

شجرة عنب ذبلت بعيد رحيل من زرعها

ذبلت شجرة العنب وبيست من الجذر بعد أن كانت العائلة تأخذ منها حاجتها وذلك بعيد وفاة من غرسها وكان يهتم بها ويرعاها. وفي التفاصيل قالت خديجة إن زوجها غرس شجرة عنب في حديقة المنزل منذ أن وطئت قدمه المنزل الجديد وبات يهتم بها يسقيها ويقلمها بشكل دائم مشيرة إلى أن الشجرة على مر السنوات امتدت إلى الطابق الثالث في منزل العائلة وباتت تضيء على المنزل جاذبية كبيرة. وأضافت وكالة سانا إن زوجها أصيب بوعكة صحية فارق على إثرها الحياة وانتقلت بعد وفاته حتى إنها نسبت أن تسقى الشجرة وتهتم بها وعندما دخلت إلى حديقة المنزل وجدت شجرة العنب قد بيست واصفرت أوراقها وما إن اقتربت منها حتى وقع الساق بيدها. وأشارت خديجة إلى أنها شعرت بالحزن على فقدان الشجرة المعمرة وعلمت أن شجرتها حزنت على من كان يرعاها ويهتم بها.

بيليه يغادر المستشفى



غادر أسطورة كرة القدم البرازيلي بيليه المستشفى الذي أودع به الثلاثاء الماضي، حيث خضع لعملية جراحية في البروستات. وأشار مستشفى «البرت أبنشتاين» إلى أن بيليه غادر المركز بعد حصوله على الإذن الطبي. وكان عشرات من الصحفيين المحليين والأجانب والكثير من عشاق «الجوهرة السوداء» في انتظار خروجه لعدة ساعات، لكنه تمكن من الخروج من المستشفى من دون أن ترصده العدسات. وكان الأطباء المشرفون على حالته قد أكدوا أن المرض الذي يعاني منه بعد تعرضه لتضخم في البروستات، وهو ما كان يؤدي لاحتباس البول. ويعيش بيليه بكلية واحدة بعد استئصال الأخرى وهو في سن الـ٧٠.

أحرصوا على المشي دقيقتين كل ساعة

أكدت نتائج دراسة جديدة أن العاملين الذين يمشون مدة دقيقتين في أنحاء المكتب كل ساعة يعيشون أطول من زملائهم الذين يجلسون لساعات لفترات طويلة. وبحسب موقع مجلة «تايم» تدعم هذه النتائج النظرية التي تقول إن الجلوس يسهم في تأثيرات صحية سلبية، وإنه عامل مهم وراء تزايد معدلات السمنة ومضاعفاتها مثل السكري وأمراض القلب والشرابيين. هذا ووجد الباحثون من جامعة يوتا في هذه الدراسة أن الوقوف يضع دقات كل ساعة لم يحد من التأثيرات السلبية للجلوس. وتبين أن الأنشطة المنخفضة الكثافة مثل المشي دقيقتين أو أكثر تزيد العوامل التي تساعد على طول العمر بنسبة ٣٣٪ مقارنة بمن يعيشون نمط حياة مستقر تعتمد على الجلوس لفترات طويلة. اعتمدت الدراسة على تحليل بيانات التغذية والصحة لـ٣٢٤٣١ ضمن برنامج التقييم الوطني في الولايات المتحدة لعام ٢٠٠٣ والذي تم تتبع المشاركين فيه مدة ٣ سنوات، توفي خلالها ١٣٧ مشاركاً. وقال المشرف على الدراسة البروفيسور توم غرين: «تقترح دراستنا أن التغييرات البسيطة يمكنها أن تحدث فروقاً كبيرة في الصحة».

ميرنا شلفون بستاييل ستيني



الفنانة السورية ميرنا شلفون في أحدث جلسة تصوير، حيث اعتمدت الستاييل الذي كان دارجاً في الستينيات من القرن الماضي.

ميلاد يوسف إلى لبنان

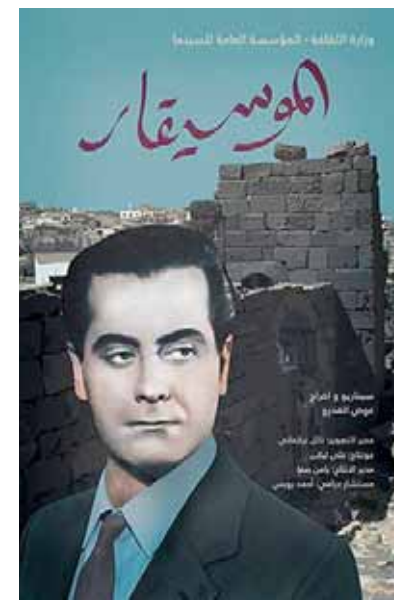


سافر الفنان السوري ميلاد يوسف إلى لبنان ليشترك في بطولة مسلسل عربي يحمل عنوان «سبعة». وكان قبل ذلك أنهى ثلاث مشاركات في الدراما المحلية، أولها «حارة المشرقة» الذي يعرض حالياً عبر شاشة «أبو ظبي الإصارات»، وفي ظروف غامضة، و«باب الحارة» بجزئه السابع، على أن ينضم لاحقاً إلى ضيوف الجزء الثاني من «دنيا».

أمسية أدبية في أبو رمانة

تقيم مديرية الثقافة بدمشق أمسية أدبية في المركز الثقافي العربي بأبو رمانة بمشاركة الأديباء: سهيل الذيب «قصة»، وكفاح موسى سحيل «قصة»، وسوسن رضوان «قصة وشعر»، في الرابعة من عصر اليوم.

الاحتفاء بالموسيقار فريد الأطرش



تقيم وزارة الثقافة بالتعاون مع المؤسسة العامة للسينما تظاهرة سينمائية بمناسبة ذكرى مرور مئة عام على ولادة الموسيقار فريد الأطرش، وذلك على مسرح الدراما في دار الأسد للثقافة والفنون ابتداءً من الخميس القادم وحتى الثلاثاء ١٩ الجاري. ويعرض يومياً واحد من أفلام «الموسيقار»، و«عزبة هاتم»، و«زمان يا حب»، و«يوم بلا غد»، و«الحب الكبير»، و«ما تقوليش لحد»، و«أنت حبيبي»، و«أحبك أنت»، و«نغم في حياتي»، و«ودعت حيك»، و«حكاية العمر كله»، و«لحن حبي».

«الوفاء للشهداء والجرى» في بانياس

انطلق مساء أمس الأول مهرجان «الوفاء للشهداء والجرى» الذي تقيمه فرقة «طائر الفينيق» المسرحية المكلفة البرنامج الوطني للتوثيق للشهداء والجرى بالتعاون مع مجلس مدينة بانياس وذلك على مسرح الهواء الطلق على كورنيش مدينة بانياس. ويستمر حتى يوم غد وتتضمن فعالياته تقديم عدة عروض مسرحية للفرقة ومسرحية لرابطة الشبيبة في مدينة بانياس وأمسيات شعرية وقرات فنون شعبية لطلّاع البعث في بانياس. كما يتضمّن المهرجان ملتقيات للحوار المفتوح عن الشهادة والشهداء وعزة الوطن إضافة إلى تكريم عدد من أسر الشهداء وجرى الجيش العربي السوري.

القهوة والشاي

يخفضان خطر الموت

تبين أن تناول القهوة يومياً يخفض خطر موت متوسطي العمر والمسنين بنسبة تزيد على ١٥ بالمئة. جاء هذا في التقرير الذي نشره المركز الوطني الياباني للأمراض السرطانية، استناداً إلى نتائج الدراسات التي اشترك فيها أكثر من ٩٠ ألف شخص، أعمارهم بين ٤٠ و٦٩ سنة. طلب الباحثون من المشتركين في الدراسة إملاء استمارة تتضمن معلومات عن نوع الأغذية التي يتناولونها يومياً. بعد ذلك قارن الخبراء هذه المعلومات مع إحصائيات الوفيات خلال سنة ١٩. استنتج الباحثون من نتائج عملهم هذا أن الذين يتناولون يومياً ١-٢ فنجان من القهوة يخفض خطر موتهم قريباً بنسبة ١٥ بالمئة، في حين يخفض هذا المؤشر بنسبة ٢٤ بالمئة عند الذين يتناولون ٣-٤ فناجين يومياً. ويتبين الشاي الأخضر بنفس الخواص، حيث إن تناول ٥ أكواب منه يومياً بصورة منتظمة يخفض النسبة عند الرجال إلى ١٣ بالمئة، وعند النساء إلى ١٧ بالمئة. وحسب قول البروفيسور ماتامي اينوا من جامعة طوكيو، فإن آلية التأثير الإيجابي للقهوة والشاي الأخضر في جسم الإنسان لم تدرس بصورة نهائية حتى الآن، ولكن يمكن القول إن الدور الفعال يعود إلى مادة الكافيين الموجودة في القهوة والشاي الأخضر.

داليا البحيري: أشعر بالخلج لا الغرور



دافعت الفنانة المصرية داليا البحيري عن الاتهامات التي توجه لها دائماً بأنها متكبرة ومغرورة وقالت: «من يتهمني هذه الاتهامات فهو لا يعرفني جيداً، وأنا أبسط مما يتخيل أحد، موضحة أنها دائماً كانت تسمع هذا الكلام منذ صغرها». وبرتت وصول هذا الانطباع إلى الناس بسبب خلجها لأنها لا تحب اقتحام حياة الأشخاص، وتترك مسافة دائماً بينها وبين الذي تتعامل معه، ولذلك يفسر البعض ذلك على أنه غرور لاعتمادهم على الانطباع الأول فقط، مشيرة إلى أن من يتقرب منها يجدها طبيعية جداً.

أب يقطع طفلة ويغلي أشلاءها

أقدم أب بلغاري على تقطيع ابنته البالغة من العمر ٤ سنوات، وأخفى جثتها بطريقة بشعة، حيث اعترف الأب عندما ألقى القبض عليه في العاصمة اليونانية «أثينا»، أنه قتل ابنته. وذكرت الصحف أن الرجل قطع الجثة قبل أن يغلي الأشاء لإخفاؤها، بحسب مصدر من الشرطة.

لخسارة الوزن انتقلوا للسكن في الجبال

أظهرت دراسة أن زيادة فرص النجاح في تخفيض الوزن، قد تكون بمجرد الانتقال للسكن في المناطق الجبلية. وهذه الدراسة، التي شملت ٩٣٠٠ إسباني لم يكونوا يشكون من البدانة أو الوزن الزائد في بدايتها، أظهرت أن من يقطنون في المرتفعات أقل عرضة لأن يصبحوا بدناء أو من أصحاب الوزن الزائد. والمتطوعون في الدراسة قسموا إلى ٣ مجموعات بحسب أماكن سكنهم، سواء في مكان منخفض أم مكان متوسط، أم في المرتفعات، وتمت متابعتهم طوال ٨,٥ سنوات، ليتبين أن نحو ٢١٠٠ منهم باتوا بدناء أو لديهم وزن زائد. ويعد الأخذ بكل العوامل بعين الاعتبار، مثل النشاط الجسدي والنظام الغذائي، خلص الباحثون إلى أن من يسكنون في المرتفعات كانوا ١٣٪ أقل عرضة لأن يصبحوا بدناء أو ذوي وزن زائد، مقارنة مع من يسكنون في المنخفضات. وقال الباحثون إن كثافة الأوكسجين المنخفضة في الهواء قد تكبح الشعور بالجوع.

أضرار كبيرة لاستهلاك الأطفال للسكر

لا ينكر أحد الطعم اللذيذ الذي تقدمه لنا الحلويات الغنية بالسكر، وهي تعمل مثل مخدر للأطفال بمختلف الأعمار. ورغم لذة الطعم التي لا تقاوم فإننا لا بد أن نؤكد أن هذه السكريات تحمل الكثير من الأمراض لأطفالنا، ولعل أهمها أنها تعتبر المسبب الرئيس في تسوس الأسنان، فالسكر يؤثر فعلاً في أسنان الأطفال وينسب بنسبها نتيجة احتكاكه بكتيريا الفم وتحوله إلى أحماض. وإن كان طفلك اليوم يجترع العصائر الغنية بالسكر ويتناول الحلويات والسكريات من دون وعي، فعليك بالتدخل فوراً لتخليصه من هذه العادة السيئة. إضافة إلى ذلك تؤكد الأبحاث العلمية أن استهلاك الأطفال للسكر يمكن أن يصيبهم بالسمنة الزائدة، عازية سبب ذلك إلى كون السكر مادة سهلة الهضم، ويمكن أن تدخل إلى الدم في شكل أسرع من الأطعمة الأخرى، فترفع معدل السكر في الجسم وتغوق امتصاص السرعات الحرارية، الأمر الذي ينتج عنه تراكم في الدهون وزيادة في الوزن. فضلاً عما سبق، فيمكن للنظام الغذائي الغني بالسكر أن يمنع حصول الطفل على الكمية التي يحتاج إليها من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى الضرورية لنموه وصحته، الأمر الذي يجعله عرضةً للسعرات الحرارية الفارغة التي هي أساس نقص الفيتامينات وقلة التغذية. ولا يفوتنا أن نذكر أنه يمكن لاستهلاك طفلك لكميات كبيرة من السكر أن يصيبه بالسمنة، ويزيد بالتالي من إمكان إصابته بداء السكري، لا سيما إن كان من الأطفال الذين يكرهون الرياضة والنشاطات البدنية على أنواعها.

نسرین طافش تتدرب على «الفلامينغو»



نشرت الممثلة نسرین طافش، عبر حسابها الخاص على الفيسبوك، مقطع فيديو أثناء تدريبها على رقصة «فلامينغو» الإسبانية. وعلقت قائلة: «من كواليس تدريبات رقص الفلامينغو مع مدربة رقص إسبانية، ويشارك في بطولة هذا العمل كل من مادلين طبر، وشريف منير، وآسر ياسين، وأمير كرامة، ونيكول سابا، وعائشة بن أحمد، وهو من تأليف محمد تايير، وإخراج رؤوف عبد العزيز».

بعض الأدوية

قد تعيب المسنين بالإمساك

عندما يكبر المرء، يصبح عرضه للعديد من الأمراض، بالتالي الاضطراب لتناول أنواع مختلفة من الأدوية، وبهذا الصدد حذرت الجمعية الألمانية لمساعدة كبار السن من أن بعض الأدوية قد تعيب المسنين بالإمساك، مثل أدوية ارتفاع ضغط الدم والأدوية النفسية، وقد تؤثر سلبياً في حركة الأمعاء، ما يحول دون انتظام عملية التبرز، لذا تنصح الجمعية الألمانية كبار السن باستشارة الطبيب على الفور إذا كان معدل التبرز يقل عن ثلاث مرات أسبوعياً لمدة تزيد على ثلاثة أشهر، أو إذا كان من اللازم تعاطي ملينات في بعض الأحيان، أو إذا كان البراز صلباً للغاية، ولنسهل التشخيص، من الأفضل أن يبدون المريض في دفتر يومي على مدار أسبوع أو أسبوعين عد مرات الذهاب إلى المراض، وما إذا كان التبرز مصحوباً بالألم، وما إذا كان الأمر يستلزم تعاطي ملينات. وأشارت الجمعية إلى أنه غالباً ما يمكن إعادة تنشيط حركة الأمعاء وتحفيز عملية الهضم من خلال ممارسة الأنشطة الحركية والإكثار من السوائل واتباع نظام غذائي غني بالألياف الغذائية والفواكه والخضراوات.