

الممنوعون من أكل الثوم

وكالات

أوضحت الطبيبة الروسية أنا إيفاشكفيتش وخبيرة التغذية من الذين يجب ألا يأكلوا الثوم؟ وقالت: إن الثوم منشط للجهاز المناعي، إضافة إلى أنه يحتوي على كمية كبيرة من الزنك، ما يساعدنا على مقاومة الفيروسات، ومع ذلك، يجب ألا نفرط في تناول الثوم. وأضاف: «شريحتان في اليوم. ولكن إذا كانت هناك مشاكل في الجهاز الهضمي، فعندئذ حتى هذه الكمية كثيرة». وبالنسبة لبعض الأمراض، لا ينصح بتناول الثوم بشكل عام. وحذرت: «الثوم ممنوع للأشخاص الذين يعانون من قرحة المعدة المفتوحة. كما أنه لا يجب على الأشخاص المصابين بالتهاب المعدة تناوله، يُمنع تناول الثوم النيء أيضاً. إذا أكل الشخص الذي لديه التهاب في المعدة، فإنه سيصاب بالألم وعدم الراحة».

زوج يحرق

زوجته بالزيت المغلي

وكالات

تناقلت وسائل الإعلام في الأردن أنباء جريمة مروعة هزت مدينة الرمثا بمحافظة إربد، حيث أقدم زوج على حرق زوجته بالزيت المغلي. وروت السيدة إسلام البالغة من العمر ٢٨ عاماً تفاصيل مروعة عن تعرضها للحرق بالزيت المغلي على يد زوجها، بعد ١٥ عاماً من الزواج. وقالت إنه سحبها من شعرها أمام أطفالها الثلاثة وحاول دفع وجهها نحو مقلاة الزيت المغلي، وبعد أن حاولت الفرار سكب الزيت المغلي على جسمها. وأكدت أن زوجها كان قد وضع مقلاة كبيرة على الغاز، وعندما غيرتها هي بأخرى أصغر لتعد له الإفطار أمسكها من شعرها وسحبها ليضع وجهها في الزيت المغلي، لكنها تمكنت من الفرار. وتابعت أن زوجها سارع لسكب الزيت المغلي على جسمها وقالت: «أنا حتى الآن ما يعرف ليش عمل هيك، ما كان فيه بيتنا أي شي».

باسم ياخور يتساءل



الوطن

نشر النجم باسم ياخور تغريدة عبر موقع «تويتر» تساءل فيها: «الدراما كلها عم تتغير شكلاً ومضموناً، للأفضل يا ترى؟». ويشار إلى أن ياخور أنهى مؤخراً تصوير دور البطولة في مسلسل «ليلة السقوط» في أربيل العراقية مع المخرج ناجي طعمي.

من دفتر الوطن

نظرية خذ ولا تعط!

عبد الفتاح العوض



يقولون كل فعل نقوم به يولد دفعة من الطاقة تعود إلينا... ذلك أن الكون يعمل وفقاً لتبادل مستمر في الأخذ والعطاء. خذ وأعط... أو حتى أعط ثم خذ... كما لو كان العقل البشري تكوّن بهذه الطريقة التي تقوم علي أن لكل شيء مقابلاً، وأن مفهوم الحياة يرتكز بشكل رئيسي على هذه المقولة. لكن قسم من الناس لا يعرفون إلا الأخذ... يحصلون على كل شيء أو معظم الأشياء دون أن يشعروا بواجب العطاء..

بيل غيتس يقول: إن قوتين عظيمتين تحفزان الإنسان.. القوة الأولى ما تتوقع أنت ما ستحصل عليه «المصلحة الشخصية» والقوة الثانية ما تتخاطب به الآخرين بأنهم سيحصلون عليه.

علماء الاجتماع منذ بداية القرن العشرين أنجزوا نظرية متكاملة أسموها نظرية التبادل الاجتماعي، وفي هذه النظرية لا يقتصر الحديث على التفاعل الاجتماعي بين الناس بل الأمر يذهب أبعد من ذلك للحديث عن تبادل المنافع اقتصادياً واجتماعياً وغير ذلك.

تعالوا نبحث عن الأصل الديني لهذه الطبيعة.. في الأديان العبادية مقابل الجنة.. فقط الصوفيون وأهل العرفان هم الذين يعبدون الله حياً.. في حين هناك من قال عنهم الله عز وجل «فإن أعطوا منها رضوا وإن لم يعطوا منها إذا هم يسخطون» وفي علاقات البشر حتى فيما بينهم كثير من هذا إن تعطهم أنت «عينهم» وإن تعتذر إذا هم «يتحولون».

لكن إذا حاولنا أن نأخذ المسألة باتجاه آخر نجد أن التعامل بين البشر يقوم على دوافع معينة.

أولها انتظار الأخذ.. أي أن تقوم بجهد ما بانتظار أن تحصل على مقابله في المستقبل مظلماً من يقدم خدمة لمن يتوقع أن يردها له.

أيضاً كدافع آخر وربما هو الأكثر شيوعاً «السمعة» في العطاء. ومع أن كل الثقافات تعاملت على إن إعلان العطاء يفسده إلا أننا ما زلنا إلى الآن نجد أن الأغلبية العظمى تقوم على أساس الإعلان المباشر ولعل أحد مظاهر ذلك حفلات التصوير التي تترافق مع تقديم المعونات بكل أشكالها. أجمل العطايا تلك التي يكون دافعها الشعور بالسعادة.

بلا كثير من التفاصيل. إن نظرية خذ وأعط ما زالت قائمة في كل المجالات ولعلها في الحياة الاجتماعية تبرز بشكل مميز. لكن النظرية التي نحن بحاجة إليها أكثر وفي كل المجالات.. نظرية أعط وستأخذ حتماً إنه قانون الطبيعة..!

علماء النفس ربطوا بشكل مباشر بين القدرة على العطاء والحصول على السعادة، فمة دراسات في هذا المجال وهم يتحدثون عن «متعة العطاء».

إذا أردنا أن نتحدث عن المجتمع السوري معظمتنا يحاول جاهداً ألا يعطي بل ينتظر أن يأخذ، ليس هذا فحسب بل فمة من يأخذ بلا حق.. وأبعد من ذلك من يأخذ من حقوق الآخرين هذه واحدة من الأشياء التي لا ينفق معها قوانين وهي ببساطة روح المجتمعات ومع كل أسف نفتقدتها.

أقوال:

ربما أطعك فمعتك وربما منعك فأعطاك ومتى فتح لك باب الفهم في المنع صار المنع عين العطاء.

العطاء الخطأ يجذب إليك الأشخاص الخطأ.

غادة عادل تساعد مفتصبيها



هل للملغوف

المخلل فوائد؟

وكالات

الوطن

أثار مشهد الاغتصاب ضمن فيلم الممثلة المصرية غادة عادل الجديد الجدل، بعد أن طلبت إضفاء الواقعية إلى المشهد. وخلال كواليس تصوير فيلم «الحكمة»، وبالأخص مشهد اغتصاب مجموعة من الشباب للمخر. وأضاف: «يحتوي الملغوف المخمر على نسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تعتبر مفيدة ومغذية لميكروبيوم الأمعاء، حيث تعتمد منظومة المناعة إلى حد كبير على عمل الأمعاء». ونصح بضرورة غسل الملغوف المخمر قبل تناوله، لتقليل ملوحته وإزالة الخل قدر الإمكان، كما يصبح الملغوف أكثر فائدة عند إضافة الجزر إليه عند تخميره، مؤكداً أن على من يعاني من التهاب المعدة والقرحة وأمراض الجهاز الهضمي الأخرى تناوله بحذر.

نصائح لتجنب سيلان اللعاب

أثناء النوم

وكالات

من المعروف أن سيلان اللعاب أثناء النوم أمر شائع، ويمكن أن يحدث مع الجميع بسبب وضعية النوم الخاطئة، وهو لا يشكل خطراً على الصحة، ولكنه قد يكون ناجماً عن أمراض معينة.

وينصح الأطباء من تكرر لديهم حال سيلان اللعاب باستشارة المختص لأنها قد تكون ناجمة عن احتقان أو انسداد الأنف أو التهابات الجيوب الأنفية أو حساسية الأنف، وفي هذه الحالات يجب التوقف عن التنفس من الفم أثناء النوم.

ونصحوا أيضاً بالنوم على الظهر واستخدام وسادة مخصصة لدعم الرقبة والرأس للحصول على المزيد من الراحة أثناء النوم.

وأشار بعض الأطباء إلى أهمية ممارسة التمارين الخاصة بالوجه لأنها تساعد على ارتخاء عضلاته، ما يخفف الترهل الذي يحدث في الجلد أثناء النوم ويقلل خروج اللعاب.

كما من الضروري تجنب تناول الأطعمة الغنية بالتوابل لأنها تحفز إنتاج اللعاب في الفم، وخاصة قبل النوم، وكذلك عدم تناول الطعام سريعاً ومضغه ببطء، فذلك يساعد على الحد من إفراز اللعاب في الفم.

سر القرفة

مع القهوة

وكالات

توصلت دراسة جديدة إلى أن إضافة القرفة إلى فنجان من القهوة يمكن أن يساعد الجسم على حرق المزيد من الدهون وتحسين التمثيل الغذائي. وحسب الدراسة، قام الباحثون بتعريض عينات من الخلايا الدهنية البشرية لمادة تسمى سينامالدهيد وهي المادة التي تعطي القرفة طعمها ورائحتها الفريدة ورأوا أنه نتيجة لذلك بدأت الخلايا في إنتاج المزيد من الجينات والإنزيمات التي تسببت حرق الدهون بدلاً من تخزينها. ونصحت الدراسة باعتماد وصفة القرفة مع القهوة كعادة إيجابية قد تساهم في عملية التمثيل الغذائي في الجسم.