

وضاح حلوم يحمل الكثير من الألفاظ



الوطن

الممثل السوري وضاح حلوم في مسلسل «عش الغراب» من تأليف سامر عادلة وإخراج وليد درويش بشخصية «رضا» وهو إنسان يحمل الكثير من الألفاظ والمفاجآت.

لتخفيض الوزن من دون حمية

وكالات

كشفت اختصاصية التغذية الروسية الدكتورة تاتيانا رازوموفسكايا كيف يمكن للشخص التخلص من الوزن الزائد إذا كان دائماً ينتهك الحمية التي يتبعها، والتمارين الرياضية لا تناسبه.

وقالت: «لتخفيض الوزن يجب الحصول على قسط كاف من النوم، لأن قلة النوم الدائمة، تخفض مستوى هرمون اللبتين الذي يكبح الشهية. ومقابل هذا يرتفع مستوى هرمونات تزيد من الشعور بالجوع، مثل الغريلين والكورتيزول. كما أن هرمون الكورتيزول يسبب الإفراط بتناول الطعام وزيادة تراكم الدهون في منطقة البطن».

ووفقاً لها، يجب إضافة الألياف الغذائية إلى النظام الغذائي لأنها تنظم مستوى السكر والكوليسترول في الدم، وتؤثر إيجابياً في الأمعاء وتخفف الشعور بالجوع، أي يجب تناول ٢٠-٤٠ غراماً من الألياف الغذائية يومياً.

وأضافت: «من المهم أن يحتوي النظام الغذائي على كمية كافية من البروتين ١.٢-١.٥ غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم، وهذا يشمل منتجات الألبان واللحوم والأسماك والمأكولات البحرية الأخرى والبيض وكذلك البروتين النباتي مثل المكسرات والبقول وفول الصويا، لأن الجسم يحتاج إلى وقت طويل لهضم البروتينات، ما يجعل الإنسان لا يشعر بالجوع فترة طويلة، كما أن الجسم ينفق سعرات حرارية لامتناهات البروتين أكثر مما ينفقه على الكربوهيدرات».

مخاطر ارتداء الكمامة

على صحة الأطفال

وكالات

حذرت دراسة حديثة من أن ارتداء الأطفال للأقنعة الواقية من فيروس كورونا لفترات طويلة قد يشكل خطراً على حياتهم.

وأجرى باحثون في ألمانيا والنمسا وبولندا دراسة على ٤٥ طفلاً لمعرفة ما إذا كان ارتداؤهم الكمامة الواقية يضر أكثر مما ينفع، فوجدوا أن الأطفال وصلوا إلى مستويات أكثر من ١٢ مرة فوق المستوى المقبول من ثاني أكسيد الكربون بمجرد ارتدائها لمدة ثلاث دقائق فقط.

ولما كانت الغاية من وراء هذه التجربة حساب كمية ثاني أكسيد الكربون المستنشقة وتلك التي تخرج مع الزفير، فقد تبين للباحثين أن متوسط حجم ثاني أكسيد الكربون في أنفاس الأطفال بلغ ٠.٠٤ بالمئة بينما الحد الأقصى للمستوى الصحي هو ٠.٢ بالمئة.

من دفتر الوطن



أنا والعاطفة.. وشقيقة!

فراس عزيز ديب

دائماً ما يطفو على السطح الصراع بين العقل والعاطفة. صراع وإن كانت نهايته في بعض الأحيان كارثية، لكن أسوأ ما فيه إننا نعيش خارج السلام الداخلي.

هذا الصراع يبدو لك عندما تمتشق قلمك لتكتب، تبحث في أزقة المعاناة وعشوائيات التعب، تسأل نفسك: ماذا سنتكتب وسط هذا الضياع؟ تلطمك صرخات «فتاة الحسكة» البريئة وهي تناجي قتلتها بالتوقف، ماذا لو قررت أن أكتب عن المشاركين بالجريمة وهم يبعدون عنها مئات الكيلومترات؟ من الذي يتمسك بتشريع زيجات القاصرات؟

هنا يأتيك من بين ثنايا الضياع جواب بسيط: لا تصغ إلى عاطفتك فيما تكتب، حاول دائماً أن تصغ العاطفة جانباً!

لكني كاتب، وهذه وظيفتي! أنت لا تكتب رواية تريد من خلالها أن تنقل مشاعر الشخصيات على الورق، عندها مطلوب منك أن تبكي عند كتابتك لحوار البطل مع حبيبته، هل ترى الأب الذي يقاتل على جبهات شظف العيش؟ عليك أن تستنشق دخان سيارته حتى تتمكن من جعل الورق يحترق من تحت قلمك، احتراماً للخوف الذي يعترضه.

أنت لا تكتب مقالاً تريد من خلاله انتزاع محبة الناس، ولا ولاة أمرهم، أنت لست هنا ليرضي عنك من يظنون أن الله لم يهد سواهم، ولست هنا ليشيد بك من يرفعون راية «أبو عبدو العلماني»، تخيل نفسك مثلاً فراس الزمان الهمداني وقد قال في المقامة الشامية:

اشتبهت أكل السليقة وأنا أعبر بين المزة والحريفة، قلت في نفسي لماذا لا أشتري بفلسين أسد بهما رمقي عساني اكتشف بطعمها معنى الحياة البريقة. غبار يتناثر وأصوات ضجيج تعلو، ما خطبهم؟ هل مات شهيدنا التجار أم يوزعون للراغبين دخول الجنة.. وثيقة؟

أقربت من أحدهم وسألته ماذا يجري؟ قال إنها جمهرة تقيمها كبيرة الطباخين شفيقة، عساها تستنجز الآراء لتصل إلى الطبخة الرشيقة؟ لم أكرث لكل هذه البهرجات الفاشلة والوصفات المكررة، لكني ابتسمت في نفسي وقلت:

هل ترى يا همداني كيف يسعنا التاريخ بإيصال رسائل النقد الرقيقة؟! عاد ذلك الصراع بين العقل والعاطفة، بحثت عن ما يهدئ من روعي، لاكتشف قراراً لكبير المشخصاتيين يشدد فيه على احترام الذوق العام بمنع التخزين وقيادة السيارة من دون حزام الأمان عند تصوير المشاهد، أجهشت بالبكاء حتى ابتلت لحيتي، امتطيت صهوة أبحري وعدت أدراجي، لماذا أتوه بين العقل والعاطفة ما دمنا نعيش ترفاً فكرياً بنسبنا السلم الرقيقة تحسناً عليه القبائل المعادية والصديقة؟

أكره التاريخ وأكره كل ما يبقينا في حفرة العميقة، ما أجمل الواقع فهو أصدق، فتحت حاسوبي لأقرأ تصريحاً لمسؤول كروي يقول فيه: «تأخرنا باختيار مدرب للمنتخب». هنا يبدو علي العودة إلى التاريخ القريب مهلاً، تأخير؟ أين سمعت هذا الكلام من قبل؟ نعم هناك لاعب قال بصراحة إننا في سورية دائماً ما نصل متأخرين، يومها جرى تخوينه وطرده، طيب ما الفرق هنا بين التصريحين؟

لا فرق، اكتشفت ببساطة أن العاطفة والعقل هنا صراع هامشي أمام ما نعيشه من صراعات، اكتشفت ببساطة أن هناك من لا يزال يكره كابوساً اسمه.. الحقيقة!

هكذا احتفلت جوليا روبرتس بعيد زواجها



وكالات

احتفلت الممثلة

الأميركية الحائزة

جائزة الأوسكار،

جوليا روبرتس،

بعيد زواجها

الـ١٩ من زوجها

المصور السينمائي

دانيال مودر.

ونشرت الفنانة

البالغة من العمر

٥٣ عاماً صورة

رومانسية لها مع

زوجها حيث كانا

يحتفلان على أحد

الشواطئ.

وظهرت وهي

ترتدي قبعة

باللون البرتقالي

وقمصاً أبيض

مزينة بالورود

ونظارة شمسية

باللون الأسود،

وكتبت: «١٩ عاماً. وكأنها البداية».

مواد بديلة

عن القهوة

وكالات

أعلنت خبيرة التغذية الدكتورة

أنا بيلوسفا أن بعض المواد لها

تأثير منشط، وأشارت إلى أننا

عادة نشرب القهوة عند الحاجة

إلى الشعور بالنشاط، ولكن هناك

مشروبات ومواد أخرى بديلة

من القهوة. وقالت: «عصير

الحمضيات له تأثير منشط

ومنعش، وعملياً لمعظم الفواكه

والثمار مثل هذه الخاصية».

ووفقاً للاختصاصية، فإنه يمكن

تحفيز الجهاز العصبي بوساطة

الخضراوات أيضاً، فمثلاً للبادنجان

والبصل والثوم الطازج خصائص

منشطة، ولكن تفقدتها بعد المعالجة

الحرارية، أما الجزر فله تأثير

منشط، ولكن بعد المعالجة يصبح

تأثيره مهدئاً. وفيما يتعلق باللحوم

والأسماك إذا تم طهوها باستخدام

توابل وبهارات حارة متنوعة وملح،

فسيكون لها تأثير محفز، على حين

تبقى مهدئة عند طهوها بإضافة

القليل من التوابل.

تناول الطعام بجدول زمني

يخفض الضغط

وكالات

كشفت دراسة طبية حديثة أجراها باحثون من كلية الطب بجامعة كنتاكي الأميركية أن تناول الطعام المقيد بالوقت يساعد المصابين بداء السكري من النوع الثاني على تقليل ارتفاع ضغط الدم الليلي.

وأشار الباحثون إلى أن تناول الطعام وفقاً لجدول زمني مقيد بالوقت من خلال اتباع روتين يتم فيه تقييد تناول الطعام لفترة زمنية محددة يومياً يساهم في منع ارتفاع ضغط الدم الليلي المرتبط بمرض السكري وتحسين مستوياته.

وأوضح الباحثون أن حدوث تغييرات في نمط الحياة مثل اتباع نظام غذائي سليم وممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يكون له تأثير صحي على المصابين بداء السكري من النوع الثاني وخاصة في مستويات ضغط الدم الليلي الذي قد يزداد عند الاستيقاظ بما يتماشى مع إيقاع الجسم اليومي.

ولفت الباحثون إلى أن ضغط الدم «غير الناقص» منتشر بين مرضى السكري من النوع الثاني ويرتبط بزيادة أمراض القلب والأوعية الدموية مشيرين إلى أن تناول الطعام لمدة ثمانية ساعات خلال أوقات اليقظة يساهم في علاج ضغط الدم غير الناقص.

«غوغل» تطلق

تحديناً لخدمة

الخرائط

وكالات

أطلقت شركة «غوغل» الأميركية

المرتبطة بخدمات البحث

على الإنترنت تحديناً جديداً

«الإحصاءات» لخدمة الخرائط

على موقعها الإلكتروني. ووفقاً

للموقع الرسمي للشركة ستقوم

الخدمة الجديدة بتتبع أوضاع

سفر المستخدمين على أساس

شهري، إضافة إلى مساعدتهم

على معرفة إجمالي الوقت الذي

يقضونه في السفر خلال الشهر

مقارنة مع الأشهر الأخرى.

وبينت الشركة أن الخدمة

الجديدة ستمكن المستخدمين من

معرفة المواقع التي يزورونها

من مطاعم ومتاجر وأسواق

وتزودهم أيضاً بشكل يومي

بمعلومات عن الأماكن الأكثر

ازدحاماً في الشهر حيث إنها

ستتبع حركتهم بشكل أكثر

تفصيلاً.