الوطن

عينٌ على الوطن...

سورية يومية سياسية مستقلة

الإثنين ١٩ شباط ٢٠٢٤ | الموافق ٩ شعبان ١٤٤٥ هـ | العدد ٤١٧٦ السنة الثامنة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع

www.alwatan.sy

المشي يخلصك من الدهون المتراكمة

وكالات

كشف المدرب المعتمد في المجلس الأميركي للتمارين الرياضية كريس جاجلياردي، عن طريقة سهلة لبدء رحلة فقدان الوزن، والتخلص من الدهون الحشوية، وهي الدهون المتراكمة داخل الجسم حول الأعضاء الحيوية، والتي تعتبر بمنزلة المفتاح السحري للتخلص من الوزن الزائد.

وأضاف: إن العادة اليومية التي يمكن أن تسهم في فقدان الدهون الحشوية تتلخص في القيام بنزهة والمشي كل يوم حتى لو ببطء.

وأوضح أنه إذا لم يكن لدى الشخص روتين تمرين ثابت بالفعل، فإن المشي يعد نقطة جيدة، لأنه أمر سهل ولا يحتاج إلى دفع أموال مقابل عضوية الصالات الرياضية أو استعمال المعدات الخاصة.

وأكد أن للمشي فوائد صحية كثيرة، كما وجدت دراسة صغيرة أن النساء البدينات اللواتي شاركن في برنامج المشي من ٥٠ إلى ٧٠ دقيقة على مدار ٣ أيام في الأسبوع لمدة ١٢ أسبوعاً انخفضت الدهون الحشوية لديهن بشكل كبير مقارنةً بغيرهن.

ولفت إلى أنه حتى لو كانت نقطة البداية هي المشي لمدة دقيقة واحدة، فقد يكون ذلك رائعاً، لأن البدء ببطء والاستمرار في ذلك مع زيادة الوتيرة تدريجياً أفضل من المبالغة في ذلك والاستسلام بعدها.

ونصح بضرورة القيام بنزهة سريعة لمدة ١٠ دقائق بعد تناول العشاء، وزيادة وقت المشي ببطء حتى يصبح الأمر أكثر راحةً مع الحركة اليومية.

ضحايا في حادث اقتحام سيارة لمستشفى

وكالات

أصيب ١٠ أشخاص على الأقل وتوفي شخص واحد في حادث صدم سيارة لمستشفى طوارئ في ولاية تكساس الأميركية.

ووقعت الحادثة في مدينة أوستن نحو الساعة السادسة مساء بالتوقيت المحلي، وأسفرت عن سقوط أطفال بين المصابين.

وقالت الشرطة: إن سائق السيارة اقتحم مبنى العيادات في المستشفى عن غير قصد، نافية وجود أي تهديد للناس، وأوضحت أن السبب الدقيق للحادث غير معروف.

باسم ياخور بإطلالة جديدة

الوطن

لأول مرة منذ زمن طويل، تخلى النجم السوري باسم ياخور عن لحيته؛ ليظهر بإطلالة جديدة ومختلفة بعد أن رافقته اللحية لعدة أعوام، بعد أن اعتاد الجمهور على إطلالته باللحية التي رافقته بمسلسل «العربجي» المقرر ظهوره عبر شخصية «عبدو» في الجزء الثاني خلال شهر رمضان.

ونشر أحدث صوره وعلق: «أقنعوني وشلت الدقن بعد وقت طويل».

أسباب العزوف عن إنجاب أطفال مستقبلاً

وكالات

كشفت نتائج استطلاع أجراه علماء كلية لندن الجامعية الأسباب التي تمنع الشباب والمراهقين من التخطيط لإنجاب الأطفال مستقبلاً.

ووفقاً لنتائج الاستطلاع فإن الأسباب هي: التغيرات المناخية والسلبيات المرتبطة بالحمل والولادة، والأعباء المالية والعوائق التي تمنع بلوغ التطلعات الشخصية.

وقد شارك في هذا الاستطلاع أكثر من ٩٠٠ شاب وشابة أعمارهم ١٦–١٨ عاماً، طلب الباحثون منهم توضيح إذا ما كانوا يخططون لتكوين أسرة وإنجاب طفل في المستقبل. وكذلك مخاوفهم من الأمومة أو الأبوة في المستقبل.

وأظهرت نتائج الاستطلاع أن نحو الثلث لا يخططون لإنجاب الأطفال، وحوالي ٤٥ بالمئة من المشاركين في الاستطلاع يخشون تحمل مسؤولية الأبوة. بسبب انعدام الثقة في أنفسهم وصحتهم وعدم القدرة على تحقيق رفاهية الطفل والأعباء المالية المحتملة.

جميع هذه الأسباب تقلل من رغبتهم في إنجاب الأطفال.

وأعلن بعض المشاركين في الاستطلاع، أنهم لا يخططون لإنجاب الأطفال بسبب التغيرات المناخية، والبعض الآخر يشكك بقدرته على إنجاب ذرية صحية بسبب التلوث البيئي.

وغيرهم لا يخططون لإنجاب الأطفال بسبب السلبيات المرتبطة بالحمل والولادة.

ضابط يستدرج تاجرة مخدرات بهدية عيد الحب

وكالات

استدرج ضابط بالشرطة في بيرو تاجرة مخدرات بهدية مزيفة في عيد الحب، حيث ارتدى زي دب ضخم ووقف أمام منزلها وبيده علبة شوكولا، لتخرج له ويتم القبض عليها.

وتساءل المتحدث باسم الشرطة مازحاً: «هل يمكنك أن تتخيل دمية دب تقبض على تاجر مخدرات؟ وفي يوم الحب؟».

وأظهر مقطع فيديو الشرطي وهو يجثو على ركبة واحدة أمام منزل التاجرة، ويحمل لافتة مكتوباً عليها بالإسبانية: «أنتِ سبب ابتسامتي»، وحلوى وبالوناً على شكل قلب.

لتخرج المشتبه فيها المخدوعة إلى شرفة منزلها، قبل أن يتحول الفيديو إلى مشهد آخر، ويظهر الضابط من دون قناع الدب وهو يضع الأصفاد في يديها.

وهرع ضباط آخرون من مكافحة المخدرات بملابس مدنية للمساعدة في الاعتقال.

وأظهر الفيديو أيضاً اعتقال امرأتين على الأقل من المشتبه فيهن.

الجراد يهدد الأمن الغذائي العالمي

وكالات

أكد فريق من العلماء في سنغافورة والصين أن غزو الجراد المتزايد للمحاصيل بسبب الاحتباس الحراري، صار يهدد الأمن الغذائي العالمي.

وأشار العلماء إلى أن ارتفاع درجة حرارة المناخ سيؤدي إلى زيادة واسعة في تفشي الجراد، ما سيؤدي إلى تحديات جديدة في مكافحة الجراد على المستوى العالمي.

وأشارت الدراسة إلى أن نطاق الآفات سيستمر في التوسع حتى في حالة الحد من انبعاث الكربون، كما أن الحشرات تهاجم بشكل متزايد العديد من البلدان البعيدة عن بعضها، ومثل هذه الهجمات المتزامنة تشكل تهديداً كبيراً للعالم بأسره.

فيفي عبده: أديت فريضة الحج ٥ مرات

وكالات

تحدثت الفنانة والراقصة المصرية فيفي عبده عن استعدادها للموت من دون خوف، مؤكدةً عيشها حياتها بما يرضي الله تعالى.

وقالت إنها لم تفعل ما يعصي الله أو يضر بالبشر؛ ما يجعلها مطمئنة لمصيرها بعد الموت.

وكشفت عن طلبها من حفار القبور تجهيز قبرها، وأنها تحرص على زيارة المقابر بشكلٍ متكرر.

ولفتت إلى أنها أدت فريضة الحج ٥ مرات، كما أدت العمرة ٣٧ مرة، وتعتبر نفسها محجبة وتطلب الهداية من الله.

ونوهت أنها لم ترقص يوماً في مكان سيئ، بل كانت تختار الأماكن المحترمة، وابتعدت عندما كبرت عن ارتداء بدلة الرقص.

ماذا سيحدث لو تحرك الإنسان بسرعة الضوء؟

وكالات

طرح الباحثون عدة سيناريوهات في الخيال العلمي يمكن للإنسان من خلالها التحرك بسرعة الضوء، ولكن، هل يمكن للجسم البقاء على قيد الحياة بهذه السرعة؟.

تحدث الخبراء عن فرضية قدرة الإنسان (رغم استحالتها) على التحرك بسرعة الضوء، التي تبلغ ٢٩٩٧٩٢٤٥٨ متراً في الثانية. وقالوا إنه لا توجد مشكلة في تحرك الفرد بسرعة ثابتة جداً، حيث لا يمكن للبشر أن يشعروا بها حقاً، لذلك لن يلاحظ بالضرورة أنه يتحرك بهذه السرعة.

ولكن المشكلة الأكبر تتمثل في التسارع، أي الوصول فعلياً إلى سرعة الضوء، وخاصة أن المزيد من التسارع قد يؤذينا ويقتلنا فعلاً.

وقال مايكل برافيكا، أستاذ الفيزياء في جامعة نيفادا في لاس فيغاس: إنه عند التسارع العالي يصبح ضخ الدم إلى الأطراف أصعب.

ويستطيع معظم البشر التعامل مع قوى تسارع تبلغ زهاء ٤ إلى ٦ أضعاف قوة الجاذبية لفترة قصيرة من الزمن. ومع زيادة قوة الجاذبية، تصبح قدرة جسمك على توزيع الدم من قدميك إلى رأسك محدودة، لذا يتجمع الدم في مكان محدد وبالتالي تفقد الوعي، وقد تموت في النهاية في حال لم تخف القوة، لانعدام الأكسجين الذي ينقله دمك في جميع أنحاء جسمك.

وعلى سبيل المثال، إذا حاولت تطبيق التسارع للوصول إلى سرعة الضوء بشكل آمن، فربما يستغرق الأمر أكثر من ٥ أشهر لتحقيق الهدف، على افتراض أنك تتحرك في خط مستقيم ولا توجد مقاومة للهواء.

وقال برافيكا: «لا يمكن الوصول لسرعة الضوء، لأن كتلة الإنسان محدودة، إن نظرية النسبية الخاصة لأينشتاين تظهر أنه عندما يقترب جسم ذو كتلة من سرعة الضوء، تبدأ كتلته في الزيادة مع اقترابه من سرعة الضوء. وإذا تمكن جسم ما من الوصول إلى سرعة الضوء، فسيصبح ضخماً إلى ما لا نهاية وسيتطلب طاقة لا نهائية للحفاظ على تلك السرعة».

الدببة القطبية مهددة بالانقراض

وكالات

ذكرت صحيفة «الغارديان» أن الدببة القطبية معرضة لخطر الانقراض بسبب ارتفاع درجات الحرارة في القطب الشمالي.

وأشارت الصحيفة إلى أن درجات الحرارة في القطب الشمالي ترتفع بشكل أسرع بكثير مقارنة بالمناطق الأخرى في العالم، ولهذا فإن المسطحات المائية في تلك المنطقة تتغطى بالجليد لفترات أقصر خلال العام، والدببة القطبية التي تعتمد في حركتها على الجليد لاصطياد الفقمات، تضطر لقضاء فترات أطول على اليابسة.

وتبين للعلماء أنه كلما زاد الوقت الذي تمضيه الدببة على اليابسة، زاد خطر تعرضها للمجاعة والموت.