

كم يدوم التسمم الغذائي وكيف نتجنبه؟



يمكن أن يسبب التسمم الغذائي مجموعة من الأعراض السيئة، بعد تناول طعام ملوث بالكائنات المعدية، مثل البكتيريا والفيروسات والطفيليات. وعادة، تبدأ الأعراض في غضون بضعة أيام من تناول الطعام الملوث، ولكن في بعض الأحيان تبدأ بعد ساعات قليلة. وكشفت إدارة الصحة الوطنية البريطانية عن أهم الأعراض، وهي:

– الشعور بالغثخان – الإسهال – وتقلصات المعدة. وارتفاع درجة حرارة الجسم إلى 38 درجة وأعلى الشعور بالإعياء عموماً والتعب والقشعريرة

كيف نتعامل مع أعراض التسمم الغذائي؟

يعتمد علاج التسمم الغذائي عادة على مصدر المرض. إذا كان معروفاً، وشدة الأعراض، وفقاً لمركز "مايو كلينك".

وبالنسبة لمعظم الناس، يخفي المرض دون علاج في غضون بضعة أيام، على الرغم من أن بعض أنواع التسمم الغذائي قد تستمر لفترة أطول. وفي بعض الحالات، قد يحتاج المريض إلى استبدال السوائل المفقودة بسبب الإسهال والمرض.

وبناء على السبب الأساسي وشدة الأعراض، قد يصف لك الطبيب علاجاً من المضادات

الحوية، التي (في الوقت نفسه) لن تساعد على علاج التسمم الغذائي الناجم عن الفيروسات. وحذرت "مايو كلينك" من أن المضادات الحيوية قد تؤدي في الواقع إلى تفاقم الأعراض، في أنواع معينة من التسمم الغذائي الفيروسي أو البكتيري.

– كيفية الوقاية من التسمم الغذائي

يمكنك تقليل خطر الإصابة

بالتسمم الغذائي عن طريق الحفاظ على معايير النظافة العالية. وهناك نصيحة بسيطة تتمثل في غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، وتجفيفها قبل تناول الطعام وبعده، بما في ذلك اللحوم والأسماك والبيض والخضروات، وفقاً لإدارة الصحة الوطنية.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب التأكد من طهي الدواجن والبرغر

والتفائق والكباب بشكل جيد. كيف يتم تشخيص المرض؟ غالباً ما يتم تشخيص التسمم الغذائي استناداً إلى مدة المرض وأعراضه والأطعمة المحددة التي تناولتها، وفقاً لمايو كلينك. ويمكن أن يقوم الطبيب بإجراء اختبارات تشخيصية، مثل فحص الدم أو تحليل البراز أو فحص الطفيليات، لتحديد السبب وتأكيد التشخيص، كما يوضح الموقع الصحي.

أحلام وأصيل يحييان حفلاً غنائياً في الرياض غداً



مجموعة من القوات الفضائية والإذاعات العربية.

وكشفت أحلام عن سعادتها البالغة بتقديم أغنيتها الجديدة "أنا ما أدري عن الناس"، والتي تحمل بصمات الموسيقار طلال، والشاعر بدر بن عبدالمحسن، مؤكدة حماسها الشديد لتقديم الأفضل دائماً من خلال تجارب فنية رائعة، مع حرصها في أغنياتها وأعمالها الفنية، أن تسير على الخطوط التي لم يسر عليها أحد من قبلها.

وأشارت أحلام إلى أن الأغنية تحمل العديد من الأفكار الموسيقية الشرقية المتجددة، والتي تكشف مساحات جديدة في صوتها، مع الكلمات الرشقة، متميزة أن تنال الأغنية الجديدة إعجاب الجمهور.

تحبي الفنانة الإماراتية أحلام، حفلاً غنائياً بصحبة الفنان أصيل أبو بكر، ضمن فعاليات سمرة شتاء الرياض داخل المملكة العربية السعودية، غداً بمنزته الثمامة البري، ومن المقرر أن تقدم خلال الحفل مجموعة كبيرة من أغنياتها المميزة التي قدمتها خلال مشوارها الغنائي منها، "من أكون"، "أغلى إنسان"، "فضها سيره"، "ندري ليش"، "وش ذكرك"، "تغير الوقت"، "أحتاجك أنا"، وغيرها.

"أنا ما أدري عن الناس"، كلمات بدر بن عبدالمحسن، والحنان الموسيقار طلال، توزيع يحيى المويجي، وإشراف عام خالد أبو منذر ومكساج جاسم محمّد، ومن المقرر طرح العمل خلال الأيام القليلة القادمة عبر

9 علامات.. إذا ظهرت توقف عن شرب الحليب فوراً

مثل الإمساك أو الإسهال والمغص، يمكن الخلط بين حساسية الحليب وعدم تحمل اللاكتوز.

وينتج عن استهلاك الحليب حساسية وأمراض جلدية مختلفة بينها الأكزيما، ولذلك يجب خفض استهلاكه لضمان تحسن مثل هذه الحالات.

7 – ارتفاع الكوليسترول في الدم:

ينتج الكوليسترول في مجرى الدم مباشرة من النظام الغذائي، وتحتوي 100 غرام من حليب البقر العادي على 10 غرامات من الكوليسترول، ما يجعل تناول الكثير من الحليب يومياً أمراً خطيراً.

8 – كسر العظام بسهولة:

الكالسيوم أساسي لنمو العظام وصحتها، خاصة أثناء الطفولة، ومع ذلك، فإن منتجات الألبان أو البروتينات الحيوانية بشكل عام، حمضية، وهو ما يقلل من امتصاص الجسم للكالسيوم، وبالتالي فإن استهلاك كميات كبيرة من الحليب يزيد من مخاطر التعرض للكسور بسهولة.

9 – حساسية مقاوم للأدوية ولا تتعافى بسرعة:

على الرغم من أنه لا يجب إلقاء اللوم على الحليب في حد ذاته، لكن إحدى الدراسات أظهرت أن المضادات الحيوية التي تعطى للأبقار قد تؤثر على الصحة بشكل غير مباشر.

من ناحية، يعد الدواء حيويًا لصحة الحيوانات، لكنه من ناحية أخرى يتسبب في تطور بكتيريا مقاومة للميكروبات.



يؤثر في قدرة الفرد على التفكير أو التركيز، وقد يسبب مشكلات في الذاكرة والغفوض العقلي.

وحتى إذا كانت هناك العديد من الأسباب الأخرى للإصابة بهذه الحالة، فإن الاستهلاك المفرط لمنتجات الألبان قد يكون أيضاً سبباً لضباب الدماغ بسبب ارتفاع معدل بروتين الكازين في الحليب، ما يسبب شعوراً كاذباً بالرضا.

وتشير بعض الدراسات إلى أن تقليل استهلاك الحليب يمكن أن يساعد على محاربة الاكتئاب.

6 – حساسية وأمراض جلدية أخرى:

بسبب الأعراض المبكرة المتشابكة،

البقر ما قد يسبب مشكلات مثل الانتفاخ والغثيان والغازات والإسهال بشكل منتظم، والأفضل الإقلاع عن شرب الحليب.

4 – أوجاع تبدو كأنها تأتي من العدم:

نظراً لأن الحليب شديد الحموضة، فإنه يسبب التهاباً يؤدي إلى المفاصل والعضلات، وتشير إحدى الدراسات إلى أن الذين يمارسون الرياضة ويواجهون صعوبة في التعافي من ألم العضلات، عليهم خفض استهلاك منتجات الألبان وخاصة الحليب.

5 – ضباب الدماغ:

لا يعد ضباب الدماغ أو التفكير الضبابي مرضاً في حد ذاته، لكنه اضطراب ذهني

يرتبط شرب الحليب بالعديد من الفوائد الصحية، فهو مصدر هام للكالسيوم ويعزز التطور الصحي للعظام والأسنان. لكن بعض المشكلات الصحية يعود السبب الرئيسي فيها إلى استهلاك بعض منتجات الألبان، وعلى وجه الخصوص الحليب.

وحذر الباحثون من مواصلة استهلاك الحليب في حال ظهور بعض العلامات، من بينها:

1 – الشعور بالتعب معظم الوقت:

يحتوي الحليب على جزيئات أفيونية تجعلنا نشعر بالنوم، ولكن من الناحية العلمية، هذا لا يعني أنها ستجعلنا ننام جيداً، نظراً لأنه يصعب هضم الحليب، وهو ما يجهد الجسم خلال محاولة إنتاج الطاقة لتحطيمه، وهذا بالتالي ما يعطل دورة النوم.

وللنوم بشكل أفضل، يمكن تجربة تناول الفواكه والخضروات الغنية بالبريتوفان مثل القرنبيط والبطاطا الحلوة والموز والبنفاج.

2 – حب الشباب:

أظهرت العديد من الدراسات أن الحليب الخالي من الدسم يزيد من شدة حب الشباب بين المراهقين، كما تلقى بعض الدراسات باللوم على منتجات الألبان في التأثير على الهرمونات مثل الإنسولين و IGF-1. وقد يؤثر الحليب قليل الدسم على صحة البشرة بشكل سلبي.

3 – صعوبة في الهضم:

تشير دراسة إلى أن 65 – 70% من سكان العالم يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، ويصعب عليهم هضم حليب

كيف تتقذ هاتفك عند سقوطه في الماء؟



كثيراً ما يتعرض الهاتف الذكي للبلل خلال فصل الشتاء بصفة خاصة بسبب هطول الأمطار أو الوقوع في بركة مياه، فضلاً عن حالات انسكاب السوائل عليه في المكتب أو المقهى مثلاً. فكيف يمكن إنقاذه في مثل هذه الحالات؟

وللتعامل مع مثل هذه الحالات، أوضحت مجلة التكنولوجيا «t3n» الألمانية، أنه يتعين على المستخدم إيقاف الجهاز فوراً للحد من أضرار أضرار كهربائية. مع ضرورة خلع البطارية إن أمكن. وتتمثل الخطوة التالية في تجفيف الهاتف

الذكي، وذلك من خلال تفكيك جسم الهاتف وإخراج بطاقة SIM وبطاقة الذاكرة، ولف الهاتف في منشفة ورقية، ثم وضع الهاتف لعدة أيام في كيس بلاستيكي مغلق به أرز جاف غير مطهي، حسبما نقلت وكالة الأنباء الألمانية.

وحذرت «t3n» من استعمال مجفف الشعر أو الفرن أو الميكروويف أو أشعة الشمس الحارقة بغرض تجفيف الهاتف الذكي، مشددة على ضرورة عرض الهاتف بعد ذلك على الفنيين المتخصصين لاتخاذ إجراءات الإصلاح اللازمة.

«نيفا» الأسطورية في حلة جديدة



كان المفروض أن تكون هناك وسادة هوائية في عجلة القيادة، إلا أنه وفقاً للتقارير غير المؤكدة، فلم تتج لـ "أفتوفان" موارد مالية كافية في هذه المرحلة لتحسين سلامة سيارة الدفع الرباعي "نيفا". لأنه كان من الضروري تصميم عجلة قيادة جديدة، أو تكييف أحد الحلول المتاحة، وتحسين غطاء عمود التوجيه، وتركيب المكونات الجديدة.

وكان من المفترض أن تحصل "نيفا" على عجلة قيادة جديدة بالفعل أثناء عملية الإنتاج، في نهاية 2019 أو في 2020، إلا أن موقع "لادا أونلاين" نشر أن المصنع لن يتمكن من ذلك في هذا الإطار الزمني، حيث أن المصنع ليس لديه حل جاهز، ولا موارد كافية. كذلك نشر الموقع أنه لم يتم بعد تحديد كيفية تزويد عجلة القيادة الجديدة بوسادة، وترتبط الصعوبات بتصميم جهاز التوجيه في "لادا 4x4". ومع ذلك، التزم المصنع بتجهيز مركبات لادا بـ "إرا - غلوناتس" وفقاً لمتطلبات القانون الروسي.

المنطقة. يوجد في السقف أيضاً واقيات جديدة للشمس. أحد المشكلات القديمة في "نيفا" الضوضاء والاهتزاز، الآن حصلت "نيفا" على ميكس جديد به عدد من التطبيقات والحلول لعزل الصالون عن الضوضاء والاهتزاز.

الخلفين، ما أثر بالإيجاب على مستوى الأمان. كما تم تركيب سقف أكثر كفاءة، مع وحدة "إرا - غلوناتس" مدمجة، وهي التي تبعث رسالة فورية إلى أقمار "غلوناتس" حال وقوع حادث، والتي تتصل فوراً بخدمات الطوارئ في

أعلنت شركة "أفتوفان" الروسية المصنعة لسيارات "نيفا" (لادا 4x4) عن نموذجها الجديد للسيارة الذي يتمتع بتصميم جديد وميزات أخرى مبتكرة.

تتمتع "نيفا" الجديدة بلوحة معلومات محدثة بالكامل، حيث ظهرت وحدة جديدة للتحكم بدرجة الحرارة، بثلاثة مقابض دوارة، للتحكم في أنظمة دوران الهواء ودرجة الحرارة والمروحة، بالإضافة إلى فتحات جديدة للهواء. وللمقصورة القفازات في المقدمة، إلى جانب مقبسين على وحدة التحكم، وحصل الموديل الجديد لـ "نيفا" على مجموعة من العدادات للساعة وسرعة دوران المحرك والحاسوب الآلي الموجود على اللوحة، والذي توسعت وظائفه. وعلى الأرضية حصلت "نيفا" على حاملات للأكواب، ومكان للأشياء الصغيرة. كذلك طورت مقاعد جديدة أكثر راحة، وحصلت القواعد الأمامية للسيارات ذات أبواب على آلية مطورة قابلة للطي، وظهر مستند للرائس للمقعدين