

الملفوف يقلل الالتهاب ويحمي من السرطان

وكالات

كشفت اختصاصية التغذية كريستين ميكستاس أن الملفوف يحمل بمضادات الأكسدة، ويساعد في تخفيف التورم بالأنسجة، ومن ثم تقليل الالتهاب والحماية من الأمراض الالتهابية، مثل السرطان.

وتحقت من أن الملفوف يحمل بمضادات الأكسدة، مثل فيتامين «سي» والمغنيز والمغذيات النباتية التي لها قوة حماية الخلايا، وأن هذه الخضار الملونة يمكن أن تساعد في تخفيف التورم بالأنسجة، وبالتالي تقليل الالتهاب والحماية من الأمراض الالتهابية، مثل السرطان.

واقترح المتخصصون أن تناول المزيد من النباتات، مثل الملفوف، يمكن أن يساهم في اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات.

وأشار الخبراء في كلية الطب بجامعة «هارفارد» إلى أن عادات نمط الحياة مرتبطة أيضاً بالالتهابات، مثل التدخين.

وقال الخبراء إن مستوى بروتين «سي» التفاعلي بين واحد وثلاثة ميليغرام لكل لتر من الدم غالباً ما يشير إلى مستوى منخفض، ولكنه مزمّن، من الالتهاب.

ولفتوا إلى أن المكون القوي للملفوف يمكن أن يساعد في الوقاية من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

مرض يسبب زيادة الوزن

وكالات

أعلنت الدكتورة يلينا كالين، خبيرة التغذية الروسية، أن قصور الغدة الدرقية هو أحد أسباب زيادة الوزن. وأشارت إلى أن الاضطرابات الهرمونية يمكن أن تصبح سبباً لزيادة الوزن، وأحد أسباب هذه الاضطرابات هو قصور الغدة الدرقية.

ووفقاً لها، يحدث قصور الغدة الدرقية، عندما ينخفض مستوى هرمونات الغدة الدرقية. والنساء أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، وقد يحدث أحياناً بعد الإنجاب. ومن بين أعراض المرض، تدهور الوظيفة الإدراكية، وسوء حالة الجلد والأظافر، وزيادة التورم والتعرق، وآلام في المفاصل والعضلات، وتساقط الشعر، والأرق، والغثيان، وعدم انتظام ضربات القلب.

وأوضحت أنه عند ظهور هذه الأعراض، يجب مراجعة اختصاصي أمراض الغدد الصماء. ويمكن أن يكون تخفيض الوزن الخطوة الأولى في التعافي من هذا المرض، وحينها تعود الغدة الدرقية للعمل بصورة طبيعية.

بريانكا شوبرا تتألق أمام برج إيفل



وكالات

نشرت النجمة الهندية بريانكا شوبرا صورة أطلت فيها من باريس، وخلفها أحد أبرز المعالم السياحية الفرنسية «برج إيفل»، مرتدية فستاناً طويلاً لافتاً بألوان زاهية ضيق عن الصدر، وواسعاً عند أسفله.

صباح فخري وميادة الحناوي بخير



الوطن

نفت نقابة الفنانين ما أشيع حول وفاة المطربين الكبيرين صباح فخري وميادة الحناوي، مؤكدة أنها بخير بعد التواصل معهما هاتفياً، مؤكدة أن أي خبر لم يصدر عن النقابة حصراً فهو عارٍ من الصحة.

ولاحق الفنانين السوريين مؤخراً الكثير من الشائعات المتعلقة بالمرض والموت عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

زلازل على المريخ فاقت قوتها أربع درجات

وكالات

كشفت وكالة الفضاء الأميركية (ناسا) عن حدوث مجموعة زلازل على المريخ فاقت قوتها أربع درجات على مقياس ريختر أحدثها استمر نحو ساعة ونصف الساعة. وأكدت أن أحد الزلازل الذي رصدته مركبتها (إنسايت) كان مثيراً للاهتمام حيث إنه استمر أكثر من ٩٠ دقيقة كما أنه أنتج طاقة أكثر خمس مرات من أي زلزال تم اكتشافه سابقاً.

وأشارت إلى أن هذا الحدث العظيم كان ينتظره العلماء منذ هبوط «إنسايت» على سطح المريخ في أواخر عام ٢٠١٨.

وقال بروس بانيرد المحقق الرئيس في مهمة المركبة إنه بالنظر إلى لب وقشرة كوكب المريخ مع الأخذ بالحسبان أنهما لم يتغيرا كثيراً في الـ ٤٠ عاماً مليارات سنة الماضية يمكننا أيضاً الحصول على لمحة عما كان يبدو عليه كوكب الأرض منذ ذلك الوقت.

وأوضح أن المريخ يساعدنا في فهم كيفية تشكل الكواكب الصخرية وكيف تتطور بشكل عام.

والد بريتي سبيرز تنصت على مكالماتها ورسائلها



الوطن

كشفت فيلم وثائقي أن والد المغنية بريتي سبيرز كلف شركة أمنية بالتنصت على مكالماتها الهاتفية ورسائلها النصية خلال فترة الوصاية التي تفرضها عليها المحكمة منذ ٢٠٠٨. وفي الفيلم قال اليكس فلاسوف، موظف الأمن السابق الذي عمل مع فريق المغنية قرابة تسعة أعوام، أن الشركة نسخت هاتف المغنية على جهاز «آي باد» عبر الولوج إلى حسابها على «آي كلود»، وأنه تم وضع أداة تنصت في غرفة نومها أيضاً. وتخوض سبيرز معركة قضائية لإنهاء الوصاية التي أتاحت لوالدها الإشراف على شؤونها الشخصية وثروتها البالغة نحو ٦٠ مليون دولار منذ ٢٠٠٨ بعد انهيار حالتها النفسية، وقالت إن هذه الوصاية مهينة ومذلة.

أشخاص لا يصابون بفيروس كورونا

وكالات

أكد رئيس مختبر تكاثر الخلايا بمعهد أنغليغارد لعلم الأحياء الجزيئي، بيتر تشوماكوف، أن المصابين بنزلات البرد أو الالتهابات الفيروسية التنفسية الحادة لا يمكن أن يصابوا بفيروس كورونا. وقال العضو في الأكاديمية الروسية للعلوم إن هذا الاكتشاف لا زال قيد التأكيد من خلال الاختبارات على بعض الأشخاص المصابين بنزلات البرد والالتهابات الفيروسية التنفسية الحادة. وأوضح أن هذا التحليل يعدم إصابتهم بالفيروس ينتهي بعد تماثلهم للشفاء، حيث يمكن أن يصابوا به مباشرة كباقي الأشخاص. ولفت إلى أن أعراض الفيروس والمريض قد تسير بشكل أصعب نظراً لتداعيات الإصابة بالداء السابق.

تأثير الكافيين على فيتامين «د»

وكالات

أشارت دراسة جديدة إلى أن أحد الآثار الجانبية لتناول الكافيين الموجود بالكثير من المشروبات مثل القهوة والشاي ومشروبات أخرى، هو تأثيره سلباً على فيتامين «د» الموجود داخل جسم الإنسان.

وتعاون باحثون طبيون في الصين والبرازيل مؤخراً لإجراء دراسة استندت إلى بحث سابق خلص إلى وجود تأثير سلبي للكافيين على فيتامين «د».

وأشار البحث السابق إلى أن استهلاك الكافيين مرتبط بانخفاض في تكوين مستقبلات فيتامين «د» لدى الإنسان الأمر الذي له تأثيرات متعلقة بانخفاض مستويات هذا العنصر المهم.

وحاول العلماء تأكيد نتائج الدراسة القديمة من خلال بحث جديد، حيث فحص الأطباء بيانات التغذية التي تم جمعها من أكثر من ١٣ ألف مشارك في المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية بين عامي ٢٠٠٥ و٢٠٠٦، وبعد تحييد عدد من المتغيرات الأخرى التي قد تؤثر في نتائج بحثهم والمتعلقة بالصحة، قاموا بفحص الاحتمالات السلبية بأن نقص فيتامين «د» هو بسبب تناول الكافيين.

وفي الواقع وجد الباحثون أنه كلما زاد شرب الأشخاص للكافيين زادت احتمالات تعرضهم لنقص فيتامين «د».

وذكر المؤلفون في ملخص دراستهم بشكل واضح: «ارتبط تناول كميات أكبر من الكافيين بنقص فيتامين «د» في عينة تمثيلية من السكان الأميركيين».

ونوه الباحثون إلى ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث لتأكيد هذه النتائج، خصوصاً أنه في الوقت الحالي ليس من الواضح ما هي المعايير التي تميز مستويات الكافيين الصحية عن تلك التي ارتبطت بانخفاض مستويات فيتامين «د».

منزل ينجو بأعجوبة من بركان

وكالات

دمر البركان في جزيرة بالما، إحدى جزر الكناري الإسبانية، حتى الآن أكثر من ٣٠٠ منزل، لكن منزلاً وسط مزرعة نجا بأعجوبة من ثورة البركان، الأمر أثار استغراب ودهشة الكثيرين.

ومن المعروف أن المزرعة يملكها زوجان من الدنمارك يبلغان من العمر ٨٠ عاماً، وقد اشترى الزوجان المنزل منذ نحو ٣٠ عاماً، واللافت أن الزوجين لم يتمكنوا من زيارة المزرعة منذ اشتعال جائحة كورونا.

ويظهر في الصور بيت كمنطقة مضيئة وسط مساحة كبيرة قاتمة ومحرقة، إذ دمر البركان كل شيء في طريقه، وما تزال الحمم مستمرة ولا يعرف العلماء إلى متى سيستمر ثوران البركان.