

AL AYSAAR LIGHTING الأيسر للإنارة

تم بعونه تعالى افتتاح فرعنا الجديد في مدينة زايد - المنطقة الغربية

أسعار أقل لجمع أنواع LED

كل ما يرضي ذواقكم سوف تجدون

تفضل على هاتفنا 052 9973322 فرع 2 - المنطقة الغربية - جبهة إيد إيد (إيد) 052 1174879

الفرع الرئيسي: شارع الصبور بجوار خليفة الشور/رمي فرع 1 - دبي جبل علي - المنطقة الحرة 052 9973322

منوعات الفكر

مؤسسة بن عواس للخدمات العامة
Bin Awas General Service EST

نوفر خدم وعمالة
من جميع أنحاء العالم
سيرلانكا - إندونيسيا - الفلبين
بنغلادش - إثيوبيا

نوفر أفراد أمن وحراسات خاصة
يوجد أفراد من جميع المهن
والوظائف من كافة الجنسيات

فحص طبي مجاني للخادمة
خدمات جاهزة للتنازل الفوري

binawas1@yahoo.com
050-8988855 / 02-4462422 / 02-4465030
أبو ظبي - شارع المرور - بجانب جريدة الاتحاد

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

الآنين 18 يونيو 2018 م - العدد 12354
Monday 18 June 2018 - Issue No 12354

مسافر.. كيف تختار غذاءك بطريقة صحية؟

هل تخطط للسفر في الصيف؟ تقدم لك هنا نصائح لتناول غذاء صحي مما يقلل خطر تعرضك لتسمم غذائي يدخلك المستشفى ويفسد عليك إجازتك:

- 1- اذهب إلى المطاعم المزدحمة، فهذا يعني أن الناس يأكلون ويتقون في هذا المطعم، كما يعني على الأغلب- أن الأكل جديد التحضير وليس بالتنا.
- 2- تجنب المطاعم التي تقدم قوائم خاصة للسياح أو بلغات متعددة، إذ قد تكون الوجبات وصفات من المأكولات المحلية التي تم صنعها بأسعار زهيدة وب نوعية أقل.
- 3- اشرب فقط المياه المعبأة في زجاجات.
- 4- لا تطلب مشروبات بالثلج، إلا إذا كنت متأكدًا من أن الثلج من مياه معقمة.
- 5- لا تأكل المنتجات الطازجة في المطاعم، وتناول الأطباق التي يتم طهوها بدرجة حرارة عالية لتقليل خطر التسمم.
- 6- ابتعد عن الأطعمة النيئة مثل السوشي.
- 7- عندما تدخل إلى مطعم، حذره طبقًا محددًا وأطلبه من النادل، ولا تطلب طبقًا عامًا: أريد طعامًا شهيا! أو طعامًا إسبانيا!

كيف تعرف وزنك المثالي دون ميزان؟

يلجأ الخبراء والأطباء عادة إلى استخدام مؤشر كتلة الجسم، لمعرفة إلى أي حد شخص ما يعاني من زيادة في الوزن، أم أنه لا يزال ضمن الحدود الطبيعية، لكن الدراسات الحديثة، تشير إلى أن هذا المؤشر، لا يقدم بالضروة صورة عن الوزن المثالي، وتشير أدلة متزايدة، إلى أن المؤشر الأفضل لتحديد الوزن الصحي هو محيط الخصر، حيث تربط الأبحاث بينه وبين خطر الإصابة بأمراض مثل السكري والنسوبات القلبية والسكريات السكرية، بحسب صحيفة بيزنس إنسايدر الأمريكية.

وتم ابتكار مفهوم مؤشر كتلة الجسم في ثلاثينات القرن التاسع عشر، على يد باحث بلجيكي، كان يحاول تحسين الحالة الصحية لمجموعة كبيرة من الأشخاص، بناء على قياسين سهلي الوصول إليهما، ولم يكن من المفترض أن يتم تطبيقه على الأفراد.



هكذا تعد طفلك لتحمل مسؤولية البقاء وحده بالمنزل

مرحلة إعداد الطفل: من المهم قضاء وقت مع الطفل للتخطيط للأنشطة التي سيقوم بها في المنزل وحده أثناء غياب الأهل، ويجب التفكير في أنشطة مثيرة للاهتمام تشغل الطفل أثناء وجوده وحده بالمنزل.

قواعد واضحة: "لا تفتح الباب وأنت وحدك قبل أن تتأكد من شخصية من يدق عليك"، و "لا تترك من لا تعرفه يدخل البيت". قواعد يجب على الأب والأم توضيحها والتشديد على ضرورة اتباعها أثناء غيابهما عن البيت.

اتصال دائم: مهما بلغت ثقة الأب والأم في أطفالهم، من المهم الاتصال بهم هاتفيا على فترات متقاربة للتأكد من سلامتهم.

تدريب فترة الغياب: من المفضل ألا تتركوا الطفل وحده للمرة الأولى لساعات طويلة، إذ يجب أن يتم الأمر بالتدريج كأن تكون فترة الغياب الأولى نصف ساعة مثلا، ثم تزيد تدريجيا، وفقا للخطوات التي نشرها موقع "بيت مامز" الأثاني.

فترة اختبار: وضع لأطفالك أن تترك لهم وحدهم في المنزل للمرة الأولى هو بمثابة اختبار لقدرتهم على تحمل هذه المسؤولية، وستقوم معهم بتقييم التجربة بعد ذلك.

الثناء: كلمات الثناء وأيضا الهدايا، من أفضل طرق تحفيز الأطفال عند نجاح تجربة بقائهم وحدهم في المنزل، وفقا لتقرير "بيت مامز".

كيف تتعامل مع خوف طفلك من "العزيت" والظلام والغرباء؟

الخوف من "الساحرة الشريرة" أو من "العزيت" النائم تحت السرير.. يمر الطفل منذ ولادته بأنواع مختلفة من الخوف الذي ينمو معه. ويساعد وعي الأب والأم بطبيعة تطور مراحل الخوف لدى الطفل في التعامل الأفضل معها.

الخوف من الأمور المرتبطة بالطفل في مراحل عمره المختلفة.. فالخوف من الظلام والخوف من الابتعاد عن الأم والخوف من المدرسة والخوف من الأضباع.. أمور طبيعية في حياة الطفل، لكن حجمها يختلف باختلاف طبيعة الطفل والأشخاص المحيطين به وطريقة تعاملهم معه.

والخبر الجيد هو أن الخوف مسألة إيجابية إذا نظرنا إليه كعلامة على نمو الطفل ودخوله لمراحل جديدة في الحياة.

ويصنف الخبراء الخوف في حياة الطفل وفقا لمراحله العمرية. ويسيطر "الخوف من الانفصال" على الرضيع الذي يشعر بالحماية في وجود الوالدين حوله، لاسيما الأم والأب. وعندما تضع الأم الطفل في سريره في غير موعد النوم مثلا وتبتعد عنه، فإن هذا يزيد من شعوره بالخوف الذي لا يجد وسيلة للتعبير عنه سوى الصراخ.

وهنا ينصح الخبراء وفقا لمجلة "الترن" الألمانية، بحمل الطفل أو البقاء معه ولسه يحثان إلى أن يبدأ. ويبدأ هذا النوع من الخوف مع الطفل منذ ولادته وتختلف فترة استمراره من طفل لآخر.

الخوف من الغرباء

ويعد بلوغ الطفل عدة أشهر يظهر الخوف من البيئة المحيطة، كالخوف من صوت الماء عند فتح الصنبور أو حتى الصوت المنبعث من تصفح الجريدة، من الضروري هنا إدراك الأم والأب أن هذا الخوف لدى الطفل سببه عدم معرفته بهذه الأشياء التي يتعامل معها للمرة الأولى في حياته. وعندما تترك الأم هذا الأمر، فإن عليها الحرص على عدم مواجهة الطفل بأمر جديد عليه بشكل متسارع، بل الحرص على وجود فترات هدوء بين

التوتر في الطفولة يؤدي إلى شيخوخة العواطف

قالت نتائج دراسة هولندية جديدة إن تعرّض الطفل الصغير للتوتر في مرحلة الطفولة المبكرة نتيجة عوامل مثل المرض أو الطلاق يؤدي إلى تسريع شيخوخة بعض خلايا الدماغ في مرحلة المراهقة. وأظهرت الأبحاث أن المناطق التي تتسارع شيخوختها في الدماغ هي المسؤولة عن ضبط المشاعر.

وأجريت الدراسة في جامعة رادبود، وحذرت نتائجها من زيادة مستويات التوتر في البيئة المحيطة بالطفل، لأن تسارع النمو والشيخوخة يمنع خلايا الدماغ من النمو الطبيعي والتوافق بمرور مع المرحلة العمرية.

وعلى العكس، عندما يتعرض الطفل للتوتر في مرحلة لاحقة من الطفولة وبداية المراهقة يؤدي ذلك إلى بطء نمو المناطق المسؤولة عن العواطف في الدماغ.

وبحسب الدراسة التي نُشرت في مجلة "ساينتيك ريبورتس"، يظل تأثير التوتر قويا على نمو السمات غير الاجتماعية في الشخصية في الحالتين.

وقام الباحثون في هذه الدراسة بالتركيز على فئتين عمرتين الأولى من عمر سنة إلى 5 سنوات، والثانية بين سن 14 و 17 سنة. ولفتت نتائجها الانتباه إلى أضرار التوتر والضغط في مرحلة الطفولة.

الوحدة قاتلة بالفعل!

توصلت دراسة حديثة لجامعة كوبنهاغن إلى أن الذين يعيشون بمفردهم عرضة للوفاة المبكرة بسبب مشاكل في القلب. ووجدت الدراسة أن نقص الدعم الاجتماعي قد يدفع الناس إلى اتباع أسلوب حياة غير صحي، بالإضافة إلى جعلهم أكثر عرضة للإجهاد ويقلل احتمال تناولهم لأدويةهم.

وعلى الرغم من أن الدراسة لم تحدد عادات أنماط الحياة غير الصحية التي قد يعاني منها الناس، إلا أنها يمكن أن تشمل اتباع نظام غذائي سيئ وعدم النشاط والتدخين وتناول المشروبات الكحولية بشكل مفرط.

وقالت معدة الدراسة، أن فينخارد كريستنسن، من جامعة كوبنهاغن، إن "الشعور بالوحدة أصبح أكثر شيوعا اليوم من أي وقت مضى، حيث يعيش المزيد من الناس بمفردهم، والوحدة مؤشر قوي على الموت المبكر، ومؤشر على سوء الصحة العقلية، وتؤدي إلى نمط حياة أسوأ لدى مرضى القلب والأوعية الدموية، وهذه المؤشرات في كل من الرجال والنساء".

وتشير نتائج الدراسة إلى أن الشعور بالوحدة يضعف خطر موت النساء بسبب مشاكل القلب، في حين يزداد احتمال تعرض الرجال للوفاة بسبب ضعف التفاعل الاجتماعي.

كما أن الشعور بالوحدة يزيد من خطر تعرض الرجال والنساء للقلق والاكتئاب ثلاث مرات، ويؤثر بشكل كبير على نوعية حياتهم.

وأضافت الدكتورة كريستنسن: "لقد عدلنا سلوكيات نمط الحياة والعديد من العوامل الأخرى في دراستنا، ووجدنا أن الوحدة تضر بالصحة في جميع الأحوال".

وحلل الباحثون بيانات 13463 شخصا يعانون من أمراض القلب أو قصور أو نبض غير طبيعي، كما قاموا باستطلاع حول الصحة الجسدية والعقلية للمرضى، وتم تقديم النتائج التي توصلوا إليها في مؤتمر التمريض السنوي للجمعية الأوروبية لأمراض القلب في دبلن.

دخان التبغ يهدد الأطفال بالصمم

حذرت دراسة جديدة من أن احتمالات الإصابة بالصمم تزيد أكثر من مرتين بين الأطفال الذي تعرضوا لدخان التبغ وهم في رحم امهاتهم أو حين كانوا رضعاً بالمقارنة مع الأطفال الآخرين.

واكتشفت الدراسة اليابانية أن الأطفال في سن الثالثة الذين كانت امهاتهم يتعاطين التدخين أثناء الحمل وتعرضوا لدخان السجائر خلال الأشهر الأربعة الأولى من حياتهم تزيد احتمالات إصابتهم بإعاقة سمعية 2.4 مرة مقارنة مع الآخرين.

كما أن الأطفال الذين تعرضوا الى دخان السجائر من شخص آخر غير امهاتهم حين كانوا رضعاً تزيد احتمالات إصابتهم بالصمم بنسبة 30 في المئة مقارنة مع الآخرين في حين ان الأطفال الذي كانت امهاتهم يدخن أثناء الحمل فقط تزيد احتمالات إصابتهم بإعاقة سمعية بنسبة 26 في المئة.

وتشير دراسات سابقة الى ان النيكوتين يؤثر على المرسلات الكيماوية في العصب الذي يقول للدماغ ما هو الصوت الذي يسمعه. كما ان التدخين يمكن ان يسبب تقيح بطانة الأذن الوسطى.

ويعني هذا كله ان منع تعرض الطفل الى دخان التبغ يمكن أن يقلل خطر حدوث مشاكل في الجهاز السمعي. وقال الدكتور كوجي كاواكامي رئيس فريق الباحثين من جامعة كيوتو ان ارشادات الصحة العامة توصي بعدم التدخين أثناء الحمل وأمام الأطفال ولكن رغم ذلك تدخن بعض الامهات أثناء الحمل ويتعرض كثير من الأطفال الى الدخان من مصدر غير مباشر. و اضاف كاواكامي ان هذه الدراسة تبين بوضوح ان منع التعرض الى دخان التبغ أثناء الحمل وبعد الولادة يقلل خطر حدوث مشاكل سمعية في الأطفال واصفاً نتائج الدراسة بأنها تذكير بضرورة الاستمرار في تقوية الاجراءات الهادفة الى منع التدخين قبل واثناء الحمل وتعرض الأطفال الى الدخان من مصدر آخر.

الدهون المتحولة تهدد صحة قلبك

حذرت الجمعية الألمانية للتغذية من خطورة الدهون المتحولة (Trans Fats) على الصحة، حيث إنها ترفع مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة LDL المعروف باسم الكوليسترول الضار، والذي يرفع بدوره خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري.

وأوضحت الجمعية أن الدهون المتحولة المعروفة أيضاً باسم الدهون التقلابية هي أحماض دهنية غير مشبعة توجد في الأغذية المصنعة كالوجبات الجاهزة والبسكويت والكوكيز والكاتو وكريمة البندق والبطاطس المحمرة والوجبات السريعة والبيتزا المجمدة والأحذية الجاهزة.

ولتصنيع هذه الأغذية يتم استخدام زيوت نباتية مُهدرجة.

لذا ينبغي الإقلال من هذه الأغذية قدر الإمكان حفاظاً على صحة القلب.



5 نصائح ذهبية لعلاقة عاطفية ناجحة

يحلم الجميع بالتمتع بعلاقة سعيدة مع شريكه، خالية من المشاكل والتأثيرات الخارجية. إلا أن بلوغ ذلك يستدعي تضحية من الطرفين والاتفاق على أسس معينة، أبرزها:

- حل النزاعات سويا وعدم السماح لأي أطراف من العائلة التدخل بينهما لأنهم قد يفسدوا العلاقة أو يتقوما بأذية أحد الطرفين.
- التباحث في المواضيع الاقتصادية بهدف تكوين صورة واضحة ومخططات دقيقة عن مستقبلهما.
- تجنب الانتقادات الدائمة والتعبير عما يزعجك بطريقة مناسبة لا تؤدي للشريك.
- التشجيع الدائم للشريك والتعبير العاطفي خصوصاً في المحن.
- عدم التأثر بعلاقات المشاهير ومحاولة التشبه بهم.



خلال استقباله وتكريم الفرق التطوعية في الدولة

مسلم بن حم... الإمارات رائدة في العمل التطوعي



• الإمارات تحفز أبناءها على التطوع ودعم قضايا المجتمع
• الفرق التطوعية تثري العمل المجتمعي

يرسلها قادة الدولة للعالم.

ومن جانبه قال الشيخ الدكتور محمد بن حم : إن الفريق اختار اسم « عونك ، ليخدم العون الذي يستطيع عليه وفاء للوطن وقيادته الرشيدة. فالوطن بحاجة ماسة لطاقت أبنائه المبدعة للمساهمة في التنمية وإبراز الدور التطوعي المجتمعي الحضاري. العمل التطوعي هو أحد مظاهر النشاط الخيري والإنساني الذي تمارسه الدولة على الصعيد الخارجي، في ظل حرص حكومة دولة الإمارات واهتمامها ودعمها للامحدود للعمل التطوعي ومؤسساته، ولجهود جمعيات النفع العام التطوعية وبرامجها. وأضاف عضو المجلس الوطني الاتحادي السابق : لقد أعطتنا دولة الإمارات الكثير، وينبغي علينا رد هذا الجميل ولو بسيط من خلال تبني المبادرات التي تعزز جهودنا، وتحفزنا على الاستمرارية في العطاء، وتدعم تواصلنا مع شتى البرامج والأنشطة المجتمعية المختلفة. وأوضح بن حم أن إلى الجهود الإنسانية التي تقود بها دولة الإمارات حول العالم بتوجيهات قيادتها الرشيدة لتخفيف من المعاناة البشرية والمضي قدماً في النهج الذي اختطته من أجل حشد الدعم والتأييد للمبادئ الإنسانية العالمية، ومساندتها المستمرة للمبادرات التي تساهم بشكل فعال في التخفيف من معاناة الفئات المعوزة في مختلف دول العالم. وأكد بن حم أن الهدف من تكريم الفرق التطوعية في الدولة لترسيخ قواعد العمل التطوعي وتقدير الجهود المبذولة فيه من خلال الوصول إلى المتطوعين وإبراز كل جهد تطوعي في خدمة المجتمع.. إيماناً بأهمية ونيل الأعمال التطوعية.. لتظل دولة الإمارات العربية المتحدة واحة للعمل الإنساني في شتى مجالات البذل والعطاء.. الأمر الذي له عميق الأثر في تعميق روح المواطنة الصالحة وتعزيز الانتماء لتراب هذا الوطن الغالي حتى تظل راية إمارات الخير خفاقة عالية ترسم سعادة الإنسانية وتمد يد العون لكل محتاج. وفي نهاية اللقاء قام الشيخ مسلم بن حم بتكريم الفرق التطوعية في الدولة.

• العين - الفجر
تصوير - محمد معين

قال الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، أن العمل التطوعي واجب وطني والتزام أخلاقي ومجتمعي وحق إنساني في التكافل والتواصل كما أن التطوع يسهم في تعزيز الروح الوطنية وغرس القيم الإيجابية لدى المتطوع. جاء ذلك خلال استقباله وتكريم الفرق التطوعية في الدولة ومنها جمعية اسدقاء البيئة، منصة متوعين الامارات، فريق ساند، فريق فخر ابوظبي، فريق ابشر ياوطن، فريق تطوعك انتماء، فريق سفراء الخير، بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري نائب الامين العام لمنظمة امسام في الامم المتحدة، ورؤساء و أعضاء مجلس ادارة الفرق التطوعية بالدولة وعدد من متطوعيها. وفي هذا الصدد اشار الشيخ مسلم بن حم الى ان السياسة الحكيمة والرؤية الناقية للقيادة الرشيدة في دولة الإمارات تحفز الشباب على ارتياد الأعمال التطوعية. وليس هذا فحسب إذ أن المتطوعين والمتطوعات في الدولة يجدون في قاداتهم وأبائهم القدوة الحسنة ويحرصون على السير على نهجهم، أمليين بأن يكونوا ويظلوا سفراء للإمارات في ساحات العطاء الإنساني بشكل لا محدود. وأشار إن العمل التطوعي يعد جزءاً من النسيج الثقافي والاجتماعي الذي قامت عليه الدولة، وبرزت خلال السنوات الماضية العديد من الهيئات والجمعيات التطوعية. يأتي تعزيز ثقافة التطوع في الإمارات لعكس مؤشر رقي المجتمع، وتكريس الإمارات وجهة عالمية بأعمال الخير وإرسال رسالة للعالم مفادها أن الدولة تترقى بالإنسان، وخاصة أن تاريخ الدولة حافل بالعطاء، ما يعكس ثقافة متأصلة في المجتمع الإماراتي، تؤكد أن العطاء هو منهج وأسلوب حياة، كما أن ذلك يجسد رسالة محبة وتسامح وتنمية



حدائق ومنتزهات العين شهدت إقبالا متزايداً طوال أيام عيد الفطر



أعدت لهذا، كما استمع الزوار إلى شرح من المرشدين المصاحبين لهم حول الحيوانات التي تزخر بها سفاري إضافة إلى زيارة مركز زايد والتعرف على محتوياته التي تسهم في زيادة الوعي البيئي لدى كل زائر. من جانب آخر شهدت حدائق العين إقبالا متزايداً طوال الأيام الثلاثة حيث حظيت الحدائق بنسبة اشغال عالية ليكون من بينها فندق روتانا وسط المدينة إلى جانب هيلي ريجان ومجموعة أيلاند التي تضم ثلاثة فنادق منها أيلاند جرانند وأيلاند بوادي إضافة إلى أيلاند وسط المدينة، كما توافد العشرات من زوار المدينة على منتجع دانانا وكذلك هيلتون العين. ولم تكن المزارات الأخرى بعيدة عن اهتمام الزوار ليكون من بين هذا متحف العين الذي شهد عدد من الفعاليات إضافة إلى متحف قصر الشيخ زايد وقصر المويجي إلى جانب قلعة الجاهلي ولم تكن العين الفايضة بعيدة عن اهتمام الكثيرين من عشاق الطبيعة حيث تضم المنطقة عدد من الحدائق والمساحات الخضراء التي تسهم في استقطاب الكثيرين. وكانت أسواق المدينة قد شهدت مع قرب نهاية شهر رمضان إقبالا متزايداً لشراء احتياجات العيد.

• العين- الفجر
تصوير- محمد معين

على مدى ثلاثة أيام وطوال أيام عيد الفطر المبارك استقبلت حدائق ومنتزهات العين زوارها سواء من مدينة العين أو إمارات الدولة إضافة إلى الدول المجاورة ومنها سلطنة عمان التي توافد منها العشرات الراغبين في الاستمتاع بأجواء العين. حيث شهد منتجع مبرز الخضراء توافد الزوار منذ الساعات الأولى لعيد الفطر لتستمر حتى الواحدة من بعد منتصف ليلة أمس الأحد وقد حرصت المنتزهات على توفير جميع الإمكانيات التي تسهم في قضاء عطلة عيد الفطر ولم تكن مبرز الخضراء الوحيدة التي شهدت إقبالا من الزوار بل ناهستها في هذا حديقة الحيوان التي أعدت برامج ترفيهية إضافية إلى إتاحة الفرصة للزوار للتعرف على الحيوانات والطيور التي تزخر بها الحديقة حيث شاهد الزوار المواليد الجديدة للحيوانات عن قرب. كما تمكن الزوار من التجول في سفاري العين من خلال الباصات التي



منوعات القلب

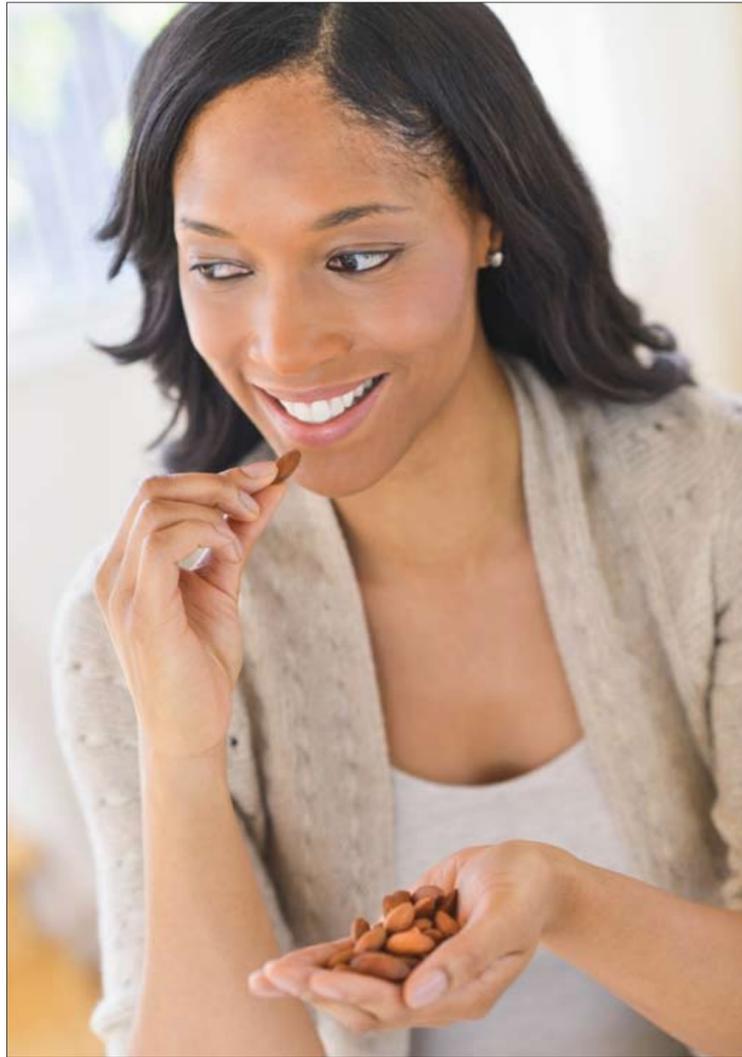
23

المكسرات وجبة شائعة بالنسبة إلى البشر منذ أقدم العصور. وبينما يتابع العلماء دراسة منافع استهلاكها، بدأت قدراتها على مستوى حماية القلب تتضح بدرجة إضافية. تتمتع المكسرات، رغم صغر حجمها، بمزايا غذائية لافتة على مستوى القلب لاحتوائها على أحماض دهنية غير مشبعة وألياف وبروتينات والفيتامين E، فضلاً عن حمض الفوليك وبعض المعادن كالپوتاسيوم والزنك والمغنيسيوم. كذلك تشمل أنواعاً أخرى من المواد الكيميائية النشطة بيولوجياً، من بينها الفينولات والفيستولول.



تتمتع بمزايا غذائية لافتة

المكسرات تحميك من أمراض القلب والأوعية الدموية



المكسرات إلى نظامهم الغذائي تراجعاً في خطر إصابتهم بالرجفان الأذيني الذي يشير إلى تسارع ضربات القلب وعدم انتظامها. تبين أن أكل قبضة من المكسرات، بين مرة وثلاث مرات أسبوعياً، يسهم في تقليص خطر الإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 3% فقط، لكن تزيد تلك النسبة إلى 18% عند استهلاك المكسرات ثلاث مرات وما فوق أسبوعياً. كذلك، رُصد رابط بارز بين أكل المكسرات وبين قصور القلب بعد مراقبة عوامل متغيرة في أسلوب الحياة، لكن لم يكن ذلك الرابط متماسكاً بالقدر نفسه. على صعيد آخر، أثبت الباحثون أن أكل كمية معتدلة من المكسرات يرتبط بتراجع خطر قصور القلب بنسبة 20%. لكن ما يثير الغرابة أن الأشخاص الذين أكلوا ما يفوق تلك الكمية المعتدلة لم يستفيدوا من حماية إضافية.

تدخل بسيط وفعال يبقى هذا النوع من الدراسات مبنياً على المراقبة، لذا لا يمكن الاتكال عليه لإقامة روابط سببية جازمة. لكن في هذه الحالة استعمل الباحثون قاعدة بيانات ضخمة وهذا ما يزيد قيمة نتائجهم. مع ذلك، يذكر العلماء أن أحداً لا يستطيع تأكيد أن المكسرات أو سلوكيات أخرى ذات صلة هي التي تحدث الفرق. كتب المشرفون على الدراسة: (ربما يؤدي استهلاك المكسرات أو عوامل أخرى مرتبطة بهذا السلوك الغذائي دوراً مؤثراً في تخفيض خطر الإصابة بالرجفان الأذيني أو ربما قصور القلب). تضاف هذه النتائج الحديثة إلى الأدلة المتزايدة التي تشير إلى منافع المكسرات على مستوى القلب. يبدو مُعدو الدراسة مقتنعين بوجود طريقة بسيطة وغير مكلفة لتحسين الوضع الصحي العام:

(بما أن نسبة صغيرة من المشاركين كانت تستهلك كمية معتدلة (نحو 5%) أو كبيرة (أقل من 2%) من المكسرات، حتى أصغر زيادة في كمية المكسرات المستهلكة قد تتمكن من تقليص حالات الرجفان الأذيني وقصور القلب لدى هذه الفئة من الناس). بالتالي، إذا كنت تعشق المكاديميا أو تتردد في أكل اللوز، يمكنك أن تتناول بضع قبضات من المكسرات التي تختارها كل أسبوع. سيكون قلبك ممتناً لك على الأرجح!

صحيح أن المكسرات صغيرة وباهتة لكنها معقدة من الناحية الكيميائية وتضم بمذاق لذيذ من حسن حظنا، وأثبت بعض الدراسات أن النظام الغذائي الذي يشملها يحمي الناس من الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية. لا تزال طريقة عمل المكسرات من أجل حماية القلب محط جدل، لكن تبرز نظريات في هذا المجال: يظن البعض أن المنافع تتعلق بقدرتها على تحسين مستويات الدهون في الدم وتقليل مخاطر اكتساب الوزن. بينما يعتبر آخرون أنها ترتبط بمفعولها المضاد للالتهاب. لكن يتفق الجميع في المقابل على تراجع خطر الوفاة نتيجة أمراض القلب عند استهلاك المكسرات. مع ذلك، يقل عدد العلماء الذين حللوا الرابط بين أنواع محددة من أمراض القلب واستهلاك المكسرات. أي جوانب من أمراض القلب والأوعية الدموية تتأثر فعلياً بتناول المكسرات إذا؟

تحت المجهر في الفترة الأخيرة، قرّر فريق من محبي المكسرات في معهد كارولنسكا، ستوكهولم، أن يوضح هذه المسألة الشائكة ويحلل آثار المكسرات الداخلية. نُشرت النتائج في مجلة هارت.

لكن عند تحليل تأثير بعض الأغذية في الشخص العادي، لا بد من مراجعة كميات هائلة من البيانات قبل استخلاص أي استنتاجات. في هذه الحالة، استعمل فريق البحث بيانات مأخوذة من 61 ألف شخص سويدي تتراوح أعمارهم بين 45 و83 عاماً وكانوا ملوواً واستبيانات حول إيقاعهم



فواكه تساعد على خفض درجة حرارة الجسم

يتجنب الكثير من الأشخاص خلال درجات الحرارة المرتفعة، وجبات وأنواع أكل عديدة بسبب عدم قدرة المعدة علي تحملها في مثل هذا الجو.

وأوضح أخصائيو التغذية العلاجية والرياضية، أن هناك ١٠ وجبات تعد الأفضل خلال الفترات الحارة أهمها:



- 1- البطيخ: يمثل الماء حوالي 90% من مكونات البطيخ، لذلك يساعد على إبقاء الجسم رطباً في درجات الحرارة المرتفعة، كما يحتوي على فيتامين (A.C).
- 2- الكنتالوب: يحتوي الكنتالوب على نسبة كبيرة من الماء، الذي يخفف من حرارة الجسم، كما يحتوي أيضاً على نسبة عالية من البوتاسيوم الذي يسهم في خفض ضغط الدم الذي يزيد مستوياته عند ارتفاع درجات الحرارة، الذي يتسبب الشعور بالصداق.
- 3- الخيار: يحتوي الخيار على نسبة كبيرة أيضاً من الماء، ويحتوي على بعض المعادن والفيتامينات مثل الزنك والفسفور والكالسيوم وبيتامين (B)، ويساعد الجسم على التخلص من السموم، لأنه يعتبر من الأغذية المذرة للبول، ويساعد في علاج ارتفاع ضغط الدم.
- 4- الفجل الأحمر والأبيض: من أهم الأطعمة التي تقلل من درجة حرارة الجسم، إذ يحتوي على نسبة عالية من المياه وبيتامين (C)، ويعتبر أيضاً مضاداً للالتهابات ومضاداً للأكسدة، والبوتاسيوم.
- 5- الفواكه الحمضية: مثل الجريب فروت والبرتقال والليمون وغيرها من الحمضيات التي تعمل بصورة كبيرة على خفض حرارة الجسم وتحافظ على البشرة بسبب احتوائها على نسبة عالية من فيتامين C.
- 6- الخوخ والمشمش: يحتوي الخوخ والمشمش على



والخس والبادنجان والملفوف. فتامينات (B12.A) والبوتاسيوم، والتي تساعد في تقليل الطغح الجلدي الناتج عن ارتفاع حرارة الجسم وإصلاح البشرة وتنظيم حرارة الجسم وتقليل ارتفاع ضغط الدم.

7- الحلبة وبذور الشمر: بذور الحلبة مثالية في التغلب على حرارة الجسم، كما تساعد بذور الشمر في التغلب على حرارة الصيف بتنعها في الماء، وترتكها لعدة ساعات وشربها في الصباح لتحذ من حرارة الجسم طوال اليوم.

8- الأظعمة اللاذعة مثل العنب والموز: مثل الفاصوليا والعدس والعنب والموز، وهذه الأطعمة تحتوي على مادة (التانين) وهي مادة تحسن من قدرة الجسم على امتصاص الماء، ما يزيد من محتوى الماء في الخلايا، ويدورها تساعد في خفض حرارة الجسم.

9- خضراوات غنية بالألياف كالجزر والخس: تحتوي هذه الخضراوات على نسبة عالية من الكالسيوم، والذي يعتبر أحد العناصر الرئيسية المنظمة لحرارة الجسم الداخلية، كما تحتوي أيضاً على كمية كبيرة من الماء، وتوجد في الجزر والبطاطس والسبانخ والبروكلي والكوسا



منوعات العالم 25



شيدت على سبع تلال في جنوب البلاد

بامبرغ . . جمال ألمانيا الطبيعي والتاريخي

على عكس المدن الألمانية الأخرى، فإن عدم حضور هذه المدينة على مسرح أحداث التاريخ الحديث، أنقذها من ضربات الحلفاء في الحرب العالمية الثانية لتعيش في كواليس جمال ألمانيا الطبيعي والتاريخي. التجوال في أزقة بامبرغ الضيقة وزواياها وواجهات أبنية القرون الوسطى ذات النمط الباروكي والقوطي، يدخلك في سحر الماضي المستريح منذ ألف عام في متحف فريد من الفن المتناثر في الهواء الطلق.



هذه الحديقة فردوسهم، فهناك بعض الملاعب المثيرة جداً للاهتمام.

التسوق في بامبرغ

تضم بامبرغ مجموعة متنوعة من المحلات التجارية الصغيرة، التي تقع عند أقدام المباني التاريخية، مما يعكس أصالة المدينة بكل تفاصيلها لتكون فردوس التسوق. فهنا تتسوقين التحف التذكارية والمنتجات المحلية الزراعية، ولا سيما بذور الزهر التي يمكن أن تحملها إلى بلادك لتذكرك عند تفتح كل برعم منها بمدينة ارتقى التاريخ بين أحضانها تحميه من عاديات الزمن المعاصر.

كاتدرائية بامبرغ

تضم بامبرغ حوالي 2200 معلم تاريخي، وكاتدرائية بامبرغ إحدى أجمل هذه المعالم. شُيدت هذه الكاتدرائية بأسلوب الانتقال الروماني القوطي. سوف تدهشك أربعة أبراج رائعة يرتفعها المثير للإعجاب، فضلاً عن أن الكاتدرائية تحتوي على عدد من روائع النحت القوطي.

المتاحف

هناك العديد من المتاحف في بامبرغ. إبدئي جولة المتاحف بالمتحف التاريخي الذي يضم عدداً كبيراً من الكنوز. ستعجبين إلى ماضي المدينة بتفاصيلها. وهناك متحف الفن المعاصر حيث المنحوتات والتصوير الفوتوغرافي.

سوف تستكشفين أيضاً متحف الأبرشية الذي يحتوي على بقايا مختلفة وخرافة الكاتدرائية، والأثاث العتيق الجميل والأعمال الفنية والسجاد التي تعود إلى حقب الأباطرة لتدخلك في عوالم ذلك الزمان المترف. عندما تزورين هذه المدينة، يكاد يكون من المستحيل أن تتركها من دون تجربة الإحساس الذي ينتجه التجوال في محيط نهر رينيتز، ولا سيما ركوب الدراجة الهوائية. هناك جمعية ركوب الدراجات التي تقدم للهواة برنامج جولة رائعة على ضفاف النهر، لتختبري لحظات مكثفة من السعادة.

الدهشة، فهي تمنح الواجهات جودة ثلاثية الأبعاد تم تحقيقها من خلال الهندسة المعمارية على مبدأ الخداع البصري. وهناك تفصيل خاص هو مصدر دهشة بين السياح: (ساق الكروب) المنبتق من الجدار مثل المنحوتة، فغالباً ما يُخدع الزوار ويرغبون في لسه لبتين لهم أنه رسم جداري.

تستضيف قاعة المدينة رهنأً غرفة (الروكوكو) المرموقة ومجموعة (ساملونغ لودفيغ) وهي عبارة عن مجموعة من اليورسيلين والخزف يملكها الزوجان بيتر وأبرين لودفيغ، تحتوي على أعمال فنية من الهند والصين وأفريقيا.

مقر الإقامة الحديث وحديقة الورد

هكذا يسمونه (مقر الإقامة الحديث لأمير الأساقفة في بامبرغ) رغم أنه شُيد عام 1613. وقد بُني الجناحان على ساحة الكاتدرائية من جانب يوهان ليونارد دينتزنهاوفر بين عامي 1697-1703. يضم القصر أكثر من 40 غرفة حكومية تتميز بأسقف وأثاث وسجاد تعود إلى القرنين السابع عشر والثامن عشر. رُسمت على جدران قاعة الإمبراطور، صور الأباطرة بأسلوب الجداريات ويحجم يزيد ست عشرة مرة عن الحجم الأصلي، وجميعها من أعمال ملكيور شتيدل. كما يضم المقر غرف الناخبين، وشقق الأمير- الأسقف ومعرضاً من اللوحات الألمانية القديمة والباروكية.

وفي الفضاء الداخلي لمركز الإقامة الحديث بحر من الزهور العطرة. في هذه الحديقة سوف تنتقلين بين حضان الزهور كما الفراشة، ومن بين متاحها سوف تتكشف لك المدينة العتيقة وسحر التلال التي تستريح عليها.

صمّم هذه الحديقة (بالتازار نيومان) يطلب من الأمير الأسقف (فريدريش كارل فون شونبورن)، فجاءت منسقة بشكل متماثل يتماشى مع الأسلوب الباروكي. كما تنضم إلى متاحها الورد منحتات مثيرة للإعجاب تعكس روعة الفن الباروكي، وهي من أعمال فرديناند تيتز عام 1760/1761. في الحديقة، مقهى هادئ يدعوك للاسترخاء والاستمتاع بفنجان قهوة وسط السحر بكل عطوره. سوف تستمتعين بلحظات لن تنسها في منطقة خضراء رائعة. حتى الأطفال سوف تكون

رئيسية. النهر المتفرّع الذي وضع تلقائياً الحدود الطبيعية بين كل واحد من تفرعاته. فالجزء الأعلى يمكن وصفه بالقسم (النيل)، ذلك أن عليه بُيت الكنائس والقلعة والمباني المرتبطة بهما في وقت مبكر من القرن العاشر.

منطقة الجزيرة

عند أسفل إحدى التلال السبع وعبر النهر، يقع القسم الحضري من بامبرغ. إنها منطقة الجزيرة العائمة في منتصف النهر، شُيدت في القرن الثاني عشر لتكون منطقة تضم سوقاً ومساكن الطبقة الوسطى ومركزاً للتبادل التجاري.

شكلت هذه المنطقة صلة الوصل بين النبلاء والناس العاديين، حيث كانت الأعمال التجارية تتم في ظل رقابة الحكام. وراهناً، لا تزال مركز الطبقة الوسطى في بامبرغ. إنها منطقة المشاة والعديد من المحلات التجارية. تزدهم هذه المنطقة بالتسوقين والسياح الذين لا يمكنهم مقاومة تسوق النافذة Window Shopping والتجوال بين المباني ذات الواجهات الخشبية ونصف الخشبية التي تشتهر بها منطقة بافاريا. في مدينة تبدو افتراضية لا تأبه لحسابات الزمن. فيما يمتد طيف من المطاعم المتنوعة بين مقاهي الرصيف، والمطاعم التي تقدم الوجبات السريعة، وتلك التي تقدم أطباقاً من المطبخ العالمي.

وتعتبر منطقة الجزيرة مدينة جامعية، فهي تضم معظم كليات جامعة (أوتو فريدريش بامبرغ)، وهذا يبرر الحركة النابضة فيها على مدار العام.

قاعة المدينة

تثير قاعة المدينة القديمة في بامبرغ فضول من يزورها، ولا سيما اللوحات الجدارية المذهلة التي تزين واجهاتها والتي تخفي وراءها قصة. فوفقاً للأسطورة، لما يمنح أسقف بامبرغ المواطنين أي أرض لتشييد مبنى البلدية، مما دفع سكانها إلى رمي الطوب والأعمدة الخشب في نهر رينيتز لإنشاء جزيرة اصطناعية، وبنوا عليها قاعة المدينة التي أرادوها بشدة. تثير اللوحات الجدارية المستريحة على واجهات قاعة المدينة القديمة

شُيدت مدينة بامبرغ الألمانية الساحرة على سبع تلال في جنوب البلاد وتحديداً شمال ولاية بافاريا في منطقة فرانكونيا، وعند ملتقى تفرعات نهر Regnitz الرئيسية، توجت تلالها كنيسة جميلة لتلقب بـ(روما - فرانكونيا). فعندما أصبح هنري الثاني، دوق بافاريا ملك ألمانيا عام 1007، جعل بامبرغ مقر الأسقفية، وهدف إلى أن تصبح (روما الثانية)، ومركزاً للقوة الإمبراطورية والأسقفية منذ ما يقرب من ألف سنة.

وعلى عكس المدن الألمانية الأخرى، فإن عدم حضور هذه المدينة على مسرح أحداث التاريخ الحديث، أنقذها من ضربات الحلفاء في الحرب العالمية الثانية لتعيش في كواليس جمال ألمانيا الطبيعي والتاريخي، وتبقى تحفة فريدة من نوعها، حافظة جمال عمارتها التي تعود إلى العصور الوسطى.

التجوال في أزقة بامبرغ الضيقة وزواياها الحميمة، وبين واجهات أبنية القرون الوسطى ذات النمط الباروكي والقوطي، يدخلك في سحر الماضي المستريح منذ ألف عام في متحف فريد من الفن المتناثر في الهواء الطلق غير أنه يتراكم سطور التاريخ لتستحق أن تكون في لائحة التراث العالمي لليونسكو منذ عام 1993.

واليوم، بامبرغ هي مدينة الفنون الحية ومركز ثقافي، تضح بالحياة المتسارعة النبض في الشوارع والمقاهي ومحلات التحف الصغيرة. مثل روما شُيدت بامبرغ أيضاً على سبع تلال، ما يجعل سكانها ممتلئين بالفخر، وهم محاطين بالمناظر الطبيعية الخضراء الخلابة، الحاضنة لأثار الأجداد والآباء منذ ألف عام.

استكشاف المدينة

من السهل استكشاف بامبرغ سيراً على الأقدام، وإذا انطلقت من محطة القطار وتوجهت نحو الكاتدرائية، سوف تمرين بتفاصيل المدينة المختلفة. تقع المعالم السياحية الرئيسية على التلة وعلى الجزيرة عند أقدامها. من أعلى البلدة عند قمة الهضبة، تأملي بامبرغ وفي تخطيطها المدني المهم، ليس فقط لأسباب معمارية، وإنما لما يظهره من أحوال مجتمع المدينة على مدى القرون الماضية. فمن هذه النقطة، من السهل أن تري كيف ينقسم الجزء الأكبر من هذه المدينة البافارية إلى ثلاثة مجالات



كشفت دراسة جديدة أن الريتينويد اللاحقي، أحد مشتقات الفيتامين A، قد يساهم في التخلص من أبرز شكل من سرطان الكبد، سرطان الخلايا الكبدية.

تولى باحثون من مركز (ريكن) للعلوم الطبية التكاملية في اليابان قيادة الدراسة التي اكتشفت أن الريتينويد اللاحقي يمنع التعبير عن جينة مسؤولة عن إنتاج أورام سرطانية في الكبد.

نشر المشرف على الدراسة سويشي كوجيما وزملاؤه من (وحدة تكنولوجيا تنظيم الإشارات الدقيقة) في مركز (ريكن) نتائجهم في (وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم) حديثاً.



يخضع راهناً للاختبار ضمن المرحلة الثالثة

الفيتامين A هل يعالج سرطان الخلايا الكبدية؟

الريتينويد اللاحقي يستطيع أن يمنع تجدد سرطان الخلايا الكبدية من خلال تقليص التعبير عن جينة MYCN في الخلايا الجذعية السرطانية التي تحمل جزيئة التصاق الخلية الظهارية.

يقول سويشي كوجيما: (من اللافت أن يستهدف الريتينويد اللاحقي بكل وضوح فئة معينة من الخلايا الجذعية السرطانية، ما يمنحنا أفكاراً مهمة عن كيفية تقليص احتمال تجدد السرطان ومعالجة المرضى بفاعلية).

يذكر الباحثون أن الريتينويد اللاحقي يخضع راهناً للاختبار ضمن المرحلة الثالثة من تجربة عيادية بارزة نظراً إلى قدرته على منع تجدد سرطان الخلايا الكبدية.

التصاق الخلية الظهارية تزيد بدرجة ملحوظة. ثم أخذ كوجيما وزملاؤه خزعة من كبد 12 شخصاً مصاباً بسرطان الخلايا الكبدية بعد إزالة السرطان لديهم عن طريق الاستئصال الجزئي للكبد أو اجتثاثه.

تلقي ستة أشخاص من هؤلاء المرضى 600 ملغ من الريتينويد اللاحقي كل يوم على مر ثمانية أسابيع، بينما أخذ المرضى الستة المتبقون 300 ملغ منه كل يوم على مر 8 أسابيع أيضاً.

اكتشف الباحثون أن عينات الخزعة المأخوذة من المرضى الذين تلقوا أعلى جرعة من الريتينويد اللاحقي سجلت أقل تعبير عن جينة MYCN. تشير هذه النتائج مجمعة إلى أن

هذا ما دفع فريق البحث إلى تحليل مدى قدرة الريتينويد اللاحقي على مكافحة السرطان عبر التأثير في الخلايا الجذعية السرطانية التي تحمل جزيئة التصاق الخلية الظهارية.

هل اقتربنا من إيجاد علاج لسرطان الكبد؟

حين عرض الباحثون الخلايا الجذعية السرطانية المرتبطة بسرطان الخلايا الكبدية للريتينويد اللاحقي، اكتشفوا أن هذا العنصر يستهدف بشكل انتقائي الخلايا التي تحمل جزيئة التصاق الخلية الظهارية ويقضي عليها؛ مع زيادة جرعة الريتينويد اللاحقي، كانت الأضرار المترتبة على الخلايا الجذعية السرطانية التي تحمل جزيئة

مقارنة بالخلايا غير المُعالجة، اكتشف العلماء أن الخلايا التي تتعرض للريتينويد اللاحقي تسجل تراجعاً في التعبير عن جينة اسمها MYCN. برز رابط بين هذه الجينة ونشوء أمراض سرطانية مثل ورم الخلايا البدائية العصبية.

ثم عمد الباحثون إلى قمع التعبير عن جينة MYCN في الخلايا السرطانية. لم تكن هذه الخطوة كافية بوقف تكاثر الخلايا وإبطاء مسار دورة الخلية ومنع تشكل المستعمرات فحسب، بل إنها أدت أيضاً إلى موت الخلايا السرطانية.

في المرحلة اللاحقة، تعمق كوجيما وزملاؤه في تحليل الخلايا الجذعية السرطانية، بإمكان الأخيرة تجديد نفسها ويمكن أن تعزز نشوء الأورام. ذكر الباحثون أن الخلايا الجذعية السرطانية تنجح في تجنب علاجات السرطان، ما يعني أنها تؤدي دوراً أساسياً في تجدد السرطان.

بحسب اكتشافات فريق البحث، حين يبلغ التعبير عن جينة MYCN ذروته في الخطوط الخلوية الخاصة بسرطان الخلايا الكبدية البشري، سيزيد التعبير عن مؤشرات متنوعة ترتبط بالخلايا الجذعية السرطانية، ما يشير إلى أن للتعبير عن جينة MYCN دوراً في نشوء سرطان الخلايا الكبدية.

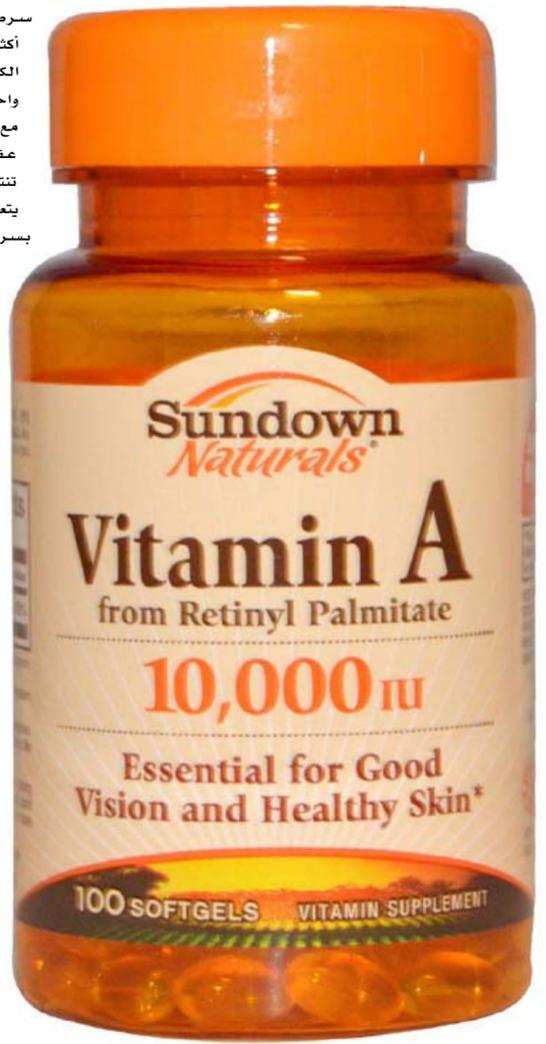
يوضح كوجيما: (يتعلق أهم جزء من نتائجنا بما حصل حين حللنا فئات فرعية مختلفة من الخلايا السرطانية غير المتجانسة، فرصدنا فئة معينة من الخلايا الجذعية السرطانية التي تحمل جزيئة التصاق الخلية الظهارية وتنشأ فيها جينة MYCN).

سرطان الخلايا الكبدية أحد أكثر أشكال السرطان شيوعاً في الكبد. قد يبدأ على شكل ورم واحد في الكبد ثم يكبر حجمه مع مرور الوقت، أو يتخذ شكل عقيدات سرطانية متعددة تنتشر في أنحاء الكبد.

يتعلق أبرز عامل خطر للإصابة بسرطان الكبد بعدوى التهاب الكبد (ب) أو (ج). قد تؤدي هذه الفيروسات إلى تليف الكبد، ما يُهدد لتضرر الخلايا ونشوء السرطان.

اكتشفت أبحاث سابقة أن الريتينويد اللاحقي (نوع اصطناعي من مشتقات الفيتامين A) يستطيع أن يمنع تجدد سرطان الخلايا الكبدية لدى الأفراد الذين خضعوا للجراحة بهدف استئصال أورام أولية.

لكن لا تزال الآليات الدقيقة الكامنة وراء هذا الرابط غير واضحة.



الذهان .. عارض لعدد من اضطرابات الصحة العقلية، كالفصام والكآبة الذهانية



أصيب 16 بالذهان الحاد لاحقاً.

عمليات تواصل التلافيف

أعاد الباحثون بناء المسارات العصبية في كل دماغ مستخدمين التصوير بالرنين المغناطيسي وتقنيات مستمدة من نظرية المخططات الرياضية، وهي طريقة مفيدة لتحديد عدد النقاط التي تتفاعل معاً في نظام ما (تدعى عقداً).

اكتشفوا أن أدغة من عانوا نوبة الذهان الأولى مختلفة، مقارنةً بالأدغة السليمة. وعند مقارنة أدغة من أصيبوا بالنوبة الأولى بأدغة من عانوا الذهان الحاد، لاحظ الباحثون تراجعاً في التكامل وتناسياً في الانفصال بين التلافيف. ونشروا النتائج التي توصلوا إليها قبل أيام، بالاستناد إلى هذه النتائج، استطاع الباحثون توقع من قد ينتقل من النوبة الأولى إلى ذهان حاد بنسبة تخطت الثمانين في المئة من الحالات.

استخلص معدو الدراسة: (تشير هذه الاكتشافات إلى ضعف في التكامل في عملية نمو الطيات القشرية المنسق في حالة المرضى الذين يُصابون بالذهان).

يوضح الدكتور شميدت: (تظهر نتائجنا أن هذا النوع من تحليل الشبكة قد يحسن إلى حد كبير القدرة على توقع المخاطر الفردية).

لكن الباحثين يؤكدون أيضاً أن دراستهم صغيرة نسبياً وأن ثمة حاجة إلى عدد أكبر بكثير من الأبحاث.

يختم الدكتور شميدت: (ثمة ضرورة اليوم إلى المزيد من الدراسات الطويلة التي تضم عينات أكبر بغية التثبت من دقة هذا القياس في تشخيص مسار المرض).

لتصبح ذهاناً حاداً. بحثت دراسات أخرى عن تغييرات في حجم المادة الرمادي الإقليمية في الدماغ. صحيح أن التبدلات التي يعانها مرضى الذهان قد قيست، ولكن يبدو أنها قد تحدث قبل بدء الذهان، و في بدايته، أو بعد فترة من الإصابة به. لذلك تُعتبر قدرته على توقع مسار الذهان ضعيفة نسبياً.

تناول أخصراً باحثون من جامعة بازل في سويسرا هذه المشكلة. ركز الفريق بقيادة الدكتورين أندريه شميدت ولينا بالانبايان على تركيبة الدماغ عموماً. وصوب الباحثون اهتمامهم على طيات سطح الدماغ أو القشرة.

يعرف تشكل هذه الكتل والتنوءات المعقدة في قشرة الدماغ بالالتفاف، وتدعى الطيات تلافيف. وبين الأخيرة تقع الأتلام. تنتهي عملية الالتفاف خلال السنين الأوليين من حياة الإنسان، فيعد هذه المرحلة، تظل بني الدماغ مستقرة نسبياً.

ركز الباحثون في تحقيقهم على التفاعل بين التلافيف؛ بحثوا عن أي مواضع خلل أو تبدلات في التواصل يمكن قياسها في حالة الأشخاص الأكثر عرضة للذهان. أمل الفريق باكتشاف مقدار كاف من الاختلافات في عمليات التواصل القشرية يتيح لهم تشخيص الذهان في مرحلة مبكرة.

الحداد. وهذا ما حققه كثيرون، إلا أن التوقيت مهم. كلما بدأ المريض بتلقي العلاج في وقت مبكر، تحسنت فرص تعافيه. لهذا السبب، من الضروري التوصل إلى طريقة لمعرفة من الأكثر عرضة للإصابة بالذهان الحاد.

الذهان والدماغ

أثبتت الأبحاث السابقة أن الذهان يعود في جزء منه على الأقل إلى اضطرابات في التواصل بين أجزاء الدماغ. وسمحت أساليب التصوير الحديثة برؤية تلك المسارات المختلفة. ولكن رغم تحسن وسائل فهم هذا الاضطراب، ما زلنا نفتقر إلى أساليب تحديد من قد تتفاقم حالتهم

عرضت دراسة جديدة نُشرت أخيراً في مجلة JAMA Psychiatry تقنية مبتكرة ربما تساهم في توقع الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالذهان، وتجعل التشخيص المبكر ممكناً.

الذهان عارض لعدد من اضطرابات الصحة العقلية، كالفصام والكآبة الذهانية. تشمل مميزاته الهلوسة والهذيان، ويشكل حالة صعبة الفهم، والعلاج، والأهم من ذلك التوقع.

لا يُصاب كل من يعانون أعراضاً ذهانية بالضرورة بذهان حاد. ولكن من الصعب تحديد من سستمر أعراضه وتزداد سوءاً. يستطيع الإنسان التعافي من الذهان



منوعات

الفكر

27



(لم أغب، ولكني أبحث عن عمل يناسب تاريخي). هكذا بررت الفنانة المصرية الكبيرة ليلى طاهر، تواريخها عن الساحة الفنية طوال السنوات الماضية، مؤكدة، أنها اعتذرت عن الكثير من الأعمال، لأنها وجدت أنها لا تليق بمستوى الأعمال التي قدمتها، وهي ليست في حاجة إلى عمل يعيدها إلى الخلف، كما أنها تحترم المكانة التي يراها من خلالها الجمهور.

ليلى طاهر تحدثت عن تكريمها في مهرجان شرم الشيخ قبل فترة قصيرة، وذكرياتها مع كبار الفنانين الذين تعاونت معهم عبر مشوارها، ورأيها في تحويل حياتها إلى عمل فني، وعرجت على الخطوط الحمراء التي وضعتها لنفسها منذ دخولها الفن وتفاصيل أخرى، في هذا الحوار:

لست في حاجة إلى عمل يعيدني إلى الخلف

ليلى طاهر: حياتي الخاصة تأثرت بالفن

ينبغي، لكن يوسف شاهين فهمي أن الشخصية لا بد أن تكون عكس شخصية ريتشارد في طبيعتها وهدونها وعقلانياتها... وكان شاهين قويا في توجيه الممثل، وأنا سعيدة بأن مهرجان شرم الشيخ أعطاه حظه من التكريم في هذه الدورة.

• وبماذا تفسرين ظاهرة اعتزال عدد من النجوم في الفترة الأخيرة؟
- هذا الأمر حدث معي فقد اعتذرت في آخر عامين عن الأعمال المعروضة علي لأنها ليست مناسبة لتاريخي، ولست في حاجة إلى أن أقدم شيئا أقل من مستوى أعمالي السابقة حتى لو اعتزلت

• وكيف ترين مستوى السينما في السنوات الأخيرة؟
- الفن عموماً في السنوات الأخيرة هبط درجات من بعد 25 يناير، ولم تعد الموضوعات التي تقدم جذابة للناس... من الجائز أن تعجب فئة معينة، لكنها لا تجذب كل المصريين.

• والناحية الفنية تراجع، إلى جانب وجود استغناء كبير عن النجوم الكبار ومع هذا أحترم وأحيي جداً المنتج الذي استمر في تقديم أفلام في هذه الظروف الصعبة من الناحية الاقتصادية.

• وكيف ترين فكرة كتابة المذكرات بالنسبة إلى نجوم الفن، وتحديداً ليلى طاهر؟

- هذه الفكرة غير واردة تماماً، خاصة أن حياتي ليس بها أحداث درامية بجانب أن حياتي الخاصة لا أحب المساس بها، وحياتي الخاصة تأثرت بالفن. وأرى أن الفن أثنائي دائماً ليس له شريك، وأنتي حاولت التوفيق بين المسؤوليتين، لكن كفة الفن دائماً كانت هي التي تكسب.

• وماذا عن علاقة ليلى طاهر بأحفادها؟
- لدي 3 أحفاد... بنتان وولد، وهذا الجيل له شخصيته الخاصة، وتجمعني بهم صداقة كبيرة لدرجة أنهم يمكن أن يلجأوا لي في مشاكلهم الخاصة أكثر من والديهم، من جانب آخر هم من جمهوري ومشاهدون أعمالي بانتظام.

كان يلقي على عاتقي مسؤولية كبيرة ويشعرني بأن القادم لا بد أن يكون أفضل حتى أحافظ على هذه المكانة. غير أن التكريم الآن يعنى تكريماً لكل مشواري الفني وأنا سعيدة بأن العام 2018 بدأ بثلاثة تكريمات هي مهرجان شرم الشيخ والمركز الكاثوليكي وقناة نيل سينما.

• تعود إلى أعمالك... ما المواقف التي لا تنسيتها في أعمالك الفنية؟
- في فيلم (أبو حديد)، مشهد لا أنسى تصويره، وهو في بداية الفيلم وأظهر فيه، وأنا أغرق وأثناء نزولي البحر دخلت في دوامة حقيقية وكنت أموت غرقاً، وأقنذني منها فريد شوقي، وأيضاً في الناصر صلاح الدين في مشهد دخول ريتشارد قلب الأسد (أورشليم) المفروض أن أكون بجواره وأنا على حصان مثل حصان ريتشارد، لكن كنت أول مرة أركب خيل، ولم يكن لدي خبرة والحصان كان عصيباً للغاية، فأحضروا لي حصاناً آخر أقل في الحجم، ومنذ هذا الوقت قررت أن أتعلم ركوب الخيل واستفدت من ذلك فيما بعد في تقديم أعمال تاريخية ودينية.

• ومن من الفنانين تتذكرين ثنائياتك معه؟
- أختار وحش الشاشة وملك الترسو، فريد شوقي، الذي قدمت معه عدداً من الأعمال المتميزة، مثل (أبو حديد)، أيضاً صلاح ذو الفقار الذي استمررت في التعاون معه حتى نهاية حياته وشكري سرحان أما على صعيد الفنانة هناك شادية وفاتن حمامة.

• وماذا عن أدوار الإغراء في مسيرتك الفنية؟
- كنت أرفض أدوار الإغراء، ولم أر نفسي فيها وكنت أعتقد أنني إذا حاولت تقديمها فلن أنجح فيها. ودايماً كنت أختار العمل الذي أجيد مع احتفاظي باحترام المشاهدين، وأنا أحافظ أيضاً على صورتي أمام عائلتي وأصدقائي حتى يفخروا بي.

• وهل لنا أن نتعرف على تجربتك مع المخرج الراحل يوسف شاهين؟
- تعاونت معه في عمل واحد وهو فيلم (الناصر صلاح الدين)، وبالمناسبة اعتذرت في البداية عن دور ملكة إنجلترا لأنني تصورته أن تكون قوية وبنفس قوة ريتشارد قلب الأسد، وأنا لم أشعر بأنني سأقدم الدور كما

• ماذا عن تكريمك في مهرجان شرم الشيخ الفائز؟
- كنت سعيدة جداً لأن الدورة الأولى من مهرجان شرم الشيخ كانت قوية، ولها أثر وسمعة طيبة، خصوصاً القائمين عليه بداية من رئيس المهرجان جمال زايد، هذا إلى جانب وجود المهرجان في منطقة حيوية بالنسبة إلى السياحة المصرية، مثل شرم الشيخ وهو اختيار جيد جداً، فنحن نتمنى إقامة مهرجان سينما وفعاليات فنية مختلفة في كل منطقتي حيوية في جميع أرجاء مصر، بحيث تكون مصدر جذب للسياحة كدعاية لمصر في ظل الصورة الخطأ التي ينشرها الإعلام الغربي عن بلدنا وعندما تكون الصورة الحقيقية منقولة بالتاكيد فسيفكون هناك رد فعل جيد.

• وما كواليس هذا التكريم الذي يعد الأحدث في مسيرتك؟

- اخترت فيلم (مطلوب زوجة فوراً) ليعرض في إطار تكريمي لأنني اعتز به جداً، فهو ثاني عمل أقت فيه أمام عملاق السينما ووحش الشاشة فريد شوقي، وأعتبر اختياري لهذا الفيلم ليعرض في مهرجان هو تكريم لفريد شوقي وأنا معه، كما أنه يمثل اعتزازاً بأن مشواري مع الفن بدأ مع فريد شوقي.

• وماذا يمثل التكريم بالنسبة إلى الفنان؟
- التكريم يظل تأثيره قوياً على الفنان، الذي يشعر مع كل تكريم بسعادة وتقدير، ويأمن له حضوراً في المجتمع، وأن وطنه يعتز بإبداعه، لأنه قدم أعمالاً تلقى نجاحاً ومؤثرة في الناس وتعيش في وجدانهم، فهذا يسعد، لكن في بداية المشوار



يتمتع بشخصية عفوية بعيدة عن التصنع والافتعال

وسام صباغ: كلما اجتهد الإنسان فرض نفسه أكثر

أطل الفنان وسام صباغ ممثلاً في الموسم الرمضاني، من خلال مسلسل (جوليا)، وأيضاً كمقدم من خلال برنامج المسابقات (تاكسي أبو شفيق)، وكلا العملين يحظيان بالنجاح المرص وبنسبة متابعة ملحوظة من المشاهدين الذين وجدوا فيهما فسحة للترفيه بعد يوم صوم طويل. صباغ الذي أصبح اسماً مطلوباً على شاشتي السينما والتلفزيون، هو أيضاً مطلوب كمقدم، لأنه يتمتع بشخصية عفوية بعيدة عن التصنع والافتعال، فضلاً عن سرعة بديهة تجعله قادراً بذكاء على محاوره ضيوفه والناس، وخصوصاً أنه يطل في رمضان الحالي من خلال برنامج المسابقات (تاكسي أبو شفيق)، الذي (يصطاد) المارة خلال تجواله في شوارع بيروت، ليدخل معهم في حوار طريف قبل أن يريحهم جوائز مادية...



مشاهدة الدراما ويريد الهروب إلى متابعة عمل مهضوم ولذيذ، وهذا ما يجده في برنامج (تاكسي أبو شفيق).
• هل تتوقع أن يصبح (أبو شفيق) لقباً بلامرك؟
- كلا، لأنني لو كنت بدأت المهنة، ولم يكن أحد يعرفني كعميل وبرزت بشخصية أبو شفيق، لكأن هذا اللقب لازمني، لكن بعد 17 عاماً من العمل في المهنة لا أظن أن هذه الشخصية يمكن أن تطفئ على اسمي الذي أصبح موجوداً وتركت أثراً عند الناس.

• يُعرف عنك حرصك على الظهور في السينما، إلى جانب حضورك كممثل ومقدم في التلفزيون. هل تعمل من أجل تحقيق مثل هذا التوازن بين السينما والتلفزيون، أو أن الأمر لا يعدو كونه مجرد فرصة من خلال العروض التي تقدم لك؟
- بل أسعى إلى ذلك. قبل 3 أعوام لم أخض أي تجربة سينمائية، وكنت أزعج وأقول (لنيس ما عم بقدر أفتح هيدا الباب). ولكنني صممت وعاندهت، وكنت أطلب الحضور في السينما لاوعبي، والحمد لله فتح الباب وشاركت النجم رامي عياش في فيلمه (باباراتزي)، وبعدها شاركت في فيلم (welcome to Lebanon) ومن ثم في فيلم (لعانة). كلما اجتهد الإنسان فرض نفسه أكثر، كما أن المهنة تلعب دورها، وهي تجعل المنتج على تواصل مستمر بالممثل، وخصوصاً إذا قدم (كراكاتر) أحبه الناس، جميل أن يطل الفنان في كل هذه المجالات، وأن يُبرز فيها جميعاً وأن يقدم الأفضل.

• بعد انتهاء الموسم الرمضاني هل تنتظر إجازة طويلة أو ارتباطات فنية جديدة؟
- بعد الموسم الرمضاني نتراجع الإنتاجات، لأن المنتجين يضعون كل جهدهم فيه. أنا لا أستطيع البقاء من دون حركة، وسأواصل دراستي بعدما حصلت على ماجستير في الإخراج كما أنني أحضر لعمل مسرحي.

• هل تخطط للعمل كمخرج؟
- أنا أعلم في جامعة بيروت العربية وتدريسي لهذه المادة دفعني إلى أن أشتغل على نفسي، وأنا سعيد جداً لأنني عدت إلى مقاعد الدراسة.

• على ماذا رهنتم عند تقديم مسلسل كوميدي ك (جوليا)... هل على مشاكل الناس وهمومهم مثلاً، أو على تجربة الكوميديا التي حققها (حبة كاراميل) في الموسم الرمضاني الماضي؟
- الناس يحبون الكوميديا، ولا يمكن أن ننكر أن الناس متعبون.

• إلى جانب مسلسل (جوليا) أنت تقدم برنامج (تاكسي أبو شفيق)، فهل ترى أن البرامج الرمضانية تحتاج إلى شخصيات عفوية وتلقائية وفطرية كشخصيتك وشخصية الممثل باسم ياخور الذي يقدم أيضاً برنامج ألعاب خاصاً برمضان؟
- بالنسبة إلى (تاكسي أبو شفيق) هو يقوم على الارتجال، ويحتاج إلى موهبة تستطيع أن تبتكر شيئاً من لا شيء. وإذا لم أقم بالمهمة على أكمل وجه، ولم أتمكن من إضحاك الشخص الذي يصعد معي في التاكسي، وظل كتيباً وحزبياً، وفي الوقت نفسه إذا لم أنجح في إضحاك المشاهد في بيته، فلا شك أن البرنامج سيفشل. ومثل هذه الأمور لا تأتي بسهولة، بل هي تتطلب خبرة وتجربة. ليس في البرنامج شيء جازم ومتفق عليه سوى السؤالين اللذين أطرهما خلال الحلقة، أما الباقي فكله وليد اللحظة، وهذا الأمر اعتبره تحدياً بالنسبة إلي، والحمد لله أنني تمكنت من إثبات نفسي، وأن أنجح في التجربة. ربما كان هناك من لا يحب

• كيف قرأت إحصاءات الأسبوع الأول من الموسم الرمضاني على الشاشات اللبنانية، والتي أكدت تقدم (كل الحب كل الغرام) على حساب أعمال أخرى، مع أن الكثيرين كانوا يراهنون على اكتساح (الهيبية - العودة) الذي احتل المرتبة الرابعة بعد مسلسلي (الحب الحقيقي) ثم (جوليا)؟

- بماذا يفيد رأيي ما دام المشاهدون هم الذين يقررون ماذا يحضرون. أما بالنسبة إلى مسلسل (جوليا) الذي أطل فيه فهو يحظى بأصداً إيجابية جداً، وخصوصاً أن الناس بحاجة إلى بسمة أمل وضحكة في ظل الظروف الصعبة التي نعيشها. الحمد لله أننا استطعنا أن نحقق نتيجة جيدة تأكدت من خلال ارتفاع نسب المشاهدة، وهذا الأمر يرضينا ويجعلنا نشعر بأننا نجحنا في تحقيق هدفنا وإدخال الفرحة إلى قلوب الناس.

• لكن هذه النتيجة لم تكن متوقعة، فهل هذا يعني أن ذوق المشاهد متقلب، وأن صناعات الدراما عاجزون عن قراءة مزاجه؟
- لا يوجد شيء مضمون، بل كل شيء يرتبط بذوق المشاهد. لا توجد قواعد تتحكم بذوقه، بل الأمر يعود إلى مزاجه، وإذا كان يرغب في متابعة عمل كوميدي أو درامي، والعكس صحيح أيضاً. كل عام تحصل مفاجآت في الموسم الرمضاني.

• ولو كان المنتج يعرف مسبقاً ذوق المشاهدين لما حصلت مفاجآت وجاءت النتائج بعيدة عن حساباته.



الفكر

مادة في معجون الأسنان.. تسبب سرطان القولون

أكد علماء من جامعة ماساتشوستس الأمريكية أن مادة التريكلوسان المضادة للبكتيريا يمكن أن تسبب بالإصابة بسرطان القولون والتهابه. ونشر موقع MedicalXpress دراسة علمية عن خطورة مادة التريكلوسان التي تدخل في تركيب الكثير من منتجات التنظيف كمعجون الأسنان والصابون. وأجرى العلماء تجربة درسوا خلالها تأثير التريكلوسان على فئران التجارب المريضة والسليمة فوجدوا أنها تسببت في تطور مرض سرطان القولون والتهابه لدى جميع الفئران دون استثناء.

وأشار الباحثون إلى أن هذه التجربة أكدت أن تريكلوسان غير تركيب البكتيريا الحيوية في أمعاء الفئران وأثر سلباً على تنوعها الهام في هذه المنطقة الحساسة من الجسم. وقال مشرف الدراسة، غادون تشانغ، إن هذه النتائج تبرهن للمرة الأولى على أن التريكلوسان يؤثر سلباً على حالة الأمعاء، بحسب وكالة (نوفوستي). يذكر أن التريكلوسان هو مادة اصطناعية مضادة للجراثيم والفضريات تستخدم في الوقت الحالي في صناعة معاجين الأسنان والصابون ومزيل العرق وأنواع المنظفات المختلفة، كما يستخدم التريكلوسان في علاج الأسنان قبل تركيب الحشوات لها.



فريق بحثي يتوصل إلى علاج لمرض الإيدز

توصل فريق بحثي في الصين إلى علاج لمرض نقص المناعة المكتسب (إتش آي) في. وقال فريق بحثي في معهد الإيدز التابع لجامعة هونغ كونغ، بقيادة البروفيسور تشين شي، إنه توصل إلى علاج فيروس (إتش آي) في المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز) في إنجاز جديد يمهّد للشفاء من المرض.

ووفقاً لمركز (إيدز داتا هاب) المدعوم من الأمم المتحدة، بلغ عدد المصابين بفيروس (إتش آي) في الصين نحو 850 ألفاً، فيما أظهرت تجربة العلاج على الفئران أن الجسم المضاد الجديد قادر على السيطرة على الفيروس والقضاء على الخلايا المصابة. ويقول رئيس الفريق البحثي إن الجسم المضاد سيوفر للمرة الأولى القدرة على التعامل مع مختلف أشكال فيروس (إتش آي) في. ولا يوجد لقاح لعلاج الأشكال المختلفة للفيروس.

استئصال اللوزتين مبكراً قد يسبب الحساسية والالتهابات

أثبتت دراسة نشرت في جامعة ميلبورن، أن إزالة اللوزتين وغدها قبل بلوغ الطفل سن العاشرة سيقللها غالباً عرضة لسلسلة الالتهابات ونوبات حساسية تنتابه عند بلوغه أو في مراحل متقدمة من حياته. ونشر أطباء مختصون دراسة في صفحة "JAMA Otolaryngology - Head & Neck Surgery" كشفت أن إزالة اللوزتين والغدد المرتبطة بها لمعالجة حالات ضيق التنفس، أو حالات التهاب الأذن الوسطى المتكررة يبقى إجراءً وقائياً شائعاً، رغم أن الآثار المنظرة على المدى البعيد لهذا الإجراء ما زالت مجهولة. لاسيما أن الغدد للمفاوية تلعب دوراً حاسماً في تطوير أداء جهاز المناعة. وحسبما نقل موقع "إرتسه بلات" الطبي الألماني، يتوقع باحثو جامعة ميلبورن الأسترالية أن الحساسية يمكن أن تنشأ وتسبب في أمراض على وجه الخصوص في العين أو الجلد، ويرجع أن النسيج الموجود في اللوزتين يلعب دوراً هاماً في تطوير جهاز المناعة، عبر متابعة الفيروسات التي يمكن أن تصيب الحنجرة والرئة، أو عبر سد منافذ هذين العضوين بوجه البكتيريا الضارة.

وهكذا يوصي المختصون باتخاذ تدابير بديلة عن عملية إزالة الغدد أو اللوزتين أو كليهما، شملت الدراسة نحو 1.2 مليون طفل، رُفعت لوزتا نحو 18 ألف منهم، فيما رفعت غدد نحو اثني عشر ألفاً آخرين، وفي حالات أخرى، رُفعت اللوزتان والغدد المتعلقة بها لما يصل إلى 32 ألف آخرين، وربطت العمليات بتفاقم احتمالات أمراض الجهاز التنفسي، والالتهابات وأمراض الحساسية.

ورغم إجراء عمليات فحص ومتابعة دقيقة في حال توفر السبل لها، فإن النتائج التي توصل إليها الباحثون تثبت أن من المهم الأخذ بنظر الاعتبار احتمالات الإصابات المتوقعة بعد رفع اللوزتين والغدد المتعلقة بها. وخلص الباحثون إلى أن اللوزتين والغدد المتعلقة بها تنتمي إلى الأعضاء الفعالة في جهاز المناعة، وإزالتها تؤثر مباشرة على الجهاز التنفسي، لكن الباحثين توصلوا، في الوقت نفسه، إلى ظهور 28 مرضاً مختلفاً، بما فيها التهابات طفيلية، وأمراض جلدية، وإصابات مختلفة في العين. وكان 37% ممن تعرضوا لهذه الإصابات ومن ظهرت عليهم هذه الأمراض قد أجروا في طفولتهم حين كانوا في سن تحت العاشرة عمليات رفع اللوزتين وما يتعلق بها.



امرأة تحمل جهاز تلفزيون بشاشة كبيرة مسطحة على ظهرها أثناء عبورها الطريق في بيونج يانج. (أ ف ب)

قرأت لك

فوائد الطماطم

كشفت دراسة جديدة عن الفوائد الصحية المنتظرة من تناول الطماطم بشكل يومي، وفي مقدمتها التقليل من خطر الإصابة بسرطان الجلد.



وأجرى الدراسة باحثون من جامعة ولاية أوهايو الأمريكية، واكتشفوا أن تناول الطماطم يقلل من خطر سرطان الجلد بنسبة 50% بعد إجراء دراستهم على فئران التجارب. بحسب ما نشر موقع "ميدكال نيوز توداي".

ويعد التعرض للشمس بدون حماية، هو عامل الخطر الأكبر لسرطان الجلد، والذي يعد أحد أكثر أنواع السرطانات شيوعاً في العالم.

وأثبتت دراسات سابقة، أن معجون الطماطم له تأثير فعال في علاج حروق الشمس، بينما أشارت الدراسة الحديثة أن تناول ثمرة الطماطم نفسها أكثر فعالية في الوقاية من حروق الشمس.

وقام الباحثون بتطبيق دراستهم على مجموعة من فئران التجارب تم تغذيتها على مسحوق الطماطم لمدة 35 أسبوعاً، ثم تعرضها للأشعة فوق البنفسجية، ووجدوا أن الأورام السرطانية في الجلد انخفضت لديها بنسبة 50% مقارنة بالفئران التي لم يتم تغذيتها على الطماطم.

سؤال وجواب

- من هو الاديب العالي الانجليزي الذي مات عام 1870م على خشبة المسرح؟
- تشارلز ديكنز
- تقع هضبة الجولان في سوريا ما معنى الجولان؟
- التراب والحصى
- من أول امرأة في التاريخ الأمريكي تتولى رئاسة مجلس النواب وذلك إثر انتخابات نوفمبر 2006م؟
- نانسي بيلوسي.
- ما اصل هذا المثل اعطاني أبي كرمًا ولم أقدم له عنقوداً واحداً؟
- ارميني
- بماذا تشتهر توروكو الفنلندية؟
- صناعة السفن

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكحول هو مخدر، يدخل خلايا الأعصاب بسرعة ويميل لإصابتها بالشلل ولكن قبل أن يقوم المخدر بالشلل فإنه ينبه خلايا الأعصاب ويضعها في حالة من الإثارة والتهيج. كيف يؤثر الكحول على الدماغ؟ التأثير الأول هو الشعور بالتثبي فبتسارع العمل والكلام وتزداد البشرة احمراراً ويرتفع ضغط الدم وتتسارع دقات القلب والتنفس. ثم تصاب الوظائف العليا للدماغ بالشلل فتقو التحكم بالأمزجة تضع.
- هل تعلم أن عدد صمامات القلب في جسم الإنسان أربعة.
- هل تعلم أن الاسعاف الأولي للمغمى عليه يكون بإسجاعه على ظهره ثم ترفع رجلاه للأعلى حتى ينزل الدم إلى الرأس وتعود الدورة الدموية للعمل من جديد، وينشق محلول النشاء إن وجد أو أي عطور أخرى. ويحدد سبب الإغماء بواسطة النظرة المتخصصة للمصاب وما حوله ومن لون وجه المصاب. وبعد أن يمدد المصاب يفضض بشفة، ثم يدفأ قليلاً ويعطى سوائل ساخنة إذا أفاق وإذا بدا على وجه الغمى عليه الإرهاق فهذا يعني أنه مصاب بالاختناق فيقتضي ذلك نقله إلى مركز صحي.

قصة

الفارس الشجاع والحاكم الظالم

في إحدى المدن الصينية حدث قديماً ان جاءهم حاكماً ظالماً اراد ان يمتلك اهل المدينة مثلما يمتلك الخيول والجواهر والاموال فأعلن احكاما قاسية عليهم واستعبدهم، ولانهم ضعفاء وفقراء لم يستطع ان يقف امامه احد .

وجاء يوم سمع الجميع عن فارس خرج في الليل على قافلة الحاكم ونهب كل ما فيها وعندما انتهى هذا النهار كان هناك من يدق الابواب ليلا ليعطي الفقراء نقودا ليشتروا بها مايسد جوعهم ويمنحهم دواء يشفي امراضهم، واستمر الحال هكذا .. هناك من يسرق الحاكم ويعطي الفقراء المساكين لكنهم لم ينطقوا باية كلمة فقد اخفى كل منهم السر ظنا انه يأتي اليه وحده فقط، بعد ذلك اصبح ذلك الغريب يدفع اليهم بوارق كتب فيها من في استطاعته ان يقف معه ويسانده للفضاء على الظلم والظالم فليأتي الى اسفل الجبل وينتظر هناك فجرا .

قبيل الضجر كان الفارس يختبئ هناك فهو يعرف بمدى الخوف الذي يتلبس قلوب اهل المدينة ولذلك فهو ايضا يعرف تماما انه لن يأتي اليه احد وان أتى سيكون الحاكم نفسه، وبالفعل هناك خائن اخبر الملك عن كل شيء فخرج الملك المغرور القاسي ليستمتع -كما قال- بنديح ذلك الفارس الشجاع، بل اقسم انه سيقطعه اشلاء وسمح اهل المدينة كلا منهم قطعة من جسد الفارس، وجاء الحاكم بمجموعة من رجاله الاقوياء فوقف بثلثت يميناً ويساراً بحثاً عن الفارس لكن احد رجاله قال: الوقت مبكر يا مولاي لئختبئاً ونفاجهم جميعهم، وتفرق الجميع ليختبئ كل منهم في مكان وهذا ماكان يريد الفارس الذي يعرف عمله جيدا، وعندما مر الوقت وبدأ نور النهار يظهر، كان هناك رجلاً يجرح رجلاً ويرمي بها فوق بعضها البعض، لكنه كان قد قيد احدهم وتركه جانباً ثم جره خلف حصانه حتى وسط المدينة واعلن لهم موت الملك، وقال: اما هذا فانتم احرار فيه انه الخائن الذي ينقل اسراركم إلى الحاكم فأنهالت الايدي تضرب وتهشم عظام ذلك الخائن وعدت ارجل كثيرة إلى اسفل الجبل لينظروا الحاكم مضرجاً في دمانه فهللا وفرحوا وخرجوا جميعهم إلى قصره لينظفوه من باقي الخونة واقسموا وتعاهدوا على عدم الخوف وانه لن يحكمهم ظالم منذ ذلك الوقت .

مساحة للتلوين

