

زيادة الملح تسبب الموت البطيء

وكالات

أكدت دراسة حديثة أن الإفراط في استخدام ملح الطعام في الوجبات يزيد من خطورة الإصابة بسرطان المعدة؛ فالملح الزائد قد يؤدي إلى تآكل الطبقة الواقية على المعدة، ما يتسبب بتلف الأنسجة، وبالتالي حدوث طفرات سرطانية.

وتوصل خبراء التغذية من مركز الصحة العامة في جامعة فيينا إلى أن الأشخاص من المملكة المتحدة الذين أضافوا المزيد من الملح إلى معظ وجباتهم الغذائية، كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة بنسبة 41 بالمئة مقارنة بأولئك الذين استخدموا الملح بشكل معتدل أو قليل.

وللوصول إلى هذه الاستنتاجات، قام باحثو جامعة فيينا بفحص قاعدة بيانات ضمت 471144 شخصاً بالغاً في المملكة المتحدة، على مدار 11 عاماً.

وقالت الباحثة العاملة على الدراسة سلمى كرونشتاينر جيسيفيتش، اختصاصية تغذية في جامعة فيينا: «يظهر بحثنا العلاقة بين تكرار إضافة الملح وسرطان المعدة. دراستنا ستزيد الوعي بالآثار السلبية للاستهلاك المرتفع للغاية للملح وتوفير أساس لتدابير الوقاية من سرطان المعدة».

وقال الدكتور لو تشي من مركز أبحاث السمّة في جامعة تولين، في مدينة نيو أورليانز الأميركية: إن إضافة كميات كبيرة من الملح إلى الأطعمة ترتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة.

وأشار الباحثون إلى أن هناك العديد من المشكلات الفسيولوجية التي تربط تناول كميات كبيرة من الملح وضعف وظائف الكلى، بما في ذلك التغيرات الهرمونية وزيادة الإجهاد التأكسدي.

شاب يصور 7 آلاف فتاة خلسة

من أجل استعمالها كطلاسم

وكالات

جرت محاكمة شخص جزائري متهم بالشعوذة في الجزائر بعد أن قام بتصويره سبعة آلاف سيدة خلسة في الأماكن العمومية من أجل استعمالها كطلاسم.

وكان الشخص متهماً بتصوير النساء من مختلف الفئات والأعمار، وعند مدهمة منزله ومستودع ملحق به، تم ضبط سبعة آلاف صورة لفتيات ونساء، منهن طالبات جامعات وموظفات في الإدارات وغيرهن ممن صادفهن في الأماكن العمومية كالمساحات ووسائل النقل، حيث كان يستعمل صورهن في طلاسم للسحر والشعوذة.

«من سيربح المليون؟» مع قصي خولي



الوطن

يستعد النجم قصي خولي لتقديم النسخة الجديدة لبرنامج المسابقات «من سيربح المليون؟» المقرر عرضه على تلفزيون دبي، ليكون خلفاً للإعلامي اللبناني الشهير جورج قرداحي الذي قدم البرنامج عبر سنوات.

من ناحية ثانية، يؤدي خولي دور البطولة في المسلسل المعرب «لعبة القدر» إلى جانب النجمة ديمة قندلفت، وتدور أحداث المسلسل حول زوجين يواجهان صعوبات في الإنجاب، وتدفعهما ضغوط العائلة للبحث عن طريقة لإنجاب وريث للأسرة الثرية، ضمن 45 حلقة فقط.

قتل شقيقه ودفنه في المنزل

وصب الإسمنت فوقه

وكالات

شهدت محافظة أسيوط في مصر حادثة قتل شنيعة، حيث أقدم شخص على قتل شقيقه الأكبر ودفنه داخل منزلها، في ظروف غامضة دفعت الجميع للتساؤل عن دوافع الجريمة.

البداية كانت بتلقي الأجهزة الأمنية بلاغاً من أحد أفراد العائلة حول اكتشافه مقتل قريبه على يد شقيقه الأصغر داخل منزل العائلة.

وفي التفاصيل، ضرب القاتل شقيقه بـ«بلوك من الطوب» على رأسه، ما أدى إلى وفاته على الفور، ثم دفنه داخل حفرة في المنزل وصب طبقة إسمنتية فوقها لإخفاء الجريمة.

وكان ابن عم الشقيقين يتردد على منزل الضحية للسؤال عنه بسبب طول فترة غيابه، إلا أن شقيقه الأصغر القاتل كان يتهرب من الإجابة ويخبره بعدم معرفة مكانه، إلى أن لاحظ ابن العم وجود صبة إسمنتية في المنزل، ما أثار شكوكه وأصر على مواجهة القاتل، وسارع بإبلاغ الشرطة.

امرأة قطعت جثة جارتها

إرباً بالساطور

وكالات

تلقى مدير أمن الفيوم بمصر إخطاراً يفيد بعثور أحد المزارعين على جثة أعضاء بشرية داخل حقله.

وتبين من المعاينة الأولية أن الأشلاء تعود لمسنة تدعى عائشة محمد صاوي (65 عاماً)، وكشفت التحريات أن وراء مقتلها امرأة تدعى وفاء أحمد صابر (52 عاماً) تقيم بجوار الضحية.

وأفادت التحريات بأن المتهمة اقتحمت منزل المجني عليها ليلاً لسرقة قرطها الذهبي لكونها تمر بضائقة مالية.

وسحبت المتهمة الضحية إلى إحدى الحجرات ثم قامت بطعنها بسكين وأحضرت ساطوراً وقامت بتقطيعها إرباً إرباً وألقت بأجزاء جسدها في الحقول القريبة من القرية، ظناً منها أن الحيوانات الضالة ستلتهم جسدها لإخفاء معالم الجريمة.

وأشارت التحريات إلى أن المتهمة تعودت على الاستدانة من جيرانها وسبق أن جمعت مبلغ 200 ألف جنيه من جيرانها على سبيل عمل جمعية ولم تسدها ما تسبب بإصابة زوجها بجلطة وتوفي على إثرها.

مشعوذ يروج للسحر والدجل

وكالات

تمكنت أجهزة الأمن المصرية من ضبط أحد الأشخاص بالإسكندرية لقيامه بالترويج عبر مواقع التواصل لقدرته على العلاج الروحاني ومزاولة أعمال السحر.

وأكدت التحريات أن المتهم عاطل وله معلومات جنائية مقيم بمحافظة القاهرة، قام بالنصب والاحتيال على المواطنين من خلال مزاولة أعمال الدجل والسحر، وإيهامهم بقدرته على العلاج الروحاني مقابل مبالغ مالية، والترويج لنشاطه الإجرامي عبر موقع التواصل الاجتماعي.

وتم ضبطه بدائرة قسم شرطة الجمرك بمحافظة الإسكندرية، وبحوزته الأدوات المستخدمة في أعمال السحر والدجل وهاتف محمول تبين احتواؤه على دلائل تؤكد نشاطه الإجرامي.

جزء من الدجاج يجب عدم تناوله

وكالات

كشفت ناتاليا سيشيفا، الطبيبة الروسية المتخصصة بأمراض الجهاز الهضمي، أي أجزاء من الدجاج أكثر صحة من غيرها، وأي جزء من الأفضل عدم تناوله.

وقالت لوكالة «سبوتنيك»: إن لحوم الدواجن البيضاء تحتوي على كمية قليلة من الدهون، لذلك يعتبر معظم الخبراء أن الصدر هو الجزء الأكثر صحة في ذبحة الدجاج. ومع ذلك فإن التنوع مهم في التغذية، لذا يجب ألا تتخلى عن الفخذين والساقين».

وتابعت: «يمكن استخدام الساق والفخذ أيضاً، ولكنني أنصح باستخدامهما في وجبة الغداء والصدر الأصغر حجماً في وجبة العشاء، فالصدر قليل الدهون جداً. أما الفخذان فهما أقرب إلى اللحوم الحمراء، ويحتويان على كمية كافية من الدهون المشبعة، التي لا نزيلها تماماً من النظام الغذائي، ولكن في الوقت نفسه نحد منها».

وأشارت إلى أن الجلد يحتوي على معظم الدهون المشبعة، لذا يجب التخلص دائماً من هذا الجزء من الدجاج.

وأضافت: «يتحول الكثير من الناس إلى تناول لحوم الدواجن، ويتخلون عن لحم البقر، ولكن في الوقت نفسه يأكلون سيقان الدجاج أو الأجنحة مع الجلد. فالدجاج يحتوي على كمية الدهون ذاتها التي يحتوي عليها اللحم البقري الدسم إذا لم نزل الجلد، حتى لو كان هناك جزء من الصدر مع الجلد».

وقالت: إن الفائدة الأكبر للجسم تأتي من الدجاج المطبوخ على البخار أو المسلوق، وأوضحت أنه من الممكن أيضاً طبخ الدجاج في الفرن، ولكن الأهم هو عدم ظهور طبقة الاحتراق.

وأردفت: «لا ينبغي عليك تضمين الدجاج في نظامك الغذائي بشكل يومي، ومن الأفضل استبداله بالأسماك وأنواع اللحوم الأخرى».

باريمور تخضع لفحص سرطان الثدي أمام الكاميرا

وكالات



خضعت الممثلة الأميركية درو باريمور أمام الكاميرا لفحص سرطان الثدي من خلال الأشعة السينية، مساهمة منها في شهر التوعية بسرطان الثدي، وشاركت باريمور (49 عاماً) متابعيها على شبكات التواصل الاجتماعي فيديو ترويجياً للحلقة المقبلة من برنامجها، حيث أطلت برداء المرضى في المستشفيات، لتعلن عن صيغاتها الناجيات من سرطان الثدي. وخضعت نجمة هوليوود للأشعة، مؤكدة أنها وجدت التجربة مفيدة للغاية، إضافة إلى سهولتها وسرعتها قائلة: «10 ثوان هذا كل شيء».

تحذير للمدخنين من بكتيريا ضارة

وكالات

حذرت دراسة من أن المدخنين لديهم مستوى أعلى من البكتيريا الضارة في الفم، مقارنةً بغير المدخنين، وهو ما يسبب لهم الكثير من المشكلات في اللثة.

ويمكن أن تسبب هذه البكتيريا أمراض اللثة، وقد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان وأمراض الكبد والكلى، لأنها يمكن أن تؤدي إلى الالتهابات وغيرها من الآثار الضارة.

وتحتوي السجائر على عدد من المواد السامة التي تشمل النيكوتين والقطران والمواد الكيميائية المشعة والرساخ والامونيا. وعند تدخين السجائر تدخل هذه المواد الخطرة تجويف الفم وتغير البيئة المحيطة عن طريق تقليل مستويات الأوكسجين، وتغيير درجة الحموضة، ومنع إنتاج اللعاب بشكل كاف.