

## اكتشاف لقاح بديل لأدوية الكوليسترول

اكتشف فريق من العلماء لقاحا يؤخذ مرتين في السنة قد يكون بديلا عن الأدوية الخافضة للكوليسترول أو ما يعرف بـ«الستاتينات» وقد يصنع فارقاً كبيراً في حياة ملايين الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم. والدراسة التي أجراها علماء في شركة «مديسينس» البريطانية التي تعمل على تطوير الدواء، خلصت إلى أن تلك الحقنة أدت إلى خفض مستويات الكوليسترول السيئ في الدم لدى المشاركين إلى النصف من دون أن تترك أي آثار جانبية واضحة. إشارة إلى أن الدراسة شملت 1600 شخص واستغرق إجراؤها 18 شهراً. وقاد الدراسة كوزيك راي، وهو أستاذ الصحة العامة واستشاري قلب في «إمبريال كوليدج» في لندن. وفقاً للأطباء، سيتمكن المرضى من استبدال أقراص الستاتين اليومية بالحقنة السنوية والتي تساعد أيضاً في خفض خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. وفي معرض تقديم النتائج إلى أبرز أطباء القلب في «مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب» في باريس بفرنسا، قال راي إن «اللقاح يشكل تحولاً لافتاً في معالجة الكوليسترول. سهولة أخذ اللقاح، بدلاً من تناول الأدوية يومياً، هي المفتاح». ويتوقع أن يصبح اللقاح متوافراً في الأسواق في غضون سنتين تقريباً. ويأمل الباحثون، أن يؤدي ذلك إلى تحسين حياة مرضى ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، والذين ينسون تناول الأدوية الخافضة له أو يعانون آثاراً جانبية من الأدوية. وأضاف البروفيسور راي أن اللقاح سيؤخذ في البداية إلى جانب أقراص «ستاتين» اليومية، ويمكن أن يساعد زهاء 700 ألف شخص في المملكة المتحدة. من جانبه، قال مارك تيمني، الرئيس التنفيذي لشركة «مديسينس»: «إننا متحمسون لإمكانية إحراز تقدم ملحوظ وتحولي في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية».

كشفت دراسة حديثة عن أن مراهقاً أصيب بالعمى بعدما اقتصر طعامه على البطاطس المقلية ورقائق «برينغلز» والخبز الأبيض فحسب. وذكر الموقع الإلكتروني الإخباري «سي بي أس نيوز» أن دراسة نشرت في مجلة طبية، أكدت إصابة مراهق بالعمى بعدما اقتصر طعامه على البطاطس ورقائق «برينغلز» والخبز الأبيض منذ دخوله مرحلة التعليم الأساسي، وزار طبيباً حين كان بعمر 14 عاماً لشعوره بالتعب والإعياء. وأوضح الموقع الإلكتروني، أن الصبي لم يتناول أدوية معينة وقتها، وبعد إجراء التحاليل اللازمة اكتشف الأطباء إصابته بنقص حاد في فيتامين B12 وفقر في الدم، وحقق حينها بالفيتامين، فيما قدمت له مشورة طبية لتحسين نظامه الغذائي، آنذاك. وبعد مرور عام على ذلك عانى الصبي من مشكلات في السمع والنظر، لكن الأطباء لم يتمكنوا من تحديد السبب، حيث تدهورت حالته الصحية لتقارب إصابته بالعمى التام عندما بلغ سن الـ17. وأشارت الدراسة إلى أن

## السجائر الإلكترونية تصيب النساء بالعقم



• أضرار كبيرة للسجائر الإلكترونية على صحة النساء

كشفت دراسة أميركية حديثة عن أن تدهين السجائر الإلكترونية يمتد ليلحق بعد ذلك بالفتيات، لكن نقلت صحيفة «ذا صن» البريطانية عن جامعة نورث كارولينا الأميركية أن هذا النوع من التدخين يسبب العقم عن طريق منع استقبال الاجنة في الرحم. وكشفت الدراسة عن أن ضرر تدهين السجائر الإلكترونية يمتد ليلحق بعد ذلك بالفتيات، لكن نقلت صحيفة «ذا صن» البريطانية عن جامعة نورث كارولينا الأميركية أن هذا النوع من التدخين يسبب العقم عن طريق منع استقبال الاجنة في الرحم. كما أظهرت الاختبارات أن هذا التدخين يضر بعملية الإيض، ويعرض الكثيرين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتأخير وتقليل الخصوبة. ومرض السكري. وأشار العلماء إلى أن التجارب أجريت على الفئران، لكن النتائج قد تنطبق على البشر، ووجدوا أن استخدام السجائر الإلكترونية قبل الحمل يؤدي إلى تأخير كبير في استقبال جنين مخصب في الرحم، ما يؤدي إلى تأخير وتقليل الخصوبة.

## روسي يحطم الرقم القياسي في جر شاشة



حطم الرياضي الروسي بوريس خارلاموف، 21 عاماً، رقماً قياسياً في سحب الأثقال. وسحب الشاب شاشة تزن أكثر من 30 طناً، لمسافة 4.75 أمتار خلال 35 ثانية محققاً بذلك رقماً قياسياً جديداً. وتعد تلك هي المحاولة الثانية لـبوريس في تحطيمه للرقم القياسي في سحب الأثقال، حيث قام في 2018 بجر سفينة سميرتش الصاروخية ولكن لم تكن المسافة المسجلة كافية لتسجيل رقم قياسي.

• بوريس خارلاموف خلال سحب الشاشة

## ألمانيا تسعى لحظر استخدام الأكياس البلاستيكية

مهدت وزارة البيئة الألمانية الطريق لحظر تداول الأكياس البلاستيكية في المحال التجارية. ويتعلق الحظر بـ«الحقائب البلاستيكية الخفيفة»، وليس الأكياس الخفيفة الخاصة بالخضراوات والفاكهة أو الأكياس المتينة. وجاء في مشروع القانون الخاص بوزيرة البيئة سفينيا شولتسه أن كل فرد في ألمانيا يستخدم سنوياً نحو 20 كيساً من الأنواع المقرر حظرها. وبحسب مشروع القانون، فإن الحظر سيُسري فقط على الأكياس البلاستيكية الخفيفة التي تستخدم في حمل المشتريات من المحال التجارية.

سفينيا شولتسه أن كل فرد في ألمانيا يستخدم سنوياً نحو 20 كيساً من الأنواع المقرر حظرها. وبحسب مشروع القانون، فإن الحظر سيُسري فقط على الأكياس البلاستيكية الخفيفة التي تستخدم في حمل المشتريات من المحال التجارية.

## دراسة تحذر: البطاطس المقلية قد تسبب العمى



• خطر البطاطس المقلية

تناول أصناف معينة قد يصعب من اختيارهم لأطعمة متنوعة عند تقديمهم بالنس، فضلاً عن نصيحة أو ضرورة تناول كميات غذائية لتجنب النقص بفيتامين B12.

وحذر الباحثون من الإكثار من تناول الوجبات السريعة، التي لا تحوي الفيتامينات اللازمة للنمو الطبيعي للجسم، بالأخص لدى الأطفال، مشيرين إلى أن اعتماد الأطفال على الصغرى على

طبيعة الطعام الذي تناوله ما بين البطاطس المقلية ورقائق الشيبس، قد تسببت بنقص في تغذية الأعصاب البصرية، ما أدى إلى إصابتها باختلال وظيفي.

## إعصار عنيف يقتل 5 أشخاص ويدمر مئات المنازل في كوريا الشمالية

تسبب إعصار عنيف بمقتل خمسة أشخاص في كوريا الشمالية ودمر مساحات مزروعة ومئات المنازل والمباني، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الكورية الشمالية الرسمية أمس الأول. وقالت الوكالة: «وفق المعطيات المتوافرة قتل خمسة أشخاص وأصيب ثلاثة بتلفون العلاج في المستشفيات». وأضافت أن أكثر من 460 منزلًا وأثنى عشر مبنى على الأقل دُمرت بشكل كامل أو جزئي أو أغرقتها المياه. وطاولت الأضرار أيضاً وفق

المصدر نفسه حوالي 46 ألف هكتار من الأراضي الزراعية والمحاصيل. والإعصار نفسه كان خلف ثلاثة قتلى في كوريا الجنوبية. وقيل وصول الإعصار السبت الماضي، انتقد الزعيم الكوري الشمالي كيم جونج أون تقصير السلطات وعدم استعدادها لمواجهة. وقال كيم خلال اجتماع طارئ دعا إليه إن المسؤولين الكوريين الشماليين «لا يزالون على الموقف نفسه وهم عاجزون في مواجهة الإعصار ولا يدركون خطورته».

## بيع خطاب كان على متن مهمة «أبولو» إلى القمر بـ11 ألف يورو

جرى بيع خطاب قام رواد فضاء إحدى مهمات «أبولو» إلى القمر ومنه إلى الأرض، في مزاد مقابل 11 ألف يورو في مدينة هامبورغ الألمانية. وكان رواد الفضاء ديفيس سكوت وجيمس أروين والفريد ريدن قد أخذوا الخطاب خلال مهمة «أبولو 15» في عام 1971 بدون تصريح من وكالة الفضاء الأميركية «ناسا». وكان تاجر أميركي ألماني قد نظم أن يتم أخذ عشرات الخطابات المخطومة إلى القمر واعادتها حتى يمكن بيعها لهواة الجمع، وتردد أن التاجر باع الخطابات لشركة اختام في ولاية بادن - فورتمبيرغ الألمانية. وبيع الخطاب في دار «أوكشن غاليرز» للمزادات في هامبورغ لمشتري من آسيا الذي لم يرد الكشف عن هويته وبدأ المزادات بـ7500 يورو، بحسب الدار. وبعدما علمت ناسا عن الاتفاق الذي أبرمه رواد الفضاء، منعتهم من المشاركة في أي مهمات تالية إلى القمر.

## ممارسة الرياضة 4 دقائق يومياً أفضل نظام لإنقاص الوزن

تمكن شاب ياباني من انقاص وزنه 13 كيلو غراماً، خلال 5 أشهر باتباع نظام رياضي يعتمد على ممارسة الرياضة فقط لمدة 4 دقائق يومياً. يعرف ذلك النظام الرياضي باسم «تاباتا» أو «تدريب متواتر عالي الكثافة» وهو نظام رياضي تم تطويره في التسعينيات. وتحدث عن ممارسته لهذا النظام، قائلاً: «بفضل «تاباتا» ونظام غذائي صحي والإيمان تمكن من إزالة الوزن الزائد»، معتبراً في الوقت نفسه الأمر صعباً حيث يجب المثابرة عليه. وأكد صحة نظرية «تاباتا»، لانقاص الوزن من خلال اتباع هذا البرنامج الخاص. ويعتمد هذا النظام على ممارسة عدد من التمارين الرياضية خلال 4 دقائق فقط وبشكل يومي، حيث يتم إجراء تمارين بمعدل 20 ثانية لكل تمرين مع استراحة لا تتعدى الـ10 ثواني بينهما، ويدخل ضمن هذه التمارين تمارين الضغط مع القفز للأعلى ورفع الركبة.



• ممارسة الرياضة يومياً تحسن صحة الإنسان



• القطعة التي توجت بلقب

## قطعة تتوج بلقب ملكة جمال

توجت قطعة بلقب ملكة جمال القطط في مدينة دسوق بدلتا النيل في مصر وذلك في مسابقة نظمها أطباء بيطريون يسعون لنشر الوعي بأهمية رعاية الحيوانات الأليفة من الناحيتين الجمالية والصحية على السواء. وتوجه أصحاب عشر قطط لقيادة بيطرية صغيرة في المدينة التي تقع بمحافظة كفر الشيخ للمشاركة في المسابقة التي نظّمها الطبيب البيطري المصري محمود رفعت. وأعلن رفعت عن تنظيم المسابقة على موقع فيسبوك حيث تقدم 50 من أصحاب القطط للاشتراك. وطلب الطبيب البيطري من المشتركين أن يذكروا أصدقاءهم وأن يختاروا أجمل قطعة. وأوضح رفعت أنه أراد بهذه المسابقة أن يؤكد لأصحاب القطط على أهمية الفحص الدوري والتحصين والاهتمام بالنواحي التجميلية لحيواناتهم الأليفة.