

أطعمة تخفض مستوى ضغط الدم وتحمي من الخرف

وكالات

أعلن الدكتور ياروسلاف أليكسيمن اختصاصي أمراض القلب، أن الدراسات الأخيرة أظهرت أن تناول الخضراوات الورقية يخفض ارتفاع مستوى ضغط الدم وخطر الإصابة بالخرف. وبين الاختصاصي أنه بالنسبة لمستوى ضغط الدم المرتفع، تشمل الأطعمة المفيدة الثمار حيث يغطي تناول ١٥٠-٢٠٠ غرام منها أسبوعياً حاجة الجسم من مضادات الأكسدة، مؤكداً أنه من الضروري تناول منتجات الحبوب الكاملة، أي الحنطة السوداء غير المعالجة والأرز البني وخبز الحبوب الكاملة والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، وأن هناك أدلة علمية تشير إلى أن الخضراوات الورقية يمكن أن تساعد في خفض مستوى ضغط الدم، كما أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض باركنسون والزهايمر. وأشار إلى أن أحد الأنظمة الغذائية الصحية هو حمية البحر الأبيض المتوسط، التي تتضمن تناول الكثير من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والأسماك الدهنية، لذلك أصبحت أساس نظام DASH الغذائي لمكافحة ارتفاع مستوى ضغط الدم الذي يحد من استهلاك الملح وزيادة استهلاك الخضراوات.

خبراء يحذرون من وصلات الرموش

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن استخدام وصلات الرموش يمكن أن يؤدي إلى أمراض خطيرة في العين كونها تحتوي على مواد تسبب مرضاً خطيراً. وبيّنت أن وصلات الرموش عبارة عن ألياف فردية متصلة بكل رمش طبيعي واحدة تلو الأخرى. وتُصنع وصلات الرموش من أنواع مختلفة من المواد كالألياف الطبيعية مثل الحرير وشعر الخيول، أو الألياف الاصطناعية مثل النايلون أو البلاستيك، ويتم تثبيت الوصلات باستخدام الغراء ما قد يسبب مشكلات. ووفقاً للدراسة أبلغت أكثر من ٦٠ بالمئة من النساء عن التهاب القرنية والملتحمة، بعد وضع لاصق الرموش في أعينهن، وأفادت بأن ٤٠ بالمئة من النساء لديهن رد فعل تحسسي تجاه الغراء. كما كشفت الدراسة عن حالات تم فيها بيع غراء الأظافر، وهو أقوى وأكثر فعالية، كغراء للرموش أو استخدامه بدلاً منه في واحدة من أكثر حالات سوء التطبيق إثارة للصدمة. ويمكن أن تشكل المواد اللاصقة للرموش مخاطر صحية مختلفة، كونها تحتوي على مادة «فورمالدهيد»، وهي مادة كيميائية مسببة للسرطان.

جورج وسوف يعزف البيانو مع حفيدته



الوطن

نشر النجم السوري جورج وسوف عبر خاصية الستوري على إنستغرام صورة تجمعته بحفيدته آميا وهو يشاركها العزف على البيانو. ويشار إلى أن سلطان الطرب انتهى مؤخراً من تسجيل أحدث أغانيه التي ستكون باللهجة المصرية، كما أنه يستعد لإحياء حفل غنائي في الأردن في الخامس عشر من شهر آب المقبل.

البروتين والدهون يحفزان الأنسولين

وكالات

توصلت دراسة جديدة إلى أن بعض الأشخاص ينتجون المزيد من الأنسولين استجابة للبروتينات والدهون مقارنة بالكربوهيدرات. وأوضح النتائج أن إنتاج الأنسولين يختلف من شخص لآخر بتفاوت أكثر مما كان يعتقد في البداية، وهو الاكتشاف الذي يمهّد الطريق لعلاج كل حالة على حدة من خلال نظام غذائي محدد، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Cell Metabolism. وأجرى باحثون من جامعة كولومبيا البريطانية في كندا أول دراسة واسعة النطاق تقارن كيف ينتج الأشخاص المختلفون الأنسولين استجابة لكل من المغذيات الكبرى الثلاثة واكتشفوا أنه بالنسبة لبعضهم، فإن البروتينات والدهون لهما تأثير أقوى من الجلوكوز.

الإفراج عن أميركية قُضت ٤٣ عاماً في السجن بعد إدانة خاطئة

وكالات

جرى الإفراج عن امرأة أسقطت إدانتها بالقتل، بعد أن قضت ٤٣ عاماً من الحكم المؤبد، في ولاية ميسوري الأميركية. وغادرت سانديا هيمي ٦٤ عاماً سجنًا في تشيليكوت بالولايات المتحدة، حسبما أفادت وكالة «أسوشيتد برس». وأدين هيمي بتهمة قتل باتريشيا جيشكي، وهي عاملة بمكتبة في سانت جوزيف بولاية ميسوري عام ١٩٨٠، وحُكم عليها بالسجن مدى الحياة، وذلك بعد أن أدلت هيمي بتصريحات وهي في حالة عدم وعي بسبب معاناتها من مرض نفسي، وقد استخدمت الشرطة هذه التصريحات لإدانتها. وحكم قاضي دائرة مقاطعة ليفينغستون، راين هورسمان، بأن الأدلة المباشرة تربط مقتل جيشكي بضابط شرطة محلي دخل السجن لاحقاً لارتكابه جريمة أخرى، وتوفي بعد سجنه بفترة قليلة. وخلال الشهر الماضي، اتفق قاضي الدائرة ومحكمة الاستئناف والمحكمة العليا في ولاية ميسوري على ضرورة إطلاق سراح هيمي؛ لكنها ظلت محتجزة خلف القضبان، مما ترك محاميها وخبراء القانون في حيرة من أمرهم.

مصرع رضيع عراقي مختنقاً بسريره

وكالات

لقي طفل عراقي مصرعه حين حاول النزول من سريره فالتف حول السرير حول عنقه ما أدى إلى اختناق على الفور. وأفاد مسؤول طبي محلي في محافظة أربيل، بأن مستشفى المدينة استقبل طفلاً يبلغ من العمر عاماً واحداً، لقي مصرعه بعد التقاط حبال سريره حول عنقه، في حين كان يحاول النزول منه في غياب أبويه. وأشار إلى أن أطباء المركز الصحي بذلوا كل ما في وسعهم لإنقاذ حياة الطفل لكنه لفظ أنفاسه الأخيرة، وهذه هي المرة الأولى خلال العام الحالي التي يتم فيها تسجيل حالة وفاة لطفل بطريقة مماثلة في المحافظة العراقية.

أزمة المناخ تجعل الأيام أطول

وكالات

كشفت دراسة جديدة عن أن أزمة المناخ تتسبب في زيادة طول الأيام، حيث يؤدي ذوبان الجليد القطبي إلى إعادة تشكيل كوكب الأرض. وأشار الفريق إلى أن التغيرات في طول الأيام تكون في إطار الملي ثانية، لكن هذا يكفي لتعطيل حركة المرور على الإنترنت والمعاملات المالية ونظام تحديد المواقع العالمي، وكلها تعتمد على ضبط الوقت الدقيق. وأوضح الباحثون أن طول يوم الأرض ازداد بشكل مطرد على مر الزمن الجيولوجي مع تغير المناخ، حيث إن ذوبان الصفائح الجليدية في غرينلاند والقطب الجنوبي بسبب الاحتباس الحراري الذي يسببه الإنسان أدى إلى إعادة توزيع المياه المخزنة عند خطوط العرض العليا إلى محيطات العالم، ما أدى إلى وجود مزيد من المياه في البحار القريبة من خط الاستواء، وهذا يجعل الأرض أكثر تفلطحاً أو أكثر بدانة، ما يبطئ دوران كوكب الأرض ويطيل النهار بشكل أكبر. وأشار الباحثون إلى أن معدل التباطؤ في دوران الأرض تسارع إلى ١,٣ ملي ثانية / سنة منذ عام ٢٠٠٠ مع تسارع الذوبان. وقال الباحثون: «من المرجح أن يكون هذا المعدل الحالي أعلى من أي وقت مضى خلال آلاف السنين القليلة الماضية، ومن المتوقع أن يظل عند مستوى ١,٠ ملي ثانية تقريباً خلال العقود القليلة المقبلة، حتى لو تم كبح انبعاثات الغازات الدفيئة بشدة». وبيّنوا أنه إذا لم يتم خفض الانبعاثات، فإن معدل التباطؤ سيرتفع إلى ٢,٦ ملي ثانية / سنة بحلول عام ٢١٠٠، متجاوزاً المد القمري بوصفه أكبر مساهم منفرد في التغيرات طويلة المدى في طول الأيام.

تغريم تامر حسني بعد اتهامه بسرقة أغنية

وكالات



أصدرت محكمة القاهرة الاقتصادية، حكماً بتغريم الفنان المصري تامر حسني، لتعديده على حقوق الملكية الفكرية للشاعر الراحل عبدالعزيز عمار المؤلف الأصلي لكلمات أغنية «راجلي لي». وكان الفنان تامر حسني قد طرح أغنية «راجلي لي» عام ٢٠٠٦، ونسب كلماتها وألحانها لنفسه، وعاد وقام ببيعها للفنانة شيرين وجدي في العام نفسه. وأوضح محامي أسرة الشاعر الراحل أن أغنية «راجلي لي» كتبها الشاعر الراحل عبد العزيز عمار بعنوان «يا عم سيبك»، وهي من كلماته وألحان تامر حسني، لكن بعد سنوات فوجئنا بأن الأغنية تُداول على أنها كلمات وألحان تامر حسني، ويتحدث المطرب عن أن الأغنية من كلماته في مقابلاته التلفزيونية وهو غير صحيح. وأكد المحامي أن الحكم أيد لمصلحة ورثة الراحل بإثبات التعدي على حق الملكية الفكرية لعبد العزيز عمار، الأمر الذي قضت معه المحكمة الاقتصادية بإثبات حالة التعدي وإلزام تامر حسني بالتعويض المادي.

تعافي سابع مريض في العالم من فيروس الإيدز

وكالات

أعلن فريق من الأطباء في ألمانيا تعافي مريض من فيروس نقص المناعة البشرية بشكل فاعل، زرعت له خلايا جذعية قبل عشر سنوات. ويعد الرجل الألماني سابع شخص في العالم يحقق الشفاء من فيروس نقص المناعة البشرية، وتم تشخيص إصابته بالفيروس لأول مرة عام ٢٠٠٩، وكان يعاني سرطان ابيضاض الدم اللينفي الحاد عندما خضع لعملية زرع نخاع عظمي لعلاج سرطان الدم في عام ٢٠١٥، وهذا الإجراء الذي ينطوي على خطر الوفاة بنسبة ١٠ بالمئة يحل بشكل أساسي محل الجهاز المناعي للشخص. وقال الأطباء إنه بعد نحو ست سنوات من هذا الإجراء أصبح خالياً من فيروس نقص المناعة البشرية والسرطان.