ مليون و 827 ألف جنيه خاصة بالضرائب، إلى 30 سبتمبر الجاري لتقديم ما يفيد سداد المبلغ والتصالح مع الضرائب. ياسمين محمد شعبان الشهيرة ببوسي صدر بحقها حكم من محكمة أول درجة بالحبس لمدة عامين مع دفع كفالة 50 ألف جنيه، وتغريمها ما يعادل مبلغ الضريبة المستحقة، وتقدمت بالاستئناف على الحكم مؤكدة أنها قامت بالتصالح مع وزارة المالية وسداد المبالغ المستحقة عليها، ولكنها لم تقدم إلى المحكمة أوراق التصالح حتى الآن ولهذا تقرر تأجيل نظر الاستئناف حتى 30 سبتمبر.



الشرطة المصرية تقبض على المطربة بوسي داخل منزلها في القاهرة ووصلت الخلافات بين الاذنين إلى ذروتها حتى تمكن طليقها من الحصول على أحكام واجبة التنفيذ ضدها لتقوم قوات الأمن

وبعد التصالح وسداد المبلغ فوجئت بصدر حكم جديد عن محكمة جنح الهرم غيابيا، ودان بوسي رسميا بتهمة إصدار شيكات بدون رصيد لصالح طليقها، بنفس حيثيات الحكم الصادر بحقها سابقا، ومن

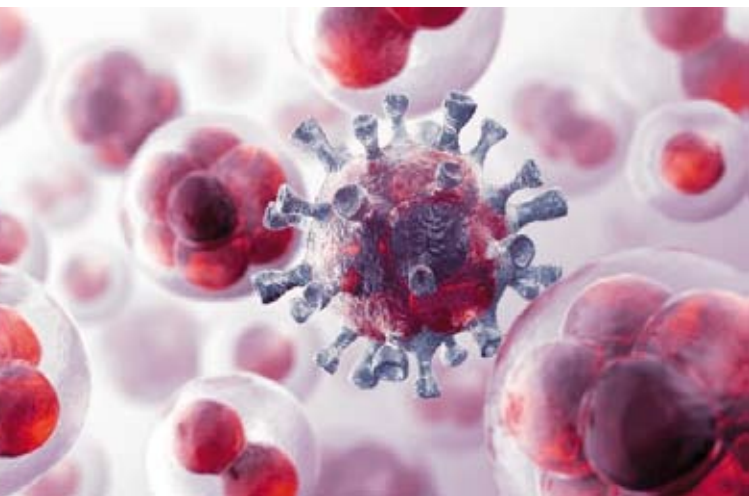
ألقت الشرطة المصرية القبض على المطربة الشعبية بوسي داخل منزلها بالتجمع الخامس في منطقة القاهرة الجديدة، وذلك بعد صدور أحكام نهائية ضدها بالسجن. وحصل مطلقها ومدير أعمالها السابق وليد فطين، على عدة أحكام ضدها بعد ثبوت تحريرها عددا من الشيكات له بدون رصيد، ورفع قضابا ضدها أمام محكمة جنح الزهرة، فضلا عن إدخالها باتفاقات قديمة بينهما، ورفضها إعطاءه مبلغا ماليا نظير عمله معها كنسبة عن إدارة أعمالها.

يذكر أنه كان قد صدر ضد المطربة بوسي حكم قضائي بالحبس 9 سنوات، لاتهامها بتحرير شيكات دون رصيد قيمتها 30 مليون جنيه، وذلك في القضيتين المقيدين برقم 21034 سنة 2015، والأخرى المقيدة برقم 20353 سنة 2015 لصالح زوجها السابق وليد فطين.

## دراسة يابانية.. مادة غذائية «تحمي» الرجال من سرطان فتاك!

أفادت دراسة جديدة أن تناول الفطر 3 مرات في الأسبوع يقلل من فرص إصابة الرجال بسرطان البروستاتا بنسبة تقارب الخمس. وفي حين أن الدراسة لم تقدم آلية واضحة، إلا أن إحدى النظريات تقول إن الفطر يحتوي على مركبات تكبت هرمون الذكورة، الذي يعزز نمو سرطان البروستاتا. وأبرز الباحثون اليابانيون قوة الفطريات في مكافحة السرطان، من خلال دراسة حالة أكثر من 36 ألف رجل، تتراوح أعمارهم بين 40 و 79 عاما، على مدار 13 عاما. وقال الباحثون إنه تناول الفطر مرة أو مرتين في الأسبوع، قلل من خطر الإصابة بأمراض بنسبة 8%. ولكن أولئك الذين تناولوا الفطر 3 مرات في الأسبوع، شهدوا انخفاض مخاطر الإصابة بالسرطان بنسبة 17%.

وقالت المعدة الرئيسة، شو تشانغ، طالبة الدكتوراه في كلية الصحة العامة بجامعة «توهوكو» في اليابان: «إن المشاركين الذين تناولوا الفطر يميلون إلى أن يكونوا أكبر سنا، ويقضون وقتا أكبر في المشي، ويستهلكون كمية أكبر من اللحوم والخضروات والفواكه ومنتجات الألبان، كما كانوا أقل عرضة للتدخين..



## اختراق «فيسبوك» الأخير يغذي قائمة بمئات الملايين من ضحايا «الخصوصية»



بالوصول إلى الصور، التي تعود إلى 7 ملايين مستخدم في ديسمبر 2018. ولم يكن خرق البيانات الضخم هو ما أثار قلق المستخدمين فقط بشأن موقف «فيسبوك» حول إجراءات الخصوصية، حيث توجد مجموعة كاملة من الأساليب الأخرى، التي تستخدم بها الشركة معلومات مستخدميها- عن قصد. وجاء نيا اختراق مفتاح الوصول إلى بيانات المستخدمين، بعد يوم واحد فقط من إقرار الشركة بأنها كانت تستخدم أرقام هواتف مقدمة لاستهداف المستخدمين بالإعلانات.

وفي عام 2010، ذكرت صحيفة «وول ستريت جورنال» أن تطبيقات «فيسبوك» الشهيرة، مثل FarmVille، لديها إمكانية الوصول إلى بيانات المستخدم، ما يتيح لها تتبعها عبر الإنترنت- وكانت بعض هذه التطبيقات تقوم بمشاركة المعلومات مع شركات أخرى. والوصول إلى البيانات بعد كارثة Cambridge Analytica، ولكن الإجراءات المتخذة لم تكن كافية على ما يبدو.

وفي سبتمبر عام 2018، اعتذرت الشركة مرة أخرى بعد أن استخدم القرصنة ثغرة أمنية في نظامها، للوصول إلى ملفات اختراق 50 مليون حساب. وقالت «فيسبوك» في ذاك الوقت إنها لا تعرف من يقف وراء الاختراق، أو مكان تواجدهم. ولاحقا، سمح «الخلل» لتطبيقات الجهات الخارجية

يبدو أن مهمة مارك زوكربيرغ لإعادة «تلميع» صورة «فيسبوك» لا تسير على ما يرام، فمنذ الإعلان عن «خطط جديدة لحماية الخصوصية» قبل أشهر فقط، واجهت الشركة العديد من الانتهاكات الأمنية. وشهد الاختراق الأمني الأخير تعرض نحو 419 مليون من أرقام هواتف المستخدمين للتسريب على خادهم غير محمي، ويأتي ذلك بعد أسابيع من فرض غرامة على «فيسبوك» بقيمة 5 مليارات دولار، من قبل لجنة التجارة الفيدرالية الأمريكية. - تاريخ الفشل

كشف زوكربيرغ، الرئيس التنفيذي لـ«فيسبوك»، عن أجندته الجديدة التي تركز على الخصوصية في شهر مارس، ردا على فضائح حول الأمان استمرت لسنوات. وتتراكم الخلافات والاختراقات بسرعة كبيرة الآن، بحيث بالكاد يكون لدى المستخدمين وقت كاف، لتقبل خرق واحد للبيانات قبل ظهور التالي. وبعد أسابيع من طرح الرؤية الجديدة، كُشف عن