ما فوائد الجرجير؟

تشير الدكتورة يكاتيرينا غوزمان خبيرة التغذية إلى أن الجرجير من المنتجات الشائعة التي تتميز بخصائص عديدة. فما هي فوائده؟

ووفقا لها، الجرجير من الخضراوات الورقية الصحية واللذيذة، وهو غني بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، مثل الغلوكوسينولات، التي تتحول في الجسم إلى إيزوثيوسيانات. تتميز هذه المواد بخصائص مضادة للالتهابات والسرطان.

وتشير الخبيرة إلى أن الجرجير مفيد لإنقاص الوزن والحفاظ على مستوى ضغط الدم الطبيعي، كما يحسن عمل الجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية.

وتقول: «يقوي فيتامين C ومضادات الأكسدة الأخرى الموجودة في الجرجير منظومة المناعة، ويساعد الجسم على مكافحة العدوى».

وتوصي الطبيبة بتناول الجرجير طازجا للحفاظ على خصائصه المفيدة. ويمكن للشخص تناول ٥٠-١٠٠ جرام من الجرجير في اليوم.

وتقول: «الجرجير يتناسب جيدا مع الخضراوات والفواكه واللحوم والأسماك والجبن وزيت الزيتون».

مقتل مؤثرة برازيلية طعنا على يد عامل نظافة

شهد أحد مراكز التسوق في مدينة ساو باولو البرازيلية جريمة مروعة، راحت ضحيتها المؤثرة في مجال الكتب تايس برونا دي كاسترو، البالغة من العمر ٣٦ عامًا، بعدما تعرّضت لأكثر من ٢٠ طعنة على يد عامل نظافة في قاعة الطعام، يوم الاثنين ٢ يونيو الجاري. وبحسب الشرطة، هاجم الجاني، كلاوديو إليزو (٤٠ عامًا) الضحية بشكل مفاجئ أثناء تناولها الغداء في مركز التسوق، ثم لاذ بالفرار واقتحم أحد المكاتب حيث تسبب بأضرار في الممتلكات قبل أن تتمكن السلطات من اعتقاله. وأفاد المتهم خلال التحقيقات بأنه أقدم على قتل تايس بعدما رفضت الدخول في علاقة عاطفية معه، مؤكدًا أن العلاقة بينهما لم تكن وثيقة. وتتابع الشرطة التحقيق في القضية باعتبارها جريمة قتل نساء، في إطار تصاعد العنف القائم على النوع الاجتماعي في المنطقة، وهو ما دفع ناشطين إلى تسليط الضوء مجددًا على مخاطر هذا النوع من الجرائم في أمريكا اللاتينية.

وكانت تايس تدير مدونة أدبية شهيرة تُدعى **Reader Fashion** وتعمل كوكيلة سفر في المركز ذاته، حيث قتلت. وعبّرت عائلتها، عبر حسابها في «إنستغرام»، عن حزنها العميق، قائلة: «فقدنا عزيزتنا تايس بطريقة مأساوية لا تُصدق.. كانت الكتب والأدب مصدر سعادتها، وسنحبها إلى الأبد». وتأتي هذه الحادثة ضمن سلسلة من الجرائم التي استهدفت مؤثرات في أمريكا اللاتينية خلال الفترة الماضية؛ ففي مايو الماضي شهدت المكسيك جريمة مشابهة في الشهر نفسه، إذ قُتلت خبيرة التجميل ومستخدمة «تيك توك» فاليريا ماركيز (٢٣ عامًا) أثناء بث مباشر من صالونها في ولاية خاليسكو، بعدما أطلق مسلّح على دراجة نارية الرصاص عليها من خارج الصالون، فأصابها في صدرها ورأسها، في مشهد وثقته الكاميرات.

تخيل عالما بلا مواليد جدد!.. ماذا يحدث للبشرية في حال التوقف عن الإنجاب؟

كشف عالم أنثروبولوجيا بريطاني عن تصور صادم لمستقبل البشرية إذا توقف البشر فجأة عن الإنجاب.

وأوضح البروفيسور مايكل ليتل، أستاذ الأنثروبولوجيا بجامعة برمنغهام، في مقال نشره بمجلة **The Conversation**، أن التراجع السريع في أعداد الشباب العاملين سيؤدي إلى انهيار البنى التحتية، ونقص في الغذاء والرعاية الصحية، ما يعجّل بانهيار الحضارة.

وقال: «إذا توقف البشر فجأة عن الإنجاب فلن يختفي العالم بين ليلة وضحاها، بل سينكمش عدد السكان تدريجيا مع وفاة الأجيال الأكبر سنا، من دون أن يحلّ محلهم جيل جديد».

وأشار إلى أن الانقراض لن يستغرق قرنا كاملا كما يُعتقد، بل قد يحدث خلال ٧٠ إلى ٨٠ عاما فقط.

ولن يكون النقص في عدد السكان وحده هو المشكلة، بل العجز المتزايد في الموارد والخدمات بسبب غياب فئة الشباب القادرة على العمل. ومع تقدم الوقت، لن يبقى من يقدم الرعاية أو ينتج الغذاء أو يدير الخدمات الأساسية.

وأشار ليتل إلى أن البلدان ذات المجتمعات المُسنّة بالفعل، مثل اليابان وكوريا الجنوبية، ستكون أول من يعاني من آثار هذا التراجع، بينما ستصمد دول شابة مثل النيجر فترة أطول. ومع ذلك، فإن جميع الدول ستواجه المصير ذاته في نهاية المطاف.

ويستبعد ليتل حدوث توقف مفاجئ في الولادات، إلا في حال كارثة عالمية مثل انتشار فيروس يؤدي إلى العقم على نطاق واسع.

ورغم وجود فيروسات مثل زيكا ونقص المناعة البشرية (□□□) التي تؤثر على الخصوبة، إلا أنها لا تؤدي إلى العقم الكامل، ومن ثم فإن هذا الاحتمال لا يزال خيالا علميا أكثر من كونه تهديدا وشيكا.

ومع ذلك، يحذر الخبراء من أن انخفاض معدلات الخصوبة الحالية يمثل خطرا حقيقيا، ولا سيما في الدول المتقدمة؛ فعدد السكان العالمي ارتفع من ٢,١ مليار نسمة عام ١٩٣٠ إلى ٨ مليارات اليوم، ومن المتوقع أن يصل إلى ١٠ مليارات في منتصف ثمانينيات هذا القرن، قبل أن يبدأ بالتراجع.

وقد حذّر الملياردير إيلون ماسك مرارا من «الانهيار السكاني»، واصفا انخفاض معدلات المواليد بأنه الخطر الأكبر على الحضارة.

وفي ختام مقاله شبّه ليتل مصير البشرية المحتمل بما حدث مع إنسان نياندرتال، الذي انقرض رغم بقائه أكثر من ٣٥٠٠٠٠ عام.

وأوضح أن الإنسان العاقل تفوق في التكاثر والقدرة على النجاة، لكن ذلك لا يعني الحصانة من الانقراض.

بعد حادثة الخطوط الهندية.. سهم «بوينج» يخسر ٧٪

هوت أسهم شركة «بوينج» بأكثر من ٧٪ خلال تعاملات ما قبل افتتاح السوق امس الخميس، وذلك على خلفية تحطم طائرة من طراز «بوينج ٧٨٧-٨ دريملاينر» قرب مدينة أحمد آباد الهندية.

وكانت الطائرة المنكوبة تسير الرحلة رقم **AI-171**، متجهة إلى مطار «لندن غاتويك»، وتحمل على متنها ٢٤٢ شخصا، بينهم ٢٣٠ راكبا و١٢ من أفراد الطاقم وثلاثة رضع.

ويأتي هذا الحادث في توقيت بالغ الحساسية بالنسبة إلى شركة بوينج، التي تواجه أساسا ضغوطا متزايدة من الجهات التنظيمية والمستثمرين، عقب سلسلة من المشكلات التي طالت طرازيها «٧٣٧ ماكس» و«٧٨٧»، ما ألقى بظلال من الشك على معايير السلامة التي تعتمدها الشركة في صناعة طائراتها.

وقد عكس التراجع الحاد في أسهم «بوينج» حالة القلق التي تنتاب المستثمرين بشأن التداعيات المحتملة لهذا الحادث الجوي البارز، وسط مخاوف من أن يفتح فصلا جديدا من الأزمات التي لم تكد الشركة تتعافى منها.

«بكيت كثيرا والآن جاء دورك».. صينية تعاقب حبيبها بـ١٠٠٠ كيلوجرام من البصل!

اشترت امرأة صينية ١٠٠٠ كيلوجرام من البصل وأرسلته إلى حبيبها السابق مع رسالة كتبت فيها: «بكيت كثيرا، والآن جاء دورك»!

وأوضحت المرأة التي تدعى تشاو للصحفيين أنها اكتشفت خيانة حبيبها لها بعد أن ألقت نظرة على هاتفه المحمول. وبعد الانفصال، قالت تشاو إنها كانت بائسة للغاية وظلت تبكي أياما، بينما «استمر هو في الاستمتاع بالحياة من دون أدنى حزن أو ندم».

لكنها رأت في ذلك ظلما، فقررت أن تجعله يبكي أيضا من خلال إرسال طن من البصل إلى منزله، في أغرب انتقام! وتم إلقاء البصل على عتبة منزل الحبيب في شاندونغ، لكن انقلب السحر على الساحر، ولم يبك الحبيب السابق، بل أعاد بيع البصل بأكثر من ألف يوان (١٤٧ دولارا).

واضطر عامل التوصيل إلى القيام بنحو ٥٠ رحلة مدة خمس ساعات على الأقل لنقل جميع المنتجات من شاحنته إلى منزل حبيب تشاو السابق.

تحذيرات من عواصف رعدية وأمطار غزيرة تضرب مناطق واسعة في بريطانيا

أطلق مكتب الأرصاد الجوية البريطاني تحذيرات رسمية من طقس شديد الاضطراب يشمل عواصف رعدية وأمطارا غزيرة متوقعة اليوم الجمعة، مع مخاوف من حدوث فيضانات، تعطيل في وسائل النقل، وانقطاعات في التيار الكهربائي ببعض المناطق.

وبحسب التوقعات تشهد المملكة المتحدة تأثرًا بكتلة ضغط منخفض تتحرك من الجنوب نحو الشمال. وبدأت العواصف بضرب جنوب غرب إنجلترا صباح أمس، قبل أن تمتد إلى معظم مناطق ويلز خلال فترة الظهيرة، ثم تصل إلى شمال غرب إنجلترا وإيرلندا الشمالية في وقت لاحق من المساء.

وبحسب ما ذكرته صحيفة ميرور «**Mirror**» في بعض المناطق، وخصوصًا جنوب ويلز وأجزاء من إيرلندا الشمالية، قد تهطل كميات من الأمطار تصل إلى ٤٠ ملم خلال بضع ساعات فقط، وهي تعادل ما يقارب نصف المعدل الشهري لهطول الأمطار في يونيو. وتشير التحذيرات إلى أن المطر سيكون مصحوبًا بعواصف رعدية ورياح قوية، تصل سرعتها في بعض المواقع المرتفعة والساحلية إلى ٥٠ ميلاً في الساعة.

وأدت الظروف الجوية القاسية إلى إصدار تحذير أصفر يشمل معظم مناطق ويلز وجنوب غرب إنجلترا حتى الساعة الواحدة بعد الظهر، بينما يستمر التحذير في إيرلندا الشمالية حتى التاسعة مساءً.

وتشير الأرصاد إلى احتمالية تأثر حركة السير بشكل كبير، حيث قد تتسبب المياه الراكدة والبَرَد في إبطاء حركة المرور، فضلًا عن احتمالية تأخير خدمات القطارات، وانقطاع مؤقت في بعض خدمات الكهرباء والاتصالات.

أخبار الخليج
الجريدة الأولى في البحرين

رئيس مجلس الإدارة
رئيس التحرير
أنور محمد عبدالرحمن

مدير التحرير
السيد زهره

أسسها
محمود المردي
سنة 1976
تصدر عن دار أخبار الخليج للصحافة والنشر ذ.م.م

الإدارة والتحرير ☎ ١٧٦٢٠١١١
الإعلانات ☎ ١٧٦٢٠١١١
قسم التوزيع ☎ ١٧٢٩٠٠٠٠