

رحيل المطربة المصرية شريفة فاضل



الوطن

غيب الموت المطربة المصرية شريفة فاضل صباح أمس عن عمر ناهز ٨٥ عاماً، وهي الفنانة التي حققت شهرة واسعة في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي. ولدت في مدينة القاهرة عام ١٩٣٨، وتتلذذت على أيدي أساتذة الإنشاد الديني والموسيقا لتلحق فيما بعد بمعهد الفنون المسرحية، وظهرت لأول مرة على الشاشة في فيلم «الأب» عام ١٩٤٧، وعملت لفترة قصيرة بالإذاعة مع الإعلامي الشهير بابا شارو.

وفي حقبة السبعينيات لاقت أغنياتها «أم البطل» نجاحاً كبيراً، والتي غنتها بعد استشهاد ابنها سيد السيد بدير في حرب تشرين من العام ١٩٧٣. وأسست فاضل مسرحاً منوعات شهيراً في شارع الهرم، وقدمت حفلات غنائية في العديد من البلدان العربية، منها تونس ولبنان والكويت، وشاركت في عدد من الأفلام السينمائية وقدمت بعض المسرحيات الغنائية.

قدم لها الموسيقار محمد الموجي أولى أغنياتها «أمانة ما تسهرني يا بكرة»، وتميزت بغناء القلب الشعبي الذي فتح لها أبواب الشهرة، وتعاونت مع الملحن والمغني منير مراد الذي قدم لها مجموعة أغانٍ كبيرة، كما عملت مع كبار الملحنين أمثال رياض السنباطي وبلبل حمدي وسيد مكاوي ومحمود الشريف.

دانا جبر في ذكرى رحيل والدتها



الوطن

أعربت الفنانة دانا جبر عن أمها العميق في الذكرى الأولى لوفاة والدتها هنادي جبر، فنشرت صورة لوالدتها وعلقت قائلة: «مرت سنة ولا يزال ربيك فاجعة أسكتت الألم داخلي، ولا زالت دموعي تنهر في كل يوم يأتي بدونك، اللهم ارحم أمي وجميع أمهات العالم، فقدانها كان أمراً فظيلاً لا يمكن تصوره أبداً، رحم الله قلوباً رحلت ولم تنس، وجبر الله قلوباً اشتاقت فدعت، اللهم طيب ثرى أمي وأكرم مفواها، واجعل الجنة مستقرها ومأواها».

إطلاق «المهرجان الدولي لأفلام الأطفال»

الوطن

أطلق النادي الدبلوماسي في سورية بالتعاون مع وزارة التربية «المهرجان الدولي لأفلام الأطفال» بمشاركة ثمان دول هي (البحرين والبرازيل وتشيلي واندونيسيا وفلسطين وباكستان وجنوب إفريقيا وفنزويلا إضافة إلى سورية». وسيعرض المهرجان الذي يستمر على مدى خمسة أيام في محافظتي دمشق وريفها ويومين في محافظتي حلب واللاذقية ثمانية أفلام تم انتقاؤها من الدول المشاركة.

فوائد التمور وأضرارها

وكالات

أعلنت الدكتورة أنجليكا دوفال، خبيرة التغذية الروسية أن التمور مادة غذائية مفيدة، ولكن الإفراط في تناولها يؤدي إلى زيادة في الوزن. وأشارت إلى أن التمور مادة غذائية مفيدة ولكن هذا يعتمد على كميتها ونوعيتها، لذلك توضح كيفية اختيار التمور وتناولها. ووفقاً لها التمور غنية بالألياف الغذائية التي تؤثر إيجابياً في الأمعاء وميكروبيوم الأمعاء، كما أن التمور تحسن النوم وحالة الجلد. وقالت: «تحتوي التمور على نسبة عالية من السيليكون الذي يحفز عملية إنتاج الكولاجين الضروري للبشرة وجعل المرأة. كما تحتوي التمور على نسبة جيدة من الكروم الذي يعزز وظيفة الأنسولين وينظم مستوى الجلوكوز في الدم. وتحتوي أيضاً على حمض التريتوفان الأميني الذي يؤثر إيجابياً في المزاج ومفيد لمن يعاني من مشكلات في النوم». وأضافت: احتواء التمور على سعرات حرارية عالية يجعلها مصدراً مهماً للطاقة. بيد أن زيادتها في النظام الغذائي تؤدي إلى زيادة الوزن. كما أنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، لذلك يمكن في ظروف معينة أن تعقد عمل الجهاز الهضمي. وختمت: «من الأفضل تناول التمور وحدها أو مع الفواكه والخضروات، لكي تهضم بصورة طبيعية ولا تبقى في أي جزء من أجزاء الجهاز الهضمي ولا تسبب تكون الغازات. لذلك أصبح بتناول ٣-٤ حبات من التمور يومياً ومن الأفضل في النصف الأول من النهار. لأنه عند تناولها قبل النوم سيستمر هضم السكر طوال الليل وهذا يشكل عبئاً على الجهاز الهضمي». ووفقاً لها يمكن للأشخاص الذين يعانون من داء السكري تناول التمور بعد موافقة الطبيب المعالج، وتنصح بضرورة غسل التمور قبل تناولها.

فيتامين «د» يساعد في الوقاية من الخرف

وكالات

كشفت دراسة جديدة نشرت في مجلة «الزهايمر والخرف»، عن أن تناول أهم أنواع الفيتامينات قد يساعد الشخص في الوقاية من الخرف. وبينت صحيفة علمية أن الباحثين في معهد «هوتشكين» للدماغ في كندا وجامعة «إكستر» في أمريكا كشفوا عن العلاقة بين كميات فيتامين «د» وحسب الصحيفة وجدت الأبحاث أن المستويات المنخفضة من فيتامين «د» لدى الأشخاص مرتبطة بارتفاع مخاطر الخرف، وأن فيتامين «د» يشارك في إزالة الأميلويد في الدماغ، والذي يعد تراكمه إحدى السمات المميزة لمرض الزهايمر. وذكرت الصحيفة أن فيتامين «د» أيضاً قد يساعد في حماية الدماغ من تراكم بروتين «تاو»، وهو بروتين يساعد في تطور الخرف. ونوهت المجلة إلى أن الأشخاص يمكن أن يحصلوا على فيتامين «د» من التعرض لأشعة الشمس ومن الأطعمة والمكملات الغذائية.

ليدي غاغا: أحب حياة العزلة

وكالات



اعترفت المغنية الأمريكية ليدي غاغا بأنها تحب قضاء الوقت بمفردها وتستمتع بصداقاتها الخاصة، لدرجة أنها لا تتطلع إلى الحصول على غيرها. وقالت: «أنا مهتمة حقاً بالعيش أكثر في حياة العزلة.. من الجيد حقاً أن تقضي بعض وقتك وحيداً، حتى تستطيع التفكير أكثر، وحتى تعلم أن صداقاتك كافية». وتابعت: «عندما كنت أصغر سناً، أمضيت الكثير من الوقت بمفردي في كتابة الموسيقى، ولكن كلما كبرت ونجحت أكثر، شعرت أنني بحاجة إلى أشخاص آخرين ليخبروني أنني رائعة». وختمت: «سافرت حول العالم ورأيت أسعد الناس في أفقر مناطق العالم.. قيمهم سليمة ورائعة.. أما في أغني المنازل فالتقيت بأشد الناس حزناً واكتئاباً».

تناولوا الطعام بهذه الطريقة

وكالات

توصلت دراسة جديدة أجراها باحثون صينيون إلى أن تقطيع الطعام وتقسيمه إلى قطع صغيرة في الطبق الخاص بك قد يجعلك تتناول كميات أقل من الطعام، ويساعد على خسارة الوزن دون معاناة. ولفت الباحثون إلى أن تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة ونشرها في طبق يعطيك شعوراً بأنها تناولت كميات صغيرة ولكن كثيرة فذلك يحسسك بالامتلاء، فتتناول كميات أقل من الطعام ويساعد ربما على فقدان الوزن. وأكد الباحثون أن النتائج التي توصلوا إليها قد تقدم خطوة فعالة في الحد من الإفراط في تناول الطعام، والحد من زيادة الوزن والإصابة بالسمنة، والأمراض المترتبة عليها.

«آيس كريم» بالصرابير

وكالات

قام متجر «آيس كريم» ألماني بإضافة نكهة صرابير الليل إلى قائمته، مع صرابير بنية مجففة في الأعلى. واعتاد ميكولينو صنع نكهات بعيدة عما يفضلها الألمان، حيث قام سابقاً بصنع «آيس كريم» الكبدية والنقانق، إضافة إلى «الآيس كريم» المطلي بالذهب مقابل ٤ يورو (٤,٢٥ دولارات) لكل ملعقة. وقال: «أنا شخص فضولي للغاية وأريد أن أجرب كل شيء، لقد أكلت الكثير من الأشياء الغريبة، وكانت الصرابير شيئاً أرغب في تجربته على شكل الآيس كريم». وأضاف: «في حين أن بعض الناس يشعرون بالاشمئزاز وحتى متزعجين من أنه يقدم «آيس كريم» الحشرات، إلا أن العملاء الفضوليين قد أحبوا النكهة الجديدة».

الأعزب أكثر عرضة للوفاة بمرض قصور القلب

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن الرجال الذين لم يتزوجوا أبداً، هم أكثر عرضة للوفاة بمرض قصور القلب مقارنة بالرجال المتزوجين. ويمكن لجنس الشخص وحالته الاجتماعية أن يؤثر على خطر الإصابة بأمراض القلب، عندما تصبح عضلة القلب ضعيفة أو متباعدة للغاية، بحيث لا تستطيع ضخ الدم إلى الجسم بشكل فعال، وهو سبب رئيسي لأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة، ويؤثر حالياً في أكثر من ٦ ملايين شخص في أمريكا. وتبين من الدراسات أن الرجال الذين لم يتزوجوا أبداً كانوا أكثر عرضة للوفاة بأكثر من الضعف خلال ما يقرب من خمس سنوات من التشخيص مقارنة بالنساء في أي حالة اجتماعية، وكان العزاب مدى الحياة أكثر عرضة للوفاة بنحو ٢,٢ مرة من الرجال المتزوجين، وبالنسبة للنساء لم تكن هناك صلة بين الحالة الاجتماعية وخطر الوفاة بسبب قصور القلب. لكن الأسباب الكامنة وراء العلاقة بين الحالة الزوجية للرجل والبقاء على قيد الحياة بعد قصور القلب تتطلب مزيداً من الدراسة، وأن التفاعل الاجتماعي أو العزلة تؤدي دوراً مهماً في الحالة المزاجية والصحة العامة. ولا يوجد علاج لقصور القلب، ولكن الأدوية والتعديلات الغذائية والنشاط البدني المنتظم يمكن أن تساعد المرضى على العيش لفترة أطول وتقليل الأعراض الشائعة مثل ضيق التنفس والتعب والتورم.