

أسباب سرعة الانفعال في رمضان

تكثر شكاوى البعض من العصبية وسرعة الانفعال، خلال شهر رمضان، ويعززون ذلك للصيام وعدم تناول المنبهات. وأوضح أحد الأطباء الأسباب الحقيقية للعصبية وسرعة الانفعال التي يعاني ويشكو منها البعض خلال ساعات الصيام، مع التأكيد على أنها بعيدة تماماً عن الصيام. وأضاف إن العصبية ترجع لأسباب أخرى أهمها بعض العادات غير الصحية التي اعتادها الصائم قبل وبعد رمضان، ومنها ما يتعلق بتوقف الصائم عن تناول أمر ما قد أدمته، وهو أمر يتعلق بمدمني المنبهات، بداية من الشاي والقهوة والنسكافيه والكابتشينو والشوكولا، والتدخين. وهذا الاعتماد الدائم الخاطيء، يجعل الصائم يشعر برغبة ملحّة في تناول منبهاته التي اعتادها بنفسه وأدمنها، وهو سبب زيادة حدة إثارة أعصابه لا الصيام ذاته. وأكد أن هذه الفترة غالباً ما يمكن التغلب عليها بعد عشرة أيام من الصيام، وهي فترة انسحاب للمخيه من الجسم، وبعدها لا بد وأن يعتاد الجسم الصيام والبعد عن المنبهات، وهذا ما يفسر اختفاء تلك العصبية الوهمية.

عادة يومية قد تقتلك بعد الإفطار

مع بداية شهر رمضان المبارك، حذر طبيب من بعض الأمور المعتادة التي يقوم بها الصائمون عند الإفطار، وهي في الحقيقة مضرّة وخطرة. وأكد موقع «روسيا اليوم» أن الطبيب شرح أهم المخاطر التي تُضرب بالصائم عند الإفطار وهو يتغلب بالتدخين. وأضاف: «من يدخنوا السجائر مباشرة بعد الإفطار في شهر رمضان، يتعرضوا للحالة من رعشة الجسم، وبإشارات ارتعاش الأرجل والأقدام، إضافة إلى الدوخة، حيث إن تدخين سيجارة بعد فترة انقطاع طويلة، يستثير جميع آليات الدفاع في الجسم، وهو ما لا يحدث في حال التدخين عبر فترات انقطاع قليلة، فالتدخين في رمضان يلحق ضرراً كبيراً بجدران الأوعية الدموية، أكثر من التدخين في بقية العام». وتشير دراسات إلى زيادة الوفيات المرتبطة بالقلب في رمضان، مشيراً إلى أن التدخين يسرع من تطور أمراض القلب والأوعية الدموية، كما قد يتسبب في وفيات مفاجئة. ودعا إلى استغلال فرصة شهر رمضان للبدء في الإقلاع عن التدخين، والاستفادة من اعتياد الجسم على التوقف عن تعاطي التبغ خلال ساعات الصوم الطويلة.

مواقف سيارات للنساء فقط

أفادت وسائل إعلام صينية أن خدمة المواقف الخاصة بالنساء بدأت بالفعل في منطقة الطريق السريع في محافظة هانغتشو جنوب غربي الصين، وذلك بعدما اشكت النساء في الصين من صعوبات في ركن السيارات. وتتميز المواقف الخاصة بالنساء باللون الوردي الذي يرسم على جوانب المواقف، كما أنها أكبر بنسبة ٥٠ بالمئة من مناطق وقوف المركبات العادية.

أول سيارة من القصب في العالم

أفادت صحيفة «صنداى» أن الحربي النيجيري أوغو أوباني قام بتصميم داخلي لسيارته من القصب والخوص، بعد أن عمد إلى لف مركبته من طراز «فولكس واغن»، بما فيها المقاعد ولوحة وعجلة القيادة، بألياف النخيل. ولفت أوباني إلى أنه أراد إثبات نقطة واحدة، وهي أن أمر إحداه تغييرات إيجابية في المجتمع، لا يقتصر على النخبة المثقفة وحسب، بل يبعدها إلى عامة الناس، إذ بظفرته وما توافر بين يديه من منتجات، وظّف في سيارته المحدنة، الخوص والألياف، التي يستخدمها النيجيريون عادة في صنع الحصير والسلال وغيرها من المنتجات المفيدة. وذُكرت الصحيفة أن أوباني يبلغ من العمر ٤٠ عاماً، وتقع ورشته في عبيدان جنوب غربي نيجيريا. وشأن غيرها من المركبات التي تسير على الطرق، تستخدم الوقود، وتعمل جيداً كأي سيارة أخرى.

«الداية» شكران مرتجى



النجمة السورية شكران مرتجى في مسلسل «خاتون»، تؤدي فيه دور «الداية أم جبري»، وقد أعلنت أنها تعتبر هذه الشخصية تحدياً كبيراً، وخصوصاً أن دور «الداية» عرفته الدراما السورية مراراً.

محمد خير الجراح يفكر بزرع شعر رأسه



كشف الممثل السوري محمد خير الجراح أن أمراً طريفاً سيطرأ بين شخصية «أبو بدر» وزوجته «فوزية»، التي تؤديها الفنانة شكران مرتجى في الجزء الثامن من مسلسل «باب الحارة»، ولكنه أبدى عدم رضاه عن المستوى الفني للأعمال السورية هذا العام، واصفاً إياه بالضعيف مشيراً إلى أن الحرب الاقتصادية أثرت بشكل كبير إضافة لغياب التسويق المحلي للأعمال السورية. وأكد عبر إذاعة «المدينة» أنه أطلق أغنية خاصة لمدينته حلب عندما وجد نفسه عاجزاً عن تقديم شيء آخر لها في ظل الظروف الصعبة التي تمر بها، وأعلن أنه بصدد تقديم عمل مسرحي قريباً يشتمل على الأغاني الناقدة الساخرة إضافة للكوميديا والاستكشافات التي تتحدث عن هموم الناس بالتعاون مع الشاعر مضر شغالة والفنان نهاد نجار. الجراح قال إنه يفكر بإجراء عملية زرع شعر واعترف أنه يقول لزوجته «رفيدة» كلمة أحياناً باستمرار، وهي الوحدة التي لا يستطيع أن يرفض لها أي طلب، مبيّناً أن القسم الأكبر من نفقاته الخاصة تذهب لشراء الملابس لأنه يحب التسوق.

محاضرة لإدريس مراد في طرطوس

يقدم المركز الثقافي العربي بطرطوس محاضرة موسيقية يلقيها الزميل إدريس مراد تحت عنوان «من عالم الموسيقى- الأوركسترا»، وذلك صباح اليوم بتمام الحادية عشرة صباحاً في مسرح المركز. ينطلق مراد فيها إلى عوالم الأوركسترا ويقدم شرحاً حول تعريفها ومن هو قائد الأوركسترا وعازفها الأول ومن ثم الآلات الموسيقية التي تتضمنها هذه التشكيلة الموسيقية المتطورة.

البطاطا المشوية والمسلوقة ترفع ضغط الدم

حذرت دراسة حديثة من أن تناول البطاطا المشوية أو المسلوقة يزيد من مخاطر ارتفاع ضغط الدم. وخلصت الدراسة إلى أن تناول أربع وجبات أو أكثر خلال الأسبوع، من البطاطا المشوية أو المسلوقة أو المهروسة يزيد من مخاطر ارتفاع ضغط الدم بنسبة ١١٪. كما لاحظ الباحثون أن استبدال حصة واحدة في اليوم من البطاطا مع حصة واحدة من الخضراوات غير النشوية يؤدي إلى انخفاض مخاطر ارتفاع ضغط الدم بنسبة ٧٪.

قرد يقطع الكهرباء لمدة ٣ ساعات

أكدت شركة توليد الكهرباء الرسمية في كينيا أن قرداً تسبب في قطع الكهرباء عن البلاد لمدة ٣ ساعات بعد أن تسلق إلى سطح محطة «غيتارو» للطاقة وسقط على المحولات، ما تسبب في تعطلها. وأوضحت الشركة في بيان أصدرته أن القرد تسبب أيضاً في تعطل أجهزة أخرى بالمحطة، ما أدى إلى فقدان ١٨٠ ميغاوات من المحطة وتسبب في انقطاع التيار الكهربائي عن البلاد، ولم يذكر البيان مصير القرد.

الولادة المتأخرة تحسن

القدرات المعرفية

كشفت دراسة أميركية حديثة أن الأطفال الذين يولدون بعد المواعيد الطبيعية لولادة الأم في الشهر التاسع، لديهم مستويات أعلى من القدرة المعرفية في المدرسة. وأوضح الباحثون بجامعة نورث ويسترن الأميركية أن الأطفال الذين يولدون في الأسبوع الـ ٤١، سجلوا درجات أعلى في الاختبارات المعرفية والإدراكية. وأجرى الباحثون دراستهم على ١,٤ مليون طفل في ولاية فلوريدا الأميركية، وراجعوا سجلاتهم ووجدوا أنهم ولدوا جميعاً بين الأسبوعين ٣٧ و ٤١ من الحمل، وكان ذلك بين عامي ١٩٩٤ و ٢٠٠٢. وحسب تقديرات الأطباء، فإن الولادة الطبيعية تكون في الأسبوع ٣٧ من الحمل، وما بعد ذلك يعتبر ولادة متأخرة. وأخضع فريق البحث، المشتركين إلى اختبارات في الرياضيات والقراءة والتنمية الفكرية، إضافة إلى اختبارات في الأداء الحركي. وكانت أعمار المشتركين وقت إجراء الدراسة بين أبريل ٢٠١٣ ويناير ٢٠١٦، في سن ٨ إلى ١٥ عاماً. وسجل الأطفال الذين ولدوا في الأسبوع الـ ٤١ درجات أعلى في الاختبارات عموماً، من أولئك الذين ولدوا في ٣٩ أو ٤٠ أسبوعاً، ورغم أن الذين ولدوا في الأسبوع الـ ٤١ كانت لديهم مستويات أعلى من القدرة المعرفية في المدرسة، فقد انخفضت قدراتهم في الأداء البدني، مقارنة مع من ولدوا في الأسبوع ٣٩ أو ٤٠. وقال الباحثون إن دراستهم أظهرت أن إكمال الأطفال فترة ٩٥ أشهر ببطون أمهاتهم، يمكن أن يعمل على تحسين الصحة والأداء الإدراكي في الكبر.

سلمى حايك أوهمت زوجها بخيانتها



كشفت النجمة العالمية سلمى حايك عن أنها كذبت على زوجها، بسبب حبها الشديد للحجوات، وأوهمت بخيانتها له من أجل إنقاذ حياة كلب صغير. وأكدت أنها تمتلك مع زوجها ٣٠ حيواناً أليفاً بمنزلهما، لذلك طلب زوجها أن تعده بعدم اقتناء أي حيوانات أخرى، لكن عند وجودها لتصوير عمل فني في بلغاريا، عثرت على كلب صغير كان سيفقد حياته إذا لم يتم الاعتناء به، وقررت في لحظة أن تحتفظ بهذا الكلب، على الرغم من وعدها لزوجها. وقررت أن توهم زوجها بأنها تخونه وتحذرت له قائلاً: «أنا هنا فقط بالوحدة طوال وجودها في بلغاريا، وأنا أخطأت في حقها، إلا أن زوجها تفهم الموقف في ثائبة واحدة فقط، ولم يقتنع لثائبة واحدة بأمر خيانتها، وقاطع حديثها قائلاً: «توقفي.. لا تقولي إنك حصلت على كلب جديد».

لعبة على الإنترنت تؤدي بحياة طفل

أوردت صحيفة «المرور» البريطانية تقريراً صادماً لنهاية حياة طفل يبلغ من العمر ١٢ عاماً، بسبب إدمانه على ممارسة لعبة «جوتنيت». وأشارت الصحيفة إلى أن الشرطة وجدت أن سبب الوفاة غير متعمد، وقامت بتحويل جثة الطفل للتحليل الشرعي، لافتة إلى أن هذه اللعبة الجوتنيت تمنع وصول الأوكسجين إلى الدماغ، وهذا ما جعل أهل الطفل يجدونه فاقدًا للوعي قبل نقله للمستشفى، ليفارق الحياة هناك. وحذرت عائلة الطفل وأصدقائه من هذه اللعبة «القاتلة»، التي تقوم على أن يصور الشباب أنفسهم وهم يخنقون، وبعدها يقومون بنشر الفيديو على مواقع التواصل.

ما صحة صيام سكان هذه القرية

٣ ساعات فقط؟

كثّر الحديث عن قرية «وكان» العمانية مع حلول شهر رمضان الحالي التي لا يصوم سكانها سوى ٣ ساعات فقط في حين يصل معدل ساعات الصيام في أغلب دول المنطقة العربية قرابة ١٥ ساعة يومياً. وترتفع القرية نحو ألفي متر عن سطح البحر، وتشرق الشمس فيها نحو الساعة ١١ صباحاً وتغرب عند الساعة ٢:٣٠ ظهراً، وهو ما دفع الكثيرين إلى الاعتقاد أن ساعات الصيام بالقرية لا تتعدى الـ ٣ ساعات.

وراج الحديث عن أن قرية «وكان» الجبلية الصغيرة الواقعة في سلطنة عمان وتحديداً في وادي مستل بولاية نخل بمحافظة جنوب الباطنة، تمتاز بفترة نهار قصيرة تصل إلى نحو ٣ ساعات فقط في اليوم. في المقابل، نفى الدكتور عبدالله المسند، أستاذ الجغرافيا المشارك بجامعة القصيم تلك الأقاويل مبرراً الأمر أن وقوع قرية أو مدينة في قاع الوادي، أو محاطة بالجبال العالية بحيث لا يشاهدون الشمس إلا في ساعات محددة من النهار عندما تكون قريبة من كبد السماء.. لا يعني هذا أن وقت الصيام عندهم منوط برونهم لقرص الشمس. وأضاف إن وقت الصيام يبدأ من طلوع الفجر لا طلوع الشمس من فوق قمم الجبال، وينتهي بغروبها تحت الأفق لا خلف الجبل. وصرح أحد سكان القرية أن عدد ساعات الصيام في قرية «وكان» يصل إلى ١٥ ساعة تقريباً، فالإمساك عن الصيام يبدأ عند الساعة ٣:٥٣ صباحاً والإفطار يكون عند الساعة ٦:٧٥ مساءً، وأضاف إن بعض المناطق في القرية لا تتعرض لأشعة الشمس سوى ثلاث ساعات فقط وذلك باعتبار أن الجبال تحجب الشمس عن القرية.

الرجل الطويل أكثر صحة من القصير

أفادت دراسة جديدة من جامعة ليستر أن الرجال قصار القامة أكثر عرضة للإصابة بمرض الشريان التاجي من الرجال الأطول قامة، مشيرة إلى أنه يعتبر متوسط طول الذكر الأمريكي ٥ - ٢/١٩ قدم ولكل ٢/١ بوصة أقصر، يرتفع خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ١٤ بالمئة. ولفتت إلى أن الباحثين اكتشفوا أن من ١٨٠ من الجنينات المعروفة للتأثير على طول القامة، الكثير من تلك التي تساهم في قصر القامة أيضاً تلعب دوراً في ارتفاع مستويات الكوليسترول السيئ، والدهون الثلاثية، موضحة أن كل هذه العوامل تساهم في تطوير الرواسب التاجية، التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وأشارت إلى أن الرجال الأقصر قامة يملكون قلوباً أصغر حجماً، وبالتالي فإن فرص إصابة الأوعية الدموية الصغيرة بالانسداد أكبر.

جوليا روبرتس «أمرأة هذا العقد من الزمان»



فازت النجمة جوليا روبرتس بجائزة (أمرأة هذا العقد من الزمان) في حفل توزيع جوائز اختيار الرجال لهذا العام التي تنظمها شبكة سيبيك التلفزيونية بأميركا. وهذه الجائزة هي نتيجة حصول جوليا على أعلى نسبة تصويت من المشاهدين الرجال في هذه الفئة.

النساء يقضين

٦ أشهر في

اختيار ما يرتدين

كشفت تقرير نشرته صحيفة «الديلي ميل» البريطانية أن النساء يقضين نحو ٦ أشهر من أعمارهن في محاولة اختيار ما سيرتدين، وهذا يعادل نحو ١٧ دقيقة يومياً أو ٤ أيام سنوياً، بين عمر ١٨ و ٦٠ عاماً. ولفتت إلى أن القلق على المظهر قد يسبب ما يسمى «نوبة غضب خزانة الملابس»، حيث اعترفت ٦٢٪ من النساء أنهن يعرضن لها، وأشار إلى أنه بالنسبة للرجال فنقل نسبة تعرضهم لهذه النوبات إلى ٣٠٪ فقط، وقد اعترف ١ من كل ٥ رجال بأنهم قاموا بلبقاء الملابس في أنحاء الغرفة بسبب الغضب. وأظهر استطلاع رأي أجراه متجر «ماركس أند سبنس»، شارك فيه نحو ٢٠٠٠ شخص، أن ١٥٪ من البالغين قد يظلون في حالة مزاجية سيئة طوال اليوم إن لم يستطعوا اختيار ملابسهم بصورة مرضية في أول النهار. وذكر أن الوقت الطويل الذي يستغرق في اختيار الملابس يتسبب في تأخير ١٠٪ من الناس عن العمل، وكذلك قد يتسبب في عدم تمكن ٥٪ من الناس من حضور مناسبة ما. وقد صرحت ٢١٪ من النساء بأنهن تعرضن لمشكلات مع أزواجهن بسبب صعوبة اختيار الملابس. وقد أظهرت الدراسة أيضاً أن خزانة الملابس لدى المواطن البريطاني تحتوي على ١٥٢ قطعة في المتوسط، ولكن ما يتم ارتداؤه بانتظام لا يتعدى ٤٤٪ منها.