

شيوخ وأعيان
يحضرون أفراح العلي
والحوسني والمهييري



كارين سلامة:
«السوشيال ميديا» تَضغط
علينا في شكل سلبي ومُرهِق



أدوية الحموضة.. هل لها
علاقة بسرطان المعدة؟

بطريقة سرية.. كيف يتعرف طاقم الطائرة على الركاب المزعجين؟

يبدو دور مضيئة الطيران بسيطاً وساحراً، يجمع بين السفر إلى وجهات خلابة وتقديم خدمة مميزة لكن الواقع أكثر تعقيداً. فخلال الرحلات، يتعامل الطاقم أحياناً مع ركاب متطهرسين وغير مهذبين، ما يعرقل سير العمل ويزيد الضغوط على الموظفين. في مقابلة حصرية مع موقع Express، كشفت مضيئة بريطانية، أن الطاقم يستخدم كلمات سرية وأكواد داخلية لتحديد هؤلاء الركاب، فمثلاً تُستخدم كلمة "تمين" لوصف الركاب المزعجين، لتنبية الطاقم بشكل غير مباشر حول ضرورة التعامل بحذر معهم، وقد يؤثر هذا على مستوى الخدمة التي يحصل عليها الركاب طوال الرحلة.

وبحسب مضيئات أخريات، هناك رموز أخرى متنوعة عبر شركات الطيران، على سبيل المثال، كلمة "فيليب" تشير إلى الركاب الذين ارتكبوا خطأ ما ويجب توقع خدمة أقل تميزاً لهم. بينما يُستخدم مصطلح "مع السلامة" عند مغادرة ركاب جذابين كطريقة سرية للمغازلة دون الإساءة مباشرة إلى جاذبيتهم.

تشرح المضيئة أن كل هذه الرموز تهدف إلى تحسين كفاءة العمل داخل الطائرة، ويعتمد الطاقم بشكل أساسي على أرقام المقاعد والأبجدية الصوتية عند التعامل مع الطلبات، بدلاً من استخدام الأسماء الحقيقية، لتسهيل التواصل والحفاظ على السرية؛ "إذا أراد أحدهم شيئاً، نقول: 50 دلنا، أو 50 تشارلي، بدلاً من ذكر الاسم".

وبينما يضمن هذا النظام انسيابية العمل، هناك دائماً رموز تحذيرية للركاب الذين قد يستيئون التصرف، فإذا وصفت بـ "فيليب العزيز"، من الأفضل التحلي بالهدوء والاعتذار عن أي تصرف غير مناسب.

يعتمد نظام المناطق الزرقاء الغذائي على الأطعمة النباتية ويستحوذ الباحثون من مناطق يعيش سكانها أطول فترة ممكنة. ويعتمد هذا النظام على الأطعمة الكاملة وغير المعالجة مثل الخضراوات، الفواكه، البقوليات، المكسرات، والحبوب الكاملة، مع تقليل اللحوم "عدة مرات شهرياً"، ومنتجات الألبان، السكريات، والأطعمة المصنعة، مع جعل الماء المصدر الأساسي للتطيب.

كما يشمل النظام مبادئ مثل الوعي أثناء تناول الطعام، أي التوقف عن الأكل عند شعورك بأنك ممتلئ بنسبة 80%.

يهدف النظام إلى أن تكون غالبية الوجبات نباتية بنسبة نحو 95% مع التركيز على استدامة الصحة وطول العمر، وفقاً لعدة مواقع صحية مثل "Health" و"Newsmedical".



كيف تأكل لتعيش حتى سن المائة؟.. نظام «المناطق الزرقاء» يكشف الأسرار!

الأطعمة النباتية (95%)
تعتمد الوجبات على الخضراوات، خصوصاً الورقية، الفواكه، الحبوب الكاملة مثل الشوفان، الشعير، والأرز البني. بالإضافة إلى البقوليات مثل العدس، الحمص، الفاصوليا السوداء، وفول الصويا، مع المكسرات والبذور كجزء أساسي.

الدهون الصحية
يعتمد النظام على زيت الزيتون كمصدر رئيسي للدهون الصحية، إضافة إلى الدهون الموجودة في المكسرات والبذور.

الأسماك باعتدال
يمكن تضمين الأسماك في النظام الغذائي، لكن بشكل معتدل، مثل ثلاث وجبات أسبوعياً.

اللحوم المحدودة
تناول اللحوم، خصوصاً الحمراء، يكون نادراً، غالباً عدة مرات في الشهر أو في المناسبات الخاصة.

التربيط
الماء هو المشروب الأساسي، مع إمكانية شرب الشاي، القهوة.

القاعدة 80%
التوقف عن الأكل عند شعورك بأنك ممتلئ بنسبة 80%، وليس عند الشبع الكامل.

الأطعمة الكاملة
إعطاء الأولوية للطعام غير المعالج وطهيه في المنزل.

الحصص الصغيرة
غالباً ما تكون الوجبات صغيرة وتتناول في وقت مبكر من اليوم.

ما وراء الطعام.. أسلوب الحياة
لا يقتصر النظام على الأكل فقط، بل هو جزء من أسلوب حياة أوسع يشمل الحركة الطبيعية اليومية مثل المشي والبستنة، والعلاقات الاجتماعية القوية. كما يشمل وجود هدف ومعنى للحياة. كل هذه العوامل مجتمعة تساهم في زيادة طول العمر وتحسين جودة الحياة في «المناطق الزرقاء».

هيئة الصحة البريطانية تختبر الذكاء الاصطناعي والروبوتات لتسريع تشخيص سرطان الرئة

أعلنت هيئة الصحة الوطنية البريطانية عزمها اختبار مزيج من تقنيات الذكاء الاصطناعي والرعاية المدعومة بالروبوتات، بهدف تسريع عمليات الكشف وتشخيص سرطان الرئة، الذي يعد أخطر أنواع السرطان في المملكة المتحدة. وتأتي هذه الخطوة في إطار تمهيد الهيئة بإتاحة فرص الفحص لجميع المدخنين والمقلعين عن التدخين بحلول عام 2030، حيث يتوقع أن يسهم هذا التوسع في تشخيص نحو 50 ألف حالة سرطان رئة بحلول عام 2035، من بينها 23 ألف حالة في مراحل مبكرة، بما قد يؤدي إلى إنقاذ آلاف الأرواح. ويحتل سرطان الرئة موقعا محوريا ضمن الخطة الوطنية لمكافحة السرطان في إنجلترا، كونه أكثر أنواع السرطان فتكا في بريطانيا، وذلك في ظل المعدلات التاريخية المرتفعة للتدخين. ويؤدي المرض إلى وفاة نحو 33 ألفا و100 شخص سنويا في المملكة المتحدة، أي ما يقارب 91 حالة وفاة يوميا، كما يعكس تفاوتات صحية واجتماعية واضحة؛ إذ يؤثر على الفئات الأكثر فقرا بشكل أكبر، بما يعادل عاما كاملا من الفجوة الباقية تسع سنوات في متوسط العمر المتوقع بين أكثر المناطق حرمانا والأقل تضررا في إنجلترا. ويأمل مسؤولو التأمين الصحي الوطني أن تسهم تقنيات الذكاء الاصطناعي والروبوتات في تعزيز الكشف المبكر عن المرض، الأمر الذي يتيح بدء العلاج في وقت أسرع ويزيد فرص البقاء على قيد الحياة، على أن تجري هذه التجربة في مستشفى "جاي وسانت توماس" في العاصمة لندن، وسيقوم برنامج الذكاء الاصطناعي، خلال التجربة، بتحليل صور الرئة والتنبيه إلى وجود كتل صغيرة لا يتجاوز حجمها 6 ملمترات، وهي بحجم حبة الأرز، وترتفع احتمالية كونها سرطانية، وبعد ذلك، ستولى كاميرا روبوتية توجيه الأدوات الدقيقة المستخدمة لأخذ عينات من الأنسجة لتحليلها مخبريا بدقة تفوق الطرق المعتمدة حاليا، كما تتيح هذه التقنية إزالة وفحص العقيدات السرطانية المحتملة التي تكون مختبئة في أعماق الرئة ويصعب رصدها بالوسائل التقليدية.

الكلاب تعزز السلوك الاجتماعي لدى المراهقين

أظهرت دراسة حديثة أن وجود كلب في المنزل قد يكون له تأثير إيجابي ملموس على الصحة العقلية والسلوك الاجتماعي للمراهقين. الدراسة، التي قادها الدكتور كيكوسوي تاكيقومي في جامعة أزابو اليابانية ونُشرت في مجلة iScience، خلصت إلى أن المراهقين الذين يمتلكون كلاباً منذ سن 13 عاماً أظهروا قدراً أقل من المشاكل الاجتماعية مقارنة بأقرانهم الذين لم يمتلكوا حيواناً أليفة. وأشار الفريق إلى أن فوائد امتلاك الكلب تمتد إلى جوانب بيولوجية محتملة، حيث يختلف الميكروبيوم لدى الأطفال الذين يعيشون مع كلاب عن أولئك الذين لا يمتلكونها. ووفقاً للدراسة، قد يكون ذلك ناتجاً عن انتقال بعض البكتيريا من الكلاب إلى الأطفال، أو نتيجة تغيرات في بيئة الجهاز الهضمي مرتبطة بحالتهم النفسية. وكتب الباحثون: "درجات الانعزال الاجتماعي، ومشاكل التفكير، والسلوك المنحرف، والسلوك العدواني كانت أقل لدى المراهقين الذين يمتلكون كلاباً مقارنة بالمراهقين الذين لا يمتلكونها". كما أشارت النتائج إلى أن هؤلاء الأطفال حصلوا على درجات أعلى في مقاييس الرقعة والدعم الاجتماعي مع تقدمهم في السن. وأكدت الدراسة أن فترة المراهقة تعد مرحلة حاسمة في نمو الدماغ، حيث تلعب التفاعلات الاجتماعية ونضج قشرة الفص الجبهي دوراً طويلاً الأمد في الصحة العقلية، فيما أظهرت دراسات سابقة أن الكلاب تؤثر إيجاباً على الصحة النفسية لأصحابها، رغم وجود بعض الدراسات المتضاربة.

40% من مستخدمي حقن التحفيف يفرقون في الديون

أظهر استطلاع رأي أن حوالي خمس الأشخاص الذين يستخدمون حقن إنقاص الوزن الخاصة يقولون إن تكلفتها قد أغرقتهم في الديون. ووفق "دايلي ميل"، بلغ متوسط المبلغ المستحق على نسبة الـ 39% من المدنيين 1616 جنيهًا إسترلينيًا، حيث لجأ بعضهم إلى بطاقات الائتمان والسحب على المكشوف لتغطية التكاليف. كما يتم استنزاف المدخرات، إذ اعترف 49% من الأشخاص باستخدامها لدفع ثمن الحقن، بينما اضطر 17% إلى سحب أموال سبق أن خصصوها للطوارئ.

وقال ما يقرب من 1 من كل 10 "8%" إنهم سيتخلفون عن سداد دفعة مقررة لدفع ثمن الحقنة، بينما قال 6% إنهم قد فاتهم أو أجلاوا بالفعل إحدى الدفعات.

وأعاد 1040 شخصاً شملهم الاستطلاع أنهم ينفقون 210 جنيهات إسترلينية شهرياً في المتوسط على الحقن. وقال حوالي الخمس "21%" إنهم يضطرون إلى التوقف عن استخدام الحقن إذا زادت تكاليفها.

وقالت فيكس ليتون، خبيرة شؤون المستهلكين في موقع "ثينكوموني" thinkmoney: "بالنسبة للذين أمضوا سنوات في تجربة كل أنواع الحميات والبرامج الغذائية المتاحة، فإن الخوف من استعادة الوزن يمثل حاجساً حقيقياً".

دراسة: اليوغا تُسرّع التعافي من أعراض انسحاب المخدرات

كشفت دراسة علمية حديثة أن ممارسة اليوغا إلى جانب العلاج الطبي القياسي قد تُسرّع بشكل ملحوظ تعافي المرضى من أعراض انسحاب المواد الأفيونية، وهي مرحلة تُعد من أخطر مراحل علاج الإدمان بسبب ارتفاع معدلات الانتكاس، بحسب تقرير في موقع "MedicalXpress" العلمي.

وأظهرت الدراسة، التي نُشرت في دورية JAMA Psychiatry، أن إضافة جلسات يوغا منتظمة إلى العلاج الدوائي المعتمد تساعد على إعادة التوازن للجهاز العصبي، وتخفف الأعراض الجسدية والنفسية المصاحبة للانسحاب، ما ينعكس على سرعة التعافي وتحسن الحالة العامة للمرضى. ويعاني المصابون باضطراب استخدام الأفيونات من اختلال في عمل الجهاز العصبي اللاإرادي، يتمثل في فرط نشاط الجهاز العصبي الودي المسؤول عن استجابة "القتال أو الهروب"، مقابل ضعف نشاط الجهاز العصبي نظير الودي المرتبط بالاسترخاء والراحة.

ويؤدي هذا الخلل إلى تسارع ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة القلق والأرق والألم، وهي عوامل تُغذي الرغبة في التعاطي وترفع خطر الانتكاس. ورغم أن أدوية مثل "بوبرينورفين" تُعد أساسية في العلاج، فإنها لا تعالج هذا الخلل العصبي بشكل كامل، وفق الباحثين.



التماسيح تظهر في شوارع مدن بوزمبيق إثر فيضانات عارمة

شهدت مدن في موزمبيق ظهور التماسيح داخلها إثر فيضانات أدت إلى غمر الشوارع والأحياء بالمياه؛ حيث تسببت التماسيح في ثلاث وفيات على الأقل. وحذرت السلطات في مدينة "شاي شاي"، عاصمة إقليم غزة وواحدة من أكثر المناطق تضرراً في جنوب البلاد، السكان من تزايد مخاطر هجمات التماسيح مع اتساع رقعة الفيضانات واستمرار عمليات الإجلاء إلى مناطق أكثر ارتفاعاً. وأدت الأمطار الغزيرة والفيضانات العارمة التي ضربت أجزاء من جنوب القارة الإفريقية على مدار الشهر الماضي إلى مقتل أكثر من 100 شخص في موزمبيق وجنوب إفريقيا وزيمبابوي، فضلاً عن تدمير آلاف المنازل والحاق أضرار جسيمة بالبنية التحتية، بما في ذلك طرق وجسور ومدارس ومرافق صحية.

وذكرت السلطات أنه من بين 13 حالة وفاة مسجلة جراء الفيضانات في موزمبيق، قتل ثلاثة أشخاص بسبب التماسيح.



شيوخ وأعيان يحضرون أفراح العلي والحوسني والمهيري



والأكاديميين، والباحثين والمفكرين والإعلاميين، إلى جانب جمع من الأهل والأصدقاء والمدعوين، الذين شاركوا العرسان وذويهم فرحتهم بهذه المناسبة السعيدة. وقدم الجميع التهاني والتبريكات للعرسان وذويهم، متمنين لهم حياة أسرية سعيدة ومستقرة، وأن يرزقهم الله الذرية الصالحة، داعين المولى عز وجل أن يديم على دولة الإمارات نعمة الأمن والرخاء والازدهار. من جانبه، عبر الدكتور محمد عبد الله العلي وذوو العرسان عن خالص شكرهم وتقديرهم لسمو الشيوخ وأصحاب المعالي والسعادة والضيوف الذي شاركوا في الحفل على حضورهم ومشاركتهم أفراحهم، مؤكداً اعتزازهم بنهج التواصل والترابط الأصيل مع أبناء الوطن.

الخطرة، وسعادة غنام بطي المزروعى، الأمين العام لمجلس تنافسية الكوادر الإماراتية، والدكتور مبارك سعيد الشامسي، مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، وسعادة اللواء الدكتور أحمد ناصر الريسي، رئيس المنظمة الدولية للشرطة الجنائية (الإنتربول)، وسعادة وونس حاجي الخوري، وكيل وزارة المالية، وسعادة الدكتور سلطان محمد النعيمي، مدير عام مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، وسعادة جيمس أنتوني مورس، رئيس أكاديمية ريدان، وسعادة عصام عاشور، سفير جمهورية مصر العربية لدى دولة الإمارات، إضافة إلى جمع من المسؤولين. كما حضر الحفل، الذي تخللته فقرات تراثية عكست أصالة الموروث الإماراتي، جمع غير من الكتاب

محمد بن خالد آل نهيان، والشيخ فيصل بن صقر القاسمي، رئيس مجلس إدارة شركة الخليج للصناعات الدوائية "جلفار"، والشيخ الدكتور عمار بن ناصر الملا، ومعالي عبدالله سلطان بن عواد النعيمي وزير العدل، ومعالي المستشار الدكتور حمد سيف الشامسي، النائب العام للدولة، ومعالي الدكتور مغير خميس الخييلي، أمين عام مؤسسة إرث زايد الإنساني، ومعالي الفريق ضاحي خلفان تميم، نائب رئيس الشرطة والأمن العام في دبي، ومعالي اللواء الدكتور عبيد الحبري الكتيبي، وسعادة مقصود كروز، رئيس الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان، ميعوت وزير الخارجية لمكافحة التطرف والإرهاب، وسعادة مطر النيايدي، وسعادة محمد سهيل النيايدي، مدير عام مكتب الأسلحة والمواد

حضر عدد من الشيوخ وأصحاب المعالي والسعادة، والأعيان مساء أمس الأول، حفل الاستقبال الذي أقامه الدكتور محمد عبد الله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز للبحوث والاستشارات، بمناسبة زفاف لجله عبد الله على كريمة المستشار إسماعيل سالم الحوسني، وزفاف نجله حمد على كريمة السيد علي سلطان بن حاضر المهيري. وحضر الحفل، الذي أقيم في مجلس مدينة محمد بن زايد بأبوظبي، كل من الشيخ محمد بن سلطان بن خليفة آل نهيان، والشيخ سعيد بن سيف بن محمد آل نهيان وأنجاله، والشيخ محمد بن خليفة بن

•• أبوظبي - الفجر:



أطلقا فرع «الأمن المائي المستدام من منظور الإعلام الحديث» ضمن جائزة «تريندز هاب» للبحث العلمي

«تريندز» والأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا يدشان مبادرة «أفق UFUQ» الإبداعية



الإعلام في «تريندز»، أن العديد من دول العالم تعاني تحديات مائية متزايدة، ومنها دولة الإمارات التي تقع في منطقة شبه صحراوية وتعاني قلة الموارد المائية الطبيعية، ولكنها أدركت مبكراً أن الأمن المائي ليس مجرد قضية بيئية، بل ركيزة أساسية للأمن الوطني والاقتصادي والاجتماعي، فكان الخيار الاستراتيجي هو التحول الرقمي واستخدام التقنيات الحديثة لتطوير أنظمة إدارة المياه، التي أصبحت أكثر كفاءة واستدامة.

مسؤولية مشتركة بين الدولة والمجتمع. وأشارت إلى أن الإعلام في ظل قضية الأمن المائي أصبح أداة استراتيجية فاعلة في بناء الوعي وتشكيل الرأي العام وصناعة الإدراك المجتمعي، وفيما يتعلق بقضية الأمن المائي، فإن الدور الحقيقي للإعلام المتمثل في الانتقال من التناول الموسمي أو الخبري إلى المعالجة العرفية المستدامة.

استراتيجية التحول الرقمي من جانبه، أكد ناصر آل علي، رئيس قطاع

الإبداع الإعلامي للشباب العربي، الأستاذة الدكتورة سالي جاد، وكيولة كلية اللغة والإعلام لشؤون التعليم في الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا، وثانية رئيس قمة الإبداع الإعلامي للشباب العربي، والتي أوضحت أن الأمن المائي بات تحدياً استراتيجياً يواجه دولنا العربية، لا يوصفه قضية موارد طبيعية فحسب، وإنما باعتباره قضية تنمية واستقرار وأمن قومي، قائلاً لم تعد مجرد مورد، بل أصبحت قضية وعي وإدارة رشيدة

تقارير ومقالات، وبصفة خاصة، تطلع هذه المبادرة إلى بلورة حوكمة عربية لاستخدامات الذكاء الاصطناعي في المجالات البحثية والإعلامية. قضية تنمية وعي وفي سياق متصل، استهلقت النقاش في المائدة المستديرة، التي أدارها الدكتور شريف مولى، مدير الإدارة المركزية للتدريب والاستشارات في الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا، والمدير التنفيذي لقمة

الاستشارات، خلال كلمته الرئيسية في المائدة، أن «أفق» مبادرة إبداعية ورائدة، تضع نفسها في قلب عملية التنمية المستدامة للمجتمعات العربية، عن طريق المساهمة في تدريب الإعلاميين والباحثين الشباب على أسس البحث العلمي، وكيفية توظيف التكنولوجيا، ولاسيما أدوات وبرامج الذكاء الاصطناعي في عملهم المهني، إلى جانب ضرورة مراعاة أخلاقيات البحث العلمي، ومدونة السلوك الإعلامي فيما يكتبونه من بحوث ودراسات، وما ينشرونه من

الأجيال الجديدة.

•• أبوظبي - الفجر:

تفعيلاً للتعاون والشراكة القائمة، دشّن مركز تريندز للبحوث والاستشارات، والأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري، إحدى المنظمات الأكاديمية المتخصصة التابعة لجامعة الدول العربية، مبادرة «أفق UFUQ» الإبداعية، إلى جانب إطلاق فرع «الأمن المائي المستدام من منظور الإعلام الحديث»، ضمن أفرع النسخة الثالثة من جائزة «تريندز هاب» للبحث العلمي، بالشراكة مع الأكاديمية، وذلك خلال مأدبة مستديرة عقدت في مقر الأكاديمية بالعاصمة المصرية القاهرة. وتستهدف المبادرة الرائدة للشباب العربي، وتسعى إلى بناء جيل بحثي وإعلامي قادر على القيادة والابتكار والريادة وصناعة التأثير عبر أدوات الذكاء الاصطناعي، وهي امتلاك مهارات البحث العلمي، وهي ثمرة تعاون مشترك بين «تريندز»، وقمة الإبداع الإعلامي للشباب العربي، حيث تُعد المبادرة جسراً يربط بين البحث العلمي والإبداع الإعلامي، من خلال إطلاق مبادرات شبابية ومشاريع بحثية، وتنظيم برامج تدريبية ودورات تاهيلية وورش عمل تفاعلية، بغرض الارتقاء بمهارات وقدرات

أخلاقيات البحث العلمي بدوره، أكد الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز للبحوث

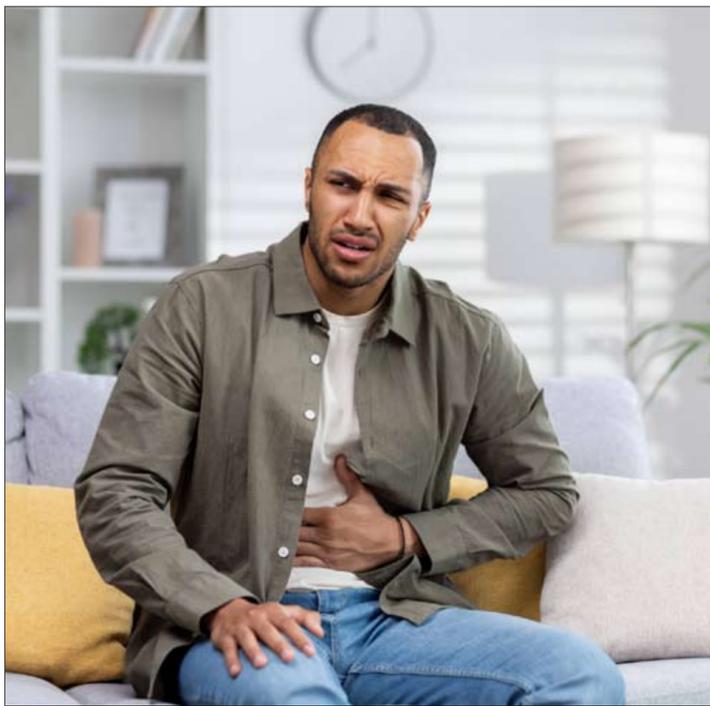
منوعات العقل 23



لطالما أشار الاستخدام طويل الأمد لعلاج الحموضة وارتجاع المريء مخاوف بشأن احتمال ارتباطه بزيادة خطر الإصابة بسرطان المعدة. غير أن دراسة سكانية كبيرة نُشرت في المجلة الطبية البريطانية (BMJ) تقدم قراءة أكثر دقة، وتشير إلى أن هذا الارتباط قد لا يكون موجودا عند ضبط العوامل المربكة والمنهجية.

الباحثون يشددون على أهمية الاستخدام الرشيد لها

أدوية الحموضة . هل لها علاقة بسرطان المعدة؟



البروتون، لتظهر النتائج أنه لا زيادة ذات دلالة في أن هذه الأدوية أدت إلى ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان المعدة. أظهرت النتائج أن: 10.2% من حالات سرطان المعدة استخدموا مثبطات مضخة البروتون على المدى الطويل مقابل 9.5% في مجموعة غير المصابين.

وبعد ضبط عوامل متعددة، شملت جرثومة المعدة، وقرحة المعدة، والتدخين، والكحول، والسمنة، والسكري من النوع الثاني، وبعض الأدوية الأخرى، لم يظهر أي ارتباط ذي دلالة إحصائية بين الاستخدام طويل الأمد لمثبطات مضخة البروتون وخطر الإصابة بسرطان المعدة. كما لم يسجل ارتباط مماثل لدى مستخدمي مضادات مستقبلات الهيستامين-2. ما عزز موثوقية النتائج.

لماذا استبعد نوع من سرطان المعدة؟ استبعد الباحثون سرطان المعدة القريب من الفؤاد لتجنب الخلط مع مرض الارتجاع المريئي، وهو السبب الرئيس لوصف مثبطات مضخة البروتون.

ولأن الآليات البيولوجية المفترضة لتأثير هذه الأدوية لا تنطبق على هذا النوع من السرطان، حددت الدراسة عدة أسباب قد تفسر النتائج الإيجابية الكاذبة في أبحاث سابقة، من بينها:

- احتساب استخدام الدواء قبيل التشخيص السرطان.
- إدراج الاستخدام قصير الأمد.
- عدم تمييز أعراض سرطان المعدة.
- التعب.
- الشعور بالتضخم أو الانزعاج بعد تناول الطعام.
- الإحساس بالامتلاء بعد تناول كمية صغيرة من الأكل.
- حرقة شديدة ومزمنة.
- عسري الهضم وتلبك.
- غثيان وقهي.
- فقدان الوزن.



الدراسة، التي شملت بيانات صحية وطنية من 5 دول في شمال أوروبا، خلصت إلى أن الاستخدام طويل الأمد لأدوية الحموضة المعروفة بمثبطات مضخة البروتون لا يرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان المعدة من نوع الأدينوكارسينوما.

جاءت الدراسة لمعالجة فترات منهجية شابت أبحاثا سابقة ربطت بين هذه الأدوية وسرطان المعدة، مثل قصر فترات المتابعة، وضعف القدرة الإحصائية، واحتساب استخدام الدواء قبيل تشخيص السرطان، وعدم ضبط عوامل رئيسية كمدى جرثومة المعدة.

وبسبب صعوبة إجراء تجارب عشوائية محكمة طويلة الأمد في هذا المجال، اعتمد الباحثون تصميميا رصديا قويا يأخذ هذه القيود في الحسبان.

الدراسة التي غطت الفترة من 1994 حتى 2020 (16 عاما) ضمن مشروع بحثي يعرف باسم "NordGETS"، أجريت استخدام سجلات وطنية متكاملة عالية الجودة، في 5 دول إسكندنافية هي الدانمارك، فنلندا، آيسلندا، النرويج، والسويد، وشملت:

17232 حالة مصابة بسرطان المعدة. 17297 شخصا غير مصابين، جرى اختيارهم عشوائيا من عموم السكان. وجرى التوافق بين المجموعتين من حيث العمر والجنس والسنة والدولة.

استخدام الدواء ركزت الدراسة على الاستخدام طويل الأمد (أكثر من عام) لمثبطات مضخة البروتون، مع استبعاد السنة التي سبقت تشخيص السرطان لتجنب الخلط بين استخدام الدواء لعلاج أعراض مبكرة غير مشخصة للمرض.

كما أُجري تحليل مواز على مستخدمي مضادات مستقبلات الهيستامين-2 -وهي أدوية تستخدم لأغراض مشابهة- لاختبار خصوصية النتائج المتعلقة بمثبطات مضخة

الدراسة، التي شملت بيانات صحية وطنية من 5 دول في شمال أوروبا، خلصت إلى أن الاستخدام طويل الأمد لأدوية الحموضة المعروفة بمثبطات مضخة البروتون لا يرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان المعدة من نوع الأدينوكارسينوما.

جاءت الدراسة لمعالجة فترات منهجية شابت أبحاثا سابقة ربطت بين هذه الأدوية وسرطان المعدة، مثل قصر فترات المتابعة، وضعف القدرة الإحصائية، واحتساب استخدام الدواء قبيل تشخيص السرطان، وعدم ضبط عوامل رئيسية كمدى جرثومة المعدة.

وبسبب صعوبة إجراء تجارب عشوائية محكمة طويلة الأمد في هذا المجال، اعتمد الباحثون تصميميا رصديا قويا يأخذ هذه القيود في الحسبان.

الدراسة التي غطت الفترة من 1994 حتى 2020 (16 عاما) ضمن مشروع بحثي يعرف باسم "NordGETS"، أجريت استخدام سجلات وطنية متكاملة عالية الجودة، في 5 دول إسكندنافية هي الدانمارك، فنلندا، آيسلندا، النرويج، والسويد، وشملت:

17232 حالة مصابة بسرطان المعدة. 17297 شخصا غير مصابين، جرى اختيارهم عشوائيا من عموم السكان. وجرى التوافق بين المجموعتين من حيث العمر والجنس والسنة والدولة.

استخدام الدواء ركزت الدراسة على الاستخدام طويل الأمد (أكثر من عام) لمثبطات مضخة البروتون، مع استبعاد السنة التي سبقت تشخيص السرطان لتجنب الخلط بين استخدام الدواء لعلاج أعراض مبكرة غير مشخصة للمرض.

كما أُجري تحليل مواز على مستخدمي مضادات مستقبلات الهيستامين-2 -وهي أدوية تستخدم لأغراض مشابهة- لاختبار خصوصية النتائج المتعلقة بمثبطات مضخة

أعراض إذا استمرت 3 أسابيع تستدعي فحص السرطان فوراً

حذر أطباء متخصصون من تجاهل ستة أعراض صحية قد تشير إلى الإصابة بالسرطان، خاصة مع تزايد حالات الإصابة بين الشباب دون سن الخمسين. ويشير الخبراء إلى أن هذه الأعراض تستدعي الفحص الفوري إذا استمرت لأكثر من ثلاثة أسابيع. ومن خلال توضيح كل عارض على حدة، يمكننا تمكين الأفراد من اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب.



أي نزيف يحدث دون سبب واضح، سواء كان من المستقيم، أو مع السعال، أو في البول، أو حتى كدمات تظهر من دون إصابة، يحتاج إلى تقييم طبي. ويضيف كينكليف أن النزيف المهبل غير المعتاد، أو نزيف ما بعد انقطاع الطمث، أو الدم في البراز، جميعها إشارات تحذيرية لا يجب تجاهلها.

تغيرات عادات الأعماء
الإسهال المستمر لأكثر من ثلاثة أسابيع، أو التغير في قوام البراز، أو ظهور الدم مع البراز، أو الإمساك غير المبرر، كلها مؤشرات تستدعي الفحص، حيث يؤكد الدكتور كينكليف أن حتى التغيرات البسيطة التي تستمر لفترة طويلة تحتاج إلى تقييم طبي.

فقدان الوزن غير المخطط له
عندما يفقد الشخص وزنا دون اتباع نظام غذائي أو زيادة النشاط البدني، فإن هذه علامة تحذيرية مهمة. فقدان الوزن غير المبرر يمكن أن يكون مؤشرا على عدة أنواع من السرطان وأمراض أخرى تحتاج إلى تشخيص مبكر. ويختتم الدكتور كينكليف ناصحا: "لا تدع الخوف يمنعك من الفحص، فمعظم هذه الأعراض لا تشير إلى السرطان، لكن الاطمئنان أفضل من الندم. والكشف المبكر ينقذ الأرواح ويزيد فرص العلاج الناجح بشكل كبير".

السعال المستمر
رغم أن السعال من الأعراض الشائعة في موسم الشتاء بسبب نزلات البرد والإنفلونزا، إلا أن استمراره لأكثر من ثلاثة أسابيع يستدعي الفحص الطبي. ويؤكد الدكتور أنتوني كينكليف، المستشار الطبي في مؤسسة ماركيلان للسرطان، أن هذا الأمر لا يقتصر على المدخنين فقط، حيث أن غير المدخنين أيضا قد يصابون بسرطان الرئة. وأي سعال مستمر يحتاج إلى تقييم طبي دقيق.

الكتل الجديدة أو المتغيرة
يلاحظ معظم الناس كتلا في أجسامهم من وقت لآخر، وغالبا ما تكون حميدة. لكن الكتلة التي تستمر لأكثر من أسبوعين، أو تكبر في الحجم، أو تكون مؤلمة وحمراء، أو صلبة غير قابلة للحركة، تستدعي الفحص العاجل. وهذا ينطبق بشكل خاص على الكتل القريبة من الثدي أو الخصيتين، أو التورم في الرقبة أو الإبطين.

التغيرات الجلدية غير المعتادة
أي تغير في لون الجلد، أو شكل الشامات، أو حواف الآفات الجلدية يحتاج إلى انتباه فوري. ويشير الدكتور كينكليف إلى أن التغيرات في تناسق اللون، أو عدم وضوح الحواف، أو نمو الآفات الجلدية، كلها علامات تستدعي الفحص المبكر. ويمكن للكشف المبكر عن سرطان الجلد أن يزيد بشكل كبير من فرص الشفاء.

النزيف غير المبرر



منوعات

الفكر

27

بين الإعلام الإذاعي والتلفزيوني والتمثيل وعلاقتها التجارية والحضور على «السوشيال ميديا»، تُوزع كارين سلامة نشاطها ووقتها لتأمين مورد رزق يكفيها ويكفي عائلتها، لكنها وكما تقول تطمح لأن تُمنح فرصاً أكبر في مجال التمثيل كي يحكم الناس على موهبتها في شكل أفضل، خصوصاً أن تجربتها في المجال اقتصرت حتى الآن على أدوار صغيرة وبسيطة. سلامة، التي تطل في الموسم الرمضاني المقبل من خلال مشاركتها في مسلسل «بخمس أرواح»، تحدثت عن تجاربها المختلفة وانتقدت الوسطين الإعلامي والتمثيلي في هذا الحوار:



تطمح لأن تُمنح فرصاً أكبر في مجال التمثيل

كارين سلامة: «السوشيال ميديا» تُضغط علينا في شكل سلبي ومُرهِق

• كمثلة، ما زالت تجربتك محدودة كماً ونوعاً، فهل تراهن على مخرج أو إحدى شركات الإنتاج للحصول على فرص أفضل؟
- حالياً أعمل مع شركة «الصباح»، حيث أشارك كضيفة في مسلسل «بخمس أرواح». ورغم أنني سبق أن شاركت مع إيدل فيلمز في مسلسل «كراميل»، إنما غالبية أعمالي كانت مع شركة «الصباح» والمخرج مروان بركات. وأتمنى أن تمنحني «الصباح» فرصاً أكثر لتختبر قدراتي كمثلة، مع أنني لا أطمح لأدوار البطولة الأولى، ليس لأن أدائي لا يسمح بذلك، بل لأن من هن في عمري لا تُسند إليهن هذه الأدوار.

• لماذا؟
- شركات الإنتاج تستثمر في الممثلات الشابات والوجوه الجديدة، وهذا واقع الدراما لدينا. البطلات النجمات اللواتي هن في مثل عمري بدان التمثيل في سن صغيرة ثم أصبحن نجومات، وأي ممثلة في عمري لن تُقدم في أي مسلسل كبطلة أولى، بل قد تُمنح فرصة أكبر للظهور.

الهامش العمري الذي أتتمي إليه صعب جداً، فأنا لست صغيرة ولست كبيرة، ولذلك أتمنى أن أحصل على الفرصة المناسبة التي تُبرز من خلالها أكثر، كي أثبت قدراتي ضمن هذا الهامش العمري الذي ثمة حاجة إلى وجوه جديدة فيه تحثياً لتكرار الوجوه نفسها.

• شكران مرتجى عملت لأعوام طويلة قبل أن تصبح بطلة أولى؟
- شكران مرتجى مؤسسة بحد ذاتها، ونحن نتحدث عن الدراما السورية، فلا يمكن مقارنتي بها. شكران نجمة منذ التسعينات، ولا وجه للمقارنة بيننا. أنا أتحدث عن خطوات صغيرة جداً.

• لا تقصد المقارنة ولا الخبرة ولا التجربة، بل نتحدث عن الناحية العمرية... في كل الأحوال، إلى أي مدى تراهنين على دورك الجديد؟
- جداً، أولاً لأن المسلسل سيُعرض في رمضان، وثانياً لأن غالبية مُشاهدي مع كارين بشار، وثالثاً لأنه تحت إدارة راهي حنا. أراهن على أن يلتفتوا إليّ، لأن المسلسل ضخيم ويضم ممثلين كباراً، إضافة إلى وجوه جديدة، بينها جينيضر عازار شقيقة الإعلامية جيسكا عازار، وملكة جمال لبنان السابقة ياسمينا زيتون.

• تكتفين من ظهورك على «السوشيال ميديا»... ورغم أن الوجود عبرها مهم وضروري، ألا تشعرين بأن للأمر سلبياته؟
- نعم، رغم أهميتها، لكن «السوشيال ميديا» تُضغط علينا في شكل سلبي ومُرهِق، فكل ما يدور عبرها يستنزف طاقتنا، خصوصاً عندما تكون المرأة ناضجة وأماً لأولاد في سن الشباب، ولا أقصد فقط ما يُقدم على وسائل التواصل الاجتماعي، بل ما نشاهده فيها أيضاً. لدي أسباب كثيرة تمنعني من الحديث عنها لأنها تؤثر مباشرة على عملي، ولذلك لا أستطيع أن أتكلّم بصراحة عن زملائي في الوسطين الإعلامي والتمثيلي، بل يجب أن ألتفت على الكلام وأدور الزوايا، لأن الصراحة قد تؤدي عملي. ولو كنت منفضلة تماماً عنهم، لكنك قلت ما أفكر فيه من دون الإكترات لشيء. لكن ما أشاهده على وسائل التواصل الاجتماعي من أخطاء وشرور وكذب وخداع للناس يجعلني أمثل غضباً، هذا عدا عن تدهور الوضع الاقتصادي الذي تعانين به، وعندما أشاهد فلانة تكذب، وفلاناً يُخدع الناس، وآخر يسرقهم، وأحل الأمر، يتبين لي أن المشكلة تكمن في أن اللغة الأكبر من الناس تفتقر إلى الوعي وتتابع الشخص الكاذب.

• لأن الناس بطبعهم ينجون ما يثير البلبلة والجدل؟
-... وفي شكل غير معقول. ومع أن هؤلاء يضحكون على الناس ويستغلونهم، لكن الناس مقتنعون بهم.



مروة عبد المنعم تكشف تفاصيل تعرضها لسرقة مالية

كشفت الفنانة مروة عبد المنعم عن تعرضها لعملية سرقة مالية، مسحبتش حاجة".
وتابعت: "البنك أكد لي إن فيه مبلغ اتسحب من الفيزا.. فعملت شكوى ووقفت الكارت، دلوقتي المفروض أعمل إيه عشان أعرف عملية السرقة دي حصلت إزاي ..
وإزاي ممكن حاجة زي دي تحصل والكارت معايا وما فيش حتى otp جاني،
البنك عايزني أسد المبلغ وأنا عايزة أثبت إني ما سحبته المبلغ ده، حد يفهمني إيه الإجراء اللي ممكن أعمله".
وكانت الفنانة مروة عبد المنعم صرحت من قبل أنها تطلب من الله أن تعود للعمل في الفن مرة أخرى، بعد أن قل الطلب عليها في الآونة الأخيرة،
وقالت مروة خلال تصريحاتها خلال أحد اللقاءات التلفزيونية، أنها تتحدث مع الله سبحانه وتعالى،
وتدعوه بأن يرزقها بأعمال في مجال التمثيل،
مؤكدة أنها راضية بحكمه.
وقالت مروة عبد المنعم: "أنا بتكلم مع ربنا ويقوله يارب يعني أنا نفسي أشتغل طبيب أنت ليه حبيبتني في الفن؟ ما أنت اللي ادبتني الموهبة دي".
تأبعت: "طيب أنت مش عايزني أشتغل؟ طبيب أنا راضية أنا مش معترضة على حكمك،
أنا بجنهد يارب إني أبقى راضية بس أنا نفسي أمثل".



محمود حميدة وطارق لطفي .. مبارزة تمثيلية في «فرصة أخيرة» خلال دراما رمضان 2026

يخوض النجم محمود حميدة تجربة فنية جديدة خلال موسم دراما رمضان 2026 على شاشات المتحد، من خلال مسلسل فرصة أخيرة، الذي تدور أحداثه في 15 حلقة، لكن ما يميز تلك التجربة الدرامية هذه المرة، أنها ستشهد حلقة تمثيل قوية، لاسيما أن الفنان طارق لطفي سيكون شريكه في بطولة هذا العمل المنتظر.

أحداث مسلسل فرصة أخيرة
تدور أحداث مسلسل فرصة أخيرة، في إطار اجتماعي تشويقي حول قاض نزيه مشهود له بالشرف والأمانة، يجد نفسه أمام اختبار إنساني شديد القسوة، إذ يجتمع لطفي أمام حميدة ليشكلا كلا منهما بصمة درامية قوية، لاسيما أن النجمين يحملان موهبة استثنائية وقدرات تمثيلية غير مسبوقة، نتج عنها أعمال سينمائية وفنية قوية خلال مشاريعهما الفني.



تفاصيل سرقة مروة عبد المنعم
كتبت مروة عبد المنعم عبر حسابها على "فيس بوك": "أنا في مشكلة، ومحتاجة أهل الخبرة فيقيدوني، أنا دلوقتي اتعرضت لعملية سرقة..
اكتشفت إن فيه حد سحب مبلغ كبير من فيزة المشتريات بتاعتي.. والغريب إن الفيزا معايا، اتفاجئت بالبنك بيتصل بيا ببسألني لو عايزة أقسط المبلغ اللي اتسحب..
قولتلته أنا

الفكر

حمية غذائية للوقاية من التهابات بطانة الرحم



بالتهابات بطانة الرحم فقط، بل أيضا من أعراض هذه الالتهابات، كما تحسن من جودة الحياة بشكل عام. وفي سياق آخر، كانت دراسة أجراها باحثون من جامعة King's College في لندن قد أظهرت أيضا أن الانتظام باتباع حمي البحر المتوسط يساعد في الحفاظ على صحة الفم والتقليل من التهابات اللثة، كما أشار الباحثون أن اتباع هذا النظام الغذائي يساعد في تحسين الصحة بشكل عام والوقاية من أمراض القلب والشرابيين والأمراض التنكسية العصبية.

الغذائية لهن. وتبين أن النساء اللواتي أدرجن الخضراوات والفواكه والبقوليات والمكسرات والأسماك وزيت الزيتون في نظامهن الغذائي بشكل متكرر كان لديهن خطر أقل للإصابة بالمرض بنسبة 94-95% مقارنة بمن تناولن المزيد من اللحوم والدهون المشبعة. ويعتقد العلماء أن نظام البحر المتوسط الغذائي له خصائص مضادة للالتهابات كونه يحتوي على أطعمة غنية جدا بمضادات الأكسدة والألياف، وأشاروا إلى أن المواظبة على هذا النظام لا تخفف احتمالية الإصابة

أظهرت دراسة طبية حديثة أن اتباع حمية البحر المتوسط الغذائية بانتظام يحمي النساء من التهابات بطانة الرحم التي قد تسبب العقم. وأشارت مجلة Scientific Reports إلى أن علماء من طهران قاموا خلال الدراسة بمراجعة البيانات الطبية لأكثر من 300 امرأة، بعضهن مصابات بالتهاب بطانة الرحم، ودرسوا العادات

خمسة أسباب تجعل الجوز أساسيا لنمط حياة صحي

يُعتبر الجوز من أهم الأطعمة لصحة الإنسان، ويحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية التي تعزز الصحة العامة وتحافظ على الدماغ والقلب والجمال. فيما يلي أهم فوائده:

1. تحسين وظائف الدماغ: يحتوي الجوز على نسب مثالية من أوميغا-3 وأوميغا-6، بالإضافة إلى البوليفينولات التي تحمي الخلايا العصبية من التلف. كما يحتوي على فيتامين E الذي يساهم في منع التدهور المعرفي والحفاظ على النشاط الذهني.
2. حماية القلب والأوعية الدموية: يضم الجوز إل-أرغينين الذي يقوي جدران الأوعية الدموية، كما يساعد الفيتامين E والبوتاسيوم على الحفاظ على ضغط الدم ضمن المستويات الطبيعية. وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة فيه على خفض مستوى الكوليسترول الضار.
3. الوقاية من السرطان: يحتوي الجوز على حمض أورسوليك الذي يثبط نمو الخلايا السرطانية، والإبيجيناتين الذي يمتلك نشاطا مضادا للأورام. كما يحتوي على الميلاتونين الذي ينظم التوازن الهرموني ويساعد في الوقاية من بعض الأمراض.
4. تنظيم الهضم وصحة الأمعاء: الجوز غني بالألياف الغذائية التي تحفز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء، وتحسن خصائص البريبايوتيك لصحة الجهاز الهضمي. كما يمتلك تأثيرا مضادا للالتهابات يساعد في علاج القرحة وتحسين الهضم.
5. الحفاظ على الشباب والجمال: يحتوي الجوز على النحاس الذي يحفز إنتاج الكولاجين، والزنك المفيد لصحة الشعر والأظافر. كما تحمي مضادات الأكسدة الجلد من الشيخوخة الضوئية وتساهم في الحفاظ على حيوية الشباب والجمال.



الممثلة الأمريكية كيري راسل لدى حضورها حفل توزيع جوائز اختيار النقاد السنوي الـ31 في باركر هانغار، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

زيت النعناع



اكتشف علماء جامعة كاشان الإيرانية للعلوم الطبية، أن زيت النعناع يمكن أن يخفف الألم ويحسن جودة النوم لدى المرضى بعد عمليات القلب الجراحية. وتشير مجلة British Medical Journal إلى أن العمليات القلب هي عملية خطيرة تتطلب إجراء شق في عظم القص ودعم عملية التنفس ميكانيكيا. وهذان العاملان مرتبطان بشعور المريض بألم حاد وشديد وبالإجهاد والآرق.

ويسمح استخدام مسكنات الألم بالتعالي بصورة أسرع ويخفف من خطر حدوث مضاعفات ما بعد العملية الجراحية. ولكن من جانب آخر لا يحدث استخدام الأدوية المسكنة لفترة طويلة. لذلك يسعى الباحثون إلى إيجاد وسيلة تخفف الألم دون أن يكون لها آثار جانبية. وقد أجرى العلماء الإيرانيون تجربة شارك فيها 64 متطوعا بالغا قسموا إلى مجموعتين خضعوا جميعهم لعملية جراحية في القلب. وصف الباحثون للمجموعة الأولى زيت النعناع الطيار 0.1 مليلتر (10 بالمائة زيت) يعطى لهم عبر جهاز التنفس. وبالإضافة إلى ذلك استنشقا الزيت العطري من خلال أجهزة الاستنشاق. أما لعلاج أفراد المجموعة الثانية فقد استخدم الباحثون الماء العادي. وكان أفراد المجموعتين متناظرين من حيث العمر والوزن ونوع العملية الجراحية ومدّة التخدير العام ومستوى تخفيف الألم. وبعد مضي يومين طلب من المشاركين تقييم شدة الألم. فأتضح أن مستوى شدة الألم لدى أفراد المجموعة الأولى كان 3.22، ولدى أفراد المجموعة الثانية 4.56. لذلك احتاج أفراد المجموعة الأولى إلى أدوية تخفيف آلام أقل من أفراد المجموعة الثانية.

سؤال وجواب

- من اكتشف البنزين؟
-كيكول
- من اكتشف أمريكا؟
- كريستوف كولومبوس
- من اكتشف كريات الدم الحمراء؟
-ماليبيخي
- من مكتشف طريقة تجفيف الحليب؟
- بارمانتية
- من اكتشف التخدير بالكلو فورم؟
-سمبسون

هل تعلم؟

- هل تعلم إن البكاء والابتسام والضحك هي طرق الإنسان للتعبير عن مشاعر معينة، وأنه لا يمكن لأي حيوان أن يستعمل هذه الطريقة للتعبير عن شعوره، فالحيوان له طريقته الخاصة للتعبير عن الألم، وتختلف هذه الطريقة من حيوان إلى حيوان. وهي تتراوح بين إصدار الأصوات والحركة والتصرف العام. أما البكاء فهو ينتج عادة عند الإنسان انهيار الدموع. أما عند الحيوان فذلك لا يحدث، وهذا لا يعني أن الحيوان لا ينتج الدموع، فهو ينتج الدموع لغسل وتغذية العين. والضحك أيضا ظاهرة إنسانية وليست حيوانية، مع أن بعض الحيوانات قد تعطي انطباعا بأنها تضحك لكنها بالحقيقة لا تفعل ذلك كما يفعله الإنسان. فالإنسان يقوم بذلك نتيجة تحليل لأمر معين بالدماغ وهذا ما لا تستطيع الحيوانات فعله.
- هل تعلم أن شجرة السنديان (البلوبوط الضخمة) تمثل البيئة الملائمة لعدد كبير من الأنواع الحيوانية. ففيها ثلاثة مواطن منفصلة: الجذور والجذع والأغصان. بين الجذور يعيش عدد كبير من الحيوانات التي تقيد الشجرة إلى حد بعيد منها الديدان التي تهوي التربة بالجذور التي تحفرها، وبشكل الجذع موطنًا للحشرات بالدرجة الأولى وتبني السناجب والعصافير أوكارها داخل الجذوع الجوفة. أما الأغصان فهي أغنى مواطن للشجرة وتؤوي الدبابير والفراشات والعناكب وأنواعا مختلفة من الطيور.
- هل تعلم أن الموطن الأصلي للإنسان هو في منطقة شرق آسيا. وأن الموطن الأصلي لحيوان الشينشلا موجود في أمريكا الجنوبية وأن الموطن الأصلي للشعب النورماندي موجود في استكتندنافيا.

قصة الخراف الأذكياء

وقف أربعة خراف يتعاركون على الطعام القليل الذي أمامهم كل منهم يريد أن يأكله وحده فعلا صياحهم وتسابكت قرونها كل منهم يريد أن تكون الغلبة له.. فصرخ احدهم بأن يحتكمو إلى أقرب من يمر بهم ووافق الجميع على ذلك وانتظروا فمر عليهم الثعلب، نظروا له ونظر اليهم وعرف ان بينهم شيئا فقال ما بالكم هل هناك امر ما؟ فقال: اولهم تريدك ان تحكم بيننا من منا يأكل هذا الحشيش فهو قليل ولا يكفى الا لواحد فقط، فقال الثعلب يأكله الزعيم منكم.. فقالوا ليس بيننا زعيم. قال حسنا دعوني افكر، جلس الثعلب يفكر في امر ما.. ثم قال سأتمشي قليلا.. لا تذهبوا فأنما اعتدت ان افكر وانا أتمشى.. غاب عنهم دقائق ثم عاد وقال: لتصرفوا وليختبأ كل واحد فيكم في مكان، ثم سأدور حول نفسي وانا مغمض العينين بضع مرات وعندما اقف سيقوم الذي في قبالة رأسي بأكل الحشيش كله، فقال اضخمهم امنحنا لحظة لتنتفخ، واخذ صاحبه وابتعدوا عن الثعلب، ثم قال اسم رائحة خيانة واسم رائحة الذئب التنته، ولو اختبأ كل واحد منا في مكان فمن الممكن ان ينهشنا وحدا تلو الآخر، ولكن نحن معا نستطيع ان نقتل امام الثعلب والذئب ما راينكم، فقال احدهم: نعم اتفق فلنقتضي عليها قبل ان يقضينا علينا.. خرج الجميع وقال اضخمهم للثعلب، واقفنا، اغمض عينك وسندور حولك ثم نختبئ ننتظر منك الخير الكثير فضحك الثعلب. وقال سأصرخ على من اراد امام عيناى عندما اتوقف عن الدواران.. هيا.. وقف الثعلب واغمض عينيه واختبأ الخراف بعد ان اتزق احدهما بضع شعيرات من صوف صاحبه وألقى بها فوق بضع شجيرات قصيرة، بدأ الثعلب يدور ويدور حتى تعب ثم توقف وفتح عيناه فوجد كمية من الشعيرات الصوف بين الشجيرات فأخذ يقتره ويقول هنا بين هذه الشجيرات خروف هو من سيأكل الحشيش في الحال فقف بين الشجيرات وجاء الذئب مسرعا وقفز ايضا بين الشجيرات ولكنه لا يدري ان الثعلب قفز قبله فظنه خروفاً تحته فعض منه قضمه كبيرة فصرخ الثعلب متأثما بشدة وهو يقول هذا انا يا صديقي.. انا الثعلب حبيبيك، وقبل ان يفيق الذئب كانت الخراف الأربع قد اجتمعوا عليهم نطحا بقرونها فأوسعهم ضرباً وفر الثعلب والذئب ووقف الخراف الأربعة يضحكون على ما حدث وهم يتناولون الحشائش معا.

