

مفاجآت وفعاليات عروض العودة  
للمدارس في الشارقة تتواصل  
وسط إقبال لافت من العائلات

لقاء سويديان:  
أفكر خارج الصندوق، وأحب  
أن أكون مستقلة في رأيي



ماذا يخبرك  
شعرك عن صحتك؟



## مقتل 13 بينهم روسيان جرائم انهيار طيني

قالت السلطات التايوانية الأحد، إن 13 شخصاً بينهم زوجان روسيان، لقوا حتفهم في انهيار طيني في جزيرة بوكيت السياحية، وجاء الإعلان بعد وقف عمليات البحث عن المفقودين.

وقال سوفون سوانارات حاكم بوكيت، إن هطول أمطار غزيرة الأسبوع الماضي تسبب في حدوث انهيارات طينية بالقرب من تمثال بوذا الكبير، وهو مزار سياحي شهير في جنوب البلاد.

وأضاف سوفون أن باقي القتلى هم تسعة عمال مهاجرين من ميانمار، إضافة إلى تايوانيين اثنين، وأصيب نحو 20 شخصاً وتضررت 209 أسر بسبب الانهيار الطيني. وقال الحاكم إن أعمال تنظيف واسعة النطاق جارية لإزالة آثار الانهيار، مضيفاً أن السلطات تتواصل مع أقارب وسفارات الضحايا.

## البحث عن أمريكية مفقودة في "الوادي العظيم"

تبحث طواقم الإنقاذ في متنزه غراند كانيون الوطني "الوادي العظيم"، عن امرأة من ولاية أريزونا الأمريكية، فقدت منذ يوم الجمعة، حين جرفت مياه فيضان مفاجئ.

وكانت تشينيتا نيكسون 33 عاماً، تقضي الليل في مخيم قرب قرية "سوبي" في محمية "هافاسواي"، في عمق مضيق فيضان غير متوقع العديد من الأشخاص في المنطقة، أعلى وأسفل شلالات بيغر، وهي واحدة من سلسلة شلالات ذات اللونين الأزرق والأخضر، والتي تجذب السياح من جميع أنحاء العالم إلى محمية قبيلة هافاسواي، وفق صحيفة "نيويورك بوست" الأمريكية، ونشرت حديثاً غراند كانيون صوراً تظهر منظرًا جويًا لتحرك الفيضانات المفاجئة، حيث كان ناجون ينتظرون طائرات هليكوبتر لإنقاذهم، فيما قامت السلطات بنشر الحرس الوطني للمساعدة في عمليات الإجلاء.

وهذه المحمية هي واحدة من أكثر المحميات النائية في الولايات المتحدة، ولا يمكن الوصول إليها إلا سيرًا على الأقدام، أو على ظهر جمل أو بطائرة هليكوبتر، وأغلق مجلس القبيلة المرشدية الاحترافي والمتجر المؤدي إلى المحمية بعد الفيضانات.

## منها الموز الأخضر والأفوكادو..

## 10 أطعمة تساعد في إنقاص الوزن

يساعد تناول الطعام الصحي في الحصول على

لياقة بدنية، دون أن يضطر المرء لتجويد

نفسه لإنقاص الوزن. بحسب ما نشرته

صحيفة Times of India، فإن

اختيار النظام الغذائي المناسب

يساعد في التخلص من الدهون

والحصول على مظهر رائع. وهذه قائمة

بأفضل الأطعمة لإنقاص الوزن:

1. البيض  
يعد البيض مصدراً مهماً للبروتين والعناصر الغذائية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور. أيضاً يساعد البيض على الشعور بالشبع وبالتالي يمكن أن يساهم في نجاح جهود إنقاص الوزن.

2. الخضراوات  
تكون الخضراوات، مثل البروكلي والسيباخ وما إلى ذلك، غنية بالثيلاكويدات، وهو مركب معروف بأنه يؤدي إلى الشعور بالشبع وهم ثم تناول كميات أقل من الطعام.

3. اللحوم الخالية من الدهون  
إن صدور الدجاج منزوعة الجلد واللحوم الحمراء الخالية من الدهون غنية بالبروتين والحديد بينما تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة مقارنة بقطع اللحوم الأخرى. إنها سمات تجعلها خيارات ممتازة لدعم التحكم في الوزن.

4. الفاصوليا والبقوليات  
يمكن أن تساعد الفاصوليا والبقوليات الأخرى، مثل العدس والفول، في إنقاص الوزن. إنها أطعمة غنية عادة بالبروتين والألياف، مما يعزز الشعور بالشبع.

5. بذور الشيا  
لأن بذور الشيا مليئة بالألياف، فإنها يمكن أن تساعد على الشعور بالشبع ومنع الإفراط في تناول الطعام. كما أن بذور الشيا تتمدد في المعدة عند تناولها جافة عن طريق امتصاص الماء، وتعمل كمثبط طبيعي للشهية.

6. المكسرات  
تشتهر المكسرات بأنها غنية بالدهون غير المشبعة الصحية للقلب وتوفر مصدراً جيداً للبروتين والألياف والمركبات النباتية المفيدة. تشير الأبحاث إلى أن تناول المكسرات يمكن أن يعزز الصحة الأيضية ويديم فقدان الوزن.

7. الموز الأخضر

في حين أن الموز الأخضر ربما لا يكون مذاقه جيداً مثل نظيره الأصفر الأكثر شهرة، إلا أنه يمكن أن يكون نعمة إذا كان الشخص في مهمة لفقدان الوزن. يعد الموز غير الناضج من أغنى مصادر النشا المقاوم للبريبايوتيك. ويعزز النشا المقاوم من حساسية الخلايا للأنسولين، مما يساعد في منع تراكم الدهون حول الخصر.

8. سمك السلمون  
يحتوي سمك السلمون على نسبة عالية من حمض أوميغا3 الدهني، الذي يمكن أن يمنع الإفراط في تناول الطعام لأنه يساعد على الشعور بالشبع.

9. الأفوكادو  
يحتوي الأفوكادو على الكثير من الألياف والدهون الصحية مما يجعله خياراً مثالياً لفقدان الوزن.

10. الروبيان  
يبدو أن تناول الجمبري/الروبيان يقلل من الشهية عن طريق تحفيز إطلاق الكوليسيستوكينين CCK، وهو هرمون يخبر المعدة بأنها ممتلئة. كما أن الروبيان والماكوكلات البحرية الأخرى غنية بالزنك والسيلينيوم، وهما معدنان أساسيان لتعزيز الصحة المناعية ومستويات التعبير عن الببتيد المرتبط بالأنسولين agRP في منطقة تحت المهاد في الدماغ، وهو ببتيدي عصبي يتم إنتاجه في أجسام الخلايا ويرتبط بشكل مباشر بالتعبير عن الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن.

وقال ليو: "بشكل عام، أظهرت الدراسة أن حمض الأينوليك من الزيتون له تأثيرات واعدة على إطلاق الهرمونات والصحة الأيضية، وخاصة في حالات السمنة المفرطة." ويبدو أن المركب يحاكي الظروف الفسيولوجية لتناول الطعام لتعزيز إفراز هرمون التمثيل الغذائي في الأمعاء بشكل مباشر، مما يساعد على تنظيم توازن الطاقة والصحة الأيضية".

### مركب طبيعي من الزيتون ينقص الوزن

تم العثور على مركب موجود بشكل طبيعي في الزيتون يعمل على خفض مستويات سكر الدم وزيادة فقدان الوزن في وقت سريع، محاكياً تأثيرات أدوية السكري، ما يفتح الباب لتطوير علاجات آمنة وطبيعية وبأسعار معقولة للسمنة ومرض السكري من النوع 2، وفقاً لما نشره موقع "نيو أطلس" New Atlas، نقلاً عن الجمعية الأمريكية للتغذية.

وقال دونغمين ليو، أستاذ في "جامعة فرجينيا

## «ناسا» تعلن عن خطة بديلة لإعادة رائدين عالقين في الفضاء

يُفترض أن تُصدر وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا"، قرارها في شأن عودة رائدي الفضاء العالقين في محطة الفضاء الدولية، فيما أن يعودا إلى الأرض بواسطة مركبة "ستارلاينر" التي نقلتهما، وواجهت مشاكل خلال الرحلة، أو سينتظران أشهراً للعودة في مركبة "سبايس إكس".

وفي حال قررت الوكالة الأمريكية الاستعانة بمركبة من تصنيع الشركة المملوكة لإيلون ماسك، سيكون ذلك بمثابة ضربة لشركة "بوينغ"، بالإضافة إلى التداعيات المباشرة لقرار مماثل على الطاقم، إذ سيتعين عليهم البقاء في محطة الفضاء الدولية 8 أشهر بدلاً من 8 أيام.

ومن المقرر أن تجتمع لجنة اتخاذ القرار، السبت، بحضور رئيس ناسا بيل نيلسون، وبعد نحو ساعة من الاجتماع، تعتزم الوكالة عقد مؤتمر صحفي.

وكانت مركبة "ستارلاينر" من تصنيع شركة "بوينغ" نقلت في أوائل يونيو -حزيران رالدي الفضاء بوتش ويلمور وسوني وليامز إلى محطة الفضاء الدولية حيث ترسو مذاك.

وكان من المقرر في الأساس أن تعيد رائدي الفضاء إلى الأرض بعد ثمانية أيام، لكن المشاكل التي رصت في نظام الدفع الخاص بها جعلت ناسا تُشكك في مدى قدرتها على إنجاز هذه المهمة، وتسمى إلى حل جذري طارئ، يتمثل في إعادة الطاقم خلال أشهر عدة، عبر مهمة عادية لـ "سبايس إكس" وتجري فرق "بوينغ" وناسا منذ أسابيع اختبارات لفهم السبب الكامن وراء المشاكل التي واجهتها "ستارلاينر"، وخصوصاً فيما يتعلق بمحركاتها.

## أول تقنية للتحكم في الشهية والسلوك داخل الدماغ

المجالات المغناطيسية. واعتمد الباحثون على تقنية تعرف باسم "Nano-MIND"، وهي اختصار Magnetogenetic Interface for NeuroDynamics، وتعني واجهة مغناطيسية وراثية لعلم الأعصاب الديناميكي.

وأوضح الباحثون إن تجاربهم أظهرت أن التقنية قادرة على تنشيط خلايا عصبية ودوائر معينة بشكل انتقائي لتعديل وظائف الدماغ العليا.

واختبر الباحثون التقنية في فئران المختبر المتحركة، وقاموا بتصميم ثلاثة اختبارات مختلفة، تتعلق الأولى بالاستجابات المشاركة في سلوكيات التغذية، والثاني بالتواصل الاجتماعي، والثالث في رعاية الوالدين.

وكشفت مراقبة حركات الحيوانات وتناول الطعام داخل وخارج المجال المغناطيسي عن اختلافات كبيرة، أظهرت أنه من الممكن حرفياً تغيير رغبة الفأر في الأكل وإيقافها حسب الرغبة.

توصل باحثون في كوريا الجنوبية إلى طريقة غير جراحية للتحكم عن بعد، بدقة، في أجزاء معينة من الدماغ، باستخدام المجالات المغناطيسية، ما يفتح أفقاً لفهم وظائف الدماغ واكتشاف علاجات جديدة متطورة للاضطرابات العصبية، وتنظيم عمليات فسيولوجية، بما في ذلك سلوكيات التغذية.

وصف الباحثون في معهد العلوم الأساسية "IBS" وتبينسي ما توصلوا إليه باختراق في علم الأعصاب، حيث طوروا طريقة لاستهداف المسارات في الدماغ باستخدام مزيج من الجينات والجسيمات النانوية



## مادهابار.. تعرف على

### أغنى قرية في آسيا

تعتبر ولاية غوجارات واحدة من أفضل الوجهات التجارية في الهند، حيث عرفت منذ القدم بعلاقاتها التجارية مع دول العالم، لكن في هذه الولاية قرية تتميز بثراء سكانها، حتى ضمت 17 مصرفاً عالمياً، يُطلق التجار من حول العالم على قرية مادهابار لقب "أغنى قرية في آسيا بأكملها"، لأن ازدهارها الاقتصادي وصل حد امتلاك سكانها ودائع نقدية بمليارات الدولارات، وفقاً لتقرير عن هذه القرية نشره موقع "أن دي تي" الهندي، اليوم الجمعة.

يسكن مادهابار مجتمع من الأثرياء ورجال المال والأعمال، يقدر عددهم بحوالي 32 ألف نسمة، يتعاملون مع 17 مصرفاً من أهم المصارف المحلية والعالمية، إضافة إلى فرع للمصرف المركزي التابع للحكومة. ورغم أن هذا الرقم الكبير من المصارف أمر غير معتاد في قرية مساحتها 43.67 كلم مربع، إلا أن هناك المزيد من المصارف المهمة يفتح فروع لها في قرية الأثرياء، التي تضم 1200 عائلة، يعيش معظم أبنائهم الشباب في الخارج.



# منوعات الفكر

22



## جامعة حمدان الذكية تستقبل دارسيها مع انطلاقة الفصل الدراسي خريف 2024

•• دبي - الفجر:

مع انطلاق السنة الأكاديمية الجديدة 2024-2025، والفصل الدراسي خريف 2024، تستقبل جامعة حمدان بن محمد الذكية الدارسين الحاليين والجدد، بالتزامن مع جهود الجامعة لدعم رؤية دولة الإمارات في تأهيل أجيال مواطنة قادرة على مواكبة طموحات القيادة الرشيدة في إحلال دولة الإمارات المكانة المستحقة لها من خلال رفد مقومات الاقتصاد الوطني. وذلك ما يبدأ أساساً في البرامج والدورات التي توفرها الجامعة لتطوير الكفاءات الأكاديمية، والمهارات التطبيقية والعملية لدارسيها وخريجياتها.

سعادة الدكتور منصور العور، رئيس الجامعة، تحدث بهذه المناسبة إلى الدارسين، قائلاً: "من دواعي سروري أن أرحب بكم جميعاً مع بداية هذا الفصل الأكاديمي دارسين جديداً تضمون مجتمع أكاديمي مختلف ومتنوع، مجتمع للثقافة التميز شاره إعلاء قيمة المعرفة العلمية والمهارة العملية، مجتمع حريص على مواكبة أحدث التطورات في التعلم الذكي. وأكد لكم أن رحلتكم معنا حافلة بالفرض الفريدة لاكتساب خبرات جديدة. كذلك أشيد بنجاحكم وإخلاصكم الذي يدفع الجامعة للحفاظ على ريادتها وبقائها في طليعة مؤسسات التعليم العالي. كما أشجعكم على المزيد من الإنجاز والنجاح."

وأضاف سعادته: "لا تدخر جامعة حمدان الذكية كل مبادرة من مبادراتها جهداً في تأهيل الدارسين كي يكونوا قادة أعمال جاهزين لخلق فرص عمل لهم وسواهم، ومستعدين للمساهمة بشكل فاعل في الاقتصاد. لقد كانت الجامعة دائماً في طليعة التحولات التعليمية، ومنسوبة بنا من الدارسين يجسدون هذه الروح من خلال مؤهلاتهم في جميع التخصصات. ومع دخولنا هذه المرحلة الجديدة، تظل الجامعة الذكية ملتزمة باستراتيجية مستقبلية تحافظ لنا على مكانتنا في طليعة تحولات التعليم العالي. لذلك نشدد على أن صفة خريجيننا كرواد أعمال ومشاريع مستقبلية ناجحة. ونحن معهم في هذا الوقت، نتطلع إلى عام دراسي مليء بالنجاح والنمو والإنجازات الرائدة."

يركز التوجه الاستراتيجي لجامعة حمدان الذكية على تعزيز التميز والابتكار وريادة الأعمال، وهو ما يتجلى في مناهجها الشاملة المصممة لتلبية الاحتياجات المتغيرة لسوق العمل العالمي، ومن خلال دمج المعرفة الأكاديمية والتكنولوجيا الحديثة والتدريب العملي، تضمن الجامعة أن يكون الدارسون مستعدين بشكل جيد لاغتنام الفرص الناشئة ومواجهة التحديات الحالية والمستقبلية.

## مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم تنظم اللقاء التعريفي لطلبة الدفعة السادسة من برنامج ماجستير «التربية الابتكارية»

•• دبي - الفجر:

وعلق الدكتور السعودي عقب اللقاء قائلاً: "نحن سعداء ببقاء طلبة الدفعة السادسة من برنامج ماجستير التربية الابتكارية. وقد شهدنا نجاحات كبيرة مع الدفعات السابقة التي تمكنت من تحقيق أهدافها المهنية في المجال التربوي. ونحن ملتزمون بالتعاون مع كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك في مقر المؤسسة."

وعلق الدكتور السعودي عقب اللقاء قائلاً: "نحن سعداء ببقاء طلبة الدفعة السادسة من برنامج ماجستير التربية الابتكارية. وقد شهدنا نجاحات كبيرة مع الدفعات السابقة التي تمكنت من تحقيق أهدافها المهنية في المجال التربوي. ونحن ملتزمون بالتعاون مع كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك في مقر المؤسسة."

وعلق الدكتور السعودي عقب اللقاء قائلاً: "نحن سعداء ببقاء طلبة الدفعة السادسة من برنامج ماجستير التربية الابتكارية. وقد شهدنا نجاحات كبيرة مع الدفعات السابقة التي تمكنت من تحقيق أهدافها المهنية في المجال التربوي. ونحن ملتزمون بالتعاون مع كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك في مقر المؤسسة."

نظمت مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربوية اللقاء التعريفي لطلاب الدفعة السادسة من برنامج ماجستير التربية الابتكارية بالتعاون مع كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك في مقر المؤسسة. وفي مستهل اللقاء، استقبل سعادة الدكتور خليفة السعودي، المدير التنفيذي لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربوية، الحضور بحفاوة وأكد على دور البرنامج في تعزيز جودة التعليم والابتكار في النظام التعليمي. واستعرض الدكتور السعودي أهداف البرنامج وأهمية مخرجاته في دعم التطوير التعليمي.

وعلق الدكتور السعودي عقب اللقاء قائلاً: "نحن سعداء ببقاء طلبة الدفعة السادسة من برنامج ماجستير التربية الابتكارية. وقد شهدنا نجاحات كبيرة مع الدفعات السابقة التي تمكنت من تحقيق أهدافها المهنية في المجال التربوي. ونحن ملتزمون بالتعاون مع كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك في مقر المؤسسة."

وعلق الدكتور السعودي عقب اللقاء قائلاً: "نحن سعداء ببقاء طلبة الدفعة السادسة من برنامج ماجستير التربية الابتكارية. وقد شهدنا نجاحات كبيرة مع الدفعات السابقة التي تمكنت من تحقيق أهدافها المهنية في المجال التربوي. ونحن ملتزمون بالتعاون مع كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك في مقر المؤسسة."

وعلق الدكتور السعودي عقب اللقاء قائلاً: "نحن سعداء ببقاء طلبة الدفعة السادسة من برنامج ماجستير التربية الابتكارية. وقد شهدنا نجاحات كبيرة مع الدفعات السابقة التي تمكنت من تحقيق أهدافها المهنية في المجال التربوي. ونحن ملتزمون بالتعاون مع كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك في مقر المؤسسة."



### شهدت توزيع جوائز قيمة وهدايا وأنشطة ترفيهية

## مفاجآت وفعاليات عروض العودة للمدارس في الشارقة تتواصل وسط إقبال لافت من العائلات

•• الشارقة - الفجر:



أفضل منتجات اللوازم المدرسية، وتشمل الملابس والأدوات القرطاسية والأجهزة الإلكترونية والحقائب الدراسية ولوازم تناسب جميع الفئات العمرية للطلبة، في مبادرة من غرفة الشارقة لدعم الأسر وتوفير احتياجات الطلبة بأسعار تنافسية، وتعزيز روح التعاون بين التجار والموردين والمكتبات المشاركة.

أفضل منتجات اللوازم المدرسية، وتشمل الملابس والأدوات القرطاسية والأجهزة الإلكترونية والحقائب الدراسية ولوازم تناسب جميع الفئات العمرية للطلبة، في مبادرة من غرفة الشارقة لدعم الأسر وتوفير احتياجات الطلبة بأسعار تنافسية، وتعزيز روح التعاون بين التجار والموردين والمكتبات المشاركة.

أفضل منتجات اللوازم المدرسية، وتشمل الملابس والأدوات القرطاسية والأجهزة الإلكترونية والحقائب الدراسية ولوازم تناسب جميع الفئات العمرية للطلبة، في مبادرة من غرفة الشارقة لدعم الأسر وتوفير احتياجات الطلبة بأسعار تنافسية، وتعزيز روح التعاون بين التجار والموردين والمكتبات المشاركة.

تواصل "عروض العودة للمدارس" التي تنظمها غرفة تجارة وصناعة الشارقة بالتعاون مع هيئة الإنشاء التجاري والسياحي بالشارقة، ضمن "عروض صيف الشارقة"، تقديم المزيد من مفاجآت التسوق والفعاليات الترفيهية، وسط إقبال لافت من الزوار والعائلات، حيث شهدت مساء أول أمس الجمعة توزيع جوائز قيمة وهدايا، وذلك خلال الفعاليات التي انطلقت في 06 مول بالشارقة وتمتد على مدى 3 أيام وتخللها أنشطة وورش عمل ترفيهية وتعليمية للأطفال. وتشهد عروض العودة للمدارس التي تستمر حتى الأول من سبتمبر المقبل، مشاركة واسعة من مراكز التسوق والمكتبات ومتاجر القرطاسية، وتخفيضات تصل إلى 80% على

ملحوظ، وتمنح أولياء الأمور فرصة مثالية للحصول على احتياجات أبنائهم الطلبة، وتسهم في زيادة الإقبال على المراكز والتاجر المساهمة في عروض هذا الموسم.

دعم وتحفيز لأولياء الأمور من جانبها أكدت عاتشة صالح رئيس قسم المهرجان والعروض في غرفة تجارة وصناعة الشارقة، أن توزيع الهدايا والجوائز القيمة ضمن عروض العودة للمدارس يمثل دعماً مباشراً للأسر وأولياء الأمور وتحفيزاً لهم مواصلة التوافد إلى الأسواق والمراكز التجارية للمشاركة في عروض الصيف وعروض العودة للمدارس، التي تمثل تقليداً سنوياً وتحرص الغرفة على تنظيمها لتحقيق

دعم وتحفيز لأولياء الأمور من جانبها أكدت عاتشة صالح رئيس قسم المهرجان والعروض في غرفة تجارة وصناعة الشارقة، أن توزيع الهدايا والجوائز القيمة ضمن عروض العودة للمدارس يمثل دعماً مباشراً للأسر وأولياء الأمور وتحفيزاً لهم مواصلة التوافد إلى الأسواق والمراكز التجارية للمشاركة في عروض الصيف وعروض العودة للمدارس، التي تمثل تقليداً سنوياً وتحرص الغرفة على تنظيمها لتحقيق

دعم وتحفيز لأولياء الأمور من جانبها أكدت عاتشة صالح رئيس قسم المهرجان والعروض في غرفة تجارة وصناعة الشارقة، أن توزيع الهدايا والجوائز القيمة ضمن عروض العودة للمدارس يمثل دعماً مباشراً للأسر وأولياء الأمور وتحفيزاً لهم مواصلة التوافد إلى الأسواق والمراكز التجارية للمشاركة في عروض الصيف وعروض العودة للمدارس، التي تمثل تقليداً سنوياً وتحرص الغرفة على تنظيمها لتحقيق





# منوعات الفكر

23

أفاد باحثون أن ما يسمى بـ "هرمون الحب" يمكن أن يكون علاجاً محتملاً لبعض الأشخاص الذين يعانون من السمنة واكتئاب ما بعد الولادة.

ويخطط الباحثون لتطوير أدوية جديدة تعتمد على الأوكسيتوسين، المعروف باسم "هرمون الحب"، بعد أن حققوا "اختراقاً" في اكتشاف أحد الأسباب الجينية وراء السمنة واكتئاب ما بعد الولادة.



## دراسة: "هرمون الحب" قد يساعد في علاج السمنة واكتئاب ما بعد الولادة

معهد علوم التمثيل الغذائي بجامعة كامبريدج: "هناك سبب وراء إصابة الأشخاص الذين يفتقرون إلى TRPC5 بكل هذه الحالات. لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن منطقة ما تحت المهاد تلعب دوراً رئيسياً في تنظيم السلوكيات الغريزية التي تمكن البشر والحيوانات من البقاء، مثل البحث عن الطعام، والتفاعل الاجتماعي، والاستجابة للهروب أو القتال، ورعاية نسلهم. ويُظهر عملنا أن TRPC5 يعمل على الخلايا العصبية للأوكسيتوسين في منطقة ما تحت المهاد ليلعب دوراً حاسماً في تنظيم غرائزنا".

وأضافت: "في حين أن بعض الحالات الوراثية مثل نقص TRPC5 نادرة جداً، إلا أنها تعلمنا دروساً مهمة حول كيفية عمل الجسم. وفي هذه الحالة، حققنا تقدماً كبيراً في فهم اكتئاب ما بعد الولادة، وهي مشكلة صحية خطيرة لا يُعرف عنها سوى القليل جداً على الرغم من عقود عديدة من البحث، والأهم من ذلك، أنه قد يشير إلى الأوكسيتوسين كعلاج محتمل لبعض الأمهات المصابات بهذه الحالة.

وأظهرت إناث الفئران سلوكيات مماثلة. وقال الباحثون إنه عندما أصبحن أمهات، أظهرن أيضاً سلوكاً شبيهاً بالاكتئاب و"ضعف رعاية الأبناء". وأوضح الدكتور يونغ شو من كلية بايلور للطب: "ما رأيناه في تلك الفئران كان رائعاً للغاية".

وقرر الباحثون، بقيادة فريق من جامعة كامبريدج وكلية بايلور للطب في تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية، إجراء مزيد من الفحوصات للجينات المفقودة في دراسات أجريت على الفئران التي تم تعديلها وراثياً لتحتوي على نسخة معيبة من الجين. واكتشف الباحثون أن ذكور الفئران التي تحمل هذا الجين المعيب أظهرت نفس المشاكل التي يعاني منها الصبيان، بما في ذلك زيادة الوزن والقلق وكراهية التفاعلات الاجتماعية والسلوك العدواني.



## السرا الكامن وراء الإرهاق العضلي المرتبط بـ "كوفيد طويل الأمد"

كشف خبراء في الصحة أن مرضى التهاب الدماغ، الناجم عن الأمراض التنكسية العصبية، غالباً ما يصابون بمشاكل عضلية "غامضة" تبدو مستقلة عن الجهاز العصبي المركزي. الآن، كشف باحثو كلية الطب بجامعة واشنطن في سانت لويس، أن التهاب الدماغ يطلق بروتينا محمداً ينتقل من الدماغ إلى العضلات ويسبب تدهوراً في وظيفتها.



التهاب السحايا البكتيري في الدماغ يزيد من مستويات IL-6، ويمكن أن يرتبط بمشاكل العضلات لدى بعض المرضى، على سبيل المثال. كما يشكو العديد من مرضى "كوفيد طويل الأمد" من التعب الشديد وضعف العضلات، حتى بعد فترة طويلة من شفاء العدوى الأولية. ويظهر مرضى ألزهايمر زيادة في مستويات إنترلوكين 6 في الدم، بالإضافة إلى ضعف العضلات. وقال جونسون: "لسنا متأكدين من السبب وراء إنتاج الدماغ لإشارة بروتينية تلحق الضرر بوظيفة العضلات في العديد من فئات الأمراض المختلفة. إذا أردنا التكهّن بالأسباب المحتملة لبقاء هذه العملية معنا على مدار التطور البشري، فقد تكون وسيلة للدماغ لإعادة تخصيص الموارد لنفسه أثناء محاربة الأمراض".

الميزة لهذه الأمراض، تتراكم مواد كيميائية ضارة تسمى "أنواع الأكسجين التفاعلية"، التي تحفز إنتاج خلايا الدماغ لجزء مرتبطة بالمناعة يسمى إنترلوكين 6 (IL-6)، والذي ينتقل في جميع أنحاء الجسم عبر مجرى الدم. ووجد الباحثون أن بروتين IL-6 قلل من إنتاج الطاقة في ميتوكوندريا العضلات لدى الفئران (مصانع الطاقة في الخلايا). وقال جونسون: "أظهر الذباب والفئران، التي تحتوي على بروتينات مرتبطة بـ "كوفيد-19" في الدماغ، انخفاضاً في الوظيفة الحركية. ورأينا تأثيرات مماثلة على وظيفة العضلات عندما تعرض الدماغ للبروتينات المرتبطة بالبكتيريا وبروتين أميلويد بيتا الخاص بمرض ألزهايمر. ونرى أيضاً دليلاً على أن هذا التأثير يمكن أن يصبح مزمناً".

ويؤكد الباحثون أن العمليات نفسها من المحتمل أن تكون ذات صلة بالبشر. فمن المعروف أن وحدت الدراسة، التي أجريت على ذباب الفاكهة والفئران، طرقت منع هذه العملية، والتي قد يكون لها آثار على علاج أو منع هزال العضلات المرتبط أحياناً بالأمراض الالتهابية، بما في ذلك الالتهابات البكتيرية ومرض ألزهايمر و"كوفيد طويل الأمد".

وقال كبير الباحثين آرون جونسون، الأستاذ المشارك في علم الأحياء التنموي: "نحن مهتمون بفهم التعب العضلي العميق المرتبط ببعض الأمراض الشائعة. تشير دراستنا إلى أنه عندما تنتقل البروتينات المرسله من الدماغ عبر مجرى الدم وتقلل مستويات الطاقة في العضلات الهيكلية".

ووضع الباحثون نموذجاً لثلاثة أنواع مختلفة من الأمراض: العدوى البكتيرية الإشريكية القولونية، والعدوى الفيروسية لـ SARS-CoV-2، ومرض ألزهايمر. وعندما يتعرض الدماغ للبروتينات الالتهابية





تشير الأبحاث إلى أن حقن إنقاص الوزن "المعجزة" يمكن أن تساعد في تعزيز صحة الدماغ وحتى تقليل اعتماد الناس على النيكوتين.

وتمت الإشادة بعقار "سيماغلوتايد" (Semaglutide) والتي تباع تحت الأسماء التجارية "أوزمبيك" (Ozempic) و"بيغوي" (Wegovy) و"رويبلسيس" (Rybelsus)، باعتباره إنجازاً "رائداً" في الحرب على السمنة.



## عقار "أوزمبيك" يظهر فوائد جديدة تتعلق بصحة الدماغ والإقلاع عن التدخين

يعتمدون على سيماغلوتايد لإدارة مرض السكري، ولكن إذا تم تأكيدها، فقد يكون لها أيضاً آثار كبيرة على الصحة العامة من حيث تقليل العجز المعرفي ومعدلات التدخين بين مرضى السكري.

وأضاف الدكتور ماكس تاكيه، المؤلف المشارك في الدراسة والخبير في علاج الاضطرابات النفسية في جامعة أكسفورد: "دراسنا قائمة على الملاحظة، وبالتالي يجب تكرار هذه النتائج في تجربة عشوائية لتأكيد وتوسيع نطاق النتائج التي توصلنا إليها. ومع ذلك، فهي أخبار جيدة للمرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية، والذين هم في خطر متزايد للإصابة بمرض السكري".

وفي الدراسة، تتبع الباحثون أكثر من 120 ألف أمريكي مصابين بمرض السكري من النوع الثاني بين عامي 2017 و2021.

وعلى مدى عام من المتابعة، قاموا بمقارنة مخاطر 22 حالة عصبية ونفسية بين المرضى الذين يتناولون عقار "سيماغلوتايد" مع أولئك الذين يتناولون "سيماغلوتايد" لمرض السكري من النوع الثاني. وتم تحليل مجموعة ثانية من مستخدمي "سيماغلوتايد" مقارنة بمن يتناولون "إمباغليفلوزين" و"غليبيزيد"، وكلاهما أيضاً من أدوية مرض السكري من النوع الثاني.

وتشمل الحالات الـ 22 التي تم تقييمها التهاب الدماغ، ومرض باركنسون، والعجز المعرفي، والخرف، والصرع، والنسفي، والأرق، واضطرابات الأعصاب، وأمراض العضلات، والنزيف داخل الجمجمة.

ومن بين الأمراض الأخرى السكتات الدماغية، وإساءة استخدام الكحول، وإساءة استخدام المواد الأفيونية، وإساءة استخدام القنب، وإساءة استخدام المنضطات، وإساءة استخدام النيكوتين، والذهان، والاضطراب الثنائي القطب، والاكتئاب، والقلق، واضطراب الوسواس القهري، والانتحار.

وكتب العلماء في مجلة eClinical Medicine، "لم يرتبط سيماغلوتايد بزيادة خطر حدوث نتائج عصبية ونفسية. بدلاً من ذلك، بعد تصحيح الاختيارات المتعددة، ارتبط سيماغلوتايد بانخفاض خطر العديد من هذه النتائج". ولوحظ أكبر انخفاض في المخاطر في التهاب الدماغ، حيث كان لدى المرضى الذين يتناولون "سيماغلوتايد" احتمال أقل بنسبة 74% للإصابة

والآن، وفقاً لخبراء بريطانيين، يمكن لهذه الحقن أيضاً أن تقلل من خطر التدهور المعرفي، وتعاطي المخدرات، وحتى التهاب الدماغ، مقارنة بأدوية السكري الأخرى. ولم يحدد الباحثون لماذا قد تساعد الأدوية التي تنتمي إلى فئة من الأدوية تسمى منبهات GLP-1 بهذه الطريقة.

وبدلاً من ذلك، وصفوا النتائج بأنها "مهمة" وقالوا إنها يمكن أن تمهد الطريق لعلاجات جديدة، لكنهم حذروا من أن هناك حاجة لإجراء المزيد من الأبحاث.

وقال الدكتور ريكاردو دي جيورجي، خبير الطب النفسي للبالغين في جامعة أكسفورد والمؤلف الرئيسي للدراسة: "تشير نتائجنا إلى أن استخدام سيماغلوتايد يمكن أن

يمتد إلى ما هو أبعد من إدارة مرض السكري، ما قد يقدم فوائد غير متوقعة في العلاج والوقاية من التدهور المعرفي وإساءة استخدام المواد. وبالتالي فإن نتائج دراستنا لا تساعد فقط في طمأنة ملايين المرضى الذين



بالحالة مقارنة بمن يتناولون "غليبيزيد" وأقل بنسبة 65% من مرضى "سيماغلوتايد". كما كان لدى مستخدمي "سيماغلوتايد" احتمال أقل بنسبة 28% للإصابة بالتدهور المعرفي مقارنة بمن يتناولون أدوية السكري الأخرى. ولوحظت انخفاضات كبيرة أخرى في الإصابة بالخرف، حيث كانت هناك احتمالات أقل بنسبة 48% مقارنة بـ "سيماغلوتايد" و37% بـ "غليبيزيد". وبلغت نسبة إساءة استخدام النيكوتين أقل من 28% مقارنة بـ "غليبيزيد" و23% مقارنة بعقار "إمباغليفلوزين". ومع ذلك، أقر الباحثون أن الدراسة بها "العديد من القيود" بما في ذلك عدم التحكم في المتغيرات مثل ما إذا كان المريض ملتزماً بتناول أدويته بانتظام، فضلاً عن أن الدراسة قائمة على الملاحظة.

وكتب العلماء في مجلة eClinical Medicine، "لم يرتبط سيماغلوتايد بزيادة خطر حدوث نتائج عصبية ونفسية. بدلاً من ذلك، بعد تصحيح الاختيارات المتعددة، ارتبط سيماغلوتايد بانخفاض خطر العديد من هذه النتائج". ولوحظ أكبر انخفاض في المخاطر في التهاب الدماغ، حيث كان لدى المرضى الذين يتناولون "سيماغلوتايد" احتمال أقل بنسبة 74% للإصابة

## اختراق جديد.. عقار مضاد للشيخوخة يمنع السرطان ويطيل العمر بنسبة 25%

أعلن فريق من العلماء عن تطوير عقار مدهل يعمل على إيقاف عمل البروتين المرتبط بتسارع الشيخوخة، ووجدوا أنه أطل عمر الفئران بنسبة 25%.

رُبط البروتين المسمى "إنترلوكين ١١" (IL-11)، بالالتهاب المزمن وتندب أنسجة الأعضاء واضطرابات التمثيل الغذائي وهزال العضلات وتليف القلب.

إلى أن العقار آمن للبشر. وتابع: "هدفنا هو أنه في يوم من الأيام، سيتم استخدام العلاج المضاد IL-11 على نطاق واسع قدر الإمكان، حتى يتمكن الناس في جميع أنحاء العالم من العيش حياة أكثر صحة لفترة أطول. ومع ذلك، فإن هذا ليس بالأمر السهل، حيث أن مسارات الموافقة على الأدوية لعلاج الشيخوخة ليست محددة بشكل جيد، كما أن جمع الأموال لإجراء التجارب السريرية في هذا المجال أمر صعب للغاية". جدير بالذكر أن العلماء درسوا IL-11 لسنوات عديدة، وفي عام 2018، أظهروا أنه يرفع مستويات من التليف والالتهاب، ما أدى إلى قلب سنوات من التوفيق غير الصحيح على أنه مضاد للتليف ومضاد للالتهابات.

وأزهايمر ومرض باركنسون. وقال البروفيسور ستيفارت كوك، العضو المشارك من مختبر مجلس البحوث الطبية للعلوم الطبية في المملكة المتحدة (MRC LMS): "إن هذه النتائج مثيرة للغاية. كانت الفئران المسنة التي تلقت مضادات IL-11 أكثر صحة. وعلى الرغم من أن هذه النتائج حققتها فقط في الفئران، إلا أنها تشير احتمالاً محيراً بأن العلاج يمكن أن يكون له تأثير مماثل على البشر المسنين". وأضاف: "العلاجات المضادة لـ IL-11 تخضع حالياً للتجارب السريرية البشرية لحالات أخرى، ما قد يوفر فرصاً مثيرة لدراسة آثارها على شيخوخة البشر في المستقبل". وقال كوك لـ "بي بي سي"، إنه على الرغم من أن التجربة لم تكتمل بعد، إلا أن البيانات تشير

وفي غضون 25 أسبوعاً فقط من العلاج، انخفض خطر الإصابة بالسرطان لدى الفئران، مع اختفاء آثار الشعر الرمادي، وتحسن الرؤية ووظائف العضلات. وعاشت الفئران البالغة من العمر 75 أسبوعاً (ما يعادل 55 عاماً لدى البشر) لمدة 155 أسبوعاً في المتوسط، مقارنة بـ 120 أسبوعاً لتلك التي لم يتم علاجها. ولم يوفر العلاج الحماية ضد الأمراض المزمنة وفقدان كتلة العضلات وقوتها المرتبطة بالعمر. فحسب، بل أدى أيضاً إلى تقليل معدل تصغير التيلومير (تسلسل متكرر من النيوكليوتيدات تقع في نهاية الكروموسومات في معظم الكائنات الحية حقيقية النواة). ومع تقدمنا في السن، يتآكل التيلومير ويصبح أقصر، ما يؤدي إلى أمراض مثل السرطان

## بكتيريا شائعة تتلاعب بالجهاز المناعي لتصيبنا بالعدوى

حدد باحثون من جامعة كوينزلاند (UQ) كيف يمكن لبكتيريا شائعة أن تتلاعب بجهاز المناعة البشري أثناء التهابات الجهاز التنفسي وتسبب المرض المستمر.

ودرس الباحثون بقيادة البروفيسور أولريك كابلر من كلية العلوم البيولوجية الكيميائية والجزيئية بجامعة كوينزلاند، آليات ضراوة المستدمية النزلية (Haemophilus influenzae)، وهي بكتيريا تلعب دوراً مهماً في تفاقم التهابات الجهاز التنفسي.

العديد من البكتيريا الأخرى. وإذا انخفضت المناعة المحلية، على سبيل المثال أثناء الإصابة الفيروسية، فقد تتمكن البكتيريا من الاستيلاء والتسبب في عدوى أكثر خطورة". ويمكن أن تساعد النتائج في تعزيز الأبحاث المستقبلية لتطوير علاجات جديدة لمنع هذه العدوى من خلال مساعدة الجهاز المناعي في التعرف عليها وقتلها. وقال البروفيسور كابلر: "سنبحت في طرق تطوير علاجات تعزز قدرة الجهاز المناعي على اكتشاف العامل المرضي والقضاء عليه قبل أن يتسبب في مزيد من الضرر". نشرت نتائج الدراسة في مجلة PLOS Pathogens.

ساعات من إصابة البكتيريا للخلايا البشرية. وقال البروفيسور كابلر: "لقد قمنا بعد ذلك بتطبيق كل من المستدمية النزلية الحية والميتة، وأظهرنا أن البكتيريا الميتة تسببت في إنتاج سريع لصانعي الالتهاب، بينما منعت البكتيريا الحية ذلك. وهذا يثبت أن البكتيريا يمكن أن تقلل بشكل فعال من الاستجابة المناعية البشرية". وأوضح المؤلف المشارك وطبيب الجهاز التنفسي للأطفال البروفيسور بيتر سلاي من كلية الطب بجامعة كوينزلاند، إن النتائج تظهر كيف يمكن للمستدمية النزلية أن تسبب التهابات مزمنة، وتعيش بشكل أساسي في الخلايا التي تشكل سطح الجهاز التنفسي.

وأظهرت الدراسات المختبرية التي أجراها الفريق على ظهارة الجهاز التنفسي البشرية المزروعة في المختبر كيف يمكن للعدوى بالمستدمية النزلية أن تحفز التحمل وتثبط الاستجابات المناعية. وقال البروفيسور كابلر إن البكتيريا لديها قدرة فريدة على "التحدث" مع جهاز المناعة وإلغاء تنشيطه، ما يقنعه بعدم وجود أي تهديد. وقام الباحثون بإعداد أنسجة الأنف البشرية في المختبر، وزراعتها لنسبة أسطح الجهاز التنفسي البشري، ثم راقبو تغيرات التعبير الجيني على مدار "العدوى" لمدة 14 يوماً. ووجدوا إنتاجاً محدوداً جداً لجزيئات الالتهاب بمرور الوقت، والتي يتم إنتاجها عادة خلال





# منوعات العقل

25



## نظام غذائي متكامل يخفف

### أعراض سن اليأس لدى النساء!

كشفت علماء جامعة Semmelweis في بودابست وجمعية الحمية الهنغارية عن نظام غذائي محدد يمكن أن يقلل من شدة أعراض انقطاع الطمث (سن اليأس) لدى النساء.

وأوضحت الدراسة أن ظاهرة انقطاع الطمث البيولوجية قد تسبب زيادة الوزن غير المقصودة، وتبين أن فقدان الوزن الزائد يمكن أن يخفف من الهبات الساخنة، مع تقليل خطر حدوث مضاعفات خطيرة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسمنة.

ووجدت أن النساء يكتسبن نحو 6.8 كغ سنويا بين سن 50 و60 عاما، بغض النظر عن وزنهن الأولي أو عرقهن.

وراجع العلماء بيانات 134 دراسة لتحديد النظام الغذائي الأكثر توازنا لـ "انقطاع الطمث الصحي".

ووجدوا أنه يجب على النساء ألا يتناولن أكثر من 5 غرام من الملح يوميا، وما لا يقل عن 300 غرام من الخضار و200 غرام من الفاكهة يوميا، بالإضافة إلى 1 أو 1.2 غرام من البروتين لكل كغ من وزن المرأة يوميا، من أجل "زيادة العضلات الهيكلية والحفاظ عليها".

والتنسيق للمرأة التي تزن 70 كغ، فإن هذا يعادل صديرتين ونصف من صدور الدجاج.

وقال العلماء إن نصف هذا البروتين يجب أن يأتي من مصادر نباتية، مثل فول الصويا أو العدس أو الفول أو الحمص أو المكسرات.

وأوصت الدراسة بضرورة تناول 30 غراما من المكسرات، و30 إلى 45 غراما من الألياف، ومنتجات الألبان التي تعادل محتوى الكالسيوم في نصف لتر من الحليب.

ويُنصح على النساء تناول وجبتين على الأقل من الأسماك كل أسبوع، وتناول 350 غرام إلى 500 غرام "كحد أقصى" من اللحوم الحمراء.

كما يحد الاستهلاك المعتدل للدهون، مثل زيوت عباد الشمس والزيتون، ضروريا، وكذلك شرب حوالي 33 مل من السوائل لكل كغ من وزن الجسم يوميا، موزعة بالتساوي على مدار اليوم.

ويجب تجنب السكريات البسيطة سريعة المفعول، مثل الكعك والحلويات والمشروبات الغازية.

نشرت الدراسة في مجلة Nutrients.

يمكن للشعر أن يكون انعكاسا لما يحدث داخل أجسادنا، حيث أن العديد من الأمراض يمكن أن تغير نوعيته ومظهره. ويعد نمو الشعر عملية معقدة، ولا يحدث بمعدل ثابت لدى الجميع. ويتبع الشعر دورة مكونة من أربع مراحل محددة: مرحلة التنامي (Anagen)، مرحلة التراجع عن النمو (Catagen)، مرحلة الانتهاء (Telogen) والتساقط الخارجي (Exogen). وهناك العديد من العوامل، بدءا من الوراثة وحتى الهرمونات والعمر، يمكن أن تؤثر على بصيالات الشعر ونموها. وعندما نشهد تغييرات ومشكلات تظهر في الشعر، فإن ذلك قد يعني وجود حالة صحية كامنة. بما في ذلك:



يعكس ما يحدث داخل أجسادنا

## ماذا يخبرك شعرك عن صحتك؟



بإحدى يدي تصفيف الشعر بإحكام إلى جري البصيلات وفقدان سلامة الشعر. وقد يقوم البعض أيضا بسحب أو نتف شعركم بسبب عادة سيئة تسمى هوس نتف الشعر. وقد يبدأ الشعر بالتساقط بكميات غير طبيعية، وقد يختفي في مناطق معينة من الجسم. والمصطلح الطبي لحالة تساقط الشعر هذه هي الثعلبية وقد تكون موضعية أو واسعة الانتشار. وأسباب الثعلبية متعددة وتشمل الالتهابات الفطرية وفقر الدم الناتج عن نقص الحديد وانخفاض مستويات هرمون الغدة الدرقية واستخدام الأدوية (بما في ذلك العلاج الكيميائي). كما يقع اللوم على العمر والجنس وعلم الوراثة. ويمكن أن يحدث الصلع الذكوري النمطي (أحد أشكال الثعلبية)، عند خط الشعر وقاع الرأس. ويتأثر بهرمون التستوستيرون الذي يقصر مرحلة نمو الشعر ويجعله أكثر نعومة. وسيبدأ معظم الرجال الذين يعانون من الصلع الذكوري في ملاحظة تساقط الشعر في سن 20-25 عاما، ومن ناحية أخرى، عادة ما يؤثر نمط الصلع الأنثوي على خط الشعر الأمامي أو لا ويسبب ترقق الشعر بدلا من فقدانه بالكامل. وقد ينشأ تساقط الشعر أيضا نتيجة لشدة الشعر، ويمكن أن يؤدي تصفيف الشعر بإحكام إلى جري البصيلات وفقدان سلامة الشعر. وقد يقوم البعض أيضا بسحب أو نتف شعركم بسبب عادة سيئة تسمى هوس نتف الشعر.

### اختبر شعرك بنفسك

من أجل الحصول على فكرة أفضل عن صحة شعرك، يمكنك إجراء اختبار بسيط في المنزل بنفسك، يعرف

نمو الشعر الزائد فرط الشعر هو حالة ينمو فيها الشعر بشكل زائد في جميع أنحاء الجسم. وفي معظم الحالات، يكون هذا رد فعل لبدء دواء جديد، مثل الفينيتوين، الذي يستخدم لعلاج الصرع. ولكن قد يكون سببه أيضا بعض الأمراض، مثل فقدان الشهية وفيروس نقص المناعة البشرية.

وتتسبب عدة حالات أيضا في نمو الشعر في أماكن لا ينبغي أن ينمو فيها. وعند الأطفال حديثي الولادة، قد تشير خصلات الشعر بالقرب من قاعدة العمود الفقري إلى السنسنة المشقوقة الخفية، ويحدث هذا عندما لا تتشكل الفقرات السفلية من العمود الفقري بشكل صحيح، ما يترك الحبل الشوكي الرقيق مغطى بالجلد فقط.

وما تزال طرق وأسباب هذه الحالة وقدرتها على تحفيز فرط الشعر غير مفهومة جيدا.

كما يمكن أن يعاني البعض من الشعرانية، وهي حالة أخرى ينمو فيها الشعر بشكل مفرط، ولكن بنمط ذكوري نموذجي، على الوجه والشفتين والصدر والذراعين. ويرجع ذلك إلى هرمونات الأندروجين، وهي هرمون التستوستيرون الذي يعزز نمو الشعر في هذه المناطق بمستويات عالية. ويمكن ملاحظة ذلك في متلازمة المبيض المتعدد الكيسات.

### تساقط الشعر



## دراسة: متوسط العمر المتوقع لدى النساء ينخفض أكثر من الرجال بعد الإصابة بنوبة قلبية

### أظهرت دراسة جديدة أن النساء يفقدن سنوات من أعمارهن بعد الإصابة بنوبة قلبية أكثر من الرجال.

وتعد النوبات القلبية أحد الأسباب الأكثر شيوعا للوفاة على مستوى العالم ولها تأثير كبير على متوسط العمر المتوقع للسكان.



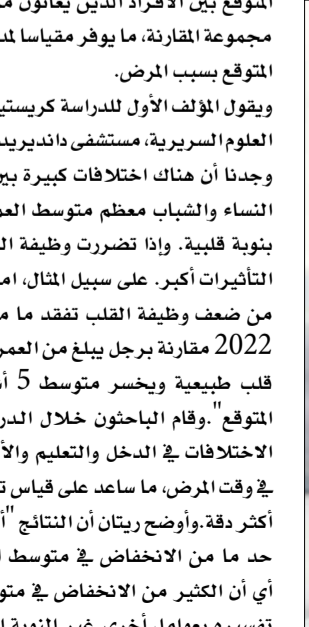
أن تأثير النوبة القلبية، وبالتالي العناية بالنوبات القلبية، متشابه بين الجنسين وأن الانخفاض الكبير في متوسط العمر المتوقع الذي نراه لدى النساء يرجع إلى الاختلافات في عوامل الخطر والأمراض الأخرى والاقتصاد الاجتماعي.

تظل مرتبطة بالنوبات القلبية، مثل الاقتصاد الاجتماعي أو غيره من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري، شريطة أن يحافظ المريض على وظيفة القلب. ورأينا أن الاختلاف بين الجنسين قد اختفى. وتابع: "نحن نفسر هذا على أنه يعني

مع 1.6 مليون شخص لا يعانون من احتشاء عضلة القلب باستخدام بيانات من هيئة الإحصاء السويدية والمجلس الوطني للصحة والرعاية الاجتماعية. وباستخدام الأساليب الإحصائية الجديدة، يمكن حساب الفرق في متوسط العمر المتوقع بين الأفراد الذين يعانون من نوبة قلبية والأفراد في مجموعة المقارنة، ما يوفر مقياسا لمدى تقصير متوسط العمر المتوقع بسبب المرض.

ويقول المؤلف الأول للدراسة كريستيان ريتان، الباحث في قسم العلوم السريرية، مستشفى داندريد، معهد كارولنسكا: "لقد وجدنا أن هناك اختلافات كبيرة بين المجموعات. فقدت النساء والشباب معظم متوسط العمر المتوقع عندما أصيبت بنوبة قلبية. وإذا تضررت وظيفة القلب بعد الاحتشاء، كانت التأثيرات أكبر. على سبيل المثال، امرأة بعمر 50 عاما تعاني من ضعف وظيفة القلب تفقد ما متوسطه 11 عاما في عام 2022 مقارنة برجل يبلغ من العمر 80 عاما يتمتع بوظيفة قلب طبيعية ويخسر متوسط 5 أشهر من متوسط العمر المتوقع". وقام الباحثون خلال الدراسة بالأخذ في الاعتبار الاختلافات في الدخل والتعليم والأمراض الأخرى والأدوية في وقت المرض، ما ساعد على قياس تأثير النوبة القلبية بشكل أكثر دقة. وأوضح ريتان أن النتائج "أظهرت أن جزءا كبيرا إلى حد ما من الانخفاض في متوسط العمر المتوقع قد اختفى، أي أن الكثير من الانخفاض في متوسط العمر المتوقع يمكن تفسيره بعوامل أخرى غير النوبة القلبية نفسها، ولكنها قد

ويعد فهم تأثير المرض على متوسط العمر المتوقع أمرا مهما لتحديد المجموعات المعرضة للخطر الشديد، مع توفير رؤى مهمة أيضا لتحسين تخطيط الرعاية في المستقبل. وفحصت الدراسة الجديدة التي قادها باحثون في معهد







الحضارة المصرية القديمة هي محط اهتمام العلماء والباحثين، فالشغف بها أمر لا ينتهي على الإطلاق، من أجل اكتشاف ما هو جديد وفك شفرة ألغاز كثيرة تساعد على فهم طبيعة الحياة لدى المصريين القدماء، فمؤخراً أجريت دراسة حول مومياء "المرأة الصارخة"، والتي تم اكتشافها في موقع دفن عائلة سنموت مهندس الملكة حتشبسوت. وتكشف لنا الدراسة الحديثة عن مفاجأة حول تعابير وجهها الصارخ والتي ربما تشير لأن تكون بسبب ميتة أليمة منذ ٣٥٠٠ سنة، وليس بسبب سوء التحنيط كما كان يعتقد.

كانت تتألم قبل موتها..

## حل لغز تعابير وجه مومياء المرأة الصارخة

وهي العرعر واللبن وهي مواد غالية الثمن كان لا بد من جلبها من شمال البحر الأبيض المتوسط وشرق إفريقيا، على التوالي وبالمثل، كان شعرها الطبيعي مصبوغاً بالحناء والعرعر. وتكشف صور الأشعة المقطعية والتحليل تركيب باروكة الشعر المستعار المصنوعة من ألياف نخيل التمر ومطليّة ببولورات معدنية لتنع شعرة الباروكة لللمعة واللون الأسود.

تؤكد الباحثتان المصريتان على أن حالة حفظ المومياء الجيدة نتيجة استخدام مواد التحنيط على سطح الجسد مما يدحض الاعتقاد السائد بأن عدم إزالة الأحشاء الداخلية يعني سوء التحنيط، وتدعم هذه الدراسة وجود تجارة لجلب مواد التحنيط في مصر القديمة.

### ظروف الوفاة

لم توضح الفحوصات سبباً واضحاً للوفاة، فما الذي تسبب في تعبير وجه المومياء الصارخ؟ وجود مواد التحنيط تستبعد أن عملية التحنيط كانت رديئة أو أن الحنطين قد أهملوا إغلاق فم المرأة أثناء التحنيط.

وذلك فتح المجال وتحليل تعبيرات وجه المومياء الصارخة على أن المرأة ربما ماتت وهي تصرخ من العذاب أو الألم، إذ أن تشنج الجثة بعد الموت حفظ تعابير وجهها، والتشنج الجثي هو شكل نادر من تصلب العضلات الذي عادة ما يرتبط بالوفيات العنيفة في ظل ظروف جسدية قاسية وعاطفية شديدة.

وتضيف الدكتورة سحر سليم، أن التاريخ الحقيقي لظروف وفاة هذه المومياء غير معروف وكذلك تفسير هيتها يبقى لغزاً وبالمثل لا يزال مصير سنموت لغزاً لم يحل، والمومياء هي "كبسولة زمنية" حقيقية ودراساتها تكشف عن حياة الإنسان ومماته وتعيد لأذهاننا أدمية وحقوق المومياء.

وعمل التشريح الافتراضي لجسد المومياء بشكل آمن، وقامت بعمل وتحليل صور الأشعة المقطعية ثنائية وثلاثية الأبعاد في تقدير عمر المرأة ب 48 عاماً تقريبا وقت وفاتها وكذلك تحديد الأمراض حيث عانت السيدة من اسنانها ومن التهاب طفيف في الفترات والمفاصل.

تقنية تحنيط فريدة و باروكة شعر مستعار وأظهرت الدراسة أن المومياء في حالة حفظ جيدة وأن الجسد مستطفي والساقان والذراعان ممددة. وتعلق الدكتور سحر سليم على صور الأشعة المقطعية بأن المخ والأحشاء لا تزال موجودة بداخل جسد المومياء ولم يكن هناك شق التحنيط في بطن المومياء، قائلة: "كانت هذه مفاجأة، حيث أن ذلك مخالف للطريقة المعتادة للحنيط في المملكة الحديثة (1069-1550 قبل الميلاد) وهي إزالة الأحشاء باستثناء القلب".

وتضيف الدكتورة سامية الميرغني: "أثبتت التحاليل وجود مواد تحنيط على سطح المومياء

والآن، بعد ما يقرب من 89 عاماً من اكتشاف المومياء، استخدمت البريفيسورة سحر سليم أستاذة الأشعة بكلية الطب بجامعة القاهرة عضو اللجنة العلمية للعرض المتحفي بوزارة السياحة والآثار المصرية، بالتعاون مع دكتورة سامية الميرغني المدير الأسبق لمركز بحوث وصيانة الآثار بوزارة السياحة والآثار المصرية أحدث تقنيات الأشعة والفحوصات العلمية المتقدمة في دراسة مومياء المرأة الصارخة والتي عاشت منذ قرابة ٣٥٠٠ عاماً في الدراسة التي كشفت أسرار حياتها وموتها ونشرت في مجلة فرونتيرز ان مديسين، حيث استخدمت الدكتورة سحر سليم الأشعة المقطعية لدراسة

المنحطة ففهما مفتوح كما لو كانت تصرخ والتي أطلق عليها اسم "المرأة الصارخة". تم الاحتفاظ بمومياء المرأة الصارخة في كلية طب قصر العيني في القاهرة حتى عام 1998 و نقلت بعدها إلى المتحف المصري بالقاهرة.

### فحص المومياء الصارخة

والآن، بعد ما يقرب من 89 عاماً من اكتشاف المومياء، استخدمت البريفيسورة سحر سليم أستاذة الأشعة بكلية الطب بجامعة القاهرة عضو اللجنة العلمية للعرض المتحفي بوزارة السياحة والآثار المصرية، بالتعاون مع دكتورة سامية الميرغني المدير الأسبق لمركز بحوث وصيانة الآثار بوزارة السياحة والآثار المصرية أحدث تقنيات الأشعة والفحوصات العلمية المتقدمة في دراسة مومياء المرأة الصارخة والتي عاشت منذ قرابة ٣٥٠٠ عاماً في الدراسة التي كشفت أسرار حياتها وموتها ونشرت في مجلة فرونتيرز ان مديسين، حيث استخدمت الدكتورة سحر سليم الأشعة المقطعية لدراسة

تقنيات الأشعة والفحوصات العلمية التي كشفت أن السيدة كانت منحطة بشكل جيد باستخدام مواد ثميّة وتفترض أن فم المومياء المفتوح ربما يكون بسبب التقلص المصاحب بموت مؤلم وتحت مشاعر قوية وذلك في البحث التي تم نشره في 2 أغسطس 2024 في المجلة العلمية الرموقة فرونتيرز ان مديسين.

### تاريخ اكتشاف المومياء

في عام 1935 أثناء تنقيب بعثة متحف متروبوليتان-نيويورك بالدير البحري بالأقصر بالقرب من مقبرة سنموت المهندس المعماري والمشرّف على الأعمال الملكية للملكة الشهيرة حتشبسوت (1458-1479 قبل الميلاد). عثر على مدفن عائلة سنموت الذي يضم ابويه مع أقارب آخرين، ومن بينهم تابوت خشبي بداخله مومياء سيدة ترتدي باروكة شعر سوداء اللون وتحتل بخاتمين من الفضة والذهب وما أدهش علماء الآثار حقا هو تعبير وجه السيدة

ملخص الدراسة  
دراسة مومياء لامرأة بتعابير وجه صارخة عاشت من 3500 عام وجدت في موقع دفن عائلة سنموت مهندس الملكة حتشبسوت في الدير البحري حيث قامت الدكتورة سحر سليم، أستاذة الأشعة بكلية الطب بجامعة القاهرة عضو اللجنة العلمية للعرض المتحفي بوزارة السياحة والآثار المصرية، بالتعاون مع دكتورة سامية الميرغني المدير الأسبق لمركز بحوث وصيانة الآثار بوزارة السياحة والآثار المصرية وذلك باستخدام أحدث



## طلاب روس يعثرون على خزفيات قديمة مع نقوش عربية في سمرقند

اكتشف طلاب من جامعة الأورال الروسية في أثناء أعمال التنقيب الأثرية في مدينة أفراسياب القديمة التي تقع في الجزء الشمالي من سمرقند المعاصرة خزفيات من فترة القرنين الـ١٠ والـ١١.

الطين ومغطاة بالزجاج الملون. وأضاف غانيف قائلا: "لم نعثر على قطع زجاجية كاملة، لقد وجدنا شظايا فقط، واكتشفنا حوالي 12 قطعة من السيراميك المزجج، وكلها بزخارف مختلفة، وفي بعض الأماكن كانت الزخارف مزججة ومنقوشة باللغة العربية، بالإضافة إلى ذلك أصبح من الممكن اكتشاف أطباق فخارية قديمة لا تزال تستخدم حتى اليوم في أوزبكستان".

يذكر أن البعثات الأثرية في أوزبكستان تجري من قبل مختبر أساليب العلوم الطبيعية التابع لجامعة الأورال الفيدرالية الروسية، والذي تم إنشاؤه بدعم مالي من برنامج "الأولوية 2030" الروسي، وقد تم عقد اتفاقيات بشأن إجراء الحفريات مع متحف سمرقند الحكومي وجامعة سمرقند ومعهد سمرقند الأثري.



## المرأة في العالم القديم.. المحاربات كما رصدهن كتاب الخيط المفقود

قبل حوالي أربعة آلاف عام، نحت المينيون الغامضون تماثيل لنساء مع تعابير تزحف على أذرعهن، وبعد أكثر من ألف عام، كتبت قصائد رائعة عن الشوق والرغبة، بالنسبة للكاتبة الكلاسيكية ديزي دان كتب في كتابها "الخيط المفقود" أن النساء عبر التاريخ - سواء كن يجلسن ببساطة في المنزل أو يشاركن في أعلى مستويات السلطة - ظالن يخططن لشيء أكثر إثارة للاهتمام مما قد تقودنا إليه قصص التاريخ الأخرى.

ووفقاً لما ذكره موقع نيويورك تايمز، النساء اللاتي تم تجاهل حياتهن لفترة طويلة أو لم يتم تسجيلهن في المقام الأول، فالكتاب بمثابة محاولة بحثية شاملة وحيوية لسرد الحقيقة كاملة، بقدر ما تستطيع الكتابة معرفته من عالم البحر الأبيض المتوسط من الحضارة المينوية إلى الإمبراطورية الرومانية المبكرة وكما توضح دان، فإن عملها ليس مقصوداً منه دراسة النساء فقط بل بالأحرى تاريخ كامل للفترة ووضعهما في مكانتهن كما كان ينبغي لهن دائماً.

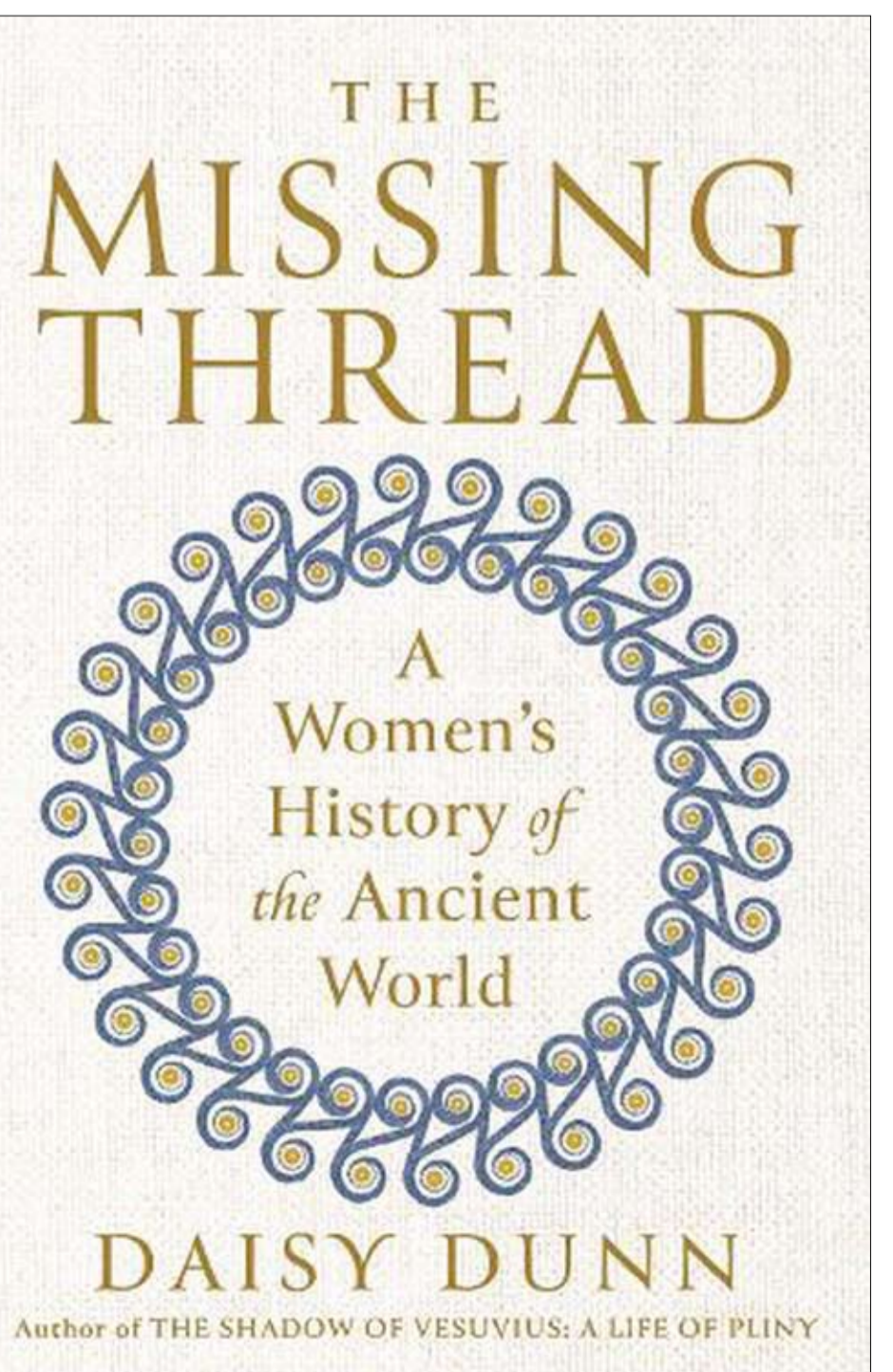
ساعدت هؤلاء النساء في صنع العصور القديمة كما نعرفها، في هذا العمل الضخم، تعيد دان تصور فهنا للعالم القديم من خلال التأكيد على أدوار النساء داخله، لا يضع كتاب "الخيط المفقود" النساء على الهامش أبداً، لكنه أيضاً يمتلئ بأسماء معروفة مثل كليوباترا وأغريبينا، بالإضافة إلى عرض تفاصيل عن زوجة الأخمينيون أتوسا وأوليمبياس، وهي مثال القوة في مقدونيا.

تمتد القصة على مدى ثلاثة آلاف عام، وتنتقل من كريت المينوية إلى اليونان الميسينية، ومن ليسبوس إلى آسيا الصغرى، ومن الإمبراطورية الفارسية إلى البلاط الملكي في مقدونيا، وتنتهي بروما وإمبراطوريتها المتنامية.

كانت أغلب نساء أثينا مسجونات فعلياً في منازلهن، في حين كتب الرجال ومثلوا في مسرحيات عن سيدات متعاطفات وكفؤات ومرعبات لم يخطر ببال الرجال دائماً أن النساء الحقيقيات قد يكن على استعداد لشيء مثير للاهتمام بنفس القدر. ووفقاً لدان، كانت النساء على استعداد لفعل كل شيء تقريباً، فعلى سبيل المثال دفنت بعض النساء بأسلحة ولديهن علامات جروح أحد المعارك.

مما يشير إلى أن المحاربات ربما كن شائعات نسبياً، وكانت العديد من الثقافات، بما في ذلك كوش في شمال السودان، تحكمها ملكات في كثير من الأحيان.

ولكن حتى في الحضارات الأكثر قمعاً، لا تزال النساء يعملن، كخبازات وفساجين وصانعات سموم ووزعاء، وكذلك في الأدوار الأكثر تقليدية للزوجات والأمهات ومديرات المنازل.





## منوعات

# الفكر

27

### صابرين النجلى تطرح أغنية "أنت مين" من كلماتها وألحانها

طرحت المطربة صابرين النجلى أغنيها الجديدة "أنت مين" على طريقة الفيديو كليب على يوتيوب. أغنية "أنت مين" من كلمات وألحان صابرين النجلى، توزيع يوسف حسين، ميكس وماستر مهندس محمد جودة وأخراج أحمد علاء الجندي. ومن جانبها قالت المطربة صابرين النجلى: أغنية "أنت مين" من إيقاع مقسوم وهي من كلماتي وألحاني. وأوضحت "النجلى" أغلب أعمالها من إنتاجي لأنني لا أحب عقود الإنتاج الحالية المتداولة بين الشركات والمطربين. وأضافت صابرين النجلى هناك تركيز في أعمالها المقبلة وأستعد لخوض المزيد من التجارب الغنائية.

جدير بالذكر أن آخر أعمال صابرين النجلى أغنية "بطلنا اللي يعطلنا" كلمات وألحان صابرين النجلى، توزيع حاتم نصر، ميكس وماستر محمد الجيار، تسجيل صوت مهندس محمد جودة، صولوهات محمود شاهي.



أعربت الفنانة المصرية لقاء سويدان عن سعادتها بالنجاح الذي حققه مسلسلها الأخير (الوصفة السحرية)، الذي شاركت فيه مع عدد كبير من النجوم.

وأضافت: (لدي تفاؤل بالأعمال الدرامية التي تعرض خارج موسم دراما رمضان، حيث تكون فرصتها أفضل في تحقيق ردود أفعال أقوى مع الجمهور).

أتفاءل بالأعمال الدرامية التي تعرض خارج موسم دراما رمضان

## لقاء سويدان: أفكر خارج الصندوق، وأحب أن أكون مستقلة في رأيي

وتحدثت، عن كواليس تقديمها لشخصية (هانيا) ومناقشة مشاكل المطلقات خلال (الوصفة السحرية)، وقالت: (هذه من أهم الأسباب، التي دفعتني للمشاركة في المسلسل، لأن هناك ارتفاعاً في نسب الطلاق في مصر خلال السنوات الأخيرة، وناقشنا المشاكل التي تقابل هذه الفئة من السيدات، ونظرة المجتمع والأسرة والأبناء لها).

وترى سويدان، أن القضية مهمة، وأن شخصية (هانيا)، هي شخصية حرة في أفكارها وحياتها ومختلفة، وعلى هذا الأساس بدأت تبني شكلاً خارجياً للشخصية قبل انطلاق التصوير، واختارت لها الشعر الكيرلي (والتاتو)، تعبيراً عن حريتها، مؤكدة على أنه (في أوقات كثيرة طريقة الشعر واللبس، تدل على شخصيتك).

وعن وجه الشبه بينها وبين بطلة (الوصفة السحرية)، ردت: (دائماً تفكر في خارج الصندوق، وأحب أن أكون مستقلة في رأيي، وهذا موجود في شخصية (هانيا)، لذلك جزء كبير في مشاعر الشخصية أفهمها وأشعر بها إلى جانب أنها مطلقة ولديها بنت، وهذه أنا في الواقع، إلا أن ابنتي مختلفة تماماً عن المسلسل وطريقة تربيتي لها مختلفة، فأنا في حياتي أم صارمة في تربيتي ولست أماً منفتحة مثل بطلة المسلسل.

وأثنت الفنانة المصرية على طبيعة أحداث المسلسل التي كان لها دور كبير في نجاحه، مؤكدة على أنه عمل حقيقي وصادق يصل للناس، والقضايا في العالم كله متشابهة.

وكشفت لقاء، أن بطلات العمل خرجن أصدقاء ومستمرات في تواصلهن مع بعضهن حتى بعد انتهاء التصوير، وتمنين لو تم تقديم أجزاء جديدة منه.

وحول المسرح، الذي اهتمت بشأنه كثيراً في الفترة الماضية، قالت سويدان: (قررت الدخول في اجازة من المسرح، من أجل التركيز في الفيديو الدراما أكثر، إلى جانب البرنامج، وهذا بسبب الوقت والمجهود الذي يتطلبه المسرح، وآخر مسرحية قدمتها استمر عرضها ثلاث سنوات وهي مسرحية (سيد درويش)).

وحول حالتها الصحية بعد الوعكة التي ألمت بها أخيراً، أشارت إلى أنها بخير، وتمارس عملها وحياتها بشكل طبيعي الآن.

ورداً على سؤال (الراي)، حول تجربتها في تقديم البرامج، والتي كان آخرها برنامج لقاء على الهواء)، أجابت: (عندما أخطو أي خطوة في عملي، أجهز لها جيداً وأشتغل على نفسي و(أذاكر)).

وأضافت: (رصيدني الفني كممثلة ساهم في نجاح عملي كمذيعة من ناحية المصداقية، وهذا ساعدني في تناول قضايا شائكة ومشاكل أصحابها وافقوا على الظهور معي، وفقاً لرصيدني وحب الناس لي).



## اعتذارات بالجملة تهدد موسم المسلسلات المصرية الجديد

بدأت الأزمات بالظهور في إنتاج المسلسلات المصرية المقرر عرضها في الموسم الدرامي المقبل، وذلك بسبب سلسلة من التأجيلات واعتذار عدد من الفنانين والمخرجين عن عدم المشاركة. وبدأ بعض صناع الدراما التلفزيونية في مصر بتصوير المسلسلات الخاصة بالموسم الشتوي مطلع أغسطس- آب الحالي، لتجنب الضغوطات، خاصة مع قرب بدء تصوير مسلسلات الموسم الرمضاني المقبل، لكن ذلك لم يمنع وقوع مشاكل عطلت عجلة الإنتاج.



وبعد قرار عودة الممثلة منة شلبي إلى المنصات الرقمية من خلال مسلسل "هدوء القتل" وبدء التحضيرات الإنتاجية، فوجئ صناع العمل بأن نصوص حلقات المسلسل لم تجهز بعد، مما دفعهم لاتخاذ قرار بتأجيله إلى ما بعد موسم رمضان المقبل. مع العلم أنه مأخوذ عن رواية بنفس الاسم للكاتب طارق إمام، صدرت عام 2006، ومن المقرر عرضه على منصة نتفليكس.

كذلك، كان صناع مسلسل "جودر" قد اتفقوا على عرض الجزء الثاني منه عبر إحدى المنصات الرقمية خارج الموسم الرمضاني على عكس الجزء الأول، وعلى الرغم من انطلاق التجهيز للتصوير، تراجع المنتجون عن قرارهم الأول، وتقرر تأجيل العرض إلى شهر رمضان المقبل. و"جودر" من بطولة اللبنانية نور وياسمين رئيس وتارا عماد وأحمد بدير، أما القصة فمن تأليف أنور عبد المغيث، ومن إخراج إسلام خيرى.

وتسبب اعتذار المخرج محمد بكير عن عدم تصوير مسلسل "تلغراف" للممثلين أحمد فهمي وميرنا نور الدين، في أزمة كبيرة للقائمين على التصوير الذي كان من المقرر أن ينطلق خلال الأيام المقبلة.

ولا تبدو مهمة شركة الإنتاج في إيجاد مخرج بديل سهلة، نظراً لأنشغال عدد كبير من المخرجين في تصوير المسلسلات المصرية الأخرى.

ومن دون الكشف عن الأسباب، أعلن الممثل المصري عمرو يوسف تأجيل تصوير مسلسل "سيدة الزمالك"، الذي كان من المقرر أن ينطلق قريباً، وأوضح أنه لا يعرف موعد استئناف المشروع.

واقترس المسلسل الذي ينتجه جمال سنان عن رواية تحمل الاسم نفسه للروائي أشرف عشاوي، صدرت عام 2018، وتحكي عن جريمة قتل المليونير الإيطالي اليهودي شيكوريل في حي الزمالك في القاهرة على يد خمسة أشخاص،

قبض على أربعة منهم وأعدموا، بينما نجا خامسهم عباس المحلاوي، الذي فاز بخريطة تمكنه من معرفة أين كان يخبئ المليونير قطع الأثاث والذهب.





# الفكر

## عواقب استخدام الهاتف كوسيلة لتهدئة الأطفال

وهذا يؤدي إلى مشاكل أكثر خطورة في تنظيم العواطف، وخاصة مشاكل إدارة الغضب، في وقت لاحق من الحياة. لا يمكن علاج نوبات الغضب بالأجهزة الرقمية، ويجب أن يتعلم الأطفال كيفية إدارة مشاعرهم السلبية بأنفسهم.

Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry

أطفالهم (بلغت أعمارهم 3.5 سنة في المتوسط)، وتم إجراء استبيان للمتابعة بعد عام. وكشف التحليل أنه كلما زاد ميل الوالدين لإعطاء الهواتف أو الأجهزة اللوحية لأطفالهم "كأداة تهدئة"، كلما ساءت مهارات إدارة الغضب والإحباط لدى أطفالهم بعد عام.

وقالت الدكتورة فيرونیکا كونوك، العدة الأولى للدراسة: "هنا نظهر أنه إذا قدم الآباء والأمهات بانتظام جهازا رقميا لأطفالهم لتهدئتهم أو إيقاف نوبة الغضب، فلن يتعلم الطفل تنظيم عواطفه.

يتعلم الأطفال الكثير عن التنظيم الذاتي، أي كيفية الاستجابة لمواقف معينة، خلال السنوات الأولى من حياتهم، ما قد يمنحهم القدرة على التصرف بهدوء بدلا من الغضب في المواقف الصعبة.

ومع ذلك، أصبح من الشائع "في السنوات الأخيرة" إعطاء الأطفال أجهزة رقمية عندما تتعزز لديهم المشاعر والعواطف المختلفة.

واكتشف فريق من جامعة Eötvös Loránd في هنغاريا، أن القيام بذلك قد يكون له تداعيات مدمرة على المدى الطويل. وفي الدراسة، طلب الفريق من 265 من الآباء والأمهات ملء استبيانات حول سلوك

## تعزيز لمرضى السكري.. كيف تضر مدة النوم بصحتك؟

حذرت دراسة دنماركية جديدة من أن النوم القليل أو الكثير جدا قد يكون ضارا بصحتك، خاصة إذا كنت مصابا بمرض السكري.

فحص فريق البحث عادات النوم والصحة لـ 400 شخص تم تشخيص إصابتهم بمرض السكري من النوع الثاني مؤخرا، وعانوا من الأعراض لأكثر من 3 سنوات.

وتبين أن الإفراط في النوم يمكن أن يؤدي إلى زيادة بنسبة 31% في تلف الأوعية الدموية الدقيقة لدى مرضى السكري، الذي يمكن أن يؤدي إلى العمى والفشل الكلوي، في حين أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم يمكن أن يزيد الضرر بنسبة 38%.

ويزداد الضرر الناجم عن أنماط النوم غير المنتظمة مع تقدم العمر، حيث لا يحصل 12% من المشاركين في الدراسة على قسط كاف من النوم، و28% يتنامون بشكل مفرط.

ويمكن أن تؤدي مشكلات الأوعية الدموية الدقيقة أيضا إلى ارتفاع ضغط الدم، ما يؤدي إلى أمراض القلب والسكتات الدماغية، وفقا لتقرير "أكسبريس". وسلط الباحثون الضوء على ما يلي: ترتبط فترات النوم القصيرة والطويلة لدى مرضى السكري من النوع 2، بارتفاع معدل انتشار أمراض الأوعية الدموية الدقيقة مقارنة بمدة النوم المثالية في الليل. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد دور مدة النوم وجودتها لدى هؤلاء المرضى.

## مواد غذائية لها مفعول الواقي الشمسي في حماية البشرة

تعتبر الشمس مصدرا للحياة، بيد أن تأثير الأشعة فوق البنفسجية سلب على الجلد، وللوقاية منها يجب تناول مواد غذائية غنية بمضادات الأكسدة، مثل الجزر.

الجزر- غني بالبيتا كاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A، الذي يعتبر أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحمي البشرة من الشيخوخة الضوئية. وهناك دراسات أثبتت أن فعالية تناول الجزر (البيتا كاروتين) تضاهي استخدام واقي الشمس.

وبالإضافة إلى الجزر، يعتبر زيت عباد الشمس غير المكرر من مضادات الأكسدة القوية، لأنه يحتوي على فيتامين E (توكوفيرول) الذي يعزز مقاومة الخلايا للتلف تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية.

أما أسماك عائلة السلمون فتحتوي على السيلينيوم الذي هو جزء من منظومة مضادات الأكسدة في الجسم، ويساعد على منع الشيخوخة المبكرة. وتنسب إلى المواد الغنية بمضادات الأكسدة البطيخ الأحمر والطماطم الحمراء لأنها تحتوي على الليكوبين المضاد القوي للأكسدة ويحمي الجلد من تأثير الأشعة فوق البنفسجية بالإضافة إلى خصائصه المضادة للالتهابات.



الممثلة الأمريكية ميريديث هاغنر لدى حضورها العرض الأول لسلسل Bad Monkey في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

## قرأت لك

الزبيب



يضي الزبيب مذاقا شهيا ونكهة مميزة على الأطعمة، كما يتمتع بفوائد صحية جمّة.

وأوضح خبير التغذية مارتن روتكوفسكي من أكاديمية الحياة الصحية في مدينة أوبروسل الألمانية، فوائد الزبيب: يعد الزبيب بمثابة حلوى صحية غنية بالطاقة.

وأضاف روتكوفسكي أنه على الرغم من فقدان العنب للكثير من محتوى الماء الموجود فيه خلال مرحلة التجفيف، إلا أن ذلك لا يتسبب في تشقق طبقاته الخارجية الرقيقة المرنة، ومن ثم لا يُمكن للكائنات الدقيقة اختراقه ولا يوجد أي داع لاستخدام المواد الحافظة معه.

وبذلك يظل العنب محتفظا بمكوناته المفيدة لصحة الإنسان. وأردف: يزداد محتوى الكريوهيدرات والمواد الغذائية داخل العنب بعد تجفيفه بمعدل يراوح بين أربعة إلى خمسة أضعاف.

يذكر أن السكر بنوعيه الفركتوز والغلوكوز يُمثل أكثر من 60% من مكونات الزبيب. وأوضحت جابريل كاوفمان من مركز استعلامات المستهلك في مدينة بون الألمانية أنه يُمكن للجسم امتصاص الغلوكوز بشكل مباشر من دون أن تعمل العصارة الهضمية على تفكيكه.

## سؤال وجواب

- ما تأخير خروج ثاني أكسيد الكربون على الجسم؟  
عندما يخرج ثاني أكسيد الكربون من جسم الانسان فإنه يفقد من 75 إلى 85 جراما في اليوم نتجه لذلك .
- ما كمية الماء التي تتبخر من الرئتين؟  
يتبخر من الرئتين يوميا ما بين 150 - 500 جرام من الماء.
- ما نسبة الملح في مياه البحر؟  
يحتوي ماء البحر على كمية كبيرة من الاملاح تصل نسبتها إلى 35 جراما في كل ليتر ويشكل ملح الطعام منها 27 جراما .

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسَم بالمسكرات فيصبح ماوى للشحوم وبالتالي يتشَمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقار الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرُضا للقرحة من غيرهم
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكوّن الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي الى اصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدّل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العبيتين

## قصة صداقة الدولفين

ذات صباح مشرق جميل زاده هدوء البحر جمالا جاء احد الصيادين مبكرا لينعم بهذا الهدوء فجلس على الشاطئ يستمتع بكل ما حوله حين لفت نظره من بعيد ما ظنه سمكة ضخمة لكنه كان دولفينا جميلا رمادي اللون كان كمن يلهو في عرض البحر فهو يقفز عاليا ثم يعود إلى الماء فيطفو من جديد مصدرا صوتا وكأنه ينادي على من يجلس هناك، قام الرجل فعبّر الشاطئ ووصل إلى الماء ووقف ينظر للدولفين وكانت المياه تغطي وسطه تقريبا وظل ينظر للدولفين وهو يظنه يلعب معه لكن الدولفين اقترب واخذ في هز رأسه ثم عاد أدراجه إلى الماء وهو ينظر إلى الرجل فأحس انه يريد ان يقول له شيئا.. ورغم دهشته قال لماذا أخاف انا سياح ماهر، ربما هو في مأزق لئنظر فيما وراءه بالفعل نزل الرجل إلى الماء وحيثما يخفي الدولفين غطس الرجل وراه وعلى عمق ليس بكثير رأى الرجل دولفينا صغيرا جميلا وقد انحسر جسده وسط حطام مركب صغيرة ولا يستطيع منها فكাকা ففهم لماذا كان الدولفين يفعل ذلك انه يطلب النجدة، صعد الرجل إلى سطح الماء ليأخذ نفسا عميقا ثم نزل مرة اخرى إلى الماء وقام بعمل صعب لكنه جيد واندقذ على اثره ذلك المسكين الصغير ثم سلمه لأمه وصعد مسرعا إلى سطح الماء وسبح إلى الشاطئ وجلس يستريح وبعد فترة كان الدولفين وصغيره يقفزان فرحا ويلقيان تحيتهما للرجل.. مر يوم قبل ان يعود الرجل إلى مكانه مرة اخرى فوضع كرسيه وجلس للصيد ولم يمض وقت طويل حتى كان الدولفين يلقي عليه التحية ببعض القفزات الجميلة اسعدت صاحبتنا وخفت عليه وطأة جلسته هذه التي لم يفز فيها الا ببضع سمكات صغيرات.. وبعد مضي وقت فوجئ الرجل بالدولفين وقد قفز على سطح الماء وفي فمه سمكة كبيرة سبح بها قريبا من الرجل وكأنه يقدمها هدية فضحك الرجل كثيرا وقال أشكرك كثيرا لكن يا عزيزي هديتك هذه معناها أنني بالفعل أستطيع ان اقول الدولفين صديقي.

