



علاج غير دوائي يعيد برمجة الدماغ ويخفف آلام الظهر المزمنة

كشف باحثون، وفق ما نقلته صحيفة «ديلي ميل»، عن أسلوب علاجي غير دوائي قد يغير طريقة التعامل مع آلام الظهر المزمنة، من خلال التأثير مباشرة في كيفية معالجة الدماغ لإشارات الألم، بدلاً من الاكتفاء بعلاج الأعراض الجسدية.

ولا تخلو العلاجات التقليدية من المخاطر، إذ قد تؤدي أدوية شائعة مثل مضادات الالتهاب والباراسيتامول إلى مشكلات في المعدة أو الكبد والكلية عند الاستخدام الطويل، بينما ترتبط المواد الأفيونية بخاطر الإدمان والجرعات الزائدة.

ويعتمد النهج الجديد على التنويم الإيحائي السريري، الذي يُدخل المريض في حالة استرخاء عميق تجعل الدماغ أكثر تقبلاً لأفكار تساعد على إعادة تفسير الألم والتعامل معه بشكل مختلف.

وفي دراسة أجراها باحثون في جامعة واشنطن خضع مرضى يعانون من آلام مزمنة منذ نحو 15 عاماً لجلسات علاج استمرت 12 أسبوعاً، حيث انخفض متوسط شدة الألم من 5.9 إلى 4.7 خلال ستة أسابيع، ثم إلى 4.5 بنهاية البرنامج.

وشملت الدراسة 127 مشاركاً، قُسموا إلى مجموعتين؛ تلقت الأولى برنامجاً يجمع بين التنويم الإيحائي والعلاج المعرفي، فيما وصلت الثانية الرعاية المعتادة، لتسجل المجموعة الأولى انخفاضاً أكبر في مستويات الألم.

ويرى الباحثون أن الألم المزمن لا يرتبط فقط بالإصابة الجسدية، بل بطريقة تفسير الدماغ للإشارات العصبية، إذ قد يستمر الإحساس بالألم حتى بعد شفاء الإصابة نتيجة نشاط مفرط في دوائر الألم.

ولم تقتصر النتائج على تقليل الألم، بل شملت تحسناً في النوم والحالة النفسية والقدرة على ممارسة الحياة اليومية، مع تسجيل آثار جانبية محدودة ومؤقتة.

ويخلص الباحثون إلى أن هذا الأسلوب، الذي يمكن تقديمه حتى عبر الهاتف أو الإنترنت، قد يشكل خياراً آمناً وفعالاً، وربما يصبح من الخطوات الأولى الموصى بها مستقبلاً لعلاج الألم المزمن.



محمد بن راشد يدعو إلى رفع علم الإمارات فوق المنازل والمؤسسات

دعا محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس دولة الإمارات رئيس مجلس الوزراء حاكم إمارة دبي إلى رفع علم الدولة فوق المنازل والمؤسسات والمباني، تأكيداً لوحدة الصف والتلاحم الوطني.

وأكد سموه أن دولة الإمارات دخلت الأزمات الأخيرة متحدة وخرجت منها أكثر اتحاداً ولاءً، بمشاركة جميع فئات المجتمع من مواطنين ومقيمين، صغاراً وكباراً، عسكريين ومدنيين.

وأوضح أن علم الإمارات يمثل رمزاً للقوة والفخر، وأن الجميع التف تحت راية الدولة، بما يعكس تماسك الجبهة الداخلية وتعزيز روح الانتماء.

وختتم بالدعوة إلى رفع العلم شامخاً فوق كل بيت ومبنى، باعتباره دليلاً على المحبة والولاء، ورمزاً لوحدة الدولة وتماسكها.



روائح الحمضيات تخفف التوتر عبر تأثير مباشر على الدماغ

روائح الحمضيات مدة تتراوح بين 5 و10 دقائق مع تنفس عميق وهادئ، سواء في الصباح أو قبل النوم، كوسيلة بسيطة للاسترخاء اليومي.

وأضافت أن الزيوت العطرية الطبيعية تعطى تأثيراً أكثر نباتاً مقارنة بالفواكه الطازجة، بينما لا توفر العطور الاصطناعية التأثير نفسه، مؤكدة ضرورة التأكد من عدم وجود حساسية قبل استخدام العلاج بالروائح.

المسؤول عن العواطف والذاكرة، ما يؤدي إلى تقليل نشاط محور التوتر في الجسم، ومن ثم خفض إفراز هرموني الكورتيزول والأدرينالين.

وأشارت إلى أن أعلى تأثير يُلاحظ مع روائح الليمون والبرتقال لاحتوائهما على نسب مرتفعة من الليمونين، فيما يمتلك الجريب فروت أيضاً تأثيراً منعشاً، وإن كان أقل تركيزاً.

وللحصول على الفائدة يُنصح باستنشاق

أوضحت الطبيبة يكاترينا سيرغيفا، وفق ما نقلته صحيفة «إزفيسيتيا»، أن استنشاق روائح الحمضيات يمكن أن يساهم في خفض مستويات التوتر من خلال تأثيرها المباشر على الجهاز العصبي.

وبيّنت أن مركبات أساسية مثل الليمونين تنتشط مستقبلات الشم في الأنف، التي ترسل إشارات إلى الجهاز الحوفي في الدماغ،

مصنح الكلام



مواجهة

طفلة الخليفة tefla.kh@aakgroup.net

الحمد لله الذي أبدى لنا وساندا، الحمد لله الذي جعلنا نقف وقفة واحدة جيشاً وحكومة وشعباً أمام عدوان متعجرف لا يري حرمه لجار ولا لمواثيق دولية أو قيم إسلامية.

الحمد لله الذي جعل البحرين محل أنظار العالم بصمودها وبكفاءة جيشها وبالتفاني حول قائدها وتوحد كلمتها ومواقفها الخيرة المساندة للسلام الدولي وحق الجميع في أن يعيشوا بسلام وأن يبني نهضته وتقدمه.

الحمد لله على تساندا مع دول الخليج التي وقفت معنا وساندا وكانت لنا وكنا لها.

الشدائد تكشف من هو صديقك ومن هو عدوك، تكشف من يصادقك بالكلام المعسول وحين تأتي الشدائد يتهرب منك ويغطي نفسه بأعذار واهية. وقد بان للبحرين ولدول الخليج الكثير من الأمور، لقد بينت هذه الحرب للبحرين ولدول الخليج الكثير من الأمور التي لا بد من أخذها في الاعتبار في المستقبل، وخاصة موضوع الاعتماد على النفس والاستعداد للمخاطر بحيث تكون قادرين على مواجهة أي تحد من أي جهة ومن أي نوع.

إن للشدائد قوانينها، ومن الشدة التي مررنا بها نستعمل الكثير ونعلم أبناءنا كيف عليهم أن يكونوا مستعدين لكل التجاوزات والتحديات التي تفرضها الأيام عليهم ويصمدوا ليستطيعوا أن يعيشوا وينجحوا.

مولود على متن طائرة يثير جدلاً قانونياً في أمريكا حول الجنسية

شهدت رحلة جوية متجهة إلى الولايات المتحدة حادثة نادرة تمثلت في ولادة طفل على متن الطائرة قبل دقائق من الهبوط، ما فتح تساؤلات قانونية حول أقيته في الحصول على الجنسية الأمريكية، وفق ما أورثته صحيفة «إنديبننت». ووقعت الحادثة على متن رحلة لشركة الخطوط الجوية الكاريبية كانت متجهة من كينغستون إلى مطار جون إف كينيدي الدولي في نيويورك، حيث أبلغ الطيار برج المراقبة بحدوث الولادة أثناء اقتراب الطائرة من المدرج، وتنص القوانين الأمريكية على منح الجنسية تلقائياً لأي طفل يولد داخل أراضي الولايات المتحدة، بما في ذلك مجالها الجوي، إلا أن العامل الحاسم في هذه الحالة هو الموقع الدقيق للطائرة لحظة الولادة.

وأوضح محامي الهجرة خوان كارلوس ريفيرا أن المسألة ترتبط بمبدأ «حق الأرض» المنصوص عليه في التعديل الرابع عشر للدستور الأمريكي، مشيراً إلى أن الطفل يُمنح الجنسية إذا ولد ضمن نطاق 12 ميلاً بحرياً من السواحل الأمريكية. وأضاف أن إثبات ذلك يتطلب الرجوع إلى بيانات الرحلة، مثل إحداثيات نظام تحديد المواقع (GPS)، لتحديد ما إذا كانت الولادة قد حدثت داخل المجال الجوي الأمريكي أو خارجه.

وبعد هبوط الطائرة تلقت الأم وطفلها الرعاية الطبية، في حين أمدت شركة الطيران وقوع حالة طارئة تم التعامل معها وفق الإجراءات المعتادة. ويُعد هذا النوع من الولادات نادرة للغاية، إذ تشير التقديرات إلى أن عدد الحالات المسجلة على متن الطائرات التجارية لا يتجاوز نحو 100 حالة حول العالم، بينما يبقى القرار النهائي بشأن الجنسية بيد الجهات المختصة في الولايات المتحدة.



أمطار على البحرين أمس.. وتوقعات بهطولها غداً

وتعود هذه الحالة الجوية إلى ما يعرف محلياً بموسم السرايات، وهو موسم جوي انقالي يبدأ عادة في الربيع ويتواصل حتى منتصف شهر مايو تقريباً.

وتتميز الأجواء خلال هذا الموسم بتقلبات سريعة تشمل تكون سحب قوية وفرصاً للأمطار المحلية قد تشمل زخات رعدية أحياناً إلى جانب نشاط للرياح غير منتظم.

يومي السبت والأحد. من جانبها، دعت الإدارة العامة للمرور سائقي المركبات إلى ضرورة أخذ الحيطة والحذر أثناء القيادة في ظل تساقط الأمطار، مؤكدة أهمية الالتزام بالمسار الصحيح، والسرعة المحددة، وترك مسافة أمان كافية، والتقيّد بقواعد التجاوز، وعدم الانشغال بغير الطريق.

المواصلات والاتصالات من تعرض المملكة لأمطار رعدية مصحوبة بهبات رياح قوية، استمرت حتى الساعة السادسة مساءً.

وأشارت توقعات الطقس إلى أن أجواء اليوم الجمعة ستكون غائمة، مع درجات حرارة تتراوح بين 20 و28 درجة مئوية، على أن تعاود فرص هطول الأمطار الرعدية

كتب: محمد القصاص
تصوير: عبدالأمير السلطنة

شهدت مملكة البحرين أمس هطول أمطار متفاوتة الشدة على عدد من المناطق، واستمرت حتى ساعات المساء.

وحذرت إدارة الأرصاد الجوية التابعة لوزارة