

لا تشربوا القهوة في هذه الأوقات

وكالات

تعتبر القهوة المشروب الأكثر شعبية في العالم حيث يحب الملايين تناولها في مختلف أوقات النهار. لكن الخبراء يحذرون من ذلك ويرون أنه لا يمكن شرب القهوة في أي وقت لأن هذا قد يسبب بعض الأضرار الصحية. وفي هذا السياق حددت دراسة حديثة الأوقات التي ينبغي عدم تناول هذا المشروب خلالها ومنها فترة الظهيرة أي بعد الساعة ١٢ ظهراً. فبحسب الخبراء يمكن هذا أن يؤثر بطريقة سلبية في مواعيد النوم. كذلك أشاروا إلى أنه من الأفضل عدم شرب القهوة قبل تناول الطعام أي على معدة فارغة لأن هذا يمكن أن يقاوم مشكلة ارتداد حمض المعدة إلى المري وقد يزيد من اضطرابات الجهاز الهضمي، ولتفوتوا إلى أنه من الأفضل دائماً إضافة الحليب إليها. وحذروا الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار في الجسم من تناول القهوة المصفاة. وأشاروا إلى أن شرب القهوة قد يتحول إلى إدمان وأنه يمكن الشعور بالوهن في حال عدم فعل ذلك، ولهذا ننصحوا بالاعتناء به أكواب أسبوعياً كحد أقصى على أن يتم استبدال هذا المشروب بالشاي الأخضر والخلاصات النباتية.

الشاي ينشط ذاكرة المسنين

وكالات

أشارت نتائج دراسة أجريت في جامعة نيوكاسل في بريطانيا إلى أن شرب الشاي قد يحسن القدرات الإدراكية لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على ٨٥ عاماً. وتبين من خلال بحث تناول أكثر من ١٠٠٠ شخص من هؤلاء أن من يشربون ٥ أكواب من الشاي يومياً يتمتعون بقدرات معرفية أكثر من غيرهم. كذلك أظهرت أنهم يتسمون أيضاً بطاقة أفضل فيما يتعلق بالتركيز والانتباه والحركة والقيام بالنشاطات اليومية ومنها قيادة السيارة والحياتية. وكانت دراسات سابقة قد أثبتت أن تناول هذا المشروب التقليدي يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم ومستوى الكوليسترول الضار. كما قد يشكل عاملاً مهماً في ما يتعلق بخسارة الوزن الزائد.

سيرين عبد النور بـ«لوك» جديد



الوطن

نشرت الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور صورة جديدة عبر مواقع التواصل الاجتماعي وعلقت: «السنة الجديدة بداها لوك جديد وبداها قرارات جديدة وحازمة».

من دفتر الوطن

إصلاح ذات النفس!!

عبد الفتاح العوض



استمعت لاقتراح مثير للاهتمام له علاقة بالعمل الخيري، ورغم أن المعتاد أن يكون العمل الخيري مرتبطاً بالمال وتقديم المساعدات المادية للمحتاجين، إلا أن باباً آخر للعمل للخيري يمكن أن يكون خارج المال والمساعدات المادية.

الاقتراح.. إنشاء جمعية خيرية لإصلاح ذات البين. هنا رأس المال الجمعية ليس أموالاً توزعها على الفقراء ولا سلاً غذائية ولا عمليات جراحية، ورغم أن كل هذا هو ما يحتاجه المجتمع الآن بل إنه العمل الأكثر رقباً في المجتمع السوري وهو عمل مثمر جداً، وكلما زادت الأعمال الخيرية في هذا المنحى فإن ذلك يعطي مؤشرات إيجابية عن قدرة المجتمع السوري على مداواة نفسه وعن إصراره على التعاون والتكافل في هذه الظروف الصعبة إلا أن أمراض المجتمع أصبحت أكثر اتساعاً وأصبح لدينا مشاكل من نوع آخر ولا تقل خطورة عن الفقر وتوابعه. المشاكل الاجتماعية التي أصبحت علامة إضافية من آثار الحرب تحتاج إلى معالجات من نوع مختلف.

وهنا لا أتحدث عن «العدالة التصالحية» التي سمعنا عواء عنها، بل أتحدث عن إصلاح ذات البين في المجتمع السوري للخلافات التي تكاثرت في الآونة الأخيرة، رأس المال هذه الجمعية إن وجدت هي أسماء رجالها وتاريخهم وسمعتهم وقدرتهم على التأثير في المجتمع الذي يحيط بهم.

ورغم الحديث أننا فقدنا مثل هؤلاء الذين يستطيعون أن يؤثروا فيمن حولهم إلا أن الحاجة لمثل هذه القامات ما زالت موجودة. وبالتالي فإن مثل هذه الجمعيات تستطيع أن تعمل في محيط محدد بمعنى أن يكون لكل منطقة أو نطاق اجتماعي فرع لها يديره المؤثرون على مستوى هذا النطاق.

ما يساعد على ذلك أن هذه الخلافات في مجتمعنا قابلة للحل، فهي في معظمها خلافات إرث أو مشاكل أسرية على نطاق الزواج والطلاق، وما يتفرع منها. موضوع المصالحة العامة ومصالحة الخلافات السياسية وما حولها لها حلول أخرى.

لكن الفرصة لنجاح هذه الجمعية هو المكانة التي تحتلها فضيلة إصلاح ذات البين. فعلى المستوى الديني لهذه الفضيلة خصوصية تجعلها في عليا الفضائل، وقد حض القرآن كما الأحاديث على إصلاح ذات البين وجعلها في مكانة العبادات مثل الصلاة والصدقة.

كما أن المجتمع يضع لأولئك الذين يقومون بهذا العمل مكانة خاصة ما يؤهلهم عملياً للنجاح في مهامهم ويصبح لديهم القدرة على التعامل مع أنواع البشر ومواقفهم والقدرة على التأثير فيهم للتجاوب مع مساعي حل الخلافات. إننا في مجتمع يحتاج للتصالح مع نفسه.. فقد خربت فينا هذه الحرب أشياء كثيرة لكن في كل منا حديقة محبة تحتاج إلى من يسقيها.

أقوال:

- ألا أخبركم بأفضل من درجة الصلاة والصيام والصدقة؟ إصلاح ذات البين.
- أقضي الأيام في محاولة صلح مع نفسي لا يعيش طويلاً.
- كن مصلحاً إذا تفاسدا، ومقرباً إذا تباعدوا.

زينة: مشاعري ماتت تجاه الرجال



وكالات

وعن حياتها العاطفية والزواج وعلاقتها بالرجل، قالت: «غالباً مشاعري ماتت تجاه الرجال، ولا أفكر في موضوع الزواج ولا يشغل بالي، لم أكره الرجال، محدث كرهني في الرجالة، إخواتي رجال وأولادي سيكونون أيضاً، لكن أصبحت أنظر للرجال بشكل مختلف، بعيداً عن الحب للزواج، فهناك أنواع أخرى من الحب الأخوي والصداقة والزمالة».

تحدثت الممثلة المصرية زينة رضا عن أمانياتها في بداية عام ٢٠٢١، فقالت: «أول قراراتي في عام ٢٠٢١ هو التعايش مع ما يحدث حولي وتجنب الخوف، ومحاوله تقليل المصاريف، حلم إيدي شوية، خاصة في مسؤولية وعندي التزامات».

استخراج جنين من بطن رضية

وكالات

تمكن فريق طبي بمستشفى الأطفال الجامعي في مصر، من إجراء عملية جراحية لاستئصال جنين من بطن رضية عمرها ٧ أيام. وبعد أن لاحظ الفريق الطبي وجود جسم في بطن الطفلة أثناء حمل الأم لها ومن خلال إجراء التحاليل اللازمة وعمل استكشاف، أسفر عن وجود جنين شبه مكتمل محاط تماماً بأغشيته الجنينية كاملة داخل بطن الرضية.

وقام الفريق الطبي إثر ذلك باستئصال الجنين من داخل بطن الرضية، وتم نقلها إلى وحدة حديثي الولادة عقب نجاح العملية الجراحية وخروجها من المستشفى بعد تماثلها للشفاء.

عقار يبطل فقدان البصر لدى كبار السن

وكالات

اعتمدت المملكة المتحدة دواء «برولوسيزوماب» لعلاج مئات آلاف البريطانيين المصابين بداء التدهور البقعي الرطب لشبكية العين المرتبط بتقدم السن والذي يبطل فقدان البصر.

والعقار الجديد قادر حتى على تحسين الرؤية لدى الكثير من المرضى بهذا الداء غير المؤلم الذي ما زال إلى اليوم من دون دواء.

البشرى كبيرة للمعنيين، الذين يقدر عددهم بأكثر من ٧٠٠ ألف شخص في بريطانيا وينتمون عادة إلى شريحة عمر ٥٥ عاماً فما فوق، لأنهم لن يتناولوا هذا العقار الجديد إلا مرة كل ١٢ أسبوعاً أو أكثر بدلاً من مرة كل شهر مثلما هو حال عقار سابق أقل فعالية، ولوحظ أن عدداً معتبراً من الذين جربوا العقار لم يبطنوا مسار فقدان البصر فحسب بل لاحظوا بعد نحو ٤ أسابيع تحسناً ملحوظاً للرؤية بشكل لم يعرف من قبل.

تناولوا هذه المأكولات لنوم عميق

وكالات

من المعروف أن المغنيزيوم يساهم في تهدئة الجهاز العصبي وفي الحصول على نوم مريح وهادئ، ولهذا ينصح عادة بتناول المتمات الغذائية التي تحتوي عليه، لكن من الأفضل أيضاً الاعتماد على مصادره الغذائية.

ويتوافر المغنيزيوم في عدد من أنواع الطعام والشراب، ومنها الجوز الذي يعتبر مصدراً مهماً جداً له. كما أنه يحتوي على أحماض «الأوميغا ٣» الدهنية، والألياف التي تعود بالفائدة على صحة الأمعاء.

ومن الأطعمة التي ينصح بتناولها لتحسين النوم، السلمون الذي يعتبر أيضاً مصدراً مهماً لأحماض «الأوميغا ٣» الضرورية للحفاظ على سلامة القلب، كما أنها تحتوي على البروتينات والمغنيزيوم.

ومن المهم في هذا السياق أيضاً الانتباه إلى عصير البرتقال حيث يوفر في كل كوب منه ٢٧ ملغ من هذه المادة، كما يمد الجسم بالفيتامين سي وحمض الفوليك.

كذلك يوصي الخبراء بتناول بذور اليقطين التي تعد وجبة خفيفة تساعد على النوم. كما يذكر أن أهمية تناول السبانخ الغني بكمية كافية من المغنيزيوم التي تساعد في الحصول على نوم مريح وعميق.