

الإطلاع على أعمال الترميم في قلعة حلب ودار الكتب الوطنية

الوطن

زارت وزيرة الثقافة د. ليانة مشوح بصحبة محافظ حلب حسين دياب قلعة حلب واطلعت على الأعمال المنجزة في ترميم مدخلها الذي تضرر ضرراً بالغاً نتيجة الزلزال، واطمأنت على سلامة افتتاحها أمام الزوار ضمن مسارات مدروسة، وإلى الخطوات التالية في ترميم المئذنة الأيوبية والمسجد. كذلك زارت دار الكتب الوطنية وأثنت على الأعمال الترميمية والتأهيلية في المسرح وقاعة المطالعة وقاعة حفظ الكتب، وأثنت على حسن التنفيذ الذي أصبح في مراحله الأخيرة. ولفتت إلى أهمية إعادة تأهيل دار الكتب التي تشكل منبراً ثقافياً مهماً في المدينة. وتشمل أعمال الترميم في القلعة المدخل الرئيس والدرج والأعمدة، إضافة إلى المراحل اللاحقة لمعالجة الأضرار في الأبراج المتقدمة من السور العلوي والطاحونة العثمانية والجامع الأيوبي، على أن تشمل أعمال الترميم في دار الكتب الوطنية الواجهة الرئيسية وقاعة كبار الباحثين وقاعة المطالعة ومخزن الكتب.

لا ينبغي الاستهانة بالـ«كوفيد»

وكالات

وجدت دراسة جديدة أن واحداً من كل ٢٠ شخصاً أصيب بمرض «كوفيد» الخفيف في الموجة الأولى من الوباء، ظل يعاني أعراضاً مستمرة لمدة ٣ سنوات، ووجد العلماء الذين تتبعوا أكثر من ١٣٥ ألف أميركي مصابين بـ«كوفيد»، أن مشاكل الجهاز التنفسي والعصبي كانت من الأعراض الشائعة المستمرة، كما ارتفع خطر الإصابة بمشكلات في جميع الأعضاء بنسبة ٣٤ بالمئة بين الأشخاص الأكثر تضرراً من «كوفيد» ممن دخلوا المستشفى. وعلى مدى متابعة لمدة ٣ سنوات، وجدوا أن خطر الإصابة بـ«كوفيد طويل الأمد» بلغ ٢٣ بالمئة بعد عام واحد من الإصابة. ووصف فريق البحث النتائج بأنها درس جديد مهم، وحذر من أنه لا ينبغي الاستهانة بالفيروس. وقال الدكتور زياد العلي عالم الأوبئة السريرية في جامعة واشنطن، وكبير معدي الدراسة: «لسنا متأكدين من سبب استمرار تأثيرات الفيروس لفترة طويلة. ربما يتعلق الأمر باستمرار الفيروس أو الالتهاب المزمن أو ضعف المناعة أو كل ما سبق، أشعر أن «كوفيد» يواصل تعليمنا أن التعرض القصير للعدوى، الذي يبدو غير ضار أو حميداً، يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية بعد سنوات». وعلى الرغم من أهمية الوقاية من المرض الشديد، إلا أن هناك حاجة أيضاً إلى إستراتيجيات لتقليل خطر فقدان الصحة بعد الإصابة الحادة وعلى المدى الطويل لدى الأشخاص المصابين بـ«كوفيد» الخفيف».

سلاف فواخري تستوحي إطلاقتها من الكوفية الفلسطينية



الوطن

نشرت النجمة سلاف فواخري جلسة تصوير جديدة، ارتدت فيها زياً مستوحى من الكوفية الفلسطينية، من تصميم وتنسيق مصممة الأزياء السورية لوسي موسان. وعلقت: «فلسطين كشفت الكذبة، وكسرت القيود، وتخطت الحدود، فلسطين الحلم واليقين». وأضافت: «برمزية كوفيتها البيضاء والسوداء.. شباك صيد تمتد من صيادي بلاد ما بين النهرين إلى صيادي البحر المتوسط، وخضرة أوراق الزيتون المباركة وعمرها من عمر الأرض». وختمت: «ليست أزياءنا التراثية قماشاً فحسب.. ففي كل رسمه ولون وعقدة وغرزة.. قصة إنسان وجذور وتاريخ وحكاية حقا لا يموت».

تأثير مشروبات الطاقة في الأعصاب

وكالات

أعلن الدكتور أندريه كوندراخين اختصاصي أمراض القلب والباطنية أن تناول مشروبات الطاقة يؤثر سلباً في القلب والجهاز العصبي ويؤدي إلى تآكل الجسم. وقال: «مشروبات الطاقة في الواقع، منبه خالص، فهي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين وكمية كبيرة من الكربوهيدرات والفيتامينات للحصول على تنبيه قوي». ووفقاً له، يؤدي التحفيز المطول للجسم بهذه الطريقة، إلى عواقب سلبية تؤثر بالدرجة الأولى في القلب والجهاز العصبي. وأضاف: «تسبب هذه المشروبات ارتفاع مستوى ضغط الدم واحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية، وكذلك اضطرابات نفسية. فإذا كان الإنسان لا يرتاح ويتناول المنشطات دائماً فإنه يصبح من الصعب التحكم به، بسبب العبء الكبير على الجهاز العصبي». ويركز الطبيب بصورة خاصة على احتواء مشروبات الطاقة على نسبة عالية من الكافيين. ووفقاً له، إذا كانت عبوة مشروب الطاقة تحتوي على ١٥٠ ملغم من الكافيين، فإنه إذا شرب الشخص ٣-٤ عبوة منها سيحصل على ٤٥٠-٦٠٠ ملغم من الكافيين الصافي في اليوم، ما يؤدي إلى إرهاق الجسم بشكل كبير، لذا، إذا لم يدرك الناس أنهم يدمرون صحتهم بنفسهم، فيجب أن تسن تشريعات بهذا الشأن.

نصائح للحفاظ على الصحة في الطقس الحار

وكالات

أشارت الدكتورة بلينا بيلينكو اختصاصية طب الأعصاب إلى أنه في الطقس الحار يجب الاستحمام بالماء البارد والبقاء في غرفة جيدة التهوية ووضع غطاء على الرأس عند الخروج من المنزل. وقالت: «عندما يكون الطقس حاراً، يجب الانتباه جيداً لكمية الماء التي يحتاجها الجسم». وأضافت: «إذا كان النشاط مريحاً فلا مانع من القيام به، ولكن إذا كان غير ذلك فلا حاجة له. وإذا كان فوق طاقة الشخص فلا يصرح بتنفيذه لأنه سيزيد من الشعور بالحرق ويسبب الشعور بالاختناق، لذلك يجب في هذه الحالة الاستماع إلى الجسم وأخذ فترات من الراحة». ووفقاً لها، لا يمكن القول إن تغيرات مناخية محددة تؤثر في صحة الإنسان. وتابعت: «لتخفيف الحالة، على الشخص عدم التفكير بالصداع أو الاستلقاء من دون حركة والشعور بالإرهاق، ومع ذلك عند الشعور بالصداع يجب إرخاء منطقة العنق، ويمكن ذلك باستخدام مرهم مضاد للتشنج، كما يمكن أن يساعد وضع كيس ماء ساخن على العينين على استرخاء الرأس والجهاز العصبي».

فوائد الفريز للصحة

وكالات

أشار الدكتور ميخائيل غينسبورغ خبير التغذية الروسي، إلى أن الكثيرين يفضلون ويحبون تناول ثمار الفريز. ووفقاً للخبير، قبل كل شيء تدعم ثمار الفريز صحة القلب، لأن مركب الأنثوسيانين الموجود فيها مضاد قوي للالتهابات، ويفضله يساعد تناول الفريز يومياً على الحماية من تصلب الشرايين والشيوخة، ويزيد من متوسط العمر المتوقع. كما أنه وفقاً لنتائج البحوث والدراسات العلمية، فإن الفريز يساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول الضار وزيادة مستوى الكوليسترول الجيد في الدم. وإضافة إلى ذلك، تحمي الدماغ من الإجهاد التأكسدي، وتساعد على تطبيع مستوى السكر في الدم وتعزز صحة الأمعاء ومنظومة المناعة.

عبد الله بالخير: اخطبوا لي هيفاء وهبي

وكالات



تحدث الفنان الإماراتي عبد الله بالخير حول مواصفات امرأة أحلامه، حيث استذكر شائعة قديمة انتشرت حول زواجه منها. وقال: «اخطبوا لي هيفاء وهبي، فانا أعرفها منذ زمن طويل، منذ أن كانت موديلاً في بداية مشوارها الفني، وأحب جمالها، وكنا في مرحلة الإعجاب، وفي فترة هذا الإعجاب، فوجئت بأن هيفاء قادمة إلى الإمارات». وأضاف: «عندما جاءت إلى بيتي، كان البيت غير البيت الذي أسكنه من التحضيرات لوجودها، ولم أعبر لها عن إعجابي، تكريماً لها، وعندما جاءت إلى البيت، ذبحت لها ذبحة وطلبت منها أن تأكل مراً، وهي فنانة رقيقة، وكانت تخشى أن يزيد وزنها».

الحرارة الشديدة تهدد الدماغ البشري

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن مجموعة واسعة من مشاكل الدماغ، ابتداءً من الصداع النصفي إلى السكتات الدماغية، تتفاقم بسبب الحرارة الشديدة، وهو ما يعني أن التغير المناخي الذي يشهده العالم من شأنه أن يزيد من بعض المشاكل الصحية. وقال تقرير إن العلماء خلصوا إلى أن التأثير الأكثر مباشرة لدرجات الحرارة المرتفعة هو أنها يمكن أن تعبت ببعض الخلايا في الدماغ، لكن الحرارة الشديدة تسبب مجموعة متنوعة من المشاكل الأخرى أيضاً، لأولئك الذين تم تشخيص إصابتهم بالصرع والفصام والزهايمر والشلل الرعاش وأمراض أخرى. وقال سانجاي سيسوديا المؤلف الرئيسي للدراسة وطبيب الأعصاب في جامعة كوليدج لندن: إن الدماغ البشري يعمل بشكل أفضل عندما تتراوح درجات الحرارة الخارجية بين ٦٨ إلى ٧٩ درجة فهرنهايت، مشيراً إلى أن هذه الحرارة هي التي نشعر فيها بالراحة الحرارية من دون الحاجة إلى القيام بأشياء إضافية. وأضاف: إنه إذا خرجت درجة الحرارة عن هذا النطاق، فإن الطريقة التي تتفاعل بها مكونات الجسم يمكن أن تتعطل. وقال جورج بيرري أستاذ علم الأحياء في جامعة تكساس في سان أنطونيو: إنه على حين أن درجة حرارة الدماغ منظمة بشكل جيد جداً، فإن درجات الحرارة الخارجية المفرطة تشوه بعضاً من شبكة دعم الدماغ، خاصة بالنسبة لأولئك الذين هم في سن متقدمة. وأضاف: في درجات الحرارة المرتفعة، يتم نقل كمية أقل من الأوكسجين وتغيير عمليات التمثيل الغذائي لينتهي الأمر بالضغط على الكثير من الأنظمة المختلفة التي تحافظ على عمل الدماغ بشكل طبيعي. وتقول الدراسة الجديدة إن ضعف التواصل بين خلايا الدماغ يمكن أن ينجم عن الجفاف الناجم عن الحرارة، وفقدان الإلكتروليتات، وعدم تحمل الحرارة النفسي. ووجدت الدراسة أن تغير المناخ يمكن أن يؤثر في عوامل مثل الدخول إلى المستشفى بسبب الاضطرابات النفسية، أو امتداد نطاق النواقل والاضطرابات الاجتماعية والسياسية التي قد تؤدي بشكل غير مباشر إلى تفاقم أنظمة الأمراض العقلية.

لوحة تسقط

على رأس وزير

وكالات

لم يكن وزير الطاقة الأردني الأسبق إبراهيم سيف، يتوقع أن تأتيه ضربة غير متوقعة على الهواء مباشرة خلال لقاء تلفزيوني على هامش جلسات منتدى «تواصل ٢٠٢٤». فبينما كان يتحدث عن محددات ومتغيرات أسعار النفط على هامش المنتدى وقعت اللوحة على رأسه وأصابته. كما ظهر الوزير متأثراً، حيث وضع يده على مكان الإصابة، في إشارة إلى أنها آلمته. وبينما حاولت الإعلامية المحاوره استدراك الموقف، عبر سيف عن شعوره بألم، ثم أضاف: «هناك حوادث طبيعية تؤثر في المحددات». كذلك سارعت المذيعة إلى الاعتذار للوزير ليرد مازحاً وهو يمسك رأسه: «التعويض على من؟».