

فيتامين «سي» للوقاية من الخرف والزهايمر

وكالات

يلعب فيتامين «سي» وهو مضاد قوي للأكسدة، دوراً حاسماً في الحفاظ على صحة الدماغ، حيث يوفر دفاعاً طبيعياً ضد التدهور المعرفي، حيث إن فيتامين «سي» أو حمض الأسكوربيك، معروف بخصائصه المعززة للمناعة، لكن فوائده تمتد إلى ما هو أبعد من درء نزلات البرد.

وأكد الدكتور ساشين أدوكيا، طبيب الأعصاب في مومباي أن فيتامين «سي» باعتباره مضاداً للأكسدة أمر حيوي للغاية في حماية أنسجة المخ، وهو عامل يقلل من حالات الإصابة بأمراض مثل الخرف والزهايمر، كما يوفر فيتامين «سي» للخلايا العصبية الحماية من أي ضرر، ما يعزز عملها كجزء من الإدراك. وأظهرت دراسة أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من فيتامين «سي» في الدم لديهم خطر أقل بكثير للإصابة بمرض الزهايمر. وأشارت الدراسة إلى أن خصائص فيتامين «سي» المضادة للأكسدة يمكن أن تساعد في تخفيف الضرر التأكسدي الذي يؤدي إلى التدهور المعرفي.

وخلص الباحثون إلى أن الحفاظ على مستويات كافية من فيتامين «سي» يمكن أن يسهم في تحسين صحة الدماغ وتقليل خطر الإصابة بالخرف.

عصارة تشفط عاملة

وكالات

في مشهد أشبه بأفلام «الأكشن»، أظهر مقطع فيديو متداول على مواقع التواصل الاجتماعي لحظة انقلاب امرأة بشكل لا يصدق إثر انحسار سترتها في عصارة قصب سكر ميكانيكية.

ووقع الحادث في مدينة هو تشي منه في فيتنام، حيث كانت العاملة تمر بجانب العصارة لتفاجأ بانحسار سترتها في الآلة التي شفتها بسرعة، لتنتقل العاملة رأساً على عقب وتسقط بقوة على الأرض. وتظهر لقطات كاميرات المراقبة رجلاً يتدخل لإيقاف الآلة، ما منع أي إصابات خطيرة.

ماريا كاري تفجع بوالدتها وشقيقتها في اليوم نفسه



وكالات

تعيش النجمة الأميركية ماريا كاري حالة شديدة من الحزن والألم بعد أن صدمت بوفاة والدتها وشقيقتها في اليوم نفسه، على حين لم يتم الكشف عن سبب وفاة أي منهما حتى هذا الوقت. وأكدت مصادر إعلامية وفاة والدة ماريا كاري؛ باتريشيا، عن عمر يناهز ٨٧ عاماً، وشقيقتها اليسون، عن عمر يناهز ٦٣ عاماً. وقالت المغنية الحائزة جائزة غرامي: «تحطم قلبي لأنني فقدت والدتي للأسف، وفي منعطف مأساوي للأحداث فقدت أختي حياتها في اليوم نفسه، أشعر بالامتنان لأنني تمكنت من قضاء الأسبوع الماضي مع والدتي قبل وفاتها، أقدر حب الجميع ودعمهم واحترامهم لخصوصيتي خلال هذا الوقت المستحيل».

من دفتر الوطن

الجوع للحوار.. شبه حوار

عبد الفتاح العوض



بشرط ألا يكون لها أي حق بالتدخل بأي شكل من الأشكال في التأثير لا شكلاً ولا مضموناً.

سؤال لمن يتبع هذا المركز؟

الجواب أولاً استبعاد الحكومة.. لأن الأفضل أن تكون مؤسسة إشرافية وليست تنفيذية قابلة للمساءلة والمحاسبة ولدينا ثلاثة خيارات.. مؤسسة الرئاسة أو مؤسسة مجلس الشعب أو مؤسسة بحثية تعليمية مثل جامعة دمشق.

لكننا الآن بحاجة إلى الحوار وهناك وقت طويل حتى يتم أولاً الاقتناع بضرورة إنشاء مركز للحوار ووقت لتمويله ووقت لاختيار القائمين عليه، فهل ننتظر كل هذا الوقت لحسم قضايا راهنة جداً؟

من هنا اقترح أن يتولى الإعلام مسؤولية إدارة حوار وطني شامل في كل القضايا وعلى وجه الخصوص العاجلة منها. ويمكن الاستفادة من عالم التكنولوجيا لإنشاء منصة حوار إلكترونية نحصل من خلالها على الأفكار والآراء من جميع السوريين في الداخل والخارج إضافة إلى خبراء من الأصدقاء.

ذلك لا يتعارض مع قيام مؤسسات أخرى بإنجاز حواراتها الداخلية لكن الحوار العام يحتاج إلى قضاء، والإعلام قادر على أن يكون ساحة حوار عام بسقف عال.

السيد الرئيس بشار الأسد قال في الخطاب أمام مجلس الشعب جملة مختصرة وقاطعة: «تأجيل الحوار أصبح غير مقبول.. الحوار أصبح ضرورة ملحة».

هنا إلى الحوار

أقول:

– إذا تحدثت إلى رجل بلغة يفهمها، فإن ذلك يدخل إلى عقله، أما إذا تحدثت إليه بلغته، فإن ذلك يدخل إلى قلبه.

– الحوار هو أفضل وسيلة للتعلم.

– حاور عقلي ومصالحي وحاجاتي فلا بد عندها أن تنفق.

هل نسمي النقاشات التي حصلت على المستوى الاقتصادي حوارات؟

هل نحتاج فقط للحوار في الجانب الاقتصادي فقط؟

الذي حدث أن نقاشات هنا وهناك جرت حول قضايا إشكالية في الاقتصاد كانت مفيدة لحد ما ويمكن أن تكون نواة لحوارات أفضل لكنها لم تصل إلى مستوى الحوار وتكاد تكون شبه حوار.

فهي إضافة إلى كونها محدودة لا أحد يعرف مخرجاتها وكيف تمت مناقشتها واستخلاص المفيد منها.. النقاشات أو شبه الحوارات بقيت مثل أنوار نضيء هنا وهناك لكنها سرعان ما تتلاشى.

ومن المؤكد أن المجتمع السوري بحاجة للحوار لأسباب كثيرة.. وأهم هذه الأسباب أن الحاجة للمشاركة في إبداء الرأي وصناعة القرار توجب بشكل بديهي المساعدة في إنجاح هذا القرار ودعمه.

نحن أمام معادلة بسيطة لم نشارك بالقرار.. لن ندعمه، شاركتنا في القرار أصبحنا جزءاً منه ومسؤولين عن نجاحه.

تعالوا نقاش الحل!

المشكلة الرئيسية هنا أن هذه الحوارات بلا مؤسسة ترعاها إدارة ولا رعاية ولا يوجد من يجني ثمارها ولا من يجمعها ويرتبها ويفصل بين المفيد منها وغير المفيد. اقتراحي هنا بسيط جداً..

إنشاء مركز حوار وطني.. وأن نتعامل مع الموضوع على أن عملية الحوار دائمة وليست مجرد مواسم مؤقتة... ثم إن الحوار يجب ألا يقتصر على القضايا الاقتصادية على أهميتها وعلى أولوياتها الآن، لكن يجب أن يمتد الحوار إلى المجال السياسي والاجتماعي والفكري؛ وقائمة القضايا التي يحتاج السوريون للنقاش حولها طويلة جداً..

إنشاء مركز حوار وطني يحتاج إلى تمويل سخي من مؤسسات وطنية عامة وخاصة،

العلاقة بين الدماغ والحب

وكالات

توصل باحثون إلى طريقة لقياس نشاط الدماغ أثناء تفكير الأشخاص في أنواع مختلفة من الحب، مستخدمين التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، ووجدوا أن الدماغ يضيء في مناطق مختلفة حسب نوع الحب. واكتشف الباحثون أن الحب بأنواع مختلفة من العلاقات يؤدي إلى نشاط دماغي مختلف القوة، ولكن كلها تنشيط بشكل أو آخر في المناطق الدماغية نفسها.

وقالت المؤلفة المشاركة في الدراسة بارتيلي ريني، من جامعة ألتو في فنلندا: «تقدم الآن صورة شاملة لنشاط الدماغ المرتبط بأنواع مختلفة من الحب مقارنةً بالأبحاث السابقة، حيث يتولد نمط تنشيط الحب في المواقف الاجتماعية في العقد القاعدية، والخط الوسطي للجبهة، والجبين وملتقى الصدغ الجداري على جانبي مؤخرة الرأس».

ويأتي الحب بأشكال عدة، من حب الوالدين للأطفال إلى الحب الرومانسي وحب الصداقة، وحتى حب الحيوانات أو الطبيعة.

ويصف الباحثون كيفية قيامهم بقياس نشاط الدماغ لدى الأشخاص الذين سمعوا حديثاً بوصف لنوع من أنواع الحب، مثل: «تري طفلك حديث الولادة للمرة الأولى. يكون الطفل بريئاً وليناً، ما يجعلك تشعر بالحب نحوه».

ووجد الباحثون أن حب أحد الوالدين يولد أقوى نشاط دماغي، يليه الحب الرومانسي. ورغم تباين شدة النشاط الدماغي بين الأنواع، إلا أنها أضاءت في الغالب المنطقة نفسها من الدماغ، مع بعض الاستثناءات.

وقالت: «في الحب الأبوي، كان هناك نشاط عميق في نظام الذاكرة في الدماغ أثناء تخيل الحب، ولم يظهر ذلك في أي نوع آخر من الحب».

كما اختبر الباحثون نشاط الدماغ المرتبط بالصداقات والحيوانات الأليفة والطبيعة والغرباء، ووجدوا أن حب الطبيعة أضاء نظام الذاكرة في الدماغ كذلك، وليس المناطق المرتبطة بالإدراك الاجتماعي، في حين أضاء حب الناس المناطق الاجتماعية عوضاً عن ذلك.

إيمي جاكسون تدخل القفص الذهبي

وكالات



احتفلت الممثلة وعارضة الأزياء البريطانية إيمي جاكسون بزفافها من الممثل والموسيقي البريطاني إد ويستويك، في حفل استمر ثلاثة أيام، ودعا خلاله الزوجان ٢٢٠ ضيفاً، حضروا الحفل الذي أقيم على ساحل أمالفي بإيطاليا. وقالت جاكسون إن المنطقة الخلابة والمناظر الجميلة التي تمتلكها أمالفي كانت المكان المثالي لاستضافة حفل زفافهما، مشيرة إلى رومانسيتها الخالدة وسحرها العتيق.

وارتدت العروس فستاناً مصمماً خصيصاً من المصممة الإيطالية ألبرتا فيريتي. وقالت جاكسون عن إطلالتها: «جعلني الفستان الذي صممته ألبرتا أشعر بأنني أفضل نسخة من نفسي، حيث أستسلم لجانبني الرومانسي».

عادة صباحية قاتلة

وكالات

لطالما قيل إن الإفطار هو أهم وجبة في اليوم، وهي ليست مجرد مقولة شائعة، فهذه الوجبة تشكل الوقود الأساس الذي يحتاجه جسمك بعد ساعات طويلة من الصيام خلال النوم. وعندما تتخطونها، فإنكم تحرمون أجسامكم من الطاقة اللازمة للبدء بنشاطاتكم اليومية، فيدخل حالة من الإجهاد والاستنفاد على المدى الطويل.

ومن المخاطر الصحية لتخطي وجبة الإفطار: زيادة الوزن والسمنة، وارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وانخفاض مستوى السكر في الدم، وتأثيرات نفسية سلبية.

يمكن أن تكون وجبة بسيطة وغنية بالعناصر الغذائية مثل البيض واللبن والشوفان والفواكه الطازجة.

بهلوانية تسقط من ارتفاع شاهق

وكالات

أظهر مقطع فيديو لحظة سقوط فنانة برياضة الهوب الهوائي أثناء مشاركتها في عرض «كوزا» الذي قدمته شركة سيرك «دو سوليه» في بورتلاند بولاية أوريغون الأميركية.

وقالت الشركة التي تتولى الترويج للعرض: تم نقل الفنانة إلى المستشفى وكانت في حالة صحية مستقرة.

وأوضحت متحدثة باسم الشركة أن صحة وسلامة موظفينا هما دائماً على رأس أولوياتنا. نشيد بالاستجابة السريعة لفريقنا للموقف، ونقدر دعم واهتمام الجمهور».

من جهتها، قالت الفنانة إنها ستضع مراقبة فريق طبي وتدريب لتحديد موعد عودتها إلى العرض.