

8 نصائح لمريض إرتجاع المريء



ارتجاع المريء من أشهر المشاكل الصحية التي يعاني منها الكثيرون وهو إحساس شديد بالحموضة والألم في المعدة مع عدم القدرة على تناول الطعام، قد يكون ذلك نتيجة فتق في الحجاب الحاجز أو نتيجة ضعف في العضلة السفلية للمريء، مما يسبب ضيق في التنفس وحرق في المعدة. وحسب ما ذكره موقع everydayhealth فإن هناك بعض النصائح يجب أن يتبعها مريض ارتجاع المريء ومنها:

نصائح لعلاج ارتجاع المريء

- 1: ينصح مرضى ارتجاع المريء بفقدان الوزن والتخلص من السمنة المفرطة، فقد أثبتت الدراسات أن السمنة المفرطة تسبب ارتجاع في المريء وتخمّة.
- 2: تجنب تناول الأطعمة التي تسبب ارتجاع المريء والتهاب المعدة ومنها: الأطعمة الدسمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والزيوت، الأطعمة الحارة والتي تحتوي على توابل، الحمضيات مثل الليمون والبرتقال والطماطم، التمعناع، الشيكولاتة، البصل.
- 3: الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية والكحول والقهوة أو أي مشروبات تحتوي على كافيين.
- 4: عدم تناول أي أدوية إلا تحت إشراف الطبيب المعالج، فبعض الآثار الجانبية للأدوية تؤثر على صحة المعدة وتسبب ارتجاع المريء والقرح الهضمية.
- 5: الإفطار عن التدخين أو الوجود في أماكن بها مدخون حيث أثبتت بعض

الدراسات أن النيكوتين الموجود في التدخين يعمل على ارتخاء العضلات ويسبب الم وارتجاع في المريء.

6: ارتداء ملابس فضفاضة من أهم الاحتياطات اللازمة التي ينصح مرضى ارتجاع المريء باتباعها وذلك للوقاية من الألم والالتهاب الشديد.

7: اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على الفيتامينات والعناصر الغذائية الهامة لصحة الجسم ومنها تناول الخضروات والفواكه.

8: تقسيم وجبات اليوم على خمس وجبات بكميات قليلة وذلك للوقاية من التخمّة وارتجاع المريء، كما يساعد ذلك على تجنب السمنة وتراكم الدهون في الجسم.

سر غناء شيرين عبد الوهاب «جالسة على كرسي» في حفلها بجدة



أحيت النجمة شيرين عبد الوهاب، حفلًا ناجحًا، في مدينة جدة السعودية، افتتحت به حفلات العام 2020، وللمرة الأولى طلبت شيرين من منظمي الحفل، الجلوس على كرسي أثناء الغناء، بعدما شعرت بتعب مفاجئ منعها مما اضطرها للجلوس.

واعترفت شيرين للجمهور على هذا الطلب، قائلة: «أسفة دي أول مرة أعملها في حياتي»، ولكن الجمهور ظل يدعمها لنهاية الحفل وتفاعل مع أغنياتها بشكل كبير، كما اعتذرت بسبب إحساسها بأنها تنهج وطالبتهم بعذرها في حال ظهر صوتها مختلفًا.

وصعدت شيرين إلى المسرح متأخرة أكثر من ربع ساعة على غير عادتها، مما يؤكد شعورها بإرهاق وتعب شديد، كما أنها بعد مرور 30 دقيقة فقط طلبت أخذ استراحة وذهبت إلى غرفتها وعادت لتكمل الحفل ولكن ظهر عليها التعب مما دفعها للجلوس مرة أخرى على أحد سماعات الفرقة.

يذكر أن الفنانة شيرين عبد الوهاب، أعلنت عن خضوعها لعملية جراحية صعبة في منطقة البطن، خلال الفترة الماضية، وكانت هي سبب ابتعادها عن الساحة الغنائية، مؤكدة إنه من الصعب أن تغني في هذه الحالة ولكن حب الناس جعلها تنسى آلامها.

من ناحية أخرى تواصل النجمة شيرين عبد الوهاب، مع الملحن محمد رحيم، وذلك لضمها إلى ألبومها الجديد، ولم تكشف عن أي معلومات حول الأغاني التي تجري تنفيذها، ولم تكن المرة الأولى التي يتعاون فيها رحيم مع شيرين، حيث تعاونوا من قبل في أغنية «مشاعر»، وهي من كلمات أحمد

مرزوق، وتوزيع أحمد إبراهيم. في السياق ذاته تتواجد شيرين عبد الوهاب هذه الأيام داخل الاستوديو للانتهاء من أغنيات ألبومها الجديد المقرر طرحه عام 2020، ويشاركها التواجد الموسوع أحمد إبراهيم الذي يتعاون معها في أكثر من أغنية، وزوجها حسام حبيب.

لهذا السبب.. لاعبات الرياضة أكثر عرضة للرباط الصليبي 7 مرات عن الرجال



وتمتد إلى ما بعد مجموعة الحركة العادية، مسببة تمزق الرباط الصليبي الأمامي. التلامس المباشر، وعادةً ما يكون ذلك أثناء التأثير المباشر على الخارج من الركبة أو أسفل الساق، الأمثلة على ذلك هي معالجة جانبية لكرة القدم، أو ركلة كرة قدم خاطئة تضرب الركبة أو كرة منزلفة.

وحتى الآن لم يتمكن خبراء الطب الرياضي من تحديد سبب تعرض النساء الرياضيات لخطر إصابات الرباط الصليبي، يعتقد بعض الباحثين أنه مرتبط بفارق بسيط في تشريح الركبة عند الذكور والإناث، يلوم آخرون على آثار الهرمونات الأنثوية على أربطة الجسم، لا يزال البعض الآخر يشير إلى الاختلافات بين الإناث والذكور في المهارة أو التدريب أو التكيف أو حتى الأحذية الرياضية

فإن الرياضيين الذين يشاركون في هذه الرياضة لديهم مخاطر عالية بشكل خاص من تلك الإصابة. تضخم شديد في الركبة، أثناء القفزات والهبوطات الرياضية، تستقيم الركبة أكثر مما ينبغي

الأقل من أنماط الإصابة التالية: توقف مفاجئ أو تحريف أو محورا أو تغيير في الاتجاه عند مفصل الركبة، تشكل حركات الركبة جزءًا معتادًا من كرة القدم وكرة السلة وكرة القدم والركبي والجمناز والتزلج، لهذا السبب،

الصليبي الأمامي نتيجة لعدة أسباب، أولها الالتواء حيث يتمزق الرباط أو تمديده خارج مداه الطبيعي، في جميع الحالات تقريبًا، عندما يتمزق الرباط الصليبي الأمامي، يكون ذلك دائمًا بسبب نمط واحد على

يتعرض الرياضيين خاصة لاعبي كرة القدم لأنواع مختلفة من الإصابات وأبرزها قطع الرباط الصليبي، الذي يصيب النساء اللاتي يمارسن رياضات الملازمة أو المشتركة حوالي سبع مرات أكثر من الرجال الذين يمارسون مثل هذه الرياضات. والأربطة هي عصابات صلبة من الأنسجة اللينة تربط عظمين. الرباط الصليبي الأمامي (ACL) والرباط الصليبي الخلفي (PCL) داخل مفصل الركبة، هذه الأربطة تربط عظم الفخذ والعظم الكبير في أسفل الساق في مفصل الركبة، يشكل الرباط الصليبي الأمامي والخلفي علامة «X» داخل الركبة والتي تعمل على تثبيت الركبة في مواجهة الضغط من الأمام إلى الخلف أو من الخلف إلى الأمام.

وفقا لتقرير لـ Harvard health تحدث إصابات الرباط

الأميرة تشارلوت تتحول لـ «رمز» في عالم الموضة بتصميمات جوتشي الجديدة



على غرار والدتها الأميرة كيت ميدلتون دوقة كامبريج، التي تشتهر بالموضة ومواكبة الأزياء العالمية، أصبحت ابنتها الأميرة تشارلوت صاحبة الخمس سنوات، رمزاً في عالم الموضة. بعد اختيار أزيائها لتصاميم جديدة لخطوط إنتاج من الماركة العالمية جوتشي.

ووفقاً لصحيفة Townandcountrymag، فإن الأميرة التي تتمتع بظهور لافت للأناظر، أصبحت رمزاً للأزياء، واختارها من قبل المصمم الشهير والمدير الإبداعي للعلامة التجارية الشهيرة أليساندرو ميشيل لتصميم مجموعة ملابس جديدة مستوحاة من ملابسها.

وأصبحت الأميرة صاحبة الخمس سنوات، أبقونة بفساتينها الشهيرة في المجموعة الكاملة لخط الإنتاج الشهير في العالم.

وأبرزت الصحيفة بعض الإطلالات التي ظهرت بها «تشارلوت» في العديد من المناسبات والتي حرصت فيها على ارتداء فساتين بأكمام منتفخة، وبعض الصحبات من فترة التسعينات، وبعض فساتينها الحرير التي تتسم باللمسات البسيطة.

لجوتشي أليساندرو ميكيلي قدم مجموعة مصممة خصيصاً لهذه المناسبة، كما جاءت تصوير الحملة الدعائية الجديدة للمجموعة في ديرني لاند فظهر ميكلي وهو يقضي يومه في الحديقة ويلتقط الصور مع المعجبين الذين يرتدون ملابس جوتشي من المجموعة الجديدة. كما تشمل القطع الموجودة في مجموعة السنة الصينية الجديدة التي تتميز بقمش Mini GG سوبريم بالألوان البني والبيج مع طبعة ميكلي ماوس، حقائب يد واكسسوارات جلدية صغيرة وحقائب سفر وأحذية للنساء والرجال.

تتسم باللمسات البسيطة. واحتفلت علامة الأزياء الإيطالية العريقة جوتشي، منذ أيام، بالعام الصيني الجديد الذي يبدأ في 25 يناير 2020، الذي يطلق عليه عام «الفأر» بإطلاق مجموعة أزياء جديدة تحتوي على رسومات الشخصية الكرتونية الشهيرة ميكلي ماوس من والت ديزني، وضمت المجموعة عدداً من الأزياء والإكسسوارات والأحذية والحقائب والتشترتات والبذل وغيرها من زينة برسمه ميكلي ماوس.

وبحسب مجلة Elle فإن المدير الإبداعي

بعد الحرائق والأمطار.. عاصفة ترابية عملاقة تضرب أستراليا



يبدو أن الكوارث في أستراليا لا تتوقف، فبعد حرائق الغابات التي أكلت الأخضر واليابس والتي اجتاحت ملايين الهكتارات، خصوصاً في ولايات شرق البلاد وتحديداً في نيو ساوث ويلز، جاءت الأمطار والعواصف الرعدية التي ساعدت رجال الإطفاء في التغلب على الحرائق. وتسببت الرياح العاتية التي أحدثتها العواصف الرعدية في وسط نيو ساوث ويلز بموجة من العواصف الترابية التي حولت نهار بعض المدن إلى ليل دامس الظلام.

وأصدر مكتب الأرصاد الجوية سلسلة من التحذيرات بشأن العواصف الرعدية الشديدة مساء الأحد في بعض المناطق للداخلية لنيو ساوث ويلز، حيث تسببت الرياح في حدوث عاصفة غبار هائلة، لدرجة أنها حالت دون رؤية الشمس أو وصول أشعتها إلى الأرض.

وقال المكتب إن عاصفة غبار مصحوبة برياح عاتية بلغت سرعتها 94 كيلو متراً في الساعة، تم تسجيلها في باركس حوالي الساعة السادسة والنصف مساءً، بينما سجلت عاصفة أخرى في دوبيو حوالي 7:45 مساءً، توافقت مع رياح وصلت سرعتها إلى 107 كيلومترات في الساعة، حسبما ذكرت صحيفة «غارديان» البريطانية.

مساء الأحد في بعض المناطق للداخلية لنيو ساوث ويلز، حيث تسببت الرياح في حدوث عاصفة غبار هائلة، لدرجة أنها حالت دون رؤية الشمس أو وصول أشعتها إلى الأرض. وقال المكتب إن عاصفة غبار مصحوبة برياح عاتية بلغت سرعتها 94 كيلو متراً في الساعة، تم تسجيلها في باركس حوالي الساعة السادسة والنصف مساءً، بينما سجلت عاصفة أخرى في دوبيو حوالي 7:45 مساءً، توافقت مع رياح وصلت سرعتها إلى 107 كيلومترات في الساعة، حسبما ذكرت صحيفة «غارديان» البريطانية.

كيف يتمكن الكلاب من قراءة عقول البشر.. دراسة تكشف السر

هل تعلم أن الكلاب يمكنها قراءة عقلك، فهي حيوانات لا تحتاج إلى التدريب دائماً من أجل القيام بهذا الأمر، حيث وجد الباحثون أن الكلاب الضالة يمكنها أيضاً اتباع الأوامر من البشر وفهمهم، مع عدم وجود تدريب وعدم التعرض للأشخاص من قبل، ولعل ذلك لأنها تفهم الإيماءات البسيطة وتقرأ بها ما يريد الشخص منها، هذا ما كشفت عنه الدراسة الأخيرة عن هذا الأمر الفطري بالكلاب.

وفقاً لما ذكرته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية فقد وجد الباحثون الذين أجروا دراستهم على الكلاب الضالة في الهند أن الكلاب قد تتمتع بقدرة فطرية على فهم بعض الإيماءات البشرية التي تتجاوز التدريب.

وابعث خلال الدراسة حوالي 80% منهم الإشارات البشرية بشكل صحيح، مما يشير إلى أن التدريب ليس مطلوباً لفهم الإيماءات، وتشير النتائج إلى أن الكلاب يمكن أن تفهم الإيماءات المعقدة أيضاً ببساطة عن طريق مشاهدة البشر.

ويأمل الباحثون أن يساعد ذلك في الحد من الصراع العالمي بين الكلاب الضالة والبشر، لكن لم يكن من الواضح إلى أي مدى تتواجد هذه الصفة في نفسية الكلاب، وما إذا كانت قد أصبحت فطرية أو لا تزال بحاجة إلى التدريب.

كما درست الدكتورة آنيتيديا بهارا من المعهد الهندي لتعليم العلوم والبحوث في كلكتا بالهند وزملاء لها الكلاب الضالة في العديد من المدن الهندية.

وقالت بهارا: «لقد وجدنا أنه كان من المدهش أن الكلاب يمكن أن تتبع لفظة مجردة مثل الإشارة، وهذا يعني أنهم يراقبون عن قرب الإنسان الذي يلتقونه للمرة الأولى، ويستخدمون فهمهم للإنسان لاتخاذ قرار». وأضافت: «هذا يدل على ذكايتهم وقدرتهم على التكيف، ويجب أن نفهم أن الكلاب حيوانات ذكية يمكن أن تتعايش معنا».

وأكدت: «إنهم قادرون تماماً على فهم لغة جسدينا ونحن بحاجة إلى منحهم مساحة خاصة بهم، والقليل من التعاطف واحترام يمكن أن تقلل الكثير من الصراع»، ولعل الصراع بين وجود كلاب الشارع مع البشر ليس في الهند فقط بل أنه عالمي ونعاني منه في مصر أيضاً، فتتعدت الشكاوى بسبب تواجد هذه الحيوانات، ولعل من بينها شكوى من انتشار الكلاب الضالة بالحي الأولى في مدينة العبور مؤخرًا.



تصدر فيلم المغامرات الكوميدي (باد بويز فور لايف) وهو الجزء الجديد من سلسلة أفلام (باد بويز) إيرادات السيما في أميركا الشمالية في مطلع الأسبوع محققاً 59.2 مليون دولار.

والفيلم بطولة ويل سميث ومارتين لورنس وفانيسا هادغنز ومن إخراج عادل العربي وبلال فلاح، وجاء فيلم المغامرات الكوميدي الجديد (دوليتل) في المركز الثاني مسجلاً 22.5 مليون دولار.

والفيلم بطولة روبرت داووني جونيور وانتونيو باندراس ومايكل شين وإيما طومسون ورامي مالك ومن إخراج ستيفن غاغان.

وتراجع فيلم الدراما الحربي «1917» من المركز الأول إلى المركز الثالث هذا الأسبوع مسجلاً 22.1 مليون دولار، والفيلم بطولة دين-تشارلز تشابمان وجورج ماكاي وأندي أبولو ومن إخراج سام مندين.

وتراجع فيلم الحركة والمغامرة «جومانجي: السنوي التالي» (جومانجي: ذا نيكست ليفيل) من المركز الثالث إلى

المركز الرابع مسجلاً 9.6 مليون دولار، والفيلم بطولة دو-اين جونسون وكيفن هارت وجاك بالاك وكارين غيلان ومن إخراج جيك كاسدين.

كما تراجع الجزء الجديد من سلسلة أفلام حرب النجوم «حرب النجوم: صعود سكايبووكر» (ستار وورز: ذا رايزز أوف سكايبووكر) من المركز الثاني إلى المركز الخامس محققاً 8.4 مليون دولار، والفيلم بطولة جون بويجا وديزي ريدلي وأوسكار إيزاك ومن إخراج جيفري جيوكوب أبرامز.