

منوعات الغذاء

ص 22

الإمارات تعزز ريادةتها في
تشخيص الأمراض النادرة تزامناً
مع اليوم العالمي للأمراض النادرة



ص 27

رولا شامية:
العمل الإذاعي أضاف
إلى شعبيتي وأصبحت أكبر



الرياضة في رمضان .. ماذا يقول العلم
عن النشاط البدني خلال الصيام

ص 23

الأثنين 2 مارس 2026 م - العدد 14697
Monday 2 March 2026 - Issue No 14697

الحنييني .. طبق العلوى الأشهر في

مواد سحور السوريين

تتنوع الأطباق التي تتصدر مواد السحور في شهر رمضان المبارك، ما بين الأطباق الرئيسية والمقبلات والعصائر والحلويات، ويحرص السوريون على استحضر أطباقهم التقليدية على مواد الإفطار والسحور والتي تختلف من منطقة إلى أخرى. وتتميز مائدة أهالي المحافظات الشرقية في سوريا، لاسيما دير الزور والحسكة، بأطباق خاصة بهم، ومنها حلوى تقليدية شهيرة هي "الحنييني"، التي تترجع على مائدة سحور أغلب العوائل في هذه المحافظات.

ونادراً ما تخلو مواد سحور هذه المحافظات من هذا الطبق، المكون من التمر والسمن العربي، والذي يمد الصائم بطاقة عالية نظراً لكوناته الغذائية، ويُعد جزءاً من تقافة المنطقة.

ويتجمع أفراد الأسرة في ليالي رمضان وقبيل أذان الفجر حول هذا الطبق الذي يُعتبر من الأطباق السريعة وسهلة التحضير، ويُقدم في كثير من الأحيان بمزدهر أو مع اللبن أو الشاي، ويتم الصائم شوراً بالشمع والراحة طيلة نهار رمضان ويخفف شعوره بالعطش. ويُحضّر هذا الطبق الشعبي بتسخين السمن العربي على النار ثم إضافة التمر بعد إزالة النواة من داخله وهرسه قليلاً، وتقليبه جيداً حتى ينضج ويصبح متماسكاً إلى حد ما، ويُفضل في هذا الطبق أنواع التمر الطرية.

ورغم أنه من الأطباق التراثية فهناك من يضيف إليه بعض اللمسات الخاصة كإضافة البيض للتخفيف من سكره، ويُقدّم غالباً بعد أن يبرد قليلاً. ومع الأوضاع المعيشية الصعبة والظروف الاقتصادية الراهنة، تلجأ بعض الأسر لاستبدال السمن العربي باهظ الثمن بالزيت النباتي أو الزبدة لإعداد هذا الطبق.



الليمون والليم .. تشابهات كبرى وفوارق صحية دقيقة

دمجه مع نظام غذائي سليم وممارسة الرياضة، يُمكن أن يُساعد على إنقاص الوزن، إذ يُهضم ببطء ويبقي المعدة ممتلئة. كما تُساعد حموضته الطبيعية على توازن درجة حموضة الجسم وتعزيز ترطيب الجسم ويعمل كعامل مُطهر لطيف للمسموم عند تناوله مع الماء الدافئ في الصباح.

خطة متكاملة وفوائد متعددة
يمكن أن يُحسن الاستهلاك المنتظم لماء الشعير أيضاً عملية الأيض ويديم صحة الأمعاء ويعزز امتصاص العناصر الغذائية، مما يجعله إضافة متكاملة لخطة إدارة الوزن. كما أن هناك فوائد أخرى لماء الشعير، كما يلي: خفض الكوليسترول: تُسمى المواد الكيميائية الموجودة في الشعير "توكولات"، وهي تُخفض كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL). تُساهم في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام. كما يُساعد تناول ماء الشعير بانتظام على دعم وظائف القلب وتحسين الدورة الدموية.

تنظيم سكر الدم: يُمكن أن يُساعد تناول ماء الشعير غير المحلّى في ضبط مستويات السكر في الدم. تُساعد مضادات الأكسدة الموجودة في ماء الشعير على تحسين نتائج مرضى السكري وتعزيز حساسية الأنسولين عند تناوله بانتظام. غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة: ماء الشعير غني بالفيتامينات والحديد والنحاس والمنغنيز. تُساهم مضادات الأكسدة الموجودة فيه في العديد من الفوائد الصحية الأخرى، بما يشمل تعزيز المناعة وإبطاء علامات الشيخوخة المبكرة.

والخلاصة أنه لا يوجد فائز صحي واضح بين الليمون والليم الأخضر، إذ يتمتع كلاهما بقيمة غذائية متقاربة وفوائد متشابهة. ويعتمد الاختيار بينهما بشكل أساسي حموضة الجسم وتعزيز ترطيب الجسم ويعمل كعامل مُطهر لطيف للمسموم عند تناوله مع الماء الدافئ في الصباح.

جربوا ماء الشعير مع الليمون
يهتم الكثيرون بصحتهم ويبحثون عن طرق طبيعية للتحكم في الوزن، ويُعد ماء الشعير، المصنوع من حبوب "جاو"، خياراً صحياً، حيث يُساعد على فقدان الوزن من خلال تعزيز الشعور بالشبع ومساعدة الهضم. كما يُقدم هذا المشروب فوائد مثل خفض الكوليسترول والتحكم في سكر الدم، وهو غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة. وفقاً لما نشرته صحيفة Times of India، فإن ماء الشعير هو مشروب مصنوع من الماء المطبوخ مع الشعير. تُصنّف حبوب الشعير أحياناً، وفي أحيان أخرى تُقلّب ببساطة وتُخلط مع محلي أو عصير فواكه لصنع مشروب يُسببه عصير الليمون. ويُنصح ماء الشعير غالباً بعصير الليمون.

إنقاص الوزن
يُساعد ماء الشعير في إنقاص الوزن. إن الشعير غني بالألياف، وماء الشعير غير المصنّف يُحسن الهضم بانتظام. كما يُشعر بالشبع لفترة أطول. ويُساعد ماء الشعير في الحفاظ على رطوبة الجسم. فهو غني بالسعرات الحرارية وقليل الدهون. كل هذه العوامل تجعل شرب ماء الشعير استراتيجية فعالة لتأخير الشعور بالجوع ومنع تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات، عند

يُعد الليمون والليم الأخضر من أكثر ثمار الحمضيات استخداماً في المطابخ حول العالم، سواء لإضافة النكهة أو ضمن مشروبات وعلاجات شعبية. ورغم التشابه الكبير بينهما من حيث القيمة الغذائية، فإن بعض الفروق الدقيقة قد تجعل أحدهما أنسب من الآخر بحسب الاحتياج الصحي أو طريقة الاستخدام.

وتشير البيانات الغذائية إلى أن الليمون والليم الأخضر يحتويان على مكونات متقاربة للغاية، أبرزها فيتامين C، ومضادات الأكسدة، والألياف، وهي عناصر تلعب دوراً مهماً في دعم المناعة وصحة الجهاز الهضمي والجلد.

ويميل الليمون إلى احتواء كمية أعلى قليلاً من فيتامين C، في حين يُعرف الليم الأخضر بكونه أكثر حموضة، ما يمنحه طعماً أقوى وأكثر حدة في بعض الوصفات. ويتميز كلا النوعين بطعم حامض ناتج عن ارتفاع نسبة حمض الستريك، إلا أن عصير الليم الأخضر غالباً ما يكون أكثر حموضة من عصير الليمون. ويُستخدم الاثنان عادةً على شكل عصير أو قشر مبشور "الزست"، وليس كفاكهة تُؤكل كاملة.

وتشمل استخداماتها: تنبيل الأطعمة مثل الأسماك والدواجن والخضراوات، وإضافتها إلى الماء لتحسين الطعم وزيادة الإقبال على الترطيب، ودخولهما في الصلصات والمخللات، والحلويات، إضافة إلى استخدام الليمون بشكل أكبر في المشروبات الدافئة وتهنئة التهاب الحلق.

فوائد صحية مشتركة
ويحتوي الليمون والليم الأخضر على مجموعة من العناصر التي قد تسهم في دعم الجهاز المناعي وتحسين الهضم وتعزيز انتظام الأمعاء، والمساعدة في امتصاص الحديد، ودعم صحة القلب، وتحفيز إنتاج الكولاجين وصحة البشرة، وتقليل الالتهابات بفضل مضادات الأكسدة.

كما أن انخفاض سرعاتهما الحرارية يجعلهما إضافة شائعة للأنظمة الغذائية الصحية.

محاذير يجب الانتباه لها
ورغم فوائدهما، فإن الحموضة العالية قد تؤدي إلى تآكل مينا الأسنان عند الإفراط في الاستهلاك، كما قد تزيد من أعراض الارتجاع المعدي أو قرحة المعدة لدى بعض الأشخاص. كذلك، فإن المشروبات المحلاة مثل الليمونادة أو عصير الليم الأخضر المحلّى قد تحتوي على كميات مرتفعة من السكر، ما يقلل من الفائدة الصحية. وتشير مصادر طبية إلى أن بعض المركبات الموجودة في قشور الليمون والليم الأخضر قد تزيد حساسية الجلد للشمس عند ملامستها المباشرة.

تأثير فطر فصيح الشارع على صحة القلب والأوعية الدموية

كشفت دراسة حديثة نُشرت نتائجها في دورية "أبحاث القلب والأوعية الدموية" المتخصصة، أن ضجيج الشوارع - حتى وإن كان في نطاق معتدل - قد يترك تأثيراً ملحوظاً على القلب والدورة الدموية بعد ليلة واحدة فقط من التعرض. ووجدت الدراسة، التي أجراها فريق بحثي بقيادة توماس مونتسل، من المركز الطبي الجامعي في مدينة ماينتس الألمانية، آثاراً ممتلئة في تسارع ضربات القلب وتراجع مرونة الأوعية الدموية. وقام الباحثون بمحاكاة حالات مختلفة لدى 74 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 18 و60 عاماً داخل غرف نومهم الخاصة، ليالٍ من دون ضجيج إضافي، وليالٍ تم خلالها بث ضجيج شوارع عبر مكبرات صوت 30 أو 60 مرة، مدة كل مرة دقيقة و15 ثانية. وتراوح شدّة الصوت بين 41 و44 ديسيبل، وهو ما يعادل حديثاً هادئاً. ولم يكن المشاركون يعلمون مسبقاً ما إذا كانوا سيتعرضون للضجيج أو مدى مستواه خلال أي ليلة. وفي صباح اليوم التالي تم قياس مؤشرات القلب والدورة الدموية، كما جرى فحص عينات الدم بحثاً عن بروتينات التهابية. بالإضافة إلى ذلك تم عبر الموجات فوق الصوتية قياس مدى تمدد وانقباض الأوعية الدموية مع كل نبضة قلب. وأظهرت النتائج أن المشاركين تفاعلوا بدرجات متفاوتة مع الضجيج، ويوجه عام، سجلت بعد ليلة واحدة من بث ضجيج الشوارع تغيرات وظيفية وبيولوجية، حسبما ذكر فريق البحث.

إفطار العابرين .. وجبات مجانية في رمضان إسطنبول

يشهد توزيع وجبات إفطار ساخنة ومجانية، على العابرين للطرق في إسطنبول، زيادة كبيرة هذا العام مع حلول شهر رمضان المبارك في منتصف فصل الشتاء البارد في المدينة المرحمة بالسكان وطلاب الجامعات والسياح والزوار. تنتشر عربات الطعام التي توزع وجباتها المتنوعة في الساحات الرئيسية وقرب المساجد الكبيرة، ما يتيح الوصول لأكثر عدد من العابرين الذي لم يتمكنوا من الوصول لمتناولهم في موعد الإفطار. ويبدأ توزيع وجبات الإفطار في الدقائق الأخيرة التي تسبق أذان المغرب، وينتهي التوزيع في وقت قصير رغم الطوابير الطويلة كون الوجبات معدة مسبقاً في أكياس ورقية يتم تسليمها سريعاً. وتضم وجبات العابرين، كأسا كروتونيا من حساء الشورية ساخنة بصورة رئيسية، ما يجذب عدداً كبيراً من الراغبين بإفطار ساخن على الطريق في أجواء باردة تعيشها إسطنبول منذ بداية رمضان. كما تضم الوجبة كأس ماء معلق وتمرة وقطعة حلوى صغيرة وعلبة عصير وخيزرة محشوة بالجبن، مع اختلافات بسيطة بين منطقة وأخرى في المدينة. وتستهدف عربات الطعام بشكل رئيس العابرين الذين يفضلون مواصلة طريقهم مع وجبة بسيطة يتناولونها في يوم من الأيام لحين الوصول لمتناولهم بدلاً من الخيام الرمضانية التي تتطلب حضوراً مبكراً قبل موعد الإفطار.

برغل وليم وشاي .. ثلاثية ضد العائنة على مادة الإفطار الكريية

يحضر البرغل بأشكال مختلفة على مائدة الإفطار الرمضاني لدى كثير من الأسر الكريية حتى مع غزو الوجبات المعاصرة للمنازل، إذ لا يزال منتج القمح ذاك برقعة اللحم، وكأس شاي مخمر في النهاية، ثلاثية كريية عريقة.

وتعود جذور تلك العناصر الغذائية في مائدة الطعام الكريية، إلى منطقة المنطقة التي يعيش فيها العدد الأكبر من الكرد، حيث يشكل القمح وتربية الماشية هوية تاريخية للسكان، رغم توسع المدن واستقطابها للملايين الذين تخلوا عن الزراعة وتربية الماشية.

ظل القمح بأشكاله الناعمة والخشنة، مع اللحم، ثلاثية غذائية لدى الأسر حتى في شكل حياتها الجديد في المدن منذ عشرات السنين، مع الحفاظ على ختام تلك الوجبة بالشاي، ويحضر ذلك الثلاثي في رمضان بشكل أساس على المائدة. وفي رمضان، يناهض البرغل مع اللحم سواء في وجبة كبة أو طبق البرغل التقليدي مع اللحم المطبوخ، وجبات معاصرة تستلهمها ربات البيوت الكريية من صناعات الطعام من مختلف دول العالم. ويكون ذلك الصراع بين الوجبات التقليدية المحلية وتلك المعاصرة أو الجاهزة من المطاعم، أقل حدة وحضوراً في الريف الكريي الأكثر تمسكاً بالأرض والطبيعة ومنتجات البيئة المحلية.

تأثير الدكتور هاوس .. الفظاظة تجعل الأطباء أكثر إقناعاً

أظهرت دراسة جديدة أن الأطباء ذوي الأسلوب الصارم والفظ، مثل شخصية الدكتور غريغوري هاوس الشهيرة في المسلسل الطبي الأمريكي، قد يكونون أكثر قدرة على إقناع المرضى بالاهتمام بالصحة الطبية، مقارنةً بالأطباء المهذبين والودودين. وأطلق الباحثون على هذه الظاهرة اسم "تأثير الدكتور هاوس"، مستلهمين أسلوب الشخصية التي يؤديها هيو لوري في مسلسل "هاوس"، حيث يبرز الطبيب الخيالي بخبرته الطبية العالية، لكنه يتعامل مع مرضاه بوقاحة غير متوقّعة، ما يجعله أكثر تأثيراً رغم أسلوبه الفظ. وأوضح الباحثون وفقاً لـ "الديلي ميل"، أن أسلوب "الوقاحة غير المتوقّعة" يلفت انتباه المرضى ويجعلهم يولون اهتماماً أكبر لما يقوله الطبيب، مقارنةً بالأسلوب المهذب التقليدي. وأجرى فريق من معهد إسبا الجامعي في لشبونة تجارب على نحو 200 شخص، قدموا لهم معلومات صحية. وأشارت الدراسة المنشورة في مجلة علم النفس إلى أن سلوك الطبيب غير المتوقع، مثل الفظاظة أو التحدي، يجذب الانتباه ويزيد من مصداقية الخبرة الطبية في ذهن المرضى، وهو ما يفسر قوة تأثير الدكتور هاوس في عالم الواقع أيضاً. وقال الباحثون إن هذه الظاهرة تكشف عن أن قلة الأدب المرتبطة بالخبرة يمكن أن تكون أكثر فعالية في إيصال المعلومات الحرجة، وهو عكس ما يُعتقد عادةً عن أسلوب التواصل المهذب.

أفضل وقت لشرب عصير القراصيا لتحسين الهضم

يُعد شرب عصير القراصيا في الصباح الباكر الطريقة الأكثر فاعلية عادةً للتخفيف من الإمساك ودعم انتظام الهضم، بحسب خبراء التغذية. تناولها على معدة فارغة يساعد الجسم على الاستفادة منه بشكل أفضل، إذ يعمل بانسجام مع الإيقاع الطبيعي للجهاز الهضمي، مما يجعل عملية التبرز أسهل وأكثر انتظاماً.

وفقاً لخبراء من موقع verywellhealth يتماشى شرب عصير القراصيا صباحاً مع منعكس المعدة والقولون، وهو استجابة طبيعية تُحفّز تقلصات القولون بعد الاستيقاظ وتناول الطعام أو الشراب. هذا المنعكس يساعد على دفع البراز عبر الأمعاء، وعند تناول عصير القراصيا في هذا التوقيت، تصل مركباته الفعالة إلى الأمعاء بسرعة أكبر وتُحفّز هذه العملية. كما أن الالتزام بروتين صباحي ثابت قد يساعد على مزامنة عملية الهضم مع الساعة البيولوجية للجسم على مدار 24 ساعة، مما يدعم الانتظام على المدى الطويل. ويُدعم عصير القراصيا الهضم بفضل مزيج من المركبات الطبيعية. يعمل السوربيتول، وهو كحول سكري طبيعي، كملين أسوموزي يسحب الماء إلى القولون، مما يلين البراز ويُسهّل مروره. أما الألياف القابلة للذوبان، وخاصة البكتين، فتضيف حجماً للبراز وتُساعد على الاحتفاظ بالرطوبة. بالإضافة إلى ذلك، قد تُسهم المركبات الفينولية مثل حمض الثيوكلوروجينيك في تليين البراز، بينما تُساعد الشوارد المعدنية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم في دعم الأداء الطبيعي لعضلات الجهاز الهضمي.



عودة مدفع الإفطار يجي

العادات الرمضانية في تونس

يدوي صوت مدفع الإفطار من جديد في محافظات تطاوين وقابس جنوبي تونس بعد صمت لسنوات، ما أحيى عادات رمضانية غابت عن البلاد فترة طويلة. وتُسدّى السلطات التونسية إلى إحياء العديد من العادات الرمضانية، التي تواجّه شيخ الأندلس، على غرار المصحاتي ومدفع الإفطار وهي عادات تراجعت لأسباب مختلفة بحسب محللين. وفي بنزرت شمالي البلاد، عاد أيضاً مدفع الإفطار، الذي يتم استخدامه لإبذان الناس بحلول موعد الإفطار، ويتم اللجوء إليه أيضاً قبل رمضان للإعلان عن حلول شهر الصوم. وفي مدينة البئر الأحمر في ولاية "محافظة" تطاوين جنوبي البلاد أطلق السكان شماليها إبتهاجا بعودة المدفع الذي ظل صامتا منذ سنوات. وقال سالم "42 عاماً" إن "عودة المدفع كانت متوقّعة خاصة أن السكان لطالما أطلقوا شكاوى بسبب غيابها، لأنه علق في الذكرة الرمضانية للتونسيين، وأصبح جزءاً لا يتجزأ من الشهر الكريم".



منوعات الفكر 22

بحضور سالم بن ركاض

فريق الوطن التطوعي ينظم مجلس «الصحة والاستدامة للمجتمع» بالتعاون مع جامعة أبوظبي



المجلس الرمضاني المجتمعي منصة حوارية تُقرب المعرفة من الناس، وتدعم مستهدفات عام الأسرة عبر نشر الوعي الصحي وترسيخ الاستدامة كأسلوب ونهج. وأوضح الأحيابي أن فريق الوطن التطوعي بالتعاون مع جامعة أبوظبي يقدم خلال الشهر الفضيل سلسلة مجالس تتضمن أربع جلسات بدأت بجلسة «الصحة والاستدامة للمجتمع»، ومن ثم جلسة «المجتمع في عام الأسرة»، تزامناً مع يوم زايد للعمل الإنساني، وجلسة «الثقافة واللغة العربية»، والاختتام بجلسة بعنوان «أثر برامج التواصل الاجتماعي» في إطار تحويل المعرفة إلى أثر مجتمعي يعزز الوعي ويرسخ قيم

ممارسات الاستدامة داخل الأسرة والمجتمع، بما ينسجم مع مستهدفات عام الأسرة في دولة الإمارات. معتبراً أن صحة الأسرة هي أساس قوة المجتمع، وأن الاستدامة ليست شعاراً بل ممارسة يومية تبدأ من البيت. وأكد د. محمد فتحة مدير جامعة أبوظبي أن الجامعة تضع الشراكة المجتمعية ضمن أولوياتها، مشيراً إلى أن استضافة هذا المجلس يجسد التزام جامعة أبوظبي بدعم المبادرات الهادفة التي تلمس احتياجات المجتمع، وتعزز الوعي الصحي والسلوك المستدام. وقال المهندس جابر بطي الأحيابي رئيس فريق الوطن التطوعي إن

نظم فريق الوطن التطوعي، بالتعاون مع جامعة أبوظبي - الحرم الجامعي بمدينة العين، أولى جلسات المجلس الرمضاني المجتمعي بعنوان «الصحة والاستدامة للمجتمع»، تزامناً مع عام الأسرة، بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان، إلى جانب حضور عدد من الشخصيات وأصحاب الاختصاص وأفراد المجتمع وطلاب وطالبات. وتحدث الشيخ د. سالم بن ركاض حول تعزيز الوعي الصحي وترسيخ

•• العين - الفجر

ضمن منظومة صحية متطورة تواكب أحدث المعايير العالمية

الإمارات تعزز ريادتها في تشخيص الأمراض النادرة تزامناً مع اليوم العالمي للأمراض النادرة



على أن التوعية والتقييم المبكر يظلان عنصراً أساسياً في تقليص الفجوة التشخيصية وتحسين جودة حياة المرضى وأسراهم. وقد ساهم البروفيسور الحطاب في اكتشاف أكثر من عشر متلازمات جينية جديدة، وشارك في توصيف أكثر من ثلاثين حالة إضافية في الأدبيات العلمية، وتحمل ثلاث متلازمات اسمه رسمياً، من بينها متلازمة الحطاب-شميتس، في اعتراف دولي بدوره في تعريف اضطرابات لم تكن معروفة سابقاً. واختتم بالقول: «لا يزال هناك العديد من الأطفال الذين لم نكتشف أسبابهم الجينية بعد، مسؤوليتنا هي مواصلة البحث، وتعزيز الوعي، وضمان حصول الأسر على الإجابات في وقت أبكر».

الإصابة المخبري مع الفحص الجيني قبل الزرع لتقليل خطر تكرار الإصابة. ثالثاً، بشكل تحديد السبب الجيني أساساً لتطوير الأبحاث والعلاجات الموجهة والتجارب السريرية، مؤكداً أن التشخيص هو الخطوة الأولى نحو الابتكار. وأضاف: «شهدنا عائلات امتنعت عن إنجاب أطفال آخرين خوفاً من تكرار المرض، لكن تحديد الطفرة يمنحهم الطمأنينة وخيارات وقائية واضحة». ورغم أن العديد من الأمراض النادرة لا تزال تفتقر إلى علاج شاف، فإن التقدم في العلاج الجيني يغير مسار بعض الحالات، ومن بينها مرض الحثل العضلي الدوشيني، حيث توفر العلاجات الجينية والتجارب السريرية الدولية أفقاً جديدة، لا سيما عند التدخل المبكر قبل تطور المرض.

بالتزامن مع إحياء المجتمع الدولي لليوم العالمي للأمراض النادرة، أكد خبراء في دولة الإمارات الدور المتنامي للدولة في تعزيز التشخيص المبكر، والوقاية الجينية، والطب الدقيق للحالات النادرة، ضمن منظومة صحية متطورة تواكب أحدث المعايير العالمية. ويحمل شعار عام 2026 «أكثر مما تتخيل»، في إشارة إلى أن تجربة التعايش مع مرض نادر تمثل واقعاً عالمياً مشتركاً، فعلى الرغم من ندرة كل مرض على حدة، إلا أن الأمراض النادرة مجتمعة تؤثر على أكثر من 300 مليون شخص حول العالم بحسب إحصائيات طبية عالمية، ويركز إحياء هذا العام على تحقيق العدالة في الوصول إلى التشخيص والرعاية والعلاج، وهو ما يتماشى مع الاستراتيجية الصحية المتقدمة في دولة الإمارات. وأكد البروفيسور أيمن وائل الحطاب، استشاري طب الوراثة والجينات مدير مركز الجينات والأمراض النادرة في مدينة برجيل الطبية بأبوظبي، أن الخطوة الأكثر أهمية في رعاية الأمراض النادرة تتمثل في الوصول إلى تشخيص جيني دقيق وفي الوقت المناسب، موضحاً أن التأخر النمائي ليس تشخيصاً، بل هو عرض يشبه الحمى، فعندما يظهر طفل يعاني من تأخر نمائي أو إعاقة ذهنية أو أعراض عصبية عضلية، يجب البحث عن السبب الجيني الكامن بدل الاكتفاء بوصف الحالة. وأشار الحطاب إلى أن العديد من مرضى الأمراض النادرة يواجهون سنوات من الغموض قبل الحصول على تشخيص نهائي، فيما توصي الإرشادات الطبية الدولية حالياً بإجراء تسلسل الإكسوم الكامل أو الجينوم الكامل كخيار أول للأطفال الذين يعانون من حالات نمائية أو عصبية عضلية غير مفسرة. وقال: «ستقبل في مركزنا مئات المرضى شهرياً، بعضهم لإجراء فحوص وقائية، وآخرون بعد سنوات من البحث دون إجابات، الإحالة المبكرة إلى اختصاص الوراثة يمكن

•• أبوظبي - الفجر

بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية للمراهقين

هيئة الرعاية الأسرية تؤكد أهمية دور الأسرة في دعم الصحة النفسية للمراهقين



الأسرة، لأن الاستثمار في المراهقين اليوم هو استثمار في مستقبل مجتمعنا، والأسرة الواعية والداعمة هي الأساس في بناء جيل واثق، متوازن، وقادر على مواجهة تحديات الحياة بثبات وأمل». باعتبار الأسرة خط الدعم الأول للصحة النفسية للمراهق. في اليوم العالمي للصحة النفسية للمراهقين، وبالتزامن مع عام الأسرة، نحرص على دعم المراهقين في مواجهة التحديات، إلى جانب كل فرد من أفراد منظومة متكاملة من خدمات الدعم النفسي والاجتماعي، والإرشاد الأسري، وبرامج الوقاية والتوعية، التي تمكن الأسر من فهم احتياجات أبنائهم، وتعزيز الحوار داخل المنزل، وبناء بيئة آمنة قائمة على الثقة والاحترام، التحولات العاطفية والاجتماعية التي يمر بها المراهقون. نحن في هيئة الرعاية الأسرية، نؤمن بأن الصحة النفسية للمراهق ليست مسؤولية فردية، بل مسؤولية أسرية ومجتمعية مشتركة. ومن هذا المنطلق، نعمل على تقديم

في حياة أبنائنا، مرحلة تتشكل فيها الهوية، وتتسع فيها الطموحات، وتتركز فيها مظاهر النمو، لكنها قد تتراقب أيضاً مع تحديات نفسية واجتماعية متزايدة، سواء نتيجة الضغوط الأكاديمية، أو تأثيرات العالم الرقمي، أو الصحة النفسية للأطفال خلال مرحلة المراهقة، وبالمناخ الداعم لسلامة العميمي، المدير العام لهيئة الرعاية الأسرية، «يمثل اليوم العالمي للصحة النفسية للمراهقين فرصة مهمة لتسليط الضوء على مرحلة دقيقة

أكدت سعادة سلامة العميمي، المدير العام لهيئة الرعاية الأسرية، بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية للمراهقين، أهمية تعزيز دور الأسرة في دعم

•• أبوظبي - الفجر

منوعات

الفكر

23

في شهر رمضان، تتبدل أنماط الأكل والنوم والحركة بشكل ملحوظ ما ينعكس مباشرة على التوازن الفسيولوجي للجسم. وبينما يختار بعض الصائمين التوقف عن ممارسة الرياضة خوفاً من الإرهاق أو الجفاف، يصر آخرون على الحفاظ على برامجهم التدريبية المعتادة. وبين هذا وذاك، يبرز سؤال جوهري: ماذا يقول العلم عن النشاط البدني خلال الصيام؟ وهل تختلف التوصيات بين الأصحاء والمرضى، خصوصاً من يتناولون أدوية مزمنة؟

الرياضة في رمضان . . ماذا يقول العلم عن النشاط البدني خلال الصيام

القرار الطبي فردي.. وليس جماعياً الخلاصة التي تؤكدتها الدراسات السريرية وخبرات الطب الرياضي أن الصيام لا يمنع النشاط البدني، لكنه يفرض إعادة تنظيمه. الفائدة ممكنة، لكن المخاطر حقيقية، خصوصاً لدى المرضى. لذلك يبقى القرار فردياً بامتياز. الطبيب المعالج هو الجهة المخولة بتقييم درجة الخطورة، وتعديل جرعات الأدوية إن لزم الأمر، وتحديد نوع التمرين وشدة وتوقيته. فالعائلة في رمضان ليست بين الرياضة أو الصيام، بل بين الحماس والمعرفة. في النهاية، الحفاظ على الصحة جزء من مقاصد العبادة، والاعتدال هو القاعدة الذهبية التي يجتمع عندها العلم والتجربة.

ينبغي افتراض الأمان المطلق لمجرد غياب الدواء. التوقيت وشدة التمرين: ما الذي توصي به الأدلة؟ تجمع الأدبيات الطبية على أن أفضل الأوقات لممارسة النشاط البدني في رمضان هي: - قبل الإفطار بساعة تقريباً، مع الالتزام بتمارين خفيفة إلى معتدلة الشدة. - أو بعد الإفطار بساعتين إلى ثلاث بعد استعادة السوائل والطاقة. أما التمارين عالية الشدة أو الطويلة المدة خلال ساعات الصيام، فترتبط بارتفاع خطر الجفاف واضطرابات الضغط أو السكر، خاصة لدى الفئات المرضية.

الضوائد المحتملة: تحسين الاستقلاب والصحة النفسية تشير دراسات سريرية أجريت خلال رمضان في بلدان مختلفة إلى أن ممارسة نشاط بدني معتدل ومنظم قد تسهم في: - تحسين حساسية الأنسولين (Insulin) وضبط سكر الدم لدى بعض الفئات. - تقليل نسبة الدهون في الجسم وتحسين بعض مؤشرات الدهون في الدم. - دعم الصحة النفسية وتقليل التوتر بفضل إفراز الإندورفين (Endorphins).

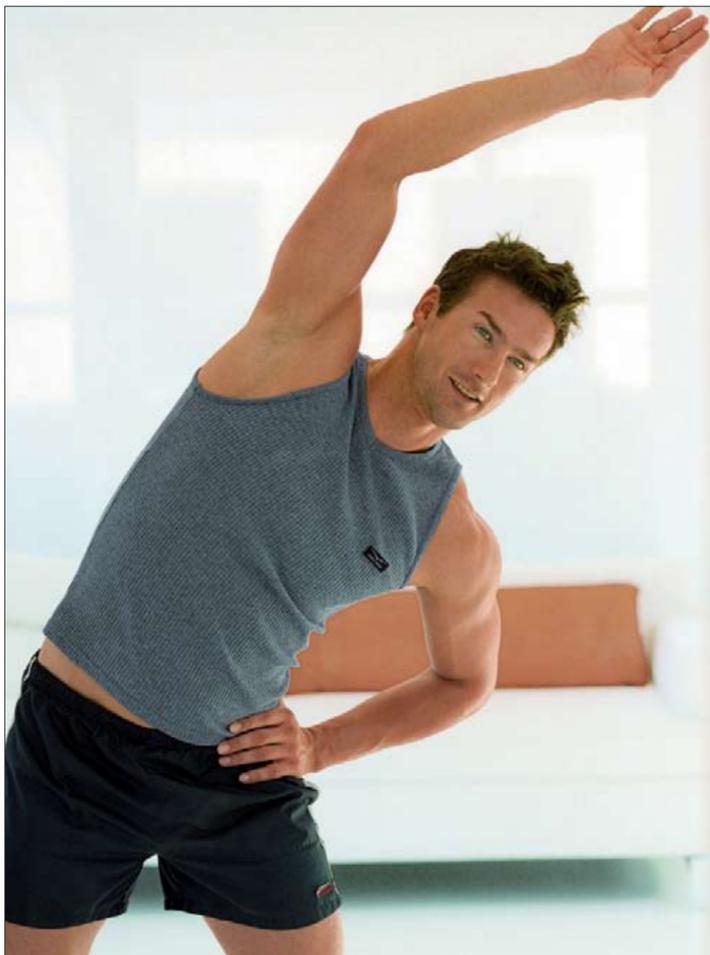
كما أظهرت تجارب على فئات تعاني من زيادة الوزن أن إدماج نشاط بدني منظم خلال رمضان يمكن أن يعزز فقدان الدهون دون التأثير السلبي الكبير على الكتلة العضلية، شرط أن يكون التمرين معتدلاً ومصحوباً بتغذية كافية بعد الإفطار. لكن هذه النتائج الإيجابية تبقى مرتبطة بعوامل حاسمة مثل شدة التمرين وتوقيته والحالة الصحية للفرد، كما أنها تعد منطقة ذات حساسية عالية للمرضى الذين يتناولون أدوية، فهنا يصبح النقاش أكثر دقة. فالصيام لا يؤثر فقط على الطاقة والسوائل، بل قد يغير أيضاً ديناميكية الأدوية في الجسم، من حيث الامتصاص والتوزيع ومدة التأثير.

فرضي السكري الذين يتناولون أدوية خافضة للسكر هم الأكثر عرضة للمضاعفات أثناء ممارسة الرياضة في ساعات الصيام، حيث يزيد النشاط البدني استهلاك الجلوكوز من العضلات، ومع غياب مدخول غذائي، قد يحدث هبوط حاد في سكر الدم. وقد وثقت دراسات رمضان السريرية ارتفاع معدل نوبات نقص السكر لدى بعض المرضى الذين لم تعدل جرعاتهم الدوائية بشكل مناسب. أما مرضى ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب الذين يتناولون مدرات البول أو أدوية خافضة للضغط، فقد يكونون عرضة لانخفاض ضغط الدم أو الجفاف إذا تراكب الصيام مع نشاط بدني مكثف. فقدان السوائل عبر التعرق، إلى جانب تأثير الدواء، قد يؤدي إلى دوام أو إغماء، خصوصاً في أواخر النهار.

حتى المرضى الذين يتناولون أدوية لا تؤثر مباشرة على السكر أو السوائل، مثل بعض أدوية الغدة الدرقية أو الاضطرابات النفسية، قد تتأثر استجاباتهم بسبب تغير نمط النوم ومواعيد الجرعات، ما ينعكس على قدرتهم على التحمل البدني. المرضى غير المعالجين دوائياً: خطر التقليل من التقدير فئة أخرى غالباً ما تُغفل في النقاش، وهي المرضى الذين يعانون حالات مزمنة خفيفة أو في مراحل مبكرة، ولا يتناولون أدوية. ففي حالة مريض سكري مضبوط بالحمية فقط، أو شخص يعاني ارتفاع ضغط دم خفيف غير معالج، قد يبدو النشاط البدني آمناً تماماً، لكن الصيام الطويل مع نقص السوائل واضطراب النوم قد يكشف عن اختلالات خفية في سكر الدم أو ضغطه. لذلك، لا

إلى أن الصيام لا يؤدي بالضرورة إلى تدهور شامل في الأداء البدني، خصوصاً في التمارين المعتدلة الشدة، وإن كان قد يؤثر في بعض مكونات الأداء القصوى مثل السرعة العالية أو التحمل الشديد في أوقات متقدمة من النهار. كما أظهرت بعض الدراسات أن الحفاظ على نشاط بدني معتدل خلال رمضان يرتبط بتحسين في مؤشرات تركيب الجسم، وضبط الوزن، وبعض المؤشرات الاستقلابية. في المقابل، رصدت دراسات سلوكية انخفاضاً عاماً في معدلات النشاط اليومي لدى الصائمين مقارنة بغير الصائمين، ما يشير إلى أن التحدي الحقيقي ليس في خطورة الرياضة بحد ذاتها، بل في الميل إلى الخمول خلال الشهر.

الرياضة في رمضان: مشروطة وليست ممنوعة من الناحية الفسيولوجية، يمر الجسم خلال الصيام بمراحل استقلابية متدرجة. فبعد ساعات من الامتناع عن الطعام، ينخفض مخزون الجلوكوز في الدم، ثم يعتمد الجسم على الغليكوجين المخزن في الكبد والعضلات، قبل أن يتحول تدريجياً إلى استخدام الدهون كمصدر للطاقة. هذه التحولات طبيعية، لكنها تتوافق مع نقص تدريجي في السوائل، ما قد يحد من القدرة على تحمل الجهد البدني، خاصة في الأجواء الحارة. مراجعات علمية منشورة في قواعد بيانات مثل بيمد تشير



15 دقيقة فقط قبل وجبتك قد تنقذك من حرقة المعدة والانتفاخ

أصبحت مشاكل الجهاز الهضمي، مثل حرقة المعدة وعسر الهضم والانتفاخ والشعور بالثخمة بعد تناول الطعام، جزءاً من نمط الحياة الحديثة المليء بالضغط اليومي والمحفزات العصبية.

والأطعمة الدهنية أو الحارة، مشيرة إلى أن تجنبها قد يكون مفتاحاً للراحة لدى الصائمين بارتجاع مزمن. وتختتم غرايسون حديثها قائلة: "الهضم الجيد يبدأ بالهدوء والانتباه. فبضع دقائق من التركيز والراحة قبل الأكل يمكن أن تحدث فرقا كبيرا في صحتك الهضمية، وتحول وجبتك من عادة سريعة إلى تجربة علاجية حقيقية".

الأعما. وتضيف غرايسون أن الأطعمة المرّة، مثل الجرجير، تساعد على إفراز العصارات الهضمية، بينما يمكن أن تقيّد بعض الأعشاب كالبابونج والشمر في تهدئة المعدة وتقليل الحموضة. وتحذر أيضاً من الأطعمة التي تقاوم الارتجاع الحمضي، مثل القهوة والشوكولاتة والنعناع والطماطم والحمضيات

ليست حلا طويل الأمد، إذ يحذر الأطباء من استخدامها لتتراجز تتجاوز شهرين بسبب آثارها الجانبية المحتملة وصعوبة التوقف عنها بعد التعود عليها. ورغم فعاليتها تلك الأدوية، يرى خبراء الهضم أن الحل لا يكمن فقط في الأقراص، بل في تغيير السلوك والعادات اليومية التي تضعف الجهاز الهضمي.

وتوضح الصيدلانية وخبيرة التغذية ديورا غرايسون، التي تمتلك خبرة تفوق 30 عاماً، أن عملية الهضم تبدأ في الدماغ قبل دخول الطعام إلى الفم.

وتقول: "عندما نكون متوترين، ينشط الجهاز العصبي المسؤول عن حالة القتال أو الهروب، فيتوقف الجسم عن التركيز على الهضم. أما عندما تكون هادئاً، فإن الجهاز العصبي الباراسمبثاوي — المسؤول عن الراحة والهضم — يتولى المهمة، ما يسهل امتصاص الطعام".

وتنصح غرايسون بما تسميه روتين 15 دقيقة للهضم الهادئ، وهو مجموعة من الخطوات البسيطة التي تحضر الجسم لتناول الطعام:

- ابدأ بالهدوء: خذ بضع دقائق من التنفس العميق أو التأمل قبل الوجبة. - جهز المكان: ابتعد عن الشاشات وأجواء العمل، واجلس على طاولة هادئة.

- انتبه لطعامك: فكر في نكهة الطعام ورائحته ومظهره قبل تناوله، فذلك يحفز إفراز الإنزيمات الهضمية.

- كل ببطء: امضغ جيداً، وتجنب التسرع في تناول الطعام. وتوضح أن هذه الخطوات البسيطة تعيد للجسم توازنه الطبيعي. فالأكل ببطء ومضغ الطعام جيداً يخفف العبء عن المعدة ويقلل من الانتفاخ والغازات، بينما يساعد التنفس العميق على تهدئة الجهاز العصبي وتحسين تدفق الدم إلى

المرئي، الناتج عادة عن ضعف العضلة العاصرة التي تفصل المريء عن المعدة.

وللتخفيف من الأعراض، يصف الأطباء عادة مثبطات مضخة البروتون (PPIs) مثل "أومبرازول" و"لانسوبيرازول"، وهي من أكثر الأدوية استخداماً في العالم.

وتعمل هذه الأدوية على تقليل حموضة المعدة بسرعة، لكنها

فمن المواعيد المهنية المزدحمة إلى الإشعارات التي لا تتوقف على الهوايق، تلقي الحياة العصرية بظلالها على أجسامنا، ما أدى إلى تزايد الشكاوى من اضطرابات الهضم، وفي مقدمتها ارتجاع المريء.

ويحدث ارتجاع المريء عندما يصعد حمض المعدة إلى الحلق، وإذا استمر لفترة طويلة يعرف باسم مرض الارتجاع المعدي



منوعات

العناية بالشعر

25

أظهرت دراسة حديثة أن استخدام مستحضرات فرد وتنعيم الشعر الكيماوية قد يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأنواع متعددة من السرطان، بما في ذلك سرطان البنكرياس والغدة الدرقية. لطالما أثار وجود مادة الفورمالديهايد المسرطنة في علاجات الشعر، مثل الكيراتين والتصفيف البرازيلي (علاج كيميائي لتنعيم الشعر وفرده مؤقتاً، نشأ في البرازيل واكتسب شعبية كبيرة)، قلق الخبراء، نظراً لإمكانية تسربها كغاز عند تعرضها للحرارة، ما يعرف بـ "انبعاث الغازات". وقد يؤدي الاستنشاق المتكرر لهذه الأبخرة إلى تهيج العين والجهاز التنفسي، وأحياناً إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة، خاصة في الأماكن سيئة التهوية.

مستحضرات شائعة للعناية بالشعر قد تضاعف خطر الإصابة بالسرطان



بموجب قانون مستحضرات التجميل الخالية من السوموم، سيتم حظر جميع المواد الكيماوية المطلقة للفورمالديهايد اعتباراً من 1 يناير 2027. مع السماح لتجار التجزئة ببيع المخزون الحالي حتى ذلك التاريخ. وتبرز الدراسة المخاطر الصحية طويلة المدى لعلاجات الشعر الكيماوية، خصوصاً بين المستخدمين المتكررات، وتدعو إلى مزيد من الأبحاث والتنظيم للحد من التعرض للمواد المسرطنة. نشرت الدراسة في مجلة المعهد الوطني للسرطان.

الإجراءات التنظيمية
حظر الاتحاد الأوروبي و10 ولايات أمريكية على الأقل الفورمالديهايد والعناصر المطلقة له في منتجات العناية الشخصية، أو اقترحوا حظره. اقترحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية حظراً وطنياً على هذه المواد في عام 2023، لكن لم يُسن بعد. بدأت بعض الولايات بحظر الفورمالديهايد في جميع مستحضرات التجميل، وكانت واشنطن آخر من أصدر هذا القرار.

استخدمت المنتجات أكثر من أربع مرات سنوياً، حيث ارتفع خطر الإصابة بسرطان البنكرياس أكثر من الضعف. وأظهرت الدراسة أن استخدام أدوات فرد الشعر يختلف حسب العرق: 66% من النساء ذوات البشرة السمراء. 25% من النساء من أصل إسباني/لاتيني. 1.3% فقط من النساء ذوات البشرة البيضاء غير اللاتينيات.

لتضمينهن للدراسة. النتائج الرئيسية
- سرطان البنكرياس: ارتفع الخطر بنسبة 166% لدى النساء اللاتي استخدمن أدوات فرد الشعر.
- سرطان الغدة الدرقية: زيادة خطر بنسبة 71%.
- سرطان الغدد الليمفاوية اللاهودجكينية: زيادة خطر بنسبة 62%. وتزداد المخاطر بين المستخدمين المتكررات، أي اللواتي

تفاصيل الدراسة
حلل باحثون من جامعة إيموري في جورجيا بيانات 46287 امرأة أمريكية شاركن في دراسة طويلة الأمد، ضمن مشروع "الأخوات"، حيث تراوحت أعمارهن بين 35 و74 عاماً. ولم يكن لديهن تاريخ شخصي للإصابة بسرطان الثدي، لكن لديهن شقيقة واحدة على الأقل تم تشخيصها بالمرض. وتمت متابعة المشاركات لمدة 13.1 عاماً في المتوسط، مع تقييم استخدام مستحضرات وأدوات فرد وتنعيم الشعر في الاثني عشر شهراً السابقة

احذروا الإفراط في التجميل . . النتائج قد تكون عكسية!

دقيقة بين الحقن. للشفاة يُنصح بالانتظار 6-12 شهراً، وللوجنتين 18 شهراً على الأقل، لتجنب الانتفاخات المبالغ فيها وعدم تناسق ملامح الوجه.

التقشير الكيماوي للبشرة:

الإفراط في هذا النوع من التقشير قد يؤدي إلى ترقق الجلد، تلف الشعيرات الدموية الدقيقة، زيادة حساسية البشرة، وظهور ردود فعل تحسسية غير مرغوبة، بل وقد يسرع علامات الشيخوخة بدل تحسين مظهر البشرة. وأكدت بالاكيريوفوا أن التوازن والاعتدال في إجراءات التجميل هو السبيل للحفاظ على مظهر صحي وطبيعي للبشرة والوجه.

حقن البوتوكس:

تساعد هذه الحقن في تقليل التجاعيد وتحسين مظهر الوجه، لكن يجب ألا تتجاوز المدة بين الجلسات 4-6 أشهر، مع الحد الأدنى لفواصل 3 أشهر على الأقل. الإفراط في الحقن يؤدي إلى فقدان قوة عضلات الوجه، ظهور تأثير "القناع" وتجمد تعابير الوجه، وربما الحاجة لجرعات أكبر بمرور الوقت. كما قد ينتقل البوتوكس إلى مناطق مجاورة مسبباً تدلي الحاجبين أو الجفنين.

حقن حشوات الفيل:

تستخدم حشوات حمض الهيالورونيك لتعديل حجم الوجه أو أجزاء معينة مثل الشفاة والوجنتين، لكن يجب مراعاة فترات

تلجأ العديد من النساء والفتيات إلى مراكز التجميل للعناية بالبشرة وتحسين المظهر الخارجي، إلا أن بعض الإجراءات التجميلية قد تصبح ضارة إذا تم تكرارها بشكل غير مدروس. حذرت خبيرة التجميل الروسية زوكرا بالاكيريوفوا من أن كثرة الإجراءات التجميلية بشكل غير مدروس قد يؤدي إلى نتائج عكسية، بما في ذلك تشوهات الوجه ومشكلات صحية خطيرة أحياناً.

وقالت في مقابلة مع موقع "aif" الروسي: "في مجال التجميل، الإكثار من العمليات لا يعني الحفاظ على الجمال، بل يجب إجراء الإجراءات بدقة ووعي لتجنب الضرر". أبرز الإجراءات التجميلية التي يجب توخي الحذر منها:



دراسة: المشي مرتين فقط في الأسبوع قد يطيل عمر النساء

مثالي: فجمع الخطوات بمرونة خيار "عملي لتحسين الصحة" وخلال فترة المتابعة التي استمرت نحو 11 عاماً حتى نهاية 2024، توفيت 1765 امرأة (13%)، وأصبحت 781 امرأة (5%) بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتبين أن المشي 4000 خطوة - أي ما يعادل 40 دقيقة تقريباً - مرة أو مرتين أسبوعياً خفض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 27%. أما المشي ثلاث مرات أسبوعياً فخفض خطر الوفاة لأي سبب إلى 40%.

كما أظهرت البيانات أن زيادة عدد الخطوات اليومية إلى ما بين 5000 و7000 خطوة في ثلاثة أيام أو أكثر أسبوعياً ساهمت في خفض خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 32%. من دون تأثير ملحوظ على الوفيات الناتجة عن أمراض القلب. وأوضح الباحثون أن المشي المنتظم يعزز الدورة الدموية ويحافظ على توازن ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، ما ينعكس إيجاباً على صحة القلب والأوعية الدموية.

قيود الدراسة

أشار الباحثون إلى أن نتائجهم مبنية على الملاحظة، ولا تثبت علاقة سببية مباشرة، كما أن النشاط البدني تم قياسه على مدى أسبوع واحد فقط خلال فترة المراقبة الطويلة، ما يجعل من الصعب تقييم التغيرات في نمط الحياة أو العادات الصحية للمشاركات. يذكر أن دراسات سابقة - من بينها بحث صادر عن جامعة سيدني - وجدت أن المشي 7000 خطوة يومياً قد يوفر فوائد صحية مشابهة تقريباً للمشي 10 آلاف خطوة، ويساعد على تقليل خطر الوفاة المبكرة والخرف وأمراض القلب بنسبة تصل إلى 47%. نشرت الدراسة في المجلة البريطانية للطب الرياضي.



تقارير تكشف عن آثار جانبية للماتشا تضر النساء

فقد أوضحت أخصائية التغذية في مستشفى نورثويل هنتغتون، ستيفاني شيف، أن المركبات الطبيعية المعروفة باسم "العفص" (أو التانين) الموجودة في الماتشا هي المسؤولة الرئيسية عن هذه الظاهرة. حيث تعمل هذه المركبات على الارتباط بالحديد في الجسم ما يعيق امتصاصه، ما قد يؤدي إلى نقص في مستويات الحديد الذي يعد أحد الأسباب الشائعة لتساقط الشعر.

كما أشارت أمي شابيرو، مؤسسة مركز "ريال نوتريشن" المتخصصة في التغذية، إلى أن احتواء الماتشا على كميات مركزة من الكافيين قد يساهم في تفاقم المشكلة، فالكافيين بجرعات عالية يمكن أن يحفز إفراز هرمونات التوتر التي تؤدي بدورها إلى تساقط الشعر المؤقت لدى بعض الأشخاص.

ويبدو أن بعض الفئات أكثر عرضة لهذه الآثار الجانبية من غيرها، لاسيما النساء اللاتي يعانين أساساً من نقص في مستويات الحديد، أو المصابات بفقر الدم، أو من تعانين من غزارة الدورة الشهرية، بالإضافة إلى النباتيين الصارمين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي.

لكن الخبراء يؤكدون أنه يمكن تجنب هذه المشكلة من خلال اتباع بعض الإجراءات البسيطة، مثل عدم تناول الماتشا بالتزامن مع الوجبات الغنية بالحديد النباتي، والحرص على تناول الأغذية الغنية بفيتامين C التي تعزز امتصاص الحديد، مع تجنب الكميات الغذائية المركزة المستخلصة من الشاي الأخضر.

ومن المهم الإشارة إلى أن للماتشا فوائد صحية عديدة لا يمكن تجاهلها، فهو غني بمضادات الأكسدة التي تقلل من خطر الأمراض المزمنة، كما يساعد في تحسين استجابة الجسم للإنسولين ويعزز عملية فقدان الوزن. لذا ينصح الخبراء بالاعتدال في الاستهلاك ومراقبة أي تغيرات في صحة الشعر، مع التأكد على أهمية إجراء الفحوصات الدورية لمستويات الحديد قبل إلقاء اللوم على الماتشا، حيث قد تكون هناك أسباب أخرى كامنة وراء تساقط الشعر.



العالم في خطر داهم، تحذير أطلقه مرياناك شارما، الذي أعلن مؤخراً استقالته من منصب خبير في سلامة الذكاء الاصطناعي لدى شركة "أنثروبك" Anthropic، المطورة لروبوت الدردشة الذكي "كلود" Claude.



هل أصبح تهديد الذكاء الاصطناعي واقعا نعيشه؟



تعمده الشركات المصنعة، وقد تفشى هذا النهج منذ أن قلب "تشات جي بي تي" موازين هذه الصناعة برمتها. عندما تحذرنا هذه الشركات من أن أنظمتها بلغت من القوة ما من شأنه أن يبيدنا جميعاً، فإنها، قبل كل شيء، تذكرنا بمدى النفوذ الذي تمتلكه، ولا يضيرها بالطبع أن تتبع ذلك بمطالبات لضخ مزيد من الأموال وتخفيف القيود التنظيمية، بحجة تمكينها من بناء أنظمة موجهة للخير.

ويبدو هذا النهج سهلاً أيضاً لأنه طريق سلكناه من قبل، ولأسباب وجيهة. فمعظم أضرار العالم الرقمي تنصل أساساً بالإشراف على المحتوى وضبطه. فشبكات التواصل، في مجملها، ناعمة، والمسألة ليست إلا في منع الجهات السيئة من استغلالها. وكذلك فإن سهولة الوصول إلى المعلومات مفيدة في الغالب، كل ما يلزم هو تنقية المحتوى من المعلومات المظلمة وإزاحة الزائف منها.

بيد أن الخطر الذي يرضه الذكاء الاصطناعي أدق وأوسع نطاقاً من أي وقت مضى. فهو يهدد بتغيير حياتنا وطريقة تفكيرنا على نطاق شامل، وينطبق ذلك حتى على الجوانب الناعمة منه. لذلك، لا يمكن أن تقتصر

لم يسبب شارما في عرض تفاصيل الخطر الداهم الذي يخشاه، لكنه كان واضحاً في أمر واحد: الخطر لا يقتصر على الذكاء الاصطناعي وحده. ذكر أن التهديد "لا يقتصر على الذكاء الاصطناعي أو الأسلحة البيولوجية فحسب، بل يتعداه إلى سلسلة كاملة من الأزمات المترابطة التي تتكشف في هذه اللحظة بالذات". ومع ذلك ترك مجدداً طبيعة تلك الأزمات من دون تحديد دقيق.

إزاء هذه التهديدات، أوضح شارما أنه قرر مغادرة الشركة، مؤكداً أن "وقت الرحيل قد حان". ولم يقصد بذلك الهروب من المخاطر ذاتها، بل كان يلح ضمناً على أن التصدي لتلك التهديدات لم يعد ممكناً من داخل الشركات المطورة للأنظمة الذكية، بل يجب أن يأتي من خارجها.

وكتب شارما: "أريد استكشاف الأسئلة التي أجدها جوهرية حقاً، تلك الأسئلة التي يقول عنها ديفيد وايت: 'لا يحق لها أن تتلاشى'، تلك الأسئلة التي يحثنا ريلكه على 'العيش' من أجلها. بالنسبة إلي، هذا يعني الرحيل". وأضاف: "غايته خلق مساحة أتحرك فيها من تلك القوالب التي قيدتني طوال الأعوام الماضية، كي أرى ما الذي يمكن أن ينبثق في غيابها.

عن أخطار مستقبلية مستوحاة من الخيال العلمي على التهديدات الواقعية التي نعيشها اليوم. قد لا تكمن قوة بيان شارما في الأخطار التي يحذر منها، بل الطريقة التي اختار أن يرد بها عليها. فقد كتب: "أمل أن أدرس الشعر، وأن أكرس نفسي لممارسة القول الشجاع". وأضاف: "أتطلع أيضاً إلى تعميق خبرتي في إدارة الحوارات، والإرشاد، وبناء المجتمعات، والعمل الجماعي". وفي ختام بيانه، شارك قصيدة، وكتب أنه سيتبع لنفسه أن "يغيب عن الأنظار لفترة من الزمن".

الشعر والصمت: شكلان من الانضباط في الكلام. ففي عالم أعاد الذكاء الاصطناعي صياغته ويات مهووساً به، وحيث يمكننا توليد فيض لا ينتهي من النصوص في لمح بصير، ربما يكون الرد الأقوى الإيمان في ما نقول، وكيف نقوله، ولن نوجه حقيقياً بتمثيل في أن تطفئ التصريحات الرنانة

دراسة: اكتشاف نظام بصري جديد لدى أسماك أعماق البحار

طوال أكثر من قرن، وثقت كتب علم الأحياء أن الرؤية لدى الفقاريات، بما فيها الإنسان، تعتمد على نوعين محددتين من الخلايا: وهما الخلايا العصبية لمعالجة الضوء الخافت، والخلايا المخروطية لمعالجة الضوء الساطع ورؤية الألوان.

وهو يكشف عن أن علم الأحياء لا يتقيد بقوالب جامدة، ولأن أبحاثنا إذا تبين أن هذه الخلايا أكثر شيوعاً بين جميع الفقاريات، بما في ذلك الأنواع البرية. وتصدر الأنواع الثلاثة جميعها إضاءة بيولوجية عبر أعضاء صغيرة مضئبة على أجسامها، تتركز غالباً في أسفل الجسم. تنتج هذه الأنواع ضوءاً أزرق مائلاً إلى اللون الأخضر يمتزج مع ضوء الشمس الخافت، وتعرف هذه الاستراتيجية باسم الإضاءة المضادة، وهي أسلوب شائع للتعمية في أعماق البحار للهرب من الكائنات البحرية المفترسة.

والشبكة عند الانتقال بين ظروف الإضاءة الخافتة والساطعة، ولهذا تستغرق أعيننا وقتاً للتكيف عند تشغيل الإضاءة في طريقنا إلى الخلاء (الحمام) ليلاً". وأضافت "خلصنا إلى أن هذه الأسماك التي تعيش في أعماق البحار، في طور اليرقات، تستخدم في الغالب نوعاً هجيناً من المستقبلات الضوئية. هذه الخلايا تشبه العصبي، فهي طويلة وأسطوانية ومهيأة لالتقاط أكبر عدد ممكن من جزيئات الضوء (الفوتونات)، لكنها تستخدم الآلية الجزيئية للخلايا المخروطية

وسمكة فينشيوجورا الضوء وسمكة الفانوس. احتفظت سمكة الفأس بالخلايا الهجينة طوال حياتها، أما النوعان الآخران فقد تحولوا إلى الانقسام المعتاد للخلايا العصبية والمخروطية في مرحلة البلوغ. وتعد هذه الأنواع صغيرة الحجم، إذ يبلغ طول البالغة منها نحو ثلاثة إلى سبعة سنتيمترات، أما اليرقات فأصغر بكثير. وتعيش هذه الكائنات في بيئة بحرية في ظروف إضاءة خافتة، حيث تجد أشعة الشمس صعوبة في اختراق أعماق المياه.



منوعات

الفكر

27



بين الإذاعة والتمثيل المسرحي، تستمر الفنانة اللبنانية رولا شامية في تألقها، خصوصاً بعد أن تقرر تأخير عرض مسلسل «بهو الست ليا» إلى ما بعد انتهاء شهر رمضان المبارك. شامية التي تطل في رمضان في حلقات إذاعية خاصة بالشهر الكريم، تحدثت عن التشابه بين «لوبي الغرام» وبين «بهو الست ليا» وعن غيابها عن الدراما التلفزيونية ونشاطها المسرحي.

يهمني العمل الجيد الذي يرضيني

رولا شامية: العمل الإذاعي أضاف إلى شعبيتي وأصبحت أكبر

أبحث دائماً عن التميز فيه ولا تهمني الأشياء العادية. في التمثيل اخترت المسرح وهو المجال الأصعب، وفي التقديم اخترت الإذاعة وهي المجال الأصعب أيضاً. حتى في مجال التمثيل اخترت الكوميديا التي يوجد إجماع بين الممثلين على أنها الأصعب مقارنة مع الأنواع الأخرى؟ هذا صحيح مئة في المئة، وأشكر الله ولكن ليس بالأمر السهل على الإطلاق أن يجمع الشخص بين المهبة والتجربة والخبرة الكبيرة بما فيها من جهد وتعب، وأن يحافظ على مكانته ومستواه من دون أن يتزحزح قيد أنملة. وبالرغم من ابتعادي عن الشاشة منذ خمس سنوات، لا يمكنني أن أسير في الشارع من دون أن يوقفني الناس، وهنا يكمن الفارق بين أن يكون الشخص محبوباً أم لا.

هل أنت راضية عن الحركة المسرحية في لبنان بعد عودة الحياة إليها؟ المسرح «مقلع على الآخر، وأنا راضية عن كل شيء، خصوصاً أن كل ممثل اختار طريقته وأسلوبه. المسرح في لبنان جميل ومتميز ومنوع، فهناك «الستاند أب»، والمسرح الغنائي وسواها من الأنواع.

لكن البعض ينتقدون ويعتبرون أن الأعمال المسرحية الجادة والثقيلة غائبة عنه؟ من يرى الأمور كذلك بإمكانه ألا يقصد المسرح ولا أحد يجبره على ذلك.

لا نتحدث عن الناس، بل عما يقوله بعض الممثلين؟ وجوابي يشمل الممثلين أيضاً، وبإمكانهم ألا يحضروا وألا يشاركوا. كل ممثل في لبنان لديه وجهة نظر، ولكن الكل يعمل وسعيد بما يقدمه على خشبة، والناس يقصدون المسرح ويتابعون الأعمال المسرحية. دائماً هناك أشخاص يصرون على الانتقاد.

هل يمكن أن تشاركي في مسرحيات محمد دايع؟ لا يوجد شيء مستحيل، وعندما يتوفر العمل الجيد لا شيء يعني من التواجد فيه.

تقصد أن العمل يهكم أكثر من الاسم؟ طبعاً.

يهمني العمل الذي يكون بنفس مستوى تفكيره والذي لا يجعلني أتراجع عن المستوى الذي وصلت إليه.

كيف تتحدثين عن الإقبال على العروض المسرحية في الخارج، خصوصاً وأن اللبناني لديه مفردات ومصطلحات خاصة به؟ عندما عرضنا في السعودية كان الجمهور من كل الجنسيات، لأن اللبناني وصل إلى كل مكان والكل يفهم لهجتنا. في عروض الرياض وجدة كان هناك سعوديون، إماراتيون، سوريون، فلسطينيون، أردنيون، عراقيون، تونسيون ومن مختلف الجنسيات العربية الأخرى.

ما مشاريعك الجديدة؟ نحن مستمرين في المسرح ونواصل تقديم العروض، كما أنني مستمرة في عملي في الإذاعة، ولكن بحلقات خاصة برمضان تتضمن مسابقات وجوائز.

هل أحببت التجربة الإذاعية كثيراً، إذ يبدو أنك تعلقت بها وأصبحت جزءاً منك؟ طبعاً أحببتها، كما أن محبة الناس مهمة جداً، خصوصاً أن برنامجي يحتل المرتبة الأولى في الإذاعات اللبنانية. بعد عشر سنوات أجروا إحصائيات، وتبين بنتيجتها أن «أغاني أغاني» هي الإذاعة الأولى في لبنان، وبرنامجي ميراي مزرعاني يحتل المرتبة الأولى بين البرامج الصباحية، وبرنامجي يحتل المرتبة الأولى بين البرامج التي تناقش في التوقيت نفسه. وهذه مسألة مهمة جداً.

توجد علاقة وثيقة بينك وبين الجمهور، فهل يمكن القول إن السمتع يتعلق أكثر بالشخصية الإذاعية التي يعرفها من تلك التي لا يعرفها، وهل ساعدك هذا الأمر في عمك كمذيعة راديو؟ طبعاً، هذا الأمر يساعد كثيراً، لأن الناس يعرفونني ويجيبونني، ولكن الأصعب من كل ذلك هو القدرة على إيصال الرسالة من خلال الراديو، لأن الناس لا يشاهدونني، بل هم يسمعون صوتي فقط، وهذه مسألة مهمة جداً وتتطلب أن يكون الإذاعي صاحب شخصية قوية، قادراً على فرض نفسه وعلى كسب ثقة الناس به.

هل جمهور الإذاعات كبير في لبنان؟ طبعاً، ووفق الإحصاءات تبين أن 67% من الشعب اللبناني يتابع الراديو.

وهذا الوضع ينطبق على مصر أيضاً؟ - وأيضاً على السعودية ودي. عندما كنا في السعودية قبل فترة قصيرة، أجريننا مقابلة في الإذاعة الأهم، «بانوراما»، وهي تحقق نسب استماع عالية جداً والكل يتابعها.

يبدو أنه بسبب مشكلة الإذاعات، كل الناس في كل عواصم العالم يسمعون الإذاعات؟ طبعاً، بسبب رزمة السير الناس يفضلون سماع الإذاعة، للتسليّة والضحك بعد تعب النهار.

ماذا أعطاك العمل الإذاعي وماذا أضاف إلى تجربتك؟ - أضاف إلى شعبيتي وأصبحت أكبر وصار بإمكان الناس سماعي كل الوقت، خصوصاً أنني أجري مقابلات مع فنانين ومع مؤثرين في «السوشيال ميديا»، فضلاً عن أنه أتاح الفرصة أمامي للتعرف على أشخاص جدد.

هل يمكن أن تخوضي لاحقاً تجربة البودكاست، خصوصاً وأنها الأكثر رواجاً في هذه الفترة؟ - كلا، لأنني لست بحاجة لها، كوني أطل عبر أثير الإذاعة مرتين أسبوعياً، ويتم تصوير الحلقات وعرضها على تلفزيون «أغاني أغاني»، وعلى «يوتيوب».

من الواضح أنك لا تحبين الأمور السهلة وتفضلين اختيار الأصعب في مجال عملك؟ - هذا طبيعي، لأنه لا توجد حوافز في الأمور السهلة، بينما في المهمات الصعبة نحن نتقدم ونتطور. ولأنني أحب عملي فأني مشروع «على ذوقي، أقبل به».

هل يمكن أن يكون مسلسل «لوبي الغرام» نسخة عن مسلسل «بهو الست ليا»، خصوصاً أن كليهما كوميدي وتطور فكرته حول فندق تجري فيه الأحداث، علماً أن المنتج مروان حداد نشر صورة تسويقية للمسلسل قبل أيام عدة؟ - لا أعرف، ولا يوجد لدي فكرة.

وهل ستحزنين إذا كان نسخة عنه؟ - لماذا أحزن، على العكس تماماً. كان من المفترض أن يُعرض مسلسلنا العام الماضي، ونحن تعبنا كثيراً وواصلنا العمل صيفاً وشتاء كي ننجز تصويره. ويمكن أن أحزن لأنه لم يُعرض حتى الآن، وأن يذهب تعبي سدى، ولكنه سيُعرض في نهاية المطاف، ولكن المشكلة في التوقيت.

وإذا كان «لوبي الغرام» نسخة عن مسلسلكم؟ - عندها قد يظن الناس أننا استنسخنا مسلسلنا عنه، لأن مسلسلنا عُرض بعده.

هل هناك موعد معين لعرض «بهو الست ليا»؟ - من المفترض بعد انتهاء شهر رمضان.

كممثلة، هل تشعرين بالإحباط؟ - أختار ما يعجبني من بين الأعمال التي تُعرض عليّ، والأعمال التي لا تعجبني أعتذر عنها.

أي أنك تتألين حقلك؟ - طبعاً، مسلسل «بهو الست ليا» من بطولتي.

وهل أنت راضية عنه تماماً؟ - طبعاً، لأن القصة رائعة والكاست لذيذ كثير، وأدعو الناس لمشاهدته لأنه جميل جداً.

ولكن أعمالك التلفزيونية قليلة وليست دائمة ومستمرة؟ - لأنني لا أركز كثيراً على الدراما، بل أوزع وقتي بين المسرح والإذاعة، حتى أنني أرهقت كثيراً في العام الماضي لأنني كنت أتوقف عن التصوير للتوجه إلى الإذاعة وتقديم برنامجي وعند الانتهاء منه كنت أعود إلى الموقع لاستكمال تصوير المسلسل. ما يُعرض عليّ كدراما تلفزيونية ليس على ذوقي دائماً، ولا يعجبني كل شيء، ولذلك لا أهتم كثيراً.

هذه المرة الأولى التي لا نسمع شكوى من ممثل أو ممثلة؟ - «يكثر خير الله»، كل شخص ينال نصيبه.

يبدو أنه لا تهتم الاستمرارية في التلفزيون إلا وفق شروط معينة حتى في الأعمال المشتركة؟ - المسألة ليست أنه لا يهمني، بقدر ما يهمني العمل الجيد الذي يرضيني، وعندما يتوافر مشروع «على ذوقي، أقبل به».



نيلاي كريم: نجاح الأفلام لا يُقاس بالأرقام والإيرادات

شخصية «مريم»، الفتاة اللطيفة التي تحيط بها مجموعة من الأصدقاء، وتحفل معهم بإطلاق علامتها التجارية الخاصة، قيل أن تكشف بعض المواقف اللائحة عن خفايا وأسرار كانت مخبأة.

ومها نصار وأحمد ماجد ومحمود الليثي، إلى جانب نخبة كبيرة من الممثلين. وأشارت إلى أن المسلسل يناقش العلاقات الإنسانية، وكيف يمكن للإنسان أن يتحول إلى شخص مؤذٍ باسم الحب والغيرة والصداقة، موضحة أنها تجسد

المرتفعة التي كانت ترجح تصدّره قائمة الـ Top 10، الفيلم، الذي انطلق عرضه في دور السينما العربية في السابع من شهر يناير الماضي، ينتمي إلى فئة الكوميديا الاجتماعية ذات الطابع التشويقي، وتدور أحداثه حول عاليتين لا يجتمعهما سوى صلة النسب، تضطربان لقضاء أسبوع واحد في إحدى الجزر الخلابة، حيث تتصاعد الأحداث والمواقف الدرامية في إطار فكاهي لا يخلو من الرومانسية.

وأكدت كريم أن العمل حظي بإعجاب الجمهور، معتبرة أن ذلك هو المعيار الحقيقي للنجاح، مردفة: «محبة الناس هي (الترموتر) الحقيقي، ولا تهمني الأرقام التي يحققها الفيلم».

وأضافت قائلة: «خلال حضوري العرض الخاص، لمست تفاعل الجمهور ومحبتهم للعمل، فهناك من وصفه بأنه خفيف ولطيف، وآخرون اعتبروه (كيوت) ويشبه الأفلام القديمة بالأبيض والأسود، وهو بالفعل كذلك، حتى الشر فيه طيب».

وعن مشهد غرقها بعد أن دفعها الفنان شريف سلامة من القارب إلى البحر، وما أثاره من جدل، أوضحت أن المشهد كان متفقاً عليه مسبقاً، مؤكدة أنها لم تتعرض لأي أذى، خصوصاً أن منسوب المياه لم يكن عميقاً.

وبسؤالها عن توقيت طرح الفيلم في شهر يناير، رغم كونه «فيلمًا صيفياً بامتياز»، علقت قائلة: «هذا الأمر يخص الجهة المنتجة، ولا أحب التدخل في عملها».

من جهة أخرى، كشفت الفنانة المصرية عن مشاركتها في مسلسل تلفزيوني جديد يحمل عنوان «على قد الحب»، من تأليف مصطفى جمال هاشم وإخراج خالد سعيد، ويشاركها البطولة كل من صفاء الطوخي وشريف سلامة

صريح كريم، جاء رداً على سؤال «الراي» حول أسباب ضعف الإيرادات التي حققها فيلمها الأخير «جواز ولا جنازة»، والتي جاءت مخيبة لآمال صنّاعه وأبطاله، لا سيما بعدما حل في المركز الثالث بشباك التذاكر، رغم المؤشرات

قالت الفنانة المصرية نيلاي كريم إنها لا تقيس نجاح الأعمال الفنية بالأرقام والإيرادات، بقدر ما تهتم بمدى ارتباط الجمهور بها، مؤكدة أن هناك أفلاماً حققت عوائد مالية كبيرة، لكنها لم تُعش طويلاً في وجدان المشاهدين.



الفيل

الريحان .. هل يصبح مفتاحاً لإبطاء شيخوخة الدماغ



وخلال التجارب المخبرية على فئران كبيرة في السن، لوحظ أن تناول مستخلص الريحان أدى إلى خفض مستويات أشكال الأوكسجين التفاعلية، ومنع تلف الأغشية الخلوية. كما ساهم في تقليل السيتوكينات الالتهابية مثل TNF- α وIL-1 β . مما يعزز دوره كمضاد طبيعي للالتهاب.

ويجوز للباحثون التأثير الوقائي العصبي للريحان إلى احتوائه على مركبات فينولية قوية مضادة للأكسدة، أبرزها حمض روزمارينيك وحمض الكوروجينيك. وبناء على النتائج، يرى العلماء أن الريحان الأمريكي قد يشكل أساساً لتطوير أغذية وظيفية أو مكملات غذائية تساعد في إبطاء شيخوخة الدماغ.

كشفت دراسة برازيلية حديثة أن نبات الريحان الأمريكي يمتلك خصائص وقائية مذهلة ضد شيخوخة الدماغ، إذ يساعد على تقليل الالتهابات والإجهاد التأكسدي وتحسين وظائف الذاكرة. وأظهرت الدراسة أن مستخلص نبات الريحان الأمريكي (Ocimum americanum) يتمتع بقدرة ملحوظة على حماية الدماغ من التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر. ووفقاً لما نشرته مجلة Nutrients، توصل علماء من الجامعة الفيدرالية في ريو غراندي بالبرازيل إلى أن هذا المستخلص يقلل من الإجهاد التأكسدي والالتهابات في منطقة الحصين، المسؤولة عن التعلم والذاكرة.

ارتباط قوي بين سوء صحة الفم وتلف الدماغ وأمراض القلب

أظهرت دراستان حديثتان أن سوء صحة الفم، بما في ذلك أمراض اللثة وتسوس الأسنان، يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب وتلف الدماغ المرتبط بالخرف.

الدراسة الأولى: أمراض اللثة والسكتة الدماغية
حلل فريق البحث من الولايات المتحدة بيانات 5986 بالغاً، يبلغ متوسط أعمارهم 63 عاماً. ولم يكن لديهم تاريخ سابق للسكتة الدماغية. وأجرى المشاركون فحوصات للأسنان وقسموا إلى ثلاث مجموعات:
- صحة فم جيدة (1640 مشاركاً).
- أمراض اللثة فقط (3151 مشاركاً).
- أمراض اللثة مع تسوس الأسنان (1195 مشاركاً).

وعلى مدى عقدين، أصيب 4% من المشاركين الأصحاء بسكتة دماغية، مقابل 7% في مجموعة أمراض اللثة، و10% في مجموعة أمراض اللثة وتسوس الأسنان. وبعد مراعاة عوامل مثل العمر ومؤشر كتلة الجسم والتدخين، تبين أن الصابين بكتلة المشكلتين لديهم خطر أعلى بنسبة 86% للإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بالأشخاص ذوي صحة فموية جيدة، بينما كان خطر الصابين بأمراض اللثة وحدها أعلى بنسبة 44%.

كما أشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من كلتا المشكلتين لديهم خطر أعلى بنسبة 36% للإصابة بأحداث قلبية وعائية خطيرة، مثل النوبات القلبية أو أمراض القلب الميتة.

الدراسة الثانية: أمراض اللثة وتلف الدماغ
أجريت دراسة أخرى على 1143 بالغاً، يبلغ متوسط أعمارهم 77 عاماً، لتتبع تلف المادة البيضاء في الدماغ، وهو مؤشر على أمراض الأعصاب الدماغية الصغيرة المرتبطة بالخرف. وأظهر المشاركون المصابون بأمراض اللثة فرط كثافة أكبر في المادة البيضاء بنسبة 2.83% من إجمالي حجم الدماغ، مقارنة بـ2.52% لدى غير المصابين. وبعد تعديل العوامل المؤثرة، كان لدى المصابين بأمراض اللثة خطر أعلى بنسبة 56% للانضمام إلى المجموعة الأعلى خطورة فيما يتعلق بفرط كثافة المادة البيضاء.

أهمية العناية بصحة الفم
قال الدكتور سوفييك سين، رئيس قسم الأعصاب في جامعة ساوث كارولينا:
"العناية بالأسنان واللثة لا تقتصر على الابتسامة فحسب، بل قد تساعد أيضاً في حماية الدماغ. وينبغي على الأشخاص الذين تظهر عليهم علامات أمراض اللثة أو تسوس الأسنان طلب العلاج للحفاظ على أسنانهم وتقليل خطر السكتة الدماغية".
ويشمل الحفاظ على صحة الفم: تنظيف الأسنان مرتين يومياً، واستخدام خيط الأسنان، وزيارة طبيب الأسنان بانتظام.



الغنية والمثلة البريطانية سوكي ووتراوس خلال حضورها حفل ما بعد جوائز غرامي الذي أقامته مجموعة يونيفرسال ميوزيك في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

محاذير تناول المكسرات



يؤكد الأطباء وخبراء التغذية أن للمكسرات خصائص مفيدة تساعد على تخفيض مخاطر الإصابة بالخرف، وتحتوي على الفيتامينات والعناصر المعدنية وأحماض دهنية متعددة غير مشبعة. وتشير الدكتورة لودميلا سوخوروكوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إلى أن المكسرات فعلاً مفيدة للصحة، ولكن الأشخاص الذين يعانون من الحساسية وأمراض الجهاز الهضمي عليهم تناولها بحذر. وتقول: "يجب على الأشخاص الذين يعانون من الحساسية وأمراض الجهاز الهضمي المختلفة، مثل متلازمة القولون العصبي، والتهاب المعدة، والتهاب البنكرياس، تناول المكسرات بحذر. ولتقليل مخاطر تناولها، يفضل نقع المكسرات في الماء الدافئ طوال الليل. يعتقد أن النقع يساعد عن طريق تنشيط إنزيم فيتاز، على تقليل محتوى حمض الفيتيك الذي يمنع امتصاص العناصر الغذائية".
ووفقاً للخبيرة، يجب في حالة وجود اضطرابات في عمل الجهاز الهضمي وقرحة، وأمراض جلدية، استبعاد الصنوبر من النظام الغذائي، ويشمل هذا أيضاً الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل فربي.
أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية تجاه المكسرات فعليهم تجنب تناولها.

سؤال وجواب

- أول من أنتج الحديد الزهر عام 600 قبل الميلاد هم؟
الصينيون
- متى أنشأ أول متحف للأعراق البشرية في كويتهاغن في الدنمارك؟
عام 1846
- تعتبر زهرة يلانغ يلانغ من أقدم الزهور العطرية المعروفة فماذا يعني اسمها؟
زهرة الازهار
- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟
أميبيا
- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟
الزهرة
- أي أنواع اللاتنث أمن وأعلى؟
الاسود والازرق

هل تعلم؟

- هل تعلم أن حمض المعدة قوي للغاية لدرجة أنه قادر على إذابة المعدن.
- هل تعلم أن الغوريلا، تصنع كل يوم عش جديد للنوم.
- هل تعلم أن حديقة سنترال الواقعة في نيويورك أكبر من ولاية موناكو.
- هل تعلم أن هناك 9000 مقعد في سنترال بارك في نيويورك.
- هل تعلم أن بإمكانك حرق سعرات حرارية وأنت نائم أكثر منها وأنت جالس تشاهد التلفاز.
- هل تعلم أن الضفادع لا تشرب الماء عادة، فهي تمتص أغلب الرطوبة التي تحتاجها من خلال جدها.
- كلب دلماسي المرقط يكون أبيض اللون فقط عند الولادة.
- هل تعلم أن الطنان هو الطائر الوحيد الذي يمكنه أن يطير إلى الوراء.
- هل تعلم أن النعام لا تستطيع الطيران فعلياً.
- هل تعلم أن البكتيريا هي الشكل الأكثر شيوعاً للحياة على الأرض. فهي ميكرو كائنات حية . وهي تتألف من خلية واحدة فقط، ولديها بعض المظاهر لكل من النباتات والحيوانات. هناك ما لا يقل عن ألفي جنس من البكتيريا، وهي عملياً تعيش في كل مكان وأي مكان ورغم أن معظم البكتيريا تقتل بواسطة الحرارة القسوى فبعضها يعيش في الينابيع الساخنة أما الجليد فهو يوقف نموهما لكنه عادة لا يقتل.

قصة

كان لجحا بيت كبير وجميل له حديقة واسعة وجاء وقت اضطر فيه جحا إلى ان يعرض بيته للبيع ولكن قبل ذلك وافته فكرة غريبة هي ان يستمر في المجيء إلى البيت والراحة فيه فينسى وسط الحديقة شاهد من الرخام أي لوحة رخامية كبيرة كتب عليها هنا ترقد جدتي الحبيبة الغالية الساحرة التي تليبي كل ما يطلب منها.. رحم الله جدتي. باع جحا بيته بمبلغ كبير جداً شريطة ان يأتي كل يوم يجلس مع قبر جدته لتليبي طلباته كما يزعم ووافق صاحب البيت الجديد على ذلك وهنا حضر جحا في اليوم الأول وجلس ساعتين بجوار قبر جدته يبكيها ويقول انه يعيش بعيداً عنها ويرجو منها ان تسامحه ويظل يبكي إلى ان يرق قلب صاحبة البيت فتأتي له بالطعام والشاي .. استمر كل يوم يأتي على هذه الحال وبدأ من ساعتين انتهى إلى ان يأتي كل يوم منذ الصباح وحتى مساء نفس اليوم فيتناول الافطار والغداء والعشاء وهو يبكي. مع تكرار زيارات جحا لقبر جدته احس صاحب البيت بالضيق وبأنه يعيش في بيت وجحا وليس في بيته فقد اصبح يشاطرهم طعامهم ويفترش ارض الحديقة لينام وكأنه في بيته تماماً، وفي احد الأيام سمع جحا صاحب البيت يقول لزوجته ان جحا قد زودها كثيراً يا ام العيال فهو يأتي منذ الصباح وحتى المساء وكأنه في بيته وكل ذلك بسبب هذا القبر العين الذي يقول ان جدته ترقد فيه وهي تليبي كل ما يطلب منها فهل هذا معقول انت تصدقين ان الاموات يلبون طلبات الاحياء فقاتل زوجته لا ادري ولكن ما رأيك ان نجرب ان نطلب منها شيئاً عندما يذهب جحا ذاتي إلى القبر ونطلب منه شيئاً فقال حسناً نطلب مائه دينار ولننظر ان حدث ذلك فعلاً فسيمكنا ان نصبح اثرياء ان جعلنا الناس يدفعون نقوداً مقابل زيارة الشاهد ليبيبي طلباتهم .. فوجئ جحا بهذا العرض وقرر امراً .. ذهب إلى باب الحديقة ثم فتحه واغلقه بصوت عالي واسرع واختبأ بين الشجيرات فظن اهل البيت انه رحل فأسرع الرجل وزوجته ووقفا بجوار القبر وقالت المرأه اتمنى ان تليبي ناداني ايها السيدة الكريمة وتمنحيني مائه دينار فقط وهنا سمع الاثنان اثنى خفيف صادر من القبر فخافا ودخلا البيت مسرعين فقام جحا وتسلل ووضع مائه دينار فوق القبر وذهب إلى بيته وفي الصباح وجد صاحب البيت المائه دينار فوق القبر فصرخ حتى اتت زوجته وكادا الاثنان يقعان ارضا من شدة فرجهما .. بعد قليل اتى جحا ومعه المبلغ الذي قبضه من بيع البيت وقال للرجل سامحتي لا استطيع ان اعيش بعيداً عن جدتي فقد جاءت لي في المنام وقالت عد إلى بيتك هنا كاد صاحب البيت ان يصاب بصدمة فصرخ وقال احبت زوجتي البيت هي والاولاد ولا يمكن ان اتركه لك سأعطيك بعض المال وتتركي لي .. وحاول كثيراً مع جحا حتى وصلنا في النهاية إلى ان دفع صاحب البيت إلى جحا الثمن مضاعفاً مرة اخرى طمعا في استغلال القبر لتحقيق كل طلباتهم وخرج جحا امامهم وهو يبكي ويقول سامحتني يا جدتي سامحتني لقد احبك اصحاب البيت مثلي تماماً وسيقومان بالواجب فأرجو ان تليبي لهم كل طلباتهم.

