

عام ٢٠٢٣ الأكثر حرأ في التاريخ

وكالات

أعلن مرصد كوبرنيكوس الأوروبي أن عام ٢٠٢٣ هو الأكثر حرأ في التاريخ المسجل بعد أن كان تشرين الثاني المنصرم استثنائياً إذ أصبح سادس شهر على التوالي يحطم أرقام حر قياسية.

وقالت سامانثا بورغيس، نائب رئيس قسم المناخ في المرصد، إن عام ٢٠٢٣ بات يضم ستة أشهر وفصلين قياسييين، وإن شهر تشرين الثاني الاستثنائي هذا، يضم خصوصاً يومين كانت فيهما درجات الحرارة أعلى بدرجتين مئويتين بالمقارنة مع حقبة ما قبل الثورة الصناعية.

وحسب المرصد فإن متوسط درجة الحرارة العالمية في ٢٠٢٣ يزيد بمقدار ٤٦.١ درجة مئوية عما كان عليه في حقبة ما قبل الثورة الصناعية.

وكانت هناك تحذيرات عديدة من أن العام الجاري قد ينتزع من عام ٢٠١٦ لقب العام الأكثر حرأ في التاريخ المسجل، بخاصة بعد أن حطم شهراً أيلول وكانون الأول الأرقام القياسية السابقة، لكن هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها تأكيد هذا الأمر.

وقال العلماء إن البيانات المستمدة من عينات الجليد وحلقات الأشجار وما شابه تشير إلى أن ٢٠٢٣ قد يكون الأكثر حرأ في تاريخ الكرة الأرضية منذ أكثر من ١٠٠ ألف عام.

الشعور بالخوف يسبب الأرق ليلاً

وكالات

ما من شك في أن النوم السيء أو غير المنتظم والمتقطع يؤثر سلباً في كل مفاصل الحياة.

وأشار تحليل جديد إلى أن الأرق يبدأ عادة بعد الاستيقاظ ليلاً، ويستمر بسبب التفكير بعدم القدرة على النوم بعد ذلك، وفقاً للدكتور رومان بوزونوف اختصاصي علم ومشكلات النوم.

ولفت إلى أن النوم يتكون من عدة مراحل وتحدث الصحوة الفسيولوجية كل ساعتين، والأشخاص الأصحاء ببساطة لا ينتبهون لذلك.

كما أوضح أن الشخص السليم يستيقظ كل ساعتين، يفتح النائم عينيه ثم يتقلب ويغير وضعه، ثم ينام وينسى أنه استيقظ، مشدداً على أن هذا أمر طبيعي.

وتبدأ المشكلات عندما تجعل هذه الاستيقاظات الإنسان يشعر بالقلق ويعتقد أنه لن يتمكن من النوم، ثم يبدأ سؤال «ماذا أفعل؟»، موضحاً أن هذا التوتر يحدث قفزة في ضغط الدم، من بعدها لا ينام الشخص لأن لديه شعوراً بالخوف من عدم النوم، حتى تنشأ لديه حلقة مفرغة يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات شديدة.

يشار إلى أن تنظيم النوم يعد أفضل بكثير من أي دواء مضاد للأرق، ووفق الاختصاصي ذاته، فإن الأرق في كثير من الحالات لا يعتبر مرضاً بل هو اضطراب في التفكير والسلوك.

أنجلينا جولي تريد الاعتزال وهغادرة الولايات المتحدة



وكالات

فجرت النجمة الأميركية أنجلينا جولي مفاجأة من العيار الثقيل، كاشفة أنها تفكر بمغادرة الولايات المتحدة إلى كمبوديا واعتزال التمثيل.

وقالت: «نشأت في مكان ضحل إلى حد ما، ومن بين جميع الأماكن في العالم، هوليوود ليست مكاناً صحياً، لذلك أنت تسعى إلى الأصاله. لن أكون ممثلة يوماً ما، فعندما بدأت مسيرتي، لم أتوقع أن أكون شخصية عامة، وأن أشارك في الكثير من الأعمال».

وأكدت أنها لا تملك حياة اجتماعية ولا تواعد أحداً وغير مرتبطة عاطفياً بأي شخص حالياً، وأن ليس لديها أصدقاء كثير.

موظفو مطعم يصفعون الزبائن مقابل المال

وكالات

أثار مطعم في مدينة ناغويا اليابانية جدلاً واسعاً، بسبب تقديمه تجربة فريدة من نوعها، حيث يقوم فيه الموظفون بضرب الزبائن مقابل المال.

ويقدم المطعم تجربة مختلفة للزبائن الذين يبحثون عن تجارب جديدة ومثيرة، فبعد الجلوس إلى طاولة، يطلب من الزبائن اختيار قوة الصفعة التي يرغبون في تلقيها، والتي تتراوح بين ثانية و١٠ ثوان.

ويقوم الموظفون، الذين يرتدون ملابس يابانية تقليدية، بصفع الزبائن على الخدين، باستخدام أيديهم أو مكنسة خشبية. وتتراوح مدة الصفعة بين ثانية واحدة و١٠ ثوان. ويحصل الموظفون على ٣٠٠ ين (١,٦٠ جنيه إسترليني) مقابل الخدمة.

وقال صاحب المطعم: إن التجربة تهدف إلى مساعدة الزبائن على التخلص من التوتر والقلق، كما أن الصفعة قد تكون مفيدة للصحة، حيث يمكن أن تساعد على تحسين الدورة الدموية، وتقليل التوتر.

أطعمة تساعد على التخلص من تعب النهار

وكالات

نعاني أحياناً التعب والإرهاق في منتصف اليوم بعد ساعات من العمل، فنعمد إلى شرب كوب إضافي من القهوة، ولكن يمكن حل هذه المشكلة من خلال نظام غذائي يساعد على الإمداد بالطاقة والنشاط واليقظة، والحد من الكافيين.

ومن ضمن الأطعمة التي قد تزيد نشاطك وتمدك بالطاقة، الفاكهة والخضراوات لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن، من بينها البرتقال لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامين «سي» والسكر الطبيعي الذي يتم تحويله إلى جلوكوز، وهو أفضل مصدر للوقود في الدماغ.

كذلك يمكن الحصول على الطاقة من خلال الحبوب الكاملة لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها الجسم، إضافة إلى تناول المكسرات مثل اللوز والجوز.

ومن الأمور المفيدة أيضاً القرفة واللبن والبيض، وكلها خيارات يمكن أن تمد الجسم بالطاقة اللازمة.

ومن الأطعمة الغنية بالطاقة أيضاً الشوكولا الداكنة، فهي وجبة خفيفة مثالية للحصول على اليقظة خلال النهار، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الكاكاو، وهو المسؤول عن زيادة الطاقة والتركيز.

تايلور سويفت «شخصية العام»

وكالات



حصلت نجمة البوب الأميركية تايلور سويفت من مجلة «تاييم» على لقب شخصية العام ٢٠٢٣ بعدما شكلت جولة حفلاتها حدثاً استثنائياً في الصناعة الموسيقية.

واعترفت المجلة أن الكثير مما أنجزته سويفت عام ٢٠٢٣ لا يُقدر بثمن، وأنها التزمت بتقدير أحلام الناس ومشاعرهم وتجاربهم، وخاصة النساء اللواتي يشعرن بأنهن مهملات وبأن ثمة إقلالاً من شأنهن باستمرار.

ورجح الخبراء أن تتجاوز إيرادات جولة سويفت عند انتهائها في آخر عام ٢٠٢٤ المليار دولار للمرة الأولى في تاريخ الموسيقى، وتوقعت مجلة «بولستار» المتخصصة أن يصل مدخول حفلات الجولة إلى نحو ١.٩ مليار دولار.

«سامسونغ» توفر ميزة الترجمة الفورية

وكالات

توفر شركة «سامسونغ» في هاتف ذكي جديد تطرحه عام ٢٠٢٤ أداة ترجمة فورية قائمة على الذكاء الاصطناعي. وأوضح أن هذه الوظيفة ستكون متاحة في النسخة المقبلة التي تصدر في مطلع السنة المقبلة من «سامسونغ غالاكسي»، أبرز طراز من الهواتف الذكية التي تنتجها الشركة.

وأكدت أن الأداة الجديدة ستتيح «ترجمة كلام بالصوت أو نص مكتوب في الوقت الفعلي خلال الاتصال»، لكنه لم يحدد عدد اللغات التي ستكون متاحة.

وأوضحت أن التحديث إلى شخص بلغة أخرى باستخدام الذكاء الاصطناعي سيكون ببساطة مثل تشغيل الترجمة في مسلسل، مؤكدة أن المحادثات الخاصة ستظل آمنة في الهواتف الذكية.

فائدة جديدة لزيت الزيتون

وكالات

نصحت دراسة طبية حديثة الأشخاص الراغبين في الحفاظ على ذاكرتهم، وتخفيض فرص موتهم بالخرف، بتناول زيت الزيتون.

ووجدت الدراسة أن محبي زيت الزيتون كانوا أقل عرضة للخرف بسبب الخرف. ووفق الدراسة، إن أولئك الذين تناولوا أكثر من نصف ملعقة طعام يومياً من زيت الزيتون، كانوا أقل عرضة للخرف بنسبة ٢٨ بالمئة.

وقالت كوني ديكمان، مستشارة التغذية: «من المعروف أن أحماض «أوميغا ٣» الدهنية توفر فوائد مضادة للالتهابات، وزيت الزيتون مصدر جيد لهذه الأحماض، كما أن اتباع نظام غذائي غني بزيت الزيتون يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية».

الكلام أثناء النوم... هل يدل على مشكلة صحية؟

وكالات

تؤكد الدراسات أن اثنين من كل ٣ أشخاص يتكلمون أثناء نومهم، وتعد هذه الحالة نوعاً من الأرق أو نشاط نوم غير طبيعي.

وقالت عالمة النوم تيريزا شنورباخ: إن الكلام أثناء النوم عادة ما يكون غير ضار، لكنه قد يشير إلى اضطراب نوم أو مشكلة صحية أكثر خطورة.

وأضافت: «الحديث أثناء النوم يمكن أن يكون أثناء نوم حركة العين السريعة ونوم حركة العين غير السريعة، ويمكن أن يراوح من المهمة إلى المناقشات الكاملة من دون وعي. وقد يكون الحديث أثناء النوم أسهل في الفهم أثناء المراحل الأولى التي لا تكون فيها حركة العين سريعة، على حين في مرحلة متأخرة من نوم حركة العين غير السريعة والحركة السريعة، يمكن أن يبدو الحديث أثناء النوم أشبه بالأصوات».

أما عن السبب فتشير إلى أنه ما يزال غير واضح ومصدر خلاف بين الأبحاث، ويمكن أن يكون مرتبطاً بالأحداث الأخيرة في حياة النائم أو بأحلامه، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد أسباب الكلام أثناء النوم، لكنه غالباً ما يرتبط بقلة النوم.

وأردفت: «الأسباب قد تكون نتيجة بيئة نوم مضطربة، مثل درجة حرارة الغرفة، أو دخول الكثير من الضوء إليها. وتتضمن عوامل خطر التحديث أثناء النوم، الإجهاد والحرمان من النوم، وشرب الكحول، لكن التكرار العشوائي للحديث أثناء النوم نادراً ما يكون مشكلة».

وأكدت أيضاً أنه يمكن تشخيص الكلام أثناء النوم من دون استخدام الاختبار، وهو ليس مدعاة للقلق، ولكن مع ذلك، إذا بدأ الحديث أثناء النوم فجأة كشخص بالغ، أو ينطوي على قلق شديد أو صراخ أو أفعال عنيفة، فينبغي مناقشة ذلك مع طبيب نفسي.