

إشعارات الهواتف الذكية تغير كيمياء الدماغ

تشعر بالقلق مع زيادة في معدل ضربات القلب وتوتر في العضلات.

ويحذر العلماء من أن الإشعارات المستمرة يمكن أن تشتت الانتباه، لدرجة أن الإنتاجية يمكن أن تنخفض بنسبة تصل إلى ٤٠ بالمئة من دون أن تشعر بذلك. ويقول العلماء إن التكنولوجيا تضع دماغ الإنسان في حالة تأهب قصوى ثابتة تقريباً، حيث ينتظر الإشعار التالي، وكلما وصل إشعار، قام الجسم بإطلاق كمية صغيرة من هرمون الكورتيزول.

وكالات

تمساح يلتهم قسيساً خلال مراسم التعميد

وفي حديث مع BBC Amharic، قال شاهد عيان: «لقد قام القس بتعميد الشخص الأول وانتقل إلى شخص آخر. وفجأة، قفز تمساح من البحيرة وأمسك به». واستخدمت شبك الصيد لمنع التمساح من سحب جسد القسيس إلى البحيرة، ومع ذلك، فشلت محاولات التقاط التمساح. وقال موقع الأخبار الإثيوبية، Borkena.Com: إن أعضاء الكنيسة تعرضوا لدمار نفسي بسبب الهجوم الشنيع، وأبلغوا عنه على نطاق واسع على مواقع التواصل الاجتماعي.

وكالات

تعرض قسيس إثيوبي لهجوم دموي من تمساح أثناء تعميد المصلين في بحيرة جنوبي البلاد. وكان القس البروتستانتي في طور تعميد ٨٠ من أفراد جماعته عندما هاجمه تمساح موجود في البحيرة. وادى هذا الهجوم المرعب إلى وفاة القس الذي عرف باسم دوشو إيشيه، بعد أن عضه التمساح في سابقه وظهره ويديه.

أطول سكة قطار في العالم تزداد طولاً

وقال المتحدث الرسمي الروسي عن المشروع، غينادي بيسونوف: إن الفكرة ما زالت قائمة، ويفكر الجانب الروسي جدياً بتفعيل الاتفاق. كما أشار إلى أن المتطلب التقني للمشروع جاهز تماماً لكي يتم وصل السكة الكورية مباشرة بالسكة السيبيرية. وبنيت سكة «ترانس سيبيريان» بين عامي ١٨٩١ و١٩١٦ بقرار من القيصر الروسي الكسندر الثالث وتابع المشروع من بعده القيصر نيقولاي الثاني. وتمتد السكة العملاقة عبر ثماني مناطق زمنية من الشطر الأوروبي الروسي وصولاً إلى الشطر الآسيوي، حيث يبلغ طولها الكلي ٩٣٠٠ كم.

وكالات

أعربت روسيا عن نيتها مد سكة قطارات «ترانس سيبيريان»، الأطول في العالم، لتصل إلى عمق شبه الجزيرة الكورية. ويقطع القطار عبر سيبيريا عرض روسيا كاملة، وستصبح سكة أطول عند مدها إلى الكوريتين، مع العلم أن روسيا تحد شبه الجزيرة الكورية بحدود مباشرة مع كوريا الشمالية فقط، ولا تحد جارتها الجنوبية. وتم الاتفاق على تمديد خط القطارات بين كل من روسيا وكوريا الشمالية وكوريا الجنوبية، وذلك قبل ١٠ سنوات، لكنه توقف لأسباب سياسية تتعلق بطبيعة العلاقة بين

عارف الطويل ضيف «الوطن»



الوطن - ت : طارق السعدوني

الممثل والمخرج عارف الطويل خلال زيارته صحيفة «الوطن» حيث أجرى فيها لقاءً مطولاً تقرؤون تفاصيله في أعداد قادمة. ويشارك الطويل في السباق الرمضاني عبر مسلسل «روزنا» من تأليف جورج عربي وإخراجه، في عودة إلى الدراما الحليبية بعد غياب.

قيس الشيخ نجيب: «الهيبة» لا يجذبني

وكالات

أعرب الممثل السوري النجم قيس الشيخ نجيب عن رأيه بأداء زميله تيم حسن وعابد فهد في الموسم الرمضاني الحالي، فقال: «هما ممثلان لديهما تاريخهما الفني وقدا الكثير من الأعمال والبطولات الكبيرة». ولفت قيس مجلة «سيدتي» أن موضوع مسلسل «الهيبة» لا يجذب كمشاهد مضافاً: «شبعنا عنقاً ودماً في البلاد العربية، ويجب أن نتعد عن هذه المواضيع».

الاعتناء بمسك السكر

وكالات

يتعاش نحو ربع المسكّن مع داء السكري وفق إحصائيات الاتحاد الدولي للسكري ما يضع الأطباء أمام مهمة صعبة لتحديد خطة علاج تناسب حالتهم الصحية والنفسية والإدراكية والاجتماعية وتحد ما أمكن من الاختلاطات وتمنحهم حياة أطول وأفضل. وفقاً لوكالة سانا، تعزو اختصاصية غدد الصم والسكري الدكتورة ريم مراد زيادة نسب السكري لدى المسكّن إلى عوامل منها قلة الحركة وزيادة النسيج الشحمي وإصابتهم بأمراض ومشاكل صحية مزمنة فضلاً عن أسباب وراثية وغيرها. ولا يبني الطبيب خطته العلاجية على عمر المسكّن فقط حسب مراد فهناك عوامل أخرى يجب أخذها بعين الاعتبار كحالته الإدراكية والنفسية والاجتماعية والمادية ومدى قدرته على الحركة وفي حال كان يعيش بمفرده أو مع عائلة أو في دور لرعاية يشرف عليها مختصون. وتلفت مراد إلى ضرورة أن يراعي الطبيب أيضاً الأمراض التي يعانى منها المسكّن والأدوية التي يتناولها لتجنب حدوث تداخلات دوائية ومدة تعايشه مع السكري على اعتبار أن طولها يؤثر في مدى ضبط مستوى السكر بالدم وحدوث الاختلاطات. وتنبه اختصاصية الغدد إلى أهمية تدبير المسكّن بشرب الماء وتحديد الأعشاب الطبيعية التي تناسب حالته والاستفسار عن مشاكله الهضمية وغيرها مع الانتباه إلى مستويات الضغط والشحوم والفحص الدوري للعيون والقدم والكلية. ومفتاح نجاح علاج المسكّن السكري هو الوصول إلى حالة متوازنة تخلو من نوبات فرط أو نقص سكر كما توضح مراد وتحذر من أن الضبط السيئ يسارع في علامات الشيخوخة ويسبب تراجع الحالة الصحية الإدراكية والنفسية. ويميز الأطباء عند وضع الخطة العلاجية حسب مراد بين ثلاث فئات الأولى مسكّن نشيط ويزاول عملاً ولا يشكى من أي مشكلة صحية أو عقلية ومن ثم تعامل كالشباب أما الفئة الثانية فهي مسكّن لديهم اختلاطات عينية وقصور كلوي لكنهم قادرين على الحركة وهنا ضبط سكر الدم يكون أقل شدة فالفهم عدم الوصول إلى نوبات فرط سكر. وبالنسبة للفئة الثالثة فهم المسكّنون المقعدون الذين يعانون من حالة صحية سيئة وتبين مراد أنه في هذه الحالة يكون الضبط غير ضروري وقد يتخذ الطبيب إعطاء جرعات قليلة وقصيرة المدى.

SAMSUNG

Galaxy A6+

- 24MP
3 كاميرات
24 ميجابيكسل أمامية "سيلفي"
- شاشة بلا حدود 6.0"
FHD + SA
- تصميم معدني بالكامل
- 400 GB
ذاكرة وصول عشوائي 4 جيجابايت
ذاكرة 64 جيجابايت
ولغاية 400 جيجابايت



- خلفية: 16 ميجابيكسل (F1.7)
أمامية: 16 ميجابيكسل (F1.9)
- شاشة بلا حدود 5.6"
HD + SA
- تصميم معدني بالكامل
- 256 GB
ذاكرة وصول عشوائي 4 جيجابايت
ذاكرة 64 جيجابايت
ولغاية 256 جيجابايت

Galaxy A6

خليك طبيعي مع كاميرا رائعة.