

نورا رحال تطلق «عيونها خضرا»



الوطن

أطلقت الفنانة السورية النجمة نورا رحال أغنيتها الوطنية الجديدة «عيونها خضرا» كلمات والحنان محمود إدريس وتوزيع وضاح خليل. وقالت في تصريح صحفي: «شعرت أنه مع ما تحققه سواعد رجال الجيش من تطهير للأرض السورية من براثن الإرهاب بأن هذه الأغنية تناسب المرحلة ولا سيما أن معاني كلماتها تحاكي كل منطقة تتحرر فيها أرضنا من التكفيريين وجرائمهم». وأغربت عن أمهلها بإعادة الأمن والأمان لكل ربوع سورية ببطولات جنودنا البواسل.

رائحة تدلك على وجود بق الفراش

وكالات

يزداد انتشار بق الفراش في الطقس الحار خلال فصل الصيف، ما يشكل مشكلة حقيقية بالنسبة للكثيرين خاصة أن الحشرة تلدغ الأشخاص دون أن يشعروا بذلك. ويطلق بق الفراش مادة كيميائية تعد بمثابة المخدر في منطقة اللدغ، بينما يتغذى على دم الفرد، ما يقسر سبب تعرض معظم الناس للمئات من اللدغات أثناء النوم دون استيقاظهم. تعد ملاحظة وجود رائحة جديدة وغير عادية قادمة من غرفتك، إحدى علامات انتشار بق الفراش، حيث تطلق هذه الحشرات رائحة تسمى «فيرومونات إذارية»، ووصفت الرائحة بعدة طرق مختلفة، وقورنت برائحة الكزبرة. ويمكن أن تكون البقع الداكنة أو السوداء الصغيرة على الفراش وأغطية الوسائد، علامة على وجود بق الفراش. وفي حال كنت تشك في احتمال وجود بق الفراش، فعليك تنظيفه بما في ذلك الأغطية والستائر والملابس بالماء الساخن، وتجفيفها بأعلى درجات الحرارة. كما ينبغي استخدام فرشاة قاسية لفرق طبقات السرير والفرغات المحيطة، مع إزالة الفوضى الموجودة حول السرير.

تمساح يخطف صبياً من قارب

وكالات

لقي صبي حنقه بعدما قنصه تمساح مياه مالحة من مركب في جنوب الفلبين، في ظل ازدياد هجمات هذه الزواحف في المنطقة، حيث يتخلص موطنها الطبيعي، بحسب ما أعلنت الشرطة. وكان الصبي البالغ ١٠ أعوام على متن المركب مع اثنين من أشقائه أكبر منه سنًا بالقرب من بلدة بالاباك، حيث تكثر هجمات التماسيح، عندما تم جره إلى المياه، وراح الوالد يبحث عن ابنه طوال الليل لكن بلا جدوى. وعثر صياد على بقايا من الطفل في الوحل. ويؤدي الظهور المرعابي في الفلبين، حيث يزداد عدد السكان، إلى تقلص مواطن التماسيح التي باتت تعيش في مستنقعات تزداد ضيقًا. وأسفر الوضع القائم عن عدة حوادث لقي فيها أشخاص حتفهم أو تعرضوا لإصابات بسبب تماسيح.

رشيد عساف يعود إلى دراما البدوية



الوطن

يعود الممثل السوري النجم رشيد عساف إلى الدراما البدوية هذا العام عبر مسلسل «صقار»، ليؤدي فيه الشخصية الرئيسية التي تحمل اسم العمل.

من دفتر الوطن

جلطة الأبناء

حسن م. يوسف



أعلم أن الجرح في الغربة ينزف أغزر، ويؤلم أكثر، ولهذا أرجأت الكتابة عن هذا الموضوع مراراً، لأنني لا أريد أن أنصب نفسي قاضياً على أي شخص من إخوتي السوريين، مهما كان سلوكه، إذ ترسخت لدي قناعة أن واجب الكاتب هو أن يفهم الناس وأن يعزز الفهم والتفاهم بينهم، لا أن يكتفي بتقييم أعمالهم والحكم على تصرفاتهم، وبسبب ما سبق أرجأت الكتابة عن هذا الموضوع أحد عشر شهراً بالتمام.

في اليوم التاسع من الشهر التاسع من العام الماضي، نشرت صحيفتنا «الوطن» لقاء مع المدير العام للهيئة العامة للطب الشرعي الدكتور زاهر حجو، أجراه الزميل محمد منار حميحجو تحت عنوان «كبار السن يموتون بالجلطة لأن أولادهم هجروهم»، والحق أن العنوان أشعل رأسي بقلق شديد، لأنني كنت قبل قراءة اللقاء قد سمعت أن رجلاً كبيراً في السن لم تكتشف وفاته إلا بعد أن تحللت جثته وبدأت رائحة تفسخه تزعم الجيران، فأمراته توفيت منذ سنوات، وبناته متزوجات في أحياء بعيدة عن بيته، وابنه الوحيد هاجر إلى ألمانيا!

يقول المدير العام للهيئة العامة للطب الشرعي الطبيب زاهر حجو: «إن مراكز الطب الشرعي في المحافظات تكشف يومياً على جثة لشخص كهل متقدم في العمر مات وحيداً في منزله ومضت على وفاته أيام، وإن الجثة لا تكتشف إلا بعد صعود الروائح منها، مؤكداً أن معظم الحالات نتيجة احتشاء العضلة القلبية. ويرى الدكتور حجو أن «الحالات النفسية لعبت دوراً في إصابة الكثير من المتوفين المتقدمين في العمر باحتشاء العضلة القلبية التي أدت إلى الوفاة تركهم وحيدين في المنزل، مشيراً إلى أن معظم الحالات كان متوسط أعمارها فوق الستين عاماً».

ويعتقد الدكتور حجو «أن سبب معظم هذه الوفيات يرجع للحالات النفسية التي يعاني منها المتقدمون في العمر نتيجة «هجرة أولاد المتوفى وتركه وحيداً في المنزل»، وأفاد الدكتور حجو أن «أكثر الحالات يتم الكشف عنها في حلب».

يرى الدكتور حجو أن هذه الظاهرة كانت نادرة قبل الحرب التي تشنها الفاشية العالمية وأذناها على سورية، فاحتشاءات العضلة القلبية زادت نتيجة الأوضاع النفسية، وقد ارتفعت في سورية نسبة الوفيات بين المعمرين الذين يعيشون بمفردهم، ولا يجدون من يقوم بنقلهم إلى المشفى لتلقي العلاج في الوقت المناسب.

ما ألفتني أكثر هو أن بعض الوفيات «كانت نتيجة جرائم جنائية»، من أقارب المجني عليه؛ وقد أشار الدكتور حجو إلى أن «بعض الجرائم تم ارتكابها عبر استخدام وسيلة الخنق الخفيف لإدراجها تحت مسمى احتشاء القلب لتضليل الكشفي عن الجريمة، لافتاً إلى أن بعض المجرمين لديهم خبرة عبر الإنترنت». «إلا أن الدكتور حجو يبشرنا بأن المجرمين في بلادنا لم يصلوا إلى عقلية الاحتراف الكامل في ارتكاب الجريمة، وهذا ما يسهل كشفها»!

يقال إن الموت جمل أسود يرك أمام جميع الأبواب، وقد علمني أبي رحمه الله أن أحترم الموت، وأن أسأير نوي الموتى فلا أذكر إلا محاسن موتاهم. رغم ذلك أجد صعوبة بالغة في ابتلاع وهضم المراثي الفيديوية التي يدبجها المهاجرون السوريون في أوروبا لنوهم، وخاصة منهم من تركوا أهلهم والبلد من دون أن يكونوا معرضين لخطر ينكر!

وقد قرأت قبل مدة (مرثية) واحد من هؤلاء لأمه التي تركها في البلد بمفردها، واعداء إياها بأن يلتم شمله بها فور حصوله على الإقامة، لكن الأم أصيبت من فرط التوتر، باحتشاء العضلة القلبية، فتوفيت لرحمة ربها، لأنه لم يكن معها من يسعفها! مسكين ذلك الشاب، سوف يضي بقية عمره، وهو يتساءل في سره، عما إذا كان مسؤولاً عن موت أمه؟

التحذير من

بدائل السكر الوهمية

وكالات

إذا كنت ممن يلجؤون إلى بدائل السكر، مثل المحليات الصناعية، حتى تتفادي استهلاك قدر كبير من السعرات الحرارية، فأنت مدعو إلى الحذر وعدم الانسياق وراء هذا «الوهم الصحي»، بحسب خبراء.

ولا تخلو «المحليات الصناعية» من بعض الأنواع تحتوي نسبة لا يستهان بها مثل السكر الأسود وشراب الصبار. ويعجز إنتاج السكر الأسود بالاعتماد على العصير المستخلص من قصب السكر، ولا تخضع هذه المادة المحلية السمرام لعملية التصفية المكثفة على غرار السكر الأبيض. ويحافظ الطحور المرعابي في كثير من العناصر المغذية بفضل عدم إخضاعه للتصفية، لكن المفاجأة الصادمة هي أن ٩٠ في المئة من مكوناته عبارة عن سكر، أي إنه ليس بديلًا مثاليًا.

أما شراب الصبار، الذي يستخدمه الموظفون على الحمية، فتصل فيه نسبة السكر إلى ٧٠ في المئة، كما أنه يضم عدداً أعلى من السعرات الحرارية بواقع ١,٥ مرة مقارنة بالسكر العادي. ويفضل بعض الناس شراب الصبار، بزريعة احتوائه على سكر الفاكهة أو ما يعرف بـ«الفركتوز»، وهو مكون أفضل من «الجليكوز» الذي يرفع مستوى السكر في دم الإنسان. ومن شأن الإكثار من هذا الشراب أن يؤدي إلى الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي والسكري، فضلاً عن ارتفاع ضغط الدم وتغرس شحميات الدم.

تسمم فيفي عبده بعد سرقتها



وكالات

طمأنت الفنانة المصرية فيفي عبده جمهورها بعد مرورها بأزمة صحية استمرت أسبوعين، إثر إصابتها بتسمم غذائي ونزلة معوية حادة تراكمت مع الالتهاب بسبب تناولها وجبة غذائية مجهولة المصدر. وتتابع رغم مرضها تطورات قضية سرقة مجوهراتها ومبلغ مالي من منزلها، حيث أكد مصدر أمني لها أن خادمتها الفلبينية المتهمه بسرقتها لم تتمكن من الهروب خارج مصر.

كمية العسل التي يمكن تناولها

وكالات

تحدث الأطباء وخبراء التغذية عن كمية العسل التي يمكن أن يتناولها الإنسان في اليوم دون أن تسبب له أي أضرار صحية. ووفقاً للأطباء وخبراء التغذية، يجب ألا تزيد كمية العسل التي يتناولها الشخص في اليوم عن ملعقتي طعام.

يقول أليكسي بوفيروف بروفيسور قسم العلاج في العيادات الخارجية بجامعة سبتشيتونوف الطبية: «يفضل تناول العسل في النصف الأول من النهار، على أن يرافقه نمط حياة نشط». وأشار البروفيسور، إلى أن مضادات الأكسدة الموجودة في العسل، تمنع تأكسد الخلايا، إضافة إلى احتوائه على الفيتامينات وسكر الفركتوز مصدر الطاقة.

أما يلينا تيخوميروفا، الخبيرة في التغذية، فتشير إلى أن فوائد العسل مبالغ فيها، حيث للحصول على الفائدة من تناوله يجب تناول كمية كبيرة، ولكن نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الكربوهيدرات فإنه يعطي سعرات حرارية كثيرة، لذلك يجب تناول كمية قليلة منه.

يتفق الطبيب على أنه من الأفضل شراء العسل في حالته الطبيعية أي بخلاياه، لأن هذا يؤكد على أنه طبيعي. أما تناول الشاي مع العسل عند الإصابة بأمراض البرد، فإنه لا يسرع في الشفاء، لأن العسل يفقد الكثير من فوائده عند إذابته في ماء حار.

وتضيف: ليس هناك موانع كثيرة لتناول العسل، باستثناء السمنة، لأنه يعطي سعرات حرارية كثيرة، والحساسية من الزهور أو سم النحل. من جانبه يؤكد بوفيروف، على أن مشروب العسل والكحول يشكل خطورة على الصحة، وخاصة عند تناول كمية كبيرة منه، لأنه يسبب تغيرات في الكبد تنتج عنها التهابات قد تنتهي بتليفه.

بيح منزل جورج مايكل بسعر خيالي

وكالات

بعد مرور ثلاث سنوات على وفاته، تم بيع المنزل الذي توفي فيه المغني البريطاني الشهير جورج مايكل مقابل ٤,١ ملايين دولار. وكشف محامي عائلة جورج جون ريد، أن عملية البيع تمت الشهر الماضي. والجدير ذكره أن المغني البريطاني قام بشراء المنزل الذي يعود للقرن السادس عشر.



الإبلاغ عن المعلومات الزائفة في إنستغرام

وكالات

أعلن موقع «إنستغرام» لمشاركة الصور المملوك لشركة فيسبوك أنه أضاف خاصية تتيح للمستخدمين الإبلاغ عن المنشورات التي يعتقدون أنها زائفة، وذلك في مسعى منه لمنع ظهور المعلومات المضللة وغيرها من الانتهاكات على منصته. ولا تحظر فيسبوك نشر معلومات زائفة في أي من خدماتها للتواصل الاجتماعي لكنها تتخذ خطوات للحد من انتشارها وتحذر المستخدمين بشأنها. ولدى فيسبوك ٥٤ شريكاً لفحص الحقائق يعملون في ٢٤ لغة لكن البرنامج في إنستغرام سيتاح في الولايات المتحدة فقط. وقالت سنفاني اتوواي المتحدثة باسم فيسبوك «هذه خطوة أولية حيث نعمل باتجاه نهج أكثر شمولاً لمعالجة المعلومات المضللة».

الثوم تحت

الوسادة يحل

مشكلات صحية

وكالات

منذ القدم كان الإنسان يضع فصاً من الثوم تحت وسادته عند النوم ليلاً، لأنه يشكل حلاً لمشكلات صحية عديدة، ولا يزال الطب الشعبي ينصح بذات الشيء في أيامنا.

ويحتوي الثوم على نسبة عالية من فيتامين ب، إضافة إلى البوتاسيوم والصوديوم والمغنيسيوم. ويحتوي الثوم على مادة «اليسين»، المهمة والفريدة، التي تعمل كمضاد عام للمكروبات والفيروسات والبكتيريا والفطريات.

كما أن الطب الحديث من جانبه ينصح بوضع فص الثوم تحت الوسادة قبل النوم، لأن مادة اليسين تتبخّر، أي أنها تكافح ليلاً المكروبات والعدوى. علاوة على هذا تساعد هذه المادة على إخراج المخاط من الجيوب الأنفية، وهذا مفيد للمصابين بالرشح.. لأنها تساعد على فتح الممرات التنفسية في الأنف.

ولمادة اليسين خاصية أخرى وهي منع تكوين بدائل الصوديوم التي تعتبر مواد مسرطنة وتسبب تغيرات في الخلايا، ما يؤدي إلى تطور الأورام.

ومن خصائص مادة اليسين التي تتبخّر ليلاً منع انسداد الأوعية الدموية بوليحات الكوليسترول تدريجياً.

وأهم شيء في الثوم، هو أن له تأثيراً مهدئاً في الجهاز العصبي ويساعد على النوم العميق، لأن البوتاسيوم والمغنيسيوم يحفزان إفراز هرمون الميلاتونين «هرمون النوم» الذي يساعد على النوم بسرعة.

وأخيراً ينصح الخبراء باستخدام الثوم الطازج الذي لم يتعرض إلى معالجة حرارية «غير مطبوخ».