

نهاية مأسوية لطفل

وكالات

فقد صبي يبلغ من العمر ٧ سنوات من منطقة بارانا البرازيلية حياته بشكل مأسوي بعد أن التقطت العائلة صورة له وهو يلعب بكومة من مسحوق حجارة كلسية على جانب الطريق.

كان آرثر يلعب على جانب الطريق عندما لاحظ كومة من المسحوق الأبيض الناعم، كان يعتقد أنه من المتعة التدرج واللعب عليه مثلما يفعل الأطفال عادة فوق الرمال على الشاطئ.. لم يستشعر والداه الخطر، بل على العكس بادروا لأخذ صورة للذكرى، وبعد لحظات من نهوضه بدأ يشعر بالسوء وتم نقله إلى المستشفى لكن الأطباء لم يتمكنوا من فعل أي شيء لإنقاذ حياته.

ما لم يعرفه آرثر وعائلته هو أن الكومة التي ألقتها إحدى شركات البناء على جانب الطريق كانت في الواقع مسحوقاً من بقايا الحجر الجيري أو الكلسي، الذي يتسبب بتهييج الجلد والعينين في حالات الاتصال المباشر ولكنه خطير بشكل خاص عند استنشاقه.

وعلى الرغم من أن آرثر لعب في المسحوق لبضع دقائق فقط لكنه استنشقه قدرًا كبيراً منه ما أدى إلى الوفاة.

ويحتوي غبار الحجر الجيري على بلورات السيليكات والتي يمكن أن تسبب أمراضاً خطيرة مثل سرطان الرئة ومرض الانسداد الرئوي المزمن.

الجرجير يحمي من السرطان وأمراض القلب

وكالات

توصلت دراسة جديدة إلى نتيجة مهمة حول الجرجير على أنه واحد من أكثر الخضراوات الصحية التي لا تحمل أي ضرر عند تناولها.

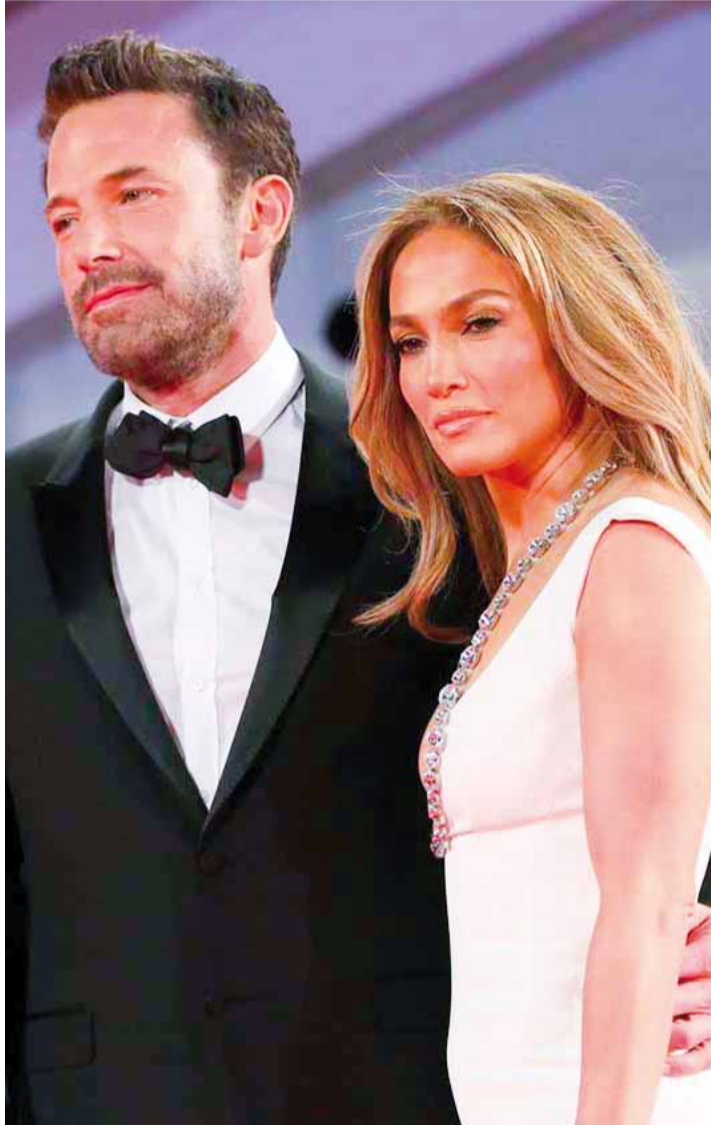
وصنف فريق من جامعة ويليام باترسون في نيو جيرسي، هذا النبات الأخضر كواحد من ٤١ نوعاً من الأطعمة القوية والمفيدة لجسم الإنسان.

واستندت النتائج إلى مدى كثافة العناصر الغذائية في كل طعام، إضافة إلى قدرتها على الحماية من الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب.

إلى ذلك، أوضحت اختصاصية التغذية ستيفاني نيلسون أن الجرجير غني بفيتامين «ك» وفيتامين «سي» وفيتامين «أ» وهو جزء من عائلة الخضراوات الصليبية، إلى جانب البروكلي والقرنبيط.

وتحتوي الخضراوات الصليبية على مضادات أكسدة قوية تساعد على منع تلف الخلايا التي قد تسبب السرطان وأمراض أخرى..

جينفر لوبيز تحتفل بعيد زواجها



الوطن

هنأت النجمة الأميركية جينفر لوبيز ٥٤ عاماً شريكها ومواطنها النجم بين أفليك ٥١ عاماً بمرور عام على زواجهما، موجهة له رسالة رومانسية قالت فيها: «منذ عام وحتى اليوم، عزيزي بين.. أجلس هنا وحيدة أنظر لخاتم زفاني منك، أشعر بالفرح والارهاق معاً، كيف وصلنا إلى هذه النهاية الجميلة؟ أريد أن أغني وأغني، أنت حياتي، وهذه هي حياتي».

من دفتر الوطن

الكوكب الفاضل!

عصام داري



تجعل البشر أقرب إلى الملائكة. استغرب صاحبنا هذا الشيء في «الكوكب الفاضل» الذي لا يشبه كوكبنا الأزرق في أي شيء، بل هو على النقيض من ذلك تماماً، وأراد أن يبحث عن السر، وكان عليه لتحقيق ذلك أن يتجول في أرجاء الكوكب ويلتقي الناس فيه.

بدأ يكتشف الأسباب التي تميز الناس هناك، فالمحبة والتفاهم تبدأ من الأسرة، ومن الزوجين معاً، فلا تكذ ولا سؤال «كنت فين ومع مين.. وليس تأخرت» ولا مبررات لتقصير الزوجة في العمل والمنزل معاً، لأن الصدق هو عنوان الحياة الأسرية، وبدأ يسأل: ألا تظنين أن زوجك ممكن أن يخونك ويلتقي امرأة سواك، أو يفكر ربما بأن يتزوج من سيدة أخرى؟ بدأ الشك يساور الزوجة، والشيء نفسه طرحه بصيغة أخرى على الزوج، فانتقل الشك إليه، ومن يومها بدأت المشاكل بين الزوجين.

وهكذا فعل مع العمال فسألهم: ألا ترون أن هناك تفاوتاً في الرواتب والأجور بينكم، وأن هناك من يأخذ رواتب مضاعفة؟

لم يترك صغيرة أو كبيرة إلا وحشر أنفه فيها، فزرع بتدخلاته وأسئلته بذور الشك والريبة وعدم الرضا، فتعكرت حياة سكان الكوكب، وشيئاً فشيئاً نشبت الحروب وعم الخراب والدمار والفوضى في أرجاء ذلك الكوكب الذي كان هادئاً أمناً مطمئناً ليتحول إلى نسخة من كوكب الأرض بحروبها ومشاكلها وخرابها وفسادها المستشري!

فتصوروا أن فاسداً واحداً استطاع تخريب كوكب كامل ونشر الفساد والخراب فيه، فكيف الحال عندما يكون عندنا في كوكب الأرض مجموعة «مرتبنة» من الفاسدين المترسبين في الفساد؟! طبعاً حديثي عن كوكب الأرض، «فلا تقهوهي غلط!».

علمت من مصادر مطلعة أن سبب موجة الحر التي مررنا بها أن آخر شخص دخل جهنم وبئس المصير لم يغلق البوابة بشكل محكم ما تسبب بتسرب القليل من حرارة جهنم «وصار اللي صار».

وعلمت أيضاً أن ذلك الشخص من «بلدياتنا» كما يقول الأشقاء المصريون، أي إنه من جماعتنا، والأهم أنه من «الإخوة الفاسدين» والعياذ بالله.

لكنني مع كل أسف لم أعرف اسمه، وأعدكم بأنني سأنشر اسمه الصريح وليس الأخرى الأولى من الاسم كما يحدث عادة!

المهم أن الفاسدين نقصوا فاسداً، لكن ترى كم عدد الفاسدين الذين سيملؤون مكانه بعد رحيله عن عالمنا غير مأسوف على شبابه؟

وما دمنا نتحدث عن معشر الفاسدين الأكارم، دعوني أذكركم بقصة قصيرة للأديب الروسي العبقري فيودور دوستوفسكي.

المعروف عن دوستوفسكي أنه روائي وليس قاصداً، أي إنه يكتب الروايات الطويلة التي تحتاج إلى أكثر من جزء كالجرينة والعقاب والإخوة كارامازوف والأبله وغيرها، لكنه كتب هذه القصة القصيرة التي لا يتجاوز عدد صفحاتها الخمسين صفحة.

ملخص القصة التي سأختصرها جداً ويتصرف، أن شخصاً كان يقف بأمان الله حين هبطت بالقرب منه مركبة فضائية فاخترطته وأقلعت كما هبطت حتى وصلت إلى كوكب بعيد عن أرضنا، وكان هذا الكوكب يساوي ويطلق المدينة الفاضلة التي تخيلها الفيلسوف الإغريقي أفلاطون.

كل شيء في هذا الكوكب مثالي، حيث الأخلاق والأمانة والصدق والغيرة والمحبة والإخلاص والتعاون والتعاقد وغير ذلك من الصفات الحميدة التي

قتل زوجته وابنه

وكالات

اعترف متهم بقتل زوجته وابنه وإصابة باقي أفراد أسرته وكشف بالتحقيق معه أنه أقدم على جريمته بسبب مصروفات المنزل.

وقال المتهم: إن زوجته تطلب الكثير من الأشياء، وهو يأخذ أجرته عن اليوم الذي يعمل فقط. وكشفت التحريات في مصر أن عاملاً في الحدادة فتح النار على زوجته وأبنائه الأربعة في منزل الزوجية أسفر عن مقتل الابن الأكبر ٢٢ سنة والزوجة وإصابة أبنائهما الثلاثة.

وقالت التحريات: إن مشادة كلامية نشبت بين المتهم وزوجته بسبب مصاريف البيت وتطورت إلى مشاجرة بالأيدي، تدخل على إثرها الابن الأكبر، فأطلق الزوج النيران وقر هاربا.

الأطعمة والمشروبات التي تزيد فرص خسارة الوزن

وكالات

من المعروف أنه بعد سن الأربعين، تصبح عملية فقدان الوزن والمحافظة على الرشاقة من الأمور الصعبة والتي تحتاج إلى مجهود أكبر بسبب انخفاض سرعة عملية التمثيل الغذائي.

وفي هذا السياق، أوضح الدكتور أنطون بولياكوف أن تجاوز هذه المشكلة يعتمد ليس على المواد الغذائية التي يتناولها الشخص فقط بل على حركة وعمل الجسم ككل.

وأوضح خبير التغذية الروسي أن الطعام والمشروبات يمكنهما فقط التأثير في الآلية التي تدعم عملية التمثيل الغذائي، ولكن لا يمكنهما تسريعها بصورة مباشرة. وحدد بولياكوف المواد الغذائية والمشروبات التي تؤثر في عملية التمثيل الغذائي وأكد أن الكاكاو يعمل كمنشط للميتوكوندريا، التي توفر الطاقة لخلايا الجسم. وإذا لم تكن كافية، فلن يتم تحويل العناصر الغذائية إلى طاقة قابلة للاستخدام، ما يؤدي إلى شعور الشخص بالتعب المستمر، وبالتالي استهلاك المزيد من السعرات الحرارية.

وكذلك يحتوي الرمان على اليوروليثين، الذي يؤثر أيضاً في نمو الميتوكوندريا ويوفر الطاقة للخلايا.

وهناك أيضاً الأسماك التي تحسن من ليونة غشاء الخلايا، ما يسمح لها باستقبال الإشارات من الوسط المحيط، وأن وجود أحماض «أوميغا ٣» الدهنية في تركيب الأسماك يحول السعرات الحرارية إلى طاقة حرارية ويسرع عملية التمثيل الغذائي.

ولفت خبير التغذية إلى أن الشوكولا المرة من المشروبات التي تعجل عملية التمثيل الغذائي، وهناك أيضاً الفلفل والزنجبيل والقرنفة والقرنفل والنوم، فهذه المواد خصائص تزيد من إنتاج الطاقة التي في معظمها تكون على شكل حرارة.

وهناك أيضاً الشاي الأسود والأخضر، فهو مفيد لأنه يفقد أثناء التخمر بعض المواد النشطة، لذلك فإنه يساعد على تخفيض الوزن.

نادين نجيم: «الأذية صارت من أقرب الناس»

وكالات



على صوت أحد المدربين في مجال التنمية البشرية، ظهرت النجمة اللبنانية نادين نجيم وهي تصغي لكلامه بإنصات كبير، معبرة عن موافقتها لكل ما يذكره من أفكار. وحاولت تبني الأقوال التي يطرحها المدرب، والتي تدور حول الأذية من الأشخاص المقربين، وأهمية الابتعاد عن الأشخاص السلبيين والمنافقين.

ونشرت الفيديو وعلقت عليه: «شو رأيكم بالكلام؟ أنا بوافق وكلامه صح.. بحس أنه الأذية صارت تجي من أقرب الناس والثقة شبه معدمة... فعلاً عم فضل العزلة على الاختلاط مع أشخاص سلبيين أو منافقين». وتوجهت بسؤال إلى المتابعين، قائلة: «هل بتوافقوا أنه في ناس بتدخل على حياتك بس لتأذيك؟».

خطأ في التغذية يحفز السرطان

وكالات

كشف اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي سيرغي فيالوف عن خطأ في النظام الغذائي يحفز الإصابة بالسرطان.

ووفقاً له، يجب أن يحتوي النظام الغذائي على الألياف الغذائية التي تساعد على تجنب الإصابة بسرطان الأمعاء والرئة والبروستات.

وقال: «تمنص البروتينات والدهون والكربوهيدرات بالكامل تقريباً في الأجزاء العليا من الجهاز الهضمي، ولا يبقى في الأمعاء سوى الألياف الغذائية من النباتات، ولكي تعمل الأمعاء بصورة طبيعية لا بد من وجود الألياف الغذائية في الخضراوات، في حين تشكل اللحوم المقلية الخطر الأكبر على الأمعاء عندما تؤكل مع كمية قليلة من الخضراوات».