

علامة في العين تدل على نقص فيتامين B12

وكالات

ذكر الأطباء أن أعراض نقص فيتامين B12 قد تتطور ببطء شديد، وتترافق مع أدلة بسيطة لا تثير الانتباه مثل ضعف البصر أو الارتعاش في العين الذي يحدث نتيجة تلف في العصب البصري.

وأشاروا إلى أن السبب العصبي، التي تنتقل من العين إلى الدماغ، تتعطل بسبب نقص فيتامين B12، وتسمى هذه الحالة الاعتلال البصري، ويمكن عكسها ومعالجتها بواسطة مكملات فيتامين B12.

ولفت الأطباء أيضاً إلى أنه ليس كل ضعف في البصر سببه نقص فيتامين B12، حيث يمكن أن يكون السبب إما اعتلالاً في عدسة العين أو الصداع النصفي.

وتحدّر الدراسات من أن ارتعاش أعصاب العين هو من الأعراض المبكرة لنقص فيتامين B12، حيث يحدث ارتعاش مزعج لا يمكن السيطرة عليه في العين، كما يبدأ الجفن أو أسفل العين مباشرة بالارتعاش.

ويبدل شحوب الجلد على فقر الدم، وهو من العلامات التحذيرية لنقص فيتامين B12، إضافة إلى فقدان الوزن الواضح، وضيق التنفس، وعدم انتظام ضربات القلب، واضطرابات المناعة الذاتية.

ويعالج الأطباء نقص فيتامين B12 إما بالحقن أو بالأدوية، كما يمكن العثور عليه طبيعياً في مجموعة متنوعة من الأطعمة مثل: البيض، ولحم البقر، والدجاج، والجنين، واللبن، والمحار والأسماك.

الكمية الواجب شربها من الماء

وكالات

ما الكمية المطلوب شربها من الماء يومياً؟ لا جواب محدد ودقيقاً، بحيث يستهلك كل جسم كمية مغايرة، ولكن الأكيد أن الأخبار الشائعة عن تحديد شرب الماء يومياً بـ ٨ أكواب، هي مجرد وهم.

وفي الإجمال، يوصي الأطباء واختصاصيو التغذية الرجل السليم بشرب نحو ٣,٧ لتر من الماء يومياً (نحو ١٥,٥ كوباً)، على حين ينصحون النساء بشرب نحو ٢,٧ لتر يومياً (نحو ١١,٥ كوباً).

ويعتبر الماء إحدى أفضل الوسائل لخفض الوزن، كما أن شرب كميات مناسبة من الماء بشكل منتظم يقلل من احتمال الإصابة بالنوبة القلبية، والماء مصدر طبيعي للطاقة.

تعتبر آلام الرأس من أعراض الإصابة بالجفاف، إذ غالباً ما ينجم الصداع عن عدم شرب كمية كافية من الماء.

الماء ضروري لنضارة البشرة، وينشط الماء عمل الجهاز الهضمي، ويخلص الجسم من السموم.

سيرين.. الأسود يليق بك



الوطن

الفنانة اللبنانية النجمة سيرين عبد النور بشخصية «شمس» في مسلسل «دور العمر»، حيث أطلت بفستان أسود مثير.

واشتعل القلب شيباً

عبد الفتاح العوض



من دفتر الوطن

والقلب أيضاً يشيخ وتمر عليه سنون فتترك فيه آثارها.. وأن يشيخ القلب ذلك أن تظهر على مفارقه أحزان شتى وتسيل فيه دموع بطعم الألم... هو القلب شبيه أسود مثل لون الهم والغم.

معظم السوريين بعد سنوات الحرب هذه لم تعد قلوبهم شاخنت وودعت شبابها، وقصص القلب أكثر قسوة من حكايا العقل.

ثمة مرض يسمى «متلازمة القلب المكسور» يصيب الحزاني، هل يوجد سوري ليس مصاباً بهذا المرض؟

جلسة جمعتني بطبيب قلب قال وهو يتحدث عن مشاهداته في زمن الحرب إن الشباب في الثلاثينيات والأربعينيات من العمر أصبحوا يعانون من أمراض القلب، وإن شيباً من هذا كان نادر الحدوث قبل الحرب.

ثمة مرضى قلب لا يعرفون حالتهم إلا بالصدفة وهم يبحثون عن علاج لمرض آخر يكتشفون أنهم متعبو القلب أيضاً.

سألته ألم تستقبل في عيادتك «زوريا» سورياً؟! يصبح السؤال لنا جميعاً لماذا أصبح زوريا السوري نادراً جداً؟

مشكلة الإنسان مع العمر قديمة جداً وفي الأدبيات العالمية أكثر ما يخاف منه الإنسان هو الزمن.. فقد ارتبط التقدم بالعمر بكثير من الصور السلبية، فقط الشعراء حاولوا خلق حالة موازية تحاول أن تعترف بالعمر لكن لا تعترف بأثاره.. على حد تعبير الشاعر: «يقنى الشباب ولا تقنى سجاياه».

في علم النفس هناك مرض اسمه رهاب الشيخوخة.. لعلنا الآن في مرحلة رهاب شيخوخة القلب.

أسألكم متى يشيخ القلب؟! سألت رابعة العدوية أحدهم: متى يشيخ القلب ويموت؟! فأجاب بموت الحبيب.

قالت رابعة وماذا لو كان حبيبي حياً لا يموت، للأسف لسنا رابعة العدوية لكن الذي حدث أن الكثير شاخنت قلوبهم من تلك الأحزان الكبيرة.

الشيء الذي يتحدث عنه الأطباء هو عمر القلب برايمهم أنه يمكن حسابه من علامات امتحانات تحاليل الدم... الذين تخذلهم دماؤهم عليهم ألا يعتدوا على قلوبهم.. إن استطاعوا ألا يجعلوا قلوبهم تعمل طويلاً..

يقول واسيني الأعرج: نحن نكره ونحب بالقلب عندما يرتبك العقل، نرى بالقلب عندما تجف العيون لهذا يشيخ القلب قبل الجسد عند مرضى الروح.

أخيراً أقول:

غريب أمر القلب داؤه ودواؤه في الحب

أقوال:

– أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مَضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ.

– وَلَا تَحْتَلِفُوا، فَتَحْتَلِفَ قُلُوبُكُمْ.

– تباريق شيب في السواد لوامع

– وكيف لا يبكي على نفسه

– يقولون في الشيب الوقار لأمله

وما خير ليل ليس فيه نجوم

من ضحك الشيب على ذقنه

وشببي بحمد الله غير وقار

وكالات

تبحث أغلبية السيدات عن أسهل الطرق لمنع تراكم الدهون في منطقتي البطن والخصر، والحصول بالتالي على مظهر صحي وجميل، وخاصة بعد أشهر الحمل والولادة.

وفي هذا الإطار، كشفت خبيرة اللياقة البدنية شويتا مياي شيتي أنه للتوصل إلى أفضل برنامج لحرق دهون البطن خلال ٤ أسابيع، إضافة إلى تقوية القلب، هناك طرق عدة تبدأ

بالقيام بحركات بسيطة في أثناء التمرين في المنزل للتخفيف من دهون البطن.

وقالت إن تناول الطعام بالشكل الصحيح يؤدي إلى تقليص الخلايا الدهنية بنسبة ١٨ بالمئة، وخاصة الدهون تحت الجلد، حيث يمكن البدء بتخفيض السعرات الحرارية الحالية

إلى الربع، والتأكد من أن المدخول اليومي من الطعام يحتوي على: ٣٠-٥ بالمئة بروتين، ٤٠-٤٥ بالمئة كربوهيدرات، ٢٠-٢٥ بالمئة دهوناً.

وأكدت أنه من المفيد تضمين النظام الغذائي الأطعمة التي تحتوي على الدهون الجيدة مثل: المكسرات والأفوكادو وجوز الهند وزيت الزيتون لأنها رائعة لفقدان الدهون، إضافة إلى الكربوهيدرات المعقدة والكربوهيدرات الجيدة

مثل: البطاطا الحلوة، الخضار الورقية الخضراء، جذور الشمندر، الجزر، البقطين، الكينوا، إضافة إلى الدهون الجيدة مثل: المكسرات، الأفوكادو، زيت جوز الهند، زيت الزيتون، والكثير من البروتينات مثل: الحمص، العدس، البيض، الدجاج، والبازيلاء.

وكالات

أشار المهندس الزراعي فلاديمير فيكولوف إلى أن الأسمدة المعدنية تستخدم في فترة نضوج البطيخ، لأنها ضرورية لتغذية النباتات. ولكن البطيخ الأحمر الناضج تماماً، لا يحتوي على النترات. وقال: بالطبع احتواء البطيخ الأحمر على نسبة عالية من النترات يشكل خطورة على الصحة، لأنه يسبب التسمم، لذلك يجب معرفة كيفية اختيار بطيخة ناضجة وخالية من النترات. ووفقاً له، يجب أن تخضع جميع هذه المنتجات للفحص قبل طرحها في الأسواق، ولكن مع ذلك يجب أن يكون المستهلك حذراً ويعلم أن البطيخة الناضجة يكون سطح قشرتها أملس، أما البطيخة بسطح خشن فعلي الرغم من أنها قد تكون ناضجة، إلا أن قشرتها سميكة. والقشرة السمكية هي دليل على وجود نسبة عالية من النترات.

دنيا سمير غانم: فعلاً بقيت يتيمة

الوطن



في أول تعليق لها بعد وفاة والدتها الفنانة دلال عبد العزيز، كتبت الممثلة المصرية دنيا سمير غانم منشوراً مؤثراً قالت فيه: «ما عنديش حاجة أقولها غير إنني فعلاً بقيت يتيمة من غيرك يا أمي، إنني علمتيني الرضا وأنا راضية وعلمتيني أقول على كل حاجة الحمد لله».

وأضافت: «آخر كلمة سمعتها منك قبل ما تمشي في عز عذابك وتعبك كانت الحمد لله».

وأكدت: «أنا مش زعلاية لأنني عارفة إنك عند ربنا الرحمن الرحيم الحافظ ومع بابي حبيبي لأنكم خلصتوا رحلتكم ورسالتكم في الدنيا، أنا بس غصب عني بفضفض عشان انتوا هتوحشوني أوي».

وتلقى مدير أمن أسبوط إخطاراً من مركز الشرطة يفيد بمصرع كل من رامز مجدي صادق، ومصطفى حسين خليف، وديفيد ناجح كميل، وستيفين ناجح كميل في حادث تصادم لسياراتهم بسيارة نقل واشتعال السيارات.

توفي مصري يدعى ناجح كميل الموجه بالتربية والتعليم، والد الشقيقين ستيفين وديفيد ضحايا حادث تصادم طريق منفلوط

عقب وفاة ابنه متأثراً بالصدمة عندما تلقى النيا.

وعقب ساعات من وفاة الشقيقين في الحادث، تعرض والدهما لأزمة قلبية أودت بحياته حزناً على أبنائه.

ولقي شباب مصرعهم في حادث تصادم سياراتين بطريق منفلوط، بينهم شقيقان نتيجة احتراق سياراتين (ملاكي) عقب التصادم.

وتلقى مدير أمن أسبوط إخطاراً من مركز الشرطة يفيد بمصرع كل من رامز مجدي صادق، ومصطفى حسين خليف، وديفيد ناجح كميل، وستيفين ناجح كميل في حادث تصادم لسياراتهم بسيارة نقل واشتعال السيارات.

وكالات

توفي مصري يدعى ناجح كميل الموجه بالتربية والتعليم، والد الشقيقين ستيفين وديفيد ضحايا حادث تصادم لسياراتهم بسيارة نقل واشتعال السيارات.

وكالات

توفي مصري يدعى ناجح كميل الموجه بالتربية والتعليم، والد الشقيقين ستيفين وديفيد ضحايا حادث تصادم لسياراتهم بسيارة نقل واشتعال السيارات.

كيف نختر

البطيخ الناضج؟

وكالات

أشار المهندس الزراعي فلاديمير فيكولوف إلى أن الأسمدة المعدنية تستخدم في فترة نضوج البطيخ، لأنها ضرورية لتغذية النباتات. ولكن البطيخ الأحمر الناضج تماماً، لا يحتوي على النترات. وقال: بالطبع احتواء البطيخ الأحمر على نسبة عالية من النترات يشكل خطورة على الصحة، لأنه يسبب التسمم، لذلك يجب معرفة كيفية اختيار بطيخة ناضجة وخالية من النترات. ووفقاً له، يجب أن تخضع جميع هذه المنتجات للفحص قبل طرحها في الأسواق، ولكن مع ذلك يجب أن يكون المستهلك حذراً ويعلم أن البطيخة الناضجة يكون سطح قشرتها أملس، أما البطيخة بسطح خشن فعلي الرغم من أنها قد تكون ناضجة، إلا أن قشرتها سميكة. والقشرة السمكية هي دليل على وجود نسبة عالية من النترات.

وكالات

أشار المهندس الزراعي فلاديمير فيكولوف إلى أن الأسمدة المعدنية تستخدم في فترة نضوج البطيخ، لأنها ضرورية لتغذية النباتات. ولكن البطيخ الأحمر الناضج تماماً، لا يحتوي على النترات. وقال: بالطبع احتواء البطيخ الأحمر على نسبة عالية من النترات يشكل خطورة على الصحة، لأنه يسبب التسمم، لذلك يجب معرفة كيفية اختيار بطيخة ناضجة وخالية من النترات. ووفقاً له، يجب أن تخضع جميع هذه المنتجات للفحص قبل طرحها في الأسواق، ولكن مع ذلك يجب أن يكون المستهلك حذراً ويعلم أن البطيخة الناضجة يكون سطح قشرتها أملس، أما البطيخة بسطح خشن فعلي الرغم من أنها قد تكون ناضجة، إلا أن قشرتها سميكة. والقشرة السمكية هي دليل على وجود نسبة عالية من النترات.

وكالات

أشار المهندس الزراعي فلاديمير فيكولوف إلى أن الأسمدة المعدنية تستخدم في فترة نضوج البطيخ، لأنها ضرورية لتغذية النباتات. ولكن البطيخ الأحمر الناضج تماماً، لا يحتوي على النترات. وقال: بالطبع احتواء البطيخ الأحمر على نسبة عالية من النترات يشكل خطورة على الصحة، لأنه يسبب التسمم، لذلك يجب معرفة كيفية اختيار بطيخة ناضجة وخالية من النترات. ووفقاً له، يجب أن تخضع جميع هذه المنتجات للفحص قبل طرحها في الأسواق، ولكن مع ذلك يجب أن يكون المستهلك حذراً ويعلم أن البطيخة الناضجة يكون سطح قشرتها أملس، أما البطيخة بسطح خشن فعلي الرغم من أنها قد تكون ناضجة، إلا أن قشرتها سميكة. والقشرة السمكية هي دليل على وجود نسبة عالية من النترات.

وكالات

أشار المهندس الزراعي فلاديمير فيكولوف إلى أن الأسمدة المعدنية تستخدم في فترة نضوج البطيخ، لأنها ضرورية لتغذية النباتات. ولكن البطيخ الأحمر الناضج تماماً، لا يحتوي على النترات. وقال: بالطبع احتواء البطيخ الأحمر على نسبة عالية من النترات يشكل خطورة على الصحة، لأنه يسبب التسمم، لذلك يجب معرفة كيفية اختيار بطيخة ناضجة وخالية من النترات. ووفقاً له، يجب أن تخضع جميع هذه المنتجات للفحص قبل طرحها في الأسواق، ولكن مع ذلك يجب أن يكون المستهلك حذراً ويعلم أن البطيخة الناضجة يكون سطح قشرتها أملس، أما البطيخة بسطح خشن فعلي الرغم من أنها قد تكون ناضجة، إلا أن قشرتها سميكة. والقشرة السمكية هي دليل على وجود نسبة عالية من النترات.

وكالات

أشار المهندس الزراعي فلاديمير فيكولوف إلى أن الأسمدة المعدنية تستخدم في فترة نضوج البطيخ، لأنها ضرورية لتغذية النباتات. ولكن البطيخ الأحمر الناضج تماماً، لا يحتوي على النترات. وقال: بالطبع احتواء البطيخ الأحمر على نسبة عالية من النترات يشكل خطورة على الصحة، لأنه يسبب التسمم، لذلك يجب معرفة كيفية اختيار بطيخة ناضجة وخالية من النترات. ووفقاً له، يجب أن تخضع جميع هذه المنتجات للفحص قبل طرحها في الأسواق، ولكن مع ذلك يجب أن يكون المستهلك حذراً ويعلم أن البطيخة الناضجة يكون سطح قشرتها أملس، أما البطيخة بسطح خشن فعلي الرغم من أنها قد تكون ناضجة، إلا أن قشرتها سميكة. والقشرة السمكية هي دليل على وجود نسبة عالية من النترات.

وكالات

أشار المهندس الزراعي فلاديمير فيكولوف إلى أن الأسمدة المعدنية تستخدم في فترة نضوج البطيخ، لأنها ضرورية لتغذية النباتات. ولكن البطيخ الأحمر الناضج تماماً، لا يحتوي على النترات. وقال: بالطبع احتواء البطيخ الأحمر على نسبة عالية من النترات يشكل خطورة على الصحة، لأنه يسبب التسمم، لذلك يجب معرفة كيفية اختيار بطيخة ناضجة وخالية من النترات. ووفقاً له، يجب أن تخضع جميع هذه المنتجات للفحص قبل طرحها في الأسواق، ولكن مع ذلك يجب أن يكون المستهلك حذراً ويعلم أن البطيخة الناضجة يكون سطح قشرتها أملس، أما البطيخة بسطح خشن فعلي الرغم من أنها قد تكون ناضجة، إلا أن قشرتها سميكة. والقشرة السمكية هي دليل على وجود نسبة عالية من النترات.

وكالات

أشار المهندس الزراعي فلاديمير فيكولوف إلى أن الأسمدة المعدنية تستخدم في فترة نضوج البطيخ، لأنها ضرورية لتغذية النباتات. ولكن البطيخ الأحمر الناضج تماماً، لا يحتوي على النترات. وقال: بالطبع احتواء البطيخ الأحمر على نسبة عالية من النترات يشكل خطورة على الصحة، لأنه يسبب التسمم، لذلك يجب معرفة كيفية اختيار بطيخة ناضجة وخالية من النترات. ووفقاً له، يجب أن تخضع جميع هذه المنتجات للفحص قبل طرحها في الأسواق، ولكن مع ذلك يجب أن يكون المستهلك حذراً ويعلم أن البطيخة الناضجة يكون سطح قشرتها أملس، أما البطيخة بسطح خشن فعلي الرغم من أنها قد تكون ناضجة، إلا أن قشرتها سميكة. والقشرة السمكية هي دليل على وجود نسبة عالية من النترات.