



تعرف على أول مدينة أمريكية تمنع بيع سجائر إلكترونية



المتحدة بالقلق من ارتفاع شعبية السجائر الإلكترونية والأجهزة التي تعمل بالبطاريات التي تمكن المستخدمين من استنشاق سواثل تحتوي على النيكوتين. وارتفع عدد الشباب الأميركيين الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية بمقدار 1.5 مليون في العام 2018، مع حوالي 3.6 ملايين من تلاميذ المدارس المتوسطة والثانوية يستخدمونها. وأمام رئيسة بلدية المدينة 10 أيام لتوقيع التشريع الذي قالت إنها ستوقعه. لكن النقاد يقولون إن هذا التشريع سيجعل الأمر أكثر صعوبة بالنسبة إلى الأشخاص الذين يبحثون عن بدائل للسجائر العادية، إذ لا تحتوي السجائر الإلكترونية على المنتجات المسببة للسرطان الموجودة في التبغ.

أصبحت سان فرانسيسكو أول أمس، أول مدينة أمريكية كبرى تمنع تصنيع السجائر الإلكترونية وبيعها. وسط تنامي المخاوف بشأن مخاطر صحية لها في ظل الازدياد الكبير في شعبيتها في أوساط الشباب. ووافق المجلس التشريعي في المدينة بالإجماع، على مرسوم قال مؤيدوه إنه ضروري للحد من «العواقب الكبيرة على الصحة العامة» التي يسببها «الارتفاع الكبير» في استخدام الشباب السجائر الإلكترونية. وجاء في المرسوم أن منتجات السجائر الإلكترونية، التي تباع في المتاجر أو عبر الإنترنت في سان فرانسيسكو، ستحتاج إلى موافقة السلطات الصحية الفدرالية. وتشعر السلطات الصحية في الولايات

كوب قهوة أو أكثر ولم يكن واضحاً من الدراسة، ما إذا كان تناول فنجان واحد من القهوة في الصباح سيكون كافياً لتحفيز حرق السعرات الحرارية طوال اليوم، أو إذا كان يجب على الناس شرب القهوة بانتظام أكثر.

وأكد سيموندر أن هذه الدراسة تعد الأولى من نوعها في تحديد التأثير المباشر للكافيين على الدهون البنية. وأضاف: "الأثار المحتملة لنتائجنا تعد كبيرة إلى حد ما، لأن السمعة تشكل مصدر قلق كبير على المجتمع بالإضافة إلى وباء السكري المتنامي، والدهون البنية يمكن أن تكون جزءاً من الحل".

ووجد الفريق أيضاً أنه عندما يتم تنشيط الدهون البنية، يتحكم الجسم بكميات السكر والدهون المنتشرة في الدم بشكل أفضل، مما قد يساعد في السيطرة على نسبة الجلوكوز في الدم، وبالتالي حماية الأشخاص من داء السكري النوع الثاني. وأظهرت عمليات المسح الحراري أن الدهون البنية لدى المشاركين أصبحت أكثر سخونة عندما شربوا القهوة، ما يدل على أنها كانت تعمل على حرق السعرات الحرارية.



للكافيين عليهم. وأشار البروفيسور مايكل سيموندر، إلى أن الدراسات السابقة كشفت أن الدهون البنية تتركز بشكل أساسي في مناطق الكتف والعنق والظهر. لذلك تمكنوا من رصد تأثير الكافيين على المشاركين بسهولة. وأضاف سيموندر "كانت النتائج إيجابية ونحن بحاجة الآن إلى التأكد من

في المتوسط، بعد أن وجدوا أنها نجحت في المختبر. ومُنع المتطوعون من ممارسة التمارين الرياضية، وشرب الكافيين أو الكحول لمدة تسع ساعات على الأقل قبل الاختبار. ثم حصل قسم من المتطوعين على فنجان من القهوة سريعة التحضير، فيما حصل آخرون على كأس من الماء، وتم فحص أجسادهم أثناء وجود آثار

زيادة الوزن. ويُعتقد أن مادة الكافيين الموجودة بالقهوة هي المسؤولة عن حرق السعرات الحرارية بالجسم. وخلال الدراسة التي نقلت نتائجها صحيفة "بيلي ميل" البريطانية، اختبر الباحثون نظريتهم على 9 متطوعين أصحاء، في عمر الـ 27 عاماً

دراسة حديثة قد تكون بشرى سارة لعشاق القهوة، فالدراسة التي أجراها باحثون في جامعة نوتنغهام البريطانية كشفت أن تناول القهوة يساعد في إنقاص الوزن، وتجنب الإصابة بداء السكري من النوع الثاني عن طريق مساعدة الجسم في عملية حرق الدهون.

الكافيين يحرق السعرات الحرارية

وأوضح الباحثون أن تناول كوب من القهوة يدفع الدهون البنية إلى العمل، وهي عبارة عن نسج نشط يحرق السكر والدهون من الطعام للحفاظ على درجة حرارة الجسم.

وتنقسم دهون الجسم إلى دهون بنية ودهون بيضاء، حيث إن الأخيرة تشكل القسم الأكبر من الدهون في الجسم، وهي المسؤولة عن تخزين الطاقة الزائدة، وبالتالي

زيادة الوزن.

ويعتقد أن مادة الكافيين الموجودة بالقهوة هي المسؤولة عن حرق السعرات الحرارية بالجسم.

وخلال الدراسة التي نقلت نتائجها صحيفة "بيلي ميل" البريطانية، اختبر الباحثون نظريتهم على 9 متطوعين أصحاء، في عمر الـ 27 عاماً

الذين يتحدثون إلى كلابهم أكثر ذكاء



جاء في دراسة لجامعة شيكاغو، أن الحديث مع حيوان أليف، أو أشياء غير حية، يعتبر انعكاساً لقدرات إضافية يتمتع بها العقل البشري.

وحسب الباحثين فإن هذا السلوك يُطلق عليه اسم "التجسيم"، أي التعامل مع المخلوقات والأشياء غير البشرية بممارسات إنسانية بحثة.

ويدعي العلماء أن ممارسة "التجسيم" يجعل البشر مخلوقات ذكية فريدة على هذا الكوكب.

وتشير دراسة أخرى لهارفارد أيضاً في 2011، إلى أن الذين يفضلون صداقة حيواناتهم الأليفة والتحدث إليها، أكثر ذكاءً من غيرهم.

وتشير الدراسة نفسها إلى أن الحيوانات الأليفة تصبح أكثر ذكاءً مع الإنسان، ويمكن للكلب مثلاً، استيعاب الفرق بين الكلمات والإيماءات، وفهم العواطف الإنسانية، بشكل أفضل. إضافة إلى ما سبق، أكدت دراسة نشرت في مجلة "ساينتفيك ستيتس" الأمريكية، أن الكلاب تميل إلى الشعور بنفس شعور أصحابها، فإذا كان صاحبها مكتئباً، من المحتمل أن يشعر كلبه بالأمر نفسه، وإذا سعيداً، فإن كلبه سيشعر بالسعادة أيضاً، وفق ما جاء في "24".

اكتشاف فيروسات تقضي على البكتيريا

في إسفنجة الجلي



على اسفنجة الجلي، وأهمها تلك التي تتخذ شكل العصا،

الحمض النووي لكل سلالات البكتيريا التي تتراكم

غذائية غنية للعائيات. وقد قارن الباحثون

اكتشف باحثون أمريكيون فيروسات مفيدة تنشأ على إسفنجة جلي الصحون، تتميز بمقدرتها على محاربة البكتيريا التي لا يمكن قتلها بالمضادات الحيوية وحدها. أفادت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) أن الدراسة التي أجريت يوم الأحد في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للميكروبيولوجيا أظهرت أن الباحثين استخدموا البكتيريا كطعم لاذنين من الفيروسات التي تلتهم البكتيريا وتقضي عليها بشكل كامل.

وبحسب الباحثين فإن اسفنجة جلي الصحون تتعرض لجميع أنواع الميكروبات، الأمر الذي يؤدي إلى تكوين كم كبير من البكتيريا، وتوفير مصادر

6 فوائد مذهلة للفاصل الحلو ستجعلكم تتناولونه يومياً!



حيث يحفز الخلايا البيضاء على محاربة العدوى، كما يمنع فيتامين C والفلافونويد الموجود في الفليفلة أيضاً مشاكل التنفس مثل التهابات الرئة والربو وغيرها.

تحسين صحة القلب أكدت الدراسات أن مركبات الفلافونويد الموجودة في الفلفل الحلو تساهم في الوقاية من أمراض القلب التاجية، كونها موسعة للأوعية الدموية، تساعد في تحسين انخفاض ضغط الدم وانخفاض معدل ضربات القلب، وهذا بدوره يساعد في تحسين تدفق الدم مما يؤدي إلى وصول الأكسجين للأنسجة على النحو المطلوب.

علاج اضطرابات الجهاز الهضمي تحتوي الفليفلة على حمض التانين الذي يلعب دوراً رئيسياً في علاج الاضطرابات المعدية المعوية، مثل الإسهال والدوسنتاريا، وغيرها من الاضطرابات المعوية، وهو يشبه الصمغ، لذلك فهو يساعد في حماية بطانة المعدة ومنع الإصابة بالقرحة، بحسب ما ورد في «العربية نت».

السعرات الحرارية والحفاظ على المستويات المطلوبة من الكوليسترول، كما يمنع الفلفل الحلو عسر الهضم. موضوع يهم؟ توصلت دراسة جديدة إلى أن الرغبة الشديدة التي تدفعنا إلى تناول الطعام اللذيذ والسكريات، تأتي من مركز الدماغ العاطفي. وبحسب هذه علاقة العاطفة بفرط الرغبة في تناول الطعام اللذيذ صحة الوقاية من السرطان

أكدت بعض الدراسات أن الفليفلة لديها القدرة على تجميع الخلايا السرطانية، وبالتالي التخلص منها ومنع نموها، كما أن تناولها بشكل يومي يوفر الحماية من الإصابة بالسرطان أساساً.

مسكن طبيعي للألم بفضل خصائصه المضادة للالتهاب، يخفف الفلفل الحلو من الألم المرتبط بالأعصاب كالحزام الناري، والهربس وهو التهاب جلدي مرتبط بالأعصاب أيضاً، لذا يستخدم كمركب في بعض الأدوية الجلدية. تقوية المناعة

كونه غنياً بفيتامين C، يحسن الفلفل الحلو مناعة الجسم،

رغم نباحين مسمياتيه بين مختلف دول العالم، إلا أن فوائده تظل واحدة ومذهلة.. الفلفل الحلو، أو الفليفلة الحلوة، البابريكا أو الفلفل الرومي يتميز بأحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين «C»، الكالسيوم، الماغنسيوم، اليوتاسيوم والعديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى الهامة للجسم، فضلاً عن محتواه المنخفض من الكربوهيدرات أو السعرات الحرارية والدهون. ويفضل البعض تناوله نيئاً، بينما يضيفه آخرون إلى أطباقهم المطهية، ومن الممكن كذلك تجفيف الفلفل الحلو وتحويله إلى مسحوق يستخدم كإحدى أنواع البهارات وتسمى بابريكا، وهي تضيف للطعام نكهة مميزة. وإليك فيما يلي 6 فوائد مذهلة للفلفل الحلو ستجعلكم تحرصون على تناوله يومياً، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة:

إنقاص الوزن يعزز تناول الفليفلة من عملية التمثيل الغذائي عن طريق خفض الدهون الثلاثية (التي يتم تخزينها في كريات الدم) الأمر الذي يساعد في حرق

الدم) الأمر الذي يساعد في حرق