

## خبراء يحذرون من ارتفاع حرارة الأرض

وكالات

حذر خبراء المناخ من عواقب ارتفاع درجات حرارة الأرض والاحتباس الحراري الذي يتجسد بانحسار الغطاء الأبيض والثلوج في سلسلة جبال الألب.

ونقلت وكالة «فرانس برس» عن الأستاذة المساعدة في جامعة بازل سابين راميف: فوجئنا بظهور مثل هذا الاتجاه الهائل للاخضرار من خلال الصور الفوتوغرافية المأخوذة لسلسلة جبال الألب مرجعة السبب في تراجع الغطاء الثلجي ونمو الغطاء النباتي إلى ارتفاع درجات الحرارة. وحذرت من أن ارتفاع درجات الحرارة في القطب الشمالي وجبال الألب يحصل بوتيرة أسرع بكثير مما يحصل في غيرهما في العالم مما جعل الباحثين يعتقدون أن آثار الاحتباس الحراري ستكون متشابهة.

## هل يرفع البيض مستوى الكوليسترول؟

وكالات

نفت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة بكين الصينية، أن يكون تناول البيض سبباً في ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار. وذكرت أن تناول بيضة واحدة كل يوم من شأنه أن يوفر حماية ضد الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، عن طريق تحسين مستويات الكوليسترول في الدم.

## كم مرة يجب التبول يومياً؟

وكالات

شدت الدكتورة أليسا جيفري توماس على أهمية مقاومة الرغبة في التبول طوال الليل، والمساعدة في إعادة تدريب المثانة. ووفقاً للخبرة الصحية، فإن عدم القيام بذلك يمكن أن يكون له عواقب صحية خطيرة، ونصحت المرضى بالامتناع عن استخدام المراض أكثر من ثلاث إلى أربع مرات خلال النهار.

ومع ذلك، يُنصح بالذهاب مرتين على الأقل إلى الحمام لتجنب تعطيل إشارات الدماغ. وأوصت: «من الناحية المثالية، يجب ألا تستيقظ في الليل، الوقت العادي بين أوقات الذهاب إلى المراض يكون كل ثلاث إلى أربع ساعات خلال النهار».

وزعمت أن الذهاب إلى المراض من دون الحاجة فعلاً إلى ذلك، يمكن أن يتسبب في تلف المثانة ويؤدي إلى سلس البول بمرور الوقت. وبالنسبة لأولئك الذين يشعرون بالحاجة الملحة للتبول قبل الخروج من المنزل أو في منتصف الليل، توصي الدكتورة أليسا بإعادة تدريب المثانة.

## هذه نصيحة نادين الراسي



الوطن

نشرت النجمة اللبنانية نادين الراسي أحدث صورها وأتبعتها بتعليق قالت فيه: «كن جيداً مع الناس من دون سبب». وعلى الصعيد الفني، تشارك الراسي في مسلسل «بيروت ٣٠٣» السوري اللبناني المشترك من تأليف سيف رضا حامد، إخراج إيلي السمعان.

## إطلاق اسم الروائي زرزور على مدرج المركز الثقافي بالميدان

الوطن

تقديراً لمسيرته الثقافية والأدبية وتكريماً لمواقفه الوطنية تم إطلاق اسم الروائي الكبير فارس زرزور على مدرج المركز الثقافي العربي في الميدان وذلك ضمن ندوة ثقافية. وتخلل الندوة التي حملت عنوان «فارس زرزور.. فارس الرواية السورية» عرض فيلم وثائقي تناول محطات من حياته الأدبية والثقافية التي أغنى من خلالها المكتبة السورية والعربية بالعديد من الإصدارات الروائية والقصصية.

## «دمشق بغداد دمشق»

### فيلم سوري - عراقي جديد

الوطن

أعلن وزير الثقافة والسياحة والآثار العراقي الدكتور حسن ناظم عن الاتفاق على إقامة عروض وفعاليات سينمائية مشتركة في دمشق. جاء ذلك خلال حفل اختتام فعاليات «أسبوع الفيلم السوري» تحت شعار (من بغداد... هنا دمشق)، بمشاركة ١٣ فيلماً سينمائياً طويلاً وقصيراً. وأضاف: مثل هذه المناسبات سلطت الضوء على عمق الصلة والمحبة بين البلدين ليس من خلال هذه الأنشطة فقط بل في تاريخنا الطويل، متمنياً أن تتواصل هذه النشاطات بين البلدين بأسابيع ثقافية قادمة. وشكر الفنانين دريد لحام وأيمن زيدان، وكل الفنانين السوريين على ما قدموه من فن راق في بلدنا الثاني العراق.

من جهته أعلن المدير العام لدائرة السينما والمسرح الدكتور أحمد حسن موسى عن العمل على إنتاج فيلم عراقي-سوري مشترك يحاكي هموم البلدين الاجتماعية وآثار إرهاب داعش عليهما، بعنوان «دمشق بغداد دمشق»، ليرتبط فنانون العراق وسورية برابط صناعة السينما العراقية-السورية المحترمة.

## لتجنب أشعة الشمس المحرقة

وكالات

وجه طبيب مصري مجموعة نصائح لمواجهة موجة الحر، وشدد على أنه من الأفضل بقاء كبار السن والأطفال والمرضى بعيداً عن التعرض المباشر لأشعة الشمس الإلزامية. كما لفت إلى أهمية تجنب ساعات الذروة في الحرارة التي تمتد من الـ ١١ صباحاً حتى الـ ٢ ظهرًا مع حماية الرأس بغطاء، كما أوضح أنه يجب أن تكون الملابس قطنية خفيفة وذات ألوان فاتحة، داعياً إلى عدم وضع عطور أو مستحضرات تجميل على المناطق التي تتعرض لأشعة الشمس بصورة مباشرة.

## سبحت بين التماسيح للزواج من حبيبها

وكالات

عرضت فتاة بنغلاديشية حياتها للخطر وغامرت من أجل الزواج من رجل هندي عرفته عبر الإنترنت.

ودخلت كريشنا ماندال في علاقة حب مع رجل يدعى أبهيك، ووقع الاثنان في الحب ثم خططا للقاء والزواج، إلا أن الفتاة البالغة من العمر ٢٢ عاماً

لم تستطع السفر بسبب عدم امتلاكها جواز سفر. وقررت للوصول إلى حبيبها بالتسلق عبر سونداربانس، وهي غابة مستنقعية شهدت العديد من هجمات النمر القاتلة للأشخاص، ثم سبحت لمدة ساعة في نهر ماتلا، حيث من المعروف أن

تماسيح المياه المالحة تنتظر الطيور والثدييات والإنسان لتتغذى عليها.

## الكوايسس علامة للإصابة بالباركنسون

وكالات

إذا كنت تعاني من الكوايسس المتكررة التي تيقظك من النوم مراراً، فالواجب عليك عدم إغفالها كونها قد تكون واحدة من العلامات المبكرة للإصابة بمرض خطير لا علاج له.

حيث وجدت دراسة أن المشاركين الذين عانوا من أحلام سيئة متكررة كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض باركنسون مقارنة بأولئك الذين لم يفعلوا ذلك.

وقالت مدير الاتصالات البحثية في مرض باركنسون بالمملكة المتحدة كاثرين فليتش: «نحن نعلم أن العديد من الأشخاص المصابين بمرض باركنسون يعانون من مشكلات النوم».

وأضافت: «أظهرت الدراسات السابقة أن أحلام الأشخاص المصابين بمرض باركنسون يمكن أن تتضمن محتوى أكثر عدوانية، وأن تكون بشكل عام أكثر وضوحاً وكابوسية، مقارنة بأحلام الأشخاص غير المصابين بهذه الحالة».

ولفتت إلى أن الدراسة الجديدة تقدم دليلاً إضافياً على أن التغييرات التي تطرأ على النوم قد تكون علامة مبكرة على مرض باركنسون، وفي هذه الحالة ترتبط الأحلام السيئة بزيادة خطر إصابة الأشخاص بهذه الحالة».

وأشارت إلى أنه كلما عُرف المزيد عن العلامات المبكرة للحالة وكيف يمكن أن يتغير الدماغ، كلما اقترب البحث من علاجات أفضل.

بدوره، قال كبير الباحثين أبيديمي أوتايكو، من مركز صحة الدماغ البشري بجامعة برمنغهام: «على الرغم من أنه قد يكون من المفيد حقاً تشخيص مرض باركنسون مبكراً، إلا أن هناك عدداً قليلاً جداً

من مؤشرات الخطر والعديد منها يتطلب اختبارات مستشفى باهظة الثمن أو شائعة جداً».

وأضاف: «تحديد أهمية الأحلام المزعجة والكوايسس يمكن أن يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من تغيرات في أحلامهم بسن الشيخوخة يجب عليهم طلب المشورة الطبية».

## كلب يعض رحمة حسن بمنطقة حساسة

وكالات



كشفت الفنانة المصرية رحمة حسن عن مهاجمة كلب لها، وعضها في منطقة حساسة.

وقالت إنها كانت تسير في الشارع بجوار منزلها حين غافل كلب صاحبتها وقفز ليهاجمها وبعضها ممدداً جرحاً عميقاً في جسدها.

وتابعت: «حاولت أن أجري لكن للأسف الكلب كان قوياً وشرساً وأوقعني على الأرض، وحاولت أن أقوم وأجري وصاحبتة حاولت شدة، لكنه عضني عضه كبيرة بنابه في منطقة حساسة».

وأشارت إلى إصابته بالخوف الشديد من الحيوانات الأليفة، قائلة: «أنا كنت يجب أنزل أحط أكل ومياه للكلاب والقطط تحت البيت، دلوقتي أنا حقيقي مرعوبة أقرب منهم وخائفة جداً».

## الصين تتصدر

### بعدد براءات الاختراع

وكالات

حافظت الصين على صدارة التصنيف العالمي بعدد براءات الاختراع الأساسية لتكنولوجيا شبكات اتصالات الجيل الخامس «5 جي».

وأصدرت الهيئة الوطنية للملكية الفكرية تقريراً أظهر أن الصين تمتلك ما يقرب من ٤٠ بالمئة من براءات الاختراع الأساسية القياسية لتكنولوجيا الجيل الخامس «5 جي» إلى أنه تم الإعلان في جميع أنحاء العالم حالياً عن أكثر من ٢١٠ آلاف براءة اختراع في هذا المجال.

وبين أكبر ١٥ مقداً لطلبات براءات الاختراع في العالم هناك سبع شركات صينية. وتقود الصين العالم في إنشاء البنية التحتية لشبكات الجيل الخامس وخاصة فيما يتعلق بالاستفادة من التكنولوجيا في المصانع ومناجم الفحم وأحواض بناء السفن والمستودعات.