

ص 22

مهرجان ليوا للربط بدورته
الـ 21 ينطلق 14 يوليو بتنظيم
هيئة أبوظبي للتراث



ص 27

رولا بقسماتي: أملك
الكثير من القدرات
التي يجب أن أبرزها



هل الخضوع للجراحة يوم العطلة
يشكل خطراً على حياة المرضى؟! ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

نمل أسوي خطير يغزو 20 ولاية أمريكية

أطلق خبراء البيئة في الولايات المتحدة تحذيرات متزايدة بشأن الانتشار السريع والخطير لنوع من النمل الآسيوي، يُعرف باسم "نمل الإبرة الآسيوي"، مؤكداً أن لسعاته قد تؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة، تصل إلى حد الوفاة في بعض الحالات.

وبحسب تقرير نشره موقع "نيويورك بوست"، فإن هذا النوع من النمل، رغم صغر حجمه، يشكل تهديداً متنامياً، لاسيما مع بداية موسم الصيف، حيث يتوافد المواطنون إلى المناطق المفتوحة للاستمتاع بالشمس.

يحمل الاسم العلمي *Brachyponera chinensis*، وينحدر من الصين واليابان وكوريا. وقد تم رصد لأول مرة في الولايات المتحدة في ثلاثينيات القرن الماضي، بحسب تقرير صادر عن دائرة الغابات الأمريكية. ويبلغ طول هذا النمل نحو 0.2 بوصة، ويتراوح لونه بين البني الداكن والأسود اللامع، ما يجعله شبيهاً بأنواع أخرى يصعب تمييزه عنها بسهولة. حتى الآن، تم الإبلاغ عن وجود نمل الإبرة الآسيوي في 20 ولاية أمريكية، معظمها في الشمال الشرقي والجنوب الشرقي، إلا أن تقارير ظهرت من ولايات أخرى مثل ويسكونسن وأركنساس وواشنطن. وتظهر خرائط التوزيع، وفق موقع antmaps.org، أن هذه الحشرة قادرة على النجاة في الأجواء الباردة، وتبدأ في الظهور في مارس -أذار، لتبلغ ذروتها خلال شهري يونيو -حزيران ويوليو -تموز.

شركة صينية تطرح أول سيارة طائرة تجارية

أطلقت مجموعة GAC الصينية رسمياً سيارتها "Govy AirCab"، في معرض هونغ كونغ الدولي للسيارات. وأعلنت GAC، عن مركبة كهربائية متعددة الدورات ذات مقعدين، وذكرت أنها بدأت الآن في تلقي الطلبات المسبقة عليها، وفق "إنتستينغ إنجينيرينغ". وتعد AirCab أول سيارة طائرة من GAC تنتج بكيميات كبيرة، وتستهدف ما تسميه "اقتصاد الطيران على ارتفاعات منخفضة" الناشئ، أو بمعنى آخر، سيارات الأجرة الجوية والطائرات الشخصية قصيرة المدى.

يعتبر النشاط البدني ضرورياً للحفاظ على صحة

جيدة، ولكن في بعض الأحيان، يمكن أن يبدو تخصيص نزهة صباحية أو ممارسة الرياضة أمراً مستحيلًا في ظل جداول الحياة المزدحمة، لكن هنا 6 نصائح سهلة التنفيذ يمكن القيام بها في أي مكان.

وتشير الأبحاث إلى أن فترات

النشاط الصغيرة يمكن

أن تكون بنفس فعالية

التمارين الأطول والأكثر

كثافة. وإذا لم يكن الشخص

من محبي الاستيقاظ باكراً، فإن

هناك العديد من الطرق للحفاظ

على نشاطه دون الحاجة إلى بدء اليوم

بالمشي، بحسب ما نشره موقع Money

Control.



6 نصائح لممارسة الرياضة.. سهلة التنفيذ في أي مكان

- **تمارين المشي في نفس المكان:** إذا لم تتمكن من الخروج أو المشي، فحرب المشي في نفس المكان، تتوفر العديد من مقاطع فيديو يوتيوب التي تقدم إرشادات خلال تمارين المشي مع البقاء في مكان واحد. إنها تمارين فعالة بشكل مذهل في حرق السعرات الحرارية وتشغيل الجسم بالكامل. كما تتضمن حركات لكامل الجسم تعزز لياقة القلب والرئتين في ركن صغير داخل المنزل.
- **نزهة وقت الغداء:** يمكن تحويل جزء من استراحة الغداء إلى فرصة للحركة. حتى المشي لمدة 15 إلى 20 دقيقة حول مبنى مقر العمل بما يمكن أن يساعد في صفاء الذهن وتعزيز الطاقة وتحسين الحالة المزاجية لبقية اليوم. إنها طريقة سهلة لتقسيم يوم العمل ومنح الجسم تمريناً قصيراً.
- **المشي بعد العشاء:** إذا كان الشخص مشغولاً جداً في الصباح، فربما يكون المشي في المساء الحل الأمثل. بعد العشاء، يعد المشي الهادئ طريقة رائعة لتحسين الهضم والاسترخاء من ضغوط اليوم. كما أنه طريقة رائعة لقضاء بعض الوقت في الهواء الطلق والاسترخاء، مع الحفاظ على النشاط.
- **الاجتماعات المتنقلة:** في المرة القادمة التي يُجري فيها الشخص مكالمة هاتفية أو اجتماعاً افتراضياً، يمكنه تجربة المشي أثناءها. إنه تغيير بسيط يمكن من المشي مع الحفاظ على الإنتاجية. سواء كان الشخص يتجول في منزله أو مكتبه، فإنها ستكون طريقة سهلة للبقاء نشيطاً دون مقاطعة العمل.
- **التمارين الداخلية:** إذا لم يكن الخروج من مكان العمل خياراً متاحاً، فلا يزال بإمكان الشخص ممارسة الحركة في الداخل. يمكن القيام بتمارين وزن الجسم مثل القرفصاء أو تمارين اليوغا، تُقدم العديد من التطبيقات ومقاطع فيديو يوتيوب تمارين سريعة تناسب جدول العمل.
- **استراحات اليوغا:** يمكن تخصيص وقت لجلسة يوغا قصيرة ضمن الروتين الصباحي أو المسائي. تحسن تمارين اليوغا المرونة وترخي الجسم والعقل أيضاً. إنها خيار ممتاز منخفض التأثير ولا يتطلب مساحة أو معدات كبيرة. يذكر أنه وفقاً للمعهد الإنجليزي الوطنية للصحة NIH، يجب على البالغين ممارسة ما لا يقل عن 45 إلى 60 دقيقة من النشاط البدني المتوسط إلى القوي يوميًا للمساعدة في منع زيادة الوزن والحفاظ على الصحة.

حقن بوتكس تسبب 14 شخصاً بتسمم نادر

في تحذير صحي عاجل، أطلقت السلطات البريطانية إنذاراً بعد تسجيل عدد من حالات التسمم العصبي النادرة يُشتبه في ارتباطها بحقن تجميلية تحتوي على مادة "البوتوكس". وأعلنت وكالة الأمن الصحي في المملكة المتحدة (UKHSA) أنها رصدت 14 حالة خلال الأسابيع الأخيرة في منطقتي دارلينغتون ودورهام، ظهرت على أصحابها أعراض تشمل تدلي الجفون، ازدواجية الرؤية، صعوبة البلع، تلعثم في الكلام، وخمولاً شديداً. ورغم عدم وجود أدلة على تلوث المنتج المستخدم، حذرت الوكالة من خطورة إجراء هذه الحقن لدى ممارسين غير مرخصين، مؤكدة أن مادة البوتوكسين البوتولييني - رغم استخدامها الآمن في الإجراءات التجميلية - قد تسبب مضاعفات مهددة للحياة إذا لم تُحقن بالشكل الصحيح، وفقاً لورد في صحيفة "دايلي ميل". من جهتها، أكدت شركة "البرغان إبيستيتكس" المالكة لعلامة "بوتوكس" التجارية، أنها على علم بالتقارير وتتابع التحقيقات بالتعاون مع السلطات المختصة. ودعا خبراء إلى تشديد الرقابة على قطاع التجميل في المملكة المتحدة، في ظل الانتشار المتزايد للإجراءات غير المرخصة وغياب تشريعات واضحة تنظم استخدام منتجات البوتوكس، خاصة في ظل احتمالات التسمم الغذائي التي قد تصل مضاعفاتها إلى الشلل أو الوفاة في الحالات الحادة.

قنبلة تحول حفل زفاف إلى مجزرة

تحول حفل زفاف في قرية المشجب بمديرية المعافر جنوب محافظة تعز، إلى مأساة دامية، بعد أن ألقي مسلح قنبلة يدوية وسط الحضور؛ ما أسفر عن سقوط قتلى وجرحى، معظمهم من الأطفال والمراهقين. وأفادت شرطة محافظة تعز، في بيان رسمي، بأن الهجوم أسفر عن مقتل خمسة أشخاص وإصابة عشرة آخرين، بينهم حالة حرجة، بينما تراوحت إصابات الآخرين بين خفيفة ومتوسطة. وأوضح البيان، الذي نُشر عبر صفحة مركز الإعلام الأمني لشرطة تعز على "فيسبوك"، أن التحقيقات الأولية تشير إلى أن الاعتداء جاء على خلفية خلاف أسري، بعد اعتراض أحد أقارب العروس على إتمام الزواج؛ ما دفعه إلى ارتكاب هذا الفعل العنيف الذي حول أجواء الفرح إلى مآتم. وأضافت الشرطة أن الأجهزة الأمنية تمكنت، بجهود مشتركة من شرطة الدوريات وأمن الطرق بالتنسيق مع شرطة المعافر وقسم التحريات، من القبض على خمسة من المشتبه بتورطهم في الواقعة، مشيرة إلى أن التحقيقات لا تزال جارية تمهيداً لاستكمال الإجراءات القانونية.

سقوط شبكة متخصصة في النصب على النساء

ألقت الشرطة المغربية القبض على شقيقتين، يبلغان من العمر 35 و40 عاماً، أحدهما من ذوي السوابق، وذلك على خلفية الاشتباه في عملهما ضمن شبكة إجرامية متورطة في قضايا نصب واحتيال وخيانة الأمانة والاتجار بالبشر. وبحسب تقارير محلية، فإن الشبكة كانت تستهدف النساء الراغبات في الهجرة إلى أوروبا، حيث كان المشتبه فيهما يوهمان ضحاياهما بإمكانية تسهيل حصولهن على تأشيرات سفر، مقابل تقديم بياناتهن الرسمية. وبعد الحصول على تلك البيانات، كان الشقيقتان يُشئنان شركات وهمية بأسماء الضحايا، تُستخدم لاحقاً في شراء سيارات بالتنسيط عن طريق شيكات ومستندات مزورة. وأسفرت التحريات الأولية عن تحديد ثلاث ضحايا تم استغلال هوياتهن، حيث استُعملت شركاتهن الوهمية للاستيلاء على 20 سيارة، تمت إعادة بيعها بعد التهرب من التزامات السداد. وتم وضع المتهمين تحت تدبير الحراسة النظرية بأمر من النيابة العامة المختصة في الدار البيضاء، فيما تواصل التحقيقات لكشف باقي خيوط هذه الشبكة وتوقيف جميع المتورطين المحتملين في هذا النشاط الإجرامي المنظم.

مجزرة البق في فنادق لاس فيغاس

في مشهد أقرب إلى كابوس سياحي، تحولت إقامة عدد من نزلاء فنادق لاس فيغاس الفاخرة إلى تجربة دامية، بعدما كشفت دعاوى قضائية حديثة عن قنص حشرات "البق الدموي" داخل غرف النوم، ما تسبب في أضرار جسدية ونفسية جسيمة لبعض النزلاء.

وبحسب شبكة "فوكس"، فإن الوقائع المثبتة في ثلاث دعاوى قضائية قُدمت مؤخراً، اتهمت اثنين من أشهر منتجعات "لاس فيغاس ستريب" -وهما "تريجر أبلاند" و"لوكسور" - بالتقصير الجسيم بعد إصابة أربعة نزلاء بعضاض مؤلمة وتورمات خطيرة نتيجة البق المنتشر في أسرقتهم. إحدى النزليات، تيريزا بروس، اكتشفت اللدغات أثناء إقامتها السابقة، ما دفعها لتبديل غرفتها على الفور، لكنها فوجئت بمزيد من اللدغات بعد انتقالها، قبل أن تؤكد إدارة الفندق لاحقاً أن كلا الغرفتين كانتا موبوءتين.

وفي حادث منفصل داخل فندق لوكسور، أصيب الزوجان ستيفن وكورتنى جولي بلدغات متكررة سرعان ما تحولت إلى بثور منتفخة ومؤلمة، وبحسب إفادتهما، تعرضت كورتنى لرد فعل تحسسي حاد كاد يؤدي بحياتها، ما استدعى نقلها بسيارة إسعاف إلى المستشفى بعد شعورها بانغلاق في الحلق.

وأكد الزوجان أنها اضطررا للتخلص من كافة مقتنياتها الشخصية بعد مغادرة الفندق، بسبب درجة قنص الحشرات، ما شكل خسارة مادية كبيرة إلى جانب الأذى النفسي والبدني.

دراسة: الجلوس الطويل قد يسرع شيخوخة الدماغ

لو كانوا يمارسون الرياضة البدنية لفترات تصل إلى 150 دقيقة أسبوعياً.

شملت الدراسة أكثر من 400 شخص بالغ تصل أعمارهم إلى خمسين عاماً أو أكثر، حيث كان يطلب منهم ارتداء أجهزة لقياس الأنشطة البدنية التي يقومون بها على مدار أسبوع مع إخضاعهم لسلسلة من الاختبارات العصبية والنفسية وأشعة للمخ على مدار سبع سنوات.

واتضح أن الأشخاص الذين يعيشون حياة تنتم بقلّة الحركة يتعرضون لانكماش حجم المخ وتدهور الذاكرة ووظائف استرجاع المعلومات.

وتم رصد هذا التدهور لدى الأشخاص الذين يجلسون لفترات طويلة، وذلك بالرغم من أن 87% منهم كان يحرصون على ممارسة التدرجات البدنية وفق المعايير التي حددها المتخصصون.

كشفت دراسة علمية أن الجلوس لفترات طويلة يؤدي إلى انكماش حجم المخ، حتى في حالة القيام بتدريبات رياضية للفترة الزمنية التي ينصح بها المتخصصون.

وتبين خلال الدراسة الجديدة التي نشرتها الدورية العلمية *Alzheimer's & Demintia* أن الأشخاص الذي

يجلسون لفترات طويلة يصابون على الأرجح بتراجع الوظائف

المعرفية وتدهور المخ، حتى

كشفت دراسة علمية أن الجلوس لفترات طويلة يؤدي إلى انكماش حجم المخ، حتى في حالة القيام بتدريبات رياضية للفترة الزمنية التي ينصح بها المتخصصون.



ثعابين عملاقة تجتاح جزيرة وتثير الذعر

حالة من الرعب سيطرت على جزيرة إيبيزا الإسبانية الواقعة على البحر الأبيض المتوسط، جراء ظهور ثعابين ضخمة يتجاوز طولها المترين على الشواطئ تزامناً مع ارتفاع درجة حرارة الجو. وبحسب ما نشرته صحيفة "ميرور" البريطانية، فقد فوجئ زوجان على متن قارب بالجزيرة بوجود الثعابين بالقرب منهما، حيث وثقا اللحظة ونشراها عبر منصات التواصل الاجتماعي محدثين جداً واسعاً، فيما علق أحدهم على اللقطات المنشورة، قائلاً: "من كان يصدق هذا قبل عشرين عاماً.. يبدو أن اللعنة تخيم على إيبيزا، هذه الجزيرة التي كانت يوماً ما جنة هادئة".

طمأن الخبراء والمختصين، السياح بالتاكيد أن وجود الثعابين في الجزيرة أمراً طبيعياً، كونها ليست سامية، وأن سلوكها بالسباحة نحو الشاطئ طبيعي ويحدث حين تنقل القوارب من اليابسة إلى البحر، مثلما تقول الدكتورة أنطونيا مارييا سيريرا، المتخصصة في العلوم البيولوجية.



منوعات الفكر

22

من بين 500 جامعة عالمية

وكالة الفضاء اليابانية تختار مشروعاً طلابياً من كلية الهندسة بجامعة الإمارات للمشاركة في البرنامج الآسيوي «تجربة انعدام الجاذبية»

حيث سيتم طرح المشروع الذي تم اختياره من ضمن تنافس شمل 500 جامعة عالمية، ووقع الاختيار على بحث طلاب جامعة الإمارات لما يتمتع به من معلومات وأفكار جديدة تطرح لأول مرة، مما يشكل حالة نوعية في البحث العلمي، ويحز من دور ومكانة جامعة الإمارات العربية المتحدة، كمؤسسة بحثية رائدة، وما تتمتع به من بنية بحثية ومتمكاملة. وتجسد هذه المشاركة دور الجامعة الريادي في رفد المجتمع بأبحاث ومشروعات رائدة في كافة المجالات وخاصة مجال علوم الفضاء، وتمثل علامة فارقة لمساهمة الجامعة النوعية والفعالة لاستشراف مستقبل استكشاف الفضاء.

الأستاذ المشارك في قسم الهندسة الميكانيكية بكلية الهندسة، والمشرف على فريق العمل، إلى أن اختار فريق جامعة الإمارات من قبل هذه المؤسسة البحثية المرموقة والمتخصصة في مجالات علوم الفضاء، جاء نتيجة جهود كبيره بذلها فريق العمل على مدار فصلين دراسيين، حيث ضم الفريق كلاً من: حمدان الملقبي، أكبو نجار، عهود الكعبي، حصة الغيثي، مريم النعيمي، وديمية النعيمي. وقام الفريق بإجراء البحوث النظرية والمدمجة بالتجارب العملية والمحاكات باستخدام البرامج الهندسية لاختيار المشروع تحت عنوان "دراسة الحركة التوافقية وتأثيرها في شبه انعدام الجاذبية"

•• العين - الفجر

اختارت وكالة الاستكشاف الفضائية اليابانية "JAXA" مشروعاً لفريق من طلبة قسم الهندسة الميكانيكية في كلية الهندسة جامعة الإمارات العربية المتحدة بعد أن تم ترشيح الفريق من قبل مركز محمد بن راشد للفضاء، والذي سيتم تنفيذه في محطة الفضاء اليابانية الدولية، في النصف الثاني من العام الحالي 2025 للمشاركة في البرنامج الآسيوي المرموق "تجربة انعدام الجاذبية". وأشار الأستاذ الدكتور وليد أحمد،



برعاية منصور بن زايد

مهرجان ليوا للربط بدورته الـ 21 ينطلق 14 يوليو بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث يضم المهرجان 24 مسابقة منها 12 مسابقة لمزاينات الربط لفئات «الدباس، والخلاص، والفرص، والخنيزي، وبومعان، والشيشي، والزامل»

كما خصص المهرجان عشر جوائز لمسابقة أجمل مخراقة رطب، التي تهدف إلى إحياء الحرف اليدوية التراثية المعتمدة على الخامات الطبيعية الصديقة للبيئة، إضافة إلى تخصيص عشر جوائز لمسابقة إبداع من جذع النخلة التي تهدف إلى تشجيع إعادة تدوير جذع النخلة لإنتاج قطع فنية.



ويضم المهرجان عدداً من المسابقات والفعاليات والأنشطة التراثية التي تسهم في المحافظة على موروث النخلة وترسيخ مكانة النخيل بصفته رمزاً لأصالة الماضي وخير الحاضر، إضافة إلى تعزيز الروابط الأسرية والاجتماعية والمحافظة على تواصل الأجيال، وترسيخ قيم التعاون والانتماء لديهم، إضافة إلى الحفاظ على التراث الثقافي، بما يحقق أهداف عام الاجتماع في دولة الإمارات.

يحصل صاحب المركز الأول منهم على 200 ألف درهم والثاني على 120 ألف درهم والثالث على 80 ألف درهم. أما مسابقة الزرعة النمذجية لفئات «المحاضر الغربية، والمحاضر الشرقية، ومدن الظفرة، فتبلغ جوائزها 750 ألف درهم لكل فئة من الفئات الثلاثة، يحصل منها الفائز الأول على 300 ألف درهم، والثاني 180 ألفاً، والثالث على 120 ألفاً.



المدارس الخاصة في أبوظبي تقدم لأولياء الأمور رؤية شاملة حول جودة التعليم من خلال لوحات الأداء



مقياس يعكس مدى ترسخ وتشجيع المدارس للتعليم والثقافة الوطنية والمواطنة ضمن بيئتها التعليمية. وسيتم لاحقاً إضافة "علامة جودة الحياة المدرسية" إلى لوحات أداء المدرسة، لتكون مؤشراً واضحاً على جهود المدارس في رعاية وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية والبدنية لكل من الطلبة والمعلمين، بما ينعكس إيجاباً على البيئة التعليمية ككل. تتسجم هذه المبادرة مع جهود الدائرة المتواصلة لبناء منظومة تعليمية عالمية المستوى في أبوظبي، حيث يُعدّ تمكين الأسر من اتخاذ قرارات مبنية على معلومات دقيقة من أهم ركائز النجاح. يمكن لأولياء الأمور الاطلاع على "لوحات الأداء" عند زيارتهم للمدارس، واستكشاف المزيد حول برنامجي "ارتقاء" و"علامة الهوية الوطنية" عبر الموقع الإلكتروني الخاص بالدائرة وتطبيق أولياء الأمور "رؤية".

دائرة التعليم والمعرفة: لا تقتصر هذه اللوحات على كونها أداة تقييم فحسب، فهي تجسد التزام المدارس بتحقيق التميز الأكاديمي وتعزيز الهوية الوطنية لدى الطلبة، ومن خلال تسليط الضوء على نتائج الأداء، فنحن نحرص على تشجيع المدارس نحو التطوير المستمر، وتمكين أولياء الأمور من تكوين رؤية واضحة وشاملة حول جودة التعليم. وتقدم لوحات أداء المدرسة صورة موجزة وسريعة عن مؤشرين رئيسيين يعكسان جودة المدرسة، وهما: تقييم الأرتقاء؛ وهو إطار تقييم أداء المدارس، والذي يشمل ستة معايير أداء أساسية وهي: جودة إنجازات الطلبة، وجودة التطور الشخصي والاجتماعي ومهارات الابتكار، وجودة عمليات التدريس والتقييم، بالإضافة إلى جودة النتائج التعليمي، وجودة حماية الطلبة ورعايتهم وتقديم الإرشاد والدعم لهم، وجودة قيادة المدرسة وإدارتها وعلامة الهوية الوطنية؛

•• أبوظبي-الفجر



•• أبوظبي-الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة نائب رئيس مجلس الوزراء رئيس ديوان الرئاسة، تنطلق في مدينة ليوا بمنطقة الظفرة فعاليات الدورة الـ 21 لمهرجان ليوا للربط في الفترة من 14 إلى 27 يوليو المقبل بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث.

ويهدف المهرجان الذي يأتي بالتزامن مع موسم خريف الربط في دولة الإمارات، إلى إبراز مكانة شجرة النخيل وثمارها في المجتمع الإماراتي، باعتبارها إحدى مكونات الهوية الوطنية، إلى جانب الإسهام في استدامة القطاعين التراثي والزراعي، وتعزيز الوعي بأهمية الزراعة في الإمارات، ودعم أصحاب المزارع المنتجة للربط والفاكهة وغيرها من المنتجات الزراعية المحلية، وتعزيز منظومة الأمن الغذائي، وإبراز جهود إمارة أبوظبي في التوعية بالزراعة الحديثة.

ويضم المهرجان بدورته الحادية والعشرين 24 مسابقة منها 12 مسابقة لمزاينات الربط لفئات «الدباس، والخلاص، والفرص، والخنيزي، وبومعان، والشيشي، والزامل، ومسابقة أكبر عذج، ومسابقتي الظفرة وليوا لنخبة الربط، ومسابقتي فرص وخلص العين»، و7 مسابقات لفاواكه لفئات «الليمون المنوع والمحلي، والماندجو المنوع والمحلي، والتين الأحمر والأصفر، وسله فواكه الدار»، و3 مسابقات للزرعة النمذجية لفئات «المحاضر الغربية، والمحاضر الشرقية، ومدن الظفرة»، ومسابقة أجمل مخراقة، ومسابقة إبداع من جذع النخلة. ويصل مجموع جوائز

منوعات الفكر

23

هل الخضوع للجراحة يوم العطلة يشكل خطراً على حياة المرضى؟!؟

أظهرت دراسة حديثة أن العمليات الجراحية التي تجرى قبل عطلة نهاية الأسبوع تكون أكثر خطورة مقارنة بتلك التي تجرى في وقت مبكر من الأسبوع. وخلال هذه الدراسة، قام باحثون من مستشفى هيوستن ميثوديست، وجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس (UCLA)، وجامعة تورنتو، وغيرها، بمحاولة الإجابة عن مخاوف طويلة الأمد بأن إجراء العمليات الجراحية يوم العطلة قد يؤدي إلى معدلات أعلى من المضاعفات أو حتى الوفاة.



هذه الاتجاهات. ويمكن للأبحاث المستقبلية تقييم استراتيجيات لضمان رعاية عالية الجودة بعد الجراحة، بغض النظر عن يوم الأسبوع.

وخلصت الدراسة إلى أن الاختلافات في توظيف المستشفى، وانخفاض الوصول إلى المتخصصين، والاختلافات في عمليات الرعاية قبل وبعد الجراحة قد تساهم في

الجمعة 47 عاماً، مقارنة بـ 48 عاماً للجراحين الذين عملوا يوم الاثنين. كما كان متوسط سنوات الخبرة 14 عاماً للعمليات يوم العطلة مقابل 17 عاماً ليوم الاثنين.



(الاثنين أو ما بعد العطلة). وقام الباحثون بتقييم النتائج قصيرة المدى (30 يوماً)، ومتوسطة المدى (90 يوماً)، وطويلة المدى (عام واحد) بعد الجراحة، بما في ذلك الوفيات، وإعادة الدخول إلى المستشفى، والمضاعفات، ومدة الإقامة في المستشفى، وطول مدة الجراحة.

وخلص الباحثون إلى وجود ارتباط طفيف لكنه ملحوظ بين توقيت العملية قبل عطلة نهاية الأسبوع والنتائج السلبية. فقد كانت العمليات التي تجرى قبل العطلة مصحوبة بزيادة بنسبة 5% في المخاطر الجمعة للوفاة والمضاعفات وإعادة الإدخال إلى المستشفى، سواء على المدى القصير أو الطويل، مقارنة بالعمليات التي تجرى بعد العطلة.

وقد ظهر هذا التأثير في مختلف التخصصات والإجراءات الجراحية، لكنه كان أكثر وضوحاً في العمليات الاختيارية، خاصة في مجالات مثل جراحة العظام والمسالك البولية. وبحسب النتائج، فقد كانت مدة الإقامة في المستشفى أطول بالنسبة للمرضى الذين خضعوا للجراحة قبل عطلة نهاية الأسبوع مقارنة بالمجموعة الأخرى.

وكان المرضى الذين خضعوا للجراحة قبل العطلة أكثر عرضة بنسبة 5% لحادث مزيج من الوفيات والمضاعفات وإعادة الدخول إلى المستشفى خلال 30 يوماً. وارتفع خطر الوفاة بنسبة 9% في غضون 30 يوماً، واستمر هذا الاتجاه مع زيادة بنسبة 10% بعد 90 يوماً و12% بعد عام واحد. وبشكل مثير للاهتمام، ارتبطت العمليات المخططة لها أو الاختيارية التي أجريت قبل العطلة بنتائج أسوأ بعد الجراحة، بينما أظهرت العمليات الطارئة نتائج أفضل قليلاً عند إجرائها قبل العطلة.

وكان متوسط عمر الجراحين الذين أجروا العمليات يوم

وكتف تحليلهم عن ارتفاع معدلات المضاعفات وإعادة الدخول إلى المستشفى والوفيات في الأيام والأشهر التالية للجراحة التي تتم قبل عطلة نهاية الأسبوع، مقارنة بمن خضعوا للعمليات بعد عطلة نهاية الأسبوع.

ويشير "تأثير نهاية الأسبوع" إلى الاتجاه الملحوظ لنتائج صحية أسوأ للمرضى الذين يتلقون الرعاية الطبية خلال عطلة نهاية الأسبوع.

وفي الإعدادات الجراحية، قد يتأثر هذا التأثير بتغيرات في توظيف المستشفى، وإمكانية الوصول إلى المتخصصين، وعمليات الرعاية خلال عطلة نهاية الأسبوع، وهو ما يظل مصدر قلق مستمر في الأبحاث الطبية.

كما يمكن أن يشير هذا التأثير إلى مخاوف المرضى من أن الفريق الجراحي قد يكون مشتتاً بسبب التفكير في خطط نهاية الأسبوع، أو أن المستشفى تعمل بعدد أقل من الموظفين المؤهلين خلال هذه الفترة.

وسبق أن استكشفت الأبحاث هذا التأثير في المستشفيات، حيث أشارت بعض الدراسات إلى زيادة الوفيات في العمليات التي تجرى يوم العطلة، بينما لم تجد دراسات أخرى أي نمط واضح. ومع وجود بيانات متضاربة ومخاوف مستمرة، كانت هناك حاجة إلى تحقيق شامل لتقييم أي تأثير على نتائج ما بعد الجراحة عبر مجموعة واسعة من الإجراءات والفترات الزمنية.

وفي الدراسة التي نشرتها مجلة JAMA Network Open تحت عنوان "نتائج ما بعد الجراحة التالية للعمليات قبل نهاية الأسبوع"، أجرى الباحثون تحليلاً لبيانات 429691 بالغاً خضعوا لواحدة من 25 عملية جراحية شائعة في أونتاريو، كندا، بين عامي 2007 و2019. تم تقسيم المرضى إلى مجموعتين: أولئك الذين خضعوا للجراحة قبل عطلة نهاية الأسبوع (الجمعة أو ما قبل العطلة)، وأولئك الذين خضعوا للعمليات بعد العطلة

سر الاستيقاظ بنشاط وحيوية

عادات بسيطة للحد من التعب الصباحي

- حافظ على إيقاعك اليومي المنتظم

يؤثر الروتين اليومي على جودة النوم، لذا توصي الدكتورة لي بالذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في الوقت نفسه يومياً. كما تشدد على أهمية تقليل استخدام التكنولوجيا قبل النوم والالتزام بعادات منتظمة لتناول الطعام والاستحمام.

- ابدأ يومك بالتعرض للضوء

يساعد التعرض للضوء في الصباح على ضبط الساعة البيولوجية، حيث يرسل الدماغ إشارات للاستيقاظ عند رؤية الضوء. وتوصي لي باستخدام مصابيح الاستيقاظ التدريجي أو فتح الستائر للحصول على ضوء طبيعي في أسرع وقت ممكن.

- أجل شرب القهوة

على الرغم من أن تناول القهوة هو عادة صباحية شائعة، إلا أن الدكتورة لي تنصح بعدم شربها فور الاستيقاظ، بل الانتظار 45 دقيقة لضمان أقصى تأثير للكافيين.

كشفت خبيرة النوم، الدكتورة ديورا لي، في 5 حيل فعالة تساعد في تقليل الشعور بالتعب عند الاستيقاظ.

أوضحت لي أن الشعور بالنشاط عند الاستيقاظ لا يتطلب تغييرات جذرية، بل يمكن تحقيقه عبر عادات بسيطة، تشمل:

- بدء اليوم بإفطار متوازن

يساعد تناول وجبة إفطار غنية بالكربوهيدرات والبروتين في تعزيز الشعور باليقظة سريعاً. وتوصي لي بتناول البيض كمصدر للبروتين، ووجبة تحتوي على الجبن أو اللحم المفضلة لديك.

كما تحذر من الجيوب السكرية التي تسبب ارتفاعاً سريعاً في نسبة السكر بالدم، ما يؤدي إلى الشعور بالخمول.

- مارس التمارين الصباحية

تؤكد الأبحاث أن ممارسة 30 دقيقة من التمارين المتوسطة، مثل المشي السريع، تساهم في تنشيط الجسم وتقليل الشعور بالنعاس صباحاً، حتى لو لم تكن التمارين عالية الكثافة.



فاكهة المانغو تساعد في محاربة السكري

وأضاف أن تناول المانغو الطازج قد يكون وسيلة بسيطة وفعالة لتحسين وظيفة الأنسولين وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. وأشار إلى أن تناول المانغو لم يتسبب في أي زيادة في الوزن لدى المجموعة التي تناولتها.

ما يعكس فوائد هذا كبدل صحي للحلويات.

وأكد الباحثون أن المانغو يمكن أن يكون جزءاً من نمط حياة صحي للقلب، ويساهم في السيطرة على مستويات السكر في الدم وإدارة الوزن.

وتدعم هذه النتائج الأبحاث السابقة التي تشير إلى أن تناول المانغو لا يؤدي إلى زيادة الوزن أو التأثيرات السلبية على مرض السكري، بل قد يساعد في الوقاية منه، وفقاً لإندياكا.

جدير بالذكر أنه ينبغي استشارة الطبيب المختص قبل إجراء أي تعديل أساسي في النظام الغذائي.

نشرت الدراسة في مجلة Nutrients.

يعتبر مرض السكري النوع 2 من الأمراض المزمنة التي تؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم، حيث يتسبب في مقاومة الأنسولين، الهرمون المسؤول عن تنظيم مستويات السكر في الدم.

ويؤدي المرض إلى ارتفاع مستويات السكر بشكل غير طبيعي، الأمر الذي قد يسبب مشاكل صحية خطيرة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وتلف الأعضاء مثل العينين والكلى والكبد.

وفي دراسة جديدة أجراها معهد إلينوي للتكنولوجيا، اكتشف الباحثون أن تناول فاكهة واحدة يومياً يمكن أن يساعد في تحسين حساسية الأنسولين لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

وشارك في الدراسة 48 متطوعاً تتراوح أعمارهم بين 20 و60 عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: تناولت المجموعة الأولى كوبين من المانغو الطازج يومياً، بينما تناولت المجموعة الثانية حلوى الأيس كريم الإيطالي (تتميز بأنها تحتوي على كمية أقل من الهواء مقارنة بالآيس كريم التقليدي، ما يجعلها

أكثر كثافة ودسماً).

وأظهرت النتائج أن المجموعة التي تناولت المانغو شهدت تحسناً كبيراً في مستويات الأنسولين، حيث تراجعت مقاومة الأنسولين لديهم بشكل ملحوظ. كما تحسنت وظيفة خلايا بيتا المسؤولة عن إنتاج الأنسولين، مقارنة بالمجموعة الأخرى التي لم تظهر أي تغييرات ملحوظة.

وقال البروفيسور إنديكا إيديريسينغ، قائد الدراسة، إن التحكم في مستويات السكر في الدم لا يعتمد فقط على مراقبة مستوياته، بل يشمل أيضاً تحسين حساسية الأنسولين.



منوعات

الفكر

27

يجب أن أحب الشخصية كي أوافق على تجسيدها

رولا بقسماتي: أملك الكثير من القدرات التي يجب أن أبرزها

رولا بقسماتي من الممثلات اللبنانيات اللواتي أثبتن تفوقهن بجدارة وأنهن لم يدخلن المجال للاستعراض أو مجرد أنهن كن معروفات على الشاشة الصغيرة قبل دخولهن المجال، بل هي حصلت على فرصتها وعرفت كيف تستغلها وأن تثبت أنها تستحق لقب ممثلة.

بقسماتي، وقبيل بدء عرض مسلسل «خطيئة أخيرة» الذي تطل فيه بدور الأم لفتاة مراهقة في الـ 17، تحدّثت عن هذا العمل كما شرحت أسباب نجاحها وتفوقها وسعيها لأن تكون إيجابية ومتفهمة في كل عمل تشارك فيه.



يقين من أنه سيأتي اليوم الذي أفرغ فيه هذه الطاقة. وبدأ كل شيء يتحقق لحظة إعلان استقالتني من تلفزيون «المستقبل» على الهواء مباشرة، عندما اتصل بي المنتج مروان حداد وقال لي «الآن أصبحت تملكين الوقت الكافي للتمثيل، ودعاني للعمل معه.

لم أفرع الأبواب يوماً ولم أطلب المساعدة من أحد، ولم أقل لأحد إنني أرغب في التمثيل معه.

• وهل أعطاك التمثيل حَقَّ بعد سبع سنوات من العمل في المجال أم أنك تستحقين أكثر؟

– لا أظن أنني قدّمْتُ شيئاً حتى الآن، والسبع سنوات ليست إلا فترة بسيطة، وأنا أتحدى نفسي لتقديم المزيد. ولكن هذا لا يعني أنني لا أؤمن بنفسِي، بل أنا على يقين من أنني أملك الكثير من القدرات التي يجب أن أبرزها.

• وبالنسبة لشاركتك في الدراما التركية «الغريبة»؟

– هذه الدراما لها جمهورها وأنا شاركتُ في مسلسل «الخانن»، ولست هذا الأمر بنفسِي، ولو أنها ليست دراما ناجحة لما كانوا استمروا في إنتاجها.

• وهل هي المفضلة عندك كما هي حال غالبية الممثلين، لأن مردودها المادي أكبر وانتاجها أضخم بالرغم من متابع التصوير التي تمتد لفترات طويلة؟

– بل كل نوع له مميزاته ومختلف عن الآخر. في الدراما التركية المشتركة نحن نترك بلدنا ونسافر إلى بلد آخر، وهذه التجربة أغنتني أنا وابنتي كثيراً، وأنا متأكدة من أنها كانت مختلفة عن تجارب كل الممثلين الآخرين الذين شاركوا فيها، لأنها أفادتني كثيراً على المستوى الشخصي وأكثرت لا شيء يصعب عليّ. قبلها كنت أعرف أنني امرأة قوية، ومن بعدها تأكدت أنني أقوى مما كنت أعتقد وأن لا شيء يخيفني، كما عزّفتني على طريقة عمل الأتراك وضرورة الالتزام بالنص وعدم التغيير فيه كثيراً.

نجاحي. الناس يجدون أنني تؤدي بشكل طبيعي وأعطي من كل قلبي، وأنا أحب الشخصية التي أعياها وأتفاعل معها بشكل كبير جداً، ولذلك أنجح بإيصال أحاسيسها بصدق إلى الناس ويقتنع المشاهد بها.

• وكيف تحضرين عادة للشخصية؟

– يفترض أولاً أن أفهم الشخصية وخلفيتها وأن أضع نفسي مكانها كي أبرز تصرفاتها، كما أن إدارة المخرج تساعدني كثيراً، وكذلك توافلي مع الكاتب أو الكاتبة كي أفهم الشخصية من منظرهما.

• ومتى يتفوق الممثل على زميله بطل العمل الأول بما أن مخرج المسلسل هو واحد وكذلك كاتبه؟

– لا أعرف، ولكن يجب أن أحب الشخصية كي أوافق عليها.

• وهل أنت متأثرة بممثلين معينين سواء عرب أو أجانب؟

– أبداً. أتابع أعمال الكثير من الممثلين الذي أحبه، ولكنني لا أستطيع أن أكون إلا نفسي. أتبع إحساسي كثيراً خلال التصوير وأعتمد عليه عند أدائي للشخصية أكثر من اعتمادي على «التكنيك»، كما ألتجأ في أحيان كثيرة للارتجال ولا أخطئ بشكل مسبق للمشهد إلا إذا رغبت إدارة المخرج ذلك في لحظة معينة، مع أن هذا الأمر لا يساعد الممثل في إدارة إحساسه. كل المخرجين الذين تعاملت معهم حتى الآن يتميّزون بمستوى جيد وهم يساعدوني كثيراً من هذه الناحية، وعندما يثق المخرج بإحساس الممثل، فإنه يتركه على سجيته لأنه يكون واثقاً من أنه سيقدم أداءً جميلاً.

• وهل أنت سعيدة وخططت كي تصبحي ممثلة؟

– في الأساس أحب التمثيل وكنت أرغب في دراسته كاختصاص جامعي، ولكن والدتي لم تسمح لي بذلك، وظل حبي للتمثيل حرقاً في قلبي لأنني أرغب به كثيراً ولأنني أملك طاقة معينة، وانتظرتُ إلى أن جاء الوقت ودخلت المجال، وكنت على

• آخر أعمالك هو مسلسل «خطيئة أخيرة»، ما الجديد الذي تقدمينه فيه؟

– أعب دور امرأة مطلقة ترتبطها علاقة شائكة جداً بطليقتها، كما أنها في الوقت نفسه أم لفتاة مراهقة في الـ 17 من العمر.

• أليس مستغرباً أن تلعب دور الأم لفتاة في السابعة عشرة؟

– من يشاهد العمل سيقنع تماماً بالدور، لأن ريان الحركة هي التي تلعب دور ابنتي في المسلسل، ولكنها تبدو صغيرة جداً في السن وكأنها تلميذة مدرسة. والدور يضيء أيضاً على طبيعة العلاقة التي تربط بين الأم وأولادها عندما يكون الطلاق غير حضاري، وتأثير هذا الطلاق على الأولاد والتضحية التي تبذلها الأم العزباء عند غياب الأب كسند وكيف يمكن أن تفني حياتها من أجل ولد يمكن ألا يقدر هذه التضحية، ووقوع هذه الأم في الخطأ لأنها إنسانة ويمكن أن تخطئ كأي إنسان آخر، وهي بالرغم من تضحياتها الكثيرة، لكن ظروف الحياة عاكستها ولم تساعدنا الشخصية التي أجسدها في المسلسل حقيقية وموجودة بكثرة في المجتمع ومشاعرها حقيقية وموجعة جداً.

• هل يمكن القول إن أداءك العفوي والطبيعي هو الذي ساهم بنجاحك كممثلة؟

– أظن ذلك، وهذا الكلام أسمعته كثيراً ويوجد إجماع حوله، وأعتقد أنه سر

– هذا صحيح. وكما اخترت مهنة التمثيل، فإنها اختارتني هي أيضاً، ولكن على الناس أن يرحموا الممثل لأنه يعاني كثيراً من أجل تقديم الأفضل لهم حتى لو أنهم لم يرضوا عن بعض تفاصيل العمل. البعض ينتقد بطريقة بشعة جداً ولا يعرف الخلفيات وأنا تتعب وتعاني كثيراً وصحتنا النفسية لا تكون جيدة دائماً بسبب الضغط والمرض، ولكنني أميل إلى أن أكون متفهمة وأن أعطي من قلبي وأن أحب من يشاركونني العمل.

• وهل ثمة انتقادات معينة أزعجتك؟

– كلا، بل أنا أتحدّث في شكل عام لأن مجال التمثيل مظلوم جداً. لا شيء يمنع أن تحصل انتقادات شرط أن تكون بناءة وصحيحة.

أحمد وفتيق: سعيد بكل دور قدمته في مشواري الفني



قال الفنان أحمد وفتيق إنه كان يتمنى أن يقدم شخصية الفنان محمود حميدة في مسلسل «ولاد الشمس»، الذي عُرض في الموسم الرمضاني، مؤكداً أن الدور كان أكثر من رائع، وأن العمل كان به قدرات فنية كبيرة للغاية.

وأضاف وفتيق، إن الفنان دائماً يعيش حالة تحدٍ في كل عمل يقدمه إذا كان يرغب في الاستمرارية، وإن نجاحه الحقيقي يتمثل في كل دور قدمه واستطاع يوصل من خلاله رسالة.

وتابع أحمد وفتيق: كل دور قدمته في مسيرتي أنا فخور به، فأنا دائماً ما أكون حريصاً في اختياري الفني لأنني أتعامل مع جمهور مختلف ومتذوق للفن.

وأكد وفتيق أن دوره في مسلسل «تحت السيطرة»، مع الفنانة نيللي كريم أصعب دور قدمته في حياته الفنية. وخلال استضافته في برنامج «يحلّي الكلام»، مع الإعلامية لبنى فوزي على راديو مصر، قال وفتيق إنه تعلم من المخرج العالمي يوسف شاهين الالتزام والدفقة في العمل.

وأضاف وفتيق أن سيدة المسرح العربي سميرة أيوب قالت لي كلام اعتبره شهادة تقدير مهمة، وأن الراحل محمود عبد العزيز قدم لي نصيحة لا أستطيع أن أنساها ما حبيت وأطبقتها في حياتي يومياً.

وأكد وفتيق أنه إنسان هادئ جداً ويجب الاستماع بالحياة مع كلبي «تويكس» وراضي جداً بحياتي.

سامو زين يضع اللمسات الأخيرة على ألبومه الجديد

يضع الفنان سامو زين حالياً اللمسات الأخيرة على ألبومه الغنائي الجديد، المقرر طرحه في موسم صيف 2025، رغم أنه لم يستقر بعد على الاسم النهائي للعمل.

ويتعاون سامو زين في الألبوم مع نخبة من الشعراء والملحنين والموزعين، إلى جانب مشاركته في تلحين عدد من الأغاني بنفسه. في خطوة تعكس رغبته في تقديم تجربة موسيقية متكاملة ومختلفة.

ومن أبرز أغاني الألبوم أغنية بعنوان «باب وخبط»، من كلمات محمد البنداري، ألحان محمد شحاتة، وتوزيع محمود صبري، وأغنية أخرى من كلمات أسامة محرز، وألحان مشترك بين سامو زين وعلي الخواجة، وتوزيع وسام عبد المنعم.

ويواصل سامو حالياً بسين طرحة الألبوم



كاملاً دفعة واحدة، أو إطلاقه بطريقة سينجل على مدار صيف، حيث لا يزال في مرحلة تحديد الشكل النهائي لعرض الألبوم على الجمهور.

وطرح مؤخراً النجم سامو زين أحدث أغانيه التي تحمل اسم «بصى بصة» من كلمات وألحان وتوزيع حسون وميكس وماستر وسام عبد المنعم، وشاركه في الأغنية حسون، كان قد طرح النجم سامو زين أحدث أغانيه التي تحمل اسم «القبول نعمة» من كلمات أحمد جابر وألحان محمد شحاتة وتوزيع وسام عبد المنعم.

وطرح مؤخراً النجم سامو زين، أحدث أغانيه التي تحمل اسم «الحب» على موقع الفيديوهات «يوتيوب»، والتي صورها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات أحمد جابر، وألحان عمرو العزبي ومحمد شحاتة، وتوزيع وميكس وماستر وسام عبد المنعم، والكليب من إخراج إسماعيل الأبرص.

وطرح أيضاً النجم سامو زين، مؤخراً، أغنية بطريقة الفيديو كليب بعنوان «أدى حبيبتى»، من كلمات محمد فتحي، وألحان محمد شحاتة وعلي الخواجة، وتوزيع محمود صبري، مكس وماستر عمر العزبي.

الفكر

أعراض منذرة بالسكتة الدماغية تظهر قبل أيام من الإصابة



كشفت طبيب عن ثلاث علامات تحذيرية قد تلاحظها قبل الإصابة بسكتة دماغية. ويقول إنها قد تظهر قبل أيام من بدء ملاحظة العلامات الرئيسية لهذه الحالة الصحية الخطيرة. وأوضح الدكتور إيريك بيرج، المتخصص في الكيتو والصيام المتقطع، مؤلف الكتاب الأكثر مبيعا *The Healthy Keto Plan*. هذه الأعراض في مقطع فيديو نشره عبر حسابه على "تيك توك"، حيث يتابعه أكثر من 1.8 مليون شخص. وقد حقق الفيديو، الذي لا تتجاوز مدته دقيقة واحدة، أكثر من 442.7 ألف مشاهدة ونحو 10.000 إعجاب. وفي الفيديو، قال الدكتور بيرج: "هناك ثلاث علامات تحذيرية مبكرة للسكتة الدماغية. هذه

العلامات ليست الأعراض الرئيسية التي تحدث عند الإصابة بالسكتة الدماغية". فالأعراض التقليدية تشمل تدلي جانب واحد من الوجه وفقدان القدرة على التحكم به، أو عدم القدرة على تحريك الذراع أو الساق، أو التحدث بكلام غير واضح. لكن العلامات المبكرة التي تسبق السكتة الدماغية مختلفة قليلا. وبما أن السكتة الدماغية تنتج عن تجلط الدم في الدماغ، فإنك ستشعر بضغط كبير في الدماغ، ما يظهر على شكل صداع شديد. وقد تشعر أيضا بالغثيان الشديد، كما لو أنك على وشك التقيؤ. ويمكن أن يكون هذا ناتجا عن الإجهاد أو مستويات الأدرينالين أو الكورتيزول. لكن معظم الجلطات مرتبطة بمشاكل في نسبة السكر في الدم.

كيف يساعد تناول الفطر على تخفيف حدة الإنفلونزا؟

أظهرت الدراسات أن الفطريات يمكنها إبطاء تطور السرطان، وخفض ضغط الدم، وتحسين مقاومة الإنسولين، وحماية الدماغ من التلف، والحفاظ على صحة العظام. وكشفت أبحاث جديدة من جامعة ماكجيل في كندا أن "بيتا-غلوكان"، وهو مكون رئيسي في الفطريات، قد يحمي صحة الرئتين أثناء الإصابة بالإنفلونزا. وقالت نرجس خان، المؤلفة الرئيسية للدراسة: "من اللافت كيف يمكن لبيتا-غلوكان إعادة برمجة بعض الخلايا المناعية، مثل العدلات، للسيطرة على الالتهابات المفرطة في الرئة". وأثناء الإنفلونزا، تعمل العدلات كخط دفاع أول عن طريق الانتقال إلى موقع العدوى في الجهاز التنفسي. لكن النشاط المفرط للعدلات يمكن أن يتسبب في تلف الأنسجة والالتهابات، ما يجعل التنفس صعبا. والالتهاب الرئوي، وهو التهاب حاد في الرئة، يعتبر من المضاعفات الشائعة للإنفلونزا وقد يؤدي إلى الوفاة. ووجدت دراسة جامعة ماكجيل أن "بيتا-غلوكان" لديه القدرة على تغيير دور العدلات لتقليل الالتهاب. وقال مازيار ديفانغاهي، أستاذ في كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة ماكجيل: "بيتا-غلوكان موجود في جدران خلايا جميع الفطريات، بما في ذلك بعض الفطريات التي تعيش في أجسامنا وتشكل جزءا من الميكروبيوم البشري. ومن المفري الافتراض أن مستويات وتركيبية الفطريات في الفرد يمكن أن تؤثر على كيفية استجابة جهازه المناعي للعدوى، ويرجع ذلك جزئيا إلى بيتا-غلوكان". وأظهر فريق ديفانغاهي أن "بيتا-غلوكان" يمكن أن يقلل من تلف الرئة، ويعزز وظائف الرئة، ويقلل من خطر المرض والوفاة، وذلك من خلال إعطائه لفرسان قبل إصابتها بالمرض. وإذا لم تكن من محبي الفطريات، ولا تعتقد أنها ستناسبك، يمكن العثور على "بيتا-غلوكان" في الصمغ وأنواع من الأعشاب البحرية. كما يحتوي الشوفان والشعير على أعلى تركيزات من هذه الألياف القابلة للذوبان. نشرت نتائج هذه الدراسة، والتي تحتاج إلى اختبارها على البشر، مؤخرا في مجلة *Nature Immunology*.



الممثلة الإندونيسية سينتا لورا كيهل لدى حضورها عرض فيلم «إدينجتون»، في الدورة 78 من مهرجان كان السينمائي. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الموز



أعلن الدكتور يفغيني أوزاماستسيف خبير التغذية الروسي أن الموز مفيد للوقاية من أمراض القلب لاحتوائه على البوتاسيوم ومجموعة فيتامين B. ويقول: "تحتاج الأنسجة العضلية إلى الكثير من البوتاسيوم. فإذا كان مستواه طبيعيا، يتحسن توصيل العضلات، ويسهل عمل القلب. ومجموعة فيتامين B مفيدة أيضا لذلك. بالطبع الموز لن ينقذ الشخص من الإصابة بالأمراض التي يعاني منها، لكنه مفيد للوقاية وتحسين عمل القلب".

وبالإضافة إلى ذلك يحتوي الموز على السيلينيوم أيضا، الذي يحمي الجلد ويحسن حالة الشعر والأظافر.

ويشير الطبيب، إلى أن الموز يحتوي على نسبة عالية من السكر ونسبة بسيطة من الألياف الغذائية. لذلك لا ينبغي تناوله بكميات كبيرة، حيث يكفي تناول حبة-حيتين منه في اليوم.

ويقول: "إذا كان الشخص غير نشط بدنيا أو لا يمارس الرياضة، فمن الأفضل أن يتناول أكل الموز مع الفواكه الأخرى خلال الأسبوع. كما يجب على الأشخاص المصابين بداء السكري تجنب الموز تماما".

سؤال وجواب

• من هو مؤسس البلاغة؟

- عبد القاهر الجرجاني

• من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟

- بدیع الزمان الهمداني.

• من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟

- محمود سامي البارودي

• ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟

- الموشحات.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومثاقته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- الغوريلا لا يمكنها السباحة.
- القبط المنزلية لديها 18 مخلب.
- الزرافات لا يمكنها السعال.
- الفراشة تتدقق من خلال أرجلها.
- النحل والذباب المنزلي تترقب بأجنحتها 200 مرة في الثانية.
- النحلة لها 4 أجنحة.
- نهر النيل يتدفق نحو الشمال.
- أول فرشاة أسنان تم اختراعها كانت في عام 1498م.
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكا
- هل تعلم أن الملقبات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون

قصة احترمت نفسي فاحترمتني

دخل غلامٌ بستاناً يتنزه فيه، وكانت أشجار البستان مغطاة بحملها، فهي مُردانة بألوان الفواكه اللذيذة، وأشكال الثمار الناضجة الشهية، فلم تمتد يده لتقطف من فواكهها وثمارها شيئاً، بل كان يُمتع نظره بالخضرة البانعة والألوان الضاحكة في ربوع البستان.

في هذه الأثناء، كان البستاني يراقب الغلام محتنباً وراء شجرة، وبعد أن أفضى الغلام جولته في البستان، وهم أن يُعادر، جاءه البستاني وألقى عليه التحية مشفوعةً بابتسامة عذبة، وقال له: لقد رأيت شيئاً جميلاً! فقال الغلام: فعلا، في البستان أشياءً جميلة! قال البستاني: لا، لا أقصد البستان، بل أعني أنني كنت أراقبك منذ أن دخلت البستان، فتعجب كيف لم تمتد يديك لتقطف تفاحة أو رمانة أو خوخة، أو أي فاكهة أخرى أعجبتك، ولم يكن هناك أحدٌ في البستان!

قال الغلام: علمتني أمي منذ صغري أنني لا أرتكب القبيح حتى إذا لم أر أحداً، طالما أن نفسي معي تراقبني، فصرت أكره ارتكاب القبيح أمامها! فسّر البستاني من جواب الغلام المؤدب المهذب الذكي، وطلب إليه أن يجلس على بساط مفروش على حافة ساقية، ثم قطف له من الفاكهة تشكيلة جميلة، وأتاه بها في صحن وفوقها بعض الورد. قال البستاني للغلام: تفضل كل هنيئاً مريئاً. قال الغلام: رأيت! احترمت نفسي فاحترمتني!

مساحة للتلوين

