

# شکوی جدیدة على میریام کلینک



يبعد أن العارضة اللبنانية ميرiam كلينك تعيش نشاطاً ليس فقط على الصعيد الفني الاستعراضي بل القضائي، فيعد أن طلب لخفر حبيش أعلنت ميرiam أنها مطلوبة من مخفر الجديدة بشكوى قدمت عليها وقالت متصلة: «شو قصتن المخافر كل يوم قضية.. سأغير رقم هاتفي».

**الأسد بين الرحيل والتدمير الممنهج، الحرب السورية بالوثائق السرية**



يقيم مركز دمشق للأبحاث والدراسات «مداد»  
محاضرة للباحث والكاتب سامي كليب حول  
كتابه «الأسد بين الرحيل والتدمير الممنهج،  
الحرب السورية بالوثائق السرية»، ويلاقيهَا  
في مدينة الشباب - قاعة ديونز بدمشق  
بتاريخ ٢٠١٦/٠٨/١٥ وبحضور العديد  
من الشخصيات المهمة ووكالات الإعلام  
والساسة بين المحالين والكتاب.

الباحث والكاتب كليب درس الدكتوراه في الإعلام وتحليل الخطاب السياسي في جامعة السوربون الفرنسية بعد حصوله على ماجستير في فلسفة الإعلام والأدب الفرنسي من الجامعة نفسها، ويقدم كتابه هذا قراءة جديدة للأزمة السورية ومعطياتها ويحتوي على وثائق تنشر للمرة الأولى يحاول فيها الكاتب البحث عن حقيقة وجوه الصراع الحاصل في سوريا، كما يختصر أبرز الأسباب الداخلية والخارجية للحرب في سوريا وعليها، انطلاقاً من وصول الدكتور بشار الأسد إلى سدة الرئاسة مروراً باحتياج

تكريم المتفوقين في المعاهد الموسيقية

برعاية وزير الثقافة محمد الأحمد، تقيم مديرية المعاهد الموسيقية والالية حفل التكريم الأول للطلبة المتوفّين في المعاهد الموسيقية يوم غد في السادسة مساءً.

معايير لقب طفل سليم

أكدت جمعية القلب الأميركية أن الأطفال يولدون بصفة عامة بقلوب سليمة لا بد من رعايتها خلال فترة الطفولة لضمان تمنع الإنسان بصحة جيدة خلال حياته فيما بعد. ومع ذلك تقول الجمعية إن أطفالاً أميركيين لا تتوافر لديهم المعايير السبعة الأساسية لصحة القلب الجيدة. فما تلك المعايير؟

تشمل مؤشرًا صحيًا لكتلة الجسم، والقيام بنشاط بدني كافٍ، وعدم التدخين، واتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على معدلات صحية للكوليستروл، وضغط الدم والسكر في الدم.

وللتقليل على أهمية النظام الغذائي والنشاط البدني، قالت الدكتورة جولي شتينبرجر: إن «السبب الأساسي في عدم تمنع الأطفال بشريان قلب صحية هو النظام الغذائي والنشاط البدني». وأوضحت أن نحو ٩١ بالمائة من الأطفال الأميركيين نظامهم الغذائي سيء «لأنهم يستهلكون أطعمة ومشروبات سكرية». بدورها لفتت الجمعية إلى أن نحو نصف الذكور وثلث الإناث فيما بين السادسة والحادية عشرة هم فقط الذين يليرون الحد الأدنى الموصى به من حجم النشاط البدني يومياً والذي يبلغ ٦٠ دقيقة، وقل احتمال وصول من هم بين سن ٦ و١٩ عاماً لهذا الهدف.

ووجدت شتينبرجر وزملاؤها أن نحو ثلث المراهقين الأميركيين أو ضحوا أنهم جربوا على الأقل السجائر وكان هذا المعدل أعلى بالنسبة للذكور عن الإناث. ويقول البیان الجديد إنه يجب على الأطفال إلا يجربوا السجائر أو يدخنوا مطلقاً. ويجب أن يقل مؤشر كتلة أجسامهم عن الخامسة والثمانين على المقاييس المثلوي ويجب أن يمارسوا نشاطاً يتراوح بين المتوسط والقوي وهو ما لا يقل عن ٦٠ دقيقة يومياً. ويجب أن يتبعوا حمية صحية وأن يكون إجمالي معدل الكوليستروл لديهم أقل من ١٧٠ مليغرااماً/ديسيلتر وأن يكون ضغط الدم أقل من ٩٠ ملليمتراً زئيفياً وأن يكون معدل السكر في

اطرفة تكشف تفاصيل لقائهما بالسيدة فيروز



وصفت الفنانة التونسية لطيفة لقاءها بسفيرتنا إلى النجوم فيروز بالحل  
الذي تحقق.  
وعن اللقاء قالت لطيفة: «كنت قد تحدثت إليها قبل لقائي بها عدة مرات، وأنا  
أعمل مع زياد رحيمي، وعندما قمت بزيارتها كنت أتعامل مع الشاعر الكبير  
عبد الوهاب محمد، وكان البعض يتساءل عن السبب وراء هذا التعاون  
إلا أنها قالت في «لا تسمعني لأي شخص واستمرى مع عبد الوهاب محمد،  
فالبعض كان يريد نفس الكلام عن تعاوني مع الرحابنة ولم أهتم»، والمثير  
أنني فوجئت بأنها تتبع أعمالي وعلى مدار ٣ ساعات نصحتني بضرورة  
تقديم كل الألوان الغنائية وووصفت من يرفضون ذلك بأنهم «متجررون».  
وأضافت: «كنت أجلس فقط لكي أسمع آراءها وتقليلاتها في الفن والحياة،  
لم أرد كثيراً، كنت مبهورة بوجودي أمامها وجست أستمع إليها ككتلية  
تنتصت إلى قامة فنية كبيرة، ولذلك تحققت أمنيتي الأولى، أما أمنيتي الثانية

الآيروبك يعالج الفحاص

وأشارت دراسة طبية حديثة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية مثل «الأيروبك» يمكن أن تساعد مرضى الفصام في التعامل مع مرضهم بصورة أفضل. وقام الباحثون بجمع وتحليل بيانات نحو ١٠ تجارب سريرية مستقلة أجريت على ما يقرب من ٣٨٥ مريض فصام، حيث وجدوا أن ١٢ أسبوعاً من التمارين الهوائية «الأيروبك» ساعدت بشكل كبير مرضى الفصام في تحسين وظائف المخ، حيث تتميز المرحلة الحادة لمرض الفصام بالهلوسة والأوهام التي عادة ما تكون قابلة للعلاج بالعقاقير الطبية.

وأظهرت الأبحاث أن المرضى الذين يعالجون مع برامج التمارين الرياضية، مثل ركوب الدراجات وممارسة الرياضات الهوائية، جنباً إلى جنب مع الدواء، ينعمون بتحسين في وظائف المخ بصورة أكبر من المرضى الذين عولجوا بالخيارات الدوائية فقط.

ويعد «العجز الإدراكي» جنباً واحداً من انفصام الشخصية الذي هو إشكالية للغاية، والذي يؤثر في المرضى اجتماعياً وفي العمل.. وعلاوة على ذلك، الأدوية الحالية لمرض انفصام الشخصية لا تعالج العجز المعرفي من

متابعة الإيميل بعد مواعيد العمل  
دعم الصحة النفسية

الملايين من الموظفين في جميع أنحاء العالم يستخدمون البريد الإلكتروني في التعامل مع رؤسائهم في العمل، لتلبية متطلبات وظيفتهم، ويمكن أن يتطلب ذلك استخدام الكمبيوتر والموبايل في أيام العطلة الأسبوعية أو بعد انتهاء أوقات العمل الرسمية في المنزل.

في هذا السياق، كشفت دراسة علمية حديثة نشرت مؤخرًا عبر موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، أن التتحقق من البريد الإلكتروني خارج العمل يسبب الإرهاق ويفسد الحياة الأسرية.

وأوضح الباحثون أن هناك نسبة كبيرة من الموظفين يشكون من الإرهاق بسبب أنهم غير قادرین على الابتعاد عن الضغط الذي يتعرضون إليه في المكتب.

وأشار الباحثون إلى أن فرنسا أصدرت قانوناً لإصلاح سوق العمل في وقت سابق من هذا العام، عن طريق حظر رسائل البريد الإلكتروني في عطلة نهاية الأسبوع. وأكدت البحوث الجديدة التي أجريت بواسطة باحثون من جامعة ليهاف بولاية بنسلفانيا، أن التتحقق من البريد الإلكتروني على مدار الأسبوع يرفع مستويات التوتر والصراع في العمل أو بيته ويسبب ضغط الوقت.

## قلة النوم تزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية

ذكرت دراسة حديثة أن اضطرابات النوم يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.  
وأضافت الدراسة: إن قلة النوم أيضاً تسبب العديد من الأمراض النفسية والعضوية، وهذا ما أثبتته ٢٩ دراسة مختلفة عن ارتباط قلة النوم بتلك الأمراض.