

ص 22

شرطة أبوظبي تستعرض
ريادتها في الذكاء الاصطناعي
والأمن الذكي خلال آيسنار 2026



ص 27

بديع أبو شقرا: "بأمن
فيك" عمل فني يحمل
رسالة وجدانية عميقة



دهون البطن ..

تحول
جسمك
إلى قنبلة
صحية
موقوتة



ص 23

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

فحص دم مرة واحدة في العمر قد يبتدئ من نوبة قلبية مفاجئة

كشفت إرشادات طبية جديدة أصدرتها جمعية القلب الأمريكية والكلية الأمريكية لأمراض القلب، عن توصية غير مسبقة بضرورة خضوع الجميع لفحص دم مرة واحدة في العمر للكشف عن نوع قليل الشهرة من الكوليسترول يُدعى "البروتين الدهني أ" أو "Lp(a)". وذلك بعد ثبوت ارتباطه الوثيق بزيادة مخاطر الإصابة بالتهنيات القلبية والسكتات الدماغية بشكل يفوق خطورة الكوليسترول الضار التقليدي "LDL". وبحسب ما جاء في "ناشونال جيوغرافيك" تعتمد مستويات هذا النوع من الكوليسترول في الدم على العوامل الوراثية والحيات بشكل رئيس، حيث تتحدد نسبته منذ الطفولة المبكرة ولا تتغير كثيراً بمرور العمر، ما يجعل الفحص مرة واحدة كافياً. وتكمن خطورة جزيئات "Lp(a)" في كونها أكثر لزوجة وقدرة على التراكم داخل الشرايين، بالإضافة إلى تحفيزها لتهنيات القلب وتجلط الدم. وتظهر الدراسات أن خطر الإصابة بأمراض القلب يرتفع بنسبة 40% عندما تتجاوز النسبة 125 نانومول-لتر، بينما ينضاعف الخطر عند تخطي حاجز 200 نانومول-لتر، ليصل إلى أربعة أضعاف عند المستويات الأعلى؛ ما يعادل امتلاك عاملين من عوامل الخطورة المجتمعة مثل السكري والضغط معاً. وعلى الرغم من عدم وجود أدوية متاحة حالياً تستهدف هذا المركب الدهني بشكل مباشر، إلا أن الشركات لطورة تحوّل تجارب سريرية متقدمة لحقن جينية تثبط إنتاجه في الكبد، ويتوقع ظهور نتائجها الواعدة لاحقاً.

أخطر حركة قد تمزق ظهرك في ثوان

يحذر اختصاصيو العمود الفقري من نمط حركة شائع قد يقاوم الأم الظهر بشكل خطير، ويؤدي، أحياناً، إلى إصابات في الأقراص الفقرية. وفي تقرير طبي نشرته هاف بوست، أوضح الدكتور آرثر جينكينز، جراح العمود الفقري، وجراح أعصاب لفريق "نيويورك جيتس"، وبرنامج الاستيعاب المتكاملين في دوري كرة القدم الأمريكية، أن هناك اختصاراً يستخدمه لوصف أخطر ما يمكن أن يفعله المصابون بالأم الظهر، وهو BLT. أي الانحناء والرفع والاتواء في وقت واحد. وقال جينكينز إن هذا الدمج الحركي يزيد الضغط على العمود الفقري بشكل كبير، وقد يؤدي إلى انزلاق غضروفي، خاصة لدى من يعانون مسبقاً من مشاكل في الظهر. وبحسب الجمعية الأمريكية لجراحي الأعصاب، فإن الانزلاق الغضروفي يحدث عندما تتمزق الأقراص التي تعمل كوسادة بين فقرات العمود الفقري، ما يسمح بخروج المادة الداخلية وضغطها على الأعصاب، وهو ما يسبب آلاماً شديداً. وأوضح جينكينز أن أخطر ما في الأمر هو تنفيذ الحركات الثلاث معاً، مثل الانحناء لالتقاط جسم ثقيل ثم رفعه مع الالتفاف في الوقت نفسه، وهو ما يحدث في مواقف يومية مثل حمل حقائب السفر، أو رفع مقعد طفل من السيارة، أو حتى جرف الثلج. وأضرب أن هذا النوع من الحركات يضعف الضغط على فقرات الظهر، وقد يؤدي إلى إصابة مفاجئة حتى دون إدراك مسبق للخطر.

دواء لفرط الحركة قد يخفف إرهاق مرضى السرطان

كشفت دراسة طبية حديثة عن نتائج غير متوقعة، تشير إلى أن بعض الأدوية المستخدمة لعلاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه قد تساعد في تخفيف حالة الإرهاق الشديد المرتبطة بالسرطان، والتي تعد من أكثر الأعراض شيوعاً وتأثيراً على جودة حياة المرضى. وبحسب تقرير نشرته وكالة رويترز، فإن الدراسة اعتمدت على تحليل بيانات تسع تجارب سريرية عشوائية شملت 823 مريضاً بالغاً، كانوا يتلقون العلاج أو يعانون من مراحل متقدمة من السرطان. وقال قائد فريق البحث، الدكتور برونو أميدا كوستا من مركز إم.دي. أندرسون للسرطان بجامعة تكساس، إن النتائج أظهرت أن دواء مبروفان ومتاحاً على نطاق واسع يمكن أن يحقق "تحسناً ملموساً خلال أسابيع قليلة في مستويات الطاقة والنشاط اليومي". وأشار الباحثون إلى أن الأدوية المنشطة عصبياً، مثل ميثيل فينيدات وديكسميثيل فينيدات، والمعروفة تجارياً باسم "ريتالين" و"فوكالين" التي تنتجها شركة نوفارتيس، أظهرت قدرة على تحسين الشعور والتعب مقارنة بالعلاج الوهمي. ووفقاً للدراسة المنشورة في دورية الشبكة الوطنية الشاملة للسرطان، فإن هذه الأدوية تمتلك "أجلاً طويلاً وموثقاً من حيث السلامة" ضمن الاستخدامات الطبية الخاضعة للرقابة.

كيف تحرقين الدهون في 20 دقيقة فقط من المنزل وفق أحدث الدراسات

إذا كنتِ ترغبين في حرق أكبر قدر من

السعرات الحرارية، فقد يكون

الاجري خياراً مناسباً. فالاجري

يحرق أكبر عدد من السعرات الحرارية في

الساعة. ولكن إذا لم يكن الاجري مناسباً لكِ، فهناك تمارين

أخرى لحرق السعرات الحرارية مثل تمارين HIIT، فجز

الاجل والسباحة.

يمكنك ممارسة أي مزيج من هذه التمارين حسب تفضيلاتك

ومستوى لياقتك البدنية. يعتمد عدد السعرات الحرارية

التي تحرقينها على عدة عوامل منها مدة التمرين، السرعة،

الشدة، وزنك وطولك بشكل عام. كلما زاد وزنك، زادت السعرات

الحرارية التي تحرقينها أثناء النشاط البدني. استعيني بمدرب

شخصي إذا كنتِ ترغبين في معرفة العدد الدقيق فهو قادر على

تحديد عدد السعرات الحرارية التي تحرقينها خلال التمرين أو

يمكنك استخدام حاسبة السعرات الحرارية.



حرق السعرات الحرارية في وقت قصير يمكنك ممارسة تمارين تحرق الكثير من السعرات الحرارية حتى لو لم يكن لديك متسع من الوقت. السر يمكن في التركيز على تمارين عالية الكثافة تزيد معدل ضربات قلبك بسرعة حسبما ورد في موقع Healthline الطبي.

بعد التدريب المتقطع عالي الكثافة HIIT طريقة شائعة لتحقيق ذلك. يتضمن هذا النوع من التدريب فترات قصيرة من التمارين بأكثر من 70% من قدرتك الهوائية. إحدى طرق HIIT هي التناوب بين فترات سرعة لمدة 30 ثانية وفترات راحة لمدة دقيقة واحدة. يمكن لتمرين عالية الكثافة حرق الكثير من السعرات الحرارية في 30 دقيقة أو أقل. جزي هذه التمارين لحرق الكثير من السعرات الحرارية عندما يكون وقتك ضيقاً. أو قومي بممارستها كجزء من برنامج تدريب داخلي.

الاجري مع رفع الركبتين عالياً: السعرات الحرارية المحروقة في دقيقة واحدة: 3.5 إلى 7.7 الجري مع رفع الركبتين عالياً هو تمرين كارديو قوي يرفع معدل ضربات قلبك ويقوّي الجزء السفلي من جسمك. وباعتباره تمريناً عالي الكثافة، فهو مفيد لحرق السعرات الحرارية بسرعة. أداء هذا التمرين الركني في مكانك مع رفع ركبتيك لأعلى مستوى ممكن. حركي ذراعيك لأعلى ولأسفل بسرعة.

ركلات المؤخرة: السعرات الحرارية المحروقة في دقيقة واحدة: من 12 إلى 12. ركلات المؤخرة تمرين كارديو، تماماً مثل الاجري مع رفع الركبتين عالياً. يمكنك حرق سعرات حرارية بسرعة خلال 30 دقيقة من خلال أداء ركلات المؤخرة بكثافة عالية. أداء هذا التمرين ارفعي

السعرات الحرارية في 30 دقيقة. ابدئي بالإحماء لمدة خمس دقائق، ثم تناوبي بين دقيقة واحدة من السرعة وفترتين من الراحة لمدة دقيقتين. على مقياس من 0 إلى 10، يجب أن تتراوح فترات السرعة بين 7 و9. وفترات الراحة بين 5 و6.

الركض السريع: السعرات الحرارية المحروقة في دقيقة واحدة: من 15 إلى 22 عموماً، يُعدّ الاجري أفضل تمرين لحرق السعرات الحرارية. ولكن إذا لم يتوافر لديك الوقت الكافي للاجري، يمكنك اختيار تمرينك إلى ركض سريع عالي الكثافة. سيحرق جسمك السعرات الحرارية بسرعة لتوفير الطاقة اللازمة للتمرين. يمكنك تجربة أداء 3 مجموعات من الركض السريع لمسافة 100 متر، 3 مرات، لإكمال تمرين مدته 30 دقيقة، أو أي شكل آخر من تمارين الركض السريع المتقطع. تأكدي من الإحماء قبل الركض السريع، وذلك بأداء تمارين القفز أو الاجري مع رفع الركبتين عالياً.

السبحا: السعرات الحرارية المحروقة في 30 دقيقة: 198 إلى 294. السباحة تمرين خفيف يحرق الطاقة ويحسن قوة العضلات تدفق الدم سعة الرئتين والقلب يحرق 30 دقيقة من السباحة العادية نفس عدد السعرات الحرارية تقريبا التي يحرقها 30 دقيقة من الركض. مع ذلك، نسب السباحة إجهاداً أقل للجسم، وقد تكون مناسبة للأشخاص الذين يعانون من آلام المفاصل أو محدودية الحركة. مارسي السباحة ذهاباً وإياباً أو تمارين الأيروبيك المائية لزيادة حرق السعرات الحرارية أثناء السباحة.

ركوب الدراجة الثابتة: السعرات الحرارية المحروقة في 30 دقيقة: من 210 إلى 311. جزي ركوب الدراجة الثابتة على فترات عالية الكثافة إذا كانت لديك دراجة ثابتة. يُعد ركوب الدراجة الثابتة تمريناً قوياً للقلب والأوعية الدموية، ويمكنه حرق عدد كبير من

طريق العودة .. محاكاة درامية لمعاناة النزوح والخيمات في سوريا

أعلنت المؤسسة العامة للإنتاج التلفزيوني والإذاعي في سوريا انطلاقة عمليات تصوير مسلسلها الدرامي الجديد "طريق العودة"، الذي يُجسد مُعاناة النزوح والعيش بالخيمات أثناء الحرب الأهلية في البلاد.

ويُعد الإعلان الخطوة الأولى ضمن عودتها إلى الإنتاج الدرامي بعد سنوات من التوقف، ويشير إلى مرحلة جديدة تسعى المؤسسة بها إلى استعادة حضورها الفني في المشهد الدرامي السوري.

ويتألف المسلسل من 7 حلقات درامية تتناول تفاصيل دقيقة من حياة السوريين الذين أمضوا سنوات طويلة داخل مخيمات اللجوء، في محاولة لتقديم صورة إنسانية قريبة من الواقع، تستند إلى المعاشاة المباشرة والناكرة الجمعية لسنوات الحرب والنزوح.

ويتناول "طريق العودة" حكايات تَمسّ أوجاع السوريين داخل الخيمات، عبر معالجة درامية تعتمد على البعد الإنساني أكثر من الطرح الوثائقي المباشر، ويقف خلف العمل فريق فني يضم الكاتب سليمان عبد العزيز والمخرج فادي وفائي، فيما يتولى مروان الحسين مهمة الإشراف العام على المشروع. ويشارك في بطولة المسلسل عدد من نجوم الدراما السورية، بينهم فراس إبراهيم، ريم علي، نوار بلبل، محمد حدادي، صهيب درويش، جوان خضر، غزوان الصفدي، ياسر بحروبلال قطان وآخرين.

من جهته، قال مدير المشروع يوسف إدريس، إن انطلاق العمل سبقته جهود واسعة لإعادة ترتيب الهيكل الداخلي للمؤسسة بعد فترة الانقطاع الطويلة، مشيراً إلى أن التحضير للمسلسل لم يكن اعتيادياً، بل تطلب إعادة بناء بيئة إنتاجية كاملة من الصفر، على حد قوله.

أكياس النيكوتين .. سمّ متكرر في شكل حلوى

حذرت منظمة الصحة العالمية من المخاطر المتزايدة لأكياس النيكوتين على الأطفال والمراهقين، مؤكدة أن هذه المنتجات قد تؤثر سلباً على نمو الدماغ وصحة القلب، فيما قد تتحول إلى خطر قاتل إذا ابتلعها الأطفال الصغار.

وأوضحت المنظمة أن أكياس النيكوتين أصبحت أكثر انتشاراً بين الشباب خلال السنوات الأخيرة، مدفوعة بتغليف يشبه الحلوى وتكهات جذابة مثل الكرز والتفاح، فضلاً عن الترويج المكثف عبر منصات التواصل الاجتماعي باستخدام المؤثرين.

وأشار التقرير إلى أن هذه الأكياس، التي توضع بين الشفة واللثة لإطلاق النيكوتين تدريجياً إلى مجرى الدم، تُسوّق باعتبارها "خالية من التبغ"، وهو ما اعتبرته المنظمة وصفاً مضللاً، لاحتوائها على ملوثات وأثار مستخلصة من التبغ.

وأكدت المنظمة أن النيكوتين مادة شديدة الإدمان، وقد تؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما تؤثر على تطور الدماغ لدى المراهقين، محذرة من أن بدء استخدامها في سن مبكرة يزيد احتمالات الإدمان المستمر والانتقال لاحقاً إلى منتجات تبغ أخرى.

ولفت التقرير إلى أن بعض أكياس النيكوتين تحتوي على جرعات تصل إلى 120 ملغ من النيكوتين، وهو مستوى قد يشكل خطراً قاتلاً عند ابتلاعه من قبل الأطفال، مشيراً إلى أن نحو 70% من حالات التعرض لهذه المنتجات المسجلة في مراكز السموم الأمريكية كانت لأطفال دون الخامسة.

كما انتقدت المنظمة ما وصفته بـ"الاستهداف المنهجي للشباب"، موضحة أن هذه المنتجات تُقدّم كجزء من أسلوب الحياة العصري من خلال شعارات مثل "بدون دخان ولا بخار"، بما يسهّل استخدامها بشكل خفي داخل المدارس أو أماكن العمل.



موضة الحليب الخام .. جرعة

صحية أم قنبلة بكتيرية؟

في عمرة البحث عن غذاء "نظيف"، تنتشر بين الشباب ظاهرة مقلقة، "شرب الحليب الخام". ويحذر الخبراء من هذا التوجه، مؤكدين أن الخلط بين "الابتعاد عن الصناعي" ورفض عمليات السلامة الغذائية خطأ خطير. وفي مقال نشرته هاف بوست، توضح اختصاصية التغذية، آنا لوسون، أن الاعتقاد بأن الحليب الخام أكثر فائدة هو "حساب خاطئ"، قائلة: "إن خطر الإصابة بعدوى بكتيرية حادة فوري وأشد خطورة من أي معالجة حرارية"، وتضيف أن السعي إلى "الأكل النظيف" لا يجب أن يتحول إلى مغامرة محفوفة بالمخاطر. وتشير إلى أن الحليب، حتى في مزارع نظيفة، عرضة للتلوث بالبكتيريا عبر ملامسة البراز أو سبب أمراض مثل التهاب

انتقال خطر أمراض القلب بين الأجيال

يرتبط بعمال بيولوجية وبيئية

أكدت دراسة حديثة أجرتها جامعة "نورث وسترن" الأمريكية أن خطر أمراض القلب قد ينتقل عبر الأجيال نتيجة عوامل بيولوجية وبيئية وسلوكية، مؤكدة أن الوقاية ممكنة من خلال اتباع نمط حياة صحي يشمل النشاط البدني والتغذية السليمة والنوم الجيد والابتعاد عن التدخين. وكشفت الدراسة أن مضاعفات الحمل، مثل ارتفاع ضغط الدم وسكري الحمل والولادة المبكرة، قد تزيد خطر إصابة الأبناء بمشكلات في القلب والأوعية الدموية حتى بعد أكثر من 20 عاماً. وتابع الباحثون نحو 1350 أما وأطفالهن منذ ولادتهم بين عامي 1998 و2000 وحتى بلوغهم سن 22 عاماً. وأظهرت النتائج أن أبناء الأمهات اللواتي عانين من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل كانوا أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم والسكر وزيادة سمك جدران الشرايين، وهي مؤشرات ترتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب مستقبلاً. كما وجدت الدراسة أن مكربي الحمل يرتبط أيضاً بارتفاع ضغط الدم وزيادة سمك الشرايين لدى الأبناء، في حين ارتبطت الولادة المبكرة بارتفاع مستويات السكر في الدم لاحقاً.



منوعات الفكر 22

«واجب التطوعية» تعقد جمعيتها العمومية وتعتمد خطتها وميزانية 2026

وشهد عام 2025 نشاطاً مكثفاً للجمعية، تضمنت التفاعل مع مبادرات "عام المجتمع 2025"، وتوقيع مذكرة تفاهم مع مركز تريندر للدراسات والبحوث، وتنظيم مجلس رمضاني، والمشاركة في عدد من المناسبات الوطنية، من بينها يوم العلم، واليوم الوطني، ويوم الشهيد، إلى جانب التفاعل مع عدد من الأيام الدولية، وتنفيذ مبادرات إنسانية ومجتمعية، من أبرزها توزيع وجبات الإفطار خلال شهر رمضان المبارك، وغيرها من الأنشطة التي تجسد رسالة الجمعية الإنسانية ودورها المجتمعي والتطوعي.

وأشاد معاليه بجهود أعضاء مجلس الإدارة وما قدموه من أعمال أسهمت في دعم مسيرة الجمعية وتحقيق تطلعاتها في تعزيز ثقافة التطوع وتشجيع الشباب على الانخراط في المبادرات المجتمعية، بما يسهم في تنمية روح التضاركية وترسيخ قيم العطاء بين مختلف فئات المجتمع. كما شُكر الدعم الذي توليه الجهات الحكومية للمبادرات التطوعية، ودورها في تحفيز أصحاب الأفكار الإنسانية والمجتمعية المتميزة، بما يعزز استدامة العمل التطوعي وأثره الإيجابي في المجتمع.

الختامي للعام الماضي، كما اعتمدت مشروع الموازنة التقديرية لعام 2026، وخطة الأنشطة والبرامج المستقبلية للجمعية، وتم اختيار مدقق الحسابات الخارجي من بين العروض المقدمة. وأكد معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، في تصريح على هامش الاجتماع الذي عقد عن بُعد، أن جمعية واجب التطوعية تواصل ترسيخ مكانتها باعتبارها إحدى مؤسسات النفع العام الرائدة في دعم العمل التطوعي وتعزيز قيم الانتماء الوطني والمسؤولية المجتمعية في دولة الإمارات.

•• العين-الفجر:

عقدت جمعية واجب التطوعية، اجتماع جمعيتها العمومية، بحضور معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة الجمعية، والنائب القانوني لأعضاء الجمعية ومنسبها، وممثلين عن دائرة تنمية المجتمع. وصادقت الجمعية العمومية على محضر الاجتماع السابق، ووافقت على التقرير الإداري لمجلس الإدارة، وتقرير مدقق الحسابات والحساب



بمناسبة اليوم الدولي للأسر

هيئة الرعاية الأسرية تنظم ورشة عمل مجتمعية بالتعاون مع بلدية أبوظبي ضمن فعالية «مجتمع يبدأ من أسرة»

وأحداث أثر مجتمعي مستدام، بما يتسجم مع رؤية دولة الإمارات لبناء مجتمعات أكثر ترابطاً ومرونة، وتحقيق مستهدفات "عام الأسرة". وتؤكد مشاركة الهيئة في هذه الفعالية حرصها المستمر على التعاون مع شركائها الاستراتيجيين لتعزيز منظومة رعاية متكاملة، بما يسهم في تحسين جودة الحياة وتحقيق أثر إيجابي ومستدام على مستوى المجتمع.

إلى تعزيز فهم المشاركين لأهمية العلاقات الصحية والتماسك الأسري، وتزويدهم بأدوات عملية تسهم في بناء بيئات داعمة قائمة على الثقة والرعاية والتعاطف. وخلال هذه الورشة، أكدت الهيئة دورها كشريك موثوق يعمل جنباً إلى جنب مع الأسر لتعزيز الروابط الأسرية، وترسيخ التماسك الاجتماعي.

هذه المشاركة التزام الهيئة المستمر بالتواصل المباشر مع الأسر والمجتمع من خلال حوارات هادفة ومبادرات تفاعلية تسهم في تعزيز الترابط الاجتماعي ورفاه الأسرة. ونظمت الهيئة ورشة عمل تفاعلية قدمتها الدكتورة فاطمة الظاهري، أخصائي برامج التوعية في هيئة الرعاية الأسرية، هدفت

•• أبوظبي-الفجر:

تزامناً مع الاحتفاء باليوم الدولي للأسر 2026، شاركت هيئة الرعاية الأسرية في فعالية «الأسر تبني المجتمعات» التي نظمتها بلدية مدينة أبوظبي، وذلك في مركز التواجد البلدي بمدينة محمد بن زايد. وتعكس

مستعرضة أحدث منظوماتها الأمنية الذكية وتقنياتها المبتكرة

شرطة أبوظبي تستعرض ريادتها في الذكاء الاصطناعي والأمن الذكي خلال آيسنار 2026



•• أبوظبي-الفجر:

تشارك القيادة العامة لشرطة أبوظبي في فعاليات المعرض الدولي للأمن الوطني و«درة المخاطر» آيسنار 2026، خلال الفترة من 19 إلى 21 مايو 2026 مستعرضة أحدث منظوماتها الأمنية الذكية وتقنياتها المبتكرة، في إطار حرصها على تعزيز جاهزية العمل الشرطي والأمني للمستقبل، ومواكبة التطورات العالمية في مجالات الأمن والسلامة والطوارئ وإدارة الأزمات وأكد العميد الدكتور راشد محمد بورشيد مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية، أن مشاركة شرطة أبوظبي تجسد رؤيتها في الريادة المؤسسية من خلال تبني الحلول الذكية وتقنيات الذكاء الاصطناعي وتطوير منظومات العمل الأمني الاستباقي، بما يعزز جودة الحياة، ويرسخ مكانة إمارة أبوظبي ضمن أكثر مدن العالم أمناً وأماناً وأوضح أن جناح شرطة أبوظبي يقدم منظومة متكاملة من المشاريع والأنظمة الذكية والحلول التقنية المتطورة، تعكس مستوى التكامل بين القطاعات الأمنية والمرورية والتقنية والتوعوية، إلى جانب مشاركة الشركاء الاستراتيجيين من الجهات المعنية بالأمن والطوارئ والدفاع المدني وإدارة المواد الخطرة وأشار إلى أن شرطة أبوظبي تستعرض في الجانب الأمني عدداً من الأنظمة والمبادرات المتقدمة، من أبرزها فريق تحديد هوية ضحايا الكوارث، ونظام إدارة الحدث الأمني "WEB-EOC"، ومبادرات التوعية الرقمية للوقاية من المخدرات، ومنصة «أمان» التي تمثل قناة موثوقة للتواصل المجتمعي والإبلاغ عن الجرائم والمخاطر الأمنية وأضاف أن المشاركة تتضمن في الجانب المروري عرض أحدث الابتكارات الداعمة للسلامة المرورية، ومنها المنصة التوعوية المرورية، والروبوت الآلي الذكي، وجهاز «الهولوكس»، وذلك ضمن جهود شرطة أبوظبي المستمرة لتحقيق أولويتها الاستراتيجية «أمن الطرق الذكي» ولفت إلى أن الجناح يستعرض في مجال التقنيات الحديثة منظومة الذكاء الاصطناعي للمدينة الآمنة في الجانب المروري، والطيران التشبيهي للطائرات بدون طيار، ومنصة التدريب الافتراضي، إلى جانب عروض الفيديو المتقدمة بتقنية CGI، التي تقدم محتوى بصرياً مبتكراً يعزز تجربة الزوار ويواكب أحدث التطورات التقنية وذكر أن المشاركة تشمل كذلك عدداً من المبادرات التوعوية، من بينها المؤهلات المهنية الممتدة لوحدات K9، ووحدة ذكية لتقديم الأفكار الجماعية، ومشروع «بادر» للتوعية التعليمية المبتكرة، إضافة إلى فعاليات وأنشطة تفاعلية تتضمن عروض فرق K9 والطائرات بدون طيار والمركبات المزودة

مبتكر، بما يعزز الوعي المجتمعي ويدعم ثقافة الوقاية والاستعداد. وأكد أن مشاركة شرطة أبوظبي في آيسنار 2026، تجسد التزامها الراسخ بتبني أحدث التقنيات والحلول المبتكرة، وتعزيز الشراكات الاستراتيجية، وتطوير منظومة أمنية متكاملة قادرة على مواكبة تحديات المستقبل، بما يسهم في الحفاظ على أمن المجتمع وسلامته، وترسيخ مكانة دولة الإمارات نموذجاً عالمياً في الأمن والاستقرار والابتكار.

بالتقنيات متقدمة، والدورات التدريبية الخاصة ببرامج النطاق المرورية. وأوضح أن مركز أبوظبي لإدارة المواد الخطرة يشارك بمنظومات متطورة تشمل دورية «رقيب»، ومنصة «أدم»، وشاشات تعريفية واستراتيجية، وعروضاً ثلاثية الأبعاد توضح دورة حياة المواد الخطرة وإجراءات التعامل معها. كما يشارك مركز إدارة الطوارئ والأزمات والكوارث بمنصة تعريفية متخصصة تستعرض أنظمتها وآليات التنسيق والاستجابة الفاعلة للطوارئ

منوعات

الفكر

تحيط بأعضاء حيوية مثل الكبد والبنكرياس والأمعاء

دهون البطن.. تحول جسمك إلى قنبلة صحية موقوتة

في النقاش العالمي حول السمنة، يتركز الاهتمام غالباً على الوزن الإجمالي للجسم، غير أن العلم الحديث بات يقدم صورة أكثر تعقيداً ودقة، فالمشكلة لا تكمن فقط في كمية الدهون، بل في مكان تراكمها داخل الجسم.

23



وأظهرت الأبحاث خلال العقود الأخيرة أن الدهون المتراكمة في منطقة البطن، المعروفة بالسمنة المركزية، أشد خطراً بكثير من الدهون الموزعة في أماكن أخرى. هذه السمنة لم تعد مجرد مسألة جمالية أو شكلية، بل تُعد اليوم أحد أبرز المحركات لما يُعرف بأمراض القلب والأبيض (cardiometabolic diseases). حيث تعمل كنقطة انطلاق لسلسلة من الاضطرابات المترابطة التي تمس كلا من الأيض والجهاز القلبي الوعائي. ومن أولى هذه الاضطرابات مقاومة الإنسولين، إذ تؤدي الأحماض الدهنية المنبعثة من الدهون الحشوية إلى إضعاف استجابة الخلايا

وظائف الجسم الطبيعية، وهو ما يفسر ارتباطها القوي بالأمراض. المحرك الخفي لأمراض القلب والأبيض

تقف السمنة المركزية في قلب ما يُعرف بالاختلال القلبي الاستقلابي (cardiometabolic dysfunction)، حيث تعمل كنقطة انطلاق لسلسلة من الاضطرابات المترابطة التي تمس كلا من الأيض والجهاز القلبي الوعائي. ومن أولى هذه الاضطرابات مقاومة الإنسولين، إذ تؤدي الأحماض الدهنية المنبعثة من الدهون الحشوية إلى إضعاف استجابة الخلايا

حين تحول الدهون إلى ضغط مرتفع من النتائج المباشرة أيضاً للسمنة المركزية ارتفاع ضغط الدم، وهو ليس حدثاً عرضياً، بل نتيجة تفاعل عدة آليات بيولوجية. فالدهون الحشوية تنشط الجهاز العصبي الودي (sympathetic nervous system)، مما يزيد من معدل ضربات القلب ويؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية. كما تحفز نظام الرينين-أنجيوتنسين-ألدوستيرون (renin-angiotensin-aldosterone)، وهو نظام هرموني يؤدي إلى احتباس الصوديوم والماء داخل الجسم، مما يرفع الضغط الدموي.

نوع مختلف من الدهون تشير السمنة المركزية إلى تراكم الدهون في عمق التجويف البطني، حيث تحيط بأعضاء حيوية مثل الكبد والبنكرياس والأمعاء. وتُعرف هذه الدهون بالدهون الحشوية، وهي تختلف جديراً عن الدهون الموجودة تحت الجلد. فبينما تعمل الدهون تحت الجلد كمخزون للطاقة، تتصرف الدهون الحشوية كأنها عضو نشط هرمونيا، إذ تفرز أحماضاً دهنية وهرمونات ومواد التهابية مباشرة في مجرى الدم. وبسبب قربها من الأعضاء الحيوية، فإن هذه المواد تؤثر بسرعة في

لماذا لا يكفي مؤشر كتلة الجسم؟ لا يعكس مؤشر كتلة الجسم (الوزن بالكيلوغرام مقسوم على مربع الطول بالتر) دائماً المخاطر الصحية الحقيقية، إذ يمكن لشخص بوزن طبيعي أن يحمل نسبة مرتفعة من الدهون الحشوية، وهي حالة تُعرف أحياناً بالسمنة ذات الوزن الطبيعي. كما أن هذا المؤشر لا يأخذ في الاعتبار نسبة الكتلة الخالية من الدهون مقابل الكتلة الدهنية (قد يمتلك لاعبو كمال الأجسام مؤشر كتلة جسم مرتفعاً دون أن تكون لديهم كتلة دهنية مرتفعة).

إضافة إلى ذلك، يمكن لتراكم الدهون حول الكلى أن يؤثر في وظيفتها في تنظيم السوائل، بينما تسهم الالتهابات المزمنة في إضعاف مرونة الأوعية الدموية. وتؤدي هذه العوامل مجتمعة إلى ارتفاع مستمر في ضغط الدم، مع ما يحمله ذلك من مخاطر على القلب والدماغ والكلى.

الكبد غير الكحولي من أخطر المضاعفات ارتباطاً بالسمنة المركزية مرض الكبد الدهني غير الكحولي. فمع وجود مقاومة الإنسولين وزيادة تدفق الأحماض الدهنية من الدهون الحشوية، يبدأ الكبد في تخزينها، مما يؤدي إلى تراكم الدهون داخله. ومع الوقت، قد

المهم ليس فقط تقليل المهيجات، بل الحفاظ على طبقة الدموع أيضاً. وتقول: "العلاج الرئيسي لتلازمة جفاف العين هو استخدام قطرات ترطيب العين، أو الدموع الاصطناعية. تحتوي هذه القطرات عادة على حمض الهيالورونيك، الذي يتميز بقدرة على الاحتفاظ بالرطوبة. إنها طريقة سهلة وسريعة وفعالة لاستعادة رطوبة سطح العين وتخفيف الشعور بالانزعاج. ويبدأ مفعولها فوراً تقريباً، بمجرد أن تنتشر القطرة على سطح العين، يشعر الشخص بالراحة مجدداً. ولذلك، فإن مبيعات الدموع الاصطناعية تشهد نمواً ملحوظاً بلا شك". وتضيف: "الوقاية من جفاف العين أمر صعب، لأنه يتطلب تغييرات في نمط الحياة، فمن غير المرجح أن نتخلى عن مكيفات الهواء، لكن بإمكاننا الإقلاع عن التدخين، بما في ذلك التدخين السلبي. لأن دخان التبغ وأدوات التدخين الحديثة تسبب جفاف سطح العين. كما من المهم الحفاظ على جدول نوم

متلازمة جفاف العين أصبحت مشكلة شائعة

ولكن من دون علاج، قد تتفاقم الحالة، ما يستدعي علاجاً أكثر تعقيداً. علاوة على ذلك، لا ترتبط الدموع سطح العين فحسب، بل تحميه أيضاً، لذلك عندما تجف، يزداد خطر التلف والعدوى والمضاعفات الأكثر خطورة.



أكدت الدكتورة ماري ليفينا إخصائية طب العيون أن جفاف العين والحرقان والشعور بوجود رمل في العين مشكلة شائعة حتى بين الشباب، حيث يعاني الكثيرون من متلازمة جفاف العين. ووفقاً لها، تعتبر الشاشات ومكيفات الهواء وقلعة الرمش والعدسات اللاصقة والتدخين من أهم العوامل المسببة لها. وتشير ليفينا، إلى أن متلازمة جفاف العين أصبحت أكثر انتشاراً بين الشباب نتيجة الإجهاد البصري المستمر والظروف التي تسبب فقدان سطح العين للرطوبة بسرعة أكبر. علاوة على ذلك، قد لا يدرك الشخص لفترة طويلة أن الجفاف أو الحرقان أو الشعور بوجود رمل في العين يستدعي زيارة أخصائي. ووفقاً لها، هذه المشكلة لا تنتج

عن عامل واحد، بل عن مزيج من العادات والبيئة الخارجية. وتقول: "وفقاً لمصادر متعددة، يعاني ما يصل إلى 80 بالمئة من الناس من جفاف العين، وهو اضطراب في جودة أو كمية الدموع، إما بسبب نقص إنتاجها أو تبخرها. كما أنه عند النظر إلى شاشة الهاتف أو الكمبيوتر، يقل معدل رمش العين، ما يؤدي إلى جفاف سطحها. وهذا يسبب الجفاف، والشعور بوجود رمل أو حكة، والرغبة في إغلاق العينين أو فركهما. ويحدث التأثير نفسه أثناء قيادة واسطة النقل، لأن السائق يركز السائق على الطريق، فيقل معدل رمشه، كما أن التدفئة أو التكييف يزيدان من جفاف سطح العين". وتشير، إلى أن العدسات اللاصقة تعتبر من الأسباب المنزلية الرئيسية، ونتيجة تزايد استخدامها، جعل هذه الحالة أكثر انتشاراً. كما يمكن أن تتأثر حالة العين بالطقس، والبيئة الخارجية، وبعض الأدوية، والحالات الطبية العامة. في مثل هذه الحالات، من



منوعات

الفكر

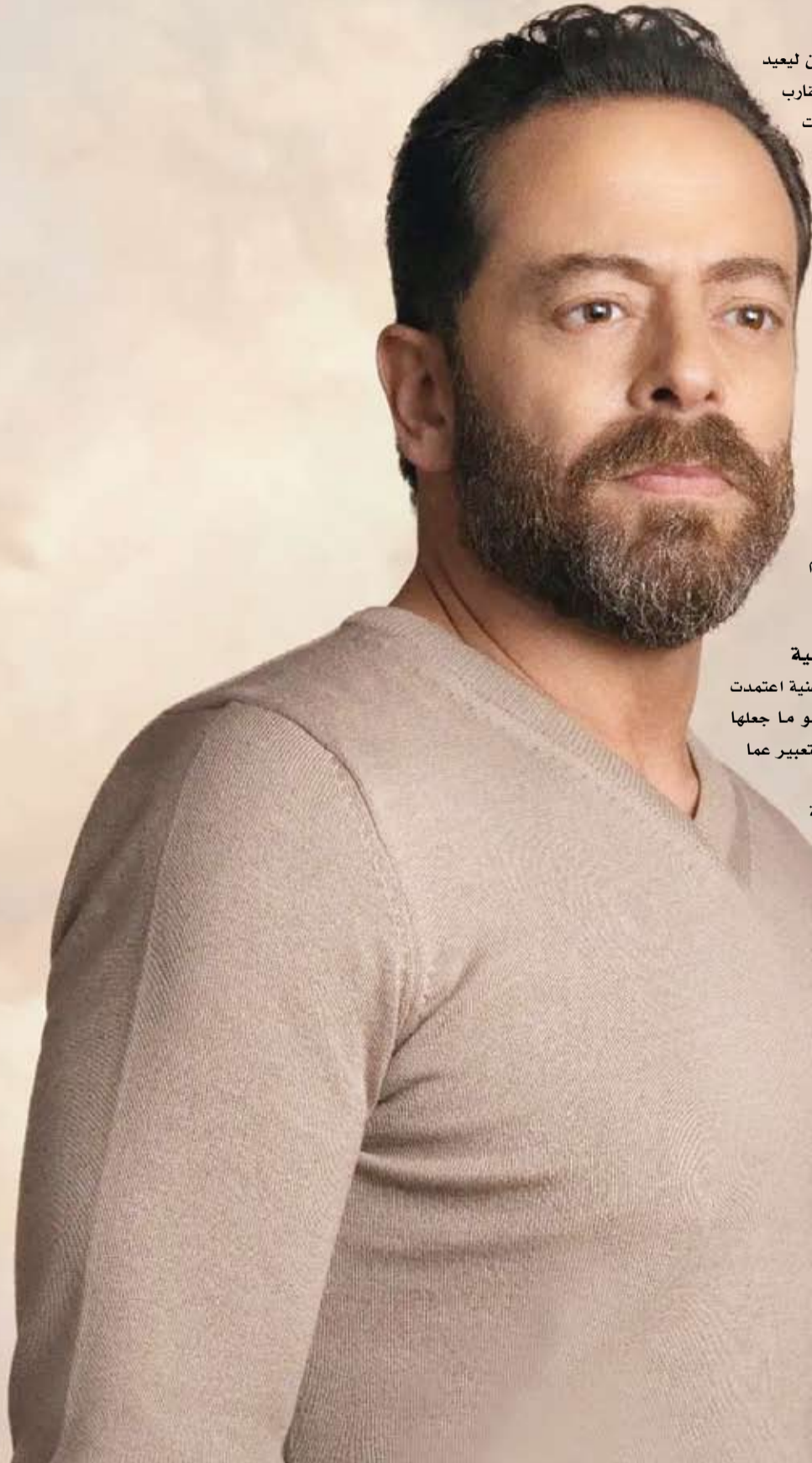
27

في ظل الأزمات المتلاحقة التي تعيشها المنطقة العربية، وما يمر به لبنان من تحديات قاسية جراء الفوضى الحاصلة في البلاد، يبرز الفن كمساحة إنسانية قادرة على احتواء الألم وإعادة صياغته بلغة الأمل. ومن هذا المنطلق، تأتي أغنية "بأمن فيك" كعمل فني يحمل رسالة وجدانية عميقة، يعبر من خلالها الفنان اللبناني بديع أبو شقرا عن إحساس صادق يعكس وجع المرحلة، ويؤكد في الوقت نفسه أهمية التمسك بالروابط الإنسانية.



الهدف من الأغنية نقل تجربة شعورية كاملة يعيشها الإنسان في هذه المرحلة

بديع أبو شقرا: "بأمن فيك" عمل فني يحمل رسالة وجدانية عميقة



الإحساس، بينما يأتي الفن ليعيد ترميمها، ويخلق حالة من التقارب بين الناس مهما اختلفت ظروفهم.

لحظات مؤثرة

وعن أكثر اللحظات التي أثرت فيه خلال العمل، أشار إلى أن جملة "لنسه في بكرا" تُعد من أبرز المقاطع التي لامست مشاعره؛ لما تحمله من أمل يتمسك به الناس رغم كل الصعوبات. كما لفت إلى وجود لحظات أخرى تعبر عن تقديم الإنسان لوطنه أكثر مما يملك، في صورة تختصر حجم التضحية والانتماء.

رسالة إنسانية تتجاوز الأغنية

كما أكد بديع أبو شقرا أن الأغنية اعتمدت بشكل كبير على الإحساس، وهو ما جعلها قريبة من الواقع وقادرة على التعبير عما يحدث في بلادنا. وأوضح أن الرسالة الأساسية التي يحملها هذا العمل لم تتغير، وتمثل في ضرورة التمسك ببعضنا البعض، وعدم خسارة العلاقات الإنسانية بعد كل التضحيات، مؤكداً أن "بأمن فيك" ليست مجرد أغنية، بل حالة تعبير صادقة، ومحاولة لنقل وجع إنساني مشترك، وتحويله إلى رسالة أمل تدعو إلى التماسك والوحدة.

الإحساس أكثر من أي عنصر آخر، حيث تعامل مع العمل وكأنه يروي حكاية، لا يقدم خطاباً مباشراً. وأضاف "أبو شقرا" أن الهدف من الأغنية لم يكن فقط إيصال فكرة، بل نقل تجربة شعورية كاملة يعيشها الإنسان في هذه المرحلة.

جسر إنساني بين الناس

وشدد أبو شقرا على أن الفن لظالما كان وسيلة راقية للتواصل بين البشر، تتجاوز حدود المنطق إلى مساحات الإحساس والخيال. وأكد أن الفن قادر على بناء روابط قائمة على الحب والحرية والسلام، في وقت تسعى فيه الأزمات إلى تفكيك هذه الروابط. وقال إن ما يحدث اليوم يهدد العلاقات

تقليدية، ولا تندرج ضمن الأعمال التي تقدم للسوق التجارية، بل هي حالة فنية قائمة على الإحساس الصادق، مضيفاً أن الهدف الأساسي من العمل ليس تحقيق الانتشار بقدر ما هو إيصال شعور حقيقي، يتمحور حول فكرة أساسية: ألا يخسر الناس بعضهم البعض، مهما اشتدت الظروف.

وأوضح أن ما يحدث في الواقع قد يدفع الناس إلى التباعد، إلا أن هذا العمل يسعى إلى إعادة التقارب من خلال لغة الشعور، وليس عبر الرسائل المباشرة أو الشعارات.

الأداء.. حكاية تروي بإحساس

تطرق الفنان اللبناني إلى أسلوب أدائه في الأغنية، مشيراً إلى أنه اعتمد على التعبير

عمل خارج القوالب التجارية كشف بديع أبو شقرا، في تصريحات خاصة لوقع "القاهرة الإخبارية"، أن انجذابه للأغنية بدأ منذ قراءته الأولى للكلمات، موضحاً أن النص لامسه بشكل مباشر، خصوصاً في ظل الظروف الصعبة التي تمر بها المنطقة العربية ولبنان، وأكد أنه شعر بصدق الكلمات فوراً، ما دفعه للتفاعل معها على مستوى شخصي وعاطفي. وأشار إلى أن اللحن عزز هذا الإحساس؛ لما يحمله من رهاقة وهدوء يعكسان عمق الفكرة، مشيراً إلى أنه رغم حماسه الكبير للمشاركة، كان يعيش حالة من القلق والخوف الداخلي، لكنه حرص على إخفائها والتركيز على تقديم الإحساس الحقيقي للعمل. وأكد أبو شقرا أن "بأمن فيك" ليست أغنية



ميمي جمال تواجه أحزانها مع ابنتها منى زكي في "طالع نازل"

وجدت الفنانة المصرية منى زكي ضالتها في مسلسل "طالع نازل" الذي تعود به إلى الدراما التلفزيونية من جديد بعد غياب دام ٣ أعوام منذ نجاحها الكبير في مسلسل "تحت الوصاية"، الذي شكّل واحدة من أبرز التجارب الدرامية في موسم رمضان ٢٠٢٣، وحقق صدى واسعاً.

في السياق كشفت الفنانة المصرية ميمي جمال عن كواليس تعاونها الأول مع منى زكي في المسلسل المكوّن من ١٠ حلقات، مؤكدة أن أجواء العمل اتسمت بالاحترام والاحترافية.



كواليس العمل وقالت ميمي جمال لوقع "القاهرة الإخبارية"، إن "منى زكي نجمة كبيرة تدرج جيداً ما تقدمه، وتذكر شخصيتها بعناية، وتفهم أسباب كل تفصيلة داخل العمل وكيفية تنفيذها، كما أنها دقيقة للغاية في أدائها". وأضافت بطريقة تعاملها مع زملائها داخل الكواليس، مؤكدة أنها حريصة دائماً على احترام الجميع وتقديرهم، ووصفتها بأنها "فنانة كبيرة". وتحدثت ميمي جمال عن أجواء التصوير، مشيدة بطريقة إدارة المخرج هاني خليفة للعمل، موضحة أنه كان يحرص على شرح المشاهد للفنانين بصورة دقيقة، مع إعادة البروفات أكثر من مرة للوصول إلى أفضل نتيجة ممكنة. وأكدت أن هذا الاهتمام بالتفاصيل انعكس بشكل واضح على أداء الممثلين وطبيعة الشخصيات داخل الأحداث.

تفاصيل الشخصية

وكشفت ميمي جمال عن ملامح الشخصية التي تقدمها خلال المسلسل، حيث تجسد دور والدة منى زكي، وهي أم تعيش حالة حزن عميقة بعد وفاة ابنها الذي كان يعمل في المملكة العربية السعودية. وأوضحت أن الشخصية تعود إلى منزلها وهي ترتدي الملابس السوداء حزناً على ابنها، بعدما كانت تأمل أن يعود يوماً ليرى المنزل الذي أنفق عليه مالا كثيراً، إلا أن وفاته غيرت حياتها بالكامل، وتقوم بالانتقال للعيش مع ابنتها. وأضافت أن الشخصية تظل متأثرة نفسياً بفقدان نجلها طوال الأحداث، لكنها في الوقت نفسه تحاول مساندة ابنتها "منى زكي" والوقوف إلى جوارها. وأكدت ميمي جمال أن شخصية الأم التي تقدمها في "طالع نازل" تختلف تماماً عن الشخصيات التي قدمتها سابقاً، سواء الشعبية أو الأرستقراطية أو غيرها، مشددة على أن تنوع الشخصيات هو ما يمنح الممثل مساحة حقيقية للإبداع.



الفكر

تمارين البطن تعزز صحة الدماغ وتنظفه من السموم



في الدماغ، ما قد يساعد في تنظيف الأنسجة من الفضلات - وهي مواد تتكون أثناء النشاط الخلوي، وعند تراكمها، يمكن أن تعيق وظائفها الطبيعية.

يؤكد الباحثون أن هذه الآليات قد تلعب دورا هاما في الحفاظ على صحة الدماغ، وتساعد النتائج التي توصلوا إليها في تفسير سبب كون النشاط البدني، وحتى الحركات الجسدية البسيطة، مفيدة لوظائف الدماغ وعملياته "التنظيف" الطبيعية فيه.

ويشير العديد من خبراء الصحة إلى أن ممارسة الرياضة وتحسن من صحة القلب والسرايين والجهاز العصبي بشكل عام، وتساعد في الوقاية من الخرف وتدهور وظائف الدماغ.

أظهرت دراسة علمية حديثة أن انقباض عضلات البطن يساعد في الحفاظ على صحة الدماغ عن طريق زيادة تدفق السوائل إليه وتخليصه من السموم.

في تجربة أجريت على الفئران المخبرية، اكتشف العلماء أن حتى الحركات الجسدية العادية المحسوبة بتوتر عضلات البطن تسبب تحركات طفيفة للدماغ داخل الجمجمة، ولم تكن هذه التحركات مرتبطة بالتنفس أو معدل ضربات القلب، بل بزيادة الضغط في تجويف البطن أثناء انقباض العضلات.

واتضح للباحثين أن الضغط ينتقل عبر الجهاز الوريدي الذي يربط تجويف البطن بالعمود الفقري، ويؤثر على الدماغ كنبضة ميكانيكية، ويحفز هذا الأمر حركة السوائل

مصدر قلق حقيقي..

أطباء قلب يحذرون من أظعمة شائعة الاستهلاك

دعا أطباء قلب أوروبيون إلى الحد من استهلاك الأظعمة الفائقة المعالجة، مؤكداً أن الطهي المنزلي وتناول الطعام ببطء وتجنب الوجبات المتأخرة من أبرز العادات المناسبة لحماية القلب.

وفي بيان توافقي جديد صادر عن الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، حذر خبراء من أن الأظعمة الفائقة المعالجة أصبحت تمثل "مصدر قلق بالغ للصحة العامة"، بسبب ارتباطها بارتفاع معدلات السممة وداء السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم، إلى جانب زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأوضح البيان أن الدراسات الحديثة أظهرت وجود صلة واضحة بين الإفراط في تناول هذه الأظعمة وارتفاع احتمالات الإصابة بأمراض القلب، حتى لدى الأشخاص الذين تبدو أنظمتهم الغذائية جيدة بشكل عام. ورغم ذلك، أشار الخبراء إلى أن الإرشادات الغذائية المقدمة في عيادات القلب لا تزال لا تولي هذا النوع من الأظعمة اهتماما كافيا.

ودعا الخبراء الأطباء إلى تشجيع المرضى على إعداد الطعام في المنزل بشكل متكرر، من خلال مساعدتهم على تنظيم الوجبات وتقديم نصائح غذائية عملية، أو إحالتهم إلى مختصي التغذية عند الحاجة.

كما أوصى البيان المرضى بالتركيز على الأظعمة الغنية بالألياف والأقل معالجة، وتناول الطعام ببطء ووعي، لما لذلك من دور في تعزيز الشعور بالشبع والحد من الإفراط في تناول الأظعمة الجاهزة. كذلك شدد على أهمية تجنب تناول الطعام في أوقات متأخرة، واعتماد مواعيد منتظمة للوجبات لتحسين جودة النظام الغذائي. وأشار الخبراء إلى أن من بين الأظعمة التي ينبغي الحد منها أكثر ما يمكن: المشروبات السكرية والوجبات الخفيفة المعلبة واللحوم المصنعة، باعتبارها من أبرز مصادر الأظعمة الفائقة المعالجة. وقالت لويجينا غواستي، إحدى المشاركات الرئيسيات في إعداد البيان، إن الأظعمة الفائقة المعالجة، المصنوعة من مكونات صناعية ومواد مضافة، أصبحت تحل تدريجيا محل الأنظمة الغذائية التقليدية. ومن جهتها، أكدت تريسي باركر أن الأدلة العلمية الحالية تدعم بشكل متزايد وجود علاقة بين الأنظمة الغذائية الغنية بالأظعمة الفائقة المعالجة وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب.

وأشارت إلى أن تقليل استهلاك أظعمة مثل الكعك والبسكويت والوجبات الجاهزة، مقابل إعداد المزيد من الوجبات المنزلية، يعد خطوة عملية لتحسين جودة النظام الغذائي ودعم صحة القلب، مع ضرورة توفير سياسات غذائية تسهل وصول الناس إلى خيارات صحية أقل معالجة وأقل احتواء على الملح والسكر.



الممثلة الأمريكية جوليان مور لدى وصولها إلى حفل ميت غالالا لعام 2026 الذي يحتفي بـ«فن الأزياء» في متحف متروبوليتان للفنون في نيويورك. ا ف ب

قرأت لك

الجزر



ينتمي الجزر إلى العائلة الخيمية، ويوجد منه عدة أنواع، فمنه الأصفر والأحمر، ولقد عرفه الإنسان منذ القدم، وأطال الأطباء القدماء في سرد فوائد الجزر.

- ينور الجزر غنية بفيتامينات ب، ج، د، هـ وبعض الأملاح المعدنية منها الكبريت والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والحديد.

- تؤكل الثمرة طازجة أو مطهية.

- الجزر غني بفيتامين (أ) الذي ينتج منه الكاروتين المهم لتقوية العين. ويزيد الجزر من مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ويفيد في حالات فقر الدم والضعف العام.

والجزر مهم جدا لتغذية الأطفال؛ فهو يساعد على نمو الجسم ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض ويعطى الجزر للجسم حاجته من البيوتاسيوم الذي يسبب نقصه تهيج الأعصاب.

ويستعمل في علاج القروح والتسلخات الجلدية، وذلك بمزج كمية من العصير مع 8 أضعافها من مسحوق النحم، ويترك المزيج لمدة 24 ساعة للتخمير قبل الاستعمال، ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح اللتتنة.

الجزر مهم جدا لتغذية الطفل، فهو يساعد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.

سؤال وجواب

• كم مرة تطرف (ترمش) العين؟

- تطرف عين الانسان حوالي مرة كل خمس ثواني . وإذا حسبنا ان الانسان يكون مستيقظا 16 ساعة في اليوم فيكون المعدل حوالي 11500 مرة في اليوم أو 4.2 مليون مرة في السنة

• لماذا أصبح لون كوكب المريخ أحمر؟

- بسبب احتواء سطحه على كميات كبيرة من أكسيد الحديد (الصدا).

• أي من المعادن ليس لونها فضي؟

- معدن الذهب ومعدن النحاس.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار مرة ذات الشكل الموج لها تأثير سام على الإنسان . . وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيار . . كما أثبتت البحوث أن أكل البادنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالآزمات القلبية . . فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم . . و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.

قصة السمكة والصيد

خرج الصيد إلى البحر كما هي عادته كل يوم ورمى شبابه أكثر من مرة لكنه لم يخرج الا بيض سمكات احدهما غريبة عجيبة لم ير مثلها لقد كانت سمكة فضية تبرق تحت اشعة الشمس فلا تستطيع العين النظر اليها كثيرا فقال الصيد الطيب سبحانك ربي ما اعظمك ومد يده إلى السمكة التي تتلوى وسط الاسماك وقال انطلقى فحرام ان اضعك فوق النار لتكوني غداء وشواء ويا للعجب فقد سمع صوتا يقول اشكرك ايها الصيد الطيب فقال سبحانك يا ربي سمكة تتكلم اذهبي فقالت لا اريد اولا ان اعطيك مكافأة فقال اذهبي انت حرة لوجه الله الكريم وعندما حكي لزوجته ما حصل . . نهزته الزوجة القاسية بشدة وغلاظة وقالت ارجع للبحر مر اخرى وناد عليها واطلب مكافأة ايها الزوج الفاضل الخابض فذهب المسكين إلى البحر ونادي على السمكة الفضية التي اطلت عليه من الماء لتقول اعرف ماذا حدث لا تحكي شيئا سأبقي لك ثلاث طلبات فقط واحذر زوجتك مني عد الان وستجد مفاجأة في انتظارك وعاد ليجد بيته الخشبي قد اصبح جميلا لكن الزوجة الطماعه صرخت وقالت اريد نولا ينسج الحرير والصوف وقطعا من المعاز وحظيرة مليئة بالدجاج هيا يا زوجي العزيز اذهب هيا فذهب المسكين إلى البحر ليجد السمكة في انتظاره وقالت عد إلى بيتك وستجد ما طلبته زوجتك هناك وعاد بالفعل ووجد ما طلبت زوجته لكنها صرخت فيه مرة ثالثة وقالت عد اليها واطلب منها الذهب والفضة والجواهر فقال الصيد المسكين لقد حذرتك انها لن تلبس الا ثلاث طلبات فاعلمى هذا طلبك الثالث بسيط وكفانا ما نحن فيه ولنحمد الله فقدفته بكرة الصوف وصرخت فيه اذهب ايها الطائش فعاد ووجد السمكة في انتظاره وقالت حان الان وقت الراحة عد إلى بيتك ارجوك وعاد ليجد معزة كبيرة تجلس قرب النول تغزل الحرير ولما رآته صرخت فيه فقال لها ايتها القاسية اصرخي مرة ثانية وستكون المسكين في انتظارك فسكتت وكانت هذه اخر مرة تصرخ فيها وبقيت على حالها حتى جاء لص يوما فسرقها وباعها لأحد الاغنياء لتكون غداء وشواء.

