

أعلى الرجال فيلم عن حياة الزعيم جمال عبد الناصر



| وكالات

انتهى السيناريست خالد أبو الدهب من كتابة سيناريو وحوار فيلمه الجديد «أعلى الرجال»، الذي يتناول السنوات الأخيرة في حياة الزعيم الراحل جمال عبد الناصر.

وقال أبو الدهب إنه انتهى من سيناريو الفيلم كاملاً، عن قصة الكاتب الصحفي مصطفى يكير، مضيفاً: «من المقرر البدء في تصوير العمل عقب انتهاء تجهيز الديكورات وأماكن التصوير مبادرة». وتتابع أبو الدهب: إن فيلم «أعلى الرجال»، يتناول مقتطفات من حياة عبد الناصر لم يتناولها فيلم «ناصر ٦٤»، الذي أبرز حياة عبد الناصر بين وزرائه ومكتبه وخطيبه، مشيراً إلى أن الفيلم يقدم عبد الناصر الإنساني وعلاقاته بأسرته وأصدقائه وجيرانه.

الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك تقلص الإصابة بأمراض السرطان

| وكالات

أظهرت دراسة سنغافورية حديثة أن الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك وعلى رأسها اللبن والبروكولي تقلص الإصابة بأمراض السرطان لاحتوائها على مادة كمبانثة تسمى سولفوران تكون أجساماً صغيرة استطاعتها المحافظة على التوازن الطبيعي للكائنات الحية في المعدة والأمعاء.

وأوضحت الدراسة التي أجرتهاباحثون في كلية الطب في جامعة سنغافورة الوطنية لاختبار فاعلية الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك وهي منتمة لذانة من البكتيريا الحية أو الخمائر في قزان مصابة بسرطان القولون والمستقيم أنها تلعب دوراً رئيساً في انتصاف وهضم الأطعمة وتحافظ على صحة المعدة.

وأشارت الدراسة إلى أن البروبيوتيك التي يطلق عليها بكتيريا الأمعاء النافعة توجد بدفكرة في منتجات الألبان المخمرة وفي البروكولي وبخلل الملفوف أو القنبيط وحساء قول الصويا والشوكولاتة وتساهم في تقلص أورام سرطان القولون واستكمام إصابة إلى سرطان الكبد بنسبة ٧٥ بالمائة.

وقال قائد فريق البحث الدكتور شتون لوونغ هو: إن مستخلصات البروبيوتيك يمكن أن يلعب دوراً مزدوجاً في مكافحة سرطان القولون حيث يساعد على منع تشكيل أورام جديدة بالقولون والاستكمام على قتل الخلايا السرطانية المتبقية في أعقاب العلاج أو الجراحة ومن ثم يقلل فرصة تكرار الإصابة بالسرطان أيضاً. ووفقاً لجمعية السرطان الأميركيّة فإن سرطان القولون والمستقيم هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الولايات المتحدة ورابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم.

هي حريي عاشقة لسوريا



| الوطن

المغنية اللبنانيّة النجمة هي حريي تبدي عشقها لسوريا وللشعب السوري خلال لقاء، خاص مع «الوطن» يتم نشره لاحقاً.

كارداشيان ترزق بطفلة من أم بديلة

| وكالات

أظهرت بحث جديد أن مشروبات الطاقة تسبب آثاراً جانبية سلبية في عدد كبير من الشباب، وأنه تضرر علماً من جامعة ووترلو في مدينة أوتاوا بـ ١٦ عاماً، بعد أن أشارت دراسة حديثة إلى أن ٥٥ بالمائة من تناولها لأكثر من ١٢ ساعة، يعانون آثاراً صحية سلبية، بسبب تناولهم لهذه المنتجات، ومنها ارتفاع دقات القلب، بسبب ما تذكره صحفية «ذا إندياندنت» البريطانية، وبعد استهباب عدد من الشباب حول عدد الملايين التي يتناولون فيها مشروبات الطاقة، تبين أنها أكثر خطورة من المشروبات التي تحتوى على مادة الكافيين المحبطة.

وقال العلماء: إنه يجب أن يتم خفض مشروبات الطاقة إلى أن لا يقارب من رب التلاميذ قالوا إنهم عانوا ارتفاعاً في ضربات القلب، أو صعوبة في النوم، بسبب تناولهم لها.

كما أن ١٨,٣٪ من المشروبات الحيوية تستلزم تناولها بانتظام في المواعيد المحددة لها، كي يسري مفعولها على نحو سليم، إلا أن الطبيب الألماني هرمان بورز قال حذر من إيقاظ الطفل من النوم خلال الليل لتناول هذه الأدوية.

ويبدأ من ذلك أوصي المتحدث باسم الرابطة الألمانية لطب الأطفال والمراهقين، بضرورة توزيع تناول هذه الأدوية بشكل متوازن قبل الإيمان على مدار اليوم، على سبيل المثال في فترات الصباح، والظهيرة والمساء، وأكد أنه من الأفضل ترك فترات الليل دون توزيع أي جرعة من الأدوية عليها.

تحذير من إيقاظ الأطفال ليلاً لتناول الأدوية

| وكالات

لا شك أن بعض المضادات الحيوية تستلزم تناولها بانتظام في المواعيد المحددة لها، كما أن ١٨,٣٪ من التلاميذ عانوا من صعوبة في النوم، وأرتفاعاً في ضربات القلب، أو صعوبة في النوم، بسبب تناولهم لها.

كما أن ١٨,٣٪ من التلاميذ عانوا من صعوبة في النوم، وأرتفاعاً في ضربات القلب، على حين دون توزيع أي جرعة من الأدوية عليها.

وأوضح كالأهمية ذلك بقوله: «الأطفال بحاجة للنوم كي يصبحوا أصحاباً».

الجلوس طويلاً خطر حقيقي على الصحة

| وكالات

أشارت دراسة جديدة إلى أن الجلوس لفترات طويلة يزيد من تراكم الدهون حول أعضاء الجسم، ويرفع من خطر الإصابة بأمراض القلب ومرض السكري من النوع الثاني.

ووجدت الدراسة أن الذين يقضون قرابة كثيرة من الوقت جالسين، لديهم مستويات أعلى من «الدهون الحشوية»، في منطقة البطن، والوحش، وهي دهون غير مرتبطة بوجول الكبد والبكتيريا والكلوي، إضافة إلى الدهون الحشوية الممتدة حول الكبد والبكتيريا والكلوي، ومن المعروف أن حمل كمية عالية من الدهون يرتبط مع مقاومة الإنسولين، حامل لهم للإصابة بالسكري من النوع الثاني، وهي حالة يمكن الوقاية منها.

فالبعيد هنا يجلس وقتاً طويلاً على مكتبه للعمل، حيث وجدت الأبحاث أن ذلك تأثيراً ضررًا على أولئك الذين لا يمارسون الرياضة في وقت فراغهم.

وقالت الدراسة: إن النتائج التي توصلت إليها مبنية على لقاق بالنظر إلى أن معظمها الآن يقضي وقتاً طويلاً في الجلوس للعمل أكثر من المتقدعين.

وتشير الجلوس الجديدة إلى أنه على حين قد لا تؤدي قيود الملايين إلى الهروب من قيود الجلوس على مكتبي العمل لساعات طويلة، فإن الانجذاب الآسيوي يمكن أن يحدث فرقاً في الحد من خطر الإصابة بالأمراض التي يمكن الوقاية منها.

وقال المؤلف الرئيس للدراسة، الدكتور جو هنسون من جامعة هارفارد، من قيود الجلوس على مكتبي العمل أيضًا زيارة خطر الإصابة بالسرطان والسكنة الدماغية وأمراض القلب، وفقاً لنتائج دراسات مختلفة.

واستخدم الباحثون تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي لفحص ١٢٤ مشاركاً كان من المختلط أن يحصلوا بمعرض السكري من النوع الثاني، وقد استخدموها جهاز كهروميكانيكا يسمى مقاييس التسارع لرصد معدل الدهون حول الكبد والمثارات وكذلك الدهون الدالة «الدهون الحشوية»، والدهون في منطقة البطن والكلوي، وقياس مقدار الوقت الذي يقضيه هواء في الجلوس على مدار أسبوع.

ووجد الباحثون أن المزيد من قضاء الوقت في الجلوس خلال النهار يرتبط بزيادة الدهون الحشوية في منطقة البطن، فضلاً عن وجود المزيد من الدهون حول الكبد، وذكروا أن هذا الرابط كان واضحاً بالنسبة لأولئك المشاركين الذين لم يقوموا بـ ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني معتدل الشدة أسبوعياً.

ماغي لابتها: بحبك لتخلص الدنيا



| الوطن

عايدت الممثلة اللبنانيّة ماغي بو غصن ابنتها بمناسبة عيد ميلادها فكتبت لها عبر مواقع التواصل الاجتماعي رسالة مؤثرة جاء فيها: «ينعاد عليك يا روح ماماً.. الله يعطيك الصحة وأيام حلوة، وبخللي ضحكتك سبب سعادتي، مثل هالنهار صار لياتي معنى جديد ورفقة عمر ودرب جديد، بحبك لتخلص الدنيا».

زهير رمضان: لباس الفنانات حرية شخصية

| الوطن



نفي تقييم الفنانين زهير رمضان بأنهم قاتلوا فصل الفنانات على النقابة لأنهم يلتزمون ببيانها أو نشر صورهن على التواصل الاجتماعي أو ما شابه، وأكد أن هذا الموضوع حرية شخصية لأي زميلة فنانة ولا يجب التدخل به، راجياً من الصحفيات أو المدونات بالشأن النقابي التأكيد على أن قرار مصدر من النقابة بشكل قانوني وعلن وعدم جر النقابة بتصرّفات كهذا.

قراءات ومراجعات في ضوء الأزمة

| الوطن

يقدم مركز دمشق للأبحاث والدراسات «مداد» مؤتمر الهوية الوطنية «قراءات ومراجعات في ضوء الأزمة السورية»، في فندق شيراتون دمشق يومي السبت والأحد المقبلين، من التاسعة صباحاً وحتى الخامسة مساءً.

دور المرأة في نشر ثقافة الاعتدال والمواطنة

| الوطن

تقيم المستشارية الثقافية لسفارة الجمهورية الإسلامية الإيرانية في سوريا، الندوة الفكرية «دور المرأة في نشر ثقافة الاعتدال والمواطنة»، تحاضر فيها خلود خادم السروري في السادسة من مساء السبت المقبل في مبنى المستشارية في ساحة المرجة.

أخطار أكياس الشاي

| وكالات

يعتقد الباحثون أن عشاق شرب «شاي الأكياس» يتناولون الكثير من الإضافات المضارة التي تضرّ بها أكياس التغليف.

وتشير تقارير الباحثين إلى أن شرب الشاي المعبأ في أكياس يدمّر الجهاز الهضمي والكلى والغطاء، كما أنه أحد أسباب أمراض السرطان والعمق لاكتواه على الكلور وعلى الكلور من المركبات الضارة بالصحة.

ويأتي الكلور في هذا المشروب الشعبي من مواد تبييض أكياس التغليف التي تحتوي في كثير من الأحيان على (إيكليوروفيدرين) الذي يستخدم كبيدي لآفات، وعند تناوله مع ماء يمكن أن يؤدي إلى العقم وإلى مشاكل في تنفس الجسم وإلى مرض السرطان.

ويضيف الخبراء أن أكياس الشاي المصنوعة من مواد بلاستيكية خاصة (صالحة في الغداء) تتبع منها مواد سامة لدى شرب الشاي باستمرار أو لدى غليها لأنها من مرة، ما يضيق من ارتفاع درجة الحرارة في الجسم.

كما أن الشاي المستخدم فيها غالباً ما يكون من بقايا أوراق الشاي وغيرها، مما يدّيق الذي لا يولد من الشاي سوى لونه الذي يصبح ماء فقط.

طريقة تبدد الأرق وتسرب النعاس السريع

| وكالات

يعاني بعض الناس من أرق وصعوبة في النوم ما يشكل خطراً على صحتهم وأدائهم الوظيفي والاجتماعي، وأضحي البعض بفعله على قسطكاف من النوم، إذ تشير الأرقام إلى أن نصف الحياة المعاصرة ينام أقل من نصف الليل، وهو ما يشكل خطراً على صحته.

ويحصد أرقاً ملوك، ويسهل لافتات، ويحقق أخذ سلس طفيف كاف من النوم، عدة تناقض صحيحة لجسم الإنسان، فييساعد على تحبس مركب السكري وتنمية جهاز المناعي.

وينصح دراسة حديثة بمارسة الكتابة لبعض دقاقيع، وحيثما يحصل النعاس، بشكل سريع، وشملت الدراسة التي أجريت في جامعة باليو وأبيور، تشخيص مارسها ببيانات، جعلت مارسها ينامون أسرع بتسعة دقائق مقارنة بالمنتظر.

وطلب المشاركون في الدراسة أن يكتبوا قائمتين لأشياء أجزوها مسقاً وأخرى يعتزمون القيام بها، في وقت لاحق، وبيّنوا أن مارسها ينامون أسرع بتسعة دقائق مقارنة بالمنتظر.

عайдت الممثلة اللبنانيّة ماغي بو غصن ابنتها بمناسبة عيد ميلادها فكتبت لها عبر مواقع التواصل الاجتماعي رسالة مؤثرة جاء فيها: «ينعاد عليك يا روح ماماً.. الله يعطيك الصحة وأيام حلوة، وبخللي ضحكتك سبب سعادتي، مثل هالنهار صار لياتي معنى جديد ورفقة عمر ودرب جديد، بحبك لتخلص الدنيا».