

تعزيز ثقافة التشجير الذكي لتمكين الأفراد والمؤسسات من زيادة الرقعة الخضراء وصون الموارد الطبيعية



بليك ليفلي تتصدر الجدل بعد ظهورها في ميت جالا 2026 رغم الانتقادات



5 مؤشرات حيوية تكشف سر الشيخوخة الصحية قبل ظهور المرض بعقود



كيف تتخلص من منظمات المطبخ بأمان؟

حذر خبراء إدارة النفايات من التخلص العشوائي لعدد من منتجات التنظيف المنزلية الشائعة، مؤكدين أن بعضها لا ينبغي رميه في منظمات الأفران، مزيلات انسداد البالوعات، المظفرات القوية، خطرة قد تضر بالبيئة والصحة العامة.

وبحسب موقع BusinessWaste، فإن عدداً من عبوات التنظيف المستخدمة في المطابخ يمكن إعادة تدويرها، مثل زجاجات سائل غسل الأطباق ومساحيق الغسيل وبخاخات التنظيف، بشرط أن تكون فارغة تماماً ومغسولة. كما يمكن إعادة تدوير بعض الأغطية والعبوات الكرتونية النظيفة، إضافة إلى علب معطرات الجو بعد تفريغها بالكامل دون سحقها أو قصفها.

في المقابل، شدد الخبراء على ضرورة عدم التخلص من بعض المنتجات مع النفايات المنزلية العادية، أبرزها: المنظفات المحتوية على المبيض، منظفات الأفران، مزيلات انسداد البالوعات، المظفرات القوية، مزيلات تلميع الأرضيات، وبخاخات الرذاذ غير الفارغة بالكامل، وأي منتج يحمل تحذيرات بأنه سام أو أكال أو مهيج. وأكدوا أن هذه المواد يجب التخلص منها عبر مراكز النفايات المنزلية الخطرة التابعة للبلديات، مع تجنب سكبها في الأحواض أو شبكات الصرف الصحي، لما قد تسببه من تلوث أو تفاعلات خطيرة، وأشار خبراء إلى أن سوء التخلص من هذه المواد قد يعرض الأفراد لمخاطر قانونية بموجب قوانين حماية البيئة في بعض الدول، إضافة إلى إمكانية فرض غرامات مالية في حال المخالفة.

انحياز السلبية.. لماذا يرى دماغك الخطر قبل الفرصة؟

وسط سيل متواصل من الأخبار السلبية، عن الحروب والأزمات الاقتصادية التي تحيط بالعالم، لم يعد إرثنا للواقع كما كان. فالفعل البشري، بحسب الخبراء، يميل إلى التركيز على ما قد يسوء، أكثر من اهتمامه بما قد يتنجح، وهي نزعة لا ترتبط فقط بالمشيئة، بل بطريقة عمل الدماغ نفسه.

وتوضّح الاختصاصية، سانديا هيرنانديز كيميبيز، أن هذا الميل يعود إلى ما يُعرف بـ "انحياز السلبية"، وهو آلية قديمة تمنح الأولوية للمحفزات المهددة على حساب الإيجابية. ووفق دراسة منشورة في مجلة "سلايكولوجيكال بوليتن"، فإن هذا الانحياز كان ميزة تطورية ساعدت الإنسان القديم على النجاة، إذ إن اكتشاف الخطر مبكراً كان أكثر أهمية من ملاحظة الفرص.

لكن في العصر الحديث، قد يتحول هذا النمط إلى عبء، يدفعنا لرؤية الواقع بشكل أكثر تشاؤماً. وبحسب الخبراء، فالدماغ لا يخشى الأذى فقط، بل ينفر أيضاً من الغموض، وتظهر دراسات حول القلق أن عدم اليقين قد يكون أكثر إزعاجاً من معرفة خبر سيئ مؤكد، إذ يفضل الدماغ أحياناً التهديد الواضح على الاحتمالات المفتوحة.

ويعود ذلك جزئياً إلى طبيعة الدماغ كمشترك رئيس للطاقة، إذ يستخدم نحو 20% من طاقة الجسم في حالة الراحة، ومع المعلومات غير الواضحة، يضطر إلى بذل جهد أكبر لإعادة التوقع والتحليل، ما يخلق شعوراً بالتوتر.

تاريخياً، كان أسلافنا يتخذون قرارات سريعة بناءً على معلومات محدودة، ويمتدحون الأسوأ كوسيلة للبقاء. هذا "الاراد الداخلي" لا يزال يعمل حتى اليوم، لكنه قد يقود إلى استنتاجات متسرعة تزيد القلق بدلاً من تقليله. ويشير الخبراء إلى أن دماغ البشر لا يعكس الواقع كما هو، بل يفسره وفق توقعاته وخبراته، ومع نقص المعلومات، قد يميل الفراغ إلى أفكار سلبية، ما يجعل الوعي بهذا الانحياز خطوة أساسية لاستعادة التوازن النفسي.

المانجو ليست مجرد فاكهة لذيذة بطعمها الحلو ورائحتها المميّزة، بل هي كنز من الفوائد الصحية التي قد لا يعرفها الكثيرون. تحتوي هذه الفاكهة الاستوائية على مجموعة غنية من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تساعد الجسم على الحفاظ على صحته وتعزيز وظائفه المختلفة. في هذا المقال سنستعرض بعض الفوائد المدهشة للمانجو التي ربما لم تكوني تعرفينها من قبل.



فوائد لم تكوني تعرفينها عن المانجو: مصدر غني بالفيتامينات الأساسية

تحتوي المانجو على قيمة غذائية عالية يسهل العثور على المانجو في معظم محلات السوبر ماركت اليوم، فإن جانب قسم الفواكه الطازجة، ستجديها في أكياس الفواكه المجمدة ومزيج المكسرات. يستمتع الكثيرون بتناول المانجو، ولكن هل هي صحية؟ ما هي الفوائد الصحية البارزة لهذه الفاكهة اللذيذة. هل المانجو مفيدة لك؟

المانجو غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، فهي تحتوي على قيمة غذائية عالية مقابل سعرات حرارية قليلة، يحتوي كوب واحد من المانجو المقطعة على 99 سعرة حرارية و 2.6 غرام من الألياف. أما بالنسبة للقيمة اليومية الموصى بها من الفيتامينات والمعادن، فستحصلين أيضاً على 67% من فيتامين C، 10% من النحاس و 10% من فيتامين A.

تعد المانجو مصدراً جيداً لما يلي: حمض الفوليك "فيتامين B9" المغنيسيوم، البوتاسيوم، فيتامين B6 وفيتامين K. ما رأيك بالأطعمة التي لا تتناولينها... فوائد الخضار والفواكه الصفراء لا تصدق!

تحتوي المانجو على قيمة غذائية عالية يسهل العثور على المانجو في معظم محلات السوبر ماركت اليوم، فإن جانب قسم الفواكه الطازجة، ستجديها في أكياس الفواكه المجمدة ومزيج المكسرات. يستمتع الكثيرون بتناول المانجو، ولكن هل هي صحية؟ ما هي الفوائد الصحية البارزة لهذه الفاكهة اللذيذة. هل المانجو مفيدة لك؟

المانجو غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، فهي تحتوي على قيمة غذائية عالية مقابل سعرات حرارية قليلة، يحتوي كوب واحد من المانجو المقطعة على 99 سعرة حرارية و 2.6 غرام من الألياف. أما بالنسبة للقيمة اليومية الموصى بها من الفيتامينات والمعادن، فستحصلين أيضاً على 67% من فيتامين C، 10% من النحاس و 10% من فيتامين A.

تعد المانجو مصدراً جيداً لما يلي: حمض الفوليك "فيتامين B9" المغنيسيوم، البوتاسيوم، فيتامين B6 وفيتامين K. ما رأيك بالأطعمة التي لا تتناولينها... فوائد الخضار والفواكه الصفراء لا تصدق!

تحتوي المانجو على قيمة غذائية عالية يسهل العثور على المانجو في معظم محلات السوبر ماركت اليوم، فإن جانب قسم الفواكه الطازجة، ستجديها في أكياس الفواكه المجمدة ومزيج المكسرات. يستمتع الكثيرون بتناول المانجو، ولكن هل هي صحية؟ ما هي الفوائد الصحية البارزة لهذه الفاكهة اللذيذة. هل المانجو مفيدة لك؟

المانجو غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، فهي تحتوي على قيمة غذائية عالية مقابل سعرات حرارية قليلة، يحتوي كوب واحد من المانجو المقطعة على 99 سعرة حرارية و 2.6 غرام من الألياف. أما بالنسبة للقيمة اليومية الموصى بها من الفيتامينات والمعادن، فستحصلين أيضاً على 67% من فيتامين C، 10% من النحاس و 10% من فيتامين A.

تعد المانجو مصدراً جيداً لما يلي: حمض الفوليك "فيتامين B9" المغنيسيوم، البوتاسيوم، فيتامين B6 وفيتامين K. ما رأيك بالأطعمة التي لا تتناولينها... فوائد الخضار والفواكه الصفراء لا تصدق!

بميزات ثورية غير مسبوقة.. أبل تستعد لإطلاق ماك بوك الترا

تستعد شركة أبل لإطلاق جيل جديد من أجهزة الكمبيوتر المحمولة تحت اسم ماك بوك ألترا، في خطوة قد تعيد تعريف فئة الأجهزة فائقة الأداء. ويتوقع أن يأتي هذا الجهاز بمجموعة من الميزات المتقدمة التي تتجاوز قدرات أجهزة ماك بوك برو الحالية، مما يشير إلى توجه الشركة نحو إنشاء فئة جديدة كلياً في سوق أجهزة الكمبيوتر المحمولة، من أبرز التحسينات المتوقعة اعتماد شاشة OLED، وهي الأولى من نوعها في أجهزة ماك، حيث توفر أوقاتاً أكثر حيوية وتبايناً أعلى مقارنة بالشاشات الحالية. كما تشير الترسيمات إلى دعم الشاشة للمس، ما يمثل تحولاً كبيراً في فلسفة تصميم أجهزة ماك التي اعتمدت سابقاً على لوحة المفاتيح ولوحة التتبع فقط. وضمن التغييرات التصميمية، قد تتخلى أبل عن Notch التقليدي لصالح ميزة Dynamic Island التي ظهرت في هواتف آيفون الحديثة. وتتسوق هذه الميزة مساحة تفاعلية حول الكاميرا الأمامية لعرض الإشعارات والتنبهات مثل حالة البطارية أو الاتصال بالأجهزة الأخرى، ما يعزز تجربة المستخدم. يتوقع أن يعمل ماك بوك ألترا بمعالجات M6 Pro و M6 Max المبنية بتقنية 2 نانومتر، ما يمنحه قفزة كبيرة في الأداء وكفاءة الطاقة.

أسرار والكلاب السبعة... أبرز رمانات موسم عيد الأضحي 2026

مع اقتراب موسم عيد الأضحي السنيماني لعام 2026، تتجه الأنظار إلى واحدة من أكثر الدورات زخماً في تاريخ السينما المصرية والعربية، في ظل الإعلان عن مجموعة كبيرة من الأفلام الجديدة، إلى جانب أعمال مؤجلة جرى ترحيلها من مواسم سابقة. ويتوقع نقاد السينما في مصر أن يشهد الموسم منافسة حادة، مدفوعة بضخامة الإنتاج وتنوع الموضوعات وعودة عدد من نجوم الغالين، فضلاً عن تزامنه مع فصل الصيف الذي يُعد تقليدياً الأكثر جذباً للجمهور إلى دور العرض. ويرى النقاد أيضاً أن موسم الأضحي السنيماني لعام 2026 الجاري يتكسب طابعاً استثنائياً، ليس فقط من حيث عدد الأعمال، بل أيضاً من حيث حجم الميزانيات المرصودة.

محافظة عراقية تشهد زيادة لافتة لحالات الانتحار

شهدت محافظة ديالى في العراق، خلال الـ 24 ساعة الماضية، تسجيل ثلاث حالات انتحار، جميعها لأشخاص في مقتبل العمر، ما دفع جهة حكومية للتدخل ومطالبة الأهالي بالمساعدة للحد من حالات الانتحار. وسجلت المحافظة الواقعة شمال شرق العاصمة بغداد، حالات الانتحار المنفصلة لفتاة وشابين، لتضاف إلى حالات انتحار أخرى شهدتها المحافظة في الأشهر القليلة الماضية كان بينهم أطفال.

ووفقاً لوسائل إعلام عراقية " فقد أقدمت فتاة من مواليد 2010، على إنهاء حياتها داخل منزل عائلتها في مدينة بعقوبة، ونقلت الجثة إلى الطب العدلي، وتم تشكيل لجنة تحقيق للوقوف على الأسباب والخلفيات التي دفعت إلى وقوع الحادث".

وسبق هذه الحالة بساعات قليلة حادثتا انتحار منفصلتان، لشابين أحدهما من مواليد 2012، أقدم على شق نفسه بسبب تدهور حالته النفسية إثر رسوبه في الامتحان، وفق ما ذكره ذووه.

وأما الشاب الثاني، فهو من مواليد 1994، وأقدم على إنهاء حياته بسبب تدهور حالته النفسية بحسب إفادة عائلته. واستدعت هذه الحالات الثلاث قيادة شرطة ديالى لإصدار بيان رسمي يُحذر من تنامي هذه الظاهرة في المحافظة، ويدعو الأهالي لمتابعة أحوال أبنائهم، معتبرة أن هذه الظاهرة "دخيلة على المجتمع العراقي". وقالت الشرطة في بيانها: "إن قيادة شرطة ديالى تتابع بقلق بالغ ما لوحظ مؤخراً من تزايد حالات الانتحار، ولا سيما بين فئة الشباب، وهي ظاهرة دخيلة على مجتمعنا وقيمتنا الأصيلة التي تقوم على التكافل والتماسك الأسري والاجتماعي".



مفاجأة.. القهوة تعزز قدراتك الذهنية حتى من دون كافيين

لهم، حيث تناولت المجموعة الأولى قهوة تحتوي على الكافيين بينما تناولت الثانية قهوة منزوعة الكافيين. وأظهرت النتائج أن كلا النوعين أسهما بشكل ملحوظ في خفض منزوعة الكافيين أيضاً بفضل تأثيراتها الفريدة في المحور الواسل بين الأمعاء والدماغ.

واعتمدت الدراسة بحسب موقع "ساينس ألرت" على مقارنة مؤشرات صحية لدى مجموعة من محبي القهوة مقابل مجموعة أخرى من غير المدخنين، حيث خضع المشاركون من شارب القهوة لفترة انقطاع دامت أسبوعين قبل البدء في مرحلة التدخل التي استمرت ثلاثة أسابيع.

وخلال هذه الفترة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين دون علمهم بنوع القهوة المقدم لهم، حيث تناولت المجموعة الأولى قهوة تحتوي على الكافيين بينما تناولت الثانية قهوة منزوعة الكافيين. وأظهرت النتائج أن كلا النوعين أسهما بشكل ملحوظ في خفض منزوعة الكافيين أيضاً بفضل تأثيراتها الفريدة في المحور الواسل بين الأمعاء والدماغ.

واعتمدت الدراسة بحسب موقع "ساينس ألرت" على مقارنة مؤشرات صحية لدى مجموعة من محبي القهوة مقابل مجموعة أخرى من غير المدخنين، حيث خضع المشاركون من شارب القهوة لفترة انقطاع دامت أسبوعين قبل البدء في مرحلة التدخل التي استمرت ثلاثة أسابيع.

وخلال هذه الفترة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين دون علمهم بنوع القهوة المقدم لهم، حيث تناولت المجموعة الأولى قهوة تحتوي على الكافيين بينما تناولت الثانية قهوة منزوعة الكافيين. وأظهرت النتائج أن كلا النوعين أسهما بشكل ملحوظ في خفض منزوعة الكافيين أيضاً بفضل تأثيراتها الفريدة في المحور الواسل بين الأمعاء والدماغ.

بنكهة الفواكه.. إدارة أمريكية تجيز أول سجائر إلكترونية

سمحت إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية "إف.دي.إيه" بتسويق السجائر الإلكترونية "الفيب" بنكهة الفاكهة في أول ترخيص لمنتجات السجائر الإلكترونية بنكهات غير تبغية، في ظل ضغوط سياسية أخذة في التزايد على الإدارة.

وقالت الإدارة إن الكبسولات، التي تتركب في أجهزة الفيب، المرخصة في من إنتاج جلاس، وهي شركة صغيرة لتصنيع السجائر الإلكترونية مقرها لوس انجليس تطلب تأكيداً للعلم قبل الشراء، وتشمل نكهات مثل "كلاسيك منتول" و"فريش منتول" و"جولد" و"سافير". وأضافت الإدارة "خلصت إدارة العمليّة الصارمة التي أجرتها إدارة الأغذية والعقاقير لهذه المنتجات إلى أن مقدم الطلب أثبت بشكل كاف أن تقنية تقييد الوصول إلى جهاز شركة جلاس بالإضافة إلى قيود تسويق تتطلبها الإدارة من المتوقع أن تحد قدرة الشبان على استخدام المنتج بفاعلية".



منوعات الفكر 22

بتوجيهات الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

تعزيز ثقافة التشجير الذكي لتمكين الأفراد والمؤسسات من زيادة الرقعة الخضراء وصون الموارد الطبيعية لدولة الإمارات



الرقمية والعمل البيئي الميداني، وأضافت أن إشراك المؤسسات الوطنية والكوادر التطوعية في مثل هذه المبادرات يسهم بشكل مباشر في بناء وعي جماعي رصين بأهمية حماية البيئة، ويعزز من روح المشاركة المجتمعية في مواجهة التحديات المناخية، بما ينسجم تماماً مع توجهات الدولة نحو تحقيق التنمية المستدامة.

وتأتي هذه الفعالية ضمن سلسلة من الأنشطة والمبادرات التي ينفذها برنامج شما محمد للتنظيف البيئي، والتي تهدف في جوهرها إلى نشر ثقافة الاستدامة وتحفيز السلوكيات الإيجابية تجاه الطبيعة، بما يعكس الالتزام العميق للمؤسسات الثقافية والتعليمية بدورها في خدمة المجتمع والبيئة على حد سواء.

زراعة 30 شجرة من أشجار الغاف العبري، التي تتبوأ مكانة خاصة كأشجار محلية ذات قيمة بيئية وتراثية عالية، نظراً لدورها الجوهرية في تحسين جودة الهواء، والحفاظ على التوازن البيئي الفطري، فضلاً عن قدرتها الفائقة على التكيف مع الظروف المناخية الصحراوية القاسية.

وبهذه المناسبة، أكدت سعادة مريم حمد الشامسي أن هذه المبادرة تأتي تجسيدا حياً لرؤية الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان في تعزيز قيم المسؤولية المجتمعية والبيئية، وترسيخ ثقافة الاستدامة لدى مختلف فئات المجتمع، مشيرة إلى أن منصة "E- Ghars" تمثل نموذجا إبداعيا متفردا يجمع بكفاءة بين التقنيات

تمكين الأفراد والمؤسسات من الإسهام الفاعل والمباشر في زيادة الرقعة الخضراء، ودعم الجهود الوطنية الحثيثة الرامية إلى الحفاظ على البيئة وصون الموارد الطبيعية لدولة الإمارات.

وفي إطار تعزيز الشراكات المؤسسية الهادفة إلى تحقيق الاستدامة البيئية، قامت سعادة مريم حمد الشامسي، الأمين العام للمؤسسات الشريفة محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، وبالتعاون والتنسيق مع الهيئة الإدارية لشركة أبوظبي لبناء السفن، بتنظيم زيارة ميدانية إلى مقر الشركة، شهدت مشاركة فاعلة من عدد من المتطوعين وفريق برنامج شما محمد للتنظيف البيئي، وقد تخلل هذه الزيارة تنفيذ نشاط بيئي نوعي تمثل في

• العين - الفجر:

بتوجيهات الشقيقة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، وضمن الفعاليات المستمرة لبرنامج شما محمد للتنظيف البيئي، تواصل منصة التشجير الذكي "E- Ghars" القيام بدورها الريادي والمحوري في نشر الوعي البيئي وترسيخ مفاهيم الاستدامة الشاملة في أوساط المجتمع، حيث تأتي هذه المبادرة بوصفها إحدى المبادرات البيئية النوعية والطموحة التي تسعى بجديتها إلى تعزيز ثقافة التشجير الذكي، وذلك من خلال استثمار وتوظيف أحدث الحلول التقنية المبتكرة

تعكس قدرات الجامعة في مجالات الابتكار والتكنولوجيا التطبيقية

جامعة الإمارات تشارك في «اصنع في الإمارات» بـ 12 مشروعاً مبتكراً



وأضاف معاليه: تحرص الجامعة على إعداد أجيال من الكفاءات الوطنية القادرة على استيعاب التحولات التكنولوجية المتسارعة، والمساهمة بفاعلية في تطوير صناعات متقدمة، من خلال بيئة أكاديمية وبحوثية داعمة للابتكار، وشراكات فاعلة تسهم في نقل المعرفة وتوطينها.

وتضم منصة الجامعة مجموعة من المشاريع النوعية التي تعكس توجهات الجامعة نحو الابتكار التطبيقي، حيث تتناول عدداً من الحلول المتقدمة في مجالات الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات، والطاقة المتجددة، والاستدامة البيئية، إلى جانب تقنيات هندسية تسهم في تطوير كفاءة الأنظمة الصناعية. كما تشمل بعض المشاريع حلولاً ذكية لمعالجة التحديات البيئية وتحسين استخدام الموارد، إضافة إلى ابتكارات تدعم التحول الرقمي وتعزز من كفاءة العمليات في القطاعات الحيوية، بما يعكس تكامل البحث العلمي مع احتياجات الصناعة ومتطلبات التنمية المستدامة.

وتعد مشاركة جامعة الإمارات في «اصنع في الإمارات» فرصة استراتيجية لتعزيز حضورها في المنصات الوطنية الكبرى، وإبراز مكانتها كمؤسسة أكاديمية رائدة تسهم بفاعلية في دعم مسيرة الصناعة والابتكار في الدولة.

• العين - الفجر:

تشارك جامعة الإمارات العربية المتحدة، في فعاليات «اصنع في الإمارات» 2026، خلال الفترة من 4 إلى 7 مايو الجاري في مركز أبوظبي الوطني للمعارض "أدنيك" من خلال منصة تستعرض 12 مشروعاً علمياً وبحثياً، تعكس قدرات الجامعة في مجالات الابتكار والتكنولوجيا التطبيقية. وفي هذا السياق، أكد معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، أن مشاركة الجامعة في «اصنع في الإمارات»، تأتي انطلاقاً من دورها الوطني في دعم التحول نحو اقتصاد أكثر تنوعاً واستدامة، يرتكز على المعرفة والابتكار. وأشار معاليه: تعد هذه المشاركة امتداداً لرسالة جامعة الإمارات العربية المتحدة في ترسيخ التكامل بين التعليم والبحث العلمي والتطبيقي، وتوجيه مخرجات البحوث نحو المجالات ذات الأولوية الوطنية، وفي مقدمتها القطاع الصناعي، باعتباره البحث العلمي ركيزة أساسية في تطوير حلول عملية تسهم في رفع كفاءة الإنتاج وتعزيز الاقتصاد الوطني.

بالتعاون مع التنمية الأسرية

هيئة أبوظبي للدفاع المدني تعزز ثقافة السلامة المنزلية للأسر

المنزل، وسبل الوقاية من المخاطر والحوادث المحتملة. كما تناولت الورشة أساسيات التعامل مع الحالات الطارئة، إلى جانب تدريب أفراد الأسرة على الطريقة الصحيحة لاستخدام طفايات الحريق، بما يسهم في رفع مستوى الجاهزية لديهم للتعامل مع الحوادث المنزلية بكفاءة وسرعة، والحد من

الخسائر البشرية والمادية. وأكدت الهيئة أن هدف هذه المبادرات يتمثل في ترسيخ الوعي الوقائي لدى الأسر، وتمكينهم من التصرف السليم في حالات الطوارئ، إلى جانب دعم الجهود الرامية إلى حماية الأرواح والممتلكات، وبناء مجتمع أكثر أماناً واستعداداً لمواجهة مختلف المخاطر.



وتأكيداً على أهمية تمكين الأسر بالمعرفة والمهارات اللازمة لضمان بيئة منزلية آمنة ومستقرة، وتعزيز ثقافة الوقاية والسلامة بين جميع أفراد المجتمع.

وتضمنت الزيارة عقد ورشة توعوية حول مفاهيم السلامة العامة داخل

• أبوظبي- الفجر:

عززت هيئة أبوظبي للدفاع المدني ثقافة السلامة المنزلية للأسر بالتعاون مع التنمية الأسرية من خلال زيارة الأسر، وذلك تزامناً مع "عام الأسرة"،



منوعات العقل

23

أفادت طبيبة أن معرفة خمسة مؤشرات حيوية فقط يمكن أن تخبرك بمدى جودة تقدمك في العمر، وتحذرك من مشاكل صحية قبل ظهور الأعراض بعقود. وتوصي الدكتورة فلورنس كوميت، مؤسسة مركز كوميت للطب الدقيق وطول العمر الصحي، ومؤلفة كتاب "منع" الصادر في ٢٨ أبريل، بالبدء بفحص هذه المؤشرات بين سن ٢٥ و ٣٠ عاما، لأن الأعراض غالبا لا تظهر إلا بعد أن تكون العملية المرضية قد بدأت منذ زمن طويل.



5 مؤشرات حيوية تكشف سر الشيخوخة الصحية قبل ظهور المرض بعقود



"الضار" LDL وحده، كما تقول كوميت، الأفضل هو حساب نسبة خطر الكوليسترول (CRR) وهي الكوليسترول الكلي مقسوماً على الكوليسترول "الجيد" HDL. النسبة المثلى هي 2 أو أقل، والنسبة فوق 2 تشير إلى زيادة خطر أمراض القلب، بينما النسبة فوق 3.5 إلى 4 تدل على خطر أكبر.

المؤشر الخامس: التستوستيرون الحر
التستوستيرون ليس هرمونا ذكوريا فقط، فالنساء بحاجة إليه أيضا لأنه يتحكم في الطاقة والرغبة الجنسية وكتلة العضلات والتمثيل الغذائي والمزاج لدى الجنسين. وتقول كوميت إن انخفاض مستوياته يؤدي إلى فقدان العضلات وزيادة الدهون حول البطن وتفاقم مقاومة الإنسولين. ويقاس اختبار التستوستيرون الحر الكمية النشطة بيولوجيا والمتاحة للاستخدام الفوري في الدم. وتشدد كوميت على ضرورة النظر إلى هذه المؤشرات الخمسة كمجموعة مترابطة، وليس كأرقام منفصلة، مع أخذ عوامل أخرى في الاعتبار مثل تكوين الجسم، والتاريخ الطبي الشخصي والعائلي، ونمط الحياة.

وتضيف أن النوم، والغذاء، والتمارين الرياضية، والتوتر، والبيئة المحيطة مثل السموم، كلها تلعب دورا مهما في تقييم صحتك العامة ومدى نجاحك في إبطاء شيخوختك.

بدا بالفعل.
المؤشر الثالث: الهيموغلوبين السكري (HbA1c)
يعكس هذا المؤشر متوسط سكر الدم خلال ثلاثة أشهر. ويعتبر المستوى الطبيعي عموما أقل من 5.7%، ومقدمات السكري من 5.7% إلى 6.4%، والسكري 6.5% فأعلى. لكن كوميت تستهدف مستوى أقل من 5.0%، محذرة أن تجاوز 5.6% يعني أنك أصبحت في مرحلة مقدمات السكري مع خلل أيضي. وتوصي بفحصه مرة أو مرتين سنويا على الأقل.

المؤشر الرابع: نسبة خطر الكوليسترول
لا يكفي النظر إلى الكوليسترول

المؤشر الأول: الجلوكوز الصائم
يقيس هذا الاختبار نسبة السكر في الدم بعد الصيام طوال الليل. النطاق الطبيعي للبالغين غير المصابين بالسكري هو 70-99 ملليغرام لكل ديسيلتر، بينما تشير المستويات بين 100-125 إلى مقدمات السكري، و126 أو أعلى إلى مرض السكري. لكن كوميت تفضل نطاقا أضيق يتراوح بين 70 و80، مشيرة إلى أن تجاوز 80 باستمرار، خاصة مع ارتفاع الإنسولين، هو علامة إنذار مبكر لمقاومة الإنسولين.

المؤشر الثاني: الإنسولين الصائم
تصف كوميت هذا المؤشر بأنه "الأكثر أهمية والأكثر تجاهلا" في الطب، لأنه يكشف مدى صعوبة عمل البنكرياس لتثبيت سكر الدم. ونادرا ما يطلبه الأطباء، لكنه يمكن أن ينبهك إلى مشاكل أضيعة قبل عقود من ظهور ارتفاع الجلوكوز. وتوضح كوميت أنها تفضل رؤية مستوى الإنسولين أقل من 2، بينما يعتبر الأطباء التقليديون أن 2-5 طبيعي. وتضيف أن ارتفاعه إلى خانة الأحاد المرفوعة أو العشرات يعني أن الخلل الأيضي قد



اليوغا قد تساعد في خفض ضغط الدم

وجدت دراسة حديثة أن ممارسة نشاط بدني محدد وخفيف لفترة قصيرة يوميا قد تساهم في خفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب. وحلل باحثون بريطانيون بيانات ٣٠ دراسة شملت أكثر من ٢٦٠٠ بالغ يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، وكانوا يمارسون اليوغا بانتظام. وتبين أن معظم المشاركين كانوا يؤديون نحو ثلاث جلسات أسبوعيا، مدة كل منها ٦٠ دقيقة، أي ما يعادل قرابة ٢٥ دقيقة يوميا.

وتعد الحياة، ويؤكد الأطباء أن أفضل نهج للتحكم في ضغط الدم يجمع بين عدة عوامل، منها اتباع نظام غذائي صحي وتقليل الملح وممارسة الرياضة بانتظام والحفاظ على وزن مناسب وتجنب الإفراط في الكحول وإدارة التوتر، مع استخدام الأدوية عند الحاجة.

اللياقة العامة، بل قد تساهم أيضا في دعم صحة القلب والأبيض لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. ورغم هذه النتائج الإيجابية، أوضح الباحثون أن السبب الدقيق وراء تأثير اليوغا في خفض ضغط الدم لا يزال غير واضح، لكن يُعتقد أنها قد تقلل مستويات التوتر، وهو عامل معروف بتأثيره على ضغط الدم. كما نُهتت الدراسة، المنشورة في مجلة PLOS Global Public Health، إلى أن معظم الأبحاث التي تم

زنيقي. ويرى الباحثون أن هذا الانخفاض يعد قريبا من تأثير بعض أدوية ضغط الدم، رغم أن الاستجابة للأدوية عادة تكون أكبر لدى كثير من المرضى، بحسب حالتهم الصحية ونوع العلاج المستخدم. وإلى جانب ذلك، لوحظ تحسن طفيف في مستويات الكوليسترول لدى ممارسي اليوغا، بما في ذلك انخفاض الكوليسترول الضار (LDL)، الذي يعد من العوامل المساهمة في انسداد الشرايين وزيادة خطر أمراض القلب.

وفي المقابل، لم تكن الأدلة قوية بشأن تأثير اليوغا في تنظيم سكر الدم أو تقليل الالتهابات، وهما عاملان يرتبطان أيضا بصحة القلب. وتشير بيانات طبية إلى أن العلاجات الدوائية يمكن أن تخفض ضغط الدم الانقباضي بنحو 8.7 ملليمتر زنيقي خلال ثمانية أسابيع لدى بعض المرضى، مع اختلاف النتائج حسب الحالة. ومع ذلك، فإن حتى الانخفاضات البسيطة في ضغط الدم تعد مهمة؛ إذ يُقدر أن خفض الضغط الانقباضي بمقدار 5 ملليمتر زنيقي فقط قد يقلل خطر النوبات القلبية أو السكتات الدماغية بنحو 10%. وبعد ارتفاع ضغط الدم من أبرز عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب والسكتات الدماغية، ما يجعل أي تدخل يساهم في خفضه ذا أهمية صحية كبيرة. وأشارت نتائج الدراسة، التي قادها باحثون من جامعة إدنبرة، إلى أن اليوغا لا تُعتبر فقط نشاطا لتحسين

وأظهرت النتائج أن الانخفاض في ضغط الدم كان أوضح لدى المشاركين الآسيويين، لكن الباحثين رجحوا أن ذلك يعود إلى اختلاف أحجام العينات، وليس إلى اختلاف فعالية اليوغا بين المجموعات السكانية. ووفق النتائج، انخفض ضغط الدم الانقباضي - الرقم الأعلى الذي يقيس قوة ضخ الدم في الشرايين عند نبض القلب - بمقدار 4.35 ملليمتر زنيقي، بينما انخفض ضغط الدم الانبساطي - الرقم الأدنى الذي يقاس عند راحة القلب بين النبضات - بمقدار 2.06 ملليمتر

وبعد 12 أسبوعا على الأقل من المتابعة، سجل الباحثون انخفاضا واضحا في ضغط الدم لدى المشاركين، وهو ما قد ينعكس إيجابا على تقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وفي التحليل، أُجريت 23 دراسة في دول آسيوية، مقابل سبع دراسات في الولايات المتحدة وألمانيا وأستراليا. كما لم يكن نوع اليوغا الممارس موحدا، إذ تراوحت بين تمارين خفيفة وأخرى أكثر شدة.



منوعات

الفكر

27

تشارليز ثيرون: حادثة مقتل والدي أصعب لحظة في حياتي

كشفت النجمة تشارليز ثيرون عن واحدة من أكثر اللحظات صعبة في حياتها، حيث تحدثت بصراحة عن حادثة مقتل والدها عندما كانت في سن الخامسة عشرة، في واقعة وصفتها بأنها لا تزال عالقة في ذاكرتها حتى اليوم. وفي مقابلة مع The New York Times، تحدثت ثيرون تفاصيل تلك الليلة، مشيرة إلى أنها بدأت بشكل طبيعي بعد عودتها مع والديها من مشاهدة فيلم، قبل أن تتحول إلى موقف مأساوي. وأوضحت أن الأجواء التي كانت تعيش فيها آنذاك اتسمت بالخوف والتوتر، حيث كان المنزل مُحصنًا بأبواب فولاذية بسبب الظروف الصعبة، وهو ما جعل الإحساس بالخطر حاضرًا بشكل دائم. وأضافت أنها شعرت في تلك الليلة برغبة غير معتادة في مغادرة المكان، قبل أن تتطور الأحداث بشكل سريع، بعدما اقتحم والدها المنزل وبدأ في إطلاق النار، مما أجبرها والديها على الاحتماء داخل إحدى الغرف.

علاقة تشارليز ثيرون بوالديها

وأكدت ثيرون، الحاصلة على الأوسكار عن فيلم Monster، أن والديها اضطرت لاتخاذ قرار حاسم للدفاع عن النفس، وهو ما أدى إلى مقتل والدها في تلك الواقعة. وأشارت ثيرون إلى أن الحديث عن هذه التجربة المؤلمة يمثل جزءًا من رحلة التعافي بالنسبة لها، لافتة إلى أن مشاركة قصتها قد تساعد آخرين مروا بظروف مشابهة على الشعور بأنهم ليسوا وحدهم. واختتمت حديثها بالتأكيد على أن تلك الذكرى، رغم قسوتها، ساهمت في تشكيل شخصيتها وقوتها مع مرور السنوات.



عادت النجمة بليك ليفلي إلى دائرة الجدل مجددًا، لكن هذه المرة ليس بسبب إطلالتها في حفل ميت جالا ٢٠٢٦، بل لمجرد حضورها الحدث الذي شهد انتقادات واسعة لها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

بليك ليفلي تتصدر الجدل بعد ظهورها في «ميت جالا 2026»، رغم الانتقادات

حين رفعت ليفلي دعوى قضائية ضد زميلها في فيلم It Ends With Us ومخرجه، متهمه بإيه بالتسبب في "ضيق نفسي شديد"، مؤكدة أنها واجهت ما وصفته بسلوك غير مناسب، بعد إثارتها مخاوف تتعلق ببيئة عمل غير آمنة داخل موقع التصوير، مشيرة إلى تعرضها لما اعتبرته "أعمال انتقامية" امتدت إلى فترة الترويج للفيلم. في المقابل، نفى بالدوني جميع الاتهامات الموجهة إليه، وقام برفع دعوى مضادة ضد ليفلي وزوجها النجم رايان رينولدز، إلا أن المحكمة رفضت هذه الدعوى في يونيو الماضي. كما تضمنت دعوى ليفلي اتهامًا بالتحرش الجنسي، لكن قاضياً فيدرالياً بولاية كاليفورنيا رفض هذا الشق من القضية في 2 أبريل، لأسباب تتعلق بعدم الاختصاص. وكان من المقرر عقد جلسة المحكمة في 18 مايو، قبل أن يُلن الطرفان، في بيان مشترك، التوصل إلى تسوية تنهي النزاع بشكل رسمي، دون الكشف عن تفاصيلها، مؤكدين رغبتهما في تجاوز الأزمة.

بيان بليك ليفلي وجاستن بالدوني

وجاء في بيان مشترك نشره موقع Deadline، أن الفيلم "ينتهي بنا الأمر" يمثل مصدر فخر لجميع المشاركين في صناعته، مشددين على أهمية رفع الوعي بقضايا العنف المنزلي ودعم الناجيات. وأضاف البيان: "نقر بأن الإجراءات القانونية واجهت تحديات، ونذكر أن المخاوف التي أثارها السيدة ليفلي تستحق أن تسمع، ونؤكد التزامنا بتوفير بيئات عمل آمنة وخالية من المخالفات"، معربين عن أملهم في أن تساهم التسوية في طي صفحة القضية، والسماح لجميع الأطراف بالضي قدمًا بهدوء. ويأتي هذا التطور رغم إعلان بليك ليفلي، في وقت سابق من أبريل، نيبتها الاستمرار في إجراءات المحكمة، وذلك عبر منشور نشرته من خلال خاصية القصص على تطبيق Instagram.

وتعرضت ليفلي لهجوم حاد من بعض المستخدمين، خاصة بعد تسوية قضيتها مع الممثل جاستن بالدوني، حيث اعتبر البعض أن ظهورها في الحفل يتناقض مع مواقفها السابقة التي أعلنت فيها دعمها لتضايي النساء. وانتشرت تعليقات تنتقد تصرفها، ووصفتها بعض الحسابات بأنها "غير حساسة" و"تسعى للحفاظ على صورتها فقط"، بينما شكك آخرون في دوافعها بعد إنهاء القضية دون استكمالها في المحكمة.

في المقابل، تصاعد الجدل عبر منصات التواصل، حيث انقسمت الآراء بين من يرى أن من حقها الاستمرار في حياتها بشكل طبيعي، ومن اعتبر أن توقيت ظهورها لم يكن مناسبًا. ورغم الانتقادات، لا تزال ليفلي واحدة من أبرز الأسماء في هوليوود، وقادرة على جذب الانتباه في كل ظهور لها، سواء كان ذلك بإطلالة على السجادة الحمراء أو بجدل يثير النقاش بين الجمهور.

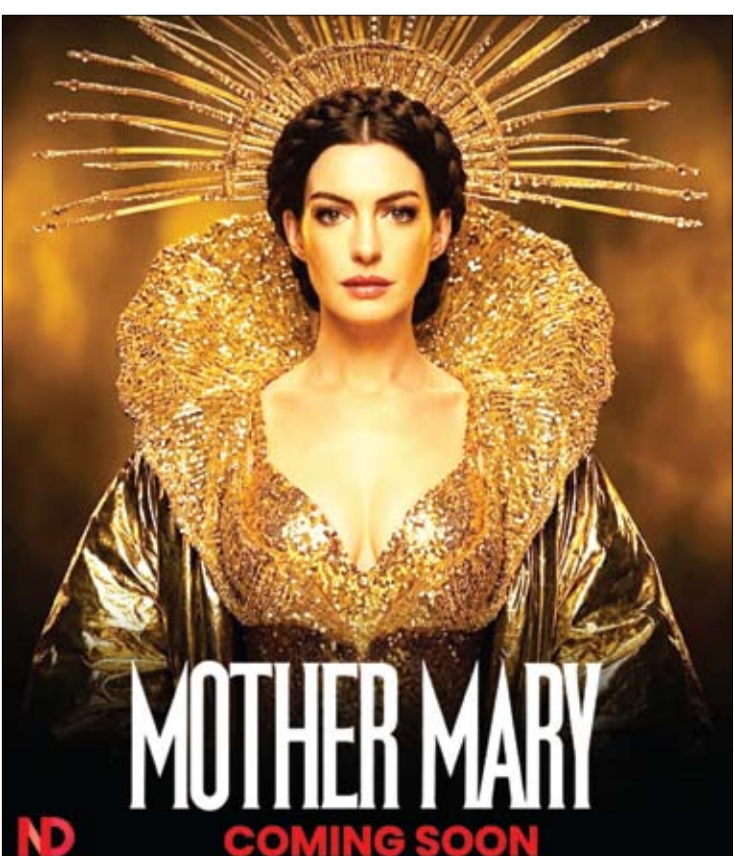
انتهاء قضية بليك ليفلي وجاستن بالدوني بالتراضي

انتهى النزاع القانوني طويل الأمد بين النجمة بليك ليفلي والمخرج والممثل جاستن بالدوني، بتسوية لم تكشف تفاصيلها، وذلك قبل أيام من انعقاد جلسة المحكمة التي كانت مقررة خلال شهر مايو الجاري. وتعود تفاصيل الأزمة، إلى ديسمبر 2024،



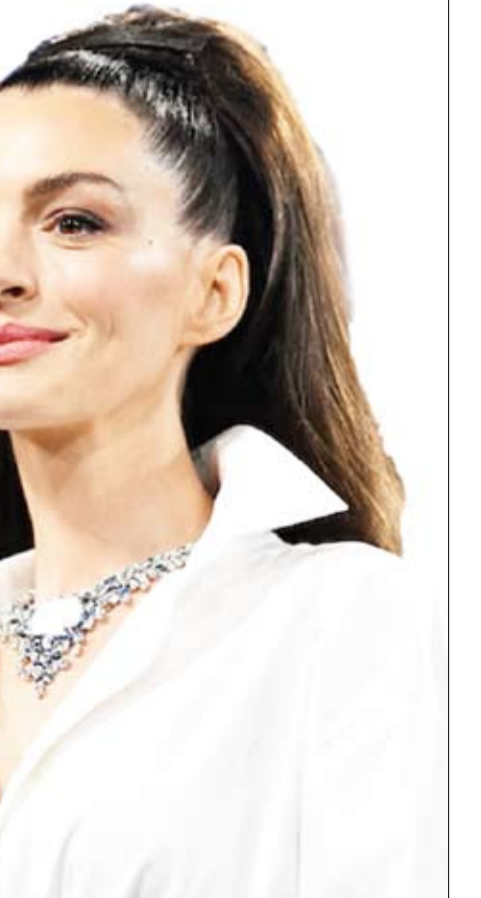
آن هاثاواي: دوري في Mother Mary لن يدفني لاحتراف الغناء

هل تفكر الممثلة الأمريكية آن هاثاواي في تغيير مسارها المهني إلى مغنية بوب؟.. كان هذا هو التساؤل الذي وجّه لها خلال العرض الخاص لفيلمها الجديد "Mother Mary"، الذي تجسّد فيه دور نجمة بوب تعود بقوة من خلال جولة فنية، وعندما تلتقي مجددًا بمصممة الأزياء سام أنسيلم، وتجسّد دورها ميكايلا كويل، إذ تبدأ الشقوق في علاقتهما بالظهور، ما يُشعل فتيل التوتر في هذا الفيلم التشويقي النفسي.



مشاركة ما بداخلهن، وهذا ما جعلني أدرك أنني في الحقيقة ممثلة، لأنني أحب مشاركة ما بداخلي من خلال فلترا لأحب أن أخرج وأقول مرحبًا، أنا هنا أحب أن أفعل ذلك من خلال فلترا أو حجاب. إلى جانب دورها في فيلم "Mother Mary"، تعود هاثاواي لتجسيد شخصية "أندي ساكس" في فيلم "The Devil Wears Prada"، فيعد أن كانت مساعدة لـ "ميراندا بريستلي" التي تجسّد دورها "ميريل ستريب"، نجد أندي في الجزء الثاني كبرت وتلتقي بميراندا بعد سنوات. وحول هذا العمل قالت آن هاثاواي: "استمتعت كثيرًا بتصوير الجزء الأول الذي صدر عام 2006. أعلم أنني كنت متوترة وقلقة، لكنها كانت من أمتع التجارب على الإطلاق بفضل الأشخاص الذين عملت معهم". وأضافت: "إميلي بلانت إنسانة رائعة بكل معنى الكلمة، ستألني مرخً للغاية وسريع البديهة، أما ميريل، فلا أتحدث عنها كثيرًا، لكنني أكن لها كل التقدير إنها شخصية أعجب بها، تجسّد معنى الإبداع، شخصية تعيش العظمة بكل جوارحها، ولا تكتفي بما حققتها، بل تسعى دائمًا لتطوير نفسها كضئانة.. إنها مذهلة". ويشارك في بطولة هذا الجزء المنتظر عرضه في الأول من مايو المقبل، إميلي بلانت، وستألني توتشي، اللذان يعودان لأداء دوريهما من الجزء الأول، إضافة إلى وجوه جديدة من بينهم سيمون أشلي، ولوسي ليو، وجاستن ثيرو، وبي جيه نوفاك، وويلين شالاميت.

النجمة البالغة من العمر 43 عامًا، صرّحت لـ PEOPLE خلال سيرها على السجادة الحمراء في سينما متروجراف بمدينة نيويورك لحضور عرض خاص للفيلم، بأن فكرة تغيير مسارها المهني إلى نجمة بوب ليست واردة بالنسبة لها، وأنها لا ترى أن ذلك ممكنًا. رفض "أن" لتغيير مسارها الفني لم يمنعه من التحضير الجيد للدور لتبدو وكأنها نجمة بوب، إذ تبوّأت هاثاواي عقلية نجمة البوب أثناء تصوير الفيلم، من خلال استشارتها لكل من شارلي إكس سي إكس، التي عملت على الموسيقى التصويرية للفيلم، ومصممة الرقصات داني فيتالي، إذ أكدت أن كليهما قدّمتا لها الكثير من الأفكار القيمة. أوضحت الممثلة الحائزة على جائزة الأوسكار أنها أدركت أخيرًا أن نجومات البوب يتمتعن بقدرته تحمل هائلة، فهنّ قادرات على فعل كل شيء وهنّ يرتدين أحذية ذات كعب عالٍ، إنهنّ أكثر الناس جاذبية على وجه الأرض، ولديهنّ ثقة كبيرة بأنفسهنّ، ودافع قوي



الغذاء

اكتشاف سبب غير متوقع لسرطان البنكرياس



أظهرت دراسة طبية حديثة أن ارتفاع مستويات بعض المعادن في الجسم يزيد خطر الإصابة بسرطان البنكرياس.

حلل القائمون على الدراسة بيانات ما يقرب من 192 ألف شخص، جمعت في قاعدة بيانات UK Biobank البريطانية، مع فترة متابعة تقارب 13 عاما، وأظهرت النتائج أن ارتفاع مستويات اليود والسيلينيوم يرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان البنكرياس، حتى بعد الأخذ بعين الاعتبار عوامل مثل العمر ونمط الحياة.

في المقابل، أظهرت معادن أخرى تأثيرا وقائيا ضد أمراض البنكرياس، حيث ارتبطت المستويات المرتفعة من المغنيسيوم والنحاس والمنغنيز في الجسم، بانخفاض خطر الإصابة بالتهاب البنكرياس الحاد، كما لوحظ وجود علاقة غير

خطية للمغنيز، حيث كان التأثير الوقائي الأكبر له في نطاق تركيز معين.

ويشير الباحثون إلى أن تأثيرات المعادن على المرض تختلف باختلاف الجنس والعوامل السلوكية، فقد كان الارتباط بين اليود والسيلينيوم وخطر الإصابة بسرطان أقوى لدى النساء وكبار السن والمدخنين، ما يسלט الضوء على دور توازن المغذيات الدقيقة كعامل محتمل مرتبط بصحة البنكرياس.

ويحذر خبراء الصحة من أن التدخين وتناول الأطعمة الدسمة والأطعمة الغنية بالسكريات، والأطعمة الجاهزة الغنية بالمواد الحافظة، كلها عوامل تزيد من خطر الإصابة بسرطان البنكرياس.

أطعمة ومشروبات تدمر فعالية الأدوية

تشير الدكتورة ماريا كوستيليوفا إلى أن تناول الأدوية مع بعض الأطعمة والمشروبات يؤثر بصورة مباشرة على فعاليتها ويقلل من تأثيرها العلاجي.

وتقول: "يفضل تناول أقراص الدواء مع الماء، لأن الشاي والقهوة قد يؤثران على فعالية بعض الأدوية، لاحتواء هذه المشروبات على التانينات، وهي مواد قابضة، يمكن أن ترتبط ببعض الأدوية، مثل الأدوية التي تحتوي على الحديد، ما يقلل من فعاليتها. لذلك من الأفضل صباحا تأجيل تناول الأدوية لمدة 1-2 ساعة على الأقل بعد شرب القهوة أو الشاي".

كما يجب تجنب تناول مضادات الحيوية مع منتجات الألبان، لأنها تعيق امتصاص الأدوية وتشكل مركبات غير قابلة للذوبان. وقد يكون لمكملات المغنيسيوم والحديد تأثير مماثل، علاوة على ذلك، لا ينصح بتناول فيتامين C مع حبوب منع الحمل.

وتقول: "يحدث هذا لأن فيتامين C ينافس هرمون الإسترواديول على مستوى المستقبلات في الأمعاء، ما يزيد من تركيزه".

وتحت كوستيليوفا على الفصل بين تناول مضادات الحيوية والأدوية التي تقلل من حموضة المعدة، مشيرة إلى أن ذلك سيقلل من فعالية الأدوية.

وتقول: "قد تبطئ المواد الموجودة في الأطعمة النباتية، مثل عصير الفربي فروت، عملية تحويل العديد من الأدوية إلى نواتج أيضية في الكبد. وهذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى بعض الأدوية، مثل الستاتينات، ما قد يسبب آثارا جانبية غير مرغوب فيها".

كما أكدت على أهمية تجنب الأطعمة الغنية بفيتامين K (الخضراوات الورقية) عند تناول الأدوية التي تؤثر على تخثر الدم. لأنه يقلل من فعالية الأدوية ويزيد من خطر تجلط الدم.

وتقول: "يجب عند تناول مضادات الاكتئاب، تجنب أطعمة مثل الأجبان المعتقة واللحوم المدخنة والأطعمة المحمرة، لأنها قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والصعاع".

ومن جانبه يشير الدكتور أليكسي بانوف، إلى أن تناول الأدوية مع المشروبات الغازية، أو غيرها من المشروبات غير الكحولية قد يؤثر على فعاليتها، بل وقد يسبب آثارا جانبية. فمثلا، تحتوي المشروبات الغازية المحلاة على ثاني أكسيد الكربون، والسكر، والفركتوز، والمنكهات، والأحماض الغذائية، التي تغير مؤقتا درجة حموضة المعدة، وقد تسبب إنتاجا سريعا للغازات، كما قد تسرع أو تبطئ ذوبان غلاف القرص الدوائي.



الممثلة الأمريكية أوليفيا وايلد لدى حضورها حفل توزيع جوائز بريكترو الثاني عشر في باركر هانغار في سانتا مونيكا، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

الخس



الخس من العائلة المركبة، وهو من المحاصيل المرتفعة في القيمة الغذائية، كما أنه نبات حولي وله أشكال متنوعة، ولذلك يختلف طول الأوراق باختلاف أصنافه، أما الثمار أو البذور فهي صغيرة الحجم ولونها غالبا بني غامق يميل إلى الأسود، وأهم الأصناف المنتشر زراعتها الإنبوب والبلدي والرومي.

تحتوي أوراق الخس على نسبة كبيرة من السكريات وكميات قليلة من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمنجنيز والفسفور والكالسيوم والحديد، وهو مصدر غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (هـ).

يوجد في وسط أوروبا ومنطقة البحر الأبيض وجنوب روسيا.

الأجزاء المستعملة الجذور والأوراق.

عرف قدماء المصريين نبات الخس وفوائده في تهدئة الأعصاب وعلاج العقم وزيادة الخصوبة، نظرا لاحتوائه على فيتامين (هـ).

والخس دواء مسكن أو مهدئ ومرطب للبشرة وشفاف للأرق

ويعتبر الخس ملين جيد، ويفيد في حالات الاضطرابات الوظيفية وتصلب الشرايين

سؤال وجواب

• من هو الشاعر الذي قتله شعره؟
-المتنبي

• ما هو جمع غراب؟
-أغربة ، غريان ، أغرب

• من هو أشعر الشعراء؟
-امرؤ القيس

• ما مفرد كلمة أبيابيل؟
-أبالة

• ما مثني كلمة عصا؟
-عصوان

• ماذا يطلق على الشاعر الذي عاش في عصرين؟
-شاعر مخضرم

هل تعلم؟

- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقاتد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلا يضمده جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المسورة باستعمال الطين وعيدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعه فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تقصد بسرعه وأهمها الجزر.
- من كل ال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفا لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.

قصة الاسد المخادع

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخم الجسم كئ اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذن.. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عربنا له وبعد ان افترشه رفع على بابه راية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم: انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصقائي الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وانا اخلد إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، وأحب ان اجلس في بيتي كثيرا فأرجو من ان تشرفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة ايضا استطيع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي.

صدقت الحيوانات الطيبة الاسد المخادع ولمدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تختفي شيئا فشيئا وبدأت الغابة تحس بالقلق منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينتهي من وجبهه ويلقي العظام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف راحتها العفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع.

اعيت الافكار الحيوانات فيما يفعلونه بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للاسد ولن يستطيع ان يأكل منا احدا وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبأيديهم القوية وبقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدعهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلمة انتهت اتوا بغيرها حتى أمتلا الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية واغلقوا بها باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت راحة الاسد الميت تعلن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.

