

فريق «سيار» بحمص يحيى فعالية «أبناء الشمس»

الوطن

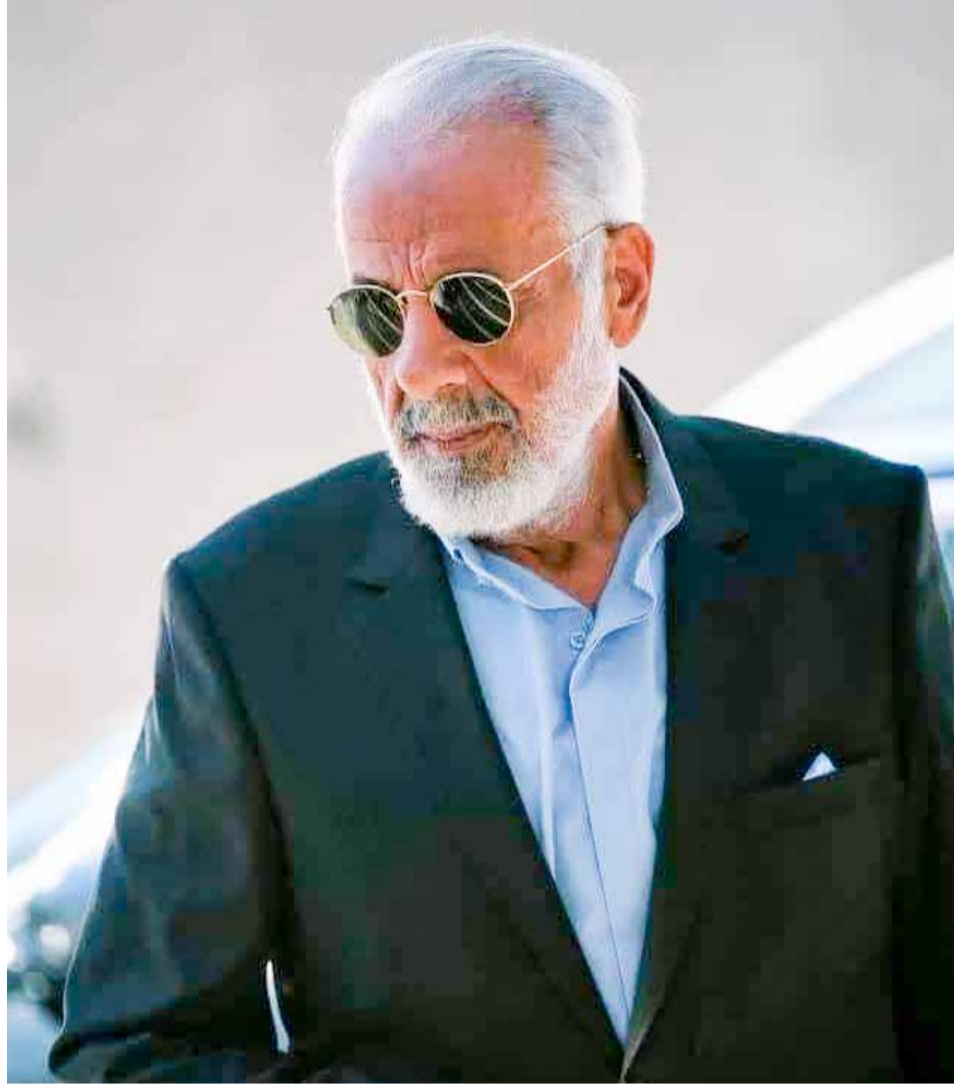
احتضنت كنيسة الروح القدس بحمص فعالية «أبناء الشمس» التي نظمتها فريق «سيار» بحمص لتذكير المجتمع بأطفال الشوارع من المشردين وحق رعايتهم. وقدم عدد من الشباب المتطوعين بالفريق بعض الفقرات التعريفية لعملهم مبيّنين المحاور الرئيسة للعمل مع الأطفال ضمن الفريق منها محور التعليم والتوعية والعلاج النفسي والتنشيط والترفيه وذلك بالتشاركية مع مختلف المؤسسات والجمعيات والمبادرات الإنسانية والخيرية. كما قدموا عرضاً مسرحياً جسّدوا فيه بعض المواقف الحياتية الصعبة التي تواجه الصغار في الشارع من الاستغلال والغبن الذي يقع عليهم من بعض ضعاف النفوس وسبل رعايتهم والاهتمام بهم. وفي ختام الفعالية تم توزيع الدروع التذكارية على الداعمين من الجهات الحكومية والمجتمع الأهلي.

تأثير إيجابي للقهوة في الدماغ

وكالات

أشار الدكتور فلاديمير مارتينوف اختصاصي طب الأعصاب إلى أن استهلاك القهوة باعتدال له تأثيرات إيجابية مختلفة على أعضاء جسم الإنسان، بما فيها الدماغ. وقال: «تؤثر القهوة إيجابياً في الدماغ عند تناولها باعتدال، حيث تساعد على تحسين الذاكرة القصيرة المدى وزيادة التركيز والانتباه وتحسين المزاج لأن الكافيين يحفز الجهاز العصبي المركزي». وإضافة إلى ذلك، يساعد الكافيين على تحسين الحالة المزاجية لأنه يعمل على رفع مستوى الدوبامين والسيروتونين في الجسم ما يعني أنه يخفض مستوى الإجهاد. وأضاف: «تحتوي القهوة على مضادات الأكسدة التي بدورها تؤثر إيجابياً في الدماغ وتحميه من التلف». ووفقاً له، يمكن للشخص تناول ٣٠٠-٤٠٠ ملغم (٣-٤ أكواب من القهوة) من الكافيين من دون أي ضرر للصحة، ولكن يجب أن نعلم أن أصناف القهوة مختلفة، ما يعني أن نسبة الكافيين فيها مختلفة. واختتم اختصاصي طب الأعصاب: «الجرعة اليومية الآمنة من القهوة هي كوب أو كوبين في اليوم الواحد، وهذه الكمية قد تكون مفيدة أكثر».

أيمن زيدان.. العمر الطويل



الوطن

احتفل النجم الكبير أيمن زيدان بعيد ميلاده الثامن والستين، فنشر صورة شخصية بالأبيض والأسود وعلق عليها: «اليوم وعلى صهوة الزمن الجامح توارت السنة الثامنة والستون من عمري، كانت سنوات حافلة بالشغف والأحلام وقاسية بالخيبات والفقدان، والآن ما عاد يعنيني سوى أن يظل أحبتي بخير وأن أتقن ترميم ندوب الروح الغائرة وأن أهزم خيانات الجسد وألا تشيخ أحلامي».

فعاليات أدبية وفنية في مهرجان أوغاريت

الوطن

في حاضرة أوغاريت «رأس شمرا» وهوانها الطلق، أقام ملتقى القنديل الثقافي مهرجان أوغاريت الأثري في دورته السادسة حافلاً بالفعاليات الأدبية والفنية. وتضمن المهرجان لقاء القضاة الشعرية والفنية. بتاريخ وحضارة أوغاريت والوطن وفقرات تمثيلية توضح خطر التعدي على الآثار والإهمال الذي يحيط ببعضها، إضافة إلى فقرات غنائية من التراث الشعبي في الساحل السوري، ومشاركة للفنان عبد الغني ديماطي بلوحات فنية تشكيلية من وحي المناسبة. كما شمل المهرجان مشاركات للأطفال بلوحات فنية وشعرية وتركيب لوحة دلالية طرقيّة على مدخل الموقع تحمل اسم أوغاريت باللغتين العربية والأوغاريتية.

طريقة جديدة لحماية صحة الدماغ

وكالات

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون في المعاهد الوطنية للصحة عن وجود ارتباط قوي بين اللياقة القلبية التنفسية وسلامة المادة البيضاء في الدماغ، وخاصة مع تقدم الناس في السن. وأشارت إلى أن الحفاظ على اللياقة القلبية التنفسية يلعب دوراً حاسماً في حماية صحة الدماغ ومكافحة الاضطرابات العصبية المرتبطة بالعمر، والسر في هذه العلاقة هو المادة البيضاء في الدماغ.. والمادة البيضاء في الدماغ، المكونة من محاور عصبية مغلقة بالميالين، ضرورية لنقل الإشارات العصبية. ومع ذلك، فإن فقدان الميالين، وهي حالة تسمى في الأمراض العصبية التنكسية مثل الزهايمر وباركنسون والتصلب المتعدد، يصبح أكثر احتمالية مع تقدم الناس في السن. وسعت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين اللياقة القلبية التنفسية وسلامة هذه المادة، حيث استعان الباحثون بنحو ١٢٥ مشاركاً تتراوح أعمارهم بين ٢٢ إلى ٩٤ عاماً، وقاسوا لياقتهم القلبية الوعائية، وقيموا محتوى الميالين باستخدام تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي المتقدمة، مما يوفر رؤى أكثر دقة من الطرق التقليدية. وكشفت النتائج أن اللياقة القلبية التنفسية الأعلى كانت مرتبطة بقوة سلامة الميالين الأكبر، وخاصة في مناطق الدماغ المعرضة للتكسك المبكر، مثل الفصوص الأمامية ومسارات المادة البيضاء.

أطلق النار على رأسه

وكالات

أقدم رجل تركي على إطلاق النار في الهواء من بندقية عبر شرفة منزله في حي سكني يقع بولاية إزمير التركية، ثم راح يتناول الشاي على الشرفة مع والدته وشقيقته، كان شيئاً لم يحصل لاحقاً صدم الجميع، إذ طلب الرجل الذي يدعى أنيس كارتال من والدته وشقيقته دخول المنزل، ليقدّم بعدها على الانتحار بإطلاق النار على رأسه، ما أدى إلى وفاته رغم التدخل الطبي. وتبين أن الشاب العشريني كان يعاني مرضاً نفسياً ولم يكن واعياً لتصرفاته التي أثار الرعب لدى جيرانه.

خطآن يؤديان إلى اصفرار الأسنان

وكالات

كشف خبير في طب الأسنان عن خطأين شائعين في تنظيف الأسنان، ربما يؤديان إلى الإصابة بأسنان صفراء. وقال طبيب الأسنان فراخ حامد في ليزن: إن البعض يرتكبون خطأين يمكن إصلاحهما بسهولة عندما يتعلق الأمر باصفرار الأسنان، أولهما أن البعض يختارون عدم تبليل فرشاة الأسنان قبل تنظيف الأسنان معتقدين أن القيام بذلك سيساعد في التخلص من البقع القبيحة. لكن ما يسمى بـ«التنظيف الجاف» ربما يجعل الأسنان تبدو باهتة، وبالتالي أكثر اصفراراً. ونصح قائلاً: «قبل البدء في تنظيف الأسنان، من الجيد أن يتم تبليل الفرشاة. أن هذه الخطوة الصغيرة تجعل من السهل نشر معجون الأسنان على الأسنان بالكامل، ما يجعل التنظيف أكثر فعالية». وأضاف إنه قد يبدو التنظيف الجاف جيداً للتخلص من البقع السطحية في البداية، ولكن من دون الماء، لا ينتشر معجون الأسنان جيداً، ما يؤدي إلى أسنان باهتة». وقال: إن الخطأ الثاني الذي يرتكبه البعض هو تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول المشروبات الحمضية مباشرة، لأن المشروبات الحمضية، مثل عصير الفاكهة والمشروبات الغازية السكرية والخالية من السكر والأطعمة مثل البرتقال والكرنبون يمكن أن تضعف مينا الأسنان. وأوضح أن تنظيف الأسنان بالفرشاة أثناء ضعف مينا الأسنان يمكن أن يؤدي إلى ظهور لون أصفر على الأسنان، مشيراً إلى أن تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول الأطعمة الحمضية مباشرة يمكن أن يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان، ما يؤدي إلى كشف الطبقة الصفراء تحتها ويجعل الأسنان تبدو أكثر اصفراراً». ونصح بأنه من الأفضل الانتظار لفترة من الوقت بعد تناول الأطعمة الحمضية قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة، لضمان بقاء مينا الأسنان قوية وبقاء الأسنان بصحة جيدة.

معجزة تشفي نيللي مقدسي



الوطن

أعدت الفنانة اللبنانية نيللي مقدسي أنها أصيبت بفيروس لمدة سنة كاملة لم يكتشف الأطباء نوعه، وخضعت إثره للكثير من الفحوصات الطبية. وأوضحت أن الفيروس تسبب لها بالضعف والوهن في جسدها، مضيفة: «بسببه كانت حرارتي مرتفعة طوال الوقت إذا لم أتناول الدواء، كنت أعاني أوجاعاً في الجسم، لذلك جلست في المنزل وابتعدت عن الفن وأصدقائي والحياة الاجتماعية، كنت شبه مدمرة نفسياً وجسدياً». وتابعت: «أنا شخصية قوية لكن بسبب هذا المرض ضعفت جداً وتعبت، لأنني لم أر أي أمل في العلاج حينها، لقد دمرتي. وأشارت إلى أنها أصيبت بالمرض قبل فترة كورونا، فغابت مدة عام وبعدها جاءت كورونا فطال غيابها، مؤكدة أنها شفيت بمعجزة من الله.

وفاة لاعب أثناء المباراة

وكالات

لفظ شاب مصري أنفاسه الأخيرة متأثراً بإصابته بأزمة قلبية أثناء لعب كرة القدم في أحد ملاعب منطقة حي الأديان في مصر القديمة في القاهرة. وفي التفاصيل، تلقت الأجهزة الأمنية بمديرية أمن القاهرة، إخطاراً تضمن ورود إشارة من مستشفى دار السلام باستقبال شاب في العقد الثاني من عمره جثة هامدة. وأثبتت الفحوصات والكشف الطبي أن وفاة الشاب كانت نتيجة أزمة قلبية أثناء مباراة كرة القدم. وتبين أن اللاعب في أثناء وجوده في ملعب كرة قدم، تعرض لأزمة صحية وأثناء نقله للمستشفى لفظ أنفاسه الأخيرة.