

## الحمية الغذائية لتفادي الزهايمر

تشير الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالفيتامينات والسماك قد يحمي الدماغ من الشيخوخة، بينما الوجبات السريعة لها تأثير معاكس. فقد وجدت دراسة عن الأعصاب أن المسنين الذين لديهم مستويات مرتفعة من الفيتامينات والأحماض الدهنية أوميغا 3 في الدم هم أقل عرضة لانكماش خلايا الدماغ وأحسن أداءهم العقلي. ارتبطت الدهون المهدرجة "trans fat" الموجودة في الوجبات السريعة بحصول التلامذ على درجات أقل في الامتحانات بسبب تعرضهم لانكماش خلايا الدماغ وبالتالي ضعف الذاكرة لديهم. مرض الزهايمر هو مصطلح عام لفقدان الذاكرة والقدرات الفكرية الأخرى الخطيرة بما يكفي للتدخل في الحياة اليومية للإنسان اعتمدت على فحص المواد الغذائية في الدم، بدلا من الاعتماد على أسئلة لتقييم النظام الغذائي. ووجد الباحثون أن مستويات أعلى في الدم من فيتامينات B, C, D والأحماض الدهنية أوميغا 3 ارتبطت بأداء أفضل في امتحانات الذاكرة ومهارات التفكير. وارتبط الأداء الأقل جودة بتوافر الدهون المهدرجة "trans fat" بكميات عالية. الدهون المهدرجة "trans fat" شائعة في الأطعمة المصنعة، بما في ذلك الكعك والبسكويت والأطعمة المقلية. ووجد أن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الفيتامينات وأوميغا 3 في دمهم لديهم حجم دماغ كبير، في حين أن الذين لديهم مستويات عالية من الدهون المهدرجة "trans fat" لديهم حجم دماغ أصغر. وتعليقا على الدراسة، قال الدكتور سايمون ريدي، رئيس قسم البحوث في لندن عن أبحاث الزهايمر: "هناك حاجة واضحة للحصول على أدلة قاطعة حول تأثير النظام الغذائي على خطر إصابتنا بمرض الزهايمر، والتي لا يمكن أن تأتي إلا من خلال دراسات واسعة النطاق على المدى الطويل".

ومستوى الكوليسترول في الدم دوماً.

حل بسيط للتخلص من الأوجاع

أثبتت دراسة لجامعة أستراليا أن التمارين الرياضية لا تحمي فقط من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، إنما تقوي الجسم وتروضه على الألم. للتوصل إلى هذه النتيجة، عمد الباحثون إلى دراسة حالة 24 شابا في صحة جيدة ولكن في حال تقاعس. خضع معظمهم لبرنامج



تدريبى لمدة ستة أسابيع يتضمن ثلاث جلسات أسبوعية لممارسة ركوب الدراجة في المنزل، تستمر كل منها لمدة ثلاثين دقيقة، بينما اعتكف الفريق الآخر عن ممارسة أي تمرين رياضي. وكان الهدف من هذا التمرين هو اختبار قدرة هؤلاء الأفراد على تحمل الألم عندما مورس الضغط التدريجي على ساعدهم. فلاحظ الباحثون أن الرياضيين كانوا قد تحمّلوا الألم بعكس الفريق الآخر الذي لم يكن قد مارس أي تمرين رياضي، والسبب في ذلك هو إفراز الأندروفين، وهي مادة تعمل كمسكن.

## النزاعات الزوجية تفيد صحة المرأة

أفاد تقرير إخباري أن باحثين أميركيين توصلوا إلى أن الزوجات اللاتي يتنازعن مع أزواجهن يحمن أنفسهن من أمراض القلب وغيرها من أسباب الوفاة. أكدت الدراسة التي نشرت في مجلة جمعية طب القلب الأميركية إن الزوجات اللاتي يلزمن الصمت في الخلافات مع أزواجهن يعرضن أنفسهن للموت أكثر من غيرهن بأربع مرات. ويتضاعف احتمال الإصابة بمرض قلبي عند الزوجات اللاتي يسبب لهن عملهن مشكلات في بيت الزوجية. لكن خبراء أمراض القلب البريطانيين أوصوا بأخذ نتائج هذه الدراسة بتحفظ. وحضت هذه الدراسة 3700 شخص في ولاية ماساتشوستس على مدى عشرة أعوام. واستنتج فريق الخبراء أن الزواج يلائم الرجال إذ ينقص احتمال إصابة المتزوجين بمرض قلبي بالنصف مقارنة بالعراب. وركزت دراسة أخرى أجريت في أتلنتا على 35 ألف امرأة ونشرت في المجلة نفسها على العلاقة بين العمل وأمراض القلب. وخلصت إلى أن النساء اللواتي يبحثن عن عملت في أسوأ حالة صحية بينما يعانين ثلثهن من ارتفاع ضغط الدم، كما يتعرضن 6 في المئة منهن لأمراض قلبية مختلفة وآلام في الصدر. أما النساء العاملات، فسنجلن ارتفاع طفيف جدا في نسبة أمراض القلب. لكن السير ألكسندر ماكارا من المنتدى البريطاني لاختصاصيي القلب شكك في كون المعايير التي اتخذتها الدراسة ملائمة.

## انتحرت بعد أن أطلقت عليها النار

# فتاة تقتل والدها وزوجته لإجبارها على الزواج بشخص لا تريده



الفتاة في وجهه مثل البركان وارتفع صوتها عالياً معبرة عن رفضها الاقتتان بهذا الشخص ، فشدها والدها من شعرها وقام بضربها وبمساعدة وتحريض من خالتها التي كانت حاضرة منذ بداية الموقف وبعد ذلك تم تقييد يدا الفتاة بحبل وربطها خلف ظهرها واحتجازها داخل غرفة مغلقة. في الجانب الآخر كانت شقيقتها الصغيرة البالغة من العمر عشر سنوات ترأب تلك الأحداث كلها وذهبت للاستنجاد بشقيقتها الكبرى المتزوجة طالبة منها الحضور وإنقاذ شقيقتها من عنف الأب وزوجته، فحضرت الأخت الكبرى واستطاعت إقناع الأب بان يفك قيد شقيقتها متعهده بأنها ستقنعها بالهدوء والرضى بما يقرره الأب وإتمام عقد القران على خير. مساء ذلك اليوم وبينما كان الجميع يستعد لعقد القران استغلت هدى انشغال والدها وخالتها بالتجهيز لحضور العريس والمأذون وتسللت الى غرفة الاب واخذت سلاحه المسدس المشحون بالرصاص ثم اخفته بين ملابسها وتحجبت الفرصة حتى كان الاب والحالة لودهما فظهرت عليهما شاهرة المسدس وافرغت ما في جوفه من عبارات نارية داخل جسديهما وبعد ذلك اتجهت نحو المطبخ واخذت سكيناً وغرستها بقوة في عنقها لتسقط الى جوار والدها وزوجته وسط دھول شقيقتها ومن كانوا حاضرين من افراد الاسرة وقبيل موعده عقد قرانها بلحظات قليلة ..

يقولون أن المرأة حين تتعرض للعدو والظلم تموت في داخلها الأنوثة وتتحول إلى وحش كاسر لا يفكر سوى بالانتقام وان أدى ذلك الانتقام إلى هلاكه . الأسطر التالية نستعرض فيها كيف تحولت فتاة من أنثى هادئة الطباع عالية الأخلاق ومحبوبة من الجميع إلى مجرد هيكل امرأة يسكنه وحش اسمه الانتقام ، أطلقتها ذات يوم فالتهم والدها وزوجته ثم عاد إليها وعرس انيابه في عنقها لينتقل ثلاثتهم إلى الدار الآخرة دفعة واحدة .. تفاصيل :

تقدم فعلا لخطبتها وانه -أي الأب- قبل طلبه وأعطاه كلمة شرف بأنها لن تكون لأحد غيره. جن جنون الفتاة وتشاجرت مع والدها وخالتها وأكدت أنها لن تتزوج بأحد غير ابن عمها ، ولو أدى ذلك إلى حرمانها من الزواج طوال العمر. استمر الوضع على هذا الحال ..توتر شديد بين أفراد الأسرة الواحدة وانفعال مستمر من الجميع ووصل الأمر إلى درجة تعرض الشاب-ابن عم الفتاة- إلى إطلاق نار من مجهول في إحدى الليالي ، ووجه الاتهام بذلك مباشرة إلى شقيق زوجة عمه من ينافسه على ابنة عمه وتم الصلح بينهما من قبل أعيان المنطقة وإجبارهما على التعاقد خطبيا بعد تعرض ابا منهما للأذى على الإطلاق. بعدها بأيام فوجئت الفتاة بوالدها يخبرها انه سيتم عقد قرانها على شقيق خالتها مساء ذلك اليوم ، فانفجرت

اخبر الشاب عمه بأنه غير مستعجل على إتمام الزفاف ويكفي ان تتم الآن الخطوبة بينما يتأخر الزفاف بضع سنوات . بعد هذا الكلام لم يجد والد الفتاة ما يتعلل به لرفض خطبة ابن أخيه لابنته وتمت الخطوبة واشترط العم على ابن أخيه مهرا باهظاً وعلى أن يكون الزفاف بعد خمس سنوات. سافر الشاب للعمل في إحدى الدول الخليجية وبعد خمس سنوات عاد إلى الوطن لإتمام نصف دينه وفقاً للاتفاق الذي تم بينه وبين عمه ولكنه حين وصل إلى القرية وذهب لزيارة عمه وبفاتهحه في أمر الزفاف فوجئ به بكرة الاتفاق الذي يقبله الخطبة وينكر حتى يقبله الخطبة مؤكداً له بأن ابنته أصبحت مخطوبة لشقيق زوجته. لم يصق الشاب ما سمعه من عمه ولم تصدق الفتاة كلام والدها وجن جنونها حين سمعت والدها يؤكد بأن شقيق زوجته

### الأسرة/ عادل بشر



أخيه لا يصلح أن يكون زوجاً لابنته في الوقت الحالي خصوصاً وأنهما " الشاب والفتاة" لا يزال عمرهما أقل من العشرين عاماً. اقتنع الأب بهذا الكلام واخبر ابن أخيه انه لا يستطيع قبول خطبته متعللاً بأن الفتاة لازالت "صغيرة السن" وتحتاج الى سنوات حتى تكتمل أنوثتها .. قائلًا له : "البنات كثير تستطيع ان تتزوج بأي واحدة من بنات القرية".

هدى فتاة في الخامسة والعشرين من عمرها تسكن مع اسرتها في إحدى القرى القريبة من المدينة وتعود أصولها الى اسرة كبيرة ومعروفة. عاشت هدى حياتها منذ الطفولة بشكل طبيعي بل كانت هي واخواتها احسن حظاً من الاطفال الاخرين من حيث ظروف المعيشة وكانت ايضا دون اخواتها الثلاث اكثر هدوءاً وأخلاقاً. حين بلغت الفتاة الثانية عشرة من عمرها وكان ترتيبها بين شقيقاتها يأتي في المركز الثاني ولم يتبق لهن سوى والدهن خصوصاً وانهم لم يزرقن بأخ يكون سندا وعونا لهن في الايام الصعبة. مثل كثير من الأزواج، لم يتحمل الأب البقاء كثيرا دون امرأة تشاكره حياته وتحل مكان الزوجة الراحلة فاقترن بامرأة مطلقة وقبيل بناته بأن تكون هذه المرأة أم لهن بديلا عن الأم التي لم يرض على وفاتها سوى بضعة أشهر. بعد سنوات قليلة تزوجت الأخت الكبرى ، أما هدى فقد تقدم ابن عمها لخطبتها فوافقت عليه بكل سرور وكان هذا الشاب في عمرها وبينهما ود ونظرات حب وإعجاب ، غير أن ابن عمها كان على خلاف مع أسرة " خالتها" زوجة والدها الذي اعتبرتها مثل أمها ، وتسبب هذا الخلاف في عرقلة خطبته لابنة عمه ، حيث استغلت الخالة انصياع زوجها لها وتمكنت بأسلوب "الحية" من بث سمومها في رأسه وإقناعه بأن ابن

## امنحه الحب كما تمنحه الطعام

سوء فهم أولي مفاده، أنك لتصنع جميلا ليتيم ما، عليك أن تدفع إليه إعانة ما في عيشه، أو أنك تكفله! وفي حقيقة الأمر، درء صداقة مع يتيم، ليس بالأمر الذي يستهان به! لا يحتاج اليتيم إلى من يطعمه ويكسبه فقط. أو من يسمح بكفيه الحائيتين جبينه المحروم ثم يرحل عنه، و كأنما كان جبينه هذا قبلة للكافرين، يعيثون في الأرض فسادا، ويستحمون بالذنوب في كل يوم، ثم يقصدونه كل عام نادمين، يطوفون، يُؤدّون الصلاة، ينحرون الأضاحي ثم يرحلون مستبشرين! هو يحتاج لأكثر من ذلك يا صديقي. يحتاج لمن يحبه ويتحدث إليه، من يغوص في أغوار قلبه ينقب له عن مواطن المعجزات الكامنة فيستدعيها له ليحابه بها الحياة. يدعوه، مثلا، لقضاء يوم كامل بمنزله، يعيدان الغداء ويلعبان الشطرنج، ويمران بكتيباته في الرفوف ويتحدثان. ببساطه، هو يحتاج لأن يكن لديه " أقرب الناس إليه".

### عبر العميري

الطمانينة الغامرة لهؤلاء، غالبية تميته. تسافر في اللحم منهم والعظم والجسد وتطوف حول القلب والعقل، لا تغادر ولا تستريح حتى يبلغوا بها منافذ النور! صدقتي، فأنا نشأت يتيمة، واجهت الحياة منذ بداياتها بلا أب، لم أعرف أبي ولم التقه. عند قدومي الى هذا العالم، احتجت الدنيا وشده على استيعابنا معا في ذات العمر! وليضمن إحدانا البقاء، كان لإحدانا أن يعزّم الرحيل! إلا أنك أن ظري كان استثنائيا وأمن لي ما لم يؤمنه لليتامي سواي. إلا أنه، وحقا أقول، ليس هو من صنعتني أو كان في صدارة أسباب النجاة! بل إنها صداقة مخلصه هي من فعلت ذلك، وأمنتني في حقا أمني الحاتية، كانت تشد علي يدي دائما ومرارا تقول لي أنني قوية، وأنتي أملك بداخلي الكثير! أملك معجزات موسى التسع وعصاه! ولي جناحان وأنياب، ك شرعين، كانت تدعك جسمي النحيل كل ليلة بالنلج والنور والنار! وتتفخ رثتي بالأمل، ثم أنها

صديقتي يا صديقي، من هم بلا آباء قد يقهرون الجوع والعوز، قدرتهم على تحمّل ذلك هائلة، فقد توقد قوتك أو ربما ضعفها مرتين، لكنها وحدها العزلة المكفهرة والغربة البارزة في غلس الليالئ الدامسات هي من تقهروهم وتنصّر. الغربة بين غرباء مشابيهن، قاسية! واليتامي هم كذلك، تجمعهم الأقدار في حصون معزولة كآشية، لا يملكون فيها مرايا لتياملوا ذواتهم، وجوههم المحرومة هي مراياهم الوحيدة لبعضهم البعض. وقد انطوت نفوسهم على ذواتها وأصدت أبوابها بأقفال من حديد، وأقسى ما في الوجود يا صديقي هو الأبواب الموصدة! فتمضي أيامهم ولا يعرفون ذواتهم ولا يدركون كم أنهم بالغو النباهة أو كم أنهم يُؤدّون بالبروز! لو أنك تدري، إشارات اكتشاف الذات ورسالات



هو من يقتص، من بدأوي القهز بالجمر والنار بالنار، ولم أنه ليس ثمة وقت للقصص، العمر سريع تمين ولن يحيا هو مرتين، والأولى به سداد الدين! علمه الرحمه بل علمه أيضا أن يكون حنونا رحيمًا! أن يرحف قلبه الصغير لمواء قط جاع أو أنين عصفور جناحه جريح هذبه لذلك بأفكار من ذلك النوع البالغ العطف والرقه والعذوبة، كأن يشفق، مثلا، على حطب أوجعته الفؤوس وأسقطت على عرقه شفا نصلها القاصل الشرس بلا رحمة! واكتشف له الخدع وعلمه كنهين! علمه أن الرهينة على مذبح الرب خديعة! فلا يهدر أفراح قلبه سدى. وأن "سيرينات البحر" لذة ولعنتهن خديعة! فليغمس في سحر غنائهن وشدهن ولا يبالي، إياه أن يختم على أذنيه بالنشم كما فعل أوديسيوس بأذان بحارته المخدوعين. وأن وجوهنا وأسماؤنا وأنساننا وأصواتنا ودماعنا العريوة أو النقيصة، خديعة! اخديعة دميعة، زيد هانج لكنه زائف! إنما حقيقة ذاته، ثميثة كانت أو بخسة، هي شيء داخله، شيء منه، صنيع يديه ونتاج قلبه. افعل، افعل واستري كم انه ممتن لك، يرمك كأنك طوي النجاة ورحمة السماء نزلت على جناح ملاك منير. أو أنك زهرة نرجس شهمة كريمة في وادي السماء المعلق الكثيف، أو قطعة من القمر جاءت على كنف ضباية نقيه وفي كل مرة يلقاك، يملأ راحتيه المحرومتين بشدات ضبايك الدافئ، ويتغمر.

تسعر في صدري حقول الأمانيات، وتكرّر دائما ألم المركبة الورقية الهشة، ستدعو في أوج العمر بحرا عاصفا يشق صدر الهواء. صدقتي يا صديقي أسمى عطايبك ليتيم أن تكن له صديقا محبا نبيلًا، وذلك أوج الصنيع! الحبر، خمرة الحياة وتمام النعيم وغيايئه جحيم، ولن يكلفك هذا التمام الكثير، فقط زره كل شهر، وادعه إلى منزلك كل شهرين، وقدم له هدية في كل عام ثم أنك تتحدث إليه! تحدث إليه، وعلمه، علمه كيف يواجه المحتوم ويغير المحتمل ويهادن القدر ويحلّم بالمستحيل، كيف يكون كاسرا عاتيا أو ظافرا مُفرط الرقة، وكيف أن الحكمة في التروي، لكنه ميت من لا يجازف أو أن الفطنة والتخطيط هما مفتاح اللعبة، لكنه ميت من، بين الحينة والأخرى، لا يقبل الطولة! علمه ان الحياة واسعة بهيئة، وخلف تلك الجدران السوداء التي تحاصره، أفق أزرق فسحح مليء بالشيطان والوديان والصواري والحقول. وأن جنثيه المتؤمّنين، من يطفحان كل ليلة بالدموع، سيلتعمان يوما ما وينضحان بالفرح والندى، كوردتين، عليه حينها أن يروي حظه الجائع، فيمتشق كل ما في جعب هذه الحياة بل ويستوفي ضرعها حلبا، لا يستغني فيه شيئا! علمه أن تفكيك الحياة لا يعني الإعياء والإرتياب، ولا الهيات والتعب! وأنه لا شيء قد يضاهي فك الشفرات ونيل الأمانيات بقلب آمن وفكر منير. فليحفر أعقب في كل مرة، ففي العمق تكون مناجح الماس! وليتشدق مطمئنا بالأمل ولو كان حिला من رباح، ف اهزأ السهام في جعبته قد تكون أصوبها وأقواها! علمه أنها ليست مرتعا للقتح والبشاعة قدر أنها مسرحا للفضوى وتبادل الأدوار! علمه أنها ليست وكرا من الحيات! اكرر له ذلك دائما، الحياة ليست وكرا من الحيات، وأن لها وجهها عادلا غير ذلك الوجه القبيح الذي ظلمه يوما ما، بل وأنها لم تخذله بفرقه، إنها تخذلنا جميعا أولا أو أخيرا، جميعنا ذائق ذلك الخذلان! فليغفر لها إذن، فليغفر لها ويصفر، وليعانقها ضحا ولا يقتص! لا يوزع اللعنات ولا يقتص، مغدور

نور وقراش ذائب، و مهد ودود آمن وجميل صنيع لا يموت.