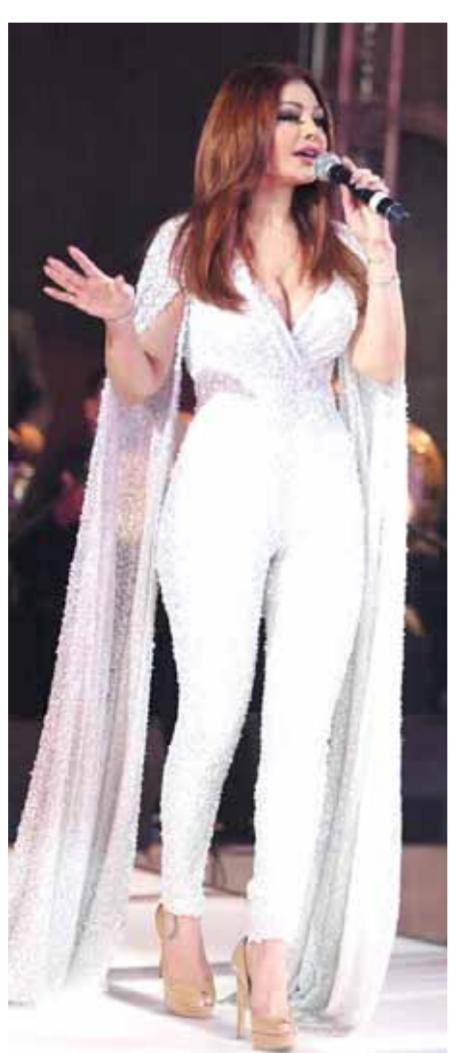


مارتا في مهرجان برلينال السينمائي



نجمة الاميركية مارتا خالل العرض الأول لفيلم «United States of Love» ضمن مهرجان بيرلينال السينمائي الدولي السادس والستين ببرلين. «رويترز».

ارتشف القهوة
لتحصل على
نوم أفضل



A photograph of a woman with long brown hair, wearing a white lace-trimmed dress, singing into a microphone. She is gesturing with her hands as she sings. The background is dark, suggesting a stage or concert setting.

لي سيناريرو
خوض
السباق

رمضاني الم قبل،
يذكر بخروجها

من المنافسة
درامية.

أكدت أنها
سارة لأنها

تريد تكرار
وارها، ما

عليها تستغرق
كثير من

وقت في قراءة
سيناريوهات

قدمها لها،
أو قعها في

بيرة جعلتها
جد صعبوبة في

ختيار عمل.
ن ناحية أخرى،

تكرر في التوجه
والسينما

خوض منافسة
رسوم الصيفي

لا من الدراما
رمضانية.

خصوصاً أنها
رفض الابتعاد
عن الجمهور

زرة طويلة.

تناول الفطور يساعد البدناء

حددت أحدث الدراسات الطبية أن حرصن البدناء على تناول وجبة الإفطار ساعدهم بصورة ملحوظة في الحفاظ على نشاطهم طوال فترات النهار.

كشف الباحثون على تحليل العلاقة بين البدانة والبدانة المفرطة وبين تناول وجبة الإفطار ومقارنتها بين الأشخاص الذين يتبعون الصيام فترات طويلة.

وأشارت المتابعة إلى أن الحرصن على تناول الفطور لم يسمح في خفض وزن البدناء إلا أنه ساعدهم في الحفاظ على نشاطهم طوال اليوم مع انخفاض معدلات استهلاك الغذائي.

أظهرت دراسة يابانية حول كيفية الحصول على أفضل قيلولة أن الأشخاص الذين أخذوا «قيلولة قهوة» حيث استهلكوا ٢٠٠ ملء من الكافيين «وهي الكمية الموجودة في كوب أو اثنين من القهوة» ثم اتجهوا فوراً للاستراحة لمدة ٢٠ دقيقة، شعروا بيقظة أكثر، كما أنهم أنجزوا اختبار الحاسوب بشكل أفضل من الأشخاص الذين اكتفوا بأخذ قيلولة من دون شرب القهوة.

وأوضحت الدراسة أنه بمجرد أن تنتهي القيلولة التي تدوم ٢٠ دقيقة يبدأ عمل الكافيين حيث يصفى الدماغ من جزء يدعى الأبينوسين ما يجعلك في أتم اليقظة. وعندما يرتفع معدله يزيد شعورنا بالتتعب، مشيرة إلى أن القيلولة تصرف الأبينوسين من الجسم، وعندما يخرج مع الكافيين وهو مانع للأبينوسين، تخفف آثاره ويزيد من فاعلية القيلولة.

وأشارت الدراسة إلى أن شرب القهوة قبل النوم يزود الجسم بطاقة أكبر عند الاستيقاظ؛ فالكافيين يحتاج إلى نحو ٤ دقايقة كي يبدأ مفعوله، وخلال هذه الفترة ستكون نائماً بل مستعرقاً في النوم، وعند الاستيقاظ مجدداً، يبدأ مفعول القهوة بالتبlier، ويتضاعف مستوى الحيوية والنشاط.

العنوان: الفطوه، بساعد العبدان

افتتاح صالون «وداعاً للقمل»

تحت صالون فريد من نوعه متخصص في كنس القمل من أوس، ويستخدم صالون «باي باي نيتس»، ومعناه «وداعاً للقمل»، طريقة جديدة للتخلص من هذه الحشرات الصغيرة التي بعض الأحيان يكون وجودها مألوفاً في رأس الأطفال، ويطلب علاج جلسة مدتها ٩٠ دقيقة فقط وملوة واحدة لا غير.

صالون الذي افتتح مؤخراً في باريس ظهر لينقد الآباء والأبناء معضلة القمل المنهكة والمخلجة، من خلال اعتماده على مكتنse بربرائية تزيل القمل من الرأس، وتقضى على أثره تماماً.

الوسيلة المستعملة لكسن القمل من الرأس، فعبارة عن جهاز يثبّت هواء ساخناً شافطاً للقمل في كل مراحل نموه، يمكن التحكم في درجة حرارة الهواء الخارج من الجهاز.

قول الشركة المصنعة للجهاز إنه آمن وفي بالغرض بسرعة اعالية ضد جميع أنواع القمل، خاصة أن حرارة هواء هذا جهاز أقل بكثير من مجفف الرأس لذلك يمكن استعماله لأطفال من عمر ٤ سنوات.

المرحلة الثانية من العلاج فتتم باستخدام أنبوب في نهايته نطّ خاص ومصفاة، حيث يتم تمشيط الشعر بعناية من أجل حب كل الطفيليات التي ماتت بسبب الهواء الساخن. وأخيراً ساف مستخلص من زيت نبات الخزامة، كمضاد فعال للقمل.

يمنح الطفل في هذه الجلسة العلاجية جهازاً لوحياً فيه الكثير من أفلام الرسوم المتحركة وبرامج الأطفال كي يستمتع بجلساته علاجية تلك.

سار إلى أن أسعار الجلسة العلاجية تتراوح بين ٨٠ يورو للشعر بصير و ١٠٠ يورو للشعر الطويل، وهو مبلغ يعد من خالله هذا صالون زبائنه أنه سيكون آخر ما يدفعونه في معركتهم مع القمل.

م تقتل أطفالها الثلاثة

فأيادٍ صحيفة «ميغورد دايلي نيوز» أن قاضية أميركية رفضت
اللبلاب لإلغاء تهم القتل العمد ضد امرأة من ولاية ماساتشوستس،
فتنة إلى أنه عشر على بقایا الأطفال الثلاثة في منزل قدر كانوا
عيشون فيه مع أمهم المتهمة.

ذكرت الصحيفة أنه وجهت لأريكا موراي تهمة قتل اثنين من
طفلها الثلاثة في منزلها الكائن في بلدية بلاكتون في مقاطعة
وستر بولاية ماساتشوستس في أيلول ٢٠١٤.

أوضحت الصحيفة أن الحامي سعى إلى إسقاط التهم، مؤكداً
نه لا توجد أدلة تدعم ادعاءات ممثلي النيابة التي تقول إن
موراي أهملت بقصوة اثنين من أطفالها وتسبيب في قتلهم.

نقلت الصحيفة عن القاضية أنه رغم عدم وجود شهود، فإن
وقائع والظروف تدعم السبب المحتمل لتهم الوفاة.

بیلی علوی فی المستشفی



قام مختصون فرنسيون
بدراسة العلاقة التي تربط
بين مزاج الإنسان وحالته
الصحية وطول عمره.
ويقول علماء جامعة مونبلييه
الفرنسية: «المهم ليس عدد
سنوات العمر الحقيقية،
بل عددها الذي يشعر به
الشخص».

اشترك في هذه الدراسة أكثر
من ١٠آلاف شخص فطرح
العلماء على كل منهم السؤال
التالي: كم عمرك الذي تشعر
به؟ إضافة إلى هذا كان على
المشتركون إبلاغ العلماء عن
الأمراض التي يعانون منها.
كما طلب منهم ملء استماراة
خاصة بمستوى الكابة لديهم.
وتبين من النتائج أن الذين
يشعرون بأن عمرهم هو
أكبر من عمرهم الحقيقي
ويتميزون باليأس من الحياة
يزداد احتمال دخولهم إلى
المستشفى بنسبة ٢٥-١٠
بالمئة.

أما الذين يشعرون بأن
عمرهم أقل من العمر الحقيقي
ويتميزون بمزاج جيد، فنادراً
ما يصابون بأمراض تتطلب
رقدوهم في المستشفى. كما
أن أغلبهم يعني بهندامه
ويمارس مختلف أنواع
الرياضة والنشاط البدني.
وهذه العوامل هي بحسب
رأي الخبراء سبب حالتهم
الصحية الجيدة وبالتالي طول
عمرهم.