

كثرة النوم تزيد من خطر الوفاة

إكالات

حذر بحث ياباني جديد من أن الأشخاص الذين ينامون ساعات طويلة هم أكثر عرضة للموت فوق سن الستين. ولفت العلماء إلى أن ٢٩٤ شخصاً أصيبوا بالخرف خلال البحث الذي استمر نحو ١٠ سنوات بينما توفي ٢٨٢ متطوعاً وبلغ معدل الوفاة ومؤشرات الخرف أعلى لدى المجموعة التي كانت تنام أقل من ٥ أو أكثر من ١٠ ساعات في حين كانت المؤشرات الصحية لدى الأشخاص الذين كانوا ينامون من ٥ إلى ٩ ساعات يومياً أفضل من غيرهم. ولاحظ العلماء أن النوم غير المنسق والتغيير في الروتين اليومي يؤثر سلباً في الصحة ويؤدي إلى تشوهات في ١٢٩ تفاعلاً في دم الإنسان وأن ليلتين دون نوم قادرتان على تعطيل عمل أكثر من ١٠٠ بروتين مختلف في جسم الإنسان وخاصة المركبات المسؤولة عن التمثيل الغذائي ومحتوى السكر في الدم.

الإعلان عن فوائد جديدة للقهوة

إكالات

أكد خبراء من جامعة ولاية أوهايو وعلماء من جامعة كاليفورنيا أن استخدام الكافيين يزيد من التركيز وكفاءة العمل. ونشرت مجلة «Journal of Psychopharmacology» مقالة عن نتائج دراسة أجراها فريق علمي أميركي مشترك، درس حالة ٧٢ طالباً لم يكونوا على دراية بالهدف الحقيقي للتجربة. وتضمنت معايير اختيار المشاركين في التجربة عدم وجود حساسية لمادة الكافيين وعدم شرب أكثر من ٤ فناجين من القهوة يومياً. ووجد الخبراء في سياق التجربة أن شرب القهوة قبل إنجاز المهمة حسن من تقييم القدرة على العمل للفريق بـ ١٤ مرة.

قتل أكثر من ٢١٠٠ دب

إكالات

انتقد ناشطون وحقوقيون أوروبيون قرار الحكومة الرومانية إنقاص عدد الدببة في البلاد من خلال تشريع الصيد، وطالبوها بإعادة التفكير بخصوصه. وكانت الحكومة الرومانية قد أعلنت، في نيسان الماضي، خطة تشريع صيد الدببة البرية لكي يصل عددها من ٦٦٤٠ إلى ٤٠٠٠ دب، مبررة القرار بانتشار واسع لقطعان الدببة في المناطق السكنية. وسبب القرار موجة كبيرة من انتقادات ناشطين رومانين ومنظمات عالمية على رأسها «وكالة التحقيقات البيئية»، طالبوا حكومات رومانيا ودول الاتحاد الأوروبي باتخاذ إجراءات صارمة لوقف تهديد الحياة البرية. وأكد خبراء أن الحكومة الرومانية تعرضت لضغوط من لوبي الزراعة وكذلك لوبي الصيد قبل إصدارها للقرار. كما رأوا أن تطبيق القرار يهدد وجود واستمرارية حيوانات الدببة في رومانيا.

صفاء سلطان رومانية للمرة الأولى

الوطن

الممثلة السورية النجمة بشخصية «ريتا» في مسلسل «وهم» من تأليف سليمان عبد العزيز وإخراج محمد وقاف، وهي محققة جنائية، ومحللة نفسية، تقع في حب زميلها، وتنشأ بينهما قصة حب لطيفة. وللمرة الأولى تؤدي دور الفتاة الرومانسية التي تشبه ببعض تفاصيلها شخصيتها الحقيقية إلى حد ما، وهي شخصية مختلفة عن أدوارها السابقة من ناحية الشكل الخارجي أيضاً.



انتخابات المستقبل البعيد

زياد حيدر



من مثال الانتخابات النيابية في كل من لبنان والعراق، والاهتمام الإعلامي الكبير بها، يجب أن نتذكر أن عدداً كبيراً من القوى الإقليمية والدولية، بينها الصديق وبينها العدو مقتنعة برؤية هذا النموذج في سورية مستقبلاً، بما فيه من اختلال مذهبي وإثني وديني. إحدى معارك سورية الحالية كانت وما زالت مستمرة هي ضد قيام هذا النموذج فيها، واعتماده كتوهم للبنان والعراق ومن ثم العمل على تكريسه خطوة وراء خطوة في شرقنا المتوسط ليرجع هذا الشرق لفوضى التفتت، تحت وطأة الاقتراق في العقيدة تحت تأثير رجال الدين وأتباعهم، وتكاثر المشيخات والقبائل وفروعها. ويخدم هذا النموذج طبعاً فكرة قيام دولة يهودية محاطة بمجموعة من الدول المتأسسة على تقاسم السلطة المذهبية والدينية، والتي يستند بنائها واستقرارها النسبي على هذا التقاسم. كما يخدم بالطبع قدرات الاستحواذ والنقوذ لدى الدول الإقليمية الساعية يوماً للتأثير في سياسة جيرانها، سواء كان ذلك عن بعد أو عبر أدوات داخلية مشاركة في اللعبة السياسية المحلية. ومصصلحة سورية، وأجزم أن مصصلحة لبنان، ومصصلحة العراق وكل الدول كانت وما زالت في نيد النموذج الطائفي والتأسيسي على أنقاضه أو منع نشوئه أصلاً كما في حالنتا.

وفيما يخص سورية، في مخاضها العسكري حالياً والسياسي لاحقاً، فإن عدم تكريس هذه الرؤية وعدم نجاحها لا يكون فقط بقوة السلاح وتطهير المناطق من المتمردين والعلاء واستعادة سيطرة الدولة فقط، لأن هذا دون تجاهل أهميته ليس هو الطريق لهزيمة مشروع فكري ذي طابع إقليمي وتأييد دولي بشكل أساسي، بعد أن صار واقعاً بدول الجوار،

SAMSUNG

Galaxy A6+

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



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

Galaxy A6

خليك طبيعي مع كاميرا رائعة.