الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأحد ١١ حزيران ٢٠٢١ | الموافق ١ ذي الحجة ١٤٤٢ هـ | العدد ٣٥٢٠ السنة الخامسة عشرة **الناشر** | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

هذه آثار التوقف عن تناول الخبز

| وكالات

الأثر الأول للتوقف عن تناول الخبز، سيكون فقدان الوزن بسبب الاعتماد على كمية أقل من السعرات الحرارية، وأيضاً بسبب فقدان الماء من الجسم، إذ إن حرمان الجسم من الكربوهيدرات يدفعه إلى حرق الطاقة المخزّنة على شكل «غلايكوجين».

ولا يُعد فقدان الوزن حرقاً حقيقياً للدهون في البداية، ولكن الاستمرار في الامتناع عن تناول الخبز يضع الجسم في مرحلة حرق الدهون على مستوى البطن.

ولاحقاً تتحسن عملية الهضم في الجهاز الهضمي، مع شرط تعويض الخبز بالألياف.

ومع مرور الوقت، يصبح التحكم في الشهية أكثر سهولة، إذ إن النشويات السيئة الموجودة في الخبز تتحول بشكل سريع إلى غلوكوز، وهو ما يسبّب ارتفاع نسبة السكر وانخفاضها بالسرعة نفسها، ما يعزز الشهية بشكل متصاعد.

وكلما نقص الغلوكوز، نبّه المخ إلى ضرورة زيادة كمية أخرى، ومن ثم تعطى إشارات لإدخال المزيد من الطعام إلى المعدة.

وفي حال التوقف الكلّي عن تناول الخبز، يجب الاستعداد لحالات تقلب المزاج، فالكربوهيدرات تساهم في رفع مستويات السيروتونين المعدل للمزاج.

وتجدر الإشارة إلى أن الأطباء لا ينصحون عادة بالامتناع التام عن تناول الخبز، بل يوصون بتناول كميات قليلة منه واختيار النوع الذي يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وتوزيعه على مدار اليوم.

فقدان الأسنان يزيد مخاطر الخرف

| وكالات

كشفت دراسة أميركية أن فقدان الأسنان عند كبار السن يزيد من خطر إصابتهم بالخرف.

وأوضحت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة نيويورك أن كبار السن الذين يستخدمون أطقم الأسنان لا يواجهون خطر الإصابة بالخرف مقارنة بمن يفقدون أسنانهم ولا يقومون باستبدالها، ما يؤكد ضرورة زراعة الأسنان لدى المسنين لتجنب التدهور المعرفي لديهم.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد جمع بيانات أكثر من ١٤ دراسة عن فقدان الأسنان والضعف الإدراكي شملت ٣٤٠٧٤ بالغاً منهم ٤٦٨٩ يعانون ضعف الوظيفة الإدراكية.

ووجدوا أن البالغين الذين يعانون من فقدان الأسنان معرضون لخطر الإصابة بالضعف الإدراكي بنسبة ٥٠ بالمئة تقريباً وخطر الإصابة بالخرف بنسبة ٣٠ بالمئة مقارنة بمن لم يفقدوا أسنانهم.

سيرين عبد النور.. ١٤ سنة زواج

الوطن

احتفلت الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور بعيد زواجها، وعلقت: «صاروا ١٤ سنة.. شريك حياتي وأحلامي كل عيد زواج، والرب حامينا وحامي عائلتنا بحبك».

من دفتر الوطن

قنابل يوسف زيدان

حسن م. يوسف

«العلم المستقر هو الجهل المستقر».

لا يمر يوم لا أفكر فيه بهذه المقولة منذ أن قرأتها في كتاب «المواقف»، للمتصوف محمد بن عبد الجبار بن الحسن النفَّري، المولود في بلدة نفَّر العراقية والمتوفى في القاهرة قبل ٩٦٥ عاماً. فقد كنت ولا أزال أومن بعمق أنَ من يكف عن اكتساب العلم يدخل في الجهل. وهذه المقولة هي إعادة صياغة لقول سلفنا الصالح: «من تساوى يوماه فهو مغبون».

والحق أنني كنت ولا أزال أومن أن أوجب واجبات المثقف هو أن يقول المسكوت عنه في مجتمعه، وأن يمارس باستمرار نقد القيم السائدة، كي لا يقع المجتمع في مَوَات السكون الثقافي، فهوية المجتمع، كما هوية الفرد ينبغي أن تكون في مسار تطور دائم. والتطور الدائم يقتضي تعدد الأصوات. فهيمنة الرأي الواحد تأتي على رأس أسباب الركود، الذي قد يؤدي في بعض الحالات لانقراض المجتمع بكامله.

إنني من المتحمسين للمثقف النقدي الذي يخلخل البراهين ويزعزع التعميمات ويعمل على تجديد هواء الثقافة، لأن الثقافة كائن حي بحاجة لأن يتنفس وأن يطل من شرفة اليوم على آفاق المستقبل.

وعليه فأنا أرى أن المثقف يجب أن يكون ضمير مجتمعه برمَّته، بعيداً عن التحزبات والاصطفافات، وهو ما يراه الفيلسوف والروائي الفرنسي جوليان بيندا (١٨٦٧ – ١٩٥٦) الذي اشتهر بمقالته «خيانة المثقفين». لكنني لا أتفق معه في دعوته للمثقف بـ«أن يكون محرجاً ومناقضاً، بل حتى مكدِّراً للصفو العام».

وانطلاقاً من هذه النقطة سبق لي أن كتبت عن الاستنتاجات المفرقعة (المكدرة للصفو العام) التي بدأ يوسف زيدان بإطلاقها منذ نحو عقدين.

ففي نهاية عام ٢٠١٥ قام يوسف زيدان بتفجير قنبلة تاريخية خطيرة بقوله: إن «المسجد الأقصى في مدينة القدس المحتلة، ليس هو المسجد الأقصى ذا القدسية الدينية الذي ذُكر في القرآن الكريم، والذي سرى الرسول «ص» إليه، وإن ذلك مجرد خرافات، والمسجد الأقصى المقصود، موجود «في الجعرانة على طريق مدينة الطائف في السعودية. «كما لو أنه يعفي المسلمين من الدفاع عن المسجد الأقصى الموجود في فلسطين!

وقبل أربعة أعوام أطلق يوسف زيدان كل أسلحته الثقيلة على قائد ورمز قد يكون الأنصع في تاريخنا هو محرر بيت المقدس صلاح الدين الأيوبي. ويبدو أن لعبة تحطيم الرموز قد راقت للكاتب يوسف زيدان فأصدر مؤخراً كتاباً بعنوان: «متاهات الوهم»، يقول فيه: إن طارق بن زياد البربري قتل الكثير من البربر باسم الإسلام قبل أن يتوجه إلى الأندلس، وإن طارق لم يقم بإحراق السفن بعد عبوره المضيق الذي سمي لاحقاً باسمه، لأن السفن لم تكن ملكاً له ولا للمسلمين، وإن الخطبة الشهيرة المنسوبة له، مزوَّرة، وإن موسى بن نُصير أنَّب طارق بن زياد وبالغ في إهانته وزجّه مصفداً إلى ظلام السجن... إلخ.

صحيح أن الفيلسوف الألماني إيمانويل كانط (١٧٢٤ – ١٨٠٤) كان يعتقد أننا «حين نقوم بما يجب أن نقوم به أخلاقياً، فإننا غير مسؤولين عمّا يحدث بعد ذلك. « لكن هذا لا ينطبق على ما يقوم به الكاتب يوسف زيدان من تحطيم منهجي لرموز الأمة، والعوامل الموحدة لها، لأن ما يفعله لا يدخل في إطار الواجب الأخلاقي بأي حال. ولعل أفضل ما يمكن أن ننهي به هذا الموضوع الشائك هو ما يقوله الأكاديمي البارز والمثقف النقدي الكبير إدوارد سعيد: «يتعين على النقد أن يكون ناقداً لنفسه أيضاً، وأن يعي شروط حضوره، وعلى المثقف أن يختار متى يطلق نقده ومتى يؤجله».

أغلى لعبة فيديو

| وكالات

اشترى أحد المهووسين بألعاب الفيديو لعبة بسعر حطم الرقم القياسي السابق لأغلى لعبة يتم بيعها على الإطلاق.

وتم بيع نسخة مختومة من لعبة الفيديو «ذا ليجند أوف زيلدا» مقابل ٨٧٠ ألف دولار وذلك في أحد المزادات.

وأشارت المصادر إلى أن السر وراء بيع هذه اللعبة بهذا السعر الخيالي يعود لكونها أقدم نسخة مختومة يمكن لأي شخص أن يأمل في الحصول عليها فضلاً عن أنها النسخة الوحيدة من واحدة من أولى عمليات إنتاج اللعبة والتي تم إنتاجها لبضعة أشهر فقط في أواخر عام ١٩٨٧.

وتفوقت بذلك على لعبة «سوبر ماريو براذرز» التي تم بيعها في شهر نيسان الماضي بـ٦٦٠ ألف دولار وكانت تحمل اللقب سابقاً.

نادين نجيم: الحلو حلو والبشع بشع!!

| وكالات

أكدت الممثلة اللبنانية أنها تجاهلت موضوع التنمر، وقالت لمنتقدي شكلها: «أنا مرقت بانفجار، حسسوني إني عاملة عملية تغيير كاملة للوش، بالنهاية الحلو حلو والبشع بشع بعمليات وبلا عمليات، وإذا بتطلع بحالك وبتاخد أي صورة مو ناجحة ممكن يبين إنك مو راضي عن شكلك فيها».

وتابعت أنها تفتخر بكل الشخصيات التي تقلدها بعمليات التجميل، مضيفة أنهم لو لم يكونوا معجبين بشكلها لما قاموا بهذه العمليات، وقالت إنها فرحة بالنسخ الكثيرة سواء نكروا أنهم يقلدونها أم لا.

١٥٠٠ طالب علاماتهم صفر

| وكالات

انفجر مئات الطلبة في جامعة ليفربول البريطانية غضباً بعدما اكتشفوا أن علاماتهم الأكاديمية، صفر، بسبب لا يتصل بأدائهم.

وذكرت وسائل إعلام بريطانية أن الكادر الأكاديمي في الجامعة رفض تسجيل علامات هؤلاء، كما يقتضي النظام، في إضراب نقابي احتجاجاً على خطط للاستغناء عن عدد من زملائهم، وبالتالي، وجد الطلبة أن علاماتهم هي صفر.

وقال طلبة درجة البكالوريوس في جامعة ليفربول أن هذا الأمر يهدد بعرقلة حصولهم على عمل وإرجاء فرص الالتحاق بالدراسات العليا.

وشارك في إضراب الموظفين في الجامعة أكثر من ١٠٠٠ موظف، بعدما هدد نائب رئيس الجامعة بالاستغناء عن ٢٠ مدرساً وباحثاً في الجامعة.

وفي حال انتهى الإضراب، قد يجد الطلبة حلاً ويحصلون على علاماتهم، لكن ذلك قد يكون على حسابهم وقد يخسرون وقتاً طويلاً.

وقالت طالبة علم النفس آبي أوغيني، أنها كانت تتوقع أن تحصل على علامة جيدة، لكنها فوجئت بـ«الصفر».

وكانت تأمل في حجز مكان لها لدراسة الماجستير في كلية كنغ كوليدج لكنها قد تضطر إلى تأجيل مكانها بسبب افتقارها إلى العلامات.

لا تفرطوا في تناول الفيتامينات

| وكالات

حذّرت وزارة الصحة المصرية من الإفراط في تناول الأدوية والفيتامينات، لما لذلك من أخطار جسيمة على صحة الإنسان.

وأكدت الوزارة أن هذا السلوك يزيد من ترسبات الأملاح في الكلى وفي الجسم بشكل عام، ويقلل من فاعلية الأدوية في حال استخدامها عند الإصابة بفيروس كورونا.

ونصحت بتناول الأدوية والفيتامينات بعد استشارة الطبيب ولفترة زمنية محددة، خاصة في حالات تطبيق برتوكولات علاج كورونا.

وجاء هذا التحذير بعد تزايد إقبال الناس على المكمّلات الغذائية الغنية بالفيتامينات الداعمة للمناعة، بهدف تعزيز حماية أجسامهم في مواجهة أي عدوى محتملة.