

تحذير من غسل الشعر يومياً

وكالات

حذر البروفيسور غريغوري فلاكس من قسم الأمراض الجلدية والزهرية بجامعة التكنولوجيا الحيوية من غسل الشعر يومياً. ووفقاً له، لا ينصح أيضاً بعدم غسل الشعر لفترة طويلة، لأنه قد يؤدي إلى التهاب الجلد والطفح الجلدي البشري وغير ذلك. وأشار إلى أن وسائل العناية بالشعر مثل الشامبو وغيره المستخدمة في غسل الشعر والعناية به لها تأثير كبير في حالة الشعر. لذلك عند غسل الشعر مثلاً بشامبو غير مناسب يومياً، قد يساعد على إزالة البروتين والدهون وتلف الطبقة الواقية للجلد. كما قد يساعد على نمو الفطريات وظهور القشرة.

وتابع: يجب قبل اختيار وسائل العناية بالشعر مثل الشامبو وغيره، تحديد نوع الشعر. فمثلاً لا ينصح بغسل الشعر الجاف أكثر من مرتين في الأسبوع. أما الشعر الدهني فمن الأفضل غسله ثلاث مرات في الأسبوع وحتى أكثر من ذلك. ومن الأفضل غسل الشعر باستخدام شامبو يحتوي على مكونات ذات خصائص مجففة وماصة لأنها تساعد على التحكم بالإفرازات الدهنية وتمنع اتساع الشعر بسرعة.

خضراوات تساعد على الوقاية من السرطان

وكالات

أفادت الدكتورة فاليريا كوميساروفا رئيسة قسم برامج الفحص والوقاية من الأورام الخبيثة في مركز الأورام الإقليمي في كراسنويارسك، بأن بعض الخضراوات تساعد في الوقاية من السرطان.

وقالت: «يجب أن تكون الخضراوات والفواكه جزءاً مهماً من النظام الغذائي اليومي لأنها تساعد في الوقاية من مرض السرطان لاحتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة. وعلاوة على ذلك تساعد الخضراوات على تقليل كمية السرعات الحرارية في النظام الغذائي، أي تساعد في الوقاية من السمّة، التي تدرج في قائمة عوامل خطر الإصابة بالسرطان. لذلك ينصح بتناول ما لا يقل عن ٤٠٠ غرام من الخضراوات والفواكه غير النشوية يومياً.»

وأشارت إلى أن الخضراوات المحتوية على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تقيد في الوقاية من السرطان هي: البروكلي والملفوف والكرنب والجزر والبندورة والباذنجان والشمندر والفليفلة والخرشوف والسبانخ واليقطين والبصل والثوم والخضراوات الورقية، ومن الأفضل تناولها طازجة أو تبخيرها فترة قصيرة.

ما سر علاقة كارديشيان بنجم ريال مدريد؟



وكالات

رغم فارق السن بينهما الذي يتخطى ٢٢ عاماً، أعادت الصحف البريطانية تداول الشائعات حول الحياة العاطفية لنجمة تلفزيون الواقع كيم كارديشيان. إذ قالت صحيفة «ميرور» و«ذا صن» إن كارديشيان البالغة من العمر ٤٣ عاماً لا تخفي إعجابها بنجم ريال مدريد والمنتخب الإنجليزي جود بيلينغهام، رغم ارتباطه بعارضة أزياء هولندية. وكانت كارديشيان قد اختارت بيلينغهام صاحب الـ ٢١ عاماً سفيراً لإحدى علاماتها التجارية.

نظام غذائي على «تيك توك» يثير القلق

وكالات

أطلقت طبيبة التغذية في هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية الدكتورة روبي أوغلا، تحذيراً شديداً للهجة ضد النظام الغذائي الشائع الذي يعتمد على اللحوم، والذي اكتسب شعبية كبيرة ورواجاً واسعاً على تطبيق «تيك توك».

ويعتمد عدد من الناشطين على هذا النظام الغذائي الذي يدعو إلى استهلاك الأطعمة الحيوانية فقط مثل شرائح اللحم والبيض والزبدة، ويتم تناوله بكثافة على اعتبار أنه يساعد في إنقاص الوزن، ولكن الدكتورة أوغلا تحذر من أن هذا النظام الغذائي المتطرف قد يؤدي إلى عواقب صحية وخيمة، بما في ذلك زيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وعبرت عن قلقها من عدم وجود دراسات طويلة الأمد حول تأثيرات هذا النظام الغذائي الذي يعتمد على اللحوم فقط. إذ قالت: «هذا لعب بالنار»، مؤكدة وجود الكثير من المشكلات الصحية الخطرة، بما في ذلك الالتهاب المزمن، وضعف وظائف القلب، وتراكم خلايا الشيوخ الضارة والخلايا المسنة التي تساهم في حدوث الالتهابات.

ورغم إقرارها بأن محتوى الكربوهيدرات المنخفض في النظام الغذائي قد يقدم فوائد قصيرة الأجل للأفراد لخسارة الوزن، أكدت خبرة التغذية في الوقت ذاته، أن المخاطر تفوق بكثير هذه المزايا المحتملة، قائلة: «مستويات الكوليسترول المرتفعة، المرتبطة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والخرف والزهايمر، هي الجانب الأكثر إثارة للقلق في هذا النظام الغذائي».

أضرم النار بجسد خصمه أثناء مشاجرة

وكالات

عاش المارة في مركز طوخ بمحافظة القليوبية في مصر لحظات من الرعب والصدمة عندما أقدم شاب خلال مشاجرة على إضرام النار في جسد خصمه أمام أعينهم.

وكشفت التحريات الأولية أن مشاجرة نشبت بين شابين أحدهما لم يكمل السن القانونية، حيث أقدم أحدهما على سكب البنزين على الآخر وأضرم النار في جسده أمام المارة.

وأفاد الإعلام المحلي بأن المصاب يدعى «عمر. م» ويبلغ من العمر ١٧ سنة، مشيراً إلى أنه أصيب بحروق من الدرجة الثانية نقل إثرها إلى المستشفى.

وأكدت المصادر أن الشرطة أقلت القبض على المتهم الذي أقر بارتكاب الواقعة بسبب خلافات قديمة بينه وبين الضحية.

نمل حي داخل ظروء بريديّة

وكالات

عثر موظفو جمارك موسكو على أنابيب اختبار زجاجية تحتوي على الآلاف من النمل الحي في طردين قادمين من تايلاند. وقال ناطق باسم هيئة الجمارك الفيدرالية الروسية إنه تم إرسالهما إلى موسكو. وأوضح: «عند فحص صناديق ألعاب الأطفال والبسكويت، كما جاء في مذكرة ملحقة بالطردين البريديين، وجد المفتشون النمل. وقد تم حفظها في أنابيب اختبار مع محلول مغذي، وفي المحل تم اكتشاف ١٧١ أنبوبة زجاجية تحتوي على أنواع مختلفة من النمل، وبينها نمل الفخ، والنمل الباحث عن الطعام، والنمل الاستوائي، حفار الخشب وغيرها..»

طفل يذرف دماً بدلاً من الدموع

وكالات

تعرض صبي لحالة نادرة جعلته يبكي دموعاً من الدماء، بشكل مفاجئ، وعلى مدى ٦ أسابيع، أصبحت سيول الدم المتسربة من عينيه أكثر كثافة وتواتراً.

وزار الصبي اختصاصي العيون لأول مرة في بنغالور بالهند، بعد أسبوعين من بدء تسرب الدم من عينه اليمنى ومنخره الأيمن.

وذكر الأطباء في تقريرهم أن الدموع الدموية كانت غير مؤلمة لكنها تتزايد تدريجياً، ولم يكن هناك تاريخ لصدمة حديثة أو نزيف من أي سطح مخاطي آخر أو مرض نفسي.

ولم تكشف الاختبارات الأولية عن أي تشوهات ملحوظة.

وكان فحص النظر ٢٠ / ٢٠، ونظام تصريف الدموع لديه يتدفق بحرية ولم يكن هناك دليل على نزيف، ولم تكن هناك مشاكل في الجيوب الأنفية، لكن الصبي عاد بعد شهر بنزيف متزايد من عينه اليمنى.

وقال الأطباء: «طلب من المريض التبول ولاحظ نزيف واضح من العين اليمنى. وبعد مزيد من الفحص، تبين أن المراهق لديه أوعية دموية مشوهة تتوافق مع تشوه وراثي».

وعقب إحالته إلى اختصاصي الأشعة العصبية لإجراء المزيد من الاختبارات، تم تشخيص الصبي بـ«تشوه الشرايين الوريدية الدقيقة الملتحمة».

وخضع الصبي لعملية سد الأوعية الدموية، وهي عملية يتم فيها ملء أو إغلاق الأوعية الدموية لمنع النزيف أو التمزق.

وتمكن الجراحون من علاج حالته بنجاح، ولم يعان الصبي إلا من ألم خفيف وتورم في جفنه بعد العملية.

وعندما فحصه الأطباء بعد أسبوعين من العملية، لم يعان الصبي من المزيد من نوبات الدموع الدموية.

وأشاروا في تقريرهم إلى أنه ما يزال دون أعراض بعد ستة أشهر من المتابعة.

زين كرزون: لا أبحث عن «التريند»

وكالات



تطرقت المؤثرة الأردنية زين كرزون لموضوع التعب النفسي والمرض الصحي الذي مرت به خلال فترات من حياتها وقرارها بالعودة إلى قوتها، مؤكدة أنها اليوم بفترة سلام نفسي وشفاء بعد علاج خضعت له وأدوية عديدة تناولتها.

وبسبب اتهامها بإثارة الجدل بشكل دائم، قالت إنها لا تبحث عن «التريند» ولم تفكر بحياتها بإثارة الجدل بل ترى نفسها مؤثرة كبيرة في النساء.

وعن غياب والدها عن طفولتها أكدت أن والدتها كانت كل شيء بحياتها ولم تشعرهم بغيبابه يوماً.

وعن حياتها الشخصية أكدت أنها لا تعيش أي قصة حب منذ سنتين وغير مرتبطة بل تركز على حياتها العملية. وأشارت إلى أنها لم تندم على علاقتها السابقة وتفضل ألا تشارك صور شريكها مع المتابعين.

قتل طليقته وأمها

وكالات

أعلنت وزارة الداخلية السعودية الإلقاء شرطة مكة المكرمة القبض على مقيم مصري اعتدى على زوجته ووالدتها، بسلاح أبيض ما أدى إلى وفاتها.

ووقعت جريمة القتل في سكن مخصص لأحد مستشفيات مكة المكرمة، حيث قتل رجل مصري يعمل ممرضاً زوجته المريضة وأمها من الجنسية المصرية، ويعمل الزوج والزوجة بالمستشفى نفسها.

الزوجان منفصلان منذ أكثر من شهرين، ومنذ ذلك الحين حاول الرجل التعدي على طليقته، ففي واقعة سابقة خنقها وظلت فاقدة وعيها لنحو ٤ ساعات قبل أن يتم تقديم الإسعافات اللازمة لها، ويتبين أنها على قيد الحياة وقتها، كما تعدى عليها بالضرب مرات عدة.