

الأسبوع الثقافي الهندي الأحد المقبل

الوطن

تتخلق فعاليات الأسبوع الثقافي الهندي التي تقيّمها وزارة الثقافة بالتعاون مع المجلس الهندي للعلاقات الثقافية وسفارة جمهورية الهند في دمشق عند السادسة من مساء الأحد المقبل على مسرح الأوبرا بدار الأسد للثقافة والفنون.

وتتضمن الفعاليات معرضين للتصوير الضوئي وللمكتاب وفقرات راقصة تشمل عرض رقص كلاسيكي هندي بعنوان: «أوديسي» للفنانة جانهابي بهيرا وفرقتها، إضافة إلى عروض سينمائية لأهم الأفلام الهندية، وتنتصر لغاية ١٤ من الشهر الجاري.

هل الحميات سريعة الأثر مفيدة لصحة القلب؟

رويترز

قد يكون من المغري اتباع حمية غذائية سريعة الأثر مثل حميات العصائر أو الطعام الخالي من الغلوتين لخسارة الوزن أو لتحقيق أهداف صحية أخرى، لكن عندما يتعلق الأمر بصحة القلب فيقول أطباء إن الالتزام بالأغذية المضمونة التقليدية مثل الفواكه والخضار وزيت الزيتون لا يزال أفضل وسيلة.

ولمعرفة أنفع الحميات الغذائية لصحة القلب، فحص فريق من الأطباء والباحثين نتائج أكثر من ١٢ دراسة سابقة نشرت في مجال التغذية، وخلصت دراستهم إلى أن كل تلك الأبحاث تظهر أن أفضل نظام غذائي لصحة القلب يضم الكثير من الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة والبقول.

وللمساعدة في تجنب ارتفاع معدلات الكوليسترول التي تساهم في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب، أوصى باحثو الدراسة بالحد من تناول البيض وزيتون أخرى مثل زيت جوز الهند وزيت الخيل أو عدم تناولها على الإطلاق.

وبالنسبة لمضادات الأكسدة فليس هناك أدلة على أن المكملات الغذائية التي تحتوي عليها يمكنها أن تساعد القلب، على حين تشير بعض الأدلة إلى أنها قد تكون لها آثار صحية ضارة.

تمارين اللياقة قد تشكل خطراً على خصوبة المرأة

الوطن

ذكرت دراسة طبية حديثة أن إفراط المرأة في التمارين البدنية يؤدي إلى سلسلة من التغيرات، ويكون له تأثير على دورة الطمث، ما يؤثر في تبيض المرأة، إلا أن الانتظام في التمارين الرياضية يحسن من الكائن، لأنه يساعد على خفض مستويات التوتر ويحسن صحة القلب وبطيعة الحال يحافظ على الوزن.

ووجدت الدراسة وفقاً لـ«سكاي نيوز» أن النساء اللواتي مارسن ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً، أقل عرضة للإصابة باضطرابات الإباضة التي خفضت خصوبتهن، ولكن دراسات متعددة أظهرت أيضاً أن الكثير من التمارين المكثفة يمكن أن تضر بالخصوبة على المدى الطويل، وعدم تنظيم كل من الفترات وإنتاج الهرمونات.

يذكر أن دراسات سابقة أشارت إلى أنه خلال جلسة التدريب التي تزيد مدتها على ٦٠ دقيقة، يفرض الجسم المزيد من هرمون الضغط النفسي «كورتيزول»، الذي يتعكس سلباً على نظام المناعة ويعوق قدرة الجسم على التجديد، لكن التدريب على فترات أو التدريب المنقطع خيار جيد لاكتساب اللياقة البدنية، إذ تتم ممارسته مرة أو مرتين أسبوعياً، على أن يكون هناك يوم راحة على الأقل بين كل مرة وأخرى.

نيكول كيدمان بفستان مزركش



النجمة نيكول كيدمان خلال حضورها حفل توزيع جوائز الموسيقى الأكاديمية الثاني والخمسين في لاس فيغاس. «رويترز»

«ونجا» مجزرة بئر العبد بفيلم وثائقي عبر «الميدان»



الوطن

يبث في التاسعة من مساء الأحد المقبل الفيلم الوثائقي «ونجا» عبر شاشة «الميدان»، الفضائية، إعداد وإخراج منار صباغ.

الفيلم وثائقي يقارب حدث مجزرة بئر العبد يوم الجمعة ٨ آذار ١٩٨٥، ومحاولة اغتيال السيد محمد حسين فضل الله، الذي كان يوصف بمرشد حزب الله الروحي آنذاك.

كان تفجير إرهابي استهدف ضاحية بيروت الجنوبية وأهلها في العمق، ولعله كان الأضخم والأخطر في تلك المرحلة.

فشلت العملية ونجا السيد فضل الله، لكن عدد الضحايا من المدنيين والمصلين جعل من العملية البشعة مجزرة كاملة العناصر، وهي كانت الثالثة من بين أربع محاولات اغتيال تعرض لها.

هدف الوثائقي، هو تتبع خطوط الجريمة، ووضعها في سياقها التاريخي الصحيح، فهي بالتأكيد ليست مجرد جريمة مرتبطة بالحرب اللبنانية، بل هي الطائفي كما تم تصويرها، بل هي جزء لا يتجزأ من الصراع بين المقاومة وأعدائها.

الفيلم ذو بعد إنساني، وشهوده ذوو أهمية وشهادات ذات قيمة تاريخية، يحدثنا لأول مرة مسؤول الحماية الشخصي للراحل فضل الله، ويكشف معطيات جديدة ومن ضمنها دور الشهيد عماد مغنية في تلك المرحلة.

ولا يغيب عن الفيلم البعد الإنساني الذي يظهر مع أحد أبناء عوائل شهداء المجزرة الذي جرت استضافته في الفيلم.

ويتخلل الفيلم، ظهور تلفزيوني للمرة التي فضلها نجا السيد فضل الله من الانتحار، حيث تتحدث بالتفصيل عما حدث آنذاك، وأيضاً هناك ظهور خاص لمسؤول حماية السيد فضل الله حتى عام ٢٠٠٣، وهو ظهور موهو بسبب وضعه الأمني، وأيضاً سيكشف عن معطيات لم تذكر قبل الآن عن المجزرة، ولا سيما بشأن دور الشهيد عماد مغنية في تلك الفترة مع السيد فضل الله.

ويكشف الفيلم أيضاً محاضر تحقيق سرية لجهاز أمن المقاومة مع المتورطين في محاولة الاغتيال.

الشهادات متنوعة مع شخصيات عايشت السيد فضل الله، بعضها سيكشف عن أسرار تعرف للمرة الأولى عن السيد وقيادة حزب الله خلال عدوان تموز، ويتخلل الفيلم إعادة تمثيل لجزء من الأحداث ولاسيما يوم التفجير.

السبت.. مهرجان «التراث السوري الثاني»

الوطن

تقيم وزارتات الثقافة والسياحة مهرجان «التراث السوري الثاني» في الرابعة من مساء السبت القادم على مسرح المركز الثقافي العربي في محافظة الحسكة. ويتضمن المهرجان معرضاً للتصوير الضوئي، ومعرض التقاليد الشعبية والمقتنيات التراثية، ومعرضاً للفن التشكيلي.

ميريام عطا الله: غضوا النظر عن لبسي



صنع امرأة آلية تم تزوجها

وكالات

قرر رجل صيني التوقف عن البحث عن عروس من البشر وقام بالزواج من رويوت صنعها بيديه. وبحسب موقع «المدى» تخلى مهندس النساء الاصطناعي تشنغ جياجيا ٣٦ عاماً عن ضفوفها عائلته بشأن ضرورة زواجه فقام بصنع رويوت سماها «بينغ بينغ» وواعدها شهرين ثم قرر عقد قرانه عليها، فأقام حفل زفاف وفقاً للتقاليد الصينية.

ويخطط العريس لتطوير «زوجته الآلية» حتى تصبح قادرة على المشي والقيام بالمهام المنزلية، وحتى ذلك الحين فهو يقوم بحملها حالياً. وقد عقد القران في عطلة نهاية الأسبوع الماضي، وشارك فيه والده المهندس وأصدقائه في مدينة هانغتشو شرقي البلاد، وذلك رغم أن السلطات المحلية لا تعترف بهذا الزواج، وجل ما تستطيع الزوجة الآلية حالياً القيام به هو أداء مهام بسيطة مثل قراءة بعض المفردات الصينية والنطق ببعض الكلمات.

الوطن

ظهرت الفنانة السورية ميريام عطا الله في أحدث إطلالتها خلال إطلاق اليومها «الله يبعلم» منذ أيام بستان وصفه كثر بالجريء. ورداً على السؤال الخاص بجراحة هذه الإطلالة والفستان قالت في لقاء عبر «روتانا خليجية»: «أشعر أن كل الصبايا يلبسن كل أنواع الثياب وأنا أتمنى، إن كان ليسي قريباً لثوق الناس أو بعيداً عنه، أن يغضوا النظر عنه وأن يستمعوا لأغنياتي وصوتي ويهتفوا بأموري الفنية وعمالي وأغنياتي وتمثيل ويعذروني على لبسي».

فوائد حبوب منع الحمل غير متوقعة

وكالات

أشارت دراسة حديثة إلى أن حبوب منع الحمل يمكن أن تحمي المرأة من بعض أنواع السرطان لمدة تصل إلى ٣٠ عاماً، وربما تحسم نتائج هذه الدراسة الجدل الذي كان دائراً لعقود، بشأن فوائد وأضرار حبوب منع الحمل على صحة المرأة.

ووفقاً لدراسة بريطانية حديثة فإن وسائل منع الحمل الهرمونية التي تعطى عبر الفم توفر وقاية طويلة الزمن من بعض أنواع السرطان التي تهدد المرأة.

ووفقاً لموقع «سكاي نيوز» فقد اعتمد الباحثون على بيانات امتدت لأكثر من ٤٠ عاماً، وشملت أكثر من ٤٥ ألف امرأة، ممن تناولن حبوب منع الحمل خلال سنوات الخصوبة.

وبينت النتائج التي توصل إليها الباحثون عدم وجود صلة بين حبوب منع الحمل وبين الإصابة بالأورام في فترة لاحقة.

ويشير هذا البحث الطويل، إلى أن النساء اللواتي استخدمن حبوب منع الحمل، هن أقل عرضة للإصابة بسرطان الأمعاء والرحم والمبيض، مقارنة بالنساء اللواتي لم يستعملن هذه الحبوب، كما أن فوائدها تمتد لنحو ٣٠ سنة، بعد توقف المرأة عن استعمالها.

ولطالما كانت حبوب منع الحمل مثار جدل وقلق بعد شكوك بعلاقتها بسرطان الثدي، وتأتي هذه الدراسة لنفي تلك الشكوك التي استمرت لسنوات.

أبلغ الشرطة قبل كل علاقة عاطفية

وكالات

ذكرت صحيفة «تلغراف» البريطانية، أن كيلي غودفري أول بريطاني يجبر على إبلاغ الشرطة في حال دخوله أي علاقة عاطفية جديدة، حتى تستطيع إبلاغ الشريك المستقبل بماضيه العنيف.

وذكرت الصحيفة أن غودفري اعتدى بصورة مروعة على صديقته، الأمر الذي دفع بالحكمة لإلزامه بإبلاغ الشرطة بأي علاقة جديدة.

وسيقى غودفري (٣٠ عاماً) خاضعاً لهذا الأمر لمدة ٧ سنوات، وسيكون مجبراً على ذلك في حال دخوله في أي علاقة تتجاوز ١٤ يوماً. وأشارت الصحيفة إلى أن البريطاني ضرب رأس صديقته في الأرض وحاول خنقها، ما تسبب لها بأضرار جسدية بالغة، ولم يتوقف عند ذلك، إذ واصل تخويف صديقته أثناء المحاكمة، وبعد الإفراج عنه بكفالة اعتدى على امرأة أخرى أقام علاقة معها.

وحكم على غودفري بالسجن ٣ سنوات بسبب اعتدائه الإجرامي وترهيب الشهود وعرقلة سير العدالة، واعترف بالتهم الموجهة إليه. وسيما في ظل العدد المتزايد للأشخاص الذين يعانون من سوء المعاملة.

الاستماع إلى الموسيقى يجعلك أكثر ذكاء

د ب أ

يعتقد كثيرون أن الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية يمكن أن يجعلك أكثر ذكاء، ولكن الأمر ليس بهذه البساطة، بحسب ميشائل أولر، رئيس الجمعية الألمانية المعنية بعلم النفس الموسيقي.

ولفت أولر إلى أنه «نشرت دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية في أوائل تسعينيات القرن الماضي تفيد بأن الاستماع إلى مؤلفات موتسارت يجعل الأشخاص أكثر ذكاء، غير أن نتائج هذا البحث لم تتكرر قط».

وبحسب الخبير، عزف الموسيقي هو فعليا الأكثر احتضالا في أن يكون له أثر إيجابي على الوظائف الإدراكية، أيًا كانت الأداة أو نوعها.

ولا يعتقد أن عزف الموسيقى يجعل الأشخاص أذكى، ولكنها تعلم المهارات الحسية، حيث إنها تحسن التفاعل بين الأعضاء الحسية والوظائف الحركية.

ويستطيع الموسيقيون استشراف المستقبل ومعرفه ما إذا كانوا عزفوا النوتة الصحيحة أم لا، كل هذا في الوقت نفسه، وتطوير مثل هذه القدرات يغير مناطق معينة في الدماغ.

سلمى حايك: دخلت هوليوود بمؤهلاتي الجسدية

وكالات



أعدت النجمة سلمى حايك أنه لولا مؤهلاتها الجسدية لما حصلت على فرصة في عالم هوليوود. ووفق موقع «النشرة» قالت: إنها لو لم ينظر إليها كنجمة إغراء لم تكن لتحصل على فرصة عمل ولما وصلت للشهرة. وأضافت: «كان الأمر محبطاً في البداية، لكنني سعيدة بوصولي لهذا السن، حيث إن الجمال لم يعد هو المعيار الأول، فبعد مسيرة ٢٥ عاماً يترك الجمهور أن الفنان يمتلك عناصر أهم من الجمال». وأسفت حايك لأن عالم هوليوود السنمائي قد تأخر كثيراً بمنحتها الفرصة لتقديم أدوار كوميدية، حيث كانت بدايتها في هذا الإطار عام ٢٠١٠ مع آدم ساندرز في فيلم «البالغون». وأشارت إلى أنه «لقد كنت أرغب بتقديم الكوميديا منذ البداية، فهي نقطة قوتي».

التدليك يعالج آلام الظهر المزمنة

وكالات

كشف باحثون عن أن العلاج بالتدليك يمكن أن يعالج بشكل فعال آلام أسفل الظهر المزمنة. وتؤدي هذه الآلام إلى الإصابة بمعظم الاضطرابات، إلا أن العلاج بالتدليك ربما ينهي هذه المشكلة، إذ إن أكثر من ٥٠ بالمئة من الأشخاص الذين شاركوا في البحث حيث خضعوا لجلسات تدليك شهدوا تحسناً كبيراً في آلام أسفل الظهر. ونقلت صحيفة «ديلي ميل» عن الدكتور نيكى موك الأستاذ المساعد للعلوم الصحية بمرسة علوم الصحة وإعادة التأهيل في جامعة إنديانا أن هذه النتائج تعد مهمة ولا سيما في ظل العدد المتزايد للأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر.