



## الرياضة قد تقلل خطر الإصابة بسرطان الرئة لدى المدخنين



خمس مرات أسبوعياً يمكن أن يحسن اللياقة القلبية التنفسية. وقال الباحثون في الدورية الأميركية للطب الوقائي إن سرطان الرئة هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم، حيث تحدث أكثر من مليوني إصابة جديدة و1.8 مليون وفاة سنوياً بسبب المرض. ويعتبر التبغ أهم عوامل الإصابة والوفاة بسرطان الرئة. وتشير تقديرات باحثي الدراسة إلى أن تحسين اللياقة القلبية التنفسية يمكن أن يقلل الإصابة بحوالي 11% لدى المدخنين السابقين ويحول دون نحو 22% من الوفيات بسبب المرض لدى المدخنين الحاليين المصابين به.

أظهرت دراسة حديثة أن المدخنين الحاليين أو السابقين يمكنهم درء مخاطر الإصابة أو الوفاة بسرطان الرئة إذا مارسوا التمارين الرياضية. وأخصص الباحثون 2979 رجلاً للفحص على جهاز الرض الكهربائي، 1602 مدخنين سابقين و1377 مدخنين حاليين، لتقييم لياقتهم «القلبية التنفسية» أو إلى أي مدى يمكن للجهازين الدوري والتنفسي تزويد العضلات بالأكسجين أثناء الجهد البدني. واستخدموا مقياساً يعرف باسم مكافئات التمثيل الغذائي، والذي يعكس كمية الأكسجين المستهلكة أثناء النشاط البدني. واتبع الباحثون الرجال لنحو 11.6 عام وخلال هذه الفترة تم تشخيص إصابة 99 منهم بسرطان الرئة توفي منهم 79 جراء المرض. وقال باروخ فينيلبيوم الذي قاد فريق الدراسة «يمكن للمدخنين السابقين والحاليين الحد بشكل كبير من خطر الإصابة والوفاة بسرطان الرئة من خلال زيادة اللياقة القلبية التنفسية». وأضاف عبر البريد الإلكتروني: «التمرنات الهوائية (الأيروبيك) المعتدلة إلى الشديدة، مثل المشي والهولة والجري وركوب الدراجات لمدة 20 إلى 30 دقيقة ثلاث إلى

أظهرت دراسة حديثة أن المدخنين الحاليين أو السابقين يمكنهم درء مخاطر الإصابة أو الوفاة بسرطان الرئة إذا مارسوا التمارين الرياضية. وأخصص الباحثون 2979 رجلاً للفحص على جهاز الرض الكهربائي، 1602 مدخنين سابقين و1377 مدخنين حاليين، لتقييم لياقتهم «القلبية التنفسية» أو إلى أي مدى يمكن للجهازين الدوري والتنفسي تزويد العضلات بالأكسجين أثناء الجهد البدني. واستخدموا مقياساً يعرف باسم مكافئات التمثيل الغذائي، والذي يعكس كمية الأكسجين المستهلكة أثناء النشاط البدني. واتبع الباحثون الرجال لنحو 11.6 عام وخلال هذه الفترة تم تشخيص إصابة 99 منهم بسرطان الرئة توفي منهم 79 جراء المرض. وقال باروخ فينيلبيوم الذي قاد فريق الدراسة «يمكن للمدخنين السابقين والحاليين الحد بشكل كبير من خطر الإصابة والوفاة بسرطان الرئة من خلال زيادة اللياقة القلبية التنفسية». وأضاف عبر البريد الإلكتروني: «التمرنات الهوائية (الأيروبيك) المعتدلة إلى الشديدة، مثل المشي والهولة والجري وركوب الدراجات لمدة 20 إلى 30 دقيقة ثلاث إلى

## الوظائف الشاقة تزيد وزن النساء



تلعب دوراً في زيادة الوزن لدى النساء». وبعد دراسة أجريت على 3872 موظفة لمدة عشرين عاماً، وجد الباحثون أن التعرض الطويل للوظائف الشاقة أدى إلى زيادة ملحوظة في وزن النساء، بمعدل 20% مقارنة مع النساء ذوات الوظائف الأقل إرهاقاً. ولم يتمكن الباحثون من معرفة السبب الذي يجعل الوظائف الشاقة تؤدي إلى زيادة الوزن لدى النساء فقط، إلا أن الأبحاث مستمرة في هذا الخصوص، بحسب ما نقلت صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين.

«24»: تقضي الكثير من النساء معظم أوقاتهم في أماكن عمل لا تنطوي على أنشطة بدنية، وهذا يؤدي إلى أضرار عديدة على صحتهم، أهمها زيادة الوزن. ووفقاً لدراسة أجراها باحثون في أكاديمية ساهلجربيسكا بجامعة فونتينغ، فإن النساء أكثر عرضة لزيادة الوزن مقارنة بالرجال عندما يفرطن في العمل المكتبي. وقالت الباحثة في الطب المجتمعي والصحة العامة صوفيا كيليجبرغ «لأحظنا بأن الوظائف التي تتطلب وقتاً طويلاً للعمل

التخلص منها من المطابخ المنزلية والمطاعم. وبالنسبة لكثير من الناس على هذا الكوكب الغذاء متاح بسهولة، لكن بالنسبة لأكثر من 820 مليون شخص يعانون الجوع، لا يعتبر الحصول على الطعام أمراً مسلماً به. وتقول الفاو إنها تهدف إلى زيادة احترام الغذاء، وكذلك بالنسبة للمزارعين الذين ينتجون، والموارد الطبيعية التي تدخل في إنتاجه والأشخاص الذين يعيشون بدونها، وتشير إلى أن التقليل من فقد الأغذية وهدرها سيؤدي إلى استخدام أكثر كفاءة للأراضي، وإدارة أفضل للموارد المائية، مع تأثيرات إيجابية على تغير المناخ وسبل العيش. وتوضح المنظمة أنه بوسع كل إنسان أن يساهم في الأمر، وذلك عبر تخزين الغذاء بشكل صحيح في المنزل، وشراء الخضراوات والفواكه بالكميات التي تفي حاجته فقط.

## هل تمثل شبكات 5G فائقة السرعة خطراً على الصحة العامة؟



قامت بلدة صغيرة في إنجلترا بتعطيل البث في تطبيق تقنية الجيل الخامس اللاسلكية 5G بسبب المخاوف من الآثار الصحية السلبية للشبكة عالية السرعة، وفي الوقت الذي أعرب فيه علماء عن اعتقادهم إلى حد كبير بأن تلك المخاوف لا أساس لها من الصحة، بحسب ما نشره موقع مجلة «نيوزويك» الأميركية، نقلاً عن صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أعرب سكان توتنيس في إنجلترا عن مخاوفهم بشأن الشبكة الجديدة عالية السرعة المخطط تركيبها قريباً في المنطقة. وقام أكثر من 1600 من بين حوالي 8000 من سكان توتنيس بالتوقيع على عريضة لدعم «مزيد من أبحاث السلامة»، وتعارض بدء أعمال البنية التحتية للشبكة، ما اضطر المجلس المحلي للمدينة إلى اتخاذ قرار بالحظر المؤقت لتلك التكنولوجيا.

مع ظهور كل مجموعة جديدة من التكنولوجيا، يبدو أيضاً أنه تتجدد الحملات التي تنادي بأن هناك مخاطر صحية. إن من يعتقدون أن هناك مخاطر جمة، في كثير من الأحيان، يستشهدون بدراسة أجراها البرنامج الوطني لعلم السموم في الولايات المتحدة عام 2018، وهي الدراسة التي خلصت إلى أن ذكور الفئران، التي تعرضت لمستويات عالية من الإشعاع من النوع الموجود في شبكات المحمول من الجيل الثاني والثالث، شهدت

الإشعاعات المستخدمة في شبكات المحمول لا تزيد عن «خطورة بوردرة التلك أو الخضراوات المخللة»، بما يتماشى مع ما جاء في إعلان عام 2011 الصادر عن منظمة الصحة العالمية WHO. ويعارض العلماء أيضاً فكرة أن الأدلة تدعم وجود مخاطر صحية للجيل الخامس، خاصة أن التكنولوجيا اللاسلكية موجودة منذ عقود، ولم تخلص دراسات الأجيال السابقة إلى أن الموجات الراديوية المعنية تنطوي على أي مخاطر صحية خطيرة. ولكن

فأي، وإنترنت الأشياء مثل الشبكات المرتبطة بشبكة الإنترنت، لكن، وحتى الآن لم يتم إجراء البحوث المناسبة حول هذه التكنولوجيا. وبوردرة التلك ومخل رفض الغالبية العظمى من العلماء الذين تم استطلاع رأيهم أو من تصدوا للتعليق، الإذاعات بأن الجيل الخامس يشكل خطراً على الصحة، وعلى منصة تويتر، غرد مات وورمان، وكيل وزارة الدولة للشؤون الرقمية، على تلك الواقعة قائلاً: إن خطورة

الأورام السرطانية و5G وقال جون كينغسون أحد أعضاء الحملة المناهضة لشبكات 5G «ديلي ميل»: إن «الأورام السرطانية تتزايد ولا يتعلق الأمر بتشخيص أفضل. وإنما هناك أدلة متزايدة على وجود صلة بالإشعاع عالي التردد وتلك الإصابات». وأضاف كينغسون: «يتحدث الجميع عن كيف ستسمح 5G بتشغيل سيارات ذاتية القيادة، وسرعة مذهلة في خدمة الواي

## دراسة حديثة تكشف العلاقة بين المبالغة في التفكير وطول العمر



كشفت دراسة طبية حديثة صادرة عن كلية الطب بجامعة هارفارد، أن المبالغة في التفكير من شأنه أن يقصر العمر. وفي الدراسة، قام الباحثون بتحليل أنسجة الدماغ الخاصة بأشخاص ماتوا تراوحت أعمارهم بين 60 و70 عام، وقارنوها بتلك الخاصة بأشخاص عاشوا لما يقارب المائة عام. وتوصل الباحثون إلى أن أولئك الذين توفوا في سن مبكرة كانت لديهم مستويات أقل من بروتين «REST»، والذي يعمل على تهدئة نشاط الدماغ وفق ما ذكر موقع «ماشابل». وذكر الأخصائيون المشاركون في الدراسة أن المبالغة والإكثار من التفكير يجهد الدماغ، ويقود إلى تضائل مستوى البروتين المذكور، بحسب «سكاي نيوز عربية».

## أرقام لن تصدقها.. الكشف عن «المهدور» من الطعام حول العالم



«سكاي نيوز»: يحرص الكثيرون حول العالم على شراء الخضراوات والفواكه، لكن مع الأسف، فإن قسماً كبيراً من هذه المشتريات يفسد دون استهلاكه، ويكون مصيره سلة المهملات. وتقول منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (فاو) إن حوالي نصف الخضراوات والفواكه المنتجة عالمياً يجري هدره، ومع كل الموارد المستخدمة في إنتاجه، ولا يستفيد منه عشرات الملايين من الجوعى حول العالم. وأشارت الفاو إلى أن معدل الهدر العالمي من اللحوم يبلغ سنوياً 20 بالمئة من الإنتاج، أما معدل الأسماك والمأكولات البحرية فيبلغ نحو 35 بالمئة، كما يهدر سكان العالم نحو 30 بالمئة من إنتاج الحبوب. لكن مستوى الهدر الأكبر يقع في حقل الخضراوات والفواكه، ويبلغ نحو 45 في المئة من إجمالي المحاصيل المنتجة. وفي عام 2011، قدمت المنظمة تقديراً بأن حوالي ثلث

الانخفاض في كمية أو جودة الطعام الناتجة عن القرارات والإجراءات التي يتخذها موردي الأغذية على طول السلسلة، باستثناء تجار التجزئة ومقدمي خدمات

الأغذية والمستهلكين. وتقول إنه غالباً ما تترك كميات كبيرة من الأغذية الصالحة للتناول، ومن ضمنها الخضراوات والفواكه دون استخدام، أو يتم

الانخفاض في كمية أو جودة الطعام الناتجة عن القرارات والإجراءات التي يتخذها موردي الأغذية على طول السلسلة، باستثناء تجار التجزئة ومقدمي خدمات