

# منوعات الغذاء

ص 22

سوق الظفرة التراثي..  
لوحة حية تجمع بين عراقية  
الماضي وإبداع الحاضر



ص 27

نور حلو :  
الغناء شغفي في الحياة  
ويحرك مشاعري



5 فوائد مذهلة للبنجر  
ستغير صحتك

ص 23

الثلاثاء 6 يناير 2026 م - العدد 14650  
Tuesday 6 January 2026 - Issue No 14650

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

## الحمص أم صلصة الأفوكادو.. أيهما الخيار الصحي للوجبات الخفيفة؟

الحمص وصلصة الأفوكادو من أشهر الأطباق الجانبية للوجبات الخفيفة، لكن كل منهما يقدم فوائد غذائية مختلفة. كلاهما صحي، لكن تركيبتهما وتأثيراتهما على الجسم تختلف.

ووفق خبراء التغذية، الحمص، المصنوع أساساً من الحمص، والطحينة، وزيت الزيتون، وعصير الليمون والتوابل، غني بالبروتين النباتي، والألياف، والمعادن الأساسية مثل الكالسيوم، والحديد، والمغنيسيوم، والفوسفور.

ويحتوي كوب واحد من الحمص على حوالي 12 غرام بروتين، و10 غرامات ألياف، و120 ملغ كالسيوم و4 ملغ حديد. يحتوي الحمص على نسبة دهون أقل مقارنة بصلصة الأفوكادو، ويمكن أن يساعد على تنظيم السكر في الدم، ودعم صحة القلب، وزيادة الشبع، وتحسين صحة الجهاز الهضمي. كما يحتوي الحمص على مضادات أكسدة تساعد على تقليل الالتهابات.

أما صلصة الأفوكادو، المصنوعة من الأفوكادو مع مكونات اختيارية مثل الطماطم، والبصل، وعصير الليمون، غني بالدهون الصحية، والألياف، والبوتاسيوم، وفيتامين E وحمض الفوليك.

ويحتوي كوب واحد من صلصة الأفوكادو على حوالي 35 غرام دهون صحية، و15 غرام ألياف، و11661 ملغ بوتاسيوم، و4.5 ملغ فيتامين E. هذه العناصر الغذائية تدعم صحة القلب، وتقلل الالتهابات، وتعزز وظائف الدماغ، وتزيد الشبع. كما تساعد صلصة الأفوكادو على صحة العين وامتصاص الفيتامينات الذاتية في الدهون. ويمكن تناول كلا النوعين بحدود 4 غرامات يومياً، مع ضرورة الحذر لدى من يتناولون أدوية ممیعة للدم أو أدوية السكري، واستشارة الطبيب قبل الاستخدام المنتظم. عالية الدهون.

يُعد الصداع النصفي -الشقيقة من أكثر أنواع الصداع إزعاجاً، إذ لا يقتصر على الألم الشديد فحسب، بل يصاحبه في كثير من الأحيان الغثيان، والقيء، والحساسية للضوء والصوت، ما يؤثر بشكل كبير في جودة الحياة. وفي ظل البحث المتزايد عن بدائل طبيعية أو داعمة للعلاجات الدوائية، يبرز الزنجبيل كأحد الخيارات الواعدة، وفقاً لتقرير نشره موقع Verywell Health الطبي.

فقد أشارت دراسات علمية إلى أن الزنجبيل قد يساعد في تخفيف

عدة أعراض مرتبطة بالصداع النصفي، بفضل خصائصه المضادة للالتهابات والمهدئة للجهاز العصبي، مع تمتعه بدرجة عالية من الأمان عند استخدامه باعتدال.



## 7 طرق يساعد بها الزنجبيل على تخفيف الصداع النصفي طبيعياً

إلى جانب بعض العلاجات الدوائية.

1. مسكن طبيعي للألم
2. تخفيف الغثيان والقيء
3. تعزيز فعالية المسكنات
4. تقليل الحساسية للضوء
5. بديل محتمل لبعض الأدوية
6. تأثير مهدئ للتوتر
7. تقليل تكرار النوبات

نوبات الصداع النصفي، وذلك خلال فترة قصيرة من تناول العلاج.

بديل محتمل لبعض الأدوية كذلك قارنت إحدى الدراسات بين مسحوق الزنجبيل ودواء "سوماتريبتان"، وهو من أشهر أدوية الشقيقة، ووجدت أن الزنجبيل كان قريباً في فعاليته لتخفيف الألم، مع آثار جانبية أقل، ما يجعله خياراً محتملاً لبعض المرضى.

تأثير مهدئ للتوتر كذلك يعد التوتر والقلق من محفزات الصداع النصفي. ويحتوي الزنجبيل على مضادات أكسدة قد تساعد في تهدئة الجهاز العصبي، كما أظهرت دراسات أنه قد يخفف أعراض القلق عند استخدامه

والجراحة، كما ثبت أنه يُحسّن حركة الجهاز الهضمي، ما يخفف الشعور بالغثيان والصاحب للشقيقة.

تعزيز فعالية المسكنات كما أشارت تجربة سريرية إلى أن الجمع بين الزنجبيل ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية يُحسّن الاستجابة العلاجية، إذ سجل المرضى تحسناً أسرع في الألم والقدرة الوظيفية مقارنة باستخدام المسكن وحده.

تقليل الحساسية للضوء وفيما يُعد الغثيان من الأعراض الشائعة للصداع النصفي، أظهرت الدراسات أن الزنجبيل فعال في تقليل الغثيان والقيء المرتبطين بالحمل والعلاج الكيميائي

إذ يحتوي الزنجبيل على مركبات نشطة أبرزها الجينجيرولات والشوغولات، والتي تمتلك خصائص مضادة للالتهاب ومسكنة للألم، تُشبه في تأثيرها بعض مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، ولكن دون التسبب في اضطرابات المعدة. وأظهرت مراجعة علمية أن الأشخاص الذين استخدموا الزنجبيل شهدوا انخفاضاً ملحوظاً في شدة ألم الصداع خلال ساعتين مقارنة بغيرهم.

تخفيف الغثيان والقيء وفيما يُعد الغثيان من الأعراض الشائعة للصداع النصفي، أظهرت الدراسات أن الزنجبيل فعال في تقليل الغثيان والقيء المرتبطين بالحمل والعلاج الكيميائي

## خلط بعض الفواكه معاً قد يسبب اضطرابات هضمية

يعتقد كثيرون أن خلط الفواكه في العصائر أو سلطات الفاكهة خيار صحي دائماً، لكن الواقع أن بعض التركيبات قد تُعيق الجهاز الهضمي بدلاً من دعمه. فحسب خبراء التغذية، تختلف الفواكه في سرعة هضمها وطبيعتها الكيميائية، ما يجعل جمع بعضها معاً سبباً للانتفاخ والغازات، بل وأحياناً ضعف امتصاص العناصر الغذائية. إذا شعرت بعدم الارتياح بعد وجبة فاكهة، فقد يكون السبب هو هذا الخلط. إليك أبرز المجموعات التي يُنصح بتجنبها:

الفواكه الحمضية مع الفواكه الحلوة: يؤدي الجمع بين الفواكه الحمضية كالبرتقال والفرولة، والفواكه الحلوة مثل الموز والزبيب، إلى إرباك عملية الهضم، فالأولى تُهضم بسرعة، بينما تحتاج الثانية وقتاً أطول، ما قد يسبب تخمراً داخل المعدة ينتج عنه انتفاخ وغازات واضطرابات هضمية. الفواكه النشوية مع الفواكه الغنية بالبروتين: يعد خلط الفواكه النشوية، كالوز الأخضر، مع الفواكه الغنية بالبروتين مثل الأفوكادو، من التركيبات غير المريحة للجهاز الهضمي، فالنشويات تحتاج إلى بيئة قلوية للهضم، في حين تتطلب البروتينات وسطاً حمضياً، ما قد يؤدي إلى عسر هضم، وضعف امتصاص العناصر الغذائية، والشعور بالإجهاد. البطيخ مع أي فاكهة أخرى: كالبطيخ والنتاج، فالبطيخ سريع الهضم؛ بسبب محتواه العالي من الماء. عند خلطه مع فواكه أبطأ هضماً، قد يحدث تخمراً يسبب الانتفاخ والغثيان وربما الإسهال، لذا يُنصح بتناوله منفرداً.

## خطوات بسيطة تمنع الجوع بعد الوجبات

تعد الرغبة الشديدة في تناول الطعام بعد الوجبات من المشكلات الشائعة التي يواجهها كثيرون، خصوصاً من يحبسون السرعات الحرارية يومياً، وقد ترتبط بانخفاض مفاجئ في مستوى السكر في الدم. ويشير الدكتور شويهام فاتسيا، اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي، إلى أن السبب غالباً يعود إلى طريقة تناولنا للوجبات نفسها، وهو ما يؤثر مباشرة في استقرار الجلوكوز في الدم.

ونشر الدكتور فاتسيا، عبر حسابه الرسمي على إنستغرام، خمس قواعد بسيطة يمكنها تثبيت مستويات السكر في الدم فوراً وتقليل الرغبة الملحة في تناول الطعام، من دون الحاجة إلى تقليل كمية الطعام أو السرعات الحرارية.

يؤكد الدكتور فاتسيا أن البدء بالخضروات قبل باقي مكونات الوجبة ثم البروتين، والدهون، وأخيراً الكربوهيدرات، يقلل من ارتفاع الجلوكوز بنسبة تصل إلى 70%. تناول السكريات في الصباح أو على معدة فارغة يؤدي إلى ارتفاع سريع للسكر ثم الانخفاض حاد لاحق، ما يقاوم الرغبة في الأكل. يوضح الدكتور فاتسيا أن هذا الدمج يبطئ عملية الهضم ويضمن إطلاق الجلوكوز تدريجياً في الدم، ما يمنع تقلباته المفاجئة ويحد من الشعور بالجوع السريع. ينصح اختصاصي الجهاز الهضمي بالمشي مدة 10 إلى 12 دقيقة بعد كل وجبة، موضحاً أن هذه الحركة القصيرة أكثر فاعلية من التمارين الطويلة في تنظيم مستويات السكر. يشير الدكتور فاتسيا إلى أن ملعقة صغيرة من خل التفاح في بداية الوجبة تساعد على ضبط استجابة الأنسولين، وتثبيت مستوى السكر بشكل سلس وطبيعي.

## قصة بريطاني غير عادي لديه 43 طفلاً

سجل ويليام هاول، الرجل الذي عاش في قرية تريغايان شمال غرب ويلز، رقمًا استثنائيًا بعد ما أصبح أباً لـ 43 طفلاً من خمس نساء خلال حياته التي امتدت 105 أعوام، ما غير بشكل كبير ديموغرافية هذه القرية التي كان تعداد سكانها حوالي 80 نسمة في زمنه. وبحسب صحيفة "ميرور"، بدأ ويليام الأبوة في سن 21 واستمر في إنجاب طفل تقريباً كل عامين حتى وفاته في 11 مارس-آذار 1581، حيث كان أصغر أبنائه، غريفيث، يبلغ عامين ونصف العام عند وفاة والده.

وتزوج ويليام ثلاث مرات، الأولى من إيلين وويليامز التي أنجبت 22 طفلاً، والثانية من كاثرين ويتشاردز وأنجبت 10 أطفال، والثالثة من إيلين وويليامز الأخرى التي أنجبت 4 أطفال، ليصل مجموع الأبناء من زيجاته الرسمية إلى 36.

## عادة يومية تحمي

## أسنانك بعد كل وجبة

حذرت الدكتورة مالا سابهاروال، طبيبة الأسنان، على اتباع خطوة بسيطة بعد كل وجبة أو مشروب للحفاظ على صحة الأسنان، وأوضحت أن العديد من الأطعمة والمشروبات السكرية أو الحمضية، قد تسبب ضرراً للأسنان أو تتسبب في حالات طارئة.

ونقلت صحيفة "ميرور" البريطانية عن الدكتورة مالا قولها: "من الأخطاء الشائعة تنظيف الأسنان بالفرشاة مباشرة بعد تناول الأطعمة أو المشروبات الحمضية، إذ تحتاج الأسنان بعض الوقت للتعايش من الحموضة". وأكدت الطبيبة أن "المضمضة بالماء فوراً بعد الأطعمة السكرية أو الحمضية تساعد على حماية مينا الأسنان وتقلل خطر التسوس". وحذرت الدكتورة مالا من بعض الحلويات مثل "التوتيز والإكابر بالشوكولاتة"، التي قد تؤدي إلى خلع الحشوات أو التيجان القديمة. وأشارت إلى أهمية شرب كميات وفيرة من الماء بعد الوجبات الرئيسية أو بين رشفة وأخرى من النبيذ الساخن، لتقليل تأثير الحموضة على الأسنان. ونصحت بتجنب تناول الوجبات الخفيفة السكرية بشكل متكرر، واستخدام المصاصة لتقليل ملامسة الأسنان مباشرة، والحد من استهلاك القهوة للنصف أو ثلاثة أكواب يومياً، لتقليل خطر تصبغ الأسنان.

## قلل هذه الدهون واحم نفسك من النوبات القلبية

أظهرت مراجعة بحثية جديدة أن المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب قد يحققون أكبر فائدة صحية من تقليل استهلاك الدهون المشبعة. واستعرضت المراجعة نتائج أكثر من 12 تجربة سريرية شملت أكثر من 66 ألف شخص. ودرس الباحثون تأثير خفض الدهون المشبعة على صحة القلب ومستويات الكوليسترول ومعدلات الوفيات الإجمالية. ووفق "هيلث داي"، توجد الدهون المشبعة في أطعمة مثل: الزبدة، وشرائح اللحم، والبيتزا، والاييس كريم، والعديد من الأطعمة واللحوم المصنعة.

ولخصت النتائج إلى أن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب انخفضت لديهم حالات النوبات القلبية والسكتات الدماغية عند تقليلهم الدهون المشبعة في نظامهم الغذائي. أما بالنسبة لغير المعرضين لهذه المخاطر، فلم تلاحظ الفائدة نفسها بوضوح على مدى 5 سنوات. وتوصي بعض الإرشادات الغذائية الصحية بالحد من الدهون المشبعة إلى أقل من 10% من السعرات الحرارية اليومية، بينما تنصح جمعية القلب الأمريكية بحد أدنى أقل من ذلك، وهو أقل من 6%.



## تلميذة تقفز من نافذة المدرسة وتصارع الموت

أحالت النيابة الإدارية المصرية 4 من مسؤولي إدارة مدرسة ابتدائية بمحافظة الغربية للمحاكمة التأديبية العاجلة، على خلفية تعرض حياة تلميذة للخطر نتيجة الإهمال الجسيم. وشملت قائمة المحالين المدير السابق للمدرسة، والمدير العام السابق للإدارة التعليمية، ووكيلة المدرسة، وأحدى المعلمات، بعد أن تركت التلميذة وحيدة داخل الفصل الدراسي مع غلق الأبواب الحديدية بين الأذوار، عقب صرف التلاميذ والمعلمين قبل المواعيد الرسمية، ما دفعها لمحاولة القفز من الدور الأول العلوي، وسقوطها هاقدرة الوعي في فناء المدرسة، لتظل على حالتها نحو سبع ساعات قبل العثور عليها. وبحسب بيان رسمي، كانت النيابة الإدارية قد استقبلت بلاغ الإدارة التعليمية بالحلة الكبرى وطلب ذوي التلميذة تقديم الشكوى، وانتقل وكيل أول النيابة إلى مقر المدرسة لإجراء معاينة شاملة، والاستماع إلى أقوال زميلات الضحية، إضافة إلى شهادة والدتها التي أكدت استمرار البحث عنها حتى الساعة التاسعة والنصف مساءً، قبل أن يتم العثور عليها بمساعدة عامل المدرسة.



# منوعات الفجر 22

## سوق الظفرة التراثي.. لوحة حية تجمع بين عراقة الماضي وإبداع الحاضر



•• الظفرة-الفجر:

يجسد سوق الظفرة التراثي المصاحب لمهرجان الظفرة بدورته الـ 19 لوحة حية تجمع بين عراقة الماضي وإبداع الحاضر، ليمتج زواره تجارب تراثية عريقة، في أجواء تراثية تفيض بالأصالة، ويغمرها عبق الماضي وتفاصيل الحياة القديمة. ويستقبل السوق زواره يومياً من الساعة الرابعة عصراً وحتى العاشرة مساءً، وسط ديكورات تراثية تحاكي البيوت القديمة، وأصوات الفنون الشعبية، ومشاهد تعكس العادات والتقاليد الأصلية المرتبطة بالضيافة الإماراتية، من الترحيب بالقهوة العربية والتمر، إلى أساليب البيع والتعامل التي تعكس روح البساطة والكرم. ويضم السوق محلات متنوعة تقدم المصنوعات اليدوية التقليدية، والمأكولات الشعبية، والدخون والدهون، والملابس الشعبية، حيث يستعرض الحرفيون مهارات توارثوها جيلاً بعد جيل، في مشهد يعزز ارتباط الزوار بالموثوث الشعبي ويبرز مكانته في الحياة المعاصرة. ولا يقتصر الحضور التراثي على العروض حسب، بل يمتد إلى الفعاليات والألعاب والمسابقات الشعبية، مثل مسابقة اللين الحامض، ومزاينة التمور وتغليفها،

التراث ليس مجرد ماضٍ يُستعاد، بل هو أسلوب حياة متجدد، تحافظ عليه العادات والتقاليد الأصيلة، ويُقدم بروح معاصرة تجمع بين الأصالة والعراقة.

في إشراف تجربة الزوار، وتعزيز حضور السوق كوجهة ثقافية نابضة بالحياة. ويؤكد سوق الظفرة التراثي في مهرجان الظفرة أن

وتكتمل فرق الفنون الشعبية المشهد بلوحات فنية تراثية، تعكس تنوع الفنون الإماراتية والخليجية، في حين تقدم أجنحة الجهات المشاركة والداعمة أنشطة تفاعلية تسهم

ومسابقة الطبخ الشعبي، إلى جانب مسابقات الأطفال، التي تُعرف الأجيال الجديدة بالعادات الاجتماعية وقيم التعاون والتكافل.

تجربة مستوحاة من أجواء طوكيو

## حديقة أم الإمارات تستضيف مهرجان «ذا ريج» للعام الرابع على التوالي



•• أبوظبي- الفجر:

تستضيف حديقة أم الإمارات، أكبر مساحة خضراء في أبوظبي، فعاليات مهرجان «ذا ريج» الترفيهي، للعام الرابع على التوالي خلال الفترة من 7 إلى 11 يناير، لتقدم للزائرين تجربة مستوحاة من أجواء طوكيو، تجمع بين العروض الترفيهية المباشرة، والأنشطة الإبداعية، وتجارب الطعام المتنوعة. وعلى مدار خمسة أيام، يتضمن المهرجان برنامجاً حافلاً ومناسباً لجميع الأعمار، وذلك بالتزامن مع عام الأسرة في دولة الإمارات، حيث يتيح للزوار الاستمتاع بركن الأزياء والمشاركة في الأنشطة التفاعلية، ومتابعة العروض الموسيقية والترفيهية الحية، ضمن تجربة مجتمعية نابضة بالحياة في أجواء شتوية مميزة. يستمد المهرجان هذا العام إلهامه من الثقافة اليابانية، وإبداعاتها تحت شعار "لنتقي في طوكيو"، مع إعادة تقديمها بأسلوب يتناسب مع جمهور دولة الإمارات، بما يعكس تركيز الفعاليات على التواصل وبناء المجتمع. يشارك في المهرجان أكثر من 100 مجموعة مختارة من متاجر التسوق والمطاعم وأماكن الترفيه والتي تضمن للزوار تجربة استثنائية. ويضم "ذا ريج" عدة مناطق رئيسية، تشمل منطقة المأكولات والمشروبات التي توفر ساحات واكشاك الطعام وأماكن الجلوس إلى جانب العروض الترفيهية والألعاب، بالإضافة إلى منطقة الأزياء

سينما الحديقة التي تُقام يومي الجمعة والسبت التي تبدأ من الساعة 6:00 مساءً، حيث يتم عرض مجموعة من الأفلام العائلية وأفلام المغامرات المناسبة لجميع الأعمار، بالإضافة إلى فعاليات سينما الأحد، التي تبدأ من الساعة 6:00 مساءً بالتعاون مع إيجي نيشن.

وعروض المشي على العصى المضينة، وعروض راقصة مع الشخصيات الكرتونية، وبطولة كرة القدم، لضمان تقديم تجربة شتوية جذابة وممتعة لجميع الأعمار. كما تدعو حديقة أم الإمارات أفراد المجتمع للحضور والاستمتاع بلحظات شتوية احتفالية من خلال فعاليات

الرابعة عصراً وحتى العاشرة مساءً، إلى جانب مجموعة متنوعة من العروض الترفيهية الحية والأنشطة العائلية. وتشمل هذه الأنشطة عروضاً موسيقية على المسرح، وعروضاً للدمى، والتفاعل مع الشخصيات الكرتونية، وأنشطة فنية وحرفية وزراعية، ومسابقة قراءة مفتوحة،

والمناجر لعشاق التسوق والتي تقدم تشكيلات مختارة من الأزياء ولعطور والمجوهرات ضمن أجواء راقية ومميزة. إلى جانب المهرجان المرتقب، يمكن لزوار حديقة أم الإمارات من الجمعة 9 يناير إلى الأحد 11 يناير الاستمتاع بفعالية سوق الحديقة، التي تُقام يومي الجمعة والسبت من الساعة

## هيئة أبوظبي للدفاع المدني تختتم مشاركتها في فعاليات مهرجان ليوا الدولي 2026

جانب التوعية كيفية التصرف السليم في مختلف المخاطر المحتملة. وتضمنت فعاليات المخيم تنظيم ورش تدريبية، وعروضاً ميدانية تفاعلية، وأنشطة تعليمية وترفيهية مخصصة للأطفال والعائلات، هدفت إلى إيصال الرسائل التوعوية بأسلوب مبسط ومبتكر، يعزز مفهوم الوقاية والسلامة كنهج حياة، ويسهم في بناء مجتمع أكثر وعياً واستعداداً. وأكدت الهيئة أن مشاركتها في مهرجان ليوا الدولي تأتي في إطار استراتيجيتها الرامية إلى توسيع نطاق التواصل المجتمعي، وتعزيز الشراكة مع أفراد المجتمع، ونشر ثقافة السلامة، بما ينسجم مع توجهات إمارة أبوظبي في دعم جودة الحياة، وبناء مجتمع آمن ومستدام.

المخصصة لتنسبي الهيئة، إلى جانب فئة قطاع الإطفاء على مستوى الدولة. وأكدت الهيئة أن تنظيم البطولة يأتي تقديراً لجهود رجال الإنقاذ والإطفاء وتضحياتهم في حماية الأرواح والممتلكات، وتسلية للضوء على دورهم الحيوي في تعزيز ثقة المجتمع بمنظومة الاستجابة للطوارئ، وترسيخ مفاهيم السلامة والجاهزية. وشهد مخيم الهيئة على مدار أيام المهرجان إقبالاً واسعاً وتفاعلاً من مختلف فئات المجتمع، حيث قدمت الهيئة برامج وأنشطة توعوية وتدريبية متنوعة، ركزت على رفع جاهزية الأفراد للتعامل مع الحالات الطارئة، والتعريف بإجراءات السلامة من الحرائق، ومبادئ الإسعافات الأولية، إلى

لرجال الإنقاذ والإطفاء، التي أقيمت ضمن الفعاليات، مشيداً بالمستويات المتقدمة التي أظهرها المشاركون، مؤكداً أن تنظيم مثل هذه البطولات يسهم في تعزيز الجاهزية الشاملة، وترسيخ ثقافة الوقاية، ودعم المبادرات المجتمعية التي تسهم في بناء مجتمع أكثر أماناً واستدامة. وأسفرت نتائج الفئة الاتحادية عن فوز هيئة أبوظبي للدفاع المدني بالمركز الأول، تلتها إدارة الدفاع المدني برأس الخيمة في المركز الثاني، ثم إدارة الدفاع المدني بالفجيرة في المركز الثالث. وتضمنت البطولة ثلاث فئات رئيسية، شملت الفئة المجتمعية لتحدي اللياقة البدنية لفئتي الرجال والسيدات، وفئة تحدي رجال الإطفاء

•• أبوظبي- الفجر:

اختتمت هيئة أبوظبي للدفاع المدني مشاركتها في فعاليات مهرجان ليوا الدولي 2026، التي أقيمت في منطقة الظفرة، وذلك بعد حضور ومشاركة مجتمعية واسعة عكست التزام الهيئة بتعزيز الوعي الوقائي وترسيخ ثقافة السلامة، من خلال تجربة متكاملة جمعت بين التوعية والتدريب والرياضة والترفيه والتراث. وكرم سعادة العميد سالم عبدالله بن براك الظاهري، مدير عام هيئة أبوظبي للدفاع المدني، الفائزين بمنافسات بطولة تحدي اللياقة البدنية



# منوعات الغذاء

23

عرف البنجر منذ آلاف السنين، إذ تعود أصوله إلى مناطق البحر المتوسط وبلاد فارس، حيث استخدم في البداية لأغراض طبية قبل أن يجد طريقه إلى الموائد. ومع توسع الإمبراطورية الرومانية، انتشر البنجر في أوروبا بوصفه خضاراً غذائياً أساسياً، ولا سيما في مناطق أوروبا الشرقية. وعلى امتداد القرون، ظل البنجر جزءاً من المطبخ الشعبي في ثقافات مختلفة، قبل أن تعيد الأبحاث الحديثة اكتشاف



خضار قديم عاد ليحتل مكانة جديدة في الطب الغذائي

## 5 فوائد مذهلة للبنجر ستغير صحتك



يتناولون أدوية موسعة للأوعية أو أدوية الضغط، وكذلك مرضى الكلى، باستشارة الطبيب قبل الإكثار من عصير البنجر، مع مراقبة أي تغيرات صحية محتملة. أما تغير لون البول أو البراز إلى الأحمر بعد تناوله، فغالباً ما يكون ظاهرة طبيعية وغير مقلقة.



يحدث فارقاً حقيقياً في صحة القلب، والضغط، والدماغ، والجهاز الهضمي، يمكن تناوله مسلوفاً في السلطات، أو مشوياً مع الخضار، أو في صورة عصير طازج مع الجزر أو التفاح لتخفيف نكهته القوية.

وفي المقابل، ينصح مرضى انخفاض الضغط، ومن

قد تحسن سرعة المعالجة وبعض جوانب الأداء الذهني لدى البالغين الأصحاء عند تناولها قبل الاختبارات الإدراكية، ما يفتح الباب أمام دور محتمل للبنجر في دعم صحة الدماغ مع التقدم في العمر.

مضادات أكسدة تقاوم الالتهاب

اللون الأرجواني للبنجر ليس مجرد مظهر، بل يعكس وجود صبغات نباتية تعرف باسم البيتاينات، تعد من أقوى مضادات الأكسدة الطبيعية.

مراجعة علمية نشرت عام 2021 في مجلة "كريتل ريفيوز إن فود ساينس أند نترشن" أظهرت أن هذه الصبغات تمنح البنجر خصائص مضادة للأكسدة والالتهاب، وترتبط بصحة القلب والتمثيل الغذائي.

إلى جانب البوليفينولات، تساعد هذه المركبات على تقليل الإجهاد التأكسدي، وقد تسهم في حماية القلب ليس فقط عبر ضغط الدم، بل أيضاً من خلال التأثير في دهون الدم والالتهابات المزمنة.

في السياق العربي، برزت دراسة علمية مصرية نشرت في Egyptian Journal of Chemistry سلطت الضوء على الخصائص الصحية للبنجر، مع تركيز خاص على قشوره الغنية بالمركبات النشطة. الدراسة، التي أجراها باحثون مصريون، أظهرت أن مستخلصات البنجر تحتوي على مستويات مرتفعة من مضادات الأكسدة، ولا سيما صبغات البيتاينات، وأسهمت في تقليل مؤشرات الالتهاب والإجهاد التأكسدي في النماذج التجريبية.

كذلك أشارت النتائج إلى دور محتمل للبنجر في دعم صحة الكبد وتنظيم بعض المؤشرات الأيضية، ما يعزز مكانته كغذاء وظيفي يمكن أن يكون جزءاً من نمط غذائي صحي، إلى جانب العلاجات الطبية المعتمدة، وليس بديلاً عنها.

دعم صحة الأمعاء والكبد

مع تصاعد الاهتمام بالميكروبيوم، تبرز قيمة البنجر كغذاء داعم لصحة الجهاز الهضمي. فهو غني بالألياف ومركبات قابلة للتخمير تساعد على تعزيز توازن البكتيريا النافعة في الأمعاء، ما ينعكس على تحسين الهضم وتقليل الالتهابات، ودعم صحة القولون على المدى الطويل.

وتوضح الدكتورة ميغان روسي، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي وباحثة في صحة الميكروبيوم بجامعة كينغز كوليدج لندن، أن الأطعمة الغنية بالألياف والمركبات النباتية، مثل البنجر، تلعب دوراً مهماً في تغذية البكتيريا النافعة في الأمعاء، ما ينعكس على تحسين الهضم وتقليل الالتهاب ودعم صحة القولون على المدى الطويل.

كل هذه النتائج لا تعني أن البنجر دواء شامل، لكنها تشير بوضوح إلى أن إدخاله ضمن نظام غذائي متوازن قد

وفي دراسات أحدث امتدت بين عامي 2024 و2025، لوحظ تحسن ملحوظ في ضغط الدم لدى مرضى يعانون من ارتفاع الضغط وأمراض تنفسية مزمنة بعد الاستهلاك المنتظم لعصير البنجر لمدة ثلاثة أشهر، ما يعزز فكرة اعتباره جزءاً من استراتيجية غذائية مساندة للعلاج الطبي، لا بديلاً عنه.

لم يعد عصير البنجر مجرد وصفة شعبية، بل أصبح حاضراً في النقاشات الرياضية. السبب يعود إلى دوره في تحسين كفاءة استخدام الأوكسجين داخل العضلات. مراجعة موسعة نشرت عام 2025 في مجلة "نيوترينس" حلت عدداً كبيراً من الدراسات، وخلصت إلى أن مكملات عصير البنجر قد ترفع الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وتحسن قدرة التحمل، وإن كانت التأثيرات في معظم الحالات صغيرة إلى متوسطة.

دراسات أخرى ركزت على رياضات محددة، مثل الجري المتقطع أو التسلق، وجدت أن تناول عصير البنجر قبل التمرين بساعتين إلى ثلاث ساعات ارتبط بتحسين في زمن التحمل وبعض مؤشرات الأداء، مقارنة بالمشروبات الوهمية. التأثير ليس سحرياً، لكنه قد يمنح دفعة إضافية طبيعية، خاصة لدى الهواة.

دعم الدماغ والوظائف الذهنية

الاهتمام بصحة الدماغ لم يعد مقتصرًا على الكافيين أو المكملات، إذ بدأ البنجر يظهر في أبحاث مرتبطة بالتركيز والذاكرة. التترتات الموجودة فيه تحسن تدفق الدم إلى مناطق دماغية مسؤولة عن التفكير والوظائف التنفيذية.

تجارب حديثة أشارت إلى أن مكملات تعتمد على البنجر

وحيث ننظر إلى حبة الشمندر بشكلها المتواضع، يصعب تخيل أنها واحدة من أكثر الخضروات حضوراً في الأبحاث الغذائية الحديثة. غير أن هذا اللون الأرجواني الكثيف يخفي مزيجاً معقداً من التترتات الطبيعية ومركبات مضادة للأكسدة، جعلت البنجر يدخل بقوة في دراسات ضغط الدم، وصحة القلب، ووظائف الدماغ، وحتى صحة الجهاز الهضمي. في ما يلي خمس فوائد أساسية تفسر هذا الاهتمام المتزايد.

خفض ضغط الدم ودعم صحة القلب

تقول الدكتورة بادما شينوي، طبيبة القلب في مركز Manhattan Cardiology المتخصص في أمراض القلب بمدينة نيويورك، إن الأطعمة الغنية بالتترتات الغذائية، مثل الشمندر، يمكن أن تسهم في خفض ضغط الدم عبر تحسين مرونة الأوعية الدموية وتقليل مقاومة تدفق الدم، مؤكدة أن هذا الدور يبقى داعماً للصحة القلبية عند إدراجه ضمن نمط غذائي متوازن.

تعد هذه الفائدة من أكثر خصائص البنجر توثيقاً علمياً. فالنتائج غير العضوية الموجودة في عصير البنجر تتحول داخل الجسم إلى أكسيد النترريك، وهو مركب يساعد الأوعية الدموية على التوسع والارتخاء، ما ينعكس بانخفاض ضغط الدم.

مراجعة منهجية نشرت عام 2022 في مجلة "نيوترينس" المتخصصة في علوم التغذية أظهرت أن استهلاك عصير البنجر الغني بالتترتات يسهم في خفض ضغط الدم الانقباضي لدى المصابين بارتفاع الضغط، حتى عند استخدام جرعات معتدلة.



## دراسة تكشف السر الحقيقي وراء فوائد النظام النباتي لصحة القلب

توصلت دراسة فرنسية حديثة إلى أن اتباع نظام غذائي نباتي قد يكون المفتاح لحماية صحة القلب، ولكن بشروط محددة تتمثل في الجودة الغذائية ودرجة المعالجة الصناعية.

تشجع على اختيار الأطعمة النباتية الطازجة أو المجمدة أو المعلبة عالية الجودة دون إضافات ضارة، مع التقليل من المصدر.



الحقيقية للأطعمة النباتية تتحقق فقط عندما تكون عالية القيمة الغذائية وقليلة المعالجة، بينما تفقد الأطعمة فائقة التصنيع قيمتها الصحية بغض النظر عن أصلها النباتي.

واعتمدت الدراسة التي نشرت في مجلة The Lancet Regional Health - Europe على تحليل بيانات 63835 بالغاً تمت متابعتهم لمدة متوسطة 9.1 سنوات، مع تتبع بعض المشاركين لمدة تصل إلى 15 عاماً.

ومن خلال استبيانات مفصلة عن النظام الغذائي، تمكن الباحثون من تقييم ليس فقط نسبة الأطعمة النباتية مقابل الحيوانية، ولكن أيضاً جودتها الغذائية من حيث محتوى الدهون والسكر والملح والفيتامينات المضادة للأكسدة، ودرجة معالجتها صناعياً. وكشفت النتائج عن فروق كبيرة في معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بين الأنظمة

فقد كشف فريق بحثي من المعهد الوطني للبحوث الزراعية (INRAE) والمعهد الوطني للصحة والبحوث الطبية (Inserm) وجامعة السوربون، أن الفائدة









## منوعات

# الفن

27

تملك اللبنانية نور حلو، القدرة على تقديم الأغنيات العربية والغربية، وتتميز بالمزج بين الشعور العربي والطابع الغربي، وتؤكد أنها لا ترغب في أن تكون نسخة عن غيرها، بل تسعى لأن يكون أسلوبها فريداً وتعبيرياً. وتمثل حلو، التي شاركت في الموسم الخامس من برنامج «ذا فويس»، جيلاً من الفنانين الذين يجمعون بين الموسيقى العربية والتأثير العالمي، ما يُكسب صوتها بُعداً معاصراً، وهي تتمتع بجرأة فنية في اختيار الموضوعات، وآخرها في أغنية «ما بتشبهني» التي أنتجتها شركة «Sony Music» العالمية، كعمل غنائي - بصري مكتمل العناصر يقدم حالة عاطفية شاملة يعرفها كل إنسان اختبر العطاء أمام برود المشاعر، والصدق أمام اللامبالاة، والقلب الحي أمام قلب متحجر.

شاركت في الموسم الخامس من برنامج «ذا فويس»

## نور حلو: الغناء شغفي في الحياة ويحرك مشاعري



والتمثيل وإخراج الإعلانات، فهل ستستمرين على هذا النحو؟  
- الإخراج بالنسبة إلي هو من أجل تأمين مورد رزق إضافي، لأن المدخول من الفن وحده لا يكفي دائماً. ولكنني أرغب في التركيز أكثر على أغنياتي وحفلاتي الخاصة. وإذا سنحت لي فرصة التمثيل في المسلسلات فساكون سعيدة لأنني أحب ذلك كثيراً.  
الغناء هو شغفي في الحياة ويحرك مشاعري ويشير عندي «الندفح الأذريين»، وفرحت كثيراً لترح أغنية «ما بتشبهني» أخيراً وأرغب بالاستمرار في ذلك.  
• وكيف لمست أصدقاء؟  
- جيدة جداً، خصوصاً أنها تتناول قضية إنسانية وتخص كل الناس، وقد ظن البعض أنها تتحدث عن علاقة حب وانفصال، إلا أنني قصت بها المعاناة من الأذى أو الخذلان الذي لا يقتصر على الحبيب فقط، بل قد يأتي من الأصدقاء أو حتى أفراد العائلة الذين يُخونون فجأة أو لا يقدرّون العطاء.  
• كم يبلغ عدد الأغنيات التي طرحتها حتى اليوم؟  
- 5 أغنيات حتى الآن، الأولى «كيف بنسى» وأصدرتها عام 2022 وهي من كلماتي وألحاني وتوزيع سليمان دميان، الثانية «شي غريب»، وهي أغنية حب لطيفة ومبهجة أكثر وهي من كلمات وألحان تيم وتوزيع سليمان دميان، الثالثة «شو الحل» من كلمات وألحان نبيل خوري وتوزيع سليمان دميان وشكلت أول تعاون بيني وبين نبيل خوري، والرابعة «بالليل» وطرحتها في مايو الماضي وتعاونت فيها أيضاً مع نبيل خوري كلاً في الأغنية الخامسة «ما بتشبهني»، كما صورتها بطريقة الفيديو كليب تحت إدارة المخرج رايع طنوس.  
• هل من أعمال جديدة للفترة المقبلة؟  
- أخطط لإصدار أغنية جديدة في شهر مارس أو أبريل من السنة المقبلة، وهي ستكون من كلماتي وألحاني.  
• وهي ستكون باللهجة اللبنانية؟  
- أفضل التركيز على الغناء باللهجة اللبنانية كونني فنانة لبنانية.

(تظاهرات 17 أكتوبر 2019) لم يأخذ البرنامج حقّه، وأنا كنتُ مع فريق راغب علامة، ولكنني شعرتُ بأن تجربة المشاركة في هذه البرامج لا تكفي وأن على من يريد سلوك درب الفن أن يعمل على تطوير نفسه وتجربته.  
• تجمعين بين الغناء

في هذا الحوار مع نور حلو، سؤلت عن عائلتها الفنية، ولا سيما والدها، فقالت:  
والذي جورج حلو، لم يكن معروفاً لأنه ابتعد عن الغناء بعد الزواج وركز على عائلته وعمل في مجال التأمين، كما أن جدي، رحمه الله، كان يعزف على «المجوز». كبرتُ في أجواء فنية وكنا نستمع إلى أغنيات ملحم بركات وفيروز، ومنذ صغري اكتشف أهلي أنني أحب الموسيقى كثيراً، وبدأتُ أتعلّم العزف على البيانو عندما بلغت السابعة من عمري، وفي المدرسة أيضاً كانوا يختارونني دائماً للغناء في الحفلات، كما حظيتُ بالدعم من عائلتي التي كانت تشجّعني كثيراً شرط ألا أتغلغ عن دراستي، ولذلك لم تمنع غنائي على المسرح عندما كانت تسنح الفرصة لذلك.  
• ماذا عن مشاركتك في برامج الهواة؟  
- شاركتُ في الموسم الخامس من برنامج «ذا فويس»، ولكن بسبب الشوكة في لبنان

«ولنا في الخيال حب» مختلف عن «ملك وكتابة»

## المخرجة سارة رزيق: إيماني بالفكرة دفعني لتخطي كل التحديات

جاء الاستقبال الإيجابي للفيلم المصري «ولنا في الخيال حب» ضمن فعاليات النسخة الثامنة لمهرجان الجونة، التي اختتمت فعاليات مؤخرًا، ليدخل السعادة على قلب صنّاعه الذين راهنوا على أهمية العمل، وتحديدًا مخرجته سارة رزيق، التي بدأت رحلتها مع فيلمها الروائي الطويل الأول قبل سنوات، إلى أن ضمنت خروجه للجمهور بالشكل الذي يرضيها ويقدمها للجمهور.

هو اقتناعي بالفكرة، وإيماني بأنها تستحق أن ترى النور رغم الإحباطات الكثيرة التي واجهتني، إلا أنني تخطيتها بقوة وثقة في التجربة.  
أوضحت المخرجة المصرية أن الفيلم يضم عددًا من الفنانين الذين اختارتهم عن اقتناع تام، قائلة: «العمل بطولته أحمد السعدني، مايان السيد، وعمر رزيق، وأنا أحب السعدني قبل التعاون معه، وأرى أنه يمتلك العديد من الإمكانيات الفنية التي تستحق الظهور، وكنت واثقة أنه سيقدم أداءً مختلفًا في هذا العمل، وبالفعل سعدت بما قدمه».  
وتابعت: «أما بالنسبة لعمر رزيق، فقد كنت مؤمنة بأنه الفنان الأنسب لتجسيد شخصية «نوح»، واستطعت من خلال العمل أن أظهر مواهب جديدة بداخله، أما مايان السيد فهي ممثلة شابة مميزة تمتلك موهبة تمثيلية كبيرة، وقد عملنا معًا على شخصية «وردة» حتى تخرج بصورة طبيعية، وحرصت على تغيير العديد من التفاصيل في أداؤها، منها نبرة صوتها لتكون مختلفة عن حقيقتها، وقد نجحت في إقناع المشاهدين بصدق الشخصية وتأثيرهم بها».  
كان مشهد بكاء الفنان أحمد السعدني من المشاهد

تأثرهم جميعاً بنهاية العمل وإعجابهم به».  
أضافت أن الفيلم مزّج بالعديد من التحديات منذ التحضير له، موضحة: «أول تحد واجهته كان تشجيع فريق العمل لتقديم هذا المشروع، ولكن الدافع الكبير لي

الفيلم المقرر عرضه في دور السينما خلال الفترة المقبلة، قالت عنه سارة رزيق: «شعرت بسعادة كبيرة عندما شاهدت ردود فعل جمهور المهرجان، والذي كان بينهم عدد من النجوم، وكانت أفضل اللحظات بالنسبة لي هي



المؤثرة التي تتفاعل معها الجمهور بقوة، والذي قالت عنه سارة رزيق: «كواليس هذا المشهد كانت صعبة جداً، فكلمنا بالتحضيرات والبروفات كان السعدني يعتذر عن أدائه، حتى إنه قبل التصوير كان يقرأ المشهد وكأنه يراه لأول مرة، لكنه في لحظة التصوير أبدع وقدم أداءً صادقاً للغاية، ومعظم الجمل التي قالها كانت ارتجالاً نابهاً من مشاعره الحقيقية، لذلك ظهرت بهذا الصدق الكبير، وصورنا المشهد «وان شوت» لأنني لم أستطع إعادة المشهد مرة أخرى، فقد كانت مشاعره صادقة ولا يمكن تكرارها، وهاجأني أداؤه لدرجة أنني بكيت معه بالفعل وتأثرت بهم».



# الفكر

## الرضاعة الطبيعية تعزز مناعة تدوم لعقود ضد سرطان الثدي

وقالت لوي، وهي عالمة سريرية متخصصة في أبحاث السرطان: "وجدنا أن النساء اللاتي يُرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية يمتلكن خلايا مناعية متخصصة تعرف بخلايا CD8 T، التي تظل في أنسجة الثدي لعقود بعد الولادة". وأوضحت أن هذه الخلايا تعمل كـ"عناصر حراسة موضعية" تهاجم الخلايا غير الطبيعية التي قد تتحول إلى خلايا سرطانية، مشيرة إلى أن هذه الحماية ربما تطورت لحماية الأمهات بعد الحمل، لكنها اليوم تساهم أيضا في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي الثلاثي السلبى، وهو من أكثر الأنواع عدوانية. وأضافت لوي أن إتمام دورة كاملة من الحمل والرضاعة وتعالج الثدي يؤدي إلى تراكم هذه الخلايا الثانية

كشفت دراسة علمية جديدة عن الآلية البيولوجية التي تجعل إنباج الأطفال والرضاعة الطبيعية عاملين وقائين يقللان من خطر إصابة المرأة بسرطان الثدي على المدى الطويل. وبيّنت قائدة فريق البحث، شيرين لوي، من معهد بيتر ماك للأبحاث الطبية في أستراليا، أن الحمل والرضاعة الطبيعية لا يؤثران فقط على الهرمونات، كما كان يُعتقد سابقا، بل يُحدثان أيضا تغيرات دائمة في جهاز المناعة داخل أنسجة الثدي، ما يعزز قدرة الجسم على مقاومة الخلايا السرطانية مستقبلا.

كشفت دراسة علمية جديدة عن الآلية البيولوجية التي تجعل إنباج الأطفال والرضاعة الطبيعية عاملين وقائين يقللان من خطر إصابة المرأة بسرطان الثدي على المدى الطويل. وبيّنت قائدة فريق البحث، شيرين لوي، من معهد بيتر ماك للأبحاث الطبية في أستراليا، أن الحمل والرضاعة الطبيعية لا يؤثران فقط على الهرمونات، كما كان يُعتقد سابقا، بل يُحدثان أيضا تغيرات دائمة في جهاز المناعة داخل أنسجة الثدي، ما يعزز قدرة الجسم على مقاومة الخلايا السرطانية مستقبلا.



## فحص بسيط للعين يتنبأ بأمراض القلب والتقدم في العمر

كشفت دراسة جديدة أن الأوعية الدموية الدقيقة في العين قد تحمل مفتاح التنبؤ بخطر إصابة الشخص بأمراض القلب وسرعة تقدمه في العمر البيولوجي، وحسب الباحثين في جامعة ماكماستر ومعهد أبحاث صحة السكان، فإن فحوصات شبكية العين قد تستخدم يوما ما كوسيلة غير جراحية لتقييم الصحة الوعائية العامة وحالة الشيفوخة البيولوجية في الجسم، ما يفتح آفاقا جديدة للكشف المبكر والتدخل. وتقول ماري بييجير، الباحثة الرئيسية في الدراسة والأستاذة المشاركة في قسم الطب بجامعة ماكماستر: "من خلال ربط فحوصات الشبكية والبيانات الجينية والعلامات الحيوية في الدم، اكتشفنا مسارات جزيئية تساعد على تفسير كيفية تأثير الشيخوخة على الجهاز الوعائي". وتضيف بييجير، وهي باحثة في معهد صحة السكان: "تقدم العين رؤية فريدة غير باضعة للجهاز الدوري في الجسم، فالتغيرات في أوعية الشبكية الدموية غالبا ما تعكس التغيرات التي تحدث في جميع أنحاء الأوعية الدموية الصغيرة في الجسم". ولإجراء الدراسة، جمع الباحثون بين فحوصات الشبكية والبيانات الجينية وتحليل عينات الدم من أكثر من 74 ألف مشارك من أربع مجموعات بحثية. ووجد الفريق أن الأشخاص الذين لديهم أوعية دموية أقل تقبدا وتقرعا كانوا أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأظهروا علامات على الشيخوخة البيولوجية، مثل ارتفاع الالتهابات وقصر العمر الافتراضي. كما كشفت الدراسة عن بروتينين بارزين هما MMP12 ومستقبلات IgG-Fc IIb، وكلاهما مرتبط بالالتهاب والشيخوخة الوعائية، ويمكن أن يكونا أهدافا محتملة للأدوية المستقبلية. يذكر أنه حاليا، يتطلب تقييم الأمراض المرتبطة بالعمر، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والخرف إجراء اختبارات متعددة. ويأمل الباحثون أن يمكن استخدام فحوصات الشبكية وحدها في النهاية كطريقة سريعة ومتاحة لتقييم الشيخوخة ومخاطر القلب والأوعية الدموية، لكن ما يزال التقييم السريري الأعمق مطلوبا للحصول على الصورة الكاملة.

## اكتشاف بروتين يساعد على تشخيص سرطان خفي يصيب النساء

تمكّن علماء أستراليون من اكتشاف بروتين يساعد على تشخيص سرطان المبيض الذي يعد أحد أخطر أنواع السرطان التي تصيب النساء. وأشارت مجلة International Journal of Molecular Sciences إلى أن الدراسة التي أجراها علماء من جامعة جنوب أستراليا وجامعة أدلايد بينت أن بروتينا معينا في الجسم قد يكون المفتاح لتشخيص المبكر لسرطان المبيض. اكتشف فريق البحث بقيادة الدكتور هوغو أبريشت أن بروتين F2R يرتفع بشكل ملحوظ في الأنسجة السرطانية، خاصة لدى المريضات المقاومات للعلاج والمصابات بالانتقال. وأظهرت الدراسة أن تثبيط الجين F2R في خلايا سرطان المبيض يقلل بشكل حاد من قدرتها على الحركة والغزو وتشكيل الكريات الصلبة - وهي عمليات حاسمة في انتشار النفاذ السرطانية، علاوة على ذلك، جعل تثبيط نشاط البروتين الخلوي السرطانية أكثر حساسية للعلاج الكيميائي القياسي.



الممثلة الكوميديّة الأمريكية ساندرّا برنارد لدى حضورها العرض الأول لفيلم «مارتي سوبريم» في نيويورك. ا ف ب

## قرأت لك

الكثري



أثبتت التجارب التي أجراها العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الوسيلة الفعالة في تخفيف الوزن. وأجرى علماء من جامعة بورجونيو الفرنسية، اختبارات لمعرفة مدى تأثير الروائح في علاج الحالات المرضية، شارك فيها 115 رجلا وامرأة تتراوح أعمارهم بين 18 - 50 سنة، واستنتج العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الطريقة الأكثر فعالية في تخفيف الوزن. وقسم الباحثون المتطوعين إلى مجموعتين وطلبوا من إحدى المجموعتين الانتظار في غرفة عطروها برائحة الكمثرى الطازجة قبل بضعة دقائق، وبعد مضي 15 دقيقة، نقلوهم مع أفراد المجموعة الأخرى إلى غرفة ثانية فيها أطباق مختلفة من المواد الغذائية. وطلبوا من كل مشارك اختيار ثلاثة أطباق من المواد الغذائية المعروضة في الغرفة، وتبين من نتيجة الاختبار، أن رائحة الكمثرى لم تؤثر في اختيار الطبق الأساسي والفاكهة، ولكنها أثرت جدا عند اختيار الطبق الثالث، حيث اختار 3 أفراد المجموعة الثانية المعجنات بالشوكولاتة، في حين أغلب أفراد المجموعة الأولى التي وضعت في غرفة مشبعة برائحة الكمثرى، وأوضحت النتائج أن رائحة الفواكه، وبالذات الكمثرى، يمكن أن تلعب دورا مهما في اختيار المواد الغذائية.

## سؤال وجواب

- إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟  
- إلى اللغة التركية
- يطلق أسم الكخال على  
- طبيب العيون
- من هو مخترع التلسكوب؟  
- غاليليو
- من أول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟  
- بيكاسو
- من هو منشئ حدائق بابل المعلقة؟  
- نبوخذ نصر
- كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟  
- 29 ألف قدم

## هل تعلم؟

- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي ، مع أنه ليس له نفس الطعم .
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أثنى الجندب بقوامها.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن
- الفران لا تستطيع التقبؤ.
- يضاف الي بطارية السيارة حامض الكبريتيك
- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدير رأسها بشكل دائري.
- التأمّل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.
- يستطيع العقرب الصوم لثلاث سنوات متتالية
- ينسج العنكبوت خيطا طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باسنانه انابيب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.

## قصة المرأة العاذبة

كان هناك امرأة تستمتع دائما بالكذب.. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتنتظر بالمرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوما في كامل صحتها وقالت شفاني الله بفضل حليب عذرة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الابدية انظروا لي ياها من متعة ان تحس بذلك الشباب ينضح منك فهل الناس جاء كل مريض ويانسا اليها يريد بعض حليب العذرة فقالت ابيعه لكم.. وبالفعل كانت تحلب العذرة امامهم وتبيعهم الحليب بسعرا عالي جدا واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوما، دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفي نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض يأكل في جسدها وشعر الجميع فجاء من يسألها ماذا لا تتناولين حليب عذراتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انا حزينة فقط فابي مريض وازيد السفر لرؤيته.. فاحس اقدم بريغبتها في الهرب فصرخ وقال ايها الكاذبة تريدين الهروب من كذبتك الشنعاء.. حليب هذه العذرة لا يفعل شيء وانت تظاهرت بغير ذلك لتكسبي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم ترد لي نقودي سأقتلك وعذرتك هذه.. خافت المرأة وردت للرجل نقوده ليستكت لكن الجميع بدأوا بمطالبتها بماولهم التي اخذتها كذبا وادعاهم وهكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نادمة علي خسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتى اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتي لشراء طلباتها فقامت احدي جاراتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصحابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخيرة ولم ينفعها حليب عذراتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار لليتام بني لها ملحقا وسعا ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتي يعوض علي المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة.

