

تأثير شرب الماء على معدة فارغة



إكالات

يشدد الأطباء دوماً على ضرورة شرب الماء خلال مختلف فترات اليوم، لما له من فوائد على صحة الإنسان. لكن ماذا عن شرب الماء على معدة فارغة؟ ويساعد الماء على تنفيذ وظائف مهمة في الجسم، مثل التخلص من النفايات والحفاظ على درجة حرارة الجسم وحماية الأنسجة. وقدم المصدر ١١ فائدة لشرب الماء على معدة فارغة، أي مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم: يساهم في فقدان الوزن: يتفق الجسم كمية معينة من الطاقة لتسخين الماء البارد في الجهاز الهضمي ما يسرع عملية الأيض، الأمر الذي يساهم في إنقاص الوزن، ومكافحة السوموم: يتعافى الجسم خلال الليل ويتخلص من السموم والمواد الضارة به، وعند شرب الماء على معدة خاوية، فإن ذلك يساعد الجسم على التخلص من تلك السموم. وتنقية الأمعاء: تساعد هذه العادة أيضاً على تطهير الأمعاء وتعزيز نظام الجهاز الهضمي، حيث تمنع الإمساك وسوء الهضم، وتقليل السرعات الحرارية: شرب الماء يؤدي إلى الشعور بالشبع، ما يساهم في التقليل من السرعات الحرارية. لذلك ينصح بشرب الماء قبل ٣٠ دقيقة على الأقل من وجبة الإفطار. وتحسين الأداء العقلي: يقول الخبراء إن كوباً واحداً من الماء بعد الاستيقاظ يساعد على تعزيز الأداء العقلي والإدراكي. والمساعدة على الهضم: شرب الماء الدافئ في الصباح يمكن أن يساعد على الهضم، حيث يذيب الماء الدافئ بؤراً مهماً في تنشيط القناة الهضمية. وتقوية الجهاز المناعي: يعمل شرب الماء على معدة فارغة على الحفاظ على توازن الجهاز الليمفاوي، وبالتالي يصبح المرء أقل عرضة للعدوى ومسببات الأمراض. ويمنع الصداع: الجفاف في الجسم يسبب الصداع أو الصداع النصفي. شرب الماء على معدة فارغة سيمنع هذا الأمر. ويحافظ على صحة الأعضاء الداخلية: يساعد شرب الماء على معدة فارغة في الحفاظ على الأعضاء الداخلية للجسم. تحسين البشرة: يؤدي نقص السوائل في الجسم إلى ظهور التجاعيد بشكل مبكر. وقد أظهرت دراسات أن شرب ٥٠٠ مل من الماء على معدة خاوية يحفز الدورة الدموية بصورة كبيرة ويجعل البشرة أكثر نضارة وليونة. الشعور بالحيوية: شرب الماء في الصباح سيزيد من مستوى الطاقة في الجسم ويجعل الإنسان يشعر بالحيوية.

الوجبات الصحية الأنسب لعشاء متأخر

إكالات

أعلن الأطباء أن الوجبات الخفيفة الأنسب لعشاء في وقت متأخر يجب أن تحتوي على أقل من ٢٠٠ سعرة حرارية. وأشار الخبراء أن الأطعمة مثل سمك السلمون والخضروات أو الأفوكادو والبيض مناسبة لتناول العشاء في وقت متأخر. وإضافة إلى ذلك يوصي الأطباء بموز هريس مع بذور اليقطين والبطاطا الحلوة والحمص مع الخضار النمتة وتارت الكرز والتكيوي مع الفستق، ومع ذلك، أكد الخبراء أن الوجبات الخفيفة المتأخرة يجب ألا تصبح عادة وأن تناول الطعام قبل النوم يجب أن يكون فقط في حالة شعور قوي بالجوع. وأظهرت خبيرة التغذية الأسترالية سيوزي باريل، أن وجبة الفطور التي تساعد في إنقاص الوزن يجب أن تكون غنية بالبروتينات. وفي وقت سابق، كشفت دراسة طبية حديثة أن الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل البيض تساعد في القضاء على دهون البطن نهائياً.

سيف سبيعي ينضم إلى أسرة «ومن الحب»



الوطن - تصوير: طارق السعدوني

انضم الفنان السوري سيف الدين سبيعي لأسرة مسلسل «ومن الحب» تأليف الكاتبة ليلد الخطيب وإخراج باسم سلكا، ويضم العمل بقائمة أبطاله مجموعة من النجوم ومنهم: مهيار خضور ومديحة كنيفاتي وفادي صبيح وأميرة ملص ونادين قدور ويزن خليل وورنا جمول وجفرا يونس وغيرهم.

دهون الحشرات بديلاً لزبد الأبقار

إكالات

قد تشهد في المستقبل القريب حلول زبد الحشرات كبديل لزبد الأبقار، ويجري العلماء في جامعة غنت في بلجيكا، حالياً تجارب على دهون اليرقات، لتحل محل الزبد، من أجل وضعها على العديد من الحلويات، مثل الوافلز والكعك والبسكويت، لافتين إلى أن استخدام الشحوم من الحشرات أكثر استدامة من منتجات الألبان، حيث يعمل باحثون على تنظيف اليرقات بالماء، ثم وضعها في خلط لإنشاء دمية ناعمة رمادية، بعدها يستخدمون جهاز طرد مركزياً لفصل زبد الحشرات. وافتت المشرفة على البحث، دابلان تومسويا سوسا، إلى أن هناك العديد من الأنواع الإيجابية حول استخدام مكونات الحشرات، لأنها أكثر استدامة، كما أن الحشرات تستخدم مساحة أقل من الأبقار، فضلاً عن أنها تستخدم كميات أقل من المياه لإنتاج الزبد. وأضافت تومسويا: إنه لا يوجد فرق عندما يتم استبدال زبدة الحليب بزبد الحشرات، مؤكدة أن الطعم متشابه. وتحتوي دهون الحشرات على مستويات عالية من البروتين والفيتامينات والألياف والمعادن، وينظر إليها العلماء في أماكن أخرى في أوروبا، على أنها بديل صديق للبيئة ورخيصة لأنواع أخرى من المنتجات الحيوانية.

عيد ميلاد يتحول إلى كارثة في روسيا

إكالات

تحول احتفال بعيد ميلاد إحدى النجمات الروسيات المؤثرات على إنستغرام لكارثة، وذلك بعد أن تسببت «فكرة غريبة» للاحتفال بهذه المناسبة بمقتل أشخاص، وأسفرت محاولة لإضفاء تأثير جمالي ومرح على احتفال بعيد ميلاد يكاترينا ديدنيكو التاسع والعشرين في مجمع للسباحة في موسكو، عن مقتل ثلاثة أشخاص على الأقل، وذلك بعدما صب المحتفلون ٢٥ كيلوغراماً من الجليد الجاف في حوض السباحة، الأمر الذي جعل من كانوا داخله يفقدون الوعي. كذلك أصيب العديد من الأشخاص جراء ذلك، بمن فيهم زوج يكاترينا، فالتنتين ديدنيكو، البالغ من العمر ٣٢ عاماً، والذي يقال إنه من بين الضحايا.

وكانت يكاترينا، الأم لولدين، قد نشرت في وقت سابق رسالة فيديو تبلغ فيها متابعتها على إنستغرام، الذين وصلوا إلى مليون، أنه تم نقل زوجها إلى العناية المركزة. وأشار إلى أن الثلج الجاف، هو الشكل المجمد من ثاني أكسيد الكربون، وينتج عنه بخار ثقيل عند وضعه في الماء. ووفقاً للتقارير، فإن سبب وفاة الأشخاص الثلاثة لم يعرف بعد، غير أن البخار المتصاعد من الثلج الجاف يمكن أن يسبب ارتفاع مستوى ثاني أكسيد الكربون في الدم عند إطلاقه في مساحة غير جيدة التهوية.

من دفتر الوطن

حين يكتسي الشبح شحماً

زياد حيدر



«اطلبوا العلم ولو في الصين».

فالصين بالنسبة لمعظم شعوب العالم كانت هي أبعد نقطة مأهولة يمكن أن يطأها رحال.

ورغم أن شغف الرحالة بما وراء الأفاق قادم لتاريخنا على عوالم أكثر عزلة، لكن القارة الصفراء كما لُقبت ظلت رمزاً من رموز البعد والغرابة، وذلك لأسباب ثقافية تضاف للجغرافية، فشعبها ذو ثقافة مختلفة جذرياً عن ثقافات الشرق الأدنى، وحضارتها بسماتها خاصة، تفضل العزلة السياسية والاجتماعية، من دون الإشارة إلى العوامل الأخرى التي كانت مؤثرة في الأزمنة السابقة وبينها الاختلاف في الملامح أيضاً.

لذا ربما أثرت هذه الخلفيات، في إحساس بعضنا بأن خطر انتشار فيروس «كورونا» ما زال بعيداً، وأن احتواء الصين لأوبئة سابقة ك«سارس» يعني احتمال نهاية مشابهة ل«كورونا».

لكن النظر إلى الصين بمعايير الماضي هو خطأ جسيم، فالتقنيات الحديثة في شؤون العالم بات غير محدود في العقود الأخيرة، واختراعهم التجاري لكل حاجتنا الاستهلاكية في كل أنحاء الأرض لا يمكن الاستهانة به، بل إن حاجتنا للصين، كمساهم في الاقتصاد العالمي ومزود لحاجتنا ولاسيما في دول العالم الثالث، هي حاجة الصين نفسها للتوسع وتشغيل مصانعها.

والطريف أن معظم الأقفعة الراقية التي تستخدم كنوع من الوقاية النفسية قبل العضوية من «كورونا»، وغيره من الأمراض مصنوعة في الصين، وبعضها في أول الأقاليم لصاية.

والآن بعد اختراق الفيروس عزلته الصينية، خرج للعالم عن طريق إيطاليا وإيران، ودول مختلفة في خريطة توزيع لم يعد هناك حاجة لتتبعها.

فالمرض الذي بدأ يحتاج العالم، بات واقعاً يفرض إغلاق المدارس وعزل المدن، وإلغاء الاحتفالات ومنع التجمعات، ورغم أن بلداناً ترفض فرض عزلة على التجمعات السكنية، أو إغلاق مراكز النشاطات العامة، إلا أن إجراءات الوقاية والعزل تلعب دوراً في الحد من الانتشار، لكنه بكل تأكيد لا تمنعه، وخصوصاً أنه يمتلك فترة حضانة لأسبوعين، ما يجعل التكنن بوجوده مستحيلاً.

ومع مرور الوقت وكثرة الإصابات، وامتداد الانتشار في العالم، بات المرض أخيراً بوجه حقيقي، فإعلان إيران عن وفاة لاعبة كرة قدم معروفة بالمرض، وسفير سابق بذات المسبب، وإصابة مسؤولين كبار يخرج المرض من عزلته الإعلامية، والتي صوتت أهدافها بشكل أساسي نحو الأرقام، أرقام الإصابات وأرقام الوفيات، مع إهمال شبه تام لأعداد الناجين والذين يشفون من المرض، علماً أن وسائل معالجته تتراوح بين معالجة أنفلونزا قوية ومشاكل التنفس المزمنة.

كما يتجنب الإعلام التركيز على حالات الوفيات، ومحاولة تفحصها، علماً أن الأطباء حتى اللحظة يتحدثون عن خطورته على ضعيفي المناعة والمسنين والمصابين بأمراض تنفسية عامة.

وحقيقة أن الناجين من المرض حتى اللحظة هم أكثر من المتوفين به، يبقى مهملاً، على مستوى النشر، بسبب العادة الترويجية في التركيز على الأكثر إشارة، كمثال «الرجل الذي عض الكلب، لا الكلب الذي عض الرجل» في الدروس الإعلامية.

ولكن رغم ما يعتبره أطباء كثير تهويلاً، وإخافة قبل ظهور اللقاح المضاد وببعبه بمليارات الدولارات، إلا أن حصول وفيات متعددة وسريعة، مع اعتماد وجود علاج فعال وخاص يبقى ضرورة الحذر الشديد من إمكانية تحول المرض لوباء عالمي، أول ما سيقبله هو تجسيد الحركة التجارية العالمية والذي سينعكس على الدول والتجمعات بطرق قد تكون أقسى من أعراض رشع قاتل.

علماء يكشفون أدلة على أقوى انفجار في الكون

إكالات

عثر علماء الفلك على أدلة أثبتت حدوث أقوى انفجار في الكون، ويكمن سبب الانفجار في انبعاث المادة السريع من ثقب أسود وفتح في نكتل النجوم Ophiuchus (أوفيوشوس) الذي يبعد عن الأرض مسافة هائلة تبلغ ٣٩٠ مليون سنة ضوئية.

وكشفت وكالة ناسا أن الانفجار يشبه ثوران بركان «سنت هيلينس» الذي حدث عام ١٩٨٠ في ولاية واشنطن وأسفر عن تدمير قفته. ويكمن الفرق بين ثوران البركان المذكور والانفجار الكوني في أن قوهة البركان الكوني يمكن أن تتوزع في ١٥ مجرة تشبه درب التبانة. من المعلوم أن كل مجرة يقع في وسطها ثقب أسود واحد أو ثقبان أسودان. وعلى سبيل المثال فإن الثقب الأسود XRT A الذي يبعد عن الأرض ٢٦ ألف سنة ضوئية يقع في وسط مجرتنا درب التبانة.

كما من المعروف أن الثقب السوداء تمتص بشكل دائم نجومها وأجزاء منها محيطة بها، لكن يمكن أن تحدث عمليات على عكس ذلك حيث يقذف الثقب الأسود بجزء من مادته إلى الفضاء على شكل حزم ضخمة من البلازما الساخنة الطائر بسرعة تعادل سرعة الضوء.

حقيقة تدهور الحالة الصحية لعادل إمام

إكالات



عادت الحالة الصحية للزعيم عادل أمام لتكون محل اهتمام وقلق شديد من الجمهور، بعدما وضعت وسائل التواصل الاجتماعي بأخبار تنقل على لسان عائلة الزعيم تتحدث عن تدهور الحالة الصحية.

وخاصة بعد أن كان عادل أمام على موعد مع التكريم من قبل «مهرجان المركز الكافوليكي للسينما» في دورته الـ ٦٨، حيث حصل الزعيم على جائزة الريادة السينمائية.

إلا أنه لم يحضر الحفل، وتواجد نجله رامي أمام من أجل تسلم الجائزة، موجهاً في كلمته الشكر لجميع الحضور من فنانين وقائمين على المهرجان، مؤكداً أن غياب والده يأتي في ظل إصابته بنزلة برد شديدة، ومزاج الجميع قائلاً «دور برد مش كورونا الحمد لله».

مغامر يستعد للسير على جبل فوق بركان

إكالات

بخشى نيك والبندا أحد لاعبي فرقة العروض الخطرة (فلاينج البنداس) السياريو الأسوأ في حين يستعد لأحدث مغامرته وهي السير على الجبل فوق بركان نشط في نيكاراغوا ويقول: «قد أسقط والقي حقيقي». والبندا ٤١ عاماً أحد لاعبي فرقة العروض الخطرة (فلاينج البنداس)، وهو أحد أفراد أسرة من المغامرين تقدم العروض الخطرة على مدى سبعة أجيال، لا يدع الخوف يتألم منه. ويقع البركان على بعد نحو ٣٣ كيلومتراً عن ماناجوا عاصمة نيكاراغوا ويبطل ارتفاعه ٦٣٨ متراً.