

نصائح للتخلص من الصداع خلال الصيام

وكالات

يعاني عدد كبير من الصائمين من الصداع بسبب انخفاض كمية المياه والغذاء في الجسم، إضافة إلى قلة النوم أو النوم المتقطع.

وينصح الأطباء كل من يعاني من الصداع النصفي خلال شهر رمضان باستهلاك كمية كبيرة من السوائل، تصل لحدود ٣ لترات من السوائل موزعة على فترات من الإفطار إلى السحور.

وكذلك من الضروري الاعتدال بكمية الطعام المستهلكة خلال الفترة الممتدة من فترة الإفطار إلى السحور، وأيضاً الاعتدال في ساعات النوم.

ويعتبر الأطباء أن أفضل الطرق التي تقضي على الصداع هي الابتعاد عن أي مصدر للتوتر من خلال إغماض العيون وتطبيق العنان لأحلامك، فعدم الشعور بالصداع ما عليك إلا أن تغضض عينيك وتترك العنان لأحلامك ولو لبضع دقائق، فهذه الطريقة لها مفعول سحري في القضاء على التوتر.

ومن الضروري في هذه الحالة الابتعاد عن شاشة الكمبيوتر أو المحمول للحد من الضغط على العيون. وكذلك يساعد الاستحمام والاسترخاء بالماء الدافئ في كثير من الأحيان بالحد من الصداع. ويمكن كذلك إشعال بعض الشموع ذات الرائحة الطيبة والاستلقاء وتدليك منطقة الجبهة بهدوء والاستمتاع بالروائح المنبعتة.

ظهور السمكة «دراكولا» المخيفة

وكالات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي صوراً قالوا إنها لسمكة متوحشة، أطلقوا عليها «دراكولا»، نظراً لشكلها المخيف.

وتتمتع السمكة التي قيل إنها جرفت لأحد شواطئ كاليفورنيا الأميركية، بأسنان في مقدمة فمها، وزعنفة كبيرة بمنطقة الظهر، وجسم طويل لامع.

ونقلت صحيفة «ديلي ستار» البريطانية عن خبير الحياة البحرية كريستيان أنتوني قوله إنه تمت إعادة السمكة للماء قبل موتها، مشيراً إلى أنه نشر صورة لها على أمل التعرف على نوعها.

وتعرف كريستوفر مارتين، أمين قسم الأسماك في متحف علم الحيوان الفقاري، على السمكة، حيث قال إنها من نوع «لانسيبت»، المفترسة المعروفة باسم «أكلة لحوم البشر»، التي قد تنمو ليصل طولها إلى سبعة أقدام في بعض الأحيان.

هدية كنيفتي ذات تأثير إيجابي



الوطن

الممثلة مديحة كنيفتي بشخصية «أروى» في مسلسل «على قيد الحب»، وتكون ذات تأثير إيجابي بين العائلتين المختلفتين في أحداث العمل الذي أخرجه باسم السلكا. كما أنها تستعد لعمل جديد مشترك سيجتمعها مع الفنان إسماعيل تمر بعنوان «بيتر».

سجنتان تحملان من زميلتهن المتحولة جنسياً

وكالات

حملت امرأتان في سجن نيو جيرسي الأمريكي المخصص للنساء، بعد ممارسة الجنس مع إحدى زميلتهن المتحولة جنسياً.

ويجري إيواء النساء الحوامل، اللواتي لم يتم تحديد هوياتهن، في إصلاحية إدنا ماهان في كلينتون، والتي أعلن حاكم ولاية نيو جيرسي عن خطط لإغلاقها العام الماضي.

وقال المسؤولون عن السجن إنه في كلتا الحالتين، كانت عملية الجنس بالتراضي. ومن غير الواضح إذا ما كانت المرأتان الحاملتان قد مارستا الجنس مع النزيل نفسه المتحول جنسياً، أم مع متحولين آخرين أيضاً.

وتضم منشأة إدنا ماهان ٢٧ سجيناً متحولاً جنسياً، وأكثر من ٨٠٠ امرأة إجمالاً. كما أنه من غير الواضح ما إذا كانت النزيلتان تخططان لمواصلة حملهما.

وبدأت المنشأة الإصلاحية بإيواء النساء المتحولات جنسياً، بما في ذلك أولئك اللاتي لم تخضعن بعد لعملية جراحية لتغيير الجنس، في العام الماضي.

وجاء ذلك كجزء من تسوية بعد دعوى قضائية رفعتها امرأة متحولة والانحد الأميركي للحريات المدنية في نيو جيرسي.

وضع جدته في الثلجة للتخلص منها

وكالات

قالت شرطة ولاية جورجيا الأميركية إن رجلاً قتل جدته بوضعها في ثلجة وهي لا تزال على قيد الحياة.

اكتشفت الشرطة جثة دوريس كامينغ، ٨٢ عاماً، في المنزل الذي كانت تعيش فيه مع حفيدها الثالث روبرت كيث تينشر البالغ من العمر ٢٩ عاماً.

وقالت الشرطة إن عائلة كامينغ اعتقدت أنها غادرت الولاية، لكنها شعرت بالقلق بعد عدم تلقيها أي أنباء عنها واعتقدت أنها في عداد المفقودين، وأنها تعتقد أن كامينغ أصيبت عندما سقطت وبدلاً من نقلها لتلقي رعاية طبية، جرها تينشر إلى المنزل.

وقالت صحيفة إن تينشر سمع ورأى العديد من عظام جدته يتكسر، ثم لفها في أكياس بلاستيكية ووضعها في ثلجة كبيرة. واعترف أن طهرها كسر في الثلجة.

استمر تينشر في العيش في المنزل مع الجثمان داخل الثلجة لعدة أشهر، لكنه نقلها إلى وحدة تخزين خوفاً من العثور على الجثة.

كلب يدخل موسوعة غينيس

وكالات

ضمت موسوعة «غينيس» للأرقام القياسية الكلب «توبي كيث» إلى موسوعتها حيث إنه الأكبر سناً على قيد الحياة.

وقالت مالكة الكلب جيزيلا شور إنها تبنته من أحد ملاجئ رعاية الحيوانات وكان يبلغ من العمر بضعة أشهر فقط، حصلت عليه وهو جرو تنازل عنه زوجان مسنان، حيث لم يعودا قادرين على رعايته.

يشار إلى أنه قبل كيث كان الكلب «بلوي» البالغ من العمر ٢٩ عاماً وه شهر، الأكبر سناً في العالم، لكنه توفي في ١٤ تشرين الثاني ١٩٢٩.

حالة قد تصيب الشفاه بسرطان الجلد

وكالات

مع تغير الفصول، من المحتمل أن يعاني البعض منا من جفاف الشفاه، وهي حالة شائعة، لكنها إذا تركت من دون علاج فقد تكون خطيرة.

وقال أحد الخبراء: إن الشفاه الموهبة يمكن أن تكون في الواقع بسبب الحساسية، وأوضح العالم المعتمد والكيميائي، بروس غرين: «الشفاه الموهبة، أو الشفاه شديدة الحساسية من التهاب الشفة التحسسي تحدث عندما تظهر الشفاه منتفخة ويمكن أن يكون لها إحساس بالحرقان، وتبدو ذات ملمس مثل التقشر أو التشقق وقد تنتشر حول زوايا الفم».

وأشار إلى إن البشرة الحساسة يمكن أن تكون ناجمة عن التهاب الجلد التماسي، كما يمكن أن تكون الشفاه شديدة الحساسية.

وأضاف: «يمكن أن يحدث رد فعل تحسسي من قبل العديد من المهيجات بما في ذلك معجون الأسنان وغسل الفم ومستحضرات التجميل المعطرة وبعض مكونات أحمر الشفاه مثل زيت الخروع، أو المواد الحافظة والأدوية وبعض الأطعمة».

وتحدث تفاعلات الحساسية عندما يصبح الجهاز المناعي شديد الحساسية تجاه مادة أو مسببات الحساسية.

ويتشكل التهاب الشفة التحسسي نتيجة التهاب الجلد التماسي التحسسي الذي يصيب الشفاه. وعندما يحدث هذا يمكن أن تظهر الشفاه ملتتهبة ومتورمة ومتغيرة اللون ومتقشرة.

ويمكن أن يبدو التهاب الشفة التحسسي في بعض الأحيان مثل الأكزيما، مع كون ٩٠ بالمئة من حالات التهاب الشفة التحسسي لها الخصائص نفسها.

وتشمل معظم الحالات الشفة السفلية وعلى الرغم من أنها ليست حالة صحية خطيرة، إلا أنه يُعتقد أنها تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

وإذا ترك التهاب الشفة التحسسي من دون علاج فقد يتطور إلى سرطان الخلايا الحرشفية.

هل انفصلت ريهانا عن حبيبها وهي حامل؟!



وكالات

انتشر خبر مفاده أن النجمة العالمية ريهانا، الحامل بطفها الأول، قد انفصلت عن حبيبها

أسباب روكي بعد أن اكتشفت خيانتها لها في أسبوع الموضة مع حبيبته السابقة أمينة معادي.

وكان مدون الموضة لويس من روما أول شخص يعلن خبر الانفصال، حيث ادعى أن ريهانا وأيساب انفصلا بعدما اكتشفت أنه يخونها.

وحتى الآن يبقى هذا الخبر ضمن إطار الشائعات، إذ إن ريهانا لم تعلق أبداً على الموضوع وكذلك أسباب روكي، لكن الخبر أحدث ضجة كبيرة على وسائل التواصل الاجتماعي.

رغم تلقيها الجرعات اللازمة من لقاح كورونا، فإن عارضة الأزياء الأميركية كيلر بريدجز (٢١ عاماً) كانت قد أصيبت بالفيروس في شهر كانون الثاني، وعانت من عوارض قاسية اضطرتها لدخول المستشفى على إثرها.

وبعد القيام بالفحوصات اللازمة، تبين تأثير فيروس كورونا بشكل كبير على جسدها الذي أنتج لديها التهاباً رئوياً و التهاباً في عضلة القلب وزرقة في الأطراف.

وبعد فترة من دخولها المستشفى ازداد وضعها سوءاً، ما دفع الأطباء إلى بت ساقها بسبب الضرر الكبير الذي أحدثه الفيروس.

وبالرغم من كل ذلك تحاول بريدجز أن تبقى إيجابية، وتشارك متابعيها عبر مواقع التواصل الاجتماعي مراحل شفائها.