

خطورة القهوة السريعة التحضير

وكالات

كشف عالم الأحياء ألكسندر سوزيكيين عن أن الأشخاص الذين يتناولون القهوة السريعة الذوبان والمعبأة في أكياس يزداد خطر إصابتهم بأمراض الجهاز الهضمي.

وأكد الأستاذ المشارك في جامعة التعليم الروسية أن احتمال إصابة هؤلاء الأشخاص بالتهاب المعدة التآكلي وفرحة المعدة والاثني عشرية والتهاب البنكرياس الحاد والمزمن كبير جداً، كما يمكن أن تحفز مرور الحصى من المرارة إذا شخص وجودها لدى الشخص.

ولفت إلى أن التحليل الكيماوي الحيوي للقهوة السريعة التحضير أظهر الكثير من العيوب المهمة والخطيرة، حيث يمكن أن تحتوي على عطور ومحسنات الرائحة والمذاق، وبعضها يحتوي على نسبة عالية من السكر وإضافات نباتية مختلفة ومواد صغوية، تعطيلها اللون البني.

وأشار إلى أن القهوة السريعة التحضير عالية الجودة يمكن أن تفيد الجسم إذا أنتجت باستخدام درجات الحرارة العالية والمنخفضة.

التحذير من تضاعف معدلات العقم

وكالات

أكد تقرير لصحيفة «إندبندنت» البريطانية أن أعداد الحيوانات المنوية، ومستويات الخصوبة لدى الرجال، أخذت في الانخفاض بشكل ملحوظ على مستوى العالم، ما يجعل من الخطأ حصر اللوم على النساء فقط.

وأشار الخبراء في التقرير إلى أن هناك خرافات قديمة حول خصوبة الرجال، مثل الاعتقاد أن الخصوبة تبقى قوية بغض النظر عن سن الرجل، وهي معتقدات خاطئة، وخطيرة، تؤدي إلى الكثير من الضرر للرجال والنساء على حد سواء.

إلى ذلك، أكدت ورقة بحثية نشرت، في العام 2019، بعنوان «الرجال المنسيون» ضرورة اتباع أساليب جديدة لتقييم حالات العقم وعلاجها عند الرجال، موضحة أن 1 من كل 20 رجلاً يعاني انخفاض الخصوبة.

ولفتت الصحيفة إلى أن أنماط الحياة، مثل السمنة والتدخين والتعرض للمواد الكيماوية الضارة مثل المبيدات، تلعب دوراً كبيراً في التأثير على خصوبة الرجال.

وأشار الخبراء إلى أن عدد الحيوانات المنوية انخفض بنسبة 1:2 بالمئة سنوياً بين عامي 1973 و2018، وتسارع هذا الانخفاض إلى 2:6 بالمئة سنوياً بعد العام 2000. ورغم أن انخفاض عدد الحيوانات المنوية لا يعني بالضرورة انخفاضاً في الخصوبة، إلا أن ذلك لا يلغي تضاعف معدلات العقم الذكوري.

تايلور سويفت أغنى امرأة في عالم الموسيقى



وكالات

ذكرت مجلة «فوريس» أن الأميركية تايلور سويفت أصبحت أغنى موسيقية بثروة صافية تبلغ نحو 1,6 مليارات دولار، متجاوزة ريهانا التي تملك نحو 1,4 مليارات دولار ومادونا «850 مليون دولار».

كما أصبحت سويفت أول موسيقية مليارديرة من خلال كتابة الأغاني والأداء، وليس العقود الإعلانية والتجارية. وتوزعت مصادر ثروة سويفت إلى 600 مليون دولار من العائدات والجولات، وأرشيدها من الأغاني بقيمة تفوق 600 مليون دولار والعقارات التي تضم 5 منازل في الولايات المتحدة والتي تقدر قيمتها بنحو 125 مليون دولار.

افتتاح معرض مقتنيات مديرية الفنون الجميلة



الوطن

ضمن فعاليات أيام الفن التشكيلي السوري السابع لعام 2024 الذي تقيمه وزارة الثقافة، افتتح أمس معرض مقتنيات مديرية الفنون الجميلة في متحف دمر بدمشق.

وبحضور وزيرة الثقافة الدكتور ديبالا بركات أقيم المعرض الاستيعادي بذكرى مرور 120 عاماً على ولادة الفنانين الراحلين خالد معاذ وسعيد تحسين، وتضمن باقة متنوعة من اللوحات ذات الألوان الزيتية والمائية بلغ عددها 22 لوحة.

وأوضحت د. بركات أن الأعمال الفنية التي قدمها الفنان الراحلان تحمل قيمة عالية من الأهمية من خلال توثيق التاريخ الذي يجب أن يبقى خالداً في ذاكرة الفن السوري إضافة لوجود لوحات تحمل الحالات الفنية المختلفة التي عاشها الفنان.

يذكر أن فعاليات أيام الفن التشكيلي مستمرة لغاية 24 من الشهر الحالي.

مسن يعود إلى الحياة خلال جنازته

وكالات

عاد رجل تركي إلى الحياة مجدداً أثناء مراسم جنازته، ليتوفي لاحقاً في أحد مستشفيات إسطنبول.

وفي أثناء الاستعداد لصلاة الجنازة، سُمع صوت صراخ من نعش الرجل البالغ من العمر 84 عاماً، والذي قيل إنه فقد حياته خلال وجوده في مسجد فوصلت الفرق الطبية إلى المكان ونقلت الرجل الذي تبين أنه على قيد الحياة إلى المستشفى. لكن لم يتم إنقاذه إذ فقد حياته ثانية رغم كل التدخلات التي تمت.

مدرّس تحرش بطالبات ابتدائي

وكالات

في حادثة لا أخلاقية مؤسفة وقعت في إحدى المدارس بمنطقة العمرانية التابعة لمحافظة الجزيرة بمصر، تعرضت مجموعة من التلميذات للتحرش من مدرّس اللغة العربية والتربية الدينية.

وألقت الشرطة القبض على مدرّس تحرش بمجموعة من التلميذات في المرحلة الابتدائية، عن طريق ملامسة أجزاء من أجسادهن داخل مدرسة أحمد زويل بمنطقة العمرانية.

وتلقت الشرطة بلاغاً من ولي أمر تلميذة في الابتدائي يفيد بتعرضها للتحرش من مدرّس، وأكدت والدة الطفلة التي حررت المحضر أن التقرير الطبي أثبت أن الطفلة تعاني صدمة نفسية من الموقف الذي تعرضت له من المدرّس.

عادات مذهلة لنيل الرضا والفوز بالسعادة

وكالات

يجب أن يثق الشخص في أن كل خطوة، وكل تغيير، يستحق العناء تماماً. فإذا كان الشخص يشعر بالجمود أو عدم الرضا أو مجرد التعاسة، فيمكنه محاولة تبني العادات التالية:

– اليقظة الذهنية: هي العادة الأولى التي يمكن تبنيها، وهي تبدو بسيطة، ولكن من السهل بشكل مدهش أن تغتال للحظة الحالية في لمح البصر.

– ممارسة الرياضة بانتظام: تحدث فرقاً كبيراً في حياة المرء، حيث سيسهر بتحول هائل في مستويات طاقته وحالته المزاجية.

– تدوين الامتثال: إن ممارسة تدوين الشخص لما يشعر أنه ممتن له كل يوم يؤدي إلى تحويل التركيز من السلبيات إلى الجوانب الإيجابية في الحياة، بما يساعد على الشعور بمزيد من الرضا.

– تقبل الفشل: إن الخوف من الفشل أو ارتكاب خطأ أو عدم النجاح في شيء ما تمنع المرء من تجربة أشياء جديدة، وفي نهاية المطاف تعوق مسيرة نموه.

– الانفصال لإعادة الاتصال: إن الاتصال الرقمي المستمر يفصل الشخص عن العالم الحقيقي. لذلك، يتطلب إجراء تغيير أن يتم تخصيص ساعات معينة من اليوم للانفصال تماماً، بمعنى عدم استخدام الهاتف ولا الكمبيوتر ولا التلفزيون، المزيّد من الوقت للهوايات والأنشطة الممتعة حقاً.

– قطع العلاقات السامة: إن هذه العلاقات تجعل الشخص يشعر بالاستنزاف والإهانة والتعاسة، وقطعها هو أحد أصعب الخطوات وأكثرها تحدياً أيضاً.

– التعلم مدى الحياة: يمكن أن تغير حياة من خلال تبني عقلية التعلم مدى الحياة. – الأولوية للعناية الذاتية: إن اهتمام الشخص بنفسه أولاً لا يعني أنه أناني بل إنه خطوة تساعد على حسن رعاية الآخرين أيضاً. يتضح بإعطاء الأولوية للعناية الذاتية، الجسدية والعاطفية، من خلال الحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة بانتظام.

أميرة أديب: قررت ألا أعيش في جلباب أبي

وكالات



تطرقت الفنانة المصرية أميرة أديب إلى معاناتها مع مرض فرط الحركة الذي أصيبت به في طفولتها، حيث لم تكتشفه إلا وقت دراستها الجامعية في أميركا، لتتشرع بالراحة النفسية بعد وصولها إلى سبب الأعراض التي كانت تؤرقها على مدار سنوات.

وقالت: «طول الوقت بشوف إنني إنسانة مسؤولة، وشايفة إنني مينفعتها أكل على أهلي مادياً، وفي البداية أهلي كانوا رافضين دخولي مجال الفن».

وتابعت: «أنا عنيدة، وكان فيه صراع بيني وبين والدتي لمدة سنتين في مرحلة اختيار الجامعة، ووقتها رفضت أن أمثل، فقررت أتحمل المسؤولية».

وأكدت مصادر أنه بعد ارتكاب الجريمة أخذ الجاني والزوجة بترتيب الغرفة والسريير للإيحاء بأن المغدور قد انتحر ووضع بصمات يد المغدور على زناد المسدس للتحليل على التحقيق بأن المغدور قد انتحر.

وأكدت مصادر أنه بعد ارتكاب الجريمة أخذ الجاني والزوجة بترتيب الغرفة والسريير للإيحاء بأن المغدور قد انتحر ووضع بصمات يد المغدور على زناد المسدس للتحليل على التحقيق بأن المغدور قد انتحر.

وأكدت مصادر أنه بعد ارتكاب الجريمة أخذ الجاني والزوجة بترتيب الغرفة والسريير للإيحاء بأن المغدور قد انتحر ووضع بصمات يد المغدور على زناد المسدس للتحليل على التحقيق بأن المغدور قد انتحر.

وأكدت مصادر أنه بعد ارتكاب الجريمة أخذ الجاني والزوجة بترتيب الغرفة والسريير للإيحاء بأن المغدور قد انتحر ووضع بصمات يد المغدور على زناد المسدس للتحليل على التحقيق بأن المغدور قد انتحر.

وأكدت مصادر أنه بعد ارتكاب الجريمة أخذ الجاني والزوجة بترتيب الغرفة والسريير للإيحاء بأن المغدور قد انتحر ووضع بصمات يد المغدور على زناد المسدس للتحليل على التحقيق بأن المغدور قد انتحر.

وأكدت مصادر أنه بعد ارتكاب الجريمة أخذ الجاني والزوجة بترتيب الغرفة والسريير للإيحاء بأن المغدور قد انتحر ووضع بصمات يد المغدور على زناد المسدس للتحليل على التحقيق بأن المغدور قد انتحر.