

التحذير من خطر الخبز المحمص



وكالات

قالت دراسة أجرتها جامعة تكساس في أوستن: إن الخبز المحمص (أو التوست) يمكن أن يعرض الناس لنسب عالية من التلوث. وقام الباحثون ببناء نموذج لمنزل مكون من ٣ غرف، زود بعبء مراقبة لتقييم مدى تأثير الأنشطة اليومية في جودة الهواء. ووجدت الدراسة أن مواد سامة تنتج عن التحميص والقي، يمكن أن تلحق ضرراً بصحة الإنسان. ولكن الباحثة مارينا فانس، قالت: إن الصدمة الأكبر تمثلت في اكتشاف ضرر خبز التوست المحمص، الذي يطلق جسيمات سامة في الهواء. وفي حديثها مع الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم، قالت فانس: «عند القيام بتحميم الخبز، فإن عنصر التسخين يبدأ بفرض حرارة معينة على الرقائق في محمصة الخبز التي تحتوي على الزيوت». ووجد الباحثون أن الإيثانول هو منتج ثانوي من عملية التحميص. واستطردت فانس موضحة: «إذا تلامست قطع صغيرة من الخبز مع عنصر التسخين، يمكن رؤية الدخان، ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات تلوث الهواء، مقارنة مع جودة الهواء الخارجي». وشملت الملوثات الأخرى أدوات التنظيف، وخاصة البخاخات المنزلية، كما تعد الشموع المعطرة ومواقد الحطب، من الملوثات القوية أيضاً. وقاست دراسة أخرى مدى سوء بعض الملوثات، ووجدت أنه عند تحويل الخبز إلى تراكيز جزيئية بنية اللون، ارتفعت مستويات الجسيمات بين ٣٠٠ و٤٠٠ ميكروغرام لكل متر مكعب. وعند تحول الخبز المحمص إلى اللون البني الداكن، ارتفعت مستويات الجسيمات إلى أكثر من ١٥٠ ضعف الحد المسموح به من منظمة الصحة العالمية.

خط لمحاكمة وهمية

ليعرض الزواج على حبيبته

وكالات

أمضى محام أمريكي مدة ٥ أشهر في التخطيط لمحاكمة وهمية من أجل عرض الزواج على حبيبته التي تعمل في مجال الحمامة أيضاً. وفي التفاصيل، فقد تعارف الحبيبان براندون دينتز وجين ليتمان خلال عملهما كصحافيين عام ٢٠١٦، وقد تحولت علاقتهما المهنية بشكل سريع إلى علاقة عاطفية بعدما وقعا في حب متبادل. واللافت أن براندون، من فلوريدا، قرّر أن يطلب يد حبيبته حين للزواج، فقام بالتخطيط لمحاكمة وهمية في محكمة مقاطعة بالم بيتش وقال لجين إنه عليها أن تحضر البيان الافتتاحي. واللافت أن مشهد المحاكمة كان قريباً جداً للواقع، إذ إن عائلة جين وأصدقائها شاركو في هذه «المسرحية». والمثير أن جين بكت بشدة عندما ألقى براندون كلمة عبر من خلالها عن حبه لها، ما دفعها إلى الموافقة على عرض الزواج دون تردد.

هايا دياب بـ«لوك» هندي



الوطن

الفنانة اللبنانية مايا دياب بصورة ظهرت فيها بزى هندي مميز، وعلقت عليها: «سافر، واستكشف وكن برياً. عش كما تحب، هذا ما فعلته في المكسيك. ذهبت إلى الأصول الهندية... طاقة إيجابية».

من دفتر الوطن

رسائل الرئيس

عبد الفتاح العوض



في حديث السيد الرئيس بشار الأسد رسائل مباشرة وغير مباشرة للمسؤولين.. وأيضاً للمواطنين. في تحليل المضمون لأي خطاب بهذه الأهمية يتم التركيز على نقاط محددة. وقبل أن نتحدث عن ماهية الرسائل للمسؤولين والمواطنين، نقف عند السياق الزمني للحديث حيث يشغل اهتمام الشارع السوري قضايا خدمية واقتصادية بعد تراجع المعارك العسكرية ورغم أن مساحة كبيرة لهم الاقتصادي والمعيشي إلا أن المساحة الأهم وإن كانت لا تبدو الأكبر تبقى للحديث عن مستقبل سورية. وإن آفاق الحلول التي ما زال الآخرون لم يبتسوا من تعطيها.

النقطة الأخرى لها علاقة بالجمهور الذي يتلقى الخطاب وفي حالتنا فإن الجمهور ليس الموجود في القاعة فحسب، بل هو جمهور الشعب السوري في الداخل والخارج.. ولعل الرسائل للسوريين في الخارج كانت مباشرة جداً بأن الحل يتضمن المصالحة وتسليم السلاح والجملة الأكثر تأثيراً «التراجع عن الإثم». تعالوا الآن نتحدث عن الرسائل التي تلقاها المسؤولون من حديث السيد الرئيس: أولى الرسائل أن بعض «شكاوى الناس ليست مفبركة ولا مضخمة بل هي معاناة حقيقية». لدينا مسؤولون فعلاً يبدوون بحالة الإنكار لأي مشكلة. ويتأخرون بالاعتراف بها، ثم أيضاً كرسالة مباشرة إن ما يتعرض له المسؤول من نقد هو «حالة ضرورية». وهذه دعوة مستمرة بأن قدر المسؤول أن يتلقى النقد ويتحمله ويستفيد منه.

ثم إن الرسالة المباشرة أيضاً التي تشكل يوماً جزءاً من توجيهات السيد الرئيس تتضمن المباشرة والشفافية والصراحة مع المواطن وإن عرض الحقائق للمواطنين هو السبيل اللائق للعلاقة معهم.

أما الرسائل للمواطن فكانت أكثر تفصيلاً.. لعل من أهمها أن الحرب لم تنته بعد وهذا يعني أن آثارها وتداعياتها لم تنته أيضاً وعلينا أن نجتاز هذه المعاناة بالصبر نفسه الذي تجاوزنا فيه معاناة أكبر خلال السنوات السابقة. أيضاً من الرسائل للمواطن تقول بعضها: إن أسباب المعاناة هي «إهمال وتصغير وفساد وقلة أخلاق» وهذا ما يقوله المواطن الذي يحمل المسؤوليين المسؤولية عن هذه المعاناة، لكن السيد الرئيس يضيف أسباباً أخرى حقيقة لها علاقة بالحرب والحصار والإرهاب. من رسائل السيد الرئيس للمواطن ألا يكون ضحية عن حسن نية للحرب النفسية والشائعات التي ما زالت تأتي بأشكال مختلفة ولا يشارك في حفلة «الإحباط» التي تنشط في أوقات الأزمات، وهنا يتحدث السيد الرئيس عن «الانتهازين» الذين يظفون على السطح في كل أزمة، وهنا نتحدث عن طيف واسع من الأشخاص الذين يقعون تحت هذه الخاتنة. قبل وبعد كل ذلك نعود إلى منهجية التفكير الأساسي للسيد الرئيس الذي يحاول بثها من زمن بعيد وهي أن عرض المشكلات سهل.. لكن الأكثر فائدة وأهمية هو عرض الحلول. هنا يعرض السيد الرئيس الوسيلة للوصول إلى الحل وتتضمن «الحوار المستمر حتى نصل إلى حل» وتحول المواطن من ناقد إلى «ناقد ومشارك» وتتجلى شراكة المواطن في صنع القرار. رسائل كثيرة تضمنها حديث السيد الرئيس ولا يمكن تعدادها في هذه الزاوية، لكن يبقى العنصر الأهم الذي خصه الرئيس الأسد بالجزء الأكبر من الكلام هو المواطن السوري، أينما وجد، وأينما كان، فالمواطن هو البوصلة، وتتمنى على السادة المسؤولين أن يتعاملوا مع هذا المواطن على أنه شريك وأن تلبية احتياجاته اليومية ولو في حدودها الدنيا هي المسؤولية التي أولكت إليهم، وأن مصارحته واجب بعيداً عن «الاعتذريات» و«البطولات» الوهمية. أطلت عليكم.. أريد أن أنهي بملاحظة حول مقاطعة الخطاب بالأشعار وحتى الأمازيج والأنواع الأخرى، وهنا فإن ذلك ليس الأسلوب الذي يتم فيه الحصول على اهتمام ورضا الرئيس، بل عمل وخدمة الناس هو الطريقة المضمونة لذلك. ولا أقول عن هؤلاء: خانهم التعبير، بل خانتهم طريقة التعبير.

أقوال الأسد:

نحن ننتصر مع بعضنا لا على بعضنا. الإصلاح دون أمان الألمان من دون إصلاح لا ينجح أحدهما دون الآخر. الفساد الأخضر هو الفساد الوطني الذي ينتج أشخاصاً يبيعون وطنهم ودماء أبنائهم لمن يدفع أكثر.

نصائح للتخلص من

شحوم البطن

وكالات

نشرت مجلة «BMC Medicine» توصيات لخبراء تغذية، تساعد في الحفاظ على الرشاقة وتساعد في التخلص من الشحوم المترسكة في منطقة البطن. ومن أجل التخلص من شحوم البطن، يجب قبل كل شيء تصحيح النظام الغذائي، لأن محاولات التخلص من هذه الشحوم في قاعات الرياضة تؤدي أولاً إلى التخلص من الشحوم المترسكة في الذراعين والساقين والظهر والصدر وغيرها، وفي الأخير تشمل البطن والأفخاذ. لذلك، ينصح الخبراء بضرورة الاعتماد في التغذية على البروتينات للتخلص من الشحوم المترسكة في منطقة البطن، حيث إن تناول البروتينات يساعد في تنشيط عملية التمثيل الغذائي مع انخفاض الشعور بالجوع بنسبة ٦٠ بالمئة. كما يؤكد خبراء التغذية ضرورة احتواء النظام الغذائي على المواد الغذائية التالية لمكافحة شحوم منطقة البطن: بيض الدجاج، صدر الدجاج، العدس الأحمر، البقول المطبوخة، اللوز وسمك التونة. ويقول الخبراء إنه لمكافحة شحوم البطن، يجب أيضاً تناول المواد الغذائية الغنية بالألياف، والتخلي عن تناول الحلويات والكربوهيدرات سريعة الهضم، وممارسة تمارين رياضية معتدلة تساعد في سرعة احتراق هذه الدهون.

ثيرون تكشف حقيقة علاقتها ببراد بيت



وكالات

كشفت الممثلة الأمريكية تشارلين ثيرون عن حقيقة علاقتها بالممثل براد بيت في مقابلة تلفزيونية. وأوضحت، أنها لازالت عازبة وليست مرتبطة عاطفياً بأي شخص، ولم تذكر بشكل مباشر اسم براد بيت. وهذه هي أول مرة تحدثت فيها عن حياتها العاطفية بعدما تحدثت تقارير إعلامية عن وجود علاقة تربطها بزميلها براد بيت.

وفاة أقدم سجين مصري بسبب الشيشة

وكالات

توفي كمال ثابت عبد المجيد الذي تلقبه وسائل الإعلام «بأقدم سجين مصري»، وتكررت وسائل إعلام مصرية، أن عبد المجيد مات نتيجة أزمة قلبية في منزله في إحدى قرى محافظة سوهاج. ويقول الأطباء، إن الفقيه، عانى من أمراض في القلب نتيجة تدخينه للشيشة المصرية. وكان أصدر الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، قبل شهرين، قرار عفو رئاسياً، عن كمال ثابت بعد قضائه أكثر من ٤٥ عاماً خلف القضبان. ومن المعروف، أن القضاء المصري كان قد حكم على كمال ثابت، بالسجن المؤبد، بعد إدانته بجريمة قتل ٣ من أقاربه.

ولادة طفلة بـ«سن مكتملة»

وكالات

أصبحت أم بصدمة حقيقية بعد اكتشافها وجود سن أمامية كاملة في فم طفلتها الرضعية حديثة الولادة. ولم تصدق بيتاني غرين، عمرها ١٨ سنة، عينيها عندما اكتشفت السن المكتملة داخل فم صغيرتها، أفيري، التي ولدت بوزن طبيعي، في بريطانيا. ولاحتلت المقابلات في المستشفى، شيئاً قريباً جداً لدى أفيري، مع نمو طفلة بيضاء في لثتها السفلى. أما الآن، وبعد ٤ أسابيع، أصبحت أفيري أصغر مريضة في عيادة رعاية الأسنان. ومن المقرر أن تجري أول فحص طبي لها هذا الأسبوع، للسماح لأطباء الأسنان بمعاينة السن التي تكاد تكون مكتملة. وقالت بيتاني: «لم أكن أدرك بالفعل أنني حامل حتى مرور ٦ أو ٧ أشهر على الحمل، لذا كان الأمر سريعاً جداً. وولدت أفيري مع بروز جزء بسيط من السن في فمها، وبعد ٤ أسابيع ظهرت السن بالكامل، إنها ضخمة». وبهذا الصدد، قال البروفسور، ريتشارد ويلبري، المستشار الفخري في طب أسنان الأطفال في جامعة كاليفورنيا: «قد يكون هناك أكثر من سن واحدة، نيزل قصاري جهندا للحفاظ عليها ومساعدتها على النضج، مثل أسنان الحليب العادية». ويحصل معظم الأطفال على أول أسنانهم بين عمر ٤ و٧ أشهر، ومع ذلك، يولد عدد قليل منهم مع وجود ١ أو أكثر مما يسمى «أسنان الولادة».

إطلاق أول طائرة كهربائية روسية

وكالات

أعلنت مؤسسة الأبحاث المتقدمة في روسيا أن أول طائرة روسية تعمل بمحرك كهربائي سيتم إطلاقها في عام ٢٠٢٠. ونقلت وكالة سيوتنيك عن بيان للمؤسسة قوله إنه «من المقرر اختبار محطة توليد طاقة هجينة مزودة بمحرك كهربائي ويعتمد على الموصلية الفائقة في درجات الحرارة العالية في مختبر الطيران ويمكن استخدام هذه التقنيات في بناء طائرات مختلفة بما في ذلك الطائرات المتعددة الأدوار». وبينت المؤسسة أن النموذج صمم على أساس محرك كهربائي بقوة ٥٠٠ كيلو واط من قبل شركة سوبر أوكس، مشيرة إلى أنه من المخطط زيادة القوة المحددة للمحرك باستخدام الموصلات الفائقة العالية الحرارة من الجيل الثاني التي يتم تبريدها بالنتروجين السائل.

زواج أنغام بشكل مفاجئ



وكالات

على حين تنقلت الفنانة المصرية أنغام لإطلاق ألبومها الجديد بعنوان «حالة خاصة جداً»، تناقلت وسائل الإعلام خبر زواجها من الموزع أحمد إبراهيم بسرية. وقبل إن أنغام وزوجها قضايا شهر العسل في باريس.

إلزام متسلفي

إيفرست بأمر

غير مألوف

وكالات

طالبت السلطات الصينية متسلفي قمة إيفرست بتنظيف وحمل فضلات أجسامهم، وعدم تركها في منطقة الجبل الشامخ أثناء قيامهم بمغامرة التسلق. ولطالما نهبت الصين متسلفي القمة الأعلى في العالم، إلى ضرورة تنظيف مخلفاتهم من الطعام وغيره، إلا أنها المرة الأولى التي تشغل فيها المطالبات فضلات أجسامهم، أيضاً. وصدر القانون عن «الرابطة الصينية لتسلق الجبال» على حين لم تحدد بعد آلية تطبيقه الفعلي على أرض الواقع. ويواجه عمل التنظيف في تلك المنطقة صعوبات في نقل قرابة ١٣ طنًا من المخلفات البشرية، من مخيم التسلق الرئيس إلى مكبات النفايات أسفل الجبل، في كل موسم جديد. وتطلق السلطات الصينية «دوريات الفضلات»، في محاولة جادة لمنع المتسلقين من ترك فضلات أجسامهم في الطبيعة، كما منعت مؤخراً السياح من استخدام الخيم الرئيس للتسلق، الواقع في منطقة «تبيبت»، حتى إشعار آخر، لمكافحة «التلوث الشديد» هناك، علاوة على ما سبق، شرعت الصين مؤخراً بمنح متسلفين ومغامرين تصريحاً رسمياً يجب الحصول عليه لصعود القمة الشهامة، مع العلم أن بين تصدّر ٣٠٠ تصريح تسلق في كل موسم جديد.