

هنى واصف في مسلسل تاريخي



الوطن

المثلة السورية الكبيرة منى واصف في المسلسل التاريخي «ممالك النار»، ويتناول الحقبة الأخيرة لدولة المماليك في مصر، وسقوطها على يد الاحتلال العثماني في القرن السادس عشر.

وسيلة سهلة للتخلص من الكآبة

وكالات

أوضح العلماء بمدرسة الطب في بوسطن الأميركية أن دروس اليوغا وتمارين التنفس تستطيع خلال فترة وجيزة من الزمن تخفيف أعراض الاكتئاب والقلق. وتوصل العلماء إلى استنتاج يفيد بأن ممارسة اليوغا تساعد في علاج الاكتئاب والاضطرابات النفسية. وشملت الدراسة ٣٠ شخصاً تابع العلماء حالتهم الصحية خلال ٣ أشهر. وقالت صاحبة الدراسة دكتورة بيولوجيا الأعصاب، ماريسا سلفيري، إن نوعية نوم المرضى تحسنت بعد شهر فباتوا أكثر هدوءاً. أما أعراض الإرهاق الجسدي فزالت تقريباً، وباتت أقل وضوحاً في بعض الأحيان. واستطردت الدكتورة قائلة إن عدداً أكبر من الناس سيمارسون اليوغا من أجل تحسين حالتهم الصحية ومزاجهم النفسي. وذلك بفضل معلومات يترجمها العلم.

الأرق يزيد من مخاطر الأزمات القلبية والسكتات الدماغية

وكالات

أشارت دراسة صينية حديثة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق أو من النوم المتقطع ربما يكونون أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية مقارنة بالأفراد الذين لا يعانون من أي مشاكل في النوم. وتابع الباحثون أكثر من ٤٨٧ ألف شخص في الصين عندما كان عمرهم ٥١ عاماً في المتوسط ولم يكن لدى أي منهم تاريخ من أمراض القلب أو الجلطات الدماغية في بداية الدراسة وبعد متابعة استمرت لما يقرب من ١٠ سنوات كانت هناك أكثر من ١٣٠ ألف إصابة بالسكتة الدماغية والأزمات القلبية وأمراض أخرى مماثلة بين أفراد الدراسة. وأشار الباحثون إلى أن الأشخاص الذين عانوا من ٣ أعراض للأرق هي صعوبة النوم أو النوم المتقطع أو الاستيقاظ في وقت مبكر جداً في الصباح وصعوبة التركيز أثناء النهار بسبب قلة النوم أكثر عرضة بنسبة ١٨ بالمئة للإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية مقارنة مع من لا يعانون من أي من هذه المشاكل. ووجدت الدراسة أن نحو ١١ بالمئة من المشاركين واجهوا صعوبة في النوم أو عانوا من النوم المتقطع وأن ١٠ بالمئة كانوا يستيقظون في وقت مبكر جداً كما أن ٢ بالمئة واجهوا صعوبة في التركيز أثناء النهار بسبب قلة النوم. ومقارنة بالمشاركين الذين لا يعانون من أعراض الأرق كان الذين عانوا من مشاكل في النوم أكبر سناً ومن الإناث وغير متزوجين ويعيشون في المناطق الريفية كما كان الأشخاص الذين يعانون من أعراض الأرق أقل تعليماً وبخلاً وكانوا أكثر عرضة لمرض السكري أو اضطرابات المزاج مثل القلق أو الاكتئاب.



من دفتر الوطن

قدارة مزدوجة

حسن م. يوسف

عندما قرأت لأول مرة عن قدارة الهواتف المحمولة لم أأخذ الأمر على محمل الجد، إذ حسبت أن الموضوع مجرد مبالغة إعلامية، الغرض منها إثارة الاهتمام وزيادة عدد القراء فقط. غير أن الموضوع ظل يلح علي كلما رأيت أحفاد شقيقتي وهم مستغرقون في اللعب بهواتف آيبائهم وأمهاتهم. لذا قررت أن أتأكد من مدى جدية هذا المسألة، ولم يحتج الأمر لجهدي يذكر، إذ وقعت على دراسات عديدة تختلف في التفاصيل لكنها تجمع على قدارة الهواتف المحمولة التي تصل في حالات كثيرة إلى مستوى الخطر الجدي على الصحة، فقد أثبتت الدراسة التي أجرتها الشركة البريطانية المتخصصة في الغاسل والحمامات، (Initial Washroom Hygiene) من خلال فحص عينات عشوائية من الهواتف الذكية، أن تلك الهواتف أقدر بنحو سبع مرات من مقاعد المراحيض! والصانم أكثر في تلك الدراسة هو أن الهواتف المحمية بغلاف جلدي، تحتوي على معظم أنواع البكتيريا، كما أن الأغشية البلاستيكية التي يسهل تنظيفها، تحتوي على أكثر من ستة أضعاف الجراثيم الموجودة على مقعد المراحيض! والحق أن القدارة الخارجية للهواتف الذكية نكرتني بأن آثارها الداخلية قد لا تكون أقل تلويثاً وخطورة على الصحة النفسية استخدامها. وكبلا يتهمني أحد بأبني معاد للتطور التكنولوجي، اسمحو لي أن أنكركم بموقف لأحد صانعي ثورة المعلوماتية والاتصالات التي شهدها العالم خلال نصف القرن الماضي، هو ستيف جوبز، الذي كان اسمه قبل التبرني مصعب عبد الفتاح الجندي الرفاعي، فولده من مدينة حمص السورية، وقد تجاوزت قصته الحزينة وأثبت نفسه كرائد أعمال، ومخترع، ومهندس، ومصمم، وعالم حاسوب، ومنتج منفذ، ومنتج أفلام، وخبير مالي. فقد أسس ستيف جوبز شركة آبل وكان مديراً التنفيذي ورئيس مجلس إدارتها، ثم أسس شركة بيكسار إحدى أكبر شركات إنتاج أفلام الكرتون ثلاثية الأبعاد وصار رئيسها التنفيذي، وأخيراً أصبح عضواً في مجلس إدارة شركة والت

عندك بطاقة نقابية وحابب توفر حتى 92%

زورنا بأحد مراكزنا واستفيد من باقات النقابيين الشاملة: دقائق، إنترنت ورسائل

سعر الباقة	الدقائق	الميجابايت	الرسائل
1500	250	500	500
3000	500	1000	1000
4500	1000	2000	2000
5500	550	5500	550



#أنت_كل_القصة

للاشتراك عبر الرمز #131*