

جامعة الإمارات تكرم الفائزين
بجائزة الرئيس الأعلى للتميز
المؤسسي في دورتها الخامسة

منه فضالي مسيرة
فنية قائمة على التنوع
والاختيارات الهدأة



النظام الغذائي الغني بالخضروات
قد يبطئ نمو سرطان البروستاتا



ص 23



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

استراتيجيات نوم مذهلة للحيوانات في البيئات القاسية

كشفت دراسة حديثة أن الحيوانات طورت استراتيجيات نوم مذهلة ومرنة تجعل كل دقيقة من الراحة متوافقة مع المخاطر الحبيطة، من القطب الجليدي إلى أعماق البحر، مروراً بأسماء المفتوحة حيث تحلق الطيور لمسافات شاسعة.

ويحسب "لوis أنجلوس تايمز"، فإن الباحثين الذين وضعوا أجهزة مراقبة موجات الدماغ الصغيرة على الحيوانات البرية، اكتشفوا كيف تكيف هذه الكائنات مع الظروف البيئية الصعبة.

فعلى سبيل المثال تقضي البطاريق ذات الذقن السوداء، نحو 11 ساعة يومياً في نوم مجزأ على شكل قيلولات مدتها 4 ثوان فقط، تسمح لها بمراقبة صغارها بينما تستمن في واجب الرعاية بلا توقيف خلايل موسم التربية، ما يعني أن كل قيلولة قصيرة تمنح البطاريق القدرة على البقاء أمام الكائنات المنطفئة والطيور المفترسة، وفي الوقت الازم الحصول على الراحة اللازمة لتنمية الحياة اليومية.

أما الطيور البصرية، مثل طيور "الفريرات" الكبيرة، فاستراتيجيتها أكثر إشارة للدهشة؛ فهي تنام بنصف دماغها فقط أثناء الطيران لسلائف تصل إلى 410 كلم "255 ميل" لأكثر من 40 يوماً، بدلًا من الاستناظ بالجزء الآخر من الدماغ في حالة تذهب لرصد العوائق وتقادي الخطأ.

وهذا النوع الجزيئي أثناء التحليق يمكنه من البقاء في الجو لأسابيع دون أن تلامس الماء، بينما تكيف التباريارات البوهانية الصاعدة لتبقى ملحة بأمان، وعند العودة إلى أشجارها، تغير "الفريرات" روتين النوم لتنام بالنوم الكامل لعدة فترات أطول؛ مما يعكس مرونة مذهلة في تكيف النوم وفق المظروف البيئي.

وفي أسماء البحار، تناول قمة الفيل الشاملة "خلال الغوص، حيث تواجه خطأ الترش والحيتان القاتلة، وأثناء الغطس العميق، يدخل الحيوان في نوم يطوي المركبة ثم مرحلة نوم حرفة العصرية، التي يرافقها دواران الجسم في ما يسمى بـ دوامات النوم، وهذه التقنية تمكن القمة من النوم لساعات محدودة يومياً أثناء صيد الطعام، مع الحفاظ على سلامتها بعيداً عن أعين المفترس.

الموز أم العنبر.. أيهما أغنى بالبوتاسيوم ومضادات الأكسدة لصحة أفضل؟

مضادات الأكسدة مواد طبيعية تتواجد في كثير من الفواكه والخضروات، بما فيها الموز والعنبر. وتعمل هذه المركبات على تحبيب الجذور الحرة الضارة التي قد تتألف الخلايا وتُسهم في الالتهابات والسرطان والأمراض المزمنة.

كما أن عدداً من الفيتامينات وبعض المعادن يمتلك خصائص مضادة للأكسدة، وفقاً لموقع "verywellhealth". تكشف المقارنة

ال الغذائية بين الموز والعنبر عن تباينات واضحة في محتواهما من المغذيات ذات الخصائص المضادة للأكسدة لكل 100 غرام.

ويتصدر الموز القائمة من فيتامين C بواقع 12.3 ملجم مقابل 3 ملجم في العنبر الأخضر و3.3 ملجم في العنبر الأحمر، كما ينفرد باحتواه على كميات من فيتامين A، والفيتامين (B1)، والفيتامين (B2)، وهي

عناصر لا تتوفر بقدر في العنبر.

وعلى مستوى المعادن، يتتفوق الموز بوضوحاً في الزنك والمغنيسيوم والمنغنيز، إذ يحتوي على 28 ملجم من المغنيسيوم مقابل 7.1 ملجم في العنبر الأخضر و8.6 ملجم في الأحمر، إضافة إلى مستويات أعلى من الزنك والمنغنيز.

المقارنة بين الموز والعنبر، ما يعزز دوره في دعم وظائف الخلايا مقاومة الجهاز التآكسدي.

وفي المقابل، يتميز العنبر بتركيبة فريدة من مضادات الأكسدة الباتية، أبرزها الستيروفاترول والتيرپينين والأنثوسيلانات، وهي مركبات ارتبطت بفوائد قلبية

ومضادة للالتهابات، بينما يحتوي الموز على مزيج مختلف يشمل البوليفينولات والفلافونويدات وأحماض دهنية باتية ومركبات سيروبولينات مثل الكابسترون والستيغستيرول، ما يعكس اختلاف الأدواء الصحية لكل من البوتاسيوم والعنبر.

فاكهة ضمن نظام غذائي متوازن.

تختلف تركيبة مضادات الأكسدة باختلاف أنواع العنبر، كما تتفق خصائص الموز المضادة للأكسدة فيما بينها.

ويُنصح بالحصول على مضادات الأكسدة عبر النظام الغذائي من خلال تنويع الأطعمة النباتية، إذ إن التنويع هو العامل الأهم وليس المقارنة بين نوعين بعينهما.

كم يحتوي الموز والعنبر من البوتاسيوم؟ يوفر كل من العنبر والموز البوتاسيوم، وهو معدن أساسي يوفر أنواعاً متعددة في الجسم. ويحتوي الموز على نحو ضعف كمية البوتاسيوم الموجودة في العنبر لكل كوب.

الاكتفاء بتناول كمية زائدة من البوتاسيوم

يُكتسب البوتاسيوم من الماء، وتختلف التوصيات اليومية حسب العمر والحالة.

يُعد العنبر والموز مصدرين للسعرات الحرارية التي يستخدمها الجسم للطاقة، بينما يُخزن الفائض على شكل دهون، وتأتي السعرات في الماكنتين أساساً من الكربوهيدرات، مع كميات ضئيلة من البروتين ودهون شبه معدهونة.

السعرات الحرارية (كل كوب):

وزن مقطعي: 134 جرام، عنب أحمر متزوج البذور: 80 جرام،

عنب أحمر متزوج البذور: 86 جرام، حسارة حرارية

تحتافت قيم الفائض قليلاً بحسب النوع ودرجة النضج؛

فالموز الأقل نضجاً (115 غراماً) يوفر نحو 113 سعرة حرارية، بينما قد ينخفض المحتوى إلى نحو 93.5 سعرة حرارية عند زيادة النضج.

للذكور: 50-55 سنة: 2600 ملخ للإناث: 3400 ملخ

للذكور: 2600 ملخ للإناث: 3400 ملخ

الذكور: 2600 ملخ للإناث: 3400 ملخ



منوعات الفجر

22

لترسيخ ثقافة التميز المؤسسي وتعزيز جودة الأداء

جامعة الإمارات تكرم الفائزين بجائزة الرئيس الأعلى للتميز المؤسسي في دورتها الخامسة



في الإنسان وبناء المؤسسات القوية هو الأساس لتحقيق التنمية المستدامة والريادة. وأوضحت معاليه أن التميز لا يتحقق بالخطط وحدها، بل بالعمل الجماعي، والالتزام، وروح المبادرة، وقدرة على تحويل التحديات إلى فرص حقيقة للإنجاز. وأضاف معاليه أن جامعة الإمارات تواصل التزامها بتعزيز بيئة مؤسسية محفزة على الإبداع والابتكار، تقوم على الحكومة والشفافية، وتسعى باستمرار إلى تطوير الأداء والارتقاء بالخدمات بما ينسجم مع تطلعات الدولة ورؤيتها المستقبلية.

وتؤكد جامعة الإمارات من خلال هذه الجائزة حرصها على ترسيخ ثقافة التميز، وتشجيع التناقض الإيجابي، وتغذية المبادرات النوعية التي تسهم في تعزيز مكانها كصرح وطنى رائد في التعليم العالى والبحث العلمي وخدمة المجتمع.

٠٠ العين - الفجر

تحت رعاية وحضور معالي ذكي أنور نسيبة المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، نظمت الجامعة فعلى تكريم الفائزين بجائزة الرئيس الأعلى للتميز المؤسسي في دورتها الخامسة، وذلك تقديراً للجهود المتميزة التي أسهمت في ترسيخ ثقافة التميز المؤسسي وتعزيز جودة الأداء في مختلف وحدات الجامعة.

وفي كلمته خلال الحفل، أكد معالي ذكي أنور نسيبة أن التميز المؤسسي يشكل ركيزة أساسية في مسيرة جامعة الإمارات العربية المتحدة، مشيراً إلى أن الجائزة تأتي ترجمة الرؤية الرشيدة التي تؤمن بأن الاستثمار

موسى القبيسي ووليد الفريح إلى مرحلة الـ12 في «شاعر المليون 12»



تأسيس الوعي. ونوهت اللجنة بتراكم الصور ووعي الشاعر قيمة الأدب، واستخدامه لمفردات الكتابة الحديثة.

هوية إماراتية
أعضاء موسى القبيسي عالم الظفرة والقناص بمفردات محلية كيفية. رأت اللجنة أن النص يصور البيئة بين الطير، ويكشف معرفة دقيقة بعالم الصيد، واعتبرت القصيدة علامة واضحة على الهوية الإماراتية وصورة الميدانية اللافقة.

رحلة داخلية
قدم وليد الفريح رحلة قافية بين قمم السروات وداخل داته، جامعاً بين صعود الجبل واستشاف الذاكرة. حيث أشارت اللجنة بالصدق والروحانية وبناء المشهد الجبلي وبالبيت الذي يكتسب شخصية الشاعر، معبرة النص موازنة بين الحزن والتقبل.

حزن فلسفى
في الهيئة، وعضوى اللجنة الاستشارية بدر صنفوق وتركي خسان الحسن، والشاعر حمد السعيد، وذلك قبل الانتقال إلى «تحدي الميامي الثاني»، الذي فرض على الشعراء كتابة ثلاثة أبيات على وزن واحد ونظام تقافية داخلي دقيق، وفضلًا عن الشاعرين المتأهلين، حصل ثلاثة شعراء على من مناسنات الموسم الثاني عشر من برنامج شاعر المليون، عبد العليم القوس من المملكة العربية السعودية، محمد محيي المبياني من الكويت، وحمد الشيشلي، بينما حصل الشاعر السعودي موضعة القافى على 47 درجة وهم: حمد محيي المبياني من الكويت، وحمد الشيشلي، وعبد العليم القوس من المملكة العربية السعودية، بينما حصل الشاعر الأردني سامي أبوظبي لتقديره، وبُينته من مسرح شاطئ الراحة عبر قناتي «أبوظبي»، وبُينته، فيما نال الشاعر عاصم العايدي من المملكة العربية السعودية على 46 درجة. ويتضمن البرنامج الأربعة أسلوبًا من تصويت الجمهور، ليكتفى مقدمة 12 شاعرًا بتصويت أحد عشر متسيل الصلة القادمة.

طبعي - الصحراء
جزء الشاعران موسى محمد بطى القبيسي من الإمارات، ووليد الفريح من المملكة العربية السعودية، مقدديهما في قائمة الـ12، بعد حصولهما على 48 درجة من أصل 50. ضمن مناسنات الموسم الثاني عشر من برنامج شاعر المليون، الذي تنتجه هيئة أبوظبي للتراث، وبُينته من مسرح شاطئ الراحة عبر قناتي «أبوظبي»، وبُينته، فيما نال الشاعر عاصم العايدي من المملكة العربية السعودية بطاقته التأهل إلى المرحلة ذاتها، بعد حصوله على 90 درجة بمجموع تصويت الجمهور ودرجات لجنة التحكيم.



بنمو سنوي يبلغ 10%

قسم الهندسة الكيميائية لدى الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة يواصل إعداد مهندسين مؤهلين لواجهة تحديات الطاقة والاستدامة المستقبلية



وخبرة تحسين العمليات، والتفكير على مستوى الأنظمة، بما يكتنفهم من التعامل بثقة ودقة مع التحديات المعقدة ومقدمة التخصصات. وجميع برنامج بكاوريوس العلوم في الهندسة الكيميائية لدى الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة بين الأسس الأكademie، والافتتاح الدولي، والتعلم العملي، والتفاعل الوثيق مع الصناعة، لإعداد خريجين قادرین على الابتكار، وقادیین للتكيف، جاهزین للإسهام في مهنة هندسية سريعة التطور. وبحكم موقعها في دولة الإمارات العربية المتحدة، التي تعد مركزاً عالمياً متقدماً له في قطاع الطاقة، يقدم برنامج بكاوريوس العلوم في الهندسة الكيميائية، وهو أحدث برامج بطاقة الطاقة، والصناعات الكيميائية، وقد صمم البرنامج بطريقة المستويين الإقليمي والعالمي، مما يتيح للطلاب فرص مسار تخصص في منشآت البترول، مما يتيح للطلاب اكتساب خبرات وتعلم العملي، وملاءمة احتياجات الصناعة، وأفضل الممارسات العالمية.

وتحتسب المكتورة سارة فايز حنا تصنف، رئيسة القسم وعضوية هيئة التدريس المشاركة في قسم الهندسة الكيميائية لدى الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، «يحتاج مهندسون كيمياء إلى امتلاك مزيج نادر وقوى من المهارات العلمي المعمق، وعلى الصعيد العالمي، بعد الهندسة الكيميائية تخصصاً متقدماً مطلوباً بشدة وواسع الاستخدام، مع توقيع نحو في فرص العمل بنسبة 10% خلال الممتدة من 2023 إلى 2033. وقد حدد المنتدى الاقتصادي العالمي مهندسي

٠٠ رئيس الخيمة - الفجر

في عالم يتسم بالتحول التكنولوجي متتابع التوتيرة، والتحول في قطاع الطاقة، وتطلبيات الاستدامة الملة، تواصل الهندسة الكيميائية تميزها باعتبارها واحدة من أكثر التخصصات الهندسية مرورة وقدرة على مواجهة التحديات المستقبلية، وذلك فقاً للجامعة الأمريكية في رأس الخيمة. تشير التوقعات العالمية للتوظيف إلى نمو مستمر في فرص العمل لمهندسي الكيمياء خلال العقد المقبل، وهو ما يعكس دورهم المحوري في قطاعات الطاقة، والتصنيع، والرعاية الصحية، والمياه، والتقنيات المتقدمة. واستجابة لهذا الطلب، طورت الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة برنامج بكاوريوس العلوم في الهندسة الكيميائية، حيث وضع لإعداد خريجين قادرین على قيادة الابتكار على المستوى الإقليمي والعالمي.

مِنْوَعَاتُ الْفُرُجِ

23

النظام الغذائي الغني بالخضروات قد يبطئ نمو سرطان البروستاتا



الدكتور جيفري ألدوس أن "هذا البحث يساعدنا في فهم كيف يمكن للإستراتيجيات الغذائية المستهدفة أن تؤثر في الميكروبوبوم المعي بطرق يبدو أنها تغيف كلاً من المؤشرات المرتبطة بالسرطان والصحة العامة، وإن تحسن القوة البدنية وتراجع الالتهابات وتحسين الأعراض اليومية أمر مهم بصورة خاصة لجودة الحياة، وأأمل أن نتمكن من تأثيرنا في دعم حياة المصابين بسرطان البروستاتا وتحسينها".

من جهتها أشارت رئيسة قسم تأثير الأبحاث والمشاركة في مؤسسة سرطان البروستاتا في المملكة المتحدة الدكتورة هايلي لوكتون إلى أن "هذه الدراسة مشجعة وتضفي إلى

الأبحاث المتزايدة حول كيفية تأثير النظام الغذائي وصحة الأمعاء في تطور سرطان البروستاتا، وكذلك تشير هذه النتائج إلى أن اتباع نظام غذائي صحي قد يحسن نتائج علاج بعض الرجال مع تعزيز صحتهم العامة، وفي مؤسسة سرطان البروستاتا في المملكة المتحدة تدرك أهمية إيجاد سبل لجعل العلاجات أكثر فعالية وأقل ضرراً على المرضى، في حين لا تزال هناك حاجة إلى إجراء مزيد من الأبحاث لتحديد دور الميكروبيوتيك والمكمّلات الغذائية بدقة، ويعتني اتباع نظام غذائي متوازن وصحي خيراً مفيداً وفكرة جيدة".



في المرض.
الباحثون أن المكمّلات الغذائيّة والـ "بروبيوتيك" من مع ممارسة الرياضة والإقلال عن التدخين نظام غذائي غني بـ "أوميغا-3"، هي عناصر من تساعده أيضًا.
لولفون إلى أن النتيجة تصل إلى "أهمية سريرية" رجال غالباً ما يستخدمون تغييرات مستضدات النوعي كاملاً للإشارة إلى ما إذا كانوا يريدون ادار في "المراقبة النشطة"، أو ما إذا كانوا سيخضعون أو الجراحة.
وألفوا الدراسة إن "نحو 60% في المئة من الرجال في أمراض أقل خطورة حالياً يختارون في البداية النشطة، ولكن من المثير للقلق أن أكثر من 50% يختارون التوقف أو الانسحاب في غضون خمسة مضيفين أنه "بما أن أقل من خمسة في المئة من ضمن هذه المجموعة التشخيصية من المرجح أن بسبب مرضهم، فإن التدخل الغذائي الناجح الذي الرجال في البقاء تحت المراقبة النشطة، يمكن أن في تجنب الآثار الجانبية الخطيرة المرتبطة بالعلاج غالبية كبيرة من قد يتعرضون لعلاج مفرط ضاً عن ذلك".

تفاقماً في المرض.
ويعتبر الباحثون أن
التزامن مع ممارس
وابتاع نظام غذائي
شأنها أن تتساعد أيضاً
 وأشار المؤلفون إلى أن
لأن الرجال غالباً
البروستات النوعي كـ
الاستمرار في "المراقبة
للعلاج أو الجراحة.
وقال مؤلفو الدراسـ
المصابين بأمراض أقلـ
المراقبة النشطة، ولكنـ
في المئة يختارون التـ
أعوام"، مضيفين أنهـ
الرجال ضمن هذه المـ
يموتوا بسبب مرضهمـ
يساعد الرجال في التـ

الغذائي والـ "بروبـ
حثون أيضـاً فحوص التصوير
تطور المرض خلال الدراسة
ووجدوا أن 82 في المائـة منـ
لدواء الوهمي كانت حالـ
ستقرة، بينما شهدـ 18 فيـ
المائـة منهم تفاصـماً فيـ
مرضـهمـ.

أما من تناولـواـ
المكمل الغذائي والـ
"بروبـوتـيكـ" فقدـ
كانت حالـ 85.5 فيـ
المائـة منهمـ
مستقرـة، وـ 6.7 فيـ
المائـة منهمـ ظهرـواـ
تراجعـاً فيـ المرضـ،
بينـا شهدـ 7.8 فيـ
المائـة منهمـ

وفي هذه السياق أراد الباحثون معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الأطعمة والبروستاتا، وركزوا بالتحديد على ما إذا كان تناول المكمل الغذائي لقياس البروبوتين، "Lactobacillus Phytochemicals" ، مثل الخضروات الورقية والتوت وبكتيريا "لاكتوباسيلس" ، وهي نوع شائع من البكتيريا النافعة (بروبوتين)، تأثير في سرطان البروستاتا.

وأظهرت النتائج أن أكثر من 90٪ من الأشخاص الذين تناولوا المكمل الغذائي المصنوع من البروكولي والكركم والرمان والشاي الأخضر والزنجبيل والتوت البري و "بروبوتين" صُمم خصيصاً، إما شهدوا تراجعاً في المرض أو استقراراً في حالته.

وفي سياق متصل أشار المؤلف الرئيس للدرا
واستشاري الأورام السريرية من "جامعة بيدفوردشيري
البروفيسور روبرت توماس إلى أن "هذه الدراسة تُعَدُّ
للمرة الأولى أن تحسين توازن البكتيريا في الأمعاء
أن يبطئ نشاط سرطان البروستاتا، مع تحسين
مهمة من صحة الرجال مثل أمراض المسالك ا
والالتحنيات والقمة البدنية".

لدى غالبية كبيرة ممن قد يتعرضون لعلاج مفرط
ووضعاً عن ذلك".
وفي هذا الصدد يشير الباحثون أيضاً إلى أن ربع
الرجال المشاركين في الدراسة أبلغوا عن تحسن
في الأعراض البولية، لكنهم شددوا على أن مدة
الدراسة البالغة أربعة أشهر فقط غير كافية،
ودعوا إلى إجراء دراسات أطول أمداً لتأكيد
النتائج.
وتعقيباً على ذلك قال البروفيسور توماس
إنه "على رغم أن النتائج مشجعة لكننا
نخطط لإجراء متابعة أطول لتقييم ما

A close-up photograph of a person's hand holding a fork with a piece of green lettuce on it. The hand is gripping the handle of the fork, and the lettuce leaf is visible at the end of the tines.

والأعراض الدراسية التي نُشرت في مجلة European Urology "Oncology" وهي مجلة طبية متخصصة رائدة تركز على أورام المسالك البولية، جرت الاستعانة بـ 212 رجال مصابين بسرطان البروستاتا منخفض الخطورة، وجرى إعطاء نصف الرجال المكمل الغذائي مع دواء وهمي،

إذا كانت هذه المكملاً ستؤدي إلى تقليل
عدد الرجال الذين يحتاجون إلى
تدخلات طبية كبيرة مثل الجراحة
أو العلاج الإشعاعي".
ويُعد سرطان البروستاتا أكثر أنواع
السرطان شيوعاً في المملكة المتحدة،
حيث يصيب 55300 رجل سنوياً، ولكن
لا يوصى بإجراء فحص (PSA) بصورة
روتينية إلا للرجال الذين تظهر لديهم أعراض
في هذا السياق يعتبر كثير من الخبراء بأن اختبارات
استضد البروستات النوعي (PSA) ليست موثوقة
كفاية لأن الرجال الذين لديهم مستوى (PSA) مرتفع
لا يكتنون بالسرطان، وقد يكتنون به، مع
ينة.

بينما أعطى النصف الآخر المكمل الغذائي مع الـ "بروبوبيotic". كما قاس الباحثون بقيادة فريق من جامعة بيدفوردshire، إضافة إلى خبراء من مستشفيات "جامعة كامبريدج" ومستشفى بيدفورد، "مستضد البروستات النوعي" (بروتين تنتجه غدة البروستات) في الدم، وبواسع اختبار مستضد البروستات النوعي يمكن شهادة من أصله، مستترات دماغية.

مخاطر القهوة وكيفية تناولها بأمان

شكل القهوة جزءاً لا يتجزأ من صباح الكثيرين حول العالم، فهي تمنح اليقظة والطاقة وتدعم القدرة على ممارسة التمارين أو متابعة العمل. ورغم فوائدها الصحية العديدة، بما في ذلك تقليل خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب، فإن للقهوة تأثيرات سلبية محتملة على بعض الأشخاص، مثل زيادة مستويات التوتر أو اضطراب النوم أو اضطرابات الجهاز الهضمي. وقالت أخصائية التغذية، الدكتورة فدوى بكار أماتي، "استمع اليه، حسدك، فليس، هناك نهج واحد يناسب الجميع".



فلا يشترط القاعدة ملائقة كافية في الأبعاد

القهوة وضغط الدم والكوليستروول
تحتوي بعض أنواع القهوة غير المفلترة، مثل التركية أو الفرنسية، على مركبات قد ترفع الكوليستروول الضار LDL. بينما القهوة المفلترة تعد خياراً أفضل من يعانون من ارتفاع الكوليستروول أو مشاكل قلبية.

القهوة العادية أم منزوعة الكافيين؟
القهوة العادية ومنزوعة الكافيين تقدمان فوائد صحية مشابهة، لكن بعض الأشخاص، مثل الحوامل أو من لديهم اضطرابات القلب أو القلب، يحتاجون لتقليل الكافيين أو اختيار القهوة منزوعة الكافيين. إضافة السكر والكريمة قد تقلل من فوائد القهوة الصحية، بينما القهوة السوداء هي وبعض المعدن بالحديد. ومع تناول القهوة الأمثل، ويمكن ست ساعات قبل

كيفية التقليل من الكافيين
من يرغب بتقليل الكافيين، يُنصح باتباع نهج تدريجي لتجنب الصداع أو التعب، ويمكن تأجيل القهوة الصباحية إلى ما بعد الفطور لتقليل الرغبة الشديدة فيها. وبشكل عام، استهلاك 3 إلى 5 فناجين يومياً، أي حوالي 400 ملء من الكافيين، يعتقد أنه لا يعاظم الماء.

الصباحية.

القهوة والنوم

رغم أنها تعزز اليقظة
إذا تناولت في وقت
فنجحائين بعد النوم

ت إلى أن شرب القهوة

صباح، يرفع مستوى

نزول المسؤول عن التوتر.

ه يؤدي لدى الأشخاص

ن إلى القلق وتسارع

A woman with long brown hair, wearing a dark blue sleeveless top, is shown from the chest up. She is holding a white cup to her face, as if she is about to drink from it. Her arms are crossed in front of her. The background is plain white.



منوعات

الفن

27



توجه عدد من الممثلات الشابات نحو خوض تجارب غنائية موازية لسيرتهن الدرامية والسينمائية، هذا التوجه وإن بدا في ظاهره توسيعاً فنياً طبيعياً، إلا أنه يثير تساؤلات نقدية حول حدود الموهبة، ومسؤولية الفنان تجاه تطوير أدواته قبل الانتقال إلى مساحة فنية شديدة الحساسية كالغناء.

آخرهن ياسمينا العبد .. ممثلات شابات يقتحمن عالم الغناء وسط تحدي الجدارة



ونشرت هنادي الأغنية عبر حسابها على إنستغرام مصورة بمشاهد من لحظات الخجل ورقصتها مع زوجها، وهي من كلمات محمد عاطف، وأنجان مدين، وتوزيع أحمد عادل،

وتروي الناقدة المصرية ياسمين فراج أن دخول الجيل الجديد في هذه التجارب نابع من استغلال الفرصة.

قالت هنادي هذا الأمر حدث من قبل، واستشهدت بوجود العديد من المطربين بالتمثيل، والعكس مثل محمد رمضان الذي افتتح عالم الغناء وحقق فيه ظهوراً لا يُفتخَر به، مؤكدة أن المهم أن يقيم كل ممثل منهم تجربته وأن يرى إذا كان هذا الطريق مناسب له أم لا.



سيقت الطرح أيام بمناسبة عبد ميلادها، وأوضحت أميرة أن خوضها تجربة الغناء كان حلمها يراافقها منذ الطفولة، ولم تتوقف عند عمل واحد، بل تبعته عدة أغانيات منها "تسبيرة" و"أحمد"، ما يعكس رغبتها في بناء مشروع غنائي متكامل وليس مجرد تجربة عابرة.

هنادي مهنا
من جهتها، اختارت التجمة هنادي مهنا الكشف عن موهبتها الغنائية في مناسبة خاصة، إذ طرحت أغنية "أول كلام" تزامناً مع حفل زفافها من الفنان أحمد خالد صالح.

فيبينتما نجحت بعض التجارب في جذب الجمهور وتسجيل أصداء إيجابية، بقيت تجارب أخرى رهيبة حالة من الاستهلاك السريع على منصات التواصل دون أن تحدث أثراً حقيقياً في المشهد الموسيقي.

ورغم أن الجيل الجديد لا يخشى التنويع وتجاوز الأطر التقليدية، لكنه في الوقت ذاته يواجه تحدي اثبات الجدارة والاستمرارية، بعيداً عن الاندفاع أو ركوب موجة الترندز.

ياسمينا العبد
خاضت الفنانة الشابة ياسمينا العبد أولى تجاربها الغنائية من خلال أغنية "ضمة"، التي طرحت ضمن أحداث مسلسلها الجديد "ميد ترم" المعروض على منصة "واتش إيت"، وحصلت الأغنية ردود فعل إيجابية واسعة من النساء الأولى لطرحها، وتناثر من خلالها على الدين عمر، وهي من كلمات وألحان محمد البحيري.

ليلي أحمد زاهر
وطرحت ليلي أحمد زاهر مؤخراً فيديو كليب أغنتها "كلمة الأخيرة" عبر قناتها الرسمية على يوتوب، بتعاون فني مع هشام جمال مخرجاً، والأغنية من كلمات محمد حسن وألحان وتوزيع إسلام زكي، وتتصوّر جلال الزكي.
ولم تتوقف عند ذلك، إذ قدمت لاحقاً دويتو غنائياً مع هشام جمال بعنوان "أمور سبطة"، استخدما فيه تقنية الذكاء الاصطناعي، وافتتحت الأغنية لنوعية الدراما الرومانسية.

أميرة أديب
الفنانة أميرة أديب كانت من أوائل الفنانات الشابات اللواتي أعلن دخولهن عالم الغناء، إذ طرحت أولى أغانياتها "كارت محروم" عبر يوتوب ومنصات التواصل، بعد حملة تشويقية



غادة طلعت تنضم إلى مسلسل "درش" و"أولاد الراعي"

انضمت الفنانة غادة طلعت إلى فريق عمل مسلسل "درش" بطولة النجم مصطفى شعبان ومسلسل "أولاد الراعي" بطولة النجم ماجد المصري اللذان يتم عرضهما خلال موسم رمضان 2026 وفي تصريح خاص للفنانة غادة طلعت قالت إن دورها في كل مسلسل يختلف عن الآخر موكدة بأنه سيكون مفاجأة للمجهور ممنتهن إن يبالى اعجاب الجميع، مشيرة أن شهر رمضان دائمًا أعمالي فيه وشـ



مسلسل درش
مسلسل "درش" يعرض في 30 حلقة، ومن بطولة مصطفى شعبان، سهر الصايغ، رياض الخولي، سلوى خطاب، جيهان خليل، أحمد فؤاد سليم، سارة نور، غادة رزق، هاجر الشرنوبي، عايدة رياض، وطارق التهري، وعدد من طلعت، محمد سوقي، ضيوف الشرف، أنجزهم تقاء الحميسي وداليا مصطفى وميرهان حسين، والعمل من تأليف محمود حاجاج، وإخراج أحمد خالد أمين، وإنتاج شركة سينرجي.

مسلسل أولاد الراعي
مسلسل "أولاد الراعي" من بطولة ماجد المصري وخالد الصاوي وأحمد عبد ونرمين الفقي وأمل بوشوشة وإيهاب فهمي وإيناس كامل وفادية عبد الفتى وسامح السيد، وعدد كبير من الفنانين، وضييف الشرف، إخراج محمود كامل.
ويكشف "أولاد الراعي" الجانب الخفي في صراع رجال الأعمال، في إطار اجتماعي تشويقي، وهو من كتابة وإنتاج ريمون مقار، وإخراج محمود كامل.

منه فضالي مسيرة فنية قائمة على التنوع والاختيارات الهدامة

شاركت في عدد من الأعمال الدرامية الهمة التي تركت بصمة لدى الجمهور، حيث تعاملت مع أجيال مختلفة من المخرجين والمألفين، مما انعكس على نضج أدائها واكتسابها خبرات متعددة، كما اتسمت اختيارتها بالحدى والوعي، مفضلة الجودة على الكم،

منه فضالي تعتمد على الموهبة والاستمرارية ودائماً ما تحاول منه فضالي الارتفاع السينمائي عن الجدل، وتركيزها على العمل الفني نفسه، وهو ما جعل حضورها يرتبط بالأدوار التي تقدمها أكثر من أي مظاهر خارج إطار الفن. هذا النهج منحها احترام قطاع واسع من الجمهور، ورسخ صورتها كممثلة تعتمد على الموهبة والاستمرارية، منه فضالي نجح في إقناعه اختياره بتأدية أدوار مختلفة على المستوى العالمي، مما منحه مساحة خاصة لدى الجمهور والتذرع على حد سواء.

قدمت منه فضالي شخصيات تتنتمي إلى بيئات اجتماعية متعددة، واستطاعت أن تتنقل بسلاسة بين الأدوار الشعبية والاجتماعية، معتمدة على أداء متزن وقدرة واضحة على التعبير عن التفاصيل الإنسانية للشخصيات التي تقدمها، هذا التنوع أدهى من بناء مسيرة فنية تقوم على التطور التدريجي، لا على الظهور المفاجئ.

منه فضالي شاركت في أعمال متعددة وعملت مدار مشوارها الفني،



الله



اكتشاف سبب جديد للسمنة

السكري من النوع الثاني واضطرابات الغدة الدرقية. كما اكتشف الباحثون أن تأثير العامل الجيني قد يختلف تبعاً للأصل العرقي للشخص، حيث كان تأثير عدد من الجينات أقوى بين الأشخاص من أصل أوروبي مقارنة بالأشخاص من الأصول الآسيوية أو الإفريقية. ويؤكد القائمون على الدراسة أن هذه النتائج سوف تساعد على فهم الآليات الجزيئية لسمينة بشكل أفضل وتطوير أساليب أكثر دقة للوقاية والعلاج بناءً على الخصائص الجينية لكل شخص.

البريطاني "UK Biobank" والبرنامج الأمريكي "All of Us"، وتبين أن الطرفرات النادرة في الجينات المذكورة ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالسمينة الشديدة بمعدل ثلاثة أضعاف، وأن معظم هذه الجينات تعمل بنشاط في الدماغ والأنسجة الدهنية، حيث تشارك في تنظيم الشهية والتمثيل الغذائي وتوازن الطاقة في الجسم.

تبين للعلماء أيضاً أن بعض هذه الجينات ترتبط بأمراض مزمنة أخرى غير السمية، فعلى سبيل المثال تزيد الطرفرات في الجين GIGYF1 من خطر الإصابة بمرض Nature Communications، وتشمل الجينات الجديدة المرتبطة بالسمينة، YLPM1، GRM7، RIF1، GIGYF، SLC، Y كشف عنها الدراسة هي: GRM7.

لعلماء خلال الدراسة بتحليل بيانات ألف شخص من ست مجموعات عرقية، قواعد البيانات من البنك الحيوي

سُرّ المزاج الجيد يبدأ
من طبقك ! .. إلينك
أفضل الأطعمة

يعاني الإنسان من سوء المزاج خلال فترة تغير المواسم بسبب تقلبات الطقس وقصر ساعات النهار. ولكن يمكن تحسين المزاج باتباع نهج غذائي سليم.

وووفقاً للدكتورة مارغريتا كوروليفا خبيرة التغذية، يجب إضافة أطعمة معينة تحتوي على التريبيتوфан إلى النظام الغذائي، لأن الجسم يحتاجه لإنتاج السيرروتونين "هرمون السعادة".

كربوهيدرات مثالية لحرق الدهون بسرعة؟! وتشير إلى أن الناس عند الشعور بالكلابة، يتناولون الكثير من الحلويات والمعجنات وغيرها من الأطعمة غير الصحية. وهذا خطأ، لأنه قد يؤدي إلى زيادة الوزن وارتفاع نسبة السكر في الدم وتقلبات المزاج. وبلا من ذلك، وفقاً لها، يجب اختيار بدائل صحية مثل الفواكه المجففة والتمر والعسل والتوت، ويفضل تناولها في الصباح فقط. لكن أفضل الأطعمة التي تحسن المزاج هي تلك التي تحتوي على حمض التريتوфан الأميني، الذي يتحول إلى سيروتونين في الجسم.

وتقول: يوجد التريتوфан في مصادر البروتين الكاملة مثل اللحوم والدواجن والأسماك.

ويفضل تناولها مع الخضراوات. فمثلاً، يحتوي البروكلي وأنواع أخرى من الكرنب على كمية لا بأس بها من التربوفان، ويمكن استخدامه كطبق ثانوي".

وتوكّد الخبرة، أن التربوفان والسيروتونين مادتان مترايّنات، أي من دون الأطعمة المحتوية على هذا الحمض الأميني، يتباّطاً إنتاج الهرمونات.

كما أن اتباع نظام غذائي صحي يساعد في الحفاظ على مزاج جيد وإداء عالي، وهو أمر بالغ الأهمية خاصة خلال فصل الشتاء. كما أن الضوء، الذي يصبح نادراً بشكل متزايد، مصدر مهم للسيروتونين، لذلك يجب على الإنسان الاستمرار في تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د.

بعكس الكربوهيدرات البسيطة.

A photograph of a woman standing in a modern retail environment. She is wearing a light blue button-down shirt, a grey blazer, dark blue jeans, and black pointed-toe pumps. Her hands are clasped in front of her. Behind her is a curved wooden shelving unit displaying various products, including colorful bottles and plush toys. The shelves are set against a red wall. Above the shelves, the text "CHILDREN OF MOTHER EARTH" is visible. To the right, a large vertical screen shows a close-up of a person's hands holding a small object. To the left, a large circular wooden table is partially visible.

قرأت لك

وتشير مجلة Food & Function إلى أن هذه التجربة العشوائية التي أجرتها فريق العلمي شملت 34 متطوعا طلب منهم تناول 1.5 كوب من العنب يوميا لمدة 16 أسبوعا، وكان أفراد المجموعة الضابطة يتناولون دواء وهميا.

وقد اكتشف الباحثون بعد انتهاء التجربة أن الكثافة البصرية للصباغ البصري (MPOD) لدى المشاركين الذين تناولوا العنب قد تحسنت بشكل ملحوظ. وبالإضافة إلى ذلك، ارتفع مستوى مضادات الأكسدة والفيتامينات في البلازما. وتوافق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت أن تناول العنب يحمي بنية شبكة العين ووظيفتها. وتتجدر الإشارة، إلى أن العنب يحتوي على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة الطبيعية والبوليفينول، التي يمكنها أن تقلل من الإجهاد التأكسدي الناجم عن الشيroxine.

سُؤال جواب

- ما هي أصلب مادة في جسم الإنسان؟
المينا بالأسنان
 - كم ضلعاً في جسم الإنسان العادي؟
24 ضلعاً
 - ما هو مصب النهر؟
مصب النهر هو النقطة التي ينتهي عندها النهر هي النهر بالبحر ويصب فيه . يسمى ايضاً فم النهر قد يحصل عند مصب النهر مما يجعل مصب النهر موحلًا .
 - لماذا يأخذ مصب بعض الأنهار شكل الدلّ؟
قد يحدث لا تجري بعض الأنهار بخط مستقيم إلى البه إلى عدة أنهار صغيرة أو إلى قنوات متعددة تتكون الدلّ والطين الذي تجرفه الأنهار الصغيرة والقنوات إلى سميت دلتا لأنها تشبه الحرف اليوناني المعروف دلتا.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أطول مسافة طيران تم تسجيلها للدجاج هي 13 ثانية.
 - هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتمكن من ابتلاع طعامها.
 - هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلاً يليه نهر الأمزون فنهنسيبي
 - هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادئ و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق في 36201 قدمًا
 - هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
 - هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط وأن شجر الزيتون ت عمر 200 سنة
 - هل تعلم أن الصينيين هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البنودقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجاري لي بالaland الشرقي
 - هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
 - هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضى وقت فراغه في حل الألغاز
 - هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتتحول إلى اللون الأزرق.
 - هل تعلم أن أثث حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.

قِصَّةُ جَهَنَّمَ وَالْجَارِ الْغَلِيظِ

كان يسكن بجوار جحا رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطياع، و دائم التلاصص على بيت جحا وكانت اذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائمًا ان هذا الرجل ستدخله اذنه جهنم ولأن جحا كان يختنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن التلاصص والتلاصص عليهم فأتفق وزوجته على أمر ما.

لرقة جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملائم للجار وقال لها بصوت هادئ يا زوجتي العينية هنا أحسن مكان لوضع قطع الذهب فلن يفكر أي لص في وجود ذهب في الحائط وايضاً نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ للسفر مع بوادر الفجر وان لم ترغبي في ذلك المكان فعلينا ان نخبيه داخل تجويف عامود السرير فأيهما تفضلين فقالت دعني افكرو وأخبرك بعد ان استيقظ من النوم .

لرقة الجار يفكر في ذلك المكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته .. و عند الفجر خرج جحا من بيته وهو يقول غلقني الباب جيداً، وجعلوا الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشي جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سفرهما معاً. اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل متلاصصاً بحث عن الفتاحة في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح اكثر من مكان في الحائط معتدماً على عدم وجود أحد في البيت وما ياس قال اذن ساجدنا في تجويف عامود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عامود السرير لظهور له فجأة زوجة جحا بشراستها وتنمارك معه عراكاً عنيفاً لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب إليه ليبلغه نية جارهم لسطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل القى القبض عليه ليصبحه صاحب الشرطة في رحلة إلى سجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.

