

## هذا ما حققه كليب جورج وسوف في أيام



| الوطن

يعيش الفنان السوري جورج وسوف نجاح أغنيته الجديدة «حال الجريح» التي طرحها مؤخراً عبر المتاجر الرقمية الكبرى وأثير الإذاعات. وحقق الكليب الخاص بالأغنية أكثر من مليون ونصف مليون مشاهدة في فترة لا تتجاوز العشرة أيام على إتاحة عرضه عبر قناة وسوف الرسمية على موقع «يوتيوب» العالمي للفيديوهات. وكان سلطان الطرب قد طرح كليب «حال الجريح» أثناء زيارته إلى مركز قلب الأطفال بمستشفى الجامعة الأمريكية في بيروت، على أن يعود ريع مردود العمل عبر المتاجر الرقمية إلى جمعية Gift of Life Lebanon. الأغنية من كلمات صابر كمال، ألحان عادل العراقي وتوزيع طوني سابا، أما الكليب فهو من إخراج مايا عقيل.

## «قنبلة موقوتة» تهدد الأجيال القادمة

| وكالات

حذر علماء من أن الأجيال القادمة تواجه «قنبلة زمنية بيئية» ناجمة عن تأثيرات تغير المناخ على إمدادات المياه العذبة. ويمكن أن يستغرق التأثير الكامل للتغيرات التي تحدث اليوم، أكثر من ١٠٠ عام، إلى أن يتم الشعور بها في احتياطات المياه الجوفية في العالم، وفقاً للعلماء. وتأتي المياه الجوفية من الأمطار المحصورة في باطن الأرض، في الشقوق والتفجبات الصغيرة ضمن التربة والرمل والصخور، إضافة إلى النابيع وغيرها من المصادر الطبيعية. وتستغرق الاستجابة لتغير المناخ وقتاً أطول مقارنة مع المياه السطحية، ولكن المياه الجوفية تتضاءل مع انخفاض مستويات هطل الأمطار، ما يؤثر في توافر مياه الشرب في المستقبل، وكذلك الزراعة والصناعة. واعتمد باحثو جامعة كارديف على النتائج الأخيرة في عمليات المحاكاة الحاسوبية في المياه الجوفية، إلى جانب البيانات الهيدرولوجية، ووجدوا أن المياه الجوفية في المناطق الأكثر رطوبة، قد تستجيب لتغير المناخ على نطاق زمني قصير نسبياً. ويوضح الباحثون أن المياه الجوفية ضرورية في الأجزاء الأكثر جفافاً في العالم، حيث كانت إمدادات المياه السطحية محدودة. وقال العالم الرائد الدكتور، مارك كوثفرت، من كلية كارديف للأرض وعلوم المحيطات: «تبين أبحاثنا أن أنظمة المياه الجوفية تستغرق وقتاً أطول بكثير لمواجهة تغير المناخ، من المياه السطحية، وهذا يعني أنه في أجزاء كثيرة من العالم، قد يكون للتغيرات في تدفقات المياه الجوفية بسبب تغير المناخ أمد طويل جداً». واستطرد موضحاً: «يمكن وصف هذا الحدث بأنه قنبلة موقوتة بيئية، لأن تغير المناخ يؤثر في التغذية الحالية، وسيؤثر بشكل كامل في التدفق الأساسي لأنهارنا. ومن الضروري إدراك إمكانات هذه الآثار الخفية في البداية، عند تطوير سياسات إدارة المياه، أو إستراتيجيات التكيف مع تغير المناخ لدى الأجيال القادمة». وتعد المياه الجوفية أكبر مستودع موزع للمياه العذبة في العالم، حيث تلعب دوراً مركزياً في الحفاظ على النظم البيئية والتكيف البشري مع تقلب المناخ وتغيره. ويتم تجديد المياه الجوفية عن طريق هطل الأمطار، من خلال عملية تعرف باسم «إعادة الشحن».

## أيمن زيدان.. نجم في السينما



| الوطن- «ت: أسامة الشهابي»

الممثل والمخرج النجم أيمن زيدان خلال افتتاح العروض الجماهيرية لفيلم «أمنية» في أولى تجاربه الإخراجية في عالم السينما.

## مبادرة أدونيا لتكريم المثقفين



| الوطن

ضمن فعاليات احتفالية أيام الفن التشكيلي السوري أطلقت صالة أدونيا للفنون الجميلة بدمشق مبادرة ثقافية بعنوان «إبداع وثقافة»، يقوم فيها مجموعة من الفنانين الشباب برسم بورتريه لعدد من الشخصيات الثقافية والفنية السورية تقديراً لإبداعهم ومساهماتهم في الحياة الثقافية السورية على مدى العقود الماضية. وتتضمن المبادرة قيام مجموعة من الفنانين التشكيليين الشباب، كل حسب أسلوبه، برسم بورتريه لقامات ثقافية سورية في مجالات مختلفة مثل الأدب والشعر والقصة، وكذلك الموسيقى والغناء، إضافة إلى المسرح والدراما والفن التشكيلي وحتى الآثار. وحسب وكالة سانا فقد قامت أدونيا في شهر كانون الأول الفائت، وضمن الاحتفالية نفسها، بعرض الأعمال الفنية للأطفال المشاركين في ورشات العمل الفنية التي تقيمها الصالة بغرض أن يشاركوها مع الجمهور في هذه المناسبة. يذكر أن احتفالية أيام الفن التشكيلي السوري هي من أهم نشاطات مديرية الفنون الجميلة في وزارة الثقافة وهدفها إقامة فعالية إبداعية وطنية في مجال الفنون التشكيلية.

## دحض فائدة تناول العشاء قبل ساعتين من النوم

| وكالات

يوصي أخصائيو التغذية بتناول العشاء قبل ساعتين على الأقل من النوم، للسماح باستقرار مستويات السكر في الدم. ولكن دراسة علمية جديدة وجدت أن تناول العشاء في وقت متأخر ليس أمراً سيئاً. ووجد الباحثون اليابانيون أن ترك مدة زمنية مدتها ساعتين بين موعد العشاء والنوم، لم يترك تأثيراً في مستويات السكر في الدم على المدى الطويل. وتتبع خبراء جامعة أوكاياما حالة ١٥٧٣ من البالغين الأصحاء، مدة ٣ سنوات، وراقبوا مواعيد وجباتهم وأنماط نومهم وأجروا اختبارات دم منتظمة. وترك معظم المشاركين ساعتين على الأقل بين العشاء وموعد الخلود إلى النوم، ولكن ١٦ بالمئة من الرجال و٨ بالمئة من النساء، تركوا فجوة زمنية أصغر بقليل. وعندما حلل الباحثون نتائج الدم، وجدوا أن موعد تناول الأفراد للطعام لم يشكل فرقا في مستويات السكر في الدم، والتي تعرف باسم «HbA1c»، على المدى الطويل. وكان للوزن وضغط الدم وممارسة الرياضة والتدخين والشرب، تأثير كبير في نسبة السكر في الدم، مقارنة بالفجوة الزمنية الفاصلة بين وجبة العشاء وموعد النوم، التي لم تؤثر بشكل كبير في مستويات «HbA1c». وخلصت الدراسة إلى أنه ينبغي تركيز الاهتمام على الفوائد الصحية والمكونات الغذائية، والحصول على النوم الكافي وتجنب التدخين واستهلاك الكحول وزيادة الوزن، لأن هذه المتغيرات لها تأثير كبير في عملية التمثيل الغذائي.

## غراندي تحقق رقماً قياسياً في أيام



حقق فيديو كليب أريانا غراندي الجديد 7Rings نسبة مشاهدة قياسية في فترة زمنية قصيرة جداً. وتخطى كليب الفنانة الأميركية إيطالية الأصل الـ٦٠ مليون مشاهدة بعد أقل من خمسة أيام على إتاحة عرضه عبر قناتها الرسمية على موقع «يوتيوب» العالمي للفيديوهات.

## ابتكار دواء

## مسكن أقوى

## من المورفين

| وكالات

ابتكر علماء من الولايات المتحدة مستحضراً مسكناً شديد الفعالية، يسمح بتحسين نوعية التخدير لدرجة أفضل من تلك التي يحققها عقار المورفين المستخدم حالياً. ومن المفترض أن يسمح المستحضر الجديد بتوسيع مجال استخدامه وضمان خدمات طبية عالية الجودة، وخاصة للذين يعانون الحساسية. كما أن المادة الفعالة في المستحضر الجديد هي أقل خطراً على الصحة، وفعاليتها أكبر من مستحضرات الأفيون ولا تسبب الإدمان. وأطلق على المستحضر الجديد اسم «AT-١٢١»، وقد اجتاز اختبارات عديدة على حيوانات من ضمنها القردة، وبيئت نتائج الاختبارات فعاليتها في تسكين الألم وفي علاج الإدمان على المخدرات، أي إن عدم الإدمان على مكونات المستحضر الجديد سيجعله واسع الانتشار والاستخدام، ما سيساعد في كبح تعاطي المخدرات. وتستخدم المستحضرات الأفيونية في كبح الشعور بالألم، لأنها تؤثر مباشرة في مستقبلات الدماغ، ولكنها في نفس الوقت تؤثر في مركز المتعة، وتسبب الإدمان بعد عدة جرعات. في حين يكبح المستحضر الجديد الشعور بالألم دون أن يؤثر في مركز المتعة بالدماغ، وهذه الميزة ستجعله أكثر استخداماً وانتشاراً.

## هذا ما يحدث لجسمك

## إذا تناولت البيض يومياً

| وكالات

يبذل الأشخاص الرياضيون جهداً كبيراً أكبر من الأشخاص العاديين، إذ يواطون على أداء تمارين بشكل منتظم ويومي، لذا فإن أجسادهم بحاجة دائماً للطاقة، ومن أكثر النشائج الشائعة والمتداولة في الأوساط الرياضية تناول البيض يومياً، لذا نقدم لكم ما يحصل عليه الجسم من فوائد في حال تناول البيض كل يوم.

يحتوي البيض على كميات كبيرة من البروتين تعزز من قوة القلب، وتمنع الإصابة بمشكلات تتعلق بالأوعية الدموية التي يصاب بها أغلب الرياضيين. كما أنه يحتوي على الفيتامينات النادرة والمفيدة في البيض، وخاصة في صفاره التي يحتاج إليها الجسم الصحي والسليم، إضافة إلى احتوائه على خمسة عشر حمضاً أمينياً، مثل الأحجيين واللوسين وكلاهما له أهمية بالغة في بناء العضلات المختلفة.

ويحتوي البيض على السرعات الحرارية الكافية للرياضيين أو لاعبي كمال الأجسام لإنتاج الطاقة التي تُلزمه لبذل الجهد أثناء التدريب، ولكون لاعبي كمال الأجسام يبذلون جهداً أكثر بكثير من الجهد الذي يبذله الإنسان العادي، فكان لا بد له من الحصول على سرعات حرارية أكثر دون أن يعرض جسمه لأعراض جانبية سلبية.

أما بخصوص الأشخاص غير الرياضيين، في حال تناول بيضتين في اليوم، فيحصل الجسم على نسبة مثالية من مركب كولين الكيميائي، وهو من المواد الأساسية اللازمة لضمان النشاط الطبيعي للدهون الفوسفاتية التي توفر الاتصالات بين خلايا الدماغ، كما يسبب نقص هذا المركب انخفاض الذاكرة. ووفقاً لنتائج العديد من الدراسات العلمية، فإن النساء اللواتي تناولن في سن المراهقة بيضتين يومياً، انخفض خطر إصابتهن بالسرطان بنسبة ١٨ بالمئة.

كما يحتوي البيض على مجموعة فيتامين «بي» التي تضمن صحة الجلد والأظافر والشعر والجهاز العصبي، لذلك فإن البيض مفيد جداً للنساء الحوامل، حيث إنه يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء والأنبوية العصبية للجنين، ويمنع تأخر النمو العقلي للطفل.

كما أن الكوليسترول الذي في البيض غير ضار، لأنه متوازن مع الدهون الفوسفاتية والأحماض الدهنية «أوميغا٣» التي تخفف من مستوى مركبات الدهون الثلاثية، وهي بذلك تخفف خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويساعد مركب اللوتين الذي في البيض على الحفاظ على وظيفة وعمل العينون.

## حقيقة ارتباط براد بيت وتشارليز ثيرون



| وكالات

نفى مصدر مقرب من الفنان الأميركي براد بيت، وجود أي علاقة رومانسية مع مواطنته تشارليز ثيرون، كما تردد خلال الفترة الأخيرة في الصحف الأجنبية. وقال المصدر: إن ثيرون وبرايد مجرد صديقين متحمهما علاقة متيبة وازدادت قوتها مع مرور الزمن حيث يلتقيان بين الحين والآخر. وأشار المصدر عينه إلى أن لديهما أيضاً أصدقاء مشتركين وهو ما يبرر سبب لقاءتهما الدائمة.

## مقتل صحفي في المكسيك

| وكالات

قتل صحفي في المكسيك في أول قضية من نوعها لعام ٢٠١٩، مع تسجيل البلد رقماً قياسياً في جرائم القتل العام الماضي، تعود بمعظمها إلى حروب المخدرات. وقد وجد رافاييل موروا، مدير إحدى الإذاعات المحلية في ولاية باها كاليفورنيا سور، جثة هامة في حفرة، بعد أن كان قد تلقى سابقاً تهديدات بالقتل. وبقيت معظم ملفات هذه الجرائم مفتوحة من دون عقاب مرتكبيها، تماماً مثل ٩٠ بالمئة من جرائم العنف في المكسيك.

## مقاضاة طبيب

## أطلال عمر مريضه

## شهراً

| وكالات

قاضت أسرة مواطن أميركي توفي بمرض الزهايمر طبيبه الذي وصف له مضادات حيوية، عندما كان على قيد الحياة، ما أطلال عمره شهراً كاملاً. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» أن جيرالد غرينبرغ القاطن في نيويورك عرف بمرضه في عام ٢٠١٠. وبعد مرور ستة، عندما كان عمره ٦٣ عاماً، كتب وصية طلب فيها: «عدم حقنه بالسوائل عن طريق الوريد وعدم إعطائه مضادات حيوية» في حال تدهورت صحته. ولم يعد بإمكان جيرالد، بسبب مرض الزهايمر، التعرف على زوجته وولديه عام ٢٠١٦. ونقل جيرالد إلى المستشفى عام ٢٠١٦ لتدهور حالته الصحية، وفقاً لوثائق المحكمة، وكان الطبيب ديفغو إسكوبار وقتها مسؤولاً عن وضعه العام. وأبلغت إدارة المستشفى عائلة المريض بأن حالته البدنية والعقلية تتدهور وغير قابلة للتحسن، لذلك قرر أقارب جيرالد السماح له بالموت بسلام وسلموا نسخة من وصيته إلى الأطباء. وأمر الطبيب إسكوبار بإجراء سلسلة من الفحوصات للمريض وحقنه بالمضادات الحيوية عن طريق الوريد، على الرغم من وصية المريض الموقوتة. وبينت نتائج التشخيص الأولي أن المريض لن يعيش لأكثر من أربعة أيام، لكنه توفي بعد شهر كامل بسبب الجفاف الذي أصابه.