

فوائد الزعتر المثبتة علمياً

وكالات

تُظهر إحدى الدراسات أن الزعتر يحتوي على مزيج القلق، الذي قد يكون مفيداً للتحسّن على النوم، فأحد مكونات الزعتر، هو كارفاكول الذي يمكن أن يكون له تأثيرات مريحة في الأشخاص الذين يعانون من القلق.

وأثبت العديد من الدراسات فعالية الزعتر ضد مشاكل الجهاز التنفسي، بالاشتراك مع المنتجات الطبيعية الأخرى.

ويساعد الثيمول في الزعتر، على محاربة التسوس وبعض البكتيريا المسببة للأمراض في الفم واللثة، وهو أيضاً أحد المكونات الأساسية لغسل الفم المطهر، الذي يساعد في محاربة ترسبات الأسنان.

كغرفة، يمكنك تحضير منقوع من الزعتر مع ٥ جم من النباتات المجففة في ١٠٠ مل من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق.

كما يفيد الزعتر لتسكين السعال، وله خصائص مضادة للفطريات والميكروبات، كما أنه يعمل كمضاد فعال للالتهابات ضد الألم.

ويستخدم الزعتر لتخفيف صعوبة الهضم واضطرابات الجهاز الهضمي المختلفة، ويعتبر مصدراً ممتازاً لمضادات الأكسدة.

لا تشرب القهوة نهائياً بعد استيقاظك مباشرة

وكالات

يلجأ كثيرون إلى شرب فنجان من القهوة فوراً عند الاستيقاظ ظناً منهم أن ذلك سيحسن مزاجهم وقدرتهم على مدى اليوم إلا أن الخبراء لديهم رأي آخر.

ووفقاً لخبير النوم ريكس إيزاب: «يجب ألا تشرب القهوة أبداً خلال الساعة الأولى من الاستيقاظ، وهناك سبب وجيه لذلك، وعندما يتعلق الأمر بالوقت المناسب لشرب القهوة فأنت بحاجة إلى الانتظار مدة ساعة على الأقل بعد الاستيقاظ، حيث تبدأ مستويات الكورتيزول التي توفّرك بشكل طبيعي في الانخفاض».

وأوضح: «عندما نستيقظ تكون مستويات الكورتيزول لدينا في ذروتها، الكورتيزول المرتبط غالباً بالتوتر يعزز مستويات اليقظة لديك، لذا فإن شرب الكافيين حين تكون مستويات الكورتيزول مرتفعة بالفعل يمكن أن يعمل ضد انخفاضها».

وشرح سبب ارتباط شرب القهوة بصعوبة النوم قائلاً: «خلال النهار ينتج الدماغ مادة كيميائية تسمى الأدينوزين، التي تعمل بشكل أساسي على تعزيز النوم».

وأضاف: «كلما استيقظت لفترة أطول، فإن المادة تتراكم وتساعد على الشعور بالنعاس، لكن الكافيين يوقف عمل مستقبلات الأدينوزين في الدماغ مما يبقيك يقظاً، وهذا السبب يجعل النوم في الوقت المناسب مهمة شاقة ليلاً».

صباح الجزائري.. السيدة العصرية



الوطن

استعرضت النجمة صباح الجزائري إطلالتها الجديدة التي ظهرت فيها بفستان زهري اللون، تم تزيينه بطبعات أوراق نباتية. ويعد الفستان من ضمن تشكيلة قدمتها أحد دور الأزياء في دبي، حيث تم تنسيق هذه الإطلالات بطريقة متقنة، لتمنح السيدة العصرية مزيداً من التألق.

نصائح غريبة للمساعدة على النوم خلال الليالي الحارة

وكالات

يعاني الكثيرون من الأرق في أيام الصيف الحار التي تمنع الاسترخاء ولهذا كشف خبراء عن بعض النصائح الغريبة للمساعدة في نوم مريح صيفاً حسب «ديلي ميل».

ومنها وضع زجاجة ماء فاتر على القدمين لخفض درجة حرارتها حسب خبير النوم جيمس ويلسون، وكذلك وضع وعاء من الثلج أمام مروحة لتوليد نسيم بارد.

إلى جانب وضع ملابس النوم أو غطاء الوسادة في كيس محكم الإغلاق ومن ثم وضعه في الفريزر قبل النوم ليضع دقائق واستخدامها وسيكون علاجاً رائعاً.

كما ينصح بارتداء ملابس فضفاضة أثناء النوم ويفضل أن تكون قطنية مع ترك الشعر رطباً قبل النوم ليمنحك شعوراً بالبرودة لفترة أطول.

كما يوصي طبيب نفسي بريطاني بعدم النوم بقطع قليلة من الملابس، بينما قالت سوزي ريدينغ، من إحدى شركة المفروشات البريطانية إن النوم عارياً ينتج عنه تجمع العرق على البشرة بدلاً من أن تمتصها ألياف ملابس النوم.

ولهذا نصحت بارتداء ملابس فضفاضة ومتجددة الهواء وخفيفة من الألياف الطبيعية.

ألم الكتف مؤشراً إلى التهاب المرارة

وكالات

يحذر الأطباء من تجاهل الآلام التي تشعر بها فمن الممكن أن تدل على وجود حالات صحية خطيرة.

فألم الكتف الذي يتعامل معه البعض على أنه ألم عادي وطبيعي، قد يكون مؤشراً على وجود التهاب حاد في المرارة وهو ما يسبب في بعض الأحيان عواقب مؤلمة ومميتة.

وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية إن ألم الكتف قد يكون بسبب النوم بوضعية غير مريحة، ولكن في بعض الحالات يمكن أن يكون علامة على وجود حالة خطيرة هي التهاب المرارة.

يبدأ التهاب المرارة على شكل ألم حاد مفاجئ في الجانب الأيمن العلوي من البطن قبل أن يبدأ بالصعود تدريجياً نحو الكتف الأيمن.

ويعتبر التهاب المرارة من المضاعفات السائدة لحصيات المرارة، وهو اضطراب يصيب المرارة بسبب خلل في مرور العصارة الصفراوية إلى الأمعاء الدقيقة وهو ما يؤدي إلى انسداد القناة الصفراوية وتجمع العصارة في القناة، فتحدث حالة الالتهاب ويحدث خلل في عملية هضم الدهون.

مجهولون يسرقون المقابر

وكالات

تعرض أكثر من قبر في سبع بلدات بالقرب من مدينة ميلوز شمال شرق فرنسا، للتهب من مجموعة من لصوص يبحثون عن أشياء معدنية، لإعادة بيعها كمواد خام.

ووفقاً لصحيفة «لوفيفارغو» الفرنسية، فإن المواد المستهدفة بالسرقة هي تماثيل صغيرة، وخطوط مائية مقدسة، وزينة جنازية من البرونز، حيث تم تسجيل نحو ٢٢٠ سرقة في سبع مقابر خلال عشرة أيام».

وذكرت أن اللصوص لم يحدثوا أي أضرار في المقابر، بل كانوا يبحثون عن معادن لإعادة بيعها، وهم يستهدفون المقابر الموجودة خارج الأنظار في الريف.

القهوة مرتبطة برائحة الفم الكريهة

وكالات

حذر طبيب الأسنان بايل بهالا، شارب القهوة من أن المشروب يمكن أن يلطخ الأسنان بوجود مادة العفص (التانين).

ونظراً لأن القهوة لها طبيعة حمضية، فإن المشروب يمكن أن يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان وحساسية الأسنان.

وأضاف: «خصائصه المدرة للبول يمكن أن تسهم في جفاف الفم وتقليل إنتاج اللعاب، ما يزيد من خطر تسوس الأسنان».

وأوضح: «يلعب اللعاب دوراً حاسماً في الحفاظ على صحة الفم من خلال تحييد الأحماض وإزالة جزيئات الطعام والبكتيريا الضارة. جفاف الفم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بتسوس الأسنان ورائحة الفم الكريهة».

ومن خلال احتساء القهوة، هناك فترة طويلة من الوقت تتعرض فيها الأسنان «للتانينات».

وأوضح أن التانينات هي المسؤولة عن اللون الغامق في القهوة ويمكن أن تلتصق بالمينا، ما يؤدي إلى تغير اللون والبقع على الأسنان.

كما أن القهوة حمضية، لذلك كلما طالت مدة ملامستها للأسنان، زاد الوقت اللازم لتآكل مينا الأسنان.

وقال: «إن احتساء القهوة ببطء يعرض أسنانك للتعرض المطول للسكّر حال إضافته. ويوفر هذا مزيداً من الوقت للبكتيريا الموجودة في فمك لتتغذى على السكر وتنتج الأحماض التي يمكن أن تلحق الضرر بالمينا».

وبالنسبة لأولئك غير المستعدين للتخلي عن القهوة، يقدم بعض النصائح المهمة، فأوصى: «قلل من الوقت الذي تلامس فيه أسنانك القهوة عن طريق شربها بسرعة أكبر. واشطف فمك بالماء بعد شرب القهوة للمساعدة في تحييد الحموضة وإزالة مركبات البقع. ومارس نظافة الفم الجيدة، بما في ذلك التنظيف المنتظم بالفرشاة والخيط وفحص الأسنان».

نادين نجيم: «ما رح اسكت عن كرامتي»

الوطن



الوطن

نفت النجمة اللبنانية نادين نسب نجيم ذهابها إلى المحكمة كمدعى عليها من طليقها هادي الأسمر، مؤكدة زيف تقارير إعلامية وأنها الطرف المدعى لا عكس.

وقالت: أنا مدعية على طليقي ومن كم أسبوع نزل على المحكمة بس ما حدا عرف لأنه أنا ما بحكي لحدا أسراري، مباح نزلت أنا لأنه مدعية عليه وفي عنا

كان جلسة المفروض سرية وبكل احترام انتكمت عن الموضوع بس مثل العادي شربل الأسمر الداعم الأول

لطليقي نشر خبر كاذب وقلب الحقيقة وصرت أنا المدعى عليها».

وأوضحت: «أنا مدعية عليه بكذا قصة وممنوع حدا يكذب لأنه ما رح اسكت بقي عن حقي مين ما كان يكون،

٤ سنين عم اتعذب وسأكتة بس توصل القصة لقلب الوقائع؟ لاء لحد هون وبس ما رح اسكت أبداً عن كرامتي وكرامة ولادي».

وفيما بعد قام بعض المتفرجين بإلقاء الحجارة على البقرة، وأنقذوا الطفلة التي تم نقلها إلى المستشفى مصابة بجروح كثيرة.

وقالت وسائل إعلام هندية محلية إن الطفلة بحالة صحية مستقرة.

بقرة غاضبة تدهس طفلة

وكالات

انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي، فيديو لبقرة هاجمت طفلة صغيرة في الهند بشراسة.

وظهر في الفيديو سيدة تمشي في الطريق برفقة طفلها خلف بقرة وعجلها، وفجأة استدرت البقرة نحوهم وهاجمت الطفلة التي تبلغ من العمر ١١ عاماً ورمتها على الأرض ودهستها وجرتها عدة مرات دون أن يتمكن أحد من الاقتراب.

وفيما بعد قام بعض المتفرجين بإلقاء الحجارة على البقرة، وأنقذوا الطفلة التي تم نقلها إلى المستشفى مصابة بجروح كثيرة.

وقالت وسائل إعلام هندية محلية إن الطفلة بحالة صحية مستقرة.