

مضغ العلكة يفيد مرضى سرطان المثانة



وأوضح الباحثون أنه يلزم إجراء مزيد من الدراسات الأوسع نطاقاً لتقييم الزوايا الحقيقية لمضغ العلكة فيما يتعلق بالحد من حالات بطن حركة الأمعاء.

كما يساعد مضغ العلكة بعد الجراحات المعوية على إعادة تنشيط الأمعاء المتوقفة عن العمل.

وفقاً لدراسة طبية تم الإشارة إلى أن المرضى الذين يخضعون لجراحات في البطن غالباً ما يعانون من بطن أو توقف للأمعاء وهي حالة تسمى انسداد المعوي قد تسبب آلاماً أو التقيؤ أو انتفاخ البطن وربما لا يستطيع المريض تناول الطعام أو حتى شرب الماء.

وأكد روب شستر من مستشفى سانتا باربارا كوتيدج: «أن المضغ ينشط الأعصاب التي تزيد من إفراز الهرمونات المسؤولة عن تنشيط الجهاز الهضمي».

ويذكر أن رجلاً قد خرجت من جوف 17 شخصاً مضغوا علكة بعد ساعات قليلة من الجراحة بشكل أسرع مما حدث مع أقاربهم الذين لم يمضوا العلكة، وبدأت أمعاؤهم تتحرك بعد 63 ساعة من الجراحة بالمقارنة بـ 89 ساعة لمن لم يمضوا العلكة.

أشطن/متابعات:
أوضحت الدراسة التي أجريت في جامعة أوكلاهوما بالولايات المتحدة الأمريكية، أن زيت اللبان يوقف من نمو الخلايا السرطانية، مشيرة إلى أن هذه الأعشاب لا تضر الخلايا السليمة.

وأكد الدكتور إتش كيه لين أن زيت اللبان يعتبر علاجاً دليلاً لمرضى سرطان المثانة، مشيرين إلى أن العلكة خفضت من مستويات الغواص في المريء، ويعتقد الباحثون أن عملية البلع المتكررة ساعدت على التحكم في عملية الارتداد ودفعت محتويات المعدة الشاردة إلى حيث كانت هناك.

وخلف الباحثون أن مضغ العلكة يسرع من عملية الشفاء بعد عملية استئصال قطع من القولون بواسطة المنظار، وكذلك بالنسبة إلى المرضى الذين يعانون من سرطان القولون، أما الأطباء في مستشفى كوتيدج في سانتا باربارا في كاليفورنيا فقد وصلوا إلى نتائج مماثلة.

كما أكد باحثون أن مضغ العلكة بعد الخضوع لجراحة في القولون يسرع فيما يبدو من عودة الأمعاء للعمل بصورة طبيعية.

ويعقب الجراحات التي تجري في البطن عادة بطن من حركة الأمعاء بسبب الألام وربما مضاعفات صحية، غير أن مضغ العلكة يمكن أن يكون فعالاً وحلاً بسيطاً لهذه المشكلة.

ومن خلال الدراسات أوضح أن من يمضوا العلكة تحركت أمعاؤهم بمعدل يقل 1.1 يوم عن الآخرين، ويعتقد الباحثون أن مضغ العلكة يحفز الأعصاب في الجهاز الهضمي ويطلق هرمونات معوية ويزيد من الغاب وإفرازات البنكرياس.



إعداد / إنشام العسيري

قراءات لك

إلى كل من يبت إلى الرواية

بسبب من الحبيب إلى الخبيث ...

تَمَلُّ - أَيْتُ اللَّغْنَ - جُرَّتْ عَنِ الْقُدْسِ

فَلَيْسَ لِي أَنْ تَقْبَلَ بِالْحُسْنِ

بِلَادَكَ - إِنْ تَرَشَّدَ - بِلَادِي وَأَهْلِهَا

عَشِيرِي وَأَهْلِيهَا وَأَنْفُسَ مَا عَشِي

هَوَايَ بِهَا، مَا حَدَّثَ عَنْ عَهْدِ حَبِيهَا

وَخَاصًا لِي لِي أَنْ تُجِيدَ عَنِ الْعَهْدِ

وَكَيْفَ وَكَيْفَ مَعَكُمْ كُلُّ مُجْتَمِعِي؟

وَأَيُّ الْأَخْيِ فِي الْهَوَى فَوْقَ مَا أَيْبِي

هَوَايَ بِهَا، أَيُّ نَدَاتِ جَوَانِحِي

إِلَى كُلِّ شَيْءٍ فِي الْهَوَايَةِ مُنْتَهَى

بِكَيْفِ إِلَى الْهَوَايَةِ، الْوَيْلُ لِلرَّيِّسِ

للدكتورة/ عاتكة الخرجي

تحية حب

إلى كل من يبت إلى الرواية

بسبب من الحبيب إلى الخبيث ...

تَمَلُّ - أَيْتُ اللَّغْنَ - جُرَّتْ عَنِ الْقُدْسِ

فَلَيْسَ لِي أَنْ تَقْبَلَ بِالْحُسْنِ

بِلَادَكَ - إِنْ تَرَشَّدَ - بِلَادِي وَأَهْلِهَا

عَشِيرِي وَأَهْلِيهَا وَأَنْفُسَ مَا عَشِي

هَوَايَ بِهَا، مَا حَدَّثَ عَنْ عَهْدِ حَبِيهَا

وَخَاصًا لِي لِي أَنْ تُجِيدَ عَنِ الْعَهْدِ

وَكَيْفَ وَكَيْفَ مَعَكُمْ كُلُّ مُجْتَمِعِي؟

وَأَيُّ الْأَخْيِ فِي الْهَوَى فَوْقَ مَا أَيْبِي

هَوَايَ بِهَا، أَيُّ نَدَاتِ جَوَانِحِي

إِلَى كُلِّ شَيْءٍ فِي الْهَوَايَةِ مُنْتَهَى

بِكَيْفِ إِلَى الْهَوَايَةِ، الْوَيْلُ لِلرَّيِّسِ



برامج التصفح الحديثة تحجب النوافذ الإعلانية

التي تبقى فيها النافذة على الشاشة لأطول فترة ممكنة.

ولعل أسهل طريقة لمواجهة هذه النوافذ المزججة هي أن يقوم برنامج المتصفح بحجبها من البداية قبل حتى أن تظهر على الشاشة، ويقول نورتير بولمان الأستاذ في معهد أمن الانترنت في مدينة جيلستون في ألمانيا إن النسخ الحالية من برامج التصفح الشهيرة مثل موزيلا وفايرفوكس وإكسبلورر وأوبرا تتميز جميعها بهذه الخاصية.

ولهذا السبب يصعب بولمان متصفح الانترنت باستخدام أحدث نسخة من برنامج المتصفح لأنها ترصد النافذة الإعلانية وتحجبها تلقائياً، كما تتبع هذه البرامج للمتصفح إمكانية تعديل الإعدادات للتعامل مع هذه النوافذ كل مستخدم حسب رغبته.

أشطن/متابعات:
يشكو معظم متصفحي الإنترنت من النوافذ الإعلانية التي تظهر فجأة على شاشته الكمبيوتر وتعطلهم عن أعمالهم، وتستطيع الأجيال الحديثة من برامج تصفح الانترنت التغلب على هذه المشكلة حيث أنها عادة ما تكون مزودة بخاصية الحجب التلقائي للنوافذ الإعلانية، كما يستطيع المستخدم تنزيل خواص إضافية على برامج المتصفح للتحكم في أي إعلانات غير مرغوب فيها قد تظهر أثناء تصفح الشبكة الدولية.

ويقول الخبراء إن محاولة التخلص من النوافذ الإعلانية بواسطة برامج المتصفح القديمة هي جهد لا طائل منه حيث أن المبرمجين الذين يبتكرون هذه النوافذ يتفنون في إخفاء علامة «إكس» الصغيرة التي تغلق النافذة الإعلانية بغرض إطالة الفترة



أقوال مأثورة

((العقل هو النسيج الموجود وجوهر التاريخ ومضمون الواقع))

جان بول سارتر

الهم

الهم ثلاثة أنواع: (هم سعيد وهم حزين وهم برجر)!!

معالم وآثار

عُرِفَت هذه القلعة القائمة في طرابلس، لبنان، باسم «نسبة إلى ريمون دي سان جيل، واشتهرت بمقاومتها الضخمة القائمة على رأس رابية تشرف على كل أنحاء المدينة وتطل على نهر قاديشا. القلعة واحدة من سلسلة حصون وأبراج كانت في الأزمنة النابذة تحيط بالقلعة والبلدة والميناء».

بنى الصليبيون هذه القلعة-القصر في أوائل القرن الثاني عشر خلال حصار المدينة، واتخذوها مركزاً لحملاتهم العسكرية. وهي أقيمت على تل مرتفع يطل على المنطقة بأسرها، أطلق عليه اسم «جبل الرهب».

توفي فيها الكونت الفرنسي ريمون دي سان جيل عام 1105م.

وقد أحرق المماليك هذه القلعة عام 1289م ثم أعيد بناؤها بين 1307 و1308 على عهد الأمير أسندير كورجي، حاكم المدينة آنذاك، وورُثت عام 1521م في عهد السُلطان سليمان القانوني.

وفي أواخر الحكم العثماني حوّلها الأتراك إلى سجن. الدخول إلى القلعة يكون عبر باب خشبي ضخم يطل على ممر تم على مجموعة من الغرف والأروقة والأبراج المشيدة بشكل عشوائي مُثَبِّر للعجب.

وفي آخر الساحة تقع النواويس، إضافة إلى متحف للأثار القديمة. حجارة القلعة رملية ناعمة تشبه حجارة أكثر المدن في ساحل البحر المتوسط، من غرة إلى الإسكندرية، وتنقسم هذه الحجارة، من حيث الحجم، إلى نوعين: الأول بطول 90 سنتيم وارتفاع 40 سنتيم، والثاني بطول 25 سنتيم وارتفاع 18 سنتيم.

أما العلامات المنقوشة على الحجارة الضخمة فهي علامات خصائص صليبية. في القلعة حجارة أكثر حداثة من المجموعتين السابقتين، منقوشة في كل أرجائها. وخصوصاً في أبراجها الغربية.

كما أن هناك اختلافًا كبيراً في طريقة نجتها، ويمكن تقسيم الحجارة إلى قسمين رئيسيين: قسم يحرف نحوته إلى اليمين أو إلى اليسار، وقسم منحوت عمودياً من الأعلى إلى الأسفل أو أفقياً من اليمين إلى اليسار.

القلعة مستطيلة الشكل ومتعددة الأضلاع، يبلغ طولها من مدخلها الشمالي إلى أقصى طرفها الجنوبي 136 متراً. ويعرض متوسطي يصل إلى 70 متراً. أما استحكاماتها فقسماً: داخلي وخارجي.

فقسماً: مؤلف من حندق وسلسلة أبراج وحجب والحندق محفور في الصخر عند طرفه الغربي، وهو فوق سطح الأرض عند الطرف الآخر. ويبدأ من وجه البرج الرابع والعشرين إلى وجه البرج الرابع.

في تجاوز ذلك طول السلسلة متراً، وعرضه بمعدل خمسة أمتار. أما عمقه فيتراوح بين المترين والثلاثة أمتار.

تتألف سلسلة الأبراج والحجب من خمسة وعشرين برجاً وحاجباً. فلو خرجنا من باب القلعة الكبير وحاولنا أن ندور حول هذه السلسلة، لرأينا إلى يميننا ويسارنا برجين جديدهما السُلطان سليمان القانوني عام 1521م، وهما لا يتجاوزان الخمسة أمتار ارتفاعاً. ويمكننا أن نشاهد في أعلى هذين البرجين أربع فتحات وعدداً وافراً من المزاغل والمكامل وبعض الشرفات الغربية. وكذلك يُمكننا أن نرى أطراف بعض الأعمدة القديمة التي استعملت.. لربط جدران هذين البرجين وتقويتها، وهي أعمدة ناتئة ومرتبطة ترتيباً هندسياً مضبوطاً، سبعة في البرج الأول وستة في الثاني. وإذا اكلنا سيرنا إلى اليسار نحو التحصينات الخارجية الغربية والجنوبية، نجدها مركبة من سبعة أبراج.. وأربعة حجب، ونجد في أعلاها كلها عشر فتحات للمدافع وحوالي 10 مزاغل أيضاً. أما سماكة هذه الأبراج والحجب فتتراوح بين الستة والسبعة أمتار. القلعة، ما عدا بابها الكبير في البرج الأول، بابان صغيران يكادان يكونان خفيين: الواحد في أسفل البرج الثاني عشر والأخر في قاعدة البرج الثاني والعشرين. ويقال إن هناك مجموعة سرداب سرية وأقبيه محصنة. تفرد المرء من داخل القلعة إلى خارجها. أعد فتحات المدافع في هذه القلعة يتجاوز العشرين، وعدد مزاغلها ومكاملها يتجاوز السبعين. ويذكر فؤاد أفندي نودق أنه وجد سنة 1910م ما يزيد على 400 مدفع من النحاس أرسلت إلى ألمانيا للضب ثانية.

عجائب وغرائب

عاطل يقتل عشيقته ويدفنها بالمقابر لطلبها الزواج منه

شهدت مدينة القناطر الخيرية بمحافظة القليوبية المصرية جريمة قتل بشعة، حيث قام عاطل باستدراج عشيقته إلى المقابر، وقام بتهميم رأسها بقالب طوب، وللتأكد من موتها خنقها ودفنها بالمقابر لطلبها المستمرة بالزواج.

تم استخراج الجثة ونقلها إلى المستشفى، وأخطرت النيابة فتولت التحقيق وأمرت نقيب الطب الشرعي لتشريح الجثة لمعرفة سبب الوفاة وحبس المتهم 4 أيام على ذمة التحقيق.

كانت أجهزة الأمن بمحافظة القليوبية «50 كم شمال القاهرة» قد تلقت بلاغاً من أهالي قرية أبو



مما سبب الضيق لأهله، وطالبوه بالزواج منها فرفض وقرر التخلص منها، وذلك بعد أن عاشها معاشرته الأزواج أكثر من مرة، فاستدجها إلى المقابر، وقام بتهميم رأسها بقالب طوب وللتأكد من موتها وقام بإلقائها داخل المقابر.

كلمات

أعداد / شواق صاغ

أفقياً:

- 1- قائد تركي رفيق مصطفى كمال رئيس الجمهورية للفترة 1938-1950م ورئيس الوزارة للفترة 1961-1965م توفي عام 1973م.
- 2- أرض الكنانة - للنفي - الاسم القديم لصنعاء.
- 3- لغة السيد المسيح.
- 4- من الألوان - من يصلي بالناس - للنداء.
- 5- حرف انجليزي - قهوة - كتمان - يوضع على الرأس.
- 6- اسم علم مذكر - كلمة يونانية تعني المسافة المحددة للعدائين.
- 7- للتعريف - رهن - مفرد نوادي.
- 8- من الحواس الخمس - مدينة سعودية.
- 9- اسم علم مذكر - حرف نصب - في الوجه.
- 10- حرف انجليزي - من الزهور العطرية.
- 11- مدينة لبنانية - عاصمة عربية.
- 12- بلد أفريقي - سنم.

عمودياً:

- 1- قائد عربي هو أول من أطلق اسم أرض الكنانة على مصر.
- 2- متشابهاً - النادي الملكي.

حل العدد الماضي

مقاطعة

أعداد / شواق صاغ

أفقياً:

- 3- مطلوب - عمر.
- 4- بلد عربي - جمع يوم.
- 5- أداة حصر - وكالة الأنباء السورية.
- 6- مطربة لبنانية - مياه غزيرة جارية - كح.
- 7- عاصمة أوروبية.
- 8- الشيطان عند البوذية - تائب.
- 9- راقد - اقتراب - جديد.
- 10- بطء - للاستفهام.
- 11- للنداء - جمع نجمة.
- 12- أفضل لاعب كرة قدم في أفريقيا للعامين 2001-2002م على التوالي - مرتفع صغير.

عمودياً:

- 1- بلد عربي - مفرد نوادي.
- 2- من الحواس الخمس - مدينة سعودية.
- 3- اسم علم مذكر - حرف نصب - في الوجه.
- 4- حرف انجليزي - من الزهور العطرية.
- 5- مدينة لبنانية - عاصمة عربية.
- 6- بلد أفريقي - سنم.

عمودياً:

- 1- قائد عربي هو أول من أطلق اسم أرض الكنانة على مصر.
- 2- متشابهاً - النادي الملكي.

مثال للتعايش

صراف الكاميرون

حديث الكاميرون

تعلق وتصوير/ علي الدرب:

بلغت درجة الاستهتار والإهمال بسائق المركبة التي تبدو في الصورة إلى أن يضع الأطفال في الحقيبة الخلفية للمركبة. عدسة الصحفية رصدت الحالة لتضعها أمام الرأي العام والجهات المختصة في إدارة المرور تجنباً لوقوع الكوارث ورافة بالأطفال الأبرياء.

يا أخي الوزارة أعفت التلاميذ من الرسوم لكن المدير مش راضي يعفيهم

التلاميذ من الرسوم

لكن المدير مش راضي يعفيهم

باختصار

صنعاء السعودي

كنا قد قرأنا قراراً أصدرته وزارة التربية والتعليم يقضي بإعفاء تلاميذ التعليم الأساسي من الرسوم وتحديداً الأولاد من (أولى إلى سادس) والثبات من (أولى إلى تاسع). لكن نحن هنا في عدن لم نسمع أن الوزارة قد عدلت عن قرارها، بل نسمع كل يوم شكاوى من أولياء أمور يعيشون تحت خط الفقر، يقولون إن الإدارات المدرسية لا تستقبل أبناءهم إلا يدفع الرسوم المدرسية مقدماً.

وكنا نحن قد عرضنا الأمر على بعض مدراء مدارس التعليم الأساسي، فكانت إجاباتهم أشبه بالصاعقة حيث أقادوا أنهم لم يسمعوا بقرار الإعفاء، وأضافوا: حتى لو كان هناك قرار من الوزارة بالإعفاء، فليس لدينا توجيهات بهذا الخصوص من مكتب التربية في عدن.

الآن الكرة في ملعب وزارة التربية، إما أن تفعل قرارها وتحاسب كل من رفض تطبيقه.. وإما أن تصدر قراراً يلغي قرار الإعفاء السابق... والأعزاء للفقراء!!