

المشكلات الصحية التي تصيب رواد الفضاء

وكالات

أعلنت الدكتورة بلينا سيغاليفا، الخبيرة ورئيسة قسم البحوث السريرية والفسولوجية في معهد المشكلات الطبية الحيوية، أنه لم تسجل أي حالة للإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية في المدار، وإذا حدث وأصيب أحد رواد الفضاء بالتهاب الجيوب الأنفية فيمكننا علاجه وهو في المدار.

ووفقاً لها، إذا ما أصيب أحد رواد الفضاء في المحطة الفضائية الدولية، بالتهابات حادة في الأنف والأذن والحنجرة، «فيمكنه بعد استشارة الطبيب الأخصائي على الأرض، استخدام الأدوية والمعدات الطبية الخاصة بعلاج مثل هذه الحالات المرضية، الموجودة في الصيدلية، على متن المحطة

وأشارت إلى أن ظروف انعدام الجاذبية، يمكن أن تجعل رواد الفضاء عرضة للإصابة بسيلان الأنف واحتقانه، وخاصة في المرحلة الأولى من الرحلة.

وقالت: «إن إعادة توزيع سوائل الجسم نحو الأعلى باتجاه الرأس، نتيجة انعدام الجاذبية، يمكن أن تسبب وذمة الغشاء المخاطي للأنف عند بعض رواد الفضاء نتيجة تضيق أو توسع الأوعية الدموية، وخاصة في بداية مرحلة التكيف مع انعدام الجاذبية، وهذه الأعراض تختفي خلال فترة التكيف مع انعدام الجاذبية».

«الكبسول الحيوي» مشروع فضائي إيراني جديد

وكالات

أعلن رئيس منظمة الفضاء الإيرانية الدكتور مرتضى براري عن برنامج لإرسال الموجودات الحية إلى الفضاء ومنها مشروع الكبسول الحيوي الذي سيكون جاهزاً بحلول حزيران القادم.

وقال لقناة العالم: بدأنا بمشروع أطلقنا عليه اسم الكبسول الحيوي وسيجهز النموذج الهندسي الخاص به في نهاية الشهر الجاري وسوف يجهز نموذجها الخاص بالطيران خلال شهر حزيران القادم.

وبين أنه سوف يتم وضع إنسان آلي ذي بنية بشرية بداخله بدلاً من كائن حي، مشيراً إلى أنه من المفترض أن يرسل هذا الكبسول إلى ارتفاع يبلغ ١٣٠ كيلومتراً والقيام بإجراء اختبارات من خلاله حيث سيتم القيام بزيادة الارتفاع بصورة تدريجية بهدف الوصول إلى مدار ٤٠٠ كيلومتر في المستقبل.

نوال الزغبى تكشف سر جمالها



الوطن

كشفت الفنانة اللبنانية نوال الزغبى سر جمالها ورشاققتها، اللذين ظهرا واضحين، تحديداً في كليب أغنياتها الجديدة «عقلي وقف»، قائلة: «السر أنني أنام ٩ ساعات، ولا أسهر واللي يبشوفني ما يعطيني أكثر من ٢٨ سنة، وعندي بشرة ما بتكبر ومحافظ على صحتي».

من دفتر الوطن

الشفيف ونشرة الأسعار

عصام داري



كنت شغوفاً بالفتوحات المتخصصة بالطبخ والطعام الصحي وغير الصحي، المهم أن يكون هذا الطعام لذيذاً، ولا بأس إذا كان رخيص الثمن قليل التكلفة، لذا كنت أتربح فقرة (على قد الإيد) وبالترجمة السورية «على قد سباطك مد رجلك» التي تبث على إحدى المحطات العربية.

منذ يومين تابعت إحدى حلقات هذا البرنامج، لكنني صدمت عندما بدأت معدة ومقدمة البرنامج بتعداد مكونات الطبخة وبعدها الحلو، فالطبخة لا تحتاج إلا إلى نصف كيلو لحم، لا يهم أكانت لحم غنم أو عجل أم استبداله بالفجل!

إضافة إلى اللحم علينا أن نستخدم بعض الخضار كالفاصوليا والكوسا والباذنجان وبعض البهارات والمنكهات!

وبحسبة بسيطة اكتشفت أن هذه الطبخة ستكلفني أكثر من سبعة عشر ألف ليرة، أي ما يعادل أكثر من ثلث راتبي التقاعدي، من دون حساب الخبز والغاز وخلافه. لكن المشكلة ليست في غلاء الخضروات واللحوم وحسب، بل في ندرة الوقود اللازم للطهي، أي الغاز المنزلي، أو الكهرباء المقطوعة، فنحن لا نستطيع الطبخ على فرن الغاز لأننا لا نحصل إلا على أسطوانة واحدة كل شهرين، أو أكثر، وهي المدة التي رأيت الجهة المسؤولة عن المحروقات أنها تكفي أي أسرة، وهي تكفي فعلاً، ليس لأنها كذلك فعلاً بل لأن السلطة المتخصصة لا تكذب وهي تفهم أكثر من المواطنين وحساباتهم العصبية المبنيّة على الغلّ والحقد على أصحاب المازوت والغاز والنفت والفيول والقطران!

أمام هذه المعوقات والعقبات قررنا استبدال طبخة فقرة (على قد الإيد) بنصيحة الصبوحة التي تحب البساطة، وعزمتنا أمرنا وكان خيارنا على الجبنة والزيتون والبطاطا! يا ويلتاه فكيلو الجبنة يقرب من الستة آلاف ليرة سورية فقط لا غير والزيتون بخمسة آلاف ليرة والبطاطا تناطح الألف ليرة سورية.

استناداً إلى ما تقدم فإنني في حيرة من أمري، فماذا علي أن أفعل كي أتدبر وجبة واحدة في اليوم تتناسب مع راتبي المحدود والمهدود؟ وهذا ما دفعني اليوم لكتابة هذه السطور لأستنجد بالجمهور (على طريقة من سيربح المليون) كي ينصحنى ويقدم لي أفضل الحلول كي يكون طعامي (على قد الإيد) فعلاً.

انتبهينا من الطبخ والنفخ، وصار علينا الاطلاع على الحلويات التي تقدمها المحطة التلفزيونية نفسها، والحلوى اليوم هو الكيك بالشوكولا والمكسرات!!

ومرة أخرى يا ويلتاه، فالكيك يحتاج إلى بيض (صحن البيض بـ ٦٥٠٠ ليرة سورية) وطحين وفانيليا وعصير برتقال وشوكولا وغيرها، وهذه الوصفة تأتي على بقية راتبي بعون الله تعالى، وسأبقى بلا طعام ولا شراب ولا دواء حتى آخر الشهر، علماً أنني رأيت صحن شوكولا، سعره متنوع وأقل من نصف مليون ليرة سورية لا غير.. أي ما يعادل راتبي في عشرة أشهر!!

المهم في الأمر أنني صرفت النظر عن الكيك وقررت شراء هذا الصحن الجميل والحلو، «وعمره ما حدا يرث»، وسأكتفي بالخبز الحاف الذي يعرض الأكتاف، على أمل الحصول على ربتة واحدة يومياً من دون الوقوف على الأفران أكثر من ساعتين/وباش المستعان!

هكذا وجدت نفسي بعد نصف قرن من العمل غير قادر على شراء أكثر من ربتة خبز يومياً وصحن شوكولا كل عشرة أشهر وقليل من المكثري والكافيار والأفوكادو لزوم طعامي والإبقاء على حياتي بالحدود الدنيا.

لا تصدقوا أي كلمة كتبته، فالدنيا بخير، وعلى رأي جورج وسوف (لسه الدنيا بخير يا حبيبي).. ويا حبيبي!

رمى زوجته من مركبة تسير بسرعة عالية

وكالات

توفيت امرأة في محافظة ذي قار، جنوبي العراق، متأثرة بإصابة تعرضت لها إثر قيام زوجها برميها من مركبة خلال سيرها بسرعة كبيرة.

وقال مصدر أمني: إن رجلاً من مواليد عام ١٩٦٧، قام برمي زوجته من سيارته وهي تسير بسرعة كبيرة، ما أسفر عن حدوث كسور في جسدها ورضوض ونزيف حاد، وتم نقلها إلى المستشفى.

وأضاف: إن الزوجة طلبت الشكوى ضد زوجها قبل أن تفارق الحياة متأثرة بإصابته. وأشار المصدر إلى أن الشرطة فتحت تحقيقاً لمعرفة ملابسات الحادث، وأصدر قاضي التحقيق أمر قبض وتحرض المتهم، وتم اعتقاله وإيداعه في التوقيف تمهيداً لعرضه أمام المحكمة المختصة.

طريقتان للحد من الجوع

وكالات

يشعر الكثير من الأشخاص بالجوع في بعض الأوقات غير المخصصة للوجبات الأساسية، بل يتناولون خلال هذه الوجبات كمية كبيرة من الطعام من دون أن يعوا ذلك، وهو ما يسبب بالطبع اكتسابهم الوزن الزائد.

فإن كنت من هؤلاء وتريد وضع حد لهذا الواقع، ليس عليك سوى أن تلجأ إلى بعض الطرق التي لم تفكر بها من قبل.

أولى الطرق، تغيير العادات الاجتماعية، فقد أشار باحثون إلى أن المدمنين على الطعام يحتاجون إلى كسر الروتين، لأن هذا يساعد على التخلي عن العادات الغذائية السيئة. ولهذا من المفيد أن يستعيضوا عن تناول الطعام بممارسة بعض النشاطات. فبدلاً من الذهاب لتناول العشاء مع الأصدقاء، من الأفضل حضور فيلم سينمائي.

ثانية الطرق، هي الجلوس إلى المائدة والتركيز على الأكل والمضغ ببطء. فمن المعلوم أن الهورمونات هي المسؤولة عن الشهية وعن استهلاك السرعات الحرارية. كما أن وصول رسالة الاكتفاء إلى الدماغ يستغرق نحو ٢٠ دقيقة. ولهذا فإن الأكل ببطء يسمح بتناول كمية من الطعام أقل من تلك التي يمكن استهلاكها في أثناء تناوله على عجل.

إيما واتسون تثير شائعات خطبتها



وكالات

مرتدية قميصاً تبلغ قيمته ١٩,٩٩ جندياً إسترلينياً لكن كل الأنظار كانت على مجموعة مجوهراتها وبالأخص خاتم باصبعها الخنصر، الذي أثار شائعات خطبتها. كما أثار قلق معجبيها، حيث تمت مشاهدتها في مطار لوس أنجلوس في كاليفورنيا تنكئ على دراجة بخارية لدعم ركبتها، مما أثار قلق المعجبين حول تعرضها لإصابة بالقدم.

شوهدت الممثلة البريطانية إيما واتسون بين أحضان صديقها رجل الأعمال أثناء استعدادهما للسفر لقضاء رحلة رومانسية في المكسيك قبل عيد الحب. وتم رصد نجمة هاري بوتر البالغة من العمر ٣٠ عاماً،

فائدة غير متوقعة للقهوة

وكالات

يمكن أن يكون لفنجان القهوة اليومي تأثير إيجابي غير متوقع، حسبما كشفت دراسة حديثة حول المشروب المفضل للملايين.

وأظهرت الدراسة أن شرب القهوة يمكن أن يقلل من احتمالية فقدان السمع لدى الرجال.

ووجد الباحثون أن الرجال الذين يشربون فنجان قهوة واحداً على الأقل يومياً كانوا أقل عرضة بنسبة ١٥ بالمئة لفقدان سماعهم، من أولئك الذين لا يشربون هذا المشروب.

علاوة على ذلك، يبدو أن هذه الفائدة غير المتوقعة تنجم عن القهوة بأنواعها، سواء كانت تحتوي على الكافيين أو منزوعة الكافيين، أو مصفاة، أو غير مصفاة. ومع ذلك، لم يتم العثور على صلة بين القهوة ووظيفة السمع لدى النساء، وهو أمر يقول الفريق إنه يمكن أن يكون بسبب الاختلافات في علم وظائف الأعضاء.