

البروتين يبطن تطور السرطان

وكالات

يساعد تناول البروتين يومياً على إبطاء الشيخوخة ويمنع تطور الورم السرطاني. وأشار الدكتور سيرغي فيالوف اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي وأمراض الكبد، إلى أن مسؤولية البروتين هي منع موت الخلايا، ومن أجل الحفاظ على وجوده في الجسم يجب تناول أطعمة غنية بهذا البروتين. ويقول: «عندما تتلف المادة الوراثية في الخلية، ينشط البروتين ويوقف انقسام الخلايا». ومن جانبها نصحت الدكتورة زهرة بافلوفا، بضرورة وجود البروتين في كل وجبة طعام. ووفقاً لها يساعد النظام الغذائي المتوازن على تحسين عمل أعضاء الجسم والتخلص من الوزن الزائد. وأشارت إلى أن وجبة الفطور المثالية هي المحتوية على بروتين أو جين قليل الدسم، ووجبة الغداء المحتوية على لحوم حمراء أو لحم الدواجن أو الأسماك غير المقلية.

علامات للجلطة الدماغية

وكالات

يزداد خطر الإصابة بالجلطة الدماغية مع التقدم بالعمر لذلك يجب الانتباه إلى ٨ علامات للتعرف على الجلطة الدماغية وفقاً للدكتورة أولغا زينتشيفا اختصاصية طب الأعصاب. ووفقاً لها، تحدث الجلطة الدماغية بسبب انسداد أو تشنج الأوعية الدموية في الدماغ. في بعض الأحيان يمكن أن تحدث نتيجة انضغاط الأوعية الدموية بسبب ورم في الدماغ أو ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط. أما الجلطة الدماغية النزفية، فسببها تمزق الأوعية الدموية الدماغية. وهذا كقاعدة عامة، يسبب قفزة في ضغط الدم وتمدد الأوعية الدموية الدماغية. في كثير من الأحيان سبب هذا النوع من الجلطة الدماغية هو تصلب الشرايين. وأشارت إلى أن العلامات التي تشير إلى الجلطة الدماغية هي: الصداع بحيث يشعر المصاب كما لو أنه أصيب بغص في مؤخرة الرأس أو غرز خنجر في رأسه ويشعر بألم متبدل أو ضاغط ويشهد مع تغيير وضعية الجسم والسعال، الدوخة المفاجئة، ضعف تناسق الحركة وفقدان التوازن وغثيان وتقيؤ، تملل وخذر أي جزء من الجسم (اللسان، الوجه، الذراعين، الساقين، الجذع) أو يصاب أحد الجانبين، عدم تناظر جانبي الوجه وسيلان اللعاب وصعوبة البلع والوقوف المستمر، ضعف النطق وعدم وضوح كلام المصاب، ضعف الرؤية، اضطراب الوعي والغيبوبة واضطرابات نفسية وسلوكية.

صفاء سلطان: «احكوا كلمة الحق»



الوطن

انتقدت النجمة صفاء سلطان المؤثرين عبر تطبيق «تيك توك»، لاستمرارهم بالانشغال بالتحديات الخاصة بجني المال متجاهلين الظروف الحالية المتعلقة بما يحدث في فلسطين، واصفة ما يجري بالمعيب بحق الإنسانية. وعلقت: «يا جماعة الخير، فتحت «التيك توك» وقلت بدي شوف شو عاملين، معقول هذا وقت تحديات خاصة بشو عم تاكلوا وتشربوا وتعملوا». واعتبرت أن الأجر بهؤلاء استخدام صفحاتهم للتأثير في المجتمع العربي للتحرك، ومساعدة الشعب الفلسطيني، وقالت: «احكوا كلمة حق، والله عيب يلي عم بصير».

بين البلاغة والمبالغة

حسن م. يوسف



من دفتر الوطن

وأنا أرى أبناء قومي العرب الفلسطينيين يموتون على مرأى مني، وأرى أطفالهم ينزفون وبيوتهم تهدم فوق رؤوسهم في غزة. أشعر أن الكلمات تافهة وعاجزة كقار من قش محكوم بالرماد، رغم ذلك لا بد لي من أن أكتب وفاء بالتزامي المهني والأخلاقي، فهمة الكاتب الأولى والأخيرة هي أن يكتب. عندما رأي نظري إني كصياح عثر، بعد عناء، على الطريدة التي يبحث عنها. قال لي: هل اطلعت على نبوءة الصحفية ذات الأصل العربي هيلين توماس، عميدة مراسلي البيت الأبيض، التي وصفها تلاميذها في حفل تأبينها بأنها «أجراً صحفية في تاريخ الولايات المتحدة الأميركية»؟ قلت: إذا كنت تقصد كلامها عن زوال الدول العربية بالكامل، فقد قرأته. قال: هل تعتقد أن نبوءتها هذه ستتحقق قريباً؟ قلت: اسمع لي أن أختلف معك في فهم كلمات هيلين توماس، فهي كاتبة وليست عرافة، وأنا لا أرى في عبارتها نبوءة كما تقول أنت، بل أراها قول بليغ، القصد منه تنبيه وتحذير الحكام العرب بأن استمرارهم في التناحر وممارسة السياسات العقيمة سيوصل دولهم للانقراض، وهذا قول بليغ وصائب، غير أنك تعتبر كلامها نبوءة وأنت بذلك تخرجه من مجال البلاغة وتوقعه في المبالغة، وشتان بين البلاغة والمبالغة. قال: طوال عمرك المديد في الصحافة وأنت تضع اسم (إسرائيل) في مقالاتك بين قوسين، وتقول إن الدولة الصهيونية دولة وظيفية، تستمد أهميتها من الوظيفة الموكلة لها في حرب النفط المستمرة من بدايات القرن الماضي... قلت: لست وحدي من أصف الكيان الصهيوني بأنه دولة وظيفية، حتى العدو بات يعترف بهذه الحقيقة. فقد وصف أحد الصحفيين الإسرائيليين الدولة الصهيونية بأنها «كلب حراسة، رأسه في واشنطن وذيله في القدس». قال: قرأت كلاماً لك تتنبا فيه بتفكك (إسرائيل) بمجرد زوال وظيفتها، هل ما تزال تصدق هذا الكلام، وخاصة أننا نحن من بدأنا نتفكك؟ قلت: لست أريد أن أرس على الموت سكرًا، فوضع دولنا نحن العرب يدعو للقلق، لكن وضع عدونا لا يدعو للطمأنينة! فالصهاينة يقلقهم هاجس نهاية الدولة ولا يخفي زعماؤهم هذا الأمر، وهم يعلمون أن حقائق التاريخ ليست في مصلحتهم، فكل الكيانات الاستيطانية المشابهة للكيان الصهيوني كان مصيرها الزوال، كدولة الفرنجة في مملكة بيت المقدس، ودولة الاستعمار الاستيطاني الفرنسي في الجزائر، ودولة الفصل العنصري في جنوب أفريقيا. قال: هل أفهم من كلامك أنك ما تزال واثقًا بالمستقبل رغم كل ما يجري؟ قلت: لن أجيبك أنا على هذا السؤال، بل سأحملك إلى قول لباحث صهيوني هو مؤسس مركز الدراسات الفلسطينية البروفسور أرنون سوفيير إذ يقول: «السيادة على أرض (إسرائيل) لن تحسم بالبنديقية أو القنبلة اليدوية بل ستحسم من خلال ساحتين: غرفة النوم والجامعات، وستفوق الفلسطينيون علينا في هاتين الساحتين خلال فترة غير طويلة».

والحق أن الفلسطينيين هم الأكثر تناسلاً، كما لديهم أكبر عدد من شهادات الدكتوراه في العالم بالنسبة لعدد السكان. لست أدري ما إذا كانت هذه المعلومة هي التي جعلت سوفيير يتنبا بـ«اختفاء (إسرائيل) بعد خمسة عشر عاماً»، لكنني أتمنى وأمل من كل قلبي أن يتحقق كلامه، لا أن يكون مجرد بلاغة أو مبالغة!

كارول سماحة: واقعة التحرش أصابني بصدمة

وكالات



كشفت الفنانة اللبنانية كارول سماحة أنها تعرضت للتحرش لأول مرة بعمر السبع سنوات، لكنها لم تكن على دراية كافية بما حدث معها، واصفة إياه بـ«مسألة عابرة»، إلا أن تعرضها للتحرش بعمر العاشرة كان موضوعاً مختلفاً بالنسبة إليها، إذ شعرت بأن هناك أمراً خاطئاً. وأوضحت أن الأطفال بشكل عام يشعرون بالخوف من إخبار ذويهم بما وقع لهم؛ بسبب عدم إلمامهم بحقيقة ما يجري، لذلك قررت مواجهة متحرشها وتهديده بإخبار عائلتها. وقالت: عالجت الموضوع مباشرة مع الشخص بالتهديد، وهو كان أحد من العائلة وقررت عدم إخبار أهلي حتى لا تتضرر العلاقة العائلية، وهددته بأنه لن يدخل بيتنا مرة أخرى وقد تنتهي حياته، فأصبح يخاف بعد ذلك. ولفتت إلى أن واقعة التحرش أصابها بصدمة في بادئ الأمر، إذ كانت تفضل ارتداء الملابس التي تخفي جسدها، كما لم تتقبل التغييرات التي تطرأ على جسدها في مرحلة البلوغ، إضافة إلى امتناعها عن الخروج للسهر مع أصدقائها.

لا تفرطوا في تناول العسل

وكالات

أوصت الدكتورة ماريانا قسطنطينوفا بعدم المبالغة في تقييم الخصائص الطبية للعسل، وعدم الإفراط في تناوله. ووفقاً لها، العسل مكمل غذائي طبيعي، مفيد فقط في حال استخدامه بصورة صحية. ونصحت بتناول العسل حتى الظهيرة كمادة غذائية مستقلة، وعدم تسخينه إلى أكثر من ٤٠ درجة مئوية. وأوصت البالغين الأصحاء بعدم تناول أكثر من ١٠٠-٥٠ غرام من العسل في اليوم، لأنه يحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات السريعة التي تزيد العبء على البنكرياس والكليتين. ويجب على الأشخاص الذين يعانون السمنة وداء السكري بنوعيه تجنبه.

تجنبوا هذه المواد الغذائية للتخلص من دهون البطن

وكالات

يسعى الكثير من الأشخاص إلى خسارة الوزن أو المحافظة على أوزانهم سليمة من خلال اتباع حمية غذائية صحية ومتوازنة، ولتطبيق هذا الأمر ينصح بتجنب بعض المواد الغذائية للتخلص من دهون البطن بفعالية، وبالتالي إنقاص الوزن الزائد. وينصح خبراء التغذية بتجنب تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء، فعلى الرغم من أنها غنية بالفيتامينات والبروتينات إلا أنها تؤدي إلى زيادة الوزن بسبب ارتفاع مستويات الدهون المشبعة والصوديوم والمواد الحافظة فيها. وبالتالي يمكن أن يعطل تناول اللحوم الحمراء بشكل يومي عملية الهضم ويسبب زيادة الوزن. ويحذر الأطباء دائماً من السكر المكرر، لما يحتويه من سرعات حرارية فارغة بلا أدنى قيمة غذائية. ويعتبرون أن المشروبات السكرية، الغنية بالسكر المكرر، تزيد من حمولة الكبد، وتحول الفركتوز الزائد إلى دهون، ما يؤدي إلى زيادة في الوزن والسمنة. قد يبدو غريباً للبعض أن حبوب الذرة غنية بالسعرات الحرارية العالية، وتحتوي على نسبة عالية من السكر، لذلك ينصح بتجنب تناول الذرة باستمرار وبشكل مفرط لأنه قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم وتراكم الدهون في الجسم. ومن الضروري كذلك الابتعاد عن الدهون المتحولة الموجودة في الأطعمة المصنعة مثل البسكويت ورقائق البطاطا، لأنها تجمع الدهون إلى منطقة البطن. وأيضاً ينصح بتجنب القهوة ذات السرعات الحرارية العالية أي تلك التي يضاف إليها الكريمة والسكر، لأنها تؤدي إلى زيادة الوزن. لذا، ينصح الخبراء بتناول القهوة السوداء من دون إضافة السكر والحليب والكريمة.

حطم رقماً قياسياً في القفز بالحبال

وكالات

حطم النيوزيلندي مايك هيرد، الرقم القياسي العالمي لأكبر عدد من القفزات بالحبال خلال ٢٤ ساعة بعد قيامه بإجمالي ٩٤١ قفزة من فوق جسر ميناء أوكلاند. وقفز ٩٤١ مرة من فوق جسر في يوم واحد، ليحقق بذلك رقماً قياسياً عالمياً، وتبرع بالجائزة المالية لمساعدة الأشخاص الذين يعانون مشاكل الصحة العقلية. وحطم الرقم القياسي السابق البالغ ٧٦٥ قفزة الذي سجله الفرنسي فرانسوا ماري ديبون، في اسكتلندا العام الماضي. يشار إلى أنه بعد تسجيل الرقم القياسي في هذه الرياضة، تحصل على ٨,١ ألف دولار أميركي.