

ميسون أبو أسعد.. جهال وأناقاة



الوطن

المثلة السورية النجمة ميسون أبو أسعد بأحدث صورها عبر إطلالة عصرية بدت فيها غاية في الجمال والأناقاة.

علامة تشير إلى نقص فيتامين «B12»

وكالات

من المعروف أن الوجه يحمل العديد من الدلائل التي تشير إلى صحة الجسم، ومن بينها نقص بعض الفيتامينات الضرورية، ومن ضمنها الفيتامين B12 المهم.

وأظهرت دراسة أن المصابين بنقص هذا الفيتامين قد يعانون ارتعاشاً في الجفن، والمصطلح الطبي لهذه العلامة هو «عضل الجفن» أو «تشنج الجفن». وأكثر أشكال ارتعاش الجفن شيوعاً هو عندما يبدأ الجفن السفلي للعين بالارتعاش، عادةً كل بضع ثوانٍ لمدة دقيقة أو دقيقتين، كما قد يرتعش الجفن العلوي أحياناً.

ويعتبر تشنج الجفن حالة نادرة بحيث يرتعش الجفن وتطبق بشكل لا إرادي إذ يعجز الشخص عن التحكم في حركته.

ويحدث الارتعاش بسبب تشنج العضلات حول العين، وتعاني النساء أكثر من الرجال من هذه المشكلة التي يمكن أن تكون ناجمة عن أمراض عصبية. إذ إن النقص في الفيتامين B12 قد يؤدي إلى ظهور مجموعة متنوعة من المتلازمات العصبية من بينها: الاعتلال العصبي، اعتلال النخاع، الخرف، ترنح المخيخ، ضمور العصب البصري، واضطرابات المزاج.

سماعات تلتصق مباشرة بطبلة الأذن

وكالات

طورت شركة فيروسونيك الألمانية سماعة لاصقة جديدة مزودة بمكبر صوت مدمج تلتصق مباشرة بطبلة الأذن وأثبتت فاعلية كبيرة في حل مشكلات السمع.

وقال الرئيس التنفيذي للشركة الدكتور دومينيك كالتينباتشر: إنه يمكن تشبيه السماعات اللاصقة بالعدسات اللاصقة المستخدمة لتصحيح النظر، مبيناً أنها تستخدم أول مكبر صوت في العالم تم تطويره وتصنيعه بالاعتماد على أساليب هندسة النظم الدقيقة حيث يعتبر المشغل الموجود داخل المحرك أصغر ألف مرة من عرض شعرة الإنسان.

ولفت إلى أنه يتم تصنيع العدسات اللاصقة السمعية لكل مريض على حدة نظراً لاختلاف شكل طبلة الأذن من مريض لآخر.

وتمتاز السماعات اللاصقة الجديدة بأنها تقوم بتضخيم الصوت في نطاق تردد ٨٠ هرتز إلى ١٢ كيلوهرتز وهي القدرة التي لا تستطيع السماعات التقليدية الوصول إليها وبفضل وضع مكبر الصوت على طبلة الأذن مباشرة يتم نقل الاهتزازات بلا ضوضاء حيث ينتقل الصوت من خلال التحفيز الميكانيكي المباشر للأذن ما ينتج للمريض أصواتاً طبيعية للغاية.



ولا يبنك مثل خبير

عبد الفتاح العوض

جدل مستمر حول المكان الذي ينبغي أن يكون فيه الخبير. هل يمكن أن يكون الخبير صانع قرار وأن يكون وزيراً؟! أم إن المكان الذي يناسب أكثر هو أن يكون في قائمة المستشارين الذين يستعان بهم في الحالات التي تحتاج إلى استشارة؟ هناك من يرى أن فارقاً بين الخبير والمستشار، فالخبراء ليسوا مجرد مستشارين. لكن في كل الحالات المسألة تتعلق بالقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة. الأشياء التي تصب في مصلحة الخبراء أن لديهم من التجربة والعلم ما يؤهلهم لاتخاذ قرارات صحيحة، وأن الخبرات التي عاشوها والتي مروا بها تعطيهم رؤية واسعة من المجال الذي يعملون به. ثم إن بعض القطاعات لا يمكن الاعتماد فيها إلا على الخبراء، لأنها تكون تخصصات معينة مثل الاقتصاد والمال والكهرباء... فهذه القطاعات لا يمكن الاعتماد فيها على غير الخبراء فيها وفي أوقات معينة فإنك بحاجة للتركيز على مجال معين أكثر، بحيث يكون أولوية وفي هذه الفترة فإن الحاجة أكثر إلى الخبرات الاقتصادية التي لها القدرة على الإبداع في مواجهة الأزمات التي تمر بها البلاد.

أما الرأي الآخر الذي لا يصب في خانة الخبراء ففيه وجهة نظر مختلفة كلياً. فحوى هذا الرأي أن الخبراء غير مؤهلين إلا لإعطاء الرأي في مجال تخصصهم وأن ما يحتاجه صانع القرار فقط منهم هو «الخبرة». على حين صانع القرار كالوزير مثلاً يحتاج لامتلاك رؤية أوسع لأي قضية وليس فقط الخبرة في جانب معين وغالباً ما يقدم الخبراء آراء أو يتخذون قرارات بلا قلب، بينما المجتمع يحتاج إلى قرارات تراعي البعد الاجتماعي والسياسي ورضا الناس. فالخبراء مستعدون لاتخاذ القرارات غير الشعبية على حين «السياسي» يراعي حالة انعكاس هذه القرارات على الناس.

هذا الرأي يعترف بأهمية أصحاب الخبرة، لكنه يرى أن المكان المناسب لهم هو الوقوف خلف الوزراء، ولو أن صناع القرار أحاطوا أنفسهم بالخبراء فإن قراراتهم ستكون أفضل، لكن المشكلة أن معظم صناع القرار يحيطون أنفسهم بالذين يتقنون الغزل الحكومي. مهما كان موقفك سواء من أصحاب الرأي الذي يرى الخبراء وزراء أم من الرأي الآخر الذي يعتقد أن الخبراء مكانهم المغيد في قائمة «المستشارين»، فإن أحداً إلا ويعترف بأن الخبراء لهم مؤهلات خاصة نحن بحاجة للاستفادة منها. لكن السؤال المهم: من الذين يمكن اعتبارهم خبراء.. فهل هم الذين أمضوا سنوات في العمل وهل يكفي أن تقول: إن شخصاً ما أمضى عشرين أو أكثر في مجال معين أصبح في مرتبة الخبير، اعتقد أن الخبير هو الذي اختبر النجاح في مجاله.

الخبرة في النجاح هي الشيء الأكثر أهمية لنا الآن.

أقوال:

يا باري القوس برياً ليس يحسنه..... لا تظلم القوس أعطِ القوس باريها.

خذ الخبرة الآن وسوف يأتيك المال لاحقاً.

النجاح هو نتيجة للرأي الصائب والرأي الصائب هو نتيجة للخبرة والخبرة هي نتيجة للفشل في إصدار الأحكام.

لا تقطعن برأي نفسك واستشتر..... من ذاق أحوال الزمان ومراسا.

الخبرة هي الاسم الذي يصف به كل شخص أخطاءه..

لا تتسبب الخبرة بطول العمر بل بالعيش، فالوقت لا ينضج الناس بل ينضج الخضار.

قتلى وجرحى بإطلاق نار في ملعب

وكالات

لقي أربعة أشخاص مصرعهم وجرح ثلاثة آخرون بإطلاق مجهولين النار في ملعب لكرة بلبلدة كويرنافاكا بولاية موريلوس أثناء مباراة للهواة.

وكشفت وسائل إعلام محلية أن الحادث وقع في الملعب التابع لمجمع فلوريس ماغون في كويرنافاكا.

ودخل مسلحون الملعب أثناء المباراة وأطلقوا النار على المشاهدين قبل أن يلوذوا بالفرار بوساطة سيارة ودراجتين ناريتين. يذكر أن المنطقة التي وقع فيها الحادث سبق أن كانت مراراً مسرحاً لواقعات مرتبطة بالجريمة المنظمة.

أسباب زيادة الوزن رغم قلة الأكل

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص من زيادة وزنهم رغم كميات الأكل القليلة التي يتناولونها خلال النهار، وهو ما يشكل أزمة كبيرة للبعض منهم، خاصة السيدات اللواتي يحرصن على الاهتمام بصحتهن، ولكن هناك بعض العادات الخاطئة التي تؤدي إلى ذلك.

وأكد خبراء التغذية أن النوم المفرط هو أحد الأسباب الرئيسية لعدم فقدان الوزن، بل قد يسبب زيادة في الوزن، ويصنف الإفراط في النوم بأنه النوم لأكثر من تسع ساعات كل ليلة.

ومن الأخطاء الشائعة أيضاً، عدم تناول وجبة الإفطار، فذلك يؤثر في عملية الأيض، وقد يؤدي إلى اضطراب الساعة الداخلية للجسم، وبالتالي احتمال زيادة الوزن، كما أن تخطي وجبة الإفطار يسبب الخمول والتعب طوال اليوم.

إلى ذلك، فإن عدم شرب المياه بشكل كافٍ يومياً يمكن أن يؤدي إلى انخفاض التمثيل الغذائي، في حين أن شرب كمية تزيد على لترين من الماء خلال اليوم يحرق الكثير من السعرات الحرارية.

كما أن تناول كميات كبيرة من الطعام وبسرعة، يزيد عدد السعرات الحرارية ويتركز الدهون في الجسم، ويسبب زيادة في الوزن.

كيت ميدلتون في العزل المنزلي

وكالات



عزلت دوقة كامبريدج كيت ميدلتون نفسها، والتزمت الحجر المنزلي، بعد اتصالها بشخص ثبتت إصابته بفيروس كورونا.

وذهبت كيت، التي يعرف أنها تلقت جرعتي لقاح كورونا، إلى ملعب ويمبلي مع زوجها الأمير وليام وابنتهما الكبر جورج، لمشاهدة منتخب إنكلترا الذي هزم ألمانيا.

وصرح المتحدث باسمها: «في الأسبوع الماضي، التقت دوقة كامبريدج بشخص ثبتت إصابته لاحقاً بفيروس كورونا، إن صاحبة السمو الملكي لا تعاني من أي عارض، ولكنها تتبع جميع الإرشادات الحكومية وعزلت نفسها في الحجر المنزلي».

تحديد أعراض صداع «كوفيد ١٩»

وكالات

أعلن أخصائي علم الأوبئة الجينية بكلية لندن الملكية البروفيسور تيموتي سبيكتر أن ظهور الصداع قد يشير إلى الإصابة بأنواع جديدة من الفيروس التاجي المستجد.

وأشار إلى أن الصداع قد يكون على شكل نبضات أو حاداً أو على شكل ضغط.

ووفقاً له، يشكو ثلثا المصابين بالفيروس التاجي المستجد من الصداع، في حين يظهر الصداع لدى نصف المرضى الذين أعمارهم تفوق ٤٠ عاماً.

وقال: «إن أغلبية المرضى يشكون إما من صداع خفيف أو حاد يستمر ٣-٥ أيام، ويظهر في جانبي الرأس وقد يكون على شكل نبضات، أو حاداً أو على شكل ضغط ولا تنفع الأدوية المسكنة في تخفيفه».