

## الفوائد الصحية المدهشة للبروكلي



وكالات

يمكن أن يكون البروكلي عنصراً أساسياً في أي حمية غذائية، لأنه غني بالعناصر الغذائية الطبيعية التي تعزز صحة الجسم بطرق مختلفة. ومنذ فترة ليست بالبعيدة نشرت نتائج دراسة علمية، تثبت بأن البروكلي يساعد حتى في مكافحة القصور لاحتوائه على مركب سولفورافان الذي يصحح التوازن الكيميائي في الدماغ المرتبط بالفصام. كما أثبتت الدراسة أن البروكلي يعمل على تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، عن طريق تخفيض ضغط الدم وتقليل مستوى الدهون الثلاثية. وينصح الأشخاص الذين يعانون التهابات مختلفة بتناول البروكلي، لأنه يحتوي على مادة غلوكورافانين المضادة للأكسدة، التي تكافح الالتهابات وتقوي مناعة الجسم في مكافحة الإجهاد التأكسدي. كما يفيد البروكلي في تحسين صحة الجهاز الهضمي، لذلك ينصح بإضافته إلى مختلف الأطباق، وخاصة إذا كان الشخص يعاني مشكلات في جهاز الهضم والإسماك والقرحه والتهاب المعدة وحتى سرطان الأمعاء. وأخيراً، البروكلي يفيد حتى المصابين بمرض السكري لأنه يخفض مستوى الإجهاد التأكسدي والدهون الثلاثية وهذا مهم جداً في حالة الإصابة بمرض السكري. وعموماً يمكن القول: إن البروكلي أحد أفضل المواد الغذائية المفيدة للجسم، حيث إضافة إلى دوره في تعزيز مناعة الجسم يحتوي على سعرات حرارية قليلة (كوب واحد من البروكلي المطبوخ يعطي ٤٠ سعرة حرارية فقط)، كما يزيد الجسم بفيتامينات A و C، إضافة إلى نسبة عالية من البوتاسيوم التي تفيد في تحسين صحة الجهاز العصبي للإنسان. وغالباً ما ينصح الأطباء بشراء الأنواع الطازجة من البروكلي وغسله جيداً ويفضل طبخه بالبخار دقائق معدودة لكيلا يفقد مواد المفيدة، ويفضل تناول ثلاث وجبات منه في الأسبوع.

## قط يسرق مال صاحبه ويرفض إعادته

وكالات

يعرف الجميع أن الحيوانات ومن بينها القط يمكن أن تسرق طعاماً أو شرباً لكن أن تسرق رزمة من النقود وترفض إعادتها فهذا من عجائب الأمور في عالم القطط. وصور رجل يدعي آرون تشاندرو قطته المنزلية التي سرقت رزمة ضخمة من المال ورفضت التخلي عنها، وتوضح مشاهد الفيديو كيف يستلقي القط على الأرض ممسكاً برزمة من الأوراق النقدية المطوية بين أظرافه الأمامية؛ ويظهر القط عداوة واضحة تجاه صاحبه آرون عندما يحاول الأخير أخذ المال من بين مخالبه، كما أنه يحاول عضة في محاولة لحماية «الغنيمة». ويتمكن صاحب القط من استرجاع بضع أوراق نقدية، وقال آرون مازحاً في آخر الفيديو: «في النهاية بعد القط ما بقي معه من أوراق نقدية وكأنه قد سرق منه مبلغ كبير». وأشار آرون إلى أن هذا القط الأليف يسلي أفراد عائلته كل يوم بألعاب جديدة ويدخل البهجة على قلوبهم.

## ست الحسن.. نسرين طافش



الوطن

الممثلة السورية النجمة نسرين طافش بشخصية «ست الحسن» في مسلسل «مقامات العشق» الذي يروي سيرة حياة الشيخ الأكبر محيي الدين ابن عربي.

## من دفتر الوطن

### استراحة محارب!

عصام داري



سأهرب اليوم من الدوامة، من طاحونة الحياة التي تسرق أيامنا بسرعة خائفة وتلقيها في مهب الريح غير عابئة بمصائرنا وسنواتنا الضائعة في الزمان والمكان.

انتظرت نسام ناعمة تأتينا من وسط الصحارى القاحلة، وكنت أعلم أنني أطلب المستحيل، فالعوسج لا يطرح الريحان والبنفسج، والبحر لا يروي عطشنا.

نحتاج إلى دهور من التأمل والغوص في أعماق المشكلات التي اعترضت حياتنا والتي صنعنا بعضها بأنفسنا ذات تاريخ مضي بحسن النية بالآخرين واكتشفنا بعد فوات الأوان فداحة الخسارة، والغوص في أعماق أنفسنا وأرواحنا التي صارت على جناح فراشة. نحتاج إلى عمر آخر جديد كي نكفر عن أخطائنا بحق أنفسنا أولاً، وحق الآخرين ثانياً، وعندما قد نجد ساعة هاربة من الزمن نمضيها في سعادة حقيقية لم تمر سابقاً في تاريخنا الذي تحده من الشمال الأحزان، ومن الشرق اليأس، ومن الغرب الفوضى والجريمة والرذيلة، ومن الجنوب الفقر، وداشما يكون الجنوب موطن الفقر والفاقة والقلّة.

في نهاية درب التفكير الذي قادنا إلى العديد من المتاهات والأسئلة التي يصعب حلها، لا بد من الاعتراف بأن من لا يملك نعمة الأمل، لا يملك فرصة للحياة، أو على الأقل، سيجعل حياته جحيماً مستمراً.

وهروبي اليوم من «طاحونة الحياة» كما نكرت في مطلع سطوري، هو للبحث مجدداً عن خيوط أمل جديدة بعدما تمزق معظم خيوطنا بفعل الزمن الغادر، والوهن الذي تعرضنا له وكان صفة غير متوقعة أصابت الجميع، فاتركوا لأنفسكم مساحة، ولو صغيرة، لحلم قد يتحقق، ولأمل اخترعوه إذا همركم ورحل، فتمتعة الأمل هي العملة التي نحتاجها في هذا الزمن الصعب قبل أن نخفقنا اليأس ويرهقنا حزن عميق وثقل يرفض الرحيل!

كان لي وقفات مع الحروف والأجديبة طوال مسيرتي، وكما هاجمت الأحران السوريين، هاجمتني، وكما أوجعت السنوات الماضية قلوب أبناء بلدي، أوجعت قلبي، لكن مهمة من في يده القلم أصعب لأن المطلوب منه أن يرسم أوجاع وطن على بياض الصفحات ويدفع بها إلى المطبعة كي تكون كلمات، وصرخات تعبر عن حجم الوجد وعمق الجرح.

لا يهم بأي أسلوب يكتب حامل القلم، أكان جاداً أم ساخراً، لكن المهم جداً ألا يجافي الحقيقة و«يرش على الموت سكر»، كما نقول في لهجتنا المحببة، والمهم ألا يضل القلم الناس، وأن يزيّف الحقائق أو يقلبها إرضاء لفلان، أو تقرباً من آخر، لأنه بذلك يخسر الآخرين، ويخسر نفسه، ونذكر قول السيد المسيح «ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه».

أهرب اليوم من نفسي ومن الناس لأستريح قليلاً من التعب ومن ملاحقة الأغلط التي باتت القاسم المشترك لحياتنا، أهرب لأن كلماتي نهبت أرباح الرياح كما توقعت تماماً، فالوجع لا يؤلم إلا صاحبه، ومن يملك القرار فهو من يختار، وأفضل ما أفعله اليوم الهروب من النار، ومن أسعار الليرة والدولار ومن ثم علينا أن نتابع المشوار.

هل رفعت رايتي البيضاء وأعلنت هزيمتي واستسلامي؟ طبعاً لا، إنما هي استراحة محارب فقد أسلحتي وينتظر رحمة الأقدار كي ينهض ويقول: «لا» مرة أخرى.

## تحذير من تناول عصائر الفواكه بكثرة

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن تناول عصائر الفواكه أمر سيئ للغاية للصحة، ويمكن أن يؤدي إلى الوفاة المبكرة.

ووجدت الدراسة زيادة خطر الوفاة المبكرة، من أي سبب، لدى الذين يستهلكون الكثير من المشروبات السكرية. وقارن الباحثون الأميركيون، لأول مرة، عصير الفواكه مع المشروبات المحلاة بالسكر مثل المشروبات الغازية، ووجدوا ارتباطات متشابهة للغاية بين عصائر الفواكه والمشروبات السكرية، مع زيادة خطر الوفاة المبكرة، على الرغم من أنهم أكدوا ضرورة إجراء المزيد من البحوث.

ووصف أحد الخبراء الدراسة بأنها مهمة، مشيراً إلى أنه لا خطر من تناول كوب واحد من عصير الفاكهة بحجم ١٥٠ مل يومياً. وحللت الدراسة بيانات ١٣٤٠٠ شخصاً، وتم تسجيل استهلاكهم للمشروبات السكرية وعصائر الفاكهة عن طريق استبيان حول عدد المرات التي تناولوا فيها المشروبات.

وخلال متوسط متابعة مدة ست سنوات، كان هناك ١٠٠٠ حالة وفاة لأسباب مختلفة، و١٦٨ حالة وفاة بسبب مرض الشريان التاجي. وبعد أخذ عوامل مثل السمنة في الاعتبار، زاد خطر الوفاة لدى الأشخاص الذين لديهم أعلى كمية استهلاك بنسبة ١١ بالمئة بسبب كل ٣٤٠ مل إضافية من المشروبات المحلاة بالسكر، وزيادة بنسبة ٢٤ بالمئة لكل ٣٤٠ مل إضافية من عصير الفاكهة المستهلكة. وقال الباحثون، بما في ذلك من جامعتي إموري في أتلانتا وكورنيل في نيويورك: «هذه النتائج تشير إلى أن ارتفاع استهلاك المشروبات السكرية، بما في ذلك عصير الفاكهة، يرتبط بزيادة الوفيات».

## سر النظام الغذائي في العصور الوسطى

وكالات

تمكن علماء جامعة بريستول البريطانية من تحديد النظام الغذائي للمزارعين في القرون الوسطى، الذين لم يكن يعرف عن نمط حياتهم إلا القليل، وأجرى الباحثون تحليلاً كيميائياً للمواد العضوية التي التصقت بجدران الأواني الفخارية وعظام الحيوانات التي عثر عليها خلال عمليات الحفر في ويست كوتون إحدى أقدم قرى القرون الوسطى في نورفهامبتونشاير وأوضح للباحثين أن الحليب ومشتقاته واللحوم (لحم البقر والغنم) وكذلك الخضراوات مثل البصل والملفوف، كانت الغذاء الأساسي للمزارعين.

ووفقاً لبعض المدونات التاريخية، كان المزارعون في القرون الوسطى يتناولون اللحوم والأسماك ومشتقات الحليب والفواكه والخضراوات، ولكن لم تكن هناك أدلة ملموسة تثبت هذا. ووفقاً للعلماء، النظام الغذائي للناس البسطاء في تلك الفترة له أهمية أساسية لتحديد نمط حياتهم. لأن العلماء يعرفون الكثير عن النظام الغذائي الخاص بالنباله ورجال الكنيسة في تلك الفترة.

## سكارليت جوهانسون تزوج قريباً



وكالات

بعد عامين من الارتباط، قررت الممثلة الأميركية سكارليت جوهانسون والكاتب كولن جوست إعلان خطبتهما السرية، وتبينهما للزواج. وبحسب موقع «ديلي ميل»، سيكون هذا الزواج الذي لم يحدد الاثنان موعداً له بعد أن اعتقيا بالقول بكلمة: «قريباً»، هو الثالث لسكارليت، ٣٤ عاماً.

## الخضر مع البيض

### تزيد من امتصاص

### مضادات الأكسدة

وكالات

كشفت دراسة علمية حديثة أن تناول بيض الدجاج مع الخضراوات يساعد الجسم في الحصول على المزيد من المواد المضادة للأكسدة.

وأظهرت النتائج التي حصل عليها علماء جامعة بورو الأميركية أن تناول البيض مع الخضراوات يؤدي إلى زيادة امتصاص الجسم للمواد المفيدة وبالآخص مضادات الأكسدة مثل الكاروتينات في البندورة والجزر حيث إن تناولهما مع البيض يؤدي إلى مضاعفة امتصاصهما بنسبة أضعاف.

وخلال تجارب مختلفة أجراها العلماء كان خلالها الرجال يتناولون سلطة الخضر من دون بيض وأيضاً على آخرين يتناولون الخضر مع البيض تبين لهم أنه عند إضافة البيض إلى السلطة يزداد امتصاص الجسم لبيتا كاروتين ألفا كاروتين والليكوبين والموثين وزياكسانثين حيث إن المادتين الأخيرتين توجدان في صفار البيض أما بقية المواد فموجودة في الخضراوات. وينصح الأطباء استناداً إلى هذه النتائج بضرورة إضافة البيض إلى سلطة الخضر حيث إن بيتا كاروتين في الجزر

وتحول في الجسم إلى فيتامين (أ) الذي يساعد في الحفاظ على حدة البصر ويعزز مناعة الجسم كما أن الليكوبين في البندورة تساعد على تخفيض خطر الإصابة بسرطان الرئة والبروستات والمعدة.

## الأسبرين يزيد

### من خطر النزيف

### في الدماغ

وكالات

أعلن باحثون من الولايات المتحدة أن خطر حدوث نزيف في الدماغ يزداد في حال تناول حتى جرعات صغيرة من الأسبرين يومياً.

استناداً إلى توصيات الكلية الأميركية لأمراض القلب وجمعية القلب الأميركية، أوقف الأطباء وصف الأسبرين للمرضى كدواء وقائي لتكبار السن، غير المعرضين للإصابة بأمراض القلب، مع أن هذا كان من الأمور المعتادة سابقاً.

فقد كشفت الدراسات والبحوث الجديدة بأن تناول جرعات صغيرة من الأسبرين يومياً في أفضل الأحوال هو تمييز، أما الأسوأ فهو زيادة خطر حدوث نزيف داخلي والموت المبكر.

ويقول الباحثون إن تناول جرعة من الأسبرين يومياً كتدبير وقائي من أمراض القلب والأوعية الدموية والحلطة الدماغية، يرتبط بخطر حدوث نزيف دموي في الدماغ لدى الأشخاص الذين لا يعانون من هذه الحالات.

كما درس الباحثون نتائج ١٣ دراسة علمية، اشترك فيها ١٣٠ ألف شخص تتراوح أعمارهم بين ٤٢-٧٤ سنة، لا يعانون من أمراض القلب، ولم يصابوا بالحلطة الدماغية، كانوا يتناولون الأسبرين كتدبير وقائي من هذه الأمراض، اتضح في النهاية أنه في جميع هذه الدراسات، ارتبط الأسبرين بزيادة خطر الإصابة بنزيف دموي في الدماغ بنسبة ٦٣، بالمئة.

## كيليان مبابي خارج سان جيرمان؟

وكالات



على الرغم من أن كيليان مبابي التزم بالبقاء مستقبلاً في باريس سان جيرمان رغم خروج مبكر آخر للفريق من دوري أبطال أوروبا، يشير مهاجم فرنسا المشكوك من جديد بشأن نيته للموسم المقبل. وتمكن اللاعب البالغ من العمر ٢٠ عاماً من إضافة جائزة أفضل لاعب في الدوري وانهز الفرصة للولول إنه يريد المزيد من تحمل المسؤولية في المستقبل، مشيراً إلى أن هذا قد يكون إما مع سان جيرمان وإما في مكان آخر.

## يقتة سائق قطار تنفذ امرأة من الدهس

وكالات

انتشر مقطع فيديو جديد يوثق حادثة مروعة كانت تسفر عن موت امرأة دهساً تحت عجلات القطار، على حين يعتقد أن الحادثة قد جرت في الهند. ويظهر المقطع المصور تهور المرأة بنزولها إلى خط القضبان الحديدية والمشي على السكة، قبل أن تسمع صوت القطار المقرب منها، وتحاول جاهدة الصعود إلى رصيف الركاب، إلا أنها لم تكن تقوى على ذلك. ولحسن الحظ كان سائق القطار متيقظاً حينها ولاحظ وجود المرأة على السكة الحديدية، ليبادر باستخدام المكابح ويوقف القطار في اللحظة الأخيرة.