

نصائح للحد من انتشار كورونا خلال رمضان

وكالات

أكد رئيس برنامج التكثيف الصحي بمديرية صحة دمشق الدكتور وائل الدغلي لـ«سانا» أهمية الابتعاد عن التجمعات العائلية قدر المستطاع وفي حال الضرورة يجب اقتصرها على أعداد صغيرة وعدم دعوة كبار السن بهدف عدم تعريضهم لخطر الإصابة بالفيروس إضافة إلى الأطفال الذين من شأنهم نقل العدوى بشكل كبير والتأكد من وجود التهوية المناسبة في المكان.

وشدد على اصطحاب السجادة الخاصة بالشخص لاستخدامها خلال الصلاة بالمسجد والتعقيم بشكل مستمر مع الالتزام بالمسافة المحددة بين المصلين والمحافظة على آداب السعال والعطاس عبر المنديل أو مرفق اليد للمساهمة بالحد من انتشار الفيروس. ولفت إلى أهمية اتباع نظام صحي عبر تناول الأغذية المتوازنة وشرب كميات كافية من المياه والابتعاد عن الوجبات غير الصحية والأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر أو الإفراط في استخدام الملح إضافة إلى الحصول على وقت كاف من النوم وتجنب التدخين ما يساهم في تقوية مناعة الجسم.

ورأى أن الابتعاد عن المصافحة والتقبيل والعناق وغسل اليدين وتعقيمهما بشكل مستمر هي أبسط الأساليب التي يمكن تطبيقها للحد بشكل كبير من انتشار الفيروس وكسر سلسلة العدوى مشيراً إلى أهمية تطبيق التباعد المكاني والالتزام بالشروط الصحية الأساسية كي لا تكون طقوس رمضان سبباً لانتشار العدوى.

سرقة أكبر أرنب في العالم

وكالات

ذكرت الشرطة البريطانية أن أكبر أرنب في العالم يبلغ طوله ١٢٩ سم، سرق من منزل صاحبه. وعرضت أنيت إدواردز وهي مالكة الأرنب داريوس مكافأة قدرها ١٠٠٠ جنيه إسترليني مقابل عودته، قائلة إن فراقه كان يوماً حزيناً للغاية. وتوجهت إدواردز للذين أخذوا داريوس، قائلة: «أرجوكم أعيده، إنه أكبر من أن يتكاثر الآن». وناشدت الشرطة المساعدة، وطلبت ممن لديهم أي معلومات عن داريوس الاتصال بمركزها. ودخل الأرنب موسوعة غينيس للأرقام القياسية عام ٢٠١٠ لكونه الأضخم من نوعه، حيث بلغ وزنه ١٦ كيلوغراماً.

كاريس بشار.. الزوجة القوية



الوطن

الممثلة السورية النجمة كاريس بشار بشخصية «قمر» في أحد مشاهد الجزء الثاني من مسلسل «سوق الحرير»، وهي امرأة قوية وإحدى زوجات «عمران / بسام كوسا».

من دفتر الوطن

كل شيء تغير!

فرنسا - فراس عزيز ديب



«اشتقنا أيام رمضان في سورية»، هذه العبارة كانت في السابق حكرًا على المغتربين السوريين، حيث كان الحنين لقضاء أيام من الشهر الفضيل بين الأهل والأقارب أشبه بناقوس يعاد دقه كل يوم. ربما قد يبدو هذا الشعور طبيعياً لأنه في الأساس حنين للوطن ومن ثم الأهل، لكن دعونا نعرف بعيداً عن المبالغة في المشاعر بأن الأجواء الرمضانية السورية كان فيها الكثير من التميز، لنذع الحالة الإيمانية على حدة لأن هذا ليس موضوعنا، كذلك الأمر لتجاهل الأطباق السورية المميزة التي كانت متاحة للأغلبية الكاسحة من السوريين وبأقل التكاليف «زمن العز»، لكننا نتحدث عن الكثير من المشاهدات والعادات والتقاليد الاجتماعية الجامعة والعابرة للانتماء الديني، كان رمضان هو البوثة التي يجمعها والجميع يستفيد منها بطريقة أو أخرى، وبصورة أقرب للفكاهة حتى البيئة والصحة العامة كانتا مستقيمتين، لأنك لن تشاهد مدخناً واحداً في الشوارع العامة أو الحافلات.

لا أدري إن كانت عبارة «اشتقنا أيام رمضان في سورية»، لا تزال حكرًا على المغتربين، ربما الجميع اليوم بات يحن لتلك الأيام الجميلة، وبمعنى آخر فإن رمضان الذي نعرفه بات حالة اشتياق لمن هم داخل سورية وخارجها على حد سواء، فرمضان تبادل الأطباق بين أبناء المبنى في إجازة، لأن العائلة اليوم بالكاد تجد ما يسد رمقها. كذلك الأمر فإن رمضان السمو الروحي يتلاشى، لأن الجميع يعيش بحالة من الضغط التي تجعله قابلاً للانفجار بأي لحظة. حتى رمضان «قبول الآخر» يبدو مريضاً، كيف لا والحرب الإعلامية نجحت بتعويم ثقافة عدم الفصل بين الدين والتكفير، بين الرسالة السماوية وترهات البشر وقتاواهم، ولو ذهبنا بعيداً جداً لقلنا حتى الدراما السورية التي كانت تجمعتنا ما عادت كذلك، وإذا ما استثنينا القلة القليلة فإنها بمعظمها باتت عبارة عن مجموعة من الهاربين من شبح «التصايب»، وبنصوص إن لم تكن مسروقة عن أعمال عالمية فهي مجموعة من الحوارات المكررة، أما ما يسمى الكوميديا السوداء التي من المفترض بأنها توصف الواقع فلم يبق منها إلا اسمها، ومجموعة من الحوارات الشوارعية والنكات السمة التي لا ترتقي لفن الكوميديا، وغيرها الكثير من القصص التي بات الجميع يفتقدتها تحديداً أبناء جيلنا الذي عاصر كل ما هو مميز في هذا الوطن المريض، ليبقى السؤال: ما الذي بقي؟

سنعود لقصة عدم التدخين أمام الصائم فهي جوهرية لكونها لم تكن مفروضة بقوة القانون، بل بثقافة احترام مشاعر وعقائد الآخرين، برأيي هذا الاحترام الذي تبقى، لكنه كثر ثمين وهو ما نستطيع أن نبني عليه في المستقبل.

في الخلاصة: كل شيء تغير؟ نعم، لكن المهم ألا نتغير نحن، فمن ترب على الاحترام فسيخرج من محنه واحترامه معه، ومن ترب على «العز» فسيخرج من الحرب وعقب القناعة يعطر مستقبل هذا الوطن، كل شيء تغير؟ نعم.. لكن روح الانتماء لما تمثله سورية الوطن باق.

مذبة مصرية تقتل زوج شقيقتها

وكالات

شهدت منطقة السيدة زينب وسط القاهرة جريمة قتل، في أول يوم من شهر رمضان، ارتكبتها مذبة مصرية وراح ضحيتها زوج شقيقتها. وألقت الشرطة القبض على المذبة رانيا صفوت علي خلفية مقتل زوج شقيقتها طعنًا بالسكين في منزله.

وقالت المذبة إنها كانت في حالة دفاع عن النفس، ولم ترغب في قتل الضحية وإن ما حدث كان عتاباً تطور لمشاجرة.

وذهبت إلى منزل شقيقتها تستشيط غضباً بعدما وردتها معلومات بأن زوج شقيقتها أبلغ عن مكان اختباء زوج المذبة الهارب من أحكام قضائية وتسبب في القبض عليه.

وحينما رفض زوج شقيقتها اتهاماتها، اشتبكاً معاً وتطور الأمر إلى أن أمسكت المذبة بسكين كانت على طاولة بالغرفة التي يجلسون فيها وطعنت الضحية.

الشخير عند الأطفال يحدث تغيرات في أدمغتهم

وكالات

كشفت دراسة أميركية حديثة أن الشخير المنتظم عند الأطفال يحدث تغيرات هيكلية في أدمغتهم ما يسبب مشاكل سلوكية مثل عدم الانتباه وزيادة الاندفاع والنشاط الزائد والعدوانية وصعوبات التعلم في المدرسة.

وحلل علماء كلية الطب بجامعة ميريلاند أكثر من ١٠٠٠٠ صورة بالرنين المغناطيسي لأطفال تتراوح أعمارهم بين ٩ و ١٠ سنوات فوجدوا أن الأطفال الذين يشخرون بانتظام ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع تكون المادة الرمادية في عدة مناطق من الفصوص الأمامية للدماغ أرق، وموضحين أن هذه المناطق من الدماغ مسؤولة عن المهارات المعرفية والتحكم في الانفعالات، كما وجدوا أن القشرة الأرق في هذه المناطق ترتبط بالتنفس المضطرب أثناء النوم وهو شكل حاد يسمى انقطاع النفس.

ووفقاً للعلماء يمكن علاج الأطفال الذين يعانون من أعراض الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم والتنفس عن طريق الفم باستئصال اللوزتين واستئصال الغدد الصماء وكلما تم ذلك مبكراً كان ذلك أفضل.

مايا دياب: رد الخيانة بالخيانة



وكالات

يعيش فيه الناس، وليس ما يفكرون فيه بموضوع معين، ولا آراءهم الحقيقية التي يريدونها في أي موضوع شائك له علاقة بالحياة. وتحدثت عن الخيانة، قائلة: «يحب رد الخيانة بالخيانة بس أصعب حاجة في الدنيا إنك ترخصي نفسك يمكن هذا الشيء يرجع يضايك وصعب عشان نفسي مش عشان حدا».

اعتبرت الفنانة اللبنانية مايا دياب أن الناس يعتبرونها جريئة لأنها ترد على بعض الأمور المهمة في الحياة بصراحة بعيداً عن كونها فنانة، لافتة إلى أن أغلب الفنانين يصرحون بما يريده الناس أو المجتمع الذي

صاحب عمل ينتقم من موظفه السابق

وكالات

تلقى رجل في ولاية جورجيا الأميركية مكافأة نهاية الخدمة على شكل بنسات منقوعة بالزيت من مشغله السابق. وعثر أندرياس فلاتن على كومة ضخمة من البنسات، أصغر وحدة في النقد المعدني الأمريكي، في الممر المؤدي إلى منزله. وكان عدد البنسات يتجاوز ٩٠ ألفاً، ما جعلها تبدو مثل كومة كبيرة، وأرقت النقود بعبارة «اللعة عليك».

وقال فلاتن إنه علم أن هذه الأموال عبارة عن مستحقاته على صاحب متجر كان يعمل لديه في السابق. وكان رب العمل يرفض في البداية منح المستحقات لموظفه السابق، ولم يذعن إلا عندما اتصل فلاتن بدائرة العمل. ورغم أنه دفع المستحقات صافراً، إلا أن صاحب المتجر أراد الانتقام على ما يبدو بطريقته، فدفعها على شكل يصعب استخدامها وفوق ذلك كله أرقها بشتيمة.