

المشروبات الغازية ترفع خطر الإصابة بسرطان الكبد

وكالات

توصلت دراسة حديثة إلى أن شرب علبة واحدة فقط من المشروبات الغازية المحلاة يومياً قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الكبد بنسبة ٨٥ بالمئة. وتابع باحثون من كلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن مجموعة من النساء فوق سن الخمسين أكثر من ٢٠ عاماً، وتوصلت الدراسة إلى أن النساء اللائي يشربن علبة مشروب غازي محلاة واحدة فقط يومياً أكثر عرضة للإصابة بسرطان الكبد. ووجدت الدراسة أن معدلات الإصابة بسرطان الكبد بلغت ١٨ لكل ١٠٠ ألف امرأة ممن تناولن مشروباً سكرياً واحداً أو أكثر يومياً. وقال الباحثون إنه على الرغم من أن دراستهم لم تكن قادرة على تحديد الطريقة التي يرتبط بها استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر بأمراض الكبد.

فائدة جديدة

لتناول زيت الزيتون

وكالات

نصحت دراسة طبية حديثة الأشخاص الراغبين في الحفاظ على ذكريتهم، وتخفيض فرص موتهم بالخرف، بتناول زيت الزيتون. ووجدت الدراسة أن محبي زيت الزيتون كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب الخرف. ووفق الدراسة، إن أولئك الذين تناولوا أكثر من نصف ملعقة طعام يومياً من زيت الزيتون، كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب الخرف بنسبة ٢٨ في المئة. وقالت كوني ديكمان، مستشارة التغذية في مستشفى سانت لويس: «من المعروف أن أحماض «أوميغا ٣» الدهنية توفر فوائد مضادة للالتهابات، وزيت الزيتون مصدر جيد لهذه الأحماض، كما أن اتباع نظام غذائي غني بزيت الزيتون يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية، ربما عن طريق المساعدة في تحسين ضغط الدم والكوليسترول ووظيفة الأوعية الدموية». وتابعت: «ما هو مفيد للقلب مفيد أيضاً للدماغ، وصحة القلب والأوعية الدموية تحد من خطر الإصابة بالخرف».

لقاء نجمي «باب الحارة» مجدداً



الوطن

يقضي النجم وائل شرف إجازته في دمشق برفقة عائلته، وخلالها التقى العديد من الزملاء والأصدقاء، آخرها لقاءه النجم ميلاد يوسف الذي شاركه بطولة «باب الحارة»، فنشر مجموعة صور تجمعهمما وعلق: «معتز وعصام بعد ١٣ سنة، سقى الله.. يا أخي الحبيب ميلاد».

من دفتر الوطن

ابتلاع أم حدين

حسن م. يوسف



«إن قلت أه شممت العدا بيا / وإن خليتها بقلبي تزيد بلواي». منذ أن بدأت الفاشية العالمية بالتعاون من أدواتها المحلية شن هذه الحرب الإجرامية على وطني الحبيب سورية، تقفز هذه العبارة إلى ذاكرتي كلما جلست لكتابة هذه الزاوية، إذ أجد نفسي موزعاً بين رغبتني في إطلاق الآه الحبيسة في صدري مع إمكانية شماتة الأعداء بي، أو أن أدفنها في قلبي لتزيدني ألماً على ألمي. والحق أنني عندما أكتب لا أسمح للرقيب أن يقترب مني، إذ أطلق العنان لكلماتي كي تعبر عن كل ما يعتمل في نفسي، لكنني بعد انتهاء الكتابة أتتبع ظلال الكلمات بتوجس، وغالباً ما أبتز المشاغب منها، كي لا تصب كلماتي في طواحين أعداء بلدي! صحيح أنني، خلال السنوات الماضية، كنت بين وقت وآخر أرخي الزمام لكلماتي، وأطلق أهاتي، لكنني في كل مرة كنت أشعر بالندم، عندما أقرأ أو أسمع تعليقات الصيادين في المياه العكرة. وقد بلغ ندمي أقصى مداه عندما استبعدت من الدعم، وأعلنت عبر صفحتي في الفيس بوك أنني سأستبعد الحكومة من دعمي وسأتوقف عن التعليم والعمل في المؤسسات الحكومية التي لي علاقة بها. وقد ندمت ندامة الكسعي على هذه الخطيئة التي خدمت من لا أحترمهم ولا أؤمن بمشروعهم. ونكايه بهذه الأبواق الخارجية التي استغلت، استغلالاً بذيئاً، الآه التي أطلقتها، فقد عدت للتعليم في دبلوم علوم السينما منذ مطلع العام وما زال، رغم أن ما أتقاضاه لقاء محاضراتي لا يغطي عشر ثمن البنزين الذي أحرقه في طريقي إلى دمشق. والحقبة أنني عاهدت نفسي، منذ مطلع هذا العام على ابتلاع الآه حتى لو كانت سكيناً أم حدين، عندما أشعر أنها يمكن أن تخدم أعداء وطني. ومنذ ذلك الوقت تبرز عبارة «إن قلت أه شممت العدا بيا / وإن خليتها بقلبي تزيد بلواي» كلما شرعت في كتابة صفحة جديدة «من دفتر الوطن». قبل حوالي أربعين عاماً اختارني الزميل طيب الذكر إبراهيم ياخور رحمه الله لكي أكون شريكاً له في إصدار مجلة ملونة بثلاث لغات باسم (سورية السياحية) لحساب وزارة السياحة. ولمناسبة الشروع في بناء سد تشرين في منطقة الخابور فقد تم الاتفاق في اجتماع أسرة التحرير، على أن أقوم بجولة ميدانية في حوض الخابور وقد كانت نتيجة الجولة التي دامت نحو أسبوع أن كتبت تحقيفاً مصوراً عن تلك المنطقة من أربع وعشرين صفحة تضمن أكثر من خمسين صورة التقطتها بنفسني إضافة لغلافي المجلة العربي والأندلسي-فرنسي.

أثناء تنقلنا بين القرى المتناثرة على ضفاف نهر الخابور رأيت بدياً مجذور الوجه، مطبوخاً بالشمس، يجلس القرفصاء على هضبة وهو يراقب القطيع الذي يرعاه. ألقيت عليه السلام فرد وهو يرمق السيارة الحكومية التي نزلت منها بنظرة متوجسة، ولما سألته عن الحال تنهد وقال: «إيبيبيبيبي! إن قلت أه شممت العدا بيا / وإن خليتها بقلبي تزيد بلواي». صحيح أنني لم أر ذلك البدي سوى تلك الدقائق العابرة، لكنني منذ مدة صرت أراه وأستعيد عبارته كلما جلست لكتابة هذه الزاوية!

قتل زوجته وانتحر في بث مباشر

وكالات

عرض لاعب كمال أجسام في البوسنة بثاً مباشراً لعملية قتل زوجته السابقة قبل أن يشترع في إطلاق النار بشكل عشوائي، ما أسفر عن مقتل اثنين آخرين، ثم انتحر. ونشر سوليمانوفيتش فيديو دعاه فيه المتابعين لمشاهدة جريمة قتل على الهواء مباشرة. وظهر وهو يحمل مسدساً ويطلق رصاصاً في جبين امرأة، وقال: «حذرت الجميع من أن الأمر سيصل إلى هذا الحد، كانت تخفي طفلي عني منذ ثمانية أيام». علماً أن سوليمانوفيتش عضو في عصابة، وأدين سابقاً في أعمال عنف ومشاجرات كما تورط في تهريب المخدرات.

كم بيضة يمكن تناولها في اليوم؟

وكالات

أعلنت الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ، اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي، أن تناول كمية كبيرة من البيض في اليوم قد يكون له تأثير سلبي في الصحة. وأشارت إلى أن صفار البيض يحتوي على الكوليسترول الذي يسرع ارتفاع نسبته في الجسم عملية تصلب الشرايين. وقالت: «يحتوي البيض على مجموعة كاملة من الأحماض الأمينية الضرورية للجسم. وهذه الأحماض تسهم في بناء أنسجة الجسم والمناعة وتؤثر إيجابياً في عملية التمثيل الغذائي. ويمتص الجسم بياض البيض بسهولة. والليسيثين، عنصر آخر مهم في البيض، وهذه مادة شبيهة بالدهون، تساعد على استعادة طبقة الفوسفوليبيد (دهن فوسفوري) في الخلايا أي يحميها من التلف. كما أن الليسيثين يشكل ٦٦ بالمئة من غلاف خلايا الدماغ والعمود الفقري والأعصاب. كما يؤثر إيجابياً في عملية التمثيل الغذائي للدهون وحالة الكبد».

وإضافة إلى ذلك، بيض الدجاج مصدر مهم لفيتامين «د»، حيث يحتوي صفار بيضة كبيرة على ٣٠ وحدة دولية من هذا الفيتامين وهذه تعادل ٥ بالمئة من حاجة الجسم اليومية منه. وهذا الفيتامين مقدمة لعدد من الهرمونات ومهم جداً لعملية التمثيل الغذائي ونمو العظام وتعزيز المناعة، وهو مع الكالسيوم والفوسفور يعزز العظام والأسنان. وتابعت: «يتفق خبراء التغذية في بلدان مختلفة على أن تناول ٢-١ بيضة في اليوم لا يلحق أي ضرر بالجسم، أي يجب تناول البيض باعتدال، لأن تكون اللويحات في الأوعية الدموية يمكن أن يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية، كما أن بياض البيض يمكن أن يسبب لدى البعض رد فعل تحسسياً، وفي هذه الحالة يجب استبعاد البيض من النظام الغذائي».

ووفقاً لها، لا ينصح بقلبي البيض باستخدام زيوت نباتية تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأساسية بما فيها زيت الكتان والصويا واللفت والزيتون، لأن هذه الزيوت عند تسخينها تصبح سامة للجسم.

مها المصري لابنتها: «بخاف عليك من كلشي»



الوطن

نشرت الفنانة القديرة مها المصري صوراً من طفولة ابنتها ديمة بياضة بعد خروجها من المستشفى إثر عارض صحي أصابها. وعلقت: «من لما كنت صغيرة لحد ما كبرتني وصار عندك الآن بخاف لحد الآن بخاف عليك من كلشي، الحمد لله صرت بخير، والحمد لله على سلامتك يا حبيبة قلبي أنت». وكان زوج ديمة نشر صوراً لها أثناء دخولها المستشفى، وأوضح أنها أصيبت بعدوى، بعد أن وقعت إلى جانبه للاعتناء به حين كان مريضاً.

أطول لحية بالعالم لامرأة

وكالات

حطمت امرأة أميركية الرقم القياسي العالمي في موسوعة غينيس لأطول لحية أنثى بمعدل قياسي يبلغ ٢٥,٥ سم. وقالت الموسوعة إن إيرين هونيوكوت مصابة بمتلازمة تكيس المبايض، ونمت لحيته بعد التخلي عن روتين الحلاقة ٣ مرات في اليوم، كما تم بتر النصف السفلي من إحدى ساقيها بعد أن أصيبت بعدوى بكتيرية. وقالت إنها تجنب المشاعر السلبية بشأن مشاكلها الطبية المنهكة لأنها حافظت على نظرة إيجابية للحياة أثناء المحن. وأضافت إن أفتحة الوجه الواقية التي كانت منتشرة خلال فترة كورونا أعطتها الفرصة لبناء «ثقتها في تنمية اللحية». وأكملت: «من دواعي السرور أن أحقق رقماً قياسياً عالمياً لشيء كنت أجد منه ذات يوم».