

منوعات الغرفة

ص 22

كلنا الإمارات تشارك ضيوف
مدينة الإمارات الإنسانية
الاحتفال بعيد الأضحى المبارك

ص 27

رئين مطر:

دخلت مجال
التمثيل بالصدفة



الاكتئاب .. يمتص مشاعر

ص 23 الفرح، ويطمس معنى الحياة



المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الاثنين 3 أغسطس 2020 م - العدد 13001

Monday 3 August 2020 - Issue No 13001

مقيم يهدد طفلاً بالعمى

تخشى سيدة بريطانية أن يكون طفلها قد أصيب بالعمى بشكل جزئي، بعد أن تم رش عينيه بمعقم لليدين عن طريق الخطأ خلال رحلة للاحتفال بعيد ميلاده.

وأصيب جاكسون ماكفوي عندما ضغط على عبوة معقم اليدين عند مدخل حديقة ترفيهية، وراح يصرخ من شدة الألم، بعدما دخل المعقم في عينيه.

وبعد إجراء الإسعافات الأولية، تم نقل الطفل على الفور إلى المستشفى، حيث عمل الأطباء جاهدين لإنقاذ بصره، في حين كان وجهه منتفخاً. وتنتظر أسرة ماكفوي الآن بقلق، لمعرفة مدى تأثير معقم اليدين على بصره على المدى الطويل.

وخضع جاكسون لأربع عمليات لغسل عينيه في المستشفى، وبعد أن فحصه الطبيب قال لأسرته إن الوضع ليس مطمئناً، وربما يكون الطفل قد فقد بصره.

وبعد موعد مع أخصائي العيون يوم الثلاثاء الماضي تم إخبار الأسرة أن من غير المحتمل أن يفتد جاكسون بصره بشكل كامل، ولكن لا يزال هناك احتمال أن يتعرض بصره لضرر بالغ في المستقبل.

وقالت والدة الطفل السيدة كاتي "قال الطبيب إن الأمر يشبه صب حمض على العينين لأن المعقم يحتوي على كحول قوي".

حريق ضخم يجبر

الآلاف على ترك منازلهم

قالت إدارة الإطفاء في مقاطعة ريفير سايد بجنوب ولاية كاليفورنيا الأميركية، إن نحو ثمانية آلاف من سكان المقاطعة اضطروا للإخلاء منازلهم أمس الأول السبت بعد انتشار حريق غابات دون سيطرة، عبر أكثر من 4 آلاف فدان.

وتم الإبلاغ عن الحريق يوم الجمعة في بلدة "شيري فالي" التي تقع على بعد نحو 75 ميلاً شرقي لوس أنجلوس، ودمر منزل عائلة واحدة على الأقل بحلول مساء السبت.

وأظهرت صور وزعتها إدارة الإطفاء في مقاطعة ريفير سايد على تويتر السبت، أعمدة كثيفة من الدخان تملأ الأجواء فوق تلك المنطقة الجبلية.



انتشار استخدام الهواتف الذكية بين صغار السن والمراهقين زاد مؤخراً، خصوصاً بعد انتشار جائحة كورونا والتزامنا بالحجر المنزلي وإغلاق العديد من الأندية الرياضية وأماكن اللعب. لكن ما أخطار ذلك على صحتنا وصحة أبنائنا؟

خلال فترة انتشار جائحة كورونا وتزايد العدوى، زاد استخدام الوسائط الرقمية لدى الشباب وصغار السن لتمضية الوقت والتواصل فيما بينهم.

كما وفرت لهم تلك الوسائط فرصاً من أجل التعلم المنزلي عبر الإنترنت ومشاركة خبراتهم مع الأصدقاء.

هذا كله ساهم في تعلق صغار السن

بالهاتف الذكي بشكل أكبر، لا سيما

وأن القيود على استخدامه لم تكن

صارمة للكثير من العائلات خلال فترة

الحجر المنزلي، بيد أن الخبراء يحذرون من أن الهواتف الذكية لا تحتوي مزايا فقط، بل إنها تحمل لأبنائنا

سلبيات كثيرة، ما جعلهم يدقون أجراس الخطر.

هل يجعل الهاتف الذكي أبناءنا أغبياء ومرضى؟

غير ممكن دائماً إذا كان الآباء يجلسون باستمرار خلف أجهزتهم أو يصورون باستمرار ما يفعل الآباء. وقال أكّد باحثون أميركيون في دراسة حديثة لهم نشرت نتائجها في دورية "بحوث طب الأطفال" أن الأطفال الذين يتم تجاهلهم من طرف الآباء يشعرون بالإحباط أو يظهر لديهم إفراط في الحركة والنشاط أو الإصابة بنوبات من الغضب.

واستعان الباحثون في هذه الدراسة ما بين 2014 و2016 بـ181 زوجاً (آباء وأمهات) مع أطفال تقل أعمارهم عن خمس سنوات. وطلب الباحثون من تلك العائلات كتابة تقارير منتظمة ومفصلة لمدة ستة أشهر حول درجة استخدامهم لوسائل الإعلام الخاصة بهم (هواتف ذكية، حاسوب، تلفاز). كما طلب منهم تسجيل السلوكيات الخارجية أو الداخلية لهم ولأطفالهم خلال تلك الفترة، وفق ما أورده موقع صحيفة "برلينر تسايتونغ" الألمانية.

ويعتقد الباحثون أن بعض الجوانب في التكنولوجيا الرقمية تكون مغرية بشكل خاص للآباء الذين لديهم صعوبات ذاتية في التنظيم والآباء الذين ليسوا راضين عن الحياة الاجتماعية داخل عائلاتهم.

ولهذا السبب يصرف الكثير من الآباء النظر عن أبنائهم لما يطلب الأطفال الكثير من الاهتمام بهم كما هو الحال أثناء الأكل أو اللعب أو الذهاب إلى النوم. وبناءً على ذلك يكون اللجوء إلى التكنولوجيا الحديثة بمثابة تهرب من طلبات الأطفال وحاجياتهم العاطفية.

تعلق الأبناء بالهاتف الذكي ومحتوى التطبيقات الموجودة، ومحاولة بعض صغار السن مواصلة استخدامه لأوقات طويلة، حتى في أوقات النوم، بات يقض مضجع العديد من العائلات في ألمانيا.

ووفق استطلاع أجرته إحدى شركات التأمين الصحي الألمانية، فإن نصف ما يقرب من 1000 من الآباء والأمهات الذين شملهم الاستطلاع يخشون من إدمان أبنائهم على الهاتف الذكي، كما أن مشاكل قلة التركيز (44 في المئة) وقلة التمارين الرياضية (38 في المئة) يُنظر إليها على أنها عواقب سلبية محتملة على البنات والأبناء الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و18 عاماً، بحسب مجلة فوكوس الألمانية.

مخاوف مبررة

وعن هذا تقول عالمة النفس فرانسيسكا كليم إن مخاوف الآباء مبررة، إذ أن هناك مؤشرات على أن المزيد والمزيد من الأطفال والمراهقين يعانون من أمراض كانت غير معادة في السابق لفئتهم العمرية. ووفقاً لمجلة فوكوس فإن أمراضاً مثل اضطرابات الحركة أو السمنة وكذلك اضطرابات النوم ازدادت لدى الفئات العمرية من 6 سنوات ولغاية 18 عاماً مقارنة بال سابق.

كما يرى عالم الأعصاب مارتن كورني من جامعة براونشفايغ التقنية: أن تطور اللغة لدى الفئات الشابة بات مقلداً وهناك صعوبات من كيفية تواصل الآباء مع أطفالهم. ويؤكد العالم أنه من المهم أن يرى الأطفال وجه وهم الوالدين عندما يتحدثون إليهم. وهذا بات

تعلق الأبناء بالهاتف الذكي ومحتوى التطبيقات الموجودة، ومحاولة بعض صغار السن مواصلة استخدامه لأوقات طويلة، حتى في أوقات النوم، بات يقض مضجع العديد من العائلات في ألمانيا.

ووفق استطلاع أجرته إحدى شركات التأمين الصحي الألمانية، فإن نصف ما يقرب من 1000 من الآباء والأمهات الذين شملهم الاستطلاع يخشون من إدمان أبنائهم على الهاتف الذكي، كما أن مشاكل قلة التركيز (44 في المئة) وقلة التمارين الرياضية (38 في المئة) يُنظر إليها على أنها عواقب سلبية محتملة على البنات والأبناء الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و18 عاماً، بحسب مجلة فوكوس الألمانية.

دراسة: خطر كبير يهدد الجيش الأبيض جراء كورونا

أظهرت دراسة أن المعالجين كانوا يواجهون في أبريل خطراً أعلى بكثير من 3 مرات للإصابة بكوفيد-19 - مقارنة مع سائر السكان، محذرة من خطورة أكبر تطاول الطواقم العلاجية المتحدرة من الأقليات الإثنية. وحللت الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة "ذي لانسيت" بيانات أدخلها مستخدمون في تطبيق مخصص لمرضى كوفيد-19 - عبر هواتفهم الذكية بين 24 مارس و23 أبريل، في بريطانيا والولايات المتحدة، وقررن معدو الدراسة مخاطر الإصابة بالعدوى بين المعالجين الذين يحتكون مباشرة مع المرضى وباقي المستخدمين.

وكان عدد الإصابات المؤكدة بهذا المرض 2747 لكل 100 ألف معالج كانوا يستخدمون التطبيق، في مقابل 242 مصاباً لكل 100 ألف مستخدم من باقي الفئات السكانية.

ومع أخذ الفروق في إمكان إجراء فحوص لدى المعالجين وباقي السكان في الاعتبار، خلص معدو الدراسة إلى أن "المعالجين يواجهون خطراً أعلى بـ3.4 مرات للإصابة بكوفيد-19".

وأوضح معدو الدراسة أن الخطر يكون أعلى بخمس مرات لدى المعالجين الذين يقولون إنهم "من أفراد الأقليات الإثنية، السود أو الآسيويين"، حتى مع مراعاة السوابق الطبية. وقالت إريكا وورنر من كلية الطب في هارفرد ومستشفى ماساتشوستس العام إن "نتائجنا تؤكد الفروق البنيوية في مواجهة كوفيد-19. لقد كان المعالجون المتحدرون من الأقليات أكثر عرضة للعمل في أوساط طبية أكثر خطورة مع مصابين مثبّتين أو محتلمين بكوفيد، كما كانوا يتمتعون بنفاذ أقل إلى معدات الحماية المطلوبة".

بشرى لمرضى السكري .. نظام ذكي قد يلغي الوخز والحقن

كشفت دراسة بريطانية أن نظاماً أوتوماتيكياً لضخ الأنسولين أبدى نجاعته لدى مرضى النوع الأول من السكري، كما أثبت أنه آمن وملائم لمرضى النوع الثاني من السكري.

وأوضح الباحثون في دورية "ذا لانسيت ديابيتس أند إنديوكرونولوجي" أن ما يطلق عليه اسم البنكرياس الصناعي، أو نظام توصيل الأنسولين بالحقنة المغلقة، يراقب مستويات السكر في الدم، ويزيد أو يقلل من ضخ الأنسولين، مشابهاً في ذلك طريقة عمل البنكرياس الطبيعي السليم في الجسم.

وأضاف الباحثون أن استخدامه يلغي استخدام أليات الوخز والحقن اليدوي التي يعتمد عليها الكثير من مرضى السكري من النوع الثاني، في الوقت الحالي.

وأشار الدكتور رومان هوفوركا، كبير الباحثين في الدراسة وهو من مختبرات بحوث التمثيل الغذائي بجامعة كمبردج، إلى أن البنكرياس الصناعي "يسمح بإمدادات أكثر تفاعلية للأنسولين وما نتوقه، هو أن النتائج الصحية يمكن أن تتحسن".

وقال هوفوركا إن الأمر يكلف أكثر من استخدام الحقن، ويتطلب من المرضى ارتداء الجهاز طوال اليوم.



رافعة تتهاوى وتقتل 10 عمال بالهند

لقي 10 عمال مصرعهم أمس الأول السبت بعدما سقطت رافعة عليهم في حوض لبناء السفن في الهند.

ونقلت وكالة "رويترز" عن نائب مفوض الشرطة مدينة فيساحاياتنام، جنوبي الهند، أن الرافعة الجديدة انهارت خلال تجربة لحمل الأوزان.

ووثق فيديو انتشر على شبكات التواصل لحظة سقوط الرافعة، التي خلفت دويماً هائلاً بعد ارتطامها بالأرض.

ووقع الحادث في حوض لبناء السفن تديره شركة "هندوستان" التابعة للحكومة الهندية.

وأضاف المسؤول الأمني أن عمال الإنقاذ يحاولون قطع الرافعة ورفع حطامها.

وقال إنه إذا كان هناك أي شخص على قيد الحياة أسفلها، فلن يتسنى العثور عليه ما لم يتم رفع الحطام.

وفي السياق ذاته، قال مسؤول في الشركة إن كبار المسؤولين التنفيذيين يعقدون اجتماعاً بشأن الحادث.

منوعات الفجر

22



ضمن خطة دائرة البلديات و النقل بلدية مدينة العين تفتتح حديقة السلامة في أول أيام عيد الأضحى المبارك

•• العين - الفجر

أنهت بلدية مدينة العين استعداداتها لافتتاح حديقة السلامة ضمن خطة دائرة البلديات و النقل وإعادة افتتاح الحدائق العامة للجمهور بما يضمن الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد وضمان السلامة العامة وتتضمن الإجراءات التباعد الجسدي بين الأفراد بواقع مترين، وتقيم دورات المياه والأرضية، ووضع اللافتات للتوعية والتحذير، ووضع دوائر التباعد، موزعة على كافة الحديقة، كما تم اتخاذ جميع التدابير، واتباع معايير الأمن والسلامة في مداخل الحدائق. يأتي هذا الافتتاح لحديقة السلامة كإحدى خطوات بلدية العين بعد حديقة السليمي وميزة الخضراء في وسط المدينة وحديقة ناهل في القطاع الشمالي بعد عمليات التعميم، حيث يتم الافتتاح بواقع 40% من الطاقة الاستيعابية للحديقة و 50% من استيعاب مواقف السيارات ولا يزيد أفراد المجموعة الواحدة عن 4 أشخاص، كما يتم إغلاق مناطق ألعاب الأطفال خلال هذه المرحلة وتعديل مواعيد الزيارة من الساعة الخامسة عصراً و لغاية الساعة التاسعة مساءً. كما تشارك فرق الرقابة والتفتيش و المتطوعين في البلدية بتنظيم دخول الزوار إلى الحديقة من خلال الالتزام بقياس الحرارة للجميع والتأكد من ارتداء الكمامات لمرطادي الحديقة و الالتزام بالوقاين و القواعد الخاصة بالتباعد الجسدي و عدد الزوار المسموح به، حيث تشهد الحدائق العامة إقبالا واسعا في هذا الوقت من العام لذلك تم اختيار مجموعة من الحدائق و المنتزهات الترفيهية لاستقبال الجمهور خلال عيد الأضحى المبارك.



ضمن مبادرات الهلال الأحمر للتصدي للجائحة مركز الهيئة في العين يوزع هدايا العيد على مصابي كوفيد 19 والكادر الطبي

•• العين - الفجر

قام مركز الهلال الأحمر في العين بتوزيع هدايا العيد على مصابي كوفيد 19، بمراكز الحجر الصحي بمدينة العين، تضمنت أدوات النظافة الشخصية والمعقمات والعطور والحلويات وحنا للسيدات إلى جانب بطاقات التهاتف الدفوعة مقدما، لتسهيل تواصل المرضى مع ذويهم خلال أيام عيد الأضحى المبارك.

وتولى فريق الطوارئ والأزمات من متطوعي المركز تنفيذ المبادرة وإيصال الهدايا إلى مراكز الحجر بالتنسيق مع الجهات الصحية المختصة.

وقال سالم الريس العامري مدير مركز الهلال الأحمر الإماراتي في العين إن هذه المبادرة تأتي ضمن جهود الهلال الأحمر الإماراتي للتصدي لجائحة كورونا والحد من تداعياتها على المصابين، وتلبية احتياجاتهم خلال أيام العيد المباركة وتقديم الدعم النفسي لهم وإدخال الفرح والسرور على نفوسهم.

وأضاف "يختبر العيد مناسبة دينية واجتماعية عظيمة، وفرصة لتعزيز مجالات التضامن مع المرضى و الوقوف بجانبهم في ظروفهم الراهنة، وإحياء قيم التكافل والتراحم بين فئات المجتمع" مشيرا إلى أن المبادرة تجسد اهتمام الهلال الأحمر بالمصابين بكوفيد 19، وإيصال رسالة لهم بأنهم ليسوا وحدهم، وأن هناك من يتابع أحوالهم ويسعى لتخفيف الآلام ويراعي ظروفهم الصحية والنفسية والاجتماعية، ويساعدهم على تجاوز أوضاعهم الراهنة.

وأكد العامري استعداد المركز لتقديم المزيد من الدعم والمساندة لمصابي جائحة كورونا، الوقوف بجانبهم حتى يخرجوا من مراكز الحجر والعزل وهم في أتم صحة وعافية -بإذن الله- وتقديم بالتهاني والتبريكات للمرضى بمناسبة العيد، متمنيا لهم الشفاء العاجل.

ويتقدم فريق الطوارئ والزمات من متطوعي مركز العين بالشكر لهيئة الهلال الأحمر الإماراتي على جهوده الجبارة بما تقدمه من خدمات للمحجورين وكذلك الشكر لمدير مركز العين سالم العامري وجميع موظفي ومنتسبي المركز على دعمهم اللا محدود في إنجاح المبادرات ومنها مبادرة (توزيع الهدايا على المرضى) وإدخال السعادة والفرحة في قلوبهم بمناسبة عيد الأضحى المبارك أعاده الله علينا باليمن والبركات وأود أن أشكر الأعضاء القائمين على إنجاح هذه المبادرة الطبية وعلى رأسهم المتطوعات اللواتي كان دورهن كبير وفعال في إنجاح المبادرة .. وكل عام وأنتم بخير.



كلنا الإمارات تشارك ضيوف مدينة الإمارات الإنسانية الاحتفال بعيد الأضحى المبارك

محطة الفضاء الدولية كأول رائد فضاء عربي يزور المحطة، وإطلاق مسبار الأمل في أول مهمة عربية للمريخ، كما تناول الفيلم دور دولة الإمارات في تعزيز الجهود الإنسانية العالمية وتقديمها أكثر من 1000 طن من معدات الحماية إلى أكثر من مليون من الكوادر الطبية في أكثر من (58) دولة حول العالم... خلال جائحة كوفيد 19 (وباء كورونا المستجد).

وتضمنت فعاليات اليوم المفتوح بيت للقهوة العربية حيث شاهد الضيوف طريقة صنع وإعداد القهوة العربية وأهم أدواتها وآداب تقديمها.

كما تضمنت الحفل مسابقة لإعداد طبق حلوى ومسابقة لصناعة مجسم على شكل صاروخ ومركبة فضائية.. وحرصت الجمعية على تخصيص ركن للأطفال حيث قاموا برسم وتلوين نماذج للمركبة الفضائية ومسبار الأمل، إلى جانب ركن الحناء حيث قامت إحدى المتطوعات بنقش الحناء للسيدات والفتيات من ضيوف المدينة الإنسانية، وركن الرسم الذي قام برسم وجوه الضيوف على لوحات تحمل شعار جمعية كلنا الإمارات.

وفي نهاية الاحتفال قدمت جمعية كلنا الإمارات جوائز عينية للفائزين في المسابقات، كما قدمت للضيوف هدايا تذكارية، ثم تناول الضيوف وجبة خاصة من الأكلات والحلويات الشعبية الإماراتية. كما تسلمت جمعية كلنا الإمارات درج مدينة الإمارات الإنسانية من السيد محمد مطر المرمر قائد المدينة، حيث أشاد بمبادرة الجمعية وحرصها على التواجد مع ضيوف المدينة في هذه المناسبة واضفاء أجواء البهجة والفرح بين الضيوف والمتطوعين، وأعرب عن تقديره لمبادرات وتعاون الجمعية مع مدينة الإمارات الإنسانية ودورها البارز في تعزيز الشراكة والتعاون والعمل المشترك لدعم الجهود الكبيرة للحكومة الرشيدة خلال الظروف الخاصة التي تمر بها الدولة والعالم بسبب جائحة كورونا وما لها من آثار على الفرد والمجتمع، وهو ما يتطلب تضاهر الجهود والتعاون لمكافحة الوباء والحد من آثاره السلبية.



•• أبوظبي - الفجر

أقامت جمعية كلنا الإمارات يوما مفتوحا لضيوف مدينة الإمارات الإنسانية بمناسبة عيد الأضحى المبارك، تضمن العديد من الفقرات والفعاليات، احتفاء بضيوف المدينة ومشاركتهم احتفالهم بعيد الأضحى المبارك للتأكيد على أنهم في وطنهم الثاني وبين أهلهم وذويهم.

ويأتي تنظيم هذه الفعالية التي أشرف عليها عبدالله العلي المدير التنفيذي لجمعية كلنا الإمارات، ضمن مجموعة المبادرات التي أطلقتها الجمعية لتعزيز ومساندة جهود الحكومة الرشيدة بالتعاون مع الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث ومدينة الإمارات الإنسانية.

وفي بداية الحفل ألقى خميس الشحي نائب المدير التنفيذي لجمعية كلنا الإمارات كلمة الجمعية ونقل للضيوف والمتطوعين تحيات وتهنئة رئيس وأعضاء مجلس إدارة الجمعية بمناسبة عيد الأضحى المبارك، وأكد حرص الجمعية على مشاركتهم فرحتهم بهذه المناسبة وترحيبها بالضيوف على أرض الإمارات عاصمة الإنسانية وحرصها على توفير أجواء الفرح والسرور والاحتفاء بهم والوقوف إلى جانبهم ليشعروا دائما أنهم في بلدهم وبين أهلهم.

وقبل انطلاق الفعاليات شاهد الضيوف والمتطوعون في مدينة الإمارات الإنسانية فيلما وثائقيا من إنتاج جمعية كلنا الإمارات سلط الضوء على أهم وأبرز الإنجازات التي حققتها دولة الإمارات على الصعيدين العربي والعالمي في الفترة الأخيرة، حيث وفق الفيلم لإطلاق وثيقة "الأخوة الإنسانية" التي شهدتها الإمارات بدعوة من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، وإطلاق وزارة الاستشغال كمبادرة حكومية غير مسبوقة عالميا، وإطلاق أول مركز شرطة ذكي عائم، هو الأول من نوعه على مستوى العالم. وإنشاء "جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي"، كأول جامعة للدراسات العليا المتخصصة في بحوث الذكاء الاصطناعي، وتحقيق



على إنجازات الإمارات في علوم الفضاء وتحقيق طموح زايد في ارتياد الفضاء واكتشاف علومه من خلال وصول رائد الفضاء هنز المنصورى إلى الإمارات سيقا عالميا في تمكين المرأة الإماراتية وإبراز دورها في المجتمع والقيادة، بحصولها على نصف مقاعد المجلس الوطني الاتحادي. كما ركز الفيلم



«عيديتنا شوفتكم بخير» مبادرة أطلقها مستشفى توام بمشاركة مجتمعية



ورفع روحهم المعنوية وشهدت مبادرة " عيديتنا شوفتكم بخير " التي أطلقتها أسرة مستشفى توام مشاركة مجتمعية متميزة تجسد روح التكافل الاجتماعي وذلك من خلال مقاطع فيديو تم بثها عبر برنامج "يانا" على قناة توام لتنهتة المرضى وأعضاء الفرق الطبية بالعيد حيث شاركت بها عدد من المؤسسات والهيئات والفعاليات المجتمعية من بينها رائد الفضاء الإماراتي سلطان النيادي، ودارة الثقافة والسياحة بأبوظبي، نادي العين الرياضي، مؤسسة زايد للأعمال الخيرية والإنسانية، مؤسسة تحقيق أمنية وشركة هيونداي موتور.

•• العين - الفجر

شاركت أسرة مستشفى توام أحد منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" المرضى المنومين وأعضاء الفرق الطبية المناوبين "خط الدفاع الأول" الفرحة بمناسبة عيد الأضحى المبارك عبر مبادرة عيديتنا شوفتكم بخير وتضمنت المبادرة - التي تم تنفيذها بمشاركة شركة العين للتوزيع - توزيع قطع الحلوى وبعض الهدايا الرمزية على المرضى بوحدة عناية الأطفال ويقسم الطوارئ والأطباء والمرضى بدعمهم وأبرزتهم



منوعات

الفكر

23

لا تفترض أن العمر وحده مسؤول عن تغيير الذاكرة والانتباه والقدرة على اتخاذ القرارات، بل يؤدي الاكتئاب دوراً بارزاً في هذا المجال. ويستطيع الاكتئاب أن يمتص مشاعر الفرح، ويطمس معنى الحياة، وتشكل مشاعر العجز أو اللامبالاة أو اليأس جزءاً من هذه الحالة حين تصبح مزمنة، حتى أنها تسبب أعراضاً جسدية كفقدان الوزن واضطراب النوم والتعب ومختلف الأوجاع. لكن يمكن أن يكون الاكتئاب خبيثاً حين يسبب تغيرات سلسة وغير مباشرة على مستوى مهارات التفكير، وتقول د. هيلين فاريل، وهي طبيبة نفسية في مركز (بيت ديكونيس) الطبي، التابع لجامعة هارفارد، (تتعلق أول مؤشرات الاكتئاب غالباً في عمر السبعين وما فوق بتغيير طريقة التفكير).

قد يسبب تغيرات سلسة وغير مباشرة على مستوى مهارات التفكير

الاكتئاب . . يمتص مشاعر الفرح، ويطمس معنى الحياة



من مؤشرات الضغط النفسي والخلل المعرفي الخفيف والخرف، أو حتى التهاب المسالك البولية والجلطة الدماغية المصغرة أو مرض الشريان التاجي.

نتيجة لذلك، يفشل كثيرون عن الاكتئاب. توضح فاريل: "يتعلق أخطر جانب بميل الشخص إلى سبب التغيرات المعرفية إلى مسار الشيخوخة الطبيعي، لذا لا يهتم المريض بوضعه كما يجب. لكن لا يكون تباطؤ التفكير طبيعياً دوماً.

لذا استشر طبيب الرعاية الأولية لإجراء الفحص الذي يؤكد الاكتئاب واستبعاد مشاكل صحية أخرى."

العلاج

عند الاشتباه في رابط بين مرض كامن أو آثار الأدوية الجانبية والاكتئاب، يمكن تخفيف الأعراض من خلال معالجة تلك المشاكل. تسمح الأدوية (كمثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية) أو العلاجات غير الدوائية بتحسين مهارات التفكير بدرجة ملحوظة. تضيف فاريل: (إنه الهدف الحقيقي من علاج الاكتئاب بالنسبة إلى الراشدين الأكبر سناً.

- يؤدي العلاج غالباً إلى تحسن واضح على مستوى التفكير والذاكرة والوظائف التنفيذية."

- يشكل تغيير مهارات التفكير، كالانتباه واتخاذ القرارات والذاكرة، جزءاً من مؤشرات الاكتئاب.

- يصف لك طبيبك أحياناً علاجات بلا أدوية، كتمارين الأيروبيك والعلاج بالكلام، ويمكن تطبيقها تزامناً مع أخذ الأدوية أو من دونها، أو كعلاج وحيد للاكتئاب الخفيف.

- تسمح تمارين الأيروبيك التي تُشغل القلب والرنيتين بتحسين المزاج والذاكرة والقدرة على تحليل الأفكار. توضح فاريل في هذا المجال: "بالنسبة إلى الناس في عمر السبعين وما فوق، توصيهم بممارسة التمارين الجسدية لكن يجب أن يستشيروا الطبيب أولاً لاختيار النشاطات التي تناسبهم."

- يشبه العلاج بالكلام الاستشارة النفسية الرامية إلى تجاوز فترة الحداد إذا خسرت شخصاً عزيزاً عليك، ويسمح العلاج النفسي الحيوي باستكشاف أفكارك ومخاوفك والتغيرات الحاصلة في حياتك. أما العلاج السلوكي المعرفي فيعيد توجيه العمليات المرتبطة بالأفكار السلبية.

بالوت.

تغيرات معرفية

يؤدي بعض مسببات الاكتئاب والتغيرات الدماغية التي ترافقه إلى خلل معرفي، على مستوى مهارات التفكير تحديداً:

- الانتباه: يجد الأشخاص الكئيبيون صعوبة في التركيز على مهامهم.

- الذاكرة: لا تتذكر ما أكلته على العشاء أو تنسى تفاصيل أحداث مهمة في حياتك.

- اتخاذ القرارات: تجد صعوبة في اختيار ما تريد أكله أو الفيلم الذي تريد مشاهدته.

- تحليل المعلومات: ربما حفظت ذكرى معينة لكنك تجد صعوبة في استرجاعها لاحقاً.

- الوظائف التنفيذية: لا تتمتع بالقدرة العقلية اللازمة لإنجاز مهام كدفع الفواتير أو الرد على المكالمات الهاتفية.

اطلب المساعدة

يشبه بعض أعراض الاكتئاب مؤشرات حالات أخرى. ربما تكون مشاكل الانتباه والذاكرة والوظائف التنفيذية جزءاً

أي رابط بين الظاهرتين؟

يؤدي الاكتئاب غالباً إلى كبح المؤشرات الكيماوية التي تُسمى (ناقلات عصبية) (سيروتونين، دوپامين، نوربينفرين) في الدماغ أو تراجع نسبتها، ويمكن أن تنجم تلك التقلبات الكيماوية عن الاكتئاب (إذا اختلت الأنظمة الدماغية التي تنظمها) أو قد تنشأ من مسببات أخرى للاكتئاب، منها:

- مشكلة صحية كاملة، تتعدد الحالات المرتبطة بالاكتئاب، من بينها أمراض القلب والجلطات الدماغية وقصور الغدة الدرقية. تقول فاريل: (لا تعرف أيهما يظهر أولاً: الاكتئاب أم المشكلة المرتبطة به. لكن يستطيع كل عامل منهما أن يسبب الآخر."

- الآثار الجانبية للأدوية: تشمل المسببات الشائعة حاصرات البيتا مثل الميتوبرولول (لوريسور) والبنزوديازيبين كالألبرازولام (زاناكس) والديازيبام (فالسيوم) واللورازيبام (أتيفان).

- تغيرات بنوية: تحصل هذه التغيرات تزامناً مع تقلص حجم الدماغ بسبب التقدم في السن.

- تقلبات الحياة أو مسببات الضغط النفسي: تشمل العوامل المؤثرة فقدان أشخاص مقربين منا أو العزلة أو التفكير



مزاجية أطفالنا . . كيف نفهمها ونتعامل معها؟

تتشكل العائلات من مجموعة مختلفة ومتنوعة من الشخصيات والأمزجة، الامر الذي يمكن أن يجعل

العلاقات داخل العائلة الواحدة أحياناً أمراً صعباً. لكن تحديد مزاج كل طفل وتعديل أسلوب

التربية، وفقاً لذلك قد يساعد في بدء علاقة جديدة أكثر سلاسة ووضوح.

توضح أيضا ريتفو، طبيبة نفسانية ومؤلفة مشاركة لكتاب The Beauty Prescription أهمية

معرفة مزاج الطفل، المرتبط مباشرة بالجينات، على عكس الشخصية.



تربية الطفل. على سبيل المثال، إذا كان زوجك أو والدك أو حتى صديق العائلة يملك نفس الخاصية المزاجية الموجودة عند طفلك، فقد تساعد نصائحه في فهم وتعديل سلوك الطفل. كذلك إذا كان الطفل انطوائياً بينما أنت متحدث بطبيعتك، فقد يساعد حديثك في كسر انطوائيته الطفل."

ما هو مزاج طفلك؟

يتراوح مقياس المزاجية من الخجل والسكوت إلى النشاط والاستقلالية. ويمتاز الأطفال الذي ينتمون إلى النوع الأول عموماً بالراحة وسط البيئة العائلية المغلقة ويقاومون أي تغيير.

بينما يحتاج الأطفال من النوع الثاني للتفاعل الاجتماعي أكثر، وهم أكثر تحملاً للمخاطر في أغلب الأحيان.

ولكن كيف تعرف ما نوع مزاج طفلك؟ تقول ريتفو، "اتبع حدسك. وراقب الطفل جيداً لمعرفة البيئة التي يترشح بها، إذا قمت بتصرف أو اخذته إلى مكان يثير عصبية، فهذا دليل على أنك إبعده عن بيئته الآمنة واستفزت مزاجيته، فم بالانتقال إلى بيئة أخرى

لا تحاربه

قد يبدو من السهل تبني أسلوب تربية واحد واعتماده مع كل الأطفال في العائلة، لكن هذا لن يخدمك على المدى البعيد. تقول ريتفو، "لا يمكنك أن تتوقع من الطفل أن يتماشى مع مزاجيتك. فقد أظهرت الدراسات أن المزاجية تأتي مع الطفل منذ الولادة وعادة ما تبقى ثابتة طوال الحياة، لذا من الأسهل أن تتعلم أسرار التعامل مع مزاجية طفلك بدلاً من محاولة تغييره."

عدل إذا كان ذلك ضرورياً

هناك حالات يشترك بها أحد الوالدين مع الطفل في مزاج معين، مما يجعل التربية عملية فطرية. لكن، من الشائع أيضاً أن يكون في العائلة طفل ذو مزاج مختلف، الأمر الذي يتطلب رؤية تربوية مختلفة. تقول ريتفو، "عندما يكون هناك اختلاف في الأمزجة، أحياناً يمكن أن يفيد وجود شخص ثالث يساعد في

يفيد وجود شخص ثالث يساعد في



منوعات العقل

25



تسبب تفشي فيروس كورونا في زيادة الاهتمام بتنظيف وتعقيم المنزل والمفروشات والأدوات الشخصية التي يستخدمها أفراد الأسرة، للحماية من العدوى.

ولأننا نقضي أكثر من ثلث حياتنا في السرير دون أن ننتبه لما قد تخبئه مفروشاتنا من مخاطر، فقد شدد الخبراء على ضرورة التأكد من نظافة الفراش والأغطية والملاءات والوسائد بشكل منتظم.

وحذر عالم الأحياء الدقيقة بجامعة نيويورك، فيليب تيرنو من أن خلايا الجلد الميتة المنتشرة على السرير ليلًا تجذب ملايين الكائنات الدقيقة لتتغذى عليها، وتشكل تهديدا حقيقيا لصحة الإنسان).

ملايين الكائنات الدقيقة تشكل تهديدا حقيقيا للصحة

نصائح لتنظيف وتعقيم فراشك والملاءات والأغطية



كما تنصح بالاستحمام قبل النوم قدر الإمكان وغسل ملابس النوم كل ثلاثة أيام على الأقل. وعند وجود حيوان أليف تعود الصعود إلى السرير، فيُخصص له غطاء لينام عليه، وغسله مرة أسبوعيا، مع الاحتفاظ ببعض المناديل المضادة للبكتيريا لمعالجة أي انسكابات.

أما المتخصصة في البيئة والعلوم الصحية المهنية مارلين روبرتس، فتتجنب تناول الطعام في الفراش كي لا تتسخ الأغطية بالبقايا وتصبح هدفا للبكتيريا، وتوصي بإزالة البقع من الفرش قبل غسلها، وعدم خلطها مع بقية الملابس الأخرى كإجراء احترازي من انتقال أية عدوى. ولتجنب مخاطر عث الغبار الذي يختلط بهواء المنزل ويلصق بأنسجة الفرش مسببا للحساسية والحكة والسعال والاحتقان، ينصح الخبراء بعدم ترتيب الفراش قبل فتح النوافذ ودخول أشعة الشمس إلى الغرفة، ووضع الأغطية والوسائد في الشمس لتحسين رائحتها وإزالة عث الغبار منها.

عليها عث الغبار الذي ينشط ويتكاثر إلى مئات الآلاف من العناكب كلما تأخر غسل الفرش أو تغييره، مما قد يسبب احمرار العين وحكة وسيلان الأنف وأعراضا أخرى شبيهة بالإنفلونزا.

كما كشفت دراسة أخرى أن أغطية الوسائد غير المغسولة قد تحتوي خلال أسبوع على 39 ضعف البكتيريا الموجودة على أوعية طعام الحيوانات المنزلية، و17 ألف ضعف البكتيريا الموجودة على مقعد المراض. كما يمكن أن تسبب الفرش المتسخة بآثار الزيوت والكريمات ومستحضرات التجميل في سد مسام البشرة والإصابة بالإكزيما وحب الشباب. كما ينبه المتخصص في الأمراض الجلدية الدكتور رمان مادان إلى أن (المرضى، ومن يعانون عرقا، ومن يذهبون للفراش دون استحمام بعد التمرين أو البقاء بالخارج وقتا طويلا)، يلوثون ملاءاتهم أكثر.

الحصول على فراش صحي

تقول الخبيرة في النظافة الصحية ليزا أكبرلي لصحيفة ديلي ميل البريطانية إن عدم غسل الفرش أسبوعيا قد يعرضنا لخطر الفيروسات والتهابات الرئتين والمسالك البولية. وتنصح بالتخلص من الغبار المتجمع على السرير، وتنظيف الغرفة وتحت السرير جيدا، مع غسل الوسائد بانتظام. بالإضافة إلى غسل الفراش مرة أسبوعيا في درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية، لأن أي درجة أقل من ذلك لن تقي بالغرض المتمثل في تطهير الأغطية.

كما كشفت دراسة أجرتها إحدى أشهر شركات المراتب أن (الملاءات التي تركت دون تغيير لمدة أسبوع واحد احتوت على 24 ألف ضعف البكتيريا المتراكمة على مقبض باب الحمام)، وفقا لموقع ريد بوك للعناية بالصحة.

لكن لحسن الحظ توجد طريقة لتلافي هذا كله بالمواظبة على غسل الملاءات والأغطية على درجة حرارة عالية مرة في الأسبوع على الأقل، وغسل الوسائد 4 مرات، والمراتب مرتين سنويا على الأقل أيضا، وذلك لقتل الكثير من البكتيريا والفطريات، وتنظيف البقع وأثار الزيوت، بحسب الخبراء، فلا شيء أفضل من الخلط إلى نوم صحي بين أغطية وملاءات نظيفة وأمنة.

وسائد أثيقة ملفومة

أظهرت تجارب أجراها د. تيرنو، ونشرت في صحيفة بيزنس إنسايدر الأمريكية، أن أغطية السرير تُعد بيئة مثالية للجراثيم، ففي الوسائد وحدها يمكن العثور على 16 نوعا منها، بالإضافة إلى ما يطرحه الجسم من عرق يصل إلى 26 جالونا (98 لترا) كل عام، وما ينتج من إفرازات مختلفة أثناء النوم، إلى جانب ما تنقله الحيوانات الأليفة وحبوب اللقاح وعت الغبار (كائنات مجهرية تتغذى على الجلد الميت) وغيرها. ويزداد الأمر سوءا إذا كان النائم مصابا بحدوش أو جروح.

ووفقا لموقع ساينس إنسايدر، فإن أجسامنا تفرز حوالي 15 مليون خلية جلد ميتة تتراكم على الملاءات ليتغذى

4- يفضل وضع المرتبة بالقرب من النافذة، لتعمل أشعة الشمس كقوة تعقيم إضافية.
5- شطف صودا الخبيز بالمكنسة الكهربائية، وتلبس المرتبة غطاء أو كسوة واقية لامتناس الرطوبة والحفاظ على حالة المرتبة ورائحتها، ولحماية إضافية تضمن نوما جيدا.

2- تنظيف البقع بمحلول بسيط مكون من ملعقة صغيرة من منظف الأطباق في كوب ماء دافئ.
3- إزالة الروائح الكريهة برش مسحوق صودا الخبيز (Baking Soda) على المرتبة وتركه لمدة 24 ساعة في حال التنظيف لأول مرة، ثم الاكتفاء بساعة واحدة في المرات التالية، لضمان الحصول على أفضل النتائج.

كيف نتخلّف المرتبة؟
يوصي موقع كونسمر ريبورتس بقلب المرتبة (مرتين في السنة) وتدويرها من الرأس إلى القدم لضمان استوائها، واغتنام هذه الفرصة لتنظيفها عبر الخطوات التالية:
1- تجريد المرتبة من الملاءات والأغطية، ثم تنظيف سطحها بالمكنسة الكهربائية، مع التركيز على الشنات والشقوق، حيث تتجمع البقايا والغبار وبقية الأشياء الضارة.



يسهل حركة الأمعاء ويكافح الشيخوخة

المشمش . . فوائد مذهلة ومتنوعة

يعد المشمش من الفواكه اللذيذة الغنية بالكربوهيدرات والفيتامينات وبعض المعادن، فما أبرز فوائده؟ وكيف نخزنه؟ وماذا عن المشمش المجفف؟

تقول ماريا سيدفا في تقريرها بموقع (ليزا) الروسي إن المشمش يحتوي على البوتاسيوم المفيد للأوعية الدموية. كما يحتوي على كميات قليلة من المعادن على غرار الفوسفور والحديد والكالسيوم والمغنيسيوم.



كيفية اختيار المشمش وتخزينه
يجب اختيار المشمش الذي يكون لونه برتقاليا مع مسحة وردية. أما فيما يتعلق بطريقة تخزينه، فينبغي وضعه في وعاء زجاجي مغلق بإحكام. وعندما يتم تخزينه في درجة حرارة أقل من 10 درجات مئوية، فقد تصل مدة صلاحيته إلى 10 أشهر دون فقدان خصائصه الغذائية. وهناك طريقة أخرى لحفظ هذه الفاكهة لمدة أطول وذلك من خلال تجميده. وفي هذه الحالة، يجب تقطيع حبات المشمش إلى شرائح أو مكعبات ثم تجميدها. وتجدر الإشارة إلى أن المشمش المجمد لا تقل فوائده عن المشمش الطازج.

استشارة طبيب حول تناول المشمش أو أي غذاء آخر إذا كنت تعاني من أي مرض أو حساسية.
المشمش المجفف
عندما تجفف الفاكهة فإنها تفقد الماء ويزداد تركيز المعادن فيها. ولا تختلف موانع تناول هذه الفاكهة سواء كانت مجففة أو في حالتها الطبيعية. في المقابل، يكون عدد السعرات الحرارية في المشمش المجفف أكبر مقارنة بالمشمش الطازج، وهذا يعني أن المشمش المجفف قد لا يساعدك على تخفيض الوزن.

إلى أن بعض الأشخاص ينصحون بتجنب استهلاك هذه الفاكهة لعدة أسباب:
إذا كان الشخص مريضا بداء السكري فيوصى بتناول المشمش بحذر شديد، فعلى الرغم من أنه منخفض السعرات الحرارية، فإنه يحتوي على كمية كبيرة من السكر.
في حالة الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي المزمنة (على غرار القرحة، والتهاب البنكرياس، والتهاب القولون... إلخ) سيكون من الضروري استبعاد المشمش من النظام الغذائي.

إذا كان الشخص يعاني من الحساسية، فيمكن أن يسبب له المشمش السعال وسيلان الأنف والتورم والاحمرار والحكة، لذلك ينبغي تفاديه في هذه الحالة.
قد لا يناسب المشمش مرضى الكلى، لذلك يجب استشارة الطبيب قبل تناوله.
وفي جميع الأحوال يجب عليك دائما

بالغة في تسريع عملية تجديد خلايا البشرة.
5- يساعد في ترطيب الجسم، لهذا ينصح الخبراء بتناول ثمرتين منه بعد ممارسة الرياضة.
6- يساهم في مكافحة الشيخوخة، وتشير بعض الدراسات إلى أنه يحد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر.

موانع لتناول هذه

الفاكهة
أسارت الكاتبة

وأضافت الكاتبة أن المشمش يوفر نسبة جيدة من الألياف التي يحتاجها الجسم في عملية الهضم. كما أنه غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم ويحافظ على السكر عند مستويات طبيعية. ويحتوي أيضا على مضادات الأكسدة، والفيتامينات أي (A) وسي (C) واي (E)، بالإضافة إلى مركبات الفلافونويد المفيدة للصحة. وتعطي مادة البكتا كاروتين المشمش لونه البرتقالي المميز، وعند تناوله تتحول تحت تأثير عمليات مختلفة إلى الفيتامين (أي) الضروري لصحة أعيننا.

فوائد المشمش

1- يساعد في تقوية البصر، ويحمي العين من التغيرات المرتبطة بالتقدم في السن، إلى جانب التأثيرات البيئية السلبية والإجهاد وأسلوب الحياة غير الصحي.
2- مفيد لصحة الجهاز القلبي الوعائي.
3- يحسن عمل الجهاز الهضمي بفضل الألياف التي تسهل حركة الأمعاء. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المتكرر وانتفاخ البطن، يوصي الأطباء بإدراج المشمش في النظام الغذائي.
4- يحسن صحة البشرة بفضل ما فيه من الفيتامين (بي) الذي يكسي أهمية



منوعات الفكر 26



تقع في الجهة الأمامية من العنق وتتولى امتصاص اليود الموجود في الأغذية المستهلكة وتحويله إلى هرموني الثيروكسين والتريودوثيرونين. الغدة الدرقية صغيرة جداً وخفيفة الوزن. من خلال إطلاق الأخيرين في مجرى الدم ونقلهما في أنحاء الجسم، تساهم الغدة الدرقية في تنظيم الأيض.

صغيرة جداً وخفيفة الوزن تساهم في تنظيم الأيض

اضطراب الغدة الدرقية . الجراحة تبقى الخيار الأقل شيوعاً



شائعة جداً بين المصابين بأمراض الغدة الدرقية. يجب أن تخصص 45 دقيقة للتمارين يومياً على الأقل. كذلك تساعد تقنيات اليوغا والتأمل أيضاً على التعامل مع تداعيات الضغط النفسي وتعكر المزاج.

- لا تطبق حميات مبنية على تجويع الذات واحم نفسك من عواقب الأشعة السينية.
- تسبب الأدوية المستعملة لمعالجة فرط نشاط الغدة

من طريق الجراحة، تزامناً مع إزالة الجزء المتضرر من الغدة الدرقية.

أعراض أخرى تشير أعراض أخرى إلى اضطراب الغدة الدرقية، من بينها تغير مسار الدورة الشهرية لدى النساء وتعدد الأوجاع، وتراجع مستوى التركيز، وحبس السوائل في



5 أمور يكشفها طبيب الأسنان عند النظر داخل فمك!

قد تظن أن طبيب أسنانك قادر فقط على كشف فمك ولثتك من خلال فحصك، ولكنك مخطئة... إذ بإمكانه معرفة الكثير عنك من خلال نظرة واحدة فقط داخل فمك، وعلى أصدعة لم تتوقعها من قبل! فالكشف معنا ما هي أبرز الأمور التي يكشفها طبيب أسنانك عنك:



الى هذه العادة الشائعة داخل فمك أيضاً، وأبرزها التكسر في الأسنان الناجم عن العض الدائم والتوتر خلال فعل ذلك.

أنت تعاني من اضطراب في تناول الطعام!

قد تتفاجئين أن طبيب الأسنان هو أول من يلحظ أي اضطراب تعاني منه في نمط الأكل، فالبوليميا مثلاً، أي اللجوء إلى التقبيل الإرادي لخسارة الوزن، يترك آثاراً واضحة على الأسنان، نظراً لإهتراء

لا تتوقعي أن تخدعي طبيبك بممارستك لعادات التنظيف، من خلال استعمال الفرشاة وحتى الخيط ما قبل الموعد فقط، إذ إن لثة الأشخاص الذين قاموا بتنظيف أسنانهم، بالخيط خصوصاً، للمرة الأولى منذ زمن، قبل الموعد، تظهر عليها علامات واضحة مثل النزيف والتضمر.

أنت حامل!

هل تعلمين أن 40% من الحوامل تعاني من التهاب اللثة، وذلك بسبب البروجيستيرون، الأمر الذي يسهل تكاثر البكتيريا. كذلك، تطوّر بعض النساء الحوامل ما يشابه كتلاً حمراء على اللثة تظهر فقط خلال الحمل، وهي مؤشر آخر يعتمد عليه طبيب الأسنان.

أنت تقومين بقمص أظافرك!

لا حاجة له بالنظر إلى أظافرك لمعرفة ذلك، فهناك بعض المؤشرات التي تدل

مجموعة من الطرق لعلاج الصداع المستمر . تستطيع التخلص منه بسهولة

هل كنت تشعر أخيراً بالصداع الحاد الذي ما إن يخفّ وجعه قليلاً حتى يعود بعد فترة وجيزة؟ لا تقلق حيال هذا الموضوع بعد اليوم إذ تقدم لك أبرز طرق علاج الصداع المستمر.

الوخز بالإبر: في هذه الطريقة، يتم إدخال الإبر في أماكن محددة من الجسم، تعتبر هذه الطريقة فعالة جداً، لكن في حال كنت تشعر بالخوف من الإبر، لن تكون هذه الوسيلة مناسبة لك.

التدليك: تعتبر نتيجة التدليك مؤقتة، والرأس والكتفين،

التأمل: تشير العديد من الدراسات إلى أنه يمكن لتقنيات عدة من التأمل أن تخفّف من ألم الصداع المستمر وتعمل على ترخية عضلات الجسم.

اليوغا: تساعد تمارين اليوغا على التنفّس بشكل أفضل وعلى الإسترخاء وتحقيق التوازن بين العقل والجسد والروح. هذا وأشارت نسبة كبيرة من النساء إلى اختفاء مشكلة الصداع

ممارسة الأيروبيكس: يمكنك ممارسة تمارين الأيروبيكس مثل السباحة أو الدراجة أو المشي، إذ تساهم بشكل كبير في الحد من الألم الذي تشعر به.

اليوغا: لم تشعر بأي تحسّن، ننصحك باستشارة الطبيب الذي قد يصف لك بعض الأدوية حسب السبب الرئيسي الكامن وراء الصداع الذي تعاني منه.



منوعات

الفكر

27



أصالة تطرح (إتحبني)

طرحت الفنانة السورية أصالة نصري اغنيتها الجديدة "إتحبني"، وذلك على قناتها الرسمية على الإنترنت. الأغنية من كلمات العالية، الحان راكان وتوزيع هشام السكران، وكانت شوق أصالة الجمهور لعملها الغنائي على حسابها الخاص من خلال نشر مقطع قصير الجدير ذكره ان أصالة فاجأت متابعيها مؤخرا بخبر خطوبة إبنتها شام الذهبية، على طبيب التجميل معتز نصير.

وقالت أصالة في مقطع فيديو لإبنها الصغير: "علوش حبيبي مرتب كثير النهارده... شو المناسبة حبيبي، ليرد عليها قائلًا: "حفل خطوبة شام اليوم"، لتعلق أصالة: "لا تقول حفل تقوم الدنيا علينا... هما 2 واحنا 4... والله الواحد يغمض عين ويفتح عين يلاقي نفسه يخطب لولاده... اليوم جاين يخطبوا شام".



رانيا منصور في بيروت من أجل (أسود فاتح)

سافرت الممثلة المصرية رانيا منصور إلى العاصمة اللبنانية بيروت، للتلاحق بتصوير مسلسل "أسود فاتح"، واستئناف مشاهدتها في العمل حيث تقضي العيد داخل موقع التصوير، على أن تنتهي من العمل بالكامل أواخر شهر آب-أغسطس الجاري.

وكان أبطال المسلسل قد استأنفوا التصوير مطلع الأسبوع الماضي في لبنان، بعد فترة توقف 3 أشهر بسبب أزمة انتشار فيروس كورونا وتعليق حركة الطيران، حيث يتبقى شهر على الانتهاء من مشاهد العمل بالكامل وتجهيزه للعرض سواء في رمضان 2021 أو عرضه قبل نهاية العام الجاري.

وتجسد منصور في أحداث المسلسل دور فتاة تدعى "آية" متزوجة من الفنان المصري أحمد فهمي الذي يعمل بدوره مدير للشركات التي يمتلكها والد الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي بالإضافة إلى وجود علاقة قديمة مع الممثل السوري معتمد النهار مع زوج وهبي ضمن الأحداث.

مسلسل "أسود فاتح" تأليف أمين جمال وإخراج كريم العدل وإنتاج صادق الصباح وبطولة هيفاء وهبي وسلامة زروجينا وأحمد فهمي ومعتمد النهار وصبري فواز وعمر السعيد وفراس سعيد ورانيا منصور وحسام الجندى وحسان سليمان وناسي صلاح وناصر سيف ونيل نور الدين.

شاركت في ثلاثة أعمال «الساحر» و«العودة» و«سكر زيادة»

رئين مطر: دخلت مجال التمثيل بالصدفة

أطلت الممثلة اللبنانية الموهوبة رئين مطر في شهر رمضان الماضي في ثلاثة أعمال وهي "الساحر" و"العودة" و"سكر زيادة"، وحققت نجاحاً كبيراً في دورها في كل منها، كما ضجت قبل أيام صفحات الانترنت بخبر خطوبتها.

• شاركت في 3 أعمال في الفترة الاخيرة وهي "الساحر" و"العودة" و "سكر زيادة"... لماذا شعرنا أنك برزت بشكل أكبر في العمل الأول؟
- مسلسل "العودة" لم يعرض في المرة الأولى محلياً، وعندما عرض محلياً كانت هناك العديد من الأعمال الأخرى التي تعرض في الفترة نفسها، فانقسم المشاهدين بين كل المسلسلات الرمضانية من بينها مسلسل "الساحر" الذي حقق نجاحاً كبيراً، وأنا عندما أتقي بالناس في الطريق يقولون لي انهم شاهدوني في "العودة" و"الساحر"، إذا العملان حققا المطلوب ولكني أدرك تماماً أنه في رمضان تم التركيز على دوري في "الساحر" لأن "العودة" كان قد عرض سابقاً.

• تم تصوير مسلسل "الساحر" عندما كان فيروس كورونا في أوج انتشاره... هل تأثرت بذلك كممثلة وهل أنت النتيجة مختلفة لهذا السبب بالذات؟
- من ناحيتي لم أتأثر، وكان الجميع يتخذون حذرهم واحتياطاتهم ولم أجعل ذلك يؤثر على أدائي، أما من ناحية المسلسل، فهناك العديد من المشاهد التي لم يتم تصويرها بسبب "كورونا"، خصوصاً تلك التي تتطلب وجود تجمعات مثل مشهد العرس الذي كان يجب أن ألتقي فيه أنا وكارمن بعباد فهد، ويحصل شجار فيه ويقوم عابد بتهدئتنا منه.

• وهناك مشاهد تم تصويرها ولكنها لم تعرض لأن تكلمت لم تصور.

• أنت من الممثلات اللواتي يشيد الجمهور بجمالكم الطبيعي ولم تلجأ إلى عمليات التجميل والفيلر والكياج الزائد...
- دوري في مسلسل "الساحر" كان يتطلب مني أن أظهر بهذا الشكل خصوصاً أن "سابين" لم تكن مرتاحة مع نفسها، مترددة دوماً، صحيح أن المشاهد لم يستطع أن يتعمق بخفايا شخصيتها لأنه صحيح انها كانت ستتمت في العمل، لكن ليس في الحلقة 17 إذ كان هناك مشاهد اضافية لم تصور أو لم تعرض.

• وبالعودة الى الشكل لا يمكن ان تكون "سابين" في "الساحر" من الشابات اللواتي يضعن مستحضرات التجميل بقوة، لكن في الوقت عينه هي مرتبة لأنها في النتيجة ابنة عائلة غنية.

• أحب أن ألبس هذا النوع من الألبسة الطبيعية والتي أكون فيها مرتاحة بشكلي، كما أن قصتها تشبه قصص أشخاص عديدين في الواقع، ودوري حمل الكثير من الرسائل مثل الابتزاز الذي قد يتعرض له اي شابة.

• إذا طلب منك تجسيد دور بشرط ان تغيري شكلك هل تقبلين؟
- حسب التغيير المطلوب.

• أن تحلتي شرك مثلاً؟
- قد أوافق أو أرفض، كل شيء وارد، وليس لدي مشكلة في الظهور بشكل مختلف لخدمة الدور أو الشخصية التي أعبها.

• كيف لمست تأثير مشاركتك في مسلسلات "الساحر" و"العودة" و"سكر زيادة" كوجه عربي ولم تعودي ممثلة لبنانية فقط؟

- لمست هذا التأثير بشكل كبير، لأن هذه المسلسلات العربية ضمت أبطالاً من مختلف الدول العربية، فأصبحت وجهاً مألوفاً للمشاهد العربي لأنها عرضت في فترة زمنية قصيرة والأدوار التي جسدها برزت فيها بشكل أكبر.

• تقولين إنك دخلت مجال التمثيل بالصدفة مع أنك تخصصت في هذا المجال، ما كان هدفاً؟
- أنا كنت art director لم أكن أحب الظهور أمام الكاميرا لا بل كنت أفضل أن أعمل خلفها، وعندما كنت أسأل عن اختصاصي، كان هناك أشخاص عديدين يشجعوني على الظهور على الشاشة لكنني كنت أتجنب ذلك في تلك الفترة.

• كم يتطلب الموضوع ثقة في النفس للظهور على الشاشة؟
- يتطلب الأمر ثقة وجرأة خصوصاً عندما أقف أمام نجوم في عالم الدراما، فأحاول أن أستمع الى الملاحظات وأخذها بحين الاعتبار وألتزم بالتعليمات لتقديم الدور بأفضل حلة ممكنة، ولا زلت حتى اليوم أشعر بالرهبة قبل أي دور لأنني أريد أن يجبه المشاهدون.

• هل هناك ممثل كنت مرتبكة وأنت تمثلين أمامه؟
- سأخبرك بأمر... أول مشهد لي أمام الممثل عابد فهد كان في يوم عيد ميلادي، في البداية طلب مني أن أصور في هذا اليوم فكنت حزينة لأنني أردته أن يكون يوم عطلة لي من التصوير، لكن حين سرفت أن مشهدني سيكون مع عابد فهد فرحت كثيراً، واعتبرته هدية عيد.



فيفي عبده تغني؛ اللي بجمالي تفعل افغالي!

حرصت الفنانة والراقصة المصرية فيفي عبده على تهنئة جمهورها بمناسبة عيد الاضحى المبارك كاشفة عن تواجدها حالياً في لبنان.

فقد نشرت فيفي عبده مقطعاً مصوراً عبر حسابها على انستغرام ظهرت فيه وهي تحمل باقة من الورد وقالت:

"أنا موجودة في لبنان دلوقت وان شاء الله حاسفر على مصر الصبح وعاييزة اقول لكم كل سنة وحضراتكم طيبين اضحى مبارك علينا وعلى الامة العربية وعلى مصر ام الدنيا".

وتابعت فيفي عبده: "أنا كنت واعداكم الاغنية بتاعتي حننزل في العيد انا حنزلها صوت لاني ما لحقت اصورها".

وتابعت: "هي الاغنية بتقول اللي بجمالي تفعل افغالي واللي مش عاجبها من شعرها اجبها"، ثم ظهرت بعدها وهي تغني مقطع من الاغنية.



الفكر

فوائد عصير البرتقال على الريق لا توصف

مشروباتك اليومية، يساهم في تعزيز المناعة، والوقاية من أمراض شتى - فوائد عصير البرتقال على الريق في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب استناداً إلى أبحاث علمية متعددة، تبين أنّ عصير البرتقال يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية، ويساهم في تخفيض ضغط الدم، فاشربي هذا العصير اللذيذ، لكن باعتدال! - فوائد عصير البرتقال على الريق في تقوية جهاز المناعة - نسبة لاحتوائه على الفيتامين سي C، فإن تناول هذا العصير الجبار يساهم في محاربة الفيروسات والبكتيريا، ويحمي الجسم من أمراض شتى، ونحن نحتاجه جداً، لا سيما في زمن الكورونا.

لغناه بمضادات الأكسدة، التي تعمل على محاربة الجذور الحرة في الجسم المسببة لظهور التجاعيد وغيرها من المشاكل، وبالتالي تأخير الشيخوخة. - فوائد عصير البرتقال على الريق في تعزيز رطوبة الجسم الماء هو المشروب الأفضل على الإطلاق لتعزيز رطوبة جسم الإنسان، لكن الكثير من الناس لا يحبون تناول الماء، لذلك فإن إضافة البرتقال إلى الماء، يساعدك على شرب كميات أكبر من الماء يومياً، الأمر الذي يحارب الجفاف في الجسم، خصوصاً في الطقس الحار. - فوائد عصير البرتقال على الريق في الوقاية من نزلات البرد قد يساعد تناول عصير البرتقال في الوقاية من نزلات البرد، لذلك فإن إدراجه ضمن لائحة تجديد الخلايا الجلدية؛ نسبة

مما لا شك فيه أنّ لفائدة البرتقال فوائد صحية جمة، خصوصاً أنها غنية جداً بالفيتامين سي C المضاد للأكسدة، والذي يؤمن الوقاية من أمراض عديدة؛ عبر تحفيز الجهاز المناعي في الجسم. تابعي في السطور الآتية فوائد عصير البرتقال على الريق، بحسب اختصاصية التغذية عبيد أبو رجيلي، من عيادة Diet of the Town. - فوائد عصير البرتقال على الريق للبشرة والوقاية من الشيخوخة المبكرة عصير البرتقال مفيد لصحة البشرة، فهو يساعد على تجديد الخلايا الجلدية؛ نسبة



أعراض التهاب المرارة عند المرأة

أعراض التهاب المرارة عند المرأة والرجل، تظهر عند وجود حصي في المرارة. ويتكوّن الحصى في المرارة، عندما يحصل اضطراب ما في تركيبية السائل المائي من الكبد، والذي مصدره جميع سوائل الجسم، ما يؤدي إلى ترسب أشياء تؤدي إلى ظهور نوع من الرمل أو الوحل، وفي مرحلة متقدمة من الترسبات، يتكوّن الحصى الذي تختلف مقاساته بدءاً من المليمتر الواحد وصولاً إلى 5 سنتيمترات في بعض الحالات. اكتشفي في الآتي أعراض التهاب المرارة عند المرأة والرجل على حد سواء:

الأعراض التي تشي بوجود حصي في المرارة

الألم القوي عند باب المعدة وتحت الأضلع لجهة اليمين، ويدور هذا الألم مثل الزنزان، فيلتف نحو الظهر ويضرب نحو الكتف اليميني، وهو أشبه بنوبة شديدة تتطلب مجيء المريض إلى المستشفى. هذا النوع من الألم نموذجي، ويمكن من خلاله تأكيد التشخيص، بحيث إن بدايته ونهايته واضحتين. شدته واضحة أيضاً ويرافقه بعض الغثيان أو القيء، ومدته بين الربع ساعة وأقل من 3 ساعات. وإذا تجاوز الألم الساعات الثلاث، فهذا يعني أنّ الحصوة التي تسببت بالألم (الذي هو انسداد وقتي في مجرى المرارة) قد عملت على سد مجرى المرارة التي تُفرغ محتواتها من الإفرازات في مجرى الكبد، والأمر يتطلب فتح المجرى. وفي حال بقي مجرى المرارة مسدوداً، فإن ذلك يؤدي إلى عارض آخر وهو التهاب المرارة، ونوبة الألم هنا تستمر بين 3-6 ساعات من دون توقف. وفي بعض الحالات إذا بقي المريض في المنزل متناولاً المسكنات من دون مساعدة أو مشورة طبية، فإن حرارة جسمه سترتفع قليلاً بين 38 و38.5، ويمكن أن تنفد الحصوة إلى مجرى الكبد، وتقتله مؤدية إلى واحدة من الحالتين الطبيتين: الأولى التهاب في مجرى الكبد Cholangitis مع صفيرة، والثانية التهاب في مجرى البنكرياس Pancreatitis، وهي حالة مرضية صعبة.

الحالات التي تستدعي استئصال المرارة التي تحتوي على حصي عند ظهور أعراض معينة، وبعد أن تظهر الفحوص بأن الحصى في المرارة هو سببها، فهذا يتطلب الأمر استئصال المرارة. إنما عند اكتشاف حصي المرارة صدفةً خلال عمل طبي آخر، ولم ينتج عنها أي عارض، فيمكن للمريض أن يتعايش مع الحصى طيلة حياته في غياب أي داع لاستئصال المرارة، إلا في حالات محددة ونادرة، تلجأ إلى العلاج في ظل غياب الأعراض.



متسوقون يستخدمون السلالم المتحركة بمركز تسوق في بينانغ، حيث تحذر ماليزيا من موجة ثانية من فيروس كورونا 19. ا ف ب

قرأت لك

طلاء الأظافر



حذرت مجلة (إن ستايل) (Instyle) الألمانية من أن طلاء الأظافر قد يحتوي على مواد ضارة بالصحة تصل إلى حد التهديد بالإصابة بالسرطان. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن مادة (دايبوتيل

فثالات) (Dibutyl Phthalate) المعروفة اختصاراً بـ (DBP) قد تؤدي إلى حدوث تغيرات هرمونية تترتب عليها اضطرابات هرمونية واضطرابات الخصوية ومشاكل الكبد. وأضافت (Instyle) أن مادة (تولوين) (Toluene) المعروفة أيضاً باسم (Toluol) قد تؤدي إلى أضرار جسيمة بالأعصاب والمخ ومشاكل بالسمع والتنفس والغثيان، كما قد يكون لها تأثير سلبي على الجنين بالنسبة للمرأة الحامل. كما أن مادة (الفورمالديهايد) (Formaldehyde) ترفع خطر الإجهاض والربو وسرطان الدم وسرطان الأنف وسرطان الحنجرة. وبالإضافة إلى ذلك، قد يتسبب احتواء طلاء الأظافر على الكافور (Camphor) في الإصابة بتهييج البشرة واستجابات تحسسية (مثل الاحمرار والحكة)، فضلاً عن الدوار والغثيان والصداع.

سؤال وجواب

- كم يبلغ العدد من الرهط؟
- من 10 إلى 30 فرد
- من صاحب قصيدة البردة؟
- كعب بن زهير.
- من صاحب قصيدة نهج البردة؟
- أحمد شوقي.
- كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية؟
- 1500 اسم.
- ما المقصود بالعتقه؟
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكبد هو أكبر عضو عضلي من الأعضاء الداخلية التي توجد في أحشاء الإنسان حيث يتراوح وزنه بين كيلو غرام واحد وثلاث أو أربعة أخماس الكيلوغرام.
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم.
- هل تعلم أن الإفراط في شرب الشاي والقهوة والخمور يؤدي إلى زيادة الدهون الحمضية في الدم والذي يؤدي بدوره إلى نسبة الكوليسترول في الدم والعامل الأساسي في تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكدمات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أنه من الضروري لكل فرد أن يشرب 1-1.5 لتر ماء يومياً في الحالات العادية وتصل حاجة الجسم للماء إلى حوالي 3 لتر في الأيام الحارة وعند بذل الجهد حيث يفقد الجسم في الحالتين نسبة كبيرة من العرق.
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضاً ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- هل تعلم أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تقل عند النساء اللواتي تكثرن من انجاب الأطفال وتزداد عند النساء الغير متزوجات واللواتي أنجبن (ولدن) طفل واحد، وليس للرضاعة أي علاقة في كثرة الإصابة أو قلتها.
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة.

قصة الاسد المريض

أعلن الأسد الصوم عن الطعام لمرضه الشديد وقال إن معدتي تؤذي وقد قرر الطبيب، وهو الدب الكبير العجوز، أن أصوم عن الطعام وسأكتفي ببعض حبات التفاح وجوز الهند والموز وكميات قليلة من الجوز والبندق وبعض الجزر والملفوف. عندما عرفت الحيوانات ما حدث فرحوا كثيراً لهذا القرار وتمنوا أن يظل الأسد مريضاً وقسموا أنفسهم مجموعات لاحضار الطعام المطلوب ثم أرسله إلى بيت الأسد في عربة صغيرة.. وفي اليوم الأول سحبت الزرافة الطبية العربية بما فيها من تفاح وقامت بتوصيله إلى بيت الأسد واستأذنت عليه وأوصلت له التفاح فشكرها ودعا لها بالصحة وطلب منها الجلوس لتناول العصائر ففعلت.. ومر وقت ولم تعد الزرافة إلى أسدقها لكن هناك من وجد العربة تقف أمام بيت الأسد بدون الزرافة، فظن الجميع أنها أوصلت التفاح ثم ذهبت لحالها.. وفي اليوم الثاني قام الشهبانزي الطبيب بتوصيل حبات جوز الهند إلى الأسد وحصل معه ما حصل للزرافة فلم يعد، وفي اليوم الثالث جاء دور القرد الكبير وعربة الموز فقال حسناً سأذهب ولكن إن لم أعد فاعلموا أن هناك شيئاً يحدث وعند باب بيت الأسد أوقف العربية وقال مولاي ها هي عربة موز تفضل فقال شكراً تفضل أنت لتشرب العصائر الشهية ألا تشم رائحتها فشمم القرد وقال لا، أشم رائحة عذبة ربما هي جيفة زرافة أو جيفة شهبانزي فغضب الأسد وقال أنا مريض لا أتناول اللحم أيها الخبيث فامتد القرد وترك العربية وأسرع ليخص على الحيوانات ما حدث ففرحوا خبث الأسد وقرروا أمراً، فقد جاء وحيد القرن بنبتة قوية من يأكلها ينام نوماً عميقاً ثم وضعها بين حبات الجوز والبندق وبعض الملفوف والجزر ثم تركوا العربية على باب بيت الأسد فأكل ما فيها وهو كاره فنام نوماً عميقاً ولم يحس بالحيوانات وهم يفلقون مدخل عرينه البغيض بجزوع الأشجار وقطع الأخشاب والحجارة ثم اقتلع الفيل شجرتين كبيرتين وقام بزرعهما مرة أخرى أمام عرين الأسد وقال هذا جزء الخائن.

مساحة للتلوين

