

اعطس ولا تحبس نفسك

وكالات

يعتبر العطس، نتيجة لسلسلة من ردود فعل الجسم، التي تسمح على الفور بلفظ الهواء من الأنف والفم، وبسبب انتشار الوباء بشكل كبير، يتم تشجيع الناس على تنفسية أفواههم عند العطس، ولكن الامتناع عن العطس قد يكون له تأثير عقيق على الأنف والحلق.

وتؤكد لجنة من الخبراء من مستشفيات جامعة لستر أنه لا يجوز طلقاً الامتناع عن العطس أو محاولة وقف العطس بسد فتحتي الأنف والفم، لأن ذلك قد يتسبب بعواقب جدية، من بينها تجمع الهواء في الصدر بين كلتا الرئتين، وتلف الأوعية الدموية في العين أو الأنف أو طبلة الأذن.

وتدل الدراسات على أنه مع زيادة الضغط في ممر الأنف، قد يتسبب العطس في انقباض الأوعية الدموية وتمزقها، ويظهر ذلك على شكل أحمرار في العين أو الأنف.

وقد أتت مجموعة من الخبراء بوصف حالة رجل الجدار الخلفي لحلقه عند محاولته كتم العطس. وذكر الرجل البالغ من العمر ٣٤ عاماً أنه عندما حدث ذلك، شعر بصدى اتفخار في رقبته، وبعد ذلك بات من الصعب عليه الكلام أو البلع وعاني من آلم شديد.

روزينا لاذقاني: «هزني بتشمني»



قرص لتنقية المياه الملوثة خلال ساعة

وكالات

ابتكر باحثون أميركيون قرصاً لمعالجة وتنقية المياه الملوثة في وقت سريع مقارنة بأدوات وطرق المعالجة التقليدية الأخرى.

وذكر الباحثون أن هذا الابتكار (قرص هيروجيل) قادر على تنقية المياه الملوثة بسرعة قياسية إذ يكفي القرص الواحد لتقطير ليتر كامل من مياه النهر ما يجعله أملاكاً للشرب في غضون ساعة أو أقل.

وأوضح الباحثون أن للقرص القدرة على تحديد البكتيريا بمعدل دفعه يزيد على ٩٩٪ بالمثلة من خلال اختلاط بيروكسيد الهيدروجين مع جزيئات الكربون المنشط لمهاجمة البكتيريا وقتلها عن طريق استهاف مكونات الخلية الأساسية. وبين جيوهوا يو الاستاذ المساعد في قسم الهندسة الميكانيكية بمعهد تكساس أن هذا الابتكار يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في التخفيف من ندرة المياه الصالحة للشرب في العالم لأنه سهل الاستخدام ولا يتطلب أي استهلاك للطاقة علاوة على أنه لا يخلف منتجات ثانوية ضارة ومن الممكن إنتاجه بكميات ضخمة.

روجت الممثلة السورية روزينا لاذقاني لدورها في مسلسل «الهيبة جبل»، فنشرت الإعلان الدعائي لدورها وكتبت فيه: «أنا عرق ريحان شرباتة لين أسود.. هزني بتشمني.. خير وغضب ورقة.. وقسوة بلا حدود».

قفز من الطابق التاسع ونجا

وكالات

نجا رجل حاول الانتحار بالقفز عن ارتفاع ١٠٠ قدم، من الطابق التاسع لمبني شاهق في نيوجيرسي، بعد سقوطه على متسيارة من نوع «BMW».

وحيط الرجل البالغ من العمر ٣١ عاماً على سقف سيارة «BMW» سوداء، حيث شوهد وجهه مضرجاً بالدماء، أثناء قيامه من تحت «الأنقاض».

وبينما كان واقفاً وشظايا الزجاج وسقف السيارة المكسور المحيط به، رأى الرجل أن ذراعه اليمنى مكسورة وسائل الشهود: «ماذا حدث؟».

وأظهرت لقطات فيديو الرجل الذي قفز من نافذة مفتوحة في الطابق التاسع من المبني الشاهق في ٢٦ جورنال سكوير، وهو يتلوى من الألم ويمسك ذراعه المكسورة.

علامة في الأذن تشير إلى نقص في فيتامين B12

وكالات

يعاني العديد من الأشخاص نقصاً في فيتامين B12، الذي يلعب دوراً أساسياً في إنتاج خلايا الدم الحمراء والحمض النووي، إضافة إلى الأداء السليم للجهاز العصبي، كما يمكن أن يتسبب فقر الدم الناجم عن نقص هذا الفيتامين في شعور بعض الناس بضيق التنفس والدوار.

وعندما تقل خلايا الدم الحمراء أو كميات منخفضة بشكل غير طبيعي من الهيموغلوبين، يمكن أن تتأثر مناطق مختلفة من الجسم سلباً، وخاصة من هذه المناطق هي الأذن، فإن طنين الأذنين، يمكن أن يكون علامة على نقص فيتامين B12.

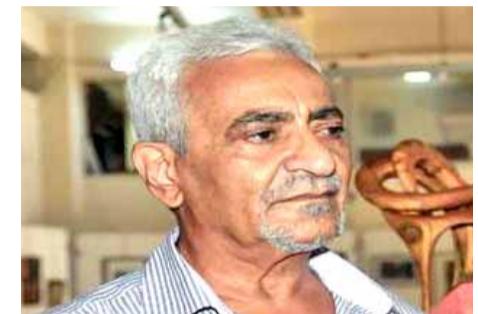
ويعتبر نقص فيتامين B12 شائعاً، وخاصة عند كبار السن، كما أن جميع الأشخاص معرضون لخطر التقى إذا لم يحصلوا على ما يكفي من الغذاء أو لم يكن الجسم قادراً على امتصاص ما يكفي من الطعام الذي يتناوله.

وبالتالي عندما يكون هناك نقص في فيتامين B12، يصبح الجسم غير قادر على إنتاج ما يكفي من خلايا الدم الحمراء لقل الأوكسجين بشكل فعال في جميع أنحاء الجسم، ما يسبب التعب والضعف وطنين الأذن بشكل مزمع يتراافق مع صعوبة في التنفس.

شيرين عبد الوهاب تكشف عمرها



رحيل الفنان التشكيلي مصطفى شخيص



الوطن

غيب الموت يوم أمس الفنان التشكيلي النحات مصطفى جمبل شخيص عن عمر ناهز ٦٥ عاماً.

والراحل ينتهي إلى عائلة تميزت بالفن على اختلاف أنواعه من أدب وشعر وموسيقاً ورسم حيث تعلق بفن النحت منذ ٤٠ عاماً وتلتزم على يد خاله الأديب القاصي والمدرس الموسيقي عبد القادر ربيعة والذي أخذ منه احترافية تصنيع آلة العود المعروفة بعمر «ربعة».

والفنان شخيص من مواليد مدينة اللاذقية عام ١٩٥٦ وهو ضُو في اتحاد الفنانين التشكيليين السوريين فرع اللاذقية ومنخرٍ لفن النحت وشارك بمعظم المعارض الفنية الوطنية والاتحادية وصالات العرض الخاصة فردياً وجماعياً منذ أكثر من ٣٥ عاماً.

تأثير الفول السوداني على الدماغ

وكالات

وجدت دراسة أن استهلاك الفول السوداني اليومي له تأثير إيجابي على الوظيفة الإدراكية والاستجابة للضغط لدى الشباب الأصحاء.

ت تكون مجموعة الدراسة من ٦٣ شخصاً، تناولوا يومياً الفول السوداني كجزء من الدراسة. أظهر العلماء تحسناً في الوظيفة الإدراكية والاستجابة للجهاد لدى المتطوعين. باستخدام مجموعة واسعة من الاختبارات والتحليلات المعرفية المتعلقة بالمؤشرات البيوكيميائية للاستجابة للتوتر. وأوضحت مؤلفة الدراسة، سارة هورنادو، أن المواد الحيوية الموجودة في الفول السوداني، مثل البوليفينول، يمكن أن توفر بشكل غير مباشر في الوظيفة الإدراكية والمزاج من خلال التفاعلات مع ميكروبوبوتا الأمعاء من خلال محور ميكروبوبوتا الأمعاء.

خطأ عند تناول مسكنات الألم

وكالات

احتفلت الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب، بعيد ميلادها حيث كشفت عن الهدايا التي تلقتها بتلك المناسبة.

ونشرت شيرين صورتين عبارية عن باقات من الورود، وعلقت قائلة: «ربنا يخليكم ليانا عيله مش بس علاقة محبة بين جمهور وفنان،

أو أرتقى ضغط الدم في سن مبكرة، يجب فحص الكلى أولاً.

كما حذر من أن مسكنات الألم يجب أن تؤخذ فقط مع أدوية المعدة، وإلا فقد تتطور القرحة.