

النعناع يجنب الإفراط في الطعام

وكالات

أعلنت خبيرة التغذية الروسية الدكتور تاتيانا زياتوفا أنه بإضافة نبات عشبي واحد إلى الطعام يمكننا تجنب الإفراط في تناول الطعام، لأنه يعزز الشعور بالشبع. وقالت: غالباً ما يرجع السبب الرئيسي للإفراط في تناول الطعام إلى كونه مصدراً سهلاً للحصول على المتعة. ولكن هناك طريقة للحصول على مزيد من المتعة مع تناول كمية أقل من الطعام. وذلك بإضافة النعناع إلى الطعام أو الشراب. وأضافت: يظهر الشعور بالمتعة من تناول الطعام، بفضل إفراز الجسم لهرمون السعادة - الأندورفين. والنعناع يحتوي على مادة تحفز إنتاج وإفراز هذا الهرمون، كما يحتوي على زيوت طيارة فيها مادة المنترول، التي تحفز إنتاج وإفراز هرمون الأندورفين، الذي يلعب دوراً مهماً في تنظيم المزاج كما أنه مسؤول عن الشعور بالجوع والشبع.

كيف يختار البعوض ضحاياه؟

وكالات

كشفت الطبيبة الروسية يلينا أندروسوفا، كيف يختار البعوض ضحايا لسعته ووفق أي معايير. وقالت: إن البعوض يحدد الشخص الذي سيهاجمه، وفقاً لرائحته الشخصية المنفردة ودرجة حرارة جسده. يسترشد البعوض كذلك بقوام وتركيبه الميكروفلورا الشخصية لبشرة الشخص الذي سيهاجمه وثاني أكسيد الكربون المنبعث منه. وأكدت أنه كلما زادت قيمة هذين المؤشرين، زادت جاذبية الضحية بالنسبة للبعوض. وتابعت الخبيرة القول: «يختلف تركيب الميكروفلورا من شخص إلى آخر، لذلك فإن نسبة المواد ذات الرائحة التي تنتجها الميكروبات تختلف باختلاف الأشخاص، وطبعاً تكون الرائحة الكلية لكل جسم مختلفة أيضاً».

كشفت نفسها بنفسها

وكالات

تمكنت السلطات المصرية من كشف واقعة غش بطريقة أسهل من المتوقع، حيث صورت الفتاة المسؤولة عن تسريب ورقة أسئلة امتحان، بياناتها الشخصية عن طريق الخطأ ونشرتها مع الأسئلة. وقامت إحدى طالبات لجنة بتصوير بياناتها الشخصية المدونة بورقة الامتحان مع كراسة أسئلة مادة الجيولوجيا والعلوم البيئية للثانوية العامة، التي تم ترويجه على صفحات الغش الإلكتروني.

وفاء موصللي: «خلونا نحب بعض»



الوطن

اعتبرت النجمة وفاء موصللي أن عدم ردها على التعليقات المسيئة على مواقع التواصل الاجتماعي أفضل، وعلقت: لا أهتم بالتعليقات السلبية أو المسيئة التي تصلني، فداًماً أختار أن أتجاهلها، فالكل سيتقدم في السن وسيعاني آثار ذلك، ولأصحاب التعليقات المسيئة أقول: «لا تأخذوا سيئاتنا واخلونا نحب بعض».

انتهاء تصوير فيلم «في حارتنا فان كوغ»

الوطن

انتهت المؤسسة العامة للسينما من تصوير الفيلم القصير «في حارتنا فان كوغ» ضمن مشروع دعم سينما الشباب لعام ٢٠٢٢ سيناريو وإخراج ندى غنام. الفيلم مستوحى من قصة للشباب «مرهف يوسف» ويروي حكاية طفل صغير يعيش مع والدته التي تعتمد أن تخيفه من وجود شخص متشرد في الحارة التي يعيشون بها، ويقوم هذا المتشرد بأكل أذان الأطفال، فيقرر الطفل مع رفاقه الذهاب إلى المتشرد والتأكد مما تقول والدته. ويشارك في الفيلم ركان تحسين بك وحمود أبو حسون وجاد دباغ وجان سكرية وميس محمد.

كيف يجب اختيار البطيخ الأحمر؟

وكالات

قالت الخبيرة في المواد الغذائية يوليا ليميشيفا، إنه من الأفضل شراء البطيخة التي يتراوح وزنها من سبعة إلى تسعة كيلوغرامات، مع العديد من الخطوط المتناقضة والبقع الصغيرة البرتقالية الصفراء. وعند الدق باليد على البطيخة الناضجة، سيسمع صدى رنان واضح وستشعر اليد بالارتداد عند ذلك. وتابعت: «أصحاب الباع الطويل والمخضرمين في تناول البطيخ الأحمر، يعرفون عادة كيف يجب اختيار البطيخة بشكل صحيح، يضغطون عليها بالقبضتين، والثمرة الناضجة تصدر صوتاً واضحاً ورناناً، والبطيخ غير الناضج يستجيب بشكل فاتر وأجوف». ونصحت بوضع البطيخة قرب الأذن والضغط عليها قليلاً، حيث إن الثمرة الناضجة ستخشخش قليلاً. وشددت على أنه يجب تخزين البطيخ، في مكان تتراوح درجة حرارته بين ١٠ و١٥ درجة وتبلغ حدود رطوبته ٨٠-٩٠ في المئة. بشكل عام، يمكن تخزين البطيخ لعدة أشهر.

انتهت حياتها في بركة تماشح

وكالات

توفيت امرأة مسنة بعد سقوطها في بركة مائية تكثر فيها التماسيح بالقرب من منزلها في ولاية فلوريدا الأميركية. ولم يتم الكشف عن هوية المرأة بعد، وذكر المحققون أن المرأة حاولت البقاء حية لكن شوهد اثنان من التماسيح يسبحان تجاهها، ثم أمسك بها من دون أن يتركا لها فرصة للبقاء على قيد الحياة.

علاقة غريبة بين الزواج والسرطان

وكالات

تشير الدراسات العلمية إلى أن مرضى السرطان من المتزوجين، لديهم فرصة أكبر للبقاء ومقاومة المرض قياساً إلى أولئك الذين ليس لديهم شريك. ووفق الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة كاليفورنيا، فإن معدلات الوفاة بين المرضى غير المتزوجين أعلى، ولاسيما عند الرجال. إلا أن الدراسة التي شملت قرابة ٨٠٠ ألف شخص ذكرت عوامل أخرى غير الحالة الاجتماعية مثل مكان الولادة والعرق. ويرجح الباحثون أن يكون الدعم الاجتماعي هو سر تلك الفرصة الجيدة لدى مرضى السرطان المتزوجين. عند النساء، لاحظت الدراسة أن المتزوجات اللواتي يعانين السرطان أكثر حظاً للبقاء من العازبات اللاتي يعانين المرض.

احذروا من الكذب

وكالات

أظهرت دراسة أميركية حديثة أن تقليل الكذب في الحياة اليومية يحسن الصحة العقلية والجسدية، وذلك عكس ما يسببه الكذب من آثار سلبية على جسم الإنسان وصحته العقلية. وبحسب الدراسة، التي أجريت في جامعة نوتردام لمدة ١٠ أسابيع، وشارك بها ١١٠ أشخاص تراوحت أعمارهم من ١٨ إلى ٧١ عاماً بمتوسط أعمار ٣١ سنة، فإن الأجساد تتجاوب سلباً مع الكذب. وطلب الباحثون من مجموعة من الناس التوقف عن الكذب لمدة ١٠ أسابيع، في المقابل طلبوا من مجموعة المراقبة الاستمرار كالمعتاد، وفي النهاية أبلغت مجموعة المتوقفين بالصدق عن عدد أقل من حالات ضعف الصحة العقلية، مثل الشعور بالتوتر أو الكآبة، فضلاً عن عدد أقل من الأعراض الجسدية، مثل التهاب الحلق أو الصداع. على حين أفاد الذين يصرحون بالحقيقة عن تحسين في علاقاتهم مع الأصدقاء والعائلة، وقالوا إنهم شعروا بشكل عام بمزيد من الصدق بحلول الأسبوع الخامس من تجنب الأكاذيب. واكتشف علماء النفس أن الكذب يمكن أن يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات هرمونات التوتر في الدم، وبمرور الوقت، يمكن أن يؤثر ذلك بشكل كبير في الصحة العقلية والبدنية. إلى ذلك أوضحت المشرفة على الدراسة أنيتا كلي، أستاذة علم النفس في جامعة نوتردام: «وجدنا أن المشاركين يمكن أن يقللوا من أكاذيبهم اليومية عن قصد وبشكل كبير، وهذا بدوره مرتبط بتحسين كبير في الصحة»، فقد أبلغ فريق الصادقين عن تحسين العلاقة والتفاعلات الاجتماعية بشكل عام بشكل أكثر سلاسة عندما لا يكذبون. وكذلك أكد المشاركون أنهم يمكنهم ببساطة قول الحقيقة بشأن إنجازاتهم اليومية بدلاً من المبالغة، بينما قال آخرون إنهم توقفوا عن تقديم أعذار كاذبة للتأخر أو الفشل في إكمال المهام.

هيفاء وهبي بمليار ونصف مليار مشاركة



الوطن

تشغل النجمة اللبنانية هيفاء وهبي اهتمام الجمهور منذ صدور أغنياتها الجديدة «تيجي»، فكشفت عن صور من كواليس الكليب ظهرت من خلالها بإطلالة تضج جمالاً وأناقة في لقطات عفوية غير تقليدية. الأغنية من كلمات أحمد عبد النبي وألحان غريب وتوزيع محمد عمار وميكس وماسترينج سليمان دميان، أما كليب الأغنية فيحمل توقيع المخرج سليم الترك. يذكر أن وهبي أعلنت منذ أيام انضمامها رسمياً إلى تطبيق «تيك توك» بعدما سيطر هاشتاغ اسمها على أكثر من مليار ونصف مليار مشاركة خلال الأعوام الماضية، ودشنت حسابها الموثق ونشرت أول فيديو لها وهو الرقصة الخاصة بأغنية «تيجي».

نصف سكان الأرض في خطر

وكالات

حذر عالم من خطر داهم في الفضاء قد يؤثر في نصف سكان الأرض، وذلك بعد العثور على ثقب ضخم في طبقة الأوزون فوق المناطق الاستوائية، التي كانت تتطور منذ الثمانينيات. وأكد الباحث في جامعة واترلو الكندية، البروفيسور تشينغ بين لو، أن هذا الثقب يظهر على مدار العام، ويعد أكبر بسبع مرات من الثقب فوق منطقة أنتاركتيكا (أي القارة القطبية الجنوبية)، والذي يظهر في ربيع كل عام. وأضاف: يمكن أن يكون وجود هذا الثقب ضاراً ببيئتنا لأنه يمكن أن يؤدي إلى زيادة الأشعة فوق البنفسجية على مستوى الأرض ويؤثر في ٥٠ بالمئة من مساحة سطح الأرض.