

الأرشيف والمكتبة الوطنية يستقبل عدداً من كبار المسؤولين والشخصيات الثقافية في منسته بالقاهرة الدولي للكتاب 2024



"أوبنهايمر" يتصدر سباق جوائز الأوسكار بثلاثة عشر ترشيحاً



ما هو النظام الغذائي الأمثل عندما تكون مريضاً؟

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

نصيحة بشأن الملح مع الشاي تثير عاصفة في فنجان

أشارت عالمة أميركية زوبعة في فنجان عبر المحيط الأطلسي، عندما قدمت نصيحة لبريطانيا بشأن إعداد مشروبها الساخن المفضل.

تقول ميشيل فرانكل، أستاذة الكيمياء في كلية برين ماور، إن أحد مفاتيح كوب الشاي المثالي هو قليل من الملح. جاءت هذه النصيحة في كتاب فرانكل "منقوع: كيمياء الشاي"، الذي نشرته الجمعية الملكية للكيمياء يوم الأربعاء.

لم يحدث خلط الشاي مع الماء الملح تعبيراً في العلاقات الأنغلو-أميركية إلى هذا الحد منذ حادثة حفل شاي بوسطن.

أثار اقتراح إضافة الملح صباحات الغضب بين محبي الشاي في بريطانيا، حيث تظهر الصورة النمطية الشائعة الأميركية على أنهم أفضالاً لمتليه بطونهم بمشروب القهوة، ويصنعون الشاي، إن فعلوا ذلك، في الميكروويف.

كتب دليل داب السلوك البريطاني "ديرتس" على منصة "إكس"، "تويتز" سابقاً: "لا تقل لنا حتى كلمة ملح".

تدخلت سفارة الولايات المتحدة بلندن في هذه الزوبعة عبر منشور على وسائل التواصل الاجتماعي يطعن "شعب المملكة المتحدة الطيب أن الفكرة التي لا يمكن تصورها المتمثلة في إضافة الملح إلى المشروب الوطني لبريطانيا ليست سياسة رسمية للولايات المتحدة".

جاء في المنشور الهزلي: "دعونا نتحد في تضامنا المتنوع ونظهر للعالم أنه عندما يتعلق الأمر بالشاي، فإننا نقف بيدا واحدة... ستستمر سفارة الولايات المتحدة في إعداد الشاي بالطريقة الصحيحة - عن طريق الميكروويف."

وأوضحت السفارة في وقت لاحق أن منشورها كان "لعبة طريفية على روابطنا الثقافية المشتركة" وليس بياناً صحفياً رسمياً.

في المقابل، فإن كلمة "منقوع" ليست مزحة. يقول ناشر الكتاب إنه نتاج بحث وتجريب لمدة ثلاث سنوات، ويستكشف أكثر من 100 مركب كيميائي موجود في الشاي ويستخدم الكيمياء مع التصانح حول كيفية تحضير كوب أفضل.



كل ما تريد أن تعرفه عن اختبار الحمل الرقمي

يعد تحليل الحمل الرقمي الأكثر تطوراً ودقة من بين الطرق الأخرى. وقد تجهل الكثيرات كيفية استخدامه، في هذا الموضوع يقدّمنا خبراء وأطباء في الحمل والولادة عن تفاصيل تحليل الحمل الرقمي.

يعد تحليل الحمل الرقمي الأكثر تطوراً ودقة من بين الطرق الأخرى. وقد تجهل الكثيرات كيفية استخدامه، في هذا الموضوع يقدّمنا خبراء وأطباء في الحمل والولادة عن تفاصيل تحليل الحمل الرقمي.

يعد تحليل الحمل الرقمي الأكثر تطوراً ودقة من بين الطرق الأخرى. وقد تجهل الكثيرات كيفية استخدامه، في هذا الموضوع يقدّمنا خبراء وأطباء في الحمل والولادة عن تفاصيل تحليل الحمل الرقمي.

يعد تحليل الحمل الرقمي الأكثر تطوراً ودقة من بين الطرق الأخرى. وقد تجهل الكثيرات كيفية استخدامه، في هذا الموضوع يقدّمنا خبراء وأطباء في الحمل والولادة عن تفاصيل تحليل الحمل الرقمي.

يعد تحليل الحمل الرقمي الأكثر تطوراً ودقة من بين الطرق الأخرى. وقد تجهل الكثيرات كيفية استخدامه، في هذا الموضوع يقدّمنا خبراء وأطباء في الحمل والولادة عن تفاصيل تحليل الحمل الرقمي.

وعادة ما تظهر نتيجة تحليل الحمل في خلال 5-10 دقائق من إجراء التحليل والحد الأقصى 10 دقائق ولا يتجاوز ذلك.

هل هناك طرق لأخذ التحليل الرقمي؟

1 - ضعي طرف جهاز تحليل الحمل في موضع نزول البول وانتظري مدة 5-15 ثانية حتى يمتص الجهاز كمية كافية من البول يتعرف بها على مستوى هرمون الحمل.

2 - خذي عينة من البول وضعيها في طرف جهاز تحليل الحمل الرقمي.

3 - هناك بعض أجهزة تحليل الحمل بها فتارة، يتم أخذ عينة بول باستخدام تلك الفتارة ووضع بضع قطرات من العينة البول في فتحة الجهاز.

4 - ينصح بأن يتم إجراء تحليل الحمل الرقمي على عينة البول المأخوذة في الصباح بعد الاستيقاظ، لأن تركيز هرمون الحمل فيها يكون في أعلى مستوى له.

5 - بعض أجهزة تحليل الحمل الرقمي تظهر النتائج على شكل أرقام أو رموز أو كتابة سواء بتأكيد الحمل أو نفيه.

كيف أقرأ تحليل الحمل الرقمي؟

أجهزة تحليل الحمل مختلفة ومتنوعة بحسب الشركة المنتجة، لذلك لابد من قراءة الإرشادات الخاصة المرفقة مع كل جهاز لاستخدامه بطريقة صحيحة وإعطاء نتائج مؤكدة، ويتم قراءة اختبار الحمل الرقمي كالآتي:

ما هو تحليل الحمل الرقمي؟

هو تحليل يتم فيه قياس مستوى هرمون الحمل في الدم، يعكس تحليل الحمل العادي الذي يقيس مستوى هرمون الحمل في البول فقط، وغالباً ما يكون تحليل الحمل الرقمي أكثر دقة من تحليل الحمل العادي.

حيث يتم قياس مستوى هرمون الحمل الذي يُطلق عليه هرمون المشيمة الذي يتم إفرازه من الغدة التناسلية والمشيمة المسؤولة عن تغذية الجنين في فترة الحمل. بالرغم من ذلك يفضل الأطباء إجراء تحليل الحمل، لأنه أدق ويعطي مؤشرات أولية عن سلامة الحمل والتنبؤ بالمشكلات التي قد تحدث أثناء فترة الحمل مثل حدوث الحمل خارج الرحم أو الإجهاض، كما يمكن من خلال تحليل الحمل تحديد عمر الجنين التقريبي.

كيف يعمل تحليل الحمل الرقمي؟

في حالة انقطاع الدورة الشهرية واحتمالية حدوث حمل سوف يطلب الطبيب إجراء تحليل الحمل الرقمي للتأكد من حدوث الحمل، ويكون ذلك بعد انقطاع الدورة الشهرية في فترة من 11-14 يوم.

في حالة حدوث الحمل يتضاعف مستوى هرمون الحمل في جسم المرأة كل يومين أو ثلاثة، وعند إجراء تحليل الحمل الرقمي سوف يظهر قياس، إذا تأكد الحمل فسوف يكون القياس من 25-50 وحدة / لتر دم. إذا كان القياس من 24-6 وحدة / لتر دم فيجب إجراء اختبار حمل رقمي مرة أخرى للتأكد من حدوث الحمل، أما إذا لم يحدد الحمل أقل من 5 فمعنى هذا أنه ليس هناك حمل.

علاج جيني يعيد السمع لأطفال يعانون الصمم

قال باحثون إن علاجاً جينياً تعمل شركة صينية على تطويره أعاد السمع إلى أطفال يعانون من صمم خلقي، وهو ما يدعم أدلة متزايدة على فاعلية مثل هذه العلاجات.

ووفقاً لتقرير نشر في مجلة ذا لانسيت الطبية فإن خمسة من بين ستة أطفال صغار يعانون من الصمم الحاد شهدوا تحسناً في حاسة السمع فضلاً عن تحسن في التعرف على الكلام بعد ستة أشهر من الخضوع للعلاج الذي تطورته ريفريشجين ثيرابيوتكس.

وكان جميع الأطفال يعانون من صمم حاد ناجم عن طفرات في جين أوت.إف (أوتوفيرلين). ويعد بروتين الأوتوفيرلين أساسياً لنقل الإشارات الصوتية من الأذن إلى الدماغ.

وتشير أبحاث سابقة إلى أن طفرات هذا الجين مسؤولة عن اثنين إلى ثلاثة ألاف من حالات الصمم الخلقي. ويعاني مولود من كل ألف في الولايات المتحدة من فقدان سمع بين متوسط إلى حد. واستخدم الباحثون في تدخلات جراحية أجريت في مستشفى العيون والأنف والأذن والحنجرة بجامعة فودان فيروسا غير ضار لحمل نسخة من الجين البشري إلى الأذن الداخلية للمرضى.

وأعلن الباحثون بعد 26 أسبوعاً أن خمسة من الأطفال الستة بدت عليهم مؤشرات على تحسن السمع فضلاً عن تحسن كبير في إدراك الكلام والقدرة على إجراء محادثات.

الذي يهدد بالإصابة بالعمى.

وأوضحت العيادة أن الأعراض الأخرى الدالة على انفصال شبكية العين تشمل الوضاضة الضوئية، لا سيما في الظلام، وتقلص مجال الرؤية بسبب حدوث فقدان كامل للرؤية في مناطق معينة من المجال البصري، والذي يبدو كستارة سوداء تحجب الرؤية شيئاً فشيئاً.

وأضافت العيادة أن الأسباب وعوامل الخطورة المؤدية إلى انفصال شبكية العين تتمثل في التقدم في العمر والصددمات، وإعتمام عدسة العين "أياها البيضاء"، بالإضافة إلى داء السكري، فيما يُعرف باعتلال الشبكية السكري.

وظنر أن انفصال شبكية العين قد يتسبب في فقدان البصر، فإنه ينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض، وذلك للخضوع للعلاج الجراحي في الوقت المناسب، على سبيل المثال بواسطة الليزر.

دراسة: الهليون يتمتع بفوائد صحية

قال مركز الصحة الألماني إن الهليون يتمتع بفوائد صحية جمة، حيث إنه يعد بمثابة مفتاح الرشاقة، كما أنه غني بالفيتامينات والمعادن ومركبات النبات الثانوية، التي تمنحها تأثيرات إيجابية على الصحة.

وأوضح المركز أن الهليون يساعد على إنقاص الوزن، كونه قليل السعرات الحرارية، حيث يحتوي 100 غرام منه على 18 سعراً حرارياً فقط.

ويمتاز الهليون بأنه غني بالفيتامينات والمعادن مثل الحديد والنحاس والمغنيسيوم والفوسفور وفيتامين C.

ويزرع الهليون بمواد النبات الثانوية مثل مادة "الإنولين"، التي تتمتع بتأثير إيجابي على الجهاز الهضمي، حيث إنها تعمل على تنشيط حركة الأمعاء، ما يساعد في علاج الإمساك.

ويعد الهليون أيضاً مفيداً للجهاز البولي، بفضل احتوائه على حمض "الأسبارتيك"، الذي يمتاز بتأثير مُدر للبول، ما يجعله مفيداً في علاج التهاب المثانة والوقاية من حصوات الكلى.

ويشتمل الهليون على مادة السابونين، التي تمتاز بتأثير مزيل للمخاط ومحفز للهرمونات ومتبند للالتهابات ومضاد للأورام، فضلاً عن قدرته على محاربة الفطريات.

دراسة تكشف فوائد السباحة في ماء بارد خلال سن اليأس

أفادت دراسة جديدة أن النساء في مرحلة انقطاع الطمث، واللاتي يسبحن بانتظام في الماء البارد، أبلغن عن تحسن كبير في حالتهم الجسدية والعقلية.

واستطلع فريق البحث في جامعة لندن كولينج آراء 1114 امرأة، 785 منهن يعانين من انقطاع الطمث، لفحص آثار السباحة في الماء البارد على الصحة. وأظهرت النتائج أن النساء بعد انقطاع الطمث شهدن تحسناً ملحوظاً في القلق "كما أفادت 46.9% من النساء"، وتقلب المزاج "34.5%"، وانخفاض الحالة المزاجية "31.1%"، والتهابات الساخنة "30.3%".

نتيجة السباحة في الماء البارد.

ووفق "مديكال إكسبريس"، قامت غالبية النساء المشاركات في الدراسة "63.3%" بالسباحة خصوصاً لتخفيف الأعراض.

وفي الاستطلاع، قالت بعض النساء إنهن وجدن أن الماء البارد يخفف التوتر والقلق بشكل فوري، "ووصفن النشاط بأنه "شفاء".

وقالت الدكتورة جويس هاربر المشرقة على البحث: "لقد وجد سابقاً أن الماء البارد يحسن الحالة المزاجية ويقلل التوتر لدى السباحين في الهواء الطلق، وقد تم استخدام حمامات الثلج منذ فترة طويلة لمساعدة الرياضيين على إصلاح العضلات واستعادتها".

وتدعم الدراسة هذه الادعاءات، وفي الوقت نفسه تسلط الأدلة المتناقلة الضوء أيضاً على كيفية استخدام النساء لهذا النشاط لتخفيف الأعراض الجسدية، مثل الهبات الساخنة والأوجاع والآلام.



الإقلاع عن الكحول يقلل خطر عدة أنواع من السرطان

قالت ورقة بحثية جديدة من الوكالة الدولية لأبحاث السرطان إن التوقف عن شرب الكحول يقلل من خطر الإصابة بـ 5 أنواع من السرطان.

وبحسب "مديكال نيوز توداي"، تشمل هذه الأورام: سرطان الفم، والحنجرة، والمريء، والقولون والمستقيم، وسرطان الثدي عند الإناث.

وفحص الباحثون بيانات من أكثر من 90 دراسة حول السرطان الناجم عن الكحول، ووقف استهلاكه.

ووجد البحث أن الإقلاع عن الكحول يرتبط بعكس 3 مسارات ميكانيكية، وأولها: استقلاب مادة الأستيلديهيد، التي تسبب أورام الجهاز الهضمي العلوي، وتشبه مادة تستخدم في تحنيط الجثث، وثانياً: السمية الجينية أو تلف الحمض النووي، وثالثاً: الجهاز المناعي والالتهابي.

وحذرت البحث من أن التعرض المستمر على مدار سنوات وبمستوى عال بما فيه الكفاية من الكحول، يؤدي إلى ضرر الحمض النووي، وظهور خلايا متحورة سرطانية. وقال الباحثون: "الاستمرار في الامتناع عن تناول الكحول هو ووجد البحث أن الإقلاع عن الكحول يرتبط بعكس 3 مسارات ميكانيكية، وأولها: استقلاب مادة الأستيلديهيد، التي تسبب أورام الجهاز الهضمي العلوي، وتشبه مادة تستخدم في تحنيط الجثث، وثانياً: السمية الجينية أو تلف الحمض النووي، وثالثاً: الجهاز المناعي والالتهابي.

وحذرت البحث من أن التعرض المستمر على مدار سنوات وبمستوى عال بما فيه الكفاية من الكحول، يؤدي إلى ضرر الحمض النووي، وظهور خلايا متحورة سرطانية. وقال الباحثون: "الاستمرار في الامتناع عن تناول الكحول هو ووجد البحث أن الإقلاع عن الكحول يرتبط بعكس 3 مسارات ميكانيكية، وأولها: استقلاب مادة الأستيلديهيد، التي تسبب أورام الجهاز الهضمي العلوي، وتشبه مادة تستخدم في تحنيط الجثث، وثانياً: السمية الجينية أو تلف الحمض النووي، وثالثاً: الجهاز المناعي والالتهابي.

باحثون: كورونا يؤثر على تنفس الرضيع

الأطفال الذين يتعرضون لفيروس كورونا داخل الرحم لديهم 3 أضعاف خطر الإصابة بمتلازمة الضائقة التنفسية، والتي تؤثر عادة على الأطفال الخدج. وفق دراسة جديدة في جامعة كاليفورنيا. وقد وجد الباحثون أن أطفال الأمهات اللصقات أقل عرضة للإصابة بضائقة الجهاز التنفسي بسبب التعرض لفيروس كورونا. وبحسب "هيلث داي"، نصيب متلازمة الضائقة التنفسية الأطفال الخدج الذين يولدون برئتين قبل اكتمال النمو. ويتنفس الأطفال الصغار بهذه المتلازمة بسرعة ويكافحون من أجل التقاط أنفاسهم. ويمكن أن يكون لديهم أيضاً لون أزرق، وفتحات أنف واسعة، وإصدار أصوات شخير أثناء التنفس.

وفي الدراسة الجديدة، قام الباحثون بتسجيل 221 أمًا، 68% منهن لم يحصلن على التطعيم قبل الإصابة. وجميع الأطفال المشمولين في الدراسة ولدوا بعد فترة حمل كاملة.



منوعات الفكر

22

في مقدمتهم رئيس وزراء مصر، وسفيرة الإمارات في القاهرة

الأرشيف والمكتبة الوطنية يستقبل عدداً من كبار المسؤولين والشخصيات الثقافية في منصفته بالقاهرة الدولي للكتاب 2024



التي تتصل بمهامه وتأتي في صميم أهدافه المنشودة، وأشار إلى اهتمامه الكبير بالمشاركة في معرض القاهرة الدولي للكتاب التي تحفل بالندوات المتخصصة في الأرشيف والمكتبات، وباللقاءات الثقافية الثميرة والبناءة. وأشاد كبار الزوار بالدور الذي يؤديه الأرشيف والمكتبة الوطنية وبالتطور الكبير الذي يشهده، كما أبدوا إعجابهم بمضمون المنصة الذي يستعرض محطات في العلاقات الإماراتية المصرية، ويثري المعرض بمعلومات موثقة في تاريخ الإمارات العربية المتحدة، ويعرض لهم أبرز إصداراته، وتمنوا عالياً دور الأرشيف والمكتبة الوطنية في توثيق العلاقات الأخوية المتينة والنموذجية التي تربط دولة الإمارات العربية المتحدة بجمهورية مصر العربية، والتي ترسخت وتطورت وازدهرت في ظل القيادة الرشيدة في كلا البلدين الشقيقين.

وفي ختام الزيارة قدم الأرشيف والمكتبة الوطنية لمعالي رئيس الوزراء المصري كتاب "أم كلثوم في أبوظبي" لمعالي الأديب محمد المر، والذي يوثق فيه الأرشيف والمكتبة الوطنية صفحة مهمة في التاريخ الثقافي لدولة الإمارات العربية المتحدة، ويحفظ بالكلمة والصورة استقبال القائد الخالد الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- لسيدة أم كلثوم في قصر المنهل؛ حيث أكرم وفادتها وأحاطها بكريم تقديره.

•• أبوظبي-الفجر:

استقبل الأرشيف والمكتبة الوطنية في منصفته التي يشارك بها في النسخة 55 من معرض القاهرة للكتاب عدداً من كبار المسؤولين، والشخصيات الثقافية، وبحضور معالي الأديب محمد أحمد المر نائب رئيس مجلس إدارة الأرشيف والمكتبة الوطنية استقبل سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية - معالي الدكتور مصطفى مدبولي رئيس وزراء مصر، وسعادة مريم الكعبي سفيرة دولة الإمارات العربية المتحدة في جمهورية مصر العربية، وعدداً من كبار الكتاب والإعلاميين.

وقدم الأرشيف والمكتبة الوطنية لضيفه الكبار تعريفاً موجزاً عن تاريخه ودوره الكبير في حفظ ذاكرة الوطن، وعن جهوده المتواصلة من أجل إنشاء المكتبة الوطنية التي ستكون منارة ثقافية وصرحاً يحفظ الإرث الثقافي للدولة، وعرفهم أيضاً بالهوية المؤسسية الجديدة التي تستهدف مد الجسور الثقافية وتعزيزها بين الأرشيف والمكتبة الوطنية وكبريات المؤسسات الأكاديمية والثقافية والأرشيفية العربية والعالمية، وأطلعهم أيضاً على أجندته الحافلة بالفعاليات والمشاريع والمبادرات

كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات تنظم حفل المعطف الأبيض 2024



حسب، بل أيضاً بالتحديات وخيبات الأمل، ولكن تذكر أنك لن تكون وحيداً أبداً في مسيرتك العلمية والأكاديمية، ففريق هيئة التدريس متواجد هنا لإرشادك خلال دراستك، ونحن جميعاً نبقي أبوابنا مفتوحة".
فيما أشار الطالب هزاع الحيثاني - رئيس الجمعية الطلابية لطببة الطب إلى أهمية الطب كرسالة لخدمة الإنسانية، ودور طلاب الطب وهم يقفون الآن على عتبة مستقبل واعد حين يستلمون سماعاتهم الطبية، ويقسمون القسم الطبي، ومدركين للمسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقهم كأطباء. وقدم الشكر لأعضاء الهيئة التدريسية بالكلية على دورهم في توجيههم في رحلة التعليم الطبي، وأدى الطلبة "القسم الطبي"، كما تخلل الحفل عدد من الفترات المتنوعة، مثل: عرض بعنوان "معطفاً اخترناه"، وكلمة قدمها طلبة السنة الثالثة، ورسالة وجهها أعضاء الهيئة التدريسية للطلبة، وتوزيع السماعات الطبية.

التدريسية وأولياء الأمور.
وأوضح الدكتور أحمد السويدي - عميد كلية الطب والعلوم الصحية بالإبارة خلال كلمته للطلبة: "أن الوصول إلى هذه النقطة المحورية في مسيرة طلبة الطب الدراسي هو رمز للشروع في السيرة الطبية المهنية" وأضاف: "إن التغلب على التحديات الصحية ليس بالمهمة السهلة، فلا تتوقع أن رحلتك الطبية ستكون مليئة بلحظات الفرح والرضا العميق

•• العين-الفجر:

نظمت الجمعية الطبية الطلابية - بكلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات "حفل المعطف الأبيض 2024" لطلبة السنة الثالثة المتوقع تخرجهم في عام 2027 والبالغ عددهم 108 طالباً وطالبة في قاعة خليفة، بمبنى الكلية في الحرم الجامعي، بحضور أعضاء الهيئة



التدريسية وأولياء الأمور.
وأوضح الدكتور أحمد السويدي - عميد كلية الطب والعلوم الصحية بالإبارة خلال كلمته للطلبة: "أن الوصول إلى هذه النقطة المحورية في مسيرة طلبة الطب الدراسي هو رمز للشروع في السيرة الطبية المهنية" وأضاف: "إن التغلب على التحديات الصحية ليس بالمهمة السهلة، فلا تتوقع أن رحلتك الطبية ستكون مليئة بلحظات الفرح والرضا العميق

إطلاق مبادرة فنون التعبير عن الأخوة الإنسانية لطلبة المدارس

قيم احترام الآخر وتقدير الاختلافات، وتثني الأعمال الفنية التي يقدمها الطلبة وجهات نظر وأفكاراً جديدة حول كيفية إسهام القيم الإنسانية في خلق مستقبل يسود فيه السلام.

وتتم إطلاق المبادرة قبل حلول اليوم الدولي الرابع للأخوة الإنسانية الذي يصادف 4 فبراير 2024، والذي أعلنته الجمعية العامة للأمم المتحدة يوماً دولياً يُحتفى به سنوياً في جميع أنحاء العالم من أجل تعزيز السلام والوئام والحوار بين الثقافات.

تعد "جائزة زايد للأخوة الإنسانية" جائزة دولية سنوية مستقلة تكرم الأشخاص والكيانات من مختلف الثقافات والخلفيات حول العالم ممن يعملون بتقاني وبلا كلل لتعزيز القيم الخالدة المتمثلة في التضامن والنزاهة والعدالة والتفاهل وتحقيق تقدم ملموس نحو التعايش السلمي.

•• أبوظبي-وام:

أطلقت جائزة زايد للأخوة الإنسانية بالمشراكة مع مجموعة جيمس للتعليم النسخة الثانية من مبادرة "فنون التعبير عن الأخوة الإنسانية" تم خلالها دعوة أكثر من 100 ألف طالب وطالبة من 43 مدرسة في مختلف أنحاء الدولة لابتكار أشكال فنية للتعبير عن قيم الأخوة الإنسانية وذلك في إطار الحرص على التوعية باليوم الدولي للأخوة الإنسانية بين فئة الشباب.
يشترك في المبادرة الطلبة من مختلف الفئات العمرية والذين سترجمون مفاهيمهم الشخصية لقيم الأخوة الإنسانية من خلال أنواع مختلفة من الأعمال الفنية كاللوحات والرسم والرسومات الأولية "الاسكيتش" والوسائط الفنية المختلطة. وتؤكد المبادرة على الدور المحوري للشباب في تعزيز



خولة للفن والثقافة تختتم فعاليات معرض «تشطي»

•• أبوظبي-وام:

اختتمت "خولة للفن والثقافة"، فعاليات المعرض الشخصي للفنان مهند البدرابي "تشطي" الذي نظمته بمقرها في أبوظبي، وشهد إقبالاً كبيراً من الزوار والخطاطين والمختصين والمهتمين بفنون الخط العربي. يأتي استضافة هذا الحدث الفني في إطار حرص خولة للفن والثقافة على تفعيل الاهتمام بالفنون الكلاسيكية بجميع أنماطها، وتعزيز التواصل والتلاقح الثقافي والفني، والتركييز على إحياء فن الخط العربي العريق، والتعريف بمدارسه وأجهاته وتفاصيله.
وقدم الفنان مهند البدرابي عدداً من لوحات الخط العربي

والتي جاءت كعناصر بصرية تشكيلية يمكن وصفها بأنها لوحات خط غير نصية أو غير لفظية مع كلمات تتفكك وحروف تتحرر من قيود المعنى وتشكل رموزاً إبداعية توجه المشاهدين نحو عوالم ساحرة وجميلة. وأكدت سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي حرم سمو الشيخ طحون بن زايد آل نهيان نائب حاكم إمارة أبوظبي، رئيسة خولة للفن والثقافة، أن تنظيم هذا المعرض يأتي في إطار حرص خولة للفن والثقافة على تعزيز حضور قيمة فن الخط العربي، عبر تسليط الضوء على عراقة والتعريف بمدارسه والعمل على إعادة إحيائها من خلال توفير منصة ثقافية للفنانين والخطاطين على المستوى المحلي والعربي لعرض إبداعاتهم أمام شريحة واسعة من الجمهور واتاحة الفرصة لهم لاطلاع



منوعات الغذاء

23



يقدم الجميع اقتراحات مفيدة للطعام الذي ينبغي عليك تناوله عندما تمرض، للمضي قدما نحو التعافي التام. فهل تساعدنا بعض الأطعمة حقا على الشعور بالتحسن؟

يزيد مستويات الطاقة، ويساعد على بناء نظام المناعة لديك

ما هو النظام الغذائي الأمثل عندما تكون مريضا؟



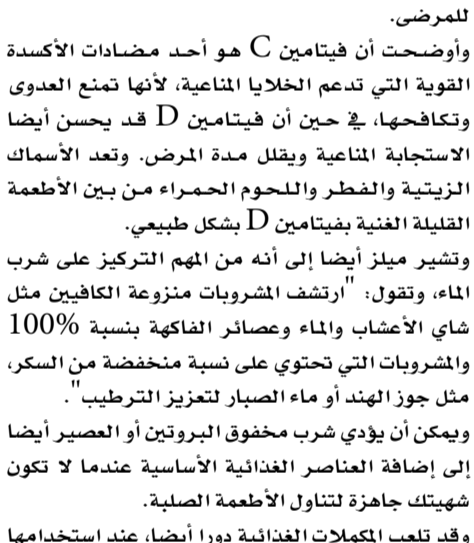
أي مكملات غذائية لمواجهة نزلات البرد أو الأمراض الأخرى. وهناك أطعمة أخرى يمكن أن تساعد وقد تضر أيضا، اعتمادا على الفرد. ويمكن أن يساعد الكالسيوم، الموجود في اللبن الحار، في تقوية المخاط وفتح الشعب الهوائية، ولكنه قد يسبب أيضا الغثيان، أو حتى يؤدي إلى إنتاج المزيد من المخاط. وتوضح توكسيري أن المشروبات الباردة المثلجة قد تساعد أيضا في علاج التهاب الحلق، ولكن "إذا كان لديك الكثير من إنتاج المخاط، فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم الأمر".



بشكل صحيح. وتقول توكسيري: "لقد ثبت أن مكملات الزنك في بداية أنواع معينة من التهابات الجهاز التنفسي العلوي تقلل من شدة ومدة الإصابة ببعض الفيروسات". ولكن يجب أن يتم ذلك مبكرا - خلال 24 ساعة من ظهور الأعراض - وليس المقصود منه أن يكون مكملًا طويل الأمد لأنه يمكن أن يسبب ضررا عند تناول جرعات عالية. وفي الواقع، من الأفضل استشارة الخبراء قبل تناول



اعتدنا عليها عندما نكون بصحة جيدة. ومن خلال إضافة البروتين والكربوهيدرات والفواكه أو الخضار، يمكنك الحفاظ على توازن جيد بين الفيتامينات والمعادن والمغذيات الكبيرة. وتقول توكسيري: "يحتوي حساء الدجاج على كل هذه المكونات، إلى جانب الفيتامينات والمعادن". ويمكن أن يساعد الحساء الساخن والمشيء بالبخار أيضا في تحلل المخاط في التهابات الجهاز التنفسي العلوي". وتقول ميلز إن بعض الفيتامينات والمعادن قد يتم استهدافها أيضا كجزء من نظام غذائي صحي للمرضى.



وأوضحت أن فيتامين C هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تدعم الخلايا المناعية، لأنها تمنع العدوى وتكافحها، في حين أن فيتامين D قد يحسن أيضا الاستجابة المناعية ويقلل مدة المرض. وتعد الأسماك الزيتية والبطر واللحوم الحمراء من بين الأطعمة الغنية بفيتامين D بشكل طبيعي. وتشير ميلز أيضا إلى أنه من المهم التركيز على شرب الماء، وتقول: "ارتشف المشروبات منزوعة الكافيين مثل شاي الأعشاب والماء وعصائر الفاكهة بنسبة 100% والمشروبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر، مثل جوز الهند أو ماء الصبار لتعزيز الترطيب". ويمكن أن يؤدي شرب مخفوق البروتين أو العصير أيضا إلى إضافة العناصر الغذائية الأساسية عندما لا تكون شهيتك جاهزة لتناول الأطعمة الصلبة. وقد تلعب المكملات الغذائية دورا أيضا، عند استخدامها



للضغط النفسي، وكل شخص يستجيب للضغط بشكل مختلف".
ماذا يجب أن تأكل وتشرب عندما تكون مريضا؟
يتوق جسمك إلى مجموعة محددة من العناصر الغذائية، ومستويات البروتين والكربوهيدرات والفيتامينات، وأكثر من ذلك.
وتقترح ميلز أن تناول كميات أكبر من الوجبات الخفيفة قد يكون أكثر قبولا من الوجبات الأكبر حجما التي



تقول كولين توكسيري، أستاذة علوم التغذية في جامعة بنسلفانيا: "عندما يفقد المريض شهيته، فإن ذلك عادة ما يكون علامة على أن جهاز المناعة لديه يعمل بشكل مضطرب". وتضيف أن هذا يمثل تحديا، لأن أجسامنا تحتاج إلى السوائل، بالإضافة إلى البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن.
وتقول شيا ميلز، اختصاصية التغذية المسجلة في Mayo Clinic: "يمكن للتغذية المتوازنة أن تسرع من تعافيك، وتزيد مستويات الطاقة، وتساعد على بناء نظام المناعة لديك. بشكل عام، من المهم تناول نظام غذائي صحي ومتوازن عند المرض".
ويتطلب الجهاز المناعي الكثير من الطاقة لمحاربة العدوى، ولهذا السبب من الجيد تناول طعام صحي أثناء المرض.
ويقوم الجسم بمقاومات فيسيولوجية للحصول على الطاقة في أثناء المرض، ولا يزال العلماء يستكشفون كيفية عمل ذلك. عادة، يتم تغذية الجسم في المقام الأول عن طريق الفلوكوز من الطعام. وعند الصيام، بما في ذلك في أثناء المرض، فإنه يستفيد من الأحماض الدهنية كمصدر مخزن للطاقة العالية. وقد يوفر هذا التحول في مصادر الطاقة الحماية لأنسجة الجسم وأعضائه ضد الالتهابات التي تسببها بعض مسببات الأمراض، ولكن بالنسبة للأخريين قد يكون العكس صحيحا.
وتضيف توكسيري أن الأشخاص المختلفين قد يستجيبون بشكل مختلف للأمراض نفسها. وتوضح قائلة: "من وجهة نظر فيسيولوجية، فهي في الأساس استجابة

كيف نفرق بين الألم العصبي والنوبات القلبية؟

يمكن أن يحدث ألم الصدر لأسباب مختلفة. فما هي الأمراض التي يكون الألم في الصدر من أعراضها، ولماذا يجب علينا عدم تجاهل هذه الأعراض؟

والصداع والغثيان. واحتشاء عضلة القلب حالة تهدد الحياة وتتطلب عناية طبية عاجلة في المستشفى.
أما الأعراض الرئيسية للألم العصبي الوريي، فهي استمرار الألم وانتشاره على امتداد الأعصاب ويشد دوريا. ويتجلى الألم في بعض الأحيان على أنه من جانب واحد، ويتميز بأنه حاد، وخارق، يظهر أو يشتد مع الاستنشاق، مع العطس والسعال والضحك والحركات المفاجئة، وغالبا ما يختفي عند التوقف عن الحركة.
وتقول الأخصائية: "يتطلب ألم الصدر عناية خاصة وقد يكون علامة على حالة تتطلب رعاية طبية فورية. والطبيب هو الوحيد الذي يمكنه تشخيص السبب بدقة استنادا إلى نتائج الفحص وعند اللزوم يمكنه إحالة المريض إلى أطباء مختصين آخرين. وإذا كان ألم الصدر لا يطاق أو لا يختفي لفترة طويلة، فيجب طلب المساعدة الطبية الطارئة فورا".

وكذلك ما إذا كانت هناك عوامل محفزة. وأحيانا تظهر في بعض الحالات أعراض مثل ضيق التنفس، وصداع. وتتميز الذبحة الصدرية النمطية بالألم أو الشعور بالضيق أو الضغط أو الثقل في الصدر، الذي يصفه البعض بالشعور بعدم الراحة.
ويمكن أن ينتقل الألم إلى الذراع اليسرى والرقبة والفك السفلي والمنطقة الشرسوفية. ويحدث هذا الألم بعد ممارسة نشاط بدني أو إجهاد شديد، وسرعان ما يختفي بعد التوقف عن النشاط البدني أو بعد تناول الأدوية لتخفيف نوبات الذبحة الصدرية".
ووفقا لها، أعراض احتشاء عضلة القلب، تكون شبيهة بتلك التي تحدث أثناء الذبحة الصدرية، ولكنها أقوى وتستمر لفترة أطول (من 20 دقيقة إلى عدة ساعات)، ويمكن أن تحدث حتى في أثناء الراحة. وقد يشعر الشخص بالخوف ويعاني من زيادة التعرق والتذرع وضيق التنفس

العمود الفقري الصدري (الزوائد العظمية، هبوط الأقراص الفقرية)، يحدث ضغط على الأعصاب، يظهر الألم الذي ينتشر إلى السطح الأمامي للصدر، ويمكن أن يشبه ألم القلب.
كما يمكن أن يحدث الألم العصبي الوريي بسبب الجهود البدني المفرط، أو العمل في وضع غير مريح، أو النوم على وسادة غير مريحة، أو انخفاض حرارة الجسم، أو عدوى فيروس الهربس، أو إصابة الأعصاب نتيجة للكدمات، وغير ذلك.
أما الأمراض الرئيسية للقلب والأوعية الدموية فهي احتشاء عضلة القلب والذبحة الصدرية التي سببها انخفاض أو توقف إمدادات الدم عبر الشرايين إلى القلب.
وتقول: "قد تكون أعراض الألم العصبي الوريي وأمراض القلب متشابهة، لذلك عندما يظهر الألم في منطقة الصدر، من المهم تحديد مصدر الألم، وطبيعته (الطعن، الضغط، الثقب)، ومدته وانعكاسه،

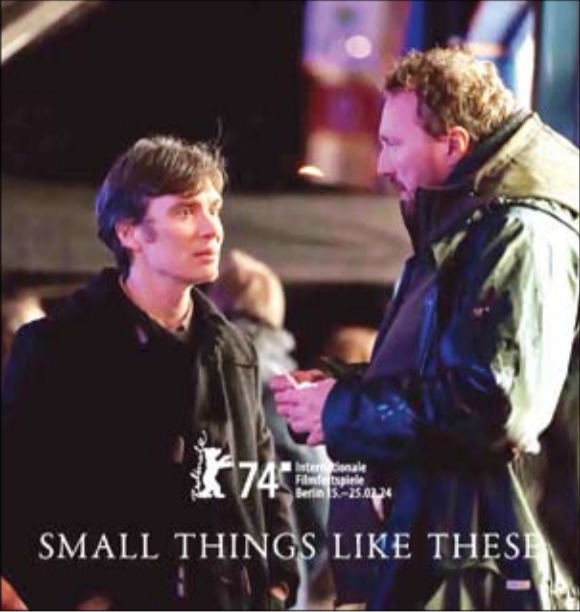
تقول الدكتورة أنا تشوغونيكوفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية في حديث لصحيفة "إرفيستيا": "غالبا ما يحدث هذا الألم بسبب أمراض الأعضاء الموجودة في منطقة الصدر - أولا، القلب والأوعية الدموية (الذبحة الصدرية، التهاب عضلة القلب، احتشاء عضلة القلب)، ثانيا، أعضاء الجهاز التنفسي (التهاب الشعب الهوائية، الالتهاب الرئوي، ذات الجنب).
ويمكن أن يحدث الألم بسبب أمراض الجهاز الهضمي (التهاب المريء الارتجاعي، قرحة المعدة، حصى الصفراء)، الألم العصبي الوريي، داء عظمي غضروفي في العمود الفقري، نوبات الهلع، نتيجة للإصابات وغيرها".
ووفقا لها، أحد الأسباب الرئيسية هو التغيرات التنكسية في العمود الفقري الصدري. لأن الأعصاب الوريدية تتضرر من الحبل الشوكي، وتقع في وسط القناة الشوكية وتمر تحت الأضلاع، وعند وجود مشكلات في



منوعات

الفكر

27



فيلم "سمول ثينغز لايك دس" سيفتح مهرجان برلين السينمائي

يفتح مهرجان برلين السينمائي دورته الرابعة والسبعين بفيلم إيرلندي درامي عن معاملة النساء في المؤسسات الكاثوليكية في البلاد، من بطولة الممثل كيليان مورفي، صاحب الدور الرئيسي في "أوبنهايمر"، وفق ما أعلن المنظمون الخميس.

وتولى البلجيكي تيم ميلانتس إخراج الفيلم الذي يحمل عنوان "سمول ثينغز لايك دس" (Small Things Like This)، وتدور أحداثه في منتصف ثمانينات القرن العشرين. وسبق لميلانتس أن كان مخرجاً لمسلسل "بيكي بلايندرز" (Peaky Blinders)، الذي شارك فيه كيليان مورفي.

ويتناول الفيلم فضيحة أحدثت هزة كبيرة في أيرلندا الشمالية في السنوات الأخيرة، تمثلت في الكشف عن إرسال آلاف النساء اللواتي كانت الكنيسة الكاثوليكية الأيرلندية تعتبرهن "ساقطات" إلى مغسل "ماغدالين" لندري في دير للراهبات، وتشغيلهن فيه "لغسل خطاياهن".

وقال المدير الفني لمهرجان برلين كارلو شارترمان: "نحن مقتنعون بأن هذه القصة التي تجمع بين اللطف تجاه الفئات الضعيفة والرغبة في مكافحة الظلم ستكون موضع ترحيب من الجميع" خلال المهرجان الذي يقام من 15 إلى 25 فبراير/ شباط المقبل.

ويُعلن المهرجان، الاثنين، قائمة الأفلام المؤهلة للتنافس ضمن مسابقتها الرسمية على جائزة الذهب الذي فاز بها العام الماضي الفيلم الوثائقي "سور لادامان" (Sur l'Adamant) للفرنسي نيكولا فيليببير، والذي يتناول موضوع سفينة تستضيف أشخاصاً يعانون اضطرابات نفسية في باريس.

وسيعرض الجزء الثاني من هذه الثلاثية عن الطب النفسي في المهرجان، ولكن خارج المسابقة.

وسبق أن أعلن عن إسدان رئاسة لجنة التحكيم إلى الممثلة المسبكية الكينية لوبيتا نيونغو التي ستكون أول سوداء تشغل هذا المنصب المرموق.

ويمنح مهرجان برلين المخرج الأمريكي مارتن سكورسيزي جائزة فخرية عن مجمل مسيرته السينمائية.

كما أعلنت وزارة الثقافة الألمانية أن الأميركية تريشا تاتل ستتولى اعتباراً من إبريل/ نيسان 2024 رئاسة مهرجان برلين. وتتولى تاتل مهامها خلفاً للماريت ريسنبيك وكارلو شارترمان اللذين يديران المهرجان معاً منذ العام 2020، وستكون هذه الدورة الأخيرة في عهدهما.

يُقام حفل توزيع الجوائز السينمائية الأشهر بالعالم في 10 مارس المقبل

"أوبنهايمر" يتصدر سباق جوائز الأوسكار بثلاثة عشر ترشيحاً

تصدّر فيلم "أوبنهايمر" للمخرج كريستوفر نولان، الثلاثاء، قائمة الترشيحات لجوائز الأوسكار بنسختها السادسة والتسعين، بعد أن حصل على ١٣ ترشيحاً، أهمها أفضل فيلم.

وتبعه في المركز الثاني فيلم "بور ثينغز" الذي يقدم نسخة أنثوية من شخصية فرانكنشتاين، بحصوله على ١١ ترشيحاً، ومن ثم فيلم "كيلرز أوف ذا فلاور مون" لمارتن سكورسيزي مع ١٠ ترشيحات.

فيما حصل "باربي" على ٨ ترشيحات، تبعه "مايسترو" الذي رُشح في ٧ فئات. ومن المقرر أن يعود المذيع جيمي كيميل لتقديم حفل توزيع الجوائز السينمائية الأشهر بالعالم على قناة إيه بي سي في العاشر من مارس / آذار المقبل. في ما يلي قائمة المرشحين في الفئات الرئيسية لجوائز الأوسكار بدورتها الـ ٩٦:



أفضل فيلم	أفضل ممثل	أفضل ممثلة	أفضل مخرج
"أميريكن فيكشن" "أناتومي أوف إيه فال" "باربي" "دا هولدهرز" "كيلرز أوف ذا فلاور مون" "مايسترو" "أوبنهايمر" "بست لايفز" "بور ثينغز"	جوستين ترييه عن "أناتومي أوف إيه فال" برادلي كوبر عن دوره في "مايسترو" كولمان دومينغو عن دوره في "راستن" بول جياماتي عن دوره في "دا هولدهرز" كيليان مورفي عن دوره في "أوبنهايمر" جيسري رايت عن دوره في "أميريكن فيكشن"	أنيث بينينغ عن دورها في "نياد" ليلي غلادستون عن دورها في "كيلرز أوف ذا فلاور مون" ساندرا هولر عن دورها في "أناتومي أوف إيه فال" كاراي مالبغان عن دورها في "مايسترو" إيما ستون عن دورها في "بور ثينغز"	جوناثان غلايزر عن "دا زون أوف إنترتست" يورغوس لانثيموس عن "بور ثينغز" كريستوفر نولان عن "أوبنهايمر" مارتن سكورسيزي عن "دا زون أوف إنترتست"
إيو كابتانو (إيطاليا) برفت داي (اليابان) "سوسايتي أوف ذا سنو" (إسبانيا) "دا تيتشرز لاونج" (ألمانيا) "دا زون أوف إنترتست" (الملكة المتحدة)	أفضل ممثل في دور ثانوي ستارلينغ ك. براون عن دوره في "أميريكن فيكشن" روبرت دي نيرو عن دوره في "كيلرز أوف ذا فلاور مون" روبرت داووني جونيور عن دوره في "أوبنهايمر" راين غوسلينغ عن دوره في "باربي" مارك روفالو عن دوره في "بور ثينغز"	أفضل ممثلة في دور ثانوي إيميلي بلانت عن دورها في "أوبنهايمر" دانييل بروكس عن دورها في "دا كولور بوربل" أميريكنا فيرييرا عن دورها في "باربي" جودي فوستر عن دورها في "نياد" دافاين جوي راندولف عن دورها في "دا هولدهرز"	أفضل فيلم وثائقي "بو بي واين" "دا بيبلز بريزيدنت" "دا إيترنل مييوري" "فور دوترز" "تو كيل إيه تايفز" "توينتي دايز إن ماريوبول"



"أوبنهايمر" سيعرض أخيراً في اليابان... ما الذي أغضب شعبها؟

أبداً عن أفعاله، ومع ذلك فقد دمره شعور هائل بالذنب.
بينما قالت إيما توماس، منتجة الفيلم وزوجة نولان، إن عمله حول "أحد أهلك التطورات في تاريخنا" كان "لا يشبه أي شيء يفعله أي شخص آخر".

"أوبنهايمر" يواصل التألق
تصدر "أوبنهايمر" قائمة ترشيحات أوسكار بـ 13 ترشيحاً، استمراراً لما شهدته الجوائز السينمائية الكبرى.
كما كان قد حصص أكبر عدد من جوائز غولدن غلوب، وقائمة الترشيحات لجوائز ساغ أووردز التي تمنحها نقابة ممثلي الشاشة في هوليوود. وكان فيلم المخرج كريستوفر نولان قد هيمن كذلك على الترشيحات لجوائز بافتا السينمائية البريطانية، التي توزع في 18 فبراير/ شباط المقبل. وحصد "أوبنهايمر" كذلك 13 ترشيحاً لجوائز "بافتا" البريطانية، من بينها أفضل فيلم، وأفضل ممثل للأيرلندي كيليان مورفي، بعدما سبق أن نال حتى الآن عدداً كبيراً من المكافآت الأخرى.

وأوبنهايمر" فيلم للمخرج الشهير كريستوفر نولان، يروي قصة حياة عالم الفيزياء روبرت أوبنهايمر، وإدارته لمشروع مانهاتن خلال الحرب العالمية الثانية لإنتاج القنبلة الذرية الأميركية.



أعلنت شركة بيترز إند للتوزيع، اليوم الأربعاء، أن الجمهور الياباني سيستطيع مشاهدة فيلم "أوبنهايمر" في دور السينما اعتباراً من 29 مارس/ آذار، وذلك بعد ترشيح الفيلم للمنافسة على 13 جائزة من جوائز أوسكار.

ما الذي أغضب اليابان؟
يأتي موعد طرح الفيلم بعد ثمانية أشهر تقريباً من حالة غضب انتابت مواطني اليابان، الدولة الوحيدة التي تضررت من القنبلة النووية، بسبب نشر صور ساخرة تمزج مشاهد من فيلم "باربي" بالانفجارات الذرية. وأسقطت الولايات المتحدة قنبلة نووية على هيروشيما في السادس من أغسطس/ آب عام 1945 خلال الحرب العالمية الثانية، مما أسفر عن مقتل الآلاف على الفور ونحو 140 ألفاً بحلول نهاية ذلك العام.
وبعد ثلاثة أيام أسقطت الولايات المتحدة قنبلة أخرى على ناغازاكي، مما أسفر عن مقتل أكثر من 73 ألفاً. واستسلمت اليابان في 15 أغسطس/ آب.
واستدعى الغضب من الصور الساخرة تقديم اعتذار من شركة وارنر براذرز، موزعة فيلم "باربي" في اليابان، والتي قالت حينها إن تلك الصور "مستهجنة للغاية".
وخلف الكواليس، قال نولان للصحافيين إنه "انجذب إلى مأساة جاي. روبرت أوبنهايمر، العالم الذي بقي مخلصاً لبلاده ولم يعتذر

الفكر

فوائد ومضار عصير الرمان للصحة



يحتوي عصير الرمان على العديد من الفيتامينات والعناصر المعدنية، وهو يعزز عمل عضلة القلب، ويحسن تركيب الدم، ويساعد على زيادة الهيموغلوبين. ومن المفيد للصحة تناول عصير الرمان عند وجود التهابات في الجسم، لأنه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تحمي خلايا الجسم من الجذور الحرة، مثل مركبات الفلافونويد وفيتامينات C وK وE. كما أنه يساعد على مكافحة العدوى ويكبح نمو الميكروبات التي تساهم في تطور التهابات اللثة. وبالإضافة إلى هذا تدعم الألياف الغذائية الموجودة في عصير الرمان توازن ميكروبيوم الأمعاء، أما فيتامين C فيساعد على إنتاج الكولاجين الضروري

للجلد والعظام وجدران الأوعية الدموية. كما أن عصير الرمان مفيد لصحة الجهاز البولي التناسلي الذكوري، أما بالنسبة للنساء فيساعد على تحسين عمل المبايض. ولكن مع كل هذا من الأفضل عدم الإفراط في تناول عصير الرمان إذا كان الشخص يعاني من البواسير والإمساك المتكرر، والتهاب البنكرياس، والتهاب المعدة وقرحة الغشاء المخاطي في المعدة، أو إذا كانت لديه ردود فعل تحسسية. ووفقاً لخبراء التغذية، عصير الرمان مفيد جداً لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة والأنثوسيانين، ويساعد على استعادة القوة ويعزز المناعة.

المستويات العالية من العضلات الخالية من الدهون قد تعمي من الزهايمر

تشير دراسة حديثة إلى أن وجود مستويات عالية من العضلات الخالية من الدهون قد يقلل من فرص الإصابة بمرض الزهايمر. ووجدت الدراسة، استناداً إلى البيانات الجينية، أن الذين كانت لديهم كتلة عضلية خالية من الدهون تدوم مدى الحياة خطر إصابتهم بمرض الزهايمر أقل بنسبة 12%، وكان لديهم أيضاً أداء إدراكي أفضل. وقال الباحثون إن النتائج تشير إلى أن الكتلة الخالية من الدهون (أو كتلة الجسم دون الدهون، ويتم حسابها بطرح وزن الدهون في الجسم من إجمالي وزن الجسم) قد تكون عاملاً يقي من مرض الزهايمر. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث للتحقيق في الآثار السريرية والصحية العامة للنتائج.

وارتبطت السمنة بزيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر في العديد من الدراسات. وفي حين تم ربط المستويات المنخفضة من العضلات الخالية من الدهون بزيادة خطر الإصابة بالمرض، فليس من الواضح ما إذا كان هذا يأتي قبل التشخيص أو بعده.

ومحاولة اكتشاف ذلك، استخدم الباحثون تقنية تنيو جيني تسمى الوراثة المندلية العشوائية (Mendelian randomisation) للحصول على بيانات حول الرابط بين العضلات الخالية من الدهون ومرض الزهايمر. واعتمدوا على معلومات من 450243 شخصاً في دراسة البنك الحيوي (Biobank) في المملكة المتحدة، شملت عينة مستقلة من 21982 مصاباً بمرض الزهايمر، و41944 شخصاً غير مصابين بالمرض، وعينة أخرى من 7329 مصاباً بالزهايمر و252879 مشاركاً خالياً من المرض للتحقق من صحة النتائج.

وقدر الباحثون العضلات الخالية من الدهون والأنسجة الدهنية في الذراعين والساقين، مع مراعاة العمر والجنس والأصل الوراثي. وفي المتوسط، ارتبط ارتفاع كتلة العضلات الخالية من الدهون بانخفاض متواضع، ولكنه قوي إحصائياً، في خطر الإصابة بمرض الزهايمر. وتم تكرار هذه النتيجة في عينة أخرى من 7329 شخصاً مصاباً بمرض الزهايمر و252879 شخصاً غير مصاباً بالزهايمر، باستخدام مقاييس مختلفة من الكتلة الخالية من الدهون - الجذع والجسم كله.

ويقول الباحثون إن الكتلة الخالية من الدهون كانت مرتبطة أيضاً بأداء أفضل في المهام الإدراكية، لكن هذا الارتباط لم يفسر التأثيرات الوفاة للكتلة الخالية من الدهون على مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر. ولم تكن دهون الجسم مرتبطة أيضاً بخطر الإصابة بمرض الزهايمر، ولكنها ارتبطت بأداء المهام الإدراكية الضعيفة.

وأوضح مؤلفو الدراسة في ورقة بحثية نشرت في مجلة BMJ Medicine: "توفر هذه التحليلات أدلة جديدة تدعم علاقة السبب والنتيجة بين الكتلة الخالية من الدهون وخطر الإصابة بمرض الزهايمر".

وأضافوا أن النتائج أيضاً "تدحض التأثير الكبير لكتلة الدهون على خطر الإصابة بمرض الزهايمر وتسلط الضوء على أهمية التمييز بين الكتلة الخالية من الدهون وكتلة الدهون عند التحقيق في تأثير تدابير السمنة على النتائج الصحية".



الممثلة البريطانية جونو تمبل لدى حضورها حفل توزيع جوائز إيمي في مسرح بيكوك في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

الشوكولاتة



كشفت نتائج دراسة أجراها علماء أمريكيون أن تناول الشوكولاتة المحتوية على أكثر من 70% من الكاكاو تقلل احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد توصل العلماء إلى هذا الاستنتاج من نتائج الدراسة التي أجروها على 44 شخصاً يعانون من الوزن الزائد، كان عليهم تناول 70 جم من الشوكولاتة الداكنة يومياً لمدة شهر كامل. واتضح للباحثين أن تناول الشوكولاتة بكميات معقولة بصورة منتظمة يومياً، يساعد في استعادة مرونة الأوعية الدموية ويمنع تكون الخثرة الدموية وبالتالي يقلل احتمال الإصابة باحتشاء القلب والدماغ (الجلطة).

سؤال وجواب

- في أي مكان توجد حاسة الشم بالثعبان؟
اللسان.
- ما هي أطول القنوات المائية الصناعية بالعالم؟
قناة السويس بمصر.
- استخلص الهنود الحمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتشل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟
تامبو
- أي القارات أكثر ارتفاعاً؟
القارة المتجمدة الجنوبية
- من المعروف أن الأعصاب الحية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟
العصب الثامن

هل تعلم؟

- هل تعلم أن علم الحضريات هو علم يقوم بدراسة أشكال الحياة التي كانت موجودة في عصور ما قبل التاريخ.
- هل تعلم أن علم الأرصاد الجوية هو علم يتعامل مع الغلاف الجوي وظواهره، مثل الطقس والمناخ.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي إلى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي إلى إصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 3٣٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 2٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل إلى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضعف من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يسمُن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشَمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال ل فقر الدم الخبيث.

قصة رب ضارة نافعة

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خبراً لسباق الجري جائزته كبيرة ..كانت الجائزة مطمع للكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر . كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب الا ان احدهم هو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز .. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن تستطيع ان تكسب لكنا معاً نستطيع ذلك .. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشارك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتفق على مكان تتقابل فيه لأكمل انا السباق، نلبس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن نستطيع احد ان يشك في شين ابدا فأنا وانت صورة واحدة لشخصين.. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معا بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويكمنهم تنفيذ خطتهم. يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرآة وفقاً معاً ..انهما متطابقان تماماً، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابلا فيتبادل الأثنين مكانهما.. وبدأ السباق واسرع تومي ببذل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى بسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به . ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة ويكل غيظ أيضاً وكلما جرى اقسم بينه وبين نفسه ان يلقنه درساً لن ينساه .. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته ..اما روبرت فقد وعى لنفسه وهاق ليرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت مثنياً بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاة شقيقه وعلى نيته الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

