

السر الحقيقي وراء الحياة السعيدة

وكالات

كشفت دراسة هي الأولى من نوعها، من حيث المدة، العامل الأبرز والأكثر تأثيراً في فرص الإنسان للحصول على حياة سعيدة وصحة جيدة.

وتتبعت الدراسة التي أجرتها جامعة هارفارد، على مدار أكثر من ٨٥ عاماً كاملة، ٧٢٤ رجلاً وأكثر من ١٣٠٠ من أحفادهم من الذكور والإناث على مدى ٣ أجيال، وطرحوا آلاف الأسئلة والقياسات لمعرفة ما الذي يبقي الناس أصحاء وسعداء في حياتهم.

وجاءت نتائج الدراسة التي بدأت عام ١٩٣٨، على غير ما كان يتوقعه العلماء، إذ لم يكن العامل الأبرز هو تحقيق الإنجاز المهني أو ممارسة الرياضة أو اتباع نظام غذائي صحي للحصول على عمر مديد وصحة جيدة.

بل كان العامل الأهم والأكثر تأثيراً في مستوى حياة الشخص هنا هو تمتع الشخص بعلاقات جيدة في حياته، فالعلاقات الجيدة والمودة التي تجمع الإنسان بالمجتمع والأخرين من المقربين في حياته، لم تساعد فقط في رفع معدلات السعادة، بل ساهمت في إطالة العمر أيضاً.

أوس وفائي يطلق جديد الغنائي

الوطن



أطلق الفنان السوري أوس وفائي أغنيته الجديدة بعنوان «ناديت» من كلماته وألحانه وإخراج جورج سلامة، ويقول مطلعها: «ناديت أنا استنيت البعيد يطل، مشغول ولازم كون أول الكل، ونظري بعيد لازم ضل، الموعود موعود ما يمل..» في الوقت نفسه، ينشغل وفائي بتصوير مشاهده في مسلسل «الموت ٣» و«صبايا ٦».

شكران مرتجي: المكتوب مبين من عنوانه



الوطن

نشرت النجمة شكران مرتجي صورة لشخصية «خولة» التي تجسدها في مسلسل «زقاق الجن» وقالت: «ما رح احكي تفاصيل لأنه المكتوب مبين من عنوانه، زقاق الجن حكاية رح تتحكي برمضان أتوقعها مختلفة وجميلة، نزلت هالصورة لأنني فخورة إني من أسرة هذا العمل ولأنه تامر إسحق بيثق فيني وببشوف الممثلة اللي جواتي شو ممكن تعمل، دائماً بياخذني على أماكن جديدة بالأدوار بتخليني اجتهد من هلا، قرب الموعد والشوق اكتمل رمضان ٢٠٢٣».

من دفتر الوطن

قصتنا مع القمر!!

عصام داري



من الناس من يعشق السهر على ضوء القمر.

المهم أن بني البشر في بلادنا العربية يشبهون معشوقتهم أو حبيبهم بالقمر، كأن يقول الشاب للصبيّة مثلاً: أنت أحلى من القمر، أو أنت قمر، وما يشبه ذلك من كلمات الغزل والزجل، وهو ما يجعل الفتاة تشعر بالسعادة والفرح الغامر، لكن هل فكرت يوماً أن مغازلة فتاة أحلامك بطريقة مختلفة قليلاً، واستبدال القمر بكوكب غيره، بل بكوكب أجمل وأكبر منه كالمرخ وعطارد وزحل الذي هو أجمل كواكب مجموعتنا الشمسية؟

تعالوا نجرب ذلك ونقول للفتاة: وجهك أحلى من زحل، وأنت أروع من المشتري، وقولي لثبتون يرحل واجلسي مطرحة..! طبعاً عليك أن تكون مستعدةً لنوبة من الشتائم إن لم تتعرض لصفعة «من كعب الديست» على وجهك!

نعرف اليوم أن القمر مجرد كوكب تستحيل الحياة عليه، وهو جبال وصخور ورمال، وعرفنا الكثير عن القمر بعد أن غزاه الإنسان وهبطت عليه المركبة الفضائية أبولو ١١ في عام ١٩٦٩ وكان رائد الفضاء نيل أرمسترونج أول إنسان يهبط على القمر.

وإذا كان نزار قباني هو أو شاعر كاد أن يفقد وظيفته بسبب قصيدته التي أشرنا إليها في مطلع هذه الزاوية، لكنه لم يخرج عن سرب الشعراء والمطربين الذين تغنوا بالقمر وذلك عندما قال: (لا تحزني إن هبط الرواد في أرض القمر.. فسوف تبقي بعيني دائماً.. أحلى قمر). اليوم أصبح الوصول إلى القمر سهلاً، بل أسهل من الحصول على المحروقات والخبز والسكر والرز.. والمثمة. كونوا بخير ونحن والقمر جيران.

القمر هو الجار القريب من كوكب الأرض، ويقولون: الجار القريب ولا القريب البعيد، كما يقولون الجار للجار، لذا نفهم فيروز عندما تغني: نحن والقمر جيران، لكننا نحتج جداً على وليد توفيق الذي يريد تقسيم القمر له نصف ولحبيبته النصف ويلغي حق كل البشرية في القمر!.

للشعر قصص وحكايات مع القمر، منها الحلو ومنها المر، ونرى بعض هذا المر من خلال قصيدة «خبز وحشيش وقمر» التي تسببت بهجوم شرس على الشاعر في المجلس النيابي عام ١٩٥٥، ولم يكتف بعض النواب بالهجوم على الشاعر بل طال الهجوم وزارة الخارجية السورية لأن نزار قباني كان حينها موظفاً في السفارة السورية في لندن.

القصة معروفة ولن أستعيد حادثة جرت عمرها قبل نحو سبعة عقود، لكنني سأمر على الغناء العربي وحكاياته مع القمر، فأظن أن كل المطربات والمطربين العرب غنوا للقمر.

الموسيقار محمد عبد الوهاب غنى للقمر أغنية «كلنا نحب القمر والقمر يحب من»، ولحن لغيره من المطربين فغنى عبد الحليم حافظ «عشانك يا قمر B طلعتك القمر»، لكن جورج وسوف جعل القمر ينزل على الأرض عندما غنى قائلاً «قلنا إحنا اللي القمر يا قمر ما عرفش يذلنا».

الناس طلوعوا القمر وقمرنا نزلنا.. أما فائزة أحمد فتقول: إن القمر على باب بيتهم وتستأذن أمها بأن تفتح له الباب، في حين يسأل الموسيقار محمد فوزي في واحدة من أجمل أغانيه قائلاً: مال القمر مله ما جينا على باله، فهو -أي محمد فوزي- عاتب على القمر.

القصود بالقمر في الأغاني الحبيبة أو الحبيب، فليس من المعقول أن يعشق الناس القمر ويتخذة محبوبته، لكن

القليل من التوتريدفيد الذاكرة

وكالات

أفادت دراسة أميركية بأن جرعات قليلة من التوتريدفيد في تحسين الذاكرة. وتقلت مجلة «فوكس» الإيطالية عن الدراسة أن المستويات المنخفضة أو المعتدلة من الإجهاد والتوتر يمكنها تحسين الذاكرة، لكن إذا تجاوز التوتر والقلق حدًا معينًا يتم إبطال هذه الفوائد. وخلص الباحثون إلى أن هناك علاقة بين مستويات التوتر وقوة الذاكرة، حتى لو كانت تلك التجربة الأميركية قد ركزت على العلاقة بينهما بشكل غير مباشر من دون التركيز على علاقة السبب والنتيجة. ويؤدي الإجهاد المفرط إلى زيادة توتر العضلات، وارتفاع ضغط الدم، ويعزز مشكلات القلب والمناعة وأمراض الأمعاء، وكذلك ضعف وظيفة الذاكرة.

المشروبات الغازية تسبب سرطان الأمعاء

وكالات

توصلت دراسة جديدة إلى أن تناول المشروبات الشائعة، مثل الغازية أو مشروبات الطاقة، أو المضاف إليها نكهات فاكهة، تضاعف خطر الإصابة بسرطان الأمعاء لدى البالغين الذين يتناولون أكثر من اثنين منها يوميًا. ووفقاً للدراسة التي نشرتها جريدة «ذا صن»، يبدأ سرطان الأمعاء، الذي يؤدي بحياة ١٦٠٠٠ بريطاني سنوياً، في الأمعاء الغليظة ويتطور في الغالب من الأورام ما قبل السرطانية، وتسمى الزوائد اللحمية. ووجدت الدراسة أن تناول البالغين وخاصة النساء لها، مرتين أو أكثر لإرواء عطشهم كل يوم يضاعف خطر الإصابة بسرطان الأمعاء قبل سن الخمسين، مؤكدة أن المشروبات الغازية والمشروبات بنكهة الفاكهة ومشروبات الرياضة والطاقة كلها تشكل تهديداً كبيراً.

في المقابل أكدت عدة دراسات على أن هناك طرقاً كثيرة لتقليل احتمال الإصابة بسرطان الأمعاء، ففي عام ٢٠٢٢، كشف الخبراء أن اتباع نظام غذائي نباتي صحي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بمقدار الخمس للرجال.

ووجد العلماء في جامعة «كيونغ هي في» كوريا الجنوبية أن احتمال الإصابة بسرطان القولون والمستقيم كان أقل بنسبة ٢٢ بالمئة لدى الرجال الذين تناولوا الكثير من الفاكهة والخضر، مقارنة بمن يأكلون أقل.

وتقدر مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة أن ٥٤ بالمئة من حالات سرطان الأمعاء - ٢٣٠٠٠ حالة في السنة - يمكن الوقاية منها من خلال أنماط الحياة الصحية.

ووجدت ورقة أخرى، نُشرت في عام ٢٠٢٠، أن الأطعمة الغنية بحمض الفوليك والمغنيسيوم ومنتجات الألبان يمكن أن تساعد جميعها في درء ثاني أكثر أنواع السرطان فتكاً.

تيتانيك بتقنية «3D» و«4D»

وكالات



يعود فيلم «تيتانيك» من جديد إلى دور السينما بإيطاليا وفرنسا والسويد في ١٠ شباط احتفالاً بمرور ربع قرن على عرضه للمرة الأولى في ١٩ كانون الأول من العام ١٩٩٧. ونشر الحساب الرسمي للفيلم «تيتانيك ملصقاً إعلانياً حديثاً للعمل، كاشفاً أنه سيعرض من جديد لكن هذه المرة بتقنيتي «3D» و«4D» احتفالاً بالذكرى السنوية الخامسة والعشرين لقصة الحب الخالدة، وسيكون ذلك في عطلة نهاية الأسبوع المنزمنة مع احتفال العالم بعيد الحب. ويتناول الفيلم كارثة غرق السفينة الشهيرة في أولى رحلاتها عبر المحيط الأطلسي مع دمج الجوانب التاريخية والخيالية.

النوم غير الكافي يهدد بالسمنة

وكالات

أكد باحثون أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم مرتبط بمخاطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة، خاصة لدى الأطفال. وأوضح الطبيب خوسيه أم أوردوفاس أن الأبحاث العلمية أثبتت أن الأشخاص الذين يعانون من قلة النوم، لديهم مستويات أعلى من هرمون «الجريلين»، ومستويات أقل من هرمون «اللبتين»، و«الجريلين» الشهير باسم «هرمون الجوع»، في حين «اللبتين» نقيضه وهو الذي يرسل إشارة للإنسان من أجل إعلامه أن لديه ما يكفي، وأن بإمكانه التوقف عن تناول الطعام، وهذا ما يفسر أن قلة النوم المريح قد يجعلك تشعر بالجوع أثناء النهار..