

منوعات

الفكر

ص 22

يوسف العلي يروي
للأجيال تراث البحر في
مهرجان دما التاريخي

ص 27

حضور نسائي عربي
لافت في السينما
المصرية خلال عام 2025



4 أشياء يجب القيام بها عند الاستيقاظ

ص 23 من النوم صباحا لفقدان الوزن



اكتشاف ألعاب

أطفال عمرها

4500 عام في سوريا

أظهر اكتشاف 19 خشيشة
طينية صنعت في مدينة حماة
خلال العصر البرونزي أن بيع
ألعاب الأطفال ليس ابتكارا حديثا
بل كان موجودا في سوريا قبل
4500 عام، على ما أفادت باحثة
في المتحف الوطني الدماركي.
وقالت المُنْدة المشاركة للدراسة
التي تناولت هذا الاكتشاف
ونشرت مجلة "تشايلدهود إن
ذي باست" العلمية المتخصصة
ميته ماري هالد لوكالة فرانس
برس: "إذا كان المرء في ذلك
الزمن يريد تسليته طفله، كان
يستطيع إعطاهه ملقعة خشبية
أو حجرا".

ولكن حتى في ذلك الوقت "قبل
4500 عام"، كان لدى الوالدين
خيار آخر، وهو أن "يذهبوا إلى
السوق ويشتريوا الألعاب المصنوعة
من محترفين".

فقد اكتشف الباحثون مصادفة
ضمن مجموعات المتحف الوطني
الدماركي قطعا من 19
خشيشة طينية صنعت في حماة
بسوريا، يعود تاريخها إلى العصر
البرونزي، وهي أكبر مجموعة
من نوعها.

وذكرت الباحثة أنه "على جانب
القطع، يلاحظ أن الطين مشغول
بالطريقة نفسها تماما التي
تُشغل بها الأواني العادية التي
يصنعها محترفون".

وأشارت إلى أن جودة الخشيشات
تجعل من المستبعد أن يكون
الوالدان غير المحترفين صنعاها.
وأملت في أن تتيح الدراسة
للمختصين درس قطع الطين
من كتب إذ قد يبين أن أشياء
أخرى هي ألعاب، مثل بعض
التمائيل.

وأضافت: "غالبا ما تُصنّف على
أنها تماثيل توضع في معابد،
لكننا نساءل عما إذا كانت ألعابا
مصنوعة للأطفال، لأنها متنوعة
وتبدو مضحكة جدا".
ويصعب التعرف على طبيعة
الألعاب إذ نُشِب معظمها خلال
الحضريات الأثرية على شكل
شظايا ولم تكن متكاملة.



تعيق العادات السيئة التي

يمارسها كثيرون بشكل يومي

وظائف الكلى التي تعتبر

أحد أهم أعضاء الجسم،

حيث تشمل وظائفها

تنقية الدم والتخلص

من الفضلات، بحسب

ما نشرته صحيفة

Times of India.

وهناك 7 عادات

شائعة تدمر الكلى

وهي:

7 عادات شائعة تضر بالكلى.. بينها التدخين وقلة النوم

يُعد تناول الفواكه والخضراوات الطازجة
والوجبات المنزلية أفضل بكثير لصحة
الكلى.

6. التدخين
يُقلل التدخين من تدفق الدم إلى الكلى
ويُتلف أنسجتها ويُجهدُها. ويُمكن أن
يُسرع التدخين من تلف الكلى ويُزيد من
خطر الإصابة بأمراضها.

7. قلة النوم والتوتر
تحتاج الكلى إلى نوم جيد لإصلاح نفسها
وظائفها بشكل جيد. قلة النوم أو سوء
جودته قد يُسببان مشاكل في الكلى.
كما يؤثر التوتر على ضغط الدم والصحة
العامة، مما يُحقّق الضرر بالكليتين بشكل
غير مباشر.

في تناوله، وخاصةً من اللحوم، قد يُجهد
الكليتين. عندما يُحُلّل الجسم البروتين،
يُنتج فضلات يجب على الكلى تصفيتها.
إن الإفراط في تناول البروتين يُثقل كاهل
الكليتين، مما يُمكن أن يُسبب تلفاً مع
مرور الوقت.

يتناول الكثيرون مسكنات الألم مثل
الإيبوبروفين أو الباراسيتامول لعلاج
الصداع أو آلام الجسم، لكن الإفراط
في تناول هذه الأدوية أو تناولها بكميات
كبيرة ربما يُلحق الضرر بالكلى.

5. الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة
تحتوي الأطعمة المصنعة، مثل رقائق
البطاطس والوجبات الخفيفة المعبأة
والوجبات الجاهزة، على كميات كبيرة من
الملح والسكر والدهون غير الصحية. تزيد
هذه المكونات من خطر الإصابة بارتفاع
ضغط الدم والسمنة وداء السكري، وكلها
عوامل تضر بالكلى.

4. الإفراط في تناول البروتين
إن البروتين مهم للجسم، لكن الإفراط

1. الإفراط في تناول الملح
إن الملح ضروري، لكن الإفراط فيه يُمكن
أن يرفع ضغط الدم، الذي يؤدي إلى
إجهاد الكلى والذي يُتلف الأوعية الدموية
الدقيقة داخلها. كما يمنع الضرر الناجم
عن ارتفاع ضغط الدم الكلى من تنظيف
الدم بشكل صحيح، ينبغي الحد من تناول
الملح، واستخدام الأعشاب أو التوابل بدلا
منه لإضافة نكهة مميزة على الطعام.

2. عدم شرب كمية كافية من الماء
يساعد الماء الكليتين على طرد السموم
والفضلات من الجسم. إذا لم يشرب
الشخص كمية كافية من الماء، تتراكم
هذه الفضلات وقد تسبب حصوات الكلى
أو التهابات.

يجب شرب ما لا يقل عن 8 إلى 12 كوباً

خاصية جديدة من «تيك توك»

لمساعدة المستخدمين على النوم

أعلنت شركة تطبيق التواصل الاجتماعي الشهير، «تيك توك»، إضافة خاصية
جديدة إلى التطبيق تقدم مجموعة تدريبات للتأمل والاسترخاء.
وبدأت الشركة اختبار تدريبات التأمل مع عدد من المراهقين في وقت سابق
من العام الحالي، قبل أن تتجّع الخاصية لجميع مستخدمي التطبيق
الآن.

وتستهدف هذه الخاصية مساعدة المستخدمين في تحسين جودة نومهم
وتشجيعهم على غلق التطبيق أثناء تصفحه في أوقات متأخرة من الليل
والخلود إلى النوم.

وبالنسبة للمستخدمين الأقل من 18 عاما ستعمل هذه الخاصية بشكل
افتراضي.

وإذا كان المستخدم المرافق يستخدم التطبيق بعد الساعة العاشرة مساء،
فسيتم وقف ظهور فيديوهات جديدة، مع عرض تدريب للتأمل يشجعه
على الاسترخاء.

وتعرض خصائص التأمل شاشة مريحة للأعصاب مع موسيقى خفيفة
وتدريبات للتنفّس المنتظم. وإذا اختار المستخدم المراهق تجاهل الرسالة
ومواصلة استخدام التطبيق، فستظهر له رسالة أخرى بملء الشاشة
تنبهه إلى ضرورة الخلود للنوم. وفي الوقت نفسه يمكن للبالغين الراغبين
في الاستفادة من الخاصية الجديدة تفعيلها من خلال صفحة إعدادات
الشاشة على التطبيق. ومن خلال الصفحة يتم اختيار خاصية "ساعات
النوم"، كما يمكن للمستخدم اختيار الساعة التي يرغب في ظهور رسالة
التأمل والاسترخاء فيها كل ليلة.



أطباء يحذرون: علاج موضعي

للصلع يسبب مشاكل صحية خطيرة

200% للرجال الذين تبلغ أعمارهم 25
عاماً فأكثر خلال السنوات الـ 7 الماضية.
وتُعزى هذه الزيادة بشكل كبير إلى توسّع
نطاق الوصول عبر شركات الرعاية
ووفق تقرير لمجلة "هيلث"، تلقّت إدارة الغذاء
والدواء 32 تقريراً عن آثار جانبية بين
عامي 2019 و2024، بما في ذلك ضعف
الانتصاب، والقلق، وضبابية الذهن.

وأكد الخبراء أن هذا يبرز أهمية الاستشارة
الطبية، والتعرّف على الآثار الجانبية المحتملة
قبل البدء بتناول دواء جديد.
وبياع "فيناسترايد" عن طريق الفم باسمي
"بروبيشيا" و"بروسكار"، هو دواء يُعالج
تساقط الشعر عن طريق منع الجسم من
تحويل هرمون التستوستيرون إلى هرمون
آخر يُسمى ديهيدروتستوستيرون، أو
DHT.

وارتفعت وصفات "فيناسترايد" بنسبة

الصين تطلق «تيانوين- 2»

لجمع عينات من الفضاء

ذكر تلفزيون الصين المركزي أمس
الأحد أن الصين تستعد لإطلاق المسبار
"تيانوين- 2" إلى كويكب قريب من
الأرض في أواخر مايو- أيار الجاري، في
أول مهمة للبلاد لجمع عينات من الفضاء
بين الكواكب.

وذكر التقرير أن المسبار نقل إلى منطقة
الإطلاق في مركز شيتشانغ لإطلاق
الأقمار الصناعية في 14 مايو- أيار
وسيبداً مهمته بعد اجتياز عمليات
الفحص.

ستستخدم المركبة ذراعاً ميكانيكية
لالتقاط عينات من الغبار من سطح
الكويكب "2016 إتش،أو3"، كما
ستكشف المذنب "311 بي".

ونجحت دول أخرى منها الولايات المتحدة
واليابان في الهبوط على كويكبات.
وأدى سباق الفضاء بين الصين والولايات
المتحدة إلى إطلاق خطط استكشاف
جديدة في السنوات القليلة الماضية.

وفي عام 2024، كانت الصين أول دولة
تجمع عينات من الجانب البعيد للقمر
بمسبارها "تشانغ-آه-6".



شملت ورشة الذكاء الاصطناعي والقراءة التفاعلية

منوعات الفكر

22

شما بنت محمد تطلق مبادرة لتعزيز القراءة التحليلية والفهم العميق لدى الطلبة

.. العين-الفجر:

في خطوة رائدة لدعم مهارات القراءة التحليلية والفهم العميق لدى الطلبة، أطلقت الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان مبادرة جديدة ضمن إطار برامج جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل، تهدف إلى تطوير قدرة الطلبة على تحليل النصوص بعمق واستيعاب المعلومات بفعالية، بما يتماشى مع معايير اختبارات PISA الدولية.

وتأتي هذه المبادرة دعماً لرؤية القيادة الرشيدة التي تسعى لترسيخ مكانة دولة الإمارات كمركز عالمي للذكاء الاصطناعي، حيث قامت الجمعية بإدراج سلسلة من الورش التخصصية ضمن برامجها المعنية بتعزيز القراءة واللغة العربية، ومن أبرزها: برنامج "الوراقين"، وبرنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان القراني، ومبادرة "بالعربية تواصلنا"، بما ينسجم مع أهداف "عام المجتمع 2025"، ويسهم في ضمان استدامة هذه المبادرات ضمن الخطط الاستراتيجية المستقبلية.

ونظمت الجمعية ضمن المبادرة عدداً من الورش النوعية شملت ورشة "الذكاء الاصطناعي والقراءة التفاعلية" في مدرسة العالي، وورشة "التكنولوجيا

والقراءة - رحلة نحو الفهم العميق" في مدرسة عين الفايضة للشراكات. وتهدف هذه الورش إلى تنمية مهارات التفكير النقدي لدى الطلبة، وتمكينهم من التفاعل الذكي مع المحتوى الرقمي، وتعزيز قدرتهم على فهم وتحليل النصوص بمستوى عالٍ من العمق والدقة، بما يساهم في اتخاذ قرارات مدروسة ومواجهة تحديات العالم الرقمي بكفاءة ووعي.

وفي إحدى هذه الورش، تم تحليل نص من مقال "الوعي الرقمي والأمن المجتمعي" للشبيخة الدكتورة شما بنت محمد، والذي يتناول أهمية الوعي الرقمي في التصدي لخطر الفضاء الإلكتروني، مثل الشائعات والابتزاز الإلكتروني، ويبرز دور التوعية الرقمية في حماية المجتمع وتعزيز أمنه واستقراره في ظل التطورات المتسارعة في مجال الذكاء الاصطناعي.

وقد لاقت هذه المبادرة إشادة واسعة من إدارات المدارس المشاركة، التي أثنت على جهود الشبيخة الدكتورة شما في ترسيخ الوعي الثقافي والفكري، وتعزيز ثقافة الحماية الرقمية بما يواكب التحولات الرقمية المتسارعة. وأكدت الإدارات أهمية هذه المبادرات في تطوير مهارات الطلبة في القراءة النقدية والتحليل العميق، بما يمكنهم من فهم مختلف المجالات المعرفية، وتحليل المعلومات بفعالية، والتفكير بذكاء ووعي في ظل بيئة رقمية متجددة.

بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث

يوسف العلي يروي للأجيال تراث البحر في مهرجان دما التاريخي



.. الظفرة- الفجر

يجلس الخبير التراثي يوسف العلي، من أهالي جزيرة دما، وسط معرض بحري يضم عشرات الأدوات البحرية التراثية، ويمثل أحد أركان القرية التراثية في مهرجان سباق دما التاريخي بدورته الثامنة التي انطلقت بجزيرة دما وتستمر حتى الأول من يونيو بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث ونادي أبوظبي للرياضات البحرية ومجلس أبوظبي الرياضي، وتقام فعالياتها أيام الجمعة والسبت والأحد من كل أسبوع.

ثمة حضور واضح للشباب بالركن البحري، إذ يقودهم الفضول أثناء جولاتهم بآركان المهرجان للاقترب من المعروضات المروصوة والمعلقة بأزحام جاذب، وهو الفضول الذي يشبعه يوسف العلي بسرد تفاصيل كل قطعة من معرضه الفريد، ذاكرة أهميتها بالنسبة إلى البحار أو الغواص أو الصياد.

يقول يوسف: "هنا نعرف الزوار لأسيا من الطلاب والنشء على البيئة البحرية وعناصرها، ونجعلهم يطلعون على تراثهم البحري، ونعلمهم أسماء الأدوات واستخداماتها،

الكبيرة تتسبب في انفجار طبلتي الأذن". كما يضم الركن البحري نماذج للسفن القديمة مثل جاليتو، والبارة، بكل تفاصيلها، وتوجد كذلك عدة أنواع من المراسي، ويستخدم كل منها بحسب نوع القاع، إن كان صخري أم رملياً، إضافة إلى أدوات غزل الخيوط لصناعة الشباك، وعدد من أدوات الغوص على اللؤلؤ مثل الغطام لإغلاق أنف الغواص، والمعلقة لفتح الحار، و"الخيوط" وهي جرابيات من جلد الغنم لحماية أصابع الغواص في القاع من المخاطر. كل هذه الأدوات على كثرتها، ينبري يوسف العلي في شرح جاذب للمستمعين، ليبين مكانتها في تراث البحر، سواء للصياد أم الغواص أم البحار. يقول: "بعض الأدوات افترضت أو كادت، لذلك نحصر على وجوها هنا والتعريف بها".

ومن الكائنات البحرية يعرض يوسف العلي نماذج لنجوم البحر المجففة التي كانت هدايا للأطفال بعد رحلة الغوص، وشعب مرجانية متنوعة، وأسفنج بحري، وأنواع من الصخور المتميزة والنادرة، وبعض الأعشاب الطبية المستخدمة في رحلات الغوص مثل القرض، وغير ذلك من أدوات تحكي تراثاً غنياً ومعارف حضارية متواصلة منذ مئات السنين.

وكل هذا بالطبع يصب في استدامة التراث البحري والحفاظ عليه وعلى معارفه التي ظلت الأجيال تتوارثها منذ القدم". يضم الركن البحري الأدوات المختصة بالغوص وصيد السمك وبالرحلات البحرية، إضافة إلى نماذج للكانائن البحرية والصخور الشائعة في مياه الخليج العربي، ومن بين ما يقدمه يوسف العلي أمام الزوار ورشة حية لصناعة الدبين، ونسج الشباك، وفتل الحبال بأنواعها، وصناعة الصيرم المصنوع من شماريح النخل، وهو سلة كانت تستخدم لجمع السمك في الصب.

كما يجد الزوار عدداً من أدوات الملاحة القديمة، منها الفانوس الذي كان يستخدمه النوخة لرؤية البوصلة، و"البلد" وهو الجبل الذي يقاس به عمق البحر ويضم علامات بثلاثة ألوان، الأبيض الدال على الأعماق الضحلة، والأخضر للمتوسطة، والأزرق الذي يدل على الأعماق الكبيرة التي تتجاوز 15 متراً.

وهناك الحجر الذي كان يستخدمه الغواص للوصول إلى القاع بسرعة، ويوضح يوسف: "وزن الحجر يعتمد على وزن كل غواص لتزويده بالسرعة المناسبة له، لأن سرعة النزول

سلسلة من النشاطات التفاعلية في أبوظبي والعين والظفرة

هيئة الرعاية الأسرية تحتفي باليوم الدولي للأسر بإقامة نشاطات مجتمعية في إمارة أبوظبي

.. أبوظبي- الفجر

بمناسبة اليوم الدولي للأسر 2025، نظمت هيئة الرعاية الأسرية سلسلة من النشاطات التفاعلية العامة في أبوظبي والعين والظفرة بهدف نشر الوعي حول التحديات الاجتماعية والاقتصادية والديموقراطية التي تؤثر على العائلات اليوم، في خطوة تعكس التزامها المستمر بإثراء الحوار وتعزيز الروابط الاجتماعية وتمكين الأسر من تخطي التحديات بمرونة وإرادة عالية.

والاستماع للقصص والتأمل فيها، وذلك تأكيداً للدور الحيوي للهيئة في تعزيز التماسك المجتمعي وإثراء الحوارات الشاملة والاستجابة بكفاءة للتغيرات في أنماط العلاقات والأدوار الأسرية في الإمارة. وتتصدر هيئة الرعاية الأسرية مشهد الابتكار الاجتماعي، إذ تقدم خدمات متكاملة وبرامج شاملة تترقي برفاه الأسر والمجتمعات على حد سواء. وتتجلى جهود الهيئة في التزامها الراسخ بتطوير حلول تعزز استقرار أفراد المجتمع وترتقي بجودة حياتهم، بما يدعم رؤية أبوظبي بترسيخ دعائم مجتمع متماسك ومستدام.

أعز اللحظات العائلية على قلوبهم، احتفاءً بالقصص المهمة التي ترسخ الروابط بين الأجيال. نظمت هيئة الرعاية الأسرية مبادرات "جدار الحكمة" و"اتصل لتسجيل قصتك" بالتزامن مع اليوم الدولي للأسر، وذلك في عدد من المراكز المجتمعية الرئيسية في نبض الفلاح، العين مول، والظفرة مول. مشاركون في فعالية "جدار الحكمة" التي نظمتها هيئة الرعاية الأسرية من خلال هذه الأنشطة التفاعلية، تواصل هيئة الرعاية الأسرية تأسيس مساحات تفاعلية يسهل الوصول إليها وتتيح للأفراد والأسر المشاركة

وشاركت سعادة سلامة العميمي، المدير العام لهيئة الرعاية الأسرية في النشاطات المجتمعية المصممة خصيصاً لاستقطاب مختلف أفراد المجتمع والاحتفاء بهذه المناسبة، حيث انعقدت الفعاليات ضمن مجموعة من المراكز الاجتماعية الرئيسية شملت نبض الفلاح والعين مول والظفرة مول، حيث شهد كل من هذه المراكز تجربتين تفاعليتين، الأولى "جدار الحكمة" الذي قدم لأفراد المجتمع مساحة لكتابة نصائح وأملات ورسائل بخط اليد تدور حول الحياة الأسرية، والثانية "اتصل لتسجيل قصتك"، والتي منحت الزوار فرصة لتسجيل رسائل صوتية بأنفسهم لاستحضار



منوعات

الفكر

23

إنشاء روتين صباحي صحي يعد أساسياً للحفاظ على العادات الإيجابية طوال اليوم

4 أشياء يجب القيام بها عند الاستيقاظ من النوم صباحا لفقدان الوزن

إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن واتباع نمط حياة صحي، فمن المهم أن تبدأ يومك بروتين صباحي مدروس. فالقرارات التي تتخذها في الساعات الأولى من اليوم تؤثر بشكل كبير على مستويات الطاقة لديك، وشهيتك، وعاداتك الغذائية.



تشير أخصائية التغذية الأمريكية ميليسا ميثري في تصريحاتها لموقع "eatingwell" إلى أن إنشاء روتين صباحي صحي يعد أساسياً للحفاظ على العادات الإيجابية طوال اليوم. هذا الأمر يسهم في دعم جهود فقدان الوزن وتحسين الصحة العامة. بناءً على ذلك، من الضروري أن تولي اهتماماً خاصاً لما تفعله في الصباح، حيث يمكن أن يكون له تأثيرات بعيدة المدى على نمط حياتك وصحتك. يعتبر الروتين الصباحي من العناصر المهمة التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على نجاح جهود فقدان الوزن. إن العادات الصحية في الصباح لا تساعد فقط في تعزيز فقدان الوزن، ولكنها أيضاً تؤدي إلى اتخاذ قرارات غذائية أفضل على مدار اليوم. إليك خطة من أربع خطوات يجب اتباعها في صباحك لتحقيق أهداف فقدان الوزن.

تأكد من الحصول على قسط كاف من النوم
يؤثر نقص النوم بشكل سلبي على الحالة المزاجية، كما أنه يزيد من الرغبة في تناول الطعام، مما يؤدي إلى استهلاك أطعمة غير صحية وزيادة السعرات الحرارية. إذا كنت تحاول أن تكون أكثر إنتاجية بالتفكير في الاستيقاظ مبكراً، فقد تتجاهل أهمية النوم الجيد. بينما يحثك العالم على الاستيقاظ مبكراً، يجب أن تتذكر أن عدم الحصول على سبع ساعات من النوم قد يعيق جهودك لفقدان الوزن. إذ يؤدي نقص النوم إلى زيادة الشهية، وخصوصاً الرغبة في الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية. من المهم الحفاظ على جدول نوم منتظم، ما يسهم

في تنظيم إشارات الجسم الطبيعية المتعلقة بالجوع والتمثيل الغذائي. حاول الذهاب إلى السرير والاستيقاظ في نفس التوقيت كل يوم، حتى في عطلات نهاية الأسبوع.

اشرب كوباً من الماء
كم مرة بدأت يومك دون أن تشرب الماء؟ من الضروري أن تأخذ عادة شرب الماء بمجرد الاستيقاظ. فشرب كوب من الماء يمكن أن يعزز

قد تكون قد سمعت مراراً وتكراراً عن أهمية الإفطار،

أخيراً، ممارسة الرياضة في الصباح يمكن أن تساعد في تعزيز القدرة على فقدان الوزن بطرق عدة. تشير الأبحاث إلى أن التحرك في الصباح يمكن أن يحسن من حرق الدهون، ويساعد في السيطرة على الشهية. بالإضافة إلى ذلك، فإن ممارسة الرياضة في الصباح قد تشجع على اتخاذ خيارات غذائية صحية طوال اليوم وتحسين جودة النوم من خلال تنظيم إفراز الجسم. ما تفعله عندما تستيقظ في الصباح يمكن أن يحدث

لكن ليس أي إفطار، بل يجب أن يحتوي على كمية جيدة من البروتين. الإفطار الغني بالبروتين يمكن أن يساعد في تقليل الشغف بتناول الوجبات الخفيفة في وقت لاحق من اليوم. من المفيد تضمين عناصر مثل البيض، الزبادي اليوناني، أو المكسرات في وجبة الإفطار. اختيار وجبة صغيرة ومغذية يساعدك على بدء يومك بشكل صحيح.

تحرك

باحثون: نتائج إيجابية لأساليب علاجية مختلفة لبعض أنواع السرطان

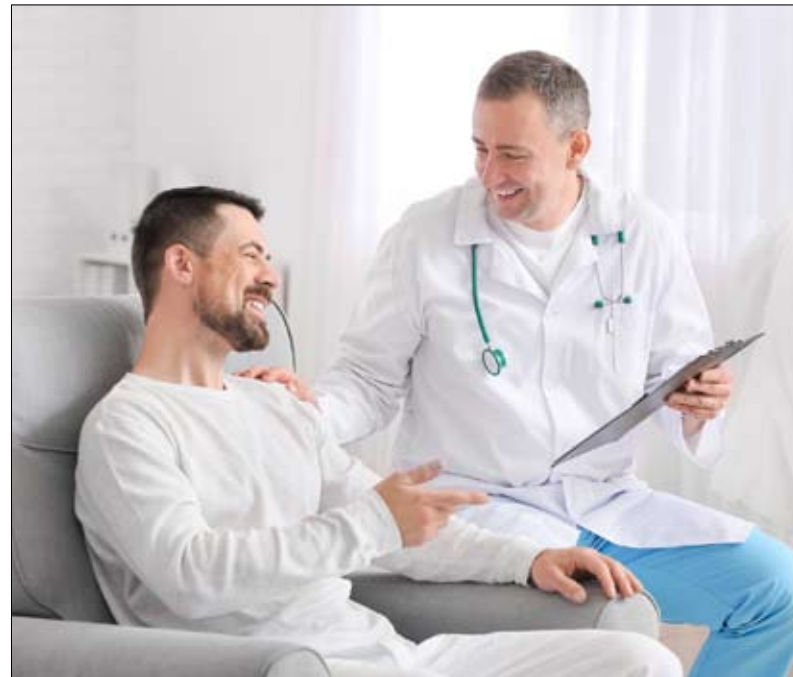
الدراسة في كلية ديفيد جيفن للطب بجامعة كاليفورنيا، في لوس أنجلوس، في بيان: " هذا النهج قد يزيل عائقاً كبيراً أمام العلاج الإشعاعي بعد الجراحة"، إذا أكدت الدراسات على عينات عشوائية والمتابعة لفترات أطول على هذه النتائج. وأفاد فريق منفصل من الباحثين، في دراسة نشرتها دورية "جاما نيترورك أوبن" (JAMA Network Open) بأن المصابات بسرطان عنق الرحم في مرحلة مبكرة، منخفضة الخطورة، تتحسن حالتهم

أفادت دراستان جديدتان بأن المصابين ببعض أنواع السرطان قد تتحسن حالتهم بعد تلقيهم العلاج الإشعاعي لفترة أقصر، أو بعد عمليات جراحية أقل خطورة، بنفس قدر تحسنهم بالعلاجات المعتادة.

وقال باحثون، وفق دورية "جاما أونكولوجي" (JAMA Oncology)، إنه بالنسبة للرجال الذين يحتاجون إلى العلاج الإشعاعي بعد جراحات استئصال سرطان البروستاتا، قد يكون العلاج الإشعاعي بجراحات عالية الخمس جلسات فقط.

والمعروف باسم العلاج الإشعاعي التجسيمي، موثوقاً مثل جلسات العلاج الإشعاعي التقليدية التي يخضع لها المريض يومياً لمدة تصل إلى سبعة أسابيع. والعلاج الإشعاعي التجسيمي علاج معروف لسرطان البروستاتا، لكن استخدامه بعد استئصال البروستاتا الجذري محدود؛ بسبب المخاوف بشأن تغيير مكان البروستاتا والأنسجة السليمة القريبة.

العلاج الإشعاعي التجسيمي
وتابع الباحثون في الدراسة 100 رجل تلقوا العلاج الإشعاعي التجسيمي، وكانت النتائج والأثار الجانبية بعد عامين من العلاج مماثلة لما رصده الباحثون من قبل لدى المرضى الذين تلقوا علاجات على فترات أطول. وقال الطبيب أمار كيشان، الذي قاد فريق



متى تشير المراحة في الفم إلى الإصابة بالجيارديا؟

يمكن أن يشير الشعور المراحة في الفم والانتفاخ وعدم الراحة وألم في مناطق مختلفة من البطن والغثيان والحرق واضطراب البراز إلى الإصابة بداء الجيارديا. ويشير الدكتور ميخائيل ليبيديف الخبير في مركز بحوث الأوبئة، إلى أن هذا المرض تسببه لامبليا الأمعاء "جيارديا معوية"، التي تنتقل على الأمعاء الدقيقة للإنسان وبعض الحيوانات. ويقول موضحاً: "وقد يعاني المريض أيضاً من زيادة التعب وفقدان الشهية وفقدان الوزن وشحوب الجلد والتهيج واضطرابات النوم. عندما تموت الجيارديا، يتم امتصاص منتجات تحللها من الأمعاء، ما يسبب أشكالاً مختلفة من ردود الفعل التحسسية: حكة الجلد، الشرى، التهاب الجلد التأثبي، وما إلى ذلك. ويكون داء الجيارديا في بعض الحالات من دون أعراض (خاصة عند البالغين). وفي مثل هذه الحالات، يتم اكتشاف المرض في كثير من الأحيان بالصدفة، عند إجراء فحوصات مخبرية". والجيارديا هي كائنات أولية وحيدة الخلية تتحرك بنشاط بسبب وجود الأسواط. يوجد في جزئها الأمامي قرص شفط، الذي يربط الطفيلي بسطح الأمعاء. ونوع واحد فقط من الجيارديا البشرية تسبب حدوث مرض الجيارديا - الجيارديا المعوية (جيارديا الاثني عشر، جيارديا لامبليا، جيارديا الأمعاء).

لامبليا

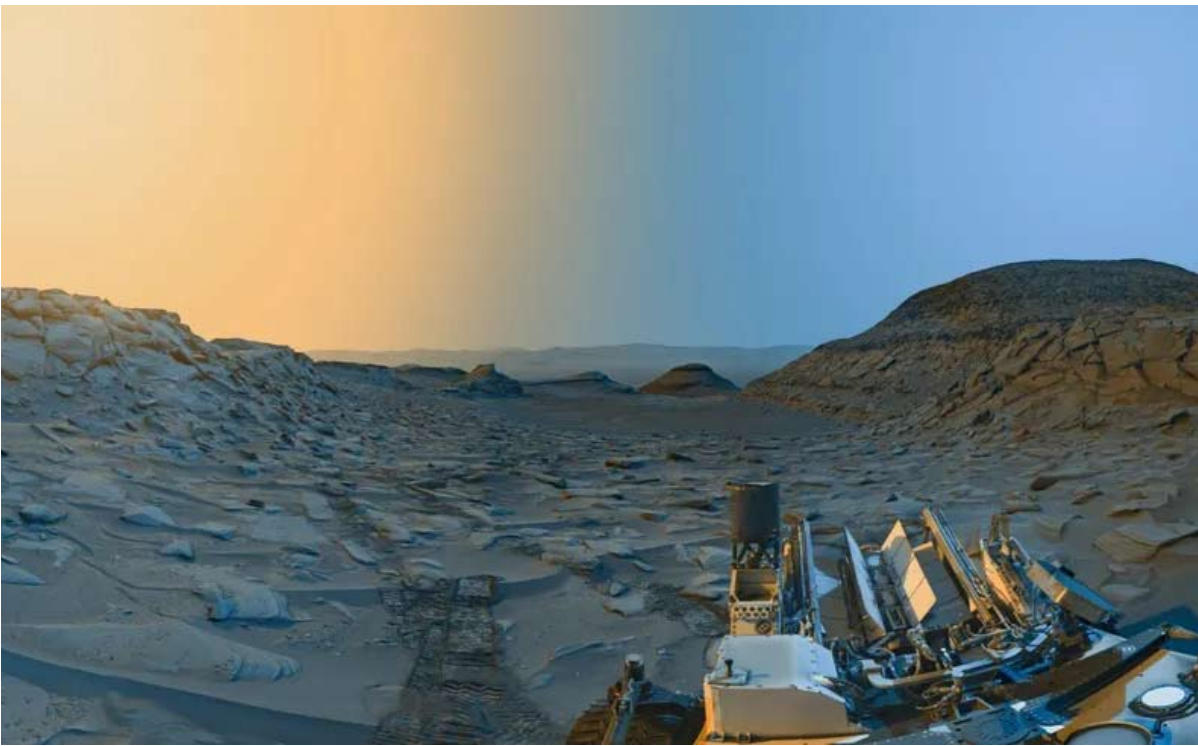
ووفقاً له، ينتشر داء الجيارديات على نطاق واسع، خاصة في البلدان ذات المناخ الرطب والدافئ وظروف النظافة السيئة ومستوى الثقافة الصحية المنخفض وسوء نوعية مياه الشرب. وأغلب المصابين عادة هم أطفال تقل أعمارهم عن 14 عاماً. وتنتقل العدوى عن طريق البراز والفم.

ويشير الخبير إلى أن داء الجيارديا يعالج باستخدام الأدوية المضادة للطفيليات. ولكن لا يمكن تشخيص الحالة ووصف العلاج إلا من قبل الطبيب بعد إجراء التشخيص المخبري. وللوقاية من داء الجيارديا يجب الالتزام بالمعايير الصحية والنظافة.



دراسة حديثة: المريخ ربما كان قادراً على دعم الحياة في الماضي

كشفت بيانات من مسبار "كيوريوسيتي" (Curiosity) التابع لوكالة الفضاء الأميركية "ناسا" عن وجود رواسب كربونية كبيرة في "فوهة جيل" (Gale Crater) على سطح المريخ، ما يعزز احتمالية أن الكوكب الأحمر كان قادراً في الماضي على دعم الحياة.



مغنيسيوم (مثل الستراكايت والكيريت)، وعناصر أخرى تدل على بيئة مائية قديمة.

هذا الغاز إلى صخور كربونية.

كوكب المريخ

يبدو المريخ، الكوكب الذي طالما استحوذ على خيال البشر، وكأنه يحمل في تضاريسه ذاكرة مائية باهتة وراءها لغز علمي بحجم كوكب: فأين ذهب ثاني أكسيد الكربون الذي كان يُفترض أن يحول المريخ إلى واحة سائلة؟ تشير الدراسات السابقة التي فحصت سطح المريخ قصصاً قديمة عن أنهار جارية، ودلتاوات ضخمة، وسهول ملساء شكلتها مياه راكدة.

ولا يمكن لهذه السمات أن تتشكل من دون وجود الماء السائل، والماء لا يبقى سائلاً في ظل الضغط الجوي الحالي على المريخ، ولتجري المياه، يجب أن يكون الغلاف الجوي المريخي سابقاً أكثر دفئاً وكثافة.

وليصبح جو المريخ قادراً على الحفاظ على درجات حرارة أعلى، تشير النماذج المناخية إلى أنه كان بحاجة إلى غلاف جوي غني بثاني أكسيد الكربون، يتراوح من عشرات ملي بار إلى عدة بارات. وهنا تبدأ الشكوك: فإذا كان هناك كل ثاني أكسيد الكربون هذا، فأين ذهب؟

وقاد البحث العلماء إلى النظر في الكربونات، وهي معادن تتكون عادة نتيجة تفاعل الماء مع ثاني أكسيد الكربون في وجود الصخور البازلتية، وتشير الفرضية إلى أنه إذا وُجد ثاني أكسيد الكربون لا بد أن تكون الكربونات قد تشكلت واحتفظت بجزء منه.

ونظرياً، يجب أن تكون الكربونات شائعة على سطح المريخ، إلا أن المسوحات الطيفية من المدار لم تجد سوى إشارات متفرقة لها، فهل هي نادرة؟ أم موجودة في صورة لا نستطيع رؤيتها بعد؟ أم أننا ببساطة نبحث في الأماكن الخطأ؟

وبحثت المركبة "كيوريوسيتي" في جبل شارب، داخل "فوهة جيل"، والحفر في عدة طبقات رسوبية يعود تاريخها إلى حقبة كانت فيها البحيرات تملأ الفوهة.

وفي أربع عينات، وجدت المركبة كميات من السبديريت (FeCO₃)، وهو نوع من الكربونات غني بالحديد، نقية بشكل مذهل، كما وُجدت كبريتات

ويبدو المريخ، الكوكب الذي طالما استحوذ على خيال البشر، وكأنه يحمل في تضاريسه ذاكرة مائية باهتة وراءها لغز علمي بحجم كوكب: فأين ذهب ثاني أكسيد الكربون الذي كان يُفترض أن يحول المريخ إلى واحة سائلة؟ تشير الدراسات السابقة التي فحصت سطح المريخ قصصاً قديمة عن أنهار جارية، ودلتاوات ضخمة، وسهول ملساء شكلتها مياه راكدة.

ولا يمكن لهذه السمات أن تتشكل من دون وجود الماء السائل، والماء لا يبقى سائلاً في ظل الضغط الجوي الحالي على المريخ، ولتجري المياه، يجب أن يكون الغلاف الجوي المريخي سابقاً أكثر دفئاً وكثافة.

وليصبح جو المريخ قادراً على الحفاظ على درجات حرارة أعلى، تشير النماذج المناخية إلى أنه كان بحاجة إلى غلاف جوي غني بثاني أكسيد الكربون، يتراوح من عشرات ملي بار إلى عدة بارات. وهنا تبدأ الشكوك: فإذا كان هناك كل ثاني أكسيد الكربون هذا، فأين ذهب؟

وقاد البحث العلماء إلى النظر في الكربونات، وهي معادن تتكون عادة نتيجة تفاعل الماء مع ثاني أكسيد الكربون في وجود الصخور البازلتية، وتشير الفرضية إلى أنه إذا وُجد ثاني أكسيد الكربون لا بد أن تكون الكربونات قد تشكلت واحتفظت بجزء منه.

ونظرياً، يجب أن تكون الكربونات شائعة على سطح المريخ، إلا أن المسوحات الطيفية من المدار لم تجد سوى إشارات متفرقة لها، فهل هي نادرة؟ أم موجودة في صورة لا نستطيع رؤيتها بعد؟ أم أننا ببساطة نبحث في الأماكن الخطأ؟

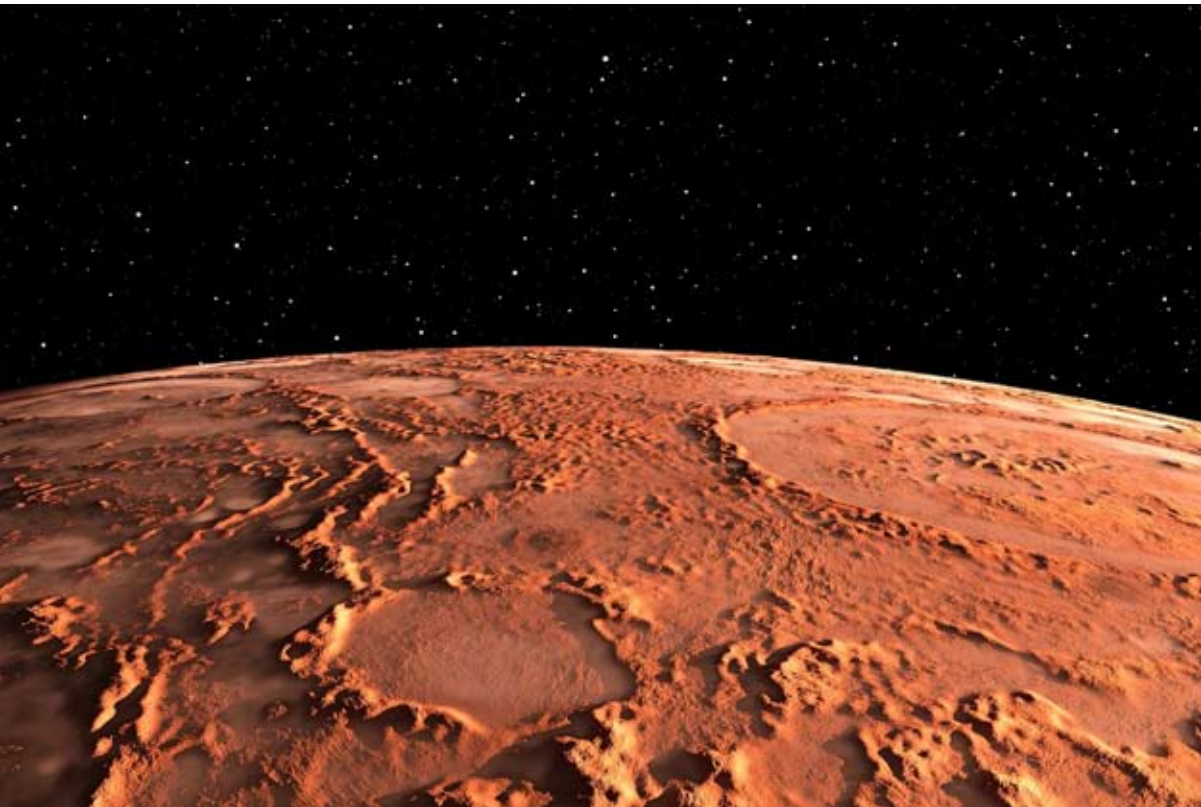
وبحثت المركبة "كيوريوسيتي" في جبل شارب، داخل "فوهة جيل"، والحفر في عدة طبقات رسوبية يعود تاريخها إلى حقبة كانت فيها البحيرات تملأ الفوهة.

وفي أربع عينات، وجدت المركبة كميات من السبديريت (FeCO₃)، وهو نوع من الكربونات غني بالحديد، نقية بشكل مذهل، كما وُجدت كبريتات



بالكبريتات في "جبل شارب" داخل الفوهة. ويشير وجود هذه الرواسب الكربونية إلى أن الغلاف الجوي للمريخ كان يحتوي في الماضي على كميات كبيرة من ثاني أكسيد الكربون، ما سمح بوجود الماء السائل على سطح الكوكب، ومع ترقق الغلاف الجوي، تحول

وقاد الدراسة الجديدة، التي نُشرت في مجلة "ساينس" (Science)، العالم بين توتولو، الأستاذ المشارك في قسم علوم الأرض والطاقة والبيئة بجامعة "كالجاري" الكندية، وأحد العلماء المشاركين في فريق بعثة المسبار. عثر المسبار على معدن السبديريت "كربونات الحديد" ضمن طبقات غنية



اكتشاف حفرة لأقدم نملة عمرها 113 مليون سنة في البرازيل

(فولكانيدريس) كان يستخدم فكيه للتعامل مع فرائسه بطريقة معينة".

ويزيد عمر الحفيرة بنحو 13 مليون سنة على أقدم أنواع النمل المعروفة سابقاً والتي اكتشفت في فرنسا وميانمار محفوظة في حفريات من الكهرمان.

وأشار لبيكو إلى أن هيكل (فولكانيدريس) محفوظ بشكل جيد للغاية في الحجر الجيري، الذي عثر عيه قبل عقود في البرازيل، على الأرجح في ثمانينيات أو تسعينيات القرن الماضي، وتم حفظ الحجر الجيري ضمن مجموعة خاصة قبل التبرع به لمتحف ساو باولو قبل نحو 5 سنوات.

تمتلك فكين متخصصين للغاية يمتكانها من تثبيت فريستها أو تمزيقها.

ومثل بعض أنواع النمل التي تعيش اليوم، كان النوع فولكانيدريس له أجنحة ويبدو أنه كان قادراً على الطيران، كما كان لهذا النوع أداة لدغ متطورة تشبه أداة الدبور.

وقال خبير الحشرات أندرسون لبيكو من متحف علم الحيوان بجامعة ساو باولو، والذي ترأس فريق معدي دراسة بشأن الاكتشاف نشرت، هذا الأسبوع في مجلة Current-Biology؛ "إذا لم يكن من يتولى التدقيق خبيراً فمن المحتمل أن يحدث خلط بين هذا النوع وبين الدبور".

وأضاف لبيكو: "من المحتمل أنه نمل

حدد العلماء تفاصيل بقايا متحجرة لأقدم نملة معروفة وهي حشرة مجنحة ذات فكين مخيفين يشبهان المنجل عاشت قبل نحو 113 مليون سنة في عصر الديناصورات، وعثر عليها محفوظة في حجر جيرى تم العثور عليه في شمال شرق البرازيل.

وينتمي هذا النوع المعروف باسم "فولكانيدريس كراتينيسيس" إلى فصيلة يطلق عليها اسم "نمل الجحيم" نظراً لأن لها فكين مظهرهما مخيف كانت منتشرة على نطاق جغرافي واسع خلال العصر الطباشيري لكنها لم تعد موجودة اليوم.

كانت فولكانيدريس، وهي نملة متوسطة الحجم يصل طولها إلى نحو 1.35 سنتيمتر،



مسؤول صيني: الروبوتات لن تكون بديلاً للبشر

"تيان جونج ألترا" بالماراثون، وخلال عرض توضيحي، استعرض قدرة الروبوت على التصحيح الذاتي والتعامل مع المهام المتكررة بدقة، وهي مهارات يعتبرها المركز حيوية لتطوير روبوتات منتجة وفعالة.



أكد مسؤول صيني بارز، يُشرف على قطاع التكنولوجيا المتنامي في بكين، أن التوسع السريع في تطوير الروبوتات الشبيهة بالبشر، والذي يحظى بتمويل حكومي كبير، لن يؤدي إلى إحلال الروبوتات محل العمالة البشرية أو التسبب في بطالة جماعية.

وأوضح ليان ليان، نائب مدير منطقة بكين للتنمية الاقتصادية والتكنولوجية، التي تعد مركزاً رئيسياً للتكنولوجيا في الصين، لوسائل إعلام أجنبية أمس الجمعة، أن الروبوتات لن تحل محل صانعيها من البشر، بل ستساهم في تعزيز الإنتاجية والقيام بمهام خطيرة أو غير مرغوب فيها.

وقال "ليان": "لا نعتقد أن الروبوتات ستؤدي إلى فقدان الوظائف، بل ستعمل على زيادة الإنتاجية أو تولي مهام لا يرغب البشر في القيام بها،

مثل استكشاف الفضاء أو أعماق المحيطات... يمكن للآلات أن تساعدنا في هذه المجالات".

وأضاف: "عندما يحتاج البشر إلى الراحة ليلاً، يمكن للآلات مواصلة العمل، ما يوفر منتجات أفضل وأرخص وأسهل استخداماً... هذا هو مسار تطورنا المستقبلي".

وأشار "ليان" إلى أن أول نصف ماراثون للروبوتات في العالم،

الذي أُقيم في بكين الشهر الماضي، صُمم خصيصاً لإبراز فكرة أن هذه الروبوتات ستعمل جنباً إلى جنب مع البشر بدلاً من الحلول محلهم.

وشهد الماراثون تنافساً بين البشر والروبوتات

منوعات

الفن

27



تشهد سينما صيف ٢٠٢٥ حضور قوى للفنانات العرب في الأفلام التي يتواصل تصويرها للعرض قريباً، فبعضهن يخضن أولى تجاربهن في السينما المصرية وآخريات تعززن تواجدهن بعدما شاركن فى تجارب سابقة، وأبرز الفنانات العرب اللاتي يشاركن فى الأفلام المصرية المنتظر عرضها قريباً رزان جمال وكارمن بصيبص، وبسمة بوسيل ومرام علي.

بعضهن يخضن أولى تجاربهن وآخريات تعززن تواجدهن

حضور نسائي عربي لافت في السينما المصرية خلال عام 2025

شاهين، علي صبحي، سماح أنور، انتصار ورحاب الجمل، سامي مغاوري، حمزة دياب وتدور أحداث الفيلم فى إطار كوميدى بوليسي سرقة أحد اللوحات الشهيرة، ومن تأليف أيمن نثار وإخراج سارة نوح، وتظهر أسماء جلال بدور فتاة تعمل فى متحف بصحبة أسر ياسين.

السورية مرام علي لأول مرة فى السينما المصرية مع هانى سلامة

تسجل الفنانة السورية مرام علي حضورها الأول فى السينما المصرية عبر فيلم الحارس الذى تقدم فيه دور البطولة النسائية أمام النجم هانى سلامة، حيث صورت مرام على مشاهدتها الأولى التى جمعتها بهانى سلامة فى لبنان خلال الفترة الماضية، ومقرر أن تستكمل مشاهدتها بصحبة أسرة العمل فى القاهرة خلال الأيام المقبلة. فيلم "الحارس" من بطولة هانى سلامة، مرام علي، ميرهان حسين، وأحمد الرفاعي، ومحمود ياسين جونيور، وعدد آخر من الفنانين، ومن تأليف عمر عبدالحليم، إخراج ياسر سامى، وتدور أحداثه فى إطار من الغموض والإشارة حول التأثير السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي، والسعي إلى حل أحد أفغازه التي يتورط فيها مجموعة من الشباب.

لنجم رامز جلال والذي يتواصل تصويره، حيث تقدم دور البطولة النسائية فى العمل، لتستكمل تواجدها الفني دخولها عالم الغناء بقوة خلال الفترة الماضية وتحديدا منذ انفصالها عن زوجها النجم تامر حسنى.

فيلم بيج رامى من بطولة رامز جلال، بسمة بوسيل، محمد عبد الرحمن "توتا"، محمد أنور، نسرین أمين، محمود حافظ وهدي الإترى، بالإضافة إلى عدد من الفنانين الذين يظهرون كضيوف شرف، والفيلم من تأليف فاروق هاشم ومصطفى عمر وإخراج محمود كريم وإنتاج وليد صبرى، وتدور أحداثه فى إطار كوميدى ومقرر عرضه فى موسم صيف 2025.

كارمن بصيبص تعزز تواجدها في "ان غاب القط"

تعزز الفنانة اللبنانية كارمن بصيبص تواجدها فى السينما المصرية خلال فيلم ان غاب القط الذى تواصل تصويره فى الوقت الحالى، وذلك بعدما خاضت التجربة لأول مرة فى فيلم "العارف" مع النجمين أحمد عز وأحمد فهمي عام 2021، ثم كررت التجربة فى فيلم "حدوتة الأيام الباقية" مع أحمد حاتم والمقرر استكمال تصويره والانتهاؤه منه قريباً.

فيلم إن غاب القط بطولة أسر ياسين، أسماء جلال، محمد

رزان جمال تسجل تواجدها الثاني فى السينما المصرية

تسجل الفنانة اللبنانية رزان جمال تواجدها الثاني فى السينما المصرية خلال فيلم أسد والذي يتواصل تصوير مشاهدته الأخيرة لعرضه فى السينمات قريباً، وتجسد رزان فى الفيلم دور البطولة النسائية أمام النجم محمد رمضان، وذلك بعد مشاركتها الأولى فى مصر عبر فيلم "كيرة والجن" للنجمين كريم عبد العزيز وأحمد عز والذي تم عرضه عام 2022 وحقق نجاحاً كبيراً وقت عرضه.

فيلم أسد من تأليف محمد وشيرين دياب وإخراج محمد دياب، وبطولة محمد رمضان، رزان جمال، ماجد الكدواني، أحمد مالك، على قاسم، كامل الباشا، أحمد عبد الحميد بجانب عدد من الفنانين السودانيين، وتدور أحداث الفيلم فى فترة زمنية قديمة وتحديدأ عام 1280 ميلادية خلال حقبة المائيك، وفترة ثورة العبيد التي يقودها محمد رمضان خلال الأحداث.

بسمة بوسيل ممثلة لأول مرة فى "بيج رامى" مع رامز جلال تخوض الفنانة المغربية بسمة بوسيل أولى تجاربها فى التمثيل بوجه عام وتسجل حضورها الأولى فى السينما المصرية خلال فيلم بيج رامى



بسبب «ملكة» . . مصطفى شعبان ما بين مصر وأوروبا



يعود الفنان مصطفى شعبان إلى شاشة السينما بعد غياب دام 15 عاماً، من خلال فيلمه الجديد "ملكة"، الذي ينتمي إلى نوعية أفلام الأكشن الكوميدى، ويعد بمثابة تجربة مختلفة على مستوى الأداء والإنتاج. كشف منتج العمل وائل علي ـ موقع " القاهرة الإخبارية" أنه سيتم تصوير الفيلم بين مصر والخارج، حيث يجري حالياً المفاضلة بين دولتين أوروبيتين لتصوير المشاهد الخارجية وهما سويسرا والمجر، تمهيداً لبدء التصوير بعد عيد الأضحى، وذلك عقب الانتهاء من الماينات النهائية لمواقع التصوير. يشهد "ملكة" التعاون الأول بين مصطفى شعبان والنجمة هيفاء وهبي، والتي تخوض من خلاله أولى تجاربها فى الأكشن، فى خطوة مختلفة عن أعمالها السابقة، ومن المنتظر أن تقدم دوراً جديداً عليها سواء من حيث الشكل أو المضمون، إذ يؤكد منتج العمل أنها ستقدم دور أكشن لأول مرة فى مشوارها الفني. جرى التعاقد رسمياً مع الفنانين عمرو عبد الجليل ومحمد أنور للمشاركة فى البطولة، وجار حالياً الاستقراء على باقي فريق العمل استعداداً لانطلاق التصوير. فيلم "ملكة" من بطولة مصطفى شعبان، هيفاء وهبي، محمد أنور، عمرو عبد الجليل، وعدد من النجوم الذين سيتم الإعلان عنهم لاحقاً، وهو من تأليف إيهاب بليل، وإخراج أحمد عبد الوهاب، ومن إنتاج وائل علي ومحمد عبد الحميد، وينتمي إلى فئة أفلام الأكشن الكوميدى.

أمير كرارة يقدم مسلسل «ظروف غامضة» مع آية سماحة

السنوات الماضية. يتكون المسلسل من 10 حلقات، ويضم مجموعة من الفنانين المتميزين مثل آية سماحة وصديقي صخر وأحمد عبدالحميد وعائدة فهمي ومحمد المولي، وهو من تأليف محمد ناير وإخراج محمد بكير. فى تصريحات سابقة، أكد أمير كرارة أنه بدأ تصوير المسلسل منذ ثلاثة أيام، معرباً عن حماسه لهذه التجربة الجديدة، خاصة أنها تمثل أولى تجاربه فى مجال الرعب. يُتوقع أن يقدم العمل العديد من المفاجآت التي ستجذب المشاهدين، مما يجعله واحداً من الأعمال المتنتظرة فى الفترة المقبلة.

استأنف كل من أمير كرارة وآية سماحة مؤخراً تصوير مسلسلهما الجديد "ظروف غامضة"، الذي من المقرر أن يُعرض قريباً على إحدى المنصات الرقمية. وقد علمت مصادر خاصة أن آية سماحة تجسد شخصية نادية، وهي محامية تتورط فى أحداث مثيرة خلال المسلسل. كما انضم الفنان أحمد حاتم إلى العمل كضيف شرف، مما يضيف لسة مميزة إلى القصة.

تدور أحداث مسلسل "ظروف غامضة" فى إطار من الرعب التشويقي، ويعد هذا العمل بمثابة تجربة جديدة لأمير كرارة فى عالم دراما المنصات، بعد نجاحه الكبير فى العديد من المسلسلات التلفزيونية خلال



الغلوكوما

أسباب وأعراض الغلوكوما

الرؤية بشكل حاد في الظلام والشعور بالصداع، يجب استشارة طبيب عيون. ووفقا لها، الغلوكوما مرض غير قابل للعلاج، ولكن يمكن التحكم بتطوره. الأهم هو تشخيصه مبكرا والبدء بالعلاج. واستنادا إلى مرحلة تطوره يصف الطبيب الأدوية اللازمة، وأحيانا يتطلب استخدام الليزر أو إجراء عملية جراحية. وتقول: "يجب مرة واحدة في السنة إجراء فحص شامل للعينين- قياس مستوى الضغط، تحديد مجال الرؤية وحالة العصب البصري. وهذا يشمل بصورة خاصة الأشخاص الذين عمرهم فوق 40 سنة، أو بين أقربائهم من يعاني من الغلوكوما".

هي مجرد خرافة. لأن المرض أصبح يكتشف بشكل متزايد لدى الشباب، وأحيانا حتى لدى المراهقين. والأسباب الرئيسية هي العوامل الوراثية، وارتفاع ضغط العين، ومشكلات في الأوعية الدموية، والإجهاد. وتقول: "ينقل الأشخاص أعينهم بالعمل على الكمبيوتر، والأجهزة، والإجهاد المزمن. وجميعها تؤثر على ضغط العين ويمكن أن تؤدي إلى تطور الغلوكوما". وتؤكد الطبيبة أنه من المستحيل عمليا تحديد وجود المرض بشكل مستقل في مراحله المبكرة. ولكن إذا ظهرت حالة أمام العينين، وأصبحت الصورة غير واضحة بشكل دوري، وتدهورت

تشير الدكتورة زارينا كوراتشينوفا أخصائية طب العيون، إلى أن الغلوكوما "الزرق" مرض مزمن يتميز بارتفاع الضغط داخل العين وتطور الاعتلال العصبي البصري وضعف البصر. وتقول: "يمكن الخطر الرئيسي للغلوكوما في أن الشخص لا يشعر بالألم أو بتدهور حاد في الرؤية في المراحل المبكرة. ولكن عندما تظهر الأعراض الأولى، يكون الضرر غير قابل للإصلاح وقد لحق بالعصب البصري". ووفقا لها، المعلومات التي تفيد بأن الغلوكوما مشكلة الأشخاص الذين عمرهم فوق الستين

لماذا عمر النساء أطول من عمر الرجال؟

تشير الدكتورة ماريا دوينسكايا أخصائية أمراض القلب إلى أن النساء تعيش عمرا أطول من الرجال، لأن البيولوجيا والعادات والمواقف الصحية تلعب دورا رئيسيا في ذلك. فما هي العوامل التي تحدد الفرق في متوسط العمر المتوقع وما إذا كان من الممكن تقليص هذه الفجوة؟. تقول الطبيبة، "منذ مراحل التطور الأولى أصبح جسم المرأة أكثر استقرارا. وأظهرت الدراسات أن الأجنة الذكورية أقل قابلية للحياة وأن الأطفال الذكور حديثي الولادة أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات. ويتجلى هذا لاحقا في التطور المبكر لأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من التغيرات المرتبطة بالعمر". ووفقا لها، تحدد الهرمونات إلى حد كبير الفرق في متوسط العمر المتوقع. تنتج النساء المزيد من هرمون الاستروجين، الذي له تأثير وقائي على الأوعية الدموية والقلب، ما يقلل من خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية. أما عند الرجال فيهيمن هرمون التستوستيرون، الذي يرتبط بميل أكبر نحو السلوكيات الخطرة، ما يزيد من احتمال وقوع الحوادث. وتقول: "أظهرت الدراسات العصبية الفسيولوجية أن دماغ الأنثى يشيخ أبطأ. وأن عملية التمثيل الغذائي وامتصاص الأكسجين والغلوكوز تظل أكثر استقرارا، ما يساعد في الحفاظ على الوضوح العقلي لفترة أطول ويقلل من خطر ضعف الإدراك المرتبط بالعمر". وبالإضافة إلى ذلك، الرجال أقل ميلا إلى زيارة الأطباء والخضوع للفحوصات الوقائية، ما يؤدي إلى تأخير تشخيص أمراضهم والمضاعفات، حيث تتطور لديهم أمراض القلب والأوعية الدموية في المتوسط قبل 10 سنوات من النساء.

ويعمل الرجال غالبا في ظروف مرتبطة بالإجهاد البدني ومستوى عالي من التوتر والعوامل البيئية الضارة. ويؤدي هذا إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض الرئة المهنية مثل السحار السيليسي (تحجر الرئة Silicosis) أو داء الرئة السوداء (أمراض الرئة الناجمة عن استنشاق الغبار لفترة طويلة). كما أن التدخين والكحول والنظام الغذائي غير المتوازن وقلة النوم تؤدي إلى تقصير متوسط العمر المتوقع. كما يؤثر اضطراب النوم الحيوي وعدم الحصول على الراحة الكافية سلبا على القلب والأوعية الدموية والحالة العامة للجسم. ووفقا لها يتفاعل الرجال بشكل أقوى مع الإجهاد، ما يؤثر على حالتهم العاطفية والجسدية. وتتمتع النساء بقدرة نفسية أكبر، ما يسمح لهن بالتعامل مع المواقف الصعبة بسهولة أكبر. وبالإضافة إلى ذلك، الرجال أقل ميلا إلى اتباع التوصيات الطبية وغالبا ما يمارسون الرياضات الخطرة، ما يزيد من خطر الإصابات والحوادث. وتوصي الطبيبة لتقليص الفرق في متوسط العمر المتوقع بضرورة خضوع الرجال لفحوصات طبية منتظمة واتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية وعلى القليل من الدهون المشبعة والإقلاع عن التدخين والتقليل من تناول الكحول واتباع جدول نوم منتظم وممارسة نشاط بدني معتدل دون إجهاد مفرط.

الممثلة الفرنسية إيلا بيليجريني في جلسة تصوير خلال الدورة الثامنة من مهرجان كان السينمائي الدولي. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد وأضرار خل التفاح



يزيد خل التفاح عدد البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي، ولكن تناوله بطريقة خاطئة يمكن أن يلحق الضرر بمينا الأسنان. وتشير الدكتورة ليندسي والفورد خبيرة التغذية في مركز السرطان بجامعة تكساس، إلى أن هناك أساطير "عديدة" عن الخصائص العلاجية لخل التفاح. فهناك من يعتقد أنه يخفف الوزن ويخفض مستوى السكر والكوليسترول في الدم. ولكن هذا صحيح جزئيا فقط. ووفقا لها، أظهرت دراسة نشرت في مجلة Frontiers in Clinical Diabetes and Healthcare في عام 2023 أن تناول ملعقتي طعام من خل التفاح في اليوم خلال 8 أسابيع يمكن أن يخفف الهيموغلوبين السكري من 9.21 بالمئة إلى 7.79 بالمئة. وهذا الهيموغلوبين يعكس متوسط تركيز الغلوكوز في الدم خلال فترة 3 أشهر تقريبا. كما أظهرت نتائج دراسة أخرى أن تناول ملعقتي طعام من خل التفاح يوميا يمكن أن يخفف مستوى الكوليسترول "الضار" في الدم. ولكن معظم هذه الدراسات أجريت بمشاركة مجموعات صغيرة من المتطوعين، ما يجعل نتائجها موضع شك. بالطبع يمكن أن يكون خل التفاح مفيدا للجسم. لأنه يحتوي على بروبوتيك طبيعي وكميات حية دقيقة غير مسببة للأمراض يمكنها تحسين ميكروبيوم الأمعاء. ووفقا لها، تساعد البروبيوتيك على نمو وتكاثر بكتيريا الأمعاء المرتبطة بمنظومة المناعة وصحة الدماغ وغير ذلك، ولكن للحصول على هذه الفوائد يجب تناول خل التفاح باعتدال وبصورة صحيحة وتخفيفه بالماء، لأنه يمكن أن يلحق الضرر في مينا الأسنان ويتلف المريء إذا تم تناوله بطريقة غير صحيحة.

سؤال وجواب

- من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟
- غياث الدين الكاشي
- من هو صاحب النظرية النسبية؟
- العالم الأمريكي أينشتاين
- ما المقصود بالبثّر الارتوازي؟
- هو البثر الذي يتدفق منه الماء تلقائياً
- لماذا تم بناء برج إيفل في باريس؟
- بنى في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى المئوية لقيام الثورة الفرنسية
- كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟
- حوالي ثمانى دقائق

هل تعلم؟

- هل تعلم أن ابن النفيس علي بن أبي حزم العالم الطبيب هو مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وقد جاء ذلك في كتابه المشهور (تشریح القانون) وفيه أيضا إشارات إلى الحويصلات والشرابيين التنائية. كما له أيضا العديد من المؤلفات الطبية أشهرها: الموجز في الطب وبه اختصر قانون ابن سينا، والشامل في الطب وهو كتاب كبير جداً وغيرها من الكتب المختلفة.
- الإغريق هم أول من زرعوا الجزر من أجل العلاج وليس الأكل.
- أكثر من ثلث إنتاج العالم من الأناناس يأتي من هاواي.
- أول إنتاج للأطعمة المجمدة كان في عام 1920م.
- 60 بقرة يمكن أن ينتجوا طن من الحليب كل يوم.
- هناك أكثر من 15.000 نوع مختلف من الأرز.
- منتجات الألبان تمثل 29% من جميع المواد الغذائية المستهلكة في الولايات المتحدة.
- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراذ تطيير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.

قصة البنت العسولة

خرجت سعاد من البيت غاضبة، فقد نهرتها امها لانها كسولة ولا تحب المساعدة..وهي لا تفعل شيئا إلا لنفسها فقط وأحيانا لا تفعله بل تطلب من يقوم عنها بذلك، تنظيف غرفتها تتركه لأختها الصغرى ... كسولة جدا واثانية ايضا، وعندما سمع الاب بما حدث نوى لها على شئ ..حضر الجميع إلى البيت وجلسوا لتناول الطعام البسيط الذي اعدته الام التي ذهبت للنوم، ثم وقف الاب ليقول ان امكم تشعر بوعكة لذلك لا تستطيع ان تجهز لكم الا الطعام البسيط، ارجوكم نظفوا المائدة ثم رتبوا غرفكم وباقي الغرف وانت يا سعاد عليك بالمطبخ كله ثم اشرعي على اخواتك.. اريد ان اصحو فاجدك قد نظفت كل شئ .. واختفى بعد ان اعطى اوامره المشددة.

وقفت سعاد غاضبة جدا وبدون تفكير كانت تجري وراء والدها لتقول له ابي انا لست بخادمة لأقوم بتنظيف المطبخ او اشرف على تنظيف البيت، انا لست خادمة.. وهنا تلقت صفعه قوية आफقتها واندفع الاب بكامل غضبه ليقول: حسنا، معنى ذلك ان امك خادمة.. فهي تذهب لعملها لتوفر لكم معيشة آمنة ثم تأتي لتطبخ وتغسل وتنظف البيت وترتب كل شي هنا وتشتري الطلبات ثم تأتون لتناول الطعام والنوم وتقوم في تنظيف كل ما استعملتموه ثم تعيد كل ما فعلته سابقا وعندما تستيقظين تحمل لك الشاي ثم تجلس لتبشّر معكم الواجبات... وأشياء كثيرة تفعلها، هل هي خادمة؟ هل انا متزوج من خادمة؟ هل هذا جزاءها؟ أمّده هي التربية الصحيحة وهذا ما تعلمته في المدرسة.. حسنا يا سعاد، لا مدرسة بعد اليوم وعليك ان تقومي بكل ما تقوم به امك لمدة 3 ايام بعدها سأقرر هل ستبقيين معنا ام تذهبين إلى مكان تجدين فيه من يخدمك.

انقضت ثلاثة ايام كانت ام سعاد تضغط على قلبها ليتحمل، وفي نهايتها نادى الاب على سعاد ليسألها ماذا قررت فيكت بشدة بكاء مرا ينطق بما عانته ويمدّى اسفها على كل ما بدر منها في حق امها... والان كل شيء في هذا البيت مقسم على جميع أفرادها فليس هناك خادم ولا سيد الجميع هنا متساوون.

مساحة للتلوين

