

## تأثير «كورونا» في جودة الرؤية

وكالات

أعلنت الدكتورة أربين أداميان، اختصاصية طب العيون الروسية، أن الفيروس التاجي المستجد يشكل خطورة على العيون، لأنه يتلف الأوعية الدموية داخل العين. وأشارت إلى أنه في المرحلة الأولى من «كورونا» يعاني الكثير من المرضى من مشكلات في الرؤية. لأن الفيروس التاجي المستجد، يصيب الأوعية الدموية، ما يسبب خطر تجلط الدم والتهاب الأوعية الدموية. وعادة يسبب الفيروس التاجي المستجد التهاب الملتحمة.

وقالت: «يعتبر الغشاء المخاطي للعين، بيئة مواتية للغاية للفيروس التاجي المستجد، لأن مستوى الحموضة (التوازن الحمضي القاعدي) نفسه. ولهذا السبب، يمكن للفيروس البقاء في الغشاء المخاطي للعين فترة طويلة ويصيب سطحها، وغالباً ما يصيب المرض كلتا العينين».

ووفقاً لها، يمكن تشخيص إصابة العين من بعض الأعراض: احمرار العين؛ حكة في الجفون؛ رهاب الضوء؛ تدمع غزير؛ الشعور بوجود «رمل» أو جسم غريب فيها؛ تشنجات وتورم الجفون وإفرازات وضبابية الرؤية.

ونصحت بضرورة الاهتمام بصحة العيون واستشارة الطبيب المختص فور الشعور بعدم وضوح الرؤية أو ظهور بقع أمام العين، وحتى فقدان الرؤية.

## فوائد غير متوقعة للشوكولا

وكالات

أشارت دراسة إلى نتائج مغايرة للتوقعات حول فوائد الشوكولا الاستثنائية وغير المتوقعة على الجسم. وقام باحثون من جامعة نابولي بمراجعة ما يقرب من ١٠٠ دراسة ركزت على تناول أطعمة مختلفة وعلاقتها بأكثر الأمراض الشائعة في العالم والتي يموت فيها ملايين البشر سنوياً.

وأشارت نتائج البحث إلى وجود تأثير رائع ومباشر لتناول البندورة وزيت الزيتون على قلب الإنسان، وقد سلطت الضوء على تأثير الشوكولا على القلب من ضمن نتائج هذه الدراسة الشاملة لجمع الأطعمة الشائعة في وقتنا الحالي.

وربطت الدراسة بين تناول كميات قليلة يومياً من الشوكولا بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الإنسان، وهي أمراض مرتبطة بأكثر نسبة وفيات في العالم، بحسب الأبحاث. وبينت نتائج الدراسة أن تناول ما بين ٢٠ غراماً إلى ٤٥ غراماً من الشوكولا يومياً، أي تقريباً نصف قطعة شوكولا كاملة، له فائدة كبيرة جداً ويرتبط بشكل مباشر بصحة القلب.

## قهيص هيفاء وهبي بـ٤٠٠ دولار



الوطن

لفتت الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي الأنظار إلى أن الربطة الموجودة عند العنق يمكن نزعها، وليست متحدة بالقميص. هذه القطعة المميزة من الماركة الإيطالية إيزابيتا فرانشي، ويبلغ ثمنها نحو ٤٠٠ دولار أميركي.



## من دفتر الوطن

### الهروب إلى الطبيعة

عصام داري

اشتياق لا حدود له للطبيعة البكر التي غادرتنا وغدنا بها واغتالتنا الأيدي السوداء، والقلوب الأكثر سواداً.

عندما أتجول كل صباح في دول العالم من أقصى مشرقه، إلى أقصى مغربه، أحس على الإنسان الذي ما عرف إلا رمال الصحارى وبياس النبات وتصحر الفكر وخواء القلوب.

جولاتي الصباحية والمسائية عبر محطات التلفزة التي تبث أفلاماً عن طبيعة بلاد العالم، من بحيرات وغيابات وسهول بديعة، فشاتلات وأنهار، أنسى وجعي قليلاً وأرحل عبر تلك المحطات، أتخيل أنني أمتلك بساط الريح ليحملني إلى تلك الجنت الرائعات.

كل يوم أطوف على كوكبنا وأنا في مكاني، فأخطف مشهداً ساحراً هنا، ومنظراً خلاباً هناك، ومن ثم أعود إلى صحرائي خالي الوفاض، إلا من سحر داعب مخيلتي ونقلني مسافات شاسعة كي أمتع نفسي ببديع حسن كوكبنا الذي لا نعرف عنه إلا القليل.

لكن رحلاتي اليومية لا تقتصر على روائع كوكبنا الأزرق، بل أبحث في أرحام الأغنيات عن كلمات نظمها شاعر حساس ولحنها موسيقار مبدع، ونشرتها حجرة ذهبية نادراً ما يوجد بها الدهر.

وسأبدأ مع السيدة أم كلثوم التي غنت من كلمات بيرم التونسي والحنان رياض السنباطي، وأدعوكم إلى التمتع في الكلمات التي وصف فيها بيرم التونسي نهر النيل، هي أغنية «شمس الأصيل» التي يقول مطلعها:

شمس الأصيل.. دهب خوص النخيل يا نيل  
تحفة.. ومتصورة في صفحتك يا جميل..

طبعاً المقصود هنا نهر النيل، بعد ذلك تنساب الكلمات كانسياب مياه النيل فيقول: والنأي على الشط غنى والقدود بتميل على هبوب الهوا لما يمر عليل يا نيل.. صورة رائعة فيها قدود الصبايا اللواتي يزرن «كورنيش» النيل ذهاباً وإياباً، على حين يرسل النأي أنغامه على هبوب النسائم.

أما شاعر الأغنية الكبير مأمون الشناوي فله الكثير من الأغاني التي يتلاعب فيها بالكلمات ليرسم صوراً بديعة للطبيعة، ولعل أغنية «أول همسة» التي لحنها وغناها الموسيقار فريد الأطرش من أجمل ما ألف الشناوي، فهو يصف اللحظة التي قالها الحبيب لحبيبتة لأول مرة فتأملوا:

كان القدر.. راضي علينا حنون.. كان القمر.. جماله يسبي العيون..

كان الشجر.. غصون تعانق غصوناً.. والزهر يبعث أنفاسه مع النسيم بعد ما باسه.. ومأمون الشناوي نفسه هو الذي نظم أغنية الربيع التي تناول فيها كل فصول السنة بشكل بارع وجميل.

كما غنى وديع الصافي للطبيعة الجميلة، فكانت أغنيته «جنت عامد النظر» والتي يقول مطلعها:

جنت عامد النظر ما بينشبع منها نظر وطيور عا نغماتها بينام ويصحى القمر بعد ذلك يغني للوديان والأنهار والأزهار والمروج والجبال، ففي قصيدة واحدة كتبها عبد الجليل وهبة يختصر الشاعر الكثير من عناصر الطبيعة الجميلة التي افتقدناها منذ سنوات طويلة، فصار مشهد النهر حلاً بعيد المنال، وأصبح مجرد سيران إلى أحضان الطبيعة شيئاً من المحال، كالغول والعنقاء والخل الوفي.

كثيرة هي الأشعار والأغاني والأفلام التي تنتقل الطبيعة إلى بيوتنا، لكنها رحلة عمادها السراب والخيال والتمني، فهل تستعاد أيامنا.. طبيعتنا.. أرواحنا المتعبدة؟.

## الخوخ لخسارة الوزن الزائد

وكالات

أشارت دراسة بريطانية إلى أنه يمكن تناول بضع حبات من الخوخ خلال وجبة خفيفة تساعد الأشخاص الذين يتبعون حمية لإنقاص الوزن على تحقيق هدفهم وعلى تنظيم معدل السكر في الدم. ووجد باحثون من جامعة ليفربول البريطانية أن هذا يساعد على الحد من الشعور بالجوع والرغبة في تناول الطعام وخصوصاً في الفترات الفاصلة بين الوجبات الأساسية. وأشار المتطوعون في الدراسة إلى أنهم شعروا بالشبع لمدة أطول بعد أكل الخوخ. ويذكر أن هذه الفاكهة تعمل على تليين الأمعاء والحد من المعاناة من مشكلة الإمساك. ولهذا ينصح الخبراء بتناول الخوخ الجاف لكن بكميات معتدلة بعد استشارة الطبيب.

## التمارين الرياضية تساعد في الوقاية من الزهايمر

وكالات

توصلت دراسة فنلندية حديثة إلى أن التمارين الرياضية المنتظمة تجعل عملية التمثيل الغذائي للحديد في كل من الدماغ والعضلات ما يعزز من فرص الوقاية من مرض الزهايمر. واعتمدت الدراسة تجربة على فئران من النوع البري وفئران معدلة وراثياً لاستكشاف تأثير التمارين البدنية المنتظمة على تعديل توازن الحديد.

ومن المعروف أن عدم انتظام التمثيل الغذائي للحديد في الدماغ وتراكم الحديد يرتبطان بالشيخوخة ومرض الزهايمر.

واستخدم نصف الفئران عجلة جري غير محدودة خلال التجربة التي استمرت ٦ أشهر ثم تم تحليل مستويات الحديد والبروتينات المرتبطة بالحديد في الدماغ والعضلات الهيكلية، وحلل الباحثون أيضاً التأثير المحتمل للحديد في العلاقة بين الدماغ والأطراف عند ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

وتوصل الباحثون إلى أن التمارين البدنية المنتظمة تنظم تخزين الحديد وتمييره في كل من الدماغ والعضلات الهيكلية إضافة إلى أنها الدراسة الأولى التي كشفت عن انخفاض في الهيبسيدين القشري «البروتين التنظيمي الرئيسي للحديد» استجابة للتمارين، ما قد يوفر رؤية جديدة للوقاية من الأمراض أو أساليب العلاج الفعالة.

## ليلي اسكندر: «بدنا كاش... الكاش يتكلم»



الوطن

أثارت الفنانة اللبنانية ليلي إسكندر ضجة كبيرة بعد ظهورها في مقطع فيديو طالب من خلاله جميع أصدقائها بإهدائها الأموال نقداً في يوم ميلادها، بدلاً من جلب الهدايا العينية. وكتبت: «لكل أصحابي الأغنياء ولا لأ حتى اللي على قد حالهم، أوعى حدا يجيب اللي هدايا، عبير صاحبتني حدي، هي فكرتها مش فكرتي، أنا وياها ما منتقبل هدايا، بدنا كاش... الكاش يتكلم».

## الشاي في الصباح لبطن مسطح

وكالات

أشارت دراسة إلى أن استهلاك معظم أنواع الشاي يساعد على حرق الدهون وخسارة الوزن. وذكرت أن شاي القرقة مثلاً يحتوي على مضادات للالتهابات وأنه يساعد على الحد من نمو النسيج الدهني. ومن أجل تحضيره يوضع الماء على النار مع بضعة أعواد من القرقة حتى يغلي، وبعد ذلك ينزع عنها ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يتم تناوله. ومن المفيد إضافة بضع نقاط من عصير الليمون إليه، فذلك يحسن الطعم ويعزز عملية إذابة الدهون. كذلك ينصح بتناول الشاي الأسود الذي يحتوي على مواد يمكنها محاربة البكتيريا المسببة للالتهابات وخصوصاً في منطقة البطن، ولهذا من المفيد شرب كوبين منه خلال الفطور وكوب آخر في فترة الظهر.