

٢٢ أيلول أول أيام فصل الخريف

وكالات

سيكون يوم السبت المقبل أول أيام فصل الخريف فلكياً في النصف الشمالي من الكرة الأرضية حسب عضو الجمعية الفلكية السورية يونس اليونس.

وأكد لـ«سانا» أن الاعتدال الخريفي يحل في النصف الشمالي من الكرة الأرضية عند الساعة ٩:٥٠ صباحاً بتوقيت دمشق ٦:٥٠ بتوقيت غرينتش، معلناً انتهاء فصل الصيف ودخول فصل الخريف فلكياً لعام ٢٠٢٣.

وأشار إلى أن الاعتدال الخريفي يحدث عادةً في النصف الشمالي من الكرة الأرضية في الفترة الواقعة بين الـ٢٢ والـ٢٤ من شهر أيلول من كل عام، مبيّناً أن يوم الاعتدال الخريفي يتميز بشروق الشمس من نقطة الشرق الحقيقية وتغرب في نقطة الغرب الحقيقية ويمكن لأي راصد من على سطح الأرض تحديد الاتجاهات الأربعة الرئيسية بدقة ١٠٠ بالمئة. وأوضح أنه في يوم الاعتدال الخريفي بالنسبة لنا في سورية وتحديدًا في مدينة دمشق يكون شروق الشمس عند الساعة ٦:٢٣ صباحاً وغروبها عند الساعة ٦:٣٠ مساءً، ويصبح طول النهار (١٢ ساعة و٧ دقائق و٣ ثوان) أي يزيد طول النهار على طول الليل بمقدار ٧ دقائق تقريباً، كما يختلف طول نهار ذلك اليوم عن طول نهار اليوم الذي يسبقه بمقدار ٢٠:٠٣، ويتساوى طول الليل والنهار في سورية يوم الأربعاء القادم ٢٧ أيلول.

العلاقة بين الأسنان والزهايمر

وكالات

يمكن أن تكون البكتيريا المسببة للالتهابات في تجويف الفم التي تصاحبها مشكلات في الأسنان واللثة سبب الإصابة بمرض الزهايمر وفقاً للدكتورة ماريا تشيرداد اختصاصية طب الأعصاب.

وأشارت إلى أن نتائج الدراسات العلمية الأخيرة أظهرت أن الأشخاص الذين يعانون التهابات في الأسنان واللثة يزداد احتمال إصابتهم بمرض الزهايمر.

وقالت: «يعتقد العلماء أن الكائنات الحية الدقيقة التي تصيب الأسنان والغشاء المخاطي للفم، سواء بشكل مباشر أو من خلال الاستجابة المناعية للجسم، يمكن أن تنتج بروتين الأميلويد، ما يؤدي إلى تلف خلايا الدماغ والتسبب في هذا المرض».

وأوضحت أن دراسات أخرى تؤكد وجود علاقة بين حالة تجويف الفم وتطور أمراض التنكس العصبي، وأن سبب سوء حالة الأسنان واللثة هو العادات السيئة والتغذية غير المتوازنة وعدم تنظيف تجويف الفم بصورة صحيحة، وهذه عوامل الخطر لتطور الخرف.

نعومي كاهل تعترف بتعاطي المخدرات



وكالات

اعترفت عارضة الأزياء البريطانية نعومي كامل بإدمانها على تعاطي المخدرات، الذي كاد يؤدي بحياتها وهي تتربع على عرش عالم الأزياء في تسعينيات القرن الماضي. وأكدت أنها لجأت إلى تعاطي الكوكايين للتعامل مع الصدمة التي عاشتها في مرحلة طفولتها، بعد أن تخلى والدها عن والدتها، وكذلك حادثة مقتل صديقها المقرب، وقالت إنها كانت تحاول إخفاء الحزن الذي تعيشه عبر تعاطي المخدرات، في وقت كانت تعلم به أن الإدمان أمر لا يرضى به أحد، ولكنها كانت تفعل ذلك في محاولة لتجاوز الجروح.

فضيحة مدوية على متن الخطوط الأميركية

وكالات

كشفت عائلة في الولايات المتحدة عن حادثة حصلت مع ابنتها على متن رحلة جوية تابعة للخطوط الأميركية، حيث عثرت ابنتهم على هاتف ملصق في المراوح بطريقة خفية لتصويرها. وقالت العائلة إن الفتاة تبلغ من العمر ١٤ عاماً، وقد اكتشفت جهاز «آيفون» مثبت على الجزء الخلفي من مقعد المراوح على متن رحلة جوية قادمة من شارلوت بولاية نورث كارولينا إلى بوسطن.

وقالت العائلة: إنهم يعتقدون أن أحد أفراد طاقم الطيران وضع الهاتف لتصويرها.

وأوضحت العائلة أن أحد أفراد الطاقم طلب من الفتاة استخدام حمام الدرجة الأولى، موضحة أنه دخل قبل الفتاة البالغة مباشرة إلى الحمام، وأخبرها أن المقعد مكسور ولكن لا داعي للقلق بشأن ذلك، ثم دخل مرة أخرى إلى الحمام بعد مغادرتها. على حين أنه بعد استخدام المراوح، أركت الفتاة أنه تم لصق موبايل محجوب إلى حد كبير في الجزء الخلفي من مقعد المراوح، لتسجلها على ما يبدو، والتقطت صورة لذلك بهاتفها الخاص قبل مغادرة الحمام.

حيلة تساعد

على تخفيف آلام الظهر

وكالات

آلام الظهر العرضية أمر لا مفر منه سواء كنت تجلس على كرسي مكتب لفترة طويلة أو تنام بطريقة خاطئة، بينما تساعد حيلة بسيطة مدتها ١٠ ثوان على تخفيف آلام الظهر. ومع ذلك، شارك أحد المعالجين بالتدليك في ولاية كنتاكي، خدعة بسيطة لتجنب الألم المزمن.

ونشر جيمس مور، مقطع فيديو حيث بدأ واضحاً كيف يمسك بإطار باب بكتلا يديه ويضع ساقيه اليمنى فوق اليسرى. ثم ينحني إلى الأسفل بدرجة كافية بحيث تكون مؤخرته على بعد قدم أو قدمين فقط من الأرض، ونصح متابعيه بالبقاء في هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان.

وتتحسن معظم آلام الظهر تدريجياً بالعلاج المنزلي والرعاية الذاتية خلال بضعة أسابيع عادة. واستشر الطبيب في حالة ظهور ألم الظهر الذي يستمر أكثر من بضعة أسابيع، أو يتسم بالشدّة ولا يتحسن مع الراحة، وينتشر في إحدى الساقين أو في الساقين معاً وخاصة إذا كان الألم يمتد إلى أسفل الركبة، ويسبب ضعفاً أو خدرًا أو وخزًا بإحدى الساقين أو كليهما، يصاحبه فقدان الوزن المجهول السبب.

لقي حتفه على «درج الجنة»

وكالات

لقي رجل بريطاني يبلغ من العمر ٤٢ عاماً مصرعه إثر سقوطه من ارتفاع ٣٠٠ قدم بعد انزلاقه من سلم معلق مصنوع من الجبال في جبال داتشستين بالنمسا، وهو مكان شهير يقصده السياح للالتقاط الصور. وكان الضحية المجهول الهوية بمفرده على السلم الشهير الذي يبلغ طوله ١٣٠ قدماً، عندما واجه مشكلة وسقط في الوادي، وتم انتشال جثة الرجل من الوادي بمساعدة مروحيتين والعديد من عناصر الشرطة.

وعلى موقع «إنستغرام»، شارك الآلاف من الباحثين عن الإنارة تجاربهم في صعود هذا المعلم السياحي المثير، حيث أطلق عليه البعض لقب «درج الجنة». وتم تصنيف التسلق على أنه متوسط/ صعب وهو ليس مثالياً للمبتدئين.

لا تشربوا القهوة في هذا الوقت!

وكالات

حذرت الدكتورة بونام ديساي من خمس عادات في نمط الحياة يمكن أن تعرض صحتك لخطر كبير، بما في ذلك شرب القهوة في وقت معين من اليوم.

وحثت الناس على عدم شرب القهوة بعد وقت معين من اليوم. وأوضحت سبب عدم شربها القهوة أبدأ، أو تناولها للكافيين، بعد الساعة ١٢ ظهراً، وقالت: «إن نصف عمر الكافيين يتراوح بين خمس إلى ست ساعات، ومن الممكن أن يظل باقياً في نظامك بالقرب من وقت النوم، ما يمنعك من النوم. لذلك أحاول تجنب أي مشروبات تحتوي على الكافيين في فترة ما بعد الظهر».

وربطت نقص النوم بعدد من المشاكل الصحية المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب وأمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتة الدماغية والسمنة والاكتهاب.

ووجدت أن شرب ما يعادل كوبين من قهوة الإسبريسو قبل ثلاث ساعات من النوم يمكن أن يعيد ساعة جسمك إلى الوراء لمدة ساعة تقريباً، ما يسبب اضطراب الجسم.

كما حثت الناس على عدم قضاء يوم من دون خمسة أطعمة نباتية مختلفة. وأضافت: «يمكن أن تشمل هذه الفواكه والخضروات والأعشاب والتوابل».

كما حذرت من المواد البلاستيكية أيضاً بالقول: «إن الأدوات البلاستيكية، وخاصة عند تسخينها، يمكن أن تتسرب إلى اختلالات الغدد الصماء، لذلك لم أعد أشتريها».

وكشفت أنها لا تشرب الكحول، لأنه لا توجد كمية من الكحول آمنة لصحتنا.

جود عزيز: «أنا عايشة ولكنني ميتة»

وكالات



كشفت الممثلة وعارضة الأزياء السعودية جود عزيز للمرة الأولى معاناتها من مرض في القلب، قائلة: «عندي تشوه خلقي قلبي ولدت به».

وقالت: صرني فترة بعاني من ارتفاع شديد في ضربات القلب وكذلك انخفاضات بشكل مفاجئ، ومررت بفترة لو أموت أرحملي، أنا عايشة ولكنني ميتة، لأنني ممنوع أن أتحرك أو أتكلم كثيراً، كل هذه الأفعال تؤثر في قلبي.

ولفتت إلى أن معاناتها من هذا المرض ترافقها منذ الطفولة، حيث ولدت في قلب حجمه أكبر من الحجم الطبيعي.

وأشارت إلى أنها تعاني من اضطراب في ضربات القلب عند القيام بأي ردة فعل، وعلى أثر ذلك وضعت جهاز كي ينظم ضربات قلبها.

ثلاثة قتلى من عائلة واحدة

وكالات

شهد شارع دلاس وسط مدينة غليزان الجزائرية جريمة مروعة، حيث تم العثور على جثث ثلاثة قتلى تعود لأفراد من عائلة واحدة، أحدهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

وأفادت قناة «النهار» أنه تم اكتشاف ثلاث جثث تعود لامرأة في الستينيات من العمر وشابة في الثلاثينيات وشاب من ذوي الاحتياجات الخاصة في العشرينيات، غارقين في دماهم بعد تعرضهم لإصابات بواسطة آلة حادة.

وذكرت المصادر أنه تم إلقاء القبض على الجاني بعدما كان هارباً، وتبين أنه رب عائلة يعاني اضطرابات نفسية.