

ص 22

ما وراء العلاج.. قصص ملهمة
للناجين من السرطان تنير
درب المرضى في رحلة العلاج



ص 27

شكران مرجى:
الدراما السورية في طور
استعادة عافيتها



مواد غذائية تساعد على
تخفيض مستوى ضغط الدم
ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

في يومها العالمي.. ماذا تعرف عن الفلافو؟

يحتفل العالم في 12 من يونيو -حزيران كل عام باليوم العالمي للفلافو، أو ما يُعرف بالطعمية، حيث يحظى هذا الطبق الشعبي برواج واسع في عدة دول، مثل مصر وسوريا ولبنان وفلسطين. وبعد الفلافو طبقاً بسيطاً مكوناً من الأطمعة النباتية الخفيفة، التي يتم تناولها في وجبة الإفطار عادةً. وهناك جدل مستمر حول أصل الفلافو أو الطعمية، ومن أين جاءت، إلا أن تاريخ هذه الوجبة يعود لعصور الفرانجة، وهي طعام الأقباط منذ العصور القديمة، كوجبة صيام نباتية. وتعتبر الطعمية الطبق الرئيسي لوجبة الإفطار في الصباح لدى الملايين من المصريين، وتحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات ذات القيمة الغذائية العالية للجسم، حيث تساعد على الشبع لفترات طويلة، كما تحتوي من بروتينات عالية. ولدت الطعمية موسوعة "غينيس" للمرة الأولى في عام 2010، على يد الشيف اللبناني رمزي شويري وطلاب جامعة الكفاءات في لبنان، بعد تحصيلهم رقماً قياسياً بتقديم أكبر طبق فلافو في العالم.

جين العنق في بي تي إس، ينهي خدمته العسكرية

أنهى جين، أكبر أعضاء فرقة الكاي بوب "بي تي إس" أسن الأربعة الخدمة العسكرية الإجبارية في كوريا الجنوبية، بحسب ما أفاد صحفيون في وكالة فرانس برس، ما يتيح له استئناف نشاطه الموسيقي بشكل كامل. ولا يزال النجوم الستة الآخرون في الفرقة الموسيقية الأكثر شعبية في العالم يخدمون في الجيش، إذ يُلزم جميع الرجال الكوريين الجنوبيين الأضواء بدنياً لأدية الخدمة العسكرية لمدة 18 شهراً على الأقل. وتأخذ الفرقة فترة راحة منذ العام 2022. وحجز جين البالغ 31 عاماً من ممسك تدريب في يونتشون الواقعة على بعد 40 كيلومتراً شمال سيول، وكان في استقباله زملائه في الفرقة جايبوب، في آر إم، جونج كوك، وجيمين. وعزف آر إم على الساكسفون أغنية "دايميات"، فيما احتضن الأعضاء آخرون جين وأعطوه باقة كبيرة من الزهور.

هل سيختفي البرتقال قريباً؟

يواجه صناع عصير البرتقال أزمة كبيرة بسبب تراجع إنتاجه عالمياً إثر المتغيرات المناخية التي أجهضت المحاصيل هذا العام، ما أدى إلى انخفاض إنتاج فاكهة البرتقال حول العالم. جاء ذلك في تقرير نشره موقع "مترو" البريطاني، مشيراً إلى أن البرازيل التي تنتج 50 مليون طن من البرتقال سنوياً، تراجع إنتاجها بمعدل 24% هذا الموسم، ما أسفر عن ارتفاع سعر البرتقال عالمياً بنسبة 20% عالمياً. ونتيجة لهذا التراجع في إنتاج الفاكهة، تراجعت أيضاً صناعة عصير البرتقال في البرازيل بنسبة 34%، والتي تعد أكبر مصدر لعصير البرتقال في العالم، وتنتج حوالي 70% من العرض العالمي، حسب التقرير. وتعددت أسباب الأزمة منها الجفاف العالمي الشديد بسبب التغيرات المناخية، إضافة إلى الإجهاد الحراري لمدة طويلة خلال فترة ازدهار المحاصيل حول العالم، إلى جانب زيادة معدلات العدوى البكتيرية. لكن البرازيل ليست وحدها في صلب الأزمة، فهناك أيضاً دول أخرى كإسبانيا والأرجنتين ودول الشرق الأوسط التي تشهد تراجعاً في إنتاجها من البرتقال، تزامناً مع ارتفاع الطلب. ففكر منتجو البرتقال حول العالم، بدمج الحصول الطازج مع العصير المجد الذي يبلغ عمره حوالي عامين. لكن رغم أن هذا الحل "المؤقت" قد يبدو فكرة جيدة لمحبي العصير، غير أن هذا الدمج سيتطلب مستلزمات أخرى كوسائل النقل والخدمات اللوجستية الإضافية، ما سيؤدي حتماً إلى زيادة التكاليف.

يساعد التلايكوبين، الكاروتينويد الموجود

في الطماطم، على منع الإجهاد التأكسدي
والتخلص من الجذور الحرة. كما أنها

تحتوي على حمض الفوليك وفيتامين

E، الذي يدعم الدفاع عن أغشية

الخلايا. وبحسب ما نشره

موقع Summit Life، يمكن

عن اختيار تناول الطماطم

العضوية الحصول على كميات

أعلى من الفلافونويد، الذي يعد

من المغذيات النباتية المهمة.

أسباب متعددة تبرز أهمية تناول الطماطم لتعزيز صحة المخ

ولعمل ذلك يكفي أن تضعي شرائح الطماطم على وجهك لمدة 10 دقائق بعدها تفسله بالماء البارد. 5. تناول الطماطم بانتظام مفيد أيضاً في منح البشرة الشباب دائماً بفضل احتوائها على عناصر غذائية تساعد في تسريع تجديد الخلايا، كما يساعد في القضاء على الرؤوس السوداء خاصة مع تطبيق ماسك الطماطم على الوجه بانتظام. 6. تساعد الطماطم أيضاً في حماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية التي يمكن أن تلحق الضرر بالكولاجين في الجلد، ما يمكن أن يؤدي إلى ظهور التجاعيد على الجلد، لذلك فإن عمل ماسك الطماطم يساعد في حماية البشرة من آثار الأشعة فوق البنفسجية، كما يساعد على سرعة إنتاج خلايا جلد جديدة فيكون الجلد مشدوداً ويتجنب التجاعيد. 7. الطماطم تساعد أيضاً في تخفيف التورم تحت العينين وتقضي على أكياس العين التي تجعلك تبدين دائماً خاملة ومتعبة، ويكفي وضع شريحتي طماطم على عينيك لتقضي عليها وتقلل من ضغط العين. 8. الطماطم مفيدة أيضاً في علاج البشرة الدهنية والتحكم في إنتاج الوجه للزيوت. 9. الطماطم جيدة أيضاً للشعر، حيث تساعد على منحك فروة رأس صحية تجعل الشعر ينمو بشكل صحي وقوي. 10. الطماطم مفيدة كذلك في التخلص من قشرة الرأس، فمن خلال فرك الرأس بمعجون الطماطم وعصير الليمون وتركها لمدة 30 دقيقة تتخلصي من القشرة. 4. تساعد الطماطم أيضاً في ترطيب الجلد وتهنئته،

المعرب وفقدان الذاكرة. كما تتوافر أحماض أوميغا-3- الدهنية، التي تدعم وظائف القلب والدماغ، بكثرة في الطماطم.

كاروتينات اللوتين والزياكسانثين

وتعمل الكاروتينات اللوتين والزياكسانثين الموجودة في الطماطم على حماية العينين من الضوء الأزرق الضار المنبعث من الأجهزة الرقمية مثل الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية.

10 فوائد للطماطم تجعلك تتهاوتن عليها

1. تحتوي الطماطم على الكثير من الفيتامينات والمواد الغذائية ومضادات الأكسدة التي تمنع ترهل الجلد وتجعل البشرة بيضاء ومشرقة وصحية. 2. تساعد الطماطم على حل مشكلة حب الشباب، من خلال تقطيعها إلى شرائح ووضعها على البشرة مع الضغط قليلاً بحيث يخرج السائل من الطماطم وتمتصه البشرة، ثم ترکه يجف على الوجه ونفسه بماء نظيف، ومن خلال تطبيق هذه الطريقة مرتين يومياً يختفي حب الشباب تماماً. 3. الطماطم مفيدة أيضاً في تنعيم البشرة، وذلك من خلال تناولها بانتظام بالإضافة إلى عمل "ماسك" الطماطم والبيض. ولعمل الماسك خلطي طماطم مهروسة مع ملعقة بيضاء بيض حتى يصبح عجينة وضعي المزيج على وجهك واتركيه يجف ثم اغسليه بالماء البارد. 4. تساعد الطماطم أيضاً في ترطيب الجلد وتهنئته،

الليكوبين

تحتوي العديد من الأطعمة المختلفة على الليكوبين، وهو صبغة كاروتينويد حمراء طبيعية. وقد ثبت أنه يخفض مستويات الكوليسترول LDL، ويعتق تصلب الشرايين ويخفض ضغط الدم. ووفقاً للدراسات الحديثة، يمكن أن يساعد استهلاك الليكوبين أيضاً كبار السن على تجنب الضعف الإدراكي. يتم زيادة التوافر الحيوي لليكوبين طوال عملية الطهي بسبب مدخلات الحرارة. وبناءً على الأبحاث، فإن الليكوبين لديه القدرة على إبطاء معدل التدهور المعرفي عن طريق خفض مستوى علامة أكسدة الحمض النووي وتقليل توليد السيتوكينات الالتهابية.

بيتا كاروتين

يعمل البيتا كاروتين كمضاد للأكسدة ومقدمة لفيتامين A. أظهرت العديد من الدراسات الفوائد المحتملة لتناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة على المدى الطويل على الأداء المعرفي. من المحتمل أن تكون الزايات ناتجة عن قدرة العناصر الغذائية على تقليل الإجهاد التأكسدي، وهو أحد عوامل الإصابة بالخرف والاضطرابات العصبية الأخرى. من المهم تذكر أن تناول الأطعمة والمكملات الغذائية على المدى الطويل يعد الطريقة الوحيدة لتعزيز الوظيفة الإدراكية.

فيتامين C وأوميغا-3

تحتوي الطماطم على مكون مهم آخر، إلى جانب الليكوبين، هو فيتامين C، الذي يساعد على تقليل خطر التدهور

لماذا أصبح عرضة لفقدان الصداقات بعد الزواج؟

تشير الدراسات إلى أن علاقة الإنسان بالآخرين تتغير بشكل كبير عندما يخوض ارتباطات عاطفية طويلة الأمد مثل الزواج. هذه التغيرات تؤدي في كثير من الأحيان إلى تقليل التواصل مع الأصدقاء والعائلة الأكبر، مما قد يؤدي إلى فقدان روابط أخرى. والخبراء يقولون إن التغيرات التي تطرأ على العلاقات الاجتماعية بعد الزواج طبيعية ومتوقعة، وإذا ما أردنا الحفاظ عليها فيجب تخصيص وقت أطول مع الأصدقاء، والحفاظ على التواصل، والسعي لدمج الأصدقاء في الحياة الجديدة، وهذا هو الأمر الصعب عند البعض ربما، مما يضمن استمرار العلاقات القوية والداعمة مع الأصدقاء والعائلة. ويقول استشاري الطب النفسي الدكتور أسامة النعيمي، خلال حوارته لبرنامج "الصباح" على "سكاى نيوز عربية": "عند الدخول في علاقة ارتباط جديدة، تميل الفتاة إلى الانسحاب من العلاقات الاجتماعية المحيطة بها بما في ذلك الصداقات، وذلك يعود لطبيعتها التي تسعى إلى تأسيس محيط عائلي جديد خاص بها والعمل على بناء والحفاظ على العلاقة الجديدة. المرأة تتميز بذكاء اجتماعي ملحوظ وتمتلك وعياً فطرياً عالياً بمسؤوليات الزواج مقارنة بالرجل، ولديها قدرة كبيرة على استيعاب المراحل المفصلة في حياتها. تميل المرأة إلى التضحية بعلاقاتها الاجتماعية لفترة معينة وذلك لضمان استقرار علاقتها الأسرية وزوجها. تبدل المرأة جهداً كبيراً في تجسيد الدور المجتمعي الذي تفرضه عليها طبيعة علاقتها الجديدة.

قد تختلف الاهتمامات الحالية للمجموعة مع ميول المرأة، مما قد يؤدي إلى حدوث نوع من التباين والاختلاف. لا يزال هناك نقص في الفهم لدى الرجل والمرأة حول القدسية التي تتميز بها العلاقة الزوجية، وعدم الخلط بينها وبين علاقات الصداقة. يمتلك الرجال مساحة أكبر للحفاظ على علاقات الصداقة بعد الزواج مقارنة بالنساء، إذ تتاح لهم فرص متعددة للتواصل والاندماج مع أصدقائهم من خلال بيئات العمل أو الأنشطة الاجتماعية أو الهوايات.

في المقابل، تواجه النساء تحديات أكبر في هذا السياق نظراً للالتزامات الأسرية والاجتماعية التي قد تتفاقم بعد الزواج. هذه الالتزامات يمكن أن تساهم في تقليل الوقت المتاح لهن والفرص المتاحة للتفاعل مع الأصدقاء خارج نطاق الأسرة.

ما حقيقة تولي المرأة تقسيم الميراث في مصر الفرعونية؟

أكد خبراء في علم الآثار أن ما تردد مؤخراً عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن تولي المرأة الفرعونية تقسيم الميراث حتى في وجود رجال العائلة لا أساس تاريخياً له ويفتقر للدقة. ووصف أستاذ الآثار في جامعة سوهاج، الدكتور محمد عيسى، ما جاء في المنشورات حول هذه القضية بأنه "غير علمي". وأضاف الباحث الأثري المصري في تصريحات لوكالة "فرانس برس" أن الاطلاع الدقيق على النصوص المصرية القديمة، التي تعتبر المصدر العلمي الوحيد في هذا الشأن، تثبت عدم صحة هذا الكلام. واستند عيسى إلى دراسة أعدها بعنوان "المرأة في قوانين الميراث في مصر القديمة"، واعتمد فيها على تحليل 62 نصاً يعالج أمور التوريث في مصر القديمة. وقال إن إحدى مواد مخطوط "هيرموبوليس" المحفوظة حالياً بالمتحف المصري في وسط القاهرة، تظهر أن ممتلكات المورث كانت تقسم وفقاً لعدد أطفاله، ثم يحصل الذكور منهم على أسهم وفقاً لترتيبهم في الميلاد أولاً، وبعد ذلك تحصل الإناث على نصيبهن وفقاً لترتيبهن في الميلاد أيضاً. وذكرت الدراسة التي نشرت عام 2022 بمجلة الاتحاد العام للآثار العرب، أن الابنة الكبرى تولت دور الابن الأكبر نفسه، وكسرت على إختوتها الأصغر منها سناً، حتى لو كان في الأسرة طفل ذكراً. وكانت الذكور الكبرى مؤهلة للعمل كوصية على التركة الموروثة وعلى أشقائها القصر، وتظير دورها هذا، كان لها الحق في حصة إضافية من الميراث. واتفق وزير الآثار المصري السابق، ممدوح الدماطي، مع ما أكده عيسى، واصفاً المنشورات بأنها "حكايات خيالية دون أي مصادر".

تسجيل أول حالة ولادة في موسم الحج هذا العام

أنجبت حجة نيجيرية تبلغ من العمر 30 عاماً بمستشفى الولادة والأطفال بمكة المكرمة، طفلاً أطلقت عليه "محمد"، ويعد أول مواليد الحج لهذا العام. وقال تجمع مكة المكرمة الصحي، إنه "تم استقبال المريضة في طوارئ المستشفى، وهي حامل في الأسبوع 31 حيث كانت تعاني الأم الولادة، وتمت مباشرة الحالة على الفور من قبل أطباء الطوارئ، ونقلها إلى قسم الولادة، وعلى إثرها نمت الولادة الطبيعية، والأم هي تتمتع بصحة جيدة، والرضيع يتلقى العناية الفائقة كونه طفلاً خديجاً بسبب ولادة مبكرة". وبين أن مستشفى الولادة والأطفال يعمل بكامل طاقته لتقديم أرقى الخدمات لحجاج البيت الحرام للتعامل مع الحالات الطارئة، وتحقيق خدمات صحية وطبية متميزة على مقاييس عالمية في مجال النساء والتوليد والأطفال، ويستقبل سنوياً في موسم الحج عدداً من حالات الولادة التي يولدها ويقدم لها كل اهتمام ورعاية. وأعربت الحجة النيجيرية عن بالغ شكرها وعظيم امتنانها لطاقم الطبي على الرعاية الفائقة لها ولطفها.

الإستروجين سبب مخاطر

النوبة القلبية بعد سن اليأس

قدم بحث جديد تفسيراً للأسباب المعقدة التي تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب بشكل حاد لدى النساء بعد انقطاع الطمث. ووجد الباحثون أدلة على أنه مع انخفاض هرمون الإستروجين، ترتفع مخاطر النساء بشكل أسرع من الرجال في العمر نفسه، حيث تزداد اللويحات الشريانية بمعدل أسرع مرتين في المتوسط لدى النساء مقارنة بالرجال ذوي التركيبة السكانية والحالة الطبية المماثلة. وقالت الدكتورة دينا كريشان الباحثة الرئيسية من عيادة بون سيكيور في فرجينيا: "الأمر معقد للغاية، لأننا نعلم أن هرمون الإستروجين يؤثر على أشياء كثيرة"، مشيرة إلى توسيع الشرايين، ومنع مقاومة الأنسولين، من بين فوائد أخرى. وبحسب "مديكال إكسپريس"، يعتقد العديد من النساء أن الحل الواضح هو تناول هرمون الإستروجين، لكن الأمر ليس بهذه البساطة، فاعتماداً على التاريخ الطبي للمرأة، قد يؤدي تناول هرمون الإستروجين إلى زيادة الالتهاب أو جلطات الدم أو حتى المساهمة في الإصابة بالسرطان.

ولفت كريشان والباحثون إلى أن أعراض النساء أثناء الأزمة القلبية من المرجح أن تشمل الدوخة والتعب والغثيان، ولكن النساء أكثر عرضة أيضاً لتجاهل الأم الصدر باعتبارها عسر الهضم أو الإفراط في الجهد.





نهيان بن مبارك في صورة جماعية مع الكرميين بحضور محمد بن نهيان ومحمد بن خليفة وذياب بن خليفة ونهيان بن خليفة

كرم الشركاء الاستراتيجيين لمؤسسة المباركة

نهيان بن مبارك: أبناء وبنات الإمارات يقدمون نموذجاً فريداً للعمل التطوعي المخلص

موزة بنت مبارك: تنمية وتمكين الشباب الإماراتي الهدف الأسمى للمؤسسة

لدى مختلف الفئات المجتمعية وتعزيز الهوية الوطنية من خلال استقطاب النشء والشباب والمرأة وطرح برامج تدريبية ومبادرات مجتمعية لهذه الفئات لصفاء مهاراتهم وترسيخ دورهم في خدمة التنمية الوطنية.

وأشادت الدكتورة الشبيخة موزة بنت مبارك بجهود سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك، رئيسة الاتحاد النسائي العام، والرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، أم الإمارات، ودورها الرائد في دعم مسيرة النهضة الحضارية التي تشهدها الدولة وتمكين المرأة والطفولة وتعزيز بناء الأسرة وتماسكها وترسيخ هويتها الوطنية وهي الجهود التي أصبحت نموذجاً يحتذى به

على مختلف المستويات المحلية والإقليمية والدولية. وفي ختام الحفل كرم معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان الشركاء الإقليميين وشمل التكريم كلا من (المؤسسات)

ومن الجدير بالذكر أن الهدايا والدروع والتوزيعات المقدمة من مؤسسة المباركة جسدت رؤية عام الاستدامة فهي من منتجات قابلة لإعادة التدوير كجلود الإبل والورق المعاد تدويره الخالي من الكلور، وقد اختارتها مؤسسة المباركة بعناية من المنتجات الإماراتية المحلية ترسيخاً لنهج الاستدامة بما يعزز الحفاظ على البيئة والموارد الطبيعية والفطرية ويكفل استدامتها للأجيال المقبلة، وهو أحد أهداف رسالة مؤسسة المباركة التي تحرص دائماً على توسيع قاعدة التوعية المجتمعية بثقافة الاستدامة بحيث تكون نهجاً يومياً في حياة الفرد والمجتمع.



في إطار المسؤولية الاجتماعية تجاه الوطن والقيادة، وقد اختارت المؤسسة أن يكون تركيزها على الشباب الإماراتي لتكون تنميته وتطوير قدراته وتمكينه من المستقبل هدفها الأسمى وغايتها العليا، وعملها الدؤوب إيماناً من المؤسسة بالدور المستقبلي الذي يقع على عاتق الشباب. ولقمت الدكتورة الشبيخة موزة بنت مبارك إلى أن المباركة تهدف إلى تعزيز روح الولاء والإبداع والابتكار ضمن برامج وأنشطة مدروسة تهدف إلى نشر ثقافة المعرفة وتعزيز الشراكات المجتمعية في المجالات الاجتماعية والثقافية. وقالت: إننا في المباركة نسير على نهج القائد المؤسس الغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - وترجم توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة حفظه الله، من نشر الوعي

لنستمر دائماً، في المقدمة والطليعة، بين دول العالم أجمع. ومن جانبها أكدت الدكتورة الشبيخة موزة بنت مبارك آل نهيان، رئيسة مجلس إدارة مؤسسة المباركة، على أهمية هذه المناسبة التي تعزز جسور التواصل بين المباركة ومختلف الجهات والمؤسسات والأفراد الذين شاركوا بتعاونهم وجهودهم في دعم مسيرة المؤسسة ونجاحها في تحقيق أهدافها منذ إنطلاقها للعام 2016، مشيرة إلى أن مؤسسة المباركة استمدت اسمها ورؤيتها ورسالتها وقيمتها من سيرة الغفور له، بإذن الله تعالى، سمو الشيخ مبارك بن محمد آل نهيان إذ نستلهم من سيرته العطرة أسمى قيم الولاء والانتماء إلى الوطن والقيادة الرشيدة، وتعلم منه قيم التفاني والإخلاص في العمل ونشر الخير في ربوع الوطن. وأضافت أن فكرة المؤسسة ولدت لتقدم برامجها وأشطتها



التي تهدف إلى تعزيز مسيرة دولتنا الناهضة، وتأكيد مكانتها المرموقة، في العالم كله. وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك خلال كلمته: إننا نحمد الله سبحانه وتعالى، أن صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، أعزاه الله، يؤكد دائماً، بالقول والعمل، ثقته الكاملة، في كافة مؤسسات الدولة، وفي عملها معاً، من أجل مستقبل ناجح، في هذا البلد العزيز - أنتهز هذه المناسبة، كي أرفع باسمكم جميعاً، تحية شكر، وولاء، ووفاء واحترام، إلى صاحب السمو رئيس الدولة، لتشجيعه كل عمل وطني نافع، نقدر لسموه كثيراً، حرصه القوي، على أن تظل دولة الإمارات العربية المتحدة، ودائماً، قوية بمؤسساتها، عزيزة بقدرات أبنائها وبناتها، ورائدة بالقيم والمبادئ، التي توجه مسيرتها، في صعود وتطور،

من حياة سعيدة ومنتجة، بإذن الله . وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك: إن عمل مؤسسة المباركة، مع كافة الشركاء الاستراتيجيين، الذين يتم تكريمهم الليلة، إنما يسهم بفعالية، في إعداد أجيال المستقبل، كي يكونوا بإذن الله، قادرين على الإسهام الفاعل، في إنجازات هذه الدولة الرائدة، باعتبارهم الثروة الحقيقية للوطن، وهو ما يجعلهم، بحق وعن جدارة، أساس التقدم، وعصب التقدم فيه، كما أن احتفالنا الليلة، ونحن نرحب فيها بيمتلي كافة الشركاء مع المؤسسة، فإنما نقول لهم: شكراً جزيلاً، لما يسجده عملكم مع مؤسسة المباركة، من مبادئ ودية العمل الوطني، والامتياز بإنجازات أبناء وبنات الوطن، والذين بإذن الله، أن يستمر هذا التعاون والعمل المشترك، وأن يكون دائماً، نموذجاً ناجحاً، للعمل المخلص

أبو ظبي - الفجر

شهد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، حفل مؤسسة المباركة لتكريم الشركاء الاستراتيجيين من الجهات والمؤسسات والأفراد الذين ساهموا في دعم مسيرة المؤسسة وتحقيق أهدافها. وحضر الحفل الذي أقيم في قصر معاليه بالطين في أبو ظبي، الشيخ محمد بن نهيان بن مبارك آل نهيان، والشيخ محمد بن خليفة بن حمدان آل نهيان والشيخ ذياب بن خليفة بن حمدان آل نهيان والشيخ نهيان بن خليفة بن حمدان آل نهيان وعدد من المسؤولين وممثلي مجلس أبوظبي الرياضي، جائزة خليفة التربوية، جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، دائرة تنمية المجتمع، هيئة المساهمات المجتمعية - معاً، نادي الشطرنج، مؤسسة التنمية الأسرية، مركز الشباب العربي، أكاديمية فاطمة بنت مبارك للرياضة النسائية، جمعية حياة للرعاية اللاحقة، نادي بني ياس، نادي الجزيرة، نادي الوحدة، مركز الشرطة - الفلاح، مركز الشرطة - بني ياس، مدارس الإمارات الوطنية، المدرسة البريطانية - الخيبرات، مدرسة النهضة، مدرسة العزم، مدرسة البوادي.

وخلال الحفل أعرب معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عن اعتزازه برسالة وأهداف مؤسسة المباركة ودورها الحيوي في دعم الجهود التوعوية والمجتمعية لمختلف الفئات المستهدفة وخاصة فئات النشء والشباب من عمر 13 سنة إلى 17 سنة وغيرها من الفئات المجتمعية التي تتوجه إليها المؤسسة ببرامجها ومبادراتها



احتفاء بالشهر الوطني للناجين والمتعافين من السرطان

ما وراء العلاج . . قصص ملهمة للناجين من السرطان تنير درب المرضى في رحلة العلاج

أبرزها تكلفة العلاج المرتفعة، والبعد عن عائلتي، ولم أزد أن يؤثر مرضي على بناتي الثلاث، لكن جمعية أصدقاء مرضى السرطان ساعدتني خلال فترة العلاج مادياً، كما دعمتني نفسياً ومعنوياً، وساهمت في تعزيز قدرتي على مقاومة السرطان، والصبر والأمل بالشفاء، إلى جانب دعم عائلتي وتمكينهم من الاهتمام بى صحياً ومعنوياً، منذ تشخيص إصابتي وطوال فترة العلاج وإلى يومنا هذا، حتى بعد نجاحي وشفائي تماماً من السرطان.

أصدقاء مرضى السرطان.. أمل متجدد في حياة المصابين

تؤمن جمعية أصدقاء مرضى السرطان أن تقديم الدعم للمصابين لا يقتصر على مجموعة معينة من المؤسسات الطبية التي توفر العلاج الطبي فحسب، وإنما هو قضية نبيلة تتطلب تعاون جميع أفراد المجتمع ومؤسساته وحشد جهودهم، لتقديم كافة سبل الدعم المالي والمعنوي والنفسى للمرضى وعائلاتهم خلال رحلة العلاج.

وتحرص الجمعية، منذ إنطلاقها في عام 1999، على فتح باب التطوع والتبرع والمشاركة في مجموعات الدعم ضمن عدد كبير من المبادرات والبرامج التي تنفذها على مدار العام، لمد يد العون والمساعدة لمرضى السرطان وإعادة الأمل إلى حياتهم، ومكافحة السرطان والحد من انتشاره، والمساهمة في تطوير فصول مشتركة من الانتصارات في المعركة معه.



أو التعب، وخلال فعاليات أكتوبر، شهر التوعية بسرطان الثدي، أجرت فحوص الماموغرام، وتم تشخيص إصابتي بسرطان الثدي، وكانت صدمة كبيرة لها، لعدم وجود تاريخ إصابات بالسرطان في عائلتي، وانقلبت حياتها رأساً على عقب، في ظل ظروفها المادية، والبحث عن الدعم اللازم للعلاج، حيث بدأت رحلة علاج السيدة ل. د بعملية جراحية لاستئصال الثدي، ولكن تبين وجود بقايا للورم في بعض المناطق، وخضعت لعمل جراحي ثان، وأظهرت الفحوصات الطبية والخبرية عدم انتقال الورم إلى أي مناطق أخرى، وعدم الحاجة للعلاج الإشعاعي.

حيث خضعت لعمل جراحي، إلى جانب العلاج الكيميائي والإشعاعي والهرموني. تقول السيدة ن. م: "ساعدتني جمعية أصدقاء مرضى السرطان مقاومة المرض من خلال بث روح الأمل ومحبة الحياة في نفسي، ما ساعدني على مقاومة السرطان، وحتى خلال عملي في التدريب، كنت قوية أمام تجربة زوجها، توجّهت السيدة ن. م. إلى الدعم النفسي والمعنوي عاملاً أساسياً في الانتصار على السرطان، وقبل ذلك، إيماني بقضاء الله وقدرته سبحانه وتعالى على شفاي".

قصص ل. م... بارقة أمل لم تشعر السيدة ل. د، التي تبلغ من العمر 55 عاماً، بأي علامات للإرهاق جدّاً انتقل فيها الورم إلى الكبد والعظام والغدد الليمفاوية والرئة بسبب التدخين، ولم يفلح العمل الجراحي والعلاج الكيميائي والإشعاعي على مدار 3 سنوات بإنقاذ حياته، لتبقى بعد ترملها وحدها مسؤولة عن رعاية أبنائها الثلاث، راضية بقضاء الله وقدره، وإيماناً بأهمية الكشف المبكر بعد تجربة زوجها، توجّهت السيدة ن. م. إلى العودة الثابتة التابعة لمبادرة "القافلة الوردية" لإجراء فحص الكشف المبكر عن سرطان الثدي، وبعد إجراء الفحص، تم تحويلها إلى مستشفى متخصص لإجراء المزيد من الفحوصات الطبية، حيث تم تشخيص روم صغير الحجم، لم يكن بإمكان علاجه لو تأخر اكتشافه لفترة أطول، ثم توجّهت إلى

بالسرطان بدلاً من تحكّمه بي، والتغلب عليه في هذه المعركة الصيرية، خاصة وأن الفعاليات التي تنظمها الجمعية ليست تقوم بدعمي فقط ولكن أيضاً تشمل دعم حالتي النفسية من خلال المشاركة في الفعاليات التي أصبحت بمثابة بيت كبير للعائلة يضم كل الأخوات المصابات بالسرطان، والحمد لله أصبحت بحالة أحسن، وأقوى، وأفضل مما كنت عليه في السابق، وأكثر قدرة على تحمل مضاعفات العلاج الكيميائي".

تجربة ن. م... منارة قضيء الدرب بعد تشخيص خطأ، تبين إصابة زوج السيدة ن. م. بالبالع من العمر 69 عاماً بسرطان الثدي في مراحل متأخرة نقطة تحول في مسيرة علاجها. تؤكد السيدة ع. ع، أن اكتشاف الإصابة كان واقعا معيلاً لا يمكن وصفه، وأن رحلة العلاج في البداية كانت قاسية جداً بسبب ارتفاع التكاليف، والتوقف عن العمل بعد الإصابة، لكن الأمر تغير بعد نصيحة الطبيب المشرف على علاجها الكيميائي لها بالتوجه إلى "جمعية أصدقاء مرضى السرطان" التي رحبت بها، وقدمت لها الدعم والتشجيع، واحتضنتها، ووفرت لها الرعاية والطاقة الإيجابية، التي شكلت حافزاً لمقاومة السرطان، لا سيما بعد العمل الجراحي والاستئصال الكامل مع الخطة الدرقية. تقول السيدة ع. ع: "الدعم النفسي والمعنوي الذي قدمته لي جمعية أصدقاء مرضى السرطان جعلني أقوى، وعزّ شعوري بالقدرة على التحكم

الشراكة-الفجر

تجارب عديدة مروا بها بجلوها ومرها، وبكل منغظاتها التي شكلت جزءاً من نضجهم، وجعلت منهم أبطالاً انتصروا في معركتهم بالأمل والإصرار والعزيمة، ورواوا النور في معنى جديد للحياة، إنهم الناجون من السرطان، الذين تحرص "جمعية أصدقاء مرضى السرطان" على استعراض قصصهم وتجاربهم المهمة، ودورها في رفع معنويات باقي المرضى، بما ينعكس إيجابياً على روحهم المعنوية خلال رحلة العلاج.

وتسلط الجمعية الضوء على هذه القصص وأصحابها، احتفاءً باليوم الوطني للناجين من السرطان، وطوال شهر يونيو، الذي أصبح شهراً وطنياً للناجين من السرطان والمتعافين منه في جميع أنحاء العالم، حيث تستعرض تجربتهم البطولية المهمة لتعزير الوعي المجتمعي بقصصهم وبأهمية الكشف المبكر والسوري في الوقاية من جميع أنواع السرطان.

حكاية ع. ع... كل لحظة مهمة

بعد أيام مزمنة في الصدر، تدهورت صحتها بشكل لافت خلال فترة قصيرة، فتوجهت ع. ع، وهي سيدة متروجة وأم لثلاثة أطفال تبلغ من العمر 52 عاماً، إلى المستشفى، وتم تشخيص إصابتها بسرطان الثدي في المرحلة الرابعة، حيث بدأ الورم بالانتشار، وكان الوقت هو التحدي الأكبر الذي واجهته خلال تجربتها، فكل لحظة يمكن أن تكون

منوعات الغذاء

23

كشف البروفيسور غرانت شيخيان أخصائي أمراض القلب والأوعية الدموية من كلية الطب في جامعة التعليم الروسية المواد الغذائية التي تساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم المرتفع.



تحتوي على فيتامين C، والكثير من المكونات النشطة

مواد غذائية تساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم



تناول الزنجبيل على استرخاء عضلات الأوعية الدموية ومنع التشنجات ويعمل كاملاً طبيعى مضاد للصفائح. كما يساعد النوم، والشوكولاتة الداكنة المحتوية على 70 بالمئة وأكثر كاكاو، حيث يكفي تناول قطعتين صغيرتين منها في اليوم، كما يمكن تناول البقوليات لأنها تحتوي على النياسين وحامض الفوليك، ولكنها غنية بالسعرات الحرارية وتسبب الإمساك.



الزنجبيل
ووفقاً للبروفيسور،
يساعد



الخبز يحتوي على فيتامين C والبوتاسيوم ولكن الإكثار منه يسبب الإسهال. ويمكن تناول الشاي بنوعيه الأحمر والأخضر لأنه يحتوي على مركبات الفلافونويد. ولكن يجب الحذر من تناول الشاي الأخضر في حالة قصور الكبد.

منتجات الألبان

السبانخ ويساعد تناول السبانخ على تخفيض مستوى ضغط الدم لأنه يحتوي على العديد من الفيتامينات وعنصري البوتاسيوم والمغنيسيوم، اللذان يساعدان على الحفاظ على مرونة جدران الأوعية الدموية. كما أن



ويقول البروفيسور في حديث لصحيفة "إزفستيا": يوجد نوعان من الأطعمة التي تؤثر بصورة مباشرة في مستوى ضغط الدم. الأول هو الرمان. يحتوي على فيتامين C، بالإضافة إلى الكثير من المكونات النشطة، التي من بين أمور أخرى، تبطن عمل مادة الأنجيوتنسين، التي تضيق الأوعية الدموية. والأفضل تناول عصير الرمان بشرط أن يكون طبيعياً. النوع الثاني هو الغبيراء الأرونية "أرونيا سوداء الثمر (Chokeberry) التي تساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم بشكل مباشر. ولكن يستحيل الاعتماد عليهما فقط في العلاج، والتخلي عن تناول الأدوية - لأنه لا يمكن تحديد الكمية التي يجب تناولها من هذه المواد لتخفيض مستوى ضغط الدم. لذلك "يمنع الأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستوى ضغط الدم من تناول الرمان والغبيراء الأرونية".

الحمضيات

ويشير البروفيسور إلى وجود مواد أخرى تؤثر بصورة غير مباشرة في مستوى ضغط الدم من خلال تحسين حالة جدران الأوعية الدموية وهذه المواد تفيد لمن يعاني من ارتفاع أو انخفاض مستوى ضغط الدم. هذه المواد هي الحمضيات لأنها تحتوي على فيتامين C الذي يحمي الأوعية الدموية الدقيقة من التلف ويزيد من مرونتها. وهذا مهم لأن أحد أسباب ارتفاع مستوى ضغط الدم هو فرط التوتر الوعائي. وبما أن فيتامين C يتحلل

أغذية تساعد على تجديد الخلايا

تحدثت الدكتورة ماريانا ماكيشا خبيرة التغذية الروسية عن بعض المواد الغذائية التي تساعد على تعزيز منظومة المناعة والحالة الصحية بصورة عامة، وخاصة في الربيع. وتشير إلى أنه وفقاً للإحصائيات الرسمية يعاني ثلث الناس في الربيع من تفاقم الأمراض المزمنة بسبب نقص الفيتامينات والمعادن بعد فصل الشتاء. ومع ذلك يمكن أن تساعد بعض المواد الغذائية على حل هذه المشكلة. ومنها:



الأنثوسيانين، تعطي صبغة الأنثوسيانين اللون الأرجواني الزاهي، والكرزي، والحمري، إلى عدد من الأطعمة النباتية. والأنثوسيانين هي مضادات أكسدة قوية، تعزز تجديد الخلايا بشكل عام وتساهم في الحفاظ على الصحة. وبالإضافة إلى ذلك تساعد هذه الصبغة في الحفاظ على مرونة الأوعية الدموية وتمنع حدوث تصلب الشرايين. لأنها تساعد على

خفض مستوى الكوليسترول في الدم وتحسين الدورة الدموية، ما يؤثر إيجابياً في عمل القلب والأوعية الدموية. كما تساعد في الوقاية من أمراض مختلفة بما فيها مشكلات الرؤية والأمراض التنكسية العصبية وحتى بعض أنواع السرطان. ويساعد تناول المنتظم للأطعمة المحتوية على الأنثوسيانين على تقوية منظومة المناعة وتحسين الصحة.

مخلل الملفوف، يعتبر مخلل الملفوف مصدراً ممتازاً للبروبيوتيك، التي تساعد على تقوية البكتيريا الدقيقة الصحية في الأمعاء والحفاظ عليها. واتضح أن الملفوف يحتوي على 12 نوعاً من الكائنات الدقيقة التي تمنع تكاثر البكتيريا "السيئة" وتدعم صحة الجسم بصورة عامة. وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي الملفوف على مضادات الأكسدة بما فيها فيتامين C الضروري للحفاظ على الصحة. وتنصح الخبيرة بتناول مخلل الملفوف بانتظام 2-3 مرات في الأسبوع، مع العلم أن تناول 150 غراماً من الملفوف يومياً تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على المناعة.

مشروبات يرتبط استهلاكها بمخاطر الإصابة بالفشل الكلوي

أظهرت دراسة أن استهلاك مشروب غازي واحد فقط يومياً يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض الكلى القاتلة بمقدار الخمس. ووجد باحثون من كوريا الجنوبية أن الذين تناولوا كوباً من المشروبات مثل "الكولا" أو "الفانتا" يومياً لمدة 10 سنوات كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض الكلى المزمنة مقارنة بالذين لم يشربوا أيًا منها. وقالوا إن التحول إلى عصائر الفاكهة أو المياه يمكن أن يساعد في تقليل احتمالات الإصابة بهذه الحالة. وأوضحت الدكتورة جا يونغ هيو، من كلية الطب بجامعة يونسو في سيول: "إن تناول حصة واحدة يومياً من أي مشروبات محلاة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة. لقد ارتبط استبدال العصائر الطبيعية أو الماء بانخفاض خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة".



واحد يزيد من خطر الإصابة بنسبة 26%. وفي المقابل، قال الباحثون إنه لا توجد صلة بين شرب عصائر الفاكهة بانتظام والحالة. وقالت الدكتورة يونغ هيو: "إن ارتفاع استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر أو المشروبات المحلاة صناعياً يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة. بينما استهلاك العصائر الطبيعية لا يزيد من خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة. وتشير هذه النتائج إلى أن عادات استهلاك المشروبات الصحية قد تكون مهمة للوقاية من أمراض الكلى المزمنة".

وينطوي مرض الكلى المزمن، الذي يطلق عليه أيضاً اسم الفشل الكلوي المزمن، على التوقف التدريجي لوظائف الكلى. وغالباً ما تكون أعراض مرض الكلى غير مقترنة عليه، بمعنى أنها قد تكون نتيجة لأمراض أخرى.

ويمكن أن يؤدي تدهور وظائف الكلى الخفيف إلى المتوسط إلى ظهور أعراض خفيفة، مثل الحاجة إلى التبول عدة مرات خلال الليل. ومع تفاقم التدهور، يمكن أن تظهر أعراض أكثر إزعاجاً، مثل التعب والضعف العام ونقص الشهية وضيق التنفس وغيرها.

وفي الدراسة التي نشرت في مجلة JAMA Network Open، فحص الباحثون بيانات 127830 مشاركاً من البنك الحيوي في المملكة المتحدة لمعرفة كيف تؤثر المشروبات المحلاة على خطر الإصابة بالمرض.

وسئل المشاركون عن عدد المشروبات المحلاة بالسكر والمشروبات المحلاة صناعياً وعصائر الفاكهة التي شربوها وعدد المرات التي يستهلكون فيها هذه المشروبات.

وعلى مدار 10 سنوات في المتوسط، أصيب نحو 4459 شخصاً بهذه الحالة. ويؤذي شرب ما يصل إلى مشروب واحد محلى صناعياً إلى زيادة خطر الإصابة بنسبة 10%، في حين أن شرب أكثر من مشروب

الأرشيف والمكتبة الوطنية يحتفي بالأسبوع العالمي للأرشيف

بوصفها ذاكرة الوطن وشهد المنقذ الإعلان عن بيان إدارة المعلومات والسجلات الحكومية لدعم الابتكار والتميز، واعتماد أفضل الممارسات لإدارة المعلومات الحكومية كثروة وطنية. وأكد البيان دعم الأرشيف والمكتبة الوطنية للابتكار والتميز واتخاذ الإجراءات الفعالة لضمان حفظ أصول المعلومات والسجلات الرسمية لتكون قابلة للاطلاع عليها في المدى الطويل وتحويلها إلى عهدة بناء على لائحته التنفيذية.

من جانبه قدم حمد المطيري مدير إدارة الأرشيفات ومحاضرة بحضور عدد كبير من مديري الأرشيفات الحكومية والمعينين بشؤون الأرشيفات في الدولة ألقى خلالها الضوء على أهمية صون التراث الوثائقي الوطني وأكد أن المسؤولية هنا تقع على عاتق القانونيين، والمسؤولين عن تنظيم الوثائق والأرشيفات والتخطيط الاستراتيجي وتقنية المعلومات. وركز المطيري على أهمية الحفاظ على الوثائق من التسرب والضياح والإتلاف غير المتعمد

اليوم العالمي للأرشيف، الذي يحتف على تعزيز الوعي بأهمية الأرشيفات، وتفعيل مبادرات الحفاظ عليها، وحمايتها وضمان حق الوصول إليها. وشدد على أهمية الحفاظ على الأصول الوثائقية الثمينة بوصفها جزءاً من تاريخنا الذي يعد أمانة في أعناقنا جميعاً وقال: «من حق الوطن علينا أن نصون تراثه الوثائقي وأن نحفظه للأجيال...» وأكد أهمية الاستفادة من التطور التقني والتحول الرقمي والذكاء الاصطناعي في هذا الشأن.

•• أبو ظبي- وام:

نظم الأرشيف والمكتبة الوطنية أمس ملتقى تحت شعار "أهمية تنظيم التراث الوثائقي وصونه" وذلك احتفاءً بـ "الأسبوع العالمي للأرشيف". وأكد سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية، في كلمة في افتتاح الملتقى، أن حفظ ذاكرة الوطن واتاحتها تأتي في مقدمة مهام الأرشيف والمكتبة الوطنية وهو ما يتسجم مع أهداف

منوعات الفكر

26

بدور القاسمي تعلن اختيار المغرب ضيف شرف الدورة الـ 43 من معرض الشارقة الدولي للكتاب

• «الشارقة للكتاب» ووزارة الثقافة المغربية يوقعان اتفاقية «المملكة المغربية ضيف شرف معرض الشارقة الدولي للكتاب 2024» في الرباط

• وزير الثقافة المغربي: استضافة المغرب تمثل مرحلة متقدمة من التعاون وتثميناً لمبادرات العمل المشترك



وأضاف العامري: «المغرب، بتاريخه الغني وحضارته العريقة، يمثل نموذجاً عربياً رائداً في التعامل الإيجابي مع التنوع والتعددية الثقافية، واستيعاب التأثيرات المختلفة وصهرها في بوتقة واحدة لتشكيل هوية ثقافية فريدة، وحضوره ضيف شرف على المعرض يجسد رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتوجيهات الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، في تعزيز التبادل الثقافي والحضاري مع العالم، وإننا نسعى من خلال استضافة المملكة إلى تجاوز حدود الزمان والمكان، للتعرف على تجارب جديدة، ويتضمن برنامج المشاركة المغربية في معرض الشارقة الدولي للكتاب، إلى جانب استعراض عدد من الإصدارات والوثائق المغربية التاريخية، تنظيم مجموعة من الفعاليات الثقافية، بحضور نخبة من الشخصيات الفاعلة في مجال الإنتاج الفكري والأدبي المغربي، بالإضافة إلى العروض الفنية والموسيقية، وفعارات تعرف بالموارث الحضارية للمملكة المغربية بمختلف أشكاله وتعبيراته.

الثقافة للمجالات الأخرى، وهو ما يدعو الطرفين معاً إلى ابتكار آليات ترقى بالعلاقات الثقافية إلى المستوى الذي تشهد العلاقات السياسية والاقتصادية بين البلدين الشقيقين. ومن هذا المنطلق رأى معالي الوزير أن حضور المملكة المغربية ضيف شرف في معرض الشارقة الدولي للكتاب سيمثل انطلاقة لتدشين مرحلة متقدمة من التنسيق، والتعاون، وتبادل الخبرات، وتأميناً لكل مبادرة من شأنها أن توسع آفاق العمل المشترك.

تجربة ثقافية رائدة

بدوره، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب: «إن اختيار المملكة المغربية ضيف شرف معرض الشارقة الدولي للكتاب لعام 2024 يعكس رؤيتنا العميقة نحو تعزيز الحوار الثقافي بين الشعوب وترسيخ أسس التفاهم والتعاون الثقافي، حيث نؤمن بأن الثقافة ليست مجرد تراكم للمعارف، بل هي نسج يتألف من القيم والتقاليد والأفكار التي تتفاعل لتشكل هويتنا الإنسانية المشتركة.»



من ناحيته، أكد معالي محمد مهدي بنسعيد، وزير الشباب والثقافة والتواصل المغربي، في كلمته الترحيبية خلال توقيع الاتفاقية، أن هذه الاستضافة تأتي في سياق تشهد فيه العلاقات المغربية الإماراتية تحت القيادة الحكيمة لقيادي البلدين مظرة نوعية، ستمكن من مواكبة المجال

مرحلة متقدمة من التنسيق والتعاون

مديرة الكتاب والخزانات والمحفوظات، وذلك تجسيدا للعلاقات الثقافية المتميزة التي تجمع المملكة المغربية ودولة الإمارات العربية المتحدة.

احتفاء بالتراث العربي الذي أبحر من المغرب إلى أوروبا

وقالت الشارقة بدور القاسمي: «نرحب بالمملكة المغربية ضيف شرف معرض الشارقة الدولي للكتاب 2024، بما يمثل احتفاءً بالتراث الأدبي الغني للمملكة. لقد كان المغرب منذ فترة طويلة منارة للتقدم الثقافي والفكري، ومكانته البارزة في معرض الشارقة الدولي للكتاب ستفتح فصلاً جديداً في تراثنا العربي المشترك. وأضافت: «أصبحت الشارقة باعتبارها عاصمة للثقافة العربية والإسلامية وعاصمة عالمية سابقة للكتاب، ملتقىً دولياً للثقافات العالمية. وبفضل توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، تضرخ الشارقة بتوفير منصة للكتاب والمخترين والفنانين للتعبير عن إبداعاتهم والتواصل فيما بينهم وتبادل الأفكار. ويعد معرض

•• الشارقة- الفجر:

أكدت الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، أن المملكة المغربية الشقيقة لطالما كانت ملتقى الثقافات ومنارة للعلم والأدب، تثير دروب المعرفة من الشرق إلى الغرب، وتسطع آثار مدنها العريقة كناس ومراكش والرباط، على حضارات العالم، مشكلة شواهد حية على عظمة التاريخ الإسلامي وغنى التنوع الثقافي للحضارة العربية. جاء ذلك في تعليق للشارقة بدور القاسمي، على توقيع اتفاقية «المملكة المغربية ضيف شرف معرض الشارقة الدولي للكتاب 2024»، في العاصمة المغربية الرباط، بين هيئة الشارقة للكتاب ومديرية الكتاب والخزانات والمحفوظات، في وزارة الشباب والثقافة والتواصل بالمملكة المغربية، بحضور معالي محمد مهدي بنسعيد، وزير الشباب والثقافة والتواصل المغربي، وسعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب. ووقع الاتفاقية كل من خولة المجيني، المسئ العام لمعرض الشارقة الدولي للكتاب، ولطيفة مفتقر

في إطار التزامها بزيادة الوعي بالقضايا البيئية

مطارات دبي تفتتح معرضاً لمصور الحياة البرية العالمي كريس فالوز في مطار دبي الدولي (DXB)

لا تُنسى في مسيرة فالوز، من جهته قال فالوز: «إذا كانت الصورة تساوي ألف كلمة، أمل أن تروي الصور المعروضة في هذا المعرض قصة رائعة عن روعة الكائنات النادرة التي نتشارك معها هذا الكوكب. لقد كان من دواعي سروري أن أقضي حياتي بصحبة هذه المخلوقات، ومن واجبي أن أشارككم هذه الرحلة البصرية لخلق الوعي والهام الأمل من خلال فن التصوير الفوتوغرافي.»

قاسية، تروي حكايات عن الحياة البرية وجمالها، وتسلمت الضوء على التحديات التي تواجه التنوع البيولوجي. يأخذ المعرض الزوار في رحلة بصرية تروي من خلال عدستين الأولى تحت عنوان «الساعة الحادية عشرة»، والتي تلتقط جمال وهشاشة الأنواع المهددة بالانقراض مثل أسماك القرش البيضاء العظيمة وآخر ذكور الفيلة في إفريقيا، والثانية تحت عنوان «برهة من الوقت» التي تستعرض التنوع البيولوجي للكوكب من خلال لحظات

البيولوجي على كوكبنا. ويتجسد التزامنا هذا في كوننا أحد الموقعين على إعلان قصر باكنغهام لمنع التجارة غير المشروعة بالحياة البرية، إضافة إلى عضويتنا في فريق عمل منظمة متحدون من أجل الحياة البرية. يقع المعرض في ممر حيوي بين الكونكورس C والكونكورس B، والذي تم تحويل جدرانته إلى لوحة حية تعرض صوراً فوتوغرافية لأسرة القطط فالوز في ظروف

التنوع البيولوجي، ويسلط الضوء على الحاجة الملحة لتعزيز جهود الحفاظ على الأنواع المهددة بالانقراض على كوكب الأرض. وقال بول غريفيث، الرئيس التنفيذي لمطارات دبي: «يؤكد هذا المعرض المذهل على التزام مطارات دبي بلعب دور فعال في المشاريع التي تساهم في الحفاظ على البيئة، بما في ذلك دعم الجهود العالمية لمكافحة التجارة غير المشروعة بالحياة البرية والحفاظ على التنوع

•• دبي- الفجر:

افتتحت مطارات دبي، الجهة المشغلة لأكبر مطار دولي في العالم، معرضاً فنياً لمصور الحياة البرية العالمي كريس فالوز في مطار دبي الدولي، بهدف زيادة الوعي بالقضايا البيئية الملحة. الذي يقام بالتعاون مع فورسيزنس راميش غابيري وكشاف جلوبال، الضوء على أهمية الحفاظ على



منوعات

الفكر

27

في أولى تجاربها في الدراما التركية المعربة، تطلّ
الممثلة شكران مرتجى في مسلسل «لعبة حب»،
مشكلة ثنائية ناجحة ومنسجمة مع الممثل
أيمن رضا، كما مع كل نجوم المسلسل المشاركين
فيه، وفي مقدمهم أيمن عبدالسلام.
عن هذه التجربة الجديدة ومواضيع أخرى كان
مع مرتجى هذا الحوار:

فنّ المبالغة هو نوع من أنواع الدراما

شكران مرتجى: الدراما السورية في طور استعادة عافيتها

ولكن الأدوار لا تُفضّل على قياسي، بل أنتظر إلى أن يصلي الدور وهو قد يكون مفضلاً على قياسي ومُناسباً لي، أو قد يكون دوراً يحتاج إلى ممثلة جيدة، أو دوراً يتطلب تعباً. وفي الأساس كل الأدوار تحتاج إلى تعب، ولكنني لست من الفنانين الذين يُستكتبون كتاباً، ولا توجد شركة إنتاج تكتب عملاً خصيصاً لي، بل أواجه في أي عمل ضمن «الكاست»، وقد أكون خيار المُخرج أو الشركة، وقد أكون خياراً أولاً أو ثانياً كما هو حال غالبية الممثلين.

وفلائل الممثلون الذين تُفضّل لهم أدوار على قياسي، وحصول مثل هذا الأمر جيد ولا مشكلة في ذلك. وأنا لست ضد أحد في المطلق، ليس لأنني إيجابية ومثالية، بل لأنني في المجال منذ 30 عاماً وأعتقد أنني أملك ما يكفي من الخبرة وأعرف أن هناك الكثير من الأشياء التي لا بد من استيعابها، وهي لا تكون دائماً إيجابية أو مُصلحتنا. أنا حالياً في مرحلة الانتظار، وهذا الانتظار لا يقتصر على مسلسل «لعبة حب»، بل أعيشه بعد الانتهاء من أي عمل. مثلاً، العام الماضي انتظرتُ الدور المناسب بعد النجاح الذي حققه مسلسل زقاق الجن، وبالصدفة وصلني عرض «لعبة حب»، وحينها أنا بانتظار الدور الذي يليه، وبالتأكيد أتمناه دوراً يستحق ويحقق النجاح، ولكنني لا أعيش على الأمل، بل أفكر في الدور الجديد المقبل. وعندما أتذكر مسلسل «لعبة حب»، أرمم ابتساماً على وجهي لأنني أعرف أنه محطة نجاح في حياتي الفنية.

الذي أشارك فيه ويُعرض حالياً، لا أملك الوقت الكافي لتابعة حلقاته لأنني أفضل أن أشاهد المسلسلات عبر التلفزيون وليس عن طريق الويب.

• وهل في رأيك استعادت الدراما السورية عافيتها؟
- في رأيي أن الدراما السورية في طور استعادة عافيتها، ولا شك في أن هناك تجارب مهمة، وأرفع القبعة لكل عمل درامي لأنني بنت البلد وأعرف جيداً أن ظروف العمل والتصوير صعبة جداً ومن بينها انقطاع الكهرباء، هذا عدا الظروف الاقتصادية والاجتماعية الصعبة جداً. ولا يسعني سوى أن أقول شكراً لكل شخص شارك في الدراما السورية هذه السنة وأن أصفق للأعمال الجيدة، ولكن لا بد أيضاً من التوقف عند الأخطاء كي يتم تداركها مستقبلاً. وفي النهاية يبقى الجمهور هو الحكم الوحيد.

• ما مشاريعك للفترة المقبلة؟
- نحن حالياً في فترة استراحة والتقاط النفس بعد انتهاء الموسم الرمضاني، ووضع النقاط على الحروف، وفي مرحلة تحاول فيها شركات الإنتاج وضع خططها الفنية للفترة المقبلة. وحينها، لا يمكن أن أتحدث عن عمل معين، ولا شك في أنني سأكون متأنية وحريصة جداً عند اختيار عملي المقبل، في انتظار الفرصة الجديدة والعمل الجديد والفكرة الجديدة إن شاء الله.

• وهذا يعني أنك لست من الممثلات اللواتي تُكتب الأدوار شخصياً لهن؟
- التمثيل مهنتي، ولا بد من أن أمارس عملي في المجال،

لعل أبرز ما يميّز مسلسل «لعبة حب»، إلى نجومه، هو المبالغة في تقديم الكوميديا، فكيف لعبت هذه الناحية دوراً في نجاحه بل هي أحد أهم عناصر نجاحه؟
- هذا نوع من أنواع الدراما، ولكنه ليس مبالغة. توجد شخصيات فاقعة في الحياة تشبه الأتوان، أي أن هناك شخصية يمكن أن يكون لونها أحمر وأخرى لونها فسفوري وشخصية ثالثة لونها أخضر فاتح ورابعة لونها زهري. وبعض الشخصيات في المجتمع تكون فاقعة وسلوكها في الحياة فاقعاً، وهذا لا يعني أن هناك مبالغة في التمثيل، بل إن الشخصية التي يقدمها الممثل قد تتطلب منه أن يؤديها بهذه الطريقة. وهناك مُخرج ومدرب أداء، ولو أنهما لم يجدا أن طريقة أدائها صحيحة لأوقفانا ولم يسمحا بالاستمرار في استعمال الأداء نفسه. فنّ المبالغة هو نوع من أنواع الدراما، والكوميديا الدباليكية والغروتيسك هما نوعان من أنواع الكوميديا وهما موجودان دائماً، ولكن هناك شخصيات تتحمل هذا النوع وشخصيات أخرى لا تتحملها.

• وما الأعمال التي تابعتها في الموسم الرمضاني القانت؟
- بصراحة، لم أتابع أيّاً من الأعمال الرمضانية لأنني كنت منهكة بالتصوير في الخارج، وعندما عدتُ إلى سورية كنت متعباً جداً، ولذلك اكتفيتُ بمشاهدة مقاطع من بعض المسلسلات عبر «السوشيال ميديا»، وحتى مسلسل «لعبة حب».



سمر متولي . . سعيدة بردود الأفعال الطيبة على فيلم «تاني تاني»



أعربت الفنانة المصرية الشابة سمر متولي، عن سعادتها بردود الأفعال الطيبة على الفيلم الجديد «تاني تاني»، والذي انطلق عرضه مصرياً الأسبوع الماضي، متمنية أن يُحقق إقبالاً كبيراً عند عرضه خلال أيام، في عدد من الدول العربية، خصوصاً الخليجية.

وأضافت سمر لـ «الراي»: «سعيدة بدوري الكوميدي، رغم صغر مساحته، ولكن العمل مع الفنانة غادة عبدالرازق والفنان أحمد آدم، يمثل أمراً كبيراً لي، ويمثل إضافة، وحققتي كانت الأجواء أثناء التصوير طيبة».

وقالت سمر، وهي ابنة الفنان الراحل محمد متولي، «أقرأ حالياً أوراق أعمال عدة، وسوف أعلن من تفاصيلها عند الانتهاء، وأتمنى أن تكون مشاركاتي قوية، خصوصاً في بداية مشواري الفني».

وكانت الشركة المنتجة لـ «تاني تاني»، أعلنت عن أنه تقرّر انطلاق عرض الفيلم في قاعات عدد من الدول العربية نهاية الأسبوع الجاري، وتحديدًا الخميس المقبل، بعد أيام قليلة من العرض في الصالات المصرية.

ويشارك في بطولة الفيلم أيضاً كل من بيومي فؤاد، محمود حافظ، ثراء جبيل، دنيا ماهر، أمير صلاح الدين، سليمان عيد، إبرام سمير وإسلام شوقي، وهو من تأليف الراحل محمد نبوي وعلاء حسن وإخراج شريف إسماعيل.

مسلسل «محارب»، كان بمثابة التعويض عن غياب عام عن الدراما الرمضانية

حسن الرداد: سعيد بالجلوس على كرسي المذيع في «الليلة دوب»

أعرب الفنان المصري حسن الرداد عن سعادته بتجربة الجلوس على كرسي المذيع، من خلال البرنامج الترفيهي «الليلة دوب»، الذي يُبث على شاشة mbc، والمأخوذ عن النسخة العالمية لبرنامج That's My Jam، الذي يقدمه الإعلامي الأميركي الشهير جيمي فالون.

وأكد الرداد أنه لم يتأثر بأداء فالون، مضيفاً «لكن أتابعه وأستمع بالأداء الذي يقدمه، ولا أخشى المقارنة معه».

وأوضح الرداد أنه عندما عرضت عليّ فكرة برنامج «الليلة دوب»، وجدتها فرصة لتجربة جديدة ومختلفة، لم أخضها من قبل، وهي الظهور كمذيع للمرة الأولى، إلى جانب أنني أظهر على طبيعتي، بعيداً عن



الشخصيات التي أجسدها، وهنا الذي يظهر هو (حسن الرداد). في (هزاره) وطريقة تعامله، إلى جانب الرقص والغناء، وسعيد بأن الحلقات حققت نجاحاً كبيراً».

على سعيد الدراما، اعتبر الرداد أن مسلسلة الرمضاني الأخير «محارب»، الذي شاركه فيه كل من ناهد السباعي وترمين الفقي وأحمد زاهر وعفاف شعيب ومحمود ياسين جونيور، وأخرجته شيرين عادل، كان بمثابة التعويض عن غياب عام عن الدراما الرمضانية.

وأضاف «محارب» تعرّض لظلم كبير في حياته، والظلم من أصعب الأشياء التي يشعر بها الإنسان، وأنا مررت بهذا الإحساس، لكن ليس بالقدر نفسه الذي مرّ به (محارب)، واشتغلت على الشخصية ودرستها جيداً واستعنت بمدرّب تمثيل حتى يساعدني على فهمها وبناء تاريخ لها.

والحمد لله المسلسل حقق ردود أفعال جيدة عوضتني عن تأجيل العمل سنة».

وكشف الرداد عن أعماله المقبلة، وقال: «أستعد حالياً لأكثر من عمل، من بينها فيلم (طه الغريب)، المقرر طرحه مع بداية العام المقبل، وحينها أصور فيلماً آخر كوميدي الطابع سأشارك به في موسم الصيف».

الفكر

تحذير من خطورة عدم انتظام ضربات القلب



عن إصابة الغدة الدرقية وبعض الطفرات الجينية. كما يمكن أن يؤدي الرجفان الأذيني إلى تكوين جلطات دموية في الأذين الأيسر، التي إذا لم يتم منعها، يمكن أن تسبب جلطة دماغية في 7 بالمئة من الحالات. وقد يسبب عدم انتظام ضربات القلب قصور القلب. ويؤكد الأخصائي أن الاستهانة بعدم انتظام ضربات القلب يشكل خطورة على صحة الشخص المريض ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة. لذلك يجب استشارة الطبيب لتشخيص السبب ووصف العلاج المناسب، خاصة وأن المعدات والأجهزة الطبية الحالية تسمح لأطباء القلب والجراحين حتى بزرع جهاز تنظيم ضربات القلب.

ولكن من قبل شخص عادي، هي عدم انتظام ضربات القلب (سريعة جدا أو على العكس من ذلك)، وقد تتناوب هذه الحالات، بالإضافة إلى ذلك، يصاحب عدم انتظام ضربات القلب شعور بالضعف وضيق في التنفس، وانخفاض الأداء. وقد يعاني الأشخاص الذين يعملون في مجال العمل الفكري ضعفا في الذاكرة. ووفقا له، أخطر مظاهر عدم انتظام ضربات القلب هو الإغماء المرتبط بضعف تدفق الدم إلى الدماغ بسبب توقف ضربات القلب أو النبض النادر للغاية. وأحيانا قد يحدث الإغماء بسبب سرعة ضربات القلب. ويشير إلى أنه اتضح خلال الممارسة الطبية، أن عدم انتظام ضربات القلب قد يسبب تفاقم مسار أمراض أخرى خطيرة، مثل نقص التروية وعيوب القلب الخلقية والمكتسبة وكذلك الأمراض الأخرى الناجمة

أوضح الدكتور ألكسندر سيديلنيكوف أخصائي جراحة القلب والأوعية الدموية، أن عدم انتظام ضربات القلب ليس مجرد خلل في إيقاع القلب، بل قد يكون حالة مرضية تستحق الاهتمام. ويشير الطبيب في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن عدم انتظام ضربات القلب حالة مرضية مرتبطة باختلال إيقاع وتسلسل تقلص عضلة القلب، الذي يظهر على شكل إيقاع غير منتظم مشوش - ينضب القلب بسرعة كبيرة جدا أو على العكس من ذلك ببطء شديد، قد تكون هناك انقطاعات في الإيقاع مرة واحدة - انقباض خارج القلب. ويقول: يمكن أن يظهر عدم انتظام ضربات القلب على شكل أعراض مختلفة. العلامات الأولى والواضحة التي يمكن ملاحظتها ليس فقط من قبل الطبيب،

عوامل تساهم في إضعاف استجابة مناعة الجسم

اكتشف علماء معهد باستور الفرنسي أن التدخين يؤثر سلبا في قدرة الجسم على إنتاج السيبتوكينات، التي هي جزيئات تشارك في تطوير الاستجابة المناعية للجسم. وتشير مجلة Nature، إلى أن الباحثين ركزوا على دراسة السيبتوكينات، التي هي جزيئات بروتينية صغيرة قابلة للذوبان، تقوم بتفاعلات الخلايا الخلية وتقسيمها وتمايزها، وتحشيد الخلايا المشاركة في الاستجابة المناعية باعتبارها عنصرا من عناصرها. ومن أجل ذلك درس الباحثون تعبيرها في دم آلاف المتبرعين الذين لديهم حالات صحية مختلفة ووزن وتاريخ تدخين مختلف. وقاس فريق الباحثين مستوى العديد من السيبتوكينات - (CSF2)، (CXCL5)، (IFN γ)، (IL-1 β ، IL-2، 6، 8، 10)، إنترفيرون غاما (IFN γ)، إنترلوكينات (IL-1 β ، IL-2، 6، 8، 10)، وعامل نخر الورم (TNF) بعد 22 ساعة من تحفيز الدم الكامل بواسطة 11 طريقة مناعية. وصنف العلماء التحفيز على أنه ميكروبي، فيروسي، يمكن تنشيطه بواسطة الخلايا للمقاومة الثانية والسيبتوكينات. واتضح للباحثين أن التدخين يؤثر سلبا في الاستجابة المناعية الفطرية والتكيفية. وقد أظهر تحليل تعبير السيبتوكينات أن عادة التدخين السنية تسبب التهابات في الجسم وتساهم في إضعاف مناعة الجسم أمام بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية والإشريكية القولونية. ولكن اتضح للباحثين في الوقت نفسه، أنه يمكن عكس التأثير السلبي لهذه العادة على ردود الفعل الفطرية لمنظمة المناعة لدى المدخنين. أما ضعف المناعة التكيفية (المناعة ضد المستضد المكتسب من خلال التعرض الطبيعي له) فيستمر لسنوات عديدة.

أحترق هام... أقرص يومية، تدمر مختلف أنواع السرطان

طور فريق من الباحثين أقراصا علاجية تجريبية تمنع خلايا الورم السرطاني من إصلاح نفسها، ما يؤدي إلى موتها. وأعطى الباحثون 67 مريضا بأنواع مختلفة من السرطان، لم يستجيبوا للعلاج التقليدي، الأقراص اليومية التي يطلق عليها certifiable. وفي أول التجربة، شهد أكثر من نصف المشاركين توقف نمو الأورام لديهم، بينما توقف تطور السرطان لدى الآخرين لمدة 3 سنوات على الأقل. ويعتقد فريق البحث أنه يمكن دمج العقار مع علاجات السرطان المعززة للمناعة لزيادة فعاليتها، حيث تعمل على تدريب الجهاز المناعي في العثور على الخلايا السرطانية وقتلها. ويقول الدكتور مانغوس ديولن، العالم السريري في معهد أبحاث السرطان البريطاني، إن العقار يدمر الحمض النووي للسرطان، ما يؤدي إلى التهاب الورم ويحفز الجهاز المناعي لمهاجمة السرطان. الجدير بالذكر أن أحد المرضى المشاركين في الدراسة، جورج بير (85 عاما)، عانى من سرطان الجلد في شفته السفلية الذي انتشر إلى حلقه. وعولج بالعلاج الكيميائي والإشعاعي مع إجراء عملية جراحية لإزالة عظمة في فكه السفلي. ومع ذلك، لم يوقف أي شيء انتشار المرض إلى أن خضع لعلاج certifiable. حيث ظل سرطان جورج مستقرا ولم يعاني من أي آثار جانبية. ويقول ديولن إن الخطوة التالية ستكون الجمع بين دواء certifiable وأدوية العلاج المناعي. ووضيف: "ما زلنا في المراحل المبكرة ولكن يبدو أن هذا قد يكون علاجا مثيرا للاهتمام حقا".



الممثلة الأمريكية أليسون ويليامز لدى حضورها حفل السجادة الحمراء لـ "المسافرين الآخرين" في بيرفلي هيلز، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

زيت النعناع



اكتشف علماء جامعة كاشان الإيرانية للعلوم الطبية، أن زيت النعناع يمكن أن يخفف الألم ويحسن جودة النوم لدى المرضى بعد عمليات القلب الجراحية. وتشير مجلة British Medical Journal إلى أن العمليات القلب هي عملية خطيرة

تتطلب إجراء شق في عظم القص ودعم عملية التنفس ميكانيكيا. وهذا العامل مرتبطان بشعور المريض بالم حاد وشديد وبالإجهاد والأرق. ويسمح استخدام مسكنات الألم بالتعايل بصورة أسرع ويخفف من خطر حدوث مضاعفات ما بعد العملية الجراحية. ولكن من جانب آخر لا يحدث استخدام الأدوية المسكنة لفترة طويلة. لذلك يسعى الباحثون إلى إيجاد وسيلة تخفف الألم دون أن يكون لها آثار جانبية. وقد أجرى العلماء الإيرانيون تجربة شارك فيها 64 متطوعا بالغنا قسما إلى مجموعتين خضعا جميعهم لعملية جراحية في القلب. وصف الباحثون للمجموعة الأولى زيت النعناع الطيار 0.1 مليليترا (10 بالمئة زيت) يعطى لهم عبر جهاز التنفس. وبالإضافة إلى ذلك استنشقا الزيت العطري من خلال أجهزة الاستنشاق. أما لعلاج أفراد المجموعة الثانية فقد استخدم الباحثون الماء العادي. وكان أفراد المجموعتين متناظرين من حيث العمر والوزن ونوع العملية الجراحية ومدة التخدير العام ومستوى تخفيف الألم. وبعد مضي يومين طلب من المشاركين تقييم شدة الألم. فأتضح أن مستوى شدة الألم لدى أفراد المجموعة الأولى كان 3.22، ولدى أفراد المجموعة الثانية 4.56. لذلك احتاج أفراد المجموعة الأولى إلى أدوية تخفيف الألم أقل من أفراد المجموعة الثانية. ويعتقد الباحثون، أن مكونات زيت النعناع مثل الكارفون والليمونين والمثول خصائص مسكنة. وأن لزيت النعناع تأثير مهدئ. لذلك يمكن أن يكون هذا العلاج العطري فعالا في تحسين جودة النوم.

سؤال وجواب

- من مكتشف طريقة تحفيز الحليب؟
- بارمانتيه
- من اكتشف التخدير بالكولفوروم؟
- سمبسون
- من اكتشف البنزين؟
- كيكول
- من اكتشف أمريكا؟
- كريستوف كولومبوس
- من اكتشف كريات الدم الحمراء؟
- مالبيغي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن شجرة السنديان (البلوبوط الضخمة) تمثل البيئة الملائمة لعدد كبير من الأنواع الحيوانية. ففيها ثلاثة مواطن منفصلة: الجذور والجذع والأغصان. بين الجذور يعيش عدد كبير من الحيوانات التي تقيد الشجرة إلى حد بعيد منها الديدان التي تهوي التربة بالجور التي تحفرها، ويشكل الجذع موطنًا للحشرات بالدرجة الأولى وتبني السناجب والعصافير أوكارها داخل الجذوع المجوفة. أما الأغصان فهي أغنى مواطن الشجرة وتؤوي الدبابير والفرشات والعناكب وأنواعًا مختلفة من الطيور.
- هل تعلم أن الموطن الأصلي للأناس هو في منطقة شرق آسيا. وأن الموطن الأصلي لحيوان الشينشلا موجود في أمريكا الجنوبية وأن الموطن الأصلي للشعب النورماندي موجود في اسكتلندا.
- هل تعلم إن البكاء والابتسام والضحك هي طرق الإنسان للتعبير عن مشاعر معينة، وأنه لا يمكن لأي حيوان أن يستعمل هذه الطريقة للتعبير عن شعوره، فالحيوان له طريقته الخاصة للتعبير عن الألم، وتختلف هذه الطريقة من حيوان إلى حيوان. وهي تتراوح بين إصدار الأصوات والحركة والتصرف العام. أما البكاء فهو ينتج عادة عند الإنسان انهيار الدموع. أما عند الحيوان فذلك لا يحدث. وهذا لا يعني أن الحيوان لا ينتج الدموع، فهو ينتج الدموع لغسل وغذية العين. والضحك أيضا ظاهرة إنسانية وليست حيوانية، مع أن بعض الحيوانات قد تعطيك انطباعاً بأنها تضحك لكنها بالحقيقة لا تفعل ذلك كما يفعله الإنسان، فالإنسان يقوم بذلك نتيجة تحليل لأمر معين بالدماغ وهذا ما لا تستطيع الحيوانات فعله.

قصة الخراف الأذكياء

وقف أربعة خراف يتعاركون على الطعام القليل الذي امامهم كل منهم يريد ان يأكله وحده فعلا صياحهم وتشابكت قرونهم كل منهم يريد ان تكون الغلبة له.. فصرخ احدهم بأن يحتكموا إلى اقرب من يمر بهم ووافق الجميع على ذلك وانتظروا فمر عليهم الثعلب، نظروا له ونظر اليهم وعرف ان بينهم شيئا فقال ما بالكم هل هناك امر ما؟ فقال: اولهم نريدك ان تحكم بيننا من منا يأكل هذا الحشيش فهو قليل ولا يكفى الا لواحد فقط، فقال الثعلب يأكله الزعيم منكم.. فقالوا ليس بيننا زعيم. قال حسنا دعوني افكر، جلس الثعلب يفكر في امر ما.. ثم قال سأتمشى قليلا.. لا تذهبوا فأنا اعتدت ان افكر وانا أتمشى.. غاب عنهم دقائق ثم عاد وقال: لتترقوا وليختبأ كل واحد فيكم في مكان، ثم سأدور حول نفسي وانا مغمض العينين يضع مرات وعندما اقف سيقوم الذي في قبالة رأسي بأكل الحشيش كله، فقال اضمهمم امنحنا لحظة لتتفق، واخذ اصحابه وابتعدوا عن الثعلب، ثم قال اسم رائحة خيانة واسم رائحة الذئب النتنه، ولو اختبأ كل واحد منا في مكان فمن الممكن ان ينهشنا واحدا تلو الآخر، ولكن نحن معاً نستطيع ان نقف امام الثعلب والذئب ما رأيكم؟، فقال احدهم: نعم اتفق معك فلنقتضي عليهما قبل ان يقضيا علينا.. خرج الجميع وقال اضمهمم للثعلب، وافقتا، اغمض عينك وسندور حولك ثم نختبئ ننتظر منك الخير الكثير فضحك الثعلب. وقال سأصرخ على من اراد امام عيني عندما اتوقف عن الدوران.. هيا.. وقف الثعلب وغمض عينيه واختبأ الخراف بعد ان اتزعج احدهما يضع شعيرات من صوف صاحبه وألقى بها فوق يضع شجيرات قصيرة، بدأ الثعلب يدور ويدور حتى تعب ثم توقف وفتح عيناه فوجد كمية من الشعيرات الصوف بين الشجيرات فأخذ يقتره وهو يقول هنا بين هذه الشجيرات خروف هو من سيأكل الحشيش وفي الحال قفز بين الشجيرات وجاء الذئب مسرعا وقفز ايضا بين الشجيرات ولكنه لا يدري ان الثعلب قفز قبله فظنه خروفاً تحته فقمض منه قضمه كبيرة فصرخ الثعلب متألما بشدة وهو يقول هذا انا يا صديقي.. انا الثعلب حبيبيك، وقيل ان يفيق الذئب كانت الخراف الأربع قد اجتمعوا عليهم نطحاً بقرونهم فأوسعهم ضرباً وفر الثعلب والذئب ووقف الخراف الأربعة يضحكون على ما حدث وهم يتناولون الحشائش معا.

