

## صباح العرب

هيثم الزبيدي

هذا نيكوتين  
وذاك نيكوتين

لم أدخن سيجارة في حياتي، لهذا كل ما ساكته عن الموضوع هو موقف انطباعي. أنا مراقب لا أكثر. أستطيع أن استرجع كل ما قرأته عن مضار التدخين. من رائحة الأنفاس للمدخن الذي يقف بجانبك، وصولاً إلى مشاكل الصحة والأمراض الخبيثة. ثمة إجماع على أن التدخين مصدر خطر فلا أريد أن أكرر المعروف.

لكن ثمة حرصاً مصطنعاً على الصحة يمارسه كثيرون، وخصوصاً الحكومات. كتبت من قبل أن بعض الأنظمة الصحية الحكومية في الغرب يمكن أن تنهار لو توقف الناس عن التدخين، لأن الضرائب على السجائر تؤمّل علاج الملايين من المرضى. ولكن السجائر الإلكترونية أعادت فتح الجدل بما هو صحي وغير صحي، وهمل القضية الحرس على الصحة العامة أم مصالح شركات التبغ الكبرى. مقابل "تدخين السجائر" هناك "تدخين السجائر الإلكترونية". أنت علمياً لا تدخن سيجارة إلكترونية ولكن تستنشق أبخرة النيكوتين التي تطلقها. شركات التبغ عمالقة تجاريون. لحدّ وقت قريب، وقبل "الصحة" ضد التدخين، كانت الإعلانات عن السجائر في كل مكان تقريباً. الذي يعلن بهذه الكثافة وهذا الحجم، لا بد أن يكون قادراً على تحقيق أرباح كبيرة. واختفاء الإعلانات لا يعني أن السلعة قد تراجعت، بل العكس. ما يضع من أسواق في العالم المتقدّم بسبب حملات التوعية، يتحقق في العالم الثالث الذي يتزايد فيه السكان ويتزايد بالحصلة عدد المدخنين.

لوبيات شركات التبغ تتحرك بسرعة لمنع "أفة" تعود الشباب على السجائر الإلكترونية. "حريصون على صحتهم". ههههه، العيوا غريها. واللوبيات تحرك الحكومات. هذا ليس سرا عسكرياً. والحكومات تامر وتنهى، وتقول هذا التدخين حلال وذاك التدخين حرام. خذ مثلاً حالة منع السجائر الإلكترونية في الهند. هناك أكثر من 100 مليون مدخن هندي. تقتل السجائر الإلكترونية منهم مليوناً سنوياً. لا اطلاع لي على القوانين الهندية واليات السماح والمنع. ولكن تستحق الهند أن تجرب البديل التدفّقي الإلكتروني، لعلها تحافظ على عدد المدخنين نفسه، ولكن تقلل الوفيات مثلاً. الحد الأدنى من "العدل" بين التدخين والتدخين هو أن نبداً بمراكمة العطيات والبيانات لنقرر أيهما أفضل قبل الحكم. 100 مليون هندي يستحقون مثل هذه الفرصة الإحصائية.

النظر معوج أيضاً لطبيعة الكون الأساسي للسيجارة الإلكترونية: النيكوتين -بأي منطلق يتم الترحيب بالعلاقة التي تحصل النيكوتين وتعتبر من أدوات الحد من التدخين وتحسين معدلات الصحة العامة، في حين تعطهد السجارة الإلكترونية؛ ماذا عن الرقعة التي توضع على الجلد بكل فخر وكأنها وسام عسكري؟ هذا نيكوتين وذاك نيكوتين. المدخنون فيهم ما يكفيهم. لا تزيدوا حياتهم قطراناً.

غوغل تطور سترة  
ذكية تلتقط السيلفي

كاليفورنيا - كشفت شركة غوغل أنها الآن بصدد تطوير "سترة ذكية" يمكنها أن ترد بدلاً من مستخدمها على المكالمات الهاتفية وتلتقط صور السيلفي. وبحسب ما ورد في تقرير نشر على موقع "ذا فيرج"، المتخصصة في التكنولوجيا، فإن الشركة الأميركية طورت سترة جينز ذكية جديدة، بالتعاون مع شركة "يفاييس" لصناعة ملابس الجينز. وزوّدت السترة بتقنية جديدة أطلق عليها اسم "غوغل جاكارد"، والتي تدعم تقنية بلوتوث يتم تثبيتها في الكفة اليسرى للسترة، التي تعمل بمثابة لوحة لمس تمكن من التحكم في الموسيقى وعدد من التطبيقات.

ويمكن من خلال طرف الكمّ الأيسر، التحكم في كل شيء بالهاتف تقريباً، كما تعمل أيضاً عن طريق الإيماءات، سواء التعرير السريع لأعلى أو السحب لأسفل أو النقر المزدوج أو الغطاء.

## زوبعة تهرز الأوساط الطبية: لا أضرار من اللحوم الحمراء



## لا حرمان من أكل اللحوم الحمراء بعد اليوم

اللحوم الحمراء على أنها "مسرطنة بشرية محتملة" ومشتقاتها ضمن الأغذية "المسرطنة".

بالنسبة إلى المختصّ في عالم الأوبئة، جون إبانديس، وهو أستاذ بجامعة ستانفورد وناقد بارز لعدد من الدراسات الغذائية "حولت الطريقة، التي اعتمدها علماء الأوبئة للترويج لوجود الأطعمة المفيدة والمضرة لسنوات، اهتماماً عن رسائل أبسط وأكثر أهمية، مثل الحاجة إلى تناول الطعام باعتدال وتجنّب تكديس الوزن الزائد في الجسم". وقال "يجب أن تكون أكثر صراحة عندما تكون جودة الأدلة ضعيفة".

رابطاً سببياً بين استهلاك اللحوم الحمراء والأمراض، مقارنة بما يسمى الدراسات "العشوائية"، إلا أنها الأفضل في هذا المجال.

إذا طبق نفس النهج على استهلاك الفواكه والخضروات أو النشاط البدني أو التلوث، لن تدعم أي من التوجيهات التي تشدد على أهمية هذه العناصر بأدلة قوية. لذلك توصي مجموعة الصحة العامة الفرنسية بتخفيض استهلاك مشتقات اللحوم إلى 150 غراماً في الأسبوع واللحوم إلى 500 غرام (دون احتساب لحوم الدواجن).

تصنّف الوكالة الدولية لبحوث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية

الأميركية، مارجي ماكولوغ، إن الأمر يشبه التعليمات التي توصي بارتداء خوذة عند امتطاء الدراجة. يعشق بعض الركاب الإحساس الذي ينتج عن تطاير شعرهم في مهب الريح عند ركوب الدراجات، ولكن "ينفق الجميع على ضرورة ارتداء خوذة، لأن التوصيات تضع على تأثيرها على جميع السكان". يتحدّى الخبراء التابعون لكلية الصحة العامة في جامعة هارفارد واضعي المبادئ التوجيهية الجديدة الذين ادعوا أن الأدلة الموجودة قليلة. تقوم معظم الدراسات الغذائية على المراقبة، فهي تتابع الأفراد وتسجّل ما يستهلكونه. في حين لن تجد هذه الطريقة

جددت مجموعة من الباحثين الخلافات حول فوائد اللحوم الحمراء ومضارها، مقدمين إرشادات جديدة تقوّض ما ذهب إليه الدراسات السابقة الداعية إلى الحد من أكل اللحوم لأنها تسبب الإصابة بالسرطان والأمراض القلبية.

## أوتلوا - توصي العديد من الدول بالحدّ

من استهلاك اللحوم الحمراء ومشتقاتها للوقاية من السرطان وأمراض القلب. لكن، خلصت العشرات من الدراسات التي أجراها باحثون مستقلون إلى أن احتمال الإصابة بهذه الأمراض منخفض، وتبقى الأدلة التي تربط هذه الأغذية بالمشاكل الصحية غير مؤكدة. وخلق هذا التضارب زوبعة في الأوساط العلمية.

في إرشادات جديدة، نصحت لجنة تتكون من باحثين ينتمون إلى 7 دول "الراشدين بمواصلة استهلاك اللحوم الحمراء دون تغيير الكمية التي يعتمدونها حالياً"، وتراوح هذه الكمية من 3 إلى 4 وجبات أسبوعياً في أمريكا وأوروبا. واعتمدت نفس الإرشادات في ما يتعلق باستهلاك مشتقات اللحوم الحمراء. ونشرت هذه التوصيات الإثنين في مجلة "حوليات الطب الباطني"، التابعة لكلية الأطباء الأميركية.

عملت المجموعة على إعادة تحليل الدراسات المتعلقة باللحوم الحمراء ومشتقاتها. وتعتقد أنها تظهر مضرة في تقليل استهلاك اللحوم الحمراء التي يمكن أن تخفف من معدلات وفيات السرطان بـ7 لكل ألف شخص، رغم أنه يعتبر انخفاضاً بسيطاً. بالإضافة إلى ذلك، يرى الباحثون أن الأدلة التي تربط هذه اللحوم بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري قليلة.

ووصف الباحثون درجة اليقين بـ"الضعيفة" وحتى "الضعيفة جداً" في ما يخصّ الرابط بين اللحوم وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. وقال الطبيب برادلي جونستون الأستاذ المحاضر في علم الأوبئة

## والشطن - رصد علماء انفصال جبل

جليد أكبر بـ15 مرة من مساحة مدينة باريس، عن أنتاركتيكا (شرق القارة القطبية الجنوبية)، ولكن ذلك ليس بسبب تغير المناخ، بل باندراج في إطار الدورة الطبيعية للغطاء الجليدي القطبي وفق قولهم.

وانفصل جبل الجليد الذي سمي "دي 28" عن حاجز أميرري الجليدي، ثالث أكبر جرف في القارة الجليدية، بين 24 و25 سبتمبر الماضي، بحسب ما أظهرت عمليات

رصد بقرمين اصطناعيين أحدهما أوروبي والآخر أميركي تابع لوكالة الفضاء الأميركية (ناسا). وتبلغ مساحة الجبل 1582 كيلومتراً مربعاً وفق برنامج "كوبرنيكوس" الأوروبي.

ويبلغ سمك هذا الجبل حوالي 210 امتار ويحوي 315 مليار طن من الجليد، وفق ما أفادت الأميركية هيلين أماندا فريكر، أستاذة في معهد سكريبس لعلوم المحيطات في الولايات المتحدة.

وقد تبدو هذه الأرقام هائلة إلا أن جبال الجليد تندرج في إطار الدورة الطبيعية للحواجز الجليدية التي هي

## جبل جليد أضعاف مساحة باريس يفصل عن القارة القطبية

ليس عاداً إلى التغير المناخي. وأشارت إلى أن جبل جليد أكبر بثلاث مرات انفصل قبل سنتين عن أنتاركتيكا، ما أثار بعض الذعر في تلك الفترة. وكان آخر حدث تشعب كبير في جرف أميرري، والذي تقدّر مساحته الجليدية العائمة بنحو 60 ألف كيلومتر مربع، قد وقع بين عامي 1963 و1964.

وأوضحت فريكر "الغطاء الجليدي يجب أن يخسر من كتلته وهذا طبيعي. الأمر حساس، لا نريد أن يعتبر الناس أن التغير المناخي غير موجود إلا أن ما حدث الآن غير مرتبط بالتغير المناخي".

امتداد للغطاء الجليدي القطبي على المياه.

وأوضحت فريكر "الحواجز الجليدية ينبغي أن تخسر من كتلتها لأنها تزداد بانتظام، إن أرادت المحافظة على حجمها". وتزداد الكتلة من الثلوج التي تتساقط على القارة ومن الأنهر الجليدية التي تتجه بهوء نحو الشواطئ.

وشرق أنتاركتيكا مختلف عن غرب هذه القارة وعن غرينلاندا، حيث الاحترار أسرع بكثير فيها بسبب التغير المناخي. وأكدت فريكر "من المهم جداً تجنب الخلط بالنسبة للرأي العام، هذا الأمر

رصد بقرمين اصطناعيين أحدهما أوروبي والآخر أميركي تابع لوكالة الفضاء الأميركية (ناسا). وتبلغ مساحة الجبل 1582 كيلومتراً مربعاً وفق برنامج "كوبرنيكوس" الأوروبي.

ويبلغ سمك هذا الجبل حوالي 210 امتار ويحوي 315 مليار طن من الجليد، وفق ما أفادت الأميركية هيلين أماندا فريكر، أستاذة في معهد سكريبس لعلوم المحيطات في الولايات المتحدة.

وقد تبدو هذه الأرقام هائلة إلا أن جبال الجليد تندرج في إطار الدورة الطبيعية للحواجز الجليدية التي هي

رصد بقرمين اصطناعيين أحدهما أوروبي والآخر أميركي تابع لوكالة الفضاء الأميركية (ناسا). وتبلغ مساحة الجبل 1582 كيلومتراً مربعاً وفق برنامج "كوبرنيكوس" الأوروبي.

ويبلغ سمك هذا الجبل حوالي 210 امتار ويحوي 315 مليار طن من الجليد، وفق ما أفادت الأميركية هيلين أماندا فريكر، أستاذة في معهد سكريبس لعلوم المحيطات في الولايات المتحدة.

وقد تبدو هذه الأرقام هائلة إلا أن جبال الجليد تندرج في إطار الدورة الطبيعية للحواجز الجليدية التي هي

## جيجي حديد تنقذ عرض شانيل من متطفلة

بتشرها المشهد "أفضل فيديو في المرور الختامي لدى شانيل". وقالت ناطقة باسم دار "شانيل"، "لم يكن الأمر مقررًا أو مخططاً له، مضيقة أن حوادث مماثلة حصلت خلال أسبوع صورته التي للملابس الجاهزة الذي يختتم الثلاثاء، من قبل الشخص نفسه ربما. وأضاف المصدر نفسه "كنا نفضّل ألا يحصل ذلك لكننا لن ننضمّ الأمور". وأخرج الحراس المرأة من القاعة. وسرعان ما تم العثور على هوية الفتاة المقتحمة للعرض واسمها ماري

خلال مرورهن الختامي في الغران باليه الذي حوّل ديكوره إلى أسطح باريس. ثم انتقلت إلى شرفة ضمن الديكور لتقف قبالة العارضة جيجي حديد التي أخرجتها بعد ذلك عن المنصة، وفق ما أظهرت مشاهد نشرت عبر خدمة موقع تويتر.

ولم يتبته الجمهور إلى ما حصل كثيرا نظرا إلى أنه كان منشغلا في التقاط الصور عبر الهواتف الذكية. وعلقت ناطقة الموضة في صحيفة نيويورك تايمز فانيسا فريدمان مع

باريس - أبعدت عارضة الأزياء الأميركية من أصول فلسطينية جيجي حديد امرأة صعدت، الثلاثاء، إلى منصة عرض دار "شانيل" بشكل مفاجئ وسارت إلى جانب العارضات.

وصعدت امرأة شابة من بين الحضور ترتدي أزياء تذكر بالاطلالة الكلاسيكية لماركة "شانيل" إلى المنصة وسارت مع العارضات

باريس - أبعدت عارضة الأزياء الأميركية من أصول فلسطينية جيجي حديد امرأة صعدت، الثلاثاء، إلى منصة عرض دار "شانيل" بشكل مفاجئ وسارت إلى جانب العارضات.

وصعدت امرأة شابة من بين الحضور ترتدي أزياء تذكر بالاطلالة الكلاسيكية لماركة "شانيل" إلى المنصة وسارت مع العارضات

وصعدت امرأة شابة من بين الحضور ترتدي أزياء تذكر بالاطلالة الكلاسيكية لماركة "شانيل" إلى المنصة وسارت مع العارضات

## جيجي حديد تنقذ عرض شانيل من متطفلة

باريس - أبعدت عارضة الأزياء الأميركية من أصول فلسطينية جيجي حديد امرأة صعدت، الثلاثاء، إلى منصة عرض دار "شانيل" بشكل مفاجئ وسارت إلى جانب العارضات.

وصعدت امرأة شابة من بين الحضور ترتدي أزياء تذكر بالاطلالة الكلاسيكية لماركة "شانيل" إلى المنصة وسارت مع العارضات



عرض في القاهرة، تابوت مذهب للكاهن «نجم عنخ» كان متحف متروبوليتان الأميركي اشتراه قبل أن يكتشف أنه سرق

## الدراجة الهوائية تساعد المهاجرين على الاندماج في فنلندا

هلسنكي - يُدعى المهاجرون إلى فنلندا ركوب الدراجة الهوائية حتى قبل ممارسة الهوكي على الجليد، وهي الرياضة المفضلة في فنلندا، لمساعدتهم على الاندماج في البلد، حيث وسيلة النقل هذه راجحة جداً.

ويقول فيديريكو فيرارا، من جمعية ركاب الدراجات الهوائية في فنلندا القائمة على هذا المشروع، "اشخاص كثيرين يأتون إلى فنلندا، وخصوصاً النساء، لا يعرفون ركوب الدراجة الهوائية واسعة الانتشار في البلد".

ولفت فيرارا إلى أن تعلم ركوب وسيلة النقل هذه يمنح الوافدين الجدد مزيداً من الاستقلالية، لاسيما بالنسبة إلى النساء اللواتي ياتن الكثير منهن من أفريقيا الشمالية والشرق الأوسط. وأضاف أن "الدراجة الهوائية تندرج بعض الشيء ضمن المحرمات بالنسبة إلى مراكز إيوا بعيداً عن وسط المدينة.

متردين كثيرين، ولعلمهم سقطوا عنها في صغرهم وما زالوا تحت وقع الصدمة بعد 20 عاماً أو أن الأمر غير مقبول في نظرهم على الصعيد الاجتماعي أو الثقافي".

ويساعد المدرب سامي فيناتين البعض على ركوب الدراجة الهوائية لسلك مسار يتبع اختبار توازنهم ومرورهم. وبعد تقديم بضعة توجيهات أساسية، يقود راكبي الدراجات الهوائية إلى الطريق ليعتادوا على حركة السير.

وتعدّ الدراجة الهوائية وسيلة نقل شائعة في فنلندا. وفي هلسنكي، يستقلها أكثر من نصف السكان مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، في حين يستخدمها 10 بالمئة منهم للتنقل طوال السنة، بالرغم من الشتاء الطويل والبرد والظلام والتلج. وتمنح وسيلة النقل هذه بعض الاستقلالية للمهاجرين المقيمين مثلاً في مراكز إيوا بعيداً عن وسط المدينة.