عبد العزيز بن تركي يفتتح غداً اجتماعاً موسعاً لبحث استراتيجية التربية بالدول الاسلامية

نيابة عن سعادة الشيخ محمد بن حمد آل شاني وزير التربية والتعليم ورئيس اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم يفتتح السيد عبد العزيز عبد الله بن تركي وكيل وزارة التربية والتعليم صباح غد الاحد اجتماع خبراء الدول الاسلامية لمناقشة استراتيجية التربية في الدول الاسلامية

صرح مصدر مسئول بالمنظمة القطرية للتربية والثقافة والعلوم بان الاجتماع سيناقش عددا من قضايا التربية الاسلامية منها: التربية الاسلامية في مجال التنمية الاقتصادية والاجتماعية، قضايا مشكلات محو الامية وتعليم الكبار في الدول الاسلامية وسبل زيادة التعاون بينها في مجال التربية الاسلامية

وقال المصدر ان الاجتماع تقرر عقده بالتعاون مع المنظمة الاسلامية للتربية والثقافة والعلوم في اطار اضبطة المنظمة لاول مرة في دول الخليج العربي

يشارك في الاجتماع الذي يعقد بفندق شيراتون ويستمر لمدة اربعة ايام عدد من المنظمات الدولية والعربية والاقليمية من بينها منظمة اليونسكو والمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ورابطة العالم الاسلامي وجمعية الدعوة الاسلامية ومكتب التربية العربي لدول الخليج بالاضافة الى خبراء تربويين من ٢٤ دولة اسلامية

وكيل وزارة التربية والتعليم

التربية في العالم الاسلامي ودورها في مواجهة التحديات العلمية والتقنية

تعديل مواعيد الدوام بالمراكز الصحية

الدوحة – ق ن ا – اعلنت ادارة خدمات الرعاية الصحية الاولية بوزارة الصحة العامة انه تم تعديل مواعيد الفترة المسائية في المراكز الصحية التي تعمل فترتين فاصبحت من الساعة الرابعة وحتى السابعة مساء بدلا من الساعة الثالثة عصرا وحتى السادسة مساء وذلك طوال ايام الاسبوع عدا يوم الخميس حيث سيقتصر العمل على الفترة الصباحية فاتعلمه

وصرح مصدر مسئول في الادارة لوكالة الانباء القطرية بانه تقرر ان يتم اعتبارا من يوم الاثنين القادم تغيير اسم مركز العجيري الصحي في مركز عمر بن الخطاب الصحي كما تقرر ان يفتتح مركز ابو بقر الصحي جوار حديقة الحيوانات في مطلع شهر سبتمبر القادم ليصبح عدد المراكز الصحية العامة في جميع انحاء البلاد ٢٠ مركزا صحيا

وقال ان المركز الجديد سيخدم سكان المناطق الجنوبية من الريان والخرة وسيرن والمنطقة الصناعية وتقدم فيه جميع الخدمات الصحية الموجودة في المراكز الاخرى

◆◆

ضبط حالات غش في امتحانات الثانوية

الدوحة – ق ن ا – تقرر حرمان طالبين من طلاب الصف الاول الثانوي ليلي ومثال بلدية مدرسة خليفة الثانوية للبنين بسبب الغش الاول حرم من اداء امتحان مادة الجغرافيا والثاني من اداء امتحان مادة العلوم الشرعية

كما تقرر الغاء امتحان احدى طالبات الثانوية العامة ادبي رياضيات وعلوم بلجنة مدرسة زينب الاعدادية للبنات في مادة الرياضيات بسبب الغش

وصرح مصدر مسئول بوزارة التربية والتعليم لوكالة الانباء القطرية بان هذا القرار يأتي تنفيذا للقرار الوزاري الخاص بتطبيق الانضباط داخل لجان الامتحانات وشاهد العدالة وتكافؤ الفرص بين جميع الطلاب.

١٢١٤ مليون ريال جملة الواردات في ٣ أشهر

٨٦ الواردات من الدول العربية و٤٨٢ من الدول الاوروبية

كتب حسن ابو عرفات

بلغت جملة الواردات خلال الربع الثاني من عام ١٩٨٧ نحو ١٢١٤ مليون ريال قطري كان نصيب الاغذية والحيوانات الحية في حدود ١٦٧,٥ مليون ريال والمشروبات والتبغ ١٧ مليون ريال والمواد الخام وغير المعدة للاكل باستثناء الوقود ٥٤ مليون ريال قطري

واوضحت النشرة الفصلية لمؤسسة النقد القطرية عن شهر ديسمبر ١٩٨٧ ان نصيب الوقود المعدني ومواد التشحيم والمواد المشابهة كان في حدود ٧٠,٢ مليون ريال قطري والزيوت والشحوم الحيوانية والنباتية الصلبة نحو ٤,٤ مليون ريال

وبلغ نصيب الواردات من المواد الكيماوية والمواد المتعلقة بها ٩٦,٣ مليون ريال قطري والسلع المصنفة ١٨٨,٣ مليون ريال قطري

واشارت النشرة الى ان واردات الماكينات والآلات ومعدات النقل بلغت ٥٧٤ مليون ريال قطري ونحو ١٤٤,٢ مليون للمصنوعات الاخرى.

واوضح التوزيع الجغرافي للمستوردات ان الدول العربية استأثرت بنحو ٨٨,٩ مليون ريال قطري من المستوردات حيث كان نصيب الامارات المتحدة ٣٠,٣ مليون ريال قطري

والكويت ٣٠,٨ مليون ريال ولبنان ١٠,٥ مليون والاردن ٧ ملايين والبحرين نحو ٩٠٠ الف ريال قطري وسوريا نحو ٢,١ مليون ريال قطري

ونحو ٣٢,٥ مليون ريال قطري من دول اخرى واوضحت النشرة ان نصيب الدول الاسيوية من المستوردات كان في حدود ٣١١ مليون ريال قطري استأثرت اليابان بمعظمها حيث بلغ نصيبها ١٨١ مليون ريال قطري اما الدول الاوروبية فقد كان نصيبها من المستوردات في حدود ٤٨٢ مليون ريال قطري استأثرت المملكة المتحدة بمعظمها حيث بلغ نصيبها ١٥٩,٠ مليون ريال قطري.

اما الدول الامريكية فقد استأثرت بنحو ٢٩٣,٦ مليون ريال قطري كان نصيب الولايات المتحدة ٢٦٦,٧ مليون ريال قطري

وبلغت المستوردات من الدول الافريقية في حدود ٩٠٠ الف ريال قطري ودول المحيط نحو ١٦,٧ مليون ريال قطري

◆◆

درجة الماجستير لطالبة قطرية

الدوحة – ق ن ا – حصلت الطالبة علياء حمد محمد الكعبي المعيدة بقسم الاجتماع بكلية الاساسيات بجامعة قطر على درجة الماجستير من جامعة دربم بالمملكة المتحدة عن رسالة بعنوان اثر التعليم والعمل على تغير مكانة المرأة في قطر

◆◆

١٤١٠ رخص بناء خلال عام واحد

بلغ عدد رخص البناء الصادرة خلال عام للابنية السكنية نحو ٩٨١ رخصة بناء في مناطق وبلديات البلاد المختلفة مساحتها ٢٩١,٤ الف متر مربع وكان نصيب منطقة الدوحة ٤٢٤ رخصة والوكرة ٦٠ رخصة والريان ٣٨٤ رخصة

اما تراخيص البناء للابنية الحكومية والتجارية فقد بلغت ٣٢٩ رخصة مساحتها ١٦٧,٦ الف متر مربع منها عدد الرخص الممنوحة للدوحة ١٨٨ رخصة والريان ٧٩ رخصة والخور ٢٨ رخصة والوكرة ٢٤ رخصة ومنطقة الشمال ١٧ رخصة

الجو اليوم

يتوقع ان يكون الطقس صحوا مع رياح متغيرة خفيفة ويهب نسيم معتدل على الشاطيء بعد الظهر ويكون البحر هادىء الموج وتبلغ درجة الحرارة العظمى المتوقعة ٤٠ درجة مئوية

ومن المنتظر ان يكون الطقس صحوا مع رياح خفيفة

كانت درجات الحرارة المسجلة في عواصم دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية

العاصمة	درجة الحرارة
الدوحة	٣٨ درجة مئوية
الرياض	٣٩ درجة مئوية
المنامة	٣٠ درجة مئوية
ابوظبي	٣٧ درجة مئوية
الكويت	٣٦ درجة مئوية
مسقط	٣٠ درجة مئوية

يبلغ المد اقصى درجاته في ميناء الدوحة الساعة الثالثة إلا ربعا بعد الظهر ويصل الجزر ادنى مستوياته في التاسعة مساء.

اكثر من مليار ريال النقد المتداول حتى مايو

الدوحة – ق ن ا – بلغت حركة تداول النقد في دولة قطر خلال شهر مايو ١٩٨٨ مليارا و٢٩٨ مليونا و٩٩٧ الفا و٥٥٠ ريالا قطريا بزيادة قدرها ١١ مليونا و٩٩٢ الفا و٩٠٠ ريال مقارنة بشهر ابريل الماضي الذي بلغت حركة التداول فيه مليارا و٣٥٦ مليونا و٣٠٦ آلاف و٦٥٠ ريالا

وذكرت نشرة مؤسسة النقد القطري ان النقد المصدر خلال شهر مايو الماضي بلغ ٣٣٤ مليونا و٣١ الفا و٥٠٠ ريال بينما بلغ النقد المسترد في الشهر ذاته ٣٢٢ مليونا و٣٨ الفا و٦٠٠ ريال

خلال عام واحد

إصدار أكثر من ٨٥ ألف تصريح عمل و١٨١٠ طلبات استقدام عمالة

نشر التقرير السنوي الصادر عن وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ان قسم الاستخدام تلقى ٢١٨٩ طلبا باستقدام العمالة العربية والاجنبية منها ٣٧٩ من الدول العربية و١٨١٠ طلبا من الدول الاجنبية كما بلغ عدد طلبات اعارة العمال من مؤسسة الى الفترة من ٢٢ فبراير ١٩٨٧ وحتى ٢٢ فبراير ١٩٨٨

كما تلقى قسم الشكاوى العمالية نحو ١٣٧٠ شكوى وقضية عمالية متنوعة كما بلغ عدد تصاريح العمل التي اصدرتها الوزارة ٨٤٤٢ منها ٤٠ تصريح عمل للقطريين و٢٥ لمواطني دول مجلس التعاون و٤٢٩٥ للوافدين

وتوضح التقرير ان عدد القضايا التي بحث عن طريق قسم التفتيش العمالي نحو ١٣٧٠ قضية بالاضافة الى ١٧٥ إصدار عمل متنوعة كما بلغ عدد القضايا العمالية التي تم احالتها الى محكمة العمل ٥٩ قضية

◆◆

٥٠٣ آلاف طن من حديد التسليح انتاج شركة قاسكو

حققت شركة قطر للحديد والصلب قاسكو زيادة كبيرة في الانتاج المحقق خلال عام ١٩٨٧ حيث بلغ ٥٠٣ آلاف طن من حديد التسليح بينما كانت كمية الانتاج ٤٩٣,١ الف طن في عام ١٩٨٦

وعلمت «الشرق» ان هذه النسبة تعني تحقيق زيادة في انتاج عام ١٩٨٧ بحوالي ٢٪ مقارنة بعام ١٩٨٦

وذكرت بيانات احصائية ان انتاج حديد التسليح تنسم بالثبات النسبي حيث لم يتأثر بأوضاع المناطق والاتفاقات التي سادت قطاع التشييد والبناء ذلك لان اغلب الانتاج يتم تصديره الى دول الخليج العربية حيث تم في عام ١٩٨٦ انتاج نحو ٤٩٣ الف طن صدر منها نحو ٤٨٨ الف طن اي ما نسبته نحو ٩٣٪ من اجمالي الانتاج

وعلى صعيد آخر لا تزال الصناعات الاستخراجية تشكل اهمية كبرى في القطاع الصناعي رغم هبوط اهميتها النسبية تدريجيا في الناتج المحلي الاجمالي خلال السنوات الاخيرة

مدرسة ثانوية بالغويرية

الدوحة – ق ن ا – قررت وزارة التربية والتعليم افتتاح مرحلة ثانوية جديدة بمدرسة الغويرية الابتدائية الاعدادية للبنين في مطلع العام الدراسي القادم. وسوف تبدأ هذه المرحلة بالصف الاول الثانوي ثم يتوالى افتتاح الصفوف في السنوات القادمة

ويأتي هذا القرار ضمن خطة الوزارة لاستيعاب الطلاب في هذه المنطقة.

وافتتاح مدرستين صيفيتين

الدوحة – ق ن ا – تبدأ الدراسة بمدرسة الاستقلال الصيفية الثانوية للبنين ومدرسة الدوحة الصيفية الاعدادية للبنين في ٢ يوليو القادم وتستمر حتى ٣٠ اغسطس القادم.

صرح بذلك مصدر مسئول بوزارة التربية والتعليم لوكالة الانباء القطرية مشيرا الى ان افتتاح المدرستين يستهدف تقوية طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية الذين لم يحالفهم الحظ في امتحانات الدور الاول ومساعدتهم لدخول امتحانات الدور الثاني وتحقيق نتائج افضل.

◆◆

١٨٠٨ ملايين ريال الناتج المحلي في عام

بلغ الناتج المحلي الاجمالي خلال عام ١٩٨٦ نحو ١٨٠٨ ملايين ريال قطري مقابل ٤٨١١ مليون ريال قطري نهاية عام ١٩٨٥ ويعود هذا التراجع بسبب تأثر معظم الانشطة الاقتصادية المولدة خارج قطاع النفط بصورة سلبية رغم ان نسبة التراجع كانت اقل نسبيا مقارنة بالاعوام الاخرى

واوضحت بيانات صادرة عن مؤسسة النقد القطرية.. انه برغم التراجع الذي سجلته القطاعات غير النفطية إلا ان نسبة مساهمتها الى مجمل الناتج المحلي ارتفعت الى ٦١,١٪ وهي نسبة لم يشهد الاقتصاد القطري مثيلا لها من قبل.

وقد شهدت قطاعات الصناعات التحويلية البارزة كصناعة البتروكيماويات والاسمدة ومطاحن الدقيق وغيرها تقدما ملفتا كما كان عليه الوضع في عام ١٩٨٥.

دعاء

«اللهم اني اعوذ بك من يوم السوء ومن ليلة السوء.. ومن ساعة السوء.. ومن صاحب السوء ومن جار السوء في دار المقامة».

من دعاء النبي صلى الله عليه وسلم

مواقيت الصلاة

الفجر	٣-١٨
الشروق	٤-٤٣
الظهر	١١-٢٥
العصر	٤-٥٨
المغرب	٦-٢٦
العشاء	٧-٥٦

الاعلان في الشرق
يخدم المعلن والمستهلك
مع تحيات وكالة الصحراء لخدمة وتوزيع الدعاية ... هاتف ٣٥١٤٧٤

شؤون خليجية

اختتام مؤتمر رجال الاعمال الخليجيين والامريكيين

تكساس – ق ن ا – اختتم بولاية تكساس الامريكية مؤتمر لرجال الاعمال بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والامريكيين الذي استمر ثلاثة ايام بمشاركة ٤٠٠ من رجال الاعمال والمسئولين بدول المجلس والولايات المتحدة

وبحث المؤتمر العلاقات التجارية بين الولايات المتحدة ومنطقة الخليج ومستقبل الصناعات البتروكيماوية والبتروكيماوية وتطويرها بدول مجلس التعاون

كما بحث المشاركون في المؤتمر المشروعات المشتركة والاتفاقيات التجارية القائمة والقيود التي تعيق حركة التبادل التجاري بين دول مجلس التعاون والولايات المتحدة. وبحثوا ايضا عملية نقل التكنولوجيا الحديثة الى دول الخليج والعالم العربي بشكل عام والعلاقات الامريكية – الخليجية في المجالات الزراعية والصحية والخدمات الصحية والمسائل المتصلة بالاستثمار والتمويل والشئون المصرفية

وصرح عايشل سابا رئيس مؤسسة «عايشه فونديشن» الامريكية – العربية التي نظمت المؤتمر بان الموضوعين الاساسيين اللذين تمخض المؤتمر عنهما هما الاجماع العام على ان كل المؤشرات تؤكد ان دول مجلس التعاون بدأت تتجه نحو الانتعاش الاقتصادي من جديد والحاجة الى التعاون الاقتصادي والتجاري بين الولايات المتحدة والدول العربية وليس المواجهة

واشار في تصريحات ادلى بها لوكالة الانباء القطرية الى انه بالرغم من ان المؤتمر كان معنيا بالمسائل الاقتصادية والتجارية بالدرجة الاولى فان مناقشات المؤتمر امتدت الى بحث القضية الفلسطينية والتطورات الاخيرة في الشرق الاوسط

وقد تحدث الرئيس الامريكي الاسبق جيرالد فورد امام المؤتمر عن الاوضاع الاقتصادية والتجارية الدولية.. كما تحدث عن الصراع العربي – الاسرائيلي حيث دعا الدول العربية واسرائيل الى بدء المفاوضات لتسوية هذا الصراع

وحذر من ان عدم تسوية الصراع العربي – الاسرائيلي سوف يؤدي الى زيادة التوتر في منطقة الشرق الاوسط

وذكر فورد انه يتفق مع الذين يعتبرون تأييد الولايات المتحدة لاسرائيل مشكلة تقف امام تسوية المشكلة. وقال ان هذه الحقيقة لن تتغير بين عشية وضحاها

واعلن جورج ماتكفرن المرشح السابق لرئاسة الجمهورية عن تأييده لاقامة الدولة الفلسطينية ولفكرة اعلان حكومة مؤقتة تمثل الفلسطينيين في الاراضي العربية المحتلة وخارجها

وقد نجح المؤتمر في تحقيق الهدف الاساسي الذي يعقد من اجله

الشيخ مكتوم بن راشد:

دبي ستستمر كجسر حيوي للتجارة حتى بعد النفط

دبي – ق ن ا – اعلنت امارة دبي بدولة الامارات العربية المتحدة عن اتباع استراتيجيتين في مجال خدمة صناعة الطاقة وتنويع مصادر الدخل

وتسهيل التجارة الدولية في منطقة الخليج التي تعتبر من اهم الاسواق في الشرق الاوسط وذلك في نطاق الخطة الموضوعة لمواجهة تحديات القرن الحادي والعشرين من الان. كما اكد وفي عهد دبي ان الامارة سوف تستمر كجسر حيوي للتجارة الدولية حتى بعد النفط

وقال السيد سلطان بن سليم رئيس المنطقة الحرة بجبل علي بدبي ان الاستعداد يجري للقرن الخامس والعشرين باتخاذ تجارية جديدة تم اعتمادها بالمنطقة الحرة التي توفر تسهيلات تجارية وصناعية للمستثمرين لاتقاون باي مكان في العالم اضافة الى ان منطقة جبل علي تمثل افضل المواقع لتصنيع كافة المنتجات والتسويق والتوزيع والوصول الى اسواق تضم مليار نسمة في آسيا وشبه القارة الهندية وافريقيا

طبيب الشرق

اعداد
خيري نور الدين

لحجاج بيت الله الحرام

قال الدكتور احمد الابراهيم مدير القوسيون الطبي ورئيس البعثة الطبية للحج في (تصريحات لطبيب الشرق) انه يجب على حجاج بيت الله الحرام ان يتأكدوا من صلاحية الاغذية المحفوظة قبل تناولها خاصة الالبان.

التعرض لاشعة الشمس المباشرة وشرب الماء والعصائر التي تحتوي على نسبة عالية من الاملاح لتعويض جسم الانسان عن الاملاح التي فقدها عن طريق العرق خلال ادائه لمناسك الحج

وناشد حجاج بيت الله الحرام من ابناء قطر سرعة التوجه لمركز البعثة الطبية القطرية بمجرد شعورهم باية آلام او اعراض غير طبيعية مثل الاسهال او القيء او الشعور بالدوار وعدم الاستطاعة بهذه الاعراض مهما كانت بسيطة.

ولقد الدكتور احمد الابراهيم ضرورة ان يصطحب الحجاج الادوية التي تعطيه خلال فترة اداء مناسك الحج اذا كان يتعاطى بعض العلاجات وذلك بعد استشارة الطبيب قبل سفره للحج

وقال انه يجب على كل حاج ان يتوجه الى البعثة الطبية ليحصل على التطعيمات اللازمة هذا بالاضافة لان يسمح لاي حاج بالدخول لتراخيص الحجازية إلا اذا كان يحمل البطاقة الصفراء التي تثبت تطعيمه

د. احمد الابراهيم

الاستخدام الأمثل للأدوية

بعض المرضى يستخدمون الدواء امبيانا بطريقة خاطئة. كما انهم يتعاطون الادوية باسلوب خاطيء ايضا. عزيزي القارىء اليك بعض الارشادات والتحذيرات التي يجب اتباعها لتحقيق الاستخدام الامثل للدواء

● ارشادات: قبل تناول الدواء اقرأ التعليمات الموجودة داخل العبوة بدقة وكرر قراءتها في كل مرة تأخذ فيها الدواء.

● اتبع تعليمات الطبيب بدقة عند تناول الدواء.

● احفظ الادوية بطريقة صحيحة في مكان جاف بعيدا عن ضوء الشمس المباشر

● لا تحفظ الادوية في دورة المياه فالرطوبة قد تحلل الدواء

● تناول الدواء في المواعيد التي حددها لك الطبيب حتى لا يؤدي غير ذلك الى عدم فعالية الدواء او التأخر في الشفاء او حالة الاستعجال في تناوله

● احفظ الادوية في اماكن بعيدة عن متناول الاطفال

● تحذيرات: لا تتناول دواء شخص آخر فالدواء الذي يناسب شخصا ليس بالضرورة يناسبك

● لا تستخدم الدواء لفترة طويلة بدون استعمال

● لا تستخدم ادوية انتهى مفعولها

● لا تتوقف عن اخذ الادوية بدون الرجوع للطبيب حتى لو شعرت بتحسن

● لا تنقل الدواء من عبوته الاصلية إلى عبوة اخرى

استشارات

● انا شاب في الخامسة والعشرين من عمري اعاني من زيادة في درجة كبيرة. طولي ١٦٥ ووزني ١٠٥ كيلوجراما كيف يمكنني انقاص وزني.

لانقاص وزنك لابد من اتباع نظام غذائي تقل فيه نسبة المواد الدهنية والسكرية والنشوية لدرجة كبيرة. مع الاكثار من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة مع ضرورة مزاولة التمرينات الرياضية والجري لكي تتماسك عضلات الجسم ولكل فرصة ترهلها

● انني فتاة في السابعة عشرة من عمري يضايقني ظهور كيس دهني في الجنب الايمن للثدي هل يمكنني التخلص منه بعملية جراحية؟ هل تترك هذه الجراحة اثارا تشوه شكل الثدي؟

يمكن التخلص من هذا الكيس الدهني عن طريق الجراحة بعكس التوجه لاخصائي جراحة تجميل لارشادك للعلاج الصحيح. وعلى اي حال فهذه الجراحة نادرا ما تحدث تشوهات في جفن العين

● بدأنا نتصبب في العرق من ارضاع طفلي رضاعة طبيعية دون اية مشاكل سواء في او لدا

عليك اتباع النصائح التالية لتقوي الرضاعة الطبيعية ناجحة وموفقة

- الاهتمام بحالتك النفسية والارتضاع عقلك وانت في حالة انفعال عصبي.
- اهتمي بالوجبات الثلاث الرئيسية (افطار، الغداء، العشاء) بحيث يجب ان تحتوي احدى تلك الوجبات على محمر تشرون مثل اللحوم او الدجاج او البقوليات (الفول والحمص) او الاسماك مع تناول الخضروات والفاكهة الطازجة
- الاكثار من تناول السوائل (خاصة في ايام الحر الشديد) خاصة عصير الفاكهة والحليب والشوربة والماء
- كما ننصح بعدم الافراط في شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة بالاضافة لشيء هام جدا وهو عدم التدخين

● تساءلت س م ا من الدوحة عن شعور شقيقتها بالالم في السالفين علما بان شقيقتها كانت تعاني من الثيلان في الورتين. فهل لذلك اثر على القلب؟

من الافضل ازالة اللوزتين بعملية جراحية خوفا من ان يسببا المزيد من الروماتيزم في السالفين او ان تؤدي الحمى الروماتيزمية الى تعب في القلب. الواضح ان شقيقتك لديها التهاب مزمن في اللوزتين والافضل ازالتهما

● تساءلت الام قلقة على حمد عن اسباب اصابة نجلها بالدوار الذي يؤدي الى الاغماء والغثيان وعدم استرداده وعيه الا بعد اعطائه حبوب بنادول مع فيتامين سي وعرض على الاطباء الذين قالوا ان عنده كهرباء زائدة فعلا! يعني ذلك؟

المخ البشري يصدر كهرباء اثناء عمله وهذه الكهرباء تعمل على توصيل رغبات الانسان الى الاجزاء المختلفة من جسمه وبحدث احيانا ان يضطرب النمط الطبيعي لكهرباء الجسم عندما يصاب المخ بامراض مختلفة اهمها الصرع. وهو عبارة عن وجود بؤرة نشطة اكثر من اللازم في المخ تقوم باصدار هذه الموجات بشكل الشد ونذوي الى حدوث النوبات الصرعية والعمد قد فان للصرع علاجا والشفاء منه ممكن باذن الله

بحة الصوت

● ويتساءل المواطن ن ي القيم في الوكرة عن اسباب معاناته من بحة الصوت. والتي قيل انها نوع من الحساسية من غبار المنزل فما هي؟

يذهب البعض الى ان كلا منا يعاني من حساسية من شيء ما يسمى في الجسم يرفض قبول هذا الشيء ويعبر عن رفضه له باعراض شتى منها ما هو في الجلد او العين او في الجهاز التنفسي من المخ

ان المألوف ان يرفض تفتح من الاجسام غبار المنزل لاحتوائه على مواد او اجساد دقيقة. وقد لا تراها العين ولابد لها من تحاليل واختبارات لاستكشافها. لقد شاء الله ان تكون الحساسية التي تعاني منها بسبب غبار المنزل ذات اعراض تتركز في الحنجرة والاحبال الصوتية مما يؤدي الى احتقانها والى تفاعلات اخرى يعاني لاختصاص في الانف والاذن والحنجرة اكتشافها فاذا ما ثبت بالاختبار الجلدي صحة حساسية الجسم من غبار المنزل الذي تستنشقه يوما

تعريف السمنة

● ارسل السيد ا ك م من الدوحة يسأل عن تعريف السمنة وكيف يمكن التصدي لها؟

ان الاسم العلمي للسمنة هو زيادة الوزن عن الحد الطبيعي مما يؤدي الى اصابة البدين باعراض مرضية لا يعاني منها مثيله من ذوي الوزن المثالي. والسمنة الزائدة عن الحد الطبيعي تسبب ارتفاع نسبة الدهون والكوليسترول وذلك يؤدي الى الاصابة ببعض امراض العصر الحديث مثل تصلب الشرايين وجلطة المخ. كما ان السمنة تسبب ارتفاع ضغط الدم والاصابة بمرض السكر. ويلاحظ ان نسبة الاصابة بسرطان الثدي والرحم في السيدات البدينات اكثر منها في السيدات غير البدينات

وكذلك سرطانات البروستاتا والقولون. والمستقيم وقولون المرارة تزداد في البدينين عنهم في النحاف يضاف الى ذلك ان البدانة تؤدي الى الاصابة ببعض الامراض مثل ارتفاع محتويات المرارة وتآكل الغضاريف ولوجاع الظهر والمفاصل

ان الاسس الرئيسية في علاج السمنة تتركز في الاهتمام بالخطوة الغذائية. واتباع نظام غذائي خاص يفقد اصحاب السمنة الشهية في تناول الطعام. وهناك اقراص دوائية لذلك ولكن الابحاث الطبية اثبتت ضررها

اما الوسائل الحديثة لعلاج السمنة فقد بدأت بالجراحات عن طريق عملية خاصة لاستئصال جزء من الامعاء او لتضخم المعدة حتى لا تستوعب كميات كبيرة من الطعام. مع فائدة هذه الطريقة الا ان لها مضاعفات عديدة.

إذا كنت مدخنا

اذا كنت تدخن السجائر فعليك ان تستشير فورا عن الدخان. لقد اعلنت منظمة الصحة العالمية ان التدخين يعد من اكبر الاخطار التي تهدد الصحة العامة كما انه من اكثر الاسباب التي تؤدي للوفاة

اظهرت الدراسات والابحاث العلمية ان التدخين عند عمر ٢٤ سنة يزيد من احتمالات سرطان الرئة بمقدار ثلاثة اضعاف ما يحدث عند غير المدخنين بينما المدخن قبل عمر ١٤ عاما يزيد من احتمالات حدوث سرطان الرئة ١٥ مرة بالمقارنة مع غير المدخنين

علاج الصداع والحساسية

اكدت دراسة علمية قام بها مجموعة من الباحثين المصريين ان تناول كمية من مادة الزنك لا تتجاوز ١٠٠ ملجم يوميا لمدة ٥ ايوما تقضي على اعراض الصداع والحساسية التي يصاب بها المواطنون الذين تتطلب طبيعة اعمالهم التعرض لاشعة الرصاص. كرجال المرور وسائقي السيارات وعمال المطابع وصناعة المطاريات

مجرد نصيحة

عزيزي القارىء.. يجب ان تعلم ان الغذاء المفيد للجسم ليس هو الغذاء الغالي الثمن او اللذيذ الطعم كما ان تناول كميات كبيرة من الطعام لا يعني انك حققت فائدة كبيرة لجسمك وصحتك

عزيزي القارىء.. الغذاء المتكامل هو الذي يشتمل على جميع العناصر بنسب متوازنة بحيث يجب ان نشتمل وجبتك الغذائية على كميات معقولة من المواد النشوية والبروتينية والدهنية والمعادن

كما يجب ان تتناسب كمية الطعام مع المجهود البدني والعقلي الذي تبذله. وطبيعة العمل الذي تؤديه وعليك ان تتذكر دائما ان كثرة الطعام مع قلة الحركة تؤدي للسمنة والتي بدورها تساعد على الاصابة بامراض السكري وضغط الدم وتصلب الشرايين.