الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الإثنين ٦ كانون الأول ٢٠٢١ | الموافق ١ جمادى الأولى ١٤٤٣ هـ | العدد ٣٦٢٣ السنة السادسة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

فوائد شرب الماء فور الاستيقاظ

وكالات

يتبع اليابانيون تقليداً قديماً يتمثل بشرب الماء على معدة خاوية، فور استيقاظهم صباحاً، تلك الظاهرة قد تبدو غريبة قليلاً، لكن تأثيرها كبير على صحة الإنسان.
ووفقاً لدراسات عديدة، توفر هذه الممارسة البسيطة نتائج إيجابية فيما يتعلق بالصحة، وهو الأمر الذي دفع صحفية لتجربة الطريقة لمدة شهر كامل، وتسجيل النتائج.
وبعد شهر من شرب الماء فور الاستيقاظ، قالت: «بعد أيام قليلة من بدء شرب الماء في الصباح، بدأت أشعر بأنني أخف وزناً، شعرت أن جسدي كان يزيل السموم بسهولة أكبر».
وأكدت أن العادة الجديدة ساعدتها على تحمل النظام الغذائي الذي تتبعه، حيث إنها لم تشعر بالجوع المزعج الذي يأتي كل ساعة، والرغبة في تناول الطعام الخفيف بين الوجبات.
وقالت: «إضافة إلى الشعور بجوع أقل، لم يعد هضمي بطيئاً وثقيلاً، ارتفاع مستوى الطاقة لديّ حفزني على ممارسة الرياضة أكثر فأكثر».
وأشارت صاحبة التجربة إلى أنها كانت تعاني من عسر الهضم سابقاً، وكذلك الحموضة، إلا أن هذه المشاكل اختفت بشرب الماء في الصباح، وغاب الشعور بالحموضة بعد الوجبات.
كما علقت على التأثير الكبير الذي لاحظته على بشرتها بسبب الماء: «اعتاد الناس أن يقولوا لي إنني أبدو أكبر من عمري، منذ أن بدأت العلاج بالماء، تقلصت التجاعيد في وجهي والآن تبدو بشرتي صحية ومشرقة ومتوهجة».

«غوغل» تؤجل عودة موظفيها للعمل

وكالات

أعلنت شركة «غوغل» الأمريكية لخدمات البحث الإلكتروني تأجيل عودة موظفيها للعمل داخل مكاتبها في الولايات المتحدة الذي كان مقرراً في العاشر من الشهر الجاري.
وقال نائب رئيس أمن الشركة كريس راكو إن «غوغل» ستنتظر لإعادة تقييم الموقف ومعرفة متى يكون من الآمن العودة إلى بيئة العمل داخل المكاتب حتى العام الجديد ٢٠٢٢.

سيرين عبد النور تكشف عن عمرها

وكالات

كشفت النجمة اللبنانية سيرين عبد النور عن تاريخ عيد ميلادها ٢١ شباط عام ١٩٧٧، وذكرت أن معنى اسمها يعود لأصول فرنسية بمعنى الساحرات الصغار اللواتي يعشن في الأشجار.

عثرت على خاتمها المفقود بعد ٥٠ عاماً

وكالات

عثرت سيدة إسكتلندية على خاتم زواجها الذي فقدته قبل ٥٠ عاماً مستعينة بجهاز كشف المعادن.
واستعانت ماك سوين بدونالد ماكفي الذي يبحث عن المعادن كنوع من الهواية، للعثور على خاتمها الذي أضاعته قبل ٥٠ عاماً، بينما كانت تجمع البطاطا في إحدى المزارع.
وأمضى ماكفي ثلاثة أيام في البحث عن الخاتم في ذات المنطقة التي ذكرت ماك سوين أنها أضاعته فيه.
وبعد عثورها على الخاتم، علقت قائلة: «صدمت لما عثر على خاتمي الذي لا يزال مناسباً للارتداء وفي حالة جيدة، اعتقدت أني لن أراه مجدداً».
وأضافت: «سأرتديه دائماً إلى جانب الخاتم الذي أهداه زوجي الراحل جون لي عندما أضعته».

ممرض يعتدي على مريضة «معاقة»

وكالات

حكم على ممرض أميركي سابق بالسجن ١٠ سنوات، لاعتدائه جنسياً على مريضة شابة تعاني من إعاقة كبيرة، ما أدى إلى حملها.
ورفض نايثن ساذرلاند في بادئ الأمر الإقرار بالوقائع، لكنه اعترف في نهاية المطاف باعتدائه جنسياً على المريضة التي كان يعتني بها. وحكمت عليه محكمة بمدينة فينيكس في ولاية أريزونا جنوب غرب الولايات المتحدة، بالسجن ١٠ سنوات، وهي العقوبة القصوى في مثل هذه الجرائم.
وسيخضع أيضاً إلى متابعة مدى الحياة كما سيُدرج اسمه على قائمة المنحرفين جنسياً.
وأوقف الممرض في كانون الثاني ٢٠١٩ في إطار تحقيق فُتح إثر إنجاب المرأة التي كانت تبلغ حينها ٢٩ عاماً.
وقد أنجبت الضحية صبياً فيما قالت عائلتها إنها تعاني إعاقة ذهنية كبيرة بسبب أزمات عاشتها خلال الطفولة.
وأوضحت العائلة أن الضحية لا تستطيع التكلم لكنها قادرة بصورة محدودة على تحريك أطرافها ورأسها وعنقها، كما تتفاعل مع الضجيج وتستطيع التعبير بوجهها.
وقد أظهرت فحوص مخبرية تطابق الحمض النووي بين ساذرلاند والطفل، ما أتاح للمحققين تأكيد ارتكابه الاعتداء الجنسي.

متقاعدة تهدد بتفجير المنزل

وكالات

فاجأت متقاعدة روسية عمرها ٦٦ عاماً من سكان مدينة «سوخوي لوغ» في منطقة الأورال جيرانها بقوتها البدنية الهائلة.
وحاولت الهروب من رجال الشرطة وتسلقت شرفة جيرانها وانتقلت من الطابق الرابع في العمارة المتعددة الشقق إلى طابقها الخامس.
وهددت المتقاعدة بتفجير المنزل عن طريق فتح الغاز في شقتها، واضطر رجال الشرطة والطوارئ إلى إجلاء ٤٨ شخصاً من العمارة وقطع الغاز في كل الشقق.
وحاولت الهروب من الشرطة التي ألقت نهاية المطاف القبض عليها.
ومن غير المعروف إلى حد الآن ما دفع بالمتقاعدة العنكبوتية إلى تعريض جيرانها لخطر الانفجار.

مونيكا بيلوتشي: أحب الرجال ولكن!

وكالات

أكدت الفنانة الإيطالية مونيكا بيلوتشي، أنها «نتاج حلمها»، لافتة إلى أنها «تحب الرجال، لكن النساء يلهمنها».
وأضافت: «الحرب لن تقودنا إلى أي مكان، نحن بحاجة إليك، وأنت بحاجة إلينا، وهذا التطور الذي نطوره، وهذا البحث عن المساواة، يحركك أيضاً.. لقد اعتدت أن تضطر إلى تولي دور الفارس هذا الذي يجب أن ينقذ الجميع من كل شيء، الآن نصل ونقول إنه يمكننا مساعدتك، ليس عليك أن تفعل ذلك بمفردك».
وتابعت: «مع النساء، أحياناً ننظر إلى بعضنا البعض ونفهم بعضنا البعض من دون كلمات.. أيضاً لا تستطيع المرأة أن تكذب كثيراً على امرأة أخرى، أما مع الرجال، نحن أكثر مكراً قليلاً.. أنا أحب الرجال، لكن النساء يلهمنني».

عليكم تخصيص وقت لفعل «لا شيء»

وكالات

يدعو العلماء دائماً إلى أهمية تخصيص الناس بعض وقتهم لفعل «لا شيء»، الأمر الذي سيعود عليهم بالنفع.
وقالت مجلة «فاست كومباني» الأميركية إن الإنسان لا يمكنه أن يقضي كل وقته في العمل والإنتاج والتفكير، البشر ليسوا روبوتات.. والدماغ يحتاج أيضاً إلى فترة نقاهة.
ويقصد المصدر بـ«فترة النقاهة» تلك المدة الزمنية التي يقضيها الإنسان مع ذاته، والتي لا يضع خلالها أي هدف ولا يركز خلالها على أي شيء.
وقال كاتب المقال، جاي ديكست: «طوال سنوات، اعتقدت أن وقت الراحة هو التوقف عن العمل ومشاهدة التلفزيون أو اللعب أو المطالعة... لكن في الواقع، وقت الراحة هو التوقف الحقيقي عن فعل «لا شيء»، أي التركيز على «لا شيء».
وأضاف: «مشاهدة فيلم أو تصفح المواقع الاجتماعية أو الذهاب لصالة الألعاب الرياضية، كلها أمور لا تحتسب ضمن وقت الراحة، لأنها تتطلب تركيزاً واهتماماً.. حتى ممارسة التأمل لا تنتمي لهذه القائمة».
وتابع: «أدركت أن وقت الراحة الأهم هو الذي أقضيه في الحمام، من المؤكد أن وقت الاستحمام يعد دائماً أفضل وقت للراحة، كما أن فترة النقاهة يمكن أن تقضيها وأنت تغسل الصحون أو تتجول في الغابة، لكن الأهم ألا يشغلك أي شيء».
وأوضح أن هناك دراسات وجدت أن أدمغتنا حين تكون متوقفة عن العمل، أي لا تفكر ولا تركز على أي شيء هو أمر مهم للغاية، يسهم في تعزيز القدرات الإنتاجية والإبداعية.

خطوات بسيطة تقي من «أوميكرون»

وكالات

ردت منظمة الصحة العالمية على الأسئلة المنتشرة بين الناس حول الوسيلة الأنجع لمكافحة «أوميكرون»، وأكدت أن بعض الخطوات البسيطة تقي من هذا المتغير المستجد، وكذلك من المتحورات السابقة، سواء «بيتا» أو «دلتا» أو كل عائلة كورونا.
وأوضحت المنظمة أن الخطوات الأكثر فعالية لمكافحة «أوميكرون» تكمن في استمرار تلقي اللقاحات، وارتداء الكمّامات بشكل مناسب، مشددةً على أن بقية الإجراءات المتبعة لتفادي إصابات كورونا بكل متحوراته، تطبق أيضاً على «الضيف الجديد»، ألا وهي تفادي الحشود والأماكن المكتظة والحفاظ على التباعد، إضافة إلى فتح النوافذ وتهوية الغرف والمكاتب، وأخيراً غسل اليدين واستخدام المعقمات.
أما بالنسبة إلى العطس أو الكحة، فينصح دوماً وكما أكدت المنظمة مراراً بتغطية الفم.