

إمكانية فتح باب الطائرة أثناء تحليقها

وكالات

علّق الكابتن طيار السعودي عبد الله الغامدي على إمكانية فتح باب الطائرة أثناء تحليقها في السماء، وذلك عقب حادثة مرعبة شهدتها طائرة تابعة لشركة آسيانا.

وقال: من الصعب جداً بل من المستحيل فتح باب الطائرة في السماء بسبب الضغط العالي داخل الطائرة واختلافه عن خارجها، فباب الطائرة في السماء يزن قرابة الطن، ومن المستحيل تحريكه.

وبخصوص فتح ركب باب الطوارئ بالطائرة قبيل هبوطها بدقائق علّق: أحد الركاب العابثين فتح باب الطائرة أثناء اقترابها من المدرج، وفي هذه الحالة الضغط داخل الطائرة يساوي الضغط خارجها لذلك يمكن فتح الباب بكل سهولة.

وأكمل: عند بداية الهبوط التدريجي للطائرة يقوم الطيار بإدخال الضغط الجوي للمطار الذي سوف يهبط فيه فتقوم الطائرة بتفريغ الضغط الجوي ليتساوى عند وصولها من أجل راحة الركاب وأيضاً يستطيع فتح الباب بعد الوصول.

وفي وقت سابق، تعرضت إحدى طائرات الركاب التابعة لشركة «آسيانا» إلى حادث فتح الباب قبيل هبوطها في مطار دايفو جنوب شرق كوريا الجنوبية، وهبطت الطائرة على المدرج وكان الباب مفتوحاً.

ووفقاً لمقطع فيديو يصور تلك اللحظة، دخلت الرياح القوية داخل الطائرة، ما تسبب في اهتزاز المقاعد وتناثر خصلات شعر الركاب.

ما يجب عمله قبل السباحة

وكالات

أعلن الدكتور إيفور ماتسوكين اختصاصي طب الأعصاب، أنه لتجنب التشنجات العضلية أثناء السباحة، يجب إحماء العضلات والحفاظ على التوازن المائي قبل ذلك.

وأشار إلى أن أسباب التشنجات عديدة ومختلفة، أهمها تغير حاد في درجات الحرارة، والنشاط البدني المكثف في الدم، وأكثرها شيوعاً انخفاض مستوى المغنيسيوم في الجسم.

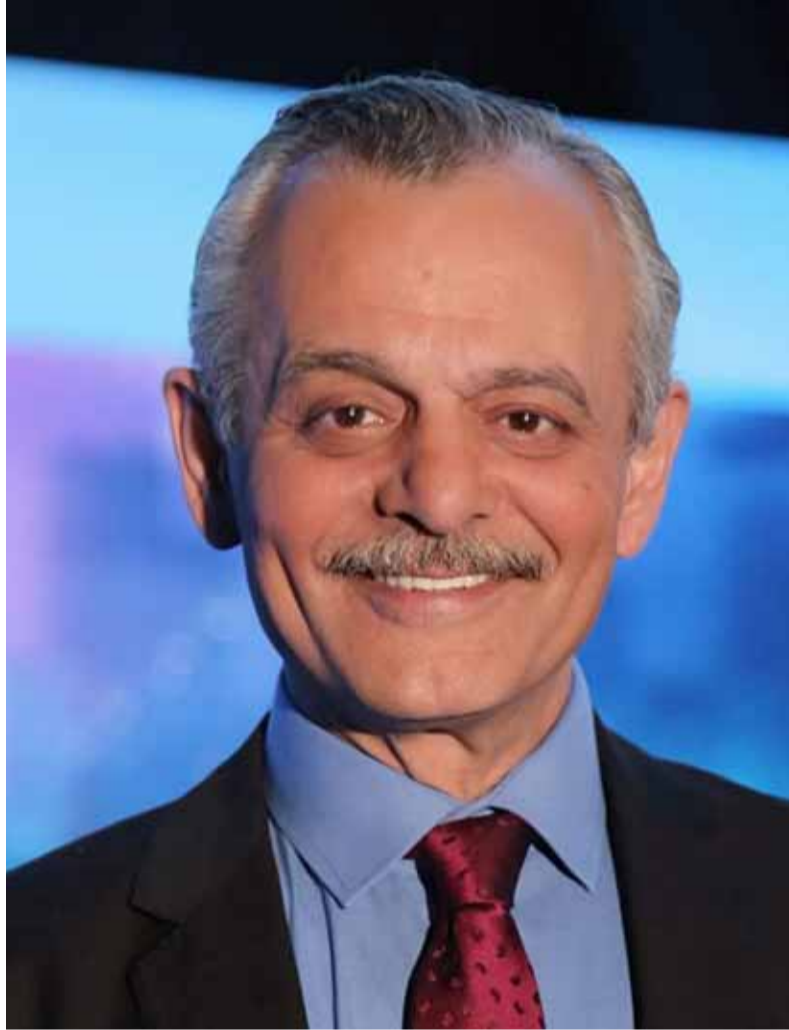
وقالت: يمكن الشك بنقص المغنيسيوم في الجسم من حدوث التشنجات في حالات الاسترخاء والراحة كما يحصل أثناء النوم، لذلك في هذه الحالة من الضروري مراجعة الطبيب ليصف كميات غذائية محتوية على المغنيسيوم.

ووفقاً له، لتجنب التشنجات الناجمة عن النشاط البدني المكثف، من الضروري قبل السباحة إحماء عضلات الجسم جيداً.

وأضاف: إذا كان الشخص لا يمارس الرياضة بانتظام عليه إحماء جسمه جيداً قبل السباحة.

ونصح الطبيب بالخروج من الماء فور الشعور بالتشنجات العضلية، مضيفاً: لا حاجة للاستمرار في السباحة، حتى عندما يكون التشنج خفيفاً، لأنه في جميع الأحوال يشكل خطورة، وعند الخروج من الماء يجب تدليك العضلة وفركها لتسخن وإرخائها ومن ثم شدها، وعموماً إذا كان للشخص ميل للتشنج العضلي عليه عدم السباحة بعيداً عن الشاطئ.

فايز قزق: لا أملك ثروة من الفن



الوطن

أكد النجم القدير فايز قزق أنه لا يملك ثروة من الفن، وأنه لا يتقاضى مبالغ خيالية مقابل أدواره؛ لكنه يهتم بالأمر بشكل مطلقاً في هذه الناحية.

وعن وصيته بعد موته، قال في لقاء تلفزيوني إنه يرغب بأن يتم تدريس أعماله في معاهد صنّع الممثلين حال وجد فيها قيمة فنية، خاصة مع التطور الهائل الذي يجتاح العصر مع بدء استخدام الذكاء الاصطناعي.

وقال إن الثمن الذي دفعه مقابل شهرته ونجاحه يتمثل بالأيام والساعات واللحظات الجميلة والحزينة التي عاشها وهو يعمل ويجتهد من أجل أن يترك أثراً.

أمسية صداقة سورية بيلاروسية للأطفال

الوطن

في إطار المعسكر الترفيهي الذي تقيمه بيلاروس للدفعة الأولى من الأطفال السوريين بمبادرة من القيادة البيلاروسية منذ عام ٢٠١٧، أقيمت في المركز التعليمي الصحي الوطني في مخيم زوبروناك أمسية الصداقة السورية البيلاروسية بمشاركة الأطفال السوريين ونظرائهم من الأطفال البيلاروس.

وقدم الأطفال السوريون خلال الأمسية التي جرت بحضور السفير السوري في مينسك محمد العمراني عدداً من اللوحات الوطنية والتقليدية السورية التي تعبر عن تاريخ سورية وحضارتها، إضافة إلى عدد من الفقرات الفنية التراثية التي تعبر عن هوية التراث الوطني السوري، عبروا فيها عن مواهبهم المتميزة التي وصلت بهم إلى المسارح العالمية، فحملوا هويتهم الوطنية وأدوا رسالتهم بصدق وأمانة ليكونوا رسل محبة وسلام من سورية إلى كل العالم.

وتضمنت الأمسية مسابقات فنية متنوعة بين الأطفال من كلا البلدين الصديقين، حصد خلالها الأطفال السوريون العديد من الجوائز.

وخلال الأمسية ألقى رئيسة وفد الأطفال السوريين ندى شادو رئيسة مكتب الثقافة والإعلام والعلاقات الخارجية في منظمة طلائع البعث كلمة أعربت فيها عن سعادة الأطفال السوريين الكبيرة بالمشاركة في هذا المعسكر وتقدير سورية العالي لبيلاروس الصديقة على مبادرتها الإنسانية التي تأتي في ظل الظروف الصعبة التي يعيشها الأطفال السوريون نتيجة الحرب الإرهابية والعقوبات الاقتصادية المفروضة على سورية.

الاضطراب يسرّع عمل الدماغ

وكالات

اكتشف علماء مركز الدماغ والإدراك وجامعة أكسفورد أن الاضطراب يسرّع عمل الدماغ، حيث تنتقل الإشارات عبر الخلايا العصبية إلى جميع مناطق الدماغ بسرعة.

ويرتبط الاضطراب عادة بالاهتزازات أثناء الرحلات الجوية، ولكن الاضطراب قبل كل شيء هو مبدأ أساسي من مبادئ الطبيعة، يضمن نقل الطاقة والمعلومات بفعالية في المكان والزمان بسبب خلطها، كما يحصل مثلاً عند الطهي حيث يساعد قلبه على الإسراع في عملية الطهي.

وباستخدام تخطيط الدماغ المغناطيسي، درس الباحثون تأثير الاضطراب والديناميكا الحرارية في وظائف الدماغ لدى ٨٩ متطوعاً. وهذه الطريقة تقيس بصورة مباشرة الإشارات الكهربائية للخلايا العصبية خلال ميلي ثانية مقارنة بطريقة التصوير بالرنين المغناطيسي التي تستغرق عدة ثوان، وبعد ذلك أنشأ الباحثون نموذجاً كاملاً للدماغ.

وقد أظهرت النتائج أن لاضطراب الدماغ أهمية كبيرة لنقل الطاقة والمعلومات بفعالية عالية داخل الدماغ وكذلك في المكان والزمان.

ماغي بوغصن: «ما بدنا نتخبى وراء إصبعنا»

وكالات



كشفت النجمة اللبنانية ماغي بوغصن أن زوجها لم يكن يرغب بأن تعود إلى التمثيل بعد أن كانت قد انقطعت عنه لسنوات.

وقالت إن زواج أي فنانة من منتج هو راحة كبيرة لمستقبلها؛ لأن وجوده يضمن لها حرية التعبير والتواجد بشكل دائم. وأضافت أن زوجها هو الداعم الأول لها في مسيرتها الفنية؛ لأن زوجها منه وقر لها راحة كبيرة وساعدها على أن تكون موجودة بشكل أكبر في الأعمال الفنية في الوقت الذي ترغبه، لافتة إلى أنها عندما تزوجته كان لا يعرقها كمثلة رغم من امتهاها التمثيل لسنوات.

وأكدت أن دعم المنتجين لزوجاتها الفنانات شيء حقيقي، معلقة: «ما بدنا نتخبى وراء إصبعنا».

العادات السيئة في الأكل

وكالات

أعلن الدكتور أرتيوم فيريس أن استبدال المياه الغازية بالعصير ليس أفضل خيار لأن كليهما يضر بالمعدة.

وقال: تخضع العصائر إلى معالجة صناعية، ما يؤدي إلى فقدان العديد من خصائصها المفيدة، ويضاف لها السكر ومواد حافظة ما يجعلها أكثر ضرراً.

ووفقاً له، فإن الجانب السلبي الثاني، هو إيجاب الطفل على تناول طعامه بسرعة، هذه العملية تسبب التوتر، إضافة إلى ذلك يؤدي تناول الطعام على عجل إلى سوء الهضم، لأن حمض المعدة ليس لديه الوقت للتفاعل مع كمية كبيرة من الطعام.

كما تؤدي العبارات التي تجعل من الطعام مكافأة، إلى الإفراط في تناول الطعام لا إرادياً.

تقنية بسيطة لفقدان الوزن الزائد

وكالات

كشفت دراسة جديدة عن تقنية تعتمد على التصور والتخيل للمساعدة في تقليل خيارات الطعام عالي السعرات.

وأكدت دراسة أن أولئك الذين يتخيلون الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ثم يتخيلون التخلص من الطعام بدفعه، أفادوا بأنهم قللوا من الرغبة الشديدة في تناول تلك الأطعمة.

من هنا، افترض الباحثون أن هذه التقنية هي الحل وستكون أكثر فعالية في تغيير عادات الأكل من طريقة التدريب التخيلي.

التقنية عبارة عن ثلاث خطوات من التخيل تبدأ بالسحب ثم الإيقاف المؤقت وتنتهي بالدفع بعيداً. وبالتالي عند تطبيق التقنية سوف يتخيل الشخص أنه يقوم بضم الطعام، ثم التوقف مؤقتاً، ثم تخيل أنه يقوم بإبعاد الطعام بعيداً مع إيماءة حركية صامتة.

وأجريت التجربة على ١٠١٦ مشاركاً من منصة عبر الإنترنت وتم تضمينهم في الدراسة بعدما أعربوا عن أمههم في تقليل الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة عالية السعرات الحرارية.

ثم وضعوا بشكل عشوائي في واحد من خمس مجموعات. وتم عرض الصور نفسها على جميع الحالات لأطعمة مختلفة غنية بالدهون والسعرات الحرارية. وكانت المجموعة الأولى هي عنصر التحكم، وطلب من المشاركين فيها اللقاء نظرة على الصورة. أما المجموعة الثانية فطلب من المشاركين إلقاء نظرة على الصورة ثم إغلاق أعينهم وتخيل تصغير الصورة.

وفي المجموعة الثالثة، انخرط المشاركون في إعادة التدريب التخيلي بدون حركة البانتومايم، وهو التمثيل الإيمائي الصامت، وانخرط المشاركون في المجموعة الرابعة في التدريب التخيلي مع حركة إيمائية. وأخيراً، طلب من المشاركين في المجموعة الخامسة القيام بالتقنية.

ثم نظر جميع المشاركين مرة أخرى إلى صور الطعام وصنفوا مستوى شغفهم لما تم تصوره، وكشفت النتائج أن المشاركين في المجموعة الرابعة شهدوا أكبر انخفاض في الرغبة الشديدة.

تحذير من الإفراط في تناول السكر

وكالات

حذرت دراسة طبية من خطورة الإفراط في تناول السكر وتأثيره السلبي في صحة الأمعاء والقولون.

وأفادت بأن استهلاك السكر الزائد قد يعطل الخلايا التي تحافظ على صحة القولون، ويسبب التهاب الأمعاء.

وأوضحت الدراسة أن هناك ارتباطاً ملحوظاً في انتشار مرض التهاب الأمعاء في الدول صاحبة أنماط الحياة الصناعية والحضرية، لأنه عادة ما يتناول مواطنوها وجبات غنية بالسكر باستمرار.

وأوضح الطبيب تيموثي هاند أن الإفراط في تناول السكر ليس مفيداً أو جيداً للإنسان لأكثر من سبب، لأنه ضار بصحة الأمعاء والقولون.