

كيفية التخلص من الإدمان على الشوكولا

وكالات

يؤدي الإفراط في تناول الشوكولا إلى زيادة ملحوظة في الوزن، خاصة حين تصبح كجزء من الأكل العاطفي، لذلك ينصح خبراء التغذية أن يواجه الفرد نفسه بالمشاكل التي تدفعه لتناول كميات كبيرة من الشوكولا، والتعرض لخطر الإصابة بالسمنة أو أمراض أخرى مثل السكر والكبد. وينصح خبراء التغذية كل مدمن على السكريات بتطبيق بعض الخطوات التي تساعد في كبح الرغبة الشديدة بتناول الشوكولا، ومنها الاكتفاء بقلعة صغيرة بدلاً من لوح كامل، وباللجوء إلى الفاكهة كبديل صحي. كما يمكن مضغ العلكة، لأن ذلك يخفف من الشعور بالرغبة في تناول بعض الأطعمة، ومنها الشوكولا. ومن المهم التنبيه إلى مسألة الحرمان، فهو أقصر السبل إلى إفساد هذه المقاومة وضعف الإرادة أمام الشوكولا، لذلك يجب أن يتم الأمر تدريجاً حتى تنجح المهمة.

أسباب تنميل اليدين خلال النوم

وكالات

يشعر الكثير من الأشخاص بتنميل في اليدين خاصة خلال النوم، وذلك لأسباب عدة، مثل وضعية النوم السيئة، أو بعض الحالات المرضية مثل مرض السكري، أو نقص بعض الفيتامينات في الجسم. وذكر تقرير أن النوم في وضعيات معينة لفترة طويلة هو أحد الأسباب الرئيسة لتنميل اليدين. فالنوم بوضعية إبقاء يدك أو ذراعك تحت جسمك أو وسادتك أو النوم مع ثني مرفقك أو معصمك، أو وضع ذراعيك فوق رأسك، قد يؤدي إلى ضغط على الأعصاب وإعاقة الدورة الدموية، فتشعر بتنميل في اليدين أو بالوخز. كما يسبب نقص الفيتامين «ب ١٢» تنميل اليدين، لأنه يحافظ على صحة الأعصاب المثالية، إضافة إلى أن عدم التعامل مع مرض السكري بجديّة، يؤدي إلى تلف الأعصاب في كل أنحاء الجسم. وقد يكون التنميل عبارة عن آثار جانبية لبعض الأدوية، مثل أدوية العلاج الكيماوي وأدوية القلب وضغط الدم وبعض المضادات الحيوية التي تدمر الخلايا العصبية.

رنا الأبيض.. عيد سعيد



الوطن

استقبلت النجمة رنا الأبيض التهاني والمباركات بعيد ميلادها الذي صادف السابع من شهر تموز الجاري. واحتفلت بهذه المناسبة من خلال جلسة تصوير جديدة علقت عليها: «لا تُفسد يوماً جديداً بأمس سيء ولا غدٍ مجهول، ميلاد سعيد لكل مواليد ٧/٧، وبداية عام هجري جديد مبارك للجميع».

من دفتر الوطن

ابتسم من فضلك!

عصام داري



أن تبدأ يومك بابتسامة فهذا جيد، لكن الأكثر جودة أن ترسم ابتسامة على وجوه الآخرين، وخاصة أولئك الذين أتعبتهم الأعوام وغدر الزمان والأحزان الوافدة والمقيمة. الابتسامة عنوان النفوس الفرحة، أما العيوس فهو عنوان النكد والهموم والقرق الذي يقابلنا على هيئة إنسان. الفرح سهل لمن اتقن لغة الحياة والحب والخير، لكنه أصعب مهمة لمن امتنهنوا صناعة الكراهية والبغضاء وروجوا ويروجون لأحقاد أزلية أو حديثة و«مبتكرة»! من صنع الخيالات المريضة. واليوم أعود لأعلن للمرة المليون أنني من رواد مدرسة الفرح والحب واللون الأبيض الناصع، وتعدد الألوان والأطياف والأفكار، هكذا هي شرعة حياتي، ولن تتبدل. سأظل عالماً في زماني الجميل، أيام كان الحب زهرة تنعش النفوس، وأيام كانت مجرد لمسة ليد الحبيب تشعل النار في القلوب، ومع أن القلب دخل مرحلة الشيخوخة، فإني مع الأغنية التي تقول: قلبك شب بتبقى شب ولو عمرك فوق المية. في عالمي وزماني الجميل أستعيد اللحظات الحلوة التي مرت في حياتي كلما حاصرني الهموم والمشاكل والأحزان، أتذكر علاقات حب قديمة عندما يواجهنا القحط والحفاف والكراهية والبغضاء التي صارت من أكثر العملات تداولاً في هذا الزمن الموبوء المسكون بالأنانية والمصالح الخاصة الرخيصة في كثير من الأحيان. أعشق الماضي بكل حلاوته ومرارته التي هي أحلى من حلاوة هذه الأيام العصبية والغريبة والرهيبية. نؤمن بأننا قادرون على قتل البأس، والانتصار على الكآبة وتحويل الحزن إلى مساحة جديدة للفرح، على الرغم من كل الظروف القاسية، والتيارات الجارفة من الأحقاد والكراهية والبغضاء. نكتشف أن الحياة حلوة، ولا يعرف طعم هذه الحلاوة إلا من تذوق مرارة وعلمق الحياة، هي حال الدنيا، والنصر يكتب لذوي النفس الطويل وعشاق الحياة وأصحاب القلوب العاشقة والمفعمة بالحب والمحبة. قد نشعر في لحظة قاسية، أليمة، حزينة، أن كل الأبواب قد أغلقت في وجوهنا، وينسكب الحزن شلالات في النفوس والأرواح، ونظن أن النهاية اقتربت، عندها نرى أن الموت يستوي بالحياة، وتخترق الكآبة كياننا وتتوقف عجلة الزمن. ننسى أيام الفرح التي مرت علينا، ولحظات العشق التي عشناها بشغف وحبور، والسهرات السحرية التي شكلت محطات حلوة في دربنا الطويل، لكننا في تلك اللحظة نفسها نستيقظ قصة منسية، أو يتسلل إلى أسماعنا لحن ساحر، أو قصيدة خالدة عشقنا حروفها وذكريات حب أشعلت أياماً من أعمارنا. ذكريات توفيق تلك الأحاسيس التي كانت لنا ثروة وحصاد عمر، وحكاية صارت من الماضي الجميل، والزمن الجميل الذي نتوق إليه وتحدث عنه مع كل إشراق شمس وغروبها. هي أحلى ذكريات العمر. رغم كل ما جرى ويجري سنظل عشاقاً للحياة والجمال والفرح، ننشر المحبة في كل مكان، ونزرع الحب في النفوس، ولن نينس، وما نحن نبدأ رحلة الخروج من الظلام إلى النور، ومن الجحيم إلى الجنة.

بشرى عروس للمرة الثالثة



وكالات

فاجأت الفنانة المصرية بشرى جمهورها بالإعلان عن اقتراب موعد زواجها للمرة الثالثة من دون الكشف عن أي تفاصيل أخرى. وقالت في تصريحات إعلامية: «إن شاء الله هتسمعوا عني خبر ارتباضي برضو قريب، وتبقوا تباركولي وسأنتظر نهانكم». يذكر أن بشرى تزوجت مرتين من قبل، فكان زواجها الأول من أحد رجال الأعمال السوريين عام ٢٠١٠، وأنجبت منه ابناً البكر إسماعيل وابنتها ليلي، لكن الزواج انتهى بالطلاق، لتتزوج للمرة الثانية من صديق طفولتها رجل الأعمال سالم هبكل، ولكن انتهى الأمر بالانفصال في عام ٢٠٢٣، ولم تتمم الزيجة عن أطفال.

عضة بشرية تقتل ثعباناً

وكالات

ذكرت وسائل إعلام هندية أن رجلاً في ولاية بهار تعرض للدغة ثعبان، فقام برد فعل مماثل وعض الثعبان حتى الموت. وكان سانتوش لوهار، العامل في مشروع للسلك الحديدية في منطقة راجولي، تانمًا في معسكره في وقت سابق من الأسبوع الماضي، عندما وقع الحادث. ودخل الثعبان السام إلى خيمة لوهار وقام بلدغه، فاستيقظ الشاب البالغ من العمر ٣٥ عاماً، من نومه وضرب الثعبان بقضيب حديدي ثم عضه مرات عدة مدفوعاً بالخرافة القائلة إن عض الثعبان من شأنه أن يحمي سمه، وهو ما أدى لإصابة الثعبان بجروح قاتلة ومات على الفور.

٢٠٢٤.. العام الأكثر سخونة في التاريخ

وكالات

أكدت وكالة المناخ التابعة للاتحاد الأوروبي، خدمة «كوبرنيكوس» لتغير المناخ أن شهر حزيران الماضي كان الأكثر سخونة على الإطلاق. وأشارت إلى أن يونيو حزيران يمثل الشهر الـ ١٢ على التوالي الذي تصل فيه درجات الحرارة العالمية إلى ١,٥ درجة مئوية فوق متوسط ما قبل الصناعة، فقد كان كل شهر منذ حزيران من العام الماضي هو الشهر الأكثر حرارة على الإطلاق. وأوضح الباحثون أنه في شهر كانون الثاني الماضي، أكمل العالم عامًا كاملاً مع تجاوز متوسط درجة حرارة الهواء السطحي عتبة ١,٥ درجة مئوية، وكان شهر حزيران ٢٠٢٤ هو الشهر الـ ١٢ على التوالي الذي يتجاوز فيه متوسط درجات الحرارة الشهرية متوسط ما قبل الثورة الصناعية في الفترة بين عامي ١٨٥٠ و ١٩٠٠. وحسب البيانات الجديدة، فقد كان حزيران ٢٠٢٤ هو الأكثر سخونة على الإطلاق، إذ بلغ متوسط درجة حرارة الهواء السطحي ١٦,٦٦ درجة مئوية، أي ٠,٦٧ درجة مئوية فوق متوسط الفترة بين ١٩٩١-٢٠٢٠ لهذا الشهر، و١,٤٤ درجة مئوية فوق المستوى القياسي السابق المسجل في حزيران ٢٠٢٣. كما لفتت وكالة المناخ «كوبرنيكوس» أيضاً إلى أن حزيران ٢٠٢٤ كان الشهر الـ ١٢ على التوالي الذي تسجل فيه درجات الحرارة ارتفاعاً قياسياً، نتيجة للتأثير المشترك لظاهرة «النينو» ٢٠٢٣-٢٠٢٤، وتغير المناخ الذي يسببه الإنسان. وتعد «النينو» ظاهرة تحدث بشكل طبيعي وستأتي وتذهب دائماً، ولا يمكن إيقافها، لكن يمكن وقف حرق النفط والغاز والفحم. وتميل ظاهرة «النينو» الطبيعية، التي تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة المياه السطحية في شرق المحيط الهادئ، إلى رفع متوسط درجات الحرارة العالمية.

قرود في حمام شاب

وكالات

انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي في السعودية، مقطع فيديو يوثق لحظة غنور شاب على قرود داخل حمام منزله في منطقة عنيزة، ما أثار تفاعلاً كبيراً. وأبان مقطع الفيديو الشاب وقد تفاجأ بوجود القرود داخل الحمام، وتحديدًا فوق سخان المياه، حيث قال: «بسم الله، وش تبي، هذا جني؟». وتابع الشاب: «عادي تلقى قط، أو كلب، إنما قرود». وتفاعل النشطاء على مواقع التواصل مع هذا الفيديو، حيث أخذ البعض بطرافة، فيما استغرب البعض وصول القرود إلى هذه المنطقة، وأعرب آخرون عن خوفهم من هذا المشهد.