مغلي البابونج يفيد مرضى السكري

يؤكد الطبيب الأخصائي سهام ماركت، أن مغلي البابونج يساعد مرضى السكري على إبطاء تطور المرض حتى عند تناول كوب واحد فقط منه في اليوم.

ويفيد موقع The Times Hub، بأن الطبيب الأخصائي سهام ماركت، يشير إلى أن مرض السكري يتطور بسبب ضعف امتصاص الغلوكوز في الجسم جراء نقص هرمون الأنسولين جزئيا أو كليا. فإذا لم نسيطر على هذه الحالة ينتقل تأثيره إلى الدماغ والكلى والقلب، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض هذه الأعضاء.

ووفقا للأخصائي، يعتبر تناول مغلي البابونج إحدى الوسائل المتبعة للسيطرة على تطور مرض السكري. ويقول «خصائص مغلي البابونج، معروفة في تخفيض مستوى السكر في الدم. ويساعد في إبطاء تطور المرض حتى عند تناول كوب واحد منه في اليوم. وبفضل تناول هذا الشاي تنخفض إصابات خلايا غدة البنكرياس الناتجة عن ارتفاع مستوى السكر في الدم».

ويضيف الأخصائي، لهذا المشروب إيجابيات أخرى، فهو يحسن الحالة الصحية العامة ويخفض أعراض المتلازمة السابقة للحيض، وينشط عملية التمثيل الغذائي. كما بينت نتائج دراسات علمية، أن البابونج يحتوي على مادة كيميائية تساعد على منع تكاثر الخلايا السرطانية في الجسم.

دراسة صادمة .. قطتك قد تلتهم جسدك بعد موتك!

كشفت دراسة جديدة أن القطط تسعد بتناول طعامها من جثث الموتى، وهذا يعني أنك في حال وفاتك سيقوم حيوانك الأليف بالتهام جسدك. ودرس الباحثون في جامعة كولورادو مسا، السلوك المهووس للقطط بعد اكتشاف كيف اقتحمت قطتان مركز الأبحاث التابع للجامعة وراحتا تتغذيان على الجثث المتحللة هناك.

ولم تزر القطط المركز لمرة واحدة فقط، بل عادت في عدة مناسبات لأكل الجثث مع التركيز على أنسجة الذراعين.

ومن المثير للاهتمام، أن الباحثين وجدوا أن القطط تعود إلى الجثث نفسها التي بدأت بأكلها. وأوضحت سارة كارسيا، مؤلفة الدراسة: «النظرية الرئيسية هي أن القطط يصعب إرضاؤها في الأكل، وبمجرد عثورها على الطعام الذي يعجبها، ستتلزم به».

وترك الباحثون 40 جثة بشرية في الهواء الطلق لمدة 35 يوما على أمل فهم ما يحدث عن تحلل اللحم، لكن كاميرات المراقبة CCTV أظهرت اثنين من القطط الوحشية تقتحم المنشأة، قبل أن تبدأ في التهام الجثث.

وركزت إحداها انتباهها على جثة امرأة تبلغ من العمر 79 عاما، وقضمت الأنسجة الرخوة في الذراع الأيسر والصدر.

أما القطة الثانية فشوهدت تأكل ذراع وبطن رجل يبلغ من العمر 70 عاما. وخلال الـ35 يوما التالية، التي تركت فيها الجثث في الهواء الطلق، عادت القطط إلى الموقع، وتوجهت إلى الجثث التي اختارتها في البداية في كل زيارة لها إلى المركز.

وعلى الرغم من أن النتائج قاتمة للغاية، إلا انها لم تكن مفاجئة، وفقا لفريق البحث، حيث أن هناك العديد من الحالات التي اقتاتت فيها الحيوانات الأليفة بأجساد مالكيها بعد تفكيكها، بحسب الدكتورة ميليسا كونور، المؤلفة المشاركة في الدراسة.

لماذا يجب تجنب وجبة الإفطار المتأخر؟

يستمتع الكثير من الناس بحصولهم على الإفطار المتأخر في عطلة نهاية الأسبوع، دون إدراك ما تحمله هذه الممارسة من آثار سيئة على الصحة.

ويعرف الإفطار المتأخر (brunch)، بأنه وجبة مشتركة بين الفطور والغداء يتم تناولها عادة خلال ساعات الصباح المتأخرة أو في وقت مبكر من فترة الظهيرة.

وكشفت دراسة حديثة أن تناول الإفطار المتأخر في عطلة نهاية الأسبوع قد يسبب زيادة في الوزن، حتى عندما يستهلك الشخص الكمية نفسها من السعرات الحرارية التي يعتمدها طوال الأسبوع.

ووجد الباحثون أن الذين يتناولون وجبة الإفطار متأخرة بنحو 3 ساعات ونصف الساعة في عطلة نهاية الأسبوع مقارنة ببقية الأيام، لديهم مؤشر كتلة جسم أعلى بـ 1.3 وحدة، مقارنة مع أولئك الذين تمسكوا بروتينهم اليومي.

وظلت هذه النتائج صحيحة على الرغم من اتباع البعض حمية غذائية صحية ومدة نوم جيدة والحفاظ على مقدار معين من التمارين الرياضية.

ويقول الباحثون إن الإخلال بجداول الأكل الطبيعية يمكن أن يؤدي إلى زيادة الدهون حول محيط الخصر لأن أجسامنا لا تعالج الطعام في ذلك الوقت.

وأشار فريق البحث من جامعة برشلونة الذي أجرى الدراسة، إن ساعاتنا البيولوجية، التي تسمى الأنظمة الإيقاعية، تُعدّ الأيض لهرس الطعام في أوقات محددة.

وتتم برمجة الخلايا بهذه الطريقة حتى تعرف متى تنفق الطاقة في تناول الطعام أو استخدام عناصر غذائية محددة.

ويصبح التمثيل الغذائي بطيئا في تحطيم الطعام عندما يتم تناول الوجبات الغذائية في أوقات مختلفة عن المعتاد، وهذا ما يبدو أنه يؤدي إلى تخزين الدهون الزائدة.

وتتبع الباحثون أكثر من 1100 طالب من إسبانيا والمكسيك للتوصل إلى هذا الاستنتاج، حيث سألوا المشاركين عن الوقت المعتاد لتناول وجبات الإفطار والغداء والعشاء في أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع.

وقالت الباحثة الرئيسية ماريا فرناندا زيرون روجريو إن النتائج تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن يمكنهم استخدام توقيت الوجبات كوسيلة لحرق الدهون

كيف يمكنك تحديث إصدار ويندوز مجاناً؟

بعد أن أعلنت مايكروسوفت وقفها دعم «ويندوز7–» المستخدم من قبل الملايين حاليا بات هاجس المستخدمين ترقية هذا النظام إلى نسخة «ويندوز10–»، فكيف الوسيلة إلى التحديث دون تكاليف؟

وتبعا للخبراء فإن ترقية نظام ويندوز إلى النسخة العاشرة بات أمرا ضروريا لحماية بيانات الكمبيوترات من الاختراق وتحميل البرامج الحديثة المضادة للفيروسات، والتماشي مع متطلبات البرمجيات والمواقع التي تتغير باستمرار، لكن على أصحاب الحواسب قبل تحديث برنامج التشغيل الانتباه إلى أن حواسبهم تتوفر فيها الميزات الأساسية لتشغيل نظام «ويندوز10–».

والنقطة الثانية التي يجب الانتباه لها هو أن العديد من البيانات والملفات المحفوظة والتطبيقات في الحاسب قد تختفي من الجهاز عند تحديث نسخة برنامج التشغيل، بسبب الاختلاف الكبير بين برمجيات الإصدارين 7 و 10، لذا وقبل التحديث يجب على المستخدم صنع نسخة احتياطية من ملفاته ومعلوماته واختيار التطبيقات اللازمة لتأمينها قبل تحديثها.

ولتحديث نظام «ويندوز7–» أو «ويندوز–8» مجانا إلى النسخة «ويندوز10–» في حال كانت النسخة أصلية ومرخصة رسميا يجب اتباع عدة خطوات:

–التحقق من أي تحديثات جديدة لبرنامج التشغيل وتحديثات نظام BIOS في الكمبيوتر، وإلغاء تثبيت برنامج الأمان التابع لأي جهة خارجية مؤقتا.

– صنع نسخة احتياطية للمستندات والتطبيقات الضرورية.

– التوجه إلى صفحة مايكروسوفت الرسمية لتحميل «ويندوز10–».

– الضغط على خيار Download tool now في قسم «وسائط تثبيت ويندوز10–» Create Windows 10 installation media.

– بعد اكتمال تحميل الملف يجب الضغط عليه مرتين، وبعدها الضغط على خيار upgrade this PC now.

– بعد اكتمال الترقية سيحصل المستخدم على ترخيص رقمي لنظام «ويندوز10–»، ولتأكيد الترخيص يجب الانتقال إلى الإعدادات Settings، ومن ثم Update Security، وبعدها الضغط على خيار Activation.

نانسي عجرم تدافع عن زوجها بصورتها مع ابنتيها مرفقة بتعليق: «بروحنا منحميكن»

دافعت الفنانة نانسي عجرم عن زوجها بعد الادعاء عليه بجرم قتل الشاب السوري محمد الموسى، فنشرت في «إنستغرام» و«تويتر» صورة تجمعها بابنتيها، مع تعليق: «إنتو الدني..وبروحنا منحميكن».

واعتبر ناشطون على مواقع التواصل الاجتماعي أن نشر الفنانة عجرم لصورتها مع كريمتيها الصغيرتين إيلا وميلا مع هذا التعليق هو محاولة لتبرير قتل زوجها الطبيب فادي الهاشم الشاب السوري محمد الموسى، لا سيما وأن قرينها قال في التحقيقات إنه فتح النار على الضحية بعد توجهه نحو غرفة الطفلتين ومحاولته دخولها.

وفي المقابل، لاقت هذه الصورة تفاعلا من متابعيها عبر منصات التواصل الاجتماعي، الذين تضامنوا معها، خاصة بعد الحالة النفسية التي مرت بها العائلة عقب تعرضها لأوقات صعبة إثر حادثة القتل الأخيرة في فيلا العائلة والتي لا تزال تتفاعل ويدور حولها جدال قانوني واجتماعي كبيرين.

وبعد المستجدات الأخيرة التي تمثلت بادعاء النائبة العامة الاستئنافية في جبل لبنان القاضية غادة عون على زوج عجرم الدكتور فادي الهاشم بجرم قتل الشاب السوري محمد الموسى، سندا إلى المادتين 547 و229 في قانون العقوبات اللبناني. نقلت صحيفة «النهار» اللبنانية اليوم عن مصادر التحقيق قولها إن «كل التحقيقات أثبتت أن عائلة الفنانة نانسي عجرم وعائلة زوجها الطبيب فادي الهاشم لا تعرفان القتيل إطلاقا ولم يعمل عندهما بتاتا، وأن الفيديوهات التي نشرها زوجها وسلمها للتحقيق كلها حقيقية وتثبت إفادة الدكتور الهاشم وعائلته وعماله السوريين والأجانب، وأن كل ما يشاع عكس ذلك هو للضغط والابتزاز».

وفي معلومات خاصة لـ«النهار»، فإن «المسدس الذي استعمله الهاشم لقتل الضحية مرخص، من نوع Automatic Glock 17، وهو قادر على إطلاق 30 طلقة خلال ثوان، والحالة التي كان فيها الهاشم طبيعية وفقا للمعطيات التي وجد فيها بعد الضغط والتهديد اللذين مارسهما الشخص المقنع والمسلح داخل بيته وفي غرفة منامه بعد منتصف الليل، وخصوصا عندما اتجه إلى غرفة الأولاد».

طفل الـ6 سنوات يقود سيارة دفع رباعي أمام والديه

جلس طفل عمره 6 سنوات خلف عجلة قيادة سيارة أبويه، اللذين صورا الفعل المتهور ونشرا مقطع فيديو مخيفا، دون أن يهتما بخطورة ما يجري أو بعواقبه.

ويظهر الفيديو طفلا يتوجه نحو سيارة دفع رباعي من نوع «مرسيدس»، في طريق تحيط به الأشجار من الجانبين، بمدينة ألماتي عاصمة كازاخستان.

وفي لقطات أخرى، بدأ الطفل يقود السيارة بمفردة بسرعة كبيرة، قبل أن ينتهي الفيديو دون أن يعرف أين يتجه.

وقالت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية على موقعها الإلكتروني، أن الوالدين تركا طفلهما الذي يبلغ 6 أعوام يقود سيارتهما، في تصرف متهور وغير معتاد. واكتفى الوالدان بتصوير الطفل ونشر فيديو الحدث على شبكات التواصل الاجتماعي، لتسارع السلطات إلى استجوابهما، رغم أنه لم يحدث مكروه للطفل.

وغرمت السلطات الوالدين بمبلغ مقداره ما يعادل 333 دولارا أميركيا.

وقال متحدث باسم الشرطة في كازاخستان، إنه حتى لو كان الطفل يقود السيارة على نطاق صغير، فلا يمكن تجاهل المخاطر المحتملة.

وأضاف أن الوالد كان يجب أن يكون على علم بذلك، مؤكدا أن الأخير أقر بخطئه وتعهد بعدم تكرار الفعل مرة أخرى.

وفاة أقصر رجل في العالم

بعد أن اكتسب شهرة عالمية واسعة بسبب قصر قامته، توفي الرجل الذي حمل ذات مرة لقب أقصر رجل في العالم، عن عمر 27 عاما.

وأفاد موقع «سكاي نيوز»، أن النيبالي خاجيندرا ماغار فارق الحياة بعد إصابته بالتهاب رئوي حاد، وفقا لما ذكرت عائلته.

وقال شقيقه إنه دخل المستشفى بسبب الالتهاب الرئوي، لكن في هذه المرة توقف قبله عن النبض.

وكان طول ماغار يبلغ 67 سنتيمترا فقط، ونال لقب أقصر رجل في العالم عام 2010، ووثقت الرقم موسوعة غينيس للأرقام القياسية عند بلوغه الثامنة عشرة من عمره.

لكنه خسر لقبه لاحقا، بعدما حطم نيبالي آخر يدعى شيندرا دانعي الرقم القياسي، إذ بلغ طول الأخير 54.6 سنتيمترا.

وقال والد الشاب الراحل إنه كان صغيرا للغاية وقت ولادته، بحيث يمكنك وضعه في راحة اليد. وبصفته أقصر رجل في العالم، سافر ماغار إلى 12 دولة حول العالم، وظهر في برامج تلفزيونية في أوروبا والولايات المتحدة، ونال شهرة واسعة.

واستعانت به نيبال في الترويج للسياحة فيها، إذ نشر صورة له حول العالم تظهر يده فوق أعلى قمة على وجه الأرض، وهي جبل إيفرست.