

الركم يحارب السرطان

وكالات

أظهرت الأبحاث الطبية أن البلدان التي يستخدم فيها الكرم على نطاق واسع في الغذاء لديها معدل إصابة أقل بالسرطان. وتوصلت مؤسسة أبحاث السرطان الخيرية في المملكة المتحدة لأبحاث السرطان إلى أن الكرم هو علاج بديل للسرطان بسبب تركيزه العالي بشكل استثنائي من مضادات الأكسدة، وقالت: «هناك أدلة على أن مادة الكرمين الموجودة في الكرم يمكن أن تقتل الخلايا السرطانية في حالات معينة».

وتعزى الخصائص المضادة للسرطان في هذه الخضراوات الجذرية الآسيوية إلى قدرتها على تقليل التورم والالتهابات، حيث وصف أحد التقارير العلمية المنشورة آثار الكرمين على مريض مصاب بسرطان الغدة الكيسية قد وصف له الكرمين مع عقار إيمانيتيب الذي يستخدم لعلاج أنواع مختلفة من السرطان وبعد شهرين من العلاج لاحظ الطبيب المعالج استقراراً للمرض، وفي الشهر السادس من العلاج حدث انخفاض كبير في كتلة الورم (انخفاض بنسبة ٨٠ بالمئة في حجم الورم).

رقم قياسي بموازنة الكرة

وكالات

دخل شاب هندي موسوعة غينيس للأرقام القياسية، بعد تمكنه من الاحتفاظ بالكرة ثابتة على ركبته لمدة ٦ دقائق و١٦.٩٨ ثانية. وقال حسن عسكري، الطالب في جامعة إنترجال الهندية، إنه كان يفكر من زمن طويل بتجربة هذا التحدي، والتسجيل لمحاولة تحطيم الرقم القياسي. مضيفاً: «استغرق تحقيق هذا الإنجاز عامين، تدرجت كثيراً بعدما عرفت الرقم القياسي السابق، وتقدمت بعدها بطلب لمحاولة دخول الموسوعة».

وأرجع تحطيمه للرقم القياسي إلى تشجيع أساتذته الدائم له، وخصوصاً بعدما عرفوا عزيمته دخول «غينيس».

وحصل عسكري على شهادة من موسوعة «غينيس» تفيد بأنه صاحب أطول وقت لموازنة كرة القدم على الركبة، بعدما صمد في محاولته ٦ دقائق و١٦.٩٨ ثانية.

أمل عرفة لابنتها: يا نور القلب



الوطن

عايدت النجمة أمل عرفة ابنتها مريم في عيد ميلادها الثالث عشر فنشرت صورة تجمعها وكتبت: «مريم... وما مريم؟! بيت سري وحضن أماني وصلح أيامي حتى إني أحار بيننا أنا الأم أم هي أمي، يا نور القلب».

من دفتر الوطن الموشح المَكْفَر

حسن م. يوسف



أيهما أخذ عن الآخر أولاً؟ الغناء الدنيوي أم الإنشاد الديني؟ ولأي منهما كان الفضل في نشأة القدود؟

لم يبارحني هذا السؤال منذ أن حضرت الاحتفالية التي أحييتها الفرقة الوطنية السورية للموسيقى العربية بقيادة المايسترو عدنان فتح الله احتفاءً بنجاح مساعي الأمانة السورية للتنمية بإدراج القدود الحلبية على القائمة التمثيلية للتراث الإنساني في اليونسكو لعام ٢٠٢١.

أعادني الحفل إلى معلومة قديمة في الذاكرة مفادها أن الموسيقى العربية قد وصلت إلى الصيغة الآلية الصرفة في الأندلس على يد زرياب أبو الحسن علي بن نافع الملقب بـ«لؤلؤة الأندلس»، الذي عاش بين القرنين الثامن والتاسع الميلادي، وأضاف للعود وترّاً خامساً، وغادر الموصل إلى قرطبة هرباً من حسد أستاذه إسحاق الموصلي، فأسر نفوس أهل الأندلس بطربه الجميل، وفنون أنماقه في المأكّل والمعشر والمليس.

قبل نحو ثلاثة عقود قرأت رأياً لأحد الباحثين مفاده أن أهلنا في بلدان المغرب العربي قد خافوا على الموسيقى الأندلسية الآلية الصرفة من الضياع فاخترتوا لها أشعاراً من بحور توافق مقاماتها لحفظها، إلا أنني بت الآن أظن أن هذا الرأي بعيد عن الصواب. صحيح أن فن (المالوف) نشأ في بلدان المغرب العربي إثر وصول العرب الفارين من غرناطة هرباً من محاكم التفتيش الإسبانية سنة ١٤٩٢، لكن (المالوف) لم يولد لحفظ الموسيقى الآلية الصرفة، إذ حمل عرب الأندلس معهم موشحاتهم وأغانيتهم التي تتغنى بالحبح وحسن المرأة وجمال الطبيعة. ونظراً لأن المجتمعات التي حلوا ضيوفاً عليها ذات طبيعة محافظة، فقد تم بالتدريج استبعاد الكلمات الدنيوية من تلك الأغاني والموشحات، واستبدالها بأشعار على قد الكلام الأصلي، تتغنى بالسيرة النبوية وتمدح النبي محمد صلى الله عليه وسلم.

ثمّة من يعتقد أن مبتكر فن (القدّ) هو المغان مار أفرام السرياني الذي ولد في نصيبين عام ٣٠٦م وتوفي في أنطاكية عام ٣٧٣م، وكلتا المدينتين تقع تحت الحكم التركي حالياً. يعد مار أفرام «أعظم من كتب القصيدة المغناة والترنيمية الدينية في الشرق المسيحي»، ويفيد الدارسون أن مار أفرام كان يقوم بنفسه بانتقاء الأغاني الدنيوية الراضجة، التي غالباً ما تكون باللهجة العامية، وينظم على «قدّ» كلماتها أناشيد دينية، غالباً ما تكون بالفصحى، ليتم تقديمها في الكنيسة لراحة نفوس المؤمنين.

ويرى الدكتور المهندس سعد الله آغا القلعة في كتاب الأغاني الثاني أن «أسلوب إعادة توظيف الألحان الدنيوية لتدخل عالم الإنشاد الديني كان قد ولد في الأندلس، ثم ترسخ في دمشق»، ويرجع أصله لقيام الإمام محيي الدين بن عربي بإرساء أسلوب لرفد عالم التصوف بالألحان، من خلال تجريد الموشح من كلماته الدنيوية واستبدالها بكلمات صوفية وقد سمي (الموشح المَكْفَر) لأنه سيساهم في التكفير عن ذنوب الملحن الأصلي وصاحب الكلمات الجديدة! خلال الأسابيع الماضية أخذتني الأسئلة شرقاً وغرباً، وكلما قرأت أكثر كان عدد أسئلتي يزداد وتقتي بمعلوماتي تنكش. ما لا شك فيه أن فن (القدّ) لم يزدهر في أي مكان من العالم كما في مدينة حلب عاصمة الفن والطرب، لذا فمن الطبيعي أن تقوم اليونسكو بإدراج القدود الحلبية ضمن القائمة التمثيلية للتراث الإنساني، وهذا إنجاز ثقافي يجب الاحتفاء به وتكريسه في مختلف المجالات، لأن الكيان السرطاني الصهيوني يحاول سرقة أعشابنا وأزيائنا ومأكولاتنا من خلال تسجيلها باسمه! لكنني أحسب أن فن (القدّ) كظاهرة ثقافية لا ينحلي في القدود الحلبية وحدها بل يتجلى في (المالوف) المغربي، وفن القوالي الباكستاني، وأغاني الجوسل في كناناس الأمريكان الأفارقة، حيث يعاد توظيف الألحان الدنيوية في عالم الإنشاد الديني.

الإفطار للتخلص

من الدهون

وكالات

لفت تقرير طبي إلى أن الدهون الضارة توجد عادة بالقرب من الأعضاء الأساسية ما يجعلها خطيرة على الصحة، لذلك من الضروري التخلص منها عن طريق الحماية الغذائية والرياضة.

وينصح خبراء التغذية من يعاني من دهون البطن بتابع حيلة بسيطة تتمثل بالإفطار الذي يمكن أن يساعد في تقليص البطن المترهلة، حيث تؤكد الدراسات أن تناول البروتين على الإفطار يمكن أن يصنع المعجزات لتقليص الدهون في البطن. وأكدت دراسة أن وجبة الإفطار التي تحتوي على بعض البروتينات تعتبر ضرورية لتكسير الدهون، إذ يستهلك الشخص سعرات حرارية أقل من المعتاد ما يؤدي إلى فقدان الوزن والتخلص من الدهون بشكل أفضل.

وكالات

كشفت الفنانة اللبنانية نيكول سابا أن جمالها كان السبب في اختيارها للعمل مع النجم المصري عادل إمام، الذي كان يبحث عن فتاة حسنة للمشاركة في فيلم «التجربة الدنماركية».

وأكدت أنها اعتمدت على موهبتها بعد المشاركة في الفيلم، موضحة أنها تعتبر الجمال نعمة وليس نقمة، على حين تحدثت عن مواقع التواصل الاجتماعي، قائلة إنها تسببت في تصنيف النساء وفقاً لجمالهن، حتى طغى الجمال على كل شيء. وكذلك اعترفت بإجرائها عملية تجميل بأنفها لأنها ممثلة، ويجب أن تظهر أمام الجمهور بشكل لائق، مشددة على أنها لن تلجأ إلى عمليات التجميل خوفاً من علامات تقدم العمر، لأنها متصالحة مع نفسها في هذا الأمر ما بقيت روح الشباب بداخلها، ولكنها تقوم بها للحفاظ على شكلها الطبيعي أمام الجمهور.

نيكول سابا لن تلجأ لعمليات التجميل!



خطة سحرية لغرفة النوم

وكالات

أراد استطلاع في الولايات المتحدة أن يعرف كيفية تأثير الغرف التي ينام فيها الأميركيون على نوعية نومهم، لكنه رصد أيضاً اللون المميز الذي يجعل المرء يحصل على الراحة المثلى. وأظهر الاستطلاع الذي شمل ١٠٠٠ أميركي، أن بعض الأشخاص يحظون بنوم أفضل من الآخرين بسبب طريقة ترتيب غرف نومهم.

وعلى سبيل المثال، فقد نال أولئك الذين وضعوا أسرتهم أمام الحائط، وأجهزة التلفزيون مقابلها والباب على جانبها، وطلوا جدران الغرفة باللون الأرجواني كانوا ينعمون بنوم هانئ. وقال الاستطلاع إن ٧٥ بالمئة من الذين ناموا بهذه الطريقة حصلوا على الراحة المثلى، على حين أن الذين وضعوا أسرتهم في مقابل الأبواب مباشرة كان نومهم سيئاً.

وخلص إلى أن الجدران ذات اللون البيج أو الأصفر كانت الأسوأ، عندما يتصل الأمر بالحصول على نوم جيد في الليل، بينما كانت الألوان الأرجوانية والزرقة هي الأفضل في هذا الإطار.

أما إذا كنت قلقاً بشأن تأثير حجم سريرك على نوم، فدعك من ذلك، إذ إن الاستطلاع لم يجد علاقة بين نوعية النوم وحجم السرير.

وقالت خبيرة النوم، كريستين لاب: إن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في نوعية نومك، لكن تنظيم غرفتك بطريقة مناسبة ستساعدك على قضاء ليلة هانئة وطويلة بلا إزعاج.

وأضافت: «رتب غرفتك بما يشمل وضع التلفزيون عند قدميك، أو أخرجه تماماً من غرفة نومك، على أن يكون الباب والنافذة على الجانبين، ولا تنس طلاء الجدران باللون الأرجواني أو الأزرق، إضافة إلى ترتيب غرفة نومك وتنظيفها».

الكاراي يحمي من الزهايمر

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن أوراق الكاراي تحمي من مرض الزهايمر لاحتوائها على مضادات الأكسدة القوية.

وأوضحت الدراسة أن مجموعة من الباحثين تمكنوا من دراسة آثار مسحوق الكاراي عن طريق حقنه في الفئران، ووجدوا أن الفئران التي أكلت التوابل كانت لديها مستويات منخفضة من اللويحات في الدماغ، وهي إحدى السمات المميزة لمرض الزهايمر.

وأكد العلماء أن مركبات نبات الكاراي تحمي الخلايا والأنسجة والشرايين من الآثار الضارة للجذور الحرة في مجرى الدم.

إلى ذلك أظهر بحث منفصل أجرته جامعة كاليفورنيا أن الأشخاص الذين يتناولون الكاراي شهدوا تحسناً في ذاكرتهم بنسبة ٢٨ بالمئة على مدار ستة ونصف السنة.