

لماذا يشيخ الجلد قبل الأوان؟

وكالات

يعتقد خبراء التغذية أن الإفراط بتناول الحلويات، يلحق الضرر ليس فقط بالرشاقة فقط، بل أيضاً بصحة الجسم، بما فيها صحة الجلد، لأن زيادة الغلوكوز والهيدروكربونات البسيطة، يؤدي إلى زيادة الوزن، وخطر الإصابة بمرض السكري وأمراض المفصل. أي إن الجسم يشيخ بسرعة، بسبب التأثير الكيميائي للكربوهيدرات البسيطة في بروتينات الجسم - الكولاجين والإيلاستين، لكونهما يشكلان ٢٥-٤٥ بالمئة من بروتينات الجسم، وهما مسؤولان عن مرونة وماتة أنسجة الجلد، والأربطة والعضلات والغضاريف وغيرها.

لذلك عند الإفراط بتناول الحلويات، يبدأ الغلوكوز بالتفاعل مع البروتينات، وتبدأ عملية كيميائية، ينتج عنها تحلل الكولاجين والإيلاستين، ما يؤدي إلى تدهور حالة الجلد، حيث يفقد مرونته الأصلية ويصبح جافاً ويشيخ. لذلك ينصحون بعدم الإفراط بتناول الحلويات.

ويجب أن نتذكر دائماً أن الحمية الغذائية ليست مفيدة دائماً، فغالباً ما ننسى عند السعي للرشاقة، بأنه إضافة إلى تقليل كمية الطعام، يجب الاهتمام بالعناصر الغذائية التي نستهلكها، لأن نقصها في غذائنا، يؤثر في تركيب الكولاجين. لذلك بدلاً من الاهتمام بـ«الحمية» يجب الاهتمام بـ«التغذية الصحيحة». وهذا أفضل بكثير من تحمل الجوع ومن ثم مكافحة عواقبه.

ويجب الإكثار من شرب الماء، لأن الماء مصدر الحياة على الأرض، والماء يوقف شيخوخة خلايا الدماغ، ويخفف من خطر الجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب ويحسن وظائف أعضاء الجسم. لذلك يجب شرب الماء بانتظام طوال اليوم. وعند ذلك تتأخر الشيخوخة كثيراً.

بذلة أليس بريسلي للبيع

وكالات

تطرح بذلة الفنان الأميركي الراحل أليس بريسلي الأيقونية للبيع لأول مرة منذ ٣٠ عاماً، في ٤ أيلول المقبل، والتي كانت موجودة على مدار العقود الماضية في حوزة أحد جامعي التذكارات الخاصة. البذلة لبريسلي، الذي رحل عن عالمنا عام ١٩٧٧ عن عمر ناهز ٤٢ عاماً، هي عبارة عن جيمسوت بيضاء سيتم طرحها للبيع مقابل ٢٧٥ ألف جنيه إسترليني؛ أي ما يعادل ٣٧٤ ألف دولار. والبذلة مزودة بكاب أو رداء يشبه العباءة أيضاً باللون الأبيض مقابل ٢٩ ألف جنيه إسترليني، أي ما يعادل ٣٩,٤٤ ألف دولار؛ ليصبح سعر البذلة كاملة في المزاد ١٣,٤٤ ألف دولار.

ليال عبود «حلم ولا حقيقة»



الوطن

كشفت الفنانة اللبنانية ليال عبود أنها تحضر أغنية خليجية من المقرر أن تطرحها قريباً على قناتها الرسمية على «يوتيوب»، مشيرة إلى أن الأغنية تحمل عنوان «حلم ولا حقيقة».

تزوجت قاتل شقيقها بعد

٤٩ عاماً من السجن

الوطن

أثار زواج امرأة أميركية من قاتل شقيقها الذي سجن ٤٠ عاماً على خلفية جريمته، جدلاً واسعاً في الأيام القليلة الماضية حول العالم. وترجع الواقعة للربع الثاني من شهر آب الجاري، حينما عقد قران سيدة تدعى كريستال شتراوس من ولاية أوهايو الأميركية، على جون تيدجين، الذي أدين بقتل أخيها في الثمانينات، وينتظر إعادة محاكمته خلال الفترة القليلة المقبلة.

وترجع قصة الحب التي وقعت بينهما لفترة حيس الأخير على خلفية اتهامه بقتل أخيها، حينها تبادل الحبيبان الغرام، بعد رسالة أرسلتها كريستال لتيدجين خلال إحدى جلسات محاكمته، أخبرته خلالها أنها تسامحه على قتل أخيها، وأنها تصدق ادعاءه بأن تسديده لوابل من الرصاصات عليه لم يكن إلا دفاعاً عن النفس.

ومن حينها، بدأت قصة الحب بينهما، والتي استمرت ما يزيد على ٣٠ عاماً، تترعرع جذورها من خلف القضبان، حيث كان يمكث تيدجين في السجن على خلفية قتله لصديقه بريان ماكجاري (الأخ لزوجته الحالية)، بعدما سدده وابل من الرصاصات في الرأس، وعدة طعنات في الصدر.

واعتمد الحبيبان طوال تلك الفترة على الجوابات الورقية، كوسيلة لتقوية جذور علاقة حبهما التي نشأت بمحض المصادفة. تخبره تارة بأنها تصدق أن قتله لشقيقها لم يكن سوى دفاع عن النفس، ويخبرها بدوره أن لرسائلها مفعول السحر عليه ليتحمل مرارة الابتعاد عنها ووحشة السجن الذي يعاني من ويلات طوال ثلاثة عقود.

وبعد ما يقرب من ٤٠ عاماً من إدانة تيدجين، حدثت انفراجة مفاجأة في واقعة محاكمته، إذ تم إبلاغه نهاية ٢٠٢٠ باقتراب إطلاق سراحه، فلم يطق الانتظار لعرض الزواج على كريستال والتي وافقت على الفور، وتمت الزيجة في وقت سابق من شهر آب الجاري، على الرغم من أنه ما زال قيد الإقامة الجبرية منذ الإفراج عنه الشهر الماضي، بكفالة، عدم وجود أدلة في قضيتته.

ومن المقرر أن تعاد محاكمة تيدجين نهاية الشهر الجاري، وقالت كريستال: «سوف تتجاوز هذا الأمر، سيكون تحدياً، ولا شك في ذلك، ولكنني متأكدة من براءته في النهاية».

كايلي جينر حامل بطفلها الثاني

وكالات



تداولت وسائل إعلامية خبر حمل نجمة تلفزيون الواقع كايلي جينر بطفلها الثاني. وأكدت مصادر إعلامية خبر حمل الأخيرة (٢٣ عاماً) بطفلها الثاني مع حبيبها مغني الراب ترافيس سكوت (٢٩ عاماً) وذلك بعد أكثر من ثلاث سنوات على إنجاب طفليهما الأول ستورمي في شباط ٢٠١٨. وقالت المصادر إن كايلي تتحدث دائماً عن رغبتها في إنجاب طفل ثانٍ إلا أن هذا المخطط لم يتم قبلاً بعد انفصالها فترة سنة في تشرين الأول ٢٠١٩.

أطعمة تؤخر الشيخوخة

وكالات

كشفت دراسة أعدها باحثون من كلية الطب في جامعة «أوغوستا» في جورجيا، فائدة جديدة لـ«التربتوفان» إلى جانب علاجه الأرق والام الوجه، إذ ركزت على دوره في إنتاج مستقبلات تؤثر في وظائف الأعضاء، وبالتالي تأخير شيخوختها. و«التربتوفان» حمض أميني أساسي يعد من اللبنات الأساسية المكونة للبروتينات في الجسم، والأحماض الأمينية الأساسية هي أحماض لا يستطيع الجسم تصنيعها ذاتياً، بل يتم الحصول عليها من خلال الحمية الغذائية. ومن أبرز مصادر «التربتوفان»: الحليب والدجاج ولحم الديك الرومي ولحوم الأسماك والخضار الورقية الخضراء والبيض والبنور، ولاسيما بذور القرع وبذور السمسم، والمكسرات والشوفان والفسق السوداني وبعض أنواع الفواكه الطازجة والحجفة مثل التمر المجفف، والموز.

الجوز يساعد في إطالة العمر

وكالات

كشفت دراسة بريطانية أن الجوز يساعد في إطالة العمر لاحتوائه على بروتينات وألياف ودهون مفيدة. وأوضحت الدراسة أن خمس حصص أو أكثر من الجوز أسبوعياً تساعد في إطالة العمر حيث ارتبط تناول الجوز بانخفاض خطر الوفاة بنسبة ٢٥ بالمئة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية مع زيادة متوسط العمر المتوقع بمقدار ١,٣ عام مقارنة بالأشخاص الذين لا يأكلون الجوز مطلقاً. وتوصل الباحثون إلى تلك النتائج من خلال تحليل بيانات سابقة لـ ٦٧,٠١٤ امرأة متوسط أعمارهن ٦٣ عاماً إضافة إلى تحليل بيانات ٢٦٣٢٦ رجلاً مسناً وتضمن ذلك مسحاً لاستهلاكهم الجوز أيضاً. وكان جميع هؤلاء المشاركين يتمتعون بصحة جيدة بشكل عام في البداية وقام الباحثون بفحص وجباتهم الغذائية كل ٤ سنوات لمدة ٢٠ عاماً تقريباً ومن خلال ذلك تمكن الباحثون من تحديد العلاقة بين استهلاك الجوز ومتوسط العمر المتوقع. وتحتوي ١٠٠ غرام من الجوز على ١٥,٢ غرام بروتين و٦٥,٢ غرام دهون إضافة إلى ٦,٧ غرامات من الألياف الغذائية كما توفر الكثير من الأحماض الأمينية الضرورية وتحتوي على الكالسيوم والحديد والزنك وفيتامين «ب٦» والكربوهيدرات.

إطلاق ٣٤ قمراً

اصطناعياً لتوفير

الإنترنت

وكالات

أطلق بنجاح صاروخ سويوز الروسي حاملاً على منته ٣٤ قمراً اصطناعياً جديداً للمشغل البريطاني «وان ويب» الذي ينشر مجموعة أقماره لتوفير إنترنت عالي السرعة في كل أنحاء العالم. وقالت وكالة الفضاء الروسية روس كوسموس إن الصاروخ ألقع بنجاح من قاعدة بايكونور الروسية في كازاخستان، مشيرة إلى أن هذه خامس عملية إطلاق أقمار اصطناعية تنفذ لحساب وان ويب هذه السنة بعد عملية أولى في الأول من تموز الماضي. وبات ما مجموعه ٢٨٨ قمراً اصطناعياً من هذه الكوكبة في المدار حول الأرض. وتنوي «وان ويب» التابعة للحكومة البريطانية بالشراكة مع الهندية بهارتي تشغيل شبكة إنترنت عالمية بحلول نهاية ٢٠٢٢ تقوم على ٦٥٠ قمراً اصطناعياً.