

مخاطر الموز لعمل عضلة القلب

وكالات

تعتقد خبيرة التغذية، كريستينا بلوتنكوف، أن الموز يمكن أن يسبب اضطراباً في عضلة القلب، كما أنه يؤدي الأشخاص الذين أصيبوا بنوبة قلبية. وفقاً لبلوتنكوف، لا ينصح بتناول الموز على معدة فارغة، وأشارت إلى أنه يؤثر في توازن البوتاسيوم والمغنيسيوم في الجسم ويمكن أن يسبب اضطراب عضلة القلب. كما أوضحت أن الموز يزيد لزوجة الدم، لذلك يمنع الناس من تناول الطعام بعد النوبات القلبية والمصابين بالتهاب الوريد الخثاري. وقالت: «نظراً لارتفاع نسبة السكر، على مرضى السكر تناوله بحذر، كما يجب إعطاؤه للأطفال بحذر بسبب الخطر الضئيل ولكن الموجود لتطوير تفاعلات الحساسية». إضافة إلى ذلك، لا ينصح بتناول الموز للأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن والأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي.

طفلة تزوج ٤ رجال في شهر واحد

وكالات

كشفت النائبة في البرلمان المصري، أميرة العادي، عن واقعة صادمة في مصر، حيث تزوجت طفلة ٤ رجال خلال شهر واحد. وقالت: «المجلس القومي للمرأة، لديه حالة لطفلة تزوجت ٤ مرات في شهر، كل أسبوع بتتزوج واحد، ومفيش عدة ولا أي حاجة». وأشارت النائبة إلى أن القانون المصري يمنع توثيق الزواج قبل سن ١٨ عاماً، لأن مصر وقعت اتفاقية تنص على أن سن الطفل هو حتى ١٨ عاماً. وأضافت إن بعض الأسر تقوم بتحرير عقد زواج عرقي لحين وصول الفتاة لسن ١٨ عاماً، وإذا حملت المرأة وأصبح لديها أولاد، أو قام الزوج بتخليها، ستكون هناك مشكلة أكبر. وأوضحت أن هناك زواجا يتم في سن ١٣ عاماً، وهناك محافظات تنصدر نسب الزواج للأطفال.

رشا شربتجي في «مربي العز»



الوطن

تستعد المخرجة رشا شربتجي لبدء التحضيرات الأولية لمسلسلها الجديد «مربي العز» من تأليف علي معين صالح، وتدور أحداثه ضمن إطار البيئة الشامية. ويعد هذا العمل الشامي الثالث لها بعد «حارة القبة» و«أسعد الوراق».

من دفتر الوطن

قصة مع أنفسنا..

عبد الفتاح العوض



من الواضح أن المجتمع السوري غير راض عن نفسه وثمة إحساس عام بأننا فقدنا كثيراً من جمالنا الذي كنا نتغزل به. الجرائم والحوادث المؤلمة التي يتابعها الجميع تعتبر المؤشر الأبرز الذي يعطي الانطباع العام أن المجتمع ليس بخير والمسألة تأخذ بعدها المأساوي من كثرة عدد الجرائم وزيادة ملحوظة في تنامي الأفعال الإجرامية ومن ثم انتشار الجرائم على مساحة الوطن وتكاد تكون المحافظات السورية تشهد زيادة في هذه الجرائم لكن الأسوأ هو نوع الجرائم وبشاعتها وثمة ما يؤرق أكثر أن هذه الجرائم تتم بأيادي أقارب وجيران وأحياناً أخوة وأزواج!! كل هذا صحيح.. ومن هنا يعبر المجتمع السوري عن عدم رضاه عن نفسه بل يقسو في أحكامه وبتنا نسمع أوصافاً مؤلمة عن المجتمع السوري.

لكن.. و- لكن كبيرة- يتناسى الجميع أن ما نمر به هو نتاج حرب ودوما لا تشفى المجتمعات من الحروب بسرعة وتحتاج لفترة حتى تتعافى من جراحها وتصبح الفترة أكبر عندما تكون هذه الجراح أعمق. كما أن وسائل التواصل الاجتماعي لم تترك حدثاً ولو كان صغيراً إلا وأبلغت الجميع عنه مع إضافات شخصية وآراء ذاتية وتحليلات لا تدري ما أصلها وفصلها.

وفوق كل ذلك أن ما يحدث في سورية يحدث في كثير من البلدان التي لم تمر بظروفنا إن لم تكن أشد قسوة رغم أن ما بين أوضاعنا وأوضاعها لا يوجد رابط ولا شبه.

ومن يتابع وسائل الإعلام في تلك الدول يعرف أن ما يحدث في بلادنا ليس استثناء وأن الجريمة منتشرة في معظم دول العالم لكننا نتأثر أكثر بحكم العاطفة.

الشيء الذي يمكن أن يعطينا باب تفاعل أن المجرمين في بلدنا هواة وأمهرهم يتم كشفه بعد أسبوع على أكثر تقدير ولا يحتاج المحققون لكثير جهد ليتم إلقاء القبض على المجرم.

وهذا يعني أننا لم نصل لجريمة منظمة وفي غالب الأحيان تحصل الجرائم بطريقة بدائية جداً.

تعالوا نتفق ألا نقسو على أنفسنا أكثر وأن المجتمع السوري على ما مر فيه ما زال مجتمعاً جميلاً.

ولنتوقف عن جلد أنفسنا يكفي ما جلدنا به الزمن... ليس لدينا الكثير من الورود لنثرها على بعض لكن على الأقل لا نرمي الأشواك على بعضنا. فالمجتمعات تصلح نفسها بنفسها وتتعلم من دروسها القاسية.

أقوال:

- لا شيء أسوأ من ضجيج عدم الرضا.
- من لا يحب نفسه لا يحب أحداً.
- لا شيء أسوأ من أن يهين المرء ذاته بعدم التقبل.
- جلد الذات موت بطيء.

تأثير الملابس الضيقة في مرضى القولون

وكالات

تعد متلازمة القولون العصبي من الأمراض المزمنة، التي على من يعاني منها أن يتبع أساليب محددة للتخفيف من آثارها السلبية. وتعد الملابس الضيقة من الأشياء، التي تؤدي إلى تفاقم أعراض القولون العصبي، حسبما يقول موقع «هيلث لاين»، الذي أشار إلى ضرورة ارتداء ملابس لا تضغط على منطقة البطن. ويمكن أن تسبب هذه الملابس في احتباس الغازات في منطقة معينة داخل البطن وتراكمها بصورة مزعجة ينتج عنها انتفاخات في منطقة البطن بصورة قد تؤثر في كفاءة التنفس لأنها تؤدي إلى الضغط على عضلة الحجاب الحاجز إلى أعلى في اتجاه القفص الصدري.

البروكلي يحمي من السرطان

وكالات

كشف علماء أميركيون أن تناول البروكلي بانتظام يمكن أن يقلل من الخلايا السرطانية بنسبة ٧٥ بالمئة لاحتوائه على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة والالتهاب.

وخلصت دراسة إلى أن «هناك أدلة متزايدة على أن الإضافات الغذائية الصحيحة تمنع نمو السرطان، وأن معظم هذه المصادر الغذائية نباتية، ولا يمكن الوقاية من كل أنواع السرطان، لكن هناك دليل علمي على أن الأنماط الغذائية الصحية تمنح مستوى معيناً من الحماية ضد المرض. وأوضح العلماء أنه عادةً يوصى الأطباء بالمغذيات النباتية على وجه الخصوص، لأنها قد تعمل معاً على تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان، كما قد تقلل ثمره البروكلي الغنية جداً بهذه المواد الكيميائية النباتية الخلايا السرطانية بنسبة ٧٥ بالمئة.

ولفتت الدراسة إلى أن البروكلي يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة التي لها آثار صحية واسعة النطاق، بما في ذلك نمو السرطان والالتهاب والتدهور العقلي، وأن هذه المضادات تشمل الكيمبفورول، وهو مركب رئيس يوجد في براعم البروكلي بعد التحلل المائي.

وفي هذا الصدد، قال الدكتور فياجا سورامبودي: «ثبت في العديد من الدراسات أن البروكلي يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة من طريق زيادة دفاع الجسم المضاد للأكسدة ضد الجذور الحرة، وأن البروكلي يحتوي على مكونات مفيدة أخرى بما فيها الكاروتينات والفيتامين سي والغلوكوزينات وحض الفوليك والألياف الغذائية والفلافونول».

وأضاف: «هناك دراسات حول هذا الأمر يعود تاريخها إلى عام ١٩٩٧، فمنذ ذلك الحين بدأ أن هناك خواص مضادة للسرطان موجودة في براعم البروكلي، وتحديدًا هناك كمية كبيرة من مادة كيميائية نباتية تسمى «سلفورافان»، وهو مركب نباتي مضاد للسرطان تم ربطه بالحد من مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتة وسرطان الثدي وسرطان القولون وسرطان الفم».

درّة: «لا أهتم بشكلي»



وكالات

رفضت الفنانة التونسية درّة ربط البعض بين مسيرتها في التمثيل وجمالها، وترى أن أصحاب هذا التفكير يستسهلون وضعها في نمط معين، ولا يحاولون تقييم أعمالها. وقالت: «دائماً وفي أي دور يكون تركيزي على متطلبات الدور ولا أهتم بشكلي في هذه الحالة، بخلاف الظهور في المهرجانات وجلسات التصوير أو المناسبات، التي أسعى للظهور فيها بصورة جميلة وملابس أنيقة». وأضافت: «في أي دور أنا أقدم الشخصية ولا أقدم درّة، وعلى حسب طريقة ملابس الشخصية ومستواها الاجتماعي وحالتها النفسية تكون الصورة التي أظهر بها».

الكلاب تبكي فرحاً بعودة أصحابها

وكالات

اكتشف باحثون يابانيون أن الكلاب تبكي فرحاً بعودة أصحابها إلى منازلهم، بعد ساعات من العمل. ويعتقد العلماء أن رد الفعل هذا، ناتج عن إفراز هرمون الأوكسيتوسين، المعروف باسم هرمون العناق، الذي يثير مشاعر الحب والعاطفة. ووجد الباحثون أنه عندما التأم شمل الكلاب مع أصحابها بعد خمس إلى سبع ساعات من الفراق، زاد بشكل كبير إنتاج الدموع في الدقائق الخمس التالية لمشاهدتها أصحابها. ويعرف أصحاب الكلاب هذا الفرحة الخالص عند العودة إلى المنزل من رحلة طويلة إذ يرحب بهم الكلب بهز ذيله والقفز بشكل لا يمكن السيطرة عليه، ولعق الوجه.