

# منوعات الفكر

ص 22

بطولة فزاع لليولة تواصل  
تحدياتها القوية ترقبا  
لاكتمال «المربع الذهبي»

ص 27

«موضوع عائلي».. عمل  
غير تقليدي يعتمد على  
الدراما الاجتماعية



المشي .. نصائح لنشاط "بسيط"  
يمنحك حياة أكثر صحة

ص 23



المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأثنين 30 ديسمبر 2024 م - العدد 14341  
Monday 30 December 2024 - Issue No 14341

## أمرأة تشارك فيديو لأغرب وظيفة تعمل بها

نشر حساب متخصص في التصوير على إنستغرام، مقطعاً لامرأة تعمل في واحدة من أغرب الوظائف، المتعلقة بصناعة المحتوى، وهي صناعة الصوت حرفياً باستخدام أدوات غير متوقعة. وفي المقطع الذي نشره حساب camera.setup، الذي يتابعه نحو 7 ملايين شخص، تظهر المرأة وهي تسجل على الميكروفون بينما تتعامل المقطع الذي تريد إضافة المؤثرات الصوتية عليه، فتارة تمشي مرتدية حذاء بعقب عالٍ لحاكة خطوات المشهد. وتارة أخرى تفتح وتغلق مظلة أو تحرك قطعة جلد بطريقة تظهر صوت جناحي ديناصور أو تنين، وكذلك تستخدم أدوات بسيطة وغير متوقعة لخلق صوت طيران الجنيات وختل الحصان وغيرها الكثير. وتبدو الوظيفة سهلة في البداية، لكنها في الواقع تحتاج لدقة وإبتكار وحس فني، ومرعاة التوقيت واختيار الأدوات الأمثل لصنع أفضل نسخة للمؤثرات الصوتية، والتي تلعب دوراً بالغ الأهمية ومحورياً في صناعة الأفلام والسينما والمقاطع وغيرها من أشكال صناعة المحتوى.

## إنستغرام تختبر «خاصية مهمة»، طال انتظارها

تختبر منصة التواصل الاجتماعي إنستغرام طريقة لرؤية مشاركات الأصدقاء التي قد تكون فانت على المستخدم ولم يتمكن من رؤيتها حين بنها لأول مرة. وبدأت إنستغرام عرض «أبرز القصص»، التي نشرها المتابعون المشتركين للمستخدم في أسفل قسم «القصص» (ستوريز)، وهي المساحة الموجودة أعلى قائمة عرض المشاركات، التي يرى فيها المستخدم قصص الأصدقاء. ونقل موقع «تك كرانش» المتخصص في موضوعات التكنولوجيا عن المتحدث باسم ميتا القول: «نحن نعمل دائماً على إيجاد طرق جديدة لمساعدة المستخدمين على التواصل في قسم القصص، واختبر خاصية عرض الأحداث البارزة الأخيرة في نهاية القائمة مع مجموعة صغيرة من الأشخاص». وقد رصد خبير منصات التواصل الاجتماعي أحمد غانم وجود هذه الخاصية لأول مرة.

## إن الألم المزمن هو حالة موهنة تؤثر

على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم. وعلى الرغم من توفر التدخلات العلاجية لعلاج الألم، فإن العديد من الأشخاص يعانون من دون علاج على الإطلاق.

بحسب ما نشره موقع "NeuroScience News" نقلاً عن دورية "Nutrition Research"، يُظهر بحث جديد من جامعة ساازرن أستراليا أن اعتماد نظام غذائي صحي يمكن أن يقلل من شدة الألم المزمن، مما يوفر طريقة سهلة ويمكن أن تسهم في التعامل مع حالات

الألم المزمن بشكل أفضل.



## يمكنك تقليل الألم المزمن باتباع نظام غذائي صحي!

الدراسة تظهر كيف يمكن للعوامل القابلة للتعديل، مثل النظام الغذائي، أن تساعد في إدارة الألم المزمن وتخفيفه.

ومن خلال استكشاف الارتباطات بين دهون الجسم والنظام الغذائي والألم، اكتشف الباحثون أن استهلاك كميات أكبر من الأطعمة ضمن المبادئ التوجيهية الغذائية الأسترالية كان مرتبطاً بشكل مباشر بانخفاض مستويات آلام الجسم، خاصة بين النساء.

**مضادات الأكسدة والالتهاب**  
وتشعر دكتوراً ورد أنه "من المرجح أن يكون السبب في تقليل الألم يرجع إلى الخصائص المضادة للالتهابات وللأكسدة للمجموعات الغذائية الأساسية الأكثر صحة، لكن في المقابل لم يمكن الجزم بما إذا كان النظام الغذائي الرديء يؤدي إلى المزيد من الألم، أو ما إذا كان الألم يؤدي إلى تناول نظام غذائي رديء الجودة".

**الأطعمة الصحية الأساسية**  
وأضافت أنه "في الدراسة، كان الاستهلاك العالي للأطعمة الأساسية - وهي الخضار والفواكه والحبوب واللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان والبدائل - مرتبطة بتقليل الألم، بغض النظر عن وزن الجسم، موضحة أنه "أمر مهم لأن زيادة الوزن أو السمنة هي عامل خطر معروف للألم المزمن".

واختتمت دكتوراً ورد قائلة "إن اتباع نظام غذائي صحي ومغذٍ يجلب فوائد متعددة للصحة والرفاهية وإدارة الألم، وبينما ينبغي اعتماد استراتيجيات شخصية لإدارة الألم، فإن اتباع نظام غذائي صحي هو وسيلة سهلة المثل وبأسعار معقولة وفعالة لإدارة الألم وحتى تخفيفه".

**مستويات ألم أقل للنساء**  
إن معرفة أن الخيارات الغذائية والجودة الشاملة للنظام الغذائي للشخص تجعل الشخص أكثر صحة وتساعد أيضاً في تقليل مستويات الألم، هو أمر ذو قيمة كبيرة". وتشير النتائج إلى أن جودة النظام الغذائي تؤثر على

**دهون الجسم والألم**  
ومن خلال استكشاف الارتباطات بين دهون الجسم والنظام الغذائي والألم، اكتشف الباحثون أن استهلاك كميات أكبر من الأطعمة ضمن المبادئ التوجيهية الغذائية الأسترالية كان مرتبطاً بشكل مباشر بانخفاض مستويات آلام الجسم، خاصة بين النساء. والأهم من ذلك، أن هذه النتائج كانت مستقلة عن وزن الشخص، مما يعني أنه على الرغم من تكوين الجسم، فإن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد في تقليل الألم المزمن.

**النساء ومرضى السمنة**  
على الصعيد العالمي، يعاني حوالي 30% من السكان من آلام مزمنة، تعاني النساء من معدلات أعلى من الألم المزمن، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

وتقول الباحثة سو وارد من جامعة ساازرن أستراليا إن

## مدينة يعيش سكانها في مبنى واحد فقط

يعيش سكان بلدة صغيرة نائية في ألاسكا الأمريكية، في مبنى واحد فقط، وهو أمر استحوذ على اهتمام الإنترنت أخيراً. وتقع بلدة "ويتير" التي يبلغ عدد سكانها 263 نسمة فقط، على ساحل قناة باساج، على بعد حوالي 60 ميلاً من أنكوريج، وهي معروفة بمناخ رطب وإفتقار صاخر للمباني والمرافق، لدرجة أن كل فرد في البلدة تقريباً، يقيم في مبنى واحد شاق، وهو Begich Towers Condominium، مما اكتسب المنطقة لقب "المدينة تحت سقف واحد".

وعلى مر السنين، اجتذب إعداد السكن القليل في ويتير قديراً كبيراً من الاهتمام العام، حيث نشر مستخدمو YouTube وTikTok مقاطع فيديو حول لغة الألسكا، وأطلقت المؤثرة نيكي دلفنثال مؤخراً على المنطقة اسم "أغرب مدينة" رأتها على الإطلاق، وفق نيويورك بوست. وتقول دلفنثال في مقطع الفيديو الخاص بها على TikTok: "لقد اكتشفت أغرب مدينة في ألاسكا، هذه مدينة ويتير، حيث يعيش سكانها تحت سقف واحد، ليس هذا فحسب، بل ليس عليهم حتى المغادرة". ويوجد داخل المبنى مكتب بريد، ومتجر زاوية، ومغسلة، وكنيسة، وفق يؤدي إلى المدرسة، وملعب داخلي، وفي وقت ما كان هناك مركز للشرطة في الموقع، والآن أصبحت ويتير محصورة بين المياه والجبال شديدة الانحدار، والطريقة الوحيدة للوصول إلى هناك هي عبر نفق باتجاه واحد يبلغ طوله 2.5 ميل ويغلق ليلاً.



## حقن التنحيف تعيق علاج سرطان الثدي

في الوقت الذي تبشر فيه أدوية مثل "أوزميك" و"ويغوي" بعصر جديد في المعركة ضد السمنة، اقترح خبراء أن حقن إنقاص الوزن التي تعتمد عليها الملايين من مرضى السكري قد تتسبب في توقف علاجات سرطان الثدي عن العمل. وبينما تتواتر الدراسات التي تكشف عن فوائد جانبية للتنحيف بواسطة هذه العلاجات الجديدة، من الإقلاع عن التدخين والكحول، إلى تخفيف العبء المسبب لأمراض الكبد والكلية، تشير الأثار الجانبية لحقن التنحيف للقلق. ويعتبر شلل المعدة من أكثر الآثار الجانبية إشارة للقلق، وقد أفضى الضوء على هذه الحالات بعد إصابة مشاهير بها،

مثل هند عبدالحليم ومنى فاروق. ويحسب "دايلي ميل"، وجد أطباء أمريكيون يتابعون نساء يتلقين العلاج من شكل عدواني من سرطان الثدي، أن الحقن "تؤثر سلباً" على كيفية استجابة الجسم للعلاج الكيميائي والعلاج المناعي. وهذا يعني أن مرضى سرطان الثدي فوائدها جانبية للتنحيف بواسطة هذه العلاجات الجديدة، من الإقلاع عن التدخين والكحول، إلى تخفيف العبء المسبب لأمراض الكبد والكلية، تشير الأثار الجانبية لحقن التنحيف للقلق. ويعتبر شلل المعدة من أكثر الآثار الجانبية إشارة للقلق، وقد أفضى الضوء على هذه الحالات بعد إصابة مشاهير بها،

## محمد أحد أكثر أسماء المواليد شعبية في نيويورك

دخل محمد قائمة العشرة الأوائل الأكثر الأسماء التي يختارها سكان نيويورك لأطفالهم، وذلك وفق إحصاءات أصدرتها أول أمس الجمعة، دائرة الصحة في المدينة الأمريكية. وأصدرت الدائرة إحصاءاتها في 2023، حيث ظهر من بين أسماء الذكور، ولأول مرة، محمد، والذي عادة ما يكون في العائلات المسلمة، ويختار للموالود الأول. ويبدل الاختيار على الأهمية التزايدية للسكان المسلمين في نيويورك، والذين يشكلون 9% من المجموع. كما تظهر الإحصائيات أيضاً وفرة أسماء المدن المختارة للمواليد، مثل القاهرة 110، ولندن 109، وميلانو وباريس وبروكلين 116 لكل واحدة. ولا يوجد نقص في الأسماء القديمة في القائمة، مثل ماكسيموس 133، أو ميريديث 124، أو بياتريس 111، أو برنارد 145، والتي لم تكن مستخدمة في العقود السابقة.



ضمن فعاليات برنامج شما محمد للتثقيف البيئي

# منوعات الفكر

22

## مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان يستضيف عاشق اللؤلؤ مصطفى الفردان



من إصدارات سمو الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان وإصدارات المركز. كما قام الأستاذ مصطفى الفردان بإهداء نسخة من كتابه "اللؤلؤ المكنون" إلى سمو الشيخة شما والوفد الروسي. وعبر الحضور عن سعادتهم بالفعاليات، وقدموا عبارات الشكر والتقدير لرئيس مجلس الإدارة على دعمها المستمر للبرامج الثقافية والاجتماعية، مثنين جهودها الرائدة والتميز والاهتمام بتحقيق أهداف التنمية المستدامة تعزيزاً لاستراتيجية الدولة والقيادة الرشيدة.

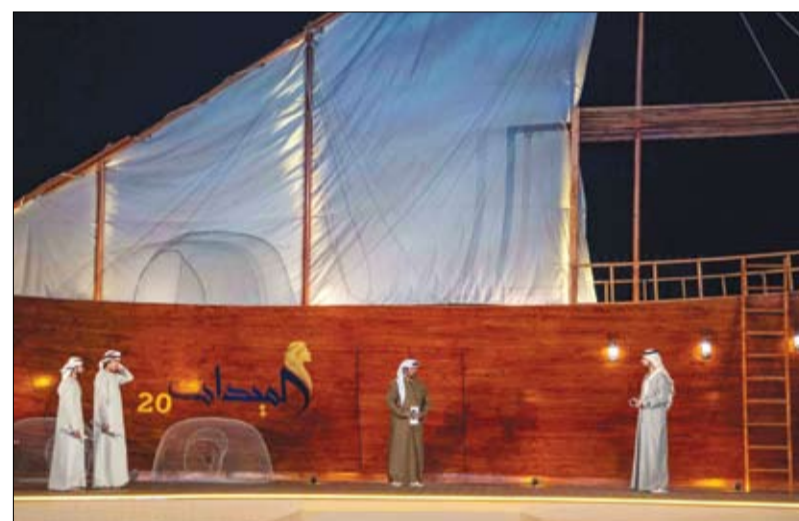
على الحرف التقليدية الإماراتية مثل النول، سف النخيل، السدو، والملح. وأبدى الوفد إعجابهم بالأزياء الإماراتية، العطور، والأطباق التقليدية، كما زاروا أركان تعرض منتجات التمور، الحلوى العمانية، والمأكولات الشامية والمصرية. تحلل اليوم عروض متنوعة شملت نادي الشطرنج، عرض الصقور، ودورية السعادة للأطفال، بتنظيم فريق "تطوعك انتماء"، كما قدم المتطوعون عروضاً باللغتين العربية والروسية. اختتمت الفعالية بتكريم الضيوف والداعمين، وتوزيع الدروع والهدايا، إضافة إلى مجموعة



شهد الفعالية حضور وفد روسي يمثل مدرسة أم الإمارات للغة العربية في موسكو، بالإضافة إلى جمعية التبرع بالدم، وضيوف من مختلف المؤسسات، وطلاب مكتبة أجيال المستقبل. تناولت المحاضرة رحلة الفصوص لاستخراج اللؤلؤ، أنواع اللؤلؤ، وتسمياته، تبعها ورشة عملية مميزة في مقر نادي الأجيال البيئي للبحث عن اللؤلؤ عن طريق فتح الصدفات التي قدمها مكتب التنوع البيولوجي للمركز واستخراج اللؤلؤ من داخلها. بعد ذلك، قام الحضور بجولة في أركان المركز تضمنت زيارة قرية زايد التراثية للاطلاع

•• العين-الفجر:

استضاف مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي بتوجيهات من رئيس مجلس الإدارة الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، الباحث الإماراتي مصطفى الفردان ضمن فعاليات برنامج شما محمد للتثقيف البيئي. قدم الفردان محاضرة بعنوان "اللؤلؤ جوهرة الإمارات وتراثه"، بالتعاون مع مكتب قطاع التنوع البيولوجي البري والبحري بأبوظبي.



مسرح «الميدان» يضيء ليالي المرموم بالموروث الشعبي

## بطولة فزاع لليولة تواصل تحدياتها القوية ترقباً لاكتمال «المربع الذهبي»

• سعيد علي الشاوي يكسب ثالث بطاقات الصعود بعد التفوق بالعلامة 70

• نتالي أوديسيان: الموروث الغني جزء من نجاحات الشباب الإماراتي

لدى الأجيال الجديدة، وقالت: "إن التحديات الموجودة في البطولة تعد أداة هامة في بناء جيل متمسك بهويته الوطنية، حيث تسهم في تعزيز الروح الوطنية من خلال التفاعل مع تحديات البطولة التي تنبثق من عمق الموروث الشعبي الإماراتي التي تشكل جزءاً من ثقافة الدولة، وهي أيضاً فرصة لتبادل الخبرات والتعلم من بعضهم البعض، مع تعزيز روح الفريق والتعاون بين اليولة. وفي ختام تصريحها، شددت رئيس اللجنة المنظمة للبطولة، على أهمية الدور الذي تلعبه هذه البطولات في تعزيز التواصل بين الأجيال وتعريف الشباب بقيمة التراث الشعبي الإماراتي، ليظل حياً في القلوب والعقول.

الفنان فاضل المزروعى ضيف الحلقة السابعة

حل الفنان فاضل المزروعى ضيفاً على الحلقة السابعة، وقدم أغنية "المسافر" وعبر عن سعادته بالمشاركة، وقال: "تسرني المشاركة في البرامج التي تُعنى بحفظ وصون الموروث الشعبي، ومركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، يقدم من خلال برنامج الميدان الصورة الحقيقية لتراث وأبناء الوطن.

وفي تحدي عدّ القصيد، الذي يقوم بالتحكيم عليه، الشاعر سعد بن مرزوق الأحبابي، تمكن الزعابي أيضاً من الحصول على علامتها. وفي سياق الهجن الذي زادت مسافته ليصبح 700 متر وأقيم على مضمار المرموم بالتعاون مع نادي دبي لسباقات الهجن في نفس موقع البطولة، تفوق الشاوي ليكسب 20 علامة.

تحديات تعكس الثقافة الغنية للدولة

قالت نتالي جوزيف أوديسيان، مدير إدارة الإذاعات، مدير الإعلام والاتصال المؤسسي ورئيس اللجنة المنظمة للبطولة في مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، أن البطولة تعكس بشكل كبير بيئة دولة الإمارات، وثقافتها الغنية التي تميزت بها على مر العصور، وأكدت أن هذه التحديات تم دراستها بعناية لتكون مزيجاً من التحديات البدنية والذهنية، التي تتطلب مهارات عالية من المشاركين. وأشارت إلى أن البطولة ليست مجرد بطولة تنافسية، بل تحمل في طياتها هدفاً أعمق يتمثل في غرس القيم الوطنية والاعتزاز بالتراث الإماراتي

مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، ويتم بثها بشكل مباشر عبر شاشة قنوات سما دبي، ومن خلال أثير إذاعة الأولى، وعبر قناة مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث على اليوتيوب. وجاءت انطلاقاً الحلقة مع اليولة، على إيقاع أغنية الميدان لهذا الموسم والتي تحمل عنوان "ضرعام" من كلمات سعادة عبد الله حمدان بن دلوک الرئيس التنفيذي لمركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، وغناء الفنان ميجد حمد، وألحان فايز السعيد، وخلالها قدم المتنافسان عرضاً مميّزاً على مسرح الميدان، وسط تفاعل من الجماهير التي تحضر إلى مدرج الميدان بأعداد متزايدة مع ارتفاع حدة التنافس، وقدم خليفة بن سبعين الذي يقوم بتحكيم هذا التحدي بعض التصانح للمشاركين، ومنح الـ 25 علامة إلى سعيد علي الشاوي. وفي تحدي الموروث تمكن الشاوي من الإجابة بشكل صحيح وحصل على 10 علامات ليوسع الفارق مع الزعابي. وفي تحدي السباحة الذي يقام في وقت سابق في مجمع حمدان الرياضي، تفوق الشاوي أيضاً، ليكسب 15 علامة. أما في تحدي الرماية الذي يقام مباشرة على مسرح الميدان، بأسلوب الجري لالتقاط السلاح والتصويب على الأهداف، كسب الزعابي الـ 15 علامة.

•• دبي-الفجر:

ارتفعت حدة المنافسة بالتحديات القوية مع ترقب لهوية آخر المتأهلين إلى "المربع الذهبي" من النسخة الـ 24 لبطولة فزاع لليولة، والنسخة الـ 20 من برنامج الميدان، التي تنظمها إدارة بطولات فزاع، في مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، بعد ليلة مميزة أضاءت "المرموم" بأجمل صور التنافس بمهارات التراث الشعبي. جاء ذلك في الحلقة الثالثة من المرحلة الثانية، والتي شهدت حصول سعيد علي الشاوي من إمارة عجمان على ثالث بطاقات التأهل إلى "المربع الذهبي" بعد تفوقه على عبد الرحمن عمر الزعابي من إمارة رأس الخيمة، بعدما حقق الشاوي 70 علامة، مقابل 30 لمتنافسه، لينضم سعيد علي الشاوي إلى خالد صالح المنهالي، وخليفة سيف الحمير في "المربع الذهبي". وسيكون موعد حسم البطاقة الرابعة يوم الجمعة المقبل "3 يناير" في الحلقة التي تنطلق الساعة التاسعة مساءً على مسرح الميدان في موقعه بالقريّة التراثية بنادي دبي لسباقات الهجن بالمرموم، ويقدم حلقات البرنامج راشد حارب الخاصوني، مدير إدارة بطولات فزاع، في



# منوعات الفكر

23

هل أنت على استعداد لجني فوائد المشي؟ فيما يلي كيفية البدء، والبقاء متحفزاً. فهل يمكنك حقاً الوصول إلى مستوى من اللياقة البدنية؟ بالتأكيد! ابدأ من اليوم.



يساعد على بناء لياقتك العامة

## المشي . . نصائح لنشاط "بسيط" يمنحك حياة أكثر صحة

تحقيق فوائد صحية. يمكنك البدء ببطء، خاصة إذا لم تكن تمارس التمارين الرياضية بانتظام: فيمكنك البدء بخمس دقائق يومياً في الأسبوع الأول، ثم زيادة المدة بمقدار خمس دقائق كل أسبوع حتى تصل إلى 30 دقيقة على الأقل. أما إذا كنت ترغب في تحقيق المزيد من الفوائد الصحية، فحاول أن تمارس النشاط البدني لمدة 60 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع.

بما يكفي لإرهاق عضلاتك بعد تكرار الحركة من 12 إلى 15 مرة تقريباً. يمكنك استهداف ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل: إذا لم تتمكن من تخصيص هذا القدر من الوقت، فيمكنك تجربة تقسيم النشاط على عدة جلسات قصيرة على مدار اليوم. فممارسة أي قدر من النشاط البدني خير من عدم ممارسة أي شيء إطلاقاً. فحتى الكميات البسيطة من النشاط البدني مفيدة، ويساعد تراكم النشاط على مدار اليوم على

شد عضلات البطن قليلاً مع جعل الظهر مستقيماً وليس مقوساً إلى الأمام أو الخلف. المشي بطريقة سليمة، مع ثني القدم من الكعب إلى إصبع القدم.

### حدد أهدافاً واقعية

وتوصي وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة معظم البالغين الأصحاء باتباع الإرشادات التالية عند ممارسة التمارين الرياضية: الأنشطة الهوائية: خصص نحو 150 دقيقة على الأقل من النشاط الهوائي المعتدل أو 75 دقيقة من النشاط الهوائي القوي أسبوعياً، أو مزيجاً من النشاط المعتدل والقوي. وتقتصر الإرشادات توزيع هذه التمارين على مدار الأسبوع كله. كلما مارست الكثير من التمارين الرياضية، ازدادت الفوائد الصحية العائدة عليك. ومع ذلك فإن القليل من الأنشطة البدنية يعود بالنفع أيضاً. وممارسة الأنشطة لفترات قصيرة على مدار اليوم تزيد من الفوائد الصحية. تمارين القوة: مارس تمارين القوة لجميع مجموعات العضلات الرئيسية مرتين على الأقل في الأسبوع. واستهدف أداء مجموعة واحدة من كل تمرين، باستخدام وزن ثقيل أو مستوى مقاومة شديد

المشي بسرعة أكبر والمشي لمسافة أكبر في فترة زمنية أقصر من التي يستغرقها المشي متوسط السرعة، بما يشبه المشي السريع. ويمكن أن تكون هذه الطريقة رائعة لممارسة الأنشطة الهوائية وتحسين صحة قلبك وزيادة قدرتك على التحمل مع حرق سعرات حرارية. كما يمكنك أيضاً التبديل بين فترات المشي السريع والمشي على مهل. ولهذا النوع من التدريب على فترات فوائد عديدة، مثل تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية وحرق سعرات حرارية أكثر مقارنةً بالمشي العادي. كما يمكن ممارسة التدريب على فترات في وقت أقل من المشي العادي.

### اهتم بأسلوب التدريب

تحويل المشي المعتاد إلى أحد أنشطة اللياقة البدنية يتطلب اتخاذ وضعية جيدة وحركات هادئة. من الناحية المثالية، فيما يلي المظهر المطلوب أثناء المشي: رأسك لأعلى. النظر تجاه الأمام وليس في الأرض. إرخاء العنق والكتفين والظهر، وعدم الانتصاب بشدة. أرجحة الذراعين بحرية مع ثني المرفقين قليلاً. لا بأس من زيادة سرعة تحريك الذراعين قليلاً.

### ما فوائد المشي؟

يجب ألا تكون الأنشطة البدنية معقدة. حيث يمكن لشيء بسيط مثل المشي السريع يومياً أن يساعدك في عيش حياة أكثر صحة. مثلاً، يمكن للمواظبة على المشي السريع أن تساعدك في: الحفاظ على وزن صحي وخسارة دهون الجسم. الوقاية من العديد من الأمراض أو السيطرة عليها، بما في ذلك مرض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والسرطان وداء السكري من النوع 2. تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية. تقوية عظامك وعضلاتك. تحسين قدرة العضلات على التحمل. زيادة مستويات الطاقة. تحسين حالتك المزاجية والإدراكية وذاكرتك وبنومك. تحسين التوازن والتنسيق. تقوية الجهاز المناعي. الحد من الإجهاد والتوتر. كلما زادت سرعة مشيك وزادت المسافة ومررت المشي، زادت الفوائد التي تجنيها. فعلى سبيل المثال، قد تبدأ بالمشي بسرعة متوسطة، ثم تطور من قدراتك تدريجياً إلى



## دراسة: مرضى السكري الشباب معرضون لخطر الموت المفاجئ

وجدت دراسة جديدة أن الشباب المصابين بمرض السكري معرضون بشكل كبير لخطر الموت المفاجئ. وقال باحثون دنماركيون إن مرضى السكري أكثر عرضة بشكل كبير للإصابة بالموت القلبي المفاجئ مقارنة بالأشخاص الأصحاء من نفس العمر.



القلب، لكن قوة التأثير ربما لم تكن مفهومة. لن يغير هذا بالضرورة الطريقة التي تعامل بها الناس في الوقت الحالي، لكنه يظهر أن مرضى السكري يجب مراقبتهم عن كثب، خاصة أنهم قد يكونون معرضين لخطر الإصابة بأمراض أخرى أكثر شمولاً. ويمكن إدارة مرض السكري من النوع الثاني من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام. وقد يتم إعطاء الأدوية إذا فشلت هذه التدابير. ومع ذلك، يحتاج مرضى النوع الأول إلى جرعات منتظمة من الإنسولين، وهو هرمون يقلل مستويات السكر في الدم. وإذا ترك دون علاج، يمكن أن يؤدي مرض السكري في أي من شكله إلى مضاعفات خطيرة مثل العمى وأمراض القلب. ولكن حتى الآن لم يكن من الواضح مدى سرعة تحول هذه المضاعفات إلى حالات خطيرة. ويقول البروفيسور جاكوب تيفلت هانسن، خبير مرض السكري في جامعة كوبنهاغن، والذي قدم نتائج الدراسة في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب الشهر الماضي: "بمجرد أن يكون لديك فرد مصاب بمرض السكري، فأنت بحاجة إلى مراقبته بحثاً عن أعراض مرتبطة بالقلب. نحن نعلم أن ما يصل إلى 50% من الشباب الذين يعانون من الموت القلبي المفاجئ يعانون من أعراض الإغماء أو الذبحة الصدرية على سبيل المثال".

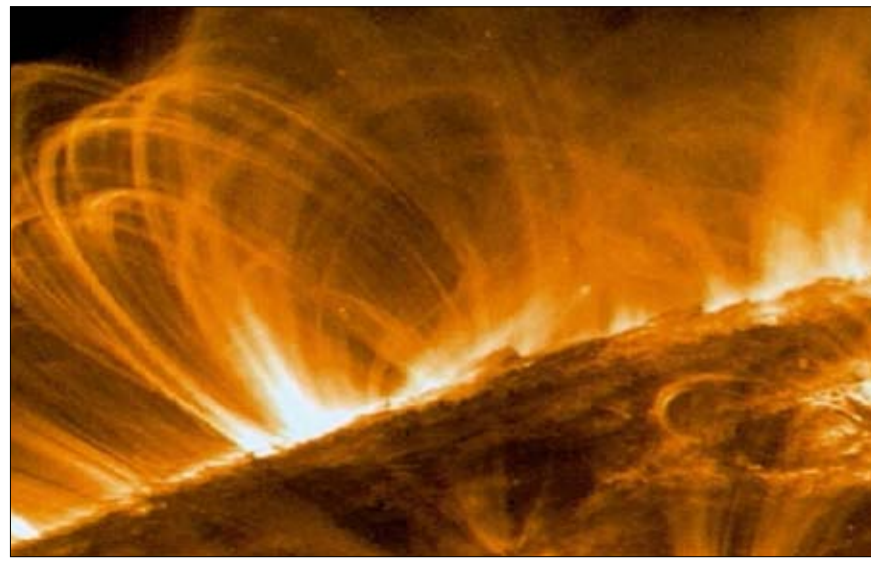
والتيير للدهشة أن هذا الخطر كان أعظم لدى أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و40 عاماً والمصابين ببدء السكري من النوع الأول، الشكل الجيني للمرض. وهذه المجموعة العالية الخطورة أكثر عرضة للوفاة بسبب مشكلة في القلب بنحو 20 مرة. وأولئك الذين تصل أعمارهم إلى 30 عاماً والمصابين ببدء السكري من النوع الثاني (المرتبط بالسننة أو عدم النشاط) كانوا معرضين لخطر الوفاة بنحو 6 مرات. ويقول الباحثون إن النتائج تثبت أنه من المهم مراقبة مرضى السكري الشباب بحثاً عن مشاكل في القلب. ويشرح البروفيسور إيليجاه بير، طبيب القلب في سانت جورج، جامعة لندن: "هذه نتائج مثيرة للاهتمام للغاية. من المعروف منذ فترة طويلة أن مرضى السكري يزيد من خطر الإصابة بأمراض







على الرغم من أن الشمس هي المصدر الأساسي للحياة على كوكب الأرض، فإنها قد تصبح أيضاً السبب في تدميرنا في يوم من الأيام. ومؤخراً، حذر العلماء من أن الأرض قد تكون على وشك مواجهة "توهج شمسي فائق"، أي انفجار شمسي هائل يطلق طاقة تعادل مليارات القنابل الذرية.



## ماذا سيحدث لو ضرب توهج شمسي لا تتحمله البشرية كوكبنا؟

يحدث التوهج الشمسي عندما تتشابك الحقول المغناطيسية على سطح الشمس فوق البقع الشمسية الباردة، ما يتسبب في انفجار هائل يطلق إشعاعات عبر الطيف الكهرومغناطيسي من الأشعة السينية إلى الأشعة فوق البنفسجية وأشعة غاما. وأحياناً، يترافق هذا مع ظاهرة تسمى "القذف الكتلي الإكليلي" (CME)، حيث تنطلق سحب ضخمة من البلازما الشمسية المشحونة والمجالات المغناطيسية في الفضاء.

وكان يُعتقد أن مثل هذه التوهجات تحدث مرة كل ألف إلى عشرة آلاف عام، ولكن دراسة حديثة تشير إلى أنها قد تحدث مرة كل قرن.

- التأثيرات السريعة: ماذا سيحدث إذا ضرب التوهج الأرض؟

8 دقائق من الكارثة:

عندما ينفجر التوهج الشمسي، تبدأ الإشعاعات الكهرومغناطيسية في التحرك بسرعة الضوء. وبالتالي، سيكون لدينا فقط 8 دقائق للاستعداد قبل أن يصل الإشعاع الأول إلى الأرض. وستسبب الأشعة السينية والأشعة فوق البنفسجية في تشويش الإشارات الراديوية عبر الكوكب، ما يؤدي إلى انقطاع مفاجئ وكامل للاتصالات الراديوية على الجانب المضاء بالشمس من الأرض.

30 دقيقة:

العاصفة الإشعاعية: بعد حوالي نصف ساعة، ستصل سحابة من الجسيمات الشمسية عالية الطاقة. وعلى الرغم من أن تأثير هذه الجسيمات سيكون محدوداً على الأرض بسبب المجال المغناطيسي للكوكب، إلا أن الركاب والطواقم على الرحلات الجوية التجارية، خاصة في المناطق القريبة من القطبين، سيكونون معرضين لجرعات إشعاعية عالية. كما أن رواد الفضاء على محطة الفضاء الدولية سيكونون في خطر حقيقي من التعرض لجرعات مميتة من الإشعاع. وفي أغسطس 1972، ضربت الأرض واحدة من أسوأ العواصف الشمسية في التاريخ المسجل، ما أدى إلى انقطاع الاتصالات لمسافات طويلة عبر بعض الولايات الأمريكية.

16 ساعة:

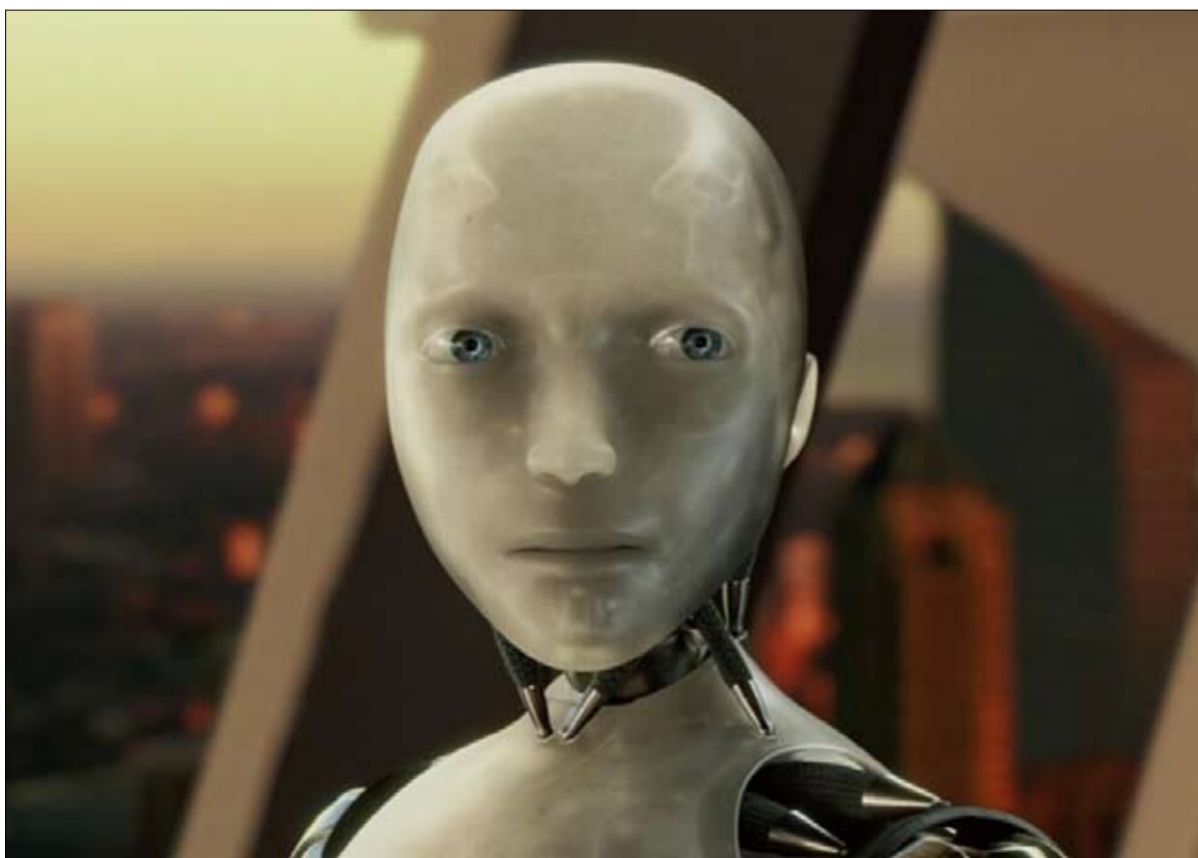
انقطاع الكهرباء والأقمار الصناعية: عندما يصل "القذف الكتلي الإكليلي" (CME) إلى الأرض بعد حوالي 16 ساعة من التوهج، ستكون العواصف أكثر تدميراً. وستسبب هذه الموجة في حدوث عواصف جيومغناطيسية، ما يؤدي إلى حدوث تيارات كهربائية ضخمة تؤثر على شبكات الطاقة.

وقال الخبراء إن مثل هذا الحدث سيؤدي إلى انهيار جزئي في البنية التحتية الرقمية للعالم، بما في ذلك الأجهزة الإلكترونية الدقيقة مثل أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية وأنظمة التحكم الصناعية. وبالإضافة إلى ذلك، سيحتاج العالم إلى استبدال جميع المكونات التالفة من الأجهزة الإلكترونية والكمبيوتر، ما سيأخذ وقتاً طويلاً ويكلف أموالاً ضخمة.

التي تربط بين القارات تحت البحر التي تعتمد على النحاس، وهو مكون حساس للإشعاع الشمسي. فحتى الفشل البسيط في هذه الكابلات قد يتسبب في قطع أجزاء كبيرة من العالم عن الإنترنت، وهو ما قد يستغرق سنوات لإصلاحه. وستكون الأقمار الصناعية التي تدير العديد من الأنظمة الحيوية، مثل الاتصال والملاحة، عرضة لأضرار شديدة نتيجة التوهج الشمسي الفائق. فالإشعاع المتزايد قد يعطل

ويمكن أن يؤدي هذا إلى انقطاع التيار الكهربائي على نطاق واسع، وربما يستمر لمدة تصل إلى عامين، كما حدث في واقعة "كارينغتون" الشمسية عام 1859 (أكبر وأقوى عاصفة شمسية تم تسجيلها في التاريخ الحديث، ويعتبر بمثابة معيار لدراسة التأثيرات الكارثية التي قد تحدث نتيجة لتوهجات شمسية ضخمة). ولن تقتصر الأضرار على الكهرباء فقط، بل قد تؤثر أيضاً على الإنترنت، وخاصة كابلات الإنترنت

## OpenAI تبحث إمكانية تطوير روبوت ذكي



كان لدى OpenAI قسم يعمل على تطوير الروبوتات. يعتقد الخبراء في صحيفة The Information أنه سيكون من الأسهل الآن على الشركة أن تحصل على شركة ناشئة تصنع الروبوتات بدلاً من تطوير منتجها الخاص من الصفر. يذكر أن شركة "سلا" كشفت في أكتوبر الماضي عن تفاصيل روبوتها Optimus. وقال رئيس الشركة إيلون ماسك إن الروبوتات البشرية ستكون قادرة على تنظيف المنزل، وأخذ الكلب في نزهة، واللعب مع الأطفال، وما إلى ذلك، وتتراوح تكلفة الروبوت بين 20 و30 ألف دولار.

الأعمال المنزلية. وأشار الصحفيون إلى أن شركة OpenAI استثمرت في العديد من الشركات الناشئة في مجال الروبوتات. وعلى سبيل المثال فإن شركة "سام ألتمان" دعمت في فبراير الماضي تمويل شركة Figure في كاليفورنيا التي جمعت 675 مليون دولار. ويعتمد الروبوت الخاص بها Figure 02 على نموذج الذكاء الاصطناعي من OpenAI. كما استثمرت الشركة أيضاً في الشركة النرويجية الناشئة IX التي طورت الروبوت EVE. وأشار الصحفيون إلى أنه حتى عام 2021

تبحث شركة OpenAI المطورة لتطبيق الدردشة الشهير ChatGPT إمكانية تطوير روبوت ذكي على هيئة الإنسان. صرح بذلك مصدران مطلعان في الشركة للصحفيين. ومع ذلك، لم يتم الكشف عن موعد الإطلاق المحتمل للروبوت من الشركة. وأشار تقرير نشرته الشركة إلى أن OpenAI تدرس مشروعين لابتكار الروبوتات البشرية. وفقاً للمشروع الأول، ستقوم الآلة الذكية بتنفيذ عمليات روتينية ورتيبة، ويقضي المشروع الآخر بأن يساعد الروبوت الإنسان في

## مستوحى من IronMan.. روبوت لمساعدة مرضى الشلل النصفي على المشي

متحرك، ويمكن ارتداؤه لمساعدتي على الوقوف، وهي واحدة من أبرز مميزاتة". ويصل وزن الروبوت، الذي أطلق عليه اسم "ووك أون سوت إف1"، إلى 50 كيلوجراماً ويحتوي على 12 محركاً إلكترونياً تحاكي حركات المفاصل البشرية أثناء المشي. وقال براك جونج سو، أحد أعضاء الفريق، إنه استلهم فكرته من فيلم IronMan (الرجل الحديدي). وأضاف "بعد مشاهدة الفيلم، فكرت أنه سيكون من الرائع أن أتمكن من مساعدة الناس باستخدام الروبوت في الحياة الواقعية". ولضمان توازن المستخدم أثناء المشي، تم تجهيز الروبوت بأجهزة استشعار على باطن القدمين وفي الجزء العلوي من الجسم، والتي تراقب 1000 إشارة في الثانية وتتوقع

ابتكر باحثون من كوريا الجنوبية، روبوتاً خفيف الوزن قابل للارتداء يمكنه مساعدة المصابين بالشلل النصفي على المشي وتخطي العوائق وصعود الدرج. وقال فريق مختبر "إكسوسكيلتون" (الهيكل الخارجي) في المعهد الكوري المتقدم للعلوم والتكنولوجيا، إن هدفهم هو صنع روبوت يتكامل بسلاسة في الحياة اليومية للأفراد ذوي الإعاقة. وعرض كيم سونج هوان، أحد أعضاء الفريق والذي يعاني هو نفسه من الشلل النصفي، النموذج الأولي الذي ساعده على المشي بسرعة 3.2 كيلومتر في الساعة وصعود مجموعة من السلالم واتخاذ خطوات جانبية للانزلاق والجلوس على مقعد. وأضاف: "يمكنه الاقتراب مني في أي مكان أكون فيه، حتى عندما أجلس على كرسي



## منوعات

# الفكر

27



بدأت منصة "شاهد" عرض الجزء الثالث من مسلسل "موضوع عائلي" للفنان ماجد الكدواني، ويشهد الجزء الجديد تطور وتصاعد للأحداث التي تجمع بين الدراما والكوميديا الاجتماعية. وتتواصل أحداث "موضوع عائلي 3" مع "إبراهيم" بعد أن تشهد حياته متغيراً هاماً، حيث يصبح جداً لأول مرة. وفي الوقت ذاته تتداخل علاقته بمن حوله من أفراد العائلة.

## «موضوع عائلي» .. عمل غير تقليدي يعتمد على الدراما الاجتماعية

وأشارت إلى أن جزء كبير من نجاح "موضوع عائلي"، يتمثل في تعامل صنّاع العمل مع الأحداث بجديّة شديدة في الملابس والديكور والإضاءة والعناصر الفنية المختلفة التي تمثل روح المسلسل وتحت رؤية أحمد الجندى. ورأت أن أهمية المسلسل تتمثل في الجانب الإنساني الذي يحمله والأفكار الجميلة التي يرسخها في مجتمعا. فيما قال محمد رضوان، صاحب شخصية "رمضان حريقة"، إن: "هناك الكثير من المفاجآت في الموسم الجديد حيث تتطور الأحداث في خطوط درامية متقاطعة". وتابع "شخصية رمضان حريقة، تشبه قسماً كبيراً من المصريين العاديين، والكثير من المشاهدين وجدوا أنفسهم فيه"، معتبراً أن عرض المسلسل خارج السباق الرمضاني يُشكل فرصة ليحظى بمُشاهدة مُتأنية تصب في صالحه بصورة كبيرة.

وعلى عدد كبير من الفنانين، إذ رأى نفسه محظوظاً بالعمل مع المخرج أحمد الجندى، في هذه المرحلة من حياته المهنية "تعلمت الكثير منه، وأضاف لي خبرات كبيرة".

### رمضان حريقة

وبدورها، قالت الفنانة سماء إبراهيم، إن شخصية "زينب" التي تجسدها تتواصل مغامراتها اليومية مع زوجها "رمضان حريقة"، وهي المباراة الفنية التي ارتبط بها المشاهدين، لافتة إلى أنها ستصبح جدة في الموسم الجديد، وهو ما سيختلف في طريقة تعاملها مع كل الشخصيات.

المفارقات. وأضافت أنها على المستوى الشخصي لم تعش تجربة الأمومة حتى الآن، لكنها اكتسبت بعض الممارسات مع أبناء العائلة، مما منحها بعض الخبرة التي انعكست عليها في الأحداث.

كما سيظهر الفنان طه دسوقي، في الموسم الثالث، في دور أب لأول مرة، لافتاً إلى أن "هناك حالة من التفاعل بينه وورثا رئيس وماجد الكدواني، وقد أحب الجمهور هذه التركيبة".

وأكد أن شخصية "حسن" التي يجسدها خلال الأحداث قريبة منه في الحقيقة، إذ حاول أن يصبح ممثلاً وبدأ بأدوار صغيرة في التمثيل، وقدم مُحاولات مختلفة في الستاند أب كوميدي وهو ما يتشابه مع تجربته الفعلية.

واعتبر أن "موضوع عائلي" من الأعمال التي يُطلق عليها "وجه الخير" علسية.

للدراما التلفزيونية مرة أخرى، بالإضافة إلى أن العمل أفرز نجوماً ووضعهم في دائرة الضوء، وهو ما يُحسب للمخرج أحمد الجندى والمنتج أحمد الجناني.

### النجوم الشباب

ورأت رنا رئيس أن "نجاح المسلسل يعود إلى أن فريق العمل أصبح بالفعل عائلة كبيرة والجميع يعيش الأجواء الأسرية أثناء التحضير والتصوير، ما أوصل صدق المشاعر والأحاسيس إلى المشاهدين".

وقالت إن الاستعداد الشخصية في الموسم الثالث كانت أقل صعوبة بالنسبة لها، لأنها تعيش أجواءها بالفعل على مدار فترات طويلة، موضحة شخصية "سارة" التي تجسدها في المسلسل، ستشهد تطوراً بصورة كبيرة، حيث ستصبح أما وتواجه الكثير من الأحداث، وتحدث بينها ووالدها "إبراهيم" وزوجها "حسن" الكثير من

ويشارك في بطولة المسلسل، بجانب ماجد الكدواني، كل من: نور، ومحمد شاهين، وطه دسوقي، ورنا رئيس، وسماء إبراهيم، ومحمد رضوان، ومحمد القس، وإسمينا العبد، وظهور خاص لرانيا يوسف، وإخراج أحمد الجندى، تولى كتابة العمل ورشة من الكتاب، تضم محمد عز الدين، وأحمد الجندى، وكريم يوسف وسامح جمال.

### دراما عائلية

ومن جانبه، قال ماجد الكدواني، في بيان صحافي، إن: "هناك مسؤولية كبيرة أحملها على عاتقي وفريق العمل، تدفعنا إلى تقديم عملاً موجه للعائلة نفتخر به، خاصة بعد نجاح الموسم الأول والثاني الذي فاقت توقعاتنا"، مشيراً إلى أن النجاح يعود إلى الصدق في الأحداث، وتفاعل الجمهور وفتته فيما تقدمه.

وتابع "السلسل وصل إلى أجيال متعددة من المشاهدين في العالم العربي، خصوصاً الأطفال وهو ما يُحلمنا المزيد من المسؤولية".

وأشار إلى أن "الجزء الثالث سيشهد انضمام شخصيات جديدة، ستمثل إضافة كبيرة للأحداث التي تأخذ منحى مختلفاً مسع الاحتسفاظ بالطابع العائلي للحلقات، ومع التطور العام للشخصيات، سنجد أن هناك زوايا جديدة تلاصق الأسر العربية".

وأكد أن شخصية "إبراهيم" التي يقدمها داخل المسلسل، قريبه منه، كونه يعشق المطبخ وأحياناً يقوم بالطبخ في منزله برفقة ابنه، متابعاً "ابنتي أيضاً أصبحت مرتبطة بشخصية (إبراهيم) وكثيراً مما تُسأله عن بيبي إبراهيم في المنزل".

ولفت إلى أن "هذا المسلسل أعادني



ما بين الدراما والسينما والمسرح

## رانيا يوسف : 2024 عام حافل بالنشاط الفني

احتفلت الفنانة رانيا يوسف هذا الشهر بعيد ميلادها، وسط انشغالها بتصوير أكثر من عمل جدد وذلك استمراراً لحالة النشاط الفني الذي تعيشه خلال الفترة الأخيرة ما بين الدراما والسينما والمسرح، ومع توديع رانيا يوسف لعام جديد من عمرها يتزامن أيضاً مع نهاية عام ميلادي أيضاً شهد تقديم رانيا العديد من الأعمال الفنية.

عمر طلعت زكريا وعدد آخر من الفنانين، من بينهم الفنان الراحل طارق عبد العزيز، والعمل من تأليف أمانى التوسى وإخراج طارق رفعت، إنتاج K media.

رانيا يوسف شاركت أيضاً في بطولة مسلسل "عمر أفندي" من 15 حلقة والذي عُرض مؤخراً على قناة ON وحقق نجاحاً كبيراً، وهو بطولة أحمد حاتم، أية سماحة، رانيا يوسف، محمد رضوان، محمود حافظ، مصطفى أبو سريع، محمد عبدالعظيم، ميران عبد الوارث، إسماعيل فرغلي، ميمي جمال، وغيرهم من الفنانين، والعمل من تأليف مصطفى حمدي، وإخراج عبد الرحمن أبو غزالة.

رانيا يوسف اختتمت عام 2024 بالمشاركة في عرض مسرحي جديد يتم عرضه حالياً، فيما تعمل على تصوير أكثر من عمل جديد لعرضهم خلال عام 2025 ما بين السينما والدراما، لتواصل نشاطها الفني الكبير خلال الفترة المقبلة أيضاً.

وخلال عام 2024 قدمت رانيا يوسف أكثر من عمل أبرزها فيلم "الملكة" الذي عُرض يوم 17 يناير الماضي، وشاركت في بطولته إلى جانب هالة صديقي، رانيا يوسف، كريم عفيفي، عارفة عبد الرسول، باسم سمرة، انتصار، دارين حداد، دينا، بدرية طلبة، وعدد من ضيوف الشرف من بينهم حسن الرداد، ومحمد رضوان، وأوس، وآخرين، من تأليف هشام هلال وأحمد رمزي، وإخراج سامح عبدالعزیز.

رانيا يوسف تواجبت في دراما رمضان 2024 بمسلسل بقينا اثنين والذي شاركت في بطولته إلى جانب شريف منير، إدارد، ميمي جمال، يوسف عثمان، تامر فرج، مروة عبد المنعم، عزة لبيب، ياسر الطوبجي، نانسي هلال، عزت زين، نبيل علي ماهر،



# الفكر

## «حلّ فعال» للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام



وقال فريق البحث إن العلاج قد يكون أكثر فعالية وأماناً من أدوية إنقاص الوزن القياسية. وبهذا الصدد، قال معد الدراسة كي يونغ شين: "إذا تم تسويق معدات علاج التحفيز الكهربائي هذه، ذات الآثار الجانبية الأقل بكثير من علاجات السمنة الحالية، بحيث يمكن استخدامها في المنزل بدلاً من المستشفيات، فستوفر طريقة سهلة وبسيطة لإدارة وقمع الشهية اليومية. وإذا تم تقديم تكنولوجيا الرعاية الصحية الرقمية، التي تجمع بين علاج التحفيز الكهربائي وعلاج التمارين الرياضية، فستعزز تأثيرات إنقاص الوزن وتساعد الأفراد على إدارة صحتهم بشكل أكثر فعالية".

بين كل جلسة. وأظهرت النتائج أن العلاج كان فعالاً في تقليل الشهية والرغبة في تناول الطعام والجوع، مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي. وقال الباحثون إن الميل إلى تناول الطعام لمعالجة أو تخفيف مشاعر التوتر والاكتئاب والقلق، انخفض بشكل كبير. ولكن، نظراً لأن التجربة أجريت لمدة أسبوعين فقط، لم يكن من الممكن تأكيد تأثير فقدان الوزن على المدى الطويل. وأوضحوا أن الجهاز الكهربائي يحفز قشرة المخ من خلال فروة الرأس، وهي المسؤولة جزئياً عن المكافأة والدافع عندما يتعلق الأمر بالشهية والشبع.

كشفت دراسة حديثة عن "حلّ فعال" للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام ووقف الأكل العاطفي. قال علماء معهد أبحاث التكنولوجيا الكهربائية الكوري إن استخدام التحفيز الكهربائي للدماغ على مدى أسبوعين، يمكنه تقليل الشهية والجوع. ويعمل العلاج، الذي يسمى تحفيز الضوضاء العشوائية عبر الجمجمة (tRNS)، من خلال أغشية جمجمة بسيطة. وشملت الدراسة 60 مشاركاً، حيث تلقى نصفهم tRNS، بينما تم إعطاء النصف الآخر دواء وهمياً. وتلقوا 6 جلسات من التحفيز الكهربائي لمدة 20 دقيقة على مدى أسبوعين، مع وجود يومين أو 3 أيام

## كيفية العناية بالبشرة بعد التعرض للشمس لفترة طويلة

كشفت الطبيبة الروسية وأخصائية الأمراض الجلدية أنا كوتينا عن بعض الطرق التي تساعد على الاعتناء بالبشرة بعد التعرض لطولاً لأشعة الشمس. وحول الموضوع قالت الطبيبة: "في الكثير من الأحيان، وبعد قضاء الإجازة على البحر، نلاحظ أن الجلد اكتسب سمرة مميزة جميلة، وأن الجلد تعافى من بعض الأمراض المزمنة والالتهابات والصدفية، لكن التعرض الطويل لأشعة الشمس ومياه البحر يمكن أن يسبب مشاكل جلدية مثل الجفاف والاحمرار والخشونة والتصبغ والتجاعيد الدقيقة". وأضافت: "بعد الإجازة والتعرض لأشعة الشمس من المهم ترطيب البشرة بشكل يومي، وخاصة بعد الاستحمام، وتعتبر المنتجات الطبية التي تحوي على البانثينول أو مستخلصات الصبار مناسبة لترطيب البشرة، وللعناية بالوجه يجب استخدام المنتجات التي تحتوي على حمض الهيالورونيك، وكذلك الكريما المرطبة، ويجب تجنب الكريما التي تحوي مواد مثل الريتينول في فيتامين C، واستعمالها في فترة الخريف. ونصحت الطبيبة بعدم استخدام المواد المقشرة للبشرة بعد التعرض للشمس لفترة طويلة، كونها قد تفاقم المشكلات أو تؤذي الجلد الذي يكون قد تضرر أصلاً من الشمس.

## دراسة تكشف تأثير السفر في إبطاء الشيخوخة

وجدت دراسة جديدة أن السفر يمكن أن يؤخر عملية الشيخوخة ويحسن الصحة البدنية والعقلية. وأجرى باحثون في جامعة إديث كوان (ECU) في أستراليا الدراسة التي يُعتقد أنها الأولى على الإطلاق التي طبقت نظرية الإنترنت، وهو مقياس للاضطراب المزاجي أو الفوضى في أنظمة الجسم، على السياحة. وقال فانغلي هو، مرشح الدكتوراه في جامعة إديث كوان في بيان صحفي: "الشيخوخة، كعملية، لا رجعة فيها. وفي حين أنه لا يمكن إيقافها، يمكن إبطاء علاماتها". واكتشف الفريق أن الفوائد الصحية الجسدية والعقلية الإيجابية للسفر - مثل ممارسة الرياضة والاسترخاء - تساعد الجسم على إبطاء علامات الشيخوخة. وتشجع الرحلات التي تتضمن تجارب نشطة، مثل المشي لمسافات طويلة أو السياحة الناس على الحركة والاستمتاع بالعديد من الفوائد المعروفة للتمرين. وفي الوقت نفسه، قد يعمل السفر الترفيهي على تقليل التوتر المزمن، وإبطاء الجهاز المناعي المفرط النشاط، وتشجيع الأداء الطبيعي لنظام الدفاع عن النفس، والذي بدوره يمكن أن يسمح للجسم بالوصول إلى حالة منخفضة الإنترنت. وقال الباحث: "السياحة ليست مجرد ترفيه واستجمام، بل يمكن أن تساهم أيضاً في الصحة البدنية والعقلية للناس"، مشيراً إلى أن العكس صحيح أيضاً. ببساطة، "قد تخفف التجارب الإيجابية من زيادة الإنترنت وتعزز الصحة، في حين قد تساهم التجارب السلبية في زيادة الإنترنت وتضر بالصحة". ورداً على دراستهم، اقترح الخبراء أن "العلاج بالسفر يمكن أن يكون بمثابة تدخل صحي رائد".



الممثلة الأمريكية بريندا سونغ لدى حضورها حفل توزيع جوائز نقابة ممثلي الشاشة (SAG Awards) في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

## قرأت لك

### الأناناس



من صيدلية الطبيعة الأناناس الذي يحتوي على خليط من المواد الغذائية التي تحارب الالتهابات وتقضي على البكتيريا بما فيها تلك الموجودة في الحلق، ويقول خبراء: إن شراب الأناناس أكثر فعالية بحوالي 5 مرات في علاج السعال الناتج عن الإنفلونزا من الشراب الموجود في الصيدليات، فبالإضافة إلى النسبة العالية من فيتامين سي، يحتوي هذا الشراب على مادة البروميلين، وهي عبارة عن أنزيم يمتلك خصائص مضادة للالتهابات.

وهذا المزيج من المواد الغذائية التي يحتويها عليها الأناناس، يساعد على محاربة المرض وقتل البكتيريا، بما في ذلك تلك الموجودة في الحلق، وفي الواقع فقد وجدت الدراسات أن شراب الأناناس الطازج يساعد على تخفيف المخاط أسرع بخمس مرات من شراب السعال التقليدي بحسب موقع لايف هالك.

ويمكن أن يستخدم شراب الأناناس لعلاج أي نوع من السعال، طالما لم يكن ناتجاً عن أمراض أكثر خطورة كالالتهاب الرئوي، فإذا كان لديك نزلة برد، يفضل اللجوء إلى عصير الأناناس فهو صحي وأقل تكلفة وطعمه أفضل بكثير من شراب السعال.

## سؤال وجواب

### • اين يوجد اغزر مصدر للسّمك في العالم ؟

يوجد بالقرب من شواطئ جزيرة سردينيا الايطالية ،وهناك مصدر اخر عرض ساحل المحيط الهادي لامريكا الشمالية.

### • ما الفرق بين القطب الشمالي والقطب الجنوبي؟

- القطب الشمالي بحر تغطيه الثلوج والقطب الجنوبي أرض تغطيتها الثلوج

### • من مخترع فرشاة الاسنان ؟

فرشاة الاسنان اول من ابتكرها هو وليام اديس البريطاني الذي اراد تنظيف اسنانه بقطعة من القماش فلم يحصل علي نتيجة جيدة فجاء بقطعة من الخشب وصنع بها عدة ثقوب ملامها ببعض الفس فاعطته نتيجة جيدة وبعد ذلك فتح دكانا لانتاج فرش الاسنان بخامات جديدة.

## هل تعلم؟

- 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 و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلافين - هو أذكى الحيوانات الشديدة
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن قلب الطائر الطنان ينبض أكثر من ألف مرة في الدقيقة.
- هل تعلم أن العيسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن مطار بروكدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- 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

## قصة الفيل الضخم

اجتمع فيل ضخم وطفعة صغيرة على حافة بئر للماء فوقف الفيل يشرب بنهم ونظرت اليه الطفعة الصغيرة واخذت تشرب ايضا، ثم التفت الفيل للشائش واخذ يأكل بشراهة وذهبت الطفعة تصدّر نقيقا ضعيفا.. هنا نظر اليها وقال: ماذا تفعلين ايها البهائم أتقلدينني؟ فقالت: ولا لا.. كيفما تفعل افعل.. استطيع ان اشرب ان اكل ان اتفقق.

فقال لها الفيل: انا الفيل استطيع فعل كل شي وانت لا تستطيعين عمل اي شيء.. ومد خرطوميه وكسر جذع شجرة قريبة منه وقذف به بعيدا وقال: ايها النافهة هل تستطعين فعل ذلك، نظرت الطفعة حولها ثم ابعدت وابتعدت وابتعدت ثم جاءت بفكرة هائلة لتحشر نفسها في خرطوم الفيل الذي اخذ يصرخ وينفث خرطوميه بعصبية ويطيح به شمالا ويمينا ويخبطه في جذوع الاشجار ثم يعيد نفسه بقوة مرة اخرى والطفعة الصغيرة قد انتفخت بحيث اصبح من صعب على الفيل اخراجها.

وهنا انهارت قوى الفيل ونزل على الارض بجسده وكأنه قارب على الموت، فخافت الطفعة وانكمشت على نفسها ثم خرجت من خرطوم الفيل وفتزت بعيدا فتنفس الفيل الصعداء وقام يقف على قدميه وهو في غيظ شديد من تلك الطفعة التي لا تساوي بجانب حجمه شيئا، وقال: ايها الطفعة اعترفي ان لكل مخلوق شأنه على هذه الارض ولن استهين بقوة احد بعد ذلك مهما كانت ضالة حجمه واشكرك لانك اعطيتني درسا لن انساه.

ومن يومها والفيل والطفعة اصدقاء يخرجون معا ويشربون معا ويأكلون معا وربما نفت في وجهها الماء فأطاح بها بعيدة وهي سعيدة بذلك .

## مساحة للتلوين

