

عزاء لصباح فخري في سفارة سورية بلبنان

الوطن

أعلنت سفارة الجمهورية العربية السورية في لبنان عن إقامة مجلس عزاء بوفاء الفنان الكبير صباح فخري مساء اليوم.

وذكرت السفارة على صفحتها الرسمية على «فيسبوك»: «تقبل التعازي بالفنان الكبير ومجدد التراث الغنائي الأصيل الأستاذ صباح فخري، في مقر السفارة في بعثدا - البرزة من الخامسة حتى السابعة من مساء يوم الاثنين ١٥ تشرين الثاني الحالي».

وأضافت: «الفنان صباح فخري هو أحد أعلام الموسيقى الشرقية وبرحيله فقدت سورية وفقد الوطن العربي والتراث العالمي رائداً من رواد الفن الموسيقي والغنائي».

مشروبات لا ينصح بتناولها على الريق

وكالات

حذرت خبيرة التغذية الروسية، الدكتورة كريستينا جورافليوفا، من خطورة تناول القهوة والماء على معدة فارغة.

وأشارت إلى أن شرب القهوة على معدة فارغة يحفز العديد من وظائف المعدة والأمعاء، بما فيها إفراز حمض الهيدروكلوريك، الذي يمكن أن يسبب التهاب المعدة.

وتابعت: «تحفز القهوة كذلك عمل غدة البنكرياس، التي تبدأ بإنتاج الإنزيمات لهضم الطعام الذي لا يوجد في المعدة، ما قد يؤدي إلى اضطراب عملها وأمراض الجهاز الهضمي».

وأكدت أن أغلبية الأطباء ينصحون بشرب كوب ماء بعد الاستيقاظ صباحاً، ولكن وفقاً لها، يجب ألا يكون الماء بارداً.

ويتحمل الجهاز الهضمي للإنسان الأطعمة والمشروبات الباردة بصعوبة، ووصول الماء البارد إلى المعدة وهي لا تزال «ناثمة» سيتحول إلى إجهاد حقيقي. كما أن هذا الماء لا ينتقل فوراً إلى الأمعاء، بل يبقى في المعدة إلى أن يسخن إلى درجة الحرارة المريحة لتمتصها الأمعاء. أي إن الجسم ينفق طاقة إضافية في هذه العملية، لذلك من الأفضل شرب الماء دافئاً.

قصي خولي يشارك باليوم الوطني السوري في «إكسبو ٢٠٢٠»



الوطن

شارك النجم السوري قصي خولي في فعاليات اليوم الوطني السوري في معرض «إكسبو ٢٠٢٠» في دبي، وخلال وجوده في الجناح السوري استقبل النجمة اللبنانية ستيفاني صليباً.

يذكر أن خولي قطع تصوير مشاهدته في مسلسل «الوسم» في بيروت خصيصاً للمشاركة في هذا اليوم، بينما حرصت صليباً على زيارة الجناح السوري لما تكنه لسورية من محبة، خاصة أن نجوميتها العربية انطلقت من الدراما السورية.

أخطاء شائعة في طبخ المعكرونة

وكالات

من الخطأ تماماً الاعتقاد أن صنع المعكرونة سهل مثل تقشير الكمثرى.

الخطأ الأول والأكثر شيوعاً في هذا العمل هو إضافة زيت الزيتون، لأن هذا المنتج لا يختلط بالماء ويرتفع إلى السطح فلا داعي لإضافته.

ثاني هذه الأخطاء هو استخدام قدر صغير جداً، فالسر بسيط، كل هذا يتوقف على حجم الأطباق، اغلوا المعكرونة في الكثير من الماء، أكثر من لتر ونصف لتر لكل ١٠٠ غرام من المعكرونة.

خطأ آخر هو عدم تقليب المعكرونة، سواء في البداية أم أثناء الطهي. في الوقت نفسه، أشار الخبراء إلى أنه ليس من الضروري تقليب المعكرونة باستمرار، بل يجب أن يتم ذلك من وقت لآخر.

خطأ فادح آخر هو عدم انتظار الماء حتى يغلي، وعليكم الانتظار حتى يغلي الماء تماماً قبل غمر المعكرونة فيه، وبهذه الطريقة يمكنكم الحفاظ على وقت الطهي بدقة، وإلا فسيكون من الصعب معرفة متى تكون المعكرونة جاهزة.

بالإضافة إلى ذلك، لا ينبغي تليح المعكرونة في اللحظة الأخيرة، بل من الأفضل إضافة الملح بعد وضع الوعاء على النار، وهذا يجعله يذوب بشكل متجانس أولاً في الماء الساخن ثم في المعكرونة.

أدوية الضغط تمنع السكري

وكالات

توصلت دراسة علمية جديدة إلى أن أدوية ضغط الدم يمكن أن تحول دون إصابة ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم بمرض السكري من النوع الثاني.

وأوضح البحث أن خفض ضغط الدم المرتفع يعد وسيلة فعالة للتقليل من مخاطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

ووجد الباحثون أن خفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار ٥ ميليترات زئبقية، عن طريق أدوية ضغط الدم أو تغيير نمط الحياة، قلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري بنسبة ١١ في المئة.

كذلك وجد الباحثون أن مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (هرمون يسبب تضيق الأوعية الدموية) وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين ٢، لها تأثير وقائي، وكلاهما يقلل من الخطر النسبي للإصابة بمرض السكري بنسبة ١٦ في المئة.

من مدافع المنتخب إلى شهد برمدا



وكالات

تلقت الفنانة السورية شهد برمدا رسالة من خطيبها مدافع منتخب سورية أحمد الصالح الذي نشر صوراً لجمعه بخطيبته وقال: «أخذتنا.. كلمة ناظر قلب ياها من ٤ سنين وأنا عم راقبك بكل مكان، بلحظة يلي شفت عيونك فيها قدامي وعدتك ووعدتني رج ضل حبك وحب طول العمر».

وتابع: «أول خطوة هي إعلان خطبتنا ونفكر من هي اللحظة للفرحة الكبيرة ونكمل العمر سوا كلو حب وعشق لك ولعيونك وكل شي فيك، بحبك لتخلص الدنيا».

فوائد الاستحمام بالمح الخشن

وكالات

هناك عدد من الفوائد باستخدام الملح الخشن عند الاستحمام، فهو يساعد على تطهير الجسم من السموم ويؤدي إلى الاسترخاء والهدوء. كما يساعد على تخزين المغنيزيوم والسولفات في الجسم الذي يمتص هذه المواد عن طريق البشرة. ويساعد في علاج آلام المفاصل والعضلات، لأنها تساعد على تخفيف تشنجات العضلات وتهدئة المفاصل المؤلمة بسبب احتواء الملح على كميات كبيرة من الكالسيوم أيضاً. وعرف أن أملاح الاستحمام أيضاً تعمل على تهدئة الأعصاب المتوترة، لذا فإذا كنت تعاني التوتر فحاول تقع جسمك بالماء والملح للحد من التوتر والحصول على الهدوء والراحة.

العلاقة بين الخرف والأغذية المسببة للالتهابات

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن تناول الأطعمة المسببة للالتهابات مثل المعجنات والأطعمة المقلية والأطعمة والمشروبات الغنية بالسكريات، ترفع احتمالية الإصابة بالخرف مع التقدم في العمر.

وذكر الباحثون في جامعة كابوديستريان الوطنية بأثينا، أن تناول الكثير من الفواكه والخضراوات والفاصولياء والأطعمة الأخرى التي لها خصائص بالحد من الالتهابات تقلل احتمالية الإصابة بالخرف مع التقدم في السن، لافتين إلى أن الإكثار من الأغذية المسببة للالتهابات يجعل المرء عرضة لفقدان الذاكرة وتراجع مهارات التفكير واللغة وحل المشكلات، بمعدل ثلاثة أضعاف مقارنة بمن لا يتناول تلك الأطعمة.

وأوضح مؤلف الدراسة الرئيسي، الدكتور نيكولاس سكارميس، الأستاذ في علم الأعصاب بجامعة كابوديستريان، أن النظام الغذائي قد يؤثر في صحة الدماغ من خلال العديد من الآليات، ووفقاً لنتائجنا، قد يكون الالتهاب إحدى هذه الآليات.

وتوصل الباحثون إلى وجود رابط بين الأغذية المسببة للالتهابات وتراجع المهارات الفكرية، إذ إن أي زيادة بمقدار نقطة واحدة في درجة الالتهاب الغذائي، ترفع خطر الإصابة بالخرف بنسبة ٢١ في المئة. وفي المقابل، تناول الأشخاص الحاصلون على أعلى الدرجات حوالي ٩ حصص من الفاكهة، و١٠ من الخضار، و٢ من البقوليات، و٩ من القهوة أو الشاي في الأسبوع، تخفض خطر الإصابة به.

روسيا تطلق قمرين صناعيين الشهر القادم

وكالات

أعلنت وكالة الفضاء الروسية «روسكوسموس» أن الصاروخ «بروتون إم» سيحمل قمرين للاتصالات إلى المدار في السادس من كانون الأول المقبل.

ونقلت وكالة «تاس» عن الوكالة قولها إن انطلاق الصاروخين إلى المدار سيكون من محطة «بايكونور» الفضائية، موضحة أنه تم تسليم الأقمار الصناعية إلى المحطة في ١٨ تشرين الأول الماضي.

ولفتت الوكالة إلى أنه كان مقرراً إطلاق الأقمار الصناعية في عام ٢٠٢٠ إلا أن تصنيهاً تأخر بسبب تأخر تسليم الحمولات لهذه المركبات الفضائية من إيطاليا بسبب جائحة فيروس كورونا.