

## جيني إسبر في مسلسل مشترك



الوطن

تتحضر الممثلة السورية النجمة جيني إسبر للمشاركة في مسلسل مشترك سوري - لبناني سيصور بين سورية ولبنان ليعرض خارج الموسم الرمضاني، ويجمع في قائمة أبطاله كلاً من: سوزان نجم الدين وطوني عيسى ويوسف الخال وداليدا خليل وطلال مارديني.

## لماذا يجب غسل أيدينا دائماً لمدة ٢٠ ثانية؟

وكالات

خلصت دراسة جديدة إلى أنه إذا كنت تريد حقاً تنظيف يديك من البكتيريا والفيروسات، فيجب عليك غسل يديك بقوة لمدة ٢٠ ثانية على الأقل في كل مرة، وتنصح الإرشادات النموذجية لغسل اليدين، بتنظيف اليدين لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.

ولتقييم هذه التوصية، ابتكر عالم الرياضيات التطبيقية بول هاموند، من جنوب كمبريدجشير في إنكلترا، نموذجاً لاستكشاف كيفية عمل فيزياء غسل اليدين، وتحديد المدة التي تستغرقها إزالة الفيروسات والبكتيريا والجزيئات الأخرى من اليدين، وكشف النموذج أن فعالية غسل اليدين مرتبطة بمدى قوة التنظيف.

ويأخذ النموذج الفئائي الأبعاد، في الاعتبار، اليدين على نطاق مجهرى، واستخدام الأسطح المنموجة لتمثيل الأيدي لأن هذه الأسطح خشنة، ما يعكس خشونة الجلد، مفصولة بغشاء رقيق من السائل، والتي تتحرك عبر بعضها بعضاً عند الفرك.

وينتهي المطاف بالجسيمات مثل البكتيريا والفيروسات محاصرة في «واديان» هذه الأسطح، عاقلة فيما يشير إليه الباحث بـ«الأبار المحتملة».

وبالنظر إلى ذلك، من أجل إخراج الجزيئات مثل البكتيريا والفيروسات، من اليد أثناء الغسيل، يجب أن تكون طاقة تدفق المياه عالية بما يكفي لإخراجها.

وأظهر النموذج أن قوة هذا التدفق تعتمد على السرعة التي تفرق بها يديك. وعلى وجه التحديد، تزيل الحركات الأكثر قوة الجزيئات بسهولة أكبر.

وقال الدكتور هاموند الذي يدير شركة الاستشارات العلمية بالملكة المتحدة: «يخبرك التدفق بشكل أساسي بالقوى الواقعة على الجسيمات، ثم يمكنك معرفة كيفية تحرك الجسيمات ومعرفة ما إذا كانت تمت إزالتها».

وأوضح أنه عندما يتعلق الأمر بضمان نظافة يديك بشكل صحيح، فإن العملية تشبه إلى حد كبير تنظيف بقعة على قميص، وكلما كانت الحركة أسرع، زادت احتمالية إزالة الفيروسات والبكتيريا بنجاح.

وشرح: «إذا حركت يديك بلطف شديد، وبيطء شديد، بعضهما مع بعضهما الآخر، فإن القوى التي يخلقها السائل المتدفق ليست كبيرة بما يكفي للتغلب على القوة التي تبقى الجسيمات لأسفل».

ومع ذلك، حتى عندما ينظف المرء بقوة، لا تتم إزالة الجسيمات بسرعة، حيث يشير النموذج إلى أن هناك حاجة إلى ٢٠ ثانية من العمل للتخلص من جميع البكتيريا والفيروسات المحتملة.

وأوضح أن معرفة الآلية الفيزيائية التي تزيل الجزيئات من الأيدي المتسخة قد تساعد الباحثين على صياغة صابون أكثر فعالية وصداقة للبيئة في المستقبل.

## من دفتر الوطن

### كاجو.. «وشوية» كذب!

فراس عزيز ديب



عادةً ما تلجأ الدول التي تمر بأزمات اقتصادية إلى خفض النفقات بالقطع الأجنبي للحفاظ على الكتلة الأكبر منه لدعم صمود العملة الوطنية، وكذلك الأمر تأمين الاحتياجات الأساسية للبلاد، يأتي في طبيعة هذا الخفض التقنين بنوعية المواد المستوردة حسب أهميتها وهو أسلوب متبع في كل دول العالم. مطلع هذا الأسبوع صدر قرار من وزارة الاقتصاد يمنع استيراد عدة مواد اعتبرت كعالية من بينها «الكاجو».

ما إن صدر القرار حتى أصبح تناوله على مواقع التواصل الاجتماعي يطغى على الحدث الأفغاني، بدأ الأمر ببعض التعليقات الساخرة، وصولاً إلى فديوهات بنها ناشطون يتهمون فيها على القرار.

مبدئياً من حق أي شخص أن يتعاطى مع أي خبر بالطريقة التي يراها مناسبة ضمن حدود الأدب والاحترام، وتحديداً أنني كشخص لا أمقت التخوين لكل من يدي برأيه فحسب، لكني أمقت أيضاً أولئك الذين يبنون شعبيتهم على تخوين هذا وذاك وكأنهم وحدهم من يمتلكون حق توزيع شهادات بالوطنية.

لكن في المقابل فإن إبداء الرأي ولو بقالب ساخر شيء، وقلب الحقائق لإثبات الرأي شيء آخر يدخل في تصنيف الكذب.

آلاف التعليقات وبعضها وصلت إلى فديوهات يدعي أصحابها بأنهم لا يعرفون ما «الكاجو»، بل يجزمون بأنهم لم يتذوقوه يوماً لأنه مخصص للطبقة المخملية، يا لمخملية هذا المجتمع المبنية على القدرة الشرائية للكاجو!

أعترف أن هذا التعاطي صدمني للوهلة الأولى، هل حقاً أن هؤلاء يتحدثون عن «الكاجو» أم عن الكافيار؟! قد تنقلب هذا الكلام من طفل ترعرع وكبير خلال عقد من الحرب لم يسعفه القدر أن يعيش سورية ما قبل الحرب، لكن أن يكون هذا الكلام صادراً عن أشخاص عاشوا تلك الحقبة وبعضهم يدعي من أنه من الطبقة المثقفة فالأمر غريب حقاً؟

هذا التكرار للواقع الجميل الذي كنا نعيشه ولم ندرك للأسف نعمته، يأتي استمرارية منطقية للوحات درامية في بعض المسلسلات المسماة كوميدية، كتلك التي تتحدث عن عدم قدرة الشخص على شراء مازوت التدفئة، أو حتى كيلو دجاج، هل حقاً إننا كنا نعيش في البلد ذاته؟ مع العلم أنني أنتمي للطبقة المتوسطة والودي رحمته الله كان عسكرياً.

في الخلاصة: ذاكرة الوطن ليست ملكاً لأحد لكي يقوم بتركيبها كيفما يشاء، ذاكرة الوطن هي ملك لكل من استنشق هواء الوطن، تستطيع أن تنتقد هذا حقك، لكن لا تكذب لتقلب الحقائق وتظهر بمظهر «المهزوم»، فالسوريون الأوفياء مازال في ذاكرتهم أن خير هذا الوطن كان عابراً للحدود.

هل يعلم هؤلاء بأن هناك محافظة سورية كانت أموال الزكاة التي يوزعها الميسورون والتجار خلال فترة الأعياد كافية لتمسح الفقر عن بكرة أبيه؟ لماذا تظنون أننا نمتلك ذاكرة السمك؟! وتظهرونا بأننا شعب عاش معدماً مع أن الواقع لم يكن كذلك؟

القضية هنا ليست قضية «كاجو»، ولو استشهدنا بالمثل القائل «القصة مو رمانه، القصة قلوب مليانة»، القضية ببساطة أن هناك من يجاهد ويقاوم ليحني من ذاكرتنا بأننا قبل الحرب كنا بأفضل حال، هناك من لا يريد أن يقتنع بأن سورية لم يكن فيها فقير إلا من قرر هو بذات نفسه أن يبقى فقيراً.

## فوائد الصوم المتقطع

وكالات

اكتشف علماء أميركيون أن الصوم المتقطع له فوائد صحية عديدة، إضافة إلى تخفيض الوزن. واكتشف الباحثون، أن نظام الصوم المتقطع، يحمي من مرض الكبد الدهني بغض النظر عن العمر والجنس.

كما أن اختبارات تحمل الجلوكوز التي أجريت على الفئران بعد ١٦ ساعة من الصيام، أظهرت أن الصيام المتقطع يحافظ على انخفاض مستوى السكر في الدم ويوفر عودة أسرع إلى مستواه الطبيعي، بعد حدوث اضطرابات. لذلك يمكن أن يكون الصوم المتقطع، طريقة مجانية وملائمة للوقاية من مرض السكري ومتلازمة التمثيل الغذائي أو علاجها.

وجد الباحثون أيضاً أن نظام الصوم المتقطع، يمكن أن يحمي من الموت الناجم عن تعفن الدم.

## كيف يؤدي الجوع إلى زيادة الوزن؟

أعلنت خبيرة التغذية الروسية الدكتورة ناتاليا نيفيدوفا أن الفترات الطويلة بين وجبات الطعام غالباً ما تؤدي إلى زيادة الوزن وليس إلى تخفيضه. وأشارت إلى أن الفترات الطويلة بين وجبات الطعام أو الصوم المؤقت، مضر للصحة، لأن الجسم يعمل بإيقاع خاص، ويحتاج إلى الغذاء. فعندما يترك الشخص وجبة طعام بهدف إنقاص الوزن أو لأنه نسي الفطور أو الغداء بسبب بعض الأعمال المهمة، يستهلك الجسم مخزونه الاحتياطي.

وقالت: «إذا لم نطعم الجسم، فعليه أخذ الغذاء من مصدر ما. فمثلاً الشخص يعمل والدماغ يبدأ باستخدام احتياطي الجلوكوز، لكي يستمر في نشاطه. يأخذ الدماغ الجلوكوز أولاً من الدم ومن ثم من الكبد، وعندما ينفد هذا الاحتياطي يبدأ الجسم في تحطيم الكتلة العضلية».

وختمت: «إذا حدث هذا مرة واحدة، فلن يحدث ما هو خطير، ولكن عندما تصبح هذه عادة، فإن عملية التمثيل الغذائي تصبح أبطأ، وعندما يجوع الشخص فترة طويلة، يكون بعدها مستعداً لأكل بقرة بكاملها، أي إنه يأكل كل شيء من دون الالتفات إلى الشعور بالشبع، وعملية التمثيل الغذائي قد أصبحت بطيئة».

## روبي تواجه الأشباح



وكالات

شاركت الممثلة المصرية روبي في مسلسل «شقة ستة» المقرر عرضه بدءاً من اليوم، وتؤدي شخصية الصحفية «إنجي» التي تنتقل للعيش في منزل جديد إثر وفاة والدتها، وما إن تمضي أيام على وصولها، حتى تدخل في دوامة من الأحداث المشكوك فيها، إذ تتراءى لها أشباح، وتتخيل سماع أصوات غريبة تتسبب في ارتباكها وتخلق جوّاً من الرعب، ومع تقدم الأحداث، تجد نفسها متورطة بالكشف عن عدد من الجرائم ولكنها لا تدرك أن ثمة من يستخدمها لكي تنفذ مخططاته الشيطانية.

## طفلة تستعد للالتحاق بالجامعة

وكالات

أكد والد الفتاة أليسا تيبلياكوفيا البالغة من العمر ٨ أعوام والتي اجتازت امتحان الثانوية أن الأسرة مصممة على تعليم ابنتها في الجامعة. واتضح من قرار جامعة موسكو حول قبول الطلاب أن الفتاة لم يتم قبولها لمقعد مجاني بكلية العلوم النفسية للجامعة. وقال الوالد: «لم نر قوائم المقبولين، إذ إن عددها كبير. لكن إذا لم يتم قبولها للتعليم مجاناً فسنعلمها على أساس عقد مالي».

وأعلنت جامعة موسكو سابقاً عن استعدادها لقبول أليسا تيبلياكوفيا، إذا اجتازت اختبارات القبول. واجتازت الفتاة بنجاح امتحان الدولة الموحد في اللغة الروسية والرياضيات وعلوم الأحياء وعلوم الكمبيوتر، إضافة إلى اختبارات القبول الإضافية في كلية العلوم النفسية.