

سيرين: «الله يحمي سورية وشعبها»



الوطن

أبدت النجمة اللبنانية سيرين عبد النور تضامنها مع سورية وشعبها جراء ما تعرضت له في الأيام القليلة الماضية، إن كان زلزالاً أدميراً أو عدواناً إرهابياً، وعلقت: «يارب رحمتك وحمایتك، سورية وشعبها الله يحميكم من كل شر».

مواد غذائية تفسد المظهر الخارجي

وكالات

أعلنت الدكتورة يلينا تيموخويفا خبيرة التغذية الروسية، أن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات البسيطة تؤثر سلباً في المظهر الخارجي للجسم. وأشارت إلى أن هذه الأطعمة تشمل إضافة إلى الكربوهيدرات البسيطة، السكر والدهون غير الطبيعية والكحول والأطعمة المصنعة ومقائن الصوص وغيرها. وتضيف كما أن العصائر المعبأة أو الطازجة تفسد المظهر الخارجي لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، حيث تحتوي ١٠٠ غرام من هذه العصائر على ١٠-١٥ غراماً من السكر. وأضافت: وتنسب إلى هذه الفئة من الأطعمة الحلويات والأرز والبطاطا وغيرها من المنتجات المحتوية على نسبة عالية من الكربوهيدرات. لأن الإفراط باستهلاك الكربوهيدرات يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة. كما أن الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون غير الطبيعية (صلصة المايونيز والسلطات الدهنية) وغيرها، مثل الأرز باللحم والبطاطا باللحم مع الصلصة والمعجنات المختلفة. وفقاً لها جميع هذه الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون والكربوهيدرات والملح التي تؤثر سلباً في مظهر الجسم. وأضافت: «يبطئ الملح إخراج السوائل من الجسم، ما يسبب تورم الوجه وخاصة عندما تتناول شيئاً مالحاً في الليل. وهذا الانتفاخ يجعل مظهر الوجه متعباً ومرضياً ويمكن أن يضيف بصرياً عدة سنوات إلى العمر الحقيقي». وأشارت إلى أن الإفراط في تناول الكحول يؤدي إلى انتفاخ مزمن وانتفاخ تحت العينين وكذلك احمرار في الجلد مع ظهور شبكة من التجاعيد الدقيقة وتوسع الأوعية الدموية في الوجه.

بوشناق يغني لضحايا الزلزال



تونس: حافظ النيفر

تحت إشراف وزارة الشؤون الثقافية التونسية، ينظم مسرح أوبرا تونس حفلاً تضامنياً يحييه الفنان الكبير لطفى بوشناق يوم الثلاثاء المقبل ٢٨ شباط في قاعة الأوبرا بمدينة الثقافة، على أن تخصص عائداته لمصلحة المتضررين من الزلزال المدمر الذي ضرب سورية وتركيا.

العمل المكتبي ومتلازمة «دونالد داك»

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص آلام الظهر المزجة التي قد تنجم عن أسباب عدة أبرزها الشد العضلي الناتج من الحركات أو وضعيات الجسم الخاطئة أو حمل الأغراض الثقيلة. وحذر الدكتور مارتن رينيو من متلازمة هي عبارة عن انحناء شديد في الفقرات القطنية مع تقوس البطن إلى الأمام، التي تصيب الكثير من الأشخاص خلال النهار، خاصة بعد التعب الشديد. ولفت طبيب العظام الألماني إلى أن المريض يجبر على السير بمشية تشبه حركة البطة على غرار الشخصية الكرتونية (دونالد داك) بسبب الوجع، مشيراً إلى أن هذه المشية لا تبدو مثيرة للضحك فحسب، بل تسبب أيضاً آلاماً في الظهر وترفع خطر الإصابة بانزلاق غضروفي، ولذلك لا بد من معالجة الأمر بسرعة. وأوضح أن السبب في «مشية البطة» يعود إلى الانحناء الشديد في الفقرات القطنية، نتيجة الجلوس لساعات طويلة أمام الحاسوب مع قلة ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، مشيراً إلى أن هذه المتلازمة تصيب موظفي العمل المكتبي بصفة خاصة. ولمواجهة هذه المتلازمة، يتعين على موظفي العمل المكتبي تغيير وضعية الجلوس والاستلقاء إلى الخلف والنهوض والسير في مكان العمل من حين إلى آخر، مع مراعاة المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية للحفاظ على مرونة العضلات والمفاصل والأربطة والأوتار.

التسويق مرتبط بزيادة القلق والاكتئاب

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن التسويق مرتبط بالكثير من المشكلات الصحية والنفسية لدى الطلاب الجامعيين. وتوصل الباحثون إلى أن تأجيل المهمات المنوط إنجازها باليوم يرتبط بمخرجات صحية سلبية، سواء على مستوى الصحة النفسية أم الصحة البدنية لهؤلاء الطلاب، ويرتبط بمستويات عالية من أعراض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والتوتر. وأوضحوا أن التسويق يؤدي إلى اتباع نمط حياة غير صحي، مثل ضعف نوعية النوم وقلة النشاط البدني، وألم في الأطراف العلوية من الجسم، وانخفاض مستويات عوامل الصحة النفسية والاجتماعية، وبالأخص زيادة الشعور بالوحدة، فضلاً عن المزيد من المصاعب الاقتصادية. ويعرف التسويق بأنه تأخير طوعي لمسار العمل المراد إنجازها، وهو شكل من أشكال إخفاق التنظيم الذاتي المرتبط بالسماح بالشخصية، مثل الاندفاع والتشتت وغياب الضمير الحي.

تمساح يهاجم «درون»

وكالات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي فيديو لهجوم تمساح على طائرة «درون» من الإفلات من فكيه. وبينما كان مصور الفيديو يحاول تصوير التمساح عن قرب، باستخدام طائرة «درون»، انقض الحيوان على الكاميرا محاولاً تحطيمها بفكيه. ورغم القفزة الرشيقية التي قام بها التمساح، إلا أن «الدرون» تمكنت من الهروب في اللحظة الأخيرة. وحسبما ذكرت صحيفة «إنديا إكسپريس»، فإن المقطع صور في موقع بالأمازون. وتعد التماسيح من أقدم الكائنات على سطح الأرض، وهي من الزواحف «ذوات الدم البارد»، ويقدر علماء وجود ٢٣ نوعاً منها حول العالم.

هل مصافحتك ضعيفة؟ قد تكون عرضة للموت المبكر

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة ميشيغان الأمريكية وجود علاقة بين قوة مصافحة اليد وطول العمر. ووجدت الدراسة أن ضعف القبضة قد يكون نذيراً للموت المبكر، وفق صحيفة «نيويورك بوست». تربط الدراسة بين قوة القبضة وزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالعمر، بما في ذلك السرطان. وقال الباحثون إن ضعف المصافحة باليد قد يكون علامة على الضعف العام للعضلات - وهو عامل معروف للعديد من الأمراض التنكسية. وكتب الباحثون في تقريرهم: «بالنظر إلى هذه المعلومات، تم تصنيف قوة القبضة على أنها علامة حيوية للشيخوخة. ومع ذلك فإن المسارات التي تربط قوة القبضة بالعواقب الصحية الضارة غير واضحة». ووجد الباحثون في جامعة ميشيغان أن هناك علاقة بين قوة القبضة الطبيعية وتسارع عمر الحمض النووي في كل من الرجال والنساء، ومع ذلك، كشفت الدراسة أنه يمكن أن تكون هناك طريقة لمكافحة هذه الظاهرة - من خلال التأكد من امتلاك عضلات قوية، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال النشاط البدني. وتقول الدراسة إن الحفاظ على قوة العضلات قد يكون له تأثير إيجابي على الشيخوخة الصحية من خلال الحماية من تسريع تقدم عمر الحمض النووي للعضلات.

مادونا تعترف بخضوعها لعمليات تجميل

وكالات



«التورم اختفى...» بهذا التعليق على إنستغرام، ردت مادونا على منتقديها قبل نحو أسبوعين في حفل توزيع جوائز غرامي ٢٠٢٣، حين ظهرت بملامح وجهه منتفخة. مادونا لم تكشف سابقاً عن خضوعها لأي عملية تجميل، لكنها علقت هذه المرة بأسلوب يتضمن اعترافاً ضمنيّاً بخضوعها لجراحة تجميلية، قائلة: «انظروا كم أنا لطيفة الآن، بعدما انخفض التورم الناتج عن الجراحة». مادونا لم تحدد طبيعة العملية التي خضعت لها. واكتفت بالإشارة إلى تحسن شكلها بعد تراجع نسبة الانتفاخ، في حين سبق أن تكهن جراحو التجميل خضوعها لعملية شد الوجه والأنف والجلد.

تلميذ يقتل معلمة طعناً

وكالات

قتلت معلمة في مدرسة في سان جان دو لوز في إقليم الباسك بجنوب غرب فرنسا بعدما طعنها تلميذ. وذكرت مصادر إعلامية أن الضحية في الخمسينيات من عمرها وكان قلبها قد توقف لدى وصول فريق الإسعاف الذين لم يوقفوا في إنعاشها، وهي مدرسة لغة إسبانية كانت تعطي درساً في الصف الأول الثانوي، ويبدو أن المهاجم دخل قاعة الصف مسلحاً بسكين واعتدى على المعلمة. وفي ١٣ أيلول ٢٠٢٢، طعن تلميذ في الخامسة عشرة في العنق معلمة في مدرسة ثانوية في نورماندي في شمال فرنسا. وخرجت الضحية البالغة ٦٣ عاماً من المستشفى بعدما أيام عدة.