

القبولة تساعد على «إعادة تحميل»



النوم نهارا مفيد للصحة

أكد أخصائي علم النوم، أليكسي كاتيشيف، على أن النوم في النهار ضروري جدا وخاصة للعاملين في الوظائف المختلفة، لأن القبولة تساعد على «إعادة تحميل» الدماغ.

وأكد العالم على أن النوم في النهار ضروري، لأن ونيرة الحياة العصرية لا تسمح للناس بالحصول على قسط كاف من النوم في الليل.

ويعد نوم النهار ضروريا للذين يعملون في مجالات تتطلب الجهد العقلي والإبداع. وفي هذه الحالة، يكون النوم في النهار استراحة للجسم، ويحسن عملية استيعاب المعلومات ويرفع إنتاجية الدماغ.

ويقول كاتيشيف: «يقوم الدماغ خلال النوم بتوزيع المعلومات، فيخزن الأكثر ضرورة في الذاكرة الطويلة الأمد. أما المعلومات الزائدة فتذهب إلى محيط الوعي. وبعد ذلك، تجري عملية (إعادة تحميل)، ويباشر الإنسان عمله بحيوية ونشاط جديد».

وقال الأخصائي موضحا، إن «فعالية نوم النهار تتحقق عندما لا تزيد مدته عن ساعة واحدة، والأفضل بين 20-40 دقيقة، ومن أجل ذلك ينصح بتناول فنجان قهوة، لأن مفعول الكافيين يبدأ بعد 20-30 دقيقة على تناوله».

وتعد قلة النوم سببا جيدا في سوء الحالة الصحية، لأنها تؤثر سلبا في منظومة مناعة الجسم، وتسرع في عملية الشيخوخة وتضر بالعديد من الأعضاء الداخلية للجسم.

تفاصيل فيلم «بن أفليك» الجديد Triple Frontier قبل طرحه في مارس 2019



من كواليس تصوير الفيلم

سي شاندور. تدور أحداث الفيلم حول خمسة أصدقاء تم جمع شملهم من جديد، وسرعان ما يخوضون مغامرات للقضاء على واحد من أحد زعماء تجارة المخدرات في أمريكا الجنوبية في العصر الحديث.

من دور العرض في السينمات العالمية، يشارك بن أفليك في بطولة الفيلم أوسكار إيزال، أندريا أوجونا، وريخالدو جاليجوس، وبينرو باسكال، وجاريت هيدلوند، ونشارلي هونام، والفيلم من تأليف مارك بوال، وإخراج جى

طرحت شبكة نتفليكس التلفزيونية الإعلان الرسمي لفيلم الأشن والمغامرة Triple Frontier، بطولة الممثل العالمي بن أفليك، والمقرر طرحه في مارس العام المقبل، بالإضافة إلى عدد محدود

حب الحلوى في الطفولة قد يؤدي إلى إدمان الكحول



العاب من حوى

اثبت علماء من أوروبا أن الإفراط في تناول السكر في الطفولة يساعد على تطور الرغبة في الإدمان على الكحول في مرحلة الشباب.

وشكلت لجان مراقبة تتألف من مشاركين أعمارهم 7-17 سنة، في 8 دول أوروبية. ودرس العلماء العادات الغذائية لـ 16 ألف شخص وأجروا مقابلات مع آبائهم السكر يولد العنفا!

وكشفت الدراسة أن الأطفال الذين أفرطوا في تناول الأطعمة الحلوة والسكرية أصبحوا في المستقبل أكثر ميلا لتناول المشروبات الكحولية بصورة دورية منتظمة، مقارنة بأقرانهم الآخرين الذين لم يفرطوا في تناول مثل هذه الأطعمة.

الحلوى بمختلف أنواعها ويشرب المياه الغازية المحلاة.

الإفراط في تناول المشروبات الكحولية، يفرط في تناول

علاقات أخرى. فقد لوحظ خلال التجربة أن الذي لا يميل إلى

«IDEFICS» أن حب الحلوى أو كرهها، يساعد في تطور

ويساهمون في مشروع

عصير البرتقال يقلل الإصابة بالخرف



عصير البرتقال

يحاولون العثور على علاج فعال للقضاء على الخرف.

وتؤكد هذه النتائج الجديدة أهمية اتباع نظام غذائي صحي في التخلص من تنكس الدماغ الذي يأتي مع التقدم في العمر. وقالت الدكتورة هانا غارنر، الباحثة في جامعة ميامي، والتي لم تشارك في البحث، إن «الفواكه والخضروات غنية بالفيتامينات والمواد المغذية، بما في ذلك مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حماية الدماغ».

ويمكن لهذه الفوائد الصحية أن تحمي الدماغ من تراكم الجزيئات غير المرغوب فيها، وأن تحافظ على تدفق الدم السليم إلى الدماغ.

وقال كبير معدي الدراسة، تشانغ تشنغ يوان، إن تناول الخضار والفواكه وعصير البرتقال على المدى الطويل، قد يفيد في الحفاظ على الوظيفة الإدراكية.

توصلت دراسة إلى أن شرب كوب من عصير البرتقال كل يوم، يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالخرف.

وتابع الباحثون ما يقارب 28 ألف رجل لعقدين من الزمن لبحث كيفية استهلاكهم للفواكه والخضار على قوائم العلكة.

ما الضرر الذي يسببه النوم للجسم؟ وجد الباحثون من جامعة هارفارد، أن الرجال الذين شربوا كوبا صغيرا من عصير البرتقال كانوا أقل عرضة بنسبة 47% لصعوبة التذكر أو اتباع الإرشادات أو التنقل في مناطق مالوفة.

ويمكن أن تكون الانقطاعات في الذاكرة والفهم ونوبات الارتباك علامات مبكرة على تدهور الدماغ، ويمكن أن تؤدي في النهاية إلى خرف يهدد الحياة. ويقدر عدد الأشخاص الذين يعانون من الخرف في جميع أنحاء العالم بـ 46.8 مليون شخص، ولا يوجد حتى الآن علاج لهذه الحالة، إلا أن العلماء

طائرات بدون طيار لتوصيل عينات مختبرية في جامعة زيورخ بسويسرا

تبدأ هيئة البريد السويسرية باستخدام الطائرات بدون طيار لتوصيل عينات مختبرية بين جامعة زيورخ والمستشفى الجامعي. وذكرت الهيئة، في بيان، أن نقل عينات المعامل أسرع مرتين عن الطرق البرية العادية، مؤكدة أن التسليم السريع له أهمية خاصة في القطاع الطبي، ويوفر الوقت للمرضى والأطباء على حد سواء.

وأشار المصدر إلى أنه تم تنفيذ مشروعات مماثلة باستخدام طائرات بدون طيار لإرسال عينات معملية في بيرن ولوجانو.



طائرة التوصيل

دار الأوبرا المصرية أحييت ذكرى رحيل فريد الأطرش



الفنان الراحل فريد الأطرش

أحييت دار الأوبرا المصرية مؤخرا الذكرى الـ 44 لرحيل الموسيقار العربي، فريد الأطرش، بحفل للفرقة القومية العربية للموسيقى، بقيادة المايسترو، حازم القصبي، وتتضمن برنامج الحفل مختارة من إبداعات الموسيقار الراحل، وعلى رأسها: «قلبي ومفتاحه»، «مايكوش ده اللي اسمه الهوى»، «بنادي عليك»، وكذلك «ليالي الأسن».

ويعد الأطرش أحد عظماء الطرب العربي، حتى أنه لقب بملك العود. في حين انطلق بمسيرته الفنية عقب انتقاله من مدينة السويداء إلى القاهرة التي استقر فيها برفقة والدته، الأميرة عالية بنت المنذر، وبقيته أشقائه.

كما تألق النجم العربي في أكثر من 31 فيلما سينمائيا، وغنى لكبار عمالقة الشعر في العالم العربي، مثل: أحمد شفيق كامل، والأخطل الصغير، فتحى قورة، وغيرهم الكثير. توفي فريد الأطرش، في 26 ديسمبر عام 1974، عن عمر ناهز 64 عاما، تاركاً إرثا موسيقيا منقطع النظير، في عموم البلدان العربية.