



الشخير المستمر قد يشير إلى مشكلات صحية خطيرة

حذر خبير من أن الشخير قد يشير إلى مشكلات صحية خطيرة مثل انقطاع النفس الانسدادي النومي، داعياً إلى استشارة الطبيب فوراً عند ظهور أعراض محددة.

وعادة ما يُستهان بالشخير، لكنه قد يكون علامة على انسداد متكرر لمجرى الهواء أثناء النوم، ما يعيق التنفس ويؤدي إلى تراكم ثاني أكسيد الكربون في الدم، ويسبب صداعاً صباحياً وإرهاقاً شديداً خلال النهار.

وبحسب صحيفة «ميرور» البريطانية، حدد الدكتور آرون إم فورمان سبعة مؤشرات تحذيرية للشخير تستدعي العناية الطبية:

★ الشخير العالي والمستمر الذي يحدث معظم ليالي الأسبوع ويزعج الشريك.
★ أصوات الاختناق أو اللهث أثناء النوم، وغالباً ما يلاحظها الشريك.

★ صداع الصباح الناتج عن انخفاض مستويات الأكسجين.
★ إرهاق شديد خلال النهار رغم النوم الكافي.

★ تغيّرات في المزاج وزيادة سرعة الانفعال بسبب الحرمان المزمن من النوم.

★ مشاكل في التركيز والذاكرة نتيجة اضطراب النوم العميق.

★ ارتفاع ضغط الدم الناتج عن تكرار توقف التنفس وتنشيط هرمونات التوتر.

وحذر الخبير من أن تجاهل انقطاع النفس النومي قد يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسكري، ومشكلات التمثيل الغذائي.

لكنه شدد على أن هذه الحالة قابلة للعلاج بشكل كبير، شرط تشخيصها مبكراً.

وتتفق إرشادات فورمان مع توصيات هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، التي تنصح بمراجعة الطبيب العام عند ملاحظة توقف التنفس أثناء النوم أو أصوات اللهث أو الشخير المستمر، أو الشعور بالتعب الدائم خلال النهار، محذراً من مخاطر الإهمال على الصحة العامة.



5 وجبات خفيفة «ثائية» تساعد على فقدان الوزن

كغذاء للبكتيريا النافعة، بينما تغطي الدهون والبروتينات في زبدة الفول السوداني عملية هضم السكريات الفاكهة، ما يمنع ارتفاع سكر الدم المفاجئ.

5. التمر المحشو

بديل صحي للحلويات المصنعة؛ فالتمر يوفر طاقة سريعة وأليفاً قابلة

للتخمر، بينما يضيف الجوز أليفاً إضافية

ودهوناً صحية تدعم سلامة بطانة الأمعاء.

ويقول الخبراء إنه لضمان عمل «منظف الأمعاء» الطبيعي (MMC) بكفاءة،

يُفضل ترك فاصل زمني يتراوح بين 4 و5 ساعات بين الوجبات الرئيسية

للسماح للجهاز الهضمي بإعادة ضبط نفسه.

السوداني يوفر التفاح ألياف «البكتين» التي تعمل

كغذاء للبكتيريا النافعة، بينما تغطي الدهون والبروتينات في زبدة الفول السوداني عملية هضم السكريات الفاكهة، ما يمنع ارتفاع سكر الدم المفاجئ.

5. التمر المحشو

بديل صحي للحلويات المصنعة؛ فالتمر يوفر طاقة سريعة وأليفاً قابلة

للتخمر، بينما يضيف الجوز أليفاً إضافية

ودهوناً صحية تدعم سلامة بطانة الأمعاء.

ويقول الخبراء إنه لضمان عمل «منظف الأمعاء» الطبيعي (MMC) بكفاءة،

يُفضل ترك فاصل زمني يتراوح بين 4 و5 ساعات بين الوجبات الرئيسية

للسماح للجهاز الهضمي بإعادة ضبط نفسه.

السوداني يوفر التفاح ألياف «البكتين» التي تعمل

كغذاء للبكتيريا النافعة، بينما تغطي الدهون والبروتينات في زبدة الفول السوداني عملية هضم السكريات الفاكهة، ما يمنع ارتفاع سكر الدم المفاجئ.

5. التمر المحشو

بديل صحي للحلويات المصنعة؛ فالتمر يوفر طاقة سريعة وأليفاً قابلة

للتخمر، بينما يضيف الجوز أليفاً إضافية

ودهوناً صحية تدعم سلامة بطانة الأمعاء.

ويقول الخبراء إنه لضمان عمل «منظف الأمعاء» الطبيعي (MMC) بكفاءة،

يُفضل ترك فاصل زمني يتراوح بين 4 و5 ساعات بين الوجبات الرئيسية

للسماح للجهاز الهضمي بإعادة ضبط نفسه.

السوداني يوفر التفاح ألياف «البكتين» التي تعمل

كغذاء للبكتيريا النافعة، بينما تغطي الدهون والبروتينات في زبدة الفول السوداني عملية هضم السكريات الفاكهة، ما يمنع ارتفاع سكر الدم المفاجئ.

5. التمر المحشو

بديل صحي للحلويات المصنعة؛ فالتمر يوفر طاقة سريعة وأليفاً قابلة

للتخمر، بينما يضيف الجوز أليفاً إضافية

ودهوناً صحية تدعم سلامة بطانة الأمعاء.

ويقول الخبراء إنه لضمان عمل «منظف الأمعاء» الطبيعي (MMC) بكفاءة،

يُفضل ترك فاصل زمني يتراوح بين 4 و5 ساعات بين الوجبات الرئيسية

للسماح للجهاز الهضمي بإعادة ضبط نفسه.



والبروبيوتيك (البكتيريا الحية). تساعد في موازنة «ميكروبيوم» الأمعاء، وأثبتت الدراسات أنها تؤخر الشعور بالجوع وتقلل من الرغبة في تناول السكريات ليلًا.

4. التفاح وزبدة الفول السوداني

يوفر التفاح ألياف «البكتين» التي تعمل

كغذاء للبكتيريا النافعة، بينما تغطي الدهون والبروتينات في زبدة الفول السوداني عملية هضم السكريات الفاكهة، ما يمنع ارتفاع سكر الدم المفاجئ.

3. الزبادي اليوناني

والزبادي اليوناني غني بالبروتينات

لم تعد الوجبات الخفيفة مجرد سد للرمق أو عدو للرشاقة؛ بل يراها خبراء التغذية الآن فرصة ذهبية لتعزيز صحة الأمعاء ومد الجسم بالألياف الضرورية. وبحسب تقرير جديد نشرته صحيفة «تلغراف» البريطانية، يميل «السنك» نحو ربع السعرات الحرارية اليومية، لكن اختيار «الثنائيات» الصحيحة هو السر في تقليل الرغبة في الأكل المستمر وتحسين جودة النوم. إليك أفضل 5 وجبات خفيفة ينصح بها كبار خبراء التغذية:

1. الكيوبي والفسق

الحلي يُعد الخيار المفضل لأخصائي فسيولوجيا الجهاز الهضمي جوردان

هاورث، فالكيوي

والفسق

مصنك الكلام



طفلة الخليفة tefla.kh@aakgroup.net

دعاء

نعيش هذه الأيام في ظل شهر كريم وفي العشر الأواخر من هذا الشهر، وهذا يعني أننا في أيام فضيلة يستجاب فيها الدعاء بإذن الله بأن يحمي البحرين والخليج وعباد الله الصالحين من مخاطر الحروب والفتن وهو القائل «كلما أودوا نارا للحرب أطفأها الله».

الدعاء بدلا من الجري وراء تحليلات قد تهول وقد تكون مدسوسة قد تحمل إلى النفس الآلام والضيق وربما الخوف والهلع، وهذا لا يساعد على أن يعيش الإنسان حياته بأمان وأن يؤدي واجباته اليومية، لكن إذا ما جعل الدعاء هو ملجأه وهو ما يقضي فيه وقت فراغه فإنه سيحصل على السكينة التي تعيد إليه الاطمئنان وتساعد على المضي قدما في حياته بدلا من الاستماع إلى تحليلات تدخله في دوامة، فهذا يجره جهة اليمين وذلك يجره جهة اليسار.

وأن يقضي الإنسان أوقاته في القيام بأعمال مفيدة مثل أعمال الخير أو القراءة أو غيرها من الأمور التي يحتاج إليها عمله أو أسرته فقد يكون ذلك أكثر راحة لنفسه من متابعة الأخبار والتحليلات 24 ساعة، وأن يعيش حياته المعتادة ويترك الأمور للمختصين بها ويلتزم بالتعليمات ويساعد متى ما طلب منه المساعدة. وعسى الله أن يمن علينا بإنهاء هذه الحرب العنيفة ويعيد إلينا السلام والأمن.



مقتل 6 في حريق بحافلة سويسرية

بعد إضرام أحد الركاب النار في نفسه

لقي ستة أشخاص على الأقل حتفهم وأصيب ثلاثة آخرون في حريق شب في حافلة يوم الثلاثاء في بلدة صغيرة غرب سويسرا، فيما قالت الشرطة إنه قد يكون عملا متعمدا بعد ورود تقارير تفيد بأن أحد الركاب أشعل النار في نفسه. وقالت الشرطة إن الحافلة اشتعلت في الحافلة على طريق في كيرتسرس، وهي بلدة في مقاطعة فريبورج على بعد حوالي 20 كيلومترا من العاصمة بيرن. وقال فريدريك بابو المتحدث باسم شرطة فريبورج: «في هذه المرحلة، لدينا عناصر تشير إلى عمل متعمد من قبل شخص كان داخل الحافلة». وقالت كريستا بيلمان وهي متحدثة أخرى باسم الشرطة المحلية إن المحققين ينظرون في تقارير تفيد بأن شخصا ما سكب الوقود على نفسه. وأضافت في مؤتمر صحفي أنه من السابق لأوانه القول إن الحادث له صلة بالإرهاب. وذكرت الشرطة أن ثلاثة مصابين نقلوا إلى المستشفى. وتلقى شخصان آخران الرعاية الطبية، لكن لم يحتاجا إلى دخول المستشفى. وأفادت إحدى وسائل الإعلام السويسرية بأنها اطّلع على مقطع فيديو تم تصويره في الموقع، يقول فيه أحد المصابين: «أضرم رجل النار في نفسه. سكب البنزين على نفسه ثم أشعل النار».

«المطر الأسود» في طهران.. ظاهرة صحية خطيرة

أثارا طويلة الأمد على السكان. وقالت راشيل كليتوس، مديرة السياسات في برنامج المناخ والطاقة باتحاد العلماء المعنيين، إن الفئات الأكثر عرضة للخطر تشمل المصابين بأمراض تنفسية وكبار السن والأطفال. نظرا إلى ضيق المجاري الهوائية لديهم. وأضافت: «ليس من السهل أن يبقى الإنسان آمنا عندما يكون الهواء المحيط به مشبعاً بهذه السموم»، واصفة الوضع بأنه كارثة صحية وبيئية محتملة. كما أشار مرصد الصراع والبيئة، وهو منظمة غير ربحية مقرها بريطانيا، إلى أن سكانا وصفا مشاهد تساقط هذه الأمطار بأنها «تشبه نهاية العالم».

بدوره، قال براين بيرغر، أستاذ الهندسة الكيميائية في جامعة فيرجينيا، إن المواد السامة المنبعثة من الحرائق قد تترك أثارا بيئية طويلة الأمد في طهران والمناطق المحيطة بها. وأوضح أن هذه الملوثات قد تشمل أيضا ما يُعرف

الرياح إلى مناطق أخرى من البلاد، قبل أن تترسب الملوثات على شكل أمطار حمضية، وصفها مسؤولون إيرانيون بأنها أمطار «سوداء زيتية». وأظهرت صور متداولة من العاصمة الإيرانية أعمدة كثيفة من الدخان الأسود تغطي أجواء المدينة التي يقطنها أكثر من 10 ملايين نسمة، فيما أفاد سكان بملاحظة طبقة زيتية سميكة تغطي السيارات وأسقف المنازل. ودعت جمعية الهلال الأحمر الإيراني السكان إلى البقاء في منازلهم لتجنب التعرض للأمطار الحمضية والغازات السامة، التي قد تتسبب في حروق كيميائية بالجلد وأضرار خطيرة للجهاز التنفسي، من جانبها، حذرت منظمة الصحة العالمية وثنائي أكسيد الكبريت إضافة إلى معادن ثقيلة وجسيمات دقيقة. ويفعل هذه الحرائق تشكلت سحب دخانية كثيفة فوق سماء طهران، نقلتها

حذر خبراء من مخاطر صحية وبيئية جسيمة قد يسببها ما يُعرف بـ«المطر الأسود» الذي شهدته العاصمة الإيرانية طهران خلال الأيام الأخيرة. في أعقاب حرائق اندلعت في منشآت لتخزين النفط نتيجة غارات إسرائيلية، وكانت حرائق قد اندلعت، يوم السبت الماضي، في خزانات نفط بطهران بعد قصف استهدفها، ما أدى إلى تصاعد كميات كبيرة من الدخان والملوثات في الهواء، ودفع السلطات الإيرانية إلى تحذير السكان من احتمال تساقط أمطار حمضية وسامة. ويقول خبراء إن احتراق الوقود الأحفوري مثل النفط والفحم والغاز يطلق في الغلاف الجوي مركبات سامة، من بينها الهيدروكربونات وأكاسيد النيتروجين وثنائي أكسيد الكبريت إضافة إلى معادن ثقيلة وجسيمات دقيقة. ويفعل هذه الحرائق تشكلت سحب دخانية كثيفة فوق سماء طهران، نقلتها

بعد 10 سنوات في السجن.. قصة تومي طومسون والذهب المفقود

طومسون الكششف عن موقع العملات المفقودة، ما دفع المحكمة إلى إصدار مذكرة توقيف بحقه عام 2012، ما جعله يعيش هارباً ثلاث سنوات قبل القبض عليه في فلوريدا. وتم سجن طومسون في نهاية 2015 بتهمة ازدياد المحكمة بعد رفضه الإجابة عن أسئلة حول موقع الذهب، رغم أن القانون الفيدرالي عادة يحد مدة السجن بتهمة ازدياد المحكمة إلى 18 شهراً فقط. وحاول طومسون الاحتجاج على طول مدة سجنه، لكن محكمة الاستئناف رفضت حجته. وأفرج عن طومسون يوم الأربعاء الماضي، بعد أكثر من عشر سنوات في السجن، وسط جدل قانوني وأكاديمي حول مدى ملاءمة استمرار عقوبة السجن الطويلة في مثل قضايا ازدياد المحكمة. وأكد ريان سكوت، أستاذ القانون بجامعة فلوريدا، أن استمرار السجن عقدا كاملا كان «إجحافاً للعدالة».

أصبح الباحث السابق عن الكونز البحرية تومي طومسون حراً مرة أخرى بعد قضائه عقداً كاملاً في السجن، على خلفية رفضه الكشف عن موقع بعض العملات الذهبية المفقودة من أعظم اكتشافاته لحطام السفن في التاريخ الأمريكي. واشتهر طومسون بعثوره عام 1988 على سفينة الذهب SS Central America قبالة سواحل كارولينا الجنوبية، حاملة آلاف الأطنال من الذهب الذي ظل غارقاً في قاع المحيط الأطلسي أكثر من 150 عاماً، وأسهم اكتشافه في إعادة إحياء جزء من حلم الذهب في كاليفورنيا، وأطلق عليه لقب البطل في حينه. ومع مرور الوقت، نشبت خلافات بين طومسون والمستثمرين الذين دعموا مشروع البحث، واتهموه بعدم تسليم أموال بيع أكثر من 500 قطعة ذهبية وقيمة الدفعة الأولى التي تجاوزت 50 مليون دولار. ورفض

مصرع 30 شخصا جراء فيضانات في جنوب إثيوبيا

نيروبي ومناطق أخرى. وسلطت العديد من الدراسات العلمية الضوء على الارتفاع في وتيرة الفترات شديدة الرطوبة أو الجفاف في شرق إفريقيا خلال العشرين سنة الماضية. ويحذر العلماء منذ زمن طويل من أن تغير المناخ الناتج عن الأنشطة البشرية يزيد من احتمالية ومدة وحدة الظواهر الجوية المتطرفة، مثل الأمطار الغزيرة. وجاء في البيان أن إدارة غامو «تتولى حالياً متابعة الأوضاع وتقديم الدعم اللازم لمساعدة المتضررين من الكارثة والوقاية من أضرار أخرى».



غزيرة تسببت في فيضانات مدمرة خلال الأيام الأخيرة. وفي كينيا المجاورة لقي ما لا يقل عن 49 شخصا حتفهم، بحسب قوات الأمن، بعد أن هطلت أمطار غزيرة يوم الجمعة على العاصمة

لقي ثلاثون شخصا مصرعهم في فيضانات وانهارت أرضية في جنوب إثيوبيا، بحسب ما أعلنت إدارة منطقة غامو، الواقعة في منطقة زراعية معرضة بشدة لتأثيرات التغير المناخي. وأعلنت إدارة المنطقة عن «حزنها العميق على فقدان 30 روحا بشرية نتيجة الأمطار الغزيرة التي هطلت على أجزاء مختلفة من منطقتنا، ولا سيما في المرتفعات، بسبب الانهيارات الأرضية والفيضانات». وجاء تصريح دائرة الاتصال في غامو في بيان نشر على موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك مساء يوم الثلاثاء. وفي ذروة موسم الأمطار شهدت منطقة شرق إفريقيا هطول أمطار