

منوعات الغذاء

ص 22

جامعة الإمارات ومايكروسوفت تطلقان
مبادرة استراتيجية لتطوير مهارات
الذكاء الاصطناعي لدى الطلبة

ص 27

أحمد داود: إقبال الجمهور
على فيلم "الهوى سلطان"
كان مبهراً بالنسبة لي



السكر.. كيف يساهم في
ص 23 نمو الأورام السرطانية؟

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 11 ديسمبر 2024 م - العدد 14325
Wednesday 11 December 2024 - Issue No 14325

اليونسكو تضع خرائط للأنواع البحرية باستخدام الحمض النووي

كشفت منظمة اليونسكو الاثنين عن نتائج أول خريطة تضعها لأنواع البحرية باستخدام الحمض النووي البيئي.

وقال وارد أبلتانز، رئيس نظام المعلومات المتعلقة بالتنوع البيولوجي للمحيطات في اليونسكو، إن البرنامج الذي تم إطلاقه في كانون الأول-ديسمبر 2021 "يتيح تحديد أي أنواع بحرية هي الأكثر تعرضاً للتهديد بسبب الاحتار المناخي".

الحمض النووي البيئي هو طريقة نشأت بشكل تجريبي في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، وبدأ تنفيذها حديثاً. تتمثل في أخذ عينة بحجم نحو 1.5 لتر من الماء لتحديد الأنواع البحرية بالاستناد إلى آثار الحمض النووي الناتجة منها.

واستخدمت اليونسكو هذا الأسلوب في 21 منطقة بحرية محمية في كوستاريكا وبنغلادش والفلبين.

وتم تحديد 4500 نوع بفضل هذه العملية، 120 منها مدرجة في القائمة الحمراء لأنواع المهددة بالانقراض التي يضعها الاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة. وقالت المدير العام لليونسكو أودري أزولاي "لولا هذه التقنية، لكان استغرق العمل 5 سنوات على الأقل، ولكن تعين استعمال طرق أكثر تعقيداً".

واستعانت اليونسكو بتلاميذ مدارس ومعلمهم لسحب العينات وتعزيز التوعية بأهمية الحفاظ على التنوع البيولوجي البحري.

ويتمتزه إيفرغليدز الوطني في فلوريدا، حيث شارك طلاب مدارس في عملية الجمع، استخدم الحمض النووي البيئي أيضاً لتسجيل تقدم الأنواع الغازية كالشعابين. وقالت رئيسة برنامج التراث العالمي البحري التابع لليونسكو هاني فوهرير "نريد مساعدة البلدان على فهم التغيرات الناجمة عن الاحتار المناخي حتى تتمكن من تحسين حماية الأنواع البحرية".

تناول حبة البركة على الريق .. لها أثر بالغ على الصحة

حبة البركة، أو الحبة السوداء تُعد من الأعشاب التي ذاع صيتها بفضل فوائدها الصحية في الطب البديل، فكانت تُستخدم منذ عدة عقود في علاج مجموعة متنوعة من الأمراض وخاصة لتعزيز المناعة. وللاطلاع على فوائد حبة البركة التقت "سيدتي" السيدة مروة، في الأريبعينيات من عمرها، وهي التي خاضت تجربة تناول حبة البركة على الريق كل يوم ولعدة أشهر، وحسب تجربتها فإن النتيجة كانت لافتة ومؤثرة.

تجربة حقيقية مع حبة البركة تقول مروة: "بدأت رحلتي مع حبة البركة بعد أن قرأت العديد من المقالات التي أكدت فوائدها الصحية". تحتوي الحبة السوداء على مركبات فعالة مثل الثيموكينون، وهو أحد مضادات الأكسدة الفعالة في حماية خلايا الجسم من التلف أو التهابه، ولذلك: "قررت تناول حبة البركة يومياً إما على شكل ملعقة من زيت حبة البركة أو من المسحوق مع نصف كوب ماء على الريق لتحقيق أقصى استفادة".

وحسب تجربة مروة كان لحبة البركة عظيم الأثر على صحتها، فما أكدته أنها لاحظت تغييرات كثيرة طرأت على جسمها، بعدما كانت تعاني من الشعور بالتعب دون أسباب واضحة.

فوائد حبة البركة انتظمت السيدة الأريبعينية على تناول ملعقة يومياً من حبة البركة، إما على شكل زيت أو مسحوق مع كوب ماء دافئ على الريق. وكانت النتيجة كالآتي: تحسين مستويات الطاقة تقول مروة إنها "خلال الأيام الأولى من التجربة، شعرت بتحسن ملحوظ في مستويات الطاقة والتركيز. ومع الانتظام على حبة البركة أصبحت بالفعل أفضل وتتمتع بطاقة أكبر ونشاط لإنجاز مهامها اليومية كأم". وتأكيداً على حديث مروة، أظهرت دراسة نشرتها مجلة Journal of Ethnopharmacology أن الثيموكينون الموجود في زيت حبة البركة يمكن أن يُعزز الطاقة ويزيد من التركيز العقلي بفضل خصائصه المضادة للاكسدة.

تحسين عملية الهضم مروة كمنساء كثر، كانت تعاني من مشكلات الجهاز الهضمي، مثل الانتفاخ المتكرر أو الشعور بالامتلاء والتقل بعد تناول الطعام، غير أن حبة البركة

تجدد الخلايا. اقرني أيضاً تنظيم القولون ضرورة في هذه السن ونصائح طبيب لتسهيل تحضير الأمعاء. فوائد حبة البركة المدعومة علمياً بالإضافة إلى التجربة التي شاركتنا فيها مروة، هناك مجموعة من الفوائد المدعومة بالأبحاث العلمية مثل: تحسين صحة القلب: بفضل خصائصها المضادة للكوليسترول الضار ودعم صحة القلب، حسب "بيب مد". تنظيم مستويات السكر في الدم: أظهرت دراسات أن زيت حبة البركة يمكن أن يساعد في تحسين حساسية الإنسولين وتقليل مستويات السكر. دعم صحة الجهاز التنفسي: يمتلك زيت حبة البركة خصائص مهدئة تساعد في تخفيف أعراض الربو والحساسية. نصائح قبل تناول حبة البركة صحيح أن فوائد حبة البركة كثيرة، لكن كل شيء يجب أن يخضع للقواعد العلمية، لذلك نصح أطباء تحدثوا إلى "هيلث لاين" بمجموعة من الاحتياطات مثل: الجرعة المناسبة: يُوصى بعدم تجاوز ملعقة صغيرة يومياً، لأن زيادة الجرعة



قد تؤدي إلى آثار جانبية مثل اضطرابات المعدة. التفاعلات الدوائية: قد تتداخل حبة البركة مع أدوية مثل أدوية ضغط الدم والسوية، لذا يُفضل استشارة الطبيب قبل البدء.

أودري أزولاي "لولا هذه التقنية، لكان استغرق العمل 5 سنوات على الأقل، ولكن تعين استعمال طرق أكثر تعقيداً".

واستعانت اليونسكو بتلاميذ مدارس ومعلمهم لسحب العينات وتعزيز التوعية بأهمية الحفاظ على التنوع البيولوجي البحري.

ويتمتزه إيفرغليدز الوطني في فلوريدا، حيث شارك طلاب مدارس في عملية الجمع، استخدم الحمض النووي البيئي أيضاً لتسجيل تقدم الأنواع الغازية كالشعابين. وقالت رئيسة برنامج التراث العالمي البحري التابع لليونسكو هاني فوهرير "نريد مساعدة البلدان على فهم التغيرات الناجمة عن الاحتار المناخي حتى تتمكن من تحسين حماية الأنواع البحرية".

تجدد الخلايا. اقرني أيضاً تنظيم القولون ضرورة في هذه السن ونصائح طبيب لتسهيل تحضير الأمعاء. فوائد حبة البركة المدعومة علمياً بالإضافة إلى التجربة التي شاركتنا فيها مروة، هناك مجموعة من الفوائد المدعومة بالأبحاث العلمية مثل: تحسين صحة القلب: بفضل خصائصها المضادة للكوليسترول الضار ودعم صحة القلب، حسب "بيب مد". تنظيم مستويات السكر في الدم: أظهرت دراسات أن زيت حبة البركة يمكن أن يساعد في تحسين حساسية الإنسولين وتقليل مستويات السكر. دعم صحة الجهاز التنفسي: يمتلك زيت حبة البركة خصائص مهدئة تساعد في تخفيف أعراض الربو والحساسية. نصائح قبل تناول حبة البركة صحيح أن فوائد حبة البركة كثيرة، لكن كل شيء يجب أن يخضع للقواعد العلمية، لذلك نصح أطباء تحدثوا إلى "هيلث لاين" بمجموعة من الاحتياطات مثل: الجرعة المناسبة: يُوصى بعدم تجاوز ملعقة صغيرة يومياً، لأن زيادة الجرعة

الكاكاو.. مشروب للتعاي من آثار التوتر

إذ كنت تتناول الأطعمة دسمة مريحة خلال الأوقات العصيبة، فإن شرب الكاكاو هو البديل الصحي الذي يساعد على التعاي بشكل أسرع من آثار التوتر. وفق دراسة جديدة من جامعة برنغهام، ويؤثر التوتر على الجسم، مؤقناً على الأقل، وقد يؤدي تناول الأطعمة الدهنية قبل أو أثناء نوبة التوتر إلى جعل الجسم يحتاج إلى مزيد من الوقت للتعاي. لكن، بحسب "مديكال نيوز توداي"، قد يساعد شرب الكاكاو على التعاي بشكل أسرع من التأثيرات الفسيولوجية للتوتر، وهو بديل أفضل من الأطعمة عالية الدهون التي يلجأ إليها الشخص في هذه الحالة. وفي تجربة الدراسة، شارك 23 شاباً وامرأة

يتمتعون بصحة جيدة. تناول كل منهم وجبة عالية الدهون مصحوبة إما بمشروب كاكاو قبل ساعة ونصف من الخضوع لمهمة إجهاد عقلي لمدة 8 دقائق. وتم تقييم وظائفهم الوعائية عن طريق قياس تمدد الأوعية الدموية، في بداية التجربة، بوساطة تدفق الدم العضدي، في إشارة إلى مقدار اتساع الشريان في حالة زيادة تدفق الدم، ثم بعد 30 و90 دقيقة من مهمة الإجهاد. وفي مجموعة الكاكاو، كان قياس تمدد الأوعية الدموية بوساطة تدفق الدم لمدة 30 دقيقة أقل، وقد تحسن بشكل ملحوظ بالفعل بحلول 90 دقيقة، ما يشير إلى تعافٍ أسرع من آثار الإجهاد.



فلنتها بثوراً على بشرتها.. فكانت سرطاناً

وجهت أم أسترالية تحذيراً بضرورة اتخاذ تدابير الوقاية من أشعة الشمس خلال الصيف للوقاية من سرطان الجلد. وشاركت تجربتها الشخصية بعدما تجاهلت البثرة التي ظهرت على جبينها، واكتشفت لاحقاً أنها علامة على إصابتها بالمرض الخبيث. في البداية، ظهرت حبة بثرة على جبين راشيل أوليفيا (32 عاماً) بالقرب من جبينها، فضغظت عليها بشدة حتى تحولت إلى اللون الأحمر الداكن فلجأت إلى طبيب جلد في مكانها، ورغم مرور الوقت أصبحت مؤلمة جداً وازدادت سوءاً فشرهت بنية كبيرة في مكانها، ورغم مرور عام، لم تلتئم هذه البثرة بل ازداد حجمها، فتوجهت إلى طبيب جلد لتلافيها فأخذ خزعة لفحصها وهناك كانت المفاجأة حيث تبين أنها كانت "سرطاناً". لذلك قررت راشيل اللجوء إلى الاختصاصيين الجلديين، الذي أخذوا خزعة من البثرة التي كبرت وتفاقت، فكان جوالهم صادماً إنها "سرطان". فاستغربت لأنها ليست من النوع الذي يهوى التسمير وأشعة الشمس، بل تقنتي بشرتها بشكل متواصل.

تقنية التنفس تشفي خمسينياً من أمراضه وتدخله (غينيس)

ساعدت تقنية التنفس غطاساً دنماركياً على الشفاء من الربو والتخلص من حساسيته الصدرية. وتمكن أيضاً من دخول موسوعة غينيس للأرقام القياسية بحبس نفسه لأطول فترة ممكنة. أعدت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية تقريراً حول تقنية "حبس النفس" التي استخدمها محترف الغطس الجر ستيف سيفيرينسن (51 عاماً)، بعدما أصبح بفضلها يحمل حالياً الرقم القياسي العالمي لأطول فترة تحت الماء دون الخروج للهواء لمدة 22 دقيقة، محطماً الرقم القياسي السابق البالغ 19 دقيقة فقط. وكشف في حديث للصحيفة أن سر تحقيقه هذا الإنجازات يعود إلى اعتماده تقنية تنفس التي اكتسبها على مدى عقود من التمرين. واعتبر أن هذه التقنية منحت حياة صحية خالية من الأمراض الشائعة في هذا العصر. وأكد أنه بدأ بممارسة تقنية التنفس، ثم بعد حاجة إلى دخول المستشفى، بعدما تعافى من نوبات الربو والحساسية، التي كان يعاني منها لسنوات طويلة. رغم وجود بعض المشككين بقدره سيفيرينسن على حبس نفسه لفترة طويلة، أضاء العديد من الأطباء على فوائدها الصحية وقدرتها على تنشيط الجهاز العصبي وتحسين وظائف الرئة، وتعزيز الإدراك الذهني. وقال أستاذ "علم التنفس" بجامعة ديوبل في شيكاغو الدكتور ليونارد أ. جيون "حبس النفس البسيط بأمان، يمكن أن يفعل المعجزات لصحتك عند ممارسته ضمن نظام حياتك اليومي". بالمقابل، حذر جيون المتبتدين من خطورة حبس نفهم لفترة طويلة، لأنها قد تعرضهم للإصابة بالدوخة والإغماء. كما يمكن أن تعرضهم للوفاة، بسبب انخفاض مستويات الأكسجين في الدم بشكل خطير.



منوعات الفجر

22

لتمكين طلبة الجامعة بمهارات الذكاء الاصطناعي وتعزيز قدراتهم التقنية

جامعة الإمارات ومايكروسوفت تطلقان مبادرة استراتيجية لتطوير مهارات الذكاء الاصطناعي لدى الطلبة

إدماج الذكاء الاصطناعي في المناهج الأكاديمية وتعزيز دور الجامعات في إعداد الأجيال القادمة لمواجهة تحديات المستقبل



وأكد السيد حمد مطر أن البرامج التدريبية سيبدأ تنفيذها في العام الدراسي 2025-2026، وستشمل مجالات متنوعة مثل الذكاء الاصطناعي، والذكاء الاصطناعي التوليدي، تعلم الآلة، وعلوم البيانات، بهدف تعزيز الكفاءة الفردية والارتقاء بجودة التعليم والتعلم. وتهدف المبادرة إلى إدماج الذكاء الاصطناعي في المناهج الأكاديمية وتعزيز دور الجامعات في إعداد الأجيال القادمة لمواجهة تحديات المستقبل، مؤكدة على دور جامعة الإمارات كشريك رئيسي في تحقيق رؤية الإمارات لبناء اقتصاد معرفي مستدام.

الجامعة في تطوير برامج تعليمية متقدمة تُعزز ثقافة الذكاء الاصطناعي في المجتمع الأكاديمي، وتسهم في إعداد كوادر وطنية قادرة على مواكبة التحولات التكنولوجية المتسارعة، مما يعزز مكانة الإمارات كمركز عالمي للابتكار والتكنولوجيا. من جانبه، أعرب السيد نعيم يزبك عن فخر شركة مايكروسوفت بهذه الشراكة قائلاً: "إن الذكاء الاصطناعي ليس مجرد تكنولوجيا بل هو ثورة تعيد صياغة طرق التعلم والعمل، ومن خلال هذه المبادرة، نهدف إلى تعزيز مهارات الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية والباحثين، بما يتماشى مع احتياجات سوق العمل ومتطلباته المستقبلية."

مايكروسوفت الإمارات، إلى جانب عدد من القيادات الجامعية وأعضاء الهيئة التدريسية والإدارية والطلبة. وأكد معالي زكي أنور نسبية خلال كلمته في الحفل أن المبادرة تُعد خطوة محورية تتماشى مع رؤية الجامعة والدولة في تعزيز الابتكار والريادة في مجال التعليم العالي، موضحاً أن الذكاء الاصطناعي يُمثل فرصة لتحويل الاقتصادات العالمية، مشيراً إلى أن مساهمة الذكاء الاصطناعي في الناتج المحلي الإجمالي لدولة الإمارات قد تصل إلى 14% بحلول عام 2030. وأضاف معاليه: "شراكتنا مع مايكروسوفت تُرسخ جهود

أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع شركة مايكروسوفت العالمية مبادرة استراتيجية تهدف إلى تمكين طلبة الجامعة بمهارات الذكاء الاصطناعي وتعزيز قدراتهم التقنية، وذلك بحضور معالي زكي أنور نسبية، المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة والرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، والسيد نعيم يزبك، المدير العام لمايكروسوفت الإمارات، والسيد حمد مطر، مدير قطاع التعليم في

•• العين - الفجر



للدعم البحث العلمي وإنجاز البحوث المشتركة

اتفاقية تعاون بين جامعة الفجيرة وجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية

فرصاً للجامعات لتوسيع تأثيرها المجتمعي وتفعيل دورها في تعزيز الثقافة والتعليم في المجتمع. وأضاف الظنحاني أن هذه التفاعلات تسهم في معالجة القضايا الاجتماعية والثقافية بطريقة شمولية ومبتكرة، حيث تعتبر هذه الشراكة وسيلة لتأهيل الطلاب عملياً، وتتيح لهم الانخراط في أنشطة تخدم المجتمع، ما يعزز من وعيهم بقضايا مجتمعهم ويكسبهم مهارات حياتية ومهنية، مشيراً إلى أن التعاون مع الجمعيات يُساعد الجامعات على فهم احتياجات المجتمع بصورة أعمق، الأمر الذي يوجه البحث العلمي نحو إيجاد حلول فعالة للتحديات المجتمعية، وبذلك تتحقق علاقة تكاملية تسهم في بناء مجتمع واعي ومزدهر.

الطرفين، وتفتح آفاقاً واسعة للتعاون في المجالات البحثية، وتنظيم الفعاليات الأكاديمية والثقافية المشتركة، بما يعزز الأهداف الاستراتيجية لكل من الجامعة والجمعية. بدوره أكد الدكتور خالد الظنحاني رئيس الجمعية أن الاتفاقية واحدة من الشراكات الناجحة مع صرح أكاديمي متميز، حيث جاء توقيعها انطلاقاً من فرضية أن الشراكة بين الجامعات والجمعيات الاجتماعية والثقافية أمر بالغ الأهمية لتحقيق التنمية المستدامة وبناء مجتمع متماسك ومتفعل. فمن خلال هذه الشراكات، تسهم الجامعات بخبراتها الأكاديمية والبحثية في تطوير المشاريع والبرامج التي تنفذها الجمعيات، ما يعزز من جودة الخدمات المقدمة. وفي المقابل، توفر الجمعيات

مديرتها الأستاذة الدكتورة غسان القيمري، فيما وقع عن الجمعية الدكتور الخبير خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، بحضور الدكتور حمد البقيشي المدير التنفيذي للجمعية، والدكتورة بدرية الظنحاني المدير التنفيذي للشؤون الاجتماعية بالجمعية، وعدد من أعضاء الهيئات التدريسية والإدارية بالجامعة. وأكد الأستاذ الدكتور غسان القيمري، مدير جامعة الفجيرة، أن توقيع اتفاقية التعاون مع جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية يأتي في إطار حرص الجامعة على تعزيز شراكتها المجتمعية ودعم البحث العلمي والدراسات التي تسهم في خدمة المجتمع، وأضاف أن الاتفاقية تمثل خطوة مهمة نحو تبادل المعرفة والخبرات المؤسسية بين

وقعت جامعة الفجيرة اتفاقية تعاون مع جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية بمقر مكتبة الفجيرة الرقمية، حيث تهدف الاتفاقية إلى التعاون بين الجانبين، ودعم البحث العلمي والدراسات في المجالات التي تخدم الطرفين وإنجاز البحوث المشتركة، وتبادل المعرفة والخبرات المؤسسية بين الطرفين على كافة المستويات، وتنظيم المؤتمرات والندوات والمحاضرات وورش العمل في المجالات ذات الاهتمام بين الجانبين، وتسخير الموارد البشرية للطرفين للترويج للفعاليات المشتركة. وقع الاتفاقية عن جامعة الفجيرة

•• الفجيرة - الفجر

امتحان يؤهل المرشحين الناجحين للالتحاق بتدريب جراحي متقدم في المملكة المتحدة ويعفيهم من امتحان التسجيل في المجلس الطبي العام

مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال يستضيف امتحان عضوية كلية الجراحين الملكية بإدنبرة

سينضم المرشحون الناجحون للشبكة العالمية للكلية الملكية للأطباء بإدنبرة التي تضم أكثر من 30 ألف متخصص بما يزيد على 100 دولة

سيقضون 10 دقائق في كل محطة، بما يعكس جوانب عدة من الممارسات السريرية اليومية. وسيكون لديهم دقيقة واحدة لقراءة التعليمات التي توضح بإيجاز سيناريو الحالة وتصف المهمة المطلوبة. وينقسم الامتحان إلى قسمين رئيسيين، حيث تتكون المعرفة التطبيقية من علم التشريح وعلم الأمراض الجراحية وعلوم الجراحة التطبيقية والرعاية الحرجة، بينما تختبر المهارات التطبيقية مهارات التواصل لدى المرشحين في إعطاء واستقبال المعلومات، وتدوين التاريخ، بالإضافة إلى المهارات السريرية والإجرائية. ويجب أن ينجح المرشحون في كل من عصري المعرفة والمهارات لاجتياز الجزء "ب" من الامتحان.

ويتعتبر امتحان الجزء "ب" لعضوية كلية الجراحين الملكية بإدنبرة اختباراً منظماً يتيح للمرشحين الناجحين الانضمام لتدريب جراحي متقدم في المملكة المتحدة، يعفيهم من امتحان التسجيل في المجلس الطبي العام. ويقدم أيضاً هذا الامتحان العضوية ضمن الشبكة العالمية للكلية الملكية للأطباء بإدنبرة التي تضم أكثر من 30 ألف متخصص. ويجري هذا الامتحان بالتعاون مع الكليات الجراحية في المملكة المتحدة وإيرلندا، ويختبر المعرفة الجراحية والتطبيق العملي، بناءً على المعرفة والمهارات التي يجري تقييمها في الجزء "أ" من الامتحان. من جانبه قال الدكتور عبد قدس كازي استشاري جراحة الأطفال في مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال: "إن تعاوننا مع واحدة من أرق الكليات الملكية للجراحين وأكثرها موثوقية يضع المستشفى في مكانة رفيعة على مستوى التدريب الجراحي في المنطقة، ويرسخ ريادتنا في المجتمع الجراحي". وستنقل المرشحون بين كل من المحطات السبع عشرة المخصصة للاختام ومحطتين للتخصيص، حيث

التعليم الطبي وتعزيز التميز السريري في المنطقة. وباعتباره مؤسسة رائدة في تقديم الرعاية الصحية للنساء والأطفال، يسعى المستشفى لغرس ثقافة التعلم المستمر والتطور الدائم بين مهنتي الرعاية الصحية، ضماناً لتقديم أعلى مستويات الرعاية القائمة على الأدلة العلمية. ومن خلال شراكته مع نخبة من المؤسسات مثل كلية الجراحين الملكية بإدنبرة، يعزز المستشفى التزامه بصناعة مستقبل الرعاية الصحية ودعم النمو المهني للكوادر الطبية بما يتماشى مع رؤيته بعيدة الأمد.

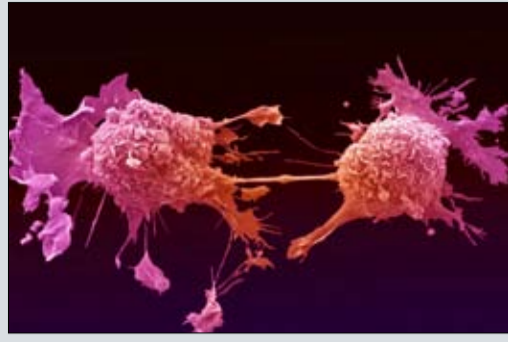
يعتزم مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال، جزء من مجموعة M42، استضافة امتحان الجزء "ب" لعضوية كلية الجراحين الملكية بإدنبرة للمجتمع الطبي في أبوظبي. ومن المخطط إقامة الامتحان في مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال على مدار يومي 14 و15 ديسمبر لضمان حضور أكبر عدد ممكن من الأطباء. وخصص المستشفى لهذا الغرض طابقاً كاملاً ضمن حرمه الطبي في البرج الجنوبي، على أن يتم الإعلان عن نتائج الامتحان في غضون ستة أسابيع من اختتامه. ويشار إلى أن المشاركة في هذا الامتحان متاحة لأي جراح يسعى للحصول على اعتماد كلية الجراحين الملكية بإدنبرة.

•• أبوظبي - الفجر

وينسجم قرار مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال باستضافة امتحان الجزء "ب" لعضوية كلية الجراحين الملكية بإدنبرة مع التزامه بإثراء

منوعات الغذاء

23



كشفت باحثون من جامعة واشنطن في سانت لويس عن نتائج توضح كيف يؤثر استهلاك الفركتوز على نمو السرطان في نماذج حيوانية للأورام مثل الميلاينوما، وسرطان الثدي، وسرطان عنق الرحم. وأظهرت دراسة حديثة، نُشرت في دورية "Nature"، أن الفركتوز يعزز نمو الأورام في هذه النماذج، رغم أنه لا يساهم في تغذية الأورام بشكل مباشر. ولطالما أثار موضوع العلاقة بين التغذية ونمو السرطان اهتمام الباحثين والعلماء، إذ يسعى الجميع لفهم كيف يمكن لبعض العناصر الغذائية أن تؤثر في تطور الأورام.



اكتشاف جديد يفتح الباب أمام تطوير أدوية أكثر فاعلية

السكر.. كيف يساهم في نمو الأورام السرطانية؟



النظام الغذائي والسرطان
ونوه المؤلف الرئيسي للدراسة جاري باتي إلى أنه "إذا كان هناك شخص مصاب بالسرطان، فقد يرغب في التفكير في تجنب الفركتوز". موضحاً أن هذا قد يكون "أمراً صعباً بسبب الانتشار الواسع للفركتوز في الطعام".
وبعيداً عن التدخلات الغذائية، يرى الباحثون أن هذه الدراسة قد تفتح الطريق أمام تطوير أدوية تمنع الفركتوز من تعزيز نمو الأورام.
وأردف باتي بالقول: "من الممكن التفكير في استهداف التمثيل الغذائي للخلايا السليمة لعلاج السرطان، وهو ما تم تحقيقه في الدراسات على الفئران، ونأمل أن نتحقق من تحسين حياة المرضى في المستقبل".

الباحثون إلى أن الكميات المستهلكة من هذا الشراب السكري تثير الدهشة، فندما تفحص المكونات في منتجات الطعام، تكتشف أن معظمها يحتوي على شراب الذرة عالي الفركتوز، ليس فقط في الحلويات والكعك، بل أيضاً في أطعمة مثل الصلصة، والسلطة، والكاتشب.

إمكانية محاربة السرطان من خلال النظام الغذائي "فكرة مثيرة للغاية". وأوضح باتي أنه عادة ما يتم التركيز في الدراسات على المواد الغذائية التي تستهلكها الأورام مباشرة، ولكن "البشر معقدون، وما يتم تناوله قد يتم تحويله في الجسم إلى مواد يمكن أن تستهلكها الأورام".

كان من المتوقع في بداية الدراسة أن تعالج خلايا الورم الفركتوز بالطريقة نفسها التي تعالج بها الجلوكوز، مستخدمة ذراته في بناء مكونات الخلايا مثل الحمض النووي.

ومع ذلك، جاءت النتائج مفاجئة، إذ تبين أن الفركتوز لم يُعالج بشكل كبير في أنواع الأورام التي خضعت للاختبار.

واكتشف الباحثون أن السرطان يعتمد على مغذيات تحولها خلايا الكبد من الفركتوز، مما يساهم في نمو الورم.

ومن خلال استخدام تقنيات الميتابولوميكس، وهي طريقة لتحليل الجزيئات الصغيرة أثناء تنقلها في الخلايا والأنسجة، أوضح الباحثون أن استهلاك الفركتوز يعزز نمو الأورام من خلال زيادة توفر الدهون المتداولة في الدم، والتي تُعد مكونات أساسية للأغشية الخلوية.

ومنذ عام 1960، زاد استهلاك الفركتوز بشكل كبير في الأنظمة الغذائية، وذلك بشكل رئيسي بسبب استخدام شراب الذرة عالي الفركتوز كمحلي في المشروبات والأطعمة المعالجة.

وأشار

الفركتوز نوع من السكريات البسيطة يوجد بشكل طبيعي في الفواكه، والعلس، وبعض الخضروات. ويُعرف بطعمه الحلو مقارنة بالجلوكوز، وهو سكر بسيط آخر يُعتبر المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم. والفرق الأساسي بين الفركتوز والجلوكوز يكمن في طريقة استقلاب الجسم لهما، حيث يعالج الفركتوز بشكل رئيسي في الكبد ويتم تحويله إلى دهون أو جلوكوز وفقاً لاحتياجات الجسم، بينما يمكن للجلوكوز أن يُستهلك مباشرة من قبل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة.

الفركتوز غذاء للخلايا السرطانية

علاوة على ذلك، للفركتوز تأثير أقل على مستويات الأنسولين مقارنة بالجلوكوز، ولكنه قد يساهم بشكل أكبر في تخزين الدهون عند تناوله بكميات مفرطة. واكتشف العلماء أن الكبد يحول الفركتوز إلى مغذيات يمكن أن تستخدمها الخلايا السرطانية، وهو اكتشاف قد يفتح آفاقاً جديدة في علاج العديد من أنواع السرطان.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، جاري باتي، أستاذ الكيمياء في كلية الطب بجامعة واشنطن، إن



دهون تغذي الأورام
بدأ الفريق بحته بتغذية حيوانات مصابة بالأورام بنظام غذائي غني بالفركتوز، وقياس سرعة نمو الأورام ليجدوا أن الفركتوز يعزز نمو الأورام بشكل كبير دون التأثير على الوزن أو مستويات الجلوكوز أو الأنسولين.

ولفت الباحثون إلى أنه كان من المدهش أن رؤية تأثير الفركتوز كانت واضحة للغاية في تسريع نمو الأورام. ومع ذلك، عندما حاولوا تكرار التجربة نفسها بتغذية خلايا السرطان المعزولة بالفركتوز في طبق مخبري، لم تستجب هذه الخلايا كما كان متوقعاً.

وبعد ذلك، أجرى الفريق تحليلاً للدهن في الحيوانات التي تتغذى على الفركتوز، واكتشف زيادة في مستويات الدهون المتنوعة، مثل الليسوفوسفاتيديل كولين (LPCs). وأظهرت التجارب العملية أن خلايا الكبد التي تتغذى على الفركتوز تفرز تلك الدهون التي يمكن أن تغذي الأورام.

انتشار السرطان
وذكر الباحثون أن خلايا السرطان نفسها لم تتمكن من استخدام الفركتوز كمغذٍ لأن لديها آلية بيولوجية غير قادرة على معالجته، لكن خلايا الكبد تستطيع تحويله إلى دهون تدعم نمو الأورام.

وزاد استهلاك الفركتوز بشكل حاد على مدى العقود الماضية، وتزامن هذا الارتفاع مع زيادة انتشار بعض أنواع السرطان، خصوصاً بين الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً، ويشير هذا إلى إمكانية وجود علاقة بين الزيادة في استهلاك الفركتوز وانتشار السرطان.

وإذا كان لديك ندبات سابقة على الخدين، فقد يؤثر ذلك على مدى كثافة نمو شعر الوجه. وأوضحت أن "الشعر لا ينمو في منطقة الندبة، وبالتالي فإن مناطق الندبات في منطقة اللحية ستكون عادة خالية من الشعر".
وقد يكون الإجهاد وفقدان الوزن السريع والمرض ونقص التغذية من أسباب تساقط شعر اللحية بشكل غير متساو.
وأشارت الخبيرة إلى أن "نقص الحديد بشكل خاص يمكن أن يسبب ترققا غير منتظم لشعر اللحية".



ماذا تكشف لحيية الرجل عن صحته؟

كشفت خبيرة في الصحة أن لحيية الرجال قد تكشف الكثير عن صحتهم العامة. وقالت الدكتورة ماري سومرلاند، استشارية الأمراض الجلدية والمتحدثة باسم مؤسسة الجلد البريطانية، "ل"صن هيلث": "تتأثر منطقة اللحية عند الرجال بشكل كبير بهرمونات الذكورة، مثل التستوستيرون، وكذلك الوراثة".

وبهذا الصدد، كشفت عما قد تكشفه اللحية (حسب شكلها وكثافتها) عن صحة الرجل.



واللحية غير المكتملة قد يكون هناك عدد من التفسيرات لهذه الحالة، أحدها التهابية، وهي مرض تساقط الشعر الذي يمكن أن يؤثر على أي جزء من الجسم، بما في ذلك فروة الرأس ومنطقة اللحية. وكشفت الخبيرة عن كيفية اكتشاف الإصابة بها، قائلة: "إذا كانت هناك بقع خالية من الشعر، فقد يكون ذلك بسبب حالة تساقط الشعر المناعي الذاتي (التهلالية البقيعية)، وعادة ما يكون على شكل دائري. وقد ينمو الشعر مرة أخرى باللون الأبيض. أحياناً تتأثر مناطق أخرى بالحالة، مثل الحاجبين أو فروة الرأس".
وأشارت إلى سبب آخر للحيية غير المكتملة، وهو العدوى الفطرية. وحذرت من أن ترك الحالة دون علاج يمكن أن يؤدي إلى تساقط الشعر بشكل دائم".

وإذا كان لديك ندبات سابقة على الخدين، فقد يؤثر ذلك على مدى كثافة نمو شعر الوجه. وأوضحت أن "الشعر لا ينمو في منطقة الندبة، وبالتالي فإن مناطق الندبات في منطقة اللحية ستكون عادة خالية من الشعر".
وقد يكون الإجهاد وفقدان الوزن السريع والمرض ونقص التغذية من أسباب تساقط شعر اللحية بشكل غير متساو.
وأشارت الخبيرة إلى أن "نقص الحديد بشكل خاص يمكن أن يسبب ترققا غير منتظم لشعر اللحية".

اللحية المتقشرة
يمكن أن تظهر القشرة على شعر الوجه، فيما يسمى "التهاب الجلد الدهني"، وفقاً لسومرلاند التي قالت: "يتسبب هذا في حكة خفيفة وتقرح الجلد الذي يحمل الشعر".
ويمكن أن تسبب حالات الجلد مثل الإكزيما والصدفية أيضاً لحيية متقشرة. وأضافت: "يمكن علاج كليهما، لذا فإن الأمر يستحق الحصول على مراجعة من أخصائي طبي مؤهل".

شعر اللحية الجاف
قالت سومرلاند: "يميل الشعر المجعد والتعرج والمتموج إلى الجفاف بسرعة، ويكون أكثر عرضة للتكسر. ويمكن أن يساعد استخدام بلسم مرطب ومنعم لشعر اللحية في علاج الجفاف".

عدم نمو اللحية
أوضحت الخبيرة: "لسوء الحظ، لا ينمو لدى الجميع لحيية متساوية وسميكة وكاملة. ويعتمد هذا على نمط الشعر والصحة العامة والجنينات ومستويات هرمون التستوستيرون".
واستطردت قائلة: "الأنظمة الغذائية القاسية والإجهاد والأمراض المزمنة يمكن أن تؤثر أيضاً على كيفية نمو اللحية".



منوعات

العمل

27



دراستي في الهندسة فادني كثيراً في برنامج "الكوتنير"

أحمد داود: إقبال الجمهور على فيلم "الهوى سلطان" كان مبهراً بالنسبة لي

المنتجات المصرية من داخل المصانع، بهدف شرح آليات التصنيع وتصديرها للخارج، والحقيقة أعجبت بالفكرة لأنني أتواجد فيها مع الناس وهذه متعة كبيرة". وتابع "دراسي في الهندسة فادني كثيراً في البرنامج، لافتاً إلى أن هناك موسم جديدة من "الكوتنير" لحين إظهار كل الصناعات الوطنية.

العمرية"، لافتاً إلى أن موعد طرحه في ذلك التوقيت لم يكن اختياره، إذ أن هذا القرار يخص شركة الإنتاج وجهة التوزيع، "الفيلم أثبت أن العمل الجيد يجذب الجمهور في أي وقت". وأكد أن "الفيلم نجح في إعادة العلاقات مجدداً بين الأجيال بعد فترات من الانفصال، وهذا بالنسبة لي النجاح الحقيقي، في مشهد لا يحدث كثيراً".

فيلم "الهوى سلطان" تأليف وإخراج هبة يسري في أول أعمالها السينمائية، ويشارك في البطولة بجانب منة شلبي، كل من أحمد خالد صالح، وسوسن بدر، وعماد رشاد، وجيهان الشماشجي، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي رومانسي.

ثانية ورأى أحمد داود، أن "الجمهور أحب ثنائية (علي وسارة) وقصة حيتهما التي كانت عفوية تماماً، رغم أنهما صديقين منذ الطفولة"، متابعا "بحسب للمخرجة هبة يسري أنها كتبت سيناريو وحوار بهذه العذوبة والبساطة". وقال إن: "فكرة العمل بسيطة، وقد تنبأ إلى أذهان الكثيرين، إلا أن قوة العمل تكمن في التفاصيل التي قدمتها هبة يسري، فكل من يشاهد الفيلم يشعر أنه جزء من القصة".

وعن تعاونه مع الفنانة منة شلبي، للمرة الثالثة، قال "أشعر وأناها المرة الأولى، ربما لكون الفيلم كبير نوعاً ما، وبالطبع أتمنى تكرار التجربة معها مجدداً، فهي فنانة كبيرة وإمكاناتها جبارة". وعن نجاح أغنية "أنا من غيرك" التي قدمها بهاء سلطان، خلال أحداث الفيلم، قال: "أحب بهاء، وحافظ كل أغانيه، وأشكره جداً على الأغنية، فهو له دور كبير في نجاح الفيلم، وحقت انتشاراً واسعاً بين الجمهور في فترة وجيزة".

تنوع وأشار أحمد داود، إلى أن "الهوى سلطان" حقق حلمه المؤجل منذ سنوات طويلة، إذ كان يطمح لتقديم مشروع سينمائي يشبه فيلم "أبو علي" إلى حد ما، مؤكداً أنه يميل إلى التنوع في أعماله، دون الثبات في قالب فني معين.

وشدد على حرصه دوماً على تقديم أفكار مختلفة ومتنوعة، قائلاً: "أراهن على الفيلم الذي أحبه وأصدق فور قراءته، وأتحمس لرؤيته على شاشة السينما".

واختتم حديثه عن تجربته في برنامج "الكوتنير"، موضحاً أن "هذا البرنامج يعرض من خلاله أبرز

قال الفنان أحمد داود، إن النجاح الذي حققه فيلمه الجديد "الهوى سلطان" المعروض في صالات السينما حالياً، لم يكن متوقفاً، خاصة وأنه حقق ما يقارب من 65 مليون جنيه (1.3 مليون دولار أميركي) في أقل من شهر. وأضاف داود، خلال إحدى حواراته، أن "إقبال الجمهور كان مبهراً بالنسبة لي، وزادت سعادتي بتزايد حجم الإشادة بالفيلم، من مختلف الفئات



صدقي صخر يشارك في مسلسل مذكرات نشال مع أحمد أمين رمضان 2025

يشارك الفنان صدقي صخر في بطولة مسلسل مذكرات نشال بطولة الفنان أحمد أمين، المقرر عرضه في رمضان المقبل، من إخراج حسام علي، وإنتاج أروما استديوز، حيث تعاقب صدقي على المشاركة في بطولة المسلسل لتقديم دور جديد في أحداثه التي تدور في إطار تشويقي كوميدى، ويعد صدقي صخر ثانياً المتعاقدين على المشاركة في بطولة المسلسل إذ تعاقبت من قبل الفنانة ركين سعد، ويواصل صدقي صخر تصوير المشاهد الأخيرة من مسلسل رقم سرى الذى يعرض حالياً على شاشة قناة dmc، من بطولة ياسمين رئيس، حيث لاقى المسلسل تفاعلاً

الجمهور منذ عرض الحلقات الأولى من العمل، ويتبقى 4 أيام وينتهي تصوير المسلسل بالكامل. رقم سرى بطولة ياسمين رئيس، صدقي صخر، ناردين فرج، عمرو وهبة، أحمد الرفاعي، نادين، رامي الطمباري، أحمد الشامي، رانيا منصور، باسل الزارو، محمد سليمان، أحمد شاهين، كريم محجوب، محمد عبده، ومن تأليف محمد سليمان عبد المالك وإخراج محمود عبد التواب، وإنتاج شركة أروما للمنتج تامر مرتضى، وإشراف عام مصطفى العوضى، ويعتمد العمل على دراما التشويق والإثارة والألغاز. مسلسل رقم سرى يدور حول "ندى عشاوى" فتاة في منتصف الثلاثينات، شخصية قيادية وطموحة حيث أصبحت أصغر مديرة بنك في سنها وهي غير محبوبة في عملها، ويتولى الضابط "حسين محمود" التحقيق وتتشابك الاتهامات في موظفيها وأقاربها مع الكشف عن مخطط لسرقة بعض أموال المودعين عن طريق منظومة البنك الإلكترونية لتتكشف عبر مسار التحقيق المزيد من المفاجآت.

سوسن بدر تشارك في الكابتن وتنتظر أم الدنيا

تبدأ النجمة سوسن بدر تصوير دورها في مسلسل الكابتن بطولة النجم أكرم حسنى، وتأليف أيمن المشايب، وإخراج معتز التونى، أواخر الشهر الجارى، حيث يتكون المسلسل من 15 حلقة ويعرض في رمضان المقبل، وتقدم سوسن بدر دوراً مميزاً خاصة أن سوسن تتمتع بروح خفيفة الظل في الكوميديا. ويعرض حالياً لسوسن بدر فيلم الهوى سلطان الذى حقق أكثر من 65 مليون جنيه إيرادات في شبك التذاكر خلال أقل من شهر عرض، والفيلم بطولة منة شلبي، أحمد داود، أحمد خالد صالح، جيهان الشماشجي، سوسن بدر، عماد رشاد، فدوى عابد، خالد كمال، نورين أبوسعدة وعدد آخر من الفنانين، والفيلم تأليف وإخراج هبة يسري في أولى تجاربها بالأفلام الروائية الطويلة. تدور أحداث فيلم "الهوى سلطان" حول علاقة صداقة عميقة بين سارة وعلي تعود إلى أيام المدرسة الابتدائية. مع مرور السنوات، أصبحت لا يفترقان، كل منهما يجد في الآخر الصديق المثالي ولكن مع مرور الوقت، تبدأ الأمور في التغيير وترى أحداثاً شيقة في إطار من الرومانسية والكوميديا. وفي سياق آخر عرضت قناة CBC البرومو التشويقي لسلسلة أم الدنيا الوثائقية، للفنانة سوسن بدر، والذى من المقرر أن تعرضه القناة قريباً. سلسلة أم الدنيا بطولة سوسن بدر، وإخراج ورؤية محمود رشاد، مدير تصوير بسام إبراهيم، وعرض منها حتى الآن جزئين عبر منصة watch it الإلكترونية، حيث تسرد السلسلة بإطار تشويقي وإنساني بسيط وملم بتاريخ مصر الطويل منذ بدايته حتى العصر الحديث.



الفكر

ما تأثير حالة الأمعاء على المزاج؟



تحتوي على مواد خطيرة أو بكتيريا، وهذا المحور يعمل في كلا الاتجاهين». ووفقاً لها، يعمل العصب المبهم كقناة اتصال رئيسية لنقل الإشارات من الأمعاء إلى الدماغ وبالعكس. كما أن الناقلات العصبية (السيروتونين والدوبامين وحامض غاما-أمينوبوتيريك (gamma-aminobutyric acid) التي تنتج في الدماغ والأمعاء، تلعب دوراً مهماً، وتساعد الجسم على التكيف مع التغيرات الداخلية والخارجية وتؤثر في الحالة الجسدية والنفسية، بما فيها المزاج. لذلك عند اختلال توازن البكتيريا المفيدة والضارة في الأمعاء ينعكس على المزاج، لأن بعض أنواع البكتيريا المسببة للأمراض يؤدي إلى سوء الهضم.

تشير الدكتورة بكاتيرينا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إلى أنه يمكن أن يسوء مزاج الشخص بعد تناوله أطعمة معينة، في حين أنه بعد تناول أطعمة أخرى يشعر بالنشاط والراحة. ووفقاً لها، الأمر يعود إلى العلاقة بين الأمعاء والدماغ، التي تثير اهتمام الخبراء في الفترة الأخيرة. وتقول: «توجد خلايا عصبية خاصة في الغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء مسؤولة عن الأداء الطبيعي للجهاز الهضمي وتمتد منظومة المناعة، ما يمنع نمو وتكاثر مسببات الأمراض. وهذه الخلايا تشكل الجهاز العصبي المعوي الذي على اتصال، دائم مع الدماغ ويبلغه فيما إذا كان الطعام

شاي الماتشا منشط صحي أكثر من القهوة!

أعلن الدكتور أليكسي كايانوف خبير التغذية، نائب مدير المركز الوطني لبحوث «التغذية الصحية»، أن لشاي الماتشا خصائص مفيدة عديدة. ويقول: «يحتوي شاي الماتشا على عكس القهوة على الكثير من الفيتامينات والألياف الغذائية الضرورية لعمل الجهاز الهضمي. ويضمن هذا الشاي حماية مضادة للأكسدة ويساعد على تحسين عملية الهضم». ووفقاً له، تكمن فائدة مشروب شاي الماتشا في تركيبه النباتي: بروتين، ألياف غذائية، مواد معدنية (حديد وكالسيوم) وفيتامينات A و C والكلوروفيل (المضاد الطبيعي للسموم)، وجميع هذه المكونات مفيدة ويحتاجها الجسم عند تناولها بانتظام. ويقول: «ولكن شاي الماتشا يوازن بين الفائدة والضرر. أي عند تناوله بإفراط ستكون أضراره أكثر. لذلك لا ينصح البدء بتناول شاي الماتشا المركز كل يوم، بل من الأفضل تناوله 1-2 مرة في الأسبوع». وتجدر الإشارة إلى أن كلمة ماتشا (اليابانية) تعني حرفياً «مسحوق الشاي»، وهو شاي أخضر مسحوق تماماً، يعتبر من أجود أنواع الشاي اليابانية وأكثرها استخداماً في اليابان. يستخدم هذا الشاي عادة في طقوس الشاي اليابانية مع بعض الحلويات. كما أصبح يضاف حالياً إلى بعض أنواع الأطعمة، مثل شرعية سوها وبوظة الشاي الأخضر وأنواع من الحلويات.

أطعمة مفيدة لمرضى ارتفاع مستوى ضغط الدم

أعلن الدكتور إيلكين غاسانوف، أخصائي أمراض القلب، أن ارتفاع مستوى ضغط الدم مشكلة خطيرة وتنتشر على نطاق واسع، لذلك يجب السيطرة عليها. ووفقاً له، يجب أن يكون النظام الغذائي للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم غنياً بأحماض أوميغا3- الدهنية المتعددة غير المشبعة والعناصر المعدنية - البوتاسيوم والمغنيسيوم واليود. وكذلك فيتامينات وزيوت نباتية. وبالطبع عليهم الحد من تناول الملح، بحيث لا تزيد كمية الملح التي يستهلكونها في اليوم عن 5 غرامات، كما يجب التقليل أيضاً من الدهون الحيوانية والكربوهيدرات البسيطة. ويقول: «يفضل تحضير الطعام من دون إضافة الملح، وأن تكون الأطعمة مسلوقة أو مشوية. وتفي المأكولات البحرية تماماً بهذه المتطلبات وخاصة الأسماك. كما أن الخضار والخضروات الورقية مثل البروكلي والثوم وزيت الزيتون ولحوم الدواجن تلي هذه المتطلبات». ووفقاً له، يعتبر الأفوكادو منتجاً مهماً لأنه غني بأحماض أوميغا3- الدهنية والبوتاسيوم الذي يساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولكن يجب تجنب تناول اللحوم الدهنية والأطعمة الغنية بالتوابل والأطعمة المالحة والمشروبات الكحولية. ووفقاً له، تعتبر حمية البحر الأبيض المتوسط معياراً ذهبياً للنظام الغذائي للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم، ولكن في نفس الوقت يجب أن نعلم أن اتباع نظام غذائي محدد جزء مهم وضروري في علاج ارتفاع مستوى ضغط الدم، ولكنه لا يمكن أن يكون بديلاً لتناول الأدوية بانتظام.



الممثلة الأمريكية جوليانا إيدن مارتينيز تصل إلى حفل توزيع جوائز إيمي الدولية الثاني والخمسين في نيويورك. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الليمون



أوضح الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمعة والنحافة، جامعة القاهرة، أن الليمون يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وحامض الفوليك والبوتاسيوم، وغيرها من الأملاح المفيدة للصحة والوقاية من الأمراض. وعن فوائد الليمون قال الدكتور أحمد، يفيد تناول الليمون كمشروب دافئ أو إضافة عصير الليمون لوجبات مثل طبق السلطة والشوربة وغيرها في وقاية الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض، وتقوية مناعة الجسم. ويساهم تناول الليمون في تهدئة الجهاز العصبي للشخص ما يجعل تناوله مفيداً للأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر والاضطرابات العصبية والانفعال، كهدئ طبيعي للجهاز العصبي.

سؤال وجواب

- من الذي أسس علم الجبر؟
- الخوارزمي.
- ما هو أقوى حيوان في الذاكرة؟
- الجمل.
- ما هي أول بلد عرفت التلفزيون؟
- الولايات المتحدة.
- ما أكبر خليج بالعالم؟
- خليج المكسيك.
- ما أطول انهار أوروبا؟
- الدانوب.

هل تعلم؟

- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتألثة.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد، لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف باسم عظمة الركاب.
- هل تعلم أن القطط تقضي 66% من حياتها في النوم. كما يفعل قطي هرغور الآن :).
- الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنوياً.
- المال هو السبب الأول لحذوث أي جدال بين زوج وزوجته.
- هل تعلم أن مكسرات الجندل أو المكاديميا تعتبر سامة للكلاب.
- أن كلمة (ماتشا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استهفام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالسكلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء خضين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- هل تعلم أن السمك الذهبي يمكنه أن يرى بالأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30.000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.

قصة الصبي الكاذب

كان لدى إحدى الأسر صبي طيب القلب وحلو الكلام وحسن الوجه لكنه كذاب كان الكذب كأنما ولد معه لذا كانت هذه الصفة غير الحميدة شيئاً مؤلماً وقاسياً على أبيه وامه ودائماً كانت نصيحتهم له لا تكذب فيقسم انه لن يكذب ثم ينسى ما أقسم به ويعود للكذب مرة ثانية وهكذا كانت حياته تسير على الكذب فقط حتى جاء يوم من أيام الخريف خرجت الام مع ولدها حمدان ليلتقطوا بعض الخضار من الحقل الصغير الذي يملكونه فرأى حمدان مجموعة كبيرة من الطيور تحلق في السماء لم يكن رآها قبلاً فسأل امه ما هذه الطيور يا امي فكرت الام بسرعة وهي تنظر إليها وقالت هذه الطيور الحقيقة دائماً تنزل تقربتنا كل عام تبقى يضع اسابيع ثم ترحل ولكن لا ترحل كلها بل يبقى احدها وهو طائر الحقيقة يختفي ويظهر وقتما يشاء وبدون ان تشعر به ويقال انه احياناً يتقلب إلى ضفدع و احياناً إلى عصفور وديع ولا تعرفه وسط كل هذا وعندما يسمع احدهم يكذب يعود لحالته كما كان طائراً كبيراً ليقتضي على الكذاب بمنقاره الذي يشق الرأس ويخرج اللسان من مكانها ليمزقها جزءاً كذبها وهكذا سترى ان كل الذين يعرفونه لا يكذبون حتى لا يتعرضوا لعقابه فما أقسى عقابه.

تركت الام وذهبت بعيداً لتتركه وافكاره قليلاً حتى تعرف ماذا سيفعل لكنه جرى وراءها وبقي صامتاً ثم سألتها وهل تعرفين شكل طائر الحقيقة بينهم فقالت لا واخذته وذهبا للبيت ولم ينطق بكلمة طوال الطريق.

جهزت الام الغذاء ليأكل لكنه لم يأكل وقال لست بجائع فصرخت الام وقالت لا تكذب فأسرع وجلس للطعام لكنه لم يكن يستطيع ان يأكل بشهية بل يضع لقيمات وقام ذاهباً لغرفته وعلى بابها سأل امه، ماما متى يذهب طائر الحقيقة إلى بلده فقالت ربما نهاية موسم الخريف و احياناً يبقى لوسم اخر الله اعلم . . شهر مرت وحمدان لا يكذب خوفاً من طائر الحقيقة بعد ذلك اعتاد قول الصدق دون ان يشعر وعندما أخبرته امه يوماً أنها سمعت ان طائر الحقيقة رحل قال بسعادة لا يهيم فانا لا أخاف منه أنا لا أكذب أبداً.

مساحة للتلوين

