

الشمس تتعامد مع الكعبة وتخفي ظلها

وكالات

تعامدت الشمس مع الكعبة، وقت صلاة الظهر بالمسجد الحرام في مكة المكرمة يوم الإثنين الماضي في ظاهرة فلكية تسمى تعامد الشمس «التسامت» وهي الثانية والأخيرة هذا العام ٢٠٢٤. وحسب الجمعية الفلكية بجدة، يحدث التعامد الثاني مع عودة الشمس ظاهرياً قادمة من مدار السرطان متجهة جنوباً إلى خط الاستواء، وتتوسط خط الزوال وتصبح الشمس على ارتفاع (٩٠ درجة) تقريباً. وأظهر مقطع فيديو بثه التلفزيون السعودي ظل الزوال صفراً واختفاء ظل الكعبة.

الفرق بين الموز الناضج والموز الأخضر

وكالات

كشف الدكتور بافل إيسنبايف اختصاصي تخفيض الوزن، الفرق بين الموز الناضج والموز الأخضر، وأيهما يجب على مرضى داء السكري تجنب تناوله. وقال: «الموز الناضج أكثر حلاوة وأكثر لذة من الموز غير الناضج لأنه أكثر ليونة، أي إن هضمه أسهل وهذا مهم للأشخاص الذين يعانون حساسية الهضم، كما أنه غني بمضادات الأكسدة، ما له تأثير إيجابي في الجسم من خلال الحماية من الشيخوخة والإجهاد». أما الموز غير الناضج (الأخضر) فيحتوي على النشاء المقاوم الذي يساعد على شفاء الأمعاء وتحسين الميكروبيوم، وتخفيض مستوى الكوليسترول الضار ويحسن حساسية الأنسولين وحتى يخفف خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وأضاف: «زيادة نسبة النشاء تعني انخفاض نسبة السكر، لذلك يعتبر الموز الأخضر مثالياً للأشخاص الذين يعانون ارتفاع مستوى السكر في الدم وداء السكري، كما أن له خصائص البروبيوتيك، ما يساعد على تحسين حالة الميكروبيوم المعوي».

شاكيرا في نهائي كوبا أميركا



وكالات

أدت النجمة العالمية الكولومبية شاكيرا عرضاً غنائياً مذهلاً بين شوطي مباراة نهائي كوبا أميركا على ملعب هارد روك في مدينة ميامي الأميركية. وتألفت على المسرح بإطلالة فضية لامعة مع مجموعة من الرقصات. ولم يحالف الحظ منتخب كولومبيا موطن شاكيرا، الذي خسر المباراة النهائية أمام الأرجنتين بهدف من دون رد.

من دفتر الوطن

بلاش عتاب!

عصام داري



نعتب على بعض الأقارب والأصدقاء والأحبة إذا اعتقدنا أنهم مقصرون في حقنا، وخاصة في المرض والأحزان والمشاكل والهموم التي نتعرض لها، وما أكثر الهموم والمشاكل. وأنا اليوم سأتقمص شخصية الخبير في الشؤون الاجتماعية وعلم النفس، وسأقدم «دراسة!» عن موضوع العتب، وما حدا أحسن من حدا! أول نتيجة توصلت إليها في دراستي هذه التي أقدمها مجاناً كرم لعيون البشرية، أن من يعتب على الآخرين يضع نفسه مباشرة في خانة الضعيف، أي يصبح الحلقة الأضعف، لأنه بصراحة يستجدي المواقف والعواطف، في زمن عزت فيه هذه وتلك. فلا أحد في هذه الأيام الغبراء السوداء يهتم لمشاعر وأحاسيس الآخرين، ولا أظن أنني مضطر للقول إنني لا أعم، لكن الأغلبية تنطبق عليهم هذه القاعدة مع الأسف الشديد.

النقطة الثانية أننا ننسى في لحظة زعل وعتب مواقف المساندة والمساعدة والدعم الذي قدمه لنا الآخرون طوال حياتنا ولا نذكر إلا أنهم قصرنا بحقنا مؤخراً، أي إننا قد ننسف في هذه اللحظة بالذات صداقة عمرها سنوات، أو نعرضها للاهتزاز وربما الكسر، ما سيجعلنا نخسر كثيراً في حياتنا، فنحن نحتاج إلى سنوات طويلة كي نكون صداقات حقيقية، وأنتم تعرفون المثل الذي يقول إن المستحيلات ثلاثة: الغول والعنقاء والخل الوفي.

ثم علينا أن نجد العذر والمبرر لمن نتهمهم بالتقصير ونعتب عليهم، ونذكر أن الناس تعاني ضغوط الحياة والمشاكل والهموم والمشاغل، وأنا شخصياً قد لا أجد الوقت الذي أستطيع فيه رفع سماعة الهاتف لأطمئن على قريب أو صديق، قد تكون معاناتي ومشاكلي أكبر من معاناته ومشاكله وهمومه.

اليوم غير الأمس، وإذا كانت العلاقات الاجتماعية والعائلية والأسرية وعلاقات الجيرة في السابق مثلاً للتكافل والتعاون والتكامل الاجتماعي، فإننا اليوم أمام صورة مغايرة تماماً، فنحن هذه الأيام لا نعرف من التواصل الاجتماعي إلا الفيس والواتس وأخواتهما، وهي في حقيقتها وسائل تباعد وإن كانت نظرياً تربط الناس بعضها إلى بعض، ولكن فقط على الشبكة العنكبوتية. المهم، علينا أن نفهم مفهوم العتب والزعل على حقيقته، من حلال الرحابنة وبصوت فيروز إذ تقول الأغنية: ما سألتوا علينا زعلنا كتير، وع قد المحبة العتب كبير، ومع ذلك أنا عند موقفي الذي تبنيته في هذه الدراسة العصماء، فمن الأفضل أن نبعد عن العتب كي نستعيد عناصر قوتنا التي فقدناها عندما أعلننا العتب ووضعنا أنفسنا في موضع الضعيف.

معلومة ليس لها علاقة بدراستي عن العتب: فأغنية فيروز «عتاب» كانت جواز سفرها إلى العالم العربي، هذه الأغنية سجلت في الإذاعة اللبنانية عام ١٩٥٢ لكنها لم تلق النجاح المطلوب، وعادت وسجلتها في إذاعة دمشق عام ١٩٥٣ فوصلت إلى أقصى المغرب العربي: وحاجة تعاتبني يئست من العتاب. أخلص إلى نتيجة واحدة تلخصها أغنية عبد الحليم حافظ واخترتها عنواناً لزائرتي هذه وهي: بلاش عتاب.

علاقة التدخين بالتدهور المعرفي

وكالات

وجدت دراسة جديدة أجراها باحثون من جامعة كوليدج لندن أن التدخين قد يكون من بين أهم عوامل نمط الحياة التي تؤثر في مدى سرعة تراجع مهاراتنا المعرفية مع تقدمنا في العمر. وحللت الدراسة بيانات ٣٢ ألف بالغ، تتراوح أعمارهم بين ٥٠ عاماً أو أكثر أجابوا على استطلاعات على مدى ١٠ سنوات. ووجد فريق البحث أن التدهور المعرفي كان أسرع لدى الأشخاص المدخنين، كما ارتبط التدخين بانخفاض الدرجات المعرفية بنسبة ٨٥ بالمئة على مدى ١٠ سنوات. وأوضحت الدراسة أن هذه النتائج استنتجت المدخنين الذين كان لديهم أسلوب حياة صحي في جميع المجالات الأخرى.

رحيل إحدى ممثلات الزمن الجميل

وكالات



توفيت الممثلة الأميركية شائين دوهرتي، عن ٥٣ عاماً، إثر إصابتها بالسرطان. واشتهرت شائين من خلال أدوارها في المسلسل التلفزيوني «Charmed» و«Beverly Hills ٩٠٢١٠». وتم تشخيص إصابة دوهرتي بسرطان الثدي في عام ٢٠١٥، وبعد عامين فقط، كشفت أن السرطان قد عاد بعد أن هدأ، حيث قالت: «سيكون في غضون أيام أو أسبوع أنني في المرحلة الرابعة لذلك عاد السرطان لدي، ولهذا السبب أنا هنا». وأعلنت العام الماضي أن السرطان الذي تعاني منه قد انتشر إلى دماغها.

التعامل مع النعاس في الطقس الحار

وكالات

أشارت الدكتورة أديلينا مورتازينا اختصاصية الغدد الصماء وخبيرة التغذية إلى أن الجسم في الطقس الحار يواجه ضغطاً إضافياً بسبب ارتفاع درجة حرارة الوسط المحيط.

ووفقاً لها، يحاول الجسم دائماً تنظيم درجة حرارته على المستوى المطلوب، لكن مع ذلك هناك عدة أسباب تجعل الشخص يشعر بالنعاس في الطقس الحار.

وقالت: «يتطلب نقص الطاقة وارتفاع درجة حرارة الجسم طاقة إضافية لتبريد الجسم، ما قد يؤدي إلى الشعور بالتعب والنعاس، كما أن الجسم يفقد في الطقس الحار المزيد من السوائل خلال عملية التعرق، ما قد يؤدي إلى الجفاف وحتى الجفاف الشديد يمكن أن يسبب التعب والنعاس».

إضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي تنظيم درجة حرارة الجسم إلى النعاس، لذلك يحاول الجسم الحفاظ على درجة الحرارة المثالية، وإحدى الطرق هي تقليل النشاط لتقليل إنتاج الحرارة.

وأضافت: «هناك تغييرات تحصل في إيقاع الساعة البيولوجية، يمكن أن تؤثر الحرارة في إيقاعنا اليومي الذي ينظم اليقظة والنوم، كما أن التغييرات في الوسط المحيط يمكن أن تعطل هذا الإيقاع وتسبب النعاس». ووفقاً لها، يجب ألا ننسى تأثير الأشعة فوق البنفسجية، حيث إن التعرض لهذه الأشعة فترة طويلة يسبب الشعور بالنعاس.

وأكدت أنه لمكافحة الشعور بالنعاس في الحر يجب الإكثار من شرب الماء (٣-٢ لترات في اليوم بغض النظر عن نمط الحياة والنشاط البدني) وتجنب التعرض فترة طويلة لأشعة الشمس، وعدم تناول الكحول والكافيين لأنهما يزيدان من جفاف الجسم أو التقليل من تناولهما.

وتوصي بتناول منتجات تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل البطيخ بنوعيه الأحمر والأصفر والخيار والبنندورة.

مصارع لاعب سيرك بحركة بهلوانية

وكالات

توفي لاعب سيرك روسي إثر تعرضه لسقوط خطر أثناء تأديته عرضاً فنياً. وقع الحادث في سيرك ديميدوف في روستوف على الدون عندما حاول لاعب السيرك التحرك على دراجة هوائية على جبل مشدود على ارتفاع عال، ليفقد توازنه ويقع على الأرض. ويظهر في المقطع الذي تم تداوله للحادثة كيف فقد لاعب السيرك التوازن وسقط على الأرض وفقد الوعي وتمدد من دون حراك ليسرع المسعفون إلى إنقاذه. وأشارت وسائل إعلام روسية إلى أن فرق الإسعاف نقلت الرجل إلى المشفى، لكنهم لم يتمكنوا من إنقاذه، وتوفي بسبب الحادث.