

العثور على فتاة بعد ١٤ عاماً

وكالات

أعلنت الشرطة الأميركية العثور على فتاة من ولاية فلوريدا اختفت قبل ١٤ عاماً، حيث اختطفت عندما كانت في السادسة من عمرها.

ووفقاً لإدارة شرطة كليرمونت فإن أنجليكا فنسيس سالغادو والدة جاكلين هيرنانديز البالغة الآن ١٩ عاماً واختفت عام ٢٠٠٧، قالت إن «فتاة اتصلت بها عبر وسائل التواصل الاجتماعي تدعي أنها ابنتها المخطوفة»، وأخبرتها أنها في المكسيك وتريد مقابلتها على الحدود في تكساس.

وقالت: إنه تم ترتيب اللقاء ومن ثم تم اعتراضهن من السلطات عند نقطة الدخول الحدودية في لايدو تكساس، حيث سعى المسؤولون لتأكيد ما إذا كانت جاكلين هيرنانديز هي الفتاة المفقودة.

وقال تقرير الشرطة: «بناء على الوثائق المقدمة إلى شرطة أنجليكا وكليرمونت، تبين أن الفتاة جاكلين هيرنانديز التي اختطفت من والدتها عام ٢٠٠٧ وتم لم شمل جاكلين مع والدتها».

ونشرت الشرطة في وقت لاحق صورة للفتتين وهما تتعانقان.

حمية مثالية للجسم

وكالات

نصحت أخصائية التغذية أولغا ديكر متابعتها بإضافة بذور الكتان والأعشاب البحرية والحنطة السوداء على الحمية الغذائية اليومية، وذلك لأنها أكثر الأطعمة التي تتمتع بفوائد خارقة ولا تحتاج لميزانية عالية.

وأكدت أن بذور الكتان تحتوي على الكثير من المواد المفيدة، مثل فيتامينات «أ، ب، إي، أف» والحديد والكالسيوم والمغنيسيوم والزنك».

وأضافت: «إضافة إلى ذلك، فهي غنية بأحماض «أوميغا ٣» و«أوميغا ٦» الدهنية غير المشبعة، وكذلك الألياف، حيث بفضلها، يتم تقليل خطر الإصابة بالأورام، ويتم تطبيع عمل القلب والجهاز الهضمي، كما تساعد أيضاً في تنظيم نسبة السكر في الدم».

وتابعت: «وتحتوي أيضاً على الأعشاب البحرية الغنية باليود، وهذا المنتج له تأثير في عملية تطهير وإزالة السموم من الجسم».

ونصحت الخبيرة بتضمين هذا المنتج في النظام الغذائي لأمراض الغدة الدرقية وللوقاية من السرطان.

وختمت الخبيرة: «الحنطة السوداء غنية بالبروتين ولا تحتوي على النشاء أو الجلوتين»، مؤكدة أنها غنية بفيتامينات «ب» ومضادات الأكسدة والحديد وكذلك الألياف المسؤولة عن الأداء الطبيعي للجهاز الهضمي.

معتصم النهار «أفضل ممثل»



الوطن

النجم معتصم النهار يتسلم جائزة أفضل ممثل في مهرجان «الموركس دور» بدورته العشرين، وقد أهداها إلى دمشق مردداً قصيدة «قرأت مجدك» أمام الحضور.

إطلاق معرض «الكتاب السوري»

الوطن

ينطلق معرض الكتاب السوري يوم السادس والعشرين من شهر تشرين الأول ولغاية السادس من تشرين الثاني المقبل في مكتبة الأسد الوطنية.

وأكدت وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح أن هذا المعرض ليس بديلاً لمعرض مكتبة الأسد الدولي للكتاب، وإنما تلبية لرغبة القراء والمثقفين ودور النشر في إقامة معرض للكتاب، ولإطلاع على واقع حال الكتاب السوري وتقديمه للجمهور، مشددة على التشاركية بالعمل مع الوزارات والجهات المعنية، وانقاء الكتب بعناية وتخصص في جميع المجالات.

الوقت الأمثل لشرب القهوة

وكالات

أكدت الطبيبة وأخصائية التغذية الروسية، إيرينا ليزون، أن تناول القهوة في الصباح لن يضر بالصحة في حال شربها مع الطعام أو بعده.

وقالت: «تحفز القهوة إنتاج حمض الهيدروكلوريك، وإذا شربت القهوة على معدة فارغة، فسيبدأ في المعدة إنتاج عصير هضم الطعام، لكن لا يوجد طعام فيها. ولدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي، والأشخاص المعرضين لزيادة حموضة المعدة، خاصة مع التهاب المعدة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالألم وعدم الراحة والحموضة المعوية».

وأشارت إلى أن شرب القهوة في النهار لا يجب أن يصبح بديلاً للعشاء أيضاً، إذ إن هذا المشروب لا يحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان، لكنه يمكن أن يكون وجبة خفيفة جيدة.

وأضافت: «يمكن أن تكون القهوة خياراً للوجبات الخفيفة، إذا اخترت مثلاً بينها وبين رغيف الخبز. سنقل من الجوع وسيتلقى جسمنا الدهون. لكن الوجبة الرئيسية يجب أن تكون متوازنة - بالفيتامينات والدهون والبروتينات. وأكدت أن هناك أشخاصاً يعتبرون القهوة بالنسبة لهم منعشة، لكن الأشخاص المعانين من صعوبة في النوم لا يجب أن يشربوا القهوة في المساء.

وتابعت: «القهوة لها تأثير محفز، لذلك لا ينصح بشربها قبل النوم بثلاث إلى أربع ساعات. أما الأشخاص القلقون الذين يعانون من اضطرابات النوم، فإن القهوة هي خيار الصباح فقط بالنسبة لهم».

سوما مصابة بمرض نادر وتطلب الدعاء

وكالات



طلبت المطربة المصرية سوما من محبيها مواصلة الدعاء لها بالشفاء العاجل، مؤكدة أنها تمر بأصعب فترة في حياتها، وتحتاج للمزيد من الدعم النفسي.

ووجهت الشكر لكل من سأل عنها وكتبت: «عاوزة أشكر كل الناس على وفتهم ومحبتهم ودعاهم ليا ويتمنى يفضلوا يدعوا لي لحد ما أعدي المرحلة الصعبة دي».

وواصلت: «فترة من أصعب فترات حياتي يمر بيها.. لكن أملي في ربنا كبير».

وسبق أن طالب عدد كبير من نجوم الغناء بتكثيف الدعاء بعد تدهور حالتها الصحية، وتأكيد إصابتها بمرض نادر في الحبال الصوتية، تسبب في معاناتها من آلام مبرحة ودخولها غرفة العناية المركزة.

الأطعمة المجمدة تسبب بأضرار خطيرة

وكالات

يحذر الخبراء من تناول كميات كبيرة من الأطعمة المجمدة لأن ذلك يجيب السوائل بالجسم، نتيجة للملح المضاف إليها للحفاظ عليها من التلف.

كذلك يزيد النشاء المضاف إلى الأطعمة المجمدة بكميات كبيرة، للحفاظ على طعمها وإبقائها طازجة، من فرص الإصابة بمرض السكري، لأنه مشتق من الغلوكوز الذي يتم تحويله في الجسم إلى سكر قبل أن يتم هضمه.

وأكدت دراسات علمية أن تناول الأطعمة المجمدة، خاصة اللحوم، يرفع من فرص الإصابة بسرطان البنكرياس لاحتوائها على بعض المواد الحافظة المسرطنة.

كما تشكل خطراً على صحة القلب، لاحتوائها على مستويات عالية من الدهون المتحولة التي تسبب في ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار بالدم.

أطعمة مناسبة للتخلص من الجوع الدائم

وكالات

ينصح خبراء التغذية كل من يبحث عن وسيلة لخسارة الوزن بالاعتماد على الأطعمة الغنية بالألياف من أجل القضاء على الشعور بالجوع والحفاظ على وزن مثالي للجسم.

ويحدد الأطباء في البرامج الغذائية مجموعة من الأطعمة المفيدة التي يمكنها محاربة الجوع ولا تسبب الوزن الزائد لاحتوائها على القليل من السعرات الحرارية، ويأتي في مقدمتها دقيق الشوفان الذي يساعد استهلاكه في خفض مؤشر كتلة الجسم ووزنه لكونه غنياً بالألياف ويؤثر في هرمونات تقليل الشهية، ويفرغ المعدة من الكربوهيدرات.

وهناك أيضاً البقوليات كالفاصولياء والحمص والعدس وغيرها من الحبوب التي تمنح الإنسان إحساساً بالشبع بنسبة ٣٠ بالمئة، لأنها تستغرق وقتاً أطول للهضم.

كذلك تحتوي الخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ والبروكلي والقرنبيط والكرفس وغيرها، على نسبة عالية من الماء والألياف، وهو ما يشغل مساحة أكبر في المعدة ويعطي إحساساً بالشبع لفترة أطول.

وينصح الأطباء أيضاً بتناول البيض لاحتوائه على العديد من الكربوهيدرات، مما يساعد على الإشباع طوال اليوم، حيث إن البيضة الكبيرة تحتوي على ٦ غرامات من البروتين.

إلى ذلك، يساعد اللبن في تخفيف الرغبة في تناول الطعام، لاحتوائه على نسبة عالية من الماء، كما أن كوباً واحداً منه يوفر نحو ٢٢ غراماً من البروتين.

تحذير من ارتداء أحذية عالية الكعب

وكالات

لفت الطبيب الروسي سيرغي توكارييف إلى أن الدورة الدموية تضعف لدى الأشخاص المصابين بعدوى فيروس كورونا، ويمكن أن يؤدي ارتداء أحذية عالية الكعب إلى تفاقم هذا الأمر.

وأكد أن المصابات بفيروس كورونا وخلال فترة متلازمة ما بعد الإصابة، يزداد خطر الإصابة بجلططات الدم بنسبة ١٣ بالمئة، ويمكن أن يؤدي الضغط الإضافي على الساقين والأوردة إلى أمراض خطيرة في الجهاز القلبي الوعائي، بما في ذلك الانسداد الرئوي، وبالتالي قد تحدث السكتة القلبية والوفاة.

وأوصى بارتداء أحذية مريحة للمرضى الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية في الأطراف السفلية، وكذلك الدوالي.