

ص 22

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
تتال إعادة اعتماد عن فئة
المراكز الطبية الأكاديمية



ص 27

نجوم الصف الأول
في مصر يتنافسون على
موجات الإذاعة الرمضانية



سنة أولى صيام .. كيف
تحتزين طفلك لشهر رمضان؟

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

كيف يوقف صيام رمضان عجلة الشيخوخة؟

لا يقتصر صيام رمضان على البعد الروحاني فحسب، بل يمنح الجسم فرصة ثمينة للراحة والتجدد، ما يبطن الشيخوخة البيولوجية ويحسن المؤشرات الصحية الداخلية. وبحسب تقرير نشرته صحيفة "خليج تايمز" خلال ساعات الصيام، يحصل الجسم على استراحة طويلة من الهضم وتقلبات مستويات السكر، ما يسمح للخلايا بالتركيز على الإصلاح والتجديد، بحسب الخبراء. وفي هذا السياق، تقول الدكتورة راحات غضنفر، اختصاصي طب الأسرة ومديرة قسم الطب الوقائي وطول العمر الصحي المدير في مدينة الشيخ شخبوط الطبية بأبوظبي: "عندما نصوم، يتحول الجسم تدريجياً من استخدام السكر كمصدر للطاقة إلى حرق الدهون المخزنة، وهذا التحول ينشط آليات إصلاح الخلايا ويقلل الالتهابات. يمكن وصف هذه العملية بأنها بمثابة تنظيف ربيعي للخلايا، حيث يتم التخلص من القديمة أو التالفة، ويبدأ الجسم بالتركيز على الإصلاح بدلاً من النمو المستمر". وتؤكد غضنفر أن مكافحة الشيخوخة لا تتعلق بالمظهر الخارجي، بل بالمؤشرات الداخلية مثل التحكم في مستويات السكر والكوليسترول، وقوة العضلات، وصحة العظام، واللياقة القلبية والتوازن الهرموني، وهي المؤشرات التي تحدد سرعة الشيخوخة الداخلية.

اللياقة البدنية تقلل من نوبات الغضب بنسبة 75%

أظهرت دراسة حديثة أجراها باحثون في الجامعة الفيدرالية في غوياس بالبرازيل أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية أقل عرضة لفقدان أعصابهم عند مواجهة مواقف ضاغطة، مقارنة بأولئك الذين يمتلكون مستويات لياقة أقل. وأوضحت الدراسة وفقاً لصحيفة "ديلي ميل" أن اللياقة القلبية التنفسية مرتبطة بانخفاض مستويات القلق والغضب وزيادة المرونة العاطفية، ما يعزز قدرة الأفراد على التحكم برود أفعالهم في المواقف المجهدة. وشملت التجربة 40 مشاركاً شاباً بصحة جيدة، قسّموا إلى مجموعتين: الأولى ذات لياقة بدنية أعلى من المتوسط، والثانية أقل من المتوسط. وخلال جلستين، عُرض على المشاركين مجموعة من الصور، بعضها محايد كأشياء يومية، وأخرى مزعجة مثل مشاهد الإصابات والمواقف المهددة، بهدف إثارة التوتر والشاعر السلبي. وأظهرت النتائج أن جميع المشاركين شعروا بالتوتر بعد مشاهدة الصور المجهدة، لكن المجموعة الأعلى لياقة حافظت على هدوئها بشكل ملحوظ، فيما كانت المجموعة الأقل لياقة أكثر عرضة بنسبة 75% لتضاعف القلق والغضب من مستويات معتدلة إلى عالية. وأشار الباحثون إلى أن انخفاض اللياقة البدنية يزيد من احتمالية تصرف الفرد بناءً على الغضب عند مواجهة ضغوط عاطفية.

ابتكار جديد لمحاربة تساقط الشعر وتحفيز نموه

يعمل فريق من العلماء في كوريا الجنوبية على تطوير قبة مبتكرة تعمل بالعلاج بالضوء، تهدف إلى علاج تساقط الشعر وتحفيز نموه بشكل فعال، مع تصميم مرن يناسب ارتدائها في الأماكن العامة بسهولة. وتعتمد القبة الجديدة على أطوال موجية قريبة من الأشعة تحت الحمراء، تستهدف خلايا الحليمة الجلدية البشرية المسؤولة عن تجديد بصيلات الشعر. وأظهرت التجارب المخبرية وفقاً لـ "ساينس بيرت"، أن هذه التقنية تقلل التدهور المرتبط بالعمر في خلايا الشعر بنسبة تصل إلى 92%، وهو تفوق كبير مقارنة بالعلاجات الضوئية الحالية باستخدام LED أو الليزر. وقال المهندس الكهربائي كيونغ تشول تشوي من المعهد الكوري المتقدم للعلوم والتكنولوجيا "KAIST"، "شاشات OLED الرقيقة والمرنة تتكيف مع فروة الرأس بشكل مثالي، ما يضمن تحفيزاً ضوئياً متجانساً عبر كامل المنطقة". على عكس الخوذات الضخمة المستخدمة حالياً، يمكن وضع نظام OLED داخل قبة مرنة، ما يجعل ارتدائها أكثر راحة وأناق. ويتميز الضوء المنتشر بالتجانس، ما يزيد من فعالية التحفيز على خلايا الشعر.

هل تناول الفواكه ليلاً مضر؟ نصائح ذكية لتناولها دون قلق

يثار كثير من الجدل حول تناول الفواكه ليلاً، حيث يعتقد البعض أنه قد يكون مضرًا بالصحة أو سبباً لزيادة الوزن، بينما يرى آخرون أنه خيار غذائي صحي في أي وقت. وتعود هذه الآراء المتباينة إلى اختلاف تأثير الفواكه على الهضم، مستوى السكر في الدم ونمط الحياة الغذائي لكل شخص. لذلك من المهم فهم حقيقة تناول الفواكه ليلاً بناءً على أسس علمية بعيداً عن المعتقدات الشائعة. يعتقد كثير من الناس أن تناول الفواكه في الليل عادة غير صحية، وأنها قد تؤدي إلى زيادة الوزن أو اضطرابات في الهضم، بينما يرى آخرون أنها وجبة خفيفة ومفيدة في أي وقت. وبين هذين الرأيين تنتشر معلومات متناقضة تثير الحيرة، فإليك بعض المعلومات وفق موقع Healthline.

في حال كنت تحاولين إنقاص وزنك فسوف تلجئين بلا شك إلى الفاكهة لإشباع رغباتك الشديدة. إن الفواكه صحية، غنية بالعصارة، مغذية، حلوة بشكل طبيعي وهي أفضل بكثير من الأطعمة السكرية الأخرى. لكن أثبتت الدراسات أنه يجب عدم تناول الفاكهة بعد الساعة 4 مساءً، وهناك بعض الأسباب التي تجعلك تتجنبين تناول الفاكهة في الليل.

زيادة في مستويات السكر في الدم: تحتوي العديد من الفواكه على نسبة عالية من السكر وتناولها قبل العشاء يمكن أن يزيد من خطر ارتفاع نسبة السكر في الدم. يعاني غالبية السكان من ارتفاع نسبة السكر في الدم، وتناول فواكه معينة يزيد من خطر الإصابة. نتيجة لذلك يجب تجنب تناول أنواع فواكه معينة قبل النوم مباشرة.

فقدان العناصر الغذائية الأخرى: عندما يتعلق الأمر بالفواكه يتجاهل معظم الناس الأغذية الأخرى مثل الخضروات والبروتينات. هذا لأنهم يحاولون استيعاب الثمار مع إدارة جدول نظامهم الغذائي أيضاً. ومع ذلك فإن تخطي العناصر الغذائية الأساسية الأخرى قد يسبب مضاعفات إضافية في جسمك نتيجة النقص. يزجك بالنوم: إن تناول الفاكهة في وقت العشاء قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة، يمكن أن يساعد على الشعور بمزيد من النشاط. قد يكون هذا مزعجاً لأنك لن تكوني قادرة على النوم بعمق، وسوف يتشتت انتباهك بسهولة. يجب تناول الفاكهة في وجبة الإفطار: لأنها تزيد من مستوى طاقة الجسم وتسمح لك بالعمل دون الشعور بالإرهاق.

الفاكهة منخفضة في السعرات الحرارية بشكل عام؛ لذا فإن تناول قطعة واحدة لن يؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن. ومع ذلك، إذا كنت تأكلين العدد الموصى به من السعرات الحرارية كل يوم ثم تناولت موزة واحدة إضافية متوسطة الحجم قبل النوم؛ فستحصلين على 100 سعرة حرارية إضافية.

يمكن تناول الفاكهة قبل أو بعد التمرين: عند تناول الفاكهة قبل التمرين، يمتص الجسم السكريات البسيطة الموجودة في الفاكهة ليستخدمها الجسم من الفور. عندما تأكلين الفاكهة بعد التمرين، فإن العناصر الغذائية تمد الجسم بسرعة بالطاقة التي تم بدليها في أثناء التمرين. لا، تناول الفواكه ليلاً ليس مضرًا بحد ذاته، لكن يعتمد

الأمر على نوع الفاكهة، الكمية وحالة كل شخص. متى يكون تناول الفاكهة ليلاً مناسباً؟

إذا كنت جامعة قبل النوم؛ فالفاكهة خيار أفضل من الحلويات أو الوجبات الثقيلة. والفاكهة تحتوي على ألياف، فيتامينات وماء تساعد على الهضم. كما أن بعض أنواع الفواكه خفيفة مثل التفاح، الكمثرى، التوت والوز الصغير.

متى قد يسبب تناول الفاكهة إزعاجاً؟ الإكثار من الفواكه السكرية ليلاً "مثل العنب، المانجو والتين" قد يرفع سكر الدم، يسبب غازات أو انتفاخاً عند من يعانون من ارتجاع المريء والقولون العصبي. لذلك؛ فإن تناولها مباشرة قبل النوم قد يسبب تقلباً أو أرقاً لبعض الأشخاص.

نصائح لتناول الفاكهة

اجعلي آخر وجبة فاكهة قبل النوم بساعة أو ساعتين. لا تفرطي في الكمية "ثمرة أو اثنتان كافية". تجنبي عصائر الفاكهة ليلاً لأنها عالية السكر وسريعة الامتصاص.

الفاكهة ليلاً ليست ضارة إذا كانت بكمية معتدلة ونوع مناسب؛ لذلك الأفضل دائماً الاعتدال ومراعاة جسمك.

القيمة الغذائية للفواكه

تعد الفواكه من أهم المكونات الغذائية في النظام الصحي؛ إذ تحتوي على: الفيتامينات مثل فيتاميني A و C. المعادن كالپوتاسيوم والمغنسيوم.



الألياف الغذائية التي تحسن الهضم. مضادات الأكسدة التي تعزز المناعة. هذه العناصر تجعل الفواكه غذاءً مفيداً في جميع الأوقات، بما في ذلك المساء، إذا تم تناولها بشكل معتدل.

متى قد يكون تناول الفواكه ليلاً غير مناسب؟ قد يسبب تناول الفواكه ليلاً بعض المشكلات في حالات معينة، مثل: الإكثار من الفواكه الغنية بالسكر؛ ما قد يؤدي إلى ارتفاع سكر الدم. تناولها قبل النوم مباشرة، ما قد يسبب انتفاخاً أو اضطراباً في النوم. معاناة بعض الأشخاص من مشكلات هضمية مثل القولون العصبي أو ارتجاع المريء. في هذه الحالات، لا تكون الفاكهة ضارة بذاتها، بل طريقة ووقت تناولها هما السبب.

أفضل الفواكه التي يمكن تناولها ليلاً بعض الفواكه تكون أخف على المعدة وأكثر ملاءمة في المساء، مثل التفاح، الكمثرى، الموز بكميات معتدلة والتوت بأنواعه. هذه الفواكه تساعد على الشعور بالشبع دون إرهاق الجهاز الهضمي.

وفي الختام، يمكن القول إن تناول الفواكه ليلاً ليس مضرًا بشكل عام، بل قد يكون خياراً صحيحاً إذا تم باعتدال وباختيار الأنواع المناسبة. الفكرة الأساسية ليست في توقيت تناول الفاكهة، بل في الكمية ونمط الحياة الغذائي كله. لذلك، يبقى الاعتدال والوعي الغذائي هما الأساس للحفاظ على صحة جيدة.

منها فرشاة الشعر .. أدوات تستخدمها يوميا قد تهدد صحتك

حذر خبراء الصحة من أن العديد من الأدوات المنزلية اليومية، مثل الإسفنج وفرش الأسنان وفرش الشعر، قد تكون ملوثة بالبكتيريا والفطريات والفيروسات الضارة، ما يعرض لمخاطر صحية كبيرة تشمل "إيكولاي"، و"السالمونيلا"، و"المكورات العنقودية". ووفقاً لصحيفة "الإنديبندنت" أظهرت الدراسات أن الإسفنجات المطبخية، بسبب رطوبتها وخصائصها المسامية، يمكن أن تحتوي على أكثر من 50 مليار بكتيريا على مساحة 15×10 سم فقط، حيث يمكن أن تبقى بعض الجراثيم حتى 16 يوماً على الأسفنج.

وأوصى الخبراء باستبدالها كل أسبوع أو أسبوعين، أو تعقيمها بالميكروويف لمدة دقيقة إلى دقيقتين أو غسلها في غسالة الصحون على درجة حرارة عالية.

كما يمكن أن تحتوي فرشاة الأسنان على أكثر من 10 ملايين نوع من البكتيريا والفطريات، بما في ذلك إي كولاي وكانديدا، خاصة إذا تم تخزينها بالقرب من المراوح. وأشار خبراء إلى ضرورة تعقيم فرشاة الأسنان باستخدام غسول الفم أو محلول بيروكسيد الهيدروجين، وتغييرها كل ثلاثة إلى أربعة أشهر للحفاظ على سلامة الفم والأسنان.

وفيما يخص فرش الشعر، فإنها تجمع الزيت وخلايا الجلد الميتة، إضافة إلى البكتيريا والفطريات، في بيئة داخلة ورطبة لغرة الرأس، ما قد يؤدي إلى القشرة والتهابات الجلد. وأكد أطباء الجلدية ضرورة تنظيف فرش الشعر مرة كل أسبوعين على الأقل، وإزالة الشعر المتراكم بعد كل استخدام للحد من تراكم الجراثيم.

بكتيريا الأمعاء .. فشل التشخيص قد يؤدي إلى السرطان

يحذر خبراء من أن ملايين الأشخاص الذين يعانون من مشاكل هضمية مزمنة قد يكونون مصابين فعلياً بفشل نمو البكتيريا في الأمعاء الدقيقة "SIBO"، وهو اضطراب غالباً ما يتم الخلط بينه وبين متلازمة القولون العصبي، ما يعرض المرضى لمخاطر صحية تشمل نقص الفيتامينات، مشاكل الكلى، وحتى السرطان. تحدث حالة فرط نمو البكتيريا في الأمعاء الدقيقة وفقاً لـ "الديلي ميل" عندما تتكاثر البكتيريا بشكل غير طبيعي في الأمعاء الدقيقة، وهي المنطقة التي تحتوي عادة على عدد قليل جداً من البكتيريا. ويؤدي هذا الارتفاع غير الطبيعي للبكتيريا إلى انتفاخ البطن، الغازات، الإسهال، وأحياناً فقدان الوزن غير المقصود. يوضح البروفيسور ديفيد ساندرز أن حمض المعدة عادةً يقتل البكتيريا قبل وصولها للأمعاء الدقيقة، لكن أي خلل في هذه العملية - سواء بسبب انخفاض الحموضة الطبيعية للمعدة أو تناول أدوية مثل مثبطات مضخة البروتون - يزيد من خطر الإصابة بـ SIBO. تشمل الاختبارات الشائعة اختبار التنفس بعد شرب محلول خاص، لقياس نسبة الهيدروجين والميثان المنبعث في الزفير. رغم أن هذا الاختبار أقل توغلاً وتكلفة، إلا أنه أقل موثوقية، وقد يؤدي أحياناً إلى تشخيص خطأ.



لماذا يتفاقم ألم الركبة خلال الليل؟

يعاني كثيرون من تفاقم ألم الركبة خلال ساعات الليل، وهو عرض قد يرتبط بحالات التهابية أو إصابات سابقة، ويؤثر بشكل مباشر في جودة النوم. وتؤكد جراحة العظام الدكتورة كيم ستيرنز أن ألم الركبة الليلي غالباً ما يكون له سبب واضح، ولا يظهر عادة لدى من يتمتعون بمفاصل سليمة. وتوضح كيم أن قلة الحركة أثناء الليل تلعب دوراً في زيادة الألم، إذ إن حركة المفاصل خلال النهار تساعد على بقائها "مرطبة"، بينما يؤدي الخمول إلى تبسها وزيادة الإحساس بالألم، وتشمل أبرز الأسباب الفصائل العظمية، وهو الأكثر شيوعاً وقد يزداد مع التآكل والإجهاد، إضافة إلى التهاب الروماتيزم، والتهاب الأوتار أو الجراب، ومتلازمة آلام الرضفة الخفية المعروفة بـ "ركبة العذارى". كما قد يكون النقرس سبباً لألم حاد مفاجئ ليلاً، إلى جانب إصابات الركبة المختلفة، أو مرض أوسغود-شلاتر لدى الأطفال والمراهقين.

تنصح كيم بمراجعة الطبيب إذا كان الألم يؤثر في النوم أو الأنشطة اليومية، ووضع خطة علاج مناسبة، وللتخفيف المؤقت، توصي بممارسة تمارين منخفضة التأثير مثل السباحة وركوب الدراجة،

مقتل تاجر المخدرات المكسيكي (إل مينتشو)

قال مصدر حكومي إن تاجر المخدرات المكسيكي نيسيو أوسجيرا "إل مينتشو" قتل في عملية عسكرية، وفق وكالة "رويترز". وكان أوسجيرا، وهو ضابط شرطة سابق، الزعيم الغامض لعصابة خاليسكو نيو جنيريشن القوية، وهي عصابة استمدت اسمها من ولاية خاليسكو الغربية التي تحمل الاسم ذاته، والتي تضم مدينة وادي الحجر، ثاني أكبر مدن المكسيك. وخلال فترة وجيزة نسبياً، تحولت عصابة خاليسكو إلى منظمة إجرامية عابرة للقارات، تناهض حلفاء السابقين في كارتل سINALOA، عصابة زعيم المخدرات خواكين "إل تشابو" جوزمان، السجون حالياً في الولايات المتحدة. وذكر حاكم ولاية خاليسكو بابلو ليموس نافارو على "إكس" أن أنباء مقتل "إل مينتشو" جاءت عقب عملية أمنية للشرطة الاتحادية في مدينة تابالبا. وقال مسؤولون ووسائل إعلام إنه بعد العملية أضرمت النيران في عدد من المركبات في مختلف أنحاء خاليسكو وولايات أخرى.

منوعات الفكر

22



جامعة الإمارات تكرم أعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلبة لنشرهم في أفضل المجالات العلمية العالمية



•• العين - الفجر

ما يقارب 44% من الإنتاج البحثي للجامعة يركز على الاستدامة، بما يعكس انسجاماً واضحاً مع الأولويات الوطنية وأجندة التنمية العالمية. وكرم معالي الرئيس الأعلى، الباحثين وأعضاء هيئة التدريس المتميزين، تقديراً لإسهاماتهم العلمية ودورهم في ترسيخ ثقافة البحث والابتكار في الجامعة، وتأكيداً على اعتزاز الجامعة بإنجازاتها باحثيها، والتزامها بمواصلة دعم البحث العلمي عالي الجودة، وتعزيز مكانتها ضمن أفضل 100 جامعة على مستوى العالم.

العلمية، والطلبة الذين تميزوا في هذه المنصات البحثية العالمية. وأضاف معاليه أن التميز البحثي هو ثمرة عمل تراكمي قائم على الشغف العلمي والمثابرة والتعاون، مشيراً إلى أن هذه الإنجازات تسهم في تعزيز سمعة الجامعة دولياً، وتدعم دورها كمؤسسة بحثية رائدة تعمل على إيجاد حلول للتحديات الوطنية والعالمية. كما أشار إلى أن جامعة الإمارات تجاوزت في عام 2025 (30 ألف) منشور علمي مفهرس في قاعدة Scopus، لتكون أول جامعة في الدولة تحقق هذا الإنجاز، لافتاً إلى أن

وانطلقت فعاليات الحفل بكلمة افتتاحية لعالي زكي أنور نسيبة - المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، رغب فيها بالحضور، وأكد أهمية هذا الحدث الذي يأتي تزامناً مع احتفال الجامعة بمرور 50 عاماً على تأسيسها. وقال معاليه: "نجتمع اليوم لنحتفي بإنجازات بحثية متميزة تعكس أعلى معايير التميز الأكاديمي وتمتاز مكانة الريادة في الفكر والمعرفة، وتكرم أعضاء هيئة التدريس والباحثين الذين نشرنا في أفضل 1% من المجالات

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة حفلاً لتكريم أعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلبة المتميزين الذين حققوا إنجازات بحثية نوعية من خلال النشر في أفضل 1% من المجالات العلمية العالمية، وذلك في مسرح مكتبة الجامعة، بحضور قيادات الجامعة ونخبة من الأكاديميين والباحثين.

من اللجنة الدولية المشتركة (JCI)

مدينة الشيخ شخبوط الطبية تنال إعادة اعتماد عن فئة المراكز الطبية الأكاديمية

•• أبوظبي - الفجر



المشتركة لفئة المراكز الطبية الأكاديمية المعيار الذهبي لاعتماد الرعاية الصحية على مستوى العالم، وهو مخصص للمنظمات التي توفيق بسلاسة بين رعاية المرضى المتقدمة ورسالتها الأكاديمية والبحثية المتطورة.

عالمياً للجودة والسلامة في الرعاية الصحية، وهو يؤكد التزامنا بالتطوير المستمر، ليتماشى مع طموحنا في وضع معايير جديدة للتميز على المستويين المحلي والعالمي. وتجدر الإشارة إلى أن اعتماد اللجنة الدولية

دليلاً على قوة نموذج عملنا، حيث تتكامل رعاية المرضى الاستثنائية مع التعليم المتقدم والبحث العلمي للارتقاء بقطاع الرعاية الصحية في دولة الإمارات العربية المتحدة، يُعد اعتماد اللجنة الدولية المشتركة معياراً

نالت مدينة الشيخ شخبوط الطبية، أحد أكبر المستشفيات في دولة الإمارات العربية المتحدة للرعاية المعقدة والحرجة، وأحدى المنشآت الطبية التابعة لمجموعة "بيورहित"، أكبر مجموعة رعاية صحية في الشرق الأوسط، إعادة اعتماد "الختم الذهبي" عن فئة المراكز الطبية الأكاديمية من اللجنة الدولية المشتركة (JCI) وفق معايير النسخة الثامنة التي أطلقت مؤخراً. ويعزز هذا الإنجاز مكانة مدينة الشيخ شخبوط الطبية بوصفها المؤسسة الصحية التي كانت بين الأوائل في دولة الإمارات التي تحظى بهذا التصنيف المرموق. وتعكس إعادة الاعتماد التزام مدينة الشيخ شخبوط الطبية بسلامة المرضى، وجودة الأداء، وريادتها في التعليم الطبي والبحث العلمي، كما تؤكد على المستوى العالمي لجودة الرعاية الصحية المتوفرة للمرضى في أبوظبي، مما يعزز مكانة الإمارة كمرکز للرعاية الصحية. كما تمثل معايير النسخة الثامنة التي أصدرتها اللجنة الدولية المشتركة أحدث الأطر العالمية المتقدمة لاعتماد مؤسسات الرعاية الصحية، مع تركيز على رعاية المرضى، والعدالة الصحية، ودور القيادات في رفع معايير الأداء، وترسيخ ثقافة السلامة، ودعم التحول الرقمي، والنتائج القابلة للقياس. وقال الدكتور مروان التميمي، الرئيس التنفيذي لمدينة الشيخ شخبوط الطبية: "يعكس حصولنا على إعادة الاعتماد الشغف والخبرة والتفاني الذي يقدمه فريقنا يومياً لضمان رعاية صحية عالية المستوى للمجتمعات التي نخدمها. وتُمثل إعادة الاعتماد وفق معايير النسخة الثامنة الجديدة

خلال حفل توزيع جوائز التصميم الألمانية 2026

جناح دولة الإمارات في إكسبو 2025 أوساكا يحصد الجائزة الذهبية لـ «جوائز التصميم الألمانية 2026»

•• أبوظبي - أوساكا - الفجر



العمارة المتفردة، وبرامجه الثقافية المتنوعة، وتجاريه التي تضع الإنسان في صميمها، وجه الجناح دعوة لزوارة لاستكشاف دور التراث بوصفه محركاً للابتكار، وأهمية الحوار والتعاون باعتبارهما الركيزتين الأساسيتين لبناء مستقبل مزدهر ومستدام للجميع في تجسيد عملي لرسالة الجناح في جمع الأفراد والابتكارات لمعالجة القضايا التي تواجه الإنسانية

الشراكة التي قام عليها الجناح. يُشار إلى أن مجلس التصميم الألماني، تأسس عام 1953، ويؤدي دوراً محورياً في ترسيخ مكانة التصميم بوصفه ممارسة ثقافية واجتماعية ذات تأثير عميق، إذ يجمع تحت مظلة قطاعات الصناعة والبحث ومجتمعات التصميم، وتُمنح «جائزة التصميم الألمانية»، للمشاريع التي تُحدث أثراً مستداماً من خلال إسهامات نوعية تخدم الإنسان والبيئة وتعزز الفهم المشترك. وتُضاف «جائزة التصميم الألمانية»، إلى قائمة متنامية من الجوائز العالمية التي نالها جناح دولة الإمارات عقب مشاركته في إكسبو 2025 أوساكا، ففي عام 2025، اختار المكتب الدولي للمعارض (BIE)، الجهة المنظمة لمعارض إكسبو العالمية، جناح دولة الإمارات ضمن أفضل ثلاثة أجنحة وطنية في إكسبو 2025 أوساكا في فئة التصميم المعماري وتصميم المناظر الطبيعية. كذلك، حاز الجناح جائزة إكسبو العالمية عن فئة «أفضل فريق عمل»، وتوحيها خصاً عن «أفضل تصميم مستدام». وإلى جانب ذلك، نال الجناح الجائزة البرونزية في جوائز «الأولياء العالمي لأجنحة إكسبو»، عن فئة «أفضل جناح كبير». وفي العام ذاته، فاز الجناح أيضاً بالجائزة الفضية ضمن «جوائز آسيا للتصميم». وعلى مدى ستة أشهر من مشاركته في إكسبو 2025 أوساكا، رسخ جناح دولة الإمارات حضوره كإحدى الوجهات البارزة في المعرض، حيث استقبل أكثر من خمسة ملايين زائر إجمالاً. وخاض زوار جناح دولة الإمارات تجربة غامرة متعددة الحواس بدأت من مساحات مظلمة مستوحاة من النخلة، إلى بيئات سردية غامرة تنبض بالحياة. وانطلاقاً من شعار الجناح «من الأرض إلى الأثير»، جسدت التجربة التزام دولة الإمارات الراسخ بتسريع وتيرة التقدم المشترك خدمة للإنسان والطبيعة، عبر مجالات استكشاف الفضاء، والرعاية الصحية، والتكنولوجيا المتقدمة. ومن خلال رؤيته

إطار معماري متكامل ومتناسق. وقد ترجم الجناح سرديته إلى رحلة غامرة للزوار، تتعمق حول التفاعل الإنساني المباشر، وتضع الإنسان في قلب التجربة. وتولت شركة «أتيلير بروكنر، Atelier (Bruckner)، المتخصصة في تقديم استشارات شاملة لتصميم تجارب تفاعلية، ابتكار تجربة حسية غامرة، صاغت من خلالها مسار تنقل الزوار داخل الجناح، وطريقة تفاعلهم مع الفضاء التي يروونها. وبهذه المناسبة، قال سعادة شهاب أحمد الفهمي، سفير دولة الإمارات لدى اليابان، والمفوض العام لجناح الدولة في إكسبو 2025 أوساكا _ كانساي: "يجسد هذا التكريم الرؤية التي انطلق منها تصميم جناح دولة الإمارات. فمنذ اللحظة الأولى، تم تصور الجناح بوصفه فضاء جامعاً يتيح للناس الالتقاء والتواصل عبر العمارة، واستكشاف المواد المبتكرة، وخوض تجارب مشتركة، تعكس إيمان دولة الإمارات بأن التقدم يتحقق حين تجتمع العقول وتتقاطع الثقافات. وقد أثمر التعاون البناء بين شركائنا في دولة الإمارات واليابان ومختلف أنحاء العالم عن ابتكار مساحة تحتفي بالزائر، لا باعتباره مجرد مشاهد، بل شريكاً فاعلاً في التجربة؛ يلتقي بالآخرين، ويتأمل، ويتبادل الرؤى، في تجسيد حي لرسالة الجناح في خلق روابط تعزز الحوار وتسهم في تمكين الحياة، ونفخر بأن هذا النهج حظي بتقدير مجلس التصميم الألماني ولجنة التحكيم الدولية التابعة له، بما يؤكد أن الجمع بين الأصالة والابتكار يشكل مساراً مستداماً لصياغة مستقبل أكثر توازناً وإنسانية". كما يكرم هذا التقدير الجهود الجماعية التي أسهمت في إنجاز الجناح، والتي تجسدت من خلال مجموعة من الأرض إلى الأثير للتصميم، التي جمعت نخبة من المعماريين والمصممين والحرفيين من دولة الإمارات واليابان وشركاء دوليين، في تعاون إبداعي عابر للثقافات. وقد شكلت هذه المجموعة إطاراً تكاملياً جمع بين الرؤية المعمارية، والابتكار المادي، والسرد القصصي، بما يعكس روح

الجناح الضوء على معالجة معاصرة لنمط «العريش» التقليدي، عبر دمج مع حرفية النجارة اليابانية.. بينما عكست المواد الطبيعية المبتكرة المستخدمة، وفي مقدمتها «ديت كريت، وديت فورم»، توجهها تجريبياً طموحاً نحو إعادة توظيف الموارد المحلية واستثمارها بأساليب مستدامة، تجسد التزام دولة الإمارات بتطوير حلول مستدامة تخدم الأجيال القادمة. وأسادت لجنة التحكيم الدولية بوضوح المفهوم المكاني للجناح وتنظيمه التقني، وبالحضور المحوري لشجرة النخيل كعنصر معماري مميز، إلى جانب التجربة متعددة الحواس التي تبلورت من خلال توظيف الضوء والمواد والتفاعل الإنساني بتناغم لافت. كما نوهت اللجنة بقدرة الجناح على المواءمة بين الإرث الثقافي والتطلع إلى المستقبل ضمن



قد يعرف أكثر أن الإفراط في تناول الأطعمة المالحة يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب المهددة للحياة. لكن ما قد لا يدركه بعض أن الأطعمة الغنية بالصوديوم يمكن أن تسهم أيضاً في تسريع شيخوخة البشرة.



الجلد أكبر عضو في الجسم يساعد في حمايتنا من البكتيريا الضارة

تناول هذه الأطعمة قد يسرع من شيخوخة بشرتك



وفي هذا السياق، تقول اختصاصية التغذية المعتمدة إيمي ديفيس إن غسل الفاصوليا المعلبة يمكن أن يزيل ما يصل إلى 40 في المئة من محتواها من الصوديوم. وإلى جانب ذلك، فإن تناول الأطعمة المالحة مع أطعمة غنية بالبوتاسيوم - مثل الموز - قد يساعد في التخفيف من بعض حالات احتباس السوائل التي يسببها الصوديوم. وفي جميع الأحوال، من المهم الحفاظ على ترطيب البشرة جيداً لأنها أكبر عضو في الجسم، وتؤدي دوراً أساسياً في حمايته بطرق متعددة. وفي هذا الإطار، تقول الدكتورة هايدي كونغ طبيبة الأمراض الجلدية في المعاهد الوطنية للصحة الأميركية، إن الجلد يشكل حاجزاً يحمي الجسم من غزو البكتيريا وغيرها من الأخطار البيئية المحتملة التي قد تهدد صحة الإنسان.

لواجهة تأثيرات الصوديوم على البشرة والحفاظ على صحتها ونضارتها، يوصي الخبراء بالحد من تناول الأطعمة عالية الصوديوم، مثل رقائق البطاطا والحساء المالح واللحوم المصنعة، والمخللات والخبز. ومع ذلك، لا يعني تقليل الصوديوم التخلي عن مذاق المالح، إذ يمكن الحصول عليه من مصادر أكثر صحة، مثل المكسرات والبقوليات والأسماك، والأجبان منخفضة الصوديوم وغيرها من الخيارات. ويصبح اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم أسهل عند الطهي في المنزل، لأننا نستخدم عادة كميات أقل من الملح مقارنة بما تحتويه الأطعمة المجمدة أو الجاهزة. وينصح بغسل الأطعمة المعلبة بالماء لإزالة الملح الزائد المستخدم في عملية الحفظ، مع الاعتماد على الأعشاب والتوابل لإضفاء النكهة.



الجلدية "Westlake Dermatology". ضمن بيان، "يؤدي الملح دوراً أساسياً في الجسم، إذ يساعد على تنظيم توازن السوائل ووظائف الأعصاب وانقباضات العضلات". غير أنه، يضيف، "عند استهلاك الصوديوم بكميات مفرطة، يمكن أن يسبب مجموعة واسعة من المشكلات، وغالباً ما تكون البشرة أول ما يعكس هذه الاختلالات". توصي الإرشادات الصحية بأن يستهلك الأميركيون نحو 2300 ملليغرام من الصوديوم يومياً، غير أن معظمهم يتجاوز هذا الحد بنحو 1100 ملليغرام إضافية، وتنتج لذلك، إلى جانب عوامل أخرى، يعني ما يقارب نصف البالغين في الولايات المتحدة ارتفاع ضغط الدم. ووفقاً لطبيب الأمراض الجلدية الدكتور مايكل لين، فإن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يضعف البشرة ويؤثر سلباً في إنتاج الكولاجين.

فالإكثار من الصوديوم قد يجعل البشرة تبدو جافة أو منتفخة، وقد يريك كذلك إنتاج الكولاجين، وهو البروتين المسؤول عن الحفاظ على تماسك البشرة وترطيبها وصحتها. وضمن هذا السياق، يقول الدكتور تيموثي تران من مركز ويستليك للأمراض

ويشرح الدكتور تيموثي تران أن "اضطراب ترطيب البشرة بفعل الصوديوم، إلى جانب تحفيزه للإجهاد التأكسدي، يجعل الجلد أكثر عرضة لتفكك الكولاجين". ويضيف "مع مرور الوقت، قد يؤدي ذلك إلى الترهل وظهور الخطوط الدقيقة، وخشونة ملمس البشرة". ومن جهتها، تشير "كليفلاند كلينيك" إلى أن النظام الغذائي الغني بالملح قد يجعل البشرة تبدو أكثر انتفاخاً، إذ يدفع الجسم إلى احتباس الماء الزائد في محاولة لمعادلة تأثير الصوديوم. وفي المقابل، قد تبدو البشرة جافة أيضاً، لأن الصوديوم يسحب الماء من الخلايا.

وتوضح عيادات "كيوتس" الطبية في سنغافورة أن هذا الخلل "يدفع الجسم إلى سحب الماء من الخلايا والجلد، مما يؤدي إلى الجفاف، وقد يسبب بشرة جافة ومتقشرة مع بروز أكبر للخطوط والتجاعيد، إلى جانب مظهر باهت". ولا يقتصر تأثير الصوديوم على ذلك، إذ قد يلعب تراكمه في الجلد دوراً في الإصابة بالأكزيما، وهي حالة جلدية مزعجة تتسبب في جفاف البشرة واحمرارها وظهور نتوءات عليها. ووفقاً ل"الجمعية الوطنية للأكزيما"، يعاني أكثر من 31 مليون أميركي إحدى صور هذه الحالة. ويشير باحثون في سان فرانسيسكو إلى أن إضافة غرام واحد فقط من الصوديوم يومياً تزيد احتمال حدوث نوبات تهيج الأكزيما بأكثر من 20 في المئة. وقد يسهم الصوديوم في الالتهاب المزمن المصاحب للأكزيما، وهو ما يسرع شيخوخة البشرة، علماً أن الجلد يصبح أكثر جفافاً بطبيعته مع التقدم في العمر.

دراسة تحذر.. التمارين الشاقة قد تكلف النساء حياتهن!

المخاطر أمر أساسي لتعزيز ممارسات تدريب أكثر أماناً واتخاذ قرارات مدروسة، مع ضرورة تغيير ثقافة الرياضة لرفع مستوى الوعي بين المحترفين والمبتدئين على حد سواء". نشرت الدراسة في مجلة القلب الأوروبية.

الأقل شهرة. وقال الدكتور فيشياتو: "يذكرنا هذا البحث بأن السعي وراء بناء العضلات والرشاقة، رغم احتفاء المجتمع به، قد يكون له ثمن على صحة القلب والأوعية الدموية، إن الوعي بهذه

وأظهرت النتائج أن 31% من فتيات هؤلاء النساء كانت بسبب الموت القلبي المفاجئ، ليصبح السبب الأكثر شيوعاً. وكشفت الدراسة أن خطر الموت القلبي المفاجئ كان أعلى بعشرين ضعفاً لدى لاعبات كمال الأجسام المحترفات مقارنة بالهواة. كما كانت النساء أكثر عرضة بأربع مرات من الرجال للالتحار، وهو ما ربطه الخبراء بالضعف الاجتماعي وتوقعات صورة الجسم.

وأوضح الدكتور ماركو فيشياتو، المعد الرئيسي للدراسة وخبير الطب الرياضي في جامعة بادوفا الإيطالية، "غالباً ما يتبع لاعبو كمال الأجسام، نساء ورجالاً، تدريبات قاسية، ويستخدمون استراتيجيات مثل الصيام والجفاف، ويعتمد بعضهم على مواد معززة لتأداء، ما قد يلحق ضرراً بالغاً بالقلب والأوعية الدموية". وأضاف أن التمارين المكثفة ترفع معدل ضربات القلب وتجهد العضلة، ما قد يفاقم الحالات الصحية الكامنة واضطرابات ضربات القلب ويزيد خطر السكتة القلبية.

وحذر الفريق من أن النتائج مبنية على عمليات بحث عبر الإنترنت، ما يستدعي إجراء مزيد من الدراسات. كما أشار الباحثون إلى احتمال عدم الإبلاغ عن وفيات لاعبات كمال الأجسام

والمناقصات لما يقرب من 9447 لاعبة كمال أجسام محترفة شاركن في مسابقة واحدة على الأقل بين عامي 2005 و2020، ووجد أن 32 منهن توفين خلال تلك الفترة بمتوسط عمر 42 عاماً.

العمل، ما يؤدي إلى الوفاة خلال دقائق، ويعد السبب الأكثر شيوعاً للوفاة بين الرياضيين النخبة، رغم ارتباطه عادة بالأشخاص المصابين بأمراض قلبية كامنة. وفحص فريق بحث إيطالي السجلات الطبية

حذرت دراسة حديثة من أن ممارسة التمارين الرياضية الشاقة بانتظام قد تعرض النساء لخطر صحي قاتل. ويتمثل هذا الخطر في "الموت القلبي المفاجئ"، الذي يحدث عندما يتوقف القلب فجأة عن



منوعات

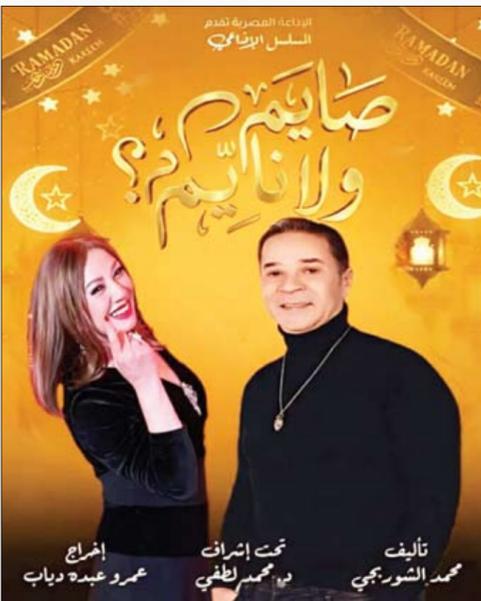
العمل

27

مع حلول شهر رمضان، تتجه الأنظار سنوياً إلى خريطة الدراما التلفزيونية التي تشهد سابقاً محتدماً بين عشرات الأعمال والنجوم، غير أن المنافسة هذا العام لا تقتصر على الشاشة الصغيرة فحسب، بل تمتد بقوة إلى أثير الإذاعة، حيث يعود عدد كبير من نجوم الصف الأول إلى الدراما الإذاعية، بعضهم تعويضاً لغيابه عن الموسم التلفزيوني، وآخرون حرصاً على تقليد سنوي يؤكد ارتباطهم العميق بهذا الفن العريق.



أثير الراديو يشتعل .. نجوم الصف الأول في مصر يتنافسون على موجات الإذاعة الرمضانية



الدراما الإذاعية، التي شكّلت عبر عقود طويلة وجدان الجمهور العربي، تستعيد هذا العام برقيتها من خلال كوكبة من النجوم التي اختارت أن تخاطب جمهورها بالصوت فقط، معتمدة على الأداء والإحساس والتشويق دون الاستعانة بالصورة، وفيما يلي أبرز ملامح الموسم الإذاعي المرتقب في رمضان.

أحمد عز

بعد الفنان أحمد عز من أبرز النجوم الذين يحافظون على حضور ثابت في الدراما الإذاعية، رغم غيابه عن الدراما التلفزيونية منذ أربعة أعوام، وتحديداً منذ مشاركته في مسلسل "الاختيار 3"، ويخوض السباق الرمضاني هذا العام عبر مسلسل "القهلوي"، الذي يذاع يومياً على محطة نجوم FM، ويشاركه البطولة كل من شيماء سيف، وهنادي مهنا، وميشيل ميلاد، ومحمود فايز.

وأكد أحمد عز أن الإذاعة تمثل بالنسبة له تجربة شديدة الأهمية، مشيراً إلى أنه نشأ عليها ويعيشها، ويحرص على الوجود بها سنوياً قدر الإمكان، نظراً لقدرتها الكبيرة على الوصول إلى شريحة كبيرة من الجمهور، خاصة خلال شهر رمضان.

وأضاف أن التمثيل الإذاعي ليس سهلاً كما يعتقد البعض، إذ يعتمد بشكل كامل على نقل الإحساس وتوصيل المشهد من خلال الصوت فقط، معتبراً مشاركته الإذاعية عادة سنوية لا يستطيع الاعتدال عنها مهما انشغل بأعمال أخرى.

إسعاد يونس
الفنانة إسعاد يونس تعوض غيابها عن الموسم التلفزيوني بالمشاركة في مسلسل "إس تبس"، الذي يجمعها بالفنان محمد رضوان، والذي يذاع يومياً عبر الراديو 9090.

أحمد فهمي
كما يشارك الفنان أحمد فهمي في الدراما الإذاعية من خلال مسلسل "المتر براءة"، ويشاركه البطولة جيهان الشماش-سرجي، وإسماعيل قر علي،

الإنساني والنفسية، خاصة بعد تعرضه لأزمة صحية تؤثر في ذاكرته. وتتطور الأحداث حين يقترح أحد الأحفاد تحويل هذه المذكرات إلى عمل فني، لتتشابك الوقائع الحقيقية مع الأداء التمثيلي، في طرح يناقش قضايا القيم والعلاقات والطموح داخل الأسرة، العمل من بطولة محمد أبو داود، وعبد الرحيم حسن، وريهام إبراهيم، وشريف محسن، ومن تأليف وإخراج أيمن فتحة.

كما يطل الفنان محمد دياب عبر الإذاعة بمسلسل "ساعة شيطان"، إلى جانب مشاركته التلفزيونية في مسلسل "هي كيمياء"، العمل من تأليف حامد الشراب ومصطفى عسكر، وإخراج زهرة رامي، ويدير في إطار لايت كوميدى.

محمد صبحي "الجد فخري"
ويعود الفنان محمد صبحي إلى أجواء المنافسة الرمضانية بعد غياب طويل عن الدراما التلفزيونية، من خلال المسلسل الإذاعي "مرفوع مؤقتاً من الخدمة" وتدور أحداثه حول "الجد فخري"، طبيب التحذير المتقاعد الذي يعيش وفق قيم الماضي، في مقابل أبنائه وأحفاده الذين يرون أن تلك القيم لم تعد تتناسب مع العصر.

وتنكشف جوانب خفية من شخصية الجد من خلال مذكرات قديمة مشفرة، تتحول إلى مفتاح لفهم تاريخه

نائم"، الذي يذاع يومياً عبر إذاعة الشباب والرياضة، من تأليف محمد الشوربجي وإخراج عمرو عبده دياب.

وأكدت انتصار "لوق" القاهرة الإخبارية أن الإذاعة لها مذاق خاص، وأنها رغم انشغالها في السباق التلفزيوني من الاعتراف عن عمل إذاعي مميز، مشيرة إلى أن المسلسلات الإذاعية لا تزال تحظى بجمهور كبير، خاصة من يستمعون إليها أثناء الذهاب إلى العمل أو العودة منه، أو خلال تواجدهم في الشارع، لافتة إلى أن الراديو كان ولا يزال وسيلة تجمع العائلات.

أحمد حلمي
ويشارك الفنان أحمد حلمي بمسلسل "سنة أولى جواز"، ويشاركه البطولة عائشة بن أحمد، عماد رشاد، عارفة عبد الرسول، وليلى عز العرب، العمل فكرة أحمد عزام، تأليف أمجد الشراوي، وإخراج أحمد ناير، ويتناول في إطار كوميدى المواقف والمخارقات التي يمر بها الزوجان في الشهور الأولى من الزواج.

محمد دياب
ويشارك الفنان أحمد عز من أبرز النجوم الذين يحافظون على حضور ثابت في الدراما الإذاعية، رغم غيابه عن الدراما التلفزيونية منذ أربعة أعوام، وتحديداً منذ مشاركته في مسلسل "الاختيار 3"، ويخوض السباق الرمضاني هذا العام عبر مسلسل "القهلوي"، الذي يذاع يومياً على محطة نجوم FM، ويشاركه البطولة كل من شيماء سيف، وهنادي مهنا، وميشيل ميلاد، ومحمود فايز.

وأكد أحمد عز أن الإذاعة تمثل بالنسبة له تجربة شديدة الأهمية، مشيراً إلى أنه نشأ عليها ويعيشها، ويحرص على الوجود بها سنوياً قدر الإمكان، نظراً لقدرتها الكبيرة على الوصول إلى شريحة كبيرة من الجمهور، خاصة خلال شهر رمضان.

وأضاف أن التمثيل الإذاعي ليس سهلاً كما يعتقد البعض، إذ يعتمد بشكل كامل على نقل الإحساس وتوصيل المشهد من خلال الصوت فقط، معتبراً مشاركته الإذاعية عادة سنوية لا يستطيع الاعتدال عنها مهما انشغل بأعمال أخرى.

إسعاد يونس
الفنانة إسعاد يونس تعوض غيابها عن الموسم التلفزيوني بالمشاركة في مسلسل "إس تبس"، الذي يجمعها بالفنان محمد رضوان، والذي يذاع يومياً عبر الراديو 9090.

أحمد فهمي
كما يشارك الفنان أحمد فهمي في الدراما الإذاعية من خلال مسلسل "المتر براءة"، ويشاركه البطولة جيهان الشماش-سرجي، وإسماعيل قر علي،

الإنساني والنفسية، خاصة بعد تعرضه لأزمة صحية تؤثر في ذاكرته. وتتطور الأحداث حين يقترح أحد الأحفاد تحويل هذه المذكرات إلى عمل فني، لتتشابك الوقائع الحقيقية مع الأداء التمثيلي، في طرح يناقش قضايا القيم والعلاقات والطموح داخل الأسرة، العمل من بطولة محمد أبو داود، وعبد الرحيم حسن، وريهام إبراهيم، وشريف محسن، ومن تأليف وإخراج أيمن فتحة.

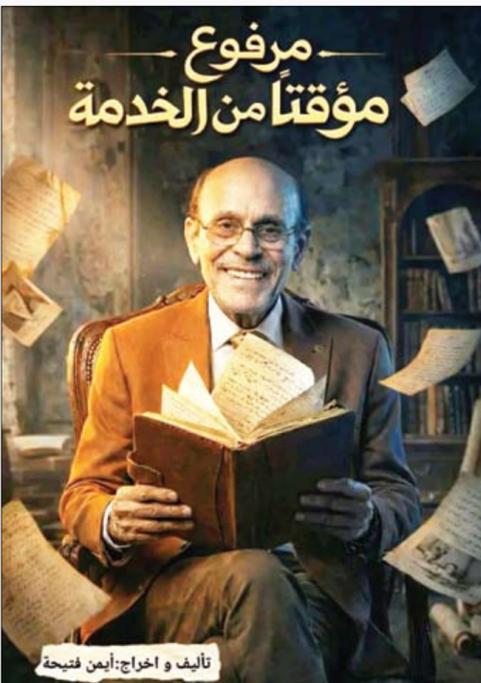
وتنكشف جوانب خفية من شخصية الجد من خلال مذكرات قديمة مشفرة، تتحول إلى مفتاح لفهم تاريخه

نائم"، الذي يذاع يومياً عبر إذاعة الشباب والرياضة، من تأليف محمد الشوربجي وإخراج عمرو عبده دياب.

وأكدت انتصار "لوق" القاهرة الإخبارية أن الإذاعة لها مذاق خاص، وأنها رغم انشغالها في السباق التلفزيوني من الاعتراف عن عمل إذاعي مميز، مشيرة إلى أن المسلسلات الإذاعية لا تزال تحظى بجمهور كبير، خاصة من يستمعون إليها أثناء الذهاب إلى العمل أو العودة منه، أو خلال تواجدهم في الشارع، لافتة إلى أن الراديو كان ولا يزال وسيلة تجمع العائلات.

أحمد حلمي
ويشارك الفنان أحمد حلمي بمسلسل "سنة أولى جواز"، ويشاركه البطولة عائشة بن أحمد، عماد رشاد، عارفة عبد الرسول، وليلى عز العرب، العمل فكرة أحمد عزام، تأليف أمجد الشراوي، وإخراج أحمد ناير، ويتناول في إطار كوميدى المواقف والمخارقات التي يمر بها الزوجان في الشهور الأولى من الزواج.

محمد دياب
ويشارك الفنان أحمد عز من أبرز النجوم الذين يحافظون على حضور ثابت في الدراما الإذاعية، رغم غيابه عن الدراما التلفزيونية منذ أربعة أعوام، وتحديداً منذ مشاركته في مسلسل "الاختيار 3"، ويخوض السباق الرمضاني هذا العام عبر مسلسل "القهلوي"، الذي يذاع يومياً على محطة نجوم FM، ويشاركه البطولة كل من شيماء سيف، وهنادي مهنا، وميشيل ميلاد، ومحمود فايز.



الفكر

الطريقة الوحيدة الفعالة للقاية من الأنفلونزا



أفادت البروفيسورة أولغا كاريوفا، رئيسة قسم علم الفيروسات بكلية الأحياء في جامعة موسكو، أن موسم الإنفلونزا هذا العام بدأ أبكر من المعتاد، لكن ذلك لا يعود إلى زيادة عدوانية الفيروس. وأضافت: "يرتبط هذا عادة بالظواهر المناخية وحركة الطيور المهاجرة، ولا علاقة له بالفيروس ذاته". وأكدت كاريوفا أن التطعيم هو الطريقة الوحيدة الفعالة للقاية خلال موسم الإنفلونزا، موضحة أن زيادة عدد الأشخاص المتلقين للتطعيم يقلل من شدة الوباء. وأضافت أن اتباع نمط حياة صحي وممارسة النشاط البدني مهمان، ولكنهما لا يغنيان عن التطعيم كحماية موثوقة. كما أوصت بارتداء الكمامات للقاية من الإنفلونزا، خاصة للمرضى، قائلة: "يتبعى على المرضى ارتداء الكمامات أكثر من غيرهم لأنهم يطلقون الفيروس في الهواء، بينما تكون الكمامات أقل فعالية عندما يرتديها أفراد الأسرة الأصحاء".

اكتشاف المحرك الرئيسي لتطور سرطان الرئة في مراحله المبكرة

كشفت باحثون في مركز MD Anderson للسرطان بجامعة تكساس أن الالتهاب قد يكون سببا رئيسيا في ظهور المراحل المبكرة من سرطان الرئة.

ومن خلال إنشاء خرائط بصرية خلوية وجزيئية عالية الدقة لسرطان الرئة قبل وأثناء تطوره، تمكن الباحثون من تتبع تطور المرض في مراحله المبكرة وفهم الديناميكيات الجزيئية للخلايا السلفية للسرطان.

وأوضح الدكتور همام كدارا، أستاذ علم الأمراض الجزيئي الانتقالي: "وجدنا أن الخلايا المبكرة المسؤولة عن سرطان الرئة تتواجد في مناطق ذات التهاب شديد، تحيط بها خلايا محفزة للالتهاب. واستهداف الالتهاب عبر تحييد محفز يسمى IL-1B يقلل من هذه الخلايا السلفية للسرطان.

عملنا يهدف للطريق لاستراتيجيات جديدة لاعتراض المراحل المبكرة من المرض وتحسين حياة المرضى".

وتوفر خرائط التحليل المكاني للنسخ الجيني تمثيلا مرثيا لمكان وكيفية التعبير الجيني داخل العينات. ويتيح توصيف الخلايا والجينات في الأوقات السلفية — تغيرات في الأنسجة قد تتحول إلى سرطان — تحديد أهداف محتملة للتدخل المبكر.

وأنتج الباحثون خرائط تحليل مكاني للنسخ الجيني لـ 56 آفة سلفية بشرية وعينات من سرطان الرئة المتقدم من 25 مريضا، وتم التحقق من صحة النتائج باستخدام مجموعة مستقلة شملت 36 آفة من 19 مريضا، شملت 486519 بقعة و5.4 مليون خلية للتحليل.

تتأخر واعدة مرضى سرطان الرئة

أظهرت الدراسة أن مناطق الالتهاب في الأوقات السلفية تحتوي على خلايا سلفية مرتبطة بالأورام، وتكون أكثر نشاطا وانتشارا في المراحل المبكرة من تطور السرطان.

كما لوحظت هذه المناطق الالتهابية أيضا في النماذج المخبرية، ما يشير إلى أن الالتهاب فيها قد يكون عاملا مباشرا في ظهور الأورام.

وتشير النتائج إلى أن استهداف الالتهاب، سواء بمفرده أو مع العلاج المناعي، قد يمثل استراتيجية واعدة لاعتراض سرطان الرئة في مراحله المبكرة وتحسين فرص النجاة للمرضى. نشرت الدراسة في مجلة Cancer Cell.



الممثلة الأمريكية جينييفر غارنر لدى حضورها فعاليات اليوم الصحفي لشركة أبل تي في في سانتا مونيكا، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

الرمان الحلو



تحتوي ثمر الرمان الحلو على 10% مواد سكرية، 1% حامض الليمون، 84% ماء، 3% رماد قشر الرمان بعد تجفيفه وحرقة، 3% بروتين، 3% ألياف وعناصر مرة وفيتامينات (A، B، C) ومقادير قليلة من الحديد والفوسفور والكبريت والكالسيوم والبوتاس والمنغنيز وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية 7-9%.

يعتبر الرمان غني بعناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فهو مسكن للآلام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال ومانع للنزيف وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية.

حيث عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر وإن مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها، تساعد على إيقاف النزف وعلاج الإسهال المزمن، على قطع السيلان الأبيض من المهبل.

سؤال وجواب

- أي من العلوم هو الأقدم في تاريخ البشرية؟
- علم الفلك.
- كم عدد ألوان الطيف التي يتكون منها قوس قزح؟
- سبعة ألوان.
- ما هو اسم أكبر بحيرة في كوكب الأرض؟
- بحيرة قزوين.
- ما هي أكبر قارات العالم مساحة؟
- قارة آسيا.
- ما هو نظام الحكم المتبع في اليابان؟
- الحكم الامبراطوري.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثرا باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصص في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة

قصة الفتى المحدل

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من أغنياء قريته، في احد الأيام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين... لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفّر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الأمور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح غير فتى مدلل وحيد لا يأبه بشيء لا يعمل ولا يفكر في العمل لذلك قال ابا صالح لزوجته ام ابنته عندما اموت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه وملاذاته وسينتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف تصلح حاله؟ فكرت ام صالح كثيرا ثم قالت الامر لي ربما استطعت ان افعل معه شيء... ذهبت الام بطيبيتها وحنانها إلى ابنتها وقد احتنت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا امي... بكت بحرارة من كل قلبها وبالطبع فهي تبكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهمه فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك... فقالت وتقسّم ان لا تقول لايبك فقال اقسّم فقالت الام ان اباك يمر بطروف مالية سيئة جدا وقد خسر معظم ماله في احدي الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما سيتركه لتعيش به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر.

حزن صالح بسبب ما اصاب والده وأيضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللا... فنام ليلته قلقا وفي الصباح كان قد عزم على امرا ما فخرج من فوره يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته ابويه وامه... وبالفعل مع سعيه الجاد وجد عملا وقبله بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرتة فأخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان قفز فرحا وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزا وذهب لوالده وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي فامسك الاب الدنانير والقي فيها في الموقد فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال ماذا... انا تعبت في هذا المال لآتي به... ولماذا تفعل ذلك.

ابتسم الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاووفر لك هذا المال

