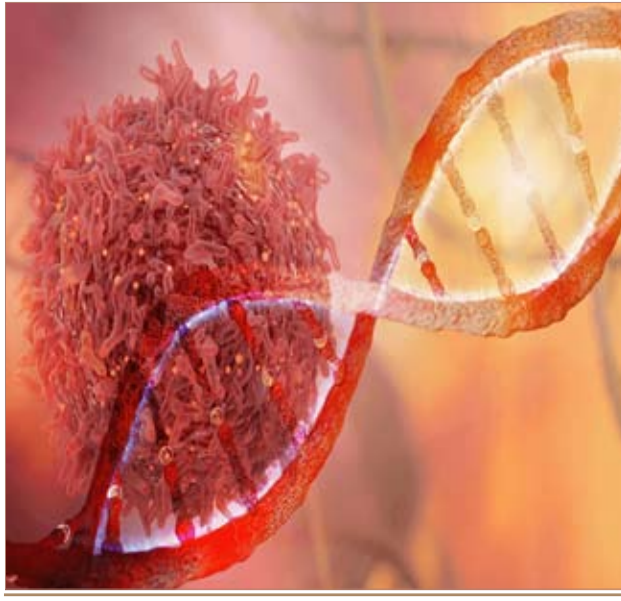


المنكوس: حلقة النصف النهائي تشعل المنافسة بين نخبة النخبة وترسم ملامح فارس المنكوس للموسم الرابع

دنيا سمير غانم: «عاشية الدور» عمل اجتماعي رومانسي كوميدى



اختبار حمض نووي يكشف الإصابة بالسرطان قبل ظهور الأعراض



### تلوث الهواء المروري يرفع خطر اكتئاب المرأة

يبدو أن تلوث الهواء بسبب المرور يزيد خطر إصابة النساء بالاكتئاب، لكن ليس بسبب البقاء في ازدحام مروري لفترة من الوقت، ولكن بالتأثير السلبي على الدورة الشهرية كما يعتقد الباحثون.

وقال فريق البحث من جامعة واشنطن: "كان التعرض لتلوث الهواء المرتبط بالمرور مرتبطاً بشكل كبير بطول الدورة الشهرية، وكان طول الدورة الشهرية مرتبطاً بشكل كبير بارتفاع الاكتئاب".

في الدراسة، تتابع الباحثون صحة ما يقرب من 700 امرأة سليمة في سن الإنجاب تعيش في شمال كاليفورنيا. وتم حساب تعرضهن لعوادم السيارات من خلال مقارنة عنوان منزلهن ببيانات حركة المرور في الولاية.

ووفق "هيلث داي"، أظهرت النتائج أنه كلما زاد تعرض المرأة لتلوث الهواء المرتبط بالمرور، زادت أعراض الاكتئاب لديها.

كما أظهرت النتائج أيضاً أن طول الدورة الشهرية وتقلباتها كانت مرتبطة بشكل كبير بارتفاع الاكتئاب.

ويمكن لبعض الملوثات الموجودة في عوادم السيارات أن تحاكي هرمون الاستروجين الأنثوي، ما يؤثر على الدورة الإنجابية للمرأة.

وقال الباحثون إن هذه النتائج تتوافق مع - وتساعد في تفسير - الدراسات السابقة التي ربطت تلوث الهواء بالاكتئاب، ووجدت أن النساء أكثر عرضة للخطر.

وفسر الباحثون الارتباط بأن "مثل هذا التعرض الكيميائي قد يؤثر على الهرمونات المرتبطة بدورها لها تأثير مصاحب أو متسلسل على الاكتئاب".

وأضافوا: "في الواقع، ارتبطت مستويات هرمون الاستروجين وتقلبات مستويات هرمون الاستروجين بخطر الاكتئاب".

وأشار البحث إلى أن هذا بدوره قد يؤدي إلى تفاوتات صحية بين الأحياء الواقعة بالقرب من الطرق السريعة الرئيسية وغيرها.



### فوائد عرق السوس للنساء عديدة أبرزها خسارة الوزن وفق طبيبة

من المفيد الاطلاع إلى فوائد الكراوية للنساء ستصدمك منها خسارة الوزن وتحسين الهضم. الطبية مثل مرض السل، علاج الربو، حيث يساعد عرق السوس في تقليل الانقباضات في الشعب الهوائية، مما يساهم في تخفيف أعراض الربو. كما يؤمن الوقاية من التهاب الحلق بعد الجراحة، إذ تساعد الفعرة بمحلول عرق السوس لمدة 1-15 دقيقة قبل الجراحة في منع أو الحد من شدة التهاب الحلق ما بعد الجراحة لدى المريضات اللذين يتم استخدام أنبوب تنفس لهن.

تساعد مادة البوليفينول الموجودة في نبات العرق سوس في تحفيز موت الخلايا المبرمج. وبالتالي فقد يساهم عرق السوس في مكافحة أنواع معينة من السرطان مثل سرطان الثدي. كما قد تساهم العديد من المركبات النباتية التي لها تأثير مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات في إبطاء أو منع نمو الخلايا السرطانية، وخاصة في سرطان الجلد، سرطان القولون وسرطان المستقيم. علاج قصور الغدة الكظرية، حيث يعمل عرق السوس على تنظيم عمل الغدة الكظرية، مما قد يحذ من هرمون الكورتيزول، فيخفف من التوتر.

علاج التهاب المفاصل الروماتويدي والتهرب، وذلك لفوائد عرق السوس المضادة للالتهاب، ودوره في احتمال خفض مستويات السيستوكينات المرتبطة بالالتهابات والتورم، وبالتالي قد يساهم في علاج وتخفيف ألم التهاب المفاصل.

الوقاية من تسوس الأسنان؛ حيث يمكن أن يساعد جذر عرق السوس في الوقاية من تسوس الأسنان، وذلك من خلال نشاطه المضاد للبكتيريا المرتبطة عادةً بالتسوس.

الوقاية من أمراض الكبد، وذلك لاحتواء عرق السوس على مادة الجليسريزين التي تعيد توازن إنزيمات الكبد، كما قد يساعد في علاج التهاب الكبد الوبائي C المزمن الذي لا يستجيب للعلاجات الأخرى.

فوائد العرقسوس المتنوعة يتوفر عرق السوس في العديد من الأشكال، بما في ذلك شاي الأعشاب، وكبسولات الأعشاب المجففة. كما يمكن تحضير شراب عرق السوس من جذور العرقسوس، وهو شراب مرطب ذو فوائد كثيرة، ويحضر غالباً في فصل الصيف.

يحتوي عرق السوس على نسبة عالية من الفلافونويدات لها فوائد طبية نظراً لخصائصها المضادة للأكسدة والمضادة للالتهاب. كما أنها تعزز من صحة الجهاز المناعي.

يعتبر عرق السوس مصدراً غنياً بفيتامين B1 أو الثيامين وفيتامين B2 أو الريبوفلافين وفيتامين B3 أو النياسين وفيتامين A. بالإضافة إلى العديد من المعادن المهمة بما في ذلك الفوسفور، الحديد، السيليونيوم والزنك.

فوائد عرق السوس للمعدة والقولون: يعمل عرق السوس على علاج اضطرابات الجهاز الهضمي، فهو يسرع من شفاء بطانة المعدة في حالات تسبم الطعام، فرحة المعدة والتهابات المعدة، وذلك لاحتوائه على مواد ذات خصائص مضادة للالتهاب.

يخفف من آلام المعدة والغثيان وحرقة المعدة، ويعود السبب في ذلك إلى بعض مركبات الفلافونويد الموجودة في جذر عرق السوس، مثل مركبات الجلابليريدين والجلابرين.

تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون عن طريق تثبيط بعض الإنزيمات المنشطة لنمو الأورام.

عرق السوس من النباتات التي يوصى بها لعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي، حيث يساعد في التخلص من البلغم فيعمل كطارد له والمخاط والمواد الأخرى

ما هي فوائد عرق السوس الصحية للنساء؟ يساعد جذر عرق السوس في علاج العديد من الحالات الطبية مثل الأكزيما، الإمساك والتقرح الفموي. وبالإضافة إلى فوائده الطبية العديدة، فإنه يستخدم كمكثف ومحل لبعض أنواع الحلوى والشاي العشبي. ويتم التسويق له كمكمل غذائي.

يخفف من أعراض الدورة الشهرية وانقطاع الطمث: يعتبر عرق السوس وصفة منزلية شائعة الاستخدام تساعد النساء على التخفيف من تقلصات الدورة الشهرية، وبالتالي التخفيف من حدة آلامها. كما أنه يساعد على التخفيف من حدة أعراض مرحلة انقطاع الطمث أو سن اليأس، بما في ذلك الهبات الساخنة.

علاج لمشاكل البشرة: تحتوي جذور عرق السوس على أكثر من 300 مركب، بعضها أظهر تأثيراً فعالاً كمضاد للالتهاب، مضاد للبكتيريا ومضاد للفيروسات. وقد ربط العلماء أن تأثير عرق السوس كمضاد للالتهاب ومضاد للبكتيريا يعود لإحتوائه على حمض الجلسريزيك. تبعاً لذلك، فإن أحد فوائد عرق السوس للنساء تكمن في استخدامه كملاصق للعديد من الحالات الطبية المتعلقة بالبشرة مثل حب الشباب والأكزيما.

المساعدة في خسارة الوزن: بينت بعض الدراسات أن جذر عرق السوس قد يساعد على خسارة الوزن ويقلل من مؤشر كتلة الجسم.

الوقاية من سرطان الثدي: بينت إحدى الدراسات أن مستخلص عرق السوس ومركباته تساعد في إبطاء أو منع نمو الخلايا في سرطان الثدي، وقد يساهم في الوقاية منه.

يقلل تناول عرق السوس من أعراض مرحلة سن اليأس، حيث يعمل كبديل عن هرمون الإستروجين والذي يستخدم عادة في تخفيف أعراض سن اليأس، إلا أن الإستروجين يؤدي إلى العديد من الأعراض الجانبية، لذلك يُمكنك إستبداله بعرق السوس.

### تأخر «نوم الأحلام» علامة مبكرة على الزهايمر

كشفت أبحاث جديدة أن الذين يستغرقون وقتاً أطول للدخول في نوم حركة العين السريعة - المرحلة التي تحدث فيها معظم الأحلام - يظهرون مستويات أعلى من البروتينات المرتبطة بمرض الزهايمر. وقال الباحثون إن استغرق أكثر من 193 دقيقة للدخول في مرحلة نوم حركة العين السريعة (نوم الأحلام) قد يعمل كعلامة تحذير مبكرة لتغيرات الدماغ.

ووفق "ستادي فايندر"، أظهر المشاركون في الدراسة الذين يعانون من تأخر نوم حركة العين السريعة مستويات بروتين مختلفة بشكل ملحوظ، 16% زيادة في بيتا أميلويد، و29% زيادة في بروتينات تاو، و39% أقل من بروتين الدماغ المفيد المسمى BDNF.

وأجرى الدراسة فريق من جامعتي كاليفورنيا وكين. وقال الباحث الرئيسي يوي لينغ من جامعة كاليفورنيا: "يؤدي تأخير نوم حركة العين السريعة إلى تعطيل قدرة الدماغ على توحيد الذكريات، من خلال التدخل في العملية التي تساهم في التعلم والذاكرة".

وأضاف "إذا كان غير كاف أو متأخراً، فقد يزيد من هرمون التوتر الكورتيزول. وقد يؤدي هذا إلى إضعاف الحصين في الدماغ، وهو هيكل أساسي لتوطيد الذاكرة". ويبدأ نوم حركة العين السريعة، الذي يتميز بالأحلام، عادة بعد حوالي 90 دقيقة من النوم. وعندما يمتد هذا الجدول الزمني لفترة أطول من المعتاد، وهو التأخير الذي يطلق عليه العلماء "كمنوم حركة العين السريعة المطول"، فقد يشير ذلك إلى تغيرات دماغية أساسية مرتبطة بمرض الزهايمر. ويوصي خبراء بمعالجة اضطرابات النوم، وتجنب السلوكيات التي تعطل نوم حركة العين السريعة، مثل الإفراط في تناول الكحول، للحفاظ على أنماط نوم صحية تساعد في حماية صحة الدماغ.

### الشيخ الأبيض.. نبات عطري قادر على علاج سرطان القولون

اكتشف علماء من جامعة الشارقة أن نباتاً طريقياً ينمو بشكل طبيعي يحتوي على مكونات قادرة على علاج سرطان القولون والمستقيم. ويُعرف النبات باسم الشيخ الأبيض، وينمو بشكل طبيعي في شمال أفريقيا والشرق الأوسط، حيث اعتاد السكان استخدامه تقليدياً كدواء لعلاج التهاب الشعب الهوائية، والإسهال، وارتفاع ضغط الدم، والسكري.

وقالت الدكتورة لارا بو مذهب الباحثة الرئيسية في الدراسة: "تشير هذه النتائج إلى أن الشيخ الأبيض يتمتع بإمكانات كبيرة كأداة جديدة في مكافحة سرطان القولون والمستقيم. ويمكن أن يكون مكوناً طبيعياً وفعالاً لعلاج سرطان القولون الجديد".

وبحسب "مديكال إكسبريس"، تضمنت المادة النباتية للدراسة أجزاء هوائية من نبات الشيخ العشي الأبيض تم جمعها من جنوب الأردن في مايو-أيار 2021.

وأوضح الباحثون "بعد الجمع، تم تخفيف الأجزاء الهوائية بالهواء في درجة حرارة الغرفة، وحمايتها من أشعة الشمس المباشرة لتجنب تدهور المكونات الحساسة".

والمجرد التجفيف، تم طحن المادة النباتية ميكانيكياً إلى مسحوق ناعم "بجسيمات لا يزيد حجمها عن 0.5 مم. تم تعزيز فعالية عملية الاستخراج التالية، وضمان أكبر كمية ممكنة من المواد الكيميائية النباتية المستخرجة".

ووجدت الدراسة أن المستخلص يحتوي على العديد من المركبات النشطة ذات الخصائص القادرة على مكافحة سرطان القولون والمستقيم بدرجات متفاوتة من الفعالية.

وبينت النتائج أن مستخلص شبة الشيخ الأبيض أوقف نمو الخلايا السرطانية، وتسبب في موتها، بغض النظر عن السمات الوراثية المحددة.

### هل أثرت لقاحات كورونا على صحة القلب؟

دعا خبراء كنديون إلى إجراء مزيد من الأبحاث حول تلف القلب المرتبط بلقاحات كوفيد، وأعبروا عن خشيتهم أن يظل حجم المشكلة "غير موقن"، لأنهم يقولون إن الدراسات كانت ضيقة للغاية، ولم تنظر في خطر هذه الإصابات بعد أشهر وسنوات من تلقي الحقنة.

ووفق "دايلي ميل"، في حالات نادرة، ثبت أن حقن الرسال mRNA تسبب التهاب عضلة القلب، والتهاب غلاف القلب، والتهاب بطانة تشبه الكيس المحيطة بالقلب.

وعلى الرغم من ندرة هذه الآثار الجانبية، إلا أن مدى ندرتها لا يزال قيد المناقشة.

وحذر باحثون من ولاية بريتش كولومبيا الكندية من أن هذه الدراسات التي تمت في فترة مبكرة، كانت غير متسقة في كيفية تصنيف التهاب عضلة القلب والتهاب غلاف القلب "بعد اللقاح"، باستخدام أطر زمنية مختلفة، لتحديد ما إذا كانت الحالات مرتبطة بشكل مباشر بالحقن. وكتب الباحثون في مجلة "جاما" الطبية "يجب أن تعتمد الدراسات المستقبلية حول التهاب عضلة القلب والتهاب التامور المرتبط بلقاح كوفيد-19 - معايير تشخيصية أوسع، وتشمل كلتا الحالتين كنتائج رئيسية، وتكشف التأثيرات المشتركة للعدوى والتطعيم على صحة القلب والأوعية الدموية".

لكنهم يعترفون أيضاً بأن كوفيد نفسه قد ثبت أنه يسبب تلفاً في القلب، ما يربك القضية أكثر.



### دراسة: تعب الرجال يلفت الأنظار أكثر من النساء

كشفت دراسة علمية حديثة أن مستوى الاهتمام الذي يلقاه الأفراد يختلف بشكل كبير بناءً على الجنس، حيث يولي الناس اهتماماً أقل بوضوح عندما تكون النساء متعبات، مقارنةً بالرجال.

ووجدت دراسة أجراها علماء وكالة ناسا، أنه غالباً ما يتم التقليل من تقدير تعب النساء، في حين الجملغة بشكل كبير في تقدير تعب الرجال، وفق "دايلي ميل". ويشير العلماء إلى أن السبب قد يعود إلى ميل النساء لبذل جهد أكبر للحفاظ على مظهر اجتماعي لائق حتى في حالات الإرهاق، بينما يميل الرجال إلى إظهار التعب بشكل أوضح، حيث يكونون أقل انتباهاً وأقل تعبيراً أثناء المحادثات. ويؤكد الباحثون أن فهم هذه الفروق له أهمية بالغة، خاصة عند مراقبة أداء رواد الفضاء خلال رحلات الفضاء. ويُعتقد أن أكثر من نصف حوادث الفضاء والطيران ناجمة عن التعب، مما يعني أن التقييم الدقيق لمدى تعب شخص ما قد ينعكس حياته. ويقول المؤلف الرئيسي الدكتور مورغان ستويتش من مركز جونسون الفضائي التابع لوكالة ناسا في هيوستن: "بشكل عام، كان الملاحظون يقللون من تقدير مقدار التعب، الذي أبلغت عنه النساء أنفسهن، لكنهم كانوا يبالغون في تقدير مقدار التعب الذي أبلغ عنه الرجال".

كشفت دراسة علمية حديثة أن مستوى الاهتمام الذي يلقاه الأفراد يختلف بشكل كبير بناءً على الجنس، حيث يولي الناس اهتماماً أقل بوضوح عندما تكون النساء متعبات، مقارنةً بالرجال.

ووجدت دراسة أجراها علماء وكالة ناسا، أنه غالباً ما يتم التقليل من تقدير تعب النساء، في حين الجملغة بشكل كبير في تقدير تعب الرجال، وفق "دايلي ميل". ويشير العلماء إلى أن السبب قد يعود إلى ميل النساء لبذل جهد أكبر للحفاظ على مظهر اجتماعي لائق حتى في حالات الإرهاق، بينما يميل الرجال إلى إظهار التعب بشكل أوضح، حيث يكونون أقل انتباهاً وأقل تعبيراً أثناء المحادثات. ويؤكد الباحثون أن فهم هذه الفروق له أهمية بالغة، خاصة عند مراقبة أداء رواد الفضاء خلال رحلات الفضاء. ويُعتقد أن أكثر من نصف حوادث الفضاء والطيران ناجمة عن التعب، مما يعني أن التقييم الدقيق لمدى تعب شخص ما قد ينعكس حياته. ويقول المؤلف الرئيسي الدكتور مورغان ستويتش من مركز جونسون الفضائي التابع لوكالة ناسا في هيوستن: "بشكل عام، كان الملاحظون يقللون من تقدير مقدار التعب، الذي أبلغت عنه النساء أنفسهن، لكنهم كانوا يبالغون في تقدير مقدار التعب الذي أبلغ عنه الرجال".

كشفت دراسة علمية حديثة أن مستوى الاهتمام الذي يلقاه الأفراد يختلف بشكل كبير بناءً على الجنس، حيث يولي الناس اهتماماً أقل بوضوح عندما تكون النساء متعبات، مقارنةً بالرجال.

ووجدت دراسة أجراها علماء وكالة ناسا، أنه غالباً ما يتم التقليل من تقدير تعب النساء، في حين الجملغة بشكل كبير في تقدير تعب الرجال، وفق "دايلي ميل". ويشير العلماء إلى أن السبب قد يعود إلى ميل النساء لبذل جهد أكبر للحفاظ على مظهر اجتماعي لائق حتى في حالات الإرهاق، بينما يميل الرجال إلى إظهار التعب بشكل أوضح، حيث يكونون أقل انتباهاً وأقل تعبيراً أثناء المحادثات. ويؤكد الباحثون أن فهم هذه الفروق له أهمية بالغة، خاصة عند مراقبة أداء رواد الفضاء خلال رحلات الفضاء. ويُعتقد أن أكثر من نصف حوادث الفضاء والطيران ناجمة عن التعب، مما يعني أن التقييم الدقيق لمدى تعب شخص ما قد ينعكس حياته. ويقول المؤلف الرئيسي الدكتور مورغان ستويتش من مركز جونسون الفضائي التابع لوكالة ناسا في هيوستن: "بشكل عام، كان الملاحظون يقللون من تقدير مقدار التعب، الذي أبلغت عنه النساء أنفسهن، لكنهم كانوا يبالغون في تقدير مقدار التعب الذي أبلغ عنه الرجال".

### البلوغر هدير عاطف من تيك توك، إلى السجن 5 سنوات

أصدرت المحكمة الاقتصادية في مصر يوم الاثنين حكماً بالسجن خمس سنوات على البلوغر الشهيرة هدير عاطف، وذلك بتهمة النصب والاستيلاء على أموال عدد من المواطنين.

كما قضت المحكمة بالسجن سبع سنوات على زوجها السابق بلال، في قضية تمت متابعتها إعلامياً بتفاصيل مثيرة.

تتلخص تفاصيل القضية في قيام الزوجين، إلى جانب شقيقته وزوجها، بخداع العديد من الأفراد وإيهامهم بأن أموالهم ستوظف في استثمارات مربحة في مجالات متنوعة مثل تجارة السيارات والعقارات.

وفيما كان المستثمرون يظنون أنهم سيتلقون عوائد شهرية من استثماراتهم، اكتشفوا في النهاية أنهم وقعوا ضحية لخطة نصب محكمة.

البلوغر هدير عاطف، التي اشتهرت عبر منصات التواصل الاجتماعي، وخاصة تطبيق "تيك توك"، كانت قد استغلت منصاتها الرقمية لجذب مئات الضحايا، وجمعت منهم أموالاً طائلة.





# منوعات الفكر 22

## لأعداد مدرسين مؤهلين لدعم التعليم الشامل

# جامعة الإمارات تطلق مبادرة «جسور التمكين» لتعزيز التعليم الشامل ودعم الأطفال والمدرسين وأصحاب الهمم

• العين - الفجر

دعم المدرسين، والأطفال، وأصحاب الهمم من خلال برامج متكاملة تسهم في بناء قدراتهم وتحقيق دمج فعال لهم في المجتمع التعليمي والاجتماعي، كما نؤمن بضرورة تعزيز استقلالية الأطفال وثقتهم بأنفسهم، بما يساهم في ترسيخ مفهوم الشمولية كجزء أساسي من التعليم والتنمية المستدامة. وتهدف المبادرة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الرئيسية، أبرزها تعزيز قدرات المدرسين عبر تدريبهم على أحدث تقنيات التعليم الحديثة، وتطوير الموارد التعليمية من خلال إنشاء مكتبة موارد رقمية مبتكرة لدعم التعليم الشامل، كما تركز المبادرة على تمكين الأطفال من تعزيز معارفهم وقدراتهم لدعم استقلاليتهم وبناء شخصياتهم بثقة، إلى جانب ترسيخ مفهوم الشمولية كجزء أساسي من التعليم والتنمية المستدامة.

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن إطلاق مبادرة «جسور التمكين» التي تهدف إلى دعم المدرسين والأطفال وأصحاب الهمم، من خلال تعزيز قدراتهم التعليمية والاجتماعية وتحقيق مفهوم الشمولية في المجتمع، وتقديم المبادرة برامج مبتكرة تعتمد على أحدث التقنيات التعليمية، مع توفير بيئة تعليمية شاملة ومستدامة تدعم كافة الفئات المستهدفة. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور أحمد الرئيسي، مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة بالإمارة، أن هذه المبادرة تعكس التزام الجامعة بالارتقاء بجودة التعليم وتعزيز مبدأ الشمولية. وقال: «إن مبادرة «جسور التمكين» تسعى إلى



# المنكوس؛ حلقة النصف النهائي تشعل المنافسة بين نخبة النخبة وترسم ملامح فارس المنكوس للموسم الرابع

• أبوظبي-الفجر

منحها في الحلقة النهائية، ويُفتح باب التصويت للمشاهدين خلال الأسبوع الأخير، كما تتضمن الألفية مورورين لكل متسابق، حيث يبدأ المرور الأول بأداء منفرد لقصيدة يختارها المتسابق مع لحن من اختيار لجنة التحكيم، بينما يتبع المرور الثاني للمسابقين حرية اختيار القصيدة واللحن. استهلّت الألفية السابعة من برنامج «المنكوس» ضمن المرحلة نصف النهائية، بأداء متميز من فرسان النخبة الستة، حيث تفاسوا على تقديم ألحان المنكوس في مرورهم الأول، وسط تقييم دقيق من لجنة التحكيم. افتتح الألفية المؤدي الأول راشد آل جميان المري من السعودية، حيث نال إشادة واسعة من أعضاء اللجنة، فقد أثنى شائع العيالي على أدائه وفتته، مشيداً بتجده المستمر في كل حلقة، بينما أشار حمود جلوي إلى اتزان صوته وأدائه المتميز، لكنه أضاف أنه كان يمتحن لو قدم راشد أداءً أفضل، لأن اللحن يسمح بالثقل وإظهار المزيد من الإبداع. من جانبه، أشاد متعب بن كرؤز بجهد راشد وتمكنه من الأداء والصوت والنفس، مؤكداً أنه لا يترك شيئاً للصدافة.

المد الواسطي في بعض الأماكن، مما أثر على أداء صياد، مضيفاً أنه لم يظهر بصمته الخاصة، مشيراً إلى أن هذه المرحلة تتطلب نوعاً من المجازفة. أما المؤدي الرابع فكان حمد بن مغيته الهاجري من السعودية، ولقي استحساناً من شائع العيالي بخصوص حسن اختياره للأبيات وأدائه المتميز، وتفاعله الرابع مع القصيدة. أما حمود جلوي فقال: «أطربتي اليوم» مشيداً بإتقانه للممدود وحرته داخل اللحن. كما وافق متعب بن كرؤز على هذا التقييم، مشيراً إلى أن صوت حمد اليوم كان مختلفاً عن المعتاد. ليأتي الدور على المؤدي الخامس سعيد علي المري من قطر، حيث أشار حمود جلوي إلى ثقته الكبيرة في أدائه وجرأته على تغيير اللحن مع الحفاظ على روحه. من جانب آخر، أشار متعب بن كرؤز إلى مشكلة في طول النفس في بداية الأداء، لكنه أشاد بتدراك سعيد للمسألة في نهاية القصيدة. أما شائع العيالي فقد أشار إلى أن أداءه كان بهماً بعض الشيء، حيث انخفض صوته مع نهاية الأبيات، مما أثر على الأداء المدود بالشكل الصحيح. اختتم المرور الأول مع ذيب صالح المري من السعودية، حيث نال إشادة واسعة من اللجنة. بدأ متعب بن كرؤز تعليقه قائلاً: «هذا ذيب اللي نعرفه» مشيداً بتدراكه للخطأ الذي وقع في الحلقة السابقة. من جانبه اعتبر حمود جلوي أن أداء ذيب اتسم بالتحدي مشيداً بصوته وبصمته الخاصة، وهو ما اتفق معه شائع العيالي، مؤكداً أن ذيب قدم أداءً قوياً يثبت قدراته في المنافسة.

# مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري يعتمد تقنيات ثورية جديدة ترتقي برعاية مرضى السكري

• دبي- الفجر



من خلال تحسين المتابعات الدورية وتقليل حاجة المريض لزيارة كوادر الرعاية السريرية شخصياً. وعبر الاستفادة من المعلومات السريرية إلى جانب بيانات المرضى، تصنف النصصة أولوية الحالات حسب مدى إلحاحها، ضماناً لتدخل المبرك عند الحاجة لتقديم رعاية إضافية. ويمكن للأطباء إدارة المرضى عن بعد عبر قناة تواصل مخصصة خصيصاً لذلك، في حين يستفيد المرضى من سهولة الوصول إلى الرعاية المستمرة والمراقبة الشاملة عن بعد. وتمكن النصصة أيضاً شركاء الرعاية من خلال تفعيل مشاركة البيانات المباشرة وإرسال التنبيهات سريعاً للهواتف المتحركة. ويعزز ذلك من التفاعل مع أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية، ويقلص وقت الاستجابة لتنبيهات الأجهزة ويجعل من الإجراءات أكثر سرعة. وتنطوي هذه المزاي على أهمية خاصة لإدارة الحالات التي تستدعي التدخل بأقصى سرعة ممكنة مثل السكري.

وقع مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري، جزء من مجموعة M42، اثنتين من الاتفاقيات الجديدة لتبني تقنية متطورة جديدة مخصصة لرعاية مرضى السكري، بما يؤكد التزامه بدعم المرضى وتقديم خدمات الطب الشخصي والدقيق. وأقيم حفل توقيع الاتفاقيات ضمن منصة M42 في ثاني أيام معرض ومؤتمر «أراب هيلث». وتم توقيع الاتفاقية الأولى مع «ميدترونيك»، مزود حلول الرعاية الصحية التكنولوجية، حيث يقدم مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري حالياً الرعاية لأكثر من 1000 من مريض في أبوظبي باستخدام مضخات الأنسولين من «ميدترونيك»، وتضم منصة الشركة التي تحمل اسم CareLink 1000 مريض حالياً. وبموجب الاتفاقية الجديدة، سيتم تحويل المرضى إلى منصة CareConnect و GALAXY المتطورة، اللتان تقدمان مزاي إضافية. وتقدم منصة CareConnect واجهة رقمية سهلة الاستخدام، مصممة كبديل أكثر تركيزاً على المرضى من لوحة معلومات CareLink التي تعتمد على البيانات المكتفة. ومع إشعارات قابلة للتخصيص، يتمكن مقدمو الرعاية من البقاء على اطلاع مباشر بالتطورات الهامة، مثل مستويات الجلوكوز غير الطبيعية أو أعطال الجهاز. وباعتبارها منظومة متكاملة لمراقبة المريض عن بعد، تبسط منصة CareConnect مسار رعاية المريض

ويتمكن لكوادر الرعاية السريرية مراجعة بيانات محددة للمرضى، بما يشمل معلومات مباشرة وأنماط سابقة، لتحسين الرعاية الشخصية. وتتيح القدرات الإحصائية القوية تحديد الاتجاهات ومقارنة النتائج السريرية والرؤى القابلة للتنفيذ المستمدة من الأدلة الواقعية. ومن خلال التحول إلى GALAXY، يعزز مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري من قدرته على مراقبة البيانات السريرية والتشخيصية للمرضى مع دعم رؤيته الرامية لتخفيف من أعباء مرضى السكري. ولعلاج تحديات إدارة العديد من الحلول التكنولوجية، يتعاون أيضاً مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري مع منصة الرعاية الصحية المبتكرة، Karaz، لتبسيط تكامل البيانات، ويحتاج مقدمو الرعاية حالياً للتعامل مع العديد من المنصات البرمجية للوصول إلى بيانات المرضى من أجهزة المراقبة المستمرة للأنسولين والجلوكوز. وتعمل منصة Karaz على توحيد بيانات المرضى ضمن لوحة معلومات واحدة، بما ييسر من مهام مقدمي الرعاية ويحسن من كفاءة عملهم. ومن خلال التركيز على النمذجة التنبؤية وتفسير البيانات لتحديد التوجهات وتوقع حاجات المرضى، تمكن الواجهة البديهية المرضى من المشاركة بكفاءة في إدارة صحتهم. وتجمع النصصة بين المعلومات التنبؤية من Karaz مع التحليلات السريرية من Galaxy، بما يمكن مقدمي الرعاية الصحية من تكوين صورة شاملة عن صحة المريض.

وفي هذا السياق، قالت الدكتورة مي الجابر، الرئيسة التنفيذية لرعاية المرضى الخارجيين في M42: «تحقق

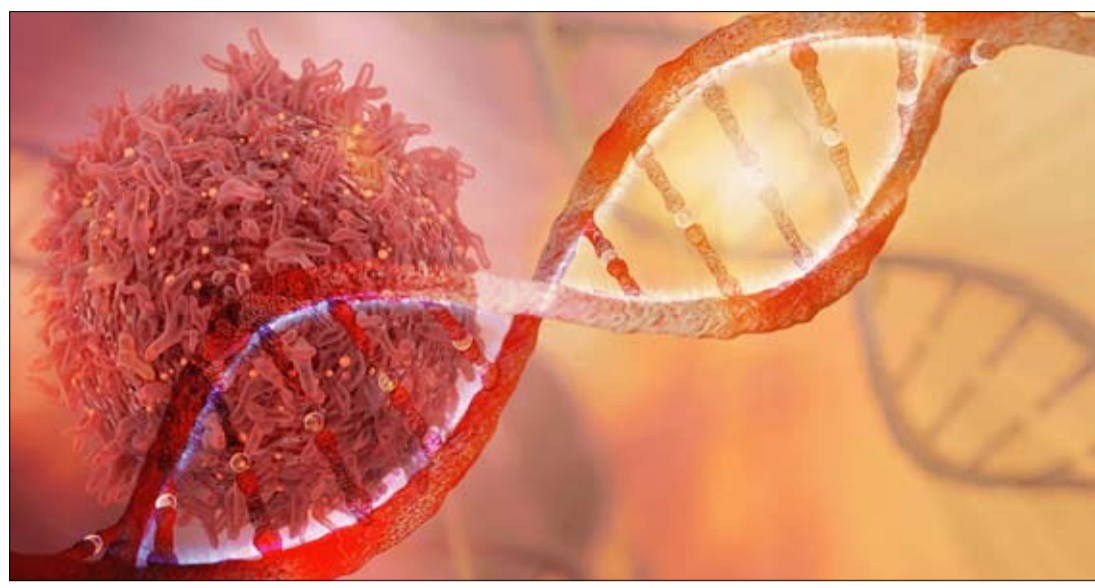


# منوعات العلاج

23

## 3 حبات في اليوم كافية لماذا يجب عدم الإكثار من تناول اليوسفي؟

تشير الدكتورة فيغنيلا ميلنيكوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إلى أن اليوسفي يعتبر مصدرا مهما لفيتامين C، ولكن على الرغم من فوائده العديدة لا ينصح بالإفراط في تناوله. ووفقا لها، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول اليوسفي إلى عواقب مزعجة وغير مريحة، بما فيها الحساسية. وتشير إلى أن جرعة فيتامين C التي يحتاجها الجسم في اليوم هي 90 ملغ، وتحتوي حبة اليوسفي الواحدة على ما يقارب 25 ملغ من فيتامين C، أي ما يقارب ثلث الجرعة اليومية. لذلك، يوصى بتناول ما لا يزيد عن ثلاث حبات من اليوسفي يوميا. وتقول: "يعتبر فيتامين C أحد مضادات الأكسدة القوية، ويحسن المناعة، ويشارك في تركيب الكولاجين، ويسرع تجديد الأنسجة، ويحافظ على صحة الأسنان واللثة، ولكن على الرغم من ذلك يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول اليوسفي إلى عواقب مزعجة". ووفقا لها، يمكن أن تسبب جميع أنواع الحمضيات، بما فيها اليوسفي الحساسية التي تظهر على شكل طفح جلدي وحكة والتهاب الملتحمة والتهاب الأنف وحتى وذمة وعائية. وتقول: "يحفز اليوسفي إنتاج حمض الهيدروكلوريك في المعدة، ما يؤثر حرقة المعدة ويسبب تفاقم مرض الجزر المعدي المريئي والتهاب المعدة والتقرحات. كما أن زيادة كمية الألياف تؤدي إلى الانتفاخ وتكون الغازات". وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي اليوسفي على نسبة عالية من الفركتوز، والإفراط في تناوله، يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم، ما يؤثر سلبا في مسار داء السكري.



كشفت دراسة حديثة نشرتها دورية "نيتشر: ميديسن" أن اختبار الكشف عن الحمض النووي الدوراني للورم يمكن أن يتنبأ بنتائج علاج سرطان الرئة، ويساهم أيضا في الكشف المبكر عن أنواع مختلفة من السرطان قبل ظهور الأعراض.

## اختبار حمض نووي يكشف الإصابة بالسرطان قبل ظهور الأعراض



أن يُكتشف المرض مجدداً عبر التصوير أو الفحوص الأخرى، وهو أمر يساهم في تحسين دقة علاج المرضى عن طريق تحديد الطفرات الجينية الدقيقة في الورم، ما يساعد الأطباء في اختيار العلاج الأنسب لكل حالة على حدة. وبحسب الدراسة، يمكن أن يساعد الاختبار الجديد في التحرك نحو عصر الطب الشخصي، ما يضمن للأطباء تقديم العلاج المناسب للأشخاص المناسبين من خلال تصنيفهم بدقة في مجموعات بناءً على توقعات ما يفعله المرض بهم. كما يمكن أن يساعد الاختبار في تحسين جودة الحياة والبقاء على قيد الحياة، من خلال ضمان قدرة الأطباء على تقديم كل ما لديهم للأشخاص الذين من المرجح أن يعود مرضهم بعد العلاج، مع تجنب الأشخاص العلاج الصعب الذي قد لا يحتاجون إليه إذا كان مرضهم أقل خطورة.

ويستخدم اختبار الحمض النووي الدوراني للورم (ctDNA) للكشف عن أجزاء صغيرة من الحمض النووي التي يفرزها الورم السرطاني في الدم. ويُعد هذا الاختبار أداة واعدة في مجال الطب السريري والتشخيص، إذ يمكن استخدامه لتحديد وجود الخلايا السرطانية، أو لتتبع تطور المرض خلال مراحل العلاج. عند نمو الورم السرطاني في الجسم، ربما يتم تحرير أجزاء من الحمض النووي الخاص بالورم إلى الدورة الدموية، وهذه الأجزاء تكون معروفة باسم الحمض النووي الدوراني للورم، والذي يعكس التغيرات الجينية في الورم. ويقول الباحثون إن تحليل الحمض النووي الدوراني يمكن أن يقدم معلومات دقيقة عن نوع الورم، ومدى تقدمه، واستجابته للعلاج.

## كيف تساهم زيوت الطهي في زيادة خطر سرطان القولون بين الشباب؟

كشفت دراسة جديدة، مولتها الحكومة، أن بعض أنواع زيوت الطهي قد تؤدي إلى زيادة حالات سرطان القولون بين الشباب الأميركيين. وأظهرت الدراسة، التي شملت تحليل عينات أورام من أكثر من 80 مريضا بسرطان القولون الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 85 عاما، أن زيوت الطهي مثل زيت عباد الشمس والكانولا والذرة وبذور العنب، قد تزيد من خطر الإصابة بأحد أسرع أنواع السرطان نموا.

استعادة قدرة الجسم على الشفاء. وقال بيتمان: "هذا يمكن أن يحدث ثورة في علاج السرطان، والانتقال إلى ما هو أبعد من الأدوية لتسخير عمليات الشفاء الطبيعية".

يلتزم. وأشار الباحثون إلى أن العلاج الذي يركز على تقليل الالتهاب باستخدام الدهون الصحية غير المعالجة، مثل زيت السمك، يمكن أن يساعد في



وتعود المخاوف إلى أن زيوت البذور تؤدي إلى زيادة الالتهابات في الجسم، وهو ما يساهم في نمو السرطان. وقد اكتشف الباحثون أن أورام المرضى تحتوي على مستويات عالية من الدهون النشطة بيولوجيا، وهي مركبات دهنية تُنتج عندما يكسر الجسم زيوت البذور. ويُعتقد أن هذه الدهون تعزز الالتهاب وتعيق قدرة الجسم على محاربة الأورام. وحث الباحثون على التوقف عن استهلاك زيوت البذور والتركيز بدلا من ذلك على الزيوت التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية، مثل زيت الزيتون والأفوكادو. ورغم ذلك، تؤكد هيئات السرطان وأمراض القلب الرئيسية في أمريكا أنه لا يوجد دليل على أن استهلاك الكميات المعتدلة من زيوت البذور تساهم في هذه الحالات، إلا أن هناك حركة متزايدة ضد هذه الزيوت بسبب الدراسات التي تشير إلى أنها تسبب الالتهاب وتزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل أمراض القلب والسكري.



وقال الدكتور تيموثي بيتمان، أستاذ الجراحة في كلية الطب بجامعة جنوب فلوريدا، أن "المرضى الذين يتبعون أنظمة غذائية غير صحية يعانون من زيادة الالتهاب في أجسامهم. الآن نرى هذا الالتهاب في أورام القولون نفسها، حيث يعمل السرطان مثل الجرح المزمن الذي لا















منوعات

الفكر

27



دنيا النوبى تطرح أغنية "حيرة كبيرة" في عيد الحب

تطرح المطربة دنيا النوبى فى عيد الحب أغنيته الجديدة "حيرة كبيرة"، من كلمات محمود عبد الله وألحان محمدى وتوزيع نور ومكساج وديجيتال ماستر أمير محروس، وهي الأغنية التاسعة في مشوار دنيا النوبى. آخر أغنيات دنيا النوبى كانت "جاي تهديني" من كلمات الشاعر أحمد عبد النبي وألحان الملحن غريب وتوزيع ومكساج الموزع وسام عبد المنعم. وتقول الأغنية..

جاي تهديني بالفراق واياه فرق  
انا مش بغرق وانت مهتلحنني من الغرق  
بالعكس عمري جنب منك أتسرق  
والله يعوض عليا في اللي فات .  
شكيت كثير في الحب ده واهو أثبت  
اني لو هكمل معاك أكبر غلط  
هاعتبرك جرح جالي من عيار فلت  
وعشان اخف منه مش هاخذ ساعات .

تنتظر بفارغ الصبر عرض فيلمها الجديد روكي الغلابة

دنيا سمير غانم: «عاشية الدور» عمل اجتماعي رومانسي كوميدي

تستعد الفنانة دنيا سمير غانم لدخول سباق دراما رمضان لعام ٢٠٢٥ من خلال مسلسلها الجديد «عاشية الدور». وقد أفادت مصادر خاصة أن أحداث المسلسل ستشهد انفصال الشخصية التي تجسدها دنيا عن زوجها، مما يدفعها للعودة إلى مقاعد الدراسة في الجامعة، حيث تبدأ رحلة جديدة من التعلم وتطوير الذات، بالإضافة إلى خوضها تجربة عاطفية جديدة.



يجري العمل حالياً على وضع اللبس النهائي لمسلسل «عاشية الدور»، حيث يتم التفاوض مع باقي طاقم العمل. المسلسل ينتمي إلى فئة الأعمال الاجتماعية الرومانسية الكوميدية، ويتكون من 15 حلقة. وقد تم تأليف العمل بواسطة كريم يوسف وأحمد الجندي، بينما يتولى أحمد الجندي مهمة الإخراج، في حين يتولى محمد أحمد السبكي إنتاجه.

من الجدير بالذكر أن دنيا سمير غانم لم تشارك في موسم رمضان الماضي 2024، بعد أن حققت نجاحاً كبيراً في مسلسل «جت سليمة»، الذي عُرض في موسم 2023، بالتعاون مع المنتج محمد أحمد السبكي. يبدو أن عودتها إلى الشاشة في رمضان 2025 ستكون محط أنظار الجمهور، خاصة مع التغيرات الجذرية التي ستطرأ على شخصيتها في المسلسل الجديد. تدور أحداث المسلسل في إطار اجتماعي كوميدي استعراضي، حيث تلعب دنيا سمير غانم دور سليمة، التي تجد نفسها في مغامرة غير عادية بعد أن تسافر عبر الزمن إلى عالم خيالي يُعرف بأرض النعام في زمن قديم. تواجه سليمة العديد من التحديات والصراعات التي تتطلب منها استخدام ذكائها وشجاعتها للعودة إلى حياتها الطبيعية. تم عرض مسلسل جت سليمة في 15 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل محمد سلام، خالد الصاوي، هالة فاخر، وسامي مغاوري، بالإضافة إلى سلوى محمد علي وسلوى خطاب. كما يظهر في العمل عدد من ضيوف الشرف مثل أشرف عبد الباقي، أحمد فهمي، محمد ثروت، وكريم عفيفي. المسلسل من تأليف كريم يوسف وإخراج إسلام خيرى. في عالم السينما، تنتظر دنيا سمير غانم بفارغ الصبر عرض فيلمها الجديد روكي الغلابة

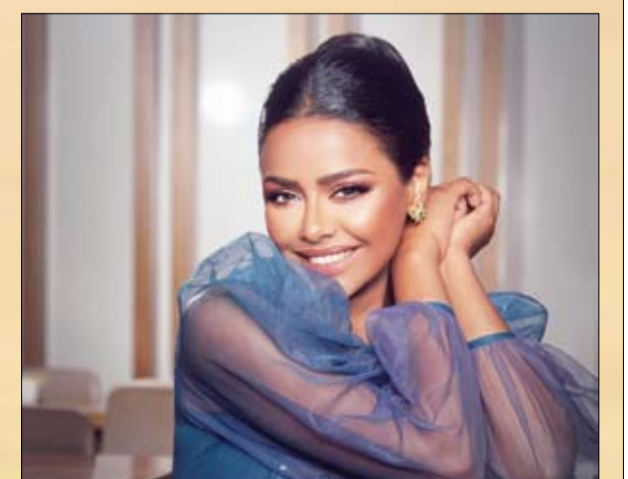
أسماء أبو اليزيد . . فتاة تتورط

في عالم الجريمة في مسلسل «النص»

تشارك الفنانة أسماء أبو اليزيد في بطولة مسلسل «النص» إلى جانب الفنان أحمد أمين، حيث تجسد شخصية فتاة تتورط في عالم الجريمة، إذ تلعب دور نصابة تعمل في مجال الدعارة. تتطور الأحداث لتجد نفسها ضمن فرقة تسعى لمقاومة الاحتلال الإنجليزي، مما يضيف بعداً درامياً مثيراً لشخصيتها ويعكس التحديات التي تواجهها في تلك الحقبة المسلسل مقرر عرضه ضمن مسلسلات رمضان ٢٠٢٥ .

يعد نفسه متورطاً في صراعات معقدة تتعلق بالسياسة والأحداث الغامضة التي تصف بالبلاد. تتشابك الأحداث لتظهر كيف يمكن للخيارات الفردية أن تؤثر على مصير الشخصيات في زمن الاضطرابات. يتكون المسلسل من 15 حلقة، ويضم مجموعة من الفنانين المتميزين مثل صدقي صخر، حمزة العيلي، دنيا سامي، سامية طرابلسي، وعبدالرحمن محمد. يستند العمل إلى كتاب «مذكرات نشال» للباحث التاريخي أيمن عثمان، ويجمع بين التأليف الدرامي والإخراج المتميز لحسام علي، بينما تتولى شركة أروما الإنتاج تحت إشراف المنتج محمد جبيلي. مسلسل «النص» هو عمل درامي جديد من إنتاج شركة أروما، تحت إشراف المنتج محمد جبيلي، وإخراج حسام علي، يتكون المسلسل من 15 حلقة، ومن المقرر أن يُعرض خلال شهر رمضان المقبل على إحدى قنوات الشركة المتحدة. يسعى هذا العمل إلى تقديم تجربة فنية مميزة تجمع بين الدراما والتاريخ، مما يجعله واحداً من الأعمال المنتظرة في الموسم الرمضاني. يتناول المسلسل قصة شخصية «عبد العزيز النص» الذي يجسد دوره الفنان أمين، وهو صعلوك نشال عاش في عشرينيات القرن الماضي. يسعى «النص» إلى التوبة والبحث عن مصدر رزق حلال، لكنه يجد نفسه متورطاً في صراعات سياسية وأحداث غامضة. تتشابك الأحداث لتكشف عن شخصية معقدة، حيث يتحول من مجرد نشال إلى بطل شعبي، مما

يتميز مسلسل «النص» بطابعه الكوميدي المزوج بالفانتازيا، حيث يعود بنا إلى فترة الاحتلال البريطاني لصر. يقدم أحمد أمين شخصية عبد العزيز النص، اللص التائب الذي يسعى للتوبة والابتعاد عن عالم الجريمة، لكنه





# الفكر

## اكتشاف ثوري في علاج الألم المزمن



وأعرب غامبر عن شغفه في دراسة الألم بعد أن شهد أحد أفراد أسرته يعاني من الألم العصبي، وهو ما دفعه للتركيز على البحث عن حلول تساهم في تخفيف هذا الألم. كما أشار إلى أن التعاون بين الفرق البحثية في ليدز وشيجياتشوانغ في الصين وسينسيناتي بالولايات المتحدة، كان أساسيا في الوصول إلى هذه النتائج المهمة.

الأعصاب البشرية في العقد الشوكية يمكنها إطلاق ببتيديات تعمل بالطريقة نفسها، لكنها تقتصر على تأثيرها في الجهاز العصبي المحيطي فقط، ما يقلل من المخاطر المرتبطة بالعلاج ويميزها عن المواد الأفيونية التي تؤثر على الجهاز العصبي بأكمله. كما أكد الباحثون أن هذه النتائج قد تفتح الباب لتطوير أدوية جديدة تستهدف إشارات الألم بشكل موضعي وفعال، ما يقلل من الاعتماد على الأدوية التي قد تؤدي إلى الإدمان والمشاكل الصحية الأخرى. وقال قائد الدراسة، البروفيسور نيكيتا غامبر: "على الرغم من التقدم الكبير في فهم كيفية شعور الإنسان بالألم، لا يزال الأطباء يعتمدون على المواد الأفيونية كحل رئيسي، وهو ما جعلنا نبحت عن حلول أكثر أمانا وفعالية".

اكتشف فريق من الباحثين، بقيادة كلية العلوم الطبية الحيوية بجامعة ليدز، طريقة جديدة قد تحدث ثورة في علاج الألم المزمن دون الحاجة إلى المواد الأفيونية المسببة للإدمان. توصل الباحثون إلى أن الجسم قادر على إنتاج "أقراص النوم" الطبيعية التي تشبه "بنزوديازيبينات"، وهي مواد يمكن أن تؤثر بشكل موضعي على الأعصاب وتحد من إشارات الألم بشكل فعال (أدوية تستخدم لعلاج القلق والتوتر)، واكتشف فريق البحث أن

## ساعة في حوض الاستحمام الساخن تقدم فائدة صحية رائعة

كشفت دراسة حديثة عن فائدة صحية رائعة يقدمها الاستحمام في حوض مائي ساخن. شملت الدراسة 14 مريضا من مرضى السكري، الذين جلسوا في ماء بلغت درجة حرارته 40 درجة مئوية لمدة ساعة واحدة، من 8 إلى 10 مرات خلال أسبوعين. وأظهرت النتائج أن قضاء ساعة في حوض استحمام ساخن، يعمل على تحسين صحة القلب وتقليل الإجهاد على الأوعية الدموية لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2. وأوضح فريق البحث في جامعة بورتسموث في إنجلترا، أن زيادة درجة حرارة الجسم قليلا من خلال الاستحمام في الماء الساخن "يقلل من الضغط على القلب، ذلك أن الحرارة تساعد على تقليل الطلب على الطاقة للحفاظ على حرارة الدم، ما يجعل القلب لا يحتاج إلى العمل بكفاءة عالية لضخ الدم إلى الجسم". وأشار الدكتور توماس جيمس، معد الدراسة، إلى أن "عندما يضخ القلب كمية أقل من الدم، يقل الضغط داخل الأوعية الدموية، ما يقلل من إجهاد القلب ويجعل الجسم يعمل بشكل أكثر كفاءة". وأضاف: "نأمل أن تمتد هذه الفوائد لتشمل تحسين التحكم في مستويات السكر في الدم وتحسين صحة القلب للأفراد المصابين بهذا المرض. إن التعرض لدرجات حرارة عالية يساعد الجسم على العمل بشكل أفضل، ليس فقط أثناء التواجد في حوض الاستحمام، بل أيضا بعد أيام من الجلسات". وأظهرت دراسة سابقة أجرتها جامعة كوفنتري أن نقع الجسم في حوض ساخن لمدة 30 دقيقة قد يعزز الدورة الدموية في الساقين بمقدار 4 أضعاف، كما يساهم في خفض ضغط الدم ومستويات هرمون التوتر، ما يجعل هذا العلاج بديلا مفيدا يشبه تأثير التمرين البدني. وتعتبر هذه الطريقة العلاجية مفيدة بشكل خاص لأولئك الذين يواجهون صعوبة في ممارسة الرياضة بسبب ضعف الحركة أو القيود الجسدية. وفي هذا السياق، قال الدكتور توم كولين، الذي أجرى دراسة كوفنتري: "استخدام حوض الاستحمام الساخن بانتظام يعد وسيلة ممتازة لتوفير تعديل نمط الحياة، وله العديد من الفوائد الصحية. والأهم من ذلك أن الناس يستمتعون باستخدامه".



الممثلة البريطانية جوان بلورايت تلتقط صورة لها بعد أن منحها الأمير تشارلز لقب سيدة في قصر باكنغهام في لندن. (رويترز)

## قرأت لك

**الموز**  
أعلن ريبغو لاتيكاين الخبير الفنلندي في مجال التغذية أن الموز هو "الفاكهة الرائجة بلا منازع" لمزايها الغذائية متعددة ومتنوعة والفيتامينات، ويعد الفاكهة الأكثر استهلاكًا عالميا. فالوز، فضلا عن غناه بالعناصر الغذائية/الصحية كالپوتاسيوم، بنسبة 487 مغ لكل موزة وهو مفيد في خفض ضغط الدم، والمغنيزيوم، والفيتامينات "أ و ب و ج"، يتوفر على فوائد أخرى متغيرة وفقا لتغير لون قشرته المواكب لكل مرحلة من مراحل نضجه حيث أن لكل لون مزايا غذائية خاصة به. وأوضح ريبغو لاتيكاين أن الموز أخضر اللون مفيد في إنقاص الوزن لانخفاض مستوى السكر فيه، بالإضافة إلى توفره على المواد المضادة للأكسدة المعززة لصحة الجهاز الهضمي. في المقابل، الموز الأصفر غني بالسرعات الحرارية لارتفاع منسوب السكر فيه ويصلح كوجبة غذائية، وإن كان لا ينصح به المصابون بداء السكري. أما الموز الناضج بقشرة منقطعة ببقع سوداء فيتضمن كمية مرتفعة نسبيا من مادة "تي أن أف" المضادة للسرطان. فيما إذا كان مفرطا في النضج إلى حد سواد قشرته فقدترته أعلى في كبح تكاثر خلايا الأورام السرطانية. ويلج الخبير الفنلندي ريبغو لاتيكاين على ضرورة التعود على تناول الموز والفاواكه بشكل عام يوميا، والتي ذكر منها "الكوي والبرتقال واليوسفي والجريب فروت والتوت والشمش الأسود ونبق البحر"، لغلناها بالفيتامينات المتنوعة الضرورية ومزايهاا العالية الفائدة للتوازن الصحي لجسم الإنسان.

## سؤال وجواب

- من بنى حدائق بابل المعلقة ؟  
- هو الملك الأشوري نبوخذ نصر الثاني
- من اول من عرف السيرك ؟  
-م الرومان في روما والسيرك كلمة لاتينية تعني الدائرة
- من اول من اطلق كلمة برلمان على المجالس الوطنية ومجالس الامة ؟  
-م الفرنسيين وأصلها بارل وتعني كلام
- ماهي اول دولة في العالم استخدمت طوابع البريد ؟  
-هي بريطانيا في عهد الملكة فكتوريا
- من اول من صنع الكعك ؟  
-م القدماء المصريين
- من اول من استعمل الساعة اليدوية ؟  
-م الجنود البريطانيين .

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكلب يهز ذنبه عندما يكون سعيداً.. وأن التمساح تنزل له دموع ولكن ليس عند الخوف أو الألم، إنما عندما يكون يأكل شيئاً أكبر من أنساع فمحه، وأن القط يقوس ظهره عند الخوف.
- هل تعلم أن هناك ثلاث مجموعات من الحيوانات البرمائية هي الضفادع البحرية والضفادع التي تعيش غالباً على اليابسة ولا ذيل لها. والسمندرية، والحيوانات الحجرية.
- هناك أكثر من 1040 جنساً من الحيوانات البرمائية، ورغم أنها تعيش على اليابسة فهي تعود إلى الماء لموسم المعاشرة، حيث تضع البيض هناك.
- هل تعلم أن من بين الحيوانات الثديية يعتقد أن الفيل يعيش أطول حياة قد تصل إلى 150 أو 200 سنة، والحصان يعيش أحياناً فوق 50 عاماً. ومن بين الطيور فإن النسور تعيش أيضاً أكثر من 100 سنة. أما بطل الحياة الطويلة فهي السلحفاة، فهناك سلحفاة مشهورة جداً تدعى سلحفاة مويشوس عاشت بكل تأكيد 152 سنة ومنهم من يعيش أكثر من 200 سنة.
- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في أستراليا، ويشتهر بجراجه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين.

## قصة شروق الشمس

عندما حان موعد شروق الشمس ومع أول خيوطها الذهبية أطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع .. وصرخت القابلة مبروك إنها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للعالميا باتسامة جميلة فهلل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال إنها شروق .. سأسميتها شروق.  
مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاقته شعرها بمثل خيوط الشمس الذهبية ووجهها اجمل ما تراه في البلدة الآمنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريد بها في بيته جارية وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتي ليست جارية صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتحة والمآكرة، نعم مآكرة فهي تعرف ان اباهم لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عنده جارية اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسللت بهدوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال متدهشا الملك نفسه تريدني مقابلته فقلت وستندم ان لم تبغله ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبغله، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتيه وابنها .. اميرا وسيم تمنناه كل فتاه، انحت شروق بتحية رقيقة وبصوت هادي قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجبرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجبرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حك ما حدث وازافت انها لن تكون جارية لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملك الام التي اعجبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهدونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسبقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع المملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق اوسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وترسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، كيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

