الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الإثنين ٤ تموز ٢٠١٦ | الموافق ٢٩ رمضان ١٤٣٧ هـ | العدد ٢٤٣٢ السنة العاشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع | www.alwatan.sy

Al-Watan | Daily Syrian Independent Political Newspaper | July 4, 2016 | No. 2432 | 10th year

جورج وسوف أفرج عن دعاء «أسماء الله الحسنى»

مع حلول آخر أيام شهر رمضان المبارك طرح سلطان الطرب جورج وسوف دعاء «أسماء الله الحسنى» عبر قناته الرسمية على اليوتيوب.
الدعاء ترقبه الجمهور مع بداية الشهر الفضيل وشغل به الوسوف الوسائل الإعلامية العربية مع إعلانه عنه وفي ساعات قصيرة جداً استطاع عقب طرحه من تحقيق نسبة تداول عالية جداً عبر الشبكات الإلكترونية كافّة.
نفيد بالذكر أن الوسوف يستعد أيضاً لإطلاق تطبيق «يوميات سلطان الطرب» عبر أسواق ومتاجر Apple وAndroid في خطوة مميزة وأولى من نوعها في العالم العربي.

ماذا يختبئ تحت أظفارنا؟

نعلم جميعاً أن غسل اليدين يعتبر من الأمور البديهية لحماية أنفسنا من الجراثيم والبكتيريا، لكن ما نجهله هو أنه ليس بالطريقة المثلى لمنع انتشار الجراثيم والبكتيريا تحت الأظافر.
فقد اكتشف الباحثون عام ١٩٧٠، أن البكتيريا تعاود الظهور رغم غسل اليدين، وتتجمع تحت الأظفار وتسمى دروع الكيراتين الرقيقة، ولهذا فإن الأظفار هي المأوى الآمن للبكتيريا.
وأعد ٣ باحثين في جامعة «بنسلفانيا» التابعة لقسم الأمراض الجلدية، دراسة مسحية سنة ١٩٨٨، وراقبوا أيدي ٢٦ متطوعاً، فوجدوا أن تلك المنطقة تحت الظفر تعتبر من أبرز المساحات لاستقطاب البكتيريا.
وفي هذا الصدد، أثبت الباحثون أن مئات الآلاف من البكتيريا تختبئ في الإصبع عازين سبب ذلك إلى الفراغ الحاصل بين الجلد والظفر ما يخلق بيئة مثالية لنمو وانتشار هذه الكائنات الدقيقة.

مهند قطيش يعيش «هواجس عابرة»

بدأ الفنان السوري مهند قطيش تحضيراته لإخراج مسلسل جديد بعنوان «هواجس عابرة» عن نص كتبه بمشاركة حسن مصطفى.
وكشف قطيش عن أن العمل اجتماعي إنساني (منفصل متصل)، سيقدم بأسلوب كوميدي بسيط بعيد عن المبالغة أو التهريج، ومعظم مشاهده ستنفذ داخل بناء محدد إلى جانب بعض المشاهد التي ستصور في العديد من الأماكن الخارجية، وستنتقل كاميراته خلالها بين محافظتي دمشق والسويداء.

أيمن عبد السلام ... مرحلة جديدة

الممثل الشاب أيمن عبد السلام في مسلسل «تحت الحزام»، علماً أنه ظهر خلال الشهر الكريم بعملين آخرين هما «الندم» و «أحمر».

نصائح لتجنب ضربات الشمس

تزداد في فصل الصيف ومع ارتفاع درجات الحرارة حالات ضربة الشمس التي قد تشكل خطورة على حياة الأشخاص ولاسيما الأطفال ما يستدعي حسب الأطباء اتخاذ إجراءات بسيطة للوقاية منها وتخفيف أعراضها.
رئيس دائرة الرعاية الصحية بمديرية صحة حمص الدكتور عبد المؤمن قشلق نصح بعدم الخروج من المنزل إذا كانت درجة الحرارة مرتفعة في الخارج والحرص في حال الخروج على ارتداء ملابس خفيفة ذات ألوان فاتحة لتعكس الحرارة وقبعة كبيره لتحجب الشمس واستخدم كريمات واقية من أشعة الشمس بعامل حماية ٣٠ درجة أو أكثر.
وأكد في حديثه لـ«سانا» أنه يجب الانتباه في حال كان لون البول غامقا لأنه يدل على الإصابة بالجفاف ما يحتم الإكثار من شرب المياه والسوائل بكثرة وتجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة من الكافيين واللجوء إلى مكان جيد التهوية وخصوصاً في أوقات الظهيرة واستخدام الستائر للتقليل من دخول أشعة الشمس للمنزل.
ويشكو المصاب بضربة الشمس حسب قشلق من صداع ودوار وغثيان وسرعة ضربات القلب وتشنجات العضلات والارتباك والهلوسة وقلة التعرق رغم ارتفاع الحرارة وجفاف البشرة واحمرارها وضعف وتشنج العضلات وصعوبة البلع والتنفس وأحياناً قد تتطور الأعراض لتصل إلى فقدان الوعي والإغماء.
وأوضح قشلق أن ضربات الحرارة تعرف طبياً بارتفاع درجة حرارة الجسم لتصل إلى ٤١ درجة مئوية يصاحبها بعض الاختلال بوظائف الجهاز العصبي بالجسم. وعن الإسعافات الأولية التي يمكن توفيرها للمصاب أشار إلى إمكانيات القيام بعدة خطوات قبل نقل المصاب لأقرب مركز صحي منها نزع الثياب الضيقة عنه ونقله إلى مكان بارد وجيد التهوية وترطيب جسمه بالماء واستخدام كمادات المياه الباردة أو الثلج على منطقة العنق والإبط والظهر لكونها مناطق غنية بالأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد ما يسهم في خفض درجة حرارة جسمه بشكل أسرع.
وحذر قشلق من مخاطر ضربات الشمس وخاصة عند الأطفال الصغار وكبار السن لكونهم أقل استجابة لتغيرات الحرارة من غيرهم كما أن المصابين بالأمراض القلبية وارتفاع ضغط الدم أو السكر والكلى والرئة أكثر عرضة للإصابة بضربات الشمس وترفع أيضاً بعض الأدوية كالمهدئات ومدرات البول وأدوية الضغط والقلب ومضادات الهيستامين خطر الإصابة.

الذهاب إلى المرحاض مع مجلة أو كتاب له عواقب سيئة

أعلنت منظمة المرحاض العالمية وهي التي تتولى مهمة تحسين خدمات النظافة الصحية في العالم، واستناداً إلى إحصاءاتها، أن الإنسان يتردد إلى المرحاض بمعدل ٢٥٠٠ مرة تقريباً كل سنة، على أساس ٦ إلى ٨ مرات يومياً.
ولفتت إلى أنه إذا قمنا بحسابات الجمع والضرب، وجدنا أن هذا يعادل ثلاث سنوات من عمرنا تقريباً، مشيرة إلى أن معدل الوقت الذي يمضيه النساء في المرحاض بين دقيقتين و٣٣ ثانية و٣ دقائق. أما الرجال فيتراوح معدل الوقت بالنسبة لهم بين دقيقة و٢٤ ثانية ودقيقة و٥٣ ثانية.
ولاحظ فريق من الخبراء البريطانيين أن عادة الذهاب إلى المرحاض مع مجلة أو كتاب في اليد تؤدي إلى عواقب سيئة على الصحة منها ظهور البواسير.
وأوضحوا أن الجلوس على كرسي الحمام لوقت طويل هي عادة تزيد الضغط على بعض العضلات الداعمة للشرج، ما يسبب تهيجاً للمنطقة ويدفع البواسير للظهور.
وذكروا أنه من الأفضل أن نمضي ٦ دقائق كحد أقصى لقضاء حاجاتنا بما فيها وقت التنظيف وغسيل اليدين.

سيلفي تودي بحياة سائح

لقي سائح ألماني مصرعه عندما حاول التقاط سيلفي في منطقة أثرية بالبيرو.
وفي التفاصيل أن السائح الألماني أوليفر بارك كان يحاول التقاط صورة سيلفي مع قفزة على قمة يبلغ ارتفاعها ١٠٠ متر في وادي «ماتشو بيتشو» متجاهلاً تحذيرات السلامة، ما أدى إلى انزلاق قدمه وتدحرجه في الوادي حيث لقي مصرعه.

ثقب الأوزون ينكمش فوق القطب الجنوبي

كشفت دراسة حديثة أن ثقب الأوزون الموجود فوق القارة القطبية الجنوبية بدأ في الانكماش والانحسار.
ووجدت الدراسة التي أجراها معهد ماساتشوستش بالولايات المتحدة أن ثقب الأوزون انكمش بمقدار أربعة ملايين كيلومتر مربع منذ عام ٢٠٠٠ وهي مساحة تماثل مساحة الهند.
وتعزو الدراسة انكماش ثقب الأوزون إلى الانخفاض المتواصل لمركبات كربونات الكلوروفلور وهي المواد الكيميائية المعروفة اختصاراً باسم / سي إف سي / التي تنبعث من الثلاجات ومثبتات الشعر وغيرها من عبوات الغازات المضغوطة حيث وقعت الكثير من دول العالم على بروتوكول مونتريال عام ١٩٨٧ الذي حظر استخدام تلك المواد.
بدورها قالت الباحثة الرئيسية في الدراسة سوزان سولومن أن النتائج شكلت مفاجأة كبرى وغير متوقعة مشيرة إلى أن التعاون الدولي لحماية البيئة وضع كوكب الأرض على الطريق نحو الشفاء.
واكتشف ثقب الأوزون للمرة الأولى في خمسينيات القرن الماضي ووصل إلى حجمه الأقصى في تشرين الأول ٢٠١٥ بسبب ثوران بركان كالوبكو في تشيلي وفق ما أكده العلماء.

سيرين عبد النور أمام الكاميرا مجدداً

تستعد النجمة اللبنانية سيرين عبد النور للوقوف مجدداً أمام الكاميرا لتصوير أغنية جديدة تستعد لطرحها خلال موسم الصيف الجاري.
وفي التفاصيل تقوم عبد النور بتصوير أغنيتها الجديدة «بحبك يا مهذب» بعد أسبوعين تقريباً تحت إدارة المخرج حسن غدار، وتتعاون بالأغنية مع الفنان الشامل سليم عساف من حيث الكلمات واللحن وهي أغنية راقصة تناسب أجواء موسم الصيف.

البطيخ «قاهر العطش»

عند تناول البطيخ، فإنك لا تنعم فقط بفاكهة لذيذة الطعم تقهر حرارة الجو في فصل الصيف، إنما تتعدى فوائد هذه الثمرة الكبيرة ذلك بمراحل، حيث يخفف من حدة العطش عند تناوله ضمن وجبة السحور خلال صيام الشهر الكريم.
وفضلاً عن احتوائه على فيتامينات «أ» و«ب» و«سي» وعنصر البوتاسيوم، أشارت دراسات حديثة إلى أن مادة الليكوبين، وهي نوع من أنواع الكاروتين توجد في بعض النباتات وتكسبها اللون الأحمر، لها فوائد كبيرة للقلب والأوعية الدموية.
ويقلل الليكوبين خطر السكتات القلبية كما أن له دوراً في تقليل ضغط الدم، والوقاية من بعض أنواع الأورام.
ويمكن الحصول على الليكوبين من الطماطم ولاسيما المطهية، لكن بين الثمار الطازجة لا يوجد أفضل من البطيخ لإمداد الجسم بها، حسبما تقول الأستاذة في جامعة نورث كارولينا الأميركية بينيلوبي بيركينز فيازي.
وتضيف الباحثة: كلما زادت حمرة البطيخ ارتفعت فيه نسبة الليكوبين، كما أن البطيخ القليل البذر يحتوي كما أكبر من هذه المادة.
يشار إلى أن مادة الليكوبين لا يمكن للجسم إنتاجها، وهي تمتص بسهولة إذا كان مصدرها البطيخ مقارنة بباقي الثمار كالطماطم، حسب دراسة حديثة. أضف إلى ذلك أن البطيخ فاكهة قليلة الألياف بخلاف معظم الخضراوات والفواكه، كما أنها خالية تماماً من الدهون، وتبلغ نسبة الماء بها أكثر من ٩٠ بالمئة، وتحتوي على نسبة قليلة للغاية من السعرات الحرارية.
ومن جهة أخرى قللت الباحثة جينيفر ماكدانيل من أكاديمية التغذية الأميركية، من مخاوف احتواء البطيخ على السكر، مشيرة إلى أن كمية السكر في البطيخ أقل من الفواكه الأخرى. وقالت إن كوباً من مكعبات البطيخ يحتوي فقط على نحو ٩ غرامات من السكر، في حين تحتوي ثمرة الموز المتوسطة الحجم نحو ١٥ غراماً.

قرية للبيع بـ١,٥ مليون إسترليني

عرضت شركة عقارات بريطانية قرية كاملة في ويلز للبيع، مقابل مليون ونصف المليون جنيه إسترليني، أي ما يعادل سعر بيت عائلي في لندن، مشيرة إلى أن القرية يمكن أن تجني لصاحبها ٦٥ ألف جنيه إسترليني سنوياً إذا تم استثمارها جيداً.
وتقع قرية أبيرليفيني إلى جانب منجم صخري في غابة ديفي بمنطقة غوينيد شمال غرب ويلز، وتضم ١٦ منزلاً بني بعضها لعمال المنجم.

ميغان فوكس تتراجع عن قرار طلاقها

يبدو أن النجم براين أوستن جرين نجح أخيراً في استمالة قلب زوجته إليه. ووفقاً لمجلة «بيبول» الأميركية، قررت نجمة الإغراء الشهيرة ميغان فوكس العدول عن قرار انفصالها عن زوجها أخيراً.
وأوضح مصدر خاص للمجلة أن الثنائي يعيشان حالياً في ماليبو مع ولديهما، وتسود السعادة والتفاهم حياتهما، وهما ينتظران حالياً قدوم ابنهما الثالث.
نفيد بالذكر أن فوكس أعلنت مسبقاً حملها بطفلها الثالث من براين أوستن غرين، رغم انفصالهما حينها استعداداً للطلاق.

نزهة في الطبيعة تزيل الاكتئاب

يقلص مكوث نصف ساعة أسبوعياً في الطبيعة من مخاطر نشوء عدد كبير من العلل لدى الإنسان بما فيها أمراض القلب والأوعية والاكتئاب.
ويعاني الأشخاص الذين يتنزهون في الحدائق بشكل منتظم ضغط الدم الزائد أقل من غيرهم بمقدار ٩٪ كما تقل لديهم مخاطر تطور الاكتئاب والإجهاد وأعراض القلق بمقدار ٧٪. ويؤكد المختصون أن مصادقة الطبيعة أصبحت ضرورة حيوية للإنسان المعاصر.
وأشار رئيس فريق الباحثين دانييل شاناخان إلى أن التنزه في الحدائق ينعكس إيجاباً على صحة الإنسان، وهذا أمر معروف جيداً منذ وقت طويل. ومع هذا لم يستطع العلماء إلا مؤخراً فقط تحديد مقدار الفترة الزمنية المطلوبة التي تسمح بتطبيب مزاج المرء.

هل ينقرض البطريق؟

يتوقع العلماء أن تختفي ٦٠ بالمئة من طيور البطريق من فصيلة «اديلي» مع نهاية القرن الحالي نتيجة لذوبان الجليد وارتفاع درجات حرارة المحيط المتجمد في القطب الجنوبي.
فمع نهاية القرن الحالي سيختفي أكثر من نصف هذه الطيور لأن عدة مناطق في القطب الجنوبي التي تعتبر موطنها الحالي ستصبح غير ملائمة لعيشها بسبب ارتفاع درجة حرارة البحر وهطل الأمطار بشكل مستمر وذوبان الجليد. وذكر العلماء أن هناك مجموعة من المناطق التي تقلصت فيها أعداد طيور البطريق بنسبة ٨٠ بالمئة في الوقت الحالي.
تجدر الإشارة إلى أن دراسة أخرى سبق أن أجراها العلماء حول طيور البطريق من فصيلة «ماجلان» بالأرجنتين توصلت إلى أن كتاكيت هذه الطيور تموت بالآلاف بسبب الحرارة المرتفعة والأمطار لعدم امتلاكها حماية من هذا النوع من الطقس.