

عصائر طبيعية تمنع الجلطات

وكالات

تعد انسدادات القلب والجلطات الدموية من المخاوف الصحية الخطيرة، التي يمكن أن تؤدي إلى حالات تهدد الحياة، إلا أن أحد طرق الوقاية من هذه المشكلات هو تضمين بعض العصائر الصحية في النظام الغذائي. وتشمل القائمة خمسة أنواع من العصائر الطبيعية التي تعد مفيدة بشكل عام لكنها لا تشكل بأي حال من الأحوال بديلاً من الرأي الطبي المؤهل. أولاً، إن عصير الرمان غني بمضادات الأكسدة، التي يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب وخفض ضغط الدم، كما أنه يحتوي على مركبات قد تساعد في منع تكون جلطات الدم. كما يتميز عصير التوت البري الطازج باحتوائه على كميات مناسبة من مضادات الأكسدة والفلافونويد، التي يمكن أن تساعد في تحسين صحة القلب، كما أنه معروف بخصائصه المضادة للالتهابات، التي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. أما عصير البرتقال فغني بفيتامين «سي» والبوتاسيوم، وهي عناصر غذائية مهمة لصحة القلب. ويمكن أن يساعد أيضاً في خفض مستويات الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. وبالنسبة لعصير الجزر فإنه يحتوي على نسبة عالية من البيتا كاروتين، وهو أحد مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حماية القلب من التلف، كما أنه يحتوي على الفيتامينات والمعادن التي تدعم صحة القلب بشكل عام.

نصائح وحيل في «إنستغرام»

وكالات

سمح «إنستغرام» للمستخدمين بإضافة نص بديل إلى الصور، ومع ذلك، هناك القليل من الحل البديل للوصول إلى هذه الميزة. بينما يقوم التطبيق تلقائياً بإنشاء نص بديل لصورك، فإنه يسمح أيضاً للمستخدمين بإضافته يدوياً. وهذا يساعد المستخدمين الذين يعانون مشاكل في الرؤية على فهم محتوى الصورة بشكل أفضل. ويمكنك إنشاء ملصق مماثل على الفور وإرساله إلى أصدقائك أو عائلتك عبر رسالة مباشرة. كذلك قد تساعدك ميزة كتم الصوت الجديدة. من خلال كتم ملف تعريف (لن يسمح لهم بمعرفة أنك قمت بكتف صوتهم)، فلن تتلقى منشورات وقصصاً وملاحظات من مستخدم محدد. في موازاة ذلك يمكنك أن تفعل الشيء نفسه عن طريق إنشاء قائمة الأصدقاء المقربين، وعندما تقوم بنشر شيء ما لأصدقائك المقربين، فإن توافره سيكون مقصوراً على هؤلاء المستخدمين. ويتيح التطبيق أيضاً للمستخدمين جدولة المنشورات والقصص. وتقتصر هذه الميزة حالياً على مستخدمي الأعمال، ما يسمح لهم بجدولة منشور مسبقاً (ما يصل إلى ٧٥ يوماً).

قصي خولي: «محضركم شي جديد»



الوطن

شوق النجم قصي خولي الجمهور لجديده في رمضان والذي كان على ما يبدو برنامجاً جديداً كونه غائباً هذا العام عن دراما رمضان. وكتب: «رمضان هالسنة القصة مختلفة محضركم شي جديد كلياً عما سبق وجريته بيين جانب مني ما عرفته قبل ولا شفتوه متحمس إني أشارككم فيه، رمضان هالسنة القصة غير وأنا محضركم شغلة جديدة بعمرى ما جربتھا، بتبين جانب مني ما شفتوه وأنا متحمس جداً لشارك هالقصة معكم».

فوائد تناول التمر عند الإفطار

وكالات

يوجد التمر تقليدياً على المائدة الرمضانية بشكل يومي عند الإفطار، فماذا يحدث للجسم عند تناول ٣ حبات تمر يومياً؟ يساهم التمر في تحسين صحة العظام وصحة الجهاز الهضمي، ويساعد على محاربة الإجهاد والاكتئاب ويمنح زيادة كبيرة في الطاقة ويساعد على تجنب أمراض القلب ويقلل من مستويات الدهون الثلاثية ومن الإجهاد التأكسدي ويقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون ويخفف من أعراض الحساسية الموسمية ويساعد على فقدان الوزن. وبسبب احتوائه على نسبة عالية من المغنيسيوم والكالسيوم، يعد التمر مفيداً أيضاً في علاج اضطرابات الجهاز التنفسي وأمراض القلب والسرطان، كما يوصى به أيضاً لعلاج فقر الدم والحساسية والإمساك. كما يمكن للأحماض القلوية الموجودة في التمر أن تساعد على ضبط حموضة الدم والتي تزداد عادة بسبب الإفراط في تناول اللحوم والكربوهيدرات ما يساعد على الوقاية من أمراض ومشكلات صحية مثل السكري والنقرس وحصى الكلى والتهابات المرارة وارتفاع ضغط الدم والربو والسعال. والإفطار على التمر يساعد على تهيئة المعدة لاستقبال الأطعمة بعد ساعات طويلة من الصيام والخمول طوال اليوم وينشط الجهاز الهضمي استعداداً لهضم وامتصاص الأطعمة الثقيلة أو الدسمة.

الخطوط البريطانية تطرد

اثنين من موظفيها

وكالات

طردت الخطوط الجوية البريطانية اثنين من العاملين فيها بسبب مقطع فيديو تمكن أحد المسافرين من التقاطه، وتظهر فيه اثنتان من الضيفات وهما تسخران من ركاب آسيويين وتقومان بتقليدهم. وتم تصوير هولي والتون وهي تقوم بإيماءات مائلة العينين وتستخدم لهجة صينية لتقول «أعطني النبيذ»، وهو ما فهمه الناس على أنه سخريه من المسافرين الصينيين، واعتبرته الشركة سلوكاً عنصرياً تجاههم. وأعرب زملاء المضيفات عن غضبهم من المقطع وقالوا: إنه استهدف عائلة صينية كانت تجد صعوبة في طلب المشروبات باللغة الإنكليزية خلال الرحلة الطويلة. وقال أحد أفراد طاقم الخطوط الجوية البريطانية: «هذا التسجيل فاحش، بأن يكون لدى أي شخص مثل هذه الأفكار العنصرية، ثم يصورها ويشاركها مع العالم، هو أمر صادم وغبي بنفس القدر.. هذا يلحق ضرراً كبيراً بشركة الطيران وهم يستحقون الطرد». وتمت إقالة الثنائي في وقت سابق من هذا الأسبوع، حيث ورد أن والتون تم استدعاؤها من رحلة عمل لمواجهة المديرين التنفيذيين لشركة الطيران، فيما شوهدت براى في «فيضانات من الدموع» بعد الاجتماع.

ممرضات روعن مسنين بدار رعاية

وكالات

انشغل اللبنايون خلال الساعات الماضية بفيديو مؤلم يظهر عدداً من الممرضات في دار رعاية يروعن المسنين. وانتشر فيديو كالنار في الهشيم يظهر ممرضات في مستشفى المقاصد الإسلامية يقمن بترويع المسنين بشتى الطرق، سواء عبر أصوات غريبة أم مكالمات مريبة وغيرها. وأوضحت مؤسسة المقاصد الخيرية أن الحادث قديم، مقدمة اعتذارها لكل من تعرض للسوء بسببه. كما كشفت أن كافة الإجراءات اتخذت بحق الممرضات اللواتي خالفن أبسط معايير تلك المهنة السامية، مضيفة أنه تم صرفهن من العمل. ووعدت أنها ستتخذ كافة الإجراءات اللازمة لضبط كوادرها في فريق التمريض ومحاسبة أي مخالف.

تناول الخضراوات يؤدي إلى الشعور بالسعادة

وكالات

وجد الأطباء أن تناول الأطعمة النباتية والاعتماد عليها في النظام الغذائي يؤدي إلى إشعار الشخص بالسعادة والسرور والراحة، وهو ما يُضاف إلى الفوائد الصحية الكبيرة لهذا النوع من الطعام، ويدفع إلى حث الناس نحو الاعتماد عليه أكثر والتقليل من تناول اللحوم الحمراء التي تسبب العديد من المتاعب والأمراض. وقال تقرير: إن الأطعمة النباتية مثل الفواكه والخضراوات والحبوب والمكسرات والحبوب لها تأثير إيجابي على الصحة ويمكن أن تساعد على الوقاية من العديد من الأمراض. وقال الأطباء: إن نمط الحياة النباتي يمكن أن يحسن صحة الإنسان عن طريق تقليل خطر الإصابة بالسرطان، وتحسين نظام المناعة لديك، وتقليل الالتهابات، كما توفر الأطعمة المغذية مثل الفواكه والخضراوات أيضاً كمية كبيرة من الألياف، وتخفض نسبة السكر في الدم، وتساعد على إدارة الوزن. وحسب التقرير فإن الاعتماد على نظام غذائي غني بالأطعمة النباتية يمكن أن يعزز صحتك العامة ورفاهيتك من خلال توفير العناصر الغذائية الأساسية وتعزيز بكتيريا الأمعاء الصحية. وتحتوي الأطعمة النباتية على وفرة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تزيد الصحة العقلية والجسدية، كما أن بعض العناصر الغذائية الأساسية في الفواكه والخضراوات تشمل الفيتامينات «سي» و«أ» والمعادن الكيميائية النباتية، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والألياف، وتحتوي الحبوب الكاملة والعدس والبقوليات أيضاً على الألياف والحديد والزنك والبوتاسيوم والبروتين. وقال الأطباء: إن تناول هذه الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية بانتظام يمكن أن يقوي جهاز المناعة، ويبقي الالتهابات تحت السيطرة، ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان، كما أن تناول الأطعمة النباتية الغنية بالأوكسجين يسمح للشخص طاقة لا حدود لها من خلال تحسين صحة الأمعاء وإزالة السموم من الدم.

منى زكي: فكرت في ترك التمثيل

وكالات



تطرقت الفنانة المصرية منى زكي إلى الحديث عن بداياتها الفنية التي قالت عنها: «بداياتي كانت كلها حظ، مكش فيه موهبة كانت حظ بس». وقالت: «أنا مقتنعة أن الحظ متغير، الشخص عنده وقت محظوظ، ووقت غير محظوظ، والوسط الفني فيه فنانات يتمتعن بقدر كبير من الحظ». وكشفت عن شعورها برغبة في اعتزال التمثيل قبل تلقيها عرض مسلسل «أفراح القبة» عام ٢٠١٦، وقالت إنها كانت تفكر جدياً في ترك التمثيل والتركيز على مشروع آخر، حيث كانت قد اتخذت قراراً بفتح منتجع صحي بسبب عشقها لهذا المجال. وأكدت أنها ليست الأعلى أجراً بين الممثلات، وكشفت أنها في بعض الأحيان تتنازل عن جزء من أجرها من أجل الصرف على إنتاج العمل الذي تقوم به.

التقبيل ينقل تسوس الأسنان

وكالات

أشار الدكتور أليكسي سوشنيكوف اختصاصي طب الأسنان، إلى أن تسوس الأسنان مثل أي عدوى يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال المباشر، بما فيه التقبيل. وقال: «مسبب التسوس ذو طبيعة معدية، لذلك من خلال التقبيل، يمكن أن تنتقل البكتيريا المسببة للتسوس. وقد ثبت أن هذه البكتيريا تنتقل من الأمهات إلى الأطفال. ووفقاً له، تحتاج بكتيريا التسوس للتكاثر إلى ظروف خاصة مثل تراكمات جيرية، ومسافات بين الأسنان، وتشققات في الأسنان. وأكد أنه لتجنب تسوس الأسنان عبر التقبيل يجب معالجة الأسنان وأمراض الفم لدى الشريك. وأيضاً تنظيف الأسنان بالفرشاة بصورة صحيحة والاهتمام بنظافة تجويف الفم.