

توقفوا عن الاستماع للموسيقا قبل النوم

وكالات

حذرت دراسة جديدة من عادة شائعة وهي الاستماع إلى الموسيقى قبل النوم، منبهين إلى أنها تصيبهم بنوع من الديدان.

ووجد خبراء من ولاية تكساس الأميركية أن أولئك الذين يستمعون إلى الموسيقى قبل النوم يعانون من «ديدان الأذن» المستمرة، وهو مصطلح يتعلق بالأغاني الجذابة التي تدور في الأذهان ومن الصعب نسيانها والتخلص منها، إضافة إلى قلة النوم.

وقاد الدراسة البروفيسور، مايكل سكولين، الأستاذ المساعد في علم النفس وعلم الأعصاب في جامعة بايلور، والذي كان له تجربة شخصية مع دودة الأذن، عندما استيقظ ذات مرة في منتصف الليل بأغنية عالقة في رأسه.

وكشفت الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون من ديدان الأذن بانتظام في الليل (مرة واحدة أو أكثر في الأسبوع) هم أكثر عرضة بنسبة ٦ أضعاف للنوم الضعيف.

وتم تزويد المشاركين في الدراسة بأجهزة تخطيط النوم، التي تقيس موجات الدماغ والتنفس وتوتر العضلات والحركات ونشاط القلب، أثناء نومهم وأظهرت الاختبارات أن الأشخاص الذين أصيبوا بدودة الأذن كانوا يعانون من صعوبة أكبر في النوم، والمزيد من الاستيقاظ ليلاً، وقضوا المزيد من الوقت في مراحل النوم الخفيفة.

كما استخدمت الدراسة التجريبية تخطيط كهربية الدماغ وهي طريقة لتسجيل النشاط الكهربائي للدماغ تتضمن أقطاباً كهربائية موضوعة على طول فروة الرأس.

رصد محاولة هروب من السجن

وكالات

سجلت كاميرات المراقبة محاولة هروب أحد السجناء المحكوم عليه بالسجن مدة طويلة، في سجن مقاطعة بينيلاس في ولاية فلوريدا الأميركية، لارتكابه جريمة قتل عام ٢٠٢٠.

وأظهرت لقطات الكاميرا السجن وهو يتسلق الجدار ويرتدي بنطالاً باللون البرتقالي ثم يسير عبر الأسلاك الشائكة ويقفز من ارتفاع ١١ قدماً ليركض بعدها محاولاً الفرار وهو أمام أعين المساجين في وقت الاستراحة ونجح في اجتياز الجدار.

لكن السجن الهارب تم القبض عليه بعد فترة وجيزة وعاد إلى السجن لإنهاء مدة الحكم عليه.

ترف التقي بكامل أناقتها



الوطن

الممثلة السورية الشابة ترف التقي في أحدث صورها، ارتدت فيها فستاناً أصفر فاقعاً بدت فيه بكامل أناقتها وجمالها.

من دفتر الوطن

سبقوا زمنهم

عصام داري



نجاح الأدب والشعر والفن يرتبط بما يقدمه للجمهور، والتجديد في التعاطي مع المواضيع التي يطرحها، والجمهورية الكبيرة للرحابنة وفيروز تنبع من هذه الخصوبة للتجربة الرحبانية التي بدأت منذ أواسط القرن العشرين الماضي. في لقاء تلفزيوني قال الموسيقار محمد عبد الوهاب عن الرحابنة سبقوا زمانهم، وهو يقصد بالطبع التطوير في الجمل الموسيقية. لكنهم سبقوا زمانهم بأشياء أخرى عديدة في مقدمتها أنهم نزلوا إلى الشارع وتحذثوا بلسان الناس الأكثر التصاقاً بالأرض: ماسح الأحذية (مسرحية لولو) والمتسول واللص ومدمن الكحول (مسرحية المحطة) والحارس (فيلم بنت الحارس) والباعة بمختلف صنوف عملهم من بيع البندورة إلى صاحب دكان الضيعة الذي يبيع كل شيء تقريباً من اللحم والفحم وأقلام الرصاص والدفاتر (اسكتش الإسورة).

لكن ذلك ليس كل شيء في التجربة الرحبانية، إذ إنهم عالجوا معظم - إن لم نقل كل القضايا السياسية والاجتماعية، ليس في لبنان فحسب، وإنما على المستوى العربي.

منذ سنتين أو أكثر قليلاً أنتج التلفزيون العربي السوري فيلماً وثائقياً عن الشام والرحابنة شارك فيه الموسيقار المايسترو أمين خياط، وكان لي الشرف في أن كنت من بين المشاركين فيه.

مما قلته في هذا الفيلم يتعلق بالكلمة واللحن بشكل أساسي، فلا خلاف بتأتاً على الصوت الملائكي للسيدة فيروز، وأشرت إلى أن ما توفر لفيروز نادراً ما يتوفر لطربة واحدة، فمن شعراء الأغنية حصلت على العديد من الأغاني من العملاق سعيد عقل وميشيل طراد وجوزيف حرب والكثيرين غيرهم، إضافة إلى جبران خليل جبران ونزار قباني (أغنيتان) وحتى من عنتره بن شداد وبعض الأغاني من الشعر الأندلسي والعراقي القديم (زمن الدولة العباسية) ولا مجال للإفاضة أكثر من ذلك.

أما الموسيقى التي حركت صوت فيروز فقد أتت من الأخوين رحباني بالدرجة الأولى، ومن ثم من عدد من الملحنين اللبنانيين وفي مقدمتهم فيلمون وهبي، وحليم الرومي وزكي ناصيف، وقلة من الملحنين العرب فلحن لها محمد عبد الوهاب ثلاث أغاني، أما الملحن محمد محسن (الناشف) فقد لحن لها خمس أغنيات تميزت بلون المشحات.

إضافة إلى كل ذلك حصلت فيروز والرحابنة على منابر سؤقتهم إلى العالم، ومن الأمور التي يجب التوقف عندها هي أن إذاعة دمشق كان لها الفضل الأكبر في انتشار فيروز عربياً انطلاقاً من عام ١٩٥٣ عندما بثت أغنية عتاب التي سجلت أولاً في الإذاعة اللبنانية عام ١٩٥٢، لكنها لم تشتهر إلا من خلال إذاعة دمشق التي تبنت فيروز، وكان مدير الإذاعة آنذاك الأمير يحيى الشهابي الفضل في ذلك. وفي دمشق، ومن على خشبة مسرح معرض دمشق الدولي، قدم الأخوان رحباني العديد من مسرحياتهم التي سبقت زمانها هي الأخرى: من تلك المسرحيات نذكر: لولو، المحطة، صبح النوم، ميس الريم، جسر القمر، بيترا وغيرها.

أما في السينما فلم تقدم سوى ثلاثة أفلام (سفر برك) و(بنت الحارس) وحول الأخوان رحباني مسرحية (بياع الخواتم) إلى فيلم أسند إخراجة إلى الراحل يوسف شاهين.

لقد سبق (الأخوان رحباني) زمانهم بمراحل، وكان ذلك من حسن حظ أصحاب الزمن الجميل وما تاله من أزمان وأجيال.

سبب تسمية «الهيبة ه» بـ«جبل»



وقال باللهجة العامية: «اسم جبل الظاهر منه ارتباطه بشخصية جبل، ولكن بالسباق الدرامي رح يشوف المشاهد البعد بالعلاقة مع الاسم من خلال الحدوتة نفسها، ويلي بتحمل بطياتها شيئاً من روح الجبل بحد ذاته»، مضيفاً: «العنوان الفرعي بيتترك دائماً أجوبته للحكاية نفسها».

تحدث المخرج سامر البرقاوي عن سبب تسمية الجزء الخامس والأخير من مسلسل الهيبة بـ«جبل». ولفت إلى أن العنوان مرتبط بسباق الأحداث داخل العمل،

تأثير كورونا في مرضى السكري

وكالات

أكد الأطباء أن فيروس كورونا يؤثر بشكل كبير في الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة ومن بينهم مرضى السكري الذين يتأثرون بشكل كبير من مضاعفات الإصابة بـ«كورونا».

وقالت الطبيبة الروسية أنا بيليفا إن المصابين بمرض السكري من النوع الثاني، معرضون للإصابة بمضاعفات خطيرة أكثر من غيرهم عند إصابتهم بكورونا، مضيفة إن هؤلاء المرضى يحتاجون لرعاية طبية خاصة، حيث تتمثل مهمة الطبيب في هذه الحالة في منع تطور نقص السكر في الدم وارتفاع السكر في الدم، وكذلك الحمض الكيتوني السكري. وأوضحت أن الإصابة بالفيروس يمكن أن تطور مقاومة كبيرة للإنسولين ولكن بعد التعافي تعود المستويات إلى حالتها الطبيعية.

وكالات

العلاقة بين فيروس كورونا وتلف الكلى

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن فيروس كورونا لا يتلف الكلى وإنما يلحق الضرر بها إذا كان المريض مصاباً بمشاكل سابقة في الكلى.

ودرس الباحثون خلايا الكلى البشرية في المختبر لفحص آثار فيروس كورونا على صحتها، ولاحظوا أن الكثير من المصابين يعانون من تلف الكلى، ولكن من غير الواضح إذا ما كان هذا نتيجة مباشرة لعدوى فيروسية أو للإصابة بحالة أخرى أو استجابة الجسم للعدوى.

ولعرفة الجواب، قام فريق طبي بزراعة خلايا الكلى البشرية في أطباق المختبر وإصابتها بالفيروس المسبب للكورونا، ولاحظوا أنه يدخل إلى خلايا الكلى البشرية البالغة ويتكاثر فيها، لكنه لا يؤدي إلى موتها.

إلى ذلك، نمت الخلايا في هذه التجارب على هيئة كرة ثلاثية الأبعاد تحاكي الكلى السليمة وأخرى على طبقة ثنائية الأبعاد تحاكي خلايا الكلى المصابة بشدة، وكانت الخلايا التي تحاكي الكلى المصابة بشكل حاد أكثر عرضة للعدوى والإصابة الإضافية، ولكن ليس موت الخلايا.

أطعمة قد تؤثر في صحة دماغك

وكالات

أكدت دراسة جديدة وجود ارتباط وثيق بين مرض الزهايمر ونوعية المواد الغذائية التي يتناولها الأشخاص.

وأشارت إلى أنه يمكن تقليل خطر الإصابة بالخرف عن طريق إزالة بعض الأطعمة من النظام الغذائي، من بينها الأطعمة المصنعة مثل: المحبوزات والحلويات والمشروبات الغازية؟

وكذلك يعتقد العلماء أن هناك خطراً على صحة المخ في الأطعمة الغنية بالتوابل، مثل الفلفل الحار، وتلك التي تحتوي على مادة الكابيسين التي تؤثر سلباً في الذاكرة والنشاط العقلي». وحذروا أيضاً من الوجبات السريعة والأطعمة المقلية، لأنها غنية بالدهون غير المشبعة التي تقلل من أداء الدماغ.