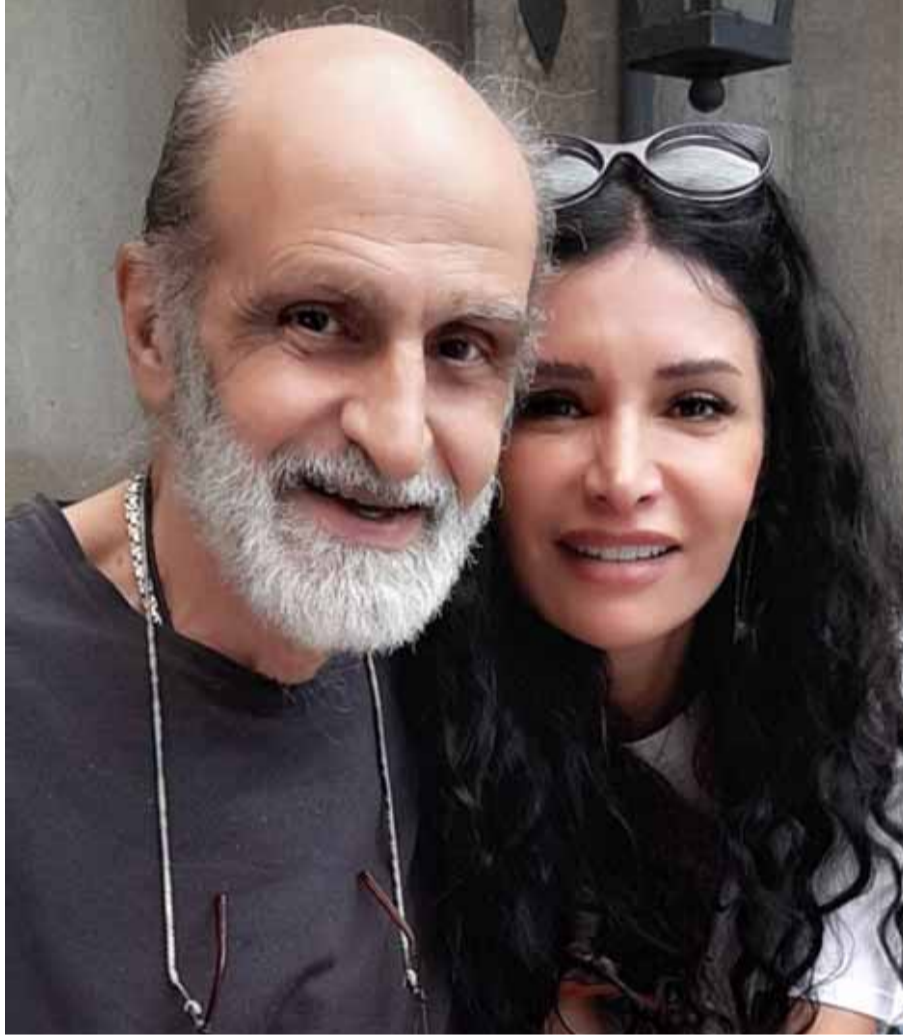


رشا شربتجي: شكراً لوقفتمكم جنبي



الوطن

وجهت المخرجة رشا شربتجي شكرها لكل من عزاها وساندها برحيل والدها المخرج الكبير هشام شربتجي وكنتت: «شكراً لكل هالك من الحب لوادي الحبيب، شكراً لوقفتمكم جنبي وجنب عائلتي الغالية، شكراً لكل صديق وفنان ومحب ساندها بهي الظروف وواسانها على فقدان الصعب اللي عشناه، ممنونة لكل حدا كان معنا هي الفترة، والناس اللي اجت من أماكن بعيدة حتى تكون جنبي». وأضافت: «أبي الغالي راح بالجسد بس، لكن روحه بقيانة معنا بكل لحظة، شكراً لأنك هشام شربتجي، وشكراً لأنك تركت كل هالمحبة وراك، بحبك كثير، وإني أن يحين اللقاء رح تكون معي بكل دقيقة وبكل عمل بشتغلته وبكل موقف عشته معك، الله يرحمك يا حبيبي».

التحذير من أخطار الحمام الساخن

وكالات

تحدثت طبيبة الأمراض الباطنية أناساتسيا مينيايلوفا عن يُمنعون من أخذ الحمام الساخن، لأن ذلك يمكن أن يسبب مشاكل ومضاعفات.

وقالت إن الحمام له تأثير إيجابي على جسم الإنسان، لكن هناك موانع لبعض الفئات من السكان، والمقصود بالأمر أخذ الحمام الذي تزيد درجة حرارته عن ٣٧ درجة مئوية. وفي هذه الحال يمكن إلحاق أضرار بالصحة.

ويجب التحلي عن الحمام الساخن إذا كانت هناك مشاكل في نظام القلب والأوعية الدموية. والسبب أن جسم الإنسان يسخن بسرعة في الماء الساخن ولا تعمل آليات التبريد الطبيعية للجسم. ويبدأ القلب في النبض بشكل أسرع ويزداد ضغط الدم.

ويجب على الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المنخفض أيضاً عدم التركيز على هذا الخيار حيث تتوسع الأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى الإغماء.

وهناك موانع أخرى، وهي نزلات البرد والحمى حيث يمكن تزداد الحالة سوءاً. كما يتفاقم الصداع النصفي والتخثر بسبب الماء الساخن.

وقالت إن الحمامات الدافئة يمكن أن تسبب انخفاضاً حاداً في مستويات السكر بالدم، وهذا أمر خطير جداً لمرضى السكر.

ويؤدي الاستخدام المتكرر للمنشفة مع الحمام الساخن إلى الإصابة بجروح دقيقة وجفاف الجلد.

أسباب وطرق مكافحة التعب

وكالات

أشار الأطباء إلى أن أسباب الشعور بالتعب المزمّن عديدة، فمثلاً يمكن أن يظهر هذا الشعور بعد الشفاء من مرض مثل الإنفلونزا أو كورونا، حيث لا يزال الجسم ضعيفاً ولم يستعد قواه بصورة كاملة.

وقد يتطلب الأمر إجراء تعديل في النظام الغذائي المتبع، لأن الإفراط في تناول الطعام يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالتعب أيضاً. والسبب الآخر للشعور بالتعب بين الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، هو انخفاض مستوى الإنزيم المساعد، لأن الوظيفة الأساسية لهذا الإنزيم هي تزويد الخلايا بالطاقة اللازم، ولكن مع التقدم في العمر ينخفض إنتاجه في الجسم، والقلب هو أول من يعاني من نقصه.

وينصح الخبراء من أجل تحسين الحالة الصحية بتناول أدوية القلب مع أدوية تحتوي على إنزيم Q-10. المهم تناوله مع أطعمة دهنية ليسهل امتصاصه.

وإذا كان الشخص يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية ويتبع حمية غذائية خاصة قليلة الدسم، عليه تناول الإنزيم بالحالة السائلة التي لا تتطلب تناول أطعمة دهنية معها.

دماغ المدخنين ينكمش

وكالات

قام الباحثون بتحليل عمليات مسح الدماغ للأشخاص المدخنين فوجدوا أن أدمغة الذين يدخنون كل يوم كانت أصغر بمقدار ١ سنتيمتر مكعب من أدمغة الذين لم يدخنوا إطلاقاً.

وانخفض لديهم حجم المادة الرمادية بمقدار ٠,٧ سنتي مكعب، كما انخفض حجم المادة البيضاء بمقدار ٠,٣ سنتي مكعب، مع العلم أن المادة الرمادية في الدماغ مسؤولة عن المشاعر والذاكرة، بينما ترتبط المادة البيضاء بنقل المعلومات.

وترتبط كثرة التدخين أيضاً ارتباطاً وثيقاً بتقلص حجم الدماغ، وأصبح بإمكان الأشخاص الذين تخلوا عن هذه العادة السيئة عكس عملية تقلص كتلة الدماغ، ويعتبر الباحثون أنه يمكن لأي شخص زيادة حجم المادة الرمادية بمقدار ٠,١ ملم سنوياً إذا أقلع التدخين.

يرتبط انكماش الدماغ (الضمور الدماغي) بأعراض مثل فقدان العضلات، وعدم وضوح الرؤية، والارتباك، وفقدان التنسيق، وضعف العضلات، ومرض الزهايمر، مع العلم أن ١٤ بالمئة من جميع حالات الإصابة بمرض الزهايمر في العالم لها علاقة بالتدخين.

عدد أكواب الشاي المفيدة للجسم

وكالات

قال أندريه تيازيلنيكوف، كبير المتخصصين في الرعاية الصحية الأولية في وزارة الصحة في موسكو، في «يوم الشاي العالمي» إن الشاي يحتوي على العديد من العناصر الدقيقة المختلفة، لكن المشروب سيفيد الجسم إذا التزمت بعدد معين من الأكواب.

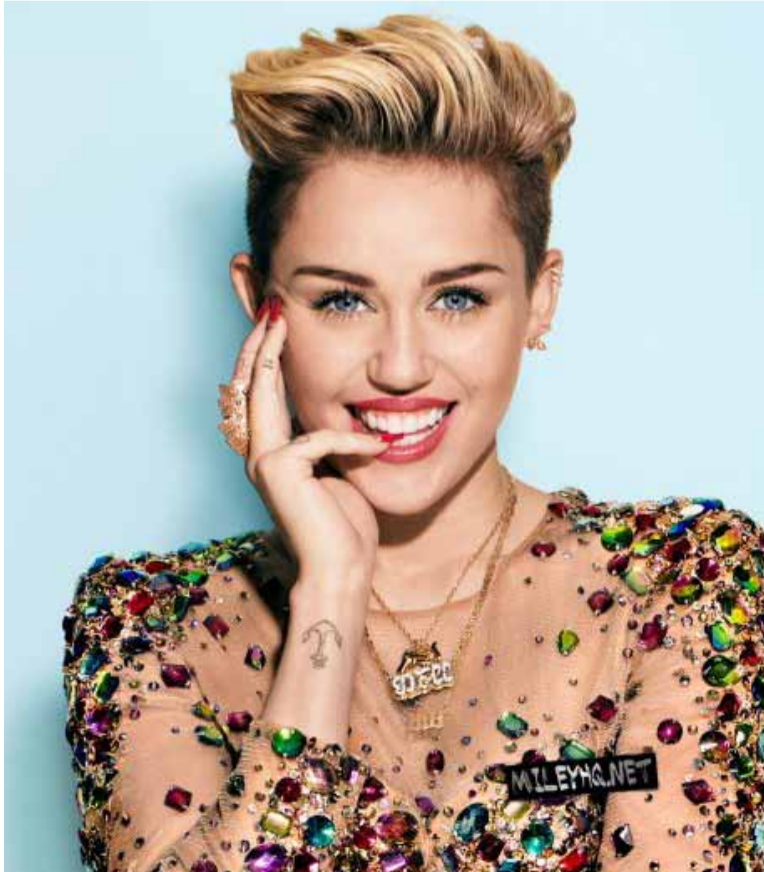
وقال لوكالة «سبوتنيك»: «الشاي مفيد للغاية بجرعات معتدلة، لأنه يحتوي على مادة التانين، وهي مضادات أكسدة قوية. ولكن إذا كنت تشرب الكثير من الشاي، فإن التانين يتدخل في امتصاص الحديد. ولكي يفيد الشاي الجسم، فمن الأفضل أن تستهلك ٣-٤ أكواب في اليوم ولا تستبدل الماء بها».

كما أشار إلى أن الإفراط في تناول الشاي يمكن أن يؤدي إلى الأرق وزيادة التهيج بسبب احتوائه على مادة الكافيين. بالإضافة إلى ذلك، فإن المشروب له تأثير مدر للبول، مما يعني أنه يزيل الماء من الجسم.

وأضاف: «تحتوي أوراق الشاي على العديد من العناصر النزرة المختلفة - وهي مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن. كل هذه المواد يحتاجها الجسم، مما يعني أنها مفيدة. على سبيل المثال، تساعد مادة البوليفينول في منع تطور تصلب الشرايين والسكري وارتفاع ضغط الدم، مشدداً على أن مجرد تناول الشاي ليس وسيلة للوقاية من الأمراض».

مايلي سايرس: لم أعد أتناول الكحول

وكالات



كشفت المغنية الأمريكية مايلي سايرس، تفاصيل جديدة بشأن خضوعها لعلاج خاص باضطراب ما بعد الصدمة لمدة عام، موضحة حجم معاناتها وحالتها الصحية جراء ذلك. وأكدت أن حالتها صارت أفضل الآن وأنها لم تعد تتناول المشروبات الكحولية، وأنها لا تميل لإعطاء نصيحتها بخصوص النظام الغذائي أو الرياضي المقترح اتباعه، نظراً لأنها لا تعلم الحالة الخاصة بكل امرأة، لذا لا تحبذ تقديم النصح بهذا الشأن.

ولفتت إلى أنها من أكبر المعجبات بعادة تدوين اليوميات، إذ تحرص عليها وتداوم على كتابة الكثير من التفاصيل الخاصة بنشاطاتها اليومية.

ووجه الأب للطفل وضربه بعنف، ثم ألقاه في الهواء، قبل أن تتدخل امرأة لإيقاف الرجل الذي برر الموقف بالإشارة إلى طفلته.

وانتشر المقطع بشكل كبير على وسائل التواصل الاجتماعي الصينية، حيث طالب الكثيرون بمعاقبة الرجل بسبب تصرفه العنيف تجاه الطفل.

رجل يلقي

طفلاً في

الهواء

وكالات

رصدت كاميرا مراقبة لقطة صادمة أصبحت حديث المجتمع الصيني، ظهر فيها رجل وهو ينهال بالضرب على طفل في ساحة اللعب. وفي مدينة غويغانغ، سجلت كاميرا مراقبة لقطة لاعتداء رجل على طفل لأنه دفع ابنته الصغيرة.

وتوجه الأب للطفل وضربه بعنف، ثم ألقاه في الهواء، قبل أن تتدخل امرأة لإيقاف الرجل الذي برر الموقف بالإشارة إلى طفلته.

وانتشر المقطع بشكل كبير على وسائل التواصل الاجتماعي الصينية، حيث طالب الكثيرون بمعاقبة الرجل بسبب تصرفه العنيف تجاه الطفل.

قتل سبعة من أفراد أسرته

وكالات

كشفت التحقيقات في واقعة قتل شخص سبعة من أفراد أسرته في الإسكندرية أن المتهم أنهى حياة زوجته وأطفاله ووالد زوجته وشقيقها لرفضهم ذهاب زوجته إلى منزله بعد غضبها.

وتم اكتشاف الواقعة من شقيقة الزوجة عند ذهابها للمنزل والدتها إثر اتصال الطفل الوحيد الناجي بها.

وقالت إنها عندما فتحت باب الشقة فوجئت ببركة من الدماء، وكل أفراد الأسرة جثت هامدة، إلا نجل شقيقتها الأكبر الذي نقل إلى المستشفى بإصابات بالغة.

أما المتهم فقال: «أنا كنت في الشغل ورجعت لقيت مراتي سابعة البيت ومشيت، كنت نفسي ألقاها بأي شكل، بعديها بيومين كنت رايح النياحة عشان يشوفوا حل لقيت حمايا بيكلمني وبيقولي أنا لقيت بنتي وهيبيوها على البيت، وأنت لما تفضى هتلاقها عندي في البيت واعمل اللي أنت عايزه، وساعتها روحت على البيت على طول ولقيت نورهان بتقولي إنها عايزة تتطلق، وأبوها فضل يقولي كلام من زمن فات وجاب اللوم عليا واعتذرت من أجل عيالي».

وتابع المتهم في اعترافاته أمام جهات التحقيق: «بعد ما خلصت عليهم نزلت الشارع بكلم في نفسي، وجتلي فكرة أعور نفسي وأقطع شرياني وأموت طالما كلهم ماتوا ومكش في طلقة تموتني من السلاح بتاعي، وبالفعل عورت نفسي ولقيت نفسي ما متش فوقعت عند الشجرة وصليت المغرب وقعدت ادعي ربنا ياخدني، فقررت أسلم نفسي وروحت على القسم وسلمت نفسي».

وكانت المحكمة قد قررت الحكم بإعدام القاتل عمداً مع سبق الإصرار والترصد.

ضبط

١٥ كلباً

وكالات

ضبطت الشرطة البريطانية ١٥ كلباً واعتقلت رجلاً وامرأة، وذلك بعد مقتل رجل في هجوم شنه كلب شرس في مدينة مانشستر.

وشر على جوناثان هوغ (٣٧ عاماً) بعد تعرضه لإصابات خطيرة، ونقل إلى المستشفى حيث توفي هناك.

وتمت تصفية الكلب، بينما أُلقي القبض على رجل يبلغ من العمر ٢٤ عاماً للاشتباه في أنه مسؤول عن كلب خارج عن السيطرة بشكل خطير، ما تسبب في إصابة أدت إلى الوفاة.

وبعد ذلك، فتش الضباط منزلين وصادروا ١٥ كلباً، من بينهم ٦ حيوانات بالغة و٩ جراء يعتقد أنها من نفس السلالة التي هاجمت هوغ.