

المخللات لقوية جهاز المناعة

| وكالات

في موسم انتشار الفيروسات الناقلة للعدوى، وفي ظل جائحة كورونا المستجد، يبحث الجميع عن كل ما يمكن أن يساعد على تقوية عمل الجهاز المناعي وتتشيطه. وفي هذا السياق، شارع العلماء إلى أن من المفيد جداً تناول الأطعمة المخمرة أو المخللات. ولفتوا إلى أن هذا النوع من المأكولات يحتوي على الكثير من المغذيات.

ونقل في هذا الإطار من الطبيب بديبيه كاوو قوله: «إن تخمير بعض المأكولات يزيدها غنى بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الأساسية التي يحتاج إليها الجسم لأداء وظائفه الحيوية».

وتحدثت اختصاصية علم الحراثيم فلورانس فالانس عن حبنة إيمانتال موضحة: «يمكن لبكتيريا المسؤولة عن تخمر الجبن أن تحفز عملية إنتاج فيتامين B12. كما قد ينبع عن هذا أيضاً تكوين الفيتامين B2 أو B9، فضلاً عن بعض الأحماض الدهنية ذات السلسلة القصيرة أو البريبوتوك ذات الخصائص البكتيرية المفيدة أو المضادة للسرطان».

تناول الطعام الصحي قد يصبح خطراً

| وكالات

أشارت اختصاصية التغذية والرياضة واضطرابات الغذاء روني ماكغريفور إلى أنه ليس من الجيد التركيز الدائم على تناول الطعام الصحي فقط. ولفتت إلى أن هذا يعتبر مشكلة صحية تطلق عليها تسمية «الأورثوبكسيَا»، أي هوس الطعام الصحي.

وذكرت أن هذا يشكل أحد اضطرابات الطعام وقد ينجم عن اتباع عادات أحد الأقارب المهووس بالأكل الصحي أو عن الميل إلى المبالغة أو عن الشعور بعدم الرضا تجاه شكل الجسم أو عن الإحساس الدائم بالقلق. كما قد ينبع عن التعرض للسخرية الاجتماعية.

وأضافت الاختصاصية: إن من المهم في هذه الحالة الحرص على استشارة الطبيب الاختصاصي الذي يساعد على التخلص من هذه المشكلة، ولهذا رأت أن من المفيد تناول الطعام الصحي لكن من دون المبالغة في ذلك، مع الإشارة إلى أنه من الضروري مخالفة القواعد بين الحين والآخر لتفادي الشعور بالحرمان.

«يوتيوب كيدز» يطلق نسخته العربية

| وكالات

أعلنت شركة «يوتيوب» إطلاق تطبيق «يوتيوب كيدز» باللغة العربية في ١٥ مولدة ضمن منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

وقالت الشركة في بيان: إن «يوتيوب كيدز» يساعد كل أسرة على الاستفادة لامتحامات وفضول أطفالها مع توفير مجموعة من أدوات الرقابة الآبوية للحصول على تجربة خاصة تلبى احتياجات العائلة مشيرة إلى أن التطبيق يشمل محتوى من البرامج والقنوات التعليمية والأغاني الأكثر شعبية لدى الأطفال في المنطقة.

ليلى الأطرش وحديث عن الحب



| الوطن

نشرت الممثلة السورية النجمة ليلى الأطرش صوراً جديدة لها عبر موقع التواصل الاجتماعي وعلقت: مع من تحب، تجد في أبسط الأشياء فرحاً.

مقتل مصرى طعنًا في الكويت

| وكالات

لقي مواطن مصرى حتفه إثر تاقية طعنة من مواطن مصرى آخر في منطقة خيطان.

وتلتقت أجهزة الأمن بлагاؤ بوقوع مشاجرة دامية داخل منطقة خيطان بعد دخول الحظر الجزئي حيز التنفيذ، وعلى الفور انتقل إلى موقع البلاغ عدد من رجال الأمن، حيث شوهد المجنى عليه مضرجاً بدمائه ليتم الإسراع بنقله إلى المستشفى للعلاج لكنه توفي.

وتمكن رجال الأمن من ضبط الجاني واعترف بأن خلافاً نشب مع الضحية وهو زميله في السكن.

ومن القرر إحالة المتهم إلى النيابة العامة عقب التحققات التي ستجرى معه والوقوف بشكل تفصيلي على ملابسات الجريمة وأسبابها.

صاحب مطعم يعرض وظيفة على سارقه

| وكالات

بعد اقتحام أحد اللصوص لمطعم في مدينة أوفرسينا بولاية جورجيا الأمريكية خلال عطلة نهاية الأسبوع، جاءت استجابة صاحب المطعم بطريقة غير متادة، حيث إنه عرض على المشتبه فيه وظيفة عنده.

وكتب صاحب المطعم كارل والاس: «لا شرطة ولا أسئلة، دعنا نجلس ونتحدث عن كيفية مساعدتك وإصلاح الطريق الذي تسلكه».

ووالاس الذي يمتلك مطعماً منذ نحو ٨ سنوات، أشار إلى أن أحد الأشخاص اقتحم المطعم وسرق في غضون ٤٥ ثانية ماكينة التقادم الفارغة في أثناء انطلاق جرس الإنذار.

وقال والاس إنه «غضب أولاً من ثم شعر بالإحباط، غير أنه عاد وشعر بأسف شديد، حيال الشخص الذي نفذ عملية السرقة»، مضيفاً: «أشعر بالأسف والأسى لأنه اختار هذا الطريق لحياته، كما أفكر أيضاً في حجم المخاطر التي يعرض نفسه لها مع كل مرة يقوم بذلك الأمر». وأضاف إنه أراد أن يرد الإساءة بالإحسان، وبidea وكانت الشيء الوحيد الصحيح الذي ينفي القيام به في تلك الأثناء، مبيناً أن الأمر يتعلق بمحاولة أن ترش شخصاً ضالاً.

درة أفضل فنانة عربية



| وكالات

ومن المقرر أن يشهد الحفل الضخم تكريماً لأهم الشخصيات العامة بمصر وخارجها وبعض من العلامات التجارية الضخمة التي تخدم المجتمع المصري في مجالات عدة، منها الديكور وأساليارات والعقارات وتجهيز الأستان وتصميم الأزياء والأثاث وخبراء التجميل.

إدمان التواصل الاجتماعي مرتبط بسلوكيات التنمّر

| وكالات

كشفت دراسة أمريكية جديدة أن زيادة عدد الساعات التي يقضيها الشخص على موقع التواصل الاجتماعي قد تكون مرتبطة باتجاهه إلى سلوكيات التنمّر على الانترنت ولاسيما في أوساط المراهقين.

الدراسة التي أجرتها جامعة جورجيا شملت ٤٢٨ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٩ عاماً وتوصلت إلى أنه عندما يتعمّل المراهقون من خلال الانترنت فإنهم قد يتبعون نوعية من الأعراف الاجتماعية تختلف عن تلك التي يلتزمون بها في التعامل مع أفرادهم في عالم الواقع وفي كثير من الأحيان فإنهم يكونون أكثر منفعة وعدوانية أو ميالاً لتجهيز الانتقادات من خلال الانترنت.

وقالت أماندا جيورданو التي شاركت في إعداد الدراسة: إن البعض ينخرط في سلوكيات التنمّر على الانترنت لأن هويتهم تكون غير معروفة وأنه لا يوجد عقاب على أفعالهم مشيرة إلى أن المراهقين لا يزالون في طور النمو على العالم بأسره لذا لا يمكن أن تتوقع منهم القيام بخيارات صائبة دائماً.

ووصفت جيوردانو إدمان موقع التواصل الاجتماعي بأنه الرغبة القوية لارتباد هذه المواقع رغم الواقع السلبية لها وفي مقدمتها الشعور بالإرهق على مدار اليوم بسبب تصفح هذه المواقع لياً وترابع المستوى الدراسي أو التعرض لمشكلات مع أولياء الأمور.

عواقب غير متوقعة للمشروبات المحلة

| وكالات

اتضجع لعلماء جامعي جورجيا وجنوب كاليفورنيا أن المشروبات المحلة تضعف ذاكرة الأطفال وقدرتهم على التعلم.

وأجرى الباحثون سلسلة تجارب على الجرذان واكتشفوا أن القوارض التي كانت تحصل يومياً على المياه الماء المحلة بالسكر في صغراها، أصبحت أكثر عرضة لمشكلات الذاكرة.

وبالعادة على هذا، نتيجة لتناولها المياه المحلة بالسكر بكثرة، تغير عندها تركيب البكتيريا المعوية، ما أثر سلباً في عمل الدماغ.

ويأمل الباحثون مستقبلاً في تحديد إذا ما كان اتباع نمط حياة صحي، يلغى الأضرار الناتجة عن تناول المشروبات المحلة بكثرة في مرحلة الطفولة والمراهقة.

التحذير من مخاطر قلة النوم

| وكالات

أعلن الدكتور ميخائيل بوليوكوف، الأستاذ المساعد بقسم طب وجراحة الأعصاب بجامعة سينتسينسك الروسية أن قلة النوم قد تسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني وقصور القلب واحتشاء عضلة القلب.

وقال: «من المعلوم أن قلة النوم بصورة منتظمة خلال فترة طويلة، تزيد من خطر ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني بمقدار ١.٦ مرة».

وأشار إلى أنه بالإضافة إلى زيادة خطر احتشاء عضلة القلب وقصور القلب المزمن، تختفي مناعة الجسم، مما يؤدي إلى زيادة احتفال الإصابة بالعدوى المرضية، كما

يزداد خطر اضطراب عملية التمثال الغذائي للكربوهيدرات، والإصابة بالسكر.

وختتم: «لم يحد العلماء إلى الآن المخاطر الصحية الناتجة عن قلة النوم بين فترة وأخرى، على سبيل المثال مرة واحدة في الأسبوع».