

## الخصائص الفريدة لورد الجوري



### وكالات

يبود أن ورد الجوري ليس فقط من الورد الجميل الذي يتحسن المزاج بالنظر إليه، بل يفيد أيضاً في تحسين الحالة الصحية في حالات مختلفة. ويساعد ماء ورد الجوري في التغلب على حساسية الجلد العالية، حيث يساعد على المحافظة على توازن دهنية الجلد وجعله ناعماً، وإضافة لهذه الخاصية، يعد هذا الماء منظفاً جيداً للبشرة لتحسين نضارتها. كما تحتوي أوراق ورد الجوري على مضادات للأكسدة، تساعد على تليين الجلد وتخفف من تهيجه. ويمكن أن يكون الأرق سبباً للإجهاد والاكتئاب واضطرابات أخرى في الجسم. وللخلاص من هذه الاضطرابات أو تخفيفها، يكفي استنشاق محاليل مركزة أساسها أوراق ورد الجوري بصورة منتظمة. كما اكتشف منذ زمن أن أوراق ورد الجوري تعمل كمثير طبيعي للشهوة الجنسية، حيث وفقاً لأورفيدا علم الحياة (منظومة من تعاليم الطب التقليدي التي نشأت في شبه القارة الهندية)، تساعد أوراق هذه الورد الشخص على الشعور بنشاط جنسي، لأنها تنظم ضربات القلب وعمل الدماغ والجهاز العصبي. كما تساعد خاصية أوراق ورد الجوري المضادة للبكتيريا على تجفيف حب الشباب، إذ تحتوي على عدد كبير من مركبات فينيلالول التي تجعل ماء الورد فعالاً في علاجه.

## الانتظام في ممارسة اليوغا يخفض الضغط

### وكالات

خلصت دراسة أجرتها جامعة كونيتيكت في مدينة ستورز بالولايات المتحدة إلى أن ممارسة اليوغا مع تمارين التنفس والاسترخاء ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً تساعد على التخفيف من ضغط الدم. وتوصل فريق الباحثين إلى هذه النتيجة بعد تحليل بيانات ٤٩ تجربة شارك فيها ٣٥١٧ شخصاً معظمهم رجال ونساء في منتصف العمر وبدناء ويعانون من ضغط دم مرتفع أو أوشكوا أن يصابوا. واتضح أيضاً أن ضغط الدم الانقباضي لدى مرضى الضغط الذين مارسوا اليوغا ثلاث مرات أسبوعياً في جلسات اشتملت أيضاً على تمارين التنفس والاسترخاء انخفض ١١ ملمبترراً زئبقياً كما تراجع ضغط الدم الانبساطي لديهم ٦ ملمبتررات زئبقية.

وقال ين ووكبير الباحثين في الدراسة: «لا تظهر نتائجنا فقط أن اليوغا ربما تكون في فعالية التمرينات البدنية في خفض ضغط الدم بل تشير أيضاً إلى أهمية ممارسة تمارين اليوغا للتنفس والاسترخاء العقلي والتأمل إلى جانب الحركات».

من جهة قال مهربيد سيناكي وهو اختصاصي في إعادة التأهيل في مستشفى مايو كلينيك بمدينة واشنطن في ولاية مينيسوتا ولم يشارك في الدراسة: إن «اليوغا تحسن التوازن والقوة وال مرونة بشكل عام لكن يمكن أن تقع مشاكل إذا سعى المرء إلى المرونة القصوى وكان يعاني من هشاشة في العظام».

## كاردي بي تحقق رقماً قياسياً



### وكالات

أطلقت الفنانة العالمية كاردي بي كليتها الجديد «Please Me» إلى جانب النجم برونو مارس. وتجاوز عدد مشاهدة الكليب ١٠ ملايين مشاهدة على يوتيوب خلال يوم واحد فقط.



## من دفتر الوطن

### عصر الجنون!!

عصام داري

تذكرت قصة «همس الجنون» التي كتبها الأديب الكبير نجيب محفوظ في أول مجموعة قصصية له تحمل الاسم نفسه، تذكرت هذه القصة القصيرة عندما لاحظت أنني أتحدث مع نفسي بصوت مرتفع، وحمدت الله لكوني وحيداً ولم يكن أحد بالقرب مني. هكذا كان يتصرف بطل تلك القصة، فهل بدأت خطوتي الأولى نحو عالم الجنون؟ وهل من علامات الجنون أن يتحدث المرء مع نفسه؟ وجدت أن للجنون فوائد لا تحصي: أولاً أن الجنون قادر على قول أي شيء يخطر في باله من دون خوف من حساب أو رقيب، فليس على الجنون حرج!

الجنون - والحمد لله - لا يهتم بكل مشكلات الناس، ومشاكل الحياة، فهو غير مسؤول عن أحد ولا يحتاج إلى متطلبات عصرنا وبلدنا من كهرباء وغاز ومازوت وبنزين وخضراوات وفواكه ولحوم (هل قلت لحوم؟! ) وحلويات (أشتهي البرومة والبللورية من عهد الإغريق!) ولا تنقصه المكسرات، فهو يأخذ منها ما يشاء من محال بيعها وبرضا أصحابها!

منذ طفولتي وأنا أتساءل عن هذه المخلوقات التي تسمى «مجانين» لأنني شاهدت بأم العين مجانين تنطق شعراً ورجلاً جميلاً. أكثر في طفولتي أن والذي صحبنا في مشوار إلى مدينة دوما وكرومها العامرة (رحم الله العنبر الدوماني والديrani الذي انقرض) وهناك اشترينا أرغفة خرجت للتو من التور وجبنة بلدية طيبة المذاق، ووقفنا أمام كرم تكاد عناقيه تشمع كالياقوت، فاخترنا بعض عناقيد هي الأكثر نضجاً وحلاوة، ربما كانت تلك الوجبة على بساطتها أطيب من لحوم اليوم المقددة أو البيترزا والهمبرغر وغيرها من الأطعمة التي تسبب مرض الجهاز الهضمي.

المهم في الأمر أن الجولة يومها قادتنا إلى مشفى ابن سينا للأمراض العقلية التي تعرف بـ«مستشفى المجانين»، وقفنا قرب السور مصنوع من الأسلاك غير الشائكة وأدار والذي حديثاً مع المقيمين في ذلك المبنى الكبير، أي مع المجانين، أو الذين رأى مجتمعنا أنهم كذلك.

مع أنني كنت طفلاً، إلا أنني نظرت إلى هؤلاء بعين الريبة أولاً، ومن ثم انطلافاً من حب الاستطلاع لأعرف ما الفرق بين العاقل والجنون، والغريب أن كل الحواريات التي تمت عبر هذا الحاجز بين من هم خارج المشفى - السجن، وبين من هم يقضون عمرهم وراء الزمن. يومها أعطى والذي أحد «المجانين» الذي كان المحاور الأول، ورقة نقدية من فئة الليرة، وكانت مبلغاً معتبراً، إذ كان راتب موظف من الدرجة الأولى لا يتجاوز المئة وخمسين ليرة، وما فاجأنا يومها، أن ذلك الشخص رفع الورقة النقدية وأثد شعراً فصيحاً يتغنى بهنأ الهبة وفي مدح من منحه إياها، وسألت نفسي: كيف لشاعر أن يكون مجنوناً؟

هل «المجانين في نعيم» كما يقول فيلم إسماعيل ياسين، وهل الجنون الحقيقي هو الذي نشاهده خارج مشفى المجانين؟ والسؤال الأهم: ما أسباب الجنون الرئيسية؟ هل ضيق العيش، أم المرأة والرجل والمسؤول والمواطن والقوانين والأنظمة؟ هل الحرية لها علاقة بالجنون، فعندما يشعر المرء أن هناك من يسلبه حريته تؤثر تأثيرته ويختار الجنون، عندها يصبح المجانين في نعيم ويبدأ عصر الجنون!.

## عادة عبد الرزاق في أزمة جديدة



### وكالات

كشفت دراسة علمية حديثة أن ٥٠ بالمئة من أطفال العالم المصابين بالسرطان تركوا دون تشخيص أو علاج. وأشارت الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة لانسييت للأورام إلى أن هناك ما يقرب من ٤٠٠ ألف حالة جديدة من حالات سرطان الأطفال سنوياً في حين إن عدد السجلات الحالية لا يتجاوز ٢٠٠ ألف حالة.

وأظهرت الدراسة التي قامت بتتبعها ٢٠٠ دولة أن الحالات غير المشخصة يمكن أن تمثل أكثر من نصف إجمالي الحالات في إفريقيا وجنوب ووسط آسيا وجزر المحيط الهادئ في حين لا يتبقى في أميركا الشمالية وأوروبا سوى ٣ بالمئة من الحالات دون تشخيص.

وقال معد الدراسة زاكاري وارد من جامعة هارفارد: «نموذجنا يوحي بأن ما يقرب من طفل واحد من أصل طفلين مصابين بالسرطان لا يتم تشخيصه أبداً وقد يموت دون علاج». وأوضح وارد أن التقديرات الدقيقة لحادث السرطان لدى الأطفال تعد عنصراً حاسماً بالنسبة لصانعي السياسات لمساعدتهم على تحديد أولويات الرعاية الصحية والتخطيط للتشخيص والعلاج الفعالين لجميع الأطفال المصابين بالسرطان.

### وكالات

تعيش الفنانة المصرية عادة عبد الرزاق أزمة بسبب توقف مسلسلها الجديد «حدوتة مرة».

وحصل هذا الأمر بسبب عدم الحصول على تراخيص من المصنفات الفنية ونقابة المهن التمثيلية، وهو ما اضطر الجهة المنتجة لوقف التصوير، لتصبح مهددة بالخروج من سباق الدراما الرمضاني وخصوصاً أنه لم يتبق سوى أسابيع قليلة على بدء الموسم.

## ارتفاع معدلات الإصابة بالحصبة مقلق

### وكالات

حذرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة اليونيسف من ارتفاع حالات الإصابة بالحصبة على مستوى العالم بشكل مثير للقلق وأصدرت نداء عاجلاً إلى الحكومات ومقدمي الرعاية الصحية وأولياء الأمور لبذل المزيد من الجهد لاحتواء المرض ومحاربه.

ونقل مركز أنباء الأمم المتحدة عن المنظمة قولها: «إن ٧٤ بالمئة من الزيادة بين عامي ٢٠١٧ و٢٠١٨ ظهرت في عشرة بلدان تأتي أوكرانيا في مقدمتها فيما يحل اليمن في المرتبة الرابعة من حيث عدد الإصابات نحو ٦٦٤ والسرودان في المرتبة الثامنة بنحو ٣٥٠٠ إصابة».

وعلى الصعيد العالمي تشير اليونيسف إلى إبلاغ ٩٨ بلداً عن حدوث مزيد من حالات الحصبة عام ٢٠١٨ مقارنة بعام ٢٠١٧ ما أدى إلى تراجع التقدم ضد هذا المرض الذي يمكن أن يكون مميتاً ويمكن الوقاية منه بدرجة كبيرة في الوقت نفسه.

وقالت المديرية التنفيذية لليونيسف هنريتا فور: «هذه دعوة للاستيقاظ.. لدينا لقاح آمن وفعال وغير مكلف ضد مرض شديد العدوى وهو لقاح أنقذ ما يقرب من مليون شخص كل عام على مدار العقدين الماضيين».

وتنبه اليونيسف إلى أن الحصبة معدية للغاية أكثر من الإيبولا أو السل أو الأنفلونزا إذ يمكن أن يصيب الفيروس شخصاً ما بعد ساعتين من مغادرة الشخص المصاب للمكان حيث ينتشر الفيروس عبر الهواء ويصيب الجهاز التنفسي ما قد يؤدي إلى وفاة الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية أو الأطفال الصغار الذين لم يتم تطعيمهم مضيئة: «بمجرد إصابتهم بالعدوى لا يوجد علاج محدد للحصبة لذا فإن التطعيم هو أداة لإنقاذ حياة الأطفال».

وتقول اليونيسف: «إن ضعف البنية التحتية الصحية والحروب الأهلية وانخفاض الوعي المجتمعي وتكرار اللقاحات في بعض الحالات أدى إلى تقشي هذه الأمراض في البلدان المتقدمة والنامية على السواء فعلى سبيل المثال في الولايات المتحدة زاد عدد حالات الحصبة ستة أضعاف بين عامي ٢٠١٧ و٢٠١٨ حيث بلغ ٧٩٦».

## هذا ما حققه كليب صابر الرباعي



### وكالات

حقق فيديو كليب «أين أذهب» للمطرب التونسي صابر الرباعي، نصف مليون مشاهدة منذ طرحه عبر موقع يوتيوب. الأغنية من قصائد الشاعر السوري الراحل نزار قباني والحنان الموسيقار طلال وتوزيع يحيى الموجي أما الكليب فهو من إخراج وليد ناصيف.

## النظام الغذائي النباتي يفيد في علاج السكري

### وكالات

أفادت دراسة أجراها باحثون في المركز الطبي بجامعة لوما لندا الأميركية بأن اتباع نظام غذائي نباتي يساعد في علاج مرض السكري. وأوضح موقع ميديك فورم أن الباحثين أجروا تجارب استمرت ١٦ أسبوعاً بمشاركة مصابين بالنوع الثاني من مرض السكري حيث اتضح أن إفراز هرمون الأنسولين ازداد بنسبة عالية عند الذين اتبعوا حمية نباتية. ونصح الباحثون مصابي مرض السكري باتباع النظام الغذائي النباتي لأنه يزيد نشاط خلايا بيتا التي تفرز الأنسولين ويؤثر في زيادة مستوى هرمون إنكرتين المسؤول عن تخفيض الغلوكوز في الجسم. وأكد الباحثون أن النتائج التي حصلوا عليها تتطابق مع نتائج دراسات أخرى تؤكد قدرة التغذية النباتية على تحسين مقاومة الأنسولين ووظيفة خلايا بيتا.

## أدوية تصيب

### الدماغ بأمراض خطيرة

### وكالات

اكتشف علماء من الدنمارك أن تناول المضادات الحيوية له علاقة بالإصابة بأمراض نفسية خطيرة. وأجرى العلماء دراسة بمشاركة أكثر من مليون شخص، ولدوا جميعاً خلال أعوام ١٩٩٥-٢٠١٢. وحدد الأطباء الأمراض التي أصيب بها كل مشترك لغاية عام ٢٠١٣. بما فيها تلك التي تطلبت رقادهم في المستشفى، والأمراض الخفيفة التي يمكن معالجتها بأدوية مضادة للعدوى. كما تم تحديد جميع الاضطرابات النفسية استناداً إلى تشخيص الأطباء والوصفات الطبية. واتضح أن الأمراض المعدية زادت من خطر تطور الاضطرابات النفسية بـ٤٠٨ مرة. وعند تناول الأدوية بما فيها المضادات الحيوية، ارتفع هذا المؤشر بـ١٤٠ مرات. كما أن تناول أدوية مضادة للبكتيريا تسبب في اضطرابات: طيف الفصام، الوسواس القهري، اضطراب الشخصية والسلوك، طيف التوحد ونقص الانتباه. ويمكن توضيح هذه العلاقة بالتفاعل بين البنية المعوي والجهاز العصبي المركزي. فكما هو معروف، فإن المضادات الحيوية تسبب لدى الثدييات تغيرات في أنواع وأعداد البكتيريا في الأمعاء، ما قد يؤدي إلى انخفاض القدرات المعرفية للإنسان.