

## تعرف على مدينة أمريكية تمنع بيع سجائر إلكترونية



المحمدة بالقلق من ارتفاع شعبية السجائر الإلكترونية والأجهزة التي تعمل بالمطارات التي تمكن المستخدمين من استنشاق سواحل تحتوي على النيكوتين. وارتفع عدد الشباب الأمريكيين 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 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

## لعشاق القهوة ... مشروبكم المفضل يحقق حلم الرشاقة



دراسة حديثة قد تكون بشرى سارة لعشاق القهوة، فالدراسة التي أجراها باحثون في جامعة نوتنغهام البريطانية كشفت أن تناول القهوة يساعد في إتقاص 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 نسيج 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. ويُعتقد أن مادة الكافيين الموجودة بالقهوة هي المسؤولة عن حرق السعرات الحرارية بالجسم. وخلال الدراسة التي نقلت نتائجها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، اختبر الباحثون نظريتهم على 9 متطوعين أصحاء، في عمر الـ 27 عاما

في المتوسط، بعد أن وجدوا أنها نجحت في المختبر. ومنع 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 الكافيين عليهم. وأشار البروفيسور مايكل سيمونز، 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 سيمونز "كانت النتائج إيجابية ونحن بحاجة الآن إلى التأكد من

## الذين يتحدثون إلى كلابهم أكثر ذكاء



جاء في دراسة لجامعة شيكاغو، أن الحديث مع حيوان اليف، أو أشياء غير حية، يعتبر انعكاسا لمقدرات إضافية يتمتع بها العقل البشري. وحسب الباحثين فإن هذا السلوك يُطلق عليه اسم "التجسيم"، أي التعامل مع المخلوقات والأشياء غير البشرية بممارسات إنسانية بحته. 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 مثلا، استيعاب الفرق بين الكلمات والإيماءات، وفهم العواطف الإنسانية، بشكل أفضل، إضافة إلى ما سبق، أكدت دراسة نشرت في مجلة "ساينتفك ستيتس" الأمريكية، أن الكلاب تميل إلى الشعور بنفس شعور أصحابها، فإذا كان صاحبها مكتئبا، من المحتمل أن يشعر كلبه بالأم نفسه، وإذا سعيدا، فإن كلبه سيشعر بالسعادة أيضا، وفق ما جاء في "24".

## اكتشاف فيروسات تقضي على البكتيريا في إسفنجة الجلي



اكتشف باحثون أمريكيون فيروسات مفيدة تنشأ على إسفنجة جلي الصخون، تتميز بمقدورها 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 لائن من الفيروسات التي تلتهم البكتيريا وتقضي عليها بشكل كامل. وبحسب الباحثين فإن إسفنجة جلي الصخون تتعرض لجميع أنواع الميكروبات، الأمر الذي يؤدي إلى تكوين كم كبير من البكتيريا، وتوفير مصادر

غذائية غنية للعائيات. وقد قارن الباحثون الحمض النووي لكل سلالات البكتيريا التي تتراكم على إسفنجة الجلي، وأهمها تلك التي تتخذ شكل العصا،

الحمض النووي لكل سلالات البكتيريا التي تتراكم على إسفنجة الجلي، وأهمها تلك التي تتخذ شكل العصا،

## 6 فوائد مذهلة للفاصل الحلو ستجعلكم تتناولونه يوميا!



حيث يحفز الخلايا البيضاء على محاربة العدوى، كما يمنع فيتامين C والفلافونويد الموجود في الفلفل في الفليفلة أيضا 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 الستريك الذي يساعد 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 يهمك؟ 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 أثبتت بعض الدراسات أن الفليفلة لديها القدرة على تجويع الخلايا السرطانية، وبالتالي التخلص منها ومنع نموها، كما أن تناولها بشكل يومي يوفر الحماية من الإصابة بالسرطان أساسا. سكن طبيعي للألم بفضل خصائصه المضادة للالتهاب، يخفف الفلفل الحلو من الألم المرتبط بالأعصاب كالتهاب الشرايين، والتهرب وهو التهاب جلدي مرتبط بالأعصاب أيضا، لذا يستخدم كعربي في بعض الأدوية الجلدية. تقوية المناعة كونه غنيا بفيتامين C، يحسن الفلفل الحلو مناعة الجسم.

رغم تباين مسمياته بين مختلف دول العالم، إلا أن فوائده تظل واحدة ومذهلة. الفلفل الحلو، أو الفليفلة الحلو، البامريكا أو الفلفل الرومي يتميز باحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين C»، الكالسيوم، المغنسيوم، البوتاسيوم والعديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى الهامة للجسم، فضلا عن محتواه المنخفض من الكربوهيدرات أو السعرات الحرارية والدهون، ويفضل البعض تناوله نيئا، بينما يضيفه آخرون إلى أطباقهم المطبوخة، ومن الممكن كذلك تجفيف الفلفل الحلو وتحويله إلى مسحوق يستخدم كإحدى أنواع البهارات ونسبي بامريكا، وهي تضفي للطعام نكهة مميزة. واليككم فيما يلي 6 فوائد مذهلة للفلفل الحلو ستجعلكم تحرصون على تناوله يوميا، 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