

البندق يقي من الزهايمر والخضروات تزيل دهون الكبد

برلين - واشنطن - الزمان
ذكر بحث جديد أن إضافة البندق إلى النظام الغذائي اليومي قد يفيد الصحة على المدى الطويل.

ووجدت الدراسة الجديدة - التي أجراها (معهد لينوس بولينج) في جامعة ولاية أوريجون في الولايات المتحدة، ونشرت في مجلة التغذية - أن كبار السن الذين أضافوا البندق إلى نظامهم الغذائي لمدة 16 أسبوعاً قد حسّنوا بشكل كبير مستويات اثنين من المغذيات الدقيقة الرئيسية.

وأظهرت النتائج زيادة تركيزات المغنيسيوم في الدم وارتفاع مستويات فيتامين (هـ) في البول بين الأكبر سناً وهو ما سيساهم بشكل كبير في وقايتهم من الأمراض المزمنة، حيث تلعب مستويات غير كافية من الفيتامينات والمعادن دوراً هاماً، في زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض الزهايمر وأمراض الكبد والسرطان. وذكر الباحثون أن الهدف من الدراسة هو تحديد ما إذا كان استهلاك البندق اليومي من قبل كبار السن الأصحاء لمدة 16 أسبوعاً يحسن المؤشرات الحيوية لحالة المغذيات الدقيقة، وخاصة فيتامين (هـ) والمغنيسيوم. واستهلك المشاركون بما فيهم النساء البندق لمدة 16 أسبوعاً، وتم أخذ عينات الدم والبول والتدابير الأثرية في بداية ونهاية التدخل لتحديد تراكم البلاتين والمغنيسيوم والدهون والجلوكوز والأنسولين وبيروتين (ج) التفاعلي عالي الحساسية مع مستقلبات فيتامين (هـ) البولية والعديد من المغذيات الدقيقة الأخرى تم قياسها من قبل فحص انتشار الخلايا الليمفاوية. وأفادت دراسة جديدة بأن استهلاك كميات كبيرة من الخضراوات الورقية الخضراء يمكن أن تساعد في تقليل تراكم الدهون على الكبد، وكشفت الدراسة التي أجراها (معهد كارولينسكا) في السويد عن أن تناول كميات وفيرة من النترات غير العضوية، والتي تتواجد بشكل طبيعي في العديد من الخضراوات خاصة الوردية، تعمل على تقليل تراكم الدهون في الكبد. وقال الدكتور (ماتياس كارستروم)، الأستاذ في

كارول سماحة تكشف عن أزمات حياتها في عام كامل



بيروت - الزمان
أكدت الفنانة اللبنانية كارول سماحة أن عام 2018 لم يمر بسهولة على الإطلاق، حيث حمل في طياته أزمة استمرت له أشهر، كانت الأصعب خلال العام.

وكشفت عن تعرض زوجها، رجل الأعمال وليد مصطفى لأزمة صحية، دخل على إثرها للمستشفى لمدة 6 شهور، وهي الفترة التي رافقته فيها يوماً، مما أثر على ارتباطاتها الفنية، بالإضافة لتشغالها مع ابنتها الوحيدة (تالا)، وهو ما لم يدع لها فرصة التركيز على حياتها المهنية.

وفي الوقت الذي لم تكشف فيه عن تفاصيل الأزمة الصحية، أوضحت أن وضع زوجها أصبح أكثر استقراراً بحسب تصريحها: (الآن نشكر الله لأن كل الأمور أصبحت بخير)، كما لفتت إلى أن نجاح كليب أغنياتها الأخير (مبروك لطفى)، وهيمن كلمات سليم سلاف، توزع بلال الزين عوضها عن فترة عبء هذه الأزمة، واختتم عام 2018 بشكل جيد.

يُذكر أن كارول سماحة احتفلت بزواجها من وليد مصطفى في قبرص عام 2013. وقد رُزق الزوجان بابنتهما الوحيدة (تالا) سبتمبر 2015.

الكشف عن عدد مشاهدي المباراة النهائية لوندبال 2018

موسونديال البرازيل، 2014
تتابع 49,2 مليار شخص
نصف ساعة على الأقل، زيادة
95,1 بالمئة عن مسونديال
2014.

ويشأن النهائي الذي جمع بين المنتخبين الفرنسي والكرواتي على ملعب لوجنيكي في موسكو (فاز الأول 4-2)، فقد تابعه (جمهوية تلفزيونية) إجمالي بلغ 12,1 مليار

مجموعه 572,3 مليارات شخص، أكثر من نصف سكان العالم الذين بلغوا على الأقل الرابع من العمر، تابعوا أهم بطولة لكرة القدم، والتي أقيمت بين 14 حزيران/يونيو و15 تموز/يوليو.

وأشار الاتحاد إلى أن 04,3 مليارات مشاهد تابعوا ثلاث دقائق على الأقل، بزيادة إجمالية بلغت 9,10 بالمئة عن

باريس - الزمان
ذكر الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) أمس أن 12,1 مليار مشاهد تابعوا أهم بطولة لكرة القدم، والتي انتهت بإحراز فرنسا اللقب الثاني في تاريخها على حساب كرواتيا.

وأوضح الفيفا أن (ما



17 مليار مكالمات مزعجة حول العالم

واشنطن - الزمان
أعلنت خدمة (ترو كولر) الهاتفية المعروفة عن ارتفاع هائل في معدلات المكالمات الهاتفية المزعجة، والمعروفة باسم (Spam Calls)، في جميع أنحاء العالم بنسبة وصلت إلى 300 بالمئة خلال 2018، وفقاً لما أوردته موقع (ذا فيرج) وحسب تقرير (ترو كولر) في عمله المسمى (الارتفاع الكبير، شهدت بعض الدول انخفاضاً ملحوظاً على

غرار الولايات المتحدة، التي هيبت من المركز الثاني عالمياً ضمن قائمة الدول الأكثر عرضة للمكالمات المزعجة لتحتل المركز الثامن خلال عام واحد.

وخلال عام 2018 احتلت البرازيل الصدارة كأكثر الدول التي تعرضت للناس فيها للمكالمات (الاسبام)، بـ 37 مرة أكثر من مستخدمي (ترو كولر)، فيما احتلت الهند المرتبة

مشاهد، منهم 37,884 مليوناً عبر شاشات التلفزيون، و82,231 مليوناً خارج المنازل أو عبر الوسائل الرقمية).

وأشار الفيفا في بيانته إلى أن المعدل الوسطى للمشاهدة كان 191 مليوناً للمباراة الواحدة (المنسوخة الـ 21 للبطولة، والتي أقيمت خلالها 64 مباراة).

وتحسّن في توازن الأنسولين والجلوكوز بين الفترتين الصباحية والليلية.

وتابع: (نعتمد أن هذه الأمراض مرتبطة بالبيات مشابهة، بسبب الإجهاد التأكسدي في إشارات مؤكدة لكسدة التبريد، مما يؤثر تأثيراً ضاراً على وظائف القلب.



صدر حديثاً

شاذل طاقة

الأعمال الكاملة

للشاعر شاذل طاقة

طبعة منقحة

المؤسسة العربية للدراسات والنشر

طائرات مسيرة تشل مطاراً رئيسياً في بريطانيا

لندن - الزمان
أعلن مطار غاتويك في لندن صباحاً أمس عن إعادة فتح أبوابه (بعد مسحود) من الرحلات بعد أن شهد شلالاً إثر مشاهدة طائرات مسيرة عشرات المرات حوله في حادثة وصفتها الحكومة بأنها (غير مسبوقة)، وقال المطار على موقع تويتر (مدرج غاتويك متاح حالياً ومن المقرر هبوط وإقلاع عدد مسحود من الرحلات)، ونصح المسافرين بالتحقق من وضع رحلتهم قبل التوجه إلى المطار.

ويحسب مدير العمليات في المطار كريس وودروف، بتوقع إقلاع قرابة 700 رحلة الجمعة. وقدم وودروف اعتذاره لـ 120 ألف مسافر تأثروا قسراً في أيام من عيد الميلاد، وأوضح وودروف في حديث لشبكة (بي بي سي) أن على الرغم من أنه لم يتم اعتراض الطائرات المسيرة ولم يتم العثور على مشغلها، تمكن المطار من إعادة فتح أبوابه بعد اتخاذ (تدابير) بالتنسيق مع الشرطة، والجيش والسلطات، رافضاً إعطاء مزيد من التفاصيل.

وصرح وزير النقل كريس غرايلينغ (هذا اليوم في سي إن إن) الحوادث غير مسبوقة. وقال رداً على سؤال

عودة فيفي عبدة للرقص تثير جدلاً في مصر

القاهرة - الزمان
أثارت الراقصة المصرية فيفي عبدة، جدلاً في الإسكندرية الإعلامية بمصر إثر إعلان عودتها للرقص الشرقي بعد اعتزال سنوات. وقال الإعلامي تامر أمين، الذي اعتاد استهداف عبدة خلال حلقة برنامج (آخر النهار)، والمداع عبر فضائية (النهار): (كنت أتوقع أن تقول مثلاً أنها تستغل لثقتهم بأعمال الخير بدلاً من أن تظل ترقص). وأضاف: (عليان). هذا اسم فيفي عبدة الحقيقي، ولا أعرف كيف تفكر هل من الممكن أي يعيب الشيطان بعقول الناس ليسيروا في طريق الخطأ ويلا رجعة). وتساءل: ما الغرض أن تغلق عبدة في العمر من عمرها. لقد وصلت من أزدله هل من الغرض أن تفكر في الدنيا (والهشك بشك) أم تفكر في آخرتها!

بقية الخبر على موقع (الزمان)