

الشاي يساعد في مواجهة المهام الصعبة

وكالات

كشفت دراسة صينية حديثة أن الأشخاص الذين يشربون الشاي باستمرار يكتسبون فوائد معرفية أكبر من أولئك الذين يشربونه بشكل نادر. ووفق صحيفة «ديلي ميل» البريطانية فقد شارك في الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة بكين ١٠٠ فرد تم تكليفهم بمهام إبداعية وأخرى على صلة بالتفكير التقاربي وهو نوع من التفكير نستخدمه لحل المشكلات بطريقة منطقية واختيار أفضل الأفكار من بين أفكار عديدة وتطويرها للتأكد من أنها ستصلح للاستخدام. وأثناء أداء هذه المهام طلب الباحثون من المشاركين الاختيار بين شرب الشاي أو الماء فوجدوا أن الأشخاص الذين شربوا الشاي كانوا أكثر سعادة واهتماماً وكان أداءهم أفضل في أداء المهام الإبداعية العالية الصعوبة من أولئك الذين شربوا المياه. وقال عالم النفس الدكتور لي وانغ الذي أشرف على الدراسة: تشير نتائجنا إلى أن الشاي يمكن أن يساعد في تحسين الأداء العقلي عند مواجهة مهمة صعبة بشكل خاص وعلى الاستمرار في هذه المهمة من دون تعب. ووفق دراسات سابقة يساعد شرب الشاي والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين على تحسين الانتباه واليقظة حتى عند عدم النوم فترات طويلة.

جودة الهواء تتراجع

وكالات

كشفت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية أن الكثير من المدن حول العالم تمتعت بجودة هواء أفضل كثيراً خلال العام الماضي، نظراً لأن حركة المرور كانت أقل بسبب القيود المرتبطة بمكافحة فيروس كورونا. لكن عندما تم تخفيف الإجراءات الصحية، تراجعت جودة الهواء إلى مستويات ما قبل الجائحة، بحسب ما أفادت أول نشرة للمنظمة للمناخ وجودة الهواء. وبينما تراجعت الانبعاثات التي يسببها البشر، أدت حالات الطقس السيئ الناتجة عن التغير المناخي إلى عواصف رملية وترابية وحرائق غابات أثرت في جودة الهواء. وفي نشرتها، أشارت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية إلى تقارير سابقة تفيد بأن عدد الوفيات بسبب تلوث الهواء ارتفع من ٢.٣ مليون وفاة في عام ١٩٩٠ إلى ٤.٥ ملايين حالة في عام ٢٠١٩.

نسرین طافش وابتسامات الطبيعة



الوطن

المثلة السورية النجمة نسرین طافش خلال زيارتها دولة سيشل في القارة الإفريقية وسط المحيط الهندي مرتدية فستاناً من وحي الطبيعة، وعلقت: «الألوان هي ابتسامات الطبيعة».

من دفتر الوطن

أحلام وكوابيس!

عصام داري



في هذا الطوفان من الكذب والرياء والعفن الذي انتشر في مجتمع بناخره الفساد علينا الهروب واللجوء إلى الحلم، فالحلم -كما في المعتقدات القديمة- يمثل آلهة الخير، بعكس الكابوس الذي يعمل عمل آلهة الشر. لذا.. نختار أحلام يقظتنا بكل عناية، نزينها ونجملها، وننثر عليها الورود والأزاهير، ونرشها بالعطر والطيب كي نشم رائحة السعادة، ونتذوق طعم الفرح الهارب منا منذ سنوات لا أستطيع عدّها! نريد أن نعيش في أحلامنا هرباً من واقع فرض علينا، لكننا مضطرون للعودة والمعاناة والعذابات ومحاولة ترجمة بعض الأحلام إلى حقائق وواقع معاش، ترى: كم مرة نجحنا في تحقيق حلم جميل نتوق إلى ترجمته إلى حقيقة؟ أو أن نصنع حلماً في يقظتنا أو بعض حلم؟ لا تفقدوا الأمل.. فالأحلام قد تصبح حقيقة.. إذا كان هناك من يمتلك إرادة الانتصار على آلهة الشر، أو لديه الجرأة التي تمكنه من أن يقول لا، ولو مرة في حياته الرتيبة المحكومة بكلمة: نعم! الحياة قاعة امتحان متواصلة من أول صرخة يطلقها طفل غادر سجن رحم أمه، إلى سجن الدنيا الواسع، إلى الشهقة الأخيرة التي تعلن نهاية الرحلة المحتومة، ومن ينجح فهو ذاك الشخص الذي استطاع أن يجمع حلاوة عشق يصنعه بنفسه إن لم تخلقه الظروف، مع فرح ينتزعه من برائن ألم يعترض الروح والنفس. نحن بحاجة إلى حلم يسرقنا من دوامة واقع جنم على صدورنا ككابوس قاتل، يغرس مخالبه وأنيابه في أعناقنا فإذا كنا قادرين على صنع الفرح حتى من العدم فلماذا نستدعي الأحران ونجتري الوجع؟ وإذا كان بمقدورنا أن نشعل الشموع فلماذا نفضل العيش في العتم والترويج للظلمة وتكريسها أسلوب حياة؟ أحلامنا نوع من المسكنات التي تهدئ النفس وتفرم اندفاعاتنا نحو هاوية اليأس، تنقلنا من عالم فولاذي الملامح، عصبي القرارات، مزاجه على مقياس الموت والحروب والدمار، إلى عالم من حرير وأزاهير وعطور وعصافير. في هذا العالم نصنع حبيبة، نخيل صبية معجونة بالرحيق والحليب والشهد، مسروقة من حكايا الجذات والساحرات والجنيات وعلاء الدين ومصباحه السحري، ننشد القصائد تحت شباكه المختبئ خلف سور من الياسمين والورد الجوري الأحمر القاني. وصفتي للمتعبين والتائهين، واللاهئين وراء سراب مبيّن، أن احلموا فبالحلم تقضون على نصف وقتكم ومشاكلكم وتعيشون روعة الإحساس بالسحر والجمال المفقود، أو ربما النادر، في عالمكم الواقعي الذي يغتالكم في كل يوم وثانية. إنها وصفة مجربة وستعطيكم الشعور بالمتعة والاسترخاء، وتخفف عنكم عناء الأيام وغدر الزمان، وغياب العدالة وتحطم الميزان. كونوا في معسكر آلهة الخير والحب والفرح، واخرجوا بأمان من كوابيس آلهة الشر والبغضاء والكراهية، وتكرار الحلم قد يقلبه حقيقة، لكن تكرار الكابوس يغرقنا في بحار الألم واليأس والموت البطيء.

آثار مفاجئة لتناول الذرة

وكالات

وجدت دراسة جديدة أن تناول أربع ملاعق كبيرة من زيت الذرة يومياً يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم بنسب أكبر منها لدى الأشخاص الذين تناولوا الكمية نفسها من زيت جوز الهند. وربطت الدراسة بين أصباغ الأنثوسيانين الموجودة في الذرة الأرجوانية وتحسين امتصاص الغلوكوز وزيادة إفراز الأنسولين، بالإضافة إلى تنشيط مستقبل الأحماض الدهنية الحرة والغلوكوكيناز، وهما يرتبطان بانخفاض مخاطر مرض السكري. ويعد التوازن الصحي لبكتيريا الأمعاء أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي ولتعزيز صحة الجسم بالكامل، وتساعد الذرة في الحفاظ على هذا التوازن عن طريق ألياف الذرة القابلة للذوبان والتي تزيد من كمية «البيفيدو بكتيريا» المفيدة في الجهاز الهضمي. وأكدت دراسة نُشرت في المجلة الأوروبية للتغذية أن البوشار يحتوي على مؤشر شبع بنسبة ١٥٤ بالمائة، مقارنةً بالخبز الأبيض الذي يحتوي على مؤشر شبع بنسبة ١٠٠ بالمائة، بالإضافة إلى ذلك فإن البوشار قليل الدسم أكثر إشباعاً من رقائق البطاطس عالية الدسم. يُشار إلى أن الذرة تقى من أمراض القلب وتساعد في خفض ضغط الدم وتنشيط الخلايا العصبية في الدماغ، بالإضافة إلى احتوائها على سرعات حرارية عالية والكثير من الفيتامينات والمعادن.

بلقيس مصابة بمتلازمة «الكوخ»



وكالات

فاجأت الفنانة اليمنية بلقيس فتحي بحديثها عن رحلة إصابتها بمتلازمة غريبة بسبب عزلتها خلال فترة انتشار فيروس كورونا. وأكدت أنها مرت بمرحلة صعبة وحاولت جاهدة فهم ما يحصل معها، كاشفة أنها كانت تميل للعزلة والاعتئاب، وقالت في اللقاء: «بعد كورونا الناس فتحت وخرجت بس أنا مخرجت ومعرفتش وبقيت حبيسة الغرفة والبيت ومعرفتش اندمج مع المجتمع الخارجي». وتابعت: «عرفت إنني مصابة بمتلازمة «الكوخ» لأنني احتجرت في البيت فترة طويلة، فالناس اللي بتقعد في أماكن منعزلة فترة طويلة يصعب عليهم الاندماج في المجتمع».

عصير الرمان يقي من الأمراض الخطرة

وكالات

كشفت دراسة أن عصير الرمان قد يكون له تأثير رائع مرتبط ببعض الأمراض الخطرة. ووجدت دراسة أن عصير الرمان قد يحسن من مستويات بعض العلامات الأكثر إثارة للقلق المتعلقة بأمراض القلب. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن عصير الرمان قلل من تركيز البروتين الدهني منخفض الكثافة، أيضاً والكوليسترول الضار بنسبة ملحوظة وكبيرة وصلت إلى ٣٩ بالمائة. كما لاحظ الباحثون زيادة البروتين الدهني عالي الكثافة أو المعروف باسم «الكوليسترول الجيد» بنسبة كبيرة أيضاً وصلت إلى ٢٧ بالمائة. كما قلل العصير ضغط الدم بنسبة وصلت إلى نحو ٢٤ بالمائة وقلل من مستويات الالتهاب في الأوعية الدموية.

فيتامين «د» يمنع السرطان

وكالات

كشفت دراسة حديثة عن تأثير زيادة نسبة فيتامين «د» في الحصص الغذائية، حيث أثبت قدرته على تجنب الجسم أحد أخطر الأمراض التي تصيب القولون والمستقيم. وتبين أن النساء اللواتي تناولن كميات عالية من فيتامين «د» في وجباتهن الغذائية، أو التي تضمنت هذا الفيتامين مثل منتجات الألبان تحديداً، كان الخطر لديهن أقل بنسبة ٥٠ بالمائة للإصابة بسرطان القولون والمستقيم المبكر من أولئك اللواتي تناولن كميات أقل من الفيتامين. وبحسب نتائج الدراسة، فإن تناول كميات أكبر من فيتامين «د» يساعد في الوقاية من الإصابة بسرطان القولون، خاصة لمن لم يتجاوزوا الـ ٥٠ عاماً.