

منوعات الفكر

الخميس 6 فبراير 2025 م - العدد 14373
Thursday 6 February 2025 - Issue No 14373

ص 22

سيدة أربعينية تستعيد
نظرها ضمن مستشفى
مورفيلدز للعيون أبوظبي

ص 27

دنيا سمير غانم
بشخصيتين مختلفتين
في مسلسل عايشة الدور



تحذيرات وإرشادات لتفادي

ص 23 مخاطر الجري في الطقس البارد

المراسلات: ص.ب 505
email:munawat@alfajrnews.ae

جراح يستأصل العضو الخاطئ وينهي حياة مريضه

في خطأ طبي جسيم، قام جراح أمريكي باستئصال عضو خطأ خلال عملية جراحية، مما أدى إلى وفاة المريض. ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل أقدم على إخفاء جريمته من خلال تزوير سبب الوفاة.

وفي التفاصيل، تم إيقاف الطبيب الجراح توماس شاك نوفسكي عن العمل في مستشفى "Ascension Sacred Heart Emerald Coast" بولاية فلوريدا، بعدما أزال عن طريق الخطأ كبد المريض ويليام بريان (70 عاماً)، بدلاً من الطحال أثناء عملية جراحية.

وتقول عائلة ويليام، وفقاً لما ورد في موقع "ميترو"، إن المرشحات حاولن التستر على أخطاءه شاك نوفسكي، من خلال تدوين معلومات خطأ في شهادة الوفاة ومستندات أخرى.

وبناءً عليه، رفعت العائلة دعوى قضائية الأسبوع الماضي، اتهمت فيها أربع ممرضات بـ"تزوير سبب الوفاة" في أغسطس -آب الماضي.

وكان ويليام، وهو من ولاية ألاباما، قد زار عقاره المستأجر مع زوجته بيفرلي، عندما شعر بألم في الجانب الأيسر من جسده.

ورغم أنه رفض في البداية الخضوع للجراحة لرغبته في استشارة طبيبه في موطنه، إلا أن الألم اشتد لدرجة أنه وافق في النهاية على إجراء العملية.

وقالت زوجته بيفرلي إن زوجها كان "ضحية جريمة قتل في غرفة العمليات". وتوسى العائلة بتحقيق العدالة لهذه الأسرة.

وتم تعليق ترخيص الطبيب شاك نوفسكي في نوفمبر من قبل الجراح العام للولاية، جوزيف لادابو، بسبب "أخطاء جراحية جسيمة ومتكررة أدت إلى أضرار كبيرة للمرضى، بما في ذلك ويليام وغيره".

هل تعرف ما أفضل وأساء أنواع الحليب لصحتك؟

من تعزيز السيروتونين إلى حماية العظام، يرى أنها فوائد تعطي الأفضلية للحليب البقري على البدائل الشائعة الخالية من منتجات الألبان. ويحسب ما جاء في تقرير نشرته "تليفراف" Telegraph البريطانية، يتجاهل واحد من كل ثلاثة بريطانيين إلى حماية العظام، يرى أنها فوائد تعطي الأفضلية للحليب البقري على البدائل الشائعة الخالية من منتجات الألبان. ويحسب ما جاء في تقرير نشرته "تليفراف" Telegraph البريطانية، يتجاهل واحد من كل

الثباتية مثل حليب الشوفان إلى هذه العناصر الغذائية ما لم يتم تدعيمها، وهو ما قد يفسر النتائج جزئياً. **1 - مليء بالبروتين والكالسيوم** يقول هوبسون: يعتمد الاختيار بين الحليب منزوع الدسم وشبه منزوع الدسم والحليب كامل الدسم إلى حد كبير على الذوق الشخصي والأهداف الصحية. ويشير إلى أن البعض يفضلون الملمس الكريمي للحليب كامل الدسم، في حين يفضل البعض الآخر الملمس الأخف للأصناف نصف الدسم أو منزوعة الدسم. **2 - فيتامين B12 والفيتامينات الأخرى** يحتوي الحليب على كل احتياجات الإنسان اليومية تقريباً من فيتامين B12 (يوفر ما يصل إلى 1.3 ميكروغرام حيث يحتاج البالغون إلى 1.5 ميكروغرام يومياً). ويحتوي كل كوب أيضاً على 130 مليغراماً من الكالسيوم (أي ما يعادل حوالي ثلث احتياجات الإنسان اليومية)، مما يدعم صحة العظام والأسنان والعضلات.

ويشير هوبسون إلى أنه عادة ما يتم تعزيزه بالعناصر الغذائية لتتناسب مع مستويات الكالسيوم وفيتامين B12 الموجودة في الحليب البقري. ولكن تشير الأبحاث إلى أن الفيتامينات والمعادن المضافة إلى الحليب النباتي، كما يقول هوبسون، لا يمكنها أن تعطي الجسم بنفس الطريقة كما لو كانت موجودة بشكل طبيعي. **3 - حليب اللوز** ويشير هوبسون إلى أن "حليب اللوز يحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية والبروتين". يحتوي كل كوب على 30 سعرة حرارية فقط، أي ثلث الكمية الموجودة في الحليب نصف الدسم، و2.2 غرام فقط من الدهون. ومع ذلك، فإنه يحتوي على أقل من 1 غرام من البروتين لكل كوب. **4 - حليب جوز الهند** إن حليب جوز الهند هو نوع آخر من الحليب منخفض السعرات الحرارية، حيث يحتوي على 40 سعرة حرارية فقط لكل كوب، كما يحتوي على أقل من 0.6 غرام من الدهون، و0.6 غرام من البروتين (مقارنة بـ 7 غرام من الحليب البقري). ويقول هوبسون: "يحتوي كل كوب من الحليب على 66 سعرة حرارية (أقل من الحليب نصف منزوع الدسم)، و0.6 غرام من البروتين (مقارنة بـ 7 غرام من الحليب البقري). ويقول هوبسون: "يحتوي كل كوب من الحليب على 66 سعرة حرارية (أقل من الحليب نصف منزوع الدسم)، و0.6 غرام من البروتين (مقارنة بـ 7 غرام من الحليب البقري). ويقول هوبسون: "يحتوي كل كوب من الحليب على 66 سعرة حرارية (أقل من الحليب نصف منزوع الدسم)، و0.6 غرام من البروتين (مقارنة بـ 7 غرام من الحليب البقري)."

ويشير هوبسون إلى أن الحليب منزوع الدسم أو نصف الدسم يمكن أن يكون خياراً أفضل إذا كان الشخص يهدف إلى التحكم في وزنه أو مراقبة مستويات الكوليسترول، على الرغم من أن الأبحاث تُظهر أن منتجات الألبان كاملة الدسم يمكن أن تزيد مستويات الكوليسترول الجيد عالي الكثافة (HDL)، ما قد يؤدي إلى موازنة محتوى الدهون المشبعة الأعلى. **3 - تعزيز السيروتونين** الحليب البقري يحتوي على كل احتياجات الإنسان اليومية تقريباً من فيتامين B12 (يوفر ما يصل إلى 1.3 ميكروغرام حيث يحتاج البالغون إلى 1.5 ميكروغرام يومياً). ويحتوي كل كوب أيضاً على 130 مليغراماً من الكالسيوم (أي ما يعادل حوالي ثلث احتياجات الإنسان اليومية)، مما يدعم صحة العظام والأسنان والعضلات. **2 - فيتامين B12 والفيتامينات الأخرى** يحتوي الحليب على كل احتياجات الإنسان اليومية تقريباً من فيتامين B12 (يوفر ما يصل إلى 1.3 ميكروغرام حيث يحتاج البالغون إلى 1.5 ميكروغرام يومياً). ويحتوي كل كوب أيضاً على 130 مليغراماً من الكالسيوم (أي ما يعادل حوالي ثلث احتياجات الإنسان اليومية)، مما يدعم صحة العظام والأسنان والعضلات. **3 - تعزيز السيروتونين** الحليب البقري يحتوي على كل احتياجات الإنسان اليومية تقريباً من فيتامين B12 (يوفر ما يصل إلى 1.3 ميكروغرام حيث يحتاج البالغون إلى 1.5 ميكروغرام يومياً). ويحتوي كل كوب أيضاً على 130 مليغراماً من الكالسيوم (أي ما يعادل حوالي ثلث احتياجات الإنسان اليومية)، مما يدعم صحة العظام والأسنان والعضلات. **3 - تعزيز السيروتونين** الحليب البقري يحتوي على كل احتياجات الإنسان اليومية تقريباً من فيتامين B12 (يوفر ما يصل إلى 1.3 ميكروغرام حيث يحتاج البالغون إلى 1.5 ميكروغرام يومياً). ويحتوي كل كوب أيضاً على 130 مليغراماً من الكالسيوم (أي ما يعادل حوالي ثلث احتياجات الإنسان اليومية)، مما يدعم صحة العظام والأسنان والعضلات.

هكذا تضع قطرات العين بشكل صحيح

شدد الصيدلاني الألماني إنجو مولر على ضرورة استخدام قطرات العين بشكل صحيح كي تؤدي مفعولها المرجو. وأوضح مولر أنه ينبغي في البداية غسل اليدين جيداً قبل وضع قطرات العين، وذلك للحيلولة دون وصول الجراثيم إلى العين. كما ينبغي على أي شخص يرتدي العدسات اللاصقة وضعها قبل وضع القطرات. وعن الوضعية الصحيحة لوضع قطرات العين، أوضح مولر أنه ينبغي إمالة الرأس للخلف قليلاً وسحب الجفن السفلي ببطء إلى الأسفل، مع النظر إلى الأعلى. كما ينبغي محاذاة الزجاجاة بشكل صحيح؛ حيث ينبغي حملها عمودياً للتأكد من خروج حجم القطرة الصحيح، وبالتالي الكمية المطلوبة من المادة الفعالة، ثم يتم البدء بوضع القطرة على بياض العين، مع مراعاة عدم ملاسة الزجاجاة للعين. ويعد وضع القطرات، ينبغي إغماض العين لمدة 30 ثانية تقريباً، حيث يسمح ذلك للقطرة بالانتشار بشكل جيد وللملتحمة بامتصاصها.

سرطان الرئة يهدد غير المدخنين أكثر.. دراسة تكشف سبباً مقلقا

كشفت دراسة جديدة أن المرضى الذين لم يدخنوا أبداً يشكلون الآن عدداً أكبر من حالات سرطان الرئة مقارنة بمن لديهم تاريخ من التدخين. وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، وجد العلماء أن الشكل السائد للمرض الآن هو السرطان الغدي وهو نوع من سرطان الرئة يتكون في بطانة الأعضاء ويوجد بشكل شائع لدى غير المدخنين. وتوق هذا النوع على أنواع أخرى من سرطان الرئة مثل سرطان الخلايا الحشرية وسرطان الخلايا الصغيرة التي تسببها عادة المواد الكيميائية المسببة للسرطان في السجائر، مثل الفطران. ويعتقد الخبراء الذين يقفون وراء البحث، من الصين وفرنسا، أن التعرض المتزايد لتلوث الهواء قد يكون مسؤولاً.

وقال العلماء إن حتى التعرض لكمية صغيرة من التلوث الناجم عن حركة المرور وحرق الوقود الأحفوري يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان الغدي بنسبة تزيد عن 50 بالمئة. كما لاحظ الخبراء أنه وفقاً لتقارير عام 2019، يعيش 99 بالمئة من سكان العالم في مناطق لا تلي جودة الهواء فيها معايير منظمة الصحة العالمية.

ويخص اتجاهات سرطان الرئة في جميع أنحاء العالم، وجدوا أن خطر الإصابة بالسرطان الغدي المرتبط بتلوث الهواء مرتفع بشكل خاص في الصين، التي تشتهر بمدهنها المغطاة بالضباب الدخاني. في حين أن الرجال ما زالوا يشكلون غالبية حالات سرطان الرئة، لاحظ المؤلفون أن السرطان الغدي كان أكثر انتشاراً بين النساء. اقترح الخبراء أن هذا قد يكون بسبب التعرض المتزايد للتلوث الناجم عن الطهي في الأماكن المغلقة. وخلصوا إلى أنه مع انخفاض معدلات التدخين، يصبح فحص كيفية ظهور سرطان الرئة بين الأشخاص الذين لم يدخنوا أبداً أمراً مهماً بشكل متزايد. ودعا الباحثون إلى إجراء مزيد من الأبحاث لفحص كيفية تسبب تلوث الهواء في إحداث تغييرات في خلايا الرئتين التي تتحول إلى سرطان. ويفترض بعض الخبراء أن الجزيئات المجهريّة من التلوث تدخل الرئتين حيث تتلف الحمض النووي للخلايا، مما يؤدي إلى الانقسام السريع للخلايا مما يتسبب في تكوين أورام سرطانية.

اكتشاف مواد سامة مرتبطة بالتوحد في «كوكين»

حذرت دراسة من وجود مواد سامة مرتبطة بالتوحد والسرطان بمستويات خطيرة في بسكويات الكشافة المعروف بـ Girl Scout Cookies. وكل عينة من البسكويات التي تم اختبارها تحتوي على الجليفوسات، وهو مكون نشط في مبيد الأعشاب Roundup، كما تحوي المعادن الثقيلة مثل الرصاص والزرنيخ.

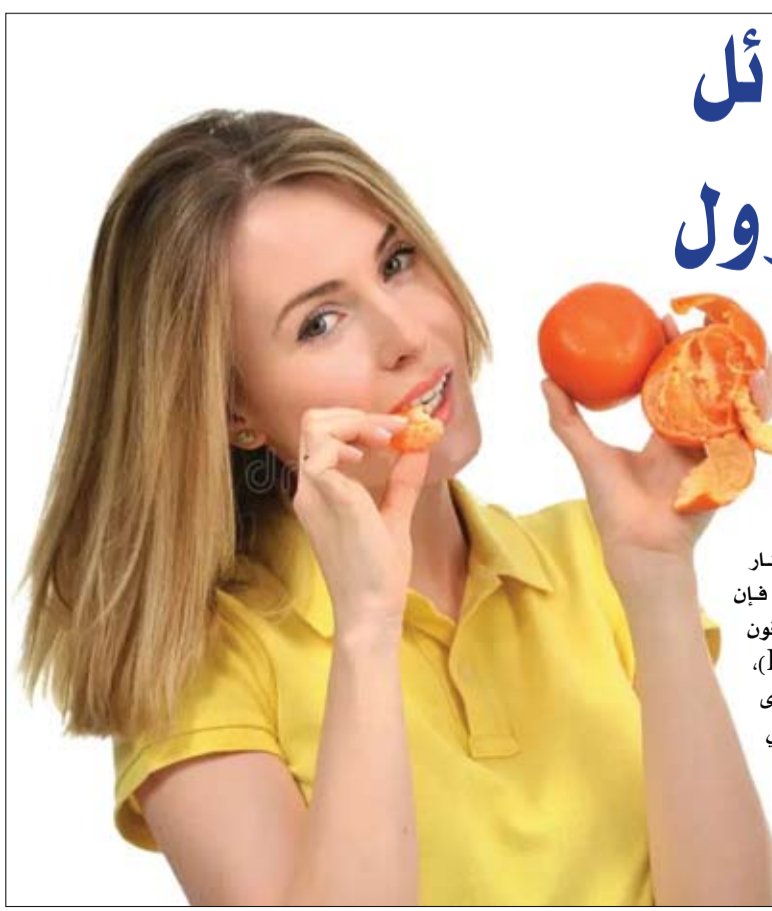
وأظهرت الأبحاث أن التعرض لمبيد الأعشاب هذا أثناء الحمل والرضاعة قد يزيد من خطر الإصابة بالتوحد عند الأطفال، في حين تم ربط المعادن بمجموعة من المشاكل الصحية بما في ذلك السرطان، وفق "دايلي ميل". واختبر الباحثون البسكويات للكشف عن وجود خمسة 5 معادن يمكن أن تكون خطيرة على صحة الإنسان: الألومنيوم والزرنيخ والكاديوم والرصاص والزرنيخ. واتضح أن حوالي 88% من العينات تحتوي على جميع المعادن الخمسة وحوالي ثمانية من كل 10 عينات كانت إيجابية لمستويات الكاديوم التي تتجاوز الحدود التي حددتها وكالة حماية البيئة (EPA). وفي الوقت نفسه، كانت 96% من العينات إيجابية للرصاص. ومن جهته صرح المتحدث باسم جمعية الكشافة الأمريكية قائلاً: "إن صحة وسلامة عملائنا هي أولويتنا القصوى، ويتم إنتاج جميع بسكويات الكشافة من قبل خبازينا المرخصين الموثوق بهم، وهم رواد في صناعتهم ويلتزمون بمعايير سلامة الغذاء الصارمة التي وضعتها إدارة الغذاء والدواء والسلطات الأخرى ذات الصلة، عندما تشتري بسكويات الكشافة، تظل العائدات محلية، كل عملية شراء من تدعم المجتمع".

قشور الحمضيات بدائل الملح لضبط الكوليسترول

واحدة، أو حتى تجف تماماً. وقد وجدت دراسة أجراها باحثون أمريكيون وكنديون أن قشور الحمضيات يمكن أن تحفض الكوليسترول بشكل أكثر أهمية من بعض الأدوية الموصوفة وبدون آثار جانبية. وبحسب الدراسة فإن المركبات التي تسمى الفلافون متعدد الميثوكسيلات (PMFs)، تشبه الصيغبات النباتية الأخرى الموجودة في الحمضيات والتي ارتبطت بشكل متزايد بفوائد صحية، بما في ذلك الحماية من السرطان وأمراض القلب والالتهابات. يمكن لاستبدال الملح ببديل أفضل أن يوفر سلسلة من الفوائد الصحية، ويمكن أن يساعد في تنظيم مستويات الكوليسترول. ورغم أن الملح عنصر أساسي في العديد من الأطباق، فإن استبداله يمكن أن يحمل عدداً من الفوائد الصحية، وفقاً لدراسات. ووفق "سوري لايف"، من المعروف على نطاق واسع أن فائض الصوديوم في الملح، يمكن أن يكون ضاراً للصحة، مع العديد من الروابط بأمراض القلب. ولكن خبراء الصحة أشاروا إلى إمكانية تفادي التأثير السلبي لزيادة الملح على الصحة، بالجمع بين قشر الليمون والبرتقال، لتوفير بديل بنكهة مميزة. من خلال إزالة القشر من أي من الفاكهة، يمكن تحويلها إلى مادة تشبه الملح عن طريق وضع قشور برتقالتين وليمونتين على صينية خبز، ووضعها في الفرن على درجة حرارة 90 درجة لمدة ساعة.

تدخل الطوارئ بسبب تقشير البصل

بسبب تقشير بصل تحضيراً لحساء دجاج، نقلت طاهية إلى الطوارئ بعدما انشقت قطعة صغيرة من جذر البصل واستقرت في إبهامها. سردت الطاهية التي لم تكشف هويتها، تفاصيل الحادثة عبر منصة "ريديت"، شارحة أنها كانت تصنع حساء الدجاج "أرز كالدي"، حيث أمسكت بصلصة من سلة الخضرا، فتناثر القليل من طرف الجذر الجاف وانغرز في إبهامها. ولم تتمكن من إخراج جذر البصل الجاف بسهولة من إبهامها. وتجاهلت الحادثة معتبرة أنها مشكلة صحية عابرة. لكن اليوم التالي، لاحظت وجود خط أحمر طويل يمتد على ذراعها بجانب التورم والألم، وهو مؤشر قد يكون دليلاً على وجود التهاب أو عدوى خطيرة. لذا، استشارت الطبيب عبر الهاتف فأبلغها بأن حالتها تستدعي التدخل الطبي. وتبين أنها مصابة ببكتيريا لأن البصلة كانت فاسدة من الداخل والخارج.





منوعات الفكر

22

بعد 30 عاماً من إصابتها بالعمى

سيدة أربينية تستعيد نظرها ضمن مستشفى مورفيلدز للعيون أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر

بلغ حجمها. فرؤية وجوه أفراد أسرتي هي نعمة لا تقدر بثمن. ومتعة التواصل البصري مع العالم المحيط بي أمر لا يمكن وصفه على الإطلاق. وأتوجه بجزيل الشكر إلى الدكتور سيد والدكتور محمد أريابي استشاري طب العيون، وكوادر التمريض وخدمة المرضى على دعمهم الاستثنائي. فقد مر 30 عاماً على آخر مرة رأيت فيها شيئاً ما. وعلى الرغم من هذا الوقت الطويل، لازلت أذكر كل شيء بدقة، وجوه أفراد أسرتي، والسماء، والأشجار، والبحر. وأوصي بالتأكيد أي شخص يعاني من هذه المشكلة أو أي حالة أخرى بعدم الاستسلام. لأن التطور الطبي الراهن جعل من تحويل الأحلام لحقيقة أمراً ممكناً.

وأكد الدكتور سيد على عمق فخره بنجاح الجراحة بالقول: "تؤكد هذه الحالة الطبية على الإمكانيات الاستثنائية لرعاية أمراض العيون المتقدمة. ويسعدنا رؤية التقدم الذي أحرزته هنا، حيث تواصل اليوم تلقي الرعاية في منزلها، ولا تزال على تواصل معها لضمان عافيتها على المدى الطويل".

في مستشفى مورفيلدز للعيون أبوظبي، لا يقتصر الأمر على إيجاد المرضى، مثل هنا، للعلاج فحسب، بل حصولهم على فرص جديدة للاستمتاع بجمال الحياة، والإيمان بأن المعجزات يمكن أن تحدث، عند الجمع بين الخبرة والرعاية العظيمة.

الضهور التليفني، هو حالة وراثية نادرة تؤدي إلى تراكم مادة تسمى الأورنيثين. ويتم تشخيصها من خلال أخذ التاريخ الطبي للمريض، وفحص العين، والاختبارات الجينية، وتصوير الشبكية. واستعدت الجراحة العلاجية لإعطاء عدسة العين لدى هياء باستخدام الموجات فوق الصوتية، وضع خطة محكمة وتنفيذها بإتقان، مع إيضاح المخاطر المرتبطة بها للمريضة بشفاافية تامة.

أجرى الدكتور سيد في شهر نوفمبر من عام 2024 عمليات جراحية ناجحة على كلتا عيني هياء، لتستعيد نظرها بعد 30 عاماً من تعرضها للعمى. وقال: "نحرص في مستشفى مورفيلدز للعيون أبوظبي على الاستفادة من إرثنا الحافل بالنجاح وتسخير خبراتنا الطويلة الممتدة من لندن لتقديم خيارات علاجية متطورة وخدمات متميزة في دولة الإمارات. فقد تم تشخيص هياء بداية بمرض التهاب الشبكية الصباغي وإعطاء عدسة العين الخلقية، ولكننا حددنا لاحقاً المشكلة الصحيحة على أنها الضهور التليفني مع إعطاء عدسة العين المتقدم والوذمة البقعية الكيسية، ويمكن أن تظهر كلتا الحالتين مع فقدان الرؤية الطرفية أو حدوث تغييرات في شبكية العين."

أوضحت هياء: "منذ استعادة نظري، أشعر بقيمة الأشياء من حولي مهما

علاجية مبتكرة، وشجعت هياء على الخضوع للعلاج في المستشفى، لتأتي إلى دولة الإمارات في شهر أكتوبر لزيارته، حيث التقت بالدكتور سيد محمد أسعد علي، استشاري طب العيون المتخصص في جراحة إعطاء عدسة العين (الكاتاركت) في المستشفى، ليقوم بتشخيص إصابتها بالضهور التليفني، وهي حالة وراثية نادرة، إلى جانب إعطاء عدسة العين المتقدم والوذمة البقعية الكيسية. وحرص فريق رعاية المرضى الدوليين في المستشفى على إجراء تقييم شامل لحالة عيني المريضة، إلى جانب فحصها لتشخيص حالتها، وتقديم علاجات جراحية وغير جراحية، بما يؤكد على مكانة أبوظبي كمركز جذاب لتلقي أفضل خدمات الرعاية الصحية.

وحول رحلتها قالت هياء: "واجهت صعوبات جمة خلال حياتي بسبب خسارة نظري بعمر 10 سنوات، لاسيما وأن تعرضي لهذه المشكلة بعمر صغير منعتني من عيش تجربة الطفولة واللعب في الخارج مع أصدقائي حتى أنني كنت عاجزة عن ممارسة نشاطاتي اليومية، مثل القراءة وتناول الطعام بشكل طبيعي. وبعد سماعي عن العلاجات الناجحة في مستشفى مورفيلدز للعيون أبوظبي، أدركت وجود فرصة لاستعادة نظري. وكان لتشجيع الدكتور سيد وفريق عمله دور كبير في تعزيز مشاعري الإيجابية ومنحي الأمل مجدداً للوصول إلى نتيجة علاجية ناجحة."

استعدت سيدة عينية بصرها بعد معاناتها مع العمى منذ طفولتها بسبب تشخيص خاطئ، وذلك بفضل جراحة غيرت حياتها بالكامل في مستشفى مورفيلدز للعيون أبوظبي، جزء من مجموعة M42. ووصفت السيدة البالغة من العمر 40 عاماً تجربتها بأنها "رحلة استثنائية مع نتيجة لم أحلم بها".

ولم يكن بوسع هياء مهدي صالح على سوى رؤية أضواء غير واضحة، الأمر الذي كبل قدرتها على ممارسة نشاطاتها اليومية بشكل طبيعي، وترك أثراً عميقاً في تعليمها واستقلاليتها وجودة حياتها عموماً. ولم يدخر والدها على مر السنين أي جهد ممكن لإيجاد علاج لحالتها، إذ قام باستشارة العديد من المستشفيات في مختلف أرجاء العالم، لكن جهوده لم تتكفل بالنجاح، لاسيما مع تشخيص إصابتها بخسارة نظر دائمة بسبب العمى الليلي وإعطاء عدسة العين الشديد، مما حجب مشكلة كاملة في شبكية العين.

وهذا العام، سمعت شقيقة هياء المقيمة في دولة الإمارات عن استخدام مستشفى مورفيلدز للعيون أبوظبي لأحدث التقنيات للخروج بحلول

بالتزامن مع يوم البيئة الوطني

الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية في دبي ومجموعة بي إس إتش الشرق الأوسط تقيم حفل توزيع جوائز تحدي عباقرة الاستدامة

•• دبي - الفجر

للأجهزة المنزلية في الشرق الأوسط. وتنتقل إلى الترحيب بالفائزين في الجامعة لتابعة دراستهم من خلال المححة التي فازوا بها عن جدارة، ليواصلوا اكتساب مزيد من المعارف والتجارب العملية من أجل المشاركة في تحقيق مستقبل أكثر استدامة".

ومن جهته، قال فائق سيركان إرجون، المدير المالي لشركة بي إس إتش للأجهزة المنزلية في الشرق الأوسط، "ندرك في شركة بي إس إتش أهمية ابتكار حلول مستدامة لتحقيق مستقبل أفضل، ما يعكس أهمية تمكين العقول الشابة وإطلاق العنان لإبداعهم في هذا المجال. وتنتقل إلى مشاهدة الأثر الإيجابي الدائم لهذه الأفكار المبتكرة على القطاع".



ويتخطى تحدي عباقرة الاستدامة حدود المناقشة العادية ليمثل منصة تتبّع للمبتكرين الشباب تطبيق أفكارهم المتعلقة بحماية البيئة على أرض الواقع. وحظي المشاركون الفائزون بمنح دراسية في الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية في دبي، إلى جانب مجموعة من الأجهزة المنزلية المقدمة من شركة بوش، ما يؤكد التزام وتقاني الطرفين بدعم الجيل القادم من قادة الاستدامة.

ومن جانبه، قال الطالب الفائز سانجاي أديبالي، "كانت مشاركة بي إس إتش تحدي عباقرة الاستدامة تجربة فريدة ومثمرة، وقد أتاح لي تطوير حل إرجيل إمكانية الجمع بين مبادئ الاستدامة والكفاءة العملية، وبشرطتي أن يحصل ابتكاري على استحسان لجنة التحكيم".

وتشكل مسابقة تحدي عباقرة الاستدامة والمبادرات المماثلة مصدر إلهام للحلول المبتكرة، بالتوازي مع الجهود المتواصلة التي تبذلها دولة الإمارات في مجال الاستدامة.

عن مشروع إنرجيل، وهو حل رائد لتوفير الطاقة ذاتياً بالاعتماد على التقاط الحرارة الضائعة أثناء الطهي وتحويلها إلى طاقة كهربائية. ويدعم هذا المشروع الاستغناء عن الشبكة الكهربائية من خلال استخدام مولدات كهروحرارية مطوية بهلام ماص للحرارة، كما يمكن تطبيقه على نطاق واسع وبتكاليف مقبولة.

وحلت في المركز الثاني كوشا كانشانداني من أكاديمية جيمس ولينغتون - واحة السيلكون، حيث قامت بتطوير نظام إيكو كلين، وهو حل مبتكر لتحسين أداء الغسالات باستخدام تكنولوجيا تنقية أنابيب الكربون النانوية. ويتيح هذا الحل إعادة تدوير الماء المستخدم في الغسيل، ما يسهم بشكل ملموس في خفض استهلاك المياه والطاقة مع ضمان إعادة استخدام آمنة. وحازت المركز الثالث أنانيا مانكاندان من مدرسة دلهي



على الاستدامة، بهدف تشجيعهم على الابتكار وتقديم تصاميم تواكب متطلبات المستقبل، ما يتيح للمبتكرين من المرحلة الثانوية المشاركة في تهديد الطريق نحو مستقبل أكثر نظافة واستدامة.

وتضمنت لجنة التحكيم في المسابقة مجموعة من الأعضاء المرموقين، بمن فيهم الشيخ الدكتور عبد العزيز بن علي بن راشد النعيمي اللقب بالشيخ الأخضر؛ وسعادة سبيبه بفاف، القنصل العام لجمهورية ألمانيا الاتحادية في دبي؛ والدكتورة إيمان أبو خوصة، أستاذة علوم البيانات في الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية في دبي؛ وفائق سيركان إرجون، المدير المالي لشركة بي إس إتش للأجهزة المنزلية في الشرق الأوسط. وعملت اللجنة على تقييم كل مشروع بدقة واهتمام كبير، بناءً على معايير متعلقة بالابتكار والإبداع والجدوى والتأثير الإيجابي

كشفت الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية في دبي ومجموعة بي إس إتش للأجهزة المنزلية في الشرق الأوسط عن إقامة حفل توزيع جوائز الإنجازات الاستثنائية للمبدعين الناشئين في تحدي عباقرة الاستدامة (جرين جينوس)، نسخة الأجهزة الصديقة للبيئة، وأقيم الحفل في حرم الجامعة بالتزامن مع يوم البيئة الوطني في دولة الإمارات، التي تبذل جهوداً حثيثة لتعزيز الاستدامة وتوعية جيل الشباب حول أهميتها. وتهدف المسابقة إلى توفير الإلهام اللازم لدفع عجلة الابتكار في مجال الاستدامة؛ وتضمنت دعوة طلاب المرحلة الثانوية في دبي للمشاركة في تصميم أجهزة منزلية صديقة للبيئة، ما يشجعهم على الابتكار في تطوير حلول مستدامة تسهم في الحد من استخدام مصادر طاقة غير متجددة وتخفيض الأثر البيئي. وحفل حفل توزيع الجوائز تكريم ثلاثة مشاريع استثنائية، تميزت بالإبداع وقابلية التطبيق والفعالية الكبيرة في التصميم الصديقة للبيئة.

ويشكل تحدي عباقرة الاستدامة تجسيداً لأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة، الرامية إلى معالجة التحديات العالمية الملحة بدءاً من الطاقة النظيفة وصولاً إلى الاستهلاك المسؤول ودمج التقنيات الذكية. ويتبوأ الهدف 4.7 مكانة بارزة في هذه الرؤية من خلال التأكيد على أهمية الإمكانيات التحولية للتعليم، ودورها في إرساء معايير جديدة للجيل القادم من المبتكرين القادرين على تطوير حلول مستدامة واعتماد أنماط حياة صديقة للبيئة. وتسهم المسابقة في إلهام الطلاب وتحفيزهم على إعادة النظر في الأجهزة المستخدمة يومياً مع التركيز

التجربة التعليمية الجديدة تنسجم مع توجهات «عام المجتمع» و«استراتيجية التعليم 2033»

«جيمس للتعليم» تطلق شراكتها مع منصة «إي أو إن ريالتي» لتطوير عملية التعلم من خلال دمج الذكاء الاصطناعي في الفصول الدراسية

•• دبي - الفجر

في جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة وخارجها. مكتبتنا الرقمية الشاملة والرائدة عالمياً تضم مجموعة واسعة من المواد الدراسية التفاعلية الغير المسبوقة والهادفة لتعزيز عملية التعلم.

في حين، قال باز نجار، نائب الرئيس لتكنولوجيا التعليم والابتكار الرقمي في «جيمس للتعليم»: "إن منصة EON Reality، نواكب آساليبنا التعليمية المبتكرة والمتطورة وتمكن الطلبة والمعلمين من الوصول إلى العديد من المصادر والموارد التعليمية التفاعلية والمتخصصة. ومن خلال تطبيق التكنولوجيات التعليمية الجديدة، سنزعم من ريادةنا في مجال التعليم المبتكر." وتابع: "ستشهد مدرسة جيمس للأبحاث والابتكار، المقرر افتتاحها في أغسطس، دمج المزيد من أحدث التكنولوجيات والتقنيات الذكية بما في ذلك برمجيات الواقع الممتد (XR) من EON Reality"، وذلك بهدف الارتقاء بتجارب التعلم وتعزيز المهارات.

المهارات، ورعاية المواهب وتشجيع الابتكار في شتى المجالات، بما في ذلك مجال التعليم والصناعات المستقبلية مثل الذكاء الاصطناعي. وتطرق فاركي إلى أن هذه الشراكة تعكس التزام المجموعة بتبني أحدث التقنيات لإثراء عملية التعلم، ومشيراً إلى أن تلك المبادرة المشتركة ستسهم في توفير بيئة تعليمية متطورة، تدمج بين الابتكار والمعرفة، ما يعزز من إعداد جيل قادر على مواكبة المستقبل، ويؤمن أولياء الأمور من الاستفادة من المنصة والتفاعل مع المحتوى التعليمي جنباً إلى جنب مع أبنائهم الطلبة.

من جانبه، قال دان ليجيرسكار، رئيس مجلس إدارة EON Reality، "نفتخر بالشراكة مع مجموعة جيمس للتعليم، الرائدة في مجال التعليم، وبهذا التعاون العالمي غير المسبوق مع مجموعة تعليمية متعددة المراحل، والذي يهدف إلى تعزيز تجربة التعلم للطلبة والمعلمين في جيمس للتعليم

والهندسة والفضاء وغيرها من المجالات، كما تزودهم بالمهارات المهنية المختلفة، وذلك بما يعزز من استيعابهم وتفاعلهم مع المحتوى التعليمي. وترتكز هذه المبادرة المبتكرة على إثراء خبرات ومهارات أكثر من 5 آلاف طالب ومعلم من خلال محتوى تعليمي مبتكر ومرن وتفاعلي فريد من نوعه، يعتمد على تقنيات الواقع المعزز والافتراضي وبرمجيات الواقع الممتد (XR) عبر الأجهزة اللوحية والمحمولة، ويشمل سماعات الواقع الافتراضي (VR)، ويأتي ذلك في ضوء الشراكة الاستراتيجية التي أبرمتها المجموعة مؤخراً مع EON Reality، الشركة الرائدة عالمياً في مجال الواقع الافتراضي المدعوم بالذكاء الاصطناعي.

وفي هذا السياق، أكد جاي فاركي، نائب الرئيس التنفيذي لمجموعة جيمس للتعليم، أن إطلاق هذه المبادرة ينسجم مع أهداف «عام المجتمع» والرامية إلى إطلاق الإمكانيات والقدرة لدى الأفراد والأسر والمؤسسات عبر تطوير

وتتبع تلك المبادرة التي تأتي في إطار مساعيها للارتقاء بأساليب التعلم، وتجارب تعليمية ذكية ومبتكرة ومرنة وتفاعلية من خلال تمكين الطلبة من الوصول إلى محتوى رقمي شامل يضم ملايين الموارد الرقمية ثلاثية الأبعاد ويساعد على اكتشاف بيانات غامرة تغطي مجالات العلوم



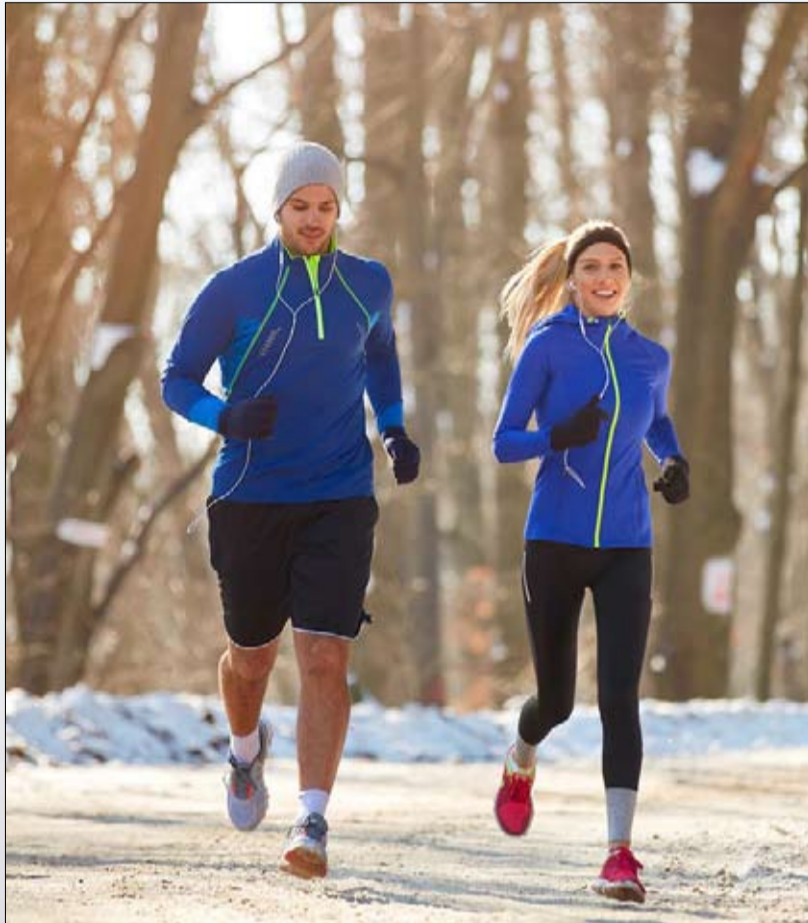
منوعات الغذاء

23

تحذيرات وإرشادات لتفادي مخاطر الجري في الطقس البارد

يمكن لمحبي الجري الاستمرار في ممارسة هذه العادة حتى في الطقس الشتوي البارد، شريطة اتخاذ الاحتياطات اللازمة لضمان السلامة، وفقا لطبيبة رياضية.

يعد الجري تمرينا ممتازا لتحسين اللياقة القلبية الوعائية وحرق السعرات الحرارية، لكن في الطقس البارد قد يؤدي نقص التحضير إلى مخاطر مثل تقلصات العضلات والإصابات.



لتجنب البرودة الشديدة، ارتداء القفازات لحماية اليدين من التشنجات الناتجة عن البرد. كما يمكن للعدائين اختيار ارتداء أقمعة الوجه للحفاظ على تدفئة الهواء الداخل إلى الرئتين وحول الوجه.

وحذر الخبراء من أن الجري في الطقس البارد دون ملابس واقية قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل قشرة الصقيع، التي قد تسبب في تجمد الجلد والأنسجة، بل والبتري في الحالات الشديدة. كما أن انخفاض حرارة الجسم إلى مستويات خطيرة، يعد خطرا آخر.

وأوصى الخبراء بتجنب الجري على الأسطح الجليدية، والالتزام بالمناطق الجافة والمغطاة بالحصى لتفادي السقوط والإصابات. وأشارت تومازيك إلى حالتين يجب على العدائين تجنب الخروج فيهما في درجات الحرارة المتجمدة: الأولى إذا انخفضت درجات الحرارة إلى أقل من 8- فهرنهايت (22.2- درجة مئوية)، حيث تقول الكلية الأمريكية للطب الرياضي إنها قد تؤدي إلى إصابة الأنسجة في غضون 30 دقيقة. والثانية: عندما يكون هناك تحذير من برودة الرياح، التي يمكن أن تسبب في تجميد الجلد في نصف ساعة فقط.

ويسبب الطقس البارد انقباض الأوعية الدموية في العضلات، ما يقلل من إمدادها بالأكسجين والمواد المغذية، ما يزيد من خطر الإصابة. كما قد يصعب التنفس بسبب الهواء البارد والجاف الذي يمكن أن يهيج مجرى الهواء ويسبب الالتهاب.

وبهذا الصدد، قالت الدكتورة جيسكا تومازيك: "لا يوجد شيء اسمه الطقس السيئ، بل هناك معدات سيئة فقط. يتعرض جسمك لبيئة قاسية، لذا سيعمل بجهد أكبر للحفاظ على توازن درجة حرارة الجسم".

وقبل الخروج للجري في الطقس البارد والملتحج، أوصت تومازيك بأداء إحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق داخل المنزل، مثل الركض السريع في غرفة المعيشة أو ممارسة بعض تمارين اليوغا. ويساعد ذلك في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية، ما يحضر العضلات للبرد ويقلل من خطر الإصابات.

وتحت على ضرورة ارتداء 3 طبقات من عند الجري في درجات حرارة أن تكون الطبقة الأولى الرطوبية،

الملايس على الأقل منخفضة. ويجب أساسية لامتناس بينما تحبس الطبقة الثانية الحرارة، وتوفر الطبقة الثالثة الحماية من الرياح والمطر والثلوج. كما أكدت تومازيك على ضرورة تغطية الأذنين



حتى في مرحلة الشباب

اكتشاف ارتباط بين النظام الغذائي وسرعة الشيخوخة البيولوجية

لا يتقدم الإنسان في العمر بيولوجيا دائما بنفس معدل عمره الزمني. وقد ارتبطت الشيخوخة البيولوجية الأسرع مقارنة بالعمر الزمني بارتفاع مخاطر الإصابة بالأمراض والوفيات.

ووفقا لدراسة حديثة، ارتبط النظام الغذائي الذي يحتوي على كميات قليلة من الخضروات والفواكه وكميات كبيرة من اللحوم الحمراء والوجبات السريعة والمشروبات الغازية المحلاة بالسكر بتسريع الشيخوخة البيولوجية حتى في مرحلة الشباب.



وأظهرت النتائج أن الخلفية الجينية المشتركة، وليس البيئة المشتركة خلال الطفولة، هي التي تفسر العلاقة بين النظام الغذائي والشيخوخة في مرحلة الشباب. ومع ذلك، تؤكد رايه أن "هذا لا يعني أن النظام الغذائي الصحي لا يفيد الجميع".

جدير بالذكر أن الدراسة استخدمت بيانات من مشروع FinnTwin12، حيث شارك فيها 826 فردا من التوائم و363 زوجا من التوائم.

وتم تقييم النظام الغذائي باستخدام استبيان لتكرار تناول الطعام، حيث أبلغ المشاركون عن استهلاكهم النموذجي لـ 55 نوعا من الأطعمة.

والتدخين ووزن الجسم، حيث يميل أن الأشخاص الذين يتبعون عادة صحية واحدة (مثل تناول الخضروات والفواكه) غالبا إلى اتباع عادات صحية أخرى (مثل ممارسة الرياضة أو تجنب التدخين). وبالمثل، فإن الذين يتبعون عادة واحدة غير صحية (مثل تناول الوجبات السريعة) قد يتبعون عادات غير صحية أخرى (مثل قلة النشاط البدني أو التدخين).

ومع ذلك، ظل النظام الغذائي مرتبطا بشكل مستقل بالشيخوخة البيولوجية حتى بعد الأخذ في الاعتبار هذه العوامل.

ونظرا لأن المشاركين في الدراسة كانوا توائم، تمكن الباحثون من دراسة تأثير الجينات على العلاقة بين النظام الغذائي والعمر البيولوجي.

وشملت الدراسة مجموعة من التوائم التي تتراوح أعمارهم بين 20 و25 عاما.

ووجدت النتائج أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على كميات قليلة من الخضروات والفواكه وكميات كبيرة من اللحوم الحمراء والمصنعة والوجبات السريعة والمشروبات الغازية المحلاة ارتبطت بتسريع الشيخوخة البيولوجية. وعلى النقيض، ارتبطت الأنظمة الغذائية الغنية بالخضروات والفواكه والقليلة في اللحوم والوجبات السريعة والمشروبات السكرية، بإبطاء الشيخوخة البيولوجية.

وأشارت صويغ رايه، الباحثة الرئيسية في الدراسة، إلى أن بعض الارتباطات قد تكون متعلقة بعوامل أخرى مثل النشاط البدني

وتشير الشيخوخة البيولوجية إلى الفرق بين العمر الزمني والعمر البيولوجي، أي ما إذا كان الشخص أكبر أو أصغر بيولوجيا من عمره الحقيقي.

ويمكن قياس الشيخوخة البيولوجية باستخدام "الساعات الجينية" (Epigenetic Clocks)، وهي نماذج حسابية تعتمد على تعلم الآلة لتقدير العمر البيولوجي بناء على مجموعات الميثيل التي تنظم التعبير الجيني.

وأجريت الدراسة في جامعة يوفاسكولا ومركز أبحاث الشيخوخة في فنلندا، وهدفت إلى التحقق مما إذا كان النظام الغذائي يمكن أن يتنبأ بمعدل الشيخوخة البيولوجية في مرحلة الشباب.

منوعات

الفكر

27



أحمد أمين يتحدى الصراعات السياسية في مسلسل النص خلال رمضان 2025

يستعد الفنان أحمد أمين لخوض غمار موسم دراما رمضان لعام 2025 من خلال مسلسله الجديد النص، حيث قامت قناة CBC مؤخراً بنشر الإعلان الترويجي الأول عبر حسابها الرسمي على إنستجرام. يظهر أمين في الإعلان بعدة إطلالات متنوعة، حيث يرتدي الطربوش والجلباب، مما يضيء طابعاً مميزاً على شخصيته في العمل.

تدور أحداث مسلسل النص في فترة الثلاثينات من القرن الماضي، حيث يجسد أحمد أمين شخصية عبدالعزيز النص، وهو نشال يسعى للتوبة والبحث عن مصدر رزق حلال. ومع تطور الأحداث، يجد نفسه متورطاً في صراعات سياسية وأحداث غامضة، مما يؤدي إلى تشابك الخيوط وكشف شخصية معقدة مليئة بالمفاجآت. يتحول النص من مجرد نشال إلى بطل شعبي تتناقل الأجيال قصته، مما يضيف عمقاً درامياً للعمل.

يتكون المسلسل من 15 حلقة، ويشارك في بطولته عدد من الفنانين المتميزين مثل أسماء أبو اليزيد، صديقي صخر، حمزة العيلي، دنيا سامي، سامية طرابلسي، عبدالرحمن محمد، ومحمد ناصر. العمل هو معالجة درامية مستوحاة من كتاب "مذكرات نشال" للباحث التاريخي أيمن عثمان، من تأليف شريف عبدالفتاح وعبدالرحمن جاويش ووجيه صبري، تحت إدارة المحتوى لشركة Pensell، ومن إخراج حسام علي، وإنتاج شركة أروما والمنتج محمد جبيلي.

حقق الفنان أحمد أمين نجاحاً كبيراً في الآونة الأخيرة، حيث نال إشادات واسعة من النقاد والجمهور على حد سواء، وذلك من خلال مشاركته في المسلسل المميز ساعته وتاريخه. يتميز هذا العمل بتقديم مجموعة من النجوم كضيوف شرف، وكان لأمين دور بارز ضمن هذه التشكيلة المسلسل، الذي يعكس تجربة فريدة من نوعها، سيشهد عرض الجزء الثاني في بداية شهر فبراير، بعد النجاح الذي حققه الجزء الأول، والذي جمع بين عدد من الأسماء اللامعة والممثلين الشباب.

ساعته وتاريخه هو عمل درامي يجمع بين مجموعة من النجوم المعروفين والمواهب الناشئة، حيث يشارك فيه كل من أحمد أمين، أروى جودة، أحمد داش، محمد شاهين، هبة مجدي، مايان السيد، ياسمين العبد، خالد أنور، حنان سليمان، وخالد كمال. وقد تولي محمود عزت مسؤولية معالجة الدرامية والسيناريو، بينما أخرج العمل المخرج المتميز عمرو سلامة. على الرغم من النجاح الذي حققه أحمد أمين في موسم رمضان 2023 من خلال مسلسل الصفاة، إلا أنه غاب عن موسم رمضان 2024. اكتفى أمين بالظهور كضيف شرف في مسلسل بابا جه الذي قام ببطولته أكرم حسني، حيث دارت أحداث العمل في إطار اجتماعي كوميدي. المسلسل من تأليف وائل حمدي ومحمد إسماعيل أمين، وإخراج خالد مرعي، مما يعكس تنوع الأعمال التي يشارك فيها أمين، رغم غيابه عن البطولة الرئيسية في هذا الموسم.



تستعد الفنانة مي كساب لخوض سباق دراما رمضان لعام ٢٠٢٥ من خلال مسلسلها الجديد نون النسوة. وقد انتشرت في الأيام الأخيرة شائعات حول إمكانية تأجيل هذا المشروع أو استبعاده من العرض في رمضان، إلا أن مي كساب أكدت في تصريح موثوق أن مسلسلها سيُعرض في رمضان ٢٠٢٥، مشيرة إلى أن التصوير مستمر، مما يبعث على التفاؤل بين جمهورها.

مي كساب تؤكد عرض مسلسل نون النسوة في رمضان 2025

سعد والي وإبراهيم صابر ومحمد صلاح خطاب، تحت إشراف فادي أبو السعود، بينما يتولى أمير شوقي إنتاج المسلسل، ويقوم معتز التوني بإخراجه.

حققت الفنانة مي كساب نجاحاً كبيراً خلال موسم دراما رمضان الماضي، حيث تألقت في مسلسل العاتولة الذي جمعها بعدد من النجوم البارزين مثل أحمد السقا وطارق لطفي وزينة. قدمت كساب في العمل شخصية عائشة، وهي ممرضة وطليقة السقا، مما أضفى على دورها عمقاً إنسانياً وجعلها محل أنظار الجمهور والنقاد على حد سواء.

تدور أحداث مسلسل العاتولة في إطار اجتماعي شعبي، ويتكون من 30 حلقة، حيث يتناول قضايا اجتماعية معقدة تعكس واقع الحياة اليومية. يشارك في البطولة عدد من الأسماء اللامعة في الساحة الفنية، مثل باسم سمرة وصلاح عبدالله وفريدة سيف النصر، مما يعكس تنوع المواهب في العمل. المسلسل من تأليف هشام هلال وإخراج أحمد خالد موسى، وقد تم إنتاجه بواسطة شركة Cedars Art Production.

المداخ الذي يواجه تحديات وصراعات مع قوى الجن. يحمل هذا الجزء عنوان أسطورة العهد، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل غادة عادل، خالد الصاوي، ومي كساب، بالإضافة إلى هبة مجدي، يسرا اللوزي، خالد سرحان، ودنيا عبدالعزيز. كما يشارك في العمل أحمد بدير ومحسن محي الدين، إلى جانب جوري بكر ودارين حداد وحنان سليمان وهلا السعيد وطارق النهري ومحمد عبدالحافظ. ويظهر فتحي عبدالوهاب كضيف شرف في الأحداث، بينما يتولى تأليف المسلسل كل من أمين جمال ووليد أبو المجد وشريف يسري، بإخراج أحمد سمير فرج.

في سياق آخر، تواصل الفنانة مي كساب استعداداتها للجزء الخامس من مسلسل اللعبة، الذي يأتي بعد النجاح الكبير الذي حققته الأجزاء السابقة. تشارك في البطولة مع كل من شيكو وهشام ماجد، حيث يعد هذا العمل من الأعمال الكوميديّة التي لاقت استحسان الجمهور. السيناريو والحسوم من تأليف أحمد

في سياق تفاصيل مسلسل نون النسوة، يجري حالياً العمل على الاتفاق على جميع جوانب المشروع، بما في ذلك التعاقد مع باقي طاقم العمل. المسلسل من تأليف الكاتب محمد الحناوي، ويخرجه إبراهيم فخر، بينما تتولى مها سليم مهمة الإنتاج. يُتوقع أن يحمل المسلسل طابعاً مميّزًا يجذب المشاهدين، خاصة مع تزايد الاهتمام بالأعمال الدرامية النسائية في السنوات الأخيرة.

بالإضافة إلى ذلك، تشارك مي كساب في مسلسل المداح 5 مع الفنان حمادة هلال، والذي سيُعرض أيضاً في موسم دراما رمضان المقبل. يأتي هذا العمل بعد النجاح الكبير الذي حققته الأجزاء الأربعة السابقة، مما يزيد من حماس الجمهور لمتابعة الأحداث الجديدة. يُعتبر هذا التعاون بين مي وحمامة فرصة لتعزيز مكانتهما في الساحة الفنية، حيث ينتظر المشاهدون بشغف ما ستقدمه هذه الأعمال من قصص وشخصيات جديدة.



دنيا سمير غانم بشخصيتين مختلفتين في مسلسل عائشة الدور

أعلنت الصفحة الرسمية لمنصة واتش إت عن عرض مسلسل عائشة الدور للنجمة دنيا سمير غانم، والذي من المقرر أن يُعرض خلال شهر رمضان لعام 2025. ويأتي هذا الإعلان في إطار الترويج للمسلسل الذي يُعتبر عودة قوية لدنيا إلى دراما رمضان، بعد غيابها عن الموسم الماضي، مما يثير حماس جمهورها ومحبيها.

في البوستر الدعائي للمسلسل، تظهر دنيا سمير غانم بشخصيتين مختلفتين، مما يعكس تنوع الأدوار التي ستقدمها في العمل. وقد كتبت الصفحة الرسمية: غير مودك وفرش يومك مع دنيا سمير غانم في مسلسل عائشة الدور في رمضان 2025، مما يدل على أن المسلسل سيحمل طابعاً مميزاً ومليئاً بالمرح والتشويق.

تعتبر هذه العودة الثانية لدنيا سمير غانم إلى دراما رمضان بعد غيابها عن موسم 2024، حيث قدمت في العام الماضي مسلسل جت سلبية الذي تم عرضه في 15 حلقة وشارك فيه عدد من النجوم البارزين مثل محمد سلام، خالد الصاوي، سلوى خطاب، هالة فاخر، ومايان السيد. كان العمل من تأليف كريم يوسف وسامح جمال، وإخراج إسلام خيرى، مما يبرز مكانة دنيا في الساحة الفنية وقدرتها على جذب الجمهور بأعمالها المميزة.

في خطوة جديدة ومثيرة، انتهت الفنانة دنيا سمير غانم من تصوير فيلمها الجديد روكي الغلابة، الذي من المتوقع أن يُعرض في العام المقبل. يضم الفيلم مجموعة من النجوم البارزين، مثل محمد معدوح، محمد ثروت، بيومي فؤاد، ومحمد رضوان، بالإضافة إلى ظهور أحمد سعد كضيف شرف في أحداث الفيلم. العمل من تأليف كريم يوسف، وإخراج أحمد الجندى، وإنتاج محمد أحمد السبكي. في هذا الفيلم، تلعب دنيا دور بودي جارد خاص للفنان محمد معدوح، مما يضيف بعداً جديداً لشخصيتها في العمل.

يُعتبر فيلم روكي الغلابة ثاني بطولات دنيا سمير غانم السينمائية بعد فيلم تسليم أهالي، الذي عُرض العام قبل الماضي وحقق نجاحاً ملحوظاً. في تسليم أهالي، شاركت دنيا مع مجموعة من الفنانين مثل هشام ماجد، دلال عبد العزيز، بيومي فؤاد، وأحمد فتحي، وكان الفيلم من تأليف شريف نجيب وإخراج خالد الحلفاوي.

مع تزايد الاهتمام بفيلم روكي الغلابة، يتطلع الكثيرون إلى رؤية كيف ستطور شخصية دنيا سمير غانم في هذا العمل، خاصة في ظل وجود طاقم عمل متميز. يُعتبر الفيلم فرصة لدنيا لإظهار مهاراتها التمثيلية في دور جديد ومختلف، مما يعكس تطورها الفني. كما أن التعاون مع مخرج مثل أحمد الجندى



الفكر

مفتاح النجاح الدراسي والصحة النفسية للأطفال



وجدت دراسة كندية أن ممارسة الأطفال والمراهقين للرياضة بانتظام، خاصة الرياضات الجماعية المنظمة، يمكن أن تعزز التزامهم بالحضور المدرسي وتحسين أداؤهم الأكاديمي. وأظهرت الدراسة التي أجراها فريق من جامعة مونتريال أن المشاركة في رياضات مثل كرة القدم أو الجيمباز الفني لها آثار إيجابية طويلة المدى على التحصيل الدراسي. واعتمدت الدراسة على تحليل بيانات 2800 طفل تبلغ أعمارهم 12 عاما، حيث تمت مقارنة أنشطتهم الرياضية بأدائهم الأكاديمي على مدى عدة سنوات. وخلصت النتائج إلى أن الفتيان الذين يمارسون الرياضة بانتظام تزيد احتمالات حصولهم على شهادة إتمام الدراسة الثانوية بنسبة 15% عند بلوغهم العشرين من العمر. كما أظهرت الفتيات اللاتي يمارسن الرياضات المنظمة نتائج دراسية

أفضل بنسبة 8% بشكل عام، ونسبة 23% في حالة ممارستهن رياضات فنية، مثل الجيمباز. وأشار الباحثون إلى أن ممارسة الرياضة تحت إشراف مدرب أو في إطار فريق رياضي يساهم في تنمية مهارات أساسية مثل القيادة، والتعاون الجماعي، والقدرة على التركيز لفترات طويلة، وهي مهارات يمكن أن تنعكس إيجابيا على الأداء الدراسي. ونقل موقع "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية عن فريق الدراسة تأكيدهم على أهمية إزالة العوائق التي تحول دون ممارسة الأطفال للرياضة، مثل التكاليف المالية والمشكلات الأسرية، مؤكداً أن الرياضة يمكن أن تكون عاملاً محورياً في تحقيق التفوق الدراسي.

ما هي خطورة الورم العظمي؟

تشير الدكتورة سونا إيساكوفا أخصائية الأورام إلى أن الورم العظمي هو مرض حميد نادر، يتميز بتكاثر أنسجة العظام، وغالبا ما يصيب عظام الجمجمة.

ووفقا لها، يشخص هذا المرض عادة بعد سن الأربعين لدى الرجال والنساء على حد سواء.

وتقول: "لم تحدد إلى الآن أسباب أورام العظام، ولكن يفترض وجود صلة بينها وبين الصدمة أو العملية الجراحية، ونادرا تحدث حالات متعددة من هذه التكوينات مع المرض الوراثي-متلازمة غاردنر. ولا تظهر أعراض الورم العظمي عادة، ويكتشف عن طريق الصدفة. ويكفي في أغلب الحالات إجراء فحص بالأشعة المقطعية لتشخيص الحالة، ولكن في بعض الأحيان إذا كان يبدو غير طبيعي يتم إجراء ثقب لتقييم خلايا تكوينه".

ووفقا لها، يعالج الورم العظمي فقط جراحيا عندما تكون لدى المريض شكاوى متعلقة به، ووفقا لموقع الورم قد يكون هناك صداع، ضعف حاسة الشم، ازدواجية الرؤية.

وتقول: "إذا لم تزغ أعراض الورم العظمي المريض، فلا يتواصل، لأنه حميد ولا يشكل خطرا على الصحة".

دراسة تؤكد عدم وجود صلة بين

استهلاك البطاطس وأمراض القلب

اكتشف علماء مركز بريغهام للصحة النسائية في بوسطن عدم وجود صلة بين الاستهلاك العام للبطاطس والجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب.

ولكن وفقا لهم قد تزيد البطاطس المقلية من خطر ارتفاع مستوى ضغط الدم بسبب محتواها العالي من السرعات الحرارية والملح الزائد.

وتشير مجلة Nutrients، إلى أن العلماء حللوا بيانات عن الحالة الصحية لـ 67146 مريضا أعمارهم 25.1-72 عاما لمعرفة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، تراوح متوسط تناولهم للبطاطس 1.9-4.2 وجبة في الأسبوع. ووفقا لتوصيات منظمة الصحة العالمية، حصص واحدة من البطاطس تعتبر حبة بطاطس كاملة أو نصفها، حسب حجمها. وأظهرت النتائج، عدم وجود علاقة واضحة بين كمية استهلاك البطاطس وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية حتى بعد الأخذ في الاعتبار العوامل الديموغرافية والغذائية والسلوكية. كما لم يكشف تحليل آخر أي ارتباط بين استهلاك البطاطس المشوية أو المسلوقة أو المقلية أو المهروسة وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويشير الباحثون، إلى أن الأشخاص الذين يتناولون أكثر من وجبة بطاطس مقلية في الأسبوع يزداد خطر إصابتهم بارتفاع مستوى ضغط الدم بنسبة 10 بالمائة مقارنة بالذين لا يتناولونها. ولكن اتضح أن هذا التأثير مرتبط بزيادة نسبة الدهون والملح في البطاطس المقلية وليس بخصائصها.



الممثلة الرومانية أناماريا فارتولومي لدى حضورها حفل العشاء الخيري لمكافحة الإيدز، عشاء الوضوء، على هامش أسبوع الموضة في باريس. (ا ف ب)

قرأت لك

الرمان الحلو



تحتوي ثمر الرمان الحلو على 10% مواد سكرية، 1% حامض اللبؤون، 84% ماء، 3% رمد قشر الرمان بعد تجفيفه وحرقة، 3% بروتين، 3% ألياف وعناصر مرة وفيتامينات (A، B، C) ومقادير قليلة من الحديد والفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والبوتاس والمنغنيز وفيه بروتين ترتفع نسبة المواد الدهنية 7-9%.

يعتبر الرمان غني بعناصره الغذائية وخاصة الفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فهو مسكن للألام ومخفض للحرارة ويهدئ في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال ومانع للنزيف وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية.

حيث عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر وإن مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها، تساعد على إيقاف النزف وعلاج الإسهال المزمن، على قطع سيلان الأبيض من المهب.

سؤال وجواب

- ما هو اسم أكبر بحيرة في كوكب الأرض؟
- بحيرة قزوين.
- ما هي أكبر قارات العالم مساحة؟
- قارة آسيا.
- ما هو نظام الحكم المتبع في اليابان؟
- الحكم الامبراطوري.
- أي من العلوم هو الأقدم في تاريخ البشرية؟
- علم الفلك.
- كم عدد ألوان الطيف التي يتكون منها قوس قزح؟
- سبعة ألوان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من أصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب

قصة الفتى المدلل

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من أغنياء قريته، في أحد الأيام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفّر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الأمور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح غير فتى مدلل وحيد لا يأبه بشيء لا يعمل ولا يفكر في العمل لذلك قال ابا صالح لزوجته ام ابنة عندما اموت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه ومذاته وسينتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف تصلح حاله؟ فكرت ام صالح كثيرا ثم قالت الامر لي ربما استطعت ان افعل معه شيء .. ذهبت الام بطيبيتها وحنانها إلى ابنتها وقد احتنت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا امي .. بكت بحرارة من كل قلبها وبالطبع فهي تبكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهيمه فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك .. فقالت وتقسّم ان لا تقول لابيك فقال اقسّم فقالت الام ان اباك يمر بظروف مالية سيئة جدا وقد خسر معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما سيتركه لتعبت به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر. حزن صالح بسبب ما اصاب والده وايضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللا.. فنام ليلته قلقا وفي الصباح كان قد علم عن امر ما فخرج من فوره يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته واهله .. وبالتمعن مع سعديه الجاد وجد عملا وقبله بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرته فاخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان قفز فرحا وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزا وذهبا لوالده وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي فامسك الاب الدنانير والقي فيها في الموقد فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال ماذا.. انا تعبت في هذا المال لاتي به.. ولماذا تفعل ذلك. اتبسم الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاول مرة لك هذا المال.

مساحة للتلوين

