

مبادرة الأمل والعطاء لدعم مرضى  
السرطان بمشاركة الطالبات

.. Zero Day

النقد السياسي الحاد  
بقالب التشويق البوليسي

«صعوبات التعلم» عند الأطفال .. كيف تؤثر

ص 23 على ثقة الطفل بنفسه ومستوى تحفيزه

تتر مسلسل «النص» .. أغنية  
«عاشت مصر» تثير نقاشاً

منذ عرض حلقاته الأولى في السباق الرمضاني 2024، استطاع مسلسل «النص» للنجم أحمد أمين أن يلتفت الأنظار، ليس فقط بأدائه الدرامية المشوقة، بل أيضاً بتتر البداية الذي جاء مختلفاً عن المعتاد.

الأغنية التي حملت عنوان «عاشت مصر»، بصوت هاني الدقاق، وبكلمات جورج عزمي، وأنحان إيهاب عبد الواحد، وتوزيع أحمد عادل، تميزت بطابعها المستوحى من أجواء العشرينيات والثلاثينيات، مما جعلها حديث الجمهور على مواقع التواصل الاجتماعي، وزاد من البحث عن كلماتها.

يقدم المسلسل مزيجاً متنوعاً بين الدراما التاريخية والتشويق، مع لمسات من الكوميديا السوداء، حيث تدور أحداثه حول شخصية «عبد العزيز النص»، الذي يجسد دوره أحمد أمين، وهو نشال تائب عاش في ثلاثينيات القرن الماضي. ويحاول عبد العزيز التخلي عن ماضيه والبحث عن رزق مشروع، لكنه يجد نفسه متورطاً في صراعات سياسية وأحداث غامضة، تتحول معها حياته بشكل غير متوقع، حيث يصبح بطلاً شعبياً تتناقل الأجيال سيرته.

ويستند المسلسل إلى معالجة درامية مقبولة من كتاب «مذكرات نشال» للباحث التاريخي أمين عثمان، مما يضيء على العمل طباعاً واقعياً مستوحى من أحداث تاريخية. وقد تولى كتابة المسلسل كل من شريف عبد الفتاح عبد الرحمن جواش، ووجيه صبري، فيما أخرجته حسام علي.

## هجوم على مسلسل «بالدم» .. اتهام بسرقته الفكرة

أثار مسلسل «بالدم» بطولة الفنانة اللبنانية ماني بو غصن وكتابة تدين جابر وإخراج فيليب أسمر الجدل بعد اتهامات للكاتبه باقتباس القصة من قصة حقيقية تعود لشابة لبنانية تدعى غريتا الغزي. وظهرت غريتا قبل سنوات على وسائل إعلام لبنانية لتخبر قصتها التي اكتشفت فيها بعد 40 سنة أنها ليست ابنة والدها، وأنه تم استبدالها في المستشفى. في السلسل اكتشف غالبية التي لعب شخصيتها المثلة ماني بو غصن أن ابنتها مريضة تلاسيميا، فتخضع للعائلة كلها للتحقق، يتبين أنها تحمل المرض الوراثي ووالدها لا يحملانه، ما أدى إلى الشك في أنها ليست ابنة والدها أو أنها ابنة متبناة.

أطفال لا يمسكون القلم ..  
خطر الشاشات يهدد التعليم

دقت كاشرين بيكهام، مستشارة في مرحلة الطفولة المبكرة وباحثة، ناقوس خطر محذرة أولياء الأمور من مغبة إفرام الأبناء في المكوث أمام الشاشات.

وحسب ما نشرته «غارديان» البريطانية، قالت بيكهام إنها باعتبارها متخصصة في تعليم السنوات الأولى، فقد رأت على مدى العقد الماضي أطفالاً يدخلون الفصول الدراسية وهم يمتلكون عدداً أقل وأقل من المهارات اللازمة لبدء تعليمهم الرسمي، لافتة إلى أن المتهم الرئيسي هو وقت الشاشة.

ففي اليوم الأول للطفل في المدرسة، من الطبيعي أن يشعر ببعض التوتر. ولكن يجب أن يكون التلاميذ قادرين على التحرك بثقة، واستخدام القرطاسية، وتكوين صداقات جديدة، وبناء علاقة مع معلمهم، والبدء في الشعور بأنهم جزء من مجتمع أوسع. ولكن أشارت دراسة حديثة إلى أن بعض الأطفال في إنجلترا وويلز غير قادرين على الجلوس أو حمل القلم.

## إعداد الطفل للفشل

وأضافت بيكهام أنها رأت أطفالاً يعانون من قلق الانفصال وغير قادرين على تكوين روابط. إنهم مزعجون ومرتبكون، ويتجاهلون التعليمات ويتراجون أو يستسلمون. بالنسبة للمعلم المشغول، يبدو هذا بمثابة نقص في القدرة، أو طفل مشاغب يجب إدارته. يتم إعداد الأطفال ببساطة للفشل.

## جانحة كورونا

لفترة من الوقت، بدا الأمر كما لو أن الوباء ربما كان السبب في تأخر التنمية. لا شك أن عمليات الإغلاق كان لها تأثير على نمو الأطفال الذين نشأوا خلال تلك الفترة، حيث لم يتمكنوا من اللعب في الخارج والتفاعل مع الآخرين، ولكن بعد مرور خمس سنوات، يبدو أن هذه كانت مشكلة قصيرة المدى تخفي اتجاهها أطول أمداً بكثير.

## الهواتف الذكية

وقد أدت عمليات الإغلاق إلى تقادم العادات التي بدأت بالفعل مع ظهور الهواتف الأولى التي تعمل باللمس. يعتمد عدد متزايد من الآباء على الهواتف الذكية للعمل وتنظيم حياتهم والتسوق والبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة. بسبب الإرهاق والتشتت، فحسباً وقتاً أقل في تربية الأبناء بشكل نشط. ويبدو أنهم قاموا بتسليم أطفالهم جهازاً لإيقاظهم مستمتعين. وكانت النتيجة أن الأطفال نشأوا وهم يمارسون نشاطاً بدنياً أقل ويتفاعلون اجتماعياً وجهاً لوجه بشكل أقل.

## مثال «الجيبية»

وأعطت بيكهام تشبيهاً قائله إذا تخيل المرء أنه يقضي

عاماً كاملاً بدون حركة داخل جيبية - ستضعف عضلاته وستصبح حركته غير مريحة. وبالمثل فإن الأطفال الذين فاتتهم السنوات الأساسية لتطور العضلات، عندما كان من المفترض أن تكون الممارسة طبيعية وثابتة، لأنه بدلاً من الحركة، تم تشجيع الأطفال على الجلوس بهدوء باستخدام جهاز.

## الجرى واللعب

يحتاج الأطفال إلى فرص للجرى واللعب والتسلق والاستكشاف. إنهم يحتاجون إلى عقبات لتحريك أجسادهم، وأنفاق للزحف من خلالها، وعوارض للتوازن عليها، وأطواق هولا للقفز بينها. ينبغي استخدام كل الأطفال أمام الشاشات والحديث بين الوالدين والطفل. على إنشاء اتصالات عميقة بين الدماغ والجسم، وهي الاتصالات التي تتطلب التنسيق والوعي المكاني.

## وقت تفاعلي جيد

ومن الناحية الإدراكية، يعاني الأطفال بسبب عدم حصولهم على وقت تفاعلي جيد مع مقدمي الرعاية لهم. توصلت دراسة أجريت على مجموعة من الأطفال الأستراليين، الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و36 شهراً، إلى وجود ارتباط سلبي بين الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات والحديث بين الوالدين والطفل. ومع قلة الكلمات التي يتحدث بها البالغون، كان هناك انخفاض في التعبيرات الصوتية للأطفال والمحادثات المتبادلة التي تعد ضرورية لتطوير اللغة والمهارات الاجتماعية. وتؤثر الأجهزة أيضاً على السلوك، إذ أظهرت الدراسات وجود صلة بين الإفراط في استخدام الشاشة والتفاعل العاطفي والعنصرية والسلوكيات الخارجية لدى الأطفال.

## توظيف واع لوقت الشاشة

أوضحت بيكهام أن بعض الأطفال يكونون أكثر عرضة للخطر من غيرهم عند بدء الدراسة، وأنه بدلاً من اتباع نهج واحد يناسب الجميع، فإن الأطفال والأسر، وخاصة أولئك الذين يعانون من عيوب أخرى، سوف يستفيدون من برامج الدعم والإرشاد الأبوي المستهدفة. إن الدرس الرئيسي الذي تود أن تقدمه للآباء والأمهات هو: عندما يتم استخدام الوقت أمام الشاشة، فيجب أن يكون تفاعلياً، مع مناقشات جذابة حول المحتوى لتعزيز التعلم وربط الدروس التي تظهر على الشاشة بمواقف الحياة الواقعية. وتعزيز التطور المعرفي والاجتماعي للطفل. لا يمكن وقف تقدم التكنولوجيا، ولكن يمكن استخدامها بشكل أكثر وعياً.

## هل الحيوانات الكبيرة أكثر عرضة للإصابة بالسرطان؟

لعمد من الزمن، كان العلماء يحاولون فهم سبب عدم ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان في الأنواع الأكبر حجماً من الحيوانات، على الرغم من العدد الأكبر من الخلايا التي قد تزيد خطر الطفرات الجينية التي تؤدي إلى السرطان. هذا التناقض، الذي اقترحه ريتشارد بيتو في عام 1977، كان يشير إلى أن معدلات السرطان لا تزيد مع حجم الحيوان، وهي مسألة فشلت كثير من الدراسات في حلها. ومع ذلك، قد يكون البحث الجديد قد حل هذا التناقض، وبحسب ما نشره موقع «ساينس ألرت» قام الباحثون بقيادة جورج باتلر من جامعة «كوليدج لندن» بخصص 263 نوعاً من البرمائيات، والطيور، والثدييات، والزواحف، ووجدوا أن الأنواع الأكبر حجماً مثل الزرافات والفيلة بالفعل لديها معدلات إصابة بالسرطان أعلى مقارنة بالحيوانات الأصغر مثل الخفافيش والضفادع. واستخدم البحث نهجاً إحصائياً مختلفاً لتجنب التحيزات في الدراسات السابقة، التي كانت قد انتقدت لعدم أخذ الاختلافات بين الأفراد في الأنواع في الاعتبار. وأظهر البحث أن الحيوانات الكبيرة مثل الفيلة، التي تمتلك العديد من الخلايا، تكون أكثر عرضة للسرطان، كما كان متوقعاً. ومع ذلك، بعض الأنواع مثل البهياء الأسترالي كانت لديها معدلات سرطان أعلى بكثير مما كان يتوقع لها بناءً على حجمها. ومن المثير للاهتمام أن الفيلة وأنواع أخرى تطورت بسرعة إلى أحجام كبيرة قد طورت دفاعات بيولوجية ضد السرطان، ما يقلل من معدلات الإصابة بالسرطان على الرغم من حجمها الكبير. وتشير هذه النتائج إلى أن بعض الأنواع قد طورت آليات استثنائية لحمايتها من السرطان، ما يوفر رؤى قد تساعد على علاج هذا المرض، على سبيل المثال، دراسة الحيوانات ذات معدلات السرطان المنخفضة، مثل الفيلة، قد تساعد الباحثين على فهم كيفية تطور السرطان وقد تؤدي إلى اكتشاف طرق جديدة لمكافحة المرض.

## مشروبات «الدايت» خطر على الأوعية الدموية

من المشروبات الغازية الخالية من السكر إلى الأيس كريم الخالي من السكر، تم الترويج للمحليات الصناعية بطريقة خالية من الشعور بالذنب لإشباع رغبتنا في تناول الحلويات. ومع ذلك، أظهرت الأبحاث الجديدة أن الأسبارتام، أحد أكثر بدائل السكر شيوعاً، قد يؤثر على صحة الأوعية الدموية.

ووجد فريق من أطباء القلب والأوعية الدموية أن الأسبارتام يؤدي إلى زيادة مستويات الأنسولين في الحيوانات، ما يساهم بدوره في تصلب الشرايين.

ويحدث هذا التصلب للشرايين نتيجة تراكم اللويحات الدهنية في الأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى مستويات أعلى من الالتهاب، وزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية بمرور الوقت، وفق «مديكال إكسبريس».

واستوحى البحث من علب «صودا دايت» خلال اجتماع للأطباء مع معهد كارولينا بالسويد، وعن ذلك يقول الدكتور بيهاي كاو: «كان أحد طلابي يشرب هذا المشروب الخالي من السكر، وقلت: لماذا لا تبحث في ذلك؟».

وربطت أبحاث سابقة استهلاك بدائل السكر بزيادة الاضطرابات المزمنة، مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. ولكن الآليات المعنية لم تكن معروفة من قبل.

قصر وندسور البريطاني يقيم  
إفطاراً جماعياً للمسلمين

في مشهد استثنائي، شهد «قصر وندسور» الملكي مقبل العائلة البريطانية المالكة إفطاراً جماعياً، جمع مئات المسلمين من مختلف أنحاء بريطانيا في حدث غير مسبوق لأول مرة منذ تاريخ القصر الممتد لألف عام.

ونشرت الصفحة الرسمية لوزارة الخارجية البريطانية على موقع «إكس»، مجموعة من الصور التي تظهر تناول الإفطار في أجواء مميزة داخل القلعة العريقة.

ووفق هيئة الإذاعة البريطانية، فحسب هذا الحدث روح التعايش والتنوع الثقافي في بريطانيا، حيث تردد صوت الأذان في أرجاء القصر مملناً وقت الإفطار، ليبدأ الصائمون تناول الطعام.

نظم الحدث «مشروع خيمة رمضان» وهي مؤسسة خيرية مقرها لندن، بدعم من العائلة المالكة التي أكدت التزامها بتعزيز التنوع الديني والتفاهم بين الأديان. وأعرب الحاضرون عن سعادتهم بهذه المبادرة، واعتبروها خطوة مهمة نحو تعزيز الاندماج المجتمعي.



# منوعات الفجيرة

22

تحت شعار «عام المجتمع.. يداً بيد»

## «الفجيرة الاجتماعية الثقافية» تطلق أولى جلسات المنتدى الرمضاني في نسخته العاشرة

من المفكرين والمتخصصين لتقديم رؤى بناء تعزز التلاحم المجتمعي، في أجواء روحانية.

وتحدثت في أول محاور الجلسة المستشارة الأسرية عائشة البيرق، مشيرة إلى أن الزوجة الصالحة تلعب دوراً أساسياً في استقرار الأسرة، حيث تكون مصدر السكينة والمودة لزوجها، وتساعد في خلق بيئة يسودها الحب والتفاهم.

وفي محور تقدير قيمة الزوج واحترام مكانته أمام الأبناء؛ أوضحت البيرق أن الزوجة تدير شؤون البيت بحكمة، وتربي الأبناء على القيم والأخلاق، ما يسهم في بناء أسرة متماسكة قادرة على مواجهة تحديات الحياة، وتحدثت عن الزوجة باعتبارها مربية جيدة تعلم الأولاد القيم الأخلاقية السليمة. كما أكدت على أهمية الحوار البناء وزرع الثقة بين الأبناء حتى ينشؤوا بصورة صحية ومرتزة ليواجهوا الحياة مقتبسين الصورة الحسنة من العلاقة الصحية بين الزوجين (الأب والأم).

فيما أوضحت المستشارة الأسرية نور محمد نصوح أن الزوجة الصالحة سند لزوجها وأن دعم الزوجة العاطفي والمعنوي لزوجها يعزز من استقرار العلاقة الزوجية، ما ينعكس إيجاباً على جميع أفراد الأسرة، فينعمون بحياة مليئة بالطمأنينة والاستقرار. مؤكدة أهمية التربية المالية للأبناء، حيث يجب على الأم تعليم الأبناء حسن التدبير المالي بالإضافة إلى التعاون المشترك مع الزوج في رعاية الأبناء. وأوضحت أن دور الأم في نقل القيم مهم للبناء بحيث تؤسسون ليكن زوجات صالحات.



تسلط الضوء على هموم المجتمع من خلال مناقشة القضايا الاجتماعية والثقافية والدينية التي تؤثر في الأفراد، وأن جلسته الأولى تجمع نخبة

السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، بأن يكون العام الجاري عام المجتمع، مؤكدة أن المنتدى الرمضاني يعد منصة حيوية

•• الفجيرة- الفجر

أطلقت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، النسخة العاشرة من منتدى الفجيرة الرمضاني الذي تنظمه الجمعية على مدار الشهر المبارك تحت شعار "عام المجتمع.. يداً بيد"، حيث كرست الجلسة الأولى لمناقشة "دور الزوجة الصالحة في استقرار الأسرة"، استضافتها سعادة شيخة سعيد الكعبي عضو المجلس الوطني الاتحادي في مجلسها بالفجيرة، بحضور سعادة عائشة خميس الظنحاني عضو المجلس الوطني الاتحادي وعضوات مجلس إدارة الجمعية ونخبة من سيدات المجتمع.

وأكدت سعادة شيخة الكعبي في مستهل الجلسة أهمية موضوع الجلسة ومحاورها باعتبار أن الأسرة تلعب دوراً محورياً في استقرار المجتمع، فهي النواة الأساسية التي ينشأ فيها الأفراد ويتعلمون القيم والأخلاق والسلوكيات التي تشكل هويتهم الاجتماعية، ومن خلال التربية السليمة والتوجيه الإيجابي، تسهم الزوجة الصالحة في تنشئة أجيال قادرة على تحمل المسؤولية وبناء مستقبل مشرق، كما تعزز الروابط الأسرية القوية الشعور بالانتماء والأمان، ما يحد من المشكلات الاجتماعية كالعنف والتفكك وغيرها.

بدأ الحوار بكلمة مديرة الجلسة الدكتورة فاختة عبدالله بن داغر نائب رئيس مجلس إدارة الجمعية، رحبت فيها بالحضور مشيرة إلى أن المنتدى يكرس فعالياته هذا العام للقضايا المجتمعية امتثالاً لإعلان صاحب



AL-Yahar Private School  
"لبنى جيلنا بصوغ المستقبل"



AL-Yahar Private School  
"لبنى جيلنا بصوغ المستقبل"

تزامناً مع عام المجتمع

## مبادرة الأمل والعطاء لدعم مرضى السرطان بمشاركة الطالبات

المبادرة العطاء. من جهتها شكرت جمعية الإمارات للسرطان إدارة مدرسة البحر، والطالبات على مبادرتهم ودعمهن الإنساني والمادي للجمعية إسهاماً في دعم المرضى وإشعارهم بأن هناك من يقف إلى جانبهم مادياً ومعنوياً من أجل مساعدتهم ودعمهم.

واسعاً من الطلاب والمعلمين الذين أسهموا بشراء المنتجات لخدمة المرضى والمصابين. وأكدت إدارة مدرسة البحر أن هذه السوق الخيرية في رحاب المدرسة تهدف لدعم المرضى في إطار تعزيز قيم العطاء والتكافل الاجتماعي، وبالتالي يعكس وعي الطالبات بأهمية المسؤولية المجتمعية وحسب المساعدة وروح

بجهودهن وإبداعهن في إعداد وبيع منتجات متنوعة من مأكولات منزلية وحرف يدوية وإكسسوارات وكتب، وذلك بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان والأستاذ آدم محمد البلوشي عضو مجلس الإدارة وعدد من أعضاء الجمعية، إلى جانب مشاركة إدارة المدرسة والهيئة التعليمية. وقد شهدت المبادرة إقبالاً

•• العين- الفجر  
نظمت مدرسة البحر الخاصة بمنطقة العامرة في مدينة العين مبادرة خيرية بعنوان "بازار الأمل والعطاء" لدعم مرضى السرطان تزامناً مع "عام المجتمع" بإشراف قسم العلوم في المدرسة، حيث شاركت الطالبات

## موارد الشارقة تنظم فعاليات صحية في أفرعها خلال شهر رمضان



نشر الوعي الصحي وتحسين جودة الحياة، بتعزيز ثقافة الصحة الوقائية في المجتمع. وتمكين الموظفين من الاستفادة القصوى من الشهر الكريم الذي يمثل فرصة مثالية لاعتماد العادات الصحية السليمة وتعزيز النشاط البدني والذهني. وقد حظيت الفعاليات بإقبال وتفاعل واسع من الموظفين الذين استفادوا من المعلومات والفرص والاستشارات المقدمة.

الدائرة برفع مستوى الوعي الصحي بين الموظفين، وتشجيعهم على تبني أسلوب حياة صحي يتماشى مع متطلبات الشهر الفضيل، من خلال تقديم معلومات قيمة حول كيفية تحقيق التوازن بين الصيام والصحة. كما يسهم التعاون مع المؤسسات الصحية في توفير بيئة عمل أكثر صحة وإيجابية، تدعم الأداء الوظيفي وتعزز الإنتاجية. وتأتي هذه الفعاليات استكمالاً لدور الدائرة في

•• الشارقة- الفجر

نظمت دائرة الموارد البشرية بالشارقة مجموعة من الفعاليات الصحية في أفرعها المختلفة، وذلك بالتعاون مع عدد من الجهات الصحية المتخصصة، بهدف تعزيز الصحة العامة وتقديم الاستشارات الطبية والفحوصات اللازمة للموظفين، لاسيما خلال شهر رمضان المبارك. حيث استضاف فرع الدفين فعالية صحية بالتعاون مع شركة "A. eplanner"، عدداً من المراكز الطبية المتخصصة في مجالات الصحة والجمال، حيث قدمت مجموعة من الفحوصات الطبية كقياس مستويات سكر الدم، وضغط الدم، ومؤشر كتلة الجسم، إضافة إلى تقديم استشارات غذائية حول التغذية الصحية، وأهمية الحفاظ على نمط غذائي متوازن يساعد على الصيام الصحي.

كما قدمت استشارات حول التغذية السليمة وإدارة الأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، ونصائح للحفاظ على صحة الجسم والنشاط اليومي. بالإضافة إلى توزيع كتيبات تعريفية حول خدمات المراكز الطبية المشاركة. كما استضاف فرع دبا الحصن فعالية صحية مشابهة، بالتعاون مع جهات طبية متخصصة، قدمت العديد من الفحوصات والاستشارات الصحية. تركزت حول أهمية العناية بالصحة، والعادات الغذائية الصحية. ويأتي تنظيم هذه الفعاليات ضمن إطار اهتمام

## مدينة الشيخ خليفة الطبية تحفي بتخرج الدفعة الـ100 من برنامج الإقامة في الطب الباطني

•• أبوظبي- الفجر

كما أنه في العام المقبل، سيحتفل برنامج الإقامة في الطب الباطني في مدينة الشيخ خليفة الطبية بمرور 20 عاماً على اعتماد كبرنامج تدريبي معتمد. وقد تم تأسيس البرنامج في عام 2005 والذي يقدم منهجاً تدريبياً شاملاً على مدار أربع سنوات معتمداً من المجلس العربي للاختصاصات الطبية. ومنذ عام 2017، حصل البرنامج على الاعتماد المزود من المجلس الأردني، مما يضمن تخرج أطباء مؤهلين بأعلى معايير الخبرة الطبية والمهنية. أسس البرنامج إرثاً قوياً من التفوق، وتم تسليط

تعلن مدينة الشيخ خليفة الطبية، التابعة لشركة "صحة"، إحدى مجموعة "بيورहित"، أكبر منصة للرعاية الصحية في الشرق الأوسط، عن تخرج الدفعة الـ100 من برنامج الإقامة في الطب الباطني. يعكس هذا الإنجاز التفوق المستمر للبرنامج والتزامه بتدريب الأطباء المتخصصين الذين يساهمون بشكل كبير في تحسين قطاع الرعاية الصحية في دولة الإمارات.



وإضافة: "بينما نحتفل بمرور 20 عاماً على البرنامج، نتذكر الدور الحيوي الذي يلعبه التعليم الطبي في تحسين جودة الرعاية الصحية. نحن ماضون في مهمتنا لتدريب مهنيين ذوي مهارات عالية سيواصلون تشكيل مستقبل الطب". يؤكد هذا الإنجاز على التزام "صحة" و"بيورहित" على دورهما القيادي في التعليم الطبي ومساهمتها في رؤية دولة الإمارات لتصبح مركزاً عالمياً للتميز في الرعاية الصحية.

# منوعات الطفل

23



اضطرابات التعلُّم أو "صعوبات التعلُّم"، يُمكن أن تصعب على الطفل القراءة أو الكتابة أو حل مسائل الرياضيات البسيطة. ويصارع العديد من الأطفال لفترة طويلة في المدرسة قبل أن يتم تشخيصهم، ويمكن أن يؤثر هذا على ثقة الطفل بنفسه ومستوى تحفيزه. واضطراب التعلُّم هو اضطراب يحدث لعملية معالجة المعلومات حيث يمنع الشخص من تعلم مهارة أو استخدامها بفعالية.

يصارع العديد من الأطفال لفترة طويلة قبل أن يتم تشخيصهم

## «صعوبات التعلُّم» عند الأطفال . . كيف تؤثر على ثقة الطفل بنفسه ومستوى تحفيزه



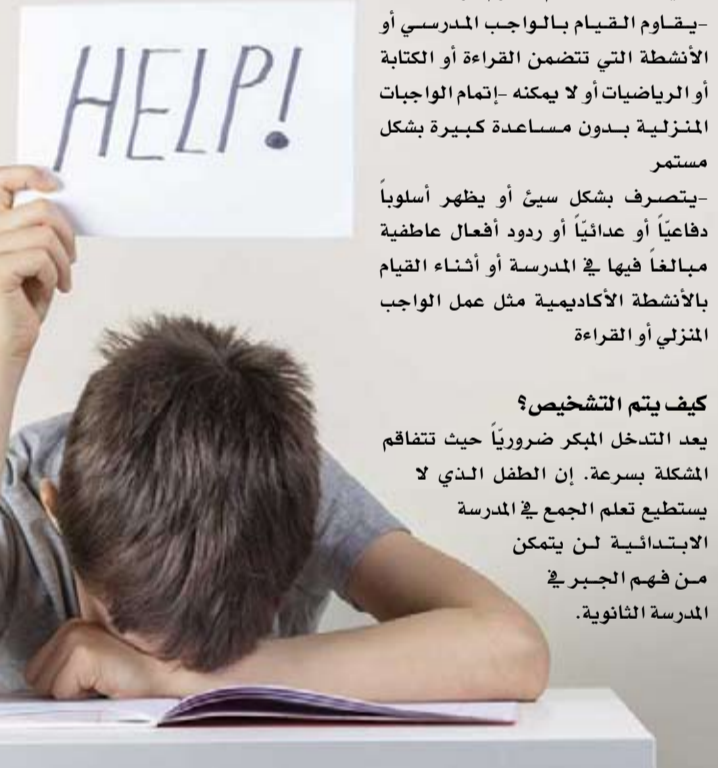
وقد يعاني الأطفال المصابون باضطرابات التعلُّم من القلق بشأن الأداء والكتابة وتدني احترام الذات (ترجع الثقة بالنفس) والإجهاد المزمن وفقدان الحافز. قد يعمل بعض الأطفال على صرف الانتباه عن تحدياتهم في المدرسة. ويمكن لعلم الطفل أو أولياء الأمور أو الطبيب أو غيره من المهنيين طلب تقييم إذا كانت هناك مخاوف بشأن مشاكل التعلُّم. ومن المرجح أن يخضع طفلك أولاً لفحوصات من أجل استبعاد مشكلات الرؤية أو السمع أو غيرها من الحالات الطبية. وسيخضع الطفل في كثير من الأحيان لسلسلة من الاختبارات التي يقوم بها فريق من المهنيين، بما في ذلك اختصاصي علم النفس، أو مدرس التعلُّم الخاص، أو المعالج المهني، أو اختصاصي اجتماعي أو ممرض. ويعتمد تحديد اضطراب التعلُّم والحاجة إلى الخدمات على نتائج الاختبارات وملاحظات المدرس والمدخلات المقدمة من أولياء الأمور أو الأوصياء ومراجعة الأداء الأكاديمي. إن تشخيص القلق الشديد أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط قد يكون ذا صلة أيضاً. قد تسهم هذه الأمراض في التأخير في تطوير المهارات الأكاديمية.



المدرسين تعليم طفلك تقنيات لتحسين مهاراته الأكاديمية والتنظيمية والدراسية. -برنامج التعلُّم الفردي (IEP). يتم تكليف المدارس العامة في الولايات المتحدة بتوفير برنامج تعليمي فردي للطلاب الذين يستوفون معايير معينة لاضطراب التعلُّم. يُحدِّد برنامج التعلُّم الفردي أهداف التعلُّم ويحدِّد الاستراتيجيات والخدمات لدعم تعلم الطفل في المدرسة. -التوصيات. قد تتضمن حجرات الدراسة مزيداً من الوقت لإكمال الواجبات أو الاختبارات، أو الجلوس بالقرب من المعلم لتشجيع الانتباه، أو استخدام تطبيقات الكمبيوتر التي تدعم الكتابة، بما في ذلك مشاكل الرياضيات الأقل في الواجبات، أو توفير الكتب الصوتية لتكملة القراءة. -قد يُساعد التأهيل المهني في تحسين المهارات الحركية للطفل الذي لديه مشكلات في الكتابة. يُمكن أن يُساعد معالج لغة الكلام في معالجة المهارات اللغوية. -الدواء. قد يُوصي طبيب طفلك بتناول دواء لعلاج الاكتئاب أو القلق الشديد. قد تُؤدِّي أدوية اضطراب وتشتت الانتباه/ فرط النشاط إلى تحسين قدرة الطفل على التركيز في المدرسة.

### خيارات العلاج

إذا كان الطفل لديه اضطرابات التعلُّم، فقد يُوصي طبيب الطفل أو المدرسة بما يلي: -تقديم المزيد من المساعدة. بإمكان اختصاصي القراءة ومدرِّس الرياضيات أو غيرهما من الاختصاصيين



وتؤثر اضطرابات التعلُّم بشكل عام على الأشخاص متوسطي الذكاء أو لمن يزيد ذكاءهم عن المتوسط. نتيجة لذلك، يبدو الاضطراب بمثابة فجوة بين المهارات المتوقعة المعتمدة على العمر والذكاء وبين الأداء الأكاديمي. وتؤثر اضطرابات التعلُّم الشائعة على قدرات الطفل في القراءة أو في الكتابة التعبيرية أو الرياضيات أو المهارات غير اللفظية.

### ما علامات اضطرابات التعلُّم؟

-قد يكون طفلك مصاباً باضطرابات التعلُّم إذا كان: -لا يجيد مهارات القراءة أو التهجئة أو الكتابة أو الرياضيات في العمر المتوقع أو قريباً منه وفي مستويات الصفوف الدراسية -لديه صعوبة فهم واتباع التعليمات -لديه مشكلة في تذكر شيء أخبرته إياه توتاً -لديه نقص التنسيق في المشي أو الرياضة أو المهارات مثل الإمساك بقلم -يفقد الواجب المنزلي أو الكتب المدرسية أو الأشياء الأخرى أو يضعها في غير موضعها بسهولة -لديه مشكلة في فهم مفهوم الوقت -يقاوم القيام بالواجب المدرسي أو الأنشطة التي تتضمن القراءة أو الكتابة أو الرياضيات أو لا يمكنه -إتمام الواجبات المنزلية بدون مساعدة كبيرة بشكل مستمر -يتصرف بشكل سيئ أو يظهر أسلوباً دفاعياً أو عنادياً أو ردود أفعال عاطفية مبالغاً فيها في المدرسة أو أثناء القيام بالأنشطة الأكاديمية مثل عمل الواجب المنزلي أو القراءة

### كيف يتم التشخيص؟

يعد التدخل المبكر ضرورياً حيث تتفاقم المشكلة بسرعة. إن الطفل الذي لا يستطيع تعلم الجمع في المدرسة الابتدائية لن يتمكن من فهم الجبر في المدرسة الثانوية.

## كيف تقلل أعراض مرض الأمعاء الالتهابي خلال رمضان؟

يتعايش ما يصل إلى ١٠ ملايين شخص في جميع أنحاء العالم مع مرض الأمعاء الالتهابي، وهو مصطلح شامل يصف اضطرابات الالتهاب المزمن في السبيل الهضمي ويشمل داء كرون والتهاب القولون التقرحي.



الالتهابي في حالة الهدأة الصيام خلال شهر رمضان دون المخاطرة بتفاقم المرض أو التسبب في أي ضرر". ويتراوح وقت الصيام اليومي في رمضان ما بين 10 ساعات في أشهر الشتاء إلى أكثر من 17 ساعة في أشهر الصيف حسب الموقع الجغرافي ووقت قدوم شهر رمضان من العام.

وينبغي ألا يكون لهذا الصيام اليومي تأثيراً سلبياً على صحة معظم الأفراد. ومع ذلك، حتى إذا كنت مصاباً بأمراض مزمنة، يمكنك الصيام بأمان إذا أُديرت حالتك الصحية بشكل جيد وكانت غير معقدة. ينبغي لأي شخص لديه حالة صحية مزمنة يختار الصوم - لا سيما إذا كانت لديه مضاعفات أو يتناول أدوية للتحكم بها - أن يأخذ الوقت الكافي للتخطيط والاستعداد تجنباً لمواجهة المشكلات أو تفاقم الحالة. ولما كان إحقاق الضرر ليس من مقاصد الصيام، فمن الضروري التفكير في استشارة طبيب رعايتك الصحية قبل شهر رمضان أو كلما خططت للصيام لتوضيح أفضل السبل للحفاظ على صحة جيدة أو تحديد ما إذا كان الصيام آمناً بالنسبة لك.

سبيلك الهضمي الذي يتضمن طبقات أعمق ويمكن أن يؤثر على أي منطقة بين الفم والشرج. ويتسم داء كرون والتهاب القولون التقرحي على نحو متفاوت بالإسهال ونزيف المستقيم وآلام البطن والإرهاق وفقدان الوزن، إذ يمكن أن يكون مرض الأمعاء الالتهابي موهناً وقد يؤدي أحياناً إلى مضاعفات تهدد الحياة. وبالمقارنة مع الأشخاص غير المصابين بمرض الأمعاء الالتهابي، فإن الأشخاص المصابين بهذه الحالة هم أكثر عرضة للإصابة ببعض الحالات الصحية المزمنة، بما في ذلك المرض القلبي الوعائي وأمراض الجهاز التنفسي والسرطان والتهاب المفاصل وأمراض الكلى وأمراض الكبد.

### خلال رمضان

ويرى طبيب الجهاز الهضمي في مايو كلينيك طليحة عزيز مالك أن النهج العلاجي خلال شهر رمضان يتطلب الإدارة الطبية والتغييرات في النظام الغذائي والاهتمام بصحة الفرد الجسدية والعاطفية. وأضاف: "من خلال النهج الصحيح، يستطيع غالبية مرضى مرض الأمعاء

وكان انتشار مرض الأمعاء الالتهابي والإصابة به على مر التاريخ أعلى في الدول الغربية، ومع ذلك، فقد شهدت منطقة الشرق الأوسط وآسيا زيادة في الإصابة بمرض الأمعاء الالتهابي. ويمكن أن يكون التشخيص محبطاً، إذ لا يوجد سبب واحد يؤدي إلى حدوث مشكلات، لذلك فإن معالجة مرض الأمعاء الالتهابي يتطلب نهجاً واسعاً خلال شهر رمضان وبعده.

### أكثر أمراض الأمعاء الالتهابية شيوعاً:

- التهاب القولون التقرحي تتضمن هذه الحالة التهاباً بطول البطانة السطحية للأمعاء الغليظة أو القولون، بما في ذلك المستقيم.
- داء كرون يتميز هذا النوع من مرض الأمعاء الالتهابي بالتهاب بطانة









# منوعات العصر العصر

27



وقد تجاوز الثمانين بعام ونصف العام، يلعب النجم والممثل التقدير روبرت دي نيرو أول بطولة تلفزيونية في مسلسل Zero Day، الذي بُث على منصة "نتفليكس".

دي نيرو الذي شارك في بطولة عشرات الأفلام، وحصل على جائزة الأوسكار مرتين بجانب عدد لا يحصى من الجوائز والترشيحات وشعبية طاغية تعدت الأجيال، شارك من قبل كضيف شرف في بعض الأعمال، وفي معظم الأحيان كان يؤدي شخصيته.

أول بطولة تلفزيونية لروبرت دي نيرو

## Zero Day .. النقد السياسي الحاد بقالب التشويق البوليسي



هذا هو الدرس النهائي الذي يسعى Zero Day لتوصيله، بعد ساعات من المطاردات والمواجهات والأحداث الغامضة، الدرس الذي يكتمل بمواجهة أخرى بين مولين والمتحدث باسم مجلس العموم ريتشارد دراير (ماثيو مودين).

يتبع Zero Day بانوراما الشقاق والتطرف بعيداً عن، أو قريباً من، القصة البوليسية السياسية، يستعرض Zero Day بانوراما مصغرة للحياة في الولايات المتحدة، وكثير من بلاد العالم، اليوم. اتساع الشقاقت الفكرية وتطرف الجمهور، وسائل الإعلام ومقدمو وسائل التواصل الذين يزيدون الانشقاقات والتطرف، يمثلهم مذيع مفرور وجاهل اسمه إيفان جرين (دان ستيفنس)، التلاعب بالقول وغسيل الأفعال الذي تمارسه وسائل التواصل والتحكمون فيها، الفساد المالي والسياسي والرباط غير المقدس بين السلطة والثروة. موضوعات كثيرة يتوجه المشاهد بينها أحياناً، وإن كان عنز صناع العمل أن عالمنا يموج بهذا كله، ويدفع المرء إلى التوهان والحيرة بالفعل، حيث تتلاشى الحدود بين الخيال والواقع.



بتجربة الرئيس السابق جو بايدن، خاصة حين نضع في اعتبارنا الحالة العقلية التي يمر بها مولين). يتبين أيضاً أن علاقة مولين سينة باينته ألكسندرا (ليزي كابلان) عضوة الكونجرس التي تعمل مع الحزب المناهض ضد أوباما، حتى أنها تتراس لجنة مراقبة عمل لجنة التحقيقات التي يتولاها الأب. ولا يقتصر التعقيد على ذلك، إذ أن مولين كانت لديه علاقة غير شرعية مع مساعده السابقة (كوني بريتون)، والتي تعود لمساعدته بناء على طلب من زوجة مولين (جوان أئين). أما الابنة ألكسندرا، فعلى علاقة حب بمساعد مولين الأول روجر (جيس بليمونز)، وهو شاب مخلص لألكسندرا وأبيها، ولكن تربطه علاقات مشبوهة مع رجال أعمال، يتبين أن لهم علاقة بالمخبرين! الخطوط الدرامية أكثر من إمكانية حصرها، وهي تنقل كاهل العمل أحياناً، الذي، بحكم قالبه البوليسي، كان يحتاج إلى مزيد من التثييف وسرعة الإيقاع، ولكن بعيداً عن هذا العيب، فإن Zero day واحد من أفضل المسلسلات التي أنتجتها "نتفليكس" في الفترة الأخيرة، وواحد من أكثرها ارتباطاً بالأوضاع والأحداث الجسيمة التي تشهدها كواليس السياسة الأمريكية حالياً.

### من وراء الكواليس

بذكاء وحرفية يصنع مؤلف السيناريو، إريك نيومان، والصحافيان الشهيران نوا أوبنهايم رئيساً شبكة NBC News السابق، ومايكل شميدت، صحافي التحقيقات بحرية New York Times الحاصل على جائزة بوليتزر مرتين، دراما مبنية على دراية بكواليس الصراعات السياسية القبيحة وغوايات السلطة والمال، خاصة حين تتزوج السلطة بالمال، والسياسيين برجال الأعمال، ويحتوي العمل على شخصية تذكر برئيس الكونجرس الحالي، كما يحتوي على شخصية تذكر بإيلون ماسك. ولكن في الوقت نفسه هناك خيال، ومخرجة العمل ليزلي ليتكا جلاتر، صاحبة الخبرة الطويلة في السينما والتلفزيون، تدير مشاهدتها ببراعة، وتحافظ دوماً على خط وهمي بين الواقع والخيال، وكأننا إزاء فيلم ديستوبيا يدور في المستقبل (رغم أن تاريخ حياة مولين، الذي حارب في فيتنام 1975، يشير إلى أن الأحداث تدور في الحاضر)، أو كأننا أمام واحد من أفلام نظريات المؤامرة والأكشن التي يشطح فيها العقل إلى ما يتجاوز المنطق وحدود الواقع، خاصة في ما يتعلق بأهداف وقدرات الأشرار. وعقب نهاية العمل يثار تساؤل، هل يمكن أن يحدث ذلك فعلاً؟ أو هل يمكن أن يرتكب هؤلاء السياسيون أفعالاً مشابهة؟ ولكن بالنظر إلى الواقع يمكن القول إنهم بالفعل يرتكبون وسوف يرتكبون ما هو أسوأ من ذلك.. بل يمكن أن يخطر ببال المشاهد (نظراً لأسماء وثقافة كتاب العمل) أن سيناريو ما يحدث في المسلسل ربما كان معداً للتنفيذ في حالة فوز كامالا هاريس بالحكم؟

### بين الحرية والتحرر

في أحد مشاهد Zero Day المهمة يدور حوار بين جورج مولين، ومليارديرة اسمها مونيكا كيدر تملك واحدة من أكبر شركات الـ "سوفت وير" تستشهد خلاله كيدر (جاني هوفمان) بمقولة لأحد مؤسسي الولايات المتحدة عن الحرية، مستخدمة كلمة Freedom (حرية). يصبح لها مولين المقولة مبيناً لها أن الكلمة المستخدمة هي Liberty (تحرر)، فتسأله مستنكرة: وما الفرق؟ يجيبها مولين: الكلمة الأولى هي ما تفعلونه أنتم، أما الثانية فما فعله نحن لكي نقاوم ما تفعلونه. المعنى أن الحرية ليست أن يفعل رجال الأعمال والسلطة ما يعين لهم على حساب حرية الآخرين وبالمخالفة للقوانين، وأن التحرر الذي تقصده الدساتير والقوانين هو قدرة المرء على اتخاذ قراراته واختيار حياته والتعبير عن رأيه، دون أن يلغى أو يضر حرية الآخرين.

أنظمة الكمبيوتر في الولايات المتحدة تؤدي إلى شلل البلاد لمدة دقيقة واحدة، وتسفر عن آلاف الضحايا والإصابات والخسائر. حسب المسلسل، رئيسة أميركا من أصل إفريقي وتؤدي دورها النجمة أنجيليا باسيت.. حلم ربما نمناه صناع المسلسل، الذي تم الانتهاء منه قبيل نتائج الانتخابات الأمريكية الأخيرة. على أي حال، تستدعي الرئيسة، الرئيس السابق جورج مولين (دي نيرو)، لترؤس لجنة التحقيق في ما حدث، بحكم شعبيته وخبرته السابقة كمدع عام، فضلاً عن أنه محبوب من كل الأطراف. وامتدح مولين عن الترشح لفترة رئاسة ثانية لأسباب شخصية تكشفها لاحقاً في المسلسل. وتمتدح لجنة التحقيق بصلاحيات هائلة تكاد تتجاوز القانون، لكن مولين وعد بأنه لن يستخدم هذه الصلاحيات إلا في حالة الضرورة القصوى، إلا أن أحد الخطوط الرئيسية في المسلسل هو دراسة الظروف التي تؤدي إلى الديكتاتورية، والتي يمكن أن "تصنع عن عمد" لاستخدامها كمبرر لهذه الديكتاتورية!

### خطوط متشابكة وغموض زائد

على مدار 6 حلقات، و6 ساعات تقريباً، وفريق من كبار الممثلين، يتتبع Zero Day عدداً من الخطوط والشخصيات المتداخلة: الخط الرئيسي هو مسار التحقيقات التي تكشف كل فترة عن مفاجآت متلاحقة وصولاً إلى النهاية الصادمة، الحالة العقلية للرئيس مولين، الذي يعاني من أعراض هلوسة بصرية وسمعية وخرف، خاصة مع وجود احتمال أن يكون ذلك ناتجاً عن سلاح أعصاب سرري غير مسموح باستخدامه، ربما يكون أحدهم توصل إليه، العلاجات العائلية المعقدة لمولين، الذي يعاني من شعور بالذنب لموت ابنه من جرعة مخدر زائدة، منتحراً ربما (خط ينكر

ولكن يبدو أن دي نيرو، مثل معظم نجوم السينما في عصره، كان ينظر للمسلسلات كوسيط أقل شأنًا من السينما، إلى أن واقع أخيراً ليس فقط على بطولة مسلسل، ولكن شارك فيه كمنتج منفرد أيضاً، بجانب دعمه المشروع منذ أن كان فكرة على الورق.

### صناعة الديكتاتورية

من يشاهد المسلسل (ويعرف مواقف دي نيرو السياسية المؤيدة للحزب الديمقراطي والمناهضة للرئيس الأميركي دونالد ترامب)، سوف يفهم سبب حماسه لهذا العمل الذي يجمع النقد السياسي الحاد بقالب التشويق البوليسي، وهو النوع المفضل لدى بطل Heat, The Godfather, Taxi Driver, The Killers of the Flower Moon و Day Zero كما ترجمته نتفليكس يعني "هجوم يوم الصفر"، وهو مصطلح يشير في عالم الكمبيوتر إلى العيوب الكامنة التي يمكن للمخبرين أن يعثروا عليها ويخترقوا ويعطلوا أي نظام، دون أن يستطيع حتى صناع الأجهزة أن يصلحوها أو يعرفوها. وكما يدل العنوان، يبدأ المسلسل بهجوم "سبري" على



# الفكر

## فوائد غير متوقعة للتفاح

يعانون من التهاب المعدة وقرحة المعدة في المرحلة الحادة. لذلك يجب الانتظار حتى تمر المرحلة الحادة، وبعد ذلك يمكن تناول التفاح. أو يمكن تناوله مسلوفاً أو مهروساً حتى أثناء المرحلة الحادة.

أما بالنسبة لمرضى السكري فيمكنهم تناول التفاح، ولكن من الأفضل بعد تناول وجبة الطعام، وليس بدلا منها. كما أن التفاحة الحلوة التي تحتوي على نفس كمية السكر ستكون مفيدة أكثر من الشاي أو الكعك الحلو. ووفقاً له، لا ينصح بتناول بذور التفاح لأنها غير صالحة للأكل.

الأسنان ميكانيكياً، بالإضافة إلى ذلك يحتوي على مواد تحارب البكتيريا.

ووفقاً له، التفاح لا يمنع الأمراض، لكنه يقلل من احتمال الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة: السكري، وتصلب الشرايين، وارتفاع مستوى ضغط الدم، والأورام. لذلك تناول تفاحتين أو ثلاث بشكل منتظم يوميا مفيد للصحة، وعند الإصابة بأمراض معينة مثل ارتفاع مستوى ضغط الدم وتصلب الشرايين، يساهم التفاح بشكل كبير في تحسين الصحة. ويشير الخبير ومع ذلك قد لا يكون التفاح مفيداً، فمثلاً قد يكون ضاراً للأشخاص الذين

يحتوي التفاح على العديد من المواد المفيدة ويساعد على الوقاية من عدد من الأمراض، مثل داء السكري وارتفاع مستوى ضغط الدم. ولكن في بعض الحالات من الأفضل تجنب تناوله.

ويشير الدكتور ميخائيل غينزبورغ خبير التغذية إلى أن التفاح مفيد أيضاً لاحتوائه على الألياف الغذائية التي هي مادة حيوية، تغذي البكتيريا المعوية وتنظف الجسم. كما أن مزيج الكيرستين وحمض الأسكوربيك يعمل على تحسين الدورة الدموية الدقيقة، ويحمي جدار الأوعية الدموية ويمنع تطور تصلب الشرايين. كما أن التفاح مفيد لصحة الأسنان، فهو ينظف



## «خطر قاتل» يرتبط بالدهون المخفية في العضلات

كشفت دراسة حديثة عن خطر صحي قاتل يرتبط بالدهون المخفية في العضلات، والمعروفة أيضاً بـ"الرخام الدهني" الذي يشبه تلك الدهون الموجودة في اللحم البقري.

رغم أن "الرخام الدهني" أو البقع الدهنية التي تنتشر في اللحم تُستخدم تجارياً لتقييم جودة المشاة، إلا أنه لا يعرف الكثير عن تأثير هذا النوع من الدهون في الجسم لدى البشر وتأثيره على الصحة.

ولكن العلماء اكتشفوا الآن أن هذه الدهون يمكن أن تؤدي إلى الالتهاب ومقاومة الأنسولين، ما يسبب تلف الأوعية الدموية حول القلب.

وفي الدراسة، حلل فريق من مستشفى "بريفهام أند وومان" في بوسطن بيانات 669 شخصاً يعانون من آلام في الصدر أو ضيق التنفس. وتم تقييم وظائف القلب للمشاركين، بالإضافة إلى استخدام التصوير المقطعي المحوسب لتحليل تكوين أجسامهم، حيث تم قياس كميات الدهون والعضلات في أجزاء مختلفة من الجسم.

ولتحديد كمية الدهون المخزنة في العضلات، حسب الباحثون نسبة الدهون إلى إجمالي العضلات، ما أدى إلى تطوير مقياس أطلقوا عليه "نسبة العضلات الدهنية". وتم متابعة هؤلاء المرضى لمدة 6 سنوات تقريباً، حيث سجل فريق البحث ما إذا كان أي منهم قد توفي أو نُقل إلى المستشفى بسبب نوبة قلبية أو قصور في القلب.

وكشفت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين يمتلكون كميات أكبر من الدهون المخزنة في عضلاتهم كانوا أكثر عرضة للإصابة بتلف الأوعية الدموية الدقيقة التي تغذي القلب، وزادت احتمالية وفاتهم أو دخولهم المستشفى بسبب أمراض القلب. ففي كل مرة ارتفعت فيها نسبة العضلات الدهنية بنسبة 1%، كان هناك زيادة في خطر تلف الأوعية الدموية الصغيرة في القلب بنسبة 2%، وزيادة بنسبة 7% في خطر الإصابة بأمراض القلب الخطيرة، بغض النظر عن مؤشر كتلة الجسم.

وقالت البروفيسورة فيفيانا تاكيتي، المعدة الرئيسية، إن الدهون المخزنة في العضلات قد تساهم في زيادة الالتهاب ومقاومة الأنسولين، ما يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية، بما في ذلك تلك التي تغذي عضلة القلب. وأضافت: "معرفة أن الدهون بين العضلات تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب يمنحنا أداة إضافية لتحديد الأشخاص المعرضين للخطر، بغض النظر عن مؤشر كتلة الجسم لديهم".

وأكدت أن السمعة تعد واحدة من أكبر التهديدات لصحة القلب والأوعية الدموية، مشيرة إلى أن مؤشر كتلة الجسم لا يزال مقياساً مثيراً للجدل وغير دقيق لتشخيص أمراض القلب.

وأضافت: "هذا ينطبق بشكل خاص على النساء، حيث قد يعكس مؤشر كتلة الجسم المرتفع أنواعاً "حميدة" من الدهون".

وأشار العلماء إلى أن نتائج الدراسة تدعم ضرورة استخدام طرق إضافية لتقييم خطر الإصابة بأمراض القلب، مؤكداً أن قياس مؤشر كتلة الجسم أو محيط الخصر وحدهما لا يكفيان للتنبؤ بالتهديدات الصحية المرتبطة بالقلب.



الممثلة الألمانية نيكوليت كريبيتس خلال حضورها جلسة تصوير لفيلم «Das Licht» الضوء، في مهرجان برلين السينمائي الدولي. (ا ف ب)

## قرأت لك

التين

اكتشف الطب الحديث أن فاكهة التين تحتوي على فوائد صحية جمّة. وينصح بعض خبراء التغذية بضرورة ألا يفيب التين عن أي وجبة غذائية، نظراً لاحتوائه على الألياف الغذائية، ولكونه يساعد على الهضم، كما أنه يحتوي على المعادن المهمة والفيتمينات، لا سيما الفيتامين "بي" B، الذي يشارك في تفعيل آلية تصنيع كرات الدم الحمراء، ويساعد على استقلاب البروتينات، ويسهل امتصاص معدن المغنيزيوم، ويساعد أيضاً على تنظيم الضغط الشرياني وخفض كوليسترول الدم وعلاج الإمساك، فضلاً عن دوره في الوقاية من سرطان القولون. ويتوفر التين الطازج في فترة الصيف حتى بداية فصل الخريف، كما أن طعم التين الطازج الذي يميل لونه إلى البنفسجي الداكن، يكون في هذه الفترة من العام الأفضل على الإطلاق. ويحتوي التين الطازج على الماء بنسبة 80%. كما تتوفر فيه كميات من الفيتامينات والمعادن، مثل البوتاسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والحديد. ويفضل كمية الألياف والسكر التي يحتويها التين، فإنه يعد مناسباً لمن يعانون من مشكلة الإمساك.

ويمكن تناول ثمار التين أو استخدامها في السلطات أو أكلها مشوية مع الجبن. ويمكن الاحتفاظ بالتين الطازج فقط لبضعة أيام في الثلاجة. لذلك يجب استهلاكه سريعاً. وكبدل للتين الطازج يمكن تناول التين مجففاً، كما ينصح بشراء التين المجفف بطريقة طبيعية، لأنه لا يحتوي على مواد كيميائية.

## سؤال وجواب

- ما سبب ظهور السماء باللون الأزرق؟  
- لأن ضوء الشمس يفقد جميع ألوانه المتكونة من ألوان الطيف عندما تخترق طبقة الغلاف الجوي ما عدا اللون الأزرق.
- من هم السكان الأصليين للولايات المتحدة الأمريكية؟  
الهنود الحمر.
- ما هي عاصمة دولة ألبانيا؟  
- تيرانا.
- من الشعب الذي ابتكر التقويم الشمسي؟  
- المصريون القدماء.
- ما هو الحيوان البحري المشهور بذكائه؟  
- الدولفين

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن علم الحفريات هو علم يقوم بدراسة أشكال الحياة التي كانت موجودة في عصور ما قبل التاريخ.
- هل تعلم أن علم الأرصاد الجوية هو علم يتعامل مع الغلاف الجوي وظواهره، مثل الطقس والمناخ.
- هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقاً أو لقاحاً في بستان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور وتدور ضمن دوائر ضيقة.
- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من: ملكة واحدة، وآلاف النحللات الأخرى، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخصبة تنمو لتصبح نحللات عاملات، أما البيوض غير المخصبة فتتطور إلى ذكور (زنابير).
- هل تعلم أن علم الفيزياء هو علم يقوم بدراسة المادة والطاقة والتفاعلات الموجودة بينهم.
- هل تعلم أن علم الكيمياء هو علم يقوم بدراسة المركبات، وخصائص ومميزات المواد، والبنية التركيبية للمواد.
- هل تعلم أن علم الفلك هو علم يقوم على دراسة الكون الموجود بعد الغلاف الجوي.

## قصة زوجة جحا

تشارجت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احداهن انت يا زوجة الرجل التافه اذهبي عنا ألا ترين نسك لا ترتدين حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا فصرت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكني لا احب ان اليبسه حتى لا تحسبني احداكن، وتركتهن وانصرفت باكية.

في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامة زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكني احبك فأنت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابدا.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس وحيداً يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق أمنية زوجته حتى لا يقتل عليها كاذبة..

حاول جحا النوم لكنه ظل قلقاً حتى اتته فكرة، في الصباح خرج جحا ميكراً جداً من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارتدى ثياباً قديمة كان والده يملكها، وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى الأشجار، وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فرأه بعض من اهله وسأله احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب وماذا تريد؟ فقال جئت من بلاد الحجاز عابراً فريتمك واريد ان ارتاح قليلاً.. فأسرع الرجل ليدعوه عنده ليتبرك به، وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماماً نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكة كيف حالك، فقال الرجل وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكة. فقال جحا: أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لكلك لا تراه يا علي. فصاح الرجل من فرحته وقال وعرفت اسمي ايضاً انت بالفعل رجل مبارك.

في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجوههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدفق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالعهم او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتمعن في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يسكت ابداً.

اسبوعان مررا وجحا يجلس ضيفاً في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم اعلن نيته في الرجيل فحزن الناس بشدة وجاءوا ليدعوه محملين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكباً بغلاً غاليه منحها له احد اغنياء القرية.. فذهب إلى القرية المجاورة وباع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى اسله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول: انتتمت لك، ومنحها ما معه من نقود كثيرة جدا اشترت بها الذهب والملابس الجديدة وحضرت بهم احدى الأعراس فكانت اجمل من العروس واخرست السنة نساء القرية كلهن وعادت لتمنح جحا قبلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابداً يا جحا.. اوحشتنا.. فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجازا.

