

## حبة بطاطا حلوة ترزن ٢,٥ كغ في طرطوس



### الوطن

شهدت منطقة الخراب في طرطوس نمو حبة بطاطا ضخمة بلغ وزنها ٢,٥ كيلو غرام، وقال المهندس نظير كاملة إنه فوجئ بحجم وشكل البطاطا التي في مزرعته.

وأكد أنه لم يستعمل أي نوع من السماد، بل اعتمد فقط على السقاية بالماء والأملاح المعدنية والتربة الخصبة، ولم يستعمل أي نوع من الفيتامينات، وكل الجيران الذين حوله جاؤوا ليشاهدوا هذا الحجم لحبة البطاطا.

## أسباب ضعف المناعة وطرق تقويتها



### وكالات

المناعة سلاح الجسم القوي في مواجهة الأمراض، ويعاني المصاب بنقص المناعة من الضعف وعدم قدرة جسمه على مقاومة الأمراض.

وتتعدد العوامل التي تضعف مناعة الجسم، ومنها عوامل هرمونية، سواء أكانت وراثية، أو جنسية، أي هرمونات الذكورة والأنوثة، وهناك عوامل بيئية، وهي المتعلقة ببعض الأمراض الفيروسية، إذ يحدث نوع من التشابه بين بعض مكونات هذا الفيروس، وبعض الخلايا في الجسم، فيهاجم جهاز المناعة الجسم أيضاً.

كما أن الضغوط العصبية من أهم عوامل ضعف جهاز المناعة، إذ يوجد علاقة وثيقة بين جهاز المناعة، والجهاز العصبي المركزي، وبالتالي يسبب تدهوراً وظليفاً له، كما يؤثر أسلوب حياة الشخص على قوة مناعته، فإذا كان الفرد يعكس ساعات نومه، بحيث ينام نهاراً ويستيقظ ليلاً، فإنه يحرم جسده من إفراز الكورتيزون الذي ينشط ليلاً، وهو مضافاً للتأثيرات، ويعزز وظائف جهاز المناعة.

ومن عوامل ضعف المناعة، الأمراض المزمنة، كالتسكير، فارتفاع نسبة السكر في الدم، يجعل الجسم بيئة خصبة لاستقبال الأمراض، وأيضاً الفشل الكلوي، حسبما أوضحت مصادر طبية.

ويمكن تقوية جهاز المناعة من خلال تحسين الحالة النفسية، والتخلص من الطاقة السلبية المحيطة بالفرد، وذلك من خلال الابتعاد عن الأفكار السلبية والحد من القلق والتوتر، والتفكير في الجوانب الإيجابية.

والفوضى وعدم النظام من أبرز عوامل جلب الطاقة السلبية والشعور بالضيق، فيجب الحفاظ على التنظيم والهدوء وممارسة الرياضة، لدورها الإيجابي في تحسين الحالة النفسية، كما أن اليوغا وجلسات التأمل لها دور مهم في تخليص الجسم من الطاقة السلبية، وكذلك تمارين التنفس التي تتم من خلال أخذ نفس عميق وصل للبطن ثم إخراجها، مع تأمل تلك العملية، فذلك له دور كبير في صفاء الذهن وتهدئة الأعصاب.

## سهمية الخشاب تصور أغنيتها في سورية



### الوطن

الفنانة المصرية النجمة سمية الخشاب خلال مؤتمر صحفي عقده في دمشق للإعلان عن تصوير أغنياتها «أنا العربية» مع المخرجة اللبنانية رندى القديح خلال الأيام القليلة القادمة.



## من دفتر الوطن

### الشماتة «الوطنية»

#### زياد حيدر

في ماضي الزمان، كان يوضب حقيبته الجلدية، يمسخ نظارته، متفقداً دفتر الملاحظات، وأقلام الرصاص الخاصة بالتدوين، وهو يسلك طريقه نحو المكتبة.

دار الكتب، الجليلة، تفتتح أبوابها منذ الصباح وحتى المساء، وهو سيأخذ كل وقته هناك.

سيبدأ بالبحث بين السجلات عن عناوين محددة، ومواضيع معينة، ومن ثم سيسجل طلباته لدى الموظفة في صدر القاعة، منتظراً توصيلها.

بعدها سيجلس لساعات مقارناً بين النصوص، مقلباً الصفحات، مدوناً الملاحظات، مستخلصاً النتائج، سيدون أسماء أشخاص من المتخصصين، أو المطلعين، ليتصل بهم لاحقاً، كي يغني موضوعه، وربما يقوده النقاش معهم لأبعاد جديدة.

لكن في رحلته اليومية هذه، تتراوح مشاعره الشخصية، بين الفضول، والإثارة الفكرية والوجدانية، بالوصول لذروة استنتاج، أو فتح باب علم موصد.

وفي البيت، حتى لو لم يكن هنالك من سيعاين إنجازه اليومي المتواضع، أو حتى يقدر مشاعره تجاه جلالته البحث في طرق المعرفة، فهو نفسه مقتنع بما يقوم به، ويشعر بمتعة صعود عتبة جديدة من النضج والصفاء.

أما في حاضر الزمان، فمن دون مغادرتك لمكتبك، تفتح منافذ المعرفة بأشكالها بكبسة زر، وتحريك مؤشر، وفي كثير من الأوقات، تجدك المعلوم قبل أن تهم بالبحث عنها، بسبب وسائل الذكاء الاصطناعي، والتجسس الخفي لأجهزة البيت الإلكترونيّة الكثيرة.

أما فارق اليوم والأمس حسياً فهو بذات الضخامة.

على مستوى المشاعر، تبقى تلك الداعية المتبادلة بين المعرفة والفضول، في إطار المكتبة الضيق، وبين الباحث ومراجعته، بينه وبين دقات ملاحظاته، وفي الدائرة القصوى الأوسع، مع قلة قليلة من الزملاء، حتى تصل لغايتها النهائية، فتنتشر للعموم.

لكن في يومنا هذا، عليك أن تعبر بين مختلف صنوف التعليلات والآراء والتظهير وتقده، وأنت

ما زلت تطالع العناوين، فكيف إن تعمقت وذهبت باتجاه التفاصيل.

ورغم أن هذا جزء من عمل الباحث، في جانب منه، إلا أنه يصبح مقيتاً ومحبطاً، حين يترافق مع استعراض الكثيرين، لأفقر مشاعرهم تجاه غيره، والتي تتراوح بين العنصرية والطبقية والشماتة بالوت والعداب، والتحقير والتطيف (من طائفة) وصولاً للتكفير ووضع الحد بالقتل.

وربما تكون الأخيرة أكثرها صدقاً ومباشرة، فما قبلها، يهدف للنهاية ذاتها، ولكن بعد تغميسها بكل صنوف التحقير والإنزال، وما يشبهها من أدوات.

نقول هذا، ليس ونحن نحاول أن نفهم ما الذي يعنيه قانون «قيصر» للعقوبات الأميركية على شعبنا قبل حكومتنا، على المدى الطويل، فقط، بل ما يذهب إليه لبنان من فوضى غامضة، وما هو عليه العراق من اهتزاز فوق فوهة

بركان، وكل شرفنا، ومع التوقف في محطات كثيرة سبقت هذه الأحداث، منذ

تسع سنوات وحتى الآن، لم تخل فيها ذرواتها، من استعراضين للكرامية، والحقد، ونزعات الإبادة، وكلها في إطار عبادة من «وطنية» ما، أو «إيمان» ما،

أو «قناعة شخصية» ما.

كل هذا وذاك في سياق من التعميم، لا يميز بين فرد أو طبقة، بين فقير أو غني، بين مقهور وقاهر، بل يضع الجميع في سلة واحدة، طالما سكنوا الضفة من

الضفاف، أو اختاروا سقفاً من السقوف، أو حتى سلخوا معبر نجاة إجبارياً لا ثاني له.

وتحترق في وصف كل هذا بدقة. هل هو شعور بالثقوب، أم ببساطة، احتقار خفي للذات لا يتجلى عملياً إلا بتضخيمها وقذف غيرها بأقذع الصفات الدونية؟

## الكافيين يمنح

### اكتساب الوزن الزائد

#### وكالات

أشار العلماء إلى أن شرب أربعة أكواب من القهوة يومياً خلال فترة الأعياد يمكن أن يمنح اكتساب وزن زائد بعد التهام الدهون

والسكر غير الصحيين خلال المناسبات الاحتفالية.

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن الكافيين يحد من امتصاص الدهون

بنسبة ٢٢ بالمئة ويقلل زيادة الوزن بنسبة ١٦ بالمئة.

وأجريت الدراسة على الفئران، ووجد العلماء من جامعة إلينوي

أن الكافيين يحد من زيادة الوزن وإنتاج الكوليسترول، على الرغم

من اتباع نظام غذائي غني بالدهون والسكر.

وجرى تغذية الفئران بنظام غذائي معتدل من الكربوهيدرات، حيث

تتراوح الكميات بين ٤٠ بالمئة و٤٥ بالمئة، بالإضافة إلى ١٥ بالمئة من

البروتين، لمدة أربعة أسابيع.

وتتراوح كمية الكافيين لكل كوب شاي ما بين ٦٥ إلى ١٣٠ ملليغرام،

مقارنة بـ ٣٠٠ إلى ٣٠٠ ملليغرام من الكافيين في فنجان من القهوة

المخمرة، وفقاً للدراسة.

كما أعطى العلماء الكافيين الصناعي والكافيين المستخرج

من القهوة للفئران المشاركة في الدراسة، ووجدوا أنه بغض النظر

عن مصدره، فإن الكافيين قد يقلل من تراكم الليبيدات في الخلايا

الدهنية بنسبة تتراوح بين ٢٠ إلى ٤١ بالمئة.

وفي نهاية التجربة، قال فريق العلماء إن كمية الدهون في أجسام

الفئران التي استهلكت الكافيين وتلك التي لم تستهلكه اختلفت بشكل كبير.

وخلصت الدراسة إلى أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين يمكن اعتبارها عوامل

مضادة للسمنة، ويمكن تطبيق النتائج على البشر.

## رسالة نانسي عجم نهاية العام



### العلاقة بين النقود والأففلونزا

أعلنت الهيئة الفدرالية لحماية حقوق المستهلك ورفاهية الإنسان في روسيا، أن الأوراق المالية هي أكثر وسيلة شائعة لانتقال العدوى المرضية.

وقد وضع خبراء الهيئة أن فيروس الأففلونزا يمكن أن يبقى على النقود الورقية لمدة أسبوعين، ويمكن الإصابة بعدوى المرض حتى عند سحب الأموال من أجهزة الصرف الآلي، أو عند استلام المرتب من الخريضة.

كما كشف خبراء الهيئة بعض الأفلام المنتشرة عن الأففلونزا، مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم، ولا وجود للزكام عند الإصابة بالمرض. لذلك ينصحون، بأخذ أدوية مخفضة للحرارة عند ارتفاعها إلى ٣٩ درجة مئوية فقط، وعدم تناول المضادات الحيوية، لأنها مخصصة لمكافحة البكتيريا، ولا تقيد في مكافحة الفيروسات المرضية.

## فوائد الصوم المتقطع

#### وكالات

نشر علماء أميركيون من جامعة جون هوبكنز ورافائيل دي كابو من المعهد الوطني للشيخوخة، موضوعاً شاملاً عن الدراسات العلمية حول تأثير الصوم المتقطع في صحة الإنسان.

ويمكن جوه الصوم المتقطع في الحد جزئياً من تناول الطعام خلال فترة زمنية محددة مثلاً من ٨ إلى ١٤ ساعة، أو الصوم يومين في الأسبوع.

ويدرس مارك ماتسون من جامعة جون هوبكنز منذ ٢٥ سنة تأثير الصوم المتقطع في صحة الإنسان، ويتبعه منذ ٢٠ سنة في حياته، ويقول إن هذا

النظام يحسن القدرات الفكرية، ويرفع من حساسية الأنسولين، ما يمنع تطور مرض التسكير، ويخفف أمراض القلب والأوعية الدموية، ويحسن عمل

منظومة المناعة ويطلق العمر.

وقد أظهرت نتائج التجارب التي أجريت على الحيوانات والبشر، أن التناوب بين فترات تناول

الطعام والجوع يحسن الصحة الخلوية، وفقاً للخبراء، هذا النظام الغذائي هو نظام طبيعي، لأن

أسلافنا كانوا يعانون بين فترة وأخرى من نقص المواد الغذائية، وكانت عملية التمثيل الغذائي تتكيف

لهذا النظام.

وخلال فترة نقص السرعات الحرارية التي أساسها السكري، يبدأ الجسم بتحويل الدهون المتراكمة

داخله، إلى طاقة، هذه العملية تحسن تنظيم مستوى السكر في الدم، وترفع مقاومة الجسم للإجهاد وتكبح

الالتهابات.

كما بيّنت نتائج أربع دراسات أجريت على الحيوانات والبشر، أن الصوم المتقطع يخفف ضغط الدم

ومستوى الدهون في الدم ويجعل نبضات القلب في حالة راحة، وهذا يؤكد على أن نظام الصوم المتقطع

يخفف خطر السمنة والسكريين أفضل من الحميات الغذائية المنخفضة السرعات الحرارية.

وهناك دراسات أخرى، أظهرت نتائجها أن الصوم المتقطع يفيد الدماغ، حيث لوحظ أن الأشخاص

الذين اتبعوه على مدى سنتين تحسنت ذاكرتهم وقدراتهم الفكرية، كما زادت قدرتهم على مقاومة الإجهاد والأمراض.

عموماً يؤدي الصوم المتقطع إلى نتائج إيجابية في الجسم حيث يحسن تنظيم مستوى الغلوكوز؛

ويمنع تراكم الدهون في منطقة البطن؛ ويخفف ضغط الدم ونبضات القلب؛ ويحسن الذاكرة

والوظائف الحركية؛ ويحمي الخلايا العصبية في الدماغ من الانحطاط.

## دانا حمدان تكشف سبب زيادة وزنها



#### وكالات

أكدت الفنانة الأردنية دانا حمدان أنها تعرضت لأكثر من وعكة صحية خلال الفترة الماضية؛ جعلتها تتناول أدوية سببت لها زيادة في الوزن.

وقالت: «الحمد لله أنا بخير الآن، لكنني عشت أياماً صعبة بسبب عدم تحسن صحتي، لكن مع مرور الوقت أصبحت أفضل وأسعى للوصول إلى الجسم المثالي دائماً».

## غذاء مجاني للأورام

### السرطانية يسرع نموها

#### وكالات

أظهرت دراسة أن اتباع نظام غذائي عالي الدهون يمكن أن يجعل سرطان الثدي ينمو

بشكل أسرع.

وقال الباحثون إن الخلايا السرطانية تمتص الدهون من

الدم، حيث أطلق عليها اسم «غذاء مجاني» للورم.

ولطالما علم العلماء أن السمنة يمكن أن تزيد من خطر

الإصابة بسرطان الثدي، دون معرفة كيف يحدث ذلك

بالضبط.

وفي الدراسة، وجد فريق البحث من «نيو هامشير»،

الولايات المتحدة، أن خلايا سرطان سرطان الثدي يمكنها التهام

كميات كبيرة من الدهون، المستمدة من جزيئات غنية

بالدهون، موجودة في مجرى الدم.

وكشفت الدراسة أن السرطان يمكن أن يكون محصناً من العقاقير الطبية، التي طور

لمنع إنتاج الدهون الخاصة به لينمو.

ويشير الاكتشاف الحديث إلى أن الأورام يمكنها سحب

الدهون من الدم، وقال ويليام كينالو، الباحث

البارز وأستاذ الطب الفخري في دارتموث: «إن الألية

التي أوضحناها توفر صلة مباشرة بين الدهون الغذائية

وبيولوجيا الورم، ويوضح عملنا الجديد أن خلايا سرطان

الثدي يمكن أن تتغلب كميات كبيرة من الدهون المشكّلة

من الدم، باستخدام آلية غير متوقعة من امتصاص جزيئات

الدهون تسمى «الشمم الذاتي للبروتينات الدهنية».