

انطلاق فعاليات المؤتمر الدولي لطب الأجنة في الإمارات



ليلي علوي: أهم ما يشغلني في أي عمل أقدمه، أن تكون عناصره الفنية جيدة



ماذا يحدث لجسمك حال الاستحمام بالماء الساخن بعد الأكل مباشرة؟

تغييرات جديدة في كاميرا «واتس أب»

تختبر منصة التراسل الشهيرة "واتس أب" المملوكة لشركة "ميتا"، ميزات متعددة لتأثيرات الكاميرا الجديدة للمستخدمين القدرة على التحكم في صورهم طع الفيديو الخاصة بهم، مع إلغاء الحاجة إلى استخدام تطبيقات أخرى لتحرير الصور وبحسب موقع WABetaInfo المتخصص في تتبع التحديثات، فقد تم رصد هذه الميزة في أحدث نسخة تجريبية من تطبيق واتس أب لنظام Android 2.24.20.20 والمتوفرة على متجر "غوغل بلاي". وتمت إضافة زر فلتر جديد إلى واجهة الكاميرا، مما يتيح للمستخدمين تطبيق الفلاتر بنقرة واحدة. وفي السابق، كانت هذه التأثيرات مقتصرة على مكالمات الفيديو، لكن واتس أب يعمل الآن على توسيع هذه الميزة لتشمل الكاميرا. ويسمح زر الفلتر الجديد للمستخدمين بالتعديل بسهولة بين الفلاتر المختلفة، مما يتيح إجراء تعديلات في الوقت الفعلي قبل التقاط الصور ومقاطع الفيديو. ومن بين الفلاتر خيار تعيم البشرة المصمم لتحسين الصور.

لكلود مونييه .. لوحات عن «الضباب الدخاني» للبيع

أحب كلود مونييه لندن وكان مفتونا بضبابها الدخاني الشهير الناجم عن التلوث الصناعي الذي ينبثق منه ضوء فيه الكثير من الغموض. وللمرأة الأولى، تعرض لوحات الرسام الفرنسي التي تظهر البرلمان ونهر تيمز العاصمة البريطانية، كما كان يرغب قبل 120 عاماً. أقام الرسام الانطباعي ثلاث مرات لأشهر عدة بين عامي 1899 و1901 في لندن التي كانت آنذاك المدينة ذات معدل السكان الأعلى في العالم ومركزاً صناعياً رئيسياً. وكان يرغب في رسم "أثار الضباب على نهر تيمز" وإنجاز سلسلة كاملة من الأعمال عن هذا النهر. وأقام مونييه في فندق ساووي الذي يتميز بأطلالة خلابة على جسر ووترلو وتشيرينغ كروس. ودرس قصر وستمنستر مقر البرلمان البريطاني، كان يعبر النهر ويجلس على إحدى الشرفات في مستشفى سانت توماس.



الطريقة الصحيحة لأداء تمرين البلانك العكسي لتجنب الألم

يتعرض للسقوط بسرعة، ولا يمكنه تحقيق الثبات عند التعرض للحرقة، فيما يساعد تمرين البلانك العكسي على تقوية العضلات الخلفية؛ ما يجعلك في ثبات وتوازن، ويجعل الجسم مستقيماً. زيادة مرونة الكتفين وأوتار الركبة يساهم التمرين في تعزيز مرونة العضلات المرتبطة بالجزء السفلي والعلوي من الجسم. ما يميز تمرين البلانك العكسي أيضاً أنه مناسب للأشخاص من مختلف مستويات اللياقة، ويمكن تعديله حسب القدرات الشخصية. أخطاء تمرين البلانك العكسي يجب تجنب هذه الأخطاء عند القيام بتمارين البلانك العكسي: إذا لاحظت أن منطقة الأرداف غير مستقيمة يجب النزول على الأرض وضبط الحركة مرة أخرى؛ لأن انخفاض هذا الجزء يحمل العضلات أكثر من اللازم؛ ما يسبب آلاماً بعد التمرين خاصة في منطقة أسفل الظهر. من الممكن أن يتأرجح رأسك إلى الخلف في أثناء ممارسة التمارين الرياضية، ومن المهم تجنب هذا الخطأ، وإلا فقد تعانين من آلام الرقبة والكتف. اهتزاز الذراعين في أثناء أداء هذا التمرين يشير إلى أن شكل الجسم خاطئ وأنك لا تملكين القوة الكافية لأداء تمرين البلانك العكسي. يتطلب هذا التمرين درجة معينة من قوة الذراعين، لذا، مارسي تمرين البلانك العكسي أولاً، ثم حاولي القيام بهذا التمرين لتجنب الإصابات. تمرين البلانك العكسي يساعد على تقوية عضلات الجذع، وهي العضلات التي تربط بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم؛ ما يسهل حركة الجسم، لأن الجذع القوي مطلوب للحركة.

ومنحه شكلاً مسطحاً.. هام للمروس
نصائح إضافية لتأدية تمرين البلانك العكسي بفعالية بالإضافة إلى خطوات التمرين وأدائها على النحو الصحيح، ثمة نصائح إضافية تضمن لك نتيجة فعالة من تمرين البلانك العكسي. الإحماء تجنبي بدء التمرين دون إعداد جسمك، وهنا المقصود هو الإحماء الجيد الذي يُعتبر ضرورياً قبل القيام بالتمارين العكسي التي يجب القيام بها بالتدريج؛ حتى لا تتضرر العضلات. الخطوة الأولى اجلسي على الأرض مع مد ساقيك أمام جسمك، ضعي يديك للخلف، بحيث تكون المسافة بينهما أوسع قليلاً من عرض كتفيك، مع توجيه الأصابع نحو منطقة الأرداف. الخطوة الثانية اضغطي بلطف على راحة يديك وارفعي منطقة الأرداف والجزء الأعلى، حتى يتشكل خط مستقيم من الرأس إلى أصابع القدمين. الخطوة الثالثة حافظي على الجسم مشدوداً والعضلات الأساسية تعمل واستمري على هذا النحو لمدة 20-30 ثانية فأكثر إذا كنت قادرة، ثم انزلي ببطء وكرري التمرين. هذا شُرح بأنم أسهل الظهر في أثناء التمرين؛ فهذا يعني أنك قوميين بالتحميل على ظهرك بدلاً من وركيك، الذي قد يكون غالباً نتيجة لتضعف عضلات الألووية. وفي هذه الحالة، أنت بحاجة إلى البدء بتمارين أبسط وتحت إشراف مدرب اللياقة. اقرأوا أيضاً: تمارين عضلات البطن للنساء لشده

يُعد تمرين البلانك العكسي عضلات: البطن، الظهر، تماريناً رائعاً لحرق الدهون والأرداف، وأوتار الركبة. وهو وتقوية الجسم، لكن لتحقيق هذه الأهداف يجب أولاً القيام به بطريقة صحيحة ورفع الجسم للأعلى بدلاً من لتجنب مضاعفات الحركات الخاطئة على جسمك. تمرين البلانك العكسي من أفضل التمارين البدنية التي تساعد على تقوية وشد

40 دقيقة رياضة يومياً تعوض آثار 10 ساعات من الجلوس

تدفعنا أنماط حياتنا الحالية إلى الجلوس فترات طويلة خلال اليوم، وهو نمط حياة مضر بالصحة؛ ما يستدعي البحث عن بدائل لتجاوز هذه الآثار السلبية. وكشفت دراسة فرنسية حديثة عن التوازن المثالي الذي يمكن أن تحدثه ممارسة الرياضة أو أي عمل بدني لتحديد سليات ساعات العمل جلوساً دون حراك. وأكدت نتائج الدراسة، التي نشرها موقع "سبوتس فوتورا" العلمي الفرنسي، أن 40 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى القوي يومياً يمكن أن تعوض آثار الجلوس لمدة 10 ساعات. وأشارت الدراسة إلى أن توفير 40 دقيقة متتالية لممارسة التمارين الرياضية يبدو أمراً صعباً، لكن لا داعي للذعر، فالشيء وركوب الدرجات وصعود الدرج واللعب مع الأطفال أو الحيوانات وحتى القيام بالأعمال المنزلية هي بدائل مفيدة، وفق تأكدها. وتأتي نتائج الدراسة منسجمة مع المبادئ التوجيهية العالمية لمنظمة الصحة العالمية لعام 2020 بشأن النشاط البدني، والتي توصي بممارسة 150 إلى 300 دقيقة من النشاط المعتدل أو 75 إلى 150 دقيقة من النشاط القوي أسبوعياً لمواجهة نمط الحياة المستقر. ومع ذلك تظهر الدراسات السابقة أنه بغض النظر عن الوقت الذي يقضيه الشخص في الحركة، فإن آثار نمط الحياة المستقر لا يمكن تجاوزها، مثل الوزن الزائد والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان وما إلى ذلك. ووفق الدراسة الجديدة فإنه، بصرف النظر عن الدورات الرياضية التي تهدف إلى مكافحة نمط الحياة المستقر، من الضروري تقليل الوقت الذي يقضيه الشخص جالسا قدر الإمكان، من خلال الذهاب إلى العمل بالدراجة أو سيراً على الأقدام، ومن خلال أخذ فترات راحة منتظمة للمشي أو التمدد.

ضيق التنفس خلال الحمل .. متى يصبح خطيراً؟

تجد العديد من النساء الحوامل أنفسهن يعانين من ضيق في التنفس بمرحلة ما. ويقول العلماء في جامعة "هارفارد" البريطانية إن أحد أسباب ضيق التنفس للمرأة الحامل هو أن الرحم يتوسع ويضغط على البطن، ما يسبب ضغطاً على الرئتين، وبالتالي تقليل المساحة المتاحة لتبادل الأكسجين. وبالنسبة للعديد من النساء، قد يكون الشعور بضيق التنفس أثناء الحمل أمراً شائعاً وعادة لا يكون مسبباً للقلق. ولكن من المهم إبلاغ الطبيب، لأن هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى ضيق التنفس خلال هذه الفترة الحساسة. كجزء طبيعي من الحمل، قد يتأثر تنفسك بزيادة هرمون البروجسترون، الذي يجعل الجسم يتنفس بعمق أكبر. وقد يجعل هذا تشعرين كأنك تبدلين جهداً أكبر للحصول على الهواء. كما قد يصبح التنفس أكثر صعوبة مع زيادة حجم الرحم، حيث يضغط على الحجاب الحاجز "العضلة الموجودة أسفل الرئتين". عادة ما يصبح التنفس أسهل عندما "ينزل" الطفل إلى أسفل الحوض قرب موعد الولادة. ركزي على تحسين وضعية جسمك أثناء الجلوس أو الوقوف، فالتقوس لا يمنح رتيك المساحة الكافية للتوسع أثناء التنفس. ارفعي نفسك أثناء النوم عن طريق وضع بعض الوسائد تحت الجزء العلوي من جسمك في وضعية شبه جالسة. هذا سيساعد على تخفيف الضغط الذي يسببه الرحم على رتيك.

الرعاية التلطيفية .. تحسين جودة حياة المرضى هي السر

يذكرنا شهر التوعية بالألم وإدارة الألم العالمي، الذي يأتي في سبتمبر من كل عام بالتحديات الكبيرة التي يفرضها الألم المزمن والأمراض الخطيرة. في هذا الصدد تنصدر فرق الرعاية التلطيفية بدورها الذي تقدمه، الجهود الرامية إلى تحسين جودة حياة المرضى الذين يواجهون هذه التحديات، حيث يركز نهجهم الشامل على تخفيف المعاناة وتعزيز الرفاهية، ومعالجة ليس فقط الأعراض الجسدية ولكن أيضاً الاحتياجات العاطفية والاجتماعية والنفسية. وتعد إدارة الألم أمراً ضرورياً في الرعاية الصحية، حيث يؤثر الألم المزمن على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم، مما يؤدي غالباً إلى الاكتئاب والقلق والعزلة الاجتماعية، على عكس الألم الحاد الذي يشير عادة إلى إصابة ويهدأ مع حدوث الشفاء، فيما يستمر الألم المزمن غالباً دون سبب واضح، حيث يكون هذا الانزعاج المستمر الذي يسببه الألم منهكاً، ولا يؤثر فقط على الصحة البدنية ولكن أيضاً على البنية العاطفية والنفسية، قد لا تكون استراتيجيات إدارة الألم التقليدية كافية أو قد تؤدي إلى آثار جانبية تعقد حالة المريض. يقول الدكتور نيل أرون استشاري الرعاية والطب التلطيفي، عضو منظمة الصحة العالمية ضمن شبكة الخبراء في إقليم شرق المتوسط للرعاية التلطيفية، أنه تم تصميم الرعاية التلطيفية للمرضى من أي عمر وفي أي مرحلة من مراحل المرض الخطيرة، وعلى عكس العلاج الشائع الذي يستهدف المرض نفسه، تهدف الرعاية التلطيفية إلى تحسين جودة الحياة من خلال تقديم الدعم الشامل. وتتكون فرق الرعاية التلطيفية من متخصصين متنوعين، بما في ذلك الأطباء والمرضات والعاملين الاجتماعيين والمعالجين، الذين يعملون بشكل تعاوني لإنشاء خطط رعاية فردية، ويضمن هذا النهج متعدد التخصصات مراعاة جميع جوانب تجربة المريض ومعالجتها.

تناول الحامل الأسماك يقلل خطر إصابة الطفل بالتوحد

قد يرتبط تناول الحامل الأسماك قبل الولادة بانخفاض احتمالية تشخيص التوحد والسمات المرتبطة به لدى الطفل، وفق دراسة جديدة. ووجد فريق البحث من جامعة دريكسل في فلادلفيا، أنه مقارنة بعدم تناول الأسماك، كان تناولها أثناء الحمل مرتبطاً بانخفاض احتمالات تشخيص التوحد. ونشرت الدراسة في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، ولم تجد نفس الارتباط بين تناول كميات أوميغا3 وانخفاض احتمال تشخيص التوحد. وكانت الفوائد الوقائية مشابهة عبر فئات استهلاك الأسماك من "أقل من مرة واحدة في الأسبوع" إلى "أكثر من مرتين في الأسبوع". وتمتاز الدراسة بسعة قاعدة البيانات التي تم تحليلها، والتي شملت 32 مجموعة شاركت في كوسورتيوم التأثيرات البيئية على نتائج صحة الطفل. وبحسب الجمعية الأمريكية للحمل، لأحمض أوميغا3 التي توفرها الأسماك فوائد حيوية للحمل، فهي تمنع الولادة المبكرة، وتقلل من خطر الإصابة بتسمم الحمل، وقد تزيد من وزن المولود. كما يرتبط نقص أحمض أوميغا3 بخطر إصابة الأم بالاكتئاب.



أظهر في سيدني بعد تناول مياه إلى الأضر

ذعر سكان سيدني الأسترالية، بعد تحول لون المياه في خليج كارينينغ في ميلسون بارك، كيريبيلي إلى الأخضر. وقالت صحيفة "دي غارديان" إن السكان اكتشفوا تسرب مادة خضراء إلى البحر. وأخبر أحد السكان المحليين قناة "9News" أن الماء يشبه المشروب الأخضر "والمادة المشعة التي تراها في أفلام الأنبال الخارقين". وقال المشرف آدم ديوبيري من إدارة الإطفاء والإنقاذ في نيو ساوث ويلز، إن لا مؤشرات على أن المادة سامة ومن المرجح أنها صبغة فلوريسين. خرجت الصبغة من مصرف مياه الأمطار في كيريبيلي، لذلك قال ديوبيري: "هناك آلاف المناطق التي ربما دخلتها لذلك من غير المرجح أن تتمكن من تحديد المصدر، لأن هناك العديد من نقاط الوصول إلى مياه العواصف في تلك المنطقة". الفلوريسين وتابع "المهم هو أننا حددنا أنه غير سام. لا دليل على أي ضرر بحري، أو نفوق للأسماك، ولا بقع على أي من القوارب في الخليج هناك، أو حول الأرضفة أو الشاطئ".



بمشاركة خبراء من 14 دولة

انطلاق فعاليات المؤتمر الدولي لطب الأجنة في الإمارات



- يشارك في الحدث الذي يمتد ليومين أكثر من 500 طبيب ومتخصص في مجال طب الأجنة
- الدكتورة ميثاء بنت سالم الشامسي: نحن فخورون باستضافة مثل هذه الأحداث المهمة في أبوظبي



معدنة داخل الرحم إلى منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وشد على أهمية استضافة الحدث في الشرق الأوسط، مضيفاً: "أنا معطووظ بوجود مجموعة من الأصدقاء الاستثنائيين الذين هم قادة عالميون في مختلف جوانب طب الأجنة والجراحة، يؤمنون أن هناك امرأة تموت في كل دقيقة في مكان ما من العالم بسبب مضاعفات الحمل والولادة، هذه الإحصائيات المخيبة للأمل ستكون بمثابة قوة دافعة مواصلة جهودنا في تدريب أكبر عدد ممكن من المتخصصين، من دولة الإمارات، يمكننا الوصول إلى عدد أكبر من السكان، وخاصة في أفريقيا والمناطق المجاورة، لتحقيق هذا الهدف وتوفير التدريب الجوي للأطباء وتحسين الرعاية الصحية لأولئك في هذه المناطق".

وقد كرمت الدكتورة ميثاء بنت سالم الشامسي، والدكتورة فائزة سيف اليافعي، المدير التنفيذي لقطاعات المرافق الصحية في دائرة الصحة - أبوظبي، والدكتورة غويا النيايدي، نائب الرئيس الأول للخدمات الطبية في أدنوك وعضو مجلس إدارة غير تنفيذي في برجيل القابضة، البروفيسور نيكيلايدس خلال الحدث.

تعزيز طب الجنين في المنطقة

لقد ساهم المؤتمر في إنشاء منصة قيمة لتبادل المعرفة والتعاون وتبادل الأفكار المتطورة بين المتخصصين في الرعاية الصحية، كما استكشف طرق ضمان التدريب الكافي لأطباء طب الجنين في المنطقة. وقال الدكتور مانتديب سينغ استشاري طب الأم والجنين ومدير مركز كيبروس نيكيلايدس لطب الجنين والعلاج في مدينة برجيل الطبية: "هدفنا هو تحويل مشهد طب الجنين وجراحة الجنين داخل الرحم في الشرق الأوسط من خلال جلب أحدث الابتكارات والعلاجات إلى المنطقة، وبعد هذا المؤتمر خطوة حيوية في هذه الرحلة، حيث يخلق فرصاً لمهنيي الرعاية الصحية للتعاون والتعلم من الأفضل في هذا المجال". من المقرر أن تعقد النسخة الثانية من مؤتمر مؤسسة طب الجنين الدولي في دولة الإمارات في إمارة أبو ظبي في العام المقبل 9-8 نوفمبر 2025.



المؤتمرات الدولية التي تعمل على تطوير قطاع الصحة محلياً وعالمياً، إن طب الأجنة هو تخصص رئيسي، ومن المشجع أن نرى خبراء من جميع أنحاء العالم يجتمعون لمناقشة أحدث الابتكارات والأبحاث، حيث لن تسقط المناقشات في هذا المؤتمر الضوء على التطورات الرئيسية في طب الأجنة فحسب، بل ستوجه المؤسسات الطبية أيضاً نحو تبني الممارسات والتكنولوجيا المتطورة، مما يضع دولة الإمارات في مكانة رائدة في هذا المجال".

وأشاد البروفيسور نيكيلايدس بشركة برجيل القابضة لإحضار جراحات

الأمريكية للطب في عام 2020، وهي واحدة من أعلى الأوسمة في الصحة والطب، لسهاماته الأساسية في مجال التوليد، فيما افتتحت شركة برجيل القابضة قبل عامين مركز كيبروس نيكيلايدس لطب الأجنة والعلاج في منشأتها الرائدة مدينة برجيل الطبية، وأجرت جراحات رائدة في الرحم حتى الآن.

وقالت سعادة الدكتورة ميثاء بنت سالم الشامسي: "نحن فخورون باستضافة مثل هذه الأحداث المهمة في أبوظبي، مما يعزز دور الإمارة في استضافة

•• أبوظبي - الفجر

انطلقت في أبوظبي فعاليات المؤتمر الدولي لطب الأجنة في الإمارات التي يتم تنظيمها لأول مرة في الشرق الأوسط بأبوظبي، بمشاركة الخبير العالمي البروفيسور كيبروس نيكيلايدس رئيس المؤتمر والذي يُلقب عالمياً بـ "أبو طب الجنين" لإسهاماته العالمية في هذا المجال، وذلك بحضور معالي الدكتورة ميثاء بنت سالم الشامسي، وزيرة دولة، وكبار القيادات الصحية من دائرة الصحة في أبوظبي، حيث يشارك في الحدث الذي يمتد ليومين أكثر من 500 طبيب ومتخصص في مجال طب الأجنة من 14 دولة.

وقد استضافت شركة برجيل القابضة المؤتمر بمشاركة التطورات الرائدة في هذا المجال، وتضمن المؤتمر 22 محاضرة علمية ركزت على الفحص المبكر للتشوهات الجينية، والفحص لتسمم الحمل، ومشاكل نمو الجنين، والمشيمة الاصطناعية وجراحة الجنين من بين العلاجات المتقدمة الأخرى، والبحوث المتطورة، والإجراءات المعقدة للجنين، فيما ناقش البروفيسور نيكيلايدس والخبراء الآخرون التقنيات والمنهجيات الجديدة التي تهدف إلى تعزيز ممارسات طب الأجنة وتحسين النتائج للأمهات والأجنة الذين لم يولدوا بعد في المنطقة.

ويشتهر البروفيسور نيكيلايدس عالمياً بإحداث ثورة في طب الجنين من خلال إنجازاته البحثية والممارسة الطبية الواسعة النطاق، من تقديم عمليات نقل الدم داخل الرحم لعلاج فقر الدم لدى الجنين إلى إجراء جراحة للبروز بالمنظار لتلازمة نقل الدم بين التوائم، وقد انتخب في الأكاديمية الوطنية

•• نيو هامبشاير، الولايات المتحدة - الفجر

دولة الإمارات تشارك في الخلوة رفيعة المستوى بمناسبة الذكرى الثمانين لمؤتمر «بريتون وودز»

بحث المسارات المحتملة للاقتصاد العالمي خلال العقود المقبلة

محمد بن هادي الحسيني:

- الإمارات توسع نطاق جهودها المستمرة لتطوير شراكات اقتصادية مع الدول والمنظمات الإقليمية والدولية لتعزيز النمو العالمي
- الإمارات مستعدة لدعم الجهود العالمية في التكيف مع تغير المناخ والاستثمار في التقنيات المتقدمة



الدولي والبنك الدولي في موامة أوارهما مع الاحتياجات المالية والإمانيّة العالمية واستكشاف آلية تكيف أدواتهما وبرامجهما وشراكتهما لمعالجة التحديات الناشئة مثل تغير المناخ، إلى جانب التركيز على تحديد القضايا التي تستحق المزيد من الاستكشاف بما فيها الطموحات

الاقتصادي العالمي، إلى جانب استعراض الدروس المستفادة منذ المؤتمر التأسيسي عام 1944، ووضع رؤية تضمن تطور واستمرار هذه المؤسسات بما يتماشى مع التحولات الاقتصادية العالمية، في حين تناولت جلسة بعنوان "واجهة التحدي" تقييم مدى نجاح صندوق النقد

من قدرتنا على مواجهة التحديات الاقتصادية والبيئية على حد سواء." يشار إلى أن الخلوة شملت تنظيم عدة جلسات على مدى يومين، منها جلسة بعنوان "استعادة الطموح" وناقشت مستعدة لدعم الجهود العالمية في التكيف مع تغير المناخ والاستثمار في التقنيات المتقدمة، بما يعزز

وركزت الخلوة على بحث المسارات المحتملة للاقتصاد العالمي خلال العقود المقبلة، حيث ناقش المشاركون، بما فيهم معالي آجاي بانغا، رئيس مجموعة البنك الدولي، ومعالي كريستالينا جورجييفا، المدير العام لصندوق النقد الدولي، خلال الجلسة الافتتاحية "عالم متقدم أم عالم متراجع"، المسارين المحتملين اللذين قد يتبعهما الاقتصاد العالمي (المتفائل والمتشائم)، و التأكيد على ضرورة تعزيز التعاون الدولي لدعم نمو الاقتصاد العالمي في ظل تصاعد التوترات الجيوسياسية وزيادة الحمائية التي قد تؤدي إلى تباطؤ النمو، لا سيما في الاقتصادات النامية، كما تناولت الجلسة أفضل السبل التي يمكن من خلالها لصندوق النقد والبنك الدوليين دعم الاستقرار والتقدم.

وأكد معالي محمد بن هادي الحسيني وزير دولة للشؤون المالية أهمية الدور الذي تؤديه دولة الإمارات في تعزيز الاستقرار الاقتصادي على المستوى الدولي، وأشار إلى أن الإمارات، من خلال جهودها المستمرة لتطوير شراكات اقتصادية مع الدول والمنظمات الإقليمية والدولية، تعمل على بناء شبكة اقتصادية قوية تساهم في تعزيز النمو العالمي، كما ساهم معاليه الضوء على الاتفاقية التي وقعتها دولة الإمارات خلال قمة مجموعة العشرين في 2023، والتي تهدف إلى إنشاء الممر الاقتصادي الهندي الشرقي الأوروبي، كخطوة مهمة لتعزيز مرونة سلاسل التوريد العالمية. وقال معاليه في تصريح حول المشاركة في الحدث، "إن مشاركتنا في هذه الخلوة التاريخية تعكس التزام دولة الإمارات

بالعمل جنباً إلى جنب مع المؤسسات الدولية الكبرى مثل صندوق النقد الدولي والبنك الدولي لتعزيز الاستقرار الاقتصادي العالمي، وتطلع دائماً إلى القيام بدور فعال في مواجهة التحديات العالمية، خاصة في مجالات تغير المناخ والتنمية المستدامة، كما نسعى جاهدين لتحقيق

منوعات

الفكر

23



سبب الرغبة الشديدة بتناول أطعمة مالحة

تشير الدكتورة تاتيانا جاروفسكايا خبيرة التغذية الروسية، إلى أن الكثيرين يرغبون بتناول وجبات خفيفة مالحة على الرغم من علمهم بأنها ضارة. وتوضح ما سبب هذه الرغبة الشديدة. وتقول: "يهيج الملح براعم التذوق ويعزز الطعم وإفراز العصارة المعدية ويزيد الشهية، لذلك عندما يتذوق الإنسان طعاما مالحا تظهر لديه رغبة في الاستمرار وتناول المزيد منه. كما أن فرمسة الطعام أثناء مضغه تساعد نفسيا على إنتاج هرمون السعادة". وبالإضافة إلى ذلك عادة ما يجذب الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الكلى والغدة الكظرية إلى الوجبات الخفيفة المالحة. وتقول: "يجذب الشخص الذي يعاني من إجهاد قوي أو مزمّن أيضا لتناول الأطعمة المالحة. وهذه الحالة هي إحدى العلامات التي تشير إلى احتمال وجود مشكلة في الغدة الكظرية والكلية والإجهاد". ووفقا لها، يجب أن نتذكر أن الأطعمة المالحة يمكن أن تسبب تطور أمراض خطيرة. وبالإضافة إلى ذلك يحبس الملح السوائل في الجسم، ويمكن أن يسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم. كما يمكن أن تسبب الأطعمة المالحة انتفاخ المساحات الفاصلة بين الخلايا. ويجب أن نعلم أن الملح غير مفيد لمرضى الجهاز الهضمي وبصورة خاصة التهاب المعدة (حموضة المعدة القوية) لأنه يحفز إفراز عصارة المعدة، حتى أن بعض الدراسات أظهرت أن الملح يمكن أن يسبب سرطان المعدة. وتنصح الخبيرة بما يلي للتخلص من الرغبة في تناول الأطعمة المالحة: 1- التخلص من الإجهاد لأنه يجذب الرغبة بتناول الأطعمة المالحة. 2- محاولة الحصول على المتعة من أشياء أخرى، مثل ممارسة هواية مثيرة للاهتمام. 3- تناول خضروات لذيذة وفواكه، مثل الجزر والتفاح وغيرها بدلا من الأطعمة المالحة. 4- يمكن تناول البذور والمكسرات غير مالحة. وأخيرا يجب إجراء فحص للغدة الكظرية والكلية للتأكد من عدم وجود مشكلات مرضية.

ماذا يحدث لجسمك حال الاستحمام بالماء الساخن بعد الأكل مباشرة؟

يمكن أن يميل بعض الأشخاص إلى الاستحمام بالماء الساخن بعد الأكل مباشرة، كوسيلة مريحة للاسترخاء، ولكن الخبراء حذروا من عواقب ذلك. وأوضحوا الأسباب الكامنة وراء وجوب الانتظار لمدة 30 دقيقة على الأقل بعد الأكل قبل الاستحمام بالماء الساخن، مع الإشارة إلى آثار الاستحمام بعد الطعام مباشرة.



الدوار، خاصة إذا وقعت بسرعة أو تحركت فجأة أثناء الاستحمام. الغثيان: قد يؤدي انخفاض ضغط الدم أيضا إلى الغثيان، خاصة عندما يعمل الجسم بالفعل بجد لهضم الطعام وتنظيم درجة الحرارة. الإغماء (في حالات نادرة): إذا كان انخفاض ضغط الدم كبيرا، فقد يحدث الإغماء، على الرغم من أن هذا غير شائع.

بعض الأحيان إلى الغثيان، خاصة بعد تناول وجبة ثقيلة أو دهنية. لذا ينبغي الانتظار لمدة 30 دقيقة على الأقل للاستحمام بعد تناول الطعام، بحيث يمكن للجسم التركيز على تحريك الطعام عبر الجهاز الهضمي بكفاءة أكبر، ما يساعد على منع هذه الأعراض المزعجة.

3. خطر الدوخة أو الغثيان



اكتشاف المسؤول عن إبطاء حرق الدهون أثناء الصيام



هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاكتشاف المسارات المحددة التي تشارك في الإشارات الجديدة من الأمعاء إلى الدماغ في الثدييات. كما تخطط سرينيفاسان لإجراء تجارب لاستكشاف كيفية تحفيز خلايا أمعاء C. elegans لإنتاج INS-7 أثناء الصيام. نُشرت الدراسة في مجلة Nature Communications.

اكتشف علماء "معهد سكريبس للأبحاث" آلية معوية تحدث أثناء الصيام قد تمنع الدماغ من إطلاق إشارة حرق الدهون. وحدد فريق البحث جزيئا دقيقا لدى ديدان Caenorhabditis elegans (C. elegans). تنتج الأمعاء أثناء الصيام لمنع حرق الدهون. وقد تساعد الدراسة الجديدة العلماء على فهم التفاعل المعقد بين الأمعاء والدماغ بشكل أفضل لدى الإنسان أيضا. وتقول الأستاذة سوبريا سرينيفاسان، الحاصلة على درجة الدكتوراه والمعدة الرئيسية للدراسة: "أتساءل الآن عما إذا كانت هناك جزيئات تنتج في أمعاء حيوانات أخرى، بما في ذلك الثدييات، تفسر بعض النتائج الصحية المرتبطة بالصيام". ويعرف العلماء منذ فترة طويلة أن الدماغ يتحكم في إنتاج وتحلل الدهون لدى البشر والثدييات الأخرى، والكائنات النموذجية مثل C. elegans. وفي عام 2017، حددت مجموعة سرينيفاسان هرمون FLP-7 (الدماغي، الذي يحفز حرق الدهون في أمعاء الديدان المستديرة. ولكن هذه الديدان لا تمتلك أعصابا حسية في أمعائها، لذا فقد كافح العلماء لتحديد مسار الاتصال العكسي: كيف ترسل الأمعاء إشارات إلى الدماغ؟ وفي الدراسة الجديدة، حدد فريق البحث أكثر من 100 جزيء في أمعاء الديدان المستديرة، وقياس تأثيرها على إنتاج الدماغ لـ FLP-7. واكتشف العلماء أن جزيئا واحدا كان له تأثير كبير على FLP-7. شكل من أشكال الأنسولين يُعرف باسم INS-7. ويُعرف الأنسولين، لدى البشر، بأنه الهرمون الذي ينتجه البنكرياس للتحكم في مستويات السكر في الدم. ولكن جزيء الأنسولين هذا تصنعه خلايا الأمعاء ويؤثر أيضا على عملية استقلاب الدهون التي يتحكم بها الدماغ. وعندما استكشف الفريق كيف يؤثر INS-7 على خلايا الدماغ المنتجة لـ FLP-7، وجد أنه لم يكن ينشط مستقبلات الأنسولين (كما تفعل جميع جزيئات الأنسولين المكتشفة سابقا)، ولكنه يمنع مستقبل الأنسولين. وفي المقابل، أدى هذا الحصار إلى سلسلة من الأحداث الجزيئية الأخرى التي جعلت خلايا الدماغ تتوقف في النهاية عن إنتاج FLP-7. وتوضح سرينيفاسان: "INS-7 هو الأساس لإشارة تأتي من الأمعاء تخبر الدماغ بعدم حرق المزيد من مخازن الدهون الآن لأنه لا يوجد طعام قادم". وتقول إن النتائج الجديدة تساعد في تفسير كيفية تواصل الدماغ والجهاز الهضمي في كلا الاتجاهين للتحكم في عملية التمثيل الغذائي بناء على توفر الغذاء.

حمية غذائية مناسبة لمرضى التهاب المعدة



تشير الدكتورة أولغا شارخون، إلى أنه في حالة أكثر أنواع التهاب المعدة انتشارا (ارتفاع مستوى الحموضة في المعدة) يجب تناول 4-5 وجبات طعام في اليوم مع مراعات أوقات الوجبات. وتقول: "يجب الامتناع عن تناول أطعمة تحفز إنتاج الأحماض مثل المرق الدهني، ومن الأفضل استبدالها بحساء الخضار أو الألبان. كما يجب التخلي عن تناول الأطعمة المتبلة والمخمرة والمدخنة والمقلية، أما بالنسبة للمشروبات فمن الأفضل تناول عصائر الفاكهة المحلاة والمياه المعدنية الخالية من الغازات والكافوا لأن جميعها تخفف أعراض التهاب المعدة. وبالإضافة إلى ذلك من الأفضل التخلي عن الكحول والقهوة والشاي". أما في حالة التهاب المعدة المزمن (مستوى حموضة المعدة منخفض) يجب إضافة أطعمة تحفز إنتاج الأحماض، مثل المرق واستبعاد الأطعمة التي يستغرق هضمها وقتا طويلا، مثل المعجنات والأرز وخبز الجودار. وتقول: "تسبب إلى أولى أعراض التهاب المعدة الشعور بالانزعاج بعد تناول الطعام ونقل في الجزء العلوي من البطن. وإذا كان الشخص يتبع نظاما غذائيا صحيا ونمط حياة صحي ولا يفرط في تناول الوجبات السريعة والكحول ولا يدخن، فلا داعي للقلق. ولكن بعكس ذلك فإن هذه هي أولى أعراض التهاب المعدة ويجب على الشخص فوراً اتخاذ ما يلزم لكي لا تؤدي إلى تفاقم الحالة وتزعجه الحرقرة والغثيان وانتفاخ البطن والتجشؤ، لأن عدم علاج التهاب المعدة، يتطور إلى قرحة المعدة ونزيف المعدة".

منوعات الفكر

25



يعتقد عدد كبير من خبراء المناخ بأن معدل التغير في الظروف على كوكب الأرض أصبح مخيفا بالفعل، وأن عصر الفوضى المناخية على وشك أن يأتي. اللجنة الدولية للتغيرات المناخية كانت توقعت في الجزء الأول من تقريرها الخامس الذي كان نشر في ٢٧ سبتمبر ٢٠١٣ بزيادة الاحترار العالمي من ٠,٣ إلى ٤,٨ درجة مئوية بحلول سنة ٢١٠٠.

خبراء : معدل التغير المناخي على كوكب الأرض أصبح مخيفا

في أوروبا 44 ألفا. الدراسة توقعت أن تتضاعف الوفيات الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة أثناء النهار في أوروبا ثلاث مرات بحلول نهاية القرن، وفي دول جنوب أوروبا مثل إيطاليا واليونان وإسبانيا، قد يصبح هذا الرقم مرتفعا بشكل غير متناسب، وقد يرتفع العدد الإجمالي السنوي للوفيات الناجمة عن البرد والحرارة في أوروبا من 407000 شخص في الوقت الحالي إلى 450.000 في عام 2100، حتى لو حقق قادة العالم هدفهم المتمثل في الحد من ظاهرة الاحتباس الحراري إلى 1,5 درجة مئوية.

يتوقع بدوره أن تزداد حوادث الحرائق الكارثية بحلول عام 2100 بنسبة تصل إلى 50 في المائة على مستوى العالم، بما في ذلك المخاطر المرتفعة في المناطق التي لم تكن معرضة للحرائق في السابق. دراسة متخصصة نشرت في مجلة لانسيت العلمية المرموقة، أفادت بأن الاحتباس الحراري سيقتل المزيد والمزيد من البشر، ويمكن أن يموت 129 ألف شخص سنويا من الحرارة إذا ارتفعت درجة الحرارة بمقدار 3 درجات مئوية فوق مستويات ما قبل الصناعة. عدد الوفيات الحالي المرتبطة بالحرارة

متوسط درجة الحرارة السنوية على هذا الكوكب أخذ في الارتفاع، ومستوى محيطات العالم أخذ في الارتفاع. لذلك ارتفع مستوى الماء من عام 1900 إلى عام 2016 بمقدار 21-16 سنتيمتر. آراء العلماء تختلف فقط في تقييم معدل التغير والتنبؤ بالعواقب. التقرير الدولي المعني بالتغير المناخي أشار علاوة على ارتفاع معدلات درجات الحرارة بحلول عام 2100، بطريقة غير مسبوقة، إلى أن الجليد قبل منتصف القرن الحالي سيذوب في القطب الشمالي تماما، ما سيؤدي إلى زيادة كبيرة في مستوى المياه في المحيطات.

ولن يتمكن سكان البلدان القريبة من خط الاستواء من البقاء في الهواء الطلق لأي فترة زمنية خلال الأشهر الستة الأكثر دفئا في السنة. بحلول عام 2100، سيكون هناك العديد من الأماكن على وجه الأرض حيث سيكون التواجد في العراء خطرا على الصحة والحياة.

خبراء دوليون رائدون في المناخ يتوقعون أن تواجه البشرية ظواهر مناخية قاسية في كثير من الأحيان في المستقبل، ما لم تتمكن من تقليل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري بشكل كبير في المستقبل المنظور. من هؤلاء باحثون من جامعتي هارفارد وواشنطن كانوا حذروا في عام 2023 من أن "حالة درجة الحرارة على الأرض ستزداد سوءا بحلول نهاية هذا القرن، إلى درجة أنها ستصبح خطرة على حياة مليارات الأشخاص في أجزاء مختلفة من الكوكب. ستصبح الحرارة القاتلة شائعة في أوروبا وأمريكا الشمالية،



دراسة جديدة لباحثين من معهد بوتسدام الألماني لأبحاث تأثير المناخ ذكرت أن تغير المناخ سيقلل الدخل العالمي في المستقبل بنحو 19% في السنوات الـ 25 المقبلة، مشيرين في نفس الوقت إلى أن المناطق الأكثر فقرا والأقل مسؤولية عن تسخين الغلاف الجوي، ستعترض لأكثر ضربة مالية. الخسائر الاقتصادية الناجمة عن التغير المناخي يقدرها هؤلاء العلماء بحوالي 38 تريليون دولار سنويا بحلول عام 2049.

عالمه المناخ ليوني وينز التي شاركت في هذه الدراسة قالت: "نظهر تحليلا أن تغير المناخ سيتسبب في أضرار اقتصادية هائلة خلال السنوات الـ 25 المقبلة في جميع البلدان تقريبا في جميع أنحاء العالم، وكذلك في البلدان المتقدمة جدا مثل ألمانيا والولايات المتحدة، مع انخفاض متوسط الدخل المتوقع بنسبة 11% لكل منهما وفرسا بنسبة 13%". هذه الدراسة الألمانية توقعت أن تعاني أفقر بلدان العالم من خسارة دخل أكبر بنسبة 61% من تلك التي ستعترض لها أغنى البلدان.



براكين منقرضة تحتوي على معادن نادرة تستخدم في الهواتف وأجهزة التلفزيون

اكتشف باحثون من الجامعة الوطنية الأسترالية وجامعة الأكاديمية الصينية للعلوم مصدرا غنيا بالمعادن الثمينة داخل نوع نادر من البراكين المنقرضة.

وقام الباحثون بمحاكاة الانفجارات البركانية في المختبر من خلال الحصول على صخور مماثلة لتلك الموجودة في البراكين المنقرضة الغنية بالحديد. ووضعوا هذه الصخور في فرن مضاف وسخنوها إلى درجات حرارة عالية للغاية لإذابتها ومعرفة المزيد عن المعادن الموجودة داخلها. وهكذا اكتشفوا وفرة العناصر الأرضية النادرة الموجودة في الصخور البركانية الغنية بالحديد. ومع استثمار المزيد من البلدان بكثافة في تقنيات الطاقة المتجددة، يستمر الطلب على العناصر الأرضية النادرة في الارتفاع. وفي الواقع، من المتوقع أن يزيد الطلب على هذه العناصر خمسة أضعاف بحلول عام

2030 وقال الدكتور أنتوني بورغ إن العناصر الأرضية النادرة "تشبه في وفرتها الرصاص والنحاس. لكن تحليل هذه المعادن واستخراجها من المعادن التي توجد فيها أمر صعب ومكلف". وتمتلك الصين أكبر رواسب العناصر الأرضية النادرة على هذا الكوكب، بينما توجد أكبر رواسب العناصر الأرضية النادرة في أوروبا في السويد. وتمتلك أستراليا رواسب عالية المستوى في ماونت ويلد في غرب أستراليا وأخرى بالقرب من دوبيو وأيس سيرينجز. نشرت نتائج الدراسة التي قادها شينغتشاو يان من جامعة الأكاديمية الصينية للعلوم في مجلة Perspectives Letters.

و نظرا لأن "العناصر الأرضية النادرة" ضرورية للانتقال إلى الطاقة الصديقة للبيئة، فإن الدراسة الجديدة يمكن أن تدعم الجهود الجماعية "للتحول إلى الطاقة الخضراء". وبحسب تعريف الاتحاد الدولي للكيمياء البحتة والتطبيقية، فإن العناصر الأرضية النادرة هي معادن أرضية نادرة تشكل مجموعة من 17 عنصرا كيميائيا مهما للغاية من عناصر الجدول الدوري تضم السكندريوم، الإتريوم، واللانثانيدات. وتستخدم العناصر الأرضية النادرة في الهواتف الذكية وأجهزة التلفزيون ذات الشاشات المسطحة والمغناطيس وحتى القطارات والصواريخ. كما أنها حيوية لتطوير المركبات الكهربائية وتقنيات الطاقة



دراسة: أدمغة الرجال تتقلص من الصباح إلى المساء

أفادت دراسة أن الرجال لديهم دورة هرمونية يومية يمكن خلالها ملاحظة حدوث انكماش في أدمغتهم من الصباح إلى الليل. وأشارت الدراسة التي مسحت دماغ رجل يبلغ من العمر ٢٦ عاما ٤٠ مرة على مدار ٣٠ يوما إلى أن أدمغة الرجال تتقلص من الصباح إلى حلول الساعة ٨ مساء قبل إعادة ضبطها حتى صباح اليوم التالي.

ويقول باحثون من جامعة كاليفورنيا في سانتا باربرا إن هذه الدورة من النمو والانكماش تتزامن مع ارتفاع وانخفاض مستويات الهرمونات الستيرويدية، والتستوستيرون والكورتيزول والإستروادول.

مضيفة: "هذا مثال آخر يدحض الأسطورة القائلة بأن الهرمونات ذات صلة بالإناث فقط". واقترحت الدكتورة مورانا أن "شينا ما يحدث في الشبكات البصرية" حيث

وأعطى المشارك عينة لعاب 2 مل في كل جلسة، تليها عينة دم. ووجد الباحثون أن هرمونات الستيرويد التستوستيرون والإستروادول والكورتيزول تبلغ ذروتها في الصباح وتنخفض في المساء. وكان هذا بالتوازي مع "انخفاض كبير" في حجم المخ، حيث أن حجم دماغه الإجمالي انخفض طوال اليوم، كما حدث مع سماكة القشرة (الطبقة الخارجية للدماغ).

ويوجد الباحثون أن حجم المادة الرمادية التي تلعب دورا مهما في الوظائف العقلية والذاكرة والموافق والحركة، انخفض بمعدل نحو 0.6% كل ليلة. وقد تقلصت منطقتان من القشرة المخية، القشرة القذالية والقشرة الجدارية، بشكل أكبر. وهما المنطقتان المسؤولتان عن المعالجة البصرية والحسية.

كما تقلصت هرمونات النساء يومية ولكن ليس بشكل واضح، حيث تعمل الدورة الشهرية في نفس الوقت على دفع التحولات طويلة المدى في الهرمونات.



وقام الباحثون بمسح دماغ رجل في الصباح والمساء لمدة شهر واختبارات الدم كل 12 إلى 15 دقيقة. وفي كل جلسة مسح، أكمل استبيانا لتقييم مستويات التوتر والنوم ومزاجه. كما خضع لاختبارات الغدد الصماء في الساعة 7 صباحا أو الساعة 8 مساء، للتحقق من مدى اختلاف مستويات بعض الهرمونات في جسمه بين الصباح والمساء. وعندما تم جمع عينات الغدد الصماء في الصباح، كان على المشارك أن يصوم لمدة ثماني ساعات على الأقل ولم يُسمح له بتناول القهوة قبل اختبارات الصباح. كما امتنع عن تناول أي طعام أو شراب لمدة ساعة ونصف قبل جلسات المساء.

كما شهدت هياكل الدماغ العميقة، مثل المخيخ وجذع الدماغ وأجزاء من الحصين، تغيرات طوال اليوم. وتشارك هذه الأجزاء من الدماغ في تنسيق الحركة ونقل المعلومات بين الدماغ والجسم وتخزين الذكريات. ورغم أن التغيرات في بنية الدماغ تزامنت مع المد والجزر اليومي للهرمونات الستيرويدية، إلا أن الباحثين غير متأكدين بعد مما إذا كانت الهرمونات هي التي تحرك هذه التغيرات. وتقول إيل مورانا، المؤلفة المشاركة في الدراسة، وهي طالبة دكتوراه في علم النفس وعلوم الدماغ في جامعة كاليفورنيا سانتا باربرا، لوقع "لايف ساينس": "أنا مقتنعة بأن الهرمونات تؤثر على الدماغ وبنيتيه. ولكن في هذه الدراسة، لا يمكننا القول إنها تسبب ذلك بشكل مباشر".

وتشارك هذه الأجزاء من الدماغ في تنسيق الحركة ونقل المعلومات بين الدماغ والجسم وتخزين الذكريات. ورغم أن التغيرات في بنية الدماغ تزامنت مع المد والجزر اليومي للهرمونات الستيرويدية، إلا أن الباحثين غير متأكدين بعد مما إذا كانت الهرمونات هي التي تحرك هذه التغيرات. وتقول إيل مورانا، المؤلفة المشاركة في الدراسة، وهي طالبة دكتوراه في علم النفس وعلوم الدماغ في جامعة كاليفورنيا سانتا باربرا، لوقع "لايف ساينس": "أنا مقتنعة بأن الهرمونات تؤثر على الدماغ وبنيتيه. ولكن في هذه الدراسة، لا يمكننا القول إنها تسبب ذلك بشكل مباشر".

وتشارك هذه الأجزاء من الدماغ في تنسيق الحركة ونقل المعلومات بين الدماغ والجسم وتخزين الذكريات. ورغم أن التغيرات في بنية الدماغ تزامنت مع المد والجزر اليومي للهرمونات الستيرويدية، إلا أن الباحثين غير متأكدين بعد مما إذا كانت الهرمونات هي التي تحرك هذه التغيرات. وتقول إيل مورانا، المؤلفة المشاركة في الدراسة، وهي طالبة دكتوراه في علم النفس وعلوم الدماغ في جامعة كاليفورنيا سانتا باربرا، لوقع "لايف ساينس": "أنا مقتنعة بأن الهرمونات تؤثر على الدماغ وبنيتيه. ولكن في هذه الدراسة، لا يمكننا القول إنها تسبب ذلك بشكل مباشر".



منوعات الفكر

26

الملك لير.. يحيى الفخراني يعيد تقديم رائعة شكسبير

شكسبير ولكنها مستوحاة من أسطورة ملك قديم، لير من بريطانيا Brythonic figure Leir الذي قيل أنه عاش في القرن الثامن قبل الميلاد، وفقاً لتاريخ القرن الثاني عشر الميلادي، وقد استلهم شكسبير حبكة المسرحية من كتاب "هولنشد" الذي يدور حول تاريخ إنجلترا، كما استلهم الحكمة الثانوية من ملحمة سنسر الشعرية "ملكة الجان"، واعتبرها النقاد أفضل ما كتبه شكسبير لأنها تنتمي إلى العصر الحديث، أو تحمل ملامح الحداثة.

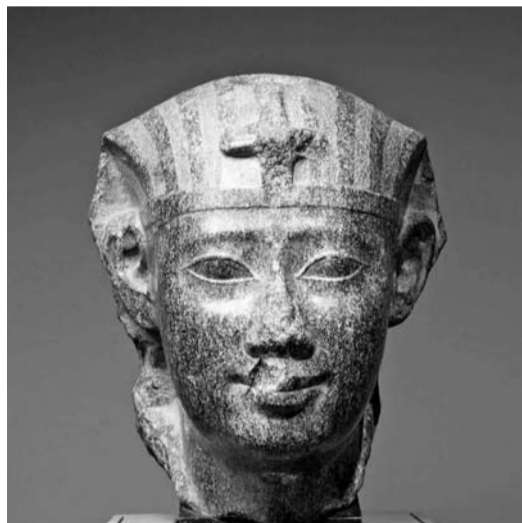
غونريل وريغان، الفاسدتين والمخادعتين، تكذبان على والدهما بطريقة عاطفية ساخرة ومبالغ فيها. كورديليا ترفض الانخراط في لعبة لير، وترد ببساطة على أنها تحبه كابنته لا اقل ولا أكثر. ردها الباهت، على الرغم من صدقها، يفضب الملك لير ويجعله يتخلى عن ابنته كورديليا تماماً. يحاول إيرل كنت، صديق لير العزيز، التحدث نيابة عن كورديليا والتدخل لصالح لير مع ابنته، ويتم نفيه من المملكة. مسرحية الملك لير ليست مستوحاة من حاكم عاصره

وسبق وقدم الفخراني عرض "الملك لير" في عام 2001 على خشبة المسرح القومي، من إخراج المخرج الكبير الراحل أحمد عبدالحليم، وأعاد تقديمه مرة ثانية عام 2019. تدور أحداث المسرحية في بريطانيا القديمة، حيث يقرر الملك المسن لير التخلي عن ملكه وتقسيم مملكته على بناته الثلاث، كورديليا، ريغان، وغونريل. تتمثل خطة لير في وهبه لأبنة مساحة من مملكته لابنته الأكثر حبا له وهي ابنته الصغرى كورديليا. إلا أن

من جديد يعود النجم الكبير يحيى الفخراني إلى خشبة المسرح عن طريق إعادة تقديم عرض "الملك لير" إحدى روايات الكاتب وليام شكسبير، والذي سبق أن قدمه من قبل، على المسرح القومي التابع للبيت الفني للمسرح، والعرض من إنتاج فرقة المسرح القومي برئاسة الدكتور أيمن الشبوي، وإخراج الفنان شادي سرور، وقد بدأت البروفات بالفعل خلال اليومين الماضيين، بحضور فريق العمل ومدير فرقة المسرح القومي.

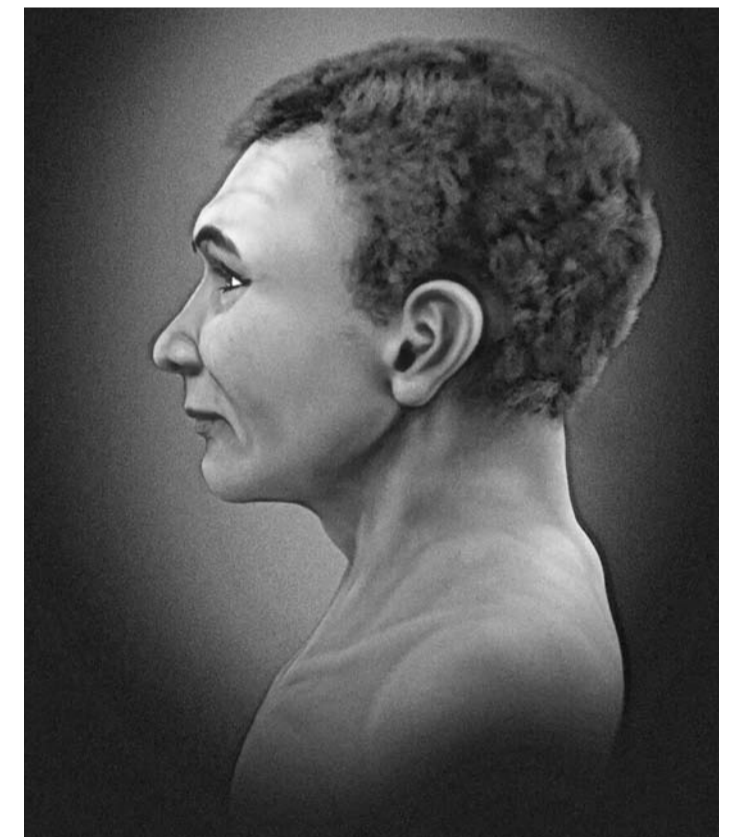
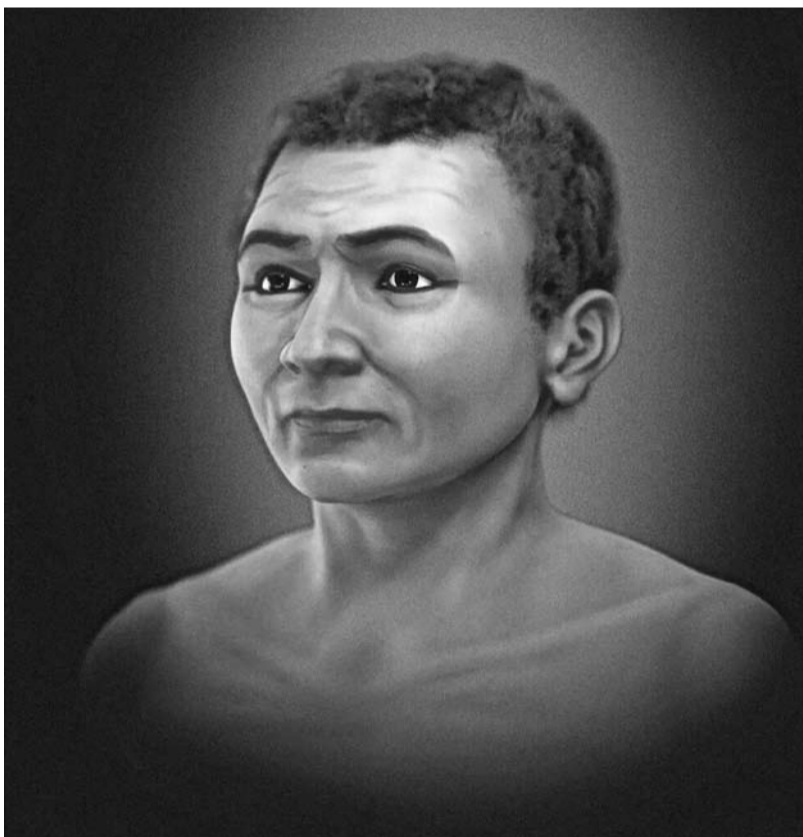
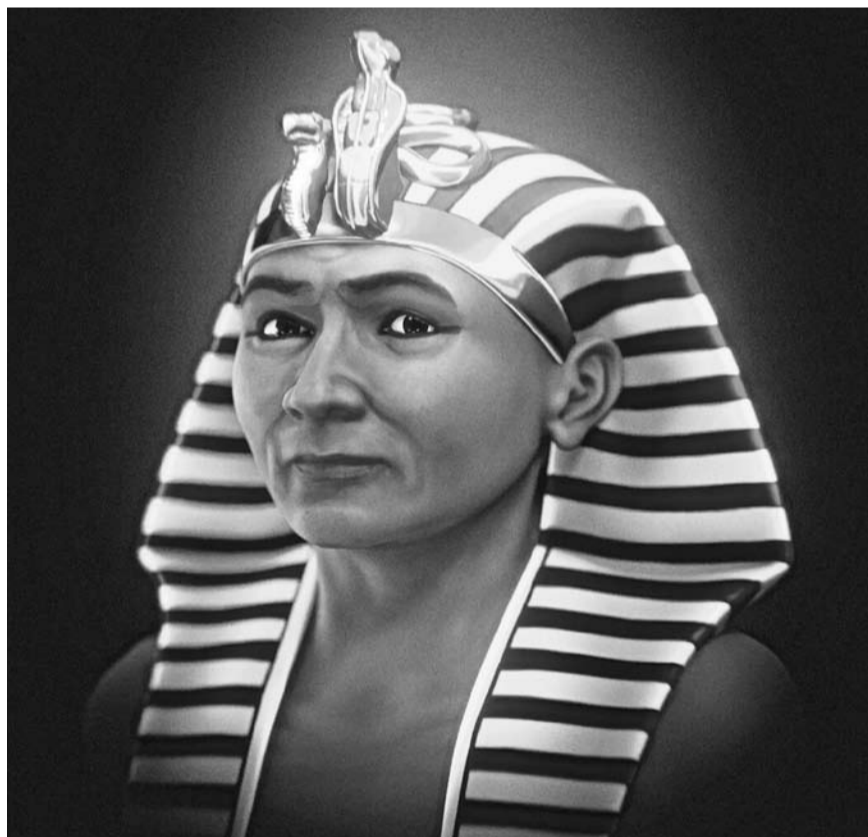


البطالة في مصر.. كيف بدأ حكمهم وكيف انتهى؟



وكان مؤسس دولة البطالة في مصر من أصول مقدونية جاء مع جيوش الإسكندر التي غزت مصر، لكنه وأبناؤه من بعده أحبوها وعاشوا فيها، واعتبروا أنفسهم أبناء لهذه البلاد، فأحبهم المصريون. وبحسب كتاب "بداية عصر البطالة" للمؤلف إسماعيل مظهر، كانت مصر قبل مجيء البطالة تحت الاحتلال الفارسي الذي اتخذ منذ يومه الأول نهجاً عدائياً تجاه ثقافة المصريين وعقائدهم، حيث سخر الفرس من أديانهم، فدنسوا المعابد وأبطلوا الشعائر الدينية، كما فرضوا دينهم على المصريين قسراً، ناهيك عن العلاقة السيئة والتوترة على الدوام بين الإدارة الفارسية والمصريين، لذلك رأى المصريون في حملة "الإسكندر الأكبر" نوعاً من التحرير، خاصة بعد ما أظهره "البطالة" من احترام لعبادات المصريين القديمة.

وأصبحت مصر جزءاً من الإمبراطورية المقدونية بعد انتصار الإسكندر الأكبر على الملك الفارسي دارا الثالث في 332 ق.م. وبعد موت الإسكندر في 323 قبل الميلاد، وتقسيم تركته إلى أقاليم بين قواده، آلت مصر لحكم بطليموس الأول (سوتير) الذي جعل من مصر مملكة مستقلة تعرف باسم دولة البطالة. استكمل بطليموس الأول بناء عاصمة مصر الجديدة - الإسكندرية، كما بدأ في بناء منارة الإسكندرية وجمع كل من الكهنة المصريين والاعريق من أجل تأسيس عقيدة جديدة توحد المصريين والاعريق سوية. وفي عهد خليفته بطليموس الثاني ازدهرت الفنون والعلوم وتم إنشاء مكتبة الإسكندرية القديمة التي كانت أكبر مكتبات العالم القديم، مما أدى تدفق العلماء والمفكرين الاعريق إلى مصر وزادت بها التعددية الثقافية ودمجت حضارة الاعريق الجديدة مع الحضارة المصرية القديمة.



بعد 3500 عام من وفاته.. إعادة رسم وجه أحد أهم فراعنة مصر بتفاصيل مذهلة



أعاد فريق من علماء الآثار وخبراء الرسوم رسم ملامح وجه أمحتب الأول أحد أهم فراعنة مصر الذي حكم قبل 3500 عام تقريبا. وأشار شيشرون موريس، خبير الرسومات (Graphics الجغرافيس) البرازيلي الذي أعاد أيضا إنشاء مظهر سليل أمحتب الثالث، إلى أن سلفه ربما كان يبدو مختلفا عما تم تصويره في الكنوز والتماثيل في ذلك الوقت، وفقا لصحيفة "The Sun". هكذا كان يبدو على الأرجح الفرعون أمحتب الأول أثناء حكمه لمصر. ووصف موريس الوجه المعاد إنشاؤه "بالمهيب"، وأخذ في الاعتبار خلال العملية شكل رأس أمحتب الأول أثناء ارتداء غطاء الرأس الأزرق والذهبي الشهير الذي يحمل اسم الفرعون، قائلا: "إن تماثيل أمحتب الأول متوافقة في منطقة الأنف". وأظهرت الصور أن الملك كان "أكثر بروزا في منطقة الذقن". واستندت تفاصيل أمحتب إلى تقرير صدر عام 2021، حيث تم "كشف جسد الفرعون تقريبا" من خلال التصوير المقطعي الحوسبي. تظهر الصورة الفرعون أمحتب الأول بدون غطاء الرأس الملكي. وقال عالم الآثار مايكل هابيش، المشارك مع موريس في تأليف الدراسة، عن الحاكم الذي يبلغ طوله 5 أقدام و5 بوصات: "لم تشر الدراسة التي أجريت عام 2021 إلى سبب الوفاة، لكنها حددت عمره عند الوفاة بنحو 35 عاما". تظهر الصورة الفرعون أمحتب الأول بدون غطاء الرأس الملكي. وأضاف هابيش، الذي أشار إلى "سلسلة من الإصابات بعد الوفاة" على الأرجح بسبب لصوص المقابر أو إعادة لف بقايا مومياءه، أن "أسنانه كانت في حالة جيدة" و"شعره كان ملتفا". يقول الخبراء إن أمحتب الأول لديه ملامح وجه لا تنعكس في التماثيل المصنوعة تكريما له. تظهر هذه الصورة لثفاف مومياءه المحنط. ومن المحتمل أن أمحتب تولى العرش وهو طفل، وحكم بمساعدة والدته أحمت نضرتاري، وذلك وفقا للمتحف الوطني للحضارة المصرية. ويعتقد أن حكمه دام ما بين عقدين إلى 3 عقود، حيث قاد مصر في حملات إلى ليبيا والنوبة القريبتين. وربما لعب أمحتب الأول أيضا دورا كبيرا في إنشاء وادي الملوك، وهو مكان استراحة مقدس للفرعنة.



منوعات

الفكر

27



دنيا سمير غانم تستأنف تصوير فيلمها «روكي الغلابة» أول أكتوبر

صرح المنتج أحمد السبكي لـ "اليوم السابع" أن فيلم "روكي الغلابة" بطولة الفنانة دنيا سمير غانم ومن إخراج أحمد الجندي سوف يستأنف تصويره بداية شهر أكتوبر المقبل، وأضاف السبكي أنه يتبقى له 4 أيام تصوير وتنتهي كل مشاهد الفيلم، لافتاً أنه الآن لم يحدد موعد لعرضه في السينما.

تقدم دنيا خلال أحداث الفيلم شخصية مختلفة وجديدة عليها، إذ تجسد شخصية بودي جارد لفنان محمد ممدوح تايسون الذي يقدم شخصية رجل أعمال كبير ويمران بمواقف كوميدية خلال أحداث الفيلم.

ويشارك في بطولة الفيلم بجوار دنيا سمير غانم ومحمد ممدوح، الفنان محمد ثروت وعدد كبير من الفنانين، والعمل من تأليف كريم يوسف، وإخراج أحمد الجندي، وإنتاج أحمد السبكي.

وتقدم دنيا سمير غانم مسلسلاً جديداً بعنوان عايشة الدور في موسم دراما رمضان المقبل، من إخراج أحمد الجندي، حيث تعقد وفريق عمل المسلسل جلسات عمل من أجل الاستقرار على أسماء الممثلين المرشحين للعمل.

استأنفت الفنانة ليلى علوي، تصوير فيلمها الجديد "المستريحة"، بعد فترة طويلة من التوقف، لانشغالها وباقي فريق العمل، بمشاريع فنية أخرى، حيث يشاركها البطولة بيومي فؤاد وعمرو عبد الجليل، وإخراج عمرو صلاح.

وقالت ليلى علوي، خلال هذا الحوار، إن أحداث الفيلم تدور حول "عالم النصابين"، موضحة أنها تجسد شخصية سيدة أعمال تُدعى "شاهيناز"، ولكنها تمارس النصب بشكل خفي، لاسيما وأنها شخصية أرستقراطية، وملاحمها لا توحى إطلاقاً أنها نصابة.

تُجسد شخصية سيدة أعمال في "عالم النصابين"

ليلى علوي: أهم ما يشغلني في أي عمل أقدمه، أن تكون عناصره الفنية جيدة

لوي السيد، والمخرج محمود كريم، والفنان بيومي فؤاد، في فيلمي "ماما حامل" و"شوجر دادي"، قائلة: "حققت نجاحات كبيرة مع هذا الفريق الأمر الذي يشجعني على استمرارية التعاون معهم".

"جائزة توكسيك" بدأ عرضه في يوليو الماضي، ويشارك في بطولته بجانب ليلى علوي وبيومي فؤاد، كل من محمد أنور، والعمل تأليف لوي السيد، وإخراج محمود كريم، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي كوميدي حول قصة حب تجمع بين "كريم" و"فريدة" ويتفان على الزواج، لكنهما يواجهان مشكلات عديدة بسبب الاختلاف الكبير بين أسرة كل منهما.

تجارب كوميدية

وأرجعت ليلى علوي، أسباب تقديمها أفلام كوميدية في الآونة الأخيرة، إلى أن العروض التي صارت تتلقاها وتنال إعجابها، تنتمي لهذا الشكل، إذ أن الأمر ليس مقصوداً، كما أنها تتناول موضوعات مختلفة للغاية.

وأكدت أن "أهم ما يشغلني في أي عمل أقدمه، أن تكون عناصره الفنية جيدة، بداية من الفكرة، مروراً بشكل التناول وحتى فريق العمل، كل ذلك يسهم في تقديم مشروع متميز يجذب الجمهور".

وحول أسباب تأجيل عرض فيلمي "آل شنب" و"التاريخ السري للكوفر" أكثر من مرة، قالت إن: "هذا الأمر يخص جهات الإنتاج، لا أعرف السبب الحقيقي وراء تأجيل طرحهما حتى الآن"، لافتة إلى أن "التاريخ السري للكوفر" سيُعرض عبر إحدى المنصات الرقمية، لكن الموعد النهائي لم يُحدد بعد.

"الصندوق الأحمر"

وكشفت ليلى علوي، الأسباب التي دفعتها للعودة إلى خشبة المسرح بعد سنوات طويلة من الغياب، من خلال مسرحية "الصندوق الأحمر" التي عرضت في السعودية، قائلة: "كنت أشاق للوقوف على خشبة المسرح من فترة، وفي انتظار الفرصة المناسبة".

وأضافت "تحمسست لمسرحية (الصندوق الأحمر) فور الاطلاع على فكرتها، وتمسكت بتقديمها، كما أنني سعدت بردود فعل الجمهور السعودي، فصار لدي حماساً لتقديم عروض مسرحية جديدة، شرط أن تنال إعجابي، لأن العمل المسرحي ممتع، والفنان يستشعر حجم حب وتقدير الجمهور له".

وحول غيابها عن الدراما التلفزيونية منذ مسلسل "دنيا تانية" الذي عرض قبل نحو عامين، قالت إنها تتلقى عروضاً كثيرة، لكنها لم تتحمس لها. "في انتظار عمل يحمل فكرة جديدة، وأقدم من خلاله شخصية مختلفة".

واختتمت حديثها، بالتأكيد على غيابها عن موسم دراما رمضان 2025، "درست كل العروض بعناية، ولم أجد عملاً يرضيني، ويحمل إضافة لي".

وكشفت كواليس التحضير للشخصية، لافتة إلى اطلاعها على المعلومات المتعلقة بـ"النصابين" وطرق الخداع المختلفة، فضلاً عن مذاكرة السيناريو أولاً، الأمر الذي ساعدها على تقديم التجربة بشكل احترافي، مؤكدة أن الفيلم مختلف بالنسبة لي، ويتضمن جرعة كوميدية مميزة".

"جائزة توكسيك"

وتطرقت ليلى علوي، خلال الحوار إلى فيلمها الجديد "جائزة توكسيك" والذي يُعرض في صالات السينما حالياً، وتصدر شبكات التذاكر السعودي لمدة أسبوعين، قائلة إنها تحمسست للمشاركة في هذا العمل، لموضوعه الهام، إذ يتناول ضرورة تقبل الآخرين، وكذلك العلاقة بين الأم وأبنائها.

ورأت أن الشخصية التي جسدها في الفيلم واقعية، وموجودة في المجتمع بكل تفاصيلها، قائلة: "هي الزوجة والأم التي تسعى للحفاظ على استقرار حياتها الأسرية، رغم الصعوبات التي تمر بها، كما تعمل طوال الوقت على إسعاد أبنائها، وتضع ما يوسعها من أجل ذلك".

وتابعت أنها تحمسست للمشروع، كونه يأتي استكمالاً لسلسلة الأفلام التي قدمتها مع شركة الإنتاج، وكذلك المؤلف



يوسف عمر يبدأ تصوير دوره في مسلسلات مملكة الحرير

بدأ الممثل الصاعد يوسف عمر تصوير دوره في مسلسل مملكة الحرير المقرر عرضه قريباً على منصة Watch It، المسلسل من إخراج بيتر ميمي، ويشارك يوسف عمر في بطولته مع كريم محمود عبد العزيز وأسماء أبو اليزيد.

في سياق متصل أهدى صناع مسلسل تيتا زوزو، بطولة النجمة إسعاد يونس، أثناء عرض الحلقة الأولى على منصة watch it، أمس، لافتة في تتر البداية للعمل للمنتجين الراحلين حسام شوقي وتامر فتحي، حيث كتب على اللافتة "إهداء من أسرة المسلسل لروح حسام شوقي وتامر فتحي، سنظل ذكراكم في قلوبنا دائماً".

مسلسل تيتا زوزو مكون من 30 حلقة، ومن بطولة إسعاد يونس، إيناس كامل، محمد كيلاني، حمزة العيلي، نور محمود، إسلام إبراهيم، عابد عناني، أحمد عنان، ندى موسى، وغيرهم من الفنانين، وعدد من الأطفال. والعمل من تأليف محمد عبد العزيز وإخراج شيرين عادل.



إيهاب فهمي: اجتهدت في رسم ملامح شخصيتي في (برغم القانون) لتصل للجمهور

أعرب الفنان إيهاب فهمي عن سعادته بردود الأفعال الإيجابية حول مسلسل برغم القانون الذي يتم عرضه حالياً، مضيفاً في تصريح لـ "اليوم السابع": "أنا سعيد بالانضمام إلى هذا المسلسل، وسعيد بتعاوني مع الفنانة إيمان العاصي في أول بطولتها المطلقة، فهي فنانة موهوبة ومتمكنة وأدت دورها باجتهاد كبير، كما أنني سعيد بالتعاون مع شركة فنون مصر التي كانت أحد أسباب نجاح المسلسل بتوفيرها كل الإمكانيات المطلوبة وسبل النجاح".

وتابع إيهاب فهمي أنه اجتهد على رسم ملامح شخصيته في المسلسل، وملاحم وجهه وحتى فريم النظارة التي يلبسها في التصوير حتى يستطيع أن تصل الشخصية إلى الجمهور، مؤكداً أن شخصية المحامي شعبان التي يجسدها ليس شريراً فقط وإنما قد ترى منه ما لا يمكن أن تتوقعه منه، كما أشاد بأدوار زملائه في العمل، مشدداً على وجود مفاجآت في كل حلقة.

مسلسل برغم القانون يشارك في بطولته إلى جانب إيمان العاصي كل من هاني عادل، محمد القس، وليد فواز، جوري بكر، فرح يوسف، رباب الجمل، فرح يوسف، عايدة رياض، إيهاب فهمي، محمد محمود عبد العزيز، جيسكا حسام الدين ياسر عزت، نبيل على ماهر، بتول الحداد، ريهام محيي الدين وعدد آخر من الفنانين وتأليف نجلاء الحديدي وإخراج شادي عبد السلام وإنتاج شركة فنون مصر للمنتجين ريمون مقار ومحمد عبد العزيز. يدور مسلسل برغم القانون في دراما اجتماعية حول ليلى المحامية التي تعيش في مدينة بورسعيد، وتستيقظ في صباح أحد الأيام لتكتشف اختفاء زوجها دون أي سبب وبعد أن تحاول العثور عليه، تكتشف أنه هرب بعد زواج استمر 10 سنوات وقصة حب كبيرة أثمرت عن طفلين "ليلى وهاشم"، ليختفي "أحمد" زوجها دون سابق إنذار، ويمرور الأحداث لتكشف الأسرار حتى تصل "ليلى" إلى السر وراء هروب زوجها وتركه لها ولأولاده رغم حبه الشديد لهم.



الفكر

أبرز فوائد تطبيقات الصحة الذكية

ويقول الباحث الرئيسي، بن سينغ، من جامعة جنوب أستراليا، إن سلوكيات الناس الصحية يجب أن تتغير إذا أردنا الحد من الإصابة بالأمراض المزمنة. ويضيف: "وجدت دراستنا أن التدخلات الصحية الرقمية يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على صحة الناس ورفاهتهم، ليس فقط لمساعدتهم على زيادة نشاطهم البدني والحد من السلوك المستقر، ولكن أيضاً تحسين نظامهم الغذائي ونوعية نومهم".

نشرت الدراسة في مجلة npj Digital Medicine.

الأسبوع. 206873 شملت تجميع بيانات من 47 دراسة، عن مدى أهمية أدوات الصحة الرقمية، مثل تطبيقات الهاتف ومواقع الويب، في مجال الحفاظ على صحة جيدة. ووجد الباحثون أن هذه الأدوات يمكن أن تعمل على تحسين الصحة والعافية بشكل كبير، من خلال الحفاظ على النشاط وزيادة الخطوات اليومية وتحسين النظام الغذائي والنوم. وعلى وجه التحديد، يمكن أن تساعد التدخلات الصحية الإلكترونية الأشخاص على تحقيق ما يلي:

7- ساعات أقل من السلوك المستقر (الجلوس المطول) الأسبوع.
- استهلاك 103 سعرات حرارية أقل في اليوم.
- 20% أكثر من الفواكه والخضروات المستهلكة في اليوم.
- 5.5 غرام أقل من الدهون المشبعة المستهلكة في اليوم.
- 1.9 كغ من فقدان الوزن على مدار 12 أسبوعاً.
- تحسين جودة النوم.
- مكافحة الأرق.

كيف يؤثر العسل في الصحة النفسية؟

أعلنت الدكتورة ماريانا جوتوفا، خبيرة التغذية الروسية، أنه يمكن أن يكون للعسل تأثير إيجابي في علاج الأمراض النفسية مثل الاكتئاب وغيره. وتقول: "لقد عرفت فوائد العسل للجسم منذ القدم، بما فيها إمكانية استخدامه في علاج الأمراض النفسية. أولاً- المكونات الغذائية الموجودة في العسل بما فيها البوليفينول تؤثر إيجابياً في الصحة النفسية، ووفقاً لإحدى الدراسات، للعسل تأثير علاجي في حالات الاكتئاب والمشكلات النفسية الأخرى. وثانياً، تعرف خصائص العسل الوقائية والمهدئة للأعصاب، حيث تلعب مادة البوليفينول دوراً مهماً في الحماية من الاضطرابات العصبية المختلفة بما فيها الاكتئاب ومرض ألزهايمر وباركنسون".

ووفقاً لها، قد يكون هذا مرتبطاً بخصائص العسل المضادة للاجهاذ، وقدرته على رفع مستوى هرمون السيروتونين في الدماغ.

وتقول: "ومع ذلك وعلى الرغم من هذه النتائج المشجعة، يجب جراءة المزيد من الأبحاث والدراسات السريرية لفهم الآليات الكامنة وراء هذه التأثيرات الإيجابية على الصحة النفسية للمرضى بصورة أفضل".

منتج غسل الفم قد يساعد في التنبؤ بعودة الإصابة بالسرطان

توصل فريق من الباحثين إلى "طريقة واعدة" للتنبؤ بعودة مرض السرطان، باستخدام منتج يومي شائع الاستخدام. وقال باحثو مركز Sylvester الشامل للسرطان في كلية الطب بجامعة ميامي ميلر، إنه يمكن استخدام غسل الفم للكشف عن المؤشرات الحيوية التي تساعد الأطباء في التنبؤ بعودة المرض لدى مرضى سرطان الرأس والرقبة.

وقالت إليزابيث فرايزمان، المدة المشاركة في الدراسة: "تشير دراستنا إلى أن اكتشاف المؤشرات الحيوية في اللعاب، الذي يُجمع من غسل الفم، بعد العلاج الأولي يوفر إمكانية تقييم خطر تكرار المرض بسهولة". وفي السابق، درست فرايزمان وفريقها كيف يمكن للمؤشرات الحيوية في غسولات الفم تقييم خطر إصابة الفرد بأورام الفم أو البلعوم الأنفي، وهي أكثر أنواع سرطان الرأس والرقبة شيوعاً. ووجد الفريق ارتباطاً بمؤشرين حيويين رئيسيين: CD44، وهو جزيء مسبب للورم، ومستويات البروتين الكلية.

وفي الدراسة الجديدة، درس الباحثون ما إذا كان هذين المؤشرين الحيويين يمكنهما التنبؤ بعودة المرض لدى المرضى الذين تم تشخيصهم بالفعل. وقيّموا تأثيرات CD44 ومستويات البروتين الكلية لدى أكثر من 160 مريضاً عبر مراكز متعددة للسرطان. وتم تزويد المرضى بعينات من غسل الفم لاستخدامها لمدة تصل إلى 18 شهراً بعد العلاج الأولي. وقالت فرايزمان: "أظهرت اختبارنا العملية ارتباطاً بين مستويات المؤشرات الحيوية وعودة المرض. بالمقارنة مع المرضى الذين لديهم مستويات بروتين طبيعية بعد 3 أشهر من العلاج، كان خطر عودة المرض لدى المرضى الذين لديهم ضعف إجمالي البروتين تقريباً، أكبر بنسبة 65%". وأضافت أن الخطر ارتفع بنسبة 62% لدى المرضى الذين لديهم مستويات CD44 بلغت 3 أضعاف المستوى الطبيعي. وأشار الفريق إلى أن المؤشرات الحيوية تظهر وعداً كبيراً لتحسين التنبؤ بالمخاطر لدى مرضى سرطان الرأس والرقبة.



الممثلة الأمريكية هانا إينبيندر لدى وصولها إلى حفل توزيع جوائز إيمي 76 في مسرح بيكوك في لوس أنجلوس. (أ ف ب)

قراءات لك

احذروا.. المربيات



حذرت الدكتورة تاتيانا سولنتسيفا الباحثة في مختبر مركز البحوث الضيادالي للتغذية والتكنولوجيا الحيوية وسلامة الأغذية مرضى السكري ومن يعانون من أمراض الجهاز الهضمي من تناول المربيات. ووفقاً لها، يحتوي المربي على كربوهيدرات تصل نسبتها إلى حوالي 70 بالمئة.

وتقول: "إذا كانت المربيات مصنوعة من فواكه وثمار حامضية فإنها تحتوي على أحماض عضوية لا تلائم الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي - التهاب المعدة، القرحة، لأنها تهيج الغشاء المخاطي للمعدة. بالإضافة إلى حدوث ردود فعل تحسسية". وتشير إلى أنه لا يمكن اعتبارها مصدراً للفيتمينات، لأن كميتها لا تتوافق مع حاجة الجسم اليومية منها، بالإضافة إلى ذلك معظمها يخفي نتيجة المعالجة الحرارية عند التحضير. ومن جانبها يحذر الدكتور يفغيني أرزاماستيف، من تناول مربي المشمش والفراولة ويعتبرها الأخطر على الصحة، لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، مشيراً إلى أنه على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي تجنب تناول مربي الثمار، مثل الفراولة وغيرها لأن بذورها الصغيرة قد تسبب تفاقم حالتهم.

سؤال وجواب

- كم جناح لدى النحلة؟
- زوجين من الأجنحة.
- ما اسم أنثى الغزال؟
- ظبية.
- بم يُسمى صغير الكلب؟
- جرو.
- كم تبلغ عدد أرجل العنكبوت؟
- 8 أرجل.
- ما هو أسرع حيوان بالعالم؟
- الفهد.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع الجهد والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا وحدوث حالة تسمم تسمى (التسمم اليوليئي).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكلما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات... أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطرباً وداًئماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. أه أسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة يجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليلعب ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويدق بعض الألحان على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغمل في نوم عميق... استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مبهوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي لبدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة... الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

مساحة للتلوين

