

## تمديد طلبات الترشيح لجائزة الدولة التشجيعية

الوطن

أعلنت وزارة الثقافة تمديد قبول طلبات الترشيح لجائزة الدولة التشجيعية لعام 2018 في مجالات الجائزة كافة «الأدب، الفنون، النقد والدراسات والترجمة» إلى الثالث عشر من شهر تشرين الأول المقبل.

## علاقة المنازل الباردة بارتفاع ضغط الدم

إكالات

وجدت دراسة أجرتها جامعة كوليدج في العاصمة البريطانية لندن، أن العيش في بيت بارد يجعلك أكثر عرضة للمعاناة من ارتفاع ضغط الدم. وتوصلت الدراسة التي شملت نحو 4700 شخص، إلى أنه مع كل انخفاض في درجة الحرارة، يحدث ارتفاع طفيف في ضغط الدم. ويعتقد الباحثون الآن أن تغيير منظم الحرارة يمكن أن يساعد الملايين من المرضى، على التحكم في ارتفاع ضغط الدم. كما أشاروا إلى أن الحفاظ على حرارة غرف المعيشة عند 21 درجة مئوية، حدد أدنى، يمكن أن يكون مفيداً للصحة العامة.

ولتنفيذ الدراسة، قامت الممرضات بقياس ضغط الدم لدى 4209 مشاركاً في منازلهم، إلى جانب تسجيل درجة الحرارة. واكتشف الباحثون وجود صلة ذات دلالة إحصائية بين درجات الحرارة في الأماكن المغلقة، وارتفاع ضغط الدم لدى كل شخص.

وتتكون قراءات ضغط الدم من رقمين: الضغط الانقباضي، وهو الرقم الأعلى الذي يمثل الضغط عندما يدفع القلب الدم للخارج، والضغط الانبساطي، وهو الرقم الأدنى الذي يمثل راحة القلب بين النبضات. ووجدت الدراسة الجديدة أنه مقابل انخفاض درجة مئوية واحدة داخل المنزل، يرتفع ضغط الدم الانقباضي بمقدار 0.48 ملم زئبقي، وكذلك الانبساطي بمقدار 0.45 ملم زئبقي.

## غواص أنقذ قرشاً مفترساً

إكالات

أنقذ غواص شجاع في مياه شواطئ شرق أستراليا سمكة قرش رمادية مفترسة من موت محتم بطريقة لا تخاطر على بال. ولقبت انتباه مدرب الغطس، الذي كان يقود فئته من المتدربين تحت الماء، سمكة قرش علقت في فمها قطعة من شبكة بلاستيكية. وسبح الغطاس إليها واستطاع أن يخرج الشبكة من فمها دون أن يصاب بأي أذى. وشرح لاحقاً للمتدربين الذين معه بأن هذه الشبكة البلاستيكية كانت ستؤدي إلى موت سمكة القرش ببطء، بعد أن تسبب لها ألماً مريعاً.

## شهد برهدا لـ«الوطن»: الحب مؤجل حتى إشعار آخر

الوطن

استغرقت المغنية السورية النجمة شهد برهدا ممن يكثر الحديث عن ضرورة ارتباط الفتاة برجل أحلامها قبل أن يفوتها القطار. وقالت لـ«الوطن»: إن الارتباط سنة الحياة، ولكن ليس بالضرورة أن يكون من الأولويات، فالفتاة قادرة على إثبات نفسها من خلال علمها وعملها وثقافتها وأخلاقها وحسن تعاملها مع الناس. وأضافت: شخصياً، أحصر تفكيري بعملتي ولا يشغلني شيء سواه، فالارتباط والحب والغرام مؤجلة حتى إشعار آخر، وبالنهاية كل شيء قسمة ونصيب.



## من دفتر الوطن

### الجمال الحلال

زياد حيدر



كانت جدتي تقول كلما جاءتنا مصيبة مالية، أو أجبرنا على هدر مادي لم يكن في الحسبان، إن الأمر كما «لو أن مصاريفنا حرام»، ملمحة «كما لو أن الله يستهدفنا بحكمة خاصة»، بحيث لا يبقى من هذا المال أثر، أو على الأقل ألا تمتلئ جيوبنا به، أو يجري بين أيدينا، ونفرح به. وكانت القصة دوما تأتي، تقدر دوار، فالمال المدخر يذهب في اتجاهات لا معنى لها، فيأتي البيت إصلاح مستعجل، يستهلك ميزانية أشهر، أو تعترض أهدنا مشكلة سخيفة لكن مكلفة، أو يأتي بابنا مستنجد، فيذهب المال وغالباً ما يذهب وراءه الامتنان والشكر بلا رجعة. وكنت في صغري أتساءل إن كانت هذه الحكمة تمتلك شيئاً من الصحة؟ أو إن كان وراءها عبء ما؟ فنحن كما أجزم بون رفة عين، أو نرة شك، مالنا وهو ليس بالكثير، حلال بالمعنى الديني، وقانوني بالمعنى المدني، جنبناه كأفراد أسرة، مواطنين عاديين، وفقنا بفعل دراستنا ومثابرتنا في علمنا واهتمامنا العام، بمهن تجني مالاً جيداً، وتؤمن عيشة مريحة، واحتراماً اجتماعياً، وليس فيها مجال للمناورة أو الغش، أو الاستزاق من أرزاق الغير، أو الكسب غير المشروع، وإن كان فيها أحياناً، فأني منا لم يبحث في كواليس هذا الأمر، ولم يعننا، فما لنا يكفيننا، وقناعتنا بأن ما ليس لنا لا حاجة لنا به. وبالطبع، كما غيرنا، كنا نرى تلك القواعد الأخلاقية والسلوكية، مخترقة في كل مكان، وعلى كل المستويات، وكنا نرى أفعال السرقة والاختلاس والرشوة والسطو على المال العام، تبني احتراماً وسلطة وعلاقات، وتفتح سكناً مغلقة، وبوابات موصدة، ويرتفع أصحابها، وفي طريقهم يدوسون على باقي البشر من فئة سيغضه الكلب ولو ركب ظهر جمل».

## تثقف وترفّه مع باقة يوتيوب اليومية كل اليوتيوب بين يديك على مدار الساعة



تابع ما تحب مشاهدته  
من فيديوهات وأغاني..

حجم الباقة	الصلاحية	السعر
1 غيغابايت	1 يوم	150 ل.س
3 غيغابايت		225 ل.س

• الباقة صالحة ليوم واحد فقط  
• للتنفيع ( #999\* من أي خط سيريتل



أقرب إليك

سيريتل SYRIATEL



باقة يوتيوب