

أخبار قصيرة





الكركيه لخسارة الوزن

وجدت كثير من الأبحاث العلمية أن شرب الكركديه له تأثير إيجابي في السيطرة في خسارة الوزن الزائد. وظهر في إحدى الأبحاث أن ذلك المشروب ساعد في خفض كل من مؤشر كتلة الجسم، ووزن الجسم، وكتلة الشحوم، ونسبة محيط الخصر إلى الفخذ؛ وهذا يمكن أن يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالسمنة. وأظهرت دراسة قديمة أن مستخلص الكركديه أدى إلى انخفاض في نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية.

البنجر غني بالمغذيات

يُعد البنجر، أو الشمندر، من النباتات الغنية بعدد من العناصر الغذائية المهمة للجسم، منها الفيتامينات والمعادن. ويحتوي على الفولات المهم للنمو الطبيعي للأنسجة وعمل الخلية، لذلك تحتاج إليه الحوامل بشدة. كما يحتوي البنجر أيضاً على المنجنيز، والبوتاسيوم الذي يخفف ضغط الدم، والحديد الضروري لنقل الأكسجين بالدم، وفيتامين «سي» المضاد للأكسدة والمعزز لعمل جهاز المناعة وصحة الجلد.

لا تشحن الهاتف في الفراش

يؤدي النوم مع الإمساك بالهاتف أو وضعه على الفراش إلى ارتفاع حرارة الهاتف، خاصة إن كان من النوعية غير عالية الجودة. وينتج عن ملامسة حرارة الهاتف مع الفراش إلى احتمالية حدوث حريق وبالتالي تعريض الشخص للخطر. للبقاء بأمان يجب اتباع إرشادات المصنع، والتي توصي بوضع الهاتف على سطح مستوٍ وبعيداً عن المواد القابلة للاشتعال؛ وفي حالة ارتفاع درجة حرارة الهاتف بسبب تعرضه للشمس أو عقب الشحن يجب غلقه حتى تنخفض درجة حرارته.

انخفاض الضغط سبب للدوخة

إن انخفاض ضغط الدم بشكل غير طبيعي يمكن أن يتسبب في الشعور بالدوار، خاصة عند الانتقال من وضعية الاستلقاء إلى الجلوس أو الوقوف؛ ويُعرف بانخفاض ضغط الدم الانتصابي. لتجنب تلك الحالة يجب أن يكون تغيير وضعية الجسم (من الاستلقاء إلى الجلوس أو الوقوف) بالتدريج، مع ضرورة مراجعة الطبيب في حالة تكررها، لمعرفة السبب.

الحكة علامة لكسل العين

عندما يقوم الطفل بحك عينيه بصورة متكررة فهناك احتمال كبير بأنه يعاني حالة كسل العين. وتلك حالة يحدث فيها خلل في إحدى العينين أو كلاهما، حيث تصبح العين بها تراجع في حدة البصر. ويجب عرض الطفل على طبيب العيون للتشخيص والقيام بالتدخل المناسب. وكلما كان التدخل في وقت مبكر كانت النتيجة أفضل.

الثلج يوقف نزيف الجرح

عند التعرض لجرح طفيف ولكنه ينزف دماً، سيكون أول تصرف سليم هو أخذ منشفة نظيفة أو شاشة طبية (إن توفرت) ثم وضعها مباشرة على الجرح مع الضغط عليه. يمكن استخدام الثلج على المنطقة المصابة حتى تتكون جلطة سريعة لتوقف النزف. يتم غسل المنطقة بعد وقف النزيف؛ خاصة في حال تعرضها لأوساخ بسبب السقوط على مكان متسخ أو أن الجرح كان ناتجاً عن جسم حاد غير نظيف.

الفلفل الحلو لصحة القلب

تختلف ألوان الفلفل الحلو، حيث يوجد الأحمر والأخضر والأصفر؛ ويمكن القول إن الفلفل الحلو الأحمر خيار غذائي جيد لصحة القلب كونه يحتوي على مادة «ليكوبين» والتي لا توجد بالفلفل الحلو الأخضر. A ويحتوي الفلفل الحلو الأحمر أيضاً على الألياف الغذائية الذائبة التي تخفض الكوليسترول، كما أنه غني بالفيتامينات. والتي تدعم صحة القلب C و

حساء الدجاج يكافح الإنفلونزا

يعتبر حساء الدجاج مفيداً لتهديئة أعراض البرد والإنفلونزا. ويساعد تناول ذلك الحساء الساخن على تفكيك الاحتقان المصاحب لتلك الأمراض، ويعمل دفئه بجانب الملح الموجود به في تهدئة التهاب الحلق. ووفقاً لعدد من الدراسات، فإن حساء الدجاج يساعد في تنظيف الأنف من الاحتقان ويرقق المخاط فيصبح التخلص منه سهلاً عن طريق السعال. وترى بعض الأبحاث أن الحساء له بعض التأثير المضاد للالتهابية، لذلك يساعد في تخفيف الأعراض.