

منوعات

alwasat.com.kw

الوسط

Sunday 28th July 2019 - 13 th year - Issue No.3488

7

مهرجان الصيف بالإسكندرية يبدأ فعالياته بـ«جدل» من الأردن

وعلى الحجار وخالد سليم ونسمة محبوب وهشام عباس إضافة إلى عروض موسيقية يقدمها عمر خيرت ونسمة عبد العزيز وأوركسترا مكتبة الإسكندرية. كما يشمل أمسيات شعرية وعروض مسرح وسينما وورش عمل ومحاضرة عن "نشأة الفريق الموسيقية في مصر".

أغانيه مثل (أشرار) و (إذا إحتارحتنا) و (أنا وانت) و (المأكنة) و (واحدة بتشبهك) وغيرها. وتفاعل معه الجمهور الذي زاد عن ثلاثة آلاف شخص معظمهم من الشباب بالتصفيق والغناء. ويشمل برنامج المهرجان حفلات غنائية لمجموعة من الفنانين المصريين منهم مدحت صالح

افتتح فريق الروك الأردني "جدل" مهرجان الصيف الدولي السابع عشر بمدينة الإسكندرية الساحلية في مصر والذي ينظمه مركز الفنون التابع لقطاع التواصل الثقافي بمكتبة الإسكندرية. وعلى مدى ساعتين تقريبا قدم الفريق الشاب الذي يحظى بشعبية كبيرة عربيا مجموعة من

6 أطعمة تشططها لك.. لا تبعدوها عن مائدتك

ويعزز السيروتونين والدوبامين مما يحسن الحالة المزاجية. ويلعب الكركمين دورا كبيرا في بناء خلايا الدماغ الجديدة، ويعزز التغذية العصبية المشتقة من الدماغ.

البروكلي

البروكلي مليء بالمركبات القوية، بما في ذلك مضادات الأكسدة، كما أنه يحتوي على نسبة عالية جدا من فيتامين (K)، إذ يمكن للشخص الحصول الكمية الموصى بها يوميا منه من خلال 91 غرام من البروكلي.

ويعد هذا الفيتامين القابل للذوبان في الدهون ضروريا لتكون السفينجوليبيدز، وهو نوع من الدهون يتم تعيئته بكثافة في خلايا المخ.

بالإضافة إلى فيتامين (K)، يحتوي البروكلي على عدد من المركبات التي تجعله مضادا للالتهابات والأكسدة، والتي قد تساعد في حماية الدماغ من التلف.

بذور اليقطين

تحتوي بذور اليقطين على مضادات الأكسدة القوية، التي تحمي الجسم والدماغ من أضرار الجذور الحرة. كما أنها مصدر ممتاز للمغنيسيوم والحديد والزنك والنحاس.

والزنك عنصر ضروري لإشارة الأعصاب، والمغنيسيوم ضروري للتعلم والذاكرة أما النحاس فيستخدمه العقل للمساعدة في التحكم في الإشارات العصبية، ويرتبط

تلعب الأطعمة التي يتناولها الإنسان دورا رئيسيا في الحفاظ على صحة العقل، لا سيما وأن العقل مركز التحكم في الجسم ومسؤول عن الحفاظ على نبضات قلبك وتنفس الرئتين والسماح لك بالتحرك والشعور والتفكير.

ومن هنا يأتي دور اختيار الأطعمة في تعزيز نشاط العقل والحفاظ على صحته، لا سيما الذاكرة والتركيز، نستعرض هنا 6 منها وفق ما ذكر موقع "ستاندر ميديا".

القهوة

المكونان الرئيسيان في القهوة، الكافيين ومضادات الأكسدة، تساعدان العقل. إذ يزيد الكافيين اليقظة ويحسن الحالة المزاجية ويجعل التركيز أكثر حدة.

ووجدت دراسة أن الذين يشربون القهوة أكثر الصباح أو بكميات قليلة طوال اليوم هم أكثر فاعلية في المهام التي تتطلب التركيز.

ويرتبط شرب القهوة على المدى الطويل بتقليل خطر الإصابة بالأمراض العصبية، مثل الشلل الرعاشو ألزهايمر.

الكركم

تبين أن الكركمين، وهو العنصر النشط في الكركم، يعبر حاجز الدم في الدماغ، مما يعني أنه يمكن أن يدخل الدماغ مباشرة وتستفيد منه الخلايا. وهو مركب قوي مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات.

ويساعد الكركمين في تحسين الذاكرة لدى مرضى ألزهايمر، كما يخفف الاكتئاب

بورام.. طفلة تجني 3 ملايين دولار شهريا عبر الإنترنت



يضاطر الناس في العادة إلى الدراسة والعمل، لسنوات طويلة، حتى يحصلوا على أجر، لكن طفلة في كوريا الجنوبية، استطاعت أن تصبح مليونيرة وهي ما تزال في السادسة من عمرها.

وبحسب ما نقلت "سكاي نيوز"، فإن الطفلة بورام التي تملك قناتين في موقع "يوتيوب"، اشترت عقارا من خمسة طوابق في واحد من أرقى أحياء العاصمة سيول.

وأضاف المصدر أن قيمة العقار وصلت إلى ثمانية ملايين دولار، وتم ترتيب عملية الشراء من قبل والدي "النجمة الصغيرة" التي يتابعها ثلاثون مليون مشترك على يوتيوب.

وتقدم قناتا الطفلة على يوتيوب، محتوى من الفيديو إضافة إلى وصلات لتقييم ألعاب الأطفال، وتحولت بورام إلى نجمة كبيرة في

ملايين المشاهدات لفيديو اصطياد «الأخفس العملاق»

وزن هذه السمكة إلى نحو 362 كيلوغرام، وبما أنها تعرضت لصيد مفرط في الولايات المتحدة، جرى إدراجها ضمن الكائنات المهددة بالانقراض. ويعيش هذا السمك بالخصوص في المياه الاستوائية والضحلة، ويستوطن على مقربة من الشعاب المرجانية الممتدة من جزر كينز في فلوريدا إلى خليج المكسيك، لكنه موجود أيضا في الباهاماس وبحر الكاريبي وسواحل البرازيل. ويتراجع هذا السمك في العالم بسبب الاحتباس الحراري الناجم عن تغير المناخ والاصطياد لأغراض تجارية. وبموجب القانون المعمول به في ولاية فلوريدا منذ 1990، يتوجب على كل من اصطاد هذا السمك في مياه الولاية أن يقوم بإعادته إليها.



وينتشر بشكل كبير في سواحل المحيط الأطلسي. وفي بعض الأحيان، يصل

من تقريبه ثم جعله يفتح الفم حتى يقوم بتخليصه من الصنارة.

تمكن بحار أميركي من اصطياد حيوان بحري "مذهل" يُوصف بـ"الوحش"، في سواحل فلوريدا، وقام بملاعبته لعدة لحظات، قبل أن يقوم بإطلاق سراحه في المياه.

وأظهر مقطع الفيديو الذي حصد 8 ملايين مشاهدة، البحارين جوش وروبرت، وهما يعتليان ظهر قارب في المنطقة الشرقية من ساحل ولاية فلوريدا، وكان أحدهما يرفع الصنارة بحثا عن السمك.

واكتشف البحار أن الأمر يتعلق بسمك من نوع الأخفس العملاق؛ وهي أسماك ضخمة تشبه الهامور ويصل وزن الواحدة منها إلى أكثر من 90 كيلوغراما.

وواجه البحار مشكلة كبيرة في سحب الأخفس الذي كان يقاوم بقوة، لكن الرجلين تمكنا

نيجيريا.. أفعى تمنح النواب إجازة لأجل غير مسمى

تسللت أفعى إلى القاعة العامة في برلمان محلي جنوب غربي نيجيريا، مما دفع النواب إلى إخلاء الموقع وتوقيف الجلسات إلى أجل غير مسمى.

وقال المتحدث باسم مجموعة من نواب ولاية أوندو، أولوغينغا أومولي، الجمعة: "عندما كنا نهم بالدخول للمشاركة في جلسة عامة، دخلت أفعى كبيرة القاعة ما عطل جلستنا وأرغمنا على المغادرة على عجل". ويبدو أن الأفعى سقطت من السقف إلى القاعة العامة، كما أنها لم تلغ أحدا، وقد أمسك بها موظفو البرلمان وقتلواها، وفق أومولي. وعز المتحدث الواقعة إلى الحالة المتهاكة للبرلمان، بسبب نقص التمويل وتأخر الصيانة.

وأوضح أومولي: "هذه الغرفة لم تعد آمنة للعمل التشريعي، لذلك قررنا أن نرفع الجلسات وسيدخل البرلمان في إجازة إلى أجل غير مسمى".

وقال إن النواب لن يعودوا إلى حين الانتهاء من رش الموقع بالمواد الكيميائية اللازمة. وهذه المرة الأولى المعروفة التي تدخل فيها أفعى قاعة الجلسات في البرلمان، رغم تسجيل شكاوى من انتشار قوارض وزواحف في المناطق المحيطة بالموقع.

ولم يذكر أومولي نوع الأفعى التي تسببت بالاضطراب داخل مقر البرلمان الخميس، علما أن نيجيريا تضم أعدادا كبيرة من الثعابين من بينها أنواع سامة كثيرة.

وأظهرت دراسة أجريت عام 2001 ونشرت في المجلة الأفريقية للطب والعلوم الطبية، أن ما يقرب من 500 شخص من كل 100 ألف نسمة يتعرضون للدغات أفاع في نيجيريا سنويا، وواحدة من كل 8 حالات تكون قاتلة.

وتعترض معظم الضحايا للدغات الأفاعي أثناء الزراعة أو الرعي أو المشي في مناطق مكسوة بالأعشاب والنباتات، ويتوجه أقل من 10 بالمئة من ضحايا لدغات الأفاعي في نيجيريا إلى المستشفى للعلاج.

جزيرة يونانية ستدفع لك ولعائلتك للعيش فيها



وتشجع الجزيرة الأشخاص ذوي المهارات في مجالات البناء وصناعة الخبز والزراعة وصيد الأسماك على التقدم بطلبات للحصول على الإقامة فيها.

وقال رئيس المجلس المحلي في الجزيرة، أندرياس تشارشاليس، إن "هذه هي المهن التي يمكننا من خلالها ضمان دخل لائق" للراغبين في الانتقال للعيش في الجزيرة. ووضعت السلطات المحلية في الجزيرة بعض المتطلبات الدقيقة في اختيار القادمين إليها، إذ ستكون الأسبقية لليونانيين، لكن إذا كانت العائلة شابة وتبحث عن التغيير، فلا يوجد سبب لعدم منحها فرصة.

وتمتاز الجزيرة بمياهها الكريستالية وتضاريسها الصخرية، بعيدة عن الحشود السياحية، ويبلغ عدد سكانها 24 نسمة فقط.

وجذبت المبادرة التي أطلقتها جزيرة أنتيكيثيرا أربع عائلات من أثينا، وهو ما كان سببا في إعادة فتح المدرسة، التي تم إغلاقها لفترة طويلة مؤخرا، الأمر الذي أنعش الحياة فيها بشكل ملحوظ.

وتستغرق الرحلة عبر القارب من جزيرة أنتيكيثيرا إلى جزيرة كريت، أقرب جزيرة لها، نحو ساعتين، وتحتوي الجزيرة على قرية صغيرة يتركز فيها كل السكان على مرفا هناك.

إذا كان العيش في جزيرة معزولة قد دأب تفكيرك يوما، فقد تكون هذه فرصتك للانتقال إلى إحدى الجزر اليونانية مع حوافر مالية ومعيشية لا تصدق.

وتقدم جزيرة أنتيكيثيرا الواقعة على حافة بحر إيجه، بين كريت وبيلوبونيز، حوافر لا تصدق للعائلات من أجل العيش فيها، من بينهما السكن المجاني. وذكر موقع "ماي مديرنمت" أن من بين المزايا التي تقدمها الجزيرة لمن يرغب في الانتقال إليها، إعانات شهرية بقيمة 500 يورو (565 دولارا) للسنوات الثلاث الأولى من الإقامة.