

الفواكه والخضر تبطئ الشيخوخة

وكالات

أشارت الدكتورة سفيتلانا يرمكوفيا اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي إلى أن تناول ٤٠٠ غرام من الفواكه والخضر في اليوم يساعد على إبطاء الشيخوخة ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان.

وقالت: «الألياف الغذائية الموجودة في معظم الفواكه والخضراوات، لا تتأثر بالإنزيمات الموجودة في الجزء العلوي من الجهاز الهضمي، وهذه الألياف تلعب دوراً مهماً في الجسم: تحسن تمعج الأمعاء، وهي بمنزلة غذاء لميكروبيوم الأمعاء، وتساعد في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، والسمنة، والنوع الثاني من داء السكري، وبعض أنواع السرطان، إضافة إلى ذلك تقلل من خطر الإصابة بالعدوى والالتهابات».

ووفقاً لها، تحتوي الفواكه والخضراوات على مضادات الأكسدة، ما يساعد على إبطاء عملية الشيخوخة، وكذلك تقيد في تكوين الدم لاحتوائها على الحديد والنحاس والكوبالت والمنغنيز. ووفقاً لتوصية منظمة الصحة العالمية، يجب على الشخص البالغ تناول ما لا يقل عن ٤٠٠ غرام من الفواكه والخضراوات ذات الألوان المختلفة يومياً، مشيرة إلى أن الألوان الأكثر سطوعاً تشير إلى احتواء المنتج على نسبة أعلى من مضادات الأكسدة.

وختمت: «من الأفضل تناول الفواكه والخضراوات الموسمية، لأنها طازجة ولذيذة وتحتوي على أعلى نسبة من المواد الغذائية».

متوسط العمر المتوقع ارتفع منذ عام ١٩٩٠

وكالات

اكتشف علماء من معهد القياسات الصحية والتقييم بجامعة واشنطن أنه منذ عام ١٩٩٠، ارتفع متوسط العمر المتوقع في جميع أنحاء العالم بمقدار ٦,٢ سنوات.

ووفقاً للخبراء، بدأ الناس على وجه الأرض يعيشون حياة أطول خلال العقود الثلاثة الماضية بفضل مكافحة الأمراض التي تسبب معظم الوفيات وهي الإسهال والتهابات الجهاز التنفسي والجلطات الدماغية وأمراض القلب التاجية.

واكتشف الباحثون أنه على الرغم من التحديات التي فرضتها جائحة «كوفيد-١٩»، شهد جنوب شرق آسيا وشرق آسيا وأوقيانوسيا أكبر زيادة في متوسط العمر المتوقع بين عامي ١٩٩٠ و٢٠٢١ (٨,٣ سنوات)، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى انخفاض الوفيات الناجمة عن أمراض الجهاز التنفسي المزمنة والجلطة الدماغية والالتهاب الرئوي والسرطان.

ندين تحسين بك كأنها فراشة



الوطن

النجمة ندين تحسين بك بشخصية «هديل» في مسلسل «ولاد بديعة»، وهي الفتاة التي صادفت أحياناً متسارعة وتصادعاً بيانياً في خطها الدرامي، الأمر الذي غير في بعض قناعاتها وتصرفاتها في دور مختلف عن كل ما قدمته سابقاً.

مخرجة العمل رشا شربتجي أشادت بأداء تحسين بك وقالت عنها: «مثل النسمة الحلوة، والبسمة الحقيقية الصادقة، كأنها فراشة بأدائها وجمالها وخفتها، تعطي رونقاً خاصاً لكل مشهد مهما كانت مساحة الدور، ودائماً تعاملنا سوا بيطلع بنتيجة مميزة لأنو كل مرة بتتبت أنها فعلاً نجمة مميزة بالأداء والأخلاق».

من دفتر الوطن

عيننا الثالثة

حسن م. يوسف



ثمة سلسلة من الأسماء تطل بين وقت وآخر من أعماق ذاكرتي أسميها (سلسلة الحسرة)، وهي تضم أسماء أشخاص متميزين كنت قد خططت لإجراء حوارات صحفية معهم، حال دون تحققها التسويقي، إلى أن سداها (هادم اللذات ومفرق الجماعات). ها أنذا أستعرض السلسلة الآن: يوسف حنا، محمد الماغوط، خالد تاجا، محفوظ عبد الرحمن، عادل محمود، حكيم مرزوقي، قمر الزمان علوش... وآخر الحسرات الموسيقار العراقي المجدد كوكب حمزة.

أصارحك أنني أرجئ كتابة هذه الزاوية منذ أشهر تحت وطأة مأساة غزة والظروف المرة التي نمر بها، لكن السبب الحاسم للتأجيل هو أن الزميل ميشيل خياط كان في كتاباته وتعليقاته يطنب في مديحي ويعطيني أكثر من حق، ولهذا لم أعطه حقه في الدفاع عنه، كي لا يشعر القارئ بأنني والزميل ميشيل من بيت فسق الذين يتملقون بعضهم، بمناسبة وبلا مناسبة! غير أنني حسمت أمري اليوم، وقررت الكتابة عن الزميل الإعلامي ميشيل، خشية أن تتضمن ظلامته لسلسلة الحسرة التي تخرش ذاكرتي وتتقل قلبتي.

القصة وما فيها أن إذاعة دمشق قررت قبل بضعة أشهر إيقاف البرنامج الأسبوعي «قضية بيئية» الذي كان يعده ويقدمه الإعلامي الأستاذ ميشيل خياط منذ ثمانية عشر عاماً. صحيح أنه لكل ما يبندئ نهاية، لكن شكل النهاية الذي اختارته إذاعة دمشق لبرنامج الأستاذ ميشيل جاء صادماً، لأن الإدارة لم تكلف نفسها عناء الاتصال به وإبلاغه بإيقاف البرنامج، ولهذا لم يعلم بالأمر إلا بعد ستة أشهر من اتخاذ القرار. حاول الزميل ميشيل أن يبلغ ظلامته للمعنيين وهو على ثقة بأن شكواه ستلقى أدناً مصغية، لأنه يتعاون مع الإذاعة من خارج الملاك منذ ثلاثة وأربعين عاماً، لكن المعنيين لم يستقبلوه! ولهول شعوره بالصدمة، أصيب الزميل ميشيل بأزمة قلبية حادة نجا منها بأعجوبة!

صحيح أنني عملت في الصحافة أكثر من نصف قرن غصت خلالها عميقاً في هموم الناس، إلا أنني كنت وما أزال أغبط الزميل ميشيل خياط على انغماسه في الواقع، وقدرته على التأثير فيه بشكل مباشر، فتحقيقاته الصحفية الميدانية كانت لي بمنزلة عين ثالثة أرى من خلالها أهم القضايا البيئية في مختلف أنحاء سورية.

عندما بدأ مشروع معمل إسمنت طرطوس، رثي ميشيل خياط آلاف أشجار الزيتون التي ستقطع والبيئة الجميلة التي ستلوث. ومن خلال تحقيقاته علمنا بمشروع آبار الضخ العمودي دائمة التشغيل، لإيقاف زحف الملوحة على ١٢٥ ألف هكتار من أراضي دير الزور الزراعية الخصبة. ومن خلال متابعاته عرفنا قصة إحياء نهر قويق وكيف «ربحت حلب نهراً في وقت تخسر فيه الكثير من المدن أنهارها».

لقد أسهمت كلمات ميشيل خياط في تحويل أكثر من مئة مجرور عن نهر بردى، وجر مياهها الملوثة إلى محطة عدرا للمعالجة حيث يجري تحويلها لمياه صالحة للسقاية. كما كانت تحقيقات ميشيل خياط طوال نصف القرن الماضي شريكاً أصيلاً في الدفاع عن البيئة السورية وصحة الإنسان السوري. فنتحية له.

روجينا: أستمتع بالأعمال المنزلية



وكالات

قالت الفنانة المصرية روجينا إنها في المنزل مثل أي «ست بيت» مصرية تطبخ وتقوم بأعمال المنزل، لأن والدتها ربتها على مبدأ أن تكون زوجة وربة منزل وتهتم بكل شؤون أسرتها. وأضافت: إنها تستمتع بالقيام بالأعمال المنزلية وأنها لا تحتاج إلى مساعدة معها في المنزل. واستكملت حديثها قائلة: إن المسؤوليات الأسرية هي التي تساعدها على الخروج سريعاً من الأدوار التي تجسدها في أعمالها الفنية، وتابعت: «ما يساعدي على الخروج من أي شخصية أجسدها هو إني برجع لحياتي الطبيعية وأنشغل في تفاصيل بناتي وتفاصيل حياة روجينا الحقيقية، وإلا ممكن أتجبن لأن الشغلانة دي فيها لومة».

مقتل ٤ أشخاص من عائلة واحدة

وكالات

لقي أربعة أشخاص من أسرة واحدة مصرعهم وأصيب طفلان جراء حادث سير مروع وقع في محافظة معان جنوب الأردن، قبل موعد الإفطار. وفي تفاصيل الواقعة التي رواها مصدر مقرب من العائلة، فإن العائلة التي تقطن منطقة القويرة كانت بطريقها للإفطار عند أحد الأقارب في منطقة الحسينية، إلا أن العائلة لم يكتب لها الوصول فقد اصطدمت مركبتهم بالسياج الفاصل بين الشارعين. وتوفي في الحادث الأب الذي يبلغ ٣٥ عاماً، والأم وطفلاهما ٧ سنوات وستنان، تاركين خلفهم طفلين آخرين، بعمر ٥ سنوات و٣ سنوات، اللذين أصيبا بجروح.

ضبط عمته مع عشيقها فقلتها

وكالات

أعلن مصدر في الشرطة العراقية أن شاباً أقدم على قتل عمته بدافع «غسل العار» شمالي العاصمة بغداد بعد أن ضبطها مع عشيقها. وقال المصدر إن معلومات وردت بوجود حادث قتل ضمن حي «البيساتين» في منطقة الشعب شمالي بغداد. وأضاف: «تم التوجه إلى مكان الحادث واتضح مقتل امرأة مواليد العام ١٩٨٥ من ابن شقيقها مواليد العام ١٩٩٨ وضبط بحوزته سلاح نوع (كلاشينكوف)». وأشار إلى أنه حسب التحقيقات الأولية مع المتهم اتضح أنه قام بقتل عمته بدافع «غسل عار». مؤكداً أنه تم القبض على شخص كان معها، واتضح أنه عشيق المجني عليها.

تضاعف حالات سرطان البروستات حول العالم

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن حالات سرطان البروستات قد تتضاعف في جميع أنحاء العالم بحلول عام ٢٠٤٠. ومن المتوقع أن ترتفع حالات سرطان البروستات السنوية من ١,٤ مليون في عام ٢٠٢٠ إلى ٢,٩ مليون في عام ٢٠٤٠، وفقاً لأحدث البيانات. كما قد تزيد الوفيات السنوية الناجمة عن المرض بنسبة ٨٥ بالمئة، أي زهاء ٧٠٠ ألف خلال الإطار الزمني نفسه، وخاصة بين الرجال في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، وستؤدي شيخوخة السكان وزيادة متوسط العمر المتوقع إلى ارتفاع أعداد كبار السن من الرجال في السنوات المقبلة. وأوضح الخبراء أنه لا يمكن تجنب عوامل الخطر الرئيسية لسرطان البروستات، مثل عمر ٥٠ عاماً أو أكثر ووجود تاريخ عائلي للمرض، ما يعيق محاولات منع الزيادة القادمة في حالات الإصابة بالمرض من خلال تغيير نمط الحياة أو تدخلات الصحة العامة. وقال نيك جيمس، المعد الرئيسي وأستاذ أبحاث سرطان البروستات والمثانة في معهد أبحاث السرطان بلندن: «إن التدخلات القائمة على الأدلة، مثل تحسين برامج الكشف المبكر والتعليم، ستساعد في إنقاذ الأرواح ومنع اعتلال الصحة من سرطان البروستات في السنوات القادمة. وينطبق هذا بشكل خاص على البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل التي ستتحمل العبء الأكبر من الحالات المستقبلية». ويمكن أن تشمل أعراض سرطان البروستات: الحاجة إلى التبول بشكل متكرر وصعوبة التبول والشعور بأن المثانة لم تفرغ بالكامل وظهور دم في البول أو السائل المنوي. وتشمل علامات انتشار سرطان البروستات: آلام الخلفية أو الظهر أو العظام وفقدان الشهية وفقدان الوزن. الجدير بالذكر أن سرطان البروستات يعد سبباً رئيساً للوفاة والعجز، حيث يمثل ١٥ بالمئة من جميع حالات السرطان لدى الذكور.