

وزارة الثقافة: لم نكرم يسر دولي!

أكدت وزارة الثقافة أن جميع الأخبار التي تتحدث عن تكريم السيد يسر دولي عارية عن الصحة ولا علم لها على الإطلاق بهذا التكريم، إذ ليس من تقاليد الوزارة أن تكريم إلا القامات والصورح الثقافية العالية وعبر مؤسساتها الرسمية وفي مقراتها المعتمدة.

وتوجهت الوزارة برجاء إلى الإعلاميين بتوخي الدقة لدى نشر أي خبر من هذا النوع.

نفوق أقدم باندا في العالم



قالت حديقة أوشيان بارك مالكة «جيا جيا» أقدم باندا عملاقة حبيسة في العالم أن الباندا التي يبلغ عمرها ٣٨ عاماً قتلت فتلاً جريماً في هونغ كونغ بعد أن تدهورت حالتها الصحية سريعاً على مدى الأسبوعين الماضيين.

ومنحت الباندا «جيا جيا» إلى هونغ كونغ مع باندا في عام ١٩٩٩ بمناسبة مرور عامين على نقلها من بريطانيا إلى الصين. وكان استهلاك «جيا جيا» من الطعام تراجع بشدة في الأسابيع الأخيرة من عشرة كيلوغرامات في اليوم إلى أقل من ثلاثة كيلوغرامات وترجع وزنها من ٧١ كيلوغراماً إلى نحو ٦٧ كيلوغراماً.

وقالت أوشيان بارك: «كانت «جيا جيا» تمضي في الأيام القليلة الماضية وقتاً أكثر في النوم ولا تبدي رغبة في الأكل أو السوائل. وأصبحت حالتها أكثر سوءاً هذا الصباح. ولم تكن قادرة على المشي بسهولة وأمضت النهار راكدة». وأضافت: «أصبحت حالتها واهنة

انقطاع التنفس أثناء النوم لخطر السكري

أظهر بحث جديد أن انقطاع التنفس أثناء النوم مرتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وقالت فرق البحث في دورية «سليب مديسين» إن النتائج تؤيد توصيات الائتاد الدولي للسكري بضرورة متابعة المصابين بانقطاع التنفس أثناء النوم للتحقق من إصابتهم بالسكري والعكس بالعكس.

ويحدث انقطاع التنفس أثناء النوم في حالة انسداد الشعب الهوائية كلياً أو جزئياً أثناء النوم ونتيجة لهذا يتوقف التنفس بشكل متقطع.

ويقول الباحثون إن نحو ١٣ بالمئة من الرجال وستة بالمئة من النساء مصابون بانقطاع التنفس أثناء النوم يتراوح بين المتوسط والشديد ولا يتم تشخيصه.

وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة: «تزايد الأدلة خلال العقدين الأخيرين على أن انقطاع التنفس أثناء النوم قد يكون مرتبطاً بمقاومة الأنسولين والحساسية للجلوكوز والسكري من النوع الثاني».

وحلل الباحثون بيانات ١٤٥٣ مشاركاً بمتوسط أعمار يبلغ ٦٣ عاماً، وخضع كل المشاركين لأبحاث أثناء النوم في بيوتهم ولم يكونوا مصابين بالسكري عند بدء الدراسة.

وبعد زهاء ١٣ عاماً أصيب ٢٨٥ من المشاركين بالسكري من النوع الثاني، وكان المصابون بانقطاع شديد للتنفس أثناء النوم في بداية الدراسة أكثر عرضة بنحو ٧٠ بالمئة للإصابة بالسكري مقارنة بمن تم تصنيفهم على أنهم عاديين.

فريدريك تروج لهسلسلها



النجمة فريدريك بخت خلال الترويج لمسلسلها «The Same Sky» في كان. (رويترز)

من دفتر الوطن

خيارات حياة!

عصام داري



ربما أقوم بعزف منفرد على وتر التفاؤل، أو ربما ينضم إلي بعض الذين يعانون من التيار الجارف، لكنني لن أغبر نعماتي، فلو غادر التفاؤل حياتنا وخطابنا وكلامنا، فماذا سيبقى لنا؟

أرى أن فقدان الأمل يعني انتفاء الحياة، أو الرغبة في عدم الحياة، وأنا، وأنتم أيضاً يا من تقرؤون هذه السطور عشاق الحياة، فلا تتركوا للتشاوم ولو خرم إبرة بتسلل منها إلى نفوسكم وأرواحكم وبنال منكم، أعطوا الأمل الفرصة بعد الفرصة، وهو سيعطيكم، ولا يتخلى أحدكم عن عشق الحياة والفرح والسرور والخير والحب.

نبحت عن فسحة سماوية نقية تعيش فيها الحلم والأمل حياة أفضل، ونعرف أن معظم الدروب نحو هذه الفسحة مغلقة ومزروعة بالألغام والعقبات والحواجز، لكننا مصممون على إيجاد الثغرات في الدروب المغلقة ليلوغ جنة صغيرة موجودة على كوكبنا ولم نلمحها بعد.

هناك، تنسكب الشمس شلال نداء ونور مملنة ولادة نهار جديد، ويوم جديد، وحياة تتجدد كل ثانية، نعرف أننا مازلنا على قيد الأحياء مسجلين... ننعيم بالدفء والماء والهواء، والصحة وراحة البال، قليلاً، فراحة البال غاية لا تطال هذه الأيام.

نعيش في هذه الدنيا يوماً بيوم، ننتظر الغد على حمل الجديد، نسير على وقع دقات قلوبنا، ونستعيد ذكريات ممتت ولن تعود، ما دنما غير قادرين على صنع فرح جديد، فنغرق في فرح كان، نكتفي بابشامسة هذا الفرغ العتيق، ونطوي دفتر ذكرياتنا، لنعود في الغد لنفتحه، بانتظار فرحة مستعادة من الخيال.

نعرف أننا لا نستطيع زرع التفاؤل في عقول جافة وقاحلة عديمة مطر الأمل، وليس بمقدور أحد أن يدل الغارقين في وحل التشاوم على الوسائل التي يصحبون بها رومانسين، فالرومانسية موجودة في الجينات، وإن لم تتوافر لهذا الشخص أو ذاك فإنه سيظل على هامش الحب والمحبة والإنسانية الراقية.

قرأت منذ أيام عبارة أعجبتني لأن فيها الكثير من الصحة والدقة، تقول: «جميلة رغم المكاره، حلوة رغم مرارتها، باسمة ضاحكة رغم ما فيها من بكاء وصراخ وويلات، وإنما يكمن كل جمالها وحنانها وإشراقاتها في الأمل والتفاؤل والثقة في القاب المطلق ثم الثقة في النفس».

ليس عبثاً أن أعزف وبشكل شبه يومي على قيثارة التفاؤل، لأن البديل الثقافي هو التشاوم الذي يجعلنا نرى الحياة بمنظار أسود ويصيب نفوسنا باليأس والكآبة والإحباط والعبوس، فيزداد حزننا، بل يتضخم ليحتل معظم أماننا واليائنا وحياتنا.

أحلم – وتحلم معي أجيال – بسهرات مع الألحان والموسيقا والزلزل والغناء، وبأيام من الإبحار في محيطات الكلام والأشعار، وأعوام حب يغذي النفس والروح ويجعل للحياة معنى وطعماً وألوان قوس قزح وزرشات.

أحلم بأجديفة جديدة لتسطير حكايات الحب والعشق والحياة قبل أن تتجر نغم زرع في الدروب والنفوس. نريد استعادة الحروف واللغة واللحن والموسيقا والموابل، وسهر الليالي وزرقرة العصافير التي تلحن مولد يوم جديد... دعونا نرو زهرة الحب قبل الذبول، ونقطف ثمرة العمر قبل أن يغررها الطوفان، أسئنا في زمن الزلازل والطوفان واليباب؟

ربما التبتعد قليلاً عما بدأت به، أي العزف المنفرد على وتر التفاؤل، لكنني تعتمد ذلك لأرسم بديل التفاؤل، كي نعرف أي أسلوب حياة نختار، وعلى أي درب نسير!

أديل تجني ٨٤ ألف جنيه إسترليني يومياً

«بيبيسي» تسعى لخفض السكر في مشروباتها



أعلنت شركة «بيبيسي» أنها تستهدف خفض كميات السكر في مشروباتها الغازية في أنحاء العالم في إطار خطة تشمل مجموعة من الأهداف من أجل معالجة مشكلات تتراوح من البدانة إلى التغيير المناخي.

وأعلنت الشركة أنه بحلول عام ٢٠٢٥ فإن ثلثي مشروباتها على الأقل ستحتوي على ١٠٠ سعرة حرارية أو أقل من السكر المضاف لكل ١٢ أونصة، مقابل ٤٠ بالمئة في المشروبات المصنعة حالياً.

وتعتزم «بيبيسي» تنفيذ هذه الخطة من خلال إنتاج مشروبات لا تحتوي مطلقاً على سعرات حرارية أو القليل منها، إضافة إلى إعادة تصنيع مشروباتها الحالية.

ويتزامن هذا مع ضغوط متزايدة تتعرض لها «بيبيسي» ومنافستها «كوكاكولا» من جانب خبراء الصحة والحكومات التي تحصلها المسؤولية عن زيادة معدلات أمراض البدانة والسكري.

وأوضحت «بيبيسي» أن هدفها العالي الجديد هو أكثر طموحاً من هدفها السابق بخفض كمية السكر بواقع ٢٥ بالمئة في مشروبات محددة وفي أسواق معينة بحلول عام ٢٠٢٠.

ذكرت مجلة «فوربس» الأميركية أن النجمة أديل تجني ٨٤ ألف جنيه إسترليني يومياً، من خلال توليها إنتاج ألبومها الأخير «٢٥».

وأكدت المجلة أن اليوم أديل لا يزال يحقق نجاحاً ومبيعات قياسية حتى الآن، وقد باعت ٣ ملايين نسخة منه في أول أسبوع له في عدد من دول العالم، وحقق مبيعاته ٨٠٠ ألف نسخة في أول أسبوع له في بريطانيا فقط، ليعد الأعلى والأسرع مبيعا في تاريخ الموسيقى العالمية، على حين وصلت مبيعاته العالمية حتى الآن إلى ٣٠,٧ مليون جنيه إسترليني، ودفعت أديل ٤ ملايين جنيه إسترليني كضرائب، لتتحقق صافي أرباحها ٢٦ مليون جنيه إسترليني.

كما أشارت المجلة إلى أن الألبوم حقق ثراء قياسياً للخبراء الحالي، بعدما قفزت مبيعاته إلى ٢٠ مليون نسخة.

مسؤول يختلس أموالاً ليرضي زوجته

أوقفت أجهزة الأمن اليابانية نائب مدير شركة «ميتسوي سوميتومو» المصرفية، المسؤول عن الودائع بالعملة الأجنبية بعد الإشتباه بـ ١,٩ مليون دولار وقد اعترف باختلاسه النقود، وقال إنه أنفق هذه الأموال على دراسة أبنائه وتلبية رغبات زوجته المحبوبة.

وتعتبر شركة «ميتسوي سوميتومو» واحدة من أكبر الشركات المصرفية في اليابان.

كثيرون لا يعرفون نتيجة قياس الضغط أو الكوليسترول لديهم

أشارت دراسة بريطانية إلى أن من يسعون لمعرفة احتمالات إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق الإنترنت لا يعرفون في أغلب الأحيان بيانات مهمة لتقييم صحة القلب وهي «نتيجة قياس ضغط الدم ومستويات الكوليسترول». وحلل الباحثون بيانات ١,٤ مليون زائر لخدمة (هيلث تشيك) التابعة للجهاز الوطني للصحة خلال الشهور الخمسة الأولى من تدشين هذه الخدمة الإلكترونية العام الماضي.

وخلصت الدراسة إلى أن أقل من نصف زوار الموقع استكملوا ما يكفي من خطوات لإجراء تقييم لصحة القلب. وحتى بين الأشخاص الذين أجروا تقييماً لصحة القلب تبين أن ٥٠ بالمئة لم يكونوا على دراية بقياس ضغط الدم في أجسامهم وأن ٧٩ بالمئة لم يقوموا بملء خانة مستويات الكوليسترول الإجمالية.

وقال الدكتور رياض باتل من جامعة كوليدج لندن إن من دون معرفة قياس ضغط الدم أو مستويات الكوليسترول يكون من الصعب على المرء الحصول على صورة دقيقة لصحته.

وأضاف: «الوقاية من الأمراض من المهم أن يعرف الناس نسبة تعرضهم للخطر والخطوة الأولى هي المعلومات».

وقال: «نأمل أن تحفز مثل هذه الأدوات الناس على التفكير بشكل أكبر في صحة قلوبهم ومن ثم استشارة متخصص في أمور الصحة لتقييم عوامل الخطر رسمياً أو اتخاذ أي خطوات مقترحة لتحسين صحتهم».

وتقول منظمة الصحة العالمية إن أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب في وفاة ١٧,٥ مليون شخص حول العالم سنوياً أي ما يمثل ٣١ بالمئة من الوفيات. ومعظم هذه الوفيات تكون نتيجة لنوبات وجلطات القلب.

ويمكن في كثير من الأحيان الوقاية من النوبات والجلطات القلبية في مرحلة مبكرة من العمر، فخيارات أسلوب المعيشة كأداء القدر الكافي من التمرينات الرياضية واتباع نظام غذائي صحي والامتناع عن تدخين التبغ يمكن أن تساعد، وقياس عوامل الخطر كارتفاع ضغط الدم أو زيادة نسبة الكوليسترول والسكر في الدم وضبطها تكون مهمة أيضاً للوقاية.

ولإجراء الدراسة حلل الباحثون بيانات أدخلها أشخاص مجهولون أجروا تقييماً لصحتهم عبر خدمة (هيلث تشيك) على موقع الجهاز الوطني للصحة في الفترة من شباط إلى تموز ٢٠١٥.

ويقيم الموقع «عمر القلب» استناداً إلى بيانات يدخلها المستخدم مثل السن والنوع وعوامل كالوزن وضغط الدم.

لا تكبح رغبة الطفل في الحركة



ردت اللبناينة الفنانة أمل حجازي على اتهامها بإجراء عملية تجميل، حيث نفت هذا الأمر، وتحدثت أي طبيب أن يبذل العكس.

وأكدت أن سر شبابها وجمالها يعود إلى خسارتها لبعض الكيلوغرامات الزائدة، واستعادت رشاققتها وعادت إلى ممارسة الرياضة.

يذكر أن حجازي كانت قد طرحت قبل عدة أيام فيديو كليب «ده حبيبي»، الذي صورته تحت إدارة المخرج فادي حداد، والأغنية من كلمات سلامة علي، وألحان جان صليبا.

نصحت شبكة «الصحة في الحياة» بعدم كبح رغبة الطفل في الحركة في عامه الأول، وأوضحت أنه على الرغم من أن الطفل لا يستطيع المشي في هذه المرحلة، إلا أن الركل يقدمه أو الحبو أو التدرج يعد من العمليات المهمة لتطوره الحركي.

ونصح الأطباء بدعم فرحة الطفل بالحركة، من خلال منح الطفل الفرصة مراراً وتكراراً للعبية الاستكشاف الجديدة. ومن الأوقات الجيدة لممارسة هذا التطور الحركي فترة ما بعد الحمام، وأشار الأطباء إلى أن وضعية الانبساط تعد نقطة انطلاق ممكنة لهذا الغرض.

وحذرت الشبكة من ترك الطفل لفترات طويلة في مقعد السيارة من دون داع، كما نصحت بجعل الطفل حر الحركة بعد وضعه، ولهذا السبب لا ينبغي ترك الطفل الصغير أمام أجهزة الحاسوب اللوحي أو الهواتف الذكية، فهذا يعزز الخمول لدى الطفل.