

متى تنظف أسنانك صباحاً؟

وكالات

يوصي الأطباء دوماً بالمواظبة على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون للحفاظ عليها سليمة مع التقدم في العمر، لكن بعض العادات التي نمارسها أحياناً قد تؤدي إلى تبيعات بالغة الضرر. والتنظيف الصباحي للأسنان بعد تناول وجبة الفطور مباشرة أمر محفوف بالخطر، والأفضل من الناحية الصحية إرجاء ذلك لبعض الوقت. وذكر المصدر أن الأفضل لصحة الأسنان هو أن نغسلها بعد ٣٠ دقيقة أو حتى ساعة، من إنهاء تناول وجبة الفطور. ويمكن الخطر في أن التنظيف الذي يلي الفطور بشكل مباشر، يؤدي إلى تراكم طبقة من بقايا الأطعمة الحمضية فوق الأسنان.

وتسبب هذه المواد الحمضية ضعفاً في مادة «الإيناميل» الغنية بالمعادن التي تغطي الأسنان، وهي عنصر ضروري لحمايتها. وتشكل هذه المادة ما يشبه الدرغ الواقي للأسنان من درجات الحرارة المنخفضة للمشروبات والأطعمة، إضافة إلى الحماية من المواد الكيماوية.

ويقول الخبراء إن هذه المادة تتأثر بشدة عندما يقوم الإنسان بتناول المواد الحمضية مثل عصير البرتقال، إضافة إلى الفواكه المجففة والخبز والحلويات.

وتوصي الجمعية الأميركية لطب الأسنان، بتنظيف الأسنان بعد ساعة من وجبة الفطور، ولا سيما عند تناول أطعمة حمضية.

ويقول الأطباء إن شرب الماء أو مضغ علكة خالية من السكر قبل تنظيف الأسنان، أمر مفيد من الناحية الصحية.

وتوصي الجمعية الأميركية، بتنظيف الأسنان مرتين في اليوم، على أن يستغرق كل تنظيف دقيقتين من الزمن.

ويساعد التنظيف بمعجون يحتوي على مادة «الفلورايد» على إزالة الطبقات التي تتشكل فوق الأسنان من البكتيريا، وتلحق ضرراً بصحة السن.

تشايفونسي أكثر المؤلفين الموسيقيين شعبية

وكالات

أصبح المؤلف الموسيقي الروسي العظيم بيوتر تشايفونسي (١٨٤٠ - ١٨٩٣) من أكثر الموسيقيين شعبية عام ٢٠٢٠ لدى مستمعي خدمة Spotify الموسيقية على الإنترنت، وصارت مؤلفاته متاحة في ١٠٠ قائمة موسيقية.

وقال ناطق باسم الشركة إن مؤلف وموزع الموسيقى توني إيجي المعروف بتأليفه لأغنية Astronomia المشهورة شغل المرتبة الثانية.

أما الثنائي الموسيقي راوف فايف اللذان أطلقا منذ عام ٢٠١٨ بضع أغنيات مشهورة فشغلا المكانة الثالثة.

شكران مرتجى.. عيدك سعيد



الوطن

تعيش الممثلة السورية النجمة شكران مرتجى نشاطاً فنياً كبيراً هذا العام بعد انضمامها إلى قائمة أبطال مسلسل «ضيوف على الحب» لتكون حاضرة في رمضان بثلاثة أعمال بعد «حارة القبة» و«الكندوش». مرتجى احتفلت قبل يومين بعيد ميلادها، واستقبلت عبر مواقع التواصل الاجتماعي مئات المعايدات من زملائها الفنانين في سورية والوطن العربي إضافة إلى جمهورها العريض. من أسرة «الوطن»... عيدك سعيد شكران مرتجى.

إخراج صرصور من أذن رجل

وكالات

بعد نحو ١٢ ساعة من الألم والحكة المتواصلين في أذنه، أصيب رجل بالدهشة بعد أن عرف أن سبب معاناته كان صرصوراً تسلل إلى قناة الأذن.

وفي الواقعة التي شهدتها مقاطعة باتانغاس في الفلبين، كان ليو أوريندين (٣٩ عاماً) ينوي الذهاب إلى فراشه للحصول على قسط من الراحة بعد عمل طويل، إلا أنه استيقظ من نومه من شدة الألم في أذنه.

ورغم شعوره بشيء يخدش أذنه من الداخل، رفض ليو الذهاب إلى المستشفى خوفاً من التقاط عدوى فيروس كورونا المستجد، على حين اتصلت زوجته بابن عمه طلباً للمساعدة.

وعندما وصل القريب، سكب زيتاً في أذن ليو بعدما شك في وجود حشرة في الداخل، لكن شيئاً لم يحدث.

واضطر ابن عمه إلى استخدام الملقط، لينجح في إخراج صرصور ميت يبلغ طوله نحو ٣ سنتيمترات.

وقال ليو: «كنت أشعر بالألم من أذني حتى مخي. شعرت أنه كان يعضني في الداخل»، وفقاً لوسائل إعلام محلية.

وظهرت على أذن ليو علامات دموية وجروح صغيرة عندما تمت إزالة الحشرة، لذلك زار الطبيب لفحصها بحثاً عن إصابات، إلا أن الطبيب دوريس فيلاسكو قال:

«ليو كان محظوظاً، بدت طيلة أذنه طبيعية ولم نجد أي خدوش، كانت سليمة ولم تتسبب الحشرة في أي ضرر».

لماذا يرتفع ضغط الدم بشكل مفاجئ؟

وكالات

أزمة «ضغط الدم» المرتفع هي ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم لدى مرضى هذه الحالة، حيث تصل درجة ضغط الدم إلى ٢٢٠/١٢٠/١٢٠ ميليمتراً زئبقياً، على حين أن الدرجة المتألمة تبلغ ٨٠/١٢٠.

وسبب هذه الأزمة، قد يرجع إلى الإفراط في تناول الملح أو إلى «التوتر النفسي». وهنا يلزم تناول دواء خاص لخفض ضغط الدم المرتفع، كما قد تحدث الأزمة بسبب

نسيان تعاطي الدواء المعالج لارتفاع ضغط الدم. وهنا يكفي تعاطي الدواء، حينئذ غالباً ما يعود ضغط الدم إلى

القيم الطبيعية. وفي حال بقاء ضغط الدم مرتفعاً بشكل غير معتاد، فإنه يتعين على المريض استشارة الطبيب

المعالج. وتتمثل أعراض أزمة ضغط الدم المرتفع في الصداع وضغط بالأذن واحمرار الجلد وضيق التنفس،

إضافة إلى التعب والهزال على نحو غير معتاد. وفي حال المعاناة من آلام شديدة، مثل آلام الصدر وشلل

واضطرابات رؤية ودوار وغثيان، فيشير ذلك إلى حالة طوارئ تستلزم استدعاء الإسعاف فوراً.

اقتران نادر بين المشتري وزحل

وكالات

أشارت الجمعية الفلكية السورية إلى أن العام الحالي سيودعنا بحدث فريد يوم ٢١ كانون الأول الحالي لم يشهده أحد منذ ٨ قرون، هو

الاقتران العظيم لكوكبي المشتري وزحل. وأوضح رئيس المكتب العلمي في الجمعية

لؤي حمزة أن هذا الحدث يتكرر كل ٣٩٧ سنة، ولكن في المرة الأخيرة التي حدث فيها

لم يكن من الممكن رصد الاقتران، إذ كان في شهر تموز من عام ١٦٢٣، ولكن في الأغلب لم

يشهده أحد لأن المشتري وزحل وقتها كانا قريبين في سمانتا من الشمس، فكانا يغربان

بعد غروب الشمس بقليل بشكل يستحيل تقريباً رصدهما فيه.

وذكر أن المرة الأخيرة التي حدث فيها الاقتران وكان من الممكن رصده، في آذار من

العام ١٢٢٦، حيث كان الثنائي يزين السماء قبل الفجر، مبيناً أن الاقتران لن يحدث

بشكل مفاجئ، فمنذ اليوم وعلى مدار الأيام المقبلة، يستطع الراغب بعد غروب الشمس

لحظ مشهد المشتري وزحل في الجنوب الغربي ونقار بهما ليلة بعد أخرى، حيث

يصل الثنائي لأقصى تقارب في مساء الحادي والعشرين من الشهر الحالي.

مأساة طفلة تعاني السير أثناء النوم

وكالات

تعرضت طفلة تعاني اضطراب «السير أثناء النوم» لواقعة مأساوية، حيث لقيت مصرعها بطريقة قاسية للغاية.

وذكرت تقارير صحفية محلية أن الطفلة التي تبلغ من العمر ٣ أعوام، وجدت ميتة في قاعة داخل منزلها ببلدة ساتكا، جنوب روسيا.

وتبين من التحقيقات أن أنجلينا توفيت بسبب البرد الشديد، إذ كانت في صالة غير مزودة بتدفئة وصلت الحرارة بها إلى ١٥ تحت الصفر.

وقالت العائلة إنها احتفلت في الليلة السابقة للوفاة بعيد ميلاد الشقيقة الصغرى لأنجلينا، وكرت الأم سفيتلانا (٢٣ عاماً) للشرطة: «لقد وضعنا أنجلينا في الفراش، ونامت قبل منتصف الليل».

وعندما استيقظ الزوجان في الصباح لم يجدا طفلتهما في سريرها، وكانت الفاجعة أن وجدها مستلقية على الأرض في قاعة شديدة البرودة، وقد أصبحت جثة هامدة.

وقال الوالدان في التحقيق إن ابنتهما كانت تعاني اضطراب السير أثناء النوم، وكانتا يتدخلان مراراً من أجل إعادتها إلى الفراش.

لكن في ليلة المأساة التي وقعت مؤخراً، لم يلحظ الوالدان خروج طفلتهما من الفراش.

وتعتقد الأم أن أنجلينا دخلت القاعة وهي نائمة، ولم تستطع العثور على طريق العودة، فماتت منجمدة هناك مع انخفاض حرارة جسدها الغض.

ومع ذلك تواجه الأم قضية جنائية، إذ يلاحقها الاتهام بالإهمال، وهذا قد يعني عقوبة بالسجن تصل إلى عامين في حالة إدانتها.

إزاحة الستار عن سيارة كهربائية متطورة



وكالات

LED الموفرة للطاقة، وحصلت هذه المركبة على قمره تتسع لـ ٥ ركاب، وعلى عجلات

مجهزة بأقراص بتصميم رياضي جذاب، أما من الداخل فجهزت بواجهة قيادة متطورة

تتميز بشاشة إلكترونية تعمل باللمس مثبتة على المقود قبالة السائق، إضافة إلى

وسادتي أمان هوائيتين، وزر Start-Stop لتشغيل المحرك، أما أداة التحكم بمنظومات

الحركة فيها فصممت لتكون على شكل مفتاح دائري صغير كما في سيارات «بي إم دبليو»

الحديثة. عن المصايح المتطورة التي تعمل بتقنيات

كشفت شركة كاماز الروسية عن سيارتها الجديدة Kama-1، التي طورتها لتكون

من بين أبرز السيارات الكهربائية وأكثرها تميزاً.

وتتميز السيارة الجديدة بهيكل أنيق طوله ٣ أمتار و٧٠ سنتيمتراً، ويتصميم عصري

للأبواب وقبضاتها المدمجة مع جسم الهيكل كي لا تنفر منه إلى الخارج، فضلاً

عن المصابيح المتطورة التي تعمل بتقنيات

القهوة تخدع

عشاقها

وكالات

كشفت دراسة ألمانية جديدة أن القهوة تخدع من يشربونها

من خلال الأنماط نفسها لإدمان الكوكايين والمخدرات الأخرى.

ووجدت أن الذين يشربون القهوة ثلاث مرات على الأقل في اليوم لا

يحبون أو يستمتعون بالمشروب أكثر من غيرهم. وكشفت الدراسة

أن من يشربون القهوة بكثرة لديهم رغبة أقوى في تناول المشروبات

من دون الإعجاب بها أو الحصول على المزيد من الرضا عنها، وهي

السمات المميزة للإدمان الكلاسيكي. ويؤدي الاستهلاك المفرط للقهوة

إلى إدمان الكافيين بطريقة مماثلة للمخدرات، مثل الكوكايين.

ويقدم هذا تفسيراً محتملاً للاستهلاك الواسع النطاق والمستمر

للمشروبات المحتوية على الكافيين. ووجد الفريق أن الذين يشربون

القهوة بشكل متكرر، كما هو متوقع، أظهروا مستوى أعلى من

الرغبة في تناول القهوة.