

لا ترتب سريرك فور استيقاظك

وكالات

يرتب الكثيرون أسرّتهم فور استيقاظهم من النوم، وهو أمر مألوف، وقد يشعروهم بالتنظيم والانضباط، إلا أنه قد يكون مضرًا بالصحة. ورغم أن هذا ذلك غير منطقي، لكن العديد من الدراسات أشارت إلى أن ترتيب السرير بمجرد الاستيقاظ قد يعرض بعض الأشخاص لخطر الإصابة بحالة خطيرة.

ويمكن أن تكون الأسرة المرتبة بعد النهوض مباشرة، أرضاً خصبة لعث الغبار، الذي يمكن أن يؤدي إلى نوبات الربو والحساسية، لأن هذه المخلوقات الصغيرة تميل إلى العيش في المناخات الدافئة والرطبة، تماماً مثل سريرك بعد الاستيقاظ. ولتجنب الإصابة، اقترح خبير النوم مارتن سيلبي على الأشخاص ألا يرتبوا أسرّتهم خلال أول ٣٠ دقيقة من الاستيقاظ.

وقال: «إن ترك فراشك غير مرتب فترة من الوقت يعرضه لأشعة الشمس الطبيعية، ويمكن أن يلعب ضوء الشمس الطبيعي دوراً في منع تراكم عث الغبار وله خصائص مطهرة يمكن أن تقتل بعض البكتيريا والعث، ما يقلل من المخاطر الصحية المحتملة».

إرسال الروبوتات إلى

المدارس بدلاً من التلاميذ

وكالات

اقترحت سلطات مدينة كوماموتو في إطار مكافحة التعب والتذمر في المدارس، إرسال الروبوتات إلى المدارس بدلاً من التلاميذ.

ووفقاً لهذا المقترح سترسل في بداية تشرين الثاني روبوتات ذاتية الحركة لا يزيد ارتفاعها على متر، يتحكم بها التلاميذ عن بعد ويمكنها التحرك في جميع الاتجاهات بسهولة من فصل إلى آخر.

ولدت فكرة استخدام الروبوتات التي يتحكم فيها التلاميذ على خلفية قلق سلطات البلاد من زيادة غياب التلاميذ عن المدارس بسبب التمر والإذلال من أقرانهم.

وقال مكي يوشيزاتو المتحدث باسم سلطات المدينة: «التواصل مع الروبوتات ليس حقيقياً تماماً، ولكن قد يعطي شعوراً محدداً واقعياً للأطفال الذين لا يتقنون ويخافون من التفاعل مع الآخرين، ونأمل أن يساعد هذا مثل هؤلاء التلاميذ في التغلب على مخاوفهم».

روعة ياسين مكرمة في بيروت



الوطن

كرم مهرجان Beirut Golden Awards في لبنان، النجمة روعة ياسين عن مجمل مسيرتها الفنية بشكل عام، واما قدمته خلال الموسم الدرامي الأخير خاصة. وكانت روعة قد أطلت خلال شهر رمضان بثلاثة مسلسلات هي «مربي العز، العربي، باب الحارة».

الثورة العلمية تدفن الحقيقة

حسن م. يوسف



من دفتر الوطن

رشاً ودراكاً، في اتجاه محدد، فاعلم أن (الاتجاه المعاكس) قد اشتراه! وقد لاحظت مؤخراً، أن بعض من أعرفهم من (الصحفيين الشائرين) قد نقلوا البندقية من كتف إلى آخر.

المفجع في الأمر هو أن الأشرار غالباً ما يتفنون في استخدام الاختراعات والابتكارات قبل أن يسمع بها الناس الطيبون. والحق أن تطورات الذكاء الاصطناعي وتقنية التزييف العميق باتت تلقي ظلالاً عميقة من الشكوك على كل ما نعرفه من حقائق، فقد نجح محتال مؤخراً، في إقناع امرأة من أريزونا بأنه قد خطف ابنتها، وقد صدقت المرأة زعم المحتال، لأنه تمكن بمساعدة الذكاء الاصطناعي من الحصول على بصمة التطبيقات أن يجعل الأم تسمع ابنتها وهي تقول لها بصوتها ما يتلفظ هو به بصوته. المقلق حقاً هو أن الجهات الاستخباراتية قد بدأت تستخدم هذه التقنية لتلقي الأخبار ونشر المعلومات المضللة وتشويه سمعة الناس والتسبب في صراعات اجتماعية وسياسية خطيرة وإنتاج مواد إباحية، وانتحال شخصيات... الخ ونظراً لأن المظلة الأميركية إيما واتسون بطلة سلسلة (هارلي بوتر) قد أعلنت، في العام الماضي، على حسابها في إنستغرام تضامنها «مع الفلسطينيين والقضية الفلسطينية»، فقد انتشر لها مؤخراً، فيديو تمت فبركته عبر تقنية التزييف العميق، وهي تقرأ مقاطع من كتاب «كفاحي» للزعيم النازي أدولف هتلر! ولا يحتاج الأمر لأي ذكاء كي نعرف من الجهة التي قامت بهذه العملية القذرة.

أحسب أن الثورة العلمية والتقنية، وما نجم عنها من تقنيات مرعبة في مجال الذكاء الاصطناعي، تقوم حالياً بدفن (الحقيقة) تحت ركام هائل من البيانات لا يكف عن النمو لحظة واحدة!

لم تبدأ ظاهرة شراء الإعلاميين والمثقفين البارحة، ولن تختفي في المستقبل القريب، فهي ظاهرة خفية لا يسمع الناس عادة إلا بالفاسل من عملياتها، إذ لا أحد يعرف حجم هذا النوع من الصفقات ولا عددها، سوى من يدبرونها وينفذونها. يجمع خبراء الحشرات أنك عندما ترى صرصوراً في منزلك، يكون هناك اثنا عشر صرصوراً آخر لا تراها، وقد تكون نسبة صفقات شراء الإعلاميين التي تتم بهدوء أكبر من نسبة الصراصير الخبيثة في أي منزل.

قبل أيام فجر الصحفي طارق علي فضيحة مدعومة بالوثائق عن محاولة من جهة (معارضة) لشراؤه: «العرض الذي قدموه لي يشمل راتباً ثابتاً هو خمسة آلاف دولار شهرياً، وألف دولار مقابل كل فيديو أو بث مباشر، وأقل للمنشور، ليصل المجموع لآلاف كثيرة من الدولارات شهرياً».

صحيح أن معرفتي بالصحفي الشاب طارق بسم علي هي بحدود لقاءاتنا العابرة، لكنني أتابع باهتمام واحترام مسيرته المهنية الحادة، وأعرف منذ عقود والده الزميل الإعلامي بسم علي الذي أشهد له بحسن السمعة ونظافة اليد. إضافة لقضية طارق، قرأت مؤخراً عن صفقة ثانية فاشلة لشراء صحفي شاب آخر، غير أنني سأجاوز عنها لأنني لا أعرف شيئاً يذكر عن ذلك الشاب مع الأسف.

ليس إخفاق صفقة شراء الإعلامي هو المؤشر الوحيد على حدوثها، بل إن نجاحها قد يكون مؤشراً أوضح. فإذا صمت الصحفي الذي اعتاد، منذ بدء الحرب التي تشنها الفاشية العالمية وأدواتها الإقليمية والمحلية على سورية، أن يحسب كلماته بالمليغرام، فعليك أن تنتبه جيداً لما سيقلعه بعد صمته! فإذا لاحظت أنه بدأ يطلق المقالات

هل سمعتم بريجيم النوم؟

وكالات

هل سمعتم من قبل بحمية النوم لإنقاص الوزن؟ قد يبدو ذلك غريباً للكثير من الأشخاص، إلا أن هذه الحمية التي تعتمد على النوم ساعات طويلة تزيد على ٨ ساعات تساعد على سد الشهية والسيطرة على مقدار الوجبات التي نتناولها على مدار اليوم، لكنها في المقابل قد تحدث هبوطاً في الدورة الدموية، وهو ما يؤدي إلى الوفاة.

أما طريقة تطبيق هذا النظام الغريب فتركز على تناول كميات قليلة من الطعام غنية بالبروتينات، والإكثار من شرب الماء، مع ضرورة ممارسة التمارين الرياضية المفيدة لتنشيط عملية الأيض وحساسة الدهون واستعادة رشاقة الجسم.

ويعتمد ريجيم النوم، الذي يعد نوعاً من الحميات الكيماوية، على الحمية الغذائية القاسية من خلال اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية والعناصر الغذائية، والنوم ساعات طويلة تزيد على ١٥ ساعة في اليوم لتفادي الشعور بالجوع وتناول الطعام.

ويجب خلال هذا الريجيم تناول الخضروات والفاكهة قبل أي وجبة غنية بالبروتينات، لأنها تمد الجسم بالفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة. ومن الضروري تجنب السكريات والأطعمة الدسمة والمشروبات الغازية.

ولخسارة الوزن في وقت قياسي، ينصح داعمو هذا النوع من الحميات بتناول معلقة من العسل قبل النوم، لأنها تساعد على زيادة حرق الدهون.

وتكمن خطورة هذا الريجيم بأن من يطبقه يستخدم عقاقير وأدوية منومة تساعد على النوم ساعات طويلة في اليوم، وهو ما قد يسبب مشاكل صحية ونفسية خطيرة، لذلك ينصح باستشارة الطبيب لمعرفة ما إذا كان هذا النوع من الحمية يلائم الجسم.

أين خلف تنهي اعتزالها



الوطن

أنهت الفنانة اللبنانية أين خلف اعتزال الغناء لعقد من الزمن، من خلال طرحها كليب أغنية «ما تقلي» من كلمات الشاعر الراحل إلياس ناصر وألحان جورج مارديوسيان، وميكس وماسترينغ ميشال فاضل، في حين حمل الكليب إخراج زك غصن الذي اختار مشهد البداية من لقطة من كليب أغنية «يا صبايبي الشاي».

وتوجهت خلف إلى جمهورها مبدية سعادتها بالمساندة قائلة: «عاصفة من الحماس عم تغزيني كل دقيقة، مبسوطة كثير بالدعم الراقب، حبي وتقديري لجمهوري الوفي.. ما فيني احكي غير القادم أجمل يارب.. ورح نعوض الغياب بأعمال تعبر عن اشتياقي لكم». وكانت خلف قد ابتعدت عن الغناء منذ عام ٢٠١٣ عندما تزوجت.

عادت إلى

الحياة بعد

توقف قلبها

وكالات

تمكّن فريق طبي في مدينة نجران السعودية من إجراء تدخل جراحي عاجل لإنقاذ حياة مريضة حامل في شهرها التاسع توقف قلبها لمدة ٣ دقائق في عملية قيصرية استغرقت ساعتين.

واستقبل فريق تخدير القلب مريضة تعاني من اعتلال في عضلة القلب، وبين الفحص السريري وجود تسارع شديد في النبضات، ما أدى إلى توقف قلبها، ليقرر الفريق التدخل العاجل بعمل صدمات كهربائية لإنقاذ حياتها في اللحظات الأخيرة. وبعد استقرار حالتها تم نقلها إلى قسم العمليات حيث خضعت لعملية قيصرية، ووضعت مولودها وهو بصحة جيدة.

عثر على

مجوهرات

نادرة

وكالات

عثر رجل نرويجي على مجوهرات نادرة من الذهب تعود إلى القرن السادس، وذلك بعدما امتثل لنصيحة أطبائه بزيادة حركته البدنية، باستخدام جهاز كشف معدن اشتراه حديثاً.

واشتري الرجل الخمسيني جهاز كشف معادن لتشجيع نفسه على الخروج من المنزل وزيادة حركته البدنية، نزولاً عند توصية طبيبه ومعالجه الفيزيائي.

وكان على وشك العودة إلى المنزل عندما سمع جهازه يرن على سفح أحد التلال. فتواصل مع هيئة الآثار المحلية التي حضر أفراد منها لتولي الأمر.

وتضم المجوهرات تسع قطع ومجموعة من الحبيبات كانت تشكل سابقاً قلادة فاخرة من الذهب، إضافة إلى ثلاثة خواتم من المعدن نفسه.