

طرق الوقاية من أمراض الصيف



الدكتور محسن منير

وكان الصيف في العراق يأتي مع كل سنة بحرارة أكثر من حرارة صيف السنة السابقة ويحمل للشعب العراقي هم إنساني مع همومهم، لكن بصورة عامة فإن علماء الأرض يشيرون إلى إن ارتفاع درجة حرارة جو الأرض في تزايد مستمر وينسب مختلفة تقارير منظمة الصحة العالمية لهذا العام ركزت مع بداية الصيف على موضوع الأشعة فوق البنفسجية وأضرارها على الجسم وكيفية الوقاية منها.

أشعة الشمس ضرورية للصحة إلا أنها تهدد بالخاطر، فقد تسبب الأشعة الشمسية وجزئها الخطير -الأشعة فوق البنفسجية- مجموعة من الأمراض. الدكتور قصي محمد القيسي أخصائي أمراض الباطنية حدثنا عن الأعراض التي يخلفها ارتفاع درجات الحرارة في الصيف قائلا: يحدث إجهاد حراري نتيجة تعرض الجسم لدرجة حرارة عالية مع وجود رطوبة مرتفعة في الجو، مما يؤدي لإفراز الجسم كميات كبيرة من الماء والملح، وتشير الدراسات إلى أن لون البشرة يلعب دورا أساسيا في نسبة حدوث ضربة الشمس، وأمراض الجلد المختلفة ومن ضمنها

اليونيسكو تدرج سامراء العراقية في لائحة التراث العالمي



بأويس / وكالات

أدرجت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونيسكو) مدينة سامراء العراقية على لائحة التراث العالمي واعتبرتها من المواقع المهددة، ويأتي هذا بعد نحو أسبوعين من التوقيع الذي استهدف منذئذ مرقد الإمامين

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

أفقيا

- أديب انكليزي
- قاعة احتفالات/ يدق / للندبة
- صحيفة فرنسية
- وعل/ ذرية
- بيسترها / نعم بالانكليزية (م)
- مدينة المانية تصنع الكولونيا
- ولاية امريكية / اقراضه
- اشته في العمل/ نبات الحصر والسلال
- دار حول نفسه/ وادعها وانصرف عن قاتلها الى حين
- خاف/ حين

عموديا

- ولد الاسد/ يعطيه
- اغنية لعبد الحليم/ نغمة موسيقية
- وزير خارجية بريطاني سابق
- اللين والرفق

للجفاف. **الوقاية:** الإقلال من الحركة والمجهود أثناء العمل في الجو الحار، وشرب الماء بانتظام وقبل الشعور بالعطش، والابتعاد عن الشمس والحرارة عند بداية الشعور بالأعراض المذكورة سابقا.

ضربة الشمس

الأسباب: يؤدي فقدان الجسم لمعظم السوائل ويسبب تأثير الحرارة على المخ تتوقف إفرازات العرق مما يؤدي إلى الارتفاع المستمر في درجة حرارة الجسم وحدوث فشل في وظائف أجهزة الجسم. **الأعراض:** ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم يصل إلى 41 درجة مئوية أو أكثر، وضعف وعدم إدراك وعدم اتزان، والقيام بتصرفات غير طبيعية، ويكون الجلد جافا واحمر وحارا كالجلد المحروق، وقد يصاب بالتشنجات ثم فقدان الوعي وغيبوبة.

العلاج: يجب في هذه الحالة استدعاء الإسعاف فورا، وإلى أن تصل يجب نقل المصاب إلى مكان بارد ومظلل، وعدم تركه بمفرده، إبعاد كل شيء حاد عنه خاصة إذا كان مصابا بالتشنجات، ونزع ملابسه ويل



عروض عربية وأجنبية متنوعة بمهرجان قرطاج هذا الصيف

قواطم / وكالات
ترتكز الدورة 43 مهرجان قرطاج الدولي الذي تنطلق أولى عروضه في 14 تموز القادم على الاحتفاء بالموروث الموسيقي التونسي، إضافة إلى العروض العربية والأجنبية، حسب منظمي المهرجان. وتتضمن الدورة التي تستمر حتى 16 آب المقبل في فضاء المسرح الروماني في قرطاج 30 فعالية موسيقية وأعمالا راقصة من تونس والعراق والمغرب وليبنان ومصر والإمارات وإسبانيا وفرنسا والولايات المتحدة الأمريكية. وقال مدير المهرجان المسرحي التونسي محمد رجا ففرحات في مؤتمر صحفي اليوم إن "الدورة الجديدة ستفتتح بعرض تونسي بعنوان "أصوات تونس" بقيادة الموسيقار مراد الصقلي وهو مدير مركز الموسيقى العربية والمتوسطية "النجمة الزهراء". وأضاف ففرحات أن الدورة "ستكون مناسبة للاحتفاء بالموروث الموسيقي التونسي وإعادة الاعتبار للمبدعين الذين لا يجدون مكانا لهم في المشهد الثقافي الحالي الذي طغى عليه البعد التجاري". وسيتم في هذا العرض - الذي سيشترك فيه 150 فنانا- تقديم فقرات موسيقية تميزت بها مختلف المدن التونسية على مر الخمسين سنة الماضية، حسب ففرحات الذي يعود على رأس المهرجان بعد غياب دام 30 عاما. ويشارك في دورة هذا العام من المهرجان -الذي يصنع كأحد أعرق المهرجانات العربية- الفنانون التونسيون لطفي بوشناق وصوفية صادق وسنيا مبارك وصابر الرباعي ولطيفة العرفاوي وشكري بوزيان. وحافظ المهرجان على تقليد استقطاب الأسماء اللامعة، ومنها كاظم الساهر وماجد المهندس من العراق وحسين الجسمي من الإمارات وشيرين وأمل ماهر من مصر ونوال الزغبى من لبنان.

جهاز يجبر السائق على ربط حزام الأمان

الرياض/ وكالات
ابتكر شاب سعودي جهاز بالسيارة يجعله لا تعمل إلا بربط حزام الأمان، مشيراً إلى أنه استخدم في ابتكاره عدة أدوات منها حزام الأمان ومقعدا للسائق وبطارية 12 فولت، ومفتاح تشغيل، ومصباح انداز، وطفافية الحريق، ودائرة كهربائية من جهاز تقطيع الإضاءة، ودركيون. وطبقا لما ورد بجريدة "سبق الإلكترونية"، أشار الشاب أحمد صالح إلى أنه استغرق في تنفيذ ابتكاره قرابة الشهر. مؤكداً أنه تم رفع ابتكاره إلى مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية للحصول على براءة الاختراع.

أي فون يطرح في الأسواق الأميركية وسط إقبال كبير

نيويورك / وكالات
أخيرا أصبح هاتف "أي فون" (iphone) الذي أنتجته شركة أبل للإلكترونيات في متناول عشاق التكنولوجيا بعد طول انتظار وإعلانات تجارية متلاحقة أجحت ناز الشوق بانتظار موعد 29 من حزيران الذي حددته الشركة لإطلاق جهازها الجديد. واصطف زبائن أبل منذ ساعات الصباح الباكر أمام منافذ بيع الشركة داخل الولايات المتحدة ليكونوا من أوائل المشترين للجهاز الجديد الذي قالت أبل إنها أعادت من خلاله تعريف جهاز الهاتف المحمول. وقد عسكر آلاف من عشاق التكنولوجيا أمام بعض منافذ البيع منذ الليل لتأكد من حصولهم على الهاتف الأكثر تطوراً بعد ستة أشهر من الانتظار والترويج التجاري. هذه الحشود دفعت ستيف جوبز المدير التنفيذي لأبل إلى القول إن الشركة ربما تكون قد أساءت تقدير حجم الاهتمام بالجهاز الجديد. معرباً عن خشيته من أن الكمى المطروحة قد تنفذ ولا تلبى الحاجة الفعلية. واعتبر جوبز الإقبال الجماهيري على الجهاز مدهشا. وهاتف أي فون هو بمثابة ثلاثة أجهزة متطورة تعمل في وقت واحد داخل جهاز واحد. فهو هاتف خلوي ومشغل موسيقي من طراز أي بود الذي يعمل بتكنولوجيا أبل أيضا. إضافة إلى أنه جهاز للاتصال اللاسلكي بشبكة الإنترنت. وجهاز أي فون هو أول هاتف محمول تنتجه شركة أبل على الإطلاق. وسيعمل مبدئيا داخل الولايات المتحدة عبر شبكة AT&T. ويبلغ سعر الطراز الذي يحتوي على ذاكرة سعة 4 غيغابايت 500 دولار. بينما يبلغ سعر الطراز الذي يحتوي على ذاكرة سعة 8 غيغابايت 600 دولار.

الميزان 21 يوليو 2007	الجمال 21 آذار 2007
ستكون هذه الفترة شعبيا جدا وستقيم العديد من العلاقات الناجحة، اما على مستوى الحب فان سرعة ردات فعلك ستكون سببا للعديد من المشاكل.	فق في حدسك، لأنك دائما تتردد من قراراتك، علاقتك العاطفية بحاجة إلى التجدد فأغتنم الفرصة والتقي بأشخاص جدد.
المعرب 21 أول 20 الثاني	الثور 21 نيسان 20 ايار
تستعيد توازنك بعد فترة من الارتباك، فتبدأ ورش اصلاح لما افسده تتردد في مواجهة التحديات. انتصر على اضعفائك ولا تهرب من اجواء الاسرة المزدحمة دائما.	انت كثير المغالاة في تصرفاتك ولا سيما في تعاطيك مع الزملاء. لا يمكنك الاستمرار بدونهم لذا تفهم كل ما يدور وعالج الامر. تضطر لالغاء موعد مهم مع احد المسؤولين وقد يكون في ذلك منفعة لك.
القوس 21 كانون الثاني 20 الاوان	الجوزاء 21 ايار 20 حزيران
ابتعد عن الروتين هذه الفترة وحافظ على لياقتك البدنية. عاطفيا، امورك العائلية ليست على ما يرام، حاول ترتيب اوضاعك واعد حساباتك واشرك الحبيب في كل ما تفكر به كي لا تندم قبل فوات الاوان.	ليس كل ما تسمعه هو الحقيقة لذلك ينصح لك الفلك بالتحقق شخصياً من الامور التي تعنيك. لا تلجأ الى الانزواء فالمواجهة انجح لانها الوضع الذي يزعجك مع الاهل.
الجدي 21 اول 20 الثاني	السرطان 21 حزيران 20 تموز
تنسى كل الذي مضى وتبدأ من جديد وبثقة لأنك ستكون برفقة صديق مخلص وهو الحظ، بأشرو بدون تردد في العمل لأن أيا كان مشروعك، سيكون ناجحا مع الانتباه في تعاملك مع الآخرين.	ستعلق الكثير من الاهمية على الحياة الاجتماعية وعلى طموحاتك، فكل الكواكب ستحميك وكل اعمالك ستجري كما تتمنى وتطمح وقد تعقد اتصالات جديدة مهمة وناجحة.
الدلو 21 الثاني 20 شباط	الاسد 21 تموز 20 ارب
مشاريعك تزداد انفعالا كلما اقتربت من الهدف المطلوب واستثمرتلك ستعود عليك المردود ولو على المدى الطويل. عاطفيا الشريك سيكون بجانبك دائما وستستفيد من اللحظات التي ستقضيهامع.	تميل الى توسيع رقعة نشاطاتك فالمشاريع الكثيرة والنشاط موجود. عائليا، خلافات حول ميراث قد تتطور. اخبار بعيدة تحمل البهجة للأسرة.
الحوت 21 شباط 20 اذار	العذراء 21 اول 20 ايلول
ستعالج من خلال حوار أموراً كانت معقدة. ستعيش أوقاتاً لا تنسى مع اصدقاء قدم و ستسترجع ذكريات جميلة. في العمل تجنب العناد والطمع فهذا قد يؤثر على مستوى عملك.	راقب جيدا ما يدور حولك فقد تكتشف حقائق حيرتك طويلا هذه الآونة. عاطفيا، في الحب، الرجوع عن الخطا مجموعة فضائل والانكسار انتصار فماذا تنتظر؟