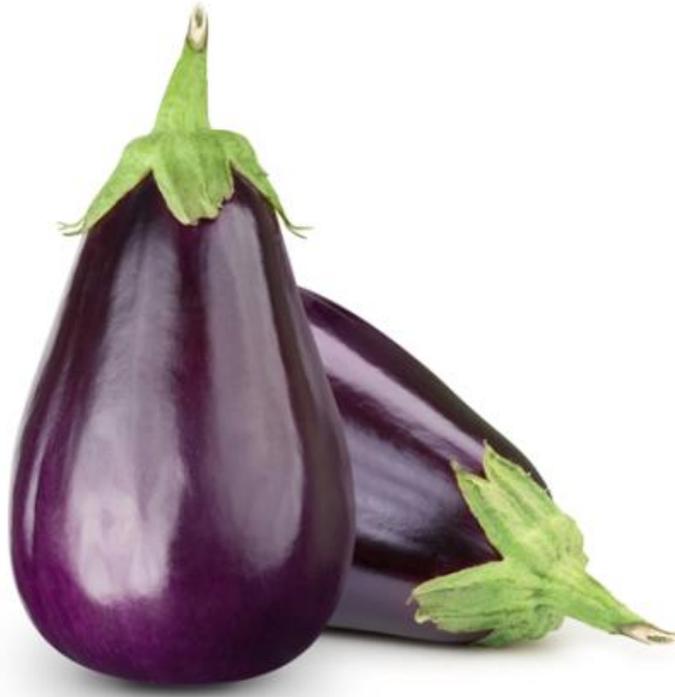


## أخبار قصيرة





### الشاي الأخضر وقاية

يمكن أن يعني التسوق أو السفر أو الزيارات زيادة احتمالية التقاط مسببات الأمراض مثل فيروس كورونا أو حتى عدوى نزلات البرد والإنفلونزا. يساعد شرب الشاي الأخضر على تقوية جهاز المناعة، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن له خصائص مضادة للفيروسات. وجدت إحدى الدراسات أن تناول كبسولات خلاصة ذلك الشاي والمعروفة باسم «كاتشين» ساعدت في وقاية العاملين في مجال الرعاية الصحية من الإصابة بالإنفلونزا.

### المشي يقوي عضلة القلب

يمكن للمشي لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً على مدى 5 أيام في الأسبوع، أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بحوالي 19%؛ وربما تنخفض المخاطر بشكل أكبر عند زيادة المدة أو المسافة التي يقطعها الشخص يومياً. يفيد المشي أيضاً في حماية المفاصل مثل الركبتين والفخذين، وذلك لأنه يساعد على تليين وتقوية العضلات الداعمة لها.

### تحريك المصاب تصرف خاطئ

يهرع المتواجدون بمكان الحادث إلى تحريك الشخص المصاب للتأكد من أنه بخير، ولكنه تصرف خاطئ. يُوصى بعدم تحريك المصاب لأن من المحتمل أن تكون لديه إصابات في الحبل الشوكي، وأي نوع من الحركة يمكن أن يؤدي إلى تلف عصبي دائم أو الشلل. الحالة الوحيدة التي يُسمح فيها بنقل المصاب بهذا الشكل هي إذا كان هناك خطر وشيك مثل حريق أو انفجار أو انهيار مبنى.

### التدخين يسبب جفاف الحلق

يمكن أن يتسبب التدخين مرة أو مرتين فقط في ظهور أعراض فورية مثل السعال واحتقان الحلق، بالإضافة إلى الغثيان والدوار والشعور بعدم الراحة. هذا هو التأثير الفوري لجميع تلك المواد الكيميائية السامة المنبعثة من السجارة، والتي لم يعتد عليها الجسم من قبل. تتوالى الآثار الضارة الأخرى للتدخين لتصبح أكثر خطراً، وربما تصل بعد عدة أعوام إلى الإصابة بسرطان الرئة.

### الباذنجان باعتدال

يحتوي نبات الباذنجان على القلويدات، منها السولانين والتي يمكن أن تكون سامة. يحمي السولانين هذه النباتات أثناء نموها ويمكن أن يؤدي تناول أوراق أو درنات هذه النباتات إلى أعراض مثل الحرقان في الحلق والغثيان والقيء وعدم انتظام ضربات القلب. تظهر أعراض تحسسية لدى البعض عند تناول ذلك النبات، مثل الحكة الجلدية، والسعال، وتنميل الشفاه، وتقلصات المعدة، والقيء والإسهال.

### الأطعمة المقلية ترفع الكوليسترول

يُعد نوع الطعام الذي يتناوله الشخص عاملاً أساسياً في ارتفاع مستويات الكوليسترول بالدم، منها الأطعمة المقلية. غالباً ما تكون الزيوت المستخدمة في القلي غير صحية، ووجد بحث في كيمياء الأغذية أن طهي الطعام في هذه الزيوت في درجات حرارة عالية يؤدي إلى تفاعلات كيميائية تزيد من تكوين الدهون المتحولة. يتسبب ذلك في ارتفاع مستويات الكوليسترول والذي ينتج عنه مشاكل صحية خطيرة.

### الإبر الصينية لتحسين النوم

تشمل فوائد الوخز بالإبر الاسترخاء ما يجعله مفيداً بدرجة كبيرة في علاج اضطرابات النوم والأرق، حيث وجدت دراسة أجريت عام 2013 أن الوخز بالإبر يعمل بشكل أفضل من الأدوية للتمتع بنوم أفضل. إحدى الطرق التي يعمل بها الوخز على تحسين جودة النوم هي تخفيف حالة القلق التي يشعر بها الشخص وتجعله لا يستطيع النوم بعمق أو يستيقظ منذ وقت مبكر.

### اللوز يقلل التجاعيد

اللوز له أيضاً فوائد مضادة للشيخوخة تجعل منه غذاء يمنع التجاعيد ويقلل ما بدأ منها في الظهور. في دراسة صغيرة نُشرت في عام 2019 في مجلة «أبحاث العلاج بالنباتات» وُجد أن تناول اللوز بكمية كبيرة ارتبط بوضوح بقلّة ظهور وفي مضادات الأكسدة الموجودة به والتي تقلل أضرار E<sup>+</sup>التجاعيد؛ ويُعتقد بأن السر قد يكمن في احتوائه على فيتامين أشعة الشمس.