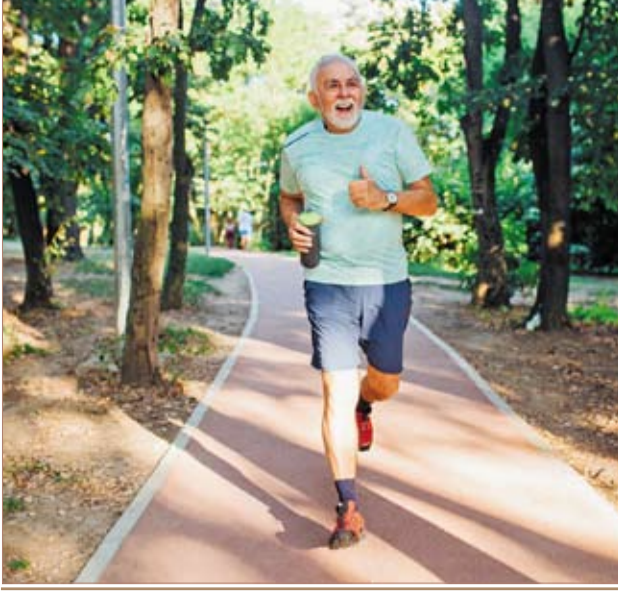


شرطة أبوظبي تنظم
فعالية «اكتشف مهنتي
بمتعة» في كيدزانيا



نسرین طافش؛ مشروعی
الغنائی لیس طریبا وانما دعوة
للبهجة والطاقة الإيجابية



المشي... دواء رخيص
يطيل العمر ويذيب الدهون

ملكة الكيتامين، تقر بالذنب في وفاة نجم فريندن

أعلنت وزارة العدل الأمريكية أن المرأة المشتبه بها في بيع مادة الكيتامين التي تسببت بوفاة نجم مسلسل "فريندن" ماثيو بيرري، ستقر قريباً بالذنب.

وأشار مكتب المدعي العام الفدرالي في كاليفورنيا في بيان إلى أنه من المتوقع أن تقر جاسفين سانغا البالغة 42 عاماً والمحروقة في بعض أوساط هوليوود بـ "ملكة الكيتامين"، بالذنب رسمياً خلال الأسابيع المقبلة.

وتواجه المرأة البريطانية الأميركية المحتجزة حالياً احتياطياً، عقوبة سجن تصل إلى 65 عاماً في إطار اتفاق الإقرار بالذنب الذي يشمل تهمة عدة منها توزيع الكيتامين الذي أدى إلى الوفاة.

وقال محامها مارك جيرارغوس لوكالة فرانس برس "إنها تقر بالمسؤولية عن أفعالها".

ومن شأن إقرارها بالذنب أن يجنبها محاكمة أمام هيئة محلفين وأن يدفع الادعاء إلى إسقاط بعض التهم التي وجهها لها في البداية.

أثارت وفاة ماثيو بيرري الذي عُثر عليه فاقدًا للوعي في الجاكوزي في منزله في تشرين الأول-أكتوبر 2023، صدمة لدى محبي مسلسل "فريندن"، وتبعته موجة إشادات بالممثل الراحل الذي أدى دور تشاندلر بينغ في المسلسل الشهير وكان يتحدث علناً عن مشاكل إدمانه.

هادر.. قصة إنقاذ مذهلة لمغامر أمريكي

نجحت قوات الشرطة الأمريكية في إنقاذ متسلق من ولاية كاليفورنيا، بعد أن ظل محتجزاً خلف شلال ضخم لمدة يومين كاملين، في واحدة من أكثر حوادث البقاء إثارة وغرابة.

وعثرت السلطات على ريان ووردويل "46 عاماً" من مدينة لونغ بيتش، بعد أن تقطعت به "الأكوام السبعة" في مقاطعة تولاري، وذلك أثناء محاولته ممارسة هواية التسلق والهبوط بالحيال. ووفقاً لبيان رسمي صادر عن مكتب صعدة المقاطعة، فإن قوة إنقاذ المياه الهائلة أطاحت به بعيداً عن حبال التسلق، وأجبرته على البقاء محاصراً في كهف مظلم خلف الجدار المائي، دون أي وسيلة للتدفئة أو الخروج.



أظهرت دراسة أن الاعتماد على الطعام المطبوخ في المنزل وتجنب الأطعمة فائقة المعالجة والجاهزة، قد يساهم في خسارة مضاعفة للوزن.

وقارنت الدراسة، المنشورة في مجلة "Nature"،

نظاماً غذائياً فائق

المعالجة بنظام غذائي

صحي، وخلصت إلى أن

تجنب الأطعمة فائقة

المعالجة ساهم في الحد

من الرغبة الشديدة

في تناول الطعام،

وزيادة فقدان الوزن،

وتحسين فقدان

الدهون.

تجنب الأطعمة فائقة المعالجة يساعد على مضاعفة خسارة الوزن

كذلك، كشف استبيان أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً يحتوي على الحد الأدنى من الأطعمة المعالجة، لديهم رغبة أقل في تناول الطعام مقارنة بمن يتبعون نظاماً غذائياً يتكون من وجبات جاهزة ووجبات خفيفة جاهزة للأكل.

وصرح روب هوبسون، خبير التغذية المعتمد ومؤلف كتاب "Unprocess Your Family Life"، الذي لم يشارك في الدراسة، للصحيفة البريطانية: "تدعم النتائج فكرة أن تقليل استخدام الأطعمة فائقة المعالجة يساعد في التحكم في الشهية وتنظيم الوزن".

كما بين أن العديد من الأطعمة المصنعة مصممة لتكون سهلة التناول بسرعة، ولا تعطي إشارات الشبع نفسها التي تمنحها الأطعمة الصحية قليلة المعالجة.

يذكر أن الأطعمة فائقة المعالجة غنية بالدهون المشبعة والملح والسكر، والمواد الحافظة، وهي جاهزة للأكل أو للتسخين، مثل الشطائر الجاهزة والوجبات البروتين والنودلز المعلبة.

فقدوا ضعف الوزن (2.06%) مقارنة بحمية الأطعمة فائقة المعالجة (1.05%). وأشار الباحثون إلى أن متبعي النظام الغذائي عالي المعالجة لم يفقدوا القدر نفسه من الدهون.

نتائج صحية سيئة من جانبه، صرح الدكتور صموئيل ديكن، من مركز أبحاث السمعة بكلية لندن الجامعية، "ربطت الأبحاث السابقة الأطعمة فائقة المعالجة بنتائج صحية سيئة..".

وأوضح ديكن أن انخفاض الوزن بنسبة 2% يمثل خسارة مهمة لمدة ثمانية أسابيع.

وأضاف: "إذا وسعنا نطاق هذه النتائج على مدار عام، الرجال، و9% لدى النساء عند اتباع النظام الغذائي قليل المعالجة، ولكن انخفاضاً في الوزن بنسبة 4% فقط لدى الرجال و5% لدى النساء سيظهر بعد اتباع النظام الغذائي فائق المعالجة".

كما شملت الدراسة، التي قادها خبراء من كلية لندن الجامعية، ومؤسسة مستشفيات كلية لندن الجامعية التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (UCLH)، 55 شخصاً يعانون من زيادة الوزن لكنهم يتمتعون بصحة جيدة، وفق ما أوردته صحيفة "الاندبندنت" البريطانية.

وخضع نصف المشاركين لنظام غذائي لمدة ثمانية أسابيع يتكون من أطعمة قليلة المعالجة، مثل الشوفان المطبوخ، وسلطة الدجاج المطبوخة منزلياً. في المقابل تناول النصف الآخر نظاماً غذائياً يتكون من ألواح بروتين جاهزة للأكل، وسندويشات جاهزة، ولازانيا مطبوخة في الميكروويف.

وكان كلا النظامين الغذائيين متطابقاً من الناحية الغذائية، ويحتوي على المستويات الموصى بها من الدهون، والدهون المشبعة، والبروتين، والكربوهيدرات، والملح، والألياف.

وأظهرت النتائج أن متبعي النظام الغذائي قليل المعالجة

انتشار رفات بشرية في إطار تحقيق بشأن دفن جماعي

قال مسؤولون إن الشرطة الهندية انتشلت رفات بشرية من بلدة في جنوب البلاد، وذلك في إطار تحقيق في مزاعم دفن مئات من ضحايا القتل والاغتصاب سرا هناك منذ منتصف التسعينيات.

تركز التحقيقات على منطقة دارماتالا التي تضم معبداً قائماً منذ 800 عام للإله الهندوسي شيفا في ولاية كارناتاكا وتهتم بها وسائل الإعلام في أنحاء البلاد.

وأبلغ عامل نظافة سابق في المعبد الشرطة الشهر الماضي بأن رؤساء أجبروه على التخلص من مئات الجثث على مدى 20 عاماً، معظم هذه الجثث لنساء وقتيات بدت عليهن علامات اعتداء جنسي، وأدرجت مزاعمه في شكوى للشرطة، اطلعت عليها وريتز، بتاريخ الرابع من يوليو تموز. وفر الرجل، الذي حجبت السلطات هويته لأسباب أمنية، من دارماتالا في 2014، لكنه قال إنه اضطر إلى التحدث الآن بسبب شعوره المستمر بالذنب.

وكتب في الشكوى "إذا أجريت طقوس جنازة تتسم بالاحترام لهياكل العظمية التي جرى انتشالها الآن، فإن تلك النفوس العذبة ستجد السلام وقد يتضاءل شعوري بالذنب أيضاً".

ولم ترد الشرطة بعد على طلب التعليق. ورحب المتحدث باسم المعبد بإجراء تحقيق شامل، معبراً عن أمله في أن تكشف الشرطة "الوقائع الحقيقية".

متى يظهر سكري الحمل لدى المرأة؟

يمكن أن يتطور سكري الحمل في أي وقت خلال الحمل. ورغم ندرة حدوثه، إلا أنه من الممكن أن يبدأ في وقت مبكر خلال الثلث الأول من الحمل، لكنه أكثر شيوعاً في مراحل لاحقة.

وتقول تقارير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، بأن سكري الحمل يبدأ عادةً في الأسبوع الـ 24 من الحمل تقريباً.

ولذلك، يُجرى فحص السكري الروتيني عادةً بعد الأسبوع الـ 24 من الحمل، بحسب "مديكال نيوز توداي".

وقد يستخدم بعض خبراء الصحة مصطلح "سكري الحمل المبكر" لوصف سكري الحمل الذي يحدث قبل الأسبوع الـ 20 من الحمل.

وبشكل عام سكري الحمل أكثر شيوعاً في الثلثين الثاني والثالث، ويشير الثلث الثاني إلى الفترة من 13 إلى 28 أسبوعاً، والثالث إلى الفترة من 29 إلى 40 أسبوعاً من الحمل.



دعوى ضد شركة طيران بسبب رسوم على مقاعد وهمية

تخوض شركة "يونايثد إيرلاينز" دعوى قضائية جماعية في كاليفورنيا، بعد اتهامها بتضليل الركاب عبر بيع مقاعد مصنفة بأنها بجانب نافذة، رغم عدم وجود نافذة فعلية. وتزعم الدعوى أن الشركة فرضت رسوماً إضافية على هذه المقاعد؛ ما يُعدّ إعلاناً مضللاً وانتهاكاً لحقوق المستهلكين. وطالب المدعي بتعويض جميع الركاب في كاليفورنيا الذين دفعوا رسوماً إضافية لقاء هذه المقاعد خلال السنوات الأربع الماضية، وفقاً لـ "الديلي ميل". ويُعزى سبب المشكلة، بحسب تقرير Top Class Actions، إلى التصميم الداخلي للطائرات، حيث لا تتماشى دائماً أماكن النوافذ مع صفوف المقاعد، خصوصاً بجوار جدران المقصورة؛ ما يؤدي إلى وجود مقاعد نوافذ "بلا نوافذ حقيقية". وعلى متن رحلات شركة يونايثد إيرلاينز، توجد بعض المقاعد في مواقع بين نافذتين؛ ما يجعل الركاب أمام جدار فارغ بدلاً من نافذة. كما أن البنى الداخلية للطائرة، مثل مجاري التكيف والأسلاك والدعامات، قد تعيق تركيب النوافذ في بعض الصفوف.



منوعات الفكر

22



فتح باب الترشح لجوائز الشارقة الدولي للكتاب 2025 بإجمالي 625 ألف درهم

•• المشاركة - وام

أعلنت هيئة الشارقة للكتاب عن فتح باب الترشح لجوائز "معرض الشارقة الدولي للكتاب 2025"، التي تستهدف تكريم الكتاب والناشرين الذين أسهموا في إثراء المشهد الثقافي العربي والعالمي، بمجموعة من الإصدارات الأدبية والبحثية الإبداعية.

ويستمر استقبال طلبات الترشح حتى 15 سبتمبر المقبل، بعد استيفاء المعايير التي تضمن التزام المشاركين بالمساهمة في تعزيز المشهد الأدبي وصناعة النشر، والتي يمكن الاطلاع على تفاصيلها عبر الموقع الرسمي للمعرض <https://sibf.com/ar/awards> فيما سيتم الإعلان عن أسماء الفائزين خلال حفل افتتاح الدورة الـ44 من "معرض الشارقة الدولي للكتاب" في نوفمبر المقبل.

وتأتي الجوائز استمراراً لنهج هيئة الشارقة للكتاب و"معرض الشارقة الدولي للكتاب" في دعم المعرفة والإبداع، بروية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتعزيز مكانة الإمارة مركزاً عالمياً لقطاع النشر والصناعات الإبداعية، ودورها في تحفيز الإنتاج الأدبي والفكري محلياً وعربياً ودولياً.

وتتوزع الجوائز على 4 فئات رئيسية، تشمل "جائزة الشارقة للكتاب الإماراتي"، و"جائزة الشارقة لأفضل كتاب عربي في مجال الرواية"، و"جائزة الشارقة لأفضل كتاب أجنبي"، و"جائزة الشارقة لتكريم دور النشر"، ويبلغ مجموعها 625 ألف درهم.

وتحتفي "جائزة الشارقة للكتاب الإماراتي" بالنتاج العربي والإبداعي المحلي، حيث تتوزع على أربع فئات فرعية يبلغ مجموع جوائزها 300 ألف درهم، بواقع 100 ألف درهم لكل من "جائزة أفضل كتاب إماراتي في مجال الرواية"، و"جائزة أفضل كتاب إماراتي في مجال الدراسات"، و50 ألف درهم لكل من "جائزة أفضل كتاب إماراتي في مجال الإبداع الأدبي (التخصص المسرحي)"، و"جائزة أفضل كتاب إماراتي في مجال الرواية الأولى".

وتبلغ قيمة "جائزة الشارقة لأفضل كتاب عربي في مجال الرواية" 150 ألف درهم، وتوزع مناصفة بين الكاتب والناشر، وتهدف إلى تكريم الرواية العربية التي تتميز بالأصالة والتجديد وتناول قضايا الواقع العربي بروية نقدية وإبداعية.

وتتمتع "جائزة الشارقة لأفضل كتاب عربي" للكتاب المنشورة باللغة الإنجليزية، وتبلغ القيمة الإجمالية للجائزة 100 ألف درهم، وتوزع بالتساوي على فئتين، "أفضل كتاب أجنبي خيالي" التي تكرم الأعمال الأدبية كالروايات والقصص المبنية على الخيال، إلى جانب فئة "أفضل كتاب أجنبي واقعي"، وتسمى "جائزة الشارقة لتكريم دور النشر" للاحتفاء بالبرنامج المميزة في قطاع النشر وتبلغ قيمتها الإجمالية 75 ألف درهم، موزعة على ثلاث فئات، بواقع 25 ألف درهم لكل من "أفضل دار نشر محلية"، و"أفضل دار نشر عربية"، و"أفضل دار نشر أجنبية".

ودعمت هيئة الشارقة للكتاب "كافة المبدعين من الأدباء والناشرين إلى المشاركة والتنافس على هذه الجوائز التي ساهمت في ترسيخ مكانة الشارقة كوجهة عالمية للثقافة وصناعة النشر والكتاب.

انطلاق الدورة الـ35 من أيام الشارقة المسرحية مارس المقبل

•• المشاركة - وام

تنظم دائرة الثقافة في الشارقة، برعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الدورة الخامسة والثلاثين من أيام الشارقة المسرحية، خلال الفترة من 24 إلى 31 مارس 2026، بمشاركة نخبة من الفرق المسرحية الإماراتية والعربية.

وفي إطار التحضير للدورة الجديدة، عقدت اللجنة العليا المنظمة للفعالية اجتماعها الأول برئاسة أحمد بورحيمه، مدير إدارة المسرح في دائرة الثقافة ومدير أيام الشارقة المسرحية، بحضور أعضاء اللجنة إسماعيل عبدالله، ومحمد جمال، وعبدالله راشد.

واستعرض الاجتماع أبرز ملامح الدورة الماضية، مشيداً بجهود الفرق المسرحية المشاركة، وإسهامات المبدعين في البرامج النقدية والفكرية المصاحبة، كما أثنى على التغطية الإعلامية المحلية والعربية التي راقت الحدث.

وتواصل اللجنة استقبال طلبات المشاركة من الفرق المسرحية حتى 30 نوفمبر المقبل، تمهيداً لإعلان برنامج الدورة القادمة.

وتعد "أيام الشارقة المسرحية"، التي تأسست عام 1984، من أبرز الفعاليات الثقافية والفنية في الدولة، حيث تشكل منصة سنوية للتناقل بين الفرق المسرحية الإماراتية من خلال مجموعة من الجوائز التي تكرم التميز في فنون العرض المسرحي.

وتتضمن الفعالية سلسلة من الأنشطة الثقافية المصاحبة بمشاركة فنانين ومفكرين من داخل الدولة وخارجها، بهدف دعم وتطوير الحركة المسرحية وتعزيز الثقافة المسرحية في المجتمع.

ضمن برنامج «المواهب الأدبية المحلية إلى العالمية»

«دبي للثقافة» ومؤسسة الإمارات للأدب تضيئان الإبداعات الإماراتية في مهرجان إدنبرة الدولي

•• دبي - الفجر

المشاركين. وانطلقت الأسمية بالتزامن مع موسم المهرجانات الثقافية الشهيرة في إدنبرة، الذي يقام على مدار شهر كامل، ويستقطب العالم إلى منصات الإبداع في الموسيقى والمسرح والأدب وفنون الأداء. وشهد برنامج بصمات على رمال الزمن، تنظيم جلستين مميزتين، الأولى أقيمت في مكتبة الشعر الأستكتندية، وحضرها عدد من أبرز الشخصيات الثقافية، من بينهم الدكتورة هاريت ماكملان، مديرة "إدنبرة مدينة الأدب" التابعة لليونسكو، وكبير دي بريكلير، المديرة القادمة للمجلس الثقافي البريطاني في اسكتلندا، ونورا كامل، رئيسة الفنون بالمجلس الثقافي البريطاني في اسكتلندا.

وشهدت الأسمية مشاركة كل من الدكتورة عفاء عتيق، وعلي الشعالي، وشما البيستي، الذين ألقوا تشكيلية من قصائدكم إلى جانب نخبة من شعراء اسكتلندا، منهم بيتر ماكي، شاعر اسكتلندا الحائز لقب "شاعر الدولة"، ومايكل بيدرسن، شاعر إدنبرة الرسمي، والشاعرة الاسكتلندية-الجزائرية، جانيت عياشي، فيما تنوعت القراءات الشعرية بين اللغة العربية والإنجليزية والجيلية الأستكتندية والأستكتندية التقليدية، في تجسيد عميق لجذور تقاليد الشعر الشفهي والإيقاعات الموسيقية والارتباط الوثيق بالأرض واللغة الذي يجمع الثقافتين. واختتم البرنامج بأسمية خاصة حصرية عقدت في نادي "جلين إيجلز تاون هاوس"، أقيمت خلالها مجموعة من الضيوف فرصة خوض تجربة شعرية مميزة تُثري الحوار الثقافي بين الإمارات واسكتلندا.

الأدبي المحلي، وتعزيز حضور أصحاب المواهب الإماراتية على الساحة الدولية، وتسلط الضوء على أفكارهم وإنتاجاتهم الفنية ما يدعم قوة الصناعات الثقافية والإبداعية في دبي، لافتةً في الوقت ذاته إلى أهمية دور الهيئة وجهودها الهادفة إلى مد جسور التواصل مع المجتمعات الأخرى والمؤسسات الثقافية من مختلف أنحاء العالم. وقالت: "يعد برنامج «المواهب الأدبية المحلية إلى العالمية» منصة مبتكرة تسهم في تعزيز ريادة دبي ومكانتها على الخريطة العالمية، وإبراز ما تتميز به من جاذبية ثقافية، ومناخات إبداعية ملهمة، ومشهد ثقافي متفرد. وتكمن أهمية المشروع في قدرته على فتح آفاق جديدة للتبادل العربي والتعاون الدولي، من خلال إتاحة فرص نوعية لأصحاب المواهب المحلية تمكنهم من التفاعل مع الحراك الثقافي العالمي، ما يتعكس إيجاباً على مشهد دبي الإبداعي".

وقالت أحلام بلوكي، الرئيسة التنفيذية لمؤسسة الإمارات للأدب: "من خلال برنامج «المواهب الأدبية المحلية إلى العالمية»، نبنى جسوراً متينة من الإبداع والتواصل، ونعلن للعالم أن أصوات الأدب الإماراتي النابضة بالحياة تتجاوز حدود الأرض لتبلغ أفاقاً عالمية. رغم اتساع جغرافيا وطننا بين رمال الصحراء وبنائيات تعاقب أحضان السماء، تبقى شعلة الشعر موحدة لنا، فهو الحافظ الأمين للذاكرة والهوية والروح. إن برنامج «بصمات على رمال الزمن» ليس مجرد لقاء شعري، بل جسر خالد يربط بين عوالمنا، حيث يلتقي التراث العريق بجمال اللغات، وتلتقي المشاعر لتتسج حكايات تكرم ماضينا وترسم ملامح مستقبلنا

شملت الأنشطة التعليمية

شرطة أبوظبي تنظم فعالية «اكتشف مهنتي بمتعة» في كيدزانيا



تعزيز مهارات الأطفال وتوسيع مداركهم، ومحاضرات توعوية عن كيفية الاستثمار الأمثل لأوقات فراغهم، إضافة إلى مسابقات ترفيهية في أجواء ممتعة بما يسهم في غرس القيم الإيجابية وتنمية روح الإبداع لديهم، وشهدت الفعالية إقبالاً كبيراً وتفاعلاً إيجابياً من الأطفال. وأكدت شرطة أبوظبي حرصها على تنظيم فعاليات تجمع بين التعليم والترفيه لأبناء منسبها، وتوفر لهم بيئة محفزة للتعلم من خلال التجربة، بما يدعم بناء جيل واعٍ وقادر على اكتشاف ميوله المهنية مبكراً.

بكيفية استثمار أوقات الفراغ بما ينمي قدراتهم ويطور مهاراتهم البدنية والفكرية. وأشاد بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين في تعريف الأطفال بالمهن المختلفة وإتاحة الفرصة أمامهم لخوض تجارب عملية تحاكي الواقع، حيث مارسوا أدوار الطبيب والإعلامي والشرطي والممثل وعدة مهن متنوعة تحت سقف واحد، مما يعزز لديهم الإدراك المستقبلي بطبيعة المهن التي يمكن أن يعملوا بها مستقبلاً. وشملت الفعالية العديد من الأنشطة التعليمية والتفاعلية والتي

نفذت إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي فعالية مجتمعية توعوية تحت شعار «اكتشف مهنتي بمتعة» لمدة يومين بمدينة الطفل كيدزانيا في مركز ياس مول التجاري بأبوظبي، والتي استهدفت أبناء منسبها.

وأكد العميد الدكتور حمود سعيد العفاري مدير إدارة الشرطة المجتمعية أن الفعالية ركزت على زوار "كيدزانيا" بمختلف فئاتهم العمرية وذلك ضمن جهود الإدارة في غرس القيم والسلوكيات الإيجابية لديهم إلى جانب توعية أبناء منسب شرطة أبوظبي

منوعات العقل

23

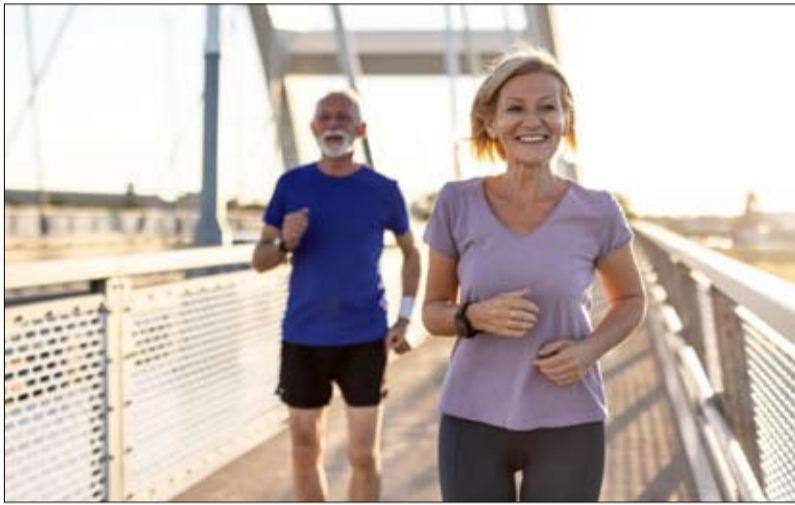
"إذا كان للدواء اسم، فهو المشي"، بهذه الكلمات استهل البروفيسور الأميركي أندرو موراى مقاله في المجلة البريطانية للطب الرياضي الصادرة في يونيو (حزيران) ٢٠٢٤، معلقاً على النتائج الالفة لتأثير المشي اليومي في تعزيز صحة القلب وحرق الدهون والوقاية من أمراض العصر المزمنة.

فعل رغم بساطته أثبت المشي أنه لا يقل فاعلية عن التمارين المعقدة أو البرامج الغذائية الصارمة، بل إنه - كما تقول دراسة نشرت في مجلة "جاما" الصحية عام ٢٠٢٣ - من أكثر السلوكيات الصحية قابلية للاستدامة لدى البشر.



عادة يومية بسيطة تعزز صحة القلب وتقي من الأمراض المزمنة

المشي... دواء رخيص يطيل العمر ويذيب الدهون



وفي نهاية الأمر، وسط ضجيج النصح وموجات الحميات يبقى المشي تميماً متاحاً للجميع، لا يحتاج إلى مدرب ولا جهاز ولا اشتراك، يحتاج فقط إلى نية وزوج حذاء مريح وبعض التفهم من النفس. كما قالت الطبيبة كاترين تشن في حديثها إلى موقع "هيلث لاين" الصحي في يوليو (تموز) الماضي، "أفضل التمارين الرياضية هو ذلك الذي يمكنك الاستمرار عليه... والمشى هو تمرين الحياة".

وفي هذا السياق، يقول استشاري الغدد الصماء في "مايو كلينك" الدكتور راج باتيل، "نحن لا نبالغ حين نقول إن المشى بعد الأكل قد يكون أكثر تأثيراً في سكر الدم من بعض أدوية الخط الأول".

تأثيرات عقلية وعاطفية غير متوقعة ليس الجسد وحده المستفيد من خطوات المشى، بل العقل أيضاً. دراسة يابانية أجرتها جامعة تسوكوبا في مارس (آذار) 2024 على عينة من 700 شخص، أظهرت أن المشى لمدة 20 دقيقة في يوم العمل يقلل من هرمونات التوتر (الكورتيزول) بنسبة 28 في المئة، ويرفع من معدلات الدوبامين والسيروتونين المرتبطة بالراحة النفسية.

وفي مقابلة مع "نيويورك تايمز" وصف المدير السابق للمعهد الوطني للصحة العقلية، الطبيب النفسي الأميركي توماس إنسيل، المشى بأنه "أرخص مضاد اكتئاب متاح للجميع... بلا وصفة طبية".

هل يمكن إعادة بسيطة كالشي أن تطيل العمر؟ للإجابة جاءت بنعم في دراسة شاملة نشرت في

الأشخاص ذوي الوزن الزائد. وأكدت الدراسة أن السر لا يكمن في السرعة فحسب، بل في الانتظام. فالمشى المستمر، حتى بوتيرة متوسطة، يحفز الجسم على استهلاك الدهون كمصدر رئيس للطاقة، كذلك فإن إدراج ما يعرف بالمشى المتقطع - أي التناوب بين دقائق من المشى السريع والبطيء - يعزز معدل الحرق بنسبة 20 في المئة وفق دراسة نشرت هذه النتائج في عدد مايو (أيار) 2024 من مجلة "سيل ميتابوليزم" العلمية المتخصصة في دراسات التمثيل الغذائي.

توقفت المشى يحدث فرقاً لا يتوقف أثر المشى عند مسألة الوزن فحسب، بل يتجاوزها ليشمل تنظيم مستويات سكر الدم وتحسين عملية التمثيل الغذائي. فحسب تقرير نشر في أبريل (نيسان) 2024 عن دار النشر الصحية التابعة لجامعة هارفرد، فإن المشى لمدة 15 دقيقة بعد كل وجبة رئيسية يسهم في خفض ارتفاع الجلوكوز في الدم، ويحسن من استجابة الجسم للإنسولين، مما ينعكس إيجاباً على الوقاية من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

كم خطوة تحتاج فعلًا؟

على مدى عقود، روج لشعار "10 آلاف خطوة في اليوم" ضمن حملات التوعية الصحية، لكن دراسة حديثة نشرت في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، كشفت عن أن الاكتفاء بـ 7 آلاف إلى 8 آلاف خطوة يومياً يكفي لتحقيق فوائد صحية ملموسة، بل ويقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة تصل إلى 40 في المئة. وفي مقابلة مع صحيفة "ذا جارديان" البريطانية، أكدت المتخصصة في الطب العام والوقاية، الطبيبة البريطانية ليزا بيكر، أن التركيز على عدد خطوات مقبول وواقعي مثل 6500 - 7 آلاف يزيد من التزام الناس، خصوصاً غير الرياضيين، وهو ما يحتاج إليه في مواجهة وباء الخمول".

المشي وحرق الدهون

ربما يبدو المشى أقل جدوى عند مقارنته بالجري أو تمارين المقاومة، لكن دراسة أميركية نشرت في مجلة "أوبيستي" العلمية المتخصصة في السمنة، كشفت عن أن المشى السريع بمعدل 30 دقيقة يومياً، خمسة أيام في الأسبوع، أسهم في خفض دهون البطن بنسبة تسعة في المئة لدى



دراسة تقارن بين لحم البقر والدجاج... أيهما أكثر أماناً لصحة الأمعاء؟

يواصل الباحثون حول العالم دراسة تأثير الأنظمة الغذائية المختلفة على صحة الأمعاء، لا سيما دور اللحوم في تشكيل التوازن الميكروبي داخل الجهاز الهضمي.

وفي هذا السياق، أجرى فريق من الباحثين الإسبان دراسة حديثة لمقارنة تأثير تناول نوعين شائعين من البروتين الحيواني - لحم البقر والدجاج - على ميكروبيوم الأمعاء لدى مجموعة من الأفراد الأصحاء.



بعض الأطعمة المؤثرة على الميكروبيوم. وفي سياق مواز، حذرت دراسة إيطالية من أن تناول أكثر من 300 غرام من لحم الدواجن أسبوعياً - أي نحو 4 حصص - قد يضاعف خطر الوفاة بأنواع متعددة من السرطان، أبرزها سرطان المعدة والأمعاء. ويرجع الباحثون أن طريقة طهي الدواجن أو نوعية الأعلاف قد تكون وراء هذه العلاقة، رغم عدم وجود دليل قطعي حتى الآن. ووفقاً لمركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، فإن نحو 21% من حالات سرطان الأمعاء ترتبط بتناول اللحوم الحمراء والمصنعة، خاصة عند طهيها في درجات حرارة مرتفعة. ومع ذلك، تؤكد هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) أن اللحوم تظل مصدراً مهماً للبروتين وفيتامين B12. وتوصي من يتناولون نحو 90 غراماً من اللحوم الحمراء يومياً بتقليل الكمية إلى 70 غراماً للحفاظ على التوازن الصحي.

والوقاية من الالتهابات. وكشفت الدراسة أيضاً أن النظام القائم على الدجاج أثر سلباً على قدرة الجسم على تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم، كما قلل من إنتاج الأحماض الأمينية الأساسية المهمة لوظائف المناعة وصحة الأمعاء. ورغم هذه النتائج، أقر الباحثون بعدم قيود في دراستهم، أبرزها اعتمادهم على تقارير المشاركين الذاتية لتسجيل تناولهم الغذائي، ما قد يؤدي إلى إغفال بعض التفاصيل.

أسابيع بين النظامين. وأظهرت النتائج أن النظام الغذائي القائم على الدجاج ارتبط بانخفاض ملحوظ في تنوع ووفرة البكتيريا النافعة في الأمعاء، مقارنة بالنظام القائم على لحم البقر. كما تم رصد ارتفاع في مستويات بعض البكتيريا الضارة بعد تناول الدجاج، وهي بكتيريا سبق ربطها بأمراض عديدة، منها سرطان الأمعاء. وعلى الجانب الآخر، أدى تناول لحم البقر إلى زيادة في بكتيريا نافعة تعرف باسم "البلوتيا"، التي تلعب دوراً مهماً في تقوية الحاجز المخاطي للأمعاء.



نشرت الدراسة في مجلة "التغذية الجزيئية وأبحاث الغذاء".

منوعات

العقل

27



مريم الجندي تنضم إلى أبطال فيلم "سفاح التجمع" لأحمد الفيشاوي

أحمد خالد صالح، في تجربة درامية مكونة من خمس حلقات. وتجسد مريم خلال الحكاية شخصية فنية مركبة تجمع بين الرقص والرسم، حيث تلعب دور "مريم"، الراقصة والرسامة وزوجة أحمد خالد صالح ضمن الأحداث، مؤكدة أن الشخصية ثرية وملينة بالتفاصيل الإنسانية والدرامية.

كل من: سينتيا خليفة، آية سليم، انتصار، وغيرهم من الفنانين، والعمل إنتاج أحمد السبكي، وتأليف وإخراج محمد صلاح العزب، في أولى تجاربه الإخراجية. وفي سياق مختلف، بدأت مريم الجندي مؤخرا تصوير مشاهدتها في حكاية "فلاش باك"، ضمن أحداث مسلسل "ما تراه ليس كما يبدو"، والتي تشاركها بطولتها مع النجم

الجميلة الموهوبة مريم الجندي لفيلم سفاح التجمع". ويجسد أحمد الفيشاوي خلال أحداث العمل شخصية كريم سليم، المعروف بلقب سفاح التجمع الذي قتل ثلاث فتيات في شهر مايو من العام الماضي وأحدثت فضيته زلزالا في الرأي العام وضجة إعلامية جارية في مصر، ويشارك في بطولته إلى جانب الفيشاوي ومريم الجندي

أعلن المؤلف والمخرج محمد صلاح العزب عن انضمام الفنانة مريم الجندي إلى أبطال فيلم سفاح التجمع، بطولة النجم أحمد الفيشاوي، والذي يواصلون حاليا التحضيرات الخاصة به، استعدادا لانطلاق التصوير. حيث نشر عبر حسابه على "فيسبوك"، صورة لمريم الجندي، معلقا عليها: انضمام النجمة

دراما تعكس قصص "الأثرياء" بعيدا عن الأنماط السائدة

كمال أبو رية: "وتر حساس 2" يمثل تحديًا بالنسبة لي

كشف الفنان كمال أبو رية عن تفاصيل مشاركته في الجزء الثاني من مسلسل "وتر حساس"، إذ أكد أنه يظهر بشخصية جديدة ومختلفة تمامًا عن الجزء الأول، موضحًا رؤيته لأهمية تقديم دراما تعكس قصص الطبقة الثرية، بعيدًا عن السائد في الأعمال الدرامية.



أما عن مشاركته كضيف شرف في مسلسل "سيد الناس" الذي عُرض في رمضان الماضي، فقد اعترف بندمه على تلك التجربة، قائلا: "لم أشعر بالراحة في العمل أو في موقع التصوير، ولذلك ندمت على المشاركة فيه". واختتم حديثه بالإشارة إلى أنه لم يحدد بعد موقفه من المشاركة في موسم دراما رمضان 2026، مؤكداً أنه يفضل الترويج في اختيار أدواره القادمة بما يضمن له الاستمرار في تقديم أدوار ذات قيمة فنية وتأثير لدى الجمهور.

الثاني، لكنه غاب عن الأجزاء الثلاثة التالية. وحول إمكانية مشاركته في الجزء السادس من العمل المنتظر عرضه في رمضان 2026، قال أبو رية: "لم يُعرض عليّ المشاركة حتى الآن، والمشكلة التي حدثت بيني وبين فريق العمل تم حلها.. أنا لا أكره المسلسل، فهو عمل جيد ونجاح ويحظى بإعجاب الجمهور، لكن لم تسنح الفرصة للعمل معاً مجدداً".

وفي سياق متصل، أكد أن هناك نصوصاً جيدة ما زالت تُكتب للفنانين الكبار، وقال: "وأنا في رمضان الماضي الفنان رياض الخولي وعدداً من النجوم الكبار يقدمون أدواراً رئيسية ومؤثرة، وأنا كذلك أقدم في وتر حساس 2 دوراً محورياً في الحكاية".

موقفه من "المداح"

تطرق الفنان إلى علاقته بمسلسل المداح بعد الخلاف الذي نشب بينه وبين صنّاع العمل في عام 2022، وأدى إلى انسحابه قبل أن يعود لاحقاً ويشارك في الجزء



كواليس المشاركة في تصاريحات خاصة لـ "القاهرة الإخبارية"، كشف كمال أبو رية عن تفاصيل دوره في العمل، حيث قال: "أجسد في الجزء الثاني من وتر حساس شخصية الأب الذي يدير العائلة ويتابع شؤونها، وهو دور جديد لم أكن حاضراً في الجزء الأول منه". وأوضح أنه قرر مؤخراً مشاهدة حلقات الجزء الأول فقط للتعرف على طبيعة العمل، مضيفاً: "وجدت عملاً راقياً، بصورة جميلة، وتصوير مميز في أماكن مختلفة فتقدتها كثيراً.. ونحتاج مزيداً من هذه النوعية من الأعمال".

وأوضحت "أبو رية" أنه يقدم دور والد الفنانة غادة عادل والفنان محمد محمود عبد العزيز، مشيراً إلى أن الشخصية تتطلب مجهوداً خاصاً في الشكل والأداء بسبب فارق السن بينهم. وتابع: "الدور يمثل تحدياً بالنسبة لي، لأنه يحتاج إلى أن أبدو أكبر عمراً من خلال الأداء والمظهر"، مؤكداً أن التصوير سيبدأ خلال الأيام القليلة المقبلة، دون تحديد موعد نهائي حتى الآن.

تأثير الأعمال

وحول قلة ظهوره الفني في الفترة الأخيرة، أوضح كمال أبو رية أنه لا يسعى وراء الكم بقدر ما يركز على الكيف، مضيفاً: "لم أعد أبحث عن الانتشار، بل أبحث عن الأدوار المؤثرة.. هناك وفرة في الأعمال الفنية حالياً، خاصة مع تعدد منصات العرض، لكنني أصبحت أكثر حرصاً في اختياراتي".



نسرين طافش: مشروعى الغنائى ليس طرياً وإنما دعوة للبهجة والطاقة الإيجابية

أكدت النجمة نسرين طافش إنها تعيش حالياً حالة من الاستقرار والسلام النفسي تصفها بـ "الروقان"، رغم التحديات اليومية وضغوط الحياة المحيطة، وجاء ذلك بالتزامن مع طرح أغنيتها الجديدة روقان التى أطلقتها فيديو كليب الأسبوع الماضى، ولاقت تفاعلاً وانتشاراً كبيراً، لتسجل عودتها إلى عالم الغناء بعد غياب سنوات.



نسرين طافش هذا الإنجاز على حسابها بموقع إنستجرام. طرحت نسرين طافش أغنية "روقان" يوم الأربعاء 30 يوليو على موقع يوتيوب ومنصات السوشيال ميديا والموسيقى المختلفة، والأغنية من كلمات الشاعر محمود الغنيمي، ألحان مصطفى بسى، توزع محمود الشاعرى، ومكس وماستر إلهامى دهيمة وأحمد حسام، وإخراج الفيديو كليب حسام الحسيني، الذي تم تصويره في الساحل الشمالى.

جداً في زمن بقي كله ضغوط وهموم". روقان أغنية صيف وبحر وعن اختيار أجواء الكليب التي ظهرت فيه على البحر، قالت: "لا سمعت أغنية روقان لأول مرة، تخيلت نفسي واقفة على البحر بغنيها، هي أغنية صيف، فرح، لمة حلوة، مصيف، لذلك كان لازم تتصور على البحر، والمخرج حسام الحسيني نفذ الرؤية دي بشكل جميل جداً، بشكره هو وكل فريق العمل على التعاون والطاقة الإيجابية التي خرجت بها الأغنية".

الهدوء النفسى والسلام الداخلى أصبح ضرورة وأضافت نسرين طافش خلال لقائها مع تليفزيون اليوم السابع: "الحمد لله، أنا حالياً في حالة روقان حقيقية، ودي مش حالة سهلة في ظل صعوبة الحياة حولنا في كل المجالات، سواء على المستوى الشخصى أو المهني أو حتى في العالم ككل اللي مليان صراعات، لكن الهدوء النفسى والسلام الداخلى بقوا ضرورة مش رفاهية، علشان تقدر تكمل ونعيش وتتعامل بشكل طبيعي". وعن موقفها في تقديم أغاني طربية خلال الفترة المقبلة، أكدت نسرين: "أنا مشروعى الغنائى ليس طربى، صحيح أنا درست الموسيقى وكنت بغني موشحات وقدمود حلبيه زمان، لكن الأغاني الطربية مش هي المود أو الاتجاه اللي أحب أقدمه للناس، أنا مشروعى في الغناء هو دعوة للبهجة، للطاقة الإيجابية، للفرحة اللي بقت ضرورية

الفكر

صداع غير معتاد؟ .. قد يكون إنذارا مبكرا لنزيف دماغي خطير



أفادت الدكتورة غالينا تشودينسكايا أخصائية طب الأعصاب أن النزيف تحت العنكبوتية هو حالة يتدفق فيها الدم تحت أغشية الدماغ. ووفقا للدكتورة غالينا تشودينسكايا، أخصائية طب الأعصاب، فإن النزيف تحت العنكبوتية غالبا ما يكون مصحوبا بصداع شديد، وغثيان، وألم عند تحريك مقلي العين، وتوتر في عضلات الرقبة، وفقدان الوعي، وقد يتطور الأمر إلى الغيبوبة. وتشير إلى أن من بين الأسباب الرئيسية لهذا النوع من النزيف: ارتفاع ضغط الدم المؤدي إلى تمزق الأوعية الدموية في الدماغ، وتمزق تمدد الأوعية الدموية، وإصابات الرأس الرضحية، وأمراض الأوعية الدموية الالتهابية.

وتحذر من تجاهل الشعور بصداع شديد يظهر لأول مرة، مؤكدة أن ذلك قد يكون أمرا خطيرا للغاية، إذ قد يؤدي إلى الوفاة نتيجة الوذمة الدماغية. كما تشمل المضاعفات المحتملة الإصابة بالتهاب مزمن في السحايا (التهاب العنكبوتية)، والذي قد يتجلى في صداع مستمر.

وتضيف: "تشمل العواقب أيضا اضطرابات عصبية بؤرية، مثل مشكلات في الذاكرة والانتباه، واضطرابات الكلام، وضعف في الأطراف، بالإضافة إلى ضعف تنسيق الحركات والمشي".

وتؤكد الطبيبة أنه في حال ظهور أي من هذه الأعراض، من الضروري التوجه للحصول على الرعاية الطبية العاجلة، لتفادي المضاعفات الخطيرة والحفاظ على جودة الحياة.

أفادت الدكتورة غالينا تشودينسكايا أخصائية طب الأعصاب أن النزيف تحت العنكبوتية هو حالة يتدفق فيها الدم تحت أغشية الدماغ. ووفقا للدكتورة غالينا تشودينسكايا، أخصائية طب الأعصاب، فإن النزيف تحت العنكبوتية غالبا ما يكون مصحوبا بصداع شديد، وغثيان، وألم عند تحريك مقلي العين، وتوتر في عضلات الرقبة، وفقدان الوعي، وقد يتطور الأمر إلى الغيبوبة. وتشير إلى أن من بين الأسباب الرئيسية لهذا النوع من النزيف: ارتفاع ضغط الدم المؤدي إلى تمزق الأوعية الدموية في الدماغ، وتمزق تمدد الأوعية الدموية، وإصابات الرأس الرضحية، وأمراض الأوعية الدموية الالتهابية.

وتحذر من تجاهل الشعور بصداع شديد يظهر لأول مرة، مؤكدة أن ذلك قد يكون أمرا خطيرا للغاية، إذ قد يؤدي إلى الوفاة نتيجة الوذمة الدماغية. كما تشمل المضاعفات المحتملة الإصابة بالتهاب مزمن في السحايا (التهاب العنكبوتية)، والذي قد يتجلى في صداع مستمر.

وتضيف: "تشمل العواقب أيضا اضطرابات عصبية بؤرية، مثل مشكلات في الذاكرة والانتباه، واضطرابات الكلام، وضعف في الأطراف، بالإضافة إلى ضعف تنسيق الحركات والمشي".

وتؤكد الطبيبة أنه في حال ظهور أي من هذه الأعراض، من الضروري التوجه للحصول على الرعاية الطبية العاجلة، لتفادي المضاعفات الخطيرة والحفاظ على جودة الحياة.

هل تعلم أن عمر قلبك قد يكون أكبر من عمرك؟

أظهرت دراسة حديثة من جامعة نورث وسترن مديسن الأمريكية أن أعمار قلوبنا تتجاوز أعمارنا الزمنية بعدة سنوات، في ظاهرة تكشف عن تدهور صحي خفي لا ندرسه. وكشفت نتائج الدراسة التي شملت تحليل بيانات أكثر من 14 ألف أمريكي بين عامي 2011 و2020، والتي نشرت في مجلة JAMA Cardiology عن تفاوتات صادمة، إذ يبدو أن قلوب الرجال تنضج أسرع من النساء بفارق واضح. فبينما يتقدم العمر القلبي للنساء بأربع سنوات في المتوسط عن أعمارهن الحقيقية، نجد أن قلوب الرجال تتقدم سبع سنوات عن أعمارهم الحقيقية.

ولكن المثير للقلق أكثر هو أن هذه الفجوة تتسع بشكل كبير بين أفراد المجتمع الأكثر تهميشا، حيث تظهر البيانات أن السود واللاتينيين وأصحاب الدخل المحدود يحملون قلوبا تنضج قبل أوانها بوتيرة أسرع. ولتفهم هذه الظاهرة، طور الباحثون أداة رقمية مبتكرة أطلقوا عليها اسم "حاسبة عمر القلب"، التي تتيح لأي شخص تقييم حالته الصحية القلبية بشكل فوري. وتعتمد هذه الأداة المجانية على معايير جمعية القلب الأمريكية، وتحلل مجموعة من العوامل الصحية الحاسمة بدءا من ضغط الدم ومرورا بمستويات الكوليسترول ووصولاً إلى عادات التدخين والأدوية المستخدمة. ويوضح الدكتور سعد خان، الطبيب المتخصص في طب القلب الوقائي والمشارك في الدراسة، أن هذه الأداة تهدف إلى كسر الحاجز بين الطبيب والمريض، وخلق لغة مشتركة لفهم المخاطر القلبية. مشيراً إلى أن هذه الحاسبة قد تكون المنقذ الذي يفتح أعين المرضى على حقيقة أوضاعهم الصحية قبل فوات الأوان.

لكن الباحثين يحذرون من أن هذه الأداة الذكية ليست بديلا عن الاستشارة الطبية المتخصصة، بل هي مجرد جرس إنذار قد ينقذ حياة الكثيرين إذا ما تم التعامل معه بجديّة.

اكتشاف علاقة مقلقة بين استهلاك أطعمة شائعة وسرطان الرئة توصل فريق دولي من الباحثين، بقيادة أكاديميين في الصين، إلى وجود صلة بين استهلاك كميات كبيرة من أطعمة شائعة الانتشار وزيادة خطر الإصابة بسرطان الرئة. وفي دراسة شملت أكثر من 100 ألف بالغ أمريكي، تابع الباحثون عادات المشاركين الغذائية وصحتهم لمدة 12 عاما تقريبا، حيث تبين أن 1706 شخصا أصيبوا بسرطان الرئة خلال فترة الدراسة. وأظهرت نتائج استبيانات المسح الغذائي أن معظم المشاركين كانوا يستهلكون حوالي 3 حصص يومية من الأطعمة فائقة المعالجة (UPFs)، مع تباين واضح بين 0.5 و6 حصص يوميا. وكانت لحوم الغداء والمشروبات الغازية من بين الأطعمة الأكثر استهلاكاً.

وهذه الأطعمة تشمل مجموعة واسعة من المنتجات، مثل الآيس كريم والأطعمة المقلية والخبز والكعك والمعجنات والوجبات الخفيفة المالحة ومشروبات الفاكهة المحلاة، وغيرها من الأطعمة التي تحتوي على مكونات صناعية. وأكدت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين استهلكوا أكبر كميات من الأطعمة فائقة المعالجة كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة بنسبة 41% مقارنة بمن استهلكوا كميات أقل. كما سجل الفريق زيادة ملحوظة في خطر الإصابة بسرطان الرئة من النوعين ذوي الخلايا غير الصغيرة والخلايا الصغيرة.



الممثلة الأمريكية سالي فيلد لدى حضورها حفل أكاديمية التلفزيون السنوي لتكريم أعضاء قاعة المشاهير، في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

البابريكا



تحتوي البابريكا على فيتامين (أ) بالإضافة للبيتا كاروتينات، والمفيدان لصحة العين، لذلك فهي تخفف من آثار أشعة الشمس الضارة المحتملة، وتحسن الرؤية الليلية، وكذلك تحميها من الأمراض التي قد تحدث مع تقدم العمر.

احتوائها على عنصر الزنك ومضادات الأكسدة، أيضا يساهم في تحسين من صحة الجلد، وتعزز إنتاج الكولاجين في البشرة، ولذلك فهو يجدد خلايا البشرة ويخفف علامات الشيخوخة ومظاهر التقدم بالعمر. غنية بالألياف الغذائية، وبالتالي فهي تفيد في علاج مشاكل جهاز الهضم كالعازات واضطرابات المعدة. مفيدة للقلب، إذ تنشط الدورة الدموية وتخفف مستويات الكوليسترول الضار.

علاج آلام الأسنان، والتهاب المفاصل، وتقوية العظام. تحسين جودة النوم، وتخفيف الإصابة من بعض الأمراض العصبية، مثل الزهايمر. لها استخدامات أخرى أيضا: كعلاج للملاريا والحمى، كذلك تطبيق على الجلد لتخفيف ألم القوباء المنطقية (الهربس النطاقي).

سؤال وجواب

متى لمع اسم اينشتاين؟

في سنة 1905 حينما كان اليرت اينشتاين في السادسة عشر من عمره ظهرت له اربع مقالات في احدى المجلات الألمانية تعرض بعض آرائه الهامة والتي كان من بينها نظرية النسبية وسرعان ما جعلته تلك الآراء من المشهورين.

هل تشابه الأيانل في كل انحاء العالم؟

لا الأيانل التي تعيش في شتى انحاء العالم تختلف من مكان لآخر وتختلف في الشكل ايضا والحجم ويحمل كل منها اسم وعلى سبيل المثال منها صغير الحجم كالبروكيت والبودو في امريكا الجنوبية، ذكور الأيانل كلها تحمل قرونا ماعدا غزال المسك وغزال الماء الصيني، اناث ايانل الكاريبو تحمل قرونا كالذكور تماما .. وهكذا نجد الاختلاف.

اين يوجد سهل ما بين النهرين؟

في الطريق إلى البحر يمتد نهري دجلة والفرات عبر سهل خصيب عريض كان يعرف قديماً باسم بابل، وهو تلك المنطة التي يطلق عليها ما بين النهرين.

هل تعلم؟

- إن أول إعلان في التاريخ كان في شكل بيت من الشعر نظمه الشاعر ربيعة في عامر الملقب بالدرامي فقد حضر إليه أحد التجار يشكو نفاذ كل الخمرات التي يبيعهها عدا السوداء فلم يشتريها أحد منه .. فنظم الشاعر قصيدة وأرسلها لأحد الشعراء ليتغنى بها .. وكتب في مطلعها :.. قل للمليحة في الخمر الأسود .. ماذا فعلت بناسك متعب . . ولما انتشرت هذه القصيدة لم تبق واحدة لم تشتت خمارا أسود فنضت كل الخمرات لدى التاجر بل أنه باعها بسعر مرتفع
- يبلغ عدد دقات قلب الحوت 9 دقائق في الدقيقة الواحدة .
- هل تعلم أن الإمام البخاري اسمه الحقيقي أبو عبد الله محمد بن اسماعيل ولد عام 194 هـ .
- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية و يوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر والأصفر والأسود .
- هل تعلم أن العظم يمثل 15 % من وزن أي إنسان والدم يمثل 5 % من وزن الإنسان .
- مكتشف فيتامين C هو الدكتور جيمس ليند عام 1747 .
- مكتشف فيتامين D هو الدكتور ماك كولم عام 1920 .
- بنى خوفو الهرم الأكبر سنة 3700 ق . م .
- يبلغ طول سور الصين العظيم 7300 كم .
- تبلغ درجة الحرارة فوق سطح القمر ما بين 150 درجة فوق الصفر و 120 درجة تحت الصفر .
- هل تعلم أن المخترع الأمريكي كلاين روك هو مخترع الانترنت .

قصة الثعلب والخراف

حضر الثعلب إلى مكان مبيت الخراف واخذ يدور حول المكان حتى لمح الخروف الكبير فصرخ فيه وقال ماذا تريد ايها الثعلب اغرب عن وجهي ولا تطحنتك.. فجلس الثعلب على خلفيته وقال متلعثما حزينا .. جنت اطلب منك قرضنا بعض الحبوب او بعض الحشائش او حتى بعض الفول فانا مريض جدا ولا استطيع الصيد والولادي يكون في البيت وأهم تركت البيت منذ فترة لعدم استطاعتي توفير الطعام لهم .. ارجوك اقرضني بعض ما يؤكل وسأكون شاكرا لك واعدك بأنني سأحضر بنفسي واطفالي إلى هنا لاعيده لك.. نظر الخروف إليه وقال له اذن انتظر هنا وسأذهب واحضر لك بعض الفول.. فقال الثعلب لا تتعب نفسك استطيع ان ادخل معك واحمل الفول بنفسي فقال الخروف وهو يتراجع بظهره للخلف: لا انتظر ساعدو حالا ثم دخل الخروف إلى بيته وخرج مرة أخرى ومعه عددا لا بأس به من الخراف التفتوا حول الثعلب فجأة وقال الخروف الكبير للثعلب: كاذب لانك لا تأكل الحشائش والفول والحبوب لقد أتيت لتأكل لحم الخراف ايها الثعلب الماكر وها انا اجمع لك الخراف لنتخار منها ما يؤكل فرد الثعلب مرتعبا خائفا لا اشرك لقد توقفت عن اكل اللحوم منذ فترة واصبحت نباتيا لذلك سأصرف في الحال، فقال الخروف اذن لقد اصبحت نباتيا ولست في حاجة إلى اسنانك القوية وفجأة نطحه الخروف نطحه قوية في فمه وتبعه خروفا آخر ثم رفضه روضة لا بأس بها ارسلته بعيدا بدون اسنان فأطلق ساقيه للريح وهو يقول بالفعل لقد اصبحت نباتيا الآن .. اشكركم.

