

منوعات الغذاء

ص 22

فتح باب الترشيح لجائزة خليفة
الدولية لتجديد التمر والابتكار الزراعي
بدرورها السابعة عشرة 2025

ص 27

خسائر فنية
موجعة في 2025



المشي .. يعزز الفوائد
الصحية والبدنية

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 30 ديسمبر 2025 م - العدد 14645
Tuesday 30 December 2025 - Issue No 14645

رائحة غريبة تجبر طائرة على الهبوط الاضطراري

هبطت طائرة تابعة لشركة دلتا إيرلاينز اضطرارياً أثناء رحلة داخلية في الولايات المتحدة، بعد أن لاحظ طاقمها انبعاث رائحة غير معتادة داخل المقصورة، دون تسجيل إصابات، وذكرت شركة دلتا، في بيان لرحلة People، أن الرحلة رقم DL504 كانت متجهة من مدينة أورلاندو بولاية فلوريدا إلى لوس أنجلوس، قبل أن يقرر الطاقم تحويل مسارها والهبوط في مطار تامبا الدولي قرابة الساعة 11:30 صباحاً بالتوقيت المحلي، يوم السبت 27 ديسمبر، كإجراء احترازي.

وأوضح المتحدث باسم الشركة أن الطائرة من طراز إيرباص A321، وكان على متنها 194 راكباً وستة من أفراد الطاقم، مؤكداً أن الهبوط تم بسلام، وأنه جرى لاحقاً نقل الركاب إلى طائرة بديلة واصلوا بها رحلتهم إلى لوس أنجلوس. وغادرت الرحلة من تامبا بعد الساعة الثالثة عصراً بقليل، لتصل إلى مطار لوس أنجلوس الدولي عند الساعة 5:40 مساءً. ولم تكشف الشركة حتى الآن عن سبب الرائحة التي دعت إلى الهبوط الاضطراري، مشددة في الوقت ذاته على أن "علامات الحملاء وأفراد الطاقم تأتي في المقام الأول". مع توجيه الشكر للركاب على صبرهم وتفهمهم. ويأتي هذا الحادث بعد أسابيع من واقعة مشابهة، حين طلبت طائرة أخرى تابعة لدلتا خدمات الطوارئ أثناء هبوطها في ولاية تكساس، عقب الإبلاغ عن رائحة أو أبخرة مجهولة داخل المقصورة، ما أدى إلى شعور خمسة أشخاص بتوسع صحي.

بدأ بأطفاله .. شخص يرتكب "مذبحة"

قتل 9 أشخاص من بينهم 5 أطفال، في هجوم بسكين جرى في "سوريام" الواقعة في أمريكا الجنوبية، بحسب السلطات الأمنية. وأضافت الشرطة، أن شخصين آخرين أصيبا بجروح خطيرة في حادث الطعن الذي وقع في إحدى ضواحي العاصمة باراماريبو، وتم نقلهما إلى المستشفى. وأوضحت السلطات أنه لدى وصول عناصرها إلى موقع الحادث، بدأ الجاني بهاجمهم أيضاً فقاموا بإطلاق النار على ساقيه وتمكنوا من اعتقاله، كاشفة في إفصاح أولي أن الجاني يتلقى العلاج النفسي.



يستخدم البابونج في المشروبات منذ عهد الإغريق القدماء، الذين كانوا على دراية واسعة بالعلاجات الطبيعية. تحتوي هذه العشبة على مادة الأبيجينين الكيميائية، التي تُشعر من يشربها بالهدوء والنعاس.

وبحسب ما نشرته "ذي إنديبندينت" The Independent البريطانية، صرحت أخصائية التغذية بيث تشيرونو لوقع كليفلاند كلينك:

"يعمل البابونج كمهدئ خفيف. إن هذه الرشقات تساعد على النوم حقاً، كما يُقدم هذا النبات فوائد صحية إضافية:

عشبة شهيرة تخفف ضغط الدم وتساعد على النوم .. والحوامل يمتنعن

ويعتبر البابونج آمناً لعظم الناس عند تناوله في كوب أو كوبين فقط من الشاي. كل ما يحتاجه المرء حقاً هو كوب واحد لجني فوائده، بما يشمل تهدئة القلق.

والعضلات والأعصاب تحتاج أيضاً إلى الكالسيوم للعمل بشكل صحيح.

خصائص مضادة للالتهاب

ووفقاً لدراسات استشهد بها مركز ميموريال سلون كيتريغ للسرطان، تتميز العناصر الغذائية الموجودة في البابونج بخصائص مضادة للالتهابات. ويمكن أن يؤدي الالتهاب إلى بعض الأمراض المزمنة والسرطانات. ووفقاً لكلية الطب بـ "جامعة هارفرد"، يُمكن أن يكون الأشخاص الذين يشربون شاي البابونج أقل عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب، وربما يوفر حماية من بعض أنواع السرطان.

وأخيراً، أظهرت مركبات البابونج الكيميائية، وفقاً لباحثين في "جامعة ليدز"، فائدتها في السيطرة على مرض السكري أو حتى الوقاية منه.

مرضى الحساسية والحوامل

ووفقاً للأكاديمية الأميركية لأطباء الأسرة، ينبغي على الحوامل تجنب البابونج، لأنه يُمكن أن يُسبب ولادة مبكرة. وينطبق الأمر نفسه على الأشخاص الذين لديهم تاريخ من الحساسية الشديدة، لأن البابونج قد يكون مولوثاً بحبوب اللقاح من نباتات أخرى.

يُمكن أن يُساعد التأثير المهدئ لشرب شاي البابونج على خفض ضغط الدم، مما يُقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية.

ولأنه غني بالفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم، فهو يساعد في الحفاظ على الجهاز العصبي ويحمي صحة العظام ويمنع حصوات الكلى وينظم ضربات القلب. ووفقاً لجمعية القلب الأميركية، فإن تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم يُمكن أن يقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب المرتبطة باتباع نظام غذائي غني بالملح.

جرعات البوتاسيوم والكالسيوم

يوصى الخبراء بتناول 2600 ملليغرام للنساء و3400 ملليغرام للرجال يومياً من البوتاسيوم. يحتوي كوب من شاي البابونج على حوالي 21 ملليغراماً من البوتاسيوم، ووفقاً للمركز الطبي بـ "جامعة روتستتر"، تُعد الخضراوات الورقية والبطاطا الحلوة والموز والأفوكادو أطعمة رائعة غنية بالبوتاسيوم، والتي يُمكن إضافتها للمساعدة في تحقيق تلك الأهداف اليومية. ومثل البوتاسيوم، يحافظ الكالسيوم على قوة العظام وصحة الأسنان. ويشير موقع مايو كلينك إلى أن "القلب

كيف تعلم أطفالك مواجهة ضغوط الحياة منذ الصغر؟

يشهد الأطفال في حياتهم اليومية ضغوطاً متزايدة قد يصعب عليهم التعامل معها، ويشير الخبراء إلى أن أسلوب تصرف الوالدين أمام أبنائهم في مثل هذه المواقف يلعب دوراً حاسماً في تشكيل قدرتهم على مواجهة التوتر والضغوط لاحقاً.

وفي هذا الإطار، يقدم خبراء التربية مفاتيح عملية يمكن تعليمها للأطفال للتعامل بفعالية مع التحديات اليومية، وفقاً لموقع allprodad، المهتم بصحة الآباء والأبناء.

يشير خبراء التربية إلى أن تعليم الأطفال هذه المهارة يساعدهم على الحفاظ على هدوئهم واتخاذ قرارات أفضل عند مواجهة المواقف الصعبة، سواء في المدرسة أو في الحياة اليومية.

التفكير الذاتي والخوف من الفشل يمكن أن ينقل كامل الأطفال، ويؤكد الخبراء النفسيون أن التفكير الإيجابي وتشجيع الأطفال على توقع أفضل النتائج يعزز ثقتهم بأنفسهم ويخفف من الضغوط النفسية. كما يوضح المعلمون وأخصائيو التربية أن كلمات التشجيع، حتى البسيطة منها، يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في قدرة الطفل على التعامل مع الفشل ومواجهة التحديات المستقبلية. في المواقف المرهقة، قد يشعر الأطفال وكبار السن على حد سواء بفقدان السيطرة. هنا يأتي دور الخبراء الذين يشددون على أهمية تعليم الأطفال كيفية تقييم المواقف من منظور منطقي، ومراجعة تجاربهم السابقة للتغلب على صعوبات مشابهة.

كما يشدد التربويون على أهمية تدريب الأطفال على الهدوء وممارسة الصبر؛ إذ إن مشاهدة الأطفال لوالديهم وهم يتصرفون بهدوء أمام المواقف الصعبة تعزز قدرتهم على مواجهة التوتر بثقة وطمأنينة.

اكتشاف العنصر الذي يبطن الشيخوخة في الشوكولا الداكنة

توصل باحثون إلى اكتشاف "مثير للغاية" مفاده أن مادة الثيوبورمين الكيميائية - وهي مركب نباتي يستخلص من الكاكاو - قد تمتلك خصائص مضادة للشيخوخة.

وقارن فريق البحث من كينغز كوليدج لندن مستويات الثيوبورمين - وهو فلويد معروف بسميته للكلاب - في دم الإنسان، مع مؤشرات الشيخوخة البيولوجية في الدم والتي تشير إلى

تقدم العمر. وقالت الدكتورة جوردا نابيل، المؤلفة الرئيسية للدراسة، "تشير دراستنا إلى وجود صلة بين أحد المكونات الرئيسية للشوكولا الداكنة والحفاظ على الشباب لفترة أطول".

ويعتبر البابونج آمناً لعظم الناس عند تناوله في كوب أو كوبين فقط من الشاي. كل ما يحتاجه المرء حقاً هو كوب واحد لجني فوائده، بما يشمل تهدئة القلق.



بلدة تتحول إلى ساحة «مركبة هزلية»

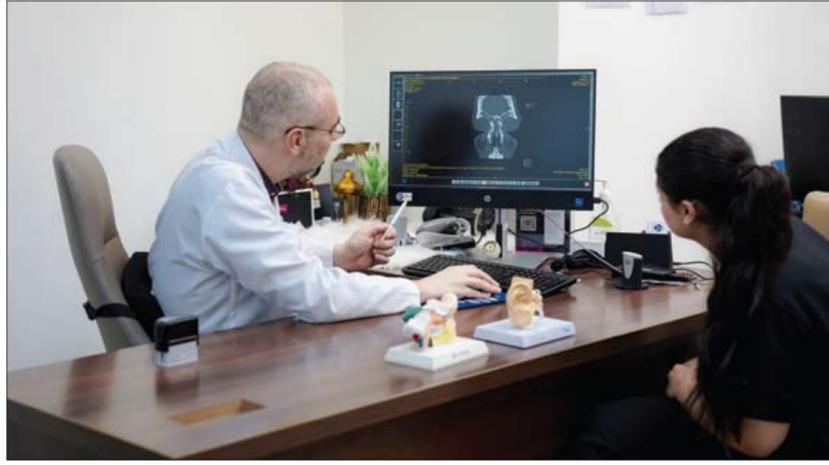
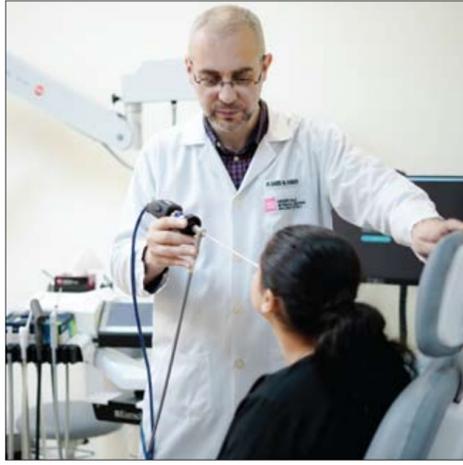
تحولت شوارع بلدة «إبيي» الواقعة جنوب شرق إسبانيا، إلى ساحة معركة غير تقليدية، استخدمت فيها أسلحة خارجة عن المألوف.

وامتلاتت شوارع البلدة بالمشركين مستخدمين البيض والحقيق في مهاجمة بعضهم ضمن مهرجان «إلس إيفاريناتس» التقليدي السنوي.

وشارك العشرات من الرجال والنساء من سكان البلدة، في المركبة، التي اختلطت فيها الجدية بالهزل، وهاجم فيها أطراف القتال بعضهم قبل أن يتبادلوا الأحضان الدافئة.

وارتدى المشاركون في المعركة الوهمية، ملابس وأزياء تشبه المتعارف عليها في الحروب الرسمية، وبدلاً من الأسلحة الحقيقية قذف المتحاربون بعضهم بأطباق البيض وأكياس الحقيق، كما أشعل بعضهم مشاعل نارية «شماريخ».

ويعد هذا المهرجان من أبرز الأحداث الثقافية في البلدة، ويستقطب آلاف السكان المحليين والزوار من مختلف أنحاء إسبانيا وخارجها.



منوعات الفكر

22

بعد سنوات من الألم والمعاناة

عملية جراحية ناجحة لفلبنية تعاني من حالة نادرة في الجمجمة

وأضافت أن تجنب جراحة فتح الجمجمة كان بمثابة نقطة تحول في حياتها، قائلة: "لم أضطر إلى حلق شعري أو الخضوع لجراحة كبرى في الجمجمة. بعد يومين فقط، استطعت المشي من جديد، وكان الألم المروع قد اختفى تماماً".

شدد الدكتور جاناكيرام على أهمية التشخيص المبكر في مثل هذه الحالات، قائلاً: "هذا النوع من القيلة السحائية، الذي يتضمن أنسجة دماغية ويمتد إلى مجرى العين، يعد نادراً للغاية. وإذا لم يُعالج في الوقت المناسب، فقد يؤدي إلى مضاعفات تهدد حياة المريض مثل التهاب السحايا"، مُضيفاً: "تتيح لنا تقنية التنظير حالياً إمكانية علاج العديد من عيوب قاعدة الجمجمة التي كانت تتطلب في السابق جراحة مفتوحة".

ويعكس هذا النجاح أيضاً السعة المتنامية لمستشفى ميدكير الشارقة كمرکز رائد في مجال جراحات قاعدة الجمجمة المعقدة وجراحات الأنف والأذن والحنجرة. وقال الدكتور سعيد: "تبرز مثل هذه الحالات مدى التقدم الذي أحرزته دولة الإمارات في مجال جراحات الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الوجه والجمجمة باستخدام تقنيات طفيفة التوغل. نحن نتعامل بانتظام مع حالات معقدة في قاعدة الجمجمة، وهذه الحالة تُشكل محطة بارزة في مسيرتنا، لا سيما مع تزايد أعداد المرضى القادمين من خارج الدولة بحثاً عن رعاية متخصصة".

وقدمت المريضة رسالة مؤثرة لكل من يواجه حالات نادرة أو عالية الخطورة، قائلة: "لا تستسلموا. اجتهدوا عن الطبيب المناسب والمكان المناسب. حياتي تغيرت بالكامل لأنني وجدت كليهما".

وتتعاثل المريضة اليوم للشفا بشكل جيد، ومن المتوقع أن تعود إلى حياتها الطبيعية خلال شهر واحد فقط، دون أي مضاعفات دائمة. وقد أعربت عن سعادتها قائلة إنها تتطلع الآن للسفر مع زوجها واستئناف أنشطتها اليومية دون خوف أو ألم.

وهي الطبقة الخارجية التي تحيط بالدماغ والحبل الشوكي وتوفر لهما الحماية - بالإضافة إلى الأنسجة الدماغية، ومسارات السائل الدماغي الشوكي، والبُنى التشريحية القريبة من العين". موضحاً أن "القيلة السحائية امتدت من الدماغ إلى مجرى العين، وهو أمر نادر للغاية ونادراً ما تصادفه في الممارسة الطبية".

ونظراً لتعقيد الحالة وقربها من الدماغ والعيون والأوعية الدموية الرئيسية، كانت المخاطر المحتملة تشمل الإصابة بالتهاب السحايا، ومضاعفات في البصر، وإصابة محتملة لبُنى حيوية في الجمجمة. ومع ذلك، وبدلاً من اللجوء إلى جراحة تقليدية عبر فتح الجمجمة، قرر كل من الدكتور سعيد والدكتور جاناكيرام إجراء إصلاح باستخدام تقنية التنظير الداخلي عبر الأنف، وهي تقنية طفيفة التوغل، ومن خلال إدخال كاميرا دقيقة عبر المر الأنفي، تمكن الطبيب من إصلاح قاعدة الجمجمة باستخدام رفق طفيفة، دون الحاجة إلى فتح الجمجمة بالكامل، مما قلل بشكل كبير من المخاطر وسرع فترة التعافي.

وأضاف الدكتور سعيد: "أخترنا أسلوب التنظير الداخلي لطيف التوغل لتجنب المريضة المضاعفات وفترة التعافي الطويلة المرتبطة بجراحة فتح الجمجمة. وعلى الرغم من أن هذا النهج يتطلب دقة تقنية عالية، إلا أنه أتاح لنا إصلاح العيب بأمان وبدقة متناهية".

استغرقت الجراحة ثلاث ساعات وكانت ناجحة بكل المقاييس. وخلال أيام قليلة، شعرت المريضة بتحسن كبير، إذ اختفى الألم الشديد الذي كان يُصاحبها عند المشي أو الانحناء أو حتى ركوب السيارة. وعبرت المريضة عن امتنانها قائلة: "لقد تعاملوا مع حالتي بجدية وأعادوا إلي الأمل. معظم الأطباء رفضوا التعامل مع حالتي أو أخبروني أن الحل الوحيد هو جراحة فتح الجمجمة. مستشفى ميدكير كان أول مكان أشعر فيه بالأمان فعلاً".

بالإضافة إلى التعليقات القاسية وحتى التتمّر. لكن خلال العام الماضي، باتت المعاناة تفوق الاحتمال، إذ كان الألم يخترق رأسي مع كل خطوة، أو عند تحريك عيني، أو حتى عندما تمر السيارة فوق مطب صغير. كنت خائفة على بصري، وعندما أدركت أنني لا أستطيع مواصلة حياتي بهذه الطريقة، وكان عليّ أن أبحث عن مَنْ يمكنه مساعدتي حقاً".

اقترح عدد من الأطباء من دول مختلفة إجراء عملية جراحية عن طريق فتح الجمجمة، وهو خيار مُخيف كانت المريضة تتجنبه بشدة، نظراً لما يحمله من مخاطر، إضافة إلى أن هذا النوع من التدخل الجراحي كان سيترك ندبة دائمة وبارزة في جبهتها. ومع تفاقم الألم بشكل حاد في منتصف عام 2025، وتأثيره المتزايد على قدرتها على العمل، بدأت تبحث عن خبراء طبيين حول العالم يمكنهم التعامل مع حالتها النادرة. وهنا، وجدت المريضة بصيص الأمل من خلال الدكتور سعيد الحبش والدكتور نارايانان جاناكيرام في مستشفى ميدكير الشارقة.

وقال الدكتور جاناكيرام: "بصفتنا جراحين متخصصين في قاعدة الجمجمة، نتعامل كثيراً مع حالات يصعب معالجتها باستخدام التدخلات الجراحية التقليدية، وعلى الرغم من أن الجراحة العصبية العادية كان من الممكن أن تساعد في هذه الحالة، إلا أنها كانت ستزيد من مخاطر حدوث أضرار دائمة، وقد تترك ندوباً واضحة، بل وربما تشوهاً في ملامح الوجه. وأضاف قائلاً: "لقد استخدمنا تقنية طفيفة التوغل عبر المر الأنفي للوصول إلى مناطق مختلفة من الجمجمة، وإجراء عمليات جراحية معقدة بأقل تأثير ممكن على المناطق المحيطة، ومع فترة تعاف سريعة ودون أي ندوب خارجية. ولذلك، وجدنا أن هذه الحالة، رغم تعقيدها، مناسبة تماماً لتطبيق خبراتنا المتقدمة".

وبدوره، قال الدكتور سعيد الحبش موضحاً: "كانت هذه من الحالات النادرة والعالية الخطورة، لأن العيب شمل قاعدة الجمجمة، والألم الجافية

•• دبي-الفجر:

خضعت شابة فلبنية لجراحة دقيقة في مستشفى ميدكير الشارقة، تخلصت من خلالها من عيب نادر في الجمجمة خلف عينها اليمنى، لتبدأ بذلك فصلاً جديداً من حياتها بعد سنوات من الألم والمعاناة النفسية والاجتماعية التي أثرت على مظهرها وثقتها بنفسها. وقد جاءت الشابة البالغة من العمر 25 عاماً من العراق إلى دولة الإمارات بحثاً عن الأمل، بعد أن استنفدت جميع الخيارات العلاجية المتاحة في السابق. واليوم، تتعافى دون ألم أو ندوب بفضل إجراء طبي متقدم تم باستخدام تقنيات طفيفة التوغل، على يد الدكتور سعيد الحبش والدكتور نارايانان جاناكيرام، وهما من أبرز المتخصصين في جراحة قاعدة الجمجمة في مستشفى ميدكير الشارقة.

تم تشخيص المريضة بما يُعرف باسم القيلة السحائية الجبهية اليمنى، وهي حالة نادرة تبرز فيها الأغشية الواقية للدماغ من خلال فتحة في الجمجمة، ما يؤدي إلى انتفاخ ممتلئ بالسائل الدماغي الشوكي. لكن في حالتها، اتخذ العيب مساراً نادراً واستثنائياً؛ فوضاً عن التمدد نحو تجويف الأنف - كما هو شائع في مثل هذه الحالات - اتجه التوسع نحو المنطقة خلف العين اليمنى، مما تسبب في بروز واضح، وألم شديد في الرأس والعيون، وتشوه ملحوظ، خصوصاً أثناء النوم أو في حالات التوتر، إلى جانب تفاقم الأعراض مع الوقت، وهو ما ترك أثراً نفسية عميقة لدى المريضة. وأثرت هذه الحالة، طوال سنوات، على مظهر المريضة وثقتها بنفسها وصحتها النفسية. ومع دخولها مرحلة البلوغ، بدأت الأعراض تتفاقم بشكل كبير، ما زاد من معاناتها الجسدية والنفسية. وتروي المريضة تجربتها بقولها: "لقد عشت مع هذه الحالة منذ طفولتي، حيث عانيت من تورم العين والألم وعدم التناسق في ملامح وجهي،

تسهم في التركيز على احتياجات المرضى

«بيورهيث» تطلق المرحلة التجريبية لخدمة «ندى» القائمة على الذكاء الاصطناعي لمساعدة الأطباء في توثيق الملاحظات الطبية أثناء زيارات المرضى

كما يحظى المرضى بتواصل أوضح مع تقليل حاجتهم إلى تكرار الشرح وتعزيز الثقة بأن مخاوفهم وأعراضهم وخطط رعايتهم موثقة بدقة ومتسقة على امتداد رحلتهم الصحية. ومن خلال دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي التي تستمع حصراً خلال الاستشارة السريرية بين المريض ومقدم رعايته، وتقوم بتنظيم المعلومات الطبية بشكل فوري، تتخطى «بيورهيث» نموذج الرقمنة التقليدي، لتدخل عصراً جديداً من الرعاية الصحية الإدارية، حيث تعمل التقنيات الذكية بهدف دعم اللمسة البشرية وتمكينها، وليس لاستبدالها.



ويحمل اسم "ندى" دلالات ترتبط بالحضور اللطيف والإنصات والصفاء الهادئ. ويعكس في الرعاية الصحية مبادئ الإصغاء الحقيقي للمريض، وهي قيمة جوهرية تتصدر نهج أكثر دقة، ويسهم في تحسين جودة واستمرارية السجلات الطبية للمرضى. ويلمس للمرضى فوائد هذه الخدمة بشكل مباشر، إذ تصبح الاستشارات الطبية بطابع إنساني أعمق مبتعدة عن الشكل الإجرائي، في حين تمكن الأطباء من الحفاظ على التواصل البصري مع مرضاهم، والإصغاء لاحتياجاتهم بشكل أفضل وصولاً لتفاعل أكثر كفاءة.

الأولية التي تشهد عادة كثافة مراجعين عالية، والخدمات المتخصصة، وبيئات المستشفيات التخصصية المتقدمة والمعقدة. وستسهم المرحلة التجريبية في تمكين الأطباء ومقدمو الرعاية الصحية الذين سيستخدمون "ندى" من تقليص الوقت المستغرق في التوثيق السريري بأكثر من 50%، مما يتيح لهم استعادة ما يزيد على ساعتين يومياً في المتوسط لكل طبيب لتكريسها مباشرة لرعاية المرضى. كما تتميز التقنية بتوفير مستويات عالية من



الذكاء الاصطناعي لمساعدة الأطباء في توثيق الملاحظات الطبية أثناء زيارات المرضى

وشمولها وموثوقيتها السريرية. وفي هذا السياق، قالت شايسا أصف الرئيس التنفيذي لمجموعة "بيورهيث": "يسعد الإصغاء لاحتياجات المرضى وفهم أعراضهم وقصصهم المرضية بدقة أساس الرعاية الصحية المتميزة. لذلك تأتي خدمة ندى لتعزز من كفاءة التواصل الإنساني وترسيخه في صلب نموذج الرعاية، وذلك عبر إضاح المجال لكوادر الرعاية السريرية للتواصل بشكل أفضل مع المرضى بتكيز كامل. ولن يكون هذا الابتكار

أعلنت «بيورهيث»، أكبر مجموعة للرعاية الصحية في منطقة الشرق الأوسط، عن إطلاق المرحلة التجريبية من خدمة «ندى» القائمة على الذكاء الاصطناعي والتي تعمل كمساعد رقمي آمن يدعم الأطباء من خلال التقاط وترتيب الملاحظات السريرية خلال الحوارات الطبية بشكل آلي. ويأتي إطلاق الخدمة في إطار المنشآت الصحية التابعة للمجموعة في إطار جهودها للارتقاء بتجارب المرضى وإجراءات توثيق حالتهم الصحية وفهمها، عبر توظيف أحدث تقنيات الذكاء الاصطناعي ضمن منظومة تراعي الخصوصية وأمن المعلومات لدى المرضى وبما يضمن الامتثال مع المعايير التنظيمية ذات الصلة في الإمارة.

وتم تطوير «ندى» خصيصاً لاستخدامها ضمن جلسات الاستشارات السريرية، حيث تمكن هذه الخدمة الأطباء من تعزيز تركيزهم على احتياجات المرضى وفق نموذج رعاية إنساني متميز يلبي أدق احتياجاتهم، في حين تقلل من حاجة كوادر الرعاية إلى تدوين وتوثيق المعلومات يدوياً خلال الاستشارات الطبية، وتضمن الحفاظ على دقة السجلات الطبية

•• العين - الفجر:

أول مركز في دولة الإمارات يحصل على الشهادة البلاتينية

مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء إرث بيئي حي في قلب الإمارات



تبريد الهواء قبل دخوله المبنى دون استهلاك إضافي للطاقة، وهي تقنية تطبق لأول مرة في الدولة.

يعتمد المركز على نظام تفرغ المياه المستخدم في الطائرات، والذي يقلل الاستهلاك إلى لتر واحد فقط لكل عملية صرف، مع إعادة استخدام المياه الرمادية في أبراج التبريد والعمليات الداخلية. وفي أرجاء المركز، تعرض الشاشات بيانات آنية حول إنتاج الطاقة النظيفة وتخفيض الانبعاثات، ما يجعل الاستدامة تجربة ملموسة ومرئية وسهلة الفهم لجميع الزوار. وعبر خمسة معارض رئيسية وتجارب بصرية ووسائل تفاعلية، ينتقل الزوار بين الصحراء والبحر والواحة للتعرف على أساليب العيش المستدامة لدى الأجداد، وكيف استطاعت المجتمعات القديمة الحفاظ على مواردها الطبيعية قبل ظهور التقنيات الحديثة. كما يضم المركز قاعة مخصصة لتكريم الشيخ زايد، إلى جانب معرض "نظرة نحو المستقبل" الذي يعرض رؤى مبتكرة للتعامل مع التحديات البيئية في العقود المقبلة، وتكتمل التجربة بمسرح يقدم واحداً من أكبر العروض البصرية في الدولة عبر فيلم "رؤية الصحراء العربية"، الذي يأخذ المشاهد في رحلة فنية وعاطفية داخل تفاصيل البيئة الصحراوية. ويضم مركز الأبحاث التابع للمركز مكتبة متخصصة تحتوي على أكثر من 10,000 كتاب مطبوع، إلى جانب ملايين الكتب الرقمية، ما يجعله مرجعاً علمياً رئيسياً للباحثين والطلبة المهتمين بالبيئة واستدامة الطبيعة. ليس مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء مكاناً للزيارة بقدر ما هو مساحة للتأمل في علاقة الإنسان ببيئته، ورسالة مستمرة تؤكد أن ما بدأه "زايد الخير" لا يزال ينبض اليوم عبر مياحٍ ومعرفة وجهود تشكل مستقبلاً أكثر انسجاماً مع الطبيعة.

•• العين - الفجر:

وسط طبيعة العين الهادئة وتاريخها العريق، يقف مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء كأحد أبرز الشواهد على العلاقة العميقة بين الإنسان والبيئة في دولة الإمارات. فهو ليس مجرد مبنى أو معلم تقليدي، بل استمرار لرؤية مؤسس الدولة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي آمن بأن الحفاظ على البيئة جزء من هوية الوطن ومسؤولية مستمرة عبر الأجيال.

ومن خلال منظومة تعليمية وتفاعلية تستند إلى العلم والتجربة الشخصية، يقدم المركز رسالة واضحة مفادها أن حماية الطبيعة تبدأ بالمعرفة، وأن المستقبل الأكثر استدامة يبدأ من وعي كل فرد. يتناغم تصميم المبنى مع طبيعة البيئة الصحراوية المحيطة به، حيث اعتمد المعمارون على سبعة مستويات يمتد ثلاثة منها تحت الأرض وأربعة فوقها، ما يسمح بانسياب الهواء وتخفيف الحرارة دون الحاجة إلى استهلاك كبير للطاقة.

اختيار الحجارة فاتحة اللون، وتصميم النوافذ التي تسمح بدخول الضوء وتحد من الحرارة، إلى جانب الإضاءة الموفرة وعزل الصوت، كلها عناصر جعلت من المبنى مثالا واقعياً لمعمارة تتصالح مع البيئة بدل أن تتعارض معها. كان المركز أول مبنى في دولة الإمارات يحصل على الشهادة البلاتينية لنظام "لييد"، إضافة إلى تصنيف خمس لآلئ من مجلس أبوظبي للتخطيط العمراني، ليصبح أحد أبرز النماذج العالمية في التصميم المستدام. وتساهم الأنواع الشمسية المثبتة على السطح وفي الحديقة المجاورة بتوفير قرابة 10% من احتياجات الكهرباء، بينما تملك أنظمة الهواء تحت الأرض على

منوعات

العقل

23

كيف تعزز صحة قلبك من دون الحاجة لـ 10 آلاف خطوة يومياً؟

المشي . . يعزز الفوائد الصحية والبدنية

معلوم أن المشي نشاط بسيط الكلفة، ومتاح للجميع، إضافة إلى أنه يعود عليك بفوائد صحية هائلة، فينعكس إيجاباً على مجموعة واسعة من المؤشرات الصحية، بدءاً من صحة القلب وضغط الدم، وصولاً إلى اللياقة الهوائية (قدرة القلب والرتتين والعضلات على استخدام الأوكسجين بكفاءة أثناء النشاط البدني المستمر)، فضلاً عن تحسين المزاج. ولهذه الأسباب، وغيرها كثير، ينبغي أن يشكل المشي الركيزة الأساس لأي برنامج رياضي أسبوعي تعتمده.



الأمثل للياقة. فإذا أردت الوصول إلى مستوى كامل من اللياقة، فتنفيذ التمارين المنظمة الطريق الأفضل بلا شك، ولكنها تأتي مع التزامات كبيرة. تحتاج إلى الوقت، والداغ، والمهارات لمعرفة كيفية ممارستها، وأحياناً إلى إنفاق المال على اشتراكات النوادي والمعدات، بل حتى التنقل، إذ لا يعيش الجميع قرب حديقة. تتناول قائمة الأسباب التي تحمل معظم الناس على عدم ممارسة الرياضة بانتظام، أو الإعراض عنها تماماً. إنها الفئدة التي يركز عليها بحثنا، وهؤلاء هم من نسعى إلى مساعدتهم لأنهم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة وتراجع جودة الحياة، يختم أحمدى.

ستاماتاكيس، "يمكن جمع ما بين 15 و30 دقيقة من المشي يومياً، وفق نمط يرجح أن يكون الأكثر فائدة للصحة. ويشمل ذلك ما بين ثلاث وثمانية دقائق من النشاط العالي الشدة الذي تعلم أنه قادر على إحداث فارق إيجابي كبير في صحة القلب".

وبغية تحقيق فوائد طويلة الأمد، تبقى الاستمرارية شرطاً أساسياً لنجاح هذه الخطة. لذا، ينبغي التزامها في البداية ثلاثة إلى أربعة أيام في الأسبوع، قبل تطويرها تدريجياً لتتحول مع الوقت إلى عادة يومية.

هدف هذه الخطة

ومع ذلك، ينبغي أن يظل الهدف النهائي رفع مستويات النشاط البدني العامة بما يتوافق مع إرشادات منظمة الصحة العالمية WHO "وهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية للبالغين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 19 و64 سنة، والتي توصي بـ "ممارسة 150 دقيقة في أقل تقدير من النشاط البدني المتوسط الشدة أسبوعياً، أو 75 دقيقة من النشاط العالي الشدة، أو مزيج مكافئ من الاثنين".

وفي معظم الحالات، يظل إدخال التمارين الرياضية المنظمة الطريق الأكثر مباشرة وفاعلية لتحسين الصحة واللياقة البدنية. ولكن مع ذلك، صممت هذه الخطة خصيصاً لمن لا يمارسون التمارين الرياضية، ولا يقومون حالياً بما يكفي من النشاط البدني، أي الذين يقطعون أقل من 8 آلاف خطوة يومياً، وفق تعريف البروفيسور ستاماتاكيس. مثلاً، لو أن رياضياً محترفاً أو متمرنًا شغوفاً أضاف إلى نشاطه اليومي جولتين من المشي مدة كل منهما 15 دقيقة، سيكون الأثر في صحة قلبه ضئيلاً، نظراً إلى أنه يملك أصلاً أساساً متيناً من اللياقة البدنية. أما بالنسبة إلى من يجدون صعوبة في إدراج الحركة المنتظمة ضمن روتينهم اليومي، فتمثل هذه الخطة خطوة كبيرة نحو تحسين صحتهم.

عموماً، يهدف بحث البروفيسور ستاماتاكيس إلى توسيع الخيارات المتاحة أمام "80 إلى 85 في المئة من السكان، وغالباً ما يكونون من متوسطي العمر وكبار السن الذين لا يميلون إلى ممارسة التمارين المنظمة بانتظام"، وفق كلامه.

ويضيف زميله والباحث المشارك في الدراسة، الدكتور ماثيو أحمدى أن الغاية ليست إيجاد الحل

بناء عليه، شرع البروفيسور وزملاؤه في البحث عن تعديلات صغيرة إنما قابلة للتطبيق يمكن دمجها بسهولة في الحياة اليومية، وتمنح الناس "فوائد صحية ملموسة". وخلال هذا العام، اكتشفوا خيارين رئيسيين: استبدال جولات المشي القصيرة بنزهات أطول، وزيادة شدة المشي لتصبح أكثر تأثيراً في الصحة.

وأظهرت دراسة لجامعة "سيدني" وجامعة "يونيفرسيداد أورويا" الإسبانية هذا العام، أن من يقطعون 8 آلاف خطوة يومياً أو أقل تنخفض لديهم أخطار أمراض القلب بمقدار الثلثين عند المواظبة على نزهات أطول تدوم 10 دقائق أو أكثر، مقارنة بمن يحققون عدد خطواتهم اليومية عبر نزهات قصيرة ومتقطعة. ويقول البروفيسور ستاماتاكيس: "الخلاصة الأهم هنا مُحفزة للغاية: فهناك خيارات أخرى لتحسين الصحة غير الزيادة الكبيرة في مقدار النشاط البدني".

ويضيف: "تشير دراستنا إلى أن نزهة واحدة أو اثنتين يومياً بوتيرة مريحة وثابتة، ولمدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة، قد تقلل بشكل ملموس من أخطار الإصابة بأمراض القلب. وبالنسبة إلى أكثر من كبار السن أو البالغين الأقل نشاطاً، يظل هذا الهدف أكثر واقعية وسهولة من محاولة إضافة آلاف الخطوات أو الشروع في تمارين منظمة".

"لا يعني كلامنا أن جولات المشي القصيرة لا تقدم فوائد صحية، ذلك أنها تسهم بالتأكيد في تعزيز الصحة. ومع ذلك، إذا اقتصر النشاط اليومي في الغالب على فترات مشي خفيفة إلى متوسطة الشدة لثلاثين أو ثلاث دقائق، فإن تحويل جزء منها إلى فترات أطول قليلاً من شأنه أن يحقق فوائد صحية ملموسة"، يتابع البروفيسور ستاماتاكيس.

ووفق البروفيسور ستاماتاكيس، "يشكل المشي السريع والمتواصل إلى المتجر، أو حول الحي، أو أثناء مكالمة هاتفية، بداية ممتازة. والمغزى هنا تعديل أنماط الحركة اليومية، وليس السعي إلى الكمال".

وكشفت دراسة ثانية نشرها البروفيسور ستاماتاكيس وزملاؤه هذا العام أيضاً، عن فوائد ما يعرف بـ "النشاط البدني الحياتي المتقطع العالي الشدة" (اختصاراً VILPA)، أي النشاط اليومي الذي تتخلله فترات قصيرة من حركة مكثفة مثل صعود الدرج بسرعة أو المشي السريع بين المواصلات، من دون الحاجة إلى التمارين المنظمة التقليدية.

والنشاط العالي الشدة يجعلك تلهث إلى درجة تعجز معها عن التحدث بجملة كاملة، فيما يشير النشاط الحياتي إلى الحركة التي تؤديها بصورة طبيعية كجزء من الروتين اليومي. وعند الجمع بين المفهومين، تدرج أنشطة مثل صعود الدرج، أو حمل أكياس تسوق ثقيلة، أو حتى بعض الأعمال المنزلية المجهدة ضمن هذا النوع من النشاط البدني.

وخلص البحث إلى أن الأشخاص الذين لا يمارسون التمارين الرياضية، ولكن ينجزون يومياً ما بين خمس إلى 10 فترات قصيرة من النشاط العالي الشدة، تستمر كل منها نحو دقيقة واحدة، تنخفض لديهم أخطار الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان، وكذلك معدلات الوفيات، بنسبة تتراوح ما بين 30 و50 في المئة.

ويقول البروفيسور ستاماتاكيس: "قد تشمل الخطة اليومية الاستفادة للنشاط البدني لدى الأشخاص الذين لا يحققون عدداً كبيراً من الخطوات، نزهة واحدة أو اثنتين أطول، بوتيرة مريحة، ولكن ثابتة، تتخللها ثلاث إلى أربع دفعات قصيرة من النشاط البدني الحياتي المتقطع العالي الشدة". أي فترات من المشي السريع جداً تستمر كل منها بين 30 و60 ثانية. وإذا سحنت الفرصة، يمكن أن تتضمن هذه الدفعات أيضاً صعود الدرج أو المشي صعوداً".

أكثر. خلال هاتين الجولتين، أدرج دفتين إلى أربع دفعات من الخطى السريعة تتراوح مدة كل منها ما بين 30 و60 ثانية. ويمكن أن تشمل هذه الدفعات صعود درج أو المشي صعوداً لزيادة شدة المجهود البدني المبذول.

الأساس العلمي لهذه الخطة

في الحقيقة، الأشخاص الذين ينجون أكبر عدد من الفوائد من ممارسة الرياضة ليسوا الرياضيين المحترفين، بل الأشخاص الذين يمارسون حالياً نشاطاً بدنياً قليلاً جداً أو شبه معدوم، ذلك أن الانتقال من حياة خاملة تماماً إلى ممارسة بعض الحركة يمثل المرحلة التي تشهد أقوى الفوائد الصحية. ويولي البروفيسور ستاماتاكيس هذه الفئة تحديداً جل اهتمامه في معظم أبحاثه.

ويقول البروفيسور ستاماتاكيس: "نستهدف الأشخاص الأقل نشاطاً، وغالباً ما يكونون من كبار السن أو من يجدون صعوبة في بلوغ عدد كبير من الخطوات اليومية. لا يحقق هؤلاء عادة الأهداف التقليدية مثل 150 دقيقة من التمارين أسبوعياً أو 7 آلاف إلى 8 آلاف خطوة يومياً. وبالنسبة إلى الملايين منهم، ربما تبدو التمارين الرياضية المنظمة (أو المخطط لها مسبقاً، مثل الذهاب إلى صالة الرياضة، أو أداء تمارين محددة وفق برنامج معين، أو المشي لمسافة معينة في أوقات محددة...)، أمراً غير واقعي أو غير محبوب" (على عكس النشاط البدني العفوي أو اليومي مثل صعود الدرج أو المشي أثناء التسوق).

انطلاقاً من هذا التصور، شاع هدف المشي 10 آلاف خطوة يومياً، على رغم أن أبحاثاً حديثة تشير إلى أن هذا الرقم "لا يستند إلى أساس علمي صارم". ولكنه، مع ذلك، يدفع الناس إلى قضاء زهاء 90 دقيقة يومياً على أقدامهم، وهو زمن كاف، في حد ذاته، لتحقيق فوائد صحية كبيرة لدى معظم الناس.

لكن الاعتراض الأكثر شيوعاً على هذه الوصفة الرياضية الرائجة يبقى ضيق الوقت، إذ إن فكرة تخصيص 90 دقيقة للمشي في يوم مكثف بالالتزامات تبدو، في نظر كثير، مهمة شبه مستحيلة، حتى عندما نختار تقسيمها إلى جولات عدة قصيرة بدلاً من جولة واحدة.

ولمن يندرجون ضمن هذه الفئة، يقدم إيمانويل ستاماتاكيس، البروفيسور المتخصص في النشاط البدني ونمط الحياة وصحة السكان في "جامعة سيدني"، مقارنة بديلة تستند إلى نتائج أحدث بحوثه حول المشي. الخطة أدناه مصممة لتشكل نقطة انطلاق للأشخاص القليلي الحركة الذين يجدون صعوبة في تخصيص وقت للتمارين الرياضية. أضاف إلى ذلك أنها قائمة على أحدث الأدلة العلمية، كي تسمح لك باستخراج أقصى فائدة صحية ممكنة من كل خطوة، مع تهديد الطريق لحياة أكثر نشاطاً وصحة أفضل.

خطة مشي لصحة أفضل في أقل وقت

يومياً، إحرص على القيام بما يلي: جولة واحدة أو اثنتين من المشي بسرعة مريحة إنما ثابتة، تتراوح مدة كل منهما ما بين 10 و15 دقيقة أو



منوعات

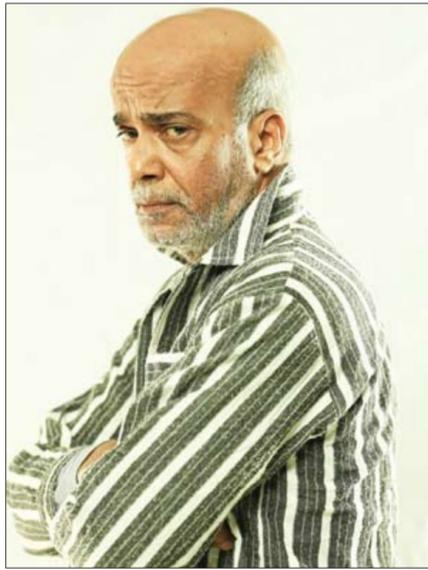
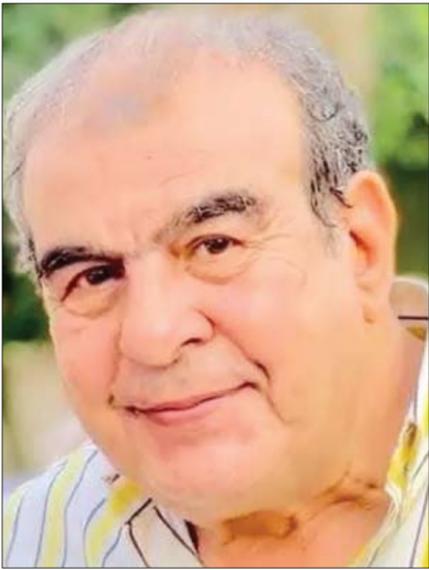
العمل

27



حمل عام ٢٠٢٥ في طياته الكثير من الأحزان
للووسط الفني العربي، بعدما غيب الموت عدداً
من الفنانين والمبدعين الذين تركوا بصمات
واضحة في السينما والمسرح والدراما
والموسيقى، وشكّل
رحيلهم خسارة
كبيرة للفن
وجمهوره.

بينهم زياد الرحباني وسميحة أيوب وسمية الألفي . . خسائر فنية موجهة في 2025



البارزة، كما ودع الوسط الغنائي المطرب الشعبي إسماعيل
الليثي بعد تعرضه لحادث سير مروع، ليرحل عن عمر 36
عاماً، في مشهد إنساني مؤلم زاد من فسوته فقدانه لتجلبه
قبل عام تقريباً. وفي ديسمبر، رحلت الفنانة نيفين مندور
يوم 17 ديسمبر إثر اختناقها بسبب حريق نشب في شقتها
بالإسكندرية، بينما أسدل الستار في 20 ديسمبر على مسيرة
الفنانة سمية الألفي التي رحلت بعد صراع طويل مع مرض
السرطان عن عمر ناهز 72 عاماً.

ولم تتوقف الخسائر عند هذا الحد، إذ شهد العام
أيضاً رحيل مدير التصوير تيمور تيمور في حادث مأساوي
غرقاً في أثناء محاولته إنقاذ نجله، بعد مسيرة ناجحة في
مجال الصورة الدرامية، كان آخرها مسلسل "جودر.. ألف
ليلة وليلة".
وفي نوفمبر، توفيت السينارستة أحمد عبدالله يوم 5 نوفمبر،
بعد أشهر قليلة من وفاة صديقه المخرج سامح عبدالعزيز،
مخلفاً وراءه مجموعة من الأعمال السينمائية والدرامية

ساعات قليلة من مشاركته في عزاء المنتج صلاح حسن، ورغم
وفاته ظل حاضراً من خلال عدد من الأعمال السينمائية
والدرامية التي شارك فيها قبل رحيله.
وشهد شهر مايو رحيل الفنان نعيم عيسى بعد صراع مع
المرض والتهاب رئوي شديد، بينما فقد المسرح العربي واحدة
من أبرز رموزه بوفاة سميحة أيوب (سيدة المسرح العربي)
يوم 3 يونيو، بعد مسيرة فنية ثرية امتدت لعقود، وكان آخر
ظهور سينمائي لها في فيلم "ليلة العيد".

الثرى هناك.
وفي مارس، فقد الفن المصري أحد وجوهه المعروفة برحيل
الفنان القدير إحسان الترك يوم 15 من الشهر، بعد معاناة
مع المرض وآلام حادة في شرايين القدم، وكان آخر ظهوره
الفني في مسلسل جعفر العمدة الذي عُرض في رمضان
2023.
أما شهر أبريل، فحمل صدمة كبيرة برحيل الفنان الكبير
سليمان عيد بشكل مفاجئ يوم 18 أبريل إثر سكتة قلبية، بعد



وبعد أسابيع، توفيت الفنانة عماد محرم يوم 25 يونيو عن
عمر 74 عاماً، بعد صراع مع المرض، ليغيب أحد الوجوه
المميزة في سينما الثمانينيات والتسعينيات.
وفي يوليو، تلتصقت الصدماة إذ رحل المطرب أحمد عامر يوم
2 يوليو إثر أزمة قلبية مفاجئة، تاركاً خلفه عدداً من الأغاني
التي حققت انتشاراً بين جمهوره، وبعد أيام قليلة، وتحديداً
في 10 يوليو، غاب المخرج سامح عبدالعزيز إثر أزمة صحية،
بعد شهرين فقط من عرض آخر أعماله الدرامية "شهادة
معاملة أطفال".
كما ودّع الفن العربي الموسيقار الكبير زياد الرحباني
يوم 26 يوليو، وهو أحد أبرز رواد التجديد في الموسيقى
والمسرح العربي، ليخيم الحزن على الساحة الفنية اللبنانية
والعربية.
وفي نهاية الشهر نفسه، رحل الفنان الكبير لطفي لبيب (يوم
30 يوليو) عن عمر 77 عاماً، بعد أزمة صحية حادة، تاركاً
إرثاً فنياً غنياً بالأدوار المؤثرة.



محمد سلام يخوض أولى بطولاته المطلقة في مسلسل "كارثة طبيعية"

أعلنت منصة "واتش إت" (Watch It) عن موعد عرض مسلسلها الأصلي الجديد
"كارثة طبيعية" الذي يخوض من خلاله الممثل محمد سلام أولى بطولاته المطلقة،
والقرير بدء عرضه يوم 29 أكتوبر/تشرين الأول الجاري عبر المنصة الرقمية،
ليعود به إلى الساحة الفنية بعد فترة من الغياب.
وتدور الأحداث في إطار كوميدي اجتماعي حول شخصية الشاب "محمد شعبان"
من الطبقة البسيطة، والذي يتزوج حديثاً ويسعى لتأمين احتياجات أسرته
وبناء مستقبله رغم الظروف الاقتصادية الصعبة، ولكن حياته تنقلب رأساً
على عقب حين يتكشف أن زوجته حامل في 5 توأم دفعة واحدة، لتبدأ سلسلة
من المواقف الطريفة والمفارقات التي تعكس واقع الكثير من الأسر المصرية
وما تواجهه من تحديات يومية. ويشارك في البطولة -إلى جانب محمد
سلام- مجموعة من الممثلين، من بينهم كمال أبو رية، جهاد حسام الدين،
حمزة العيلي، محمد ممدوح، بالإضافة إلى عدد من ضيوف الشرف الذين
يظهرون ضمن الأحداث. والمسلسل من تأليف أحمد عاطف فياض، صاحب
التجربة الناجحة في كتابة مسلسل "بالطو" عام 2023، ومن إخراج حسام
حامد الذي يقدم من خلاله رؤية تجمع بين الكوميديا والدراما الواقعية.
ويأتي طرح البرومو الرسمي للمسلسل بعد ساعات من الاحتفاء بظهور محمد
سلام في احتفالية "وطن السلام" التي حضرها الرئيس عبد الفتاح السيسي، حيث
تصدر الممثل مؤشرات البحث على مواقع التواصل الاجتماعي.
ويعد "كارثة طبيعية" بمثابة انطلاقة جديدة لحمد سلام نحو البطولة المطلقة، إذ
يجمع بين الطابع الإنساني والكوميدي في معالجة قضايا الحياة اليومية، مما يجعله
من أبرز الأعمال المرتقبة على منصة "واتش إت" هذا الموسم.

مصطفى شعبان يعود إلى السينما بـ «ملكة»

كشف الفنان المصري مصطفى شعبان، عن استعداده للعودة
إلى السينما، بعد غياب أكثر من 15 عاماً، مشيراً إلى أنه
وقع أخيراً على فيلم أكشن كوميدي بعنوان «ملكة»، من
تأليف إيهاب لبيليل، إخراج أحمد عبد الوهاب، وإنتاج محمد
عبد الحميد، متوقفاً بدء التحضيرات خلال الأيام القليلة
المقبلة، وعلى صعيد الدراما، أشار إلى انشغاله حالياً بالتحضير
لتقديم شخصية جديدة ومختلفة في عمل درامي، من المقرر أن
يعرض في موسم رمضان المقبل بعنوان «درش».
وأضاف: أجسد شخصية (تفقد الذاكرة)، وتخوض رحلة



الفكر

دراسة تكشف السر وراء عدم قدرتنا على التوقف عن تناول الأطعمة الضارة

دوائر المكافأة في الدماغ، ما يجعل الأشخاص يشتهون هذه الأطعمة حتى عندما يكونون شعبانين، ويفقدون السيطرة على كمية ما يتناولونه. كما كشفت الفحوصات عن علامات مبكرة للتراجع المعرفي واتكماش الدماغ في المناطق المسؤولة عن المكافأة والدافع، ما يضعف القدرة على التحكم الذاتي ويعزز العادات الغذائية القهرية. وقأت هذه النتائج مكملة لدراسة سابقة هذا العام أظهرت أن تناول 100 غرام إضافية فقط من الأطعمة الفائقة المعالجة يوميا - أي ما يعادل علبتين من رقائق البطاطس - يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب المهددة للحياة بنسبة 5.9%، ويرفع خطر ارتفاع ضغط الدم بنسبة 14.5%.

دماغية متقدمة بعد أن تم تتبع عاداتهم الغذائية بشكل مفصل. وكشفت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا كميات أكبر من الأطعمة الفائقة المعالجة ظهرت لديهم تغييرات واضحة في مناطق الدماغ المسؤولة عن الجوع والمكافأة. ووفقا للبروفيسور أرسين كانيامبيو، خبير علوم الدماغ في جامعة هلسنكي والمشارك في الدراسة، فإن "هذه التغييرات الدماغية ترتبط بأنماط سلوكية مثل الإفراط في تناول الطعام، كما أن المكونات والإضافات الموجودة في هذه الأطعمة، مثل المستحلبات، تلعب دورا مهما في هذه التغييرات بغض النظر عن السمنة أو الالتهاب". وأظهرت الدراسة أن هذه الأطعمة تسبب التهابا في منطقة الوطاء في الدماغ، المسؤولة عن تنظيم الجوع، ما يعطل آلية الشبع الطبيعية. وفي الوقت نفسه، تؤدي إلى فرط تحفيز

كشفت دراسة علمية حديثة عن نتائج صادمة تثبت أن الأطعمة الفائقة المعالجة لا تسبب فقط السمنة وأمراض القلب والخرف، بل تحدث تغييرات في بنية الدماغ، تدفعنا إلى إدمان هذه الأطعمة المصنعة. وتشير الدراسة إلى أن الاستهلاك المنتظم لهذه الأطعمة يمكن أن يغير الدماغ فعليا، ما يخلق حلقة مفرغة من الإفراط في تناول الطعام يصعب كسرها. وشملت الدراسة التي أجراها فريق دولي من العلماء متابعة 33654 مشاركا من البنك الحيوي البريطاني على مدى ثماني سنوات، حيث خضعت لفحوصات



من هم الأكثر عرضة للموت القلبي المفاجئ؟

كشفت دراسة طبية جديدة نشرت في مجلة European Heart Journal، عن الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الموت القلبي المفاجئ. أشارت المجلة إلى أن نتائج الدراسة بينت أن لاعبات كمال الأجسام المحترفات، يعانين من نسبة مرتفعة من حالات الموت القلبي المفاجئ، فبعد أن حلل العلماء البيانات الطبية لنحو 9500 لاعبة كمال أجسام شاركن في مسابقات دولية ما بين عامي 2005 و2020، اكتشفوا 32 حالة وفاة بين اللاعبات، ثلثها بسبب التوقف المفاجئ للقلب، وكانت حالات الوفاة أكثر شيوعا لدى اللاعبات المحترفات، حيث كان خطر الوفاة لديهن أعلى بأكثر من 20 مرة من خطر الوفاة لدى اللاعبات الهوايات لهذه الرياضة.

وذكر المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور ماركو فيكياتو من جامعة بادوفا الإيطالية، إن التمارين الرياضية القاسية، والجفاف، والأنظمة الغذائية الصارمة، واستخدام المنشطات تشكل عبئا كبيرا على الجهاز القلبي الوعائي، كما نوه إلى أن القائمين على الدراسة توصلوا لإحصائية مقلقة أيضا، تظهر أن 13 بالمئة من فتيات لاعبات كمال الأجسام كانت مرتبطة بالانحسار أو العنف - وهي نسبة تتجاوز أربعة أضعاف ما يتم تسجيله من حالات الانتحار بين الرجال الذين يمارسون هذه الرياضة. وحذّر الباحثون من أن السعي لتحقيق شكل الجسم المثالي قد تكون له عواقب صحية خطيرة، ودعوا المجتمع الرياضي إلى زيادة الاهتمام بالرقابة الطبية والخطار النفسية الاجتماعية، كما حثوا الأطباء على إدراج فحص القلب في برامج المراقبة الطبية حتى بالنسبة للرياضيات الشابات اللاتي يبدون أنهن بصحة جيدة.

فاكهة استوائية صغيرة.. علاج واعد لشبكية العين

أظهرت دراسة يابانية حديثة أن مستخلص ثمار فاكهة الماراكوييا أو passion fruit، يحمي خلايا شبكية العين من التلف المرتبط بالتقدم بالعمر. وأظهرت الدراسة المنشورة في موقع Scientific Reports أن مستخلص ثمار الماراكوييا يمتلك قدرة على حماية خلايا شبكية العين من التلف الناتج عن الإجهاد التأكسدي، وهو السبب الرئيسي للإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر. وأظهرت التجارب أن مستخلص الماراكوييا ومركب البوليفينول "بيسينانول" الذي يحتويه يعيدان الخلايا التالفة إلى حيويتها الطبيعية تقريبا. فقد أظهرت معالجة الخلايا الظهارية الصغية (ARPE-19) بمستخلص الماراكوييا زيادة نشاطها بأكثر من 30%، وعند تعرضها لبيروكسيد الهيدروجين استعادت الخلايا ما يصل إلى 90% من طاقتها الأصلية. وأوضح الباحثون أن البيسينانول لا يكتفي بتحييد الجذور الحرة، بل ينظم أيضا وظائف الميتوكوندريا ويستعيد عملية تخليق ATP، المصدر الأساسي لطاقة الخلية. ويعتقد فريق البحث أن مستخلص بذور الماراكوييا يمثل مكونا واعدا للأغذية الوظيفية والمستحضرات الوقائية للحفاظ على صحة العين، مع التأكيد على أن الدراسة أجريت على نماذج خلوية، وهناك حاجة لإجراء مزيد من التجارب على الحيوانات والبشر لتأكيد هذه الفوائد عمليا.



الممثلة الأمريكية تيا كارير لدى حضورها حفل توزيع جوائز الحكام السادس عشر في أواهيشن هوليوود. ا ف ب

قرأت لك

الكمثرى



أثبتت التجارب التي أجراها العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الوسيلة الفعالة في تخفيف الوزن. وأجرى علماء من جامعة بورجوني الفرنسية، اختبارات لمعرفة مدى تأثير الروائح في علاج الحالات المرضية، شارك فيها 115 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم بين 18 - 50 سنة، واستنتج العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الطريقة الأكثر فعالية في تخفيف الوزن. وقسم الباحثون المتطوعين إلى مجموعتين وطلبوا من إحدى المجموعتين، الانتظار في غرفة عطروها برائحة الكمثرى الطازجة قبل بضعة دقائق، وبعد مضي 15 دقيقة، نقلوهم مع أفراد المجموعة الأخرى إلى غرفة ثانية فيها أطباق مختلفة من المواد الغذائية. وطلبوا من كل مشارك اختيار ثلاثة أطباق من المواد الغذائية المعروضة في الغرفة، وتبين من نتيجة الاختبار، أن رائحة الكمثرى لم تؤثر في اختيار الطبق الأساسي والفواكه، ولكنها أثرت جداً عند اختيار الطبق الثالث، حيث اختار 3 أفراد المجموعة الثانية المعجنات بالشوكولاتة، في حين أغلب أفراد المجموعة الأولى التي وضعت في غرفة مشبعة برائحة الكمثرى، وأوضحت النتائج أن رائحة الفواكه، وبالذات الكمثرى، يمكن أن تلعب دوراً مهماً في اختيار المواد الغذائية.

سؤال وجواب

- من هو منشئ حدائق بابل المعلقة؟
- نبوخذ نصر
- كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟
- 29 ألف قدم
- إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟
- إلى اللغة التركية
- يطلق اسم الكحال على
- طبيب العيون
- من هو مخترع التلسكوب؟
- غاليليو
- من اول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟
- بيكاسو

هل تعلم؟

- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي ، مع أنه ليس له نفس الطعم .
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أنثى الجندب بقوائمه.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن
- الفئران لا تستطيع التقبؤ.
- يضاف الى بطارية السيارة حامض الكبريتيك
- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدير رأسها بشكل دائري.
- التأمل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.
- يستطيع العقرب الصوم ثلاث سنوات متتالية
- ينسج العنكبوت خيطا طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باسنائه انابيب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.

قصة المرأة العاذبة

كان هناك امرأة تستمتع دائما بالكذب.. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتستول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتظهر بالمرض ليحفظ الناس عليها حتى خرجت عليهم يوما في كامل صحتها وقالت شفائي الله بفضل حليب عنزة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الأبدية انظروا لي يا لها من متعة ان تحس بذلك الشباب ينضج منك فهل الناس وجاء كل مريض ويأسا إليها يريد بعض حليب العنزة فقالت ابيعهم لكم.. وبالفعل كانت تحلب العنزة امامهم وتبيعهم الحليب بسعرا عالي جدا واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوما ،دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفيه نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض يأكل في جسدها وشعر الجميع فجاء من يسألها لماذا لا تتناولين حليب عنزاتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انحرزينة فقط فاي مريض واريد السفر لرؤيته .. فاحس اقدم برغبتي في الهرب فصرخ وقال ايها الكاذبة تريدين الهروب من كذبتك الشعاء..حليب هذه العنزة لا يفعل شيء وانت تظاهرت بخير ذلك لتكسي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم تردي لي تقوتي سأقتلك ومنزلك هذه..خافت المرأة وردت للرجل نقوده ليستكت لكن الجميع بدأوا بمطابقتها باموالهم التي اخذتها كذبا وادعاهم هكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نامدة علي خسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتى اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج ليبيع الحليب او حتي لشراء طلباتها فقامت احدى جاراتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخيرة ولم ينفعها حليب عنزاتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار لليتام بني لها ملحقا واسعا ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتي يعوض علي المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة.

