

فنانون يستكرون الاعتداء الإرهابي على دمشق

«هالبلد رح ترجع توقف على رجليها.. سلام وحب يا شام»



الوطن
لم يتوان الكيان الصهيوني عن استغلال الجراح النازفة للسوريين إثر الزلزال المدمر الذي ضرب عدداً من المدن السورية، فاعتدى بإرهابه المعتاد على دمشق مزهاً بأرواح مدينتين أبرياء. واستنكر عدد من الفنانين السوريين والعرب هذا الاعتداء الإرهابي المجرم، متمنين الخير والسلام لدمشق وسورية وشعبها، وهذا بعض مما كتب:

سلاف فواخرجي: «يحيط بنا أنى توجهنا، يبدو أنه أحبنا واختارنا، يغير شكله ولونه واسمه فحسب، كما المحتالين المحترفين حتى أفناه، وأصبحنا ننتظر دورنا كل يوم».

أمل عرفة: «برداً وسلاماً، الله يرحم الشهداء اللي راحوا ويشفي الجرحي، بيكفي وجع، يا سورية إلنا الله».

ديمة قندلفت: «لطفاً بسورية يارب، شو بدك تتحملي يا سورية؟، لنصلي اليوم من أجل سورية، الجلال والجمال والسناء والبهاء في ربك، موطني».

نسرين طافش: «ربي يحمي الشام، سلام وحب يا شام».

رشا شربتجي: «صار بيكفي نقول سورية حتى نحس بالحزن والألم، بس بنفس الوقت

رح يضل عنا قوة تكمل لو شو ما صار، هالبلد تعبت كثير بس رح ترجع توقف على رجليها أكيد».

محمود نصر: «ألفرحمة وسلام على الناس الأبرياء التي زهقت أرواحهم ظلماً وعدواناً في بلدي الحبيب سورية، إلى متى؟ لطفك يارب».

سوزان نجم الدين: «عدوان إسرائيلي على دمشق، ما ضل شي ما شافه الشعب السوري ولا ذاقه، استوبنا، شو بدو يقول الواحد غير إن الله كبير، الله أكبر على كل شي عم يصير، ما فينا نشككي إلا الله».

شكران مرتجي: «كيان الاحتلال يستهدف دمشق لمنع الاستمرار في وصول طائرات الإغاثية، هو سعي قذر لمنع طائرات الإغاثية من مواصلة نقلها الممدد إلى مطار دمشق وباقي المطارات، سماء وأرض يا ناس، لماذا؟».

جيني إسبر: «يوماً واحداً نريد أن نعيش فيه سلام، السلام لسورية الحبيبة».

صفاء سلطان: «يارب رحمتك ورضاك علينا، حسبنا الله ونعم الوكيل، والله سورية اكتفت من الوجع، يارب بجاه حبيبي المصطفى الرحمة والرضا لسورية وأهلها الطيبين».

جيهان عبد العظيم: «برداً وسلاماً يا دمشق، الله يرحم الشهداء ويرحم سورية اللي تعبت كثير هي وأهلها بلدي حبيبي».

ليا مباردي: «شو هاد اللي عم يصير؟ والله

أمل عرفة

ديمة قندلفت

صفاء سلطان

سلاف فواخرجي

نسرين طافش

محمود نصر

صبا مبارك

لطيفة التونسية



منقذ لبناني: «زلزال سورية أصعب التجارب»

وصف المنقذ نجاحه مع فريق الإنقاذ اللبناني والدفاع المدني السوري بالعثور على الشاب إبراهيم زكريا ووالدته، وانتشالهما من تحت الأنقاض بعد ٥ أيام في مدينة جبله السورية بالمعجزة الإلهية، حيث كانت من أجمل اللحظات خلال أيام العمل والإنقاذ.

وتابع صفي الدين حديثه حول أصعب اللحظات التي تجسدت في سورية، التي كانت خلال انتشار الضحايا، عندما يعثر على أب يعانق ولده، أو عائلة بأكملها متجمعة تحت الأنقاض، وإصفاً أنه من الصعب تخيل بماذا يفكرون في لحظاتهم الأخيرة قبل الوفاة.

وكالات

تحدث المنقذ في الدفاع المدني اللبناني على صفي الدين عن تجربته في سورية، واصفاً زلزال سورية بأنه أصعب تجارب العمل التي مر بها، مضيفاً إن هذا الزلزال يجب التعلم وأخذ العبرة منه لأنه شيء رباني.

وتابع عبر برنامج «ناس أونلاين» على شاشة «روسيا اليوم»: «الموجود في الموقع يشاهد مدى قساوة الكارثة وما خلفته من دمار وانهدارات كبيرة، إضافة للوفيات وطريقة انتشارهم القاسية على القلوب».

طرق للوقاية من آثار الصدمة النفسية بعد الزلازل

والمواييس. ويعد تمسك الإنسان بالحياة أثناء الكوارث أمراً طبيعياً، كما أن فقدانه الشعور بالأمان خلال الزلازل أمر طبيعي أيضاً، فالصدمات غير المتوقعة تعمل على تمزيق الغلاف النفسي للأفراد، وتوقظ المخاوف المكبوتة والشعور بعدم الأمان.

ولتنمية المرونة النفسية عند الأطفال وتقبلهم ما حصل، يجب إخبارهم الحقيقة كما هي وفق أعمارهم والتعبير أمامهم عن حقيقة المشاعر التي يعيشها الكبار كالحزن والخوف، وعند ملاحظة صعوبة تأقلمهم مع هذا الحدث والميل إلى الانعزال والتعبير الدائم عن الخوف، يجب استشارة الأخصائي.

يتفق علماء النفس على أن الإنسان يعاني دائماً اضطرابات ما بعد الصدمة والتي تؤثر في الأطفال والبالغين والكبار في السن، وتتفاوت نسبة تأثير الكوارث الطبيعية كالزلازل والأعاصير وفق المرونة أو المناعة النفسية التي يعيشونها في حياتهم اليومية.

ويؤكد الخبراء أن من شأن الكوارث الطبيعية أن تخلق ردود فعل «متطرفة» على الصعدين الجسدي والنفسي عند الإنسان، ويصبح الكثير من الأشخاص أمام ضياع تام وفي حاله قلق وخوف وعدم القدرة على التركيز والمعاناة من المشاعر السلبية

تفسير عدوى الشعور بالحكة لدى البشر

وكالات
يعرف البشر عدداً من السلوكيات المعقدة، فعلى سبيل المثال عند رؤية شخص يتنأب يحدث شعور لا إرادي بالرغبة في التناؤب.

وقالت مجلة «فوكاس» الإيطالية إن حك الجلد من بين هذه السلوكيات المعقدة، حيث يصعب مقاومة الرغبة في الحكة عندما ترى شخصاً يفعل ذلك.

وحدد العلماء في كلية الطب بجامعة واشنطن الأميركية، المسار العصبي في الدماغ الذي ينشط لدى الفئران لإثارة استجابة لرؤية شخص ما يحك جلده.

وتبين للعلماء أن المسؤول عن ذلك خلايا شبكية متخصصة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالخلايا فوق التصالبية، وهي منطقة من الدماغ يتم تنشيطها عندما يرى فأر قرينه يحك جسمه ما ينتج عنه رد فعل مماثل، وتحدث تلك الاستجابة العصبية دون المرور بالقشرة البصرية، وهي الجزء من الدماغ الذي يعالج المعلومات القادمة من العين.

وفسر الباحثون هذا السلوك بأنه رد فعل وقائي قديم، تطور كوسيلة دفاع فعالة وسريعة ضد الطفيليات، كما أوضحوا أن العملية الكامنة وراء «عدوى الحكة» في البشر قد تكون مختلفة، وربما تمر عبر القشرة البصرية للدماغ.

احتال على الناس بتحويل أوراق سوداء إلى دولارات

وكالات
ألقت الشرطة في العاصمة الروسية موسكو القبض على مواطن من الكاميرون تمكن من الاحتيال على الناس في المدينة لسلبهم الأموال بطريقة غريبة.

وحول الموضوع قالت المتحدث باسم وزارة الداخلية الروسية، إيرينا فولك: «ألقت شرطة موسكو القبض على مواطن كاميروني تمكن من الاحتيال على شخص وباعه أوراقا سوداء مزورة مقابل ٢٣ ألف دولار».

وأضافت: «قام المحتال بنشر مقطع فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي، وخلال المقطع أوهم المشاهدين بأنه يستطيع تحويل الأوراق السوداء التي يملكها إلى أوراق نقدية، الشخص كان قد غطى بعض الأوراق النقدية الحقيقية بطلاء أسود وغسل هذا الطلاء ببساطة عنها أثناء تصوير المقطع لتظهر وكأنها تتحول إلى نقد». تواصل هذا الشخص مع شخص آخر عبر تطبيقات التواصل واقتنع بشراء الأوراق السوداء العادية مقابل ٢٣ ألف دولار، وبعد أن اكتشف الضحية أنه تعرض لعملية نصب لجأ إلى الشرطة».

لا تتناولوا الحليب في الصباح



وكالات
ولفت التقرير إلى أن الوقت المناسب لشرب الحليب هو في المساء وليس في الصباح، وذلك لأن الحليب يصبح سهل الهضم ويحافظ على المعدة ممتلئة فترة أطول، كما أنه يساعد في تجديد شباب الجسم أثناء الراحة.

وأكد الخبراء أن شرب الحليب في الصباح قد يُثقل المعدة، في حين شربه في المساء يساعد على النوم واسترخاء الأعصاب.

الخطأ الرئيس في النظام الغذائي لكبار السن

وكالات
أعلنت الدكتورة يلينا سلوماتينا خبيرة التغذية الروسية أن النظام الغذائي الرتيب هو الخطأ الرئيس في النظام الغذائي لكبار السن.

وأشارت إلى أن الجسم قد يعاني نقص بعض المواد المفيدة، عند تناول نفس المواد الغذائية يومياً، لذلك يجب تنوع المواد الغذائية التي نتناولها.

ووفقاً لها، يجب أن تحتوي المواد الغذائية على نسبة عالية من البروتين والدهون والكاربوهيدرات، وأفضل مصدر للكاربوهيدرات من أجل الحصول على الطاقة اللازمة الخضراوات والفواكه وخبز القمح الكاملة.

وقالت: «يجب كل يوم تغيير الأطعمة في النظام الغذائي، أي يجب أن نتناول اليوم شيئاً وغداً شيئاً آخر، كما أن من الأفضل إذا أكلنا أطعمة معينة في الصباح، أن نتناول غيرها في العشاء».

وأضافت: على كبار السن إضافة الجبن والبانزلاء والعدس والحمص ولحم الدجاج إلى نظامهم الغذائي، كما يجب تناول الدهون المفيدة التي تؤثر في عمل الهرمونات، كما يمكن إضافة البيض ولحم الأرنب والديك الرومي إلى النظام الغذائي.