

مشروبات تخفف آلام ارتجاع المريء والحرقه

وكالات

يعاني الكثير من الأشخاص مشكلة الحموضة وارتجاع المريء بسبب خلل في وظيفة صمام المعدة، ما يؤدي إلى ارتداد حمض المعدة إلى المريء، وشعور مؤلم بالحرقه، وهو ما يستوجب البحث عن علاجات وحلول. وعلى الرغم من توافر الأدوية التي تحمي من الحموضة، ينصح الأطباء المرضى بتناول الخضراوات والفواكه الطازجة، وشرب كميات وفيرة من الماء يومياً، وممارسة الرياضة بانتظام، والإقلاع عن التدخين. إضافة إلى تناول بعض المشروبات التي تساعد في التخفيف من أعراض ارتجاع المريء، وتحسين عمل الجهاز الهضمي، ومنها اللبن البارد الذي يساعد على تخفيف حموضة المعدة، بفضل خواصه المهدئة التي تقلل من الأعراض المصاحبة لارتجاع المريء، ما يجعله خياراً سهلاً وسريعاً لمن يعاني حرقه المعدة المؤلمة.

كما يعد البابونج من المشروبات المهدئة للجهاز الهضمي، حيث يساعد في التخفيف من أعراض الارتجاع المريئي، مثل الغثيان وحرقه المعدة، ويحسن بشكل عام من عمل المعدة.

ويساعد الينسون في تكوين طبقة حامية لأغشية الأمعاء المخاطية، ما يحول دون ارتجاع الطعام إلى المريء. كما يقلل الينسون من الشعور بحرقه المعدة والغثيان، وهو مناسب لمن يبحث عن بدائل طبيعية لتخفيف الأعراض.

مباراة تتحول لمأساة.. وفاة لاعب وإصابة آخرين

وكالات

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو لصاعقة ضربت أحد اللاعبين ما أدى لوفاته، وإصابة 5 آخرين، خلال مباراة في بطولة إقليمية في البيرو. ويظهر الفيديو الحادث المأساوي عندما ضربت صاعقة برق اللاعب ما أدى لوفاته، وإصابة آخرين. ونتيجة للصاعقة توفي اللاعب خوسي ميرا (39 عاماً)، خلال مباراة بين فريق خوفينتود بيلافستا، وفريق فاميليا تشوكا. وأعلن الحكم إيقاف المباراة، لنقل المصابين إلى المستشفى، بسبب تعرضهم لحروق خطيرة على مستوى الجسد.

دانييلا رحمة: أصبحت مفرمة أكثر



وكالات

كشفت الفنانة اللبنانية دانييلا رحمة بعضاً من تفاصيل زواجها بالنجم ناصيف زيتون بعيداً عن عدسات الإعلام. وأوضحت أن تحضيرات زفافها كانت سريعة، واقتصرت على العائلة والمقربين، وأضافت: «استمتعت كثيراً خلال هذه الفترة.. واختيار الفريق الذي سيكون معي في يوم عرسى كان من أهم الأشياء بالنسبة إلي.. كنت بحاجة أشخاص يشعرونني بالراحة ويساعدونني لأكون على طبيعتي». وعن التغيرات التي طرأت على حياتها، قالت: «أصبحت مفرمة أكثر.. وأجد نفسي أسير في طريق ثابتة مع الشريك الذي اخترته لأكمل حياتي».

من دفتر الوطن

اعترافات حكومية

عبد الفتاح العوض



يبدو أن الحكومة تعيش الآن فترة الاعتراف حيث تقدم لغة فيها الكثير من المراجعة الذاتية لما تم سابقاً، ولعل ما أزمها بذلك أننا أمام أوضاع صعبة تحتاج إلى مثل هذه الاعترافات. كما أن الحدث الواقعي لا يقبل إلا الاعتراف بالحال كما هو بلا تجميل.

سأنتقل من كلام وزير التجارة الداخلية لؤي المنجد الذي قال بشكل واضح بأن الحكومة ليست تاجراً ويريد من خلال هذا التصريح إعلان إعادة النظر بدور السورية للتجارة وإقامة نوع من الشراكة مع القطاع الخاص، حتى الآن الأمور ليست واضحة تماماً، لكن الشيء المؤكد أن السورية للتجارة لن تبقى على ما هي عليه.

ذات مرة سألت مسؤولاً في السورية للتجارة عن الأرباح التي تحصل عليها كان الجواب بأن نسبة الأرباح لا تكاد تتجاوز 2 بالمائة، إذا أردنا أن نتعامل مع تاجر يملك كل هذه الصالات والمساحات الممتدة على مساحة القطر لا يمكن أن يقبل الأرباح إلا 25 بالمائة والفرق بين 2 و 25 بالمائة ذهب هدرافاً وفساداً.

لو كانت مؤجرة تاجراً لكانت حققت أرباحاً بنسب أكبر بكثير ومع ذلك فإن وزير الترميم لم ينس أن يعيد التذكير بالحفاظ على دور المؤسسة بالتدخل الإيجابي والواقع أن هذه المؤسسة ولا غيرها يمكن أن يكون له دور في التدخل الإيجابي إنما التدخل الإيجابي يكون من خلال الإجراءات الحكومية والقرارات الاقتصادية.

أصبح من الضروري الآن توسيع ساحة الاعتراف لتشمل قطاعات كثيرة ونحتاج فعلاً إلى لغة فيها الكثير من الصراحة حول موضوعات متعددة، لكن مثلما كان رأي وزير التجارة الداخلية بأن آلية التسعير تجبر التجار والصناعيين على الغش فمن المهم جداً للحكومة أن تعترف أيضاً بأن الرواتب والأجور الحالية للموظفين هي فتوى فساد، من خلال هذه الرواتب فإننا نقول بشكل أو بآخر للموظفين لا بأس بكم أن تكونوا فاسدين، ولا يستوي أن نعترف باتجاه وننسى الاعتراف بالاتجاه الآخر، بقينا بأن الاعتراف بالأخطاء ليس ضعفاً، بل هو الخطوة الأسمى لإصلاحها وعلينا أن نعترف أيضاً أننا بحاجة في هذه المرحلة الجديدة إلى لغة خطاب تبني جسور الثقة بين المواطن والحكومة.

لا يكفي الاعتراف بالمشكلة والاعتراف بالخطأ، بل الأكثر جدوى هو تصحيح الخطأ وليس مجرد الاعتراف به ولدينا الآن الكثير من الأمل - وليس الثقة - بأن هذه الاعترافات هي بداية جيدة قد تسهم فعلاً في الانتقال إلى مرحلة جديدة يكون عنوانها الصراحة والشفافية بين الحكومة والمواطن.

أقوال:

- ليس هناك خطأ أكبر من عدم الاعتراف بالخطأ.
- لا تخجل من أخطائك فأنت بشر، ولكن اجعل إذا كرتها وادعيت أنها من فعل القدر.
- نعم أخطأنا كثيراً، وهناك أشياء ندمنا على فعلها، ولكن نتعلم ونتعذر ونتغير، لسنا بلا عيوب ولا أخطاء فما زلنا تحت مسمى إنسان.

وفاة عريس

بسبب «لمبة»

وكالات

تحدثت مظاهر الفرح إلى حزن بمحافظة قنا بصعيد مصر، إثر وفاة شاب قبل حفل زفافه إلى عروسه بيومين فقط. ولقي الشاب فواز جمعة شوقي (23 عاماً) مصرعه إثر إصابته بصعق كهربائي خلال محاولة إصلاحه «لمبة» داخل منزله. وقال الأهالي بالقرية إنهم قاموا بنقل العريس إلى المستشفى إلا أنه لفظ أنفاسه الأخيرة قبل زفافه بساعات. وعبر أهالي القرية عن صدمتهم من الواقعة، حيث كان الشاب يستعد لحفل زفافه بعد أن قام بتوزيع دعوات الزفاف على الأهل والأصدقاء وكان سعيداً للغاية، كما أنه جمع الاستعدادات للزواج، إلا أن القدر لم يمهله لإكمال فرحته وزواجه.

جنيفر لوبيز لا تزال مهووسة بطليقتها

وكالات



تصدر طلاق النجمة جنيفر لوبيز عناوين الصحف مجدداً بعد تسريب معلومات من مصدر مقرب منها بأنها غير قادرة على تصديق فكرة أن فرصتها الثانية مع النجم بن أفليك لم تنجح، وأنها انفصلا لأسباب لم تكشف بعد. وأكد مصدر مقرب من النجمة العالمية أنها تحاول أن تبدو وكأنها تجاوزت الانفصال، إلا أن الحقيقة غير ذلك تماماً، فهي لا تزال غير قادرة على نسيان الرجل الذي كان حب حياتها. وأكد المصدر أنها يائسة لمعرفة ما يفعله بن أفليك في كل لحظة من حياتها، وهي لا تزال مهووسة به وتفكر فيه على الدوام. وقال المصدر: «هي تدعي أنها ستترك بن أفليك خلفها، لكن الحقيقة عكس ذلك تماماً. فهي لا تزال مهووسة به، حتى أنها قامت بإعداد تنبيهات غوغل باسمه، وهو أمر يعد مرضاً نوعاً ما».

عواقب التدخين على الرؤية

وكالات

أشارت الدكتورة أربين آدميان اختصاصية طب العيون، إلى أن التدخين يؤثر في الجسم بأكمله والعيون ليست استثناء، لذلك يمكن أن يؤدي التدخين المنتظم وطويل الأمد إلى «الغلوكوما». وأكدت أن السجائر تحتوي على النيكوتين والقطران وحوالي 40 مركباً لها خصائص مسرطنة ومشعة. ويسبب دخان التبغ في الجسم تسمماً مزمناً واختلال عمل الأعضاء، لأنه يسبب اضطراب إمدادات الأوكسجين إلى الأعضاء والأنسجة وتضييق الأوعية الدموية. ووفقاً لها، تتأثر أولاً وقبل كل شيء الأوعية الدموية الصغيرة مثل أوعية العين والقلب والكلى والدماغ. لذلك فإن أكثر شكاوى المدخنين تتعلق باحمرار العين والحرقان ورهاب الضوء، ويرجع ذلك إلى التأثير المباشر للدخان على العين، ويسبب رد فعل تحسسي موضعي مثل التهاب الملتحمة التحسسي وتهيج مستمر في العين، والأغشية المخاطية والغدد الدمعية، ما يؤدي إلى جفاف العين والأعراض المصاحبة له. وأوضحت أن التدخين يمكن أن يسبب لدى المدمنين على التدخين تغيرات تنكسية في القرنية وانخفاضاً مستمراً في حدة البصر. وأضافت: «المشكلة التالية هي تشنج الأوعية الدموية في العين، ما يؤدي إلى مشكلات في الدورة الدموية ويسبب تغيرات ضرورية لا رجعة فيها في شبكية العين والعصب البصري والغدد التي تنظم تدفق السائل داخل العين، لذلك غالباً ما يصاب الشخص المدخن بالغلوكوما». ووفقاً لها، يسبب تأثير الجنود الحرة الناجمة عن دخان التبغ إعتاماً مبكراً لعدسة العين، ما يتطلب علاجه إجراء عملية جراحية. مشيرة إلى أن المشكلة الرئيسية لجميع الأمراض التنكسية والضمور في العيون هي عدم ظهور أعراضها ويكتشفها طبيب العيون أثناء الفحص. وختمت: إنه عند الإقلاع عن التدخين، غالباً ما تختفي الشكاوى وتتحسن حالة الشخص الصحية، بما فيها حالة العيون.

مقتل طفل على يد والده

وكالات

شهدت محافظة المنوفية بمصر واقعة بشعة، حيث أقدم أب على قتل نجله بعد أن هشم رأسه عقاباً له بسبب شكاوى الجيران. وأقدم الأب على ربط نجله بالحبال ثم قام بضربه ضرباً مبرحاً باستخدام «بلوكة» و«جنزير حديدي» على رأسه عدة مرات، ما أدى إلى وفاته على الفور. وسمع الجيران أصوات صراخ الابن وقاموا بإبلاغ السلطات الأمنية، حيث تبين مقتل الطفل «فادي» 14 عاماً، الطالب بالصف الثالث الإعدادي وتهشم رأسه. واعترف الأب بارتكاب الواقعة بدعوى أنه كان يحاول تأديب نجله وتهذيب سلوكياته بعد الشكاوى المتكررة من الجيران.