

مستشفى الجيلة التخصصي للأطفال
يقدم علاجاً جينياً ناجحاً لطفل مصاب
بمرض الضمور العضلي الشوكي

يسرا اللوزي تكشف
أسباب ابتعادها
عن الساحة الفنية



هل يبني
البروتين العضلات؟



البرق يلاص برج الساعة في مكة المكرمة

انتشرت في مواقع التواصل الاجتماعي مقاطع فيديو توثق مشاهد مهيبية ومدهلة للبرق وهو يلامس برج الساعة الشاهق في مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية.

وفي تصريح لصحيفة "سبق" حول توثيقه لأحد مقاطع الفيديو، قال المصور الفوتوغرافي أحمد الزهراني، إنه "من هواة التصوير الفوتوغرافي وقرر أن يوثق هطول أمطار يوم الجمعة الماضي، بتصوير البرق وهو يضرب بكل عنفوان في أنحاء مكة"، لافتاً إلى أنه "ظل واقفاً ممسكاً بجواله موجهة عدسة كاميرا جواله نحو برج الساعة لكي يحظى بلقطات نادرة للبرق وهو يهطل من البرج، وينتشر بالسماء مضيئاً سماء مكة"، حيث أوضح قائلاً: "فعلا وثقت هذه اللقطات. وعدسات الأجهزة الذكية حديثة الإصدار أصبحت احترافية، وهذه اللقطات دليل على حديثي، وقد شاهدت ثورة متقدمة في احترافية عدسات الجوال في السنوات الماضية". ومساء الجمعة الماضي، شهدت مكة المكرمة هطول أمطار من متوسطة إلى غزيرة على معظم الأحياء والقرى المجاورة، صاحبها صواعق رعدية ورياح نشطة، وتداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي والصفحات الإخبارية مقاطع فيديو توثق البرق في محيط برج الساعة ويلاصه، بمنظرٍ بدیع.

رحيل المفكر والباحث السوري نبيل فياض

توفي المفكر والباحث السوري نبيل فياض، عن عمر ناهز 69 عاماً، إثر صراع مع السرطان مستمر منذ 5 سنوات، بحسب ما أفاد صديق مقرب من العائلة وكالة فرانس برس. وكان فياض أدخل إلى المشفى إثر تدهور وضعه الصحي وتوفي في دمشق، ولم تحدد بعد ترتيبات الجنازة والتشييع، وفق ما قال الكاتب جورج برشيني، الذي يشرف على الصفحة الرسمية للباحث والذي كان "جانبه في الساعات الأخيرة". وكثيراً ما أشارت أفكار نبيل فياض، ابن مدينة حمص، جدلاً في المجتمع السوري، لا سيما في ما يخص السياسة والدين. ونعت الصفحة الرسمية التي تحمل اسم "نبيل فياض"، على فيسبوك، وفاة "الباحث السوري الذي يندر أن يكرر".

6 عناصر غذائية تمنحك

السعادة . . مضمونة النتائج

غذاء السعادة موجود بالطبع! حيث تحتوي

بعض العناصر الغذائية على مواد تساهم

في تحفيز هرمون السعادة في أجسامنا.

إن سرّ الارتياح ليس فقط في ما نسمعه

من أخبار سارة، إذ يلعب محتوى طبقنا

وكمية الأطعمة التي تعزز مزاجنا

أيضاً دوراً في ذلك. إليك 6 عناصر

غذائية تمنحك السعادة مضمونة

النتائج:



مجلة Business Insider هذا الشهر. كم مرة شعرت أنك

لست بخير خلال الـ 30

يوماً الماضية، على سبيل المثال بسبب التوتر والاختنا

والمشاكل العاطفية؟ هذا هو السؤال الذي تم طرحه

على حوالي 1.2 مليون من الأمريكيين الذين تم

استجوابهم لأغراض هذه الدراسة. وكذلك تم سؤال

المشاركين عن دخلهم المادي والنشاطات البدنية التي

يمارسونها. وكان بمقدورهم اختيار 75 نوعاً من

التمارين، التي من بينها ركوب الدراجة، أو رفع الأشياء

الثقيلة حول المنزل وغيرها.

في المتوسط قال أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام،

إنهم شعروا بالسوء لمدة 35 يوماً في السنة بأكملها، مقابل

18 يوماً إضافياً بالنسبة لأولئك الذين لا يمارسون

الرياضة إطلاقاً. ولكن الأمر الأكثر لفتاً للانتباه، هو أن

الباحثين أثبتوا أن الرياضيين يشعرون بمستوى السعادة

نفسه، التي يشعر بها أولئك الذين لا يمارسون الرياضة

الذين يبلغ دخلهم السنوي حوالي 25 ألف دولار (22

ألف دولار) وأكثر. ولكي يحصل الشخص على التأثير

نفسه الذي تجلبه ممارسة الرياضة، يجب بالتالي أن

يحصل على قدر أكثر بكثير من المال.

ولكن في المقابل، فإن ممارسة الكثير من الرياضة لا يعني

بالضرورة أن تكون أكثر سعادة. ويوضح مؤلف الدراسة

أدم تشكرد في مقابلة أجرتها معه الصحيفة الأثانية

اليومية Die Welt: "إن العلاقة بين مدة الرياضة

والقدرة العقلية تأتي على شكل "U".

من الأفضل شئراثة عضوياً، فقط

أضفر، وقد أظهرت الدراسات أنه يفقد بعض العناصر

الغذائية الثمينة أثناء نضجه.

سر مزاجه الجيد؟ هذا لأنه يحمل بالتريتوفان، وهو

الأحماض الأمينية التي تغذي نكهة الحياة.

كبد لحم العجل أو البقر أو الضأن للاستهلاك مباشرة

بعد الشراء.

سر مزاجه الجيد؟ إنه مليء بالتريتوفان، وهو حمض

أميني (مكون أساسي للبروتينات) تستخدمه الخلايا

العصبية لتكوينه في السيروتونين، الوسيط العصبي

للاسترخاء والمزاج الجيد.

حاولي تقليبه بالمقلدة، مع الإبقاء على قلبه وريدياً،

ليحتفظ بجميع العناصر الغذائية، بما في ذلك فيتامينات

بي B التي تحافظ أيضاً على توازننا العاطفي.

السعادة الحقيقية تجديتها في هذه الممارسة

السعادة الحقيقية، هل تتحقق بوجود وفرة المال؟ دراسة

أجرتها جامعتا يال وأكسفورد تجيب عن هذا السؤال..

الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام،

يستفيدون أكثر في الواقع من التمتع بصحة عقلية

أفضل، فيجدون السعادة الحقيقية التي لا يمكن إيجادها

بتوافر المال، وفق ما اكتشف الباحثون من جامعتي يال

في الولايات المتحدة وأكسفورد في المملكة المتحدة، الذين

أشاروا إلى أن ممارسة الرياضة أكثر أهمية للثروة العقلية

الجيدة من الحالة الاقتصادية. وقد نُشرت دراستهم هذه

في مجلة لانست The Lancet، الصيف الماضي، وأوردتها

البيوس

فحص جديد يرصد 50 نوعاً من السرطان قبل ظهورها

توصل العلماء إلى فحص دم جديد للذين تزيد أعمارهم على 50 عاماً، قادر على اكتشاف 50 نوعاً من أمراض السرطان حتى قبل ظهور أعراضها، وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أن خدمة الصحة الوطنية في بريطانيا أجرت أول تجربة على هذا الفحص في العالم، وقالت إن الهدف من وراء الفحص هو اكتشاف 50 نوعاً من أمراض السرطان قبل ظهور أعراضها على أجساد البشر. ورغم عدم وجود نتائج حتى الآن، إلا أن الباحثين متفائلين بأن لدى الفحص "إمكانات هائلة"، ويعتقدون أنه قادر على منع 10 في المئة من إجمالي الوفيات التي يتسبب بها السرطان. وتؤدي أمراض السرطان في بريطانيا وحدها بنحو 167 ألف شخص، بمعدل يبلغ 467 شخصاً يومياً. وأطلق على الفحص اسم "الكأس المقدسة"، ويمكن لهذا الاختراق العملي أن يثقل حياة 16 ألف شخص سنوياً. وشارك أكثر من 140 ألف متطوع في التجارب الأولى للفحص، وجرى تحويل مئات منهم إلى فحوص أخرى مثل تنظير القولون، كنتيجة للفحص الجديد.

ومن المتوقع أن تكون هناك نسبة كبيرة من هؤلاء مصابة بالسرطان. وفي حالة نجاح الفحص، فسيتم توسيع نطاق استخدامه ليصل إلى مليون شخص في بريطانيا بحلول مطلع عام 2024. وفي حال أصبح الفحص لاحقاً متاحاً للبالغين من الفئة العمرية "50-79 عاماً" في بريطانيا ويبلغ عددهم 18 مليوناً، فإن نحو 130 ألف شخص لا يعانون من أعراض سيتلقون إحالات لفحوص أخرى كل عام، مع افتراض أن نسبة واحد بالآلة من هذا الفحص ستكون إيجابية.

القهوة تخفف أعراض القولون العصبي!

تجلب القهوة فوائد صحية عديدة إلى جانب اليقظة وتحفيز الطاقة، فتناولها بانتظام يرتبط بانخفاض الوفيات السرطانية، وتقليل خطر الإصابة بالسمنة والسكري من النوع 2. ووفقاً للباحثة ليزا فانجهو اختصاصية أمراض الجهاز الهضمي في جامعة نيويورك: "قد يقلل استهلاك القهوة المعتدل من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل متلازمة التمثيل الغذائي، أو السمنة، أو داء السكري، أو أمراض القلب والأوعية الدموية، أو بعض أنواع السرطان". ويعتقد باحثون أن ما يجمع بين القهوة والتأثير على هذه المشاكل الصحية المختلفة هو "ميكروبيوم الأمعاء". وقد وجدت دراسة نُشرت في مجلة "نيوتريشن" أن الاستهلاك المنتظم للقهوة يرتبط بالتغيرات في بعض مجموعات الجراثيم المعوية التي قد يلعب فيها البوليفينول الغذائي والكافيين دوراً. وتعمل القهوة كمضاد داخل القناة الهضمية، فهي تحرك الأمعاء وتدفع إلى الذهاب إلى الحمام، ما يمنع نمو وتكسب البكتريا الضارة. في الوقت الذي تحتوي القهوة فيه على عناصر نباتية تحفز نمو البكتريا الجيدة، وهو ما يخفف من أعراض متلازمة القولون العصبي. ويعتبر تناول 3 فناجين قهوة يومياً صحياً، حيث لا ينبغي أن يزيد معدل الكافيين اليومي عن 400 ملغ.

ما المدة التي يبقى فيها جدي القردة على الأسطح؟

فيروسات الأورثوبوكس، بما في ذلك جدي القردة، لها عدو معين، فهي حساسة جداً للأشعة فوق البنفسجية. ويمكن للفيروس أن يتكاثر في بيئة مظلمة وجافة وباردة ولكن ليس في بيئة معرضة للكثير من أشعة الشمس. وعلى الرغم من أن الخبراء ليسوا متأكدين من المدة التي يمكن أن يظل فيها فيروس جدي القردة على السطح ويكون قادراً على الانتشار، إلا أن البيانات المتاحة لمنظمة الصحة العالمية لا تثبت أن الانتقال عبر الأسطح له أهمية كبيرة. وقد وجد أحد التحقيقات التي أجرتها مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة أن فيروس جدي القردة الحي ظل موجوداً لمدة 15 يوماً تقريباً بعد إخلاء منزل المريض. فإذا تم العثور على جدي القردة على سطح ما، فمن المحتمل أن يكون سطحاً ناعماً، مثل أسطح بياض الأسرة، فأغطية السرير لا تمتص الفيروس فحسب، بل تمتص الرطوبة التي تسمح له بالاستمرار لفترة أطول. وبصيغة أخرى، الجفاف هو عدو جميع الفيروسات، لذا فإن الأسطح المسامية تساعد على إطالة أمد حياة الفيروس.

إزالة الجليد من الخبز المجدد في 30 ثانية

كشفت منشئة محتوى تعرف بـ beksavesmoney على تيك توك حيلة بسيطة للتخلص من الجليد في الخبز في مدة قياسية، وحصد الفيديو الذي نشرته على المنصة أكثر من 199 ألف إعجاب. وقالت صاحبة الفيديو: "أحب السوق وتوفير المال، وستمكّن هذه الحيلة الذكية المتسوقين من تسخين الخبز المجدد لتوفير النقود".

في 30 ثانية

وقالت في الفيديو: "يجب تبليل منشفة ورق حتى تصبح رطبة. ضعي

لثافة الخبز في الميكروويف تحت منشفة مبللة فوقها، ثم تغلي الميكروويف

نصف دقيقة، فيذوب الجليد بسرعة".

ولتسخين الخبز المجدد، ينصح الخبراء بطرق عدة مثل:

الدوبان البطني

أسهل طريقة هي تركه ليذوب ببساطة في كيسه لمدة ثلاث إلى أربع

ساعات.

استخدام الفرن

اضبطي الفرن على 200 درجة مئوية.

بمجرد تسخينه، ضعي الخبز على الرف الأوسط.

اتركي شرائح الخبز 5 دقائق والرخيف الكامل من 20 إلى 230 دقيقة،

حسب الحجم، ثم أخرجه واتركه ليبرد لمدة 10 دقائق.

الميكروويف

لتسخين شرائح الخبز في الميكروويف، يجب وضعها فيه على حرارة عالية

بين 15 و25 ثانية، حسب إكسبريس البريطانية.

النشويات المقاومة تحمي من سرطانات الجهاز الهضمي

اقترحت دراسة جديدة تناول حبة موز غير مكتملة النضج يومياً، أو أطعمة

نباتية تحتوي على النشويات المقاومة كوسيلة حماية من خطر السرطان

الوراثي الذي يصيب القولون والمستقيم.

والنشويات المقاومة عبارة عن كربوهيدرات تمر عبر الأمعاء الدقيقة غير

مهضومة، ويتم هضمها وتخمرها في الأمعاء الغليظة.

وأجرى الباحثون في جامعتي نيوكاسل وليدز تجربة متعددة الجنسيات،

تضمنت إعطاء 30 غرام من مكمل مسحوق النشا المقاومة لمدة سنتين

لأشخاص مصابين بمتلازمة لينش. كما تضمنت التجربة تناول مجموعة

أخرى حبة موز غير ناضجة يومياً لمدة 4 سنوات.

وأفادت الدراسة بأن التأثير الوقائي للنشويات المقاومة استمر لـ 10 سنوات

على الأقل، وقلل خطر الإصابة في هذه المجموعة بنسبة 60%.

ووفقاً لموقع "ساينس دايلي"، كان التأثير الوقائي أكثر وضوحاً في سرطانات

الجهاز الهضمي العلوي، بما في ذلك سرطان المعدة والقناة الصفراوية

والبنكرياس والاثني عشر.



رئيس طهاة الملكة إليزابيث يكشف عن حلوها المفضلة

قال رئيس الطهاة السابق الخاص بالملكة إليزابيث الثانية، إنها اعتادت على تناول طائر المربي يومياً منذ أن كانت طفلة صغيرة. وقال دارين ماكغريدي في قناته على يوتيوب أن الملكة تفضل مربى الفرولة المصنوع من اللفاكهة التي تم قطعها من أراضي قلعة بالمورال في اسكتلندا. وكجزء من التقاليد الرائعة لشاي بعد الظهر، كشف ماكغريدي، الذي يقول إنه عمل طاهياً للملكة لمدة 11 عاماً، عن حل الملكة لشكلة مانوفة لعشاق العكك البريطاني، "المربي أولا أم الكريمة؟". وقال في مقطع مصور منفصل: "كانت الملكة تفضل المربي أولاً متبوعاً بتلك الكريمة اللذيذة المتخثرة". وحسب قوله، كانت الملكة البالغة من العمر 96 عاماً عاشقة للفرولة الطازجة، وتأكلاها ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع في بالمورال إذا كانت موجودة خلال الموسم. وقال ماكغريدي مازحاً: "ولكن الويل لأي شخص حاول أن يقدم لها التوت خارج موسمها، إن تقديم التوت على مائدة العشاء في يناير تعني الإقالة".

منوعات الفكر

23

تتكون أنسجة العضلات من بنية متكررة من خيوط بروتينية : الميوسين والأكتين، التي تتفاعل مع بعضها لبدء تقلص العضلات.

وبمرور الوقت، يؤدي الإجهاد الميكانيكي الناجم عن الحركة المستمرة إلى إتلاف خيوط البروتين. نتيجة لذلك، تحتاج عضلاتك إلى إمداد يومي بالبروتين لإعادة بناء نفسها والحفاظ على وظيفتها. والإجهاد الميكانيكي الناتج عن تدريب الوزن شاق بما يكفي لجعل عضلاتك أكبر وأقوى، ولهذا السبب يميل لاعبو كمال الأجسام إلى التدريب بأوزان ثقيلة للغاية. وقد يستخدمون المكملات الغذائية مثل أفضل مسحوق بروتين وأفضل ألواح البروتين - إنها الطريقة التي يضمنون بها احتواء أجسامهم على ما يكفي من اللبنة البروتينية للحفاظ على لياقتهم البدنية المنحوتة.

عوامل مختلفة تؤثر على قوة وحجم ألياف عضلاتك

هل يبني البروتين العضلات؟



ولكن، قد يتطلب الأمر أكثر من مجرد شرب مخفوقات البروتين لتحقيق العضلات المطلوبة. وتؤثر العديد من العوامل المختلفة على قوة وحجم ألياف عضلاتك، بما في ذلك نوع وكمية البروتين الذي تستهلكه.

كيف يعمل البروتين على بناء العضلات؟ تسمى عملية البناء المستمر للألياف العضلية وتلفها باسم دوران البروتين العضلي. وإذا كان جسمك في ما يسمى بالحالة الابتنائية، فسيقوم ببناء عضلات أكثر مما يهدمها. وإذا كنت في ما يسمى بالحالة القويضية، فستفقد كتلة العضلات. ويعتبر دوران البروتين العضلي عملية استقلابية بطيئة نسبياً وتستغرق بعض الوقت قبل أن تصبح النتائج ملحوظة. وعلى هذا النحو، فإن الهدف من بناء العضلات هو تحقيق حالة الابتنائية المستمرة لفترة كافية لإنتاج التأثير المطلوب. ووفقاً لـ Frontiers in Nutrition،

النوم.

ما مقدار البروتين الذي تحتاجه لبناء العضلات؟

يعتمد مقدار البروتين الذي تحتاجه لبناء العضلات في الغالب على وزن الجسم ومستويات النشاط. ونظراً لأن وزن الجسم يميل إلى أن يكون العامل الأكثر أهمية، فعادة ما يتم تقديم التوصيات بـ 1.6 غرام من البروتين لكل رطل أو كيلوغرام من وزن الجسم.

ومع ذلك، لا يتفق العلماء على كمية البروتين الكافية. وبالنسبة للرياضيين، تنصح الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتناول 1.2-1.4 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم للحفاظ على كتلة العضلات والتعافي من التدريب. والتوصيات الصادرة عن الجمعية

الدولية للتغذية الرياضية أعلى - تصل إلى 2 غرام من البروتين لكل كيلوغرام. ووفقاً لتحليل تلوي نُشر في المجلة البريطانية للطب الرياضي، فإن تناول أكثر من 1.6 غرام من البروتين/ كيلوغرام لن يوفر أي فوائد أخرى.

الجدير بالذكر أنه عندما يتعلق الأمر بتناول البروتين لبناء العضلات، فقد تكون الجودة لا تقل أهمية عن الكمية. وتتكون جزيئات البروتين من 20 نوعاً من الأحماض الأمينية المختلفة، تسعة منها ضرورية، ما يعني أن أجسامنا لا تستطيع إنتاجها. ولتلبية ألياف عضلية جديدة، يجب أن تكون كل هذه الأحماض الأمينية موجودة بكميات كافية.

وتعتبر الأطعمة الحيوانية مصادر بروتين كاملة لأنها تحتوي على ما يكفي من جميع الأحماض الأمينية. لكن لا داعي لتناول اللحوم

الرئيسية لمرض Kwashiorkor هي الوذمة (تورم تحت الجلد) التي تسببها السوائل الزائدة في أنسجة الجسم. وتشمل الأعراض الأخرى فقدان كتلة العضلات وتضخم البطن والكبد الدهني وتوقف النمو. وعادة ما تكون Kwashiorkor نتيجة للمجاعة والكوارث الإنسانية، ومن غير المرجح أن تؤثر عليك. ومع ذلك، فمن السهل نسبياً الإصابة بنقص هامشي في البروتين، خاصة إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً مقيداً أو تعاني من حالات طبية.

هل أحصل على ما يكفي من البروتين؟ بعد Kwashiorkor شكلاً حاداً من أشكال نقص البروتين يصيب ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم، معظمهم في وسط إفريقيا وجنوب آسيا. وفي الدول الغربية، بعض كبار السن في المؤسسات المرضية والمستشفيات والأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية قهرياً معرضون أيضاً لخطر الإصابة بهذه الحالة. والعلامة

إذن، كيف تعرف أنك لا تحصل على ما يكفي من البروتين؟ تعتبر مشاكل بناء العضلات وفقدان العضلات غير المربر وكسور العظام المتكررة علامات منهية لنقص البروتين الهامشي. وتشمل الأعراض الشائعة الأخرى ترقق الشعر وتساقطه ومشاشة الأظافر ومشاكل الجلد.

ما سبب أهمية البروتين؟ يلعب البروتين أدواراً متعددة في الجسم. إنه بلا شك اللبنة الأساسية - تحتوي كل خلية على شكل من أشكال هذه المغذيات الحيوية. وهو مكون أساسي من أنسجة العضلات والعظام والغضاريف وخلايا الدم الحمراء والجلد. والبروتين ضروري أيضاً لإنتاج الإنزيمات التي تساعد في هضم الطعام وامتصاص العناصر الغذائية. وبدون هذه المغذيات الكبيرة الهامة، قد تواجه أيضاً مشاكل في المناعة وتوازن الهرمونات والتنام الجروح. ويمكن أيضاً استخدام البروتين كمصدر للطاقة. ويمكن أن يحدث عندما تتبع نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات أو إذا كنت تتناول بروتينا أكثر مما يحتاجه جسمك. توفّر غرام واحد من هذه المغذيات أربعة سعرات حرارية. علاوة على ذلك، أظهرت دراسات متعددة أن زيادة تناول البروتين يمكن أن يساعد في كبح شهيتك عن طريق تعديل مستويات الهرمونات المهمة.



الزبادي اليوناني يساهم في التخلص من دهون البطن!

تساهم بعض مصادر الغذاء بإعطاء الطاقة للجسم التي تساعد على القيام بأعماله اليومية، وتساهم باستمرار وظائف الجسم الأساسية والمساعدة في النشاط البدني والحركة.

يحدر أخصائيو التغذية بشكل دائم من الدهون الحشوية التي تؤثر بشكل كبير على صحة الجسم، وتؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يستغرق البروتين وقتاً طويلاً لهضم والتمثيل الغذائي، مما يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، ووجدت الأبحاث أيضاً أن تناول البروتين العالي مرتبط بمؤشر كتلة الجسم المنخفض، ومحيط الخصر الأصغر، ومستويات الكوليسترول الجيد HDL (الجيد)، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الزبادي على مستنبتات حية ونشطة تُعرف باسم البروبيوتيك والتي تساعد في دعم ميكروبيوم الأمعاء الصحي.



مربية من الخارج، إلا أنها يمكن أن تؤثر على صحتك عن طريق رفع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بحالات معينة، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري ومقاومة الأنسولين وحتى بعض أنواع السرطان.

تتمثل إحدى طرق تقليل الدهون الحشوية في إجراء بعض التعديلات الغذائية، ويمكن البدء بإضافة أحد أفضل الأطعمة التي تعمل على التخلص من دهون البطن وهي بحسب إحصائي: الزبادي اليوناني العادي الخالي من الدسم. قالت إحصائي: "أشارت الأبحاث إلى أن الأطعمة الغنية بالبروتين والكالسيوم وفيتامين (د) قد تكون مرتبطة بدرجة أقل من الدهون الحشوية". لذلك، فإن الزبادي اليوناني العادي أو الخالي من الدسم أو قليل الدسم هو الغذاء الأول الذي يجب على الناس إضافته إلى نظامهم الغذائي إذا كانوا يتطلعون إلى تقليل الدهون الحشوية".

وأضافت إحصائي: "يحتوي الزبادي اليوناني العادي الخالي من الدسم عادة على 20-23 غراماً من البروتين لكل كوب واحد، يمكن أن يساعد تناول الأطعمة الغنية بالبروتين في تقليل الجوع لأنه يعزز الشعور بالشبع، كما أنه يجعلك أقل عرضة للإفراط في تناول الطعام عندما يكون لديك بروتين موجود في أوقات الوجبات والوجبات الخفيفة".

تقول أخصائية التغذية والمتحدثة باسم أكاديمية التغذية وروكسانا إحصائي إن "الدهون الحشوية، ليست نفس دهون المعدة التي قد تراها".

وأضافت: "على الرغم من أن الدهون الحشوية غير متساوية في توزيعها، إلا أنها يمكن أن تؤثر على صحتك عن طريق رفع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بحالات معينة، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري ومقاومة الأنسولين وحتى بعض أنواع السرطان".

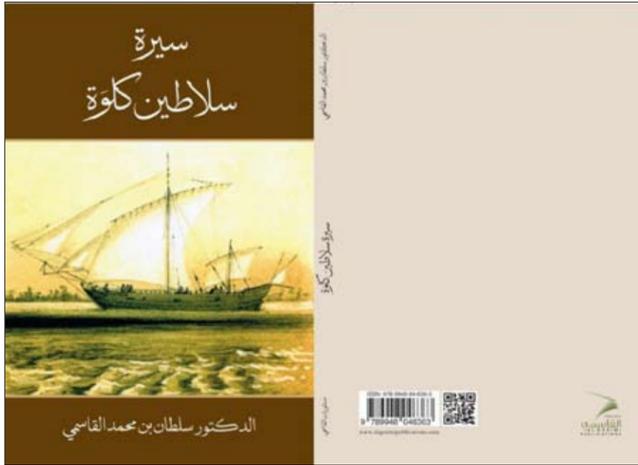
تقول أخصائية التغذية والمتحدثة باسم أكاديمية التغذية وروكسانا إحصائي إن "الدهون الحشوية، ليست نفس دهون المعدة التي قد تراها".



«سيرة سلاطين كلوة» .. رواية تاريخية جديدة للشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

.. الشارقة - د. محمود علياء

صدر عن دار «منشورات القاسمي»، رواية «سيرة سلاطين كلوة» من تأليف صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، والتي تتناول بأسلوب رائع مشوق وموثق توثيقاً دقيقاً أحداثاً حقيقية لسيرة سلاطين كلوة، كما سرد من خلال الرواية سيرة سلاطين جزيرة كلوة وسبب هجرتهم إلى أفريقيا والأحداث التي حدثت لهم والمحن والضنن على حكمهم.



وأضاف القاسمي: «من دراسة ذلك المخطوط على (11) فصلاً وملحقاً فيه، سلسلة أنساب لسلاطين كلوة وعشرات المصادر والمراجع العربية والأجنبية. واستطاع القاسمي بعد التحقق والتوثيق العلمي الدقيق إزالة وحل ليس ظل غير معروف ومجهول طيلة عقود من الزمن حول تاريخ كلوة واستند في تحقيقه على المخطوط المعروف «بكتاب السلوة في تاريخ كلوة» وكل ما كتب حوله بالإضافة إلى ما يمتلكه سموه من وثائق ومخطوطات حول الأنساب وتاريخ فارس القديم والوثائق البرتغالية وغيرها من المراجع والمصادر. وقال حاكم الشارقة في مقدمة الكتاب: «رواية تاريخية حقيقية كتبها معتمداً على مخطوط كتاب السلوة في تاريخ كلوة.. فقد كان الأدباء والمؤرخون من بلدان السواحل وهي المنطقة المعروفة حالياً بدولة كينيا ودولة تنزانيا لا يعلمونه عنى لا يمتلكون كثيراً من المخطوطات والوثائق البريطانية والبرتغالية الخاصة بشرق أفريقيا أن أكتب عن تاريخ بلدانهم وعندما عزمتم على كتابة تاريخ شرق أفريقيا بادرتم بالاتصال بالمكتبة البريطانية في لندن واقتنبت منها نسخة مصورة عن المخطوط المعروف بكتاب السلوة في تاريخ كلوة وبدأت بدراسة ذلك المخطوط وكذلك دراسة كل ما كتب عن ذلك المخطوط من قبل المؤرخين العرب والأجانب الذين عجزوا عن تفسير ما جاء في ذلك المخطوط حيث التيس عليهم الأمر».

وتضمن الرواية، المكونة من (114) صفحة موزعة على (11) فصلاً وملحقاً فيه، سلسلة أنساب لسلاطين كلوة وعشرات المصادر والمراجع العربية والأجنبية. واستطاع القاسمي بعد التحقق والتوثيق العلمي الدقيق إزالة وحل ليس ظل غير معروف ومجهول طيلة عقود من الزمن حول تاريخ كلوة واستند في تحقيقه على المخطوط المعروف «بكتاب السلوة في تاريخ كلوة» وكل ما كتب حوله بالإضافة إلى ما يمتلكه سموه من وثائق ومخطوطات حول الأنساب وتاريخ فارس القديم والوثائق البرتغالية وغيرها من المراجع والمصادر. وقال حاكم الشارقة في مقدمة الكتاب: «رواية تاريخية حقيقية كتبها معتمداً على مخطوط كتاب السلوة في تاريخ كلوة.. فقد كان الأدباء والمؤرخون من بلدان السواحل وهي المنطقة المعروفة حالياً بدولة كينيا ودولة تنزانيا لا يعلمونه عنى لا يمتلكون كثيراً من المخطوطات والوثائق البريطانية والبرتغالية الخاصة بشرق أفريقيا أن أكتب عن تاريخ بلدانهم وعندما عزمتم على كتابة تاريخ شرق أفريقيا بادرتم بالاتصال بالمكتبة البريطانية في لندن واقتنبت منها نسخة مصورة عن المخطوط المعروف بكتاب السلوة في تاريخ كلوة وبدأت بدراسة ذلك المخطوط وكذلك دراسة كل ما كتب عن ذلك المخطوط من قبل المؤرخين العرب والأجانب الذين عجزوا عن تفسير ما جاء في ذلك المخطوط حيث التيس عليهم الأمر».

منوعات الفجر

26

السياحة الثقافية

انتشر فيديو طريف في مواقع التواصل الاجتماعي قبل فترة ليست بقصيرة، حول شاب مواطن يصب القهوة لشاب من الجنسية العربية، وكل ما ينتهي الشاب العربي من شرب القهوة يقوم المواطن بنفس الفعل ويصب له فنجاناً آخر وهكذا يُكرر الفعل إلى أن ينتهي بالشاب العربي أن يقول له: كفاية يا أخي، فرد عليه: لم تهز الفنجان، وهزة الفنجان تعني «لا أريد المزيد من القهوة» فمثلاً هذا الفعل من ضمن سياحة العادات والتقاليد والتي هي



فرع من فروع السياحة الثقافية. فصول الإمارات غنية وثرية بكل مقومات السياحة الثقافية من مهرجانات ثقافية وتراثية ومسرحية إلى المتاحف ومعارض الفنون

التشكيلية وصولاً إلى المعالم الأثرية والتراث المعماري، فضلاً عن المدن التاريخية والمكتبات.

فهدف السياحة الثقافية هو التعايش وتقبل الآخر من خلال تعريف السائح بالمووروث الثقافي لدولة الإمارات.

ناهيك عن الدور الاقتصادي وتسريع عجلة الاقتصاد الإبداعي من خلال خلق فرص عمل وزيادة الدخل المحلي من خلال الإنفاق السياحي.

وعليه أطلقت دولة الإمارات العديد من الإستراتيجيات الثقافية لخدمة هذا القطاع مثل الإستراتيجية الوطنية للصناعات الإبداعية لتعزيز التنمية المستدامة في مجال الثقافة والسياحة.

وعليه فإن السائح المُعزم بالثقافة عندما يسافر لبلد ما، فإنه بحاجة إلى دليل للسياحة الثقافية يُوزع في مطارات الدولة كافة ليتمكن السائح من معرفة الفعاليات الثقافية والمناطق التراثية القائمة في الوقت الحالي والتي من الممكن زيارتها في فترة رحلته داخل الدولة.

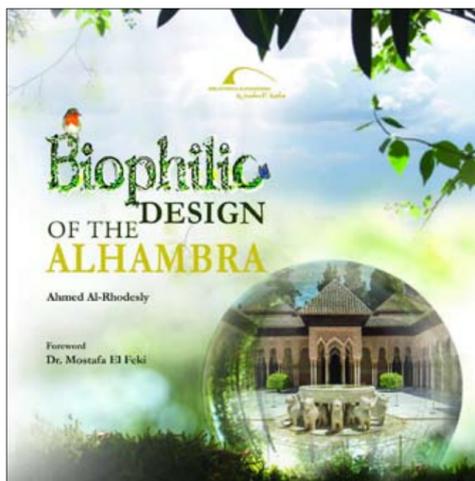
وعليه لا بد من وجود تنسيق ودور تكاملي بين المؤسسات الثقافية والسياحية في كل إمارات الدولة (أحادي ومحلي)، لوضع أجندة للفعاليات الثقافية طيلة العام بدون تعارض بين فعالية وأخرى لكسب أكبر عدد من الجماهير والسياح.

سعيد الزعابي

(عمارة غرناطة) وسحر الأندلس في إصدار جديد من مكتبة الإسكندرية

على صحة الإنسان ورفاهيته، والتحقيق في وجود هذه الأنماط في عمارة الحمراء بغرناطة وخمسة أمثلة من نظائر الحمراء حول العالم. وتعتبر الحمراء مثلاً متميزاً لتلبية أنماط التصميم البيوفيلي الأربعة عشر؛ فقد تعرضت للوجود المباشر والمادي والعاير للطبيعة الذي يشمل حياة النبات والمياه والحيوانات، وكذلك النسائم والأصوات والروائح، ومن الأمثلة الشائعة ضمنها حدائق الأفنية والبساتين والنبات العطرية والشوافير والمسطحات المائية والتهووية الطبيعية. إلى جانب ذلك فقد استحضرت الحمراء الطبيعية بشكل عضوي وغير حي وغير مباشر، فظهرت الأشكال والخامات والألوان في الحمراء كزخارف هندسية وكتابات منقوشة وحوائط مزينة بالجص وأسقف خشبية، وكل منها يرتبط بالطبيعة ارتباطاً غير مباشر.

صدر عن مكتبة الإسكندرية من خلال مركز دراسات الحضارة الإسلامية كتاب «التصميم البيوفيلي لتصميم الحمراء، للباحث والمهندس المعماري أحمد الرودلسي. يتناول الكتاب عمارة الحمراء بغرناطة من منظور جديد يرتبط بالتصميم المحب للطبيعة (التصميم البيوفيلي Biophilic Design)؛ حيث يسعى المؤلف إلى إثبات أن عمارة الحمراء تظهر تصميمًا بيوفيلياً ناجحاً، والذي بدوره يُمكن أن يسمح بإحداث تأثير إيجابي على صحة الإنسان ورفاهيته. ويحاول الكتاب الربط بين التراث المعماري وعلوم الصحة عن طريق استكشاف مفهوم البيوفيلي والتصميم البيوفيلي، وتفسير الحوار القائم بين الطبيعة وسمات الحمراء الثقافية والبيئية، وإدراك التأثيرات المحتملة لأنماط التصميم البيوفيلي الأربعة عشر، المقترحة من قبل مؤسسة ترين برايت جرين-Terrapin Bright Green.



من 8 صباحاً إلى 8 مساءً في جماعة فاس بمجلس المدينة

«منشد الشارقة» يلتقي الموهوبين في المغرب يوم 27 أغسطس

مراد ستيتو، ومحمد فلحوي، يشار إلى أن الدورة الماضية من «منشد الشارقة» منحت لقب البرنامج للمنشد المغربي النجم زكريا زيرك الذي يضاف اسمه إلى جانب منشديين آخرين من المغرب فازوا بلقب «منشد الشارقة» في دورات سابقة، ما يجعل من اختيارات الأداء في المغرب تشهد كثافة المتقدمين وحماهم للمشاركة على أمل التأهل للإنضمام على منصة البرنامج في الشارقة. كما يتيح «منشد الشارقة» فرصة التقدم لاختبارات الأداء عبر الإنترنت من أي مكان في العالم، من 20 أغسطس الجاري وحتى 3 سبتمبر المقبل، بإرسال فيديو مصور عبر الموقع الإلكتروني للبرنامج: www.munshidsharjah.ae.

.. الشارقة-الفجر:

تحظى مواهب الإنشاد في المغرب باهتمام برنامج «منشد الشارقة» الذي تنظمه قناة الشارقة، التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، واستعداداً للدورة الـ 14 من البرنامج تبدأ اختبارات الأداء للمواهب الإنشادية في المملكة المغربية يوم 27 أغسطس الجاري في مدينة فاس. ويمكن للموهوبين الراغبين في اختبار أصواتهم والترشح للمشاركة في الموسم الجديد من البرنامج التوجه في التاريخ المحدد إلى جماعة فاس في مجلس المدينة بين الساعة 8 صباحاً و8 مساءً، حيث تجري اختبارات الأداء على يد لجنة تحكيم مكونة من المنشد



منوعات

الفكر

27

الفنانة نادية رشاد جسدت العديد من الشخصيات التي رسخت في ذاكرة جيل بأكمله، ولم تكن فنانة فحسب بل كانت كاتبة سيناريو لأكثر الأفلام التي ناقشت أهم قضايا المجتمع منها (أسفة أرفض الطلاق)، برعت في تجسيد دور والدة الرئيس عبد الفتاح السيسي في مسلسل (الاختيار 3) الذي حقق نجاحا باهرا، وتم تكريمها من الرئيس في الاحتفال بيوم المرأة المصرية، ومع احتفالها بالتكريم فاجأت محبيها بصدور كتاب جديد يتحدث عن سيكولوجيات سيدات مسنات تأثرت صداقتهن بأحداث ٢٠١١..



دوري في (الاختيار 3) كان رائعا وسعدت به كثيرا

نادية رشاد: اجتهد وقدم على قدر استطاعتك



إذا كنتم ترون أن الزواج تجربة فحاولوا أن تؤجلوا فكرة الإنجاب حتى تتقبلوا بعضكم وحتى لا نخرج للمجتمع أشخاصا غير متدينين بخيرين أسرمهم لأنهم سيخرجون ما تربوا عليه، كذلك فإن (القائمة) أصبحت معضلة (كسيف خشب) جعلت الرجل يراوغ إلى أن يصل بالمرأة إلى طلب الخلع، والنتيجة أب متخل عن مسؤولياته، وأم تجرى لتصرف على أولادها، نحن نحتاج إلى خطة لتطوير الأخلاقيات، نحتاج إلى رافعات وبخاصة في الريف تكون من أهل القرية، تحاول نشر ثقافة حل المشكلات الأسرية من خلال التناغم ومن خلال أساليب حل بسيطة.

• انفصلت عن زوجك الفنان محمود الحديني منذ عدة سنوات فهل لو عاد بك الزمن كنت تراجعت عن هذا القرار؟

- فكرة الطلاق كانت فكرة فلسفية بالنسبة لي، كنت أحب أن أفرد بنفسي، وكان قرارى هذا لم يؤثر على أولادي؛ لأنهم كانوا تزوجوا وأنا أدبت رسالتي كاملة نحوهم، وتم التراضي التام بيني وبين زوجي دون أي أعباء مالية، والآن نحن صديقان.

• بعد هذا المشوار في الفن والكتابة ما خلاصة تجاربك في كل من العمل والزواج والأبناء؟

- أبداً بالزواج حيث يجب أن يعرف كل من الرجل والمرأة أن الزواج ليس بوظيفة لها راتب ومعاش، ويجب أن تحرص المرأة على أن يكون لها دخل مستقل حتى تكون قراراتها مستقرة. ومن خلاصة مسيرتي أقول: في العمل (اجتهد وقدم على قدر استطاعتك). وفي تربية الأبناء (أبها الأبناء أنتم لا تربوا بمفردكم فرقا بأنفسكم). وفي الفن (حاولوا أن تكونوا لسان صدق). وفي الحياة (إذا كان في يد أحدكم فسيلة فليزرعها).

عليا، وهنا بدأت أفكر أن الفتاة أخطأت خطأ له تبرير وهو الجهل.. وكيف لأهلها أن يتركوها لتخدم في بيت شاب من طبقة مختلفة عنه بينما كان ثمن خطبتها هو القتل. وتذكرت قصة دولت فهمي وهي حادثة شهيرة في السياسة المصرية، حيث حكم على شخص بالإعدام ولكن نفذته قالت: إنه كان موجودا عندها في الشقة في ذلك الوقت فحصل على حكم البراءة، ولكن أخاها قتلها، كل هذا أثر في فهمي لقضايا المرأة ومحاولتي لتبنيها في كتاباتي، وقد تأثرت كثيرا بذلك كتاباتي وقراءتي لأنك لن تستطيع الكتابة دون الحصول على حصيلة كلمات لغوية من القراءة، هي حالة لا تتكرر كثيرا من أهل الفن، ونوع من أنواع التغيير، فاستخدام الفنان لفردياته في أي عمل فني يجعله متفردا ومتميزا، ولم أكن بمفردى فكان الفنان عبد الوارث عسر يكتب السيناريو وهو وسيد بدير، فالهدف من الفن هو الاختلاف، وقد درست الفلسفة وعلم النفس، ودرست كتاب الوجودية.

• كتبت سيناريو لأشهر الأفلام والمسلسلات التي تخص المشكلات الزوجية وعرضت حلولاً لها فمن وجهة نظرك ما الذي جد على الأسرة المصرية ليصل بمعدل الطلاق إلى أعلى النسب الآن؟

- الاختلاف في كون الشباب الآن أقل صبورا على التحمل وعلى استمرار الحياة الزوجية؛ لأنهم أصبحوا نافذي الصبر، لذلك فأنا أنصح الشباب..

حينذاك الفنان أحمد ضيف، والذي كان يرأسه الفنان القدير فؤاد المهندس رحمة الله عليه، وأول عمل درامي شاركت فيه هو مسرحية أدبت فيها دور البطولة بعدها قدمت مسرحية كلية الزراعة باسم (إيفانوف) من الأدب الروسي، ثم مسرحية (30 يوم في السجن) وجسدت فيها شخصية أزهار، وكانت شخصية فجة، ثم قدمت مسرحية (كلهم أبناء) لأثر ميسر.

• ما أصعب الأدوار التي قدمتها؟

- كان دوري في حينذاك الفنان أحمد ضيف، والذي كان يرأسه الفنان القدير فؤاد المهندس رحمة الله عليه، وأول عمل درامي شاركت فيه هو مسرحية أدبت فيها دور البطولة بعدها قدمت مسرحية كلية الزراعة باسم (إيفانوف) من الأدب الروسي، ثم مسرحية (30 يوم في السجن) وجسدت فيها شخصية أزهار، وكانت شخصية فجة، ثم قدمت مسرحية (كلهم أبناء) لأثر ميسر.

• ما أصعب الأدوار التي قدمتها؟

- كان دوري في حينذاك الفنان أحمد ضيف، والذي كان يرأسه الفنان القدير فؤاد المهندس رحمة الله عليه، وأول عمل درامي شاركت فيه هو مسرحية أدبت فيها دور البطولة بعدها قدمت مسرحية كلية الزراعة باسم (إيفانوف) من الأدب الروسي، ثم مسرحية (30 يوم في السجن) وجسدت فيها شخصية أزهار، وكانت شخصية فجة، ثم قدمت مسرحية (كلهم أبناء) لأثر ميسر.

حينذاك الفنان أحمد ضيف، والذي كان يرأسه الفنان القدير فؤاد المهندس رحمة الله عليه، وأول عمل درامي شاركت فيه هو مسرحية أدبت فيها دور البطولة بعدها قدمت مسرحية كلية الزراعة باسم (إيفانوف) من الأدب الروسي، ثم مسرحية (30 يوم في السجن) وجسدت فيها شخصية أزهار، وكانت شخصية فجة، ثم قدمت مسرحية (كلهم أبناء) لأثر ميسر.

• ما أصعب الأدوار التي قدمتها؟

- كان دوري في حينذاك الفنان أحمد ضيف، والذي كان يرأسه الفنان القدير فؤاد المهندس رحمة الله عليه، وأول عمل درامي شاركت فيه هو مسرحية أدبت فيها دور البطولة بعدها قدمت مسرحية كلية الزراعة باسم (إيفانوف) من الأدب الروسي، ثم مسرحية (30 يوم في السجن) وجسدت فيها شخصية أزهار، وكانت شخصية فجة، ثم قدمت مسرحية (كلهم أبناء) لأثر ميسر.

• جسدت دور والدة الرئيس عبد الفتاح السيسي في مسلسل (الاختيار 3) فما انطباعك عن هذا الدور بعد النجاح الباهر للمسلسل؟

- الدور كان رائعا، وسعدت به كثيرا عندما قرأت السيناريو، وكان دورا يعتمد على المواقف الإنسانية والمشاعر، حيث أبرز الجانب الإنساني في حياة الرئيس، سعدت به لأنني من خلال هذه الشخصية أبرزت دور المرأة في حياة شخصية قيادية، وجاء تكريم الرئيس لي في يوم المرأة المصرية ليكمل فرحتي، وشعرت وقتها بأن الدور كان له صدى كبير.

• كيف أثرت نشأتك في عشقك للفن والكتابة؟

- كان والدي متفاهمين، وعاشقين لقراءة السير الذاتية، فقرأ السير الذاتية ومولد الرسول ونهج البردة، وكانا يحرضان على قراءة كل ما يخص الجانب الديني، وبيجمعاني أنا واخوتي ليحكيا لنا كل ما قرأه، وقد ولدت في وقت لم يكن به تلفزيون، كنا نستمع إلى ألف ليلة وليلة. وهكذا تربي بداخلنا الحس الفني وعشق القراءة والكتابة.

• تذكرين البدايات.. وكيف تم اكتشاف موهبتك؟

- التحقت بمسرح المدرسة وأنا في سن ثماني سنوات، وعشقت التمثيل منذ طفولتي، ومن هذا الوقت كنت بدأت أعشق القراءة، وأصبح عندي حصيلة لغوية جعلتني أبدا في الكتابة من سن 12 سنة، وتوقفت في الثانوية العامة إلى أن التحقت بكلية الآداب، وانضمت وقتها لفرقة المسرح الكلية الذي كان يشرف عليه

يسرا اللوزي تكشف أسباب ابتعادها عن الساحة الفنية واعتذاراتها المتكررة



كشفت الفنانة يسرا اللوزي عن سبب غيابها عن الساحة الفنية خلال الفترة الأخيرة وتحديداً منذ وفاة والدها الفنان والمخرج المسرحي محمود اللوزي، الذي رحل عن عالمنا في نوفمبر من العام الماضي، حيث اعتذرت يسرا عن المشاركة في العديد من الأعمال الفنية على مدار الأشهر الماضية، كما أصبحت كذلك أقل نشاطاً على السوشيال ميديا.

وأوضحت يسرا اللوزي: "اعتذر عن المشاركة في الأعمال الفنية التي عرضت علي، منذ شهر أكتوبر الماضي لأكثر من سبب، الأول هو أنني أحتاج وقت نفسي ومع عائلتي بعد خاصة بعد وفاة والدي، والسبب الثاني أنني ما زلت أشعر بعدم وجود طاقة لدى أستطيع من خلالها التركيز في العمل مثلما أحب".

وأشارت يسرا اللوزي إلى أن السبب الثالث وراء غيابها الفترة الماضية إلى: "معظم الأعمال عرضت علي، ليست هي التي تبحث عنها، باستثناء عمل أو عملين أعجبك بهم تمنيت المشاركة فيهما، ولكن شعرت أنني ما زلت غير قادرة على العمل، خاصة وأن أحدهما كان يتطلب التصوير في لبنان لمدة 3 أشهر كاملة وذلك غير مناسب لي لارتباطي بمواعيد طبية خاصة بابنتي وعرض ليسرا اللوزي في موسم عيد الفطر السينمائي فيلم "العنكبوت" الذي شاركت في بطولته إلى جانب أحمد السقا.

منى زكي، ظافر العابدين، ريم مصطفي، محمد لطفي، أحمد فؤاد سليم، الراحل زكي فطين عبد الوهاب، أكرم الشرفاوي، وضيف الشرف محمد ممدوح، شيكو شيما سيف، وهو تأليف محمد ناير وإخراج أحمد نادر جلال، حيث انتهت من تصويره منذ فترة وتآجل عرضه.

وفي الدراما كانت آخر أعمال يسرا اللوزي حكاية "بالورقة والقلم" من الموسم الثاني لمسلسل "إلانا" والذي تم عرضه أغسطس 2021، وشارك في بطولة الحكاية نور محمود، على الطيب، عماد رشاد، حسام الجندی، لاشيئة لاشين، عبد الله أضرف، صلاح الدالي، ياسمين سمير، رشاد رشدي، ريهام الشنواني، ياسر الرفاعي، فكرة يسرى الضمراني، سيناريو وحوار أمين جمال ومحمد أبو السعود وشريف يسرى، إخراج محمد بكير.



الغذاء

طبيب يكشف عواقب تناول الشاي مع الحلويات



أعلن الدكتور نيكيتا خارلوف، أخصائي الجهاز الهضمي، أن عادة تناول الشاي مع الحلويات، تؤدي إلى تطور الأمراض المعدية المزمنة. ويشير الطبيب، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن تناول الشاي مع الحلويات والمجنبات هي عادة شائعة، مع أنها قد تحفز الإصابة بأمراض خطيرة، لأننا بذلك لا "ننعم" أنفسنا فقط. ويقول، "الحلويات لا يتناولها الإنسان فقط، بل والبكتيريا الموجودة في أمعائه أيضا. أي أننا نطعم البكتيريا كمية زائدة من الكربوهيدرات، التي مع مرور الوقت يمكن أن تتطور إلى الإصابة بمرض مزمن، وتدمر ببطء منظومة المناعة، ما يساعد على الإصابة بأمراض أخرى مختلفة، مثل التهاب اللوزتين المزمن، أو متلازمة فرط التكاثر البكتيري التي يعاني منها الكثيرون في الوقت الحاضر". ويضيف، الكربوهيدرات الموجودة في الحلويات تسبب زيادة في مستوى الأنسولين في الدم، ما قد يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة وتطور

النوع الثاني من مرض السكري. ويقول، "إذا كان الشخص يتناول كمية كبيرة من الحلويات مع الشاي، فإنه مستقبلا سيعاني من الوزن الزائد والسمنة. والكربوهيدرات الزائدة تسبب ارتفاع مستوى الأنسولين في الجسم، الذي يمنع إفراز الدهون من الخلايا. فإذا كان مستوى الأنسولين مرتفعا، فإن الإنسان لا يمكنه حرق الدهون. كما يؤدي إلى انخفاض حساسية الخلايا تجاه الأنسولين، ما يؤدي في نهاية المطاف إلى ارتفاع خطورة الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري". ويشير الطبيب، إلى أن تناول الحلويات باستمرار يؤثر في مستقبلات التدوق. ويقول، "يتعود الدماغ على المذاق المفضل، ويبدو مذاق المواد الأخرى غير مثير. لذلك يجب أن تمر أسابيع أو أشهر، لكي تتخلص مستقبلات المذاق من طعم الحلويات الذي تعودت عليه وتعود إلى طبيعتها".

دراسة: أمراض الكبد قد تكون مرتبطة بزيادة مخاطر الإصابة بالخرف

أظهرت دراسة جديدة أن المصابين بمرض الكبد الدهني غير الكحولي - وهو تراكم للخلايا الدهنية في الكبد - قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالخرف. وتشير الدراسة إلى أن المصابين بالمرض، والذين يعانون أيضا من أمراض القلب أو الذين أصيبوا بسكتة دماغية، قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالخرف.

وبحسب الدراسات، فإن مرض الكبد الدهني غير الكحولي يصيب ما يصل إلى 25% من الناس في جميع أنحاء العالم وهو أكثر أشكال أمراض الكبد المزمنة شيوعا.

ونظرا لعدم وجود أعراض في كثير من الأحيان، لا يعرف الكثير من الناس أنهم مصابون بها، ولكن عندما تكون هناك أعراض، فإنها يمكن أن تشمل التعب والألم أو عدم الراحة في الجزء العلوي الأيمن من البطن.

وتقول مؤلفة الدراسة، بينغ شانغ، من معهد كارولنسكا في ستوكهولم بالسويد: "تسلط هذه النتائج الضوء على احتمال أن العلاج المستهدف لهذا النوع من أمراض الكبد والأمراض القلبية الوعائية التي تحدث بشكل مترافق قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف".

وفي حين أن الإفراط في تناول الكحوليات يمكن أن يسبب مرض الكبد الدهني، فإن مرض الكبد الدهني غير الكحولي يمكن أن يكون بسبب السمنة والحالات ذات الصلة مثل ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري من النوع الثاني. وتشير شانغ: "تشمل عوامل الخطر الشائعة لكل من مرض الكبد الدهني غير الكحولي والخرف الاضطرابات الأيضية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة. لذلك سعت دراستنا إلى تحديد ما إذا كان هناك ارتباط بين هذا النوع من أمراض الكبد وخطر إصابة الشخص بالخرف، بغض النظر عن عوامل الخطر هذه".

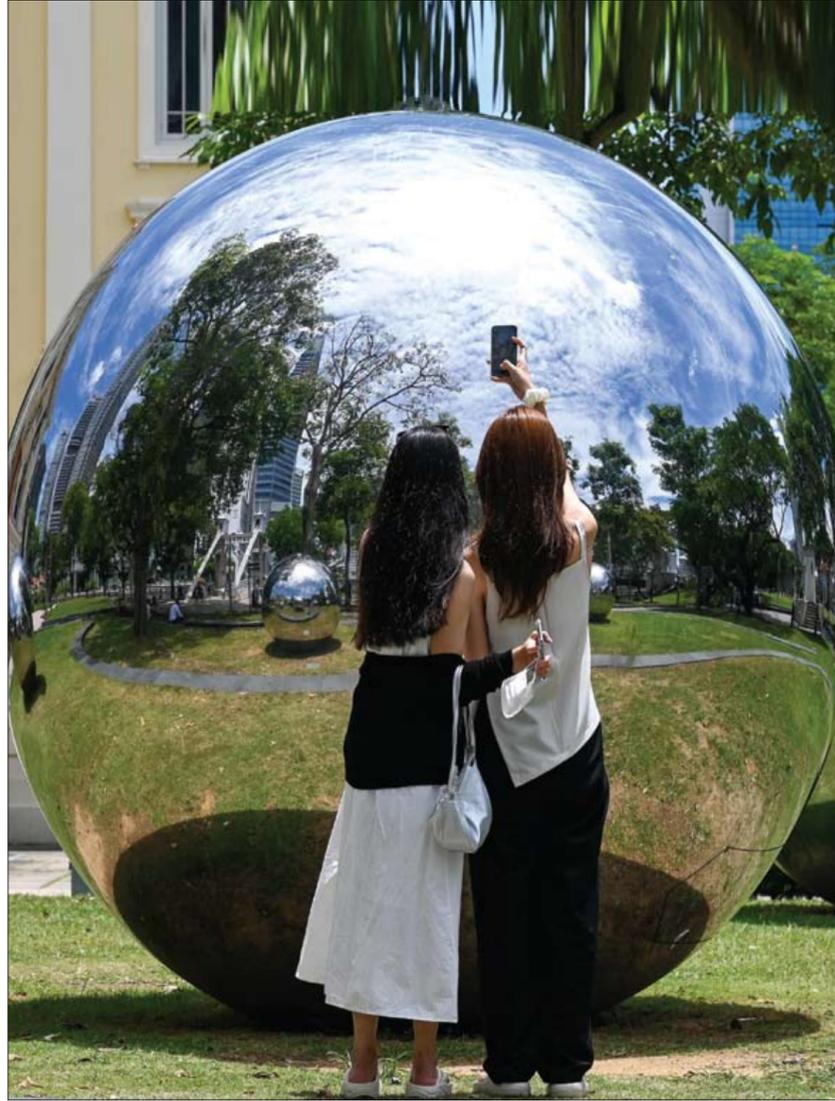
ونظر الباحثون، في الدراسة، في سجلات المرضى السويدية الوطنية لمدة 30 عاما، وحددوا 2898 شخصا تبلغ أعمارهم 65 عاما أو أكبر وقع تشخيصهم بمرض الكبد الدهني غير الكحولي.

كما حددوا 28357 شخصا غير مصابين بالمرض وتم مطابقتهم من حيث العمر والجنس ومدينة الإقامة في سن التشخيص.

وتابع الباحثون المرضى لمدة تزيد عن خمس سنوات في المتوسط، ووجدوا أن 145 مصابا بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، أو 5%، وقع تشخيصهم بالخرف، مقارنة بـ 1291 شخصا لا يعانون من أمراض الكبد، أو 4.6%. وعندما أخذت عوامل أخرى في الاعتبار، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري، وجدت الدراسة أنه عند مقارنتها بغير المصابين بمرض الكبد، فإن المصابين بمرض الكبد الدهني غير الكحولي لديهم معدل أعلى بنسبة 38% من الخرف بشكل عام.

وعند النظر على وجه التحديد إلى الخرف الوعائي، الناجم عن عدم كفاية تدفق الدم إلى الدماغ، وجد الباحثون أن المصابين بمرض الكبد الدهني غير الكحولي لديهم معدل أعلى بنسبة 44% من الأشخاص غير المصابين بأمراض الكبد.

وتقول الدكتورة روزا سانشو، رئيسة الأبحاث في مركز أبحاث أنزهايمر في المملكة المتحدة: "تسلط هذه النتيجة الضوء على حقيقة أن أدمغتنا لا تعمل بمعزل عن بقية أجسامنا، ويمكن أن يساعد تحسين صحتنا الجسدية في تقليل مخاطر الإصابة بالخرف ودعم صحة الدماغ".



فتاتان تقفان لتقاط صور أمام دائرة فنية عبارة عن كرة عاكسة من الفولاذ المقاوم للصدأ في حديقة عامة في سنغافورة (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الرمان وقشوره



ثمار الرمان غنية بفيتامينات عديدة ضرورية للجسم (A, B1, B2, B3, B5, B6, E, C المعدنية) (البوتاسيوم والحديد والشيلينيوم والمنغنيز وغيرها). والأهم من هذا احتواؤه على مضادات الأكسدة والبوليفينولات المضادة للالتهابات والسرطان والمحفزة لمنظومة المناعة.

وتحتوي قشرة الرمان السمكية

المتوية على مادة البوليفينول العلاجية، ما يسمح بالاحتفاظ بجميع الخصائص المفيدة للرمان. مضادات الأكسدة، تساعد على إخراج الكوليسترول الضار من الجسم وتقوية جدران الأوعية الدموية. كما أن عصير الرمان الطبيعي مفيد جدا للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، ويساعد على تخفيف كثافة الدم، وتحسين تدفق الدم.

وأما الحديد الموجود في الرمان فإنه يساعد في حالات فقر الدم ويمنع تطور نقص الحديد في الجسم، علاوة على أنه يحسن من الحالة الصحية والمزاجية للإنسان. والرمان ضروري جدا لمن يمارسون الرياضة بنشاط، حيث يساعد على سرعة استرخاء العضلات بعد التمارين المكثفة. كما يفيد في فقدان الوزن، لأنه يحتوي على سرعات حرارية قليلة ويساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي.

سؤال وجواب

• ما وزن الهواء؟

يرتفع الهواء فوق فامتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه بوزن 10 طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

• ما هو البرق الخلب؟

لا يبدو البرق الخلب على شكل خط متعرج يخترق السماء كالبرق العادي إنه ومضه مفاجئة تعم الفضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بمطر

• لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون؟

اثناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان قوس قزح) ممتزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل الينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة تطول رقبتهما فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق وليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل

قصة الغراب والطيور

غضبت الطبيعة على الغابة الجميلة لان الاشجار كانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فبكى الغراب كثيرا، وقال: ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا؟ ما ذنبي؟ وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتى يشقيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت الوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط، ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة، توقفت مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج، فاندش الجميع، بصرخت احدى الاشجار وقالت: ماذا حدث؟ فقالت العجوز: انه غضب الطبيعة، لقد اغضبتموها، والان لقد صارت جميع الطيور سوداء، والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها، فاحس الجميع بندمهم وقالوا: صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميزا وعصفور الكنتاري لونه اخضر وطائر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فاين المطوقة والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلطت..كم نحن اسفون، ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون، ولا نستطيع الحركة فمن سيحرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة ويات كل شئ يبكي ندما فمسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

مساحة للتلوين

