

## هكذا يؤثر كورونا في الصحة الجنسية

وكالات

كشفت أبحاث طبية حديثة الآثار السلبية المترتبة على الإصابة بفيروس كورونا المستجد، وتداعياتها على الصحة الجنسية لدى الرجال.

وحسبما ذكر موقع «كليفلاند كلينك» الطبي، فإن أبحاثاً أشارت إلى آثار سلبية للإصابة بكورونا أبرزها ضعف الانتصاب لدى الرجال.

وهناك عوامل تقف وراء احتمال تعرض الرجال المصابين بالفيروس التاجي للإصابة بالضعف الجنسي، حيث إن كورونا يتسبب بالتهابات في أنحاء الجسم وخصوصاً بمنطقة القلب والعضلات المحيطة به، ويمكن أن ينسد تدفق الدم للعضو الذكري، نظراً للإصابة التي تتعرض لها الأوعية الدموية.

هناك أيضاً العامل النفسي، إذ يرتبط النشاط الجنسي بالصحة النفسية، وهنا يأتي دور الفيروس السليبي الذي يتسبب في التوتر والقلق وحتى الاكتئاب والتأثير على الحالة المزاجية.

كذلك فإن التدهور الصحي العام الناجم عن الوباء يسبب عدداً من المشكلات الصحية وبينها طبعاً الضعف الجنسي. ومن التأثيرات السلبية لكورونا أيضاً احتمال تأثره على الخصوبة لدى الرجال، نظراً للضرر الذي قد يلحقه بالخصيتين.

## هذه المأكولات

### سرّ تأخير شيخوخة البشرة

وكالات

مع مرور السنين، تبدأ علامات التقدّم في السن بالظهور على البشرة وغيرها من ملامح الوجه ومعالم الجسم. ويمكن التحكم بذلك باتباع نظام حياتي صحي وممارسة الرياضة وتطبيق الكريما واستخدام طرق العناية المناسبة.

وللغاية نفسها، من المفيد تناول عدد من الأطعمة التي تحتوي على عناصر غذائية تعزز المظهر الشاب، ومنها حمض أليجييك.

وينصح في هذا السياق بتناول الشاي الأخضر، فهو يحتوي على البوليفينول الذي يمنع تراكم الترسبات في الشرايين، أي يحمي من حدوث النوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض الأوعية الدموية.

ومن المفيد جداً أيضاً تناول العنب، لأنه يحتوي على مادة الأنثوسيانين التي تحارب التهاب المفاصل، وتسهم في تعزيز إنتاج الكولاجين في شبكية العين، وتحمي من خطر الإصابة بمرض التنكس البقعي.

## أماندين بوتلي ملكة جمال فرنسا



وكالات

فازت الشابة الفرنسية أماندين بوتلي المرشحة عن منطقة النورماندي الفرنسية بلقب ملكة جمال فرنسا لعام ٢٠٢١ في حفل استثنائي احتفل فيه بمرور ١٠٠ سنة على انطلاق مسابقة الجمال الأشهر.

وتبلغ أماندين ٢٣ عاماً وطولها ١٧٥ سنتيمتراً وهي طالبة ماجستير في تخصص إدارة المؤسسات وهيكل الشبخوخة.

## الخيار ينقصك كيلو غراماً يومياً

وكالات

يعتبر الخيار من أفضل الخضراوات وأكثرها فعالية للتخفيف والتخلص من الوزن الزائد، ويمكن للمرء أن يقرر بنفسه السرعة المناسبة له لتخفيف وزنه، حيث يمكنه أن يفقد كل يوم كيلوغراماً أو كل أسبوع كيلوغراماً.

لدى الإكثار والتركيز على تناول الخيار مع الوجبات الثلاث أثناء الحمية، يمكن التخلص من كيلوغرام، فالخيار مناسب وفعال جداً لحرق الخلايا الدهنية.

أما إذا أراد المرء تخفيف وزنه ببطء، فيمكن أن يركز على إحدى وصفات الخيار خلال وجبة الغداء أو العشاء، وهكذا يمكن التخلص خلال أسبوع من كيلوغرام واحد.

أما المواد الفعالة المتوافرة في الخيار والتي تساعد على حرق الدهون فهي: المادة المرة التي تنشط الكبد وتحرق الدهون وتحد من الرغبة في أكل الحلويات، حمض تروتونيك الذي يساعد الجسم على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة بدل تخزينها كدهون، إنزيمات تقتل البكتيريا المضرة في الأمعاء وتنظفها، الماء، حيث تبلغ نسبته ٩٥ بالمئة في الخيار الذي يحتوي أيضاً على مواد مساعدة للهضم وعملية الأيض. ويفضل أن يكون الخيار طازجاً وصغيراً وتخزينه وحده بعيداً عن الطماطم التي تطلق غاز النضج إيثيلين، الذي يفسد الخيار بسرعة، ويجب أكل الخيار مع قشره، حيث إن المواد الفعالة الموجودة في الخيار تقع تحت قشرته مباشرة، لذا يكفي غسله جيداً قبل الأكل.

## هل تغلق التلفزيون ثم تنام؟

وكالات

تخلد الأغلبية العظمى من الناس إلى النوم مباشرة بعد إطفاء التلفزيون أو الهاتف، على الرغم من أن هذا الأمر يتعارض كلياً مع توصيات الأطباء.

وقال موقع «هيلث» إن النوم مباشرة بعد إطفاء التلفزيون أو الهاتف له سلبيات كثيرة، مضيئاً إن كل الدراسات، التي أجريت في هذا الصدد، اتفقت على الخلاصة نفسها.

وينصح الباحثون بالتخلي عن هذه العادة، على اعتبار أن الضوء يؤثر في الساعة الداخلية للجسم ويؤدي إلى فوضى في دورة النوم. كما أن الضوء الأزرق الصادر عن شاشة التلفزيون أو الهاتف يؤدي إلى الإصابة بالأرق والإجهاد، ما يخفض جودة النوم.

إضافة إلى ذلك، وجدت دراسة سابقة أن النوم مع التلفاز في غرفة نومك قد يكون عاملاً خطراً لزيادة الوزن والتعرض للسمنة.

ولهذا ينصح الخبراء بضرورة إطفاء التلفزيون والهاتف قبل نحو ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين من النوم، واستغلال ذلك الحيز الزمني في المطالعة أو التأمل.

## ودعت أصدقاءها على «فيسبوك» وانتحرت

وكالات

أقدمت الأميركية، تشيلسي دود، على الانتحار بعد إطلاق الرصاص باتجاه طفلها ما أدى إلى مقتل ابنها تريس وإصابة ابنتها.

وأشارت الصحيفة إلى أن الأم الأميركية كانت قد كتبت على صفحتها في «فيسبوك»: «أتمنى لكم جميعاً أن تجدوا السلام»، قبل يومين من الحادثة.

وأفادت شرطة المدينة بأنه تم اكتشاف جريمة القتل والانتحار المشتبه بها، في منزل في إحدى ضواحي ولاية تكساس، وأن تشيلسي دود (٤٣ عاماً) أطلقت النار على طفلها قبل أن توجه البندقية نحو نفسها، وذكرت وسائل إعلامية أن المرأة وابنتها تريس (١٠ سنوات)، توفيا في مكان الحادث، على حين لفتت الشرطة إلى أن ابنتها البالغة من العمر ١٦ عاماً، كانت لا تزال واعية، وتتنفس في مكان الحادث، موضحة أنه تم نقلها إلى مستشفى بالمنطقة، وهي مصابة بعيان ناري يهدد حياتها، فيما صدر أمر بتسريح الجثتين.

## أيهما أفضل الماء الفاتر أم البارد؟

وكالات

يعتبر غسل الوجه من الخطوات الروتينية التي يتم القيام بها مرات عدة يومياً.

وتعد هذه المهمة سهلة بالنسبة إلى الكثيرات. لكن ما لا نعرفه هو أن ارتكاب بعض الأخطاء في هذا السياق يمكن أن يلحق الضرر بالبشرة.

ومن هذه الأخطاء عدم التحقق من درجة الحرارة المناسبة للماء الذي يتم استخدامه. فمن المعروف أن مسامات البشرة تتسع في حال تم استعمال الماء الساخن، وفي المقابل فإنها تضيق إذا غسل الوجه بالماء البارد.

ولهذا السبب من الضروري الانتباه جيداً إلى درجة حرارة الماء للحفاظ على صحة البشرة. فلتخليصها من بقايا الأوساخ والماكياج التي تعلق عليها والتي يمكن أن تسبب ظهور البثور والشوائب، من الأفضل استخدام الماء الفاتر حيث تتسع المسامات، ما يسمح بتنظيف البشرة بشكل أفضل ثم بنفاذ المكونات إليها في حال استخدام كريم عناية أو ترطيب.

أما في حال الرغبة في غسل الوجه فقط من دون الحاجة إلى تنظيفه من العمق، فمن الأفضل استعمال الماء البارد الذي يغلق المسامات ويعمل على تعزيز الدورة الدموية.

## سوسن ميخائيل بإطلالة متميزة



الوطن

درامياً، صورت ميخائيل مشاهدتها في مسلسل «باب الحارة» و«رد قلبي»، كما ستحل ضيفة شرف على مسلسل «خريف الأصدقاء»، إضافة إلى مشاركتها في فيلم «شر النفوس» مؤخراً.

الممثلة السورية النجمة سوسن ميخائيل في أحدث جلسة تصوير لها، حيث بدت بإطلالة عفوية متميزة.

## كلاب تنهش امرأة حتى الموت

وكالات

ذكرت صحيفة «لاستامبا» الإيطالية أن امرأة لقيت حتفها بعد أن هاجمتها خمسة كلاب من سلالة «الدب التشيكوسلوفاكي» في شقتها بإيطاليا.

وقالت الصحيفة أن المرأة (٧٤ عاماً) تعرضت للعض في ذراعها وساقها في نفس الوقت ونزفت حتى الموت.

ووجدت الابنة، وهي صاحبة الكلاب، أمها في شقتها الكائنة بمدينة تورين الواقعة في شمال غرب البلاد بعد ذلك بوقت قصير.

وأضافت الصحيفة إن الابنة قامت بعد ذلك بإخراج الكلاب من الشقة ووضعتهم في سيارة ثم أغلقت عليهم أبوابها.

ويعمل الأطباء البيطريون حالياً على تحديد ما إذا كان سيتم قتل الكلاب قتلاً رحيماً من عدمه.