

احتفالية اليوم العالمي للمسرح

الوطن

برعاية وزيرة الثقافة د. لبانة مشوح، يقيم المعهد العالي للفنون المسرحية «احتفالية اليوم العالمي للمسرح» في الواحدة والنصف من ظهر اليوم. ويتضمن برنامج الاحتفالية، افتتاح معرض الكتاب، وافتتاح ستديوهات التمثيل والقاعة الأرضية للتدريبات بعد إعادة التأهيل، ومعرض نتاج قسم السينوغرافيا، بينما يقام الحفل الفني على مسرح سعد الله ونوس في الرابعة عصراً.

مزار ارتداء الملابس الضيقة

وكالات

حذر الدكتور سيرغي كازيموف اختصاصي العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل من ارتداء الملابس الضيقة خلال فترة طويلة. وأشار إلى أنه توجد في الطبقات العليا للعضلات شبكة شعيرات دموية ولفاوية، هذه الشبكة ضرورية لتغذية الخلايا وإزالة نفايات عملية التمثيل الغذائي من الخلايا. وقال: «تحتوي هذه الشعيرات في حالة الاسترخاء على بعض من الدم واللمف، لذلك عند الضغط على مساحة كبيرة من الجسم عند ارتداء الملابس الضيقة يندفع الدم واللمف من الأوردة المحيطة المضغوطة إلى الأوعية المركزية من الدورة الدموية، ما يؤدي إلى زيادة الضغط والعبء على القلب وبالتالي إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم، لذلك على الأشخاص الذين يعانون ارتفاع مستوى ضغط الدم عدم ارتداء الملابس الضيقة لكي لا تتفاقم حالتهم الصحية». وإضافة إلى ذلك حذر الطبيب من ارتداء الملابس الضيقة في الطقس البارد، لأن الملابس الفضفاضة كالسراويل وغيرها تخلق طبقة هوائية بين الجسم والملابس تحمي من البرد. واختفاء هذه الطبقة عند ارتداء الملابس الضيقة يؤدي إلى برودة الأقدام والسيقان ومنطقة الحوض، ما يزيد من خطر إصابة النساء بالتهاب المفاصل والرجال بالتهاب البروستات. كما أن ارتداء الملابس الداخلية الضيقة يمكن أن يسبب للرجال مشكلات صحية مختلفة وخاصة لمن هم في عمر الشباب أثناء فترة البلوغ. كما أن ارتداء النساء لحملات الصدر والملابس الداخلية الضيقة يؤدي إلى اضطراب تدفق الدم واللمف إلى الغدة الثديية، ما قد ينجم عنه اعتلال الثدي، وهذا يؤثر لاحقاً في قدرة المرأة على إرضاع طفلها. وأوصى الطبيب بتجنب ارتداء قبعات ضيقة أيضاً، لأنها تؤثر في عمل الدماغ والرؤية والنوم.

سمير كوياتي.. سلامات



الوطن

كشف الموسيقار السوري سمير كوياتي عن إصابته بمرض السرطان، الذي فقد به زوجته، الفنانة الراحلة ميادة بسلييس، مشيراً إلى أن التشخيص الطبي أظهر إصابته بهذا المرض منذ وفاتها. وقال إنه اكتشف المرض منذ عدة أشهر، ولا يرغب باستجداء وكسب العواطف من المتابعين، لأنه يعتبره بمنزلة «تجربة عابرة».

أخفت جثة والدتها في صندوق

وكالات

ذكرت وسائل إعلام إيطالية أن سيدة إيطالية تبلغ من العمر ٦٤ عاماً، أخفت جثة والدتها المتوفاة في صندوق لعدة أشهر لتستمر في الحصول على معاشها التقاعدي. وأفادت بأنه تم العثور على المرأة متوفاة في شقة في إحدى ضواحي مدينة ميلانو، بعد أن أبلغ الجيران الشرطة بأنهم لم يشاهدوا المرأة منذ أيام. وذكرت وسائل الإعلام أن ضباط الشرطة وبمجرد دخولهم إلى المنزل عثروا على جثة محنطة بالكامل تقريباً لامرأة تبلغ من العمر ٩٠ عاماً، ملفوفة بشريط تغليف الطعام البلاستيكي، ويعتقد أن ابنتها (٦٤ عاماً) أخفتها. ويقول الجيران إن ابنتها أخبرتهم أن والدتها انتقلت إلى دار لرعاية المسنين في فيرونا، على بعد حوالي ١٥٠ كيلومتراً شرق ميلانو. ولم تعثر الشرطة على اسم المرأة في سجلات الإقامة بهذه المنشأة. كما أنه لم يتم تسجيل وفاة المرأة، علماً أن ابنتها التي ليس لديها مصدر دخل كانت تتلقى معاش والدتها التقاعدي في حساب مصرفي مشترك. ووفقاً للتقارير توفيت السيدة المسنة وفاة طبيعية.

ثعبان شديد السمية في السرير

وكالات

تخيل أن تذهب إلى فراشك لتحصل على قسط من الراحة، لتجد واحدة من أكثر الأفاعي سمية في العالم، في انتظارك بين الأغشية، هذا بالضبط ما حدث مع رجل أسترالي. وحذر «صائد ثعابين» يدعى زاكري الأستراليين من انتشار الأفاعي البنية، داعياً إياهم إلى فحص أسرهم قبل النوم، وذلك بعد أن اكتشف صاحب منزل ثعباناً بني طوله ٦ أقدام، مختبئاً بين الأغشية. وتعتبر الثعابين البنية من أخطر سلالات الثعابين في أستراليا، بسبب ولعها بالعيش في المناطق المأهولة بالسكان. الثعبان البني الشرقي هو ثاني أكثر سلالات الثعابين فتكاً في العالم، بسبب سمها القوي الذي يسبب الشلل، والنزيف الذي لا يمكن السيطرة عليه، وحتى الموت. وما زاد الطين بلة، أن زاكري قال: إن الأفعى كانت مشاكسة إلى حد ما عندما حاول التقاطها. ومع ذلك تمكن من انتزاعها من المنزل وإلقائها بين الأشجار على بعد كيلومترات من المنزل.

متوسط العمر نما في روسيا

وكالات

أشارت هيئة الإحصاء الفيدرالية الروسية إلى أن مؤشرات متوسط عمر المواطنين الروس بدأت بالارتفاع في الفترة الأخيرة. وتدل معطيات الهيئة، على أن عام ٢٠٢٢، شهد ارتفاع متوسط العمر في روسيا بمقدار ٢,٧ سنة، ووصل إلى ما يقرب من ٧٢,٧٦ سنة. وخلال ذلك، كان متوسط العمر المتوقع عند الولادة لعام ٢٠٢١، في حدود ٧٠,١ سنة. ومن ذلك يتضح أن المؤشر نما بنحو ٢,٧ سنة. ووفقاً لمعطيات الهيئة، في ٢٠٢٠-٢٠٢١ كان هناك انخفاض طفيف، وبعد ذلك ارتفع الرقم مرة أخرى. واحتلت المنطقة الفيدرالية المركزية المركز الأول في قائمة متوسط العمر في عام ٢٠٢٢ الماضي بـ(٧٣,٩٥ سنة).

هذا ما تفعله القيلولة القصيرة بعد الظهر

وكالات

توصلت دراسة إلى أن قيلولة قصيرة بعد الظهر يمكن أن تعزز الذاكرة والمزاج واليقظة لمدة أربع ساعات على الأقل. ودرس الباحثون بيانات ٣٢ مشاركاً من الشباب حول الحالة المزاجية واليقظة والأداء المعرفي. وطلب من المشاركين أخذ قيلولة لمدة ١٠ و ٣٠ و ٦٠ دقيقة في أيام منفصلة، من أجل مقارنة الفوائد المستدامة للقيلولات المختلفة. وقالت الدراسة: إن جميع فترات القيلولة التي تتراوح من ١٠ إلى ٦٠ دقيقة لها فوائد واضحة. ووجدت الدراسة التي أجرتها جامعة سنغافورة الوطنية أن القيلولة لمدة ٣٠ دقيقة كانت الأفضل في تعزيز المزاج والذاكرة واليقظة إلى أربع ساعات بعد الاستيقاظ. كما يمكن أن تعزز القيلولة بنصف ساعة من تشفير الذاكرة، وهي عملية الحصول على معلومات جديدة وفهمها. وكشفت نتائج الدراسة أن القيلولة لمدة ١٠ دقائق يمكن أن تقلل من النعاس وتحسن المزاج أيضاً. وقالت الدكتورة روث ليونغ من جامعة سنغافورة: «بعد القدر المعتاد من النوم ليلاً، خضع ٣٢ شاباً لأربعة ظروف تجريبية، الاستيقاظ، وقيلولة لمدة ١٠ دقائق، وقيلولة لمدة ٣٠ دقيقة، وقيلولة لمدة ٦٠ دقيقة، تم قياس الحالة المزاجية والنعاس الذاتي والأداء المعرفي على فترات من ٥ و ٣٠ و ٦٠ و ٢٤٠ دقيقة (٤ ساعات) بعد الاستيقاظ من أجل مقارنة مدى استدامة فوائد القيلولة ذات الصلة. كما تم فحص تأثير هذه القيلولة على ترميز الذاكرة». وأوضحت: «مقارنة بالبقاء مستيقظاً، فإن جميع فترات القيلولة التي تتراوح من ١٠ إلى ٦٠ دقيقة لها فوائد واضحة. واستمر تعزيز الحالة المزاجية الإيجابية، والنعاس الذاتي، واليقظة لمدة تصل إلى ٢٤٠ دقيقة بعد القيلولة، ما يشير إلى أنه حتى ١٠ دقائق قصيرة يمكن أن تكون بمنزلة انتعاش».

ندى أبو فرحات: لا أخاف الفقر

وكالات



أوضحت الفنانة اللبنانية ندى أبو فرحات أنها لا تخاف الفقر، ومرت بمراحل كثيرة في حياتها لم تكن تملك أي شيء، فكان هذا دافعاً لزيادة طاقتها في العمل، وبدأت بالكتابة والقراءة والمطالعة لتتنهض بنفسها، مشيرة إلى أنها كانت مستقلة مادياً عن والدها والدتها ولم يكن أمامها سوى العمل المستمر. وتابعت: إنها تخاف المرض لأنه مؤلم، وإذا أصيبت بمرض مع الأيام ترفض العلاج المؤلم، وتفضل الموت على أن تخضع لعلاج كيميائي، وأنها تخطلت الخوف من الموت منذ تمثيل مسرحية «أسرار الست بديعة» لأنها عالجت فكرة الموت.

مقتل مؤذن بعد صلاة التراويح

وكالات

أصدرت وزارة الأوقاف المصرية بياناً أوضحت فيه ملابس مقتل مؤذن أمام مسجد في الإسكندرية مساء الجمعة. وقالت إن المشاجرة حدثت خارج المسجد بين المذكور وآخرين ولا علاقة للمذكور ولا أي من المتشاجرين معه بالأوقاف على الإطلاق، لافتة إلى أن الواقعة المذكورة حدثت بعد الانتهاء من صلاة التراويح وإغلاق المسجد المذكور وانصراف المصلين. وكانت منطقة الوردية، غربي محافظة الإسكندرية، شهدت جريمة قتل مروعة، إذ أقدم رجل على ذبح مؤذن أمام مسجد عقب صلاة التراويح، وذلك إثر نقاش سابق بين المجني عليه، وبين والد المتهم بسبب منعه من رفع الأذان.