السمنة المفرطة تهددك بهذه الأمراض

قال البروفيسور هانز هاونر إن السمنة المفرطة تؤثر بالسلب على كل عضو بالجسم تقريبا، موضحا أنها تحدث خللا بالأيض (عمليات البناء والهدم في الجسم)، وترفع خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتهدد المفاصل في الركبة والأقدام، كما أنها تنذر بالإصابة بداء السكري.

وأوضح اختصاصي التغذية العلاجية أنه يتم تشخيص الإصابة بالسمنة المفرطة إذا كان مؤشر كتلة الجسم "BMI" أعلى من 30، بينما يتم تشخيص البدانة إذا كان مؤشر كتلة الجسم يقع بين 25 و29.5، حسبما نقلت عنه وكالة الأنباء الألمانية (د ب أ).

ولتجنب مخاطر السمنة المفرطة ينبغي اتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية، أي الإكثار من الخضروات والفواكه، والإقلال من الدهون والسكريات والوجبات السريعة، مع المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية.

«احتيال بلا حدود».. أنشأ حدوداً وهمية ووعد مهاجرين بتهريبهم

عبقرية اللصوص والمحتالين، تتفتق دائما عن أشياء جديدة وطرق احتيال أو سرقة غريبة، كما فعل ذلك الرجل الذي اعتقلته السلطات الروسية مؤخرا.

واعتقلت السلطات الروسية رجلا قام بإنشاء مركز حدودي مزيف في الغابة، بالقرب من حدود روسيا مع فنلندا، ووعد المهاجرين بتهريبهم إلى الاتحاد الأوروبي.

وأوضح حرس الحدود الروسي، الأربعاء، أن الرجل نصب مواقع حدودية وهمية، ثم قام بالحصول على مبلغ يزيد على 10 آلاف دولار من 4 رجال من جنوب آسيا مقابل نقلهم إلى فنلندا العضو في الاتحاد الأوروبي.

وقالت وكالة "إنترفاكس" للأنباء إن "الرجل لم يخطط قط لتنفيذ تعهداته"، بحسب ما ذكرت صحيفة الغارديان البريطانية.

ولم تحدد السلطات الروسية جنسيات المهاجرين الأربعة الذين وقعوا ضحية لعملية "الاحتيال غير العادي"، الذي وقع يوم الخميس الماضي.

وقام المحتال بتركيب مواقع مسيّجة مزيفة باعتبارها الحدود الدولية بين روسيا وفنلندا، وأخذ الرجال الأربعة على طريق دائري في منطقة فيبورغ بالسيارة ثم سيرا على الأقدام، وفي مرحلة ما ساروا جميعا حول بحيرة مع قارب قابل للنفخ لاستخدامه عند الضرورة.

وفي وقت لاحق، اعتقلت السلطات الروسية الرجال الخمسة، وأظهرت لقطات فيديو رجالا يقفون في الظلام بين أشجار التنوب وأيديهم مرفوعة للأعلى.

ولم يخسر المهاجرون المحتال عليهم أموالهم فقط، بل فرضت محكمة في سانت بطرسبرغ عليهم، الأربعاء، غرامة وأمرت بترحيلهم. أما المحتال، الذي يقف وراء مخطط التهريب، فهو مواطن من منطقة آسيا الوسطى، وقد توجه إليه تهم الاحتيال، وفقا لتقارير وسائل الإعلام.

«جاغوار» تكشف عن أيقونتها الرياضية الجديدة

كشفت شركة "جاغوار" البريطانية، عن الجيل الجديد من أيقونتها الرياضية F–Type، والتي تأتي بتصميم جديد.

وأوضحت الشركة البريطانية أن السيارة F–Type الجديدة، تتميز بالتصميم الجديد في المقدمة، والذي ترسمه الكشافات النحيفة والملامح المفتولة العضلات على غطاء المحرك، كما يطل القسم الخلفي منها ببعض الرتوش التصميمية. وتتمتع المقصورة الداخلية ثنائية المقاعد بمجموعة جديدة من العدادات الرقمية، التي تظهر بياناتها عبر شاشة قياس 12.3 بوصة.

وعلى صعيد الدفع تتوفر للسيارة باقة من المحركات، التي تغطي نطاق قوة يمتد بين 221 كيلوواط / 300 حصان و423 كيلوواط / 575 حصان.

وبفضل عزم الدوران الأقصى 700 نيوتن متر، تتسارع السيارة في أحسن الحالات من الثبات إلى 100 كلم / س في غضون 3.7 ثانية، في حين تصل السرعة القصوى إلى 300 كلم / س.

وتتضافر جهود المحرك مع ناقل حركة أوتوماتيكي من 8 سرعات، حسبما ذكرت وكالة الأنباء الألمانية.

ويبلغ معدل استهلاك السيارة، التي تتوفر منها نسخ الدفع الخلفي والرباعي، 8.1 لتر / 100 كلم، وهو ما ينتج عنه 184 غرام / كلم من انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون. ومن المقرر أن تطرح جاغوار أيقونتها F–Type الكوبيه والكابريو في الأسواق خلال مارس القادم بسعر يبدأ من 64 ألف و200 يورو.

دب متوحش يلتهم رجلاً ويبقي على ذراع وساق

مأساة شهدتها قرية روسية، ولا يعرف حجم المعاناة فيها إلا الرجل الضحية، ابن القرية الفقير، الذي داهم منزله دب بني جائع.

فقد اقتحم دب بني منزلا في قرية فيتيمسكي بمنطقة إيركوتسك بمقاطعة مامسك تشويسكي الروسية والتهم مالك المنزل سيرجي فادييف، ولم يتبقى منه سوى ذراع وساق.

ويبدو أن الدب كان ينوي العودة إلى المنزل، إذ بعد أن التهم الرجل، قام بتغطية ذراع الرجل، البالغ من العمر 66 عاما، وساقه ببطانية، بحسب ما ذكرت صحيفة "ديلي ستار" البريطانية.

ووفقا للأنباء، فإن الدب المتوحش فشل في الدخول في فترة السبات لفصل الشتاء البارد، الأمر الذي دفعه إلى البحث عن الطعام في القرية، فكان أن تمكن من فادييف والتهمه.

ولم يكتف الدب بذلك، فقد قتل كلب فادييف، الذي كان يعمل سائقا لسيارة إطفاء في وحدة الإطفاء بالقرية، وفقا لما ذكره السكان المحليون، الذي قالوا إن فادييف كان يعيش بمفرده في منزل من طابقين.

وأشار السكان إلى آثار مخالب الدب شوهدت خارج منزله فادييف، وأن الدب اقتحم المنزل بعد أن حطم النافذة، حيث كانت درجات الحرارة منخفضة وبلغت تلك الليلة حوالي 45 درجة مئوية تحت الصفر.

وقالت الجارة ألكسندرا ساننيكوفا إن "الدب اقتحم المنزل ليلا، بعد كسر نافذة وأكل ذراعه وساقه وجميع الأعضاء الداخلية"، مشيرة إلى أنه تم وضع القرية في حالة طوارئ، ومنع جميع سكانها من الخروج من منازلهم".

وانتشر خبر هجوم الدب في القرية كالنار في الهشيم، الأمر الذي أصاب سكان القرية بالرعب، خصوصا بعد أن نشرت المعلومات حول الهجوم على وسائل التواصل الاجتماعي. وعثرت الشرطة على ما تبقى من جثة فادييف بعد أن فشل في الرد على هاتفه، وفي وقت لاحق عثر على جثة الدب، البالغ وزنه أكثر من 100 كيلوغرام.

وقال نائب عمدة المدينة الكسندر تيورين إنه تم نصب الفخاخ المحملة باللحوم، وعندما خرج الدب من الغابة تمكن الصيادون المحليون من قتله بالرصاص.

ميلانيا ترامب توزع هدايا عيد الميلاد على أطفال لندن

استقبل عشرات من أطفال المدارس في شمال شرق لندن ميلانيا ترامب زوجة الرئيس الأميركي الأربعاء، عندما حضرت مناسبة نظمتها مؤسسة جيش الخلاص لتوزيع الهدايا وتزيين شجرة عيد الميلاد.

وجاملت ميلانيا، التي يحضر زوجها ترامب قمة لحلف الأطلسي في لندن، الطلاب عندما أثنت على قبعات عيد الميلاد التي يعتمرونها وهي تساعدهم في نظم أكاليل الزهور الاحتفالية، فيما كانت فرقة نحاسية تعزف في الخلفية.

وقالت ميلانيا ترامب للتلاميذ على إحدى الطاولات "يا لها من قبعات جميلة".

كما قدمت السيدة الأميركية الأولى، التي حضرت إلى المركز مع سوزان جونسون، زوجة السفير الأميركي لدى بريطانيا، الهدايا للأطفال بعد أن غنوا أغنية "كل ما أريده في عيد الميلاد".

وقالت ماريا رشيد، وهي تلميذة التقت ميلانيا، لصحيفة إيفيننج ستاندارد المحلية إنها سألت السيدة الأولى عما إذا كانت قد ضلت طريقها في أي وقت من الأوقات داخل البيت الأبيض.

وأضافت "كانت ودودة.. كنت أعرف من هي بالفعل، لكنها كانت عذبة الحديث للغاية".

إنستغرام يلزم مستخدميه بـ«إجراء جديد»

أعلن تطبيق إنستغرام المملوك لفيسبوك إنه سيشترط على مستخدميه الجدد تحديد تواريخ ميلادهم اعتبارا من، الأربعاء، في إجراء جديد يستهدف المستخدمين الأصغر سنا.

وإلى الآن يلزم تطبيق مشاركة الصور مستخدميه البالغ عددهم مليونا، باستثناء حالات محدودة، أن يذكروا أن عمرهم لا يقل عن 13 عاما.

وقال إنستغرام إن المعلنين ليسوا القوة الدافعة وراء هذا الشرط الجديد، في إشارة إلى إعلانات المواد الكحولية والقمار وتحديد النسل، التي تقصرها سياسات إنستغرام وقوانينه على المستخدمين الأكبر سنا.

وقد يؤثر تغيير السياسة في إمكانية إقرار قواعد سلامة الأطفال وخصوصية البيانات، بينما ينتقد المشرعون والجماعات التي تستهدف سلامة الأسر في الولايات المتحدة وبريطانيا وغيرهما التطبيق لتعريضه الأطفال لمواد غير لائقة.

وشرط تاريخ الميلاد هو أحدث خطوة يتخذها إنستغرام للتخلي عن مبادئ يطبقها منذ فترة طويلة مثل إخفاء الاسم أو الاسم المستعار، التي ميزته عن فيسبوك.

وقال رئيس المنتجات في إنستغرام، فيشال شاه، في مقابلة مع رويترز: "معرفة الأعمار مهمة تماما لعملنا، ليس فقط لإتاحة خبرات مناسبة لعمر معين وإنما لتطبيق قاعدتنا القديمة بعدم السماح للوصول إلى صغار السن". وأحجم شاه عن تحديد الخواص المرتبطة بالسن محل الاختبار، لكنه قال إن العمر قد يكون الأساس لإعدادات خصوصية موصى بها وللتعلم من خلال التطبيق كيفية السلامة على الإنترنت.

وقال شاه إن إنستغرام سيستحدث في الأسابيع المقبلة خيارات للمستخدمين لمنع وصول رسائل من أشخاص لا يتابعونهم وللتسهيل على الشركات والمستخدمين المشهورين منع القصر من متابعة منشوراتهم.

وزاد التدقيق على إنستغرام مع تجاوزه فيسبوك شهرة بين المراهقين والشبان وبعد أن أصبح مساهما رئيسيا في نمو إيرادات عملاق مواقع التواصل الاجتماعي.

علماء يكتشفون فائدة طبية جديدة للعسل

تمكن باحثون بريطانيون من تطوير تقنية طبية تحمي من البكتيريا بعد إجراء العمليات الجراحية، من خلال الاستعانة بعسل "مانوكا"، الذي ينتج في نيوزيلندا وأستراليا.

وبحسب ما نقل موقع "سكاي نيوز"، فإن العلماء يراهنون على وضع كميات قليلة جدا من عسل "مانوكا" بين طبقات ما يعرف بـ"الشبكة الجراحية"، وهي عبارة عن دعامة رخوة يجري استخدامها بشكل دائم أو مؤقت، كي تساعد على التئام النسيج.

ويتم اللجوء إلى هذه الشبكة الجراحية عند إجراء عمليات على مستوى الفتق، حيث تصل بعض أنواع البكتيريا الخطيرة أحيانا إلى هذه الشبكة، وتشكل ما يشبه غشاءً حيويا رقيقا.

ويتم علاج هذه البكتيريا بمضادات حيوية، من حيث المبدأ، أما حين تتفاقم وتصبح مقاومة للدواء، يصبح الأطباء في وضع معقد.

وبما أن هذا العسل يجري استخلاصه من النحل الذي يرعى على شجر "المانوكا"، فإنه يحتوي على مادة "methylglyoxal" التي تتمتع بخصائص محاربة البكتيريا.

وجرى تطوير هذه التقنية الطبية من قبل باحثين في جامعتي نيوكاسل وأوليستر، من خلال وضع 8 مما يعرف بالطبقات "النانوية" مع العسل في الشبكة، بحيث تساعد على التئام الجروح وتقضي على البكتيريا المسببة للالتهابات. جدير بالذكر أن استخدام العسل في مداواة الجروح ليس أمرا جديدا، إذ ظهر هذا الأمر على مدى آلاف السنين، في الحضارات القديمة، وذلك بسبب احتواء العسل على مادة "بيروكسيد الهيدروجين"، وهو مركب كيميائي مهم في العلاج.