

مجلس الفكر والمعرفة يناقش كتاب عقل غير هادئ



ميشيل وهبة: الدراما اللبنانية قوية على مستوى الإخراج والإنتاج والتمثيل



علامات تحذيرية جسدية قد يدل

ظهورها على نقص فيتامين B12

المراسلات: ص. 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الحظر والجائحة... مزيج يُفاقم آلام أطفال كوبا ذوي الإعاقات

تحلم جوسلين نوبريغا بالبحري وركوب الدراجة الهوائية في شوارع كوبا، لكن على هذه الفتاة الصابة بإعاقة البالغة 11 عاماً التغلب على عقبتين لتحقيق حلمها، هما جائحة كوفيد-19 - والحصر الأميركي.

جوسلين واحدة من 31 ألف طفل كوبي تلقوا تعليمهم في مؤسسات متخصصة. ومثلهم، توقف علاجها عندما أغلق المركز بسبب الجائحة، وأرغمت العمليات التي كان من المقرر أن تُجرى لها إلى أجل غير مسمى.

ولا يتوقف الأمر على ذلك، بل فاقمه النقص في الأدوية وأجهزة تقويم العظام، إذ أن واشنطن التي تتدد بانتهاكات حقوق الإنسان في كوبا وبدعم هافانا حكومة نيكولاس مادورو في فنزويلا، شددت في السنوات الأخيرة الحظر الذي تفرضه عليها منذ العام 1962.

ومن المقرر أن تشهد الأمم المتحدة الأربעה التصويت السنوي على القرار الذي يدين الحظر وتدعمه عادة غالبية كبيرة من الدول.

ولاحظت مديرة تعليم ذوي الإعاقة في وزارة التربية بياتريس روكي أن هذا النوع من التعليم "كان من أكثر القطاعات تضرراً من مزيج الوباء وتعزيز سياسة الحصار" على كوبا.

قاست جوسلين النحيلة ذات الشعر الأسود الطويل صعوبات جمة منذ ولادتها، بينها وفاة والدتها وهي بعد في السادسة، ثم خضوعها لخمس عمليات جراحية لتصحيح التشوهات الخلقية الناجمة عن الشلل الدماغي الذي كانت مصابة به عندما خرجت إلى الدنيا.

وقال والدها مايكل نوبريغا، وهو عامل بناء في التاسعة والثلاثين، إن "الجائحة حالت دون إجراء العملية التي كان ينبغي أن تخضع لها" ابنته، فالاستشفى الذي يتولى متابعة حال الفتاة خصص بالكامل للمصابين بفيروس كورونا.

فوائد رياضة المشي للنساء لا تقدر بثمن

معلوم أن تمارين المشي، تُعد من الرياضات الفعالة في إحراق الدهون العنيدة في الجسم وشد عضلاته؛ إذ تحرك أعضاء الجسم كافة. ولكنها بالمقابل، تقي من الإصابة بمشكلات صحية جمة مؤديها. وللمزيد حول فوائد رياضة المشي للنساء، تابعي مع "سيدتي.نت" الآتي:

تحقق رياضة المشي للنساء فوائد جمة، وفق ما أشار إليه موقع "مايو كلينيك" Mayoclinic؛ يُحرك المشي عضلات الجسم كافة ويشدها، وبالتالي منح الجسم شكلاً متناسقاً، كما مدّه بالنشاط.

يساعد المشي على إحراق السعرات الحرارية، وبالتالي خسارة الوزن. يُفيد المشي في تقوية عضلات التنفس وعضلات الصدر.

يعزز عملية التمثيل الغذائي بصورة كبيرة.

تابعي المزيد، الصحة السعودية توجه 6 نصائح لممارسة المشي السليم

رياضة المشي فوائد صحية عدة، وتمتثل بالآتي: يُخفف المشي، خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري؛ إذ يقلل مستويات السكر في الدم.

يقي من التهاب المفاصل، كما يخفف من تفاقم الموارض المرتبطة بالآخري؛ إذ يساعد المشي على خفض الوزن وبناء العضلات، الأمر الذي يقلل من الضغط على المفاصل، وبالتالي التخفيف من آلام الركبتين والظهر.

يساعد المشي على رفع مستويات الغلوكوزين المناعي في الدم بنسبة 20%، مع انخفاض ملحوظ، بالمقابل، في أعداد الخلايا اللمفاوية في الدم، وبالتالي تعزيز الجهاز المناعي.

يُفيد المشي في زيادة كثافة معادن عظام العمود الفقري القطني، والحد من الإصابة بهشاشة العظام.

يزيد المشي من تدفق نسبة الأوكسجين في الدم، مما يقوي صحة القلب، وبالتالي التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية.

يُحقق المشي خفض مستوى ضغط الدم الانقباضي لدى النساء في مرحلة انقطاع الطمث، وكذلك المصابات بارتفاع ضغط الدم.

يحسن المشي جودة النوم. يساعده المشي على خفض نسبة الدهون الضارة والكوليسترول بالجسم.

يعزز المشي الصحة النفسية والعقلية، ويزيد القدرة على التركيز.

تابعي المزيد: فوائد المشي السريع للاستفادة من فوائد المشي، لا بد من اتباع الإرشادات الآتية:

الحرص على رفع الرأس والنظر إلى الأمام مباشرة، أثناء ممارسة رياضة المشي. إرخاء عضلات الرقبة والكتف وأيضاً الظهر.

تحريك الذراعين بحرية مع انحناء طفيف في المرفقين أثناء المشي. شد عضلات البطن، والحرص على عدم تقويس الظهر، سواء إلى الأمام أو الخلف عند المشي.



النوم، إلى ذلك، ثمة فوائد أخرى للمشي ليلاً، في الوقت المذكور آنفاً، تشمل: تعزيز الشعور بالراحة، لا سيما بعد قضاء يوم مرهق. إحراق الدهون المخزنة في الجسم، لتعزيز تركيز مستويات الهرمونات المسؤولة بشكل رئيس عن إحراق الدهون، كهرمون الـ "كورتيزول". تحسين عملية الهضم. تقوية الجهاز المناعي. الحد من الاكتئاب، إذ من شأن ذلك أن يزيد من إفراز الجسم هرمون الـ "إندورفين"، ما يساعده في تعزيز الحال المزاجية. خفض مستوى الـ "كوليسترول" الضار بالجسم. الحفاظ على مرونة المفاصل. تقوية عضلات الجسم. الوقاية من الأمراض المزمنة، كأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والنوع الثاني من السكري وتعزيز صحة العظام ومنع هشاشتها. تحسين التوازن وتدفع الدم في الجسم.

هل يمكن فقدان الوزن بالحمامات الساخنة؟

قال خبير التغذية مايكل موسلي، في حديث نقلته DailyExpress، إن الحمام الساخن يمكن أن يساعد في حرق السعرات الحرارية، ويساعد الإنسان في إنقاص وزن جسمه.

ونقل الخبير عن دراسة شارك فيها جامعة لوبورو، أن المشاركين في التجربة، استلقوا لمدة ساعة في حوض استحمام ساخن مجهز بأجهزة لقياس عدد السعرات الحرارية المحروقة. وتبين في نتيجة التجربة، أن موسلي أحرق 240 سعرة حرارية، أي ما يعادل نزهة بخطوات سريعة خلال 30 دقيقة.

من جانبه قال عالم الفسيولوجيا والباحث الجامعي ستيف فولكنر: "قبل كل شيء، قمنا بقياس استهلاك الطاقة أثناء التجربة، وتبين لنا وجود زيادة بنسبة 80 في المائة في إنفاق الطاقة خلال ساعة واحدة من الحمام الساخن".

وذكر فولكنر، أنه يمكن أن يُعزى هذا التأثير الفعال إلى بروتينات الصدمة الحرارية - وهي بروتينات محددة تتشكل عندما تتعرض الخلايا لفترة وجيزة لدرجات حرارة أعلى من مداها الطبيعي. ويرى الباحث أن، المستويات المرتفعة من هذه البروتينات على المدى الطويل، يمكن أن تحسن التحكم في نسبة السكر في الدم وإنتاج الأنسولين.

فوائد المأكولات البحرية للأطفال

يحسن السمك من ذكاء الطفل وقدرته على التركيز بعد عمر السنتين لأنه يحتوي على كميات كبيرة من حمض أوميغا(3).

يحتوي السمك على بروتينات غير دهنية مفيدة لصحة الطفل.

يساعد السمك الرضيع على النوم الهادئ والمتواصل. ويحتوي السمك على كمية وفيرة من فيتامين د المهم لنمو عظام وعضلات وأسنان الطفل.

فوائد المأكولات البحرية على دماغ الطفل.

يزيد من قدرة الطفل على الانتباه.



في يوم السيلفي.. حقائق غريبة عن الهوس الخطير

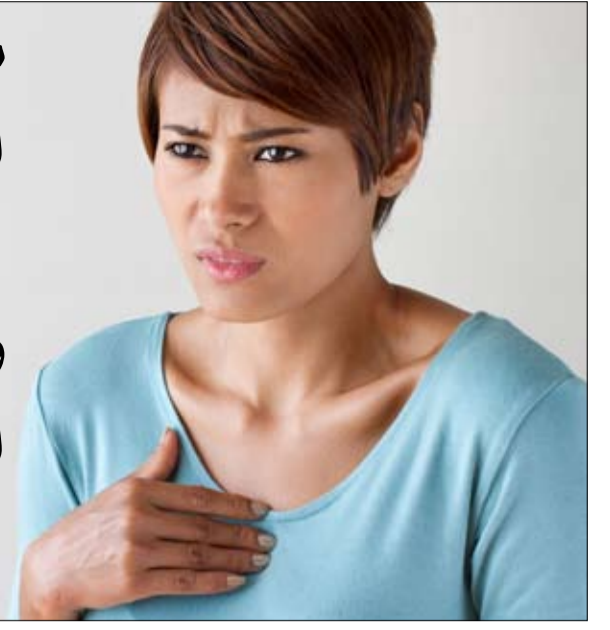
يحتفل عشاق التصوير حول العالم بيوم "السيلفي"، والذي يصادف 21 يونيو. ويأتى صور "السيلفي" جزءاً لا يتجزأ من أي حفل أو رحلة أو لقاء، كما أنها أصبحت حاضرة حتى في المواقف المساوية. ودفعت الشعبية المتنامية لهذا النوع من الصور إلى دخولها قاموس أكسفورد الشهير في عام 2013، حسبما ذكرت شبكة "سي إن إن".

ويعود الفضل في ظهور "السيلفي" إلى روبرت كورنيليوس من فيلادلفيا، والذي التقط أول صورة من هذا النوع سنة 1839، حيث كان يضع أطرافه صناعية يقف فيه بدقة، ومن ثم يزِيل الغطاء عن عدسة الكاميرا فيتم التصوير.

وبمناسبة الاحتفال بيوم "السيلفي" نقدم فيما يلي مجموعة من المعلومات الغريبة المتعلقة بهذه الصور: - تعد "السيلفي" التي التقطها نجم هوليوود برادلي كوبر في حفل توزيع جوائز الأوسكار سنة 2014، الصورة الأكثر إعادة نشرًا على تويتر في التاريخ.

منوعات الفكر 23

من المعروف أن نقص فيتامين B12 أكثر شيوعاً عند كبار السن، خاصة وأن الأشخاص يصابون بنقص المناعة الذاتية لأسباب غير مفهومة حتى الآن. وتحدث المظاهر الجسدية لنقص فيتامين B12 عندما يفتقر الجسم إلى المغذيات الحيوية لبعض الوقت. وعندما يصبح النقص أكثر وضوحاً، من المرجح أن يتطور إلى فقر الدم.



يساعد على تكوين خلايا دم حمراء صحية

علامات تحذيرية جسدية قد يدل ظهورها على نقص فيتامين B12



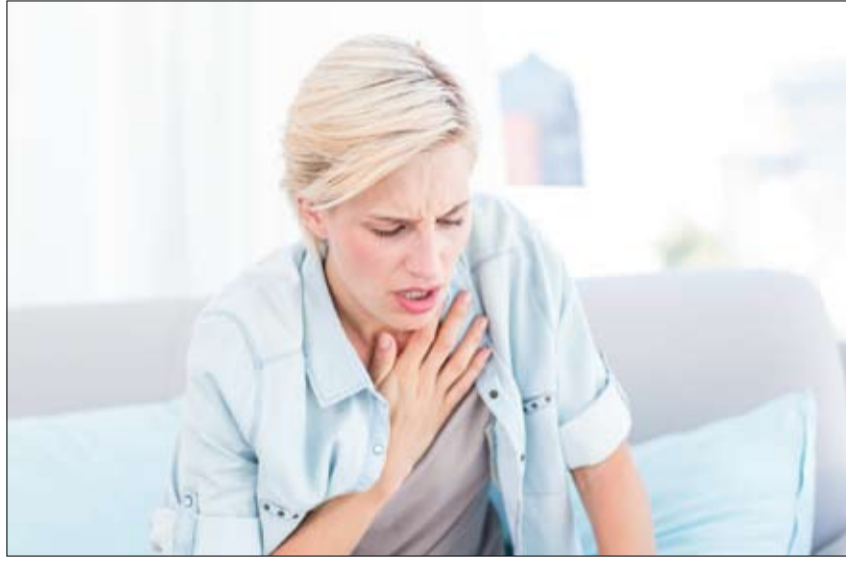
وأكدت مؤسسة "مايو كلينك" أن إحدى علامات التحذير من فقر الدم هي تلون الجلد، والذي قد يتحول إلى لون شاحب أو أصفر. وهذا لا يعني أن الأشخاص الذين يعانون من هذا التلون الطبيعي يعانون من نقص فيتامين B12 وفقر الدم. وعندما يتغير لون بشرة الشخص ليصبح شاحباً أو أصفر اللون، قد يكون هناك نقص في فيتامين B12. ومن المظاهر الجسدية الأخرى لفقر الدم (ونقص فيتامين B12) فقدان الوزن الواضح، والذي يحدث دون تغيير النظام الغذائي أو ممارسة المزيد من التمارين. ومن المعروف أنه عندما يأكل الشخص سعرات حرارية أقل ويمارس المزيد من التمارين، فإنه سيفقد الوزن. ومع ذلك، إذا تم تحقيق فقدان الوزن دون تغيير

الجسم نقل فيتامين B12 عبر الأمعاء الدقيقة حيث يمكن امتصاصه. Medial School إلى المزيد من العلامات العامة لنقص فيتامين B12، مثل:

- اللسان المنتفخ والملتهب
- صعوبة المشي
- مشاكل التوازن

من أين يأتي فيتامين B12؟ يمكن العثور على فيتامين B12 في مجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك: البيض، ولحم البقر، والدجاج، والجبين، والزبادي، والمحار، والأسماك. ولماذا يحدث نقص فيتامين B12؟ يحدث فقر الدم الخبيث عندما تتسبب استجابة المناعة الذاتية في نقص العامل الداخلي. وأوضح زمالة أمراض الدم والأورام في CNY: "العامل الداخلي هو بروتين يصنع في المعدة، ويساعد جسمك على امتصاص فيتامين B12". وعندما يهاجم الجهاز المناعي الخلايا الجدارية التي تبطن المعدة، لا يعود من الممكن تكوين العامل الداخلي، لا يستطيع

وبالتالي لا يتم نقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم كما ينبغي. وهذا هو السبب في ظهور أعراض فقر الدم عند وجود نقص فيتامين B12. وأشارت مدرسة Harvard



طبيب يوضح الطريقة الصحيحة لإنقاص الوزن

إذا كان الشخص يتبع حمية غذائية من أجل التخلص من الوزن الزائد، ولكنها لم تعط النتائج المرجوة أو على العكس يزداد وزنه أكثر، فعلى الأرجح هناك خطأ ما.

ويقول الدكتور أليكسي كوفالوكوف، خبير التغذية الروسي، في حديث لراديو "سبوتنيك" إلى أن هناك قواعد آمنة لتخفيض الوزن يجب اتباعها. وقبل كل شيء يجب أن نحدد مع أي مشكلة نتعامل. فإذا كنا نتحدث عن السمنة، التي هي مرض معقد، فإن الحمية الغذائية وحدها لا تكفي لتخفيض الوزن، بل لا بد أن يرافقتها علاج جاد. ولكن للتخلص من الوزن الزائد إلى حد 10% من وزن الجسم فيكفي اتباع حمية غذائية معينة. ويضيف، للحصول على النتيجة المطلوبة، يجب قبل كل شيء الامتناع عن تناول الحلويات. ويقول موضحاً، "يمكن مبدأ الحميات الغذائية في تخفيض مستوى الأنسولين في الدم، وعدم السماح بارتفاعه. وعندما يمارس الشخص الرياضة، يفرز جسمه هرمون لحرق الدهون - الأدرينالين، وعندما يتناول الحلويات، يفرز جسمه هرمون الأنسولين الذي يساعد على تخزين الدهون. أي أن مهمتنا في هذه الحالة تكمن في تخفيض الأنسولين قدر الإمكان، مقابل زيادة إفراز هرمون الأدرينالين. لذلك من المهم الامتناع عن تناول الحلويات".



وينصح الأخصائي، بتقليل تناول كل مادة محتوية على السكر أو الأمتاع عن تناولها مؤقتاً؛ البطاطا، الأرز الأبيض، الخبز بأنواعه، عصائر الفواكه. ويمكن استثناء الخضروات والعصائر الطازجة والعسل من هذه القاعدة، مع ممارسة النشاط البدني. ويقول، "يجب على الشخص التحرك كثيراً والمشي على الأقل خمسة كيلومترات في اليوم، وهذا يكفي في المرحلة الأولى. وبعد شهر سيفقد 7-8 كغم من وزنه".



منوعات

العمل

35



تُكمل اللبنانية ميشيل وهبة، دراسة التمثيل والإخراج في فرنسا وتطمح للحصول على الدكتوراه كي تعمل في التدريس إلى جانب التمثيل لأن الفن لا استمرارية فيه كما تقول ولا يُطعم خبزاً دائماً.

بدايةً وهبة كانت من خلال بطولة فيلم (يارا) الذي فازت عن دورها فيه بالجائزة الذهبية في مهرجان (لوكارنو)، وبعدها انتقلت إلى الشاشة الصغيرة والمنصات، ولكن حلمها هو الإخراج الذي ستسعى إلى تحقيقه لاحقاً.

الدراسة تُنمي الموهبة وتُساعد الممثل على إبرازها بالشكل الصحيح

ميشيل وهبة: الدراما اللبنانية قوية على مستوى الإخراج والإنتاج والتمثيل



• متخصصة في الإخراج والتمثيل، ولكن كيف وصلت الفرصة إليك للمشاركة في أول مسلسل تلفزيوني؟
- كنت في السنة الجامعية الثانية، وبالصدفة نشروا (بوست) على (فيسبوك) يطلبون فيه إجراء (كاستينغ) لحاجتهم لممثلين في فيلم (يارا) للمخرج العراقي - الفرنسي عباس فاضل، فقبلت وعُرض علي بطولة الفيلم، الذي فزت عن دوري فيه بالجائزة الذهبية عن أفضل ممثلة في مهرجان لوكارنو في سويسرا، كما شارك الفيلم في العديد من المهرجانات حول العالم. من بعده شاركت في مسلسل (بروفا) للمخرجة رشا شربتجي التي طلبتني لاحقاً للمشاركة في مسلسل (ما في)، وبعدها في مسلسل (قارة الفجان) للمخرج محمد جمعة والذي عُرض على منصة شاهد.

• هل تعتبرين أنكم محظوظون كجيل فني لوجود المنصات التي أتاحت الفرصة للتعامل مع عدد كبير من الممثلين خصوصاً الوجوه الجديدة؟
- طبعاً، خصوصاً أنه زاد عدد الأعمال الدرامية التي تُعرض عبرها، بينما كانت الدراما محصورة سابقاً بالتلفزيون.

• وهذا يعني أنكم جيل محظوظ؟
- لا يوجد أحد محظوظ، ولست من الأشخاص الذين يؤمنون بال حظ، بل أؤمن بأن الممثل يجب أن يشتغل على نفسه كي يُثبت نفسه.

• ولكن سابقاً كان هناك ممثلون موهوبون ولكنهم مبعدون عن الدراما؟
- هذا صحيح. الدراما تتطور من سنة إلى أخرى. ويوجد المنصات زاد عدد الأعمال. لكن المشكلة في التمثيل أن لا استمرارية فيه، ويمكن أن يشارك الممثل بثلاث مسلسلات سنوياً كما يُمكن أن يشارك في مسلسل واحد.

• ولذلك قررت أن تنال شهادة الدكتوراه كي تتمكني من التعليم لاحقاً؟
- هذا صحيح.

• لكن هناك من يعتبر أن الدراما اللبنانية تحولت صناعة وأصبحت قادرة على المنافسة ومستقبلها زاهر؟
- الدراما اللبنانية قوية على مستوى الإخراج والإنتاج والتمثيل، وصار المنتجون يفضلون التعامل مع الممثلين الأكاديميين الذين درسوا التمثيل ويمتلكون موهبة كبيرة، لأن المشاهد صار يعرف كيف يُفرق بين الممثل الجيد وبين الممثل الذي يملك شكلاً جميلاً فقط.

• بدايتك كممثلة لتلفزيونية كانت مع ريان الحركة من خلال مسلسل (بروفا). كيف تقارنين بين تجربتيكما خصوصاً أنها متخصصة في الإعلام ولكنها اختارت التمثيل؟
- الإعلام قريب من مجال التمثيل، ومع الوقت والخبرة يُمكن أن يكتسب الشخص مهارات تمثيلية.

• من يلفتك بين الوجوه الجديدة؟
- لا يمكن أن نعتبر أن ريان من الوجوه الجديدة لأن في رصيدها مجموعة من الأعمال.

• هي ممثلة بارعة وعرفت كيف تثبت نفسها وتبرهن عن موهبتها، من خلال الأدوار التي لعبتها.

• وماريتا الحلواني؟
- حظيتُ بترحيب كبير من الجمهور عبر (السوشيال ميديا) وهو أحبها وتقبتها. هي تتمتع بالموهبة وتمكنت من إثبات نفسها.

• ولو كنتُ أعمل في الإخراج، لفضلتُ التعامل مع الوجوه الجديدة، لأنها تملك شغفاً كبيراً.

• والموهبة لا تحتاج إلى دراسة؟
- هذا صحيح، ولكن الدراسة تُنمي الموهبة وتُساعد الممثل على إبرازها بالشكل الصحيح.

• كل الممثلين يخضعون حالياً لدورات تمثيل؟
- هذا صحيح، وهي مفيدة جداً.

• أنا مثلاً درست الإخراج وأشارك بالعديد من الدورات الخاصة بالإخراج.

• هل يمكن أن تعمل في الإخراج لاحقاً؟
- طبعاً هو الحلم الذي أسعى من أجله في المستقبل، وأنا حالياً أخزن طاقة وتجربة وشغفاً من أجله.

• وبالنسبة إلى السينما؟
- تلقيتُ عرضاً للمشاركة في فيلم من إنتاج سويسري، ولكن ظروف (كورونا) أرجأت كل شيء.

• وما مشاريعك للفترة المقبلة؟
- أنا موجودة حالياً في فرنسا من أجل (الماستر) وسأعود إلى لبنان خلال الأيام المقبلة، وهناك مجموعة مشاريع بانتظاري وسأعطي موقفي منها لاحقاً.



الانتهاء من تصوير مسلسل "الحرامي 2" لرانيا يوسف ويومي فؤاد

انتهى فريق عمل مسلسل "الحرامي 2" من التصوير أمس الثلاثاء، حيث جمعت المشاهد الأخيرة بين الفنان أحمد داس ورنا رئيس وباقي فريق العمل، وبعد الجزء الثاني هو تكملة للأول مع سرد أحداث جديدة في إطار درامي مشوق وبه طابع من الكوميديا، ومن المقرر أن يعرض العمل قريباً، بعد الانتهاء من مراحل مونتاجه ومكساجه.

وتدور أحداث المسلسل في 10 حلقات، ويتناول قصة لص شاب يجسد دوره الفنان أحمد داس، يحاول سرقة شقة الفنان بيومي فؤاد وزوجته رانيا يوسف، وتسوء حظه أنه تم الإمساك به، وظل متواجداً في المنزل متفقلاً بين الغرف وبمساعدة الابنة التي تجسد دورها رنا رئيس حيث تقع في حبه وتتعلق به ويتغير تفكير هذا الحرامي بسببها ويساعدها.

مسلسل "الحرامي 2" يخرج أحمد الجندي وهو بطولة رانيا يوسف، بيومي فؤاد، رنا رئيس، أحمد داس، كارولين عزمي، أحمد فتحي وعدد من ضيوف الشرف، والعمل تأليف أحمد فوزي صالح ومحمد بركات.



أنغام: "أنا بعته كثير"؛ فكرة مختلفة بها حالة إنسانية صادقة وقوية

علقت النجمة أنغام، على طرح أغنياتها الجديدة، بعنوان "أنا بعته كثير"، قائلة: "بدور على الفكرة المختلفة التي متقلتش قبل كده.. هي حالة إنسانية وصادقة قوي، وحببتها من أول ما سمعتها".

وأضافت أنغام، خلال مداخلة هاتفية مع الإعلامي يوسف الحسيني عبر برنامج التاسعة، المذاع على القناة الأولى المصرية: "كليب الأغنية بسيط وفيه حركة وتعبير، وبنحاول نعمل حاجة مختلفة شوية، ومش نحط الكلام على رسوم متحركة، والفيديو كليب مش قل ولكن فكرته مكلمة جدا، وبنحاول نخلي فكرة الكليب بسيطة وأغنية لتوصيل المعنى للأغنية".

وتابع: "لو الأغنية تستدعي لفيديو كليب بمبالغ كبيرة هنعمل لها الكليب، أن الحفل على مسرح النافورة بدار الأوبرا المصرية يوم 1 يوليو، ومتقابلة الفترة الجاية الناس تاخذ التظلم عشان الدنيا تفتح، وأخذت الجرعة الأولى من اللقاح كورونا ومطمئنة 50%".

وتواصل النجمة أنغام، الترويج لأغنياتها الجديدة بعنوان "أنا بعته كثير"، والتي طرحتها عبر فنانها الرسمية بموقع يوتيوب، حيث نشرت صوراً جديدة لها عبر حسابها الشخصي بموقع إنستجرام، وكتبت بعض كلمات الأغنية قائلة "وهلوم على مين وهغلط مين، مش هافتح بقي معاه طب أعاتبه بأي عين".

وطلبت أنغام في البوست الذي نشرته عبر حسابها من الجمهور سماع الأغنية "اسمعوا أغنيتي الجديدة" "أنا بعته كثير" على فنانتي الرسمية على اليوتيوب، لتحصده عدد كبير من التهاني والتبريكات.

كما تستعد النجمة أنغام لإحياء حفل غنائي كبير، لأول مرة على مسرح النافورة بدار الأوبرا المصرية يوم الخميس الموافق 1 من شهر يوليو المقبل في تمام الساعة الثامنة مساء بمصاحبة المايسترو العالمي هاني فرحات.

الفكر

فوائد شرب الماء الدافئ على الريق يوميا

أعلنت الدكتورة زهرة بافلوفا، أخصائية الغدد الصماء، أن شرب كوب ماء دافئ على الريق كل يوم بعد الاستيقاظ من النوم، هو أفضل عادة، لأنها تحسن الحالة الصحية العامة للجسم.

وتؤكد الأخصائية، على أن درجة حرارة الماء يجب أن تكون حوالي 40 درجة مئوية وليس بدرجة حرارة الغرفة أو أبرد.

وتقول، " يعود السبب، إلى أن درجة حرارة الجسم الداخلية هي 38 درجة مئوية، والماء بدرجة حرارة الغرفة تكون حرارته 24-26 درجة مئوية، أي يكون باردا للجسم، لذلك عند شربه يسبب تشنجات

بسيطة في عضلات الجهاز الهضمي، وكلما كانت درجة حرارة الماء أقل تزداد شدة هذه التشنجات. وهذا يمس بالدرجة الأولى قنوات الحرارة، التي هي بحد ذاتها صغيرة، وأي تشنج بسيط يسبب انسدادها بعض الوقت".

وتضيف بافلوفا، بأن نمط الحياة الذي يتسم بالخمول وقلة الحركة والتغذية السيئة، يسبب تفاقم مشكلات الحرارة أكثر. ولكن شرب كوب من الماء الدافئ بدرجة حرارة تقل عن 60 درجة مئوية، يحسن الحالة كثيرا.

كما أن شرب الماء الدافئ على الريق يؤثر إيجابيا في عمل الجهاز الهضمي.



علامات على جلد اليدين تشير إلى تطور السكري

يسبب مرض السكري حدوث تشوهات في جلد اليدين. لذلك يمكن للشخص بصريا تحديد ما إذا كان يعاني من ارتفاع مستوى السكر في الدم أم لا. وتشير صحيفة Daily Express استنادا إلى بيانات الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية، إلى أن ظهور تغيرات مميزة على جلد اليدين كالتي تظهر في حالة مقدمات السكري وعند المصابين فعلا بالسكري. فعند ارتفاع مستوى السكر في الدم، يشعر الشخص بأن جلد الجانب الخلفي لراحة اليد "مشدود" وكأنه مغطى بطبقة من الشمع، ما يصعب عليه ثني أصابعه.

ويشير خبراء الأكاديمية، إلى أن اهمال هذه الحالة لفترة طويلة، يؤدي إلى الشعور بوجود "حصى" في نهايات الأصابع.

ويوضحون، " يمكن أن تنتشر التشوهات والتغيرات الجلدية في جميع أنحاء الجسم وتظهر على اليدين والساعدين أيضا".

ووفقا لهم، يبدو الجلد المصاب، عند لمسه، مثل قشر البرتقال. كما يمكن أن يشير ظهور نتوءات صلبة صغيرة على الجلد تشبه حب الشباب، إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. ومع تطور المرض يمكن أن تتحول إلى مناطق متورمة صلبة صفراء أو حمراء أو بنية اللون.

حلول لتقوية الأسنان وتبييضها

تستعد مجموعة باحثين من جامعة واشنطن لإجراء اختبارات سريرية لـ "حلولي" جديدة تقوي مينا الأسنان وتجعلها أكثر بيضاء. وهذه "الحلولي" بطعم التوت.

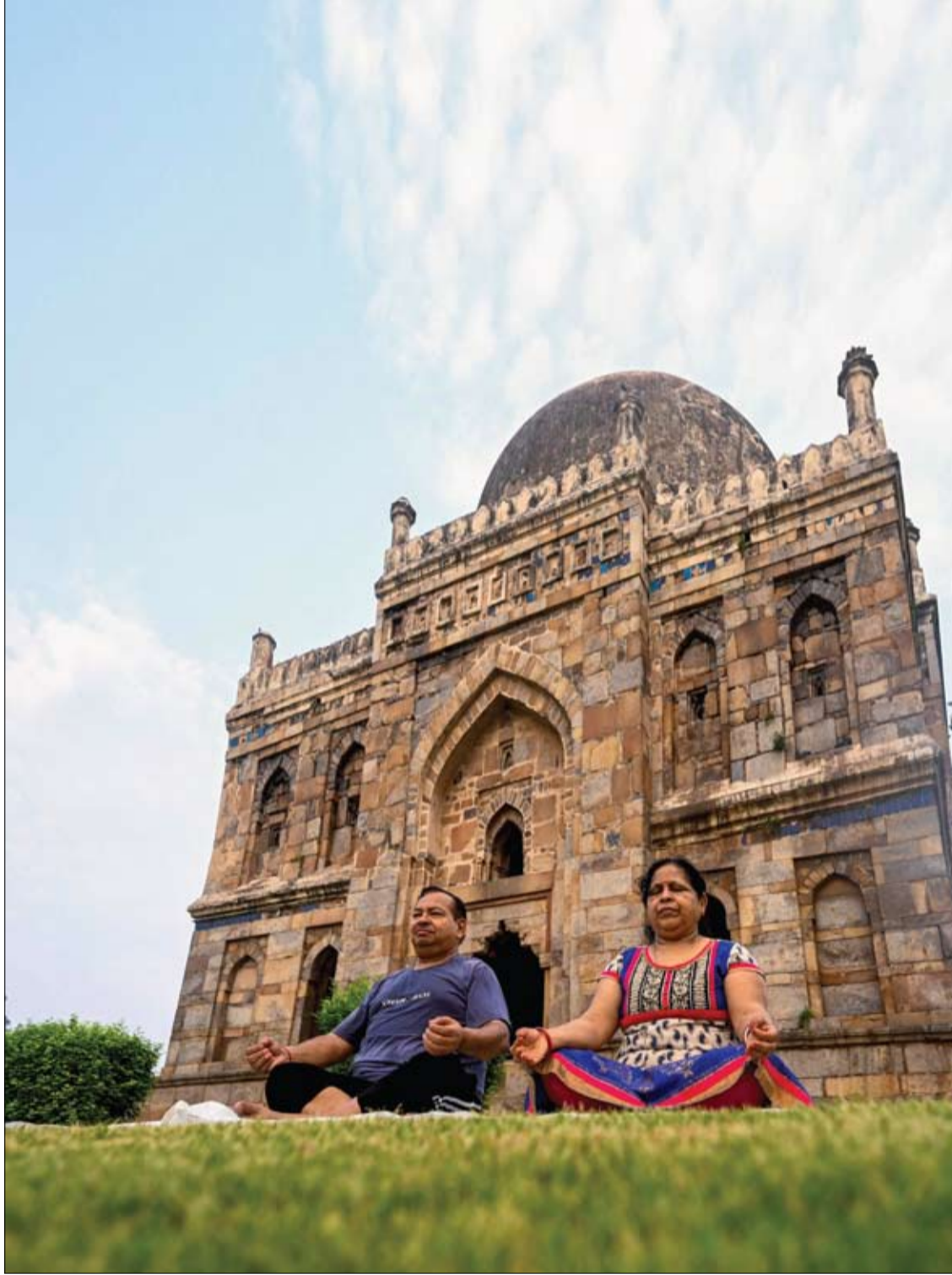
ويشير الباحثون، إلى أن نجاح هذه الاختبارات يعني ظهور منتج جديد في الأسواق، مفيد للأسنان، بطعم التوت الذي يحبه الصغار والكبار على حد سواء.

وتحتوي هذه "الحلولي" على بيتيد معدل وراثيا (سلسلة من الأحماض الأمينية) وأيونات الفوسفور والكالسيوم التي تدخل في تركيب مينا الأسنان، التي تنكشف أجزاء الأسنان الرئيسية-العاج عند تضررها، ما يزيد من فرط حساسيتها وتسوسها وأمراض اللثة. وقد حصل الباحثون على هذا البيتيد الجديد من بروتين الأميلوجينين، الذي يدخل أيضا في تركيب مينا الأسنان وملاطها.

ويشير الباحثون، إلى أنه عند دخول هذا البيتيد إلى تجويف الفم يرتبط بخلايا مينا الأسنان المتضررة، دون أن يمس الأنسجة الرخوة المجاورة. وأن قطعة "حلولي" علاجية واحدة في اليوم تحافظ على مينا الأسنان بحالة صحية جيدة، وقطعتين تساعدان على إصلاح طبقة المينا التالفة، بالإضافة إلى جعل الأسنان أكثر بيضاء.

وتتميز هذه "الحلولي" بعدم احتوائها على بيروكسيد الهيدروجين، كما في المستحضرات المستخدمة في تبييض الأسنان. لأن استخدام بيروكسيد الهيدروجين فترة طويلة يضعف مينا الأسنان، في حين "الحلولي" الجديدة تقويها.

ويخطط الباحثون، لصنع مادة هلامية أساسها بيتيد معدل وراثيا أو محلول، لعلاج حساسية الأسنان، لتنمية طبقة مينا جديدة، تحمي الأسنان، بخلاف المستحضرات الحالية التي توقف حساسية الأسنان مؤقتا.



زوجان يؤديان تمارين يوغا في إحدى الحدائق خلال يوم اليوجا العالمي في نيودلهي. ا ف ب

قرأت لك

القهوة



توصلت دراسة كورية جنوبية إلى فوائد جديدة لمشروب الصباح المفضل القهوة، فبالإضافة إلى استعماله منبها ومنشطا للدماع قد يفيد أيضا في محاربة أمراض، منها ألزهايمر، ومشاكل أخرى.

وأجرى باحثون من جامعة سول ومستشفى دونجتان ساكريد هارت في جامعة هاليم دراسة عن تأثير القهوة على جسم الإنسان، وتضمنت الدراسة فئة من البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و90 عاما. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى ظهور بروتين (بيتا-أميلويد) لدى 17.6% من الأشخاص الذين يتناولون كوبين من القهوة على الأقل يوميا، في حين ارتفعت نسبة وجود هذا البروتين إلى 27% لدى الأشخاص الذين يتناولون أقل من كوبين من القهوة يوميا.

ويرتبط وجود هذا البروتين بزيادة احتمالات الإصابة بمرض ألزهايمر الذي يصيب الأشخاص ما فوق سن الخمسين عاما.

وبالإضافة إلى مقاومة القهوة مرض ألزهايمر وداء الشلل الرعاش (باركنسون) فإن لها فوائد عديدة حسب ما ذكر موقع (ساينس ديلي) (Science daily)، حيث إنها تساعد في محاربة تراكم الدهون، وعلاج السمنة، وتقليل الدهون الثلاثية في الدم.

سؤال وجواب

- ما لون حجر الزمرد؟
- أخضر
- من هو المخترع النابغة اللبناني؟
- حسن كامل الصباح
- كلمة بنطلون إلى أي لغة يرجع أصلها؟
- اللغة الإيطالية
- ما هو أضخم بناء في العالم؟
- سور الصين العظيم
- من الذي بنى تمثال أبو الهول في مصر؟
- خفرع
- كلمة أستاذ التي تعني (معلم) إلى أي لغة تنتمي؟
- اللغة الفارسية

هل تعلم؟

- القلب يدق في الدقيقة من 60. 80 مرة و في العام الواحد يدق 40 مليون مرة.
- مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير .
- هنالك نوعا من الجليد لا ينصهر بل يتبخر، إنه الجليد الجاف.
- سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- شجرة المنغروف، وهي شجرة استوائية ، تعد واحدة من الأنواع القليلة التي يمكن أن تنمو في المياه المالحة.
- الأول من إبريل (نيسان) يدعى عندنا كذبة إبريل ، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة ، وفي فرنسا يوم السمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في أسبانيا فيدعى بيوم الغفل.
- ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أكثر من نصف إنتاج العالم من الفضة يتم استعماله كيميائيا في صنع أفلام التصوير والمرايا.
- هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسمك الصلبي بإمكانه ابتلاع إنسان كامل.
- البعوض يفضل لدغ الناس ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر
- البيغاء من دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك منقارها لأعلى وأسفل أما الطيور الأخرى فإنها تحرك منقاراً واحداً.

قصة بانعة الحليب

كان هناك بانعة حليب تدعى نعمة فكانت تأتي إلى شارعنا لتبيع الحليب، كان كل ما فيها جميل... وجهها صوبحا وإبتسامة عذبة جميلة وكلمة طيبة ونداء بصوت جميل ينتظره جميع من في الشارع وحلبيا طازجا عندما تأتي به ينزل الجميع بأوانيهم للشراء فتفرغ كل ما معها في شارعنا وتعود لبيتها مسرورة سعيدة .. وفي وسط هذا كله كان هناك مجموعة من الأطفال ينتظرون دائما قدمها فيسيرون بجانبها وعندما تنادي على الحليب يقلدها الجميع خاصة فتاه تدعى سعاد فكانت تقلد صوتها تماما فيضحك الأطفال وتضحك نعمة .

جاء وقت لم تحضر فيه نعمة لبضعه ايام فقلق الجميع عليها فأخذوا يتساءلون عما بها وهم قلقون.. بعد يومين جاءت نعمة وهي تحمل الحليب لكنها كانت متعبة ومرضية ،وعند أول الشارع قابلها الأطفال بفرحة غامرة وسلام ورحية، ففاجأهم بأنها لا تستطيع الكلام.. هنا سكت الجميع حزنا.

حسنا وماذا سنفعل الان كيف سيباع كل هذا الحليب.. لا تقلقوا... كانت هذه سعاد.. قالت ستسير نعمة وهي تحمل الحليب وستسير معها، سأنادي انا على الحليب، وصفق الجميع فرحين وساروا جميعهم يهلمون جاءت نعمة، جاء الحليب، اخذت سعاد تستعرض نغمتها الجميل، وهي تنادي على الحليب ونعمة تضحك حتى تم بيع الحليب كله مع سلامات واشواق وتحيات سكان الشارع وسرورهم وضحكهم لما فعلته سعاد، ومن يومها لم تنس نعمة هذا المعروف، ومن يومها ايضا وسكان الشارع يقولون لسعاد يا نعمة.

