

إنهاء الجدل حول أسطورة الشباب الدائم

وكالات

أكدت دراسة جديدة صحة نظرية معدل الشيخوخة الثابت ما ينهي الجدل حول أسطورة الشباب الدائم ومدى فعالية العقاقير والابتكارات المستخدمة لإطالة عمر الشباب. وأوضحت الدراسة أن معدل العمر ثابت لكل الأجناس بعد مرحلة البلوغ وأنه لا يمكن إبطاء معدل التقدم في السن بسبب القيود البيولوجية. وبين خوسيه مانويل أبورتو من مركز ليفرهولم للعلوم الديموغرافية في أكسفورد أن الدراسة قارنت بيانات المواليد والوفيات من البشر على مدى قرون ووجدت أن النمط العام للوفيات كان هو نفسه ما يشير إلى أن العوامل البيولوجية وليست العوامل البيئية هي التي تتحكم في نهاية المطاف بطول العمر. وأشار إلى أن تحليل البيانات كشف عن النمط العام نفسه للوفيات فالخطر الكبير للوفاة عند الأطفال ينخفض بسرعة في سنوات المراهقة ويظل منخفضاً حتى مرحلة البلوغ المبكرة ثم يرتفع باستمرار مع التقدم بالعمر. وقال أبورتو تؤكد النتائج التي توصلنا إليها أن متوسط العمر عند البشر قديماً كان منخفضاً لأن العديد من الناس ماتوا في سن مبكرة لكن مع استمرار التحسينات الطبية والاجتماعية والبيئية ارتفع متوسط العمر المتوقع إلا أن المسار نحو الموت في سن الشيخوخة لم يتغير وحتى الآن لم تتمكن التطورات الطبية من التغلب على هذه القيود البيولوجية.

خمس ساعات عمل تحقق إنتاجاً أفضل

وكالات

دعت دراسة بريطانية إلى تقليل ساعات العمل اليومي إلى خمس فقط، معتبرة أن ذلك يسهم في تحسين إنتاجية الموظف، على حين أشارت إلى أن الزيادة في كثافة الساعات تؤدي إلى مزيد من التوتر. ونقلت وكالة «سبوتنيك» عن مستشار الإنتاجية البريطاني أليكس بانغ قوله: «تشير الأبحاث إلى أن خمس ساعات هي أقصى حد يمكن لمعظمنا التركيز عليه بشدة في شيء ما، هناك فترات يمكنك فيها تجاوز ذلك ولكن الحقيقة هي أن معظمنا لديه نحو ذلك المقدار من وقت العمل الجيد كل يوم». وتابع: «إن يوم العمل المكون من ثماني ساعات هو من مخلفات العصر الصناعي ونشأ بصورة جزئية لأنه صنع شعوراً سريعاً لحقوق العمال، ثماني ساعات عمل، ثماني ساعات ترفيه، ثماني ساعات راحة».

«الطبيبة» تولين البكري



الوطن- تصوير: طارق السعدوني

الممثلة السورية النجمة تولين البكري من المؤتمر الصحفي لمسلل «لأنها بلادي» للمخرج نجدة أنزور، وتؤدي شخصية «الطبيبة ياسمين» وهي امرأة ناجحة تعمل في أحد المستشفيات، لكنها تخطف من المسلحين فتسجن وتعذب في الأنفاق.

مواد غذائية

لا ينصح بتناولها مع اللحم

وكالات

أعلنت خبيرة التغذية الروسية واختصاصية الغدد الصماء الدكتورة تاتيانا بوتشاروفا أن اللحم لن يجلب أي فائدة للجسم عند تناوله مع بعض المواد الغذائية. وقالت: «يجب ألا يتم الجمع بين اللحم ومنتجات الألبان في وجبة الطعام، لأن الكالسيوم الموجود في الجبن والحليب واللبن، يعيق امتصاص الحديد بمعدل ٥٠-٦٠ بالمئة، وهذا تجب مراعاته عندما يتعلق الأمر بتغذية الأطفال والنساء الحوامل ومن يعاني من فقر الدم». ونصحت الاختصاصية بشرب الماء أو كوب من عصير الحمضيات بعد تناول اللحم، بدلاً من القهوة والشاي. وأضافت: «بالإضافة إلى هذا، يصبح هضم اللحم صعباً مع الأطعمة النشوية مثل الخبز والبطاطا والذرة والمعكرونة. صحيح هذا متبع، ولكن من الأفضل على من يميل إلى السمنة تجنبه، والأفضل له تناول اللحم مع الخضس».

دب يدمر عدداً من السيارات

وكالات

ساعدت كاميرات مراقبة تابعة للشرطة الأميركية في التوصل إلى معرفة سر سلسلة من عمليات تخريب أبواب ونوافذ السيارات في بلدة ثورنتون بولاية نيوهامبشير. والتقطت الكاميرات صورة الجاني الذي تبين أنه دب أسود، وهو يفتح أبواب السيارات عنوة ليدخلها بحثاً عن الطعام. وتعتقد الشرطة أن الدب مسؤول عن حالات تخريب أبواب ونوافذ سيارات أخرى. وأصدرت تحذيراً للسكان بإزالة أي طعام موجود في سياراتهم خوفاً من أن يجذب الدب اللص المخرب، إلا أنها طمأنت المواطنين أن الجاني ليس مسلحاً.

فهد يخطف كلباً نائماً

وكالات

تداولت حسابات التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يظهر نجاح فهد في اختطاف كلب نائم أمام أحد المنازل. ويظهر في الفيديو، الذي التقطته كاميرات مراقبة، أن كلباً، فيما يبدو أنه للحراسة، كان نائماً أمام منزل صاحبه ليلاً قبل أن يختطفه الفهد بعيداً عن المنزل. وظهر الفهد وهو يتسلل بهدوء إلى محيط المنزل حتى اقترب من الكلب النائم دون أن يشعر ويحكم فكاه عليه ويصطحبه بعيداً عن المنزل.

بطرسبورغ تسجل أعلى معدل درجات حرارة

وكالات

سجلت مدينة بطرسبورغ الواقعة شمال غرب روسيا أعلى معدل بدرجات الحرارة منذ ١١٦ عاماً بلغ ٣٠ درجة مئوية. ونقلت وكالة «نوفوستي» عن خبير مركز فوبوس الروسي للأرصاد الجوية ميخائيل ليوس قوله: ارتفعت درجات الحرارة في العاصمة الشمالية إلى ٢٩,٩ درجة وبذلك تجاوزت الرقم القياسي المسجل قبل ١١٦ عاماً بواقع ٠,١ درجة. ووفقاً للمديرية الشمالية الغربية للأرصاد الجوية والمائية والرصد البيئي فقد ارتفعت درجات الحرارة بشكل غير طبيعي في بطرسبورغ ومقاطعتها لينينغراد وسط توقعات باستمرار هذا الطقس حتى ٢٤ من الشهر الجاري.

الحمام الساخن يساعد على إنقاص الوزن

وكالات

قال خبير التغذية مايكل موسلي إن الحمام الساخن يمكن أن يساعد في حرق السعرات الحرارية، ويساعد الإنسان في إنقاص وزن جسمه. ونقل الخبير عن دراسة شارك فيها بجامعة لوبورو، إن المشاركين في التجربة، استلقوا لمدة ساعة في حوض استحمام ساخن مجهز بأجهزة لقياس عدد السعرات الحرارية المحروقة. وتبين في نتيجة التجربة، أنه أحرق ٢٤٠ سعرة حرارية، أي ما يعادل نزهة بخطوات سريعة خلال ٣٠ دقيقة. من جانبه قال عالم الفسيولوجيا والباحث الجامعي ستيف فولكنر: «قبل كل شيء، قمنا بقياس استهلاك الطاقة أثناء التجربة، وتبين لنا وجود زيادة بنسبة ٨٠ في المئة في إنفاق الطاقة خلال ساعة واحدة من الحمام الساخن». وذكر أنه يمكن أن يُعزى هذا التأثير الفعال إلى بروتينات الصدمة الحرارية - وهي بروتينات محددة تتشكل عندما تتعرض الخلايا لفترة وجيزة لدرجات حرارة أعلى من مداها الطبيعي. ورأى أن المستويات المرتفعة من هذه البروتينات على المدى الطويل، يمكن أن تحسن التحكم في نسبة السكر في الدم وإنتاج الأنسولين.

روعة السعدي: لا أعرف شيئاً عن نقابة الفنانين

الوطن



تحدثت الممثلة روعة السعدي عن الأسباب التي دفعها للابتعاد عن التمثيل، وبيّنت أن الأمر كان قراراً شخصياً. ونفت أن ابتعادها عن التمثيل جاء نتيجة ارتباطات عاطفية أو أن أحد الممثلين طلب منها ذلك، وأضافت: «تركت لأنني تعبت، فبعد الـ ١٧ عاماً لا تتقبل الشهرة، أما الآن جيل آخر، لكن بأيام أنا كان الأمر صعباً بالنسبة لي». وعند سؤالها إذا حاولت الانتساب لنقابة الفنانين السوريين، قالت لإذاعة «المدينة»: «لا أعرف شيئاً عن النقابة لأن الموضوع لا يعنيني ولا أرى أنهم يقدمون شيئاً للفنانين غير الراتب التقاعدي، الذي من المعيب الحديث فيه».

اللحوم الحمراء تمهد للإصابة بسرطان القولون

وكالات

توصلت دراسة أميركية إلى وجود ارتباط بيولوجي بين تناول اللحوم الحمراء والإصابة بسرطان القولون. وأوضح علماء من معهد دانا فاربر أنه تم تحديد الأضرار اللاحقة بالحمض النووي لجسم الإنسان نتيجة اتباع نظام غذائي معتمد على اللحوم الحمراء. وبين الباحثون أن التحاليل المخبرية أثبتت حصول نوع من التحور في الحمض النووي يسمى «الألكلة» والذي يسبق الإصابة بسرطان القولون عند الأشخاص الذين يحرصون على تناول اللحوم الحمراء. وقال اختصاصي الأورام ماريوس جياناكيس: «إن نتائج الدراسة لا تعني الامتناع بشكل كلي عن تناول اللحوم الحمراء وذلك لاحتوائها على البروتينات اللازمة لجسم الإنسان وإنما التخفيف منها واعتماد نظام غذائي متوازن».