

روسية تفوز بمسابقة جمال الكون

وكالات



فازت الروسية، كسينيا فيريبيتسكايا، من أهالي بطرسبورغ بمسابقة جمال الكون ٢٠٢٠ للسيدات. أفادت بذلك صفحة ملكة جمال الكون على «إنستغرام» التي قالت: إن «كسينيا فيريبيتسكايا، البالغة من العمر ٤٣ عاماً لديها ٤ أطفال ومن هواياتها رقص التانغو الأرجنتيني والأدب.

وشاركت السيدات اللاتي تأملن للدور النهائي في العروض والمسابقات الإبداعية واللغة الإنكليزية حيث تحدثن عن إنجازاتهن.

وقالت كسينيا: «هناك عدد كبير من المشركات. وكلهن جميلات يمثلن العالم أجمع. وكان من الصعب جدا على لجنة التحكيم اختيار أجملهن.

ويسعدني أن أفوز بهذه المسابقة وأستعرض للعالم أن النساء الروسيات هن أجمل السيدات اللواتي تجتمع فيهن خصال الجمال والمهارة والأفومة».

الأحلام تفضح أعرق أسرارنا



وكالات

عندما تستيقظ في منتصف الليل وقلبك ينبض بسرعة بعد تجربة حلم تعكس واقعاً مجهوداً، مثل العمل، فقد يعني ذلك أن الأحلام تعبر عما يثير قلقنا أو عن أعرق أسرارنا.

ويمكن للأحلام أن تقدم رؤى مفيدة لحياتنا، ولكن على الرغم من المعتقدات التي تسوق لها أفلام هوليوود أو بعض الروايات، فإنه لا يوجد أي دليل يوضح أن الأحلام يمكنها التعبير عن المشاعر الداخلية للشخص.

وتقول ديردري باريت، عالمة النفس الأمريكية وباحثة الأحلام في كلية الطب بجامعة هارفارد: «لا يوجد أي بحث يدعم وجهة النظر هذه»، ووفقاً لها، فإن الأحلام لا تحتوي على رموز ولا يوجد قاموس أو مترجم حلم يمكنه أن يخبرك ماذا يعني الحلم حقاً.

وسعى البشر لفترة طويلة لتفسير معاني الأحلام، حيث رأها علماء بلاد ما بين النهرين والمصريين القدماء بمنزلة رسائل من الآلهة، واستخدمها الإغريق والرومان للتنبؤ بالمستقبل، لكن الاعتقاد بأن الرموز في الأحلام تحتوي على حقائق سرية عن أنفسنا نشأت مع عالم النفس في القرن التاسع عشر، سيغموند فرويد، حيث رأى أن الأحلام تعمل كنوع من تحقيق الرغبات كما تكشف عن الرغبات المحبوبة.

ومنذ فرويد، تطور «علم الحلم»، وأصبح يشير إلى حقيقة أكثر تدنيوية من تلك التي اقترحها فرويد. الأحلام ليست خفية أو خيالية، في الحقيقة، يشبه الحلم تفكيرك أثناء النهار أكثر مما قد تدرى. لكن هذا لا يعني أن الأحلام لا معنى لها. وتشير الأبحاث إلى أننا بينما نحلم، فإننا في الحقيقة نعالج الاهتمامات والتكيزات والمخاوف نفسها التي تشغلنا عادة خلال اليوم.

وقالت باريت موقع «لايف ساينس»: «لدينا خيال مملوء بالتمني، ونفكر في التهديدات والمخاوف، ونفكر في حياتنا الاجتماعية وأحيائنا»، لذلك، فإن للأحلام معنى نفسياً وهي بمنزلة امتداد لأفكارنا واهتماماتنا الموقوفة. وتشير الدراسات إلى أن الأحلام هي في كثير من الأحيان قصص واقعية عن حياتنا اليومية أكثر من كونها «أفلام حركة مثيرة».

جيني إسبر تهرب من البيت



الوطن

المثلة السورية النجمة جيني إسبر في مسلسل «يوماً ما» وتجسد فيه شخصية «ماريا» التي تصادف حادثاً وهي صغيرة، فتهرب من البيت وتجد نفسها بين الجعر وتعيش معهم، لكن يبقى عندها أمل في أن تجد أهلها، قبل أن تعيش قصة حب رومانسية مع شاب من الجعر.

من دفتر الوطن

شكراً.. «غوار» المتواضع!

فرنسا- فراس عزيز ديب



من الطبيعي وأنت تصفح العالم الأزرق أن تصادف مئات التصريحات لفنانين أو أدباء وسياسيين ورياضيين، قلة هي التصريحات التي تستوقفك، وتارة هي التي تدفعك للكتابة عنها، منها مثلاً التصريح الذي يقول فيه صاحبه:

«لم أقدم العمل الذي أطمح إليه حتى الآن». في البداية استعقد بأن مطلق تصريح كهذا هو فنان ما زال يبحث عن ذاته أو في بداية الطريق، لتكتشف فجأة بأن مطلقه هو الفنان الكبير ريد لحام، هنا تتساءل باستغراب:

إذا كان صاحب تلك القامة الفنية التي حفرتها بإبداعها في عقول أجيال وأجيال في العالم العربي قاطبة لم يؤد العمل الذي يطمح إليه حتى الآن، فماذا عن أولئك الذين يظنون أن آلاف المتابعين على صفحات التواصل الاجتماعي هو دليل نجاح أو الذين يعتقدون أن الاعتراف بالخطأ أو التقصير هو انكسار لا يجوز التعاطي معه ولو من باب التواضع؟

أعتقد جازماً أن الرجل أراد ببساطة أن يعطي لكل من يكسب رزقه من موهبة ما (فنية، رياضية، أدبية) درساً عملياً بكيفية السعي إلى النجاح، عبر احترام الإنجازات التي تحققت لا الاستمرار بها لتبرير السقوط، فالحياة العملية لا تتوقف والعطاء الناتج عن استثمار الموهبة يجب ألا يكون له نهاية، تحديداً أن الوصول لل قمة يبدو سهلاً لكن ما ليس سهلاً هو الحفاظ عليها.

لكنه بالوقت ذاته يعطي درساً أكثر قوة يفقده ربما الأغلبية الساحقة من هؤلاء، درساً في التواضع وبمعنى آخر النظرة لما تحققت من إنجازات بتواضع الوائق من تحقيق المزيد، لا غرور من ظنوا أنهم أتموا تحقيق ما يطمحون إليه من أهداف.

ربما قيل الكثير في تفسير التواضع والإشادة به، من بينها اقتباس الكلمة من تواضع الأرض لتتساوى مع المنحدر وصولاً إلى سعي المتواضع نفسياً للبعد عن القسوة والميل إلى اللين، لكن مشكلتنا اليوم لا تبدو عملياً في التواضع كقيمة إنسانية لا يدركها إلا من يحترم ذاته قبل احترام الآخرين، المشكلة تبدو في النظرة للمتواضع، تحديداً إننا في زمن تختلف فيه المعايير وتتصادم فيه القيم، زمن الصورة ولو كانت مهينة، لا زمن الكلمة ولو كانت طيبة. زمن الفيديوهاوت ولو كانت بألفاظ نابية فهي لديها ما يكفي من جمهور، لآزمن الفكرة ولو كانت تخاطب الوعي، فمخاطبة الوعي اليوم باتت «دقة قديمة»، لتتجسدا عليكم مخاطبة الغرائز بشتى أنواعها. وسط هذا الانحدار الذي نعيشه باتت الأغلبية ترى المتواضع بعين الخفة أو كما يحلو للبعض أن يقول بأن للشهرة بريستيجاً لا يمكن تجاوزه، ليبدو المتواضع كمن يكسر هذا البريستيج ويفرد خارج السرب، هل تذكرون تلك الأيام التي كان المتواضع فيها يحسد على ثقته بنفسه؟

في الخلاصة: قيل سابقاً في المثل العملي «اللي ما عنده كبير يشتري كبير»، كلام الكبار وتصرفاتهم وحتى نظرتهم للحياة عندما تصلنا من دون تعب علينا أن نحمد الله عليها، لأنها ببساطة تشكل دروساً مجانية في هذه الحياة، فالمتواضع عملياً أصناف ولعل أكثره خطورة وقسوة هو ذاك التواضع التكري الذي يجعلك تتقبل جميع الأفكار، هو من أرقى أنواع التواضع لأنه الوحيد الذي يساعدك على اكتشاف أخطائك العملية والعلمية، هو الوحيد الذي يمكن له ببساطة أن يهذب نزعة الفوقية أو التعالي لديك فيجعلك تتعاطى باحترام مع من حولك بما فيه آراء الآخرين، على هذا الأساس شكراً للأستاذ ريد لحام، أو بصورة أحب إلى قلوبنا:

شكراً «غوار» المتواضع، أعطيت من يهمل الأمر درساً في التواضع، ألم يقول يوماً شكراً لمن أهدى إلينا عيوبنا.. فما بالك بالذي أهدانا.. عصاره النجاح!

دواء يمنح

مرض

الزهايمر

وكالات

كشف عدد من العلماء أنهم ابتكروا أول دواء لمنع مرض الزهايمر ويعمل على تعزيز مادة كيميائية تنظف الدماغ من البروتينات المسببة لفقدان الذاكرة والارتباك. وقال فريق البحث من مدرسة الطب بجامعة تمبل في ولاية بنسلفانيا الأمريكية: إن النتائج تلقي الضوء على مرض الزهايمر ما يبعث الأمل بأن الدواء قد يبطل أو حتى يعكس الخرف لدى البشر.

وأظهرت الأبحاث التي أجريت على الفئران عدم ظهور أي أعراض بعد حقنها بالمركب.

ويعرف هذا الدواء الجديد باسم «فارماكولوجيكال شابيرون» وتتضمن آلية عمله إصلاح الطفرات في بروتينات تتجمع في أدمغة المرضى مشكلة

لويحات ينتج عنها فقدان الصلات بين الخلايا العصبية في الدماغ وفي النهاية موت تلك الخلايا وفقدان أنسجة المخ.

ويعاني المصابون بالزهايمر انخفاضاً في القدرات المعرفية والسلوكية والجسدية وحتى الآن لا علاجات يمكن أن تقوم بذلك لأن العلاجات الحالية تساعد فقط في تخفيف الأعراض.

إحالة سعد لمجرد إلى «غرفة الجنايات»

وكالات

أصدرت غرفة التحقيق التابعة لمحكمة الاستئناف في باريس، قرار إحالة الفنان المغربي «سعد لمجرد» إلى غرفة الجنايات التابعة للمحكمة نفسها بتهمة اغتصاب شابة فرنسية.

وقال موقع «لو باريزيان»: إن محكمة الاستئناف ألغت القرار الصادر عن قاضي التحقيق وشددت على تصنيف الحادثة ضمن خاتمة الاعتداء والعنف الجنسيين.

ونقلت الصحيفة الفرنسية عن محامي الضحية لورا بريول تصريحه الذي جاء فيه: «نحن راضون عن هذا القرار. قامت غرفة التحقيق بقراءة وتحليل دقيق للحقائق..»

وجدت أن الاغتصاب يعتبر جريمة ومحكمة الجنايات هي المتخصصة في قضايا مماثلة».

قطة بـ٢٢٠ ألف دولار

وكالات

نشر أحد سكان مدينة نوفوروسيسك جنوبي روسيا إعلاناً لبيع «قطة فريدة» مقابل ٢٠ مليون روبل (زهاء ٣٣٠ ألف دولار).

وزعم صاحب القطة، أنه عثر عليها في مقبرة في مقاطعة تشيليابينسك، وقال: إن القطة ركضت خلفه وبعد أن أخذها للعيش معه، ساعدته في حل مشاكل مختلفة.

وأضاف: «خلال هذا الوقت، تغيرت حياتي بشكل جذري نحو الأفضل. عندما أشك في شيء ما، أرى بعد ذلك حلماً في المنام، يتم خلاله ترتيب كل الأمور كما يجب، مع الإشارة إلى كيفية التصرف لاحقاً. قبل يومين قالت لي القطة في المنام، إنه يجب علي بيعها، وصرف المال الذي سأحصل عليه لقاء ذلك على هدف نبيل. قالت القطة: إن هناك من يحتاج كثيراً لهذا المال حالياً.

وأكد صاحب القطة، أنه مستعد للمساومة على سعر قطة الفريدة».

لهذا السبب نرى السماء زرقاء

وكالات

بعد السؤال حول سبب رؤيتنا للسماء باللون الأزرق، سؤالاً قديماً قدم الإنسانية، ويوجد العديد من الأساطير التي حاولت الإجابة عنه، لكن العلم يملك تفسيراً واضحاً لهذه الظاهرة.

ويمكن الإجابة في أن السماء زرقاء بسبب الطريقة التي يتفاعل بها الضوء مع الأرض، فعندما تضرب أشعة الشمس جزيئات الغاز في الجو، ينقسم الضوء إلى جميع ألوان قوس قزح.

ثم ينتقل الضوء كموجات من الطاقة، وتنتشر هذه الموجات في كل مكان عندما يتشتت ضوء الشمس أو يتكسر.

ووفقاً لوكالة ناسا، فإن السماء تبدو زرقاء لأن موجات الضوء الأزرق تنتشر أكثر من الألوان الأخرى، وتقول الوكالة: «اللون الأزرق مبعثر أكثر من الألوان الأخرى لأنه ينتقل عبر موجات أصغر وأقصر، ولهذا السبب تسمى السماء زرقاء في معظم الأوقات».

ويتكون ضوء الشمس من مجموعة ألوان تبدو بيضاء عندما نراها معاً، ولذلك عندما يتشتت الضوء أو يتكسر، تسمى ألواناً مختلفة.

كما نرى لون السماء يميل إلى الحمرة عند شروق الشمس وغروبها، ويعود ذلك لأن الشمس في فترة الشروق والغروب تكون أبعد ظاهرياً عن الأرض، حيث يكون الضوء الأحمر ذو الطول الموجي الكبير هو الضوء الذي يتشتت أولاً ويتمكن من اختراق الطبقات المنخفضة في الغلاف الجوي، ما يجعل السحب تتصبغ بألوان مذهلة من الأحمر والبرتقالي والوردي.

وتتبع ألوان السماء قانوناً معروفاً باسم «تبعثر رايلي»، وهو تبعثر مرين للضوء أو أي أشعة كهرومغناطيسية أخرى نتيجة تأثير جسيمات أصغر من الطول الموجي للضوء، ويمكن أن تكون هذه الجسيمات إما ذرات مستقلة وإما جزيئات.

أما التوابع الأخرى، التي لا تتمتع بغلاف جوي مثل كوكبنا، فتبدو سماؤها مختلفة، فعلى سطح المريخ على سبيل المثال، يبلغ الغلاف الجوي نحو ١ بالمائة من سمك الغلاف الجوي للأرض، ونتيجة لذلك، لن ينتشر الضوء بقدر ما يحدث على كوكبنا.

ووفقاً للمرصد الفلكي الملكي في لندن: يتوقع أن تكون للمريخ سماء زرقاء باهتة اللون، ولكن بسبب ضباب البخار المعلق في الهواء، تظهر السماء في النهار، على سطح المريخ، أكثر اصفراراً».

ويشرح المرصد: «هذا لأن جزيئات الغبار الأكبر تمتص الضوء الأزرق ذا الطول الموجي القصير، وتنتشر الألوان المتبقية لإعطاء تدرج للون الأحمر فوق سماء المريخ».

زواج بامبلا أندرسون للمرة الخامسة



انقطاع النفس

خلال النوم

يستلزم العلاج

وكالات

انقطاع النفس «النوم» هي حالة يتوقف فيها «التنفس» أثناء النوم ليلاً. وقد تصل مدتها إلى دقيقتين، حينها يحاول الجسم مواجهة ذلك من خلال الإيداء بالأوكسجين، وهو أمر مجهد للغاية، وبالتالي يصبح النوم غير مريح.

وكتيجة لذلك، يتأهب المريض أثناء النهار شعور بالتعب و«الإرهاق» ويعاني ضعف التركيز والرغبة في التعاس، وهي كلها أمور تحدث من سلامة وأمان القيادة مثلاً.

ويجب علاج انقطاع النفس خلال النوم على وجه السرعة، نظراً لأنه يهدد الطريق لأمراض أخرى تهدد الحياة، مثل قصور القلب والسكتة الدماغية.

ويتم علاج انقطاع النفس النومي بواسطة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، أو جهاز الضغط الهوائي الإيجابي التلقائي، من أجل إبقاء مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم عن طريق الهواء المضغوط، وفي بعض الحالات يتم اللجوء للجراحة، وذلك لعلاج انسداد الأنف أو انسداد البلعوم مثلاً.

ومن التدريبات المساعدة على نجاح العلاج الإقلاع عن «التدخين» و«المشروبات الكحولية»، والابتعاد عن المنومات والمهدئات، بالإضافة إلى النوم على الجانب بدلاً من الاستلقاء على الظهر.

بعد مواعدة الحبيبين لأول مرة منذ أكثر من ٣٠ عاماً، احتفلت الممثلة وعارضة الأزياء الكندية «بامبلا أندرسون» بزواجها من المنتج الأمريكي «جون بيتزر».

وهذه هي الزيجة الخامسة لأندرسون، إذ إنها كانت متزوجة سابقاً من الفنان الأمريكي تومي لي، والموسيقي الأمريكي كيد روك، ولاعب البوكر المحترف ريك سالومون، الذي تزوجته مرتين.