

كيف يؤثر الإنترنت في الصحة العقلية للكبار؟

وكالات

خلصت دراسة علمية إلى أن الاستخدام المتكرر للإنترنت من الأشخاص التي تتراوح أعمارهم بين ٥٥ و ٧٥ عاماً، كان مفيداً للصحة العقلية، خلال فترة الإغلاق التي صاحبت جائحة كوفيد-١٩. وأشارت الدراسة التي أجرتها جامعة ساري الإنكليزية، إلى أن أولئك الذين استخدموا الإنترنت بشكل أكبر، وخاصة من أجل البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة، كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، وأبلغوا عن جودة حياة أعلى. وتوصل الباحثون إلى أن أولئك الذين قالوا إنهم استخدموا الإنترنت بشكل متكرر لديهم مستويات أقل بكثير من أعراض الاكتئاب، وأبلغوا عن جودة حياة أعلى مقارنة بأولئك الذين استخدموا الإنترنت مرة واحدة فقط في الأسبوع أو أقل.

الشعور بوجود كتلة في الحلق يشير إلى أمراض خطيرة

وكالات

أعلنت الدكتورة الروسية إيرينا يسكوفا أن الشعور بوجود كتلة في الحلق، قد يشير إلى الإصابة بأمراض خطيرة. ووفقاً لها، فإن الشعور بوجود كتلة في الحلق يشكل خطورة كبيرة على الحياة، خاصة عندما يتعلق الأمر بالعدوى الفيروسية. وقالت: «قد يؤدي التهاب اللوزتين مثلاً، إلى الوذمة والتقيح، وهذا بدوره يسبب اختناقاً وانسداداً في الجهاز التنفسي، ما يشكل خطراً كبيراً على الحياة، كما أن الشعور بوجود كتلة في الحلق، قد يكون بسبب ورم خبيث، حيث يصبح من الصعب بلع الطعام وشرب الماء وحتى التنفس». وأشارت إلى أنه إذا ظهر إلى جانب هذا الشعور تعرق شديد وصعوبة في البلع فإنه قد يكون بسبب جلطة دماغية أو إصابة دماغية أو إصابة الأعصاب بعدوى مرضية. وقد يكون الشعور بوجود كتلة في الحلق من أعراض أمراض الجهاز الهضمي مثل حرقة المعدة أو القرحة أو فتق في المريء فوق الحجاب الحاجز. وأضافت: «يمكن أن يضغط تضخم الغدة الدرقية على أنسجة الحلق الرخوة، كما أن إصابة الفقرات العنقية وانحراف القرص يمكن أن يخلق شعوراً بوجود كتلة في الحلق نتيجة الضغط على الأعصاب، وفي هذه الحالة يرافقه ألم عند البلع، قد ينتقل إلى الأذن والفك السفلي».

قمر خلف.. امرأة إشكالية



الوطن

الممثلة السورية النجمة قمر خلف في مسلسل «صقار» بدور «غوايش» وهي امرأة قوية وشريفة وإشكالية ومحبة للسلطة والمال والجاه، تحب أن تكون الأميرة والناحية، ومستعدة لتدمير أو أذية كل من يقف بطريقها.

لهذا السبب قد يمنع الدماغ خسارة الوزن

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن بعض الخلايا العصبية في الدماغ تحد من فاعلية الرجيم وخسارة الوزن. والسبب أنها يمكن أن تكبح عملية حرق السعرات الحرارية أثناء تطبيق حمية تهدف إلى إنقاص الوزن. وجاءت هذه النتيجة إثر دراسة أجريت في جامعة كمبريدج وأظهرت أن تلك الخلايا يمكن أن تؤدي دوراً في الشعور بالشبع وفي تحقيق التوازن على مستوى السعرات الحرارية التي يتم الحصول عليها وتلك التي يتم إنفاقها. وفي هذا السياق، أشار الدكتور كليمانس بلوي، مدير الدراسات والأبحاث في الجامعة، إلى أن السبب يكمن في أنه كلما قلت كمية الطعام المتناولة، أنفق الجسم عدداً أقل من السعرات الحرارية. وذكر أن هذا يعود إلى طريقة عمل الخلايا العصبية والتي يمكن أن تمنع الجسم في هذه الحالة من خسارة الوزن لمدة طويلة. ولهذا رأى أن الطريقة الأفضل لتحقيق هذا الهدف هي تناول الطعام الصحي والمتوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

تناول المعكرونة وخسارة الوزن

وكالات

أظهرت دراسة حديثة أن تناول المعكرونة قد يساعد على خسارة الوزن. وفي هذا السياق قال الطبيب جون سيفينبير المشرف على الدراسة: «لا يمكن للمعكرونة أن تسبب اكتساب الوزن أو تجمع الكتل الدهنية، كما لا يمكن أن تؤثر سلباً في الوزن إذا أضيفت إلى نظام غذائي صحي». وذكر أن طبقاً عادياً من المعكرونة التي لا تحتوي على إضافات يوفر ١٨٠ سعرة حرارية فقط، مع الإشارة إلى أنها تحتوي على الكثير من الألياف. وفيما لفت إلى أن من الأفضل تناول المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، نبه إلى ضرورة عدم إضافة أي مواد دهنية إليها. وذكر بأنها تحتوي على الكثير من المغذيات التي يحتاج إليها الجسم، ومنها فيتامين «ب» والبروتين والمغنيزيوم. وأضاف إن تناولها يمكن أن يحد من الرغبة في الأكل في الفترة الفاصلة بين الوجبات الأساسية. كما يمكن إضافة القليل من زيت الزيتون أو الخضار أو الفواكه إلى المائدة في هذه الحالة.

تغير المناخ أبعدها الأرض عن محورها

وكالات

كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون من معهد العلوم الجغرافية وبحوث الموارد الطبيعية الصيني أن ذوبان الأنهار الجليدية نتيجة لتغير المناخ أدى إلى ابتعاد الأرض عن محورها. وأوضح باحثون أن التيارات المحيطية وضخ المياه الجوفية وذوبان الأنهار الجليدية تسببت في تحرك القطبين الشمالي والجنوبي نحو ١٣ قدماً عن مكانهما منذ عام ١٩٨٠ حتى تسعينيات القرن الماضي. وبين الباحثون أن الانخفاض المتسارع في تخزين المياه الأرضية الناتج عن ذوبان الجليد كان هو المحرك الرئيسي للانحراف القطبي السريع نحو الشرق بعد التسعينيات. ولفقوا إلى أنهم اكتشفوا أن الأقطاب تحركت من الجنوب إلى الشرق في منتصف التسعينيات وأن سرعة الانحراف بين عامي ١٩٩٥ و ٢٠٢٠ كانت أعلى ١٧ مرة مما كانت عليه بين عامي ١٩٨١ و ١٩٩٥.

تسمم الحمل يزيد الإصابة بالسكتة الدماغية

وكالات

توصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن النساء الحوامل المصابات بتسمم الحمل أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية بثلاث مرات على الأقل مع تقدم العمر مقارنة بمن لم يتعرضن للإصابة. وأوضح علماء جامعة «يوتا» للعلوم الصحية أن تسمم الحمل يصيب واحدة من كل ٢٥ حالة حمل في الولايات المتحدة ويحدث عندما تعاني المرأة فجأة من ارتفاع ضغط الدم والبروتين في بولها أو مشاكل أخرى بعد ٢٠ أسبوعاً من الحمل الذي يؤدي إذا ترك من دون علاج إلى مضاعفات خطيرة لكل من الأم والجنين. وأشارت الدراسة إلى أنه بعد تحليل بيانات ١٤٣٥ امرأة أنجبن وشاركن في الدراسة على مدى ٣٢ عاماً بينهن ١٦٩ عانين سابقاً من تسمم الحمل وجد العلماء أن ٢٣١ امرأة أصيبت بسكتة دماغية. وقالت كبيرة مؤلفي الدراسة والأستاذ المساعد في طب التوليد وأمراض النساء في جامعة «يوتا» لورين تيلين: «تسمم الحمل مرض معقد ينطوي على إصابة بطانة الأوعية الدموية.. كنا نعتقد بأن هذا يحدث أثناء الحمل ثم يشفى بعد ذلك، لكن تسمم الحمل قد يتسبب في تلف الأوعية الدموية بشكل دائم». ويوصي العلماء بضرورة مراقبة النساء المصابات بتسمم الحمل في السنوات التي تلي حدوثها.

أنغام تهدد باللجوء إلى القضاء

الوطن



نشرت الفنانة أنغام صورة من منشور إحدى الصحف تدعي فيه إلقاء المطربة المصرية بتصريحات خاصة وحوار لهذه الصحيفة. وأكدت أنها لم تقم بإجراء أي حوار ولم تدل بأي تصريحات لهذه الصحيفة، الأمر الذي دعاها للتهديد بمقاضاة الصحيفة التي نشرت التصريحات المفبركة عنها. وكتبت: «صحيفة عمري ما سمعت عنها ولم أجر حواراً مع أحد وسوف أتخذ ضدها إجراءات قانونية فوراً».

قط يعود إلى صاحبه بعد ٤ سنوات

وكالات

كشفت قناة «كيرو ٧» عن لم شمل القط «سيد» بمالكه بعد أربع سنوات، وذلك بعد أن هرب أثناء انتقال مالكه شريف يلتون إلى ولاية تكساس الأميركية. وأشارت القناة إلى أن شريف يلتون، مالك القط، بحث عن الحيوان الأليف مدة عام ونصف العام من دون أن يعثر عليه. على حين لفتت «كيرو ٧» إلى أن موظفي ماوي الحيوانات الإقليمية وضعوا فخاً للإمساك بقطعة أخرى هاربة، ولكن تم القبض على القط «سيد». وأظهرت الفحوصات الطبية التي تم إجراؤها أن «سيد» كان مزوداً بشريحة إلكترونية، وعبر المعلومات المخزنة على الشريحة، تم التعرف على هوية المالك الحقيقي وإعادة القط إليه. وقال موظفو الماوي في «فيسبوك»: «سيد ومالكه في غاية السعادة لأنهما معاً مرة أخرى».