

المكمل الغذائي الرقم «١» للمرأة

وكالات

بالتزامن مع تقدم المرأة في العمر، ينصح خبراء التغذية بدعم الجسم بالمكملات الغذائية وتناولها بشكل مستمر بعد استشارة الطبيب الخاص لمعرفة حاجة الجسم من الفيتامينات، وذلك لتفادي بعض المشاكل الصحية. وكشفت مجلة «طبية» عن أهم مكمل غذائي للمرأة مع تقدمها في السن، والذي يسهم في الحفاظ على صحة الجلد والشعر.

وأكد الخبراء أن الكالسيوم من الفيتامينات المهمة للمرأة لحمايتها من ترقق العظام ولكنه ليس الرقم واحداً بالنسبة إليها.

ولفتت خبيرتان أميركيتان في مجال الصحة والغذاء إلى أن أغلب الإعلانات التجارية في العالم تركز على مكملات الكالسيوم للمرأة بشكل غريب، في حين يغيب المكمل الأهم بالنسبة إلى جسم المرأة مع تقدمها في العمر، حيث يطلب من معظم النساء الحصول على الكالسيوم والتركيبة على ذلك وتناول المكملات الغذائية. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بالتوتر، يمكن أن يؤدي ذلك إلى نتائج عكسية إذا لم يكن في الجسم ما يكفي من المغنيزيوم.

وتوضح الخبيرتان أنه «خلال فترات الإجهاد، ينتقل الكالسيوم إلى الخلية كجزء من الاستجابة الدفاعية. أما إذا لم يكن هناك ما يكفي من المغنيزيوم لإيعاده عن الخلية، فلا يمكن للإنسان الشعور بالاسترخاء»، أي إن هذا يعني الإجهاد المتكرر أو المضاعف، ويؤثر هذا الإجهاد في الإنسان نفسياً وعاطفياً.

وبالتالي فإن المكمل الغذائي المسؤول عن حدوث أكثر من ٣٠٠ تفاعل كيميائي في الجسم هو المغنيزيوم، أحد أفضل المكملات التي يمكن المرأة أن تتناولها. وتحتاج أجسامنا إلى المغنيزيوم لأكثر من ٣٠٠ تفاعل كيميائي حيوي أساسي، بما في ذلك إنتاج الطاقة، ومساعدة العضلات على الاسترخاء وتنظيم الجهاز العصبي.

قادت سيارتها ٦٠ كم بعكس السير

وكالات

قطعت سيدة فرنسية عمرها ٧١ عاماً بسيارتها مسافة ٦٠ كيلومتراً بالاتجاه المعاكس على أحد الطرق السريعة، ولم تلحظ سيرها بعكس السير حتى أوقفتها الشرطة.

ووفقاً لوسائل الإعلام الفرنسية أوقف رجال الشرطة المرأة التي لم تصب بأذى. وأغلقت الشرطة جزءاً من الطريق ساعة ونصف الساعة حتى تمكنا من إيقاف المرأة المخالفة في الطريق السريع غربي فرنسا.

جورج وسوف يواصل حصد المهلايين



الوطن

حققت أغنية «ياه عالزمن» للنجم السوري جورج وسوف أكثر من ١٢ مليون مشاهدة عبر «يوتيوب» بعد ٣ أشهر فقط من صدورها.

الأغنية من كلمات أحمد مرزوق وألحان يوسف ديمركول، في حين أخرج الكليب المخرج فادي حداد.

من دفتر الوطن

كل شيء على ما يرام

عصام داري



يقول نزار قباني: تعب الكلام من الكلام.. فخذ حبوب النوم سيدتي و.. نامي..

أما أنا، ومن كل من أمسك بيده القلم وقرر أن يكتب عن الفساد والفاستين ومتي ومن كل من اصطلحنا بحقيقة مرة عبرت عنها فيروز بأغنية (ما في حدا لا تندهي.. ما في حدا)!

أمام هذه الحقيقة المرة سأوقف نهائياً عن التطرق لقضايا الفساد في بلدي، وسأخصص كتاباتي عن الفساد والفاستين في دول العالم، إن كان في الشرق أو في الغرب، أما بالنسبة لنا في سورية فسأكتفي بعبارة واحدة تعبر عن واقع الحال وهي: «كل شيء على ما يرام» وهي العبارة التي اخترتها لتكون عنواناً لزاويتي هذه..!

لو سألتني أحد عن الخبز والبسكويت والكاكو والكرواسان وبقية المعجنات فسأقول: كل شيء على ما يرام، وأضيف «والحمد لله على هذه النعم»!

وسأجيب عن كل من يستفسر عن الكهرباء بالجملة الذهبية نفسها «كل شيء على ما يرام»، ومن يزعم غير ذلك فهو متحامل أو متجاهل، أو جاهل.

وهكذا ستكون هذه الجملة رفيقتي اليومية كلما لاحظت أن الفساد رفع رأسه عالياً ومد لنا لسانه متباهياً بنفسه لأن أحداً لم يستطيع ولن يستطيع أن يوقفه عند حده، وأنه يسرح ويمرح أمام أنظار كل شعوب الأرض..!

لكن أكثر ما أخشاه أن يأتي يوم ويتم توقيفي من بوليس الأداب بتهمة خدش الحياء العام واستخدام عبارة غامضة بغرض السخرية من الجهات العامة والخاصة التي تتخذ من مكافحة الفساد مهمة رسمية لها. المهم وكما أفتت حسن النية أسجل هنا وفي هذا الحيز أنني لم أمس على الإطلاق أي نوع من الفساد في سورية وفي البلدان المجاورة، بحيث لا يتسلل الفساد إلى مجتمعنا النظيف والراقي وإلى مدينتنا الفاضلة التي سبقت مدينة أفلاطون نفسه و(فشر) أفلاطون في أن يصل إلى مستوانا ولو سار بسرعة الضوء والصوت..!

لكنني ضببت حالات فساد بالجرم المشهود في «سورينام» و«نامسوري» و«سورنامي» تمثلت في سرقة مساعدات جاءت للشعب وتم بيعها في الأسواق، وكذلك في فرض ضرائب باهظة على المواد الاستهلاكية اللازمة لحياة شعوب تلك البلاد النائية بما فيها الخبز ومشتقاته والمحروقات بأنواعها، وحتى على استخدام الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) بحيث تصل سرعة النت إلى نحو كيلو متر واحد في السنة بسرعة سلفحة متوسط العمر!

وحتى اليوم يبحثون عن أساليب ناجعة إما لوضع حد للفساد، أو عبر إصدار قوانين وتشريعات تبرز هذا الفساد، لأنه من الفلكور الوطني الذي يجب أن نحافظ عليه، قصدي أن يحافظوا عليه، ويرقونه ويضعون عليه الأحجبة (جمع حجاب) كي لا تصيبه العين، وعين الحسود فيها عود..!

امرأة تعيش

بجوار قبر زوجها

وكالات

وكالات

تعيش المصرية أم ناصر بجوار قبر زوجها منذ وفاته، بعد أن رعته خلال معاناته في أيام حياته من الإصابة بالشلل لمدة ٧٠ عاماً.

وقالت: «أمي ماتت وسابتن وأنا عيلة صغيرة عندي ٧ سنين، وحماتي هي اللي ربنتي، اتجوزت وأنا عيلة صغيرة، وعمري ما اتخانقت معاه».

وتابعت: «أنا سبت الدنيا وحيث أعيش جنبه في المقابر، لأنه هو اللي رباني وأنا ماليش إلا هو.. يقف على التربة بتاعته وأقرأ له الفاتحة، وأقعد أفضفض له، وهو معملش حاجة وحشة في حياته».

وأردفت: هو مخال للرجالة الصبح، ومتوفي بقاله كثير، وجالي عرسان كثير بس أنا قولت لا..

سميرة سعيد: عندي ولد واحد وخمسة كلاب

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات



ضلوعه قد تكسر

بمجرد أن يعطس

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

هذا الأمر ينعكس سلباً

أو إيجاباً على أحلامك

وكالات

أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يتمتعون براحة البال في حالة اليقظة لديهم أحلام أكثر إيجابية أثناء النوم، وقد ينعكس ذلك بالإيجاب على صحتهم العقلية.

وأجرى الباحثون الدراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين نوعية الأحلام ومستوى الرفاهية الأشخاص وتمتعهم بصحة عقلية جيدة، حيث راقب الفريق مجموعة من الأشخاص الأصحاء على مدار ٣ أسابيع.

وطلب الباحثون من المشاركين أن يملؤوا استبياناً يقيس نوعية أحلامهم، واحتفظوا بمذكرات أحلام يومية، يكتبون فيها فحوى أحلامهم كل صباح عند الاستيقاظ، وتقييم الانفعالات التي عاشوها في تلك الأحلام.

وأظهرت النتائج أن من لديهم مستويات أعلى من راحة البال أفادوا بأنهم شاهدوا أحلاماً أكثر إيجابية وسعادة أثناء النوم، في حين أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من القلق قالوا إنهم شاهدوا أحلاماً أكثر سلبية.

من جهته، قال رئيس فريق البحث، الدكتور بيليرين سيكا، إن «راحة البال هي حالة من السلام والانسجام الداخلي، تعبر عن نوعية الحياة التي يعيشها الشخص من الرفاهية المرتبطة تقليدياً بالسعادة في الثقافات الشرقية»، لافتاً إلى أنه «رغم ندرة الأبحاث التي تناولت راحة البال بشكل مباشر في دراسات حول الرفاهية، إلا أنها تعتبر دائماً قضية مركزية للازدهار البشري».

يعاني الطفل البريطاني لينكولن غاش من مرض «العظم الزجاجي» النادر، ما يجعله عرضة لكسر ضلوعه وعظامه في كل مرة يعطس فيها.

وأكد الأطباء معاناة غاش (٦ أعوام) من هذه الحالة النادرة، حيث يمكن أن تكسر عظامه بسهولة بمجرد قيامه بالأنشطة اليومية.

وحتى الآن، أصيب الطفل بكسر في جمجمته وذراعه وجزء من عموده الفقري، بمجرد السقوط أو الزحف على الأرض.

وسبب هذا المرض هو نقص مادة الكولاجين في عظام المريض أو انخفاضها، ما يجعلها هشّة، ويحتاج المرضى عادة إلى عمليات جراحية متكررة لإدخال قضبان معدنية في عظامهم لدعمها.