

ص 22

شرطة دبي تؤكد أهمية
الإشراف على الأطفال قرب
أحواض السباحة أو الشواطئ

ص 27

أفلام "الأنمي" ..
طفرة نوعية في تاريخ
السينما الغربية!



القولون العصبي .. حوار

ص 23 خفي بين الدماغ والأمعاء



النوم بشعر مبلل .. عادة ليالية قد تهدد صحة فروة الرأس

بعد يوم طويل أو تمرين شاق، قد يبدو الاستحمام قبل النوم وسيلة مثالية للاسترخاء والتخلص من آثار التعب والتعرق، لكن الذهاب إلى السرير بشعر مبلل قد يحمل بعض التأثيرات غير المرغوبة على صحة فروة الرأس والشعر، خصوصاً إذا تحول إلى عادة يومية.

ويحذر أطباء الجلدية من أن بقاء الشعر وفروة الرأس في حالة رطوبة لفترات طويلة قد يهيئ ظروفًا مناسبة لظهور بعض المشكلات الجلدية، إضافة إلى تأثيره في قوة الشعر ومظهره.

تحتاج فروة الرأس إلى توازن معين للحفاظ على صحتها، إلا أن الرطوبة المستمرة الناتجة عن النوم بشعر مبلل قد تخلق بيئة دافئة ورطبة تساعد على زيادة نشاط بعض الفطريات والميكروبات الموجودة طبيعياً على الجلد.

وقد يؤدي ذلك لدى بعض الأشخاص إلى ظهور أعراض مثل الحكة، وجفاف فروة الرأس، أو زيادة الإحساس بهدنيته، خاصة مع تكرار هذه العادة لفترات طويلة.

لا تقتصر المشكلة على فروة الرأس فقط، إذ يصبح الشعر أكثر هشاشة عندما يكون مبللاً، بسبب تمدد أليافه وازدياد قابليته للتضرر. كما أن الاحتكاك المتكرر بين الشعر والوسادة أثناء النوم قد يؤدي إلى زيادة فرص تقصف الأطراف وتكسر الشعر، خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون أصلاً من ضعف في بنية الشعر.

رغم ارتباط هذه العادة بضعف الشعر وتقصفه، فإن الخبراء يشيرون إلى أنها لا تسبب تساقط الشعر بشكل مباشر. لكن تكرار تكسر الشعر بمرور الوقت قد يجعله يبدو أقل كثافة وأضعف مظهرًا، ما قد يخلط البعض بينه وبين مشكلة تساقط الشعر.

يُعد كل من الموز والبطيخ من الفواكه الشائعة التي تمنح الجسم فوائد غذائية مهمة، لكن الاختيار بينهما يعتمد على الهدف الصحي، سواء كان زيادة الطاقة أو الترطيب أو التحكم في مستوى السكر في الدم.

وبحسب مختصين في التغذية، يُعتبر الموز الخيار الأفضل لرفع مستويات الطاقة، نظرًا لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الكربوهيدرات التي تتحول سريعاً إلى جلوكوز في الدم.

فالموزة المتوسطة تحتوي على نحو 105 سعرات حرارية و27 غراماً من الكربوهيدرات، ما يمنح الجسم دفعة طاقة خلال 15 إلى 30 دقيقة، وهو ما يجعله مناسباً قبل التمارين أو خلال فترات الإرهاق.

البطيخ أم الموز .. أيهما الأفضل للطاقة وضبط سكر الدم؟

يُعد علاجًا لارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب، بل جزءاً من نظام غذائي صحي متوازن. ويحتوي البطيخ أيضاً على مضادات أكسدة مثل الليكوبين، الذي يتميز بخصائص مضادة للالتهابات، إلى جانب «فيتامين سي» والبوتاسيوم والمغنيسيوم، وهي عناصر تدعم صحة القلب والأوعية الدموية. وتشير بيانات غذائية إلى أن الأشخاص الذين يتناولون البطيخ غالباً ما يتمتعون بنظام غذائي أفضل عمومًا، يشمل استهلاكاً أعلى للألياف والمعادن، مقابل تقليل تناول السكر والدهون المشبعة. ويؤكد خبراء أن هذه العادات الغذائية قد تنعكس إيجاباً على صحة القلب، رغم أن العلاقة قد تكون غير مباشرة، إذ يرتبط استهلاك البطيخ غالباً بنمط غذائي أكثر صحة بشكل عام. وبحسب مختصين، يبقى البطيخ خياراً غذائياً سهلاً ومفيداً يساعد على تعزيز تناول الفاكهة، دون اعتباره بديلاً عن الإرشادات الطبية أو الأنظمة الغذائية المتوازنة.

صحة القلب؟ أظهرت دراسات حديثة أن البطيخ لا يقتصر على كونه فاكهة منعشة ومرطبة، بل قد يساهم أيضاً في دعم صحة القلب عبر تحسين تدفق الدم، وتقليل تصلب الشرايين، بفضل احتوائه على مركبات ورمغ انخفاض سعراته، فإن البطيخ يتميز بتأثير أقل على مستوى السكر في الدم مقارنة بالموز، إذ يمتلك مؤشراً جلاسييمياً أقل، ما يجعله أكثر ملاءمة لمن يراقبون مستويات الجلوكوز، بشرط تناوله باعتدال. في المقابل، يمتاز الموز باحتوائه على البوتاسيوم والألياف، ما يدعم توازن السوائل في الجسم ويساعد في تحسين الهضم، كما يسهم في استقرار مستويات السكر نسبياً بفضل النشا المقاوم الذي يحتويه. ويؤكد خبراء التغذية أن كلا الفاكهتين لهما فوائد مختلفة، وأن الاختيار بينهما يجب أن يعتمد على حاجة الجسم، سواء للطاقة السريعة أو الترطيب أو التحكم في سكر الدم.

في المقابل، يُعد البطيخ خياراً مثالياً للترطيب، إذ يتكون بنسبة تصل إلى 92% من الماء، ما يساعد على تعويض السوائل ودعم ترطيب الجسم، خاصة في الأجواء الحارة. ويحتوي كوب من البطيخ على نحو 46 سعرة حرارية و12 غراماً من الكربوهيدرات. ورغم انخفاض سعراته، فإن البطيخ يتميز بتأثير أقل على مستوى السكر في الدم مقارنة بالموز، إذ يمتلك مؤشراً جلاسييمياً أقل، ما يجعله أكثر ملاءمة لمن يراقبون مستويات الجلوكوز، بشرط تناوله باعتدال. في المقابل، يمتاز الموز باحتوائه على البوتاسيوم والألياف، ما يدعم توازن السوائل في الجسم ويساعد في تحسين الهضم، كما يسهم في استقرار مستويات السكر نسبياً بفضل النشا المقاوم الذي يحتويه. ويؤكد خبراء التغذية أن كلا الفاكهتين لهما فوائد مختلفة، وأن الاختيار بينهما يجب أن يعتمد على حاجة الجسم، سواء للطاقة السريعة أو الترطيب أو التحكم في سكر الدم.

تركيا .. عقوبات لـ100 طبيب بسبب العمليات القيصرية

قالت صحيفة «بيرغون»، إن وزارة الصحة التركية فرضت غرامات أو حتى أوقفت عن العمل نحو 100 طبيب نسائي وطبيب توليد ممن يجرون عمليات قيصرية. وقد أثار هذا الإجراء، الذي ينبثق من سياسة صحية وطنية جديدة، غضباً واسعاً بين الأطباء. وتسجل تركيا أعلى معدل للولادات القيصرية بين دول منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية البالغ عددها 38 دولة، حيث بلغ عدد العمليات القيصرية حوالي 615 عملية لكل 1000 ولادة حية في عام 2023. وفي العام الماضي، أطلقت الحكومة التركية حملة «عقد الأسرة، لمكافحة انخفاض معدل المواليد، مما أدى إلى دعوات لفرض رقابة أكثر صرامة على خيارات الولادة المتاحة للنساء. وذكر موقع «غرفة أنطاليا الطبية»، أن أطباء التوليد، تلقوا تحذيرات، وخضعوا لتحقيقات تأديبية، وتم إيقافهم مؤقتاً عن ممارسة المهنة، وألزموا بالخضوع لتدريب ما قبل الولادة بسبب ارتفاع معدلات الولادة القيصرية في البلاد. وأفاد موقع «ديكن»، الإخباري بأن طبيباً متخصصاً في التوليد يعمل في مستشفى خاص بمدينة سكاريا، قرب إسطنبول، فصل من عمله بناءً على طلب وزارة الصحة بسبب ارتفاع نسبة الولادات القيصرية، ثم أوقف عن العمل ستة أشهر. وذكر الموقع نفسه، أنه خلال فترة الإيقاف، يتعين على الطبيب الخضوع لتدريب في مستشفى حكومي واجتياز امتحان، ولن يُسمح له بممارسة الطب إلا بعد إتمام التدريب بنجاح.

مكملات الفيتامينات قد ترفع خطر التوتر لدى بعض الأشخاص

يعمل بها الكافيين. ويعد «فيتامين ب3» (النياسين، من الحالات الخاصة، إذ قد تسبب الجرعات العالية منه ما يُعرف بـ«احمرار النياسين»، وهي حالة تترافق مع احمرار الجلد، والشعور بالدفء أو الحرق، والوخز، وأحياناً تسارع ضربات القلب، ما قد يخلط على البعض ويُفسر على أنه توتر أو نوبة قلق. وتجنب هذه الأعراض، ينصح الخبراء بقراءة ملصق المكمل الغذائي للتأكد من خلوه من المنبهات، والالتزام بالجرعات الموصى بها، وتجنب تناوله في ساعات المساء، مع تقليل استهلاك الكافيين من مصادر أخرى. كما يُفضل استشارة الطبيب أو الصيدلي إذا استمرت الأعراض أو كانت شديدة، خاصة عند ظهور ألم في الصدر أو ضيق في التنفس أو خفقان قوي في القلب.

كوريا الجنوبية تصدر أول إنذار من موجة حر

أصدرت كوريا الجنوبية أمس الأحد أول إنذار من موجة حر في تاريخها بموجب نظام تحذير جديد استُحدث هذا العام، داعية السكان إلى وقف الأنشطة الخارجية والحرص على البقاء في أماكن باردة. وبموجب النظام الجديد، يُطلق إنذار من موجة حر عندما يُتوقع أن تسجل درجة حرارة محسوسة لا تقل عن 38 أو 39 درجة مئوية ولو ليوم واحد فقط. وصرح مسؤولون بأن نظام الإنذار الجديد استُحدث لتحسين التعامل مع تزايد موجات الحر في كوريا الجنوبية، والتي أصبحت أطول وأشد. وأعلنت رئيسة إدارة الأرصاد الجوية الكورية لي مي سون في مؤتمر صحفي إصدار إنذار طارئ من موجة حر عند الساعة 10.00 صباح أمس، 01.00 ت غ، لمدينتي في مقاطعة شمال غيونغسانغ وجنوب البلاد، هما غيونغسان وبوهانغ.



منوعات الفجر 22

جامعة الإمارات تنظم أعمال منتدى QS أفريقيا 2026 للتعليم العالي في إثيوبيا



•• أديس أبابا- الفجر:

جانب وضع أطر أخلاقية تضمن الاستخدام المسؤول للتقنيات الحديثة، وتعزيز التعاون بين الجامعات لاستبقاء الكفاءات، وتوسيع برامج التنقل الأكاديمي، وبناء شراكات دولية قائمة على تبادل المعرفة والاستجابة لاحتياجات القارة الأفريقية. واختتم المنتدى بالتأكيد على أن تحقيق التنمية المستدامة يتطلب دمج البحث العلمي وخدمة المجتمع في صميم رسالة الجامعات، بما يدعم الأمن الغذائي والصحة والموارد المائية والتكيف مع التغير المناخي وتمكين الشباب والمرأة، مع التأكيد أن الجامعات الأكثر قدرة على التعاون والابتكار وبناء الشراكات الدولية هي الأقدر على إحداث أثر مستدام يتجاوز أسوار الحرم الجامعي.

تطوير منظومة التعليم العالي عبر تبني نهج متكامل يربط بين المهارات والتنمية المستدامة، بما يعزز دور الجامعات في إعداد الكفاءات الوطنية، وصناعة الابتكار، والإسهام الفاعل في التنمية الاقتصادية والاجتماعية. ودعا المشاركون إلى تحديث المناهج الأكاديمية بما يتوافق مع متطلبات سوق العمل، وتعزيز المهارات الرقمية والريادية والبحثية، وتوسيع فرص التعلم التطبيقي والتدريب العملي، مع اعتبار قابلية توظيف الخريجين مؤشراً رئيسياً لقياس جودة مخرجات الجامعات وأثرها التنموي. وشدد المنتدى على ضرورة الاستثمار في الذكاء الاصطناعي باعتباره ركيزة مؤسسية للتعليم والبحث والحوكمة الجامعية، إلى

كما أوضح على أهمية الاستثمار في الشباب، باعتبارهم الثروة الحقيقية للمستقبل، وذلك من خلال تزويدهم بالتعليم الجيد والمهارات العملية، وإتاحة الفرص لهم في مجالات الابتكار وريادة الأعمال. وشهد المنتدى جلسات حوارية ونقاشات متخصصة تناولت مستقبل التعليم العالي في أفريقيا، وسبل تطوير المهارات المستقبلية، واستبقاء المواهب، وتعزيز قابلية الخريجين للتوظيف، وتوسيع فرص تنقل الطلبة والباحثين، إضافة إلى بحث دور الذكاء الاصطناعي في إعادة تشكيل الجامعات، وأنظمتها التعليمية، والبحثية، والإدارية.

أبرز التوصيات والنتائج

حيث أكد المشاركون في جلسات المنتدى على أهمية

أن يقوم به أي مجتمع. وقال سعادته « إن الشراكات الأكاديمية والبحثية تذكرنا بأن التحديات التي يواجهها العالم، سواء كانت التغير المناخي، أو الأمن الغذائي، أو التحول الرقمي، أو توظيف الشباب، لا تعرف حدوداً، ولذلك ينبغي لنا أن نخلق حلولاً مبتكرة تستشرف المستقبل بلا حدود، من خلال تمكين الشباب وتسليحهم بالمعلم والمعرفة ليكونوا قادة فاعلين في المستقبل». أشار الأستاذ الدكتور كينديا جبريهيوت، وزير الدولة والمستشار بوزارة التعليم في جمهورية إثيوبيا الفيدرالية الديمقراطية، أهمية التعاون في تطوير التعليم العالي والتنمية الوطنية، مشيراً إلى أن الجامعات لا يمكن أن تعمل بمعزل عن غيرها، بل يجب أن تبني شراكات قوية مع القطاع الصناعي والحكومة والمجتمع والجامعات الأخرى لتعزيز الابتكار والبحث العلمي.

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة فعاليات منتدى كيو إس أفريقيا 2026، الذي عُقد في العاصمة الإثيوبية أديس أبابا خلال ، بالشراكة مع مؤسسة كيو إس العالمية، وبمشاركة واسعة من الوزراء، وقادة الجامعات، والخبراء، والأكاديميين، وممثلي مؤسسات التعليم العالي والحكومة والصناعة والمجتمع المدني. وفي كلمته الافتتاحية، أشار سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة، إلى أن المنتدى يحمل أهمية خاصة للجامعة الوطنية الأم، حيث تحتفل هذا العام بالذكرى الخمسين على تأسيسها، برؤية القائد المؤسس، المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي آمن بأن الاستثمار في التعليم هو أعظم استثمار يمكن



في إطار مبادرة «يلستنا» . مجلس مدينة دبا الحصن ينظم لقاءً مفتوحاً لخريجي الثانوية العامة للتعريف بالتخصصات الجامعية

مدينة دبا الحصن ، أن تنظيم هذه الفعالية يأتي انطلاقاً من الحرص المتواصل لدائرة شؤون الضواحي والمجالس التابعة لها على مد جسور التواصل الفاعل مع أهالي المدينة، ودعم أبنائنا الخريجين في هذه المرحلة الفاصلة من حياتهم العلمية، مشيراً إلى أن مبادرة «يلستنا» تسعى دائماً لتقديم الخدمات والمشورات التوعوية التي تلائم احتياجات الأسرة والمجتمع، ومثمناً التعاون مع مجلس أولياء الأمور والجامعات المشاركة لتسهيل عملية اختيار التخصصات الجامعية وتحديد بوضلة التميز العلمي للشباب بما يسهم في خدمة الوطن وتلبية متطلبات سوق العمل المستقبلي.

جامعات إمارة الشارقة، وشملت جامعة الشارقة، وجامعة خورفكان، وأكاديمية الشارقة للنقل البحري. شهد اللقاء حضوراً لافتاً وتفاعلاً كبيراً من الطلبة وأولياء أمورهم مع ممثلي الكليات والجامعات المشاركة الذين قدموا شروحا وافية حول شروط القبول ومتطلبات المسارات الأكاديمية المختلفة. كما شهد الحدث حضور سعادة محمد حسن الحمودي، نائب رئيس المجلس، إلى جانب عدد من أعضاء المجلس والمسؤولين. وفي تصريح أكد سعادة الدكتور صلاح عبيد الغول، رئيس مجلس

نظم مجلس مدينة دبا الحصن التابع لدائرة شؤون الضواحي، ضمن إطار مبادرته المجتمعية «يلستنا»، لقاءً مفتوحاً لأولياء أمور الطلبة والطلبة الخريجين من مرحلة الثانوية العامة، وذلك بالتعاون مع مجلس أولياء أمور الطلبة في مدينة دبا الحصن. وجاء هذا اللقاء بهدف فتح آفاق المستقبل الأكاديمي للطلبة وتعريفهم بفرص التسجيل والتخصصات المتاحة في عدد من

•• الشارقة - الفجر:



خلال إجازة فصل الصيف

شرطة دبي تؤكد أهمية الإشراف على الأطفال قرب أحواض السباحة أو الشواطئ

•• دبي- الفجر:

أكدت إدارة حماية المرأة والطفل في الإدارة العامة لحقوق الإنسان في شرطة دبي، على أهمية الإشراف المباشر والمستمر على الأطفال أثناء وجودهم بالقرب من أحواض السباحة أو الشواطئ خلال قضاء الإجازة الصيفية التي تشهد زيادة في الإقبال على الأنشطة المائية، مُشددة على أن غياب الرقابة ولو للحظات قد يؤدي إلى وقوع حوادث غرق مأساوية. ودعت إدارة حماية المرأة والطفل، أولياء الأمور إلى عدم ترك الأطفال بمفردهم داخل أو بالقرب المسابح أو الشواطئ، وعدم الاعتماد فقط على وجود المنقذين أو استخدام وسائل الطفو كبديل عن الرقابة المباشرة، مع ضرورة اختيار أماكن السباحة الآمنة والالتزام بالتعليمات والإرشادات التحذيرية. وأوضحت أن الأطفال قد يتعرضون للغرق بصمت في غضون ثوان معدودة، دون أن يتمكن المحيطون بهم من ملاحظة ذلك، الأمر الذي يستوجب بقاء أحد البالغين بالقرب منهم طوال فترة وجودهم في المياه، مؤكدة أن الوقاية تبدأ دائماً بالوعي والالتزام بإجراءات السلامة، مُتمنية للأهالي قضاء إجازة سعيدة.



منوعات الغذاء 23



في عام ٢٠٢٤، جمعت دراسة منهجية شاملة نشرتها غاستروانتيروولوجي ريسيرش (Gastroenterology Research) بيانات أكثر من ١٨٨ ألف مشارك من مناطق مختلفة حول العالم، لتخلص إلى أن القولون العصبي يُصيب ما بين ١٠ و١٥% من سكان الأرض. وفي الدول العربية، تتفاوت نسبة الانتشار تفاوتاً واسعاً بين الدراسات؛ إذ رصدت مراجعة منهجية عام ٢٠٢٤ شملت ٥٢ دراسة من سبع دول عربية نسباً تتراوح بين ٧,٦% وأكثر من ٢٧% بمتوسط يقترب من الربع في بعض المناطق، وهو ما يجعله من أكثر الاضطرابات الهضمية شيوعاً في العالم، ومن أعلاها تكلفةً على المنظومة الصحية، إذ يشكل زوار عيادات الجهاز الهضمي من مرضاه ما بين ٢٠% و٥٠% من إجمالي المراجعين.

حالة معقدة تتشابك فيها الأعصاب والمناعة والميكروبيوم والحالة النفسية

القولون العصبي . حوار خفي بين الدماغ والأمعاء

الأم، والميلينات في حالات الإمساك المزمن، ومضادات الإسهال حين يكون الإسهال هو السمة الغالبة، فضلاً عن أدوية تؤثر على الجهاز العصبي في حالات الحساسية الشديدة، ويبقى الطبيب المعالج هو المرجع الأول في تحديد الخطة الدوائية المناسبة لكل مريض.

العلاج النفسي السلوكي

أثبت العلاج المعرفي السلوكي في تجارب سريرية متعددة فاعلية موثقة في تخفيف أعراض القولون العصبي، من الباب النفسي والباب الفيزيولوجي المباشر، فهو يقلل استجابة التوتر في الجسم، ويُعيد معايير حساسية الأم في الجهاز العصبي المركزي، ويُحسن تفاعل الدماغ مع الإشارات القادمة من الأمعاء.

البروبيوتيك (Probiotics)

لا يحتاج الميكروبيوم في الغالب إلى إضافة بكتيريا جديدة بقدر ما يحتاج إلى بيئة صحية تتيح للبكتيريا النافعة الموجودة طبيعياً أن تنمو وتزدهر، وهو ما يتحقق عبر الغذاء المتنوع ونمط الحياة السليم. أما مكملات البروبيوتيك (البكتيريا النافعة) فيوصي بها الأطباء في حالات معينة، كبعض الاضطرابات المعوية أو إثر استخدام المضادات الحيوية. وتتفاوت الفائدة تفاوتاً ملحوظاً حسب نوع السلالة البكتيرية وحالة كل مريض.



العصبي لا يتحول إلى سرطان، ولا يُسبب تآكل في الأمعاء، ولا يؤدي إلى فشل عضوي من أي نوع. وهو في هذا يختلف اختلافاً جذرياً عن الأمراض الالتهابية المعوية كداء كرون والتهاب القولون التقرحي. لكن هذه الحقيقة لا تعني أن تأثيره محدود. على الصعيد النفسي والوظيفي، يشكل القولون العصبي عبئاً حقيقياً ومُرهقاً لأنه مزمن ومتكرر ومرتبطة بالحالة النفسية في دوامة قد تستصعب قطعها، فالأعراض الجسدية تُفاقم القلق، والقلق يُشعل الأعراض من جديد.

العلاج: منظومة متكاملة لا دواء واحد ينكس التعقيد في أسباب القولون العصبي مباشرة على مقاربة علاجه، فلا توجد حبة سحرية تنهيهِ، لكن ثمة منظومة متكاملة تُمكن المريض من استعادة السيطرة على حياته.

تعديل نمط الحياة

هذا هو الركيزة الأولى والأكثر أضراراً على المدى البعيد. تقليل التوتر وتحسين جودة النوم وممارسة الرياضة بانتظام ليست نصائح ترفيحية، بل تدخلات علاجية موقّفة تؤثر مباشرة في توازن محور الدماغ والأمعاء، وفي تركيبة الميكروبيوم، وفي مستويات السيروتونين في الجهاز الهضمي.

التغذية العلاجية (حمية FODMAP)

تُعدّ حمية "فودماب" (FODMAP) من أكثر التدخلات الغذائية دراسة في هذا المجال. تقوم على تقليل الكربوهيدرات قصيرة السلسلة سريعة التخمّر، كاللاكٹوز في بعض منتجات الألبان، والفركتوز في الفواكه والعلس، والفركتان في الفمّج والصل، والستوم، وسكريات مثل السوربيتول والمانيتول. الهدف من المرحلة الأولى هو تهدئة الأعراض، ثم يُعاد إدخال هذه الأطعمة تدريجياً في مرحلة ثانية لتحديد المحفزات الشخصية لكل مريض، لأن ما يستثير أعراض شخص قد لا يُؤثر في آخر.

الأدوية

تختلف الأدوية حسب النوع السائد من الأعراض، فمضادات التقلص تخفيف

تبدأ الصورة السريرية للقولون العصبي عادةً بثلاثة أعراض محورية:

– ألم بطني متكرر يأتي على شكل تقلصات أو مصص أو شعور بالضغط، ويتحسن في الغالب بعد التبرز.

– اضطراب في عادة الإخراج يتراوح بين الإمساك المزمن والإسهال المتكرر أو التناوب بينهما.

– انتفاخ مصحوب بغازات ناجم عن تخمر الطعام ويطء الحركة المعوية وحساسية الأعصاب.

لكن ما يُميّز القولون العصبي حقاً هو امتداده خارج جدران الأمعاء. كثير من المرضى يُعانون من تعب عام وصداق مزمن واضطرابات في النوم وقلق وتوتر نفسي. وهذا ليس مصادفة، بل انعكاس مباشر لاضطراب محور الدماغ والأمعاء في كلا الاتجاهين.

وتشير الدراسات إلى أن مرضى القولون العصبي يفقدون في المتوسط 13.4 يوماً من العمل أو الدراسة سنوياً مقارنة بـ4.9 يوم للأشخاص غير المصابين. وتُشير دراسة نُشرت في مجلة أمريكيان جورنال أوف مانيجيد كير (American Journal of Managed Care) إلى أن المرض مرتبط بانخفاض 21% في الإنتاجية في العمل، أي ما يعادل ساعات أقل من أربعة أيام عمل كاملة في الأسبوع.

وتكشف الإحصائيات أن المرض يُصيب النساء بمعدل يتراوح بين 1.5 و3 أضعاف ما يُصيب الرجال، وهو ما يرتبط جزئياً بالتأثيرات الهرمونية على حركة الأمعاء وحساسيتها، إذ تتصاعد الأعراض في أغلب الحالات إبان الدورة الشهرية وتخفض بعد سن اليأس.

التشخيص: علم المعايير لا البحث عن الدليل

يقف كثير من المرضى حائرين حين يُخبرهم الطبيب أن تحاليلهم طبيعية وصور أمعائهم سليمة، مع استمرار الألم والأعراض. هذه الحيرة مفهومة، لكنها تنبع من سوء فهم جوهري، فالقولون العصبي ليس تشخيصاً بالاستبعاد كما كان يُعتقد سابقاً، إنما هو اضطراب له هويته الكلينيكية المستقلة، محددة بدقة في معايير دولية تعرف بمعايير روما IV.

تتشترط هذه المعايير لتشخيص القولون العصبي وجود ألم بطني متكرر بمعدل يوم واحد على الأقل أسبوعياً خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة، مع تحقق اثنين على الأقل من الشروط التالية: ارتباط الألم بالتبرز، أو تغيير في عدد مرات التبرز، أو تغيير في شكل البراز وقوامه. ويُشترط فضلاً عن ذلك أن تكون الأعراض قد بدأت منذ ستة أشهر على الأقل قبل وضع التشخيص، وأن يستبعد الطبيب المعالج الأمراض العضوية الأخرى التي قد تُفسّر هذه الصورة السريرية.

هل القولون العصبي خطير؟

من الناحية العضوية، الجواب لا. فالقولون

اضطراب الميكروبيوم

تحتضن الأمعاء البشرية ما يزيد على تريليون كائن دقيق تُشكل ما يُعرف بالميكروبيوم المعوي، وهو نظام بيئي بالغ الدقة يُسهّم في الهضم وتنظيم المناعة وإنتاج عدد من الناقلات العصبية، بما فيها السيروتونين نفسه.

حين يختل هذا التوازن بفعل التغذية غير المتوازنة، أو الإفراط في استخدام المضادات الحيوية، أو التوتر المزمن، تتغير طريقة استجابة الأمعاء للمؤثرات العادية وتتصاعد حدة الأعراض. ولهذا، فإن الحفاظ على صحة الميكروبيوم لا يتطلب وصفات سحرية، بل عادات مستدامة، تتمثل في تنوع الغذاء بالخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة، والنوم الكافي، والنشاط البدني المنتظم، وتجنّب المضادات الحيوية حين لا تكون ضرورة طبية حقيقية.

الحساسية الحشوية المفرطة

يُعاني بعض مرضى القولون العصبي مما يُسميه الأطباء "الحساسية الحشوية المفرطة"، وهي حالة تجعل أعصاب الأمعاء أشدّ استجابة للمؤثرات العادية كالغازات والحركة الطبيعية للأمعاء، فتترجم إلى ألم أو انزعاج شديد غير متناسب مع حجم المؤثر.

تتداخل في هذه الظاهرة عوامل الوراثة والتوتر النفسي وتركيبية الميكروبيوم، وهو ما يُفسّر التفاوت الكبير في شدة الأعراض بين مريض وآخر.

الالتهاب المنخفض الدرجة

رغم أن القولون العصبي لا يُصنّف مرضاً التهابياً كداء كرون والتهاب القولون التقرحي، فإن عدداً من الدراسات كشفت عن وجود التهاب خفيف غير مرئي لدى بعض المرضى، يتجلى في ارتفاع طفيف في بعض مؤشرات الالتهاب.

يُرجح أن هذا الالتهاب يعقب عدوى معوية سابقة أو ينجم عن اختلال توازن الميكروبيوم، مما يُبقي الجهاز المناعي في حالة تنشيط خفيف ومستمر يُضاعف حساسية الأمعاء.

التغذية غير المتوازنة

تلعب التغذية دوراً مزدوجاً، فهي من ناحية تُحرّك الأعراض مباشرة، ومن ناحية أخرى تُشكل بيئة الميكروبيوم على المدى البعيد. ثمة مجموعة من الكربوهيدرات قصيرة السلسلة سريعة التخمّر تُعرف اختصاراً بـ "فودماب" (FODMAPs)، كاللاكٹوز والفركتوز والفركتان، تُمنص ببطء في الأمعاء الدقيقة لدى بعض الأشخاص، فتتخمر في القولون مُحدثة غازات وانتفاخاً وتقلصات مؤلمة. وتُضاف إليها الدهون الثقيلة والكافيين اللذان يستثيران حركة الأمعاء بشكل مباشر.

أعراض القولون العصبي

الأعراض: ليست معوية حسب

الجهاز الهضمي البشري ما يزيد على 500 مليون خلية عصبية تُشكل شبكة مستقلة تُعرف بالجهاز العصبي المعوي، وهو ما دفع علماء الأعصاب إلى تسمية الأمعاء بـ "الدماغ الثاني". هذه الشبكة لا تنتظر أوامر الدماغ لتعمل، إنما تتواصل معه في حوار مستمر يسير في الاتجاهين عبر العصب الحائر والهرمونات والناقلات العصبية.

في قلب هذا الحوار يقف السيروتونين، ذلك الناقل العصبي الذي يرتبط في الأذهان عادةً بالمزاج والسعادة. ولكن الحقيقة العلمية الأكثر إدهاشاً هي أن نحو 90% إلى 95% من مجمل السيروتونين في الجسم لا يُنتج في الدماغ، بل في خلايا متخصصة تُسمى الخلايا الكرومافينية في جدار الأمعاء.

هذا السيروتونين هو المنظم الرئيسي لحركة الأمعاء وإحساسها الداخلي، وهو الجسر الذي يُحوّل المشاعر والضغط النفسي إلى أعراض هضمية ملموسة.

وحين يرتفع الكورتيزول استجابةً للتوتر، يتغير توازن السيروتونين في الأمعاء، وترتفع فتستأرج الحركة المعوية أو تتباطأ، وترتفع حساسية الأمعاء الداخلي. هذه الآلية تُفسّر لماذا يلاحظ كثيرون أن أعراضهم تتفاقم في أوقات الضغط النفسي الحاد، كموايد العمل أو الامتحانات أو المرور بأزمات عاطفية.

الأسباب: تشابك عوامل لا سبب واحد

الخطأ الأكثر شيوعاً في فهم القولون العصبي هو البحث عن سبب واحد يُفسّره. بينما الواقع العلمي يُثبت أن المرض ناجم عن تضافر عوامل متعددة، قد يتفاوت وزن كل منها من مريض لآخر.

التوتر النفسي والحالة الانفعالية

كشفت دراسة نُشرت في ساينتيفيك ريبورتس (Scientific Reports) عام 2022 أن مستويات السيروتونين في الدم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالضائقة النفسية لدى مرضى القولون العصبي، وأن الاضطراب في الميكروبيوم يُسهّم في تغيير مستويات هذا الناقل العصبي.

ليس ذلك مصادفة، بل تجلياً مباشراً لمحور الدماغ والأمعاء في عمله، فالنوتر المزمن يُعيد برمجة استجابة الأمعاء، فتغدو أكثر حساسية وأشدّ تقلباً.

غير أن ما يجعل هذا الاضطراب لافتاً للنظر ليس انتشاره وحده، بل الطبيعة المركبة لأسبابه وآلياته. فمنذ وقت قريب، كان القولون العصبي يُصنّف ضرباً من اضطرابات الجهاز الهضمي الوظيفية، أي تلك التي لا تُكشف لها أسباب عضوية واضحة.

اليوم، باتت الرؤية العلمية أوسع وأعمق، فالقولون العصبي حالة معقدة تتشابك فيها الأعصاب والمناعة والميكروبيوم (Microbiome) والحالة النفسية في منظومة واحدة متكاملة يُطلق عليها الباحثون اسم محور الدماغ والأمعاء (Gut-Brain Axis).

البنية الخلوية: حين يكون الصغير عظيماً

لفهم ما يحدث في القولون العصبي، لا بد من وقفة أمام الوحدة المعمارية الأساسية في الأمعاء ألا وهي الخلية المعوية. إذ لا يتجاوز حجم هذه الخلية بضعة عشرات من الميكرومترات، أي أنها تقع خارج حدود الرؤية العينية تماماً، ومع ذلك تنطوي على هندسة بالغة الدقة.

في قلبها تستقر النواة، حاملة الشفرة الوراثية (DNA) التي تُنظّم إنتاج البروتينات والإنزيمات اللازمة لأداء مهمتها الرئيسية، وهي امتصاص المغذيات ونقلها إلى الجسم. وتتحّد هذه الخلايا مع ملايين أخرى لتُكوّن بطانة رقيقة تُغطي مساحة داخلية هائلة، تتميز ببروزات دقيقة تُعرف بالزغابات والخلعات المجهرية، تعمل على مضاعفة سطح الامتصاص والتبادل بصورة مذهلة. حين تختل وظيفة هذه البطانة، لا من حيث البنية بل من حيث التنظيم العصبي، يبدأ القولون العصبي في الظهور.

محور الدماغ والأمعاء: الدماغ الثاني يمتلك



دراسة جدلية تشكك في فوائد أوميغا-3 لصحة الدماغ

أظهرت دراسة حديثة أجراها مركز كيك للطب في جامعة جنوب كاليفورنيا أن مكملات أوميغا-3 قد لا تقدم تأثيراً يُذكر في الوقاية من تدهور القدرات الإدراكية أو مرض ألزهايمر لدى كبار السن. وشملت الدراسة تجربة سريرية استمرت عامين وخضعت لرقابة صارمة باستخدام دواء وهمي، وركّزت على كبار السن المعرضين لخطر مرتفع للإصابة بمرض ألزهايمر. وخلص الباحثون إلى أن تناول جرعات عالية من أوميغا-3 لم يؤد إلى تحسين الذاكرة أو الأداء الإدراكي، كما لم يحد من فقدان خلايا الدماغ في المناطق المرتبطة بالمرض.

وأظهرت النتائج أن حمض DHA وصل بالفعل إلى الدماغ، إذ ارتفعت مستوياته في السائل النخاعي بنسبة 17% بعد ستة أشهر. ومع ذلك، لم تُسجَل أي فروق في القدرات الإدراكية بين من تناولوا المكملات ومن تناولوا الدواء الوهمي بعد عامين من المتابعة، كما لم تظهر الفحوصات أي تباطؤ في انكماش الحصين، وهي منطقة دماغية مرتبطة بالذاكرة وتستخدم كمؤشر على تطور ألزهايمر.

وقال الدكتور حسين ناجي ياسين، مدير مركز صحة الدماغ الشخصية بجامعة جنوب كاليفورنيا والباحث الرئيسي في الدراسة: "نتمنى وجود حل بسيط للوقاية من ألزهايمر، لكن نتائجنا تشير إلى أن مكملات زيت السمك لا تحمي الدماغ بالشكل المتوقع". وأضاف أن أمخاض أوميغا-3 تظل مهمة في وظائف الدماغ، إلا أن تناولها كمكملات لا يبدو كافياً لتحقيق حماية وقائية.

ويعمل الباحثون حالياً على فهم أسباب وصول أوميغا-3 إلى الدماغ دون إحداث تحسن واضح، مع احتمال أن تكون أكثر فاعلية عند تناولها ضمن نظام غذائي متوسطي غني بالأسماك والأطعمة الطبيعية، وهو نمط غذائي ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بـألزهايمر. وأشار ياسين إلى أن نمط الحياة الصحي عموماً يظل عاملاً أساسياً في حماية الدماغ، موضحاً أن ممارسة الرياضة بانتظام، والنوم الجيد، والتغذية المتوازنة يمكن أن تقلل من خطر التدهور الإدراكي، قائلاً إن صحة الدماغ تشبه صيانة السيارة؛ إذ إن إهمال الجوانب الصحية يؤدي مع الوقت إلى تراجع الوظائف كما تتعطل المحركات دون صيانة.

وضمّت الدراسة 365 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 55 و80 عاماً، كانوا نادراً ما يتناولون الأسماك، وهي المصدر الطبيعي الأساسي لأحماض أوميغا-3 الدهنية، وكان نحو 47% منهم يحملون جين APOE4، المعروف بأنه أقوى عامل خطر وراثي للإصابة بمرض ألزهايمر المتأخر.

وقام الباحثون بتقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: الأولى تلقت مكملات زيت السمك يوميًا، والثانية تناولت دواء وهميًا. واحتوى المكمل على 2000 ملغ من حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)، وهو أحد أهم أحماض أوميغا-3 المرتبطة بوظائف الدماغ.



منوعات الفكر 25



لا تزال الإجراءات التجميلية غير الجراحية تحقق مبيعات ضخمة تتزايد يوما بعد يوم، إذ قفزت بين عامي ٢٠١٨ و٢٠٢٢ بما يقارب ٣٩ % عالميا، واستولت حقن الهيالورونيك أسيد على ٤,٣ ملايين من إجمالي ١٣ مليون إجراء تجميلي غير جراحي.

وسبق أن أشارت تحليلات السوق العالمية مؤخرا إلى ارتفاع قيمة قطاع حقن الفيلر باستخدام الهيالورونيك أسيد لتتلامس حاجز ٤ مليارات دولار عام ٢٠٢٣، ومن المتوقع أن يواصل نموه حتى ١٠ مليارات دولار تقريبا عام ٢٠٣٤.

سر للنضارة أم مبالغة تجميلية؟

حقن حمض الهيالورونيك للوجه . تحقق نتائج تجميلية ملحوظة بأقل تدخل جراحي



والاجتماعي للمشاركات بعد حقن الفيلر الذي ارتبط طرديا مع فترة بقاء الفيلر في الوجه، ووجدوا أن نتائج حقن الهيالورونيك لا تعتمد على المنتج فقط، بل تركز على عوامل أخرى مجتمعة، فاستجابة الأنسجة لمادة الهيالورونيك كان لها دور، إلى جانب طبيعة المنطقة المحقونة وخصائص الحقنة نفسها، لذا أوصوا بضرورة دراسة هذه العوامل وتوعية المرضى بها قبل الحقن لتقديم توقعات أكثر دقة تشمل النتائج قصيرة وطويلة المدى.

لكن على صعيد آخر أوضح الباحثون أن النتائج قد تكون غير دقيقة لأسباب عدة، أبرزها عدم تنوع العينة بشمول أشخاص من جنس مختلف، أو أعراق أخرى، كما أن تكاليف حقن الهيالورونيك كانت مجانية، مما يعني احتمال تحيز المرضى لإعطاء نتائج إيجابية، ومن جهة أخرى حالت جائحة كورونا (كوفيد19-) دون متابعة المشاركين بحلول الأسبوع الـ12 بسبب القيود العالية المفروضة آنذاك، إلى جانب تمويل الشركة المصنعة لمواد الهيالورونيك المستخدمة في التجربة.

تجدر الإشارة إلى أن العديد من الدراسات التي تناولت تقييم فعالية حقن الهيالورونيك ومدى بقائها في الأنسجة أوصت بضرورة إجراء مزيد من الدراسات والتجارب للبحث في فعالية وتأثير حقن الهيالورونيك بعيدة المدى، مما يعني أن الصورة لا تزال غير مكتملة ولا بُد من توخي الحذر والحرص على استشارة اختصاصي ذي خبرة ومهارة عالية في هذا الشأن تجنباً لأي مضاعفات وأضرار صحية قد تقلب رحلة البحث عن الجمال إلى معاناة تحرم صاحبها من النظر إلى وجهه في المرأة خشية الإحباط.

بينغ تشو " و مي يو" من قسم الجلدية في مستشفى سيتشوان هوامي زيشين للتجميل الطبي في الصين، إذ أجريا مراجعة منهجية وتحليلا لـ12 دراسة بغرض مقارنة فعالية حقن حمض الهيالورونيك في تخفيف مظهر التجاعيد وتحسين مرونة البشرة وترطيبها وتعزيز نضارتها.

أشارت النتائج المنشورة في مجلة طب الجلدية التجميلي عام 2025 إلى التأثير الملحوظ الذي أحدثته حقن الهيالورونيك في مستوى الترطيب والنضارة عند استخدامها للشخص المناسب مع مراعاة التوقيت المناسب أيضا والجرعة الأمثل، لكن تأثيرها في مرونة الجلد لم يكن ملحوظا.

إلا أن الدراسة أظهرت مجموعة محدثات منها قلة الدراسات المشمولة بسبب صرامة المعايير التي اتبعتها الباحثون، كما أنهم لم يتمكنوا من تقييم التأثير طويل الأمد بسبب شح الدراسات التي أشارت لهذا الجانب.

مراجعة منهجية أخرى لـ15 دراسة سريرية أجراها باحثون من قسم الجلدية والأشعة التابع لجهات طبية في الهند بهدف تقييم قدرة حقن حمض الهيالورونيك في تحسين مظهر الجلد، نُشرت نتائجها عام 2023 في "مجلة الأمراض الجلدية السريرية والتجميلية الاستقصائية"، واعتمدت على مقارنة فعالية حمض الهيالورونيك لدى حقنه لوحده أو مع مواد أخرى.

وأظهرت النتائج بعد تحليلها فعالية حمض الهيالورونيك بجميع أنواعه في ترطيب البشرة وشدها وإكسابها مظهرا نضرا ومشرقا يخلصها من علامات التعب والإرهاق، وأشاروا إلى أنه آمن وحاز رضا المرضى، وكشفت النتائج أيضا أن فعالية حمض الهيالورونيك وحده فاقت فعاليته مُدمجا مع مواد أخرى بنسبة كبيرة.

لكن الباحثين أكدوا وجود عدد من المحددات التي قد تعيق تعميم النتائج مع الحاجة لدعمها بدراسات مستقبلية طويلة المدى، إذ كانت العينات المشمولة بالدراسات صغيرة نسبيا، فانخفضت معها قوة المؤشر الإحصائي، مع احتمال وجود تحيز ونقص في البيانات في بعض الدراسات المشمولة في المراجعة، ويضاف إلى ذلك عدم رصد النتائج طويلة المدى في أي دراسة منها.

كما حاول مجموعة باحثين سد بعض الثغرات بتوجيه بوصلتهم نحو تقديم تقييم دقيق يسلط الضوء على التغييرات الحقيقية

هو احتمال وصول الحقنة لأحد الشرايين الموجودة تحت الجلد موضع الحقن، فتسبب انسداد الوعاء الدموي وتؤدي إلى تنخر الجلد، أو تسبب في جلطة دموية، وقد يصل الأمر إلى التأثير على البصر والإصابة بالعمى.

عمل حقنة حمض الهيالورونيك في الوجه

يتكون الجلد من ثلاث طبقات رئيسية: البشرة (الطبقة الخارجية)، والأدمة (الطبقة الداخلية)، ثم طبقات دهنية تحتها مباشرة، تتكون طبقة الأدمة من أنسجة ضامة تشمل الكولاجين الذي يمثل النسبة الأكبر منها في المراحل العمرية المبكرة، كما يشكل حمض الهيالورونيك النسبة الأكبر من المادة الخلوية خارج الخلية، وهو أحد الغليكوزامينوغليكانات الموجودة بكثرة في طبقة الأدمة، وتتمثل وظيفتها في الاحتفاظ بالرطوبة التي تضيي المظهر الشاب على الجلد.

يشارك حمض الهيالورونيك في عمليات حيوية عدة، أبرزها تجديد الخلايا والنّام الجروح وتعزيز التواصل بين الخلايا، ومع التقدم في السن يبدأ بالاضمحلال وتقل نسبته في الجلد فيفقد مرونته وتقل نسبة رطوبته لتظهر الخيوط الدقيقة والتجاعيد راسمة تضاريس الوجه معلنة مرحلة عمرية جديدة تعكس فيها هذه الخطوط شهرا وسنينا أفنى فيها الجلد خلاياه.

يتميز حمض الهيالورونيك بخصائص تجعله المادة الأبرز في الحقن التجميلية، فهو عالي اللزوجة، يتموضع في الأماكن التي فقدت قدرتها على إنتاج حمض الهيالورونيك والكولاجين من الجلد ويملأها ويكون روابط داخلية مشدودة بين الخلايا في طبقة الأدمة، فيحسن بنية الجلد بتحفيز إنتاج الكولاجين والإيلاستين بطريقة غير مباشرة عبر إجراء تغييرات في شكل وسلوك الخلايا الليفية المسؤولة عن إنتاج الكولاجين فتظهر ممتلئة وشابة من جديد.

تمتكت مادة حمض الهيالورونيك المألنة بعد حقنها تحت الجلد مدة تتراوح بين 4 إلى 6 أشهر حسب الشركة المصنعة وموضع الحقن والطريقة المتبعة.

هل حقن حمض الهيالورونيك فعالة؟

خضعت حقن حمض الهيالورونيك للبحث والتحليل بغية تأكيد فعاليتها وسط تضارب النتائج، فمنها ما توصل إليه الباحثان "رونغ

مثل أي إجراء طبي، قد تترافق حقنة حمض الهيالورونيك مع بعض الآثار الجانبية، منها ما هو شائع ومنها الأقل شيوعا، ووفقا لما أدرجته إدارة الغذاء والدواء الأمريكية عبر وثيقتها الصادرة عنها بتاريخ 13 أغسطس/ آب 2025 المعدة لاجتماع اللجنة الاستشارية للجراحة العامة وجراحة التجميل، فإن أبرز الآثار الجانبية الشائعة لحقن فيلر الهيالورونيك تحت الجلد، والتي وردت في الدراسات السريرية:

- تورم موضع الحقن: يظهر بعد الحقن بفترة قصيرة ويختفي في غضون أيام قليلة وقد يستمر أسابيع، وربما أشهراً أو سنة في بعض الحالات.
- الشعور بالألم: خصوصا مع لمس المنطقة المحقونة.
- الشعور بتصلب الجلد في المنطقة المحقونة.
- التكدس.
- احمرار الجلد: أو تغير لونه، والحكة، والطفح الجلدي.

لكن أشد ما يرافق هذه الحقن وأخطره



بفضل قدرتها على تحقيق نتائج تجميلية ملحوظة بأقل تدخل جراحي، حازت حقن الهيالورونيك إعجاب الأوساط الطبية، وخاصة بعد النتائج المذهلة في جراحات العيون أثناء سبعينيات وثمانينات القرن المنصرم، واقتحمت عالم الأمراض الجلدية باعتبارها أحد الحلول التجميلية المبتكرة.

وتستهدف هذه الحقن إخفاء علامات التقدم في السن التي تظهر على الوجه، وشد البشرة وتعزيز مرونتها ونضارتها، وتخطت ذلك لتشارك في تغيير بعض ملامح الوجه بالحصول على وجه أكثر استدارة أو شفاة ممتلئة.

وبعد ازدهار وسائل التواصل الاجتماعي، التي روجت معايير "مثالية" للجمال، أصبح كثيرون ينظرون إلى حقن الهيالورونيك على أنها تعزز الثقة بالنفس وترفع معدل الرضا عن الشكل الخارجي، وتجلل الشخص أكثر جاذبية وجمالا!

أضرار حقنة حمض الهيالورونيك للوجه

حليب الأم ليس مجرد غذاء . بل درع يحمي الطفل من اضطراب خطير



ويعترف الباحثون أنهم لا يعرفون بالضبط لماذا تحمي الرضاعة الطبيعية من الاضطراب، لكنهم يفترضون أن حليب الأم يحتوي على عناصر غذائية مهمة تنمو الدماغ. ويخلصون إلى أن الرضاعة الطبيعية الكاملة "قد تحمي جزئيا من أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في مرحلة الطفولة"، مع التأكيد على الحاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد النتائج. وهذه ليست المرة الأولى التي تثبت فيها الدراسات فوائد الرضاعة الطبيعية. ففي عام 2025، وجدت مراجعة أمريكية كبيرة أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر وفيات الرضع، والزيادة السريعة في الوزن، والالتهابات، والحساسية.

وقالت الدكتورة بيريت سكريتنغ سولبرغ، الطبيبة النفسية والمؤلفة الرئيسية للدراسة: "كلما طالت مدة الرضاعة الطبيعية، انخفضت أعراض الاضطراب في الأعمار 3 و5 و8 سنوات، وكان هذا التأثير الوقائي أقوى في الأعمار 3 و5 سنوات، وظهر لدى الأولاد والبنات على حد سواء.



وجد باحثون نرويجيون أن الأطفال الذين يحصلون على رضاعة طبيعية حصرية لمدة ستة أشهر على الأقل يكونون أقل عرضة للإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) مقارنة بغيرهم.

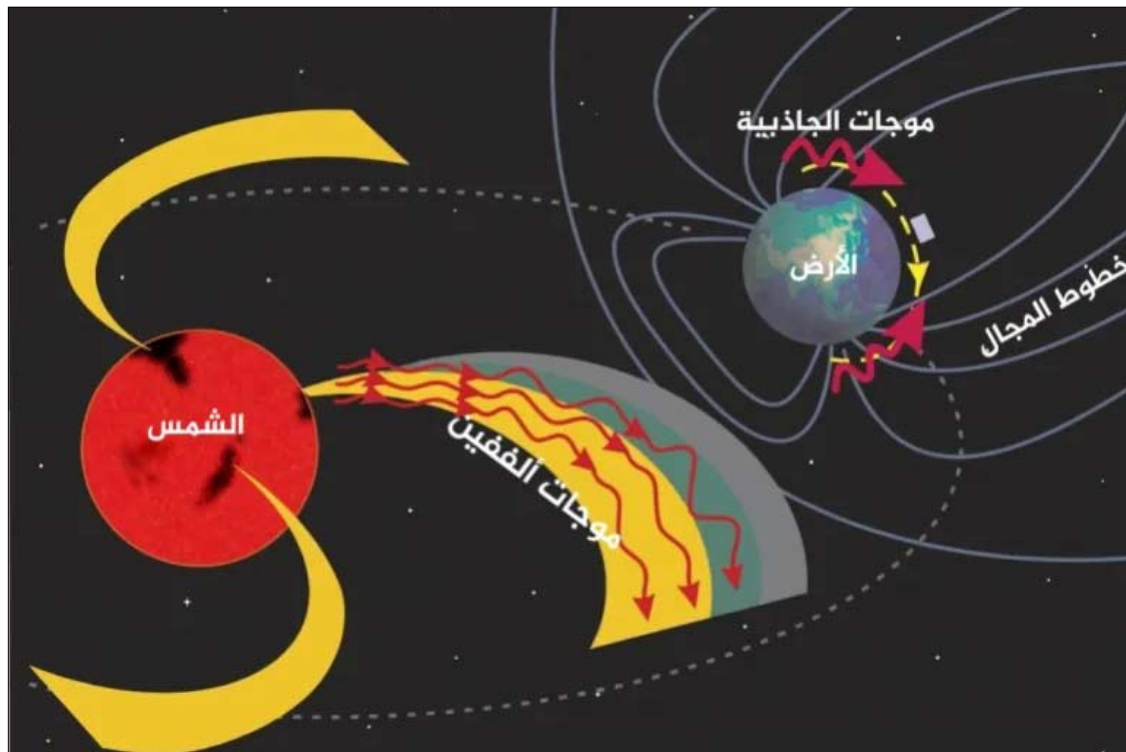
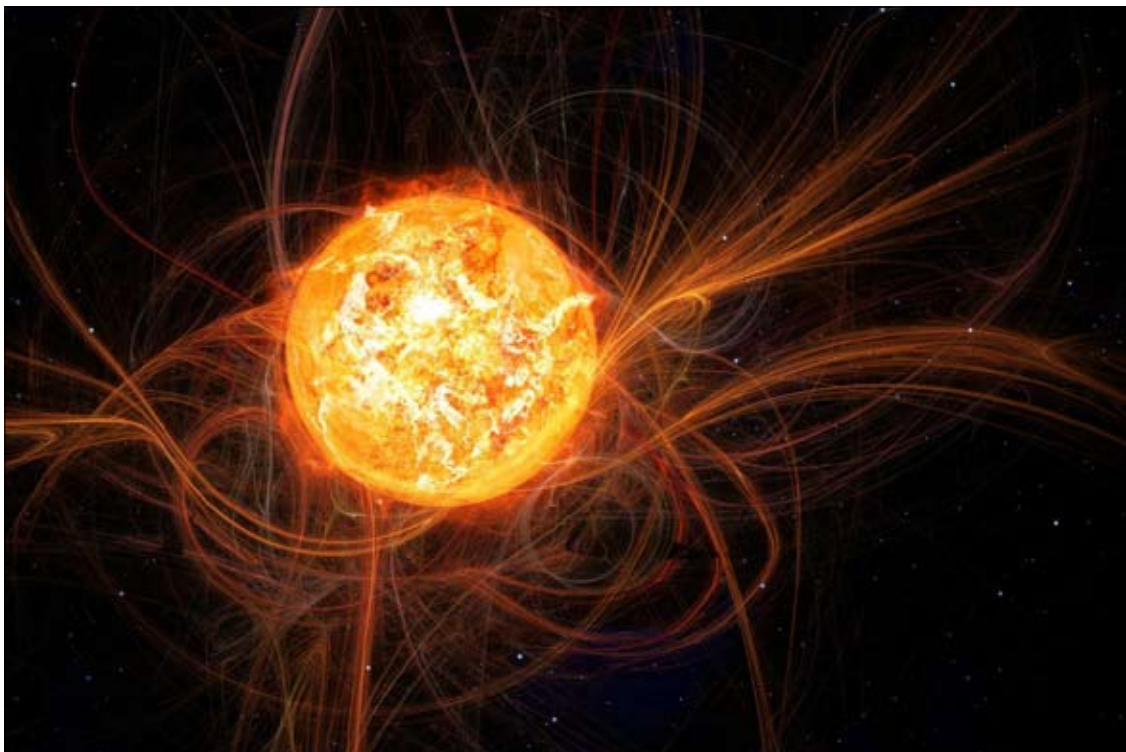
ورغم أن فوائد حليب الأم للصحة العامة معروفة منذ زمن طويل، إلا أن الجدل ظل قائما حول مدى تأثيره طويل المدى على صحة الأطفال ونموهم العقلي. لكن الدراسة الجديدة الأولى من نوعها، والتي نشرتها مجلة Biological Psychiatry العلمية، تضيف دليلا مهما على دور الرضاعة الطبيعية في الوقاية من اضطرابات النمو العصبي.

منذ أن بدأ علماء الفيزياء الشمسية دراسة الشمس بتفصيل أكبر خلال القرن العشرين، ظل سؤال واحد يحيرهم: لماذا تبلغ حرارة الهالة الشمسية ملايين الدرجات، بينما لا تتجاوز حرارة سطح الشمس المرئي نحو ٥٥٠٠ درجة مئوية؟



اعتمدت على البيانات التي جمعها مسبار باركر الشمسي

دراسة تكشف.. لهذا السبب الغلاف الجوي للشمس أكثر سخونة من سطحها



تنتقل طاقة موجات ألففين إلى مسافات أبعد داخل الهالة، أما إذا غلب تأثير الشحنة الكهربائية، فقد تتحول الطاقة محليا إلى تسخين للجسيمات".

وأضاف: "السؤال الأكثر إثارة هو: هل الغبار مجرد عابر بالقرب من الشمس، أم أنه يسهم بالفعل في تحويل الطاقة الكهرومغناطيسية إلى حرارة وحركة للرياح الشمسية؟ نتائج قد تغير تصميم بعثات الشمس المقبلة".

الجديدة تقترح أن الغبار قد يكون عنصرا مؤثرا في هذه العملية. فيحسب الباحثين، قد تضيف جسيمات الغبار قصورا ذاتيا للبلازما يسمح للطاقة بالانتقال إلى مسافات أبعد داخل الهالة، أو أن شحنتها الكهربائية تعزز التفاعلات بين الجسيمات والمجال المغناطيسي، فتتحول الطاقة إلى حرارة بصورة أكثر تركيزا.

وقال سيد أياز: "إذا كانت كتلة الغبار هي العامل المسيطر، فقد

يبدو هذا الأمر مخالفا للمنطق، إذ يُفترض أن تنخفض الحرارة كلما ابتعدنا عن مصدرها. وعلى مدى عقود ركزت النظريات على دور البلازما والمجالات المغناطيسية والجسيمات المشحونة في نقل الطاقة، لكن دراسة جديدة قدمت عنصرا لم يكن يحظى باهتمام كبير من قبل، وهو الغبار الشمسي (Solar Dust).

اعتمدت الدراسة على البيانات التي جمعها مسبار باركر الشمسي (Parker Solar Probe) التابع لوكالة الفضاء الأمريكية (ناسا)، والذي اقترب من الشمس أكثر من أي مركبة فضائية في التاريخ، ليمنح العلماء فرصة غير مسبوقة لدراسة بيئة الهالة الشمسية من مسافة قريبة جدا.

وقد اقترب المسبار من الهالة الشمسية حتى مسافة تقارب 6.1 ملايين كيلومتر، لكنه لم يكن يحمل جهازا مخصصا لرصد الغبار، لأن العلماء كانوا يعتقدون أن درجات الحرارة المرتفعة في تلك المنطقة كفيلة بتبخير أي جسيمات غبار قبل أن تؤثر في البيئة المحيطة.

ورغم ذلك، سجلت الهوائيات وأجهزة قياس المجالات المغناطيسية والإشارات الراديوية، ارتفاعات مفاجئة في الجهد الكهربائي. وبعد تحليل البيانات، توصل فريق البحث إلى أن هذه الإشارات تنتج عندما تصطدم جسيمات غبار دقيقة جدا بالمسبار بسرعات هائلة، فتولد سحبا من الجسيمات المشحونة يمكن رصدها إلكترونيا.

وأوضح الباحث الرئيس "سيد أياز" من جامعة ألاباما- هونتسفيل أن الدراسة تضيف عنصرا جديدا إلى فهم آليات انتقال الطاقة في الغلاف الجوي للشمس، بعدما ركزت الدراسات السابقة على الإلكترونات والأيونات والبلازما فقط.

نتائج قد تغير تصميم بعثات الشمس المقبلة يرى الباحثون أن هذه النتائج قد تدفع وكالات الفضاء إلى إعادة التفكير في تصميم المهمات المستقبلية لدراسة الشمس، عبر تزويدها بأجهزة متخصصة لرصد الغبار وخصائصه بالقرب من النجم. ولا تقتصر أهمية هذه النتائج على فهم سبب ارتفاع حرارة الهالة الشمسية، بل تمتد إلى تحسين نماذج تشكل الرياح الشمسية التي تؤثر مباشرة في الطقس الفضائي، والأقمار الصناعية، وأنظمة الاتصالات والملاحة على الأرض.

ويثبت هذا الاكتشاف أن التقدم العلمي لا يعتمد دائما على اكتشاف أجسام جديدة، بل أحيانا على إعادة النظر في عناصر ظُنّ طويلا أنها غير مهمة. فقد يقود الغبار، الذي كان يُعتقد أنه يتبخّر سريعا قرب الشمس، إلى تفسير لغز حير العلماء لعقود.

ومع استمرار المهمات الفضائية وتطور أدوات الرصد، تتوسع قدرتنا على فهم النجم الذي تعتمد عليه الحياة على الأرض، مؤكدة أن الاستثمار في البحث العلمي هو الطريق إلى كشف أسرار الكون وتسخيرها لخدمة البشرية.

نُشرت نتائج هذه الدراسة في 1 يوليو الجاري في مجلة "أستروفيزكال جورنال" (The Astrophysical Journal). لتفتّح بابا جديدا أمام أبحاث فيزياء الشمس، وربما تعيد صياغة أحد أكثر الألغاز الفلكية استعصاء.



كيف يسهم الغبار في رفع حرارة الهالة؟

تشير الدراسة إلى أن جسيمات الغبار تكتسب شحنة كهربائية في البيئة القريبة من الشمس، ثم تتفاعل مع المجال المغناطيسي الذي

تنادي الغائبين وتخترع الحيل لجذب الانتباه..

الببغاوات تستخدم "الأسماء" كالإنسان



بعض الطيور على ترديد أسمائها كوسيلة لجذب الانتباه. وهذا يشير إلى أن الببغاوات قد تتكيف وتستخدم الأسماء لأغراض اجتماعية مختلفة تبعا للموقف.

بحسب كريستين، تشير النتائج إلى أن الببغاوات تمتلك القدرات المعرفية والمهارات الصوتية اللازمة لاستخدام الأسماء بطرق متنوعة.

قد تشمل هذه الاستخدامات التواصل المباشر مع الناس، وحتى الإشارة إلى

المعدة والتواصل فيما بينها. كما أن العديد من الحيوانات تصدر أصواتا قد تخدم غرضا مماثلا، إذ تساعد على التعرف على أفراد معينين أو مخاطبتهم.

ولطالما بحث العلماء في هذه الأنواع من الإشارات الصوتية لدى الحيوانات. ومع ذلك، حذرت داهلين من إجراء مقارنات مباشرة مع أنظمة التسمية البشرية.

وتقول كريستين، في تصريحات للجزيرة نت: "لا يمكننا أن نستنتج أنها مماثلة للأسماء البشرية، وذلك لأن إشارات الحيوانات غالبا ما تكون مختلفة جدا، ولأننا لا نفهم النية الكاملة وراء هذه الإشارات".

أكثر من مجرد تقليد كشفت التسجيلات أن الببغاوات لا تستخدم الأسماء دائما بالطريقة التي يستخدمها البشر. فعلى سبيل المثال، أدبت

النمسا، قامت بنديكت بتحليل تسجيلات صوتية لأكثر من 880 ببغاء أسيرا.

ووجد الفريق العديد من الأمثلة على استخدام الطيور للأسماء بطرق بدت مشابهة لكيفية تمييز البشر لأفراد معينين.

كما كشفوا عن أنماط مدهشة في كيفية استخدام الببغاوات لتلك الأسماء.

لماذا تعد الأسماء مهمة في التواصل الاجتماعي؟ بالنسبة للبشر، تساعد الأسماء في تنظيم العلاقات الاجتماعية

ويبدو أن بعض الببغاوات كانت تشير إلى شخص غير موجود، بينما استخدمت ببغاوات أخرى الأسماء بطرق مبتكرة، كأن تنطق اسمها لجذب الانتباه.

وبدلا من السفر إلى الموائل الاستوائية لتسجيل الببغاوات البرية، كما فعل الباحثون في دراسات سابقة، اتبعت لورين بنديكت، أستاذة علم الأحياء في جامعة شمال كولورادو، نهجا مختلفا.

فقد ركزت على الببغاوات التي تعيش جنبا إلى جنب مع البشر، وهي طيور تسمع الكلمات وتكررها بانتظام، بما في ذلك أسماء الأشخاص.

بالتعاون مع زميلتها كريستين داهلين من جامعة بيتسبرغ في جونز تاون، وباحثين من

قد لا يقتصر دور الببغاوات على

ترديد الكلمات فحسب، بل ربما

تستخدم الأسماء أيضا، بحسب

دراسة نُشرت مؤخرا في دورية "بلوس وان" (PLOS ONE).

فمن خلال تحليل مئات التسجيلات

الصوتية لببغاوات أليفة، وجد

الباحثون أدلة على أن العديد من

الطيور تستخدم أسماء محددة

لتمييز أشخاص أو حيوانات أو حتى

رفاق معينين.



منوعات

الفكر

27

من كان يتصور أن تصبح أفلام الرسوم المتحركة من النماذج الفيلمية التي تصنع شباك التذاكر داخل صالات سينمائية هوليوودية، في وقت تنسحب الأشكال الفيلمية الجادة الأخرى إلى الوراء، مفسحة المجال إلى هذا النوع من الأفلام المرتكز على الإبهار البصري، الذي يكتسح العالم ويفرض نظاماً بصرياً مختلفاً عن الأنماط الأخرى؟ أصبحت سينما "الأنمي" أو "الأنيميشن" من النماذج المضيفة التي يراهن عليها المنتجون بحكم ما تدره من عائدات تجارية خيالية تسهم بين الفينة والأخرى في ممارسة نوع من الفتنه على المخرجين، بغية الدخول في عوالمها والاشتغال على صورها ومشاهدها. وحققت طفرة نوعية في تاريخ السينما الغربية، إذ أسهمت التقنيات الحديثة في نموها وأصبح هذا النمط يفرض نفسه بقوة داخل مجال الإنتاج السينمائي العالمي.

تغلب عليها التقنية والحواسيب وأحياناً تفتقر إلى أدنى درجات الإبداع

أفلام "الأنمي" . . طفرة نوعية في تاريخ السينما الغربية!

بها يتم تصويرها وكتابتها وتسجيلها، بعيداً من المشاهد القليلة التي تطالعنا من طريق "الماكينغ أوف"، التي تظهر كيف تتشكل معالم هذه الصناعة داخل الاستوديوهات والحواسيب. والحقيقة أن غياب هذا النوع من المؤلفات يظهر حقيقة التصنع الذي بات يطبع الفكر الأميركي المعاصر وعدم قدرته على استكمال المشروع الفلسفي الذي دشنته عدد من الفلاسفة حول الصناعة السينمائية. وهي صناعة تبدأ انطلاقاً من براديفم الصورة، وتحاول عبرها أن تعمق التفكير في كل الطرق والوسائل والعناصر المشكلة للعمل السينمائي وإنتاجه وكتابه وتوزيعه وعرضه. وهو مسار سينمائي متوهج، كثيراً ما جعل منه المفكرون أفقاً للتفكير وآلية من آليات تحقيق مفهوم النظر إلى الواقع، انطلاقاً من ثقافة العين ومركزيتها في تحرير الفكر من التراكبات النفسية التي أنتجتها الخطاب المكتوب. تركزت أفلام "الأنمي" على مفهوم التتميط البصري الذي يحول الصورة السينمائية إلى وسيلة غايتها الإبهار البصري عبر الصوت والصورة، فهي سينما لا تخضع لكتابة السيناريو بالمفهوم المتعارف عليه، لأن جماليات فن الأداء تصبح منعقدة، ويتم استبدال نوع من السينما التي تكون عبارة عن سلعة يتم تداولها بين الأفراد في كل العالم بها. وشكلت "المانغا" اليابانية على مدى أعوام طويلة قاعدة جمالية لأفلام "الأنمي"، فالأولى تنطلق من رؤية شخصية للفنان يحاول عبرها تأسيس أفق بصري لمخيله، في حين تغذي "الأنمي" فن "المانغا" وتحوله إلى أنوان مزركشة وأجساد متحركة. مع ذلك يبقى لكل فن قواعده وميكانيزماته التي تجعله في المرحلة المعاصرة ينأى بنفسه عن الآخر. وخضع "الأنمي" إلى أسلوب متحور، إذ ركز المخرج على الخروج أحياناً من الطابع الفانتاستيكي للحكايات والقصص وتصوير الشخصيات صوب الانهماك أحياناً في الواقع، مع إضفاء طابع تخيلي على هذه الحكايات في سبيل الحفاظ على طابع الغامرة والأسلوب التشويقي.



بل أضحت نموذجاً تشجع عليه المؤسسات الإنتاجية وتقود عبره ثورة داخل شباك التذاكر، بكل ما يرافقها من ترفيه وجدل نقدي خفيف خارج السياقات السياسية والاجتماعية التي تطبع العالم المعاصر اليوم.

يحتاً عن جماليات خاصة
لكن بعيداً من هذه السيطرة الفنية على سوق السينما الأميركية، ينبغي اليوم التفكير بقوة في صناعة "الأنمي"، وإخضاعها لنوع من التأمل الفلسفي لفهم المنطلقات الجمالية التي تؤسسها، والأبعاد الفنية التي ترسمها داخل جغرافيات الفن السابع. ذلك أن الباحث لا يعثر على مؤلفات حول هذه الصناعة والطريقة التي

بالإنتاج الإبداعي، فهذه التقنيات باتت تعطل العقل الإنساني عن الإبداع وتسحب منه بطريقة تلقائية ملكة الابتكار وتزج به في ممارسات إبداعية تتحكم فيها الآلة، وتعلم الكسل وتدفع الجسد إلى الدخول في نوع من التتميط الإبداعي الذي تصبح عبره السينما عبارة عن مادة لا تصنع داخل الواقع المعيش وإنما داخل مختبرات فنية مدججة بالآلات والتقنيات. لذلك فإن أثر هذا النزوع "الفني" على جماليات الفن السينمائي، وجعله نمطاً تحركه دوافع في عمقها، تجارية لا صلة تربطها بالإبداع. إن المخيف في أفلام "الأنمي" أنها لم تعد خياراً جمالياً في فسيساء الأشكال الفيلمية وتيماتنا المختلفة،

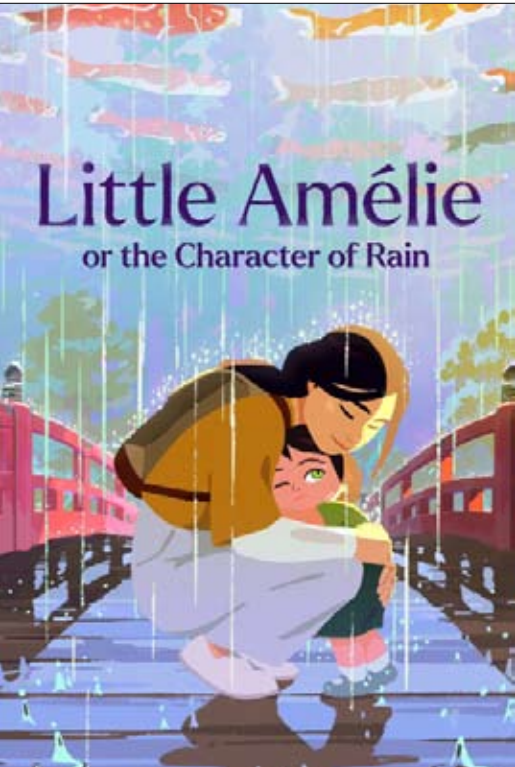
العطب الذي بدأ يطبع هوليوود في الأعوام الأخيرة، بعدما أصبحت تحتكم في تمخيلها السينمائي إلى نوع من الأفلام الترفيهية الصنوعة داخل الاستوديوهات، وهي أفلام تمهيطية تقدم صورة سئنة عن أميركا والطريقة التي باتت مؤسساتها الإنتاجية تنهجها تجاه فن السينما الذي كثيراً ما اعتبره الفيلسوف الأميركي ستانلي كافيل (1926 - 2018) الفن الأكثر شعبية وديمقراطية. اختيار "الأنمي" باعتباره مشروعاً سينمائياً تتحكم فيه الطفرة التكنولوجية وتمادي التقنيات الرقمية المعاصرة في تغيير كثير من المفاهيم والأفكار والنظريات المتعلقة

التقنية وتروج لها حيتان المؤسسات الإنتاجية التي باتت تؤدي دوراً سلباً في تاريخ الفن السابع، بعدما جعلت السينما صناعة تجارية هدفها البحث عن المال لا تقوية العلاقة بين الأفراد من خلال الفن. أصبحت سينما "الأنمي" تنافس الأنواع الأخرى، إذ يصعب العثور على فيلم سينمائي حول الحرب أو السيرة الذاتية أو "الأكشن" أو سينما التأليف بصورة عامة تنافس "الأنمي" من ناحية شبائيك الصالات السينمائية، بعدما فرضت الأخيرة سيطرتها على سوق الإنتاج السينمائي، وأسهمت البصري والتخيل السينمائي، لأن الأهم بالنسبة إليها يكمن في ضرورة خلق صناعة تجارية موازية تبدها

الاستوديوهات الهوليوودية إلى أن سر وميكانيزم الحياة المعاصرة أصبح يكمن في الصورة بحكم ما تمارسه من سلطة رمزية على جسد المتلقي، وبما أن السينما تعد أكثر الصور تأثيراً في الأفراد، مقارنة بالصورة التلفزيونية والفوتوغرافية والتشكيلية، فقد تحولت هذه الاستوديوهات إلى ما يشبه مختبرات تنتج سنوياً عشرات الأفلام السينمائية التي تكون غايتها استهداف الأطفال والأجيال الصاعدة وخلق نوع من الصناعة السينمائية التي لا تحتكم إلى الأبعاد الأخلاقية للمهنة، ولا إلى منطق الإبداع البصري والتخيل السينمائي، لأن الأهم بالنسبة إليها يكمن في ضرورة خلق صناعة تجارية موازية تبدها

فهذه الطفرة التكنولوجية أسهمت بقوة في ميلاد أفلام "الأنمي" بما يجعلها تتطور يوماً بعد يوم. ذلك أن الأفلام التي صدرت عام 2025 لم تكن عبارة عن أفلام غايتها الترفيه والاستهلاك، وإنما حرص مخرجوها على إعادة تأصيل هذه التجربة السينمائية وجعلها تخرج من أبعادها الترفيهية التي كانت دوماً لصيقة بهواجس الأطفال ومخيلهم وأحلامهم، صوب اقتحام براديفم الواقع وإبراز ما تحبل به الحياة المعاصرة من أهوال ومآزق وتصدمات. فلا غرابة أن تطالعنا أفلام من قبيل "أميلي الصغيرة أو شخصية المطر" (2025) لـ بيليس فالاد وليان تشو هان، و "إيليو" (2025) لأدريان مولينا ودومي شي ومادلين شرفيان، و "قاتل الشياطين: قلعة اللانهاية" (2025) لـ هارو سوتوزاكي، وهي أفلام تراهن على تشريح الجسد والوجود والذاكرة والسلطة بطريقة سينمائية، وإن كان يغلب عليها التتميط البصري فإنها تحاول بشكل ضمني أن تبلور أفقاً سينمائياً يخرج "الأنمي" من بعده الترفيهي صوب مدارات يصبح فيها الفكر نداً للصورة السينمائية.

صناعة رائدة وتتميط بصري
بيد أن الأفلام التي حققت أكبر عائدات تجارية في أميركا واليابان لا تحتكم إلى النمط الفكري والرهان الجمالي، لأنها أفلام تغلب عليها التقنية والحواسيب، وأحياناً تفتقر إلى أدنى درجات الإبداع السينمائي على مستوى الحوار والتخيل البصري، إذ تغدو الصور آلية وميكانيكية لا تقول شيئاً، ولا تترك في المتلقي أي أثر لإحساس جمالي يدفعه إلى نسج علاقة نوستالجية مع الفيلم وصوره، لكن بصرف النظر عن رتابة المشاهد وعدم عمقها، حققت سينما "الأنمي" ما لم تكن تحلم به يوماً. ذلك أن السينما نقلت كثيراً من قصص الرسوم المتحركة إلى فضاء كوني أصبحت فيه الشخصيات والقصص والحكايات بمثابة علامات تجارية ناجحة تستهدف الأطفال وتغدغ مشاعرهم. فقد فطنت



جينيفر لوبيز: يجب الاحتفال بعد

أي انفصال لأنه بداية لنسخة أفضل من أنفسنا

قدمت النجمة العالمية جينيفر لوبيز رؤية غير تقليدية بشأن العلاقات العاطفية والانفصال، معتبرة أن إنهاء العلاقة لا يمثل فشلاً، بل فرصة للانطلاق نحو مرحلة جديدة وأكثر نضجاً، بل واقتрحت الاحتفال بهذه اللحظة بدلاً من الحزن عليها، حسبما نشر موقع geo.tv



حياته. ما الذي يجذبها في الرجل؟ وعندما سُئلت عن مواصفات الرجل الذي تفضله، أكدت لوبيز أن المظهر الخارجي ليس العامل الحاسم بالنسبة لها، وقالت مازحة إنها لا تمنع سواء كان الرجل نحيفاً أو ممتلئاً قليلاً، بلحية أو من دونها، مشددة على أن الأهم بالنسبة لها هو شخصية الإنسان وما يحمله في داخله من صفات. ورغم خوضها عدداً من العلاقات البارزة التي حظيت باهتمام إعلامي واسع، من بينها زواجها الأخير مع بن أفليك، أكدت لوبيز أن لديها قاعدة ثابتة بعد انتهاء أي علاقة عاطفية. وأشارت إلى أنها تميل إلى إغلاق الصفحة بالكامل والمضي قدماً دون الالتفات إلى الماضي، معتبرة أن التركيز على المستقبل هو أفضل وسيلة للتعايش والاستمرار.

الخيار الأفضل لجميع الأطراف. التعافي من الانكسار العاطفي ورأت لوبيز أن الشخص الذي يمر بتجربة كسر القلب قد يكون في النهاية المستفيد الأكبر، لأنه يخرج من التجربة بدروس مهمة تساعده على التطور والنمو. وأشارت إلى أنها اختبرت جانبي المعادلة في حياتها، سواء كمن تعرض للأذى أو كمن أنهى علاقة، مؤكدة أن التعلم الحقيقي يأتي من مواجهة المشاعر الصعبة والتعامل معها. وأوضحت الفنانة الأمريكية أن أكثر مراحل التطور العاطفي والنفسي التي مرت بها جاءت بعد تجارب مؤلمة أو خيبات أمل. وأضافت أن هذا الأمر لا يقتصر على العلاقات الرومانسية فقط، بل يشمل أيضاً الإخفاقات المهنية والتحديات المختلفة التي يواجهها الإنسان خلال

"الانفصال ليس فشلاً" وخلال ظهورها في برنامج Subway Takes لوبيز عن نظرتها للعلاقات العاطفية، مؤكدة أن الانفصال يمكن أن يكون نقطة انطلاق نحو حياة أفضل. وقالت إن الأشخاص يجب أن ينظروا إلى الانفصال باعتباره قراراً شجاعاً، مضيفاً أن بعض العلاقات يكون إنهاؤها



الفكر

اكتشاف سبب يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين



الفتات الأكثر عرضة للإصابة. ويعتبر فيتامين D من الفيتامينات المهمة التي تؤثر على العديد من أعضاء الجسم، فهو ضروري لصحة العظام والمعضلات والجهاز العصبي وصحة القلب والشرايين، كما تشير بعض الدراسات إلى أن نقصه في الجسم قد يزيد من خطر الإصابة بدوالي الساقين أو ما يعرف بدوالي الأوردة.

مستوى الدهون الثلاثية والغلوكوز (مؤشر مقاومة الأنسولين) وانخفاض مستوى فيتامين D، تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لكن الخطر الأكبر يبرز عند اجتماع العاملين معا: حيث كانت احتمالية الإصابة بالمضاعفات لدى هؤلاء المشاركين أعلى بنسبة 26% مقارنة بالأشخاص الذين يتمتعون بمستويات طبيعية من كلا المؤشرين. ويؤكد الباحثون أن التفاعل بين الاضطرابات الأيضية ونقص فيتامين D قد يكون عاملا خفيا رئيسيا وراء المخاطر القلبية، وأن النتائج التي توصلوا إليها قد تفتح الباب أمام تطوير استراتيجيات أكثر دقة للوقاية والكشف المبكر عن

كشفت دراسة نشرت في مجلة Frontiers in Nutrition عن سبب يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. قام الباحثون بتحليل بيانات 335 ألف شخص من بنك البيانات الحيوية البريطاني (UK Biobank)، ولم يكن الأشخاص الذين درست حالاتهم يعانون من أمراض قلبية وعائية عند بداية الدراسة، وعلى مدى ما يقرب من 14 عاما من المتابعة، تم تسجيل أكثر من 33 ألف حالة شملت نوبات قلبية، وسكتات دماغية، ووفيات قلبية مفاجئة، ومضاعفات خطيرة أخرى. وأظهرت النتائج أن بعض العوامل، مثل ارتفاع

عامل مبكر قد يفسر الارتفاع الغامض

في حالات سرطان الأمعاء لدى الشباب

تكشف دراسة حديثة عن ارتباط بين زيادة وزن المواليد وخطر الإصابة بسرطان الأمعاء في سن مبكرة، في وقت يواصل فيه هذا المرض تسجيل ارتفاع مقلق بين الشباب. وأظهرت الدراسة، التي أجرتها كلية ييل للصحة العامة في الولايات المتحدة ونشرتها مجلة Cancer، أن ارتفاع وزن الطفل عند الولادة، إلى جانب تقدم عمر الأب عند الإنجاب، قد يزيدان من احتمالات الإصابة بسرطان الأمعاء قبل سن الخمسين. واعتمد الباحثون في الدراسة على مقارنة بيانات 1221 شخصا شخصوا بسرطان الأمعاء قبل بلوغهم 39 عاما مع بيانات أكثر من 61 ألف شخص غير مصاب بالمرض، بهدف تحديد العوامل التي قد تفسر ارتفاع معدلات الإصابة في الأعمار الصغيرة. وأظهرت النتائج أن الرجال أكثر عرضة للإصابة بسرطان الأمعاء قبل سن الخمسين بنحو الثلث مقارنة بالنساء، وهو ما يتوافق مع نتائج دراسات سابقة. ويرجح الباحثون أن يكون ذلك مرتبطا بمستويات هرمون التستوستيرون الحر، الذي ارتبط في أبحاث سابقة بزيادة خطر الإصابة. لكن النتيجة الأبرز تمثلت في العلاقة بين وزن الطفل عند الولادة وخطر الإصابة لاحقا بسرطان الأمعاء، إذ تبين أن كل زيادة بمقدار نصف كيلوغرام في وزن المولود الأثني ارتبطت بارتفاع خطر الإصابة بنسبة 10%، بينما لم تظهر علاقة مماثلة لدى الذكور. كما أظهرت الدراسة أن النساء اللواتي كان أبوهن يبلغون 35 عاما أو أكثر عند الحمل بهن كن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الأمعاء في سن مبكرة، ما يشير إلى احتمال وجود علاقة بين تقدم عمر الأب وخطر الإصابة بالمرض. ويرى الباحثون أن هذه النتائج قد تكون مرتبطة بعوامل تؤثر في فترة الحمل، مثل إصابة الأم بالسمنة أو داء السكري، وهما حالتان تزيدان من احتمال ولادة أطفال بأوزان مرتفعة، وهي الحالة المعروفة طبيا باسم «سُخامة الجنين». ويطلق هذا المصطلح على الأطفال الذين يبلغ وزنهم عند الولادة 3.8 كيلوغرام أو أكثر. وأوضح الدكتور ديميتريوس سياساكوس، أستاذ أمراض النساء والتوليد في جامعة كوليدج لندن، أن السمنة والسكري لدى الأم يزيدان من احتمالات ولادة أطفال ذوي أوزان مرتفعة، وهو ما قد يفسر، جزئيا، ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الأمعاء في مراحل مبكرة من العمر. كما لفت الباحثون إلى أن تقدم عمر الأب ارتبط في دراسات سابقة بزيادة احتمالات الإصابة ببعض العيوب الخلقية وأنواع من السرطان، ويرجحون أن يعود ذلك إلى ارتفاع معدل الطفرات الجينية الجديدة لدى الأطفال المولودين لآباء متقدمين في العمر. ورغم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، شدد الباحثون على أنها لا تثبت وجود علاقة سببية مباشرة بين هذه العوامل وسرطان الأمعاء، مؤكدين الحاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم أسباب الارتفاع المستمر في معدلات الإصابة بالمرض بين الشباب، والتي يُرجح أنها تعود إلى مجموعة من العوامل المتداخلة، وليس إلى سبب واحد.



الممثلة الأمريكية رايتشل هاريس لدى حضورها وابناها هنري هاريس هيبيل وأوتوهيبيل العرض الأول لفيلم «Minions & Monsters» في هوليوود، كاليفورنيا. «ا ف ب»

قرأت لك

الكوسا



تعتبر الكوسا مصدرا مهما للمواد الغذائية، لذلك تستحق أن تكون لها مكانة خاصة في النظام الغذائي، ولكن لا ينصح بالإفراط في تناولها. وتقول الدكتورة ناديجدا بودكوريثوفا: «تحتوي الكوسا (القرع)

على العديد من الفيتامينات والمعادن بما فيها فيتامينات A وE وK وB وC وحمض الفوليك وأحماض أوميغا3- الدهنية المتعددة غير المشبعة وغيرها. والكوسا مفيدة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وخاصة من اضطراب ضربات القلب لأنها تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم، ووفقا لها، الكوسا غنية بمضادات الأكسدة والالتياف الغذائية، ما يساعد على تحسين عملية الهضم وخفض مستوى الكوليسترول والسكر في الدم. كما أنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة ما يجعلها مفيدة لمن يرغب في الحفاظ على وزنه طبيعيا. ويمكن تناول الكوسا مطهية ومشوية أو مطبوخة على البخار وحتى نيئة مع السلطات. وتشير الطبية إلى أن الكمية التي يمكن تناولها تعتمد على النظام الغذائي والخصائص الفردية، ولكن بصورة عامة يمكن تناول 200-300 غرام في اليوم. ووفقا لها، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكوسا إلى انتفاخ البطن والإسهال وخاصة لدى الأشخاص الذين لديهم جهاز هضمي حساس، لأنها غنية بالألياف الغذائية والفركتانز (بوليمير من جزيئات الفركتوز - كربوهيدرات لا تنشط ولا تمتص في الأمعاء الدقيقة وهي بمثابة غذاء لميكروبيوم القولون. كما أن الإفراط في تناولها نادرا ما يسبب اختلال توازن الكهرل (الإلكتروليت) وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى.

سؤال وجواب

- ماذا تعرف عن درجة حرارة الماء قبل الغليان ؟
- الماء يبلغ درجة حرارة عالية قبل الغليان تفوق درجته أثناء الغليان .
- ما هي أشهر فواكه جزر هاواي ؟
جزر هاواي تنتج أكثر من ثلث احتياج العالم من الاناناس .
- رموش عين الانسان هل تتجدد؟
- نعم تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوما .
- ما هو مقدار الوقت الذي تنامه الفمضة ؟
- الفمضة تنام مدة لا تتجاوز دقيقة ونصف فقط .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد البكتيريا المتواجدة في جسم الإنسان تُقدر بعشرة أضعاف عدد الخلايا الحية.
- هل تعلم أن الفراغنة كانوا يستعملون البصل الحلو كشكل من أشكال الحلويات.
- هل تعلم أن الفيل يعبر عن حزنه بالبكاء.
- هل تعلم أن حرير العنكبوت أقوى 5 مرات من الفولاذ.
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض.
- هل تعلم أن الأنف والأذن من الأعضاء الوحيدة في جسم الإنسان التي لا تتوقف عن النمو طوال فترة الحياة.
- هل تعلم أن جسم الإنسان يتكون من 100 تريليون خلية تقريبا.
- هل تعلم أن سرعه الضوء 300 الف كلم في الثانية.
- هل تعلم أن دب الباندا حديث الولادة يكون أصغر حجماً من الفأر.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. و في الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. و في الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يوميا .. والدموع التي يفرزها تساعد كثيرا على رعاية صحته العامة ..
- هل تعلم أن معدة الإنسان تحتوي على ما يقارب 35 مليون غدة هضمية.

قصة الغرور

كانت النملة صاحبة غرور قاتل لذلك كانت ترى نفسها اجمال نملة في الوجود ورغم شكوى الصديقات منها الا ان ملكتهم لم تستطيع ان تفعل شيئا فالغرور مثله مثل المرض يأخذ وقته ثم يشفي صاحبه منه.. كان بيت النمل يعج بهم والجميع يعملون في جد وخلص ونشاط والملكة تراقبهم وهي سعيدة.. لكنها فجأة وجدت النملة الغرورة هي تمشي بدون فائدة تذكر وقد تركت الجميع يعملون بدون ان تمد يد المساعدة.. فجاءت الملكة اليها وقالت لن اطلب منك العمل مع من يعملون ولن اقول لك ان من يعمل هو من يأكل ويعيش هنا في حمايتي لذلك سأطلب منك التفكير اما ان تعيشي هنا كما تعيش وتفعلي ما تفعل وتمتلكي لأمرى او ترحلي وتبحثي لنفسك عن مكان آخر. بالطبع لن تستطيع ان تعيش وحدها هكذا فكرت.. ولن تستطيع ان تبني لنفسها بيتا وحدها.. هذا صحيح لكن ربما ساعدها جمالها ان تجد من يساعدها وخرجت ومشت تختال بنفسها وسط الزهور والطبيعة الجميلة ولم تنظر امامها او تحت اقدامها لذلك وقعت في مستنقع صغير ولان النمل معروف عنه انه يغرق في شبر ماء فقد اخذت تصرخ وتصرخ وتطلب المساعدة والعون ونسيت جمالها وغرورها فهي الان تحتاج إلى من ينقذها فهي تواجه الموت الذي لم ولن يفلح معه جمال ودلال، ومع صرخاتها سمعتها مجموعة من صديقاتها كن يحملن بذرة كبيرة فتركنها وذهبن لرؤيتها فضحكن وقالت احدهن.. هيا.. هيا ايها الجمال انقذ صاحبكك.. هيا ايها الجمال صارع الوحل قبل ان يهطل الطر وتضيع.. هيا ايها الجمال القوي المتعريف انقذ صاحبكك التافهة.. هنا عرفت انها بحق تافهة فلم ينقذها جمالها وعجرفتها لذلك بكت بشدة وقالت وسط دموعها لكم كل الحق نسيت نفسي ولم اعرف قدرها الا الآن فالجمال لن يدوم لي.. لكم كل الحق ولكن سيدوم الاصدقاء والاخوات وسائر المملكة، تأثرن بذلك لاحساسهن بصدقها فدفعن لها قشة قوية وركبتها وعادت وسط اخواتها وصديقاتها لتبدأ صر جديد نسيت فيه الغرور والجمال فقط تمت ان تنزج وتنجب نملة اجمال منها بكثير ولكن لن تعلمها الغرور ابدا.

مساحة للتلوين

