

## هرمون النوم يطيل نضارة الأظعمة السريعة التلف

### وكالات

اكتشف علماء جامعة إديت كوان الأسترالية أن هرمون الميلاتونين يمكنه إطالة نضارة الأظعمة القابلة للتلف بما فيها الخضار والفواكه والثمار. ووفقاً للباحثين يفقد نحو 40 بالمئة من الفواكه والخضراوات الطازجة نضارتها في الطريق من المزرعة إلى المستهلك. ويمكن السبب الرئيس في تبريدها خلال عملية التخزين، حيث إن متوسط درجة حرارة تخزين الفواكه والخضراوات شبه الاستوائية في أغلب الأحيان تتراوح بين 4 و 8 درجات مئوية، في حين أن درجة الحرارة المثالية لتخزينها هي 10-20 درجة مئوية. وتمكن العلماء من الحصول على أدلة عديدة تشير إلى إمكانية استخدام هرمون الميلاتونين في حل هذه المشكلة. ومعلوم أن هذا الهرمون موجود في جميع الكائنات الحية لتنظيم النوم. وقد اتضح أن تفاعل هذا الهرمون مع الفواكه والخضراوات يقلل من عواقب تبريدها ويقي الأظعمة عن طريق الحفاظ على مستويات أعلى من مضادات الأكسدة. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يصبح الميلاتونين بديلاً آمناً للمواد الكيميائية الخطرة لمعالجة الأظعمة.

## ديمة قندلفت تستمتع بالهاء



### الوطن

نشرت النجمة ديمة قندلفت صوراً لها وهي بملابس السباحة، هذه الهواية التي تمارسها صيفاً وشتاءً، وعلقت: «أستمتع بالماء وكل قطرة منه». يشار إلى أن قندلفت ظهرت خلال الموسم الرمضاني ببطولة مسلسل «العرجي»، إضافة إلى تألقها قبل ذلك بالمسلسل المعرب «ستيليتو».

## أغذية تشعرك بالبهجة خلال الصيف

### وكالات

كلما ازدادت درجة حرارة الصيف يزداد بحث الناس عن المشروبات والمأكولات التي تبعدهم عن حرارة الصيف، وتشعرهم بالانتعاش والبهجة معاً، ورغم سخونة هذا الفصل إلا أنه يحنو على الإنسان بكمية كبيرة من هذه الأغذية. وتتميز فواكه وخضراوات الصيف باحتوائها على كمية كبيرة من المياه التي ترطب جسم الإنسان، وتعوض المياه الضائعة في العرق، وكذلك على ألياف وفيتامينات تنشيط الجهازين العصبي والهضمي. ونصح متخصص التغذية، بهاء ناجي بالاهتمام بشكل خاص وأساسي بالإكثار من شرب المياه، منها إلى أننا إن كنا في الشتاء نحتاج لشرب لترين من المياه يومياً، فإنه في الصيف نحتاج إلى 3؛ لنحافظ على حيوية الجسم ودرجة حرارته. ويفضل ناجي إضافة الليمون للماء؛ لكون الليمون في فترة الصيف يحسن كفاءة الجلد الذي يكون معرضاً دائماً لأشعة الشمس، فيحميه من الأمراض الجلدية كالتهيجات والأورام. هناك فواكه أيضاً تساعد على زيادة نسبة المياه التي تتناولها بطريقة غير مباشرة، وترطب الجسم، بجانب احتوائها على فيتامينات كثيرة، مثل البطيخ والشمام والتين.

## أثر غريب لتمارين «اليوم الواحد»

### وكالات

كشفت دراسة جديدة أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة إلى الشديدة في عطلة نهاية الأسبوع تقلل من الإصابة بالسكتات الدماغية ونوبات القلب. وأفادت مجلة علمية بأن الرياضة مفيدة للصحة العامة والقلب بشكل خاص، وتوصي الإرشادات بضرورة ممارسة 150 دقيقة من النشاط المعتدل إلى القوي أسبوعياً. وذكرت مجلة علمية أن نحو 90 ألف شخص في منتصف العمر من الأصحاء ارتدوا عصابات المعصم (مقاييس التسارع) التي تتبعت نشاطهم، إذ سجلت مستويات نشاطهم لمدة أسبوع مع إيلاء اهتمام خاص للنشاط المعتدل إلى القوي. ووجد الباحثون أنه في السنوات الست التي أعقبت تقييم مقاييس التسارع، كان الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً معتدلاً إلى قوي أقل إصابة بالسكتات الدماغية ونوبات القلب. وحسب المجلة، كانت النتيجة الجديدة لهذه الدراسة أنه لم يكن هناك اختلاف في النتائج لدى الأشخاص الذين قاموا بأكثر من نصف نشاطهم في عطلة نهاية الأسبوع، مقارنة بأولئك الذين قاموا بتوزيعها على مدار الأسبوع.

## شاب يسرق قبعة محمد عبده

### وكالات

وثق شاب يحمل الجنسية اليمنية، لحظة اقتحامه الغرفة الفندقية التي يقيم فيها الفنان السعودي محمد عبده في مدينة نجران وسرقة قبعته في مقطع فيديو بثه عبر حسابه في تطبيق «سناب شات». وأعلنت الشرطة القبض على الشاب و 4 آخرين اشتركوا معه في الواقعة. وفي التفاصيل، وثق الشاب اليمني الذي اعتبر نفسه من أشد معجبي محمد عبده، لحظة دخوله الفندق الذي يقيم فيه «فنان العرب» متسللاً، حيث كان يتطلع للقائه فحسب. ولدى صعوده إلى الطابق الذي يوجد فيه الجناح الفندقي الخاص بالمطرب السعودي مستخدماً المصعد، وجد باب غرفته مفتوحاً ما دفعه للدخول من دون استئذان. وشاهد الشاب القبعة إلى جانب التلفاز؛ فقام بسرقتها مبرراً فعلته برغبته في تطبيق كلمات أغنية «أبي منه الخير»، التي جاء في كلماتها: «سرقني ما دريت أنه سرقني.. سلبي وأحسب إني فاطن له». وعلّق الشاب على الفيديو: «أسف.. سامحتني من محبتك جيت أبغي أشوفك وما لقيت إلا قبعتك وحببت أطبق أغنية سرقني». وأعلن «الأسمن العام» السعودي القبض على الشاب والأشخاص الذين ساعدوه في فعلته.

## سيرين عبد النور: «الزواج زي البطيخة»

### وكالات



وصفت الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور تجربة الزواج بأنها واحدة من أخطر التجارب التي خاضتها، في حين الأمومة أعظمها. وقالت: «أكثر حاجة خطيرة عملتها في حياتي الزواج؛ لأنه زي البطيخة، والحمد لله طلعت حمراً». ولفتت سيرين إلى أن أعظم تجربة عاشتها هي الأمومة، ونصحت الفتيات بالزواج من الشخص المناسب، قائلة: «أعظم تجربة في حياتي الأمومة، الأمومة شيء عظيم، وأنا بدعي كل بنت خائفة أنها تتجوز ويبقى عندها عيلة، أنت عليك بس تختاري الشخص المناسب، وهتكوفي كتير مبسوطة بأنك تكوفي أم».

## شعار «الطائر الأزرق» في خطر

### وكالات

قال الملياردير الأميركي إيلون ماسك إنه يتطلع لتغيير شعار منصة «تويتر» للتواصل الاجتماعي، فهل سنرى نهاية قريبة لـ«الطائر الأزرق»؟ وكتب على المنصة التي يملكها: «سنودع قريباً العلامة التجارية لـ«تويتر»، وتدرجياً كل الطيور». وأضاف: «إذا نُشر شعار يتمتع بقدر كاف من الجودة الليلية، فسنتقله حول العالم غداً». ولم يذكر ماسك مزيداً من التفاصيل. يذكر أن موقع «تويتر» اشتهر منذ انطلاقه بشعار «الطائر الأزرق»، وشهد على مر الأعوام تغييرات طفيفة، لم تهدد وجود الطائر الشهير.

## أنواع من الأظعمة يهدد نقصها القلب

### وكالات

قام فريق دولي من الباحثين بتحليل النظام الغذائي لنحو 245 ألف شخص حول العالم وتحديد ستة أنواع من الأظعمة، أدى نقصها إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وأكد العلماء أهمية النظام الغذائي لحالة جسم الإنسان- من النوم السليم إلى الصحة العقلية. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، فقد ركز العلماء بشكل أساسي على مخاطر بعض الأظعمة التي تميز النظام الغذائي الغربي، ولم يجرؤوا المزيد من الأبحاث العالمية حول الأظعمة الصحية. لمعرفة كيفية تأثير بعض الأظعمة التي تعتبر صحية على حالة القلب والأوعية الدموية، قام فريق دولي من العلماء بدمج البيانات من عدة دراسات. كانت العينة النهائية نحو 245 ألف شخص يعيشون في 80 دولة، ما جعل من الممكن توسيع نطاق السكان المشمولين بشكل كبير، وليس قصره على دول العالم الغربي. وأظهرت النتائج بشكل لا لبس فيه أن اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والمكسرات والبقوليات والأسماك ومنتجات الألبان يرتبط بانخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات في جميع مناطق العالم، وخاصة في البلدان ذات الدخل المنخفض حيث يتم استهلاك هذه المنتجات بشكل منخفض. ومع ذلك، أكد العلماء أنه إضافة إلى الاختيار الصحيح للمنتجات، يجب مراعاة الاعتدال في التغذية، على سبيل المثال، إن تأثير قلة استهلاك اللحوم والحبوب في الصحة لا يقل عن تأثير الأسماك أو الحليب. وللبقاء بصحة جيدة، أدخل الفواكه والخضراوات في كل وجبة، والمكسرات مرة واحدة في اليوم، ومنتجات الألبان مرتين في اليوم، ويجب أن تؤكل البقوليات من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع، ويجب أن تؤكل الأسماك يومين على الأقل من سبعة. البدائل المحتملة لمثل هذه الأظعمة تشمل اللحوم الحمراء أو الدواجن من الأظعمة الحيوانية والحبوب الكاملة من الأظعمة النباتية.

## «أوميغا 3» تحافظ على الرئتين

### وكالات

كشفت دراسة طبية حديثة عن فائدة أحماض «أوميغا 3» الدهنية، كتلك التي توجد في التوتنة والسلمون والسريدن، بالنسبة لصحة الرئتين. ووفق الدراسة، فإن هذه الأحماض الدهنية ذات تأثير إيجابي على الرئتين. «أوميغا 3» لها خصائص مضادة للالتهابات تساعد في الحفاظ على صحة الرئة، كما تحسن من وظائف الرئة. وهناك أظعمة أخرى غير الأسماك تحتوي على «أوميغا 3» منها: بذور الكتان وزيت بذور الكتان، الجوز، فول الصويا وزيت فول الصويا، بذور الشيا، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء.