

مسلسل «حارس القدس» قريباً



الوطن

تستعد المؤسسة العامة للإنتاج التلفزيوني والإذاعي لاستئناف عمليات تحضير المسلسل التلفزيوني الذي يروى مسيرة المطران هيلاريون كبتوشي التضالبي في سبيل إعلاء كلمة الحق ونصرة المظلومين. العمل الذي سينصدي لإخراجه باسل الخطيب عن نص الكاتب حسن م يوسف سيجمل عنوان «حارس القدس» حيث سيكون الأضخم في إنتاجات المؤسسة.

مطالبات بتخفيض كمية الملح المسموح باستهلاكها يومياً

وكالات

طالب تقرير أعدته أكاديمية العلوم الوطنية الأميركية بتخفيض كمية الملح المسموح باستهلاكها في اليوم، إلى ٢.٣ غرام، بدلاً من التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية (٥ غرامات).

ويشير الخبراء إلى أن الكثيرين يتناولون كمية من الملح في اليوم أكبر من التي توصي بها منظمة الصحة العالمية، ولا يلاحظون ذلك. ولكن، استناداً إلى التقرير الجديد، فإن تناول ٥ غم من الملح في اليوم له مضار على الصحة، ويعدها الأطباء كمية سامة للجسم، وحسب قولهم، فإنها «تسبب ضرراً قوياً ومباشراً للصحة، كارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية وزيادة النقرس على الدماغ والكلية».

ووفقاً لمعدّي التقرير، يجب تخفيض كمية الملح المسموح بتناولها يومياً إلى ٢.٣ غم، أو أقل. ويقترحون كميات محددة من الملح يومياً للفئات العمرية المختلفة:

- الأطفال (٧-١٢ شهراً) ٣٧٠ ملغم.
- الأطفال (من سنة وحتى ٣ سنوات) حتى ٨٠٠ ملغم.
- الأطفال (٤-٨ سنوات) حتى غرام واحد في اليوم.
- الأطفال (٩-١٣ سنة) ما لا يزيد على ١.٢ غرام.
- للمراهقين فوق عمر ١٤ سنة والبالغين ما لا يزيد على ١.٥ غم.

أعراض غير واضحة لارتفاع ضغط الدم

وكالات

لم تطلق تسمية «القاتل الصامت» على ارتفاع ضغط الدم فعوياً، بل لأنه في كثير من الأحيان يتطور من دون أعراض واضحة يشعر بها الإنسان. ويخبر مختصو مستشفى مايو من أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يحصل من دون ظهور أعراض واضحة، ومن هذه الأعراض غير البارزة: وخز في اليدين أو تخدر مؤقت في الأطراف (خاصة اليسرى)، شعور بالألم خلف عظم القص، الشعور بضربات القلب، نبض الأوعية الدموية في منطقة الصدغ. هذه الأعراض قد تكون إشارة إلى ارتفاع ضغط الدم.

ويضيف المختصون أنه يجب مراجعة الطبيب عند الشعور بتشنجات عضلية ومشكلات في الكلام وضبابية الرؤية وصداغ شديد من دون سبب واضح. لأن إهمال ارتفاع ضغط الدم يسبب مضاعفات عديدة، بما فيها تصلب الشرايين وتجلط الدم وتطور قصور القلب والكلية واحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية.

نادين تحسين بيك داعمة للأخريين



الوطن

الممثلة السورية النجمة نادين تحسين بيك في مسلسل «مسافة أمان» وتجسد شخصية «نها» مثقفة، ودودة، وداعمة للأخريين، لكن الحياة تتغلغل فعلها معها، فتقرر أن تثور على طبيعتها الهادئة المترنة في وجه التحولات الصادمة التي تعيشها.

من دفتر الوطن

من أين يأتي الأمل؟

عبد الفتاح العوض

قلب يسأل من أين يأتي الأمل؟.. وعقل يتقافز أمام إشارات الاستهتام من دون أن يلتقط أي منها.. يقولون الملم هو تاجر الأمل والأكثر صحة لو كان صانع الأمل وليس تاجراً فحسب..

ثمة سؤال يعتبر بشكل أو بآخر جزءاً من إطلالة على المستقبل.. افتراضياً لو عدتم إلى ٢٠١٠.. وشخص ما في جلسة أو مقابلة ما سألك أين ترى نفسك في ٢٠٢٠، أي بعد عشر سنوات..

أياً كانت الأجوبة التي يمكن الحصول عليها من سؤال كهذا؟ وأياً كان الأشخاص الذين تم توجيه السؤال لهم؟ وأياً كانت أعمارهم أو مهنتهم أو طموحاتهم، فلا شك أن أكثر المتشائمين منهم لن يتوقع هذه النتيجة التي وصل إليها؟

عشر سنوات ليست مجرد رقم عادي في حياة الناس فيها ما فيها من كل الكوارث التي عشناها لم تكن على قامة الأمل ولم تكن جزءاً من توقعات أي واحد فنياً.

هل تتوقع أن تكون بهذه الحالة لو سلكت هذا السؤال قبل عشر سنوات؟ بالتأكيد لا أحد منا لديه كل هذا التشاؤم ليتوقع ذلك، ولا أحد امتلك سوداوية النظرة التي يمكن أن تقوده لهذه التوقعات.

طيب.. الآن وفي لحظة ما يمكن أن تلرحر على نفسك هذا السؤال مجدداً، كيف ترى نفسك بعد ١٠ سنوات؟

من الطبيعي جداً أن تتوقع أن مستقبلنا أفضل، وأن الأمور تتحسن وأن شيئاً جميلاً سيجد..

هذا هو الطبيعي لتصرفات البشر، فدوماً ثمة أمل يقودهم للتغاول بالمستقبل. فمن أين يأتي الأمل؟

من حيث الواقعية وإذا نظر الإنسان إلى مجمل الحياة العامة فلن يجد الكثير مما يدعو للأمل.. فمعظم القضايا الكبرى لم تجد طريقها للأفضل، معظم أحلامنا تكسرت.

ومع ذلك نستمر بالأمل!

فما السر وراء ذلك؟

بصراحة مطلقة أول الأسباب وراء سلوكنا طريق الأمل يعود إلى كونه الطريق المتوافر للاستمرار بالحياة، فطباع البشر أن يبقى لديهم جذوة الأمل التي تحرك فيهم كل الأشياء التي تساعد على استمرار ما تبقى من الحياة.

فما البديل عن الأمل؟

إذا كان اليأس والتشاؤم والاكتئاب هي البديل المتوافرة بديلاً من الأمل، فإننا في هذه الحالة نحكم على أنفسنا بشيء يشبه الموت.

لكن هل الأمل المكاذب يشكل حالة صحية أم إن الواقعية بكل ما فيها من سوء هي الحالة الصحية؟

مثل طبيب يقول لمريض: لن تعيش فترة طويلة، أو يقول له: لدينا أمل بأن وضعك الصحي يتحسن رغم أنه يعلم أن ذلك يحتاج إلى معجزة.

الذين يمتلكون الإيمان لديهم أسباب كافية للأمل فآية «لعل الله يحدث أمراً» ومفهوم التوكل على الله يقدمان أكثر الأدوية فعالية للأمل.

لكن ثمة سبب آخر وجيه للأمل، وأنه لا بديل من الأمل.

في الحالة السورية من أين يأتي الأمل؟

بصراحة، يأتي الأمل من أننا استطعنا تجاوز السنوات الأصعب والأكثر شراسة، على الأقل كل الذي مررنا به ليس إلا مخاض الولادات الجديدة التي عادة ما تحمل الكثير من الأمل.

هنا نتفاءل، لأننا نملك التغاول.

أقوال:

يصعب الإنسان عجزاً حين تحل الأعداء محل الآمال. من يمتلك الصحة يمتلك الأمل، ومن يمتلك الأمل يمتلك كل شيء.. ثلاث يساعدن على تحمل مشقات الحياة.. الأمل والأمل والأمل.

النوم مع طفلك قد يقتله

وكالات

يمكن للآباء والأمهات أن يعرضوا أطفالهم لخطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ، من خلال النوم بجانبهم على الأريكة أو الكرسي المفرد.

ويعتقد الخبراء أن نوم الأطفال الرضع على كرسي مغطى بغطاء ناعم، بدلاً من سرير الأطفال القياسي، يمنع هروب الحرارة بشكل جيد، ما يزيد من خطر ارتفاع درجة الحرارة، والذي يعد أحد أسباب متلازمة موت الرضع المفاجئ، وهو الموت غير المتوقع وغير المبرر لطفل يتمتع بصحة جيدة.

وحزرت مؤسسة «Lullaby Trust» charity، التي أجرت عملية المسح، من نوم الآباء والأمهات بجانب أطفالهم على الأرائك أو الكرسي، أو بعد شرب الكحول والتدخين، حيث إن أكثر من ١٣٠ طفلاً يموتون سنوياً، نتيجة مشاركة السرير مع والديهم.

وقالت جيني وارد، من «Lullaby Trust»، «حتى لو لم يكن أولياء الأمور يخطنون للنوم مع أبنائهم، فإن العديد منهم ما زالوا يتنامون مع الأطفال دون قصد، ما يعرض حياتهم للخطر».

ووجدت المؤسسة الخيرية التي تعمل على زيادة الوعي حول «SIDS»، أن ٤٠ بالمئة من نحو ٨٥٠٠ والد، ممن شملهم الاستطلاع، شاركوا أبناءهم النوم في وضع غير آمن.

وفي مثل هذه الظروف، يمكن أن يتوقف الطفل عن التنفس نتيجة الاختناق الناتج عن النوم المشترك، وتوصي المؤسسة بتجنب النوم المشترك، إذا ولد الطفل قبل إتمام ٣٧ أسبوعاً من الحمل.

ميناج تتعرض لانتقادات لاذعة

وكالات



تعرضت المغنية الأميركية نيكي ميناج لانتقادات لاذعة من جمهورها، بسبب الغناء حفلياً بسبب جولتها العالمية The Nicki World في مدينة بورديو الفرنسية بسبب مشكلات تقنية في الصوت، وذلك قبل دقائق من انطلاقه.

وخرجت عن صمتها وقالت: «ليس من مصلحتي الغناء الحفلات وأخسر أموالاً وأزعج جمهوري، وأنا أحب الغناء أمام جمهوري وكنت متحمسة للحفل أكثر منكم وهذه المدن فيها مشكلات تقنية خاصة بالمسارح والصوت مع العلم أنني لم أحيي فيها حفلات غنائية من قبل».

وفاة رجل فاز بمسابقة أكل الفطائر

وكالات

انتهى اليوم الخامس للاحتفال بعيد أسبوع المرافع في مدينة فلاديمير الروسية بوفاة رجل فاز بمسابقة أكل وجبات الفطائر.

وقالت صحيفة «روسيسكايا غازيتا» الروسية إن الرجل الذي أكل كمية كبيرة من الفطائر خلال فترة وجيزة، توفي بعد إعلانه فائزاً في مسابقة عيد المرافع.

ولم تذكر الصحيفة كمية الفطائر التي أكلها، واكتفت بالقول: إن الرجل سقط على الأرض بعد إعلان فوزه في المسابقة وفقد الوعي.

وحضر أطباء سيارة الإسعاف إلى موقع الحادث بعد دقائق، ولكنهم لم يستطيعوا إنقاذه. وتحتت الشرطة تحقيقات في ملابسات الحادثة لتحديد سبب وفاة الرجل.

يذكر أن عيد أسبوع المرافع يحتفل به في روسيا قبل حلول الصوم المسيحي الأرثوذكسي الكبير الذي يدوم ٤٠ يوماً، وجرت العادة أن يأكل الناس في هذا العيد كميات من الفطائر.

فيتامين «د» يساعد

في السيطرة على نوبات الربو

وكالات

تساعد مستويات أعلى من فيتامين (د) الأطفال المصابين بالربو على أن يصبحوا أكثر قدرة على التكيف مع الآثار التنفسية الضارة الناجمة عن تلوث الهواء الداخلي، إلى جانب جعل العظام قوية، وفقاً لأحدث الأبحاث الطبية التي أجريت في هذا الصدد.

وقال الدكتور سونالي بوس الأستاذ في كلية الطب جامعة «نيويورك»: «يعد الربو مرضاً متاعياً، مشيراً إلى أن الدراسات العلمية السابقة أشارت إلى أن فيتامين «د» يؤثر جزئياً في الربو من خلال التأثير في مسارات مضادة للأكسدة أو ذات الصلة بالمناعة».

ولاحظ الباحثون أن انخفاض مستويات فيتامين «د» في الدم كان مرتبطاً بالآثار النفسية الضارة لتلوث الهواء الداخلي من مصادر مثل دخان السجائر، الطهي، الدخان الناتج عن حرق الشموع، والبخور بين الأطفال المصابين بالربو، والعكس في المنازل التي لديها أعلى نسبة تلوث هواء داخلي، ارتبط ارتفاع مستويات فيتامين (د) في الدم مع عدد أقل من أعراض الربو عند الأطفال، والأهم من ذلك أظهرت النتائج أن الآثار كانت أكثر وضوحاً بين الأطفال يعانون السمنة المفرطة.

وتسلط الدراسة الحالية الضوء على عامل ثالث، وهو السمنة، الذي يساعد على زيادة خطر الإصابة بالربو وخاصة الأشخاص الذين لديهم قابلية للإصابة بالمرض.

بالنسبة للدراسة الحالية، اختبر الباحثون ثلاثة عوامل (مستويات تلوث الهواء في المنازل ومستويات فيتامين د في الدم وأعراض الربو) في ١٢٠ تلميذاً يعانون الربو الموجود سابقاً، وثلاث الأطفال كانوا يعانون السمنة.

وأوضح الباحثون أن إحدى الطرق لزيادة مستويات فيتامين «د» في الدم هي زيادة التعرض للشمس، لكن هذا ليس ممكناً دائماً في البيئات الحضرية أو في الأشخاص ذوي البشرة الداكنة.

وتمكن الطريقة الأخرى من خلال تناول كميات غذائية أو تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين «د»، مثل الأسماك الدهنية، الفطر، الأطعمة المدعمة بفيتامين «د» مثل الخبز، عصير البرتقال أو الحليب.

مالوما يخلق في الصدارة العالمية!



يواصل الفنان الكولومبي العالمي مالوما تحقيق مشاهدات قياسية بكتيبه الجديد HP الذي طرحه مؤخراً. وتخطى العمل ٣٥ مليون مشاهدة بعد ١٠ أيام على طرحه عبر اليوتيوب. ويتصدر العمل منذ إنطلاقه قائمة الفيديوهات الأكثر رواجاً عبر «يوتيوب» في عدد كبير من بلدان العالم.

بريطانية تتحدث

ب«لسان روسي»

وكالات

بدأت امرأة بريطانية من مدينة ليفربول بالتحدث بلكنة روسية بعد أن تحصنت حيناتها الصحية عقب إصابتها بجلطة دماغية.

وتفيد صحيفة «Liverpool Echo»، عطلت في عام ٢٠١٤ في أحد المتاجر عندما لم تعد تشعر بالجانب الأيمن من جسمها، وفقدت القدرة على الكلام والقراءة والكتابة.

ونقلت روز إلى المستشفى فوراً، وبعد فحصها، أبلغها الأطباء بأنها لن تعود إلى حياتها الطبيعية.

ولكن مع ذلك، بذلت روز جهودها وبعد فترة تعلمت الكتابة باليد اليسرى، ولاحقاً بدأت تتكلم لغتها الأم الإنجليزية، ولكن بلكنة روسية واضحة.

وأوضح الأطباء هذه الحالة بأنها متلازمة اللكنة الأجنبية، وهي نادرة وليس لها علاج، وتحصل بعد الجلطة الدماغية أو إصابة الجمجمة والدماغ.

ويعد مضي بعض الوقت، بدأت روز تتكلم بلكنة شعوب أوروبا الشرقية ومن ثم بلكنة ألمانية وتقول: «أحب التحدث مع الناس ولكن بعد إصابتي بالجلطة لم يعد الناس يحبون التحدث معي، لاعتقادهم بأنني لا أفهم ما يقولون، لذلك أشعر بالوحدة».

ومن أجل التخلص من هذا الشعور، انضمت روز إلى الجمعية المحلية للمصابين بالجلطة الدماغية، وبعد مضي خمس سنوات على إصابتها تقول: «ما دمت قادرة على التكلم لم تعد تهمني اللكنة التي أتحدث بها».

وكالات