

ص 22

المعرض الدولي الافتراضي
للجامعات يعود بنسخته الثالثة

ص 27

محمد محمود عبدالعزيز:
تناقضات (ليل) سر
قبولي لـ(ملف سري)



لا تتجاهل التعرق
في الليل

ص 23

المراسلات، ص: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

علاج جيني يخفف الألم الناتج
عن إصابة الحبل الشوكي

قال باحثون إن العلاج الجيني التجريبي لألم النخاع الشوكي الذي أجري على الفئران يبشر بالخير ويمكن أن يخفف من الألم الناتج عن إصابة الحبل الشوكي لدى البشر.

ويعاني حوالي نصف مرضى إصابات النخاع الشوكي من اعتلال الأعصاب، وهو ألم مزمن يسبب شعورا بالوخز والخدر أو ضعف عضلي ناتج عن الأعصاب التالفة أو المعطلة.

وقد يكون علاج الاعتلال العصبي أمرا صعبا، على سبيل المثال، غالبا ما يتطلب المريض علاجاً معقداً وجانبية مثل التخدير والضعف الحركي. وأوضح الباحثون أن مسكنات الألم الأفيونية الموصوفة يمكن أن تكون فعالة، لكنها قد تؤدي إلى زيادة التحمل وخطر سوء الاستخدام.

و من الممكن تحديد الموقع الدقيق لإصابة الحبل الشوكي وأصل آلام الأعصاب، لذلك يحاول العلماء تطوير علاجات تستهدف الخلايا العصبية المعطلة أو التالفة في المناطق المصابة من العمود الفقري.

و يتضمن العلاج الجيني الذي تم اختياره في هذه الدراسة حقن فيروس غير ضار يحمل زوجاً من الجينات المحورة GAD65 و VGAT الذي يفرر حمض جاما أمينوبوتيريك GABA وهو ناقل عصبي يمنع إشارات الألم بين الخلايا العصبية.

درة تروج لسلسلها الجديد

روجت الممثلة التونسية درة زروق لسلسلها الجديد "التمتمة" من خلال صورة شاركتها عبر صفحتها الخاصة في موقع التواصل الاجتماعي.

وظهرت درة مع فريق العمل بأخر جلسة تصوير من "التمتمة" وعلقت على الصورة بالقول : " من آخر يوم تصوير مسلسل التمتمة.. شكرا لكم جميعا و للى مش معانا هنا كمان...انتظرونا قريبا "

إنتشرت الصورة بين المتابعين الذين شاركوها عبر صفحاتهم الخاصة وعبروا عن إعجابهم بها وكتبوا عبارات تعبر عن تشوقهم لمشاهدة المسلسل الجديد.

ومن المقرر أن يتم عرض المسلسل الذي ينتظره الكثيرون على إحدى المنصات الإلكترونية.

كيف يؤثر التوتر سلباً على حجم الدماغ؟

من المعروف على نطاق واسع أن الإجهاد الزمن يمكن أن يسبب مشاكل صحية كبيرة مثل أمراض القلب والسمنة والسكري وغير ذلك. لكن هل تعلم أن التوتر يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تقلص دماغك؟

وفقاً للدكتور تومي ميتشل "يعتقد العلماء منذ فترة طويلة أننا نستخدم نسبة صغيرة فقط من قوة أدمغتنا. ومع ذلك، أظهرت الأبحاث الحديثة أن هذا قد لا يكون هو الحال. في الحقيقة، ربما نستخدم أدمغتنا أكثر مما ندرك. المشكلة هي أنه عندما نعاني من الإجهاد، فقد يؤدي ذلك إلى تقلص أدمغتنا"

وقد أورد الدكتور ميتشل في حديث مع موقع "إم إس إن" الإلكتروني، مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى تقلص أدمغتنا نتيجة التوتر، على النحو التالي:

يقول الدكتور ميتشل: "يمكن أن يؤثر الإجهاد على جسمك وعقلك. عندما تكون متوتراً، يفرز جسمك الكورتيزول، وهو هرمون مصمم لمساعدتك على التعامل مع المواقف العصبية. وفي الجرعات الصغيرة، يكون الكورتيزول مفيداً، يمكن أن يساعدك على التركيز وأن تكون منيقظا. ومع ذلك، عندما تكون مستويات الكورتيزول عالية باستمرار، يمكن أن تكون سامة للدماغ. تم ربط المستويات العالية من الكورتيزول بمشاكل الذاكرة والقلق والاكتئاب. يُعتقد أن الكورتيزول يساعد في تحضير الجسم "للقاتل أو الهروب". عندما تكون متوتراً، فإن جسمك يستعد بشكل أساسي لحالة الطوارئ: يرتفع معدل ضربات القلب، ويتم إفراز الأدرينالين، ويتم تحويل الدم بعيداً عن الوظائف غير الأساسية مثل الهضم. هذه الاستجابة مفيدة إذا كنت في خطر حقيقي، ولكنها ليست مفيدة إذا كنت تمر بيوم حافل في العمل.

فوائد البروتين للجسم والكمية الموصى بها

تعتمد الكمية من البروتين التي يحتاجها كل جسم على مجموعة من العوامل، بما في ذلك مستوى النشاط والعمر وكتلة العضلات والصحة العامة.

والبدل الغذائي الموصى به للبروتين هو 0.8 غ من البروتين

لكل كيلوغرام من وزن الجسم، وهي الكمية التي يحتاجها

الجسم لتلبية الاحتياجات الغذائية الأساسية الخاصة

به؛ وهو الحد الأدنى للكمية التي من خلالها يتم

الحفاظ على صحة الجسم من الأمراض.

ويشير العديد من الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي

عالي البروتين له فوائد كبيرة في فقدان الوزن

وصحة الأيض. إليك فوائد البروتين الصحية،

إليك أهم الفوائد الصحية للبروتين، القائمة على العلم:

– يقلل من مستويات الشهية والجوع تؤثر المغذيات الثلاثة (الدهون والكربوهيدرات والبروتين) على جسمك بطرق مختلفة. وتشير الدراسات إلى أن البروتين هو الأكثر امتلاء إلى حد بعيد. يساعدك على الشعور بمزيد من الشبع، مع كمية أقل من الطعام.

ويرجع ذلك جزئياً إلى أن البروتين يقلل من

مستوى هرمون الجوع الـ"جريلين". كما يعزز مستويات الببتيد YY، وهو هرمون

يجعلك تشعرين بالشبع.

إذا كنت بحاجة إلى إنقاص الوزن أو دهن البطن، ففكري في استبدال بعض البروتين بالكربوهيدرات والدهون. يمكن أن يكون الأمر بسيطاً مثل جعل البطاطس أو الأرز أصغر حجماً مع إضافة بضع يوصات إضافية من اللحم أو السلمك.

– يزيد من كتلة العضلات وقوتها

يساعدك تناول كميات كافية من البروتين في الحفاظ على كتلة عضلاتك، ويعزز نمو العضلات عند القيام بتدريب القوة.

ويُظهر العديد من الدراسات أن تناول الكثير من البروتين يمكن أن يساعد في زيادة كتلة العضلات وقوتها.

– جيد للعظام

تشير معظم الدراسات طويلة الأجل إلى أن البروتين، بما في ذلك البروتين الحيواني، له فوائد كبيرة لصحة العظام.

يميل الأشخاص الذين يتناولون المزيد من البروتين إلى الحفاظ على كتلة العظام بشكل أفضل مع تقدمهم في العمر، ولديهم خطر أقل بكثير للإصابة بهشاشة العظام والكسور.

– يعزز عملية التمثيل الغذائي ويزيد من حرق الدهون تناول الطعام يمكن أن يعزز عملية التمثيل الغذائي لفترة قصيرة، وذلك لأنّ جسمك يستخدم السعرات الحرارية لهضم العناصر الغذائية في الأطعمة والاستفادة منه. والبروتين له تأثير حراري أعلى بكثير من الدهون أو



الكربوهيدرات 20-35% مقارنة بـ 5-15%.

وقد ثبت أن تناول كميات كبيرة من البروتين يعزز بشكل كبير عملية التمثيل الغذائي، ويزيد من عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم. هذا يمكن أن يصل إلى 100-180 سعرة حرارية إضافية يتم حرقها كل يوم.

– يخفّض ضغط الدم

ثبت أن تناول كميات أكبر من البروتين يخفّض ضغط الدم. وفي استعراض 40٢ تجربة خاضعة للرقابة، أدت زيادة البروتين إلى خفض ضغط الدم الانقباضي (أعلى عدد من القراءة) بمقدار 1.76 ملم زئبق في المتوسط.

وضغط الدم الانبساطي (الرقم السفلي للقراءة) بمقدار 1.15 ملم زئبق. يساعد في الحفاظ على فقدان الوزن نظراً إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتين يعزز عملية التمثيل الغذائي، ويؤدي إلى انخفاض تلقائي في السعرات

الحرارية والرغبة الشديدة إلى تناول الطعام، فإنّ العديد من الأشخاص الذين يزيدون من تناولهم للبروتين يميلون إلى إنقاص الوزن على الفور تقريباً. ووجدت إحدى الدراسات أن النساء ذوات الوزن الزائد اللواتي تناولن 30% من السعرات الحرارية من البروتين

فقدن 11 رطلاً (5 كجم) في غضون 12 أسبوعاً على الرغم من أنهن لم يقيدن نظامهن الغذائي عمداً.

كما أن البروتين أيضاً يدعم فقدان الدهون أثناء تقييد

السعرات الحرارية المتعمدة.

– يساعد جسمك على إصلاح نفسه بعد الإصابة

الأشخاص البدينون أكثر اهتماماً بالعلاقات طويلة الأمد

كشفت دراسة جديدة عن كيفية تأثير وزن الشخص على طول مدة العلاقات العاطفية التي يمر بها. وفي الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة أركنساس، شرع الفريق في فهم كيفية تأخير ميزاتنا الجسدية على تفضيلات التزاوج لدينا. وكتب الباحثون في دراستهم، التي نشرت في مجلة المجلة الاجتماعية "إن البدانة وهي ميزة غير جذابة تقليدياً، تشير إلى القدرة على الالتزام بعلاقة طويلة الأمد".

ونظرت هذه الدراسة في كيفية تشكيل الخصائص الجسدية تصورات لتوجهات التزاوج. و وعرض الباحثون على مجموعة من 295 مشاركاً أربع أشكال للأجسام من الذكور وأربع أشكال أجسام للإناث تم إنشاؤها بالكمبيوتر والتي لديها مستويات عالية أو منخفضة من الدهون، وإما عضلات صغيرة أو كبيرة. وبعد مشاهدة كل صورة، طلب من المشاركين تقييم ما إذا كانوا يمتدنون أن الشخص سيكون مهتماً بالعلاقات طويلة الأجل، أو العلاقات قصيرة الأجل. وكشفت النتائج أن المشاركين قاموا بتصنيف النساء والرجال الأكثر بدانة على أنهم يميلون إلى العلاقات طويلة الأجل أكثر من النساء النحيفات والرجال النحيفين. وفي الوقت نفسه، تم تصنيف النساء والرجال الأكبر صدرًا مع عضلات أكبر على الأرجح أنهم يرغبون في علاقة قصيرة الأجل من أولئك الذين لديهم صدر أو عضلات أصغر. و قال ميتش براون، المؤلف الأول للدراسة "إذا كنت ترى نفسك جذابًا للغاية، فقد تشعر أنك تستطيع المشاركة في علاقات قصيرة الأجل بسهولة أكبر بسبب احتمال النجاح. العضلات والصدر الكبير أمور جذابة للرجال والنساء، لذلك يجب أن تؤدي هذه الميزات إلى إدراجها على أنها تشجع على الاهتمام بعلاقات قصيرة الأجل".

علماء يتكرون علاجاً جديداً للنوبات القلبية

بات من الممكن للناجين من النوبات القلبية أن يتمتعوا بمتوسط عمر أفضل بفضل علاج جديد يمكنه إصلاح أنسجة القلب التالفة. بعد الإصابة بالنوبة القلبية، يمكن أن تضغط أنسجة القلب وتصبح أقل مرونة، لذا فقد ركز علماء من ألمانيا والسويد بالتعاون مع شركة أسترأ زينيجيا، على علاج جديد يمكنه إصلاح الأنسجة باستخدام نوع من الخلايا الجذعية. خلال التجارب التي أجريت على الحيوانات، تمكن العلماء من تجديد خلايا القلب، باستخدام خلايا جذعية مخصصة تلعب دوراً مهماً في تكوين العضو. وبحسب دورية "نيتشر سيل بيولوجي،" الطبية، يأمل العلماء ببدء الدراسات السريرية على البشر خلال العامين المقبلين. استخدمت الدراسات السابقة خلايا القلب المستخلصة من الخلايا الجذعية مما أدى إلى معاناة المرضى من آثار جانبية مثل عدم انتظام ضربات القلب. أما الأسلوب الجديد فيستعد خلايا "HVP" الأكثر مرونة.

وقال البروفيسور كارل لاجويتر من جامعة ميونخ التقنية: «في الفحوصات المخبرية، تمكنا من إظهار كيف يمكن تتبع المناطق التالفة في القلب، والانتقال إلى مواقع الإصابة والنضج في خلايا القلب العاملة، ومنع تكوين نسيج ندبي».

التوتر يزيد الأنانية ويؤثر على الكرم

قالت دراسة كندية جديدة إن هرمونات التوتر تؤثر على استجابات الدماغ وطريقة التفاعل مع الآخرين، لكن الإجهاد لا يؤثر على الجميع بنفس الدرجة. ورصد البحث زيادة الأنانية كلما زادت درجة الإجهاد والتوتر.

وبحسب موقع "ميديكال إكسبرس"، قام فريق البحث بقياس نشاط دماغ المشاركين أثناء عطاء خيري، قبل وبعد الإجهاد، باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي، وتبين أن هناك منطقة في الدماغ تتوسط تحولاً متعلقا بالكورتيزول في الإيشار، هي قشرة الفص الجبهي الظهراني. ومن المعروف منذ فترة طويلة أن هذه المنطقة تلعب دورا رئيسيا في اتخاذ القرارات الإيثارية والتحكم المبرع. وأظهر الفحص أن هرمون الإجهاد الكورتيزول قد غيّر أنماط التنشيط في منطقة الدماغ هذه، ولعب دورا في الآثار السلبية للضغط على السلوك الإيثاري. وخلال التجربة تم منح كل مشارك 20 يورو، مع إمكانية الاحتفاظ أو التبرع بها، وتم تعريض المشاركين لإجهاد بدني، وتبين أن أصحاب المهارات العقلية الأعلى كانوا أكثر تأثراً بالإجهاد، وأكثر أنانية تحت الضغط.

دراسة تدق ناقوس الخطر..

مزيد من الأمراض في المستقبل

حذر علماء من أن استمرار ارتفاع درجات الحرارة في كوكبنا بسبب أزمة المناخ، سيزيد من مخاطر الإصابة بالمزيد من الأمراض لدى البشر والنباتات.

وحسب ما ذكرت صحيفة "جيرزاليم بوست"، فإنه بعيدا عن فيروس كورونا، الذي أصاب ملايين الأشخاص حول العالم، هناك عدد لا يحصى من الكائنات المجهرية في الهواء، الذي نستنشق على مدار الساعة، مشيرة إلى أن العديد منها يسبب أمراضا للبشر أو النباتات.

وكشفت دراسة جديدة، قادها باحثون من سنغافورة والبرازيل وألمانيا، أنه مع استمرار ارتفاع درجات الحرارة بسبب الاحتباس الحراري، ستكاثف عوامل ظهور الأمراض في جميع أنحاء العالم، مما قد يهدد صحتنا وطعامنا.

وإلى جانب الماء والتربة والبشر والحيوانات، يحذّ الهواء أيضا بيئة تعيش فيها مجموعة متنوعة من الكائنات الحية الدقيقة والمجهرية، مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات.

لهذا السبب تجنب تناول الآيس كريم قبل النوم

يمكن أن يكون للنظام الغذائي تأثير كبير على عدد من مجالات الصحة، بما في ذلك جودة النوم وطول العمر. ووفقاً للخبراء، هناك بعض الأطعمة التي يجب تجنبها للحصول على ما يحتاجه الجسم من النوم.

وقال دانييل بيريز فيدال، الخبير الغذائي والخبير في النوم " الآيس كريم غني بالسكر الذي يمكن أن يزيد مستويات الأنسولين التي يمكن أن تجعل من الصعب للغاية النوم".

كما حدد فيدال الأطعمة والمشروبات الرئيسية الأخرى التي يجب تجنبها، من أجل أن ننام ليلة سعيدة، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

وأوضح السيد فيدال أن السكر هو منشط، وكذلك الكافيين، لذلك يجب تجنب كليهما. وقال "يجب أيضاً تجنب الجبن والطعام الحار مثل الكاري والآيس كريم والكمك".

وأضاف فيدال "تجنب الكافيين قبل موعد النوم، فالكافيين منبه ويجب إيقافه من أربع إلى ست ساعات قبل أن تذهب إلى النوم. تذكر أن الكافيين موجود في القهوة والشاي، ولكن أيضاً في الشاي المنالج، والمشروبات الغازية، والشوكولاتة".





منوعات الفكر 22

المعرض الدولي الافتراضي للجامعات يعود بنسخته الثالثة ليوfer منصة للتواصل بين الطلبة والجامعات العالمية الرائدة

- المعرض الافتراضي يشهد مشاركة أكثر من 100 جامعة رائدة، بما في ذلك 4 من أفضل 10 جامعات في العالم و31 من أفضل 100 جامعة في العالم
- أكثر من 25 جامعة جديدة تنضم للمعرض بما في ذلك جامعات سيدني ونيويورك ومانشستر وتورونتو، ما يتيح للطلبة حضور أكثر من 100 جلسة بين 22 إلى 27 مايو



أخرى. يستمر المعرض هذه السنة بنسخته الافتراضية، حيث أثبت هذا النموذج نجاحه في الدورتين الماضيتين. فالمعرض الدولي الافتراضي للجامعات يتميز بكونه يوفر الوقت والجهد على الطلبة لحضور الجلسات التعريفية دون مفارقة أماكنهم، ويمكن للطلبة الاطلاع على برنامج الجلسات التي يقدمها ممثلو الجامعات المرموقة المشاركة والتسجيل في تلك التي تحظى باهتمامهم عبر الرابط الإلكتروني: www.rizeuniversityfair.ae ويندرج المعرض الدولي الافتراضي للجامعات في إطار برنامج التوجيه الجامعي والمهني، أحد برامج إثراء الطلبة التابع للدائرة، والذي يهدف لدعم الطلبة في التحضير للاختبارات الموحدة، ومساعدتهم في استكشاف الفرص المتاحة أمامهم بعد إتمام مرحلة التعليم الثانوي، سواء في المسار الأكاديمي أو المهني. ويتيح البرنامج للطلبة وصولاً مباشراً لشبكة موسعة من خبراء الاستشارات المهنية والجامعية، والذين يدعمون تحضيراتهم للانتقال للجامعات المحلية والعالمية.

25 جامعة جديدة، بما في ذلك مانشستر ونيو ساوث ويلز ونيوكاسل وكوينزلاند وسيراكيوز ونيويورك وميامي وتورونتو وسيدني والجامعة الوطنية الأسترالية. كما يشارك في المعرض عدد من الجامعات الوطنية والمؤسسات الدولية ذات الفروع المحلية، بما في ذلك جامعة الإمارات العربية المتحدة، وجامعة زايد، وجامعة أبوظبي، وجامعة العين، وجامعة نيويورك أبوظبي ومردوخ دبي وولونغونغ دبي، والجامعة الأمريكية في دبي. سيتمكن الطلبة المشاركون في المعرض من استكشاف مجموعة متنوعة من برامج البعثات الجامعية والمنح الجامعية، مما يمنح الطلبة فرصة التواصل مع الجامعات قبل التقدم إلى برنامج البعثة أو المنحة في العام الدراسي المقبل 2023-24. وعليه، يشهد المعرض مشاركة أكثر من 40 جامعة من الجامعات المعتمدة لبرنامج بعثات أبوظبي التابع لدائرة التعليم والعرف، الأمر الذي يتماشى مع جهود الدائرة لتوفير رحلة تعليم متكاملة للطلبة. كما سيتمكن الطلبة من التعرف على برامج بعثات تقدمها مؤسسات

التعليم العالي، تحرص الدائرة على تزويد الطلبة بالأدوات والتوجيهات اللازمة لدعمهم في تحديد الجامعة والبرامج الملائمة لتنضيلاتهم ولتطلعاتهم المهنية في المستقبل. يستكمل المعرض الدولي الافتراضي للجامعات نجاحات نسخته السابقتين اللتان شهدتا حضور أكثر من خمسة آلاف طالب وطالبة، ومشاركة مئات الجامعات الدولية والمحلية. وقررت الدائرة تنظيم النسخة الثالثة من المعرض خلال فترة العام الدراسي لتمكين أكبر شريحة من الطلبة وأولياء الأمور وموظفي المدارس من المشاركة في الجلسات، قبل بدء إجازة الصيف. سيتضمن المعرض أكثر من 100 جلسة تعريفية على مدار 6 أيام يقدمها ممثلو نخبة الجامعات العالمية المرموقة، بما في ذلك كلية لندن الإمبراطورية، وجامعات كامبريدج وشيكاغو وتورنتو وهونغ كونغ ومبلورن. ويفضل النجاح المتنامي للمعرض كمنصة مثالية للجامعات تمكنهم من الوصول لشريحة أوسع من الطلبة، تستقطب نسخة هذا العام مشاركة أكثر من

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي عن إطلاق النسخة الجديدة من المعرض الدولي الافتراضي للجامعات التابع لبرامج إثراء الطلبة. ويندرج المعرض في إطار مبادرات الدائرة الرامية إلى الربط بين الجامعات المحلية والدولية الرائدة والآلاف الطلبة الذين يستعدون لبدء مرحلة التعليم العالي. ويقام المعرض بين 22 و27 مايو ليتيح لطلبة الصف التاسع وما فوق فرصة التعرف على معايير وبرامج القبول الجامعي، واستكشاف ملامح مستقبلهم الأكاديمي بشكل يمكنهم من تحقيق كامل إمكاناتهم. وتشهد نسخة هذا العام من المعرض مشاركة أكثر من 100 جامعة مرموقة من عشر دول في أربع قارات تشمل آسيا وأوروبا وأمريكا الشمالية وأستراليا، بما في ذلك 4 من أفضل 10 جامعات و31 من أفضل 100 جامعة في العالم. وانطلاقاً من إدراك دائرة التعليم والمعرفة لأهمية تمكين الطلبة من اختيار المسار الصحيح في مرحلة

5 طرق أساسية لإلهام وإعداد أجيال المستقبل من طلاب كلية الطب على مستوى منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

أن تندرج معظم فرص التطوع ضمن النطاق الطبي أو خارجي، وتعتبر أسلوب رائع للمشاركة في القضايا الإنسانية.

من خلال التطوع، يكتسب الطلاب الخبرة الميدانية عبر التعامل مع أفراد المجتمع بشكل مباشر، والتفاعل والتواصل لاكتساب الثقة وترسيخ روح التعاون والعطاء. تنال الأنشطة التطوعية مكانة مميزة في نفوس الطلاب، وتبقى خالدة في أذهانهم منذ بداية رحلتهم وحتى عندما يصبحون أطباء، لهذا السبب تحديداً تطرح العديد من الجامعات الرائدة الأنشطة اللاصفية، وهي عبارة عن نشاطات متعددة ومتنوعة، يمارسونها وينفذونها خارج حدود البيئة الصفية، لتكون مرافقة للإنجازات الأكاديمية والرسائل المرجعية من دكترة الجامعة .



يعكس التطوع أسمى قيم الإنسانية والتحضر التي تتوافق مع معايير مهنة الطب . يتواجد عدد من الجهات والمؤسسات لدعم أفراد المجتمع ممن يحتاجون للعون، ويمكن للطلاب أيضاً التواصل معهم مباشرة للانضمام إلى فرق التطوع. كما توفر عدة من المؤسسات غير الربحية وجبات مجانية، وخدمات، ومستلزمات أساسية للعائلات محدودة الدخل. من الممكن

مع أعضاء هيئة التدريس والخريجين في مختلف التخصصات في الجامعة، فضلاً عن التعرف على التخصصات الطبية المختلفة مثل علم التشريح وطب الطوارئ وعلم النفس.

التطوع

بعد الأسلوب الأمثل لخدمة المجتمع، وإظهار مدى التزام الطلبة في تقديم المساعدة. كما



التجربة الافتراضية الحل البديل والأفضل لاكتشاف آفاق الطب والتعرف على مواضيع مفيدة للحياة اليومية المهنية بالنسبة لأطباء المستقبل.

تتوفر اليوم العديد من الندوات الافتراضية عبر شبكة الإنترنت التي تشمل جلسات مع أطباء المرافقة في جامعة سانت جورج، حيث توفر الجلسات للطلاب فرصة مثالية للتفاعل

الطالب في كليات الطب نظراً لكفاءته وعمله الميداني التخصص في هذا المجال.

ندوات افتراضية عبر الإنترنت

رغم عودة الحياة إلى طبيعتها في ظل تجاوز ذروة انتشار الجائحة الصحية حول العالم، فقد لا تكون هناك فرصة للوصول إلى طبيب المرافقة في بعض المستشفيات أو العيادات، لتكون

قدمت الكوادر الطبية والمهنية في القطاع الصحي نموذجاً احترافياً خلال فترة انتشار جائحة كوفيد19-، للحد من تداعياتها وتخفيف آثارها، مُسطرين أروع الإنجازات في مسيرتهم المهنية، الأمر الذي ألهم الطلاب وعزز رغبتهم في التوجه لدراسة الطب والتخصص في مجالاته المختلفة في ظل أجواء تنافسية كبيرة لتعزيز المهارات المعرفية والعلمية في هذا المجال. وتسلط كلية الطب في جامعة سانت جورج الضوء على مجموعة من العوامل التي يجب مراعاتها بالنسبة لأطباء المستقبل، قبل الدراسة في كلية الطب.

الطبيب المرافق

تعتبر مرافقة الطبيب الممارس إحدى الطرق الأساسية للارتقاء بمعرفة الطلاب وتزويدهم بمعلومات طبية قيمة ومفيدة لرحلتهم المهنية القادمة، حيث يتمكن الطالب من التعرف على الأعمال المهنية التي يقوم بها الطبيب الممارس خلال اليوم بما يؤهله من الحصول على تجربة الحياة المهنية للأطباء المحترفين. كما يعد الطبيب المرافق عنصراً فاعلاً لتطوير العلاقات والمعارف مع المتخصصين في المجال، بالإضافة إلى كونها محفزاً لإمكانية قبول

حكايات عالمية رسخت القيم النبيلة في نفوس جمهور الشارقة القرائي للطفل

حكواتي المهرجان . 100 جلسة قصصية في عوالم التشويق والمغامرات



الكلاسيكي العالمي، التي أحياها الكبار والصغار، وتحكي عن شجرة أحببت طفلاً كان يتسلق أغصانها. ويأكل من ثمارها، ويستظل بظلها، ولم تبخل عليه بعبائها حتى أصبح كبيراً.

عازف المزمار السحري

وفي رحلة تراثية إلى أعماق التراث الأثافي، يستمتع الأطفال من زوار "مهرجان الشارقة القرائي للطفل" بقصة "عازف المزمار السحري"، التي تحكي مغامرات عازف المزمار الذي أنقذ المدينة من الجردان التي كادت تهلكها، ولكن جزاءه كان غريباً من أهل القرية، التي كافأته مكافأة تفاجأ منها الأطفال.

الغراب الملون

وبين أدغال غابة بعيدة ومليئة بالحيوانات الصغيرة والكبيرة، يسرد حكواتي المهرجان قصة "الغراب" الذي جمع الريش الملون من طيور الغابة وألصقه على جسده. وهي قصة تعلم الأطفال أن عليهم أن يتقبلوا أنفسهم كما هي، وأن يتعايشوا مع اختلافاتهم عن أقرانهم، وينفقوا بأنفسهم وقدراتهم.

ويتيح المهرجان الفرصة أمام الراغبين في الاطلاع على كافة تفاصيل برنامج فعالياته، والتعرف على ضيوفه، ومواعيد انعقاد الجلسات والورش والعروض الفنية والمسرحية، على الموقع الإلكتروني التالي: SCRF.

•• الشارقة-الفجر:

تحظى جلسات الحكواتي ضمن فعاليات الدورة الـ 13 من "مهرجان الشارقة القرائي للطفل" بإقبال لافت من الطلاب والأطفال، وحتى أولياء الأمور، الذين يتحلقون حول نخبة من المتخصصين في هذا الأدب العريق، والذي خصصت له "هيئة الشارقة للكتاب" أكثر من 100 جلسة تستعرض حكايات من الموروث الشعبي العالمي، ومغامرات أبطال الأساطير.

حقيقة الغول

تروي قصة "الغول" أحدث مشوقة من مغامرات صبي اسمه حسن، الذي قرر أن يكتشف حقيقة الغول الذي يبعث الرعب في قلوب أهل القرية، وإذا به يتفاجأ أن الغول يخاف من أهل القرية كما يخافونه. وتحفز القصة الأطفال للتغلب على مخاوفهم، وعدم السماح للأوهام بالسيطرة عليهم.

شعشوب

ومع قصة "شعشوب"، يتعرف الأطفال على العنكبوت الصغير الذي بدأ مغامراته بالصيد لأول مرة، فقرّر أن يصطاد حيوانات كبيرة، وبعد مرات عدة من الإخفاق، يتنبه أنه أخطأ في قراره، وأن عليه أن يقتنع بالحيوانات الصغيرة التي تناسبه فقط.

الشجرة المعطاء

أما "الشجرة المعطاء" فهي قصة من الأدب



منوعات الفكر 23

في حين أن الحرارة يمكن أن تكون مصدرا رئيسيا للانزعاج عند محاولة النوم، إلا أن الخبراء حذروا من أنه يجب ألا تتجاهل التعرق الليلي خاصة إذا استمر فترة طويلة.

وقالت خبيرة النوم أندريا ستراند إن التعرق في الليل يمكن أن يحدث بسبب البيئة المحيطة أو وجود مشكلات طبية أساسية.

وأوضحت أن درجة الحرارة المثالية للغفوة يجب أن تتراوح بين ١٥ و٢٠ درجة مئوية. ولكن بالنسبة لبعض الأشخاص، هذا ليس ممكنا دائما، ووفقا لستراند فإن الاستثمار في مرتبة عالية التبريد أو التحول إلى فراش أخف يمكن أن يساعد في التخلص من المشكلة.



قد يكون علامة على حالة مميتة

لا تتجاهل التعرق في الليل

تعرق ليلي وأن القيام بأنشطة مثل اليوغا والتأمل قبل النوم يمكن أن يساعد. وأضافت ستراند: "إذا جربت هذه النصائح واستمر تعرقك الليلي وبدأت تشعر بالإرهاق أثناء النهار نتيجة قلة النوم، فقد يكون الوقت قد حان لرؤية الطبيب. وذلك لأن التعرق الليلي يمكن أن يكون سببه في الواقع عدد من الأمراض".

وعندما ظهر "أوميكرون" لأول مرة، في حين أنه مرض أكثر اعتدالا، كان كثير من الناس يشكون من التعرق الليلي، لدرجة أنه يمكن أن يترك ملاءات السرير وملابس النوم رطبة، أو حتى مبللة، حتى لو كانت الغرفة التي ينام فيها المريض باردة.

وتشمل العلامات والأعراض التعرق وسرعة ضربات القلب ورعاش اليد ومشاكل النوم والغثيان والقيء والهلوسة والأرق والانفعالات والقلق والنوبات في بعض الأحيان. ويمكن أن تكون الأعراض شديدة بما يكفي لإضعاف قدرتك على العمل أو في المواقف الاجتماعية".

وفي حين أن الأمراض المذكورة أعلاه هي الأكثر فتكا، فإن التعرق الليلي في معظم الأوقات يكون بسبب حالة أقل خطورة. ومن المهم دائما مراجعة الطبيب إذا كنت قلقا.

وقبل الافتراض أن لديك مشكلة صحية خطيرة، قالت أندريا، التي تعمل مع موقع Everynight.com، إنه يجب تجنب تناول وجبات كبيرة قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات، وهذا يعني أن جهازك الهضمي لن يعمل بعد أن تغفو، ما يسمح لجسمك بالراحة أكثر. ويمكن أن يكون تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل والكافيين في الليل طريقة رائعة للتغلب على التعرق الليلي".

وأشارت ستراند: "الكافيين منبه ويمكن أن يزيد من معدل ضربات القلب، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الذي يمكن أن ينشط الغدد العرقية".

وأوضحت أن التوتر والقلق يمكن أن يتسببا أيضا في



أعراض شبيهة بالإنفلونزا قد يكون ظهورها علامة على التهاب عضلة القلب

التهاب عضلة القلب هو التهاب يصيب القلب يمكن أن يؤثر على نظامه الكهربائي وعضلاته، ما يقلل من قدرته على ضخ الدم.

ويمكن أن يتسبب هذا في تسارع ضربات القلب أو عدم انتظام ضربات القلب. ويحدث التهاب عضلة القلب في معظم الأحيان بسبب عدوى فيروسية. وفي حالات نادرة، ينتج التهاب عضلة القلب عن تفاعل سام لدواء ما. وهي حالة خطيرة تؤثر على

قدرة القلب على ضخ الدم ما يؤدي إلى انخفاض إمداد الدم لجميع الأعضاء. والتهاب القلب الناجم عن الفيروس يقلل من قوة

تقلصاته وقدرته على إمداد الجسم بالدم.

الأسباب	التعرض لبعض المواد السامة	تاريخ التطعيم مقارنة بالأفراد غير المطعمين".	الأولي أو الثاني.
تتضمن بعض الأسباب المعروفة لالتهاب عضلة القلب ما يلي:	وبحسب دراسة دنماركية منشورة في المجلة الطبية البريطانية عن العلاقة بين لقاح SARS-CoV-2 والتهاب عضلة القلب.	واكتشف عالم الأوبئة البروفيسور ريكارد ليونغ من الوكالة السويدية للمنتجات الطبية وزملاؤه هذا الأمر في دراسة حديثة تبحث في البيانات الصحية لما مجموعه نحو 23.1 مليون شخص من الدنمارك وفنلندا والنرويج والسويد من أواخر ديسمبر 2020 إلى أوائل أكتوبر 2021.	وبحلول نهاية فترة الدراسة، أفاد الباحثون أن 81% من الأشخاص وقع تطعيمهم. وبشكل عام، حدد الفريق 1077 حالة التهاب عضلة القلب و1149 حالة التهاب التامور من بين مجموعات الدراسة الأربعة.
- الفيروسات، بما في ذلك تلك التي تسبب أمراضا شبيهة بالإنفلونزا، ونزلات البرد، والحصبة الألمانية (الحصبة الألمانية)، والتهاب المعدة والأمعاء، وداء كثرة الوحيدات، وفيروس نقص المناعة البشرية والإيدز.	وأثناء المتابعة، أصيب 269 مشاركا بالتهاب عضلة القلب، منهم 108 (40%) تتراوح أعمارهم بين 12 و39 عاما و196 (73%) من الذكور.	نحو 23.1 مليون شخص من الدنمارك وفنلندا والنرويج والسويد من أواخر ديسمبر 2020 إلى أوائل أكتوبر 2021.	وجد الفريق أن احتمالية الإصابة بالتهاب عضلة القلب كانت أعلى بعد جرعة ثانية من لقاح فيروس كورونا. وعلى وجه التحديد، يبدو أن الخطر يزداد بنسبة 75% مع لقاح فايزر، و55% مع لقاح موديرنا.
- البكتيريا، بما في ذلك تلك التي تسبب التهاب الحلق والتهابات العنقوديات والدفتيريا (الخناق) ومرض لايم.	وأشارت الدراسة إلى أنه "من بين 3482295 فردا تم تطعيمهم بـ"فايزر (BNT162b2)، أصيب 48 منهم بالتهاب عضلة القلب في غضون 28 يوما من	ويبحث الفريق عن حالات التهاب عضلة القلب والتهاب التامور (تورم وتهيج في الغشاء الرقيق الشبيه بالجيب المحيط بالقلب)، وكل حالة، أخذ بعين الاعتبار جنس المريض وعمره وتفاصيل التطعيم.	وعلاوة على ذلك، وجد الفريق أن خطر الإصابة بالتهاب عضلة القلب بعد جرعتين من اللقاح، كانت أعلى لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و24 عاما.
- الطفيليات			
- المخدرات			
- اضطرابات المناعة الذاتية			



لا أستطيع أن أضع نفسي في مقارنة مع والدي

محمد محمود عبد العزيز: تناقضات (ليل) سر قبولي لـ(ملف سري)

الصدق والتلقائية شعاره، يختار بعناية فائقة، سواء الأدوار التي يجسدها أو الأعمال التي انتجها من خلال شركة "فنون مصر"، فمع كل شخصية جديدة يقدمها يزداد توهجاً، هو الفنان والمنتج محمد محمود عبدالعزيز، الذي امتعنا خلال خلال شهر رمضان الفائت بأدائه لشخصية "ليل" في مسلسل "ملف سري"، المجرم الرايق ورجل مافيا من طراز رفيع، صاحب النظرات الباردة الغامضة التي يستحيل قراءتها، الالياءات الراسية المحسوبة بدقة، لغة جسد تثير الفضول والريبة، لكنه في نفس الوقت يملك حسا فكاهيا، فاستطاع محمد محمود عبد العزيز أن يوظف كل هذه الأشياء بشكل متناغم ومنضبطة، وذلك ما جعل المشاهدين يشيدون بأدائه.

عن أسباب حماسه لشخصية "ليل"، وردود الأفعال التي وصلت له، والصعوبات التي واجهته وغيرها الكثير. في هذا الحوار:

- في البداية.. حدثنا عن التعليقات و ردود الأفعال التي وصلت إليك عن مسلسل "ملف سري"؟
- ردود الأفعال والتعليقات التي وصلت إلي إيجابية وأسعدتني جداً، وخصوصاً مع الجملة (ما تلقش يا توجة أنا ساحر ابن ساحر) التي قولتها في أحد الحلقات من عدة أيام الناس تفاعلت مع هذه الجملة واصبحوا يقولوها لي على مواقع التواصل الاجتماعي أو في الشارع.
- ما الذي دفعك لتقدم شخصية "ليل"؟
- أنها شخصية مختلفة في كل شيء، من حيث طريقتها وتاريخها نوع الشر الذي تحمله، فبالتالي هذا النوع من الشخصيات يستفز أي ممثل أن يقدمه لأنه سيضيف لرصيده الفني.
- ما الصعوبات التي واجهتك في شخصية "ليل"؟
- الصعوبات هي نفسها الأشياء التي جذبتني لتقديم الشخصية، فهي تحمل الكثير من التناقضات إذ أنه مصري ولكنه أجنبي في نفس الوقت ومتعلق بعادات من الخارج وعادات بلدنا وعلاقته القريبة مع أهله ومشكلة مع والده،
- بالإضافة إلي تفاصيل الشخصية الكثيرة من أكسسوارات ووشوم التي كانت تأخذ وقتنا طويلا في تحضيرها، فكنت أذهب للتصوير قبل العاد بساعتين حتى تنتهي منها، كما كان هناك الكثير من مشاهد المواجهات التي كانت تحتوي على الكثير من المشاعر والأحاسيس والضغط العصبي.
- الناس ترى "ليل" شخص شرير وغامض.. كيف رأيتهما من وجهة نظرك؟
- هذا ليس أول عمل يجمعك بهاني سلامة.. فما الذي يميزه من وجهة نظرك؟
- هاني سلامة على المستوى الشخصي صديق عزيز ورجل محترم جداً، وعلى المستوى الفني هو نجم كبير وأنا سعيد جداً بالعمل معه فهذا ثالث عمل يجمعنا، والمشاهد التي جمعتنا في "ملف سري" لم تكن كثيرة لكن كلها كانت مهمة واستمتعت بها، وكذلك استمتعت بالمشاهد التي جمعتني بالأستاذ ماجد المصري فأغلب مشاهدنا كانت معاً والحمد لله كانت ردود الأفعال عليها إيجابية.
- المسلسل من بداية عرض حلقاته وهو تريند.. فما العوامل التي جعلت المسلسل ينجح بهذه الصورة؟
- بعيداً عن فكرة إذا كان المسلسل ترند أم لا المهم هو نجاحه مع الناس بشكل عام، وأعتقد أن سببه هو اهتمام كل صناع العمل بأدق التفاصيل وأن يعجب الجمهور بالفكرة، بالإضافة إلى التشويق والنقطة التي تنتهي عندها الحلقات والأحداث الكثيرة التي جعلت المشاهدين لا يشعرون بملل، وذلك كان تحدياً كبيراً بالنسبة لنا وأعتقد أننا استطعنا أن نحقق معادلة إيجابية مع الناس.
- كيف استطعت أن توفق بين مهامك كمنتج وممثل في هذا العمل؟
- في الحقيقة مهامي كمنتج تنتهي مع أول يوم تصوير، وتحول بعدها من منتج إلي ممثل فقط، ومن يتولى المهمة كاملة في هذا الوقت هو ريمون مقار.
- هل يمكن أن يجمعك عمل مع شقيقك كريم في الفترة القادمة؟
- أتمنى أن يجمعنا عمل أنا وكريم سواء سينما أو تلفزيون، وبالفعل هناك مسلسل "البيت بيتي" الذي من المقرر أن يعرض خلال الفترة القادمة علي أحد المنصات، وأشارك فيه معه هو ومصطفى خاطر لكن أغلب دوري كان مع خاطر.
- ما النصيحة التي كان والدك دائماً يقولها لك؟
- نصائح والدتي لا تنتهي سوا كانت بشكل مباشر أو غير مباشر، ومن أهم نصائحه لي في التمثيل أنه حتى تصل للناس وتكون ممثلاً جيداً يجب أن تصق ما تفعله حتى لا يشعروا أنك مصطنع أو تمثّل.
- إن كان متاح لك تعيد دوراً لمحمود عبدالعزيز.. ماذا تختار؟
- أشك إنني ممكن أعيد تقديم دور والدي قدمه من قبل، فأنا لا أستطيع أن أضع نفسي في هذه المقارنة.
- ما الجديد الذي تحضر له بعد مسلسل "ملف سري"؟
- أتمني ان أكون عند حسن ظن الجمهور بالأعمال التي قدمتها في الفترة الماضية، وأن يكون شاهدي المخرجون والمنتجون والقائمون على صناعة الدراما بشكل جديد، وأن يعرض علي عروض مختلف ومهمة في الفترة القادمة.



تامر حسني يطرح فيلمه الجديد "بحبك" في موسم عيد الأضحى المقبل

حجز فيلم "بحبك" للنجم تامر حسني، مكانه كأول الأفلام المقرر طرحها خلال موسم عيد الأضحى المقبل، وهو من تأليفه وإخراجه وبطولته في أول تجارب تامر حسني في عالم الإخراج، حيث انتهى من تصوير جزء من أحداث الفيلم خلال الفترة المقبلة، ومن المقرر الانتهاء من تصويره حسب الخطة التي تم وضعها من أجل طرحه في عيد الأضحى.

فيلم "بحبك" تأليف وإخراج تامر حسني في أولى تجاربه بالإخراج السينمائي، وبطولة تامر حسني، هنا الزاهد، حمدي الميرغني، هدى المقتي، مدحت تيمعة، عمرو صحصاح، شهد الشاطر، عالية راشد وعدد آخر من الفنانين، وانطلق تصويره الفيلم مطلع العام الجاري بمشاهد جمعت تامر حسني وهنا الزاهد والتي نشرها تامر على حساباته على السوشيال ميديا.

وكان تامر حسني قد أعلن عن الفيلم بنشر صور من الكواليس والتي جمعتها بالنجمة هنا الزاهد وعلق: "دي صور من أول يومين تصوير لفيلمنا الجديد (بحبك)، طبعا في ناس هتقرأ اسم الفيلم بحبك وناس هتقرأ بحبك، دا طبعا مقصود عشان في دراما الفيلم هنبحت طول الوقت عن مدى صدق كلمة بحبك من الرجل للأنتي وبحبك من الأنتي للرجل في أحداث فعلا محيرة جدا".

وأضاف تامر: "الفيلم أكيد فيه ضحك بس في إطار رومانسي بحت مش موجود بقاله كثير، انتشرت بمشاركة نجمة اليوم والمستقبل الجميلة هنا الزاهد، وميسوم اني أول من اكتشفها في بداية حياتها، وفي الفيلم دا بتكتشفها ثاني ويقدمها بشكل جديد عليها وعليكم و ميسوم جدا لمشاركة حبيب قلبي نجم الكوميديا الكبير حمدي المرغني اللي هيعمل ان شاء الله شغل رهيب في الفيلم كمادته الجميلة".

يذكر أن تامر حسني قدم العام الماضي فيلم "مش أنا" وهو فكرة وسيناريو وحوار وبطولة تامر حسني، وإخراج سارة وافي، ويشارك في بطولته حلا شيعا، وماجد الكدواني، وسوسن بدر، وشيرين، وحجاج عبد العظيم، واسما سليمان محمد الجوهري بجانب عدد من ضيوف الشرف، منهم إياد نصار، محمد عبد الرحمن، والسعودي فايز المالكى وعصام السقا.

أمينة تطرح أحدث أغانيها مع شيندي "إحنا الجامدين"

طيلة عمرها منذ صغرها، وكشفت أنها من محافظة الإسكندرية من منطقة الوردبان، اسمها الحقيقي وهاء الفخراني، والشركة المنتجة اقترحت علي اسم أمينة اسماً فنياً. وتابعت أمينة رغم كونها إسكندراية لكنها تخاف من البحر، موضحة: "كنت هغرق في مرة، لكن بحب أقعد على البحر وأغنيله" يا بنت يا أم المربة الكحلي، وأضافت أمينة: "تخرجت في المعهد العالي للفنون المسرحية، وجيت من الإسكندرية عشان أمثل بس، وأول مرة أشوف عمرو عبد الجليل في مسرح محمد نجم".

هاني فاروق، وتوزيع اسلام شيتوس. كما طرحت أمينة أحدث أغانيها التي تحمل اسم "باي باي"، وهي من كلمات وليد رياض، وألحان وليد سمارة وتوزيع رضوان التونسي، كما طرحت أغنية "مكاني مش هنا"، ضمن أغنيات ألبومها الجديد "تجار السعادة". وحلت أمينة ضيفة على برنامج "سهراتين" الذي يقدمه النجم أمير كرارة على قناة ON، في حلقة الأربعاء الماضي بصحبة الفنان عمرو عبد الجليل.

وقالت أمينة خلال الحلقة إنها تعشق السهر

طرحت المطربة الشعبية أمينة أحدث أغانيها "إحنا الجامدين" التي تقدمها بطريقة المهرجانات، مع مطرب المهرجانات إسلام شيندي من كلماته وألحانه وتوزيع خليل وهي ضمن أغنيات ألبومها الجديد "تجار السعادة"، التي طرحت منه إلى الآن مايقرب من 10 أغان.

وطرحت المطربة الشعبية أمينة مؤخراً أغنية "صحاب فاشوش"، على موقع الفيديوهاوت "يوتيوب"، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات أيمن الطويل، وألحان



الفكر

اختصاصي تغذية يحدد معدل استهلاك اللحوم



والنويات القلبية، كما أن منتجات هضم اللحوم هي مواد سامة للأغشية المخاطية في الأمعاء، ما يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان". ويضيف، من الأفضل تناول الدواجن أو لحم الضأن الصغير، لأنه يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون. ويشير الخبير، إلى أنه لا ينصح من تجاوز الستين من العمر بتناول اللحوم بأنواعها يومياً، وللحصول على الأحماض الأمينية اللازمة عليهم تناول الأسماك والمأكولات البحرية والفطر والجبن النباتي (توفو) المصنوع من حليب الصويا.

مناسبة للاستهلاك اليومي والحصول على الفائدة المطلوبة منها. لأن بعض هذه المنتجات تحتوي على كمية كبيرة من الدهون الضارة للجسم. ويقول، "يجب التقليل من تناول اللحوم المحتوية على دهون ضارة، وكقاعدة عامة هي اللحوم الحمراء، مثل لحم البقر ولحم الخنزير ولحم الضأن، التي ينصح بتناولها مرة واحدة في الأسبوع أو في الشهر". ووفقاً له، يمكن أن يؤدي تناول اللحوم الحمراء، إلى تطور أمراض خطيرة وتقليص متوسط العمر المتوقع. ويقول، "كلما زادت كمية اللحوم الحمراء في النظام الغذائي، يقل متوسط العمر المتوقع. لأن الدهون السيئة تسبب تصلب الشرايين والجلطة الدماغية

أعلن الدكتور أندريه بوبروفسكي، خبير التغذية الروسي، أنه يكفي تناول 50-150 غراماً من اللحم في اليوم. ويشير الخبير في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن اللحم يحتوي على بروتينات من أصل حيواني، تعتبر مصدراً مهماً لا غنى عنه للأحماض الأمينية الأساسية في جسم الإنسان. ولكن لا حاجة لتناول هذه المادة الغذائية بكميات كبيرة، بل يكفي تناول 50-150 غراماً منها في اليوم. ويقول، "يجب في المتوسط أن يحصل الجسم على 15 بالمائة من السعرات الحرارية اليومية من البروتينات ذات الأصل الحيواني، وهذا يعادل 50-150 غراماً من اللحم في اليوم". ويضيف، ولكن ليست جميع منتجات اللحوم

قرأت لك

حبة البركة



تتعدد الفوائد الصحية لحبة البركة في مختلف استخداماتها إضافة لمذاقها المميز وتوصية الرسول صلى الله عليه وسلم بتناولها، للحفاظ على الصحة والتغلب على الأمراض. وتقول دكتورة منال شرف الدين استشارية التغذية العلاجية، إن حبة

البركة مفيدة جداً في علاج الانتفاخ وعسر الهضم لاسيما عند الأطفال. وتشير إلى أنها مفيدة في حالات الحموضة التي تلازم المرأة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل وتعد علاج فعال لأوجاع البطن. ويمكن استخدامها للتخفيف من الصداع عن طريق نقعها في الماء أو دقها وتناولها في شكل مشروب للتخلص من وجع الرأس.

سؤال وجواب

- ما تعني العادة الشهيرة عن نافورة تريفى الايطاليه أنه اذا ألقى الزائر بقطعه عمله معدنيه من وراء ظهره في حوض النافورة ؟
يضمن العودة للبيت
- أين تقع آثار برسيبوليس؟
جزيرة صقلية
- ما هي المدينة الليبية التي تقع عند ملتقى الحدود التونسية الجزائرية؟؟؟
غدامس
- متى تبدأ القنوات الدمعية للطفل في العمل ؟
بعد خمسة أسابيع من ولادته
- شجر ضخم قد يبلغ قطره ثمانية أمتار وفي أفريقيا ؟
الباوباب



ممثلة بوليوود شيرلي سيتيا تقف لالتقاط صور خلال إطلاق المقطع الدعائي لفيلمها الجديد نيكاما في مومباي - ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الإصبع الأكثر حساسية هو إصبع السبابة الأقرب إلى الإبهام.
- الستائر الفينيسية اخترعت في اليابان.
- هل تعلم أن كرة الغولف تحتوي على حوالي 336 تجويف.
- هل تعلم أن غابات الأمازون المطيرة تنتج نصف إمدادات العالم من الأكسجين.
- هل تعلم أن عدد عضلات جسم الإنسان 639 عضلة مختلفة وأن أقوى هذه العضلات هي العضلة الماضغة بين الفكين وليس عضلة الساعد. وأن أكبر هذه العضلات هي عضلة الفخذ.
- هل تعلم أن الذئب ينقل العديد من الأمراض للإنسان وأهم هذه الأمراض: مرض الرمد الصديدي ومرض التراخوما ومرض الإسهال وغيرها. ولذلك تجب مكافحة الذئب ومنع تواجده وذلك بالتدابير التالية: التخلص من القمامة بشكل جيد، وضع سلك شبك على النوافذ، رش بعض المبيدات في أماكن تواجد الذئب للقضاء عليها. أما مرض الملاريا فهو ينتقل بواسطة بعوض خاص يسمى الأنوفيل.
- هل تعلم أن العنب ينفجر عند وضعه في الميكروويف.

قصة القطعة البيضاء

يحكى ان احد الصيادين وجد قطعة صغيرة بيضاء داخل الغايه فأشفق عليها ان يأكلها حيوان شرس وهى بهذه الرقة فقرر ان يأخذها لأبنته الصغيرة تلعب بها .. وضعها داخل جرابه الكبيرة وراء ظهره فنامت قليلا اول الأمر ثم استيقظت لتخربش الجراب ثم تخرج منه وتسقط على الأرض فداستها عجلات عربته الثقيلة التى يجرها خلفه فسمع مواءا ونظر خلفه مسرعا ليجدها وسط الطمي .. رفعها ونظفها ووجدها بخير فقال لها حمدا لله وجود الطمي الكثير هنا إنقذك والا لو كانت الأرض صليه لفرمتك عجلات العربية، اسرع للبيت ومنحها لأبنته التى نظفتها بالماء جيدا وجففتها وجعلت لها مكانا تنام فيه وهى سعيدة بذلك وبدأت القطعة تلعب داخل المنزل وتقفز من هنا لهنالك وفي لحظات ذهبت لأحد الأركان ونظرت لشيء أعجبها واسرعت بأبتلاعها وكانت الأبنة تراقبها فصرخت وقالت ابتلعت القطعة سم الفئران.. جاء الصياد بسرعه واستطاع ان يدخل طرف حزامه داخل فم القطعة وافرغ معدتها وانقذها وراقبها يومين حتى شفيت .. بعدها خرجت للتلعب واخذت تقفز وتلحق بدلو الماء داخل البئر فدخلت فيه القطعة وسحبته الأم وانقذتها وهى في غيظ شديد .. تسلمت القطعة من فراشها وصعدت إلى سطح البيت فوجدت برجا صغيرا أسود تخرج منه روائح شبيهة اقتربت لتتأمل ومدت رقبته كثيرا فاختل توازنها وسقطت داخل مدخنة البيت لتسقط فوق الموقد الذى كانت الأم تودد لها رفعت من عليه اناء به ماء مغلي ولأن الشعلة ما زالت ساخنة فقد لسعت القطعة الشقيه وجعلتها تقفز وترطم بالحائط مما افرغ الأم التى اسرعت بوضع علاج للحروق على فروتها المتسخة، رفدت القطعة لتعود بعد ايام لشقاوتها فوجدت مكانا دائما منعزلا معتما دخلت فيها ورقدت بهدوء واذا بالأم تأتي لتضع فيه بعض الأخشاب لتوقدها فأسرعت القطعة لتقفز خارجه قبل ان تشتعل وتصبح مشوية.. صرخت الأم وهلعت لما كانت ستفعله بالقطعة الصغيرة.. خرجت القطعة وهى تجري ثم قفزت فوق احدى الأشجار لترقد على احد الأغصان واخذت تلعب مع احدى الفراشات وتلف وتدور ولم ترى تلك الأغصان المتشابكة التى التفت حول رقبته فجأة زلت اقدامها الصغيرة وكادت تسقط لكنها علقت من رقبته وكادت تختنق ولأن الأبنة خرجت تبحث عنها سمعت مواءها الضعيف واسرعت لأبيها لينقذها.. عادت القطعة للمنزل ودخلت تحت سرير الأبنة الصغيرة لترتاح في هدوء ولم تمر دقائق حتى دخلت البنت الغاضبة والتى قررت امها ان تلقى بالقطعة خارجا فأرتمت فوق فراشها بعنف مما جعله يسقط بها فوق رأس القطعة التى صرخت، جاء الأب ليرف السرير ويجد القطعة الجريحة فأخذها وخابط جرحها لدى الطبيب لينقذها من جديد وهنا قال لأبنته انها قطعة يسبعه ارواح كادت تموت بسببه مرات وانقذتها لكنني لن أعيش عمري انقذ فيها.. في الصباح اخذها معه إلى الغايه وتركها هناك، انهى عمله وعاد للبيت فوجدها تنام مع ابنته في فراشها.. اسلم امره له وتقبل وجودها في بيته شريطة انه لن يتدخل لأقنادهما

مساحة للتلوين

