

## احذر استخدام هاتفك عند الاستيقاظ في منتصف الليل

وكالات

أوصت خبيرة في النوم بضرورة تجنب عادة سيئة يمارسها البعض عند الاستيقاظ في منتصف الليل، وخاصة إذا كانوا من الأشخاص الذين يعانون من الأرق.

وقالت فيونا بارويك مديرة برنامج النوم والصحة اليومية في جامعة ستانفورد: إنه ينبغي عدم استخدام الهاتف عند الاستيقاظ ليلاً، رغم الإغراء الذي قد يرافق ذلك.

وأشارت إلى أن التركيز على العودة إلى النوم يمكن أن يجعل الأمر أسوأ، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى مزيد من القلق. لذا، من الأفضل قبول الوضع والبحث عن نشاط بديل يشتمل انتباهك.

وأوصت بأن تقوم بشيء ممتع، مثل القراءة أو الحياكة أو تدوين الملاحظات، مؤكدة أهمية تجنب الأنشطة التي تعتمد على الشاشات، مثل العمل أو مشاهدة الأفلام. ويمكن الهدف في تشتيت الانتباه، وليس إرهاق نفسك أو التعرض للضوء الأزرق الذي يمكن أن يؤثر سلباً في نومك. كما شددت فيونا على أهمية البقاء هادئاً والسماح لجسمك باستعادة «دافع النوم» لديك، ما يساعدك على العودة إلى النوم. واعتبرت أن التركيز على نشاط هادئ وممتع هو طريقة أفضل لتمضية الوقت بدلاً من مراقبة الساعة.

لذا، تجنب التحقق من هاتفك، لأن ذلك قد يزيد من قلقك ويسبب لك مزيداً من الأرق.

## فوائد تناول الأكل وحيداً

وكالات

توصل باحثون في دراسة جديدة أن تناول الأكل وحيداً إيجابيات كثيرة تجعله مهماً في بعض الأحيان.

وأظهرت دراسة أن الذين يختارون تناول الطعام بمفردهم يستفيدون من تطوير مهارات معرفية وعاطفية، ويكونون أكثر عرضة للاستمتاع بتجربتهم.

وأوضح الباحثون أن تناول الطعام وحيداً وسيلة لتحسين الصحة البدنية والعقلية، وتسهم في تعزيز الأكل الواعي، حيث تتيح لك الفرصة للتركيز على نكهات الطعام، وتجربة الوجبة من دون تشتيت. ويساعد ذلك في تحسين علاقتك بجسدك وفهم إشارات الجوع والشبع.

كما أنها تسهم في تعزيز الاستقلالية، بحيث إن تناول الطعام بمفردهم يوفر لك حرية اختيار المكان والطعام وفقاً لرغباتك. وتعزز الثقة بالنفس بحيث يمكن لتناول الطعام بمفردهم أن يعزز من ثقته بذاته، حيث يمنحك شعوراً بالتمكين والقدرة على مواجهة المواقف من دون التأثر بأراء الآخرين.

## نجدة أنزور محكماً ومحاظراً في مهرجان «طريق الحرير» بالصين



الوطن

شارك المخرج نجدة أنزور في مهرجان «طريق الحرير السينمائي الدولي» ضمن لجنة تحكيم الأفلام الوثائقية، الذي أقيم بمدينة «شي أن» العاصمة التاريخية للصين، وسط مشاركة نجوم السينما الأوروبية والآسيوية.

وعلى هامش العروض السينمائية، أقام أنزور ندوة بعنوان: «أهمية الفيلم الوثائقي»، تحدث فيها عن الاختلافات بين عناصر ووظائف ومعايير الفيلم الوثائقي والفيلم الروائي.

يذكر أن أنزور شارك مؤخراً في عدد من المهرجانات السينمائية العربية والعالمية منها: مهرجان «شغهاي» السينمائي الدولي ومهرجان «الباندا الذهبية» ومهرجان «عين» للأفلام القصيرة ومهرجان بغداد السينمائي للأفلام الروائية الطويلة.

## مشاركة سورية في مهرجان مينسك السينمائي

الوطن

تشارك المؤسسة العامة للسينما في الدورة الثلاثين لمهرجان مينسك السينمائي الدولي في روسيا البيضاء الذي يقام من الأول وحتى الثامن من شهر تشرين الثاني المقبل.

المشاركة السورية ستكون من خلال فيلم «يومين» من إخراج باسل الخطيب وبطولة النجم الكبير دريد لحام ضمن المسابقة الرسمية.

كما سيتم عرض فيلم «الطريق» للمخرج عبد اللطيف عبد الحميد في العروض الموازية والذي سبق أن شارك في العديد من المهرجانات السينمائية العربية والدولية وحقق جوائز سينمائية عديدة.

## السراويل الرياضية الضيقة تهدد صحة النساء

وكالات

يحذر بعض الأطباء من خطر صحي قد تسببه السراويل الضيقة، التي قد تكون مثالية لممارسة الرياضة وركوب الدراجات.

وأوضح الخبراء أن السراويل الرياضية الضيقة قد تزيد من خطر إصابة النساء بالتهاب المثانة، النوع الأكثر شيوعاً من عدوى المسالك البولية، ويصيب واحدة من كل 3 نساء.

وتحدث الحالة عندما تدخل البكتيريا إلى المثانة عبر مجرى البول، وقد تنتقل هذه البكتيريا من المستقيم أو المهبل. وتشمل أبرز أعراضها: الشعور بالألم والحرقان أثناء التبول والحاجة المتكررة والعاجلة للتبول.

وقال الأطباء إن الملابس الرياضية، خاصة تلك المصنوعة من أقمشة صناعية، يمكن أن تخلق بيئة مثالية لنمو البكتيريا عندما تستخدم لفترات طويلة بعد التمرين.

وغالبا ما تصنع الملابس الرياضية من أقمشة تؤدي إلى احتباس الرطوبة عند التعرق. وعندما تتجمع هذه الرطوبة في الملابس الضيقة، تزداد فرص انتشار البكتيريا إلى مجرى البول، ما قد يتسبب في العدوى.

وقالت الدكتورة كارثين هود، خبيرة صحة المرأة: «الملابس الضيقة تمنع تدفق الهواء، ما يسمح للبكتيريا بالتكاثر».

ولتقليل خطر الإصابة بالتهاب المثانة، توصي هود بتغيير الملابس الرياضية فور الانتهاء من التمرين، كما يفضل الاستحمام مباشرة بعد التمرين، كما ينصح بارتداء الملابس الداخلية القطنية النفوخة.

## جراح يعتدي على عارضة

وكالات

حول جراح تجميل في الولايات المتحدة عارضة أزياء أجنبية إلى «عبدة جنسية» وأخضعها لانتهاكات طبية مروعة.

وحسب الدعوى، اعتدى عمار محمود (40 عاماً) على صديقته السابقة مايا ويلو سياس (25 عاماً) بوحشية. وزعمت سياس أن «محمود» أخذها سراً إلى منتجع طبي، حيث قام بحقتها بحشو حول عينها المتورمة جراء الضرب من دون مخدر، حيث قالت: «لقد وخز الإبرة في وجهي لدرجة أنني شعرت بها تخدش العظم».

وزعمت أن «محمود» مدمن جنس عنيف، ويتعاطى المخدرات والكحول، ووثقت الكدمات والإصابات الأخرى، التي زعمت أنها تلقاها على يدي محمود أثناء علاقتهما التي استمرت 9 أشهر.

## علامات على الوجه قد تدل على مشاكل في صحتك

وكالات

حذر أحد كبار الأطباء، الدكتور إريك بيرغ، من علامات على الوجه قد تدل على مشاكل في الصحة ومستويات السكر في الدم.

وفي مقطع فيديو نشره على «يوتيوب»، نصح بيرغ متابعيه، بالحد من هذه المؤشرات التي قد تعكس حالة صحتهم الداخلية.

وقال: «إن النظر إلى وجه الشخص يمكن أن يمنح الكثير من القرائن حول ما يحدث داخل جسمه».

وحذر من أن ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن أن يلحق الضرر بأعضاء الجسم الحيوية والشرايين، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والحالات المميتة، مثل الحمض الكيتوني السكري.

وتشمل العلامات المبكرة لارتفاع السكر في الدم: العطش المفرط والذهاب بشكل متكرر إلى المراحيض والصداق وعدم وضوح الرؤية. وإذا تركت هذه الأعراض من دون معالجة، يمكن أن تتفاقم لتشمل التعب الشديد وفقدان الوزن والالتهابات وصعوبة التئام الجروح.

وهناك 7 علامات يمكن لظهور إحداها على الوجه أن يكشف عن مشاكل في صحتك:

- شكل الوجه: قد يشير الوجه المستدير والمنتفخ إلى الإفراط في استهلاك الأنسولين والكربوهيدرات.
- العيون: العيون المحتقنة بالدم يمكن أن تكون علامة على مشاكل الكبد أو قلة النوم.
- الأنسجة حول العينين: قد يدل الانتفاخ تحت العينين على احتباس السوائل في الكليتين.
- شكل الذقن: الدهون المتراكمة تحت الذقن قد تؤدي إلى مشاكل، مثل توقف التنفس أثناء النوم.
- ملمس الجلد: البشرة الدهنية قد تدل على نقص الزنك أو ارتفاع مستويات «الأندروجينات» بسبب الأنسولين.
- جفاف الجلد المتقشر: قد يكون علامة على مشاكل في الكبد وزيادة أحماض «أوميغا 6» الدهنية.
- حب الشباب: يمكن أن يشير إلى ارتفاع «الأندروجينات» الناتج عن مستويات مرتفعة من الأنسولين.

## أروى جودة: «زفافي سيكون بسيط جداً»

وكالات



فاجأت الممثلة المصرية أروى جودة بوجودها مع خطيبها على السجادة الحمراء في مهرجان الجونة السينمائي، وعلى هامش الفعالية تحدثت عن حياتها الشخصية وقصة تعارفها مع خطيبها.

وأكدت أن قصتهما بدأت خلال رحلتها في باريس، حيث تقابلت بمصادفة في إحدى الفعاليات بعدما وقع خاتمها من يدها، وصادف أن خطيبها يجلس على الطاولة نفسها وبدأ مساعدتها للبحث عنه.

ولفتت إلى أن زوجها قد تأخر بسبب النظام الأجني وبيروقراطية الأوراق التي تأخذ وقتاً طويلاً ولا تنتهي.

وتابعت: «زفافي سيكون بسيط جداً، ويمكن عمل أكثر من عشاء بسيط، وليس زفافاً ضخماً نرقص فيه لحد خمسة الصبح».

## رعب على متن يخت

وكالات

في مشهد يجبس الأنفاس، عاش ركاب يخت سياحي على نهر «تشاو فرايا» في تايلاند لحظات مرعبة، حيث كادت السفينة تصطدم بجسر بعد ارتفاع مفاجئ بمنسوب مياه النهر.

وأدت الفيضانات إلى ارتفاع منسوب المياه في النهر، وهو ما أدى إلى ارتفاع السفينة السياحية بشكل خطر، ما جعلها على وشك الاصطدام بجسر قريب.

واضطر الركاب، وهم في حالة من الفزع، إلى الانحناء في محاولة لتجنب التصادم الذي كان سيؤدي إلى كارثة وشيكة.

ولحسن الحظ، تمكن الطاقم من التحكم في الوضع وتوجيه السفينة بعيداً عن الخطر، ما حال دون وقوع وفيات أو إصابات.