

تحدد موعد أول أيام عيد الأضحى

وكالات

أعلن مركز الفلك الدولي أن يوم السبت الموافق ٩ من شهر تموز القادم هو أول أيام عيد الأضحى المبارك في العديد من دول العالم.

وأوضح مدير المركز المهندس محمد شوكت عودة، أن معظم الدول الإسلامية بدأت شهر ذي القعدة يوم الأربعاء الموافق الأول من حزيران بما في ذلك السعودية والإمارات وعمان ومصر وبلاد الشام وبلاد المغرب، وعليه سيتم تحري هلال شهر ذي الحجة يوم الأربعاء الموافق ٢٩ حزيران الحالي.

وتابع: «في ذلك اليوم فإن رؤية الهلال غير ممكنة بالعين المجردة من أي مكان في العالم الإسلامي، على حين أنها ممكنة بصعوبة باستخدام التلسكوب من غرب آسيا وشمال أفريقيا، وعليه من المتوقع أن يكون يوم الخميس ٣٠ حزيران الجاري أول أيام شهر ذي الحجة في العديد من الدول وأن يكون الجمعة ٨ تموز المقبل وقفة عرفة والسبت ٩ تموز أول أيام عيد الأضحى المبارك».

مشروبات تجنبوها في الطقس الحار

وكالات

أعلن خبير التغذية الروسي الدكتور أنطون بيرديف أن بعض المشروبات من الأفضل عدم تناولها في الطقس الحار.

وأشار إلى أن هناك مشروبات لا ينصح بتناولها في الطقس الحار، وأكد أن الطرق المعتادة التي يتبعها الكثيرون في الطقس الحار، تؤدي إلى تفاقم الحالة. لذلك من أجل الشعور بالراحة والحيوية يجب تجنب الماء البارد لأنه يؤدي إلى انخفاض حاد ومفاجئ في درجة حرارة الأعضاء الرئيسية والتهاب الحلق والبلعوم الأنفي واللوزتين. كما يسبب اضطراب عمل منظومة المناعة، ما يؤدي إلى الإصابة بنزلة برد وفي أسوأ الحالات التهاب في الحلق. ويجب التقليل من القهوة والشاي الأحمر لاحتوائهما على مادة الكافيين وهي مدمرة جيدة للبول، ما يؤدي إلى جفاف الجسم، الذي يؤثر في الهرمون المضاد لإدرار البول، الذي يبطئ عملية استنزاف الماء، ويتكلم كل هذا بالصداع.

ويجب تجنب العصائر والمشروبات الغازية لأنها تساعد على ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني وتشكل عبئاً على البنكرياس، وتزيد من خطر الإصابة بمرض السكري والسرطان، وليس في قائمة خصائصها ما يشير إلى أنها تروي العطش. ونصح بعدم اتباع حمية غذائية في الطقس الحار، لأنه إجهاد إضافي للجسم، ومن الضروري في الصيف تناول مواد مغذية بكميات كافية، ولا حاجة للتخلي عن تناول اللحوم والأسماك والبيض لأن هذه المواد تزود الجسم بالبروتينات.

يارا تغني في حلب



الوطن

كشفت النجمة اللبنانية يارا أنها تستعد للقاء جمهورها في سورية الشهر القادم حيث من المقرر أن تحيي حفلاً غنائياً في محافظة حلب سيكون بتاريخ ١٥ تموز في قلعة حلب، وقالت: «أحبابنا في حلب انتظرونا، أنا جاية لعندكم، لأني اشتقتكم كثير».

سلاف فواخرجي عضواً في مجلس أمناء متحف «نابو»



الوطن

أنهت النجمة سلاف فواخرجي زيارة إلى لبنان نُصبت فيها عضواً في مجلس أمناء متحف «نابو» في رأس الشقعة شمال لبنان، لتعود إلى اختصاصها الأكاديمي، خاصة أنها خريجة كلية الآداب في جامعة دمشق - علم الآثار والمتاحف، في وقت تحضّر فيه لتقديم رسالة الماجستير في الاختصاص نفسه.

وتعليقاً على تنصيبها كتبت فواخرجي عبر حساباتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي: «أتشرف بكوني أصبحت من أعضاء مجلس أمناء متحف نابو، وكما كنتم أمناء مع متحف الوطني في دمشق وعلمتم جاهدين على إعادة بعض القطع الأثرية المنهوبة في الحرب وما أكثرها للأسف، أتمنى كل المنى أن أكون أمينة في كل ما أكلف به، فكيف إن كان هذا يتعلق بكل ما يمت بصلة إلى أرضي ويرسم غدي لأولادي بأحق وأجمل الصور، فالآثار والتراث الإنساني لا يملكها أشخاص، بل هي نتاج الشعب وملك له، وهم الأوصياء والأمناء عليها، كل الحب والتحية للصانع الأمناء في لبنان وسورية وبلاد الرافدين».

يشار إلى أن متحف «نابو» الخاص سلم وزارة الثقافة السورية خمس قطع أثرية تدمرية عبارة عن تماثيل تدمرية جئنازية متنوعة اشتراها المتحف سابقاً من دور المزادات الأوروبية، ثم بادر بالتواصل مع المديرية العامة للآثار والمتاحف لإعادتها إلى دمشق كبادرة لتعزيز التعاون الثقافي.

قتل زوجته نحرًا

وكالات

ألقت قوات الأمن في مصر القبض على زوج متهم بقتل زوجته ذبحاً بعد وقوع خلافات بينهما. وتم التحفظ على الزوج المتهم، بعد أن احتجزه عدد من الجيران، حيث حاول الهروب من موقع الجريمة إلا أن الجيران الذين اكتشفوا واقعة القتل تمكنوا من الإمساك به حتى حضرت قوات الأمن. ولقيت صباح اليوم سيدة تدعى صفاء تبلغ من العمر ٣٨ عاماً مصرعها على يد زوجها الذي أقدم على نحر رقبتها إثر وقوع خلافات بينهما بسبب رفضه طلبها بزيارة ابنها السجين.

مزارع يمسك تمساحاً ضخماً بالحبال

وكالات

تمكن مزارع إندونيسي من الإمساك بتمساح ضخم باستخدام أدوات بسيطة بعدما أثار الرعب بين سكان القرية على مدى أيام.

ويصل طول التمساح إلى ٤,٣ أمتار وكان يتجول في شوارع القرية الإندونيسية لعدة أيام قبل أن يتم السيطرة عليه.

وانتشر مقطع فيديو قيل إنه يرصد جانباً من عملية الإمساك بالتمساح، التي تمت بوساطة مجموعة من الحبال.

ووصف البعض ما قام به المزارع الإندونيسي بمساعدة أحد أبنائه بالعمل البطولي، حيث إن وجود التمساح في القرية حرم المزارعين من الذهاب إلى حقولهم خوفاً من تعرض حياتهم للخطر.

«الوضع الصامت» يؤدي إلى آثار نفسية مدمرة

وكالات

حذرت دراسة من أن تفعيل «الوضع الصامت» للهاتف الذكي كوسيلة للمساعدة في مكافحة إدمان الهواتف الذكية قد يؤدي إلى نتيجة عكسية.

واكتشف معدو الدراسة من ولاية بنسلفانيا الأميركية، أن كتم الإشعارات يمكن أن يكون مؤلماً نفسياً ويجعل مستخدمي الهواتف الذكية يفحصون هواتفهم أكثر وليس أقل، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون الخوف من الضياع، ويعتقدون أن أصدقاءهم يستمتعون بشكل أكبر في غيابهم.

وتوصلت الدراسة إلى نتائجها بعدما أجرت استطلاع رأي لأكثر من ١٠٠ شخص بشأن استخدامهم للهواتف الذكية، وما إذا كان لديهم إشعارات قيد التشغيل أو إيقاف التشغيل.

وجمع الباحثون بيانات سلوكية من ١٣٨ مستخدماً للهواتف «آيفون» في أميركا من الجنسين، وبمتوسط عمر ٣٦ عاماً، ومنحهم خيارات إلغاء كتم صوت هواتفهم مع الاهتزاز (الوضع العادي)، وإلغاء كتم الصوت من دون اهتزاز (وضع الصوت فقط)، وكتم الصوت مع الاهتزاز (وضع الاهتزاز فقط)، وأخيراً كتم الصوت من دون اهتزاز (الوضع الصامت).

واختار معظم المشاركون وضع الاهتزاز فقط بنسبة ٤٢ بالمئة، تلاهم ٣٦,٢ بالمئة استخدموا الوضع العادي، في حين استخدم ١٣ بالمئة الوضع الصوتي فقط، و٨,٧ بالمئة استخدموا الوضع الصامت.

واكتشف الباحثون أن أولئك الذين كتموا الإشعارات تماماً (لا توجد اهتزازات أو إشعارات صوتية)، لديهم أعلى استخدام لوسائل التواصل الاجتماعي، ويفحصون هواتفهم أو يستخدمونها بشكل متكرر.

وخلص فريق الدراسة إلى أن إسكات الإشعارات للأشخاص الذين يعانون الخوف من الضياع والحاجة إلى الانتماء يبدو أكثر إحزاناً لهم على المستوى النفسي.

بريتني سبيرز: «إنني في حالة صدمة»

وكالات



وكالات

عادت النجمة العالمية بريتني سبيرز إلى جمهورها بمشاركة يومياتها معهم، بعد ما يقارب أسبوع من اختفائها.

وعمدت إلى مشاركة بعض التفاصيل عن حياتها الجديدة بعد الزواج، ويومياتها في منزلها الجديد مع زوجها.

وقالت: «لم أكن في شهر العسل بعد، تزوجت وانتقلت للعيش في منزل جديد في الوقت نفسه تقريباً، ليس أذكي شيء أقوم به، حمام سباحة جديد ومطبخ جديد وسرير جديد: أعتقد أنني في حالة صدمة».

وأضافت: «اكتشفت شيئاً، أنا بالتأكيد أحب أن أكون بالخارج، ولكني أيضاً أحب أن أكون بالداخل أيضاً. الحياة جيدة».

وتقدم هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا عدة نصائح لتقليل الانتفاخ بخلاف تناول الموز: ممارسة الرياضة بانتظام، امضغ الطعام وفمك مغلق لتجنب ابتلاع الهواء، اشرب الكثير من الماء، تناول الأطعمة الغنية بالألياف إذا أصبت بالإمساك، تناول وجبات صغيرة ومتكررة بدلاً من الوجبات الكبيرة، قم بتدليك معدتك من اليمين إلى اليسار لتحريير الريح المحتبسة.

فاكهة شائعة تقلل الانتفاخ

وكالات

وجدت دراسة أجرتها جامعة هاروكوبيو في اليونان أن الموز يمكن أن يعمل على تقليل الانتفاخ بنسبة تصل إلى ٥٠ بالمئة.

والسبب في ذلك هو أن الموز يزيد من البكتيريا المقاومة للانتفاخ في المعدة، إضافة إلى تزويد الجسم بحقنة صحية من البوتاسيوم لتقليل السوائل والغازات المتراكمة.

وتقدم هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا عدة نصائح لتقليل الانتفاخ بخلاف تناول الموز: ممارسة الرياضة بانتظام، امضغ الطعام وفمك مغلق لتجنب ابتلاع الهواء، اشرب الكثير من الماء، تناول الأطعمة الغنية بالألياف إذا أصبت بالإمساك، تناول وجبات صغيرة ومتكررة بدلاً من الوجبات الكبيرة، قم بتدليك معدتك من اليمين إلى اليسار لتحريير الريح المحتبسة.