

منوعات العصر

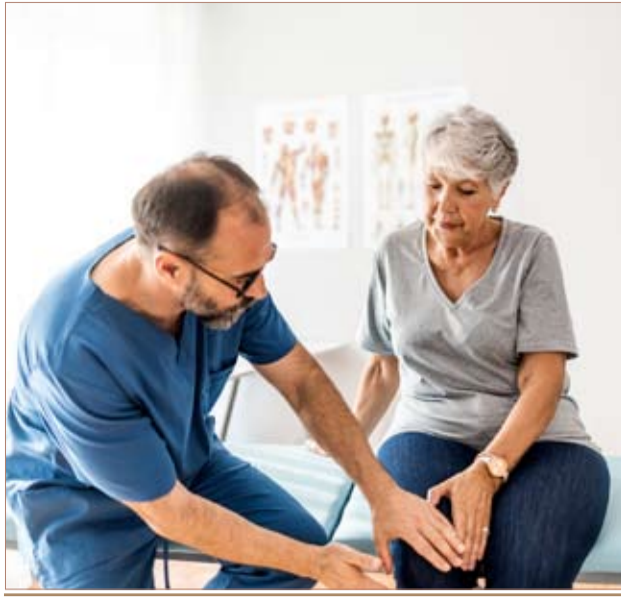
ص 22

«تحقيق أمنية» ومعهد برجيل
للأورام يرسمان البسمة على
وجوه أطفال محاربين للسرطان



ص 27

"نفس" .. قصة حب
معقدة، أطرافها امرأة
عمياء ورجلان



التهاب المفاصل .. نصائح للحد من
الأعراض وتحسين جودة الحياة

ص 23

الأربعاء 26 فبراير 2025 م - العدد 14390
Wednesday 26 February 2025 - Issue No 14390

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

انهيار جسر فجأة مخلفاً قتلى وجرحى

لقي ما لا يقل عن 3 أشخاص حتفهم جراء انهيار جسر قيد الإنشاء في كوريا الجنوبية أمس الثلاثاء وفقاً لوكالة أنباء "يونهاب" للأنباء. وأصيب 5 أشخاص في الحادث الذي وقع على بعد نحو 80 كيلومتراً جنوب سول. وأقادت "يونهاب" بأن خمسة عوارض فولاذية بطول 50 متراً كانت تدعم الجسر انهارت واحدة تلو الأخرى، بينما كان العمال يستخدمون رافعة لنقل العوارض بين الدعائم. وكان الضحايا يعملون أسفل الجسر عند وقوع الحادث، بينما يقوم العمال ببناء جزء من طريق سول-سيجونج السريع. وذكرت التقارير أن عدة أشخاص ما زالوا في عداد المفقودين، وفي الصور التي ظهرت على الإنترنت، يمكن رؤية انهيار دعامة الجسر الفولاذية. وبحسب التقارير أنه تم فتح تحقيق في الحادث لمعرفة سبب الانهيار.

سبايس اكس، تسأنف الرحلات التجريبية لـ ستارشيب

أعلنت شركة "سبايس اكس"، الأمريكية المملوكة لإيلون ماسك أنها تعتزم إجراء رحلة تجريبية جديدة لصاروخها العملاق "ستارشيب"، الجمعة على أقرب تقدير، بعد انضاج طيخته الثانية في كانون الثاني-يناير فوق منطقة البحر الكاريبي. وقالت الشركة عبر موقعها الإلكتروني "إن الرحلة التجريبية الشامنة لستارشيب جاهزة للإقلاع الجمعة 28 شباط-فبراير، بشرط الحصول على موافقة السلطات التنظيمية"، منيرة إلى أن عملية الإطلاق قد تبدأ اعتباراً من الساعة 23.30 بتوقيت غرينتش من بوكا تشيكا في تكساس. وخلال رحلة الصاروخ في منتصف كانون الثاني-يناير، انضجت الطيخة الثانية منه، مخلقة حطاماً متوهجاً في السماء، وأحدثت أضراراً مادية طفيفة في جزر تركس وكايكوس. ولعلقت الهيئة التنظيمية لفضاءات الفضاء الأمريكية رحلات "ستارشيب" طالبة من شركة "سبايس اكس" فتح تحقيق بالحادثة.

على الرغم من أن الكاجو قد لا يحظى بالشهرة

نفسها التي تتمتع بها بعض المكسرات الأخرى،

إلا أنه لا يحظى بكثير من الاهتمام.

ولاعتبار هذه المكسرات الصغيرة مجرد

وجبة خفيفة مغذية، بل هي أيضاً

إضافة متعددة الاستخدامات

للعديد من الأطباق،

من السلطات إلى

أطباق الحبوب

والحلويات،

وتعتبر

خياراً

مثالياً لمن

يرغب في

إدخال المزيد من الأطعمة النباتية

إلى نظامه الغذائي.



فوائد غير متوقعة .. ماذا يحدث لجسمك عند تناول الكاجو بانتظام؟

فوائد الكاجو لصحة القلب
تشير الدراسات إلى أن تناول المكسرات بشكل عام يرتبط بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ويعزى ذلك جزئياً إلى محتوى الدهون الصحية فيها، والكاجو ليس استثناء حيث يعد مصدراً جيداً للدهون الأحادية والمتعددة غير المشبعة التي تدعم صحة القلب. ووفقاً لأخصائية التغذية لجيليان باركيومب موقع "إيتنج ويل" يمكن لهذه الدهون الصحية أن تحسن مستويات الكوليسترول عند استبدال الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل اللحوم والزبد.

دوره في الحفاظ على الوزن
أظهرت الأبحاث أن تناول الكاجو قد لا يؤدي إلى امتصاص جميع سعراته الحرارية. ويعتقد الباحثون أن الألياف الموجودة في الكاجو تحبس بعض الدهون، مما يساعد الجسم على التخلص منها، وبالتالي، يمكن أن يحتوي أوقية من الكاجو على 163 سعرة حرارية، ولكن يتم امتصاص حوالي 137 فقط منها.

تحسين مستوى السكر في الدم
تعد المكسرات بشكل عام مفيدة في الوقاية من مرض السكري وادارته، والكاجو لا يثن عن هذه القاعدة، وربما أن الكاجو يحتوي على كميات منخفضة من الكربوهيدرات (حوالي 9 جرامات لكل أوقية)، بالإضافة إلى البروتين، والألياف، والدهون الصحية، فإنه يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم.

ووفقاً للدراسة، فإن استبدال الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المكررة بالكاجو قد يساهم في تحسين مستويات الأنسولين، خاصة لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

الكاجو وصحة العظام
لا تقتصر فوائد الكاجو على صحته للقلب والوزن، بل إنه أيضاً مفيد لصحة العظام، حيث يحتوي الكاجو على مغذيات أساسية مثل فيتامين K، والمغنيسيوم، والفسفور، التي تلعب دوراً مهماً في تقوية العظام وصحتها.

مضادات الأكسدة
يحتوي الكاجو على مزيج طبيعي من مضادات الأكسدة مثل البوليفينولات والفلافونويدات، التي تساعد في مكافحة الالتهابات وتحمي الجسم من الإجهاد التأكسدي الذي قد يؤدي إلى أمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسرطان. كما أنه مصدر جيد للزنك، الذي يدعم جهاز المناعة.

التحذيرات
وعلى الرغم من الفوائد العديدة للكاجو، يجب على الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه المكسرات تجنب تناوله. كما أن الكاجو يحتوي على مستويات عالية من الأوكسالات، التي قد تؤدي إلى حصى الكلى. لذا، يوصى باستشارة الطبيب قبل إضافة الكاجو إلى النظام الغذائي إذا كان لديك تاريخ من حصوات الكلى.

دولة عربية الأولى عالمياً في شيخوخة الجلد

قالت دراسة حديثة إن دولة عربية احتلت المركز الأول عالمياً في شيخوخة الجلد وبعد دراسة بيانات من 157 دولة، عمل فريق بحث في موقع "Health news" الأمريكي، على تجميع مؤشر شيخوخة الجلد البيئي لتحديد المناطق التي فيها أدنى وأعلى تأثير بيئي على شيخوخة الجلد بناءً على مستويات الإشعاع الشمسي وتلوث الهواء. وتظهر النتائج التي نقلتها منصات عدة، أن الذين يعيشون في بلدان شمال أوروبا يحصلون بنتائج أفضل في شيخوخة الجلد مقارنة مع من يعيشون في شمال أفريقيا وشبه الجزيرة العربية. تحتل مصر المرتبة الأولى عالمياً في شيخوخة الجلد، حيث بلغ مؤشر شيخوخة الجلد البيئي فيها 81.67. وبالنسبة للعوامل الأساسية التي تساهم في تسريع الشيخوخة في مصر، فكان الإشعاع الشمسي الشديد، أعلى بـ 1200 مرة من الإشعاع الشمسي في بلدان مثل أيرلندا، وكذلك التلوث الجوي العالمي من مستويات الجسيمات الدقيقة، حيث حلت مصر في المرتبة الخامسة عالمياً. وفي تلوث الأوزون، احتلت مصر المرتبة 11 عالمياً، وفي تلوث أكسيد النيتروجين المرتبة 30 عالمياً، ووفق الموقع فإن الجمع بين أشعة الشمس القاسية وتلوث الهواء يجعل مصر الدولة الأكثر تهديداً لشباب البشرة. يوضح الموقع أن منطقة غرب آسيا تسيطر على القائمة بـ 15 دولة، حيث تحتل جميع دول شبه الجزيرة العربية مكانة بارزة بسبب ظروفها البيئية القاسية. وبحسب الموقع فإن الدول التي يتقدم فيها الجلد في العمر بشكل أسرع، هي مصر، وقطر، والسعودية، واليمن، وعمان والبحرين، والكويت، والهند، والعراق، وباكستان، وبنجلاديش، والإمارات، ونيجيريا، وإيران، والسودان.

دراسات جديدة: الشوكولا

الشائعة ليست مفيدة للقلب

في حين تشير بعض الدراسات إلى أن تناول الشوكولا يفيد صحة القلب، إلا أن نتائج هذه الأبحاث غير حاسمة إلى حد كبير. وتفيد نظرات بحثية أخرى بأن أي تعزيزات محتملة لصحة القلب لا تنطبق إلا على الشوكولا الداكنة أو مستخلص الكاكاو، وليس شوكولا الحليب أو البيضاء.

المكون الرئيسي في الشوكولا هو بذور أشجار الكاكاو. وهذه البذور - والتي يشار إليها غالباً باسم حبوب الكاكاو - غنية بمركبات نباتية تعرف باسم الفلافانول، وهو نوع من البوليفينول المرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض والأوعية الدموية.

واللهذا السبب ركزت أبحاث عديدة حول تأثير الشوكولا على صحة القلب على مستخلص الكاكاو أو الشوكولا الداكنة التي تحتوي على 70% على الأقل من الكاكاو، والتي تحتوي على المزيد من الفلافانول مقارنة بنظيراتها شوكولا الحليب والبيضاء.

في دراسة شائعة الاستشهاد بها، فحص الباحثون ما حدث عندما تناولت مجموعة تضم أكثر من 10 آلاف شخص 500 ميليغرام من فلافانول الكاكاو لمدة 3.6 سنوات، وتناولت مجموعة أخرى بالحجم نفسه دواءً وهمياً. وبحسب "مجلة هيلث"، وجد الباحثون أن المجموعة التي تناولت المكملات الغذائية لمستخلص الشوكولا كان لديها عدد أقل بنسبة 27% من الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية.



سطو عصابة على محل صرافة يهز العراق

رصد مقطع فيديو مشهداً مروعاً لاختطاف عصابة مملثة مكتب صرافة في مدينة الصدر شرقي بغداد، في عملية سطو جريئة نفذتها بأسلوب أشبه بأفلام هوليوود، حيث استولت خلالها على 250 مليون دينار عراقي في لحظات خاطفة. وأظهر الفيديو شخصين مسلحين يقتحمان المكتب، ويهددان أحد الموظفين تحت تهديد السلاح. كما وثق المقطع لحظة اعتداء المسلحين بالضرب على شخص آخر، قبل أن تفر العصابة هاربة بعد تنفيذ السرقة. ووفق ما أفاد مصدر أمني لواقع إعلام عراقية، فإن الجناة استغلوا الازدحام في المنطقة لتنفيذ العملية، فيما باشرت القوات الأمنية تحقيقاتها لتعقبهم وكشف ملاسبات الجريمة. وحدث السطو في وقت أعلنت فيه وزارة الداخلية العراقية أمس الأول الاثنين الإطاحة بإحدى "أخطر" العصابات "الإجرامية" المتورطة في عمليات سطو مسلحة استهدفت أصحاب الصيرفات في البصرة ومحافظات أخرى.

منوعات الفكر 22



جامعة الإمارات تنظم المؤتمر الدولي الأول «أدب التراث العربي: قراءة حديثة ورقميات إبداعية»



الاستفادة من الموروث الثقافي العربي لتطوير محتوى رقمي مبتكر يعزز حضور اللغة العربية في العصر الرقمي، مشيراً إلى دور جامعة الإمارات في تمكين الشباب وبناء المعرفة الثقافية والعلمية.

من جانبه، شدد سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية ورئيس مجمع اللغة العربية في أبوظبي، على أهمية اللغة العربية في بناء الهوية الثقافية وتعزيز التواصل الحضاري، مشيراً إلى دور المركز في وضع استراتيجيات شاملة لتطوير اللغة العربية على المستويين المحلي والدولي. وتحدث عن دعم المواهب العربية في مجالات الكتابة والترجمة والنشر، وأهمية استخدام الذكاء الاصطناعي لتعزيز دور اللغة العربية عالمياً. وقالت الدكتورة غنيمه اليماحي، رئيسة قسم اللغة العربية وآدابها بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة الإمارات، "إن اللغة العربية تُعد الركيزة الأساسية للهوية الثقافية، وأن أدب التراث العربي يُمثل مصدرًا ثرياً للإلهام والمعرفة، وأشارت إلى أن هذا المؤتمر يُجسد التزام جامعة الإمارات بتقديم رؤى معاصرة تمكس روح العصر، وتعزز مكانة اللغة العربية عالمياً".

وتضمن المؤتمر جلسات علمية متعددة، شملت "الأدب العربي والصناعات الإبداعية الرقمية" بإدارة أ.د. محمد الدروبي، و"الإمكانيات الإبداعية الفارة في المنتج النصي وآليات تحويله رقمياً" بإدارة د. عائشة الشامسي. وفي اليوم الثاني، تناولت الجلسات "الأدب والتراث والتلفزيون" بإدارة أ.د. زهور كرام، و"الأدب التراثي بين الأداء التفاعلي والذكاء الاصطناعي" بإدارة د. محمد عديل، وعلى هامش المؤتمر تم تقديم ورش تدريبية تعزز امتلاك المهارات التقنية يستفاد منها في تقديم الأدب والتراث بطريقة عصرية، مثل ورشة الإلقاء الصوتي قدمها الإعلامي د. أيوب يوسف، وورشة كتابة السيناريو والحوار قدمها الدكتور يوسف حطيني.

• العين - الفجر

نظم قسم اللغة العربية وآدابها جامعة الإمارات العربية المتحدة، المؤتمر الدولي الأول «أدب التراث العربي: قراءة حديثة ورقميات إبداعية»، الذي عُقد على مدار يومي 24 و25 فبراير الجاري 2025.

جاء ذلك تحت رعاية معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، وبحضور معالي محمد المر، رئيس مجلس إدارة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، وسعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية ورئيس مجمع اللغة العربية في أبوظبي، وسعادة أحمد علي الرئيسي، مدير جامعة الإمارات بالإبانة، ونخبة من المفكرين وأعضاء الهيئة التدريسية والطلبة.

وألقى معالي زكي أنور نسيبة كلمة أكد فيها أن الاهتمام باللغة العربية وتعزيز مكانتها ليس مجرد مسؤولية ثقافية، بل هو ركن أساسي في مسيرة البناء الحضاري. وأوضح أن اللغة العربية تمثل جسراً يربط بين الماضي والحاضر، وأن المحافظة عليها واستثمارها في مجالات الإبداع الرقمي يعكس رؤية مستقبلية تُعيد للغة العربية مكانتها وتضيف إليها روح العصر، كما أشار معاليه إلى أن المؤتمر يُعد خطوة مهمة لتعزيز البحث الأكاديمي في مجالات اللغة العربية وآدابها، من خلال الجمع بين القراءة الحداثية التي تتناول النصوص التراثية بمناهج نقدية معاصرة، والتقنيات الرقمية التي تعيد تقديم هذه النصوص بما يتوافق مع متطلبات العصر الرقمي.

فيما تحدث معالي محمد المر، رئيس مجلس إدارة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، عن دور التكنولوجيا في خدمة اللغة العربية، مستعرضاً مراحل تطور استخدامها منذ السبعينات وحتى الوقت الحالي، وأهمية الذكاء الاصطناعي في دعم اللغة العربية وتعزيز مكانتها الثقافية. وأشار إلى أهمية

بمشاركة 32 مدرسة

مركز سالم بن حم الثقائي يختتم حفل تكريم جائزة مسلم بن حم للابتكار ويحتفي بالمبدعين من طلبة المدارس



جاءت مبادرة جائزة مسلم بن حم للابتكار، التي تشهدها دولتنا، كما وجه الشيخ مسلم بن حم العامري شكره وتقديره إلى القيادة الرشيدة على دعمها المستمر للمبتكرين والمبدعين، وحرصها على توفير بيئة تحفز الإبداع والتطور العلمي، مما يرسخ مكانة الدولة كمركز عالمي للابتكار والمعرفة. وأعرب الحضور عن إعجابهم بالمستوى الرفيع للأفكار والمشاريع التي تم تقديمها، مؤكداً أن هذه الفعاليات تساهم في تعزيز بيئة الإبداع بين الطلبة وتحفزهم على تحقيق المزيد من الإنجازات. واختتم الحفل بتقديم الجوائز وشهادات التقدير للفائزين، وسط أجواء احتفالية مليئة بالحماس والفخر بإنجازات الطلاب.

حيث حصلت مدرسة المتحدة على المركز الأول، بينما جاء المركز الثاني من نصيب مدرسة صقر الإمارات، وحقت أكاديمية المستقبل المركز الثالث، وذلك تقديراً لتميز مشاريعهم الإبداعية وقدرتهم على تقديم حلول مبتكرة تلبي احتياجات المجتمع.

كما تخللت الفعالية معرض نخبة المبتكرات، الذي شهد مشاركة 17 مدرسة وجه، واستعرض مجموعة متنوعة من المشاريع الابتكارية التي قدمها الطلبة، مع التركيز على الحلول المبتكرة في مجالات العلوم والتكنولوجيا والاستدامة.

وقام الشيخ مسلم بن حم العامري بجولة في المعرض برفقة عدد من

• العين - الفجر

تحت رعاية الشيخ مسلم بن حم العامري، رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقائي، اختتم المركز فعاليات حفل تكريم جائزة مسلم بن حم للابتكار في دورتها الرابعة، التي أقيمت ضمن أنشطة شهر الابتكار، بحضور الشيخ سالم بن مسلم بن حم مدير عام مدارس بن حم وسط حضور مميز من التربويين وأولياء الأمور والطلبة المبدعين.

وشهدت جائزة مسلم بن حم للابتكار مشاركة 15 مدرسة تنافست على تقديم أفضل المشاريع الابتكارية في مختلف المجالات العلمية والتكنولوجية،

بمناسبة اليوم العالمي لسرطان الأطفال تحقيق أمنيات 6 أطفال

«تحقيق أمنية» ومعهد برجيل للأورام يرسمان البسمة على وجوه أطفال محاربين للسرطان

وأضاف: "الأمل هو المفتاح لصنع المعجزات، من خلال هذه المبادرة، تؤكد مؤسسة "تحقيق أمنية" ومدينة برجيل الطبية التزامهما بنشر الفرح والأمل وتعزيز الصمود لدى الأطفال الذين يواجهون المرض، لم يكن هذا الحدث مجرد احتفال، بل كان دليلاً حياً على قوة الروح الإنسانية وسحر الحب الذي لا يعرف الاستحيل".

وقال البروفيسور حميد بن حرمم الشامسي استشاري الأورام والرئيس التنفيذي لمعهد برجيل للأورام: يسعدنا دوماً العمل مع مؤسسة تحقيق أمنية لتحقيق أمنيات أطفالنا المرضى، إن لهذه اللقظات الإنسانية الأثر الكبير في نفوس الصغار وعائلاتهم أيضاً، حيث تبث فيهم روح الأمل والقوة وتملأ حياتهم بالبهجة كما تساند رحلة علاجهم من خلال دعمهم معنويًا، وهو أمر مهم للمريض وذويه خلال رحلة العلاج الصعبة التي تتضمن تحديات جسدية ونفسية تصيب الأطفال وعائلاتهم".

من جهته، قال الدكتور زين العابدين استشاري طب أمراض الدم والأورام

• أبوظبي - الفجر

أكثر من 40 طفلاً وطفلة في مدينة برجيل الطبية، منذ بداية التعاون بين المنشأتين.

وتضمنت الفعالية التي أقيمت في مقر مدينة برجيل الطبية بمدينة محمد بن زايد في أبوظبي، استعراض عدد من قصص النجاح والصمود التي قدمها ذوي الأطفال، كما تضمنت الفعالية فقرات ترفيهية مبهجة تنوعت بين عروض الساحر المدمشة، والشخصيات الكرتونية والمرح، بالإضافة إلى جلسات الرسم على الوجه، وتوزيع الهدايا والحلوى والماكولات مما جعل هذا اليوم استثنائياً بكل تفاصيله.

وأعرب هاني الزبيدي، الرئيس التنفيذي لمؤسسة "تحقيق أمنية"، عن تقديره العميق للقائمين على مدينة برجيل الطبية على جهودهم الدؤوبة في دعم الأطفال المصابين بالسرطان مؤكداً على أن الرحمة والعطاء قادران على صنع المعجزات، وأن مسمة من اللطف يمكن أن تشعل نور الأمل في قلوب هؤلاء الأطفال.

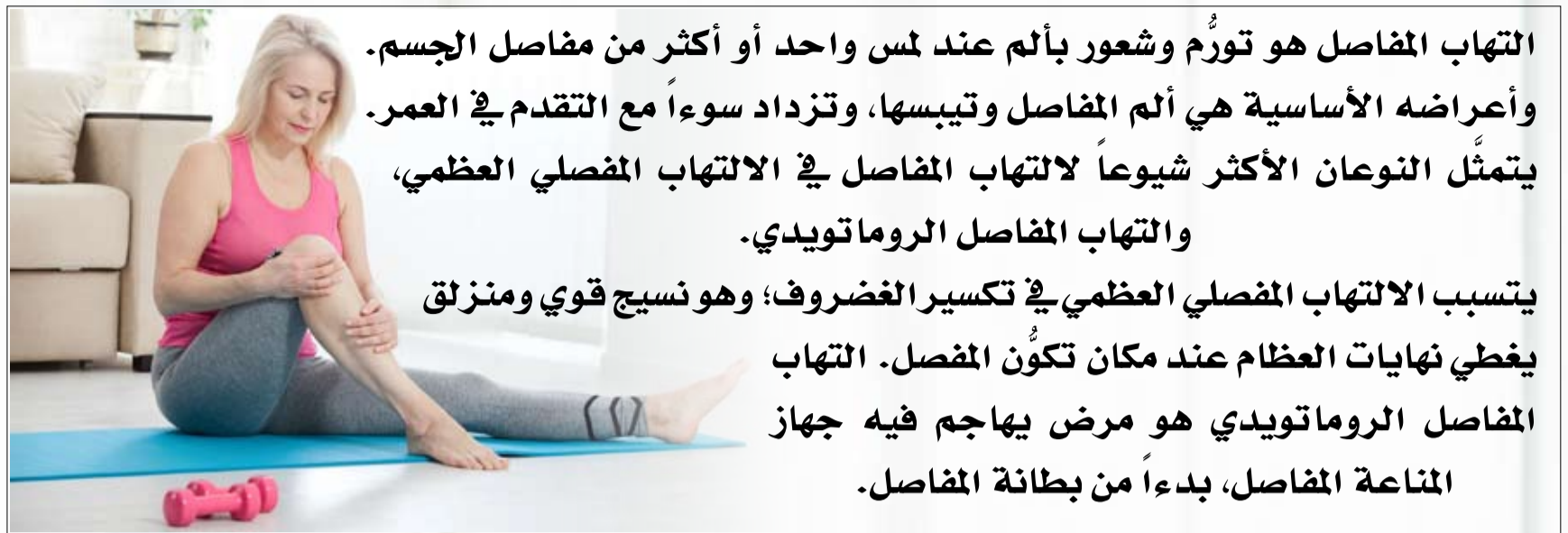
تحت شعار نحقق بالشجاعة والابتكار والأمل، نظم معهد برجيل للأورام في مدينة برجيل الطبية بأبوظبي بالتعاون مع مؤسسة "تحقيق أمنية"، احتفالية مجتمعية بمناسبة اليوم العالمي لسرطان الأطفال أجمع خلالها الأطفال من مرضى السرطان وعائلاتهم، وتم خلالها تحقيق أمنيات ستة أطفال شجعان محاربين للسرطان، وتأتي هذه المبادرة دعماً لمرضى السرطان الأطفال وذويهم الذين يتحملون مشقة نفسية وجسدية لمحاربة هذا المرض.

وتنوعت أمنيات الأطفال الستة بين جهاز كمبيوتر للألعاب، وطقم من الذهب، ورحلة إلى ديزني لاند، واحتفال بعيد ميلاد على متن يخت، وحتى سيارة كهربائية، حيث كانت لحظات تحقيق الأمنيات وميضاً من الفرح والنور في قلوب الأطفال الصغار، فيما حققت المؤسسة حتى الآن أمنيات



منوعات العقل

23

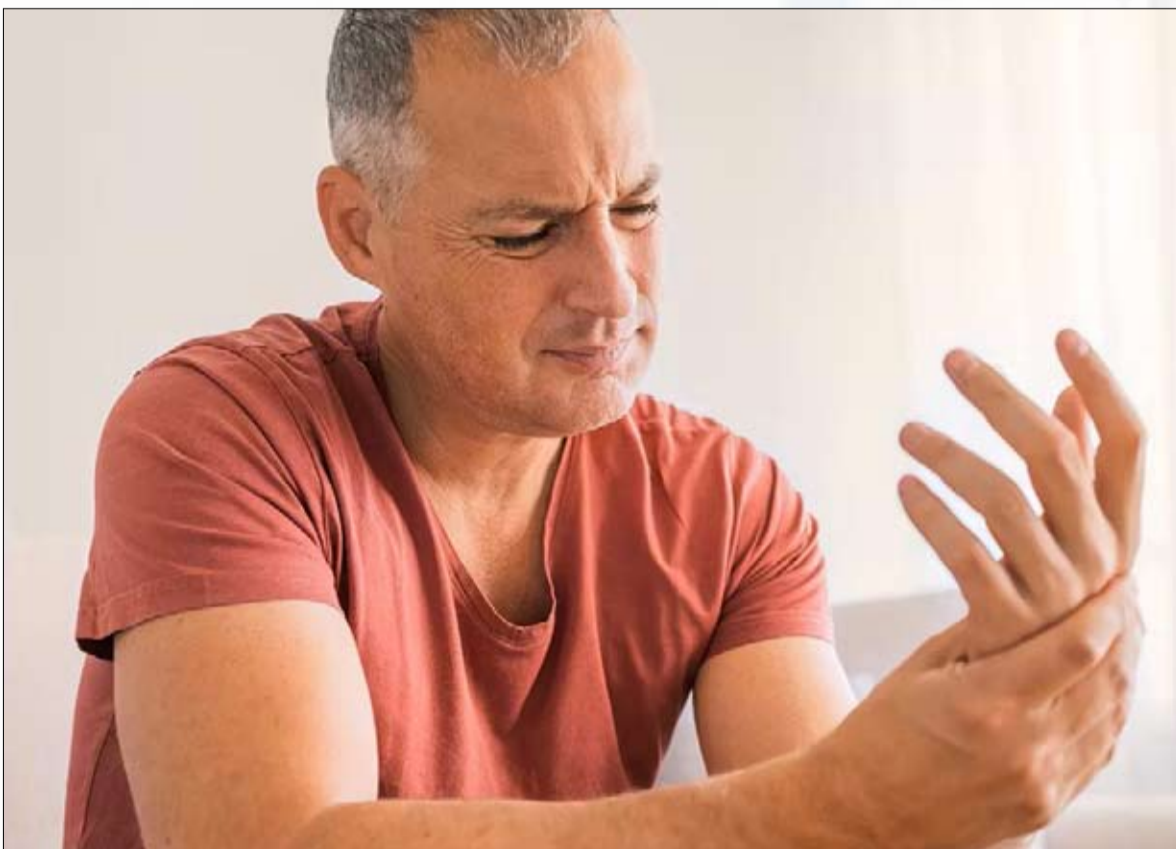


التهاب المفاصل هو تورم وشعور بألم عند لمس واحد أو أكثر من مفاصل الجسم. وأعراضه الأساسية هي ألم المفاصل وتيبسها، وتزداد سوءاً مع التقدم في العمر. يتمثل النوعان الأكثر شيوعاً لالتهاب المفاصل في الالتهاب المفصلي العظمي، والتهاب المفاصل الروماتويدي.

يتسبب الالتهاب المفصلي العظمي في تكسير الغضروف؛ وهو نسيج قوي ومنزلق يغطي نهايات العظام عند مكان تكوّن المفصل. التهاب المفاصل الروماتويدي هو مرض يهاجم فيه جهاز المناعة المفاصل، بدءاً من بطانة المفاصل.

تزداد سوءاً مع التقدم في العمر

التهاب المفاصل . . نصائح للحد من الأعراض وتحسين جودة الحياة



يمكن أن تتسبب بلورات حمض اليوريك التي تتكوّن عند وجود الكثير من حمض اليوريك في الدم في الإصابة بمرض النقرس. كما يمكن أن تتسبب الالتهابات والأمراض الكامنة، مثل الصدفية أو الذئبة الحمراء، في الإصابة بأنواع أخرى من التهاب المفاصل. تتنوع طرق العلاج وفقاً لنوع التهاب المفاصل. ويتمثل الهدف الأساسي من علاجات التهاب المفاصل في الحد من الأعراض وتحسين جودة الحياة.

الأعراض

ترتكز أكثر المؤشرات والأعراض شيوعاً لالتهاب المفاصل في المفاصل. ووفقاً لنوع التهاب المفاصل، قد تتضمن المؤشرات والأعراض ما يلي:

- الألم.
- التيبس.
- التورم.
- الاحمرار.

-تقلص نطاق الحركة.

الأسباب

هناك نوعان رئيسيان من التهاب المفاصل، المُصَلِّب العظمي والتهاب المفاصل الروماتويدي، يضران المفاصل بطرق مختلفة.

المُصَلِّب العظمي

من أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً المُصَلِّب العظمي، والذي يسبب أضراراً تتمثل في بلى وتآكل غضروف المفصل؛ وهو الطبقة الصلبة المسماة الموجودة في أطراف العظام حيث يتكوّن المفصل. ويعمل الغضروف كوسائد لأطراف العظام، ويُتيح إمكانية تحرك المفصل دون احتكاكات تقريباً، ولكن يُمكن أن يؤدي حدوث أضرار في المفصل إلى تآكل العظام بسبب احتكاك بعضها ببعض؛ وهو ما يُسبب الشعور بالألم وتقييد الحركة. يُمكن أن يحدث هذا الشكل من التآكل بمرور السنوات، أو قد يتسارع حدوثه بسبب تعرّض المفصل لحادث أو عدوى. يُسبب الالتهاب المفصلي العظمي أيضاً تغييرات في العظام، وتدهور الأنسجة الضامة التي تربط العضلات بالعظام وتُمسك بأطراف المفصل معاً. وإذا تعرّض الغضروف في مفصل ما إلى

ضرر جسيم فقد يؤدي ذلك إلى التهاب بطانة المفصل وتورمها.

التهاب المفاصل الروماتويدي

في التهاب المفاصل الروماتويدي، يُهاجم الجهاز المناعي للجسم البطانة التي تُغلف كبسولة المفصل، وهي غشاء سميك يُحيط بجميع أجزاء المفصل. وتُصبح هذه البطانة (الغشاء الزليلي) ملتهبة ومتورمة. ويُمكن أن يؤدي هذا المرض في نهاية المطاف إلى تلف الغضروف والعظام القريبة من المفصل.

تُركز معالجة التهاب المفاصل على تخفيف الأعراض وتحسين قيام المفصل بوظائفه. وقد يكون من الضروري تجربة العديد من الطرق العلاجية المختلفة أو تركيبة من العلاجات قبل أن يتم تحديد العلاج الأنسب.

الأدوية

تختلف الأدوية المستخدمة لعلاج التهاب المفاصل باختلاف نوعه. وتشمل أدوية التهاب المفاصل شائعة الاستخدام ما يلي:

- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية. يمكن لمضادات الالتهاب غير الستيرويدية تسكين الألم وتخفيف الالتهاب. وتشمل أمثلة هذه الأدوية الأيبوبروفين (Motrin IB و Advil) وغيرهما) ونابروكسين الصوديوم (Aleve). يمكن أن تسبب مضادات الالتهاب غير الستيرويدية القوية تهيجاً في المعدة، وقد تزيد احتمالية التعرض لنوبة قلبية أو سكتة دماغية. تتوفر مضادات الالتهاب غير الستيرويدية أيضاً على هيئة كريمات أو جل يمكن تدليك المفاصل به.

-المهيجات المقابلة. تحتوي بعض أنواع الكريمات والمراهم على المنثول أو الكابسيسين، وهو المكوّن الذي يجعل الفلفل الحريف حاراً. يمكن أن يؤثر تدليك هذه المستحضرات على الجلد فوق المفصل المؤلم على انتقال إشارات الألم من المفصل نفسه.

- الستيرويدات. تقلل أدوية الكورتيكوستيرويدات، مثل الريدنيزون، من الالتهاب وتخفف الألم وتبطئ تضرر المفاصل. ويمكن إعطاء الكورتيكوستيرويدات على هيئة حقن أو حقن في المفصل المؤلم. وقد تشمل آثارها الجانبية ترقق العظام وزيادة الوزن والإصابة بداء السكري.

- الأدوية المضادة للروماتويد المعدلة لسير المرض. تستطيع هذه الأدوية إعطاء تفاعم التهاب المفاصل الروماتويدي ووقاية المفاصل والأنسجة الأخرى من التلف الدائم. وعلاوة على الأدوية المضادة للروماتويد المعدلة لسير المرض التقليدية، يمكن أيضاً استخدام العوامل البيولوجية والأدوية المضادة للروماتويد المعدلة لسير المرض الخلقية. تتباين الآثار الجانبية، إلا أن أغلب الأدوية المضادة للروماتويد المعدلة لسير المرض تزيد خطورة الإصابة بالعدوى.

العلاج

يُمكن أن يكون العلاج الطبيعي مفيداً في بعض أنواع التهاب المفاصل. ويُمكن أن تحسّن التمارين الرياضية نطاق الحركة وتقوّي العضلات المحيطة بالمفاصل. وقد يكون استخدام الجبائر والدعامات في بعض الحالات مسموح به.

الجراحة

- إذا لم تُجدِ الإجراءات التحفظية نفعاً، فقد يقترح الأطباء اللجوء إلى عمليات جراحية، مثل: إصلاح المفصل. في بعض الحالات، يمكن تسوية سطح المفصل أو تصحيح موضعه لتقليل الألم وتحسين وظيفة المفصل. ومن الممكن تنفيذ هذه الأنواع من الإجراءات بمنظار المفصل عبر فتحات صغيرة أعلى المفصل.

- استبدال المفصل. يزيل هذا الإجراء المفصل التالف ويستبدله بمفصل صناعي. ويُذكر أن المفاصل التي يشيع استبدالها أكثر من غيرها هي مفاصل

الورك والركبتين.

- لحام المفصل. يُستخدم هذا الإجراء على الأغلب لعلاج المفاصل الأصغر حجماً، كتلك الموجودة في الرسغ والكاحل والأصابع. حيث تُزال أطراف العظمتين في المفصل، ثم تُلمح هاتان العظمتان معاً حتى يلتصقا ويصبحا وحدة واحدة صلبة.

نمط الحياة وعلاجات منزلية

في كثير من الحالات، يمكن الحد من أعراض التهاب المفاصل باتباع التدابير التالية:

- إنقاص الوزن. يسبب الوزن الزائد ضغطاً إضافياً على المفاصل الحاملة للوزن. ويمكن لإنقاص الوزن أن يزيد القدرة على الحركة ويحد من فرص إصابة المفاصل مستقبلاً.

- ممارسة التمارين الرياضية. يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية في الحفاظ على مرونة المفاصل. ولعل ممارسة السباحة والرياضات الهوائية المائية خيارات جيدة لأن القابلية للطفو على الماء تقلل الضغط على المفاصل الحاملة للوزن.

- الحرارة والبرودة. قد تخفف الكمادات الساخنة أو الكمادات الباردة من آلام التهاب المفاصل.

- الأجهزة المساعدة. يمكن أن يساعد استخدام العصي وحشوات الأحذية والمشايات ومقاعد المراض المرتفعة والأجهزة المساعدة الأخرى في حماية المفاصل، وتحسين القدرة على أداء المهام اليومية.



علامات لتشخيص الشامة السرطانية

خارج عن السيطرة، ويمكن أن يظهر الورم الميلانيني في أي مكان، لكنه في أغلب الأحيان يبدأ في منطقة الجذع (الصدر والظهر) عند الرجال وعلى الساقين عند النساء. وبصريا قد تبدو مختلفة؛ من البقع البنية المعتادة إلى البقع الوردية غير الواضحة.

أما العلامات التحذيرية الأخرى فتشمل: - جروح على الجلد أو الأغشية المخاطية غير قابلة للشفاء، - احمرارا حول الشامة، - ظهور أحاسيس مثل الحكّة أو الوجع، - تغيرات في سطح الشامة - التقشر أو النزف أو تتكاثر. ووفقاً لها، بعض الأورام الميلانينية لا تشملها هذه القواعد، لذلك من المهم إبلاغ الطبيب عن أي تغيرات أو بقع جديدة على الجلد أو نمو يبدو مختلفاً عن الشامات الأخرى.

أن تكون أصغر في بعض الأحيان. ويرمز الحرف E إلى "التطور"، تغير حجم الشامة أو شكلها أو لونها". ولكن وفقاً لها، يحتاج بعض الأشخاص إلى إيلاء المزيد من الاهتمام لحالة الشامات، وخاصة أولئك الذين لديهم عدد كبير من الشامات، وكذلك الذين لديهم شامات غير نمطية وشامات خلقية، وأولئك الذين لديهم أقارب أصيبوا بالورم الميلانيني وأنواع أخرى من سرطان الجلد، وأولئك الذين هم أكبر سناً، أو ذوي البشرة الفاتحة، أو الذين يتعرضون للأشعة فوق البنفسجية لمدة طويلة، لسبب أو لآخر.

وتقول: "الورم الميلانيني هو نوع من سرطان الجلد الذي يتطور عندما تبدأ الخلايا الصبغية (الخلايا التي تعطي الجلد لونه البني المصفر) في تكاثر عشوائي

تشير الدكتورة يكاتيرينا كاندينسكايا أخصائية الأمراض الجلدية إلى أنه يمكن التعرف على الشامة التي قد تتطور إلى سرطان الجلد من خلال خمس علامات- الشكل والحدود واللون والقطر والتطور.

وتقول الخبيرة: "قد يساعد الفحص الذاتي للجلد وقاعدة "ABCDE". A- عدم التماثل: أي أن نصف الشامة أو العلامة الخلقية لا يتطابق مع النصف الآخر. B- الحدود: الحواف غير متساوية، أو خشنة، أو متعرجة، أو غير واضحة. C- اللون: اللون ليس موحداً في جميع الاتجاهات وقد يشمل درجات مختلفة من اللون البني أو الأسود، وأحياناً بقع من اللون الورد أو الأحمر أو الأبيض أو الأزرق. D- القطر: تكون البقعة أكبر من 6 ملم، على الرغم من أن الأورام الميلانينية يمكن



منوعات

الغفلة

27



يجتمع الثلاثي عابد فهد، ومعتصم النهار ودانييلا رحمة، في مسلسل "نفس" الذي يرصد قضايا الحب والتضحيات والصراعات النفسية والاجتماعية، والمقرر عرضه عبر منصة "شاهد" في موسم دراما رمضان ٢٠٢٥.

بطولة عابد فهد ودانييلا رحمة ومعتصم النهار

"نفس" .. قصة حب معقدة، أطرافها امرأة عمياء ورجلان



ويتناول المسلسل قصة حب معقدة، أطرافها امرأة عمياء ورجلين، أحدهما أحبه لكن الظروف فرقتهما، والآخر احتضنها وأحبها وتحول إلى عراب لها في مشوارها الفني، إلى حين عودة حب الماضي مجدداً. عندها تنقلب الأمور رأساً على عقب.

المسلسل بطولة عابد فهد، ومعتصم النهار، ودانييلا رحمة، وإيلي متري، وجوزيف بونصار، ووفاء موصللي، والعمل تأليف إيمان السعيد، وإخراج إيلي السمعان.

هجرة طبقية

الفنان عابد فهد، قال إن: "أحداث المسلسل تنطلق من المسرح، حيث يستعد الراقصون لتقديم استعراضهم، وسط محاولات تهدمه، فيما نصارع لبقائه، كونه هوية لبنان وحب الفنانين وشغفهم". وأوضح أنه يجسد خلال الأحداث، شخصية "أنسي"، واصفاً إياه بقوله: "لا مجال للخطأ مع هذا الرجل، قراره حاد ولا يتنازل عن أي أمر قد يؤدي إلى فشل العرض، ويضع (روح) في منتصف هذه المعامرة، ولديه قلق حول ما إذا كانت ستنتصر وتنجح فيه كبديلة للراقصة الأساسية؟".

وعن الفرق بين علاقة "غيث" و"روح"، وبين علاقتها مع "أنسي"، قال "كان الفرق بين إنسان لديه الإمكانيات المادية، لكي يستطيع الاحتفاظ بهذه المرأة، نتيجة الفارق الطبقي بينها وبينه". وأضاف "في ظل الشغف

أخرى، ويرى أن من حقه أن يحب فتاة ثرية والدها صاحب نفوذ".

راقصة باليه ضريرة

كما تحدثت دانييلا رحمة، عن شخصية "روح" التي تجسدها خلال أحداث مسلسل "نفس" المقرر عرضه في رمضان 2025، قائلة إن: "روح تنتمي إلى عائلة ثرية ذات نفوذ سياسي واجتماعي في البلد، جالت في بلدان كثيرة حول العالم قبل أن تستقر في لبنان، حيث تعرفت إلى غيث، عندها اتخذت علاقتها بالمكان شكلاً آخر، خاصة أنها عاشت مراحل صعبة في حياتها، ووقدت بصرها في عمر 16 عاماً، كما أنها راقصة باليه حديث".

وأكدت أن "أداء هذه الشخصية تعتبر تحدياً لي على مستويين، أولهما تقديم شخصية امرأة عمياء، والثانية أن تكون هذه المرأة راقصة باليه محترفة، ورغم فوزي في أحد برامج الرقص قبل سنوات، لكنني لست راقصة محترفة"، مضيفة أنني "خضعت لدروس في الباليه كي أتمكن من تقديم الشخصية الصعبة طيلة الصيف الماضي، وكنت أسأله باستمرار هل سيصدق الجمهور؟".

وأردفت "التقيت بامرأة لا تبصر، ومع ذلك استطاعت بأن تكون راقصة محترفة، إضافة إلى وجود راقصة باليه شهيرة كانت ضريرة". وأشارت إلى العلاقة بين "أنسي" و"روح"، قائلة إن "روح تعتبر مثاليها الأعلى، هو أستاذها في البداية، ولم يكن ما بينهما حياً، لأن الحب بالنسبة لها هو (غيث) فقط وهو عيناها، لكن حينما خسرت صبح أنسي هو عيناها". وتابعت "الرجل الأول في حياة روح، هو والدها، الذي تعتبره كل شيء في حياتها، قبل أن تكتشف سرّاً قديماً قد يزعزع علاقتها به".

والهواية الموجودين عند (روح)، فإن (أنسي) اهتم بها، وتحول إلى الأب الروحي إذا صح التعبير لها، وهي تصاب بحالة مرضية عند الولادة، وتتفاقم حينما تكبر، ويصر (أنسي) على أن هذا الأمر ليس عائقاً أمامها، كما يمكنها أن تنتصر على حالة فقد النظر من خلال البصيرة والأحاسيس والوهبة التي تملكها". وأشار إلى أن "هناك صراعاً بين العاشق الأول، والأب الروحي والعاشق الثاني للفتاة، وهنا جوهر الحكاية، والسؤال من ينتصر ويفوز بقلب الفتاة؟".

معالجة مختلفة

أما الفنان معتصم النهار، أرجع أسباب انضمامه لهذا المسلسل، إلى "عجابي الشديد بالنص، رغم أن القصة تشبه الكثير من القصص التي نعرفها، من روميو وجوليت إلى قصص الحب الشهيرة، والعلاقات والنزاعات التي تحدث نتيجة العلاقات بين الشاب والفتاة، إذ استطاعت الكاتبة أن تقدمها بطريقة جديدة، ومعالجة مختلفة".

وأوضح أن "المسلسل يرصد قصة حب بين (غيث) و(روح)، وتتطور وتتصدم بالواقع الذي يفرض عليهما ثمناً يجب دفعه"، متابعاً "غيث شعر بالفن؛ لأنه دفع ثمناً، وأجبر على الابتعاد عن حبيبته، وقرر أن يعود ليأخذ حقه". وأشار إلى "وجود عداوة مع والد روح، طلال شهاب، لكن العدو الحقيقي بالنسبة لها، يكمن في العادات والتقاليد التي تحتاج لإعادة تفكير وبرمجة". موضحاً أن " (غيث) ممثل بالشهامة والرجولة والشجاعة، وثار على العادات البالية واسترداد حقه". وأضاف أن: "غيث بسيط وطبيعي، هو شاب سوري يعيش في لبنان، الفقر موجود في حياته، لكن أنا كمعتصم لم أكن أراه، هو معدم مادياً، لكن الغنى موجود عنده في مناطق



إخراج
إيلي السمعان



تأليف
إيمان السعيد

نفس

N A F A S

mtv

DUBAI

شاهد

مسلسل منتهي الصلاحية استكشاف عالم المراهقات في كرة القدم مع محمد فراج



فراج، حيث يُعد هذا العمل أول بطولة مطلقة له في الدراما الرمضانية. يتكون المسلسل من 15 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل ياسمين رئيس، هبة مجدي، محمود الليثي، تامر نبيل، دنيا ماهر، سامي مغاوري، حسن مالك، جيسكا حسام الدين، وملك حسن. المسلسل من تأليف محمد هشام عبيدة، وإخراج تامر نادي، ويُنتج بواسطة عبدالله أبو الفتوح من خلال شركة E producer.

في إطار آخر، ينتظر محمد فراج عرض مسلسله الجديد كتالوج على منصة نتفليكس العالمية. يجمع المسلسل بين فراج والفنانة ريهام عبدالغفور، بعد النجاح الذي حققه سوياً في مسلسل الغرفة 207 الذي عُرض في عام 2022 على منصة شاهد.

مسلسل كتالوج هو عمل درامي جديد يضم مجموعة من النجوم البارزين في الساحة الفنية، حيث يتألق فيه كل من محمد فراج، ريهام عبدالغفور، بيومي فؤاد، سماح أنور، صدقي صخر، تارا عماد، خالد كمال، أحمد عصام السيد، ودنيا سامي. المسلسل من تأليف

أيمى وتار وإخراج وليد الحلفاوي. في عالم السينما، يشارك محمد فراج في فيلم الست الذي يجسد السيرة الذاتية لكوكب الشرق، أم كلثوم. في هذا العمل، يلعب فراج دور الشاعر أحمد رامي، الذي كان له دور بارز في حياة أم كلثوم الفنية والشخصية. بينما تؤدي منى زكي دور أم كلثوم.

فيلم الست يضم أيضاً مجموعة من الأسماء اللامعة في عالم الفن، مثل سيد رجب، أحمد خالد صالح، وتامر نبيل، بالإضافة إلى عدد من ضيوف الشرف الذين يثرون العمل، مثل كريم عبدالعزيز، أحمد حلمي، عمرو سعد، نبيلي كريم، وأمينة خليل. الفيلم من تأليف أحمد مراد وإخراج مروان حامد.

يستعد الفنان محمد فراج للمنافسة في موسم دراما رمضان لعام 2025 من خلال مسلسل يحمل عنوان منتهي الصلاحية، الذي يجري تصويره حالياً. وقد أفادت مصادر مطلعة أن المسلسل يركز على عالم المراهقات في كرة القدم.

في الإعلان الترويجي للمسلسل، يظهر محمد فراج وهو يدخل السجن بعد أن تورط في أزمة تتعلق بحسابات عملاء البنك الذي يعمل فيه. تتطور الأحداث بعد خروجه من السجن، حيث يبدأ في الانغماس في عالم المراهقات، مما يتيح له فرصة كسب أموال طائلة.

تدور أحداث منتهي الصلاحية في إطار اجتماعي، حيث يقدم محمد فراج شخصية موظف بنك يواجه العديد من الأزمات في حياته. تشارك في العمل الفنانة ياسمين رئيس بدور عاملة في كافيه، بينما تلعب هبة مجدي دور مُعدة برامج تلفزيونية، وتظهر جيسكا حسام الدين كوالدة الشخصية الرئيسية.

يُعتبر مسلسل منتهي الصلاحية تجربة جديدة ومميزة للفنان محمد



شاهد
رمضان معنا

منتهي الصلاحية

الفكر

أمراض تدل عليها الانتفاخات تحت العين



ذكر الطبيب الروسي فيكتور ليشين أن ظهور الانتفاخات تحت العين قد يكون مؤشرا لوجود مشكلات صحية خطيرة. وفي مقابلة مع قناة "موسكو24" قال الطبيب: "بعض الناس تكون لديهم انتفاخات تحت العين منذ الولادة، وهذا الأمر يعتبر سمة تشريحية في الوجه، لكن البعض تظهر لديهم انتفاخات مفاجأة تحت العين، وفي هذه الحالة يجب على الشخص أن يراجع الطبيب لمعرفة السبب". وأضاف: "عند الإصابة بأمراض الكلى تضعف عمليات طرح السوائل من الجسم، أي أن السوائل لا تخرج من جسمنا، بل يعاد توزيعها داخله، وفي هذه الحالة تظهر انتفاخات تحت العين وفي العديد من أجزاء الجسم الأخرى.. قد تظهر الانتفاخات تحت العين بسبب مشكلات في عمل القلب وضعف وظيفة ضخ الدم في الجسم، وفي هذه الحالة لا تخرج السوائل من الأنسجة بالشكل المطلوب وتسبب انتفاخات في بعض مناطق الجسم". ومن جهتها أشارت الطبيبة الروسية ألكسندرا فيليبيا إلى أن

أطعمة ومشروبات تؤثر على مفعول أدوية معينة

تؤثر الأطعمة والمشروبات بشكل كبير على فعالية الأدوية التي نتناولها، وقد يكون لبعضها تأثيرات سلبية على امتصاص الأدوية أو مفعولها العام.

ورغم أن الكثيرين يركزون على التفاعلات الدوائية المحتملة مع الأدوية الأخرى، إلا أن تأثير الطعام يعتبر جانباً غالباً ما يُغفل. وفي مقطع فيديو نشرته على صفحة CLS Health على "تيك توك"، سلطت الممرضة الممارسة لوري بول الضوء على 5 أطعمة ومشروبات رئيسية قد تتفاعل مع الأدوية وتبطل تأثيراتها.

وأوضحت لوري أن بعض الأطعمة قد تتداخل مع الأدوية بطرق غير متوقعة. على سبيل المثال، يمكن أن تتداخل الخضروات الورقية الخضراء، مثل البروكلي والسبانخ والخس، مع مميعات الدم مثل "وارفارين"، وهو دواء مضاد للتخثر يستخدم لمنع تجلط الدم. وأكدت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية أن الأطعمة الغنية بفيتامين (ك)، مثل هذه الخضروات، يمكن أن تؤثر على فعالية الدواء. لكنها أوصت بعدم استثناء هذه الأطعمة من النظام الغذائي، بل الحفاظ على تناولها بشكل ثابت للحفاظ على استقرار مستوى فيتامين (ك) في الدم.

وفيما يتعلق بالساستينات، وهي أدوية تستخدم لخفض مستويات الكوليسترول في الدم، أشارت لوري إلى أن عصير غريب فروت قد يزيد من خطر الآثار الجانبية لهذه الأدوية. وإذا كنت تتناول أدوية الستاتينات، ينصح بالتحدث مع الطبيب حول تناول عصير غريب فروت، إذ قد يؤدي بتقليله أو تجنبه.

كما سلطت لوري الضوء على ضرورة تجنب تناول منتجات الألبان بالنسبة لأولئك الذين يتناولون مضادات حيوية معينة، مثل "سيبروفلوكساسين" و"الفلوروكينولونات"، حيث تؤكد هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية أن منتجات الألبان يمكن أن تعوق امتصاص هذه الأدوية. وينصح بتناولها قبل ساعة إلى ساعتين على الأقل أو بعد 4 ساعات من تناول منتجات الألبان.

وبالنسبة لمرضى السكري، نصحت لوري بتجنب تناول الكحول، حيث يمكن أن يؤثر على مستويات السكر في الدم. وحذرت لوري من الجمع بين الكحول وأدوية تسكين الآلام، مثل "باراسيتامول" و"ايبوبروفين"، حيث يمكن أن يسبب تناول الكحول مع هذه الأدوية تهيجا في المعدة، خاصة إذا كانت الأدوية تحتوي على مضادات



الممثلة الأمريكية ميندي كالينج خلال حفل تكريمها بنجمة في ممشي المشاهير في هوليوود، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الشمس والشيخوخة



ذكر الطبيب الروسي سيرغي أغايكين أن الأغذية لها تأثير مهم على الصحة، وبعضها يساهم في تحسين المناعة وإزالة العمر.

وفي برنامج طبي على قناة "روسيا" التلفزيونية قال الطبيب: "الكثير من خبراء التغذية يشيرون إلى فوائد الشمس، فنماره تحتوي على مواد مفيدة للصحة والبشرة والقلب والأمعاء، كما تساعد في إطالة العمر".

وأضاف: "عصيدة الشمس التي تصنع من الثمار المجففة أو الطازجة هي أحد أكالات الطبخ الوطني في داغستان، وربما تكون أحد أسباب طول العمر لسكان مناطق القوقاز، طبيعة الغذاء والعديد من العوامل الأخرى، مثل النشاط البدني والطبيعة لها تأثيراتها على الصحة وطول العمر. نذكر الشمس لأنه غني بمضادات الأكسدة التي تبطل عملية الشيخوخة في الجسم وتقلل من التهابات الأنسجة، وتحسن عمليات التمثيل الغذائي". ونوه الطبيب إلى أن المواد المفيدة للجسم توجد في بذور ثمار الشمس أيضا، وسكان داغستان يطحنون هذه البذور ويضيفونها إلى عصيدة الشمس للحصول على فائدة مضاعفة.

سؤال وجواب

• ما هي الطاقة الخضراء

يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التي تستخرج منها البرازيل ووقود يمزج بالبترول ويملا به خزانات الوقود وايضا الشمندر السكري، كما ان هناك مزارع تملأ أحواض كبيرة بفضلات المزرعات وتصنع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هي الطاقة الخضراء

• ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان ؟

مملكة الساسان هي ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمين والفرس في معركة القادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه المعركة

• من صاحب أول هرم مدرج

هو المهندس المصري القديم ايمحوتب وقد بنى هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفر

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانترنت أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوي من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية قادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .

قصة العلب الضخم

انتقلت احدي العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقين اخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخم كثير الحركة، يخافه من يراه .. لذلك عندما رآته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لانها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتبدير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويتسلمه .

ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الايام وبعد ان انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه .. ذهابا وأيابا في البيت كأنه اشتم شيئا ما وكان بادي القلق فهذا رب العائلة قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك اخذ يصدر اصواتا خفيفه وكأنه يتوجس شرا وفجأة اتته رب العائلة على اصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف انها تسكن وحدها قلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر ان يخبره احد شيئا فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاولة سرقة البيت. كانت صاحبة البيت ضخمه الجسد مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فمها وكان يحاول ان يطبق على رقبتها لخنقها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضا صاحبة البيت واللس ولكن اسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يزمجر وقد بانت أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرسا بل مرعبا مما اوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوما على الأرض بدون حراك بدلا من تقطيعه اربا اربا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلا في الوقت الذي اخذ رب العائلة يخطط يديه على الباب فذهبت مسرعه وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسنا اين هو قالت داخل غرفة نومي. دخل رب العائلة مسرعا فوجد المسكين وقد استسلم على الأرض وكلبه الشجاع مرتاحا راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معززا مكرما بل مدلل من صاحبة البيت التي منحتة غرفة الحديقة الخالية تقديرا له .

