

ص 22

بلدية منطقة الظفرة تعزز
انتشار النباتات المحلية
واستدامة الغطاء النباتي

ص 27

أحمد حاتم؛
أحرص على التنوع
وعدم تكرار نفسي



مع تغير الفصول .. لماذا تزداد
أعراض الربو في الخريف؟

ص 23



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

دراسة؛ قوة خفية في أعماق الأرض تؤثر في طول اليوم

أظهرت دراسة أجراها باحثان من جامعة ألبرتا، وجود قوة خفية في أعماق الأرض قد تؤثر على سرعة دوران الكوكب، ما يؤدي إلى تغير طفيف في طول اليوم بمقدار أجزاء من الألف من الثانية.

وحلل عالما الفيزياء هوفينغ تشانغ وماثيو دميري سجلات تعود إلى الفترة بين عامي 1964 و19٦9، حيث جمعا بين بيانات زلزالية استُخدمت لتتبع دوران اللب الداخلي، ونماذج لحركة اللب الخارجي السائل أعيد بناؤها استنادا إلى التغيرات في المجال المغناطيسي للأرض.

وبعد استبعاد تأثيرات عوامل أخرى قد تؤثر في دوران الأرض، مثل الرياح وحركة المحيطات والتأثير طويل الأمد للقمر، قارن الباحثان التغيرات المتبقية في طول اليوم بتأثيرات ثلاث آليات مختلفة، حيث كشفت النتائج أن التفاعل الجاذبي بين اللب الداخلي للأرض والوشاح المحيط به يمثل التفسير الأكثر اتساقا مع التغيرات المرصودة. ويتكون اللب الداخلي من كرة بالغة الحرارة والكثافة، تتكون بصورة أساسية من الحديد والنيكل، إلا أنها ليست كروية بشكل كامل، كما أن توزيع الكتلة في الوشاح غير متجانس.

ومع دوران اللب الداخلي، ينتج عن التفاعل بين هذه التوزيعات غير المتساوية ما يُعرف بـ«عزم الدوران الجاذبي»، ويمكن لهذا العزم أن يسرع دوران الأرض أو يبطئه بدرجة طفيفة، ما يغير المدة التي تحتاج إليها الأرض لإتمام دورة كاملة حول محورها، وبالتالي يؤثر في طول اليوم.

وربط الباحثان هذا التأثير بنمط من التغيرات في دوران الأرض يمتد لنحو 70 عاما، كما وجدا أن اللب الداخلي، رغم كونه صلبا، يمكن أن يتغير شكله ببطء استجابة للقوى المحيطة به.



هذا ما يحدث لضغط دمك عند تناول السبانخ يوميا

قد يكون إدخال السبانخ إلى النظام الغذائي بانتظام مفيداً للأشخاص الذين يسعون إلى الحفاظ على ضغط دم صحي، بفضل احتوائها على مجموعة من العناصر الغذائية المرتبطة بصحة القلب والأوعية الدموية.
ويحتوي السبانخ على نسبة جيدة من البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والألياف والنترات، وهي عناصر قد تساعد في دعم تنظيم ضغط الدم.
فالبوتاسيوم يسهم في إرخاء الأوعية الدموية ويساعد الجسم على التخلص من الصوديوم عبر البول، بينما يساعد المغنيسيوم على استرخاء الأوعية الدموية.

كما تعد النترات من أبرز مكونات السبانخ، إذ يمكن أن تسهم في تحسين تدفق الدم من خلال التأثير في توسع الأوعية الدموية. وترتبط الأنظمة الغذائية الغنية بالألياف أيضاً بتحسين صحة القلب والمساعدة في خفض ضغط الدم.

المصابين بارتفاع ضغط الدم.

كيف تستفيد من الحديد في السبانخ؟

يُعد السبانخ من الخضراوات الغنية بالحديد، إلا أن الجسم لا يستفيد من الحديد النباتي الموجود فيه بشكل كامل إلا عند تناوله مع مصادر «فيتامين سي». ويعتقد كثيرون أن تناول السبانخ وحده يكفي لتعويض نقص الحديد أو علاج فقر الدم، لكن الدراسات العلمية تشير إلى أن الحديد غير الهيمي يحتاج إلى عوامل مساعدة لامتصاصه بفعالية. ويتوافر الحديد في الغذاء بنوعين؛ الهيمي الموجود في اللحوم، الذي يسهل امتصاصه بنسبة تتراوح بين 15 و35%، والحديد غير الهيمي الموجود في الخضراوات الورقية مثل السبانخ، الذي تقل نسبة امتصاصه عن 10% عند تناوله بمفرده. ويحتوي السبانخ المطبوخ على نحو 2.7 ملغ من الحديد لكل 100 غرام، إلا أن مركبات الأوكسالات الموجودة فيه تحدّ من امتصاص الحديد في الأمعاء. وتُظهر الدراسات أن إضافة «فيتامين سي»، مثل عصير الليمون أو البرتقال، يمكن أن يحوّل الحديد

ولا تقتصر فوائد السبانخ على ذلك؛ فهي منخفضة السعرات الحرارية وخالية من الدهون المشبعة، كما توفر فيتامينات A وC وE، إلى جانب الحديد والبيتا كاروتين. وتحتوي أيضاً على مركبات مثل اللوتين والزياكسانثين، التي تدعم صحة العينين.

متى ينبغي الحذر؟

رغم أن السبانخ آمن لمعظم الأشخاص، فإن الإفراط في تناوله قد لا يكون مناسباً للجميع. فمحتواه المرتفع من فيتامين K يستدعي استشارة الطبيب لدى الأشخاص الذين يتناولون أدوية مميعة للدم، كما قد يحتاج المصابون بحصوات الكلى من نوع أوكسالات الكالسيوم إلى الحد من تناوله بسبب ارتفاع محتواه من الأوكسالات.

كذلك، قد يحتاج الأشخاص المصابون بأمراض الكلى وارتفاع مستويات البوتاسيوم إلى ضبط كميات السبانخ ضمن نظامهم الغذائي.

وبشكل عام، يمكن أن يكون السبانخ جزءاً من نظام غذائي متوازن لدعم صحة القلب وضغط الدم، لكنه لا يفني عن العلاج الموصوف أو المتابعة الطبية لدى

خبراء يطورون حبيبات تساهم في ترميم العظام

نجح علماء من الجامعة الوطنية للعلوم والتكنولوجيا في تطوير حبيبات مخصصة لترميم العظام تتمتع بخصائص مضادة للبكتيريا، وحصلوا على براءة اختراع لهذا الابتكار، وفق ما نقلت صحيفة إازفيسيتيا.

وهذه الحبيبات المبتكرة تعتمد على «هيدروكسي أباتيت»، وهو مركب مشابه في تركيبه للمكون المعدني لأنسجة العظام، وقد أضيفت إلى تركيبها أيونات السترونتيوم والفضة، ما يمنحها خصائص تساعد على اندماجها مع أنسجة العظام، إلى جانب تأثيرها المضاد للبكتيريا.

وقد صُمم هذا الابتكار لمعالجة عيوب العظام الكبيرة التي قد تحدث نتيجة الكسور الشديدة والأمراض والعمليات الجراحية، حيث يتيح تركيب الحبيبات وتقنية تصنيعها التحكم في مساهمتها وقوتها الميكانيكية ومعدل ذوبانها التدريجي في الجسم. وتستغرق هذه العملية في ظروف المختبر ثلاثة أسابيع على الأقل. وقالت يكاتيرينا تشيكانوفا، الأستاذة المشاركة في قسم الكيمياء العامة وغير العضوية بالجامعة: «كما هو معروف، تتمتع الفضة بخصائص مضادة للبكتيريا، لكن زيادتها عن الحد المطلوب قد تؤثر سلباً ليس على البكتيريا فحسب، بل على خلايا الجسم أيضاً».

وأضافت «لذلك، عند تصنيع المادة، من المهم اختيار كمية الفضة المناسبة لضمان التأثير المضاد للبكتيريا المطلوب، من دون إلحاق الضرر بالأنسجة السليمة». وبحسب الفريق القائم على المشروع فقد تصبح هذه التقنية مستقبلاً أساساً لإنتاج مواد تقويم العظام محلياً بخصائص يمكن التحكم فيها.

علاج يحقق نتائج واعدة لمرضى متلازمة الشخص المتيبس

وجد باحثون أن علاجاً تجريبياً طورته كافييرنا ثيرابيوتكس حقق فوائد كبيرة للمرضى الذين يعانون من اضطرابات مناعية ذاتية شديدة تصيب الأعصاب والعضلات.

وقالت الشركة إن العلاج، وهو علاج بالخلايا التائية المعدلة بمستقبلات المستضد الخيميرية يعرف باسم ميفوكابتاجين أوتولوسيل أو «ميف-سيل»، أدى إلى تحسن كبير في القدرة على المشي وأهداف أخرى في تجربة سريرية متقدمة لمرضى متلازمة الشخص المتيبس، مع استمرار الفوائد لمدة عام بعد العلاج.

وتسبب متلازمة الشخص المتيبس تيبسا عضليا وزيادة الحساسية للأصوات واللمس والاضطرابات العاطفية التي قد تحفز حدوث تشنجات عضلية.

وتتوقع الشركة عرض بيانات تفصيلية من التجربة خلال المؤتمر المشترك للجنتين الأمريكية والأوروبية لعلاج وأبحاث التصلب المتعدد الشهر الجاري في تورونتو.

وأعلنت الغنية سيلين ديون في 2022 إصابتها بالمرض.

ويعتمد العلاج بالخلايا التائية المعدلة بمستقبلات المستضد الخيميرية على سحبها من الجهاز المناعي للمريض، ثم تعديلها ومضاعفاتها في المختبر لتوجيهها لمهاجمة مرض أو حالة معينة قبل إعادة حقنها في جسم المريض.

وضمت أولى هذه العلاجات المعتمدة لعلاج سرطانات الدم. وقالت الدكتورة أماندا بيكيه، قائدة الدراسة ومديرة قسم طب أمراض المناعة الذاتية العصبية وممثلة مؤسسة سيلين ديون في جامعة كولورادو أنشوتز للطب، في بيان إن نتائج التجربة الجديدة «مقنعة، لا سيما في ظل العبء الشديد لمتلازمة الشخص المتيبس وغياب علاجات معتمدة لها».

أداة غير متوقعة في المطبخ تساعد على إبعاد الفئران

مع انخفاض درجات الحرارة، تبدأ الفئران البحث عن أماكن أكثر دفئًا للحصول على الطعام والمأوى، وقد تكون الحدائق المحطة الأولى قبل محاولة التسلل إلى المنازل. ويشير خبراء مكافحة الآفات وفقا لموقع express، إلى أن أداة بسيطة موجودة في كثير من المطابخ قد تساعد على منع القوارض من الدخول، وهي ليفة تنظيف الأواني المعدنية، التي يمكن استخدامها بديلا عن الصوف الفولاذي لسد الفتحات الصغيرة. وبحسب خبراء في مكافحة الآفات، تواجه الفئران صعوبة في قضم المادة المعدنية الخشنة، ما يجعل استخدامها في نقاط الدخول المحتملة حاجزا يساعد على إبعادها.

ويمكن وضع الليف المعدني في الفجوات الموجودة حول الأسوار، وبين أساسات المنزل والأرض، والمناطق المحيطة بالمخازن الخارجية، وغيرها من الفتحات التي قد تستخدمها القوارض للعبور.

ويرجع ذلك إلى أن أليافها المعدنية تجعل القضم أكثر صعوبة، وقد تعلق بأسنان القوارض عند محاولتها اختراق الحاجز. قبل استخدام وسائل الردع، ينصح بالبحث عن علامات تشير إلى وجود القوارض بالفعل.

ومن أبرزها ظهور جحور صغيرة في الأرض، يتراوح قطرها عادة بين 5 و10 سنتيمترات، خصوصا قرب الجدران والأسوار والمخازن. وقد تظهر أيضا أعشاش مصنوعة من الأوراق والأغصان أو الورق والكرتون، إلى جانب فضلات داكنة تشبه حبات الأرز.



دراسة؛ الوجبات السريعة قد تسرّع الفشل الكلوي

في معدل الترشيح الكلوي، ويتسارع وتيرة تفاقم المرض لدى المصابين به بالفعل. وتسهم تلك الأطعمة في زيادة الالتهاب المزمن والإجهاد التأكسدي وارتفاع

ضغط الدم واضطراب التمثيل الغذائي، وهي عمليات قد تلحق

تدريجياً ضرراً بأنسجة الكلى. وذكرت الدراسة

أن استبدال الأطعمة فائقة المعالجة بأطعمة

أقل معالجة، بما في ذلك الخضراوات والحبوب

الكاملة والبقوليات وغيرها من الأطعمة

الغنية بالألياف،

قد يكون أحد

الاستراتيجيات

لحماية صحة

الكلى.

كشفت دراسة حديثة أن الأطعمة فائقة المعالجة قد تؤثر سلباً على صحة الكلى وتسرع من تطور أمراض الكلى المزمنة.

والدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة لودز الطبية في بولندا، حلت بيانات حول تأثير الأطعمة فائقة المعالجة على تطور مرض الكلى المزمن وتفاقمه.

وتشمل هذه الأطعمة: المشروبات الغازية المحلاة، والأطباق الجاهزة، والنقانق ومنتجات اللحوم المصنعة الأخرى، ورقائق البطاطس، والحلويات، والمخبوزات الجاهزة، وبعض أنواع الوجبات السريعة.

وتحتوي تلك الأطعمة في العادة على كميات كبيرة من الملح والسكر المضاف والدهون المشبعة والمضافات الغذائية، كما أنها تتميز بانخفاض

محتواها من الألياف والعناصر الغذائية المفيدة. وبحسب نتائج الدراسة، فإن زيادة استهلاك

الأطعمة فائقة المعالجة يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بمرض الكلى المزمن، وبانخفاض أسرع

النساء يكسبن سباق الوظائف في أمريكا

واصلت النساء تعزيز حضورهن في سوق العمل الأمريكية، بعدما تجاوز عدد العائلات نظيره لدى الرجال للشهر الثامن على التوالي حتى سبتمبر-أيلول، في أطول سلسلة من نوعها منذ عام 2010.

وتكشف بيانات حكومية حلتلها منصة التوظيف «إنديد»، عن تحول لافت في تركيبة سوق العمل، إذ تختلف أسباب الفجوة الحالية عن تلك التي سجلت قبل 16 عاماً. وقال كبير الاقتصاديين في «إنديد»، كوري ستالي، إن الفارق في عام 2010 كان مدفوعاً بصورة أساسية بخسارة الرجال وظائفهم، بينما يعود التفوق الحالي إلى نجاح النساء في الحصول على فرص عمل جديدة بوتيرة أكبر.

وتأتي هذه الأرقام بالتزامن مع صدور تقرير وظائف أمريكي أضعف من التوقعات، إذ أضاف الاقتصاد 29 ألف وظيفة فقط خلال سبتمبر، مقابل توقعات أشارت إلى نحو 84 ألف وظيفة.



منوعات الفكر

22

مركز سالم بن حم الثقافى يكرم قيادات تربوية ومعلمين ومعلمات بمناسبة يوم المعلم



•• العين - الفجر:

تقديرًا لإسهاماتهم في الارتقاء بالعملية التعليمية، ودورهم في توفير بيئة تعليمية محفزة وداعمة للطلبة. يأتي تنظيم هذه المناسبة في إطار حرص مركز سالم بن حم الثقافى على دعم المبادرات المجتمعية والتعليمية، وتعزيز الشراكة مع المؤسسات التعليمية، وتقدير الكوادر التربوية التي تسهم في خدمة المجتمع ودعم مسيرة التنمية في دولة الإمارات. وفي ختام الحفل، أعرب المكرمون عن تقديرهم لهذه المبادرة، مؤكدين أن تكريم الكوادر التعليمية يمثل حافزاً لمواصلة العطاء وبذل المزيد من الجهود في خدمة التعليم والطلبة.

إلى بناء الأجيال وغرس القيم وتعزيز الانتماء والمسؤولية، بما يسهم في إعداد جيل قادر على مواصلة مسيرة الإنجاز والعطاء. وقال رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافى إن الاحتفاء بيوم المعلم يمثل مناسبة للتعبير عن التقدير والعرفان لكل من يعمل في الميدان التربوي، وتكريماً لجهودهم المخلصة وعطائهم المستمر في خدمة الطلبة والمجتمع، متمنياً لجميع العاملين في القطاع التعليمي مزيداً من التوفيق والنجاح في أداء رسالتهم النبيلة. وشمل التكريم عدداً من مديري النطاقات التعليمية، ومديري المدارس، والإداريين، والمعلمين والمعلمات من مدارس مدينة العين،

التعليمية، ومديري ومديرات المدارس، والقيادات التربوية والإدارية، والعلميين والمعلمات. وأكد الشيخ مسلم بن حم أن ما يحظى به قطاع التعليم في دولة الإمارات من اهتمام ودعم يعكس الرؤية الحكيمة للقيادة الرشيدة، وعلى رأسها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، التي جعلت من التعليم وبناء الإنسان وتعزيز قدراته محوراً أساسياً في مسيرة التنمية والنهضة التي تشهدها الدولة. وأشاد بن حم بالدور الوطني والتربوي الذي يقوم به المعلمون والمعلمات والقيادات التعليمية، مؤكداً أن رسالتهم تتجاوز نقل المعرفة

كرم مركز سالم بن حم الثقافى، بمناسبة يوم المعلم، عدداً من القيادات التربوية ومديري المدارس والإداريين والمعلمين والمعلمات من مدارس مدينة العين، تقديرًا لجهودهم وعطائهم ودورهم في دعم مسيرة التعليمية وبناء أجيال المستقبل. جاء ذلك خلال احتفالية أقامها المركز بحضور الشيخ مسلم بن حم العامري، رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافى، والشيخ عبدالله بن مسلم بن حم، إلى جانب عدد من مديري النطاقات

بلدية منطقة الظفرة تعزز انتشار النباتات المحلية واستدامة الغطاء النباتي

•• الظفرة - الفجر:

تواصل بلدية منطقة الظفرة جهودها في دعم الاستدامة البيئية وتعزيز الغطاء النباتي في المنطقة، من خلال تنفيذ أعمال جمع وحفظ ونثر بذور النباتات المحلية، وتضم البذور التي يتم جمعها وحفظها ما يقارب 30 صنفاً من النباتات المحلية التي تتلاءم مع البيئة الصحراوية في منطقة الظفرة، بما يسهم في المحافظة على التنوع النباتي وتعزيز حضور الأنواع المحلية المهمة في البيئة الطبيعية. وتحرص البلدية على حفظ البذور في مخزن مخصص بمركز مدينة زايد، تتوفر فيه درجات الحرارة والظروف المناسبة للحفاظ على حيوية البذور وسلامتها، وضمان جاهزيتها للنثر والاستفادة منها في تعزيز الغطاء النباتي. وتأتي هذه الجهود في إطار حرص بلدية منطقة الظفرة على المحافظة على الموارد الطبيعية وتعزيز الاستدامة البيئية، من خلال دعم انتشار النباتات المحلية، والمساهمة في تثبيت التربة والحد من انجرافها، وزيادة الرقعة الخضراء، وتعزيز التنوع البيولوجي، بما يدعم جودة البيئة واستدامتها في منطقة الظفرة ودولة الإمارات.



بلدية الحميرية تنجز المرحلة الثالثة من أعمال تهيئة منطقة عرقوب الصناعية

•• الشارقة - الفجر:

وأشار إلى أن المشروع يعكس أهمية تكامل الأدوار وتوحيد الجهود بين البلدية والمجلس البلدي والشركاء الاستراتيجيين، لافتاً إلى استمرار الأعمال لاستكمال المراحل المتبقية وفق الخطة المعتمدة، وبما يضمن إنجازها وفق أفضل المعايير الفنية والتنظيمية. وضمن مدير بلدية مدينة الحميرية التعاون البناء الذي أبدته دائرة التخطيط والمساحة والهيئة الاتحادية للكهرباء والماء وكافة الجهات المشاركة، وما قدمته من دعم وتنسيق أسهما في تسريع الأعمال وتنفيذها وفق المتطلبات الفنية. كما وجه الشامسي الشكر لهيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة، ممثلة في إدارة المياه وإدارة الكهرباء وإدارة الغاز، تقديراً لتعاونها الثمر والمتواصل مع بلدية مدينة الحميرية والمجلس البلدي، وما أبدته فرقها المختصة من سرعة في التنسيق وتحديد مسارات الخدمات والمتطلبات الفنية اللازمة، الأمر الذي أسهم في تهيئة منطقة عرقوب الصناعية وإنجاز الأعمال المستهدفة بصورة منظمة وأمنة.



من خلال كوادرها الفنية والميدانية ومعداتاتها وألياتها على تنفيذ الأعمال المطلوبة بكفاءة وسرعة، مع الحرص على التنسيق المسبق مع الجهات المختصة لضمان سلامة المرافق والخدمات القائمة، والوصول إلى أعلى مستويات الجاهزية في المواقع المستهدفة، بما يواكب تطلعات أهالي الحميرية ويدعم جودة الحياة والتنمية المستدامة في المدينة. .



للكهرباء والماء، إلى جانب الجهات والفرق المختصة بمسارات شبكات المياه والكهرباء والغاز، بما يضمن تنفيذ أعمال التسوية والتهيئة وفق المتطلبات الفنية المعتمدة، والمحافظة على سلامة مسارات ومرافق البنية التحتية في المنطقة. وأكد سعادة مبارك راشد الشامسي، مدير بلدية مدينة الحميرية، أن إنجاز المرحلة

المختصة، تنفيذ الأعمال والمشاريع الميدانية الرامية إلى تطوير مختلف مناطق المدينة ورفع كفاءة بنيتها التحتية والخدمية، بما يعزز جاذبية الحميرية ويلبي احتياجات مجتمعها. حيث جرى تنفيذ الأعمال بالتنسيق والتعاون مع دائرة التخطيط والمساحة، وهيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة، والهيئة الاتحادية

أنجزت بلدية مدينة الحميرية، بالتعاون والتنسيق مع المجلس البلدي لمنطقة الحميرية وعدد من الجهات الحكومية والخدمية المختصة، المرحلة الثالثة من أعمال تهيئة وتسوية الأراضي والطرق الترابية في منطقة عرقوب الصناعية، وذلك ضمن جهود متواصلة تستهدف رفع جاهزية المنطقة وتحسين بنيتها الخدمية، بما يخدم أهالي مدينة الحميرية ويدعم الاستخدام الأمثل للمواقع والأراضي المستهدفة. وشملت أعمال المرحلة الثالثة إجراء أعمال المسح وتجهيز وتسوية الطرق الترابية، وتسوية وصيانة المساحات والأراضي، وإزالة مخلفات البناء مجهولة المصدر والمخلفات الزراعية، وذلك وفق برنامج عمل مرحلي ومنظم يراعي متطلبات الجهات ذات الاختصاص ومسارات الخدمات القائمة والمستقبلية. وأكدت بلدية مدينة الحميرية أنها ستواصل، بالتعاون مع المجلس البلدي والجهات

مكتبة محمد بن راشد تستحضر ذاكرة الأندلس 8 أكتوبر الجاري

•• دبي - الفجر:

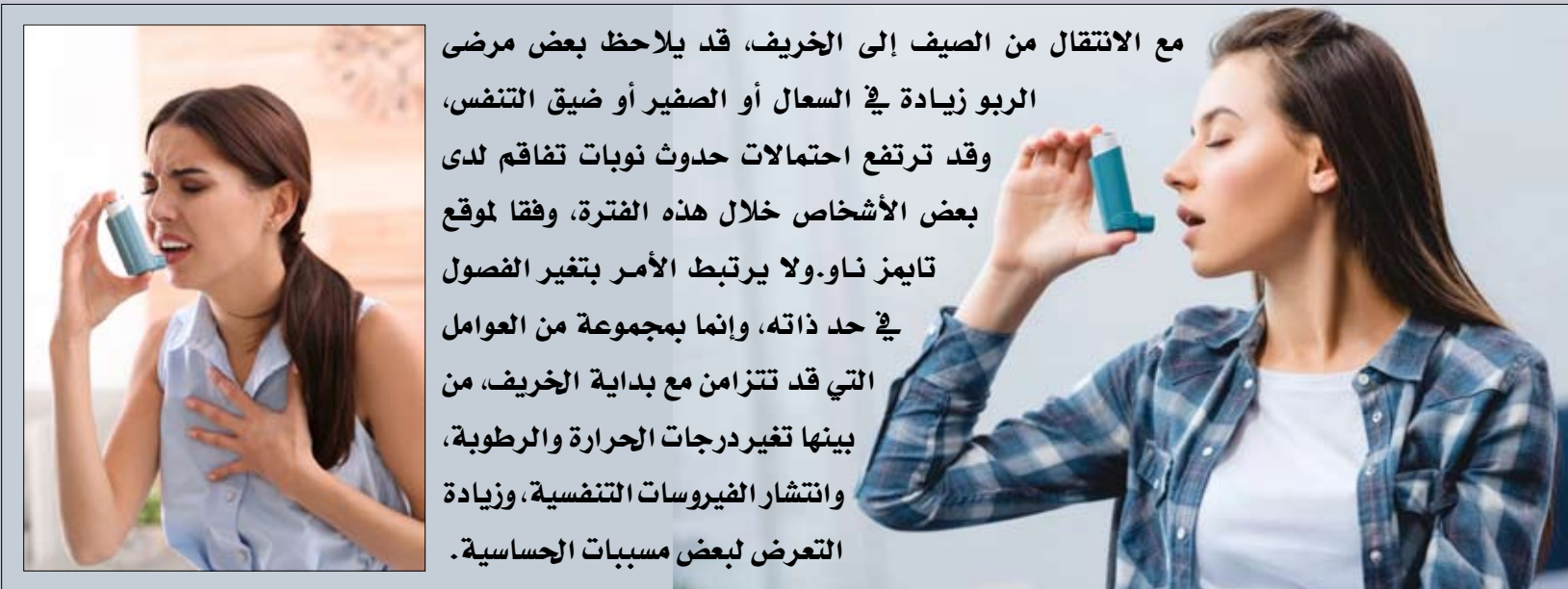


إلى مكتبات العالم. كما تتناول دور المؤسسات الثقافية في حفظه ودراسته واتاحته للأجيال القادمة، مع تسليط الضوء على مقتنيات مكتبة محمد بن راشد المرتبطة بهذا الإرث. ويختتم البرنامج بأمنية طربية يحييها «كوال العرب»، يقدم خلالها مجموعة من المؤشرات الأندلسية، في تجربة تجمع بين المعرفة والموسيقى، وتقرب الجمهور من تنوع التعبير الثقافي والفني في الأندلس. وتدعو مكتبة محمد بن راشد الجمهور والمهتمين بالتاريخ والأدب والموسيقى إلى زيارة موقعها الإلكتروني ومتابعة منصاتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي، للاطلاع على مزيد من المعلومات والتسجيل لحضور الجلسة.

والإسلامية، مع اهتمام بحفظها وإتاحتها والتعريف بقيمتها المعرفية والحضارية. وحازت جائزة محمد بن راشد للغة العربية لعام 2025، تقديرًا لجهودها في خدمة اللغة العربية وتراثها المكتوب. وتسليط الجلسة الضوء على المخطوطات الأندلسية التي وصلت إلينا عبر القرون، ودورها في حفظ الذاكرة الثقافية والحضارية للأندلس، وما تحمله من قيم معرفية لغوية لا تزال حاضرة في عالنا المعاصر، بوصفها جسوراً بين الماضي والحاضر، ومصدرًا لفهم التنوع الثقافي والتفاعل الحضاري الذي ميّز الأندلس. وتناقش الجلسة ملامح صناعة الكتاب في الأندلس، وحضور المرأة في نقل المعرفة، وجماليات المصاحف والمخطوطات، إلى جانب التحولات التي أثرت في هذا التراث ومسارات انتقاله

تنظم مكتبة محمد بن راشد، يوم الخميس 8 أكتوبر الجاري، جلسة حوارية بعنوان «المخطوطات الأندلسية: حضورها في عالنا المعاصر ودلالاتها الحضارية»، تستضيف خلالها الباحثة أدبية روميرو، وتحاورها الإعلامية نوفر رمول. ويعقب الجلسة أمسية طربية يحييها «كوال العرب»، يقدم خلالها مجموعة من المؤشرات الأندلسية. وتعد أدبية روميرو مؤرخة وباحثة إسبانية متخصصة في التاريخ الأندلسي والتراث العربي الإسلامي، وتجمع في عملها بين البحث الأكاديمي والدراسة الميدانية للمخطوطات العربية

منوعات الربو 23



توقيت زيادة الأعراض يختلف من شخص إلى آخر مع تغير الفصول . . لماذا تزداد أعراض الربو في الخريف؟

إلى المساعدة الطبية؟

إذا أصبحت أعراض الربو أكثر شدة أو تكراراً، أو لم يعد العلاج المعتاد يسيطر عليها كما كان من قبل، فمن المهم التواصل مع الطبيب لتقييم الحالة وتعديل خطة العلاج إذا لزم الأمر. أما في حالة ضيق التنفس الشديد، أو صعوبة التحدث بسبب ضيق النفس، أو عدم تحسن الأعراض رغم استخدام دواء الإسعاف وفق الخطة الطبية، فيجب طلب الرعاية الطبية العاجلة.

الاستعداد قبل تفاقم الأعراض

أفضل طريقة للتعامل مع تغير الفصول هي الاستعداد مسبقاً، وليس انتظار ظهور نوبة شديدة. ويساعد ذلك على التأكد من توافر الأدوية، ومعرفة المحفزات الشخصية، والالتزام بخطة علاج واضحة، ومراقبة أي تغير ملحوظ في أعراض الربو.

و كورونا، وفق العمر والحالة الصحية والتوصيات المحلية.

كما قد تكون هناك لقاحات أخرى مناسبة لفئات عمرية أو صحية محددة، لذلك يحدد الطبيب ما يناسب كل شخص.

متى يحتاج مريض الربو

خلال بداية الخريف، ومن بينها حيوب لقاح بعض النباتات، والتي يمكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض الحساسية وتفاقم أعراض الربو لدى الأشخاص الحساسين لها.

العفن وأوراق الأشجار المتساقطة

يمكن أن توفر الأوراق المتساقطة والرطوبة بيئة مناسبة لظهور العفن، وهو أحد مسببات الحساسية التي قد تؤثر على الأشخاص المصابين بالربو أو الحساسية التنفسية.

لماذا تعد نهاية سبتمبر وبداية أكتوبر فترة مهمة لبعض مرضى الربو؟

تشير خبرة بعض الأطباء إلى ملاحظة زيادة في نوبات الربو الحادة خلال الفترة الانتقالية بين الصيف والخريف، وخاصة في نهاية سبتمبر وبداية أكتوبر.

لكن توقيت زيادة الأعراض يختلف من شخص إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى، كما يعتمد على الطقس ومستويات مسببات الحساسية وانتشار العدوى التنفسية، لذلك لا ينبغي اعتبار سبتمبر وأكتوبر فترة خطيرة بالضرورة لجميع مرضى الربو.

كيف يمكن تقليل خطر نوبات الربو؟

من أهم الخطوات التي تساعد على السيطرة على الربو الالتزام بخطة العلاج التي وضعها الطبيب، حتى عندما تكون الأعراض قليلة أو غير موجودة.

وينصح مرضى الربو بـ:

- تناول أدوية الربو وفق الجرعات والمواعيد التي حددها الطبيب.
- التأكد من عدم نفاذ الأدوية أو البخاخات الضرورية.
- معرفة المحفزات التي تزيد الأعراض ومحاولة تجنبها قدر الإمكان.
- متابعة الأعراض مع بداية تغير الفصول.
- الالتزام بخطة التعامل مع نوبات التفاقم التي تم الاتفاق عليها مع الطبيب.
- التأكد من استخدام بخاخ الربو بالطريقة الصحيحة.
- تجنب مخالطة الأشخاص المصابين بعدوى تنفسية قدر الإمكان.
- غسل اليدين بانتظام للمساعدة في تقليل انتقال العدوى.

هل تساعد التطعيمات في حماية مرضى الربو؟

تجنب العدوى التنفسية يعد جزءاً مهماً من الوقاية لدى مرضى الربو، ولذلك يمكن مناقشة التطعيمات المناسبة مع الطبيب، بما في ذلك لقاحات الإنفلونزا.

لماذا قد تتفاقم أعراض الربو في الخريف؟

الربو مرض مزمن يرتبط بالتهاب وحساسية الشعب الهوائية، ولذلك يمكن أن تتأثر أعراضه بالعوامل البيئية والمعدية المحيطة بالمريض.

ومع الانتقال من الصيف إلى الخريف، قد تحدث عدة تغيرات في الوقت نفسه، من أبرزها:

تغير درجات الحرارة

يمكن أن تؤثر التغيرات المفاجئة في درجات الحرارة على الشعب الهوائية لدى بعض مرضى الربو، وقد تؤدي إلى زيادة السعال أو الصفير أو صعوبة التنفس.

انتشار الفيروسات التنفسية

تشهد أشهر الخريف عادةً زيادة في انتشار عدد من الفيروسات التي تسبب عدوى الجهاز التنفسي، مثل فيروسات نزلات البرد والإنفلونزا، ويمكن أن تؤدي العدوى التنفسية إلى تفاقم أعراض الربو لدى بعض المرضى.

حيوب اللقاح

قد تظل بعض مسببات الحساسية النباتية موجودة

دراسة: امتلاك حيوان أليف يحسن الوظائف الإدراكية



الأليفة الآخرين، نشاطاً إلى الحياة اليومية. وقد يلعب تنظيم التوتر والتواصل الاجتماعي دوراً أيضاً. وقد وصفت دراسة حديثة نُشرت عام ٢٠٢٦ عدة مسارات مُحتملة، تشمل تنظيم التوتر، والنشاط البدني، والتواصل الاجتماعي، والتحفيز المعرفي.

مع ذلك، لم يحسم العلم الأمر بعد. فقد وجدت مراجعة منهجية لست دراسات نُشرت عام ٢٠٢٦ أن الأدلة التي تربط بين اقتناء الحيوانات الأليفة وخطر الإصابة بالخرف لا تزال محدودة ومتضاربة، إذ تشير بعض الدراسات إلى وجود ارتباط وقائي، بينما لا تجد دراسات أخرى أي ارتباط ذي دلالة إحصائية.

كما لاحظ الباحثون أن تمشي الكلاب ونوع الحيوان الأليف قد يكون لهما تأثير أكبر من مجرد اقتناء حيوان.

في الوقت الحالي، تدعم الأدلة وجود ارتباط مثير للاهتمام، وليس وصفة طبية لاقتناء حيوان أليف كوسيلة للوقاية من شيخوخة الدماغ أو الخرف.



وقد حلل الباحثون بيانات 95 بالغاً تتراوح أعمارهم بين 20 و74 عاماً، والذين شاركوا في دراسة ألاباما للدماغ حول مخاطر الإصابة بالخرف. ومن بين هؤلاء، كان 56 شخصاً يمتلكون حيوانات أليفة، بينما لم يكن 39 شخصاً يمتلكونها.

ما توصلت إليه الدراسة

كانت النتيجة اللافتة للنظر هي تحليل "عمر الدماغ" في الدراس فقد قدر الباحثون عمر أدمغة المشاركين باستخدام قياسات مستمدة من التصوير بالرنين المغناطيسي، ووجدوا أن متوسط عمر الدماغ لدى مُلاك الحيوانات الأليفة يقل بنحو 15 عاماً عن متوسط عمر الدماغ لدى غير مُلاك الحيوانات الأليفة. كما أظهر مُلاك الكلاب أيضاً انخفاضاً في متوسط عمر الدماغ، بشارق يقارب 13 عاماً ولكن ثمة ملاحظة هامة أن هذا لا يعني بالضرورة أن اقتناء حيوان أليف يجعل الدماغ أصغر سناً بـ 15 عاماً.

يُعد العمر الدماغى تقديراً مبنياً على أنماط قياسات

الدماغ، حيث تشير درجة BrainAGE المنخفضة إلى أن قياسات دماغ الشخص بدت أصغر سناً مقارنةً بعمره الزمني وفقاً لهذا النموذج.

كانت الدراسة أيضاً دراسة مقطعية، أي أن الباحثين نظروا إلى المشاركين في مرحلة زمنية واحدة بدلا من متابعتهم على مدى سنوات عديدة لذا، لا يمكنها إثبات أن اقتناء حيوان أليف يُبطئ شيخوخة الدماغ.

مع ذلك، كانت النتائج العرفية مثيرة للاهتمام أظهر مُلاك الحيوانات الأليفة أداءً أفضل في مجالات تشمل سرعة المعالجة، وتوجيه الانتباه، والذاكرة العرضية، بينما لوحظت اختلافات أيضاً في شبكات الدماغ المشاركة في الانتباه ووظائف معرفية أخرى وكانت هذه الارتباطات أقوى بين مُلاك الكلاب.

ولم تكن هذه الدراسة الوحيدة التي وجدت صلة بين الأمرين.

هناك المزيد من الأدلة

أظهر تحليل منفصل شمل 637 بالغاً تتراوح أعمارهم

ربطت دراسة جديدة بين امتلاك الحيوانات الأليفة وعلامات عمر الدماغ الأصغر سناً والأداء المعرفي الأفضل، لكن حذر الباحثون من أن النتائج تظهر ارتباطاً، وليس دليلاً على أن الحيوانات الأليفة تبطئ الشيخوخة، وفقاً لموقع "تايمز ناو". وكشفت الدراسة التي نُشرت في مجلة "فرونتيرز إن إيجينج نيوروساينس" أن البالغين الذين يمتلكون حيوانات أليفة حققوا أداءً أفضل في العديد من اختبارات الوظائف الإدراكية، كما لوحظت لديهم اختلافات في بنية الدماغ مقارنةً بالأشخاص الذين لا يمتلكون حيوانات أليفة.

إعلان في القضية التنفيذية بالتأشير
إخضاع دفع في القضية رقم 3838/2026/أجEXECIBOUNCE للشركات المترتبة
إلى المحكوم عليه : يوزيوتيف ايرجي للتجارة عامة - د م
حيث انه قد صدر المرقق صورة عند ذلك لصالح المدعي
ويعان الجرف للنفقات د م ش ر و - في القضية المشار اليها أعلاه.
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد
لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
224307.0
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب و
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام
من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخضاع. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتخذ بسفحك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

دولة فلسطين
 دولة فلسطين
 دولة فلسطين

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٧٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى

اسم الصفى : أحمد أبو أحمد مبادئ لراجعة الحسابات ش م م
 العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء
 الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب هذا تعلن
 الإختصاص والصلاحية في دبي بأنه قد تم تعيين المذكور أعلاه تصفية
 دايمازير دي هوم للعقارات ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
 23/9/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/9/2026
 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفى العين في مكتبه
 الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
 والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

منوعات

الفن

27

قال الفنان أحمد حاتم إن فيلمه الجديد "ريد فلاج"، الذي بدأ عرضه في دور السينما المصرية وعدد من الدول العربية، يمثل تجربة جديدة تماماً بالنسبة إليه، سواء من حيث القصة والموضوعات التي يناقشها أو طبيعة الشخصية التي يجسدها.



"ريد فلاج" كوميديا اجتماعية حول العلاقات العاطفية والزوجية

أحمد حاتم: أحرص على التنوع وعدم تكرار نفسي

القصة والإطار الذي قُدمت من خلاله سيجذبان الجمهور وينالان إعجابه". وتطرق أحمد حاتم إلى فيلمه "الكلام على إيه"، الذي بدأ عرضه في مايو الماضي واستمر خلال الموسم الصيفي، محققاً نجاحاً جماهيرياً وإيرادات كبيرة في مصر وعدد من الدول العربية.

وأوضح أن الفيلم قدم هو الآخر موضوعاً غير تقليدي، إذ تناول المواقف الكوميدية التي يواجهها أربعة أزواج خلال ليلة زفافهم.

وقال: "كانت فكرة الفيلم وطبيعته مختلفتين، كما أنه يشجع على الزواج، رغم المواقف والأزمات التي تمر بها الشخصيات، كذلك كانت الشخصية التي قدمتها جديدة بالنسبة إليّ في كل تفاصيلها، وأنا سعيد جداً بالنجاح الذي حققه العمل".

الكوميديا جاءت بالمصادفة

وأوضح حاتم أن حضوره المتكرر في الأعمال الكوميدية خلال الفترة الأخيرة، سواء في السينما أو الدراما التلفزيونية، لم يكن قراراً مخططاً له، وإنما جاء بالمصادفة نتيجة طبيعة المشروعات التي عرضت عليه.

وأضاف: "المهم بالنسبة إليّ أن الأعمال الكوميدية التي قدمتها أخيراً كانت مختلفة تماماً في موضوعاتها وشخصياتها، وحتى في طبيعة الكوميديا الموجودة داخلها. هذا هو العنصر الأهم بالنسبة لي".

وتابع: "أحب الكوميديا، وأتسنى أن أجد باستمرار أعمالاً كوميدية جيدة ومختلفة حتى أقدمها، لكنني في الوقت نفسه أحرص على التنوع وعدم تكرار نفسي".

استكمال تصوير "العند"

وكشف أحمد حاتم عن استعداده خلال الفترة المقبلة لاستكمال تصوير مسلسله الجديد "العند"، الذي يشارك في بطولته إلى جانب مرام علي وعلا رشدي وعماد رشاد وعدد آخر من الفنانين. المسلسل من تأليف أحمد عادل وإخراج أحمد عادل سلامة، وينتمي إلى الدراما الاجتماعية الرومانسية، ويتكون من 15 حلقة.

وقال حاتم إن العمل يقدم قصة وموضوعاً لم يسبق له الاقتراح منهما، كما يجسد خلاله شخصية مختلفة عن أدواره السابقة. واختتم حديثه بالإشارة إلى وجود عدة مشروعات سينمائية جديدة قيد التحضير، مؤكداً أنها ستكون مختلفة في طبيعتها عن أعماله الأخيرة، وتحقق له التنوع الفني الذي يحرص عليه في اختياراته.

شخصيته أحمد حاتم، ومسؤولية دعاية في إحدى الشركات تؤدي دورها جميلة عوض.

إشارات تحذيرية

وأشار حاتم إلى أن عنوان الفيلم مستمد من مصطلح Red Flag، الذي يُستخدم للتعبير عن الإشارات التحذيرية الدالة على وجود خطأ أو مشكلة داخل العلاقة.

وقال: "الفيلم يتناول الأزومات التي تواجه العلاقات العاطفية من خلال معالجة كوميدية جديدة ومختلفة، ويركز على أبرز التصرفات التي يمكن أن تمثل إشارات حمراء وتندّر بعدم سلامة العلاقة". وعن الصفات التي يعتبرها علامات تحذيرية في العلاقة بين الرجل والمرأة، أوضح: "الكذب والأنانية والخيانة وعدم الاهتمام من أبرز هذه الصفات، إلى جانب أي سلوك يمكن أن يتسبب في إيذاء أحد الطرفين".

تفاهم مع جميلة عوض

ويجسد "ريد فلاج" تعاون أحمد حاتم مع جميلة عوض على شاشة السينما، بعد تجربتهما السابقة في فيلم "عروستي"، الذي عُرض عام 2021 وحقق نجاحاً جماهيرياً.

وعن هذا التعاون، قال حاتم: "أحب جداً العمل مع جميلة عوض، لأن هناك تفاهماً كبيراً بيننا، وأشعر بالراحة في أي عمل فني نجتمعنا، أتسنى أن يتكرر تعاوننا خلال الفترة المقبلة في أعمال جديدة".

وتوقف حاتم عند الحملة الدعائية للفيلم، التي انطلقت قبل نحو شهرين من عرضه، واستطاعت جذب اهتمام مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي من خلال سلسلة من مقاطع الفيديو الكوميدية، ظهر فيها وهو يقدم نصائح وتعليقات ساخرة عن العلاقات العاطفية والحياة بين الأزواج.

وكشف أن الفكرة قدمها خالد جوهي، المسؤول عن الحملة الدعائية للفيلم، قائلاً: "أقترح عليّ تقديم هذه الفيديوهات، وأعجبت بالفكرة جداً وبدأنا تنفيذها، لكنني لم أتوقع أن تحقق كل هذا النجاح".

وأضاف: "مع تفاعل الجمهور وارتباطه بالمقاطع وتعليقاته عليها، واصلنا تقديمها. كانت طريقة جديدة وجميلة وناجحة في الترويج للفيلم، وسعدت كثيراً بالنتيجة التي حققتها".

رهان على الاختلاف

وأكد حاتم ثقته بقدرة "ريد فلاج" على حجز مكان قوي في المنافسة السينمائية، في ظل اختلافه عن الأفلام المعروضة خلال الفترة الحالية. وقال: "الفيلم مختلف في موضوعه ونوعيته عن بقية الأعمال الموجودة في دور العرض، أعتقد أن

وأوضح حاتم، أن الفيلم يتناول الإشارات التحذيرية التي تكشف وجود مشكلات في العلاقات العاطفية والزوجية، من خلال معالجة اجتماعية كوميدية، معتبراً أن اختلاف الفكرة والشخصية كان من أبرز الأسباب التي حسنته للمشاركة في العمل.

البحث عن الجديد

وأضاف: "أبحث دائماً عن تقديم الجديد في كل عمل فني، وقصة هذا الفيلم وشخصيتي فيه لم أقدمهما من قبل، كما أن نوعية الفيلم مختلفة، ولم تقدم منذ فترة طويلة، وأتسنى أن ينال إعجاب الجمهور ويحبه مثلما أحببته". ويشترك في بطولة "ريد فلاج"، إلى جانب أحمد حاتم، كل من جميلة عوض وشريف منير ونسرين أمين وميمي جمال وانتصار، والعمل من تأليف أحمد محيي وإخراج محمود كريم.

وتدور أحداث الفيلم في إطار اجتماعي كوميدي حول العلاقات العاطفية والزوجية، والمشكلات التي قد تواجهها، وفي مقدمتها الشك وغياب الثقة والغيرة، وتكشف هذه الأزومات من خلال العلاقة التي تجمع بين طيار يجسد



هشام ماجد وهما الزاهد ثنائي يجمع بين الكوميديا والرومانسية

كل من محمد عبدالرحمن، وهادي مهنا، وأحمد الراجحي، ودينا دياب، ونغم صالح، ومحسن منصور، ووليد عبدالغني، والعمل من تأليف وإخراج محمد محمدي.

أحداث مسرحية خيال مريض وتدور أحداث "خيال مريض" في إطار كوميدي سيكولوجي، حيث يجسد هشام ماجد شخصية الدكتور طه الذي يعالج مرضاه بالدراما، ويشاركه البطولة

عملت مسرحيات كثير قبل كده، بس يمكن دي أول تجربة في مصر بمسرح في مصر، والمسرح ممتع جداً لأي ممثل، وأنا مستمتع جداً بالتجربة ونفسي إنها تكمل كثير..

يشكل الفنان هشام ماجد والفنانة هنا الزاهد ثنائياً سينمائياً لافتاً، إذ جمعتهما عدد من الأعمال الفنية البارزة التي تنوعت بين الكوميديا والرومانسية، وسوف يجتمعان للمرة الثالثة في عمل سينمائي جديد هو ملك الغابة تأليف فادي أبو السعود، وإخراج مريم أبو عوف، ليكون اللقاء الثالث التي يجمعهما.

وجاء في مقدمة هذه الأعمال فيلم فاصل من اللحظات المديونة عام 2024، وهو عمل كوميدي اجتماعي يمزج بين الفانتازيا، ومثل أول تعاون سينمائي بينهما، حيث جسدا فيه دور زوجين تعاني حياتهما من الخلافات قبل أن تنقلب عبر عوالم موازية.

وضم رصيدهما المشترك فيلم بضع ساعات في يوم ما، المأخوذ عن رواية للكاتب محمد صادق، ويقدم قصة رومانسية ضمن حكايات متشابكة.

مسرحية خيال مريض لـ هشام ماجد يذكر أنه تُعرض حالياً للفنان هشام ماجد مسرحية "خيال مريض"، والذي أوضح أنها ليست الأولى له على خشبة المسرح، قائلاً: «هي مش أول تجربة، أنا



الفكر

اكتشاف علاقة بين النوم والعمر البيولوجي للإنسان



أظهرت دراسة أجرتها مجموعة دولية من العلماء أن مدة النوم تؤثر على العمر البيولوجي للإنسان. درس العلماء بيانات أشخاص تتراوح أعمارهم بين 37 و84 عاما، حصلوا عليها من ملفات البنك الحيوي البريطاني (UK Biobank)، ولتقييم الشيخوخة البيولوجية، استخدموا 23 مؤشرا يعتمد على صور الأعضاء في أجسام المشاركين، وتركيب البروتينات، ونواتج التمثيل الغذائي في الدم لديهم. وتبين أن العلاقة بين مدة النوم والعمر البيولوجي تأخذ شكل حرف U، ما يعني أن قلة النوم أو كثرتة يرتبطان بظهور علامات الشيخوخة بشكل أوضح، وتفاوت النطاق الأمثل لمدة النوم تبعاً للعضو والجنس، حيث تتراوح بين 6.4 و7.8 ساعات.

لماذا يرى من يتناولون المغنيسيوم كوابيس «كأفلام الرعب»؟

يرجع للمغنيسيوم كـ«معدن سحري» لمن يعانون من الأرق، وهو معدن أساسي يساعد الجسم على العمل بشكل صحيح، إذ يعتمد عليه نحو 300 تفاعل كيميائي في الجسم ويساعد في تنظيم النوم والميلاتونين.

امرأة ذات شعر أشقر تمسك بيدها اليمنى حبة دواء بيضاء ترفعها باتجاه فمها ويدها اليسرى كأس زجاجي به ماء، وفي الخلفية ستائر داكنة

وتشير العديد من التقارير إلى أنه يساهم في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية والأعصاب والعضلات والعظام، ورغم أن الأدلة على فعالتيته محدودة، يشتري الملايين مكملاته، مدفوعين غالباً بما تنشره وسائل التواصل الاجتماعي.

لكن هذا المكمل ارتبط بعارض جانبي غريب: أحلام واضحة وغريبة، بل وكوابيس.

وعلى منصة «ريديت»، تبادل المستخدمون تجاربهم مع هذا العارض، حيث كتب أحدهم: «يساعدني على النوم، لكن الأحلام جنونية»، بينما وصف آخر كوابيسه بأنها «أفلام رعب ألعب فيها الدور الرئيسي».

لكن ماذا يقول الخبراء حول هذا العارض الغريب؟ تقول الدكتورة نيكى رامسكيل، طبيبة عامة: «هذا ليس عارضا جانبيا راسخا للمغنيسيوم، وليس لدينا أدلة جيدة تظهر أنه يسبب مباشرة أحلاما واضحة»، وتتفق معها الدكتورة شيرين لوكاهاني، متخصصة صحة المرأة، مؤكدة عدم وجود أدلة كافية. والتفسير المحتمل، حسب رامسكيل، هو أن المغنيسيوم يحسن جودة النوم وعمقه، فيصل الشخص إلى مرحلة حركة العين السريعة (REM)، حيث تحدث الأحلام الأكثر وضوحا، لفترة أطول، ما يجعله يتذكر أحلامه أكثر، كما أن نوم حركة العين السريعة يعزز الذاكرة، فيسهل تذكر الأحلام.

وهناك نصائح مهمة لمن يتناول المغنيسيوم، إذ ينبغي فحص المصنق جيدا، لأن بعض المكملات قد تحتوي على فيتامين B6 أو مكونات أخرى. ورغم عدم وجود جرعة محددة ثبت أنها تحفز الأحلام، يمكن تقليل الجرعة إذا لاحظت ظهور أحلام غريبة.

وتحتاج النساء 270 مغ يوميا والرجال 300 مغ من المغنيسيوم، ويمكن الحصول عليها من الغذاء عبر المكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات الورقية، مع عدم تجاوز 400 مغ يوميا لتجنب الإسهال والغثيان وتقلصات المعدة، وعلى من لديهم مشاكل في الكلى أو يتناولون أدوية منتظمة استشارة الطبيب.

وتخلص رامسكيل إلى القول: «بالنسبة لمعظم الناس، الأحلام الواضحة بعد ذاتها ليست مدعاة للقلق. وإذا كانت مزعجة، أوقف المكمل لأسبوع أو أسبوعين. وإذا استمر اضطراب النوم، فاستشر طبيبا».



الممثلة البريطانية كلير فوي لدى حضورها عرض فيلم «Ink» وحفل افتتاح الدورة 83 ل مهرجان

البندقية السينمائي الدولي. «ا ف ب»

قرأت لك

الشوكولاتة



تعتبر الشوكولاتة الداكنة، أكثر أنواع الشوكولاتة فائدة للصحة، لأنها تحتوي على كمية قليلة من السكر، ونسبة عالية من الكاكاو. وتشير الدكتورة مارغريتا أميليتشكيينا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، في

حديث لـ Gazeta.Ru إلى أن الشوكولاتة المحتوية على الحليب وخاصة البيضاء منها هي الأقل فائدة للصحة لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من الكاكاو، وكمية كبيرة من السكر.

وتقول: «يمكن أن تكون الشوكولاتة المحلاة بديلا جيدا للشخص الذي يحاول تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها. ولكن لا ينصح بتناول الكثير منها بسبب الآثار الجانبية لهذه الحلويات، فمثلا يمكن أن يسبب تناول كمية زائدة من بديل السكر الشائع السوربيتول، الانتفاخ والغثيان والإسهال».

ووفقا لها، لا ينصح بتناول أكثر من 30 غراما من الشوكولاتة الداكنة أو 15-20 غراما من شوكولاتة الحليب في اليوم.

وتقول: «عند الإفراط في تناول الشوكولاتة، يزداد خطر ارتفاع نسبة السكر والدهون المشبعة في النظام الغذائي، الأمر الذي يمكن أن يؤدي مع مرور الوقت إلى زيادة الوزن، وتطور مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكبد».

وتشير الطبيبة، إلى أنه لا ينصح بإعطاء الشوكولاتة للأطفال دون الثالثة من العمر، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من داء السكري، أو من الحساسية. ويجب على من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم تناول الشوكولاتة بحذر لأنها تحتوي على الكافيين.

سؤال وجواب

• شجر ضخـم قد يبلغ قطره ثمانية أمتار وفي أفريقيا؟

البابواي

• أين تقع آشار برسيبويس؟

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

هل تعلم؟

- 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 الذباب ينقل العديد من الأمراض للإنسان وأهم هذه الأمراض: مرض الرمد الصديدي ومرض التراخوما ومرض الإسهال وغيرها. ولذلك يجب مكافحة الذباب ومنع تواجده وذلك بالتدابير التالية: التخلص من القمامة بشكل جيد، وضع سلك شبك على النوافذ، رش بعض المبيدات في أماكن تواجد الذباب 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 قطـة صغيرة بيضاء داخل الغابة فأشـق عليها ان يأكلها حيوان شرس وهى بهذه الرفقة فقرّر ان يأخذها لأبنته الصغيرة لتـلعـب بها .. وضعها داخل جرابه الكبيرة وراء ظهره فنامت قليلاً اول الأمر ثم استيقظت لتـخـربش الجراب ثم تخرج منه وتسقط على الأرض فداستها عجـلات عربته الثقيلة التى يجرها خلفه فسمع مواءها ونظر خلفه مسرعاً ليجدها وسط الطمى .. رفعها ونظفها ووجدها بخير فقال لها حمداً لله وجود الطمى الكثير هنا انقذك والا لو كانت الأرض صلبه لفرمتك عجـلات العربية، اسـرع للبيت ومنـحها لأبنته التى نظفها بالماء جيداً وجففتها وجعلت لها مكاناً تنام فيه وهى سعيدة بذلك وبدأت القطـة لتـلعـب داخل المنزل وتقفز من هنا وهناك وفي لحظات ذهبت لأحد الأركان ونظرت لشيئ اعجبها واسـرعت بأبتـلاعـه وكانت الأبتـة تراقبها فصرخت وقالت ابتـلعت القطـة سم الفئران.. جاء الصياد بسرعه واستطاع ان يدخل طرف حزامه داخل فـم القطـة وافـرغ معدتها وانقذها وراقبها يومين حتى شفيت .. بعدها خرجت لتـلعـب واخذت تقفز وتـنـطـل وفي اخر نـطـلـهـا وهى كانت قوية جداً سقطت داخل بئر الماء صرخت البنت الصغيرة وجرت مع امها لتلقى بدلـو الماء داخل البئر فدخلت فيه القطـة وسحبـتها الأم وانقذتها وهى في غيـظ شديد .. تسـلـلت القطـة من فراشها وصعدت إلى سطح البيت فوجدت برجاً صغيراً اسود تخرج منه روائح شبيهة القثريـت لتتـنـظر ومدت رقبـتها كثيراً فأخـتل توازنـها وسقطت داخل مدخنة البيت لتسقط فوق الموقـد الذى كانت الأم لتـوـحـا قد رفعت من عليه اناء به ماء مغلي ولأن الشعلة مازالت ساخنه فقد لسعت القطـة الشقيه وجعلتها تقفز وترتطم بالحائط مما افزع الأم التى اسـرعت بوضع علاج للحروق على فروتها المتسخة، رقدت القطـة لتعود بعد ايام لشقاوتها فوجدت مكاناً دافئاً منزعلاً معتما دخلت فيها ورقدت بهدوء واذا بالأم تأتى لتضع فيه بعض الأخشاب لتوقدها فأسـرعت القطـة لتقفز خارجـه قبل ان تشتـل وتصبح مشوية.. صرخت الأم وهلعت لما كانت تستغله بالقطـة الصغيرة.. خرجت القطـة وهى تجري ثم قفزت فوق احدى الأشجار لترقد على أحد الأغصان واخذت تـلعـب مع احدى الفـراشات وتلف وتدور ولم ترى تلك الأغصان المتشابكة التى التفت حول رقبـتها فجأة زلت اقدامها الصغيرة وكادت تسقط لكنها علقت من رقبـتها وكادت تـخـنـق ولأن الأبتـة خرجت تبحث عنها سمعت مواءها الضعيف واسـرعت لأبـيها لينقذها.. عادت القطـة للمنزـل ودخلت تحت سرير الأبتـة الصغيرة لترتاح في هدوء ولم تمر دقائق حتى دخلت البنت الغاضبة وهى قررت امـها ان تلقى بالقطـة خارجاً فأرتمت فوق فراشها بعنف مما جعله يسقط بها فوق رأس القطـة التى صرخت، جاء الأب ليرفع السرير ويجد القطـة الجريحة فأخذها وخاط جرحها لدى الطبيب لينقذها من جديد وهنا قال لأبنته انها قطـة بسبعه ارواح كادت تموت سبعة مرات وانقذتها لكنى لن اعيش عمري انقذ فيها.. في الصباح اخذها معه إلى الغابة وتركها هناك، انهى عمله وعاد للبيت فوجدها تنام مع ابنته في فراشها.. اسلم امره لله وتقبل وجودها في بيته شرطاً انه لن يتدخل لأنقذها مرة أخرى.

مساحة للتلوين

