

فادي صبيح ينجح في التحدي



الوطن

النجم فادي صبيح بشخصية «عارف الدباغ» في مسلسل «ولاد بديعة»، ويظهر فيه بمرحلتين زمنيتين مختلفتين، وهما ٥٠ عاماً في المرحلة الأولى و٦٣ في الثانية عندما يكبر الأولاد. ومن خلال هذا الدور نجح في التحدي من خلال إظهار التباين في هاتين المرحلتين العمريتين بكثير من الإبداع والتميز ومن دون استعراض، مع أنه لا يفصل بينهما إلا ١٣ عاماً ولا تتعدى مشاهدته ٣٢ مشهداً فقط.

مشروبات لا ينصح بتناولها مع الأدوية

وكالات

أكد الدكتور أندريه دوروخوف الأستاذ المشارك في قسم الكيمياء العضوية بالجامعة الروسية للعلوم التقنية، أن الأدوية يجب تناولها مع الماء فقط. ووفقاً له، يجب تناول الأدوية مع ماء بدرجة حرارة الغرفة لأن المشروبات الأخرى يمكن أن تقلل أو على العكس تعزز تأثير الدواء، ما سيؤثر في الحالتين سلباً في الصحة.

وقال: «يحتوي الشاي والقهوة على الكافيين والثاين، وبما أن بعض المكونات عند تفاعلها مع هذه العناصر تؤدي إلى تشكيل مواد غير قابلة للذوبان ولا يتم امتصاصها في الدم. أي أن الدواء سيخرج من الجسم بكل بساطة من دون أن يأتي بأي فائدة». ووفقاً له، فإن عصير الكريفون لا يتوافق مع العديد من الأدوية، كما أن عصير الأناناس والعنب يمكن أن يسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم عند تناول المنشطات النفسية، وعصير البندورة يقلل من تأثير الأدوية المضادة للبكتيريا، والمشروبات الغازية تهيج بطانة المعدة وتقلل من فاعلية الأدوية. وأشار إلى أن الحليب لا يصلح أيضاً لتناول الأدوية، لأنه يمنع امتصاص مضادات الحيوية المختلفة والأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية والأوميسبرازول، وأدوية الغدة الدرقية، كما لا ينصح أبداً بتناول الأدوية مع الكحول.

السبانخ تساعد في مكافحة الالتهابات والشيخوخة

وكالات

أكد علماء من جامعة أريزونا الأمريكية أن تناول السبانخ يساعد على تخفيف الالتهابات في الجسم ويبطئ عملية الشيخوخة على المستوى الخلوي. وقال الباحثون: إن للسبانخ خصائص طبيعية مضادة للأكسدة، تتمثل في القدرة على حماية الخلايا من التلف الذي تسببه الجذور الحرة - وهي جزيئات غير مستقرة تتشكل في الجسم بسبب التأثير السلبي للعوامل الخارجية وأثناء عمليات التمثيل الغذائي الطبيعية. إضافة إلى ذلك، فإن السبانخ مفيدة لعمل العيون بصورة طبيعية وتميز الألوان وحدة البصر، كما أنها تنظف تخر الدم وتدعم صحة الجلد والعظام والقلب.

من دفتر الوطن

سجين ترانزيت!

عصام داري



استعرت عنوان زاويتي هذه من فيلم مصري يحمل الاسم نفسه، لأنني سأحدث عن دخول السجن بأوامر طبية وليس بأوامر عرقية. تجد نفسك مكبلاً ومشدوداً بقوة إلى سرير جلدي، وإلى اليسار قربة قماشية تحيط بيدك اليسرى تنتفخ كل دقيقتين وتضغط بشدة على ذراعك فتقطع الدم عن يدك، وهذه مهمتها مراقبة ضغط الدم، وإلى اليمين مجموعة كابلات وخرائط دقيقة أولها مزروع في الصدر وآخرها في جهاز الكترولتي يبعث أضواء ملونة: الأحمر والأزرق والبرتقالي والأخضر والأصفر والأبيض، كأنها تجسيد لتلون الناس واختلاف بعضهم عن البعض الآخر.

تعرف أنك في العناية المركزة التي كنت تشاهدها فقط في الأفلام والمسلسلات، في هذا السجن الإجباري والاختياري في الوقت نفسه يهرب النوم، فمن أين يأتي النوم وأنت وسط هذه الكابلات والخرائط ومقاييس الضغط وحوارات وأصوات مرتفعة بين المشرفين على أسرة العناية المركزة؟

تدرك أنك تمر بنوبة قلبية، ولنقل بجلطة قلبية، غريب: من أين تأتي الأزمة القلبية وحياتك يغمرها الفرح والسعادة وخالية كلياً من الأزمات والمشاكل اليومية التي يقولون إنها ترافق معظم الناس؟ لكنني أشك في ذلك، فالحياة حلوة، وبكرة أحلى! أمام هذه الحقيقة لم يبق أمامي سوى الاعتراف بأنني المسؤول الأول والأخير عن هذه الأزمة القلبية العابرة، أو المقيمة لبعض الوقت، فقد أنعبت قلبي وحملته أضعاف ما يحتمل، وتركت بواباته مفتوحة لكل وافد أو وافدة، فتحول إلى صالة واسعة تتسع لجميع الوافدين.

مع أنني أعرف أن القلب ليس مركز الحب والمحبة وأنه مجرد مضخة ترسل الدم في كل الاتجاهات لتصل إلى كل أجهزة هذا الجسم العجيب، مع أنني أعرف ذلك، إلا أنني مصر على مسامرة العشاق والاقتران أن الحب ينبع من القلب ويصب في القلب وأن عذاب الحب يصيب القلب، هنا يتبرع الشعراء بنظم القصائد، وتألّف الأغاني التي تصف آلام الحب وعذاباته، وبما قلبي لا تتعب قلبك، قلبي ومفتاحه، وبما مالكا قلبي، وهكذا تمتلئ المكتبات الإذاعية والتلفزيونية بمئات الأغاني العاطفية التي ترضي كل الأذواق.

حديثنا الآن ليس عن الحب والعشق والهوى، بل عن «سجن الترانزيت» الذي دخلت إليه بأوامر طبية، وهو محطة من محطات حياتي، فالحياة مجموعة من المحطات المتوالية، والقطار يسير بسرعة المعهودة، وعلينا أخذ العبر من كل محطة نتوقف عندها، لذا أرى أن العناية المركزة هي إحدى تلك المحطات ويجب أن أعرف كيف أفيد من عبرتها.

ربما في حياتي أنعبت هذا القلب، ولم أداره كما يجب، وأقدر الدور الذي يقوم به على مدار العمر ليحافظ على تدفق الثواني والدقائق والأعوام التي هي كل حياتي على هذه الأرض، واليوم لا أستطيع تصحيح الأوضاع وإعطاء القلب ما يستحق من الاهتمام والرعاية التي يستحقها، فمن الواضح أن التعب بلغ مده، وربما ستكون هناك فرص لبعض الترميمات التي تمكنني من متابعة السفر في قطار العمر.

القصة لم تنته بعد، فمزال في العمر بقية يجب أن تعاش، وفي «الدواية» بقايا حبر تتوق إلى معانقة الدفاتر البيضاء، وفي المسرحية فصل أو فصول لم تكتب بعد، وابتظار إسدال الستارة.

سفينة شحن تصطم بجسر

وكالات

اصطدمت سفينة شحن بجسر في ولاية أوكلاهوما الأمريكية ما أدى إلى توقف حركة المرور على الطريق السريع وفق وسائل إعلام محلية.

وقالت دورية الطرق السريعة في أوكلاهوما: «تم إغلاق الطريق بعد أن اصطدمت سفينة شحن بجسر عند خزان كير، وأعيد فتح جميع الممرات على الجسر في وقت لاحق».

ولم ترد أنباء عن وقوع إصابات على الطريق السريع أو على متن السفينة.

وفي ٢٦ آذار الماضي، انهار جسر فرانسيس سكوت كي السريع في مدينة بالتيمور بعد أن صدمته سفينة حاويات، وحسب ما ورد تضرر هيكل السفينة لكنه ظل سليماً.

تأثير الضحك في الصحة

وكالات

يؤثر الضحك إيجابياً في صحة القلب والأوعية الدموية وأعضاء وأجهزة الجسم ويساعد على تذكر المعلومات ويطيل العمر. وقالت البروفيسورة أولغا تكاتشيفا اختصاصية أمراض الشيخوخة مديرة المركز الروسي لبحوث الشيخوخة: «لدى الأشخاص الذين يضحكون دائماً قلوباً وأوعية دموية أكثر صحة، وحيات أطول، وأن الأشخاص الذين يضحكون أكثر من مرة واحدة في الأسبوع لديهم خطر أقل للوفاة ومضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية من أولئك الذين يضحكون أقل من مرة واحدة في الشهر».

وأشارت إلى أن الضحك، ليس رد فعل عاطفي فقط، بل يؤثر بصورة مباشرة في مجموعة مختلفة من عمليات الدماغ بما فيها الألم ومنظومة المناعة. وأضافت: «لذلك تزيد مشاهدة الأفلام الكوميديّة عتبة الألم، أي إنها تقلل من شدة الألم، ويرجع ذلك إلى إنتاج نواقل عصبية معينة (السيروتونين، الإندورفين، الدوبامين، الأوكسيتوسين) أثناء الضحك، ما يقلل من شدة الألم، ويخلق شعوراً بالرفاهية والبهجة، كما أن الضحك يحفز نمو خلايا منظومة المناعة التي تنتج الأجسام المضادة، ما يقلل من التعرض للأمراض المعدية».

ووفقاً لها، يساعد الضحك على تذكر المعلومات بشكل أفضل، ويفسر ذلك بأن الجهاز الحوفي، المسؤول عن رد الفعل العاطفي على شكل ضحك، على اتصال وثيق بالحصين - جزء الدماغ الذي تتشكل فيه الذاكرة، لذلك يتم تذكر المعلومات المشحونة عاطفياً بشكل أفضل.

وختمت: «الضحك ينشط التنفس ويحسن الدورة الدموية في جميع أعضاء الجسم». وبالتالي يمكن استخدام الضحك كجزء من تمارين التقوية العامة، مثلاً مع المرضى الذين يجدون صعوبة في القيام بنشاط بدني منتظم».

زينة مكي: أحببت شاباً مصاباً بطيف التوحد

وكالات



كشفت الفنانة اللبنانية زينة مكي عن علاقة سابقة مع شاب مصاب بطيف التوحد، واصفة إياه بـ«حب حياتها»، رغم أنه من قرر الانفصال عنها بعد عامين على علاقتهم العاطفية.

وأوضحت أنها كانت بعمر الـ٢٧، عندما وقعت بحب ذلك الشخص، لافتة إلى أنه رغم صعوبة العلاقة، فإنها رأت فيها شيئاً غريباً، فقد كان شخصاً غامضاً ولاسيما أن الأشخاص المصابين بالتوحد، يجدون صعوبة في تكوين علاقات. وأكدت أنها كانت تشعر في بعض الأحيان بالإحراج من تصرفاته في بداية العلاقة، أثناء وجودهما وسط مجموعة من الأصدقاء، فخلقت الطائفة فوق بحر الشمال قبل أن تعود أخيراً إلى مطار فرانكفورت.

وأفادت صحيفة «بيلد» الألمانية بأن رحلة يونايتر رقم ٥٩ أقلعت من فرانكفورت، وكان من المفترض أن تهبط في سان فرانسيسكو قبل أن تستدير بعد ساعتين من الرحلة، مبيّنة أن محتوى أحد المرحاض على الأقل فاض من الخزان.

وبيّنا حاول طاقم الطائرة معرفة ما إذا كان من الممكن حل المشكلة في الطائرة من نوع بوينغ ٧٧٧، خلقت الطائفة فوق بحر الشمال قبل أن تعود أخيراً إلى مطار فرانكفورت.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.

معه.