إشراف : محمود عبدالراضي

العدد 3417 - السنة الثانية عشرة
الأحد 11 ذو القعدة 1440 - الموافق 14 يوليو 2019
Sunday 14 July 2019 - No.3417 - 12 th Year

«البعوض الكسلان» يصيب النساء أكثر من الرجال

أحدى انواع البعوض

وجد باحثون أن «البعوض الكسلان» هو السبب وراء زيادة احتمال إصابة النساء اللائي يملن لقضاء وقت في المنزل أكبر من الرجال بحمى «شيكونجونيا» وهي مرض فيروسي مؤلم ينقله البعوض وينتشر بنفس طريقة انتشار فيروس زيكا.

والشيكونجونيا التي تُنقل عادة عن طريق التعرض للسعات البعوض من النوع المعروف باسم الزاعجة المصرية خلال ساعات النهار، يمكن أن تسبب اعراضا تؤدي للوهن ومن بينها ارتفاع درجة الحرارة والصداع وآلام حادة في المفاصل وتستمر شهورا.

وحللت دراسة جديدة نُشرت في السابع من نوفمبر في دورية وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم تفشيا لحمى شيكونجونيا في 2012 في قرية بالبارا في بنغلاديش والتي تبعد نحو 100 كيلومتر عن العاصمة داكا.

وقالت الدراسة إن أكثر من ربع الحالات انتشرت داخل نفس المنزل في حين حدثت نصف حالات الإصابة في منازل تبعد اقل من 200 متر، مما أدى إلى تجمعات صغيرة للمرض.

وتفرا لأن البعوض الناقل لهذا المرض لا يحب السفر بعيدا فقد زاد احتمال إصابة النساء في بنغلاديش اللائي كن يقضين ثلثي اليوم في المنزل 1.5 مرة عن الرجال الذين كانوا يقضون اقل من نصف وقتهم في المنزل خلال اليوم.

وقال هنريك ساليجي كبير الباحثين من كلية بلومبرغ للصحة العامة في جامعة جونز هوبكنز في بيان «يبدو ان هذا البعوض كسول جدا».

واضاف «فهو يلسع شخصا في منزل ويصيبه بفيروس ثم يحوم في المكان ليلسع شخصا آخر في نفس المنزل او في مكان قريب جدا. الوقت الإضافي الذي تقضيه النساء في منازلهن أو بالقرب منها يعني زيادة خطر إصابتهن بالمرض».

ويظهر هذا المرض في إفريقيا وآسيا ولكن افادت تقارير بظهور حالات ايضا في اوروبا والاميركيتين.

وقالت الدراسة إنه على الرغم من عدم وجود مصل أو توافر علاج يذكر لأمراض مثل شيكونجونيا وزيكا وحمى الدنج والحمى الصفراء والتي تُنقل كلها عن طريق البعوض المعروف باسم الزاعجة المصرية فإن معرفة الأماكن التي يُحتمل أن تتجمع فيها قد يساعد في إبطاء هذه الأمراض

الأكل أثناء مشاهدة التلفزيون يزيد من احتمال الإصابة بالسمنة

تناول الطعام أمام التلفزيون

توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن تناول الأسرة الطعام إثناء تشغيل التلفزيون يقلل من فرص التواصل بين أفراد الأسرة وأيضاً استمتاعها بالوجبات ويزيد من احتمال الإصابة بالسمنة.

وكتب الباحثون في دورية (أبيتيت) أن هذا ينطبق أيضاً على الأسر التي تتناول الطعام والتلفزيون مفتوح دون أن تركز على ما يعرض.

وقالت أماندا نروفهولز التي قادت فريق البحث في رسالة إلكترونية «تحمي الوجبات الأسرية الكثير من الجوانب المتعلقة بصحة الأطفال» مضيفة أن الآباء يمكنهم استغلال هذا الوقت لمتابعة الأطفال وتعليمهم كيفية تحديد مقدار طعامهم.

وحلل فريق البحث تسجيلات مصورة تخص 120 أسرة لديها أطفال في المرحلة العمرية ما بين ستة أعوام و12 عاما.

وقيم الباحثون مدى توافر العناصر الصحية في الوجبات نفسها، وما إذا كانت الأسر تشاهد التلفزيون أثناء تناول الطعام أم لا وأجواء تناول الوجبة.

وتبين أن ثلث الأسر لا تشاهد التلفزيون أثناء تناول الوجبتين وأن نحو ربع الأسر تشاهد التلفزيون أثناء تناول وجبة واحدة فقط و43 بالمائة من الأسر تشاهد التلفزيون أثناء تناول الوجبتين.

وكشفت الدراسة إن الأسر التي لا تشاهد التلفزيون أثناء تناول الطعام تناولت طعاما صحيا أكثر بشكل ملحوظ مقارنة بالآخرين.

وكذلك تناولت الأسر التي تشغل التلفزيون دون الاهتمام بمتابعته طعاماً صحياً أكثر من الأسر التي تتابع التلفزيون أثناء تناول الوجبات.

وتبين أيضا أن الأسر التي تتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون تتناول وجبات سريعة أكثر من الأسر التي لا تشاهد التلفزيون أثناء الوجبات.

كما أن أطفال الأسر التي تشاهد التلفزيون أثناء الوجبات أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة عن أطفال الأسر التي لا تشاهد التلفزيون أثناء تناول الطعام.

ألم الأسنان المفاجئ .. أسباب وحلول

يهاجم الم الأسنان المفاجئ البعض اثناء تناول الطعام، مما يُفسد استمتاعهم بالطعام، وبعدها سرعان ما يتلاشى الإلم من تلقاء نفسه. ويرجع هذا الألم إلى أسباب عدة، مثل التسوس والتهاب اللثة. لذا ينبغي في كل الأحوال استشارة طبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراءه.

وقال طبيب الأسنان الألماني توماس قولف إن الإلم يعد دائما إشارة تحذيرية على أن شيء ما ليس على ما يرام، مشيرا إلى أن الم الأسنان الشديد والمفاجئ اثناء تناول الطعام قد يرجع إلى أسباب مختلفة.

ومن جهته، أوضح طبيب الأسنان الألماني يورغن فيدرفيتس انه في بعض الأحيان يرجع السبب إلى اعناق السن المكشوفة، والتي تستجيب بشكل مفرط تجاه الأطعمة الباردة أو الحمضية أو السكرية، كما قد يرجع السبب إلى التسوس. ومن الأسباب المحتملة الأخرى وجود شق متناهي الصغر في السن، والذي ينشأ مثلا عند قضم شيء صلب للغاية، وهو ما قد يؤدي إلى كسر في السن مصحوب بآلام حادة.

لا للأسبرين

وبدورها، قالت الصيدلانية الألمانية أورسولا زيلربيرغ إنه يمكن تخفيف الم الأسنان المفاجئ من خلال تعاطي المسكنات، محذرة من تعاطي المستحضرات المحتوية على المادة الفعالة «اسيتيل ساليسيليك» (الأسبرين)، لأنها تعيق تخثر الدم، ومن ثم يمكن أن تتسبب في حدوث نزيف شديد اثناء العلاج اللاحق لدى الطبيب. لذا فمن الأفضل تعاطي المستحضرات المحتوية على الباراسيتامول.

واضافت زيلربيرغ انه يمكن تخفيف الألم ايضا من خلال بعض الوصفات المنزلية، مثل تبريد الوجنات بواسطة كيس ثلج ملفوف في منشفة أو مسح السن المعني بعود قطني بعد غمسه في زيت القرنفل.

استشارة الطبيب

واكد فيدرفيتس أن التخلص من الم الأسنان المفاجئ اثناء تناول الطعام نهائياً يتطلب الخضوع لفحص لدى الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراءه؛ فإذا كان الألم يرجع إلى التسوس، فيتم العلاج بواسطة الحفر ثم الحشو. اما إذا كان السبب يرجع إلى وجود شق متناهي الصغر، فيتم اللجوء إلى علاج الجذور. وفي حال كسر السن، فقد يستلزم الأمر خلعه.

وإذا كانت التهابات اللثة هي المسؤولة عن الألم، فيمكن تخفيفه من خلال تنظيف جيوب اللثة، في حين يمكن مواجهة فرط حساسية الأسنان بواسطة الأدوية، كاستعمال جل مثلا على السن المعني.

الشركة الوطنية المتحدة القابضة (ش.م.ك. قابضة)

دعوة
لحضور اجتماع الجمعية العامة العادية

يتشرف مجلس إدارة الشركة الوطنية المتحدة القابضة بدعوة السادة المساهمين لحضور اجتماع الجمعية العامة العادية للشركة يوم الأربعاء الموافق 2019/07/31 في تمام الساعة 11.00 صباحا في مقر الشركة الكائن : شرق - برج kbt - دور25 لمناقشة جدول الأعمال الآتي :-

جدول أعمال الجمعية العامة العادية

1- سماع تقرير مجلس الإدارة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31 والمصادقة عليه .
2- سماع ومناقشة تقرير مراقب الحسابات عن نتائج البيانات المالية للسنة المالية المنتهية في 2018/12/31 والمصادقة عليه .
3- سماع تقرير بالمخالفات التي رصدتها الجهات الرقابية وأوقعت بشأنها جزاءات على الشركة خلال العام (إن وجد) .
4- مناقشة واعتماد البيانات المالية للشركة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31 والمصادقة عليها .
5- استقطاع نسبة 10% بواقع -/84,415 د.ك من الأرباح الصافية لصالح الاحتياطي القانوني الإجباري للشركة .
6- مناقشة استقطاع نسبة 10% بواقع -/84,415 د.ك من الأرباح الصافية لصالح الاحتياطي الاختياري للشركة .
7- مناقشة إقتراح مجلس الإدارة بعدم توزيع أرباح للسادة المساهمين عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31
8- مناقشة إخلاء طرف السادة أعضاء مجلس الإدارة وإبراء ذمتهم عن كل ما يتعلق بتصرفاتهم القانونية والمالية والإدارية عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31.
9- مناقشة اقتراح مجلس الإدارة بعدم توزيع مكافأة للسادة أعضاء مجلس الإدارة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31 .
10- سماع تقرير بالتعاملات التي تمت مع اطراف ذات صلة عن السنة المالية المنتهية في 2018/12/31 وتفويض مجلس الإدارة بالتعاملات التي ستتم خلال عام 2019 .
11- انتخاب أعضاء مجلس الإدارة لمدة الثلاث سنوات القادمة.
12- تعيين أو إعادة تعيين مراقب الحسابات للسنة المالية التي ستنتهي في 2019/12/31 وتفويض مجلس الإدارة بتحديد أتعابه .

فعلى السادة المساهمين أو وكلائهم ممن يرغب في حضور الاجتماع ، مراجعة مقر الشركة الكويتية للمقاصة لإستلام دعوات الحضور و جدول الأعمال

هاني محمد عبدالله القلاف
رئيس مجلس الإدارة

5 فوائد صحية لشرب المياه عند الاستيقاظ من النوم

فوائد صحية لشرب المياه في الصباح

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» 5 فوائد صحية لشرب المياه عند الإستيقاظ من النوم وتتضمن الآتي:

1.ترطيب الجسم:
لأن الجسم يكون جافا بعد ساعات طويلة من النوم حتى لحظة الاستيقاظ، وشرب كوب من الماء يساعد على ترطيب الجسم، مما يشعره بالانتعاش والنشاط.

2.القضاء على السموم :
لأن الجسم يخضع اثناء النوم إلى عملية إصلاح، مما ينتج عنه تراكم السموم في الجسم، وبالتالي لا بد من القضاء على جميع هذه السموم، لذلك شرب كوب من الماء في غضون دقائق من الاستيقاظ، يساعد في طرد السموم من الجسم.

3.يقلل من الإمساك:
واحدة من الأسباب الرئيسية للإمساك هو الجفاف، وشرب المياه في وقت مبكر من صباح اليوم يساعد التخفيف من الإمساك وتحسين حركة الأمعاء.

4.يعزز من عملية التمثيل الغذائي:
شرب الماء بمجرد الاستيقاظ من النوم يساعد على تعزيز عملية الهضم ويوفر الطاقة اللازمة للجسم طوال اليوم.

5.يساعد في التخلص من الوزن الزائد :
أظهرت العديد من الدراسات ان مياه الشرب في وقت مبكر من الصباح بمجرد الاستيقاظ من النوم يساعد في التخلص من الوزن الزائد.

الكزبرة تحارب متاعب المعدة

الكزبرة

قالت هيئة الصليب الأخضر الألمانية إن الكزبرة تحارب متاعب المعدة؛ حيث يساعد زيت الكزبرة في التخلص من التقلصات والشعور بالامتلاء والإسهال، كما أن حب الهال الأخضر يحفز عملية الهضم ويساعد أيضا في مواجهة التقلصات والشعور بالامتلاء.

ومن جانبها، قالت الجمعية الألمانية لعلاج الحساسية والربو إنه يمكن مواجهة متاعب المعدة من خلال تناول 3 إلى 5 وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم، مشيرة إلى أنه بشكل عام لا يجوز أن تكون هناك فواصل زمنية كبيرة بين الوجبات وكذلك لا يجوز تناول الطعام دون توقف.

وصفات منزلية لمواجهة احتقان الحلق

احتقان الحلق

يعد احتقان الحلق من المتاعب الشائعة خلال فصل الشتاء بصفة خاصة. وقالت مجلة «بريغيت» الألمانية إنه يمكن مواجهة احتقان الحلق من خلال بعض الوصفات المنزلية البسيطة، مثل الغرغرة بشاي المريمية أو تناول الآيس كريم، حيث يعمل ذلك على تهدئة الالتهاب وتخفيف المتاعب.

وأضافت المجلة في موقعها على الإنترنت انه يمكن أيضا تناول شاي البابونج والابتعاد عن تناول عصائر الفاكهة، كي لا يتهيج الغشاء المخاطي للحلق. ومن المفيد أيضا لف منشفة رطبة حول العنق.

وشددت «بريغيت» على ضرورة استشارة الطبيب إذا كان احتقان الحلق مصحوبا بحمى أو في حال التهاب اللوزتين.