

للأطعمة الحارة فوائد أيضاً

وكالات

يحب الكثيرون تناول الأطعمة الحارة لأنها تتمتع بطعم مميز، ويتساءل هؤلاء في الوقت نفسه عما إذا كان هذا النوع من الطعام يساعد في خسارة الوزن. وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة أجريت أخيراً حيث تبين أن ذلك يساهم في دفع الجسم إلى حرق المزيد من الدهون. ويرتبط هذا باحتواء المكونات الحارة على مادة «الكابسينوويد» التي تحفز عملية حرق الدهون وتبديد الطاقة. لكن هذا لا يعني أنه يمكن الاستغناء عن تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. كذلك يمكن لتناول الأطعمة الحارة أن يزيد القدرة على مقاومة الألم. ويشير الخبراء في هذا السياق إلى أن مادة «الكابسيسين» تستهدف منطقة في الدماغ مسؤولة عن الشعور بالوجع. ومن الفوائد أيضاً، تقوية عمل الجهاز المناعي بسبب احتواء الطعام الحار على مضادات الأكسدة التي تحارب سموم الجسم وتحميه من تأثير العوامل والجزيئات الضارة.

حملوا الجثة إلى المصرف!!

وكالات

توفي العامل الزراعي ماهيش ياداف (٥٥ عاماً) وحيداً، في قريته في شرق ولاية بهار الهندية، إثر معاناة من مرض مزمن، وعثر الجيران على جثته بعد ساعات من الوفاة. وفتش القرويون عبثاً في المنزل عن أي مقتنيات قيمة من شأنها توفير الأموال اللازمة لإجراء مراسم الجنازة، إلا أنهم وجدوا دفترًا خاصاً بحسابه المصرفي يكشف ادخاره نحو ١٦٠٠ دولار. فحمل الهنود جثة جارهم إلى فرع المصرف الذي كان يتعامل معه للمطالبة بالإفراج عن الأموال لتغطية تكاليف الجنازة. ووافق مدير الفرع سانجيف كومار أخيراً وتحت الضغط، على دفع المبلغ المطلوب وغادروا في النهاية مع الجثة بعد أن أثاروا الذعر.

هدد صديقه بـ٣٥٦٥ رسالة

وكالات

اعتقل الأمن الفرنسي رجلاً هدد بقتل صديقه السابقة، حيث أرسل لها ٣,٦ آلاف رسالة تهديد نصية قصيرة. وأشارت مصادر إعلامية إلى أن الحادث وقع في بلدة فيلوربان شرقي البلاد، ونقلت صحيفة «بروغريس»، أن الرجل (٢٦ عاماً)، لم يهدأ لقرار عشيقته السابقة، واتصل بها عدة مرات وهددها بالقتل، كما أنه أرسل لها ٣٥٦٥ رسالة نصية قصيرة خلال ١٠ أيام.

وفاء موصلي «بكلمة واحدة»



الوطن

نشرت الممثلة السورية النجمة وفاء موصلي صورة جديدة عبر حسابها الخاص على موقع «إنستغرام»، وتساءلت: «بلحظة صدق، إذا فيك تعرف عن نفسك بكلمة واحدة، شو بتقول؟!».

«فرحة أطفالنا خير من كنوز الأرض»

الوطن

يستمر «فريق عطاء التطوعي» بنشاطاته التي انطلقت في ٢٤ من الشهر الماضي لغاية ١٦ من كانون الثاني الجاري تحت عنوان «نفرح سوا» وبشعار «فرحة أطفالنا خير من كنوز الأرض». وتستهدف الفعاليات كلاً من الأطفال الأيتام وذوي الاحتياجات الخاصة، علماً أنها تقام تحت رعاية وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل وبالتعاون مع العديد من جمعيات ومؤسسات المجتمع الأهلي. وتكمن رسالة الفريق في الاستفادة من الطاقات الشبابية وتنميتها لخدمة المجتمع، وتحفيز الفئة الشابة على العمل بروح الفريق الواحد، والانخراط في العمل التطوعي لأن خدمة الإنسانية هي أنبل ما يمكن تقديمه في وقتنا الحاضر.

أسباب وعلاج الصداع بعد تناول الطعام

وكالات

يعاني كثيرون في بعض الأحيان صداعاً شديداً وألماً في الرأس بعد تناول الطعام، وهو الأمر الذي قد يستمر لساعات. وهناك العديد من الأسباب وراء الشعور بالصداع بعد الأكل، أبرزها انخفاض مستوى السكر في الدم. وأوضح الأطباء أن انخفاض السكر في الدم يتسبب غالباً في صداع نصفي، ويحدث انخفاض مستوى السكر في الدم لسببين، هما عادات الطعام السيئة أو أسباب مرضية. وفيما يتعلق بعادات الطعام السيئة، فإن ذلك يعود إلى تناول أطعمة غنية بالسكريات وأعداد كبيرة من الوجبات في اليوم الواحد، فضلاً عن تناول الأطعمة في أوقات غير منتظمة أو متأخرة. أما ما يخص الأسباب المرضية، فإن انخفاض مستوى السكر يحدث نتيجة مرض السكري أو أورام في الجهاز الهضمي أو عدم انتظام مستوى الهرمونات بالجسم. وقد يحدث الصداع بعد الأكل لأسباب أخرى مثل، تناول الأطعمة والمشروبات الباردة، أو الحساسية تجاه أنواع معينة من المأكولات. ولعلاج هذا الأمر، ينصح الأطباء بتغيير أنماط الطعام السيئة المذكورة أعلاه، وزيارة الطبيب في حال كان الأمر متعلقاً بأسباب مرضية.

مايا دياب تتحدى ابنة فيروز



وكالات

ردت الفنانة اللبنانية مايا دياب على الهجوم الذي شنته ريما الرحباني، ابنة الفنانة الكبيرة فيروز عليها بسبب غنائها للأخيرة في بعض المناسبات. وقالت: «ريما لديها مشكلة وأنا عندي إهداء، أنا أهديت أغاني لوالدتها بصوتي وإحساسي في مناسبة صعبة». وأضافت: «أنا أفخر بما قدمته ولن أتوقف عنه، لأنني أتوقف عن الشيء الذي أخطئ فيه، وأنا لم أخطئ لذلك سأظل أغني لها».

القبض على عروسين ليلة زواجهما

وكالات

ألقت الأجهزة الأمنية في مصر القبض على عروسين ليلة زواجهما، بتهمة التنقيب عن الآثار داخل منزلهما بإحدى مناطق القاهرة الكبرى. وأشارت التحريات إلى أن جيرانهما استشعروا أصواتاً غريبة من شقة الزوجية، عبارة عن أصوات المطارق على البلاط خلال أعمال التكسير للبدء في الحفر، وأنهم تأكدوا من أن أسرتي العروسين تنقبان عن الآثار فأبلغوا الشرطة. وعند تفتيش المنزل عثر على عدد من القطع الأثرية، وجرى استخراج ١٠ قطع أثرية من حفرة داخل مطبخ الشقة. وبمواجهة العروسين اعترفا بأنهما اتفقا مع أسرتهما على التنقيب عن الآثار، مستغلين حالة انشغال الجيران بحفل الزفاف وأجواء البهجة، حتى تمكنا من الوصول إلى المقبرة واستخراج مجموعة من القطع الأثرية، بمعاونة أسرتهما اللتين شاركتا معهما في أعمال الحفر.

طفل يبتلع ١٣ قطعة مغناطيس

وكالات

نجح الأطباء بمستشفى ميديكليينيك الإماراتية في إنقاذ حياة طفل يبلغ من العمر ١٥ شهراً، حيث أصيب بنوبات إقياء مفاجئة، وبيئت الفحوصات أنه ابتلع ١٣ قطعة مغناطيس. وأظهرت الفحوصات باستخدام الأشعة السينية لمنطقة البطن وجود ١٣ جسماً غريباً، قالت الأم إنها قطع مغناطيس من ألعاب أخته الكبيرة. وعُثر خلال عملية الجراحة على مجموعة تسعة تقويع بين حلقات الأمعاء والتي تم ترميمها بنجاح من خلال تقنية محدودة التدخل الجراحي بعد استخراج جميع قطع المغناطيس. ولفت الطبيب المختص إلى أن الطاقم الطبي تمكن لحسن الحظ، من استعادة وظيفة الأمعاء من دون الحاجة إلى استئصال الأمعاء مما قد يؤثر على حياة الطفل في المستقبل. ووضع الطفل الصغير بعد العملية الجراحية في وحدة العناية المركزة لبضعة أيام حتى تعافى تماماً، وسمح له بعد ١٠ أيام بمغادرة المستشفى وهو في حالة جيدة.

المنسوجات يمكن أن تدمر الأرض

وكالات

حذر الاتحاد الأوروبي من خطورة الزيادة في صناعة الملابس والأحذية والمنسوجات المنزلية على كوكب الأرض. وأكد الخبراء أن المنسوجات بمختلف أنواعها تعتبر مسؤولاً رئيسياً عن تلوث المياه وانبعثات الغازات والاحتباس الحراري إضافة إلى تسببها في طمر النفايات. وأشار الاتحاد إلى أن الموضة السريعة والتوفير المستمر للأنماط الجديدة من الملابس وأحذية ومنسوجات منزلية بأسعار منخفضة يؤدي إلى زيادة كبيرة في كمية الملابس التي يتم إنتاجها أو التخلص منها وبالتالي سيتسبب ذلك في تدمير كوكب الأرض وإغراقه بالنفايات. ورصد الاتحاد أن إنتاج المنسوجات يعتبر مسؤولاً عن نحو ٢٠ بالمئة من تلوث المياه النظيفة كما يطلق غسل المواد التركيبية ما يقدر بنحو ٠,٥ مليون طن من الألياف الدقيقة في المحيط سنوياً ويمثل غسل الملابس الاصطناعية ٣٥ بالمئة من المواد البلاستيكية الدقيقة التي يتم إطلاقها في البيئة. كما تشير التقديرات إلى أن صناعة الأزياء مسؤولة عن ١٠ بالمئة من انبعثات الكربون العالمية أي أكثر من الرحلات الجوية الدولية والشحن البحري مجتمعين.