

«سقى العين وظلاً وأجراً، مبادرة إنسانية لفريق شكراً لعطائك التطوعي في مدينة العين»



عمر العبد اللات: أسعى لأن أترك بصمة فنية تعيش في ذاكرة الأجيال



دراسة: السمنة قد تنتقل وراثياً

## طبيبة من الحرب العالمية تصبح أكبر معمرة

أعلنت وزارة الصحة والعمل والرعاية الاجتماعية اليابانية أن شيجيكو كاجاوا، الطبيبة المتقاعدة التي تبلغ من العمر 114 عاماً، أصبحت الآن رسمياً أكبر معمرة على قيد الحياة في اليابان، جاء هذا الإعلان بعد وفاة ميوكو هيروياسو، التي كانت تبلغ من العمر العدد ذاته، مما جعل كاجاوا تحظى بلقب "عميدة اليابانيين". ووفقاً "أسوشيتد برس" ولدت شيجيكو كاجاوا في عام 1911 في محافظة كيوتو لعائلة من الطبقة المتوسطة، ورغم الظروف الاجتماعية المحدودة التي كانت تعيق النساء آنذاك، أصرت كاجاوا على دراسة الطب، وتخرجت من كلية الطب بجامعة أوساكا في أواخر الثلاثينيات، لتبدأ مسيرتها في مستشفى المدينة كواحدة من أوائل الطبيبات النساء في اليابان، بعد الحرب العالمية الثانية، تولت إدارة عيادة النساء الخاصة بعائلتها، حيث مارست مهنة طب النساء والتوليد لما يزيد عن 50 عاماً، اشتهرت كاجاوا ببراعتها الطبية وتعاطفها الكبير مع مريضاتها، حيث لم تكن تكتفي بالعلاج، بل كانت توفر لهن دعماً نفسياً ومعنوياً في الفترات الصعبة. في لقاء صحفي مقتضب بمناسبة حصولها على لقب أكبر معمرة في اليابان، تحدثت كاجاوا وهي تبسّم قائلة: "ليس لدي أي سر خاص لطول العمر، أنا ببساطة أهدئ كل يوم، وأحتفظ بقدر كبير من الطاقة بداخلي، لا أسمح لأحد أن يقيدني، أذهب حيث أريد، أكل ما أريد، وأفعل ما أريد، الحرية والاستقلالية هما كل شيء بالنسبة لي".

## إعدام تماسيح

لجأت السلطات الإسرائيلية إلى قتل الزواحف المسنة بطريقة القتل الرحيم بعد سنوات من تكرار هروبها من مزرعة مهجورة منذ فترة طويلة، ويشمل ذلك مجموعة تماسيح تم جلبها إلى مستوطنة إسرائيلية في الضفة الغربية قبل عقود. وأفادت السلطات الإسرائيلية، بأن أطباء بيطريين حكوميين أعدموا التماسيح لأنها تهدد سكان المنطقة وتعاني هي نفسها من معاملة لا إنسانية، ولم يتضح على الفور العدد الدقيق للتماسيح التي تم قتلها قتلًا رحيمًا أو الطريقة التي تم بها إعدامها.

## يتطلب التحكم في داء السكري تناول الفاكهة بحكمة.

لا الامتناع عنها، حيث تتميز العديد من الفواكه، مثل التوت الأسود الهندي والجوافة والتفاح والتوت، بمؤشرات سكرية منخفضة إلى متوسطة، وهي غنية بالألياف ومضادات الأكسدة.

ويؤدي تناول هذه الفواكه باعتدال، مع البروتين أو الدهون الصحية، إلى الحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم طوال اليوم.

وبحسب ما نشرته صحيفة Times of India، يمكن إضافة الفواكه

الثمانية التالية إلى النظام الغذائي،

لأنها لذيذة الطعم ويمكن أن تساعد أيضًا في تنظيم الأنسولين وضبط سكر الدم بشكل أفضل.

# منها البابايا والرمان. أفضل 8 فواكه لمرضى السكري

- 1. التوت الأسود الهندي**  
يعرف التوت الأسود الهندي باسم الجامون وهو ممتاز للتحكم في سكر الدم. يحتوي على مركبات مثل الجامبولين التي تساعد على إبطاء إطلاق الجلوكوز. يتميز بمؤشر جلايسيمي منخفض حوالي 25% ومحتمل أن يكون عالي بما يجعله مثاليًا لمرضى السكري. تناول حفنة من التوت الأسود الهندي الطازج كوجبة خفيفة في منتصف الصباح أو يتم إضافته إلى العصائر.
- 2. الجوافة**  
إن الجوافة غنية بفيتامين C والألياف، مما يساعد على التحكم في مستويات السكر في الدم. يعد مؤشر الجوافة الجلايسيمي منخفضًا إذ يتراوح ما بين 12-24% وهو ما يضمن عدم ارتفاع الأنسولين. يمكن تناول الجوافة نيئة بشكل منفرد أو يتم تقطيعها وتضاف إلى سلطات لإضفاء نكهة لاذعة.
- 3. التفاح**  
يتراوح مؤشر نسبة السكر في الدم بين 36 و40%، وهو غني بالبكتين والبوليفينول، مما يساعد على تنظيم سكر الدم. يسهل حمل التفاح وتناوله أثناء التنقل. إن تناول تفاحة صغيرة بقشرها في المساء أو مع ملعقة من زبدة الفول السوداني يعطي وجبة خفيفة
- 4. الكشمش**  
إن الكشمش غنية بالألياف القابلة للذوبان ومضادات الأكسدة. لا يزيد مؤشرها الجلايسيمي عن 33% بما يضمن إطلاقًا بطيئًا للجلوكوز. يمكن الاستمتاع بتناول الكشمش المبردة على الفطور، أو يتم خبزها مع القرفة للحصول على حلوى دافئة مناسبة لمرضى السكري.
- 5. الرمان**  
يتميز الرمان بمؤشر جلايسيمي يبلغ 35% علاوة على أنه غني بمضادات الأكسدة. تحمّد فواكه مثل الرمان غنية بالبونيكالاجين والأنثوسيانين، مما يساعد على تقليل الإجهاد التأكسدي ويضمن تنظيمًا أفضل لسكر الدم. يمكن شرب كوبًا صغيرًا من عصير الرمان الطازج أو يتم نشر بذوره على وعاء من اللبن الرائب.
- 6. الفراولة والتوت**  
إن الفراولة والتوت بألوانه الأزرق والأصفر جميعها ذات مؤشر جلايسيمي منخفض يتراوح بين 25 و40%، لكن أليافها العالية ومضادات الأكسدة الغنية بالأنتوسيانين تساعد على تحسين حساسية الأنسولين. يمكن إضافتها إلى الشوفان أو العصائر أو تناولها مع
- 7. البابايا**  
يبلغ مؤشر جلايسيمي لفاكهة البابايا 60%، وهي غنية بالألياف، مما يجعلها خيارًا رائعًا لمرضى السكري. يمكن إضافة وعاء صغير من البابايا في الصباح أو يمكن مزجها مع اللبن الرائب لتحضير مشروب منعش.
- 8. البرتقال**  
يتراوح المؤشر الجلايسيمي للبرتقال ما بين 40 و45%. يُعد تناول البرتقال كاملاً خيارًا رائعًا لمرضى السكري بفضل احتوائه على فيتامين C والألياف. يمكن تناول برتقالة واحدة كوجبة خفيفة في المساء أو استخدام شرائحها في السلطات لنكهة منعشة.

## نصائح مهمة

وينصح أطباء التغذية باختيار الفاكهة الطازجة الكاملة بدلًا من العصائر أو الأنواع المعلبة، كما ينبغي الالتزام بحصص صغيرة، مثل ثمرة فاكهة متوسطة الحجم أو نصف كوب من التوت، وتناولها مع البروتين أو الدهون الصحية مثل اللبن الرائب أو المكسرات أو البذور لتقليل ارتفاع السكر في الدم. كما يُنصح بتوزيع كمية الفاكهة على مدار اليوم وتجنب تناولها على معدة فارغة للحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم.

## كيف تشجع طفلك على التحدث معك عن يومه؟

قد يكون من الصعب إقناع الأطفال، خاصة في سن الروضة، بالتحدث عن تفاصيل يومهم. وكثيراً ما يردون بإجابات قصيرة مثل: "جيد"، أو "لا أتذكر". لكن هذا لا يعني أنهم لا يريدون التحدث، بل لأن تذكر الأحداث وسردها مهارة تحتاج إلى وقت وتدريب. وبهذا الخصوص، يؤكد الخبراء موقع "بيرنتس" أن طرح أسئلة محددة وجذابة يُحدث فرقاً كبيراً. فبدلاً من السؤال العام "كيف كان يومك؟"، يمكن تجربة أسئلة مثل "مع من جلست في وقت الغداء؟" أو "أخبرني بشيء مضحك حدث اليوم". هذه الأسئلة تساعد الطفل على استرجاع التفاصيل وتنظيم أفكاره. ومن المهم أيضاً عدم الضغط على الطفل فور عودته من المدرسة. فالانتقال من بيئة المدرسة إلى المنزل يمكن أن يكون مرهقاً، لذا من الأفضل منحه وقتاً للاسترخاء وتناول وجبة خفيفة. ويمكنك بدء الحديث بسرد موقف من يومك كنوع من التشجيع. وبعض الأطفال يشعرون براحة أكبر في الحديث خلال ركوب السيارة حيث لا يكون هناك تواصل بصري مباشر؛ ما يقلل التوتر. كما أن الحديث عن موسيقاهم المفضلة أو الأغاني يمكن أن يكون مدخلاً لطيفاً للحوار. ومشاركة نشاط مشترك مثل اللعب أو القراءة قد تساعد على فتح باب الحديث. فعندما يشعر الطفل بالأمان والاسترخاء، يكون أكثر استعداداً للحديث عن مشاعره أو التحديات التي واجهها. من المهم أن نتذكر أن الأطفال الصغار لا يزالون يطورون ذاكرتهم ومفرداتهم اللفظية. ويمكن للأباء مساعدة أطفالهم من خلال استخدام كلمات تصف المشاعر مثل "الإحباط" أو "الحماسة" لتمكين الطفل من التعبير عن نفسه بشكل أفضل.

## لماذا يصاب بعض رياضي النخبة بخلقان القلب؟

على الرغم من أنهم من أكثر الناس لياقة على وجه الأرض، كان رياضي التجديف السابقون على المستوى الأولمبي أكثر عرضة للإصابة بحالة عدم انتظام ضربات القلب (الرجفان الأذيني) مقارنة بأشخاص مماثلين لم يشاركوا في المنافسات. وحتى بعد عقود من التقاعد، أظهر هؤلاء الرياضيون تغيرات قلبية طويلة الأمد نتيجة التدريب المكثف. وبينما لعبت الوراثة دوراً، إلا أن جينات الأمراض النادرة لم تفسر ارتفاع معدلات الرجفان الأذيني في هذه الفئة من رياضي النخبة. ووفق "ستادي فايندرز"، أظهرت دراسة حديثة نتائج مفاجئة، وهي أن هؤلاء الرياضيين المتميزين في مجال التحمل يصابون بهذه الحالة بمعدل أعلى بنحو 7 مرات من عامة السكان. ويثير هذا تساؤلات حول ما إذا كانت عقود من التدريب المكثف قد تضر بالقلب بالفعل. وقد درس فريق البحث من جامعة ميلبورن في أستراليا، 121 من رياضي النخبة السابقين، ووجدوا أن 21.5% منهم أصيبوا بالرجفان الأذيني، مقارنة بـ 3.2% فقط من الأشخاص في نفس الفئة العمرية من عامة السكان. والأمر الأكثر إثارة للدهشة هو استمرار ظهور حالات جديدة بين الرياضيين خلال الدراسة، بمعدل يقارب 3 أضعاف المعدل الملاحظ في المجتمع الأوسع. وقد استكشفت الدراسة ما إذا كانت الطفرات الوراثية النادرة لأمراض القلب هي المسؤولة، ولكن يبدو أن تأثيرها ضئيل. 2.7% فقط من الرياضيين يحملون متغيرات جينية نادرة مرتبطة باعتلال عضلة القلب الوراثي، وهو معدل مماثل أو أقل من المعدل الملاحظ لدى عامة السكان. ولم يُصَب معظم الرياضيين الذين يحملون هذه الطفرات بالرجفان الأذيني. وتعني هذه النتائج أن تدريبات التحمل المكثفة ليست مفيدة دائماً للقلب. وفي حين أن التمارين المعتدلة تحمي بوضوح صحة القلب والأوعية الدموية، تشير هذه الدراسة إلى أن التدريبات الشديدة على مدى سنوات عديدة قد أحدثت تغييرات دائمة تعطل إيقاع القلب الطبيعي.

## مزارع فرنسي يطرد متسللين بالسماذ

تحول مقطع فيديو إلى حديث وسائل التواصل الاجتماعي، بعدما ظهر فيه مزارع فرنسي يستخدم سماذ سائلًا لطرد متسللين من حقله، في فرنسا. الفيديو، الذي التقطه المصور لوك مادري، يُظهر جرارات زراعية وسط الحقل وترش سائلًا بنياً على عشرات العربات المتوقفة، ما أثار موجة من الجدل والدهشة من الدوافع والخلفيات. ووفق ما نقله المصور، فإن مسافرين يعتقد أنهم غجر، اقتحموا الحقل دون إذن، وأقاموا فيه بعرباتهم، بل شوهدت سيارة فيراري حمراء بينهم. وحسب صحيفة "ديلي ميل"، فإن الأرض كانت معدة للحصاد، وكان يفترض استخدامها مصدراً لعلف للحيوانات، ما دفع المزارعين إلى اعتبار هذا التعدي تهديداً مباشراً لمصدر رزقهم. ورغم محاولات التواصل مع السلطات المحلية، إلا أن المزارعين لم يتلقوا أي استجابة، ما دفعهم للتصرف بأنفسهم، كما يقول مادري: "كان يصعب التفاوض مع المتسللين، لم يستمعوا، ولم تتدخل الشرطة أو السلطات، فقرروا أن يتصرفوا". الفيديو، الذي انتشر عبر التواصل الاجتماعي، بعنوان "هكذا تتخلص من المتسللين بأسلوب المزارع"، ووفق لحظة اندفاع الجرارات وسط الحقل لتنتفح السماذ السائل، وهو خليط من روث الحيوانات والماء، ويُعرف براحته النفاذة والمزعجة، ويُستخدم أحياناً لطرد الدخلاء من الأراضي الزراعية. أحد المتسللين شوهد يحاول التثبيت بجرار غاضباً، إلا أنه سقط لاحقاً، بينما كان آخرون يركضون خلف الآلات في محاولة يائسة لإيقافها، وفي النهاية، اضطر المتسللون إلى الرحيل بعد أيام من الإزعاج والراححة الحاخقة.

## كوبان من هذا العصير يخفض ضغط الدم ويحسن صحة القلب

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة إكسيتر البريطانية أن تناول كوبين فقط من عصير الشمندر يوميًا يمكن أن يساهم في خفض ضغط الدم المرتفع، أحد أبرز عوامل الخطر المسببة لأمراض القلب والسكتات الدماغية. ووفقاً للدراسة، تناول عدد من المشاركين في الدراسة، أن كبار السن يتناولون كميات أقل من هذا المركب مع التقدم في العمر، ما يجعل من الخضروات الغنية بالنترات - مثل الشمندر، السبانخ، الجرجير، الكرنب، والكرفس - عناصر غذائية أساسية للحفاظ على صحة القلب. أظهرت تحاليل عينات الدم واللعاب انخفاضاً في مستويات بكتيريا ضارة مرتبطة بزيادة خطر الوفاة لدى كبار السن، مقابل ارتفاع بكتيريا نافعة تدعم إنتاج النترات وتعزز صحة القلب. كما أشارت النتائج إلى أن النترات تساعد في توازن البكتيريا داخل الجهاز الهضمي، ما يساهم في خفض الكوليسترول الضار (LDL)، وهو أحد المسببات الرئيسية لتصلب الشرايين والتغيرات القلبية.



## لبنان يغير اسم جادة حافظ الأسد إلى زياد الرحباني

وافق مجلس الوزراء اللبناني، على تعديل اسم الشارع الممتد من طريق المطار باتجاه نفق سليم سلام من "جادة حافظ الأسد" إلى "جادة زياد الرحباني" تكريماً للموسيقار والمسرحي الراحل. وقال وزير الإعلام اللبناني بول مرعص عقب اجتماع مجلس الوزراء، يوم الثلاثاء، الرئيس جوزاف عون هو الذي تقدم بطلب للمجلس بهذا التعديل، مشيراً إلى أن المجلس طلب من وزير الداخلية إتمام الإجراءات اللازمة بهذا الشأن. وبعد وفاة الرحباني في 26 يوليو، دشّن نشطاء ومتقنون حملة عبر وسائل التواصل الاجتماعي لإطلاق اسمه على شارع من شوارع الحمرا التي عاش فيها لسنوات. وودعته أمه الفنانة فيروز في جنازة مؤثرة شارك فيها ممثلون عن جميع الطوائف والانتماءات في لبنان وحضرتها قرينة الرئيس. وأعلن رئيس الوزراء نواف سلام في يوم الجنازة ذاته تقليد الراحل وسام الأرز الوطني من رتبة كومندو.



برعاية سالم بن ركاض

## «سقيا العين وظلاً وأجراً» مبادرة إنسانية لفريق شكرياً لعطائك التطوعي في مدينة العين



على هذه المبادرة التي تعكس القيم الإماراتية الأصيلة في رعاية الإنسان وخدمة العمال من حرارة الشمس أثناء فصل الصيف، وبالتالي تجسيدا لمعاني العطاء والمحبة والتسامح في دولة الإمارات. وقال المهندس شهاب أحمد الحوسني رئيس مجلس إدارة الفريق إن هذه



من العمال في مناطق متعددة، في إطار جهود الفريق بالوقوف مع الفئات العاملة والاهتمام بصحتهم وسلامتهم، وذلك برعاية ومشاركة الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً، والرئيس الفخري لفريق "شكرياً لعطائك التطوعي"، الذي أثنى

•• العين - الفجر

نظم فريق "شكرياً لعطائك التطوعي" مبادرة إنسانية في مدينة العين شملت توزيع الماء البارد والمظلات الواقية من حرارة الصيف على عدد كبير

### تضمن عروضاً متنوعة من التراث السوداني

## افتتاح المهرجان السوداني الأول بمدينة العين وسط حضور مجتمعي وثقافي واسع



الشعبية، وفنون الطرب والموسيقى، إلى جانب أركان حرفية تعكس تنوع وبراء العادات والتقاليد السودانية. كما شهد الحدث تفاعلاً كبيراً من الجمهور من مختلف الجنسيات الذين أعربوا عن إعجابهم بالمحتوى الثقافي والتعريف للمهرجان. يُعد هذا المهرجان الأول من نوعه في مدينة العين، ويأتي ضمن سلسلة من الفعاليات التي يحرصها مركز سالم بن حم الثقافى بهدف دعم المبادرات المجتمعية والثقافية التي تخدم مختلف فئات المجتمع وتعزز روح التلاحق والانفتاح الحضاري. وقد عبر عدد من أفراد الجالية السودانية المشاركين عن شكرهم وتقديرهم لهذه المبادرة التي منحتهم مساحة للتعبير عن موروثهم الثقافي، وأكدوا أن مثل هذه الفعاليات تسهم في تعزيز الروابط بين الجاليات القيمة والمجتمع الإماراتي، وترسخ بيئة من التفاهم والتعايش الإيجابي بين الشعوب.

•• العين - الفجر

شهد مركز سالم بن حم الثقافى بمدينة العين افتتاح المهرجان السوداني الأول، الذي نظم بهدف تسليط الضوء على التراث السوداني الغني، وتعزيز أواصر التواصل الثقافي بين الجاليات والمجتمع المحلي في دولة الإمارات. افتتح فعاليات المهرجان الشيخ سعيد بن محمد بن حم العامري، رئيس فريق "عولك يا وطن" التطوعي، الذي أكد في كلمته خلال الحفل أهمية هذه المبادرات الثقافية التي تعزز قيم التسامح والتنوع، وتتيح الفرصة للتعرف على ثقافات الشعوب المختلفة، مشيداً بالعلاقات الأخوية التي تجمع بين الشعبين الإماراتي والسوداني. تضمن المهرجان عروضاً متنوعة من التراث السوداني شملت الأزياء التقليدية، والمأكولات

### تشكيل أكبر حدث للرعاية الصحية في العالم

## الإعلان عن انعقاد معرض دبليو إتش إكس دبي بالتزامن مع معرض دبليو إتش إكس لابر دبي عام 2026

منظمة المختبرات الطبية من خلال ثمانية محاور رئيسية للمنتجات، بالإضافة إلى ذلك، سيضم المؤتمر السنوي الخامس والعشرون إدارة المختبرات والطب ثمانية مسارات علمية معتمدة للتعليم الطبي المستمر، بمشاركة 250 من قادة الفكر العالميين وأخصائيي المختبرات، كما يمكن للحضور المشاركة في نقاشات تُحدث نقلة نوعية في هذا المجال خلال جلسات الطاولة المستديرة التي ينظمها معرض دبليو إتش إكس لابر دبي، والمشاركة في مؤتمرين جديدين للأطباء: المنتدى العالمي للصحة الدقيقة، والقمّة العالمية لقيادة مقاومة مضادات الميكروبات.



وبهذه المناسبة قالت سولين سينجر، نائب الرئيس الأول في إنفورما ماركيتس: "يُعد معرضاً دبليو إتش إكس دبي ودبليو إتش إكس لابر دبي حدثين راسخين يتمتعان بسجل حافل في تطوير المعرفة والتجارة على المستويين الإقليمي والعالمي، وسيدنا استضافتهما بالتزامن لتشكيل أكبر معرض للرعاية الصحية دولي للتحويل في الرعاية دبي إلى مركز عالمي لمنظمة الرعاية الصحية لمدة خمسة أيام حافلة بالمعلومات". وأضافت سينجر قائلة: "سيُمكن دبي الفريد الأفكار الجريئة والاختراقات من تجاوز الحدود بسرعة، مما يُسرّع انتشار الحلول من سوق إلى آخر، ويعزز مكانة الإمارات كمركز دولي للتحويل في الرعاية الصحية، ومن خلال استضافة أكبر فعالية عالمية في مجال الرعاية الصحية، سيُسهم حضورنا إسهاماً كبيراً في التطورات المستقبلية في مجال الابتكار الطبي في الإمارات وخارجها".

حول الاستثمار والقيادة والذكاء الاصطناعي والحكمة البيئية والاجتماعية والمؤسسية. واحتفالاً بالذكرى الخامسة والعشرين لتأسيسها في عام 2026 ستقام فعاليات معرض دبليو إتش إكس لابر دبي في الفترة الممتدة من 10 إلى 13 فبراير في مركز دبي التجاري العالمي تحت شعار "25 عاماً من الابتكار في المختبرات: توحيد المجتمعات من أجل صحة أفضل"، حيث سيبرز هذا الحدث التميز في المختبرات والتشخيص والطب الدقيق، وفي دورة العام الماضي، حقق معرض دبليو إتش إكس لابر دبي أعمالاً بقيمة 621 مليون دولار أمريكي وهو منصة مثالية تربط المشتريين الرئيسيين والوزارات الحكومية وصناع القرار الذين يقودون الابتكار والاستثمار في مجال التشخيص في الشرق الأوسط. سيسلط معرض دبليو إتش إكس لابر دبي الضوء على أحدث التطورات في والتصوير والتشخيص، والبنية التحتية للرعاية الصحية. هذا وقد حققت النسخة الخمسون من هذا الحدث، التي أقيمت في وقت سابق من هذا العام، قيمة أعمال قياسية بلغت 2.57 مليار دولار أمريكي، حيث حقق كل عارض تأثيراً متوسطاً قدره 2.14 مليون دولار أمريكي. ويُعد معرض الصحة العالمي (دبليو إتش إكس دبي) 2026 منصة مثالية للتعريف بالصحة العالمية من خلال برنامج استراتيجي يتضمن سبعة مؤتمرات معتمدة من التعليم الطبي المستمر (CME) وأكثر من 250 متحدثاً، وستقدم هذه النسخة أربع معسكرات تدريبية معتمدة جديدة وفئات منصات مخصصة: منصة فيوتشر إكس للأفكار الرائدة؛ ومنصة Frontiers التي ستقدم أحدث التطورات في العلوم والصحة وعلوم الحياة؛ ومنصة Visionary، حيث سيشارك القادة العالميون وجهات نظر ثاقبة

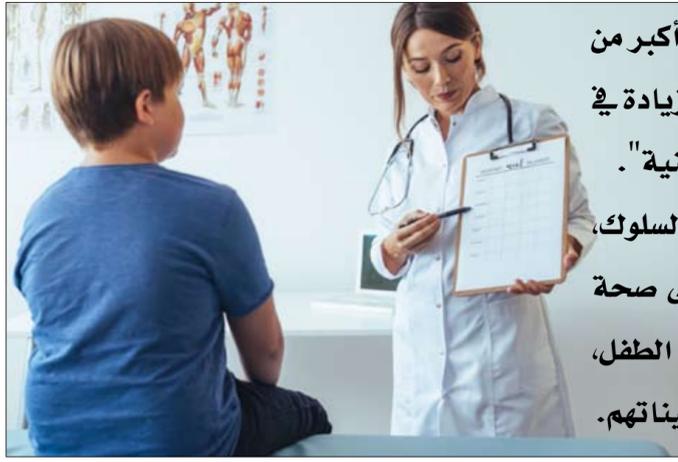
## العلاج المبكر للنطق يساعد طفلة في التغلب على اضطراب حاد في البلع

•• أبوظبي - الفجر  
تلوصيل الغذاء. أظهرت الطفلة تحسناً سريعاً فاق التوقعات بعد ست جلسات متخصصة في علاج عسر البلع، حيث بدأت بتقبل كميات صغيرة من الطعام عن طريق الفم (15 مل)، وتحسنت قدرتها على الإمساك بالحلمة ومهارات المص بالمغذيات. وبعد 13 جلسة علاجية، تمكنت من تناول أكثر من نصف وجباتها عن طريق الفم، ما دفع الفريق العلاجي متعدد التخصصات، بالتعاون مع أخصائيي التغذية، إلى الموافقة على الجمع بين الرضاعة القموية والتغذية عبر الأنبوب بدءاً من عمر 6 أشهر. ونظراً للتقدم السريع، تم إجراء فحص بلع باستخدام التنظير الفلوري بالفيديو (Video fluoroscopy) في اليوم التالي، وبناء على النتائج الإيجابية، تم إزالة أنبوب التغذية الأنفي، وأصبحت الطفلة تتغذى بالكامل عن طريق الفم، متقبلة للسوائل والأطعمة المهروسة. وقالت نيتو مول سابين كاروانا وراغاهان، أخصائية علاج النطق، "تظهر هذه الحالة الأثر الكبير للتدخل المبكر في علاج النطق خلال عمليات التأهيل - خاصة لدى الأطفال الذين يعانون من مشكلات صحية معقدة، من خلال تقديم علاج منظم ومتابعة دقيقة، تمكنا من دعم الطفلة للانتقال بأمان من التغذية بالأنبوب إلى الرضاعة القموية خلال أقل من ثلاثة أشهر. وأضافت هاجر سيار الحوسني، المدير التنفيذي لخدمات الدعم السريري: "تجسد هذه الحالة أهمية التعاون متعدد التخصصات، فلكي نحقق نتائج ناجحة في إعادة التأهيل، لا سيما في طب الأطفال، لا بد من تعاون جميع أفراد الفريق الطبي لتلبية الاحتياجات الفردية لكل طفل. إن مشكلات البلع غير المعالجة عند الرضع قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل سوء التغذية، والأمراض التنفسية، وتأخر النمو والتطور. وقد أظهرت "صحة" أن التشخيص المبكر والتدخل العلاجي ممكنان ضمن نهج رعاية تعاوني متعدد التخصصات.



# منوعات الفكر

23



كشفت دراسة جديدة أن جينات الأم قد تلعب دوراً أكبر من جينات الأب في تحديد ما إذا كان الطفل سيعاني من زيادة في الوزن، وذلك بفضل ظاهرة تُعرف بـ "الرعاية الجينية".  
والرعاية الجينية هي مفهوم ناشئ في علم الوراثة والسلوك، يشير إلى التأثير غير المباشر لجينات الوالدين على صحة وسلوك أطفالهم، ليس من خلال الجينات التي يرثها الطفل، بل من خلال البيئة التي يصنعها الوالدان نتيجة لجيناتهم.

لجينات الأم تأثير أكبر على وزن الطفل

## دراسة: السمنة قد تنتقل وراثياً!



مختلفة: (3، 7.5، 11.14، و17 سنة). كما تم تقييم النظام الغذائي للأطفال من خلال تقاريرهم الذاتية عن تكرار وكميات تناولهم لمجموعات غذائية مثل الفواكه والخضروات واللوجبات السريعة والمشروبات السكرية.

### التوارث الجيني المباشر

ولم تكتف الدراسة بمقارنة السمات الوراثية الموروثة، بل استخدمت منهجاً دقيقاً لفصل تأثير الجينات التي تم توارثها عن تلك التي لم تُورث ولكنها تؤثر بشكل غير مباشر على البيئة التي ينمو فيها الطفل. ووجد الباحثون أن تأثير جينات الأب على وزن الطفل يمكن تفسيره تقريباً بالكامل من خلال التوارث الجيني المباشر، أما جينات الأم، فحتى بعد استبعاد التأثير الوراثي المباشر، بقي لها أثر واضح على وزن الطفل، ما يشير إلى أن الأم، عبر خصائصها الوراثية، تخلق بيئة تؤثر على صحة الطفل، سواء من خلال التغذية أثناء الحمل أو أنماط الحياة اليومية.

متوسط معايير النمو، أما السمنة فتُعرف عندما يتجاوز هذا الوزن 3 انحرافات معيارية. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً، أي من 5 إلى 19 عاماً، يُعد الطفل زائد الوزن إذا كان مناسب كتلة جسمه حسب العمر أعلى من انحراف معياري واحد عن المتوسط المرجعي للنمو، بينما تُعد السمنة إذا تجاوز هذا المؤشر انحرافين معياريين، وفقاً للمخططات البيانية والمراجع المعتمدة لدى منظمة الصحة العالمية.

### المتوسط المرجعي للنمو

معياري وضعته منظمة الصحة العالمية لتقارنة نمو الأطفال وتقييم حالتهم الصحية. إليك النقاط الأساسية:

- يعتمد على بيانات دولية: تم تطويره باستخدام بيانات من أطفال أصحاء ينمون في بيئات مثالية من حيث التغذية والرعاية الصحية.
- يشمل مؤشرات متعددة مثل: الطول بالنسبة للعمر، والوزن بالنسبة للطول، ومنسب كتلة الجسم (BMI) حسب العمر.
- يستخدم لتحديد الحالات:
- نقص الوزن: عندما يكون الوزن أقل من الانحراف المعياري 2-.
- زيادة الوزن: عندما يكون فوق +1 انحراف معياري.
- السمنة: فوق 2- أو 3+ حسب الفئة العمرية.
- مقسم لفئتين:
- الأطفال دون سن الخامسة (0-5 سنوات).
- الأطفال والمراهقون من 5 إلى 19 عاماً.

وأضاف رايت: "لا يتعلق الأمر بإلقاء اللوم على الأمهات، بل بتقديم الدعم الكافي للعائلات لتوفير بيئة صحية تضمن للأبناء مستقبلًا أفضل".  
وحرص الفريق البحثي على تجاوز القيود المعروفة لمؤشر كتلة الجسم، خاصة لدى الأطفال، إذ أرفقوا نتائجهم بقياسات إضافية لكتلة الدهون. وأوصى الباحثون بأن التدخلات الصحية التي تستهدف خفض مؤشر كتلة جسم الأم، خاصة أثناء الحمل، يمكن أن تكون استراتيجية فعالة للحد من انتقال السمنة عبر الأجيال.

• يساعد في اكتشاف مشاكل النمو مبكراً: مثل سوء التغذية، والسمنة، أو التأخر في النمو.  
• يُستخدم عالمياً: كمرجع موحد لتقييم صحة الأطفال في مختلف البلدان بغض النظر عن الخلفية العرقية أو الاجتماعية.  
وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، ليام رايت، الباحث في معهد اليحوت الاجتماعية بجامعة كوليدج لندن: "تبدو جينات الأمهات ذات تأثير مزدوج، مباشر وغير مباشر، على وزن أطفالهن، وهو ما يدل على أهمية البيئة التي تصنعها الأم لطفلها، والتي تشكل بدورها من خلفيتها الجينية".



## 5 أسباب لإضافة 3 تمرات إلى النظام الغذائي

كانت التمر منذ فترة طويلة ذات قيمة كبيرة في العديد من المأكولات حول العالم، وتمتد فوائدها إلى ما هو أبعد من كونها بديلاً صحياً للحلويات.



4- تنظيم مستوى السكر في الدم  
تبطئ الألياف الموجودة في التمر عملية الهضم، وبالتالي تمنع السكريات من الوصول إلى مجرى الدم فوراً. وتلعب الألياف دوراً مهماً في تنظيم مستوى السكر في الدم لأنها تبطئ عملية الهضم. وهكذا، يتناول ثلاث تمرات يوميا، يحصل الشخص على حلوة "محاكاة" لا تثقل الجسم بارتفاعات مفرطة في الأنسولين.

5- مضادات الأكسدة النباتية والبولي فينول  
تحتوي التمر على العديد من مضادات الأكسدة النباتية والبولي فينول. قد تساعد هذه الأطعمة على تقليل الضرر الخلوي الناتج عن الجذور الحرة الضارة، التي ترتبط بتطور أمراض المناعة الذاتية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وحتى بعض أنواع السرطان. ومن المهم أن نتذكر أهمية الاعتدال ودمج التمر مع الأطعمة الصحية الأخرى - الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة - حتى يظل النظام الغذائي متنوعاً.

الدم أثناء الصيام. وبالإضافة إلى ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن التمر قد يخفف مستوى السكر في الدم أثناء الصيام وحتى مستوى الكوليسترول.

2 - يخفف مستوى الكوليسترول بفضل الألياف الغذائية  
تساعد الفواكه الحلوة على تطبيع مستوى الكوليسترول في الدم بسبب احتوائها على كمية كبيرة من الألياف. ويشير الخبراء إلى أن التمر، من بين أمور أخرى، يشارك في ربط الكوليسترول "الضار" (LDL)، ويساعد على إزالته من الجسم.

3 - مفيد لصحة الأمعاء  
تحتوي 100 غرام من التمر على حوالي سبعة غرامات من الألياف، ما يجعلها علاجاً ممتازاً لمنع الإمساك. وتساعد الألياف القابلة للذوبان على أداء وظيفته وتعمل أيضاً كغذاء للبكتيريا "الجيدة"، ما يحافظ على البكتيريا الدقيقة الصحية ويقلل من خطر الالتهاب.

لذلك يوصي الأطباء وخبراء التغذية بشكل متزايد بإدراج التمر في النظام الغذائي اليومي - ليس فقط للحفاظ على الصحة، ولكن أيضاً كإجراء وقائي لأن التمر تحتوي على كل ما يحتاجه الإنسان للبقاء بصحة جيدة،

من الألياف الغذائية التي تبطئ امتصاص السكريات إلى مضادات الأكسدة التي تقلل من الإجهاد التأكسدي. كما أن التمر لا تسبب ارتفاعاً حاداً في نسبة الغلوكوز ويمكن أن تساعد حتى في التحكم في مستوى الكوليسترول.

1 - التمر لا يرفع مستوى السكر على المدى الطويل (حتى لدى المصاب بداء السكري)  
من المعتقدات الخاطئة الشائعة أن التمر قد يضر مرضى السكري بسبب محتواه العالي من السكريات الطبيعية. ولكن الدراسات أظهرت عكس ذلك. أي أن تناول التمر بكميات صغيرة لا يؤثر على مستوى السكر في









## منوعات

# الفجر

27

في ليلة وطنية بامتياز، عاد الفنان الأردني عمر العبد اللات إلى منصة مهرجان جرش للثقافة والفنون، ليفتح النسخة الـ ٣٩ بحفل استثنائي، ويؤكد مكانته كأحد أبرز الأصوات الوطنية في العالم العربي، وأن الفن يمكن أن يكون جسراً للمحبة والانتماء وقضايا الشعوب. من على خشبة المسرح الشمالي، التي طالما شهدت وقوفه، غنى للوطن، وتحدث في حوار مع موقع "القاهرة الإخبارية" عن ذكرياته، ورسائله، ومشروعاته، وموقفه من القضية الفلسطينية، وغناؤه للجيش المصري، في حديث حمل ملامح الصدق والانتماء.

متفائل بمستقبل الأغنية الأردنية

## عمر العبد اللات: أسعى لأن أترك بصمة فنية تعيش في ذاكرة الأجيال

اعتليت مسرح جرش 16 مرة.. وكل مشاركة أشعر أنها الأولى



وشدد

على أهمية استخدام اللغة العربية الفصحى في الأغنية الوطنية، قائلاً: "الأغنية الوطنية الفصحى نحن بحاجة إليها اليوم، والفصحى هي لغتنا الأم، وهي التي يجب أن نحافظ عليها، وعندما نغني بالفصحى، فإننا لا نحتمي فقط بالوطن، بل أيضاً بالتراث والهوية العربية".

صوت من قلب الأردن

عمر العبد اللات لم يُنْجِ للأردن كدولة فقط، بل لكل ما ومن فيه، وحول ذلك يقول: "غيت لكل شيء في الأردن... للمحافظات، وللنجاح، وللأفراح، وللناس".

أغنياتي الوطنية دائماً تحمل بصمتي لأنها تنطلق من إحساسي العميق بالوطن والانتماء".

وأبدي تفاؤله بمستقبل الأغنية الأردنية، قائلاً: "الأغنية الوطنية اليوم أكثر تأثيراً من السابق".

الجيل الجديد والشباب يتفاعلون معها بشكل كبير... أرى أن الأغنية الأردنية الآن تعيش مرحلة نضج وتطور مهم، وقادرة على إيصال الرسالة الوطنية بطرق حديثة وقريبة من الناس".

فلسطين.. وجدان وهوية

أكد العبد اللات أن تضامنه مع فلسطين ليس موقفاً لحظياً، بل جزء من قناعاته الفنية والإنسانية، قائلاً: "تضامني مع القضية نابع من قناعة شخصية وإنسانية راسخة، وليس نتيجة توجيه أو طلب من أي جهة رسمية".

وأضاف: "منذ بداياتي وأنا أغني لفلسطين، ولم يطلب مني أحد ذلك، لا من فلسطين، ولا من مصر، ولا من الأردن. بل هو واجب أراه على كل فنان عربي أن يحمله في وجدانه... فلسطين قضيتنا جميعاً، والقدس عربية، والقدس لنا".

"يُحكي أن"

بكلمات من قلبه ولحن من وجدانه، قدم العبد اللات تحية خاصة للجيش المصري من خلال أغنية "يُحكي أن"، قائلاً عنها: "تُشرف بأن أغني لفلسطين، وأغني للأردن، ولغيرها من البلدان العربية، وأعتز بأنني قدمت أغنية خاصة للجيش المصري بعنوان يُحكي أن، من كلماتي وأنا، ووزعها محمد القيس، وكانت هدية مني، ومن إنتاجي الخاص، بلا مقابل مادي".

والتنظيم هذا العام كان رائعاً ويتطور باستمرار".

الأغنية الوطنية.. نبض القلب

يحمل عمر العبد اللات الأغنية الوطنية في صميمه، فنه، معتبراً إياها وسيلته الأولى للتواصل مع الجمهور ونقل رسائل الانتماء، قائلاً: "أنا لا أغني الأغنية الوطنية لجرد الأداء، بل لأنها تنبع من القلب. هذه النوعية من الأغنيات تؤثر في الجمهور والناس وُضُنَّع القرار. منذ أيام أم كلثوم وعبد الحليم، كانت الأغنية الوطنية سبباً في إحداث تغييرات كبيرة".

وأضاف: "قدمت العديد من الأوبريتات الوطنية مثل الحلم العربي والضمير العربي، وغالبيتها من ألحاني".

"أردن يا وطناً"

افتتح العبد اللات حفله بأغنية "أردن يا وطناً"، من كلمات الشاعر حيدر محمود وألحانه الخاصة، قائلاً عنها: "تعد من أقرب الأعمال إلى قلبي، وأشرف بأنني غنيت ولحنت ناصحاً شعرياً للشاعر الكبير حيدر محمود. وهذه ليست المرة الأولى، بل هي ربما العمل السادس أو السابع الذي ألحنته له".

أكبر من مهرجان غنائي

يرى العبد اللات أن مهرجان جرش "تظاهرة ثقافية وفنية متكاملة"، حيث قال: "مهرجان جرش ليس مجرد مهرجان غنائي، إنه تظاهرة ثقافية وفنية متكاملة، تضم المسرح، والدراما، والموسيقى الكلاسيكية، والفرق الشعبية، والمواهب، وهو بحاجة إلى إدارة واعية وجهد كبير،



## دينا الشربيني تصور فيلم طلقني وتنتظر عرض درويش

تعيش الفنانة دينا الشربيني حالة من النشاط الفني السينمائي، حيث تقدم فيلمين في 2025 دفعة واحدة، إذ تنتظر عرض فيلم درويش بطولة عمرو يوسف، والمقرر عرضه في 13 أغسطس الجاري في السينمات، و28 في سينمات الخليج، حيث تقدم دينا شخصية زوجة عمرو يوسف في أحداث الفيلم.

"درويش" تدور أحداثه حول شخصية محتال كاريزمي يجد نفسه وسط سلسلة من التحديات والمخاطر، ليتحول عبر مغامرات غير متوقعة إلى بطل من نوع خاص، لا يشبه الأبطال النمطيين، بل يُقدم نموذجاً مختلفاً يحمل طابعاً إنسانياً ومثيراً. فيلم درويش من تأليف وسام صبري وإخراج وليد الحلفاوي ومن بطولة عمرو يوسف ودينا الشربيني ومحمد شاهين وتارا عماد، ومصطفى غريب، وخالد كمال وعدد آخر من الفنانين، وتدور الأحداث حول مغامرات محتال ذو شخصية جذابة يعيش حياة مليئة بالتحديات والمخاطر.

كما تصور دينا الشربيني حالياً فيلم طلقني مع النجم كريم محمود عبد العزيز، والمقرر عرضه في السينمات في الفترة المقبلة، ويشترك في بطولة الفيلم كلا من باسم سمرة، محمد محمود، هناء الشوربجي، محمود حافظ، دنيا سامي، وعناصر شابه جديدة، الفيلم من تأليف أيمن بهجت قمر، إخراج خالد مرعي، وإنتاج نيوسينشري زيد الكردى.



## أصالة تقدم ألبومها الجديد "ضريبة البعد" لأول مرة في مصر بمهرجان العلمين

تقدم النجمة أصالة أغنيات ألبومها الجديد "ضريبة البعد"، الذي طرحته منذ أسابيع قليلة على كل المنصات الموسيقية، خلال حفلها المقبل، المقرر إقامته على مسرح "يو آرنا" بمدينة العلمين الجديدة، اليوم الخميس، ضمن فعاليات النسخة الثالثة من المهرجان، لأول مرة في مصر.

والى جانب أغنيات ألبومها الجديد، تقدم أصالة خلال الحفل، بأقة متنوعة من أغانيها التي يحبها جمهورها، خاصة أنها المشاركة الأولى لها في مهرجان العلمين الجديدة.

تقام فعاليات النسخة الثالثة من مهرجان العلمين الجديدة، في قلب المدينة التراثية بمدينة العلمين الجديدة، وتحديداً في ساحة "U-ARENA"، التي أنشأتها الشركة في وقت قياسي لتكون مركزاً نابضاً بالحياة يستوعب آلاف الزوار من محبي الفن والموسيقى، وتتولى شركة تذكري، تنظيم الحفلات الفنية والعروض الثقافية المقرر إقامتها خلال فعاليات المهرجان.

ويأتي تنظيم هذه النسخة الجديدة استكمالاً للنجاحات التي حققتها المهرجان في دورتيه الأولى والثانية، وأثبت خلالها مكانته كمنصة شاملة تضم كافة ألوان الفنون والترفيه.

وجذب أنظار الملايين داخل مصر وخارجها، إذ شهدت الدورة السابقة مشاركة واسعة من مختلف فئات المجتمع، واستقبال زوار من أكثر من 104 جنسيات حول العالم.

بالإضافة إلى حضور عدد كبير من الشخصيات العامة والمسؤولين والدبلوماسيين من الدول العربية والأجنبية.



## تناول الافوكادو يوميا يحسن جودة النظام الغذائي وصحة القلب

الاستراتيجية المعتمدة على تناول ثمرة أفوكادو واحدة بصورة يومية تعاون الأفراد على اتباع توجيهات التغذية السليمة وتعزيز نوعية وجباتهم الغذائية.

لاحظ الباحثون أن المشاركين في الدراسة استعملوا الأفوكادو كبديل لماكولات تحوي نسباً أكبر من الحبوب المكررة والصدويوم، أو الأطعمة المعروفة بأنها غير صحية.

كما أدى إدراج ثمرة أفوكادو يومياً إلى إضافة مزيج وافر من المعادن والفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة، مما أسهم في تحقيق توازن غذائي أكثر فاعلية.

أجرى لهم استطلاع بشأن عاداتهم الغذائية ومن ثم قُسموا إلى مجموعتين.

استمرت إحدى المجموعات بنظامها الغذائي الروتيني مع خفض استهلاك الأفوكادو خلال المدة البالغة 26 أسبوعاً من الدراسة، بينما أضافت المجموعة الثانية ثمرة أفوكادو إلى نظامها الغذائي يومياً.

صرحت بيترسن قائلة: "لقد لاحظنا أن الأشخاص الذين أدخلوا تناول الأفوكادو بانتظام عززوا من التزامهم بالمعايير الغذائية بشكل ملحوظ".

وتابعت: هذا يعطي مؤشراً على أن

تمثل جودة النظام الغذائي غير الملائمة عاملاً مسبباً لمتلف الأمراض، مثل مشاكل القلب.

لكن وفقاً لدراسة حديثة أجرتها جامعة إيفان بوغ، يبدو أن تناول ثمرة أفوكادو يومياً يستطيع تحسين النظام الغذائي ككل.

للتوصل إلى هذا الاستنتاج، أجرت الباحثة كريستينا بيترسن وفريقها دراسة لتحديد تأثير إضافة ثمرة أفوكادو يومياً على جودة النظام الغذائي الإجمالي.

وفقاً لما ورد في (مديكال إكسبريس)، شملت الدراسة 1008 أشخاص



# الفكر

## أعراض في العين قد تنذر بحدوث سكتة دماغية قلبية

تعد النوبة الإقفارية العابرة (TIA)، أو ما يعرف بـ"السكتة الدماغية الصغيرة"، بمثابة إنذار بأنك قد تكون معرضاً لخطر الإصابة بسكتة دماغية بمرور الوقت. وتحدث هذه النوبة عندما يتوقف تدفق الدم إلى جزء من الدماغ بشكل مؤقت، ما يؤدي إلى ظهور أعراض تشبه السكتة الدماغية لكنها تزول سريعاً. وعلى الرغم من أن الأعراض قد تكون عابرة، إلا أن هذه النوبة تعد جرس إنذار قوياً لاحتمالية الإصابة بسكتة دماغية كاملة في المستقبل. ولذلك، من الضروري فهم أعراضها وكيفية التعامل معها بشكل سريع وفعال. ومن خلال التعرف على العلامات التحذيرية، يمكن إنقاذ الأرواح وتجنب مضاعفات خطيرة. يمكن أن تظهر أعراض السكتة الدماغية الصغيرة بعدة طرق، بما في ذلك أعراض تؤثر على العينين، كما أشارت صحيفة "ليفربول إيكو". وتشير جمعية السكتة الدماغية أيضاً إلى أن الرؤية الضبابية أو فقدان البصر إحدى هذه الأعراض، وتوجد علامات أخرى للنوبة الإقفارية العابرة يجب الانتباه إليها، وتشمل:

- ضعف أو خدر مفاجئ في جانب واحد من الجسم، بما في ذلك الساقين أو اليدين أو القدمين.
- صعوبة في نطق الكلمات أو تكوين جمل واضحة.
- فقدان مفاجئ للذاكرة أو ارتباك، ودوخة أو سقوط مفاجئ.
- صداع شديد مفاجئ.

ومن المستحيل تحديد ما إذا كنت تعاني من نوبة إقفارية عابرة أو سكتة دماغية كاملة عند ظهور هذه الأعراض لأول مرة لأنها متشابهة. ولذلك، في حال التعرض لأي من هذه الأعراض يجب الاتصال بالطوارئ أو التوجه إلى المستشفى في أسرع وقت ممكن.

## طبيب يفند أساطير شائعة عن بعض الأطعمة

يفند الدكتور ألكسندر مياسنيكوف أساطير شائعة عن بعض الأطعمة التي نتناولها في حياتنا، ويكشف حقائق مثيرة للدهشة عن المنتجات الغذائية. ويشير مياسنيكوف إلى أن الجدل بين الخبراء بشأن بدائل السكر استمر طويلاً إلى حين إعلان منظمة الصحة العالمية رسمياً أن بدائل السكر ليست آمنة، بل قد تزيد من مقاومة الأنسولين، وتساهم في السمنة، وقد تسبب السرطان والجلطة الدماغية. علاوة على ذلك، تستخدم هذه البدائل حالياً في منتجات كثيرة - الحلوى والعلكة، وحتى في معجون الأسنان وغيرها. ووفقاً له، تحتوي الأطعمة شبه المصنعة على سرعات حرارية أعلى بكثير من الطعام المطبوخ في المنزل. وقد يبدو أن قطعة اللحم والمنتج شبه المصنع من اللحم الجاهز متشابهان، لكن محتواه من السرعات الحرارية يختلف بمقدار الضعف تقريباً. فمثلاً قد تحتوي شريحة لحم منزلية الصنع على ما يصل إلى 150 سعرة حرارية، بينما تحتوي النسخة الجاهزة على ما يصل إلى 300 سعرة حرارية. والسبب هو الإضافات والمواد الحافظة والسكر والملح الزائد. لذلك يوصي بشراء منتجات طبيعية وطبخها في المنزل لأنها صحية أكثر واقتصادية. ويشير مياسنيكوف، إلى أن الجسم يمتص الكالسيوم من اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان بشكل أفضل بكثير من الأطعمة النباتية. كما يمتص الجسم الحديد من الأسماك واللحوم بشكل أفضل بكثير من الخضراوات. ويعود ذلك إلى خصائص جسم الإنسان، الذي يمتص العناصر الغذائية من المنتجات الحيوانية بفعالية أعلى.



الممثلة البريطانية صوفي سكيلتون لدى حضورها حفل كوميك كون السنوي في سان دييغو، كاليفورنيا. ا ف ب

## قرأت لك

### الجوز



أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول أوقية واحدة من مكسرات الجوز يومياً يمكن أن يسهم في إبطاء نمو وانتشار سرطان الثدي.

وقام باحثون بكلية الطب في جامعة مارشال ومركز إدوارد الشامل لعلاج السرطان بإجراء الدراسة التي نشرت بدورية بحث التغذية (Nutrition Research) العلمية.

ولرصد تأثير مكسرات الجوز في الحد من سرطان الثدي، راقب الفريق مجموعة من الفئران المصابة بالمرض. واكتشف الفريق أن تناول ما يوازي أوقية من مكسرات الجوز يومياً (الأوقية تساوي 28 غراماً) لمدة أسبوعين ساهم في كبح نمو وانتشار سرطان الثدي. وبناء على هذه النتائج اختبر الباحثون مكسرات الجوز على مجموعة من السيدات المصابات بسرطان الثدي، في تجربة سريرية أولية، حيث تناولن أوقية من مكسرات الجوز يومياً. واكتشف الباحثون أن كتل سرطان الثدي بدأت بالانخفاض، كما تراجع انتشار الأورام لدى اللاتي تناولن الجوز، مقارنة مع أقرانهن ممن لم يتناولن مكسرات الجوز.

ووحد الباحثون أيضاً أن مكسرات الجوز أحدثت تغيراً كبيراً في التعبير الجيني لسرطانات الثدي مما ساهم في مكافحة الأورام الخبيثة.

## سؤال وجواب

- ما حجم القوة الناتجة عن عضلة فك الانسان ؟  
تستطيع عضلة الفك ان تغلق الضم بقوة تعادل 55 رطلاً على القواطع 200 رطل على الخرس و قد تبلغ القوة البدولة على الضرس 268 رطلاً
- لماذا تهب الرياح؟  
تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصعب اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أقالصى الدنيا الأربع
- ما سبب ملوحة مياه البحر؟  
مياه البحر مالحة لحتوائها على ملح ذائبة غلبية هذا الملح هو ملح الطعام الذي يستخدمه البشر مصدر هذا الملح مياه الأنهار التي تصب في البحار تعمل هذه الأنهار على إذابة ملح الصخور التي تترسب طريقتها وتحمله الى البحر

## هل تعلم؟

- الإحساس بقوة الجاذبية الأرضية في الجو هو أكثر مما عند الوقوف على الأرض. ذلك لأن الهواء يعطي دعماً قليلاً لوزن المخلوق. الطيور الصغيرة فقط قادرة على الطيران برهفة أجنحتها. أما الطائر الكبير العملاق لا يستطيع الطيران لأنه لا يملك مثل تلك العضلات التي تساعد الجناحين في الارتفاع.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسر لا تموت و لكنها تنتشر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الشبيهة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا

## قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجاً من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلاً فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءاً منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلّة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد أن تكبر فيأتوا بأزواج كثيرة من الارانب.

اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنهم مجموعة كبيرة في فترة زمنية قصيرة لان الارانب تحمل وتلد بسرعة وسيخصص لهم غرفة كبيرة في بيته وسيغرقهم بالطعام ليكبروا ويكتنزوا ويتوالدوا ويبيع منهم ويشترى زوجاً من البط ليبيض ويفقس ببط صغيراً ويكبر ليبيض ايضاً ويستترى بعد ذلك زوجاً من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيرة حلويًا وتلد ايضاً وتمتلئ الغرفة لتصبح غرفتين ثم ثلاثاً ثم قطعة ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعيها وحده فهناك زوجته واولاده.

وربما يأتي بعاملين للزراعة والطعام وغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والارانب.. واستيقظ من النوم مرتاحاً مبسوطة وسعيداً جداً واخذ عمامته وعباته من السلّة وليسهما وحين جاء دور السلّة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرجا منها واختبئا بين المزروعات الجميلة ليعيشا هناك يلدا ويتكاثرا بعيداً عن بيت جحا.. لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث هذا؟ وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيراً يا ويلاه.. واحلاماه.

## مساحة للتلوين

