

هل تساعد أشعة الشمس على مكافحة كورونا؟

وكالات

قال علماء إنه من المحتمل أن يكون هناك عدد أقل من الوفيات بسبب فيروس كورونا، بعد ارتفاع درجة الحرارة في بعض دول العالم. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فقد وجد الخبراء أن الأماكن المشمسة شهدت عدد وفيات أقل بحوالي الثلث بسبب تفشي فيروس كورونا منذ أكثر من عام.

وقال العلماء إن الأشعة فوق البنفسجية يمكن أن تطلق مادة كيميائية على الجلد تمنع انتشار الفيروس القاتل، مع تلاشي القيود المفروضة بسبب الوباء شيئاً فشيئاً.

وقارن باحثون من جامعة إدنبرة في المملكة المتحدة بين الوفيات المسجلة مع مستويات الأشعة فوق البنفسجية، في ٢٤٧٤ مقاطعة في الولايات المتحدة.

ووجدوا أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق ذات المستوى الأعلى من التعرض للأشعة فوق البنفسجية، لديهم مخاطر أقل للوفاة بسبب فيروس كورونا، وذلك بنسبة ٩٥ بالمئة. لكن الخبراء قالوا إن الانخفاض في عدد الوفيات بسبب فيروس كورونا لا يمكن تفسيره بارتفاع مستويات فيتامين د، حيث أن المناطق التي تم تحليلها بها مستويات غير كافية من الأشعة فوق البنفسجية لإنتاج ما يكفي من فيتامين د الجسم.

ويبقى أحد التفسيرات هو أن ضوء الشمس يتسبب في إطلاق الجلد لأكسيد النيتريك، الذي قد يقلل هذا من قدرة الفيروس على التكاثر والانتشار.

وقال الدكتور ريتشارد ويلر، من جامعة إدنبرة: «لا يزال هناك الكثير مما لا نفهمه عن كوفيد-١٩، الذي أدى إلى العديد من الوفيات في جميع أنحاء العالم».

وأضاف: إن «هذه النتائج المبكرة تبشر بأن التعرض لأشعة الشمس يمكن أن يكون طريقة مفيدة لتقليل خطر الموت من جراء الإصابة بالفيروس».

وقال البروفيسور كريستيان ديبين، المؤلف المشارك في الدراسة: «العلاقة بين معدل الوفيات والتعرض للشمس كانت مذهلة للغاية، وهنا تقدم تفسيراً بديلاً لهذه الظاهرة».

وأظهرت أبحاث سابقة أن زيادة التعرض لأشعة الشمس مرتبطة أيضاً بتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، مع انخفاض ضغط الدم وتقليل النوبات القلبية.

نادين تحسين بيك في «سوق الحرير»



الوطن

الممثلة السورية النجمة نادين تحسين بيك في أحد مشاهد الجزء الثاني من المسلسل الشامي «سوق الحرير» الذي تؤدي فيه شخصية «كريمة».

من دفتر الوطن

لصوص الكلام.. والأحلام!
عصام داري



علمتني الحياة أن اللصوص ليسوا أولئك الأشخاص الذين يقتحمون بيوت الناس بالعنف والإكراه بواسطة «الكسر والخلع» ويسطون على كل شيء (خف وزنه وغلا ثمنه) وحسب، بل قد يكون اللصوص من أصحاب الباقات البيضاء وبذات السموكن التي صممتها أشهر بيوتات الأزياء العالمية من بيير كارديان وأرماني وفيرزاتشي وسواها. لصوص النهار - كما يقولون دائماً - أخطر بكثير من لصوص الليل، ولصوص النهار أنواع وأشكال و«ألوان»، فمنهم من يسرق الكلام، ومنهم من يسرق الأحلام! أما عن سرقة الكلام فقد عرفت على مدى سنوات طويلة أشخاصاً دخلوا عالم الإعلام من الأبواب الضيقة ومن خلال وساطات ومحسوبيات؛ فصاروا يسطون على مقالات منشورة أو قصص لأدباء محليين وحتى عالمين وينشرونها بأسمائهم من دون أدنى خجل!

أحدهم سرق قصة قصيرة للكاتب الكبير مكسيم غوركي ونشرها على أنها قصة من تأليفه! وآخر سافر إلى مصر بمهمة اشترى خلالها عدداً من الكتب ومنها ديوان شعر لشاعر مغفور حيث لم يطبع من الديوان سوى ثلاثة آلاف نسخة في دولة عدد سكانها يزيد آنذاك على خمسين مليوناً، وعندما عاد إلى دمشق «شخ» الديوان بالحرف ووقع به إلى المطبعة، فكانت الفضيحة عندما اكتشفت السرقة!

وهناك صحفي «لطش» مقابلة مع شحروب الجبل ميخائيل نعيمة نشرتها صحيفة لبنانية في مجلة لبنانية، فنسخ المقابلة وأرسلها إلى صحيفة أردنية نشرتها له من دون أن تدقق بمصادقية المقابلة وما إذا كان هذا (الصحفي!) فعلاً هو من أجرى مقابلة مع هذا الشاعر والقاص والمفكر اللبناني الكبير.

حتى كاتب هذه المقالة تعرض للسرقة وهو يحيو في بدايته الإعلامية، فالقصة تعود إلى أواسط السبعينيات من القرن الماضي، عندما ماتت وجيهة عبد الحق الفنانة الموسيقية والعالمة السورية في مجال الموسيقى، والسيدة وجيهة كانت جارتنا في دم، وكانت تأتي كل صيف من القاهرة أو روما وغيرها إلى دمشق مسقط رأسها، وقد أحزنتني موتها، فقررت أن أكتب تحقيقاً عنها باعتبارها جارتنا أولاً وصديقة والدتي ثانياً، بل إنها أحت على والدتي حتى علمتها العزف على العود، وفعلاً تواصلت مع شقيقها منير وطلبت منه صوراً لها وبعض المعلومات عنها.

والحقيقة أن أسرة عبد الحق جميعها متخصصة بالموسيقى: منير وهيام ونجاح التي كانت أول سيدة تعزف على آلة القانون، وبعد استكمال الموضوع نشرته في صحيفة تشرين التي كنت محرراً فيها.

بعد أيام وأنا أهم في دخول مبنى الصحيفة استوقفني الزميل وليد أسعيد الذي يعمل وقتها محرراً في القسم الثقافي وسألني ضاحكاً: كم أعطاك الصحفي الغلالي كي سمحت له بنشر مقالته في صحيفة الشرق الأوسط؟

باختصار فتحنا تلك الصحيفة فوجدت أن المقالة ملطوشة بالحرف الواحد باستثناء أنه استبدل كلمة (لقد علمت أمي العزف على العود) بكلمة (كانت تعلم نوسة الحي على العزف على العود) أما المضحك في الأمر أن الموضوع أرفق بالصور نفسها التي نشرت مع موضوعي في تشرين ومنها صورة وجيهة عبد الحق، تسلم الأمين العام للأمم المتحدة حينها كورت فالدهايم في مقر اليونيسكو في باريس اختراعها المعروف (قيثارة دمشق) تلك الصورة التي أعطاني إياها منير عبد الحق.

هكذا يعمل لصوص الكلام، ولا ننسى لصوص الأحلام، واحترامي للحرامي، هل تتذكرون هذه الأغنية التي غناها المطرب التونسي لطفي بوشناق.. واحترامي للحرامي الذي صار في الصف الأمامي! واحترامي للحرامي.

غثيان التصفح مرض العصر

وكالات

غثيان التصفح هو المرض الذي أشارت إليه الأستاذة الجامعية الأميركية في مجال علم النفس سينتيا بوليك حيث قالت إن من أعراض هذا المرض الشعور بعدم الارتياح، فضلاً عن أعراض أخرى يمكن أن تحدث اضطراباً وخلاً في مسار الحياة اليومية. وذكرت أن هذا قد ينجح عن التصفح المستمر لشاشات الهاتف الخليوي أو للكومبيوتر ومتابعة «تويتر» أو «إنستغرام» أو «فيسبوك». وأضافت إن هذا النوع من الغثيان هو غثيان افتراضي يشبه ذاك الذي يصاب به بعض الأشخاص بسبب وسائل النقل. وهو يعني بحسب رأيها الشعور ببعض الضياع، والسبب هو وجود الشاشة الدائم في حياتنا. ولهذا نيهت إلى ضرورة أخذ قسط من الراحة والابتعاد عن الشاشات الذكية لبعض الوقت ومنح الحياة الشخصية والاجتماعية اهتماماً أكبر.

هذه المأكولات قد تكون عدوة لرشاقتكم

وكالات

من أجل خسارة الوزن، عادة ما يتم اللجوء إلى تناول الأطعمة الصحية، أي التي تخلو من الدهون الضارة والسكريات. لكن يبدو أن هذه النظرية غير قابلة للتطبيق في ما يتعلق بمعظم أنواع المأكولات التي يطلق عليها تسمية «صحية».

وذكر موقع فرنسي أن بعض تلك الأطعمة لا تعتبر صديقة للرشاقة إذا تم تناولها بكمية كبيرة، لأنها لا تساعد في هذه الحالة على خسارة الوزن، مؤكداً ضرورة الحد من تناولها عند الرغبة في إنقاص الوزن. ولفت الموقع إلى أن بعض أنواع الخضار يمكن أن تسبب النخعة، ولهذا شدد على الحرص في تناولها مطهولة غير طازجة، وذكر في هذا السياق أيضاً منتجات الحليب، مشيراً إلى أنها تمد الجسم بالكالسيوم، لكنها تحتوي على عدد كبير من الوحدات الحرارية وقد تسبب انتفاخ البطن.

كما أشار إلى أن من الأفضل عدم تناول كمية كبيرة من الشوكولا الداكنة لأنها تحتوي على السكر. وهو الأمر الذي ينطبق على حبوب الفطور لأنها غنية بالسعرات الحرارية. ولهذا نبه إلى ضرورة تناول هذه المأكولات باعتدال واعتماد نظام غذائي صحي ومتوازن.

صبا مبارك تكشف معاناتها من الاكتئاب



وكالات

وصعوبات بالحياة، أدت إلى إصابتها بنوع غير سهل من الاكتئاب، وكان أمامها إما أن تنهز منه وإما أن تواجهه بكل شجاعة واختارت أن تواجهه لكي تتخلص منه. وأضافت أنها قررت عدم تناول أدوية، ومواجهة المرض من خلال تدريبات محددة، وفهم نفسها أكثر وتجنب الموضوعات التي تصل بها لليأس والحزن، إلى جانب الدعم العائلي الذي حصلت عليه من أسرتها وابنتها.

أعلنت الممثلة الأردنية صبا مبارك أنها تحارب مرض الاكتئاب منذ ٣ سنوات، مشددة على أن الأزمات النفسية ليست بسيطة واللجوء للطبيب النفسي أمر مهم للغاية لأن تخطيها أمر صعب. وأوضحت أنها عانت من تراكمات منذ الطفولة

مفاجأة في بطن تمساح عملاق

وكالات

ساعد صيد تمساح مؤخراً رجلاً من اكتشاف مصير كلابه التي كان قد فقدتها قبل ٢٤ عاماً بالمصادفة. وبعد اصطاده تمساحاً كبيراً بطول ١٢ قدماً، قرر نيد ماكنلي أن يحول صيده إلى نقاق من خلال مطعم متخصص بمثل هذه الأعمال. وعندما شرع العاملون في تقطيع التمساح اكتشفوا وجود لوحات معدنية كالتى توضع على رقبة الكلاب، وتتضمن معلومات المالك، للاتصال به في حال ضياع تلك الحيوانات.

وقالت صاحبة المطعم: «التهم التمساح أكثر من كلب، ولكن ظلت بعض اللوحات المعدنية في معدته رغم مرور سنوات، وكانت أرقام هاتف ظاهرة عليها، واستطعنا تمييز الأرقام على اللوحة، وتواصلنا مع شخص أكد أنه فقد أكثر من كلب قبل ٢٤ عاماً عندما كان يصطاد بذات الموقع الذي قتل فيه التمساح البالغ وزنه ٢٠٠ كيلوغرام..»