

فيتامين «د» لصحة أفضل

وكالات

وجد خبراء بريطانيون أن من الأفضل أن يتناول كل الناس حبوب فيتامين (د) بشكل يومي، وخاصة خلال فصل الشتاء، مشيرين إلى أن عدم التعرض إلى أشعة الشمس في الشتاء يجعل من المستحيل الوصول إلى مستويات صحية جيدة بالاعتماد على النظام الغذائي وحده من دون تعزيز الفيتامينات عبر حبوب وأقراص خاصة.

ورأى الأطباء أن حبوب الفيتامينات المصنعة هي الوحيدة القادرة على تعويض جسم الإنسان عن عدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، وقلة تناول البيض واللحوم وبعض المأكولات المهمة.

وقال أطباء إن جسم الإنسان يحتاج إلى كمية يومية من الفيتامين (د) تتوافر في ١٠ غرامات من أسماك السلمون، ومثلها من التونة، أو ١٠ بيضات في اليوم الواحد، وهي كميات من الطعام يستحيل على أغلب الناس تناولها.

وأضافوا: إن نقص فيتامين (د) في الجسم يزيد من مخاطر حصول نوبات قلبية، والإصابة بسرطان الأمعاء والثدي، كما يرفع من مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين ومرض السكري.

خضراوات تعزز صحة العظام

وكالات

تبدأ العظام مع التقدم بالعمر بالضعف، وبحسب الخبراء فإن هذا الضعف يحدث في عمر مبكر وهو الثلاثينيات من العمر، ما يعني أهمية الاهتمام بصحة العظام وتناول الأغذية التي تدعم الهيكل العظمي.

وبحسب الدراسات تعتبر ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول طعام صحي، والحصول على العناصر الغذائية الصحيحة، أشياء يمكن أن تساعد في الحصول على عظام أقوى.

كما أن الخضراوات الورقية الداكنة واحدة من أفضل الخضراوات التي يمكن تناولها للمساعدة في منع أو إبطاء فقدان العظام.

وأشار أخصائيو التغذية إلى عدة أنواع من الخضر الورقية التي يمكن الاعتماد عليها في الغذاء اليومي كالسبانخ والكرفس والملفوف والسلق والخضراوات الورقية الداكنة مثل اللفت والبروكلي.

وعلى الرغم من أن السبانخ صحية للغاية، إلا أنها تحتوي على الأوكسالات التي يمكن أن تؤثر ذلك سلباً في امتصاص الكالسيوم، لذا فإنها ليست مصدراً جيداً للكالسيوم للعظام دائماً.

فرح بسيسو تعود بعد غياب



الوطن

أعلنت الفنانة الفلسطينية فرح بسيسو أن مسلسل «مو» سيرعرض على «نتفليكس» في ٢٤ آب المقبل، وتؤدي فيه شخصية يسرى نجار. ويمتد المسلسل لـ ٨ حلقات، ويروي بإطار كوميدى قصة لاجئ فلسطيني وعائلته في تكساس، وهو العمل الأول لها بعد غياب ثماني سنوات.

الآثار السورية برؤية هولندية

الوطن

بعد ٣٦ عاماً عاد عالم الآثار والفنان الهولندي ثيو دو فيتبه إلى حديقة المتحف الوطني بدمشق لينثر عبق عشقه لسورية وتاريخها وتراثها من خلال لوحات جسد فيها مواقفها الأثرية متأثراً بقدرة شعبيها على الحياة والنهوض من بين الركام.

المعرض الذي زين سور المتحف وحمل عنوان «ترميم التراث السوري برؤية ثيو فيتبه» تضمن ١٥ عملاً مؤلفاً من رسومات ولوحات رسمها الفنان الهولندي لأوابد سورية خلال رحلته إلى بلادنا من عام ٢٠١٩ حتى عام ٢٠٢١ كالجامع الكبير في حلب وقلعة الحصن والقصر الملوكي بمدينة حمص القديمة ومعبد بل في تدمر.

ورافق المعرض كتيب وثق من خلاله فيتبه الأنشطة الأثرية السورية خلال الأعوام الأربعة المنصرمة في عدة أماكن ومن فترات زمنية مختلفة مع الأخذ بالاعتبار الظروف الصعبة المحيطة بهذه الأنشطة متأثراً بدوافعه الشخصية وتعلقه بآثارنا.

وسيتم عرض هذه اللوحات في عدد من الصالات الأوروبية إضافة إلى إصدار كتيب صغير عن المعرض يوضح بالصورة ما طال التراث الثقافي السوري من تخريب ممنهج.

قرد يسرق أدلة جريمة قتل

وكالات

قام قرد بسرقة أدلة الإدانة في جريمة قتل قبل تسليمها إلى الجهات القضائية في الهند، فتعطلت إجراءات محاكمة متهمين بالقتل.

وتمكن القرد من انتزاع حزمة أدلة تحتوي على ١٥ قطعة، تضمنت السكن المستخدمة في الجريمة.

ونوهت إلى أن الشرطي المكلف حماية الأدلة تم إيقافه عن العمل منذ الواقعة، حتى تقاعد عن العمل، وتوفي بعدها بفترة قصيرة.

وتعود القضية إلى مقتل السيدة شاشيكانت شارما، وتقدمت أسرتها حينها ببلاغ تغيب قبل ٣ أيام من معرفتهم بقتلها، ولجؤوا وقتها إلى قطع طريق رئيسي في المنطقة للاحتجاج.

ولامتصاص الغضب، اعتقلت الشرطة رجلين بعد ٥ أيام من الاحتجاجات، ووجهت إليهما تهمة القتل.

وجمعت حينها الشرطة الأدلة الرئيسية في القضية، بما في ذلك السكن التي يعتقد أن المشتبه فيها استخدمها لقتل «شارما»، وجهزوها لنقلها إلى المحكمة حال إحالتها للقضاء، لكن قرداً قام بسرقتها.

أسباب تلف الكبد

وكالات

يساعد التقليل من تناول فيتامين «ب ٣» والفواكه في الحفاظ على الكبد بحالة صحية جيدة.

ومن أجل حماية الكبد ومنع إصابته يجب استبعاد بعض المواد الغذائية من النظام الغذائي اليومي، ويجب التقليل من استهلاك المكملات

المحتوية على فيتامين «أ» أو فيتامين «ب ٣» اللذين يمكن أن يكونا السبب في الصداق وتهيج الجلد أيضاً. كما يحفز تناول المنتظم للعقاقير القوية، مثل الباراسيتامول، بتلف الكبد.

ويزيد سكر الفركتوز من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني. لذلك ينصح الخبراء باستهلاك الفاكهة باعتدال.

ويعتبر تناول المشروبات الكحولية السبب الأكثر شيوعاً لتلف الكبد.

أطعمة سيئة السمعة مفيدة للصحة

وكالات

يمتتع الكثير من الأشخاص عن تناول العديد من المواد الغذائية ظناً منهم أنها غير مفيدة للصحة بسبب سمعتها السيئة، لكن دراسة حديثة تستند إلى اكتشافات علمية جديدة قد تغير من مفهومك للطعام الصحي.

وأعاد سكوت هاردينغ أستاذ علوم التغذية في كينجز كوليدج لندن، تقييم أغذية معروفة بأنها ذات تأثيرات ضارة على الصحة، ليثبت أنها لا تعتبر «غير صحية».

ويرى البعض أن البيض يضر بالقلب لاحتوائه على نسبة عالية من الكوليسترول، لكن الخبراء أكدوا أن البيض من مصادر البروتين والدهون الصحية والعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم.

أما الأطعمة الدهنية كالمسمن النباتي والزبدة فيعتبرها الكثير من الناس مضرّة ومسببة لأمراض القلب، لكن الدهون النباتية لا تكون خطرة على الصحة ما لم تحتو على الزيوت النباتية المهدرجة.

كما تعتبر البطاطا من الأطعمة غير الصحية لاحتوائها على قدر كبير من السعرات الحرارية، وعليه فإنها من الكربوهيدرات المكررة التي يجب تجنبها، ولكنها تعتبر مصدراً من مصادر الكربوهيدرات وكذلك فيتامين «سي» و«بي» والمعادن النادرة.

أما منتجات الألبان فلم تعد تستهلك بالقدر الذي كانت عليه في السابق بسبب الرسائل المتضاربة عن تأثيراتها الصحية، إلا أن الجسم يحتاج إلى البروتين والكالسيوم الموجود فيها ولكن يجب انتقاؤها بحرص، حيث إن بعضها يحتوي على نسبة كبيرة من الدهون المشبعة.

ورغم أنه من الأفضل التخفيف من تناول الدهون، لكن تناول منتجات الألبان بصورة منتظمة وبقدر معتدل لا يعتبر مضرّاً بالصحة.

نجلاء بدر: لا يحق لأحد التدخل في شؤوني

وكالات



أكدت الفنانة المصرية نجلاء بدر أن السينما تعني الخلود، وعزوف بعض الممثلين عن المشاركة في الأفلام لمصلحة الدراما التلفزيونية يعبر عن عدم إدراكهم مدى أهمية هذا الفن وتأثيره، لذلك أحرص على عدم الغياب عن تقديم أفلام سينمائية دائماً.

وعن التدخل في حياتها الخاصة أو تعليق بعض نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي على تصرفات الممثلين، قالت: «لا يحق لأحد التدخل في شؤوني ولا أسمح بذلك، وقد تصدر اسمي التريند أكثر من مرة مؤخراً، ولكني لا أنشغل بهذه الأمور إطلاقاً، بل أمضي قدماً نحو تطوير نفسي كمثلة وأحاول دائماً اكتساب مهارات جديدة».

وأكدت الشرطة أن الرحلة جرت في ظروف طبيعية، كما أن جميع الركاب وصلوا بخير.

فتح باب الطائرة ومشى على الجناح

وكالات

اعتقلت الشرطة مسافراً في مطار أوهيو بمدينة شيكاغو، بعدما أقدم على فتح باب الطوارئ داخل الطائرة وهي لا تزال في حالة حركة، ثم مشى على جناح المركبة.

وهبطت الطائرة في مطار «أوهيو» قادمة من سان دييغو متوجهة نحو إحدى بوياوات المطار، ثم أقدم الراكب على فتح باب الطوارئ ثم مشى على جناح المركبة.

وقالت الشركة إن الطاقم الذي كان موجوداً على أرض المطار قام بإيقاف المسافر الذي أصاب باقي الركاب بحالة من الذعر.

وأكدت الشرطة أن الرحلة جرت في ظروف طبيعية، كما أن جميع الركاب وصلوا بخير.