



هوامش

بينما يعيش كوكب الأرض ارتفاعاً خطيراً في درجات الحرارة، نقدّم هنا مجموعة نصائح علمية وحياتية يومية تساعد على مواجهة درجات الحرارة خلال فصل الصيف



ينصح بارتداء النظارات الشمسية والقبعات عريضة الحواف (Getty)

موجات الحرّ

عادات تساعد على مواجهة درجات الحرارة

الكويت - يارا حسين

يمكن أن تشكل موجات الحر وارتفاع درجات الحرارة في الصيف مخاطر صحية مثل خطر الإنهاك الحراري وضربة الشمس والجفاف، خصوصاً في حال انقطاع الكهرباء أو عدم وجود مكيف هواء، وينصح الخبراء باتباع بعض الطرق للتعامل مع شمس الصيف ومكافحة آثار الحرارة والبقاء بصحة جيدة.

اختيار الملابس الواقيّة من الشمس

ينصح الخبراء بارتداء ملابس مصنوعة من الكتان أو القطن، وبأن تكون الملابس فضفاضة وخفيفة الوزن وفاتحة الألوان، لأن الألوان الفاتحة تعكس الشمس في حين تمتص الألوان الداكنة المزيد من الحرارة، ولا تسمح الملابس الضيقة بالتبخّر والتعرق الذي يعتبر بمثابة نظام تبريد طبيعي للجسم. ويجب الانتباه إلى تغطية الجلد المعرض لأشعة الشمس عن طريق ارتداء القمصان والسراويل ذات الأكمام الطويلة

والنظارات الشمسية والقبعات عريضة الحواف. وعند الخروج، يجب الحرص على وضع واقي الشمس على جميع مناطق الجسم التي لا تغطيها الملابس، وينصح باستخدام كريم واقي من أشعة الشمس بعامل حماية (SPF) لا يقل عن 30، ومقاوم للماء وخصوصاً عند الوجود في المساح أو الشواطئ، كما يجب إعادة وضع الكريم الواقي من الشمس كل ساعتين على الأقل. ومن المكونات التي يمكن التحقق منها في الكريم الشمسي وتكون فعالة بشكل خاص ضد أضرار أشعة الشمس والحروق، ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك، أفوبنزون والأوكسيسالات. وعموماً ينصح بتجنب التعرض للشمس في ساعات الذروة، بين الساعة العاشرة صباحاً والثانية ظهراً حين تكون درجات الحرارة والأشعة فوق البنفسجية في أعلى مستوياتها.

الحفاظ على رطوبة الجسم

ينصح بتناول كمية كافية من الماء بمعدل 1,5 ليتر إلى ليترين يومياً، فاستهلاك كميات كافية من الماء أو السوائل معتدلة البرودة، مثل ماء جوز الهند أو ماء الليمون

والنعناع، على فترات منتظمة حتى مع عدم الشعور بالعطش، يحافظ على رطوبة الجسم ويعمل على تبريده داخلياً ويمنع الجفاف. ويمكن التأكد من الحصول على كميات كافية من الماء من خلال لون البول، فكلما كان البول فاتحاً كان ذلك أفضل. وينصح بتقليل المشروبات الغازية والعصائر المحلاة لأن السكر يسبب إدرار البول وقد يؤدي إلى تفاقم الجفاف، كما يوصى بتجنب أو تقليل تناول مشروبات، كالكافيين والقهوة والكحوليات، لأنها تزيد من إدرار البول وتستنزف الماء من الجسم. ويمكن استبدالها بالمشروبات الرياضية الخالية من السكر، أو المياه المعززة بالشوارد بما في ذلك الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم.

استهلاك المزيد من الخضار والفواكه

يوصى بأن تكون الفواكه والخضراوات الموسمية الطازجة أساسية في نظامنا الغذائي الصيفي، فهي سهلة الهضم وتحتوي على نسبة عالية من الماء ومضادات الأكسدة والمعادن والفيتامينات المفيدة لخفض حرارة الجسم والشعور

باختصار

ارتداء ملابس مصنوعة من الكتان أو القطن، وملابس فضفاضة وخفيفة الوزن وفاتحة الألوان، لأن الألوان الفاتحة تعكس الشمس في حين تمتص الألوان الداكنة المزيد من الحرارة

ينصح بتناول كمية كافية من الماء بمعدل 1.5 ليتر إلى ليترين يومياً، فاستهلاك كميات كافية من الماء أو السوائل معتدلة البرودة، مثل ماء جوز الهند أو ماء الليمون والنعناع، على فترات منتظمة، يحافظ على رطوبة الجسم

أخذ حمام بارد لخفض درجة حرارة الجسم وزيادة النشاط والانتعاش، أو غسل الوجه واليدين بالماء البارد بانتظام، أو نقع القدمين في الماء البارد

بالخفة والنشاط مثل البطيخ والخيار والخضار الورقية والأفوكادو، والفراولة، والطماطم والفلفل.

تناول وجبات خفيفة وباردة

ينصح باختيار وجبات خفيفة وسهلة الهضم مثل سلطات الأرز والمعكرونة الباردة، سلطة البيض المسلوق، الجبنة البيضاء قليلة الدسم مع الطماطم، وتجنب الأطعمة الثقيلة ذات النسبة العالية من السكر والأطعمة المقلية والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من التوابل التي يمكن أن ترفع درجة حرارة الجسم وتزيد التعرق.

تبريد الجسم

ينصح الخبراء في حال الشعور بالحرارة بأخذ حمام بارد لخفض درجة حرارة الجسم وزيادة النشاط والانتعاش، أو غسل الوجه واليدين بالماء البارد بانتظام، أو نقع القدمين في الماء البارد، أو استخدام كمادات باردة أو أكياس ثلج على المناطق الرئيسية في الجسم مثل الرقبة والمعصم، مع الانتباه إلى عدم وضع الثلج مباشرة على الجلد لأنه يمكن أن يتسبب في حروق الجلد.

تجنب النشاط البدني الشاق

عند الاضطرار للوجود خارج المنزل، لا بد من الحرص على القيام بالأنشطة في مكان مظلّل، وينصح بتجنب الأنشطة الشاقة أو ممارسة الرياضة خلال أوقات الحر الشديد وتأجيلها إلى أوقات انخفاض الحرارة كالصباح الباكر أو في المساء.

وأخيراً

الطاحونة السوريّة ونظرية المؤامرة

خطيب بدلة

ليس من حقنا مصادرة حق الآخرين في إبداء رأيهم بالقضية السورية، فقضيتنا شبيهة بالطاحون، يحق لكل من يأتي ومعه كيس قمح، أن يفرغه في دوله، ويطنح. يستطیع غیر السوريين، كذلك، إفرغ دلائهم في طاحونتنا، وهذا طبيعي، لأن قضايانا، نحن أبناء المنطقة العربيّة، مُتشابكة، ومتداخلة، (وفايتة ببعضها)، مثل شلّة حرير عالقة بالشوك. كان الصراع العربي الإسرائيلي، في السابق، يحتل موقع الصدارة، والفردية، في اهتمام شعوبنا، ولكن دخول إيران إلى منطقتنا، بوصفها قوة توسعية تنطلق من مبدأ «تصدير الثورة»، واصطدام مشروعها بالمشروع الإسرائيلي، زاد في الطنبور نغماً، وجعلنا نتذكر ذلك الدرويش الذي كان يمشي في شوارع مدينة إلب، في الستينيات، ملصقاً راديو ترانزيستور بأذنه، وتظهر على وجهه انطباعات متناقضة تغلب عليها الدهشة، وحينما يقترب منه أحد الناس ويسأله: كيف أحوال الدنيا في أخبار الراديو يا فلان؟ يقول: مخبوبة.

وقوع سورية في قلب الشرق الأوسط، زاد في كميّة

المصائب التي تنزل على رؤوس أبنائها، وفي تشابك الأحداث التي تشهدهما أرضها، وكثرة الأصابع التي (تلوص) في قَدْرها، فعدا عن الصراع المسلح الدامي، الطويل، الذي نتج عن ثورة 2011، وأدى إلى تقسيم سورية إلى أربع مناطق نفوذ، أصبحت الغارات والقذائف التي تنهمر على أرضها تحتاج إلى شرطي مرور (جوي)، ينظم الدور، ويحول دون تصادم الجهات القاصفة.. وإن كنا قد سخرنا من تصريح وزير الخارجية السورية، وليد المعلم، في سنة 2014، بأن من يريد أن يقصف في سورية يجب عليه أن ينسّق مع الحكومة السورية، فإنّ قوله تحوّل، خلال عشر السنوات اللاحقة، إلى واقع يوميّ شديد الإيلام، فعدا عن ضربات التحالف الدولي على مقرّات داعش التي استمرّت حتى سنة 2018، ودعرت عدداً لا يُستهان به من الأبنية، والبُنَى التحتية، قصفت أميركا مكان إقامة الأمير الثالث لتنظيم الدولة، ماهر العقال، في شمال غرب سورية (12 يوليو/ تموز 2022)، وروسيا قصفت، في أواخر 2015، مناطق كثيرة في وسط سورية وشمالها الغربي، وما زالت تقصف، بالاشتراك مع طيران النظام، مواقع لهيئة تحرير الشام في منطقة إلب، وعندما تريد إسرائيل

أن تضرب أحد قادة حزب الله، أو تدمّر مستودع أسلحة، أو مقرّاً إيرانياً، يأتينا خبر غارةٍ إسرائيليةٍ على بنايةٍ في حيّ المزة، أو أحد المطارين السوريين الدوليين، أو بانياس، أو مصياف، وحتى دير الزور. الشيء البديهي أن يتراقط الطحن العسكري المتسارع، بطحن إخباري، تحليلي، مُتسارع، ومقاربات ينطبق عليها التعبير الشامي الدارج «شرويّ غزوي»، من واحد يقول لك إنّ (كل هذا القتل والتدمير)، تمثيلية مُتفق عليها بين إيران وإسرائيل، وآخر يزعم (ويؤكد)

” أصبحت الغارات والقذائف التي تهمر على أرض سورية تحتاج إلى شرطي مرور، ينظم الدور، ويحول دون تصادم الجهات القاصفة

أنّ تنظيم داعش صناعة أميركية، مستنداً إلى ما قاله ترامب لهيلاري كلينتون خلال المناظرات الانتخابية، 2016، بأنّها، ورئيسها أوباما، صنعا تنظيم الدولة. ومع أنّ ترامب نفسه تراجع عن الاتهام، بقي أنصار نظرية المؤامرة عندنا محتفظين بالتصريح الأصلي، وأضافوا إلى ذلك سرديّة عجيبة: أنّ كلينتون تروي في مذكراتها كيف زارت 112 دولة، في مختلف أنحاء العالم، لإقناع رؤسائها بتأييد التنظيم الداعشي فور الإعلان عنه، وهذا غير صحيح بالطبع. وممّا أثار دهشة محسوبيكم، في الأونة الأخيرة، زعم بعض المثقفين السوريين أنّ نظام الأسد جمع مقاتلي داعش في مخيم اليرموك، سنة 2018، وعبّأهم في باصات، وأرسلهم ليعتدوا على مناطق في السويداء، وهذا الأمر كان يتطلّب من ناقل الخبر أن يتأكد من هوية المقاتلين قبل انطلاقهم من المخيم، وأنهم من مباحي أمير داعش، ثم يجري لهم (تفقد) عند الوصول، ثم يخبرنا عن الدوافع التي تجعلهم يعملون سخرة، أو «ديليفري» عند نظام الأسد، وما هو المقابل الذي يحصلون عليه، ولماذا لا يتحدثون معه، ويشارك الطرفان في محاربة أعدائهم المشتركين هنا وهناك!