

نصائح للحفاظ على أمعاء صحية وجسم مرتاح

وكالات

لا شك في أن أمراض المعدة الحساسة باتت الأبرز في عصرنا هذا، لذلك قدم أحد خبراء التغذية بعض النصائح المهمة حول كيفية الحفاظ على أمعائك صحية.

فقد أفاد الطبيب ريتشارد أليسون بضرورة تناول الأطعمة الغنية بالألياف كل يوم، وتجنب الوجبات الكبيرة قبل النوم بثلاث ساعات.

وأكد أن علينا تناول طعام مملوء بالألياف كل يوم، كذلك تجنب الوجبات الكبيرة لمدة ٣ ساعات قبل موعد النوم، وأيضاً نصح بشرب الكثير من الماء، ومضغ الطعام جيداً.

كما قال إنه علينا تجربة فاكهة أو خضراوات جديدة كل أسبوع، مشدداً على أن الأكل ببطء يمكن أن يساعد في تحقيق هضم أفضل.

وأكد أنه للحفاظ على صحة الأمعاء، تأكد من أن نظامك الغذائي يحتوي على الكثير من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والبقوليات، مثل الفول والعدس.

يشار إلى أن صحة الأمعاء لا ترتبط بجهازك الهضمي فقط، وإنما تؤثر بشكل واضح في بقية الجسم، الذي تظهر عليه علامات تحذرك من وجود مشكلة، وتشكل مؤشراً لضرورة إجراء تغييرات.

وقد يكون الشعور بعدم الراحة المتكرر والغازات والانتفاخ والإمساك والإسهال وحرقة المعدة علامات على أن أمعائك تواجه صعوبة في هضم الأطعمة والتخلص منها، كما أن الأمعاء غير الصحية يمكن أن تؤدي إلى الأرق أو قلة النوم، ما يؤدي إلى التعب.

عالمة أزهريّة:

المنتحر ليس كافراً

وكالات

أوضحت سعاد صالح أستاذة الفقه المقارن بجامعة الأزهر الشريف إذا ما كان المنتحر يعتبر «كافراً أم لا»، في الدين الإسلامي.

وقالت سعاد صالح في لقاء تلفزيوني إن المنتحر ليس كافراً، ولكنه عاص، مؤكدة أن هناك إجماعاً على هذا الأمر. وأن الشخص الذي يصاب بمرض نفسي وينتحر هو مريض.

وأضافت: «هناك إيمان ضعيف، والإنسان ضعيف، وهناك بعض الإيمان وصل مرحلة من اليأس».

وبيّنت أستاذة الفقه المقارن أن قتل النفس من الكبائر، وأن الشخص استسهل قتل نفسه بدلاً من حل مشكلته، ولكن لا يمكن أن نطلق عليه لقب كافر.

نتاشا شوفاني بأداء مبهر ومهتقن



الوطن

بعد عدة تجارب ناجحة في الدراما السورية، حافظت النجمة اللبنانية نتاشا شوفاني على نجاحها بشخصية «ماريون» في مسلسل «تاج» الذي تحدثت فيه باللهجة السورية للمرة الأولى.

ولفتت الأنظار بأدائها المبهر والمهتقن والمقنع في تعاون متجدد مع المخرج سامر البرقاوي، حيث استحوذت على إعجاب ورضا الجمهوريين السوري والعربي.

رحيل الأديب محمد جلال قضيّماتي

الوطن



فقد الوسط الأدبي في سورية الشاعر والأديب محمد جلال قضيّماتي عن عمر ناهز الرابعة والثمانين عاماً، بعد أن قدم للثقافة والأدب كثيراً من كتاباته التي حافظت على الأصالة والانتماء والهوية..

ولد الراحل عام ١٩٣٩ في مدينة حلب ودرس في مدارسها وحصل على الشهادة الابتدائية عام ١٩٥٠ والإعدادية ١٩٥٥ والثانوية ١٩٥٨ وتخرج في كلية الحقوق بجامعة دمشق ١٩٦٢.

عمل الراحل في عدة وظائف حكومية وهو عضو اتحاد الكتاب منذ ١٩٧٦ كتب الشعر منذ وقت مبكر، ونشر أولى قصائده عام ١٩٦٤ في مجلة الثقافة بدمشق، ونشر بعضاً آخر في الصحف والمجلات العربية مثل جريدة «الاتحاد» الإماراتية، وجريدتي «الأسبوع الأدبي» و«الموقف الأدبي» في سورية.

ومن دواوينه الشعرية «بيادر الريح» عام ١٩٧٥ و«أنهار الظلم» عام ١٩٨٩ و«نداء التراب» عام ١٩٩٣ و«سنابل الحرمان» عام ١٩٩٨.

مخطط جنازة الملك تشارلز الثالث

وكالات

بعد أشهر من إعلان إصابته بسرطان البنكرياس وبدء علاجه الكيميائي، تناقلت مواقع إخبارية بريطانية أخباراً تتحدث عن وضع مخطط لجنازة الملك تشارلز الثالث.

وأكدت مصادر أنه مع تقدم مرض العاهل البريطاني بدأ التخطيط لجنازته، ولفتت إلى أن موكب جنازة الملك، الذي يحمل اسم «عملية جسر ميناي»، سيكون مشابهاً لمراسم جنازة الملكة إليزابيث الثانية، التي أطلق عليها اسم «عملية جسر لندن».

كما لفتت المصادر إلى أن مخطط جنازة تشارلز النهائية يجب أن تكون ذات أولوية في الوقت المناسب.

وأضافت المصادر: «إنه أمر شائع إلى حد ما بين أفراد العائلة المالكة البريطانية، ولكن في حالة تشارلز، فإن الوسيلة ضرورية، خاصة أن بعض رجال الحاشية يعتقدون أن سرطان تشارلز أسوأ مما يتصورونه.

ومن المقرر أن تتضمن «عملية جسر ميناي» بروتوكولات مألوفة، إذ عندما يموت الملك سيتم نقل جثمان تشارلز من قاعة العرش في قصر باكنغهام إلى قاعة وستمنستر، حيث سيرقد جثمانه، وستقام جنازته الرسمية بعد ٩ أيام، ومن المرجح أن يتم دفنه في القبر الملكي في قلعة وندسور.

زيت القلي يتلف الدماغ

وكالات

سلطت دراسة حديثة الضوء على وجود صلة محتملة بين الاستهلاك الطويل المدى لزيت القلي المعاد استخدامه وسرعة تلف الدماغ.

وأشار أحد الباحثين إلى أن إعادة تسخين الزيت قد تزيد من الترسبات العصبية عن طريق تعطيل محور الكبد والأمعاء والدماغ.

وكشفت الدراسة أن الأنظمة الغذائية التي تشمل الزيوت المعاد تسخينها أدت إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول، والكوليسترول الضار والدهون الثلاثية وعلامات الالتهاب، إلى جانب أضرار كبيرة لهيكل الكبد والقولون، ما يشير إلى احتمال حدوث ضرر في القلب والأوعية الدموية والأعضاء.

كما أدى استهلاك الزيوت المعاد تسخينها إلى تلف محدد في الدماغ.

لمنع رائحة الفم في رمضان

وكالات

يعاني البعض انبعاث رائحة غير مستحبة من الفم أثناء الصيام في أيام شهر رمضان، لكن يمكن اتباع نصائح للحفاظ على رائحة فم مقبولة وشعور بالانتعاش وصحة فم مثالية.

يساعد اللعاب على التخلص من جزيئات الطعام والبكتيريا الموجودة في الفم، والتي ربما تؤدي إلى انبعاث رائحة الفم الكريهة بسبب عدم كفاية محتوى اللعاب، لذلك ينبغي شرب كمية كافية من الماء بين المغرب وحتى وجبة السحور.

ومن المهم تنظيف الأسنان بالفرشاة بانتظام لمواجهة رائحة الفم الكريهة للحفاظ على الفم نظيفاً ومنتعشاً.

ووفقاً لطبيب الأسنان أكشاي بوشان فإن استخدام خيط الأسنان لا يحظى بالكثير من الاهتمام ولكنه لا يقل أهمية في نظافة الفم عن تنظيف الأسنان بالفرشاة.

ويمكن أن يساعد غسول الفم الذي لا يحتوي على الكحول في الحصول على نفس نظيف عن طريق إزالة البكتيريا وتحسين المركبات التي تسبب الروائح الكريهة.

وبعد يوم طويل من الصيام، قد يكون من الصعب مقاومة الحلويات، لكن يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر إلى نمو البكتيريا في الفم ما يسبب تراكم الجير وانبعاث رائحة الفم الكريهة، يمكن تناول الفواكه الطازجة والتمر بدلاً من الأطعمة السكرية.

وأيضاً فإن مضغ العلكة الخالية من السكر خلال فترة عدم الصيام يحفز إنتاج اللعاب مما يساعد على محاربة رائحة الفم الكريهة.

وأخيراً، تتميز بعض الأطعمة برائحة قوية مثل الثوم أو البصل أو التوابل، التي يمكن أن تترك رائحة دائمة في الفم، على حين أن مثل هذه الأنواع من الطعام غالباً ما تكون مغرية وشهية أثناء وجبات الفطور، لكن محاولة الحد من استهلاكها أو تنظيف الأسنان بعد تناولها مباشرة يمكن أن تساعد على موازنة آثارها على رائحة النفس.

ريهام حجاج: انشغلت بالحمل والولادة

وكالات



أكدت الفنانة المصرية ريهام حجاج إيمانها الراسخ بأهمية اختيار النص المحترم في كل أعمالها، فهي تبحث كل عام عن فكرة جديدة تقدمها للجمهور، من خلال متابعة الأحداث على الساحة والقضايا على مواقع التواصل الاجتماعي.

وقالت إنها تتعاون مع الكاتب أيمن سلامة لتطوير هذه الأفكار وتحويلها إلى نصوص مميزة.

وتابعت بأنها تفكر بالعودة للسينما، وبأن الفترة الماضية لم تكن مناسبة جماهيرياً للأفلام؛ إذ واجهت السينما صعوبات في جذب الجمهور.

وبعد أن شهدت السينما انتعاشة ملحوظة العام الجديد، أكدت أن ذلك شجعها على العودة.

ولفتت إلى أنها انشغلت بالحمل والولادة ومسلسل «صدفة» الذي يعرض ضمن موسم دراما رمضان ٢٠٢٤، والذي كان سبباً في ابتعادها عن السينما خلال الفترة الماضية.

السكر يجعلك

تشعر

بالعطش

وكالات

ذكر تقرير طبي أن تناول كميات كبيرة من السكر يمكن أن يسبب تقلبات في مستويات السكر في الدم، ما يؤدي إلى زيادة التبول، وهو ما يؤدي إلى استفاد مستويات الترطيب بشكل أكبر ويدفع الجسم إلى العطش.

وقال الأطباء: إن الإفراط في استهلاك السكر يعطل توازن السوائل في الجسم، ما يؤدي إلى الإحساس بالعطش.

وأوضحوا أن الارتفاع في مستويات الغلوكوز في الجسم يشير إلى أن الكلى تنتج المزيد من البول لطرد الغلوكوز الزائد من الجسم، ويؤدي ذلك إلى استفاد توازن السوائل في الجسم، وبالتالي يخبر الدماغ الجسم بضرورة شرب المزيد من الماء.