

اللقاحات... الطبيب وحده
يستطيع أن يحدد المهم منها



سارة التونسي:
"ب100 وش" أتاح لي فرصة
العمل مع نجوم كبار



عادات سيئة عند
الأطفال الرضع

المضادات الحيوية تقلل من فاعلية حبوب منع الحمل

لطالما اشتبه الأطباء في أن المضادات الحيوية يمكن أن تقلل من فاعلية حبوب منع الحمل، ولكن دراسة جديدة شاملة قدمت المزيد من الأدلة على ذلك.

يقول مؤلفو الدراسة البريطانيون إن هذا يعني أن النساء اللواتي يستخدمن كلا النوعين من الأدوية في وقت واحد يجب أن يتخذن احتياطات إضافية لتجنب الحمل غير المرغوب فيه.

لم تستطع الدراسة التي أجريت بقيادة الدكتور روبن فيرنر من معهد العلوم السريرية في جامعة برمنغهام، إثبات السبب والنتيجة. ومع ذلك، فإنها تشير إلى وجود تفاعل بين الأدوية المضادة للبكتيريا مع موانع الحمل الهرموني، الأمر الذي يمكن أن يضعف فاعلية موانع الحمل.

وفقاً لفريق البحث، أسفرت الدراسات السابقة حول التفاعلات بين المضادات الحيوية وحبوب منع الحمل عن نتائج مختلطة.

ويجربون للبحث عن نتائج واضحة، تتبع فيرنر وفريقه تقارير عن الآثار الجانبية غير المرغوب فيها للأدوية، وقارنوا عدد حالات الحمل غير المقصودة المبلغ عنها لدى ما يقرب من 75000 تقرير حمل.

كانت هناك 91 حالة من حالات الحمل غير المقصود في جميع التقارير بسبب تناول الأدوية الأخرى مثل المضادات الحيوية.

ولم تكن هذه النتائج مفاجئة للعديد من الأطباء الآخرين، مثل الدكتورة ميتشيل كريمير، مديرة قسم أمراض النساء والتوليد في مستشفى هنتنغتون بنيويورك، حيث علقت قائلة:

"لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن بعض المضادات الحيوية تؤثر على فاعلية حبوب منع الحمل. لذلك ننصح النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل باستخدام وسائل منع حمل إضافية، مثل الواقي الذكري أو التحاميل، أو الرغوة المبيدة للنشاط، خلال مدة تناول المضاد الحيوي كإجراء احترازي فقط."

من أجل مناعة أفضل.. الخبراء ينصحون بهذه الطريقة للتنفس!

كما هو معلوم، تقوي التغذية السليمة والرياضة مناعة الإنسان، لكن الخبراء يقولون إن طريقة التنفس تلعب أيضاً دوراً كبيراً في تعزيز المناعة. هل تتنفس من أنفك أم فمك؟ قد يحتاج الشخص بعض الوقت لتلاجابة عن هذا السؤال، فالتنفس أمر تلقائي لا نلقي له بالاً. لكن بحسب الخبراء، تلعب طريقة التنفس دوراً في قوة الجهاز المناعي للأفراد.

التنفس بشكل عام يزيد الجسم بالأكسجين الذي يحتاجه ليعمل بشكل صحيح، ويقوي التنفس الصحيح الدورة الدموية. وبحسب موقع هيلث لاين يصبح التنفس عن طريق الفم ضرورياً فقط عند انسداد الأنف بسبب الزكام على سبيل المثال، غير أن التنفس من الفم بشكل مستمر أمر لا ينصح به الخبراء.

أهمية التنفس الصحيح للمناعة يقول بريان ماكنزي، وهو خبير صحة أمريكي، موقع فرويندين الألماني إن الأنف هي "خط الدفاع الأول للجهاز المناعي". فالشعيرات الصغيرة في الأنف تعمل كمرشحات للغبار والبكتيريا والفيروسات بحسب قوله. بالإضافة إلى ذلك تلعب طبقة المخاط في الأنف دوراً مهماً، حيث تعلق بها مسببات الأمراض المختلفة، ويتخلص منها الجسم عن طريق العطس أو الرشح. ويقول ماكنزي موقع فرويندين إن من يتنفسون من فمهم باستمرار يصابون بنزلات البرد أكثر من غيرهم، وذلك لعدم وجود هذه الآلية الدفاعية في الفم. لذلك فإن التنفس الصحيح من الأنف يساعد الجهاز المناعي في القيام بعمله.

تقنية التنفس الصحيحة وبحسب موقع الجمعية الأمريكية لأمراض الرئة، يجب أن تبدأ عملية التنفس السليمة من الأنف ثم تنتقل ببطء للبلعوم فتتقلص عضلة الحجاب الحاجز، وهو ما يعطي مساحة للهواء للدخول إلى الرئتين. وينصح ماكنزي بالتركيز على عملية التنفس خلال اليوم لتفادي التنفس لا إرادياً عن طريق الفم، ويضيف موقع فرويندين أن الأمر يحتاج فقط للتدريب ثم سيصبح تلقائياً.

تدريبات للتنفس الصحيح ينصح موقع عيادات كليفلاند الأمريكية ببعض التدريبات لمن يريدون تعلم طريقة التنفس الصحيحة، ومنها الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين بوضع وسادة تحتها. ثم يجب وضع يد أعلى الصدر واليد الأخرى تحت القفص الصدري. بعد ذلك يبدأ التنفس ببطء من الأنف حتى يشعر الشخص ببطئته تمتد تحت يده، بينما يجب أن يبقى أعلى الصدر بدون حركة قدر الإمكان. ثم تأتي مرحلة الزفير عن طريق تقليص عضلات البطن

وأخرج الهواء من الفم مع زم الشفاه (مثل طريقة إطفاء الشمع). وبحسب الموقع يمكن مع الوقت إجراء هذا التدريب في وضعية الجلوس.

خلايا الجهاز المناعي هل تتخيل أن الخلايا، التي من المفترض أن تدافع عن أجسامنا في مواجهة مسببات الأمراض المختلفة، قد تتسبب في الإسراع بوقوعنا ضحية لأعراض الشيوخوخة؟ للأسف توصل عدد من العلماء لنتائج تؤكد هذا!

الخلايا التائية (المعروفة بـ T cells)، هي خلايا تلعب دوراً أساسياً في ضمان مناعة الجسم لمقاومة مسببات الأمراض التي قد تصيبه. لكن دراسة حديثة كشفت على أن هذه الخلايا، وهي تقوم بدورها الأصلي، قد تسرع إصابتنا بالشيوخوخة.

وتوصلت الدراسة المذكورة التي تم إجراؤها على عينة من فئران التجارب، إلى أن عملية منع الالتهاب أو تعزيز إمدادات الجسم بمركبات الأيض، والتي تقوم بها هذه الخلايا، ترتبط بدرجة حدة بعض أعراض الشيوخوخة، وفقاً لموقع ScienceMag للعلوم.

ووصف أخصائي المناعة بجامعة RMIT الأسترالية، كايلي كواين، ما توصلت له الدراسة بأنه "مذهل" حيث تربط النتائج بشكل مباشر بين الإصابة بالالتهاب

وعملية تخزين وحرق الطاقة في الجسم وبين الإصابة بأعراض الشيوخوخة. ويشرح موقع ScienceMag للعلوم أنه مع التقدم في العمر، تبدأ الخلايا التائية، بالتخلي عن تدريجياً حيث تقل قدرتها على محاربة مسببات الأمراض، وهكذا يصبح كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالعدوى وأقل استجابة للعلاج.

ولأن الخلايا التائية لا ترتبط فقط بأعراض الشيوخوخة، بل في قدرتها على الإسراع بها، ولذلك قرر العلماء اختبار ما إن كان بمقدورهم تأخير عقارب الساعة. وبحقن فئران التجارب بعلاج يقلل من إفراز الخلايا التائية لواحدة من المركبات المحفزة للالتهابات، شهد أداء الفئران تحسناً ملحوظاً وزادت قوة ضربات القلب لديهم. كما أن حقن الفئران بعلاج يزيد من قدرتهم على استخراج الطاقة من الطعام، وهي القدرة التي تقل مع التقدم في العمر، أصبح لدى الفئران كم أكبر من الطاقة.

حرق البشرة بدرجة 400 لاستعادة نضارتها

ظهرت في الآونة الأخيرة تقنية مثيرة للجدل في عالم التجميل تعتمد على حرق البشرة بدرجات حرارة عالية لاستعادة شبابها ونضارتها.

يطلق على هذه التقنية تسمية "الاجتثاث الحراري"، وتستخدم قضبان من التيتانيوم المسخنة حتى 400 درجة مئوية، توضع على البشرة بشكل مباشر، لعلاج الخطوط الدقيقة وأضرار أشعة الشمس وندبات حب الشباب.

ويقول الدكتور ميشيل موسلي الذي جرب هذه التقنية بنفسه "يبدو الأمر ممتعاً، عندما أخبرت زوجتي أنني سأختبر هذا العلاج قالت: لا مستحيل، ولكن عندما أجرينا بعض الأبحاث اكتشفنا أن العلاج بالاجتثاث الحراري خضع للتجربة بالفعل ويبدو أنه آمن".

الفكرة من وراء هذا العلاج هي حرق البشرة، وبالتالي تحفيز نمو خلايا جلد جديدة صحية لتحل محل الخلايا القديمة التالفة. ويقول الدكتور موسلي إن العلاج بالليزر يفعل ذلك أيضاً، لكنه أكثر تكلفة، ويضطرر للتوقف عن العمل لمدة تصل إلى أسبوع، ولم يكن العلاج بالاجتثاث الحراري أرخص فقط (500 دولار في الجلسة مقابل 650 لليزر) بل كان التعلية منه أسرع. ويستخدم المعالجون المختصون مسدداً يشبه إلى حد ما مجفف الشعر، يحتوي على قضبان من التيتانيوم يتم تسخينها حتى درجة حرارة لا تصل إلى درجة الحرق، ثم تلامس البشرة برفق لتسبب الصدمة اللازمة.

هكذا يجلس الطفل على المكتب بشكل صحيح

حذرت حركة "الظهر الصحي" الألمانية من أن جلوس الأطفال على مكائهم الصغيرة بشكل خاطئ مثل ثني الظهر وسحب الكتف للأمام يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة لهم.

ولتجنب هذه المخاطر، ينصح الخبراء الألمان باستخدام مكاتب ومقاعد مناسبة ومرمجة، موضحة أن المقعد المريح ينبغي أن يسمح بأوضاع وزوايا جلوس مختلفة، بينما تشجع سادة الجلوس المتحركة على تغيير وضعية الجلوس من آن لآخر.

ويجب أن يكون ارتفاع المقعد ومستند الظهر قابلين للتعديل بسهولة. ويجب على الآباء التأكد من أن مسند الظهر يدعم لوعي الكتف ويتناسب مع الفقرات القطنية.

ويتبين أن يكون ارتفاع المكتب قابلاً للتعديل باستمرار ويوفر مساحة كافية لأوتات المدرسة. وإذا كان من الممكن أيضاً إيمالته، فسيتم إراحة العمود الفقري والعضلات. ويوصي الخبراء بزاوية ميل لا تقل عن 16 درجة.

وللحفاظ على ظهر الطفل لا بد أن:

- تكون وسادة الجلوس في مستوى ارتفاع الطرف السفلي من عظمة رأس الركبة.
- تلمس القدمان الأرض.

- تكون راحتا اليدين قادرتين على الانسلاط على سطح المكتب دون ثني الكتف بحيث يشكل الساعد والعضد زاوية قدرها 90 درجة. وبشكل عام يتعين على الآباء تشجيع الطفل على ترك المكتب والتحرك بعض الشيء في المنزل وتغيير وضعية الجلوس من آن لآخر.

فتحوا الجسر ثم وقعت المفاجأة

في حادثة نادرة، أشارت فوضى عارمة، تعطل جسر "تاور بريدج" الشهير في لندن، الذي يمتد فوق نهر "التميز" في قلب العاصمة البريطانية، وظل مفتوحاً يوم أمس الأول السبت، قبل أن يتم تدارك الأزمة في غضون ساعات.

وأثرت الحادثة مشكلات مرورية كبرى وأدت إلى انهداش المارة، وذلك بعدما شغلت عملية إغلاق الجسر التاريخي بعد فتحه كالمعتاد للسماح بمرور سفن في النهر الشهير.

وغرقت شرطة لندن عبر تويتر بعيد الساعة الخامسة مساءً أن الجسر أغلق امام الأارة والسيارات، وأن عمالاً يعكفون على إصلاحه. وبعد ساعة واحدة غرقت الشرطة بأن الجسر أعيد فتحه. يشار إلى أن جسر "تاور بريدج" طوله 244 متراً ويبلغ ارتفاع أبراجه 65 متراً. وقد شيد ما بين عامي 1886 و1894.

حفلات تجريبية بألمانيا لاختبار مخاطر كورونا

تقيم جامعة ألمانية سلسلة حفلات موسيقى البوب في ظل تفشي فيروس كورونا المستجد، أمله في أن تتمكن التجربة الجماعية التي تشمل أربعة آلاف شخص من تحديد ما إذا أصبح بالإمكان استئناف الأحداث الكبيرة.

ووافق المغني الشهير تيم بيندزكو على إقامة ثلاث حفلات منفصلة في يوم واحد في مدينة لايبزيغ الشرقية، ما سمح لباحثين في جامعة هاله المجاورة باختيار وضعيات مختلفة للحفلات.

وسُح فقط لتطوعين شباب وبصحة جيدة بالحضور في محاولة للحد من مخاطر العدوى. ولدى وصول المشاهدين إلى قاعة لايبزيغ أرينا للحفلات، سيتم قياس درجة حرارة أجسامهم.

وسيضع جميع المشاركين كمات من نوع "اف بي 2" ذات مستوى الحماية المرتفع، بالإضافة إلى جهاز إلكتروني يسمح برصد تحركاتهم في المكان.

وسيستخدم الباحثون مواد معقمة مضبوطة لمعرفة أية أسطح يلمسها بشكل أكبر رواد الحفلات بأيديهم. وسيروصد العلماء أيضاً مسارات جزيئات الهباء الجوي الصغيرة التي يتنفسها الحاضرون ويعتقد الخبراء أنها تلعب دوراً في تفشي الفيروس. تهدف هذه التجارب لتحديد ما إذا كان بالإمكان السماح باستئناف حفلات وأحداث كبيرة أخرى مع تجنب مخاطر الإصابة بالفيروس. وسيتم إدخال المعطيات التي ستجمع السبت، في نموذج رياضي للمساعدة في تقييم مخاطر انتشار المرض في مكان إقامة حفلات كبيرة، مع توقع صدور النتائج في الخريف.

الإنجاب قبل الأوان يزيد احتمال الوفيات المبكرة للنساء

كشفت دراسة حديثة أن النساء اللواتي ينجبن أطفالاً قبل الأوان أكثر عرضة للوفاة المبكرة.

ووجد الباحثون أن الخطر الأكبر للوفيات المبكرة يكون أعلى في العقد الأول بعد الولادة، لكنه يستمر لمدة تصل إلى 40 عام.

وأظهرت الدراسة، التي نشرت في المجلة الطبية البريطانية، أن الولادة قبل 37 أسبوعاً من الحمل مرتبطة بالوفاة لأسباب مختلفة، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان والسكري.

وبعد أخذ عوامل الخطر الأخرى في الاعتبار، وجد الباحثون أن النساء اللواتي ينجبن أطفالهن قبل الأوان، كن أكثر عرضة للوفاة 1.7 مرة في السنوات العشر القادمة، أما اللواتي ينجبن بين الأسبوعين 22 و 27 كن أكثر عرضة للوفاة بمقدار 2.2 مرة.

وقال مؤلفو الدراسة إن النتائج التي توصلوا إليها، تظهر أن الأمهات اللواتي ينجبن قبل الأوان بحاجة إلى متابعة إكلينيكية طويلة الأجل للكشف عن الاضطرابات الزمنية وعلاجها.

وحللت الدراسة، التي قادها مجلس البحوث السويدي مليوني حالة حمل من عام 1973 إلى عام 2015، وتمت مقارنة هذه البيانات مع الوفيات المسجلة في سجل الوفيات السويدي، حيث تموت 76000 امرأة بمتوسط عمر 58 عام.

هذه البذور تعارب الإمساك

قالت خبيرة التغذية الألمانية زابينيا هولسمان إن بذور القطنونة (Psyllium seed) تعد سلاحاً فعالاً لمحاربة الإمساك، حيث تعمل هذه البذور الغنية بالألياف الغذائية على تنشيط عملية الهضم.

وأضافت هولسمان أن قشور بذور القطنونة تمتاز بفعالية أكبر من الأفضل ذاتها، مشيرة إلى أنه من الأفضل نقعها في الماء لمدة دقائق أولاً، كي توثي مفعولها بصورة أفضل.

ويمكن إضافة البذور وقشورها إلى الموسلي أو الزبادي على سبيل المثال. ومن المهم أيضاً لتنشيط عملية الهضم شرب السوائل على نحو كاف بمعدل لا يقل عن لترين على مدار اليوم. وتعتبر نيئة القطنونة من النباتات السنوية ذات ساق عشبي مننصب قليل التفرع، لها أزهار بيضاء صغيرة، تحتوي على مواد هلامية ومواد دهنية، بحيث تصل نسبة الزيوت في بذورها إلى 2%. استخدمت البذور قديماً في الطب البديل من أجل علاج العديد من مشاكل الإمساك الزمن والإسهال الطففي ووجع المفاصل والحرارة المرتفعة والصداع.



دور المرأة في تعزيز قيم التعايش

استشراف اسهامات المرأة في الخمسين
برعاية أم الإمارات ومشاركة عالمية

وزارة التسامح والتعايش تطلق مؤتمر «دور المرأة في تعزيز قيم التعايش» بعد غد الأربعاء

عزراء الصابري : المؤتمر يستعرض أهم التجارب الناجحة لتمكين المرأة الإماراتية

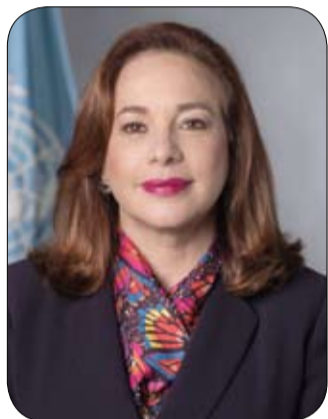
مشاركة الأمم المتحدة واليونسكو يساهم في نقل نجاحات الإمارات إلى العالمية

منوعات الفكر

22

•• أبو ظبي - الفجر

أكدت سعادة عزراء الصابري المدير العام ومكتب وزير التسامح والتعايش أن تنظيم وزارة التسامح والتعايش مؤتمر "دور المرأة في تعزيز قيم التعايش" برعاية كريمة من سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية "أم الإمارات"، وبالتزامن مع يوم المرأة الإماراتية، وذلك يوم بعد غد الأربعاء الموافق 26-08-2020 عبر تقنية الاتصال المرئي، تحت شعار "استشراف إسهامات المرأة في الخمسين" بحضور عربي ودولي بارز، يأتي تأكيداً على الاعتزاز بدور المرأة الإماراتية حيث تشارك العديد من القيادات العالمية بمنظمة الأمم المتحدة ومنظمة اليونسكو، وعدد من القيادات النسائية العربية إضافة إلى القيادات النسائية الإماراتية البارزة يركز على تعزيز مكانة المرأة ودعم دورها المجتمعي كسفيرة للتسامح والتعايش والاخوة الإنسانية من خلال ثلاث جلسات افتراضية منفصلة. وأوضحت الصابري أن معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء وزير التسامح والتعايش حرص على أن يظهر المؤتمر بالصورة التي تليق باسم صاحبة السمو الشيخة فاطمة بنت مبارك كراعية للحدوث، وبدور وزارة التسامح والتعايش في تعزيز القيم الإنسانية الأصيلة، مؤكدة على متابعته المستمرة لكافة تفاصيل المؤتمر، الذي يحقني بنجاحات المرأة الإماراتية في مختلف المجالات، وسيلقى المؤتمر الضوء



المتحدة، إضافة إلى آخر متحدث في الجلسة الأولى البارونة فلويلا بنيامين الحاصلة على وسام الامبراطورية البريطانية برتبة السيدة القائد التي تتناول قيم التسامح والتعايش عالمية وليست محصورة بمجتمع محدد ودور المرأة في نشر وتعزيز هذه القيم وخصوصاً الإماراتية. وعن الجلسة الثانية أكدت الصابري أنها خصصت لرصد دور المرأة الإماراتية في خمسين عاماً، عبر إبراز مكانتها المتميزة وإنجازاتها المتواصلة،

وجهود أم الإمارات المقدر لتمكين المرأة في مختلف المجالات المحلية والعالمية، والآفاق المستقبلية للمرأة الإماراتية في الخمسين عاماً المقبلة، وتحدث فيها معالي حصة بو حميد وزير تنمية المجتمع، وسعادة نورة خليفة السويدي الأمين العام للاتحاد النسائي، والدكتورة مي الجابر عضو مجلس إدارة أكاديمية فاطمة بنت مبارك، كنموذج ناجح لتمكين المرأة الإماراتية ونجاحاتها. وأضافت سعادة المدير العام بوزارة التسامح والتعايش أن الجلسة الثالثة ستركز على برامج ومبادرات تمكين المرأة للإسهام في صناعة المستقبل ويتحدث فيها معالي ساره الأميري وزير الدولة المسؤولة عن ملف العلوم المتقدمة، وسعادة منى غانم المري نائبة رئيسة مجلس الإمارات للتوازن بين الجنسين السفيرة جاكلين أونيل سفير منظمة المرأة والسلام والأمن في كندا، وآخر المتحدثات هي السيدة غابرييلا كوفاس بارون رئيسة الاتحاد البرلاني الدولي وعضو في مجلس الشيوخ المكسيكي وتتناول البرامج والمبادرات في المكسيك حول تعزيز دور المرأة في تشكيل القيم ونشر التعايش.

النجاحات الكبيرة لتجربة أم الإمارات في تمكين المرأة، ولذا سيقدم المؤتمر إضاءات واسعة على هذا الملف عبر 50 عاماً، ليتعرف الجميع على دور المرأة وإسهاماتها الحقيقية في كافة مجالات التنمية على الصعيدين المحلي والعالمي. برنامج المؤتمر وأهم المتحدثين وعن برنامج المؤتمر وأهم المتحدثين قالت الصابري إن المؤتمر يضم 3 جلسات، تتناول الأولي (المرأة وقيم التعايش والتسامح في المستقبل) من خلال توضيح دورة تشكل القيم لدى الفرد، ودور المرأة (كأم) في غرس القيم الأصيلة والحفاظ عليها، إضافة إلى دورها في سوق العمل، وشرح أهمية دور أم الإمارات في تمكين المرأة من أداء هذا الدور، ويتحدث فيها معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وصاحبة السمو الملكي الأميرة لمياء بن ماجد آل سعود الأمين العام المؤسسة الوليد للإنسانية، سعادة إيرينا بوكوفا رئيس الأكاديمية الدبلوماسية الثقافية بألمانيا والمدير العام السابق باليونسكو، سعادة ماري فرناندا إسبينوزا غارسيس الرئيس السابق للجمعية العامة للأمم

التي تعمل على تنشئة الأجيال الجديدة في بيئتها، أو تلك التي تتقدم الصفوف في مختلف مجالات العمل بمناسبة يوم المرأة الإماراتية. وعن المشاركات وأهم محاور المؤتمر أوضحت الصابري أن معالي الشيخ نهيان بن مبارك وجه بأهمية أن تحظى كل الفئات بفرصة المشاركة سواء من جيل الرواد، أو القيادات النسائية الحالية أو أجيال الشباب، إضافة إلى اهتمام معاليه بمشاركة عالمية واسعة تمثلت في قيادات نسائية عالمية وقيادات بالأمم المتحدة والمنظمات العالمية، وذلك

بصفة خاصة فيما يتعلق بتعزيز قيم التسامح والتعايش على صعيد المجتمعات، ورسالتين للأجيال القادمة. ودعت الصابري كافة الفئات ولا سيما وسائل الإعلام المختلفة للمشاركة في الحدث، والإسهام في إيصال رسالته للجمهور الإماراتي والعربي والعالمي بمختلف اللغات، مؤكدة أن المؤتمر سيتم بثه عبر وسائل التواصل المجتمعي الخاصة بالوزارة وعبر قناة اليوتيوب على الهواء مباشرة، باللغة العربية والانجليزية، مهنته المرأة الإماراتية سواء

نجاحات المرأة الإماراتية وقدرتها على الإنجاز حيث يستضيف المؤتمر سعادة منى المري المدير العام للمكتب الإعلامي لحكومة دبي، رئيس نادي دبي للصحافة، والدكتورة مي الجابر رئيسة مبادرة صحة المرأة والتي كرس حياتها المهنية من أجل الصحة العامة وخاصة ما يتعلق بالمرأة، وكانت وما تزال في مقدمة الصفوف لمواجهة كوفيد 19، واللتنين متحدتان عن تجربتهن، ودور أم الإمارات في تمكين المرأة إضافة إلى ما يمكن أن تسهم به المرأة بشكل عام والمرأة الإماراتية

مناقشة عن بعد لكتاب «لامية العرب» بالنادي الثقافي العربي

•• المشاركة - الفجر

نظم النادي الثقافي العربي في الشارقة مساء الخميس الماضي 20-8-2020 أمسية أدبية عن بعد، خصصت لمناقشة كتاب «لامية العرب: قراءة نقدية أنثروبولوجية» مؤلفه الباحث ضياء الجناحي، وهو من إصدار دائرة الثقافة في الشارقة عام 2019، وناقش الكتاب الدكتور محمد الأمين السملالي، الباحث اللغوي في الدائرة، وعقب عليه الباحث والإعلامي فواز الشعار، وأدار الأمسية محمد ولد محمد سالم رئيس اللجنة الثقافية في النادي، وتابعها عدد من المثقفين وأصدقاء النادي، في مقدمتهم علي الغني نائب رئيس مجلس إدارة النادي، الذي شكر المشاركين والمتابعين للأمسية، وأشار إلى أنها تأتي في إطار جهود النادي لتغذية الساحة الثقافية في هذه الظروف التي فرضتها جائحة كورونا، وذلك بوصف النادي أحد منابر الثقافة المهمة في الإمارات. وهذه هي ثاني الأمسيات الثقافية التي ينظمها النادي عن بعد، وكان قد نظم في بداية هذا الشهر أمسية شعرية اشترك فيها الشعراء: أكرم قنيس ومحمد إدريس وحسن أبودية، وقد شهدت تلك الأمسية مشاركة واسعة من الجمهور، وقدم الشعراء خلالها قراءات شعرية تعددت جوانبها بين الغزل والوطن والحنين.

في مستهل مداخلة ذكر الدكتور محمد الأمين السملالي أن الكتاب يقع في (327) ص من القطع المتوسط، وينقسم إلى سبعة فصول، في الفصل الأول: أهم الكتب والمخطوطات التي تناولت «لامية العرب»، والفصل الثاني: ظاهرة الضعائيك، أضواء على نشأتهم وحركتهم الاجتماعية والسياسية، والفصل الثالث: القصائد المسماة التلاميذ الشاعرة في الشعر العربي، والفصل الرابع: الشنفرى شاعر لامية العرب، والفصل الخامس: بعض سمات شعر الضعائيك، والفصل السادس: في مدار قصيدة «لامية العرب»، والفصل السابع: نص «لامية العرب» مع شرح موجز. وبين الباحث الأسباب التي دعت المؤلف إلى تأليف الكتاب، وهي تقديم «لامية العرب للشنفرى» هذه القصيدة المعلاقة المهمة إلى الجيل العربي المعاصر والأجيال القادمة من الذين لم يتعمقوا بمثل هذه النفاثات الإبداعية المهمة ذات الناقفة الرفيعة في أمنا العربي، والاستفادة من الدرر اللغوية والبلاغية الثمينة التي تكتنزها هذه القصيدة، والتعرف إلى المعيار الوظيفي والجمالي للآدب العربي، وكذلك تبيان الأهمية القصوى التي تستبطنها هذه القصيدة للجيل العربي المعاصر من حيث قوة اللغة ومتانتها وسمو المستوى الفني فيها، وتسلط الضوء على المفاهيم الأخلاقية الإنسانية السامية المثبتة في هذه القصيدة كونها تشكل منظومة قيمية مسبكة البناء تعف على دكة عالية من النيل الإنساني الذي يسهم في ترسيخ القيم الأخلاقية الرفيعة.

وتوقف الباحث عند كل واحد من فصول الكتاب بالشرح والنقاش، ومن أهم الفصول التي تناولها الكتاب فصل «القصائد المسماة بالتلاميذ في الآدب العربي»، وهي القصائد التي نسجت على منوال لامية العرب، وحاكتها إيقاعاً وتصويراً ومعاني، ومنها: «لامية العجم» لمؤيد الدين الطغراني، و«لامية الهنود» للقاظمي عبد القدر الدهلوي، و«لامية الكرد» لزوين العابدين البرزنجي، و«لامية الاموية» لأبي الفضل الوليد، و«لامية الروم» لابن الحكيم الحنفي الحلبي. ومن الموضوعات المهمة التي في الكتاب ذلك الفصل الذي تناول حياة شاعر



ويجيبه على المناقشة قال الباحث فواز الشعار دائرة الثقافة في الشارقة، على هذا الإصدار الذي يساهم في تفعيل التراث الأدبي العربي، وجعله قريباً من القارئ، وقال: لقد حظيت لامية العرب باهتمام النقاد والشرح كما لم تحظ قصيدة عربية، لمكانتها المتميزة، حتى زاحمت شهرتها المعلقة، ولم تقتصر الاهتمام باللامية على العرب وحدهم، وإنما تجاوزهم إلى المستشرقين، الذين أعجبوا بها فترجموها لتمتتع شعوبهم بهذا الآدب الرفيع، فهي درة ثمينة ونص شعري راقٍ ومتمن لغوي جدير بالشرح والتعليق، اشتملت على جزيل كلام العرب وقصبيته مع دقة المعاني وحسن البيان وتضمنت قيماً عربية أصيلة وخلافاً حميدة وسجايا رفيعة تدل على شرف الطبع وعظيم الخلق.

وأشار الشعار إلى أن الصعلة، وإن كانت تعني الفقر، فإن الاتجاه نحوها كان أحياناً لأسباب أخرى، ومنها نبت القبيلة للفرد بسبب مكانته الاجتماعية أو لكون بشرته، كما في حالة الشنفرى، وغيرها من الأسباب التي جعلت من الصعلة ظاهرة قائمة بذاتها في العصر الجاهلي، وقد ولدت هذه الظاهرة مجموعة من الشعراء الذين أشروا القصيدة الجاهلية بلونهم الشعري المتمرد.

وتوقف الباحث عند كل واحد من فصول الكتاب بالشرح والنقاش، ومن أهم الفصول التي تناولها الكتاب فصل «القصائد المسماة بالتلاميذ في الآدب العربي»، وهي القصائد التي نسجت على منوال لامية العرب، وحاكتها إيقاعاً وتصويراً ومعاني، ومنها: «لامية العجم» لمؤيد الدين الطغراني، و«لامية الهنود» للقاظمي عبد القدر الدهلوي، و«لامية الكرد» لزوين العابدين البرزنجي، و«لامية الاموية» لأبي الفضل الوليد، و«لامية الروم» لابن الحكيم الحنفي الحلبي. ومن الموضوعات المهمة التي في الكتاب ذلك الفصل الذي تناول حياة شاعر

ولم ينس الباحث أن يستعرض نماذج من القصيدة اللامية، تبين مدى نضاعة وقوة بياها وجمال تصويرها، ورفعة نفس صاحبها ومن اختياراته، قول الشاعر في مستهلها:
أفيموا بني أمي صدور مطيكم * فإني إلى قوم سواكم لأميل
فقد حمت الحاجات والنيل مغمم * وشدت لطيات مطايا وأرحل
وفي الأرض منى للكريم عن الأذى * وفيها من خاف القلب متمرل
تممرك ما بالأرض ضيق على أمرى * سرى زاعباً أو زاهباً وهو يقبل
ومنها:
وإني كفاني فقد من ليس جازياً * بحسن ولا في قربه متعلل
ثلاثة أصحاب، فؤاد مشح * وأبيض ضليل وصفرأ عيطل

وختم د. السملالي نقاشه للكتاب بالقول: «في الختام؛ أرى أن المؤلف قد وفق في اختيار هذا الموضوع، وتقديمه للقارئ المعاصر في شكل جديد مختلف عن المعالجات النمطية، مع وضع القصيدة في إطارها الشامل بوصفها دستوراً لحركة الصعاليك العتيقة، كما أن دائرة الثقافة أيضاً كانت موفقة باختيارها لهذا الكتاب ومنحه أولوية ضمن إصداراتها، التي تهتم بكل مجالات الآدب والثقافة».

منوعات الفكر

23

المولود الجديد ضيف جميل على البيت.. لكن وجوده يُحدث - أحياناً - ربكة وقلقاً للآباء، خاصة إذا كان الطفل الأول، ومع انعدام الخبرة والرغبة في توفير كل سبل الراحة والأمان للرضيع، نجد الآباء يجربون عدداً من التجارب والوصفات التي سمعوها من دون التفكير بمدى مناسبتها للطفل أم لا.. من هنا يتربى الرضيع على عادات سيئة، يدفع ثمنها الأهل، وتكبر مع الرضيع حين يشب. الدكتور إبراهيم شكري، استشاري طب الأطفال، يحدثنا عن بعض هذه العادات السيئة للرضيع، والتي اعتبرها من المشاكل، ووضع لها الحلول.

يدفع ثمنها الأهل، وتكبر معه حين يشب

عادات سيئة عند الأطفال الرضع

وعدم وضعه على السرير الخاص به إلا بعد 30 دقيقة من الرضاعة، واجلسي بجانب السرير، واركبيه يساعد نفسه على النوم بهدوء.

4-

يبكي الرضيع عند ابتعاد أمه أعطيه الفرصة ليتعامل مع مشاعره.. فقد يكمل نومه بعدها.. فلا داعي للتسرع في الاستجابة، واكتفي بالترتيب برفق على ظهره دقائق قليلة، وتعري على أفضل وضعية لنوم طفلك، واستخدمي الأضواء البيضاء التي تساعد على النوم، وما رأيك في وضع شيء ترتديه مثل: بلووزة، أو جاكيت خفيف، أو شال؛ ليتمكن الرضيع من شم رائحتك والشعور بالأطمئنان بأنك بجواره طوال الليل؛ وحتى لا يعتاد سرعة الاستجابة؛ فيستخدم البكاء وسيلة للضغط عليك.

5- حمل الرضيع وعادة " الشيل والهز"

حنا الأم من المستلزمات الأساسية لانضباط الطفل واستقراره، إضافة إلى حاجته إلى فترات ثابتة من النوم والراحة، والرضيع يحصل على الحنان بالرضاعة والمداعبة والحمل.. وهو ليس ممنوعاً، ولكن على الأم ألا تعود رضيعها من أول يوم أن يستجدي الحمل ويطلبه عن طريق البكاء؛ بمعنى ألا يقتصر الحمل في ذهن الرضيع بالبكاء، بل العكس؛ وهو: أن يقتصر الحمل بالهدوء والسكوت.. وعلى الأم البدء في تطبيق هذه النظرية بعد الأسبوع الأول خلال فترة التأقلم قبل الانضباط، فإن اقتضت تنفيذها؛ بكَرت بحلول فترة الانضباط والاستقرار.

عليك تنظم ثلاث فترات ثابتة لرضيعك، تحمليه فيها، وتغمرينه بحنانك بين ذراعيك؛ لتوثيق أواصر الارتباط الطبيعي بينكما، وللعلاقة السامية التي تربطكما.. هيا ضميه إلى صدرك، وأحيطي جسمه بذراعيك، في الأوقات التي تلاحظين فيها أن طفلك في حالة توهله لاستيعاب حنانك وتدوقه؛ أي وهو مستيقظ بعد إتمام رضعته وهضمه لها، وإتمام غيار حفاضته وفي أثناء سكوته لا وهو يبكي، وتعودي أن تتماكي أصابعك، ولا تحمليه عندما يبكي؛ فيربط بعد ذلك ارتباطاً شرطياً بين الحمل والهدوء. " هز الرضيع " ليهدأ أو لينام خطأ كبير، ومن العادات السيئة التي يتعود عليها الرضيع؛ فهي تسبب له القىء، صعوبة في التنفس، الإحساس بالنعاس، الكسل، وفقدان الوعي، كما يتسبب في شحوب الجلد أو زرقتة، كما أن هناك خوفاً من أن يؤدي الهز العنيف للطفل إلى

إذ يُمكنك تغيير وضع جسم الرضيع، وإعطاؤه ماء، وتدليك ظهره، أو مسك يده، أو تخليصه من الغازات التي تضايقه، وإذا كان الغرض منها إشباع غريزة الرضيع في الص.. فمن الممكن أن يلجأ إلى يديه؛ فيمص ظهر اليد، أو أصابعه، أو إبهامه.. تجنبي بقدر الإمكان استخدام " اللهاية".

3- عدم انتظام الرضيع في النوم

قلق نومه، نهائياً أو ليلاً، من عادات الطفل السيئة، والمعروف طبياً أن انتظام نوم الرضيع يبدأ من سن ثلاثة أشهر حتى 6 أشهر، وهي ليست قاعدة.. فقد يتأخر انتظام نومه عن هذه المدّة، وقد ينام الرضيع ساعات طويلة ليلاً وساعات أقل خلال النهار، أو قد ينام بشكل متقطع.. ويرجع السبب في ذلك إلى تأخر أو قلة حركة الرضيع، خاصة لو كانت سنة تسمح بممارسة بعض الأنشطة البسيطة واللعب، مما يؤدي إلى عدم تفريغ طاقته خلال اليوم، كما أن شوره بالغازات والانتفاخات التي تسبب له الغص؛ تشغله عن النوم الطويل. ينام الرضيع بعد الولادة من 16-20 ساعة، ولكن تأكد من عدم إصابته بالصفراء أو العدوى، التي قد تسبب له الشعور بالخمول، خاصة بعد عملية الختان أو الطهارة، هنا عليك بالحرص على اتباع روتين يومي للرضيع، يتضمن حماماً دافئاً، وتدليكه؛ ليشرع بالاسترخاء،

1- مشاركة الأبوين السرير

نوم الرضيع وسطهما من عادات الرضيع السيئة، حيث إنها تمده بالأطمئنان والهدوء.. وقد يستيقظ بمجرد مغادرة الأم السرير، حيث يتعود الطفل في أول شهوره على وجود الأم بجانبه وقت النوم.. وهزه إن بكى، أو السير به، أو إرضاعه بشكل مستمر طوال الليل؛ حتى يفرق في نومه، وهذه العادة مجهدة للآم، وخطر كبير على الرضيع؛ فهو يصغر حجمه ووجوده بين الوسادات والأغطية الثقيلة؛ معرض للاختناق، والأبوان المرهقان قد لا يشعرون بطقلها أثناء تعبهما، مما يلحق بالرضيع الضرر من دون قصد، لذا عليك بتدريب طفلك على النوم بسريره خلال ستة الأشهر الأولى.

2- اعتماد الرضيع على " اللهاية"

حيث تستعملها الأم في تهدئة رضيعها قبل النوم، مما يؤدي إلى استيقاظه صارخاً باكياً فجأة، في حالة عدم شعوره بها داخل فمه، وأمام هذه العادة السيئة؛ يُنصح بتجنب إعطاء الرضيع " اللهاية" قبل أن يتم 6 أشهر؛ حتى لا يرفض لبن الأم، إضافة إلى أن " اللهاية" قابلة للتلوث، فتكون مصدر ميكروبات لقم الرضيع، كما تؤدي أحياناً إلى تشويه في الفك العلوي والأسنان، وتسبب للرضيع غازات بسبب دخول الهواء. هناك طرق أخرى تهدئة الرضيع غير " اللهاية"؛



الأصابع، وهي عادة شائعة، فالطفل يمص أصبعه بدلاً من البكاء، ويحصل على الراحة في عدم وجود الأم. وأحياناً يلجأ الرضيع إلى الحركات الإيقاعية، من أجل إراحة نفسه وتهينتها للنوم؛ كـ "لس" الأذن، لس الشعر، وهز الأيدي والأرجل، وضرب رأسه في السرير، أو يقوم الطفل بضم بعض الأشياء الطرية القوام، أو حضنها قبل الخلود إلى النوم، وقد تستمر هذه العادات مع الطفل خلال السنين الأولى من العمر ويختلص منها الطفل تلقائياً عندما ينشغل بحياته المدرسية.

عادات يكتسبها الرضيع لراحته

وهي نابعة من إرادته... فالرضيع لا يستطيع إجبار أمه على البقاء إلى جانبه، أو الاستمرار في احتضانه.. مهما وفرت له من راحة، وهي عادات تعطيه الإحساس بالاستقلال، وتوفر له الأمن والاستقرار.. وأغلبها يعتاد الطفل على ممارستها لغرض النوم، ولكن الإفراط فيها والاعتماد عليها تجعله معزولاً وغير متفاعل مع من حوله، وتنبئ بحالة من الاضطراب النفسي، مثل: مص



7 طرق للجدال مع طفلك بنجاح!

الجدال مع طفلك بشأن القوانين التي تضعها أمر صعب، فأنت لا تريدين أن تكوني الشخص السيئ الذي يفرض القوانين ويتناقش بصرامة، لكن هذا ضروري من أجل تحسين علاقتك بطفلك، وتشكيل تفكيره وشخصيته، حيث أن كيفية إدارة النقاش عن الأمور المحورية في حياته، هو بمثابة مهارة يكتسبها الطفل وتستمر معه باقي حياته.

في الجدال مع طفلك، أنت بحاجة إلى أن تكوني قوية، لكن دون انفعال، فكل ما تحتاجين إليه هو تعليمه الفرق بين السلوكيات الجيدة، والسيئة، والمفيدة، وهو ما يبني شخصيته ويحسن مهاراته على مدار حياته، وحتى تنجح في الجدال مع طفلك، إليك الإرشادات التالية..

1- لا تتناقش إلا عندما تكونين هادئة

إن كنت غاضبة وتشعرين أنك ستفجرين في أي لحظة، أو كنت تشعرين بالقلق الشديد، فعليك تجنب النقاش مع طفلك، أجلي الحديث إلى وقت تكونين فيه هادئة ولا تخلي، لن ينسى الطفل موضوع النقاش، فالأطفال أذكاء جداً، كما أن الوقت يساعدك على تجهيز حجج قوية وحكيمة.

2- لا تقولي: " لأنني أمرك بهذا"

عبارات الأوامر دون شرح أسباب قراراتك ومبرراتها، لا تضع مثلاً جيداً للطفل، كما أنها لا تعلمه شيئاً، بالعكس هي تشعره بالقهر والضعف، وتجبره على تنفيذ قرارات غير مفهومة بالنسبة إليه. أخبري طفلك عن قراراتك مع شرح دوافعك وأسباب اتخاذك لها، مثلاً أنت ترغبين في عودته في موعد محدد،

لأنك تخافين عليه من شيء ما، ولأن لديه عدداً من المهام التي يجب أن ينجزها في نفس اليوم.

3- ممارسة الاستماع العكسي

الاستماع العكسي هو تكرار ما يقوله الطفل لك، وفائدته أنه يشعر باهتمامك وتقديرك لرأيه، حتى إن لم توافق عليه.

4- اسأل طفلك عن احتياجاته

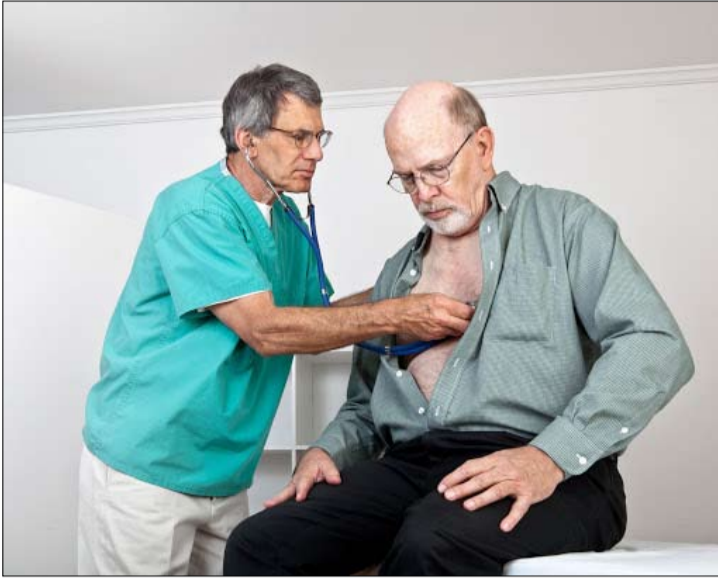
قد ترفضين تصرفاً ما، أو فعلاً منافياً لقوانينك، لكن وراء هذا الفعل هو احتياج ما للطفل، عليك تلبية بطريقة مناسبة، مثلاً يرغب طفلك في التأخر خارج المنزل، هذا ممنوع، هو لا يحتاج إلى التأخير، ربما يحتاج إلى قضاء وقت أطول مع أصدقائه، يمكنك دعوة أصدقائه إلى المنزل في حفل صغير، هنا يصبح الموقف متوازناً، لم يكسر طفلك القوانين، لكنك تبييت احتياجاته بالنحو المناسب.

5- حل وسط

إذا لم يمثل طلب الطفل خطراً أو يكون مسيئاً بمشكلة ما، فيمكنك التنازل جزئياً عن بعض قوانينك، بمعنى أن الطفل يريد التأخر حتى الحادية عشر مساءً، يمكنك التفاوض معه والوصول إلى حل وسط، وهو العودة في العاشرة، هنا يشعر الطفل أنه فرد في فريق عمل الأسرة، لا مجرد تابع ينفذ الأوامر.

6- التحقق من مشاعر الطفل





تؤدي بعض المشاكل الصحية أو العادات اليومية الخاطئة إلى حدوث نغزات في القلب، وقد يتكرر الشعور بالنغزات التي تستدعي استشارة طبيب مختص لمعرفة أسباب حدوثها وكيفية علاجها، وستتعرف خلال هذا المقال نغزات القلب؛ الأسباب وطرق العلاج.

نغزات القلب . . الأسباب وطرق العلاج



الشعور بالدوخة إذ تعتبر مؤشراً بأن القلب لا يضخ كمية كافية من الدم للدماغ، وقد يكون الشعور بالدوار أحد علامات فشل القلب وعدم انتظام ضربات القلب مما يسبب ضعف العضلات.
تغير ملحوظ بلون بشرة أصابع اليدين والقدمين لتتحول إلى الأزرق أو الرمادي.
الإصابة بنزيف في اللثة أو تورمها إذ تسبب هذه المشاكل تراكم البكتيريا في الفم ثم تجري في الدم وتؤدي إلى التهاب



يعاني من نغزات القلب فمن الممكن حدوث نزيف حاد وهي المضاعفات الخطيرة لذلك يحتاج المريض إلى الرعاية الطبية الدائمة حتى تعالج المشكلة الصحية.
الإصابة بالاختناق مع وجود آلام بالصدر وصعوبة بالتنفس وبالتالي لا بد من وضع تنفس صناعي للمريض وتنشيط عضلة قلبه.

طرق علاج نغزات القلب

لا بد من معرفة السبب الذي أدى إلى الإصابة بنغزات القلب لعلاج هذه المشكلة،
ونذكر بعضاً من هذه الطرق:
- التوقف عن ممارسة الأنشطة التي تحتاج لبذل مجهود شديد لا يتحملة الجسم مثل حمل الأثقال الثقيلة أو ممارسة الرياضات الشاقة.
- التخلص من المشاكل النفسية والتغلب عليها إن كانت نغزات القلب ناتجة عن التوتر والقلق والضييق.
- ممارسة الرياضة الخفيفة التي لا تحتاج إلى مجهود بدني مثل اليوغا والتنفس بعمق فهي من العادات التي تمنع الاسترخاء والهدوء النفسي للشخص.
- التحدث مع الطبيب في حال تسبب تناول الأدوية بنغزات القلب، كما يجب إجراء فحوصات طبية لمعرفة إن كان الشخص يعاني من مشاكل صحية.

كيف أعرف سلامة قلبي؟
هناك بعض الأعراض التي تدل على أن هناك مشكلة في القلب، ونذكر منها:

أسباب نغزات القلب
تتعدد الأسباب التي تؤدي للشعور بنغزات القلب بصورة متكررة، نذكر منها:
- الإجهاد الجسماني بشكل كبير، فقد يصاب الشخص بنغزات القلب نتيجة القيام بمجهود كبير ومفاجئ وبالتالي تكون النغزات عارضاً وليس مستمراً وعندما يتلقى الجسم الراحة تختفي النغزات. - الحالة النفسية للشخص كالشعور بالقلق والتوتر وهي من الحالات التي تؤثر على صحة القلب.
- الإفراط بتناول المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين تسبب نغزات قلب مستمرة.
- شرب السجائر يؤثر سلباً على صحة القلب لاحتواء السجائر على مادة النيكوتين التي تضر بالقلب والعديد من أعضاء الجسم.
- الإصابة بمشاكل صحية مثل فقر الدم أو السكري أو أمراض الغدة الدرقية أو ارتفاع ضغط الدم.
- تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالدهون والكربوهيدرات والأطعمة غير الصحية تؤدي لخفقان القلب والشعور بنغزات القلب.
- تناول بعض الأدوية مثل أدوية الربو وأدوية الغدة الدرقية وأدوية التخسيس وأدوية القلب.
- تناول المكملات الغذائية دون وصفة طبية.
- تناول الأدوية بعدم الالتزام بالجرعات المحددة لها من قبل الطبيب.

أعراض نغزات القلب

- زيادة سرعة ضربات القلب إن كانت المشكلة متعلقة بصحة القلب.
- الشعور بالألم في منطقة الصدر.



الشعور بالدوخة إذ تعتبر مؤشراً بأن القلب لا يضخ كمية كافية من الدم للدماغ، وقد يكون الشعور بالدوار أحد علامات فشل القلب وعدم انتظام ضربات القلب مما يسبب ضعف العضلات.
تغير ملحوظ بلون بشرة أصابع اليدين والقدمين لتتحول إلى الأزرق أو الرمادي.
الإصابة بنزيف في اللثة أو تورمها إذ تسبب هذه المشاكل تراكم البكتيريا في الفم ثم تجري في الدم وتؤدي إلى التهاب



الشعور بالدوخة إذ تعتبر مؤشراً بأن القلب لا يضخ كمية كافية من الدم للدماغ، وقد يكون الشعور بالدوار أحد علامات فشل القلب وعدم انتظام ضربات القلب مما يسبب ضعف العضلات.
تغير ملحوظ بلون بشرة أصابع اليدين والقدمين لتتحول إلى الأزرق أو الرمادي.
الإصابة بنزيف في اللثة أو تورمها إذ تسبب هذه المشاكل تراكم البكتيريا في الفم ثم تجري في الدم وتؤدي إلى التهاب

ساهمت في التخلص من أمراض عدة

اللقاحات . . . الطبيب وحده يستطيع أن يحدد المهم منها

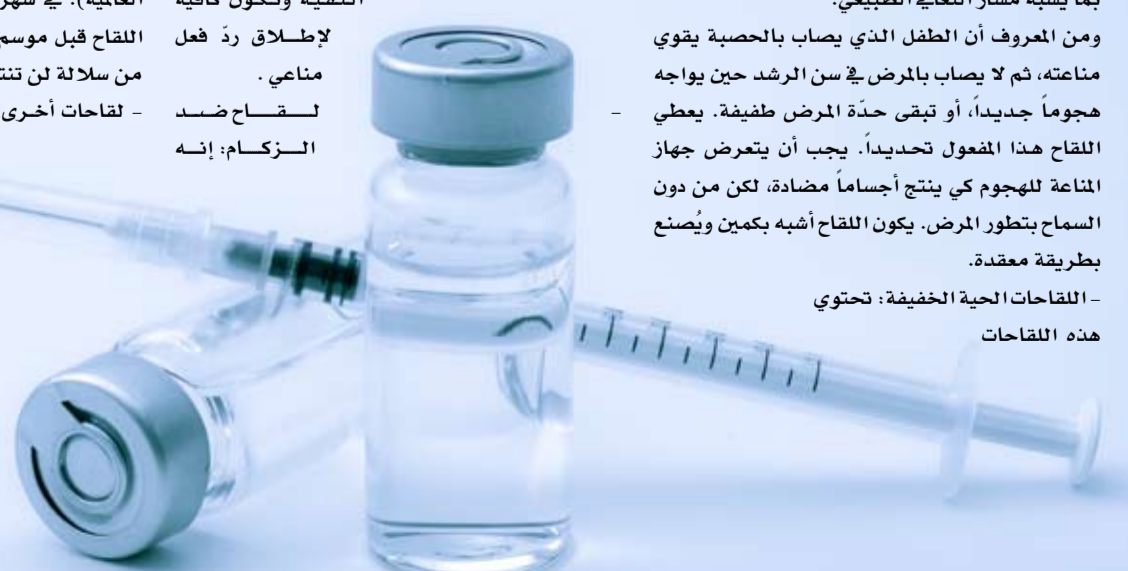


سببي مؤكد بين الظاهرتين. عملياً، من الملاحظ أن شلل الأطفال اختفى بالكامل بفضل اللقاح، رغم غياب أي علاج حقيقي لهذا المرض حتى الآن. لذا يمكن أن نستنتج أن وقف اللقاحات يؤدي إلى تجدد الأمراض. مثلاً، عادت الحصبة للظهور، علماً بأنها ليست حالة حميدة كما يظن الكثيرون، فقد أدت إلى عشرات حالات

يصعب أن نتوصل إلى استنتاج نهائي بشأن اللقاحات، نظراً إلى فيض المعلومات المتناقضة في هذا المجال. اليوم لا يزال لقاح الخناق وشلل الأطفال والكزاز إلزامياً، لا سيما قبل دخول الحضانة أو المدرسة. لكن يحتدم الجدل حول اللقاحات الأخرى.

على جراثيم كاملة مسؤولة عن الأمراض. تُزرع تلك الكائنات في ظروف خاصة وتحتاج إلى بيئة باردة.
- اللقاحات الفرعية: تحتوي على أجزاء من الميكروبات النقية وتكون كافية لإطلاق رد فعل مناعي.
- لقاح ضد الزكام: إنه لا يمكن أن ننكر أن اللقاحات ساهمت في التخلص من أمراض عدة كالجدري، حتى أنها قضت بشكل شبه كامل على شلل الأطفال والخناق. يعطي اللقاح مفعوله بما يشبه مسار التعالّي الطبيعي.
ومن المعروف أن الطفل الذي يصاب بالحصبة يقوي مناعته، ثم لا يصاب بالمرض في سن الرشد حين يواجه هجوماً جديداً، أو تبقى حدة المرض طفيفة. يعطي اللقاح هذا المفعول تحديداً. يجب أن يتعرض جهاز المناعة لهجوم كي ينتج أجساماً مضادة، لكن من دون السماح بتطور المرض. يكون اللقاح أشبه بكمين ويصنع بطريقة معقدة.
- اللقاحات الحية الخفيفة: تحتوي هذه اللقاحات

اللقاحات الجدل حول فاعلية اللقاحات بعد ظهور أول الادمعاءات التي تنهت لقاح التهاب الكبد (ب) بالتسبب في التصلب المتعدد، لكن لم يظهر أي رابط



منوعات

الفعل

27



لطيفة توجل اصدار أغنيتها الجديدة

أشارت الفنانة لطيفة التونسية الى انه كان من المقرر ان تطرح اغنيها "خليتي خليتي" منذ أيام الا ان انفجار بيروت المأساوي ادى الى تأجيلها، دون ان تكشف عن موعد محدد لإصدارها. وكتبت لطيفة: "والله حيايبي اتو وحشوتوني اكثر كان الفروض انزل اغنيتي "خليتي خليتي" خلال هذه الفترة ولكن بعد الي حصل في بيروت اجلتها". الجدير ذكره ان لطيفة وجهت مؤخرا نداء لأصحابها في لبنان لساعدها في معرفة المكان الذي يتواجد فيه الممثل اللبناني أنطوان كرباح للاطمئنان عليه.

لا أرغب في حصر نفسي بنوعية أدوار محددة.

سارة التونسي: "ب100 وش" أتاح لي فرصة العمل مع نجوم كبار

تعيش الفنانة سارة التونسي حالة من السعادة، بعد ردود الفعل على تجربتها بمسلسلي "ليالينا ٨٠" و"ب100 وش". وفي هذا الحوار، تتحدث سارة التونسي عن تجاربها الدرامية، وردود الفعل عليها وغيرها من التفاصيل...

• كيف وجدت ردود الفعل على تجاربك الاخيرة في الدراما الرمضانية؟
- سعدت جدا بما لمسته من حب الجمهور، خاصة عندما تصدرت التريند على "تويتر" و"فيسبوك"، بسبب دوري في مسلسل "ب100 وش"، وهذا الأمر من أكثر ما اسعدني، خاصة أن التريند لم يكن بسبب جمالي، ولكن بسبب تصديق الجمهور لدوري في المسلسل، وهذا الأمر هو الأهم بالنسبة لي، وتعليق "شطارة وحلاوة" من أكثر التعليقات التي أسعدتني عندما تابع ما كتب، فعادة ما أهتم بما يكتب من تعليقات على أدوارتي وأحاول الاستفادة منها لتحسين أدائي باستمرار في مشاريعي الجديدة.

• هل شعرت بأن نجاح "ب100 وش" فاق نجاح مشاركتك في "ليالينا 80"؟
- كل عمل يحمل طابعا مختلفا بشكل كامل، وبالتالي لا مجال للمقارنة بينهما، حتى في الحقبة الزمنية التي يدور فيها كل منها، والعملاق قدماني للجمهور بصورة مميزة ومختلفة في رمضان، وسأظل اعتز بالمشاركة فيهما، خاصة أن الأدوار لم تتشابه، بل اختلفت بشكل كامل سواء في التفاصيل أو المستوى الاجتماعي لكل شخصية، وهذا الأمر بالنسبة لي كان تحدياً في الحفاظ على تفاصيل كل شخصية كما كتبت في السيناريو.

• كيف تعاملت مع شخصيتك في العمل؟
- كيف وجدت ردود الفعل على تجاربك الاخيرة في الدراما الرمضانية؟
- سعدت جدا بما لمسته من حب الجمهور، خاصة عندما تصدرت التريند على "تويتر" و"فيسبوك"، بسبب دوري في مسلسل "ب100 وش"، وهذا الأمر من أكثر ما اسعدني، خاصة أن التريند لم يكن بسبب جمالي، ولكن بسبب تصديق الجمهور لدوري في المسلسل، وهذا الأمر هو الأهم بالنسبة لي، وتعليق "شطارة وحلاوة" من أكثر التعليقات التي أسعدتني عندما تابع ما كتب، فعادة ما أهتم بما يكتب من تعليقات على أدوارتي وأحاول الاستفادة منها لتحسين أدائي باستمرار في مشاريعي الجديدة.

• ما أصعب المشاهد بالنسبة إليك؟
- ثمة مشاهد صعبة، لكن أصعبها اعتقد كان مع خالد الصاوي، وهو ممثل محترف ومخضرم حقيقي، واستفدت من العمل معه، لكن في النهاية التجربة إجمالاً لم تكن سهلة، لأنني كنت حريصة على اظهار زينب كما يجب أن يشاهدها الجمهور، بالرغم من ابتعادها بشكل كامل عن شخصيتي الحقيقية.

• هل استلعت متابعة الاعمال التي عرضت في رمضان؟
- للأسف، وبسبب ضيق الوقت في التصوير لم استطع متابعة الاعمال التي عرضت، لكن في الوقت الحالي اقوم بمتابعة بعض الاعمال التي عرضت في السباق الرمضاني ونالت ردود فعل على مواقع التواصل الاجتماعي، وأفضل ألا ابدي رأبي في أي عمل لزميل آخر، لأن في النهاية كلنا نتعلم من بعض ونستفيد من تجاربنا، بالإضافة إلى أننا مررنا بتجربة استثنائية في رمضان الماضي، بسبب ظروف التصوير والضغط نتيجة أزمة انتشار فيروس كورونا.

• ماذا عن مشاريعك القادمة؟
- لا أتجمل خطواتي، فمن المهم أن اقوم بدور يناسبني حتى أكون موجودة بقوة، وهذا الأمر يجعلني ابحت عن الادوار الجديدة، سواء في السينما أو التلفزيون، وأتمنى ان تكون هناك عروض مناسبة لي خلال الفترة المقبلة اقدم من خلالها موهبتي في التمثيل بشكل اكثر تميزاً، لاسيما وأنتي لا أرغب في حصر نفسي بنوعية أدوار محددة.

• هل تفضلين السينما أم التلفزيون؟
-السينما تبقى في ذاكرة الجمهور لفترة طويلة، وهذا الأمر مهم للفنان، على العكس من الدراما التلفزيونية، التي تكون ذاكرتها سنوات قليلة، لذا أفضل ان يكون تركيزي في السينما بشكل أكبر خلال الفترة المقبلة، من خلال أعمال قوية.



لبلة تعود للساحل الشمالي لقضاء باقي عطلتها



عادت المثلة المصرية لبلة إلى الساحل الشمالي مرة أخرى، وذلك بعد أن قضت فترة إجازة طويلة هناك، واضطرت أن تقطعها وتعود إلى القاهرة وذلك للإطمئنان على منزلها وبعض أفراد عائلتها. ومن المقرر أن تعود لبلة إلى القاهرة نهائياً في منتصف شهر أيلول/سبتمبر المقبل. ومن ناحية أخرى، كانت صرحت لبلة بأنها حزينة وقلتها مكسور على لبنان وذلك بعد حادثة انفجار مرفأ بيروت، مشيرة إلى أنها إطمأنت على اصدقائها وقالت ان لبنان لا يستحق ما جرى فيه وانه شعب محب للحياة و"قلبي معاهم". جدير بالذكر أن آخر أعمال لبلة هو فيلم "كازبلانكا" والذي ظهرت فيه كضيفه شرف ويشاركها الفيلم الممثلون أمير كرامة وعمرو عبد الجليل وغادة عادل، وهو من إخراج بيتر ميمي.

(موسم الحساب) .. إسم مبدئي لسلسل غادة عبد الرزاق



استقرت الممثلة المصرية غادة عبد الرزاق على "موسم الحساب" إسماً مبدئياً لسلسلها الجديد الذي تعاقدت على بطولته مع المنتج صادق الصباح للعرض في شهر رمضان 2021، على أن يتم الإعلان عن مؤلف ومخرج العمل خلال الأيام المقبلة. وفي سياق متصل، تعمل عبد الرزاق حالياً على التدرج على "الباليه" قبل استكمال فيلمها الجديد "حفلة 9" الذي يشاركها البطولة فيه الممثلين طارق لطفي، وأحمد وافي، ومحمود البزواوي، وطارق صبري، ونهال عنبر وكمال أبو رية، والطفلة جنات عبد المنعم، وهو من إخراج عبد المنعم ربيع. وكانت قدمت عبد الرزاق في شهر رمضان الماضي مسلسل "سلطانة المعز"، وشارك في بطولته محمود عبد الغني، محمد لطفي، محمد شاهين، دينا، محمود البزواوي، حسن حسني، أحمد ماجد، رنا رئيس، طاهرة، مي الفيضي وهو من تأليف إياد إبراهيم، وإخراج محمد بكير.

الفكر

ممارسة الرياضة هل تزيد الشعور بالسعادة؟



من المتعارف عليه أنّ ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم ينعكس إيجاباً على صحة الفرد النفسية والاجتماعية. لكن، أظهرت دراسة علمية أجراها باحثون في جامعتي ييل وأكسفورد أنّ تأثير الرياضة على الصحة العقلية أهم من الوضع الاقتصادي لدى الفرد، بحسب ما ذكر موقع [business insider](#). وفي الدراسة التي نشرت في مجلة [The Lancet](#)، جمع العلماء بيانات حول السلوك البدني والمزاج العقلي لأكثر من 1.2 مليون أميركي. وتوصلت النتائج إلى أنّ الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام يشعرون بالحزن لمدة 35 يوماً في السنة، على عكس المشاركين غير النشطين الذين يشعرون بالحزن لمدة 18 يوماً في أفضل.

أغذية يجب ألا تضعها في الثلاجة

هل تضع كل الأغذية في الثلاجة؟ خاصة عندما تبقى لديك كميات منها بعد الأكل أو الطهي كقطع البصل والبطاطس والخبز؟ عليك إذاً أن تكون حذراً، فالثلاجة قد تجعل الأمور سيئة بدل تحسينها وتؤدي إلى أضرار صحية.

ويعتقد بعض الناس أنه يمكنهم وضع أي غذاء في الثلاجة بهدف الحفاظ عليه.

صحيح أن الثلاجة مفيدة للكثير من الأغذية، لكن هذه القاعدة لا تصلح دائماً، بل إن وضع بعض الأغذية فيها قد يؤدي إلى أضرار صحية.

وقام موقع (دوكتييسيمو) -وهو موقع فرنسي رائد في الرعاية الصحية- بتجميع معلومات بشأن أغذية ينبغي ألا توضع في الثلاجة.

بدأت القائمة بحبات الطماطم، فمن الأفضل حفظها في مكان ذي حرارة معتدلة (بين 15 و30 درجة)، فيما ينتج عن وضعها في الثلاجة فقدان طعمها، وكذلك التأثير حتى على أحجامها.

ولا ينصح الموقع بوضع الخبز في الثلاجة، لأن ذلك يؤثر على شكله ويجعله جافاً، لكن يمكن تجميده وفق المصدر ذاته.

وقد سبق لموقع هافينغتون بوست أن حذر من وضع الخبز في الثلاجة، مشيراً إلى أن هذه العملية تؤثر على دورة حياته وتجعله صلباً.

وهناك أيضاً الأفوكادو، فالتجميد يؤدي إلى تصلبه وعدم نضجه، وكذلك نبتة الريحان (تستخدم في الطهي ولتحضير الشاي) التي تؤثر عليها البرودة بشكل سيئ، وكذلك زيت الزيتون الذي يتصلب إذا دخل مكاناً بارداً للغاية.

وتنصح المواقع بعدم وضع القهوة المطحونة في الثلاجة، لأن ذلك سيؤدي إلى فقدان طعمها، وتأثيرها بروائح أطعمة أخرى، ومن الأفضل تخزينها في مكان معتدل الحرارة، بمنأى عن الرطوبة.

وأشار إلى ضرورة تفادي وضع البصل -خاصة المقشر- في الثلاجة، لأنه لا يستطيع مقاومة الرطوبة، ويفسد بسرعة في هذه الأجواء، شأنه شأن الثوم.

وينصح أيضاً بعدم تخزين الشوكولاتة في الثلاجة، خاصة في حيز التجميد، لأن هذا يؤدي إلى فقدان طعمها، وأيضاً عدم وضع البطاطس داخل الثلاجة، لأنها تفقد بسرعة طعمها الحقيقي بسبب درجات الحرارة المنخفضة.

ومن الفواكه التي ينصح بعدم وضعها في الثلاجة الشمام، فهذه الفاكهة لا تستطيع أن تتحمل في مكان بارد جداً، لكن يمكن القيام بهذه الخطوة إذا بلغت مرحلة نهائية من النضج، وتنصح مصادر أخرى بعدم تبريدها إلا لمدة قصيرة جداً وليس الاحتفاظ بها مطولاً.

ومن الناس من يشتري كميات كبيرة من التفاح ويقوم بتجميدها لأجل الاحتفاظ بها، وهي عادة لا ينصح بها لأن التفاح يفقد قيمته الغذائية بهذه الطريقة، كما لا ينصح بوضع المشمش والخيار في الثلاجة لأنهما قد يفسدان بسرعة داخلها.



عارضة أزياء تقدم إبداعاً خلال عرض أزياء في أسبوع الموضة على بحيرة Sasyk-Sivash في شبه جزيرة القرم. رويترز

قرأت لك

البرتقال والقلب



يعتبر البرتقال فاكهة غنية بالبوتاسيوم والكالسيوم، وهي مواد مسؤولة عن تنظيم وتعزيز وظيفة القلب. يعتبر البوتاسيوم عنصراً هاماً من عناصر الخلية وسوائل الجسم التي تساعد على التحكم في معدل ضربات القلب وضغط الدم، فعندما تنخفض مستويات البوتاسيوم، تصبح ضربات القلب غير طبيعية، في حالة تسمى بعدم انتظام ضربات القلب. كما وللبرتقال دور في تنظيم ضغط الدم العالي، حيث أن الفلافونويد الموجود في البرتقال يساعد على تنظيم ضغط الدم المرتفع، فالنيسينويد المتواجد فيها يساعد في الحفاظ على ضغط الدم. ومحتمل أن البرتقال العالي من الألياف القابلة للذوبان يجعله مفيداً جداً في خفض مستوى الكوليسترول في الدم. يحتوي قشر البرتقال الأبيض (اللب) على مركبات من الفلافونويدز تساعد على خفض البروتين الدهني منخفض الكثافة " الكوليسترول السيء".

سؤال وجواب

- متى صمم أول كمبيوتر إلكتروني حقيقي في العالم؟
- صمم أول كمبيوتر إلكتروني حقيقي في العالم بجامعة بنسلفانيا عام 1946م.
- كيف يسمع الثعبان ولماذا ليس له آذان ظاهرة؟
- الثعبان ليس له آذان ظاهرة ولكنه يسمع عن طريق موجات الصوت التي يلتقطها لسانه ويترجمها لآذانه الداخلية
- من مؤلف علم العروض؟
- الخليل بن أحمد الفراهيدي
- من هو مؤلف علم النحو؟
- أبو الأسود الدؤلي
- من هما الشاعران اللذان أطلق عليهما الطائيان؟
- البحري وأبو تمام.

هل تعلم؟

- هل تعلم: تعمّر السلحفاة 150 سنة
- هل تعلم: لون دم جراد الحقل أبيض
- هل تعلم: الدلتين هو أذكى الحيوانات
- هل تعلم: الإسفنج حيوان بحري وليس نباتاً
- هل تعلم: أن أعدى أعداء الإنسان هي الحية
- هل تعلم: قنفذ البحر يمشي على نهايات أسنانه
- هل تعلم: بعض العناكب يمكث 520 يوماً بدون أكل
- مملكة (لوسوتو) الأفريقية محاطة من جميع جوانبها بجمهورية جنوب أفريقيا.
- الفلفل الحار يحتوي على أعلى نسبة ممكنة من فيتامين (سي) مقارنة بجميع الخضراوات والفواكه الأخرى.
- تنتسح خزانات وقود طائرة البوينغ 747 لأكثر من 227 ألف لتر.
- عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة ، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ .
- هل تعلم: الكوبرا الهندية عبارة عن حية من أخطر الحيات لأنها إذا عضت الإنسان قتلته في الحال ومع ذلك فهي لا تحب الاعتداء على الناس ولا تفكر في قتل الإنسان أو الحيوان إلا إذا فكر في الاعتداء عليها وهي معظم الثعابين تحمي التحذير قبل أن تفكر في الهجوم على عدوها

قصة صائد السمك

عانى رضوان وهو أحد صيادي الأسماك من قلة الصيد في المنطقة التي اعتاد أن يصطاد فيها فقرر أن يذهب إلى منطقة أخرى بعيدة، عله يجد رزقه.. وهناك ولان الله رحيم بعباده فقد أرسل له الخير الكثير، فاصطاد واصطاد كثيراً حتى تعبت شبكته وذهب إلى السوق وبيع ما معه وكسب كثيراً من المال.. وفي البيت سأته الزوجة والأولاد عن حاله فحمد الله وقال ضاحكاً: كان صيدي اليوم كمية وفيرة من المال. خرج طفله محمد يلعب فحكى لصديقه ان أباه احضر مالا كثيرا اصطاده من مكان ما على البحر فذهب الصديق وحكى لوالده فطمع الرجل وقرر ان يراقب رضوان عله يصطاد مالا مثله وفي اليوم الثاني وبعد ان انتهى رضوان من الصيد الوفير ذهب إلى السوق في الوقت الذي حضر فيه الرجل الذي كان يراقبه عن بعد وقال سأرمي شبكتي ربما يخرج السمك مالا، فرمى شبكته لكنها خرجت بالسمك فقط، فالتقى به بعيداً ورهى شبكته مرة أخرى واستمر على هذا الحال ربما يصطاد مالا، لكنه فشل فذهب إلى رضوان وقال له غاضباً صارخاً من أين تصطاد هذا المال؟ فقال رضوان ضاحكاً اصطاده من البحر فعندما اصطاد سمكاً كثيراً وبيعه يتحول إلى مال وهكذا اصطاد المال، فاندش الرجل من تلك العبارة وقرر العودة إلى البحر ليأخذ السمك الذي ألقى به على الشاطئ وبيعه فهو كثير جداً لكنه عندما وصل، كان هناك من أخذه وانصرف فوقف ليصطاد مرة أخرى وحاول عدة مرات دون ان تستطيع شبكته ان تمنحه ولو سمكة واحدة، وبات ليلته جائعاً فقد افترى على نعمة الله ورفضها فعاقبه الله بالجوع لعدة ايام بعدها، رآه رضوان وقد ركع في المسجد يبكي ويستغفر الله ويستعين من الشيطان الرجيم الذي أكل رأسه وتركه جائعاً هو وأولاده .

مساحة للتلوين

