

سبب الشعور بالتعب المستمر

وكالات

كشفت الدراسات أن بعض المهام اليومية البسيطة، مثل التفكير فيما يجب أن نأكله أو ما يجب أن نرتديه، قد تثقل كاهل أدمغتنا وتجعلنا متعبين طوال الوقت. وفي الواقع، بحلول نهاية يوم مليء بالمهام المعرفية البسيطة، قد نجد صعوبة أكبر في اتخاذ قرارات عقلانية. وقال الخبراء إن تراكم مادة كيميائية معينة في الدماغ قد يكون السبب وراء ذلك. عندما نتخذ قراراً، يرسل الدماغ إشارات كهربائية بين مناطق مختلفة على طول هياكل تشبه الأسلاك تسمى الخلايا العصبية، ولكن إرسال هذه الإشارات يتطلب مادة كيميائية تعرف باسم «الغلوتامات»، وهي ناقل عصبي. ووجد خبراء معهد باريس للدماغ في فرنسا، أنه بعد اتخاذ قرار ما، تتراكم هذه المادة الكيميائية وتؤدي إلى انسداد الدماغ، ما يتفاقم تأثيره بشكل متزايد بعد اتخاذ المزيد من القرارات. وركزوا على جزء من الدماغ يعرف بالقشرة الجبهية الجانبية، وهو الجزء المسؤول عن التعامل مع المهام الصعبة واتخاذ القرارات. ولاحظوا أن الأشخاص الذين يقومون بالمهام الأصعب، يظهرون علامات أخرى للتعب، مثل اتساع حدقة العين.

حمية تعزز طول العمر

وكالات

أظهرت دراسة أجريت على الفئران أن تقليل السرعات الحرارية بنسبة 20 إلى 40 بالمائة أدى إلى زيادة متوسط أعمارها بمقدار الثلث، مقارنة بالفئران التي تناولت الطعام بحرية. وبالتالي، إذا كان الإنسان يستهلك 2500 سعرة حرارية يومياً، فإن تقليل السرعات قد يعادل التخلي عن قطعة خبز مثلاً. كما كشفت الدراسة أن الفئران التي تناولت سرعات حرارية أقل، كانت أفضل حالاً من تلك التي صامت ليوم أو يومين، ما يشير إلى أهمية التوقيت المنتظم لتناول الطعام. وعلى الرغم من النتائج الإيجابية لتقليل السرعات الحرارية، إلا أن الدراسة أظهرت أيضاً أن الفئران المقيدة بسرعات حرارية محددة كانت عرضة للإصابة بأمراض، ما يشير إلى أن الأنظمة الغذائية المتطرفة ليست مناسبة للبشر. وبدلاً من تقييد السرعات بشكل كبير، يفضل اتباع نظام غذائي متوازن مع تناول كميات أقل لمن يسعون لفقدان الوزن. وأكد الباحثون أن الحفاظ على وزن مستقر ومستويات سكر الدم يعد أمراً مهماً، إضافة إلى عوامل أخرى مثل تجنب التدخين وحرق الشمس.

نادين نجيم تتفصل عن خطيها وترجّح لمشروعها



الوطن

في الوقت الذي ينتظر فيه الناس زواجها، فاجأت الفنانة اللبنانية نادين نسيب نجيم متابعيها بخبر انفصالها عن خطيها. ونشرت نادين صورة على متن قارب في البحر، وكتبت: «يسعدني أن أعلن أنني متزوجة رسمياً لا، أنا عزباء ومحاطة بالنعم». على صعيد آخر، تتجهز نجيم لمشروع جديد يخص علامتها التجارية الخاصة بمستحضرات التجميل، وكتبت: «هل أنت مستعد للسفر؟ مستحضرات نادين نجيم للجمال ستأخذك إلى وجهات متعددة».

من دفتر الوطن

خربشات مجنونة!

عصام داري



على خطوط التماس التي تفصل الخريف عن الشتاء، تحلو جلسات التأمل على كرسي قرب بحر هادئ الموج، أو بجوار غابة بكر لم يكتشفها إنسان. بتنا نستخدم المصطلحات العسكرية في الأدب والفن والثقافة، لذا ليس غريباً أن أبدأ زاويتي بالحديث عن خط التماس الذي يفصل الخريف عن الشتاء. هذا التحول في دوران عجلة الفصول كان لابد من مؤشرات عملية، منها أن نسيما رقيقة ولطيفة باغتتني هذا الصباح، ورغم برودتها نسبياً، إلا أنها كانت منعشة للنفس والذاكرة المتعبة، وبدأت حواراً داخلياً من وحي ذكريات عبرت أفق خيالي، والتأمل يقودنا إلى كل جميل مر في حياتنا، ويبعثنا عن لحظات الحزن المزمّن الذي كان وسيبقى رفيق دروبنا، حديث داخلي يدور بين العقل والقلب، بين جنون حب مضى، وبحث مضمّن عن الخيارات التي مرت في حياتنا، ومن أخطأ ومن أصاب. التأمل أفضل دواء لأمراض القلب وتعب الروح، وحبير الذكريات يعيدنا إلى زمن مضى ويعطر حياتنا بقصص جرت معنا على مدى سنوات العمر. ضوء خافت قليلاً بفعل غيوم رمادية أرادت معاينة الشمس لأنها كانت قاسية علينا في صيفنا الذي ودعناه، فحجبتها عن المشهد. هكذا استقبلت صباحي، وهذا الطقس الجميل هو واحد من اللوحات الربانية القريبة من نفسي وروحي، قد يشعر آخرون بأنه طقس حزين وكئيب، لكنني أتوق لحزن لطيف يكمل مشهد أيامي، بين حزن وفرح وحبور، بين تفاؤل وتشاؤم، بين، وبين، لتمضي الحياة بتلويحاتها المدهشة. عندما تلغني النسيمات الصباحية الرقيقة، وأنا أراقب الشمس المختبئة خلف الغيوم الرمادية التي قد تدرّف مطراً بين لحظة وأخرى من أعالي السماء، لتبارك عشاق الأرض، في هذا الوقت أشعر بحنين للشتاء الذي طال انتظاره، لكنه يعيدني بأنه قادم في وقت قريب. .. الحب يأتي في الشتاء، ويأتي في الصيف، هذا ما فهمته من فيروز والرحابنة «حبيبك بالصيف، حبيبك بالشتي» هل يعني ذلك أنها لم تحبه في الربيع والخريف، وهل هناك مواسم للحب مثل مواسم الأزاهير والفواكه والخضار؟! تتكرر فصول السنة في الشعر والأغاني والقصص بجميع لغات الأرض، وخاصة بلغتنا العربية، فحديث الفصول نسمعه من فريد الأطرش في أغنية الربيع، أو الفصول الأربعة التي كتبها المبدع مأمون الشناوي، و«أحب ليالي الشتاء» من نجيب السراج، و«صيف يا صيف» من فيروز، وغير ذلك، وحتى لا يقتصر كلامي على الأغاني العربية سأذكر أغنية باللغة الفرنسية تتحدث عن نساقت الثلج، وهي أغنية للمطرب البلجيكي سلفادور أدامو، فكانت هذه الأغنية سبب شهرته العالمية. سألني صديق: لماذا تبتعد عن مواضيع الساعة، السياسية والاجتماعية والاقتصادية ومعاناة الشعوب والفقراء؟ لم أجد الجواب عن السؤال، لأنني ببساطة متعب من كل شيء، فأردت أن أهرب على الوريقات البيضاء خربشات طفولية، أو خربشات مجنونة إن صحت التسمية، لذا قد لا تجدون روابط منطقية بين الحديث عن الفصول وبين التأمل والغناء والشعر والنثر والأدب. ألم أقل لكم: إنها خربشات مجنونة، لكنها مسموعة، وقديماً قالوا: مجنون يحكي وعقل يسمع، فاسمعوا أيها العاقولون حتى الآن على الأقل، ولا أدري ما قد يحدث لكم غداً!

مأساة داخل حمام مدرسة

وكالات

شهدت إحدى مدارس اللغات في مصر واقعه مأساوية، عقب قيام مدرس بالتحرش بطفل صغير داخل حمام المدرسة. وجاءت البداية بتلقي قوات الأمن بلاغاً من امرأة تفيد بتعرض نجلها الطالب بالصف الأول للتحرش على يد مدرس تربية رياضية داخل حمام المدرسة. وأفادت والدة الطفل أنها شاهدت شيئاً غريباً على نجلها من الخلف، وعندما سألت طفلها أفاد بتعرضه للتحرش على يد مدرس التربية الرياضية داخل الحمام، وطالب منه عدم الإفصاح عما حدث. وعلى الفور تم إلقاء القبض على المدرس الذي أنكر ارتكابه الواقعة.

إلهام شاهين: يقومون بتحريف تصريحاتي

وكالات



ما زالت الفنانة المصرية إلهام شاهين تواجه الانتقادات اللاذعة بسبب تصريحاتها الأخيرة، فردت مؤكدة أن لها عداوات كثيرة، وأن تصريحاتها تم اجتزأؤها. وقالت: لن أتحدث عن الدين ولا في السياسة، ولكن لدي عداوات مع أشخاص، ولديهم لجان إلكترونية، لكنني اعتدت الأمر، حيث يقومون بتحريف تصريحاتي، حتى وإن لم أتحدث، سيختلقون حواراً وينسبونه لي، فذات مرة نسبوا لي تصريحاً بأنني أريد أن أدرّس للطلاب في مقررات المناهج في المدارس، كما أنني أحمد الله على عدم متابعتي لمواقع التواصل الاجتماعي ومتابعة ما يتم تداوله عليها، ولكن يسرد لي بعض المقربين ما يدور فيها، ولا يعينني رد الفعل، فهذه المواقع ما هي إلا عالم افتراضي ووهمي.

أيهما أفضل.. تناول الطعام قبل الرياضة أو بعدها؟

وكالات

أوصى خبراء الصحة بتناول الطعام قبل التمرين وبعده لأسباب مختلفة، وأكد خبراء التغذية أن تناول الطعام قبل التمرين بوقت ما يمد الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها، كما يساعد تناول الطعام بعد التمرين في التعافي. ونصح خبراء بتناول وجبة متوازنة غنية بالكربوهيدرات والبروتين قبل التمرين بساعتين إلى ٤ ساعات، فذلك يوفر طاقة كافية تدوم طوال التمرين. كما يسمح هذا بالحصول على وقت كاف للهضم ويمكن أن يساعد في تقليل الانزعاج المعوي مثل الغثيان أو القيء أو الارتجاع الحمضي. إلى ذلك، قالت طبيبة القلب مارثا غولاتي: إن تناول وجبة خفيفة قبل التمرين بحوالي ٣٠ دقيقة يعطي الجسم دفعة من الطاقة، خاصة إذا كان الشخص يمارس تمارين متوسطة أو عالية الكثافة لأكثر من ٩٠ دقيقة. واقترحت تناول الموز أو أي حبة من الفاكهة مع حفنة من المكسرات، ولكن بعد انتهاء التمرين، تنصح بتناول وجبة غنية بالبروتين. ولفت الخبراء إلى أن الأفضل للشخص تطبيق قاعدة كلما اقترب من وقت التمرين، والابتعاد عن تناول الطعام الثقيل لتجنب مشاكل المعدة أثناء النشاط، وبالتالي تناول وجبة طعام خفيفة. أما الوجبة بعد التمرين فيجب أن تكون خفيفة ومليئة بالبروتين بعد ١٥ دقيقة إلى ساعة من التمرين للتزود بالطاقة وتجنب ألم العضلات وشدها وتشنجها. وإذا كانت الشهية منخفضة بعد ممارسة الرياضة، ينصح الخبراء بتناول الأطعمة السائلة مثل مشروبات البروتين أو حليب الشوكولا.

«كوفيد ١٩» يهدد القلب

وكالات

خلصت دراسة إلى أن «كوفيد-19» قد يكون عاملاً خطراً قوياً للنوبات القلبية والسكتات الدماغية لمدة تصل إلى ثلاث سنوات بعد الإصابة به. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين أصيبوا بـ«كوفيد» في عام 2020، قبل وجود لقاحات لتخفيف العدوى، كانوا أكثر عرضة بمرتين لخطر الإصابة بأمراض قلبية خطيرة مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية أو الوفاة لمدة ثلاث سنوات تقريباً بعد مرضهم، مقارنة بالأشخاص الذين لم تظهر نتائج اختباراتهم إيجابية. إذا تم نقل الشخص إلى المستشفى بسبب إصابته بالعدوى، فإن خطر الإصابة بحدث قلبي رئيسي كان أكبر من الأشخاص الذين لا يوجد لديهم «كوفيد» في سجلاتهم الطبية.