



العربي الجديد

هوامش

تؤكد أرقام وإحصاءات حجم معاناة البشر في مناطق مختلفة من العالم من ارتفاع درجات الحرارة. ومع دخول فصل الصيف، تُعدّ الوقاية مهمة جداً، وقد تحدّ من الآثار الصحية الضارّة

لندن - العربي الجديد

في كل عام، تؤثر درجات الحرارة المرتفعة في مختلف نواحي الحياة، وتطاول العديد من الأشخاص، وتحديدًا كبار السن والرضع، إضافة إلى العمال الذين يمضون ساعات طويلة تحت أشعة الشمس. حتى إن ارتفاع الحرارة يؤثر في الأشخاص داخل البيوت أو المكاتب من خلال الشعور بالضيق أو بالتعب والكسل والمرض. يفيد تقرير أصدرته منظمة «كلايميت سنترال» التي تعنى بشؤون المناخ، وتتخذ من الولايات المتحدة مقراً لها، أن ما يقرب من 5 مليارات شخص عانوا من الحرارة الشديدة الناجمة عن تغيّر المناخ على مدى 9 أيام في يونيو/ حزيران الماضي، وتشير إلى أن أكثر من 60 في المائة من سكان العالم تعرضوا لحرارة شديدة تضاعفت ثلاث مرات على الأقل بسبب تغيّر المناخ خلال الفترة من 16 إلى 24 يونيو الماضي. يشرح اختصاصي الصحة العامة، الدكتور وليد شهاب، في حديثه لـ «العربي الجديد»، تأثير ارتفاع الحرارة في جسم الإنسان، ويقول: «يؤدي ارتفاع درجات الحرارة إلى الشعور بالكسل والتعب والإرهاق، ويعود السبب في ذلك إلى أن ارتفاع الحرارة يزيد سخونة الأوعية والأنسجة داخل جسم الإنسان، ويؤدي إلى حصول نوع من التباطؤ في عملها، ما يسبب الشعور بالتعب والإرهاق».

يضيف: «حتى الأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس مباشرة قد يُصابون بالعديد من الأمراض، من بينها أوجاع في الرأس، والغثيان، وعدم القدرة على ممارسة الأعمال أو المهام اليومية. ويؤكد شهاب «أهمية تناول السوائل طوال اليوم لترطيب الجسم ومنع الجفاف اللازم، والابتعاد عن الأماكن الحارة في المنزل أو المكتب، إذ يفضل الجلوس في أماكن مبرّدة، وخصوصاً لأصحاب الأمراض المزمنة الذين يتأثرون أكثر من باقي الفئات. لذا، يُنصح بضرورة اتباع تقنيات متعددة لتبريد الجسم لمواجهة ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف»، فما هذه التقنيات، وما أهميتها؟

تناول مزيد من السوائل

من المهم، بحسب شهاب، شرب كميات كافية من المياه خلال اليوم، بمعدل يراوح بين لترين وثلاثة لترات، كذلك يُنصح بتناول سوائل مختلفة طبيعية لا تحتوي على السكر المضاف، على غرار العصائر الطبيعية، وفي مقدمها البرتقال والليموناضة. أيضاً يساعد اللبن في تبريد الجسم، ويعدّ الجسم بالكالسيوم الضروري. لذا، يُعدّ تناول كميات جيدة منه، أو تناول أطعمة تحتوي على لبن من أبرز التقنيات التي يمكن استخدامها لمحاربة



تضي المياه الباردة من ارتفاع درجات الحرارة (نيهاركا كوكارني/ فرانس برس)

حرارة الصيف

تقنيات وقائية للحدّ من الآثار الصحية الضارّة

باختصار

يزيد ارتفاع الحرارة سخونة الأوعية والأنسجة داخل جسم الإنسان، ويؤدي إلى نوع من التباطؤ في عملها، ما يسبب التعب والإرهاق

ارتداء ثياب واسعة ذات اللون الزاهية

أجرى خبراء يابانيون دراسات على تأثير الألوان في مكافحة ارتفاع درجات الحرارة، واكتشفوا بعدما تركوا لأيام ثياباً ذات السوان داكنة مثل الأخضر والأسود وغيرهما تحت أشعة الشمس، أنها كانت أكثر قدرة على امتصاص الحرارة مقارنة بتلك ذات الألوان الزاهية. ونقلت مجلة «تايم» الأميركية عن خبراء قولهم إن «الملابس ذات الألوان الداكنة مثل الأسود والكحلي والأخضر الغامق تمتص كمية أكبر من أشعة الشمس فوق البنفسجية مقارنة بالملابس ذات الألوان

ارتداء الثياب القطنية

يُنصح دائماً بضرورة ارتداء الثياب القطنية، باعتبار أنها صديقة للبيئة من جهة، ومن جهة ثانية تساعد في منع تحسس الجسم من العوامل الخارجية. ويعدّ القطن من الأقمشة الأساسية التي يحتاجها الإنسان خلال فصل الصيف، فهو عبارة عنلياف طبيعية قابلة للتنفس وخفيفة الوزن. وفي العادة، تساعد الثياب القطنية في تمرير الهواء بسهولة عبر القماش، ما يسمح للأشخاص بالشعور بالانتعاش والبرودة. وإلى الثياب القطنية، يُعدّ الحرير مهماً جداً لمواجهة ارتفاع درجات الحرارة، إذ يساعد في تنظيم حرارة الجسم، والحفاظ على درجة حرارة مريحة للجسم. كذلك فإنّ الثياب الحريرية خفيفة الوزن وناعمة.

تناول الفواكه والابتعاد عن الأطعمة المصنّعة والسكر المضاف

تؤدي الأطعمة الصيفية دوراً أساسياً

الفاحة، لذا يُوصى بارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة خلال فصل الصيف».

ارتداء الثياب القطنية

يُنصح دائماً بضرورة ارتداء الثياب القطنية، باعتبار أنها صديقة للبيئة من جهة، ومن جهة ثانية تساعد في منع تحسس الجسم من العوامل الخارجية. ويعدّ القطن من الأقمشة الأساسية التي يحتاجها الإنسان خلال فصل الصيف، فهو عبارة عنلياف طبيعية قابلة للتنفس وخفيفة الوزن. وفي العادة، تساعد الثياب القطنية في تمرير الهواء بسهولة عبر القماش، ما يسمح للأشخاص بالشعور بالانتعاش والبرودة. وإلى الثياب القطنية، يُعدّ الحرير مهماً جداً لمواجهة ارتفاع درجات الحرارة، إذ يساعد في تنظيم حرارة الجسم، والحفاظ على درجة حرارة مريحة للجسم. كذلك فإنّ الثياب الحريرية خفيفة الوزن وناعمة.

تناول الفواكه والابتعاد عن الأطعمة المصنّعة والسكر المضاف

تؤدي الأطعمة الصيفية دوراً أساسياً

في عملية تبريد الجسم، وتحديدًا الفاكهة والخضار التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء، على غرار البطيخ والخيار وغيرها. ويشير شهاب إلى أنّ هذه الأنواع من الفاكهة والخضار تساعد في تبريد درجة حرارة الجسم وترطيبه، باعتبار أن أكثر من 90% منها تحتوي على الماء، كذلك فإن كميات السكر التي تتضمنها تساعد في مدّ الجسم بالطاقة المطلوبة.

وإلى البطيخ، يعتبر الأناناس والعنب والفراولة والمango من الفواكه المنعشة خلال فصل الصيف. وتشير دراسة أجرتها مجلة الطب الأميركية إلى أن الأناناس من الفاكهة التي تحتوي على مضادات للالتهابات، وقد تساعد في التعافي من حروق الشمس. ويضاف البرتقال والليمون إلى هذه القائمة، وكلاهما يحتوي على فيتامين «سي» المهم جداً لمدّ الجسم بالطاقة والنشاط، ومواجهة الكسل والخمول.

ويُعتبر البرتقال مثالياً خلال فصل الصيف بفضل محتواه العالي من العناصر الغذائية والفيتامينات، كذلك فإنه يتضمن نسبة 80 في المائة من الماء.

وفي قائمة الخضار، ينصح شهاب بتناول الخيار الذي يصفه بأنه «مصدر مهم للفيتامينات، ويساعد في الحفاظ على توازن الحرارة في جسم الإنسان. وفي الوقت نفسه، لا يؤدي تناوله إلى زيادة الوزن، وبالتالي فهو مهم جداً في فصل الصيف. ولا بدّ من الإشارة إلى أن الأطعمة الحارة تزيد معدل ارتفاع درجات الحرارة في الجسم، أي المأكولات التي تحتوي على الكثير من التوابل والحر، أو الأطعمة الدسمة التي تتضمن كميات كبيرة من الدهون، فهذه المأكولات ترفع درجات الحرارة في جسم الإنسان، وقد تؤثر في الصحة العامة. وبدلاً من ذلك، من المهم تناول أطعمة خفيفة.

السير في أماكن الظل وخارج ساعات الذروة

من المهم جداً تجنّب السير في أماكن مكشوفة حيث تكون أشعة الشمس عمودية وساطعة، لأن هذا الأمر قد يؤدي إلى حدوث مشاكل صحية، لذا، يُفضّل السير أو المشي في مناطق الظل، وتحديدًا في ساعات لا تكون فيها أشعة الشمس عالية أو مرتفعة. وتشير حماية البيئة الأميركية إلى أن المناطق المظللة بالأشجار والنباتات تكون أبرد عادة من الأماكن التي لا تحتوي على أشجار. وتعمل الأشجار والنباتات، مثل الشجيرات والأعشاب الطويلة، على خفض درجات حرارة السطح والهواء من خلال توفير الظل والتبريد من خلال عملية التبخّر. لذا، من المهم تجنّب السير أو الكوث في مناطق لا تحتوي على الأشجار والنباتات، ويفضل في حالات الضرورة اختيار أماكن الظل التي تكون أبرد عادة.

وأخيراً

جورج طرابيشي أم إسماعيل كاداريه؟

معت البياري

أخبرت هنرييت عبودي قرآء كتاب لها (ومعها) عن زوجها جورج طرابيشي أنه كان «يتالم» (بتعبيرها) من اسمه، وكثيراً ما أبدى ضيقه به، وكان يسأل عن سبب ابتلائه (بتعبيره) باسم جدّه هذا، ويقول «لماذا لم أرع سمير أو جلال أو فائز، أسوة ببقية إخوتي. لأنّ الإبن الأكبر ختم عليّ أن أضمن استمرارية هذا الاسم، لكننا أسرة ملكية!». وتفيد الكاتبة بأنه «طغ كيلها» مرّة من «تيزم» (بتعبيرها) زوجها الفيلسوف والمفكر المحترم (من صفات يستحقها منّي ومن غيري)، وجادلته في هذا، وكتبت أن «الله» من اسمه «كان مبالغاً به»، وإنّ ترى أن «أزمته» (بتعبير سائلها تركي الدخيل) مع اسمه المسيحي «مبرّرة إلى حدّ ما مع الأسف، لأن هناك ناساً تعتبر أن المسيحيّ ليس مواطناً مائة بالمائة، علماً أن سورية من أفضل الدول العربية من هذه الناحية. أوكد نيابة عنه أن تصرّفات الآخرين تزججه، لكني لم أفهم لما كان يشعر بالإنزعاج في داخله». وتقول هنرييت عبودي: «قد تواجه مشكلات لأنك مسيحي، ولكن لا توجد ضرورة للتألّم من الاسم الذي تحمله إلى هذا الحدّ. حسناً، أنا اسمي جورج، وأنا مسيحيّ من سورية، اليس لدي حقّ؟

يمكن أن أواجه هذا تحدّ، وليس كالم». إنها رواقية في جورج طرابيشي كانت تجعله على نفوره ذاك من اسمه، فلم يكن يريد أن يتعيّن في فضائه العام مسيحياً، فيجري التعامل معه بهذا المقتضى، ولا موقف لديه من مسيحيتّه، أو من المسيحية عموماً. والموضوع بعيداً عن صبغ أو غلط، وفي الأول والأخير، شعور فردانيّ شخصيّ ذاتيّ محض، توطن شخصاً منشغلاً بالفكر والتفكير، وقد عرف نفسه، في جدال مع معلّم له في المدرسة، «مسيحياً بالولادة» وبذلك، قد تحيل غلواؤه (إذا جازت المفردة) التي تحدّثت عنها زوجته إلى حرصه على ألا يُعدّ، في أفهام من على شاكلة ذلك المعلّم، مختلفاً في سياق عامّ متشابه، وفي هذا علوّ ورفعة في شخص جورج طرابيشي. على غير ما كان عليه الروائيّ اللبناني إسماعيل كاداريه، الذي عرفتنا واحدة من استعدادات انكّبت عنه في الصحافة الثقافية، بعد الإعلان الاثنين الماضي عن وفاته عن 88 عاماً، أنه كان يكره اسمه لأنه عربيّ، ويحيل إلى ثقافة إسلامية عربية، وإنّ لم يجهر بهذا صراحة، غير أن نفاقه الرخيص للغرب وموقفه غير الودود (العاديّ؟) لانتساب بلده إلى العالم الإسلاميّ يسوّغان هذا سبباً. لقد حدّث كاتباً وسياسياً ألبانياً، بن بلوشي، أن اسمه يوحى

بالرطوبة». وهنا أغبطه على خياله هذا، وعلى «أدبيّة» الجاز في هذا التعت (الطريف واللثيم؟). وقد بلغ به نفوره من اسمه أنه أصدر عدّة روايات له في بلده بغير اسمه الكامل، كاداريه فقط. وقد ذكرت صديقة له إنه أحبّ لو أن اسمه كان «روديان»، اسم البطل السارد في روايته «الظل» (أظنّها لم تُترجم إلى العربية)، والتي بدت طعناً في الديكتاتورية في ألبانيا الشيوعية في موازاة مع احتفاءً بأنوار باريس وانفتاحها. باريس التي أقام فيها (إسماعيل) كاداريه منذ 1990 إلى وفاته، وواصل فيها إبداعاته الروائية، الثقيلة القيمة عن حقّ، ونال عنها عدّة جوائز، واستحقّق بها أن يظلّ

يُتسّف ضيق جورج طرابيشي من اسمه مع زواجه الفكرية ويتسّف ضيق إسماعيل كاداريه من اسمه مع حربائته

مرشحاً عندياً لجائزة نوبل، وقد أوهمته انتهائيتّه أنّ ما ظلّها استحقاقات قذمتها، في هجانه المتأخّر الشيوعيّة والشموليّة في بلده، وفي أحاديته وكتاباتيه ضد «الأصوليّة الإسلاميّة»، ستضاعف فرضه في إحراز الجائزة الكونية، وليست منسيةً زيارته إسرائيل التي منحت «جائزة أورشليم»، وتقريظه نضالها (ونضال ألبانيا معها!) «من أجل البقاء في محيط كرية». يتسّق ضيق جورج طرابيشي من اسمه مع نزاهته الفكرية وعروبيّته الديمقراطية المناهضة للطائفيات والمنحازة للعقل وحرية التفكير، من دون أن يدفع أي فواتير لباريس التي أقام في أخريات حياته وتوفي فيها. ويتسّق ضيق إسماعيل كاداريه من اسمه مع حربائته ونفيعته في مسألة الديمقراطية، ومن مناهضته المسلمين (والإسلام؟)، وشيء من العنصرية تجاه العرب، مع فواتير ترأّف دفعها في باريس التي أقام في أخريات حياته وتوفي فيها. علاقتنا بأسمائنا مبحث طويل، وكاشف كما في إجابات صنع الله إبراهيم بالإيجاب على كثيرين سألوه عما إذا كان قبطياً، وقد أوحى لهم اسمه بهذا، فيما هو مسلم، وعمرٌ ربما كما في محكيّتي إسماعيل كاداريه وجورج طرابيشي.