

هكذا نخفض نسبة الزرنخ في الأرز



وكالات

تقول خبيرة التغذية الألمانية دانيلا كريل: إن الأرز يحتوي على عدد من المعادن والعناصر الكيميائية والفيتامينات، وفي الوقت نفسه يحتوي على عنصر الزرنخ السام.

وأوضحت اختصاصية التغذية في مركز المستهلك في بافاريا، كيف يمكن التخلص تقريباً من نصف نسبة هذا العنصر السام «٤٥ بالمئة» أثناء عملية الطهو.

وقالت: إن معدن الزرنخ السام موجود طبيعياً في بعض أنواع التربة التي يزرع فيها الأرز، ما يسبب تغلغله في المحصول، لذلك من أجل التخلص منه يجب اتباع قاعدتين تساعدان على التقليل من تركيزه بدرجة كبيرة.

القاعدة الأولى: يذوب الزرنخ في الماء، لذلك يجب غسل الأرز جيداً قبل طبخه.

القاعدة الثانية: طبخ الأرز بنسبة واحد إلى ستة، أي يطبخ في كمية ماء تعادل ستة أضعاف كمية الأرز، وبعد أن يصبح جاهزاً يجب سكب الماء المتبقى.

وتسمح هذه الطريقة بالتخلص من ٤٥ بالمئة من الزرنخ الموجود في حبوب الأرز.

فيل ضخم داخل بهو فندق

وكالات

رصد شريط فيديو لحظات كان فيها فيل ضخم يسير في بهو فندق بسريلانكا، فيما كانت المفاجأة الصارخة في قدر الخسائر التي تسبب بها.

ونشرت مغردة على موقع «تويتر» مقطع فيديو يظهر الفيل وهو يتجول بشكل هادئ في أرجاء الفندق.

وحصد الفيديو الذي نشر قبل يومين أكثر من ٦ ملايين على الموقع.

وكتبت المغردة التي أطلقت على نفسها اسم «يويوي» أن الفيل كان يتجول بلطف في أرجاء الفندق.

ويحمل الفيل اسم «ثاتا كوتا»، وتفيد تقارير بأنه يتردد على فندق «جاتونغ يلا» على الساحل الجنوبي لسريلانكا.

والعجيب أن الفيل لم يدمر أي ممتلكات في الفندق، سوى أنه أسقط عموداً صغيراً لكن بدا أنه لم يتكسر.

ويقع الفندق الذي تم فيه تصوير الفيديو في منطقة تعيش فيها العديد من الحيوانات البرية، كما لم تتم إحاطته بالسياج الأمر الذي يسمح بمرور هذه الحيوانات إلى داخل الفندق.

وكانت سلسلة فنادق «جاتونغ يلا» نشرت قبل عدة أشهر شريط فيديو يظهر الفيل وهو يتجول في أنحاء أحد فنادقها.

وقالت: إنه على الرغم من أن الفيل زائر منتظم لفنادقنا، فإنه لا يزال فيلًا برياً. وأضاف: إنه من المثير أن نصادف حيوانات حولنا، نطلب من الزوار المحافظة على مساحة مع الحيوانات وعدم إطعامها والامتناع عن استخدام «الفلش» عند تصويرها.

أهل عرفة في فيلم عربي ضخم



الوطن

تحضّر الممثلة السورية النجمة أمل عرفة لفيلم سينمائي عربي ضخم إلى جانب ممثل عربي كبير لم يتم الكشف عن اسمه بعد، في وقت أنهت تصوير كامل مشاهدتها في مسلسل «حارس القدس».



من دفتر الوطن

وسام التفاؤل!!

عبد الفتاح العوض

من الصعب الآن أن أكتب قصيدة مدح بالتفاؤل لكنني سأغامر.. في نبرة الأزمات تجد هناك من يقوم بمبادرات أهلية، ومثل هذه المبادرات ربما لا يكون لها تأثير اقتصادي حقيقي، ومن الظلم أن نحمّلها أكثر مما تحتمل، هي مجرد محاولات تعبر عن واحدة من طرق التفكير الإيجابي.. محاولات لها معنى معنوي أكثر مما يكون لها مفعول مادي.

لكن وجود هذه المبادرات هو فعلاً واحدة من العلامات المميزة في مجتمعنا، وهنا يمكن أن نتحدث عن قصيدة غزل بالمجتمع الذي اشتغل في الجمعيات الخيرية على مستوى سورية، وفي كل المناطق، وتحت كل العناوين، فقد استطاعت هذه الجمعيات أن تقدم خدمات مهمة على المستوى المعيشي للفئات المحرومة والأكثر فقراً.

هؤلاء هم صناع التفاؤل.. أصحاب المبادرات المجتمعية وأهل الأعمال التطوعية والخيرية يستحقون أن يحصلوا على وسام التفاؤل، لأنهم فعلاً يقدمون شيئاً مميزاً يقدم صورة طيبة عن المجتمع السوري.

أهمية صناعة التفاؤل تأتي من «التوقيت»، فعندما تكون الأمور سيئة تطفئ الألوان القاتمة، فإن وجود إضاءات هنا وهناك تستمد قيمتها من ناحيتين:

الأولى ندرتها وصعوبة التشجيع عليها.. فالمتفائلون في هذه الحالة قلة القلة، والناحية الثانية: الحاجة إليها، ففي هذا الوقت يكون المجتمع بحاجة إلى إشارات إيجابية وإلى خلق حوافز للأمل.

فعندما يحصل ذلك ويقوم أفراد أو مجموعات بنوع من نشر الأمل وإشاعة التفاؤل فإن هذا العمل يستحق التقدير.

بالمقابل فإننا نتحدث عن آخرين يشيعون التشاؤم ويحبطون الناس مرة بعد مرة.

لا أتحدث عن طبائع بشر لديها ميّزة تصدير «الانتكاث»، لكن أتحدث عن أشخاص لديهم مواقع مسؤولة يحبطون الناس من خلال مجموعة من السلوكيات التي تثير التشاؤم.

عندما نتحدث عن مسؤول يقدم وعوداً ولا ينفذها ومرة بعد مرة فإن ذلك يحبط الناس ويثير السخط.

وعندما تتكرر الأزمة نفسها في وقته فإن هذا المسؤول يقول للناس بشكل عملي أنا غير قادر على حلها.

عندما يتحدث مسؤول بخطاب طويل ولا تستطيع أن تحصل منه على نتيجة فإن ذلك يثير الإحباط والتشاؤم.. الناس تقول له: «مرتا.. مرثا تقولين أشياء كثيرة والمطلوب واحد»!!

عندما تتكاثر أسئلة الناس وتصيح إشارات الاستفهام غابة من القلق على المستقبل ولا يكلف المسؤول نفسه للخروج على الناس والحديث فإن مثل هذا السلوك هو صناعة تشاؤم بامتياز!!

وفي الحالتين.. عند صناع التفاؤل وكذا عند صناع التشاؤم ثمة من يركبون الموجة بطريقة تستحق الأزدراء!!

فهناك من «ركب» قطار المبادرات، وأصبح يتحدث بطريقة تسيء لهذه المبادرات، كأولئك الذين أصبحوا يتحدثون عن نعم «التاتو والتجميل» وكذلك فإن من صناع التشاؤم من يزيدها عيناً فهو مسؤول ويجب أن يتحدث عن الحل لكنه يشرح لنا «مصيبتنا» ويوصف لنا مرضنا من دون أن يقدم الدواء والحل.

مثل هؤلاء فعلاً يستحقون أيضاً وساماً لكن.. وسام التشاؤم!!

فإنه من الأكثر فائدة أن نحاسب المسؤولين الذين لم يتمكنوا من حل المشكلات وكذلك من أولئك الذين يقدمون وعوداً ولا ينفذونها وأظن ثمة نماذج كثيرة تستحق المحاسبة.

أقوال:

إن لم نستطع أن نفعل أشياء عظيمة فاعمل أشياء صغيرة بطرق عظيمة.

إن التفاؤل دافع جيد ضد التعاسة.

وإذا ما أظن أرسك هم قصر البحث فيه كي لا يطولا.

انقطاع الطمث المبكر يهدد بمخاطر مزمنة

وكالات

أظهرت الأبحاث أن النساء اللائي يعانين من انقطاع الطمث المبكر، أكثر عرضة بثلاثة أضعاف للمعاناة من مشكلات صحية مزمنة في وقت متقدم من العمر.

ووجدت الدراسة أن أولئك النساء اللائي ينقطع لديهن الطمث قبل بلوغ الأربعين من العمر، هن الأكثر عرضة للإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والسكتات الدماغية والربو وسرطان الثدي.

وتابع الباحثون من جامعة كوينزلاند في بريسيان بأستراليا، ٥١٧ نساء لمدة عقدين بداية من عام ١٩٩٦، عندما كانت أعمارهن بين ٤٥ و ٥٠ عاماً، ١١٩ منهن تعرضن لانقطاع الطمث المبكر.

ووجدت الدراسة أن ٧١ بالمئة من النساء اللائي تعرضن لانقطاع الطمث المبكر، أصبن بحالتين أو أكثر من هذه الحالات الصحية، والمعروفة باسم multimorbidity «الأمراض المتعددة»، التي تحدث للمرأة في سن الستين.

وهذا بالمقارنة مع إصابة ٥٥ بالمئة فقط لدى النساء اللائي واجهن انقطاع الطمث في سن ٥٠ عاماً.

وبعد إجراء تعديلات على العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على النتائج، وجد الباحثون أن النساء اللائي تعرضن لانقطاع الطمث المبكر كن أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المتعددة بنسبة ٦٠ بالمئة، وكان من المحتمل إصابتهن بهذه الحالة بعد بلوغهن سن الستين، مقارنة بالنساء اللائي بلغن انقطاع الطمث في سن يتراوح بين ٥٠ و ٥١ عاماً.

لوسي تهاجم الراقصة دينا

وكالات



انتقدت الراقصة المصرية لوسي،

بدلات مواطنها الراقصة دينا التي ترنديها في الحفلات والمناسبات،

مؤكدة أن الأخيرة معتادة على ارتداء بدلات قصيرة وعارية منذ سنوات.

وقالت لوسي: إن دينا أبدلت اختراعات على بدلة الرقص، مضيفة: إن هذا شأن يخصها وحدها لا دخل لأحد فيه.

غينيس تحدث معلوماتها بشأن أطول شعر

وكالات

قامت موسوعة غينيس بتجديد معلوماتها بشأن طول شعر الفتاة الهندية نيلانثي باتل التي دخلت موسوعة غينيس عام ٢٠١٨ بفضل طول شعرها الذي بلغ ١٧٠,٥ سم آنذاك، حيث بات طول شهر الفتاة البالغة من العمر ١٧ عاماً ١٩٠ سم.

وذكرت غينيس: لقد أعدنا قياس حامله لقب أطول شعر في العالم المراهقة نيلانثي باتل من الهند. وصرحت باتل أن السر وراء شعرها الطويل، هو استخدام زيت تصنعه والدتها من مكونات سريية، وتابعت: «أحب شعري ولا أريد قصه لقد كان هذا حلم أمي أن يدخل اسمي في كتاب غينيس للأرقام القياسية العالمية».

وتغسل باتل شعرها مرة واحدة في الأسبوع، ويستغرق عادة نصف ساعة حتى يجف ويغسله ساعة كاملة للتمشيط.

تطوير أسرع جسم دوار في العالم

وكالات

طور علماء جامعة بورديو الفرنسية أسرع جسم دوار في العالم يتم تشغيله بضوء الليزر ويمكنه الدوران بسرعة ٣٠٠ مليار دورة في الدقيقة.

ونجح العلماء في محاولة التغلب على رقمهم السابق المسجل في تموز ٢٠١٨، عندما صنعوا كائناً مشابهاً يدور بسرعة ٦٠ مليار دورة في الدقيقة، ومن المعروف أن أجهزة الحفر التي يستخدمها أطباء الأسنان تصل سرعة دورانها إلى ٥٠٠ ألف دورة في الدقيقة، أي أبداً بنحو ٦٠٠ ألف مرة من هذا الجسم الدوار الجديد ذو الحجم الصغير.

ويقول فريق البحث بقيادة تونغشانغ لي: إنه بالإضافة إلى تسجيل رقم قياسي، فهم يأملون في استخدام النتائج، لقياس التأثيرات الكونية مثل الاحتكاك في الفراغ.

ولجعل الجسيمات المتناهية الصغر تدور، وجه الفريق اثنين من أشعة الليزر عليها، واحد لتثبيتها في مكانها، والآخر لبدء الدوران، وعندما يصطدم الضوء الصادر عن حزمة الليزر بأي شيء، فإنه يولد درجة من القوة عليه تعرف باسم ضغط الإشعاع.

وعادة ما تكون هذه القوة ضعيفة جداً بحيث لا يكون لها أي تأثير، ومع ذلك وفي الفراغ – حيث يوجد احتكاك ضئيل للغاية – يمكن أن تتسبب في دوران الأشياء بسرعة فائقة.

وهذه القوة أضعف بمقدار مليون مرة من الضغط الذي تمارسه وعمد في تقرير أصدره المشاركون في الدراسة: «رغم أن عصير الجاذبية على البشر، لكنها لا تزال قائمة، وفي الفضاء، يمكنها حتى دفع الأقمار الصناعية باستخدام الأشعة الخفيفة».

وبالإضافة إلى السجل الجديد من حيث سرعة الدوران، يمكن للجسيمات النانوية قياس عزم الدوران بمستويات حساسية أكثر بنحو ٦٠٠ إلى ٧٠٠ مرة من أي جهاز آخر.

حتى العصير الطبيعي قد يؤدي صحتكم

وكالات

فأجأت دراسة أميركية محبي العصائر الطبيعية عندما أشارت إلى أنها قد تحقق الأذى بالصحة. وتوصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على ١٠ بالمئة من السعرات الحرارية اليومية عن طريق تناول المشروبات الحلوة يواجهون خطر الإصابة بأمراض مختلفة بنسبة ٤٠ بالمئة أكثر من أولئك الذين لا يفعلون ذلك.

كما وجدوا أن تناول كمية زائدة من عصير الفواكه وإن كان طبيعياً ١٠٠ بالمئة قد يزيد من احتمال الوفاة المبكرة بنسبة ٢٤ بالمئة.

وجاء في تقرير أصدره المشاركون في الدراسة: «رغم أن عصير الفواكه الطبيعي ١٠٠ في المئة يحتوي على عدد كبير من الفيتامينات والمغذيات التي تفقر إليها الكثير من المشروبات الحلوة الأخرى، إلا أنه لا يعتبر بديلاً جيداً للفواكه الطازجة وخصوصاً في حال تم تناوله بكميات كبيرة»، ولهذا نصحوا بضرورة توخي الاعتدال في شرب هذا العصير والمشروبات الغازية وتفضيل الماء دائماً.

نادين كويل: النجومية أفقدتني ثقتي بنفسي



وكالات

أكدت الممثلة والمغنية الإبريدية نادين كويل، ٣٤ عاماً، أن الضغط الكبير وراء كونها نجمة بوب ثال من صحتها العقلية والنفسية.

كما أكدت أنها حينما بدأت مع فرقة «غيرلز أود» كانت وانثقة من نفسها للغاية، لكن بعد سنوات من العمل الفني، سيطر عليها القلق والتوتر، ما أثر سلباً على صحتها العقلية والنفسية، وأفقدتها ثقتها بنفسها.

العادات الضارة للنوم

وكالات

قالت الطبيبة أينا غافريلوفا الاختصاصية بمشكلات النوم، إن أكثر العادات الضارة التي تجعل النوم سيئاً، هي استخدام الأجهزة الإلكترونية أو النوم أثناء مشاهدة جهاز التلفزيون.

وتضيف موضحة بأن الضوء الازرق يؤثر في إنتاج هرمون الميلاتونين – هرمون النوم، ما يمنع الإنسان من النوم الجيد.

وتشير الطبيبة إلى أنه يجب قبل النوم الامتناع عن مشاهدة برامج وأفلام الإثارة، وعدم الإفراط في الأكل، ولكن في الوقت نفسه عدم النوم جائعاً. وتتصح بعدم تناول القهوة والشاي قبل النوم لأنها مشروبات محفزة.

وتؤكد الخبيرة أن النشاط البدني المكثف يؤثر سلباً في نوعية النوم، وتقول: «بالطبع ليس المقصود هنا نزهة قصيرة قبل النوم، لأنها على العكس تساعد على نوم جيد، ولكن المقصود الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية مساءً حتى قبل النوم بربع أو خمس ساعات».

ويذكر أن الدكتور ألكسندر بالمان اختصاصي مشكلات النوم، أشار إلى أن عدد ساعات النوم الضرورية للإنسان هي ٧-٨ ساعات يومياً، ولكن هناك من ينام أقل أو أكثر من هذه المدة.

بالنسبة لهؤلاء النوم سبع ساعات سيكون كثيراً أو قليلاً على التوالي.