

منوعات

الفكر

الخميس 13 فبراير 2025 م - العدد 14379
Thursday 13 February 2025 - Issue No 14379

ص 22

مستشفى الكورنيش يحقق إنجازاً رائداً
في حفظ البويضات الناضجة من خلال
إجراء تجميد البويضات

ص 27

نغم أبو شديد:
التمثيل هو المهنة التي
لا يمكن أن أبتعد عنها



فوائد النوم المبكر
وأهميته للصحة العامة



المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

اكتشاف قنابل تعود للحرب العالمية في حديقة أطفال

نجت منطقة بريطانية من
مجرزة محتملة بحق الأطفال،
حيث تفاجأت بلدية المنطقة
أثناء أعمال صيانة حديقة عامة
للأطفال، بالشعور على 176
قنبلة من زمن الحرب العالمية
الثانية، لا تزال مجهزة بصواعقها
التفجيرية، مدفونة تحت تراب
الحديقة.
وبحسب تقرير لهيئة الإذاعة
البريطانية "بي بي سي"، عثر
العمال على القنابل خلال
عمليات حفر بواسطة إحدى
الجرافات في "سكوتس بارك"
بمدينة نورثمبرلاند، في 14
يناير -كانون الثاني الماضي.
وعلى الفور، تم تبليغ الشرطة
التي حضرت على الفور إلى مكان
الحادث برفقة فريق التخلص من
المتفجرات لإجراء احترازي، وفقاً
لما نقلته مجلة "بيبول" الأمريكية
عن بيان الشرطة.
وتبيّن بعد مراجعة السجلات
القديمة للمنطقة أن موقع
الحديقة كان ساحة تدريب
عسكرية، وأزيلت القنابل على
الفور.
في اليوم التالي تلقت الشرطة
اتصالاً من نفس الموقع عن وجود
قنابل أخرى، وبالفعل تم رفعها،
لكنها أكدت لسان المنطقة أنه
لا يوجد تهديد أوسع للجمهور،
بعدها استخدمت أجهزة كشف
المعادن ولم يبتين وجود أي شي
آخر.

وكانت أعمال الصيانة قد بدأت
في الحديقة يوم 6 يناير -كانون
الثاني بناءً لمحة مالية لتفتتها
البلدية بقيمة 150 ألف جنيه
إسترليني "180 ألف دولار" في
ديسمبر -كانون الأول 2024،
لبناء ملعب شامل ممتد على
منطقة اللعب في "سكوتس
بارك".
أوضح عضو مجلس المحافظين في
المنطقة، مارك ماثر، أن القنابل
التي تم العثور عليها تحتوي على
4.5 كيلوغرامات من المتفجرات،
وتسمى "قنابل تدريبية". وأكد
أنه رغم احتوائها على الصواعق
التفجيرية، فإنها ليست جاهزة
للتفجير، إلا أن ذلك لا ينفي
خطرها.

قلب الأرض يتغير!.. تحول يؤثر على طول الأيام

اكتشف باحثون من جامعة جنوب كاليفورنيا أدلة على تغييرات في بنية
نواة الأرض. وكان فريق من جامعة جنوب كاليفورنيا، بقيادة البروفيسور
جون فيدال، يحقق في دوران النواة الداخلية - وهو موضوع مستمر في
النقاش. لكن ما اكتشفوه كان أكثر مفاجأة مما كان متوقفاً.
ولم يكن الهدف الأولي للباحثين دراسة السمات الفيزيائية للنواة
الداخلية، لكنهم وجدوا في النهاية أدلة على حدوث تغييرات هيكلية على
سطحها وفق "إنترستينغ إنجينييرينغ". وبعد التفاعل بين النواة الداخلية
والخارجية السبب الأكثر ترجيحاً لهذه التغيرات، حيث قال فيدال: "ما
انتهى بنا الأمر إلى اكتشافه هو دليل على أن السطح القريب من النواة
الداخلية للأرض يخضع لتغيير هيكل، بينما كنت أقوم بتحليل سجلات
الزلازل التي استمرت لعقود من الزمان، برزت مجموعة بيانات واحدة
من الموجات الزلزالية بشكل غريب عن البقية، ولاحقاً، أدركت أنني كنت
أحرق في دليل على أن النواة الداخلية ليست صلبة". ومن المرجح أن تلعب
السمات السطحية المتغيرة للنواة الداخلية دوراً في كيفية دورانها وكيفية
تغير هذا الدوران على مدى فترات طويلة، مما يؤثر في النهاية على طول
أيامنا. ولقد كان العلماء يناقشون طبيعة النواة الداخلية لفترة طويلة،
ومع ذلك، كان التركيز الأساسي لهذا النقاش ومعظم الأبحاث التي
أجريت على فهم كيفية دوران النواة الداخلية داخل الأرض، أما التغيرات
الحتملة الأخرى، مثل التحولات الزلزالية، تلقت اهتماماً أقل.
وتقع النواة الداخلية على بعد 3000 ميل تحت سطح الأرض، داخل
النواة الخارجية المنصهرة، كان يُعتقد سابقاً أنها كرة صلبة.



دراسة: التغذية عامل أساسي في الشيخوخة البيولوجية

تطويرها من خلال أساليب التعلم الآلي التي
تتنبأ بالعمر البيولوجي بناءً على مجموعات
الميثيل التي تنظم التعبير عن الجينات.
وارتبطت الأنظمة الغذائية الغنية بالخضراوات
والفواكه، والمنخفضة في اللحوم والوجبات
السريعة والمشروبات الغازية السكرية بـشيخوخة
بيولوجية أبطأ. وقالت الباحثة صوفي رايف:
"يمكن تفسير بعض الارتباطات الملحوظة
أيضاً بعوامل أخرى تتعلق بأسلوب
الحياة، مثل النشاط البدني،
والتمارين، ووزن الجسم،
حيث تميل عادات نمط
الحياة الصحية وغير
الصحية إلى التجمع
في نفس الأفراد".

أجرت دراسة في جامعة يوفاسكولا بالسويد
بحثاً عما إذا كان النظام الغذائي يتنبأ بمعدل
الشيخوخة البيولوجية في مرحلة الشباب،
بمشاركة توائم أعمارهم بين 20 و25 عاماً.
ووجد الباحثون ارتباطاً بين الأنظمة الغذائية
التي تتميز بانخفاض تناول الخضار والفواكه،
والاستهلاك العالي للحوم الحمراء والمعالجة
والوجبات السريعة والمشروبات الغازية المحلاة
بالسكر، بـشيخوخة بيولوجية أسرع.
ووفق "ميدكال إكسبريس"، يشير معدل
الشيخوخة البيولوجية إلى التناقض بين العمر
الزمني والعمر البيولوجي، أي ما إذا كان الشخص
أكبر أو أصغر بيولوجياً من عمره الزمني.
ويمكن قياس الشيخوخة البيولوجية باستخدام
الساعات فوق الجينية، وهي نماذج حسابية تم

مناسبة «الفانتان»... إطلاق عطر برائحة «بيتزا البيريروني»

مع بدء العد العكسي لعيد الحب، تتنافس
الشركات التجارية لجذب عملائها بهدايا
غير تقليدية، ومن أغربها هذا العام عطرا
بإصدار محدود، مستوحى من اللحم المقدد
الإيطالي "بيبيروني" لعشاق البيتزا.
وتعاونت شركة "دومينوز بيتزا" مع عارض
الأزياء المالطي لوك ديونو لإنتاج هذا
العطر باسم "أو دو باشون". وفي الفيديو
الترويجي للعطر، ظهر نجم تلفزيون
الواقع في الإعلان مفتول العضلات
ويتسلق هرماً أشبه بقطعة بيتزا، ويوضح
في النهاية أنه زجاجة عطر ضخمة مرسوم
عليها قطع من اللحم المقدد الإيطالي
"بيبيروني". ويسمع صوت ديونو وهو
يشرح أنه تعلم الكثير عن الرومانسية
خلال العام الماضي، قائلاً إنها هدية مثالية
لعشاق البيتزا، وكل حبيب يبحث عن
مفاجأة شريكه بهدية خارجة عن المألوف.
وأرقق الفيديو بتعليق جاء فيه: "مستوحى
من الرائحة الجذابة والرائحة التي لا
تقاوم لـبيروني باشون.. تقدم لكم مياه
الشغف من دومينوز.. عطر للجنتين
ذو إصدار محدود مع نضحات من التوابل
والفلفل وقاعدة دافئة وحارة".



منوعات الفكر 22

من مخلفات النخيل

نجاح فريق بحثي في جامعة الإمارات في إجراء دراسات بحثية لتطوير عوازل حرارية صديقة للبيئة

•• العين - الفجر

الدراسات المستمرة التي قام بها الفريق البحثي، وفي إطار عمل جماعي مشترك ما بين الجامعة ومؤسسات تعليمية محلية وعالمية، أثمرت في تحقيق دور إيجابي في دعم الاستدامة وإيجاد حلول للتحديات الرئيسية التي تواجه البلاد والمنطقة، مثل الاستهلاك الكهربائي، وانبعاثات الكربون، وإدارة النفايات.

وتتماشى الدراسات ونتائجها مع ثلاثة من أهداف التنمية المستدامة التي تحرص دولة الإمارات على تحقيقها، حيث تتعلق بإنتاج الطاقة النظيفة بأسعار معقولة و بناء مدن ومجتمعات محلية مستدامة.

وأشار الأستاذ الدكتور باسم أبو جدائل أنه تم استخدام التقنية الخضراء للعمل على عزل مواد مخلفات النخيل وفق طرق مبتكرة لإنتاج عوازل قائمة على تقنية الهلام الهوائي، والتي تهدف إلى رفع مستويات العزل الحرارية لدرجات تضمن انخفاض الكثافة والانتشار الحراري وتعزز من فاعلية العزل الصوتي.

وأضاف بأن نتائج الدراسات أكدت على بروز مزايا واعدة، من الناحيتين البيئية والاقتصادية، كون مخلفات النخيل توفر خاصية القابلية للتحلل البيولوجي، والتي تقدم حلاً حقيقياً لمشكلة إدارة النفايات، وقال " إن

ولتحقيق النتائج المثلّي في هذا المجال، قام فريق بحثي في جامعة الإمارات العربية المتحدة، بقيادة الأستاذ الدكتور باسم أبو جدائل رئيس قسم الهندسة الكيميائية والبترول في كلية الهندسة، باتباع منهجية علمية مدروسة لاستخدام مخلفات النخيل لتعزيز البوليمرات الحيوية، بغرض إنتاج العوازل الحرارية القابلة للتحلل، كما تم إخضاع المركبات المطورة لعدة اختبارات للحصول على تركيبة منتج ذات خصائص مثلى. بالإضافة إلى تطبيق عدد من المعالجات السطحية على ألياف النخيل، لضمان فاعلية توافقها وتدعيم أداء المواد للعزل المطور.

تركز بعض أحدث الدراسات البحثية في جامعة الإمارات العربية المتحدة على إنتاج عوازل حرارية خضراء ومنتجات عالية القيمة، من خلال الاستفادة من مخلفات النخيل لتوفير بدائل مستدامة وقابلة للتحلل البيولوجي وصديقة للبيئة. وذلك بهدف تطوير أسلوب مبتكر ومتقدم لأغراض العزل الحراري في مجال البناء والحفاظ على الطاقة، وتوفير بدائل مستدامة وقابلة للتحلل البيولوجي.

باستخدام أجهزة المناظير

مستشفى الكورنيش يحقق إنجازاً رائداً في حفظ البويضات الناضجة من خلال إجراء تجميد البويضات

•• أبوظبي- الفجر



للمساعدة على الإنجاب، بما في ذلك تخزين البويضات وجهة للراغبين في الحصول على مثل هذه الخدمات من والتخصيب والزراعة وغيرها من الخدمات، حيث أصبحت مختلف أنحاء المنطقة.

سابقاً إن خياراتها لحفظ خصوبتها كانت محدودة. ويسبب تاريخها الطبي، كانت الطريقة الوحيدة المتاحة لها لحفظ بويضاتها هي الجراحة بالمنظار. وقد تمكن فريق الأطباء المتخصصين في مستشفى الكورنيش من إجراء العملية بنجاح، مما أتاح لها جمع وتجميد بويضاتها، ومنحها الأمل في تكوين أسرة في المستقبل، رغم التحديات التي واجهتها. وقال الدكتور جورج بطرس، استشاري أمراض النساء والخصوبة في مستشفى الكورنيش: " هذه الطريقة هي شهادة على التزامنا الثابت بتكوين النساء من خلال منحهن خيارات إنجابية أكبر". وأضاف: "استجماع البويضات بالمنظار ليس فقط إجراءً آمناً وفعالاً للغاية، بل إنه أيضاً يمنح الأمل للنساء اللواتي يواجهن تحديات طبية واجتماعية فريدة. الطفلة الأولى التي ولدت عن طريق التلقيح الصناعي، لويس براون، ولدت في عام 1978 باستخدام هذه التقنية نفسها لجمع البويضات، مما يثبت فعالية وأهمية هذه الطريقة المستمرة".

لقد أصبح تأخر الزواج والتخطيط للأسرة من الاتجاهات المتزايدة التي جعلت حفظ الخصوبة خياراً أساسياً للنساء اللواتي يرغبن في الحفاظ على مستقبلهن الإنجابي. العديد من النساء اليوم يؤجلن الأمومة لأسباب شخصية

أو تعليمية أو مهنية، ويوفر حفظ الخصوبة فرصة حياتية للنساء اللواتي يواجهن تحديات في تجميد البويضات لأسباب طبية أو اجتماعية أو شخصية وبعد وسيلة لضمان إمكانية الإنجاب لاحقاً في الحياة عندما يحين الوقت المناسب. يشجع مستشفى الكورنيش النساء على استكشاف هذا النهج الاستباقي لضمان الحفاظ على القدرة على تكوين الأسرة. وأضاف الدكتور بطرس: "مهمتنا مع تقديم خدمات خصوبة من الطراز العالمي تتناسب مع احتياجات كل مريضة بشكل فردي. نحن فخورون بكوننا في طليعة تقديم حلول مبتكرة وأقل تدخلاً تركز على رفاهية المرضى وأهدافهم الإنجابية الطويلة الأمد. إن النجاح في استخدام تقنية استجماع البويضات بالنظار يعزز التزامنا بتقديم الرعاية الأكثر تقدماً ورحابة قلب".

يركز مستشفى الكورنيش على التقنيات الأقل تدخلاً والرعاية الموجهة نحو المرضى، مما يبرز ريادتها وتوقها في مجال حفظ الخصوبة. يتم تشجيع النساء اللواتي يفكرن في الحمل مستقبلاً ويرغبن في معرفة المزيد عن خياراتهن في الخصوبة على استشارة الأطباء المتخصصين في المستشفى للحصول على نصائح وإرشادات مخصصة. وقطعت أبوظبي شوطاً هاماً في تعزيز الخدمات الطبية

أعلن مستشفى الكورنيش، المستشفى الرائد ضمن شبكة "صحة" إحدى مجموعة "بيورهيلث"، أكبر مجموعة رعاية صحية في منطقة الشرق الأوسط، عن إنجاز رائد في مجال حفظ الخصوبة الذي تم تحقيقه في مستشفى الكورنيش، مع إجراء المستشفى لعملية جراحية بالمنظار لتجميع وتجميد البويضات، وهي تقنية متطورة في مجال الطب الإنجابي. ويوفر هذا الإجراء المبتكر حلاً مناسباً للنساء اللاتي يعانين من انخفاض احتياطي المبيض أو اللاتي يواجهن حالات طبية مثل السرطانات النسائية، التي تحد من فعالية طرق حفظ البويضات التقليدية. ويعكس هذا الإنجاز تميز المنظومة الصحية في أبوظبي في مجال الخدمات الطبية للمساعدة على الإنجاب، حيث أصبحت أبوظبي وجهة للراغبين في الحصول على مثل هذه الخدمات من مختلف أنحاء المنطقة، مع تحقيقها نسبة نجاح عمليات التلقيح الاصطناعي بلغت أكثر من 51% وهي من النسب الأعلى عالمياً. ومن بين الحالات التي تم معالجتها، كانت حالة الدكتورة صفاء، وهي امرأة عذراء وناجية من السرطان، التي قيل لها



من طلبة المدارس والجامعات

جامعة أبوظبي تستضيف مسابقتين في الخطابة والفصاحة لتعزيز مهارات قادة المستقبل

مشاركة أكثر من 400 طالب يمثلون 56 مدرسة متوسطة وثانوية من الإمارات والطلبة الجامعيين من الإمارات وسلطنة عمان

•• أبوظبي- الفجر

بناء مجتمعات متماسكة. ونحن فخورون بجميع المشاركين الذين يعتبرون جوهر هذه المسابقات وتنتقل إلى رؤية تطوهرهم المستمر ونجاحهم في السنوات القادمة". وشهدت المسابقات فوز أكثر من 30 طالباً وطالبة من طلبة الجامعات والمراحل المتوسطة والثانوية بجوائز مالية، في حين حصل جميع الطلبة على شهادات تقدير نظير المشاركة في المسابقة. وتعكس هذه المسابقات التزام جامعة أبوظبي بالراسخ بالتميز الأكاديمي والابتكار والمشاركة المجتمعية، وتوفير منصات قيمة للطلبة لاكتساب المهارات اللازمة لتعزيز تأثيرهم محلياً وعالمياً، وترسيخ مكانة جامعة أبوظبي كمركز لتنمية المعرفة والمواهب في دولة الإمارات العربية المتحدة.

ويهدف البرنامج، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: " تأتي هذه المسابقات في مجال الفصاحة والخطابة تماشياً مع الرؤية الخاصة بعام المجتمع في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتسهم بتعزيز التعاون وتطوير المهارات الرئيسية وتشجيع المشاركات النشطة والفعالة بين الطلبة من خلفيات متنوعة. ونسرك في جامعة أبوظبي أهمية تزويد طلبةنا بالمعارف والقيم الأخلاقية القوية في عالم متطور باستمرار، خاصة أننا نعيش في عصر يهيم عليه الذكاء الاصطناعي. ومن خلال التأكيد على تطوير مهارات التواصل، فإننا نسهم في تمكين الطلبة ليصبحوا قادة يمتلكون ثقة كبيرة بأنفسهم ويلعبون دوراً محورياً في

التي نطمحها كلية الآداب والتربية والعلوم الاجتماعية بجامعة أبوظبي، الطلبة الجامعيين من الإمارات وسلطنة عمان. واستمرت المسابقة على مدار يومين وكانت بمثابة منصة للطلبة لإظهار قدراتهم الفكرية من خلال الخطابة والمناظرة، وركزت على موضوع الاستدامة، وتناولت أهم التحديات في القطاعات البيئية والتجارية والتكنولوجية والاجتماعية. وتنافس الطلبة ضمن ثلاث فئات رئيسية: المناظرة باللغة الإنجليزية، والخطابة الأصلية باللغتين الإنجليزية والعربية، والخطاب المرتجل باللغتين الإنجليزية والعربية، حيث ساهم هذا النهج في تعزيز التواصل المسؤول والمناقشات الهادفة والتعبير الفعال باللغتين، إلى جانب تعزيز الشمول

أنحاء الإمارات. وساهمت المسابقة بتوفير المهارات الأساسية للطلبة من أجل إعدادهم للتميز والنجاح الأكاديمي والمهني في المستقبل، مثل التواصل والتفكير النقدي والقيادة. وإضافة إلى تعزيز المشاركة الفكرية والتبادل بين الطلبة الذين ينتمون إلى خلفيات متنوعة، شملت المسابقة العديد من الورش والأنشطة المؤثرة والفاعلة تحت إشراف أعضاء هيئة التدريس. وتضمنت الفعاليات ورشة عمل " لغة الجسد" التي قدمها الدكتور بديع خوري، رئيس قسم الإعلام في جامعة أبوظبي، وورشة "مقدمة في فن الأنمي الياباني" التي قدمتها الدكتورة روزماري سليمان، الأستاذة المساعدة في قسم الإعلام في الجامعة. واستقبلت "المسابقة الوطنية الأولى للخطابة والمناظرة

استضافت جامعة أبوظبي مسابقتين في مجال الخطابة والفصاحة، الأولى "مسابقة الخطابة والفصاحة السادسة لطلبة المدارس" والثانية "المسابقة الوطنية الأولى للخطابة والمناظرة لطلبة الجامعات"، وذلك بهدف تعزيز مهارات الإلقاء والتواصل والقيادة لدى الطلبة، بما يتماشى مع عام المجتمع في دولة الإمارات العربية المتحدة. وأقيمت "مسابقة الخطابة والفصاحة السادسة لطلبة المدارس" في حرم جامعة أبوظبي بالتعاون مع مدرسة لبوا الدولية - فلج هزاع بمشاركة أكثر من 400 طالب يمثلون 56 مدرسة متوسطة وثانوية من جميع

هيئة الإعلام الإبداعي وأكاديمية الأفلام الابتكارية تدعمان الصناعات الإبداعية في أبوظبي

•• أبوظبي- وام:

دعم منظومة الإبداع وصناعة السينما في الإمارة، باستقطاب الطلاب من أنحاء العالم وحضورهم مهرجان "أي فيلم". وقال ساراهانا براساد، مؤسس إنفويتف جروب: " بعد استضافة مهرجان أي فيلم في أبوظبي، وضعنا نصب أعيننا هدف التعاون والتميز في صناعة الإنتاج والسينما في إمارة أبوظبي، وهو ما تجسد في هذه الشراكة الإستراتيجية مع هيئة الإعلام الإبداعي، مستفيدين بذلك من موقع الإمارة الإستراتيجي لتكون مركزاً للطلاب يوفر لهم فرص التعليم، وتنتقل إلى العمل على نطاق أوسع مع المؤسسات التعليمية المحلية، واستضافة المدارس والجامعات في أكاديميتنا الحديثة".

منها آلاف الزوّار مشاهدة أكثر من 100 فيلم، والمشاركة في ورش عمل واستعراض أكثر من 400 فيلم قصير. وقال خالد خوري، مدير إدارة تطوير الصناعة في هيئة الإعلام الإبداعي، إن الهيئة تهدف من خلال هذه الشراكة إلى تعزيز استقطاب المواهب في الصناعة الإبداعية وتطويرها ورعايتها، وتوفير فرص عمل إضافية لها، في إطار حرصها على تعزيز استضافتها للإنتاجات السينمائية الهندية من خلال لجنة أبوظبي للأفلام التابعة لها، ما يصبّ في جهودها لترسيخ مكانتها مركزاً رائداً لصناعة المحتوى الإبداعي والإنتاج. وأضاف أن هذه الشراكة الإستراتيجية تعزز النمو الاقتصادي، إضافة إلى

فرصاً تعليمية وفرصاً لتطوير المهارات عبر التطبيق العملي في مختبر الاستوديو تحت إشراف الفريق الفني للأكاديمية، ويشمل ذلك دورات في المؤثرات البصرية والصوتية والمونتاج والتسجيل والتصوير السينمائي والرسوم المتحركة الحاسوبية. وتوفر الأكاديمية أيضاً الفصول الدراسية والمعدات والمكتبة المادية والرقمية، لدعم البرنامج السنوي لورش العمل والدورات التدريبية في عطلات نهاية الأسبوع. وبعد افتتاح مهرجان "أي فيلم" في عام 2024 في أبوظبي، تتضمن الشراكة إقامة نسختين من المهرجان هذا العام من 11 إلى 13 إبريل 2025، ومهرجاناً إضافياً في عام 2026، يُتوقع أن تجتذب كل

عززت هيئة الإبداعى تعاونها الإستراتيجي مع أكاديمية الأفلام الابتكارية (IFA)، الجهة المؤسسة للمهرجان "أي فيلم (I-Film)"، بهدف دعم نمو القطاعات الإبداعية في أبوظبي من خلال توفير فرص التعلم وإقامة المهرجانات السينمائية في الإمارة، ما يرسّخ مكانتها وجهة عالمية رائدة للسينما والإعلام، والإسهام في النمو الاقتصادي في الإمارة. وتتعاون أكاديمية الأفلام الابتكارية مع هيئة الإعلام الإبداعى لإقامة أول حرم جامعي خارجي لها في المنطقة الإبداعية - ياس، لتقدّم على مدى العام

منوعات

الفكر

23

لا تقتصر جودة نومك على عدد الساعات التي تنامها، بل تعتمد أيضاً على استمرارية نومك، والوقت الذي قضيته قبل أن تغط في نوم عميق، والوقت الذي استغرقك لتغفو بعد أي انقطاعات النوم، إلى جانب عامل مهم آخر، وهو الوقت الذي تنام فيه خلال اليوم. سنتناول خلال هذا المقال العامل الأخير، والذي ينعكس أثره على ساعتك البيولوجية، مؤثراً بذلك على تنظيم هرموناتك وصحة جسدك بشكل عام، وطاقتك لأداء المهام اليومية والنشاطات البدنية.

فوائد النوم المبكر وأهميته للصحة العامة

الجسم له في حالات اضطراب النوم أو اختلال الساعة البيولوجية، أما عن علاقة هذا بصحتك، فالأمر مرتبط بمناعتك ومقاومة جسمك للفيروسات والبكتيريا التي يتعرض لها بشكل يومي، أصبحت أقل.

• ارتفاع ضغط الدم

تؤثر جودة النوم على إفراز مادة "الإندوثيلين" المسؤولة عن انقباض الأوعية الدموية، بحيث يزيد إفرازها إلى مستويات تفوق الطبيعية، مسبباً بذلك تضيق الأوعية الدموية، مما يقلل المساحة التي يمر خلالها الدم في الأوعية الدموية، ويرتفع ضغطه تدريجياً، مؤدياً بذلك للإصابة بارتفاع ضغط الدم بشكل دائم.

• أمراض الجهاز الهضمي

كما ذكرنا سابقاً، فإن اضطرابات النوم وانخفاض جودته يقلل من مناعة الجسم وقدرته على مواجهة الجراثيم القادمة من الهواء أو حتى من الأطعمة التي نتناولها يومياً، مما يجعل الجسم عرضة للإصابة بأمراض الجهاز الهضمي، ومنها:

- التهاب الأمعاء (IBD).
- متلازمة القولون العصبي (IBS).
- الجرثومة الحلزونية (H-Pylori)، وغيرها من أمراض الجهاز الهضمي.

نصائح لتحسين جودة نومك

بعد قراءتك لهذا المقال، لا بد أنك أصبحت على دراية بمدى تأثير جودة النوم وأهمية النوم المبكر على سعادتك، وصحة جسدك، وصحتك النفسية أيضاً. إليك نصائح ستساعدك على تحسين جودة نومك:

- حاول أن تنام في الوقت نفسه، وأن تستيقظ في الوقت نفسه يومياً، حتى في العطلات.
- نل قسطاً كافياً من النوم، لا يقل عن 7-8 ساعات متواصلة.
- تذهب للفراش ما دمت لا تشعر بالتعب.
- صمم روتينك الهادئ

أبعاد النوم المبكر على الصحة النفسية لا يمكن إنكار العلاقة الوثيقة بين جودة النوم والاضطرابات النفسية، إذ يتسبب النوم غير الكافي بزيادة الضغط على دماغك، وقد يسبب لك التوتر الشديد، ويصل بك إلى الأرق، وسلسلة اضطرابات النوم هذه تتدرج شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى الاضطرابات النفسية، بما فيها الاكتئاب.

وتجدر الإشارة إلى أن الأرق لا يقتصر على عدم قدرتك على النوم فقط، بل يشمل جودة نومك ومدتها حتى وإن كنت تشعر بأن نومك طبيعي، وأنت تفضل في نوم عميق بعد أن تستلقي استعداداً للنوم بفترة قصيرة. كما أن التوتر الذي تشعر به هو نتاج اختلال ساعتك البيولوجية، والتي تقوم بدورها بالتأثير في مستويات "الكورتيزول" في دمك، وهو المسؤول المباشر عن الشعور بالتوتر.

وتتطور الحالة إلى درجة أكثر خطورة عند الأشخاص الذين لم يعملوا على تعديل ساعات نومهم وجودته، فترتفع مستويات "الكورتيزول" إلى حد كبير جداً، مسببة الاكتئاب.

تأثير النوم المبكر على الأمراض المزمنة

ما لا يعرفه الكثير من الناس، هو أن فوائد النوم العميق تشمل قدرته على التخفيف من وطأة الأمراض المزمنة التي يعانونها. ويظهر هذا التأثير في كل من الأمراض المزمنة التالية بطريقة مختلفة:

• داء السكري

عندما تنام متأخراً تكون ساعات نومك محدودة، وتتأثر جودته أيضاً. وحسب ما وضحناه سابقاً عن دور الهرمونات في تنظيم هذه العملية، فإن انعكاساتها تمتد لتطال الهرمونات المنظمة لسكر الدم، والنشاط البدني للجسم، أي أن اكتساب الوزن في هذه الحالة أمر لا مفر منه، إلى

تأثير النوم المبكر على نشاطك البدني

النوم مبكراً يجعل جسدك في وضع متزامن مع ساعتك البيولوجية، مما يعني أنك تنام خلال الساعات التي خصصها جسمك للراحة، وهي ساعات الليل. ولكن ما الذي يحدد توقيت هذه الساعة البيولوجية؟ ليس الأمر عشوائياً أبداً، بل ينظمه هرمون "الميلاتونين" الذي تنتجه الغدة الصنوبرية (Pineal Gland) في الدماغ، والأمير الثلاث للاتباع في هذا الهرمون هو أن مستوياته تتغير في الجسم بحسب شدة الضوء المتغيرة بين الليل والنهار على النحو التالي:

تنقل مستقبلات الضوء في العين مؤشرات على وجود الضوء في البيئة المحيطة، وتستقبل ساعة خلايا الجسم البيولوجية هذه المؤشرات، وتعكسها على دورتها اليومية المؤلفة من 24 ساعة، وترجم استجابة الساعة البيولوجية لاختلاف شدة الضوء على شكل مجموعة من التغيرات العصبية والهرمونية، وأهمها إفراز هرمون "الميلاتونين" من الغدة الصنوبرية في الفترات التي تنخفض فيها شدة الضوء، أي ساعات الليل.

وتسبب ازدياد مستويات "الميلاتونين" النعاس، وتفضل تأثيرها في إفراز هرمونات أخرى في الجسم، أهمها "الكورتيزول". ويكمن دور "الكورتيزول" الذي تفرزه الغدة الكظرية في تحفيز نشاطك للقيام بالمهام اليومية، والأنشطة البدنية، أما في حال اختلال ساعتك البيولوجية، فسيختل تنظيم "الكورتيزول"، وستشعر بالخمول، وعدم القدرة على التركيز على مدار اليوم، حتى إنه سينعكس على شهيتك، وعلى جودة نومك.

علاقة النوم المبكر بمقاومة جسمك للعدوى

تؤثر جودة النوم على مستويات مؤشرات الالتهاب في الجسم، بحسب دراسات أجراها باحثون على عدد من مؤشرات الالتهاب المهمة، مثل إنترلوكين 6 (IL-6)، والذي خلص الباحثون البيولوجيون إلى تخير نمط إفراز



- مارس الرياضة بانتظام، وحافظ على نظام غذائي صحي.
- لا تستخدم سريرك للدراسة أو أي نشاط آخر سوى النوم.
- هل أنت مستعد لتحسين جودة نومك، والنوم مبكراً كل يوم؟ اتبع النصائح السابقة، وكن حذراً من أن يؤثر نظام حياتك وعملك على جودة نومك، وبالتالي على صحتك ونشاطك للقيام بأعمالك اليومية.



عادة غذائية تؤدي إلى زيادة السمنة بين الأطفال

يحذر الخبراء من قاعدة تقليدية شائعة بين الأهالي تتعلق بتغذية الأطفال قد تساهم في تفشي حالات السمنة. وتقرض القاعدة التقليدية على الأطفال تناول طعامهم مع إفراغ أطباقهم بالكامل، طناً من الأهالي أن هذا الأمر سيساعد على النمو الأفضل والتغذية الصحيحة. وبهذا الصدد، أفاد استطلاع YouGov، الذي شمل 1065 من الآباء والأمهات في بريطانيا، أن 37% من الأهالي يطلبون من أطفالهم تناول كل الطعام في طبقهم. كما وجد أن 48% من الآباء والأمهات يسمحون لأطفالهم بتناول وجبة ثانية مرة واحدة على الأقل أسبوعياً (تناول المزيد من الطعام بعد الوجبة الأولى)، بينما يصر 23% منهم على ضرورة إنهاء أطفالهم كل الطعام الذي يتم تقديمه لهم في طبقهم، حتى وإن كانوا لا يشعرون بالجوع بعد. ويعتمد العديد من هؤلاء الأهالي على تقديراتهم الشخصية لحجم الحصص الغذائية. وتبين أن 10% من الأهالي الذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 5 و11 عاماً يقدمون لهم حصصاً مماثلة لحصصهم الشخصية (الآب والآم)، بينما يستخدم 8% فقط من الآباء والأمهات إرشادات أو مخططات الحصص لتحديد الكميات المناسبة. كما أظهرت البيانات أن تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات منتشر بشكل كبير، حيث 88% من الأطفال يتناولون الوجبات الخفيفة مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، بينما يتناول 38% منهم الوجبات الخفيفة يومياً. وتحذر مؤسسة التغذية البريطانية (BNF)، التي أجرت الاستطلاع، من أن هذه العادات قد تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام لدى الأطفال، وهو ما يزيد من خطر السمنة. وتشير بيانات هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)



منوعات الفكر 27



انتقدت الممثلة اللبنانية نغم أبو شديد واقع الدراما في لبنان، وتحدثت عن مجموعة أسباب تحول دون نيل الممثل المحترف الفرص التي يستحقها.

أبو شديد، التي تطلّ في عمل غنائي جديد، إلى جانب مجموعة من الممثلات المخضرمات لمصلحة قضايا المرأة اللبنانية التي تظلمها القوانين، أكدت خلال هذا الحوار أنها مظلومة فنياً، منتقدة الشللية في الوسط واحتكار التعامل مع وجوه معينة. كما حملت على مَنْ يعملون في المهنة وهم من خارج المجال، فضلاً عن موضوعات فنية أخرى.

ليس كل مَنْ يستحق ينال حقه

نغم أبو شديد: التمثيل هو المهنة التي لا يمكن أن أبتعد عنها

الذي أحبه.

- ولكن المهنة ظالمة؟
- طبعاً. ليس كل مَنْ يستحق ينال حقه.
- وهل ما زال هناك تركيز على الممثلة الجميلة؟
- في لبنان أكثر من الخارج. في مصر مثلاً لا أشعر بأن هناك تركيزاً على الشكل.
- هل

من مشاريع جديدة؟

- شاركتُ قبل فترة في قراءات شعرية عن الأرض والسلام مع أدهم الدمشقي في مسرح «مونو»، واختُرت ثلاث قصائد لوالدي.
- وهل هذه المشاركة مقابل أجر مادي؟
- كلا، بل كانت مبادرة قبيل انتهاء الحرب، وكان الحضور لافتاً.
- ماذا تضيف لك مثل هذه التجارب؟
- أولاً تُشعِرني بأنني أشارك في شيء فعال، وثانياً تساهم في تداول اسم والدي إيليا أبو شديد وهي كانت بمثابة تحية له.

بو غصن؟

- في الدراما السورية والمصرية تتم الاستعانة بممثلات غير صغيرات أكثر من الدراما اللبنانية. وحتى قصي خولي ليس صغيراً، ولكن مَنْ هي البطلة التي تقف أمامه؟
- ديميا قندلفت وروزان الجمال في مسلسل «القدر»؟
- ديميا قندلفت ليست صغيرة، وكما قلّت السوريون والمصريون لا يتوقفون عند مسألة العمر على عكس اللبنانيين إلا إذا كانوا يرغبون في ذلك، وعندها يتعمّدون التعامل مع ممثلة ليست صغيرة و«مطيطة شكلها، ويعملون من أجل إبرازها ووضعها في اللواعة. وأحياناً يقولون لا يوجد دور يليق بعمر الممثلة أو أنهم لا يستطيعون إسناد دور الأم لها لأن عمرها غير مناسب بل تبدو أصغر منه.
- عادة، هل أنت ممثلة متعطّلة؟
- متعطّلة عندما يتعلق الأمر بالسيناريو والدور. ويهمني أن أعرف ماذا يضيف الدور إلى تجربتي الفنية كما يهمني اسم المخرج وأسماء الممثلين الذين يشاركون في العمل.
- تشيرين إلى أنك ممثلة محترفة وتُتهمين بإثارة المشاكل؟
- أنا محترفة طبعاً، وكنتُ أعترض على الخطأ، ولكنني لم أعد أفعل ذلك. وربما يُعتبر البعض أن إبداء الملاحظات حول الأخطاء تعد على عمل الآخر مع أنني أفعل ذلك من أجل مصلحة السلسل. ورغم أنه عند عرضهُ يُوجّه اللوم إلى الشخص المخطئ، ولكن هناك أخطاء لا يمكن التغاضي عنها كارتداء فستان في مشهد معين وإكمال تصويره بفستان آخر.
- هل تشعرين بالاستياء من المهنة؟
- نعم.
- وهل يمكن أن تتخلي عنها أم أنك متمسكة بها رغم كل الصاعق؟
- لا يمكن أن أتخلي عن التمثيل لأنني أحبه كثيراً وهو المهنة التي لا يمكن أن أبتعد عنها. أنا أحمل الجنسية الفرنسية ودرستُ في الخارج وربما أتواصل مع إحدى وكالات التمثيل لأنني لا أعرف أحداً في مصر والدول العربية. أصبحنا بحاجة إلى وكالات ومديري أعمال كما في الخارج، وهذا الأمر منتشر عربياً بين المغنّين وليس بين الممثلين، وهو بدأ بالانتشار بينهم أخيراً، وتالياً سأسعى من أجل هذه الخطوة قريباً لأنها تفتح الأبواب خارج لبنان.
- ولماذا لا تفتتحين معهداً لتعليم أصول التمثيل كما فعلتُ بعض الممثلات؟
- لا أحب التعليم. فهو ليس هدفي والمجال

جاءت الأزمة الاقتصادية في لبنان وتراجعت المهنة، وبعدها وقعت الحرب في غزة ولبنان وحصل تراجع أكبر فيها.

- هل يمكن القول إنك لست محظوظة كممثلة؟
- نعم، ويفترض أن تكون فرصي أكثر بكثير لأنني أعرف ماذا يقال عني من النقاد والصحافيين ومَنْ يعملون في المهنة ومَنْ ألتقي بهم. جميعهم يقدرون تمثيلي وطريقتي ويرون أنني ممثلة جيدة وطبيعية، ونادراً ما أسمع انتقادات سلبية لأدائي إلا إذا كان لا علم لي بها. كما أنني أعرف نفسي جيداً، ليس غروراً بل لأنه يجب أن يعرف كل منا قيمة نفسه.
- وكيف تفسرين عدم توافر العروض بما أن هناك إجماعاً حول موهبتك؟
- لا أعرف. ربما بسبب الشللية وتعامل شركات الإنتاج مع ممثلين معينين، وربما لأنه تصل إلى المنتجين أحياناً أخبار غير صحيحة عني (وشاية) بهدف إيدائي فيخافون من التعامل معي ويعتقدون أنها صحيحة. كما يطرح اسمي أحياناً للمشاركة في بعض الأعمال فيقال للمُعيّن عليها إنني مُتعبة وبوجع الراس، لأنني محترفة، فضلاً عن تراجع عدد الإنتاجات ولأنني لا أجيد السابرة وطرق الأبواب. وأحياناً يلعب العمر دوراً ويقال لي لا توجد أدوار تليق بعمر.
- ... ولكن غالبية الممثلات والبطلات هم في مثل سنك؟
- أعرف. لأنه في الأساس يجب أن يكون هناك عدد كبير من الأعمال أبطالها في عمر الأربعين والخمسين، إذ يوجد الكثير من القضايا التي تناسب هذا العمر. ولكنني ألاحظ أن الممثلين أبطال المسلسلات كبار في السن والبطلات أصغر منهم بكثير، ربما لأنهم يعتقدون أن لا مشكلة في أن يتقدم الممثل في السن وأن يكون بطل العمل.
- مَنْ تقصدين مثلاً؟
- كم يبلغ عمر عابد فهذا!
- ومَنْ هن البطلات أمامه؟
- كاريس بشار وندى أبو فرحات وسواهما.
- هما ليستا صغيرتين في السن؟
- ولكنهن أكبر منهنما. كاريس ليست صغيرة جداً.
- وديميا قندلفت ليست صغيرة وكذلك ماغي

• كيف تتحدثين عن مشاركتك إلى جانب مجموعة من الممثلات في عمل واحد وما تفاصيله؟

- صوّرتُ عملاً اجتماعياً لمصلحة حملة «خلص»، التي تُعنى على المستويات كافة بمساعدة المرأة التي تعاني ظلماً بسبب القوانين المجحفة في حقها. والعمل هو عبارة عن فيديو كليب شاركتُ فيه 6 ممثلات هن جناح فاخوري، نوال كامل، ميريان بانوسيان، برناديت حديب، غريتا عون وأنا. والأغنية لنادر خوري ومن كلمات دوللي خياز وألحان جورج حجار وإخراج فؤاد سليمان.
- ثمة اتجاه كبير من الجيل الجديد لدراسة التمثيل، فهل تتوقعين مستقبلًا جيداً لهم خصوصاً وأنت تشاركين في أعمالهم؟
- طلاب التمثيل والإخراج كثر، ولكنني لا أعرف مدى إمكان توفير فرص عمل لهم.
- وما الذي يشجع هؤلاء الطلاب على التخصص في التمثيل ما دام أن الفرص نادرة كما يؤكد الممثلون دائماً؟
- قبل أعوام عدة لم يكن يوافق الأهل على دخول أولادهم هذا المجال والتخصص فيه. وما لبث أن لاحظنا أن هناك فورة عجيبة في المهنة والكل يريد أن يمثل بحثاً عن الشهرة... حتى كبار النجوم يريدون التمثيل. مَنْ يدرس الاختصاص، فإنه يفعل ذلك بسبب حبه للتمثيل، وهو لا يمكن أن يوقف شغفه حتى لو أدرك أن فرص العمل قليلة. وقبل «كورونا»، شهد المجال نهضة كبيرة ثم



العمل مجموعة من النجوم البارزين مثل أسر ياسين، محمد ممدوح، وكريم وإخراج طارق العريان.

يجمع بين الأكشن والتشويق والكوميديا

فيلم «درويش المصري» رحلة عبر الزمن مع عمرو يوسف

المصري، الذي يتحول إلى بطل بشكل غير متوقع ودون أن يسعى لذلك. في ختام حديثه، أشار عمرو يوسف إلى دعم المستشار تركي آل الشيخ للفيلم، معتبراً أن هذا الدعم يعد خطوة مهمة تعزز من جودة العمل. وأوضح أن توفير الإمكانيات اللازمة يساهم في تقديم أفضل ما لديهم، مستشهداً بنجاح فيلم ولاد رزق 3 الذي حقق ردود فعل قوية بفضل الدعم الذي حصل عليه.

يُعرض حالياً فيلم ولاد رزق 3 الذي يقوم ببطلته الفنان عمرو يوسف إلى جانب أحمد عز، حيث يحقق الفيلم نجاحاً كبيراً في دور العرض السينمائية. وقد تمكن الفيلم من جمع إيرادات تقترب من 258 مليون جنيه.

في هذا الجزء من الفيلم، يجسد عمرو يوسف شخصية ربيع رزق، الذي يُعتبر ثاني أكبر الأشقاء في عائلة رزق، حيث يمتلك كبرايه ويشارك في أحداث مليئة بالإثارة والتشويق. يتناول الفيلم مجموعة من المواقف المثيرة التي تتعلق بعالم الجريمة والمغامرات. يشارك في

الشرييني، محمد شاهين، تارا عماد، ومصطفى غريب، بالإضافة إلى عدد من ضيوف الشرف الذين سيضيفون لمسة خاصة للعمل.

الفيلم من تأليف وسام صبري، ويقوم بإخراجه وليد الحلفاوي، بينما يتولى إنتاجه كل من محمد حفطي وممدوح السبع بالتعاون مع شركة VOX.

يجسد هذا العمل السينمائي رؤية جديدة في عالم الفن، حيث يسعى صناع الفيلم إلى تقديم تجربة فريدة تجمع بين عناصر الإثارة والضحك في حديثه مؤخراً، كشف الفنان عمرو يوسف عن تفاصيل جديدة تتعلق بفيلمه المرتقب درويش. وأوضح يوسف أن الفيلم ينتمي إلى فئة الأكشن الكوميدي، حيث يتولى إخراجهُ وليد الحلفاوي، بينما يتولى محمد حفطي إنتاجه. كما أشار إلى أن السيناريو من تأليف وسام صبري، الذي سبق له كتابة فيلم شقو.

وأكد عمرو يوسف أن الفيلم يحمل طابعاً مميزاً بعيداً عن المفاهيم التقليدية للدروشة، حيث يجسد شخصية درويش



يستمر الفنان عمرو يوسف حالياً تصوير فيلمه الجديد الذي يحمل عنوان درويش المصري، حيث تشير المعلومات إلى أن فريق العمل قد حدد موسم الصيف كموعِد مبدئي لعرض الفيلم. يأتي هذا الفيلم في إطار الأعمال السينمائية التي يجمع بين الأكشن والتشويق والكوميديا.

تدور أحداث درويش المصري في فترة الأربعينيات من القرن الماضي، مما يتيح

الفكر

5 أسباب رئيسية لتشنجات الساق



وتشنجات العضلية. وتتحكم شبكة صغيرة من الألياف العصبية في العضلات، لذلك يؤدي داء السكري إلى تقلصها بشكل مؤلم.

4 - فتق في العمود الفقري. يساعد الفحص العصبي على تحديد سبب التشنجات. وقد تشير أدلة غير مباشرة مثل الخدر، أو الوخز، أو ضعف العضلات، أو تغيرات في كتلة العضلات إلى وجود الفتق.

5 - الآثار الجانبية للأدوية. يشير الطبيب أليكسي خوخريف إلى أن عددا كبيرا جدا من الأدوية المستخدمة في علاج التشنجات قادرة في حد ذاتها على التسبب بها. وأحيانا يمكن أن يحدث نفس التأثير الجانبي عند تناول مدرات البول، والكورتيكوستيرويدات، والعلاج بالهرمونات البديلة عند النساء.

تشير الإحصائيات الرسمية إلى أن 70 بالمئة من الناس يعانون على الأقل مرة واحدة في حياتهم من تشنجات عضلية لإرادية في الساق.

ويشير الطبيبان سيرغي أغابكين وأليكسي خوخريف إلى أن هذه التشنجات يمكن أن تحصل بسبب مجهود بدني مفرط أو ماء بارد، ولكنها في بعض الأحيان تكون من أعراض مرض.

ووفقا لهما الأسباب الرئيسية لتشنجات عضلة الساق هي:

- 1 - نقص الكالسيوم والمغنيسيوم في الجسم.
- 2 - أمراض الأوعية الدموية في الأطراف السفلى، حيث غالبا ما تحصل هذه التشنجات على خلفية الدوالي، ويمكن التخلص منها بارتداء الجوارب الضاغطة العلاجية.
- 3 - داء السكري الذي يؤثر في الدورة الدموية الدقيقة

حالات مرضية تختبئ وراء حرقة المعدة

تشير الدكتورة إيرينا تيشايفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إلى أن حرقة المعدة ليست مرضا مستقلا، بل أعراض تتميز بالشعور بالحرقان والألم خلف العظم القص، ينتشر إلى الأعلى على طول المريء. ووفقا لها، قد يصاحب حرقة المعدة تجشؤ الطعام أو تجشؤ الهواء. وقد يظهر طعم حامض أو مر غير مستساغ في الفم. وتشتد هذه الأحاسيس عادة بعد تناول الطعام أو عند الاستلقاء.

وتقول: "يمكن أن تكون حرقة المعدة أحد مظاهر ثلاث حالات لها آليات تطور مختلفة: مرض الارتجاع المعدي المريئي، والمريء شديد الحساسية، وحرقة المعدة الوظيفية".

ووفقا لها، يزداد في حالة الارتجاع المعدي المريئي ارتداد محتويات المعدة إلى المريء. يمكن أن يكون الارتجاع حامضيا أو مختلطا، عند وجود الصفراء في المعدة. والسبب الشائع لارتجاع المريء هو ارتخاء العضلة العاصرة المريئية السفلية وفتح الحجاب الحاجز. لذلك قد تظهر حرقة المعدة بعد تناول بعض الأطعمة التي تعمل على تقليل توتر العضلة العاصرة للمريء أو زيادة محتوى حمض الهيدروكلوريك في المعدة.

وتشير الطبيبة إلى أن حرقة المعدة من الأعراض الشائعة أثناء فترة الحمل، وكذلك لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة. وبالإضافة إلى ذلك غالبا ما تثير العادات السيئة، مثل التدخين وشرب بعض المشروبات الكحولية، مثل النبيذ الأبيض والشمبانيا، تطور حرقة المعدة.

وتقول: "أما حرقة المعدة الوظيفية فهي إحساس بالحرقان خلف عظم القص مع عدم وجود ارتجاع. والسبب الرئيسي لهذه الحالة هو حدوث خلل في تفاعل الجهاز العصبي للجهاز الهضمي مع الدماغ".

ووفقا لها، إن طريقة التشخيص الوحيدة التي تسمح بتحديد سبب حرقة المعدة بموثوقية هي قياس مستوى ph باستخدام منظار خاص يدخل إلى المريء. ومع ذلك لا يسمح تنظير المعدة دائما بتحديد سبب حرقة المعدة بشكل لا لبس فيه.

وتشير إلى أنه ارتباطا بأسباب حرقة المعدة يوصف العلاج. عادة باستخدام أدوية تخفض من حموضة عصير المعدة. ولكن هذه عمليا تكون غير فعالة في حالة حرقة المعدة الوظيفية. لذلك تستخدم بدلا منها منظمات الأعصاب.

وتوصي الطبيبة بعدم استخدام محلول الصودا في علاج حرقة المعدة، لأنه يتفاعل مع حمض الهيدروكلوريك، ما يسبب تحرر كمية كبيرة من ثاني أكسيد الكربون الذي يسبب تمدد جدران المعدة وعدم الراحة في البطن، ويقلل من قوة العضلة العاصرة للمريء ويزيد من تفاقم المشكلة.

ولكن يمكن تناول مضادات الحموضة لمدة لا تزيد عن 7 أيام لأن لها آثار جانبية. لذلك عند استمرار الشعور بالحرقة من الضروري مراجعة الطبيب لتحديد سببها ووصف العلاج المناسب.



عارضة الأزياء والممثلة البريطانية هانا دود لدى حضورها مجموعة شائيل ضمن أسبوع الموضة في باريس. (أ ف ب)

قرأت لك

الكرنب
قال علماء إنهم اكتشفوا أسباب قدرة بعض النباتات، مثل الكرنب والبروكلي، على تقليل خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء.

وتوصل العلماء إلى أن هذه الخضراوات من فصيلة الصليبيات مفيدة بالنسبة للأمعاء بدون شك، لكن تفسير ذلك مازال غير واضح.

وخلص فريق العلماء التابع لمعهد فرانسييس كريك إلى أن ثمة مواد مضادة للسرطان تُنتج أثناء هضم الخضراوات.

وقال معهد بحوث مكافحة السرطان في بريطانيا إنه توجد أسباب كثيرة تدعو إلى تناول المزيد من الخضراوات.

وركزت الدراسة على كيفية تغيير الخضراوات جدار الأمعاء، وذلك من خلال الاستعانة بتجارب على الفئران وأمعاء مصغرة تنمو في المختبر.



سؤال وجواب

كيف كان اول شكل من اشكال الكتابة ؟

- اول اشكال الكتابة كانت عبارة عن رسومات اي كتابة مصورة، فقد كان القدماء يرسمون كتابتهم على الواح من الطين وعلى الجدران واول صور حقيقية للورق كانت ورق البردي، بعدها استخدم الرومان واليونانيون فرشاة رفيعة من شعر ذبول الحيوانات في الكتابة وكان العرب قديما يستخدمون ريش الطيور في الكتابة .

ما هي وظائف الطحال ؟ واين يوجد ؟

- الطحال يوجد تحت الحجاب الحاجز مباشرة في الجانب الايسر ومن الصعب تصنيفه وتحديد صفاته لان وظائفه متعددة ومتنوعة ومتعلقة بالكبد والدم والدورة الدموية واهم وظائفه هي تلك التي تتصل بالدم وانه خزان لخلايا الدم الاحمر ويلعب دورا كبيرا في الدفاع ضد عناصر العدوي والالتهابات وشتي الامراض، ويساعد الطحال في تكوين خلايا الدم الاحمر ويقوم بتدمير الجسيمات الحمراء المتكسرة محررا بذلك البيليروبين والحديد.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يفضل وقت فراغه في حل الألغاز
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروتردام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل

قصة الحطاب

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صاحب معه أبنته لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضحك لكنه لم يقطع شيئاً فسأله ابنه هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي؟ فقال: إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها.. لقد كنت أحمل اليك التوت منها.. وتركتها وتقدم للامام قليلا ، وأخذ يحتطب بعض الاغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته، فجاء الابن اليه وقال: تعال وانظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبها جيد أقطعها.

فنظر اليه الحطاب وقال: انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير، أتركها تأخذ دورتها في الحياة.

ثم أشار ابنه على شجرة أخرى وقال: اذن أقطع هذه. فدار الحطاب حولها وقال: أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير، فكنت احمي فيها من المطر، واتناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيها، فأتركها فتسعيد نشاطها..

رد الابن: يا أبي أحترت معك.. هيا هذه الشجرة المثينة سنكسب من ورائها الكثير. فقال الحطاب : بل سنخسر الكثير فهذه ثمر النبق الذي تحبه. فقال الولد: اذن لا خشي اليوم. فقال الاب: سنجد حاجتنا، لا تقلق، ان عملنا هنا يتطلب الرحمة والصبر، يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الاشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها، لكن دنا لا نخسر اشجارا مثمرة ربما نطعمنا وتطعم غيرنا ايضا ، فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشته وإن أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء حي حقه في ان يحيا، فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده، و لتفعل ما عليك وأترك الله يفعل ما يشاء.

مساحة للتلوين

