

بروتين يمنح الإصابة بمرض السكر



وكالات

كشفت دراسة أميركية حديثة أن استهداف بروتين معين داخل الخلايا الدهنية من الغرآن يعكس مرض السكر من النمط الثاني ويمكن أن يمنع من تطوره.

وأوضحت الدراسة أن شخصاً من بين كل ١٠ أشخاص يعاني من مرض السكر النمط الثاني «تي ٢ دي» وهو الشكل الأكثر شيوعاً لمرض السكر، مبيّنة أن الارتفاع المطرد في مستويات السكر النمط الثاني يرجع إلى زيادة معدلات السمنة حيث تعتبر السمنة أحد عوامل الخطر الرئيسية لمرض السكر.

ويعد الأنسولين هرموناً ينظم مستويات السكر في الدم وفي مرضى السكر النمط الثاني لا يستجيب الهرمون أو لا ينتج القدر الكافي.

وأشارت الدراسة إلى أنه عندما نأكل سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه الجسم يتوسع نوع من الدهون يسمى الأنسجة الدهنية البيضاء لتخزين الطاقة الزائدة على شكل دهون وإذا استهلكنا طاقة أكثر مما نحتاجه لفترة طويلة فلن يتمكن هذا النظام من التغلب عليه مما يؤدي في النهاية إلى مقاومة الأنسولين.

مسافرة ظلت عالقة بمفردها على الطائرة

وكالات

عاشت مسافرة كندية لحظات من الرعب، على متن طائرة، بعدما انصرف الركاب والمضيفون، وظلت عالقة بمفردها في المركبة، لأنها كانت تغط في نوم عميق.

وبحسب ما نقلت صحيفة «صن» البريطانية، فإن تيفاني آدمز، كانت سافرت من كيبك إلى مدينة تورنتو، ومدة هذه الرحلة لا يتجاوز الساعة ونصف الساعة.

وفي منتصف الرحلة، أي بعد مدة قصيرة من الإقلاع، نامت الراكبة، ولم تظن إلى الوصول، وانصرف الكل، فيما ظلت نائمة بمقعدها. واستيقظت بعد ساعات من الوصول، قرابة منتصف الليل، ووجدت نفسها عالقة في ظلام دامس وبرد شديد.

وأعلنت الراكبة، أنها لم تكن قادرة على أن ترى أي شيء، كما لم تستطع الذهاب إلى الحمام، وهو ما سبب لها حالة من الذعر.

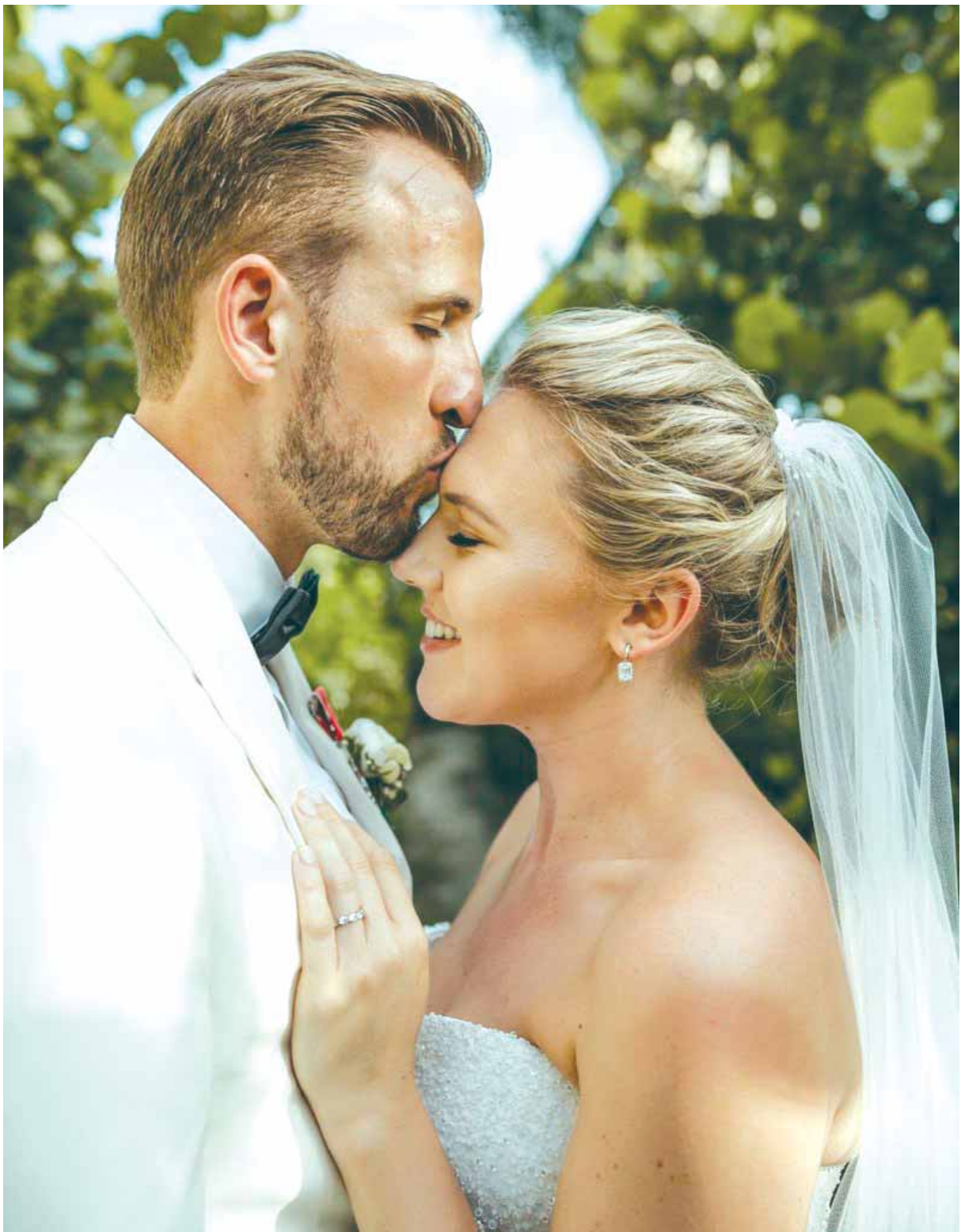
ولأن هاتفها لم يكن مشحوناً، لم تستطع أن تتصل بأي شخص حتى يبلغ إدارة المطار، ولم تستطع الشحن، لأن محرك الطائرة كان غير مشغل.

وظلت الراكبة تتحرك في الطائرة، مثل ممياء، إلى أن لححت إشارة ضوئية في أحد الأبواب، ثم قامت بفتح الباب ولوحت لشخص بعيد في المطار.

وحين حضر موظف يتولى حمل الأمتعة، وجد الراكبة واقفة في باب الطائرة الذي يصل علوه إلى ١٥ متراً.

وبمجرد الخروج من المازق، قامت شركة «إير كندا»، بنقل الراكبة إلى بيتها، لكن تيفاني تقول إنها مضطربة منذ ليلة الطائرة المشؤومة.

هاري كين يدخل القفص الذهبي



وكالات

دخل لاعب كرة القدم الإنكليزي هاري كين القفص الذهبي بعدما تزوّج من حبيبته كايت غودلاند.

ونشر مهاجم فريق توتنهام صورتين له ولعروسه الجديدة وعلق بالقول: «أخيراً لقد تزوجت من صديقتي المفضلة! إنني أحبك».

نيكي ميناج تتحضر للزواج

وكالات



مسابقة للحى والشوارب

وكالات

انطلقت في باريس فعاليات بطولة فرنسا المحلية «أغرب لحية وشاربين» التي تقام كل عام في شهر حزيران.

وتجذب المسابقة التي تقام كل عامين، في بلاد مختلفة، مئات الرجال الذين يطلقون لحاهم وشواربهم بأغرب الأشكال الممكنة، ومن مختلف دول العالم.

وحددت هذه المسابقة الفريدة من نوعها والمختلفة كلياً، ٣ فئات مختلفة في البطولة، وهي «الشوارب الملكية أو الإمبراطورية»، «الحلى الجزئية»، و«الحلى الكاملة»، التي يشترط أن تكون طبيعية ولا يقل طولها عن ٣٠ سنتيمتراً.

بالإضافة إلى أن كل فئة من هذه الفئات الثلاث، تتضمن ٦ فروع مختلفة يتنافس فيها المشاركون، والحالون أن يحصدوا مركزاً من المراكز الأولى.

ضعف اللياقة لدى النساء مرتبط بالاكئاب

وكالات

أشارت دراسة أجريت في سنغافورة إلى أن النساء في منتصف العمر اللاتي يعانين من ضعف اللياقة ربما يكن أكثر عرضة للاكتئاب والقلق.

وذكر الباحثون أن ضعف قبضة اليد والحاجة إلى وقت طويل للنهوض من على المقعد ارتباطاً بزيادة أعراض الاكتئاب أو القلق.

وقال قائد فريق البحث يو ليونغ يونج من جامعة سنغافورة الوطنية: «النساء في منتصف العمر في مختلف أنحاء العالم في وضع صعب جداً... محاصرات بين الأطفال والآباء المسنين والأزواج والتزامات العمل».

وأضاف: «بعضهن بأنفسهن من أجل كل هذه المطالب وأحياناً يهملن احتياجاتهن الخاصة... يحدث القلق والاكتئاب دون أن يدركن».

ودرس يونج وزملاؤه حالة أكثر من ١١١٠ نساء تتراوح أعمارهن بين ٤٥ و ٦٩ عاماً يترددن بصورة روتينية على عيادة أمراض النساء في مستشفى الجامعة الوطنية في سنغافورة، وخلال تردهن على المستشفى قام الباحثون بقياس الأداء البدني للجزء العلوي من الجسم وكذلك الجزء السفلي من الجسم.

واستخدم فريق البحث استبيانات دولية لتقييم ما إذا كانت النساء قد عانين من الأعراض المرتبطة بالقلق والاكتئاب خلال الأسبوع السابق بما في ذلك الشعور بالحزن والقلق الذي لا يمكن السيطرة عليه وفقدان الاهتمام بأي شيء والإرهاق ومشاكل النوم وضعف الشهية.

وبشكل عام عانت ١٨٠ امرأة أو نحو ١٦ بالمئة من أعراض الاكتئاب أو القلق. وزاد احتمال الشكوى من هذه الأعراض بين النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٤٥ إلى ٥٤ عاماً.

ولم ترتبط الأعراض بحالة انقطاع الطمث أو الخصائص الاجتماعية أو متغيرات نمط الحياة مثل التدخين أو تناول الكحوليات.

وقال يونج: «تظهر الدراسة ارتباطاً مثيراً للاهتمام بين العقل والجسم مما يشير إلى أن القوة البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة العقلية».

وأضاف: إن «الدراسات المستقبلية يجب أن تحدد ما إذا كانت تمارين تقوية الجسم التي تحسن الأداء البدني يمكن أن تساعد في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق».

أمل بوشوشة تتحدث عن طفلها المنتظر



وكالات

تستعدّ الفنانة الجزائرية أمل بوشوشة لعرض مسلسلها الجديد «دولار» وهو من بطولةها المشتركة مع الممثل عادل كرم، ومن إخراج سامر البرقاوي.

وسيدأ عرض العمل على شبكة «نتفليكس» مطلع شهر تموز المقبل، وعبرت عن سعادتها بهذا المشروع الجديد والمختلف عن السائد، معتبرة أنه الطفل الذي تنتظر ولادته.

طريقة جديدة لإنقاص الوزن

وكالات

يشدد خبراء التغذية على أهمية اختيار نوعيات معينة من الأغذية، في حال أراد الشخص خسارة وزنه الزائد، لكن واحداً من هؤلاء الخبراء خرج عن تلك القاعدة المألوفة.

يقول خورخي كروز، خبير التغذية الذي يعتمد عليه العديد من المشاهير في الولايات المتحدة إنه في وسع الإنسان أن يخسر رطلاً (٥٠٠) بالمتة من الكيلوغرام) من دهون البطن يومياً إذا اتبع طريقته.

ويوضح كروز أن الأمر يعتمد على الصيام في فترات متقطعة خلال اليوم، يمنع فيها منعاً باتاً تناول الطعام.

وأعطى أمثلة، فقال: إنه إذا كان الشخص من الذين يفضلون تناول الطعام في المساء، فيستحسن تناول الوجبة عند مغيب الشمس، ثم يصوم لنحو ١٦ ساعة، لكن ليس بشكل مستمر، بل على فترة متقطعة، تشمل النوم.

والهدف من تلك النظرية على ما يبدو تقليل الفترات التي يكون الإنسان قادراً خلالها على الأكل حتى إن كان غير جائع.

واعتبر أن الصيام يعمل على ضبط أوضاع الجسم من الداخل، خاصة في المعدة، إذ إن الامتناع عن الطعام ينظف الجسم.

شاب يأكل ٨

بطيخات خلال

٣٠ دقيقة

وكالات

تمكن الشاب الأفغاني، رحمة الله قشقرزاده، من أكل ٨ بطيخات كبيرة خلال ٣٠ دقيقة، يتراوح وزنها ما بين ٢٥، إلى ٣٢ كغ في مسابقة تهدف لمساعدة المزارعين على بيع منتوجاتهم من البطيخ.

وقال الفائر أيمق إن هذه المبادرة لتشجيع الناس على أكل البطيخ بعدما تنضّر زارعوها بسبب قلة الإقبال عليها وتدنّي أسعارها بشكل كبير.

وشارك في المسابقة نحو ٢٠٠ شخص، توزعوا بين نساء ورجال، حيث تنافست النساء على ابتكار أشكال بديعية لتشجيع أكل البطيخ، بينما انقسم الرجال إلى ٢٠ فريقاً ليتنافسوا في مسابقة تناول أكل الفاكهة الحمراء.

وتواجه الرجال حول طاولة واحدة وأمام كل واحد منهم ٨ بطيخات كان عليه أكلها.

وقال الفائز في المسابقة وهو طالب في السنة الثانية في كلية الاقتصاد، وابن موظف حكومي رفيع، بعد إعلان فوزه: «لم أتناول هذه الكمية من البطيخ الأخر في حياتي». وأضاف إن الناس كانوا يهتفون باسمه، مؤكداً أنه سار على مهل إلى منزله بعد انتهاء المسابقة.

ونصح قشقرزاده الناس بأكل البطيخ نظراً إلى فوائده الكبيرة جداً، مضيفاً إنه سيشارك في مسابقة للبيسل لأن أسعاره منخفضة نظراً لوفرة محصوله هذا العام.