

الثنائي الأفضل



النجمان ريان غوسلينغ وإيما ستون خلال تلقيهما جائزة أفضل دور عن فيلمهما «La La Land» ضمن توزيع جوائز غولدن غلوب السنوي الرابع والسبعين في بيغرفي هيلز بكاليفورنيا. «رويترز».

إطلاق العروض الجماهيرية لفيلم «عرائس السكر»



تطلق المؤسسة العامة للسينما العروض الجماهيرية لفيلم (عرائس السكر) بدءاً من اليوم في سينما كندي دمشق بواقع حفلة واحدة يومياً بتمام الساعة السادسة مساءً، وسينما كندي دمر بواقع حفلتين يومياً بتمام الثانية عشرة ظهراً والسادسة مساءً.

الشريط من تأليف ديانا فارس وإخراج سهير سمريني وإنتاج المؤسسة العامة للسينما، وتمثيل سلمى المصري، ونجلاء الخكري، ولى إبراهيم، وسامر كابرو، وعدنان أبو الشامات، وغادة بشور، والشابة غادة الجابي.

عودة إلى «ماوكلي» و«الكابتن ماجد» و«الصيد الصغير»

يقدم الفنان السوري طارق العربي طرغان حفلاً غنائياً في القاهرة برفقة أبنائه محمد وديمة وتالة في ٢ آذار المقبل، وسيتمتع بتقديم مجموعة أغان من شارات أفلام الرسوم المتحركة التي ألفها.

يذكر أن طرغان هو مغن وموسيقي ومؤلف لأغاني الأطفال ومن مؤسسي قناة سبيستون وأهم أعماله: ماوكلي، رامي الصيد الصغير، مدينة النخيل، مدينة الصفصاف، الكابتن ماجد، سيمبا، باص المدرسة، هزيم الزعد، ريمي، المحقق كوتان، سنوبي، السراب، أنا وأخواتي، وغيرها الكثير.

هذه تأثيرات النوم بحمالة الصدر!

انتشرت مفاهيم خاطئة عن تأثير النوم بحمالة الصدر في الإبقاء على الثديين مشدودين لتجنب تعرضهما للترهل ومن أشهر النجمات اللواتي اعتمدن هذا الأمر هي مارلين مونرو التي كانت أيضاً لا تضع عظمها المفضل إلا خلال النوم، إضافة إلى اعتماد المذيعة التلفزيونية الشهيرة مارييل فروستروب النوم بحمالة صدرها.

لكن دراسة حديثة كشفت أن العكس هو الصحيح فالضجر الناتج عن حمالة الصدر أكبر من نفعها إذ تعوق إذ تعوق الدورة الدموية وخصوصاً إذا كانت الحمالة ضيقة، إضافة إلى التسبب بالإعاقة للمفاوية التي تعد من الآثار الجانبية الخطيرة التي قد تؤدي إلى حدوث سرطان الثدي فضلاً عن المشكلات الأخرى كالصعوبة في التنفس، وتلون الجلد، لكنها لم تحسم الأمر بهذا الصدد كما أشار الدكتور سيث راكين من عيادة أطباء لندن لصحيفة ميل أونلاين الذي إلى أن الهدف من ارتداء الحمالة هو منع ارتخاء الثديين للأسفل، الأمر الذي يختلف أثناء النوم، إذ تقوم الجاذبية بهذه المهمة، ولكن باتجاه آخر بحسب وضعية النوم، مضيفاً: إن الترهل أمر حتمي الحدوث في عمر معين نتيجة لخسارة مرونة في الأنسجة.

وفي أبحاث سابقة كما أوردها موقع «فوكوس» الألماني، أوصى باحثون وأطباء بالنوم من دون ملابس، مؤكداً أنه أفضل من الناحية الصحية سواء للرجال أم للنساء.



من دفتر الوطن

نتعايش ولا نعيش!!

عبد الفتاح العوض

في هذه الأزمة معظمنا يحاول أن «يتعايش».. ولا يستطيع أن يقول: إنه يعيش..

يتعايش.. مثل يتذاكي.. على الأقل مجازياً لكيلا نغضب أهل اللغة.. يظن نفسه ذكياً فيتذكي ونحن نتعايش فنظن أنفسنا أننا نعيش..

التعايش بالسياسة هو مفهوم في العلاقات الدولية.. أول من شرحه خروتشوف وفكرته تقوم على فكرة «تعدد المذاهب الأيديولوجية»، في بلادنا نستخدم تعبير «التعايش» بقبول فكرة «تعدد الأديان والمذاهب والأعراق».

لكن عند الحديث عن التعايش في الأزمة فإننا نتحدث عن «التكيف» أكثر من مفهوم التعايش السياسي أو الاجتماعي التي تعني «القبول».

الإنسان من أكثر المخلوقات قدرة على التأقلم والتكيف، وفي هذه الأزمة الكارثية يبدو واضحاً أن قدرة الإنسان السوري على التكيف عالية المستوى، وهي بالأساس نابعة من خبرة «حضارات» تعاقبت وتداخلت وكل منها أخذ وأعطى للأخر.

لكن هل «التعايش» مع الأزمات والموت والخراب أمر إيجابي؟..

لا حاجة لتأكيد أن التعايش بمعنى «القبول» غير ممكن أبداً، لكن بمعنى التكيف فإن المسألة يمكن أن يكون لها جانب إيجابي عندما تكون القدرة على التأقلم تعني حماية نفسك من الانهيار مع هذه الأزمات.

قدرة الإنسان على التكيف تحدد الكثير من خطوط مستقبله. وإذا أردنا أن نتحدث عن قدرة السوريين على التكيف فإننا سنجد أنفسنا أمام «السوري العماق» الذي استطاع أن يبقى متماسكاً إلى حد ما مع كل ما مر به من ضغوط صعبة هدت حياته مراراً، وأفسدت حياته على الدوام خلال مراحل هذه الأزمة.

لو وضعت قائمة بالأزمات التي يعانيها السوريون الآن فستجد أنها قائمة طويلة جداً... ويكاد السوري يعيش مع غاية من الأزمات ومع ذلك استطاع أن يتأقلم معها ويتعايش مع تقلباتها وهذه القدرة على التكيف لا تتم مع كل الشعوب، فقط الشعوب ذات الجينات الحضارية هي التي تستطيع أن تحتوي الأيام الصعبة وتصبر عليها وتتغلب في نهاية المطاف على الأزمات التي تهدد وجودها وقدرتها على النظر للمستقبل.

لكن بالوقت ذاته فإن التكيف مع الأزمات والتعايش معها له جوانب سلبية كثيرة، ولعل من أكثرها حضوراً الاعتناء عليها والتراخي في مواجهتها، وهذا ما نراه حالياً، فمعظم الأزمات التي يعيشها المواطن السوري بدأت منذ عدة سنوات ولا تترك في الأفق قدرات على حلها.. صحيح أنها مرتبطة تماماً بالحرب التي تعيشها سورية، لكن بالوقت ذاته فإن التأقلم معها جعل المسؤولين عنها يتراخون في معالجتها، وأصبحت الحرب مشجبة نعلق عليه كل أخطائنا وتصغيرنا.

مشكلة التعايش مع الأزمات تجعلنا لا نفرق بين الأمل والوهم..

أقوال:

- مسؤولية التسامح تقع على من لديهم أفق أوسع.
- علينا أن نتعلم العيش كإخوة أو الموت كأغبياء.
- الذكاء هو القدرة على التكيف مع التغيرات.
- لا حدود لقدرة الإنسان على التكيف.

عمر الصداقة يحدده الجنس

يؤدي جنس الإنسان دوراً أساسياً في تحديد عمر الصداقة وفق ما خلص علماء نفس بريطانيون مشيرين إلى أن كلاً منهما يحتاج إلى أسلوب مختلف للمحافظة على الصداقة.

ويقول أستاذ علم النفس في جامعة أكسفورد، روبين دنبار، إنه تابع مجموعة مكونة من ٣٠ مراهقاً، بعدما تركوا منازلهم للالتحاق بجامعة بعيدة عنها أو مارسوا مهناً مختلفة.

ووجد دنبار اختلافات مدهشة بين الذكور والإناث بالنسبة إلى العوامل التي تحدد ازدهار الصداقة أو تلاشيها، فمثلاً إذا غادرت الفتيات منازلهن إلى مدينة أخرى، فإنهن يحافظن على علاقتهن عبر الهاتف والفيديو، أما مع الذكور فالأمر مختلف تماماً، ففسر أستاذ علم النفس البريطاني أن صداقات الذكور تستمر عندما يلتقون ويفعلون أموراً مشتركة مثل مشاهدة مباريات كرة القدم أو المشاركة في الألعاب وغيرها.

إذ قد تكون للكلمات الهاتفة بالنسبة للإناث كافية لاستمرار الصداقة بينهما بسبب قوة صداقتهن، على حين يحتاج الذكور إلى لقاءات «وجها لوجه» للمحافظة على العلاقة بينهما.

ريس ويذرسبون: أنا المرأة الوحيدة



تحدثت النجمة الأميركية الشهيرة ريس ويذرسبون عن انضمامها لمسلسلها الأخير «Big Little Lies»، وصرحت أنها شعرت أنها تريد العمل أكثر مع النساء، معتبرة أنها تعلمت الكثير من خلال العمل مع زميلاتها في العمل نيكول كيدمان ولورا ديرن وشيلين وودي وزوي كرافيتز. وأضافت ريس: «في أغلب أعمال أجد نفسي أنا المرأة الوحيدة وسط فريق من الرجال».

اكتشافات ما وراء النظام الشمسي

ذكرت وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» أنها ستنظم مؤتمراً صحفياً مهماً للحديث عن ما وراء النظام الشمسي، في نيويورك، وأشار البيان إلى أنه سيتم خلال هذا الحدث الكشف عن معلومات مهمة بخصوص كواكب خارج المجموعة الشمسية.

وأفادت تقارير إعلامية أن علماء وجدوا أن هذه الكواكب الخارجية تشبه نوعاً ما الأرض، ويمكن أن تكون صالحة للعيش فيها.

شرب المياه النقية يسبب الربو

بعد توفير مياه شرب نظيفة للجميع هدفاً صحياً كبيراً على مدى عقود طويلة مضت، إلا أن أحدث الأبحاث تحذر من أنه في الوقت الذي تقلل فيه المياه النقية احتمالات الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة، إلا أنها تعمل على زيادة خطر الإصابة بنوبات الربو في مرحلة الطفولة.

وأشار الباحثون في جامعة «كولومبيا» في كندا، إلى إمكانية وجود صلة بين خطر الإصابة بالربو والبيئة النظيفة.

فقد بينت النتائج المتوصل إليها أنه على حين إن بكتيريا الأمعاء تلعب دوراً في الوقاية من الربو، فإن وجود الفطريات الجهرية أو الخميرة المعروفة باسم «خماثر السكريراتيات» المرتبطة بقوة بالإصابة بالربو، في وقت مبكر من حياة الطفل قد يعرضه إلى خطر، بدلاً من المساعدة على منع الإصابة بالربو.

وتعد النتائج المتوصل إليها بمنزلة مفاجأة بسبب قوة الاعتقاد السائد بأهمية الحصول على مياه نظيفة ونقية، لكننا ندرک أننا فعلاً بحاجة إلى بعض التلوث للمساعدة في الوقاية من عدد من الأمراض.. ويعزز البحث الجديد فهنا للدور الذي تقوم به الكائنات الحية الجهرية في صحتنا العامة. وكانت الأبحاث السابقة قد أشارت إلى أن بكتيريا الأمعاء لدى الأطفال إذا كانت في ١٠٠٠ اليوم الأولى من الحياة فإنها ساعدت في منع نوبات الربو.

احذر من تناول العلكة

حذرت دراسة جديدة من خطر المضافات الغذائية الشائعة، لأنها تضعف الجهاز المناعي وتقلل من كفاءة خلايا الأمعاء في امتصاص العناصر الغذائية الضرورية، وخصوصاً مادة ثاني أكسيد التيتانيوم الموجودة في العلكة والخبز.

ووفق موقع «بولد سكاي»، فإن انتشار مادة ثاني أكسيد التيتانيوم في بعض الأطعمة يجعل من احتمالية دخولها الجهاز الهضمي أمراً لا مفر منه، وخصوصاً أنها أحد مكونات معاجين الأسنان لإعطائها الانسيابية اللازمة للتنظيف، وتستخدم أيضاً في بعض أنواع الشوكولاته لإعطائها قواماً ناعماً.

وقال أحد معدي الدراسة البروفيسور المساعد في جامعة بينغهامتون بولاية نيويورك غريتشين ماهلر: «يعتبر ثاني أكسيد التيتانيوم من المضافات الغذائية الأكثر شيوعاً، والتي يتناولها الناس منذ زمن بعيد، فلا داعي للقلق لن تقتلك، ولكن باحتمالها دراسة اهتموا في عرض آثارها الخفية لزيادة وعي الناس حول أخطارها». وأظهرت نتائج الدراسة أن التعرض الحاد لهذه المادة ليس له تأثير قاتل، لكن التعرض المستمر يقلل من الزغيبات المعوية الصغيرة على سطح الأمعاء وبالتالي الآثار الجانبية التي تتمثل في ضعف الجدار المعوي وبطء عمليات الأيض ونقص الحديد والزنك والأحماض الأمينية.

هذا ما تحاول أديل تعليمه لابنها



أعلنت النجمة أديل أنها لا تحب الحديث عن حياتها العائلية، وأكدت أنها تحاول تعليم ابنتها أنجيلو البالغ من العمر ٤ أعوام، ضرورة «احترام النساء» منذ طفولته.

وقالت: «يعرف ابني تماماً أني امرأة قوية وصاحبة نفوذ، ولاسيما أنه يرافقتني على الدوام ويرى طبيعة عملي».

أضافت أيضاً: كان يجب أن تفوز زميلتها بيونسي بجائزة الغرامي عوضاً عنها.

التوصل إلى طريقة لمحو الذكريات المؤلمة

أشار علماء كنديون إلى أنهم توصلوا إلى طريقة يمكن من خلالها محو الذكريات المؤلمة والسلبية من أدمغة البشر، في خبر سار للأشخاص الذين عاشوا صدمات نفسية وما زالت عالقة في أذهانهم حتى الآن.

وأوضح الباحثون في جامعة تورنتو الكندية، أن هذه التقنية يمكن أن تكون مفيدة للجنود الذين يعانون اضطراب ما بعد الصدمة، وبين الباحثون أنهم أجروا تجاربهم على أدمغة الفئران، وكانت نتائجها «إيجابية للغاية»، حيث استطاعوا تنشيط ذكريات سيئة ومحوها.

وعن الآلية التي اعتمد عليها فريق البحث، كشفت الدراسة أن التجربة اعتمدت على إنتاج بروتين معين يشكل مفرط في الدماغ، الأمر الذي يؤدي إلى إثارة الخلايا العصبية التي تنتج الذكريات السلبية.

لكن في المقابل، حذر علماء بريطانيون من أن هذا الأمر يخطوي على تعقيدات أخلاقية، حيث تمنع البشر من التعلم من الأخطاء التي ارتكبوها في السابق.