

# منوعات

# الفكر

ص 22

مهرجان الشيخ زايد يحطم 4 أرقام

قياسية جديدة في موسوعة «غينيس»

لاستقبال العام الجديد 2024

ص 27

انتقادات لجاستن تيمبرليك

بسبب بريتنى سبيرز

وجانيت جاكسون



تغيير الذات .. خطوة

نحو بلوغ مرحلة السكنية



المراسلات: ص ب 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 2 يناير 2024 م - العدد 14040

Tuesday 2 January 2024 - Issue No 14040

## الوقاية من السكري .. الزنك له مفعول السحر

في دراسة رائدة، تم اكتشاف صلة رئيسية بين مستويات الزنك في جسم الإنسان وعوامل الخطر للإصابة بمرض السكري من النوع 2 ومرض الكبد الدهني.

نشرت هذه الدراسة في المجلة العلمية "إي لايف"، وقد رفعت بشكل كبير فهم العلم الدور الأساسي للزنك في عمليات التمثيل الغذائي. إن أهمية الزنك في عالم إنتاج الأنسولين واستقلاب الجلوكوز ليست اكتشافاً جديداً، لكن شيك مان شيم، المؤلف الرئيسي والعالم الرئيسي في شركة ريجينيرون للأدوية في نيويورك، سلط الضوء على هذا الأمر، قائلاً: "نحن نعلم أن زيادة تناول الزنك يحسن التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم لدى الأشخاص المصابين بمقدمات مرض السكري أو مرض السكري من النوع الثاني، فالأشخاص الذين لديهم طفرة في بروتين نقل الزنك الرئيسي لديهم خطر أقل للإصابة بمرض السكري..

وأضاف: "مع ذلك، كان اللغز يدور حول الآلية الدقيقة التي يؤثر من خلالها الزنك على مستويات الجلوكوز في الدم والإصابة بمرض السكري. وقد تعمق تشيم، جنباً إلى جنب مع فريقه، في الخصائص الوقائية للزنك ضد مرض السكري، ومن خلال الاختبارات حددوا طفرة نادرة تؤدي إلى تعطيل وظيفة بروتين ناقل للزنك مسمى SLC39A5 وارتبطت هذه الطفرة بشكل مباشر بارتفاع مستويات الزنك في الجسم.

## أدوات العناية بالشعر قد تهدد الأطفال

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال إن أدوات العناية بالشعر قد تشكل خطورة على الأطفال، لأنها تعمل بدرجة حرارة عالية، يمكن أن تصل إلى 230 درجة مئوية في وقت قصير.

وأشار الأطباء الألمان إلى أن الحرارة المرتفعة قد تهدد الأطفال عند ترك هذه الأدوات أو الأجهزة دون مراقبة، أثناء التبريد أو التسخين.

ونصحت الرابطة الألمانية بتخزين أدوات فرد الشعر أو مكواة التجعيد بعيداً عن الأطفال، وباستعمال كيس مقاوم للحرارة أثناء تبريدها، ويمكن شراؤه مع الأدوات.

ومن الوظائف الفريدة أيضاً والتي يجب توفرها بإيقاف الجهاز تلقائياً، إذا لم يكن قيد الاستعمال، مع ضرورة بقاء الجسم والمقابض باردة أثناء الاستخدام.

وعند تعرض الطفل للحرق بسبب هذه الأدوات يجب وضع المنطقة المصابة تحت الماء الفاتر بين 10 و15 دقيقة، ثم تغطيتها بضمادة، وإذا كانت المنطقة عميقة، يجب عندئذ التوجه بالطفل إلى الطبيب.

## سماعة رأس كهربائية لعلاج الاكتئاب

أثبتت تجربة جديدة أن سماعة Flow التي توفر تياراً كهربائياً منخفضاً إلى الدماغ، تقلل أعراض الاكتئاب عند وضعها في المنزل.

ووفق "نيو ساينتست"، يعتبر هذا النوع، الذي يسمى التحفيز بالتيار المباشر عبر الجمجمة، فعالاً عند استخدامه عدة مرات في الأسبوع لمدة نصف ساعة، كل مرة.

وأظهرت تجارب سابقة أن العلاج ينجح عند تلقيه تحت إشراف طبي في عيادة أو مختبر.

وأجريت التجربة الجديدة في جامعة إيست لندن برعاية الشركة السويدية Flow Neuroscience، بمشاركة 174 شخصاً يعانون من اكتئاب معتدل أو شديد، قسموا إلى مجموعتين، إحداهما حصلت على علاج وهمي، جعلهم يشعرون بوخز فقط في الرأس.

وأوضحت كيفية استخدام السماعات للمشاركين في المنزل بمقردهم لمدة 10 أسابيع عبر مكالمات فيديو بالإنترنت.

وتوضع السماعة على جانبي الجبهة، وتشغل لبضع شوان فقط ليتدفق خلالها التيار الكهربائي.

## ثعبان كبير في

## صندوق طماطم

اكتشف عامل في مركز لتوزيع الفاكهة والخضراوات في أونتاريو بكندا مؤخراً، اكتشافاً صادماً في صندوق من الطماطم الخضراء، وصل من المكسيك، تمثل

بثعبان كبير الحجم.

وقال مركز ثورونتو للحياة البرية في منشور على إنستغرام، إن موظفا في محطة لتوزيع الفواكه والخضراوات يُدعى تروي، اتصل بالخط الساخن الخاص بالمركز، طلباً للمساعدة، عندما فتح صندوقاً من الطماطم، وُصِّد بوجود ثعبان.

ويبدو أن الثعبان الذي تم تصنيفه على أنه من نوع "القط"، قد اختبأ مع الخضراوات التي شحنت من المكسيك إلى كندا.

"الثعبان بصحة جيدة، ويعمل فريقنا حالياً على خطة لإعادة هذا المسافر إلى بيئته الأصلية..

مع تقدم الإنسان في العمر، وبلوغه سن الخمسين يصبح

موضوع الطعام الذي يتناوله أكثر أهمية، فالتغذية

السليمة في هذه المرحلة العمرية، تلعب دوراً كبيراً

في درء الأمراض، وتمنح الفرد المزيد من السنوات

المليئة بالصحة والنشاط.

ورغم أن تقدم الإنسان في العمر يعد أمراً لا مفر منه،

إلا أن فهم الحاجات الغذائية للجسم، والتركيز على

بعض العناصر، تتيح لمن هم في مرحلة "منتصف

العمر" مواصلة العيش بأسلوب نشط للغاية

والظهور بأفضل حال، حيث يشدد

خبراء التغذية على ضرورة أن

يكون هؤلاء أكثر انتقائية، عند

اختيارهم للأطعمة التي

يتناولونها، والتأكد من

حصولهم على ما

يكفي من القيم

الغذائية.



## تشحن الجسم بالطاقة .. أفضل أنواع الأطعمة لمرحلة منتصف العمر

الحليب واللبن والجبن أو البروكلي واللوبو والسلمسم، وذلك للحصول على كمية كافية من الكالسيوم للوقاية من هشاشة العظام وكسور العظام.

القمح الكامل والشوفان كونها أغذية غنية بالألياف، ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري، كما أظهرت دراسة حديثة أن الذين يتناولون أغذية غنية بالألياف، هم أقل عرضة للإصابة

بالأم وخشونة الركب الناتج عن التقدم في العمر. الخضار الورقية الداكنة الغنية بمضادات الأكسدة، مثل اللفت والسبانخ والبروكلي والخضار النشوية كالجزر، فهذه العناصر الغذائية غنية بالفيتامينات والمعادن مثل البيتا كاروتين واللوتين، وهي عناصر يحتاجها الجسم في منتصف العمر.

الفاصولياء والبيض والمكسرات والتوت الأسود والأفوكادو وهي أطعمة تحتوي على الكثير من الفيتامينات، إضافة إلى أحماض أوميغا 3 التي تساعد على تحسين التركيز، وتقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر في المراحل العمرية المقبلة، إذ أظهرت نتائج دراسة علمية أجريت مؤخراً، أن وجود كمية صغيرة من أوميغا-3 في خلايا الدم الحمراء، يحسن بنية الدماغ والوظيفة الإدراكية والذاكرة واليقظة العقلية مع التقدم في العمر.

يمكن أن تساعدهم في الوقاية من "الضعف الغذائي"، والأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر، بما في ذلك التدهور المعرفي والخرف، ونقص الضمور العضلي، وضعف المناعة وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري.

أفضل أنواع الأطعمة لمنتصف العمر من جهتها تقول أخصائية التغذية، هديل بو سعيد في حديث لوقع "سكاي نيوز عربية"، إن أبرز الأطعمة التي تساعد من هم في منتصف العمر على تجنب الأمراض والوقاية من المشاكل الصحية المرتبطة بالتقدم في العمر وتشحن الجسم بالطاقة هي:

الأسماك لأنها غنية بالفوسفور وأحماض أوميغا-3 الدهنية، حيث تؤكد الأدلة العلمية الجديدة، على أن تناول أسماك البحار الباردة (مثل السلمون والتونة) أو مصادر أخرى لأحماض أوميغا-3 الدهنية، يمكن أن يحافظ على صحة الدماغ ويحسن الوظيفة الإدراكية في منتصف العمر. اللحوم الحمراء غير المدهنة التي تساعد في الحفاظ على العضل، من خلال رفع معدل تركيب البروتين في العضلات.

خطر الإصابة بـ الضعف الغذائي ويقول الدكتور محمد رحال، وهو طبيب صحة عامة، في حديث لوقع "سكاي نيوز عربية"، إن نتائج مراجعة علمية حملت عنوان "الأكّل الصحي مع تقدمك في العمر"، قامت بها المكتبة الوطنية للطب في أميركا «NLM»، التي تعتبر أكبر مكتبة طبية في العالم، أكدت أن الأفراد ومع تقدمهم في العمر، يصبحون عرضة لخطر الإصابة بـ "الضعف الغذائي"، مما قد يؤثر سلباً على عدد السنوات الصحية النشطة التي يمكن أن يعيشونها، ويرفع من مستوى إصابتهم ببعض الأمراض، لافتاً إلى أن نتائج المراجعة، أظهرت أن تمديد سنوات النشاط الصحي، يمكن أن يحصل في حال اعتمد من هم في الخمسين من العمر وما فوق، على نظام غذائي يضم أطعمة يحتاجها الجسم في تلك المرحلة العمرية. وبحسب رحال فإن الأبحاث المتراكمة أظهرت تراجع قدرة جسم الإنسان في مرحلة منتصف العمر، على امتصاص الفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم، والمغنيسيوم، واليوتاسيوم، وفيتامينات ب-6، ب-12، د، وه، والألياف الغذائية، والكاروتينات، ومن هنا تأتي ضرورة التزام الأفراد الذين يبلغون 50 عاماً وما فوق، بالتوصيات الغذائية التي تمنحهم معادناً وفيتامينات،

## إدارة السكري من النوع

## الأول لا تتطلب حمية صارمة

أظهر بحث سويدي جديد أن النظام الغذائي المعتدل منخفض الكربوهيدرات لا يزال يساعد المصابين بداء السكري من النوع الأول على الالتزام بأهداف السكر في الدم.

ويعني ذلك أن الأمر لا يتطلب نظاماً غذائياً صارماً كما يُعتقد للسيطرة على مرض السكري من النوع الأول حسب "مديكال إكسبريس" ..

واختار فريق البحث من جامعة غوتنبرغ 25 رجلاً و25 امرأة مصابين بالسكري من النوع الأول، متوسط أعمارهم 48 عاماً، لتناول نظام غذائي تقليدي يحتوي على 50% من الطاقة من الكربوهيدرات، أو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات تبلغ نسبته فيه 30%.

وكان جميع المشاركين يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم، ويعتمدون على الأنسولين.

واستخدم جهاز مراقبة مستمر للجلوكوز لتسجيل مستويات السكر في الدم كل 15 دقيقة، على مدار 16 أسبوعاً استغرقتها التجربة.

واحتوى النظامان الغذائيان على مستويات صحية من الدهون والكربوهيدرات، وتضمنا الخضار والكربوهيدرات الغنية بالألياف والدهون غير المشبعة والمكسرات والبذور والبقوليات.

## هذا العقار يطيل حياة مرضى

## مصابين بسرطان بطانة الرحم

أطال عقار "غيمبرلي" الخاص بشركة "غلاكسو سميت كلاين" (جي إس كيه) البريطانية للأدوية، حياة مرضى مصابين بسرطان بطانة الرحم خلال الجزء الثاني من اختبار

أجري للمرضى في مرحلة متأخرة من الإصابة بالمرض، بحسب ما أوردته وكالة "بلومبرغ" للأخبار.

وتأتي النتائج بعد أسبوع من حصول

العقار على موافقة الاتحاد الأوروبي.

ويشار إلى أن عقار "غيمبرلي" عند دمجه مع العلاج الكيميائي أولاً، ثم مع

علاج "زيفولا" وهو عقار آخر خاص بالسرطان من إنتاج شركة "لغلاكسو





# منوعات الفجر 22

وسط حضور وإقبال جماهيري كبير ومكثف في ساحات وأرجاء المهرجان

## مهرجان الشيخ زايد يحطم 4 أرقام قياسية جديدة في موسوعة «غينيس» لاستقبال العام الجديد 2024

التي قدمتها منها عروض "السياركلنج والكوفيتي"، والفرقة الأمريكية الأصلية، والفرقة المسيكية، والفرقة الأوكرانية بمناسبة العام الميلادي الجديد 2024. وشهدت أجنحة الدول المشاركة في المهرجان إقبال كبير من الزوار من مختلف أنحاء العالم لمشاهدة العروض الكرنفالية الترفيهية والاستعراضات الفنية والترفيهية التي قدمتها للاحتفال بالعام الجديد وسط تجمع حضاري لثقافات وشعوب العالم، كما شكلت مسيرة الحضارات العالمية التي جابت ساحات المهرجان وسط تجمع لآلاف الزوار لمشاهدة الاستعراضات الفنية والفلكلورية التي رسمت البهجة والسعادة في المهرجان للاحتفاء بالعام الجديد في أجواء حضارية ثقافية ترفيهية عالمية. وحظى زوار المهرجان بتجارب طعام جديدة ومميزة قدمتها العديد من المطاعم المحلية والعالمية بمناسبة العام الجديد 2024 لتبت تطلعات جميع الأذواق في أجواء احتفالية كبرى تعكس فرحة الجمهور باستقبال العام الجديد، كما حظى آلاف الزوار بخصومات مميزة خلال رحلة تسوق لا مثيل لها من مجموعة كبيرة من المنتجات في كافة الأجنحة والأقسام بالمهرجان. يُذكر أن مهرجان الشيخ زايد، يستقبل زواره يوميًا وحتى تاريخ 9 مارس 2024، ابتداء من الساعة الرابعة عصرا وحتى 12 منتصف الليل خلال أيام الأسبوع وحتى 1 صباحا خلال عطلة نهاية الأسبوع والعطل الرسمية، ليمنحهم فرصة لقضاء أوقات قيمة مع العائلة والأصدقاء في الهواء الطلق مع باقة كبيرة من الفعاليات والأنشطة والمسابقات المختلفة التي تناسب كافة الفئات العمرية.

- ألعاب نارية كبرى وعروض درون استمرت لأكثر من 60 دقيقة للاحتفال برأس السنة
- 5000 طائرة درون ترسم أكبر شعار جوي في العالم لاستقبال العام الجديد
- أكبر عرض لليزر في المنطقة يخطف أنظار زوار المهرجان بالألوان الزاهية المميزة
- تجارب حماسية واستثنائية مع دخول الدقائق الأولى من العام الجديد
- احتفالات ترفيهية عالمية في أجنحة وأقسام المهرجان لإسعاد الزوار
- نافورة الإمارات تبهر الزوار بعروض فنية عالمية للاحتفال برأس السنة

بالعام الجديد منها الرزفة والعيالة، بالإضافة إلى الفعاليات الترفيهية الخاصة التي قدمتها الجهات المشاركة في المهرجان والأنشطة المميزة الأخرى للأطفال والتي تنوعت ما بين مسرحيات ومسابقات على مسرح الأطفال والألعاب الممتعة في مدينة الألعاب الترفيهية وبيت الربح ومُنْتَجَع الفرسان الرياضي وغير ذلك من الأنشطة المميزة لعيش أجواء ترفيهية عالية في الساعات الأولى من العام الجديد.

والنصف الآلاف من الزوار حول نافورة الإمارات للاستمتاع بالعروض المميزة

المهرجان بالألوان الزاهية المميزة على إيقاعات مسائية هادئة لتتعرضهم بالسعادة الغامرة لاستقبال الدقائق الأولى من العام الجديد 2024، بالإضافة إلى العروض المميزة لنافورة الإمارات والأضواء المصاحبة على إيقاع الموسيقى الفنية الرائعة والتي ألهمت الزوار من كافة الفئات العمرية الذين حرصوا على الاحتفال بالعام الجديد في ساحات وأرجاء المهرجان. واكتظت ساحات وأقسام المهرجان بالزوار للمشاركة في الفعاليات والأنشطة التي قدمتها القرية التراثية الواقعة في قلب ساحة المهرجان للاحتفال

•• أبوظبي- الفجر

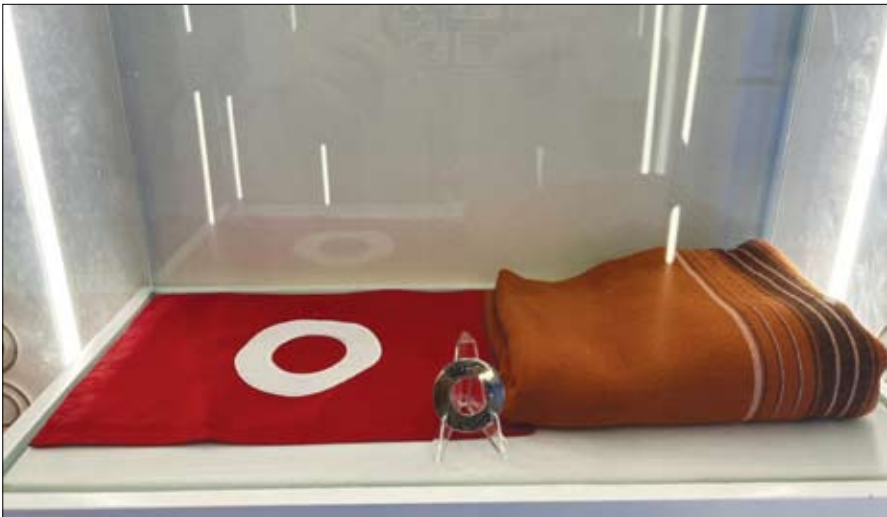
احتفالاً بالعام الميلادي الجديد 2024، وفي مشهد استثنائي، حطم مهرجان الشيخ زايد 2023-2024 اقام بمنطقة الوثبة في العاصمة أبوظبي، 4 أرقام قياسية جديدة في موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية من خلال أكبر وأضخم عرض للألعاب النارية وعروض الدرون التي استمرت لأكثر من 60 دقيقة متواصلة للاحتفال بليلة رأس السنة الميلادية واستقبال العام الجديد 2024، وسط أجواء حضارية ثقافية ترفيهية عالمية. وشهدت ساحات وأقسام المهرجان إقبالا جماهيريا كبيرا ومكثفا للمشاركة والاستمتاع بالفعاليات والأنشطة والعروض الضخمة التي قدمها المهرجان للزوار وسط تجمع حضاري عالمي يضم المواطنين والمقيمين والسائحين من شتى أنحاء العالم سويا للاحتفال بالعام الجديد. وأضعت عروض الألعاب النارية الكبرى التي استمرت لمدة 40 دقيقة متواصلة وسجلت 3 أرقام قياسية جديدة في موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية من حيث الكمية والوقت والشكل، منحت زوار المهرجان تجربة حماسية واستثنائية مع دخول الدقائق الأولى من العام الميلادي الجديد 2024، كما قدمت أكثر من 5000 طائرة درون في سماء الوثبة لوحات فنية وعروض مبهره في سماء المهرجان للاحتفال بالعام الجديد، وشهدت تحطيم رقم قياسي جديد أيضا في موسوعة "غينيس"، للأرقام القياسية لأكبر شعار جوي تم تشكيله بواسطة طائرات الدرون. وخطفت عرض لليزر والذي استخدم لأول مرة في المنطقة أنظار زوار



## الموروث الشرطي يعرض تاريخ الشرطة بمهرجان الشيخ زايد

•• أبوظبي- الفجر:

شارك قسم الموروث الشرطي بإدارة المراسم والعلاقات العامة بشرطة أبوظبي في مهرجان الشيخ زايد بمنطقة الوثبة في أبوظبي ضمن فعاليات المهرجان لإحياء التاريخ العريق المرتبط بعبادات وتقاليد وموروثات دولة الإمارات العربية المتحدة واهتمامها بتاريخها وتراثها الأصيل وتعريف الأجيال بإرث شرطة أبوظبي التاريخي ومسيرتها ومراحل التطور التي شهدتها بمختلف المجالات. وقدم قسم الموروث الشرطي عرضاً ضمن المهرجان لبعض مقتنيات التاريخية والشعارات والصور تعادلتها الجمهور عن دور الشرطة في حفظ الأمن والأمان خلال مسيرتها العطرة منذ بداية تأسيسها في عام 1957. وشهدت فرقة موسيقى شرطة أبوظبي إعجابا كبيرا من زوار المهرجان من خلال عروضها ومعزفاتها العالمية والعربية والتراثية، ومنها «العيالة والحربية».



## شرطة دبي تستقبل وفداً من طالبات جامعة زايد

•• دبي- الفجر:

التخصصية، والشاريع الخاصة، وأبرز الأبحاث والنشرات العلمية الداعمة للنتائج المحررة. وأعرب الطالبات عن سعادتهن بهذه الزيارة، وتمكنهن من الاطلاع عن كنب على تخصص علم النفس الجنائي والتنميط الجنائي، والذي يرتبط ارتباطا مباشرا بتخصصهن في علم النفس، موجن شكرهن لشرطة دبي على الدعم اللامحدود لفئة الطلابية.

شرطة دبي، عبر دعم التحقيقات الجنائية والقضايا بالأدلة والبراهين العلمية المثبتة. وقامت الطالبات بجولة في الإدارات وأقسام الإدارة العامة للأدلة الجنائية وعلم الجريمة، واطلعن على أحدث التقنيات المستخدمة واستمعوا إلى شرح حول مختلف مهام الإدارات والأقسام، كما اطلعن على عرض شامل حول أفضل الممارسات والمعايير المعتمدة في الأدلة الجنائية

وكيفية عمل كل منها لدعم العمل الشرطي والأمني. والتقى الرائد محمد أحمد المهيري، مدير المركز الدولي للعلوم الجنائية بالوكالة، والرائد نواف أحمد المنصوري، رئيس قسم الاعتمادات والكفاءات في المركز، بالطالبات والكادر التدريسي. وقدموا شرحا للوفد حول عمل الإدارة العامة للأدلة الجنائية وعلم الجريمة، ودورها الحيوي ضمن قطاع البحث الجنائي في

استقبال المركز الدولي للعلوم الجنائية في الإدارة العامة للأدلة الجنائية وعلم الجريمة بشرطة دبي، وفداً من طالبات جامعة زايد، بهدف إطلاعهن على التخصصات العلمية المختلفة التي تضمها الإدارات الفرعية والأقسام،



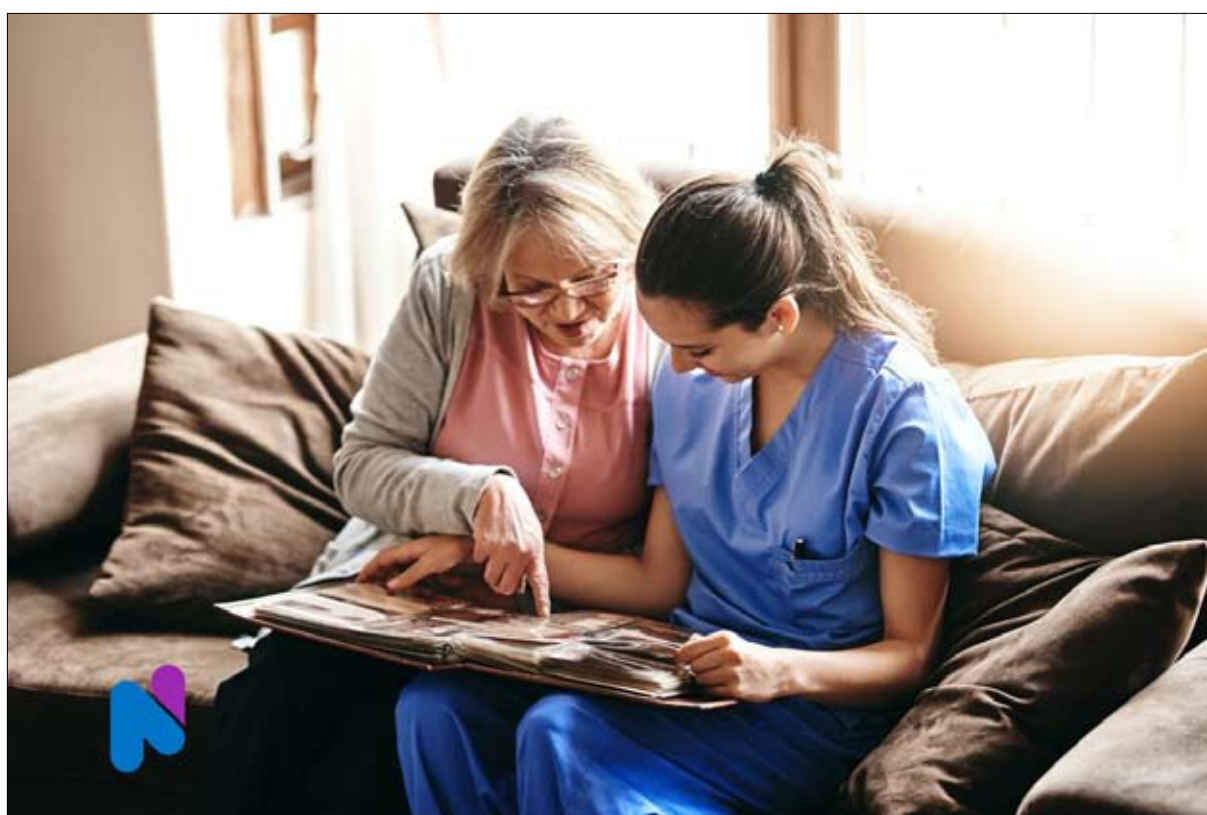
# منوعات الفكر 23



يعد فقدان الذاكرة البسيط جزءاً طبيعياً من الشيخوخة. ومع ذلك، فإن فقدان الذاكرة الذي يعطل حياتك ويؤثر على الأنشطة البسيطة اليومية يمكن أن يكون علامة مبكرة على الإصابة بالخرف. ويتعرض كبار السن لخطر الإصابة بالخرف، حيث يزداد معدل انتشاره وحدوثه مع التقدم في العمر.

يمكن أن يكون علامة مبكرة على الإصابة بالخرف

## طرق للمساعدة في منع فقدان الذاكرة أو تأخيرها



أخرى لمنع مشاكل الذاكرة.

### فقدان السمع

هناك علاقة ثنائية الاتجاه بين ضعف السمع والخرف، ومن المعروف أن فقدان السمع هو عامل خطر للإصابة بالخرف، ومن المعروف أيضاً أن الذين يعانون من الخرف معرضون بشكل متزايد لخطر المشكلات المتعلقة بالسمع. وإذا كنت تعاني من ضعف في السمع، فإن تحسين سمعك من خلال تقييم السمع وربما استخدام أدوات مساعدة للسمع يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالخرف.

### التفاعل الاجتماعي

يحتاج الدماغ إلى التنشيط قدر الإمكان، لذلك، من المهم المشاركة في المناسبات الثقافية، والتفاعل مع العائلة والأصدقاء. فهذه الأنواع من الأنشطة التي يشارك فيها دماغك تكون إيجابية للغاية لصحة الدماغ بشكل عام بما في ذلك احتمالية تقليل خطر الإصابة بالخرف.

والإقلاع عن التدخين، وضغط الدم، والسيطرة على الكوليسترول.

### منع إصابات الرأس

من المهم حماية البالغين والأطفال الذين يشاركون في الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي من إصابة خطيرة في الرأس أو إصابات متكررة قد تعرضهم لخطر خلل الوظيفة الإدراكية بما في ذلك الخرف عندما يكبرون.

### التدخين وتعاطي الكحول

هناك العديد من الأسباب الوجيهة لعدم تدخين السجائر، ويمكنك إضافة الوقاية من الخرف إلى القائمة. بالإضافة إلى ارتباطه بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان، هناك أدلة على أن التدخين يزيد من خطر الإصابة بالخرف، وخاصة مرض ألزهايمر والخرف الوعائي. ويعد تجنب تناول الكحول بمثابة احتياطات صحية

يرتبط بزيادة خطر التدهور المعرفي. ومن المهم التأكد من فحص ضغط الدم بانتظام، والتحدث مع طبيبك الخاص حول إجراء تغييرات من خلال تدخلات نمط الحياة وبالنسبة لبعض المرضى الذين يتناولون أدوية للتحكم في ضغط دم.

### الوقاية من مرض السكري وإدارته

مرض السكري هو حالة تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم بشكل كبير ومن المعروف أنه يؤثر على صحة الدماغ.

وتعد الوقاية من مرض السكري أمراً أساسياً، ولكن بالنسبة لأولئك الذين يعانون من المرض، فيجب إبقاء مستوى السكر في الدم تحت السيطرة لحماية عقلك من الخرف. والهدف الرئيسي لإدارة مرض السكري هو الحد من مخاطر المضاعفات والأمراض المرتبطة به. وتشمل بعض طرق إدارة مرض السكري الأكل الصحي، والنشاط البدني، ومراقبة نسبة السكر في الدم، والأدوية، وإدارة الإجهاد، والعناية بالقدم، ونظافة الأسنان،

القلب وصحة الدماغ.

ويتغذى الدماغ بواحدة من أغنى شبكات الأوعية الدموية في الجسم. مع كل نبضة، يضخ القلب ما بين 20% إلى 25% من الدم إلى الرأس، حيث تستخدم خلايا الدماغ ما لا يقل عن 20% من الغذاء والأكسجين الذي يحمله الدم لكي تؤدي وظائفها بشكل طبيعي. ونتيجة لذلك، فإن العديد من العوامل التي تلحق الضرر بالقلب أو الأوعية الدموية قد تؤدي أيضاً إلى تلف الدماغ، وقد تزيد من خطر الإصابة بالخرف.

ويساعد النشاط الرياضي على الوقاية من العديد من الحالات الصحية، وهو أمر أساسي للحفاظ على عمل عقلك بشكل صحيح أيضاً. كما يمكن أن يساعد في الحفاظ على وزن صحي وتقليل خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وأمراض القلب. وكلاهما من عوامل الخطر المعروفة للخرف.

### تنظيم ضغط الدم

تبين أن ارتفاع ضغط الدم، وخاصة في منتصف العمر،

والخرف هو حالة عصبية متقدمة تؤثر على الذاكرة، وخاصة الذاكرة قصيرة المدى. ومع تقدم المرض فإنه يؤثر على أجزاء أخرى من الوظيفة الإدراكية بما في ذلك الفهم والكلام والحكم. ويمكن أن يؤثر أيضاً على السلوك، وفي مراحله اللاحقة يمكن أن يؤثر على الوظائف الحركية، مثل: التوازن والمشي والبلع. وتظهر الأبحاث أن اتخاذ خطوات لتحسين صحتنا في أي عمر يمكن أن يكون ذا أهمية خاصة في المساعدة على تقليل خطر الإصابة بالخرف في وقت متقدم من العمر. وهناك العديد من الطرق للمساعدة في منع فقدان الذاكرة أو تأخيرها. ويقدم الدكتور باتريك بي كول، المدير الطبي لقسم صحة كبار السن في UConn Health، بعضاً من هذه الطرق:

### ما هو جيد لقلبك هو جيد لعقلك

أحد أكبر تأثيرات تأخير فقدان الذاكرة هو إدارة أمراض القلب والأوعية الدموية ومنع مشاكل صحة القلب والأوعية الدموية لأن هناك علاقة قوية بين صحة

## الشعور بالوحدة قد يزيد من احتمال الإصابة بحالة دماغية خطيرة تسبب مشاكل في الحركة



النتائج السيئة المرتبطة بالوحدة، وخاصة الأمراض العصبية التنكسية. لقد ارتبطت الوحدة بمرض ألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف. ويشير البحث الحالي إلى أنها عامل خطر للإصابة بمرض باركنسون أيضاً. واقترحت سوتين أن عوامل متعددة قد تكون مرتبطة بالسبب الذي يجعل الشعور بالوحدة قد يزيد من خطر الإصابة بمرض باركنسون. وأضافت: "وجدنا أن المسارات السلوكية والسريرية تمثل جزءاً صغيراً من الارتباط. وقد يكون الارتباط بسبب عوامل سلوكية وسريرية أخرى لم نأخذها في الاعتبار. يمكن أن يكون هناك أيضاً مسارات أيضية والتهابية وعصبية وغدد صماء".

وتابعت سوتين: "يبدو أن الوحدة ترتبط بتدهور صحة الدماغ بشكل عام، ربما من خلال زيادة الالتهاب أو غيرها من عمليات التنكس العصبي، وهي ليست بالضرورة مرتبطة بمرض باركنسون". وشرحت: "ربما تجعل الوحدة الدماغ أكثر عرضة للتنكس العصبي، الأمر الذي قد يؤدي بالنسبة للبعض إلى مرض ألزهايمر والبعض الآخر إلى مرض باركنسون".

وعلى العكس من ذلك، فإن التواصل الاجتماعي قد يقلل من خطر الإصابة بمرض باركنسون. وتقول سوتين: "لم نختبر هذا الارتباط في الدراسة الحالية، ولكن نعم، يعتقد أن الاتصال الاجتماعي وقائي. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لمعالجة هذه المسألة".

نشرت نتائج الدراسة في مجلة JAMA Neurology.

الخطر الجينية أو السريرية أو السلوكية المشتركة". وأضافت سوتين أنه على الرغم من أن هذه الدراسة لا تستطيع إثبات أن الوحدة تسبب مرض باركنسون، إلا أنه يبدو أن هناك علاقة. وأكدت: "لقد أظهرنا أن هناك علاقة بين الوحدة وتطور مرض باركنسون، وليس أن الوحدة تسبب مرض باركنسون". وأوضحت سوتين أن الشعور بالوحدة قد تم تحديده على أنه مصدر قلق كبير للصحة العامة من قبل المتخصصين في المجال الصحي ومنظمة الصحة العالمية.

وقالت: "تضاف هذه الدراسة إلى مجموعة الأدلة على

يمكن للوحدة أن تجعل الكثيرين يشعرون بالعزلة، لكن دراسة جديدة تشير إلى أنها قد تجعل الأفراد عرضة للإصابة بمرض باركنسون. ومن بين أكثر من 490 ألف شخص مدرجين في البنك الحيوي في المملكة المتحدة والذين تمت متابعتهم لمدة تصل إلى 15 عاماً، يبدو أن الشعور بالوحدة يزيد من احتمال تشخيص مرض باركنسون بنسبة 37%. وقالت الباحثة الكبيرة أنجلينا سوتين، الأستاذة في قسم العلوم السلوكية والطب الاجتماعي في كلية الطب بجامعة ولاية فلوريدا في تالاهاسي: "إن الارتباط بين الشعور بالوحدة ومرض باركنسون لم يكن يسبب عوامل





## فحص مومياء توفيت أثناء المخاض يكشف عن "سر مرعب"

وأشار الفريق أيضا إلى أن هذا كان حدثا نادرا، فهو يحدث فقط بنسبة 0.14 إلى 0.14 لكل 10 آلاف ولادة حية.

ولم تتضح بعد كيفية هجرة الجنين الثاني إلى التجويف الصدري. وتقول الدراسة إنه "من الممكن أن يكون الطفل المجهول قد تم تحنيطه مع الأعضاء الداخلية الأخرى. وأثناء عملية التحنيط، كان الحجاب الحاجز والأنسجة الضامة في تلك المنطقة قد ذاب، ما يسمح للجنين الذي لم يولد بعد بالتحرك إلى تجويف الصدر".

وتعود بقايا المومياء المراهقة إلى العصر المصري المتأخر (من 664 قبل الميلاد إلى 332 قبل الميلاد). وأوضح العلماء أن الاكتشاف الذي توصلوا إليه يؤكد مدى خطورة الولادة في العصور المصرية القديمة، قائلين: "كانت الولادة في مصر القديمة تعد حدثا دينيا، وليس حدثا طبيا. وفي حين أن الطب في مصر القديمة موثق بشكل جيد، فإن الحمل ليس كذلك".

وبينما ذكر الاكتشاف الأولي الطفل الأول، فإن الملاحظات لم تتضمن ذكر جنين آخر.

وكتب الفريق في الدراسة التي نشرتها مجلة Osteoarchaeology: "لم يتم اكتشاف هذا الجنين من قبل". وتمكن الفريق من تحديد عمر الأطفال عندما بدأ المخاض، والذي قدر بما يتراوح بين 36 و40 أسبوعا قبل الولادة، ما يثبت أنهم توأم.

ولم تذكر الملاحظات الميدانية الأصلية سبب الوفاة، لكن باستخدام الأدلة والصور الفوتوغرافية والأشعة المقطعية، خلص الفريق إلى أن ذلك قد يكون ناتجا عن "نحباس لرأس الجنين أثناء الوضع القعدي للجنين". وجاء في الدراسة: "إن اكتشاف رأس الجنين في مدخل الحوض يدل بشكل قاطع على حدوث توقف المخاض. ومن المحتمل أن يكون الوضع القعدي للجنين قد تسبب في توقف المخاض".

50 ألف عام ولعبت دورا حاسما في الاقتصاد والجيش في مصر القديمة.

ويعتقد أن عمر المرأة كان يتراوح بين 14 و17 عاما عند الوفاة، ودفنت وذراعها على جانبيها وقدميها مقيدتين ببعضهما بواسطة خرق. كما تم وضعها أيضا في طبقات من "كمية كبيرة من الملح"، والتي لها خصائص تجفيف تؤدي إلى تجفيف الجسم بالكامل.

واستخدم العلماء ملاحظات ميدانية من عام 1908 أثناء عملهم، والتي أظهرت أن علماء الآثار السابقين قاموا بفك غلاف الجثة، وأزالوا ذراعيها، ومزقوا عظم الفخذ، وأحدثوا شقا في البطن. وتشير الملاحظات أيضا إلى طفل مقطوع الرأس بين ساقيه ومغطى بملاءة وطبقات من الملح. وحددت الأشعة المقطعية الطفل داخل التجويف العلوي الأيسر لصدر المومياء، وأظهرت عظاما طويلة وأضلاعا وأقواسا عصبية وجمجمة وخمس عظام لليد.

توصل علماء الآثار إلى اكتشاف صادم بعد إعادة فحص مومياء مصرية لمراهقة ماتت في أثناء الولادة منذ أكثر من 1500 عام.

وأجرى فريق من جامعة جورج واشنطن فحوصات بالتصوير المقطعي المحوسب على الجسم المحنط، والذي كشف عن رأس طفل عالق في قناة الولادة وجنين آخر عالق في تجويف الصدر. ودفنت المرأة التي لم يتجاوز عمرها 17 عاما، مع طفل مقطوع الرأس، ما دفع الخبراء إلى الاعتقاد بأنها حامل بتوأم دون علمها.

ويرجع العلماء بأن الطفل الأكبر سنا جاء مقعديا (مخالف لحالة النزول الطبيعية، وهي النزول الرأسي) ومات بسبب قطع الرأس، في حين انفصل التوأم الأصغر عن الرحم وهاجر إلى منطقة الصدر. واكتشف رفات المرأة عام 1908 في مقابر البجوات في واحة مدينة الخارجة بمحافظة الوادي الجديد الواقعة في الصحراء الغربية في مصر. وتم استيطان واحة الخارجة لأول مرة منذ نحو



## كشف السبب الحقيقي لـ "لعنة الفراعنة" !

يُعتقد منذ فترة طويلة أن "لعنة الفراعنة" يمكن أن تصيب أي شخص يجرؤ على فتح المقابر المصرية القديمة، بما في ذلك مقبرة توت عنخ آمون.

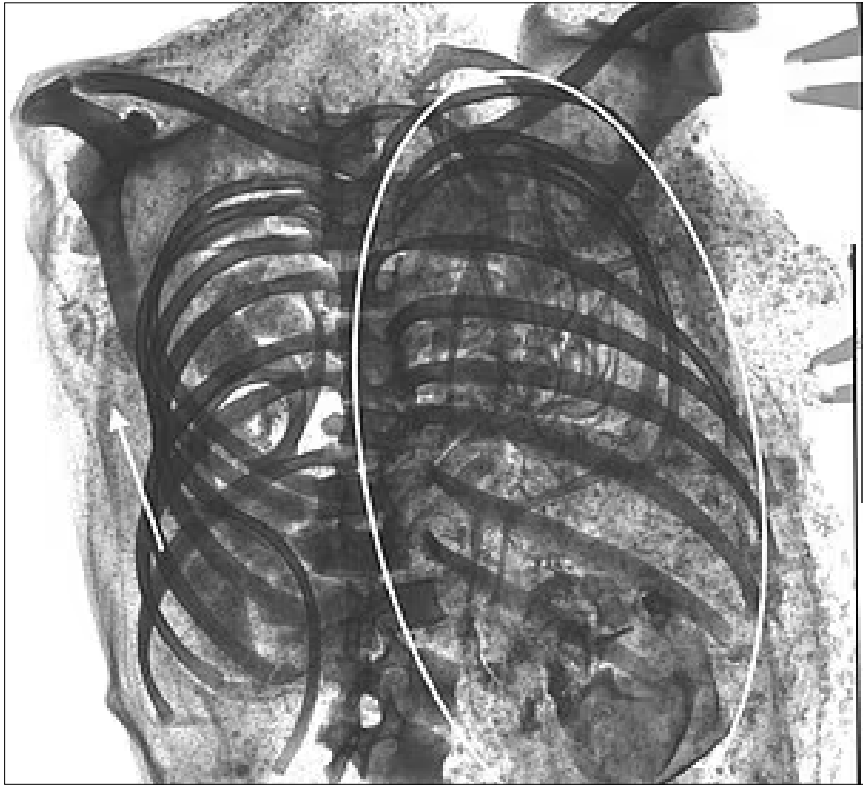
وانتشرت تقارير عن وفاة اللورد كارنارفون، المسؤول عن تكاليف البحث عن توت عنخ آمون، بعد خمسة أشهر من فتح المقبرة في عام 1923. وتبين أن لدغة بعوضة مصابة تسببت في وفاته.

كما توفي الممول الأمريكي جورج جاي جولد، بسبب الالتهاب الرئوي بعد رؤية المقبرة في العام نفسه، بينما توفي أرشيبالد دوغلاس ريد، بعد تصوير المومياء بالأشعة السينية في لندن.

ومع ذلك، أوضح أحد كبار علماء الآثار أن اللعنة الأسطورية لا وجود لها، بل يمكن أن تكون الجراثيم القديمة هي المسؤولة عن حالات الموت.

وقال زاهي حواس، وزير الدولة المصري السابق لشؤون الآثار، لصحيفة "دا صن": "عندما يكون هناك مومياء داخل قبر، فإن في هذه المومياء جراثيم لا يمكنكم رؤيتها. وكان علماء الآثار في السابق على عجلة من أمرهم، ودخلوا إلى المقابر فأصابتهم الجراثيم وماتوا". وأضاف: "منذ أسبوعين فقط وجدت تابوتا مغلقا يبلغ وزنه 25 طنا على بعد حوالي 60 قدما تحت الأرض. كان غطاء التابوت حوالي ستة أمتان. وبدأ عاملان بفتح الغطاء، لأتمكن من إدخال رأسي ورؤية ما بداخله. عندما فتحوه تركته كذلك لمدة نصف ساعة حتى يخرج الهواء الفاسد ويدخل النقي وأضغ رأسي. هذه لعنة الفراعنة".

وأوضح حواس أنه عندما تم العثور على مقبرة توت عنخ آمون، مُنحت الحقوق الحصرية لـ London Times. ما ترك المراسلين الآخرين يسمحون بإطلاق التكهات، وعندما توفي اللورد كارنارفون بعد خمسة أشهر من الاكتشاف، اختلقوا العديد من القصص المزيفة عن اللعنة.



## كنز نادر.. العثور على فسيفساء عمرها 1000 عام تحت روما

أسفرت عملية تنقيب استمرت خمس سنوات عن كنز فريد، حيث اكتشف علماء الآثار فسيفساء مذهلة عمرها ٢٣٠٠ عام بالقرب من الكولوسيوم الروماني.



وتتميز الفسيفساء التفصيلية أيضا بالمعارك البحرية والبحرية التي فاز بها راعي أرستقراطي ثري كان سيحتفل بانتصاراته من خلال هذا العمل.

وأوضح البروفيسور ماركو روسي أن العمل الفني كان من الممكن أن يكون علامة على المكانة الاجتماعية العظيمة والثروة، وأن هذا النوع من الاكتشاف نادر للغاية لأن قطع الجدران أكثر حساسية من تلك الموجودة على الأرضيات التي تم تصميمها لتحمل الدوس.

وأوضحت الفونسيو أن العاملين في المشروع يحاولون التأكد مما إذا كان المرجان المستخدم في القطعة من البحر الأبيض المتوسط أو البحر الأحمر، ويأملون في الكشف عن هوية المالك، الذي من المحتمل أن يكون عضوا في مجلس الشيوخ الروماني.

كما يأملون أن تكون المساحة مفتوحة للعرض العام اعتبارا من يناير.

والرمح المتعدد الرؤوس، وفقا لما ذكرته شبكة "سي إن إن". وقالت الفونسيو روسو، رئيسة حديقة الكولوسيوم الأثرية، في العصور القديمة، عندما سكنت عائلات نبيلة قوية تلة بالاتين، كان من المعتاد استخدام العناصر الزخرفية الغنية كرمز لإظهار البذخ والمكانة الاجتماعية العالية".

ووصفت البروفيسورة أفونسيو الاكتشاف بأنه لا مثيل له، وقال إن الغرفة كانت ستطل على حديقة، وستكون مهمة للترفيه عن الضيوف خلال أشهر الصيف.

وأوضح ماركو روسي، أستاذ الآثار الرومانية ورئيس مختبر الفسيفساء في جامعة روما تري: "عادة ما توجد الفسيفساء على الأرضيات، ولكنها تمتد عبر الجدران الأمامي بأكمله وتم الحفاظ عليها جيدا بشكل لا يصدق. لم يتم تدميرها بسبب وزن الحطام، كما يمكن أن يحدث لبعض الفسيفساء على الأرض، وعلى الرغم من كونها حساسة، إلا أنها لم تتعرض للتشققات عبر القرون.

وعثر العلماء على هذا الاكتشاف في الحفريات الواقعة على جانب تلة بالاتين في روما، وتم الكشف عن غرفة مادية كبيرة يعود تاريخها إلى القرن الأول أو الثاني، والتي تتميز بجدار فسيفساء كبير وسليم وذو ألوان زاهية.

ويقدر المؤرخون عمر العمل بـ 2300 عام، وبشكل جزاء من قصر أرستقراطي بالقرب من المنتدى الروماني (ميدان عام مستطيل الشكل كان يقع في مركز مدينة روما القديمة)، والذي ظل علماء الآثار يحفرونه منذ عام 2018.

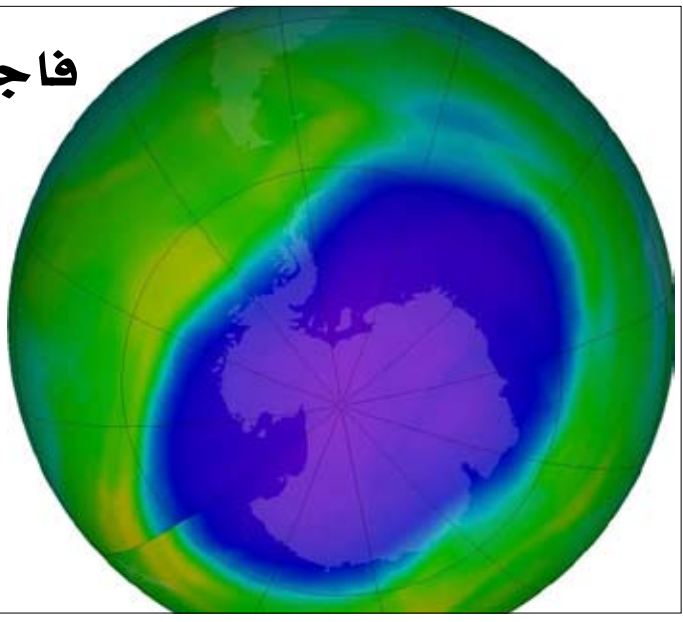
ويبلغ طول العمل الفني القديم حوالي خمسة أمتار ويتكون من أصداف ملونة وعرق اللؤلؤ (المعروف أيضا باسم أم اللؤلؤ، وهو عبارة عن مجموعة من المواد العضوية والغير العضوية المركبة التي تنتجها بعض الرخويات) وأصداف ومرجان وزجاج نمين ورخام.

وتصور التحفة الفنية مشهدا أسطوريا تحت الماء يضم مخلوقات بحرية أسطورية، وأوراق اللوتس وأشجار الكروم

# منوعات الفكر

## 25

فاجأنا العلماء في عام ٢٠٢٣ بادعاءات بمشاهدة أنواع منقرضة من الكائنات، منذ فترة طويلة، ونظريات بديلة لأصل الجنس البشري، وغيرها من القصص العلمية المثيرة للجدل. وفيما يلي مجموعة من القصص العلمية الأكثر إثارة للجدل في عام ٢٠٢٣.



## قصص علمية مثيرة للجدل حدثت في عام 2023



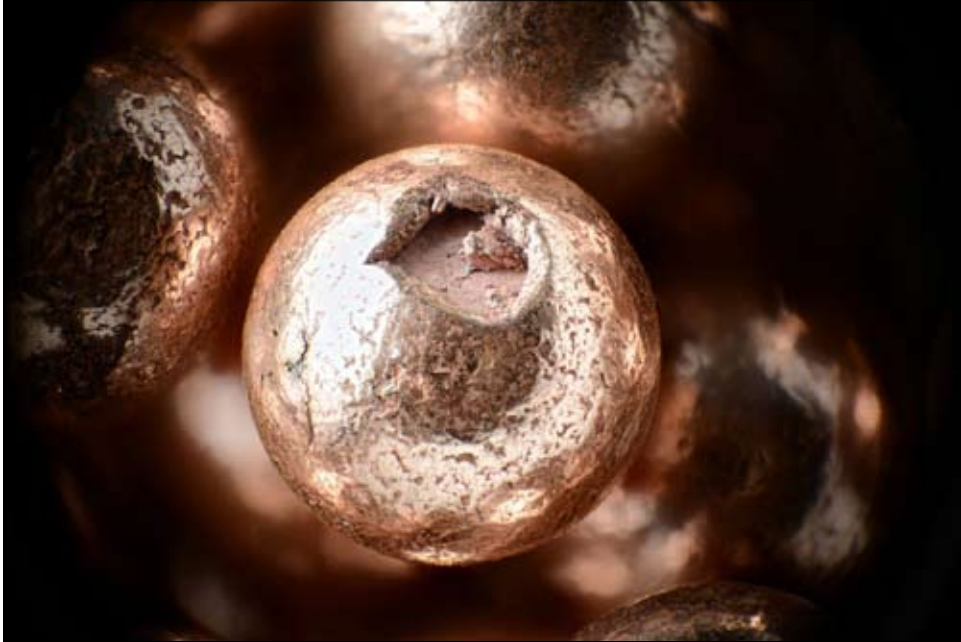
كانن قديم عاش قبل حوالي 300 ألف عام - مئار جدل في عام 2023 بعد أن ادعى فريق بحث أن أشباه البشر المنقرضة دفنت موتاهم وصخورها المنقوشة عمدا.

وظهرت هذه السلوكيات المعقدة، التي لم يكن هناك "أدلة علمية مقنعة" عليها، في الفيلم الوثائقي الناجح على "نيتفلكس" بعنوان : Unknown Cave of Bones، والذي تم إصداره بعد أيام فقط من نشر الادعاءات في مجلة eLife.

وقال الخبراء إنه من الممكن إثبات هذه النتائج يوما ما، ولكن لا يوجد حاليا دليل قوي يدعم فكرة أن أشباه البشر يمكنها أداء سلوكيات معروفة فقط في أنواع ذات أدمغة أكبر بكثير، مثل البشر المعاصرين.

واستجاب الفريق الذي يقف وراء هذه الادعاءات لتعليقات المراجعين، ولكن من غير المرجح أن تكون كلماتهم هي الأخيرة في هذا النقاش.

في القارة القطبية الجنوبية انخفض بنسبة 26% بين عامي 2001 و 2022، عدة عوامل - بما في ذلك حرائق الغابات الهائلة التي اندلعت في أستراليا خلال عام 2020.



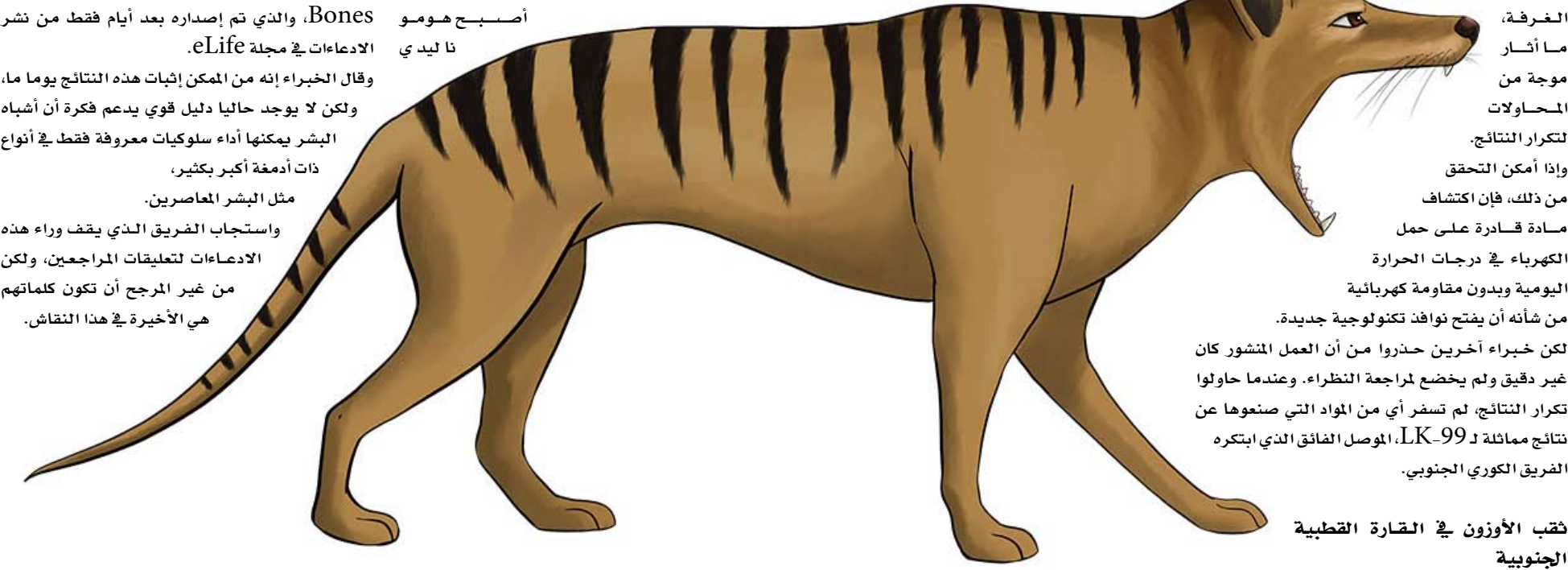
ما يعني أن الحفريات ربما تكون مسروقة. واتفق علماء الحفريات على ضرورة إعادة الحفريات إلى البرازيل.

ضجة أشباه الموصولات ادعى باحثون في كوريا الجنوبية أنهم صنعوا موصلا فائقا في درجات حرارة وضغط الغرفة، ما أشار موجة من المحاولات لتكرار النتائج.

وإذا أمكن التحقق من ذلك، فإن اكتشاف مادة قادرة على حمل الكهرباء في درجات الحرارة اليومية وبدون مقاومة كهربائية من شأنه أن يفتح نوافذ تكنولوجية جديدة.

لكن خبراء آخرين حذروا من أن العمل المنشور كان غير دقيق ولم يخضع لمراجعة النظراء. وعندما حاولوا تكرار النتائج، لم تسفر أي من المواد التي صنعوها عن نتائج مماثلة لـLK-99، الموصل الفائق الذي ابتكره الفريق الكوري الجنوبي.

ثقب الأوزون في القارة القطبية الجنوبية



## العلماء يحولون أعقاب السجائر إلى وقود الديزل الحيوي!

أعاقت استخدامه على نطاق واسع. ولواجهة هذه التحديات، وجد الباحثون في جامعة كاواناس للتكنولوجيا (KTU) حلا جديدا من خلال دمج منتج ثانوي لإعادة تدوير نفايات السجائر في عملية الإنتاج.

ويوضح سامي يوسف، كبير الباحثين في كلية الهندسة الميكانيكية والتصميم بجامعة KTU، أن "Triacetin، وهو مركب رئيسي يستخدم في إنتاج وقود الديزل الحيوي، متوفر بكثرة في فلتير السجائر". ونجح العلماء في استخراج مكونات قيمة من نفايات السجائر من خلال سلسلة من التجارب باستخدام الانحلال الحراري، أي عملية التحلل الحراري، وأنتجت هذه العملية، التي أجريت في درجات حرارة متفاوتة، النفط والغاز من النفايات، مع محتوى غني بشكل ملحوظ بـTriacetin، حيث يمكن دمجه كمادة مضافة في إنتاج وقود الديزل الحيوي، ما قد يقلل من تكاليف الإنتاج ويعزز الكفاءة. ويعالج هذا النهج المبتكر التأثير البيئي لنفايات السجائر ويسخر مكوناته للتطبيقات العملية.

كشف علماء عن طريقة بارة لإعادة استخدام نفايات السجائر لإنتاج وقود الديزل الحيوي، في خطوة نحو إنتاج الوقود المستدام. ويمكن أن تؤدي هذه الخطوة إلى تقليل تكاليف الإنتاج والاضر البيئي بشكل كبير.

وفي خضم المخاوف البيئية المتزايدة والبحث عن بدائل أنظف للوقود الأحفوري، برز وقود الديزل الحيوي كحل واعد.

ويوفر وقود الديزل الحيوي، المشتق من الزيوت النباتية أو الدهون الحيوانية، قابلية للتحلل الحيوي، حيث يتحلل بسرعة تصل إلى أربع مرات أسرع من الديزل النفطي ويقدم بديلا غير سام.

ومع ذلك، فإن التكلفة العالية لإنتاج وقود الديزل الحيوي والتلوث المحتمل من مصادر الكتلة الحيوية



## "جحيم غير صالح للحياة" .. لمحة مرعبة عن مستقبل الأرض!

وبالحجم نفسه تقريبا، لكن متوسط درجة حرارة سطحه يبلغ 465 درجة مئوية. ويفضل غلافه الجوي الكثيف، يعتبر كوكب الزهرة أكثر سخونة من عطارد، على الرغم من أن الأخير يدور بالقرب من الشمس. وعلى الرغم من أن الغازات مثل ثاني أكسيد الكربون والميثان معروفة بأنها تسبب ظاهرة الاحتباس الحراري، إلا أن معدني الدراسة يقولون إن تأثير الاحتباس الحراري الجامع على الأرض يمكن أن يحدث بالفعل بسبب بخار الماء، وهو أحد الغازات الدفينة الطبيعية.

ويمنع بخار الماء الإشعاع الشمسي الذي تمتصه الأرض من العودة نحو الفراغ في الفضاء، لأنه يحبس الحرارة. ويزيد تأثير الاحتباس الحراري من تبخر المحيطات، وبالتالي يؤدي إلى زيادة كمية بخار الماء في الغلاف الجوي. وقال المعد الرئيسي غيوم شافيروت، من جامعة UNIGE، "هناك عتبة حرجة لهذه الكمية من بخار الماء، وبعدها لا يمكن للكوكب أن يبرد". ومع النماذج المناخية الجديدة، حسب الباحثون أن زيادة طفيفة جدا في إشعاع الشمس ستؤدي إلى زيادة في درجة حرارة الأرض العالمية، لا تتجاوز بضع عشرات من الدرجات.

ويزعمون أن هذا سيكون كافيا لإثارة الاحترار على الأرض، وجعل كوكبنا غير مضياف مثل كوكب الزهرة.

وحدد الباحثون العملية المكونة من ثلاثة أجزاء، والتي يقولون إنها يمكن تطبيقها على أي كوكب به محيطات، حتى الكواكب الخارجية.

أولا، بافتراض أن سطح المحيط سائل في البداية، هناك مرحلة تبخر تثيري الغلاف الجوي ببخار الماء. ثانيا، عندما يُعتبر المحيط متبخرا بالكامل، هناك "مرحلة انتقالية جافة" ترتفع خلالها درجة حرارة السطح بشكل كبير.

ثالثا، ينتهي التطور بحالة ساخنة ومستقرة، وهو ما كان عليه كوكب الزهرة خلال الـ 700 مليون سنة الماضية، وفقا لتقديرات الخبراء.

نشرت النتائج في مجلة علم الفلك والفيزياء الفلكية.

قدمت دراسة جديدة لمحة مرعبة عن مستقبل كوكبنا، من خلال محاكاة تأثير الاحتباس الحراري الجامع". ويقول الباحثون إن الأرض يمكن أن تصبح قريبا "جحима غير صالح للحياة"، تماما مثل كوكب الزهرة.

ويتوقع الخبراء أن تأثير الاحتباس الحراري الجامع على الأرض يمكن أن يكون على بعد بضع مئات من السنين فقط، أو حتى أقل من ذلك.

وقاد علماء فلك في جامعة جنيف (UNIGE) الدراسة الجديدة، بإشراف مختبرات CNRS الفرنسية في باريس وبيوردو. ويحذرون من "تبخر المحيط السطحي بأكمله" للأرض، وكذلك "الزيادة الهائلة في درجات حرارة السطح العالمية".

ويقولون في وقتهم البحثي، "هذا أحد السيناريوهات التي تهدف إلى شرح الفرق بين الأرض وبيدات كوكب الزهرة".

ويُعرف كوكب الزهرة باسم "التوأم الشرير" للأرض كونه صخري

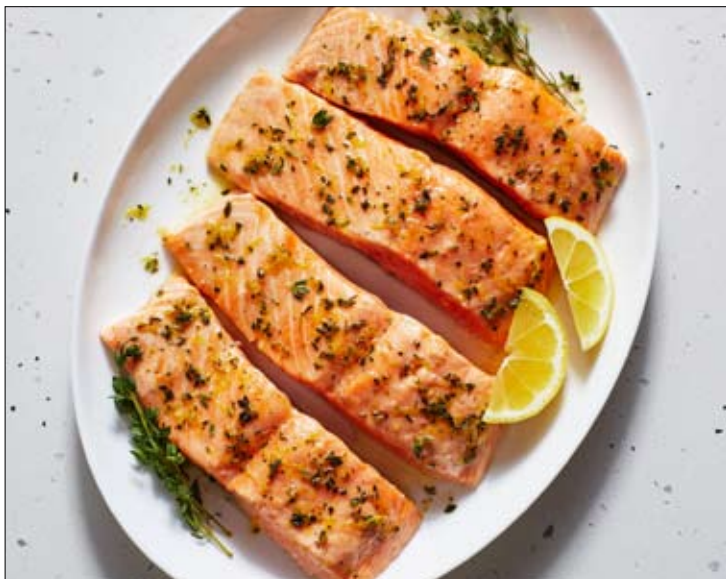


يعاني أكثر من نصف النساء في فترة الحيض من بعض الآلام لمدة تصل إلى ثلاثة أيام في الشهر، وعادة ما تكون على شكل تشنجات في أسفل البطن.

ولحسن الحظ، هناك العديد من العلاجات لآلام الدورة الشهرية، المعروفة طبيا باسم عسر الطمث، وهي التقلصات الرحمية المرافقة للطمث.



## أطعمة يجب تناولها وأخرى يجب تجنبها عند حدوث "عسر الطمث"



وكمما هو الحال مع العديد من الحالات الصحية الأخرى، يمكن للنظام الغذائي أن يلعب دورا في التأثير على عسر الطمث. وفي ما يلي بعض الأطعمة التي قد تساعد على تخفيف آلام الدورة الشهرية أو التشنجات:

**الأطعمة التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية**  
تشمل الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية بذور الشيا والجوز وبذور الكتان والسلمون والرنجة والسرددين والمأكريل والمحار. وتوجد أحماض أوميغا 3 الدهنية بشكل طبيعي في الزيوت بما في ذلك زيوت الأسماك وكبد سمك القد والطحالب والكريل وبذور الكتان وفول الصويا وزيت الكانولا. وتؤثر أحماض أوميغا 3 الدهنية على كيفية عمل الخلايا ومسارات الإشارات المرتبطة بالالتهاب والألم.

**الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين E**  
تشمل الأطعمة الغنية بفيتامين E البذور (خاصة بذور عباد الشمس) والمكسرات (خاصة اللوز والبندق والفول السوداني) والسبانخ والقرنبيط وفاكهة الكيوي والمانجو والطماطم. وهناك بعض الأدلة على أن مكملات فيتامين E تقلل من آلام الدورة الشهرية.

وفي تجربة أجريت على مدى أربع فترات، تناولت النساء 90 مغ من مكملات فيتامين E مرتين في اليوم ولمدة خمسة أيام، بدءا من يومين قبل فترة الحيض. وهذا ما قل بشكل كبير من شدة ومدة آلام الدورة الشهرية. في المقابل، هناك مجموعة من الأطعمة التي قد تؤدي إلى تفاقم آلام الدورة الشهرية أو التشنجات، وتشمل:

**الأطعمة المعالجة للغاية**  
تشمل الأطعمة عالية المعالجة الأطعمة الغنية بالطاقة والفقيرة بالمغذيات مثل الوجبات السريعة ورقائق البطاطس

المرقط والسلمون والتونة والمأكريل، بالإضافة إلى زيوت كبد السمك. وتوجد أيضا كميات صغيرة في كبد البقر وصفار البيض والجبين. ويحتوي الفطر على مستويات مختلفة من فيتامين د، ويمكن تعزيز هذه المستويات عن طريق تعريضه لأشعة الشمس المباشرة في منتصف النهار لمدة 15-120 دقيقة. ويمكن للجسم أن يصنع فيتامين د عندما يتعرض لأشعة الشمس ويمكن أيضا الحصول على الفيتامين من المكملات الغذائية.

وقد يساعد فيتامين د على تقليل العوامل التي تسبب الالتهاب في الرحم. ويشمل ذلك مستويات الجزيئات الشبيهة بالهرمونات والتي تسمى البروستاجلاندين.



وفي وقت سابق من هذا العام، نشر الباحثون تحليلا إحصائيا حيث قاموا بدمج وتحليل جميع البيانات المتاحة حول تأثير أحماض أوميغا 3 الدهنية على آلام الدورة الشهرية. ووجدوا أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من أحماض أوميغا 3 الدهنية (بما في ذلك المكملات الغذائية التي تتراوح ما بين 300 إلى 1800 مغ يوميا) على مدى شهرين إلى ثلاثة أشهر قد تقلل الألم، واستخدام مسكنات الألم، لدى النساء اللاتي يعانين من عسر الطمث.

**الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين د**

تشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين دسمك السلمون



## أمراض خطيرة تصيب النساء لا تظهر أعراضها دائما

إلى العقم وأمراض مزمنة في الأعضاء التناسلية الأنثوية. وتقول: "إذا لم يشكل فيروس الورم الحليمي البشري، التأثير الشرجية التناسلية، يمكن أن لا تظهر له أي أعراض خلال فترة طويلة، وقد يؤدي هذا في النهاية إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم، الذي له مسار عدواني. ولكن علاجه في الوقت المناسب، قد يساعد على وقف تطوره". وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تتطور أمراض سرطانية، مثل سرطان الثدي والرحم والمبايض من دون أعراض حتى المرحلة 3-4. وتوصي الطبيبة النساء بضرورة زيارة طبيب أمراض النساء والتوليد مرة واحدة في السنة، حتى إذا لم يكن هناك ما يقلقها. أما إذا كانت هناك أعراض أو شكوك، فعليه دون تأخير مراجعته. لأن الإهمال قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة يصعب علاجها. أما مراجعة الطبيب في الوقت المناسب لعلاج الحالة مبكرا فإنه يضمن نجاح حوالي 100 بالمئة من الحالات.

تشير الدكتورة فيكتوريا فيسيوك أخصائية أمراض النساء والتوليد، إلى أن العديد من الأمراض الخطيرة على صحة المرأة قد لا تظهر أعراضها لفترة طويلة. وتقول في مقابلة مع Gazeta.Ru: "للأسف، تستشير معظم الفتيات الطبيب فقط عندما يعانين من أعراض لم يعد من الممكن تجاهلها. ذلك، يجب أن نعلم أن العديد من الأمراض المعدية والأورام الخطيرة يمكن أن لا تظهر أعراضها لفترة طويلة، وتظهر في مراحل متقدمة من المرض، عندما يتطلب علاجها بذل جهود كبيرة". ووفقا لها، يمكن أن تتطور أمراض معدية، مثل: التهاب الكبد الفيروسي، ومرضى نقص المناعة البشرية والسفلس (الزهري) والسل، من دون أعراض. وتقول: "غالبًا ما تكتشف الإصابة بالمرض عند فحص الطبيب للمرأة لسبب آخر. مثلا عندما تشكو من الضعف وتساقط الشعر والطفح الجلدي والأمراض المعدية المتكررة، مثل التهاب الجهاز التنفسي وغير ذلك". وتشير إلى أن عدوى الجهاز البولي التناسلي، التي عادة ما تصاحبها أعراض واضحة مثل الإفرازات أو الحكة أو حرقان الأعضاء التناسلية، يمكن أن تكون في بعض الأحيان من دون أعراض، ما يؤثر في الرحم والزوائد. فمثلا، قد يؤدي إهمال أمراض معدية، مثل الكلاميديا أو داء المشعرات أو السيلان،



داء المشعرات أو السيلان،

## لماذا تتشقق الشفاه في الشتاء؟

وقال باولز إن التعرض المستمر للهواء الجاف يؤدي إلى جفاف جلد الشفاه الحساس، ما يؤدي إلى تشققها وتقشيرها ونزيفها، وهي حالة تعرف علميا باسم التهاب الشفة الشائع.

وفي حين أنه من المخري محاولة تخفيف ذلك عن طريق ترطيب الشفتين بلعاب الفم، إلا أن هذا قد يؤدي في الواقع إلى تفاقم المشكلة، لأن اللعاب يحتوي على إنزيمات هضمية، مثل الأميليز، الذي يحول النشويات إلى سكريات، والليباز، الذي يساعد على هضم الدهون. وقال باولز: "عندما تلعق شفتيك، فإن اللعاب يزيل الطبقة الواقية الزيتية الطبيعية التي تساعد في الحفاظ على صحة شفتيك". ومع مرور الوقت، يمكن لهذه الإنزيمات أن تلحق الضرر بجلد الشفاه نفسه وتساهم في الجفاف.

ويمكن أن يؤدي انسداد الأنف، وهو السمة المميزة لموسم البرد والإنفلونزا في الشتاء، إلى تعرض الشفاه للعب زائد عن طريق إجبار الشخص على التنفس من خلال فمه، وفقا لمراجعة عام 2020 في المجلة الدولية للأمراض الجلدية النسائية.

ويمكن تخفيف الجفاف باستخدام مرطب الشفاه أو المراهم أو جهاز ترطيب الشفاه.

يعاني معظم الناس من جفاف وتشقق الشفاه في فصل الشتاء، ما يدفع البعض للتساؤل عن السبب الكامن وراء ذلك.

وبهذا الصدد، قال الدكتور لوك باولز، الطبيب المقيم في لندن والمدير السريري المساعد لعيادات Bupa الصحية: "إن الجلد الموجود على شفتيك يحتوي على حاجز وقائي أرق مقارنة ببقية الجلد على وجهك، ما يجعله أكثر عرضة للجفاف".

وبدءا من "الحدود القرمزية"، الخط الحاد الذي يفصل بين أنسجة الشفاه وبقية الوجه، تكون الأنسجة مشابهة للغشاء المخاطي الذي يبطن الفم من الداخل. وتتكون من ثلاث إلى خمس طبقات فقط من الأنسجة ولا يحتوي على أي من بصبيلات الشعر أو الغدد العرقية الموجودة في أي مكان آخر بالوجه، وفقا للمصدر الطبي StatPearls.

وقال باولز: "إن الطبقات الخلوية من الجلد على وجهك هي أكثر سمكا بست مرات من تلك الموجودة على شفتيك. وتحتوي شفتيك أيضا على عدد أقل من الغدد الدهنية مقارنة بأجزاء أخرى من الجسم".

ويحدث جفاف الشفاه خلال فصل الشتاء، عندما يصبح الهواء الخارجي أكثر برودة وأقل رطوبة، مع تشغيل الناس للتدفئة في منازلهم وشركاتهم.



## منوعات

# الفكر

27



انتقدت الممثلة الكوميدية كاثرين رايان، المغنى العالمى جاستن تيمبرليك بسبب سلوكه تجاه النجمة العالمية بريتنى سبيرز والمغنية العالمية جانيت جاكسون في الماضي، ووصفته بأنه "وجه ثعبان بحر قذر".

بعد كشف العديد من المعلومات في مذكرات سبيرز الأخيرة

## انتقادات لجاستن تيمبرليك بسبب بريتنى سبيرز وجانيت جاكسون

وأكدت رايان قائلة: "لقد تحملت جانيت جاكسون، المرأة الأسطورية الشهيرة، كل هذه التخيطات بسبب ذلك وكان جاستن تيمبرليك على ما يرام، وفي انفضاله عن بريتنى، خرجت أثناءها سبيرز عن مسارها نوعاً ما وكان جاستن تيمبرليك بخير لـ هذا مجدداً هو ليس الرجل الجيد الذي اعتقدنا أنه كذلك". ثم تناولت رايان رد سبيرز الواضح على "تعليق عدم الاحترام" الذي أطلقه تيمبرليك، حيث قالت: "كيف لم يحصل جاستن على التلميح الدقيق بأن بريتنى لديها الكثير من المعجبين الذين يقفون إلى جانبها؟"، ومن ثم تسأل رايان قائلة: "هل يعتقد أنه سوف يفلت من هذا وسيتم وضع بريتنى مرة أخرى تحت الوصاية؟ هل جاستن تيمبرليك موهوم؟".

خطأ، وأما لم تكن لدى أي مشكلة معه، لكن هناك شيء سخييفجب أن أقوله، وهو أنه لم يكن الرجل اللطيف الذي اعتقدنا أنه كذلك". واصلت رايان انتقادها لـ تيمبرليك بسبب تصرفاته المتعلقة بـ المغنية العالمية جانيت جاكسون والذي عانت منه خلال عرض في Super Bowl في عام 2004. حيث شارك تيمبرليك في العرض وكشف عن ثدي جاكسون، الأمر الذي أثار جدلاً كبيراً وأضر بمسيرتها المهنية في أثناء عدم تعرض تيمبرليك لأي عواقب. وتابعت رايان قائلة: "لقد شارك في الكشف عن ثدي جانيت جاكسون في مباراة Superbowl وكادت أن تفقد حياتها المهنية بسبب ذلك ولم يقال أي شيء عنه".

لاس فيجاس. الآن، قامت رايان باستدعاء تيمبرليك في البودكاست الخاص بها "Everything Telling Everybody"، وصرحت رايان من خلاله: "قام جاستن تيمبرليك بإخراج وجهه الصغير من الصخرة التي كان يزحف خلفها من قبل، وبدأ حفله بـ أغنية "Cry Me A River" متعجرفاً، ولكن نحن نعلم أنه في وقت طرح الأغنية في 2002، أثرت الجدل في الصحافة بسبب الأغنية التي تدور حول خيانة بريتنى سبيرز له". وأضافت رايان قائلة: "كان من المفترض أن يكون الأمر يتعلق فقط بانفضالهما في الصحافة، ولم يكن بوسع جاستن تيمبرليك في حينها ارتكاب أي

وتلقى تيمبرليك انتقادات كبيرة بسبب العديد من المعلومات التي كشفت عنها سبيرز عنه في مذكراتها الأخيرة The Woman In Me، حيث يعود تاريخ الثنائي بين عامي 1998 و2002، وزعمت سبيرز أن تيمبرليك خانها عدة مرات، وناقشت أيضاً كيف أضر بسمعتها من خلال أغنية "Cry Me A River" الخاصة به، بسبب أشارته الواضحة لـ خيانتها على في جملة: "a woman who looks like me cheats on him and he wanders around sad in the rain". وأضافت أن وسائل الإعلام نظرت إليها على أنها "حطمت قلب فتى أمريكا الذهبي"، بينما كانت في الواقع في أسوأ حالتها في لوزيانا، تحاول إصلاح قلبها المكسور بينما كان تيمبرليك يركض بسعادة في جميع أنحاء هوليوود. وزعمت سبيرز أيضاً أن تيمبرليك ضغط عليها لإجراء عملية إجهاض عند حملها لأنه اعتقد أنهما "لم يكونا مستعدين لإنتاج طفل في حياتنا وكانا "صغيرين جداً"، وأضافت سبيرز: "لو ترك الأمر لي وحدي، لن أقوم بالأجهاض أبداً". وبدا أن تيمبرليك يعترف بهذه الأحداث عندما أدلى بتعليق حول "عدم الاحترام" خلال أداء حديث لأغنيته الناجحة "Cry Me A River" في عرض مفاجئ بـ



بعد ظهورها الأخير في أكثر من مناسبة

## ماريا كاري أحلى بعد الانفصال

يبدو أن ماريا كاري صارت أحلى وأجمل بعد الانفصال، وهو ما ظهر جلياً خلال ظهورها المتكرر الأخير في أكثر من مناسبة خلال شهر ديسمبر منذ أن تم الإعلان عن الانفصال، سيطر عليها الابتسامة ولو كانت جديدة ظهرت فيها بعدما أقدمت على تغيير قصة شعرها في إشارة منها لأنها لا تهتم بأخبار الانفصال وتعيش سعيدة بمفردها. ماريا كاري التي تقضى حالياً وقتها في اسبن، سبق والتقطت عدسات المصورين عدة صور وهي تسير بإطلالة مميزة خلال رحلتها السنوية التي تحتفل فيها بعيد الميلاد إلى أسبن، وذلك بعدما انفصلت عن صديقها السابق بريان تاناكا. يذكر أن ماريا كاري بدأت مسيرتها الفنية عام 1989 واستطاعت بفضل موهبتها أن تكون واحدة من أهم وأشهر نجوم الغناء في العالم، وأصبحت ذات شعبية جارفة ولديها عشاق من شتى أنحاء العالم، ومن أبرز الأغنيات التي قدمتها ماريا كاري: "all i want for christmas is you" و"we belong together" و"obsessed" و"one sweet day"، وغيرها.



## إيرينا شايك مع ابنتها من برادلي كوبر في رحلة تزوج

وذلك بسرعة شديدة، مثلما أكد التقرير، الذي استند إلى معلومة بخصوص شراء كوبر منزلاً في بنسلفانيا بجوار مزرعة حديد، وهو ما يشير لصلابة علاقتهم. على جانب آخر انتقد عدد كبير من الجماهير ومحبي السينما العالمية برادلي كوبر بسبب الاسقاط الواضح الذي قام به على زميله النجم العالمى كيليان ميرفي، وأدلى كوبر بهذه التعليقات في برنامج "Actors on" الذي يعرض على قناة Variety. حيث ظهر مع الممثلة العالمية إيما ستون.

وتحدث المخرج والممثل الرئيسي لفيلم Maestro مع ستون حول الاستعدادات التي قامت بها لفيلهما Poor Things.

استمتعت عارضة الأزياء إيرينا شايك بصحبة ابنتها من برادلي كوبر في رحلة تتسم مع الأجواء الشتوية في نيويورك، ظهرت فيها وهي ترتدي سترة سوداء منتفخة وسترة بنفس اللون بينما كانت تتزجج على الجليد مع ابنتها ليا البالغة من العمر سبع سنوات تقريباً. وذلك بعدما ظهرت الابنة في وقت سابق مع والدها النجم برادلي كوبر الذي يخصص لها وقتاً دائماً رغم أشغاله العديدة وارتباطه الأخير بالنجمة جيجي حديد، وهو ما ظهر خلال صورة استعرضها تقرير نشره موقع الديلي ميل مؤخراً أثناء سيرهما في شوارع مدينة نيويورك. هذا وذكر تقرير لموقع الديلي ميل مؤخراً أن النجم برادلي كوبر بات علاقته أكثر جدية من أي وقت مضى مع عارضة الأزياء جيجي حديد،



# الفكر

## الشيب المبكر قد يشير إلى أمراض محددة

الظروف البيئية غير المواتية. مثل تعرض الجسم لفترات طويلة ومكثفة للموجات الكهرومغناطيسية أو التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية. كما أن العمل في المؤسسات الخطرة أو في الظروف المناخية الصعبة من عوامل الخطر أيضا. ويجب أن نعلم أن التدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات يمكن أن يؤدي إلى ظهور الشيب المبكر. بالإضافة إلى ذلك، يؤثر نقص البروتين في إنتاج الميلانين سلبا. ويمكن أن يحصل هذا عند اتباع حميات غذائية صارمة، أو عند السعي إلى فقدان الوزن بسرعة، أو في حالة اتباع نظام غذائي نباتي. ويسبب مشكلات النوم أيضا..

أمراض، مثل خلل في عمل الغدة الدرقية، أمراض الجهاز الهضمي، أمراض المناعة الذاتية، نقص الفيتامينات خاصة مجموعة فيتامين B وفيتامين D والعناصر المعدنية: الزنك، النحاس، الحديد، الكالسيوم، الحمل والرضاعة، الإجهاد ومتلازمة الألم المزمن (أثناء التوتر، يطلق الجسم هرمونات الكورتيزول والأدرينالين في الدم، ما يؤدي إلى تشنج الأوعية الدموية، واضطراب الدورة الدموية وتغذية بصيلات الشعر)، وتناول بعض الأدوية التي تؤثر في عملية استقلاب الفيتامينات والعناصر المعدنية.

يظهر الشيب بشكل طبيعي في مرحلة الشبوخة، ولكنه قد يظهر أيضا لدى الشباب مبكرا ما يشير إلى أمراض معينة. وتقول الدكتورة يوليا سيدوركينو أخصائية الغدد الصماء في حديث لـ Ru.Gazeta: «ظهور الشيب هو علامة على الشبوخة الطبيعية، لأن الجسم مع مرور الوقت ينتج كمية أقل من الميلانين. وكقاعدة عامة، يمكن أن يبدأ الشعر الأبيض بالظهور في عمر 25-30 عاما. ولكن يمكن أن يظهر لدى أصحاب العرق المنغولي والتشوقازي، قبل سن 25 عاما».

ووفقا لها، قد يكون الشيب المبكر ناجما عن



## كيف نعالج دمل العين؟

العين، عضو الجسم الذي على اتصال مباشر مع المحيط الخارجي. لذلك، عندما تنخفض مناعة الجسم، وهو ما يحدث في الخريف عادة، تعاني العين ويحدث دمل فيها. يشير الدكتور دميتري ديمينتيف أخصائي طب وجراحة العيون، إلى أنه لا ينصح بعلاج الدمل ذاتيا. لأن الدمل (شحاذ العين، الشعيرة) هو التهاب قبيحي في بصيلات شعر الرموش أو الغدة الدهنية بسبب عدوى المكورات العنقودية- بكتيريا تعيش بشكل دائم على الجلد والشعر، وتظهر خطورتها فقط في حالات ضعف المناعة. ويحاول المصاب عادة علاج الدمل بوضع أكياس الشاي مع البابونج على مكان الالتهاب لتدفئة العين. ويقول: «لا حاجة لتدفئة العين، لأن الالتهاب يتفاقم وتزداد الحالة سوءا.. ووفقا له، لا ينصح أبدا بنقب الدمل لأن شبكة واسعة من الأوعية الدموية تنتشر في الجفون، وفي حالة حدوث أي خطأ في نقب الدمل تكون عواقبه وخيمة ويؤدي إلى:

- 1 - تسمم الدم. وفي هذه الحالة يتعرض المريض لخطر الإبتنان ومن ثم الوفاة.
  - 2 - فلغمون محجر العين- مرض خطير يصاحبه ألم شديد ويتطلب عملية جراحية معقدة.
  - 3 - تجلط الأوردة في العين. بسبب ضعف الدورة الدموية، يتعرض المريض لخطر فقدان الرؤية.
  - 4 - التهاب الملتحمة القبيحي. يؤدي التهاب الغشاء المخاطي للعين إلى تلف القرنية.
  5. التهاب السحايا. يحدث المرض إذا لم تكن العدوى بالمكورات العنقودية، بل بالمكورات السحائية.
- وينصح الطبيب بضرورة مراجعة الطبيب المختص في حالة ظهور الدمل الذي سيصف العلاج الملائم وعدم محاولة علاج الحالة ذاتيا.

## من هم الأكثر عرضة للإصابة باحتشاء عضلة القلب؟

وفقا للدكتورة ناديجدا تشيرنيشيفا، أخصائية الأمراض الباطنية، أكثر الأشخاص عرضة للإصابة باحتشاء عضلة القلب، هم الذين يعانون من داء السكري وعدم انتظام ضربات القلب. وتشير الطبيبة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم وتصلب الشرايين والاستعداد الوراثي لأمراض القلب والأوعية الدموية هم أيضا الأكثر عرضة لخطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب. وتؤكد، أن على أقارب الشخص الذي أصيب باحتشاء عضلة القلب (خاصة في مرحلة الشباب) الاهتمام بصحة قلوبهم . وعلاوة على ذلك تضم مجموعة الخطر أيضا الأشخاص الذي سبق أن أصيبوا باحتشاء عضلة القلب وكذلك الذين يعانون من داء السكري. ووفقا لها، هناك مقياس خاص يساعد أطباء القلب على احتساب خطر إصابة أي شخص باحتشاء عضلة القلب. واستنادا إلى النتائج التي يحصل عليها الطبيب، يقدم التوصيات للشخص حول كيفية الوقاية ومنع إصابته بالمرض. وتقول: «كقاعدة عامة، التوصيات بسيطة جدا. وتشمل اتباع حمية غذائية معينة وممارسة النشاط البدني وكيفية التغلب على الإجهاد والتخلي عن العادات السيئة وتناول الأدوية الوقائية اللازمة».



ممثلة بوليوود بوجا هيغدي لدى حضورها عرض شرطة أومانج مومباي 2023. ا ف ب

## قرأت لك

فوائد الكوسا



تقول الدكتورة سفيتلانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، الكوسا ليست غنية بالفيتامينات والعادن، ومع ذلك تؤثر إيجابيا في الأمعاء وتخفف من خطر تصلب

الشرايين ومن تكوّن حصى يكيس المرارة.

ووفقا لها، الكوسا، من الخضروات التي لم تقدر قيمتها الغذائية، على الرغم من أنها غنية بالكروتينات واللوتين وأيزومير زياكسانثين (تحتوي 100 غرام على 35.4بالمئة من حاجة الجسم اليومية منها). «هذه المواد قادرة على التراكم في أنسجة العين وتوفير حماية فعالة للرؤية».

وتضيف، كما تحتوي الكوسا على حمض الاسكوربيك وحمض الفوليك بنسبة 17 بالمئة و 4 - 5 بالمئة على التوالي وتحتوي على البوتاسيوم بنسبة 11 بالمئة، بالإضافة إلى الألياف الغذائية.

وتقول فوس، «الكوسا ضرورية بصورة خاصة للأشخاص قليلي الحركة. لأن الألياف الغذائية تؤثر إيجابيا في ميكروبيوم الأمعاء وتزيد من البكتيريا المفيدة وتكبح نشاط البكتيريا الضارة. وبالإضافة إلى هذا تربط الألياف الغذائية الكوليسترول والأحماض القاعدية في الأمعاء وتخرجها من الجسم. وهي بذلك تقلل من خطر تصلب الشرايين وتكون الحصى في كيس المرارة..

وتضيف، لذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على 25-30 غراما من الألياف الغذائية.

## سؤال جواب

• ما الحيوان الذي يُعرف بأبو الأخطل؟

- البغل.

• ما هي المستحيلات في اللغة؟

- الغول والعنقاء والخل الوبي

• ما المقصود ببئات الفلا؟

- الإبل

• من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟

- عروة بن الورد والشنفرى والسليك بن السلكة وتأبط شرا.

## هل تعلم؟

- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هيuncopyrightables وتتألف من 16 حرفا.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- كان أعضاء وقادة الحزب النازي يطبعون فصائل دمهم بالوشم على آباطهم (مفرد ابط).
- الطماطم أشهر (فاكهة) في العالم وبيع منها أكثر مما يباع من الموز.
- عدد السياح الذين يزورون فرنسا سنويا يزيد على عدد سكانها الذي يبلغ نحو 60 مليون نسمة.
- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبنغ لمعالجة سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.
- أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر و الصوف باللونين الأحمر و الأبيض اكتشفت عام 1947م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد و توجد حاليا في مدينة (ليننجراد).
- نظام الحكم في اليابان إمبراطوري .
- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض .

## قصة النهر الغاضب

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحلة فرحه عندما جاء احدهم والقى بداخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشتكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تتمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض الغلب يوما وانا العب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني آه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتني ايضا حجارة ويسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي آه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا اتألم فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنخفي ولن نعود الابد ان يعرف الناس قيمتنا ،واختفت مياه النهر ليصرخ الناس هلعا ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احسن ان النهر سيفضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا تلقى بداخله حتى تعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،وتجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدلّت الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فعلق احدهم وقال كم اخجل من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وفي الصباح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تملن انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

## مساحة للتلوين

