الوطن
عينٌ على الوطن...
سورية يومية سياسية مستقلة
الأحد 20 تشرين الأول 2024 | الموافق 17 ربيع الآخر 1446 هـ | العدد 4341 السنة الثامنة عشرة
www.alwatan.sy

لا ينصح بتناول الطعام في الطائرة

وكالات

كشف خبير اللياقة البدنية والتغذية مايكل شيدي، أنه يمتنع تماما عن تناول الطعام أثناء الرحلات الجوية، حتى في الدرجة الأولى حيث تقدم أطباق راقية.

وحذر شيدي من تأثير ضغط المقصورة وارتفاع الطائرة على عملية الهضم، حيث يؤدي التغير في ضغط الهواء إلى جانب حركة الطائرة، إلى صعوبة انتقال الطعام المهضوم إلى الأمعاء الدقيقة، ما يمكن أن يسبب آلاماً في المعدة وانتفاخاً وغازات مزعجة.

وهذا الأمر قد يؤدي إلى تفاقم أعراض لدى الركاب الذين يعانون متلازمة القولون العصبي.

كما أوضحت طبيبة الجهاز الهضمي، إيلينا إيفانينا أن هذه الظاهرة المتعلقة بالطعام ومشاكل المعدة حقيقية، وينبغي تجنب تناول الطعام أثناء الرحلات.

كما يمكن أن يؤدي الجلوس لفترات طويلة في المساحة المحصورة إلى تكون الغازات وصعوبة انتقال الطعام المهضوم إلى الأمعاء الدقيقة. لذلك، توصي إيفانينا بتناول الطعام قبل وبعد الرحلة، وخاصة للركاب الذين يعانون مشاكل هضمية.

آثار التدخين تبقى في العظام للأبد

وكالات

خلصت دراسة علمية حديثة أجريت في بريطانيا إلى أن التدخين يؤثر في العظام، لكن الكارثة في الأمر هي أن هذه الآثار تظل باقية في عظام المدخنين إلى الأبد، وحتى بعد موتهم وتحلل أجسادهم فقد أصبح بمقدور العلماء معرفة إن كانت الرفات تعود لشخص كان مدخناً أم لا وذلك لأن آثار التدخين تظل موجودة في العظام إلى الأبد.

ونشر العلماء الذين أجروا هذه الدراسة صوراً صادمة لعظام وجماجم تعود لأشخاص ماتوا قبل مئات السنين، ويظهر في الصور الفرق بين عظام الشخص المدخن وعظام غيره من البشر.

وبحسب تقرير نشرته فقد خلص العلماء إلى التحذير من أن آثار التدخين يمكن أن تظل في عظام الشخص لقرون قادمة بعد الموت.

ووجد العلماء أن التدخين لا يلطخ ويترك خدوشاً في أسنانك فحسب، بل إنه يترك جزيئات كيميائية صغيرة في أسنانك قد تبقى هناك إلى الأبد، كما حاول العلماء معرفة المزيد عن هذه الجزيئات والتأثير الذي قد تخلفه في صحة الإنسان في العصر الحديث.

عودة أمل عرفة للكوميديا

الوطن

تعود النجمة أمل عرفة للكوميديا عبر مسلسل «يا أنا يا هي» تحت إدارة المخرج فادي وفائي، بعد أن انشغلت خلال السنوات الأخيرة بعدد من المسلسلات الشامية والاجتماعية، وتشاركها في البطولة الفنانة الأردنية أمل الدباس.

العمل كوميدي قصير مؤلف من 15 حلقة بموسمه الأول، على أن يكون هناك 5 مواسم أخرى، وتدور أحداثه في منزل ورثته صاحبته عن والدها، تحاول بيعه إلا أن مدبرة البيت التي عاشت سنوات من عمرها فيه تضع العراقيل أمامها لمنعها من ذلك، ضمن قالب تطغى عليه الكوميديا والمفاجآت غير المتوقعة.

من دفتر الوطن

لويس وتقسيم المقّسم

حسن م. يوسف

ربما كان «المثقف هو مَن حملَ الحقيقة في وجه القوة»، كما يقول المفكر نعوم تشومسكي، لكن المثقف عندما يضّيع بوصلته الأخلاقية يصبح أخطر من كل الزواحف السامة والضواري الفتاكة التي مرت على وجه هذه الأرض.

بينما كانت حرب الخليج الأولى مستعرة بين العراق وإيران في مطلع ثمانينيات القرن الماضي كان اليهودي البولوني الداهية زبغنيو بريجنسكي يشغل منصب مستشار الرئيس الأميركي للأمن القومي، وقد اقترح على الإدارة الأميركية آنذاك «تنشيط» حرب خليج ثانية على هامش الحرب الأولى، كي تستطيع أميركا من خلالها «تصحيح حدود اتفاقية سايكس بيكو».

وقد التقط طرف هذا الخيط يهودي آخر لا يقل دهاء عن بريجنسكي هو برنارد لويس. ولد برنارد لويس في لندن عام 1916 من أسرة يهودية من الطبقة الوسطى، في عام 1936 تخرج في كلية الدراسات الشرقية والإفريقية في جامعة لندن، وفي عام 1939 حصل على شهادة الدكتوراه في تاريخ الإسلام.

خلال الحرب العالمية الثانية عمل لويس في الاستخبارات البريطانية في الشرق الأوسط، وبعد الحرب عمل أستاذاً لتاريخ الشرق الأدنى والأوسط في كلية الدراسات الشرقية بلندن، وقد أصدر العديد من الكتب، ويقال إنه كان من أبرز الكتّاب المفضلين لرئيسة وزراء الكيان السابقة غولدا مائير.

في عام 1974 انفصل لويس عن زوجته الدانماركية هيلين روث، بعد افتضاح قصة غرام قصيرة بينه وبين أميرة تركية، وقد أثر انهيار زواجه في مكانته بين يهود بريطانيا، فهاجر إلى الولايات المتحدة، حيث عمل في جامعة برنستون وحصل على الجنسية الأميركية في عام 1982.

في تلك المرحلة عزز برنارد لويس ارتباطه بالمحافظين الجدد الذين نشأت حركتهم في منتصف ثمانينيات القرن الماضي، وقد وصفه المفكر الفلسطيني إدوارد سعيد بأنه «مستشرق من الطراز القديم ليست لديه مشاعر تجاه دول المنطقة باستثناء تركيا»، ذلك لأن برنارد لويس كان ينكر مذابح الأرمن ويرفض تسمية ما حدث بالمجزرة، بل كان يعتبرها «أعمالاً مؤسفة أودت بحياة أتراك وأرمن على حد سواء».

ما يعنينا من برنارد لويس بالدرجة الأولى هو أنه أحد من صاغوا إستراتيجية المحافظين الجدد بعدائهم الشديد للعرب والمسلمين، وقد اتضحت هذه السياسة في تصريحه المشهور عام 2005 حيث قال: «إن العرب والمسلمين قوم فاسدون مفسدون فوضويون لا يمكن تحضيرهم، لذلك فإن الحل السليم للتعامل معهم هو إعادة احتلالهم واستعمارهم وتدمير ثقافتهم الدينية. كما أنه من الضروري إعادة تقسيم كل البلدان العربية والإسلامية إلى أقاليم وكانتونات عشائرية وطائفية». كان هدف برنارد لويس من ذلك هو أن يصبح ما يدعى بالشرق الأوسط مجموعة كيانات لأقليات دينية، الأكبر بينها هو الكيان السرطان، ويحلم الصهاينة المتعصبون من خلال تحقيق هذا المخطط بأن تصبح «إسرائيل» «قوة امبريالية عالمية رديفة للولايات المتحدة».

صحيح أن نجاح المخطط يبدو مثل «أمل إبليس في الجنة»، لكن الصهاينة والمتصهينين يقومون بتحييد قوى المنطقة بالتقسيط. والموجع حقاً هو أن بعض «العرب» يساهمون في هذا المشروع بالصمت وأشكال أخرى، ناسين أو متناسين أنهم عرب وأن «العربي الجيد هو العربي الميت». على حد قول الجنرال الصهيوني رفاييل إيتان.

قتلت زوجها أثناء صلاته

وكالات

أسدلت محكمة جنايات مصرية الستار على قضية قتل ربة منزل لزوجها في محافظة الشرقية، إثر اكتشافه علاقة غير شرعية بينها وبين أحد أقاربه، وحكمت المحكمة بتأييد حكم الإعدام شنقاً للمتهمة.

وتبين من التحريات الأولية مقتل المجني عليه على يد زوجته، وأن المتهمة تخلصت من زوجها بمفردها خنقاً بعدما اكتشف أمر علاقة غير شرعية بينها وبين أحد أقاربه، وخططت لجريمتها اعتقاداً منها أن زوجها سوف يقوم بإفشاء أمرها، فأعدت لذلك الغرض غطاء للرأس اختارته ظناً منها أنه لن يترك أثراً في جسده يفضح جرمها، وتخيرت ميقات أدائه صلاة المغرب لارتكاب فعلتها.

مي حلمي: «آخر همي الفلوس»

وكالات

كشفت الإعلامية المصرية مي حلمي عن رأيها حول طرح المشاكل الزوجية وأسباب الطلاق على مواقع التواصل الاجتماعي واستغلال هذه المواضيع لعمل «تريند»، كما يحدث في بعض حالات المشاهير أو الساعين للشهرة، مؤكدة أن ذلك يعد من أسوأ الأمور.

وقالت: «اتعرض عليَّ حوارات من ثلاث سنين، نص مليون وأطلع أتكلم ساعة، لكن أنا آخر همي الفلوس وبعملها، ولو عايزة أقول حاجة كنت قلتها، أنا إعلامية ومش محتاجة منصة».

كما تحدثت عن بعض المواصفات التي تهتم بها في الرجل قائلة: «أنا السن مش فارق معايا، أنا يهمني الدماغ، ولو في سن الخمسين أتقبله، ويكون أعزب».

السر وراء العمر الطويل ليس الأكل الصحي

وكالات

توصلت أبحاث جديدة إلى نتائج دقيقة بأن السر وراء الحياة الصحية الطويلة يعتمد أكثر على الجينات وليس فقط على النظام الغذائي.

وعلى الرغم من ربط تناول سعرات حرارية أقل بإطالة العمر، أظهرت دراسة جديدة أجريت على الفئران أن الجينات قد تلعب دوراً أكبر في طول العمر من مجرد تقليل الطعام.

وأكد العلماء أن هذا الأمر قد يكون بسبب أن هذه الجينات، التي لم يتم تحديدها بعد، تجعل الجسم أكثر مرونةً في مواجهة التحديات والصعوبات.

وأظهرت الدراسة أن الفئران التي عاشت لفترة أطول كانت هي التي فقدت أقل وزن أثناء تقليل تناول الطعام، ما يشير إلى أن الصيام قد يساعد البعض على العيش لفترة أطول، ولكن ليس الجميع.

وقال البروفيسور غاري تشرشل: «تشير دراستنا إلى أهمية المرونة. وأكثر الحيوانات مرونةً تحتفظ بوزنها حتى في ظل الضغوط وتقييد السعرات الحرارية، وهذه هي التي تعيش لأطول فترة».

وقيّم الباحثون في الدراسة الجديدة تأثير الصيام المتقطع وتقييد السعرات الحرارية في نحو 1000 فأر من الإناث، والتي تم اختيارها لتكون جينياً متنوعة لتمثيل التنوع الجيني للبشر.

وتم تقسيم الفئران إلى 5 مجموعات غذائية مختلفة. المجموعة الأولى سمح لها بتناول الطعام بحرية في أي وقت، في حين قُدّمت للمجموعتين الثانية والثالثة 60 بالمئة أو 80 بالمئة فقط من السعرات الحرارية اليومية. أما المجموعتان الأخيرتان، فلم يُقدّم لهما أي طعام ليوم أو يومين متتاليين في الأسبوع، ولكن سمح لهما بتناول ما يريدان في الأيام الأخرى.

ولاحظ العلماء أن الفئران التي حافظت على وزنها ومستويات الدهون في جسمها وصحتها المناعية أثناء تقليل الطعام، عاشت لفترة أطول. وأظهرت النتائج أيضاً أن العوامل الجينية لها تأثير أكبر بكثير في العمر من الأنظمة الغذائية المتبعة.

خنقها بدافع الغيرة

وكالات

قضت محكمة الجنايات في بادوفا شمال إيطاليا بسجن مغربي يدعى يوسف مولاي مهيد مدة 19 عاماً بتهمة قتل صديقته الرومانية ليليانا كوجيتا.

وذكرت وسائل إعلام إيطالية أن الجريمة وقعت داخل شقة مشتركة بين الطرفين بمنطقة فيا فيتّوريو فينيتو في تومبولو.

واكتشفت السلطات جثة الضحية بعد أن سلم الجاني نفسه للشرطة بعد يوم واحد من تنفيذ الجريمة.

وأظهرت التحقيقات أن الضحية تعرضت للخنق بوساطة وسادة في حين كانت ممددة على الأرض وكان الجاني جاثماً فوقها.

وبحسب التقارير الإعلامية ذاتها فإن الغيرة كانت هي الدافع وراء الجريمة بسبب علاقة مزعومة بين الضحية وشخص آخر.