

## حسين فهمي رئيس للجنة تحكيم مهرجان القاهرة



أعلن مهرجان القاهرة السينمائي الدولي إسناد رئاسة لجنة تحكيم المسابقة الدولية هذا العام للممثل حسين فهمي. وسبق لفهمي (٧٧ عاماً) رئاسة المهرجان لأربع سنوات من ١٩٩٨ إلى ٢٠٠١ كما رأس لجان التحكيم بعدد من المهرجانات مثل مهرجان وهران الدولي للفيلم العربي ومهرجان مسقط السينمائي. وتقام الدورة التاسعة والثلاثون للمهرجان في الفترة من ٢١ إلى ٣٠ تشرين الثاني.

وكان المهرجان أعلن في وقت سابق أسماء الفائزين بجوازه هذا العام، وفاز الممثل سمير غانم بجائزة فئات حمامة التقديرية على حين فاز فئات حمامة التونسية منذ صبري.

وكالات

## مونيكا بيلوتشي مبهرة الجمال



المنثلة الإيطالية مونيكا بيلوتشي خلال إطلالتها في برنامج تلفزيوني إسباني، حيث بدت كعادتها مبهرة الجمال بفستانها الأسود الأنيق.

وكالات

## ناصر زيتون: «الهيئة» عمل جميل



وكالات

أعرب الفنان السوري ناصر زيتون عن سعادته بنجاح أغنية «الهيئة» مسلسلة خلال تقديمه لأغنية «مجبور» وعندما سئل عن الإضافة والشهرة التي حققها للعمل من خلال تقديمه لأغنية «مجبور» وفي حال استغل صناع العمل اسمه للترويج للعمل، رد مؤكداً أن العمل جميل وهو تابعه بشغف وأضاف من المؤكد أن العمل كان سيحظى بهذه الجماهيرية بوجود هذا الكم من النجوم ولو لم يغن شارة العمل. على صعيد آخر، يتحضر حالياً زيتون لجولة فنية في عدة دول ضمن برنامج حفلاته لصف ٢٠١٧.

## «التناير القصيرة» ممنوعة

وكالات

أصدرت الحكومة الأوغندية توجيهات خاصة بالملابس لموظفي الخدمة المدنية تتضمن منع العاملات من ارتداء التناير التي لا تغطي الركبتين. حسب بيان صدر عن وزارة الخدمة العامة. وقال البيان إنه يتعين على العاملات عدم ارتداء تنورة أو فستان فوق الركبتين مع بلوزة طويلة أو قصيرة الأكمام، ويتعين على الموظفات عدم ارتداء البلوزات والفساتين من دون الأكمام أو الشفافة في مكان العمل. وأضاف البيان: إنه ينبغي على العاملات الامتناع عن ارتداء الفساتين والتناير الضيقة. كما يحظر التوجيه على العاملات ارتداء الملابس التي لا تغطي السرة أو الظهر ويحظر الشعر الزاهي الملون سواء في شكل الشعر الطبيعي والصفائر ووصلات الشعر الصناعية.

## الوخز بالإبر لفقدان الوزن

وكالات

كشفت دراسة طبية حديثة النقاب عن الدور الحيوي والفعال الذي يلعبه الوخز بالإبر في فقدان الوزن عن طريق تحفيز هرمونات قمع الشهية. وأوضحت الدراسة، التي أجريت في جامعة «هونغ كونغ»، أن الأوبئة الصينية القديمة قد تساعد البدناء في التخلص من ١٦ رطلاً (نحو ٧,٢ كيلوغرامات) في غضون شهرين فقط. وأوضح الباحثون أن ١٦ جلسة من الوخز بالإبر كافية لمساعدة البدن على فقد الوزن، من خلال تحفيز إفراز هرمون «السيروتونين»، الذي يلعب دوراً في السيطرة على الشهية والحالة المزاجية، دون إجراء تغييرات في النظام الغذائي اليومي، حيث يعمل الوخز بالإبر على كسر الأنسجة الدهنية. وقال الدكتور تشونج ليدان، أستاذ مساعد بجامعة «هونغ كونغ» للمعدنية: إن الوخز بالإبر له تأثير محفز على الهرمونات المعنية بالشهية في الجسم، حيث يحفز إنتاج هرمونات «السيروتونين»، «إندروفين بيتا»، الذي يثبط الشهية ويزيد من انخفاض معدلات الدهون، مشدداً على أهمية وفعالية النتائج الموصلة إليها في تأكيد سلامة الوخز بالإبر فيما يتعلق بالسيطرة على الوزن.

## الشوكولا مفيدة لكبار السن

وكالات

كشفت دراسة إيطالية حديثة أجراها باحثون بجامعة لاكويلا الإيطالية أن تناول الكاكاو أو أحد منتجاته مثل الشوكولا بشكل منتظم، يمكن أن يحسن الأداء المعرفي والإدراكي ويقوي الذاكرة، وخاصة لدى كبار السن. وأوضح الباحثون أن الشوكولا غنية بمركبات «الفلافانول»، وهي فئة من المركبات الطبيعية المعروفة بفوائدها للأعصاب. ووجد الباحثون أن من تناولوا الكاكاو والشوكولا، تحسن لديهم الأداء المعرفي اليومي، وظهر تأثير ذلك في عوامل مثل الاهتمام وسرعة المعالجة، والذاكرة العاملة، والطلاقة اللغوية إلى حد كبير. وكانت هذه الفوائد أكثر وضوحاً بين كبار السن الذين يعانون من مشكلات في الذاكرة والخلل المعرفي المعتدل، لأن الشوكولا تزيد من حجم الدم الواصل للدماغ، وهو أمر ضروري للوقاية من أمراض الدماغ المرتبطة بتقدم السن وعلى رأسها الزهايمر. وكشفت النتائج أنه بالنسبة للنساء، فإن تناول الشوكولا بعد ليلة من الحرمان التام من النوم يعوق في الواقع ضعف الإدراك الذي يتجلى في أداء المهام بدقة أقل. وقال الباحثون إن تناول الشوكولا بشكل منتظم يمكن أن يعود بالفعل بأثار مفيدة على الأداء المعرفي مع مرور الوقت، ولكن هناك آثار جانبية محتملة لذلك.

## لقرصة النمل فوائد كبيرة

وكالات

تعتبر قرصة النمل من القرصات المضرة بالصحة والتي تسبب الكثير من المشاكل والأعراض، والتي على الرغم من أنها غير خطيرة، إلا أنها قد تعود بالكثير من الفوائد على الصحة على الرغم من بعض الآثار التي قد تظهر على الجلد. وعلى الرغم من كل الأعراض التي قد يتعرض لها الشخص نتيجة قرصة النمل، إلا أن هذه اللدغة تعود بالكثير من الإيجابيات على الصحة وإذ إنها تؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية وزيادة عدد كريات الدم وتعزز تنشيط الخلايا العصبية في الدماغ. كما أن قرصة النمل، تساعد الجلد على مقاومة البكتريا ما يجعلها أكثر تحملاً لدرجات الحرارة المرتفعة.

## الضوضاء يؤثر في خصوبتك

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن السكن بشوارع الضواحي الصاخبة يقلل إلى حد كبير من خصوبة الرجال. ورأى الباحثون الكوريون أن التعرض المنتظم ليلاً لمستوى ضوضاء يلامس أو يفوق الـ ٥٥ ديسيبل، أي ما يعادل ضجيج شارع بالضواحي، قادر على أن يزيد بشكل كبير من احتمال الإصابة بالعقم. ونقل موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، نتائج الدراسة التي أجريت عن مجلة «التوث البيئي» بتحليل بيانات ٢٠٦ آلاف و٤٩٢ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و٥٩ عاماً لمدة ٨ سنوات بحسب معايير كثيرة منها العمر، الدخل، مؤشر كتلة الجسم، التدخين، محل السكن. وشرح الباحثون من جامعة سينول الكورية نتائجهم قائلين: إن قلة النوم ترتبط بانخفاض عدد الحيوانات المنوية، وتغيير شكلها وانخفاض هرمون الذكورة «التستوستيرون». ومن جهته، قال الباحث جين يونغ مين من جامعة سيول: إن العقم أصبح قضية صحية عامة مهمة بسبب تأثيرات سلبية غير متوقعة على الصحة من بينها الضوضاء ونوعية الحياة ومستوى المعيشة.

## شاكيرا في بيروت!



وكالات

صرح نجم فريق برشلونة جيرارد بيكيه وزوج المغنية العالمية والليثانية الأصل شاكيرا أن زوجته بصدد إحياء حفل موسيقي قريباً في لبنان، من دون أي تقدم مزيداً من المعلومات حول موعد قدومها ومكان الحفل. كما كانت قد أعلنت شاكيرا عن جولة غنائية تحمل اسم ألبومها El Dorado، تنطلق في ٨ تشرين الثاني في كولومبيا-غرب ألمانيا. وأوردت شاكيرا في بيان: «شكراً لكم جميعاً على الاستماع إلى موسيقي في الكثير من الأماكن في جميع أنحاء العالم».

## راتب مارك زوكربيرغ لا يصق

وكالات

في عام ٢٠١٣، قرر مؤسس ورئيس موقع فيسبوك مارك زوكربيرغ خفض راتبه ليصل إلى دولار واحد فقط سنوياً بعد أن كان يتقاضى عام ٢٠١١ راتباً يقدر بـ ١,٩ مليون دولار، لكنه قام بتخفيضه في عام ٢٠١٢ إلى ٥٠٣ آلاف دولار، إلا أنه عاد ليقدر الحصول على دولار واحد. مارك قد لا يكون بحاجة إلى راتبه بعدما وصلت القيمة السوقية لأسهمه في فيسبوك إلى ٢٧ مليار دولار. لكن في المقابل، فإن كبار مسؤولي مؤسسة مارك الآخرين احتفظوا بأجورهم المرتفعة، حيث حصلت مديرة التشغيل شيريل ساندبرغ على ١٦,١ مليون دولار، والمدير المالي ديفيد إيبيرمانز على ١٠,٥ ملايين دولار كراتب سنوي العام الماضي.

## المياه المعدنية مصدر للكاليسيوم الخالي من السعرات الحرارية

وكالات

قال باحثون إن المياه المعدنية الغنية بالكاليسيوم مصدر جيد للحصول على هذا العنصر الحيوي مثلها تماماً مثل الحليب أو المكملات الغذائية. وقالت الباحثة تيريزا غروينر من جامعة لايبنتس الألمانية في هانوفر إن الخاصية المميزة في المياه المعدنية كمصدر للكاليسيوم هي أنها بديل عن الحليب ومنتجاته وهو خال من السعرات الحرارية. وأضافت: في عالم يتزايد فيه باطراد عدد من يعانون من الوزن الزائد أو البدانة، من المهم تخفيض كمية السعرات الحرارية والترويج لبدايل تلبية الحاجة إلى الكاليسيوم بعيداً عن الحليب ومنتجاته العالية السعرات. وتركز البحث، الذي موله الاتحاد الألماني لشركات المياه المعدنية، على مدى امتصاص الجسم للكاليسيوم من خمسة منتجات مختلفة كل منها يحتوي على ٣٠٠ ملليغرام منه وهي ثلاثة أنواع من المياه المعدنية والحليب ومكمل غذائي. وشارك في الدراسة ٢١ رجلاً وامرأة، ولم يكن هناك أي فرق في كيفية امتصاص الجسم للكاليسيوم من المصادر الخمسة المختلفة، كما أن المواد المعدنية الأخرى في المياه لم تؤثر في امتصاص الكاليسيوم. وقالت غروينر إن معظم أنواع المياه المعدنية تضع على عواتها كميات المواد المعدنية التي تحتوي عليها، وكلما كانت المياه تحتوي على كمية أكبر من الكاليسيوم كلما كانت مصدرها أفضل له. ويتعين على الشخص البالغ أن يشرب لترين من المياه المعدنية التي تحتوي على ٥٠٠ ملليغرام من الكاليسيوم في اللتر يومياً وفقاً للمعايير الألمانية التي تحت على تناول ١٠٠٠ ملليغرام من الكاليسيوم يومياً، على حين تصل الكمية في الولايات المتحدة إلى ١٣٠٠ ملليغرام من الكاليسيوم يومياً.

## مايا دياب: استعدوا قريباً



وكالات

يبدو أن الفنانة اللبنانية مايا دياب تحضر مفاجأة مميزة لمحبيها، فعبر حساباتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي شاركت الجمهور بصورة جديدة ومبهمة. وفي تعليقها لم تكشف عن تفاصيل الصورة لكنها ألمحت إلى مفاجأة قريبة ودعت متابعيها لترقب جديدتها قريباً فتكتبت: «استعدوا.. قريباً». وتعددت دياب لإطلاق كليب خاص بأغنياتها الجديدة «تبعدي عني» التي طرحتها منذ شهر تقريباً من كلمات أمير طعيمة، وألحان زياد برجي وتوزيع هادي شرارة.

## التفاح لقوام رشيق

وكالات

أظهرت دراسة طبية أن تناول تفاحة كاملة بقشرتها في اليوم يمكن أن يساعد في جهود محاربة البدانة وتحقيق هدف فقدان الوزن والحصول على قوام رشيق بين البالغين والأطفال، حيث تعمل على كبح الشهية والحفاظ على صحة الأمعاء وتقليل خطر الإصابة بالسرطان. وأكد تقرير صادر عن كلية الطب جامعة «نيويورك» الأميركية، أن تناول التفاح يمكن أن يساعد في فقدان الوزن، بل منع اكتساب المزيد من الوزن الزائد. وقالت خبيرة الصحة الدكتورة جوانا ماكميلان إن تناول التفاح بالقشر يمكن أن يساعد في السيطرة على شهيتك والمساعدة في التخلص من الوزن الزائد من خلال ملء المعدة لأطول فترة ممكنة. وتشير البحوث الحديثة إلى أن الألياف الغذائية والبوليفينول في التفاح يلعبان دوراً في الشهية والسيطرة على الوزن وتنظيم البيكتيريا المفيدة في الأمعاء. كما أفادت الأبحاث باحتواء التفاح على مركبات طبيعية تعمل على خفض كلي لمستويات الكوليسترول الضارة، في حين ربطت بعض الأبحاث بين التفاح وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية وضغط الدم المرتفع أحد أهم عوامل الخطر المسببة في زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب.