

هيفاء وهبي تستعين برأي جمهورها حول زواجها



وكالات

في خطوة طريفة، استعانت الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي برأي جمهورها حول القرار الذي اتخذته «عسليّة» في مسلسلها «الحرابية» في زواجها من «راشد» لتحمي نفسها.
وسألت جمهورها عبر تويتر: «ملت عسليّة من واقع أختها ووافقت على الزواج من راشد لتحمي نفسها، هل أنتم مع هذا الزواج؟»
وجاءت حتى الآن نسبة التصويت بالرفض أكثر من الموافقة، حيث تفوق الجواب «لا».
يذكر أن «عسليّة» تلقت عرضاً للزواج من «راشد» بعد مقتل خطيبها «الحسن» واعترضت على الأمر في بداية الأمر.

فوائد إضاعة الوقت أثناء العمل

وكالات

نقلت صحيفة «الغارديان» البريطانية عن باحثين أن إضاعة الوقت ضرورية لحياتنا البشر، وخاصة أولئك الذين يقضون فترة طويلة في عملهم ويعملون بجديّة خلال ساعات الدوام.
وأوضح عالم النفس، مايكل جوتريدغ أننا نقضي أوقاتاً طويلة في مكاتبنا وأمام الحواسيب، وهذا له جوانب سلبية واضحة، لا تفكر في إضاعة القليل من الوقت في حديقة ما أو الخروج مع عائلتنا الصغيرة، مشدداً على أن إضاعة الوقت له فوائد عقلية وبدنية.
وأشار إلى أن الناس تأكل أمام حواسيبها وتقضي اليوم كله في المكتب، هذا مثير للاشمئزاز، يجب عليهم الذهاب سراً على الأقدام إلى المقهى أو إلى الحديقة والابتعاد عن مكان العمل، استشعروا بنوع من الراحة.

المشي يحسن وظائف المخ

وكالات

خلصت دراسة إلى أن نظام المشي بوتيرة معتدلة قد يقلل من أعراض الضعف الإدراكي المحدود المرتبط بسوء حالة الأوعية الدموية بالمخ.
وذكر الفريق الكندي أن المشاركين الذين يعانون ضعف الإدراك الوجداني، الذي أحياناً ما يسمى الخرف الوجداني، والذين اعتادوا المشي لثلاث ساعات أسبوعياً على مدار ستة أشهر كانت ردود أفعالهم أسرع إلى جانب علامات أخرى على تحسن وظائف المخ.
ويشير ضعف الإدراك الوجداني إلى ضعف طفيف في التفكير أو خرف متقدم، وذلك بسبب أنواع تلف الأوعية الدموية نفسها التي تصاحب أمراض القلب في مكان آخر من الجسم. وهذا هو ثاني أكثر أسباب الخرف شيوعاً بعد مرض الزهايمر.
وقالت كبيرة معدي الدراسة تيريزا ليو: «من المؤكد أن التمارين الرياضية المنتظمة تحسن صحة القلب والأوعية الدموية والصحة الدماغية».
وأضافت: «بشكل أكثر تحديداً، فإنها تقلل خطر إصابة الشخص بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري (النوع الثاني) وارتفاع نسبة الكوليسترول. تلك الأمراض المزمنة لها تأثير سلبي في المخ، على الأرجح من خلال نقص تدفق الدم إلى المخ».

ريم عبد العزيز تبطن مخططاً



الوطن

المثلة السورية النجمة ريم عبد العزيز في مسلسل «لست جارية» حيث تؤدي شخصية «سميحة» التي تسعى في الظاهر إلى الوقوف بجانب صديقتها غير أنها تبطن في داخلها مخططاً آخر.

الفنانة نجوى صدقي في ذمة الله



الوطن

غيب الموت الفنانة السورية القديرة نجوى صدقي في منزلها بدمشق بعد مسيرة فنية حافلة تمتد منذ خمسينيات القرن الماضي.
وتم تشييع جثمان الراحلة من منزلها في المهاجرين، وصلي على روحها عقب صلاة الظهر في جامع نافذ أفندي ثم ووريت الثرى في مقبرة نجها.
وتعد صدقي من رائدات التمثيل في سورية حيث بدأت بالظهور على خشبات المسرح عبر النادي الفني الذي كان يضم طليعة ممن حملوا شعلة الفن السوري أمثال عدنان عجلوني ومحمود جبر ووليد مارديني، كما كانت من أول الفنانات اللواتي عملن مع الفنان الراحل حكمت محسن عبر تمثيلاته الإذاعية الشهيرة التي كانت تبث من أثير إذاعة دمشق.
كما شاركت الراحلة بعدها في تأسيس التلفزيون العربي السوري بدءاً من تمثيلية «الأبطال» التي تعتبر من أول الأعمال الدرامية التي أنتجها التلفزيون إلى جانب فنانين رواد كالراحل رفيق سبيعي والفنانة القديرة ثراء دبسي.
وفي حصيلتها صدقي الفنية عشرات الأعمال في السينما والتلفزيون مثل فيلم «١ + ١» مع الفنانة دريد لحام ونهاد قلعي عام ١٩٧١، ومسلسلات «الذغري» و«جواهر» و«دنيا» و«نحن»، وكان آخر أعمالها مسلسل أهل المدينة سنة ٢٠٠٤ لتتوقف بعدها عن التمثيل نتيجة لظروفها الصحية.
وتعد الراحلة ثامن الفنانين السوريين الراحلين هذا العام بعد رفيق سبيعي ووليد حبال وأميرة حجج وناصر وردياني وهالة حسني ونجاح حفيظ وسهيل عرفة.

تركت طفلتها مع ٣ كلاب فماتت

وكالات

توفيت الطفلة الرضعية سوزانا جان ماري، متأثرة بجروحها، بعدما تركها أهلها وحدها مع ٣ كلاب من فصيلة بيتبول.
وكانت الرضعية ذات الأسابيع الثلاثة على كرسياها، في منزلها الواقع في غراند رابيدس بولاية ميشيغن، حين خرجت والدتها إلى الشرفة لمدة ٥ دقائق، تاركة إيها وحيدة مع الكلاب الثلاثة.
وعندما دخل أحد أقاربها لتفحصها، وجدها تنزف من رأسها، ولم أحد الكلاب ملتحق بالدماء، وقد أكدت الشرطة أن الجرح يتطابق مع عضّة الكلب.
وعلى الفور، تم نقل الطفلة إلى المستشفى وخضعت للجراحة، إلا أنها لم تنج، حيث فارقت الحياة في الصباح التالي.
وأخر الحادثة، تم نقل الكلاب إلى ملجأ الحيوانات ووضعت تحت الحجر.

مطلوب موظف لمعاينة القطط!

وكالات

قامت عيادة بيطرية متخصصة في القطط في العاصمة الإيرلندية دبلن، بالإعلان عن وظيفة شاغرة على صفحتها الخاصة على الفيسبوك. وجاء في الإعلان عن حاجة العيادة إلى شخص يقوم بمعاينة القطط.
ويجب أن يتوافر في الشخص المطلوب عدد من الميزات، أهمها أن يقوم الشخص بمداخلة القطط واللعب معها، كما يجب أن تكون يداه ناعمتين وصوته لطيفاً، وحاصلاً على شهادة في الخدمات البيطرية.

بورصة رمضان

أسعار عصائر رمضان المتلجة تغلي والعبرة بالبلاستيك

الوطن

يبدو أن مقولة «تظفي الشوب» التي التصقت بمخيلتنا عن باعة العصير، امتد أثرها أيضاً لتغطي وقود «الجبية» في رمضان. فالتباين الكبير في الأسعار؛ سمة بارزة لهذه السوق، التي يبدو أن الرقابة تركتها على «حل شعرها»!
بينما يمكنك أن تستمتع بمذاق العرق سوس والتمر هندي العريق بسعر مقبول جداً في بعض الأسواق الشعبية، تصدمك الأسعار المعلنّة في بعض أسواق دمشق الأخرى كالشعلان مثلاً، وبعض «السوبر ماركات»، والفرق كله يسجل على فاتورة البلاستيك؛ نعم البلاستيك، فسعر ١,٥ لبيتر عرق السوس أو التمر هندي والجلاب؛ وهي أكثر العصائر شهرة في رمضان، لا تتعدى ٤٠٠ ليرة في أفضل الأحوال، وتباع بين ٢٠٠ و٣٠٠ ليرة في باب سرجية لكمية ١,٥ لبيتر في كيس نايلون، ليرتفع سعر الكمية نفسها ملاسماً ٨٠٠ ليرة لكونها معبأة يدوياً بمعبوة بلاستيكية لا يتجاوز ثمنها ١٠٠ ليرة؛ كذلك هناك تباين في أسعار عبوات المواد ذاتها بين محل وآخر، فبينما يتابع العبوة بـ ٦٠٠ ليرة للجلاب والليموناضة والتمر هندي في بعض المحال، يصل سعرها إلى ١٥٠٠ في الشعلان وبعض المحلات والسوبر ماركات!

المادة / ١,٥ ليتر	السعر / ل.س
عرق السوس / عبوة بلاستيكية	٧٠٠ - ٥٠٠
عرق السوس / كيس نايلون	٤٠٠ - ٢٠٠
تمر هندي / عبوة بلاستيكية	٨٠٠ - ٥٠٠
تمر هندي / كيس نايلون	٤٠٠ - ٢٠٠
جلاب	٧٠٠ - ٥٠٠
ليموناضة	٧٠٠ - ٥٠٠
قمر الدين	١٣٠٠ - ١٥٠٠
توت شامي	١٣٠٠ - ١٥٠٠
برتقال	٨٠٠ - ١٠٠٠
بولو	١٠٠٠
فريز	١٥٠٠
رمان	١٥٠٠
تفاح	١٥٠٠
فواكه	١٥٠٠
أناناس	١٥٠٠

أفضل طريقة لتحسين النوم

وكالات

وأما الأشخاص الذين يعانون توقف التنفس أثناء النوم، فينصحهم كلانين بممارسة الرياضة التي تساعد على خسارة الوزن، وخصوصاً أن الأشخاص الذين يعانون توقف التنفس عادة ما يعانون أيضاً مشاكل التخمة والبدانة.
وأوضحت إحدى دراسات كلانين أن ٢٥ في المئة من نسبة حالات توقف التنفس أثناء النوم انخفضت بسبب ممارسة الأشخاص للتمارين الرياضية خلال فترة ١٢ أسبوعاً.
ويجب على الأشخاص ممارسة التمرينات الرياضية لحوالي ساعتين ونصف الساعة أسبوعياً، حيث شجع كلانين الأشخاص الذين يعانون صعوبة النوم على ممارسة تمارين المشي وركوب الدراجات بسبب تأثيرها في زيادة معدل دقات القلب، مضيفاً: «أعتقد أن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق قد تساعد على تعزيز النوم».

وشددت الدراسة على أهمية ممارسة الرياضة الصباحية قائلة: «ينشغل الكثيرون بالأعمال اليومية، فيمتنعون عن ممارسة التمرينات الرياضية، رغم دورها الفعال في نمط حياة البشر».

إذ كانت تعاني صعوبة في النوم ليلاً، وتريد التخلص من الحبوب المنومة والحصول على نوم خال من القلق، فعليك بالرياضة الحديثة.
وكشف العديد من الدراسات الحديثة أهمية ممارسة الرياضة وتأثيرها في دورة النوم، إذ أوضحت عالمة النفس في جامعة راش الأميركية من خلال بحث جديد لها أن النساء اللواتي عانين الأرق تحسن نومهن بعد ممارسة الرياضة.
وأوضح الباحث في جامعة بيتسبيرغ الأميركية كريستوفر كلانين، أن نتائج البحث أثبتت أن الرياضة تساعد في تحسين طبيعة النوم.
ورغم أن تأثير الحبوب المنومة يبقى أكثر تأثيراً، إلا أنها أكثر ضرراً في الوقت ذاته، بسبب تركيبها الكيميائية.

وأكد الباحث في جامعة أريزونا شون يونغستيدت أن الحبوب المنومة مضرة بالصحة، وتعادل تدخين علبه كاملة من السجائر، فضلاً عن أنها تسبب التهابات ويتضائل مفعولها على الجسم بعد فترة.

سيلينا جيتلي حامل بتوّم للمرة الثانية

وكالات



أفادت تقارير مقربة من نجمة بوليوود سيلينا جيتلي أنها تنتظر توعمها الثاني من زوجها بيتر هاج، علماً أنهما أنجبا قبل ذلك توعماً، هما ونستون وفيراج اللذان بلغا من العمر خمس سنوات.
وفي هذا الصدد قالت سيلينا البالغة من العمر ٣٥ عاماً، أنها وزوجها قد صدما، عندما عرفا بأمر التوائم مرة أخرى.
وأضافت ملكة جمال الهند السابقة في حديثها: «عندما كان الطبيب يقوم بالكشف عليها بالموجات فوق الصوتية، سألته بيتر فأكد له أنني حامل بتوعم».

ما حقيقة علاقة بيلا حديد ودي كابريو؟



وكالات

كانار بالهشيم انتشر خبر علاقة الممثل العالمي ليوناردو دي كابريو بعارضة الأزياء العالمية بيلا حديد عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
فبعد أن التقطت عدسات «البايارتزي» صورة تجمعهما خلال مهرجان «كان» السينمائي، خرجت بعض الجهات الإعلامية العالمية لتؤكد أن علاقة عاطفية نشبت بينهما مؤخراً وأن هناك تقارباً واضحاً لاحظه المقربون منهما.
وتجدر الإشارة إلى أن دي كابريو الذي يكبر بيلا حديد بما يقارب ٢٢ عاماً انفصل مؤخراً عن حبيبته بعد قصة حب ظن البعض أنها ستؤول بهما إلى الزواج.

الإبصار

يتطور حتى الأربعينيات

وكالات

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن القرشرة البصرية، وهي مركز معالجة الرؤية في مخ الإنسان، الذي كان يعتقد في السابق توقف واستقرار نموها في السنوات الأولى من حياة الإنسان، هي في الواقع قد تستمر في النمو والتطور حتى أواخر الـ٣٠ أو ٤٠ من عمر الإنسان.
فقد كشفت الكنتورة كاترين ميربي، الأستاذة في جامعة ماكماستر في كندا عن استمرار نمو وتطور حاسة الإبصار حتى سن ٣٦ عاماً، وفي بعض الحالات حتى مطلع الأربعينيات من العمر.
وجاءت هذه النتيجة بعد أن عكفت الباحثة على دراسة وتحليل البروتينات التي تتحرك في الخلايا العصبية في القرشرة البصرية في الجزء الخلفي من المخ.
وذكر الفريق المشارك في الدراسة أن علاج ظروف مثل الحول أو «العين الكسولة»، على سبيل المثال، قد استند إلى فكرة أن الأطفال فقط هم من يمكن أن يستفيدوا من العلاجات التصحيحية؛ لأنه كان يعتقد أن علاج الشباب سيكون عديم الفائدة لأنها قد مرت المرحلة التي يمكن أن تستجيب فيها خلايا المخ للعلاج.