

ص 22

هيئة أبوظبي للدفاع المدني وجمعية
واجب التطوعية، تنظمان ملتقى
المتجيب المجتمعي النسائي



ص 27

رغم تاريخها الحافل..
ميريل ستريب تعترف:
"لا أعرف كيف أمثل"



المواقف تجاه التقدم في
العمر تشهد تحولاً واضحاً

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأذكاء والناجحون يشترطون المهارة الاستماع الجيد.. إليك السبب

كشفت أبحاث علم الأعصاب وعلم النفس السلوكي عن مفارقة طردية؛ فكلما زاد ذكاء الشخص أو تقدم في سلمه الوظيفي، تراجعت قدرته على الاستماع والتعاطف، حسب ما ذكر موقع ساينولوجي توادي. ولا يعود ذلك إلى عيب في الشخصية، بل إلى آليات عمل الدماغ، وتتخلص هذه العضلة في ثلاثة محاور علمية:

1. مشكلة الذكاء الضائق يتميز دماغ الأذكاء بسرعات معالجة فائقة تسمح لهم بتمييز الأنماط، وبناء الاستنتاجات، وتجهيز الردود بسرعة تتجاوز المعدل الطبيعي. وفي حين يعد ذلك ميزة في مجالات عدة، فإنه يتحول إلى عائق أثناء الحادثات؛ فبينما لا يزال المتحدث في منتصف جملة، يكون دماغ المستمع الذكي قد تبنى بنهاية الحديث وصاغ الرد وبدأ في التدرب عليه عقلياً. هذا التوجيه للموجات الدماغية يلهي السعة الإدراكية اللازمة لرصد نبرة الصوت، ولغة الجسد، والتدفق العاطفي، والتدرجات اللفظية للمتحدث. علاوة على ذلك، يميل المفكرون المبدعون إلى مستويات أعلى من التلقائية، مما يقلل من المساحة العقلية المتاحة لتركيز الانتباه الكامل.

2. مشكلة النجاح والسلطة تؤكد الدراسات أن الارتقاء في المكانة المهنية والاجتماعية يرتبط تلازماً بتراجع مهارات الاستماع وتبني وجهات نظر الآخرين. فمع الصعود الوظيفي، يميل المحيطنون بالقيادة إلى الرقابة الذاتية وتلطيف حدة الاختلافات، مما يحجب الصورة الكاملة عن المسؤول.

كما أن العادات العصبية التي أسهمت في النجاح كإصدار الأحكام السريعة والاعتزاز بالنمط المعرفي الذاتي، تصبح عوائق أمام الانفتاح الإدراكي. ووفقاً للأبحاث، فإن الأدفغة عالية الأداء تفسر الترتيب المعرفي والبقاء في مرحلة الاستكشاف قبل الرد على أنه نوع من عدم الكفاءة.

3. تحيز التواصل مع المقربين وفقاً لأبحاث جامعة شيكاغو، يقل الاهتمام بالاستماع للأشخاص الأكثر قرباً كالشريك أو الأصدقاء القدامى. ويعتمد الدماغ هنا على اختصار معرفي؛ حيث يفتقر إلى نموذج مسبق للشخص الغريب مما يجبره على الإصغاء، فإنه يميل نماذج ذهنية جاهزة ومتراكمة للمقربين.

يُعد كل من الأفوكادو والجوز من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي تدعم وظائف الدماغ، لكن الأبحاث تشير إلى اختلاف في آلية تأثير كل منهما، مع تفوق طفيف للجوز من حيث قوة الأدلة العلمية المرتبطة بالصحة الإدراكية.

يحتوي الأفوكادو على دهون أحادية غير مشبعة

وألياف، إضافة إلى مركب اللوتين الذي

يتراكم في أنسجة الدماغ ويرتبط

بتحسين الذاكرة وسرعة المعالجة

والانتباه.

كما يحتوي طبيعياً على

مضادات أكسدة مثل

الجلوتاثيون الذي

يساعد في حماية

خلايا الدماغ من

الإجهاد التأكسدي.

وتشير بعض الدراسات إلى أن تناول حبة أفوكادو يومياً قد

يرفع مستويات اللوتين ويحسن التركيز لدى البالغين.



الأفوكادو أم الجوز.. أيهما يدعم صحة الدماغ أكثر؟

الدماغ النوم، تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. ويُعد الجوز من أكثر المكسرات غنى بالعناصر الغذائية، ويرجع ذلك إلى احتوائه على حمض ألفا-لينولينيك، وهو نوع من أوميغا-3. النباتية لا يتجهها الجسم طبيعياً.

صحة القلب يُميز الجوز نفسه بين المكسرات بكمية أوميغا-3 التي يحتويها، ما يجعله مفيداً خصوصاً لصحة القلب. تساعد أوميغا-3 في الوقاية من السكتة الدماغية، ودعم وظائف القلب، وهي مهمة خصوصاً للأشخاص المصابين بأمراض القلب. كما يشكل الجوز جزءاً مهماً من حمية البحر المتوسط، المعروفة بفوائدها لصحة القلب.

ألياف وبروتين بعيداً عن الدهون الصحية، يوفر الجوز البروتين والألياف، وهي عناصر غذائية أساسية لوظائف الجسم المثلى. تحتوي الأونصة الواحدة من الجوز على نحو 4.32 جرام بروتين و1.9 جرام ألياف. وتشير الدراسات إلى أن إضافة أونصة واحدة يومياً من الجوز إلى النظام الغذائي يمكن أن تحسن جودة التغذية وتزيد من استهلاك العناصر الغذائية التي غالباً ما تكون ناقصة.

في المقابل، يتميز الجوز بمحتواه من أمحاض أوميغا-3 النباتية "ألفا لينولينيك"، والبوليفينولات، ومضادات الأكسدة التي تساهم في تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي، وهما عاملان رئيسيان في تراجع القدرات الحرفية مع التقدم في العمر. وربطت أبحاث متعددة بين الاستهلاك المنتظم للجوز وتحسن الذاكرة وتقليل خطر الإصابة بالخرف وبعض الاضطرابات العصبية. ويرى مختصون أن الجوز يمتلك أدلة علمية أكثر اتساقاً على دوره في حماية الدماغ ودعم الوظائف الإدراكية على المدى الطويل، بينما يوفر الأفوكادو تركيبة غذائية تدعم بنية الدماغ وتدفق الدم إليه. ومع ذلك، يؤكد الخبراء أن الاختيار بينهما لا يقوم على مبدأ "الأفضل مطلقاً"، بل على التكامل. فكل منهما يقدم فوائد مختلفة يمكن أن تدعم صحة الدماغ.

وتُعد الكميات المعتدلة مثل حفنة يومية من الجوز أو نصف إلى حبة أفوكادو خياراً عملياً، لكن الأهم هو الاستمرارية في تناول الأطعمة الصحية ضمن النظام الغذائي اليومي.

فوائد مذهلة، لتناول حفنة من الجوز يومياً
قد يوفر تناول حفنة من الجوز يومياً العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك دعم صحة القلب والدماغ، وتحسين

هل المانجو آمن لمرضى السكري

عند تقييم تأثير الطعام على سكر الدم، من المفيد استخدام المؤشر الغلايسيمي "GI" والحمل الغلايسيمي "GL". يقيس المؤشر الغلايسيمي مدى سرعة رفع الطعام لسكر الدم على مقياس من 0 إلى 100. وتعتبر الأطعمة التي يقل مؤشرها الغلايسيمي عن 55 منخفضة المؤشر، بينما تُعتبر الأطعمة التي يتجاوز مؤشرها 70 مرتفعة المؤشر. يعد المانغو غنياً جداً بالعناصر الغذائية، إذ يوفر الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة القوية. وتحتوي هذه الفاكهة على نسبة مرتفعة من السكريات الطبيعية، لكنها غنية أيضاً بالألياف، مما يساعد على إبقاء تأثيرها على سكر الدم منخفضاً إلى متوسط.

ورغم أن المؤشر الغلايسيمي قد يكون مفيداً في تقدير تأثير الطعام على مستوى الغلوكوز في الدم، فإنه لا يأخذ حجم الحصة الغذائية في الاعتبار. أما الحمل الغلايسيمي، الذي يأخذ في الحسبان كلاً من المؤشر الغلايسيمي وكمية الكربوهيدرات المستهلكة، فيعكس بشكل أفضل التأثير الفعلي للطعام على سكر الدم. ويُعتبر الحمل الغلايسيمي البالغ 10 أو أقل منخفضاً، ومن 11 إلى 19 متوسطاً، و20 أو أكثر مرتفعاً. ويبلغ المؤشر الغلايسيمي للمانغو 51، وهو ضمن الفئة المتوسطة، لكن الحمل الغلايسيمي له يبلغ 8.4، وهو منخفض. وهذا يعني أنه عند تناول المانغو بكميات معتدلة، فإنه يميل إلى إحداث تأثير محدود نسبياً على مستويات السكر في الدم.

جرعات الزنجبيل.. هل تقوي المناعة أم مجرد وهم تسويقي؟

وأبدت الاختصاصية قلقها الشديد من قيام بعض المؤثرين بالترويج لهذه المنتجات لمرضى يتلقون علاجات طبية، معتبرة ذلك تصرفاً غير مسؤول، لأنه قد يؤدي إلى تداعلات خطيرة مع أدوية مثل مميعات الدم أو علاجات السرطان. كما أشارت إلى أن للزنجبيل آثاراً جانبية حقيقية، إذ قد يزيد خطر النزيف لدى من يستخدمون أدوية مضادة للتخثر، وقد يسبب اضطرابات لدى مرضى حصى المرارة أو تهيجاً للمعدة لدى من يعانون من قرحة أو ارتجاع، إضافة إلى احتمال تأثيره على مرضى السكري بشكل غير متوقع.

حدرت اختصاصية التغذية والنوعية العلاجية أنا لوزون من انتشار موضة "الجرعات السريعة" من الزنجبيل، المعروفة باسم "ginger shots"، والتي يتم الترويج لها على أنها تقوي جهاز المناعة، مؤكدة أن هذه الادعاءات "أقرب إلى الخرافة من العلم". وأوضح لوزون أن جهاز المناعة نظام بيولوجي معقد يحتاج إلى توازن مستمر، وليس إلى "جرعة مفاجئة من المغذيات" لا تملك تأثيراً علاجياً حقيقياً، قائلة إن ما يتم تقديمه في زجاجة صغيرة لا يمكن أن يغير وظائف المناعة بشكل ملموس.



انتحارفتي داخل إصلاحية للأحداث

في حادثة أشارت جديلاً واسعاً، شهدت مؤسسة تأهيلية وإصلاحية للأحداث والنساء في إقليم كردستان العراق حادثة انتحار مروعة فتت لم يتجاوز السادسة عشر من عمره، أنهى حياته فجر يوم أمس الأول الأحد. ووقعت الحادثة في إصلاحية الأحداث والنساء في محافظة السليمانية، حيث أقدم الفتى على شق نفسه بواسطة جيل داخل حمام الإصلاحية، وفقاً لوكالة "شفق نيوز" الإخبارية. ونقلت الوكالة عن مصدر أمني قوله: "إن الفتى الذي كان نزيلاً في الإصلاحية، فارق الحياة في موقع الحادث، وبإشراف الجهات المعنية اتخذ الإجراءات القانونية، وفتح تحقيق لمعرفة ملابسات الحادث". ولم يتضح سبب وجود الفتى في الإصلاحية التي تعد مؤسسة حكومية مخصصة لإيواء النساء والأحداث "من هم دون السن القانونية المحددة في البلاد"، وتستهدف إعادة تأهيلهم. وشهد العراق خلال السنوات الماضية، تزايداً في حالات الانتحار، إذ تسجل الإحصائيات الرسمية مئات الحالات سنوياً في مناطق مختلفة من البلاد.