

ما كمية القهوة اليومية التي نحتاجها؟

وكالات

زعمت دراسة حديثة أن وجود مستويات عالية من الكافيين في الدم يمكن أن يقلل من دهون الجسم ومن مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. ووجد باحثون سويديون أن شرب ثلاثة أكواب فقط من القهوة يومياً قد يكون كافياً لتقليل مخاطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري من النوع الثاني. ويمكن أن تؤدي النتائج إلى استخدام مشروبات خالية من السعرات الحرارية تحتوي على الكافيين لخفض السمنة ومرض السكري من النوع الثاني، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث. ومن المعروف أن الكافيين يعزز عملية التمثيل الغذائي، ويزيد من حرق الدهون ويقلل الشهية، ومع تناول ١٠٠ ملغ يومياً من المقدر أنه يزيد من استهلاك الطاقة بنحو ١٠٠ سعرة حرارية في اليوم. ويحتوي كوب القهوة المتوسط على نحو ٧٠ إلى ١٥٠ مجم من الكافيين. ومع ذلك، تحتوي القهوة أيضاً على مركبات أخرى، مثل الديتيربين، والتي قد تكون أقل فائدة لعملية التمثيل الغذائي. ووجدت الدراسة أن الذين لديهم مستويات أعلى من الكافيين، بناءً على جيناتهم، لم يكونوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الرئيسية، مثل السكتة الدماغية وفشل القلب.

كتم أنفاسه وغاص بحيرة متجمدة

وكالات

اندفع التشيكي ديفيد فينكل إلى سطح بحيرة سيلز السويسرية المتجمدة بعدما كتم أنفاسه وغاص لعمق قياسي تجاوز ٥٠ متراً من دون بزة غطس. ويأتي نجاح فينكل البالغ من العمر ٤٠ عاماً في الغوص العمودي لعمق ٥٢,١ متراً بعد دخوله موسوعة غينيس للأرقام القياسية للسباحة بطول بحيرة تشيكية متجمدة في عام ٢٠٢١. وغاص فينكل في بحيرة سيلز من خلال فتحة في الجليد واستعاد ملصقاً من عمق ٥٠ متراً لإثبات إنجازهِ وخرج من الفتحة ذاتها ثم بصق بعض الدم. وأكدت فحوص أجهزتها في المستشفى لاحقاً أنه لا يعاني من شيء خطير. وذكر مدير أعماله بافيل كالوس أنه استغرق دقيقة و٥٤ ثانية للغوص في درجات حرارة تتراوح من درجة إلى أربع درجات مئوية وهو مما كان أبطأ من المتوقع. وقال: «لقد استمتع بذلك نوعاً ما لكنه يعترف بأنه كان متوتراً أكثر قليلاً من المعتاد وكان يعاني من بعض المشاكل في التنفس».

دينا هايك تنتصر على السرطان



وكالات

أعلنت الفنانة اللبنانية دينا هايك انتصارها على مرض سرطان الثدي، بعد رحلة علاج استمرت عاماً كاملاً، وكشفت أنها خضعت طوال عام كامل لحوالي ٢٠ جلسة علاج بالإشعاع، و١٦ جلسة كيميائية، استطاعت من خلالها محاربة هذا المرض والانتصار عليه والعودة تدريجياً إلى حياتها الطبيعية.

الخطر القاتل لتدخين السجائر الإلكترونية

وكالات

أعلن الدكتور فياتشسلاف سفيتلاكوف، اختصاصي الأمراض الصدرية أن تدخين السجائر الإلكترونية يمكن أن يؤدي إلى تلف شديد في الرئتين وحتى إلى الموت. وأشار إلى أن تدخين السجائر الإلكترونية له عواقب لا رجعة فيها بما فيها تلف الرئتين وسرطان الرئة والموت. ووفقاً له، تحتوي السوائل المستخدمة في السجائر الإلكترونية على شوائب ضارة تسبب تلف الرئتين. فمثلاً نكهة ثنائي الأستيل تؤدي إلى الإصابة بمرض التهاب القصبات المسد، الذي من الصعب جداً علاجه. وهناك مرض آخر يسمى «مرض السجائر الإلكترونية» الذي هو أخطر ضرر غير معد للرئتين، ويمكن أن يؤدي إلى الموت. وقال: «يرتبط هذا التأثير القاتل بوجود فيتامين «إي» وتتراهدروكانابنول، وكذلك الفورمليدهايد والأستيلديهايد والزرنيخ وعدد من المعادن (الألمنيوم والنيونيم والكاديوم والكوبالت والكروم والنحاس والحديد والرصاص والمنغنيز والنيكل والسيلينيوم والقصدير والزنك)، تلك التي تلحق أضراراً بالرئتين، ويمكن أن تؤدي إلى تطور الأمراض والأورام». وأكد أن التخلي عن تدخين السجائر الإلكترونية في الوقت المناسب يمكن أن يساعد على إزالة هذه العواقب، بيد أن التعافي تماماً منها يحتاج إلى فترة زمنية طويلة. وإضافة إلى كل هذا، لم يدرس تأثير السجائر الإلكترونية في الصحة بصورة كاملة إلى الآن.

وفاة المعمر «ذو القرنين»

وكالات

أعلنت مصادر محلية في محافظة إب شرق العاصمة اليمنية صنعاء، عن وفاة أكبر معمر في اليمن الشهير بقرنين بارزين في مقدمة رأسه، عن عمر ناهز أكثر من ١٤٠ عاماً. وعاصر المعمر علي عنتر الذي نبت له قرنان في رأسه في ظاهرة غريبة ونادرة الحدوث، ثلاثة قرون شهد خلالها أحداث الربع الأخير من القرن التاسع عشر. وتوفي المعمر اليمني الملقب بـ«ذو القرنين» عن عمر بلغ ١٤٠ عاماً بعد بتر قرنيه اللذين نبتا في مقدمة رأسه عن طريق الكي بالنار ودون جراحة طبية. وظهر القرنان في رأسه بعد أن تجاوز سن المئة عام، حيث أخذت تنمو وتتدلى من مقدمة رأسه على خديه إلى محاذاة فمه، ثم أخذت تلتف بشكل دائري. وظل يتمتع بصحة جيدة وذاكرة قوية إلى حدود عام ٢٠١٧ حيث بدأت صحته تتدهور. ولدى المعمر الراحل أكثر من ٧٠ حفيداً.

قتلتا زميلتهما بعمر ١٢ عاماً

وكالات

أعلنت الشرطة الألمانية أن تلميذتين اعترفتا بطعن زميلة لهما تبلغ ١٢ عاماً حتى الموت. وفُقد أثر الضحية، التي عرف عنها باسمها الأول لويز إثر مغادرتها منزل صديقة لها، وعثر على جثتها في اليوم التالي في منطقة حرجية قريبة من منزلها. وتوفيت الطفلة نتيجة جروح عديدة بسكين تسببت لها بنزيف. وأشارت الشرطة إلى أن الفتاتين تبلغان ١٢ و١٣ عاماً قد اعترفتا بارتكاب جريمة القتل. الفتاتان كانتا على معرفة بالضحية لكن الشرطة رفضت الإدلاء بمزيد من التفاصيل بسبب عمر المتهمين، إذ إن الفتاتين دون الـ١٤ عاماً، وهي السن الدنيا التي يتيح القانون في البلاد تحميل أصحابها مسؤولية جنائية.

فوائد زيت الزيتون للوظائف الإدراكية

وكالات

أثبت علماء كلية هاريسون للصيدة بجامعة أوبورن الأميركية فوائد زيت الزيتون للوظائف الإدراكية. ودرس الباحثون حالة ٢٥ متطوعاً يعانون اضطرابات إدراكية خفيفة. طلب منهم إضافة ٣٠ مليلتراً من زيت الزيتون إلى نظامهم الغذائي اليومي لمدة ستة أشهر. تناول ١٣ منهم زيت الزيتون البكر الممتاز والـ١٢ الآخرون تناولوا زيت الزيتون المكرر. يحتوي النوع الأول من زيت الزيتون على العديد من الفينولات - نوع من المركبات العضوية المحتوية على مجموعة الهيدروكسيل والبنزول. وقد خضع جميع المشاركين قبل وبعد تناول زيت الزيتون إلى التصوير بالرنين المغناطيسي، اختبارات معرفية، تحليل الدم لكشف المؤشرات الحيوية لمرض الزهايمر. وأظهرت النتائج أن نوعي زيت الزيتون المستخدم يحسنان الوظائف الإدراكية، وهذا ما انعكس في مؤشرات الخرف السريري والمعايير السلوكية الأخرى. وهذه النتائج تتوافق مع نتائج التجارب التي أجريت على الفئران المخبرية سابقاً. ووفقاً للباحثين لم تكن نتائج التصوير بالرنين المغناطيسي هي نفسها في المجموعتين، حيث اتضح أن زيت الزيتون البكر يحفز عمل الحاجز الدموي الدماغي والتواصل بين مناطق الدماغ المختلفة، في حين زاد الزيت المكرر من التنشيط الوظيفي للدماغ في المناطق المسؤولة عن الإدراك، ما أدى إلى تحسين الذاكرة. كما تغيرت المؤشرات الحيوية لمرض الزهايمر، فقد تغيرت لويحات الأميلويد وبروتين تاو نحو الأفضل في المجموعتين. ويحتمل أن يكون هذا قد تسبب في تحسين وظيفة الحاجز الدموي الدماغي، وكذلك القدرات الإدراكية.

ليلى غفران: لم أعتزل الغناء

وكالات



أعلنت الفنانة المغربية ليلي غفران أنها لم تعتزل الغناء كما أشاع البعض، ولا تفكر أبداً في الاعتزال، مؤكدة أنها توقفت عن الغناء لأكثر من عشر سنوات لظروف شخصية. وقالت: «ابتعادي عن الغناء عشر سنوات لم يكن قراراً شخصياً، وإنما بسبب ظروف مررت بها، وشائعات اعتزالي الغناء غير صحيحة؛ لأنني لم أفكر في اعتزال الغناء بعد، وإذا فكرت في الاعتزال فبالطبع سأعلن ذلك لجمهوري». وأكدت أنها أعلنت منذ أيام عن عودتها إلى الغناء باليوم جديد يحمل عنوان «أنا كده عجباني».

إسمنت بطعم السكر

وكالات

قبضت الشرطة الجزائرية على أحد المقاتلين بتهمة غش مادة الإسمنت بخلطها بالسكر في أعمال البناء. وأعلنت وزارة التجارة عن حجز كميات كبيرة من مادة السكر تورط صاحبها بخلطها بالإسمنت واستعمالها في مختلف أشغال البناء، موضحة أنه في إطار التحقيقات المفتوحة حول تزويد السوق بالمواد ذات الاستهلاك الواسع ولاسيما المواد المدعمة، تولت الرقابة الاقتصادية حجز ٥ أطنان من مادة السكر داخل ورشة يتم خلطها مع مادة الخرسانة واستعمالها في مختلف أشغال البناء. وأضافت: إن التحقيقات الأولية أثبتت أن هذا الأخير اقتنى أكثر من ١٠ أطنان من السكر، خلال الفترة الممتدة من يناير إلى تاريخ اليوم.