

كثرة أصدانك المخلصين يطيل عمرك

أثبت العلماء في جامعتي يوتا وكارولينا الجديدة واقع علاقة الصداقة بين الإنسان وطول عمره، فتوصلوا إلى استنتاج مفاده أنه كلما ازدادت دائرة الأصدقاء لدى الإنسان طال عمره، إلا أنه لم تصدر إلى حد الآن أي دراسات خطية منشورة في هذا الموضوع.

وأشار الخبراء إلى أن وجود الأصدقاء المخلصين لدى الإنسان هو دليل على نشاطه الاجتماعي وحياته العاطفية الكثيفة. وأوضح أحد رؤساء فريق الباحثين في هذا الموضوع وهو بيرت أوتشينو أن التعامل مع الأصدقاء المخلصين يسبب المرء ارتياحاً معنوياً ويحسن مزاجه، ما يؤثر في دوره على حالته النفسية والبدنية.

لماذا يعمر اليابانيون طويلاً؟

كشفت دراسة علمية حديثة أن السر وراء طول عمر اليابانيين يكمن في اتباعهم حمية غذائية تعتمد على الأسماك الدهنية الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، مفيدة أن تناول الأسماك يمكن أن يساعد في منع تراكم الدهون في الجسم وهو يعتبر خبراً ساراً بالنسبة لأولئك الذين يخططون للتخلي عن نظامهم الغذائي خلال السنة الجديدة.

ولفتت الأبحاث إلى أن زيت السمك المعروف باسم أوميغا ٣ يمكن أن يساعد في إذابة الدهون غير المرغوب فيها، كما أنه يحول الخلايا الدهنية السيئة إلى جيدة تعمل على حرق السعرات الحرارية، موضحة أن عدد الخلايا الدهنية الجديدة يبدأ بالانخفاض عند الوصول إلى منتصف العمر وهذا يعني أن السمته تبدأ في ذلك الوقت ويحدث سمته غير مرغوب فيها حول الخصر والبطن.

وأشارت إلى أن زيت السمك يحول الخلايا الدهنية البيضاء إلى البنية، لافتة إلى أن الدهون البيضاء تعتبر مغناطيس السعرات الحرارية الزائدة وتعمل على تخزينها في البطن والفخذين ولكن خلايا الدهون البنية تحرق السعرات الحرارية وتولد الحرارة.

ارتفاع في درجات الحرارة العام القادم

رجحت هيئة الأرصاء الجوية البريطانية أن يشهد العام القادم ارتفاعاً في درجات الحرارة مقارنة بالعام الجاري وأن يتراوح الارتفاع بين ٠,٧٢ و٠,٩٦ درجة مئوية.

ونقلت رويترز عن الهيئة قولها في بيان: «إن ظاهرة الاحتباس الحراري الناشئة عن الأنشطة البشرية إضافة إلى ظاهرة النينو المناخية مسؤولتان عن ارتفاع درجات الحرارة».

وأضافت: تستند هذه التوقعات إلى العوامل الرئيسية للمناخ العالمي لكنها لا تتضمن الأحداث المفاجئة مثل الثورات البركانية الضخمة التي يمكن أن تسبب بانخفاض مؤقت في الحرارة.

ويمثل هذا الارتفاع في درجات الحرارة نحو نصف المستوى الذي يبلغ درجتين مئويتين والذي يقول العلماء إنه يتعين عدم تجاوزه لتجنب التداعيات الخطرة لتغير المناخ ومنها الفيضانات وموجات الحر والجفاف وارتفاع مناسيب مياه البحار.

دارين حدشيتي تنفي اعتزالها الفن



كشفت الفنانة اللبنانية دارين حدشيتي عن سبب غيابها الطويل عن الساحة الفنية مؤكدة أنها لم تعتزل الفن، موضحة أن وفاة مدير أعمالها كان له الأثر الكبير في غيابها عن الساحة الفنية، قائلة: «لدي عدة أسباب لهذا الغياب وعلى الرغم من أن كثيراً من الناس قالوا إنني اعتزلت الفن، إلا أن هذا غير صحيح لأن الفن يجري دمياً، إلى جانب وفاة مدير أعمال منذ عامين وكنت وقتها قد حضرت لألبوم مميز يحتوي أغنيات كثيرة، كما كنت معتادة على تقديمه للجمهور، وبعد الوفاة أملت كل مشاريعي الفنية».

من دفتر الوطن

اكفونا شرّكم!

حسن م. يوسف



منذ أن بدأت ذئاب العالم حربها الإجرامية على بلدي الحبيب سورية قبل نحو خمسة أعوام لا يمر يوم إلا وأرد فيه أبيات يوسف بن محمد يوسف المعروف بالنحوي التمسائي، (١٠٤١-١١١٩م).

«اشمئذني زمنة تنفجعي قد أدن لبيك بالبنج
وكلام النيل لسه سرج حتى يغتاه أبو السرج
وسخاب الخسير لها منظر فإذا خساء الإنسان تجي»

والحق أنني غالباً ما كنت أرد هذه الأبيات من باب التمني، إلا أنني أردتها اليوم وأنا موقن بقرب الفرج، فقد أدركت ذئاب الدول الطامعة الخاقدة أن سورية هي قلب العالم؛ اختلالها يعني اختلاله كما قد يعني زوالها زواله. لذا صوت مجلس الأمن الدولي أمس الأول الجمعة على القرار ٢٢٥٤ القاضي بوضع خطة لإحلال السلام في سورية. وحظي القرار بموافقة جميع أعضاء مجلس الأمن الدائم والمؤقتين؛ وأهم ما جاء في قرار المجلس هو «أن تقرير مستقبل سورية هو بيد الشعب السوري».

رغم ذلك فقد طالب وزير خارجية فرنسا لوران فابيوس مقدم العرائض السابق في مجلس الدولة الفرنسي بضممانات، بأن الرئيس السوري بشار الأسد سيرحل... الخ. والحقيقة أن الشيء الوحيد الذي يبرر لفابيوس دس أنفه في الشأن السوري هو أن يكون سوريا بشكل ما، وهذا أمر مستحيل، اللهم إلا إذا كان أحد أجداننا الذين ناروا على الاحتلال الفرنسي وخرجوا بنتظارات تهتف: «ديقول خير دولتك باريس مريب خيلنا» قد نفذ وعده فقطع الغياي والفقر، وعبر الغابات والأنهار، ووصل إلى باريس عاصمة الحب والأنوار، حيث ربط حصانه وحل دكة شرواله؛ والحقيقة أن مظهر فابيوس يرجح هذا الاحتمال، فإنا أعرف خمسة رجال سوريين يشبهونه، جسدياً، إلى حد بعيد! المغيظ في الأمر هو أن فابيوس لم يكفك بمناقضة القرار الذي صوتت دولته بالموافقة عليه، بل صرح أنه في حال استمرار الحكم الحالي فإن «إجراء مصالحة حقيقية ودائمة بين الشعب والدولة السورية أمر بعيد المنال... والتفسير الواقعي والحقيقي لهذا الكلام الدبلوماسي هو أن دولة فرنسا ستعمل كل ما بوسعها لجعل المصالحة بين السوريين بعيدة المنال!

صحيح أنني كاتب مستقل وليست في أي صفة أخرى، إلا أنني أود أن ألفت انتباه السيد فابيوس إلى أننا نحن السوريين قد احتقلنا في الأول من نيسان هذا العام برأس السنة السورية ٢٠١٥، وإذا لم يعنى هذا الكلام رأسه، أنصح أن يقوم في أقرب رحلة له إلى أميركا بالذهاب إلى مدينة نيو هيفن في ولاية كونيتيكت الأميركية والتوجه إلى متحف جامعة ييل حيث يمكنه أن يرى هناك رؤية العين حذاء من الجلد الطبيعي لطفل سوري من مدينة دورا أوروبوس، التي كانت ميناء ملخكة تدمر السورية على نهر الفرات، فقد أثبت تحليل الكربون المشع أن ذلك الحذاء تم صنعه بين العامين ٢٠٠ و٢٥٤ ميلادية أي قبل قرابة ١٨٠٠ عام... أي قبل قرون من نشوء دولته، ومعظم «الدول» الغربية التي تحاول الهيمنة على سورية وقراراتها المستقل!

المغيظ في الأمر هو أن من يسمع الأخبار يظن أن الغرب لا ينام الليل من فرط قلقه علينا نحن السوريين، والحق أن هذا يتكرر بطريقة الديك الذي عطس فقال له الثعلب: اسم الله! فرد الديك على الثعلب قائلاً: أنت اكفني شرك وأنا بخير من الله! نعم! اكفونا شرّكم!

أعيادكم ذهب

أكثر من 300 ليرة ذهبية لكل زبائن سيريتل

يومياً 30 ليرة ذهبية تقدمها سيريتل لـ 10 رابحين خلال الأيام الأخيرة من هذا العام. الجائزة الكبرى اليومية 10 ليرات ذهبية. ما عليك إلا أن تطلب مجاناً #106* من أي رقم سيريتل للاشتراك بالسحب.

يجري السحب بشكل يومي ابتداءً من 2015/12/23 ولغاية 2016/01/01 بإشراف المؤسسة العربية للإعلان.

لمزيد من التفاصيل تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني www.syriatel.sy

أقرب إليك

سيريتل SYRIATEL

www.syriatel.sy /syriatel

سحب أعيادكم ذهب