

منوعات الفكر

ص 22

جمعية الإمارات للسرطان
ساعدت 342 أسرة من
المقيمين من 24 جنسية

ص 27

.. Train Dreams
فلسفة درامية
مشبعة بالعزلة



من الإنذار المبكر إلى الإرهاق ..
ص 23 كيف تتطور نوبة الصداع النصفي؟



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 25 مارس 2026 م - العدد 14714
Wednesday 25 March 2026 - Issue No 14714

كيف نجح العلماء في زراعة نباتات صالحة للأكل على الكوكب الأحمر؟

تخيل أنك تهبط على المريخ، وبدلاً من فتح حقائب الإمدادات القادمة من الأرض، تتجه نحو حديقة خضراء لتلطف ما تريد، هذا السيناريو لم يعد محض خيال؛ إذ كشف باحثون ألمان عن نظام بيولوجي متكامل يحول التراب الشبيه بترربة المريخ إلى سماد خصب، ينتج نباتات صالحة للأكل دون أي مدخلات من الأرض. يرتكز هذا النظام على بكتيريا السيانوبكتيريا "Cyanobacteria" المعروفة بالطحالب الخضراء الزرقاء، وهي كائنات مجهرية تتميز بقدرتها على البقاء في البيئات القاسية. واستخدام الباحثون محاكياً لتربة المريخ يُعرف بـ MGS-1، ثم زرعوا هذه البكتيريا فيه بالاستعانة بنبات أكسيد الكربون المتوفر بكثرة في الغلاف الجوي المريخي، مما أتاح لها بناء كتلة حيوية من مواد موجودة فعلاً على الكوكب. لم يتوقف الأمر عند إنتاج الكتلة الحيوية، بل عمل الفريق على تحويلها إلى سماد قابل للاستخدام عبر التخمر اللاهوائي، وهي عملية يحلل فيها كتلة دقيقة المواد العضوية دون حاجة إلى أكسجين. ضبط الباحثون درجة الحرارة عند نحو 35 درجة مئوية، وأجروا معالجة حرارية مسبقة للكتلة الحيوية لتسريع التحلل، وعابروا النسب بدقة لضمان قدر كافٍ من الأيونوم الضروري لنمو النباتات. اختير السماد الناتج على نبات العدسة المائية "Lemna SP"، وهو نبات مائي سريع النمو غني بالبروتين ويستهلك بالفعل في مناطق عدة من العالم، بحسب موقع "إنترستينغ إنجينيرينغ". وأسفرت النتائج عن رقم لافلت، وgram واحد من السيانوبكتيريا الجافة أنتج 27 غراماً من الكتلة النباتية الرطبة الصالحة للأكل. والأهم من ذلك أن عملية التخمر أنتجت كذلك الميثان، وهو غاز عالي الطاقة يمكن حرقه واستخدامه وقوداً، مما يحسب فائدة ثالثة للنظام إلى جانب الغذاء والأكسجين. الجدير بالذكر أن البحث يكشف عن فجوة قائمة بين النجاح المختبري والواقع البيئي، إذ جرت التجارب في ظروف أرضية محكمة لا تشمل تحديات الإشعاع والجاذبية المنخفضة والتقلبات الحرارية الحادة على المريخ.



مع انتهاء شهر رمضان المبارك، يواجه الكثير من الناس تحدياً حقيقياً: كيف يعود الجسم إلى روتينه الصحي بعد شهر من الصيام الطويل، التغييرات في مواعيد النوم، والعادات الغذائية المختلفة؟ كثير من النساء يشعرن بارتباك حقيقي، وأحياناً بالإرهاق أو زيادة الوزن المفاجئة، كما توضح اختصاصية التغذية دانة عراجي من خلال هذا المقال ل سيدتي.

العودة إلى الروتين الصحي بعد رمضان .. دليل شامل لاستعادة التوازن الغذائي والجسدي

التدرج العلمي والوعي
كاختصاصية تغذية علاجية، أؤكد أن العودة الصحية إلى الروتين الصحي بعد رمضان تتطلب تدرجاً علمياً ووعياً بجسمك، وليس حمية صارمة أو تقيداً مفاجئاً. هذه المرحلة تحتاج خطة شاملة تجمع بين الغذاء، النشاط البدني، الترطيب، النوم، والصحة النفسية. في هذا الدليل، سأقدم لك خطة متكاملة مدعومة بالأدلة العلمية، تشمل نصائح عامة، نصائح مخصصة لمرضى السكري، أمثلة يومية، ونصائح نفسية لتعزيز الالتزام بالعادات الصحية بعد رمضان.

التغيرات الفسيولوجية خلال رمضان
لفهم كيفية العودة للروتين الصحي بعد رمضان، يجب أن نفهم ما حدث لجسمك خلال الشهر: تغير حساسية الإنسولين؛ خلال الصيام، ينخفض إفراز الإنسولين ويزداد اعتماد الجسم على الدهون كمصدر للطاقة. عند الإفطار، وخاصة مع الحلويات والماكوكلات الغنية بالكربوهيدرات المكررة، يحدث ارتفاع سريع في سكر الدم، يليه إفراز مرتفع للإنسولين. النتيجة: الجسم يصبح حساساً لأي تناول زائد بعد رمضان، ما قد يؤدي إلى تخزين الدهون بسرعة.

اضطراب هرمونات الجوع والشبع: هرمونا الغريلين "Ghrelin" واللبتين "Leptin" يتأثران بمواعيد الأكل والنوم. اضطراب هذه الهرمونات يؤدي إلى شعور مستمر بالجوع أو الإفراط في تناول الطعام بعد رمضان.

اختلال الساعة البيولوجية: النوم المتأخر والأكل الليلي يؤثر على إفراز الكورتيزول، معدل الأيض، وحساسية الإنسولين. الدراسات تشير إلى أن إعادة ضبط النوم ووجبات الطعام يحتاج من 10-14 يوماً.

التوصيات الغذائية العامة بعد رمضان
البروتين في كل وجبة: البروتين يعزز الشعور بالشبع، يحافظ على الكتلة العضلية، ويساعد في استقرار سكر الدم. مصادر جيدة: البيض، الدجاج، السمك، البقوليات. الألياف: تحسين الهضم، تقلل الانتفاخ، وتدعم الميكروبيوم المعوي. مصادر: الخضروات، الفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات.

الترطيب: شرب الماء بانتظام يحافظ على وظائف الكلى، يقلل احتباس السوائل، ويمنع الإرهاق. استهلاك 2-2.5 لتر يومياً مهم، مع إدخال الخضروات والفواكه الغنية بالماء.

توزيع الوجبات: تجنب تناول معظم السعرات في وقت واحد، يفضل 3 وجبات رئيسية + 1-2 وجبة خفيفة. الحركة والنشاط البدني: المشي 20-30 دقيقة يومياً ثم تدريجياً تمارين مقاومة أو تمارين خفيفة. النشاط الجانبي النفسي بعد رمضان الوعى بالفرق بين الجوع النفسي والحققي. التعامل مع الحلويات باعتدال دون شعور بالحرم. منح النفس وقتاً للتكيف تدريجياً مع الروتين الغذائي. الحفاظ على التوازن النفسي، يقلل من الأكل العاطفي. نموذج يوم متوازن بعد رمضان الإفطار: بيشتان + خبز كامل الحبوب + خضار + كوب شاي بدون سكر. وجبة خفيفة: فطحة + معلقة زبدة فول سوداني. الغذاء: صدر دجاج مشوي + نصف كوب أرز بني + سلطة كبيرة. وجبة خفيفة: زبادي يوناني + مكسرات.

الغذاء: صدر دجاج مشوي + نصف كوب أرز بني + سلطة كبيرة. وجبة خفيفة: زبادي يوناني + مكسرات.

الغذاء: صدر دجاج مشوي + نصف كوب أرز بني + سلطة كبيرة. وجبة خفيفة: زبادي يوناني + مكسرات.

بكتيريا بأمعائك قد تعزز قوتك العضلية

كشفت دراسة علمية حديثة عن ارتباط لافت بين بعض أنواع البكتيريا المعوية وقوة العضلات لدى الإنسان، في اكتشاف يسلم الضوء على دور غير متوقع للميكروبيوم في تحسين الأداء البدني. وركز الباحثون وفقاً لمجلة "Gut" على نوع من البكتيريا يُعرف باسم Roseburia inulinivorans. حيث أظهرت النتائج ارتباطاً واضحاً بين وجود هذه البكتيريا وتحسن مؤشرات القوة العضلية، مثل قوة قبضة اليد وقوة الساقين والصدر. وأشارت النتائج إلى أن كبار السن الذين يمتلكون هذا النوع من البكتيريا يتمتعون بقوة قبضة أعلى بنحو 30% مقارنة بغيرهم، فيما لوحظ تأثير إيجابي مماثل لدى الشباب، شمل أيضاً تحسن القدرة القلبية والتنفسية. واعتمدت الدراسة على تحليل عينات من مجموعتين: شباب تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عاماً، وكبار سن فوق 65 عاماً، مع تقييم شامل لقوة العضلات واللياقة البدنية. كما دعمت التجارب التي أجريت على الفئران هذه النتائج، حيث أدى إدخال البكتيريا نفسها إلى زيادة ملحوظة في قوة العضلات ونمو الألياف العضلية، خاصة تلك المرتبطة بالحركات السريعة. يعتقد الباحثون أن هذه البكتيريا تحسن قوة العضلات عبر التأثير على عمليات التمثيل الغذائي داخلها، بما في ذلك تعديل استقلاب الأحماض الأمينية وتعزيز مسارات حيوية مرتبطة بإنتاج الطاقة، إضافة إلى دعم نمو الألياف العضلية.



هل يحمي «فيتامين سي» من الزكام حقاً؟

رغم شهرته الواسعة في عالم الصحة، لا يزال فيتامين سي محاطاً بكثير من المبالغات وسوء الفهم، خصوصاً فيما يتعلق بدوره في الوقاية من نزلات البرد وتعزيز المناعة. وبينما يُعد عنصرًا أساسياً لوظائف الجسم الحيوية، فإن الاعتماد المفرط على مكملاته قد لا يكون الخيار الأفضل دائماً، وفقاً لموقع "ساينس أيرت". يُعرف فيتامين سي علمياً باسم حمض الأسكوربيك، وهو مضاد قوي للأكسدة يساعد على حماية الخلايا من التلف، ويدعم جهاز المناعة، ويعزز امتصاص الحديد، كما يلعب دوراً مهماً في التئام الجروح. ويسهم الفيتامين أيضاً في إنتاج الكولاجين، وهو البروتين المسؤول عن ترابط الأنسجة والحفاظ على صحة الجلد واللثة. ويؤدي نقصه الحاد إلى الإصابة بمرض داء الإسقربوط، الذي يضعف الأنسجة ويتسبب في نزيف ومشكلات خطيرة في اللثة. ولا يستطيع جسم الإنسان إنتاج فيتامين سي، لذلك يجب الحصول عليه من النظام الغذائي، ويقدمان لها الدعم الكامل.

هل يقلل الحليب فوائد مضادات الأكسدة في الشاي؟

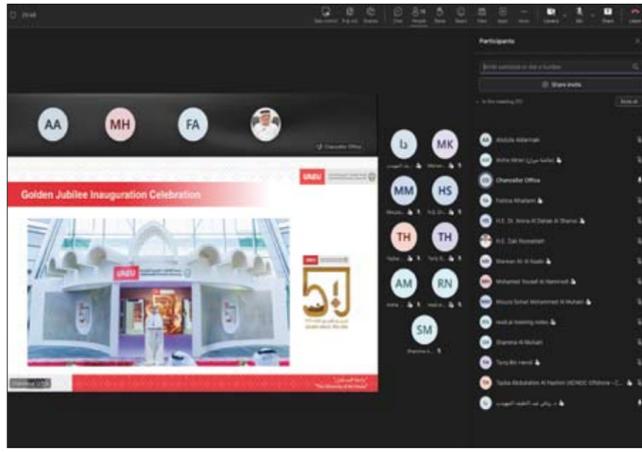
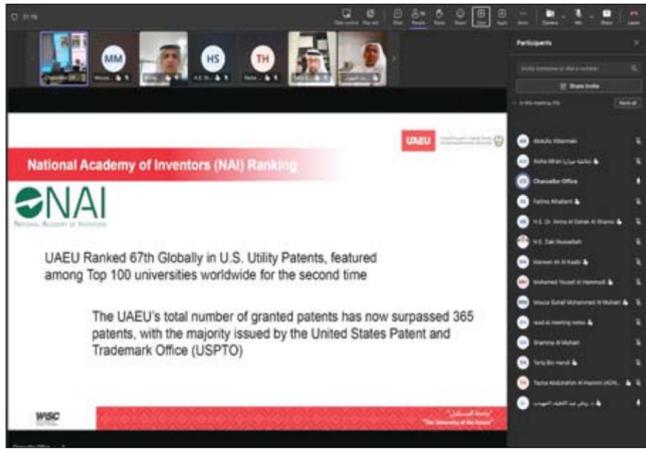
يُعرف الشاي باحتوائه العالي على مضادات الأكسدة، وهي مركبات تساعد على حماية الخلايا من التلف. لكن إضافة الحليب إلى الشاي قد تقلل هذه الفوائد الصحية، بحسب ما كشفه تقرير نشره موقع Very well health. وتشير الأبحاث إلى أن إضافة الحليب إلى الشاي قد تقلل نشاط مضادات الأكسدة بنسبة تتراوح بين 11% و75%. ويعود ذلك إلى احتواء الحليب على بروتين يُعرف بالكازين، والذي يرتبط بمركبات البوليفينول في الشاي، ما يجعل امتصاصها في الجسم أكثر صعوبة. أهم النتائج حول أنواع الحليب محتوى الدهون: الحليب خالي الدسم يقلل مستويات مضادات الأكسدة بدرجة أكبر مقارنة بالحليب كامل الدسم أو نصف الدسم. البديل النباتية: رغم أن جميع أنواع الحليب تؤثر في مضادات الأكسدة، فإن الأنواع النباتية منخفضة البروتين، مثل: حليب اللوز والشوفان وجوز الهند يكون تأثيرها أقل من حليب البقر أو حليب الصويا. كيف تزيد استفادتك؟ لا يقتصر الأمر على إضافة الحليب فقط، فهناك عوامل أخرى تؤثر في كمية مضادات الأكسدة التي تحصل عليها: مدة التخمر: نقع الشاي لفترة أطول "حتى 15 دقيقة" يزيد تركيز مضادات الأكسدة. نوع الشاي: يحتوي الشاي الأخضر عادةً على مضادات أكسدة أكثر من الشاي الأسود، بينما قد يحتوي شاي الماتشا على ما يصل إلى عشرة أضعاف الكمية الموجودة في الشاي الأخضر التقليدي.

لماذا تشعر بالنعاس رغم نومك 8 ساعات؟

حتى عند الحصول على نوم كافٍ يمتد لثمان ساعات، قد يستيقظ كثيرون وهم يشعرون بالحمول، الأمر الذي يشير إلى أن جودة النوم أهم من الكمية. الدكتورة ويندي تروكسل، اختصاصية نفسية سريرية وعالمة سلوكية أكدت في تصريحات خاصة لشبكة "فوكس نيوز"، أن "الكثير من الأشخاص ينامون من سبع إلى ثمان ساعات لكنهم يستيقظون دون شعور بالانتعاش، ويعاني نحو ثلث البالغين من نوم غير مريح". ذكرت تروكسل أن عدة عوامل يمكن أن تقلل جودة النوم، بغض النظر عن عدد الساعات، أبرزها: شرب الكحول، وهو مساهم رئيسي في اضطراب النوم. تناول الكافيين في وقت متأخر من اليوم. التوتر والقلق بشأن أمور الحياة اليومية. استخدام الهاتف أو الأجهزة الإلكترونية قبل النوم. وأضافت أن النساء غالباً ما تتأثر جودة نومهن أكثر من الرجال، خصوصاً خلال فترة انقطاع الطمث، حيث يزيد خطر الأرق واضطرابات النوم بمقدار الضعف مقارنة بالرجال. لكن حصولهن على ساعات نوم أقل من الوصى بها، نصحت تروكسل باتباع خطوات تدريجية، مثل زيادة مدة النوم بحوالي 15 دقيقة كل ليلة، لملاحظة تأثير ذلك على الجسم وتنظيم الساعة البيولوجية.

أعراض ليلية تنذر بالسرطان .. متى يجب القلق؟

حذرت تقارير طبية من أن ظهور بعض الأعراض الليلية المتكررة قد يكون مؤشراً على مشكلات صحية خطيرة، من بينها السرطان، خاصة إذا ظهرت دون سبب واضح واستمرت لفترة طويلة. ووفقاً لمؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، يُعد كل من الأرق والتعرق الليلي الشديد من الأعراض التي تستدعي الانتباه، رغم أن ظهورهما لا يعني بالضرورة الإصابة بالسرطان، نظراً لتعدد أسبابهما المحتملة. التعرق الليلي قد يكون أمراً طبيعياً في بعض الحالات، مثل ارتفاع حرارة الغرفة أو التغيرات الهرمونية، إلا أن التعرق الغزير أو المحسوب بارتفاع غير مبرر في درجة الحرارة قد يشير إلى مشكلة صحية، بما في ذلك بعض أنواع السرطان مثل سرطان الخلد الليمفاوية، أو قد يكون ناتجاً عن التهابات أو آثار جانبية للأدوية. أما الأرق، فهو من اضطرابات النوم الشائعة، وقد يرتبط بالتوتر أو القلق أو المرض. لكن في بعض الحالات، قد يكون مرتبطاً بأعراض أخرى للسرطان مثل الأثام أو الغثيان، أو نتيجة للضغوط النفسية المصاحبة للمرض.



منوعات الفكر 22

خلال الاجتماع الثاني للعام الأكاديمي 2025 و2026

مجلس أمناء جامعة الإمارات يؤكد تعزيز تنافسية الجامعة عالمياً ويستعرض إنجازاتها في الابتكار والبحث العلمي



لمساهمات أعضاء مجلس الأمناء، مؤكداً الدور المحوري الذي يضطلعون به في رسم التوجهات الاستراتيجية للجامعة وتعزيز دورها في دعم مسيرة الدولة نحو المستقبل.

- تعزيز مكانة الجامعة كمؤسسة أكاديمية وبحثية رائدة تدعم اقتصاد المعرفة في الدولة
- إطلاق برنامج اليوبيل الذهبي بمبادرات تركز على الذكاء الاصطناعي والاستدامة والأمن الغذائي
- تحقيق المرتبة 67 عالمياً والأولى محلياً في براءات الاختراع الأمريكية لعام 2025
- تسجيل أكثر من 365 براءة اختراع في مجالات استراتيجية تعكس قوة البحث العلمي
- اعتماد سياسات الحوكمة والقبول والتقييم الأكاديمي بما يعزز الشفافية وجودة التعليم
- ترسيخ دور الجامعة في إعداد الكفاءات الوطنية وتعزيز تنافسية الدولة عالمياً

هذا التصنيف، كما سجلت الجامعة أكثر من 365 براءة اختراع في مجالات استراتيجية تشمل الطاقة المتجددة والعلوم الصحية والمواد المتقدمة، ما يعكس قوة منظومتها البحثية ودورها في تطوير حلول علمية تدعم أولويات التنمية الوطنية. وعلى صعيد الحوكمة والتشغيل، اعتمد المجلس البيانات المالية المدققة لعام 2025 وفق المعايير المحاسبية الاتحادية، بما يعزز الشفافية وكفاءة إدارة الموارد، كما أقر سياسة القبول الجامعي بما يضمن وضوح متطلبات الالتحاق وآليات المنح الدراسية، واعتمد التقييم الأكاديمي للعام 2026 و2027 بما يتماشى مع الإطار الوطني للتعليم العالي.

• العين - الفجر

عقد مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة اجتماعه الثاني للعام الأكاديمي 2025 و2026 برئاسة معالي زكي أنور نسيبة، حيث ناقش حزمة من المحاور الاستراتيجية التي تعزز مكانة الجامعة كمؤسسة أكاديمية وبحثية رائدة على المستويين الإقليمي والعالمي، وتدعم توجهات الدولة في بناء اقتصاد معرفي قائم على الابتكار والبحث العلمي. واستعرض المجلس برنامج اليوبيل الذهبي للجامعة، الذي يمتد على مدار عام كامل تحت شعار "إرث عريق ومستقبل واعد"، ويتضمن سلسلة من المبادرات الأكاديمية والثقافية والبحثية التي تركز على مجالات ذات أولوية وطنية، تشمل الذكاء الاصطناعي والاستدامة والأمن الغذائي، وذلك من خلال شراكات استراتيجية مع مؤسسات محلية ودولية، وصولاً إلى الاحتفال الرسمي في نوفمبر المقبل. وفي محور الابتكار، اطلع المجلس على الأداء المتقدم للجامعة، حيث حققت المرتبة 67 عالمياً والأولى على مستوى الدولة في عدد براءات الاختراع الأمريكية لعام 2025 وفق تصنيف الأكاديمية الوطنية للمخترعين، لتكون المؤسسة الوحيدة في الدولة ضمن أفضل 100 جامعة عالمياً في

خلال شهر رمضان

جمعية الإمارات للسرطان ساعدت 342 أسرة من المقيمين من 24 جنسية

• أبوظبي - الفجر

قدمت جمعية الإمارات للسرطان ضمن التزامها السنوي خلال شهر رمضان 342 حصة من "المير الرمضاني" والاسلحة الغذائية والهدايا، إلى الأسر المسجلة لديها من المقيمين على أرض الدولة من 24 جنسية في كافة الإمارات، وذلك من مرضى السرطان وأسره. وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، رئيس مجلس إدارة الجمعية، أن تعزيز التضامن المجتمعي وتقديم الدعم اللازم لمرضى السرطان وأسره من أولويات الجمعية في مسيرتها لجهة دعمها المستمر المادي والمعنوي للمرضى أثناء رحلة العلاج وإدخال الفرحة في قلوبهم. وأعرب عن تقديره العميق للجهات الداعمة والجهات المانحة وشركاء الخير على دعمهم المتواصل لدور الجمعية. وقدم شكره لجميع الأعضاء العاملين والمتطوعين الذين يبذلون الجهود والمهارة خلال كافة الفعاليات والأنشطة التي تقوم بها الجمعية على مدار العام.



لمساعدة الطلاب على التأقلم مع اضطراب الروتين اليومي

مع استمرار التعلم عن بعد.. برنامج متكامل للرفاهية النفسية لدعم المدارس والمعلمين

الآباء العاملين للتأقلم مع تغير الروتين اليومي وتقديم الدعم التعليمي لأبنائهم بالمنزل. لذا، قررنا فتح أبواب منصتنا المتكاملة لنضع بين أيديهم أدوات عملية وجاهزة للاستخدام الفوري لمساعدة الطلاب على الشعور بالدعم والتواصل والاستعداد للتعلم، حتى في ظل هذه الأوقات المليئة بالتغيرات.

الطالب فحسب، بل يشمل كيان الأسرة بأكمله. وفي هذا السياق، صرحت هيا الفهيد، مديرة برنامج لدى Peekapak، قائلة: "تواجه المدارس والمعلمون في الوقت الراهن أعباءً وضغوطاً متزايدة للتوفيق بين أنظمة التعلم عن بعد ومتطلبات المناهج الدراسية والحفاظ على الرفاهية النفسية للطلاب. وفي الوقت ذاته، يكافح

مثل مهارات التنظيم الذاتي والرونة والمثابرة، إلى جانب عروض تقديمية تفاعلية مسبقة الإعداد للتعلم عن بعد وأدوات لتفقد أحوال الطلاب بشكل منظم، مما يساعد المعلمين على تقييم الرفاهية النفسية لطلابهم وتوفير الدعم المستمر لهم. وإلى جانب الموارد المخصصة للفصول الدراسية، أعدت

تم المدارس والمعلمون والمؤسسات التعليمية في جميع أنحاء دول مجلس التعاون الخليجي بمرحلة من التغيرات، حيث يفرض التعلم عن بعد وتغير الروتين اليومي والتزامات أولياء الأمور العاملين ضغطاً إضافياً على الرفاهية النفسية للطلاب. واستجابة لذلك، أعلنت مؤسسة Peekapak عن إتاحة الوصول الكامل لبرنامجها الشامل والمخصص للمراحل الدراسية من رياض الأطفال وحتى الصف الثاني عشر "K-12" للفترة المتبقية من العام الدراسي، وذلك كخطوة لدعم المدارس والمعلمين والعائلات في التعامل مع هذه المرحلة بفعالية واجتيازها بنجاح.

هذه هي المرة الثانية فقط التي تتخذ فيها Peekapak خطوة استثنائية كهذه؛ حيث كانت الأولى خلال جائحة كوفيد-19. عندما أتاحت الوصول المجاني لمنصتها لدعم المدارس على مستوى العالم، وتأتي هذه المبادرة اليوم لتؤكد على أن الرفاهية النفسية للطلاب يجب أن تظل أولوية قصوى حتى مع تغير الروتين المعتاد. وقد تركزت المبادرة المجانية السابقة أولاً مملوفاً على الصعيد العالمي بدعمها لأكثر من 2,800 مدرسة ومعلم وأسر. ليستفيد منها ما يزيد عن 438 ألف طالب حول العالم.

ومن خلال هذه المبادرة، يمكن للمدارس والمعلمين طلب إمكانية الوصول إلى منصة Peekapak الرائدة في مجال الرفاهية النفسية، والتي تقدمها المدارس عادة كبرنامج متكامل داخل المدارس. تقدم المنصة باقة متنوعة من المصادر الجاهزة والمصممة لتناسب كلاً من التعلم داخل الفصول الدراسية والتعلم عن بعد. كما توفر مكتبة شاملة لدروس الرفاهية التي تتناول موضوعات حيوية



منوعات الفكر

23

يعد الصداع النصفي أكثر من مجرد صداع عابر، فهو اضطراب عصبي معقد قد يترافق مع الغثيان والقيء والحساسية الشديدة للضوء أو الصوت، ويؤثر في ملايين الأشخاص حول العالم. ويؤكد خبراء أن نوبة الصداع النصفي تمر عادة بأربع مراحل مميزة، وفهم هذه المراحل قد يساعد المصابين على التعرف المبكر على الأعراض والتعامل معها بشكل أفضل.



يؤثر في الملايين حول العالم

من الإنذار المبكر إلى الإرهاق . . كيف تتطور نوبة الصداع النصفي؟

- صعوبة التركيز
- الشعور بالإرهاق أو التشوش الذهني
وقد تستمر هذه الأعراض لساعات أو حتى يوم كامل بعد انتهاء الصداع.

كيف يمكن التعامل مع النوبة؟
يوصي الخبراء بمراقبة الأعراض المبكرة وحمل أدوية الألم أو مضادات الغثيان لاستخدامها عند بداية العلامات التحذيرية. كما قد تساعد الراحة المبكرة وتناول العلاج المناسب في تقليل شدة النوبة أو منع تطورها، وإذا تكررت النوبات أكثر من أربع مرات شهريا، قد يوصي الأطباء بعلاجات وقائية تؤخذ بانتظام للحد من حدوثها.

-حساسية شديدة للضوء والصوت
-تفاقم الألم مع الحركة
ويمكن أن تستمر هذه المرحلة من أربع ساعات إلى ثلاثة أيام إذا لم تعالج. ويرتبط الألم بتنشيط العصب الثلاثي التوائم (Trigeminal nerve) وإفراز مواد كيميائية في الدماغ تفسر على أنها ألم.

مرحلة ما بعد الصداع
بعد انتهاء الألم يدخل المصاب مرحلة تعرف باسم ما بعد النوبة (Postdrome) أو "صداع الكحول النصفي". وخلالها يعمل الدماغ على العودة إلى حالته الطبيعية. ومن الأعراض الشائعة في هذه المرحلة:
- التعب الشديد

قد يعاني بعض الأشخاص أيضا من تمييل في الوجه أو الأطراف، أو صعوبة مؤقتة في الكلام. وتشير الدراسات إلى أن هذه الظاهرة ترتبط بموجة بطيئة من النشاط الكهربائي تنتشر في الدماغ وتؤثر في وظائف بعض مناطق. ويقدر أن نحو 30% فقط من المصابين بالصداع النصفي يعانون من الأورة.

مرحلة الصداع
تعد هذه المرحلة الأكثر وضوحا وإيلاما، حيث يظهر الصداع النابض أو الخافق الذي قد يصيب جانبا واحدا من الرأس غالبا. وقد ترافقه أعراض أخرى مثل:
- الغثيان أو القيء

- تقلب المزاج
- اضطرابات النوم
وتعد ملاحظة هذه العلامات فرصة للتدخل المبكر بالعلاج قبل تطور النوبة.

مرحلة الأورة (Aura)
تسمى المرحلة الثانية الأورة، وهي مجموعة من الأعراض العصبية المؤقتة التي قد تؤثر في الرؤية أو الإحساس أو الكلام.
وتعد الأعراض البصرية الأكثر شيوعا، مثل:
- رؤية ومضات ضوئية
- أشكال متعرجة أو دوامية
- بقع عمياء في مجال الرؤية

مرحلة الإنذار المبكر
تعرف المرحلة الأولى باسم المرحلة التمهيديّة (Prodrome) أو الإنذارية، وقد تبدأ قبل النوبة بنحو 24 إلى 48 ساعة. خلال هذه الفترة تظهر إشارات مبكرة تشير إلى اقتراب الصداع. ويرتبط حدوث هذه المرحلة بنشاط غير طبيعي في منطقة تحت المهاد (Hypothalamus) في الدماغ، المسؤولة عن تنظيم وظائف مثل النوم والشهية ودرجة حرارة الجسم والمزاج.

ومن أبرز أعراض هذه المرحلة:
- صعوبة التركيز
- الرغبة الشديدة في تناول أطعمة معينة



النوم فترة أطول في نهاية الأسبوع يحافظ على الصحة النفسية للمراهقين

كشفت دراسة أميركية أن السماح للمراهقين والشباب بالنوم فترة أطول في عطلة نهاية الأسبوع لتعويض عناء أسبوع الدراسة أو العمل يساعد في الحفاظ على صحتهم النفسية ويقلل احتمالات إصابتهم بالاكتئاب.
ووجدت الدراسة -التي أجراها فريق بحثي من جامعة أوريغون الأميركية- أن المراهقين والشباب في الشريحة العمرية ما بين 16 و24 عاما الذين ينامون ساعات أكثر في عطلة نهاية الأسبوع تتراجع لديهم احتمالات الإصابة ببعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب بنسبة 41%.
وتقول الباحثة ميليندا كاسمان المتخصصة في طب النفس بجامعة أوريغون إن "المتخصصين في مجال النوم والأطباء دائما ما ينصحون بضرورة حصول المراهقين على ما بين 8 و10 ساعات من النوم بشكل منتظم طوال أيام الأسبوع، ولكن هذه التوصية لا تكون دائما عملية بالنسبة لكثير من المراهقين أو الناس بشكل عام".
وأضافت كاسمان في تصريحات نقلها الموقع الإلكتروني "سايتيك ديلي" المتخصص في الأبحاث العلمية: من الطبيعي أن يميل المراهقون للسهر، فدعهم يعوضون ساعات النوم المفقودة في عطلة نهاية الأسبوع، لأن ذلك ينطوي على فائدة وحماية لهم".
واستندت الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية (Journal of Affective Disorders) على بيانات الاستقصاء الوطني للصحة والتغذية في الولايات المتحدة، والذي أجري في الفترة ما بين عامي 2021 و2023، وشمل قياس فترات النوم المنتظمة للمراهقين سواء في أيام الأسبوع أو عطلة نهاية الأسبوع، مع متابعة حالتهم النفسية والانفعالية أو ظهور أي أعراض اكتئاب عليهم.
وذكرت كاسمان أن الاكتئاب يعتبر من الأسباب الرئيسية للإعاقة لدى الفئة العمرية ما بين 16 و24 عاما، ويقصد بالإعاقة في هذا السياق صعوبة أداء الأعمال اليومية، مثل عدم الذهاب للعمل أو التأخر عن مواعيده وصعوبة النهوض بالمسؤولية الموكلة إلى الشخص.



مع قدوم الربيع . . هكذا تفرق بين الحساسية ونزلة البرد

مع قدوم الربيع وارتفاع تركيز حبوب اللقاح في الهواء، تتشابه أعراض نزلة البرد مع حساسية حبوب اللقاح (حمى القش)، ما يوقع كثيرين في حيرة. وتوضح الجمعية الألمانية للحساسية والربو أن هناك فروقا رئيسية تساعد على التمييز بين الحالتين.

الحكة في الأنف أو العينين أو الحلق علامة شائعة للحساسية، ونادرا ما ترافق نزلة البرد. كما ترتبط الحساسية بالحمرار ودموع في العينين.
مدة الأعراض
بحسب منظمة الصحة العالمية، تستمر نزلة البرد عادة من 7 إلى 10 أيام، بينما قد تستمر أعراض حساسية حبوب اللقاح لأسابيع أو حتى أشهر طالما استمر التعرض للمسبب.
الحمى وآلام الجسم
الحمى وآلام العضلات والإرهاق العام أعراض أكثر شيوعا في نزلات البرد، في حين نادرا ما تصاحب حساسية حبوب اللقاح.

اختلاف طبيعة الإهرازات
في نزلة البرد - التي تسببها فيروسات - يكون المخاط غالبا أكثر كثافة ويميل لونه إلى الأصفر أو الأخضر مع تقدم العدوى.
أما في حساسية حبوب اللقاح فيكون المخاط شفافا وخفيفا وأكثر سيولة.
نمط العطس
تتميز الحساسية بنوبات عطس متكررة ومفاجئة، خصوصا عند التعرض للهواء الطلق أو مغادرة المنزل.
في المقابل يكون العطس في نزلة البرد أقل حدة وغالبا متقطعا.
الحكة وتهيج العينين



منوعات الفكر

25



شهدت السنوات الأخيرة ظهور العديد من التقنيات المبتكرة في قطاع الحواسيب والأجهزة المحمولة بما فيها الهواتف، وهي ابتكارات تؤثر بشكل مباشر في آلية استخدامنا للحواسيب والتقنية بشكل يومي.

3 تقنيات تغير شكل مستقبل الحواسيب والتقنيات المحمولة

شحن كبيرة، مما يحل أزمة البطاريات التقليدية.

الشاشات القابلة للتمدد

تسببت الشاشات القابلة للطي في ثورة بالهواتف المحمولة والحواسيب فور ظهورها وانتشارها بين الجمهور، ويتوقع أن تكون الشاشات القابلة للتمدد هي نقطة الثورة المقبلة في عالم الجوال والحواسيب المحمولة تحديداً. وذلك لأن هذه التقنية تمنح المستخدم شاشة ذات حجم أكبر دون الحاجة لحمل الحجم الكامل للشاشة، أي أنك تستطيع زيادة حجم شاشة الحاسوب المحمول بضغطه زر.

ويكسب الاهتمام الذي حازه حاسوب "لينوفو" المخصص للألعاب والمزود بشاشة قابلة للطي هذا الاهتمام المتزايد، إذ كشفت عنه الشركة للمرة الأولى في معرض الإلكترونيات الاستهلاكية "سي إي إس" (CES) الأخير. ويزداد حجم شاشة حاسوب "لينوفو" بنحو 7 بوصات في كل مرة تضغط على زر مخصص بالشاشة، وهو ما يجعل حجم الشاشة يصل تقريبا إلى 24 بوصة بدلا من 16.8 بوصة التقليدية.

وبينما تحمل هذه الابتكارات فرصا ذهبية لتقديم أجهزة حواسيب خارقة في المستقبل القريب، إلا أننا لن نستطيع الحكم عليها حتى نرى المنتجات التي تستخدمها وآلية استخدامها داخل المنتجات المستقبلية.



ورغم أن الذكاء الاصطناعي استطاع في الشهور الماضية سرقة الأضواء من كافة الابتكارات الجديدة بشكل يوحي بأن الشركات لا تطور شيئا بعيدا عنه، إلا أن الشركات تعمل على العديد من الابتكارات الموازية له. ولا يتوقع أن نرى هذه الابتكارات في القريب العاجل، إذ إن العمل عليها ما زال مستمرا من كافة الشركات، فهي جميعا أقرب إلى مفاهيم تصورية مستقبلية يمكن للشركات استغلالها في منتجاتها. ولكن عندما تصبح هذه المفاهيم الجديدة أمرا واقعا وتنتج الشركات في جعلها راجحة، فإننا سنشهد طفرة في تطور الأجهزة التقنية وانتقالها إلى أجهزة مستقبلية تشبه الخيال العلمي.

منصات الحواسيب المحمولة

اقتربت قوة الحواسيب في العقود الماضية بالحجم الكبير المبالغ فيه، فكلما كان حجم الحاسوب أكبر، زادت قوته وأصبح أكثر قدرة على أداء المهام الصعبة والمتطلبية. ولكن بدأت الشركات تتحدى هذا المفهوم، وأصبح من المعتاد أن نجد أجهزة صغيرة في الحجم، ولكنها قوية في الأداء وقادرة على منافسة الأجهزة كبيرة الحجم والأجهزة المكتبية. وربما يعد المثال الأكثر وضوحا على هذا الأمر منصات الألعاب المحمولة التي ظهرت في السنوات الأخيرة، بدءا

الوصول إلى سعة شحن أكبر وسرعة شحن أعلى، فإن تقرير "ويندوز سنترال" يؤكد وجود الاتجاه ذاته في بطاريات الحواسيب المحمولة. ويمثل استهلاك الطاقة عائقا مستمرا أمام مساعي تطوير مكونات الحواسيب وزيادة قوتها، وذلك لأن المزيد من القوة يعني استهلاك طاقة أعلى. وتحل بطاريات سيليكاات الكربون هذا الأمر عبر توفير ساعات كبيرة من الطاقة تصل إلى 9 آلاف مللي أمبير في أحجام صغيرة وسرعات

بمعمارية "إيه آر إم" (ARM) المستخدمة في معالجات الهواتف المحمولة ولا تستهلك الكثير من الطاقة أو تنتج حرارة كبيرة، مما يجعل هذه الحواسيب تأتي بحجم صغير مناسب للتنقل. ولكن توفر معالجات "إم" (M) قوة حوسبية توازي أعتى المعالجات المكتبية التي تصنعها الشركات للحواسيب المكتبية، وأصبح من المعتاد أن نراها تستخدم في الأعمال المتطلبية مثل المونتاج والبرمجة.

ويفضل النجاح الكبير الذي حققته هذه الأجهزة، بدأت الشركات تتسابق لإنتاج معالجات ومنصات حوسبية محمولة تقدم قوة كبيرة ومنافسة للحواسيب التقليدية. ويؤكد تقرير نشره موقع "غيم إنديستري" أن المنصات الألعاب المحمولة تحديدا ستصبح مستقبل منصات الألعاب القوية.

بطاريات سيليكاات الكربون

عندما يتحدث الخبراء عن مستقبل البطاريات، يتبادر إلى ذهن المستخدمين بطاريات الهواتف أو بطاريات منصات الألعاب المحمولة، ولكن الحقيقة هي أن استخدام البطاريات يتسع ليشمل حتى الحواسيب المحمولة التي تعتمد على التقنيات ذاتها الموجودة في الهواتف. وبينما بدأت بعض شركات الهواتف في التوجه لطرح أجهزة مزودة ببطاريات سيليكاات الكربون التي تستطيع



تحتوي المحيطات حول العالم على مزيج واسع من الملوثات

البحر يتلغ سمونا.. ملوثات البشر أصبحت جزءا من كيمياء كل المحيطات

تحتوي المحيطات حول العالم على مزيج واسع من المركبات الكيميائية الاصطناعية التي أنتجها البشر، بما في ذلك مواد مرتبطة بالبلاستيك ومستحضرات العناية الشخصية والمبيدات الزراعية والأدوية، حسب دراسة جديدة نشرت يوم 16 مارس / آذار في مجلة "نيتشر جيوساينس" (Nature Geoscience).



غالباً في مناطق محددة قريبة من مصادر التلوث، مثل المدن الساحلية الكبيرة أو مصبات الأنهار التي تنقل الملوثات من اليابسة إلى البحر. كما وجد الفريق أن أكثر من هذه المركبات لا يظهر في جميع المواقع، بل يقتصر وجوده على عدد محدود من العينات، وهو ما يعكس اختلاف مصادر التلوث بين المناطق البحرية المختلفة. ومن بين أكثر المواد التي رصدتها الدراسة انتشاراً، مركبات مرتبطة بالبلاستيك والمواد الصناعية، ومستحضرات العناية الشخصية مثل مستحضرات التجميل وواقبات الشمس، والمواد الخافضة للتوتر السطحي المستخدمة في المنظفات. في حين ظهرت الأدوية والمبيدات الزراعية غالباً في مناطق محددة ترتبط بالأنشطة البشرية المحلية مثل الزراعة أو الكثافة السكانية المرتفعة.

لمعالجة هذه الفجوة في المعرفة، جمع الفريق البحثي بيانات من 21 قاعدة بيانات علمية عامة تضم ما مجموعه 2315 عينة من المياه البحرية من المحيطات والبحار الكبرى. وباستخدام تقنيات تحليل كيميائي تعرف باسم التحليل غير المستهدف، تمكن العلماء من فحص المياه دون البحث عن مركبات محددة مسبقاً. وبدلاً من ذلك، تسمح هذه الطريقة بالكشف عن أكبر عدد ممكن من الجزيئات الكيميائية الموجودة في العينات. وحسب المؤلف الرئيسي للدراسة، أتاح ذلك للفريق رصد أنماط واسعة من المركبات العضوية التي أصبحت جزءاً من المادة العضوية الذائبة في مياه البحر، وهي خليط معقد من الجزيئات العضوية التي تنتج عن تحلل الكائنات الحية وتفاعلات كيميائية مختلفة في المحيط. كما أظهرت النتائج أن معظم المركبات الاصطناعية المكتشفة لا تنتشر بشكل متساوٍ في المحيطات، بل تتركز

إلى الأنشطة الصناعية والزراعية والسياحية في المناطق الساحلية. ويرى الباحثون أن تدفق هذه المركبات إلى البيئة البحرية قد يصل في بعض الحالات إلى مستويات تقترب من كمية المادة العضوية الطبيعية الموجودة في المياه. وتمثل هذه المادة الطبيعية الأساس للعديد من العمليات البيولوجية والكيميائية في المحيطات، ولذلك فإن إضافة مركبات اصطناعية إليها قد يغير طريقة عمل بعض الدورات الطبيعية، بما في ذلك دورة الكربون العالمية التي تلعب دوراً مهماً في تنظيم مناخ الأرض. ورغم هذه الأهمية، ما تزال المعرفة العلمية حول توزيع هذه المركبات واستمرارها في البيئة البحرية وتأثيراتها المحتملة في الكائنات الحية محدودة نسبياً.

خريطة كيميائية جديدة للمحيطات

الكيميائية المختلفة الموجودة في الماء حتى عندما تكون تركيزاتها ضئيلة جداً. ويفضل هذه الأدوات تمكن الباحثون من رسم صورة أكثر شمولاً وانتشاراً من أي وقت مضى لتوزيع الملوثات العضوية في محيطات العالم. ويوضح المؤلف الرئيسي للدراسة دانيال بيتراس، وهو أستاذ الكيمياء الحيوية في جامعة كاليفورنيا في ريفرسايد، أن المحيطات تستقبل باستمرار كميات كبيرة من المركبات الكيميائية الناتجة عن الأنشطة البشرية. ويطلق العلماء على هذه المواد اسم "الزيتوبويوتيك"، وهي مركبات عضوية اصطناعية لم تكن موجودة في الطبيعة قبل العصر الصناعي الحديث. يقول بيتراس إن هذه المركبات تصل إلى البحار عبر عدة مسارات، مثل تصريف مياه الصرف الصحي، وجريان الأنهار التي تنقل الملوثات من اليابسة، إضافة

وتشير الدراسة إلى أن هذه المركبات أصبحت جزءاً من التركيب الكيميائي للمياه البحرية نفسها، إذ تختلط بما يعرف علمياً باسم المادة العضوية الذائبة في البحر، وهو ما قد يؤثر في النظم البيئية البحرية وفي العمليات الطبيعية التي تتحكم في دورة الكربون على مستوى الكوكب. وجد الباحثون أن هذه المركبات قد تمثل نحو 20% من الإشارات الكيميائية في المياه الساحلية، بل تتجاوز 50% قرب مصبات الأنهار المتأثرة بمياه الصرف.

ملوثات بشرية في قلب النظام البحري

اعتمدت الدراسة على تحليل العينات من المياه البحرية باستخدام تقنيات تحليل كيميائي متقدمة تعرف باسم مطيافية الكتلة عالية الدقة. وتتيح هذه التقنية للعلماء التعرف على مئات أو آلاف الجزيئات

الدواء لا يعني أمانا تلقائيا.. هذا ما يؤكد خبراء الصحة الذين يحذرون من أن بعض الأدوية الشائعة التي يمكن شراؤها من الصيدليات دون وصفة طبية قد تحمل مخاطر غير متوقعة على الصحة عند استخدامها بشكل غير صحيح أو لفترات طويلة.



تستخدم لتخفيف آلام خفيفة إلى معتدلة

خزانة أدويةك.. قد تخفي آثارا جانبية خطيرة إذا لم يراع الاستخدام الآمن



مميزات الاحتقان
سواء على شكل أقرص أو بخاخات أنفية، تعمل هذه الأدوية على تقليص الأوعية الدموية في الأنف لتخفيف الاحتقان. لكن الاستخدام الطويل قد يؤدي إلى احتقان ارتدادي يجعل الأعراض أسوأ من البداية. قد يؤدي الإفراط في استخدام البخاخات الأنفية إلى احتقان ارتدادي، يعرف طبيا باسم التهاب الأنف الدوائي. مع مرور الوقت، تقل فعالية الدواء، وهي ظاهرة تسمى التكيف الدوائي. قد يوقع هذا الأشخاص في حلقة مفرغة من زيادة الاستخدام، وتفاقم الاحتقان، والاعتماد على الدواء. يعرف السودوايفيدرين أيضا بتأثيراته المنشطة الخفيفة. ورغم تباين الأدلة حول تحسين الأداء الرياضي، إلا أن خصائصه المنشطة تجعله مدرجا في قائمة المواد المحظورة في المنافسات. كما يستخدم بشكل غير قانوني في تصنيع الميثامفيتامين، ولهذا السبب لا تزال ضوابط البيع الصارمة سارية بعد مراجعة أجريت عام 2016.

أدوية النوم
بياع البروميثازين والديفينهيدرامين، وهما من مضادات الهيستامين المهدئة، كيميائيات مؤقتة للنوم. وقد ربطت أبحاث حديثة بين مضادات الهيستامين المهدئة وارتفاع عدد الوفيات، مما دفع إلى المطالبة بمراجعة آلية توزيعها. وتحمل الجسم لهذه الأدوية يؤدي إلى تقلص فاعليتها مع الوقت، وقد يسبب أرقا شديدا عند محاولة التوقف عنها، بالإضافة إلى مخاطر أخرى عند الاستخدام الرياضي أو الترفيهي غير الصحيح.

يمكن الاستدلال على إدمان الدواء من خلال ملاحظة بعض العلامات التحذيرية، مثل عدم القدرة على النوم إلا بعد تعاطي قرص النوم، بالإضافة إلى تعاطي كميات من الأدوية أكثر مما وصفه الطبيب. (النشر مجاني لعملاء وكالة الأنباء الألمانية "dpa".)

شراب السعال
يحتوي بعض شرابات السعال على دكستروميثورفان (DXM) الذي يمكن أن يسبب أعراضا نفسية عند تناوله بجرعات عالية تشبه تأثير بعض الأدوية ذات التأثير النفسي. ورغم أنه آمن عندما يستخدم كما هو موصى به، فإن سوء استخدامه أثار قلق خبراء الصحة. وعند تناوله بجرعات

التوقف المفاجئ.

يحمل الأشخاص ذوو التمثيل الغذائي فائق السرعة طفرة جينية تؤدي إلى تحويل الكوديين إلى مورفين لديهم بسرعة أكبر بكثير من المعتاد. هذه السمة أكثر شيوعا بين الأشخاص من أصول شمال إفريقية وشرق أوسطية وأوقيانوسية، وقد تؤدي إلى آثارا جانبية خطيرة حتى مع الجرعات القياسية. للحد من هذه المخاطر، ينصح باستخدام الكوديين لأقصر مدة ممكنة. في المملكة المتحدة، تحدد وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية حجم العبوة بـ 32 قرصا، وتنصح باستخدام المنتجات التي تصرف بدون وصفة طبية لمدة لا تزيد عن ثلاثة أيام.

تأتي هذه التحذيرات في وقت يرتفع فيه الاعتماد على الأدوية المتداولة بسهولة لعلاج أعراض بسيطة مثل الألم أو الزكام. لكن هذه الراحة قد تخفي آثارا جانبية خطيرة إذا لم يراع الاستخدام الآمن.

مسكنات الألم المحتوية على الكوديين

تستخدم هذه الأدوية لتخفيف آلام خفيفة إلى معتدلة، وقد تضاف أحيانا لعلاج السعال. لكن الجسم يحول الكوديين إلى مركب أشد تأثيرا، مما يرفع خطر التعاس والدوار ومشاكل التنفس عند الجرعات العالية. وبمرور الوقت، قد يطور الجسم تحملا للدواء مما يدفع البعض إلى زيادة الجرعة، مع خطر الإدمان والأعراض الانسحابية عند

طويل الأمد للأعضاء، مع آثار خطيرة على القلب والكلى في الحالات الشديدة. في عام 2020، قدمت وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية (MHRA) قواعد جديدة بشأن أحجام العبوات والتحذيرات.

ويشدد الخبراء على أن توفر الدواء دون وصفة لا يجعله بالضرورة آمنا تماما. فمعظم هذه الأدوية مفيدة عندما تستخدم حسب الجرعات والتوجيهات، لكن الاعتماد المفرط عليها أو تجاوز الجرعات الموصى بها قد يسبب أضرارا صحية حقيقية. ورغم اتخاذ الجهات التنظيمية خطوات في هذا الشأن، تشير الأبحاث إلى استمرار سوء استخدامها. فتوفرها دون وصفة طبية لا يعني بالضرورة خلوها من المخاطر، وقد يسهم رفع مستوى الوعي في الحفاظ على فائدتها بدلا من ضررها.



متى يتم اللجوء للجراحة لعلاج التهاب الجيوب الأنفية

أورد موقع "أبونيت.دي" أن التهاب الجيوب الأنفية عادة ما يحدث بعد الإصابة بنزلة برد، حيث يُصاب الغشاء المخاطي في الجيوب الأنفية بالالتهاب.

وأوضح الموقع، الذي يُعد البوابة الرسمية للصيادلة الألمان، أن الوجه يحتوي على العديد من التجاويف المملوءة بالهواء، مشيرا إلى أن الجيوب الأنفية تشمل الجيوب الفكية والجيوب الأمامية والجيوب الغربالية والجيوب الودية. وتتصل هذه الجيوب بالتجويف الأنفي عبر ممرات ضيقة، وهي مبطنة بغشاء مخاطي، وإذا تورم هذا الغشاء المخاطي بسبب الالتهاب، فلا يمكن تصريف الإفرازات بشكل صحيح، وتتراكم في الجيوب الأنفية مسببة الألم والضغط المعتاد، والذي غالبا ما يزداد سوءا عند الانحناء.

انسداد الأنف

وتشمل أعراض الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية زيادة كثافة المخاط الأنفي واندسداد الأنف والمآ خفيفا في الوجه، لا سيما في منطقة الخد.



أدوية لتخفيف الاحتقان
يمكن علاج التهاب الجيوب الأنفية بواسطة البخاخات أو الأقرص التي تعمل على تخفيف الاحتقان، حيث إنها تساعد على تصريف المخاط، ومن ثم تحسين التنفس. ومع ذلك، يجب استخدام هذه الأدوية لبضعة أيام فقط، ويوصى الأطباء باستخدام البخاخات الخالية من المواد الحافظة.

كما تخفف مسكنات الألم مثل الإيبوبروفين وحضم أسيتيل الساليسيليك (الأسبرين) والديكلوفيناك والباراسيتامول (الأسيتامينوفين) الأعراض الحادة بشكل موثوق، مع مراعاة عدم تناولها لفترات طويلة. وإذا تكررت الإصابة بالتهاب أكثر من أربع مرات سنويا، يطلق الأطباء عليها اسم التهاب الجيوب الأنفية المتكرر، وفي هذه الحالة، تستخدم بخاخات الكورتيزون الأنفية لتخفيف الالتهاب، وينطبق هذا أيضا إذا كانت الحساسية هي السبب.

الجراحة

وإذا استمرت الأعراض، فقد تكون الجراحة مفيدة، حيث يقوم الطبيب بتوسيع الممرات الضيقة بين الجيوب الأنفية والأنف لتقليل تراكم المخاط.

ويتم علاج التهاب الجيوب الأنفية المزمن بشكل مشابه للنوع المتكرر، حيث يتم استخدام بخاخات الكورتيزون الأنفية في هذه الحالة أيضا، كما يمكن أن يخفف غسل الأنف بالحاليح المحية الأعراض بشكل كبير. وفي بعض الحالات، يمكن أيضا تجربة المضادات الحيوية، وإذا فشلت جميع هذه الإجراءات، تبقى الجراحة هي الملاذ الأخير.



منوعات

الفكر

27



ياخذنا فيلم Train Dreams، هذا العمل التأملي، على منصة نتفليكس، والمختلف في نبرته وطرحه عن كثير من إنتاجاتها، إلى فلسفة درامية مشبعة بالعزلة وأثر الأطلال في الذاكرة مقابل تقدم وتدفق تاريخي، العمل مقتبس من رواية صدرت عام ٢٠١١م للكاتب الأميركي دينيس جونسون، وإخراج وكتابة كلينت بنتلي بالشراكة مع جريج كوادر.

مقتبس من رواية دينيس جونسون 2011

Train Dreams . فلسفة درامية مشبعة بالعزلة

ما أضافه روبرت إلى كلير دون أن يعي ذلك، بالحضور الإنساني الهاديء لرجل الغاية، بوفائه للمسكن المفقود، بتمسكه بالنتلاشي، كل هذا يمنح كلير إحساس الصحية والمشاركة بعد تجربة ترميل، هي تدرك تماماً أن الماضي لا يتوقف عن الزيارة، لكنه يتحول بتأثير كليهما إلى مرافقة للحياة الجديدة.

مصافحة ما تبقى من الحياة
كما أرهقت الذاكرة روبرت طوال سنوات وحدته، هو بدوره أرهقها أيضاً، حين كان يعلق صورة الحريق باستمرار في زخانة ذهنية، بينما القطار يتحرك دائماً إلى الأمام.

يختتم العمل رمزيته في المشهد الأخير ضمن الرحلة الاستكشافية، والنظرة الأخيرة لروبرت نحو العالم الذي ساهم في بنائه بطريقة ما، العامل الذي عاش بين الخيول وضوء الشموع، وبنى السكك التي قربت القرى والمدن من بعضها، يعتلي الطائرة في ابتسامة خجلى، يستكشف شعور التحليق، ورؤية الأرض كاملة من مسافة عالية، مدركاً أنه جزء صغير من قصة كونية أكبر، وأن الحياة الحداثيّة تجاوزته، وتجاوزت ما بناه.

اختزل كل تلك المعاني في ابتسامة ساخرة، لكنها تحمل في طياتها ملامح من الرضا. في النهاية، يقدم Train Dreams رحلة إنسانية تمتد عبر تحولات شخصية وتاريخية متوازنة، عن سيرة رجل امتلأ بكل هذا الاتساع الفارع في بدايته وركن إليه طويلاً، ثم استكشف المدينة وحاول مصافحتها باستحياء، إنها حياة رجل على الهامش، يده محفورة بنتوات الحياة البرية، وفمه لم يذق سوى مرارة العسل.

روبرت بعد أن كبر في السن بهذا كله؟ والسؤال العكسي: ماذا صنعت به العزلة وجراح الماضي وانصهاره لعقود بين الطبيعة وقسوتها، ماذا شكلت في حنايا تلك البيئة الصامتة والمملة، والتي طالما وضعت في خانة اليقظة ليكون في وضعية البقاء.

الغاية ملونة نعم، وفي صورتها الغنية والمهولة هي جنة زاهية الألوان شديدة الخضرة، لكنها لم تمنح روبرت حياة ملونة بمعناها الإنساني الواسع، طيف من أطراف تلك الألوان هي شخصية كلير (تقوم بدورها كيري كوندون)، دخلت كلير في الثلث الأخير من الحكاية، حين تقاطعت مع روبرت بعد تقدمه في السن وانتقاله إلى معسكرات عمل قريبة من المدن والاحتكاك بيئة العمال.

تعيش كلير الأرملة في منزل يحمل هوية الحياة الحديثة أميركا الجديدة، يأتي اللقاء بنفس وتيرة الفيلم، بسيط وهاديء، و ينمو التعارف تدريجياً من المساحة المشتركة بشعور الفقد والتعريفية بالليونة، وفتح نافذة على إمكانية عيش جديدة.

قبل كلير كان لون الطبيعة فقط هو الفارق في صومعة روبرت الحالية، أما المدينة والتحول فيها، فقد كشفت ألوان الحياة اليومية، حركة الناس، المرور، بسجج الشوارع، النواذب المضاءة، واجهات متاجر زجاجية، وسائل نقل، أدوات حديثة.

هاهو روبرت الرجل الممتلئ بصمت الغاية، يقف على رصيف فاصل بين الماضي والحاضر، أصداه ذاكرته التي تشكلت بين الأخشاب الصلبة، وعالته القديم يظل جزءاً من التجربة الداخلية حتى مع تغير المكان، وهذا

الأشجار تعيد أحاديث الونس، يفرق روبرت في تلك النداءات بلا صراخ، بلا انهيار، إنه مجرد استسلام، وربما استجابة نحو آلية البقاء. في مشهد متكرر عندما تنبهه ذاكرته أينما حل بهمس الأصوات والوجوه مراراً، تفرز خيالاته هنا سيناريوهات إنقاذ، وفي كل مرة يعمل الإنقاذ التخيل كإسعاف أولي، يعيد ترميم إحساسه بمسؤوليته، ويخفف عنه ثقل العجز الحالي. يسير بنا العمل في رحلة زمنية بطيئة جداً، تبدأ فيها الخيالات تدريجياً ولا تظهر بشكل صاخب أو لحوح، لكننا نشهد انهماج المشاعر عبر الفعل الداخلي، وانحسارها عبر الحوارات القليلة و الجممل المتقطعة.

صنع التصوير المكثف والطويل في الغاية، صورة بصرية آخاذة عن الجسد حين يصبح في تماس مباشر مع عناصر بدائية، وهذا ما يمنح روبرت وزملائه في العمل الشاق بالانتماء والاعتراب في ذات الوقت، الانتماء للطبيعة، والاعتراب من التحول الذي يفرضه الوهن أو التقدم في السن، إذ أن الحياة الخارجية تستمر، العمل يستمر، القطارات تستمر.

من هنا ينتقل الفيلم إلى فكرة الفقد وهويته التي تنطوي على تحول طويل الأمد، فالغاية التي احتضنت حياة روبرت السابقة بجمالها ورومانسيتها المحدودة وخشونتها، تحول إلى مساحة موحشة، خصم ينهش الذاكرة ويهينك الجسد.

ما بعد اللون الأخضر
بعد هذه المرحلة الطويلة من الشعور بالعدمية واللاشيء، في المقابل، يتقدم كل شيء في أميركا، كما يتقدم روبرت بالعمر أكثر، هو الغريب المحصن بأسوار الفردانية، المشتبب بعالم الحنين، يتزامن توحده الشخصي مع تحول واسع للمدن الجديدة الشاسعة وتناميها في مجالات الاقتصاد والصناعة والترفيه، لم تظهر صدمته الحضارية بخطابات درامية صاخرة، إنما عبر استكشاف تأملي من روبرت للمدنية و إظهارها الإسمتي، والذي يختلف جذرياً عن عالم الغاية.

الانتقال إلى المدينة يكشف عالماً نقيضاً بالكامل من خلال الأنظمة الموحدة والتكنو لوجيا، لكن ماذا يفعل

يقال أن النوم هو الموت الصغير، عندما نصحو من النوم، نطرح الأحلام جانباً خلف عتية حياتنا اليومية، ويبدأ النهار بإيقاع العمل، في فيلم Train Dreams، يفتح العنوان باباً آخر لهذا المعنى، القطار يمتد على سكة زمن طويلة ومتحركة، و الحلم يحمل حقايب الذكريات المريرة.

في شمال غرب الولايات المتحدة من بدايات القرن العشرين، حيث يقطن روبرت جرينيه (يقوم بدوره الأسترالي جويل إدجرتون)، منهماك في قطع الأشجار وبناء خطوط السكك الحديدية، وخلال مراحل عمله المتقلبة في بلدات صغيرة، يتعرف على زوجته بطريقة بسيطة، كما تجري العادة في سياق حياة المجتمعات الصغيرة، يرسمان معا على العشب حدود منزلهما المستقبلي، يقفز الفيلم فوق مهلة البدايات الرومانسية، لتراها لاحقاً بشكل سريع، تحت سقف كوخ بسيط قام ببنائه وسد الغاية.

يضع الفيلم المشاهد في عمق هذا العالم المعزول بهدوء شديد، وذلك عبر تفاصيل بصرية تبرز الحياة اليومية أكثر من الأحداث الكبيرة، الحب، الزواج، الأبوة، والمهنة، مرت هذه المحطات بإيقاع تخليصي وبتسلسل منظم و بعيد عن التصيلات الدرامية. صحيح أن مرحلة الغاية والعمل اليدوي القاسي فيه تمثل النواة الأولى لتكوين شخصية روبرت، لكن عائلته الصغيرة قد أضافت لحياته معنى والانتما، هذا العالم الحنون يبدو مكتفياً بذاته، والكوخ العائلي التواضع هو مسكن الطمأنينة الأول والآخر.

الخيال الذي ضاعف العزلة
تنقل الأحداث عبر ذروة المسار النفسي، بعد مشهد حريق كوخ روبرت أثناء مزاولته العمل، واختفاء زوجته و طفله، يدخل البطل بعد هذه الفاجعة في مرحلة ما بعد الصدمة بهدوء قائل، في حين أن الفيلم لا يقدم للمشاهد تأكيداً بصرياً مباشراً حول وجود جثث، ولا يمنح إجابة حاسمة بشكل قطعي حول مصير الزوجة والطفلة، لهذا يستخدم السيناريو الغموض بدلاً من اليقين، كي يحوله إلى حالة مزمنة داخل الوعي، وذلك من خلال تمرين عقل الزوج - الأب المفجوع على تقبل ما حدث بشروطه هو، كان الإنصات إلى الطبيعة الهائلة التي لم يغادرها روبرت محاولة قابلة للعيش، وذلك عبر خيالات زوجته و طفله التي تظهران داخل الطبيعة كونها الخلفة القادرة على احتواء الغياب، تصبح الطبيعة مسرحاً لهذه العلاقة التخيلية الجديدة، فالريح مثلاً تحمل نبرة،



تيموثي شالاميت . ما المستقبل الذي ينتظره بعد فوز مايكل بي جوردان بالأوسكار؟

كان من المفترض أن تكون ليلة تتويج للنجم تيموثي شالاميت في حفل الأوسكار الـ ٩٨، لكنها تحولت إلى صدمة جديدة في مسيرته، بعدما خسر جائزة أفضل ممثل لصالح مايكل بي جوردان.



لكن شخصية جوردان الهادئة وخطابه المؤثر لعباً دوراً في حسم النتيجة، بينما اعتبر آخرون أن الخسارة رسالة من الأكاديمية ضد أسلوبه التنافسي.

ماذا بعد؟
تتوقع المحللة ديبرا بيرنباوم أن يعيد شالاميت حساباته، خاصة مع فيلمه القادم Dune: Part Three، حيث قد يتجه إلى استراتيجية أكثر هدوءاً تعتمد على "الأقل هو الأكثر".

بين النجاح والتحدي
رغم الخسارة، لا يزال شالاميت من أبرز نجوم هوليوود القادرين على جذب الجمهور، لكن السؤال يبقى: هل سيتعلم من هذه التجربة ويهدأ أسلوبه، أم سيواصل مطاردة الأوسكار بنفس الحماس؟

مقدم الحفل كونا أوبراين بكلمات ساخرة من تصريحات شالاميت المثيرة للجدل حول الأوبرا والباليه، واصفاً إياها بأنها "فنون تحتضر"، ورغم ضحكه على المزاح، عكست هذه التعليقات صورة متزايدة عنه داخل هوليوود.

حملة دعائية مثيرة للجدل
اعتمد شالاميت أسلوباً جريئاً في الترويج لفيلمه، متمصفاً شخصية واثقة بشكل مبالغ فيه، ومصادر داخل الصناعة، وصفت أسلوبه بأنه يوحى بـ "السعي المفرط وراء الأوسكار"، فالبعض رأى أن هذه الاستراتيجية انقلبت ضده.

آراء منقسمة
هناك من يرى أن أداءه كان أقوى من جوردان،

خسارة رغم النجاحات شالاميه كان قد حصد جوائز كبرى مثل Golden Globes Critics' Choice و Marty Supreme لكن ذلك لم يكن كافياً لإقناع أعضاء الأكاديمية، حسبما نشر موقع geo.tv لتصبح هذه الخسارة الثالثة له بعد ترشيحاته عن: Call Me By Your Name (2018)، A Complete Unknown (2025).

أجواء الحفل لم تكن في صالحه لم تمر الليلة بهدوء، حيث افتتح



الفكر

دراسة تكشف فائدة بعض أنواع الشاي في محاربة الاكتئاب



من يشربون الشاي يوميا، بينما لم يُظهر التناول النادر للشاي مثل هذا الارتباط. ويعتقد القائمون على الدراسة أن المواد النشطة بيولوجيا الموجودة في الشاي، مثل البوليفينولات والحمض الأميني ثيانين، قد تلعب دورا في التأثير على الصحة النفسية، فهذه المركبات تمتلك خصائص مضادة للاكسدة والالتهابات، وقد تؤثر على الناقلات العصبية في الدماغ.

الاكتئاب كان مع أنواع الشاي شبه المخمرة وغير المخمرة، مثل شاي أولونغ والشاي الأخضر، وأن الأشخاص الذين يشربون هذه الأنواع من الشاي بانتظام، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة بمن لا يشربونها تقريبا. كما تبين للباحثين أن كمية الشاي المتناولة لها أهميتها، فقد لوحظ الارتباط الأكثر وضوحا لدى الأشخاص الذين يشربون كوبا أو كوبين من الشاي يوميا، في حين أن تناول ثلاثة أكواب أو أكثر في اليوم لم يظهر أي ارتباط ذي دلالة إحصائية بتقليل الاكتئاب، وكان لتكرار الشرب أهمية أيضا، حيث لوحظ انخفاض معدلات الاكتئاب لدى

أظهرت دراسة تايوانية حديثة أن تناول بعض أنواع الشاي الشائعة يساعد على تحسين المزاج ومحاربة الاكتئاب. قام الباحثون خلال الدراسة بتحليل بيانات تتعلق بالحالة الصحية والنفسية والعادات الغذائية لـ 27,119 شخصا، حصلوا عليها من البنك الحيوي في تايوان، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يشربون الشاي بانتظام أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب طوال حياتهم. لم يقتصر اهتمام الباحثين على دراسة استهلاك الشاي فحسب، بل درسوا أيضا نوعه وكميته ووتيرة تناوله، ووجدوا أقوى ارتباط بخفض معدلات

مشروبات شائعة الاستهلاك تضاعف

خطر الإصابة بسرطان الأمعاء

بعد سرطان الأمعاء ثاني أكثر أنواع السرطان فتكا، وينشأ نتيجة تغير الخلايا وتكاثرها في الأمعاء الغليظة، التي تشمل القولون والمستقيم ويصعب تشخيص المرض أحيانا بسبب سرعة انتشار الخلايا السرطانية، ما يقلل من فرص الشفاء.

وقد تؤثر بعض الأطعمة والمشروبات على احتمالية إصابتك بسرطان في مراحله الأولى.

وبهذا الصدد، أظهرت دراسة حديثة أن استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر بانتظام في مرحلة البلوغ يمكن أن يضاعف خطر الإصابة بسرطان الأمعاء قبل سن الخمسين، خاصة لدى النساء.

كيف تؤثر المشروبات المحلاة بالسكر؟

أوضحت الدراسة، التي نشرتها مجلة Gut، أن تناول مشروبين أو أكثر من المشروبات المحلاة بالسكر يوميا يرتبط بمضاعفة خطر الإصابة بسرطان الأمعاء قبل سن الخمسين، وتشمل هذه المشروبات:

- المشروبات الغازية.
- المشروبات المنكهة بالفواكه.
- مشروبات الطاقة والرياضة.

نتائج الدراسة

تابعت الدراسة 95464 شخصا لمدة 24 عاما، مع مراعاة نظامهم الغذائي والتاريخ العائلي وعوامل نمط الحياة. وخلال الفترة، سُخِّصت 109 نساء بسرطان الأمعاء قبل سن الخمسين، وارتبط ارتفاع استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر بزيادة خطر الإصابة.

النساء اللواتي يستهلكن حصتين أو أكثر يوميا معرضات لمضاعفة خطر الإصابة مقارنة باللواتي يستهلكن أقل من حصة واحدة أسبوعيا. كل حصة يومية تزيد الخطر بنسبة 16%، وترتفع إلى 32% لكل حصة يومية خلال فترة المراهقة.

استبدال المشروبات ببدايل محلاة صناعيا أو القهوة أو الحليب كامل أو نصف الدسم، يقلل خطر الإصابة بنسبة 36%.

ورغم أن الدراسة قائمة على الملاحظة ولا تثبت السببية بشكل مباشر، خلص الباحثون إلى أن استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر قد يساهم في الإصابة المبكرة بسرطان الأمعاء. وأكدوا أن تقليل هذه المشروبات أو استبدالها بمشروبات صحية للشباب والمراهقين يمثل استراتيجية فعالة للتخفيف من خطر المرض قبل سن الخمسين.

أعراض سرطان الأمعاء

-تغير مستمر في عادات التبرز، مثل زيادة عدد مرات التبرز أو براز رخو، مع شعور بعدم الراحة في البطن.

-وجود دم في البراز دون أعراض أخرى للبواسير.

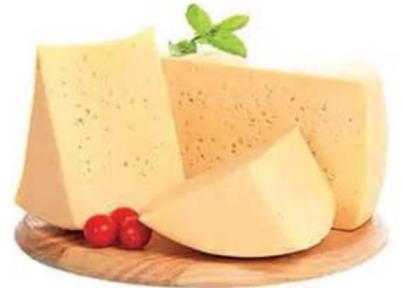
-ألم أو انتفاخ في المعدة بعد الطعام، ما قد يؤدي إلى فقدان الشهية وفقدان الوزن.



الممثلة الروسية أناتاسيا هيدكو لدى حضورها حفل توزيع جوائز الممثلين السنوي في لوس أنجلوس. ا. ف. ب

قرأت لك

الجبنة



كشفت دراسة علمية عن أن تناول الجبنة يقوى الجهاز المناعي لكبار السن وذلك لأنها حاملة للبكتيريا الحميدة بروبوتيك.

كما أظهرت نتائج الدراسة التي أجريت على أعمار تتراوح ما بين 70 و103 سنوات أن تناول هذا الصنف من الجبنة الحامل لتلك البكتيريا يساعد على معالجة التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر في نظام المناعة.

كما فسر الدكتور فندي إبراهيم الذي قاد الدراسة وفريقه أن تناول الجبنة التي احتوت على البكتيريا يومياً يساهم في معالجة المشاكل المتعلقة بتدهور نظام المناعة الناجم عن التقدم في العمر وهي المرحلة التي يعجز فيها الجسم عن مقاومة الخلايا السرطانية ولا يستجيب للقاحات والالتهابات والتي تظهر على شكل اضطرابات وأمراض والتهابات مزمنة وأمراض سرطانية.

سؤال وجواب

- من مؤسس الجمهورية التركية ؟
- مصطفى كمال
- من أطلق على أمريكا هذا الاسم ؟
- أميركو فوسبوتشي
- من اكتشف الهند ؟
- فاسكودي غاما
- ما هو المرض الذي يلقب بالموت الأسود ؟
- الطاعون
- ما اسم معركة بواتيه بالتسمية العربية ؟
- بلاط الشهداء

هل تعلم؟

- نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ .
- الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- اصفر نبات زهري قطره 1.5 - 5.7 مم واسمه وليفا ويعيش على المستنقعات .
- إذا قمت برج بيضة بشكل جيد فإن باستطاعتك أن توقفها على قاعدتها . إذ أن من خلال الرج سوف ينتقب الغشاء الفاصل بين الح والآخر ، وسوف يهبط الح إلى قاع البيضة.
- العنصر الوحيد المكون للماش هو الكربون الصخري .
- شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومثاقته مائة سلك من النحاس في نفس قطر شعره.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبيا والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا .
- يعود الفضل للساعاتي الفرنسي انطوان روديبه في ابتكار أول منه صياحي وذلك في عام 1847
- أسرع حيوان في العالم هو الفهد الصياد فهو يستطيع أن يجري بسرعة 112كم في الساعة ولكن لمسافة لا تزيد عن 300 متر فقط.

قصة جحا والأصدقاء

جلس جحا وصديقه يتحدثان عن أميتهما فقال جحا: أتمنى أن يكون لي 100 صديق يحبونني وأحبهم، وتمنى جاره أن يكون لديه أموال كثيرة ومزارع وخيول ومواش، فقال جحا ميراث الدنيا في الأولاد والأصدقاء.

فقال الرجل بل فيما لديك من مال .
واستمر النزاع حتى اتفقا على أن يثبت كل منهما لصاحبه صدق الكلام.
خرج جحا من بيته في جولة كبيرة عاد بعدها وقد أصبح لديه مائة صديق.. أما صاحبه فذهب يجمع الأموال بكافة الطرق حتى أصبح غنيا جدا في فترة بسيطة.
ولما تقابلا حتى كل منهما لصاحبه ماذا فعل، فكان جحا سعيدا بأصدقائه.
في إحدى الأيام أحب جحا أن يختبر أصدقاءه ومدى حبهم له فدار عليهم يدعي افلاسه وخسارته لتجارته فأسرع الجميع بعرض خدماتهم عليه وأموالهم وتجارتهم حتى يقف على قدميه مرة أخرى، وأغدقوا عليه العطايا والهدايا ففرح جدا بذلك وقال: بحق الصديق وقت الضيق .
أما صاحبه فقد اتت الأمطار على مزروعاته فخربتها وهربت خيوله وتفرقت مواشيه التي لا يستطيع رعايتها وحده، كما خسر أمواله الكثيرة في لعب القمار لأنها جاءت من هباء، وهنا تقابل مع جحا فقال له جحا: عرفت ما حدث لك، فيكي الرجل وقال: عدت كما كنت لا مال ولا صديق، لا بيت ولا شئ .
فقال جحا: ولكن لديك صديق.. أنا وتستطيع أن تعتمد علي وتطلب ما تريد ولكن عدني أن تعمل وتكد وتتعب ليكون عندك مالا تعبت فيه وعندما تستطيع أن تحافظ عليه، فقال الرجل: حقا الصديق وقت الضيق وهو لا يضع لك المال يضع.

مساحة للتلوين

