

القليل من الفواكه والخضراوات يتسبب بوفاة الملايين



وكالات

كشفت دراسة أميركية حديثة أن تناول كميات قليلة من الفواكه والخضراوات يومياً قد يتسبب بوفاة ملايين الأشخاص بأمراض القلب والأوعية الدموية حول العالم.

وأوضحت الدراسة التي أجراها باحثون في كلية فريدمان لعلوم التغذية في جامعة تافتس أن الفواكه والخضراوات هي مصادر جيدة للألياف والبيوتاسيوم والمغنيزيوم ومضادات الأكسدة والفيونيك التي ثبت أنها تقلل من ضغط الدم والكوليسترول وبالتالي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وحدد الباحثون المقدار الأمثل لتناول الفاكهة بـ 300 غرام يومياً أي ما يعادل تقريباً تفاحتين صغيرتين وذلك بناء على إرشادات ودراسات حول عوامل الخطر القلبية الوعائية على حين حددوا الاستهلاك الأمثل للخضراوات بما في ذلك البقوليات بـ 400 غرام يومياً أي ما يعادل نحو 3 أكواب من الجزر.

وفقاً للباحثين فإن تناول معظم سكان البلدان في جنوب وشرق آسيا وأفريقيا جنوب الصحراء الكبرى كمية منخفضة من الفاكهة أدى إلى ارتفاع معدلات الوفيات المرتبطة بالسكتة الدماغية.

وأفادت دراسات سابقة بأن الرجال الذين يكثر من تناول الخضراوات الورقية والخضراوات والبرقالية والفواكه أقل عرضة لفقدان الذاكرة وتراجع مهارات التفكير.

التعاون مع الروبوتات يوفر نتائج أكثر كفاءة

وكالات

لاحظ فريق بحث متعدد التخصصات من جامعات غوتنغن ودويسبورج إيسن، أن التعاون بين البشر والآلات يمكن أن يزيد كفاءة العمل بشكل أفضل بكثير من الاعتماد على الروبوتات فقط أو البشر وحدهم.

وقام فريق البحث بمحاكاة عملية من لوجستيات الإنتاج مثل الإمداد النموذجي للمواد المستخدمة في صناعة السيارات أو الصناعات الهندسية، حيث تم تكليف فريق من السائقين البشر وفريق من الروبوتات وفريق مختلط يجمع بين البشر والروبوتات بمهام النقل وتم قياس الوقت الذي يحتاجونه، حيث تمكن الفريق المختلط من البشر والروبوتات من التغلب على الفرق الأخرى، وتنتج عن هذا التنسيق عمليات أكثر كفاءة وتسبب في حوادث أقل، وهو ما لا يتوقعه العلماء والباحثون، حيث كان يتوقع أن تتحقق أعلى مستويات الكفاءة بالأنظمة الآلية فقط.

وأكد الباحثون أن تكاتف الإنسان مع الآلة سيؤدي إلى العديد من السيناريوهات والإستخدامات في المستقبل، حيث تتفوق الفرق المختلطة من الروبوتات والبشر على الأنظمة الآلية بالكامل، وهو ما يقلل المخاوف الاجتماعية التي تهدد الموظفين بفقدان عملهم.

سلاف فواخري تأسر القلوب



الوطن

الممثلة السورية النجمة سلاف فواخري بأحدث جلسة تصوير خضعت لها بدت فيها بكامل أناقتها ورونقتها، بإطلالة أسرت فيها قلوب محبيها.

من دفتر الوطن

الخلول في الهروب!

عصام داري



كثيراً ما كتبت عن الهروب، وفكرت فيه، ليس تهرباً من واجبات عليّ القيام بها، وإنما للتعبير عن معارفتي للواقع الذي وصلنا إليه، وإعلان الحرب على علب الإسمنت المسلح، والفساد والكنز والرياء واغتصاب القيم والمفاهيم النبيلة في وضع النهار.

كنت منذ أيام أننا نشعر أحياناً برغبة جامحة في الهروب من ضجيج المدن، ومن التطورات السياسية والنكسات الاقتصادية، ومن الحديث عن السياسة والثقافة، وأظن أن خلول مشكلاتنا تكمن في هذا الهروب. قد يكون هروبي ضرباً من المحال والأحلام، لكن من حقي أن أحلم، ولن يصادر أفكاري من صادر حرية قراري، وحلمي الصغير هو أن أجد إلى غابة منزوية في مكان بعيد عن المدن وسط ريفنا البكر الذي ما زال يحضن الهاربين من الجحيم.

غاية أتصورها لوحة خضراء تتخللها ألوان وزركشات فرحة ويعانقها ضباب أزرق، وتخترقها جداول وعيون، هناك تسكن جنبة مسحورة بعينها الخضراوين، وهمسها الذي يشبه وشوشات العصافير، ودعوة إلى حب كنا نظن أنه انقرض في ظل هجوم القبح والبشاعة على كل شيء جميل في دنيانا.

تذكرت قصة قصيرة لمكسيم غوركي تتحدث عن مشوقة دخلت الغابة وضاعت هناك، فما كان على عشيقها إلا أن يدخل الغابة الحالكة الظلمة بحثاً عن محبوبته، ولما تكاثفت الظلمة أدخل يده إلى صدره واستل قلبه ورفعها عالياً كي يضيء بربه، فانبعثت من قلب الشاب نجيمات زرقاء أضواء الغابة، فصارت عنواناً لها على مر الأيام.

هذه الأسطورة التي صورها الكاتب الروسي الكبير تعطينا عبرة تقول: إن القلب وحده قادر على إضاءة غابة، وما بعد الغابة، وإن الحب هو الباقي على الرغم من فحش الكراهية التي احتلت مساحات واسعة من عالمنا الصغير والكبير.

لذلك حلمت بغابة يعانقها الضباب الأزرق، وتنبعث منها نجيمات زرقاء وقرمزية وحمراء وصفراء، نجيمات بألوان قوس قزح كي ننسج قصيدة حب تنسبنا هومياً تحاصرنا على مدار الساعة في عالم متوحش يفتال المشاعر والأحاسيس الرقيقة والنبيلة ببرودة أعصاب وكأن شيئاً لم يكن.

الحل في الهروب من واقع يجلدنا بسيط من لهب، مرة بغلاء الأسعار ولصوص النهار، ومرة بنار العابرين في حياتنا رغماً عنا، يحطمون ويدمرمون ويغتالون الطفولة ويسحقون الورد والأزهار.

نهرب من الصورات المملة جداً، والمكرورة جداً، والعبارات الجاهزة التي يتحفا بها معظم من أطلقوا عليهم تسمية (المحلين السياسيين).. فصارت التسمية مهينة من لا مهنة له، وصار المواطن قادراً على اكتشاف ما سيقوله هذا المحلل أو ذاك قبل أن ينطق بكلمة، مع اعتدائي من عدد قليل جداً من هؤلاء!

الهروب من كل ذلك صار مطلباً ملحاً للمواطن العادي، لكن كيف له الهروب حتى هذا الهروب في ظل يحتاج إلى رأسمال «حزب» إن كان المقصد في الساحل السوري، أو حتى البساتين التي تحيط بدمشق، وقد تبخر نصفها أو أكثر.

في ظل عجزنا عن الهروب، دعونا نلحم بأننا قادرين فعلاً على الهروب إلى تلك الغابة التي يلفها الضباب الأزرق، وشكراً على كل من سيسمح لنا بالحلم!

حفل استقبال بمناسبة العيد الوطني لروسيا الاتحادية

مازن جبور

تصوير: طارق السعدوني

أقامت السفارة الروسية بدمشق أمس، حفل استقبال بمناسبة العيد الوطني لروسيا الاتحادية، في فندق «داما روز»، تحت رعاية السفير الروسي بدمشق، ألكسندر يفيموف.

وحضر الحفل كل من، نائب رئيس الجمهورية نجاح العطار، ورئيس مجلس الشعب حمودة الصياغ، ومجلس الوزراء عماد خميس، والمستشارة السياسية والإعلامية في رئاسة الجمهورية بختية شعبان، ووزراء الدفاع وشؤون رئاسة الجمهورية والنقط والثروة المعدنية والإدارة المحلية والكهرباء، ونائب وزير الخارجية والمغتربين فيصل المقداد، ومعاون وزير الخارجية والمغتربين أمين سوسان، ومحافظي دمشق وريفها وحمص واللاذقية، والأمن العام المساعد لحزب البعث هلال الهلال، وعدد من أعضاء القيادة المركزية للحزب، ونائب رئيس الجبهة الوطنية التقدمية محمد ابراهيم الشعاع، وعدد من ضباط القيادة العامة للجيش والقوات المسلحة، بالإضافة إلى حشد من الشخصيات السورية.

كما حضر الحفل عدد من سفراء الدول العربية والأجنبية وأعضاء في البعثات الدبلوماسية العاملة في سورية.

وقال سوسان في كلمة بالمناسبة: «تحققت الإنجازات الميدانية الكبرى على يد الجيش العربي السوري بدعم من الحلفاء والأصدقاء، وهذه المسيرة نتابعها اليوم في إلب وغداً في منطقتي الجزيرة ضد الإرهاب وداعميه والمليشيات المناجورة التي ارتضت أن تكون بيد أعداء سورية، حتى تحرير كل شبر من الوطن وإنهاء الوجود غير المشروع للقوى الأجنبية».

وفي تصريح للصحفيين على هامش الاحتفال، قالت شعبان: نحن والحلفاء الروس والإيرانيون سوف نحرك كل شبر من أراضي سورية وهم يعلمون أن جبهة النصر هي الأساسية في إلب وهي مصنفة حسب الأمم المتحدة إرهابية لذلك حربنا ضد الإرهاب مشروعة وكل ما يتقولونه في الإعلام لا قيمة له».

وفي تصريح على هامش الحفل، قال السفير يفيموف: «التمثيل السوري بكبار المسؤولين في الدولة دليل واضح للعلاقات التاريخية والعميقة والإستراتيجية بين البلدين».

وجرى خلال الاحتفال عزف النشيدين الوطنيين لسورية وروسيا الاتحادية.



قائم بأعمال سلطنة عمان



نائب رئيس الجمهورية وكبار المسؤولين في الحفل



السفير الروسي



القائم بأعمال البحرين



السفير الصربي



القائمان بأعمال المصري والعراقي



السفير الجزائري



القائم بأعمال الإماراتي ونائب السفير الباكستاني