

روسيا تطور أكبر تلسكوباتها لمراقبة الفضاء

وكالات

أعلنت مؤسسة «روستوخ» التقنية الروسية أنها سلّمت مركز «تينوف» لمراقبة الفضاء مرآة بمواصفات خاصة طورتها لأكبر تلسكوب موجود في المركز. وقال المدير التنفيذي للمؤسسة أوليغ يفتوشينكو: «تمكن الخبراء في شركة تابعة لمؤسستنا من تصنيع مرآة كبيرة بمواصفات خاصة يبلغ قطرها ٣٠.١٢ م تنتمي لفئة المرايا التي يمكن تغيير شكلها في أثناء الاستخدام، وهذه المرآة صنعت لأكبر تلسكوب موجود في مركز «تينوف» الروسي المخصص لمراقبة الفضاء، ما يساعد على تجنب التشوه البصري أثناء عمل التلسكوبات». وأضاف: «إنتاج مرآة كبيرة بدقة عالية من هذا الحجم يستغرق نحو خمس سنوات». يذكر أن مركز «تينوف» التابع لوكالة «روس كوسموس» يقع في منطقة زمينوغورسك بإقليم التاي الروسي، ويعتبر من أهم المراكز الأرضية في روسيا لمراقبة الفضاء.

المسببات الرئيسية لأمراض القلب

وكالات

قدّم الدكتور رامي حرب استشاري أمراض القلب في مستشفى «هيلث بوينت» معلومات قيمة عن المسببات الرئيسية لأمراض القلب والأوعية الدموية، ودور النظام الغذائي في الإصابة بهذه الأمراض، والفئات العمرية الأكثر عرضة للخطر، وسلط الضوء على الإجراءات الوقائية للحفاظ على صحة القلب. وأكد أن أنماط الحياة تلعب دوراً حيوياً في صحة القلب، فقال: «إن عادات مثل التدخين، وأنماط الغذاء السيئة، والسمنة، وقلة النشاط البدني، وشرب الكحول، هي من أبرز العوامل التي تؤدي إلى تدهور صحة القلب والأوعية الدموية. وإذا كان لديك أقارب من الدرجة الأولى قد أصيبوا بمرض الشريان التاجي في مراحل مبكرة من حياتهم قبل بلوغهم سن الستين، ترتفع مخاطر إصابتكم بشكل كبير». ونصحت ارتباط وثيق بين النظام الغذائي وصحة القلب والأوعية الدموية، ولذلك يجب عدم الإفراط في السعرات الحرارية التي قد تسبب السمنة وتحفز مرض السكري، ومتلازمة الأيض، وارتفاع ضغط الدم، كما تسبب السمنة انخفاض القدرة على ممارسة النشاط البدني إلى جانب مضاعفات أخرى على الصحة العامة.

أهل عرفة رئيس لجنة تحكيم في مهرجان القدس



الوطن

كشفت النجمة أمل عرفة عن اختيارها رئيسة لجنة تحكيم سيناريوهات الأفلام القصيرة (عبر شبكة الانترنت)، في الدورة الثامنة لمهرجان القدس السينمائي الدولي الذي سيقام في مدينة غزة بفلسطين خلال الفترة ما بين ٢٩ تشرين الثاني حتى ٦ كانون الأول المقبلين. وتتناول سيناريوهات الأفلام المشاركة التي يبلغ عددها ٣٠ فيلماً من ١٢ دولة عربية، القضية الفلسطينية من جميع جوانبها.

فيلم سوري في مهرجان الإسكندرية السينمائي

الوطن

تشارك سورية في مهرجان الإسكندرية السينمائي لدول البحر المتوسط بدورته الـ ٣٩، من خلال الفيلم الروائي القصير «شغف ليلي والشهيم» إنتاج المؤسسة العامة للسينما. ويحكي الفيلم الذي كتب له السيناريو وأخرجه خالد عثمان عن حياة أسرة تتصارع فيها مصائر الشخصيات بين أنانية الزوج وطموح الزوجة فتدفع ابنتهما الثمن. وتتوغل حكاية الفيلم في نفسية بعض النماذج البشرية ومدى الصراعات الداخلية التي يعيشونها وتأثيراتها على المحيط، ولكن دائماً هناك مساحات للأمل لا يمكن أن تُمحى. وينافس الفيلم ضمن مسابقة الأفلام القصيرة في المهرجان الذي انطلق أمس ويستمر لغاية الخامس من الشهر الجاري، ويشارك خلال هذه الدورة ١٢٠ فيلماً من ٢٥ دولة. الفيلم من تمثيل نادين قدور وعامر علي وليال واكيم وشهد الشطة وعوض القدرو وحماة سليم ومهند البزاعي.

تسعة أطعمة تساعد على زيادة الطول

وكالات

كشفت دراسة جديدة لأثمة تضم تسعة أطعمة توفر العناصر الغذائية الأساسية التي تدعم النمو الأمثل وترتبط بالأدلة العلمية بالنمو والتطور، وهي: منتجات الألبان، وخاصة في مرحلتها الطفولة والمراهقة، لاحتوائها على كمية عالية من الكالسيوم. وهناك البيض لأنه من أبرز مصادر البروتين عالي الجودة والأحماض الأمينية الأساسية، إضافة إلى اللحوم الخالية من الدهن، على غرار الدجاج والديك الرومي والغنية بالبروتين والمعادن المهمة مثل الزنك. وأيضاً الأسماك الدهنية لغناها بأحماض «أوميغا-٣»، والبقوليات على غرار الفاصولياء والعدس والحمص، لاحتوائها على البروتين النباتي والألياف والمواد المغذية الأساسية مثل الحديد والزنك، والخضراوات الورقية الغنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، والمكسرات والبذور المليئة بالعناصر الغذائية مثل المغنيسيوم والدهون الصحية، والفاكهة التي توفر كميات مناسبة من الفيتامين «سي»، وهو أمر بالغ الأهمية لتخليق الكولاجين. وأخيراً الحبوب الكاملة مثل الشوفان والكنبوا والأرز البني، لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن والألياف الأساسية.

تناولت الحلوى الأكثر حموضة

وكالات

انتشر في فيديو يوتيوب تأثير نوع من الحلوى وصف بأنه الأكثر حموضة في العالم على فتاة قامت بتناول قطعة منه. وظهرت في الفيديو فتاة محببة تجلس داخل سيارتها ومعها عدد من «الحلوى الحامضة»، حيث قالت: «تبدو خطيرة جداً كأنها مصنوعة من الزجاج أو الخرسانة». وعقب تناولها لقطعة من هذه الحلوى، دخلت الفتاة في نوبة من الهلع والصرخ، وقامت بعمل حركات لا إرادية، بينما تغيرت ملامح وجهها بالكامل وبصقت القطعة، وظلت تتحرك في كل الاتجاهات بكامل جسدها داخل سيارتها. وبعد أن استعادت توازنها من جديد، أوضحت الفتاة قائلة: «الحلوى كعمود معدني في الجزء الخلفي من حلقى».

إنجاز طبي غير مسبوق في السعودية

وكالات

في إنجاز طبي غير مسبوق، نجح مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في إجراء أول عملية زراعة كبد كاملة باستخدام الروبوت على مستوى العالم. وأوضحت وكالة «واس» أنه تم إجراء العملية لمريض سعودي في العقد السادس من العمر، عانى من الكبد الدهني غير الكحولي وسرطان الخلايا الكبدية. وأشار قائد الفريق الطبي المنفذ للعملية والمدير التنفيذي لمركز التميز لزراعة الأعضاء البروفيسور ديتز برورينغ، إلى أن هذا الإنجاز النوعي يؤكد التزام «التخصصي» بالابتكار الطبي وتعزيز جودة خدمات الرعاية الصحية المقدمة للمرضى في جميع أنحاء العالم. وبين أن النجاح المتحقق لعمليات زراعة الكبد الروبوتية بالكامل يمثل نقلة محورية في تاريخ زراعة الأعضاء، تؤكد مكانة «التخصصي» كمركز رائد عالمياً في هذا المجال. وحسب «واس»، فقد تقدّر «التخصصي» عالمياً بتنفيذه عملية زراعة كبد كاملة بالروبوت في مرحلتها الاستئصال والزراعة، وذلك بعد أن كان يعتمد نهجاً يجمع بين الجراحتين التقليدية والروبوتية في تنفيذ عملية الزراعة، ويعتمد كلياً منذ عام ٢٠١٨ على الجراحة الروبوتية في استئصال الكبد جزئياً من المتبرعين الأحياء، حيث تتميز زراعة الكبد الروبوتية بالكامل عن غيرها، بإحداث شقوق أصغر في جسم المريض، وتقليل مدة الشفاء، كما تقلل احتمالية حدوث المضاعفات، وذلك على خلاف زراعة الكبد التقليدية أو النهج الهجين الذي يتضمن إحداث شق في جسم المريض يصل طوله لـ ١٥ سم، ما يؤدي إلى حدوث مضاعفات قد تصيب ٥٠ بالمئة من الحالات، وتستوجب مدة إقامة أطول في المستشفى. ولفتت «واس» إلى أن مستشفى الملك فيصل التخصصي يُعتبر من بين المستشفيات الأبرز عالمياً في تقديم الرعاية الصحية التخصصية، وتم تصنيفه مؤخراً ضمن المركز العشرين في قائمة أفضل مؤسسات الرعاية الصحية في العالم لعام ٢٠٢٣، والأول على مستوى الشرق الأوسط وإفريقيا.

رضوى الشربيني تحتفل بعيد ميلادها

الوطن



احتفلت الإعلامية المصرية رضوى الشربيني، بعيد ميلادها الثاني والأربعين، مؤكدة أن العمر مجرد رقم بالنسبة لها، ولا يؤثر في شخصيتها وحياتها، طالما تتمتع بروح الشباب. ووثقت صوراً من أجواء الاحتفال، حيث ظهرت وهي تحمل قالب حلوى مزيناً بصور لها، وعلقت بالقول: «النهاردة أنا أتمت ٤٢ سنة، وعازية أشكر أهلي وأصحابي وكل الناس إلهي أفكروني وعيدوا علي في عيد ميلادي». ووجهت رسالة شكر لجمهورها، واصفة حبهم لها بالنعمة التي رزقها بها الله، ووجودهم بمنزلة هدية لها. واختتمت الشربيني بالتأكيد أنها لا تهتم للعمر الذي وصلت إليه، قائلة: «كبرت في السن صحيح، بس هيفضل بالنسبة لي مجرد رقم طول ما القلب والروح لسه شباب».

أطعمة تساعد في التغلب على نزلات البرد

وكالات

أشار الطبيب ميخائيل غينزبرغ إلى أربعة أطعمة تساعد في التغلب على نزلات البرد، وذكر أن العسل هو المنتج الأول في هذه القائمة المفيدة. والمنتج الغذائي الثاني، هو البيض الغني بالبروتينات ذات القيمة البيولوجية العالية، وكذلك بالفيتامينات «ب٢ وب٣ وب٥ وب٦». وحمض البانتوثنيك والبيتين وحمض الفوليك، وفيتامينات «أ. إي. دي»، والزنك. ويوصي بتناول مشروبات الفاكهة ومنقوع الفواكه والثمار المجففة، وأشار إلى أنه عندما يصاب المريض بنزلة برد فإنه يحتاج إلى الأطعمة التي تمد بالطاقة. ووفقاً له، خلال هذه الفترة يحتاج المريض أيضاً إلى البروتين، وكذلك المواد المضادة للالتهابات.