

ريم زينو بأربعة أعمال



الوطن

تطل الممثلة السورية ريم زينو خلال شهر رمضان بأربعة أعمال بعدما انضمت إلى عمليْن جديدين مؤخراً هما «بعد عدة سنوات» و«ومن الحب»، على حين انتهت سابقاً من مسلسل «حارس القدس» وعشارية «يا مالكا قلبي» من مسلسل «الحب جنون».

الإعلان عن جائزة الأمير مصطفى الشهابي للعلوم الطبيعية

وكالات

أعلن مجمع اللغة العربية بدمشق عن إطلاق جائزة الأمير مصطفى الشهابي للعلوم الطبيعية في موضوع «النبات.. الحيوان.. الجيولوجيا» حيث يتلقى الترشيح للجائزة حتى نهاية شهر حزيران القادم. واشترط المجمع على المرشح من الجهات العلمية والفكرية والثقافية أن يكون عربياً ولا تزيد مدة نشر الأعمال المقدمة للجائزة على عشر سنوات وأن ترسل مطبوعة ذات ٣ نسخ مرفقة بالسيرة الذاتية، مؤكداً أنه لا يجوز المشاركة بكتب مقررّة في مناهج المؤسسات التعليمية كما لا يجوز أن يكون المرشح نال جائزة على عمله من قبل. وتبلغ قيمة الجائزة ٨٠٠ ألف ليرة سورية يمكن أن توزع على أكثر من مشترك على أن توزع الجوائز ضمن احتفال يعلن عنه المجمع لاحقاً بعد تقييم الأعمال المقدمة وإعلان اسم الفائز.

حمية غذائية تدفع شاباً لإنهاء حياته

وكالات

ألقي طالب نفسه أمام قطار بعد تدهور صحته العقلية بسبب نظام غذائي غريب الأطوار عثر عليه على شبكة الإنترنت، وفقاً للتحقيقات. وأصبح ويليام ماثيوز (٢٢ عاماً)، من مدينة ستوكبوري في مانشستر الكبرى بإنجلترا، الذي كان يدرس بجامعة مانشستر متروبوليتان، مهووساً بنظام غذائي صارم يعتمد على الخضراوات والفواكه فقط. وقال والده كريستوفر ماثيوز: إن ابنه تعلق بهذا النظام الغذائي وتدهورت حالته الجسدية أسوأ فأسوًا، مع تأثير ذلك على صحته العقلية في الوقت نفسه. وبدأ في تناول المكملات الغذائية للتعويض عن عدم وجود البروتينات والكربوهيدرات، بعد أن أصبح واثقاً بأن لديه مشكلات في العظام وبدأ يفقد شعره. رمى ويليام بنفسه فوق سكة القطار المتجه من برمنغهام إلى مانشستر، وتعرض لإصابات متعددة، وتوفي في مكان الحادث. وأشار الأب كريستوفر إلى أن ابنه كان يعتقد أن جميع المعلومات حول النظام الغذائي التي حصل عليها من خلال البحث عبر الإنترنت والواقع الأميركية صحيحة، وأن سلوكه أصبح بعد ذلك غير منطقي وبشكل متزايد. ومضى في الاعتقاد بأنه يعاني مشكلات في عظامه، ما دفعه للقاء طبيب عام، لكن ويليام قرر عدم الاستجابة لاستشارة الطبيب. وأشار كريستوفر إلى أن ابنه تحدث باستمرار عن رغبته في إنهاء الأمر لكنه لم يقل كيف ومتى سيفعل ذلك.

مستقبل إيطاليا في خطر

وكالات

قال الرئيس الإيطالي: إن مستقبل بلاده مهدد بسبب انخفاض معدل المواليد، وذلك بعد أن أظهرت بيانات جديدة أن عدد السكان تقلص مرة أخرى في عام ٢٠١٩. وتعد الأزمة السكانية المتنامية في إيطاليا بسبب تراجع عدد المواليد وارتفاع متوسط العمر المتوقع أحد أسباب الركود المزمن للاقتصاد الراكد الزمن في حين يزداد الوضع سوءاً. وذكرت الوكالة الوطنية للإحصاء أن عدد المواليد بلغ ٤٣٥ ألفاً العام الماضي، بانخفاض ٥٠٠٠ عن عام ٢٠١٨، وهو أدنى مستوى تم تسجيله في إيطاليا، وبلغ إجمالي عدد الوفيات ٦٤٧ ألفاً في عام ٢٠١٩، بزيادة نحو ١٤٠٠٠ عن العام السابق. وقال ماتاريلا بعد فترة وجيزة من نشر هذه البيانات: «هذه مشكلة تتعلق بوجود بلدنا ذاته.. نسيج بلدنا يضعف ويجب بذل كل شيء لمواجهة هذه الظاهرة».

ارتفاع «هرمون

الذكورة» يهدد

النساء

وكالات

أظهرت دراسة حديثة أن مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة تزيد من خطر الإصابة بالسكري «النوع ٢» لدى النساء، ولكنها تقلل من خطر الإصابة به لدى الرجال. ويبحث كل من الرجال والنساء هرمون الجنس «الذكورة» بكميات مختلفة، واكتشف العلماء الآن أنه قد يلعب دوراً في خطر الإصابة بالأمراض. وشملت الدراسة أكثر من ٤٢٥ ألف مشارك من المملكة المتحدة، وحللت أكثر من ٢٥٠٠ تنوع وراثي مرتبط بمستويات هرمون التستوستيرون وهرمون مرتبطة به. وتعد الدراسة التي أجرتها جامعة كامبريدج هي الأكبر حتى الآن بشأن التنظيم الجيني لمستويات هرمون الجنس. وكشفت النتائج أن النساء ذوات التستوستيرون العالي وراثياً، لديهن مخاطر متزايدة للإصابة بالسكري النوع ٢ (القاتل الصامت) بنسبة ٣٧ بالمئة. ولديهن أيضاً خطر أعلى بنسبة ٥١ بالمئة للإصابة بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات، وهو اكتشاف مفاجي بالنظر إلى الاعتقاد بأن ارتفاع هرمون التستوستيرون، هو نتيجة لهذه الحالة. وخفضت مستويات هرمون التستوستيرون المرتفعة خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري، بنسبة ١٥ بالمئة لدى الرجال، ولكنها زادت من خطر الإصابة بسرطان البروستات. ويعد وجود الكثير من الهرمون الذكوري الطبيعي مشكلة نادرة بين الرجال، حيث ربط بأمراض الكبد والتوبات القلبية وانخفاض عدد الحيوانات المنوية. وتنتج المرأة أيضاً هرمون التستوستيرون بكميات أقل من الرجال.

محمد صلاح يتفوق على ميسي



وكالات

تفوق النجم المصري محمد صلاح، لاعب ليفربول، على العديد من اللاعبين وعلى رأسهم ليونيل ميسي، ونشر الموقع قاشمة لأغلى اللاعبين الذين يشغلون مركز الجناح الأيمن حول العالم. وجاء محمد صلاح في المركز الأول بقيمة تسويقية بلغت ١٥٠ مليون يورو، على حين حل ميسي ثانياً برصيد ١٤٠ مليون يورو. وتضمنت القائمة أيضاً نجم مانشستر سيتي ومنتخب الجزائر رياض محرز في المركز التاسع بقيمة بلغت ٦٠ مليون يورو.

كانون الثاني الأكثر ظلمة منذ ٢٠ عاماً

وكالات

حطم كانون الثاني عام ٢٠٢٠ رقماً قياسياً من حيث وقت بزوغ الشمس في السماء حتى الغروب، وأصبح أكثر الأشهر ظلمة في موسكو خلال ٢٠ عاماً خلت. وكانت الشمس تظهر في هذا الشهر عام ٢٠٢٠ أقل من المعدل المحدد لها في هذا الشهر بـ٣٣ ساعة حيث ظهرت لمدة ١١ ساعة فقط. وذلك لأول مرة في القرن الجاري. ويعود الرقم القياسي السابق إلى شهر كانون الثاني عام ٢٠٠٤ حين ظهرت الشمس في السماء مدة ١٣ ساعة.

تناول الطعام بعد السادسة مساءً يهدد صحة القلب

وكالات

كشفت دراسات حديثة أن تناول الطعام بعد الساعة السادسة مساءً يهدد صحة القلب ويزيد مخاطر ارتفاع ضغط الدم. وبينت الدراسات أنه كلما زاد تناول الطعام بعد الساعة السادسة مساءً زادت صحة القلب سوءاً وازداد خطر ارتفاع ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم وضعف التحكم على المدى الطويل في سكر الدم وخاصة لدى النساء. وأشارت الدراسة إلى أن الاختبارات أجريت على مجموعة من الحيوانات، حيث أطعم البروفيسور ساتشين باندا من جامعة سان دييغو في ولاية كاليفورنيا الأميركية مجموعتين من الفئران بنظام غذائي غني بالدهون والسكر وآخر مقيد بالوقت، فحصلت الأولى على الغذاء على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع في حين لم تتمكن المجموعة الثانية من تناول الطعام إلا لمدة ٨ ساعات فقط وفي النهار. ولقبت الدراسة إلى أن المجموعة الأولى اكتسبت وزناً وبدأت في تطوير ارتفاع مستوى الكوليسترول والسكري من النوع الثاني في حين أن المجموعة التي تتناول نظاماً غذائياً مقيداً بالوقت ظلت على وزنها وصحتها جيدة نسبياً على الرغم من استهلاكها عدد السعرات الحرارية نفسها وبشكل ملحوظ كان الأكل المقيد بالوقت قادراً على عكس داء السكري من النوع الثاني في الفئران. وأشارت النتائج الأولية إلى أن توقيت الوجبة قد يكون مهما لصحة الإنسان حيث وجدت الدراسات أن أولئك الذين يتناولون العشاء قبل ساعة من النوم لديهم تحكم في نسبة السكر في الدم أقل من أولئك الذين يتناولون الطعام في وقت مبكر. وأشار مختصو الحميات إلى أن الذين يستهلكون الجزء الأكبر من السعرات الحرارية قبل الساعة ٣ مساءً يفقدون وزناً بنسبة ٢٥ بالمئة أكثر من أولئك الذين يتناولون الطعام في أوقات متأخرة ومع ذلك يقول الخبراء إنه من السابق لأوانه إصدار نصيحة مفصلة بشأن مواعيد الوجبات لأنه من غير المفهوم بشكل مفصل حتى الآن السبب في أن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل قد يكون سيئاً للصحة. ويعتقد البروفيسور ساتشين أن السبب في أن الأكل المقيد زمنياً هو الأفضل لصحتنا لأنه يساعد على الإصلاح والتعافي حيث إن عشر الخلايا التي تصيب أحشاءنا تنضّر كل يوم بسبب المسار المعتاد للهضم، وتناول وجبة في وقت متأخر من الليل تلهي وجبة فطور مبكرة يترك القليل جداً من الوقت لإجراء أي إصلاحات.

جينيفر أنيستون: عجزت عن فك شفرتهم



رجل يتناول

طعام الكلاب

٢٠ يومياً

وكالات

في تجربة غريبة من نوعها، حاول مدير تنفيذي لإحدى الشركات العاملة في ميدان صناعة أغذية الحيوانات، إثبات فوائد هذه الأطعمة ليس للكلاب والقطط فقط، وإنما للبشر أيضاً. وخلال التجربة التي امتدت على مدى شهر كامل لم يتناول ميتش فلدهوف، مدير شركة «مونستر ميلينغ»، التي تتخذ من تكساس الأميركية مقراً لها، سوى أغذية الكلاب التي تنتجها شركته. وتحدث عن تجربته قائلاً: «تناول طعام الكلاب ليس بالأمر السهل، وذلك لأن لديها رائحة قوية. كانت الأيام الأربعة الأولى صعبة للغاية، إلا أن الأمر تحسن بعدها». ووفق ما نقل موقع «أوديبيتي سنترال» المختص بالأخبار الطريفة، فإن فلدهوف تمكن خلال تقدمه في التجربة من تناول تشكيلة من أغذية الكلاب بعد أن استأجر مذاقها، مثل الأسماك وكرات اللحم والحبوب المطحونة. وظهر فلدهوف في أحد الفيديوهات وهو يثني على مذاق أغذية الكلاب، مضيفاً إنه يفقد في ذات الوقت الأغذية العادية التي يأكلها البشر. ونشر عدداً من الفيديوهات التي تحدث خلالها عن أهمية تجربته في تأكيد جودة الأغذية الخاصة بالحيوانات، مسوقاً منتجا شركته بعبارة: «لن نلعم كلبك شيئاً ما م نتناوله أولاً».