

لماذا نتعرق ليلاً في الفراش؟.. أسباب عادية وأخرى «خطيرة»

فتمثل في أمراض الأيض كداء السكري، ومشكلات الغدة الدرقية وسرطان الغدة اللمفاوية، وسرطان الدم «اللوكيميا».

لذا ينبغي استشارة الطبيب للتحقق من السبب الحقيقي الكامن وراء التعرق الليلي الشديد.

وأوضح المركز أن الأسباب غير الخطيرة تتمثل في تناول أطعمة حريفة (حارة) قبل النوم، أو شرب شاي الزنجبيل بكثرة أو التوتر النفسي، أو تناول أدوية معينة كمضادات الاكتئاب وأدوية السكري.

أما الأسباب الخطيرة للتعرق الليلي الشديد

يعاني بعض الأشخاص من التعرق الشديد ليلاً، فما أسباب ذلك؟ للإجابة عن هذا السؤال أوضح المركز الألماني للصحة أن التعرق الليلي الشديد له أسباب عدة، منها ما هو غير خطير.. ومنها ما يدق ناقوس الخطر.



السعودية تحتفي بالذكرى ميلاد «بيتهوفن» الـ 250

زخم كبير لموسم «شتاء طنطورة» 2020 أعلنت فعاليات شتاء طنطورة في السعودية الأحد، عن تنظيم احتفالية موسيقية كبرى بمناسبة مرور 250 عاماً على ميلاد الموسيقار العالمي لودفيغ فان بيتهوفن.

وأكد الحساب الرسمي للفعاليات على «تويتر»، عبر مقطع فيديو، أن الاحتفال سيتم على مدار يومين هما 2 و4 يناير المقبل، ويرفع الحفل شعار «الاحتفال بالتاريخ»، إذ تم التعليق على مقطع الفيديو بالقول «شتاء طنطورة يحتفي بالتاريخ في أسبوعه الثالث، حفل فني بمناسبة مرور 250 سنة لذكرى الموسيقار العبقري بيتهوفن»، وأضاف «بمصاحبة نخبة من الموسيقيين وسيمفونية تولوز الوطنية، إضافة إلى انطلاق (مهرجان المناطيد) الخفيفة في سماء

العلا على أنغام الموسيقى». وسيكون الحفل داخل منطقة «شق الذئب» الأثرية، على أن يتضمن الأداء الحي للموسيقى حضور الفنان العالمي رينو كابوسون وسيزرف على آلة الكمان، والفنان العالمي غيوم تشيليم أيضاً على الكمان، والفنان أدريان لا ماركا على آلة اليولا، والفنان إدغار مورو على آلة التشيللو، والمقطوعات الرباعية التريه لبيتهوفن ولد يذكر أن الموسيقار العالمي بيتهوفن ولد في ديسمبر 1770، وتوفي في مارس 1827، وكان لودفيغ فان بيتهوفن ملحنًا وموسيقاراً وعازف بيانو ألمانيا، وبعد أحد الشخصيات البارزة في الحقبة الكلاسيكية ويعتبر من أعظم عبقرة الموسيقى في جميع العصور وأكثرهم تأثيراً، ويعود الفضل له في تطوير الموسيقى الكلاسيكية.

صراخها أنقذها بعد «سقوط مروع»

كانت تسير، كالمعتاد، مثل آخرين قرب جرف صخري، لكن لسبب ما سقطت ووقعت أسفل الجرف الصخري على الشاطئ بمدينة أميركية. لكن المرأة لم تستسلم للحادثة التي وقعت لها، وراحت تصرخ بأعلى صوتها في طلب النجدة، بحسب تقرير أوردته شبكة «سي أن أن»، الأميركية، الإثنين.

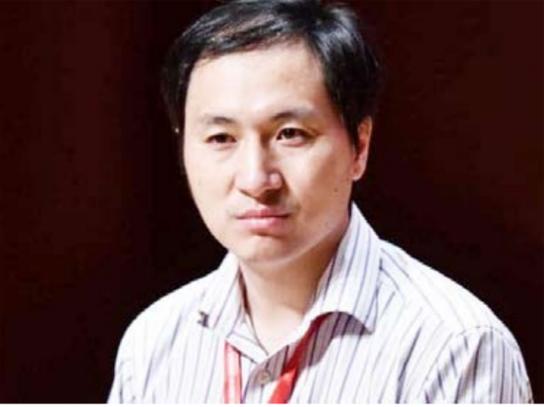
وقالت الشبكة إن السيدة، وهي في منتصف الثلاثينيات من عمرها، كانت تسير على المشي المخصص للأفراد قرب الجرف الصخري في لوس أنجلوس بولاية كاليفورنيا، في ساعة مبكرة صباح الجمعة. وسقطت المرأة من ارتفاع 60 متراً، دون أن يعرف السبب بحسب الشرطة، ليستقر جسدها المخن بالجروف في أسفل الجرف الصخري، المطل على مياه المحيط الهادئ.

وتبين أن صراخاتها التي أطلقتها في المكان، كانت سبباً في خروجها من المحطة، التي وقعت فيها.

وقالت الشرطة الأميركية إنها تلقت بلاغات من أشخاص سمعوا امرأة «تصرخ» طالبة النجدة.



أول عالم ينتج طفلين «معدلين وراثياً».. إلى السجن



وقال العالم الصيني إن تجربته نجحت في تعديل الحمض النووي لأجنة، بحيث يتم إكسابهم مناعة ضد الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة المعروف بـ«الإيدز».

لكن كثيراً من الشكوك دارت حول تصريحاته، خاصة أنه لم يقدم ما يدعم المزاعم التي قدمها، وقال إنه سينشر ورقة بحثية لاستعراض التجربة، لكنه لم يفعل حتى الآن.

وتحظر معظم دول العالم إجراء تعديلات وراثية على الأجنة، ويقول علماء إن الأمر، إن تم، فقد يؤدي إلى وقوع مشكلات صحية لدى الأطفال سواء على المدى القصير أو المدى البعيد.

وسارت المؤسسات التي يعمل فيها هيه جيانكي إلى إعلان نفي صلتها بما قام به، ومنذ يناير الماضي، اختفى العالم الصيني، ولم يعرف شيء عن مصير التوأم.

قضت محكمة صينية بسجن عالم أنتج ما قال إنه أول أطفال «معدلين وراثياً»، في تطور أثار حينها غضبا في الصين والعالم.

ونقلت «رويترز» عن وكالة أنباء الصين الجديدة «شينخوا» أن هيه جيانكي سيمضي 3 أعوام خلف القضبان، عقب إدانته بإجراء تجربة تعديل جينات بشكل غير قانوني.

وشملت العقوبة أيضاً تغريم العالم بمبلغ 3 ملايين يوان صيني (430 ألف دولار أميركي).

وكان هيه أعلن في نوفمبر عام 2018 بأنه استخدم تكنولوجيا تعديل الجينات المعروفة باسم كريسبر-كاس9 لتغيير جينات طفلتين توأمين، مما أثار رد فعل غضب في الصين والعالم بشأن أخلاقيات أبحاثه وعمله.

جريمة بشعة في تكساس.. لاعب كرة لم يرحم شقيقته «الحامل»



أطاح لاعب كرة قدم أميركي سابق بكل اعتبارات الأخوة، وارتكب أشنع جريمة بحق شقيقته، وجينيتها الذي لم ير النور بعد.

وبحسب التفاصيل التي أوردتها صحيفة «ذا ستيتس مان» المحلية في ولاية تكساس الأميركية، الأحد، فقد طعن مايكل إيغواغو (25 عاماً) شقيقته التي تكبره بخمس سنوات حتى الموت في منزلها بمدينة أوستن.

وكان إيغواغو لاعباً معروفاً في فريق جامعة تكساس، لكرة القدم الأميركية، بين عامي 2013-

2016. وشكل جريمة القتل صدمة لجيران الأثنين، اللذين وصفوا بالثمنين «أناس طيبين». وطعن المتهم شقيقته مرات عدة حتى قتلت على الفور دون أن يتكشف السبب وراء تلك الفعلة الشنعاء.

واعترضت الشرطة الأميركية القاتل في المكان، وقال شهود عيان إن الدماء كانت تغطي يدي الشاب وقدميه.

وذكرت متحدثة باسم قائد شرطة المدينة أن المرأة كانت حاملاً، فيما وجهت السلطات القضائية تهمة القتل إلى شقيقها.

لأول مرة.. سامسونغ تكشف عن «إنسان اصطناعي»



نشرت شركة سامسونغ مجموعة من الصور «التشويقية» لما سمته «الإنسان الاصطناعي» أو «Artificial Human».

ومن المزمع أن تكشف الشركة الكورية الجنوبية العملاقة النقاب عن هذا «الإنسان الاصطناعي» خلال فعاليات معرض الإلكترونيات CES في يناير المقبل، بحسب ما أوردت وكالة الأنباء الألمانية، الإثنين.

ولم تفصح الشركة الكورية الجنوبية بعد عن أي معلومات تتعلق بالإنسان الاصطناعي، الذي أطلقت عليه اسم «Neon».

ويظهر المصنوع المنسوب لشركة سامسونغ رأسي شاب وفنائه مع سؤال مثير هو: «هل سبق أن قابلت (مخلوقاً) اصطناعياً؟»

شرب الماء صباحاً على معدة خاوية.. ماذا يفعل بجسمك؟



معدة خاوية على تجنب تكون الحصوات في الكلى وحدوث التهابات المثانة، حيث تعمل السوائل الكافية على تخفيف حمض المعدة وطرده السموم من الجسم.

تقوية الجهاز المناعي

يعمل شرب الماء بعد الاستيقاظ من النوم على الحفاظ على توازن الجهاز اللمفاوي، وبالتالي يصبح المرء أقل عرضة للعوى ومسببات الأمراض.

تعزيز نضارة البشرة

يسبب نقص السوائل في الجسم إلى ظهور البثور والتجاعيد بشكل مبكر، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن شرب 500 مل من الماء على معدة خاوية يحفز الدورة الدموية بصورة كبيرة ويجعل البشرة أكثر نضارة وليونة.

منع حصوات الكلى والتهابات المثانة

يساعد شرب الماء على

الوزن بصورة أسهل.

التخفيف من حرقة المعدة واضطرابات المعدة

تحدث اضطرابات الهضم بسبب زيادة الحموضة في المعدة، وإذا وصل السائل الحامض إلى المريء فسوف يشعر المرء بعدم الارتياح، ولكن عند شرب الماء بعد الاستيقاظ من النوم، فإنه يتم تخفيف الحمض وتجنب حرقة المعدة، كما تستعد المعدة بذلك لتناول وجبة الإفطار.

تحسين عملية الأيض

أكدت المجلة الألمانية على أن شرب الماء على معدة خاوية يعمل على زيادة معدل الأيض بنسبة تصل إلى 24%، وتزداد أهمية السوائل إذا كان المرء يتبع نظاماً غذائياً خاصاً، علاوة على أن ارتفاع معدل الأيض يعني أن الجهاز الهضمي يعمل بصورة أفضل، وهو ما يساعد على إنقاص

البكتيريا «ترتع» داخل الغسالات.. كيف تتخلص منها



في خبر ربما يكون مزعجاً لكثيرين أكد العالم الألماني، ديرك بوكول، أن الغسالة الأوتوماتيكية تعد مرتعاً للبكتيريا والجراثيم.

وأوضح بوكول أنه، وللخضاء على تلك المشكلة، ينبغي تشغيل الغسالة على درجة حرارة 60 مئوية بمعدل لا يقل عن مرة أو مرتين في الشهر، من أجل القضاء على مسببات الأمراض.

وأضاف أستاذ الصحة وعلم الأحياء الدقيقة بجامعة راين فال الألمانية أن هذا الأمر يعد ضرورياً بصفة خاصة في حال وجود أشخاص يعانون من ضعف المناعة في المنزل، كالرضع والحوامل وكبار السن.

وكذلك في حال وجود أشخاص مصابين بأمراض معدية كالإسهال وفطريات الأقدام.