

## هل يمكن لمصاب كورونا الصيام في رمضان؟

وكالات

بينت رئيسة الرابطة السورية لطب وجراحة الصدر الدكتورة لبنى حويجة أن صيام مصاب كورونا خلال شهر رمضان يعتمد على وضعه الصحي وشدة إصابته إضافة إلى البرنامج العلاجي المطبق له وتقدير الطبيب المشرف على ذلك من خلال مشاهداته السريرية موضحة أن كل حالة تختلف عن الأخرى بحسب مضاعفات الفيروس في الجسم.

وأشارت الدكتورة حويجة في حديث لـ«سانا» إلى أنه فيما يخص الأشخاص المتعافين من المرض منذ مدة قصيرة وكانت أعراضهم خفيفة إلى متوسطة ولم يحتاجوا الدخول إلى المستشفى فإنهم يستطيعون الصوم وإكمال العلاج بما يتناسب مع ساعات الصيام، حيث أكدت أنه لا يوجد مانع طبي لذلك إلا في حال كانوا يعانون من أمراض أخرى مزمنة تمنعهم عن ذلك.

ونصحت باتباع نظام غذاء صحي خلال شهر رمضان ما يسهم في تقوية بنية الجسم ورفع مناعته من خلال تناول البروتينات القليلة الدسم والتقليل من تناول السكريات بقدر الإمكان والابتعاد عن المشروبات السكرية والإكثار من الفيتامينات وممارسة النشاط البدني. وفيما إذا كان شرب الماء المتواصل على مدار اليوم يمنع من الإصابة بالفيروس أكدت الدكتورة حويجة أنه لا يوجد دليل علمي يثبت أن شرب الماء والسوائل بشكل متواصل يمنع الإصابة بالفيروس ولا يمكن تصنيفه كإجراء وقائي، لافتة إلى أن الصيام يمكنه تحسين أداء الجهاز المناعي لكونه يعطي قسطاً من الراحة للجهاز الدوري والهضمي.

## أول إشارة مرور خاصة بالإبل

وكالات

ثبتت السلطات الصينية أول إشارة مرور حصرية للإبل في العالم وسط الصحراء في جبل مينغشا في دونهوانغ قانسو في الصين.

وقالت صحيفة «الشعب اليومية» إن الإشارة تهدف لتوجيه رعاة الجمال في الاتجاهات المختلفة بشكل منظم وفقاً للأرصدة وممرات السيارات وتقاطع الطرق.

وأشارت إلى أن الإبل تتوقف عند الإشارة الحمراء، وتقطع الطريق عند الإشارة الخضراء.

وأفادت بأن هذا الإعداد المبدع لإشارة المرور لا يحسن المرور ويسهله فحسب، بل يخلق أيضاً عنصراً جديداً من العناصر السياحية في المنطقة، حيث يمكن للسياح اكتشاف كيفية احترام الإبل لقوانين السير.

## «الكنز» مع صفاء سلطان



الوطن

تطل الممثلة النجمة صفاء سلطان خلال شهر رمضان عبر برنامج المسابقات «الكنز» الذي يبث يومياً على الهواء مباشرة عبر قناتي سورية دراما والسورية في تمام التاسعة مساءً.

## من دفتر الوطن

### هل نحن أذكاء.. «روحياً»؟

عبد الفتاح العوض



عندما ظهرت نظرية الذكاء المتعدد قدمت لنا عزاءً خاصاً.. فعلى الأقل أصبح لدينا عدة أنواع من الذكاء، وإن فائنا نوع ما فإننا ربما نحصل على نوع آخر. بمعنى آخر.. لا يوجد أي شخص منا خالياً من نوع من أنواع الذكاء.. ما يمكن أن نُحرم منه في مجال قد نعوضه في مجال آخر، ومثلما يمنع عننا «القنوط» من فقر الذكاء في نوع ما لكنه أيضاً يحمينا من الغرور من فرط الذكاء أو الإحساس الواهم بفرط الذكاء.

لكن ثمة أنواع من الذكاء تبدو مميزة ولها وقع خاص في النفس والأهم من ذلك أنها تجعل حياتنا أجمل وأسهل أو أقل صعوبة.

ما أريد أن أتوقف عنده هنا هو ما يسمى الذكاء الروحي.. وكثيرة هي قائمة التعريفات التي حاولت أن تمنح فهمًا خاصاً للذكاء الروحي، لكن أبسط ما يمكن أن نعبر به عن الذكاء الروحي هو خلق اتفاق سلام بين الإنسان وعالمه الداخلي لحظة اصطدامه مع «الحياة».

هذه هي الطريقة التي أردت أن أعبر فيها عما وصلني من غابة التعريفات حول الذكاء الروحي.

إن أهم ما يمكن النقاش حوله في الدوافع التي تجعل من هذا الأمر مهماً أن أي إنسان مهما كان لا يستطيع أبداً أن يمنع المؤثرات الخارجية عن داخله، وأنه في معظم لحظات حياته يجد نفسه في مواجهة مع «الكون» بكل غموضه وبكل تعقيداته.

ولأنه لا يستطيع أن يتحكم بما يجري له وحوله، فإن الشيء الأهم في هذه الحالة هو أن يحاول خلق انسجام خاص مع نفسه، حيث يترتب بيته الداخلي كي لا تتبعثر وتتناثر أفكاره وتتشتت نفسه.

علماء النفس والمتورون والصوفيون أكثر الناس الذين تحدثوا عن هذه الحالة من دون أن يطلقوا عليها اسم الذكاء الروحي.

تعددت التسميات لكن المفهوم الواحد الذي يمكن أن يصل إليه الجميع هي لحظة النور الداخلي حيث تبدو الأشياء مشعة بالاطمئنان ومنسجمة مع الكون وأعاصير الخارج لا تحرك ساكناً في الداخل.

ثم وانسجاماً مع ذلك تأخذ الأمور منحىً أجمل عندما تصبح الأفكار أكثر عطاءً ويتحول تدفق الجمال الداخلي للعالم من حولك.

عالم نفس أمريكي اسمه روبرت إي مونز يعتقد أنه ينبغي «اعتبار الروحانية نوعاً مستقلاً من العلوم الإنسانية» ويشرح ذلك بالقول: «إن الذكاء الروحي في جوهره يعني قدرة الإنسان على مسابرة العالم من حوله واكتشاف معناه ومعزاه».

سأصل بكم إلى السؤال الأكثر أهمية:

هل السوريون يمتلكون ما يكفي من الذكاء الروحي؟

إذا اعتمدنا على كم الأعاصير التي تعرض لها السوريون خلال السنوات الفائتة وما زال لدينا الإمكانية والقدرة على الحفاظ على إمكاناتنا النفسية فإنه من المؤكد أننا من أذكى الناس «روحياً».

صحيح كثيراً من القناعات تزعجت، وكثيراً من الأفكار تغيرت لكن ثمة نبع من الصفاء ما زال قادراً على أن يمدنا بالراحة كلما احتجنا إليها وما أكثر ما نحتاج إليها.

### أقوال:

- المتفقون يأتون لحل المشاكل بعد وقوعها.. والعباقرة يسعون لمنعها قبل أن تبدأ.
- الرضا يضيء الوجه.

## استلهم الموسيقى من شبك العنكبوت

وكالات

كتب علماء أميركيون من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا مقطعاً موسيقياً بناءً على خيوط شبكة العنكبوت.

وقام عالم المواد والمهندس في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ماركوس بولير مع عدد من زملائه بمسح شبكة العنكبوت الطبيعية باستخدام الليزر وتسجيل اهتزازات الشبكة الصادرة عن حركة العنكبوت.

وحاول العلماء التقاط مقاطع عرضية ثنائية الأبعاد ثم لجؤوا إلى خوارزميات الكمبيوتر لإعادة إنشاء شبكة ثلاثية الأبعاد وقاموا بتخصيص ترددات صوتية مختلفة لخيوط الشبكة ومن ثم إنشاء علامات ودمجها في أنماط وتحويلها إلى قطعة موسيقية مدتها أكثر من دقيقة بقليل تشبه الموسيقى التصويرية لفيلم خيال علمي مخيف. وقال بولير: «يمكن أن تكون هذه الشبكات مصدراً جديداً للإلهام الموسيقي يختلف تماماً عن التجربة الإنسانية المعتادة».

## بروتين يساعد على خسارة الوزن

وكالات

يتحدث الكثير من التقارير عن بروتين نباتي يمكن أن يساعد على خسارة الوزن ويقصد بذلك بروتين الليكتين الذي تقوم النباتات بتركيبه من أجل تأمين الوقاية من تأثير الحشرات والحيوانات في الظروف المناخية الصعبة.

ويتسم هذا البروتين بأنه يلتصق بالكربوهيدرات، ويتوفر بأنواع عدة منها الغلوتين الذي يتسم بالعديد من الخصائص، فقد يساعد على خسارة الوزن لدى بعض الأشخاص إلا أنه قد يؤدي إلى معاناة آخرين من اضطرابات هضمية ومن ظهور حب الشباب ومن ألم في المفاصل.

ويتوفر بروتين الليكتين في الكثير من المكونات الطبيعية ومنها الحبوب، مثل القمح والأرز والبقوليات وخصوصاً العدس والفاصولياء والبيض والحمراء والحمص والصويا والفسستق، كما في الفواكه والخضراوات وخصوصاً البندورة والباذنجان والفليفلة فضلاً عن الجوز وبذور اليقطين والكوسا والقرع.

## نادين نجيم تُبكي بلقيس فتحي



وكالات

بعد إصابتها بمرض الاكتئاب. فردت بلقيس باكية أن نادين مرت بنفس الحالة وفي نفس الفترة والأمر كان صعباً عليها للغاية، لافتة إلى أنها تتشابه معها في العديد من الأشياء وترى نفسها فيها. وطالبت الفتيات بعدم المعاناة بصمت وكبت مشاعرهن، ومواجهة الحياة بقوة.

لم تتمكن الفنانة اليمنية بلقيس فتحي من منع نفسها من التأثر على الهواء وبكت بعد توجيه الفنانة اللبنانية نادين نسيم رسالة صوتية لها أشادت فيها بقوتها وصبرها وقدرتها على تجاوز فترة صعبة من حياتها، وعبرت عن دعمها الكبير لها

## لا تجفوا أيديكم بالهواء

وكالات

اعتدنا جميعاً أن نقوم بتجفيف أيدينا بواسطة تلك الأداة التي تطلق الهواء في الحمامات العامة، لكن يبدو أن هذا ليس صحياً وخصوصاً في زمن انتشار الجراثيم والفيروسات، وهو ما تبين من خلال اختبار أجرته العالمة الأميركية نيكولو ويرد، وتبين لها أن هذه الأدوات تشكل مكاناً لنمو الكثير من البكتيريا الضارة. وقالت: «تنمو في داخلها أنواع مختلفة من الفطريات والبكتيريا التي يمكن أن تنتقل إلى أيدينا وأنتم تعتقدون أنكم تخرجون من الحمام بأيدٍ نظيفة، إذاً توقفوا عن استخدامها».

وأشارت إلى أنه من الأفضل الاعتماد في هذا على المحارم الورقية.. فقد تكون أكثر نظافة وأقل قابلية لنقل العدوى من تلك التي يتم وضعها في الحمامات والتي يستخدمها عدد كبير من الأشخاص يومياً.