



هذا ما يحدث لجسمك عند تناول الخيار بانتظام

يُعد الخيار من الخضراوات الغنية بالماء والعناصر الغذائية، كما أنه منخفض السعرات الحرارية والدهون والصوديوم، ما يجعله إضافة مناسبة إلى النظام الغذائي. وقد يرتبط تناوله بانتظام بعدد من الفوائد الصحية.

ويحتوي الخيار على نحو 96% من الماء؛ لذلك يمكن أن يساهم في ترطيب الجسم ودعم وظائفه المختلفة، إلى جانب الحصول على السوائل من مصادر أخرى.

وذكر موقع «إرم نيوز» ان الخيار يُعد مصدراً لـ«فيتامين ك»، الذي يلعب دوراً مهماً في صحة العظام، فيما تشير أبحاث إلى ارتباط الحصول على كميات كافية من هذا الفيتامين بانخفاض خطر الإصابة بكسور العظام.

ويحتوي الخيار أيضاً على مركبات نباتية، بينها الليغان والفلافونويدات، التي تمتلك خصائص مضادة للأكسدة. وتشير بعض الدراسات إلى احتمال ارتباط هذه المركبات بانخفاض مخاطر بعض أمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان، إلا أن النتائج لا تعني أن تناول الخيار يقي من السرطان بشكل مباشر، ولا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث.

وقد يساعد الخيار كذلك في دعم التحكم بمستويات سكر الدم، إذ أظهرت دراسات أولية خصائص محتملة مضادة لارتفاع السكر، ما يجعله خياراً مناسباً ضمن نظام غذائي متوازن.

وترتبط مركبات موجودة في الخيار أيضاً بخصائص مضادة للالتهاب، كما يستخدم موضعياً لتخفيف انتفاخ البشرة وتهئية التهيج. ورغم فوائده، قد يسبب الخيار الغازات أو عسر الهضم لدى بعض الأشخاص، وخاصة ممن يعانون اضطرابات في الجهاز الهضمي. كما ينبغي على من يتناولون أدوية مميعة للدم الانتباه إلى كمية «فيتامين ك» في نظامهم الغذائي والحفاظ على استهلاك ثابت منه.

وقد يعاني بعض الأشخاص من حساسية تجاه الخيار، وخصوصاً المصابين بحساسية جنوب القشاح؛ لذلك ينبغي التوقف عن تناوله واستشارة الطبيب عند ظهور أعراض تحسسية.



قبرصي يسافر إلى دولة أخرى لحضور مباراة تاركا طفله بمفردها

ذكرت وسائل إعلام قبرصية أن رجلا سافر من قبرص إلى ألبانيا لحضور مباراة كرة قدم، تاركا ابنته البالغة من العمر 11 عاما بمفردها في المنزل مدة يومين.

وقالت صحيفة «فايل ليفت هيروز» -أكبر صحيفة قبرصية-، أسس، إن السلطات تحقق بناءً على شبهة إهمال الطفلة. وأبلغ الجيران الشرطة مساء الخميس. وبدا أن الطفلة بمفردها في الشقة منذ الصباح. وعثرت الشرطة على الفتاة في المنزل. وأكدت انطلاق والدتها في رحلة اليوم السابق عليه.

وسافر الأب الأعزب لمساعدة المباراة بين «دينامو تيرانا» و«بافوس» في ألبانيا الخميس التي انتهت بالتعادل 1/1.

واستدعت الشرطة خدمات الرعاية الاجتماعية التي تولت رعاية الفتاة وحمايتها، بحسب تقارير وسائل الإعلام القبرصية. ومن المقرر القبض على الرجل بمجرد عودته. وهو قيد التحقيق بناءً على شبهة ترك ابنته القاصر وبالتالي تعريضها للخطر.



حمار هارب يهاجم ثلاثة أشخاص في شمال ألمانيا

قالت الشرطة الألمانية إن حمارا هاربا في شمال البلاد هاجم سائقي مركبة بالقرب من داخل شاحنتهما الكبيرة أمس، ثم بدأ رفهما وعضهما إلى جانب امرأة ثالثة حاولت المساعدة في السيطرة على الحيوان العدواني. وقالت الشرطة كوكسهافن في بيان إن الواقعة التي حدثت جنوب المدينة الساحلية انتهت بعدما تدخل مالك الحمار للسيطرة على الحيوان. رأى المارة الحمار الذي يدعى فريدي، وحصانا كانا يركضان من دون لجام عند ميدان في بلدة هولسيل. وحاول السائقون الإمساك بالحمار الذي «أصبح عدائيا للغاية» وقفز إلى داخل الشاحنة صندوقية الشكل.

وجاء في بيان الشرطة إن حالة المرأة (33 عاما/ التي حاولت المساعدة استلزمت علاجاً بالمستشفى، بينما أصيب السائقان بجروح طفيفة.

وقال البيان «مازال السبب وراء رد الفعل العدائي للحيوان غير واضح».

علاج مبتكر ينقذ أفعى من السرطان في بريطانيا



درجة حرارة جسدها طوال العملية. وبعد 90 دقيقة من الجراحة، تعافت بسرعة لافتة».

وعقب فحص دوري الأسبوع الماضي، قالت الحديقة: إن جودي الآن «خالية من السرطان، تأكل بشكل طبيعي وعادت إلى حالتها المعتادة: مُشرقة وشرسة».

ووصف خوسيه ألفاريز بيكورنيل، من قسم الحيوانات الصغيرة والعلوم السريرية في جامعة ليفربول، نجاح العلاج بأنه «دليل على قوة التعاون». ويُستخدم فيها العلاج على ثعبان.

ويجمع علاج ECT بين استخدام دواء السرطان بليوميسين وسلسلة من النبضات الكهربائية مباشرة على موقع الورم، التي تجعل الخلايا السرطانية أكثر نفاذية مؤقتا، ما يسمح للدواء بالدخول إليها بشكل أكثر فاعلية.

وقال أشبول، الذي أجرى العملية: «الأفعى كبيرة جدا لدرجة أننا اضطررنا إلى ضم طاولتي عمليات معا، ما جعلنا فعليا نكُون طاولة حجم سرير مزدوج».

وشملت العملية إزالة جزء من عظم فك البايثون.

وأضاف أشبول: «استخدمنا أغطية تدفئة وهواء دافئا للحفاظ على ثبات

وأضاف: «لذا عملنا مع متخصصي علاج السرطان لنرى ما إذا كان بإمكاننا تكييف العلاج الكيميائي الكهربائي لينتاسب مع ثعبان. وبحسب علمنا، فهذه هي المرة الأولى على الإطلاق التي يُستخدم فيها العلاج على ثعبان».

ويجمع علاج ECT بين استخدام دواء السرطان بليوميسين وسلسلة من النبضات الكهربائية مباشرة على موقع الورم، التي تجعل الخلايا السرطانية أكثر نفاذية مؤقتا، ما يسمح للدواء بالدخول إليها بشكل أكثر فاعلية.

وقال أشبول، الذي أجرى العملية: «الأفعى كبيرة جدا لدرجة أننا اضطررنا إلى ضم طاولتي عمليات معا، ما جعلنا فعليا نكُون طاولة حجم سرير مزدوج».

وشملت العملية إزالة جزء من عظم فك البايثون.

وأضاف أشبول: «استخدمنا أغطية تدفئة وهواء دافئا للحفاظ على ثبات

أشادت خدمة حديقة تشيستِر للحيوانات في المملكة المتحدة أمس بشفاء أفعى بايثون من بالسرطان بالكامل، بعد أن أصبحت أول ثعبان يتلقى علاجاً مبتكراً يجمع بين الجراحة والعلاج الكيميائي الكهربائي (ECT). وقالت الحديقة الواقعة في شمال غرب إنجلترا: إن أفعى البايثون الشبكية التي يبلغ طولها 4,5 أمتار (15 قدما) وتحمل اسم نجمة هوليوود جودي فوستر خضعت أولاً لعملية جراحية ثم تلقت علاج ECT عقب عودة ورم سرطاني في عظام فكها.

وكانت الفحوص قد أكدت وجود ورم خبيث في فك الأفعى، وقد أُزيل جراحيا في وقت سابق، لكنه عاود الظهور لاحقاً، ما استلزم عملية جراحية أخرى استُخدم خلالها أيضا علاج ECT لاستهداف أي خلايا سرطانية متبقية. وتتلقى الحيوانات بشكل متزايد علاجات لـأورام باستخدام أدوية وأساليب علاجية كانت تُستخدم سابقا لعلاج البشر فقط.

وتشير تقارير منشورة بشأن حالات سابقة في قواعد بيانات العلوم الطبية إلى أن حيوانات أخرى تلقت علاج ECT من قبل، من بينها سلحفاة وسحلية.

وتعاون الفريق البيطري في تشيستِر مع متخصصين في علاج السرطان بجامعة ليفربول لتكييف هذا العلاج الرائد مع الأفعى البالغة 23 عاما.

وقال الطبيب البيطري في حديقة تشيستِر للحيوانات إيان أشبول في بيان صحفي: «كنا نواجه احتمال فقدانها، إذ جعل الورم من الصعب عليها أكثر فأكثر أن تأكل».

زلزال بقوة 6,7 درجات يضرب جنوب البيرو



ضرب زلزال قوي بلغت شدته 6,7 درجات جنوب البيرو الخميس، وفق ما أفادت هيئة المسح الجيولوجي الأمريكية. وحُدد مركز الزلزال الذي وقع عند الساعة 13:00 بالتوقيت المحلي (18:00 بتوقيت غرينتش) وعلى عمق نحو 99 كيلومترا وفقا لهيئة المسح الجيولوجي الأمريكية، في مقاطعة باريباكوتشاس التابعة لإقليم أياكوتشو، على مسافة نحو 800 كيلومتر جنوب العاصمة ليما.

وفي المقابل، قُدِّر المعهد الجيوفيزيائي في البيرو قوة الزلزال بـ7,2 درجات، مشيرا إلى أنه وقع على عمق 108 كيلومترات. وسجِّل هزة ارتدادية بقوة 4,2 درجات عند الساعة 16:30 بالتوقيت المحلي (21:30 بتوقيت غرينتش).

وأظهرت صور بنتها وسائل إعلام بيروفية تساقط صخور وأتربة من التلال المحيطة بكوراكورا في منطقة أياكوتتشو، وهي المدينة الأقرب لمركز الزلزال ويهازم عدد سكانها 10 آلاف نسمة. وقال وزير الدفاع رافايل بيلاوندي أمام الكونغرس إن



بسبب نقص المياه.. قناة بنما تخفض عدد عمليات عبور السفن اليومية

بين سطح الماء وأسفل نقطة في هيكل السفينة). وعام 2023، اضطرت الهيئة لخفض عدد عمليات العبور اليومية من 38 إلى 22، بسبب انخفاض مستويات المياه في البحيرتين إلى مستويات متدنية للغاية.

و«إل نينيو» هي ظاهرة طبيعية تتكرر كل عامين إلى سبعة أعوام عندما ترتفع درجة حرارة المياه السطحية في وسط المحيط الهادئ الاستوائي وشرقه، ما يؤدي على مدى أشهر إلى تغيرات جوية في أنماط الرياح والضغط الجوي والمتساقطات على نطاق عالمي.

وتشير معظم التوقعات إلى أن ظاهرة «إل نينيو» هذا العام ستكون استثنائية النطاق، والأشد التي تسجل على الإطلاق.

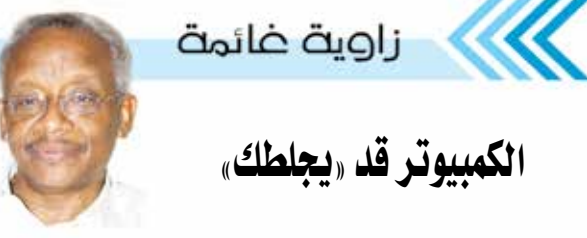
وفي أمريكا الوسطى، أعلنت حكومة هندوراس الأربعاء حالة تاهب في نحو 80% من أراضيها بما في ذلك العاصمة تيغوسيغالبا بسبب الجفاف الذي تفاقم جراء ظاهرة «إل نينيو».



وكانت هيئة قناة بنما طبقت قبل أشهر تدابير أخرى مثل تقليل غاطس السفن (المسافة الرأسية

التيين انخفض منسوب المياه فيها بسبب «تبعات ظاهرة إل نينيو».

وتعمل القناة بفضل مياه الأمطار المخزنة في بحيرتي غاتون والأخويلا الاصطناعيتين



زاوية غامثة

الكمبيوتر قد «يجاطك»

جعفر عباس

هل أنتمكم حكاية سارا توميسن؟ هي طالبة بريطانية مجتهدة، ظلت منذ بداية العام الدراسي الحالي تعود من المدرسة الثانوية، وتضي نحو ست ساعات متصلة في استذكار الدروس، على أمل إحراز درجات تؤهلها لدخول جامعة محترمة. ونشرت الصحف البريطانية في 20 نوفمبر الماضي صورة لسارا وهي تمشي على عكازتين، وكان ذلك بعد أن نجت من الموت بأعجوبة، والسبب: «المذاكرة»، فالجلوس على كرسي ست ساعات في المدرسة ثم مثلها في البيت سبب لها جلطة الشريان العميق في الساق (دي. في. تي. DVT)، وسارا هذه تبلغ من العمر 18 سنة وليس بجسمها الرشيق حمولة زائدة من الشحوم. وفي كوريا الجنوبية يموت العشرات من صغار السن بسبب تعقيدات الدورة الدموية التي تنجم من الجلوس بلا حراك ساعات طويلة امام الكمبيوتر. وحدث ان مدير بنك السودان المركزي الأسبق جاء جوا إلى العاصمة القطرية الدوحة قادما من عاصمة في شرق آسيا بعد رحلة استغرقت عشر ساعات، وفوجئ بأنه غير قادر على النهوض، فكان أن تم اكتشاف أنه يعاني من جلطة الشريان العميق.

قبل سننات أصيب صديق لي بجلطة مماثلة وزرته في المستشفى ووجدت زوجته وسألتها: الزول ده لا بدخن ولا يسهر ولا يسكر ولا يرمرم عند الأكل، فكيف تعرض لجلطة؟ كان ردها عجيبا، سبب الجلطة.. الصلاة!! لم يكن الوضع يتحمل الهذر (الهرار) ففطرت إليها باستنكار من تتساءل عيونه: هل تزعمين أن الصلاة تسبب الجلطة؟ فواصلت الحديث: صاحبك ده بيروح المسجد قبل صلاة العصر بنصف ساعة، ولا يغادره إلا بعد صلاة الغشاء، ويقضي الفترات التي تتخلل الصلوات في قراءة القرآن.. ولم استوعب كلامها، وفي ذلك الأثناء دخل علينا الطبيب المختص وكنت أعرفه جيدا، وسألته عن حال صديقي المريض، فردد نفس الكلام عن «الصلاة»، ولكن مع توضيح ان الجلوس القرفصاء في المسجد ساعات طويلة (وليس الصلاة في حد ذاتها) لا يختلف عن الجلوس بلا حركة في طائرة خلال رحلة طويلة وإن ذلك يسبب جلطة الشريان العميق.

ولن أقول للطلاب الذين يكرهون المذاكرة: ثبت أنكم على حق ولو من حيث لا تدرون، لأن حالة سارا توميسن أثبتت أن المذاكرة ضارة بالصحة، بل «قاتلة». وكما نقلت أعلاه، على لسان الطبيب فإن الأمر يتعلق بعدم تحريك الساق والأقدام لتنشيط الدورة الدموية ولهذا قد يصاب بالجلطة الشخص الكسول الذي يلزم السرير 15 يوما وهو يتوحوح وبين وطن ويزن لأن «الكحة» لم تقارقه، وقد يصاب بها المرضى الذين تتطلب حالتهم الصحية لزوم السرير فترات زمنية طويلة (ما لم يتبع الإجراءات الاحترازية المنصوص عليها في البروتوكول الطبي الخاص بالمريض الذي تطول إقامته في السرير).

في زمننا العجيب هذا لم تعد أمراض مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وآلام الظهر والجلطات محصورة في كبار السن. فمع انتشار الوجبات السريعة وتوافر وسائل الترفيه التي تتجعب على الاسترخاء والجلوس طويلا، صار هناك أطفال في سن العاشرة يعانون من «الضغط» وأمراض القلب والشرايين. في الصين مات شهاب في العشرين من العمر لأنه كان يجلس يوميا عشر ساعات متتالية مستخدما الإنترنت ليمارس الألعاب الفيديوية. وجوده ذات يوم ميتا على كرسيه أمام الكمبيوتر. أصيب بجلطة مفاجئة في غياب أهل البيت فكانت القاضية. ولا أخاف على عائلنا من المذاكرة ساعات طويلة، بل من الجلوس أمام الكمبيوتر / الأيباد معظم ساعات بقظتهم. وتجد من يدمن الإنترنت خاصة شبكات التواصل الاجتماعي سعيدا لأن لديه 687 أو 7004 أصدقاء يقضي معظم الوقت وهو يتأنس معهم.. يا حبيبتي ويا حبيبي ليس بين هؤلاء «صديق» واحد حقيقي. من هم أولى بوقتك وينبغي عليك ان تتواصل معهم اجتماعيا موجودون حولك. ويحبونك حقيقة وسيسعدهم أن تخاطبهم وجها لوجه.

يعيب يا جماعة أن يحمل شخص ما طعامه ليتناوله وهو يتخطى في الشبكة العنكبوتية بدلا من أن يتناوله مع بقية أفراد العائلة!!