

## حجب الرسائل من المرسلين المجهولين في «واتس أب»

وكالات

أطلق تطبيق «واتس أب» تحديثاً جديداً، إذ يقدم ميزة أمان جديدة تهدف إلى حظر الرسائل الواردة من حسابات غير معروفة. وأصبحت الميزة متاحة حالياً لبعض مستخدمي النسخة التجريبية، ومن المتوقع أن يتم طرحها لعدد أكبر من المستخدمين خلال الأسابيع المقبلة. وتتيح هذه الميزة للمستخدمين القدرة على حظر الرسائل بشكل تلقائي من الحسابات غير المعروفة التي ترسل كميات كبيرة من الرسائل في فترة قصيرة. وبمجرد تفعيل هذا الخيار، سيتم حظر الرسائل تلقائياً من الحسابات غير المعروفة إذا تجاوزت عدداً كبيراً من الرسائل، ما يوفر حماية أفضل من الرسائل المزعجة، أو الضارة. ومن المهم ملاحظة أن هذه الميزة لا تحظر جميع الرسائل الواردة من الحسابات غير المعروفة، بشكل عشوائي، ولكن تستهدف فقط الرسائل التي ترسل عدداً كبيراً من الرسائل في وقت قصير، ما يتيح للمستخدمين الاستمرار في تلقي الرسائل المهمة من جهات الاتصال غير المعروفة، مع حماية أجهزتهم من الرسائل المزعجة.

## ورط نفسه في قضية مخدرات ليهرب من مشاكل زوجته

وكالات

صدمت محاكمة جرت أطوارها في محكمة الجناح بالدار البيضاء (شرق العاصمة الجزائر) الرأي العام بعد أن صرح المتهم بأنه سلم نفسه للشرطة ليدخل إلى السجن ويسلم من مشاكل زوجته. وبدأت أحداث القضية، عندما تنقل رجل يشتغل ميكانيكياً إلى أقرب مركز شرطة من بيته، واعترف بتناوله الأقراص المهلوسة التي تدرج تحت بند المخدرات، حيث تم القبض عليه وتسليمه للمحاكمة. وقال إنه حصل على تلك الأقراص واتجه إلى مركز الشرطة فقط للهروب من المشاكل الزوجية وكثرة الخلافات، وأن زوجته كثرة المشاكل، وأنه لم يجد سوى هذه الطريقة للتخلص منها. وأضاف المتهم إنه لم يتعاطأ المخدرات في حياته من قبل، ولكنه لم يعثر على سيناريو آخر يمكنه من دخول السجن سوى هذه الحيلة.

## كيت وينسلت تكشف سر مشهد الباب في «تيتانيك»



وكالات

أدهشت النجمة العالمية كيت وينسلت محبي فيلم «تيتانيك» بكشفها تفاصيل مثيرة حول مشهد الباب الأسطوري الذي جمعها بالنجم ليوناردو دي كابريو بعد غرق السفينة. وقالت: إن المياه التي ظهرت في المشهد لم تكن عميقة كما اعتقد الجميع، ما قد يغير تماماً تصور الجمهور عن تلك اللحظة المؤثرة. وأوضحت أن تصوير المشهد جرى في خزان مياه، وأنها أثناء التصوير كان من السهل عليها الدخول والخروج من الخزان. وذكرت أنها كانت تستمر في طلب الإذن للذهاب إلى الحمام، وأن مستوى الماء كان يصل إلى خصرها، ما أدى إلى مواقف محرجة. وأشارت إلى أن دي كابريو كان راکعاً أثناء تصوير المشهد.

## نصائح لكبار السن للوقاية من الجلطة الدماغية

وكالات

أشارت الطبيبة أنا بيريوكوفا اختصاصية أمراض القلب، إلى أن كبار السن أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالجلطة الدماغية. وقالت: «هناك مجموعتان من العوامل تسبب الجلطة الدماغية: عوامل لا يمكن التأثير عليها - الجنس (الرجال أكثر عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية) والاستعداد الوراثي والعمر. وعوامل لحسن الحظ يمكن التأثير عليها وهي أكثر - ارتفاع مستوى ضغط الدم والعادات السيئة (التدخين والكحول) نمط الحياة الخامل والوزن الزائد وأمراض معينة». ووفقاً لها، من المهم جداً الحفاظ على نمط حياة نشط حتى في سن الشيخوخة، حيث ينصح بممارسة تمارين رياضية معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة، خمسة أيام في الأسبوع. كما أن المشي بسرعة معتدلة والسباحة يساعدان على الوقاية من الجلطة الدماغية. وأضافت: «بالطبع يجب أن يكون النظام الغذائي متوازناً وصحياً ولا يحتوي على أطعمة غنية بالدهون المشبعة، واستبدالها بأطعمة غنية بالدهون غير المشبعة - الأسماك الحمراء الأفوكادو والمكسرات والزيوت النباتية وكذلك الحبوب مثل الحنطة السوداء والأرز البري والبرغل وغيرها. كما يجب تناول الفواكه والخضراوات لأنها غنية بالألياف الغذائية». وأشارت إلى أن الأشخاص الذين يعانون ارتفاع مستوى ضغط الدم عليهم تناول الأدوية التي وصفها الطبيب والتقليل من استهلاك الملح، والأخذ بالحسبان أن العديد من الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من الملح لذلك يجب استبعادها.

## اصطحبت طفلها إلى المدرسة بالطبل والمزمار

وكالات

في واقعة طريفة وغريبة، تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي في مصر مقطع فيديو لطفل صغير في أول يوم في زهابه للمدرسة، وقامت أسرة الطفل باصطحابه للمدرسة بالطبل والمزمار البلدي. ويظهر الفيديو الطفل الصغير، أثناء زهابه في أول يوم له بالمدرسة، حيث قام أهل الطفل بتوصيله في أول يوم للمدرسة بمصاحبة فرقة من الطبل والمزمار البلدي، التي أخذت تعزف للطفل، وقام الطفل بالرقص على أنغام الطبل والمزمار حتى وصوله للمدرسة.

## جوري بكر: لا أفهم لماذا يهاجموني

وكالات

أوضحت الفنانة المصرية جوري بكر أنها واجهت صعوبات مع بعض الأشخاص الذين لم يرغبوا في مساعدتها. وقالت: «قابلت أشخاصاً لم يحبوني وكانوا أنانيين، وهذا جعلني أتساءل عن سبب كراهيتهم لي». وأعربت عن أملها في أن ينظر المخرجون إليها كممثلة موهوبة، بدلاً من حصرها في أدوار الفتاة الجميلة، قائلة: «أتمنى أن يراي المخرجون كممثلة، لا فتاة جميلة فقط، لأنني أريد استكشاف أدوار أكثر تنوعاً». كما ردت على الهجوم الذي تعرضت له بسبب قبلتها لشقيقتها في وقت سابق، موضحة: «لا أفهم لماذا يهاجموني، فهذه لحظات خاصة بيننا».



## أسباب غير متوقعة لفقدان السمع

وكالات

أعلنت الطبيبة يانا نيكيتينا اختصاصية أمراض الأنف والأذن والحنجرة أن الإجهاد والاستماع إلى الموسيقى الصاخبة وعامل الوراثة يمكن أن تسبب فقدان السمع. وقالت: «يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى تخفيض مستوى السمع، لأنه يمكن على خلفية الإجهاد أن تتطور أمراض مختلفة تسبب حتى فقدان السمع، وإذا كان للشخص استعداد وراثي للإصابة بأي مرض أو اضطراب طفيف في عضو من أعضاء وأجهزة الجسم، فإنه قد يصاب على خلفية الإجهاد بأحد الأمراض. إضافة إلى ذلك، يمكن أن تسبب الصدمة الصوتية (الموسيقى الصاخبة وأصوات الألعاب النارية والانفجارات وغيرها) فقدان السمع أيضاً».

## درب عقلك على اتباع نظام صحي

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص صعوبة الالتزام بنظام غذائي محدد، وغالباً ما يرتبط هذا الأمر بمفهوم الحرمان وبصعوبة التكيف مع الخيارات الغذائية الجديدة. وفي هذا السياق، أكدت عالمة النفس كيمبرلي ويلسون وجود طريقة عملية لتدريب عقولنا وإقناعها بتناول نظام غذائي صحي من دون الشعور بأي اكتئاب أو تأثيرات أخرى. وقالت: «غالباً ما يتم تحديد عاداتنا الغذائية منذ سن الثانية أو الثالثة، حيث تصبح الطريقة التي نأكل بها واختياراتنا للطعام ثابتة بشكل لا يصدق بعد ذلك. لذا فإن تغيير العادات الغذائية يمكن أن يكون تحدياً كبيراً للأشخاص. لكن في الوقت نفسه، كلما طال مدة تخلقك عن عادة ما قل تفكير عقلك فيها. يجب عقلك عدم الاضطرار للتفكير في الأشياء لأنه يوفر الطاقة». وأضافت: «يتطلب تغيير العادة، وخصوصاً تلك الراسخة، قدراً هائلاً من الطاقة. لذا فإن المقاومة والصعوبة في البداية شيء طبيعي جداً. بعبارة أخرى، إذا كنت تكافح للالتزام بعادة جديدة، فهذا لا يعني أنك غير متحمس أو أنك كسول، بل يعني أن عقلك يبذل الجهد للتغيير. وكلما طال مدة التزامك بالأمر، أصبح عادة لا داعي للتفكير فيها». ونصحت عالمة النفس الأشخاص بعدم اتباع نظام غذائي صحي إذا كانوا يعانون بعض المشاكل، مثل اضطرابات النوم أو التغذية، أو أثناء مواجهة تحديات كبيرة في حياتهم الشخصية أو العملية، لأن هذا الأمر قد يأتي بنتائج عكسية ويعوق خطط تناولهم الأطعمة الصحية للأبد. كما أكدت أهمية أن يتبع الأشخاص التقدم الذي يحرزونه في هذا الشأن بدقة، وملاحظة تأثير الأمر في أوزانهم وصحتهم الجسدية والعقلية، وقالت إن تتبع تقدمك وتطورك في إنجاز شيء يمكن أن يوفر ردود فعل واقعية ولملموسة لا يمكن لعقلك تجاهلها. وقد يساعدك هذا في اكتساب المزيد من الثقة في نفسك حتى تتمكن من المضي قدماً.

## حطى مفيدة لكبار السن

وكالات

أعلنت الطبيبة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية أن كبار السن يمكنهم تناول المشمش المجفف والشوكولا الداكنة والحلاوة الطحينية لأنها تؤثر إيجابياً في القلب. ووفقاً لها، يحتوي المشمش المجفف على البوتاسيوم الضروري لعمل القلب وتخفيض مستوى ضغط الدم. أما الحلوى الطحينية والمكسرات فتحتوي على أحماض «أوميغا ٣» الدهنية غير المشبعة والتي لها خصائص مضادة للالتهابات. وقالت: «تحتوي الشوكولا الداكنة على البوليفينول، المضاد القوي للأكسدة، وتؤثر إيجابياً في القلب والأوعية الدموية. كما أنها تحتوي على المغنيزيوم الذي يهدئ ويمنع ارتفاع مستوى ضغط الدم بسبب الإجهاد العرضي».