

الكشف عن أهمية التقبيل

وكالات

تعد القبلة من الأشياء الأساسية والمهمة عند البشر، فهي وسيلة للتعبير عن الحب للشريك أو الحبيب أو حتى أقرب الناس لك من عائلتك.

ويسهم التقبيل في الحفاظ على صحة الأسنان، لأنه يساهم في زيادة إفراز اللعاب، وهذا يساعد الأسنان على التخلص من البكتيريا الضارة، وبالتالي الحفاظ على صحتها.

كما يساهم في تقوية الجهاز المناعي ضد الأمراض، والحفاظ على البشرة من الشيخوخة المبكرة، وزيادة الشعور بالأمان، ما يؤدي بالتالي إلى ارتفاع الحالة المزاجية، وتقوية عضلات الفم، ويساعد أحياناً على زيادة الرغبة الجنسية، وفقدان الوزن والحفاظ على حرق السعرات الحرارية.

ويحفظ التقبيل عقلك على إطلاق مزيج من المواد الكيميائية التي تجعلك تشعر بالراحة، من خلال إشعال مراكز المتعة في الدماغ، وتشمل هذه المواد الكيميائية الأوكسيتوسين والدوبامين والسيروتونين، والتي يمكن أن تجعلك تشعر بالبهجة وتشجع مشاعر المودة والترابط، كما أنه يخفف مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر).

ويساعد في تقليل نسبة إخفاق العلاقات العاطفية، ويعمل كدفاع أساسي للارتباط بشريك الحياة، كما أن مادة الأوكسيتوسين التي يتم إفرازها أثناء التقبيل هي مادة كيميائية مرتبطة بالترابط الزوجي، واندفاعها يسبب مشاعر المودة والتعلق، ويمكن أن يؤدي تقبيل شريك حياتك إلى تحسين الرضا عن العلاقة، وقد يكون عاملاً مهماً في زيادة عمر العلاقة.

وتتضمن إدارة الإجهاد التعامل بطريقة صحيحة وجيدة مع التوتر والقلق، ولا شيء مثل القبلة وبعض المودة للمساعدة في تهدئك، لأن الأوكسيتوسين يقلل من القلق ويزيد من الاسترخاء والتعافي.

ويساعد التقبيل على توسيع الأوعية الدموية، ما يساعد بالتالي على خفض ضغط الدم، كما أنه يزيد من معدل ضربات قلبك بطريقة توسع الأوعية الدموية، فعندما تتمدد أوعيتك يزداد تدفق الدم لديك ويؤدي إلى انخفاض فوري في ضغط الدم، وهذا يعني أن التقبيل مفيد للقلب بالمعنى الحرفي والمجازي.

ميرنا شلفون: لا أتعاطى مع «فيسبوك»



الوطن

نفت النجمة السورية ميرنا شلفون امتلاكها أي حساب على «فيسبوك»، وقالت في تصريح صحفي: «ما عندي أي حساب على فيسبوك وما بتعاطى معه أبداً، حسابي الوحيد موجود على إنستغرام وموثق».

من دفتر الوطن

إياكم واللغة..

فراس عزيز ديب



ما رأيكم بزيارة سياحية إلى قلعة حلب؟ لسنا بحاجة للكثير من الشرح عن القلعة ورمزيتها، باعتبارها أحد أكبر القلاع عبر العالم الموجودة وسط مدينة مأهولة. في القلعة هناك باب اسمه باب «الحيات»، هذا الباب الذي يعلوه نجفة فيها منحوتة ثعبانان يشكلان المدخل الرئيس للقلعة.

بعيداً عن رمزية معنى وجود الأفعى فوق الباب والذي تتضارب التفسيرات حوله، فهناك من يراها رمز قديم يعود للقرن الثالث قبل الميلاد يتعلق بخلود الأفعى كأحد الزواحف المعمرة، وهناك من يراها رمزاً للقوة لكون القوات الغازية عليها الدخول من بين الثعابين إن أرادت احتلال هذه القلعة، فإن كثر يخطؤون في لفظ اسم الباب فيقولون عنه باب الحيات، بالثناء المفتوحة لكن مع حذف الشدة من فوق الياء، ليصبح المعنى مختلفاً تماماً.

ليست الشدة هي الوحيدة القادرة على قلب المعاني، فاللغة العربية تمتاز بالكثير من الألفاظ التي يبدل معناها تشكيل هنا أو تنوين هناك، نقطة هنا أو همزة هناك لتصبح النتائج بعدها كارثية على مبدأ القصة التاريخية الشهيرة «أحص الرجال من حولك».

منطقياً جميعنا نخطئ ببعض التفاصيل اللغوية وهذا الأمر مقبول ضمن السياق الطبيعي، لكننا ببساطة دخلنا مرحلة الكوارث في اللغة، إذ إن جولة بسيطة في المواقع الإخبارية الناطقة بالعربية ستجعلك شاهد العجب، بالإضافة إلى ذلك فإنك لن تجد النقاط ولا فواصل ولا تقطيع للنصوص، هذا من دون أن نتجاهل رسوم اللغة المحكية التي تدخل بدواعي الزرعة «الفينيقية»، لدرجة ستشعر فيها بأن مشاكل التنوين والهمزات باتت خلفنا ومن يتحدث بها «دقة قديمة».

كل دول العالم تعي بأن هناك أزمة لغة، فاللغة الفرنسية مثلاً تعاني أزمة اختصارات ابتكرها جيل الشباب لدرجة باتت غير مفهومة للكثير سناً، مع ذلك تتمسك الدولة بحماية اللغة عبر الكثير من الأساليب، فمثلاً في امتحانات الدراسة لنيل إجازة في الحقوق وعند قيام الطالب بمعالجة النص المطلوب فإنه لا يحاسب فقط على المعلومة بل على التراكيب اللغوية والأخطاء الإملائية والمبرر هنا منطقي.

كحمام ستقف أمام السلطة القضائية التي هي أعلى سلطة في البلاد، لا يمكنك أن تقف وأنت لا تعرف صياغة الجمل والعبارات!

قد يسأل البعض وما لزوم هذا الموضوع الآن؟ السبب بسيط حيث إن هناك من يفكر بأن يجعل الساعات المقررة في المدارس السورية للمواد الجديدة كالتربية المهنية أو الأخلاق هي من ملاك اللغة العربية؟!

دعوا ساعات اللغة العربية بحالها، بل عليكم العمل على زيادتها أما المواد الجديدة فقد نجد لها مكاناً كبديل لمواد لم يعد لها لزوم تبدأ بالتربية الدينية.

في الخلاصة: هو شبه ناقوس خطر لمن لم يعي بعد ما تعانیه اللغة من أزمة، إياكم واللغة، فإن كان هناك اليوم من يعتبر بأن التنوين وعلامات الترقيم هي من مورثات الماضي البغيض فإننا ننصّل إلى يوم سيظن فيه أحفادنا بأن بيت الشعر القائل:

ولقد غدوت إلى الحانوت يتبعني شاو مشلّ شلول شلشّل شولّ
هو معادلة رياضية من الدرجة الثالثة بأربع مجاهيل.

النظام الغذائي الغني بالدهون يسقط الشعر

وكالات

أكدت دراسة طبية جديدة أن الأشخاص الذين يعتمدون نظاماً غذائياً غنياً بالدهون أكثر عرضة للإصابة بترقق الشعر وفقدانه.

وأشارت الدراسة إلى أن النظام الغذائي الغني بالدهون يسرع من ترقق الشعر عن طريق استنزاف الخلايا الجذعية لبصيلات الشعر التي تعيد تغذية الخلايا الناضجة لنمو الشعر.

وهذه ليست المرة الأولى التي يجد فيها الباحثون علاقة بين الوزن والنظام الغذائي وتساقط الشعر، حيث كشفت دراسة نشرت عام ٢٠١٣ أنه من بين مجموعة من ١٨٩ رجلاً في الثلاثينات من أعمارهم كان الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة أكثر عرضة للإصابة بالصلبة الشديدة من نظرائهم ذوي الوزن الطبيعي.

وكالات

وقعت الفنانة اللبنانية نيكول سابا عقداً لطولة فيلم سينمائي جديد سيتم تصويره في أبوظبي. ونشرت لقطات مصورة من جلسة توقيع عقد الفيلم وعلقت قائلة: «الحمد لله تعاقدت على بطولة فيلم سينمائي جديد بعنوان (مفتاح الحب زهرة أوركيد) من تأليف وحوار الممثل بسام علي الذي سيلعب معي دور البطولة، ويشاركنا أيضاً في البطولة الممثل ميلاد يوسف بإدارة المخرج المصري جمال السروي».

«مفتاح الحب» بيد نيكول سابا



فوائد الرمان وقشوره للصحة

وكالات

أشارت الدكتورة أنستاسيا تاراسكو أخصائية الغدد الصماء وخبيرة التغذية الروسية إلى أن ثمار الرمان غنية بفيتامينات عديدة ضرورية للجسم (A, B1, B2, B3, B5, B6, E, C) والعناصر المعدنية (البوتاسيوم والحديد والشيلينيوم والمنغنيز وغيرها). والأهم من هذا احتواؤه على مضادات الأكسدة والبوليفينولات المضادة للالتهابات والسرطان والمحفزة لمنظومة المناعة.

وتحتوي قشرة الرمان السمكية على مادة البوليفينول العلاجية، ما يسمح بالاحتفاظ بجميع الخصائص المفيدة للرمان.

وأكدت أن مضادات الأكسدة، تساعد على إخراج الكوليسترول الضار من الجسم وتقوية جدران الأوعية الدموية. كما أن عصير الرمان الطبيعي مفيد جداً للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، ويساعد على تخفيف كثافة الدم، وتحسين تدفق الدم.

أما الحديد الموجود في الرمان فإنه يساعد في حالات فقر الدم ويمنع تطور نقص الحديد في الجسم، علاوة على أنه يحسن مجمل الحالة الصحية والمزاجية للإنسان.

والرمان ضروري جداً لمن يمارسون الرياضة بنشاط، حيث يساعد على سرعة استرخاء العضلات بعد التمارين المكثفة. كما يفيد في فقدان الوزن، لأنه يحتوي على سعرات حرارية قليلة ويساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي.

وللرمان خصائص مضادة للسرطان، أما قشوره وأوراق شجره، فتستخدم في علاج الإسهال وفقر الدم ومشكلات القلب والمعدة. علاوة على هذا للرمان خصائص مهدئة ومفيدة للنوم. والرمان مفيد جداً للنساء الحوامل وذلك أولاً، لأنه يرفع مستوى الهيموغلوبين في الدم، وثانياً يخفف من آثار التسمم.

الطعام المالح يحارب السرطان

وكالات

توصلت دراسة أجراها علماء من جامعة تينيسي الأميركية إلى أن احتواء النظام الغذائي للإنسان على الملح الزائد يساعد في محاربة مرض السرطان.

وأوضح العلماء أن الملح في الطعام ينسب معينة تساعد بكتيريا الأمعاء على مقاومة الأورام السرطانية والتغلب عليها من خلال مساعدة الملح على تفاعل ميكروبيوم الأمعاء مع خلايا المناعة الطبيعية ما يؤدي إلى تحفيز الخلايا «النائية» المناعية لدى جسم الإنسان.

ويتكون مرض السرطان من مجموعة من الأمراض التي تتميز خلاياها بالتوسع والانتشار غير المحدود، ولها قدرة على غزو الأنسجة وتدميرها في عملية يطلق عليها الانتباث.