

## احذروا العيش في نااطحات السحاب

وكالات

حذر طبيب روسي من مخاطر العيش في نااطحات السحاب وما يمكن أن يعكسه على صحة البشر. وقال سيرجي كومياكوف إن الإقامة الطويلة في نااطحة السحاب يمكن أن تؤثر سلباً في نظام القلب والأوعية الدموية، وعمل الأعضاء الداخلية، بل أيضاً تثير الاضطرابات العقلية. وأشار إلى أن البقاء فيها عدة أيام أو بضعة أشهر ليس خطيراً، لكن الإقامة الدائمة يمكن أن تسبب مشاكل صحية، بما في ذلك الاضطرابات العقلية. وأضاف: «النوافذ في نااطحات السحاب، كقاعدة عامة، لا تفتح، يتدفق الهواء فقط من خلال نظام التهوية. هذا الوضع محفوف بالانتشار السريع للعدوى». وأشار إلى أن استخدام المصاعد العالية السرعة في هذه الأبنية يؤدي إلى سد الأذنين، وهو ما يرتبط بانخفاض حاد في الضغط الجوي. خاصة سلبية أخرى لنااطحات السحاب، وفقاً لخومياكوف، هي الاهتزازات فوق الصوتية المنخفضة التردد، التي يمكن أن تؤثر سلباً في عمل الجهاز العصبي والقلب والأوعية الدموية والأعضاء الداخلية. ويرجع الطبيب أعراض ذلك للغثيان والدوار والخوف والألم في البطن والقلب.

## أفضل غذاء لصحة المفاصل

وكالات

قدمت خبيرة التغذية سفيتلانا فوس نصائح حول نظام غذائي يعزز صحة المفاصل، وحذرت من أن ضعف المفاصل والعظام يمكن أن يؤدي إلى هشاشة العظام. ومن الضروري تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الكالسيوم، إضافة إلى أن الزبدة وكبد السمك وصفار البيض مفيدة للمفاصل، لأنها تحتوي على الكثير من فيتامين «د». فيتامين «سي» مفيد أيضاً لصحة المفاصل، لأنه يصنع الكولاجين، هو موجود في الحمضيات، ومخلل الملفوف، والتوت، والكيوي والفلل الأحمر الحلو. وأشارت إلى أهمية السيلينيوم والكبريت للعظام اللذين يشاركان بنشاط في عمليات تغذية المفاصل، وتوجد هذه المواد في الثوم والبيض والدجاج والأسماك والديك الرومي وكبد البقر والفطر والجنين والبقوليات والحبوب. وفي هذه الحالة، لا تحتاج إلى العلاج الذاتي، وفي حالة وجود مشاكل صحية يجب عليك أولاً استشارة الطبيب.

## شهد وأحمد.. بالرفاء والبنين



الوطن

احتفلت الفنانة شهد برمدا ومدافع نادي الجيش والمنتخب السوري بكرة القدم أحمد الصالح بزفافهما مساء السبت الماضي في فندق الداما روز في دمشق. وأحيا الحفل كل من ناصيف زيتون وصفوان العابد وعبود برمدا، بحضور فني وإعلامي كبير. ودخل الاثنان القفص الذهبي بعدما احتفلا بخطبتهما في تشرين الثاني من العام الماضي.

## وزيرة الثقافة تكرم متطوعي الجناح السوري في «إكسبو ٢٠٢٠»

الوطن

قامت وزيرة الثقافة د. لبنانة مشوح بتكريم فريق المتطوعين في الجناح السوري في «إكسبو ٢٠٢٠» في دبي وذلك بحضور رئيس بعثة الجمهورية العربية السورية في أبو ظبي السفير د. غسان عباس والوزير المفوض رانية الرفاعي وعضو مجلس أمناء الأمانة السورية للتنمية فارس كلاس. ووجهت الوزيرة شكرها للمتطوعين على الجهد الذي بذلوه لإنجاح المشاركة السورية في المعرض، وعلى تفانيهم في عملهم ليظهر الجناح بالشكل الذي يليق بسورية، وتمنت لهم النجاح في كل خطواتهم المستقبلية، ثم قامت بتوزيع شهادات التقدير والجوائز الرمزية على العاملين والمتطوعين في الجناح. كما جالت على عدد من الأجنحة المشاركة في «إكسبو ٢٠٢٠»، منها الروسي والهندي والباكستاني والجزائري والياباني للإطلاع على محتوياتها وأبدت إعجابها وهنأت القائمين على تلك الأجنحة متمنية التوفيق للجميع. من ناحية ثانية، التقت وزيرة رئيس مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات سلطان العميمي وعدداً من أعضاء مجلس إدارة الاتحاد لبحث سبل تطوير التعاون بين الطرفين. وتطرق الحديث إلى العلاقات الفكرية والأدبية بين الجانبين وخطتهما الإستراتيجية في بناء الفكر ودعم اللغة العربية وآليات التعاون الممكنة لدعم خطط الترجمة والنشر. وأكد الجانبان على أهمية اللغة العربية باعتبارها رافعة هامة للفكر في عصر التكنولوجيا. وزيرة الثقافة زارت أيضاً مدير متحف اللوفر في أبو ظبي مانويل راباتيه وعدد من مسؤولي المتحف، وجرى بحث عدد من المسائل على رأسها سبل تطوير التعاون المشترك بين المتحف ووزارة الثقافة في مجال تبادل الخبرات وتطوير أساليب العرض في المتاحف السورية، وإمكانية توقيع مذكرة تفاهم تنظم علاقات التعاون هذه. كما تم بحث تنظيم معرض لمجموعة من القطع الأثرية السورية التي تبرز تنوع وغنى الحضارات التي احتضنها سورية عبر التاريخ.

## ٢٤ قتيلاً ضحايا الكوكايين المغشوش

وكالات

٤٧ شخصاً هم ضحايا الكوكايين المغشوش في الأرجنتين، بحسب ما ذكرت وزارة الصحة الأرجنتينية. وقالت الوزارة: إن حصيلة ضحايا الكوكايين المغشوش ارتفعت إلى ٢٤ قتيلاً، بينما لا يزال ٢٣ شخصاً آخرون في المستشفى. وأدخل شخصاً للمستشفى، من بين من تعاطوا الكوكايين المغشوش، ثم توفي لاحقاً بسبب نقص في وظائف الجهاز التنفسي، بينما كانت حصيلة سابقة أشارت إلى مقتل ٢٣ شخصاً للسبب نفسه، ولا يزال ٨ مرضى موصولين إلى أجهزة تنفس. وقد استهلك الضحايا جرعات من الكوكايين كانوا قد اشتروها من نقطة بيع على بعد ٤٠ كيلومتراً من وسط العاصمة بوينس آيرس.

## التحذير من تناول الأطعمة المعلبة

وكالات

حذرت خبيرة تغذية روسية من تناول الأطعمة المعلبة لما قد تحويه من مواد ضارة بالجسم إضافة لدورها في زيادة احتمالية الإصابة بالسرطان. وقالت خبيرة التغذية إيلينا سولوماتينا: إن تناول هذا النوع من الأطعمة قد يساهم في رفع ضغط الدم والإصابة بالسرطان. وأرجعت السبب وراء ذلك لوجود بنزوات الصوديوم التي تعتبر أساسية في تركيب هذه الأطعمة، موضحة أنه إذا تلقى الجسم هذه المادة بكميات زائدة، فسيكون هناك خطر الإصابة بأورام خبيثة. وأشارت إلى أن هناك دراسات أظهرت ارتباطاً بين حدوث الأورام وكمية البنزوات التي يتم تناولها. ومن المهم تذكر كمية الأطعمة المعلبة التي يتم تناولها. وتابعت: إن الأطعمة المعلبة المصنوعة في المنزل تحتوي على إضافات غير ضارة، ولكن يجب التعامل معها بحذر. وحذرت من أن إساءة استخدام مثل هذه المنتجات يمكن أن تؤدي إلى زيادة الضغط وارتفاع ضغط الدم. والسبب في ذلك هو الملح، حيث يوجد الكثير من الملح في الأطعمة المعلبة، لكن قلة من الناس يفكرون في الأمر ويقتصرون على تناول قطعة صغيرة من الخيار أو البندورة عندما يفتحون العبوة. ويؤدي تناول الملح المفرط إلى الاحتفاظ بالسوائل في الجسم، أي إنه يمكن أن يؤدي إلى زيادة الضغط لدى الأشخاص المعرضين لذلك وبالتالي تعرضهم لمشكلات ارتفاع ضغط الدم.

## بيكهام يكشف سراً عن زوجته



وكالات

كشف نجم كرة القدم الإنكليزي السابق ديفيد بيكهام أن زوجته تتناول وجبة واحدة لا تغيرها، طوال ٢٥ عاماً الماضية. وقال: «لدي مشاعر كثيرة تجاه الطعام، عندما أتناول شيئاً لذيذاً، أربغ في أن يجربه جميع من حولي، ولسوء الحظ، أنا متزوج من شخص يأكل الشيء ذاته على مدى الخمسة وعشرين عاماً الماضية». وتابع: «منذ أن التقيتها، وهي تأكل السمك المشوي والخضروات المطهوهة على البخار فقط، ونادراً ما تنحرف عن ذلك».

## نصائح لخسارة الوزن في الشتاء

وكالات

على عكس الشائع، تُظهر الدراسات أن فصل الشتاء هو الفترة الأبرز خلال السنة من أجل إنقاص الوزن، إذ خلال ممارسة الحركة والرياضة في درجات حرارة أكثر برودة، ترتفع قدرة الجسم على حرق الدهون. ومن أهم النصائح التي يمكن اتباعها للاستفادة من هذه الفترة: اعتماد نظام غذائي يحتوي على الحمضيات وحساء الدجاج ودقيق الشوفان والإجاص والملفوف والفلفل الحار والقرع والرمان، والخروج من المنزل في الهواء الطلق، ولا سيما خلال الطقس البارد، وأيضاً الاعتماد في المشروبات الساخنة على الشاي الأخضر، وشرب كوب من الماء قبل تناول كل وجبة.