

عابد فهد في مصر لأول مرة



يركز الممثل السوري عابد فهد على الأعمال المصرية خلال الفترة المقبلة، إذ احتفل النجم السوري بالمشاركة في بطولة فيلم «يوم من الأيام» الذي يعتبر أولى تجاربه في السينما المصرية. وانتهز المنتج حسين القلا فرصة وجود فهد في القاهرة، فأقام عشاء احتفالاً بالفيلم المقرر تصويره خلال الشهر المقبل، ويجسد في الشريط شخصية إنسانية تحاول التوفيق بين حبيبين حتى لا يفترقا عن بعضيهما. في الوقت نفسه، بدأ فهد تصوير المسلسل المصري «نوايا بريئة» (تأليف محمد أمين راضي، وإخراج عثمان أبو لبن) ليخوض به موسم رمضان ٢٠١٦. علماً أن العمل هو أيضاً أولى تجاربه في الدراما المصرية، ويشترك فيه كل من سوسن بدر وخالد زكي.

«كواليس المدينة» بعدسة سورية

دارت عدسة المخرج السوري أسامة الحمد لتصوير مسلسل «كواليس المدينة» من تأليف غادة عبد ومعالجة درامية للكاتب بلال شحات، وبطولة نخبة من أبرز النجوم اللبنانيين كعمار شلق، وكارمن لبس، وسارة أبي كنعان، وميرفا القاضي، ومجدي مشموشي، وطلال الجريدي، وغيرهم. العمل دراما اجتماعية متصلة بالواقع وتجارب حقيقية من أوجاع وهموم اللبنانيين عبر نماذج وتجارب إنسانية من صلب ما نعيشه.

الرياضة تساعد على الشفاء من السرطان

كشفت دراسة طبية حديثة، نشرتها صحيفة «دايلي ميل» البريطانية أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يمكن أن تساعد على التغلب على مرض السرطان على المدى الطويل.

وذكرت الصحيفة أن فريق بحث دنماركي من جامعة كوبنهاغن اكتشف أن النشاط البدني المكثف يمكن أن يساعد خلايا الجسم على الحد من نمو الأورام السرطانية بنسبة تصل إلى ٥٠ في المئة.

موضحة أنه على الرغم من التوصل إلى تلك النتيجة بعد إجراء اختبارات عدة على فئران التجارب، إلا أن الباحثين يؤكدون أن الفوائد الناجمة عن ممارسة الرياضة والجري مماثلة بين الفئران والبشر في ذلك الخصوص.

ولفتت الصحيفة إلى أن العلماء اعتمدوا على وضع مجموعة من الفئران المصابة بأورام الرئة على عجلات التمارين، في حين راقبوا تطور المرض أيضاً في مجموعة منفصلة من الفئران المريضة من دون إتاحة أي من وسائل التمرين لها.

وأضافت أيضاً أن فريق البحث اكتشف تقلص الأورام الموجودة في فئران المجموعة الأولى بنسبة ٥٠ بالمئة، مقارنة مع نظيراتها الأقل نشاطاً.

وشرحت الصحيفة أن الدراسة فسرت ذلك بأن الخلايا الدفاعية تندفع بشكل طبيعي تجاه الأورام أثناء ممارسة أي نشاط بدني عنيف. كما أن مادة الأدرينالين، التي يفرزها الجسم عند ممارسة الرياضة، تساعد على نقل هذه الخلايا المناعية تجاه أورام الرئة أو الكبد أو الجلد.

وقد شرح الباحث الرئيسي في الدراسة، الدكتور بيرنيل هويمان، أنه من المعروف أن الخلايا المناعية يمكنها الحد من نمو حجم الأورام إذا ما تمكنت من التفاعل معه. ولكن لم يبحث أحد في كيفية تفعيل ذلك عن طريق ممارسة الرياضة، وذكر أنهم وجدوا أيضاً أن العضلات تنتج مادة كيميائية، تعرف باسم انتروكين ٦، أثناء ممارسة الرياضة، تساعد على توجيه الخلايا الدفاعية نحو الخلايا السرطانية وتدميرها.

ماجدينا سيليك تشع بالأصفر



النجمة ماجدينا سيليك على السجادة الحمراء خلال مهرجان برلينال السينمائي الدولي السادس والستين في برلين حيث تميزت بفساتن أصفر. «رويترز».

هؤلاء النجوم يعيشون

«أيام لا تنسى» مع أيمن زيدان



أعلن أيمن زيدان انطلاق تصوير مسلسله الجديد «أيام لا تنسى» في دمشق عن نص للكاتبة فائزة علي في رابع تجاربه الإخراجية.

وشهدت المشاهد الأولى حضور كل من ديمة قندلفت، وعبير شمس الدين، وزهير عبد الكريم في منزل دمشقي عتيق في حي «كيوان».

ويؤدي أدوار البطولة إلى جانبهم كل من: سوزان نجم الدين، ووائل رمضان، ومحمد حدادي، وصباح الجزائري، ومحمد قنوع، وشادي زيدان، ورويين عيسى، وحلارجب، وروزينا لاذقاني، ورناء كرم، وولاء عزام، وكرم الشعراي، ومصطفى سعد الدين، ولوريس قزق، وعروة العربي، وعلي الإبراهيم، ومازن الجبنة، وحسن دوبا.

العمل دراما اجتماعية، تسيطر على أحداثها مسحة حزن تشبه الزمن الذي نعيشه، وما اتابنا من مشاعر خاصة خلال السنوات الأخيرة، تتخللها لحظات فرح مسروق، لشخصيات تواجه مصائر وانعطافات حادة عبر مسارها الإنساني.

تحرك أحداث المسلسل بين عامي ١٩٩٠ و٢٠١٦، وتلاحق المصير التراجمي لثلاث نساء من دون أن ترصد الأحداث الأزمة السورية بشكل مباشر، بل انعكاساتها وظلالها على أرواح السوريين.

«قصتي برسمتي» مشروع ثقافي للأطفال

أطلق قسم الأطفال في مديرية ثقافة حمص مشروعاً ثقافياً بعنوان «قصتي برسمتي» في إطار إشراك الأطفال في النشاطات الثقافية وتنمية مواهبهم المختلفة بما يعبر عن إحساسهم وطاقاتهم الخلاقة.

ويتضمن المشروع إعادة تخليق القصص القديمة في مكتبة الأطفال من خلال إنشاء غلاف جديد للقصص ورسم مناسب لما تحتويه أو أي فكرة أخرى على أن يقرأ الطفل القصة ويصمم الغلاف المناسب لها، وتقوم لجنة بتغليف التصميم الجديد على الكتاب أو القصة وكتابة اسم الطفل صاحب الغلاف الجديد.

اتحاد الكتاب يعقد مؤتمره السنوي

يعقد اتحاد الكتاب العرب عند الساعة الحادية عشرة من صباح اليوم مؤتمره السنوي الأول من دورته الانتخابية التاسعة ٢٠١٥-٢٠٢٠ وذلك في قاعة المحاضرات بمكتبة الأسد الوطنية.

ويناقش المؤتمر تقارير المكتب التنفيذي للاتحاد وخطته لهذا العام والتوصيات والمقررات.

وكان اتحاد الكتاب العرب أطلق في كانون الثاني الفائت شعار دورته التاسعة تحت عنوان ثقافة التنوير بهدف تعزيز الهوية السورية بمكوناتها المختلفة والإعلاء من شأن ثقافة الحوار والانحياز إلى القرار الوطني المستقل وإشاعة ثقافة التنوير بين مختلف مكونات المجتمع والمشاركة في إعادة الإعمار وتمكين الكتاب والمثقفين السوريين من المشاركة الفاعلة في بناء ثقافة وطنية تنويرية.

إيما واتسون في إجازة



قررت نجمة هوليوود إيما واتسون أن تحصل على إجازة من مهنة التمثيل لمدة عام كامل.

وإذا كنت تعتقد أن بطلة سلسلة أفلام «هاري بوتر» ستكون غير مشغولة خلال تلك الفترة الطويلة، فأنت مخطئ؛ إذ صرحت أن جدولها سيكون مزجماً بالأنشطة المختلفة والمتنوعة.

وأوضحت أن وقتها سيكون مقسماً خلال العام بين التركيز على تطوير ذاتها، وعملها كناشطة مناصرة للمرأة ولحقوقها.

٢٠٠ عام على اختراع السماعه الطبية

لم يخطر ببال أحد أن يطرح السؤال الآتي: من اخترع؟ ولماذا اخترعت السماعه الطبية التي يستخدمها الأطباء في فحص المرضى؟

وقد كان الخجل وراء اختراع الطبيب الفرنسي رينيه لاينك للسماعه الطبية، حيث استدعي عام ١٨١٦ إلى منزل لفحص فتاة تعاني من آلام في منطقة القلب. فلم تسمح الفتاة المريضة للطبيب بوضع أذنه على صدرها كما كان متبعاً حينها للاستماع إلى نبضات قلبها، فأضطر الطبيب إلى مراعاة خجل المريضة فأخذ صحيفة كانت موجودة في غرفة الفتاة ولفها على شكل أسطوانة ووضع طرفها على صدرها والطرف الآخر في أذنه. استغرب الطبيب كونه بدأ يسمع دقات قلبها بوضوح.

فكانت هذه الصحيفة أول سماعه طبية في التاريخ، لذلك قرر أن يخترع سماعه دائمة يمكن أن يستخدمها الأطباء في عملهم. ابتكر رينيه سماعه طبية بعد هذا الحادث على شكل أسطوانة من الخشب طولها قدم وهي واسعة في الجهة التي توضع على جسم المريض ومبديه بعض الشيء في الجهة الثانية.

وبدأ تطوير هذا الاختراع في عام ١٨٢٠ على يد بيير بيوري، واستمر تطوير السماعه الطبية إلى أن وصلت إلى الشكل الذي نستخدمه الأطباء حالياً. ولد الطبيب الفرنسي عام ١٧٨١ وكان والده يعمل في الجيش الفرنسي، وكانت أمه مصابة بالتهربن الروثي وتوفيت وهو في السادسة من العمر، لذلك أخذته عمه الطبيب إليه ورعاه. وكان الطفل رينيه يعاني هو نفسه من الربو، حيث كانت تأتيه نوبات إعياء شديدة استمرت معه طوال حياته للغاية وافته عام ١٨٢٦ وعمره ٤٥ سنة. وتعتبر السماعه الطبية من أهم الأجهزة، ورغم بساطتها فلا غنى للطبيب عنها، حتى إنها أصبحت رمزاً للطبيب.

عقوبة بالسجن ١٢٠٠ سنة

رفعت السلطات المكسيكية دعاوى بحق ثلاثة أشخاص من إدارة سجن تويو تشيكي في ولاية نويفو ليون المكسيكية الشمالية حيث قتل ٤٩ من نزلاء السجن أثناء أحداث شغب. وبناء على تصريح المدعي العام المكسيكي روبرتو فلوريس احتجز ممثل الوكالة الحكومية لشؤون السجون خيسوس دومينغيس ومدير السجن سابقاً غريغوري روليس ونائبه روليس غونساليس لاتهامهم بالضلوع في جرائم قتل متعدد وإساءة استخدام لمرآكزهم.

كما أشار المدعي العام إلى أن المسؤولين المذكورين قد تتهددهم عقوبة بالسجن تساوي مدتها ١٢٠٠ سنة. وسبقو المحتجزون في السجن حتى نهاية التحقيق في شأنهم.

إليسا تحضّر ألبومها «على نار هادئة»



بعد النجاح الكبير الذي حققه اليوم «حالة حب»، تحضّر الفنانة اللبنانية إليسا لألبومها الغنائي الجديد، الذي سيكون أول إصدار لها بعد تجديد عقدها الفني مع شركة «روتانا»، فإن عدداً كبيراً من الشعراء والممثلين والموزعين يسمعون إليسا أغنيات جديدة تكتب خصيصاً لها لكنها تترث كثيراً قبل الموافقة على أي منها، أو حتى لعقد جلسات معهم إذ إنها تتأني في اختيارها، وتبحث عن الأفضل قبل تحديد أي أغنيات سوف تضمها إلى ألبومها الجديد.

يشار إلى أن إليسا تستعد لطرح فيديو كليب «حالة حب» رسمياً عبر موقع «يوتيوب» وذلك بعدما أطلقتته عبر تطبيق «انغامي». وتظهر في الكليب بفساتن الزفاف، ويتميز العمل بالرومانسية والجرأة، علماً بأن الأغنية من كلمات الشاعر بهاء الدين محمد، وألحان مدين، وتوزيع أحمد عبد السلام، وصورتها في لبنان تحت إشراف المخرج إليي رزق الله.

ديناصور يلعب كرة القدم

تداولت مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو يبين شخصاً تنكر على شكل ديناصور ويركب فرساً تركل كرة ضخمه بقايمتها. وقد حصل الفيديو على نسبة مشاهدة عالية جداً. وبدأ أن هذا «الديناصور» أستاذ في ركوب الخيل كما يبدو أن علاقته مع الفرس رائعة لأنه بدأ يمسدها ويلاطفها عندما تسطحت مرهقة على أرض الملعب، ومن غير المعروف أين صور هذا الملعب ومن مصوره.

الإفراط بالنوم

أخطر من قلته

كشفت صحيفة «ديلي ميل» أن دراسة أفادت أن التخلّص من صوت المنبه المزجج في الصباح لن يعطلك فقط عن العمل وإنما قد يعرضك لمشاكل صحية كبيرة، مشيرةً إلى أن النوم أكثر من ٨ ساعات في اليوم يزيد من فرص تعرض الشخص لسكتة دماغية، ووجدت الدراسة أن النوم بين ٧ إلى ٨ ساعات، يحمي الإنسان من الإصابة بالسكتة الدماغية، على حين النوم أكثر من ٨ ساعات يزيد من خطر الإصابة بها بنسبة ١٤٦٪ بينما يعتبر النوم لأقل من ٧ ساعات خطراً بنسبة ٢٢٪. وأشارت إلى أنه تعد السكتة الدماغية ثالث الأسباب الأكثر شيوعاً للوفاة بعد أمراض القلب والسرطان ويسهم التدخين وزيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة في الإصابة بالسكتة الدماغية.

لماذا يجب أن

نتناول الأفوكادو؟

كشفت دراسة طبية أن تناول الأفوكادو الطازج يومياً يعمل على تغيير وتحسين مستويات الكوليسترول في الدم. ووفقاً لنتائج الدراسة فإن تناول الأفوكادو بدلاً من الدهون الصلبة والأطعمة المشبعة بالدهون تعمل على تغيير الشكل وتحسين مستويات الكوليسترول، في إطار نظام غذائي متوازن وكبدل خال من الكوليسترول الضار.

وكانت الدراسة قد بحثت تأثير تناول الأفوكادو بين نحو ٢٢٩ مشتركاً، وتقييم أثره في مستويات الكوليسترول في الدم. وأشارت المتابعة إلى حدوث انخفاض كبير في مستويات الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية.