

البحرين تتصدر دول الخليج في نسبة الإصابة بالسمنة

■ **المنامة - (قنا):** كشف مسؤول بحريني الجمعة ان بلاده تتصدر دول الخليج في معدل الإصابة بالسمنة إذ تصل النسبة فيها الى 40 بالمئة من المجموع الكلي للسكان عليها كل من دولة الامارات العربية المتحدة ثم الكويت.

وأوضح الدكتور خليفة بن دينته رئيس رابطة الجراحين في تصريح لصحيفة (الوطن) البحرينية ان هذه الظاهرة منتشرة أكثر بين الاطفال وذلك بسبب السلوكيات الغذائية الخاطئة وتناول الأطعمة

الشبعة بالدهون والسرعات الحرارية والإكثار من المشروبات الغازية والحلويات الى جانب قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.

وأشار الى ان نحو 25 او 30 بالمئة من حالات السمنة تعود لاسباب وراثية محذرا من المضاعفات الصحية الخطيرة والأمراض التي من المتوقع ان يصاب بها هؤلاء الذين يعانون السمنة منها ارتفاع ضغط الدم والسكر من النوع الثاني والسرطان والاختناق المفاجئ اثناء النوم اضافة

الى العجز الجنسي عند الرجال والعقم لدى النساء.

وعن طرق علاج السمنة نصح الدكتور بن دينة بالحرص على تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة، وأوضح ان هناك حالات لا ينفع معها سوى التدخل الجراحي مبينا ان هناك عدة أنواع من العمليات الجراحية لعلاج السمنة من بينها عملية (تحزيم حلقة المعدة) معتبرا بانها الأفضل إذ تجرى بنجاح كبير في البحرين.

باحثون: الكافيين يعرقل تدفق الدم الى القلب أثناء التمرينات الرياضية

■ **نيويورك - رويترز:** افاد باحثون

ان تناول قهدين من القهوة يقلل تدفق الدم الى القلب أثناء التمرينات الرياضية وان ذلك قد يكون أكثر وضوحا في المناطق المرتفعة عن سطح البحر. وقد لا يتأثر الاصحاء بضعف تدفق الدم لكنه قد يكون ضارا للذين يعانون من مرض الشريان التاجي.
وفحص الباحث فيليب ايه كوفمان وزملاؤه من المستشفى الجامعي في زوريخ الاثار العاجلة للكافيين على تدفق الدم الى القلب أثناء الراحة وبعد التمرينات الرياضية لدى متطوعين بالغين من الشباب يمارسون التمرينات في مناطق بها معدلات اوكسجين عادية او معدلات اوكسجين أقل كما يحدث في الاماكن المرتفعة. وقاس الباحثون تدفق الدم في القلب في البداية وبعد 50 دقيقة من تناول 200 ملليغرام من الكافيين

وهي نفس النسبة المعتادة لتناول قهدين من القهوة تقريبا. وقالوا ان الكافيين لم يغير نسبة تدفق الدم بعضلة القلب في مناطق مستويات الاوكسجين العادية أثناء الراحة. وفي المناطق التي بها معدلات اوكسجين منخفضة تسبب الكافيين في تزايد تدفق الدم الي عضلة القلب بشكل ملموس أثناء الراحة.

وأثناء التمرينات الرياضية لوحظ حدوث ضعف شديد في تدفق الدم الى القلب في معدلات الاوكسجين العادية والمنخفضة على السواء.

وتسبب الكافيين في حدوث نقص في مناطق بها معدلات اوكسجين عادية او معدلات اوكسجين أقل كما يحدث في الاماكن المرتفعة. وقاس الباحثون تدفق الدم في القلب في البداية وبعد 50 دقيقة من تناول 200 ملليغرام من الكافيين

الإقلاع الفجائي عن التدخين أفضل

■ **لندن - يو بي آي:** أظهرت دراسة أجراها فريق من الباحثين في جامعة لندن أن الإقلاع الفجائي عن التدخين يستمر طويلا على الأرجح أكثر من الإقلاع التدريجي.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية أن الباحثين استجوبوا نحو 1900 مدخن ومدخن سابق وتبين أن ثلثي المدخنين الذين توقفوا فجأة عن التدخين نجحوا في ذلك لمدة ستة أشهر على الأقل مقارنة مع نصف هذه النسبة للذين خططوا للتوقف عن التدخين تدريجياً.

وذكرت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة العلوم الطبية البريطانية أن المدخنين هُو في وقت ما في المستقبل، فهذه إشارة إلى أن بعض المدخنين يتحلون بالتزام أقل وإرادة أضعف،

قرار التوقف عن التدخين.

عنف الشوارع يزداد في انكلترا وويلز

■ **لندن - رويترز:** حدثت زيادة كبيرة في جرائم العنف وجرائم الشوارع في انكلترا وويلز في العام الماضي وفقا لإحصائيات نشرت الخميس بينما قالت الحكومة أن الاحصائيات محيرة ووعدت باعادة النظر في الوضع.

وأظهرت احصائيات وزارة الداخلية البريطانية استنادا الى حوادث مسجلة لدى الشرطة من تموز (يوليو) الى ايلول (سبتمبر) ان حوادث السرقات زادت بنسبة 11 في المئة مقارنة مع نفس الفترة في العام السابق وزادت جرائم العنف بنسبة اربعة في المئة.

وأظهرت الاحصائيات ان جرائم الاسلحة زادت بنسبة واحد في المئة حيث وقعت 1110 جريمة حيازة اسلحة نارية لكن العدد الاجمالي للجرائم المسجلة لدى الشرطة هبط بنسبة واحد في المئة.
تأتي هذه الزيادة في وقت اجتذبت فيه جرائم الشوارع اهتمام وسائل

● **إستقبل** وزير تطوير القطاع العام في الأردن

سالم الخزاعلة الخميس السفير الإسباني في عمان **أنطونيو لوبيز** في إطار لقاء رسمي تناول سبل التعاون المشترك.

● غادر المنتخب الأردني لكرة القدم بقيادة المدير الفني الكاتب **محمود الجوهري** عمان الجمعة متوجها إلى تايلند في إطار جولة تدريبية تمهيدا لتصفيات آسيا.

وغادر ضمن الوفد مساعد المدرب الكابت **جمال أبو عابد** وجميع نجوم الفريق.

● **المؤرخ** العربي الكبير **ابن خلدون** سيكون موضوع معرض كبير بدعم من وزارة الثقافة الإسبانية يسيءاً في ايار (مايو) ويستمر حتى ايلول (سبتمبر) القادم. وسيقام المعرض الذي يهدف الى تعثين الاواصر الاسبانية العربية في القصر الملكي باشبيلية الذي شهد اللقاء التاريخي



الممثلة الأمريكية انجلينا جولي في إحدى اللقاءات التي تمت في قمة «دافوس» التي تشارك فيها كسفيرة للنوايا الحسنة للامم المتحدة

● غادر الزميل **منير مطاوع** الى القاهرة لحضور مورااة والدته الثرى وتقبل التعازي بوفاتها.

● **مي شدياق** الصحافية اللبنانية التي تعرضت للاغتيال اعلنت ترشيح نفسها للانتخابات النسيابية عن المقعد الشاغر بوفاة النائب **ادمون نعيم** في منطقة بعبداء- عالمية. وتم الاعلان عن ذلك في باريس حيث تخضع للعلاج حاليا.

● يقيم مجلس التساهم العربي البريطاني (كابو) حفله السنوي في السابع من شباط (فبراير) المقبل بحضور السفراء العرب في لندن، وذلك في قاعة دايننغ روم في مجلس النواب البريطاني بين الساعة الرابعة والسادسة مساء.

● اعلن وزير العدل الهولندي **بناهن** دونر حظر بث فضائيتي (أقرا) السعودية و(العالم) الابرانية، بحجة بثهما برامج ضد السامية وتشجع على التطرف.

اوغندا تعتقل سفاحا كان يستهدف النساء

■ **كمبالا - رويترز:** قال ضابط شرطة كبير ان اوغندا اعتقلت سفاحا كان ينتكر كسائق سيارة اجرة في ساعة متأخرة الليلة الماضية لاجتذاب النساء الى سيارته قبل سرقتهن واغتصابهن.
واضاف ان بيكر والوسيمي (35 عاما) اعترف بقتل ثلاث نساء على الاقل عثر على جثثهن العارية ملقاة في احراش قرب العاصمة كمبالا في اواخر الشهر الماضي. وقال ديفيد ماجارا قائد وحدة مكافحة جرائم العنف «كان يخطفهن ويذبحهن بسكين ثم يسلب كل ما معهن». وضبط والوسيمي يوم الاحد بعد ان تعقب الضباط التليفونات المحمولة للضحايا والتي بيعت في كمبالا. واعتقل ثمانية اشخاص من بينهم روانديان في مدامهات بوسط المدينة هذا الاسبوع على المتاجر التي تبيع التليفونات المستعملة.

تمتعي بحياتك..

واقفني حقيبة طبية

■ **لندن - يو بي آي:** بات بإمكان البريطانيات اللواتي يخضن عدم الإنجاب لأطول فترة ممكنة من أجل المتع بحباتهن بعيدا عن هموم ومسؤوليات تربية الأطفال معرفة المدة المتبقية لهن للحصوية.

وقالت صحيفة «انديبنذنت» البريطانية ان البروفسور والأخصائي في طب النساء بيل لدجر بجامعة شفيلد صنع حقيبة طبية تحتوي على أدوات لفحص الهرمونات والدم من أجل اعطاء فكرة تقريبية عن الفترة التي يتوقف فيها الحيض عند النساء.

ويامكن الزوجة الآن إجراء فحص على ثلاثة هرمونات في المنزل من أجل معرفة المدة المتبقية لها للإنجاب، ومن ثم الذهاب الى الطبيب من أجل إجراء الفحوصات الضرورية لها ومن بينها فحص الدم. وقال الدكتور لدجر ان الفحص الهرموني الذي تجريره المرأة في المنزل يتيح لها معرفة عدد البويضات الصالحة للإنجاب.

إلى ذلك قال المتحدث باسم جمعية التخطيط العائلي إن العلبة الطبية التي سوف تقوم شركة «لايفستابل تشوسيس» بطرحها في الأسواق مقابل 179 جنيهًا استرلينيًا أو (320 دولارًا أمريكيًا) تعطي الأزواج «أسلا زائفة»، لأن مسألة الخصوبة أكثر تعقيدًا من مجرد إجراء فحص للهرمون أو الدم، بل تدخل فيها قضايا كثيرة منها مثل أسلوب الحياة والإدمان على الكحول وما شابه.

قبعات الطهارة

تقيهم من العمى

■ **غوثنبورغ - يو بي آي:** للعراك بين الطهارة أسلحة وأجهزة وقاية «مطبخية».

هذا ما أتتبه عراك بين طاهين في أحد مطابخ السويد، قام أحدهما بطمس رأس الأخرى في إثناء من الأرز المطهي.
وأصيب الضحية بحروق في وجهه، لكن قبعته التي ارتلقت وغطت عينيه، شكلت «سترة واقية» حمته من الإصابة بالعمى.

وقال بوندل أريكسون، النائب العام لمدينة غوثنبورغ التي وقع العراك في مطبخ أحد مطاعمها، «كان يمكن أن يصاب بالعمى» لو لا القبعة الواقية.

اعتقال الغني بيت دوهرتي مرتين في يوم واحد

■ **لندن - يو بي آي:** ذكرت تقارير إعلامية أن نجم فريق «بايبى شامبلز» الغنائي بيت دوهرتي اعتقل في لندن مرتين أمس الخميس للاشتباه بحيازته كمية من المخدرات.

وقال ناطق باسم شرطة المدينة لوقع الكتروني إن رجال الشرطة أوقفوا دوهرتي في منطقة وايت شابل في العاصمة البريطانية واستجوبوه بعد أن لاحظوا أنه يقود السيارة تحت تأثير المخدر.

وأضاف الناطق باسم الشرطة «بعد عملية تفتيش روتينية تبين أنه يحمل ما يمكن اعتباره مخدرات من الفئة الأولى. وقد اعتقل بتهمة حيازة كمية من المخدرات وهو الآن في أحد مراكز شرطة شرق مدينة لندن».

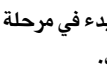
وأضاف الموقع الإلكتروني أن اعتقال دوهرتي جاء بعد ساعات قليلة على إطلاق سراحه من أحد مراكز الشرطة بعد اعتقاله بتهمة القيادة تحت تأثير الكحول. وقد تخلف دوهرتي عن إحياء الحفل الموسيقي الذي كان فريق «بايبى شامبلز» يقميه في مدينة ليندز البريطانية مساء الأربعاء الماضي.

ومن المقرر أن يمثل دوهرتي أمام المحكمة للاستماع إلى الحكم الذي سيصدر بحقه بتهمة تعاطي مخدرات في 8 شباط (فبراير) المقبل.

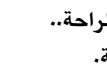
تُمار جهود المستمر في طريقها الى الأيتام.



الحي، 19 كانون الثاني



شهر، 19 كانون الثاني، 19 شباط



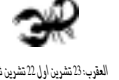
شهر، 19 شباط، 19 آذار

انت بحاجة الى الراحة.. من افكارك الكئيبة.

ايامك الاليمه تقترب من نهايتها.. فلا تخف.



الفران، 21 ليلول، 21 تشرين اول



العرب، 21 تشرين اول، 21 تشرين ثاني



فبراير، 21 كانون الثاني، 21 آذار

فرصة لاستعادة علاقة تجرت مع الايام.

الجو مناسب، لاطلاق افكارك في اتجاه جديد.



السرطان، 21 كانون الثاني



الاسد، 21 كانون الثاني



العراق، 21 كانون الثاني، 21 ليلول

اللحظة المناسبة هي التي تصل فيها الى رأي واضح.

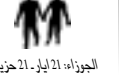
بعض الشدة مطلوبة.. ولكن دون اللجوء للقوة



العراق، 21 آذار، 21 نيسان



فبراير، 21 نيسان، 20 ليلول



فبراير، 21 ليلول، 21 تشرين

كلام النجوم



فبراير، 21 ليلول، 21 تشرين

