

غدير عمر تتحضر للموسم الجديد



الوطن

عادت الممثلة السورية غدير عمر إلى دمشق قادمة من مقر إقامتها في برلين تحضيراً للموسم الدرامي الجديد حيث أجرت جلسة تصوير جديدة اتسمت بالأناقة والشيابة. يشار إلى أن غدير ملكة جمال العرب للسلام في أوروبا عام ٢٠١٨ ونالت أيضاً لقب سفيرة النوايا الحسنة، وقد شاركت في الموسم الدرامي الماضي بمسلسل «رد قلبي».

رمت بنفسها وطفليها أمام قطار

وكالات

ألقت امرأة بنفسها وطفليها أمام قطار متحرك، ليلقوا جميعاً حتفهم، وكشفت تحقيقات الشرطة الأولية، أن المرأة تعمدت إنهاء حياة طفلها والانتحار. وكانت الواقعة قد هزت السويد قبل أسبوع، حينما دهس قطار سريع امرأة وطفليها كانوا على سكة الحديد، خاصة مع تعاطف الكثيرين لبشاعة الحادث.

لكن الموضوع أثار الاستغراب منذ بدايته، حيث كانت المرأة وطفلاها على سكة الحديد في منطقة مسورة غير مخصصة للعبور، مما يسمح للقطار بالسير بسرعة عالية، لتزيد بذلك الشكوك بشأن احتمال وجود الأم عمداً على سكة الحديد. وكشفت تحقيقات الشرطة أن الأم في الثلاثين من عمرها، كانت قد لجأت إلى الشؤون الاجتماعية منذ فترة هي وطفلاها هرباً من زوجها وخوفاً منه، لتقوم الشؤون الاجتماعية بإدراجها في برنامج الحماية. ومن خلال هذا البرنامج، تقوم السلطات بإخفاء شخصية المرأة وابنيها، ونقلها إلى منطقة أخرى، حتى لا يصل إليهما الزوج، وبالتالي كانت الأم تعيش بهوية مختلفة حين وقوع الحادث.

ثم قامت الأم برفع قضية حضانة لطفليها، ويبدو أن القضية طالت إلى درجة أنها أضفت المزيد من الإحباط للأم. وفي أوراق المحكمة، قالت الأم إن الغيرة الشديدة لزوجها جعلته يهددها ويستخدم العنف معها لعدة سنوات، لافتة إلى أن ذلك بدأ بعد إنجابها لطفليها الأول. ومع ازدياد حدة المشاكل بينهما، طلبت المرأة الطلاق عدة مرات، لكن الزوج كان يرفض.

تطوير اختبار لقياس السكر

دون ألم

وكالات

طور خبراء أستراليون اختباراً لقياس مستوى السكر في الدم لمرضى داء السكري دون الحاجة للوخز. وقال أستاذ الفيزياء في جامعة نيوكاسل الأسترالية بول داستور إن «الاختبار الجديد يعمل عن طريق إدخال إنزيم يستطيع الكشف عن وجود الجلوكوز في جهاز يمكنه نقل وتحديد مستويات السكر عن طريق اللعب». وأشار إلى أنه يمكن نقل التكنولوجيا الجديدة واستخدامها في اختبارات فيروس كورونا ومسببات الحساسية ومستويات الهرمونات والكشف عن الأورام.

من دفتر الوطن

ثلثا مليونير!!

عبد الفتاح العوض



مجموعة كبيرة من الكتب تحمل عناوين تلك على كيفية صنع الثروة على غرار كيف تصبح ثرياً، وعقل المليونير.. وغير ذلك من الكتب التي تقدم نصائح لجني المال. إغراء قراءة هذه الكتب موجود عند معظم الناس، ولاشك أن مثل هذه الرغبة غير قابلة لكثير من المقاومة.

الملاحظة التي تواجه مباشرة أن معظم هذه الكتب لم يؤلفها أثرياء.. وفي ذلك شبه كبير بين الأصيل الذي يعلمك كيف تعتنى بشعرك، ومثل «غير ذات جمال» التي تعطي النساء دروساً في الحفاظ على الجمال أو تقدم دورات «كيف تبدئين جميلة» حتى لو كنت بشعة..

قرأت عن عادات الأغنياء.. وعلى ذمة الكاتب فإنه أجرى دراسة على أغنياء لمدة خمس سنوات وتوصل إلى أن الأغنياء يقرؤون الكثير «٥٠ كتاباً في العام»، ولو كان الأمر صحيحاً لكان مدير رقابة الكتب أثرى أثرياء سورية.. ومن عادات الأغنياء، كما جاء في الكتاب، أنهم يستيقظون مبكراً.. لو كان الأمر كذلك لكان جدي في قائمة «فوربس»، ومن تلك العادات ممارسة الرياضة.. وقائمة من تلك العادات أظن أن بعض الناس يقومون بجزء منها.

لكن هل يمكن أن نظن أن الأغنياء العرب لديهم هذه العادات؟ أو نتحدث عن أغنياء سورية تحديداً.. فما عاداتهم وأفكارهم وسلوكياتهم..؟ يمكن إجراء دراسة وعليكم أن تتوقعوا نتائج هذه الدراسة.

من باب التوقعات الافتراضية:

ربما يكون مسؤولاً سابقاً أو شريكاً لمسؤول، أو واجهة لمسؤول أو تاجر أزمة أو من أثرياء الحرب، أو أن يكون وارثاً لأحد منهم... ومن عاداته أن يكون لديه مرافقة... ومن الصفات المميزة لديه أن يكون «عصامياً»!

طيب ومن باب الافتراض أيضاً لو أن موظفاً سورياً أراد بكل ما لديه من جدية أن يصبح مليونيراً بتأثير من نصائح كتاب الطريقة المتنورة «للثراء» مليونير في دقيقة واحدة.

لكي تصبح مليونيراً في دقيقة واحدة يتطلب منك الأمر دقيقة لكي تقرر ذلك.. قرروا معي «قرروا».

ويتطلب منك الأمر دقيقة لتتخيل ذلك.. تخيلوا معي «تخيلنا».

ويتطلب منك الأمر دقيقة لادخار في كل يوم «دولار واحد»!

ادخار دولار واحد يجعلك تجمع مليون دولار في ٥٦ سنة تستثمر ذلك وتكسب ١٠ بالمئة أرباحاً على الأقل وبفائدة ١٠ بالمئة يصبح لديك مليون دولار في ٥٦ سنة. يعني تحتاج فقط نحو ٩٠ ألف ليرة ادخاراً في الشهر، أظن هذه صعبة قليلاً إن كنت موظفاً فهذه محاولة فاشلة.

لكن لا تحزن.. فقد أصبحت ثلثي مليونير لأنك قررت كخطوة أولى وتخيلت في الثلث الثاني إن الخطوة الثالثة فشلت... فأنت الآن ثلثا مليونير..!

أقوال:

- قبل أن تتكلم.. اسمع، قبل أن تكتب.. فكر، قبل أن تصرف المال.. اكسب، قبل أن تصلي.. استغفر، قبل أن تجرح.. اشعر، قبل أن تكلم.. أحب، قبل أن تبتس.. حاول، - قبل أن تموت.. عش. (وليم شكسبير)
- المال لا يشتري لك أصدقاء، ولكنه يحسن من مستوى أعدائك. (سبايك ميليجان)
- لا أحد يتقبل النصائح، ولكن الجميع يتقبلون المال. (شوفيت)
- من قال إن المال لا يشتري السعادة لم يكن لديه ما يكفي من المال. (جان بول سارتر)
- ليس المال بشيء، أما الكثير من المال ففك مسألة أخرى. (جورج برنارد شو)

كاترين زيتا رشيقة في الخمسين



وكالات

تمضي الممثلة

البريطانية كاترين

زيتا جونز وزوجة

الممثل مايكل

دوغلاس إجازة على

متن يخت كبير.

ونشرت فيديوها

تظهر فيه تمارس

الرياضة وتكشف

رشاقتها وليونتها

لاسيما أنها بلغت

٥١ عاماً من العمر،

وكيف استطاعت أن

تلوي جسمها بشكل

لا يصدق.

كما نشرت فيديوها

لها وهي تسبح في

المحيط. وعلقت:

«عندما أرغب أن

أغطس وقد غسلت

شعري للتو أسبح

بهذه الطريقة،

ولكني قادرة على

أن أسبح بشكل

أفضل».

ارتدين وشاحاً للشعر

أثناء النوم

وكالات

أكدت دراسات علمية أن لارتداء النساء وشاحاً للشعر أثناء النوم، فوائد عديدة للحفاظ عليه والعناية به، إليك هذه الفوائد.

وأحدة من طرق العناية بالشعر تكون تغطيته بوشاح ناعم أثناء النوم، إذ يساعد هذا على حماية الشعر، خاصة الأطراف، كما يساعد في الحفاظ على تسريحة شعرك ويمنع التجعد، وتشابك الشعيرات، ما يمكن أن يؤدي إلى التساقط والتقصف.

وأيضاً تقلل هذه العادة من التجعد والنهيات المتقصفة، كما تحمي شعرك من الاحتكاك أثناء النوم، ما يقلل التكرس، ومن خطر تقصف الأطراف أيضاً.

وغالباً تمتص أغطية الوسائد القطنية الزيوت والرطوبة الطبيعية من شعرك، لكن غطاء الشعر الحريري أو الساتان يمكن أن يساعد شعرك على الاحتفاظ بالرطوبة، داخله ويحميه من الجفاف، الذي يعد السبب الرئيسي وراء تلف خصلات الشعر.

آلام قبل الإصابة بالنبوة القلبية

وكالات

تحدث الأطباء عن الآلام التي يشعر بها المرضى عادة قبل الإصابة بنبوة قلبية.

وقالوا: «يتجاهل بعض الناس بلا مبرر ألماً يظهر في الصدر قد يكون دليلاً على إصابته القلبية بنبوة قلبية».

ويدعو الأطباء المرضى إلى طلب العناية الطبية الفورية إذا كان الألم في الصدر قد نشأ فجأة، ثم اشتد، أو انتشر إلى الذراعين أو الظهر أو الرقبة أو الفك.

وكذلك عند حدوث ضيق في التنفس أو تدهور في الصحة. إذا كان ألم الصدر لا يتوافق مع الموصفات المذكورة، فقد يكون سببه الذبحة الصدرية أو عسر الهضم أو إجهاد العضلات.

وهناك أعراض أخرى للنبوة القلبية وبينها التعرق، الدوخة، الشعور المفاجئ بالقلق، السعال المفرط، أو الصفير بسبب تراكم السوائل في الرئتين.

فوائد رائعة للبطيخ

لا يعرفها كثيرون

وكالات

في فصل الصيف يصبح أكل البطيخ أساسياً لدى كثيرين، لما فيه من فوائد أقلها أنه خفيف على المعدة، ولكن الأمر لا يقتصر على ذلك، فثمة فوائد جمّة من وراء تناول هذه الفاكهة اللذيذة.

ويحتوي كوب واحد من البطيخ على ٥ أونصات من الماء، ويؤدي استهلاك السوائل، بما في ذلك تلك الغنية بالعناصر الغذائية في ترطيب درجة حرارة الجسم.

ويحتوي على كميات أقل من السعرات الحرارية والسكر، فكوب واحد من البطيخ يوفر ٤٥ سعرة حرارية ١١ غراماً من الكربوهيدرات، ٩ منها سكر طبيعي وفيه أيضاً كميات من البوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين B ومضادات الأكسدة.

ويحتوي أيضاً على مادة ستروبلين، التي تعمل على تحسين أداء الشرايين وخفض ضغط الدم، وذلك عبر مساعدة الأوعية الدموية على الاسترخاء.

البطيخ يقلل من ألم العضلات، ويساعد في تحكّم الإنسان بوزنه المثالي خاصة عند تناوله عوضاً عن الوجبات الخفيفة المكونة من الحلويات المصنّعة، كما يدعم الجهاز الهضمي ويحارب الأمراض.

وقد يوفر البطيخ حماية من الأشعة، على الرغم من أن التأثيرات ليست فورية.