

من دفتر الوطن

عن بيبي ومجد التواضع

زياد حيدر



بينما جلسا يحتسيان معاً شراب المنة، على الطريقة اللاتينية، سأل المخرج الصربي المعروف أمير كوستاريكا، «أفقر رئيس في العالم» السياسي الاشتراكي خوسيه مويخا الشهير بلقب «بيبي» ماذا ستعمل لو كان لديك ثمانون مليار دولار؟

يجيب الرجل كمن أنهضه السؤال أنه «من المستحيل أن يتوافر مبلغ مثل هذا لدي، سأوزعه قبل أن يصل إلي جيبي».

لكن كوستاريكا يلج لجواب فيجيبي «لو كنت مثله (أي أغني رجل في العالم) لبقيت تحت ضغط قلق واحد هو: من الذي سيسرق مالي».

فيلم كوستاريكا الجديد يستكشف الإنسان خلف الرئيس الاستثنائي، الذي وهب ٩٠ بالمائة من راتبه كرئيس بين عامي ٢٠١٠ و ٢٠١٥ للفقراء (حوالي ١٢ ألف دولار شهرياً)، والذي يعيش من دون حراسة، ويقود سيارة فولسفاغن خنفساء من إنتاج عام ١٩٨٧، ويقدم أفكاره التي تحتاج مئات الملايين للتطبيق، هذا إن توافرت الإرادة لتنفيذها.

فيتحدث عن إمكانية جلب كميات هائلة من المياه المالحة إلى قلب الصحارى كي يتخبر الماء ويتغير المناخ، خلق أنهار جديدة من الماء الذائب في سيبيريا وجر الماء العذب على منغوليا والجزء الجاف من آسيا، واستغلال الماء الذائب من الأسكا وتغيير مناخ أتاكاما أكثر الصحارى جفافاً في العالم.

أفكار لا تحتاج لثورة في الوعي البشري العالمي، فقط، بل إلى تعاون دولي لا يمكن رؤيته في أي مستقبل منظور سوى من الحاليين، لكن هذا ما يستدعي النضال من أجله بالنسبة لبيبي، «فما حاجة العالم لسيارة بمليوني دولار؟»

أو تكديس المليارات في أحضان العجزة، أو نخبة من العائلات المحسوبة؟ ولا يعني النضال أن تقاتل فقط من أجل الفقراء، كما فعل هو في سنوات شبابه الثورية، حين كان منتمياً لحركة «توبا ماروس» الفوضوية اليسارية، والتي مارست الكفاح المسلح لفترة قصيرة من الزمن ضد الحكومة في الأوروغواي، بل يعني أن تطبق أفكارك على حياتك، حتى حين يلتفت إليك القدر، ليضعك في موقع الحكم والإدارة العامة.

«أنا جمهوري، لكن تعرف ما المشكلة؟» يقول لكوستاريكا «الروساء يتصرفون كالملوك، يشعرون على سجادة حمراء، والحال أن الجمهورية تنتمي حكم الأغلبية، وعليه، يجب أن يعيش الرئيس كما تعيش الأغلبية، لا الأقلية».

ومن دون مواكب استعراضية، حين غادر الرئاسة في ٢٠١٥، عاد لمزرعته كما خرج منها، ركب جرادته، وبدأ يعتني بحصوله الزراعي، الذي يخصص قسماً منه هو الآخر لدعم الفقراء، والمشاريع الشخصية البسيطة.

يكره بيبي المصارف التي يعتبرها مجد الرأسمالية، متأسفاً على تراجع أعداد الاشتراكيين ولاسيما ممن ناضلوا معه، لدرجة تحول النضال ضد الرأسمالية، كفضائل وهي ضد عدو خارق حسم المعركة لصالحه معسكره منذ عقود من الزمن.

رغم هذا يحافظ بيبي على حلمه، ليس في صدره فحسب، بل في ممارسته اليومية، مع العالم، وتسانده فيها زوجته ورفيقة نضاله لوسيا توبولانسكي عضو مجلس الشيوخ ونائبة رئيس الجمهورية.

دقيقة على الأقل من النشاط البدني في الأسبوع، سيضمن أن تظل قراءات ضغط الدم سليمة.

وأثبتت مجموعة من الدراسات البريطانية أن لنمار التناج والنوت الأزرق والموز تأثيراً إيجابياً للغاية على قراءات ضغط الدم، حيث إن التناج يخفف ضغط الدم لأنه مصدر هام للكبريتين، وهو مادة تنتهي إلى الفلافونويد (مركبات عضوية لديها مفول مضاد للأكسدة ومضاد للحدوث الحرة). ويعمل الكبريتين على إبطال فاعلية الجذور الحرة (جزيئات كيميائية مؤينة ضارة في الجسم)، ويدعم الأوردة ويخفض ضغط الدم بشكل طبيعي.

ويحتوي التوت الأزرق على نسبة عالية من الفلافونويد وخصائص قوية مضادة للأكسدة وهذا يساعد على خفض ضغط الدم.

كما أن الدراسات وجدت أن التوت يملك كميات كبيرة من مادة الأنتوسيانين التي تنتمي إلى مجموعة الفلافونويد، وأن أولئك الذين يحصلون على مستويات عالية من هذه المادة يخفّض لديهم ضغط الدم المرتفع بنسبة ٨ بالمائة.

ويعتقد الباحثون أن الأنتوسيانين يقلل من ارتفاع ضغط الدم عن طريق تعزيز أكسيد النيتريك، وهو مادة كيميائية في جدران الشرايين تحافظ على استرخاء الأوعية الدموية وتمدها.

أما الموز فيعد خياراً صحياً آخر من الفاكهة لخفض ضغط الدم المرتفع باعتباره غنياً بالبوتاسيوم، حيث أظهرت الدراسات أن استهلاك موزتين يومياً يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم بنسبة ١٠ بالمائة.

أسعد فضة في تجربة شامية جديدة



الوطن

انضم الممثل السوري القدير أسعد فضة إلى قائمة أبطال مسلسل «سوق النسوان» في تجربة شامية جديدة بعدما شارك في العديد من مسلسلات البيئة الشامية مثل «باب الحارة» و«صدر الباز» و«رجال العز» و«بيت جدي».

بعد العمل الجراحي.. صفاء سلطان تطمئن الناس على صحتها



الوطن

طمأنت الممثلة السورية النجمة صفاء سلطان جمع محبيها على صحتها بعد تعرضها لأزمة أجرت من خلالها عملاً جراحياً، فكتبت عبر صفحتها الشخصية على الفيسبوك: «شكراً من كل قلبي لكل حدا سال عن صحتي ولكل يلي وقفوا جنبني من أهلي ورفقاتي، أنا ما حبيت اشغل بالكن، حالياً أنا صحتي ممتازة وعم أستعد للتصوير».

وأضافت: «أنا الحمد لله إنسانة مؤمنة بالله، بدعواتكم صرت أحسن وبمحببتكم بكبر وبتشجيعكم يستمر، بحكم كثير».

درامياً، تستعد سلطان لتأدية دور البطولة النسائية في مسلسل «سوق النسوان».

طرق تحميك من الأنفلونزا الموسمية

وكالات

أوصت منظمة الصحة العالمية بخمس طرق للوقاية من الأنفلونزا الموسمية التي تنتشر عادة في أواخر الخريف وخلال فصل الشتاء، وتبدأ الخطوات باللقاح السنوي وخاصة للنساء الحوامل والأطفال بين ٦ أشهر وه أعوام والمسنين والمصابين بحالات مرضية مزمنة والعاملين في مجال الرعاية الصحية.

كما تتضمن الخطوات غسل اليدين بانتظام وتجنب لمس العينين والأنف والفم ومجاورة المرضى والحفاظ على مسافة تصل إلى متر واحد بعيداً عنهم وتفادي الأماكن المكتظة قدر الإمكان والبقاء في المنزل في حال الإصابة بالأنفلونزا.

أفضل السبل للتخلص من دهون البطن

وكالات

كشف الباحث في جامعة غيسن الألمانية مايكل ديشبيغل الطريقة المثلى للتخلص من دهون البطن نهائياً.

ونصح الباحث باتباع صيغة «٢ + ٢ + ٤»، والتي تتلخص بممارسة تمارين رياضية وخاصة للنساء الحوامل والأطفال بين ٦ أشهر وه أعوام والمسنين لمدة يومين على التوالي، واتباع حمية غذائية خلالهما.

ووفقاً له، فإن هذا النوع من التمارين الرياضية يحسن عملية الأيض، ويساعد على حرق الدهون.

كما أشار إلى أهمية اتباع نظام غذائي صحي والحد من تناول السرعات الحرارية الزائدة خلال هذه الأيام الأربعة من التدريب النشط.

وفي المقابل سمح الخبير بأخذ استراحة من ممارسة الرياضة والحمية الغذائية في الأيام الثلاثة الأخرى من كل أسبوع.

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجريت على ١٥٠ شخصاً لمدة ١٢ أسبوعاً، تناقص محيط الخصر بمقدار ٥ سم.

فواكه تخفف ضغط الدم

وكالات

غالباً ما يساعد النظام الغذائي الغني بالبوتاسيوم والمغنيزيوم والألياف على التحكم بضغط الدم، ويتفق خبراء الصحة البارزون على أن اتباع نظام غذائي صحي متوازن و ١٥ دقيقة على الأقل من النشاط البدني في الأسبوع، سيضمن أن تظل قراءات ضغط الدم سليمة.

وأثبتت مجموعة من الدراسات البريطانية أن لنمار التناج والنوت الأزرق والموز تأثيراً إيجابياً للغاية على قراءات ضغط الدم، حيث إن التناج يخفف ضغط الدم لأنه مصدر هام للكبريتين، وهو مادة تنتهي إلى الفلافونويد (مركبات عضوية لديها مفول مضاد للأكسدة ومضاد للحدوث الحرة). ويعمل الكبريتين على إبطال فاعلية الجذور الحرة (جزيئات كيميائية مؤينة ضارة في الجسم)، ويدعم الأوردة ويخفض ضغط الدم بشكل طبيعي.

ويحتوي التوت الأزرق على نسبة عالية من الفلافونويد وخصائص قوية مضادة للأكسدة وهذا يساعد على خفض ضغط الدم.

كما أن الدراسات وجدت أن التوت يملك كميات كبيرة من مادة الأنتوسيانين التي تنتمي إلى مجموعة الفلافونويد، وأن أولئك الذين يحصلون على مستويات عالية من هذه المادة يخفّض لديهم ضغط الدم المرتفع بنسبة ٨ بالمائة.

ويعتقد الباحثون أن الأنتوسيانين يقلل من ارتفاع ضغط الدم عن طريق تعزيز أكسيد النيتريك، وهو مادة كيميائية في جدران الشرايين تحافظ على استرخاء الأوعية الدموية وتمدها.

أما الموز فيعد خياراً صحياً آخر من الفاكهة لخفض ضغط الدم المرتفع باعتباره غنياً بالبوتاسيوم، حيث أظهرت الدراسات أن استهلاك موزتين يومياً يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم بنسبة ١٠ بالمائة.

سيلينا غوميز: هذا هو شريك حياتي



بيع سمكة تونة بـ ١,٨ مليون دولار

بيعت إحدى أسماك التونة ذات الزعانف الزرقاء بسعر ١٩٣.٢ مليون بين أي ما يعادل ١,٨ مليون دولار في أول مزاد هذا العام تجريه سوق تويوسو للأسماك بالعاصمة اليابانية طوكيو.

وتم اصطياد سمكة التونة المبيعة قبالة ساحل مقاطعة أوموري شمال البلاد وبيعت وزنها ٢٧٦ كيلوغراماً أي أن سعر الكيلو يبلغ نحو ٧٠٠ ألف ين.

وأضافت: إن المشتري هو كيوشي كيمورا الذي يملك سلسلة مطاعم سوشي زانامي الشهيرة.

وكان كيمورا قد دفع سعراً قياسياً بلغ ٣٣٣.٦٠ مليون بين العام الماضي لشراء سمكة تونة في مزاد ليتجاوز بذلك سعراً قياسياً دفعه نظير سمكة تونة أخرى عام ٢٠١٣.

المناشف يمكن أن تتحول إلى خطر قاتل

وكالات

من الجيد أن نتعلم مبدأ المشاركة في سن مبكرة، لكن في الحياة هناك أشياء شخصية لا تقبل التداول، خاصة ما يتعلق منها بالنظافة.

ويقول الخبراء إن منشفة الحمام قد تبدو غير ضارة، إلا أنها في الواقع قد تكون مكتظة بالجراثيم القاتلة.

ويمكن أن تعيش البكتيريا في المناشف لبضع ساعات أو أيام أو حتى لأشهر، بسبب احتفاظها بالرطوبة حسب المادة التي صنعت منها، وهذا يعني أن تغييرها مرة واحدة على الأقل في الأسبوع أمر مهم للغاية.

ويجب أن تكون متأكداً من تعليقها بمكان مفتوح يساعد على جفافها، للحد من تكاثر الجراثيم، والأهم من ذلك أن تكون المناشف شخصية بحتة وعدم مشاركتها مع أي شخص، بما في ذلك شريك حياتك أو أي فرد من عائلتك أو أحد أصدقائك.

وتقول ديانا غال: «المناشف الرطبة الدافئة هي البيئة الحاضنة للجراثيم، وإذا تم استخدامها مراراً وتكراراً من قبل أشخاص مختلفين، فقد لا تتيح لها الفرصة لتجف تماماً، ما يسمح للبكتيريا بالنمو».

وأوضحت أن أكبر المخاوف تكمن في إمكانية الإصابة بالبكتيريا الإشريكية القولونية، حيث إن التسمم بها يمكن أن يكون خطيراً لدرجة أنها قد تهدد الحياة في ظروف معينة، كما أنها قد تسبب التهابات في المسالك البولية مثل التهاب المثانة.

وتعتبر عدوى المكورات العنقودية أيضاً خطراً حقيقياً آخر، حيث يمكنها الانتقال من المناشف إلى الجسم البشري إذا تعرض لأي نوع من الجروح، وقد تؤدي هذه البكتيريا أيضاً إلى عدوى خطيرة تعرف باسم المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين والعصية على المضادات الحيوية.

مايلي سايرس تنجو من غرامة ٢٠٠ مليون دولار



وكالات

نجت المغنية الأمريكية مايلي سايرس من دفع غرامة تصل إلى ٣٠٠ مليون دولار، وذلك بعد توصلها إلى اتفاق صلح مع المؤلف الموسيقي الجامايكي مايكل ماي الذي كان تقدم بدعوى قضائية ضدها متهماً إياها أن أغنيها الشهيرة «We Can't Stop» تكاد تكون نسخة مكررة من أغنية كتبها عام ١٩٨٨ بعنوان «We Run Things».

أنقذ هاتفك عند سقوطه في الماء

وكالات

كثيراً ما يتعرض الهاتف الذكي للبلل خلال فصل الشتاء بصفة خاصة بسبب هطل الأمطار أو الوقوع في بركة مياه، فضلاً عن حالات انسكاب السوائل عليه في المكتب أو المقهى مثلاً، فكيف يمكن إنقاذه في مثل هذه الحالات؟

للتعامل مع مثل هذه الحالات، أوضحت مجلة التكنولوجيا «3n» الألمانية، أنه يتعين على المستخدم إيقاف الجهاز فوراً للحيلولة دون حدوث أعطال كهربائية، مع ضرورة خلع البطارية إن أمكن.

وتتمثل الخطوة التالية في تجفيف الهاتف الذكي، وذلك من خلال تفكيك جسم الهاتف وإخراج بطاقة SIM وبطاقة الذاكرة، ولف الهاتف في منشفة ورقية، ثم وضع الهاتف لعدة أيام في كيس بلاستيكي مغلق به أرز جاف غير مطبوخ.

وحذرت «3n» من استعمال مجفف الشعر أو الفرن أو الميكروويف أو أشعة الشمس الحارقة بغرض تجفيف الهاتف الذكي، مشددة على ضرورة عرض الهاتف بعد ذلك على الفنيين المتخصصين لاتخاذ إجراءات الإصلاح اللازمة.