

فقدت ٥٠ كيلوغراماً خلال عام

وكالات

استطاعت الشابة مارثا اليزونديو خسارة ٥٠ كيلوغراماً من وزنها في عام واحد، بعدما كانت تعاني البدانة حيث وصل وزنها إلى ١١٤ كيلوغراماً، فاستطاعت التخلص من الوزن الزائد باتباع عدة خطوات بسيطة. وروت الشابة أنها بدأت خطواتها عام ٢٠١٧ عندما قامت بقياس وزنها ووجدت أنه ١١٤ كيلوغراماً وهو الشيء الذي أبكها، وقالت إنها شعرت بالحزن حيث لم تصدق أن وزنها زاد إلى ذلك الحد بهذه السرعة. وأضافت إنها بدأت في تغيير عاداتها الغذائية وبعد عام استطاعت فقدان ٥٠ كيلوغراماً، وأوضحت أنها عندما بدأت كانت لا تريد إجراء تغييرات جذرية. وذكرت أن نظامها الغذائي السابق كان يعتمد على تناول الوجبات السريعة حيث كانت تاكل بيتزا كاملة بمفردها، ولكنها قررت لاحقاً أن تقوم بإعداد الوجبات في المنزل أكثر، وأن تحد من تناول الوجبات السريعة لتصبح مرتين في الأسبوع.

لا تنظفوا أسنانكم أثناء الاستحمام

وكالات

يقوم الكثيرون بتنظيف الأسنان بواسطة الفرشاة أثناء الاستحمام، ويرون أنه الوقت المناسب لذلك. إلا أن ما لا يعلمه هؤلاء هو أن هذه العادة سيئة وأنها يمكن أن تؤدي إلى حدوث بعض المشاكل الصحية. فمن المعروف أن مكان الاستحمام وخصوصاً الحوض يحتوي على أنواع مختلفة من البكتيريا الضارة. ولهذا فإنه يحتاج إلى التنظيف والتعقيم المستمرين. وليس من الصعب أن تنتقل الجزيئات الضارة إلى فرشاة الأسنان. وقال العلماء: «إن عملية تنظيف الأسنان في مكان الاستحمام أي حيث تنظف أجسامنا يعني الاستعداد لتلقي كم كبير من الفيروسات والفطريات أو بقايا التعفن على الفرشاة». كذلك يرى خبراء يهتمون بالحفاظ على الثروات الطبيعية أن هذه العادة لا تحترم البيئة. وفي هذا الصدد يشيرون إلى أنه عند تنظيف الأسنان أمام المغسلة يمكن إغلاق صنبور الماء بسهولة. أما في منطقة الاستحمام فقد يتم ترك الماء جارياً لبعض الوقت وهو ما يؤدي إلى هدر كمية كبيرة منه.

للوحدة فوائد أكثر مما نتصور

وكالات

أشارت نتائج دراسة حديثة إلى أن للوحدة تأثيرات إيجابية كثيرة. ووجد الباحثون أنها يمكن أن تساعد على تعزيز الاستقلالية والثقة بالنفس، وتدريب على كيفية الانفصال في الآراء والمواقف عن الآخرين. كما أنها تساعد على التعرف على الذات وعلى تحديد الهوية، وهو ما يساهم في تحفيز الشعور بالارتياح. كذلك رأى الخبراء أن الوحدة تمكن من التفكير العميق ومن الحد من الشعور بالقلق. وهي أيضاً تشجع الإبداع وتنمي الخيال، ورؤوا أنها تمكن من أخذ القرارات الصائبة ومن تحسين القدرة على التمييز بين مختلف الخيارات.

عهد ديب بإطلالة لافتة



الوطن

الممثلة السورية عهد ديب في أحدث جلسة تصوير نشرتها على مواقع التواصل الاجتماعي، وبدت فيها بإطلالة ساحرة ولافتة.

تحذيرات من انتشار فيروس أشد فتكاً

وكالات

كشف تقرير خطير نشرته صحيفة «الغارديان» البريطانية من تحذيرات لتفشي فيروس «نيباه» في الصين بمعدل وفيات يصل إلى ٧٥ بالمئة، وأن يتسبب بجائحة عالمية مقبلة تكون أخطر من فيروس كورونا. ويعد هذا الفيروس أحد العوامل المعدية التي اكتُشفت في الأعوام الماضية، وتم العثور عليه عام ١٩٩٩ خلال تفشي المرض في ماليزيا، وإصابة الأجهزة العصبية والتنفسية لدى ٢٦٥ شخصاً، مات منهم ١١٥، وتعتبر خفافيش الفواكه من نوع خفافيش الثعلب الناقل الطبيعي للفيروس. كما يمكن انتشار هذا الوباء في أستراليا وبنغلاديش والهند والصين وتايلاند وإفريقيا، وينتقل من الخفافيش إلى الحيوانات والبشر، ويمكن أن ينتقل أيضاً من شخص لآخر عن طريق اللعاب، ولا توجد في الوقت الحالي أي أدوية أو لقاحات لهذا المرض.

وأشار تقرير الصحيفة إلى أنه يمكن أن يسبب «نيباه» مشاكل تنفسية حادة، فضلاً عن التهاب وتورم الدماغ، ويتراوح معدل الوفيات به من ٤٠ بالمئة إلى ٧٥ بالمئة، ومصدره هو خفافيش الفاكهة، وقد ارتبط تفشي المرض في بنغلاديش والهند بشرب عصير نخيل التمر.

ويعاني المصابون بعدوى بالفيروس من حمى وسعال وصداغ وآلام بطن وغثيان وقيء، ومشاكل في البلع وعدم وضوح الرؤية. ويدخل نحو ٦٠ بالمئة من المرضى المصابين بالفيروس في حالة غيبوبة، يصبحون فيها بأمس الحاجة إلى مساعدة في التنفس، ويعاني المرضى الذين تطور لديهم المرض من ارتفاع حاد لضغط الدم وارتفاع معدل خفقان القلب وارتفاع حرارة الجسم.

شاشات اللمس تشتت الأطفال

وكالات

توصلت دراسة حديثة إلى أن الأطفال الصغار الذين يقضون وقتاً طويلاً في اللعب بأجهزة تعمل باللمس يعانون من تشتت الانتباه بسهولة. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الدراسة التي أجراها خبراء بريطانيون وسويديون تابعت مجموعة من الأطفال في عمر ١٢ شهراً و١٨ شهراً و٢٤ شهراً على مدار ٣٠ شهراً، وباستخدام تقنية تتبع العين توصل الخبراء إلى أن الأطفال الذين يستخدمون شاشة تعمل باللمس يومياً كانوا أسرع في الالتفات والنظر إلى أشياء أخرى عندما تظهر في مجال رؤيتهم على الشاشة إلا أنهم أقل قدرة على مقاومة الإلهاء مقارنة بالأطفال الصغار الذين لا يستخدمون شاشة اللمس أو يستخدمونها لفترات قليلة.

لا تمتنعوا عن تناول الملح

وكالات

ينصح الأطباء عادة بعدم تناول كمية كبيرة من الملح لأن هذا قد يؤدي إلى نتائج خطيرة منها ارتفاع ضغط الدم. لكن يبدو أن الخبراء ينصحون أيضاً بعدم التوقف نهائياً عن تناول الملح، لأن ذلك يمكن أن يؤدي أيضاً إلى ٣ نتائج خطيرة، وفق ما أشارت إليه دراسة حديثة. فمن الممكن أن يسبب الامتناع التام عن إضافة الملح إلى الطعام زيادة الوزن. فالبيود الذي تحتوي عليه معظم أنواع الملح ضروري جداً لتنظيم عمل الهرمونات. ولهذا فإن تراجع نسبته في الجسم يؤثر سلباً فيها. ومن الممكن أن يؤدي إلى المعاناة من بعض مشاكل القلب، وكذلك أشارت بعض الدراسات إلى أن عدم استهلاك كمية كافية من الصوديوم قد يزيد من مقاومة الجسم للأنسولين، ما قد يسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم.

هكذا تصبح عبوة الماء أكثر اتساخاً من المراض

وكالات

أشارت دراسة حديثة إلى أن إعادة استخدام العبوات البلاستيكية مرات عدة مضرّة وسيئة جداً حيث تحتوي على عدد كبير من الجراثيم الضارة. وتم التوصل إلى هذه النتيجة بعد فحوصات أجريت على عبوات استخدمها بعض ممارسي الرياضة لمدة أسبوع واحد. وتبين أن كل عبوة تشكل مكاناً لعيش ٩٠٠ ألف نوع بكتيريا في كل سنتيم مكعب واحد. وهو ما يعني أنها أكثر اتساخاً من كرسي المراض. ووجد الباحثون أيضاً أن ٦٠ بالمئة من أنواع البكتيريا هذه يمكن أن تسبب الأمراض المختلفة. ورؤوا في هذا السياق أن الحل هو استخدام العبوات القابلة للاستعمال المتكرر حيث يمكن إعادة غسلها وتعقيمها والقضاء على مختلف أنواع الجراثيم التي يمكن أن تعيش عليها. ونصحوا باختيار تلك المصنوعة من مادة الإينوكس أو من الزجاج القابل لإعادة الاستعمال. كما نهوا إلى أن عدم استخدام عبوات البلاستيك يعود بالكثير من الفوائد على البيئة أيضاً.

شاكيرا تكسر الأرقام القياسية



وكالات

كسرت الفنانة الكولومبية شاكيرا الأرقام القياسية بإنجاز جديد أذهل الملايين حول العالم، بعد أن حصلت قناتها الخاصة على «يوتيوب»، أكثر من ٢٠ مليار مشاهدة حتى الآن، وهو رقم ضخم جداً، وهي القناة التي تضم أكثر من ٣١,٩ مليون شخص. وتضم قناة شاكيرا على «يوتيوب» كل أعمالها الغنائية، إضافة إلى عدد من كواليس حفلاتها وبعض اللقاءات الصحفية، وهو ما جعل قناتها قريبة لقلوب عشاقها ومحبيها حول العالم.

أخفت جثة أمها في الثلاجة ١٠ سنوات

وكالات

اعتقلت الشرطة اليابانية يومي يوشينو (٤٨ عاماً)، بتهمة «إخفاء جثة أنثى»، بعد أن عثر عليها داخل الثلاجة بشقة في طوكيو. ونقلت صحيفة «الغارديان» البريطانية عن تقارير صحفية محلية، أن «يومي» أخفت جثة والدتها في الثلاجة عن أعين الشرطة لأنها كانت تخشى إجبارها على مغادرة المنزل، إذا تم اكتشاف الوفاة. وذكرت وكالة أنباء «كيودو» اليابانية أن الأم التي يعتقد أنها كانت تبلغ من العمر نحو ٦٠ عاماً ورد اسمها في عقد إيجار الشقة في مجمع سكني تابع للبلدية. وقالت تقارير إن يوشينو أجبرت على مغادرة الشقة في منتصف كانون الثاني الماضي، بعد أن تخلفت عن دفع الإيجار.