

التوتر والإجهاد يسببان السمنة المفرطة



• دراسة تربط بين التوتر والسمنة

وقام الفريق بـ«تحليل الخلايا العصبية التي تنتج الناقل العصبي NPY في المخ لمعرفة سبب حدوث السمنة أثناء التوتر ليجدوا أن بها مستقبلات للأنتوسولين، وهو الهرمون الذي يتحكم في مستويات السكر في الدم، ولكن بالاقتران مع اتباع نظام غذائي عالي السعرات الحرارية، كانت مستويات الأنسولين أعلى بعشرة أضعاف في الأدمغة المجهد».

وقال البروفيسور بمعهد جارفان للأبحاث الطبية في سيدني استراليا هيربرت هيرزوغ، المشرف على التجربة أن «الدراسة تشير إلى أنه يتعين علينا الوعي بما نأكله في حالات التوتر، لتجنب تطور الإصابة بشكل أسرع».

وأضاف أنه «في ظل الظروف العادية، ينتج الجسم الأنسولين بعد كل وجبة، ما يساعد الخلايا على امتصاص الجلوكوز من الدم إضافة إلى إرساله إشارات عصبية بضرورة التوقف عن الأكل إلى منطقة ما تحت المهاد بالمخ، وهي الجزء من الدماغ المتحكم في الشهية».

وتابع معد الدراسة الدكتور كيني تشي كين إيب: اكتشفنا أنه مع وقف إنتاج الناقل العصبي «Neuropeptide - Y»، والذي يسمى اختصاراً بـ«NPY»، تقلصت زيادة الوزن.

كشفت باحثون في معهد جارفان للأبحاث الطبية في سيدني الأسترالية، عبر دراسة ميدانية على الفئران جرى تطبيقها مؤخراً على الأشخاص، أن تعرض الأفراد للإجهاد يفضي بهم لاتباع نظام غذائي عالي السعرات الحرارية أكثر من تناول الأنظمة الغذائية في بيئة خالية من الإجهاد ما يؤدي إلى زيادة ملحوظة بالوزن، وفقاً لما نشرته صحيفة «ذا ميرور» البريطانية.

وفحص العلماء مناطق مختلفة من أدمغة الفئران أثناء إطعامهم بنظام غذائي عالي السعرات الحرارية في ظل ظروف مختلفة، إحداهما في بيئة طبيعية خالية من الإجهاد، والثانية في بيئة متوترة مليئة بالإجهاد، لتوضح النتائج أن الفئران المجهدا كانت الأكثر إصابة بالسمنة من هذه التي تتناول نفس الطعام عالي الدهون في بيئة خالية من الإجهاد.

وقال البروفيسور بمعهد جارفان للأبحاث الطبية في سيدني استراليا هيربرت هيرزوغ، المشرف على التجربة أن «الدراسة تشير إلى أنه يتعين علينا الوعي بما نأكله في حالات التوتر، لتجنب تطور الإصابة بشكل أسرع».

وأضاف أنه «في ظل الظروف العادية، ينتج الجسم الأنسولين بعد كل وجبة، ما يساعد الخلايا على امتصاص الجلوكوز من الدم إضافة إلى إرساله إشارات عصبية بضرورة التوقف عن الأكل إلى منطقة ما تحت المهاد بالمخ، وهي الجزء من الدماغ المتحكم في الشهية».

دراسة بريطانية تحذر من تصفحها لساعات طويلة وسائل التواصل الاجتماعي تعرّض الأطفال لـ «التنمر»



• وسائل التواصل الاجتماعي تؤثر سلباً على الأطفال والمراهقين

وأكد الباحثون على ضرورة أن تتضمن أي محاولة لتحسين الصحة النفسية، العمل على مكافحة التنمر الإلكتروني وتشجيع الأطفال والمراهقين على ممارسة نشاط جسدي والحصول على قسط كافٍ من النوم.

الانخراط في المجتمع الافتراضي، ووفقاً للدراسة، التي نشرتها مجلة «صحة الطفل والمراهقة» العلمية المتخصصة، يتوقف ذلك التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي على مدى تعرض الفرد للتنمر عبرها، ومقدار ما يحصل عليه من نوم يومي وما يمارسه من نشاط جسدي.

وتوصل الباحثون لنتائج من خلال تحليل بيانات تم الحصول عليها عبر استطلاعات للرأي أجريت على أكثر من 12 ألف من تلاميذ وطالب المدارس في بريطانيا ما بين عامي 2013 و 2015.

توصل مجموعة من الباحثين البريطانيين إلى أن الاستخدام المتواصل لوسائل مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة لساعات طويلة يومياً، يمكن أن يؤدي إلى التنمر لدى الأطفال والمراهقين في العالم الافتراضي. كما ذكرت الدراسة أن الأطفال والمراهقين الذين يقومون بشكل متواصل بالتعليق أو حتى يكتفون بمجرد التعليق والإعجاب بما ينشره الآخرون على مواقع التواصل الاجتماعي، يخصصون وقتاً أقل للقيام بأنشطة أخرى خاصة النوم وممارسة الرياضة، وهو ما يؤثر عليهم بشكل سلبي نفسياً وجسدياً.

وينبه الباحثون إلى أن المشكلة ليست في وسائل التواصل الاجتماعي نفسها، وإنما وقوع الأطفال والمراهقين فريسة للأثار السلبية بسبب عوامل أخرى متعلقة بمدى

رحلات سياحية إلى الفضاء... قريباً



• طائرة حاملة للمركبة السياحية

إلى المطار نهاية العام الحالي. وأفادت الصحف الأمريكية بأن ثمن تذكرة رحلة فضائية سياحية واحدة على ارتفاع 100 متر فوق الأرض لمدة ساعتين تبلغ 250 ألف دولار.

يذكر أن لدى شركتي بلو أوريجين وسييس أكس خططاً لتنظيم الرحلات الفضائية السياحية المنتظمة إلى الفضاء.

تم تشييد مطار لإطلاق وهبوط الطائرات الحاملة للمركبات الفضائية. ويضم المركز كذلك قاعات للسياح الفضائيين ورواد الفضاء.

وتبدأ الرحلات الجوية الاختيارية للطائرة الحاملة للمركبة الفضائية تبدأ قريباً. أما مركبة «يونتي» التي ستحمل 6 سياح فضائيين إلى مدار الأرض المنخفض فسيتم نقلها

أعلنت شركة «فيرجن جلتيك» الأمريكية الخاصة عن تدشين مركز لإدارة الرحلات الفضائية السياحية التي تبدأ بتنفيذها نهاية العام الجاري.

ونقلت وسائل إعلام أمريكية عن مدير عام الشركة، جورج وايتسندس، قوله إن المركز يقع بالقرب من مدينة أيام في ولاية نيو مكسيكو الأمريكية حيث

كمبوديا تحظر القمار الإلكتروني

قالت كمبوديا أمس إنها قررت حظر القمار الإلكتروني الذي ساهم في دعم موجة من الاستثمارات الصينية في صالات القمار بالبلاد قائلة إن مجرمين أجانب يستغلون القمار لممارسة الإبتزاز في سبيل المال.

وأصبحت مدينة سيهانوكفيل الساحلية الجنوبية على وجه الخصوص مركزاً للقمار وينتج الكثير من عشرات صالات القمار التي يديرها صينيون هناك القمار عبر الإنترنت.

وقال أمر صادر عن رئيس الوزراء هون سين لجأ بعض المجرمين الأجانب إلى هذا النوع من القمار للغش والابتزاز الضحايا للحصول على المال، سواء كانوا ضحايا من الداخل أو الخارج، الأمر الذي يؤثر على الأمن والنظام العام والنظام الاجتماعي.

والصين حلقة وثيقة لكمبوديا وهي أكبر مانح لها وأكبر مستثمر فيها.

رداً الثوم للتخلص من البعوض في ملاهي «والت ديزني»

تعرف إدارة مدن ديزني أن البعوض من أكثر الحشرات التي تزعج مرتاديها لذلك تلجأ لبعض الطرق المبتكرة للتخلص من الناموس وغيره من الحشرات ليس من خلال قتلها ولكن من خلال عدم السماح بتواجدها من الأصل بعدم توفير البيئة اللازمة لها.

وذكرت صحيفة «صن» أن أحد أهم هذه الطرق هو التأكد من عدم وجود المياه الراكدة في مدينة الملاهي والتي تعد بيئة ممتازة لوضع بيضها.

في الوقت نفسه فإن كل مدن ملاهي والت ديزني التي يتم بناؤها تصمم بشكل لا يسمح بتوقف حركة المياه في أي من ألعابها وهو أمر لا يلاحظه الزوار ولكنه مهم للغاية وفعال.

ولا يقتصر الأمر على ذلك بل يتم اختيار النباتات في مدن ديزني وما حولها من الأنواع التي تتخلص من المياه الراكدة من خلال امتصاصها، وأخيراً فإنه بدلاً من استخدام المبيدات الحشرية كنوع من الوقاية يتم استخدام رذاذ الثوم بدلاً منها.

فنانة فرنسية تعبر نهراً مشياً على الجبل في التشيك



• بونجوتجا أثناء المشي فوق نهر فلنتافا

يطلق عليه اسم «ليتني ليتنا، جيري توريك، إن مشي تاتيانا على الجبل عند إطلاق المهرجان هو بمثابة شعار يرمز له.

وأضاف أن جميع العروض في هذا المهرجان لها رونقها الخاص، وقال مدير مهرجان السيرك الذي

تجمعت حشود على ضفتي النهر والجسور لمشاهدة الشابة ذات الـ 35 عاماً، وهي تعبر بلا عناء الجبل الذي بلغ طوله 350 متراً دون حزام أمان، في أطول مسافة سير على الجبل نفذتها بونجوتجا.

أذهلت الفنانة الفرنسية تاتيانا موزيو بونجوتجا، مشات المشاهدين في العاصمة التشيكية براغ وهي تمشي على جبل مشدود على ارتفاع 35 متراً فوق نهر فلنتافا خلال افتتاح مهرجان السيرك هذا الأسبوع.

أسراب النحل أثارت الهلع في ملعب بالدوري البرازيلي



• الشرطة أثناء مكافحة أسراب النحل

أصيب الجماهير التي تواجدت في ملعب «بلاسيدو كاستيلو»، بحالة من الهلع عبر اقتحام أسراب كبيرة من النحل للملعب الذي احتضن مباراة فورتاليزا مع ضيفه فريق انترناسيونال بالدوري البرازيلي لكرة القدم.

ووفقاً لصحيفة «غلوبو» البرازيلية، اقتحمت أسراب كبيرة من النحل الملعب في المباراة التي جمعت بين فرقي فورتاليزا وانترناسيونال في الجولة الخامسة عشر للدوري المحلي.

وأضافت الصحيفة ان أسراب النحل تسببت في تأخير انطلاق المباراة لفترة وصلت إلى 20 دقيقة حتى يتم طردها ويتسنى للاعبين دخول الملعب.

«شطيرة» تتسبب في مقتل نادل بمطعم فرنسي



• المطعم الفرنسي الذي شهد إطلاق النار

سأهت شطيرة في إراقة الدماء في أحد المطاعم الكائن في ضاحية نوازي لو غران - شرق باريس، حيث أقدم شخص على قتل نادل، بسبب تأخره في تقديم تلك الشطيرة.

وبحسب التقارير، فإن الزبون أقدم على قتل النادل لأنه انتظر بعض الوقت للحصول على الشطيرة التي طلبها. وأطلق الزبون النار من مسدسه على النادل داخل المطعم، وأرداه قتيلاً على الفور. وعلى الأثر، اتصل زملاء الضحية بالشرطة بعد الحادثة من أجل اعتقال مطلق النار، لكنه لا يزال الفار.

وبحسب الوكالة، فقد بدأت محاولات إنعاش النادل، البالغ من العمر 28 عاماً بالفشل، وما لبث أن فارق الحياة على الفور في مكان الحادث.

عنزٌ ترضع غزالاً بعد رفض أمه إطعامه

ضمت عنز في حديقة حيوانات باسطنبول، أحد صغار الغزلان الحمراء، بعدما امتنعت والدته عن إرضاعه. وبحسب وكالة «الأناضول» شهدت الحديقة الواقعة في «بارك أوف إسطنبول، بمنطقة جكمة كوي بالشرط الآسيوي، قبل أيام حالتها ولادة، حيث أنجبت عنز واحد الغزلان الحمر توأمين، وتوفي أحد صغيري الغزال، فيما رفضت الأم إرضاع الآخر، ما دفع القائمين على الحديقة إلى أخذه للعنز، لترضعه مع صغيرها. ورغم أن العنز قاومت في البداية، إلا أنها مع مرور الوقت تقبلت فكرة إرضاع الغزال، وباتت «أماً مرضعة» له. وفي حديث للأناضول، قال خبير علم الأحياء في الحديقة، بيرول توران، إنهم سيأخذون صغير الغزال إلى والدته مجدداً، بعد نحو أسبوع أو 10 أيام، عندما يكون قادراً على الوقوف على أقدامه، موضحاً أنهم سيضعون راحة والدته عليه، أملاً في أن تقبل به، وتقوم بدورها كام.



• العطف يبلع ذروته في حديقة الحيوانات

مسابقة لاختيار أسماء 3 أشبال في بيرو



• أحد أشبال النمر البنغالي المولود حديثاً

ظهرت 3 أشبال للنمر البنغالي للمرة الأولى أمام الزوار في حديقة حيوان ليما في بيرو، التي أطلقت مسابقة على مواقع التواصل الاجتماعي؛ لمساعدتها في اختيار أسماء الصغار. الأشبال ولدت 5 يوليو، بينها نمر أبيض صغير نادر، وبعد أسابيع من رعاية من الأطباء البيطريين على مدار الساعة في حديقة الحيوان أصبحت لديها القوة الكافية للخروج بعض الوقت من محبسها للمساحة المفتوحة.

وولد الصغار في الأسر نتيجة برنامج ناجح للتلقيح شمل والدتها نايتشا وكومار.

ويعيش ما يتراوح بين 5 آلاف و 7 آلاف نمر في البرية انخفاضاً من 100 ألف في بدايات القرن الـ 20.