

## التفاح والشاي... للوقاية من السرطان وأمراض القلب

تبين من خلال تحليل هذه البيانات أن احتمال وفاة المشاركين الذين تناولوا بشكل منتظم أغذية تحتوي على نسبة كبيرة من الفلافونويد، جراء الإصابة بالسرطان أو أمراض القلب، كان أقل. كانت هذه التأثيرات الإيجابية أكثر وضوحاً لدى المشاركين الذين كانوا أكثر عرضة للإصابة بمثل هذه الأمراض بسبب التدخين أو تعاطيهم الكحول.

أكدت دراسة حديثة أن تناول تفاحة مع كوب شاي يومياً يجعل الإنسان يستغني عن الطبيب، خاصة فيما يتعلق بالمدخنين ومتعاطي المشروبات الكحولية، وذلك لأن كلا من التفاح والشاي غنيان بما يعرف بمركبات فلافونويد، التي تحمي من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

وأوضحت الدراسة أن مركبات الفلافونويد هي مواد نباتية معينة تقوم بعدة وظائف، وهناك في الوقت الحالي أكثر من 8000 من مركبات الفلافونويد. وبعض هذه المركبات مسؤول عن تحديد لون الزهور، ما يجذب الحشرات التي تحمل حبوب اللقاح، في حين تحمي مركبات أخرى النباتات من الالتهام من قبل الآفات الحشرية، وهناك أيضاً مركبات فلافونويد تقي النباتات من الأشعة فوق البنفسجية.

لكن هذه المركبات يمكن أن تكون لها تأثيرات إيجابية على البشر أيضاً، حيث أشارت دراسات حديثة إلى أن هذه المركبات تدعم مناعة الجسم وتحفز قواه العقلية، كما تساعد على خفض الوزن وربما كان لها تأثير وقائي ضد العدوى.

وهناك فائدة أخرى اكتشفها باحثو جامعة إديث كوان الأسترالية وجامعة كوبنهاغن، حيث حلل الباحثون تحت إشراف باحثة الأغذية نيكولا بوندونو والطبيب فريدريك دالجار بيانات دراسة ديماركية طويلة المدى، التي تناولت أسلوب تغذية أكثر من 56 ألف مشارك، في سن 52 إلى 60 عاماً، على مدى 23 عاماً. وقرن الباحثون هذه البيانات ببيانات الوفاة داخل المجموعة.



## بطل العالم في «الأكل» يفوز ببطولة المعجنات



• شيستنت خلال فعاليات المسابقة

استطاع جوي شيستنت، 35 عاماً، أكل 314 قطعة من إحدى أنواع المعجنات اليابانية خلال 10 دقائق فقط، ليفوز بلقب نسخة الـ13 من بطولة أكل معجنات «الجوز» متغلباً على 18 منافساً.

وأوضح تقرير مصور أن الجائزة المالية للبطولة قدرها 2000 دولار، ولم يستطع شيستنت كسر الرقم القياسي الذي حققه عام 2014 بـ384 قطعة وفاز شيستنت بمسابقة العام الماضي أيضاً بأكل 359 قطعة، كما فاز ببطولة محلية بستناول 71 من النقانق.

## سياسة جديدة تراعي حقوق الملكية الفكرية في «يوتيوب»

كشف موقع مشاركة الفيديو «يوتيوب» أنه سيطبق سياسة جديدة تجاه المقاطع التي لا تراعي حقوق الملكية الفكرية، وهو ما سينعكس على الإيرادات المالية لكثير من صناع المحتوى ومالكي الحقوق الفكرية.

وبموجب السياسة الجديدة لن يسمح يوتيوب لمالكي الحقوق الفكرية أن يتقاسموا بعض العائدات المالية مع صناع المحتوى، حين يتعلق الأمر باقتباس أو إخراج مقاطع قصيرة جداً أو استخدام أجزاء بشكل غير مقصود.

ويهدف «يوتيوب» من وراء هذه السياسة إلى تقليل عدد الشكاوى التي يقدمها مالكو الحقوق الفكرية، بهدف التعويض عما يربونها خسارة، بسبب استخدام موسيقاهم أو مقاطعهم المحمية، دون وجه حق.

## عرض أزياء يثير غضب رجال الدين في العراق



• جانب من عرض الأزياء

التبعات القانونية والقضائية بسبب الإساءة المتعمدة للأعراف العشائرية لمدينة الفلوجة وأهلها، وطالب رجال الدين بإقالة مدير المدينة السياحية في الحبيانية، ومحاسبة «مروجي الإساءة لمدينة الفلوجة» من القائمين على حفل عرض الأزياء.

أعربت مجموعة من رجال الدين في مدينة الفلوجة، غربي العراق، عن غضبها من عرض أزياء أقيم قبل أيام في المدينة، التي كانت تعاني منذ سنوات من العنف. وذكروا في بيان، أنهم «يحملون مدير مدينة الحبيانية السياحية مؤيد مشوح ومنظم العرض إيناس التميمي

## تركي يحتج على إزالة الغابات بحفل موسيقي



• الفنان الموسيقي فاضل ساي خلال الحفل

لكن السلطات نفت تلك المزاعم وقالت إن نحو 13 ألف شجرة فقط قطعت وسيعاد زرعها لاحقاً ويجادل البيئيون بأن النشاطات المتعلقة بالتعدين في المنطقة قد تلحق أضراراً كبيرة بالبيئة. وبعد انتهاء الحفلة سار المعارضون إلى موقع التعدين احتجاجاً على انشائه.

مقاطعة شق قلعة مقاومة قوية من الناشطين على مدار الأسبوعين الماضيين. وأطلق دعاة حماية البيئة حملة لوقف بناء المنجم بسبب مزاعم تفيد بأن بناءه يتطلب قطع عشرات الآلاف من الأشجار.

ويتهم اردوغان حزب الشعوب بأن له صلات بحزب العمال الكرستاني،

حضر مئات الأتراك امس الاول احتفالاً للمؤلف الموسيقي فاضل ساي على البيانو احتجاجاً على إزالة الغابات بغية بناء منجم لتعدين الذهب بالسليمانيد شمال غربي تركيا. وقد واجهت شركة التعدين الكندية «الاموس غولد انك» التي اشترت الموقع قرب بلدة كيرازلي في

## أواني الطهي تثير الذعر في محطة قطارات بنويويورك

تركت الأنيوتين داخل محطة «فالتون سنتر» في مانهاتن، مضيفاً أن وأدت هذه الواقعة وما أعقبها من رد واسع النطاق من قبل السلطات إلى توقف حركة المرور وقطارات الأنفاق، كما أعادت إلى الأذهان تفجيرات استخدمت فيها أجهزة مشابهة في نيويورك عام 2016 ويوسطن سنة 2013.

قالت سلطات مدينة نيويورك الأميركية، أمس الأول، إن الشرطة احتجزت رجالاً تتهمهم بترك أنيتي طهي في محطة لقطارات الأنفاق، ما تسبب في حالة من الفوضى بين الركاب، خلال ساعة الذروة. وأعلن مسؤول الشرطة، ديرموت شيا، على «تويتر» أن الشرطة حددت موقع المشتبه به الذي صور كاميرا، وهو

## تحطم طائرة أميركية بعد إقلاعها من مطار نيوكاسل

تحطمت طائرة أميركية بمركتين، أمس الأول، في منطقة كثيفة الأشجار قبالة الطريق 7 على بعد حوالي 2 ميل شمال المدرج رقم 32 في مطار نيوكاسل بعد قليل من إقلاعها. وأقلمت الطائرة من طراز «بيتش بارون» من فيلادلفيا، من المدرج 32 في حوالي الساعة 8.50 صباحاً. وبمجرد إقلاعها، طلب قائد الطائرة من برج المراقبة ضرورة العودة إلى المطار دون توضيح الأسباب، إلا أن الطائرة تحطمت بشكل مفاجئ. ووصلت فرق الطوارئ إلى موقع الحادث، بمن فيهم شرطة طوارئ ديلاوير، ووحدات الإطفاء وفرق الإنقاذ بالمطار.

ولقي شخصان مصرعاً جراء الحادث، ولم يتم التعرف على هوية الضحيتين. وفتحت السلطات تحقيقاً في الحادث، وتم إخطار إدارة الطيران الفيدرالية والمجلس الوطني لأمّن النقل.

## مغامر يسبح مع تمساح ضخم في فلوريدا



• المغامر يسبح بالقرب من التمساح

قرر المغامر جوردان واليلي الإقتراب من تمساح ضخم ومفترس في فلوريدا حيث خاض مغامرة خطيرة جداً وأخذ على عاتقه تصوير فيلم ومقطع فيديو له وهو يسبح تحت تمساح ضخم الذي بدأ وكأنه يطفو في المياه الدافئة في الحديقة الوطنية في فلوريدا.

ونشر جوردان واليلي مقطع فيديو نحو 30 ثانية عبر موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» يقوم فيه الغطاس الجريء أولاً بأمانة الكاميرا على نفسه ليظهره وهو يجلس على أرضيه المياه. وعبر رواد موقع فيسبوك الذين شاهدوا الفيديو عن رعبهم الشديد من الفيديو واعتبروا أن به قدراً كبيراً من المجازفة والجنون خاصة أن تمساح اميركا مفترسة وضخم.

## طفل يثير أزمة على طائرة بريطانية

أثار مقطع فيديو متداول حالة من الجدل في أوساط السفر والطيران لإحدى مضيقات الطيران التابعة لخطوط الطيران البريطانية «إيزي جيت» أثناء تهديدها لعائلة على متن إحدى رحلات الشركة بدفع غرامة تنظيف قدرها 100 جنيه إسترليني، بسبب وقوف طفلهم بقدميه على المقعد.

وأظهرت لقطات الفيديو المتداول الذي صورته أحد ركاب الرحلة الجوية، انفعال المضيقية على الأسرة، مهددة إياهم إذا لم يتمكنوا من التحكم في طفلهم ومنعه من الوقوف على مقعد الطائرة بقدميه على متن الرحلة التي كانت متجهة من فرنسا إلى المملكة المتحدة، بحسب صحيفة «مسترو» البريطانية.

ومن بين الركاب الذين كانوا على متن الطائرة، نجمة برنامج «ذا أيرانس» في نسخته التاسعة «أحد برامج تليفزيون الواقع الأميركي»، لويانيسمان، والتي كانت شاهداً على الواقعة زاعمة أن مضيقية الطيران قالت للأسرة: «إذا لم تتمكنوا من التحكم بطفلك ومنعه من الوقوف على المقعد، فسأغرمكم بمبلغ 100 إسترليني للتنظيف».

### شاب روسي

يقتل 5 من أفراد

أسرته... ويتنحدر

عُثر الشرطة في قرية روسية على خمس جثث من أسرة واحدة، يعتقد أنهم قتلوا على يد فرد آخر في تلك الأسرة وهو شاب 16 عاماً، عُثر على جثته أيضاً على مسافة قريبة.

وقال محققون في موسكو أمس الأول، إنه تم العثور على الجثث الخمس في منزل بقرية باترييفيفو بالقرب من مدينة أوليانوفسك، وعُثر على جثة الشاب أيضاً بالقرب من القرية. ويعتقد المحققون أن الشاب قتل جده «69 عاماً»، ووالدته «42 عاماً»، وأخوين «4 أعوام»، ورجل «66 عاماً» يعتقد أنه والده أو جده.

ويقول مسؤولون في موسكو إنه لا توجد مؤشرات فورسية على أن الشاب يعاني من أي مرض عقلي، لكنهم يحققون فيما إذا كان يعاني من أي مشكلات نفسية.

وذكرت وكالة انترفاكس للأنباء، أن الشرطة عثرت على مذكرة أبدى فيها رغبته بالانتحار وقتل عائلته حتى لا تحزن عليه.