

غذائيات تنظف الجسم من النيكوتين

وكالات

نصحت الدكتورة ماريّا كابرالوفا خبيرة التغذية الروسية المدخنين بضرورة تناول الرمان والبرتقال والليمون والبروكلي. وأشارت إلى أن هذه المواد تساعد على تنظيف الجسم من النيكوتين. وقالت: «يعتبر الرمان أفضل وسيلة لمكافحة آثار التدخين والكحول وغيرهما من المواد المسمنة للجسم. وعلاوة على ذلك يحسن الرمان نوعية الدم والدورة الدموية بصورة عامة». ووفقاً لها، يجب على المدخنين إضافة الحمضيات والزنجبيل إلى نظامهم الغذائي اليومي أيضاً. وأضافت: «يساعد البرتقال والليمون على تسريع عملية التمثيل الغذائي. أما الزنجبيل فيعزز منظومة المناعة ويساعدها في مكافحة مختلف أنواع السموم ويقلل الرغبة في التدخين». وتتضمن قائمة الخبيرة مواد أخرى مفيدة للمدخنين مثل الكيوي والبروكلي والخضراوات الورقية الطازجة. وختمت: «يحسن الكيوي عملية الهضم ويحارب الاكتئاب، الذي يصاب به المدخنون أكثر من غير المدخنين. أما البروكلي فينظم عملية التمثيل الغذائي وعمل الجهاز الإفرازي».

هل يساعد شرب الماء على إنقاص الوزن؟

وكالات

وجدت إحدى الدراسات أن شرب ٥٠٠ مل من الماء يزيد من إنفاق الطاقة في أثناء الراحة (كمية السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم قبل التمرين) بنحو ٢٤ بالمئة، وعلى حين أن هذا قد يبدو رائعاً، إلا أن هذا التأثير استمر لمدة ساعة فقط. ولن يترجم إلى فرق كبير على الإطلاق. فإن الشخص البالغ الذي يبلغ متوسط وزنه ٧٠ كغ يستخدم فقط ٢٠ سعرة حرارية إضافية، أي ربع قطعة بسكويت لكل ٥٠٠ مل من الماء يشربها. وشهدت دراسة أخرى زيادة في إنفاق الطاقة عندما كان الماء بارداً في الشتاء، حيث سجلت زيادة متواضعة جداً بنسبة ٤ بالمئة في السعرات الحرارية المحروقة. وقد يكون هذا بسبب حاجة الجسم إلى استخدام المزيد من الطاقة من أجل رفع درجة حرارة الماء إلى درجة حرارة الجسم، أو لأنه يتطلب المزيد من الطاقة لتصفية الحجم المتزايد من السوائل عبر الكلى. ومرة أخرى لم يظهر هذا التأثير إلا لمدة ساعة تقريباً. لذلك، على الرغم من أن ذلك قد يكون ممكناً من الناحية العلمية، إلا أن الزيادة الفعلية بالسعرات الحرارية المحروقة ضئيلة.

رشا بلال تدخل «نتفليكس»



الوطن

كشفت منصة «نتفليكس» عن عملها العربي القادم «كسرة قلب»، الذي ستكون حاضرة فيه الفنانة السورية رشا بلال. العمل المؤلف من ٦ حلقات يروي حكاية جريمة مريبة تورط أبطال الحكاية فيها ويترتب عليها الكثير من المواقف المثيرة. يشارك في بطولة العمل إلى جانب رشا كل من مهند الحمدي، دوجا حجازي، طلال الجري، وروديع سليمان، إيلي متري، غنوى محمود وغيرهم.

من دفتر الوطن

آلة الزمن!

عصام داري



لا تحدثوني عن اليوم وغداً، عن واقعا المؤلم ومستقبلنا الضبابي، فأنا مللت من التكرار والحديث عن الغلاء والأسعار. لا تحدثوني عن زيادة الرواتب التي ابتلعها رفع الأسعار بقرارات رسمية متلازمة مع كبار التجار! أنا شخصياً في هذه الأيام أسبح في بحر الذكريات والزمن الذي كان، وكنا فيه نعيش في عالم آخر غير هذا العالم الذي وصلنا إليه، والذي أنشد الهروب منه على جناح الذكريات، واستعادة صور الماضي وكأننا في فيلم سينمائي طويل. في ذلك الزمان كنت وزيراً للتموين في حكومة أمي، وأفتخر بأنني كنت ومازلت أفضل وزير تموين عرفته جمهوريات الموز وما حولها حتى لحظة كتابة هذه السطور، فلم أقصر يوماً في تلبية متطلبات جمهوريتنا الصغيرة الواقعة في حي شعبي يحدها الحب من الشرق، والاحترام من الشمال والحمية من الجنوب والتعاقد والتعاون من الغرب. كانت أمي تعطيني ورقة خمس الليرات الخضراء التي أعطاها إياها والذي مصروفها للبيت خلال يوم أو يومين، وكنت أتوجه فوراً إلى الأسواق ومعني ورقة خمس الليرات وقائمة بمتطلبات البيت من خضار وفواكه ولحوم وسمن وأجبان والبان وغيرها. كنت أذهب إلى السوق العتيق بغرض شراء البيض الطازج من الفلاحين البسطاء، أذكر مرة أن الفلاح طلب خمسة قروش ثمناً للبيضة الواحدة، لكنني كنت زبوناً عنيداً ومساوماً بارعاً فأشترت ثلاث بيضات بعشرة قروش، أي بفرقتين فقط لا غير، ولن أقيس أسعار الماضي على الحاضر إذ لا تجوز المقارنة، بين ثلاثة قروش للبيضة الواحدة تقريباً، وبين ألف وخمسمئة ليرة هذه الأيام مع اختلاف اللون والطعم، وطبعاً لمصلحة بيض زمان! كنا نعرف ما الشواء؟ على عكس جيل هذه الأيام الذي يحتاج إلى ترجمان محلف كي يعرف المشاوي كالكياب والشقف والكستليتا والشرحات على عجين، والقائمة تطول، وصار أولياء الأمور يصورون المطاعم والوجبات التي تقدمها للزبائن ليس على سبيل الدعاية، وإنما لتعريف أولادهم على «طعام الذوات»! أحن إلى الماضي وأشعر فعلاً أنني أستعيد تلك الذكريات القديمة وكأنني أعيشها في الواقع، وكأنني ركبت آلة الزمن التي حدثنا عنها كاتب الخيال العلمي الشهير هربرت جورج ويلز الذي ألف أول رواية خيال علمي في التاريخ. كم نحتاج اليوم إلى آلة الزمن كي ننسى الأوضاع الصعبة التي نعيشها، ولا ننسى أننا لسنا وحدنا في كوكب الأرض، فالبشرية جميعها تعاني كما نعاي، وإن اختلفت النسبة بين شدة المعاناة ورحاوتها! نحتاج إلى آلة الزمن كي نستعيد طفولتنا الضائعة، والعبابنا التي تحطمت حتى قيل أن نشترتها من دكاكين الفرح والمرح، نحتاج إلى تلك الآلة بالسرعة الممكنة لأن جيل اليوم لم يشعر بحلاوة الحياة كي يغني مع سيد مكاوي: يا حلاوة الدنيا يا حلاوة، أو مع فريد الأطرش «الحياة حلوة» فهذا الجيل لم يعرف سوى الحروب والدمار والإرهاب والقتل، وخاصة في السنوات القليلة الماضية. هل من مغيب يعيد لنا طفولتنا وزهرة شبابنا وحلاوة أيام زمان، أيام البراءة والحب والمحبة التي كانت عنوان بلد كامل؟ هل فهمت لماذا أحن إلى الماضي والذكريات؟ ولماذا أريد الهروب بأي صاروخ عابر للقرارات يحملني إلى بلاد جديدة فيها كل ما يشعروا أننا بشر؟

بيع أول أجهزة «أبل»

وكالات

شهدت دار مزادات «آر» ومقرها في بوسطن، بيع جهاز من أول أجهزة الحاسوب الشخصية التي صنعتها شركة «أبل» ووقع عليها أحد مؤسسي الشركة ستيف وزنيك، في مزاد بأكثر من ٢٢٣ ألف دولار. ووفقاً للدار التي شهدت عملية العرض، استعيد الجهاز «أبل ١» لحالته الأولى، وأصبح يعمل بلوحة مفاتيح مدمجة، وكان سعر الجهاز في الأصل ٦٦٦ دولاراً، لكن كان من المتوقع أن يباع بنحو مئتي ألف دولار. وحصل عليه شخص باعه عام ١٩٨٠ في معرض لهواة الحواسيب في ولاية ماساتشوستس، واستخدم حتى الثمانينات، وأعيد لحالة التشغيل الأصلية هذا العام كما اشتراه مقتني تحف.

الأسباب الرئيسية للتشنجات الليلية

وكالات

تشير التشنجات الليلية إلى نقص عنصر المغنيسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم ومجموعة فيتامين «ب» في الجسم. وقالت الدكتورة يكاترينا تيرينيتفا: «هذا أمر شائع بصورة خاصة بين الأشخاص الذين يعانون دائماً من زيادة الجهد البدني والفكري والتوتر النفسي وقلة النوم. كما ترتبط فترات الحمل وبعد الولادة أيضاً بنقص هذه العناصر المعدنية والفيتامينات. وغالباً ما يخلط بين التشنجات ومتلازمة تململ الساق، حيث يوجد شعور بعدم الراحة أو الوخز أو النفضان العضلي أثناء الليل مع الرغبة المستمرة بتحريك الساقين لتخفيف الأعراض. وغالباً ما ترتبط هذه الحالة بانخفاض مستوى الحديد. لذلك يوصى في مثل هذه الحالات، بإجراء اختبار مستوى الحديد في الدم». ووفقاً لها، يجب عند حدوث التشنجات فرك المنطقة وإحماء العضلة. وإذا كانت التشنجات في منطقة الساق يجب ثني القدم قدر الإمكان نحو الجسم والأصابع نحو الساق. وأضافت: «يجب تدليك العضلة المتشنجة والوقوف والمشي بضع خطوات، كما يمكن تحريك الساقين في اتجاهات مختلفة. ويمكن أن يساعد أخذ حمام دافئ على تخفيف الألم والتشنجات. ولكن إذا انتشرت التشنجات إلى أجزاء أخرى من الجسم و/ أو صاحبها أعراض أخرى، يجب فوراً استشارة الطبيب». وتؤكد الطبيبة أن تكرر التشنجات هو سبب وجيه لمراجعة الطبيب. على النساء استشارة طبيب مختص بأمراض النساء إذا كانت التشنجات تحصل في منطقة البطن وخاصة أثناء فترة الحيض. وإذا كانت هناك علامات تدل على تلف أوردة الساقين، فيجب مراجعة طبيب جراح أو مختص الأوردة. أما طبيب الأعصاب فيساعد على علاج تشنجات كبار السن، وكذلك الأشخاص الذين تعرضوا إلى إصابات في الرأس أو أصيبتوا بجلطة دماغية. ومن أجل تحديد الأسباب الفعلية للتشنجات يجب قبل كل شيء إجراء تحليل بيوكيميائي للدم لمعرفة مستوى الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم واليوريا والكرياتينين واختبارات الكبد والهرمون المنشط للغدة الدرقية وتحليل دم عام.

فبركة فيديو لمصطفى الآغا بالذكاء الاصطناعي

الوطن



حذر الإعلامي السوري مصطفى الآغا جمهوره من انتشار إعلان مزيف بصوته وصورته، تمت صناعته باستخدام تقنية الذكاء الاصطناعي. وقال الآغا: «هذا إعلان لمنتج بعته في أحد الأصدقاء أنا مش عامله ومنتج أصلاً مش موجود محطوط بصوتي وصورتي». وأضاف: «الذكاء الاصطناعي والعلم والتكنولوجيا سلاح ذو حدين، لازم تعرفوا أن أي شيء ممكن ينحط لأي إنسان وهو ما دخله فيه خاصة الناس المعروفين اللي بيصلعوا على الشاشات ولهم صوت وصورة أو أي إنسان له صوت وصورة على السوشيال ميديا». واختتم: «لازم ما تصدقوا أي شيء يجيكم، لأنه ممكن يجي عن عائلتكم وعنكم أنتم يعملوا أشياء مش صحيحة... أتمنى أن تكونوا واعين وانتبهوا منيح».

السجن لقاتلة ابن زوجها

وكالات

قضت محكمة عراقية بسجن عذراء الجنابي قاتلة الطفل موسى ولأه بالسنن ١٥ عاماً. وقالت إن زوجة الأب عنفت الطفل البالغ من العمر سبع سنوات عبر ضربه بالأيدي وأدوات المطبخ. وأضافت: إن الجنانية رطمت رأس الطفل بالجدار ما أدى إلى إصابته باندبات أفضل إلى موته بمتلازمة «الطفل المعنف». وكانت المهمة قد كشفت تفاصيل قيامها بتعذيبه بشكل مرعب حتى فارق الحياة، وذكرت أنها أنهت حياة الطفل تعذيباً وقالت: «ضربته مرات كثيرة لا يمكن عدّها، وكان يناديني ماما، ودفعته بالقوة، فسقط علي نافذة زجاج تكسرت من قوة الضربة».