



## اكتشاف أثري بفضل كلب يتتزه

بالصدفة، تحولت صورة لرجل يتتزه مع كلبها على شاطئ في بريطانيا إلى "رأس خيط" ساعد علماء الآثار والجيولوجيين على تحقيق اكتشاف أثري من العصور الوسطى. قبل التنقيب، كان يُعتقد أن الحفر هي مقابر يعود تاريخها إلى العصر البرونزي أو العصور الوسطى وبحسب صحيفة "نيويورك بوست"، كان الكلب يتجول في خليج فوكستون في نورثمبرلاند، شمال شرق إنجلترا عام 2013، عندما اكتشف حفراً غير عادية بالقرب من الشاطئ وحرص مالكة الضابط جيسكا تورنر على توثيق هذه اللحظة بصورة تذكارية قرب الحفر. وبعد مرور نحو 10 أعوام على الحادثة، استوقفت هذه الصورة المؤرخ الإنجليزي أدريان أوسل، فأبلغ المكتب الإعلامي لـ "حمية البيئة الطبيعية" عن اكتشاف أثري بيئي ضخم يعود إلى العصور الوسطى. وتمكن مؤرخ محلي بريطاني يدعى أدريان أوسلر من جمع معلومات حول نشاط صيد الأسماك التاريخي في المنطقة، ووجد دليلاً على وجود مصائد أسماك محلية في القرن التاسع عشر.

ورجح أن هذه الحفر كانت أحواض لتخزين الطعام أو تخزين الصيد الحي أو الحفاظ على الخبوط والشبكات، في غياب أدلة مباشرة حول الغرض وتاريخ هذه الحفر. في البداية، ظن العلماء أن الحفر ربما تكون مقابر مهملة يعود تاريخها إلى العصر البرونزي أو العصور الوسطى، لكنهم غيروا رأيهم بعد تحليلات أوسلر، فبدأوا بعملية تنقيب واسعة قبل أيام. ويُعتقد أن هذه الحفر هي أحواض حفظ الأسماك بعد صيدها لتُحافظ على برودتها وتعود إلى فترات العصور الوسطى وما بعدها، لأنها تتميز بالأحواض الجائبة والقاعدة المصنوعة من الصخر الزيتي وغطانة سمكية من الطين. يبلغ طول الواحدة حوالي المتر وعمقها نصف متر، وهي ذات شكل بيضاوي تقريباً ولا تحتوي على ألواح علوية.



يعتبر الصداع النصفي أحد أسوأ أنواع الصداع الذي يصيب كثيراً من الناس ويصاحبه غالباً أعراض مثل الغثيان، التقيؤ والحساسية للضوء.

وعلى الأرجح يعود سبب الإصابة بهذا النوع من الصداع إلى تغيرات هرمونية، التوتر أو الحساسية لبعض أنواع من الأطعمة، كما أنه قد يكون بسبب وراثي.

ورغم أن المسكنات قد تخلصكم من آلام

الصداع النصفي المزعجة، إلا أن أضرارها

قد تهدد صحتكم على المدى البعيد،

لذا ينصح باستبدال تلك المسكنات

بأطعمة غنية بمواد من شأنها إزالة

أعراض الصداع النصفي والوقاية

منه أيضاً.

## قل وداعاً للصداع النصفي.. بواحد من هذه الأطعمة

أقصى فائدة. تحتوي حبوب الدخن على جميع العناصر الغذائية الأساسية، ومضادات الأكسدة، هذا بالإضافة إلى المغنيسيوم، ما يجعلها علاجاً فعالاً للصداع النصفي، بالإضافة إلى قدرتها على تنظيم ضغط الدم. يساعد دوما احتساء كوباً من الشاي أو القهوة في تخفيف أعراض الصداع النصفي، وذلك لأن الكافيين يمنع تمدد الأوعية الدموية، ويقلل من إفراز مادة الهيستامين في الدم، وبالتالي يقلل من الألم والالتهاب الناتج عن الصداع النصفي. لا تحتويها على كمية وفيرة من المغنيسيوم وفيتامين B2، تعد السيانج واحدة من أفضل الخضروات الورقية التي يجب أن يتناولها من يعاني من الصداع النصفي. تساعد بذور الكتان في الحد من الالتهاب الناتج عن الصداع النصفي، وذلك بفضل احتوائها على أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد على مكافحة الالتهاب وتقليل الألم المصاحب للصداع النصفي. تحتوي الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة على أحماض أوميغا 3، ما يجعلها تساعد في مكافحة الالتهاب وبالتالي تقليل ألم الصداع النصفي. وتقليل الألم المصاحب للصداع النصفي. تحتوي الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة على أحماض أوميغا 3، ما يجعلها تساعد في مكافحة الالتهاب وبالتالي تقليل ألم الصداع النصفي. وتقليل الألم المصاحب للصداع النصفي. تحتوي الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة على أحماض أوميغا 3، ما يجعلها تساعد في مكافحة الالتهاب وبالتالي تقليل ألم الصداع النصفي. وتقليل الألم المصاحب للصداع النصفي.

والبيكم فيما يلي 12 نوعاً من الأطعمة الفعالة في الوقاية وعلاج هذا النوع من الصداع، حسب ما جاء في موقع "بولدسكاكي" المعني بالصحة: يعد اللوز أحد أفضل أنواع المكسرات الغنية بالدهون الجيدة، المغنيسيوم، وحمض التريبتوفان الأميني والذي يساعد في إفراز هرمون السيروتونين المسؤول عن الاسترخاء والشعور بالسعادة. لذا فإن تناول حفنة من اللوز يومياً يساعد على استرخاء الأوعية الدموية والعضلات مما يساعد في التخلص من الصداع النصفي. يساعد الموز على استرخاء الأوعية الدموية وتخفيف الصداع النصفي، وذلك بفضل احتوائه على المغنيسيوم والبوتاسيوم. يؤدي افتقار الجسم للكالسيوم إلى الصداع النصفي، لذا ينصح بإدراج الحليب أو الزبادي ضمن قائمة غذائك اليومية لتوفير القدر المطلوب من الكالسيوم لمنع الإصابة بالصداع النصفي. من منطلق أن الجفاف هو أحد الأسباب الرئيسية للصداع النصفي، ينصح بالإكثار من شرب الماء للحفاظ على ترطيب الجسم ومنع نضوب السوائل وبالتالي تفادي الصداع المزعج. لا تحتويها على قدر كبير من البروتين والمغنيسيوم والتقليل من الكربوهيدرات، تعد حبوب الكينوا واحدة من أفضل الأطعمة التي تساعد في تخفيف حدة الصداع النصفي. كما أن اعتبارها جزءاً أساسياً من غذائك اليومي يجعلك في منأى عن الصداع بأنواعه.

والبيكم فيما يلي 12 نوعاً من الأطعمة الفعالة في الوقاية وعلاج هذا النوع من الصداع، حسب ما جاء في موقع "بولدسكاكي" المعني بالصحة: يعد اللوز أحد أفضل أنواع المكسرات الغنية بالدهون الجيدة، المغنيسيوم، وحمض التريبتوفان الأميني والذي يساعد في إفراز هرمون السيروتونين المسؤول عن الاسترخاء والشعور بالسعادة. لذا فإن تناول حفنة من اللوز يومياً يساعد على استرخاء الأوعية الدموية والعضلات مما يساعد في التخلص من الصداع النصفي. يساعد الموز على استرخاء الأوعية الدموية وتخفيف الصداع النصفي، وذلك بفضل احتوائه على المغنيسيوم والبوتاسيوم. يؤدي افتقار الجسم للكالسيوم إلى الصداع النصفي، لذا ينصح بإدراج الحليب أو الزبادي ضمن قائمة غذائك اليومية لتوفير القدر المطلوب من الكالسيوم لمنع الإصابة بالصداع النصفي. من منطلق أن الجفاف هو أحد الأسباب الرئيسية للصداع النصفي، ينصح بالإكثار من شرب الماء للحفاظ على ترطيب الجسم ومنع نضوب السوائل وبالتالي تفادي الصداع المزعج. لا تحتويها على قدر كبير من البروتين والمغنيسيوم والتقليل من الكربوهيدرات، تعد حبوب الكينوا واحدة من أفضل الأطعمة التي تساعد في تخفيف حدة الصداع النصفي. كما أن اعتبارها جزءاً أساسياً من غذائك اليومي يجعلك في منأى عن الصداع بأنواعه.

## اختبار دم يتنبأ بالإصابة بباركنسون

بمساعدة الذكاء الاصطناعي، حدد علماء "التوقع البيولوجي" لمرض باركنسون، ويأملون أن يؤدي اختبار دم بسيط لاكتشاف المرض قبل سبع سنوات على الأقل من ظهور أعراضه. ويمثل مرض باركنسون حالياً أسرع اضطرابات التنكس العصبي نمواً في العالم. ومرض باركنسون عبارة عن مجموعة واسعة من الأعراض، ولكن أكثرها شيوعاً هي بطء الحركة والارتعاش وتصلب العضلات. ولا يوجد حالياً أي أدوية تبطل أو توقف مرض باركنسون، والجهود المبذولة لتطوير علاجات وقائية تعيقها القدرة على معرفة ما إذا كان شخص ما سيصاب بالمرض. ومثل العديد من الحالات العصبية المتقدمة، ويحلول الوقت الذي تظهر فيه الأعراض، يكون الضرر الذي يلحق بخلايا الدماغ بسبب باركنسون قد حدث بالفعل. باستخدام الآتي وهو شكل من أشكال الذكاء الاصطناعي، قام باحثون من كلية لندن الجامعية والمركز الطبي الجامعي في غوتنغن بالسويد، بفحص عينات الدم من الأشخاص المصابين بباركنسون واكتشفوا 8 بروتينات رئيسية أو "مؤشرات حيوية" شائعة لدى المصابين بهذا المرض. ثم استخدموا أداة التعلم الآلي الخاصة بهم لتحليل عينات الدم المأخوذة قبل عقد من الزمن من أشخاص يعانون من حالة تسمى اضطراب حركة العين السريعة، حيث أصيب حوالي 75 منهم بمرض باركنسون. ويمكن للذكاء الاصطناعي حتى الآن من التنبؤ بشكل صحيح بالمرضى الذين أصيبوا بباركنسون، وقد فعل ذلك قبل سبع سنوات من ظهور الأعراض لأول مرة.

## خبراء يكشفون مفتاح البقاء بصحة جيدة في السبعينيات

كشف خبراء أن الأشخاص الذين يبلغون من العمر 70 عاماً فما فوق، يجب أن يمارسوا رياضة رفع الأثقال للحفاظ على صحتهم ورشاقتهم. ويفقد الأشخاص وظائف عضلاتهم بشكل طبيعي مع تقدمهم في السن، حيث تصبح قبضة اليد وقوة الساق أضعف مما كانت عليه في السابق. وحسب ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن تدريبات المقاومة لها فوائد قوية تستمر لسنوات بعد التقاعد، مما يجعلها تمريناً مثالياً لكبار السن. وإثبات ذلك، اختار باحثون مئات المتقاعدين، الذين يبلغ متوسط أعمارهم 71 عاماً، وتم تقسيمهم على 3 مجموعات: الأولى ستتمرن لمدة عام على المقاومة الثقيلة (رفع الأوزان)، الثانية ستتخذ تدريبات معتدلة، أما الثالثة فلن تقوم بممارسة أي تمرين إضافي، باستثناء نشاطها اليومي المعتاد. وكان الهدف هو استكشاف التأثيرات طويلة المدى لتمارين المقاومة. وتم قياس قوة العظام والعضلات ومستويات الدهون في الجسم في بداية البحث، ثم مرة أخرى بعد سنة وستين وأربع سنوات. وبعد مرور أربع سنوات، وجد الخبراء أن أولئك الذين ينتمون إلى المجموعة الأولى حافظوا على قوة أرجلهم مع مرور الوقت، في حين أن أولئك الذين لم يمارسوا التمارين الرياضية أو مارسوها باعتدال فقدوا قوتهم. وكتب الباحثون: "كبار السن الذين يتدربون في سن التقاعد على المقاومة الشديدة سيحافظون على وظائف عضلاتهم".

## اكتشاف شخصية فرعونية شبيهة بـ"الأم سيمبسون"

أصيب علماء آثار بصدمة كبيرة خلال أعمال التنقيب في منطقة المنيا المصرية، بعدما اكتشفوا رسمة مطابقة لشخصية "الأم سيمبسون" في مسلسل الرسوم المتحركة الأمريكي الشهير "عائلة سيمبسون"، منقوشة على نحت مومياء فرعونية. ذكرت صحيفة "نيويورك بوست" أن بعثة علماء مصرية دولية فتحت قبل أيام التابوت في مقبرة عمرها 3500 عام، يُعتقد أنها تعود لكبار المسؤولين والكهنة في عصر الدولة الفرعونية الحديثة من 1550 قبل الميلاد إلى 1069 قبل الميلاد. واحتوت التابوت على منحوتات ولوحات تفصيلية للميت والآلهة ومشاهد من "كتاب الموتى"، وهي تعويذات تستخدم لمساعدة الموتى في الحياة الآخرة، حسب معتقدات الفرعنة. لكن المفاجأة كانت في احتواء الغطاء العلوي لأحد التابوتات على نقش لامرأة صفراء اللون، ترتدي ملابس خضراء وتاجاً أزرق، وهو ما شبهه العلماء بـ"بالأم مارج ذات الشعر الأزرق الكبير" في مسلسل "عائلة سيمبسون". ونسبت الشخصية إلى "المجلس الأعلى للآثار في مصر" إشارته إلى أن التابوت المكتشف يضم مومياء "تادي إست"، ابنة رئيس كهنة جيهوتي من العائلة الأشمونوية المقدسة. واعتبر المجلس في بيان، أن الاكتشاف مشهد نادر ومهم، ويؤكد أن صور الحياة وتشابهه مهما اختلفت الأزمنة. ولفت إلى أنه يوفر المزيد من المعلومات حول ممارسات الدفن والفن والثقافة في مصر القديمة خلال فترة المملكة الحديثة، التي تسمى "العصر الذهبي".



## كيف تحافظ على صحة العيون مع التقدم في العمر؟

بعض جوانب الشيخوخة خارجة عن إرادة الإنسان، لكن هناك أشياء يمكن القيام بها للمساعدة في الحفاظ على صحة العيون، والوقاية من تدهور البصر. وأول هذه الإجراءات هو الفحص المنتظم للنظر، ومراجعة طبيب العيون سنوياً بعد بلوغ الـ 65. وبحسب "ليفينغ سترونغ"، يضع الخبراء التوقف عن التدخين تالياً والفواكه الملونة أيضاً، الحمراء كاللفت والبطيخ، والبرتقالية كالجزر والبطاطا الحلوة والشمش والدراق، والصفراء كالمانجو والليمون. ومن الهام تناول الزيوت الصحية، وخاصة أوميغا3، من المكسرات والزيوت.

بعض جوانب الشيخوخة خارجة عن إرادة الإنسان، لكن هناك أشياء يمكن القيام بها للمساعدة في الحفاظ على صحة العيون، والوقاية من تدهور البصر. وأول هذه الإجراءات هو الفحص المنتظم للنظر، ومراجعة طبيب العيون سنوياً بعد بلوغ الـ 65. وبحسب "ليفينغ سترونغ"، يضع الخبراء التوقف عن التدخين تالياً والفواكه الملونة أيضاً، الحمراء كاللفت والبطيخ، والبرتقالية كالجزر والبطاطا الحلوة والشمش والدراق، والصفراء كالمانجو والليمون. ومن الهام تناول الزيوت الصحية، وخاصة أوميغا3، من المكسرات والزيوت.

## بوتين : في ياكوتيا يخاف المرء أن يمس أذنه

مستعيداً ذكرياته، تحدث الرئيس الروسي فلاديمير بوتين عن الظروف الجوية القاسية في منطقة ياكوتيا القريبة من القطب الشمالي، حيث تصل درجة الحرارة إلى 50 درجة مئوية تحت الصفر. ففي حديثه إلى المتخصصين والطلاب، أثناء زيارته إلى ياكوتيا، تطرق الرئيس الروسي إلى ذكرياته خلال وجوده في ياكوتيا خلال فصل الشتاء بينما بلغت درجة الحرارة 50-، وقال بوتين: "كان المرء يخاف أن يمس أذنه حتى لا تنكسر" (من فرط البرودة والتجمد)، وفقاً لما ذكره موقع روسيا اليوم الإخباري. وكان بوتين وصل إلى منطقة ياكوتيا الروسية، التي تقع على بعد 5311 كيلومتراً إلى الشرق من موسكو، في رحلة عمل، سيتوجه بعدها في زيارة دولة إلى كوريا الشمالية، ثم في اليوم التالي إلى فيتنام. وتعد ياكوتيا، أو جمهورية ساخا (باللغة الياقوتية)، أكبر كيان من حيث المساحة ليس في روسيا فحسب، بل في العالم حيث تبلغ مساحتها 3 ملايين كيلومتر مربع.





# منوعات الفكر

22

لترسيع ثقافة الابتكار وريادة الأعمال

## جامعة الإمارات تنظم «مخيما تدريبييا لبرنامج تحدي الابتكار»

خلال المخيم تعزيز مهارات الطلبة على كيفية اكتشاف الفرص الريادية في مختلف المجالات. كما عقدت عدد من الورش العلمية والتطبيقية حول كيفية تحقيق الأرباح، وخلق قيمة للعملاء، وتعلم استراتيجيات تحقيق الدخل، و"منهجية لين" لتأسيس الشركات الناشئة وفهمها، بالإضافة إلى نموذج الأعمال "Canvas". كما تلقى الطلبة تدريبات على كتابة وإعداد العروض التقديمية، قدمها الأستاذ ماهر السني، بالإضافة إلى كيفية إنشاء وتطوير خطة العمل لتكون متكاملة لشاريعهم الريادية، واليات تقديم الأفكار والمشايير بشكل فعال لجذب المستثمرين والدعم.



وفي ختام المخيم التدريبي لبرنامج تحدي الابتكار في جامعة الإمارات، عقدت حلقة نقاشية جمعت شركاء الأعمال والطلبة، لاستعراض الفرص المتاحة للمشاريع المنجزة، وإجراء حوارات مع رواد الأعمال الناجحين، الذين شاركوا تجاربهم معهم، وقدموا لهم النصائح والإرشاد لبدء مشاريعهم الخاصة. وقد استعرض الطلبة أفكارهم ومشاريعهم الريادية، أمام لجنة تحكيم من خبراء ومستثمرين، وفازت أفضل الأفكار بجوائز قيمة ودعم لتنفيذها.

وروش العمل والتدريبات لتطوير مهارات الطلبة، قدمها خبراء ومختصون في مجال ريادة الأعمال. تضمنت الورش التفاعلية مختلف جوانب ريادة الأعمال، من تعلم الطلبة لأساسيات ومبادئ التفكير التصميمي، قدمها السيد سايمون ماورز، وورش عمل حول "مهمة ابتكار تفاعلية"، قدمتها الدكتورة ليزا شيتورا.



أمام خبراء ومستثمرين، وذلك للحصول على التوجيه والدعم اللازمين لتنفيذها على أرض الواقع. كما نحرص في منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار على دعم ريادة الأعمال والابتكار بين طلابنا، ونؤمن أن هذا المخيم سيساهم في تحقيق هذا الهدف. واشتملت فعاليات المخيم على العديد من

للطلبة، وعرضها على المجتمع وقادة الصناعة والاقتصاد في العديد من المجالات المستقبلية، بالتعاون مع شركة العناصر الخمسة (TFE). ويهدف إلى تحفيز مهارات الابتكار للطلبة، وتطوير أفكار جديدة يمكن تحويلها إلى مشاريع ريادية وشركات ناشئة ناجحة، كما وفر المخيم فرصة لعرض أفكارهم ومشاريعهم الريادية

•• العين - الفجر

نظم منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار في جامعة الإمارات العربية المتحدة "مخيما تدريبييا لبرنامج تحدي الابتكار، وذلك بهدف تحفيز مهارات الطلاب الإبداعية وتطوير أفكار جديدة ومبتكرة يمكن تحويلها إلى مشاريع ريادية ناجحة، وشهد المخيم مشاركة واسعة من طلاب الجامعة من مختلف التخصصات تضمنت 30 فريقا، حيث تلقوا تدريبات مكثفة، وورش عمل تفاعلية ومتخصصة في مهارات ريادة الأعمال والشركات الناشئة، والعمل الجماعي، والتواصل الفعال، وعرض الأفكار، وطرق تحويل الأفكار إلى مشاريع حقيقية على أرض الواقع. وأشار الدكتور عيسى الرميثي، الرئيس التنفيذي لمنتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار، إلى أن المخيم التدريبي لبرنامج "تحدي الابتكار في جامعة الإمارات" هو جزء من برنامج ريادة الأعمال الذي يمتد لفترة 6 أشهر من شهر يونيو الجاري وحتى شهر نوفمبر القادم 2024. ويديمج بين الحضور التفاعلي والخصي للمشاركين من معسكرات متعددة، ويكتمل بيوم عرض المشاريع المنجزة والمبتكرة



برعاية سالم بن ركاض

## مدرسة الإمارات الخاصة تحتفل بتخريج دفعة «عام الاستدامة»



الإمارات وعدد من الشخصيات التربوية، كما حضر الحفل أعضاء الهيئتين الإدارية والتعليمية وأولياء أمور الخريجين من الآباء والأمهات. وتخلل الحفل عرض فيلم التخرج وقرارات تربوية وثقافية قدمها الطلبة خلال المناسبة. وأشاد الشيخ د. سالم محمد بن ركاض في كلمته بتوجهات القيادة الرشيدة في دعم العملية التعليمية في الإمارات نحو آفاق أفضل في العلوم والمعرفة وتزويد الطلبة بأهم المعارف وأحدث المهارات والتقنيات. وفي الختام قام راعي الحفل وإدارة المدرسة بتكريم كوكبة الطلاب وتوزيع الشهادات على الخريجين متمنين لهم دوام التوفيق والنجاح في خدمة الوطن.

برعاية وحضور سعادة الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري احتفلت مدرسة الإمارات الخاصة في مدينة العين بتخريج الدفعة 34 من طلاب وطالبات الثانوية العامة، دفعة "عام الاستدامة 2024"، البالغ عددهم 95 خريجا وخريجة، كما حضر الحفل الذي أقيم في قاعة زاخر بفندق العين روتانا، سعادة الشيخ سالم حمد بن ركاض عضو المجلس الوطني الاتحادي والشيخ حمد سالم بن محمد ركاض وسعادة الرائد خالد العزيمي، والدكتور خالد منصور مدير مدرسة



## شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة «أنتم فرحتنا» لأئمة المساجد

اهتمام الهيئة المستمر بتعزيز السلامة للمجتمع، وشارك مستشفى توام بإجراء مجموعة من الفحوصات الطبية، كفحص الضغط ومستوى السكر في الدم إلى جانب تقديم النصائح والإرشادات الصحية وتقديم الهدايا الرمزية، وقدمت شركة ساعد للأنظمة المرورية شرحا لأئمة المساجد حول المزايا الجديدة لتطبيقها الذكي في اختصار رحلة التعامل وتوفير الوقت والجهد، والاستفادة من التقنيات الحديثة في عملية تخطيط الحوادث المرورية البسيطة، وأعرب أئمة المساجد عن شكرهم وتقديرهم لشرطة أبوظبي على مبادراتها التوعوية المتميزة مؤكداً أهمية تعاون الجمهور وخصوصاً أولياء الأمور مع إرشاداتها حول الالتزام باشتراطات استخدام الدرجات الهوائية و"السكروتر" في الأماكن المخصصة لها.

الهدايا بهذه المناسبة السعيدة. وعقدت هيئة أبوظبي للدفاع المدني بالتنسيق مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف والزكاة في إطار الشراكة الاستراتيجية والتعاون المستمر في الجانب التوعوي والتثقيفي محاضرة لأئمة المساجد حول أهمية الالتزام بالتدابير الوقائية والسلامة من الحرائق، وتعريفهم بأنواع الطفايات وكيفية استخدامها لمكافحة الحرائق، إلى جانب توزيع الهدايا بمناسبة العيد. وأكد الرائد خلفان مطر الضامسي، رئيس قسم السلامة العامة في الهيئة بمنطقة العين، أهمية طفاية الحريق التي تعتبر من أهم معدات السلامة والحماية من الحرائق، حيث توفر وسيلة سريعة وفعالة لإخماد الحرائق الصغيرة وتساهم في منع انتشارها والتسبب في الخسائر الفادحة في الأرواح والممتلكات، لافتاً إلى

المصوري مدير إدارة المرور والدوريات الأمنية في منطقة العين بالإناية بجهود التعاون والشراكة مع المؤسسات والهيئات والجهات المختلفة في نشر التوعية المرورية بين شرائح المجتمع وتعزيز الحس الأمني والمروري لديهم بأهمية التقيد بقوانين وأنظمة المرور. ونظم فرع التوعية والتثقيف المروري بإدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة العين ورشة لأئمة المساجد حول أهمية صيانة المركبة وأجراء الفحص الدوري للإطارات والتأكد من تاريخ صلاحيتها تعزيزاً للسلامة المرورية وذلك في إطار حملة وزارة الداخلية تحت شعار (صيف بلا حوادث) وحملة شرطة أبوظبي تحت شعار (صيف بأمان) بهدف توعية الجمهور بالالتزام بالتدابير الوقائية واشتراطات السلامة الضرورية لقضاء صيف آمن وشاركت دورية السعادة في توزيع

•• العين - الفجر

زارت مديرية المرور والدوريات الأمنية في شرطة أبوظبي بالتعاون مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف والزكاة والشركاء الاستراتيجيين أئمة المساجد في مدينة العين ضمن مبادرة "أنتم فرحتنا" وهنأتهم بعيد الأضحى المبارك ووزعت عليهم الهدايا بهذه المناسبة السعيدة ضمن استراتيجيتها في تعزيز الأمن والأمان وإسعاد المجتمع وأمن الطرق، وشارك في تنفيذ المبادرة فريق من هيئة أبوظبي للدفاع المدني، ومستشفى توام، التابع لشركة أبوظبي للخدمات الصحية «صحة»، وشركة ساعد للأنظمة المرورية. وأشاد العقيد جابر سعيدان





# منوعات الفكر

23



كشفت دراسة جديدة أن الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري (OCD)، أكثر ميلا للوفاة مبكرا بنسبة 82% لأسباب طبيعية أو غير طبيعية، مقارنة بمن لا يعانون من هذه الحالة. ووجدت دراسات سابقة حالات وفاة زائدة بين الذين يعانون من الوسواس القهري، ولكن الأسباب المحددة للوفاة لم يتم بحثها بشكل جيد، ربما باستثناء الانتحار.

لأسباب طبيعية أو غير طبيعية

## من يعانون من الوسواس القهري معرضون للوفاة المبكرة

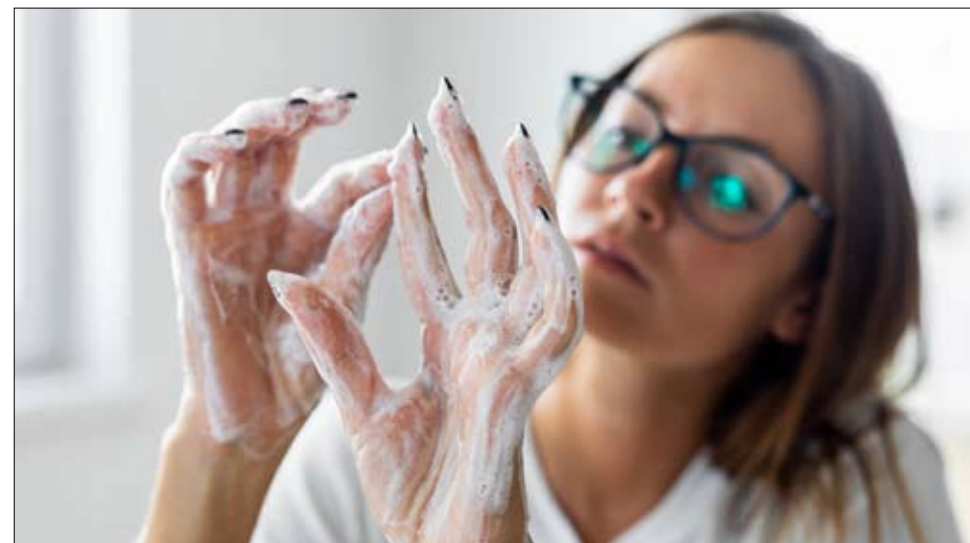


مجموعة مكونة من 61378 شخصا تلقوا تشخيص الوسواس القهري مع 613780 شخصا لا يعانون من الوسواس القهري. وتابعوا كلا المجموعتين لأكثر من أربعة عقود (من عام 1973 إلى عام 2020) ووجدوا أن الذين يعانون من الوسواس القهري يموتون في عمر مبكر مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من الوسواس القهري (69 مقابل 78 عاما). وكان خطر الوفاة خلال فترة الدراسة أعلى بنسبة 82% في المجموعة المصابة بالوسواس القهري، مقارنة بالمجموعة التي لا تعاني منه. ويعزى ارتفاع خطر الوفاة إلى أسباب طبيعية (زيادة خطر بنسبة 31%) وأسباب غير طبيعية (زيادة خطر بنسبة 230%).

والجدير بالذكر أن الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري لديهم معدلات انتحار مماثلة للذين يعانون من اضطرابات الصحة العقلية الأخرى. ويؤثر الوسواس القهري على نحو 2% من السكان. ويعاني المصابون بهذه الحالة من أفكار ومخاوف مزعجة ومتكررة تسمى الوسواس، مثل الخوف من التعرض للتلوث أو أن يصبحوا عدوانيين تجاه الآخرين). وقد تدفع تلك الوسواس المرضى إلى سلوكيات يكرهون فيها القيام بطقوس معينة، تسمى السلوكيات القهرية. وتضعف هذه الوسواس والسلوكيات القهرية الأنشطة اليومية ما يؤثر على العلاقات والأنشطة الاجتماعية والقدرة العامة على أداء الوظائف. هدفت لورينا فرنانديز دي لا كروز وزملاؤها في معهد كارولنسكا في السويد إلى فهم الأسباب الطبيعية وغير الطبيعية المحددة للوفاة والتي تساهم في ارتفاع معدلات الوفيات المبلغ عنها في الوسواس القهري. واستخدموا سجلات السكان السويدية والتي تتضمن بيانات إدارية وبيانات الرعاية الصحية من جميع السكان، مقارنة



وعندما قارن الباحثون مجموعة الوسواس القهري مع أشخاص الذين لا يعانون منه، طلت النتائج دون تغيير إلى حد كبير. وهذا يؤكد أن النتائج لا يمكن أن تعزى فقط إلى أي اضطرابات مصاحبة للصحة العقلية أو عوامل وراثية أو بيئية مشتركة بين العائلات، ولكن من المحتمل أن تكون مرتبطة بالوسواس القهري نفسه. وعلى الرغم من أن هذه ليست نتائج إيجابية بالنسبة للذين يعانون من الوسواس القهري، فمن المهم ملاحظة أن نسبة الذين يموتون جراء كل سبب كانت صغيرة نسبيا، حتى لو قورنت بالمجموعة التي لا تعاني منه. على سبيل المثال، خلال فترة الدراسة، توفي 2.5% من المصابين بالوسواس القهري بسبب أمراض الدورة الدموية (مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية)، وهي نسبة منخفضة. ومع ذلك، فإن هذه النسبة أعلى من 1.8% من الوفيات بسبب هذا السبب في المجموعة التي لا تعاني من الوسواس القهري. ويأمل الباحثون أن تساعد النتائج للأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري على الحصول على رعاية أفضل.



## أطعمة ومشروبات لا ينصح بتناولها في الليل



ينصح دائما بتناول وجبة العشاء قبل 43 ساعات من الذهاب إلى النوم، لأن جميع العمليات الجارية في الجسم تصبح بطيئة في فترة الليل، بما فيها عملية التمثيل الغذائي.

وتشير الدكتورة كاتيرينا كوزينا خبيرة التغذية الروسية، في حديث لصحيفة "فيتشيرنايا موسكفا" إلى أن هناك أطعمة لا ينصح بتناولها في وجبة العشاء:

- الكافيين، ينصح دائما بتناول القهوة في الصباح، وهذه حقيقة معروفة يعلمها الجميع. كما من الأفضل الامتناع عن شرب الشاي بنوعيه الأسود والأخضر في المساء.

- الحلويات، تنصح الخبيرة بتناول الحلويات بمختلف أنواعها في النصف الأول من النهار. لأن تناولها في الليل يتحول إلى بضع سنتمترات إضافية إلى محيط الخصر. وبالإضافة إلى ذلك تسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم.

- الخضروات النيئة، تحذر الخبيرة

من تناول الكرفس والبروكلي

والجزر وغيرها في الليل لأنها قد تؤثر في جودة النوم. لأن الخضروات تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي تحتاج فترة طويلة لهضمها. وبالإضافة إلى ذلك يعتبر الكرفس مدرا قويا للبول. لذلك من الأفضل تناول هذه الخضروات مطهية على البخار.

- الفاصوليا والبقوليات الأخرى، وفقا للخبيرة يمكن أن تسبب هذه المنتجات زيادة في تكوين الغازات وتقلل في المعدة. لذلك، لن يتمكن الشخص من النوم على الفور.

- اللحوم الحمراء، من الأفضل تناول اللحوم الحمراء في وجبة العشاء لأنها تحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون التي يحتاجها الجسم.

لذلك فإن تناولها في الليل يشكل عبئا على المعدة. أما لحم الدواجن والأسماك فهي أكثر ملائمة لوجبة العشاء ولكن بكمية محدودة.

- الثمار، تحتوي الثمار مثل الفراولة والعنب البري والتوت وغيرها على العديد من الفيتامينات والعناصر المعدنية التي قد يؤدي تناولها في الليل إلى انتفاخ وآلم في البطن.



## الأسباب غير النمطية لسيلان الأنف

يبدو سيلان الأنف للوهلة الأولى مرضا بسيطا، ولكن وراء هذه الأعراض يمكن أن تكون هناك أسباب مختلفة وأمراض خطيرة.

وفقا للدكتور ألكسندر مياسنيكوف، يجب في حالة سيلان الأنف المزمن أو الأعراض غير المنتظمة، استشارة الطبيب الأخصائي لتشخيص السبب ووصف العلاج المناسب.

ويشير الدكتور إلى أن الزوائد اللحمية هي زوائد ناعمة غير خطيرة يمكن أن تنمو في الممرات الأنفية وتسبب صعوبة في التنفس وضعف حاسة الشم وغيرها من الأمور المزعجة. ويمكن عند الضرورة استئصال هذه الزوائد، ولكن يجب أن يبذل المريض بجدتها تحت الرقابة الصحية ويستمر في العلاج.

الأجسام الغريبة وانحراف الحاجز الأنفي- يمكن أن تشكل الأجسام الغريبة في أنف الأطفال وخاصة الصغار منهم خطورة على صحتهم وحياتهم لذلك تتطلب عناية طبية فورية. كما أن انحراف الحاجز الأنفي يسبب صعوبة في التنفس عن طريق الأنف بالإضافة إلى مشكلات أخرى، لذلك قد يتطلب تدخلا جراحيا لتعديله.

الجيوب الأنفية- التهاب الجيوب الأنفية هو التهاب الغشاء المخاطي للجب الأنفي الفكي، ما يؤدي إلى الألم في الجبين والوجه. وهناك أنواع مختلفة من الالتهاب الجيوب الأنفية، لكل منها خصائصه المميزة ويتطلب طرقا محددة في التشخيص والعلاج.

الحساسية والتهاب الجيوب الأنفية غير التحسسي وفقا للدكتور، 40 بالمئة من حالات احتقان الأنف يكون تحسسيا ويشبه الربو القصبي، لذلك لا يمكن علاجه بصورة تامة. ويرتبط التهاب الأنف التحسسي عادة بالتعرض لمسببات الحساسية مثل حبوب اللقاح والغبار وفراء المنزل.

يمكن أن تظهر الأعراض على شكل احتقان الأنف أو السعال والعطس. أما التهاب الجيوب الأنفية غير التحسسي، فقد يحدث بسبب عوامل مختلفة، مثل الروائح أو الكحول أو الجزيئات الغريبة أو الأدوية، ما يتطلب اتباع طريقة خاصة لتشخيصه وعلاجه لكل مريض. العلاج والوقاية. قد يشمل العلاج استخدام الأدوية والعلاج الطبيعي والجراحة إذا لزم الأمر. أما لمنع تكرار سيلان الأنف، فيجب اتباع توصيات الطبيب المعالج وتجنب مسببات الحساسية (التهاب الأنف التحسسي)، والحفاظ على نظافة الأنف.

يمكن أن تنمو في الممرات الأنفية وتسبب صعوبة في التنفس وضعف حاسة الشم وغيرها من الأمور المزعجة. ويمكن عند الضرورة استئصال هذه الزوائد، ولكن يجب أن يبذل المريض بجدتها تحت الرقابة الصحية ويستمر في العلاج.

الأجسام الغريبة وانحراف الحاجز الأنفي- يمكن أن تشكل الأجسام الغريبة في أنف الأطفال وخاصة الصغار منهم خطورة على صحتهم وحياتهم لذلك تتطلب عناية طبية فورية. كما أن انحراف الحاجز الأنفي يسبب صعوبة في التنفس عن طريق الأنف بالإضافة إلى مشكلات أخرى، لذلك قد يتطلب تدخلا جراحيا لتعديله.

الجيوب الأنفية- التهاب الجيوب الأنفية هو التهاب الغشاء المخاطي للجب الأنفي الفكي، ما يؤدي إلى الألم في الجبين والوجه. وهناك أنواع مختلفة من الالتهاب الجيوب الأنفية، لكل منها خصائصه المميزة ويتطلب طرقا محددة في التشخيص والعلاج.

الحساسية والتهاب الجيوب الأنفية غير التحسسي وفقا للدكتور، 40 بالمئة من حالات احتقان الأنف يكون تحسسيا ويشبه الربو القصبي، لذلك لا يمكن علاجه بصورة تامة. ويرتبط التهاب الأنف التحسسي عادة بالتعرض لمسببات الحساسية مثل حبوب اللقاح والغبار وفراء المنزل.

يمكن أن تظهر الأعراض على شكل احتقان الأنف أو السعال والعطس. أما التهاب الجيوب الأنفية غير التحسسي، فقد يحدث بسبب عوامل مختلفة، مثل الروائح أو الكحول أو الجزيئات الغريبة أو الأدوية، ما يتطلب اتباع طريقة خاصة لتشخيصه وعلاجه لكل مريض. العلاج والوقاية. قد يشمل العلاج استخدام الأدوية والعلاج الطبيعي والجراحة إذا لزم الأمر. أما لمنع تكرار سيلان الأنف، فيجب اتباع توصيات الطبيب المعالج وتجنب مسببات الحساسية (التهاب الأنف التحسسي)، والحفاظ على نظافة الأنف.

















## منوعات

# العمل

27



غابت النجمة المصرية عبير صبري عن الموسم الرمضاني الفائت بسبب انشغالها في تصوير آخر أعمالها (حدوتة منسية)، الذي استمر عرضه إلى ما قبل يومين من حلول الشهر الفضيل. صبري، الحريصة على التنوع في أعمالها وتجاربها وأدوارها، تحدثت خلال هذا الحوار عن غيابها وعن رأيها بالدراما المصرية والعربية والمنافسة القوية بينهما التي أجبرت المشاهد المصري على متابعة كل شيء والتعرف على الثقافات الأخرى.

ليس النجم هو الذي يساهم في نجاح العمل، بل الورق والسيناريو والقصة

## عبير صبري: لن أرفض أي عمل يضيف إلى مسيرتي الفنية

بسبب إشادة الجمهور به وتعظيمه، فيعتقد أنه يمكن أن يحقق النجاح في أي عمل يشارك فيه. وهذا غير صحيح، بل هو بحاجة لأن يختار بدقة عند كل عمل جديد وأن يبحث عن كل معايير الجودة فيه وعن الموضوع الجديد وكاست الممثلين الذي يحوط به وأن يترك المهمة للإخراج. والمسألة كل متكامل وليست سهلة على الإطلاق.

- هل تقصدين أن النجوم يتدخلون في عمل المخرج ويسيطرون على كل مفاصل العمل؟
- هذا صحيح، وللأسف هو يحصل دائماً.
- هل أنت مع الأعمال التي تقدم على شكل أجزاء؟
- نعم أنا معها في حال كانت القصة تحتل، وإذا الجزء الأول حقق نجاحاً كبيراً جداً. وهذا ما حصل مع مسلسل (سات فادرة)، والذي اعتقد أنه يحتمل جزءاً ثانياً على مستوى الأحداث والشخصيات.

الجمهور يعرف هذا الأمر جيداً. الإلحاح على الناس بأعمال ممثلين غير ناجحين يدفع بالجمهور في النهاية للانصراف عنها مهما كانت جنسيتها.

- في رأيك، هل لا يزال النجم هو المسيطر الأول على العمل الفني، خصوصاً أن أي عمل يبدأ منه، علماً أن هناك أعمالاً لبعض النجوم لم تحقق أي نجاح داخل مصر وخارجها وكان الرهان عليهم فاشلاً جداً؟
- ليس النجم هو الذي يساهم في نجاح العمل، بل الورق والسيناريو والقصة، وكذلك الإخراج والكاست المشارك في العمل، واختيار الممثلين الناجحين والمهوبين المناسبين للدور والذين يحبه الجمهور ويرتبط بهم، وهذه كلها ضمانات لنجاح أي عمل درامي، وليس النجم بطل العمل فقط، لأن الاختيار يكون أحياناً غير مناسب له. ويجب عدم إغفال أن ممثلاً أو آخر قد يصاب بالفرور أحياناً

تعرض علي، فإذا جاءني عرض جيد قبل رمضان وأعجبتني وأعجبتني الشخصية ووجدت أنها تضيف إلى مسيرتي الفنية وأرضيني الفني، فلن أرفضها. ولكن لو عرض علي في وقت مبكر عمل خاص بالموسم الرمضاني وكانت الشخصية لافتة، يمكن أن أقبل بالمشاركة فيه، ولكن لا يمكن أن أحده الآن وبشكل مسبق كيف سيكون اختياري للفترة المقبلة.

- من يتابع التجارب الفنية في مصر ومستوى الدراما والنجوم يشعر بأن المصريين يكتفون بمتابعة الدراما المحلية ولا يهتمون بالأعمال الأخرى؟
- الدراما المصرية صناعة قديمة وثقيلة وراسخة ومؤثرة في العالم العربي وهي الصناعة الأولى على مستوى الفنانين والفنانيين، كما أشرت في وجدان المتفرج العربي لأن عمرها يتجاوز الـ 100 عام، إضافة إلى أنها أكبر صناعة في المنطقة العربية. وعندما تكون الصناعة بهذا الحجم والاكتمال، فإن الجمهور العربي يتابعها ويحبها ويشق بها. ولكن في الوقت الحالي، باتت هناك منافسة مع صناعة الدراما اللبنانية السورية المشتركة التي فرضت نفسها، حتى إنها تسير في ركاب الدراما التركية، بل حتى الدراما التركية نفسها أصبحت لافتة وتتميز بالإنتاج السخي والحرية في الأفكار والمشاهد والملايس كالتي توجد عندنا وتكاد تصبح بمستوى الدراما العالمية. والدراما الخليجية أيضاً بدأت تنافس في مسلسلاتها وأفلامها. ولذلك، لم يعد المشاهد يكتفي بمتابعة الدراما المحلية، بل هو مجبر على مشاهدة والتعرف على كل الثقافات التي تحوط به. وكما انني معجبة بالدراما التركية وأتابعها، كذلك أحب الدراما المشتركة لأن المزيج فيها يجعلني أرغب في المشاركة فيها.
- ما رأيك بمستوى الدراما المصرية التي قدمت هذه السنة، خصوصاً أن بعضها كان جيداً والبعض الآخر مخيباً للآمال؟
- لم أتمكن هذه السنة من متابعة الكثير من الأعمال، كما أنها المرة الأولى أكون فيها بعيدة عن التصوير خلال الموسم الرمضاني، إذ كنت في إجازة وشعرت بالرغبة بتمضية الوقت مع عائلتي وأهلي وزوجي، واكتفيت بمتابعة القليل من الأعمال. وحالياً أقوم بمشاهدة الأعمال التي فاتتني الواحد تلو الآخر. وعموماً، يبقى الجمهور هو الحكم ومقياس النجاح الحقيقي مهما حاولت (السوشيال ميديا) التلاعب بالدراما وتناجها وافتعال نجاح مزيف (ترندات) مزيفة.
- وهل هذا الوضع يؤثر على صناعة الدراما؟
- طبعاً، لأن فيه تزييف للحقيقة لصلحة الأعمال غير الناجحة والممثلين غير الناجحين، ولكن

آخر أعمالك كان (حدوتة منسية)، الذي عُرض قبل بدء الموسم الرمضاني، فهل توافقين الرأي الذي يعتبر أن بعض الأعمال التي تعرض ضمن السباق الرمضاني يمكن أن يلحق بها الظلم بسبب الفوضى التي تسبب بها كثرة الأعمال؟

- لا يوجد فارق، سواء عُرض العمل خلال موسم رمضان أو خارجه، لأن ما يؤمن المشاهدة العالية لأي عمل نصه والممثلون والإخراج، أي إن جودته ككل هي التي تؤثر على نجاحه ومتابعته. ولا أرى أن توقيت عرض العمل يمكن أن يساهم في نجاحه، بل العامل الأساسي هو ثقة الجمهور بالخياراته وبتجربته الفنية، مع أن البعض يعتبر أن العرض خارج السباق الرمضاني هو التوقيت الأفضل لأنه يكون أكثر هدوءاً ولا يوجد عدد كبير من المسلسلات تبث في الوقت نفسه، لكنني أجد أن العمل الذي يُعرض داخل الموسم الرمضاني عندما يكون ناجحاً ويمتلك مواصفات جيدة فإنه يحقق مشاهدة عالية.
- هل تخططين للتواجد في مسلسل خاص بالموسم الرمضاني المقبل؟
- الأمر يرتبط بالأعمال التي



## أحمد فهمي: المنافسة بموسم عيد الأضحى في صالح الجمهور

واضاف فهمي، أن فيلمه عصابة الماكس المعروض حالياً في السينمات لا يتعارض مع أنه مشارك كضيف شرف في ولاد رزق 3، خاصة أن العمل في فيلم كبير مثل ولاد رزق جيد، متمنياً أن يحظى فيلمه عصابة الماكس بإعجاب الجمهور، مؤكداً أن فريق العمل بذل مجهوداً كبيراً في تقديمه.

فيلم ولاد رزق - القاضية، بطولة أحمد عز، عمرو يوسف، أسر ياسين، محمد ممدوح، كريم قاسم، علي صبحي، سيد رجب، محمد لطفي، تسرين أمين، أسماء جلال، وعدد من ضيوف الشرف على رأسهم النجم كريم عبد العزيز، والفيلم من تأليف صلاح الجهنيني وإخراج طارق العريان.

وحقق الجزآن الأول والثاني من فيلم ولاد رزق نجاحاً كبيراً على المستوى الجماهيري وشباك التذاكر، حيث حقق الجزء الأول عام 2015 إيرادات بلغت 24 مليون جنيه، فيما حصد الجزء الثاني عام 2019 إيرادات وصلت إلى 101 مليون جنيه ليكون في المرتبة الرابعة ضمن قائمة أكثر الأفلام تحقياً للإيرادات في السينما المصرية بعد "بيت الربوي" 130 مليون جنيه، و"كبيرة والجن" 120 مليون، و"القبيل الأزرق 2" 104 ملايين جنيه.

ويشهد فيلم ولاد رزق 3 - القاضية مشاركة عدد من الفنانين الجديد الذين لم يتواجدوا في الجزأين الأول والثاني وعلى رأسهم أسر ياسين، علي صبحي، أسماء جلال، أحمد الرفاعي، فيدرا، والملاكم تاييسون فيوري،

فيما يغيب عن الأحداث الفنانين أحمد الفيشاوي وأحمد داود، بينما يظهر النجمان كريم عبد العزيز وأحمد فهمي كضيفي شرف وكذلك رزان مغربي. والفيلم من إنتاج RAW Synergy Entertainment بمشاركة Film Square و G Creations.



قال النجم أحمد فهمي لليوم السابع، إنه سعيد للغاية بمشاركته كضيف شرف في فيلم ولاد رزق 3، مشيراً إلى أن التنافس في موسم عيد الأضحى يخلق روحاً جيدة والجمهور يستمتع أكثر لأن كثرة الأعمال الجيدة في موسم واحد هي لصالح الجمهور، مشيراً إلى أن المخرج طارق العريان مخرج له وزنه وثقله الفني.

وأكمل أحمد فهمي أنه استمتع بتقديم شخصية النونو كضيف شرف في فيلم ولاد رزق 3، مشيراً إلى أنها شخصية مركبة وعنيفة تستخدم التكنولوجيا في كل تفصيله، لافتاً إلى أن ملابس وشعر الشخصية أضافت لها خصوصية.



# الفكر

## نصائح للتخلص من الإدمان على الهواتف الذكية



بالملومات منذ لحظة استيقاظك".  
فيما أظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين لا يستطيعون التعامل مع أي وقت من دون تطبيقات الوسائط الاجتماعية على هواتفهم الذكية، هم أكثر عرضة لحالة صرير الأسنان أثناء النوم.  
ويقول أحد الخبراء إن محاربة الإدمان على الهواتف الذكية أمر بسيط للغاية يتمثل في تغيير الأنوان فقط، ويشير إلى أن تعيين شاشة الهاتف الذكي بتدرج رمادي، يبعد المستخدمين عن إدمان استخدام أجهزتهم.

التواصل الاجتماعي في مقابلة مع موقع Life.ru الإلكتروني الروسي عن طرق الخروج من حضرة الإدمان وتقليل وقت مشاهدة الشاشة. فنصح بالبدء من الصباح وقضاء هذه الفترة بدون هاتف ذكي.  
وقال: "أوصيك، بعد إيقاف الساعة المنبهة بالتهووس من السرير وبدء يوم جديد دون أن يكون هاتفك بين يديك، مع العلم أن الصباح هو أيضا ساحتك الشخصية الخاصة، والتي يمكنك أن تجعلها مريحة وتقضيها بمفردك مع نفسك، ومع عائلتك، ولا تفرط في تحميل نفسك

نصح الخبير الروسي في التواصل الاجتماعي بافيل شالوف بالتخلي عن الهاتف الذكي خلال النهار تدريجيا، بدءا من الفترة الصباحية.  
وقال: "من الصعب إنكار فوائد أجهزة الكمبيوتر بالطبع، لكن البعض يصبح ممتدا عليها حقاً".  
وتحدث بافيل شالوف، المتخصص في وسائل

## ما هي مخاطر زيادة الشهية؟

يمكن أن يؤدي فرط الشهية إلى زيادة الوزن وسوء الحالة الصحية. فما هي أسباب زيادة الشهية، وما هي الأطعمة التي تزيد من الشعور بالجوع ولماذا يعتبر تناول الطعام غير المتضبط أمرا خطيرا؟  
تشير الدكتورة يغبينا بالتشينكو، أخصائية الغدد الصماء في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أن الجوع يختلف عن زيادة الشهية. لأن الجوع هو رد فعل طبيعي للجسم يشير إلى حاجته إلى العناصر الغذائية والطاقة ويحدث بعد 3-4 ساعات على تناول آخر وجبة. وزيادة الشهية هي اضطراب في الأكل، يتجلى في الرغبة المستمرة والحاجة إلى تناول شيء ما. أي إذا لم يحدث الشبع بعد الأكل أو كان قصير الأمد، فهذا يدل على وجود مشكلات صحية.

وتقول: "الشعور المتزايد بالجوع أسباب فسيولوجية وأسباب مرتبطة بأمراض مختلفة، بما فيها النفسية. أمثلة على الأسباب الفسيولوجية: الجفاف، وأنماط الأكل غير المنتظمة مع فترات طويلة بين الوجبات، واستهلاك كميات كبيرة من الكربوهيدرات سهلة الهضم و/أو نقص كمية البروتين والدهون في النظام الغذائي، والأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية، بالإضافة إلى عدم كفاية النوم والاضطراب الشديد.

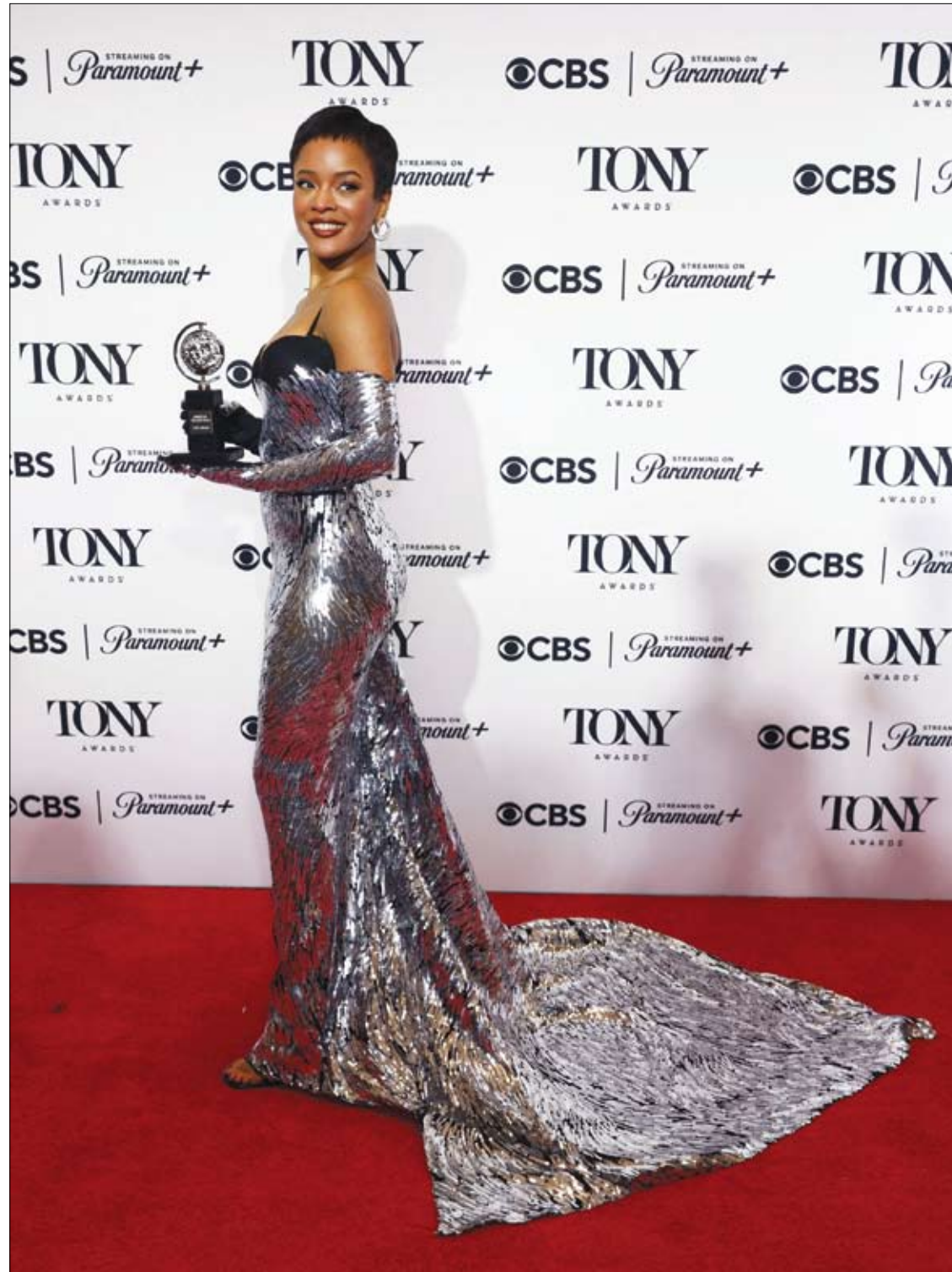
ومن الإيقاعات الحيوية للجسم، العمل في الورديات الليلية. وتعاين النساء من زيادة الشهية من الناحية الفسيولوجية في المرحلة الثانية من الدورة الشهرية، وكذلك أثناء الحمل".

وغالبا ما يكون داء السكري وأمراض الغدة الدرقية والبدان الطفيلية وأمراض المعدة وكذلك نقص الفيتامينات والمعادن سببا في زيادة الشهية. كما أن التغيرات في الحالة العاطفية مثل المزاج واضطراب نظام الأكل يمكن أن تسبب زيادة الشهية أو فقدانها.

وبالإضافة إلى ذلك تسبب زيادة الشهية الحلويات المتنوعة التي تزيل الشعور بالجوع لفترة قصيرة، والمعجنات، وعصائر الفاكهة، والبهارات، والصلصات، والوجبات السريعة، والمشروبات الكحولية، والعلكة، وكذلك الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الأحماض، مثل التفاح، لأنها تهيج الغشاء المخاطي للمعدة وتزيد من إنتاج عصير المعدة والإنزيمات الهاضمة، ما يساهم في سرعة الشعور بالجوع.

أما سبب زيادة الشهية لدى النساء في سن الإنجاب هو التغير في مستوى الهرمونات قبل الحيض.

خلال هذه الفترة، وقد تزداد العصبية، والتهيج، ويضطرب النوم، ونتيجة لذلك، قد تزداد الرغبة الشديدة في تناول الحلويات أو غيرها من الكربوهيدرات السريعة، ما يزيد من إجمالي محتوى السعرات الحرارية في النظام الغذائي.



مليه جوي مون تحصل على جائزة أفضل أداء ممثلة في دور رئيسي في مسرحية موسيقية عن فيلم Hell's Kitchen في نيويورك. (رويترز)

## قرأت لك



### البيض المسلوقة

كشفت نتائج دراسة علمية أن تناول البيض المسلوقة في الصباح بانتظام يمكن أن يزيد متوسط العمر المتوقع.  
ووفقا للدكتورة زهرة بافلوفا أخصائية الغدد الصم، أظهرت نتائج دراسة علمية، أجراها علماء أمريكيون، أن لبيض الدجاج

هذه الخاصة. فقد درس الباحثون تأثير الحمية الغذائية الخالية من البيض، والحمية الغذائية المتضمنة تناول بيض ثلاث بيضات، وتناول ثلاث بيضات كاملة في اليوم، في الحالة الصحية للمشاركين في الدراسة أعمارهم 18-35 عاما. فثبت أن أفضل حمية غذائية هي تلك المحتوية على تناول ثلاث بيضات كاملة، حيث اتضح لهم أنها تخفض مستوى الكوليسترول في الدم وتحسن حالة القلب والأوعية الدموية. كما ان تناول البيض يوميا يمنع تطور تصلب الشرايين بفضل ارتفاع مستوى الكوليسترول "الجيد".

ولم تحدد الدراسة الشكل الذي تناول فيه المشاركون البيض- مسلوقة أم مطهي على البخار، وتناولوها كاملة.

وتضيف بافلوفا صفار البيض غني بمواد ومركبات مغذية نشطة بيولوجيا، تحسن عملية التمثيل الغذائي واستقلاب الدهون ووظيفة منظومة المناعة.

## سؤال وجواب

- ما هو اللقب الذي اتخذته أمراء موسكو في القرن السادس عشر؟  
قيصر
- ما اسم الرئيس الأمريكي الذي استقال عقب فضيحة ووات رجيت؟  
الرئيس نيكسون في عام 1974
- لماذا تهب الرياح؟  
تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثا تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أقاليم الدنيا الأربع

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- العسل يصل إلى مجرى الدم الخاص بك خلال 20 دقيقة من أكله.
- خلايا الدم الحمراء تعيش في المتوسط 4 أشهر، وتنقل ما بين الرئتين والأنسجة الأخرى لأكثر من 75.000 مرة، تعود إلى نخاع العظام وتموت.
- أفسى المواد الموجودة في جسم الإنسان هي المينا.
- الفيوم تحلق أعلى خلال النهار من الليل.
- وعاء البلاستيك يحتاج إلى 50.000 سنة ليبدأ بالتحلل.
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل

## قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت، وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلته ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وأغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتيان بأزواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصغر عنه مجموعه كبيره في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيخلى لهما عن غرفه كبيرة في بيته وسيغرقهما بالطعام ليكبروا ويكتنزا ويتوالدا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البيط ليبيض ويقص بطا صغيرا ويكبر ليبيض ايضا وسيشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشترى معزة صغيره حلوبيا وتلد ايضا وتمتلئ الغرفه لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعته ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعيها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وأغمض عينه ليحلم أكثر بذلك المشهد الرائع لمزرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البيط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا... واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمته وعباته من السلته وليسهما وحين جاء دور السلته فوجى بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك يلد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه... واحلاماه.

## مساحة للتلوين

