

## فوائد وأضرار زيت السمك

وكالات

أعلنت الدكتورة ناتاليا تاناكينا اختصاصية الغدد الصماء، أن زيت السمك يدعم عمل القلب والدماغ ويحسن الحالة النفسية ويحمي المفاصل والعظام. وأشارت في حديث لصحيفة «إزفستيا» إلى أنه مع ذلك يجب عدم الإفراط بتناوله، لأن زيادته يمكن أن تؤدي إلى عواقب وخيمة.

وقالت: «يتصدر زيت السمك قائمة المواد المغذية الضرورية للإنسان، هذا الزيت موجود بنسبة عالية في الأسماك الدهنية (السلمون والسردين والتونا وغيرها). وزيت السمك غني بأحماض «أوميغا-٣» الدهنية التي تلعب دوراً مهماً في مختلف وظائف الجسم. لذلك فإن تناوله يدعم عمل القلب والدماغ ويخفض من مستوى الدهون الثلاثية في الدم ويقلل من الالتهابات ويحسن الحالة النفسية وصحة الجلد والمفاصل والعظام.

ووفقاً لها، فإن زيت السمك ضروري للنساء الحوامل لأنه يؤثر إيجاباً في مسار الحمل ونمو الجنين.

وأضافت: «لكن يجب تناوله باعتدال لتجنب عواقبه السلبية لأن زيت السمك الزائد في الجسم يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم، ما يزيد من خطر النزيف، ويتسبب أيضاً في التجشؤ والغثيان.

وأشارت إلى أن الأشخاص الذين يتناولون السمك حتى مرة واحدة في الأسبوع نادراً ما يصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بالذين لا يتناولونه أو يتناولونه نادراً جداً.

## أفران أثرية كبيرة شرق الصين

وكالات

اكتشف علماء آثار صينيون موقعاً أثرياً يحتوي على عدة أفران كبيرة، يرجع تاريخها إلى ألف سنة في مدينة سوتشو بمقاطعة جيانغسو شرق الصين.

وقال تشن روي جين مسؤول من مديرية مدينة سوتشو للثقافة والإذاعة والتلفزيون والسياحة: «تمت أعمال التنقيب لمساحة تغطي قرابة ٣٠٠٠ متر مربع اكتشف فيها ٩٩ موقعاً، بما فيها أفران ومناطق التحفيف وخرانات الترسيب وجدران ومنازل وطرق وآبار وحفر الرماح، إلى جانب ما يزيد على ٢٠٠ قطعة أثرية مثل الطوب الذهبي والفخاريات والمصابيح... وأظهرت التحليلات أن مواقع الفرن الكبيرة ربما تنتمي إلى «بينغجيانغ قوانياو» وهي أفران معروفة بتصنيع الخزف الملكي، كما أن الاكتشافات قدمت معلومات ودلائل جديدة لاستكشاف الحضارة في منطقة سوتشو، وتمثل أهمية بالغة بدراسة تنمية صناعة الأفران الصينية.

## تيم حسن يريد ثأر أبيه



الوطن

نشر النجم السوري تيم حسن لقطات مشوقة عن الشخصية التي يجسدها في بطولة مسلسل «الزند». وقال: «أنا عاصي الزند، جاييكن ولسه دامت أبي علي دياتي من أكثر من عشرين سنة، أنا مني جاية حتى حاربكم، أنا جاية بدي القصاص من واحد، وواحد بس».



## من دفتر الوطن

### الضارة نافعة

حسن م. يوسف

عصارة ما علمتني إياه الحياة هو أنه ما من شيء في هذا العالم أحادي الدور أو أحادي الطبيعة، وقد أثبتت لي قراءاتي المتنوعة عن شركائنا في الحياة على سطح كوكب الأرض هذه الحقيقة، فعلماء الأحياء يؤكدون أن زوجاً من الفئران يستطيع خلال عام ونصف العام أن يتكاثر، بحيث يصبح عدد الأبناء والأحفاد وأحفاد الأحفاد أكثر من مليون! ويستنتج العلماء أنه لولا الأفاعي التي تأكل الفئران، لملاّت الفئران العالم. أما الأفاعي فهناك أنواع نادرة منها تفقس بيوضها داخل رحمها، أي تلد، غير أن معظم الأفاعي تضع بيوضاً قد يصل عددها إلى المئة وتتركها لتفقس بعد شهرين أو ثلاثة، وخلال هذه المرحلة يقوم النمل بأكل الأغلبية العظمى من تلك البيوض، وقد قرأت مقالاً بعنوان: «شكراً للنمل» يقول كاتبه إنه لولا قيام النمل بأكل أغلبية بيوض الأفاعي لكانت الأفاعي ملأت العالم!

قبل فترة قرأت مقالاً عجبياً عن بلدة أميركية صغيرة اسمها (إنتربرايز) Enterprise، مثل اسم سفينة الفضاء في مسلسل الخيال العلمي الأميركي Star Trek (رحلة النجوم). تقع هذه البلدة في جنوب شرق ولاية ألاباما الأميركية، وما أكسبها الشهرة على مستوى العالم، هو أنها تقيم في منتصف الشارع الرئيسي الذي يخترقها نصباً تذكاريّاً يمثل امرأة جميلة ترفع فوق رأسها حشرة دميمة مؤذية هي خنفساء القطن!

في عام ١٨٨١ قام تاجر بسيط ببناء دكان له عند تقاطع دربين في المنطقة، معتمداً في رزقه على الفلاحين الذين يعملون في حقول القطن، فاجتذب دكانه عدداً من المستوطنين، وهكذا تأسست بلدة إنتربرايز.

في عام ١٩١٥ وقعت مصيبة كبرى على رؤوس سكان بلدة إنتربرايز الصغيرة إذ هاجمت أمواج من خنفساء القطن حقول البلدة ودمرت المحصول تدميراً تاماً، لا في بلدتهم وحدها، بل في مقاطعة كوفي التي تتبع البلدة لها، ما أدى لانهايار الاقتصاد في تلك المنطقة. وخشية تكرار المأساة في الموسم التالي، وجد المزارعون المفلسون أنفسهم مضطرين لزراعة أشياء غير القطن، فزرع معظمهم الفول السوداني، المعروف عندنا بـ(فستق عبيد) على حين زرع آخرون الذرة ومحاصيل أخرى.

وفي نهاية الموسم فوجئ من زرعوا الفول السوداني بأن دخلهم قد فاق ما كانوا يكسبونه من زراعة القطن بعدة أضعاف، فتوجه كل فلاحي المنطقة لزراعة الفول السوداني، ما أدى لازدهار المنطقة برمتها، وقد لقيت بلدة إنتربرايز فيما بعد بـ«المركز العالمي للفول السوداني». ولكيلا ينسى أهل تلك المنطقة فضل خنفساء القطن، فقد شيّدوا لها نصباً تذكاريّاً في مركز المدينة، كي يذكّر كل من يروا ذلك النصب التذكاري الدور المفيد الذي لعبته هذه الحشرة المؤذية في حياة تلك البلدة! كلي أمل أن تضطرنا المأساة التي نعيشها - نحن السوريين - لأن نتخلى عن أنماط التفكير التي أثبتت عقمها وأن ندرك أننا نحن الحل لمسألتنا، وعندما يحل السلام في ربوع سورية الحبيبة، فلن أمانع في إقامة نصب تذكاري (للحشرات) المؤذية التي أجبرتنا على تغيير نمط تفكيرنا!

## نمور جائعة تهاجم مناطق سكنية

وكالات

تمكنت فرق الإنقاذ المدني من القبض على نمور جائع هاجم قرية في إقليم خاباروفسك الروسي. وقال محافظ المدينة ميخائيل ديغتياريوف: «هجمت أنثى نمور جائعة على قرية أرسينييفو وقامت بسحق أحد الكلاب في القرية واختبأت بعدها تحت شرفة منزل، وحضرت فرق الإنقاذ وتمكنت من القبض عليها.. وهذا هو الحيوان المفترس الرابع الذي يتم أسره». وتبعاً للمعلومات المتوافرة فإن الحيوان سينقل إلى غابات التايغا بعيداً عن التجمعات السكنية. ويعتقد العلماء أن النمر الجائعة بدأت بالخروج إلى المناطق السكنية بسبب الانخفاض الحاد في عدد الخنازير البرية، التي تعتبر الغذاء الرئيس للنمر هناك.

## استهتار الشرطة الأميركية يودي بحياة سيدة

وكالات

لقيت سيدة ستيانية مصرعها في ولاية تينيسي الأميركية بسكتة دماغية، من جراء استهتار الشرطة بحالتها الصحية، وإخراجها من أحد مشافي الولاية عنوة.

ووثق مقطع فيديو تداوله نشطاء على مواقع التواصل الاجتماعي، إخراج عناصر الشرطة للضحية المدعوة ليزا إدواردز عنوة من أحد مشافي ولاية تينيسي الأميركية، عقب تلقيهم بلاغاً من إدارة المستشفى يطلب منهم إخراجها.

ويظهر مقطع الفيديو، السيدة ليزا، وهي تشرح للشرطة وضعها الصحي، وإصابتها بالربو، وأنها غير قادرة على التنفس جيداً، حتى إنها أخرجت جهاز الربو خاصتها، وأرته لعناصر الشرطة حتى يرافوا بحالتها، لكنهم سخروا منها، واتهموها بالتمارض، وخصوصاً بعد حصولهم على تأكيد من إدارة المشفى أنها بحالة جيدة ولا تعاني من أي مشاكل صحية.

وبعد ذلك، يظهر المقطع إدخال عناصر الشرطة للسيدة إلى سيارتهم بالقوة، وهي تردد عبارة «لا أستطيع التنفس»، و«ستتسببون بموتي»، ومن ثم توقفت عن الحديث، لتتوقف السيارة ويفاجأ عناصر الشرطة بالسيدة فاقدة للوعي في المقعد الخلفي.

ويظهر المقطع محاولة رجال الشرطة إيقاظها بلا جدوى، ما دفعهم لطلب الإسعاف بسرعة، لاعتقادهم بأن المرأة على قيد الحياة وأنها ما زالت تتمارض، ليصدموا بعد وصول الإسعاف أن المرأة توفيت بسكتة دماغية، نتيجة توقف وصول الأوكسجين إلى خلايا دماغها.

وأوضحت عائلة ليز أنها أصيبت بسكتة دماغية عام ٢٠١٩، الأمر الذي أعاق قدرتها على الحركة، وجعلها تنتقل على كرس متحرك، لكنهم أكدوا أنها كانت بكامل قواها العقلية على الرغم من إعاقاتها الجسدية، وأنها لم تستحق أن تعامل بهذه الطريقة اللاإنسانية من المشفى وطواقم الشرطة.

## سمية الخشاب ترفض إعلان عدد زيجاتها

وكالات



رفضت الفنانة المصرية سمية الخشاب الكشف عن عدد زيجاتها مؤكدة أنها مجرد رقم، وأن حياة العزوبية أفضل، لكنها لا تمنع في الزواج مرة أخرى، إنما بشرطاً. وقالت: «أنا كويسة من غير زواج، لكن لو ربنا عايز كدا مش هعترض، ومش هتفرق اتجوزت كام مرة كلها أرقام وأنا قلبي مش بيدق بسهولة إلا لو لقيت شخص شبيه وفيه بينا كيمياء، ولكن الحياة أحلى من غير زواج ومفيش حد ينكد عليا».

وأضافت: «أنا نفسي في رجل حقيقي أحس معاه بالأمان؛ لأن صعب في الأيام السودا دي نلاقي راجل جدد مش مجرد شكله راجل، وأنا كل اللي اتجوزتهم رجالة محترمين وربنا يوقفهم في حياتهم، ومش يحب فكرة أن الست تكون العصمة في أيديها ومعقدش إي يعمل كدا».

## قتل جاره بالفأس

وكالات

لقي محام أربعيني في مصر مصرعه بطريقة مروعة أمام عين زوجته وأطفاله على يده جاره الذي وجه له عدة ضربات بالفأس على رأسه وورقته.

واستغل المتهم جلوس المحامي أمام منزله مع زوجته وطفله ليبلغه من الخلف وينهال عليه ضرباً بالفأس وسط صراخ الزوجة التي استغاثت بأطفالها والجيران، الذين تمكنوا من الإمساك بالقاتل في حين كان المحامي يلفظ أنفاسه الأخيرة.

وأمسك أهالي الحي بالجاني وأبلغوا الشرطة التي حضرت وقلت القبض عليه، وعند التحقيق معه تبين أن القاتل كان دائم التعدي على والدته بالضرب، وقد تدخل المدور عدة مرات لحماية الأم من بطش ابنها الأمر الذي دفع الابن للانتقام منه.