

تأثير الشوكولا في النساء بمنتصف العمر

وكالات

أفادت دراسة يابانية بأن الشوكولا تحتوي على مركبات تؤثر في الحالة المزاجية للنساء في منتصف العمر وتجعلهن أكثر سعادة بالفعل. ووجدت نتائج الدراسة أن تناول الشوكولا يومياً، لمدة ثمانية أسابيع، يقلل من المشاعر السلبية والاكتئاب والقلق. وقال الباحثون إن مركبات الفلافانول المضادة للأكسدة الموجودة في حبوب الكاكاو قد تمنع تلف الخلايا، ما يعطى الهرمونات وإشارات الدماغ. وتتركز مركبات الفلافانول بشكل أكبر في أصناف الكاكاو المستخدمة في صنع الشوكولا الداكنة. وفي الدراسة، تم إعطاء ٦٠ امرأة يتمتعن بصحة جيدة تتراوح أعمارهن بين ٤٠ و ٦٠ عاماً، إما مشروباً من الشوكولا أو مشروباً بالمذاق نفسه ولكن لا يحتوي على الكاكاو. وبعد شهرين، سجلت النساء اللائي شربن الكاكاو خلال التجربة نتائج أفضل على مقياس الحالة المزاجية، وأبلغن أيضاً عن أن صداقتهن وطاقتهم قد تعززتا. وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، البروفيسور ماساكازو تيراوتشي، من جامعة طوكيو للطب وطب الأسنان: «تشير نتائجنا إلى أن مستخلص الكاكاو لدى النساء في منتصف العمر يقلل من الاكتئاب والتعب والقلق ويحسن المزاج الإيجابي، وقد تكون مركبات الفلافانول الموجودة في الكاكاو مادة مفيدة يمكن أن تحسن الحالة المزاجية للنساء في منتصف العمر».

مشروبات مفيدة للصحة في الشتاء

وكالات

كشفت الدكتورة داريا أوتوموفا اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي، المشروبات الشتوية المفيدة للصحة. وأشارت إلى أن أحد هذه المشروبات هو الشاي مع القرفة، ومع القرنفل والبهارات السوداء العطرية التي لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة. ووفقاً للطبيبة، فإن الزنجبيل والعسل مع الليمون يحتوي على حمض الأسكوربيك وفيتامين «ب»، ما يعني أن إضافتها إلى المشروب سيساعد على تحسين الدورة الدموية وتقوية منظومة المناعة في الجسم، والمشروب الآخر المفيد هو الشوكولا الساخنة مع العسل والقرفة. وقالت: «تحتوي الشوكولا الساخنة على حبوب الكاكاو التي تحتوي على مضادات الأكسدة والحديد والفسفور، وبفضل هذا تنشأ للمشروب خصائص مضادة للفيروسات، وهو مشروب ينشط الدماغ ويحسن المزاج».

وائل جيسار: «أقسم بالله ما تعاطيت الهذرات»



وكالات

كشف الفنان اللبناني وائل جيسار عن تربيته على عيادة طبيب نفسي، نتيجة الضغوطات والصعوبات التي نتجت عن وجوده في الساحة الفنية، وقال إن الفن عالم صعب جداً خاصة على النساء، ويجب على من يرغب الدخول فيه أن يعرف كيف يتعامل معه بشكل سليم، حتى لا يأخذه لأماكن لا يحمد عقباها. وأضاف: أجواء الفن والسهر في الليل هي من تورط الفنانين، إذ لا تخلو من أصدقاء السوء، ويجب على كل شخص يدخل الساحة الفنية أن يختار مع من يجلس ويتعامل بعناية فائقة.

اليوم ندوة «اللغة العربية والهوية الوطنية»

الوطن

بمناسبة اليوم العالمي للغة العربية، تقيم وزارة الثقافة ندوة بعنوان «اللغة العربية والهوية الوطنية» في الحادية عشرة من صباح اليوم في قاعة محاضرات مكتبة الأسد بدمشق. ويتضمن برنامج الندوة ثلاثة محاور: الأول حول «واقع اللغة وتحديات الهوية» تلقيه د. منى طعمة، والثاني عن «واقع اللغة العربية في سورية وما له وما عليه» يلقىه د. منير فاعور، أما المحور الثالث فيحمل عنوان: «على خطا بناء اللغة العربية» ويلقيه د. محمد موعد، في حين يدير الندوة د. غسان السيد.

اليوم انطلاق عروض «Contrast»

الوطن

تنطلق اليوم عروض العرض المسرحي السمعي البصري الحركي الذي يحمل عنوان «Contrast» من إخراج أدهم سفر ونص سامر إسماعيل، ويستمر يومياً حتى الرابع عشر من الشهر الجاري في القاعة المتعددة الاستعمالات في دار الأسد للثقافة والفنون. وينطلق العرض الأول في الخامسة مساءً، يليه العرض الثاني في السابعة مساءً.

اكتشاف مضاد حيوي جديد في الأنف

وكالات

اكتشف علماء من جامعة توبنغن في ألمانيا مضاداً حيوياً جديداً في أنف الإنسان للبكتيريا المسببة للأمراض. وينتج الجزيء المسمى إبيفادين، من سلالات محددة من البكتيريا من نوع المكورات العنقودية الجلدية التي توجد على الغشاء المخاطي للجدار الداخلي للأنف، وكذلك على سطح الجلد. و«الإبيفادين» فئة جديدة من المركبات المضادة للميكروبات التي تقتل الكائنات الحية الدقيقة لم تكن معروفة من قبل، حيث يمكن استخدامها كهيكل رئيسي لتطوير مضادات حيوية جديدة، ويعمل الإبيفادين بفاعلية ضد البكتيريا التي تتنافس مع المكورات العنقودية البشرية، وكذلك ضد البكتيريا من بيئات أخرى، مثل الأمعاء وبعض الفطريات. وهذه المادة فعالة بشكل خاص ضد المكورات العنقودية الذهبية، وهي مسببات أمراض المستشفيات التي تكون خطرة بشكل خاص عندما تصبح مقاومة لمضادات الحيوية. ومع ذلك، هناك حاجة إلى إجراء مزيد من البحوث لتحديد ما إذا كان بالإمكان استخدام الإبيفادين أو مشتقاته في العلاج.

سيلين ديون فقدت القدرة على التحكم بعضلاتها



وكالات

في آخر تطورات حالة النجمة الكندية سيلين ديون الصحية، ذكرت شقيقتها كلوديت ديون أنها فقدت القدرة على التحكم في عضلاتها وهي تواصل محاربة «متلازمة الشخص المتيبس»، إضافة إلى معاناتها من اضطراب عصبي نادر. وقالت: «بعد عام واحد من إصابتها بمتلازمة الشخص المتيبس، لم تعد سيلين قادرة على التحكم في حركات معينة للجسم، ليس لديها سيطرة على عضلاتها، ما يكسر قلبي هو أنها كانت دائماً منضبطة.. لقد عملت دائماً بجد»

قطع رأس زوجته بالسيف

وكالات

أفادت وسائل إعلام هندية بأن رجلاً في الخمسينيات من عمره في ولاية أوتار براديش الهندية، أقدم على قطع رأس زوجته باستخدام السيف، بعد أن استغرقت وقتاً طويلاً في إعداد الشاي. وقال الرجل للشرطة التي ألقت القبض عليه بتهمة طعن زوجته حتى الموت، إنه عند نحو الساعة ٦ طلب من زوجته إعداد الشاي لكن الأمر استغرق بعض الوقت، ثم سأله عن سبب استغراق الأمر وقتاً طويلاً؟ وعندها سأله عن سبب صراخه؟ فقال إنه فقد صوابه. وفي نوبة غضب، أخرج السيف الموجود داخل المنزل وضربها عدة مرات على رأسها، ما أدى إلى وفاتها.

عصير الجزر يخفف مخاطر السرطان والسكري

وكالات

نصح الأطباء وخبراء التغذية بإضافة عصير الجزر الطبيعي إلى النظام الغذائي اليومي الخاص بك، حيث إن ذلك يمكن أن يساعد في تعزيز الصحة بشكل أفضل، ويقيد من الإصابة بأمراض خطيرة. ووجدت دراسة أن شرب عصير الجزر يمكن أن يساعد على تعزيز جهاز المناعة وتقليل الالتهابات بالجسم. وأظهرت الدراسة نتائج واعدة بعد تناوله، ما دفع الباحثين إلى الاعتقاد أن تناول عصير الجزر يمكن أن يفيد أولئك الذين يعانون من أمراض معينة، مثل مرض السكري والسرطان، حيث يلعب الالتهاب دوراً في انتشار المرض بالجسم. وذكرت الدراسة أن شرب عصير الجزر له تأثيرات حادة على التفاعل في أجزاء من الجهاز المناعي الفطري، والمركبات النشطة بيولوجياً في الجزر التي يمكن أن تفسر هذه التأثيرات هي على الأرجح أوكسيليبين الأسيثيلين مثل فالكارينول وفالكارينديول. ووصفت اختصاصية التغذية إيلانا مولشتاين، التي لم تشارك في الدراسة، النتائج بأنها «مثيرة للاهتمام للغاية». وقالت إن «الجزر هو المصدر الغذائي الأول للبيتا كاروتين، وهو مقدمة لفيتامين «أ» الحيوي لجهاز المناعة لدينا». وأضافت: «الألياف الموجودة في الجزر يمكن أن تعمل كما يعمل البريبايوتك والتي يمكن أن تساعد في صحة الأمعاء والمناعة العامة، ويمكن كذلك أن تفيد الألياف في التحكم بنسبة السكر في الدم، ما قد يساعد أيضاً على تقليل الالتهاب في الجسم، ومن الجيد أن أرى كيف يمكن للناس الاستفادة من عصير الجزر، أعتقد أنه من المهم أيضاً تذكير الناس بأنه يمكنهم تحقيق فوائد مماثلة، إن لم تكن فوائد أكثر، من خلال تناول الجزر أيضاً».

فيديو مروع لخطف طفلتين

وكالات

تداول نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي في مصر مقطع فيديو لعملية خطف طفلتين من داخل مصعد في مبنى. وأثار الفيديو حالة من الغضب الكبير بسبب الجرأة في خطف الفتاتين من داخل المصعد رغم رصد كاميرات الفيديو ملامح وجه الخاطفين. ويظهر مقطع الفيديو طفلتين داخل مصعد إحدى البنائات عندما توقف ودخل اثنتان من الرجال وقاما بتخدير الفتاتين الصغيرتين، اللتين حاولتا المقاومة لكنهما لم تتمكنتا من الإفلات وسقطتا مغشياً عليهما، فقام الرجلان بحمل الفتاتين وخرجا بهما من المصعد.