

استخدام الموبايل ساعتين يومياً يهدد الصحة

وكالات

وجد باحثون أن الهواتف الذكية قد تكون مسؤولة عن ازدياد اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط بين البالغين. وكشفت الدراسة أن الأشخاص الذين يستخدمون هواتفهم الذكية مدة ساعتين أو أكثر يومياً، أكثر عرضة بنسبة ١٠ بالمئة للإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

ويرتبط هذا الاضطراب في المقام الأول بالأطفال الصغار، ولكن عوامل التشبث التي تخلقها الهواتف الذكية، مثل وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل النصية والموسيقى والأفلام أو التلفزيون تخلق اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بين البالغين.

كما يرى الباحثون أن وسائل التواصل الاجتماعي تضر الأشخاص بمعلومات مستمرة، ما يجعلهم يأخذون فترات راحة متكررة من مهامهم للتحقق من هواتفهم.

ويمكن القول: إن الأشخاص الذين يقضون وقت فراغهم في استخدام التكنولوجيا لا يسمعون لعقولهم بالراحة والتركيز على مهمة واحدة، ويمكن أن تؤدي عوامل التشبث المشتركة إلى تطوير فترات انتباه أقصر لدى البالغين ويصبح من السهل تشتيت انتباههم.

صلة مفاجئة بين الموسيقى وصحة الدماغ

وكالات

يستمر العلماء في البحث عن طرق لمنع أو تأخير الخرف، ويبدو أن العزف على آلة موسيقية يمكن أن يكون أحد الأساليب التي تستحق الاستكشاف.

حلل فريق بقيادة علماء من جامعة إكستر في المملكة المتحدة بيانات ١١٠٧ أشخاص فوق سن الأربعين من دون تشخيص الخرف، ورسموا خرائط للقدرة المعرفية مقابل القدرة الموسيقية المبلغ عنها ذاتياً، سواء كانوا يعزفون على آلة موسيقية أو يغنون.

وأظهر التحليل أداء أفضل بكثير في الذاكرة العاملة والوظيفة التنفيذية لدى أولئك الذين يعزفون على آلة موسيقية، إضافة إلى الارتباط بين الغناء والوظيفة التنفيذية، والقدرة الموسيقية الشاملة والذاكرة العاملة.

ولم يكن هناك تحسن مماثل على أساس عادات الاستماع للموسيقى. وقالت أن كوربيت، عالمة النفس المعرفي من جامعة إكستر: «بشكل عام، نعتقد أن كونك موسيقياً يمكن أن يكون وسيلة لتسخير قوة الحركة والمرونة في الدماغ، والمعروفة باسم الاحتياطي المعرفي (منطقة عازلة ضد آثار الشيخوخة)».

ومع ذلك، فمن المنطقي أن العزف على آلة موسيقية من شأنه أن يساعد في إبقاء الدماغ في حالة تمرين جيد.

أيمن زيدان أفضل ممثل في مهرجان «سينهانا» الدولي



الوطن

حصد النجم أيمن زيدان جائزة أفضل ممثل عن دوره في الفيلم الروائي الطويل «أيام الرصاص» في مهرجان «سينمانا» الدولي الخامس في سلطنة عمان. الفيلم من إخراج زيدان نفسه وسيناريو أحمد عدده وإنتاج المؤسسة العامة للسينما، وقدم أجواء معاصرة عن المجتمع السوري في ظل منعكسات الحرب على الناس وطبيعة العلاقات التي تولدت تحت تأثيراتها، عبر قصة رجل أراد أن يستعيد مكانته الاجتماعية بعد أن أُحيل إلى التقاعد، وواجه عبر ممارساته السابقة مع عائلته تحديات كثيرة ليدفع في النهاية ثمن أخطائه الكثيرة طيلة حياته بتحملة لخطأ لم يرتكبه.

من دفتر الوطن

كلام في الهوا!

عصام داري



الشتاء على خمسين لتر مازوت للتدفئة تكفيه نحو أسبوع لا غير. كل شيء متوافر فعلاً والأهم أن الفنادق والمطاعم من «الخمس والسبع نجوم» مكتظة بروادها من الطبقة المخملية، أما طبقة أكياس الخيش والجنيفيس التي تحولها الأمهات إلى ملابس لأبنتها لتستر فقرهم وعورتهم، فهي طبقة لم تعد قادرة على شراء الفلفل والفول والحمص بعد أن دخلت هذه المواد الغذائية في قائمة الرفاهية، ولا أدري ماذا سيأكل الفقير؟

قلت منذ فترة: إن الحكومة ترفع الأسعار استناداً إلى إحصاء عدد رواد المطاعم والفنادق والملاهي، وعدد المصطافين في الداخل والخارج، وعلى ذلك فمن المؤكد أن تكون كل قرارات الحكومة من رفع سعر ربطة الخبز ولتر المازوت والبنزين والخضار والفاكهة منطقياً، لكن: ألم تسأل الحكومة نفسها عن بقية أفراد الشعب؟

والحكومة تعرف أن هذه البقية تشكل أكثر من تسعين بالمئة من تعداد الشعب، فهل تتخذ القرارات وترسم السياسات فقط من أجل الأقلية على حساب الأكثرية الساحقة؟

ما ذكرته مجرد أمثلة أما على أرض الواقع فهناك كلام آخر لا أريد الخوض فيه، لأن الحكومة تعرف كل شيء أكثر مني بالطبع، لكنها لا تلتفت في الكلامي وكلام الشارع السوري من أقصاه إلى أدناه.

باختصار أعلم أن كل ما كتبه على مدى أعوام، وما قلته في هذه الزاوية بشكل خاص مجرد كلام لا طائل منه، ألم أقل في البداية إن عنوان زاويتي هو «كلام في الهوا»؟

في يوم مضى اخترت عنوان زاوية اليوم لتكون عنواناً لزاوية ثابتة في إحدى الصحف العربية، لكن مدير مكتب دمشق لتلك الصحيفة الخليجية تمنى علي أن أسمح له باستخدام هذا العنوان ليكون عنواناً لزاويته في تلك الصحيفة. ولأن مدير المكتب صديقي سمحت له بذلك عن طيب خاطر.

تذكرت هذا الأمر الذي مضى عليه سنوات طويلة وأنا أشهد على أرض الواقع أن كل الكلام الذي كتبه هو كلام في الهوا، أو في الهوا حسب اللفظ باللهجة العامية الجميلة.

لماذا أكتب أنا وغيري إذا كانت كلماتنا تذهب أدراج الرياح؟

ما الفائدة من آلاف المقالات والتقارير الصحفية والتحقيقات إذا كانت في مكان ما والقرارات والسياسات في مكان آخر تماماً؟

في مسرحية «الشخص» أو «بياعة البندورة» تختتم فيروز هذا العمل المسرحي البديع بأغنية تقول فيها:

«طلع المنادي ينادي مافيهاش إفادة الرعيان بوادي والقطعان بوادي»

كلام سليم، فالصحفيون مع جماهير المواطنين في واد، والحكومة وقراراتها في واد آخر وكأنهما خطان متوازيان يستحيل أن يتلاقيا!

عندما يكون سعر الجمل بيضة، ولا يملك هذا المواطن بيضة، فما فائدة توافر عشرات الجمال والإبل والخراف والبقر والجواميس في السوق؟

أعترف أن كل شيء متوافر بكثرة في الأسواق، حتى لبن وحليب العصافير والكافيار وسماك السلمون وفاكهة خط الاستواء اللذيذة، لكن المواطن يقف في الطابور ليحصل على ربطة خبز أو ربطين، ويعيش طوال فصل

نسرین طافش معقدة من الرجال

الوطن



تقدم النجمة نسرین طافش دور امرأة جميلة لديها عقدة من الرجال في فيلم «السيستم»، إذ تخوض عدة تجارب فاشلة تؤثر في حياتها الاجتماعية، وتعرض شخصيتها للعديد من المشكلات التي تؤثر في علاقتها بالمجتمع من حولها.

ويدور الفيلم في إطار رومانسي، ويشارك في بطولته أيضاً كل من: أحمد الفيشاوي وطارق لطفى وبسنت شوقي ومحمد علي رزق.

قصة الفيلم مقتبسة عن فيلمين أميركيين، الأول كوميدي والثاني رومانسي، إذ سبق لقصة الفيلم أن طرحت مراراً في العديد من الأفلام الروسية والمسئرات الانتحارية الأوكرانية.

روسي يتصدى لمسيرة بغصن شجر

وكالات

انتشر فيديو مذهل أظهر كيفية تصدي جندي روسي أعزل لهجوم درون انتحاري أوكراني. وأظهرت اللقطات كيف يحاول أحد الجنود الروس الاختباء في حزام الغابة من مسيرة انتحارية تهاجمه، وهو يزحف إلى الغابة على رجليه، ويبدو أعزل تماماً في وجه درون انتحاري معاد.

ومع ذلك، ففي اللحظة التي تلتق فيها المسيرة نحوه فإنه يلتقط غصناً من الأرض ويضربها ضربة واحدة جيدة التصويب. ولحسن الحظ، لم تتفجر. وهذه ليست الحالة الوحيدة للمواجهة البطولية بين الجنود الروس والمسئرات الانتحارية الأوكرانية.

منتحر ينجو بأعجوبة

وكالات

واقعة غريبة شهدتها مدينة لفيف الأوكرانية، حيث أراد شاب الانتحار بالقفز من الطابق الخامس عشر.

وبالفعل قفز وسقط على سيارة، حسب مقطع فيديو تم تصويره على الأغلب من بناية مقابلة لبنائته.

إلا أن المنتحر على ما يبدو كان محظوظاً بدرجة كبيرة، لأن سقف السيارة امتص صدمة سقوطه بشكل مذهل ونجا من الموت.

والأغرب أن الشاب المنتحر تحدث مع الناس وهو فوق المركبة.

وقد تم نقله إلى المستشفى لتلقي العلاج، إلا أنه سيحتاج إلى شهور حتى يشفى بالكامل.

وبعد هذه الواقعة، يستحق ذلك الشاب نيل لقب «المنتحر المحظوظ» عن جدارة.

اشربوا الشاي بدلاً من القهوة في الصباح

وكالات

أكد خبراء التغذية أن هناك على الأقل خمسة أسباب تشجع على استبدال القهوة بالشاي صباحاً رغم أن هذه الفكرة ربما تكون صعبة للغاية للعديد من الأشخاص.

ومن المؤكد أن الكافيين يمنح دفعة من الطاقة، لكنه ضار إذا لم يتم تناوله باعتدال فيما محتواه في الشاي أقل من القهوة، لذا فإن شرب الشاي يخدم الجسم بطريقة أفضل.

ويوفر الشاي كمية معتدلة من الكافيين، ما يقلل من مخاطر الآثار الجانبية المحتملة.

إلى ذلك يشعر الكثيرون بالكسل قليلاً عند الاستيقاظ في الصباح حيث توفر القهوة لهم دفعة فورية من الطاقة ومفاجأة والتي قد لا تكون جيدة لشخص ما زال يشعر بالنعاس، في حين يحتوي الشاي على حمض أميني له تأثير مهدئ ويمكن أن يوازن التأثيرات المحفزة للكافيين.

كما يمكن أن يؤدي إلى تجربة استيقاظ تدريجية ولطيفة مقارنة بالصدمة المفاجئة أحياناً من القهوة.

من ناحية أخرى، يسهم الشاي في الترطيب، لأنه يتكون في المقام الأول من الماء، ويعد البقاء رطباً في الصباح أمراً بالغ الأهمية للرفاهية العامة.

كذلك يعد الشاي وخصوصاً الشاي الأخضر، غنياً بمضادات الأكسدة التي لها فوائد صحية مختلفة، بما يشمل دعم جهاز المناعة وحماية الخلايا من التلف، على حين أن القهوة تحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، إلا أن الأنواع والكميات قد تختلف.

ويمكن أن تكون القهوة أكثر حمضية من الشاي، ما قد يسبب إزعاجاً في المعدة لبعض الأفراد، في حين يميل الشاي إلى أن يكون أنظف على المعدة.