

الوقت الأفضل لتناول الفطور

وكالات

أفادت دراسة حديثة أن الساعة ١١ صباحاً هو الوقت الأفضل لتناول وجبة الفطور، الأمر الذي يساعد على إنقاص الوزن. وأشار تيم سبيكتور، أستاذ علم الأوبئة الجينية في جامعة «كينغز لندن»، إلى أن اختيار هذا التوقيت يأتي بناء على أنماط الحياة الحديثة التي تعني أن معظم الأشخاص يتناولون العشاء في وقت لاحق من المساء، الأمر الذي يساعد على إنقاص الوزن، حيث يتوقف معظمهم عن تناول الطعام في حوالي الساعة ٩ مساءً. كما نوهت الدراسة إلى أن وجبة الفطور في الساعة ١١ صباحاً هي الطريقة الوحيدة لتحقيق ١٤ ساعة من الصيام، والتي تشير الدلائل إلى أنها الأكثر صحة لعملية التمثيل الغذائي وفقدان الوزن، فقد يساعد اتباع الإستراتيجية لبضعة أشهر الأشخاص على خسارة ما بين ٢ كغ و ٥ كغ.

السمنة تدفع القلب للفشل

وكالات

أظهرت إحدى الدراسات أن السمنة يمكن أن تضعف بنية القلب بشكل كبير وتتسبب في فشلها. ويرغم الباحثون أن الدهون الزائدة في الجسم نفسها - على عكس مشاكل الدورة الدموية التي تغذيها الدهون - هي الدافع. ووفقاً لدراسة كان الأشخاص الذين يعانون من السمنة أكثر عرضة لأن تكون عضلات القلب أكثر سمكاً، والمزيد من علامات التدب، وضعف حجرات الضخ. وقال الخبراء: إن هذه التغييرات تجعل من الصعب على القلب ضخ الدم بشكل فعال في جميع أنحاء الجسم ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة بقصور القلب.

اصطدام «سبايدرمان» في مبنى

وكالات

انتهى عرض لشخصية «سبايدرمان» في افتتاح صالة «أفينجرز» بديزني لاند في كاليفورنيا، على نحو غير متوقع، بعدما فشل في إنجاز قفزة كان يقدمها أمام الجمهور. وأظهر مقطع فيديو اصطدام «سبايدرمان» بالمبنى الذي كان يفترض أن يهبط فوقه، وسط زهول الجمهور الذي كان حاضراً في المكان لتابعة اللقطة المثيرة. وبعد الاصطدام، كشفت «ديزني لاند» للجمهور أن «سبايدرمان» لم يكن حقيقياً وإنما روبوت. وأعيدت المحاولة بعد إصلاح الروبوت، لينجح «سبايدرمان» في قفزه الجريئة التالية.

جامعة دمشق تستضيف جورج قرداحي



الوطن

تستضيف جامعة دمشق الإعلامي والوزير اللبناني السابق جورج قرداحي ضمن جلسة تفاعلية بعنوان: «واقع الإعلام ودور الإعلامي في تغييره» في الحادية عشرة من صباح يوم غد على مدرج الجامعة. ويأتي هذا اللقاء ضمن مساعي الجامعة لتزويد باحثيها وطلابها بالخبرات الأكاديمية والمهنية اللازمة لربط مخرجات التعليم العالي مع الحياة المهنية في سوق العمل.

ما السكوبونوبيا وكيف نتغلب عليها؟

وكالات

إن كنت مصاباً برهاب النظرات فأنت تحتاج إلى عناية خاصة، وتظهر الأعراض بمجرد أن يتعرض الشخص في الأماكن العامة لموقف اجتماعي غير مريح، على سبيل المثال، عند التحدث في الأماكن العامة، وعندما يتم مدح الشخص أو توبيخه أمام الآخرين، أو عندما يتعين عليه الرد على الهاتف في الأماكن العامة. يمكن التعرف عليها بسهولة من خلال الشعور بالدوخة، جفاف الفم، التعرق المفرط، الشعور بضيق في الصدر، وتورم في الحلق، وتشنج العضلات. ويرتكز أحد العلاجات الأساسية على تقوية المريض ثقته بنفسه، إذ توجد علاقة كبيرة بين الطريقة التي نرى بها أنفسنا، سواء كانت سلبية أم إيجابية، ومستوى حساسيتنا وتضايقتنا من ردود فعل وملاحظات الآخرين. كلما قدرنا أكثر أنفسنا وإمكاناتنا وقدراتنا كنا أقوى في مواجهة نظرات الآخرين التي لن يكون لها أي تأثير.

اعتداء شرس على نساء

وكالات

أوقفت السلطات الصينية ٩ أشخاص للاشتباه في قيامهم بالاعتداء العنيف على عدد من النساء في أحد المطاعم بعد أن أثارت لقطات للهجوم، والتي التقطتها كاميرات المراقبة، غضباً واسع النطاق. وأظهرت لقطات من مطعم شواء في مدينة تانغشان شمالي الصين أحد الرجال يقرب من طاولة حيث كانت تجلس مجموعة من ٤ نساء ويضع يده على ظهر إحداهن. زجرت المرأة الرجل عدة مرات قبل أن يستشيط غضباً ويصفعها، ما دفعها للرد. واندلج على إثر ذلك شجار، حيث دخلت مجموعة من الرجال المطعم وهاجموا المرأة وشريكاتها على مائدة الطعام بوحشية، وقاموا بدفعهن إلى الأرض وركلهن، ووصل الأمر إلى إلقاء مقعد عليهن. كما أظهرت لقطات من خارج المطعم المهاجمين وهم يقومون بجر المرأة التي رفضت في البداية محاولات الرجل خارج المطعم قبل تعرضها للضرب المبرح أمام عين المارة ورواد المكان. وانتشرت على الإنترنت صور للمرأة وهي مستلقية على نقالة ووجهها متورم وملطخ بالدماء، إضافة إلى لقطات للهجوم. كما أصيبت امرأتان بجروح لا تشكل خطراً على حياتهما وتتلقيان العلاج في مستشفى، وقيل إن حالتهم مستقرة، بينما أصيبت اثنتان أخريان بإصابات طفيفة.

بحضور رسمي وحشد من أبناء جاليتها

روسيا تحتفل بعيدها الوطني في حلب

حلب- خالد زنگلو



أقامت السفارة الروسية بدمشق أمس حفلاً رسمياً بمناسبة العيد الوطني لروسيا الاتحادية، في مدينة حلب شارك فيه وفد من السفارة برئاسة المستشار الأول في السفارة القنصل الروسي روسلان ماركوف، ومسؤولون رسميون سوريون، وحشد من أبناء الجالية الروسية في حلب، ومطران الروم الأرثوذكس بحلب أفرام معلوي. بدأ الحفل بعزف النشيدين الوطنيين لروسيا الاتحادية وللجمهورية العربية السورية، وأقيم في ندوة الشهباء الجديدة في حي الشهباء الجديدة، حيث أشار ماركوف في كلمته إلى أن المناسبة شكلت فرصة للاطلاع مباشرة على المشاكل التي يعاني منها المواطنون الروس هنا لحلها، مشدداً على أنه «يحق لنا أن نحتفل بالإنجازات التي حققتها بلادنا وشعبنا في المجالات كافة في هذا اليوم العظيم». بدورها، بينت رئيسة الجالية الروسية في حلب ناتاليا شباركو «الوطن»، أن الجالية اجتمعت في حلب للاحتفال بعيد روسيا، وقالت: «نحن مسرورون لقدمهم إلى عندنا وإقامة الحفل هنا بعيد ميلاد بلدنا روسيا». وقدمت مجموعة من الأطفال من أبناء الجالية الروسية بحلب في الحفل رقصات وأغاني من الفلكلور الروسي، نالت إعجاب الحضور، وفقرات غنائية روسية.

