

تحذير من السجائر الإلكترونية

وكالات

أعلن الدكتور أنطون ماسياكين مختص الطب النفسي وعلم المخدرات، أن السجائر الإلكترونية لن تساعد على التغلب على إدمان النيكوتين. وقال: «يعتمد الضرر الذي تلحقه السجائر الإلكترونية بالرئتين على الخليط المستخدم فيها وعلى حالة منظومة المناعة لدى الشخص. فبعضها يسبب التهاب القصبات والآخر التهاب الحويصلات الهوائية أو الالتهاب الرئوي الشحمي». وأعرب عن ثقته بأنه على الرغم من استمرار دراسة التأثير السام لمختلف أنواع السجائر الإلكترونية، سوف يزداد نطاق مخاطر الأمراض المختلفة. واتضح أن تدخين السجائر الإلكترونية يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان، كما أن الإفراط بتدخينها يمكن أن يؤدي إلى الإغماء وفقدان الوعي.

توقفوا عن تناول البوظة الكريمة

وكالات

كشف موقع طبي لعشاق مثلجات البوظة الكريمة اللينة، التي توضع عادة في مخروط، عن مجموعة من الأسباب الصحية التي يجب معرفتها والتفكير في أضرارها، قبل تناولها خلال فصل الصيف. تناولها خلال فصل الصيف. من المعروف أنه يتم استخراج المثلجات اللينة من جهاز معين، وبالتالي فهي عرضة للتلوث إذا لم يتم تعقيم الجهاز بشكل صحيح. وقالت جاكلين هاتشينغز، مسؤولة في منظمة سلامة الأغذية الأميركية: «يجب تنظيف الآلات وتعقيمها كل ١٠ إلى ٢٤ ساعة». ولكن هذه العملية ليست سهلة، لأن هذه الآلات غالباً ما تشتمل على أجزاء يمكن إزالتها وتنظيفها في حين يجب تنظيف الأجزاء الأخرى في مكانها، وبالتالي فإن تدريب العاملين عليها أمر ضروري». إلى جانب ذلك، يتم صنع الكثير من البوظة من قاعدة غير مسترة تحتاج إلى التخزين في درجة حرارة جهاز التبريد، أي أقل من ٤ درجات مئوية. كما لا يجب تجميدها بدرجة حرارة منخفضة جداً، حتى لا يتجمد الخليط. الحفاظ على البرودة من دون التجمد الكامل أمر يصعب فعله أحياناً، ما يسبب التسهم الغذائي.

شاكيرا.. امرأة العام



وكالات

حازت النجمة العالمية جازة امرأة العام في الموسيقى اللاتينية خلال حفل توزيع جوائز بيلبورد المرأة اللاتينية في الموسيقى، وقالت: «صحيح أنه عندما شعرت بالضيق، أعادتني الموسيقى إلى طريق العودة إلى نفسي، لكن أهم الدروس هي التي تعلمتها من النساء الأخريات، ومن أجلهن كتبت ما كتبت وغنيت ما غنيت. لأن المرأة هي الوحيدة التي تستطيع أن تحب حتى تتمزق... يمكنها التحدث بأقصى درجات الصدق، يمكنها أن تغني بغضب، أن ترقص بسعادة ودموع... فقط المرأة يمكن أن تفعل ذلك».

من دفتر الوطن

كيف انتصر الأسد؟

عبد الفتاح العوض



الرئيس بشار الأسد وهي التي مكنته من عبور البحر المتلاطم بالمصاعب. لو لم يملك هذه الشجاعة للوقوف أمام قبائل الأعداء لما بقيت سورية على حالها. هذه الميزة الخاصة ليست جديدة على الرئيس الأسد... فقط علينا أن نستعيد أحياناً تشابهت بالمضامين وإن اختلفت بالحدة والشكل... عندما جاء كولن باول لسورية يحمل إنذارات بوش وقف الأسد شجاعاً أمامها... وبعد اغتيال الحريري واتهام سورية بالوقوف وراء الاغتيال وقف الأسد شجاعاً.. وفي حرب تموز ٢٠٠٦ وقف الأسد شجاعاً.. وفي حرب غزة ٢٠٠٩ أيضاً وقف الأسد شجاعاً. المسألة هنا ليست صفة عارضة بل هي صفة أصيلة متأصلة في جينات قائد لا يهاب من عواقب الالتزام بالوقف والمبدأ. لا شك أن عوامل أخرى كثيرة وراء انتصار الأسد وهي فعلاً بحاجة لنقاش عميق وتحليل منطقي وعلمي لكن وراء كل هذه العوامل صفة الشجاعة الشخصية التي جعلته يقرر الوقوف في وجه العاصفة ولا ينحني لها. الذين يعارضون الرئيس الأسد إن كان لدى بعضهم قدرة الاعتراف، عليهم قبل أن يعترفوا بخسارتهم وانتصاره، عليهم أن يعترفوا بشجاعته، شجاعة الأسد كلمة السر في انتصار سورية والقادم أجمل.

أقوال

- الشجاعة لا تعني عدم الخوف، بل تعني مواجهة الخوف.
- كن شجاعاً، فالحياة لا تروق للجنائز.
- الشجاعة الحقيقية موطنها العقل لا الجسد.

قبل الإجابة عن هذا السؤال من المفيد أن نثبت بعض الحقائق.. إن هذا النصر لم يكن بلا ثمن ولم يكن بلا ألم... الحقيقة الثانية أن هذا النصر ليس شخصياً للرئيس بشار الأسد بل هو نصر سورية والوطن والدولة. الحقيقة الثالثة أن هذا النصر جاء بلا تنازلات عن أي من المبادئ التي عرفت عن سورية. بعد هذه الحقائق الرئيسة يمكن أن نبدأ بمحاولة الإجابة عن سؤال اللحظة كيف انتصر الأسد؟ رغم أن الإجابة عن هذا السؤال تحتاج لكثير من البحث والتحليل وسيكون لزاماً على مؤسسات محلية وعالمية أن تقدم إجابات مفصلة وغنية بالوقائع. لعل قرار العرب بعودة الجامعة العربية لسورية ليس إلا اعترافاً خجولاً بالخطأ واعترافاً ضمناً بالنصر السوري واعترافاً أيضاً بأن الأسد كان على صواب وحق.. ونتائج «ربيعهم» ماثلة أمامهم في معظم البلاد العربية.. لكن الأكثر أهمية أن الرئيس بشار الأسد لم يقدم تنازلاً من أي نوع ولم يغير رأيه ولا موقفه من أي قضية من القضايا العربية وهي المواقف ذاتها التي اتخذها قبل الحرب على سورية وما زال متمسكاً بها إن لم نقل إنه بات أكثر إصراراً عليها. انتصار الأسد مثبت بوقائع اللحظة بكل ما فيها وأن فلول أصوات هنا وهناك لا يغير هذه الحقيقة.. فيصبح السؤال مشروعاً.. كيف انتصر الأسد على أعداء سورية ومنهم دول كبرى وصغرى بعيدة وقريبة؟ شخصياً سأركز على صفة واحدة فقط هي كلمة السر في انتصار الأسد.. إنها الشجاعة. الشجاعة هي التي كانت وراء انتصار

العلاقة بين قلة النوم وضعف البصر

وكالات

أعلنت الدكتورة سفيتلانا ميرغورودسكايا، مختصة طب وجراحة العيون، أن قلة النوم تزيد من خطر الإصابة بالغلوكوما، ويمكن أن تؤدي إلى مشكلات عديدة في الرؤية. وأكدت أن الشخص يحتاج إلى ٧-٩ ساعات من النوم يومياً من أجل أداء الجهاز العصبي لوظائفه بصورة طبيعية. ولكن بسبب ظروف الحياة الحالية، لا ينام الكثيرون أكثر من ٤-٦ ساعات في اليوم، ما يؤدي إلى زيادة مستوى هرمون الإجهاد. ووفقاً لها، إضافة إلى المشكلات الصحية الأخرى، تؤثر قلة النوم سلباً في الرؤية، وتؤدي بصورة خاصة إلى ارتفاع الضغط داخل العينين وخطر الإصابة بالغلوكوما (الزرق). وأضافت: «تؤدي قلة النوم أيضاً إلى انخفاض حدة البصر بسبب مشكلة في التركيز وعدم وضوح الرؤية واهتزاز الصورة. وإضافة إلى ذلك، يزداد خطر الإصابة باعتلال المشيمية والشبكية المصلي المركزي - مرض انفصال الظهارة العصبية في شبكية العين، ما يتسبب في ظهور بقعة صفراء أو رمادية أمام العين، وقد يحدث في بعض الحالات تشوه بصري. كما يسبب زيادة مستوى الكورتيزول، ينخفض إفراز الغدد الدرقية، وتنخفض جودة الطبقة الدرقية وتتفاقم متلازمة العين الجافة». ووفقاً لها، تؤدي قلة النوم إلى انخفاض حساسية الأنسولين ويحفز إنتاج هرمون السوماتوتروبين والناقلات العصبية، التي يمكن أن تسبب عدداً من العواقب المرضية، مثل داء السكري وتلف العصب البصري، واضطراب مستوى ضغط الدم (ظهور الذباب ومضات في العين). وكذلك تكرر الأمراض المعدية مثل التهاب الملتحمة والتهاب القرنية والجسم الهدي، وتغيرات هرمونية (اعتلال العين ومتلازمة العين الجافة)، اضطراب إمداد العضلات بالأعصاب (حدوث تشنج لا إرادي)، زيادة في إنتاج السائل النخاعي أو انتهاك تدفقه (تورم العصب البصري).

شوبرا اعتقدت أن حياتها المهنية انتهت

وكالات



تذكرت النجمة العالمية بريانكا شوبرا الوقت الذي اضطرت فيه لإجراء عملية جراحية لإزالة ورم في تجويف أنفها. وقالت: «كنت أواجه صعوبة في التنفس، وهذه مشكلة لا يمكن لشخص يعاني من الربو تجاهلها». وانتهى بها المطاف بزيارة للطبيب الذي اكتشف ورماً حميداً في تجويفها الأنفي، الذي كان بحاجة إلى استئصال. وعلى الرغم من أن عملية الاستئصال الوريمة كانت عملية روتينية، إلا أنها لم تسر كما كان مخططاً، فأثناء إزالة الزوائد اللحمية، أزال الطبيب أيضاً من دون قصد جسر أنفها. وبعد ذلك دخلت حالة من الاكتئاب الشديد، بعدما اعتقدت أن حياتها المهنية قد انتهت. وفي كل مرة تنظر فيها إلى المرأة، كانت ترى شخصاً مختلفاً، ولم تعتقد أنها ستتعافى نفسياً من الصدمة، وخاصة بعدما خسرت أدواراً في ثلاثة أفلام.

تحذير من السجائر الإلكترونية

وكالات

أعلن الدكتور أنطون ماسياكين مختص الطب النفسي وعلم المخدرات، أن السجائر الإلكترونية لن تساعد على التغلب على إدمان النيكوتين. وقال: «يعتمد الضرر الذي تلحقه السجائر الإلكترونية بالرئتين على الخليط المستخدم فيها وعلى حالة منظومة المناعة لدى الشخص. فبعضها يسبب التهاب القصبات والآخر التهاب الحويصلات الهوائية أو الالتهاب الرئوي الشحمي». وأعرب عن ثقته بأنه على الرغم من استمرار دراسة التأثير السام لمختلف أنواع السجائر الإلكترونية، سوف يزداد نطاق مخاطر الأمراض المختلفة. واتضح أن تدخين السجائر الإلكترونية يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان، كما أن الإفراط بتدخينها يمكن أن يؤدي إلى الإغماء وفقدان الوعي.

الممنوعون

من أكل الفجل

وكالات

أعلنت الدكتورة أولغا لوشنيكوفا اختصاصية أمراض الباطنية خبيرة التغذية الروسية، أن الفجل مادة مفيدة ويجب على كل من يهتم بصحته ورشاقته إضافته إلى نظامه الغذائي. وأشارت إلى أنه على الرغم من فوائد الفجل، فإن من يعاني من مشكلات في الجهاز الهضمي لا ينصح بتناوله لأنه يزيد من تكون الغازات والإسهال. وقالت: «يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي وخاصة في فترة تفاقمها: التهاب المعدة والتهاب الأمعاء وقرحة المعدة وقرحة الاثني عشري والتهاب البنكرياس ومتلازمة القولون العصبي ومرض كرون وغيرها، استبعاد الفجل من نظامهم الغذائي».