

## انتشال 189 جثة متحللة في أميركا

وكالات

قال مسؤولون: إنه تم نقل الجثث المتحللة بشدة لنحو 189 شخصاً من دار الجنازات في كولورادو الأميركية، بعد اكتشاف تخزينها بشكل غير صحيح.

ونقلت الفرق ما لا يقل عن 189 فرداً إلى مكتب الطب الشرعي، ويمكن أن يتغير العدد الإجمالي مع استمرار عمليات تحديد الهوية والتحقيق.

وأشارت التقديرات السابقة إلى العثور على 115 جثة في مكان الحدث. وقالت السلطات إن الجثث في حالة متقدمة من التحلل، ما يستلزم تحليل الحمض النووي للتعرف على العديد منها، في عملية قد تستغرق عدة أشهر.

وتم اكتشاف بقايا الأفراد المتوفين من السلطات التي استجابت لبلاغ عن رائحة كريهة تنبعث من دار جنازات في مبنى يعاني سوء الرعاية. وجاء اكتشاف الرفات البشرية بعد أن أخفق أصحاب دار الجنازة في دفع الضرائب في الأشهر الأخيرة وتم طردهم من أحد ممتلكاتهم. وتقول التقارير إنه تمت مقاضاتهم أيضاً بسبب الفواتير غير المدفوعة من خدمة محرقة الجثث التي توقفت عن التعامل مع دار الجنازة منذ ما يقرب من عام.

وقال عمدة مقاطعة فريمونت ألين كوبر: «من دون تقديم الكثير من التفاصيل لتجنب المزيد من إيذاء هذه العائلات، كانت منطقة دار الجنازة حيث تم تخزين الجثث بشكل غير صحيح، مروعة».

وأضاف إن المشهد الذي اكتشفه عمال الطوارئ كان مفاجئاً، لدرجة أن أحد المسعفين أصيب بطفح جلدي واحتاج إلى علاج طبي.

وقال الموقع الإلكتروني الخاص بدار الجنازة: إنه يقدم ما يسمى خدمة «الدفن الأخضر»، والتي يقول إنها وسيلة لرعاية أحد أفراد الأسرة المتوفي مع الحد الأدنى من التأثير البيئي ومن دون استخدام مواد التحنيط الكيميائية.

ويتطلب قانون الولاية أن يتم تبريد أي جثة لا تدفن خلال 24 ساعة بشكل صحيح.

## الأكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام

وكالات

هناك ثلاث فئات من الأشخاص هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام، وفقاً للبروفيسورة أولغا ليسنيك، رئيسة الجمعية الروسية لهشاشة العظام.

وأشارت إلى أن هشاشة العظام، مرض تبدو فيه العظام وكأنها تذوب ويقل وزنها وتفقد قوتها. وتتعرض عدة فئات من الناس لخطر الإصابة بهشاشة العظام: النساء فوق سن 50 عاماً، والنساء الحوامل، وكبار السن الذين يعانون أمراضاً معينة.

وهناك حالات تعاني فيها النساء الشبابات هشاشة العظام على خلفية الحمل وإرضاع الطفل. وهذا يدل على أنها كانت تعاني قبل الحمل نقص العناصر المعدنية في جسمها.

## سلاف فواخرجي للصهاينة: «أنذال وبتضلكم أنذال»



الوطن

نشرت النجمة سلاف فواخرجي فيديو لجنود الاحتلال الصهيوني وهم يعتدون على طفل مصاب بمتلازمة داون، وعلقت: «تصرف آخر يشع ضد الإنسانية قام به الكيان المحتل، حيث اعتدى بوحشية على طفل فلسطيني مصاب بمتلازمة داون، فرجاء أذيعوا للعالم حقيقة الاحتلال».

وتوجهت للصهاينة بالقول: «أنذال وبتضلكم أنذال».

## استشهاد الكاتبة والشاعرة هبة أبو ندى

الوطن



استشهدت الكاتبة والشاعرة الشابة هبة أبو ندى في العدوان الإسرائيلي الهجوي على سكان قطاع غزة المحاصر.

ونعت وزارة الثقافة الفلسطينية أبو ندى (1991) وقالت في بيان: إن «الكاتبة قضت نحبا شهيدة نتيجة العدوان المستمر على قطاع غزة».

وأبو ندى التي كتبت القصة والرواية والشعر، هي ابنة عائلة لاجئة من «بيت جرجا» المهجرة والمدمرة في عام 1948، ودرست الكيمياء الحيوية والتأهيل التربوي، وعملت في التعليم، وحصلت على عدة جوائز أهمها المركز الأول في القصة القصيرة على مستوى فلسطين، والمركز الثاني على مستوى الوطن العربي بجائزة الشارقة للإبداع العربي عام 2016 عن روايتها «الأكسجين ليس للموتى».

وشاركت في عدة إصدارات شعرية مشتركة هي: «العصف المأكول»، و«شاعر غزة»، و«أبجدية القيد الأخير».

## كيفية مساعدة الطفل على تجاوز الإجهاد

وكالات

وفقاً للدكتورة ناتاليا ناؤموفا اختصاصية علم نفس الطفولة يمكن للوالدين تعليم أطفالهم كيفية التعامل مع التوتر النفسي. وأشارت إلى أنه من المهم جداً أن يعلم الوالدان أطفالهم كيفية التعامل مع التوتر وإدارة عواطفهم. ومن الأفضل للأم والأب تقديم الدعم، وتشجيع الطفل، والتقليل من توبيخه، وعدم تخويفه، والثناء عليه بشكل دائم.

ويجب على الطفل أن يتعلم كيفية تجاوز التوتر بنفسه، لكي يفهم أن التوتر هو الطريقة التي ينظر بها إلى الواقع. لذلك إذا حصل موقف صعب، فمن المهم أن نتخيله من الخارج، كما لو كنا نشاهده مع الجمهور في قاعة، وأنه يحدث لشخص آخر. حينها لن يبدو الوضع مخيفاً جداً وتكون هناك حلول جاهزة. ووفقاً لها، من المهم أن يكون الوالدان مثلاً يقتدى به في كيفية التعامل مع التوتر. فإذا كانا غير مقاومين للتوتر، فسوف يتعلم الأطفال منهما الذعر والسلوك الخاطيء، وفي هذه الحالة يجب استشارة طبيب نفسي.

## كثرة الجوز تضر بالأطفال

وكالات

يعد الجوز من المكسرات المهمة لاحتوائه على العديد من الفيتامينات كالفيتامينين «هـ» و«ب»، كما أنه يحتوي على بعض المعادن المهمة كالكالسيوم والحديد والبروتين والبوتاسيوم، ولكن إذا تناول الأطفال كميات كبيرة فيمكن أن يسبب لهم بعض الأضرار.

وأكد الأطباء أن تناول الطفل للجوز بكثرة قد يسبب له مشكلات في الجهاز الهضمي، وذلك لاحتوائه على الألياف الغذائية، وبالتالي فالإفراط في استهلاكها قد يؤدي إلى بعض المشكلات، مثل الانتفاخ والإسهال.

والم في المعدة، والتي قد تؤدي إلى حدوث جفاف عند الطفل.

كلك فإن الإفراط في تناول الجوز قد يزيد من وزن الطفل.

## أسباب خفية لزيادة الوزن

وكالات

يؤكد الأطباء وخبراء التغذية أن هناك أسباباً كثيرة لزيادة الوزن، تضاف إلى الغذاء السيئ والمبالغة في تناول الطعام، ففي كثير من الأحيان تحدث السمنة لأسباب خفية مثل مشكلة الهرمونات والغدة الدرقية.

وهناك الكثير من الأسباب الخفية التي تؤدي إلى زيادة الوزن، والتي لا بد من التنبيه إليها وملاحظتها لإيجاد الحلول اللازمة لها قبل أن يتفاقم الوضع وتصبح السمنة مزمنة، ومن بينها:

• الأدوية: تعد زيادة الوزن من الآثار الجانبية للعديد من الأدوية، مثل الستيرويدات والأدوية المضادة للذهان والأنسولين. ولذلك عند الشعور بزيادة الوزن بسبب الأدوية، لا تتوقف أبداً عن تناول العلاج الموصوف إلا إذا أخبرك طبيبك بذلك.

• قلة النوم: النوم أمر أساسي للصحة البدنية والعقلية. وتشير بعض الأبحاث إلى أن قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن، عن طريق تراكم الدهون في الجسم، وخاصة أن ساعات الليل تجعلك تشعر بالجوع وتطلب المزيد من السرعات الحرارية، لذلك تأكد من أنك تحصل على قسط كافٍ من النوم يومياً.

• الأطعمة التي تحمل علامة «قليلة الدسم» قد تكون في الواقع سيئة على الصحة وتحتوي على مستويات عالية من السكر وغنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي قد تؤدي إلى زيادة الوزن بشكل خفي.

إن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل هو أحد الاحتمالات الخفية لزيادة الوزن. وتشير بعض الأدلة إلى أن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل، قد يزيد من الجوع في النهار، ويبطئ عملية التمثيل الغذائي، ويزيد من الدهون في الجسم.

• الميكروبات المعوية: هناك عامل آخر مشتبه به في زيادة الوزن، وهو عدد الميكروبات التي تعيش في الأمعاء (تسمى جيناتها الميكروبيوم). تشير أدلة كثيرة إلى أن ميكروبات الأمعاء قد تؤثر في الشهية والتمثيل الغذائي وسكر الدم وتخزين الدهون.

## زينة وتوءمها لجمع التبرعات



الوطن

اصطحبت الفنانة المصرية زينة طفلها التوأم معها إلى جمعية الهلال الأحمر المصري، للمساهمة في عملية جمع التبرعات للشعب الفلسطيني. ونشرت صوراً ظهرت فيها برفقة الفريق التطوعي، أرفقتها بتعليق قالت فيه: «لإخواننا في فلسطين، ألف حمد وشكر».

وأضافت: «تجربة لن أنساها أنا وأولادي، اللي يقدر ياخذ أولاده ويروح يتبرع، لازم نعلم أولادنا اللي تعلمنا من أهليتنا».

## مواد غذائية تطيل العمر

وكالات

أكد اختصاصيون في مجال العناية بالبشرة وجود بعض المواد الغذائية التي تساعد في تحسين الصحة وإطالة العمر.

وقالت الطبيبة الروسية ليزا أفينسكايا: إن كل المنتجات الغذائية الغنية بالفلافونويد تؤثر في مسألة تأخير علامات الشيخوخة.

وكشفت أن الشاي بنوعيه الأسود والأخضر، والتمار الطازجة والمجمدة والفليفلة الحارة والشوكولا الداكنة والبقدونس والزعرير والسبانخ، وكلها تدرج ضمن الأطعمة الغنية بالفلافونويدات.

ونصحت جميع الأشخاص بالتعود على تناول الخضار الورقية الخضراء والفواكه والفليفلة وبأن تصبح من ضمن أطباق الطعام اليومية.

كما توصي بتناول كوب واحد من الشاي الأخضر أو الأسود يومياً، لأنه مفيد للصحة.