



أرقام قياسية في درجات الحرارة بأوروبا والشرق الأوسط

يستمتعوا بالجو الصيفي وهم في بلادهم. أما التعرق المفرط فقد تكون له أسباب جينية أو أسباب أخرى، فالمرأة الحامل، مثلا، تتعرق بصورة أكبر، والأشخاص الذين يعانون من التوتر أو الخوف تنشط الغدد العرقية عندهم بصورة أكبر، كما ذكر موقع "غو فيمينين الألماني".

ويحتوي إن زاد مستوى التعرق في الجسم، فهو لا يضر الجسم ما دام الشخص يشرب كميات كافية من الماء والسوائل. ويمكن أيضا تعويض المواد المغذية المفقودة مع التعرق، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم، عبر تناول مواد غذائية كافية.

لكن في أجواء الصيف الحارة وخاصة مع ارتفاع درجات الحرارة المفاجئ، يصبح التعرق مزعجا وكثيرا عند البعض، خاصة ممن يعانون أصلا من التعرق المفرط، فما الحل؟

تجنب مساوئ التعرق:

- تجنب الاستحمام بماء البارد فقط، لأنه يبرد الجسم ومن ثم عند التعرض للحرارة العالية، سوف يتعرق بصورة كثيفة. وينصح بتدريج الاستحمام بماء بارد وآخر ساخن حتى تقل حساسية الجلد والمسامة العرقية لدرجات الحرارة ويقال التعرق بذلك.
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة أو تلك التي تلتصق بالجلد، لأنها ستزيد من نسبة التعرق. ويفضل الملابس الرياضية أو تلك التي تسمح بالتنفس في الأجواء الحارة.
- تجنب شرب السوائل المبردة بالتالي لأنها تستعمل على زيادة إنتاج الغدد العرقية، كما هو الحال مع الاستحمام بماء البارد. ويفضل شرب المشروبات الساخنة، لأنها تزيد في البداية من التعرق ثم تنظم عمل الغدد العرقية تدريجيا. لكن يفضل تجنب شرب القهوة والشاي الأسود والأخضر.
- تجنب تناول المأكولات الحارة أو المواد الغنية بالدعوم، لأنها ستزيد من إنتاج الغدد العرقية. ويفضل تناول السلطة والواد الغذائية المنقلة قليلا أو الصساء البارد.
- شرب شاي أعشاب القيصون (أو الريمية) الذي يمكنه أن ينظم عمل الخلايا العرقية.



ارتفاع حرارة الطقس تغير مزاج البشر كيف تتجنب الجفاف وفقدان الوعي في موجة الحر

معالجة الشخص بسرعة كبيرة وإعطائه السوائل لشربها، عكس ذلك قد يتعرض الشخص إلى نوبة قلبية حادة وخطيرة. ويمكن أيضا ترطيب وجه ورقية الشخص وتركه مستلقيا على أحد جانبيه في مكان بارد.

خاصة في الأجواء الحارة، مزعج للغاية وقد تنتج عنه راحة كريمة وله مضار أيضا. التعرق ليس سيئا، بل يعتبر عملية مهمة، إذ يساهم التعرق في معادلة درجة حرارة الجسم. ويعتقد أن كل إنسان يحتوي على ما بين مليونين إلى ثلاثة ملايين غدة عرقية في جسمه. وهناك نوعان من الغدد العرقية هما الغدد العرقية المفرزة والغدد العرقية الغارزة، وكلتاها تحتويان على خلايا عضلية يؤدي تقلصها إلى إخراج المفرزات العرقية المتراكمة. ويتم ضبط نشاط الخلايا العرقية بواسطة الجهاز العصبي وبعض الهرمونات.

فيما استغل البعض العطلة الصيفية كالعادة للسفر في إجازة في سواحل البحر الأبيض المتوسط أو في مناطق ساحلية دافئة أخرى، كان من حظ أولئك الذي بقوا في ألمانيا أن



أنية ومزمنة. وسبب تكون الجفاف عند الإنسان هو عدم شرب الماء والسوائل لفترات طويلة والتي يرافقها ارتفاع درجات الحرارة، مما يؤدي إلى اختلال دوران الدم في الجسم وعدم وصول دم كاف للدماغ، كما ذكر موقع صحيفة "زود دويتشه تسايتونج" الألمانية.

زيادة في خفقان القلب واختلال في التنفس وضعف الجسم. وعندما يقل تدفق الدم إلى الدماغ يبدأ الدماغ بإرسال أوامر مختلفة وغير طبيعية للجسم تؤدي إلى اختلال عمله وقد تصل إلى الهذيان.

المخاطر والمعالجة الأولية: عند وصول الجسم إلى حالة الهذيان يجب

ارتفاع درجات الحرارة فوق مستوى ٣٥ مئوية له أضرار على صحة الإنسان ويقل تدفق الدم ويسبب الجفاف وفقدان الوعي وقد يسبب حتى الموت المفاجئ، فما هي أعراض ذلك وكيف يمكن معالجتها والوقاية منها؟

شهد الصيف الحالي أرقاما قياسية في درجات الحرارة في ألمانيا وأوروبا ومنطقة الشرق الأوسط، وبلغت درجات الحرارة تجاوزت الأربعين درجة مئوية وهو أعلى درجة حرارة تسجل في ألمانيا على الإطلاق. ويعتبر البعض الصيف مدعاة للسرور وفرصة للتمتع بأشعة الشمس الساطعة، لكن العلماء يعتقدون أن ارتفاع درجات الحرارة المفاجئ له أضرار جانبية كثيرة، وخاصة عندما تتجاوز الحرارة ٣٥ درجة مئوية. وهذه بعض الأعراض التي قد تصيب الإنسان بسبب ارتفاع درجات الحرارة والطول المناسبة لها، نقلا عن الموقع الإلكتروني لصحيفة "زود دويتشه تسايتونج" الألمانية:

فقدان الوعي:

وسبب ذلك يعود إلى قلة تدفق الدم في الجسم وعدم وصول دم كاف للدماغ، وذلك كون أن الحرارة تسبب في تمدد الأوعية الدموية وعندما يتدفق الدم بكثرة إلى الساقين فيما يقل تدفق الدم في الدماغ. وتزداد هذه الحالة عند عدم التعرق بصورة طبيعية، أو عند ارتداء ملابس ثقيلة أثناء الحر.

ويصيب فقدان الوعي غالبا الأشخاص الذين يقعون ساعات طويلة تحت أشعة الشمس، ولا تدوم نوبات فقدان الوعي كثيرا لكنها قد تكون خطيرة إذا رافقتها إنبهار وسقوط الجسم.

اسعافات أولية:

يُصح وضع الشخص المصاب بفقدان الوعي في مكان آمن مستلقيا على أحد جانبيه. وعند عودة الوعي يُصح بوضعه في مكان بارد نسبيا بعيدا عن الحر وإعطائه بعض المشروبات. وإذا بقيت حالة الشخص

دراسة تكشف سر (إدمان) السكريات والمحال

يتناولوا كميات كبيرة من الحلوى في طفولتهم، يتراجع إحساسهم بحلاوة السكر وبالتالي يحتاجوا بعد ذلك لكميات أكبر من السكر. ولاختبار حاسة التذوق استخدم الباحثون السكر الطبيعي ومواد صناعية للتخليق، وكانت النتيجة أن المشاركين في الدراسة لم ينجحوا في التفرقة بين السكر الطبيعي والمواد الصناعية. وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تكشف عن معايير لاختيار الطعام وأسباب اختلاف العادات الغذائية وتفتح الطريق أمام المزيد من الأبحاث حول إمكانية التأثير على حاسة التذوق، وفقا لتقرير نشرته صحيفة "فيلت" الألمانية.

اختيار الكمية المناسبة:

ويشكل عام لا يستطيع الكليرون التخلي عن السكر والملح، لكن من المهم معرفة الحدود المسموح بها من هاتين المادتين المعرفتين بـ"السكر الأبيض". ووفقا لأحدث تقارير منظمة الصحة العالمية، فإن السكر لا ينبغي أن يغطي أكثر من عشرة بالمئة من احتياجات الإنسان اليومية من السعرات الحرارية. ولا يجب أن يزيد مقدار السكر الذي نصل عليه يوميا، على ٢٥ غراما (ما يعادل ست ملاعق) في اليوم الواحد. أما بالنسبة للملح فإن الجمعية الألمانية للتغذية تنصح البالغين والراهقين بتناول ست غرامات من ملح الطعام يوميا بحد أقصى (ما يعادل ملعقة واحدة تقريبا)، وفقا لموقع "أبوتيكين أوشاوا" الألماني.

تمثل الشوكولاتة "حالة إدمان" بالنسبة للبعض، في حين أن رقائق البطاطس المقلية المملحة الذ بكثير من الشوكولاتة لأخرين، فما هو سر اختلاف درجة الميل للسكر والملح؟ دراسة موسعة حاولت الإجابة على هذا السؤال.

لا يستطيع البعض شرب كوب الشاي دون أربع ملاعق من السكر والبعض الأخر يرى أن السكر يفسد طعم الشاي أو القهوة. لاختلاف الأذواق في الطعم مسألة مثيرة للاهتمام وهو ما دفع بعض الباحثين لإجراء دراسة لمعرفة الصلة بين حاسة التذوق والجينات. وشملت الدراسة، وفقا لتقرير نشرته صحيفة "فيلت" الألمانية، توأم متطابقة وتوأم غير متطابقة وأشخاص ليس لهم توأم. ويرجع السبب في اختيار التوأم المتشابهة إلى تماثل التركيب الجيني لهم أما بالنسبة للتوأم غير المتطابقة فينشأ لديهم نصف التركيب الجيني تقريبا، ما يعطي للدراسة مساحة أكبر لرصد التأثير الجيني على الميل لنوع معين من الطعام دون غيره. وخلصت الدراسة التي أجراها مركز Monell Chemical Senses في فيلادلفيا بالولايات المتحدة، إلى أن العوامل الجينية والوراثية تؤثر على حاسة التذوق بنسبة تصل إلى ٣٠ بالمئة. أما كمية الحلوى أو المنتجات المملحة التي تناولها في طفولتنا فلا تؤثر كثيرا على ذوقنا في الطعام بالنسبة للحلو والحامض فيما بعد. وتتناقض هذه النتيجة مع النظرية المعروفة بأن الأطفال الذين

التعليم تجتمع لمناقشة جاهزيتها لانطلاق العام الدراسي الجديد توفير المقاعد والسبورات وصيانة المختبرات المدرسية بنسبة ٩٨%



عقد لنقل طلاب التربية الخاصة وتوفير التغذية وبحث تأخر مكافاتهم

لم تصلها الشركة. ونوقش في محور خدمات الطلاب موضوع تأخر مسيرات مكافات طلاب التربية الخاصة، وأهمية المتابعة في رفع المسيرات ومتابعة المرشحين والمنقولين لصفوف أخرى. من جهته أوضح مندوب إدارة التخطيط المدرسي في اللقاء، عبدالعزيز الحميدي أن إدارته عملت على عدة محاور مهمة، منها سرعة تشغيل المباني الحكومية المستلمة، وإحلال المباني الحكومية مكان المستأجرة، ومعالجة الكثافة الطلابية المرتفعة في مدارس البنين والبنات، بالإضافة إلى وضع المدارس المسبانية التي لا يوجد لها مبنى في الفترة الصباحية، مطالبا بسرعة إيجاد مباني لتلك المدارس حتى تعود للدراسة الصباحية.

اشتمل على عدد من المحاور الفرعية، مثل المقاعد الدراسية التي انتهت عملية توريدها والسبورات العادية، وصيانة المختبرات المدرسية. والتي تأخرت في بعض الإدارات التعليمية بنسبة إنجاز جاوز ٩٨٪ وجاء ضمن المحاور الرئيسية محور النقل المدرسي والتغذية، الذي أكد خلاله مندوب خدمات الطلاب للقاء، سامي السعيد أن هناك عقود وقعت لنقل طلاب التربية الخاصة، مع توفير تغذية للطلاب مع أول يوم دراسي، حيث أسندت لشركة تطوير وتم ترسية العقود على ٥٩ مكتب، سيستفيد منه قرابة ٤ ملايين طالب وطالبة، مع تمكين المشغلين الآخرين من التعاقد للمدارس التي

الرياض - البلاد

بمحور معالي وزير التعليم الدكتور عزام بن محمد الدخيل ووكيل الوزارة للتخطيط والتطوير الدكتور راشد بن غياض الغياض ووكيل الوزارة للشؤون المدرسية الدكتور عبدالرحمن بن عمر البراك ومدراء العموم وأعضاء اللجنة الفرعية بوكالة الشؤون المدرسية، عقد مساعدو الشؤون المدرسية بإدارات التعليم في مناطق ومحافظات المملكة لقاء بمقر وزارة التعليم في الرياض، وذلك لمناقشة الاستعداد لبدء العام الدراسي الجديد ١٤٣٦-١٤٣٧هـ. وأكد معالي وزير التعليم حرصه على حضور الاجتماع للالتقاء بالكادر التدريسي المسؤول عن العملية التطويرية، وإحداث تغيير إيجابي في العمل التربوي في أرض الميدان، أملا بتحقيق وتلبية جميع الاحتياجات التي قد تحتاجها الإدارات التعليمية في المناطق والمحافظات.

من جانبه نوه وكيل وزارة التعليم للتخطيط والتطوير الدكتور راشد بن غياض الغياض بأهمية الزيارات الميدانية للاطلاع بشكل كامل على جوانب النقص والقصور فيما يتعلق بالعملية التعليمية، داعيا المشاركين في اللقاء إلى تفعيل لجان الطوارئ، للاستعداد لبدء العام الدراسي، وإحداث طرق مبتكرة وسهلة في وصول أولياء أمور الطلاب والطالبات للمسؤولين في إدارة التعليم ومكتب التربية ومدير المدرسة، والاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي في ذلك.

وأكد أن هناك شكاوي كثيرة تتلقاها الوزارة أثناء عمليات توجيه المعلمين والمعلمات إلى مدارسهم، لاسيما العينين حديثا منهم، داعيا مساعدي الشؤون المدرسية إلى ضرورة تحسين التعامل فيما يتعلق بقضايا المعلمين والمعلمات من موظفي وموظفات التعليم.

وناقش اللقاء عددا من المحاور الرئيسية، برز منها محور شؤون المعلمين، الذي تناول حجم العمل المقدم واستقبال المرشحين للوظائف التعليمية (بنين - بنات)، ومعالجة حالات العدول عن النقل الخارجي، بالإضافة إلى معالجة ما سيواجهه مبادرة افتتاح فصول لتفويض القرآن الكريم في المدارس، ومشروع خلافة الغازي الذي أقرته وزارة التعليم بالتنسيق مع وزارة الدفاع.

وشهد اللقاء مناقشة التجهيزات المدرسية كمحور رئيسي،

