الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الأحد ٧ تموز ٢٠٢٤ | الموافق ١ محرم ١٤٤٦ هـ | العدد ٤٢٦٦ السنة الثامنة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

تأثير القهوة الإيجابي في الصحة العامة

وكالات

أكدت دراسة جديدة وجود أدلة متزايدة على أن القهوة قد تؤثر إيجاباً في الميكروبيوم «بكتيريا الأمعاء»، ما يجعل الصحة العامة أفضل ويطيل أمد الحياة.

ونقلت صحيفة «تلغراف» البريطانية هذه الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة سوتشو الصينية، والتي تشير إلى أن تناول القهوة قد يقلل خطر الوفاة المبكرة نتيجة لأمراض مختلفة.

وشملت الدراسة أكثر من ١٠ آلاف متطوع، قدّموا معلومات عن نمط حياتهم، بما في ذلك مستوى نشاطهم البدني وكمية القهوة التي يتناولونها. وبعد ١٠ سنوات من المتابعة اكتشف العلماء أن الاستهلاك المعتدل للقهوة (٢-٣ أكواب يومياً) يعوّض عن الآثار السلبية لنمط الحياة الخامل على الصحة.

وقالت نيكولا شوبروك، اختصاصية التغذية: إن «الميكروبيوم يحتوي على جحافل من أنواع البكتيريا الجيدة التي تعمل بشكل جماعي وفردي لتحسين صحتنا»، وينظر إلى هذه الميكروبات بشكل متزايد على أنها تفيد صحتنا الأيضية وإدارة الوزن والصحة العقلية».

وأضافت: «تحتوي القهوة على العديد من المركبات التي تعمل بمنزلة البريبايوتك، ما يعني أنها تغذي بكتيريا البروبيوتيك المفيدة من خلال تزويدها بالعناصر الغذائية الضرورية للنمو والوظيفة. ويعمل الكافيين نفسه كمنشط، ما يزيد من عدد البكتيريا المفيدة في الأمعاء، وكلما زاد التنوع في الجهاز الهضمي كان ذلك أفضل».

قررت دخول القفص الذهبي بعمر ٧٧ عاماً

وكالات

أصبحت مسنّة روسية تبلغ من العمر ٧٧ عاماً، من مقاطعة نيجني نوفغورود، العروس الأكبر سناً في المنطقة عام ٢٠٢٤، واختارت عريساً لها يبلغ من العمر ٨٧ عاماً، وهو من سكان المنطقة نفسها.

تجدر الإشارة إلى أنه تم خلال الستة أشهر الماضية من العام الجاري تسجيل أكثر من ٧١٠٠ عقد قران في منطقة نيجني نوفغورود الروسية، وهو أقل بنسبة ٣ بالمئة عما كان عليه في الفترة نفسها في العام الماضي.

«السيد والسيدة زيتون»

الوطن

بعد تصدرهما مواقع التواصل الاجتماعي خلال الأيام القليلة الماضية، نشر النجم السوري ناصيف زيتون والنجمة اللبنانية داني‌يلا رحمة الصور الأولى من حفل زفافهما.

وأعلن الاثنان زواجهما بشكل رسمي عبر منشور مشترك علّقا عليه: «السيد والسيدة زيتون».

وظهر الثنائي وهما يضعان تاجاً ذهبياً، في حين كانا يمسكان بأيدي بعضهما بعضاً.

من دفتر الوطن

عن الإنسان وحمار بوريدان

حسن م. يوسف

ثمة ظاهرة بدأت تتفاقم منذ سنوات في دوائرنا ومؤسساتنا المعنية بقضايا المواطنين، هذه الظاهرة هي «ترقيد المعاملات في الأدراج» إذ يندر أن تسير أي معاملة بسلاسة ما لم يقم صاحبها بتزييت مفصلات باب المدير المعني بالأمر أو تشحيم أحد أدراج مكتبه. مما يخلق حالة من الشلل النسبي تذكرني بقصة حمار بوريدان التي تنسب للفيلسوف الفرنسي جان بوريدان الذي عاش في القرن الرابع عشر في الفترة الممتدة بين (١٣٠٠-١٣٥٨).

وُلد جان بوريدان في بيتري في شمال فرنسا وتلقى تعليمه في جامعة السوربون في باريس. لم يكن بوريدان مهتماً بالفلسفة وحسب بل كان مهتماً بعدة مجالات أخرى قد تبدو متناقضة هي اللاهوت والفيزياء والرياضيات.

ورغم دراسته اللاهوت لم يلتحق بوريدان بالكنيسة بل حافظ على استقلاله الفكري، وتوصل لاستنتاجات رائدة إذ قال إن حركة النجوم تحكمها نفس القوانين الآلية التي تتحكم بحركة الأرض. وعلل دوران الأرض اليومي حول الشمس، كما نسف أسس علم الفلك القديم وحدد مسار الأجرام السماوية وحركاتها. وكان له فضل السبق على غاليليو وديكارت ونيوتن. كما مهد الطريق لمؤسس علم الفلك الحديث كوبرنيكوس الذي صاغ نظرية مركزية الشمس وكون الأرض جرماً يدور في فلكها.

أمضى بوريدان حياته مدرساً في كلية الآداب بجامعة باريس، مركزاً في دروسه على المنطق وأعمال أرسطو. لم يكن مقرباً من السلطات الدينية أو الدنيوية، ففي عام ١٤٧٣ أصدر لويس الحادي عشر ملك فرنسا، مرسوماً يحظر قراءة أعماله. لكن بوريدان كان محبوباً من قبل الناس ويتمتع بسمعة طيبة. ويقال إن ملك فرنسا أمر بإعدامه، إذ وضعه في كيس وألقى به في نهر السين لأن الملك شك بوجود علاقة بين بوريدان والملكة.

يقال إن بوريدان وضع العديد من المؤلفات القيمة، إلا أنه لم يشتهر إلا بقصة حماره، والطريف أنها ليست قصة حمار حقيقي بل هي قصة رمزية تنطوي على مفارقة فلسفية.

يتخيل بوريدان في مفارقته حمار يقف بين كومة من القش ووعاء من الماء وهو يعاني الجوع والعطش بالقدر نفسه، لذا فهو يقف موزعاً بين رغبته في الأكل ورغبته في الشرب. وبسبب التعادل التام بين دوافعه، لا يستطيع اتخاذ قرار، فيصاب بالشلل الناجم عن الاستغراق في التحليل ويتجمد في مكانه إلى أن يموت من الجوع والعطش.

أراد بوريدان من خلال هذه المفارقة الرمزية أن يعري حالة الشلل التي يصاب بها الفرد والمجتمع عندما يجد نفسه أمام خيارات متشابهة للغاية، مما يجعل الفرد أو المجتمع يضيع الوقت، ويعجز عن اتخاذ أي قرار. وقد طمح بوريدان من خلال هذه المفارقة لأن يقول إن العيش مع بعض الندم أفضل بكثير من الشلل المميت، فالتسويف قد يكون أكثر ضرراً من القرار الخاطئ، وعدم اتخاذ قرار خوفاً من الوقوع في الخطأ قد يكون أكبر من أي خطأ يمكن الوقوع فيه.

خطة لقتل ٤٥٠ بومة

وكالات

أعلنت دائرة الأسماك والحياة البرية الأميركية عن خطة للقضاء على ما يقرب من ٤٥٠ ألف بومة على مدى ثلاثة عقود، في محاولة لإنقاذ «البومة المرقطة» المهددة بالانقراض.

وتواجه «البومة المرقطة»، وهي من أنواع البوم الأصلي في الساحل الغربي، خطر الانقراض بسبب «البومة المخططة» الغازية التي انتشرت من شرق الولايات المتحدة.

وتتكاثر «البومة المخططة» بأعداد أكبر وتحتاج إلى مساحة أقل للبقاء، ما يجعل «البومة المرقطة» غير قادرة على المنافسة.

وستتم عملية القتل بواسطة رماة مدربين في غابات الساحل الغربي، حيث سيتم استدراج «البوم المخططة» باستخدام أصوات جاذبة مسجلة ثم إطلاق النار عليها.

أسماء جلال: لا أعيش قصة حب

الوطن

نفت الفنانة المصرية أسماء جلال كل الشائعات التي طاردتها، مؤكدة أنها لا تعيش قصة حب حالياً، وما يتم تداوله من أخبار حولها لا أساس له من الصحة.

وأوضحت في لقاء تلفزيوني أنها عاشت في حياتها قصة حب من طرف واحد، واستمرت القصة سنوات طويلة، ورفضها حينها الشخص الذي أحبته، قائلةً: «هو رفضني بإرادته... أموت وأعرف هو فين دلوقتي».

وكشفت عن إصابتها بـ«فوبيا» السباحة، وتعرّضها للغرق مراراً، مشيرةً إلى أنها أوشكت على الغرق في البحر في طفولتها، حيث كانت تسبح بعيداً من عائلتها.

أضرار تناول المثلجات في الطقس الحار

وكالات

أشار الدكتور بافل بيرجانسكي الأستاذ المشارك بجامعة سيتشينوف الروسية الطبية إلى أنه في الطقس الحار يرغب الإنسان بتناول المثلجات، مثل الآيس كريم والماء المثلج وما شابه ذلك.

وقال: «لا ينصح في الطقس الحار، بتناول الآيس كريم لأنه منتج دهني، والأطعمة الدهنية يصعب هضمها في الحرارة. فمثلاً نسبة الدهون في الآيس كريم هي ٢٠ بالمئة. لذلك فإن تناول مثل هذا الطعام يشكّل ضغطاً كبيراً على الجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية. كما أنه بالإضافة إلى هضم الطعام يتطلب امتصاصه توزيع المواد المغذية على جميع مناطق الجسم. لذلك ينصح في الطقس الحار بتناول كمية صغيرة من الآيس كريم أو عدم تناوله تماماً».

ووفقاً لذلك، من الأفضل في الطقس الحار تناول كمية كافية من الماء والإكثار من تناول الفواكه والخضراوات، لأنها تحتوي على السوائل والفيتامينات والعناصر المعدنية، التي تحافظ على توازن المحلول الملحي في الجسم، ما يجعل الجسم يتحمل الحر بسهولة. وعملياً يمكن للشخص تناول الفواكه بكميات غير محدودة، إذا كان لا يعاني الحساسية أو داء السكري.

وأضاف: «الماء البارد يرهق الجهاز الهضمي. وكذلك بالنسبة للجهاز التنفسي، لأنه عند دخول البرد إلى الجسم، تنخفض قدرة منظومة المناعة قليلاً ويسوء عملها بعض الشيء، لذلك فمن الأفضل شرب الماء في درجة حرارة غرفة تبلغ نحو ٢٥-٣٠ درجة».

وأكد أنه من الأفضل في الطقس الحار الامتناع عن تناول المياه والمشروبات المحلاة، لأنها لا تروي العطش، إضافة إلى أن السكر الزائد يضر بالصحة.

جريمتا قتل بحق سيدتين

وكالات

صدم الشارع الأردني بجريمتي قتل بشعتين، الأولى وقعت أحداثها في محافظة الكرك والثانية في منطقة عين الباشا بمحافظة البلقاء.

في الجريمة الأولى، قتلت سيدة إثر طعنها من ابنها بوساطة أداة حادة أثناء وجودهما داخل المنزل، وأسعفت إلى المستشفى وما لبثت أن فارقت الحياة، وبعدها بيوم تم إلقاء القبض على القاتل.

أما الجريمة الثانية، فقد تعرضت سيدة ثلاثينية للضرب والتعنيف من شقيقها الذي ألقي القبض عليه.

يذكر أنه خلال العام الماضي، رصدت جمعية معهد «تضامن النساء» الأردني، ٢٧ جريمة أسرية نجمت عنها ٢٥ ضحية (١٦ أنثى وتسعة ذكور).