

أكثرنا من تناول الخضراوات لحماية القلب

وكالات

توصلت دراسة حديثة إلى أدلة إضافية تشير إلى أن تناول كميات قليلة من الدهون المشبعة لدرء أمراض القلب قد لا يكون صحيحاً تماماً.

وأظهرت الدراسة الأميركية الجديدة التي شملت أكثر من ٤٨٠٠ شخص على مدى ٣٢ عاماً، أن النظام الغذائي النباتي، من المرجح أن يكون مرتبطاً أكثر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية في المستقبل، مقارنة بالتركيز على استهلاك كميات أقل من الدهون المشبعة وحدها.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي الدكتور يون تشوي من جامعة مينيسوتا أن البحث يدعم بقوة حقيقة أن أنماط النظام الغذائي النباتي مفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية.

ومن أجل تقييم أنماط النظام الغذائي للمشاركين في الدراسة، أجرى الباحثون ثلاث مقابلات تفصيلية حول تاريخ النظام الغذائي خلال فترة المتابعة، ثم قاموا بحساب الدرجات لكل منها باستخدام نقاط جودة النظام الغذائي المسبق.

وارتبطت الدرجات الأعلى مع تناول كميات أكبر من الأطعمة النباتية وقليل من اللحوم العالية الدهون، في حين أن أولئك الذين تناولوا كميات أقل من الدهون المشبعة والوجبات الغذائية التي تركز على النبات، كانت لديهم مستويات منخفضة من البروتين الدهني المنخفض الكثافة أو مستويات أقل من الكوليسترول الضار، إلا أن النظام الغذائي الأخير فقط كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية على المدى البعيد.

وأوضح تشوي أن استهداف العناصر الغذائية الفردية فقط مثل الدهون الكلية أو المشبعة لا يأخذ بعين الاعتبار تلك الدهون الموجودة في الأطعمة النباتية الصحية ذات الخصائص الواقية للقلب، مثل الأفوكادو وزيت الزيتون البكر الممتاز والجوز والشوكولا الداكنة.

ولفت إلى أنه استناداً إلى نتائج الدراسة، أوصى الباحثون بزيادة استهلاك الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والمكسرات والبقوليات وحتى القليل من القهوة والشاي، التي ارتبطت بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

أول أعمال عابد فهد هذا الموسم



الوطن

انضم الممثل السوري النجم عابد فهد إلى المسلسل «شتي يا بيروت» من تأليف بلال شحاتات وإخراج إيلي سمعان، ليكون أول أعماله في الموسم الدرامي الجديد. أحداث هذا المسلسل مستوحاة من الواقع، وتدور حول شقيقين وأبناء عم، ويعالج الصراعات التي يخوضها الإنسان خشية فقدان من يجب سواء كان أباً أم أمماً أو شريكاً.

من دفتر الوطن



لو تحدثت القهوة

عبد الفتاح العوض

محمود درويش يقول: «لا قهوة تشبه أخرى، لكل بيت قهوته، ولكل يد قهوته لأنه لا نفس تشبه نفساً أخرى».

لو تحدثت القهوة عن الحكايات التي سمعتها، ولو أنها تروي عن كم الأحداث التي شهدتها.. بل عن كم المشاعر التي تناثرت حولها.

يقولون عن الوفي ذلك الذي يصون الخبز والملح وعن الخائن الذي لا يصون الخبز والملح، أظن أن العبارة المناسبة الآن.. لمن لا يملك الوفاء هو من «يخون القهوة»!

كثير من الأشياء التي يمكن اعتبارها أحاديث لها قيمة خاصة لسبب أو لآخر لم يتم الاحتفاظ بها، وتم التخلي عنها على فنجان قهوة آخر وبطعم آخر أيضاً.

علماء الاجتماع يعتقدون أن طقوس تناول القهوة تعني أشياء وأشياء وأن لكل دلالاته وأن الإنسان وهو يعلن عن أسلوبه في التعامل مع القهوة إنما يعلن عن نفسه بشكل أو بآخر، وأن ذلك ليس مجرد فنجان قهوة بل هو تعبير عن الذات.

أن تشربها سادة يعني شيئاً وأن تشربها مع سكر يدل على شيء آخر إن كنت ترغبها ساخنة أو تفضلها باردة كلها لها دلالات عن شخصيتك.. المسألة ليست «قراءة» في الفنجان.. بل قراءة في النفس ودواخل الذات وهواجس العقل الباطن.

ثمة رأي بسيط - وأنتم إلي به بشدة - يرى في ذلك مبالغة وتحميل الموضوع أكثر مما ينبغي فالقصة لا تتعدى كونها طقساً اجتماعياً مريحاً وجميلاً هذا التباين بالرأي ليس الوحيد.

منذ القدم كانت القهوة محل اختلاف وخلاف.. فهناك من حرم القهوة وكتب أحد الأطباء الفقهاء: «رسالة في تحريم القهوة» فيما رد عليه شيخ آخر في رسالة «إثارة النخوة بحكم القهوة».

التحريم جاء على خلفية التداخل بين القهوة والخمر.. فالعرب كانوا يسمون الخمر قهوة وكثير من الأشعار تأتي على هذا المعنى.

هتف الصبح بالدجى فاسقيناها

قهوة تترك الحليم سفيها

لست تدري لرقه وصفاء

وهي في كأسها أم الكأس فيها

ختاماً... القهوة بطعم من تشربها معه لا أكثر ولا أقل.

أقوال:

الحب كالقهوة، إذا أكثر منه منعك من النوم.

القهوة الأولى يفسدها الكلام لأنها ذرء الصباح الصامت ما الذي على هذه الأرض يمكن أن يكون أكثر ترفاً من أريكة وكتاب وكوب من القهوة؟

أطعمة لا ينصح بتناولها مع البندورة

وكالات

أعلنت اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي الدكتورة الروسية أنا دينيسوفا أن هناك مجموعة من المواد الغذائية لا ينصح بتناولها مع البندورة.

وقالت: «البندورة مدرجة في قائمة المواد الغذائية المحرمة على المرضى الذين يعانون من الارتجاع المعدي المريئي، لأنه عند تناولها تحدث عندهم الحرقنة والتجشؤ ويظهر عندهم الشعور بطعم مر أو حامضي في الفم، لأن محتوى المعدة يرتفع إلى المريء.»

ووفقاً للاختصاصية، تدرج في قائمة المواد المسببة للحرقنة إضافة إلى البندورة كل من القهوة والحمضيات والشوكولا والمعجنات وخاصة الساخنة والفطائر والبيتزا.

ما هو فيروس الهربس الخطر؟

وكالات

يعيش العالم اليوم نوعاً جديداً من القلق بعد ظهور حالات في الهند تعاني من فيروس الهربس الخطر، وذلك بعد تفشي فيروس كورونا بشكل رهيب خلال الشهر الماضي. وبعد إعلان مستشفى عن أول حالة مصابة بالهربس عنر عليها في أنف مريض، تم التحذير من خطورة المرض، وشدد الأطباء على أن أي تأخير في العلاج، قد يجعل هذا الفيروس أكثر فتكاً من كورونا.

وفي التفاصيل، هناك نوعان من فيروسات الهربس البسيط، الأول فموي ينتقل عبر الفم، أما الثاني فهو الهربس التناسلي، وقد ينتقل النوع الأول عن طريق الملامسة بالفم، ما يسبب العدوى في الفم أو حوله، في حين ينتقل النوع الآخر عبر التلامس بين الأعضاء التناسلية أثناء ممارسة العلاقة الزوجية.

وروى الأطباء بعض أعراض مرض الهربس والتي تتمثل بظهور بثور مؤلمة أو تقيحات مفتوحة تسمى قرحات في الفم أو حوله وكذلك الشعور بوخز أو حكة أو حرقان حول الفم قبل ظهور التقيحات والقروح على الشفاه أو اللسان أو سقف الفم أو اللثة مع بثور مملوءة بالسوائل الملوثة.

أما علاج الهربس فيتمثل باستخدام الأدوية المضادة للفيروسات، والتي تساعد على التخفيف من حدة الأعراض فقط.

سر قوام سلمى حايك المثالي



وكالات

كشفت النجمة المكسيكية سلمى حايك سر تمتعها بقوام مثالي، مع لياقة بدنية في سن الـ ٤٥ عاماً.

وقالت إنها تمارس الرياضة لمدة خمس دقائق فقط يومياً، حيث تتبع تمريناً مكثفاً لكامل الجسم للحفاظ على لياقتها.

وأشارت إلى أن هذا التمرين مجهود، ويؤلم الجسم في اليوم التالي، لكن عند الاستمرار عليه لا تشعر بذلك. وأضافت أيضاً إنها تحب ممارسة اليوغا. كما أكدت أنها تهتم بصحتها عن طريق تناول العصائر الطازجة إضافة إلى اتباع نظام غذائي متوازن.

قتل طفلين وجدهما وانتحر

وكالات

قتل مواطن إيطالي ثلاثة أشخاص، بينهم طفلان، رمياً بالرصاص في مدينة أريديا بضواحي العاصمة روما قبل أن ينتحر.

وأطلق رجل يبلغ ٣٥ عاماً من عمره النار فجأة في أحد الشوارع ما أسفر عن مقتل رجل مسن وإصابة حفيديه، وهما طفلان في الثالثة والثامنة من عمرهما، بجروح خطيرة.

وتم نقل الطفلين على متن مروحية إلى المستشفى، حيث توفيا متأثرين بجراحهما، رغم جهود الأطباء لإبقائهما. ولاذ مطلق النار بالفرار من مكان الحادث واختبأ في بيته، حيث اكتشفته الشرطة. وبعد أن رفض الخوض في مفاوضات معها اضطر رجال الأمن إلى اقتحام البيت، حيث عثروا على جثته، فتبين أنه انتحر. وأكد جيران أن الرجل كان يعاني من اختلال نفسي.