

ص 22

جامعة أبوظبي تبرم شراكات
استراتيجية على هامش المؤتمر الدولي
للمستقبل أكثر استدامة 2024

ص 27

دانيال كريغ لا يكتثر
من يخلفه في دور بوند



مشروبات الطاقة ربما تؤدي
إلى نوبة قلبية مفاجئة

ص 23



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

أكبر وأقدم جبل جليدي في العالم يتحرك شمالاً مجدداً

بعد عقود من الثبات والدوران والارواحة في مكانه، بدأ أكبر وأقدم جبل جليدي في العالم، المعروف باسم "إيه 23 إيه" يتحرك شمالاً جزراً أوركني الجنوبية في المحيط القطبي الجنوبي، شمالي إنتاركتيكا. وانفصل الجبل الجليدي العملاق A23a، الذي يبلغ حجمه ضعف حجم لندن الكبرى، ويزن ما يقرب من تريليون طن، عن جرف فيلشنر الجليدي في أنتاركتيكا عام 1986، وظل راکداً في بحر ويديل لأكثر من 30 عاماً، قبل أن يبدأ رحلته البطيئة شمالاً عام 2020. وتقدر مساحة الجبل الجليدي العملاق نحو 3800 كيلومتر مربعاً وسمكه حوالي 400 متر، بحسب هيئة المسح البريطانية لأنتاركتيكا. ووفقاً للهيئة، تميزت رحلة الجبل الجليدي بأحداث علمية مثيرة للاهتمام، إذ لعدة أشهر، حوصرت الجبل الجليدي في "عمود تايلور"، وهي ظاهرة محيطية حيث تحبس المياه السدودة فوق جبل بحري الأشياء في مكانها، وأبقت هذه الديناميكية الجبل يدور في مكان واحد، مما أدى إلى تأخير انجرافه السريع المتوقع شمالاً. ومن المتوقع أن يواصل A23a رحلته إلى المحيط الجنوبي، متبعا للتيار القطبي الجنوبي، الذي من المرجح أن يدفعه نحو جزيرة جورجيا الجنوبية، وفي تلك المنطقة سيواجه مياها أكثر دفناً ومن المتوقع أن يتفكك إلى جبال جليدية أصغر حجماً حتى ينوب في النهاية. ويقول عالم المحيطات في هيئة المسح البريطانية أندرو مايفرن، الذي يشارك في قيادة مشروع يهدف إلى فهم كيفية تأثير الغطاء الجليدي على المحيط، "من المثير أن نرى A23a يتحرك مرة أخرى بعد فترات من التثتير".

10 أسباب تجعلك صديقاً لحبة أفوكادو يومياً



يقدم الأفوكادو، الذي يطلق عليه اسم "زبدة الطبيعة"، ثروة من المزايا الصحية. من تعزيز صحة القلب والتحكم في الوزن إلى تعزيز إشراق البشرة والهضم، تعد هذه الفاكهة قوة غذائية. بحسب ما نشرته Times of India، فإن الأفوكادو غني بالدهون الصحية والألياف والفيتامينات الأساسية، لذا فإن دمج حبة أفوكادو واحدة فقط في النظام الغذائي اليومي يمكن أن يؤدي إلى صحة وسعادة أكبر، للأسباب التالية:

- تحسين مستوى الدهون: إن الأفوكادو مصدر غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، وخاصة حمض الأوليك. وتتميز تلك الدهون بصفاتها الصحية للقلب، حيث تخفض مستويات الكوليسترول السيئ LDL مع زيادة مستويات الكوليسترول الجيد HDL. وبشكل عام، يقلل مستوى الدهون المناسب من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- إنفاص الوزن: كما يعتبر الأفوكادو مصدراً ممتازاً للبروتين، وبالتالي تنظيم ضغط الدم الطبيعي، إذ يؤدي خلل توازن الصوديوم في الجسم إلى تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومضاعفات القلب والأوعية الدموية المرتبطة به، عند تناول الأفوكادو بانتظام.
- تعزيز صحة البشرة والشعر: على الرغم من أن الأفوكادو غني بالسرعات الحرارية، إلا أنه يمكن أن يكون مفيداً للسيطرة على وزن الجسم. إن طبيعة الأفوكادو الغنية بالألياف تجعل المرء يشعر بالشبع لفترات أطول من الوقت ويقل احتمال تناوله للوجبات الخفيفة غير الصحية. تحتوي ثمرة الأفوكادو متوسطة الحجم على 10 غرامات من الألياف، مما يساعد على الهضم ويحمي ميكروبيوم الأمعاء. كما تعمل الدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو على تعزيز امتصاص العناصر الغذائية لضمان امتصاص الجسم لأقصى قدر من كمية الطعام التي يتناولها الشخص، ما يمكن أن يحد من الإفراط في تناول الطعام. ويسير جنباً إلى جنب مع برنامج دائم لإنفاص الوزن.
- تعزيز صحة البشيرة والشعر: يعمل هذا العنصر الغذائي على ترطيب البشرة وتعزيز مرونتها وحمايتها من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة.
- يساعد فيتامين E، أحد مضادات الأكسدة القوية، على مكافحة الإجهاد التأكسدي، مما يقلل من علامات الشيخوخة مثل التجاعيد والخطوط الدقيقة. وفي الوقت نفسه، يعزز البيوتين الموجود في الأفوكادو الشعر القوي واللامع، ويمنع الجفاف والتقصف.
- تقوية العظام: تناول الأفوكادو يومياً يمكن أن يدعم صحة العظام، وذلك بفضل مستوياته العالية من فيتامين K
- تعزيز صحة الجهاز الهضمي: الأفوكادو غني بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، وهو مفيد لصحة الجهاز الهضمي. تعمل الألياف على تحسين حركة الأمعاء بشكل منتظم وتمنع الإمساك وتحافظ على صحة الأمعاء.
- كما تعمل الألياف القابلة للذوبان في الأفوكادو أيضاً كغذاء للبكتيريا الأمعاء الجيدة، مما يعزز الميكروبيوم المتوازن المهم لنمط حياة صحي عام.
- صحة أفضل للعينين: يحتوي الأفوكادو على تدفق الدم بشكل جيد داخل الجسم، وهو أمر ضروري بشكل مباشر لتوظيف الدماغ الطبيعي. تساهم هذه الكاروتينات على تصفية الضوء الأزرق الضار وحماية العينين من الأضرار الناجمة عن التعرض للشاشة لفترة طويلة أو الشيخوخة. يقلل الاستهلاك المنتظم للأفوكادو من خطر الضمور البقعي واعتماد عسة العين، وخاصة عند كبار السن. إلى جانب محتواه من فيتامين A، الذي يدعم الرؤية الليلية، يعد الأفوكادو غذاءً رائعاً للحفاظ على قوة البصر.
- تنظيم مستويات السكر في الدم: يحتوي الأفوكادو على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض، كما أنه خالي من السكريات المحررة، مما يجعله خياراً مثالياً لمرضى السكري أو أولئك الذين يتطلعون إلى استقرار مستويات السكر في الدم. تعمل الألياف والدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو على إبطاء عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات، مما يمنع الارتفاع المفاجئ في نسبة السكر في الدم.
- كما أن العناصر الغذائية الموجودة في الأفوكادو، مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم، تدعم وظيفة الأنسولين، وهو أمر ضروري للتعامل مع داء السكري بشكل فعال.
- تقوية العظام: كما أن الأفوكادو غني بالعناصر الغذائية الأساسية، مما يضمن حصول الجسم على أقصى فائدة.

دراسة تكشف أكثر وظيفتين تعبان من خطر الزهايمر

وجد باحثون من مستشفى ماساتشوستس العام أن وظيفتين من وظائف النقل تحميان من مخاطر الوفاة بسبب الزهايمر، حيث تبين أن سائقي سيارات الأجرة وسائقي سيارات الإسعاف معرضون لهذا الخطر أقل بكثير مقارنة بأكثر من 400 مهنة مختلفة. ولم ينطبق هذا الاتجاه على وظائف النقل الأخرى التي لا تتطلب التنقل عبر الخرائط، مثل الطيارين أو قادة السفن. وأظهرت الأبحاث أن سائقي سيارات الأجرة وسيارات الإسعاف لديهم "حصين" متطور بشكل خاص، حتى مع تقدمهم في السن. وبحسب "دالي ميل"، دفع هذا فريق البحث إلى الاعتقاد بأن التمرين الذهني المتمثل في تخطيط الطريق في رأسك مهم بشكل خاص في تقليل خطر الإصابة بالزهايمر. ونظريتهم هي أن الحصين، وهو الجزء من الدماغ الذي يعد حاسماً للذاكرة، هو نفس الجزء المسؤول عن الشعور بالاتجاه والملاحة. وقال مؤلف الدراسة الدكتور أنوام جينا، وهو طبيب في مستشفى ماساتشوستس العام، إن نتائجهم تشير إلى: "من المهم النظر في كيفية تأثير المهن على خطر الوفاة بسبب مرض الزهايمر وما إذا كانت أي أنشطة معرفية يمكن أن تكون وقائية محتملة".

ثالث جراحة عالمياً لزراعة كلية حيوان لمريضة

أجرت تونانا لوني، أمريكية تبلغ 53 عاماً، عملية جراحية لزراعة كلية خنزير، لتكون ثالث شخص في العالم، يتلقى كلية خنزير بعد أن توقت كليتها الوحيدة عن العمل في نوفمبر-تشرين الثاني، وهي عملية زرع لا تزال تجريبية، وفق ما أعلن فريق مؤلف من علماء أمريكيين، أمس الأول الثلاثاء. وقالت المريضة في بيان بعد ثلاثة أسابيع من الخضوع للعملية: "أشعر وكأنني حصلت على فرصة ثانية في الحياة". تبرعت لوني بإحدى كليتيها لوالدها في العام 1999 وعاشت على غسيل الكلى لثماني سنوات بعد أن تسببت مضاعفات الحمل في إتلاف كليتها الثانية. كانت المرأة الأمريكية التي تعيش في ولاية ألاباما في جنوب الولايات المتحدة، تنتظر إجراء عملية زرع لها منذ العام 2017 لكن لم يُعثر على متبرع متطابق معها. كانت حالتها الصحية تتدهور، وفي 25 نوفمبر-تشرين الثاني تلقت في مستشفى جامعة نيويورك لانغون في نيويورك، كلية خنزير معدلة وراثياً بطريقة تمنع الجسم من رفضها بشكل فوري. وأشار الفريق الطبي إلى أن "هذه العملية تشكل أحدث تقدم وأعد في ممارسة جراحية ناشئة يُقال إنها حل لازمة نقص الأعضاء". وأجرى هذا الفريق عدداً من عمليات زرع الطعوم المخالفة في السنوات الأخيرة، منها أول عملية زرع في العالم لكلية خنزير في جسم مريض ميت دماغياً في سبتمبر-أيلول 2021، لكن الكلية المزروعة عملت بشكل جيد لبضعة أيام.

مخاطر صحية حقيقية تواجهها أميرات (ديزني)

على الرغم من أن أميرات ديزني غالباً ما يتم تصويرهن على أنهن يعشن في سعادة دائمة، فإن حياتهن السحرية تأتي مع مخاطر صحية خفية، كما كشف تحليل ساخر نُشر في عيد ميلاد من مجلة BMJ، تقترح الكتابة ساني فان ديك، وزملاؤها بروح الدعابة أن هذه الشخصيات المحبوبة تواجه مخاطر حقيقية خطيرة، تتراوح بين الأمراض المهنية إلى تحديات الصحة العقلية. ولضمان سلامة أكثر صحة لهذه البطولات الخيالية، يوصي الباحثون بممارسات البقطة، وتدابير حماية شخصية أفضل، وزيادة الوعي بينهن، وفق "إنترستينغ إنجينييرينغ". وفي حالة سنو وايت على سبيل المثال، تقضي أيامها كخادمة في المطبخ تحت قسوة زوجة أبيها الشريرة، كما أن انقراضها إلى التفاعل الاجتماعي الهادف يعرضها لخطر الإصابة بالانكسار والقلق وحتى أمراض القلب والأوعية الدموية. وفي حين أن رفقتها مع الأقزام السبعة تخفف من بعض هذه العزلة، تقع سنو وايت ضحية لخطر مختلف تماماً عندما تأكل التفاحة السامومة، وعندما تزيد الرفاق والظروف من المخاطر تواجه الأميرة ياسمين، صراعات مماثلة مع العزلة، وقد يؤدي انقراضها إلى الروابط الاجتماعية إلى نفس المشكلات الصحية المرتبطة بالوحدة.

مزرعة تربي خنازير معدلة وراثياً لبيع أعضائها للبشر

خلف سياج عال في واد أخضر، يربي ديفيد اياريس وفريقه خنازير معدلة وراثياً لبيع أعضائها لمرضى بشر بحاجة إلى عمليات زرع، لقاء ما يصل إلى مليون دولار. تشهد الأبحاث المتعلقة بزراعة الأعضاء الحيوانية للبشر المعروفة بالطعوم الخاغرية Xenotransplantation. تقدماً سريعاً في الولايات المتحدة، وقد أخذ من أحد خنازير هذه المزرعة المخبرية الواقعة في جبال شرق الولا، كلية زرع في تشرين الثاني-نوفمبر للمريضة تونانا لوني، في عملية أعلن عنها الثلاثاء وتشكل تجربة جديدة بعد تجارب عدة هي الأولى من نوعها في العالم. يقول رئيس شركة "ريفيشيو" ديفيد اياريس، في حظيرة خنازيره العمقة: "إنها ليست مجرد خنازير مزرعة"، مضيفاً لوكالة فرانس برس وهو يحمل خنزيراً بين ذراعيه: "لقد أنقذت ملايين الدولارات" للحصول على هذا الجينوم المعدل وراثياً وتجنب رفض الجسم البشري له. تجري شركته منذ أكثر من 20 عاماً أبحاثاً في بلاكسبورغ في فيرجينيا، ل جعل زراعة الأعضاء من الحيوانات إلى البشر مسألة مطبقة لا مجرد فكرة من الخيال العلمي، وإثبات أن زرع كلي (أو قلوب) خنازير بدلاً من أعضاء بشرية ممكناً ويمثل حلاً لمواجهة النقص الكبير في الأعضاء البشرية المتوافرة للزرع. في الولايات المتحدة وحدها، تضم قوائم الانتظار للخضوع لعمليات زرع أكثر من 100 ألف شخص، فيما يموت 17 منهم يومياً من دون أن تجرى لهم هذه العمليات، غالبيتهم يكونون بحاجة إلى كلية، بحسب السلطات الصحية.

تعرض الأطفال للحيوانات في المزارع يقلل الحساسية

وجد فريق سويدي من أطباء الأطفال والمتخصصين في الأمراض المعدية، انخفاضاً في معدل الإصابة بالحساسية لدى الرضع المولودين لأبائ يعيشون في مزارع ويتعرضون للحيوانات خلال سنوات نموهم الأولى. وفي وقتهم البحثية، افترض فريق البحث عينات براز من 65 طفلاً أثناء طفولتهم في عمر 3 أيام، و18 شهراً، و3 سنوات، ثم 8 سنوات. وقرن الباحثون العينات بين الأطفال المولودين لأبائ يعيشون في مزرعة، وبين الأطفال الذين يعيشون في مزرعة لديهم 7 أضعاف عدد اللاهوائيات مقارنة بالأطفال الذين لم يعيشوا في مزرعة، سواء كان لديهم حيوان أليف أم لا. واللاهوائيات نوع من الميكروبيوم أكثر تنوعاً، وتتوقف على البكتيريا الاختيارية، وهي علامة على نضج ميكروبيوم الأمعاء.



فشل مهمة صاروخ كايروس الياباني

قالت شركة سبيس وان اليابانية إنها أفت رحلة صاروخها الصغير (كايروس) بعد وقت قصير من إطلاقه أمس الأربعاء، بعد أن فشل في محاولة خلال تسعة أشهر لتصبح أول شركة في البلاد ترسل قمراً صناعياً إلى الفضاء. وتلك هي أحدث انتكاسة في سلسلة من الإخفاقات في تطوير الصواريخ في اليابان رغم سعي الحكومة لتعزيز قطاع الفضاء المحلي واستهدافها تنفيذ 30 عملية إطلاق صواريخ سنوياً بحلول أوائل عقد 2030. وتريد السلطات أن تجعل من اليابان مركزاً للنقل إلى الفضاء في آسيا إذ يأملون أن قطاع الفضاء يستل قيمته إلى ثمانية تريليونات ين (52 مليار دولار). وقالت الشركة في بريد إلكتروني أرسلته للصحفيين إنها أنهت الرحلة الثانية للصاروخ كايروس التي استمرت عشر دقائق فقط بعدما تبين أن تحقيق مهمتها أصبح أمراً صعباً. وأظهرت صور حية أصدرتها حكومة إقليم واكاياما أن الصاروخ الذي يعمل بالوقود الصلب ويبلغ طوله 18 متراً انطلق من قاعدة كيب الفضائية غربي اليابان في الساعة 0200 بتوقيت جرينتش، لكنه فقد استقراره وانحرف عن مساره خلال الصعود.

منوعات الفعل

23



تزايدت شعبية مشروبات الطاقة خلال السنوات الأخيرة، حيث يتناولها بانتظام ملايين الأشخاص حول العالم، لكن دراسة جديدة أفادت بأن قد تحمل مخاطر صحية خطيرة، من بينها التسبب في عدم انتظام ضربات القلب الذي يهدد الحياة.



قد تحمل مخاطر صحية خطيرة

مشروبات الطاقة ربما تؤدي إلى نوبة قلبية مفاجئة



والثيوفيلين، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة. ويمكن أن يسبب تناول الجوارانا آثاراً جانبية مثل: الأرق، والعصبية، وتهيؤ المعدة، وزيادة معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم. كما يمكن أن يؤدي الاستهلاك المفرط، خاصة مع مصادر أخرى للكافيين، إلى مشكلات صحية أكثر خطورة، بما في ذلك "خفقان القلب، وعدم انتظام ضربات القلب".

نوبة قلبية مفاجئة.. أسباب عدة وبالإضافة إلى فحص استهلاك مشروبات الطاقة بين مجموعة الناجين من النوبة القلبية المفاجئة، نظر الباحثون أيضاً من كتب في نوع الحاد القلبي، بالإضافة إلى الظروف المحيطة به، مثل التمارين الرياضية وغيرها من الضغوطات المعروفة بأنها مرتبطة بالعوامل الوراثية. وبينما يبدو أن هناك علاقة زمنية بين استهلاك مشروبات الطاقة والنوبة القلبية المفاجئة للمرضى السبعة، فقد وقع عدد لا يُحصى من الأحداث المحتملة التي يمكن أن تساهم أيضاً في عدم انتظام ضربات القلب الوراثي المرتبط بأمراض القلب، مثل "الحرمان من النوم، أو الجفاف، أو اتباع نظام غذائي أو الصيام الشديد". ومن المرجح أن يكون الاستهلاك غير المعتاد لمشروبات الطاقة مقترناً بمتغيرات أخرى لخلق "عاصفة كاملة" من عوامل الخطر، ما يؤدي إلى حدوث خلل في الدورة الدموية وصولاً إلى النوبة القلبية المفاجئة لدى هؤلاء المرضى".



الرعاية الصحية أن يكونوا على دراية بالارتباط المحتمل بين مشروبات الطاقة ومرض الشريان التاجي، خاصة في المرضى الذين يعانون من أمراض القلب الوراثية المعروفة أو المشتبه فيها. وتحتوي مشروبات الطاقة عادة على ما بين 80 إلى 300 ملليجرام من الكافيين لكل 470 مليلتراً تقريباً، مقارنة بـ 100 ملليجرام في كوب كبير من القهوة المخمرة (المقطرة). ومع ذلك، فإن معظم مشروبات

الطاقة تحتوي على مكونات محفزة أخرى غير الكافيين، والتي لا تخضع إلى رقابة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA. مثل مادة التورين، ونبات الجوارانا. والتورين حمض أميني طبيعي يلعب دوراً حاسماً في الوظائف الفسيولوجية المختلفة في جسم الإنسان، فهو ضروري لوظيفة القلب والأوعية الدموية، والعضلات الهيكلية، والجهاز العصبي المركزي، والجهاز البصري. كما يعمل كمضاد للأكسدة، ويساعد على تنظيم مستويات الكالسيوم، ويدعم تكوين الأملاح الصفراوية، ما يساعد على الهضم. وعلى الرغم من أن مادة التورين آمنة بشكل عام عند استهلاكها بكميات معتدلة، ولم ترتبط بأشياء ضارة كبيرة، إلا أن الإفراط في تناولها، خاصة من مشروبات الطاقة مع المنشطات الأخرى، قد يشكل مخاطر صحية. أما الجوارانا فهي نبات استوائي يحتوي على ضعف تركيز الكافيين الموجود في حبوب القهوة، كما يحتوي أيضاً على منشطات أخرى مثل الشيبورومين،

وأوضحت الدراسة المنشورة في دورية Heart Rhythm أن مزيج الكافيين والتورين والمنشطات الأخرى في مشروبات الطاقة، يمكن أن يغير درجة كبيرة معدل "ضربات القلب، وضغط الدم، وانقباض (تقلص عضلة) القلب، وإعادة استقطاب القلب". وراجع الباحثون السجلات الطبية لناجين من أمراض القلب الوراثية، والذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب، وتم إحالتهم إلى المستشفى للخضوع إلى التقييم الطبي. وركزت الدراسة على تحديد المرضى الذين تناولوا مشروبات الطاقة قبل وقت قصير من الإصابة بمرض قلبي وعائي، وشملت نقاط البيانات الرئيسية التي تم جمعها التركيبية السكانية للمرضى، والخصائص السريرية، وتفاصيل استهلاك مشروبات الطاقة، والعلاقة الزمنية بين تناول مشروبات الطاقة والإصابة بمرض قلبي.

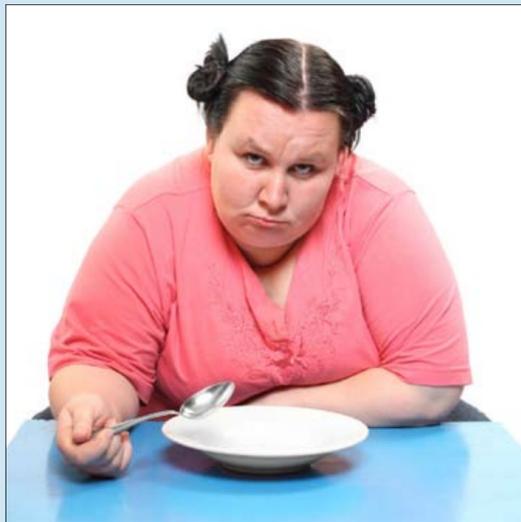
ومن بين 144 ناجياً من النوبات القلبية، عانى 7 أفراد (5%) من المرض غير المنضبط، والذي كان مرتبطاً بشكل مؤقت باستهلاك مشروبات الطاقة K وضمت المجموعة 6 إناث وذكراً واحداً، بمتوسط عمر 29 عاماً في وقت حدوث النوبة القلبية. ومن بين هؤلاء، عانى اثنان منهم من متلازمة اضطراب نظم القلب الطويلة، وكان اثنان آخران يعانون من عدم انتظام دقات القلب البطيئة، وتم تشخيص 3 بالرجحان البطيئة مجهول السبب. فيما كان 3 مرضى (43%) مستهلكين منتظمين لمشروبات الطاقة، وفي ما يتعلق بالاستجابة لحالات الطوارئ، احتاج 6 مرضى (86%) إلى صدمة إنقاذ، بينما تم إنعاش مريض واحد يدوياً. وتوقف جميع الناجين عن تناول مشروبات الطاقة، ومن ذلك الحين، لم يُصابوا بأي مرض قلبي أو سكتات دماغية، وبينما لم تثبت الدراسة وجود علاقة سببية مباشرة، إلا أنه ينصح بتوخي الحذر، كما يوصي الأطباء المرضى باستهلاك مشروبات الطاقة باعتدال.

مشروبات الطاقة ومرض الشريان التاجي

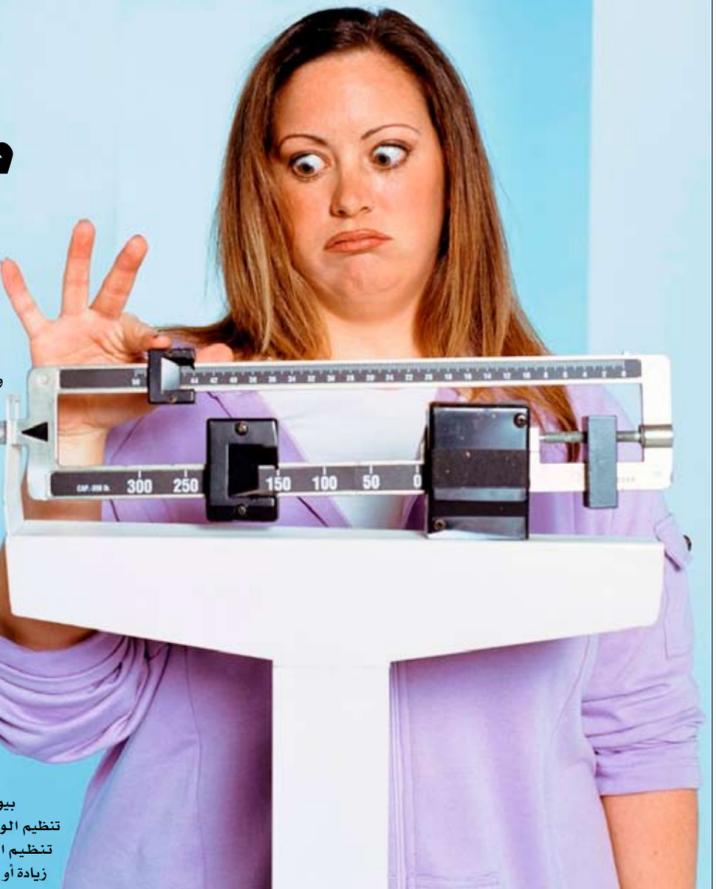
ويقول الباحثون إنه يجب على مقدمي

لماذا قد يجد بعض الأشخاص صعوبة كبيرة في إنقاص الوزن؟

تتمثل إحدى أسهل الطرق لفقدان الوزن في "تقليل استهلاك السعرات الحرارية وزيادة التمارين الرياضية"، ولكن البعض قد يشعر بالإحباط لعدم ملاحظة أي فرق واضح أو تحقيق النتائج المرجوة.



ويهدأ الصدد، كشفت المبرية الشخصية وخبرة التغذية ونمط الحياة، كلوي توماس، أن السبب قد يكمن في "التكيف الأيضي". وأوضحت: "يتباطأ التمثيل الغذائي (الاستقلاب) لدى الفرد استجابة لانخفاض تناول السعرات الحرارية. ويمكن لهذا التكيف الأيضي أن يجعل من الصعب الاستمرار في فقدان الوزن أو الحفاظ على النتيجة لفترة طويلة". وأشارت توماس إلى نظرية "نقطة ضبط الوزن"، التي تنص على وجود طريقة تحكم بيولوجية في أجسامنا تعمل على تنظيم الوزن المحدد في الجسم، من خلال تنظيم استهلاك الطاقة (عن طريق زيادة أو نقصان الشهية) أو إنفاقها (عن طريق



.. ابوظبي-الفجر:

أكد الأرشيف والمكتبة الوطنية أهمية التوصيات التي أسفر عنها المؤتمر الثلاثون لمديري المكتبات الوطنية في آسيا وأوقيانوسيا، والذي عقد تحت شعار (المكتبات والاستدامة)، واستضافه الأرشيف والمكتبة الوطنية في مكتبة محمد بن راشد بالتزامن مع فعاليات الدورة الأولى لمؤتمر دبي الدولي للمكتبات 2024. وجاءت أهمية توصيات المؤتمر -الذي استمرت فعالياته في الفترة من 15-17 نوفمبر 2024- مستمدة من الخبرات والمهارات المكتبية والتجارب المميزة التي تم مناقشتها أثناء جلساته المتخصصة في الوقت الذي يواصل الأرشيف والمكتبة الوطنية مساعيه من أجل الارتقاء بالمكتبة الوطنية لتكون منارة حضارية وثقافية تضاف إلى إنجازات دولة الإمارات العربية المتحدة.

الاستدامة والتجارب المميزة القطبان الرئيسيان في المؤتمر

الأرشيف والمكتبة الوطنية يؤكد أهمية توصيات المؤتمر الـ30 لمديري مكتبات آسيا وأوقيانوسيا وأثرها على تطوير المكتبات

ويذكر أن مؤتمر مديري المكتبات في آسيا وأوقيانوسيا قد بدأ في عام 1979، حيث استضافت أستراليا الاجتماع الأول في مدينة كوينبيرا، واستضافته دولة الإمارات العربية المتحدة للمرة الأولى في اجتماعه الثلاثين.

لتقليل التأثير السلبي على البيئة الطبيعية من خلال استخدام التكنولوجيا النظيفة والطاقة الصديقة للبيئة وإدارتها بشكل سليم، لا سيما وأن دول العالم تتسابق في مشاريع المكتبات الخضراء.

التي ناقشت جهود ومبادرات الاستدامة للمكتبات الوطنية المشاركة من آسيا وأوقيانوسيا، وإسهاماتها المجتمعية المعززة لمفهوم الاستدامة، ولذا فإن المؤتمر قد أكد أهمية الاستدامة في المكتبات ما جعلها في مقدمة أولويات المكتبات الوطنية المشاركة، وامتدت ممارسات الاستدامة إلى تحديث البنية التحتية والاستخدام الأمثل للموارد وتبني معايير المباني الخضراء، وأسهم المشاركون في وضع استراتيجية للاستدامة في المكتبات.

وفي الإطار نفسه فإن المكتبات الوطنية قد تبنت ممارسات التنمية المستدامة، وأخذت على عاتقها الإسهام في دفع عجلة التنمية المتعلقة بالمكتبات في الدول النامية، وركزت على الشراكات بين المكتبات ومختلف مؤسسات جمع الذاكرة وحفظها.

وبهذا الصدد فإن المكتبات الوطنية، وبناء على ما تم مناقشته في المؤتمر عززت استخدام التقنيات الذكية دعماً لتجربة الخدمات المكتبية المستقبلية بطريقة مبتكرة، وتلبية للتوجه المستقبلي للنكاه الاصطناعي في إدارة المعلومات.

هذا وقد ركز المؤتمر على ثلاثة محاور هي دعم أهداف الاستدامة، والمكتبات الخضراء والاستدامة، وتوعية المجتمع بالاستدامة، وبذلك كانت جلساته ساحة مفتوحة لتبادل الخبرات والمعارف والتجارب المتخصصة بشؤون المكتبات، فكانت له أهميته وتناججه البناءة على صعيد التطوير والاستدامة، وتعزيز المكتبة الخضراء التي تم تصميمها

فئاتهم العمرية والثقافية، وهذا مما عزز دورها في إثراء مجتمعات المعرفة وجعلها الأقرب إلى طلاب الثقافة والمعارف.

وتجدر الإشارة إلى أن توصيات المؤتمر كانت نتيجة لجلساته

كما أن التوصيات استمدت أهميتها من تسليط المؤتمر الضوء على التقنيات الحديثة التي امتدت إلى المكتبات فززت مكانتها وطورتها شكلاً ومضموناً حتى خرجت من شكلها التقليدي وصارت ملتقى اجتماعي للرواد بمختلف



اللجنة العليا للتشريعات تنظم ندوة «قهوة عربية» تزامناً مع اليوم العالمي للغة العربية 2024



والوظائف القانونيين الذين يعملون على صياغة التشريعات على وجه الخصوص، لافتاً إلى أن إجادتهم لها تعزز دور حيوي في تحسين جودة التشريعات، والتواصل الثقافي.

لغة العربية منصة للتأكيد على أهمية اللغة العربية. فمن خلال الفهم الصحيح لشرائط هذه اللغة، يمكن تحقيق تطوير ملحوظ في صياغة التشريعات، مما يساهم في بناء مجتمع يتسم بالعدالة والوضوح، كما أن استخدام اللغة العربية وتعزيز حضورها في المجتمع والجهات الحكومية يلعب دوراً مهماً في تعزيز الهوية الثقافية والحضارية للدولة، فمن خلال تسليط الضوء على لغتنا في مفاصل حياتنا العامة يمكننا تعزيز انتمائنا لهويتنا وحضارتنا، مما يساهم في التنمية المجتمعية.

وبدوره قال الأستاذ سالم الأحمد: «ركزنا في ندوة «قهوة عربية» على إظهار مدى ثراء اللغة العربية وبلاغتها

وبالتالي فإن التمكن من اللغة العربية يمكن أن يسهم في إعداد تشريعات تعكس القيم والمبادئ العميقة التي يؤمن بها المجتمع. واستعرض سالم الأحمد أهمية اللغة العربية في صياغة تشريعات واضحة، لافتاً إلى أن أي غموض في النصوص القانونية قد يؤدي إلى سوء الفهم أو التطبيق. لذلك، فإن العمل على تأصيل لغة قانونية عربية تعكس الثقافة والمفاهيم السائدة في المجتمع العربي يعد ضرورة ملحة.

وقال محمد جمعة السويدي، مساعد الأمين العام للجنة العليا للتشريعات في إمارة دبي: «تعتبر ندوة «قهوة عربية» التي تنظم سنوياً بمناسبة اليوم العالمي

والتالي فإن التمكن من اللغة العربية يمكن أن يسهم في إعداد تشريعات تعكس القيم والمبادئ العميقة التي يؤمن بها المجتمع. واستعرض سالم الأحمد أهمية اللغة العربية في صياغة تشريعات واضحة، لافتاً إلى أن أي غموض في النصوص القانونية قد يؤدي إلى سوء الفهم أو التطبيق. لذلك، فإن العمل على تأصيل لغة قانونية عربية تعكس الثقافة والمفاهيم السائدة في المجتمع العربي يعد ضرورة ملحة.

وأكد الأستاذ سالم الأحمد على الدور الفريد للغة العربية في التعبير عن الأفكار، مشيراً إلى أن التشريعات تتطلب دقة في الصياغة ووضوحاً في المعاني،

نظمت الأمانة العامة للجنة العليا للتشريعات في إمارة دبي ندوة «قهوة عربية» تزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي للغة العربية، وقدم هذه الندوة الأستاذ سالم الأحمد، رئيس قسم البحوث والإصدارات بإدارة التفتيش التشريعي في اللجنة العليا للتشريعات، بحضور محمد جمعة السويدي مساعد الأمين العام، وموظفي الأمانة العامة للجنة. وأكد الأستاذ سالم الأحمد على الدور الفريد للغة العربية في التعبير عن الأفكار، مشيراً إلى أن التشريعات تتطلب دقة في الصياغة ووضوحاً في المعاني،



الجامعة القاسمية تحنفي باليوم العالمي للغة العربية بندوة علمية حول توظيف الذكاء الاصطناعي لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها



.. الشارقة-الفجر:

في إطار احتفالاتها باليوم العالمي للغة العربية، نظمت الجامعة القاسمية ندوة علمية حملت عنوان «توظيف الذكاء الاصطناعي في بناء سلسلة الجامعة القاسمية لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها».

انفقدت الندوة صباح اليوم الأربعاء بتنظيم من مركز اللغات بالجامعة بالتعاون مع قسم اللغة العربية وأدائها بكلية الآداب والعلوم الإنسانية، وشهدت الندوة حضور سعادة الأستاذ الدكتور عواد الخلف، مدير الجامعة القاسمية، وعمداء الكليات وعدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية بالجامعة، ومشاركة واسعة من الطلبة. تحدث في الندوة كل من: الأستاذ الدكتور حسن المخ، أستاذ النحو والصرف، عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية، والدكتور محمد صحصاح، خبير تعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها، مدير مركز اللغات بالجامعة.

منوعات

الفكر

27



لا يبدي دانيال كريغ اهتماماً بمن سيخلفه في دور جيمس بوند، لكن التأخير في اختيار الممثل الجديد يثير قلق معجبي السلسلة، وسط نقاشات حول تحديث الشخصية لتواكب التغييرات المجتمعية.



تحديث الشخصية لتواكب التغييرات المجتمعية

دانيال كريغ لا يكثر من يخلفه في دور بوند

تنتج خمسة أو ستة أفلام بوند خلال كل عقد من الزمن، والطبيعة التقليدية لمحتوى السلسلة تعني أنه لم تكن هناك حاجة إلى التحضير المعقد أو الاستمرارية التي أتت إلى تعطيل "حرب النجوم" في السنوات الأخيرة. كل ما يحتاجه فيلم بوند حقاً هو شخصية شريرة جيدة وبعض المواقع المميزة والسيارات السريعة ومشاهد التسخير.

لقد عانت أحدث أفلام كريغ، "سكايفول" (Skyfall 2012) و"سيف" (Spectre 2015) و"لا وقت للموت" (2021) من حاجتها الذاتية للعظمة، والتي تقامت بسبب الفجوات الزمنية الطويلة بين مواعيد طرحها. أما الآن، فلا يوجد ما يمنعه من إنتاج فيلم بوند جديد كل عامين أو ثلاثة أعوام. سيكونون بالتأكيد عرضة للنجاح أو الفشل، ولكن ألم تكن هذه هي الحال دائماً؟

قد يكون الأمر مجرد مسألة وقت قبل أن تستسلم شركة الإنتاج أخيراً وتعلن عن بوند الجديد، لكننا نقول ذلك منذ سنوات. على أية حال، من الأفضل أن يستعد كريغ جيداً فالسؤال عن 007 لن يتوقف. وبالمناسبة... من ينظر كريغ يستحق أن يكون جيمس بوند التالي؟

يتجاوز الرجال؛ فهو رمز للذكورة غير المتطورة ولزير النساء. لقد دارت مناقشات بين الجمهور، ونستطيع أن نفترض أن هذه المناقشات دارت أيضاً داخل أروقة شركة "مترو غولدوين ماير"، مناقشات حول سبل إزالة الطابع السام من شخصية بوند. ويعد اختيار ممثل أسود لتأدية دور بوند واحداً من الخيارات الذي يتم الحديث عنها كثيراً والذي قد يؤدي إلى إحداث تغييرات جذرية، وكذلك فكرة تغيير جنس الشخصية (والتي تعد أقل احتمالاً إلى حد كبير). ولكن أياً كان من يتم اختياره لتأدية دور بوند، سواء كان أبيض البشرة أم لا، فإنه سيحتمل وطأة هذا النقاش الطويل الأمد. لا شك أن ثمة أوقاتاً يكون فيها اتباع التقشف أو الغياب لفترة هو الخيار الأفضل. وبالنظر إلى إحدى أكبر السلاسل السينمائية، "حرب النجوم"، نجد فكرة لدى المعجبين وهي أن وضع المنتجين سيكون أفضل إذا ما أوقفوا المشاريع الجديدة لفترة، مما يسمح بمرور الوقت الكافي لزيادة الفضول، ونمو الترقب، وضمان الحد الأدنى من مراقبة الجودة. ولكن سلسلة جيمس بوند قصة مختلفة، فمنذ ستينيات القرن العشرين إلى ثمانينياته، كانت شركة مترو غولدوين ماير

الحياة الأخرى، يمكنك الرهان على أن هذا السؤال سيكون محور الموضوع الذي سيتم استجواب روحه بشأنه. ولكن حتى في تلك الحالة، فإنه بالتأكيد سيصيب بنفس الإجابة التي أجاب بها هذا الأسبوع: "لست مهتماً". المشكلة التي تواجهها شركة مترو غولدوين ماير (أم جي أم) والمنتجة باربرا بروكلي المسؤولين عن إنتاج أفلام بوند، هي أن العديد من معجبي 007 بدأوا يشعرون بنفس الشعور. لقد مضى أكثر من ثلاث سنوات منذ امتزاج كريغ عن دور الجاسوس البريطاني الخارق، والوقت يبدو أطول من ذلك بكثير، حيث واجه الفيلم الأخير "لا وقت للموت" No Time to Die تأخيرات طويلة نتيجة للتغييرات في طاقم العمل وجائحة كوفيد. وعلى رغم التقارير التي صدرت في شهر مارس (آذار) حول احتمال أن يتجه الدور للممثل آرون تايلور جونسون، إلا أن أحداً لا يعرف حقاً من سيكون خليفة كريغ. وقد أصبح بعض المرشحين السابقين المحتملين للدور متقدمين في السن أكثر مما يحتمل الدور. الممثل إدريس إلبا على سبيل المثال والذي اعتبر الوريث الواضح لكريغ لفترة طويلة من الأعوام الـ 15 التي قدم فيها كريغ دور بوند، أصبح الآن في 52 من عمره، وخرج تماماً من المنافسة. كذلك ضعفت احتمالات أخرى، مثل ريجي جان بايديج من مسلسل "بريدجرتون" Bridgerton، وبطل مسلسل "ذا ويتشر" The Witcher هنري كافيل. لقد أدى صمت مسكرك صناعة بوند إلى خفض بريق سلسلة أفلام الحركة البريطانية الرائدة، فاصلاً إياها بشكل واضح عن بريق عصر كريغ، الذي بدأ بشكل مشرق مع فيلم "كازينو رويال" عام 2006، ولكنه تراجع بعد ذلك. وعلى رغم ذلك، فقد تضاعف الضغط كثيراً على أي ممثل سيحصل أخيراً على الدور.

وكما يعلم أي من محبي أفلام بوند، فإن هذه المرحلة بالنسبة لسلسلة الأفلام تعتبر حرجة نوعاً ما من الناحية الوجودية. إذ إن قصص التجسس أصبحت أقل رواجاً في هوليوود، باستثناء بعض القصص القديمة المستمرة (مثل أفلام "المهمة المستحيلة" للممثل توم كروز، وسلسلة أفلام "بورن" التي يُفترض أنها لا تزال مستمرة)، فقد انتقل هذا النوع من الإصدارات إلى حد كبير إلى شاشات التلفزيون (مثل مسلسل "يوم ابن أوي" The Day of the Jackal، الذي عُرض هذا الأسبوع على قناة سكاى). وقد أثيرت تساؤلات حول كيفية إعادة إحياء شخصية العميل 007 مرة أخرى، ومن بين الاقتراحات الشعبية والثورية فكرة تقديم جيمس بوند في صورة أيام زمان، أي أن تدور أحداثه خلال عصر كتب إيان فليمنغ الأصلية. في حين اقترح آخرون تقديم جيمس بوند أصغر سناً، وربما حتى مراهقاً، على غرار سلسلة الروايات الفرعية التي كتبها تشارلي هيبسون، ولكن الأهم من ذلك هو أن مفهوم شخصية جيمس بوند أصبح في طي النسيان. ففي عام 2024، ما زال بوند معقلاً لكل ما يفترض أن

في كل مقابلة يجريها الممثل دانيال كريغ يتكرر طرح السؤال نفسه: "من تريد أن يكون جيمس بوند المقبل؟" منذ أن استقال من بطولة سلسلة الأفلام الشهيرة عام 2021، تم طرح هذا السؤال عليه بشكل دائم، وقد يستمر طرح هذا السؤال عليه حتى آخر يوم في حياته. وربما حتى بعد 100 عام، عندما يتمكن أحد المرشحين من استمعاء روح كريغ من



مؤلف سلسلة Ozark يتحدث عن رحلة الدراما الإجرامية Safe Harbor



مختلف قليلاً، لمحاولة نقل ما تعلمته من تجاربي السابقة إلى أوروبا والقيام بشيء أكثر عالمية".

تدور أحداث الدراما Safe Harbor حول روتردام، أكبر ميناء في أوروبا، حول الهاكر الموهوب توبياس، الذي يلعب دوره ألبي ألين، وصديقه الطموح ماركو، الذي يلعب دوره الممثل الهولندي مارتين لاكهايمير (ماري أنطواناتيت)، ويعتزم الثنائي المثبؤ دخول نادي المليارديرات التكنولوجية، وسرعان ما ينغمسان في فوضى الجريمة المنظمة عندما يلتقيان بالنايف الأيرلندية.

مسلسل Ozark من بطولة جيسون باتيمان، لورا لين، جوليا جارنو، صوفيا هوبليس، سكايلر جيرتر، جيسون بتلر هارنو، بيتر مولان، ليزا إيمري، جوردا سبيرو، كارسون هولز، تشارلي طحان، كيفن جونسون، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "tvseriesfinale".

وتزامناً مع طرح الإعلان الرسمي الأول لمسلسل الجريمة Safe Harbor، تحدث ويليامز عن مسلسلة الجديد قائلاً: "كان من المهم أن اصنع الأشياء المختلفة لأنني أحب القيام بذلك، وأيضاً التأكيد من أن المخاطر عالية بما يكفي"، مضيفاً: "كانت فرصة لي لتجربة شيء



العسل

العسل .. أقدم حلوى وأكثرها فائدة للجسم



طبيعي للطاقة يساعد على تعزيز منظومة المناعة ويحسن عملية الهضم وله خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات. كما يؤثر إيجابياً في مستوى الكوليسترول ويخفض مستوى ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويحافظ على حدة الرؤية ويحمي الخلايا من الجذور الحرة ويحسن الحالة العامة للجسم.

ولكن يجب أن نعلم، أن العسل منتج عالي السعرات الحرارية. لذلك يجب تناوله باعتدال.

نطاق واسع في جسم الإنسان. وقد جاء ذكره في أقوال الأنبياء ورسد التوحيد وأفعالهم، حيث كانوا يتداون به ويأكلونه ويضيفونه إلى مختلف الأطباق والفضائل.

يحتوي العسل على مركبات البوليفينول المضادة للأكسدة والالتهابات. كما يساعد العسل في حماية الجسم من الالتهابات المزمنة. ويساعد تناوله على الوقاية من السرطان وتصلب الشرايين. كما يستخدم العسل لأغراض الوقاية من الفيروسات والتفطيلات.

وتشير الباحثة، إلى أن العسل مصدر

يعتبر العسل من أقدم المنتجات الغذائية التي عرفها الإنسان واستخدمها في التغذية، ويمكن القول أنه من أقدم الأطعمة الشهية.

وتشير تانزيبلا تشابايايفا، الباحثة في قسم الفوقاز بمعهد الأنتروبولوجيا التابع لأكاديمية العلوم الروسية، إلى أن ذكر العسل جاء في الكثير من الأساطير والنصوص الدينية والاكتشافات الأثرية. وبالإضافة إلى مذاقه اللذيذ له الكثير من الخصائص المفيدة.

وتقول: "تؤثر خصائص العسل على

مخاطر تناول البيض لفئة من المرضى

تحدثت الدكتورة نوريا ديانوفا خبيرة التغذية الروسية عن الفوائد العديدة لبيض الدجاج للصحة، ولكنها في نفس الوقت حددت الأشخاص الذين عليهم الامتناع عن تناوله.

وتشير الخبيرة، إلى أن بيض الدجاج هو أحد أنواع الأطعمة الأكثر انتشاراً في العالم، وعملياً مدرج في النظام الغذائي لكل شخص. وهناك أنظمة غذائية مختلفة وبرامج غذائية خاصة بالبيض التي بموجبها يمكن تناول البيض بكميات غير محدودة. ولكن هل هذا صحيح فعلاً؟

وتقول: "عند التحدث عن قواعد التغذية العلاجية في روسيا، فإن معدل تناول البيض هو نصف بيضة في اليوم أي بيضة واحدة كل يومين. هذا في المستشفى. أما خارج المستشفى فالكمية أكبر بعض الشيء".

ووفقاً لها: "البيض بحد ذاته مصدر جيد للبروتين والدهون الصحية". وتقول: "نعم يحتوي البيض على الكوليسترول، ولكنه يحتوي أيضاً على الليسيثين وفيتامينات A و E و D". وتشير الخبيرة، إلى أنه لا يمكن الجزم بإمكانية تناول البيض دون حدود، لأن صفار البيض محفز قوي لإفراز الصفراء، ما قد يؤدي إلى عواقب وخيمة.

وتقول: "إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في كيس الصفراء أو سبق أن استأصله جراحياً، لا يمكنه تناول بيضتين أو ثلاث، لأنه سيشعر بالألم شديدة مرتبطة بمتلازمة تعدد الصبغات ونفس الشيء يحصل عند وجود حصى في الكلى".

ووفقاً لها يمكن تحضير عجة مثالية من بيضة أو بيضتين مع إضافة بياض البيض وخضروات وقطعة خبز وتقسيمها إلى وجبتين.

أطعمة تحسن عمل الدماغ

تشير الدكتورة نوريا ديانوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي خبيرة التغذية إلى أنه لتحسين عمل الدماغ يجب إضافة أطعمة غنية بالعناصر الدقيقة إلى النظام الغذائي. ووفقاً لها، ينبغي إيلاء اهتمام خاص لفيتامينات B1 و B9 واليود وأوميغا 3 والبيوفلافونويد.

وتشير الخبيرة إلى أن الكثيرين على الرغم من اتباعهم نظاماً غذائياً مثالياً يعانون من نقص في بعض العناصر الضرورية للدماغ، مثل فيتامينات B، D، والحديد، الزنك، أوميغا 3. لذلك توصي بتناول الخبز الأسمر والحنطة السوداء، والشوفان، واليقول، وأحشاء النجعة الخالية من الدهون، والخضروات الزاهية اللون لأنها غنية بفيتامين B1. وبالإضافة إلى ذلك تدعو الخبيرة إلى عدم نسيان اليود.

وتقول: "اليود - هو عنصر نادر، يوجد في ملح البحر المعالج باليود. لذلك لا داعي لإضافة الملح إليه أثناء الأكل، بل يجب إضافة الملح قبل التقديم حتى لا يسخن". وتوصي الخبيرة بإضافة السمك البحري والحبار وبلح البحر والأعشاب البحرية إلى النظام الغذائي، مشيرة إلى أنها تساعد أيضاً في الوقاية من داء السكري. ووفقاً لها، من المهم تناول 25 غراماً من بروتين الصويا مع إيزوفلافون Isoflavones. لأنه يساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ويمكن أيضاً تناول حليب الصويا والتوفو والخضار والفاكهة لنفس الغرض. ولتعزيز نقص أوميغا 3 تنصح بتناول المأكولات البحرية بما فيها والأسماك الدهنية المختلفة.



المثلة الكوميدية الأمريكية راشيل بلوم لدى حضورها العرض الأول العالمي لفيلم O'mon all ye Faithful في هوليوود. (أ ف ب)

قرأت لك

الفشار



أعلنت الدكتورة ناديجدا تسابكيينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الفشار هو أحد أكثر المواد الغذائية فائدة للقلب والأوعية الدموية.

وتشير الأخصائية في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الفشار المعد في المنزل، الخالي من السكر والنكهات المضافة، هو طعام ممتاز، يساعد على تحسين عمل المعدة والأمعاء والقلب والأوعية الدموية، ويؤثر إيجابياً في حالة الجلد. وتقول: "تحتوي الذرة التي يصنع منها الفشار على فيتامينات مجموعة B والحديد والزنك والنحاس والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والمنغنيز ومضادات الأكسدة البوليفينول. جميع هذه المواد تساعد على تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وظهور مشكلات في الجهاز الهضمي". وتضيف، ولكن الفشار المحضر باستخدام الزيت والمضاف له السكر، يسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، كما يحتوي على سعرات حرارية عالية. وتقول: "وهذه لا تعتبر وجبة خفيفة غير ضارة، بل هي قنبلة حقيقية تؤدي إلى زيادة الوزن وبالتالي تسبب الإصابة بأمراض مختلفة". وتشير الأخصائية، إلى أن الفشار المالح يسبب خللاً في التوازن المائي بالجسم، ما يؤدي إلى ظهور الوذمة والسلوليت. وتقول: "تصبح الدهون المتحولة من الزيوت، محفزات لتطور الأورام الخبيثة وأمراض الجهاز التنفسي، وهذه خطيرة على حياة من يعاني من الربو. وتبدأ الدهون الناتجة تحت تأثير درجات الحرارة المرتفعة، في إطلاق مادة ثنائي الأستيل السامة، التي تسبب لدى البيض التليف الرئوي ومرضى الزهايمر.

سؤال وجواب

- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم؟
- أمريكا عام 1918 م
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟
- البحر الواسع.
- ما هو اليراع؟
- القمل.
- ما هي الضرائص؟
- العضلة بين الكتف والثدي.
- ما أقصى مدى تنمو الشعر في السنه الواحدة؟
- 15 سم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفناء تقوم الأرضات بهذه المهمة.
- هل تعلم أن جميع الحشرات الصغيرة تملك جهازاً عصبياً مركزه الدماغ الذي يستلم الأحاسيس ويرسل الأوامر إلى بعض العضلات لتقوم بعمل معين. وبالنسبة إلى دم الحشرات فهو ليس أحمر مثل دم الإنسان لأنه لا يحتوي على الأوكسجين وبالتالي لا يحتوي على كريات حمراء.
- هل تعلم أن أطول مسافة طيران تم تسجيلها للدجاج هي 13 ثانية.
- هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتتمكن من ابتلاع طعامها.
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة

قصة أمنية خالد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما أتاني به حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمنية خالد فإياه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالبية اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع ،بذل خالد كل جهد وسهر كثيرا راجع كتبنا واخترن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة حتى جاء اليوم المرتقب صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون فرق المدارس تتنافس الجميع يبذل جهده عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية.. نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله يبذلان جهدا كبيرا كان النصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتقوفه على زميله اما المدرسة الاخرى فكان فكان الطالبان يبذلان جهدا خارقا ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهم وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي وعندما أطلقت صفارة النهاية وعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد فصقق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره .. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعلقها على الحائط لتكون ذكرى وعاد للبيت يلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحلم بالرحلة المنتظرة .

مساحة للتلوين

