في الشتاء.. «٤» أنواع من الفاكهة يجب ألا تستغني عنها

مع ازدحام رفوف المتاجر بحلويات عيد الميلاد يغيب عن كثيرين أن الشتاء نفسه يقدّم بديلا صحيا وأكثر فائدة، فواكه موسمية غنية بالألياف ومضادات الأكسدة تبلغ ذروة نضجها في هذا الوقت من العام. وبحسب خبير التغذية روب هوبسون فإن التفاح والإجاص (الكمثرى) والتوت البري يجب أن تجد طريقها إلى سلال التسوّق بدل الوجبات الخفيفة المرتبطة بالأعياد الغنية بالدهون والسكريات. وأضاف: «الوجبات الاحتفالية عادة ما تكون فائقة المعالجة، مليئة بالسكريات والدهون غير الصحية، وفقيرة جدًا بالعناصر الغذائية، كما يسهل الإفراط في تناولها من دون إدراك».

ولفت إلى أن هذه الأطعمة قد تؤدي إلى ارتفاعات حادة في مستويات السكر بالدم، وخصوصًا عند تناولها بكميات كبيرة. وفيما يأتي أبرز الفواكه الشتوية التي ينصح بها هوبسون خلال موسم الأعياد حتى مطلع ٢٠٢٦:

التوت الأسود

يصف هوبسون التوت الأسود بأنه فاكهته المفضلة، إذ يتميّز بارتفاع محتواه من الألياف ومركّبات الأنثوسيانين المفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية والدماغ، مع انخفاض نسبي في السكريات. كما يحتوي التوت الأسود على مضادات أكسدة قوية وفيتامين C وK والمنجنيز، ويرى هوبسون أنه مثالي للإفطار، إذ يضيف حفنة من التوت المجمد إلى عصيدة الشوفان الساخنة مع ملعقة زبادي.

الإجاص

يقول هوبسون: «الإجاص مصدر ممتاز للألياف عند تناوله بقشره، وهو مفيد للهضم ويخفف مشكلات الإمساك المنتشرة مع برودة الطقس». كما يحتوي على فيتامين C والبوتاسيوم وفيتامين B، إضافة إلى مركبات البوليفينول التي قد تدعم صحة الأوعية الدموية.

التفاح

يُعد التفاح من أساسيات الشتاء بفضل احتوائه على الألياف القابلة للذوبان، وخاصة «البكتين» المفيد لصحة الأمعاء وخفض الكوليسترول الضار. وجدت دراسة عام ٢٠١٩ أن تناول تفاحتين يوميًا يخفض مستويات الكوليسترول الضار بشكل ملحوظ، وخصوصًا الأنواع الغنية بمركّبات البروأنثوسيانيدين.

التوت البري

تشتهر بقدرتها على الوقاية من التهابات المسالك البولية بفضل مركّبات PACs التي تمنع التصاق بكتيريا الإيكولاي بجدار المسالك.

مراجعة علمية عام ٢٠٢٤ أظهرت أن تناول عصير التوت البري يقلل احتمال الإصابة بالتهابات البول بنسبة ٥٤ بالمائة. كما يحتوي على فيتامين C والمنجنيز ومضادات أكسدة تدعم المناعة في الشتاء.

رقم قياسي في القفز بالمظلات يدهش العالم

في مشهد مدهش خطف أنظار العالم سجل ١٠٤ قافزين بالمظلات رقما عالميًا جديدًا بعد تنفيذ تشكيل جوي متقن فوق ولاية فلوريدا، وسط دهشة واسعة على مواقع التواصل الاجتماعي التي تداولت الفيديو كثيرًا. ويأتي هذا الإنجاز بعد أيام فقط من تسجيل رقم قياسي سابق بمشاركة ١٠٠ قافز، قبل أن يتحدّى هؤلاء الرياضيون القادمون من ٢٠ دولة مختلفة المستحيل ويعيدوا كتابة التاريخ بدقة وتناغم كبير في السماء.

ووصفت وسائل الإعلام الحدث بأنه من أبرز الإنجازات في رياضات القفز الحر هذا العام، مع إشادة واسعة بقدرة الفريق على التنسيق وتنفيذ واحدة من أصعب الحركات في عالم المظلات.

تركيا تزيل مطعما شعبيا بعد مخالفة صادمة

قررت بلدية «كهرمان مرعش» التركية إزالة مطعم شعبي بالكامل، بعدما تورط مالكه بمخالفة صادمة، وأثار غضبًا واسعًا في المدينة.

ويبيع المطعم وجبات «الكفتة النية»، وهي خليط من البرغل الناعم والصلصات والتوابل، وتعد من أشهر الأكلات الشعبية التي تنتشر مطاعمها في الأحياء والأزقة في مدن تركيا.

وظهر صاحب المطعم قبل أيام في مقطع فيديو يُعِدُّ إحدى الوجبات بهدف الترويج لمطعمه، عندما ظهرت عبوة سائل تنظيف، يستخدمها لإضافة الصلصات إلى الوجبات.

وتعرض المطعم وصاحبه لانتقادات واسعة في مواقع التواصل الاجتماعي، ومطالب بالمحاسبة، قبل أن تتدخل السلطات المختصة، وتعاقبه بفرض غرامة قدرها ٢٥٠ ألف ليرة تركية (نحو ستة آلاف دولار).

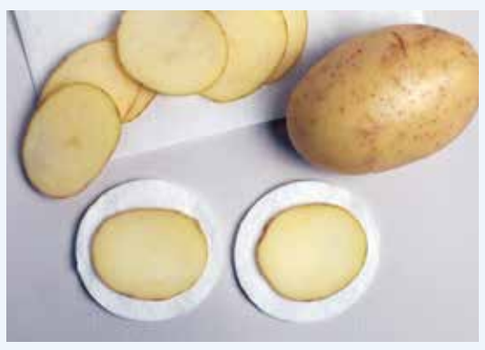
لكن بلدية المدينة لم تكتف بتلك العقوبة، وأزالت المطعم بالكامل، وهو عبارة عن غرفة معدنية متوسط الحجم (كشك)، ونقلته عبر شاحنة كبيرة.

وزادت السلطات من الرقابة على المطاعم في البلاد، بعد أن توفيت عائلة سائحة في إسطنبول، في وقت سابق من الشهر الجاري، وساد اعتقاد أنهم تسمموا بوجبة شَعبية، قبل أن يتضح أنهم استنشقوا غازاً ساماً نتج عن مبيد لمكافحة الحشرات، خلال تعقيم إحدى غرف الفندق الذي كانوا يقيمون فيه.

إزالة اسم الرئيس الإسرائيلي السابق حاييم هرتسوج من حديقة في دبلن

قرر مجلس مدينة دبلن، عاصمة إيرلندا، إزالة اسم الرئيس الإسرائيلي السادس حاييم هرتسوج، والد الرئيس الحالي إسحاق هرتسوج، من الحديقة الواقعة في حي راثمايينز بالمدينة، المعروفة حاليا باسم «حديقة هرتسوج». وتم اتخاذ القرار بناء على مطالب من الجماعات المؤيدة للفلسطينيين، التي تقترح إعادة تسميتها «حديقة فلسطين الحرة» أو تسميتها على اسم هند رجب، الطفلة التي قتلت في غزة خلال الحرب التي أصبحت رمزا، بحسب صحيفتي يديعوت احرونوت وجيروزاليم بوست أمس السبت. وكان قد تم إنشاء الحديقة عام ١٩٨٥ باسم حديقة أورويل كواري، وفي عام ١٩٩٥ أعيدت تسميتها إلى حديقة هرتسوج احتفالا بالذكرى السنوية الـ٣ آلاف لتأسيس القدس، تكريما لهرتسوج، المولود في بلفاست ونشأ في دبلن. يشار إلى أن ايرلندا اعترفت بدولة فلسطين في مايو العام الماضي وكانت منتقدة بشدة لحرب إسرائيل على قطاع غزة.

البطاطا.. «كنز حقيقي» للعناية بالبشرة



أظهر فريق من العلماء إمكانية تحويل نفايات البطاطا إلى مكوّنات عالية القيمة في صناعة العناية بالبشرة، في خطوة قد تضيف بُعدًا جديدًا ومبتكرًا لمنتجات التجميل المستقبلية. ويؤكد الباحثون أن بقايا البطاطا مثل السيقان والأوراق التي تُرمى بعد الحصاد تحتوي على مركبات فعّالة تستخدم في مستحضرات التجميل، أبرزها مركب «سولانيسول» المسؤول عن إنتاج الإنزيم المساعد Q١٠، بالإضافة إلى فيتامين K٢.

ويُعرف Q١٠ بخصائصه المضادة للأكسدة وقدرته على الحفاظ على شباب البشرة وصحتها، فيما يسهم فيتامين K٢ في تنظيم الكولاجين والكالسيوم داخل الجلد. وتشير التقارير إلى أن الطلب على مادة «سولانيسول» ارتفع بشكل كبير خلال العقود الأخيرة، في وقت تستخرج شركات التجميل هذا المركب بشكل أساسي من نباتات التبغ.

وفي هذا السياق يدرس الباحثون في جامعة أبردين إمكانية اعتماد البطاطا كمصدر محلي لإنتاج «سولانيسول»، وهو ما قد يفتح الباب أمام استخدام مكونات مُستخلصة من البطاطا في المرطبات وأقنعة الوجه إذا أثبتت النتائج فعاليتها.

وأكدت جمعية «غرامبيان غرويرز»، وهي تعاونية يملكها المزارعون في الساحل الشرقي لاسكتلندا، أن المشروع «مهم للغاية» لصناعة البطاطا، فيما قالت البروفيسورة هيذر ويلسون رئيسة قسم علم المناعة بجامعة أبردين: «إن استكشاف جودة وعائد سولانيسول المستخرج من قشر البطاطا المحلي وتقييم تطبيقاته في الصناعات التجميلية يمثل مجالاً بحثياً مثيراً ومؤثراً».

وأظهرت دراسات سابقة أن مستخلص قشر البطاطا يمكن أن يعزّز إنتاج الكولاجين، وهو البروتين المسؤول عن مرونة الجلد ومقاومة التجاعيد. كما تُستخدم البطاطا منزلياً لعلاج مشكلات شائعة مثل فرط التصبغ والهالات السوداء وحب الشباب. وتُعرف كذلك البطاطا الحلوة اليابانية بقدرتها على تنعيم التجاعيد حول العينين عند هرسها وخلطها مع القليل من عصير الليمون.

وتحتوي البطاطا الحلوة على بيتا كاروتين الذي يتحول إلى فيتامين A لحماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، بالإضافة إلى فيتاميني C وE اللذين يساعدان على تعزيز إنتاج الكولاجين ومنح البشرة نضارة وإشراقة.

ساعة ذهبية على مكتب ترامب تثير الجدل

أثارت ساعة مكتب ذهبية من «رولكس» وقطعة ذهبية بقيمة ١٣٠ ألف دولار، أُهديتا للرئيس الأمريكي دونالد ترامب من مجموعة رجال أعمال سويسريين، جدلا واسعا في أوروبا والولايات المتحدة بشأن «شخصنة النفوذ الرئاسي» وصلة ذلك بالسياسات التجارية الأمريكية.

وقال باسكواله تريديكو، عضو البرلمان الأوروبي الرئيس السابق للمعهد الوطني للضمان الاجتماعي في إيطاليا، إنه كان «مشمئزا من الهجوم الذهبي الساحر» الذي جرى قبل أسابيع من قرار ترامب خفض الرسوم الجمركية على الواردات السويسرية من ٣٩ بالمائة إلى ١٥ بالمائة. وأضاف: «هذا أمر فظيع حقا، يبدو وكأنه تحويل السياسة الخارجية إلى سياسة أفراد».

من جانبها، اعتبرت ليزا ماتزوني، رئيسة حزب الخضر السويسري، أن الهدايا تُظهر أن «المنطق الفاسد لترامب قد سمّم النخب السويسرية»، مضيفة أن اعتماد المجلس الفيدرالي على «نخبة اقتصادية تمثل مصالح خاصة وتفتقر إلى الشرعية الديمقراطية في مفاوضاته مع ترامب أمر غير مقبول». الهدايا، التي قُدمت في الأسبوع الأول من نوفمبر، لم تكن لتُكتشف لولا قيام مدونين ومحققين عبر الإنترنت بالبحث عن مصدر ساعة جديدة ظهرت على مكتب ترامب في المكتب البيضاوي. وتتبع المحققون مصدر الساعة إلى وفد سويسري من ٧ رجال، من بينهم المدير التنفيذي لشركة رولكس، جان-فريديريك دوفور، الذي وصف الساعة في رسالة لترامب بأنها «تعبير متواضع ورصين عن صناعة الساعات السويسرية التقليدية».

أما سبيكة الذهب، المحفور عليها الرقم ٤٥ والرقم ٤٧ -في إشارة إلى رئاسة ترامب الأولى والثانية- فقد أهداها ماروان شكرَتشي رئيس شركة تكرير الذهب السويسرية MKS. إلى جانب ذلك، نفى البيت الأبيض وجود أي علاقة بين الهدايا والاتفاق التجاري، إذ قال متحدث رسمي إن «المصلحة الوحيدة التي توجه قرارات الرئيس ترامب هي مصلحة الشعب الأمريكي»، وإن التفاهم مع سويسرا جاء بعد التزامها بضخ «٢٠٠ مليار دولار للتصنيع والتوظيف في الولايات المتحدة».

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