

منوعات

الفكر

الآنين 18 مارس 2024 م - العدد 14105
Monday 18 March 2024 - Issue No 14105

ص 22

توزيع المير الرمضاني على
عائلات مرضى السرطان في
مدينة العين

ص 27

"درب غريب".. مخرج شاب
يعود إلى بلده محاولاً
اصلاح علاقته مع والده



تعرف على كيفية الصيام
الصحي لكبار السن

ص 23



المراسلات، ص: 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الذكرى الثمانون لإنزال الحلفاء تتعش سياحة الذاكرة في فرنسا

تستقطب السياحة المرتبطة بأحداث تاريخية والتي يتوقع أن تشهد انتعاشا في 2024 في الذكرى الثمانين لإنزال الحلفاء في منطقة نورماندي، في فرنسا ستويا ملايين الزوار وتنبع من الحاجة إلى الغوص بالماضي والعودة إلى الجذور. في العام 2022، أتى 11.4 مليون زائر في إطار هذا النوع من السياحة إلى فرنسا أي بارتفاع نسبته 44 ٪ مقارنة بالعام 2021، على ما ذكرت وزارة الجيوش الفرنسية المكلفة خصوصا إدارة مواقع الذكرى والأضرحة. ومن بين هؤلاء الزوار 2,7 مليونا أتوا من الخارج. وتفيد الكستردا ديرفو رئيسة قسم سياحة الذاكرة في الوزارة الذي يشارك في المعرض الدولي للسياحة المقام في باريس حتى الأحد "السنوات التي تتضمن ذكرى رئيسية تسلط الضوء" على سياحة الذاكرة، معددة "مئوية الحرب العالمية الأولى. وفي العام 2024 لدينا فعاليات رئيسية عدة" بمناسبة الذكرى الثمانين لإنزال الحلفاء.

يقول مارك المتقاعد من سلاح البحرية الفرنسية البالغ 58 عاما والذي فضل عدم الكشف عن اسمه كاملا "نستعد للاحتفاء بالذكرى الثمانين للانزال مع أحد قدامى المحاربين الأميركيين". وتوضح زوجته كورين البالغة 60 عاما "أنا وطنية جدا. وزيارة هذه الأماكن وتذكرها أمر مهم". وتري بريجيت بيار (70 عاما) من المهتم أن تبقى الذكرى بينما نرى حروبا جديدة عند حدودنا". وقد آنت برفقة زوجها فيليب (72 عاما) الذي لا يحتفظ "بذكرى طبية" لخدمته العسكرية بسبب إصابة خطيرة تعرض لها.



لماذا يجد بعض من يعاني الحساسية صعوبة في تناول التفاح؟

الهواء أن تدخل إلى الرئتين وتسبب مشاكل في الجهاز التنفسي. وهذا يمكن أن يؤدي إلى السعال وصعوبة التنفس ونوبات الربو والتهاب الشعب الهوائية المزمن وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يزيد تلوث الهواء، وخاصة بالجسيمات الدقيقة، من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم. كما يمكن للملوثات الموجودة في الهواء أن تلحق الضرر بالأوعية الدموية وتعزز الالتهابات وتزيد من خطر تكون جلطات الدم. وتسبب بعض ملوثات الهواء عدة أنواع من السرطان كسرطان الرئة وسرطان المثانة وغيرها. ومع ذلك، فإن آثار تلوث الهواء على صحتنا تعتمد على عوامل مختلفة، مثل نوع وتركيز الملوثات، ومدة التعرض، والحساسية الفردية.

ببطء، حيث تختلف الردود الجسمية على التحسس المتداخل وتعتمد على عدة عوامل، منها نوع الطعام، كمية الاستهلاك، وحالة الصحة العامة للفرد. ويمكن أن يتسبب تداخل التحسس في تفاقم الأعراض عندما تتناثر مسببات التحسس في الهواء. يظهر التأثير أولا في الفم، حيث يعتبر ذلك مشكلة شائعة تعرف بـ "متلازمة التحسس الفموي". يعلق البروتين المتشابه في الطعام على غشاء الفم، مما يؤدي إلى تورم واحمرار، وقد يمتد التأثير أيضا إلى الأنف والعيون. وللحساسية مسببات مختلفة بيد أن التلوث يساهم في انتشارها بين الناس. وتلوث الهواء يمكن أن يضر بصحتنا بطرق مختلفة، إذ يمكن لجزيئات الغبار الدقيقة (الجسيمات العالقة) والملوثات الموجودة في

وتعمل بعض الأطعمة على زيادة أعراض الحساسية من بينها التفاح الذي يمثل صعوبة حقيقية للمصابين بهذا المرض. يحدث ذلك لأن البروتينات في هذه الأطعمة تشبه تلك المسؤولة عن الحساسية الأصلية - على سبيل المثال، التفاح. لا يستطيع الجهاز المناعي الفرط التمييز بين الثمرة وبين مسببات المرض، فيتعامل معها بنفس الطريقة التي يتفاعل بها مع مسببات الحساسية الفعلية. نتيجة لذلك ينتج عن تناول التفاح زيادة في أعراض الحساسية وتظهر لدى المريض حكة اللسان، انتفاخ الأنف، أو حتى حكة العيون. وبحسب الموقع الألماني من اللافت للنظر أن العديد من المصابين بالحساسية لا يدركون هذا التداخل إلا

الكركديه مشروب مثالي في رمضان

يعتبر مشروب الكركديه واحدا من أبرز المشروبات التي يحرص الغالبية على توافرها في المائدة الرمضانية، خصوصا البارد منه. ويحتوي هذا المشروب الشهير على العديد من العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الجسم؛ إذ يساعد تناول كوبين من الكركديه على المعدة فارغة لمدة شهر في خفض ضغط الدم المرتفع بشكل واضح. مقارنة بتناول الأدوية المخصصة لذلك، وهو ما كشفتته دراسة بريطانية أجريت على 70 شخصا، حسبما نشر موقع "Healthy Eating". وأرجع الخبراء السبب في ذلك إلى تأثيرات مضادات الأكسدة الموجودة في الكركديه، التي تساهم في خفض الكوليسترول أيضا، وضبط معدلات السكر في الدم. كما أظهرت إحدى الدراسات الصغيرة أن الكركديه يزيد الكوليسترول الجيد "HDL"، ويخفض "LDL" (الضار) من الكوليسترول والدهون الثلاثية، بحسب موقع oprahdaily. لكن الكركديه ليس بديلا عن نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة، فهو لن يتخلص بطريقة سحرية من الوزن، ولكن يمكن أن يلعب دورا بفضل خصائصه المدة للبول. ووجدت إحدى الدراسات أن استهلاك مستخلص الكركديه لمدة 12 أسبوعا أدى إلى انخفاض وزن الجسم، وتقليل الدهون في البطن، وانخفاض مؤشر كتلة الجسم لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

زيت جوز الهند: سر جمال البشرة والشعر

قال مركز الصحة بألمانيا إن زيت جوز الهند يعد بمثابة سر جمال البشرة والشعر؛ حيث إنه يعمل على التمتع ببشرة نضرة ومخملية من ناحية، ويمنع تساقط الشعر ويمنحه لمعاناً ساحراً يأسر الأنظار من ناحية أخرى. وأوضح المركز أن زيت جوز الهند يعمل على محاربة شوائب البشرة كالبيتور وحب الشباب بفضل احتوائه على حمض اللوريك، كما أنه يعمل على ترطيب كل من البشرة والشفاة ويمنحهما ملمسا مخمليا مفعما بالبرقة والألونة. ويوفر زيت جوز الهند أيضاً حماية فعالة للبشرة من أشعة الشمس الضارة ويحارب ما يعرف بالجذور الحرة (Free Radicals)، ومن ثم فهو يقي من سرطان الجلد. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام زيت جوز الهند كمزيل طبيعي للمكياج؛ حيث إنه لا يتسبب في جفاف البشرة وتهيجها. وبفضل تأثيره المضاد للبكتيريا والفيروسات والفطريات يساعد زيت جوز الهند في علاج الجروح القطعية والحبوب والسحجات ويحد من قرص نشوء ندبات. كما أنه يساعد في علاج الطفح الجلدي عن التهاب الحفاض لدى الرضع.

الاعتماد بالهواتف يطيل عمرها ويحد من أثرها البيئي

يشكل اعتناء الأفراد جيدا بهواتفهم الجوّالة وسيلة لإطالة عمرها وتالياً تفادي تغييرها قدر الإمكان، مما يحد من الأثر البيئي لإنتاج هذه الأجهزة، على ما افاد خبراء في باريس بمناسبة اليوم العالمي للتنظيف الرقمي.

وعندما يسأل جولييان نورا الذي يُحيي ورشة عمل عن إعادة استخدام وإعادة تدوير الأجهزة الإلكترونية "هل لديكم هواتف عديمة الفائدة في خزانكم؟"، يرفع ثلثا المشاركين في القاعة أيديهم. ولاحظ نورا أمام عشرات المشاركين في الورشة التي أقيمت في مبنى جمعية "ميك سنس" في باريس بمناسبة اليوم العالمي للتنظيف الرقمي الذي يصادف السبت أن "ثمة 30 مليون هاتف نائم في الأراج في فرنسا".

وأقيم على الأقل 2059 نشاطاً هذا الأسبوع في كل أنحاء فرنسا، من بينها 88 في العاصمة، إحياء لهذه المناسبة التي أطلقها في آذار-مارس 2020، في خضم الجائحة، معهد العمل الرقمي المسؤول والفرع الفرنسي لنظمة "ورلد كين أب داي" "يوم للتنظيف العالمي". وقال جولييان نورا لوكالة فرانس برس إن "الهدف توعية كل أنواع الجمهور بتأثير التكنولوجيا الرقمية على البيئة". وتهدف نسخة 2024 لتوصلو إلى مليون شخص على الأقل، مقارنة بـ 500 ألف عام 2023.

الاشتباه بتسهيل ميثا مبيعات غير قانونية لأدوية

أفادت صحيفة وول ستريت جورنال بأن مجموعة ميثا ومنصبتها (إنستغرام وفيسبوك) يشتبه في أنها سهّلت وحققت أرباحاً من مبيعات غير قانونية لأدوية، ما دفع مدعين فدراليين إلى فتح تحقيق جنائي في العام 2023.

مستشهدة بوثائق وأشخاص قريبين من القضية، قالت الصحيفة الأميركية إن مذكرات استدعاء واستجوابات نفدت في إطار الإجراءات أمام هيئة محلفين كبرى. ويتعين على هيئة المحلفين تحديد ما إذا كانت منصتا ميثا "تسهّلان عمليات بيع غير قانونية لأدوية وتستفيدان منها" وبالتالي يجب مقاضاتهما، كما أوضحت وول ستريت جورنال التي تؤكد أنها اطلعت على مذكرات الاستدعاء التي أصدرت في العام 2023.

وتدعم الإدارة الأميركية للأغذية والعقاقير (إف دي إيه) هذا التحقيق الفدرالي بحسب الصحيفة. ولم ترد إف دي إيه "وميثا على الفور على طلب وكالة فرانس برس الاستفسار السبت.

إجازة أول دواء لمرض بالكبد يصيب ملايين الأشخاص

أجازت السلطات الصحية الأميركية، أول علاج للشكل الحاد من مرض الكبد الدهني البشري، الذي يصيب ملايين الأشخاص في الولايات المتحدة. وبات مسموحاً منح هذا العلاج الذي طوّرتّه شركة "مادريغال" للدوائية، للمصابين بالتهاب الكبد الدهني غير الكحولي (NASH) والذين يعانون من تلف الكبد. ويتجلّى مرض التهاب الكبد الدهني غير الكحولي عبر تراكم غير طبيعي للدهون في الكبد، ما يؤدي إلى التهاب مزمن في هذا العضو. وتُسبِّد خلاياه تدريجياً بالتليف، وهو نسج ندبي يمكن أن يتحوّل إلى تليف في الكبد أو حتى سرطان. ويرتبط هذا المرض ارتباطاً وثيقاً بالبدانة، ويمثل سوقاً ضخمة لمجموعات الأدوية. واعتبرت "مؤسسة الكبد الأميركية" في بيان أن قرار وكالة الأغذية والأدوية الأميركية "إف دي آيه" "يجلب الأمل لملايين الأميركيين". ووفق المؤسسة، يُتوقع أن يصبح التهاب الكبد الدهني غير الكحولي السبب الرئيسي لعمليات زرع الكبد في الولايات المتحدة بحلول عام 2025. من المحتمل أن يتأثر حوالي 6 إلى 8 ملايين أمريكي بهذا العلاج الجديد، وهو رقم من المتوقع أن يستمر في الزيادة، وفق تقديرات "إف دي آيه". وقال المسؤول في "إف دي آيه" نيكولاي نيكولوف في بيان إن هؤلاء المرضى "حتى الآن، لم يكن لديهم دواء يمكن أن يؤثر بشكل مباشر على الأضرار التي تلحق بالكبد".

تناول الشمندر يقي من مرض الزهايمر

يساعد في الحماية من بكتيريا تسمى "بروفيروموناس جينجيفاليس"، الموجودة في الفم والتي يمكن أن تسبب أمراض اللثة التي تم ربطها بمرض الزهايمر. ونقلت صحيفة إكسبرس عن "لوف" قوله: "هذه البكتيريا تزيد الالتهابات في الفم، وتسبب التهاب اللثة، ويمكن أن تؤدي أيضاً إلى زيادة الالتهابات في الدماغ، مما يزيد من احتمال الإصابة بمرض الزهايمر. لذا يُنصح بتناول الشمندر ومضغه في الفم للتخلص من البكتيريا المسببة لهذه الالتهابات". وقد تم دعم هذه النصيحة من خلال دراسة نشرت في مجلة "ريدوكس بيولوجي" في عام 2019، والتي وجدت أن شرب عصير الزهايمر، وهو النوع الأكثر غير العضوية، يعزز نمو بكتيريا فموية مفيدة ترتبط بصحة معرفية أفضل، إضافة إلى صحة القلب والأوعية الدموية، بين كبار السن.

الخرف هو متلازمة خطيرة مرتبطة بالتدهور المستمر للدماغ، وهو أكثر انتشاراً بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً. وهناك عدد من العوامل التي يمكن أن تزيد أو تقلل من خطر الإصابة بالخرف. كشف عالم الأعصاب روبرت لوف، في حديث له على منصة تيك توك، أن تناول الشمندر يمكن أن يقلل في الواقع من خطر الإصابة بمرض الزهايمر، وهو النوع الأكثر شيوعاً من الخرف. وبحسب "لوف"، فإن الشمندر، يمكن أن





تزامناً مع شهر رمضان

منوعات

الفجر

22

توزيع المير الرمضاني على عائلات مرضى السرطان في مدينة العين



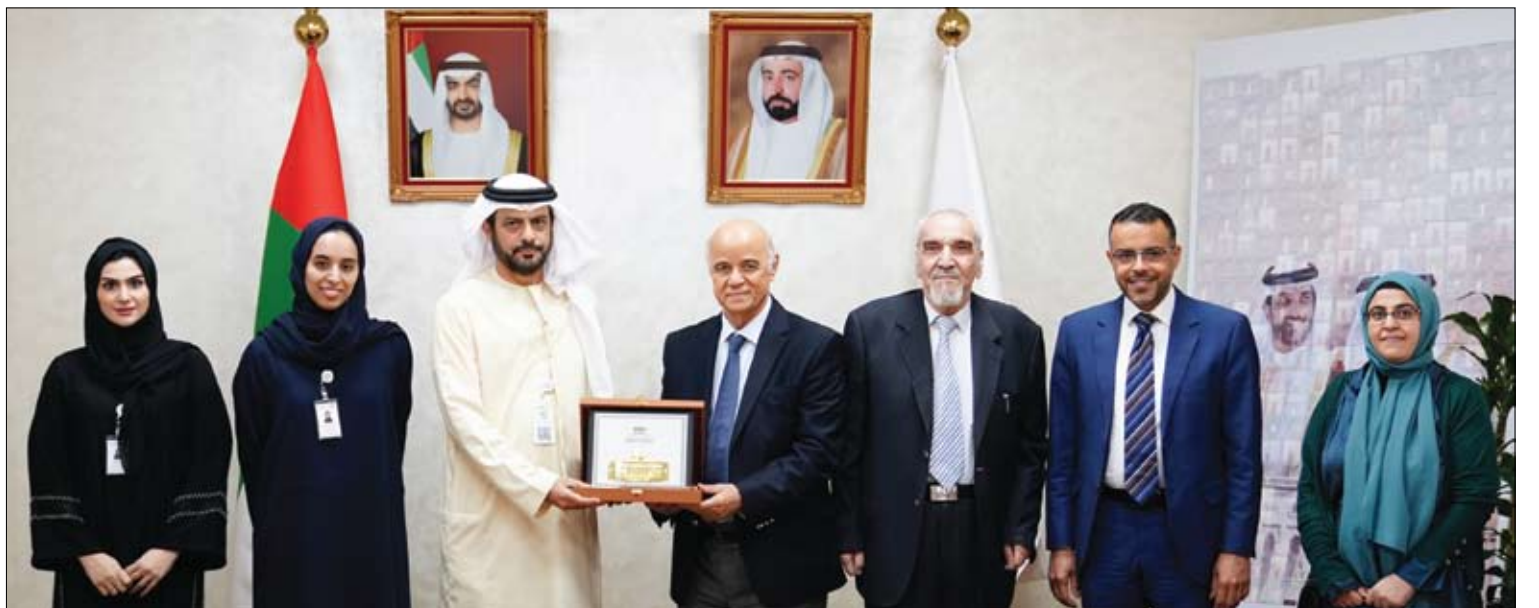
•• العين - الفجر

وزعت جمعية الإمارات للسرطان المير الرمضاني على الأسر المتعففة وذوي الدخل المحدود من مرضى السرطان في مدينة العين، تزامناً مع شهر رمضان الكريم، بمشاركة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان الذي أكد أن الجمعية تحرص على دعم المرضى الكفوليين والمسجلين لديها من خلال توفير كمية من المواد الغذائية في شهر الخير والعطاء وذلك ضمن مبادرات التواصل المجتمعي لتحقيق السعادة لدى هذه الأسر ومد يد العون لمصابي السرطان. متوجهاً بالشكر والعرفان لكل من قدم ودعم مبادرات الجمعية الخيرية والإنسانية.

كما شارك في حملة توزيع المير الرمضاني عوض سالم الساعدي مدير عام الجمعية وادم محمد البلوشي عضو مجلس الإدارة وصالح خاطر أمين السر والدكتورة إيناس أبووليدة ولىلى الخيلي ومحمد عوض سليمان، بالإضافة إلى دعم وحضور الفريق التطوعي في الجمعية.

بهدف بناء القدرات العلمية للباحثين في العالم العربي

مذكرة تفاهم بين جامعة الشارقة ومؤسسة حمدان بن راشد للعلوم الطبية والتربوية



•• الشارقة-الفجر:

الأكاديمية والإدارية والخبرات الممتدة التي جعلتها في المراتب المتقدمة محلياً وعربياً وعالمياً ، ولا شك في أن هذه الشراكة ستعكس على قيمة جوائز مؤسسة حمدان على مستوى الوطن العربي.

أضاف الدكتور السعودي قائلاً بأن الطرفين على ثقة بأن تحقق الجوائز أهدافها في نشر ممارسات الجودة وتعزيز ثقافة الإبداع والابتكار في العلوم والأبحاث الطبية مؤكداً أن المتميزين العرب في القطاع الطبي يستحقون هذه الجهود والمبادرات التي تبرز وتقدر وتكرم إبداعاتهم وتفوقهم. وقدم الدكتور السعودي الشكر إلى إدارة جامعة الشارقة على جهودهم في دعم مبادرات المؤسسة الموجهة إلى تطوير الأداء الطبي، والتعليمي، ورعاية الموهوبين، والبتكرين.

حضر توقيع الاتفاقية الأستاذ الدكتور معمر بالطيب نائب مدير الجامعة لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا، والأستاذ الدكتور ربيع حلواني مدير معهد البحوث للعلوم الطبية والصحية. ومن مؤسسة حمدان بن راشد، الدكتورة سلامة المهيري مدير إدارة التميز الطبي، وخلود أهلي رئيسة قسم الجوائز الطبية، والدكتورة شرين حمادة أخصائي جوائز.

البحوث للعلوم والهندسة، ومعهد البحوث للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ومعهد البحوث للعلوم الطبية والصحية، والذي يضع ضمن أهم أولوياته وأهدافه الاستراتيجية، تحقيق الريادة والتميز في البحث العلمي المؤثر في العلوم الطبية والصحية لخدمة مجتمع الإمارات، والعمل على تقديم حلول مبتكرة للتحديات الصحية التي يتم دراستها، والاهتمام بالتعاون والتكامل مع مجتمع الصناعة وريادة الأعمال وتعزيز التعاون مع الهيئات المجتمعية ومع المؤسسات والجهات الصحية والمستشفيات وشركات تصنيع الأدوية المحلية والعالمية.

من جانبه أعرب سعادة الدكتور خليفة السويدي، الأمين العام والمدير التنفيذي لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربوية عن ترحيبه بهذا التعاون قائلاً: "إننا سعداء بأن نعزز تعاوننا مع جامعة الشارقة من خلال هذه الاتفاقية التي ستؤتي بموجبه هذه الجامعة المرموقة عمليات تحكميم الجوائز الطبية لمؤسسة حمدان بن راشد للعلوم الطبية والتربوية على مستوى الوطن العربي، وأضاف بأن اختيار جامعة الشارقة بُني على أسس عديدة حيث تتمتع هذه المؤسسة التعليمية بالكفاءة

يساعد على نشر التجارب الناجحة بين دول العالم العربي، وبناء القدرات المهنية والأكاديمية للشباب في القطاع الطبي، وإشراء الخبرات وتعزيز

التعاون بين العاملين في الميادين التربوية على مستوى العالم العربي. بدأت مراسم توقيع الاتفاقية بكلمة سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي مدير الجامعة، رحب بمستهلها بأعضاء الوفد من مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم، ونقل إليهم تحيات سمو الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي نائب حاكم الشارقة ورئيس الجامعة، مؤكداً على دعم سموه ورعايته لهذا الاتفاق الذي قال بأنه يأتي تجسيدا لما حققته جامعة الشارقة

خلال السنوات الماضية من إنجازات محلية وإقليمية ودولية في مختلف المجالات وبصفة خاصة مجالات البحث العلمي، مشيراً إلى أن الجامعة تطرح حالياً 127 برنامجاً أكاديمياً معتمداً في مختلف التخصصات منها 57 برنامجاً في مرحلة البكالوريوس، و50 برنامجاً لدرجة الماجستير، و17 برنامجاً لدرجة الدكتوراه، بالإضافة إلى 3 برامج لدبلوم الدراسات العليا. وقال أنه في مجال البحث العلمي أسست الجامعة ثلاثة معاهد للبحوث العلمية تغطي كافة جوانب العلوم والمعارف المتنوعة وهي معهد

بهدف العمل على تعزيز وتفعيل التعاون المشترك في مجال البحوث الطبية والنشر العلمي. وانطلاقاً من رؤية القيادة الحكيمة والتوجهات الاستراتيجية لدولة الإمارات العربية المتحدة. وقعت جامعة الشارقة، ومؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربوية، مذكرة تفاهم مشترك بشأن إدارة وتحكيم الجائزة العربية للأبحاث في القطاع الصحي. وقعتها عن الجامعة مديرها سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، ووقعها عن المؤسسة سعادة الدكتور خليفة السويدي، الأمين العام والمدير التنفيذي للمؤسسة.

وأكدت بنود الاتفاقية على أهمية ورؤية الطرفين في تعزيز البحث العلمي ودعم الابتكار في القطاع الصحي من خلال تشجيع الباحثين المتميزين في هذا القطاع على مستوى الوطن العربي، والتعريف بأعمالهم وإنجازاتهم المتميزة في مختلف التخصصات الطبية. وتقديم الاحتراف المناسب بالأنشطة العلمية الرائدة على المستوى الإقليمي، والعمل على توفير مناخ علمي

ضمن مبادرة أرض المواهب

مجلس طلبة الجامعات والكليات يُنظم زيارة لكلية دبي للصيدلة إلى الأدلة الجنائية

الأكاديمية في المستقبل. كما وهدفت الزيارة إلى تمكين الطالبات من التفاعل مع المختصين في مجال الأدلة الجنائية وعلم الجريمة لفهم التحديات التي يواجهونها وأهمية الأدوار التي يلعبونها في حفظ الأمان وتطبيق العدالة.

الجامعات والكليات بهدف تعريف الطلبة بالتخصصات العلمية في شرطة دبي، وإتاحة الفرصة لهم للتعرف على كيفية تطبيق المفاهيم النظرية التي يتعلمونها في الجامعات والكليات على الواقع العملي، وتوفير فرص تعلم تفاعلية لهم تعزز تفكيرهم النقدي، والتعريف بالتطبيق العملي للمفاهيم

زيارة لطالبات كلية دبي للصيدلة، إلى الإدارة العامة للأدلة الجنائية وعلم الجريمة لتمكين الطالبات من الاطلاع على مختلف تخصصات العلوم الجنائية وتطبيقاتها العملية.

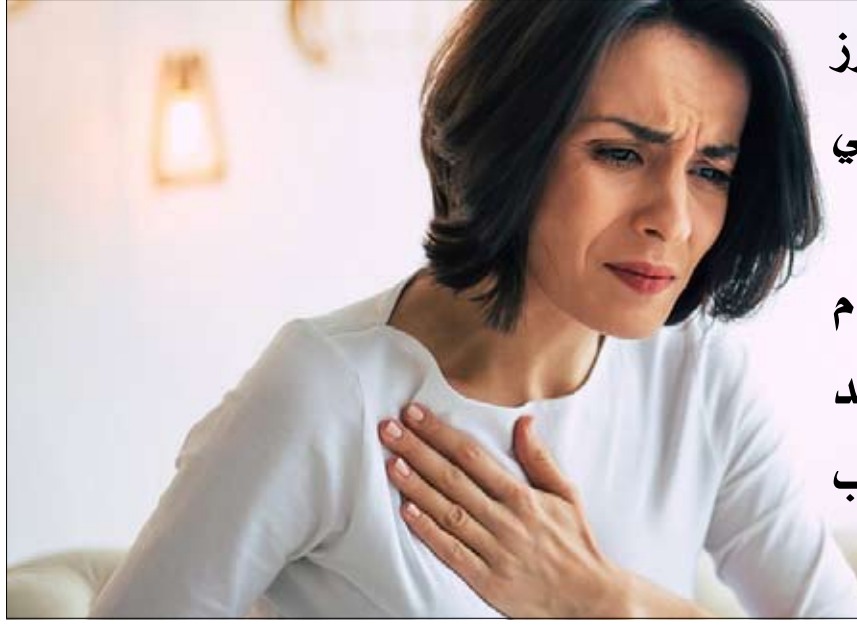
وقأت الزيارة في إطار مبادرة أرض "المواهب" التي ينظمها مجلس طلبة

•• دبي-الفجر:

نظم مجلس طلبة الجامعات والكليات بالتعاون مع المركز الدولي للعلوم الجنائية في الإدارة العامة للأدلة الجنائية وعلم الجريمة في شرطة دبي،



منوعات الفكر 23



هل يمكن لمريض القلب الصيام في رمضان؟ وما أبرز الأمور التي عليه الانتباه لها؟ وما أمراض القلب التي لا يُسمح الصيام للمريض بها؟
فعلى مريض القلب اتخاذ الاحتياطات في أثناء صيام شهر رمضان، وطلب مشورة طبيب القلب لتحديد مواعيد تناول الأدوية والجرعات المناسبة لهم لتجنب حدوث أي مضاعفات.

كيف يصوم مريض القلب في رمضان؟

– مريض القلب الذين تتطلب حالاتهم البقاء تحت الملاحظة داخل المستشفى.
– مرض القلب صحة القلب قلب شرايين الشرايين

نصائح لمريض القلب في رمضان

تقليل كميات الطعام وتناولها على مراحل؛ حيث يسهم ذلك في إحداث تغيرات إيجابية في الهرمونات وعملية الأيض، ويؤدي إلى تحفيز إنتاج الكوليسترول الجيد وتقليل الكوليسترول الضار. وينصح بشكل عام بتناول كميات صغيرة من الطعام على 4 مراحل مقسمة على مدار فترة الإفطار بدلا من تناول وجبتين كبيرتين.

تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والأملاح.

عدم تناول كميات كبيرة من السوائل لأنها تؤدي إلى حدوث صعوبة في التنفس.

ضرورة ممارسة التمارين الرياضية كالشي وإن كانت لفترة قصيرة.

بالمقابل فإن الصيام قد يؤثر على بعض الفئات من مريض القلب، والذين لا يجب عليهم الصوم، وهم؛

– المرضى الذين يعانون من آلام متكررة في الصدر.

– مريض قصور القلب الاحتشائي الذين يعانون من التعب الشديد وضيق التنفس؛ فهم يحتاجون لتعاطي مدرات البول باستمرار.

– مريض الأزمة القلبية الذين لا يستطيعون الصوم عادة خلال الأسابيع الستة التي تعقب حدوث الأزمة القلبية.

– مريض جراحات القلب الذين لا يستطيعون الصوم عادة خلال الأسابيع الستة التي تعقب إجراء الجراحة.

– مريض التضيق أو الالتهاب الشديد للصمامات.

– المرضى الذين يتعاطون أدوية تخثر الدم مثل الوارفارين.

– المرضى الذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب من النوع الخبيث الذين يعالجون بالأدوية.

كما من الضروري أن يراجع المريض مختص القلب لمعرفة الأدوية التي ينبغي تناولها خلال شهر رمضان، حيث يقوم الطبيب بتقييم وضع المريض من حيث إمكانية استبدال الأدوية المعتادة التي يتناولها المريض بأخرى ليتم تعويض فترة الصيام التي قد تمتد 15 ساعة.

هل يؤثر الصيام على مريض القلب؟

وفقا للأراء الطبية فإن الصيام لا يؤثر بصورة سلبية على مريض القلب الذين يتمتعون بحالة مستقرة، والذين لا يعانون بأعراض متكررة كآلام الصدر أو الصعوبة في التنفس، ويكون الصيام غالبا مفيدا لهم حيث يساعد على تقليل كميات الطعام التي يتم تناولها والابتعاد عن التدخين والحد من التوتر مما يسهم في تخفيف المخاطر العامة الناجمة عن أمراض القلب ويعكس إيجابيا على صحة المريض.



تعرف على كيفية الصيام الصحي لكبار السن

من أجل صيام آمن وصحي لكبار السن ولتجنب حدوث أي مضاعفات وللتغلب على المشكلات التي قد تواجه كبار السن عند الصيام ومن اجل تخطيط وجبات صحي يتناسب مع الظروف الصحية والفسيوولوجية لكبار السن؛ فسنستعرض من خلال السطور القليلة القادمة بعض النقاط الهامة لمواجهة المشكلات التي تواجه كبار السن عند الصيام وذلك في حالة السماح لهم بالصيام من قبل الطبيب المعالج.



1 – الجفاف: يراعى الحرص على متابعة تناولهم لشرب الماء وتقديم عصائر الخضراوات والفواكه لهم كعصير الجزر أو الفراولة بالإضافة لعصير الليمون مع مراعاة عدم الإكثار من السكر فيفضل أن تقدم بدون سكر أو سكر خفيف أو بدائل سكريات طبيعية كسكر الاستيفيا وأن لايزيد عن كوبين يوميا وكذلك الكركدية والخروب والدوم وبعض المشروبات الدافئة الخالية من الكافيين كالحلبة والشمر والكراوية والنعناع وغيرها وايضا يراعى تقديم مع شوربة قليلة الدهون على الإفطار.

2 – الإمساك: تزداد هذه المشكلة مع الصيام لذلك يراعى تقديم التمر الرطب من حبة إلى حبتين وذلك على الإفطار وتقديم حبتين من القراصيا كسناكس بين الإفطار والسحور ومراعاة تقديم الخس أو الكابوتشي وشوربة الخضراوات وكذلك يمكن أن تكون حبة البطاطس المسلوقة أو البطاطا اختيار صحي كبديل من البدائل الغذائية في الوجبات الرئيسية أو السحور أو السناكس أثناء تخطيط الوجبات الغذائية لهم.

3 – فقدان الشهية وعدم تقبل الطعام: فذلك يجب تقديم الطعام في أطباق ذات شكل جذاب وألوان فاتحة

4 – صعوبة المضغ والبلع: لذلك يراعى تقديم الخضروات والفواكه في صورة سلطات مقطعة صغيرة أو مضمروية في صورة عصائر وشوربات ليئة يراعى اختيار الأرز أو البطاطس المسلوقة أو الفريك كاختيار صحي للكربوهيدرات.

5 – صعوبة تذوق الطعام : غالبا ما يصاحب هذه الحالة الرغبة في تناول المزيد من الملح والمخللات فذلك يراعى استخدام القليل من الملح لان لايد أن لا يتعدى الملح المأخوذ عن 5 جرام يوميا.

فيعدم الطعام بإضافة الليمون وايضا يمكن إضافة وورق اللوز؛ والقرفة والزنجيل والقرنفل والسماق فجميعها بهارات صحية وتعطى الطعام نكهة ومذاق مميز.

6 – هناك بعض الأطعمة يجب الحذر منها وهى الأطعمة المقلية والأطعمة المسبكة والمخللات والحلويات واللحوم المصنعة والعصائر عالية السكر وسريعة التحضير والعرقسوس.

7 – لا ننسى النشاط الجسماني فلا بد من ممارسة المشى لمدة لا تقل عن 10 دقائق أو بعض تمارين السويدي الخفيفة أو اليوجا أثناء الجلوس في حالة صعوبة الحركة.



بدأ باحثون في دق ناقوس الخطر من جديد بشأن مخاطر الشتاء النووي: تخيلوا غياب الشمس مع درجات حرارة شديدة البرودة. يمكن أن يؤدي سيناريو الحرب النووية الشاملة إلى تقليص المحاصيل في جميع أنحاء العالم، لكن فريقا دوليا من الباحثين وجد أنه يمكن لمزارع الأعشاب البحرية الشاسعة، أن تساعد في إنقاذ حياة ما يصل إلى ١,٢ مليار شخص.



"مصدر غذائي جديد" قد ينقذ البشرية حال نشوب حرب نووية



الشبكة الغذائية في المحيط". وتعمل المزيد من خضروات المحيط الصديقة للإنسان، مثل الأعشاب البحرية، بشكل جيد في هذه الظروف، ما يجعلها مصدرا غذائيا بديلا رائعا. ويقدر الباحثون أن مزارع الأعشاب البحرية ستحل مكان 15% فقط من الغذاء الذي يتناوله البشر حاليا، ولكن سيتم إعادة توجيهها في الغالب إلى أعلاف الحيوانات وإنتاج الوقود الحيوي. وقالت هاريسون إن المشروع يحتوي أيضا على استخدامات أقل خطورة وأسوأ السيناريوهات، مشيرة إلى أنه يمكن أن يكون أيضا بمثابة مساعدات إنسانية في أعقاب الاضطرابات المحتملة في سلسلة الإمدادات الغذائية العالمية.

الحمل الحراري من شأنها أن تدفع المياه الغنية بالمغذيات من أعماق المحيط إلى السطح، ما يؤدي إلى تسميد المناطق اللازمة لبرنامج الزراعة المائية الضخم هذا بشكل فعال. وأوضحت هاريسون أن هذه العملية تم توثيقها جيدا خلال أشهر الشتاء عند خطوط العرض العالية، لكن الشتاء النووي من شأنه أن يجعل الدورة أقرب إلى خط الاستواء. وقالت: "في الشتاء النووي، يظل الجو باردا لسنوات، لذلك يستمر في التحرك، ما يؤدي إلى إثارة المياه العميقة والمواد المغذية هناك. ونظرا لأن الجو مظلم وبارد، فإن هذه العناصر الغذائية لا تستهلكها العوالق النباتية بسرعة، وهي الطحالب التي تشكل قاعدة

وقال جين إن التكلفة الاقتصادية لهذا البرنامج المكثف لتوفير الغذاء للمليارات خلال فصل الشتاء النووي القاسي، ستكون أقل من البرامج الأمريكية الناجحة السابقة. واستفادت دراستهم، التي نُشرت في مجلة Earth's Future، من النمذج المناخية المحيطية للتغيرات الدراماتيكية التي من المقرر أن تحدث وسط شتاء نووي حقيقي. وقالت الدكتورة شيريل هاريسون، المعدة المشاركة في الدراسة: "عندما يبرد سطح المحيط، تصبح المياه أكثر كثافة، لذا نفوخ، ما يؤدي إلى الدورة العمودية". وستكون النتيجة عبارة عن عملية تشبه

ويقدر الفريق أنه يمكن زراعة 33.63 طنا من عشب البحر الجاف أو الأعشاب البحرية كل عام، على مساحة متواضعة من سطح المحيط وبميزانية معقولة. وقال المد الرئيسي للدراسة، عالم البيئة الدكتور فلوريان أولريش جين: "إذا كنت تستخدم المناطق الأكثر إنتاجية، فستحتاج إلى حوالي 416 ألف كيلومتر مربع من المحيط". وتعاون الدكتور جين، قائد علوم البيانات في التحالف الذي يتخذ من كولورادو مقرا له لتغذية الأرض في حالات الكوارث (ALLFED)، مع قسم علوم المحيطات والسواحل بجامعة ولاية لويزيانا، وعالم فيزياء فلكية ألماني، وعلماء من كل من تكساس والفلبين في مشروع البحث.



"سيناريو من الخيال العلمي". ماذا سيحدث لو تحرك الإنسان بسرعة الضوء؟

ولكن المشكلة الأكبر تتمثل في التسارع، أي الوصول فعليا إلى سرعة الضوء، خاصة أن المزيد من التسارع قد يؤدينا ويقتلنا فعلا. وقال مايكل برافيكا، أستاذ الفيزياء في جامعة نيفادا في لاس فيغاس، إنه عند التسارع العالي "يصبح ضغ الدم إلى الأطراف أصعب". ويستطيع معظم البشر التعامل مع قوى تسارع تبلغ زهاء 4 إلى 6 أضعاف قوة الجاذبية لفترة قصيرة من الزمن. ومع زيادة قوة الجاذبية، تصبح قدرة جسمك على توزيع الدم من قدميك إلى رأسك محدودة، لذا يتجمع الدم في مكان محدد وبالتالي تفقد الوعي. وقد تموت في النهاية في حال لم تخف القوة، لانعدام الأكسجين الذي ينقله دمك في جميع أنحاء جسمك. وعلى سبيل المثال: إذا حاولت تطبيق التسارع للوصول إلى سرعة الضوء بشكل آمن، فربما يستغرق الأمر أكثر من 5 أشهر لتحقيق الهدف، على افتراض أنك تتحرك في خط مستقيم ولا توجد مقاومة للهواء. وقال برافيكا: "لا يمكن الوصول لسرعة الضوء، لأن كتلة الإنسان محدودة. إن نظرية النسبية الخاصة لأينشتاين تظهر أنه عندما يقترب جسم ذو كتلة من سرعة الضوء، تبدأ كتلته في الزيادة مع اقترابه من سرعة الضوء. وإذا تمكن جسم ما من الوصول إلى سرعة الضوء، فسيصبح ضخما إلى ما لا نهاية وسيطلب طاقة لا نهائية للحفاظ على تلك السرعة." ومع ذلك، فقد تمكن البشر من جعل بعض الأشياء تتحرك بسرعة كبيرة جدا، حيث قال برافيكا إن مسرعات الجسيمات يمكنها إيصال الجسيمات مثل الإلكترونات إلى أكثر من 99.9% من سرعة الضوء. إلا أن هناك فرق كبير بين جعل الإلكترون يتحرك بهذه السرعة وإطلاق شخص ما بهذه السرعة، الأمر الذي يتطلب الكثير من الطاقة وهو غير محتمل على الإطلاق، حتى لو لم يخالف قوانين الفيزياء. وأضاف برافيكا: إذا تمكنت من التحرك بسرعة قريبة من سرعة الضوء، فستختبر تأثيرات النسبية في الوقت المناسب. وسيتحرك الوقت بشكل أبطأ بالنسبة لك مقارنة بالأشخاص الذين يتحركون بسرعات يومية أكبر، على الرغم من أن تجربتك مع الوقت لن تتغير."

على التحرك بسرعة الضوء، التي تبلغ 299792458 مترا في الثانية. وقالوا إنه لا توجد مشكلة في تحرك الفرد بسرعة ثابتة جدا، حيث لا يمكن للبشر أن يشعروا بها حقا، لذلك لن يلاحظ بالضرورة أنه يتحرك بهذه السرعة.

طرح الباحثون عدة سيناريوهات في الخيال العلمي يمكن للإنسان من خلالها التحرك بسرعة الضوء، ولكن، هل يمكن للجسم البقاء على قيد الحياة بهذه السرعة؟ تحدث الخبراء عن فرضية قدرة الإنسان (رغم استحالتها)



"أصغر الفقاريات في العالم". ضفدع بحجم حبة البازلاء!

وتقول الدراسة الجديدة: "يجب تأكيد الأحجام الأصغر من المتوسط على أنها قد بلغت، من خلال المراقبة المباشرة للغدد التناسلية". وقال مارك شيرز، الذي يدرس البرمائيات والزواحف بصفته أستاذا لعلم الزواحف في متحف التاريخ الطبيعي في الدنمارك: "من المحتمل أن تكون هذه أصغر الضفادع الموجودة في العالم، وهو أمر مذهل. يعد الضفدع أصغر بنسبة 30% من أي ضفدع ذكر بالغ رأيته في حياتي". ووجد فريق البحث أن أطوال ضفادع البرغوث الذكور البالغة تتراوح بين 6.45 ملم و7.90 ملم، بينما تتراوح أطوال الضفادع الإناث بين 7.38 ملم إلى 9.87 ملم. وكشف العلماء أنه يمكن وضع أكثر من 12 من ضفادع البرغوث البالغة، المعروفة رسميا باسم Brachycephalus pulex، على وجه عملة حقيقية واحدة.

كشف فريق من العلماء أن ضفدعا بحجم حبة البازلاء في غابة برازيلية يمثل أصغر حيوان فقاري في العالم. ويبلغ طول "ضفدع البرغوث" في المتوسط نحو 7.1 ملم فقط، ما يجعله الأصغر حجما في العالم بالمقارنة مع 46 عينة إجمالية من البرمائيات الصغيرة الموجودة في موطنها الحرجي في جنوب باهيا بالبرازيل. ويتماهي لون الجزء العلوي "البنّي المتنوع" من ظهر الضفدع مع البيئة المحيطة به، على عكس العديد من الضفادع الصفراء أو البرتقالية الزاهية الموجودة في أماكن مماثلة. واكتشف علماء الأحياء "ضفدع البرغوث بحجم حبة البازلاء" لأول مرة في الغابات المطيرة الأطلسية في باهيا عام 2011. ولكن الدراسة الجديدة الأكثر شمولا للعينات أجريت للتوصل إلى نتيجة قاطعة حول متوسط حجم هذا النوع.

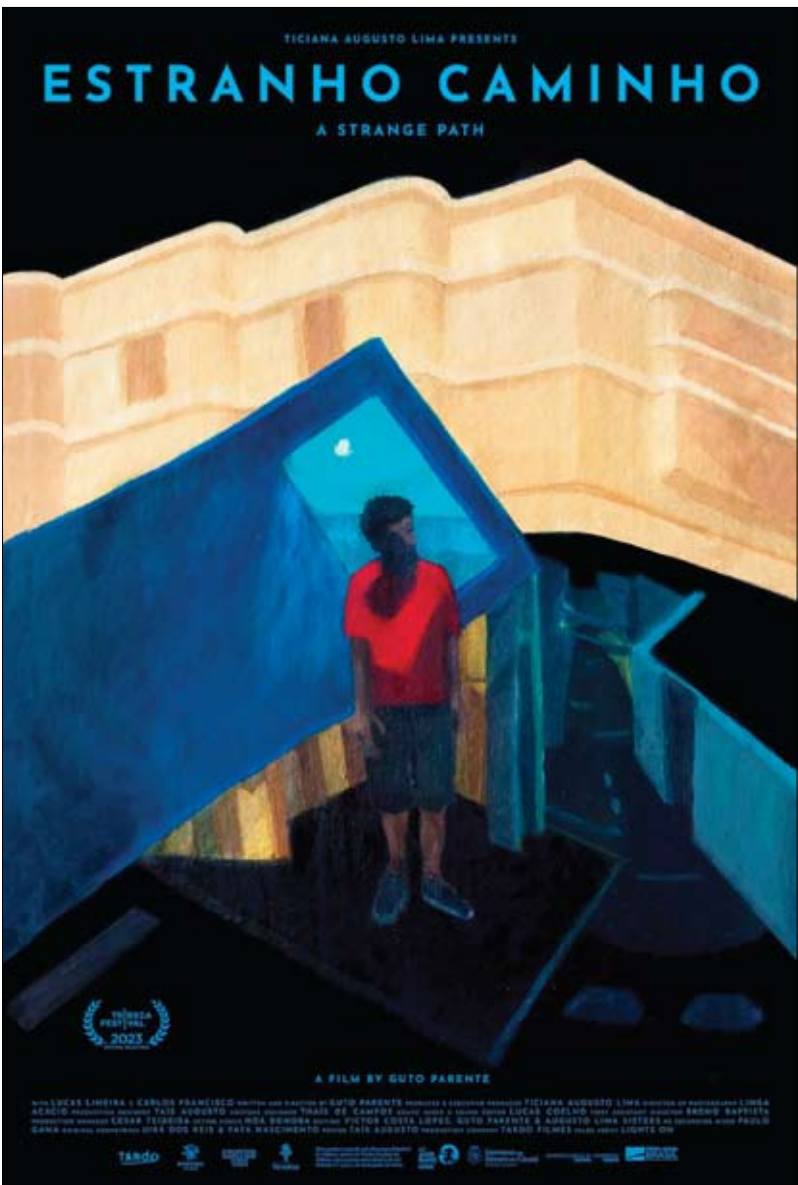


منوعات الفكر 27

رسم المخرج البرازيلي غوتو بارينتي (١٩٨٣)، في فيلمه الروائي الطويل "درب غريب" (٨٤ دقيقة، ٢٠٢٣)، سمات مهمة، وزّعها بعقلانية في مفاصل العمل، من دون أن يُشعر المُتلقي بثقلها أو بتوجيهها، وضَمَن بأنْ تؤدّي وظيفتها التواصلية بفعالية، وبشكل فني مدروس بعناية. من تلك السمات البارزة، عملية تفكيك العلاقات الأسرية والاجتماعية والفنية، في سياق معطى الثنائيات الضدية، التي تُفرز عادة نتائج من خلال المواجهة أو الالتحام المباشر. هذا حدث في علاقة الأب وابنه، واشتباك الفرد مع السينما، والسلامة والعلة، والأنا والآخر، وظاهر الإنسان وباطنه، وثنائيات أخرى تُحدث صراعاً، وتُولّد دراميات.

أراد تقييد كارثة كورونا الإنسانية وتوثيقها سينمائياً

"درب غريب" .. مخرج شاب يعود إلى بلده محاولاً إصلاح علاقته مع والده



غريب". استطاع إخراج فيلم داخل الفيلم، الأول طويل، بأدوات كلاسيكية ونمط سينمائي معروف؛ والثاني روائي قصير، ينتمي إلى السينما التجريبية، كان بوسعه اقتطاعه وعرضه بشكل مستقل، من دون أن يفقد "درب غريب" جماليته وسينمائيته. لكنه أصرّ على عرض "الفيلم داخل الفيلم"، كأنه يقول إن هناك مخرجين مثل ديفيد يمكن الاهتمام بهم وبما يقدمون، ويدعو إلى التعامل معهم باحترام، لما يُقدمونه من أعمال خارجة عن النمط الكلاسيكي، وهذه أبحاث سينمائية مهمة لخلق تنوع في هذا الفن الواسع. ذهب بارينتي أبعد من ذلك، بإظهار كيفية تعامل المخرجانات معهم، و"ريميم" في فنادق متواضعة جداً، من دون دفع تذاكر السفر. هذا استغلال واضح لتحيم للسينما. ذكاء بارينتي منعكس في عملية ترميز رسائل سينمائية مهمة كهذه، خاصة أنه محسوب على صنّاع الأفلام المستقلة. أي أنه دافع عن خياراته الفنية، وتوجّهه السينمائي، ببطنة

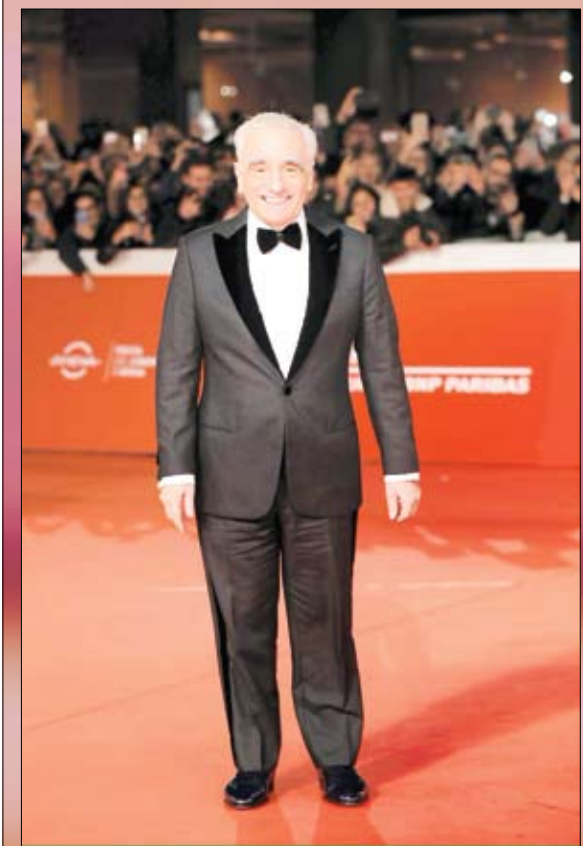
في الدورة الـ 6٦ (14 . 21 ديسمبر/كانون الأول 2023) لـ "مهرجان الجونة السينمائي". روح عالية من الخفة والسحر والمقابل الدرامية، خاصة مع تفكيكه العلاقة المضطربة بين الابن والأب، بعد اعتياد الأخير على نمط عيش معيّن، اختار فيه العزلة والكتابة. لكن المخرج الشاب، بحيويته ونشاطه وأسئلته الكثيرة، اقترح عالمه وغيره، وتحديداً بعد عرض فيلمه أمام والده، الذي أعجب به، وأتضح بأنه شاهد معظم أعماله السابقة على الإنترنت. حينها، تأخذ العلاقة منحى آخر، رغم غرابتها.

أظهرت التفاصيل الصغيرة، والأسئلة والنقاشات الحاصلة بين ديفيد ووالده العجوز، أن لكل فرد فهمًا خاصاً، ربما خاطئاً، عن الآخر؛ وبيّنت أن لدى بارينتي دراية واسعة بهذه العلاقات. لذا، كان الحوار متناغماً ومليئاً بالتجارب والفهم الجيد للحياة، وفي الوقت نفسه كان ناعماً رغم قسوته في بعض المفاصل، تاركاً المتلقي في تأمل واضح، حتّى أنّه حرّض على إسقاط أحداث على حياتنا الخاصة، لفهم محطات غامضة، أو التقرب من الآخر، لفهم وجهة نظره في المسألة. لم يكتفِ بارينتي بالجانب الاجتماعي، بل ذهب إلى أكبر كارثة صحية في العصر الحديث وأعقدها، أي كورونا، مُقدِّماً صوراً من صوره المتعددة التي عكستها مشاعر الفقدان والحرمان والألم والخوف من الآخر، وإن كان الآخر أقرب فهد إلى المرء. إضافة إلى تغيير نمط حياة الناس، وقلبيها رأساً على عقب. كان المخرج أراد تقييد الكارثة الإنسانية وتوثيقها سينمائياً، كي لا تُمحى ذكراها بسهولة، وكى تعرف الأجيال الحالية واللاحقة ما مرّ به البشر ذات وقت، لأنّها مرحلة مهمة تستحق أن تعالج في أكثر من طريقة سينمائية.

تلاعب بارينتي، بشكل جمالي، في قالب "درب



مارتن سكورسيزي: على المخرجين السيطرة على التكنولوجيا لا الخوف منها



اعتبر المخرج مارتن سكورسيزي من برلين، أن المخرجين عليهم استخدام التكنولوجيا خدمة لـ "صوتهم" بدل الخشية من أنها ستقضي على قطاع السينما. وقال سكورسيزي، خلال مؤتمر صحافي على هامش مهرجان برلين السينمائي الذي منحه دياً ذهبياً فخرياً عن مجمل أعماله: "لا أعتقد مطلقاً أن السينما تختضر، بل هي تتحول". وتحدث المخرج، البالغ من العمر 81 عاماً، والمرشح للمرة العاشرة لجائزة أوسكار في فئة أفضل مخرج عن "كيلرز أوف ذا فلاور مون" عن السينما خلال مرحلة شبابه. وقال: "إذا رغبتا في مشاهدة فيلم ما، كنّا نذهب إلى السينما بغض النظر عما إذا كانت سينما جيدة أم سيئة، ولكن (...). التجربة كانت دائماً جماعية". وتابع: "مع التطور الشامل والسريع للتكنولوجيا الترفيه راهنا، إن الشيء الوحيد الذي يستطيع المخرجون التمسك به بالفعل هو الصوت الفردي". وأضاف مخرج "تاكسي درايفر"، والذي تحظى مقاطع الفيديو التي تجمعها بابنته فرانيسكا رواجاً في مواقع التواصل: "يمكن التعبير عن الصوت الفردي عبر نيك توك أو في فيلم مدته أربع ساعات أو في مسلسل قصير من ساعتين". وقال: "لا أعتقد أن علينا جعل التكنولوجيا تخيفنا أو أن نصبح عبيداً لها". وتابع: "دعونا ننقن التكنولوجيا ونوجهها في مسارها الصحيح"، داعياً إلى التركيز على صوت "المخرجين مع تجنب الاستهلاك والإهدار". وأوصى سكورسيزي بالعودة إلى الأعمال الكبيرة، وقال: "ربما إذا شاهدتم الفيلم بعد 30 عاماً يبدو لكم أنّه تغير، بينما في الواقع هو نفسه وأنتم الذين تغيرتم". وأضاف: "قد ينضج الشخص مع الأفلام، على غرار الاستماع إلى موسيقى بيتوفن، فهي تتغير بنظره في كل مرة يستمع إليها".

وعندما سُئل عن أفلامه الأخيرة المفضلة، ذكر سكورسيزي "باس لايفز" لسيلين سونغ و"بيرفكت ديز" لقيم فينדרز. وبعد احتفال توزيع جوائز الأوسكار المرتقب في مارس/ آذار المقبل، يرغب المخرج في التركيز على مشروعه التالي الذي قد يتناول إيمانه الكاثوليكي، وهو أحد الموضوعات المتكررة في أعماله، مبدياً أمله بأن يكون العمل "محفزاً للتفكير" و "مسلية" في الوقت نفسه.

وقال سكورسيزي إنه التقى البابا فرنسيس مرات عدة وناقش معه "أحدث طرق التفكير في شأن جوهر المسيحية".



الفكر

طبيب يحدد العادات اليومية التي تضر بصحة الحلق



وفقا للدكتور فالتين لاغوتين أخصائي أمراض الأنف والأذن والحنجرة، يسبب الهمس تمدد الأوتار الصوتية، ما يؤدي الى عدم تطابقها التام والتعود على هذه الحالة. ويشير الدكتور إلى أنه لهذا السبب يتأخر عودة الصوت إلى حالته الطبيعية بعد الإصابة بالتهاب الحنجرة. ووفقا له، يسبب التدخين خللا في عملية التغذية الخلوية للغشاء المخاطي في الحنجرة. كما أن الأصباغ والمواد الكيميائية تسبب طفحرات على مستوى الخلايا ما يساهم في تطور السرطان. ويقول: "لا ينبغي الجمع بين الملح

والصودا عند القيام بالغرغرة. لأن الجمع بينهما، يسبب جفاف وتخفيف الغشاء المخاطي في نفس الوقت. لذلك من الأفضل استخدام تركيبات تحتوي على العنصر: المريمية، والبابونج، والشاي الأسود المخمر جيدا". وبالإضافة إلى ذلك، يسبب الهواء الجاف في الغرفة جفاف الغشاء المخاطي للحنجرة. لذلك يجب الانتباه إلى رطوبة الهواء داخل المنزل، حيث يجب تكون حوالي 70 بالمئة. ويقول: "يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى انخفاض مستوى تطابق الأوتار الصوتية وتطور خلل النطق التشنجي (Spasmodic dysphonia)، أو فرط التطابق، وبالتالي إلى عدم القدرة على إصدار صوت مسموع. وأكد الطبيب أن هذا يتجلى في بحة الصوت وخشونة الصوت".

ويشير الدكتور إلى أن الإفراط في تناول القهوة والشاي والتكاو يسبب جفاف الغشاء المخاطي للبلعوم. ونفس الشيء يحصل عند تناول مشروبات مثلجة. كما أن الحمضيات والعسل تسبب تهيج الغشاء المخاطي وبحة الصوت. ويؤدي الإفراط من تناول الأطعمة المقلية إلى تخفيض مرونة الأوتار الصوتية بسبب الدهون. وبالإضافة إلى ذلك يؤدي استخدام التوابل والبهارات الحارة إلى تهيج الغشاء المخاطي وزيادة في إنتاج المخاط والسعال. كما أن المكسرات المالحة والبدور المقلية تحتوي على نسبة عالية من الملح والدهون وإضافات أخرى تهيج الغشاء المخاطي وتخفف من مرونته وعدم مضعفها جيدا يمكن أن تخذش حوافها الحلق وتسبب الألم.

عواقب تناول العشوائ لأدوية تخفيض الحرارة

يؤثر تناول كمية كبيرة من أدوية تخفيض الحرارة في عمل الكبد والكلى. لأن كليهما مسؤولان عن عملية طرح الأدوية من الجسم. وتشير الدكتورة تاتيانا رومانينكو إلى أنه لذلك ينصح الأطباء بعدم تخفيض حرارة الجسم إذا كانت دون 38,5 درجة. وتقول: "تناول الأدوية المخفضة للحرارة بكميات كبيرة يمكن أن يكون له تأثير سلبي على عمل الكبد والكلى. لأن كلا هذين العضوين معرضان للخطر، لأنه من خلالهما يتم التخلص من الأدوية". وتضيف: "ولكن في بعض الحالات، لا يتحمل الشخص درجة حرارة 38 درجة، لذلك يمكن تخفيضها بتناول الأدوية". ومن جانبها تشير الدكتورة أوليسا سافيليفا، إلى أنه لتخفيض درجة حرارة الجسم أثناء المرض يمكن استخدام الكمادات الباردة دون اللجوء إلى الأدوية. ووفقا لطبيبة الأطفال يوليانا شاباتورا، إذا ارتفعت درجة حرارة الطفل إلى 38,5 فيجب خلع جميع ملابسه باستثناء جواربه. وإذا استمرت حرارته بالارتفاع حينها يمكن إعطائه جرعة من الباراسيتامول تتناسب مع وزنه.

ما هي علامات تعاطي الأطفال المخدرات؟

كشف الدكتور أنطون دينيسينوكوف أخصائي علم النفس والمخدرات، العلامات التي تشير إلى أن الطفل بدأ تعاطي المخدرات. ويقول في حديث لصحيفة "إزفيستيا": "ليس بالإمكان دائما من الوهلة الأولى أن نحدد ما إذا كان الطفل قد بدأ في تعاطي المخدرات. ولكن، هناك علامات غير مباشرة يمكن أن تساعد الوالدين على تحديد المشكلة في الوقت المناسب ومساعدته". ووفقا له، أولا وقبل كل شيء، يجب الانتباه إلى التغيرات في سلوك الطفل: تقلبات مزاجية ثابتة - من النشوة إلى اللامبالاة، والعصبية، والعدوانية، والاضطراب من دون سبب، والشرد، وصعوبات التركيز والانتباه، وتدهور أدائه في المدرسة، التغيب عن المدرسة، فقدان الاهتمامات، الأكاذيب وسعة الحيلة، الطلبات المستمرة للحصول على المال، الخروج من المنزل. ويقول: "يجب أن تكون حذرين إذا لاحظنا أن الطفل يستخدم لغة عامية غير معهودة في حديثه فيما يتعلق بهذا الموضوع، وظهور أصدقاء جدد حوله يثيرون الشكوك". ووفقا للطبيب، يمكن أن تشير علامات مثل، فقدان الوزن المفاجئ والأرق واضطراب إيقاع الساعة البيولوجية وارتفاع مستوى ضغط الدم واصفرار الترسبات على الأسنان والتنفس غير الطبيعي واضطرابات الجهاز الهضمي (الإمساك والإسهال) واحتقان الأنف والازكام لا تزول باستخدام الأدوية التقليدية، إلى تعاطي المخدرات. ويشير إلى أنه إذا كان هناك اشتباه في تعاطي الطفل للمخدرات، فمن الأفضل إجراء فحوصات في مختبر متخصص للتأكد من وجود المواد المخدرة في الجسم. ويقول: "إذا تأكدت المخاوف، يجب التحدث مع الطفل بهدوء وكشف الآثار الضارة للمخدرات، دون استخدام القوة أو التخويف من أجل كسب ثقته. كما يجب عدم ترك الطفل من دون متابعة واهتمام. وإذا لم تنفع هذه المحاولات، حينها يجب اللجوء إلى أخصائي".



يشتري المسلمون وجباتهم السحورية قبل الفجر في شارع كارتاروبورا للطعام في روابندي. (ا ف ب)

قرأت لك

عصير الطماطم

أعلن علماء جامعة طوكيو الطبية، أن عصير الطماطم يمكنه تخفيض مستوى ضغط الدم والكوليسترول لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب. وتشير مجلة Food Science and Nutrition، إلى أن الخبراء اختاروا



481 متطوعا، كان عليهم خلال سنة تناول عصير الطماطم الخالي من الملح بكميات غير محدودة، وكان كل متطوع خلال هذه الفترة، يسجل في دفتر خاص كافة التغيرات الطفيفة لحالته الصحية. وبعد انتهاء مدة التجربة، قارن الباحثون مؤشرات جميع المشتركين فيها واكتشفوا، أن معظم المشتركين لارتفاع ضغط الدم أو يعانون منه انخفض عندهم مؤشر الخطر بنسبة 3%. ويحذر الخبراء، من أن لعصير الطماطم المملح، تأثير عاكس "سلبي" بسبب ارتفاع نسبة الصوديوم فيه، لذلك ينصحون بتناول عصير الطماطم من دون أي إضافات.

سؤال وجواب

• ماذا نقصد بالإعراق؟

اعطاء الكلمة حقها من الرفع والنصب والجر

• ماذا نقصد بكلمة بشت؟ وما أصلها؟

فارسي وتعني غطاء الظهر

ما معنى كلمة عصامي؟

الذي يبني نفسه بنفسه

• من هن بنات الفكر وبنات الليل؟

بنات الفكر الآراء وبنات الليل الأحلام

• ما معنى كلمة الأخطل؟

الأخطل هو طويل الأذنين.

هل تعلم؟

- كشفت بحوث مخبرية عن أن دخان السجائر يحتوي على أكثر من 200 مادة كيميائية سامة من بينها 43 مادة على الأقل تسبب السرطان.
- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيرا بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التلفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- هل تعلم أن قمر السوفيتي، هو أول الأقمار الصناعية التي تم إطلاقها في العالم.
- لاحظ علماء الحيوان أن أنثى حيوان الأرماديللو - وهو حيوان جنوب أميركي يشبه القنفذ - تحمل وتلد دائما 4 أجنة من الجنس نفسه ، أي أنهم يكونون جميعا إما ذكورا وإما إناثا.
- تشير تقديرات علماء الفلك إلى أن مجرة (درب التبانة) - التي تشكل كواكب المجموعة الشمسية جزءا منها - ومجرة (اندرو ميدا) العملاقة ستصادمان بعد نحو ملياري سنة
- قلب سمكة الروبيان يوجد في رأسها.
- السرعة القصوى للعار الناري تبلغ حوالي 1065 متراً في الثانية أي ما يوازي 3 أضعاف سرعة الصوت تقريبا.

قصة العم مسعود

قام العم مسعود من نومه قبل طلوع الشمس فصلى الفجر وأكل لقيمات بسيطة وشرب كوب الشاي الاسود ثم خطا اولى خطواته نحو باب كوخه الصغير وهو يقول: بسم الله.. توكلنا على الله الرزاق مقسم الارزاق. ومشى يرتل بعض ايات الذكر الحكيم حتى وصل إلى مكانه المعتاد الذي يجبه على الشاطئ وجلس ليلقي بسنارته البسيطة إلى الماء وينتظر فرج الله حتى مرت دقائق ودقائق وبدأت السنارة تهتز وحس بقلقلها وقال: ما شاء الله انها سمكة كبيرة، احس بذلك، ومرت دقائق قبل ان يستطيع سحبها ووضعها في عربة خشبية صغيرة يجرها وراءه يحمل فيها اسماكها. وهكذا تكرر الوضع معه كل بضعة دقائق تهتز السنارة لتخبره بوجود سمكة ليسحبها ويجدها كبيرة وكأنها تغارزه بحب وترسل له قبلاتها مع تلك الاسماك . وبعد ان مر وقت كاف وامتلأت عربته بالخير الوفير ورزق بكفيه، قام وحمد الله وجمع اغراضه وعاد في طريقه إلى السوق، فباع ما معه وكسب كثيرا واشترى طلبات بيته واولاده وعاد ماشيا لبيته يرتل ايات من القرآن الكريم حمدا وشكرا لله ، فوجد في طريقه جاره الغني عبد الله وهو يقف في يده مبلغ كبير كسبه في ذلك اليوم لأنه صاحب مركب. فآخذ يراقبه وهو يدفع للعمال اجورهم ثم يدفع للميكانيكي الذي يصلح له المركب ويدفع ضرائب الحكومة ويدفع.... آه انه دفع كثيرا.. ما هذا! لم يتبق معه غير مبلغ بسيط .. ربما يملك الحاج مسعود في يده الان اكثر منه بقليل.. سبحانك يا رزاق يا موزع الارزاق لو كان عندي مركب كهذه لنفدت نقودي على كل هؤلاء ولم يبق معي ما أردته ان يكون لي حفا.. إن كل حي في هذه الدنيا يأخذ نصيبه والحمد لله.. وضم سنارته لصدوره وكأنه يتمنى من الله ان يبقئها له فهي مركبه الذي يعتمد عليه في رزقه ورزق عياله.

مساحة للتلوين

