

## «علاج سحري للاكتئاب».. علماء يكتشفون السر الرائع للفطر

أكبر من المرضى ولفترة أطول، للتحقق ما إذا كان المركب الفطري يمكن أن يكون أفضل أو أكثر فاعلية من مضادات الاكتئاب المعروفة. وقال الدكتور روبن كارهارت هاريس، رئيس مركز أبحاث التخدير في إمبريال كوليدج لندن الذي قاد الدراسة: «تتمثل أهمية هذه الدراسة في تعريف الناس بأن علاج السيوسيبين يمكن أن يكون أفضل من أدوية أكثر شيوعاً مضادة للاكتئاب».

على مدار 6 أسابيع، ووجدوا أنه رغم انخفاض درجات الاكتئاب لدى من تناولوا المادة والدواء، فإن الانخفاض كان يسرع وحجم أكبر لدى أولئك الذين تناولوا «سيلوسيبين» الموجودة في الفطر. ومع ذلك، فقد حذر الباحثون من أن المقارنة الرئيسية بين «سيلوسيبين» ومضاد الاكتئاب «إسكيتالوبرام»، لم تكن ذات دلالة إحصائية، الأمر الذي يستدعي إجراء تجارب على عدد

توصلت دراسة حديثة إلى أن مركباً مخدراً يوجد في الفطر قد يكون «علاجاً سحرياً» للاكتئاب، وينفس فعالية الأدوية العادية المضادة للمرض الذي يعاني بسببه كثيرون حول العالم. وقارن باحثون بريطانيون بين الإمكانيات العلاجية لمادة «سيلوسيبين» الموجود في الفطر، وبين دواء «إسكيتالوبرام» المضاد للاكتئاب، لدى 59 شخصاً يعانون اكتئاباً متوسطاً إلى شديداً، وذلك

## كم يحتاج جسمك من الماء بعد ساعات الصوم؟

وأشارت إلى ضرورة أن لا تقل كمية السوائل التي يتناولها الإنسان البالغ عن لترين يومياً، موضحة أن هذه الكمية تعمل على إزالة الدهون والسموم الموجودة في أجسامنا، كما تسهل عملية الهضم، وتمنع الإمساك وتحافظ على نضارة البشرة وإشراقته الوجه وتعزز الصحة بصفة عامة، كما تسهل انتقال الفيتامينات إلى جميع أطراف الجسم ومن ثم تنشيط الدورة الدموية.



تؤكد العديد من الدراسات أهمية شرب الماء بانتظام على مدار اليوم خاصة قبل الوجبات لترطيب الجسم وتخفيف الوزن والوقاية من الأمراض، ويحدد المختصون مقدار ما يحتاجه الإنسان من الماء يومياً بـ لترين يساويهم إلا أن كثيرين يساورهم القلق على صحتهم بسبب الامتناع عن تناول الماء خلال ساعات الصوم التي تمتد من الفجر إلى المغرب، وما ينبغي أن يتناوله لونه خلال ساعات الإفطار لتعويض أي نقص.

وحذرت استشارية التغذية من أن أسوأ ما يتعرض له الجسم هو فقدان الشعور بالعطش، ومن ثم الحصول على قدر أقل مما يحتاجه الجسم، الأمر الذي يفتح الباب أمام زيادة الوزن، فضلاً عن مشكلات صحية عديدة.

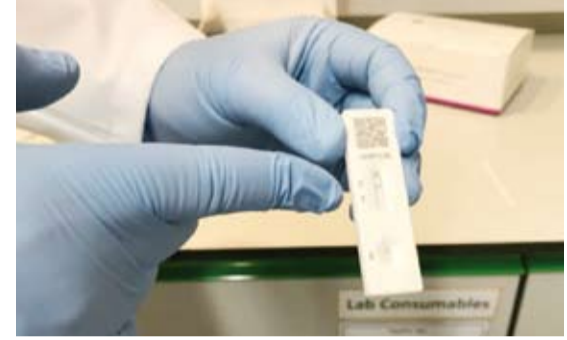
بالعناصر الغذائية المطلوبة؟ استشارية التغذية والسمنة إيمان فكري، تطمئن الصائمين عبر موقع «سكاي نيوز عربية» بأنه لا داع للقلق، وأنه يمكن تعويض ما يحتاجه الجسم من الماء خلال ساعات الإفطار بمعدل من 10 إلى 12 كوباً يومياً لتعزيز المناعة ومنع جفاف

وتنصح فكري عند الإفطار بتناول كوب من الماء مضافاً إليه نعنجان مع قطرتين من الليمون، موضحة أن هذا المشروب قلوي يعمل على معادلة حموضة المعدة بعد الصيام والتي تعمل على قلة حرق الدهون وتضعف المناعة.

يحتاجها الجسم من الماء بعد الإفطار؟ وما التوزيع المثالي لتلك الكمية بين الإفطار وحتى السحور؟ وما أفضل العصائر الطبيعية التي يُنصح بالاعتماد عليها في ساعات الإفطار لمد الجسم

## «فيراسبيك».. اختبار سريع يكشف

### نتيجة كورونا في دقائق



أعلنت شركة (إيجيريو) السويدية أنها تمكنت من اختراع أداة للكشف عن الإصابة بفيروس كورونا أسهل وأسرع بكثير من الاختبار المتبع حالياً. ويقوم الاختبار الجديد الذي طورته الشركة فحص اللعاب، عوضاً عن المسحة الداخلية للأنف. ويمكن للأداة أن تظهر نتيجة الفحص خلال خمس دقائق فقط، وهي أشبه ما تكون باختبار الحمل المتوفر في الصيدليات. وقالت الشركة في بيانها: «اليوم نحن جاهزون لإطلاق (فيراسبيك)، الاختبار السريع لفيروس كورونا، وهو اختبار يعتمد على اللعاب، سريع وسهل، ويدون الزعاج

المترتب على الفحص الحالي من الأنف، يتيح هذا الاختبار للمستخدم وضع لعابه على الأداة، لتقوم الأداة بإظهار النتيجة خلال خمس دقائق فقط. وحسب تصريح الشركة، فإن هذه الأداة ستكون متاحة للجميع، في الصيدليات والمتاجر. وسيسهل هذا الاختبار عملية دخول الشخص للكثير من الأماكن التي تشترط فحص كورونا PCR، حيث يمكن

لمستخدم إجراء الفحص قبل الدخول مباشرة، أو تقوم الجهة المعنية بإجرائها لكل من يريد الدخول، وسيكون ذلك أسهل وأكثر عملية للجميع حسب تصريح الشركة، خصوصاً المطارات والمدارس وأماكن العمل. وعن انتشار التطعيم وأنه لن تكون هناك حاجة لهذا الفحص مستقبلاً تقول الشركة أنه من المتوقع أن تستمر الحاجة لإجراء فحص كورونا لفترة طويلة، حتى مع التطعيم. وعن مدى كفاءة هذا الفحص، قال رئيس الشركة إن كفاءته نفس كفاءة فحص PCR الحالي، التي تبلغ 92 - 94 في المئة.

## «المجهول».. ملك التمور الذي يتهافت عليه المغاربة في رمضان

وأضافت في معرض حديثها، أن تمر المجهول غني بالمعادن خصوصاً منها الحديد والزنك وهي مفيدة للمصابين بفقر الدم، كما أنه غني بالفوسفور والماغنسيوم والفيتامينات المفيدة للدماغ والقلب. كما يتوفر على مواد مغذية تحمي من التعب والإجهاد خلال أيام الصيام.



وأكدت مارية بنجلون أن ما يميز تمر المجهول عن باقي التمور الأخرى هو حجمه الكبير الذي يوازي حوالي ثلاث حبات من التمر العادي ولونه الفاتح بعض الشيء، كما أن مذاقه حلو جداً وشبيه في حالوته بالعسل.

مواد دسمة وهو غني بالألياف. ويفيد تمر المجهول المصابين بارتفاع الضغط الدموي لما يتوفر عليه من بوتاسيوم، كما أنه يساعد على الهضم ويجنب الإصابة بالقيء».

في التغذية، في تصريح سكاى نيوز عربية: «تمر المجهول له نفس الخصائص الغذائية لأصناف التمور الأخرى؛ فهو غني بالسكريات السريعة، ويعطي كثيراً من الطاقة. لا توجد به

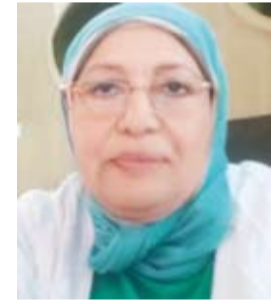
فاكهة طبيعية تجود بها وإحاطت تافيلالت في الجنوب الشرقي للمغرب. تمر «المجهول» هو أرفع أنواع التمور، ذاع صيته لدرجة أنه يلقب باسم «ملك التمور».

كبير في الحجم، ناعم وحلو جداً. يتهافت عليه المغاربة كل سنة ما إن تدنو أيام شهر رمضان. ورغم ثمنه المرتفع، فإنه يبقى مرادفاً للغذاء الصحي الغني بالألياف، لقضاء يوم طويل من الصيام بدون عطش.

قوائد غذائية يحظى تمر المجهول بمكانة خاصة عند المغاربة لا سيما في الحفلات ومناسبات الزفاف في المغرب وبين المغاربة في المهجر، وغالباً ما يتم تقديم المجهول محشواً باللوز أو معجون اللوز الحلو، أو المكسرات من قبيل جوز البقان. وقالت مارية بنجلون، الأخصائية

## العسل يعزز قدرة الجسم على تحمل

### ساعات الصيام



د. هدى أحمد

العسل الخام غني بالسكريات الطبيعية والإنزيمات والمعادن والفيتامينات، فضلاً على احتوائه على خصائص المضادات الحيوية والمطهرات التي يمكن للجسم أن يستفيد منها في أي وقت. ونصحت بإضافة ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي تحتوي على 17 جرام تقريباً من الكربوهيدرات ومزجها مع العصائر والأطباق الرمضانية، بجانب أنه يمكن إضافة القرفة إلى العسل لضبط مستوى السكر في الدم.

صحفي لها حول أهمية العسل الخام لتعزيز القدرة على تحمل ساعات الصيام: إن

أكدت الدكتورة هدى أحمد مستشارة التغذية بشركة عسل معجزة الشفاء وإستشارية العلاج الغذائي على أهمية تناول العسل خلال شهر رمضان المبارك في الإفطار والسحور، نظراً لقدرة العسل الخام في الحفاظ على الطاقة لإحتوائه على مادة الجلوكوجين المفيدة لتعظيم مستويات السكر في الدم، قبل الدخول في ساعات الصيام، مما يساعد على تجنب الشعور بالكسل والإرهاق خلال ساعات الصيام. وقالت أحمد خلال تصريح

# أجر وعافية





مستشفى المواساة الجديد  
NEW MOWASAT HOSPITAL

مركز طب الإخصاب وأطفال الأنابيب

## د. طارق أحمد

استشاري أمراض النساء وأطفال الأنابيب

**الزمانة / العضوية:**

- زميل الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد بإنجلترا
- عضو الجمعية الأوروبية للناسل وعلم الأجنة
- عضو الجمعية الأمريكية لأطباء مناظير أمراض النساء
- عضو الجمعية البريطانية للخصوبة
- عضو الجمعية البريطانية لمناظير أمراض النساء

**الخدمات المقدمة:**

- أكثر من 15 عاماً من الخبرة في المملكة المتحدة في مجال طب وجراحة أمراض العقم وأطفال الأنابيب
- فحص وعلاج العقم للذكور والإناث
- تحريض التبويض
- التلقيح الصناعي داخل الرحم
- أطفال الأنابيب والحقن المجهري، تجميد الأجنة وإعادة زرعها داخل الرحم
- الحفاظ على الخصوبة (تجميد الحيوانات المنوية وتجميد البويضات وتجميد الأجنة)
- التشخيص الوراثي قبل زرع الأجنة وتشخيص نوع الجنين
- فحص وعلاج الإجهاض المتكرر
- أمراض الغدد الصماء الإنجابية
- فحص وعلاج تكيس المبايض
- فحص وعلاج نزيف الرحم غير المنتظم و آلام الدورة الشهرية
- علاج الأمراض النسائية الحميدة بما في ذلك نزيف الحوض الشديد

ترميم الأجيال  
CARING FOR GENERATIONS

182 6666

newmowasathospital | new mowasat hospital | new mowasat hospital | @nmowasat | (965) 5082 6666 | www.newmowasat.com | newmowasat

<p><b>كان</b> C.A.N Cancer Aware Nation</p> <p>الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان</p> <p><b>بالإمكان علاج السرطان</b></p> <p>www.cancampaign.com</p> <p>2250226</p>	<p><b>(للتبرع بالدم)</b> الإتصال على بنك الدم المركزي</p> <p>25339511</p>	<p><b>مستشفى الحساسية</b></p> <p>24849252</p>	<p><b>مستشفى الصباح ولادة</b></p> <p>24843100</p>
<p><b>مستشفى الرزازي</b></p> <p>24846000</p>	<p><b>مستشفى الأميري اطفال</b></p> <p>22451442</p>	<p><b>مستشفى مبارك الكبير</b></p> <p>25312700/9</p>	<p><b>مستشفى الفروانية</b></p> <p>24888000</p>