

شكر وتقدير

الإعلامي كمال الشيخ علي يتوجه بالشكر والتقدير لفريق التأمين الصحي في شركة العقيلة للتأمين التكافلي برئاسة الأستاذ مازن الصبان والى شركة غلوب مد لإدارة نفقات التأمين الصحي ممثلة بمديرها العام الدكتور نبيل حنيدي.

وشكر خاص لاستشاري الجراحة البولية الدكتور دريد يازجي وفريق عمله لقيامه بتفتيت الحصيات لدي في مشفى دار الشفاء.

تمنياً للجميع موفور الصحة والعافية

غسان مسعود يرفض جائزته في مهرجان الإسكندرية



الوطن

رفض النجم السوري غسان مسعود جائزته في مهرجان الإسكندرية السينمائي، بعدما حصل على جائزة أفضل ممثل دور ثان عن دوره في الفيلم الفلسطيني «الكتابة على الثلج»، حيث اعتبرت مصادر مقربة أن رفضه جاء لأن شخصيته في العمل هي دور أول وليست دوراً ثانياً. وأضافت المصادر، إن هناك التباساً غير معروف المصدر، وأن هذا الخطأ دفعه لرفض الجائزة، معتبراً أنها ليست له وخاصة أن الشارة تؤكد أن شخصيته التي قدمها تعتبر دوراً أول.

ميلاد يوسف على اليوتيوب



الوطن

يستعد الممثل السوري النجم ميلاد يوسف لبدء تصوير مشاهد في الموسم الثاني من مسلسل «لايف» في لبنان والمقرر عرضه عبر موقع اليوتيوب.

دريد لحام:

لنعد السياسة لأهل السياسة



وكالات

كشف الفنان السوري الكبير دريد لحام سر غيابه عن السينما المصرية. وقال إنه من عشاقها، ويرحب بالعمل بها، لافتاً إلى أن مسألة غيابه تخص صناع الفن في مصر، لأنه لم يطلب منه أحد المشاركة في أي عمل فني. وأضاف: «فكرت كثيراً أن أكتب أعمالاً لنفسي، ولدي بالفعل أكثر من فكرة ربما سأبدأ في كتابتها قريباً». وبيّنه عن سبب توجهه للأعمال الفنية التي تناقش الأوضاع السياسية، قال: «الحرية والديمقراطية والعائلة الاجتماعية مطالب إنسانية لتحقيق المواطنة، وليست مطالب سياسية إطلاقاً». وتابع: «لا أقدم سياسة في أعمالي، ولا أتحدث في السياسة أصلاً، ولكني أبحث عن التأكيد على العناصر الوطنية، فلنعد السياسة لأهل السياسة، لكن الوطن لنا جميعاً».

مراهق فقير يطرق أبواب الأثرياء

وكالات

تمكن مراهق بريطاني من عائلة فقيرة، من الحصول على التعليم العالي وعلى منصب جيد في إحدى شركات الاستثمار، على الرغم من طرده من المدرسة لسلوكه السيئ. وعاش المراهق البريطاني ريجي نيلسون من أصول إفريقية، حتى بلوغه الـ١٨ من العمر مع والدته في بيت للرعاية الاجتماعية لنزوي الدخل المحدود. وفي عمر ١٤ سنة، طرد نيلسون من المدرسة، وكان موضع مراقبة الشرطة بسبب سلوكه السيئ. ولكنه مع ذلك أراد أن يغير حياته جذرياً. وفي أحد الأيام شاهد برنامجاً تلفزيونياً تضمن إجراء مقابلات مع أثرياء، طرح عليهم سؤال أساسي: «كيف أصبحت ثرياً؟». ودفع هذا البرنامج نيلسون إلى القيام بالعمل نفسه، وبدأ يطرق أبواب الأثرياء في حي غلوستر رود في لندن. وعندما كانت تفتح الأبواب له كان يسأل: «أنا ببساطة أريد أن أعرف المهارات والصفات التي جعلتكم تعيشون في هذا الحي الراقي، حتى أتمكن من تطبيق نفس الشيء». وكان يأتيه الجواب المعتاد: ادرس جيداً واكتسب الخبرة. وفي إحدى المرات، فتحت له الباب زوجة مدير شركة BlackRock لإدارة الاستثمارات، ودعته لتناول الشاي معها. وأعجب زوجها كويتن برياس بهذا الشاب الصغير أيضاً، ودعا للعمل يوماً واحداً في الشركة التي يديرها، ولكنه مدد الفترة إلى أسبوع ومن ثم إلى شهر، بعدها اختار له معلماً جيداً وأقنعه بضرورة إكمال دراسته الجامعية. واجتاز ريجي الذي يبلغ من العمر الآن ٢٢ سنة، بعد حصوله على درجة البكالوريوس، أربع دورات تطبيقية في أفضل شركات الاستثمار في لندن، ويعمل الآن محطلاً في شركة ضخمة. ويقوم الشاب في وقت الفراغ بتعليم الآخرين ويقول: «أريد أن أهتم أكبر عدد ممن من الشباب من أصول إفريقية للمباشرة في العمل في مجال الأموال لأنهم قلة، حيث تقدم لإحدى الدورات ٩ آلاف شخص نتج منهم ١١٥، بينهم ثلاثة فقط من أصول إفريقية».

٦ بيضات أسبوعياً تجنب الموت المبكر

وكالات

يستطيع المرء أن يقلل من فرص موته المبكر بأكثر من طريقة، غير أن الدراسات كشفت أن هناك طريقة سهلة لإطالة العمر، إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية والإمتناع عن التدخين بالطبع. وهذه الطريقة السهلة هي تناول البيض، غير أن السؤال هو كم بيضة يجب أن يتناول المرء من أجل حياة أطول؟ وفقاً للخبرتين في مجال التغذية جوليت كيلو وسارة درور، فإن تناول ٦ بيضات أسبوعياً يساعد في إطالة العمر، وتحسين النظر وتقوية العضلات والعظام، تقول الخبرتان: إن البيض يحتوي على العديد من المغذيات، فهو مهم جداً للنظر والصحة العقلية، بسبب احتوائه على فيتامين «ب ١٢» وفيتامين «إي». إضافة إلى ذلك، فإن البيض يساعد في حماية العظام، كما يساعد المرضى على خفض الوزن. وتقول خبرتا التغذية في كتابهما: «كل أفضل وعش طويلاً: افهم احتياجات جسمك وحافظ على صحتك»: إن البيض يحتوي على كثير من المواد الغذائية ويرتبط بالصحة عموماً والوقاية من أمراض التقدم بالسن، والأثار الإيجابية للبيض خسارة الوزن والحفاظ على الذاكرة والعظام تعني أن البيض عبارة عن غذاء بروتيني رائع يجب إضافته إلى المأكولات اليومية. وعلى الرغم من أن البيض يحتوي على الكوليسترول، إلا أن الأبحاث العلمية الأخيرة كشفت أن الكوليسترول في الطعام له تأثير قليل في مستوى الكوليسترول في الدم أو خطر الإصابة بأمراض القلب، كما أنه يحتوي على اللوتين والزيكسانثين ومضادات التأكسد المعروفة باسم «كاروتينويد» التي تتركز في صفار البيض والضرورية لصحة العين. ويساعد بروتين البيض في تعزيز العضلات وتقويتها وهو أمر مهم للإنسان حين يتقدم به العمر. وإلى جانب البيض يمكن تناول كميات من الخضار والفواكه يومياً، بالطبع مع ممارسة الرياضة بصورة منتظمة وبمعدل ١٥٠ دقيقة أسبوعياً.

سعدان يقتل عجوزاً بثمره جوز الهند

وكالات

ألقي سعدان في جزيرة «سريلانكا»، ثمرة جوز «الهند» على امرأة مسنة وقتلها على الفور. ووقع الحادث في قرية هالانغاموفا، التي تبعد عن عاصمة البلاد ١٥٠ كيلو متراً، وكانت رانجاني كولارانتا، البالغة من العمر ٧٢ عاماً، تجلس أمام منزلها، عندما تسلق سعدان شجرة جوز الهند قرب المنزل، وألقى بثمره جوز الهند من أعلى الشجرة فوقعت على رأس العجوز فماتت على الفور متأثرة بجراحها القاتلة.

عادة نمارسها

تمنح فائدة

الحمية الغذائية

وكالات

يتبع ملايين البشر حميات غذائية مختلفة في محاولة منهم لتخفيض أوزانهم، بيد أنها لا تفيد في حالات كثيرة، ويبدو أن السبب يكمن في عادة تناول الكافيين. ووفقاً لخبراء التغذية، توجد علاقة وثيقة بين فقدان الوزن والكافيين والنوم، لذلك من الضروري جداً للشخص الذي يحاول تخفيض وزنه الاهتمام بالنوم وتقليل تناول المشروبات المحتوية على الكافيين. فمثلاً، إذا أراد الشخص التخلص من الوزن الزائد، فعليه التخلي عن تناول القهوة والشاي بعد الساعة الثالثة بعد الظهر. فقد اتضح لعلماء جامعة برنستون، أن الكافيين يحتاج إلى ٤٥ دقيقة للتأثير الكامل في الجسم، وخلال هذه المدة يتم امتصاصه بالكامل من الأغشية الداخلية للخلايا، ويستمر مفعوله زهاء ٦ ساعات. كما اتضح لعلماء من الولايات المتحدة أن تناول الكافيين قبل أقل من ٦ ساعات من موعد النوم يؤثر سلباً في نوعية النوم، لذلك، من الضروري تجنب تناول القهوة والشاي مساءً على الرغم من التقاليد السائدة؛ لأن الكافيين يحتاج إلى بضعة ساعات ليخرج من الجسم نهائياً. عموماً، الكافيين في مشروبات أخرى غير القهوة والشاي، ومن أجل تخفيض الوزن، يلجأ الكثيرون إلى قاعات الرياضة وبعدها يتناولون مشروبات الطاقة، التي تحتوي على نسبة كافيون أعلى مما في القهوة والشاي. وتؤثر هذه المشروبات سلباً في الكفاءة المعدنية للعظام، وفي الهرمونات.

حقيقة حمل داكوتا جونسون



وكالات

نفى موقع أجنبي في تقرير له ما تردد حول حمل الفنانة الأميركية داكوتا جونسون خلال الأيام الماضية. وأشار إلى أنها حضرت مع حبيبها كريس مارتن حفل عيد ميلاد، فظن البعض أنه حفل خاص للإعلان عن حملها.

عائلة تنجو من حادث وتعرض لآخر بعد ثوان

وكالات

تعرضت عائلة في الصين لحادث سير مزدوج، إذ نجت من الحادث الأول لتصاب بشكل خطر في حادث آخر، وقع على الطريق العام نفسه. ويظهر الفيديو بداية جدل الأب مع السائق الآخر الذي صدم سيارته أثناء القيادة على الطريق العام، بينما تجرل باقي أفراد العائلة من السيارة ووقفوا وسط الطريق العام، في تصرف خطر وغير مسؤول من الوالدين. وبعد مضي بضع ثوان، يقع حادث سير آخر على الطريق العام نفسه، نجم على ما يبدو عن اصطدام سيارة مسرعة بإحدى السيارات المتوقفتين، ما سبب إصابات خطيرة لأفراد العائلة الذين نجوا من الحادث الأول.

علاقة النوم بهرمون الذكورة

وكالات

أظهرت أبحاث جديدة أن النوم قد يسبب تداعيات خطيرة على الرجال، حيث يرتبط سوء النوم بمستويات أقل من هرمون التستوستيرون. وبحسب النتائج التي توصل إليها الباحثون من خلال دراسة بيانات ما يقرب ٢٣٠٠ رجل من جامعة ميامي، فإنه بعد زيادة الوزن، كان النوم أهم عامل مؤثر في مستويات الهرمون الذي يعد أساسياً للخصوبة والوظيفة الجنسية والطاقة والصحة العقلية. ويقول الباحثون إن النتائج التي تم عرضها خلال مؤتمر الجمعية الأميركية للطب التأسلي في نوفمبر هذا الأسبوع، تشير إلى أن تغيير نمط الحياة البسيط يمكن أن يساعد في رفع مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجال الذين لديهم مشكلات في الخصوبة، لكنهم يخشون العلاج الهرموني. وقال المدد الرئيسي للبحث، بريمال باتيل: «إن الأشخاص الذين يأتون عادة بدرجة منخفضة من هرمون التستوستيرون يخافون في الغالب من العلاج الهرموني، لذلك أردنا النظر في أي طريقة يمكن من خلالها تحسين مستويات التستوستيرون بشكل طبيعي». وقد أشارت بعض الدراسات الصغيرة في السابق إلى أن النوم يؤثر في مستويات هذا الهرمون، لذلك سعى باتيل وفريقه إلى التأكد من مدى صحة هذه النتائج بالنظر إلى بيانات ٢٢٩٦ رجلاً فوق سن ١٦ عاماً، من مجموعة بيانات مركز «NHANES»، الذي كان يتابع آلاف الأمريكيين لعقود. وبلغ متوسط أعمار الرجال المشاركين في مجموعة البيانات ٤٦ عاماً، حيث تتراوح أنماط النوم لديهم من ساعتين في كل ليلة إلى ١٢ ساعة نوم. وبعد التحليل، وجد الباحثون عدداً من العوامل التي يمكن أن تساعد في رفع مستويات هرمون التستوستيرون أو خفضها. وكان النوم أكثر تأثيراً على مستويات الهرمون، حيث إن أولئك الذين ينامون أقل من الساعات السبع الموصى بها كانوا أكثر عرضة لانخفاض مستويات التستوستيرون لديهم، إذ إن كل ساعة تقل عن ساعات النوم الموصى بها تؤدي إلى انخفاض بمعدل ٥,٨٥ نانوغرام /ديسيلتر من هرمون التستوستيرون. في المقابل كان التقدم في العمر يسجل انخفاضاً في مستوى الهرمون بمعدل ٠,٤٩ نانوغرام/ديسيلتر، فيما قاد شرب الكحول إلى انخفاض الهرمون بنسبة ٢,٩٩ نانوغرام /ديسيلتر. وفي الوقت نفسه، أدت كل وحدة مضافة من مؤشر كتلة الجسم إلى انخفاض مستويات الهرمون بـ ٦,١٨ نانوغرام /ديسيلتر. وكان مستوى هرمون التستوستيرون في الدم لدى الرجال الذين شاركوا في الدراسة ٣٠٣,٢٣ نانوغرام/ديسيلتر، قبل اختبار تأثير هذه العوامل السابق ذكرها على مستويات هذا الهرمون.

تايلور سويفت تنتزع ٤ جوائز



وكالات

انتزعت الفنانة الأميركية تايلور سويفت ٤ جوائز ضمن فئات دورة مهرجان AMAs التكريمي لهذا العام. وفازت بجوائز «مغنية العام»، «أفضل مغنية بوب/روك»، «أفضل ألبوم بوب/روك»، وصاحبة «أفضل جولة غنائية للعام»، وذلك بعد منافسة شرسة مع ألبوم نجوم العالم.

احذروا الحب

الأعمى على

فيسبوك

وكالات

خسرت مواطنة تايوانية مبلغاً كبيراً من المال، بسبب قصة حب عاصفة عن بعد، عاشتها مع طيار أجنبي عبر الإنترنت. وذكرت بوابة «Cocunut» الإخبارية، أن عاملة في أحد مصانع مقاطعة راينغ في تايوان أجرت مراسلات حب على مدى شهرين، عبر فيسبوك، مع أجنبي أطلق على نفسه اسم مورغان جيريكو، وقدم نفسه للتايوانية التي تبلغ من العمر ٤٠ عاماً على أنه طيار. وأكد لها أنه سيأتي في أقرب فرصة إلى تايوان ويفتح أعماله التجارية فيها. وأقسم جيريكو للمرأة التي غرقت في حبه على أنه سيرسل لها حقيبة مملوءة بالنقود وساعة يد فاخرة، لكنه طلب من حبيبته دفع الرسوم الجمركية، وكتب لها: «إذا قمت بدفع الرسوم، ستصلك الهدايا مباشرة إلى المنزل، استرخ يا حبيبتي، كل شيء سيكون على ما يرام». فحولت له ١١٠ آلاف بات تايواندي (حوالي ٣٥٠٠ دولار)، لكنها لم تستلم أي هدايا من حبيبها المزعوم، وتوقف الحبوب عن الرد على رسائلها. وعلاوة على ذلك، اكتشف الزوج المخدوع فقدان المال من حساب الأسرة، فاضطرت المرأة بالاعتراف له بكل شيء، ولجأ الزوجان إلى الشرطة لتجد لهما حلاً للمصيبة التي حلت عليهما من العاشق الولهان النصاب.