

## الكبيوتر اللوحي الجديد أي باد خير رفيق على الطريق

دائما ما يلوح في أذهان مستخدمي الكمبيوتر اللوحي أي باد ما إذا كان من الأفضل بالنسبة لهم أن يحملوا الجهاز الجديد معهم في كل مرة يقررون فيها السفر في عجلة أم لا ، حيث أنه بالرغم من كثرة الوظائف التي يؤديها ، إلا أن الفوائد التي يمكن أن يحققها بالنسبة للأشخاص دائمي السفر تظل محدودة إلى حد ما.

ولاشك أنك ستكون محط أنظار المحيطين بك إذا ما أخرجت جهاز أي باد من حقيبتك في صالة الركاب بالمطار وأخذت تصفح جريدة إلكترونية أو تشاهد فيلم فيديو في انتظار موعد الرحلة. ورغم أن صديقك على المقعد المجاور يمكنه أن يفعل نفس الشيء باستخدام هاتفه الذكي ، إلا أن الكمبيوتر أي باد بالقطع يتفوق على جميع الهواتف الذكية الموجودة في الأسواق حاليا.

ويقول مايكل جاروجسكي الذي يعمل بشركة جياتا لتقديم الاستشارات لشركات السياحة «أفضل ما يميز الكمبيوتر أي باد هو شاشته الكبيرة مضيئا أن درجة نقاء الصورة العالية التي تصل إلى ٧٦٨x١٠٢٤ بكسل تتيح مشاهدة أفضل لمحتوى الشاشة مقارنة بشاشات الهواتف المحمولة الصغيرة.

وأوضح قائلا إن «التطلع إلى شاشة أي باد يشبه القراءة من صفحات كتاب».

ويبدأ بعض دور النشر تتيح نسخا من الجرائد والمجلات التي تصدرها تصلح للعرض على أجهزة أي باد. وأشار يوج أيربشت المتحدث باسم شركة أبل للإلكترونيات إلى وجود ما يسمى بمشروع «جوتبرج» الخاص بتوفير آلاف الكتب المجانية التي يمكن تحميلها على الجهاز أي باد ، وكذلك إلى موقع «أي بوك» الذي يتضمن أحدث الإصدارات في العالم. وأضاف أيربشت أن هذا الموقع يتضمن حاليا أكثر من ١٥ ألف كتاب في الوقت الحالي.

وتعلم يورج فيرتجن وهو صحفي من مجلة «سي تي» الألمانية المتخصصة في مجال الكمبيوتر أن يقدر قيمة الجهاز أي باد باعتباره خير رفيق على الطريق.

ويوضح قائلا إنه إلى جانب خفة وزنه ، فإن الجهاز أي باد يتميز بصغر حجمه وقلة الضوضاء التي يصدرها ، كما أن حرارته لا ترتفع مثلما يحدث مع أجهزة الكمبيوتر الدفترية التقليدية مشيرا إلى أن بطارية أي باد توفر قدرا كافي من الطاقة لتشغيل الجهاز إلى أن تصل إلى وجهتك حتى لو كنت تقوم برحلة جوية عابرة للقارات.

وتصف هايكه شولتز المسئولة عن إصدار مدونة معينة بشئون الهواتف المحمولة وغيرها من الأجهزة الإلكترونية الحديثة الجهاز أي باد قائلا «إنه جهاز مهم للغاية على مدار العشر ساعات التي ستقضيها جالسا في الطائرة في طريقك إلى الولايات المتحدة».

(د ب أ)

## «رياضة خالية من التدخين»

طالب أطباء ألمان بمنع إعلانات التبغ خلال الأحداث الرياضية وكذلك عدم السماح لشركات التبغ بالقيام بدور الراعي لهذه الأحداث من أجل تحقيق الهدف الرامي إلى الوصول لـ«رياضة خالية من التدخين».

وذكر بيان عن الجمعية الألمانية للطب الرياضي والوقائي في مدينة فرانكفورت أن التدخين يؤدي إلى خفض الانجازات الرياضية بمقدار ١٥٪ تقريبا كما أن السجارية الواحدة تزيد من ضربات القلب من ١٠ إلى ٥٠ دقة كما أنه يرفع ضغط الدم.

وحذرت الجمعية من أن ٣٠ دقيقة من التدخين السلبي تعوق بشدة عمليات ضخ الدم الأمر الذي يؤثر بالسلب على نشاط الجسم مشيرة في الوقت نفسه إلى نتائج أبحاث أمريكية أوضحت أن الشباب المدخنين أكثر عرضة للإصابة بضيق التنفس ثلاث مرات أكثر من غير المدخنين. ووجهت الجمعية هذا النداء إلى الاتحادات الرياضية والمدارس وشركائها في توجيهه المركز الألماني لأبحاث السرطان في هايدلبرج.

(د ب أ)



# حيرة الحرقة والقرحة؟



# حيرة الحرقة والقرحة؟

## تتينا الكور

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

ما العمل في حيرة الحرقة والقرحة؟

نهار طويل، قهوة كثير، وجبات ثقيلة، رياضة قليلة، ضغوط في العمل، ضغوط في البيت، مشاكل عائلية، ديون مالية، إجهاد نفسي، وزن أكبر، سجائر أكثر... كلها ظروف كفيفة بالتأثير سلبا على صحة جهازنا الهضمي، وبتنا نشكو لبعضنا «مش قادر ... معي حرقة» أو «معدي كثير بتوجعني، عندي قرحة»، بل ويعتقد الكثير بأن الحرقة مثل القرحة «أنا داري، مرة حرقة، مرة قرحة، والله مانا عارف شو مالي!» فماذا تعني الحرقة؟ ولماذا تصيبنا القرحة؟ وما العمل لعلاجها والتقليل من الإصابة بكليةما؟

ولعل ما يميز بين الحرقة والقرحة هو المسبب الرئيسي للمرض إذ تعتبر مسببات القرحة متنوعة، ولكن أهمها هو ما يؤثر على قوام الخلايا الباطنية للمريء، أو المعدة أو الأمعاء، مثل بعض أنواع البكتيريا التي تفتك بخلايا جدران المريء والمعدة والأمعاء الدقيقة (وهذا لا يحدث عادة في حالة الحرقة)، أو تناول بعض أنواع الأدوية كالأستيريين والمسكنات والستيرويدات. وهناك مسببات أخرى تقلل من فرصة تزويد أو تغذية الدم لخلايا المعدة والأمعاء الباطنية، ومنها: التدخين، التعرض للضغوطات (سواء كانت نفسية، مالية، عائلية) والتعرض للحوادث (كالحروق مثلا). وهناك عوامل أخرى تسبب في زيادة إفراز الأحماض، كبعض أنواع الأطعمة (مثل الفلفل والبهارات، الكحول، والمنتجات المحتوية على الكافيين، التعرض للضغوط والإجهاد.

وعادة ما تصيب القرحة الجزء الأسفل من المريء، أو المعدة، أو أعلى الأمعاء وهي غالبا ما تحدث عندما تفرز المعدة كميات أكثر من المعتاد من حمض البيبسين وأحماض أخرى أو عندما يكون جدار المعدة أو الأمعاء ضعيف بحيث يتأثر بأحماض المعدة. ويشعر المصاب أو تشعر المصابة بالقرحة غالبا بالآلام في المنطقة المصابة، و يتناوب أو يتناوب شعور حاد بالحرقة. وقد تختفي هذه الآلام عند البعض بمجرد تناول الطعام أو الشراب بينما يتضاعف الألم عند البعض الآخر بمجرد تناول أي شيء.

وإذا لم تعالج، فيمكن للقرحة أن تتشابه وعواقب الحرقة إذ تسبب في عدم حصولنا على إحتياجاتنا الغذائية الأساسية نظرا لما تسببه من فقدان الشهية، أو عدم القدرة على تحمل الأطعمة المتناولة، وما يميز القرحة عن الحرقة هو المعاناة من ألم باطني حاد ومستمر خاصة بين عظم الفص والسرة، وقد يتنوع هذا الألم من ألم جوع، إلى ألم نخر ونحت مستمر، أو شعور بالحرقة، حتى أن بعض المرضى يشعرون بذلك الألم أثناء النوم. كما يمكن أن تسبب القرحة في اضطرابات بمستوى الصوديوم والبوتاسيوم والكلوريد

بسبب التقيؤ المستمر، إضافة إلى فقر الدم الناتج عن نقص الحديد بسبب حدوث نزيف دم داخلي.

ومن العوامل التي تقينا من الإصابة بالقرحة هي تناول كميات موزونة من فيتامين جيم، وفيتامين ألف، والألياف الغذائية، مع العلم أن هذه الكميات يجب أن تلائم حالة الشخص الفردية.

ويرتكز علاج القرحة على العلاج بالمضادات الحيوية. ومع ذلك فمن الضروري أن نشير إلى أن الأطعمة التي تزيد من إفراز الأحماض في المعدة تزيد من حدة القرحة، وتشمل القهوة العادية والقهوة الخالية من الكافيين، الشاي، الكولا، الشوكولاتة، البهارات، والحمضيات. وحسب خطورة القرحة، يلجأ الطبيب أو الطبيبة إلى وصف الأدوية المناسبة بالإضافة إلى التركيز على اتباع نظام غذائي وحياتي ملائم وحالة الشخص ومسببات مرضه.

وتتضمن الحمية الغذائية الصحية نسب متنوعة من الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة والحليب ومنتجاته واللحم والدجاج والسمك، وشرب كميات كافية من الماء. وأشارت الدراسات بأن هذه الحمية تضمن تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة التي تساعد على تخفيف الضغط العصبي مثل الفيتامينات (A, B, C, D, E, K)، والأملاح المعدنية

(الكالسيوم، الكلور، الفوسفور، المغنسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم)، والعناصر النادرة (الكروم، الحديد، الفلور، اليود، المغنيز، النحاس، الزنك، الكبريت).

أما بالنسبة للحرقة، فتعود لأسباب كثيرة، يمكن أن تكون عابرة بعد وجبة طعام دسمة (كتناول وجبة عشاء دسمة). أو قد نشكو منها باستمرار سواء تم تناول الطعام أو لم يتم. وتحدث الحرقة عندما تكون العضلة التي تفصل بين المعدة والمريء ضعيفة، فتسمح للأحماض بالوصول إلى أعلى الحلق ومنه إلى الفم، فتشعر بالحموضة. وهناك عوامل تسبب في ضعف هذه العضلة، ومنها زيادة إفراز بعض الهرمونات (مثل الجاسترين، الأستروجين، والبروجسترون)، وجود فتق في الحجاب الحاجز، تدخين السجائر، تناول بعض الأدوية (مثل الديوامين والمورفين والثيوفيلين، أدوية مضادات الاكتئاب، وبعض الأدوية الخافضة للضغط، وأقراص منع الحمل، وأدوية الذبحة الصدرية، الأسبيرين ، والتتراسايكلين، الأدوية التي تعالج ترقق العظام، وفيتامين جيم، والمضادات الحيوية)، والإكثار من تناول بعض الأطعمة والمشروبات التي تزيد من حدة الإحساس بالحرقة، إذ إنها تزيد من إفراز الحموضة في المعدة، وهي: الشوكولاتة والقهوة والشاي، البهارات، البندورة وصلصة البندورة، الحمضيات، الدهنيات والمقالي.

وقد تعاني المرأة خلال فترة الحمل من الحرقة، خاصة في الأشهر الأولى أو الأخيرة من الحمل، وذلك بسبب اضطراب النشاط الهرموني وضغط الجنين. كما وتلعب السمعة دور في زيادة فرصة الإصابة بالحرقة إذ لاحظ الباحثون أن الأشخاص المصابين بالسمعة

هم أكثر عرضة للإصابة بالحرقة. كما أن ارتداء الملابس الضيقة له دور في حرقة المعدة، مثل البلايز الضيقة «البدي» والبناطيل الضيقة واستعمال الزناير الضاغطة.

ومن أعراض الحرقة الشائعة: الشعور بحدة الحموضة، زيادة إفراز اللعاب في الفم، التدرن المستمر، والتقيؤ. وقد يمتد الألم ليعكس على آلام في الظهر، والرقبة والفك السفلي. وإذا لم يتم معالجة الحرقة، فقد تسبب على المدى البعيد في حدوث شلل للعضلة التي تفصل المعدة والمريء، فتق في المريء، أو التقرحات التي قد تكون مؤلمة وقد ينتج عنها سرطان في المريء، أو المعدة.

ومن ناحية تغذية بحتة، إذا لم تعالج الحرقة، فيمكن أن تسبب في عدم قدرة الفرد في الحصول على إحتياجاته التغذوية الأساسية نظرا لما تسببه من فقدان في الشهية، أو عدم القدرة على تحمل الأطعمة المتناولة. كما يمكن أن تسبب في اضطرابات بمستوى الصوديوم والبوتاسيوم والكلوريد بسبب التقيؤ المستمر، إضافة إلى فقر الدم الناتج عن نقص الحديد بسبب حدوث نزيف دم داخلي. وتسبب بعض الأدوية التي تستخدم لعلاج القرحة في التقليل من إمتصاص الكالسيوم وفيتامين ب١٢.

وللتخلص من الحرقة، فعلىنا التعرف على الأمور التي تسبب الحرقة، والتي من ضمنها التعرف على أنواع الأغذية التي تسبب لنا فرط الحموضة، وتلك التي تقلل من الحموضة (مثل عصير الخضار المكون من الجزر والكرفس والشومر والبقدونس، إستعمال كربونات الصوديوم، الزنجبيل والبابونج).

ومن الإرشادات الوقائية للحرقة هي: خسارة الوزن إذا كنا نشكو من وزن زائد، والمحافظة على وزن صحي، تناول عدة وجبات خفيفة ومنظمة بدلا من تناول وجبة واحدة أو اثنتين كبيرتين، عدم الإستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام، بل الإنتظار فترة ٣-٢ ساعات قبل الإستلقاء، عدم الإيحاء بعد الوجبة مباشرة، إسناد الرأس بأكثر من وسادة لتجنب الإزعاج أثناء النوم، عدم تناول السوائل مع الوجبات بل بينها، عدم تناول الفواكه بعد الوجبة مباشرة، تجنب إرتداء الملابس الضيقة، الإبتعاد عن التدخين وشرب الكحول، ممارسة التمارين الرياضية، وتناول الأدوية المضادة للحموضة الموصوفة من قبل الطبيب الطبيبة وفي وقتها المحدد، لحماية المريء من التعرض للعصارات الحامضية.

وقد تسلحنا الآن بالقدرة على التمييز بين الحرقة والقرحة ومعرفة مسببات كليهما، فألم ألا نساهم في تخصيص الوقت والجهد والبيئة الملائمة لتغذية مسببات الحرقة أو القرحة فإن لاتنوع نمط حياة صحي وسلوك تغذوي جيد الدور الكبير والأساسي للوقاية من كليهما.