

متى يجب تناول الفيتامينات؟

وكالات

يزداد الطلب على الفيتامينات في الشتاء والربيع، لأن هناك اعتقاداً راسخاً وشائعاً بين الناس، يفيد بأن كل شخص في نهاية شتاء طويل يعاني من نقص الفيتامينات، لذلك عليه تعويض هذا النقص. ولكن الأطباء يقولون إنه قبل تناول الفيتامينات يجب أن نفهم ماذا يعني نقص الفيتامينات التام وماذا يعني نقص الفيتامينات الجزئي في الجسم. وأشارت اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي، الدكتورة ناتاليا سوداكوفا، إلى أن الفيتامينات مواد ضرورية لعمل الجسم بصورة طبيعية، وليست مواد مغذية. ولذلك عند نقصها في الجسم يضطرب عمل جميع أعضاء وأجهزة الجسم. وقالت: «يوجد نوعان لنقص الفيتامينات في الجسم - نقص تام ونقص جزئي، وقد يكون مزمنًا وقد يكون مؤقتًا أو موسميًا. والنقص المزمن والتام للفيتامينات في الجسم يتطور نتيجة سوء التغذية والتغذية الرتيبة (تناول نفس الأطعمة يوميًا) وعدم تناول الأطعمة المحتوية على الفيتامينات. أما نقص الفيتامينات الموسمي، فقد يحصل في فصلي الشتاء والربيع. ويمكن للشخص ملاحظة نقص الفيتامينات في جسمه بسهولة، لأنه يؤثر في كامل الجسم، حيث يشعر بالخمول واللامبالاة واضطراب المزاج والأرق ليلاً والنعاس نهاراً، ويعاني من جفاف الجلد وترهله، وتظهر عليه بقع صبغية وتجاعيد، ويضعف ثبات الأسنان، ويصبح الشعر باهتاً وبلا حياة. ويحذر الأطباء من أن نقص الفيتامينات يشخصه الطبيب الاختصاصي فقط. لذلك فإن شراء الفيتامينات وتناولها بجرعات غير محددة، يشكلان خطورة على الحياة. لذلك إذا كان الشخص يشعر بأنه يعاني من نقص الفيتامينات في جسمه، فعليه استشارة الطبيب، لأن هذا الشعور قد يكون من أعراض أمراض خطيرة.

امرأة متزوجة تكشف أنها ذكر

وكالات

علمت امرأة صينية (٢٦ سنة) من مقاطعة تشجيانغ الشرقية، أنها رجل بعد مراجعتها للمستشفى بسبب إصابتها بخلع في الكاحل. واكتشف الأطباء خلال فحصهم لهذه المرأة عدم وجود الرحم والمبايض عندها، ولكن لديها كروموسوم Y الذكوري. ولم تحبل هذه المرأة على الرغم من مرور ستة على زواجها، لأنها من الناحية الوراثية ذكر، على الرغم من عدم اكتشاف الأطباء للأعضاء التناسلية الذكرية عندها، ويعتقد الأطباء أن الأعضاء الذكرية تحللت.

الأهل كما تراه جيني إسبر



الوطن

نشرت الممثلة السورية النجمة جيني إسبر صورة جديدة وعلقت عليها: «الأمل، هو تلك النافذة الصغيرة التي مهما صغر حجمها، إلا أنها تفتح آفاقاً واسعة في الحياة».



من دفتر الوطن رصاص ناغم يخترقنا

حسن م. يوسف

يوم أمس الجمعة تعرضت الدولة السورية ورموز سيادتها لهجمات إلكترونية مكثفة عبر الواتس أب وغيره من مواقع التواصل الاجتماعي، شارك فيها العديد من «السوريين» الذين يسمون أنفسهم «معارضة» ويجلسون في أحضان أمراء المازوت في الخليج، أولئك الأمراء الذين ليس لهم من الإمارة إلا الاسم، لأنهم مجرد رهائن لدى الأميركي يشترطون منه حياتهم يوماً بيوم، ويدفعون له الجزية التي يحددها وينفذون له كل ما يأمرهم به.

والحقيقة أن «الغزو الإلكتروني» لم يعد مجرد خيال، ففي كل يوم تخترق عقولنا آلاف الطلقات والقذائف الناعمة، وأنا أرى أن هذا النوع من الغزو لا يقل خطورة عن الغزو العسكري الذي تمارسه الفاشية العالمية ضد الدولة السورية منذ عشرة أعوام.

في حديثي الذي أذيع في الثامنة والثلاث صباح أمس السبت على هواء سوريا إن أم أشرت قضية اختراق معلوماتي مهين في قلب عاصمتنا السورية دمشق. فقد غرس خنجر مسموم في صدر الشاعر الكبير نزار قباني، إذ تلطخت ساحة المطاعم المتفرعة من شارع نزار قباني بحي المالكي الراقي بقهوة وهمية اسمها «Tel Aviv Israeli Café» أي (قهوة تل أبيب الإسرائيلية) على خرائط غوغل في شبكة الإنترنت!

وكنيت قد كتبت في هذا الركن قبل أسبوع، مقالاً عن «حرب الذباب الإلكتروني» تلتقت إثر نشره دعوة للمشاركة في برنامج «ملفات للنقاش» حول «وهم حرية وسائل التواصل الاجتماعي والدعاية الإعلامية الإلكترونية» الذي تعدده وتقدمه على شاشة الفضائية السورية الإعلامية أليسا معلماً، مع مشاركة عبر الأقمار الصناعية من الإعلامي رفيق نصر الله مدير المركز الدولي للدراسات والإعلام في بيروت، والحق أن لهجتي خلال البرنامج كانت حارة بعض الشيء لأن هذا الموضوع من الغصات العالقة بحلقي منذ نحو أربعة عقود؛ فأثناء عملي في صحافتنا الوطنية حاولت إعلامي أن أدافع عن حق المواطن في الحقيقة، وانتقدت بأقصى ما لدي من جرأة وما أعطيت من فرصة، الممارسات والأوضاع الخاطئة التي تحول دون أن يأخذ بلدنا مكانه اللائق به تحت الشمس.

يعلم من يتابعني أنني من محبي العلم، ولا أجامل نفسي إذ أقول إنني قد تنبهت قبل أكثر من ثلاثين عاماً لخطورة الثورة الرقمية على من لا يتقنون أدواتها، وطالبت مراراً وتكراراً عبر مؤتمرات اتحاد الصحفيين بتأهيل الصحفيين السوريين معلوماتياً، ومساعدتهم على شراء حواسيبهم الخاصة، وكان بعض مديري الإعلام آنذاك يصفون كلامي باستخفاف، حتى إن أحدهم انفرج بي جانباً، وهمس في أذني ناصحاً بمودة: «أنت رجل عاقل، قلل هوسك بالتكنولوجيا يا أخي، أصبحت موضوعاً لتندر الزملاء».

ويومها قلت له ما معناه: «أنا لست مهووساً بالتكنولوجيا، بل بمصلحة بلدي، والمعلوماتية طوفان قادم، إذا بنينا سداً أمامه، استطعنا أن نولد منه الكهرباء، وإذا صنعنا زوارق وشباكاً بانتظاره، استطعنا أن نبقي على سطحه، ونضطاد السمك من أعماقه، وإذا تعلمنا السباحة فيه استطعنا أن نعوم فيه ونتجو بأرواحنا، وهذا أضعف الإيمان، أما إذا لم تفعل شيئاً من كل ما سبق، فغالباً ما سيكون مصيرنا هو الغرق». يوماً نظر الرجل إليّ كما لو أنني مخلوق غير أرضي، ولن أنسى نظرتة الغريبة تلك ما حبيت، المهم أنني لم أكف عن تكرار ما أسماه بعض الزملاء بـ«موشح حسن»؛ وقبل نهاية الألفية الثانية وافق مؤتمر اتحاد الصحفيين أخيراً على اقتراحى بإقامة طاولة مستديرة بعنوان: «الإعلام السوري وتحديات العصر الرقمي». وكلفت بكتابة ورقة العمل، لكن حلمي بطاولة مستديرة سُخِّ إلى منبر، وبدلاً من العصف الذهني الجماعي المأمول، حصلنا على محاضرة تخللتها بعض الخطابات الطنانة!

والآن حين تعصف بنا التحديات أود أن أطالب مجدداً بطاولة مستديرة بعنوان «الإعلام السوري وتحديات العصر الرقمي»، كما أود أن أهنس لمن انزعجوا من صراحتي في برنامج «ملفات للنقاش»: عندما يكشف لنا أحد أصدقائنا وجود نقطة ضعف في أرائنا، فليس من الحصافة أن نطس كلام ذلك الصديق ونقتعل مشكلة معه للتغطية على نقطة الضعف تلك؛ فالخبرات المؤجلة قد تتحول إلى خروقات، كما قد يتحول الانتهاج الصغير عندما يهمل، إلى سرطان!

ما الكمية الصحية من القهوة يومياً؟

وكالات

يحرص الكثيرون على احتساء القهوة من أجل تنشيط الذهن، وزيادة التركيز بفضل تأثيرها المنبه.

وقال فابيان كرايف، من معهد استشارات الصحة المهنية: إن الكمية الصحية من الكافيين يومياً تبلغ ٤٠٠ ملليغرام، أي ما يعادل ٥ فناجين تقريباً. وأوضح أن القهوة تمتاز بتأثير منبه وتعمل على رفع مستوى التركيز والانتباه، كما أن العديد من الدراسات أثبتت أيضاً أنها تتمتع بتأثير إيجابي على الصحة، فهي تزخر بمضادات الأكسدة، التي تسهم في تقوية جهاز المناعة.

ووفقاً لبيانات الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية، فإن الجرعة اليومية حتى ٢٠٠ ملليغرام، تعد آمنة بالنسبة للحوامل والمرضعات.

روائح عطرية تكبح الشهية

وكالات

أعلنت الدكتورة غاليينا كولوسوفا، أخصائية طب العلاج بالروائح، أن هناك روائح معينة تؤثر في الشهية، وتساعد على عدم التفكير بالطعام. وأشارت إلى وجود روائح معينة تساعد على تخفيف الشعور بالجوع، وتقليل الشهية. ومن الأفضل في هذه الحالة استخدام روائح الزيوت الطبيعية الطيارة وليس الصناعية.

وقالت: «إذا كان الشخص يرغب بتناول الحلوى، فيمكنه أخذ القرفة، وإذا كان يرغب بتناول طعام غني بالدهون، فيمكنه تناول الحمضيات التي ستخفض شهيته. ولكن مقابل هذا، جميع التوابل الخضراء مثل إكليل الجبل والزعرور والهليل وغيرها تحفز الشهية».

وأوضحت الخبيرة كيفية استنشاق الزيوت العطرية الطبيعية: «يفضل استخدام جهاز ناشر بمعدل ٥ قطرات لكل ١٠-١٥ متراً مربعاً. وإذا كان مثل هذا الجهاز غير متوفر فيمكن للشخص، عندما يرغب بتناول الشوكولا مثلاً أو أي شيء آخر، استنشاق رائحة هذه الزيوت مباشرة من القنينة بدلاً من ذلك». وأضافت: «استخدام الزيوت الطيارة مرة واحدة لن يعطي النتيجة المطلوبة، لذلك من الأفضل أن يصبح استنشاقها عادة يومية، ويفضل أن يكون استخدامها، عدة مرات في اليوم، على شكل دورات مدتها على الأقل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع».

جينفر لوبيز تنفصل عن خطيبها



وكالات

وذكرت تقارير إعلامية أن الشكوك بدأت عند ظهور الأخيرة في برنامج تلفزيوني كشف أنها تخون حبيبها مع رجل متزوج ولاعب بيسبول سابق يسكن في ميامي. ونفت ليكروي وجود أي علاقة مع خطيب لوبيز خارج إطار المحادثات الهاتفية، مؤكدة أن لا علاقة حميمة بينهما.

ألغت الفنانة الأميركية جينفر لوبيز مشاريع زفافها من لاعب البيسبول السابق أليكس رودريغز، إثر اكتشافها خيانتها مع امرأة أخرى تدعى ماديسون ليكروي.

أكبر معمرة تهزم كورونا

وكالات

أعلن وكيل وزارة الصحة المصرية في قناري تاووروس تعافي أكبر معمرة كانت مصابة بفيروس كورونا في البلاد.

وأوضح أن المعمرة تدعى سكينه (١٠٦ أعوام)، ومقيمة بمركز دار السلام في محافظة سوهاج، تم حجزها في عزل المستشفى.

وأشار إلى أن المعمرة ظلت تحت رعاية ومتابعة الفريق الطبي بتقديم العلاج المقرر من قبل وزارة الصحة لفيروس كورونا حتى تعافت وتقرر خروجها من العزل، وأنها بصحة جيدة. وبهذا تتفوق المسنة المصرية، على باكستاني يبلغ من العمر ١٠٣ أعوام، الذي هزم الفيروس، ليصبح من بين أكبر الناجين سنًا من المرض في العالم، متغلباً على الصعاب في بلد يعاني ضعف نظام الرعاية الصحية.