

أطعمة تخفض الكوليسترول

وكالات

من الأسماك الزيتية إلى المكسرات، قد تؤدي بعض الخيارات الغذائية إلى انخفاض مستويات الكوليسترول بكميات كبيرة.

يحتاج ارتفاع الكوليسترول إلى التهدة قبل أن يتطور إلى مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية.

وفي حين أن الطعام يمكن أن يضع الأساس لمستويات عالية من المادة الدهنية، إلا أنه يمكن أن يكون مفيداً أيضاً.

وأوصى الخبير بالخيارات الغذائية التالية للحفاظ على مستويات الكوليسترول لديك تحت السيطرة: «الأسماك الزيتية مثل الماكريل

والسلمون، الشوفان، الفول، المكسرات، التفاح والعبق والفراولة والبرتقال، الأفوكادو، الخضر والورق الخضر الداكنة».

وبصرف النظر عن تأثيرها على الكوليسترول، تقدم كل هذه الأطعمة مزيجاً رائعاً من الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية المفيدة التي يمكن أن تكمل جوانب أخرى من صحتك.

كل هذه الأطعمة يمكن أن تنشط إنزيمياً يسمح بتحويل الكوليسترول الإضافي في الجسم إلى أملاح الصفراء، ما يساعد على تحويل الدهون إلى طاقة.

وتساعد هذه العملية على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم وتجعلك تشعر بالنشاط.

ويمكن للألياف القابلة للذوبان أن تشكل هلاماً يرتبط بالأحماض الصفراوية الغنية بالكوليسترول في الأمعاء.

الجزائر تكرم شكران مرتجى



الوطن

كرم مهرجان إيمدغاسن السينمائي في الجزائر النجمة شكران مرتجى تقديراً لمسيرتها الفنية الطويلة والغنية.

ولفتت: «إلى أمي أهدي هذا التكريم، إلى سورية الحبيبة التي تستعيد عافيتها، إلى الأحبة الصادقين، شكرًا للجزائر شكرًا لإدارة مهرجان إيمدغاسن السينمائي، شكرًا لأهل الجزائر الكرام الذين مازالت ساعاتهم على توقيت القدس».

من دفتر الوطن

سلسلة الحب

حسن م. يوسف



كانت العجوز الغنية ترتجف من البرد والخوف لأن ساعة كاملة مضت عليها وهي تشير للسيارات من دون أن يتوقف أحد لمساعدتها. أدرك الرجل أن المرأة خائفة منه فطمأنها قائلاً: «اسمي برايان، وأنا هنا لمساعدتك يا سيدتي! لم لا تصعدين إلى السيارة ريثما أقوم أنا باستبدال الإطار، فالجوى في الداخل أهدأ».

انهمك برايان في استبدال الإطار المثقوب، بينما كانت المرأة العجوز تراقبه بقلق، وعندما كاد ينتهي من عمله تراجعت مخاوفها فأنزلت زجاج النافذة وراحت تتحدث معه.

انتهى برايان من عمله وعندما أغلق صندوق السيارة سأته المرأة كم يجب أن تدفع له لقاء الخدمة التي أداها لها. وقد كانت مستعدة أن تدفع له ما يريد لأنها غنية، ولأنه أنقذها من ورطة كبيرة. قال برايان لها مبتسماً: ما قدمته لك يا سيدتي ليس خدمة بل مساعدة، وأنا لا أتقاضى أجرًا على المساعدة، لأن أشخاصاً كثيرين ساعدوني من دون أن يتقاضوا مني شيئاً».

ألحت المرأة على أن تدفع لبرايان. فقال لها بلطف بالغ: «إذا كنت مصرة على أن تدفعي في فأنا أطلب منك أن تقدمي العون لأول شخص تريه بحاجة للمساعدة، وأن تكفري بي وأنت تفعلين ذلك».

كان ذلك اليوم بارداً لكن برايان شعر بالرضا وهو يرى المرأة العجوز تنطلق بسيارتها ملوحة له. على بعد عدة كيلومترات رأت المرأة استراحة صغيرة إلى جانب الطريق، فتوقفت. لم يكن في الاستراحة سوى امرأة حبلية في شهرها الأخير تقوم بالخدمة.

رشفَت المرأة قهوتها وراحت تفكر في سرها لو لم تكن هذه المرأة الشابة تعاني من ضائقة مالية لما عملت وهي حبلية في شهرها الأخير. أعطت العجوز المرأة الحبلية ورقة نقود من الفئة الكبيرة فمضت إلى الداخل كي تحضر لها بقية المبلغ، لكن الحبلية عندما خرجت لم تجد المرأة العجوز، بل وجدت مبلغاً طيباً من المال وإلى جانبه ورقة كتب عليها:

«أنت لا تدنيني في بأي شيء. لقد عانيت الضيق أنا أيضاً وساعدني شخص ما وإذا كنت تريد أن تردني هذا الدين في فلا تدعي سلسلة الحب تنتهي عندي».

وفي تلك اللحظة السعيدة رأت المرأة الشابة زوجها برايان يدخل عبر الباب ويدها ملطختان بالشحم.

عندما أعربت عن اعتقادي الراسخ بأن الزمن هو البطل المطلق للدراما البشرية. كنت أقصد بكلامي الدراما الفنية التي نشاهدها على المسرح أو عبر شاشتي السينما والتلفزيون، وهانذا أكتشف وأنا أعيد النظر في الفكرة نفسها أنها تنطبق على دراما الحياة أيضاً.

فالزمن - ذلك البطل الخفي - ينتصر على كل الكائنات في النهاية، ولا فرق يذكر هنا بين شخصيات الدراما الفنية، وشخصيات دراما الحياة، ذلك لأن كل ما في الوجود يستمد معناه من امتداده في الزمن. لهذا أعربت منذ سنوات طويلة عن اعتقادي بأن الطموح الأسمى والأهم للفن الحقيقي هو أن يجعل الزمن، هذا البطل الخفي الجبار، مرثياً ومحسوساً! وقد حاولت وأحاول تحقيق ذلك في كل عمل قمت أو أقوم به، فأنا أطمح دائماً أن أجعل المشاهد أو القارئ يرى الزمن ويحس بسماكته، عساه لا يؤجل حياته فتدخل سماكة الزمن حاجزاً بينه وبين أحبائه وأحلامه! إذا كنت تريد أن تكون لطيفاً مع أحد ما فقم بذلك الآن. إذا كنت تريد أن تقول لأحد ما إنك تحبه فقل له ذلك الآن، إذا كنت تحلم بتغيير شيء ما في نفسك أو فيما حولك، فقم بتغييره الآن، لأن الغد ملك لنفسه، وابتظار الغد قد تتغير أنت، أو يخطف الموت من تحب، أو تضعف فرصة التغيير منك إلى الأبد.

كان طموحي الدائم ولا يزال أن أوصل القارئ أو المشاهد إلى حالة من الشجن، يدرك من خلالها وفي ضوئها أن الحياة ليست ما نتمناه أو ننتظره، بل هي ما نفعله الآن... فالحياة هي ما يجري بينما ننتظر نحن شيئاً آخر!

هذا ما فكرت به وأنا أقرأ حكاية واقعية أرسلها لي صديق يقيم في كندا، وبما أنني أعتبر كل من يقرأ هذه الكلمات صديقاً في اسمحو لي أن أروي لكم بطريقتي تلك الحكاية التي هزنتي وأسقطت الندى عن أوراق روعي.

لم يرها بوضوح في غيش المساء لكنه أدرك، من خلال وقوفها إلى جانب الطريق السريع وتلويحها بذراعها كطير جريح، أنها بحاجة للمساعدة. أوقف سيارته القديمة المتداعية على بعد عدة أمتار من سيارتها الفخمة الحديثة، واقرب منها مبتسماً، لكنها رغم ابتسامته الودود العريضة شعرت بالخوف منه لأن مظهره يوحي بأنه فقير وجائع،

فحص طبي

يحفز الإصابة بالسرطان

وكالات

أعلن الدكتور الكسندر مياسنيكوف، أن العلوم الطبية تعرف عوامل عديدة تحفز الإصابة بالسرطان، وأشار إلى أن ٢ بالمئة فقط من جميع أمراض السرطان مرتبطة بالتعرض للأشعة السينية.

ووفقاً له، عند إجراء فحص التصوير المقطعي يحصل المريض على جرعة إشعاع تعادل الجرعة التي يحصل عليها عند فحص الصدر بالأشعة السينية يومياً ولدة عام كامل.

وقال: «الأمر خطير جداً للأطفال، حيث إن ٥٠٠ صورة بالأشعة المقطعية للرأس تحفز عندهم تطور سرطان الدماغ».

وختم: «كلما قل اللجوء إلى التصوير المقطعي، كان أفضل، لأن استخدام هذا الفحص يجب أن يكون فقط وفقاً لمؤشرات محددة».

وكالات

كشفت الفنانة المصرية منة فضالي عن سر صادم في حياتها، يخص فترة زواجها من الملحن محمد ضياء، الذي انفصلت عنه بعد سبعة أشهر فقط من الزواج.

وقالت: «هناك سر أكشفه للمرة الأولى في حياتي، وهو أنني كنت حاملاً أثناء زواجي، وبسبب الخلافات قررت أن أجهض نفسي في الأشهر الثلاثة الأولى حتى لا يكون هناك أي اتصال بيني وبين والد الطفل».

ومن المعروف أنها كانت متزوجة منه سراً عام ٢٠٠٨، لكنهما انفصلا بعد سبعة أشهر من الزواج؛ حيث قالت إنه كان يعتدي عليها بالضرب، ويعترض على مهنتها كممثلة، ويمنعها من الظهور الإعلامي والخروج بملابس معينة.

منة فضالي: كنت حاملاً وأجهضت



تقديم الهدايا يحسن الصحتين النفسية والعقلية

وكالات

قال باحثون من «كليفلاند كلينك»: إن مساعدة الآخرين وتقديم الهدايا لهم يحفز إفراز مجموعة من المواد الكيميائية في الدماغ مهمتها توليد الشعور بالرضا، وهو ما يسهم في الشعور العام بالسعادة. وتشمل تلك المواد الكيميائية السيروتونين، والدوبامين والأوكسيتوسين.

وأشار الباحثون إلى أن هذه المواد تعمل جميعها على تعزيز الشعور العام بالهناء والرضا وتحسين الصحة العقلية، موضحين أن تقديم الهدايا يمكن أن يعزز أيضاً من معارفك الاجتماعية ويسهم في تعزيز متانة العلاقات، وهو ما يعود على الصحة العقلية بالإيجاب.

وفحصت دراسة الطريقة التي يؤثر بها الكرم على مركز المكافأة بالدماغ، إذ تبين أنه ينشط ويولد شعوراً بالرضا والسعادة حين يقوم الأفراد بتصرفات أو سلوكيات مرتبطة بالكرم.

واتضح من دراسة أخرى أيضاً أن العلاقة بين الكرم والسعادة هي علاقة ثنائية الاتجاه، بمعنى أن الأشخاص السعداء يكونون أكثر ميلاً للتصرف بكرم، وكذلك عادة ما يقود الكرم إلى زيادة الشعور بالسعادة. وهو ما يعني أن الكرم يحظى بأهمية كبرى بالنسبة لتحسين الصحة النفسية والعقلية.

لو أنك تشعر بانعزال، فقد تساعد فكرة تقديم الهدايا في بناء علاقات جيدة مع الآخرين، ومن ثم توطيد أواصر الصلة مع بعض المحيطين، ما يحظى بأثره الإيجابي فيك، إذ يرتبط هذا التواصل الاجتماعي بخفض مستويات الكورتيزول وتقليل معدلات التوتر.

وبنه الباحثون بنفس السياق من أن التعرض لتوتر مدة طويلة قد يتسبب في إضعاف الجهاز المناعي، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، وحدثت مشكلات في الجهاز الهضمي والتأثير بالسلب في الحالة المزاجية. أما العمل على توطيد أواصر العلاقات الاجتماعية فقد يفيد في نقادي بعض من تلك التأثيرات، بل يعمل على تحسين الصحة النفسية والعقلية بشكل كبير.

رعاية أغنام تخطف الأنظار

وكالات

خطفت شابة جزائرية الأنظار عبر شبكات التواصل الاجتماعي بفيدويهاها من المنطقة الريفية التي تقطنها وهي مستمتعة برعي الأغنام.

وتظهر الشابة المنحدرة من ولاية بجاية والمسماة تريزا بن صافية، في أحد المقاطع المتداولة، وهي تتحدث عن فخرها بأصولها والحياة التي تعيشها.

وقالت: «إن الكثيرين يحبون الظهور بشكل مبالغ فيه على المواقع، ولكنها تعلمت الظهور على طبيعتها، موجهة رسالة لجميع الفتيات ألا يخجلن بما هن عليه وأن يخرجن للعالم من دون تصنع، لافتة أن رائدات مواقع التواصل أصبحن يتسابقن لإظهار المثالية بالتصنع».