

تجنبوا هذه الأخطاء في وجبة الإفطار

وكالات

يحذر أطباء التغذية من بعض العادات السيئة المتعلقة بوجبة الفطور، والتي قد تسبب زيادة الوزن، ومن أهمها تجاهل وجبة الإفطار التي تؤدي إلى أضرار صحية خطيرة، حيث يؤدي الشعور بالجوع وتأخر الوجبات إلى الإفراط في تناول الطعام خلال اليوم. وكذلك يؤدي تناول وجبة الإفطار بسرعة كبيرة إلى الانتفاخ بسبب سوء الهضم، لذلك من المهم جداً مضغ الطعام بشكل جيد قبل بلعه. ومن الأخطاء الشائعة اعتماد الكثير من الأشخاص على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل الكروسان أو الخبز أو الحبوب في وجبة الإفطار، على حين يحتاج الجسم إلى البروتينات في الفترة الصباحية. ويؤدي نقص البروتين إلى انخفاض نسبة السكر في الدم والشعور السريع بالجوع. ويلجأ البعض إلى تناول المعجنات ويعتقد الكثير من الناس أنها منخفضة السعرات الحرارية، والواقع أن هذه المنتجات غنية بالسعرات وتحتوي على القليل من البروتينات. وينصح أطباء التغذية من أجل حصول الجسم على العناصر الغذائية الضرورية أن تكون وجبة الإفطار متوازنة من حيث كمية البروتينات والدهون والكربوهيدرات. ومن الضروري تجنب وجبات الإفطار الجاهزة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، لذلك ينصح بتناول الحبوب الكاملة أو الشوفان مع إضافة اللوز والتوت، حيث تحتوي هذه الأطعمة على كميات كافية من الألياف والفيتامينات والمعادن التي تعزز الجسم بالطاقة لفترة طويلة.

كمامة تقتل الفيروسات

وكالات

ابتكر علماء شركة «صحة الأمة» العلمية الإنتاجية في روسيا كمامة تقتل الفيروسات والبكتيريا فوراً. وأشار المبتكرون إلى أن مادة «Ionit» المطهرة، هي عبارة عن نسج غير منسوج، تضاف إليها جزيئات عضوية تقتل الفيروسات. وقال مدير التطوير في الشركة مكسيم بافلوف إن الأجزاء النشطة في الكمامة لا تتنخر من سطحها، وتأثيرها في البكتيريا يتم من خلال تدمير غشاء الخلية، وبالنسبة للفيروسات تدمير غلافها أو حتى بنيتها. وأظهرت الاختبارات تدمير فيروس «سارس» بعد ثوان معدودة من وصوله إلى سطح النسج، ولوحظ الشيء نفسه مع فيروس جدري الأرانب، وأيضاً مات «العفن الأسود» وعضيات الخبيثة في غضون دقائق قليلة بعد اصطدامها بالنسيج.

«الحكيم» دريد لحام



الوطن

النجم الكبير دريد لحام بشخصية «الحكيم» في الفيلم الذي يحمل الاسم نفسه من تأليف ديانا جبور وإخراج باسل الخطيب في ثاني تعاون بينهما.

من دفتر الوطن

لست مركز الكون!!

عبد الفتاح العوض



يحكي «دوغلاس أدامز» عن بركة ماء تقول لنفسها كل صباح «يا له من عالم مميز، كل ما فيه صنع من أجلي»، بعض البشر مثل البركة يظنون كل شيء صنع من أجلهم. أتحدث عن موضوع إشكالي ومنتشعب... سأجنب عن سابق إصرار التورط في الإشكالية المعمرة فيه. السؤال المطروح منذ القدم هل الإنسان مركز الكون؟! على الأقل حتى عام ١٥١٤ م بقي البشر يظنون أنفسهم هم مركز الكون عندما اكتشف الإنسان نفسه «صغيراً» في كون بلا حدود، بينما بقيت نظرية غير صحيحة حتى عام ١٥١٤ م، منذ ما قبل الميلاد تحدث أرسطو أن الأرض مركز الكون وبالتالي الإنسان مركز الكون. (مع التنكير أن العلماء يقولون إن عمر الكون ١٤ مليار سنة تقريباً). جاء بطليموس عام ٢٠٠ م بتبني الفكرة وطورها وقدم تصميماً يجعل الأرض تحمل كل النجوم وما تبقى من الكون ثم جاء كوبرنيكوس قال: إن الأرض والكواكب الأخرى تدور حول الشمس، هذا السقوط الأول لنظرية أن الأرض مركز الكون. الآن.. تبين أن الشمس الذي اعتبرها كوبرنيكوس مركزاً للكون ليست إلا مجرد نجم مثل أكثر من ٤٠٠ مليار نجم في مجرتنا درب التبانة.. ومجرتنا ليست الوحيدة فديها مليارات الأخوات. الجانب الديني في هذا الموضوع يحمل الإشكالية الخطرة والتي تحتاج إلى نقاش لا تستوعبه هذه الزاوية وبالتالي دعونا تنتقل إلى الشيء الذي يمكن أن يكون مفيداً وقابلاً للحوار والتفكير في هذا الموضوع. الغرور البشري الذي رافق الناس تاريخياً له علاقة بهذا الكم من الإحساس بأنك أفضل مخلوق في الكون وأن العالم وما فيه صنع له ومن أجله. لم أصل بعد للحديث عن شخص مغرور بحد ذاته بل لا زالت أتحدث عن الجنس البشري الذي يشعر بالغرور والإحساس بالتفرد وبأنه حالة خاصة جداً. وفي قراءة سريعة لما حدثتنا عنه الحضارات السابقة كان الإنسان إليها ونصف إله ثم بشراً يتصرفون كما لو كانوا آلهة. عبارة جميلة يقولها عالم فيزياء «براندون كارتر»: إن موقعنا في الكون مميز بشكل كبير للدرجة التي تتوافق مع وجودنا كمرقبين.. بمعنى آخر لو لم نملك وعياً لما استطعنا أن نراقب وتدرك تعقيد الكون الذي نعيش فيه. طيب.. إذا لم تكن مركز الكون.. وهناك مجرات أخرى فهل يمكن أن يكون هناك مخلوقات بشرية أخرى في أراض أخرى في تلك المجرات؟! لا تتسرع بالإجابة.. فالعلماء لم يصلوا بعد إلى تخمينات من أي نوع. لكن إن كان الأمر على هذا النحو فعلينا كأشخاص أن ننظر إلى موقعنا في هذا الكون الواسع.. فما الذي يصيب الإنسان بالغرور؟ «خلق الإنسان من نطفة فإذا هو خصيم مبين».. خلاصة الخلاصة: ثمة من يظن نفسه مركز الكون وتدور حوله الكواكب... في حياتنا الكثير منهم، متى يدركون أنهم يدورون حول أوهامهم. كن جميلاً.. حتى ولو كنت ضئيلاً..

أقوال:

- نجح الإنسان في اكتشاف الكون، ولكنه عجز أن يكتشف نفسه.
- الكون ليس مرتعشاً وإنما المرتعش هو الإنسان.
- نسي الطين ساعة أنه طين حقيقير فصال تيباً وعربد

أكثر الأوهام انتشاراً عن تخفيض الوزن

وكالات

أثبت علماء جامعة أريزونا الأميركية عدم وجود علاقة بين تناول الكربوهيدرات السريعة وزيادة الوزن. ووفقاً للباحثين، ليس للكربوهيدرات السريعة، مثل التمر والخبز الأبيض والعسل والرز والبطاطا والفاصولياء والخضار، تأثير في وزن الإنسان. وحلل الباحثون البيانات الإحصائية وقارنوا مؤشر كتلة الجسم لحواي مليوني إنسان، واتضح لهم أن الأشخاص الذين يتناولون مواد غذائية ذات مؤشر سكر مرتفع، لا يميلون إلى زيادة الوزن والسمنة، ويساعد تناول الكربوهيدرات السريعة بنسب صحيحة على الاحتفاظ بوزن صحي ويخفف خطر الإصابة بمختلف الأمراض. واستناداً إلى هذه النتائج ينصح الباحثون باتباع حمية متوازنة غنية بالكربوهيدرات وخاصة الحبوب الكاملة.

تأثير الأكواب البلاستيكية في جسم الإنسان

وكالات

تحدث خبراء صحيين عن التأثير الجانبي للأكواب البلاستيكية على الجسم البشري، لافتين إلى أنها يمكن أن تصيب الإنسان بالمرض، ويحدث هذا الخطر من امتصاص كميات صغيرة من البلاستيك مع المشروبات التي فيه. وأكدت الطبيبة إيمي نيوزيل أن دراسة حديثة قامت بقياس متوسط البلاستيك الممكن امتصاصه عبر كوب بلاستيكي يستخدم مرة واحدة، وكان مقداراً ضخماً يبلغ ٣ ملليغرام لكل كوب، ولو كنت تستهلك في الواقع جزءاً بسيطاً فقط من ذلك. ويؤثر استهلاك المواد البلاستيكية الدقيقة على جهاز المناعة البشري، وقالت أخصائية التغذية نيلا كارسون أن الشرب من أكواب تحتوي على نسبة عالية من مادة (BPA) يزيد من خطر انخفاض قوتنا المناعية. وأضافت إن الأكواب البلاستيكية غير مستحسنة بشكل خاص للنساء الحوامل، ونصحت بالابتعاد عن هذه الأكواب وكل ما هو بلاستيك للطعام وخاصة في فترة انتشار وباء كورونا في العالم لحماية جهاز المناعة. ولفتت الدراسة إلى أن حواف هذه الأكواب غالباً ما تكون تحتها مساحة صغيرة يمكن أن تتجمع فيها الجراثيم واللعاب. إذا كنت تستخدم هذا الكوب طوال اليوم، أو لأيام، فقد يتراكم هذا ويؤدي إلى نمو البكتيريا التي تعرضك لخطر المرض.

رانيا فريد شوقي «أفضل ممثلة دراما»

وكالات



حصدت الممثلة المصرية رانيا فريد شوقي جائزة أفضل ممثلة دراما عن دورها في مسلسل «ضربة معلم». وقد أعلنت إدارة مهرجان «همنة الدولي للأدب والفنون» في دورته التاسعة، وبعد اجتماع اللجنة الخاصة بالمهرجان، أن شوقي تم منحها جائزة «أفضل ممثلة دراما» خارج السباق الرمضاني عن دورها في مسلسل «ضربة معلم» وذلك ضمن تكريمات المهرجان هذا العام.

خطأ في صك عملة يرفع سعر بيعها

وكالات

بيعت قطعة نقدية معدنية نادرة من فئة الـ ٥٠ بنساً برز فيها خطأ ارتكب خلال صكها عام ٢٠١١، بمئات الجنيهات الإسترلينية على موقع «إي باي» ما يفوق بكثير قيمتها الاسمية. وبيعت العملة مقابل ٣٦٠ جنيهها إسترلينياً بعد ٤٧ محاولة لشراؤها من ثمانية مستخدمين تنافسوا على القطعة التي بيعت بالزاد. وكانت القطعة النقدية المذكورة بين ٢٩ تصميمياً مناسبة دورة الألعاب الأولمبية ٢٠١٢، إذ جرى إصدارها عام ٢٠١١ مع صورة سباح يظهر على جانب واحد منها. وتضم النسخة الصحيحة من العملة خطأً أقل في التصميم، ما يعني أن وجه السباح يظهر بدرجة أكبر.