

كيف يمكن إطالة مرحلة الشباب؟

وكالات

أعلن رئيس مديرية تنسيق أنشطة المنظمات الطبية في وزارة الصحة بموسكو الدكتور ألكسي بيزيمياني أن النشاط البدني والتغذية والمياه والنوم الجيد والعمل تساعد على إطالة مرحلة الشباب.

وقال: «أفضل طريقة لإطالة شبابية الجسم، هو النشاط البدني والتغذية والمياه والنوم الجيد والعمل. لأن الإنسان عندما يعمل كثيراً، يحافظ على قدراته المعرفية وحالته البدنية. لذلك فإن الأشخاص الذين يستمرون بالعمل بعد تقاعدهم، يعيشون فترة أطول. ولكن يجب ألا يتطلب هذا العمل جهداً عضلياً وغير مهيج للأعصاب. كما من الضروري إجراء فحوص سنوية، لتشخيص الأمراض مبكراً وعلاجها».

ووفقاً له، يمكن في أي عمر الاعتناء بصحة الجسم. لأن عدم العناية بحالة الجسم الصحية لفترة طويلة، قد يؤدي إلى زيادة احتمال الإصابة بأمراض لا علاج لها، أو أمراض يمكن أن تسبب الإعاقة وتدهور الحالة الصحية.

وقال: «يعتاد الإنسان بسرعة على ما هو جيد وما هو سيئ. فإذا كان الشعور بعدم الراحة والتعب والتوتر يلازم الشخص على مدى شهر، فسوف يعتاد عليها ولن يوليها أي اهتمام. مع أنها تفسد حياته، وهذا أمر سيئ جداً، لأنه لم يعد يفهم ماذا حصل معه».

معركة تهزم كورونا للمرة الثانية

وكالات

صفق طاقم أحد مستشفيات كولومبيا لمعركة (١٠٤ أعوام) بعد أن تعافت من إصابتها بفيروس كورونا للمرة الثانية في أقل من عام.

وتلقت كارمن هيرنانديز ترحيباً حاراً من الأطباء والمرضى الذين اصطفوا على طول ممرات مستشفى جامعة سان رافائيل دي تونغنا في مدينة تونغنا أثناء نقلها إلى خارج المستشفى الذي قضت فيه ٢١ يوماً.

وتم تشخيص الإصابة لأول مرة في حزيران من العام الماضي وتم علاجها في دار رعاية المسنين في سان خوسيه الذي تعيش فيه منذ ٢٥ عاماً.

وعلى الرغم من تطعيمها ضد الفيروس في شباط من هذا العام، تم تشخيص إصابتها بكورونا للمرة الثانية في آذار، ودخلت إلى وحدة العناية المركزة بالمستشفى.

وبعد شفائها من كورونا للمرة الثانية، نقلت هيرنانديز في سيارة إسعاف إلى دار الرعاية التي تعيش فيه. ولم يقتصر الأمر على هزيمة كورونا مرتين فحسب، بل تعافت أيضاً من سرطان الثدي.

نادين خوري في ظهور لافت



الوطن

نشرت الممثلة السورية القديرة نادين خوري أحدث إطلالتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي في ظهور لافت ومميز.

من دفتر الوطن

الحاضر فؤاد بلاط

حسن م. يوسف



لدي قناعة أن الأستاذ فؤاد بلاط سيبقى ذكره حياً بعد انطفاء أسماء جل من سينعون موته اليوم، ففي ضوء تجربتي في الإعلام السوري التي قاربت النصف قرن، أستطيع أن أقول بثقة إن فقيدنا الكبير فؤاد بلاط هو المدير الوحيد الذي يجمع الإعلاميون السوريون على احترامه، الصديق منهم والعدو على حد سواء.

اليوم، من الطبيعي أن يكتب الكثير عن حياة الراحل الكبير فؤاد بلاط، ومن الإنصاف أن تذكر خصاله الطيبة بما تستحقه من كلام. صحيح أن الأستاذ فؤاد بلاط شغل مناصب إعلامية وثقافية عديدة، كان فيها جميعها نموذجاً للإعلامي الوطني الحق الذي «يتغلغل الإعلام في شرايينه» كما وصفه الأستاذ فؤاد نعيسة الذي كان أول رئيس تحرير عمل فؤاد بلاط تحت إشرافه، لكن ما أدخل فؤاد بلاط التاريخ من أوسع أبوابه، هو السنوات السبع التي أمضاها مديراً عاماً للهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون. فخلال إدارته سادت علاقة إنسانية جديدة بين الإدارة والعاملين انعكست إيجاباً على العمل، فشهد التلفزيون العربي السوري قفزات نوعية في أدائه، إذ تحول من الأبيض والأسود إلى الألوان، وتوسعت تغطية بثه لتشمل جميع أنحاء سورية كما تم إطلاق القناة السورية الثانية.

كان الأستاذ فؤاد بلاط خفيف الظل، وقد عبر عن علاقة الإعلام بالمجتمع عندما بالغ أعضاء مجلس الشعب في انتقاد الإعلام إذ قال أحدهم: «لماذا لا يكون التلفزيون مثل هيئة الإذاعة البريطانية؟» فابتسم فؤاد بلاط وأجاب قائلاً: «عندما تصبحون أنتم مثل مجلس اللوردات البريطاني، تصبح نحن مثل ال. ب. سي.»

نعم، سيقال الكثير عن الأستاذ فؤاد بلاط، لذا سأكتفي بما قلته عن الرجل، وأخصص بقية هذا المقال لكلمات مضيئة قالها الأستاذ الكبير فؤاد بلاط في مناسبات مختلفة:

- «بدأت من الصفر ومررت بكل المراحل الصغيرة والكبيرة، للوصول إلى ما أنا عليه الآن».
- «الذي أعاق عملية الإبداع في كتابة النصوص المهمة للتلفزيون هو المستشار السياسي للإدارة وهو: الخوف».
- «الصح والخطأ في التلفزيون - عندما لا يتعلق الأمر بالبرامج السياسية - غامض وواسع وفضفاض».
- «الإبداع في التلفزيون تنهض به فئتان: الكتاب والمخرجون».
- «نحتاج في شخص وزير الإعلام إلى ثلاث صفات: أن يكون مهيناً جيداً يقنع من يعمل معه. أن يكون إدارياً حازماً، أي أن يكون ليناً من دون ضعف وحازماً من دون عنف. أن تكون لديه رؤية سياسية مبنية على مشروع فكري نهضوي يوفق ما بين رغبات السلطة وحاجات المجتمع وهمومه».
- أحمد اسكندر أحمد كان كذلك... ومن الصعب أن تأتي بأحمد اسكندر أحمد جديد... لذا الأفضل أن تلغي وزارة الإعلام».
- «الإعلام جنسية وليس مهنة».
- «في الصحافة هناك مرتبة واحدة وهي «صحفي». أما رئيس تحرير، ومدير تحرير، ومدير عام... فهي مناصب عمل مهني بوظائف محددة».
- «المدير الحقيقي في التلفزيون هو الجمهور... وعلى المسؤول في التلفزيون أن يلتقط كل الأفكار الجديدة من الناس».
- «لم يعد مقبولاً ضمن ثورة الاتصالات العالمية وانفجار تكنولوجيا المعلومات، أن يبقى الإعلام كـ«الجرسون» مهمته أن يلبى كل ما يطلب إليه».
- آخر كلمات سمعتها من الأستاذ فؤاد بلاط هو ما قاله في ختام جلسة تكريمه في لقاء «أماسي» الذي أقيم في المركز الثقافي العربي في أبو رمانة قبل نحو عامين: «نحن قادرين على تجاوز تدمير الحرب، فالسوريون يملكون قدرة على الإبداع لا حدود لها، قد نختلف بالألوان والانتماءات لكن الاختلاف لا يعني الخلاف... يوحدنا الوطن».
- فؤاد بلاط، سيبقى ذكره حياً فينا ما بقينا.

العثور على جثة بعد تسع سنوات

وكالات

قالت الشرطة النرويجية: إنه تم العثور على جثة رجل في منزله بعد تسع سنوات من وفاته، مشيرة إلى أن الأمر المثير للاستغراب أن أحداً لم يفقده أو يبلغ عن فقدانه.

وقال جيران الرجل إنه في الستينيات من عمره، وحين لم يروه اعتقدوا أنه انتقل إلى منزل آخر، وإنه عثر عليه فقط عندما طلب الحارس من الشرطة فتح الشقة حتى يتمكن من القيام بأعمال الصيانة.

وتعتقد الشرطة أن الرجل توفي في نيسان عام ٢٠١١ بناء على علبه حليب ورسالة عثر عليها في شقته، وأظهر تشريح الجثة أنه مات ميتة طبيعية.

تم إيقاف معاشه التقاعدي في عام ٢٠١٨ عندما لم تتمكن إدارة العمل والرعاية النرويجية من الاتصال به، ولكن استمر بدفع قواتيره تلقائياً من حسابه المصرفي.

كيف نأكل ولا نسمن؟

وكالات

كشفت خبيرة التغذية الروسية وأخصائية أمراض الجهاز الهضمي الدكتورة إيرينا بيرجنايا كيف يجب تناول الطعام بحيث لا يتحول ما نأكله إلى وزن زائد.

وقالت: «يؤثر في زيادة الوزن ليس فقط نوع وكمية المواد الغذائية التي نتناولها، بل أيضاً البيئة والوضع الذي نتناول فيه طعامنا».

وأضافت: «الأشخاص الذين ينتهبون خلال تناول الطعام، إلى عوامل مهيجة خارجية، يزداد وزنهم أسرع من الآخرين. لذلك يجب تناول الطعام في حالة استرخاء تام وعدم مشاهدة التلفزيون أو أي شيء آخر».

وأوضحت أنه لا داعي لمشاهدة التلفزيون، أو الاستماع إلى الموسيقى، وعندها فقط نتلذذ بالطعام ونشعر بمذاقه الطيب ونستمتع به، وبالتالي نأكل ببطء أكثر ونتناول الكمية التي نريد.

ونصحت بعدم تناول الطعام وقوفاً أو أثناء الحركة، لأنه في هذه الحالة، لا يمكن للإنسان أن يمضغ الطعام بصورة جيدة، ويضطر لبلع قطع كبيرة منه، ما يؤدي إلى زيادة العبء على المعدة والأمعاء. وعلاوة على هذا، يسبب تناول الطعام أثناء الحركة، التهام كمية أكبر.

وختمت: «لا يشعر الإنسان أثناء الحركة بالشبع، لذلك يمكن أن يأكل أكثر من المعتاد بكثير».

ريهام حجاج: مخي جزمة!



وكالات

«مخي جزمة في حاجات كثيرة يبقى عاوزه أعمل حاجة معينة في الماكياج وبقول للماكيبير والستايلست يعملوها».

ولفتت إلى أنه يوجد ممثلون كثيرون موهوبون، ولكن اختيار الموضوع المناسب هو الذي يساعد الممثل على النجاح، وأن يتذكره الجمهور ويتفاعل معه ويستمتع أثناء المشاهدة.

قالت الفنانة المصرية ريهام حجاج، إنها من مواليد برج الميزان الذي يجب أن تكون كل الأشياء دقيقة.

ولفتت إلى أنها تذاكر الشخصيات التي تقدمها بدقة، وتقوم بتغيير ماكياجها عدة مرات متتابعة:

وميض أخضر

غامض في السماء

وكالات

رصد أهالي عاصمة قرغيزيا بيشكيك وميضاً أخضر غامضاً لم تتضح طبيعته إلى حد الآن.

وقد نشرت إحدى قنوات «تليغرام» مقطع فيديو للمظاهرة الغريبة الناجمة عن تحليق جرم سماوي مجهول في سماء الليل بسرعة هائلة. ولم يرصده سكان بيشكيك فحسب بل سكان محافظات أخرى في قرغيزيا وبعض البلدان المجاورة.

وجعل الشهاب الطائر السماء تتوهج بلون أخضر، وقارن السكان المحليون ما حدث بلفظ من الأفلام الخيالية.

مع ذلك فإن إدارة الطوارئ القرغيزية عجزت عن التعرف على جرم سماوي غامض. وافترض رجال الطوارئ أنه عبارة عن نيزك ساقط أو شظية من قمر صناعي أو جزء من الصاروخ الفضائي.

وقال ناطق باسم إدارة الطوارئ: إن الجرم السماوي لم يلحق أي ضرر بالسكان والمنشآت وإن رجال الطوارئ بدؤوا في البحث عما تبقى من الضيف السماوي.