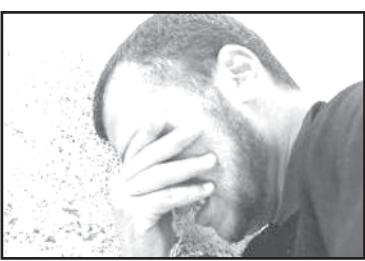


## بعث يكشف: للأخبار السيئة تأثير مشابه للنوبات القلبية على الجسم



هل فكرت يوماً بأن استماعك إلى الأخبار المزعنة، والماضي التي تعم العالم اليوم قد تؤثر على صحتك بشكل حقيقي؟ قد تكون فكرت يوماً ما بأن الأخبار السيئة تذكر خاطرك، و يجعلك متوراً أو حزيناً ولا يتراوّح هذا الأمر الأعراض النفسية التي مرت بخاطرك.. ! لكن الحقيقة العلمية أن الأخبار السيئة لها مفعول أكثر ضرراً من تذكر الخاطر والآفة العابرة أو حتى الكابة التي قد تستقر وقتاً طويلاً من الوقت العتاد.. إن الأخبار السيئة تقود إلى امراض عضوية حادة، وربما خطيرة.. ! لقد قام مجموعة من الباحثين في جامعة جون هوبكينز من الولايات المتحدة الأمريكية، وهي جامعة، لها مركزها المرموق في مجال الطب، حيث حاز عدد من الاطباء من هذه الجامعة على جوائز عالمية، و منهم من حصل على جائزة نوبل للطب في تخصصات مختلفة.. ! قام هؤلاء الباحثون بدراسة تسع عشرة حالة لمرضى كان يعتقد أنهم أسيروا بنوبات قلبية من جراء سماع أخبار سيئة، مثل وفاة أقارب او أصدقاء او إشخاص يعيشون عليهم. وبغضّه هؤلاء تعرض لعمليات سطو مسلح. كان أغلب هؤلاء المرضى هم النساء المقدمات في السن واللائي كن يعشن حياة صحية جيدة، حيث لم يكن يعاني من أي امراض عضوية. ولكن بعد سماعهن لهذه الأخبار السيئة، تعرضن لاعراض تشيه تمامياً للعارض التي تصاحب النوبات القلبية. نشر هذا البحث في واحدة من أشهر المجالات الطبية، وهي مجلة نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين (New England Journal of Medicine) وهذه المجلة تحظى باحترام كبير في الأوساط الطبية. نظرًا لاختيارها موضوعات طبية جادة، وباحث متقدمة في شئ مجالات الطب. لذلك حينما ينشر بحث في هذه المجلة، فإنه يستحق التأمل والقراءة والثقة بأنه بحث يستحق التوقف عنده.

عندما تم فحص النساء اللاتي يعاني من هذه الاعراض، التي كان الاطباء يتوانون بها اعراض ازمات نوبات قلبية.. ! تبين بأن الشاريين الوصولية للقلب سليمة وليس هناك أي انسداد في هذه الشاريين.. او أي اعراض وعندما اجرى الاطباء مزيداً من الفحوص، وجدوا أن هناك نسبة عالية للغاية من هرمونات التوتر، خاصة الادريناليين والتوكورديريتلين، في دم هؤلاء المرضى. ووجدت أن معدلات هذه الهرمونات أكثر بنسبة ٧ إلى ٤٤ ضعفاً مما يوجد في سبع من حالات الاصابة بالنوبات القلبية.. !

ويقول الباحثون بأن هذا النوع من الهرمونات له تأثير سام على القلب مما يؤدي إلى الوفاة.. . ويقول الباحثون بأن دم الاشخاص الأكثر عرضة للتوتر أعلى نسبة من هرمون معين في القلب، مما يشير إلى أن القلب يعمل أكثر مما يعمل في العادة.. . وضافة إلى ذلك، أظهرت أجهزة قياس النشاط الكهربائي لقلب رسمياً فريداً عادة ما يلاحظ عقب الصابة بالإزمات القلبية.

## معجزة حقيقة عن خلطة الثوم والعلل!

يبحث الناس عن العلاجات الطبيعية التي لا تسبب الكثير من الاعراض الجانبية والمضاعفات الصغيرة الناتجة عن استخدام المركبات الكيميائية. ووفقاً للموقع العالمي "Health" ، المختص بفوائد الأغذية والعلاجات الطبيعية، هناك العديد من الصفات الطبيعية التي يمكنها علاج الكثير من الأمراض، ومن أهمها مزيج طبيعي مكون من خل التفاح والثوم والعلل.

ويحسن الموضع، ثبت طبياً فعالية الوصفة في علاج الأمراض المختلفة مثل التهاب المفاصل وارتفاع ضغط الدم والسرطان والعمق والعجز الجنسي، الربو، القرحة، والأمراض العدبية، وزلالات البرد، بالإضافة إلى قدرتها على خفض الكوليسترول وتقوية الجهاز المناعي.. . وقد ثبتت الأبحاث أن مكونات هذا المزيج يمكن أن تحمينا من جميع أنواع أمراض السرطان، إذ تبين أن المرضى الذين استهلكوا هذه الخلطة كل صباح على مدة فارقة قد انخفضت لديهم نسبة الكوليسترول بشكل كبير وضغط الدم المرتفع في ما لا يزيد عن أسبوعين.

أما مكونات هذه الوصفة "المعجزة" فتكمّن في التالي:

المكونات:

- ٨ فصوص من الثوم
- ١ كوب من خل التفاح
- ١ كوب من العسل

طريق التحضير:

ضع الثوم مع خل التفاح والعلل وأمزج المكونات جيداً للحصول على خليط متجانس، ويجب دائمًا تخزين هذا الدواء في الثلاجة لفترة لا تتجاوز خمسة أيام.

## ٦ نصائح لفتح شهية طفل صباها!

يجد الكثير من الآباء والأمهات صعوبة في إقناع الأطفال بأهمية وجبة الإفطار، لكن هناك بعض الحيل استعرضتها مجلة "إنترن" الألمانية التي قد تساعدك في فتح شهية طفلك لطعام الإفطار:

- ١- تعرّفي على طبيعة طفلك حتى الصغار لديهم بعض المولو التي يحبون احترامها من الكبار، فعل الأهم مرافقها طفلاً ومعرفة الوقت الذي يشعر فيه الطفل بالجوع عادة.. . ويحتاج بعض الأطفال إلى وقت طويول بعد الاستيقاظ من النوم، للشعور بالحقيقة التامة ليشعروا في ما بعد بالجوع.. فإذا كان طفلك لا يشعر بالجوع قبل الساعة التاسعة وفري طفلك ولا تحاول اقناعه بتناول الطعام قبل ذلك.
- ٢- "أنظر لأيكي الذي أكل أكثر منك" ينصح الخبراء الأهل الإنبعاد عن هذه العبارات التقليدية إذا ثبت أنها لا تجدي نفعاً مع الأطفال، وبدلًا من ذلك يمكن للأم أن تضع الطعام بالقرب من طفلها على المائدة ثم تنشغل بشيء آخر فذلك ربما يدفعه إلى الشعور بالملل وتتجربة الطبق.. .
- ٣- دعوه يساعدك هل تذكري أول وجبة قمت بطعمها بنفسك؟ الأم نفسه ينطبق على طفلك فهو بالطبع سيتحمس لوجبة الطعام شارك في إعدادها. يمكنك ببساطة ترك الطفل يضع الجبن في الخبر أو على مقربات الصباح وربما تقطيع التفاحه بنفسه كلما تقدم في العمر.. .
- ٤- الشعور بالاستقلال: يشعر الطفل دائمًا بأن هناك من يخطبه له في كل شيء، لذا فهو بحاجة دائمًا للشعور بالاستقلال. وبالتالي يمكن أن تخفيه مثلاً بين شرائح التفاح والبرتقال وسواله أيها ي يريد أن يأكل.. .

٥- احترام وقت الإفطار: أجيلى وقت الإفطار فرصة لاجتماع كل أفراد الأسرة فالحوارات التي تدور على مائدة الإفطار تكون مفتوحة للأطفال وتعلّمهم أكثر ارتباطاً بهذا التجمع العائلي اليومي.. .

## أرسال يجهز عرضاً

### أخطف سواريز

عام ١٩٩٦، في حين فازت باللقب في كل المناسبات الأخرى منذ ذلك الحين.

٨- خسر المنتخب الأردني صفة أقوى فريق مغربي للضرر خدمات الأوروجواياني لويس سواريز بجم برشلونة الإسباني والسابق لليفربول، على أقل استغلال حالة عدم انسجامه مع رفاق ليونيل ميسي في الفريق الكتالوني. صحيفة "صن" البريطانية أكدت أن أرسين فينجر المدير الفني للجانرز أوصى إدارة ناديه بمعدل ٦٠ هدف في المباراة متقدمين على الإيرلنديين الذين حافظوا على المركز الثاني بمعدل ٦٩ هدف في المباراة.

٩- سياتلر العرب في تصفيات كأس العالم،

ووسائل الإعلام في برشلونة، فقد بات من

المتوقع تراويخ تصنيف بعض المنتخبات مما يفرز لها مجموعات صعبة مبكراً.

١٠- خاض العرب الجولة الرابعة مدربين

محليين مع كل من الإمارات والعراق وفلسطين

الانتقالات الصيفية المقبلة.

يدرك أن فينجر قد حاول التعاقد مع سواريز

سابقاً بقيمة ٤٠ مليون جنيه إسترليني إلا أن

اللاعب فضل الانضمام إلى برشلونة ولم ينجح

نسبة نجاح مقدارها ١١%!!

## الاتحاد الإنجليزي يدعم على بن الحسين في انتخابات الفيفا



أفادت بعض المصادر

الإعلامية البريطانية بأن

الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم

القدم قرر مساندة الأمير

الأردني على بن الحسين

بتسلمه أحد خطابات

التأييد الخمسة التي

يحتاجها للترشح لرئاسة

الاتحاد الدولي لكرة القدم

فيفا.. .

وأشار كل من هيئة

الإذاعة البريطانية "بي

بي سي" وشبكة "سكاي" التلفزيونية إلى أن اتحاد الكرة الإنجليزي سيتخذ قراره النهائي في هذا

الصدق خلال اجتماع يعقد غداً الخميس.. .

وكشفت وسائل الإعلام البريطانية أن تأييد الاتحاد الإنجليزي للحسين من أجل الترشح لخوض

انتخابات الفيفا لا يعني أنه سيصوت لصالحه خلال اجتماع الجمعية العمومية للمؤسسة الكروية

الأعلى في العالم يوم ٢٩ أيار / مايو المقبل بمدينة زيورخ السويسرية.. .

ويتعذر الأمير الأردني الذي يشغل منصب نائب رئيس الفيفا، المنافس الأقوى للسويسري جوزيف

بلاتر خلال انتخابات الفيفا.. .

وبالإضافة إلى الحسين وبلاتر، الذي يترقب على عرش الفيفا منذ عام ١٩٩٨ والذي يسع إلى

الاستمرار لفترة رئاسية خامسة، أعلن كل من الهولندي ميشيل براج والفرنسيين دافيد جينولا وجروم

شامبين عن نيتهما بالترشح أيضاً.. .

ويبلغ باب الترشح أبوابه اليوم الخميس، حيث يجب على المرشحين المحتملين تقديم ما يفيد

حصولهم على تأييد خمسة اتحادات وطنية لاعتراض أو رواق ترشحهم.. .

## ديوكوفيتش يحقق راونيتش لواجهة فافرينيكا

سحق نوفاك ديوكوفيتش منافسه ميلوش راونيتش وفاز ٦-٢ و ٦-٢ و ٦-٢ اليوم الأربعاء ليتأهل لمقابلة ستانيسلاس فافرينيكا حامل اللقب في قبل نهائي بطولة أستريا المفتوحة للتنس.. . وكان من المنتظر أن يمثل راونيتش منافساً صعباً للديوكوفيتش في البطولة

الثامن من أكتوبر في ميلانو، إيطاليا، بعد

هزيمته بنتيجة ٤-١، ضمن منافسات الدور ربع النهائي من البطولة.. .

**المدير الجديد يدخل الصراع بين برشلونة والريال**

## ٦ حقائق عربية من أهم آسيا



أي انتصار في وقت العقب على غيرهم باستثناء

فوز السعودية على كوريا الشمالية ٤-١، في حين أن انتصار الإمارات على اليابان والعراق على إيران جاء بركبات الترجيح وليس خلال وقت اللعب الأصلي.. .

٢- سجل العرب حتى الآن ٣١ هدفاً، أي بمعدل ٤٤.٣ هدف للفريق الواحد، في حين

تقى شباكهم ٥٥ هدفاً بمعدل ٦.١١ هدف للفرق الواحد.. .

٣- لأول مرة في التاريخ يصل منتخبان

عربيان إلى نصف نهائي أمم آسيا، ثم لا يتأهل أي منها أو كلهم لل المباراة النهائية.. .

٤- حملة الدردور ثانية للاعب عربي يسجل

سوبر هاتريك في كأس أمم آسيا، وذلك عندما

قاد الأردن للفوز ٥-١ على فلسطين، وذلك بعد

البحريني اسماعيل عبد الله الذي سجل ٤ أهداف في الهند في بطولة

٢٠١١.. .

**إنزاجي: أحتاج لمزيد من الوقت مع ميلان**

سنوات مع مانشستر يونايتد، أعرف بأننا بحاجة

إلى التحسن، ولكننا في مرحلة بناء و يجب

اعطاننا المزيد من الوقت، مع الالتزام والعمل الشاق

ميلان سوف يعود إلى ما كان عليه.. .

وتتابع: "أعرف بأن رئيس النادي يحبوني

ويقف بجواري، وعلى أن أشكر الجماهير أيضاً،

اليوم لدينا بنفس المستوى أمام لاتسيو، ولكن

هزيمة يوم السبت جعلتهم يتذوقون علينا،

لقد قدمنا مباراة جيدة في الكأس وصنعنا العديد

من الفرص، ولكن الأمور لم تكن تسير بشكل جيد معنا.. .

وأنهى حديثه قائلاً: "لم نعد في بطولة

الكأس، ولكن علينا العودة إلى أوروبا والفوز على بارما يوم الأحد المقبل.. ."

على بارما يوم الأحد المقبل،

يذكر أن نادي ميلان قد دفع بطولة كأس

إيطاليا أيام ظاهير لاتسيو يوم الثلاثاء، بعد

هزيمته بنتيجة ٤-١، ضمن منافسات الدور ربع

نهائي من البطولة.. .

فيليبي إنزاجي صرخ عقب انتهاء المباراة

قائلاً: "أنا أسف لأننا خسربنا المباراة ولم تكن

نستحق ذلك، لقد لعبنا جيداً والفريق أعطى كل شيء، أنا أسف للخروج بتلك الطريقة.. ."

وأضاف: " علينا البدء من جديد، لأننا لم

نحقق ما نريده، أنا لا أحتاج إلى الاعذار، والسير

أليكس في جسون فاز بأول لقب له بعد سبع

أعوام في البطولة.. .

لا يبدو أن الصراع بين قطبي الكرة الإسبانية ريال مدريد وبرشلونة مقرر له أن يقف، سواء كان

ذلك داخل الملعب أو خارجه.. .

وبالرغم من قرار الفيفا بعقوبة منع برشلونة من التعاقد مع اللاعبين حتى شتاء ٢٠١٦ إلى أن

صحيفة "موندو ديبورتيفو" حملت بعض الأبناء المبشرة المتعلقة بمدير النادي الرياضي الجديد

إيريدو بريدا.. .

فيحسب ما نقلته الصحيفة الكاتالونية فإن إداري ميلان الأسبق والمدير الرياضي المستقيل في

برشلونه خلفاً للمقالد أندوني زويزاريا يمتلك علاقة وثيقة بوكيل أعمال بول بوجبا البوبي.

وأسهبت الصحيفة مؤكدة أن هذه العلاقة تدخل برشلونة على خدمات الدولي الفرنسي بول بوجبا نجم البوبي.

وكان برشلونة هو النادي الأبرز المهم بخدمات بوجبا على صعيد الأندية الأوروبية حيث

أبدى إدارته في أكثر من مناسبة رغبتها بضم اللاعب، بينما يرى أن العلاقة المميزة التي كشفت موندو

ديبورتيفو عن تفاصيلها بين مدير النادي الكاتالوني مستقبلاً ووكيل أعمال اللاعب الفرنسي قد تغير

في الخطوة.. .

## تشيسلي يخطف بطاقة النهائي من ليفربول