

## سلاف فواخرجي.. العمر كله



الوطن

احتفلت الممثلة السورية النجمة سلاف فواخرجي بعيد ميلادها يوم أمس، مستقبلة مئات التهاني وال مباركات عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

## تأثير خطر للحوم الحمراء

وكالات

ربطت دراسة حديثة أجريت في جامعة أوكسفورد بين تناول اللحوم الحمراء والمعالجة بأمراض القلب المنتشرة في جميع أنحاء العالم. وأكدت الدراسة أن أمراض القلب تحدث عندما تترسب جزيئات الكوليسترول الدهنية على جدران الشرايين التي تعمل على إمداد القلب بالدم، وتتسبب بانسدادهما، ما يتيح ازدياد الترسبات العالية من الدهون المشبعة في اللحوم الحمراء والملح في اللحوم المصنعة من أمراض القلب وانسداده التي ضمت مليوناً وخلصت الدراسة التي ضمت مليوناً ونصف مليون شخص واستمرت لمدة ٣٠ عاماً، مع فحوص غذائية كاملة ومراجعات منهجية ضخمة إلى أن خطر الإصابة بأمراض القلب يزداد بنسبة ١٨ بالمئة لكل ٥٠ غراماً من اللحوم المصنعة والمتناولة يومياً «المرتديلا، النقانق».. كما تزيد كل ٥٠ غراماً من اللحوم الحمراء غير المصنعة «لحم البقر والضأن» والمتناولة يومياً من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٩ بالمئة.

## عصير الشمندر

«إكسير حياة بلا أمراض»

وكالات

نشرت صحيفة «إكسبريس» البريطانية، معلومات عن عصير طبيعي يتمتع بقدرات وقائية كيميائية، ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان وارتفاع ضغط الدم، واصفين إياه بأنه «إكسير حياة بلا أمراض». ولفت الخبراء إلى أن عصير الشمندر الذي يكتسب لونه الغني بمادة البيتاين، هو أحد مضادات الأكسدة القابلة للذوبان في الماء، التي تتمتع بقدرات وقائية كيميائية ضد بعض أنواع الخلايا السرطانية. وأكدوا بالتالي أن مادة البيتاين تكافح الجذور الحرة وتساعد على التخلص من الخلايا غير المستقرة في الجسم، وهو ما يؤدي أيضاً إلى تقليل مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات.

## أيتها العزلة أنت وطني

عبد الفتاح العوض



من دفتر الوطن

هذه المقولة لنيته والذين يقرؤون لنيته يعرفون موقفه من البشر بشكل عام. مفهوم العزلة يختلف عن الشعور بالوحدة.. سنضع جانباً الحديث عن الشعور بالوحدة لنهتّم أكثر بالعزلة. كل منا بشكل أو بآخر يميل ليعتزل الناس فترة من الوقت تطول أو تقصر لأسباب كثيرة يمكن تسميتها خلوة أو أي اسم آخر يؤدي فعل عدم الاختلاط مع الناس. علماء النفس يقولون عن هذه الحالة «الاعتناء في الكهف» إذ إن معظمنا عندما يجدون أنفسهم أمام قلق ما يذهبون نحو دواخلهم ويدخلون كهوفهم.. كارل يونغ قال عن حالة العزلة العيش في «الكون الصغير». لم يذم أحد من الفلاسفة العزلة أبداً ورغم البديهية المعروفة أن الإنسان كائن اجتماعي إلا أن مديح العزلة يعتبر جزءاً من ثقافة البشر سواء العلماء أم الجهلاء. مع الفارق بين من يعتبر أن العزلة عن الناس هي درء لأذاهم وبين من يتعامل مع العزلة من منظور فكري خالص. الإمام الخطابي في كتاب سماه العزلة قال عنها «تنفع علماء العقلاء وهي من أضر شيء على الجهال ثم يقدم نصيحة مباشرة: تفقه ثم اعتزل». بقاء البشر وحدهم يؤثر في ملكاتهم العقلية بينما ثمة أشخاص يعتبرون العزلة باباً لأفكار جديدة وحالات إلهام خاصة. الأنبياء والفلاسفة على حد سواء تعاملوا مع العزلة بإحدى صيغتيها إما بالتأمل الروحي للأنبياء أو التأمل الفكري بالنسبة للفلاسفة. والمتصوفة أيضاً ذهبوا في جمع النوعين معاً وإن كانوا أقرب للتأمل الروحي. في الحديث النبوي «ليسعك بيتك». أما عندما نتحدث عن الناس بشكل عام فإن الفكرة الأساس لاعتزال الناس هو الأمان من شرورهم وغالباً ما يتم التعبير عن ذلك بأساليب مختلفة منها الحكم والأمثال والشعر وغير ذلك مما يتداوله الناس عن الدعوة لاعتزال الآخرين. مقياس الصحة النفسية ما زال عند معظم العلماء هو القدرة على التعامل مع الناس ويضع خبراء التنمية البشرية نسبة كبيرة جداً لأسباب النجاح في القدرة على بناء علاقات عامة والاختلاط بالناجحين. لكن ثمة من له رأي آخر ويعتبر مقياس الصحة النفسية هو القدرة على أن تكون وحيداً. من الأفضل مخالطة الناس أم اعتزالهم؟ أختتم معكم بالفوضى أبعد، وأعمق.. هل الاعتزال موقف بحد ذاته؟ البعض يعتبر اعتزال الناس موقفاً سلبياً وخاصة في الأحداث المهمة والتي تحتاج لاتخاذ قرار وموقف؛ وهناك من يعتبر أن الاعتزال هو عين الصواب في أيام الفتن الكبرى.

أقوال:

العز في العزلة لكنه لا يلد للناس من الناس. لا أجد حب العزلة. أنا فقط أكره الخيبة. الحكمة عشرة أجزاء: تسعة منها في الصمت والعاشرة: عزلة الناس. من خالط الناس داراهم، ومن داراهم راءاهم.

## سمية الخشاب تفتح قلبها



وكالات

في سؤال خيالي، بشأن ما ستفعله حال حكمت العالم، قالت الفنانة المصرية: «عندما أحكم العالم سوف أصدر قانوناً بحبس مؤيدي العنصرية، وسوف أحاكم كل الأشخاص الذين يحكمون على الآخرين ويتدخلون في ما لا يعينهم، كما سوف أصدر قراراً بإعدام كل المغتصبين والمتحرشين، وسأمنع الحروب». ورأت أنه لا وجود لما يسمى «وزن مثالي» قائلة: «مش شايفه أنه في حاجه اسمها وزن مثالي، لازم الناس تمشي عليها، أنا شايفة أنه كل شخص له وزن مثالي هو بيرتاح فيه».

## أثر الرفاهية

والثراء على

العيش مطولاً

وكالات

كشفت دراسة أن رصيدك من الأموال في البنك بحلول منتصف العمر يمكن أن يضيف سنوات إلى حياتك، ووجدت أن كل مبلغ إضافي يخفف مخاطر الوفاة بنسبة ٥ بالمئة على مدى ٢٤ عاماً. وقال المعد المرسل الدكتور إريك فينيغود إن النتائج تدل أن أحد مفاتيح الحياة المديدة قد يكمن في صافي ثروتك والفوائد الصحية المرتبطة به مثل القدرة على توفير رعاية أفضل وطعام جيد ووقت أطول للراحة. وأدى وجود المزيد من المال إلى تقليل مخاطر الوفاة، واكتشف العلماء أن الشخص الذي لديه أصول مالية أكثر يميل إلى العيش لفترة أطول من أخ أو أخت أو توعم ذي أصول مالية أقل.

## تشقق جلد

المرفقين يشير

إلى أمراض

وكالات

أعلنت أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل الدكتورة سفيثانا جابويفا أن التشققات والحكة والاحمرار في منطقة المرفقين قد تشير إلى حالات مرضية خطيرة. وقالت: «الاحمرار والتقشر والحكة في الكوع، حالة تتطلب مراجعة الطبيب الأخصائي، لأنها قد تكون أول علامة لوجود خلل ما في أعضاء الجسم الداخلية». وأضافت: «جفاف الجلد المفرط في منطقة الكوع يمكن أن يظهر لعدة أسباب، وغالباً ما يكون علامة تشير إلى مرض جلدي مثل الصدفية، وإذا كان جفاف الجلد شديداً يصاحبه احمرار وحكة فقد تكون هذه علامة على الإصابة بمرض السمك وهو مرض جلدي وراثي».

## مكملات غذائية لمن يعاني

تشقت الذهن

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص حول العالم انخفاض نسبة التركيز لديهم أثناء العمل اليومي أو خلال فترات الدراسة، حيث يصاب البعض بتشتت الذهن والملل. وتؤكد الدراسات والأبحاث العلمية أن هناك علاقة وطيدة بين طبيعة النظام الغذائي الذي يتبعه الإنسان وكفاءة عمل الدماغ وقدرته على الاستجابة السريعة. ونشرت مجلة متخصصة بالغذاء والصحة مقالاً بعنوان «أفضل المكملات للحصول على تركيز أفضل»، جمعت فيه آراء عدد من المختصين العاملين في مجال التغذية والصحة العامة، الذين أكدوا أن هناك مكملات غذائية مسؤولة عن رفع مستويات التركيز لدى الإنسان. ولفت الأطباء إلى أن «فيتامينات ب المركبة» تعتبر من أفضل المكملات الغذائية لرفع طاقة جسم الإنسان، ومنها الفيتامين «ب ١٢»، حيث أكدت دراسات عدة أن هناك علاقة وطيدة بين هذه المكملات ورفع القدرة البدنية بشكل عام، وبالتالي يترافق انخفاض تركيز الفيتامين «ب ١٢» في جسم الإنسان مع انخفاض معدلات الإدراك. وكذلك يمكن استخدام «زيت السمك»، لاحتوائه على نسبة عالية من «أوميغا ٣» كمكمل غذائي مهم جداً لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، وبالتالي يمكنه أن يغير قواعد اللعبة بالنسبة إلى الأشخاص الذين يتطلعون إلى تحسين تركيزهم.