

منوعات الغذاء

ص 22

فريق «الوطن التطوعي»
ينظم مجلساً رمضانياً حول
«المجتمع والهوية الوطنية»

ص 27

سوسن بدر: بذلنا مجهوداً
كبيراً في «الست موناليزا»،
ومن حقنا أن نفرح بالنجاح



الصيام ليس سبباً . . العادات
ص 23 الحديثة تسرق نومنا في رمضان



الأثنين 16 مارس 2026 م - العدد 14709
Monday 16 March 2026 - Issue No 14709

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

تزامن دماغي لافت بين الأمهات وأطفالهن أثناء اللعب

كشفت دراسة علمية حديثة أن الأمهات وأطفالهن يظهرون نشاطاً عصبياً متزامناً أثناء اللعب والتفاعل معاً، حتى عندما يتحدثون بلغة لغتهم الأم، ما يشير إلى أن الروابط الدماغية بين الطرفين لا تتأثر بالاختلاف اللغوي. ويعرف هذا التزامن وفقاً لمجلة "Frontiers in Cognition"، بأنه نشاط متزامن للشبكات العصبية في أدمغة الأشخاص الذين يتفاعلون اجتماعياً، وهو ظاهرة لا تقتصر على علاقة الأم والطفل فحسب، بل تظهر أيضاً عندما يعمل الناس أو يتعلمون أو يتحدثون أو يفنون معاً. أجرى فريق من الباحثين في جامعة نوتنغهام في المملكة المتحدة تجربة مخبرية على 15 زوجاً من الأمهات وأطفالهن من ثنائيي اللغة، بهدف دراسة تأثير اللغة على التزامن الدماغي بين الطرفين. وشملت التجربة ثلاث حالات مختلفة: اللعب معاً أثناء التحدث باللغة الأم، اللعب معاً أثناء استخدام اللغة الإنجليزية فقط، واللعب بشكل منفصل في صمت مع وجود حاجز يفصل بين الأم والطفل. ارتدى المشاركون أجهزة قياس تعتمد على تقنية مطيافية الأشعة تحت الحمراء القريبة الوظيفية "fNIRS"، التي ترصد النشاط العصبي في مناطق دماغية مرتبطة بالسلوك الاجتماعي، مثل قشرة الفص الجبهي والوصلات الصدغية الجدارية. وأظهرت النتائج ارتفاعاً واضحاً في مستوى التزامن الدماغي عندما لعبت الأمهات وأطفالهن معاً، بغض النظر عن اللغة المستخدمة في التواصل، مقارنةً بحالة اللعب الفردي.

مسجد السلطان أبو بكر في ماليزيا . . تفتحه بمنظور أسوي

يقف مسجد السلطان أبو بكر في "جوهور" القديمة بماليزيا، شاهماً كتحفة معمارية تجمع بين التأثيرات الفيكتورية والهندية المولوية. بُني المسجد العام 1892 واكتمل العام 1900، ويُعد من المعالم التاريخية البارزة التي تطل على مضيق تيبيرا، ويتميز بتصميمه المستطيل وأعمدته المزودة وقببه المرتفعة، فيما تعكس زخارفه البساطة الطابع الهندي الملكي والفنيكتوري في آن واحد.

تمارين خفيفة في رمضان لحرق الدهون

خلال شهر رمضان، يمرّ الجسم بتغيرات في نمط الأكل والنوم، ما يجعل البعض يشعر بالخمول أو قلة الطاقة. لكن ممارسة تمارين خفيفة بانتظام؛ تساعد في الحفاظ على اللياقة، وتحسين المزاج وحرق الدهون من دون إجهاد الجسم، كما توضح المدربة الشخصية المعتمدة ديانا حطاب من خلال هذا المقال لـ "سيدتي".



لماذا نختار التمارين الخفيفة في رمضان، الهدف هو حرق الدهون من دون إجهاد الجسم أو فقدان الطاقة أثناء الصيام. أفضل وقت للتمرين يكون قبل الإفطار بساعة (لو كان التمرين خفيفاً)، أو بعد الإفطار بساعتين. إليك تمارين خفيفة وأمنة تساعدك على حرق الدهون:

المشي السريع أو الخفيف (أفضل خيار في رمضان): المدة 20 - 40 دقيقة. الفائدة: يحرق الدهون من دون ضغط على العضلات. ممتاز قبل الإفطار ومناسب يومياً. من أفضل الخيارات في رمضان، يمكن أداءه قبل الإفطار بـ 30-45 دقيقة أو بعده بساعتين. يساعد على حرق السعرات الحرارية وتحسين الهضم.

تمارين الإطالة + اليوغا الخفيفة: المدة 15 - 30 دقيقة. الفائدة: تحسين المرونة + تقليل التوتر + تنشيط الدورة الدموية. مثالية قبل النوم؛ لأنها تساعد على الاسترخاء.

تمارين التمدد (Stretching): تخفف الشد العضلي وتحافظ على مرونة الجسم، خصوصاً مع قلة الحركة خلال الصيام.

تمارين وزن الجسم البسيطة، مثل: سكوات خفيف، لانجز بطيئة، تمارين الذراع من دون أوزان، أو بأوزان خفيفة، وتمارين الكور الخفيفة. المدة 15 - 20 دقيقة. مثال روتين بسيط: (3 جولات) 10 Push-ups، 8-10 Squats، 20 ups (ممكن على الحائط)، 20 ثانية 10 Lunges، Plank لكل رجل، راحة 30 - 60 ثانية بين التمارين، والأفضل ممارسة هذه التمارين بعد الإفطار بساعتين.

جلسة بيلاتس أو يوغا خفيفة: ممتازة لتحسين التوازن وتقوية العضلات من دون استنزاف الطاقة، وتتأهب للصائمين جداً.

أفضل أوقات التمرين (بالتفصيل) قبل الإفطار بـ 30 - 60 دقيقة؛ مشي

أساسي (دجاج، لحم، سمك، بيض)، خضروات كثيرة، كبريهيات معتدلة (أرز أو خبز بكمية معقولة). بعد التمرين: بروتين + كبريهيات قليلة، زيادي يوناني أو بيض أو تونة. في السحور: بروتين بطيء الهضم (بيض، لبن، زيادي)، شوفان أو خبز أسمر، دهون صحية قليلة (زيت زيتون، مكسرات)، وشرابي ماء كافياً. تجنب: العصائر المحلاة، الحلويات يومية، القلي الكثير، والإفراط في الخبز الأبيض. الترطيب مهم جداً بين الإفطار والسحور: 2-3 لتر ماء، رشفة ملح بسيطة مع الماء لو تعرّضت كثيراً، وقلي من تناول القهوة؛ لأنها تزيد الجفاف. عند الإفطار: ابدئي بماء + تمر (1-2 فقط)، شوربة خفيفة، مصدر بروتين

كيف يقطف الدماغ ثمار الصيام بعد تكيف الجسد معه؟

مع حلول شهر رمضان يلاحظ كثير من الصائمين تغيرات في مستوى التركيز والطاقة الذهنية خلال ساعات النهار، ما يؤثر تساؤلات حول تأثير الصيام على الدماغ والذاكرة. ويؤكد خبراء الصحة أن الامتناع المؤقت عن الطعام لا يؤثر سلباً بالضرورة في وظائف الدماغ، بل قد يحمل بعض الفوائد المعرفية إذا تم اتباع نظام غذائي متوازن. يوضح باحثون في "Harvard Medical School" أن الدماغ يعتمد في الظروف العادية على الجلوكوز كمصدر رئيسي للطاقة. ومع استمرار الصيام لساعات طويلة يبدأ الجسم في استخدام مصادر طاقة بديلة تُعرف بـ "الأجسام الكيتونية"، وهي مركبات ينتجها الكبد من الدهون، ويمكن للدماغ استخدامها بكفاءة. وتشير دراسات في مجال علم الأعصاب إلى أن هذه العملية قد تساعد على تحسين بعض وظائف الدماغ، مثل التركيز والوضوح الذهني لدى بعض الأشخاص، خاصة بعد تكيف الجسم مع نمط الصيام. يقول عالم الأعصاب، مارك ماتسون، من جامعة جونز هوبكنز، إن الصيام المتقطع يمكن أن يحفز إنتاج بروتين في الدماغ يسمى BDNF، وهو بروتين يرتبط بتحفيز نمو الخلايا العصبية وتعزيز الذاكرة والتعلم. ووفقاً لأبحاث منشورة في مجلات علمية متخصصة، فإن ارتفاع مستويات هذا البروتين قد يساعد الدماغ على تحسين القدرة على التعلم وتكوين الذكريات، إضافة إلى دعم صحة الخلايا العصبية.

رمضان فرصة ذهبية لإراحة الكبد

يُعد شهر رمضان فرصة ذهبية لتخفيف الجسم فترة راحة وتجديد، ليس فقط للروح، بل وللأعضاء الحيوية، وعلى رأسها الكبد، العضو المسؤول عن معالجة السموم والدهون والمواد الغذائية. ويشير خبراء التغذية إلى أن الصيام المعتدل يعزز وظائف الكبد ويحمي من الأمراض المزمنة. خلال ساعات الصيام، تتوقف المعدة عن استقبال الطعام، ما يمنح الكبد فرصة لتنقية الدم من السموم والفضلات. وتشير الدراسات إلى أن الامتناع عن الطعام لفترات محددة يقلل من تراكم الدهون في الكبد، ويحد من خطر الإصابة بتليف الكبد أو الكبد الدهني. ويلعب الصيام دوراً مهماً في تحسين حساسية الكبد للأنسولين، ما يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. وهذا التأثير يقلل من الضغط على الكبد، ويحد من مخاطر السمنة والسكري، اللذين يعتبران من أبرز مسببات تلف الكبد على المدى الطويل. يعمل الصيام على إعادة توازن عمليات الأيض في الجسم، حيث يتحول الكبد خلال فترة الصيام إلى حالة "الاستفادة القصوى من الدهون المخزنة"، ما يعزز إنتاج الطاقة ويقلل من تراكم الدهون الضارة. كما أنه يساهم في إفراز إنزيمات الكبد الضرورية لتحطيم الدهون والسكريات بشكل فعال.

طرق بسيطة لإضافة الكركم إلى نظامك الغذائي

لم يعد الكركم مجرد توابل تقليدية في المطبخ، بل أصبح عنصراً مهماً في عالم الصحة الحديثة، فبينما اعتمدت عليه أنظمة الطب القديمة لقرون، تؤكد الدراسات المعاصرة اليوم دوره في تخفيف آلام المفاصل، وتحسين الالتهابات، وتحسين صحة الجهاز الهضمي. وتعود معظم هذه الفوائد إلى مركب الكركمين، وهو المادة النشطة في الكركم والسبب في قوته المضادة للأكسدة، وفقاً لموقع verywellhealth الصحي. ويمكن إدخال هذه "التوابل الذهبية" إلى النظام الغذائي بطرق بسيطة ومتنوعة. فكثيرون يفضلون شرب شاي الكركم المحض من الكركم مع الليمون والعسل، ويُصح بإضافة رشة من الفلفل الأسود لأنه يساعد الجسم على امتصاص الكركمين بشكل أفضل. كما يزداد انتشار مشروب "الحليب الذهبي"، وهو مشروب دافئ خال من الكافيين يجمع بين الكركم والحليب، سواء كان حيوانياً أو نباتياً، مع التزجيب واللطف ليكون بديلاً مهدئاً للقهوة.

التنفس من فتحة أنف واحدة . . ظاهرة يشرحها العلم

يُعد انسداد الأنف من أكثر الأعراض إزعاجاً عند الإصابة بنزلات البرد أو الحساسية الموسمية، إذ يجعل التنفس عبر الأنف صعباً وأحياناً شبه مستحيل. لكن حتى في غياب المرض، قد يلاحظ بعض الأشخاص أن الهواء يمر بسهولة عبر إحدى فتحتي الأنف أكثر من الأخرى، وهو أمر قد يشير للقلق لدى البعض. غير أن هذه الظاهرة في الواقع عملية طبيعية تُعرف باسم "الدورة الأنفية"، وهي آلية فيسيولوجية يتناوب خلالها تدفق الهواء بين فتحتي الأنف على مدار اليوم. ويحسب دراسات طبية وفقاً لـ "ساينس أثيرت"، يبذل الجسم فتحة الأنف المهيمنة تقريباً كل ساعتين أثناء اليقظة، بحيث تصبح إحدى الفتحتين أكثر انفتاحاً لتدفق الهواء، فيما تشهد الأخرى انخفاضاً في مرور الهواء نتيجة احتقان مؤقت. ويحدث هذا التبدل تلقائياً دون أن يشعر به الإنسان، كما يتأبطاً خلال النوم بسبب انخفاض معدل التنفس. تعتمد هذه العملية على مرحلتين رئيسيتين هما الاحتقان وإزالة الاحتقان. ففي مرحلة الاحتقان يقل تدفق الهواء في إحدى فتحتي الأنف، فيما تبقى الفتحة الأخرى أكثر انفتاحاً، ما يسمح بمرور كمية أكبر من الهواء. وتؤدي هذه الآلية دوراً مهماً في حماية الأنف والجهاز التنفسي، إذ يمر عبر الأنف يوماً ما يصل إلى نحو 12 لتر من الهواء، ما يجعله خط الدفاع الأول ضد مسببات الأمراض. كما يسمح بتناوب فتحتي الأنف بإتاحة فرصة لكل منهما للراحة والتعالي من تأثيرات الهواء الجاف والعوامل الملوثة.



اكتشاف علمي يقرب البشرية من علاج الصلع

اقترح العلماء خطوة جديدة نحو تطوير علاج فعال للصلع، بعد أن تمكن فريق بحثي مشترك من الولايات المتحدة واليابان من ابتكار بصيالات شعر وظيفية في المختبر تمر بدورات نمو طبيعية لأول مرة. وكشف الباحثون وفقاً لـ "ساينس أثيرت" أن مفتاح هذا الإنجاز هو تحديد نوع من الخلايا المفقودة سابقاً، والتي تدعم التجدد وتحفز نمو الشعر الكامل. وتسمح بالتصاق البصبيالات بالأنسجة المحيطة. وتجدر الإشارة إلى أن التجارب أجريت حتى الآن على الفئران؛ ما يعني أن الترجمة العملية لهذه النتائج إلى علاج بشري ما زالت تتطلب مزيداً من البحث والاختبارات. ومع ذلك، يشكل الاكتشاف خطوة مهمة نحو استعادة نمو بصيالات الشعر في الحالات التي توقف فيها الجسم عن إنتاج الشعر بشكل طبيعي. وأشار الباحثون إلى أن بصيالات الشعر المزروعة سابقاً باستخدام الخلايا الجذعية الظهارية وخلايا الحليمية الجلدية لم تتمكن من النمو أو الاتصال بالأنسجة في المختبر، وكانت تعمل فقط عند زرعها في جلد الفأر الحي. وكان الإضافة الحاسمة في هذا البحث هي الخلية الحليمية المساعدة، التي توفر البنية الداعمة حول "انتفاخ الجريب" وغمده الجلدي؛ ما سمح للبصبيالات بالمرور خلال دورات النمو والاتصال بالأنسجة في ظروف المختبر. وأكد الباحثون أن المرحلة القادمة تستهدف دراسة دور هذه الخلايا في نمو بصيالات الشعر على نموذج بشري، تمهيداً لتطوير علاجات قادرة على استعادة الشعر بشكل كامل.

الكبد . . أطباق عربية تميز المائدة الحلبية في رمضان

تتنوع الأطباق التي تتربع على موائد أهالي محافظة حلب السورية في شهر رمضان المبارك، الذي يشهد طقوساً وتقاليد راسخة منذ القدم، لا زالت حاضرة بين سكان هذه المدينة التي تشتهر بمطبخها الذي يعد واحداً من أعرق المطابخ الشرقية. وتتميز المائدة الحلبية بطبق الكبد الشهير الذي لا يكاد يغيب عن الموائد، لاسيما في الأعياد والمناسبات والعزائم، وفي شهر رمضان يحتل مكاناً بارزاً على السفرة كطبق رئيس ترافقه مقبلات وأنواع من الشوربات والسلطات. ويضم المطبخ الحلبي عدداً كبيراً من أنواع الكبد التي اشتهرت بها هذه المحافظة، وجعلتها مرتبطة بالكبد من خلال مثل شعبي متداول بكثرة يقول "حلب أم الحاشي والكبد" في دلالة على أهمية هذا الطبق لديهم وتقنيتهم في إعداده. وتتشابه كثير من هذه الكبد بمكوناتها إلا أنها تختلف بطريقة التحضير أو بعض الإضافات التي تميز كل واحدة عن الأخرى، ويبدأ التحضير لها من قبل ربات البيوت في كثير من الأحيان قبل رمضان كونها من المأكولات التي تتطلب جهداً وتجهيزاً مسبقاً.

منوعات

الفكر

22

•• العين - الفجر

بتوجيهات من الشخبة الدكتور شمة بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي محاضرة افتراضية ضمن برنامج "معك لصحة نفسية بعنوان: الصحة النفسية في ظل الأزمات: أدوات عملية للحفاظ على التوازن النفسي". قدمها الدكتور محمد الأحبابي وسط حضور لافت من المهتمين بالشأن الأسري والنفسية.

وجاءت المحاضرة في إطار جهود المركز لتعزيز الوعي بالصحة النفسية وتزويد أفراد المجتمع بالأدوات العملية التي تساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات النفسية التي قد تترافق مع الأزمات، انطلاقاً من قناعة راسخة بأن التوازن النفسي يشكل أحد أهم ركائز الاستقرار الأسري والمجتمعي.

وتناول الدكتور محمد الأحبابي خلال المحاضرة طبيعة الاستجابات النفسية التي قد يمر بها الإنسان في أوقات الأزمات، موضحاً أن الشعور بالخوف أو الخوف أو الارتباك يعد استجابة إنسانية طبيعية، إلا أن التعامل الواعي مع هذه المشاعر هو ما يساعد على استعادة التوازن النفسي وتجاوز آثار الضغوط.

كما استعرض عدداً من التقنيات الفورية التي يمكن اللجوء إليها عند الشعور بالتوتر أو القلق، من بينها تمارين التنفس العميق، وتقنية التأريض بالحواس، وتنظيم درجة حرارة الجسم، وتقنية "العناق الفراضي" إضافة إلى العد البطيء، والحركة السريعة أو المشي القصير، إلى جانب تمارين التخيل الآمن التي تساهم في تهدئة الذهن وتعزيز الشعور بالطمأنينة.

لم تقتصر المحاضرة على الجانب النظري، بل شهدت تفاعلاً كبيراً من الحضور الذين طرحوا مجموعة من الأسئلة والاستشارات النفسية المرتبطة بتجاربهم اليومية، وتفاعل الدكتور الأحبابي مع تساؤلاتهم باهتمام، مقدماً إجابات وتوجيهات عملية تساعدهم على التعامل مع



بتوجيهات الدكتورة شمة بنت محمد بن خالد آل نهيان

مركز الشيخ محمد بن خالد الثقافي يسلط الضوء على أدوات التوازن النفسي خلال الأزمات

تهدف إلى نشر الوعي بالصحة النفسية وتزويد المجتمع بأدوات عملية تعزز التوازن النفسي والقدرة على التكيف مع مختلف الظروف، وذلك من خلال سلسلة من المحاضرات والورش التوعوية. كما تتزامن هذه الجهود مع التوجهات الوطنية الداعمة لتعزيز دور الأسرة في ترسيخ الأمن النفسي لأفرادها، انسجاماً مع رؤية القيادة الرشيدة خلال عام الأسرة 2026.

أكثر استقراراً وطمأنينة. وأكدت المحاضرة في ختامها أن الصحة النفسية ليست ترفاً، بل هي ركيزة أساسية من ركائز جودة الحياة، وأن الاهتمام بها يمنح الإنسان القدرة على مواجهة التحديات بثبات وثقة، ويعزز شعوره بالأمان الداخلي حتى في أكثر اللحظات صعبة. ويأتي تنظيم هذه المحاضرة ضمن مبادرة "معك لصحة نفسية" والتي

التحديات النفسية بروح أكثر هدوءاً ووعياً. كما تناولت المحاضرة مجموعة من العادات اليومية التي تساهم في تعزيز القوة النفسية على المدى الطويل، من أبرزها: ممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على نوم صحي ومنظم، وتباعد نظام غذائي متوازن، وتنظيم متابعة الأخبار، والحفاظ على الروتين اليومي، إضافة إلى أهمية الدعم الاجتماعي والتواصل مع الأسرة، لما لذلك من أثر كبير في بناء بيئة نفسية



بالتزامن مع عام الأسرة

فريق «الوطن التطوعي» ينظم مجلساً رمضانياً حول «المجتمع والهوية الوطنية»

توفير وجبات الإفطار إلى منازل الأسر المتعففة وأسر مرضى السرطان والعمال خلال شهر رمضان بمعدل 1200 وجبة يومية، وبمشاركة أكثر من 500 متطوع ومتطوعة

كما تخلل المجلس تكريم الرعاة والجهات الداعمة والمشاركة في مبادرة وحملة "فطوركم علينا" الرمضانية، التي تواصل رسالتها الإنسانية للعام العاشر من خلال توفير وجبات الإفطار إلى منازل الأسر المتعففة وأسر مرضى السرطان والعمال خلال شهر رمضان المبارك، بمعدل 1200 وجبة يومية، وبمشاركة أكثر من 500 متطوع ومتطوعة، في حالة تعكس قيم التكافل والعطاء الإنساني في دولة الإمارات.

والتأكيد على أهمية اللغة العربية التي تمثل أحد الأركان الأصيلة للهوية الوطنية. وبالتالي الحفاظ عليها مسؤولية مشتركة بين الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمعية وأشار المهندس جابر بطي الأحبابي - رئيس فريق "الوطن التطوعي" إلى أن تماسك المجتمع يبدأ من الأسرة، وأن الهوية الوطنية أمانة مشتركة

جمعية الإمارات للسرطان وسعادة حشيمة ياسر العفاري، عضو المجلس الوطني الاتحادي رئيسة لجنة الشؤون الاجتماعية والمرأة والطفل في الاتحاد البرلماني العربي، إلى جانب عدد من المسؤولين وممثلي الجهات الحكومية والخاصة، وحضور رواد المجلس من مواطنين ومقيمين تناول المتحدثون خلال المجلس الرمضاني أهمية المحافظة على الهوية الوطنية داخل الأسرة، وتعزيز قيم الانتماء والولاء في نفوس الأبناء،

•• العين - الفجر

ناقش المجلس الرمضاني في نادي ضباط الشرطة في العين موضوع "المجتمع والهوية الوطنية" بالتزامن مع عام الأسرة، لتعزيز الترابط الأسري والتلاحم المجتمعي، بدعوة من فريق "الوطن التطوعي" بحضور سعادة الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض، رئيس

تزامناً مع شهر رمضان المبارك

ختم مسابقة سالم بن محمد بن حم للقرآن الكريم

•• العين - الفجر

اختتمت مسابقة سالم بن محمد بن حم للقرآن الكريم، في أجواء إيمانية مميزة تزامناً مع شهر رمضان المبارك، وذلك بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، وعدد من المهتمين وأولياء الأمور.

وأكد الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري أن مسابقات القرآن الكريم تمثل ركيزة مهمة في تنشئة الأجيال على القيم الإسلامية الأصيلة، وتعزيز ارتباطهم بكتاب الله تعالى، مشيراً إلى أن شهر رمضان المبارك يعد فرصة عظيمة لغرس محبة القرآن في نفوس الأبناء وتشجيعهم على حفظه وتدبر معانيه.

وأضاف أن دعم مثل هذه المبادرات الدينية يساهم في بناء جيل واع ومتمسك بهويته وقيمه، مؤكداً أن الاهتمام بالقرآن الكريم وتكريم حفظته يعكس أصالة المجتمع وحرصه على ترسيخ المبادئ التي يقوم عليها.

وشهدت المسابقة مشاركة عدد من المتسابقين من مختلف الفئات العمرية، حيث تنافسوا في تلاوة وحفظ كتاب الله تعالى، مقدمين نماذج متميزة عكست حرصهم على إتقان التلاوة وتعزيز ارتباطهم بكتاب الله.

وأكد عمر سعيد لابي منسق المسابقة "على أهمية هذه المسابقات في ترسيخ القيم الدينية في نفوس الناشئة والشباب، وتشجيعهم على حفظ القرآن الكريم والتخلق بأخلاقه، إلى جانب دورها في تعزيز روح التنافس الإيجابي بينهم في أجواء يسودها الإيمان والتقوى.

وأأتي هذه المسابقة ضمن المبادرات المجتمعية التي تهدف إلى تشجيع الأجيال على حفظ القرآن الكريم وإتقان تلاوته، وتعزيز حضور الأنشطة الدينية والثقافية خلال شهر رمضان المبارك.



منوعات الفكر

23



في شهر شهر رمضان المبارك، لا يتغير فقط توقيت تناول الطعام، بل يعاد تشكيل كامل الإيقاع اليومي للحياة. فالليل يصبح زمن النشاط الاجتماعي والعمل والترفيه، بينما يتحول النهار إلى فترة خمول نسبي تتخللها قيلولات متقطعة.

ورغم أن الصيام نفسه لا يمثل عبئا فسيولوجيا على النوم عند ممارسته ضمن نمط حياة متوازن، فإن الواقع المعاصر يكشف عن ظاهرة متزايدة يمكن وصفها بأزمة النوم الرمضانية، حيث يعاني عدد كبير من الصائمين من نقص مزمن في ساعات النوم واضطراب في جودته.

يعاني منها عدد كبير من الصائمين

الصيام ليس سببا . . العادات الحديثة تسرق نومنا في رمضان



أحد أبعاده الصحية الحقيقية، لا باعتباره شهر حرمان جسدي، بل فترة إعادة ضبط للتوازن بين الغذاء والراحة والإيقاع الحيوي للإنسان. وفي النهاية، ربما يكون التحدي الصحي الأكثر تجاهلا خلال رمضان ليس ما نضعه على مائدة الإفطار، بل عدد الساعات التي نمنحها لأدمغتنا كي تنام فعلا.



لذلك، لا يكمن الحل في تغييرات جذرية بقدر ما يتمثل في إعادة قدر من الانتظام إلى اليوم الرمضاني؛ مثل تثبيت موعد نوم قدر الإمكان، وتقليل التعرض للضوء الأزرق قبل النوم، وتجنب الوجبات الثقيلة المتأخرة، والاكتفاء بقيلولة قصيرة بدل النوم النهاري الطويل. فحين يُحترم إيقاع النوم، يمكن لرمضان أن يستعيد هرمون الليبتين المرتبط بالشبع، ما يزيد الميل إلى استهلاك الأطعمة الغنية بالسكر والدهون بعد الإفطار. وهذا يفسر ظاهرة تبدو متناقضة ظاهريا، وهي زيادة الوزن لدى بعض الأشخاص خلال شهر الصيام. كما تشير أبحاث حديثة على طلاب ورياضيين إلى ارتفاع معدلات النعاس النهاري واضطرابات النوم في النصف الثاني من رمضان تحديدا، حيث يتراكم الحرمان من النوم تدريجيا مع استمرار الشهر.



العين السريعة، وهما المرهلتان الأكثر أهمية لاستعادة الوظائف الذهنية وتنظيم الذاكرة والانفعالات. كما سُجل تأخر في الإيقاع اليومي لدرجة حرارة الجسم واستهلاك الطاقة، ما يشير إلى انتقال النشاط البيولوجي تدريجيا نحو الليل بدل النهار. هذا التحول يجعل كثيرين يشعرون باليقظة ليلا والإنهاك صباحا، حتى وإن بلغ مجموع ساعات النوم الظاهرية مستوى مقبولا.

العادات وليس الصيام

تؤكد الدراسات أن الصيام نفسه لا يسبب اضطراب النوم، بل العادات المصاحبة لرمضان. فقد أظهرت التجارب أن الأشخاص الذين حافظوا على مواعيد نوم واستيقاظ منتظمة خلال الصيام لم يعانون تغيرات ملحوظة في جودة النوم أو في قدراتهم الذهنية. لكن في الواقع، يؤدي الشهر بعد الإفطار، وتأخير النوم ما بعد منتصف الليل، ثم الاستيقاظ المبكر للسحور والعمل، إلى خلل في نظام النوم الطبيعي. هذا الخلل يربط الساعة البيولوجية للجسم ويجعلها غير منسجمة مع إيقاع الليل والنهار، وهي حالة تشبه ما يعانيه العاملون في المناوبات الليلية.

وتظهر أبحاث فسيولوجيا النوم أن هذا الاضطراب لا يقتصر على عدد ساعات النوم فقط، بل يمتد إلى تركيبته الداخلي. فقد بينت دراسات استخدمت تخطيط النوم الكهربائي أن شهر رمضان قد يرتبط بتأخر إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن الإحساس بالنعاس، إضافة إلى انخفاض نسبي في مراحل النوم العميق ونوم حركة



هل القيلولة حل؟

يظن كثيرون أن القيلولة خلال النهار تعوض نقص النوم ليلا. لكن الدراسات تشير إلى أن النوم النهاري لا يمنح الفوائد نفسها التي يوفرها النوم الليلي. ففي الليل يمر الدماغ بدورات عميقة تساعد على إصلاح الخلايا وتنظيم الهرمونات المسؤولة عن الشهية والتمثيل الغذائي والمناعة. أما النوم في النهار، خاصة إذا كان متقطعا أو في مكان مضاء، فيكون أقل فاعلية في أداء هذه الوظائف. لذلك يشعر كثير من الصائمين بالتعب وضعف التركيز وتقلب المزاج، حتى لو بدأ أنهم ناموا عدد ساعات كافية موزعا بين الليل والنهار. ولا تتوقف آثار اضطراب النوم عند التعب الذهني فقط، بل تمتد إلى التمثيل الغذائي للجسم. فقد أظهرت دراسات عديدة أن قلة النوم تؤدي إلى ارتفاع هرمون الغريلين المسؤول عن الإحساس بالجوع وانخفاض

تحول اجتماعي

في جوهر الأمر، تكشف أزمة النوم في رمضان عن تحول اجتماعي أعمق في علاقتنا بالزمن. فالتقاليد التاريخية للشهر كانت تقوم على نوم مبكرا نسبيا بعد صلاة العشاء والاستيقاظ للسحور ثم العودة للنوم، وهو نمط يسمح بالحفاظ على التوازن البيولوجي. أما اليوم، فقد أدى الانتشار الواسع للشاشات الرقمية والبرامج الليلية والعمل المتأخر إلى تمديد اليقظة الليلية لساعات طويلة، ما يجعل الجسم يعيش حالة إجهاد بيولوجي مستمرة طوال الشهر. وتشير أبحاث طب النوم إلى أن اضطراب الإيقاع اليومي المزمع يرتبط على المدى الطويل بزيادة مخاطر السمنة والسكري وأمراض القلب، وهو ما يمنح موضوع النوم في رمضان بعدا صحيا يتجاوز مجرد الشعور بالنعاس.

تحدي "الباراسيتامول" يقلق خبراء الصحة في أوروبا

حذرت هيئات صحية في عدة دول أوروبية من انتشار ما يعرف على وسائل التواصل الاجتماعي بـ"تحدي الباراسيتامول"، وهو سلوك خطير يشجع بعض المراهقين على تناول كميات كبيرة من هذا الدواء الشائع لمعرفة من يستطيع تحمل الجرعة الأكبر.

وتوصي الهيئات الصحية بألا تتجاوز الجرعة اليومية للبالغين 4 غرامات، مع إمكانية تناول ما بين 500 ميليغرام وغرام واحد كل 4 إلى 6 ساعات. أما الأطفال فتحدد الجرعة وفقا للوزن، وتبلغ عادة نحو 60 ميليغراما لكل كيلوغرام يوميا. وتشمل الأعراض الأولى للتسمم بالباراسيتامول الغثيان والقيء والتعرق والإرهاق، وغالبا ما تظهر خلال الساعات الأربع والعشرين الأولى. ومع تقدم الضرر الكبدى قد تظهر آلام في البطن ومضاعفات خطيرة أخرى، لذلك يؤكد الأطباء ضرورة طلب المساعدة الطبية فور الاشتباه في تناول جرعة زائدة. ويعد الباراسيتامول من أكثر الأدوية استخداما لتخفيف الألم وخفض الحمى، ويعتبر آمنا عموما عند تناوله وفق الإرشادات الطبية والجرعات الموصى بها.

توعية الشباب بالمخاطر المرتبطة بالأدوية، داعية البالغين إلى مناقشة هذه المخاطر مع الأطفال والمراهقين. وفي البرتغال، حذرت هيئة الصيدلة من أن مثل هذه الممارسات تشكل "خطرا صحيا خطيرا"، موضحة أن سمية الباراسيتامول قد تظهر قبل ظهور أعراض واضحة.

وأضافت الهيئة أن الجرعات الزائدة قد تسبب أضرارا شديدة وغير قابلة للعلاج في الكبد، وقد تتطور إلى فشل كبدى حاد يستدعي زراعة كبد، بل وقد تؤدي إلى الوفاة في الحالات القصوى، كما يمكن أن تسبب أحيانا أضرارا في الكلى.

الجرعة الآمنة من الباراسيتامول

مشيرة إلى أن تناول الباراسيتامول حتى بجرعات مرتفعة لا يسبب أي تأثيرات نفسية أو مخدرة قد تدفع البعض لتجربته.

وفي دول أوروبية أخرى، أبلغت السلطات الصحية أيضا عن ارتفاع في حالات التسمم المرتبطة بتناول جرعات زائدة من الدواء.

ودعت المرضى المتخصصة في طب الأطفال سيلفيا أوليفيا من المستشفى الجامعي الإقليمي في مالقة بإسبانيا الآباء إلى توعية أبنائهم بمخاطر هذه السلوكيات، قائلة عبر منشور للمستشفى على وسائل التواصل الاجتماعي: "تحدثوا مع أطفالكم ووجهوهم في استخدام التكنولوجيا، وانتبهوا إلى علامات التحذير مثل القيء أو آلام البطن أو النعاس الشديد".

من جهتها شددت مديرية وكالة الأدوية الفنلندية بيا فوريلا على ضرورة

ويتمتع التحدي المزمع على نشر مقاطع أو منشورات على الإنترنت يتباهى فيها المشاركون بتناول جرعات مفرطة من الباراسيتامول، وهو مسكن للألم وخافض للحرارة يعد من أكثر الأدوية استخداما حول العالم.

إلا أن البحث عن هذا التحدي على منصة تيك توك يظهر أن معظم المحتوى المتعلق به يأتي من أطباء أو مؤسسات صحية تحذر من مخاطره، وليس من مشاركين فعليين فيه.

ورغم ذلك، أكد مركز مستشفى إيبيكورا في بلجيكا أنه عالج ثلاثة مرضى خلال فبراير/شباط الماضي بسبب جرعة زائدة من الباراسيتامول بعد مشاركتهم في هذا التحدي عبر الإنترنت.

كما أصدرت الوكالة الفيدرالية البلجيكية للأدوية والمنتجات الصحية في السادس فبراير/شباط تحديرا رسميا من مخاطر الجرعات الزائدة،



منوعات

الفن

27

أكدت الفنانة سوسن بدر أن شخصية سميحة أو "أم حسن" التي قدمتها في مسلسل "الست موناليزا" تعد من الشخصيات المستفزة لأي ممثلة، لكنها في الوقت نفسه من الأدوار التي تجذب الفنان لتقديمها. وقالت إن الدور يحمل مساحات تمثيلية واسعة وملهمة، تدفع الممثل إلى قبول العمل دون شروط، لما يتيح من فرص للتعبير الدرامي والتجريب في الأداء.



"سميحة" في "الست موناليزا" تستفز أي ممثلة

سوسن بدر: بذلنا مجهوداً كبيراً في العمل، ومن حقنا أن نفرح بالنجاح

"الباء تحته نقطة" وحول مشاركتها في الموسم الثاني من المسلسل الإماراتي "الباء تحته نقطة"، أوضحت سوسن بدر أن العمل يعد من الأعمال القيمة التي تحمست للمشاركة فيها، كونه يرسخ للدور الذي لعبته المرأة في المجتمع الإماراتي والعربي. وأضافت أن العمل ينتمي إلى الكوميديا الاجتماعية ذات الطابع التاريخي، ويتميز بوجود طاقم نسائي عربي واسع، وأشارت إلى أن المسلسل من الأعمال الضخمة للكاتب منى الظاهري، ومن إخراج المخرجة العراقية هبة الصياغ.

وأكدت أن ما يميز العمل أيضاً أن النساء يشكلن نحو 95% من فريق العمل، من بينهن شكران مرتجى ورشا بلال من سوريا، وميس قمر ومينا روز من العراق، إلى جانب مشاركة عدد من النجوم.



الدور هو المساحة الواسعة التي يتيحها للأداء التمثيلي، إذ تتحرك الشخصية بين الخفة والدهاء، وبين العاطفة والصلحة، في انتقالات دقيقة تتطلب حساسية عالية في التعبير الجسدي والنفس. ولقّبت إلى أن الشخصية في بعض المشاهد تكون قادرة على انتزاع الضحك من الجمهور، ثم دفعه إلى الشعور بالتفوق أو القلق في اللحظة التالية، وهو ما يخلق حالة شعورية مركبة لدى المشاهد. وأكدت أن العمل منحها طاقة درامية كبيرة خلال التصوير، لأن المشاهد يجد نفسه أمام شخصية تفعل ما لا يجروّ كثيرون على فعله، وتكشف مناطق مظلمة في النفس البشرية عادة ما يتم تجاهلها أو تجميلها، وأضافت أن المسلسل لا يدين الشخصية بشكل مباشر، بل يترك الحكم النهائي لوعي المشاهد وتجربته الخاصة.

تناقض وأوضحت أنها حرصت على إبراز التناقض في شخصية سميحة، مشيرة إلى أنها ظهرت في العمل وهي تحمل السبحة، التي وصفها بأنها سبختها الحقيقية التي تمسك بها دائماً. وقالت إنها كانت تتركها أثناء التصوير، لكنها رأت أن وجودها يمكن أن يكمل ملامح الشخصية، فعرضت على المخرج محمد علي أن تظهر بها ضمن الأحداث، فوافق على الفور.

وتحدثت سوسن بدر عن كواليس العمل، مؤكدة أن نهاية المسلسل لم يتم تغييرها، وأنها كانت مكتوبة منذ البداية، كما أشارت إلى أنها انتهت من تصوير العمل قبل وفاة والد الفنانة في عمر. وكشفت أن أصعب مشهد بالنسبة لها كان مشهد وفاة علياء، التي قدمت شخصيتها الفنانة إنجي المقدم.

ثقل نفسي وقالت إن مشهد وفاة ابنتها علياء في المسلسل كان يحمل ثقلًا نفسياً كبيراً عليها، مشيرة إلى أنها شعرت بارتياح مؤقت عندما تم تأجيل تصوير المشهد عدة أيام. لكنها قررت أثناء التنفيذ أن تترك إحساسها اللحظي يقود أداءها، ليكون طبيعياً وصادقاً، وأكدت أن تصدر المسلسل قائمة الأعمال الأكثر مشاهدة كان أمراً مبهجاً، قائلة: "بذلنا مجهوداً كبيراً في العمل، ومن حقنا أن نفرح بالنجاح". ويشترك في بطولة مسلسل "الست موناليزا" كل من مي عمر وأحمد مجدي وإنجي المقدم ومحمود عزب ووفاء عامر وشيماء سيف وجوري بكر وسما إبراهيم وآخرين، وهو من تأليف محمد سيد بشير وإخراج محمد علي.

وأوضحت أن شخصية سميحة، الأم والحماة في أحداث المسلسل، هي امرأة نشأت في بيئة شعبية، تمتلك حسداً قوياً وقدرة عالية على قراءة الناس والمواقف، لكنها تستخدم هذه الملكة في توجيه الأحداث لصالحها، دون اكتراث بالثمن الأخلاقي الذي قد يدفعه الآخرون. وأضافت أن هذا التناقض هو ما يمنح الشخصية جاذبيتها الحقيقية، ويجعلها مفتوحة على تأويلات متعددة لدى المشاهد.

شخصية مغرية وأشارت سوسن بدر إلى أن ما أغراها بتقديم



الكوميديا من أصعب الألوان الدرامية

مصطفى غريب: تركيزي الأساسي يكون على الدور نفسه وقوته داخل العمل

أكد الفنان مصطفى غريب أن شخصية "سلطان" التي جسدها في مسلسل "هي كيميا؟" تأتي ضمن مشروع درامي متكامل يحمل رؤية واضحة منذ البداية، مشيراً إلى أن اهتمامه الأساسي ينصب على قوة الدور داخل العمل ككل، وليس على فكرة المنافسة أو حجم البطولة. وقال غريب: "أهتم بفكرة المشروع الفني المتكامل، وليس مجرد التواجد في دور يحمل ملامح البطولة، تركيزي الأساسي يكون على الدور نفسه وقوته داخل العمل".



أن يكون المسلسل جيداً ويصل إلى الناس". وتحدث غريب عن مساحته الارتجال في المسلسل، مؤكداً أنها تتم دائماً بالتنسيق مع المخرج والمؤلف، وتشمل تفاصيل الأداء والشكل النفسي للشخصية، إضافة إلى المساحات التي تسمح بالارتجال داخل المشاهد دون الإخلال بالبناء الدرامي.

الكوميديا فن صعب وشدد غريب على أنه يبحث دائماً عن الدور المختلف بغض النظر عن كونه بطولة أم لا، معتبراً أن معيار التميز الحقيقي هو صدق الممثل في تجسيد الشخصية. وقال: "الكوميديا من أصعب الألوان الدرامية، وكتابتها تحتاج إلى سيناريست يتمتع بخفة ظل ورؤية ساخرة". وأضاف أن هناك عدداً من الكتاب في الجيل الجديد يمتلكون هذه المهوية، سواء في السينما أو في الدراما التلفزيونية. تدور أحداث مسلسل "هي كيميا؟" حول سلطان القط، الشاب الذي يواجه تحولا جذريا في حياته بعد وفاة والده، حين يكتشف أن أخاه غير الشقيق حجاج القط المتورط في تجارة المخدرات يترك لديه حقيبة تحمل سراً خطيراً يقلب حياته رأساً على عقب.

ومن هنا يبدأ صراع درامي بين شقيقين جمعتهما الدم وفرقتهما الخيارات، داخل عالم لا يرحم المترددين. المسلسل من بطولة مصطفى غريب، دياب، مريم الجندي، ميمي جمال، سيد رجب، فرح يوسف، ميشيل ميلاد، محمد عبد العظيم، شريف حسني، محسن منصور، تامر نبيل وآخرين، ومن تأليف مهتاب طارق وإخراج إسلام خيرى.

مؤكداً أن ما جذبته في "هي كيميا" هو وضوح البناء الدرامي وتماسكه منذ مرحلة الكتابة الأولى. وقال: "كان نصف حلقات المسلسل مكتوباً بالفعل، وكانت بمستوى جيد وجذاب لأي ممثل". وكشف غريب أن التحضير لشخصية "سلطان" جاء عبر جلسات عمل مطولة جمعه بالمؤلف مهتاب طارق والمخرج إسلام خيرى قبل بدء التصوير، حيث جرى خلالها رسم ملامح الشخصية وتفاصيلها النفسية والدرامية. وأوضح أن أداءه اعتمد أساساً على القراءة الدقيقة للنص، إلى جانب النقاشات التحضيرية التي ساعدت في بناء الشخصية بشكل متماسك. وعن مشاركته البطولة مع الفنان دياب، أكد غريب سعادته بالعمل معه، مشيراً إلى أن بينهما صداقة ورؤية مشتركة تقوم على الإيمان بفكرة العمل الجماعي في الفن.

المنافسة في رمضان وفيما يتعلق بالمنافسة الدرامية في موسم رمضان، قال غريب إنه لا يشغل نفسه بالمنافسة بقدر اهتمامه بجودة العمل الذي يقدمه. وأضاف: "طموحي الأساسي

حماس منذ البداية وأوضح أن مشاركته في المسلسل جاءت بدافع الحماس للمشروع قبل أي حسابات أخرى، لافتاً إلى أن مؤلف العمل مهتاب طارق تواصل معه وأطلعته على فكرة المسلسل بعد الانتهاء من كتابة نصف حلقاته. وأضاف: "طلبت قراءة الحلقات، ثم تحدثنا مع المنتج عبد الله أبو الفتوح عن المشروع، وكان متحمساً له، ومن هنا دخلنا مرحلة التنفيذ". وأشار غريب إلى أنه لا ينظر إلى العمل من زاوية الدور الفردي فقط، بل يهتم بالعمل بوصفه مشروعاً متكاملًا.



الفكر

من عليه تجنب تناول الموز؟



أفاد الدكتور أندريه تياجولينيكوف، كبير أخصائيي الرعاية الصحية الأولية للبالغين في إدارة الصحة بيموسكو، أنه لا ينصح مرضى الكلى ومرضى السكري ومرضى القولون العصبي. ووفقاً له، ويشمل هذا مرضى الدوالي ومن يعاني من مضاعفات ما بعد احتشاء عضلة القلب. ويقول: "على الرغم من أن الموز غني بالفيتامينات، إلا أن له مواعيد استخدام صارمة. لذلك ينصح بعض الأشخاص بالامتناع التام عن تناوله أو الحد منه بشكل كبير. مثلاً، مرضى الكلى، لأن الموز غني بالبوتاسيوم الذي

تفرزه الكلى. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من أمراض الكلى المزمنة أو فرط بوتاسيوم الدم (زيادة البوتاسيوم في الدم)، قد يؤدي تناوله إلى تفاقم حالتهم". ووفقاً له، كما يجب على مرضى السكري تجنب تناول الموز الأصفر الناضج جداً ذي البقع البنية. لأن النشا في هذا الموز يتحول بالكامل إلى سكريات بسيطة، ما يسبب ارتفاعاً حاداً في مستوى الغلوكوز في الدم. ويقول: "يحتوي الموز على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان والكحوليات السكرية، ما قد يسبب انتفاخاً وغازات، لذلك ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي وفرط نمو البكتيريا تجنب تناوله. كما ينصح بالحذر لمن يتناولون مدرات

البول الحافظة للبوتاسيوم ومثبطات الإنزيم المحول للأنجوتنسين (أدوية ضغط الدم). لأن تناول الموز مع أنواع أخرى من الأطعمة قد يؤدي إلى فرط بوتاسيوم الدم". ويشير الطبيب، إلى أنه، وفقاً لبعض التقارير، يمكن أن يزيد الموز لزوجة الدم، لذلك لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من دوالي الأوردة، أو التهاب الوريد الخثاري، أو بعد الإصابة باحتشاء عضلة القلب بتناوله. أمراض الفم في الطفولة قد ترتبط بحالة صحية قاتلة في البلوغ. كشفت دراسة دنماركية واسعة النطاق عن وجود صلة محتملة بين مشكلات صحة الفم في الطفولة وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب في مرحلة البلوغ.

أمراض الفم في الطفولة قد

ترتبط بحالة صحية قاتلة في البلوغ

رغم ارتباط أمراض القلب والأوعية الدموية، التي تشمل ارتفاع ضغط الدم والتهابات القلبية والسكتات الدماغية، تقليدياً بعوامل نمط الحياة مثل السمنة والأنظمة الغذائية الخنثية بالدهون والصوديوم وقلة النشاط البدني، فإن الاهتمام العلمي يتزايد بدراسة الجذور المبكرة لهذه الأمراض. بما في ذلك العوامل المرتبطة بمرحلة الطفولة. وفي هذا السياق، حلل باحثون في الدنمارك بيانات 568778 شخصاً، مستنديين إلى سجلين صحيين وطنيين، أحدهما يوثق صحة أسنان الأطفال بين عامي 1972 و1987، والآخر يرصد حالات تشخيص أمراض القلب الخطيرة بين عامي 1995 و2018. وُلد المشاركون بين عامي 1963 و1972. ولم يكن لديهم تاريخ مرضي لأمراض القلب عند بدء المتابعة، التي بلغ متوسط أعمارهم خلالها 30 عاماً، واستمرت 15 عاماً.

وخلال فترة المتابعة، شُخص نحو 10 آلاف رجل و6 آلاف امرأة بأمراض القلب. وأظهرت النتائج أن الإصابة بتسوس الأسنان أو أمراض اللثة في الطفولة ارتبطت بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب لاحقاً، بغض النظر عن الجنس. فالرجال الذين عانوا من تسوس حاد كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة 32% مقارنة بمن عانوا من تسوس طفيف، بينما ارتفع الخطر لدى النساء بنسبة 45% في الفئة نفسها.

كما لوحظ نمط مشابه فيما يتعلق بأمراض اللثة؛ إذ ارتفع خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 21% لدى الرجال الذين سجلوا أعلى درجات في مؤشر التهاب اللثة، وبنسبة 31% لدى النساء، مقارنة بذوي الدرجات الأدنى.

ولم يقتصر الأمر على شدة الحالة فحسب، بل شمل أيضاً تطورها بمرور الوقت. فقد تبين أن النساء اللواتي تفاقم تسوس أسنانهن من متوسط إلى حاد خلال الطفولة كن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة 45% في مرحلة البلوغ، فيما بلغت الزيادة لدى الرجال 26% مقارنة بمن ظلت حالاتهم طفيفة.

ورغم أن الآلية الدقيقة التي تربط بين صحة الفم وصحة القلب لا تزال غير محسومة، يرجح الخبراء أن البكتيريا الموجودة في الفم قد تنتقل عبر أنسجة اللثة المتهبة أو جذور الأسنان المصابة إلى مجرى الدم، ما قد يؤدي إلى التهاب الأوعية الدموية ويساهم في تراكم الدهون داخل الشرايين، وهما عاملان رئيسيان في حدوث النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ويشير الباحثون إلى أن الدراسة ذات طبيعة رصدية، ما يعني أنها تكشف عن ارتباط إحصائي ولا تثبت علاقة سببية مباشرة بين صحة الفم وأمراض القلب. كما أنها اعتمدت على بيانات السجلات الصحية، من دون توفر معلومات تفصيلية عن نمط الحياة الفردي، مثل النظام الغذائي والتدخين ومستوى النشاط البدني. نشرت الدراسة في المجلة الدولية لأمراض القلب.



الممثلة الأمريكية باركر بوزي لدى حضورها حفل توزيع جوائز الممثلين السنوي في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

الشوكولاتة

تعتبر الشوكولاتة الداكنة، أكثر أنواع الشوكولاتة فائدة للصحة، لأنها تحتوي على كمية قليلة من السكر، ونسبة عالية من الكاكاو.

وتشير الدكتورة مارغريتا أميليتشكينا أخصائية أمراض

الجهاز الهضمي، في حديث لـ Gazeta.Ru إلى أن الشوكولاتة المحتوية على الحليب وخاصة البيضاء منها هي الأقل فائدة للصحة لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من الكاكاو، وكمية كبيرة من السكر.

وتقول: "يمكن أن تكون الشوكولاتة المحلاة بديلاً جيداً للشخص الذي يحاول تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها، ولكن لا ينصح بتناول الكثير منها بسبب الآثار الجانبية لهذه المحليات، فمثلاً يمكن أن يسبب تناول كمية زائدة من بديل السكر الشائع السوربيتول، الانتفاخ والغثيان والإسهال".

ووفقاً لها، لا ينصح بتناول أكثر من 30 غراماً من الشوكولاتة الداكنة أو 20-15 غراماً من شوكولاتة الحليب في اليوم.

وتقول: "عند الإفراط في تناول الشوكولاتة، يزداد خطر ارتفاع نسبة السكر والدهون المشبعة في النظام الغذائي، الأمر الذي يمكن أن يؤدي مع مرور الوقت إلى زيادة الوزن، وتطور مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكبد".

وتشير الطبيبة، إلى أنه لا ينصح بإعطاء الشوكولاتة للأطفال دون الثالثة من العمر، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من داء السكري، أو من الحساسية. ويجب على من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم تناول الشوكولاتة بحذر لأنها تحتوي على الكافيين.

سؤال وجواب

- أين تقع آثار برسيبوليس؟
جزيرة صقلية
- ما هي المدينة الليبية التي تقع عند ملتقى الحدود التونسية الجزائرية؟
غدامس
- متى تبدأ القنوات الدمعية للطفل في العمل؟
بعد خمسة أسابيع من ولادته
- شجر ضخيم قد يبلغ قطره ثمانية أمتار وفي أفريقيا؟
الباوباب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن العنب يتفجر عند وضعه في الميكروويف.
- الخنازير لا يمكنها أبداً أن تنظر للسماء في الأعلى.
- هل تعلم أن الإصبع الأكثر حساسية هو إصبع السبابة الأقرب إلى الإبهام.
- الستائر الفيينيسية اخترعت في اليابان.
- هل تعلم أن كرة الغولف تحتوي على حوالي 336 تجويف.
- هل تعلم أن غابات الأمازون المطيرة تنتج نصف إمدادات العالم من الأوكسجين.
- هل تعلم أن عدد عضلات جسم الإنسان 639 عضلة مختلفة وأن أقوى هذه العضلات هي العضلة الماضعة بين الفكين وليس عضلة الساعد. وأن أكبر هذه العضلات هي عضلة الفخذ.
- هل تعلم أن الذباب ينقل العديد من الأمراض للإنسان وأهم هذه الأمراض: مرض الرمد الصديدي ومرض التراخوما ومرض الإسهال وغيرها. ولذلك يجب مكافحة الذباب ومنع تواجده وذلك بالتدابير التالية: التخلص من القمامة بشكل جيد، وضع سلك شبك على النوافذ، رش بعض المبيدات في أماكن تواجد الذباب للقضاء عليها. أما مرض الملاريا فهو ينتقل بواسطة بعوض خاص يسمى الأوفيل.

قصة القطة البيضاء

يحكى ان احد الصيادين وجد قطة صغيرة بيضاء داخل الغايه فأشفق عليها ان يأكلها حيوان شرس وهى بهذه الرقة فقرر ان يأخذها لأبنته الصغيرة تلعب بها .. وضعها داخل جرابه الكبيرة وراء ظهره فنامت قليلاً اول الأمر ثم استيقظت لتخبرش الجراب ثم تخرج منه وتسقط على الأرض فداستها عجلات عربته الثقيلة التي يجرها خلفه فسمع مواعاً ونظر خلفه مسرعاً ليجدها وسط الظمي .. رفعها ونظفها ووجدها بخير فقال لها حمداً لله وجود الظمي الكثير هنا اقتدك والا لو كانت الأرض صليه لفرتمك عجلات العربية، اسرع للبيت ومنحها لأبنته التي نظفها بالماء جيداً وجففتها وجعلت لها مكاناً تمام فيه وهى سعيدة بذلك وبدأت القطة تلعب داخل المنزل وتقفز من هنا وهناك وفي لحظات ذهبت لأحد الأركان ونظرت لشئٍ اعجبها واسرعت بأبتلاعها وكانت الأبنة تراقبها فصرخت وقالت ابتلعت القطة سم الفئران.. جاء الصياد بسرعه واستطاع ان يدخل طرف حزامه داخل فم القطة وافرغ معدتها وانقذها وراقبها يومين حتى شفيت .. بعدها خرجت لتلعب واخذت تقفز وتنتظ وفي اخر نطه لها والتي كانت قوية جداً سقطت داخل بئر الماء صرخت البنت الصغيرة وجرت مع امها لتلقى بدلوا الماء داخل البئر فدخلت فيه القطة وسحبها الأم وانقذتها وهى في غيبط شديد .. تسلت القطة من فراشها وصعدت إلى سطح البيت فوجدت برجاً صغيراً اسود تخرج منه روائح شوية اقتربت لتنتظر ومدت رقبته كثيراً فأختل توازنها وسقطت داخل مدخنة البيت لتسقط فوق الموقد الذي كانت الأم لتوها قد رفعت من عليه اناء به ماء مغلي ولأن الشعلة مازالت ساخنه فقد لسعت القطة الشقيه وجعلتها تقفز وترتطم بالحائط مما افرغ الأم التي اسرعت بوضع علاج للحروق على فروتها المتسخة، رقدت القطة لتعود بعد ايام لشقاوتها فوجدت مكاناً دافئاً منعزلاً ممتعاً دخلت فيها وقردت بهدوء وادا بالأم تأتي لتضع فيه بعض الأخشاب لتوقدها فأسرعت القطة لتقفز خارجة قبل ان تستعمل وتصبح مشوية.. صرخت الأم وهلمت لما كانت ستععله بالقطة الصغيرة.. خرجت القطة وهى تجري ثم قفزت فوق احدى الأشجار لترقد على احد الأغصان واخذت تلعب مع احدى الفراشات وتلف وتدور ولم ترى تلك الأغصان المتشابكة التي التفت حول رقبته فجأة زلت اقدامها الصغيرة وكادت تسقط لكنها علقت من رقبته وكادت تختنق ولأن الأبنة خرجت تبحث عنها سمعت مواعها الضعيف واسرعت لأبنيها لينقذها.. عادت القطة للمنزل ودخلت تحت سرير الصغيرة لترتاح في هدوء ولم تمر دقائق حتى دخلت البنت الغاضبة والتي قررت امها ان تلقى بالقطة خارجاً فأرتمت فوق فراشها بعنف مما جعله يسقط بها فوق رأس القطة التي صرخت، جاء الأب ليرفع السرير ويجد القطة الجريحة فأخذها وحامط جرحها لدى الطبيب لينقذها من جديد وهنا قال لأبنته انها قطة بسبعه ارواح كادت تموت بسبعه مرات وانقذتها لكنها لن اعيش عمري انقذ فيها.. في الصباح اخذها معه إلى الغايه وتركها هناك، انهى عمله وعاد للبيت فوجدها تمام مع ابنته في فراشها.. اسلم امره لله وتقبل وجودها في بيته شريطة انه لن يتدخل لأقذها مرة اخرى !.

