

دار الأسد تحفل بعيداً الناسع عشر

الوطن

برعاية وزيرة الثقافة د. لباتة مشوح، تحفل الهيئة العامة لدار الأسد للثقافة والفنون بعيداً الناسع عشر في الثامنة من مساء اليوم على مسرح الأوبرا. ويحيي الحفل الفرقة الوطنية للموسيقى العربية بقيادة المايسترو عدنان فتح الله، بمشاركة المغنون محمود فارس وليندا بيطر وسيفي سليمان، إضافة إلى كنان ادناوي على العود.

مخاطر الإفراط في تناول الفิตامينات

وكالات

أعلنت الدكتورة أوكسانا ميخالينا مختصة الغدد الصماء وبخبرة التغذية الروسية، أن الإفراط في تناول الفيتامينات يمكن أن يؤدي إلى تكون الحصى في الكلى وأمراض أخرى. وأشارت إلى أنه يجب تناول الفيتامينات بصورة صحيحة ودون زيادة الجرعة المحددة لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة.

وقالت: «تنشر حالات التهاب الكبد الذي يمكن أن تكون له عواقب وخيمة جداً بما فيها الوفاة، لذلك يجب تناول جرعات كبيرة من الفيتامينات بحذر شديد».

وأضافت: «بما أن فيتامين «د» يحتفظ بالكالسيوم في الجسم، فإن تناوله بجرعات كبيرة خلال فترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى تكسس الأعضاء والأنسجة الرخوة. ويمكن أن يؤدي إلى تكون الحصى في الكلى. وإضافة إلى ذلك يمكن أن يتراكم الكالسيوم في جدران الأوعية الدموية ما يجعلها كثيفة وهشة في الوقت نفسه، ويمكن أن تتطور الحالة في تتفاوت وتتطور أمراض القلب والأوعية الدموية».

وأشارت إلى أنه في الفترة الأخيرة انتشرت عادة تناول فيتامين «ك» وبالذات فيتامين «ك2» الذي له تأثير إيجابي معين في الجسم. ولكن يجب أن نعلم أن هذا الفيتامين يزيد من تخثر الدم، ما يشكل خطورة كبيرة على كبار السن بصورة خاصة، لأنه يزيد من خطر تجلط الدم وانسداد الأوعية الدموية وعواقبها.

وبالنسبة لفيتامين «أ»، فإن تناوله خلال فترة طويلة وبجرعات كبيرة، يمكن أن يكون له تأثير داعم للأكسدة وليس مضاد لها، مما يؤدي إلى تطور العديد من الأمراض بما فيها السرطان. وتابعت: «لا تراكم في الجسم الفيتامينات الذائبة في الماء باستثناء فيتامين «ب٢» ولكن يمكن أن يكون لها تأثير سلبي عند الإفراط بتناولها. فمثلاً فيتامين «سي» يخرج من الجسم عن طريق الكلى وبقي الكالسيوم فيها، مما يؤدي إلى تكون الحصى فيها».

يارا لا تتبع الفنانات اللبنانيات



وكالات

كشفت الفنانة اللبنانيّة يارا سبب عدم متابعتها لأي فنانة لبنانية عبر تطبيق «إنستغرام»، مؤكدة أن الأمر يعود إلى متابعتها فقط مع من يتفاعلون معها.

وقالت يارا التي تتبع ٨٧ حساباً فقط من بينها حسابات لفنانات عرب، قائلة: «الموضوع مش مقصود، أنا بتفاعل مع الناس يلي بيتفاعلو معّي، وشلت كتير ناس كانوا عندي لأنّ ما بيتفاعلو على صفتّي، شو بدّي فيهين، ليش تابعهن؟».

٨ أكواب من الماء يومياً

وكالات

قال موقع طبي إن خبراء الصحة يوصون عادة بثمانية أكواب من الماء، أي ما يعادل لترتين، مشيراً إلى أن بعض الخبراء يعتقدون أن الإنسان بحاجة إلى شرب الماء باستمرار، حتى عندما لا يشعر بالعطش. هذا الرقم ليس خطأً، لكن الدراسات الحديثة حول كمية المياه، تطورت كثيراً، وأصبحت أكثر دقة.

ويات نصائح كمية المياه اليومية تتمدد كثيراً على جنس الشخص وعمره ونشاطه اليومية. ويوصي الخبراء بمتوسط استهلاك يومي من الماء يبلغ نحو ٣,٧ لترات للرجال وحوالي ٢,٧ لترات للنساء. ومن المتوقع جداً أن يكون المقدار اللازم للشخص يومياً قريباً من هذه النسبة.

أول مسجد بالطباعة ثلاثية الأبعاد

وكالات

أعلنت دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري في إمارة دبي الإماراتية، قرارها ببناء أول مسجد في العالم بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد.

وأفادت الدائرة بأن افتتاح المسجد من المتوقع أن يتم بحلول ٢٠٢٥ في ب

دبي ليستوعب ٦٠٠ مصلٍ، مشيرة إلى أن المسجد سوف يتألف من طابقين،

ويقام على مساحة ٢٠٠٠ متر مربع.

وقال رئيس قسم الهندسة في دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري في حكومة دبي محمد عليان السويدي إنه سيتم تصنيع المسجد من خليط خرساني، ومن المقرر أن يبدأ البناء بحلول نهاية العام ويكتفى في الربع الأول من عام ٢٠٢٥.

وأوضح أنه اختيرت الطباعة ثلاثية الأبعاد للمسجد لأنها تقنية جديدة ومبتكرة يمكنها توفير الوقت والمواد مقارنة بأساليب البناء التقليدية.

وأوضح أن تقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد تطبق باستخدام آلة ذات تحكم رقمي، تخلط مكونات المواد الأولية والإضافات الصناعية، وتتصبّل ليظهر بذلك شكل الهيكل العام للمنبئي وعناصره بكل دقة كما أدخلت في البرنامج الإلكتروني للطباعة.

وتحتلّ المسجد موقعاً استراتيجياً في إمارة دبي، حيث يقع في قلب المدينة، واستخدامه يُعتبر مثالاً يُحتذى في إنشاء مساجد في جميع أنحاء العالم.

ولإنجاز تلك المهمة يحتاج المتفنون آلات طباعة كبيرة مبرمجة برمجيات التصميم، وتخرج مواد البناء من فوهة مخصصة لبناء الهيكل في طبقات.

يشار إلى أن الأغلبية العظمى من الهياكل المطبوعة ثلاثية الأبعاد مصنوعة

شمس: أسوأ ما يمر به الإنسان هو الشهرة

وكالات

أكدت الفنانة شمس الكوينية أنها وفي كل مرحلة

من حياتها ترحب بالوصول

إلى درجة أكبر من الحرية،

فهي منذ طفولتها تحب أن

تعيش بحرية حيث تمكنت

من التحرر من الأفكار

والعادات والتقاليد القديمة.

وأضافت: إن الإنسان

يمر بظروف صعبة، ولكن

يجب أن تكون مساعدته له

في التعلم لاستفادة منها في

حياته.

ولفت إلى أنها في بداية

حياتها الفنية كانت تحب

حفلات كثيرة، والأجور

التي حصلت عليها كانت

تعادل أجور نجوم كبار،

فلو أنها في الغناء هو بمنزلة

الهوية لها.

وأكدت أن أسوأ ما يمر

به الإنسان في حياته هو

الشهرة، ويجب أن يكون

لدى الفنان شخصية

وحضور وهناك نجوم كبار

قتل ٧ أفراد من عائلته

وكالات

قضت المحكمة بالسجن ٣ سنوات عن تهمة تعاطي

المواد المخدرة، والإعدام

شنقاً للدان الذي قتل ٧

أشخاص من أسرته.

وتروج أحداث القضية

عندما تلقت الشرطة

بلاغاً يclaim شخص

يقتل أسرته بالرصاص

وهم زوجته والدها

وشقيقها وأبناؤه

الثلاثة.

وحاول المتهم في البداية

الإشارة إلى أن الجريمة

كانت دفاعاً عن النفس،

حيث قال إن أسرة

زوجته حاولت الهجوم

عليه أثناء وجوده في

منزلهم، فاطلق عليهم

النار دون قصد منه.

إلا أن رواية الطفل

وهو الناجي الوحيد في

الجريمة، أكدت حقيقة ما

لديهم أغانٌ مهمة، ولكن

عندما راحوا لم يذكرهم

لقتل والدة الطفل.