

# منوعات الغرفة العمل

ص 22

شما بنت محمد بن خالد تطلق  
حملة الوقاية من العنف الرمزي  
وقاية لمستقبل الوطن



ص 31

هند صبري:  
ذهابي لدكتور نفساني  
أمر لا يعيبي



مجموعة من الأنشطة الترفيهية  
تعزز حمايتك من الخرف

ص 23

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 24 مارس 2021 م - العدد 13197  
Wednesday 24 March 2021 - Issue No 13197

## المهمة المستحيلة.. إنقاذ ٢٠ كلبا من فيضانات سيدني

أنقذت أجهزة الطوارئ الأسترالية 20 كلبا من مياه فيضانات أخذت في الارتفاع مثلت تهديداً لثاني. للكلاب في إحدى ضواحي شمال غرب سيدني أمس الأول الاثنين. كان أصحاب الكلاب غادروا بصحبة عدد من الحيوانات عندما تلقوا تعليمات بالإجلاء لكنهم اضطروا للاتصال بأجهزة الطوارئ لمساعدتهم على نقل الحيوانات المتبقية. وتعلقت أصوات النباح من داخل المأوى، الذي غمرته المياه جزئياً مع اقتراب أفراد الإنقاذ منه في قوارب طافية. ووضعت الكلاب، التي تشمل نوعي المالبينو البلجيكي والشيردر الألماني، في صناديق لنقل الحيوانات ثم في قوارب جرى ربطها ببعضها البعض خاضت في مياه الفيضانات حتى وصلت إلى بر الأمان. وقالت شارون التي تقوم على تربية وتدريب الكلاب وتتولى تشغيل المأوى الذي يقع في ضاحية لندنبري على بعد نحو 50 كيلومتراً شمال غربي وسط سيدني: "طالما أن حيواناتنا وموظفينا بخير فهذا هو كل ما نتمنى بشأنه وأي شيء آخر يمكن تعويضه"، واكتفت شارون بذكر اسمها الأول.

## تكريم الممثلة جانسو ديري

كرّمت النجمة التركية جانسو ديري على مسيرتها التمثيلية وجهودها بتحسين الدراما التركية وقدراتها التمثيلية المميزة، وذلك من قبل إحدى الجامعات الشهيرة في تركيا. وكانت أفادت وسائل إعلام تركية أن المسلسل التركي "أمي" من بطولة جانسو ديري، وهو مقتبس من مسلسل "Mother" الياباني، عرض على قناة يابانية، وبذلك سيكون أول مسلسل تركي يعرض في اليابان. الجدير ذكره أن جانسو ديري وجهت مؤخرًا رسالة انتقاد لمنتج تركي بسبب دفعهم الأموال للممثلين الشباب أكثر من الممثلات، مشيرة إلى أن المسلسلات من الممكن أن تحملن ممثلات لوحدن دون الاستعانة بممثل.

## التشنج العضلي - أسبابه وطرق التغلب عليه!

من منا لم يستيقظ ليلاً من شدة الآلام في العضلات. فالتشنج العضلي أمر شائع يمكن أن يستمر لدقائق أو يدموم لأيام، لكن ما الأسباب الحقيقية للتشنج وكيف يمكن علاجه؟ يُعدُّ تشنج العضلات حدثاً مفاجئاً ومؤلماً لا يحصل أثناء الاستراحة فقط بل وخلال الحركة أيضاً، ويمكن أن يظهر على أشكال متعددة كتشنجات في الظهر أو تشنج في بطن الساق وأحياناً في الأصابع وفي الرقبة وهو ما يؤثر على النشاط الجسدي. وإذا كانت إصابة البعض بالتشنج العضلي المصاحب بتقلصات أمراً ماؤها، فإن تكرار التشنج وبدرجة قوية يمكن أن يكون علامة على وجود ضغط على العصب. ويحدث الضغط عند خروج العصب من النخاع الحوضي مما يسبب آلاماً تنتهي بتشنج العضلات. وتتفاقم هذه الآلام أثناء المشي أو أي نشاط عضلي آخر.



أثناء الحركة. ووفقاً للطبيب ديرك تشيسنك،

ويقول كارل-كريستيان كنوب، مدير قسم الأمراض العصبية والعضلية في مستشفى سان-جورج بمدينة هامبورغ الألمانية، إن هذه التشنجات المرتبطة بالحركة هي إشارة على وجود اضطراب في الأعصاب أو تلف بها. ويرى أنه كطبيب أصاب يتوجب عليه فحصها وإجراء قياسات كهربائية إضافية للتحقق من احتمال وجود مرض محدد خلفها. ويضيف مدير قسم الأمراض العصبية والعضلية كنوب أن بعض الأمراض المنتشرة على نطاق واسع كارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري أو ارتفاع التمثيل الغذائي للدهون تعالج بأدوية يمكن أن تسبب في تشنج العضلات. وللتشنج العضلي أسباب متعددة أخرى، كالإجهاد العضلي أو البقاء في نفس الوضعية لفترة طويلة. كما أن نقص تدفق الدم نتيجة ضيق الأوعية الدموية وعدم حصول العضلات على كمية كافية من الدم يؤدي إلى اضطراب في العضلات وتشنجاتها. وأيضاً أمراض المناعة الذاتية كالتهاب المفاصل أو مرض السكري، كلها أمراض يمكن أن تهيج الأعصاب وتؤدي إلى تشنج العضلات. ونظراً لغياب علاج فعال وشامل لتشنجات العضلات ينبغي على كل شخص أن يعتمد طريقة خاصة للتغلب على التشنج. فيمكن مثلاً الضغط بقوة على العضلات حتى يختفي التشنج، وفي أحسن الأحوال يحدث ذلك فوراً، وفي أسوأها يجب مواصلة الضغط حتى يختفي التشنج. أما الحل السريع الذي يعتمد عليه الأطباء فهو إعطاء المصابين جرعات المغنيزيوم، ما يخفف من حساسية الأعصاب.

### التفسير العلمي

ربما تعرضت لشد مؤلم في العضلات دفعتك إلى القفز من السرير من شدته. قد يزول هذا الشد بعد قليل، ولكن زواله لا يعني انتهاء المشكلة. فشد العضلات من الممكن أن يكون مؤشراً على الإصابة بأمراض أخرى. تظهر آلام التشنج بدون سابق إنذار وتدفع البعض للاستيقاظ من النوم أو لقطع تمارينهم الرياضية. وبالرغم من أن جميع عضلات الجسم من الممكن أن تصاب بحالة تشنج إلا أن عضلات القدم والساق هي الأكثر عرضة لذلك. ويظهر حالة التشنج بشكل متكرر يجعل الأمر ملقاً وهنا ينبغي التوجه إلى الطبيب. ويفسر الأطباء حالة تشنج العضلات بأن نهايات الألياف العصبية في العضلات تكون نشيطة بشكل زائد. وعندما يصل التحفيز عبر الأعصاب إلى العضلات تكون استجابة الأعصاب لدى هؤلاء الأشخاص أكثر شدة من المعتاد. ما يؤدي إلى تشنج العضلات. وفي التشنجات المتكررة والشديدة يتوجب على الأطباء البحث عن السبب. إذ من الممكن أن يكون وراء ذلك أمراض أخرى، وخاصة عندما يظهر التشنج العضلي

دوماً، والخطوة الأولى تكون تناول جرعة عالية من المغنيزيوم، فالمعادن تضمن تحفيز الأعصاب بسرعة أقل. وفي ألمانيا يحاول الأطباء معالجة تشنج العضلات بأدوية أخرى، حسبما يؤكد الطبيب تشيسنك، "حققنا نتائج أولية جيدة بأدوية مخصصة أساساً لعلاج الصداع، وأدوية مستخدمة في علاج مشكلة عدم انتظام ضربات القلب". وحتى الآن لا يوجد علاج فعال لتشنج العضلات، ويسعى كل شخص للخلاص من هذه المشكلة بطريقته الخاصة، فبينما يلجأ البعض لركوب الدراجة لتقوية عضلاتهم، يقوم آخرون بالضغط على العضلات إلى أن تزول التشنجات.

## الاختبار الاستثنائي.. فحوص كورونا الآن من منزلك

أعلنت منصة التوصيل دور داش، عن توفيرها لاختبار مساحة الأنتف الخاصة بالكشف عن فيروس كورونا المستجد في المنزل. وقالت "دور داش" إنها وقعت اتفاقية تعاون مع شركتي "إيفريلبوبل" و"فالت هيلث" الطبيتين، لتسليم مجموعتين من أدوات اختبار الكشف عن كوفيد-19. مستخدمين تطبيقها في منازلهم بالولايات المتحدة الأمريكية، علماً أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية قد وافقت على الاستخدام الطارئ للاختبارين. ويعتمد اختبار "ساليفا" الخاص بـ "فالت هيلث" على تحليل عينات اللعاب مع دعم بالفيديو والصوت لأخصائيين يوجهون المستخدمين لاختيار عينات اللعاب والكمية المناسبة، وذلك للحصول على نتائج دقيقة. ويتوفر الاختبار الذي يأتي على شكل أنبوب يتم البصق فيه، لجميع الأعمار بسعر 119 دولاراً، وهو مناسب لفحص الأشخاص الذين يعانون أعراض الإصابة بكوفيد-19. ويأتي بطرف يسلم للمستخدم، ليحصل على النتيجة في غضون 24 ساعة، حسبما ذكرت شبكة "بي بي سي" الأمريكية. أما اختبار شركة "إيفريلبوبل" وهو "تيس توم كوليكتن"، فهو عبارة عن مساحة أنتف، يبلغ سعرها 109 دولاراً، وتقدم النتيجة خلال فترة زمنية تتراوح بين 24 إلى 48 ساعة.

## رصد مواد بلاستيكية في مستحضرات تجميل شهيرة

ترى منظمة غرينبيس المعنية بالبيئة أن الإجراءات الطوعية التي اتخذها الصنعون في ألمانيا للتخلي عن استخدام البلاستيك في مستحضرات التجميل ليست كافية. وذكرت المنظمة في تقريرها "إزالة المكياج - البلاستيك في مستحضرات التجميل" الصادر أمس الأول الاثنين أنها رصدت مواد بلاستيكية في 502 منتج من إجمالي 664 منتجاً فحصتها في 11 علامة تجارية معروفة من مستحضرات التجميل. وبحسب البيانات، فحصت المنظمة قوائم مكونات المنتجات المنشورة على المواقع الإلكترونية لهذه الشركات بحثاً عن 530 نوعاً من البوليمرات، وتبين لها أن هذه المواد موجودة في 76% من المنتجات. وذكرت المنظمة أن حوالي ربع المنتجات يوجد بها لدائن دقيقة، والباقي مواد بلاستيكية في صورة سائلة أو شبه صلبة أو قابلة للذوبان. وفي مرحلة ثانية من البحث، تم تحليل أحد عشر منتجاً في الاختبار على نحو أكثر تفصيلاً. وجاء في التقرير: "تظهر النتائج أن المواد البلاستيكية غالباً ما تدخل في تصنيع المنتجات التي تتلامس مع أجزاء حساسة في الجسم مثل العيون والشفاة، وبالتالي يمكن أن يستنشقها أو يتلعمها المستهلكون". وتم العثور على أعلى تركيزات من البلاستيك في مكياج العيون وملحم الشفاة وأحمر الشفاة.

## متحف هولندي يقدم نفحة من أمستردام في القرن الـ17

روائع القرن السابع عشر هي موضوع معرض جديد بعنوان "رائحة الفن: عابرة - روائح في الوان" في متحف ماوريتسهوس في لاهاي يركز على آثارها على الفن والحياة اليومية. وأعيد تشكيل ثماني روائح اختفت قبل فترة طويلة وتم وضعها في باخات أمام الأعمال الفنية، وهذا يعني أنه لا يمكن رؤية فن العصر الذهبي فحسب ولكن أيضاً شمه. كان "أدهار" الجمهورية الهولندية فترة سيئة الرائحة: حيث كانت القوات مليئة بالغانط والخلفات الكيميائية وبغايا الخلفات ناهيك عن الحيوانات في المدينة والمهين النتنه مثل دباغة الجلود. ولكن لم يكن الأمر سيئاً تماماً. فكانت سفن التجار تجلب كل أنواع البهارات "الثمينة" مثل القرفة وجزوة الطيب والفلفل الأسود والمشهيات مثل القهوة والشاي والتبغ. وامتزجت هذه الروائح أيضاً في المكان. وتوضح أريان فان سوتشكن القائمة على المتحف: "أعطى الرسامون عمداً مكاناً لتلك البضائع والصفات الجديدة لإلقاء الضوء على التجربة الحسية". وأرادوا جعل الرائحة مرئية وأصبحت اللوحات مسرحاً للإدراك الحسي. متحف ماوريتسهوس مغلق أمام الزوار حالياً، ولكن من الممكن طلب مجموعة من أربع روائح عبر الإنترنت والقيام برحلة إلى القرن السابع عشر بما في ذلك رائحة القوات.

## ميامي بيتش تحظر التجول بسبب حشود عطلة الربيع

صوت قادة مدينة ميامي بيتش بولاية فلوريدا الأمريكية على تمديد قيود الطوارئ بسبب حشود عطلة الربيع الخارجة عن السيطرة، والتي يعتقد المسؤولون المحليون أنها تتكون من أكثر من مجرد طلاب جامعيين عاديين. وقرر مفوض المدينة الحفاظ على حظر التجول من الساعة 8 مساءً حتى الساعة 6 صباحاً في منطقتهم الترفيهية، باستثناء خدمات توصيل المطاعم. وسنطل القواعد، التي بدأت يوم السبت في حالة طوارئ لمدة 72 ساعة، سارية حتى نهاية الشهر، مع احتمال تمديدها حتى منتصف أبريل. وأعلن مسؤولون في ميامي بيتش أول أمس الأحد، أن المدينة نفذت أكثر من ألف عملية اعتقال منذ فبراير، وأن نحو نصف الموقوفين من خارج الولاية، وقد أدى تدفق الزائرين الكثيف إلى زيادة حالات التعامل مع الحشود. عمدة المدينة، دان غيلبر، ومديرها راؤول أغيلبا، قالا إن أنواع الحشود، التي توافدت إلى الوجهة الشهيرة بجنوب فلوريدا، ليست مكونة من الطلاب العاديين في سن الدراسة الذين اعتاد المسؤولون على رؤيتهم. وأوضح غيلبر أنه لا يرى هذا نوعاً من إجازات الربيع، "لأنني لا أعتقد أن هؤلاء طلاب جامعيون"، مضيفاً أن هناك أماكن قليلة جداً مفتوحة للترفيه خلال عطلة الربيع في المدارس والجامعات.

## مشروبات يحذر من تناولها أثناء فترة الحمل

هناك مجموعة من المشروبات والأعشاب يجب على المرأة الحوامل الابتعاد عنها أثناء فترة الحمل، حيث يؤدي بعض منها إلى مضاعفات قد تصل إلى النزيف والإجهاذ، ومن أكثر تلك المشروبات خطورة على الحامل هي القرفة، وتعد القرفة من المشروبات الممنوعة طيلة فترة الحمل ولكن ينصح بتناولها آخر الشهر التاسع لتساع على الولادة الطبيعية. ومن المشروبات الممنوعة أيضاً خلال فترة الحمل النعناع والحلبة لأن كلا منها يعد منشطاً للرحم، لذلك يحذر من تناولها للحامل خاصة في الشهر الأول، كما يفضل أن تمتنع الحامل عن شرب المياه الغازية نظراً للأضرار التي تنتج عنها لزيادتها للوزن ولأنها تؤدي إلى نقص امتصاص الكالسيوم وتسبب هشاشة العظام.



## محاكمة مدراء سابقين في إيكيا بتهمة التجسس

انطلقت أمام القضاء الفرنسي محاكمة ثلاثة مدراء سابقين في متاجر "إيكيا" في فرنسا، إضافة إلى شرطين ورئيس شركة خاصة للحراسة، بتهمة التجسس على موظفين في الفرع الفرنسي للمجموعة السويدية العملاقة في مجال التأثيث. وفي هذه القضية، تلاحق "إيكيا" شخص معنوي ممثلة قانوناً بمديرتها العامة والمالية كارين هافاس، وهي تواجه احتمال فرض غرامة تصل إلى 3.75 ملايين يورو. كذلك يُحاكم خمسة عشر شخصاً بينهم مديرو متاجر وعناصر في الشرطة ومديرون سابقون من بينهم المدير السابق للمجموعة في فرنسا ستيفان هانوفريبيكي (2010-2015) وخلفه جان لوي بايو اللذان حضرا بدء المحاكمة أمام محكمة فرساي قرب باريس. وقد كشفت مجلة "لو كانار" أثنيتها "الساحرة وموقع" ميديابارت الإخباري سنة 2012 عن القضية التي انطلقت بعد شكوى من نقابة وهزت أركان "إيكيا" في فرنسا ودفعتها لطرد أربعة مسؤولين رفيعي المستوى.



# منوعات الغذاء

23

توصلت دراسة إلى أن بعض الأنشطة الترفيهية المحفزة فكريا تقلل من خطر الإصابة بالخرف.

وتبين أن النساء، وليس الرجال، اللواتي يقرأن الصحف بانتظام، أقل عرضة بنسبة ٣٥% للإصابة بالخرف من بقية السكان. ومع ذلك، يقل خطر الإصابة بالخرف لدى الرجال بنسبة ٣٦% إذا استخدموا الهاتف المحمول بانتظام. ولم تلاحظ الحماية نفسها للنساء.

وكشف التحليل أيضا أن الأشخاص المتوقعين الذين يشاركون في هواية محددة، هم أقل عرضة بنسبة ٣٠% للإصابة بالخرف.



بعض عوامل الخطر قابلة للتعديل

## مجموعة من الأنشطة الترفيهية تعزز حمايتك من الخرف

من الحماية من استخدام الهاتف المحمول، وهو أمر لا يحدث فرقا بالنسبة لخطر إصابة المرأة بالخرف. وقسم الباحثون جميع الأنشطة الثلاثة عشر إلى أربع فئات، مع حساب كل نموذج لمزيد من المتغيرات. ويضيف الأول أي اختلافات بين الجنسين والحالة الاجتماعية، والثاني يشمل أيضا التعليم والشعر، ويضيف الثالث أي تاريخ لحالات الصحة العقلية والبدنية، والنموذج الرابع والأخير كان كل ما سبق مع إضافة سلوكيات نمط الحياة. وسمح هذا للباحثين باكتشاف أن الشخص المتزوج الذي لديه هواية يحصل على الحماية من الخرف إذا كان يمارس هواية. ولم يكن هذا هو الحال بالنسبة للوهة غير المتزوجين أو المطلقين أو الأرمال. ونشرت النتائج الكاملة في مجلة مرض ألزهايمر.

الاعتبار. ومع ذلك، وجد أن قراءة الصحيفة واستخدام الهاتف المحمول يقللان من المخاطر بنسبة 21% و20% على التوالي. وعثر على أنشطة أخرى ذات مخاطر منخفضة أكبر، مثل التطوع مرة واحدة في السنة، لكن الباحثين وجدوا أن هذا ليس مهما من الناحية الإحصائية، وبالتالي من المرجح أن يرجع إلى الصدفة أكثر من الإشارة إلى وجود صلة. ولكن، عندما صنفت البيانات الخاصة بقراءة الجريدة واستخدام الهاتف حسب الجنس البيولوجي، وجد الباحثون فجوة واضحة بين الجنسين. وتبين أن الرجال الذين يقرأون الصحيفة لا يحصلون على حماية من الخرف، بينما النساء يفعلن ذلك. ومع ذلك، يحصل الرجال على مستوى مماثل

الهوايات وقراءة الجريدة واستخدام الهاتف المحمول والاتصال بالإنترنت. واعتُبر سبعة منها "اجتماعية" وتضمنت أشياء مثل العضوية في ناد رياضي، والذهاب في عطلة، والتواصل الاجتماعي مع الأصدقاء، والتطوع. وقال غالبية المشاركين (70%) إنهم يقومون بانتظام بنشاطين وأربعة أنشطة فكرية. وأبلغ ثلاثة في المائة فقط من المشاركين عن عدم مشاركتهم في أي أنشطة ترفيهية فكرية، وقال 4% إنهم قاموا بجميع الأنشطة الستة. وقالت السيدة أميدا ميزا، إن القيام بمزيد من الأنشطة يزيد من حماية الشخص. ولكل نشاط إضافي، انخفض خطر الإصابة بالخرف بنسبة 9%.

وقالت المدة الأولى للدراسة، بامبلا أميدا ميزا، طالبة دكتوراه في جامعة كاليفورنيا، "في مكافحة الخرف، ثبت جيدا أن بعض عوامل الخطر القابلة للتعديل مثل صحة القلب والأوعية الدموية وإدارة الاكتئاب ضرورية للوقاية. ومع ذلك، فإن النتائج الجديدة التي توصلنا إليها تسهم في الأدلة التي تظهر أنه بالإضافة إلى ذلك، يمكننا تزويد أدمغتنا بالقدرة على تحمل الضرر مع الاحتفاظ بالوظيفة عن طريق اختيار الانخراط في نمط حياة ممتع. والأهم من ذلك، أن بحثنا أجري على أفراد تبلغ أعمارهم 50 عاما فما فوق، ما يدل على أنه لم يفت الأوان بعد لإنهاء كتاب أو إعادة مزاولة هواياتنا أو حتى البدء في ممارسة مهارة جديدة".



## دراسة تربط استهلاك الوجبات السريعة بزيادة خطر النوبة القلبية!

ربطت أبحاث سابقة بين زيادة استهلاك الوجبات السريعة وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية. ولكن فريقا أستراليا، من معهد هانتر للأبحاث الطبية (HMRI)، وجامعة نيوكاسل وهنتر نيو إنجلاند هيلث (HNE Health)، يقول إن دراستهم هي من بين أولى الدراسات التي تربط

### النوبات القلبية بزيادة توافر الوجبات السريعة.



وأوضح سالوجا: "هناك ارتباط واضح بين استهلاك الوجبات السريعة وأمراض القلب والأوعية الدموية مثل النوبات القلبية". وهذا يسلط الضوء على الحاجة إلى اكتشاف دور توافر الغذاء في احتمال الإصابة بنوبة قلبية.

التعداد لتحديد الكثافة لكل 100000 شخص. ووجد الفريق أنه لكل مطعم جديد للوجبات السريعة تم افتتاحه، زاد عدد النوبات القلبية لكل 100 ألف شخص بمقدار أربعة كل عام. وكان هذا صحيحا عند التكيف مع عوامل الخطر الأخرى مثل العمر والسمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والحالة الاجتماعية والاقتصادية. وقال الدكتور أندرو بويل، المعد المشارك للدراسة وطبيب القلب في مستشفى جون هانتر، إن هذه الدراسة هي الأولى التي تُظهر أن عدد مخازن الوجبات السريعة نفسها عامل تنبؤ بحدوث النوبات القلبية. وقال: "حتى الآن، هناك القليل جدا من البيانات حول الصلة بين كثافة منافذ الوجبات السريعة والنوبات القلبية، لذا يجب أن توفر هذه النتائج اعتبارا مهما لسياسة الصحة العامة في المستقبل وتنمية المجتمع". ويقول الباحثون إن هناك حاجة لدراسات مستقبلية لتأكيد هذه النتائج والنظر في سبب زيادة كثافة السلاسل لخطر الإصابة بالنوبات القلبية.

وقال المعد المشارك للدراسة الدكتور تارونيريت سالوجا، من جامعة نيوكاسل: "النوبة القلبية هي أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم. ومع ذلك، تشير البيانات الحديثة إلى أن عددا متزايدا من النوبات القلبية لا يمكن تفسيره بعوامل الخطر المعروفة. وقارن الفريق جميع حالات النوبة القلبية في منطقة هنتر-نيو إنجلاند الصحية في أستراليا، التي تقع في نيو ساوث ويلز، مع كثافة منافذ الوجبات السريعة (FFD) في كل منطقة محلية. وركز الباحثون على أكثر من 10 منافذ للوجبات السريعة شيوعا في أستراليا، ثم استخدموا بيانات

ونظرت الدراسة، التي نُشرت في مجلة الطب الباطني (Internal Medicine Journal)، في ما إذا كان عدد منافذ الوجبات السريعة في منطقة ما يمكن اعتباره عاملا خطرا للإصابة بالنوبات القلبية. وتحدث النوبة القلبية عندما تمنع الجلطة الدموية - عادة بسبب الدهون أو الكوليسترول - تدفق الدم إلى القلب. ووفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة بين الرجال والنساء وكل مجموعة عرقية تقريبا في الولايات المتحدة.















محاكم دبي  
محكمة التنفيذ  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
إعلان رقم ٧٩٩/٢٠٢١/١٦ تجاري جزئي

وزارة العدل  
الشؤون الفنية والتعاون الدولي  
إدارة الكاتب العدل والتصديقات  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إعلان بالنشر

وزارة العدل  
الشؤون الفنية والتعاون الدولي  
إدارة الكاتب العدل والتصديقات  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إعلان بالنشر

الإمارات العربية المتحدة  
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي  
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إخطار عدلي

محاكم دبي  
محكمة التنفيذ  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إعلان بالنشر  
رقم التنفيذ ٥٠٠٢-٥٠٠٠-٢٠٢٠ تنفيذ تجاري

محاكم دبي  
محكمة دبي الابتدائية  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إعلان بالنشر  
الدعوى رقم ٢٠٢١/٦٣٠ تجاري جزئي

محاكم دبي  
محكمة دبي الابتدائية  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إعلان بالنشر  
في الدعوى رقم ١١٦٢/٢٠٢١ امر أداء

حكومة دبي  
محكمة دبي  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إفادار عدلي بالنشر  
رقم 2608/2021

محاكم دبي  
محكمة دبي الابتدائية  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إعلان بالنشر  
في الدعوى رقم ١١/٢٠٢١/٤١٦ مدني جزئي

محاكم دبي  
محكمة دبي الابتدائية  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إعلان بالنشر  
في الدعوى رقم 962/2021/16 تجاري جزئي

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Announcement for Publication  
No.2586/2021

الإمارات العربية المتحدة  
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي  
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إفادار عدلي بالنشر

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Courts of First Instance  
No. 13193 dated 19.03.2021  
announcement by publication  
11/2021/323 Civil Partial

United Arab Emirates  
Ministry of Justice  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Defendant's notification for publication  
Before The case management office has Ajman Court - Federal Civil  
Court of First Instance

UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF JUSTICE  
Khorfakkan Federal Court of Appeal  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Notification by publication  
Appeal No 2020 / 134 Commercial

الإمارات العربية المتحدة  
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي  
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)  
العدد ١٣١٩٧ بتاريخ ٢٠٢١/٣/٢٤  
إعلان بالنشر بالتقنين العربية

UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF JUSTICE  
Khorfakkan Federal Court of Appeal  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Notification by publication  
Appeal No 2020 / 134 Commercial

UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF JUSTICE  
Khorfakkan Federal Court of Appeal  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Notification by publication  
Appeal No 2020 / 134 Commercial

UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF JUSTICE  
Khorfakkan Federal Court of Appeal  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Notification by publication  
Appeal No 2020 / 134 Commercial

دولة الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية  
الأربعاء ٢٤ مارس ٢٠٢١ العدد ١٣١٩٧  
تموذج إعلان النشر

UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF JUSTICE  
Khorfakkan Federal Court of Appeal  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Notification by publication  
Appeal No 2020 / 134 Commercial

UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF JUSTICE  
Khorfakkan Federal Court of Appeal  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Notification by publication  
Appeal No 2020 / 134 Commercial

دولة الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية  
الأربعاء ٢٤ مارس ٢٠٢١ العدد ١٣١٩٧  
تموذج إعلان النشر

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Legal Notice by Newspaper Publication  
Through Dubai Notary Public

UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF JUSTICE  
Khorfakkan Federal Court of Appeal  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Notification by publication  
Appeal No 2020 / 134 Commercial

UNITED ARAB EMIRATES  
MINISTRY OF JUSTICE  
Khorfakkan Federal Court of Appeal  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Notification by publication  
Appeal No 2020 / 134 Commercial

دولة الإمارات العربية المتحدة  
وزارة الاقتصاد  
إدارة العلامات التجارية  
الأربعاء ٢٤ مارس ٢٠٢١ العدد ١٣١٩٧  
تموذج إعلان النشر

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS  
Date 24/ 3/ 2021 Issue No : 13197  
Legal Notice by Newspaper Publication  
Through Dubai Notary Public



# منوعات الفجر

30

تستقبل المشاركات من الهواة والمحترفين حتى 5 أبريل

## «أيام الشارقة التراثية 18» تطلق جائزة لأفضل صور لمبانيها وحياة زوارها وضيوفها قيمتها 20 ألف درهم

رسالة إمارة الشارقة في تنظيمها لـ «أيام الشارقة التراثية»، فمن خلال هذه المسابقة، نرى الأيام بعين الزوار، ونلمس متابعتهم لقاء الثقافات الذي يشهده الحدث..

السابقة لشاركتنا جمهور الحدث في توثيق أجمل لحظاته، ودعم هواة ومحترفي التصوير الذين يزورون فعاليات الأيام سنوياً.. وأضاف: «إن توثيق الحدث بالصور هو توثيق

وتشترط المسابقة أن تقدم جميع الصور بجودة لا تقل عن 2 ميجابايت، كما يجوز تعديل الصورة رقمياً، ضمن الحدود المسموح بها، والتي لا تمس بمصادقية وأصالة الصورة، ولن تقبل الصور التي تتضمن نصوصاً أو توقيعات أو رموز.

وكشفت إدارة المسابقة أنه يحق لها التصرف واستخدام الصور المشاركة في جميع معارضها، أو منشوراتها وإعلاناتها، كما تعد الأعمال المقدمة جزءاً من أرشيف المسابقة، وللجنة التحكيم حق رفض أي مشاركة لا تلتزم بالقواعد والشروط الموضوعية، وفي حال فوز أحد المشاركين في أكثر من جائزة في المسابقة، سيتم منحه الجائزة الأكبر فقط. وحول إطلاق المسابقة، قال أحمد البيرق، مدير إدارة الاتصال المؤسسي في «معهد الشارقة للتراث»، رئيس لجنة الاتصال المؤسسي في «أيام الشارقة التراثية»: «إن طابع فعاليات «أيام الشارقة التراثية» تفاعلي ويعتمد على مشاركة الجمهور وتواصله، إلى جانب أنها تجمع تراث غني وفريد مليء بالمشاهد البصرية الجمالية من مختلف بلدان العالم، لهذا أطلقنا هذه

إماراتي موزعة على فئتين. وتفتح المسابقة أبواب المشاركة أمام المصورين من الهواة والمحترفين، حيث حددت مراكز ثلاثة أولى للفائزين عن كل فئة، إذ ينال الفائز بالمركز الأول 5 آلاف درهم إماراتي، فيما ينال الفائز بالمركز الثاني 3 آلاف درهم، والمركز الثالث ألفي درهم، على أن تسلم الصور المشاركة في موعد أقصاه عند الـ 12 ظهراً من يوم الاثنين 5 أبريل، عبر البريد الإلكتروني photography@sih.gov.ae مع ذكر الاسم الثلاثي، وتاريخ الميلاد، والجنسية، ورقم الهاتف.

وتتنوع فئات الجائزة على الشئتين: الأولى «جماليات المباني والأجنحة المشاركة في الأيام»، والثانية «حياة الناس في الأيام»، وتشترط المسابقة أن تكون الأعمال جديدة ولم يسبق المشاركة بها في جوائز أخرى، وأن تكون ملتقطه خلال الدورة الـ 18 من «أيام الشارقة التراثية»، ويحق لكل مصور المشاركة بصورة واحدة في أي من محوري الجائزة، كما يحق للمصور المشاركة بأعمال ملونة أو بالأبيض والأسود.

مسابقة لأفضل صور فوتوغرافية يتم التقاطها لمباني وفعاليات وزوار وضيوف الحدث، حيث خصصت جوائز مالية للمراكز الثلاثة الأولى الفائزة عن كل فئة بلغ مجموعها 20 ألف درهم

• الشارقة-الفجر

أعلنت اللجنة المنظمة لفعاليات الدورة الـ 18 من «أيام الشارقة التراثية» عن إطلاق



تعرض أعماله ضمن فعاليات «أيام الشارقة التراثية 18»

## «عكوس سالمين».. مسيرة مصور إماراتي شاهد على تحولات الوجوه والأمكنة



الأحداث العامة، وراكمت عدسته أرسيفاً يجعل صورته تندرج ضمن الطابع الوثائقي، مع ظهور لمسات من السيرة الذاتية المصورة، في مزاجية تلقائية بين الذاتي والموضوعي، بحيث تميزت أعماله بقرارة ملامح الإنسان والمكان، في شهادة فوتوغرافية وتأملات لم تغب فيها العوالم الشخصية وما تقوله ملامح الوجوه في مراحل مختلفة.

لحظات التحول، من بينها صورة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، التقطت في أوائل السبعينيات. تنتمي أعمال سالمين زمنياً إلى الستينيات وما بعدها، الأمر الذي أتاح له معايشة مرحلة ما قبل قيام الاتحاد وما بعدها، وبحكم عمله في التصوير التلفزيوني، تمكن من مواكبة بعض

للمصور الإماراتي سالمين السويدي، المولود في نهاية الثلاثينيات من القرن الماضي.

حاول الفنان تخليد محطات من حياته، ناقلًا عبر عدسته وجوه أصدقائه وبيئات عمله، كونه من أوائل المصورين الإماراتيين، ويظهر التداخل بين الخاص والعام بكثافة في أعماله الفوتوغرافية التي أعدها للعرض المصور على الشريفة. ركزت عدسة السويدي على رصد المشاهد الواقعية، وبالمرآنة على قوة اللحظة وعلى إبراز ملامح وجوه بعض أصدقائه في مناسبات مختلفة، تمكن من إيصال رسالته. والمرحى لا يخلو من حس التوثيق للتحولات المحلية، إذ نجحت بعض الصور في التقاط مع مراحل صعود نهضة الإمارات، من خلال اللقطات التي ظهر فيها شيوخ الإمارات في أحداث أو زيارات لها دلالاتها المعبرة عن

• الشارقة-الفجر

لا تزال الصور الكلاسيكية المعروضة باللونين الأبيض والأسود، تضيء هالة من الحنين على أعمال المصورين القدامى، ما يجعل كل صورة من هذا الأرشيف البصري تنطق بلسان التاريخ، وتحمل مكانة خاصة في وجدان المتلقي، إذ لا يمكن تأملها بمعزل عن خلفيتها الوثائقية ومهابة الزمن الذي التقطت فيه.

من هذا المدخل نستطيع تأمل معرض «عكوس سالمين»، الذي يقدم مجموعة من الصور الفوتوغرافية بالأبيض والأسود، ضمن فعاليات الدورة الـ 18 من «أيام الشارقة التراثية» التي تتواصل في ساحة التراث بقلب الشارقة حتى 10 أبريل المقبل، حيث تجسد الصور ملامح من الأرشيف الشخصي



انضمام أكثر من 3000 متابع للندوات

## تقديده الموعد النهائي لإغلاق مسابقة أصوات أجيال المستقبل

منطقة الخليج والذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 عاماً. كما يتوجب أن يتراوح عدد الكلمات في القصة بين 600 و1500 كلمة، وتقبل المشاركات باللغتين العربية والإنجليزية على أن تتضمن القصة مواضيع حول حقوق الطفل والتنمية المستدامة، ورؤية الكاتب وتطلعاته لمستقبل مستدام.

مهرجان طيران الإمارات للأدب خلال شهر فبراير. كما سيتم جمع القصص الفائزة في دورة هذا العام، وترجمتها، وإضافة رسوم توضيحية إبداعية ثم نشرها في مجموعة قصصية ثانية في أوائل العام المقبل. وياب مسابقة 2021 مفتوح لجميع الأطفال المقيمين في

• دبي-الفجر

أعلنت مؤسسة الإمارات للأدب عن تمديد الموعد النهائي للدورة الثانية من مسابقة أصوات أجيال المستقبل ليصبح الموعد النهائي لتقديم القصص هو 31 مايو 2021.

أصوات أجيال المستقبل هي مبادرة كتابة فريدة، تم إنشاؤها لتعزيز الاستدامة واتفاقيات الأمم المتحدة لحقوق الطفل. وتقوم مؤسسة الإمارات للأدب بتنظيم المسابقة المحلية نيابة عن سمو الشيخة حصة بنت حمدان بن راشد آل مكتوم، سفيرة النوايا الحسنة للمبادرة في منطقة الخليج العربي.

والجدير بالذكر أن فريق مبادرة «أصوات أجيال المستقبل» قد قدم سلسلة تضم أكثر من 30 ندوة افتراضية، باللغتين العربية والإنجليزية. وقد حضر الندوات عدد كبير من المتابعين منذ انطلاقة الدورة الثانية من المسابقة. وقد تم تمديد الموعد النهائي لإغلاق المسابقة بنسبة على

في حلقة جديدة يبثها تلفزيون الشارقة

## الإماراتي إبراهيم سالم يروي تجربته مع المسرح والدراما في برنامج «حكاياتي»

• الشارقة-الفجر

أربعاء، الممثل والمخرج الإماراتي إبراهيم سالم، حيث سيكون جمهور تلفزيون الشارقة على موعد مع التجربة الغنية للفنان سالم والتي تمتد لأكثر من 30 عاماً في عالم المسرح والدراما، بالإضافة إلى استعراض أهم

يستضيف البرنامج الحوارية الأسبوعي «حكاياتي»، الذي يبثه تلفزيون الشارقة التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون مساء كل يوم ثلاثاء ويعد كل يوم

أعماله الفنية، وذلك في حلقة جديدة من البرنامج. ويتناول البرنامج، الذي يقدمه الإعلامي حسن يعقوب المنصوري، التحاق الفنان سالم بالمعهد المسرحي في الكويت عام 1984 على الرغم من المعارضة التي

في المسرح الحديث بالشارقة وعضو مؤسس لجمعية المسرحيين، حيث درس في المعهد العالي للفنون المسرحية في الكويت في الفترة بين 1984 و1988. وبدأ مشواره المسرحي عام 1979 من خلال المسرح المدرسي بمسرحية انتصار الإسلام، وشارك في العديد من المسلسلات الإذاعية والتلفزيونية الإماراتية والخليجية، كما شارك في العديد من المهرجانات الخليجية والعربية والدولية. وحصل سالم على جائزة أفضل تمثيل لثلاث مرات في أيام الشارقة المسرحية ومهرجان المسرح الخليجي السابع، على وعلى جائزة أفضل إخراج مسرحي في مهرجان المسرح الأردني العاشر عن مسرحية «الرحى».



منوعات

الفكر

31



دنيا سمير خانم: (عالم موازي) سيكون مفاجأة للجمهور

اعتبرت الفنانة المصرية دنيا سمير خانم، أن ظهورها هذا العام في الدراما الرمضانية المرتقبة سيكون مختلفاً، متمنية أن يكون قوياً ومؤثراً وأن يشارك مسلسلها (عالم موازي)، في السباق الدرامي بقوة. وأضافت: وفي مناسبة طرح (بوستر) المسلسل: (غيرنا اسم المسلسل أثناء التصوير من (المدنية) إلى (عالم موازي) وأؤدي فيه دورين مختلفين، وأتمنى أن يكون مفاجأة، ونواصل التصوير حالياً، على مدار الساعة، من أجل الانتهاء من العمل). (عالم موازي)، يقدم في 15 حلقة، وهو إنتاج مشترك بين المتحدة للخدمات الإعلامية والمنتج والكاتب والمخرج هشام جمال، الذي يتولى مهمة الإخراج، ويشارك في بطولته إلى جانب خانم، كل من عمرو وهبة، دلال عبدالعزيز، شيماء سيف، أوتاكنا وإسلام إبراهيم، وهو من تأليف الثنائي هشام جمال وعمرو وهبة.

ظهور الشعر الأبيض لدي أحيانا لا يخيفني

هند صبري: ذهابي لدكتور نفساني أمر لا يعيبنني

قالت الفنانة هند صبري، أثناء استضافتها في برنامج "يوم ليك" والذي تقدمه الإعلامية سمري سري ويذاع على قناة الحياة، إن مسلسل "هجمة مرتدة" الذي من المقرر عرضه في رمضان المقبل هو أول عمل من هذه النوعية بالنسبة لي وهو مستوحى من ملفات المخابرات المصرية والجديد أنه من الملفات الحديثة في المخابرات التي عاشها الناس فهو له علاقة بالربيع العربي وكيف وصلنا لذلك .

وأضافت الفنانة هند صبري، خلال اللقاء، أنا وأحمد عز بدأنا العمل سوياً في "مذكرات مراهقة" ولم نعمل بعدها سوياً لمدة 20 عاماً حتى جمعنا مسلسل "هجمة مرتدة" وكذلك في فيلم "كيرة والجن". وأضافت أنا أعتبر نفسي ممثلة مصرية، على الرغم من أنني تونسية، وعندما ذهب لأى دولة عربية يجمعنا الفن ونجد أم كلثوم وعبد الوهاب وعبد الحليم وغيرهم من الفنانين المصريين لذلك أنا أفخر أنني جزء من هؤلاء الفنانين الذين أستطاعوا أن يعبروا الحدود .

ولدت في القاهرة، في حي السيدة زينبة، وأنا من أسرة فنية، والجدد أنني أعتبر نفسي ممثلة مصرية، على الرغم من أنني تونسية، وعندما ذهب لأى دولة عربية يجمعنا الفن ونجد أم كلثوم وعبد الوهاب وعبد الحليم وغيرهم من الفنانين المصريين لذلك أنا أفخر أنني جزء من هؤلاء الفنانين الذين أستطاعوا أن يعبروا الحدود .



وتشارك الفنانة هند صبري في مسلسل "هجمة مرتدة" الذي من المقرر عرضه في السباق الرمضاني، والمسلسل من الأعمال المتوقع لها المنافسة بقوة بموسم دراما رمضان 2021، خاصة أنه يضم مجموعة كبيرة من نجوم الصف الأول، فضلاً عن تناوله لقصة حقيقية من واقع ملفات المخابرات المصرية، والمسلسل من تأليف باهر دويدار، وإخراج أحمد علاء الديب. ويشارك في بطولته، كل من: أحمد عز، هشام سليم وماجدة زكي ونضال الشافعي، وندا موسى، ومايان السيد، ويوسف عثمان، وخالد أنور وماجر الشرنوبلي ومحمد جمعة وآخرون من النجوم.

إلهام شاهين: امرأة مخلصه في (زي القمر)

وهشام سليم وفردوس عبد الحميد والتونسية درة ومحمد رياض وعلاء مرسى وحنان شوقي، وأخرجه مجدى أبو عميرة.



تألفت النجمة إلهام شاهين في تمثيل المرأة المخلصه في مسلسل "زي القمر" بحكاية "حثة منى"، وبرعت في شخصية "حياة" التي عبرت عن المرأة المهتمة بتفاصيل حياتها الزوجية، وتتذكر جميع المناسبات، وتحفظ بكل الهدايا والفساتين والذكريات التي عاشتها مع زوجها، ولكن كشفت الحلقة الأولى عما لم تتوقعه حياة، حيث اكتشفت بالصدفة خيانة زوجها لها مع فتاة أخرى، لتصاب بصدمة قوية لم تكن مستعدة لها. وكعادة تحاول إلهام شاهين، في أعمالها تقديم الشخصيات النسائية اللاتي يخضن تحديات صعبة، وتوضح كيف يتعاملن معها، وهذا ما ستكشفه الحلقات المقبلة من المسلسل والذي يعرض من السبت للأربعاء الساعة 8 مساءً على قناة CBC، ويشارك في بطولة المسلسل النجوم أحمد وفتحى، إيناس كامل، مؤمن نور، نهال عنبر وسارة الشامي، وهو من تأليف شهيرة سلام، إنتاج تامر مرسى ومها سليم، وللمخرج حسام على. كما تعرض حكاية "حثة منى" للنجمة إلهام شاهين، على قناة cbc drama، من السبت حتى الأربعاء في تمام الساعة الحادية عشر مساءً على أن تكون الإعادة في تمام الساعة الخامسة صباحاً. وكانت آخر أعمال إلهام شاهين الجزء السادس من مسلسل "ليالي الحلمية" عام 2016 الذي شارك في بطولته صفية العمري وإلهام شاهين

نيرمين الفقى تشارك في مسلسلين ضمن موسم رمضان 2021

تشارك النجمة نيرمين الفقى في موسم دراما رمضان المقبل بمسلسلين الأول "النمر" مع النجم محمد عادل وإمام، وتظهر من خلاله في دور معلمة ولديها العديد من محلات الذهب في السوق وتدخل في منافسه مع تجار الذهب والبائعين في السوق، وهم محمد رياض ويومى فؤاد. مسلسل "النمر"، تدور أحداثه في إطار من التشويق والغموض، إنتاج شركة سينرجى، ومن بطولة محمد إمام، هنا الزاهد، محمد رياض، أحمد عبد الله محمود، بيومى فؤاد، وعدد آخر من الفنانين الشباب وهو من تأليف محمد صلاح العزب، وإخراج شيرين عادل، ويعد المسلسل التعاون الثانى على التوالي بين محمد إمام والمؤلف محمد صلاح العزب والمخرجة شيرين عادل، بعدما قدم الثلاثى مسلسل "هوجان" العام قبل الماضى.



# الفيلسوف

## مواد غذائية غالبا ما تسبب التسمم

كشفت الدكتورة مارات زيناتولين، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، عن المواد الغذائية التي غالبا ما تسبب التسمم، وكيف يجب التعامل مع عواقبه. ويشير الدكتور في حديث لراديو "سيوتنيك" إلى أنه يمكن التسمم بأي مادة غذائية أو مشروب، إذا كانت نوعيته رديئة أو بعد انتهاء مدة الصلاحية. ولكن عادة ما يحصل التسمم نتيجة تناول منتجات الألبان لأن مدة صلاحيتها محدودة جدا. ويقول، "إذا لم تخزن هذه المواد بصورة صحيحة وفي درجة حرارة مناسبة، فإنها تصبح بيئة ملائمة لنمو وتكاثر البكتيريا، ما يجعلها فاسدة ومسببة للتسمم الغذائي".

ويضيف الأخصائي موضحا، يشير تسمم شخص واحد فقط، إلى أنه تناول كمية كبيرة من المنتج الفاسد. ولكن في حالة تسمم جميع من تناول هذا المنتج الفاسد، فيعتبر عدوى غذائية، لأن المنتج كان يحتوي على بكتيريا مرضية. ويشير الخبير، إلى أن علاج أي حالة تسمم غذائي يتطلب تناول مواد ماصة التي يعتبر الكربون المنشط، أبسطها، وهناك أدوية ومستحضرات طبية أخرى. ومن المهم جدا عدم وقف التقيؤ والإسهال، لأن الجسم عن طريقهما يتخلص من المواد السامة. ويقول "ولكن عدم توقف التقيؤ والإسهال، يؤدي إلى جفاف الجسم، وهذه حالة خطيرة تتطلب تناول المزيد من السوائل والأفضل مياه معدنية. وإذا ساءت الحالة أكثر يجب استعاء الطبيب".



## دراسة جديدة تربط بين وتيرة المشي ومدى خطورة كوفيد-19

حذرت دراسة جديدة من أن الأشخاص الذين يمشون ببطء هم أكثر عرضة للوفاة بأربعة أضعاف من فيروس كورونا، وأكثر عرضة بنحو مرتين للإصابة بـ "كوفيد-19". الحاد. ودرس باحثو جامعة ليستر 412596 مشاركا في البنك الحيوي في المملكة المتحدة في منتصف العمر والعلاقة النسبية بين كتلة الجسم وسرعة المشي و"كوفيد-19".

واكتشف الفريق أن الذين يمشون ببطء ولكنهم يتمتعون بوزن طبيعي، هم أكثر عرضة 2.5 مرة للإصابة بـ "كوفيد-19". الحاد، مقارنة بأولئك الذين يمشون وزنا طبيعيا أيضا ويمشون بسرعة. ووجدوا أيضا أن الذين يمشون ببطء كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة 3.75 مرة بسبب الفيروس الذي وضع معظم العالم في حالة من الإغلاق وأدى إلى وفاة الملايين.

وبالنسبة للدراسة، تم تعريف من يمشي ببطء على أنه الشخص الذي يتحرك بسرعة ثلاثة أميال (4.8 كم) في الساعة، بينما كان المشاة الذين يتحركون بسرعة تزيد عن أربعة أميال (6.5 كم) في الساعة. وفي حين أن سبب النتائج ما يزال غير واضح، يشير الباحثون إلى أن الذين يمشون بسرعة قد يكون لديهم نظام قلبي وعائي صحي، بغض النظر عن أوزانهم. وجاءت جميع البيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة، وهي دراسة كبيرة وطويلة الأمد عن الاستعداد الوراثي والتعرض البيئي بدأت في عام 2006.

وقال توم بيتس، الباحث الرئيسي في الدراسة وأستاذ النشاط البدني والسلوك المستقر والصحة في جامعة ليستر، إنه ثبت بالفعل أن السمنة والضعف هما "عوامل الخطر الرئيسية" لنتائج "كوفيد-19". وأضاف: "هذه هي الدراسة الأولى التي تظهر أن الذين يمشون ببطء لديهم مخاطر أعلى بكثير للإصابة بـ "كوفيد-19". الشديد، بغض النظر عن الوزن".

ويشار إلى أن الخطر كان مرتفعا بشكل موحد لدى من يمشون ببطء ويتمتعون بوزن طبيعي أو من البدناء، وفقا للفريق الذي يقف وراء الدراسة. ومع استمرار الوباء في فرض ضغوط غير مسبوقة على خدمات الرعاية الصحية والمجتمعات، فإن تحديد الأفراد الأكثر تعرضا للخطر واتخاذ التدابير الوقائية لحمايتهم أمر بالغ الأهمية.

وأشار بيتس: "أرى أن دراسات الصحة العامة والمراقبة البحثية المستمرة يجب أن تأخذ في الاعتبار دمج مقاييس بسيطة للياقة البدنية مثل سرعة المشي المبلغ عنها ذاتيا بالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم، كمؤشرات محتملة للمخاطر لكوفيد-19". وقد يؤدي القيام بذلك، في النهاية، إلى تمكين طرق وقائية أفضل لتفقد الأرواح".

ولاحظ الباحثون عددا من القيود المفروضة على دراستهم، قائلين إنه على الرغم من أن سرعة المشي المبلغ عنها ذاتيا ثبت أنها مرتبطة باللياقة القلبية التنفسية داخل البنك الحيوي في المملكة المتحدة، إلا أنها تخضع لتحيز الإبلاغ المحتمل. وأشاروا إلى أنه بالنظر إلى هذا، لا يمكن استخلاص استنتاجات سببية نهائية من نتائجهم.



أشخاص يلفون شرائط زينة في حديقة في شنيانغ بمقاطعة لياونينغ بشرق الصين. ا ف ب

## قرأت لك

البقدونس



كشفت أحدث الأبحاث الطبية أن نبات البقدونس غذاء منشط للدناكرة، كما انه من أكثر النباتات احتواء لفيتامين (C) وهو يفوق الليمون في ذلك وكذلك فيتامين (A) المفيد للبصر.

وقد ثبت بعد اجراء العديد من التجارب بأن البقدونس مفيد جدا لكثير من علل الجسم فهو يستخدم للتخفيف من الام المعدة وللقضاء على دودة الأمعاء ، كما أنه مدر للبول ومنظم للدورة الشهرية عند المرأة إذا أكل بانتظام مع وجبات الطعام .

في حين أن تناول البقدونس المجفف يفقد كافة عناصره الغذائية المهمة لذا ينصح بتناول البقدونس طازجا ومن محصول اليوم للحصول على الفائدة التامة .

تنحصر فائدة البقدونس في أوراقه فقط حيث يؤكل مع السلطات المتنوعة واللحوم الشوية لمساعدته في التقليل من أضرار الكولسترول ولكونه فاتح شديد للشهية .

## سؤال وجواب

• اكتشف الفيزيائي البرخت بيت عام 1938 حلقة التحولات النووية الحرارية والتي عرفت باسم حلقة بيت نسبة إليه وهي تشرح مصدر الطاقة الشمسية والكوكبية ، فما هي جنسية هذا الفيزيائي؟

امريكي

• سم هيلوبيرين يتم استخراجه من أحد النباتات فما هو هذا النبات ؟

الكريسماس

• من هو أول طبيب عربي يحصل على جائزة إنجاز مدى الحياة؟

عاكف مغربي.

• كلمة تطلق على الرجل الذي تكون أمه من غير قومه؟

التنقيع

• كم عدد مخارج الحروف العربية ؟

17

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد نبضات القلب الطبيعي تقريبا 72 نبضة في الدقيقة أما عدد مرات التنفس في الدقيقة من 18.15 مرة وهي تزيد عند الإصابة بالحمى إلى 30 مرة في الدقيقة. وتعتبر درجة حرارة الإنسان الطبيعية 37 درجة مئوية.
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقنط عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كمبيد لديه!
- هل تعلم أن النزيف هو خروج الدم خارج الأوردة والشرايين لوجود فتحة ما كجرح. والنزيف عدة أنواع منه نزيف وريدي ونزيف شرياني. كذلك هناك نزيف داخلي ونزيف خارجي. ويعالج النزيف الخارجي بتنظيف الجرح ووقف النزيف ونقل المريض إلى المستشفى إذا كان الجرح كبيرا أو عميقا يستدعي إجراء عملية تعطيب. أما النزيف الداخلي وهو انصباب الدم داخل أحد أجواف الجسم، ويستدعي ذلك نقل المريض في حالة طارئة إلى المستشفى.
- هل تعلم أن مصادر التلوث العادي للطعام التي تجلب مختلف الأمراض هي: الفيلار الأيدي المتسخة، الأواني الوسخة، والأواني تلعب دورا مهما في هذا المجال فيجب أن لا تكون مشرحة أو مملثة. كذلك يجب أن تكون غير قابلة للصدأ.

## قصة القط الشجاع

خرجت ثلاث قطط لتتمشى معا فاقترح اكبرهم وكان ضخم الجسم الذهاب إلى الغابة فوافقه الاوسط الذي يكاد ان يقاربه في الحجم ولكن القط الصغير الضئيل لم يرد فقال له القط الكبير: اعرفك جبانا فلتتمش في الخلف تحسبا لحدوث اي شيء فتهرب بسرعة.

فسكت القط الصغير ايضا ولم يرد وسارا معا في الطريق إلى الغابة.. وبعد ان وصلوا على مشارفها سمع الجميع صوت خطوات ثقيلة سريعة عالية فخاف القطان الكبيران وهربا مسرعين واختبئا خلف احد الاشجار وهم يصرخان على القط الصغير بان يختبئ حتى لا تهرسه الاطفال، لكنه لم يستمع لهم واكمل سيره السريع بدونهما في الوقت الذي توقع فيه القطان الكبيران موته هرسا، وبعد دقائق جاء ليقول لهما ان القردة تصفق للقرود الصغير الذي استطاع ان يتسلق الاشجار للمرة الاولى، فلا تخافا.. فضحكا وقالوا معا: لسنا خائفين كنا نختبرك، ثم اكملوا سيرهم وبعد فترة سمعوا صوت ازيز عال صم الاذان، اهتزت له الغابة، وتحركت الاشجار، فجري القطان الكبيران بسرعة ويبحثا عن مكان امن للاختباء، وقالوا له: اختبئ سيأكلك سرب النحل الاسود. فتركهم وذهب يركض لتلة عاليه ثم جاء ليقول: هناك طائرة خاصة بالبشر كانت تطير بالقرب من الغابة وهي من فعلت ذلك الصوت، فقالا معا بعد ان خرجا من مخبئهما: نعم نعرف ذلك كنا نختبرك.. واكملوا سيرهم مسرعين إلى عمق الغابة فسمعوا صوت زفير عال جدا، بعدها امتلأ المكان بالفغار، وكانت بعض الحيوانات الصغيرة تجري هنا وهناك، فصرخ القطان الكبيران وفررا هارين من المكان إلى خارج تلك الغابة المشاكسة. في الوقت الذي اكمل فيه القط طريقه، وبعد فترة طويلة عاد اليهم وهم في البيت يتضوران جوعا، وقال لهم: ماذا خفتما؟ كان هذا صوت شجرة كبيرة اسقطها الحطاب فانارت الفغار واخافت الحيوانات، فهل كنتم تختبراني؟

وضحك وجلس ليأكل وجبة شهية وهي قطعة من اللحم مشوية اعطاها الحطاب للقط الصغير بعد ان تعرفا وتصادقا وبعد ان انتهى قام ليجمع حاجياته ويقول لهما: سأذهب للعيش مع الحطاب صديقي، فقد تعبت من كثرة اختباراتكم لي...!

## مساحة للتلوين

