



## «اكتئاب الربيع».. هل تشعر بخمول غريب في هذه الفترة؟

رغم سطوع الشمس وامتلاء الحدايق بالناس فإن بعضهم لا يشعرون بأي حماس لموسم، بل قد يزداد شعورهم بالحزن أو اللامبالاة. هذا ما تؤكد ناتالي بوخفالد، الاختصاصية النفسية في «مانهاتن مينتال هيلث كاونسلينغ»، مشيرة إلى حالة تعرف باسم الربيع. وتوضح بوخفالد أن هذه الحالة تشبه اضطراب الاكتئاب الموسمي المعروف في الشتاء، لكنها أقل شهرة، رغم قدرتها على التأثير بالحدة نفسها. وتضيف: قد لا تظهر الأعراض فوراً بعد تغير الساعة، بل تبدأ تدريجياً مع تغيرات البيئة.



## اتهام طبيب في برلين بقتل ١٥ مريضاً يخضعون للرعاية التلطيفية

أعلن المدعي العام الألماني أمس الأربعاء أنه يشتبه في أن طبيب رعاية تلطيفية في ألمانيا تسبب في وفاة ١٥ مريضاً على الأقل، محذراً من أن هناك المزيد من الحالات التي قد يتم اكتشافها لاحقاً. وتحتجز السلطات الطبيب منذ أغسطس ٢٠٢٤. وحدث المدعون في البداية هوية ٤ ضحايا في القضية، ثم رفعوا العدد إلى ٨ ثم إلى ١٠ ضحايا. ووجه المدعون تهمة القتل إلى الطبيب، لكنهم قالوا إن التحقيقات في ٧٥ حالة إضافية محتملة لا تزال جارية. ويشتهر في أن الطبيب البالغ من العمر ٤٠ عاماً ارتكب هذه الجرائم أثناء عمله في فريق ترميز يوفّر الدعم للمرضى في مراحلهم النهائية. وتضمن لائحة الاتهام ١٥ حالة حدثت بين ٢٢ سبتمبر ٢٠٢١ و٢٤ يوليو ٢٠٢٤. وتفيد اللائحة بأنه يشتبه في أن الطبيب قام بإعطاء «مزيج قاتل من أدوية متنوعة، ١٢٤ امرأة و٣ رجال. ومن المقرر إحالة القضية إلى محكمة برلين الإقليمية، في حين تواصل وحدة تحقيق خاصة تابعة لتسليم جرائم القتل في مكتب التحقيقات الجنائية بولاية برلين تقييم وثائق خاصة بمرضى الطبيب.

## ماذا يحدث لجسمك عند التوقف عن تناول السكر لمدة شهر؟



## ماذا يحدث لجسمك عند التوقف عن تناول السكر لمدة شهر؟



الصناعي تبدأ برامج التدقيق في التساقط، وتصبح أكثر حساسية للسكريات الطبيعية. وبحلول الأسبوع الثالث أو الرابع ستلاحظ أن الشاهية، حتى بعض الخضراوات، أصبحت أكثر حلاوة. وتقول البرت: «التفاح يصبح مثل الحلوى. البصل حلوا اللوز كذلك». وللتقليل من السكر بفعالية لا بد من تعلم قراءة الملصقات الغذائية، والبحث عن هذه الأسماء: سكرور وفركتوز وغلوكوز ومالتوز وكستروز وشراب الذرة عالي الفركتوز (HFCS). (قاعدة عامة: إذا انتهت الكلمة بـ «ose»، فهي على الأرجح نوع من السكر).

وتبدأ بالاختفاء بعد أيام قليلة. - استقرار مستويات الطاقة بعد تجاوز مرحلة الانسحاب يبدأ جسمك في تنظيم الطاقة بطريقة أفضل، وستختفي فترات الخمول خلال النهار، ولن تحتاج إلى وجبات خفيفة غنية بالسكر لتبقى متيقظاً، كما ستشعر بطاقة أكثر توازناً تدوم طوال اليوم. - تحسن جودة النوم يؤثر السكر سلباً على نوعية النوم، وخاصة إذا تم تناوله في المساء، لأنه يؤخر إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم. وبمجرد التوقف عن السكر في النوم، ويصبح الاستيقاظ أكثر انتعاشاً.

نضارة البشرة وتقليل الالتهاب يسبب السكر التهابات قد تضر بالبشرة، ما يؤدي إلى حب الشباب وتسريع علامات الشيخوخة. وبعد التوقف عن السكر قد تظهر بعض الحبوب مؤقتاً، لكنها سرعان ما تختفي، وتصبح البشرة أكثر إشراقاً، ويتوحد لونها بشكل ملحوظ. - خسارة الوزن وخاصة في منطقة البطن يؤدي الحد من تناول السكر إلى تقليل استهلاك السعرات الحرارية، وخفض مستوى الإنسولين، وهو ما يساعد على التخلص من الدهون الحشوية الخطرة. - إعادة ضبط برامج التدقيق عند التوقف عن تناول السكر

يشهد مجال التوعية من زيادة استهلاك السكر اهتماماً متزايداً بين خبراء التغذية والباحثين في السنوات الأخيرة، نظراً إلى تأثيره الكبير على الصحة العامة. وربطت دراسات عديدة بين الامتناع عن السكر وتحسن مؤشرات صحية عدة، من بينها مستويات الطاقة ونوعية النوم وصحة البشرة. ورغم أن فكرة وقف استهلاك السكر قد تبدو سهلة فقط، تخلص من الشوكولاتة والمشروبات المحلاة فإن الحقيقة مختلفة، فالسكر موجود في أطعمة لا تخطر على بالك، من ألواح البروتين «الصحية»، إلى الصلصات والتتبيلات، كما أنه يتخفي تحت أسماء عديدة يصعب التعرف عليها. وبهذا الصدد توضح اختصاصية التغذية بروك ألبرت المؤلفة المشاركة لكتاب «التخلص من سموم السكر»: «الناس يعانون من إدمان حقيقي على السكر. كلما تناولت منه أكثر زادت رغبتك فيه. والتخلص منه يتطلب انضباطاً ورغبة حقيقية في التغيير». فما الذي يمكن أن يحدث لجسمك إذا امتنعت عن السكر مدة ٣٠ يوماً؟ - أعراض الانسحاب: البداية خلال الأسبوع الأول قد تشعر بتدهور مؤقت في حالتك الصحية، نتيجة اعتياد الجسم على السكر كمصدر طاقة سريع. وتشمل الأعراض: الصداع والرغبة الشديدة في تناول السكر والتعب وتقلبات المزاج وصعوبة التركيز. وتقول ألبرت: «بحسب درجة الإدمان، قد تواجه ضبابية في الدماغ وانزعاجاً عاماً، وشعوراً بالإرهاق، ولكن الأعراض مؤقتة

## مصنح الكلام



## وطن

تفلا.كح@akgroup.net طفلة الخليفة

أتعجب ممن يبيعون أوطانهم ويقبلون بتخريبها لمجره وعود كاذبة بأنهم سيحصلون على المكاسب أو المال أو المركز المميز. كيف يبيع الإنسان وطنه الذي رعاه ورياه وأهله ومجتمعه وهو يعلم نتيجة هذه الأعمال عليه وعلى أهله وعلى أطفاله وعلى بشر عايشوه سنين طويلاً وعلى فنفدوا عقولهم أو تم غسلها وإقناعهم بأن ما يفعلونه سيحمل لهم الحرية كما يقولون، وأين الحرية في تصرفات يجعل الإنسان فيها نفسه ملكاً للآخرين يسبونه كما يشاؤون ولمصالحهم الخاصة يجعلونه يدمر بلده ويطمسون على عينيه وعقله ويقنعونه بأن ما يفعله هو من أجل الحرية، ورغم أن العديد من التجارب قد كشفت عن حقيقة ما يجري فإن البعض لا يزال ينساق وراء هذه المخططات الإجرامية. واليوم تكشف الأردن عن مخطط جديد يشمل تصنيع صواريخ ومسيرات وأعمالاً لإثارة الفوضى ومخططات إرهابية كبرى، وقد أعلنت البحرية تضامنها مع الأردن لمواجهة كل ما يحصل، وأنها تدعم إجراءاتها للحفاظ على أمنها. والبحرين تعودت دائماً أن تدافع عن الحق وأن تترافق معه ومع وحدة الشعوب وعدم إثارة الفوضى وتمزيق النسيج الاجتماعي وشق الصفوف وإثارة الفوضى وعدم الاستقرار، ما لا يساعد على استمرار التقدم وحركة التنمية الشاملة وتطور الاقتصاد وغيرها من الجوانب في البلاد.



## المحكمة العليا في بريطانيا تدعم تعريف المرأة «البيولوجية»

قضت المحكمة العليا في بريطانيا أمس الأربعاء بأن قانون المساواة في البلاد يعرّف المرأة بأنها مولودة أنثى من الناحية البيولوجية. وقال القاضي باتريك هودج إن خمسة قضاة في المحكمة قضوا بالإجماع بأن «مصطلح (امرأة) في قانون المساواة يشير إلى امرأة بيولوجية». ويعني هذا الحكم أن الرجل المتحول جنسياً الذي يحمل شهادة تعترف به كإنثى لا ينبغي اعتباره امرأة في بريطانيا، وفقاً للقانون. وبهذا القرار عرف القانون البريطاني «المرأة» بطريقته الكلاسيكية، وأثار الجدل ضمن أوساط النشطاء اليساريين، الذين اعتبروا القرار «ظالماً» للمتحولين جنسياً. وتعود القضية إلى قانون أصدره البرلمان الاسكتلندي في عام ٢٠١٨، الذي ينص على وجوب أن تكون نسبة تمثيل النساء في مجالس إدارة الهيئات العامة الاسكتلندية ٥٠ بالمائة. وشمل هذا القانون النساء المتحولات جنسياً ضمن تعريفه للمرأة.

## «مخلل الملفوف» قد يكون السر في صحة الأمعاء



الأمعاء، ووفقاً لماريا ماركو، مؤلفة الدراسة، فإن حتى حصة صغيرة من الخضراوات الطازجة ربما يُفيدنا تناول هذه الأطعمة المخمرة بشكل أكبر على المدى الطويل..

كشفت دراسة جديدة من جامعة كاليفورنيا ديفيس أن مخلل الملفوف يساعد في حماية بطانة أمعائك من الالتهابات، ما يجعله أكثر من مجرد إضافة لأذعة. وأشارت الدراسة، المنشورة في مجلة علم الأحياء الدقيقة التطبيقية والبيئية، إلى أن التخمر يحول الملفوف العادي إلى مغذٍ صحي. وقام فريق جامعة كاليفورنيا ديفيس بمقارنة الملفوف الخام مع نظيره المخمر، ووجدوا شيئاً رائعاً، هو أن النسخة المخمرة يمكنها حماية الخلايا المعوية من التلف الناتج عن البروتينات الالتهابية، وهو نفس النوع من الضرر الذي يري في حالات مثل مرض التهاب الأمعاء. واتضح أن التخمر لا يقتصر على النكهة

فحسب؛ فعندما يُخمر الملفوف لتبدأ البكتيريا الطبيعية (مثل لكتيبيلانتياسيلوس بلانترورم، وهي بروتيتيك خارقة) في تحويل السكريات إلى حمض اللاكتيك ومركبات نشطة بيولوجياً. وتعمق الباحثون في تحليل أكثر من ٤٠٠ مركب فريد موجود في الملفوف الخام والمخمر، باستخدام تقنية كروماتوغرافيا متطورة، وكانت فعالية هذه المركبات مجتمعة أفضل من فعالية كل منها على حدة، كقوة خارقة في مجال صحة الجهاز الهضمي. وعندما اختبر العلماء كل مركب على حدة وفرت بعض الحماية للأمعاء، ولكن ليس بنفس فعالية مستخلص الملفوف المخمر بالكامل؛ بمعنى آخر، العمل الجماعي يُحسن صحة

## سرقة مجوهرات بقيمة ١٠ ملايين دولار من متجر في لوس أنجلوس



حديثة. ولم تكتشف عملية السرقة حتى وصل الموظفون إلى العمل صباح يوم الإثنين.

تمكن لصوص من حفر نفق عبر جدار خرساني للوصول إلى متجر مجوهرات في لوس أنجلوس، وسرقوا ما لا يقل عن ١٠ ملايين دولار من الساعات والقلائد وسلاسل الذهب والبضائع الأخرى. حسبما أفادت الشرطة. ووقعت عملية السرقة حوالي الساعة ٠٩:٣٠ مساء الأحد في متجر «لاف جويلز» الواقع في شارع برودواي في قلب حي المجوهرات وسط المدينة، وفقاً للشرطة. ويراجع المحققون لقطات كاميرات المراقبة التي تظهر المشتبه فيهم وهم يدخلون المتجر من خلال فتحة كبيرة قاموا بحفرها من العقار المجاور. وأضافت الشرطة يوم الثلاثاء: «لقد حفروا عبر عدة طبقات من الخرسانة للوصول إلى