

«واتس أب» سيتوقف عن العمل في ملايين الهواتف

وكالات

سيتوقف تطبيق «واتس أب» للتواصل الفوري، خلال الأيام القليلة المقبلة، عن العمل في ملايين الهواتف. وقال المصدر: «يجب على الأشخاص الذين لديهم هواتف ذكية قديمة أن يعلموا أن التطبيق سيتوقف عن العمل معهم بحلول العام المقبل ٢٠٢١».

وتابع: «هذا يعني أنه لم يتبق أمامهم سوى أسبوعين لتحديث أجهزتهم في حال رغبوا في الاستفادة من خدمات واتس أب».

وابتداءً من ٢٠٢١، سيودع التطبيق الشهير أي جهاز من أجهزة آيفون، «التي لا تعمل بنظام تشغيل iOS 9» على الأقل».

وفيما يخص أصحاب «أندرويد»، فإن أقل نظام تشغيل مطلوب هو «٤.٠.٣» أو ما فوق.

ويحتاج مستخدمو «Apple» إلى الذهاب إلى «Settings» ثم «General» ثم «About» لمعرفة نظام التشغيل في هواتفهم.

وبالنسبة لمستخدمي نظام «أندرويد»، فسيجدون المعلومة في «Settings» ثم «About Phone».

وصفة إعادة التأهيل بعد الشفاء من كورونا

وكالات

أشارت الطبيبة أولغا زمانوفسكايا إلى أن الذين عانوا من فيروس كورونا المستجد وتعافوا منه، يجب أن يركزوا الجهود على تقوية أجسامهم وإعادة تأهيل رئاتهم.

وأضافت: إن التمارين البدنية يجب أن تكون خفيفة. وأشارت إلى أن ممارسة التمرينات الهوائية مثالية لأنها تتضمن تحريك عضلات الجسم وخاصة الكبيرة منها. وعند ممارسة التمارين السويدية، يجب أن يتم ذلك في البداية والشخص مستلقياً أو جالساً من دون جهد.

والنظام الغذائي يجب أن يشمل المزيد من البروتينات لذلك يجب استهلاك اللحوم والأسماك والبيض والحليب وبعد تناول المضادات الحيوية يجب تناول الألبان واللبن والجبن القريشة والتقليل من الملح والدهن والحلويات.

ولاستعادة القوة والنشاط بعد التعافي من كوفيد، يجب تناول الطعام الغني بفيتامين «سي» على سبيل المثال، الليمون والفلفل الكوي والوركين ويجب استبعاد الشاي والقهوة، إذا تسبب في زيادة خفقان القلب.

نسرين طافش بإطلالة ببهرة



الوطن

شاركت الممثلة السورية النجمة نسرين طافش مع متابعيها، إطلالة فريدة ظهرت فيها بفستان طويل ذات تصميم كلاسيكي باللون الأحمر، معتمدة ماكياجاً ناعماً وتسريحة شعر مجعدة، وكتبت فيه: «أفهم أن حياتك يمكن لها أن تكون رائعة أو مخيفة بمقدار سماحك لها أن تكون كذلك، كل ذلك يعتمد على الأفكار التي تدرب نفسك عليها، أفكار ممتعة أو أفكار مؤلمة».



من دفتر الوطن

أزمة سكن أم إسكان؟

فرنسا - فراس عزيز ديب

تتوسط إحدى الكنائس العريقة حي السريان الحلبي العتيق، على زاوية تلك الكنيسة كان هناك مجموعة من الغرف القديمة تفصلها عن الكنيسة ساحة كانت ملائناً للعب الكرة أيام الطفولة.

في يوم من الأيام استيقظ الحي على أصوات هدم وضجيج قادمة من الكنيسة، وعند السؤال عن مغزى هذا الهدم وأسبابه قالوا إن مجمعاً سكنياً سجل مكانها، هنا بدأت التساؤلات تأخذ الجميع يمينا يساراً، ما هذا المجمع السكني ومن المستفيد من مجمع كهذا؟ بعد انتهاء العمل بدأت تتضح ملامح الفكرة، كان الهدف هو جمع التبرعات التي تحصل عليها الكنيسة لمعالجة أوضاع الشبان الذين هم في سن الزواج وغير قادرين على تأمين سكن في المنطقة التي يتحدرون منها، كانت المساكن مخصصة لمن يريد الزواج أو للمتزوجين حديثاً وليس لديهم صك ملكية لأي منزل، كانت الفكرة تكافلية بمعنى أنك تدفع مبلغاً بسيطاً لا يوازي أبداً الثمن الحقيقي للمنزل، ثم تسكنه مقابل إيجار سنوي بسيط، فلا يستطيع أحد إخراجك منه إلا إن قررت أنت ذلك، أو استخدمت المنزل لسلوكيات منحرفة.

أنتذكر هذه القصة مع كل مرة يخرج فيها قرار ما يتعلق برفع أسعار مواد البناء في سورية، كان آخرها رفع سعر مادة الإسمنت، هنا يبدأ الحديث عن أزمة السكن والارتفاع المرتقب في أسعار العقارات، لكن في الحقيقة لا يجب علينا تحميل رفع أسعار مواد البناء أكثر ما تتحمل في قضية أزمة السكن، لأن تأثيرها في سورية بسيط جداً.

في سورية لسنا كما باقي الدول الشريكة لنا في الهم نعاني قلة في عدد المساكن، لكننا ببساطة نعاني انعدام القدرة الشرائية للمساكن، فرغم الجمود الحاصل في سوق العقارات إلا أن المنازل لم تنخفض أسعارها بل إنها في بعض المناطق تصل لأرقام فلكية تتخطى أسعار القصور في عواصم كباريس ولندن.

على هذا الأساس فإن رفع سعر الإسمنت من عدمه ليس قضية، إنما القضية هي بالآلية التي نريد أن نبني عليها العلاج لقصي وباء «أزمة الإسكان» تحديداً إننا في مرحلة إعادة إعمار وهناك الكثير من الأفكار القابلة للتطبيق، حتى فكرة السكن الشبابي على أهميتها لكنها ببساطة فشلت بالوصول للشريحة الأكثر فقراً، أو الأكثر حاجة للمنازل لأنها ببساطة اعتمدت فكرة البيع والشراء، ما يحتم علينا العودة لفكرة المساكن الشعبية ولو عبر التشاركية مع الشركات العقارية والخدمات، حيث تصبح هذه المجمعات السكنية قابلة للإيجار حصراً وليس للبيع على طريقة المساكن العمالية، وبذات الوقت حصر حق الاستفادة لكل عائلة مرة واحدة فقط، هي فكرة بسيطة ومطبقة في الكثير من الدول والتي بسببها شهد سوق العقارات استقراراً، بل نستطيع أن نظورها حسب مقتضيات مصلحتنا الحكومية والشعبية.

في الخلاصة: علينا دائماً السعي للأفكار المفيدة التي تشمل الشريحة الأكبر، تحديداً في مشكلة السكن التي كانت ولا تزال الهم الأكبر للشباب السوري، ببساطة لنبحث في ثانيا الوطن عن ساحات تشبه ساحة الكنيسة تلك، وفكرة تنبثق من الاهتمام بالمتاح الحقيقي ولنقم فيها تجمعات سكنية ترتقي بطموحات الشباب، ولو كان إنجازها على حساب ذكريات طفولتنا، الساحات كثيرة بالناصفة، لكن لا نعلم لماذا تضيق على أحلام صنّاع المستقبل.

أكثر الكلمات تداولاً في روسيا

وكالات

أجرى المركز الروسي لدراسة الرأي العام استطلاع رأي المواطنين بشأن أكثر الكلمات شيوعاً وتداولاً في روسيا عام ٢٠٢٠. وقال أغلبية الروس، كما توقع الجميع: إن عبارة «فيروس كورونا»، هي أكثر العبارات والكلمات في روسيا عام ٢٠٢٠ شيوعاً. وهناك ٦١ بالمائة من المشاركين في استطلاع الرأي أكدوا ذلك. وذكر ما يقرب من نصف العدد السابق، أي ٢٩ بالمائة من المشاركين، عبارة «تعديلات في الدستور». واحتلت عبارة «العزلة الذاتية» المركز الثالث في استطلاع الرأي. ثم أتت عبارات وكلمات، «الأطباء» بنسبة ٢٣ بالمائة.

كيف تتحقق من إصابتك بالحمى؟

وكالات

عادة تحدث الحمى عندما ترتفع درجة حرارة الجسم عن ٣٨ درجة مئوية بسبب عدوى أو مرض أساسي، ويمكن استخدام موازين الحرارة لقياس درجة حرارة الشخص، لكن من الممكن الاشتباه في وجود حمى من دون مقياس حرارة. وذكرت دراسة طبية حديثة أن الأشخاص المصابين بالحمى غالباً ما يعانون من آلام الجسم وضعفه والصدا، حيث غالباً ما تصاحب هذه الآلام فيروسات مثل الأنفلونزا أو نزلات البرد نتيجة الالتهاب الناتج عن استجابة مناعية الجسم للفيروس.

كما يعاني العديد من المصابين بالحمى من قشعريرة أو ارتعاش، حتى مع ارتفاع درجة حرارتهم، وذلك لأن الجسم يحاول رفع درجة الحرارة لمعالجة سبب الحمى.

ويعاني العديد من المصابين بالحمى من احمرار الوجنتين، ويحدث هذا عندما يفتح الجسم الأوعية الدموية، وهي عملية تعرف باسم توسع الأوعية، ما يزيد من تدفق الدم إلى الجلد ويسبب احمراراً.

ويعاني الكثير من الأشخاص المصابين بالحمى أيضاً من التعرق، وهي محاولة الجسم لتنظيم درجة الحرارة والتهديته، ولكن قد يكون ذلك خطراً، إذا كنت لا تشرب كمية كافية من الماء.

وعند محاولة تشخيص الحمى من دون مقياس حرارة، غالباً ما يلمس الناس جبينهم، ولكن هذا لن يجدي نفعاً، لأن جسمك كله يشعر بالحرارة. ومع ذلك، فإن وجود شخص آخر يلمس جبهتك يمكن أن يكون وسيلة فعالة لاكتشاف الحمى من دون مقياس حرارة، وخاصة إذا كنت تعاني من تلك الأعراض الأخرى. وبشكل عام، من المهم مراقبة أعراض الحمى وشدها، بدلاً من درجة الحرارة المحددة التي يعاني منها الشخص.

وغالياً ما يصاب الأطفال بحمى شديدة لكنهم يتصرفون بشكل طبيعي. وفي هذه الحالة، من المحتمل ألا يحتاجوا إلى عناية طبية.

زوج كاري أندروود يقدم لها هدية غريبة



باعت أرضها وتصدقت بثمنها

وكالات

استجابت سيدة سودانية لفتوى دينية تتعلق بقطعة أرض لها في الخرطوم حامت الشبهات حول طريقة الحصول عليها وامتلاكها، فباعتها وتصدقت بثمنها على الفقراء.

وقال الداعية السوداني محمد هاشم الحكيم: «استفتنتني امرأة محترمة في قطعة أرض شكت في حرمتها وطريقة امتلاكها». وأضاف: «قررت السيدة أن تتحلل من قطعة الأرض بمبلغ ٤ ملايين ونصف المليون جنيه، لشكها في حرمتها بسبب معلومة مغلوبة».

وتابع: «حولت في جزءاً من المبلغ لأوزعه على الفقراء صدقة». وأشار إلى أن السودانية ستقوم بتوزيع المبلغ المتبقي بمعرفتها على أشخاص يستحقون الصدقة.

إلى مزرعة رائعة، وعلقت قائلة: «لقد أحضر لي بقرة، وهذا ما أردته، أحب البقر. إنه حيواني المفضل، فهم يسعدونني».

وأكدت في حديثها أنها تأتي بالماشية فقط لمتعتها الشخصية ولحبها تربيتها وأنها لا تستخدمها بغية العمل أو أي شيء آخر.

وكالات

أشارت الفنانة الأمريكية كاري أندروود إلى أنها تلقت بقرة هدية من زوجها لاعب الهوكي المتقاعد مايك فيشر في مناسبة الأعياد، الأمر الذي أفرجها جداً ذاكراً أن زوجها يساعدها في تحويل منزلها