

# منوعات الغذاء

الأحد 4 أغسطس 2019 م - العدد 12699  
Sunday 4 August 2019 - Issue No 12699

ص 22

أبطال شرطة الغد يتعرفون  
إلى خدمات شرطة أبوظبي



ص 27

جوى فؤاد:  
قهوة بورصة مصر) يعبر عن  
الواقع بشكل بعيد عن المبالغة



أضرار عدم الاستحمام  
أكثر من الرائحة السيئة

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

## القطة أفضل صديق للرجل العازب

كشفت دراسة حديثة عن ظهور جيل جديد من الرجال العزاب الذين يطلق عليهم اسم "محبو القطط" ويشعرون بالرضا عن مصاحبة القطط. ومن بين الذين شملهم الاستطلاع، يعتقد واحد من كل أربعة رجال أن القطة الخاصة بهم تقلل الضغط الذي يشعرون به بسبب العزوبة، لأن القطط يمكن أن تكون شريكة جيدة للحياة، ويقول 29% المشاركين إنهم يحبون قططهم لأنهم يرغبون بالحدث إليها، في حين يعتقد واحد من بين كل شخصين أن القطط تساعدهم في الحفاظ على هدوئهم، وقال جوني جولد الرئيس التنفيذي لشركة إتش بيت لرفاهية الحيوانات الأليفة "هذه النتائج تأتي بمثابة ضربة قوية للكلب الذي طالما اعتبر أفضل صديق للرجل، حيث يقول ربع الرجال إن القطط على وشك أن تلحق الكلاب عن عرشها، وأضاف جولد "يمكن أن تقدم القطط دعماً عاطفياً كبيراً، لذلك من الإنصاف أن نعطي بها في المقابل.. وقال أكثر من ثلث الرجال العزاب الذين شملهم الاستطلاع، إن شراء قطة هو أفضل شيء قاموا به على الإطلاق، ويعتقد واحد من كل أربعة رجال أن القطة تساعدهم في الظهور كشخص وود، بينما يعتقد واحد من كل ستة رجال أن قطته ساعدته في جذب المزيد من النساء، بحسب صحيفة "نيوز" البريطانية.

**فيسبوك تفتيش اسمها إلى إنستغرام**  
بدأت شركة فيسبوك الأوسع الماضي في إضافة اسمها إلى اسم تطبيق إنستغرام وذلك في إحدى أولى المرات التي تكشف فيها للمستخدمين عن ملكيتها لمنصة تبادل الصور الشهيرة. وتأتي هذه الخطوة في وقت يواجه فيه عملاق التواصل الاجتماعي بالعالم مزيداً من المراجعة من قبل الجهات التنظيمية في جميع أنحاء العالم من أجل شفافية أكبر فيما يتعلق بمارسات خصوصية البيانات وطريقة عرض فيسبوك للمستخدمين الخاصة بالمستخدمين والجهات التي تطلعها على هذه المعلومات. وعلى الرغم من أن الاسم لم يظهر تواً لجميع المستخدمين، فيمكن رؤية عبارة (إنستغرام فروم فيسبوك) أسفل صفحة الإعدادات في تطبيق إنستغرام على بعض الأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل أي أو إس.

## لماذا يجب علينا غسل الملابس الجديدة قبل ارتدائها؟

إذا كنت من الأشخاص الذين يرتدون الملابس الجديدة فور شرائها دون غسلها، فثمة احتمالية أنك ستدفع ثمن ذلك بعد بضعة أيام، وهو ثمن أخطر مما يبدو. فقد ذكر تقرير نشرته جريدة تايم الأميركية أن التهاب الجلد التماسي التحسسي هو تأثير متعلق بالنظام المناعي ناتج عن احتكاك مسببات للحساسية بجلدك، مما ينتج عنه رد فعل متأخر، مثل ظهور الطفح الجلدي بعد بضعة أيام من ارتداء الملابس الجديدة، ومن الممكن أن يستمر أسابيع.



في الملابس، ففي عام 2014، قامت مجموعة من الباحثين في جامعة ستكهولم في السويد باختيار 31 عينة من الملابس تم شراؤها من متاجر البيع بالتجزئة، وكانت العينات متنوعة في اللون، والمادة، والعلامة التجارية، وبلد الصنع، والسعر، وكانت مخصصة للأسواق الكبرى.

ووجدوا داخل 29 عينة من أصل 31 نوعاً من مركب كيميائي يسمى "الكنيتولين"، ومستويات هذا المركب تميل لأن تكون عالية في الملابس المصنوعة من البوليستر بشكل خاص، ويستخدم الكنيتولين في أصباغ الملابس، وقد صنفته وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة "كمسطن بشري محتمل"، وذلك استناداً إلى بعض الدراسات على الفئران، والتي تربطه "بنشاط بدء الورم"، رغم أن الوكالة ذكرت أيضاً أنه لم يتم إجراء دراسات بشرية لتقييم إمكانية تسبب الكنيتولين في السرطان.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

### مواد التصنيع

ويقول دافيد أندروز، كبير العلماء في منظمة "العمل البيئي" الأميركية، والذي أجرى بحثاً عن استخدام المواد الكيميائية في صناعة المنسوجات، إنه تتم غالباً معالجة الملابس باستخدام مواد طاردة للبقع ومثبتات الألوان وعناصر مضادة للتجمد ومواد معززة للثبوت وعدد من

في الملابس، ففي عام 2014، قامت مجموعة من الباحثين في جامعة ستكهولم في السويد باختيار 31 عينة من الملابس تم شراؤها من متاجر البيع بالتجزئة، وكانت العينات متنوعة في اللون، والمادة، والعلامة التجارية، وبلد الصنع، والسعر، وكانت مخصصة للأسواق الكبرى.

ووجدوا داخل 29 عينة من أصل 31 نوعاً من مركب كيميائي يسمى "الكنيتولين"، ومستويات هذا المركب تميل لأن تكون عالية في الملابس المصنوعة من البوليستر بشكل خاص، ويستخدم الكنيتولين في أصباغ الملابس، وقد صنفته وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة "كمسطن بشري محتمل"، وذلك استناداً إلى بعض الدراسات على الفئران، والتي تربطه "بنشاط بدء الورم"، رغم أن الوكالة ذكرت أيضاً أنه لم يتم إجراء دراسات بشرية لتقييم إمكانية تسبب الكنيتولين في السرطان.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

ويقول دافيد أندروز، كبير العلماء في منظمة "العمل البيئي" الأميركية، والذي أجرى بحثاً عن استخدام المواد الكيميائية في صناعة المنسوجات، إنه تتم غالباً معالجة الملابس باستخدام مواد طاردة للبقع ومثبتات الألوان وعناصر مضادة للتجمد ومواد معززة للثبوت وعدد من

في الملابس، ففي عام 2014، قامت مجموعة من الباحثين في جامعة ستكهولم في السويد باختيار 31 عينة من الملابس تم شراؤها من متاجر البيع بالتجزئة، وكانت العينات متنوعة في اللون، والمادة، والعلامة التجارية، وبلد الصنع، والسعر، وكانت مخصصة للأسواق الكبرى.

ووجدوا داخل 29 عينة من أصل 31 نوعاً من مركب كيميائي يسمى "الكنيتولين"، ومستويات هذا المركب تميل لأن تكون عالية في الملابس المصنوعة من البوليستر بشكل خاص، ويستخدم الكنيتولين في أصباغ الملابس، وقد صنفته وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة "كمسطن بشري محتمل"، وذلك استناداً إلى بعض الدراسات على الفئران، والتي تربطه "بنشاط بدء الورم"، رغم أن الوكالة ذكرت أيضاً أنه لم يتم إجراء دراسات بشرية لتقييم إمكانية تسبب الكنيتولين في السرطان.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

وتقول أولريكا نيلسون، عضوة في مجموعة جامعة ستكهولم وأستاذة الكيمياء التحليلية، إنه يوجد دليل مختبري وحيواني مرتبط بالآثار المضرة بالصحة ومنها السرطان لمركب كيميائيين آخرين يستخدمان في صناعة الملابس، وهما النيتروثيوليد والبيروثيوليد. وفي حين أن بعضاً من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تبقى محبوسة في ألياف ملابسك، وبعضها قد تشق طريقها ببساطة إلى جلدك أو الهواء الذي تنفسه كلما قدمت ملابسك وتدهورت، لكن مع الألياف لم يتم دراسة هذه المواد الكيميائية بشكل جيد إلى الآن، لذلك ليس واضحاً إذا كان التعرض لهذه المواد الموجودة في ملابسك أن يجعلك مريضاً.

## 4 فواكه تعزز مدخلات الجسم من البروتين

الفاكهة ليست مصدراً للبروتين بشكل عام، وإنما المعادن والفيتامينات. لكن نظراً لأن التوصيات الغذائية الصحية تحت على الاعتدال في أكل اللحوم الحمراء لضبط الوزن والوقاية من السكري، أو التحول إلى مصادر البروتين النباتي بالكامل مثل البقول عند ارتفاع الكوليسترول، إليك بعض الفواكه التي تعزز مدخلات الجسم من البروتين:

التمر. يحتوي كل 100 غرام من التمر على غرامين ونصف من البروتين، إلى جانب معادن وفيتامينات عديدة تمنح فوائد صحية رائعة.

الزبيب. يحتوي كل 100 غرام من الزبيب الذهبي على 3 غرامات من البروتين، لكن نظراً لأن الزبيب عنب مجفف ترتفع نسبة السكر فيه.

الجوافة. توفر كل 100 غرام من الجوافة 5 غرامات من البروتين، كما تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين "سي" تفوق الموجودة في البرتقال.

الخوخ. يحتوي كل 100 غرام من الخوخ (البرقوق) على 2.18 غرام من البروتين، و7 غرامات من الألياف.

## التدخين يهددك بهذا المرض الخطير

حذر المركز الاتحادي للتوعية الصحية من أن التدخين يرفع خطر الإصابة بالتليف الرئوي، الذي يهدد الحياة. وأوضح المركز الألماني أن التليف الرئوي هو مرض تنفسي تتشكل فيه ندبات في أنسجة الرئة، مما يؤدي إلى مشاكل خطيرة في التنفس. وتتمثل الأعراض المميزة للتليف الرئوي في ضيق التنفس والسعال الجاف المزمن وآلام الصدر وتغير لون الجلد إلى الأزرق بسبب نقص الأكسجين. ولا يمكن الشفاء من التليف الرئوي، ولكن يمكن إبطاء تقدم المرض وتخفيف الأعراض، وذلك من خلال العلاج بالأكسجين والإقلاع عن التدخين، في حين يكون تأثير الأدوية ضعيفاً. وفي المرحلة الأخيرة قد يتم اللجوء إلى زراعة الرئة.

## 5 فوائد رائعة لتناول كوبين من عصير الكرز يومياً

أظهرت نتائج تجربة استمرت 12 أسبوعاً فوائد رائعة لتناول كوبين من عصير الكرز غير المحلى كل يوم، أهمها تحسين القدرات المعرفية والذاكرة والتفكير. وشارك في التجربة 37 شخصاً أعمارهم بين 65 و80 عاماً، وأظهرت النتائج أن عصير الكرز مفيد لضغط الدم والسكري أيضاً.

وبحسب الدراسة التي نُشرت نتائجها في دورية "نيوتشر أند فاكتس"، تبين أن تناول كوبين من عصير الكرز يومياً يحقق:

- × تحسن القدرة على التذكر بنسبة 5 بالمئة.
- × زيادة سرعة الحركة والمشي لكبار السن بنسبة 4 بالمئة.
- × تناقص أخطاء الذاكرة البصرية بنسبة 23 بالمئة.
- × زيادة التنبه للتفاصيل البصرية بنسبة 3 بالمئة.
- × تناقص الأخطاء الناتجة عن ضعف التذكر أثناء أداء المهمات بنسبة 18 بالمئة.

وبينت الدراسة أن لتناول عصير الكرز يومياً فوائد في إدارة حالة السكري وارتفاع ضغط الدم. وعلى الرغم من أن عدد المشاركين في التجربة صغير إلا أن النتائج توفر أدلة على فوائد هذا العصير للذاكرة وقدرات التفكير.

ودعت توصيات الدراسة الشركات المنتجة لعصير الكرز إل توفير المزيد منه من دون التحلية بالسكر ليتناسب كبار السن الذين يحتاجون إلى فوائده.

## «أفاتار».. اختراع لكشف الكذب في المطارات

تعمل مجموعة من الباحثين على تسويق جهاز لكشف الكذب يعمل بتقنية الذكاء الاصطناعي، ويأملون بأن يصبح الأداة الرئيسية في حفظ أمن المطارات حول العالم.

وصمم الجهاز الجديد الذي يحمل اسم "أفاتار"، الشركة التقنية الناشئة "ديسير ساينس" العالمية، بحسب تقرير لصحيفة "فايننشال تايمز" البريطانية، الخميس.

وتقوم فكرة "أفاتار" على توجيه أسئلة للمسافر في المطارات والمهاجر الحدودية، كما تفحص بدقة ردود فعل الإنسان مثل تعابير الوجه ونبرة الصوت وطريقة الكلام، ثم تقرر ما إذا كان كاذباً أم لا.

وصمم الجهاز لجعل عملية الفحص في الحدود أكثر فعالية، ويستهدف مواجهة الأشخاص ذوي النوايا الخطرة بشكل أكثر دقة مقارنة بالطرق التقليدية السائدة حالياً في المطارات.

ويستخدم "أفاتار" عدة ألوان منها الأخضر والأحمر في تصنيف المسافرين، حيث يمر الشخص الذي يحظى باللون الأخضر وفق تقييم الجهاز، دون تحقيق إضافي، لكن الذين يحصلون على اللون الأحمر، يستجوبون لاحقاً من قبل حراس الأمن.

ويجري حالياً إجراء التعديلات النهائية على صياغة الأسئلة وتوقع الإجابات الخاصة بها، ويقول القائمون على الجهاز إن معدل دقته يتراوح بين - 85 80 بالمئة.

## فوائد صحية تدفعك إلى ممارسة تمارين القفز بالحبل

قال البروفيسور إنجو فرويوزه إن القفز بالحبل يعد تدريباً شاملاً للجسم، حيث إنه يعمل على تدريب عضلات البطن والظهر والذراعين والسيقان.

وأضاف أستاذ العلوم الرياضية الألماني أن القفز بالحبل يعد أيضاً بمثابة مفتاح الرشاقة، حيث إنه يساعد على إنقاص الوزن، موضحاً أن ممارسة القفز بالحبل لمدة نصف ساعة يسهم في حرق 400 سعراً حرارياً.

وبالإضافة إلى ذلك، يسهم القفز بالحبل في تنمية مهارات التوازن وتحسين ثبات واستقرار الجسم، ما يساعد في الحد من خطر السقوط والإصابات.

وأشار فرويوزه إلى أنه ينبغي على المبتدئين ممارسة رياضة القفز بالحبل لمدة 10 دقائق بمعدل حوالي 60 قفزة في الدقيقة.

ولضبط الطول الصحيح للحبل، ينبغي الوقوف على أطراف أصابع الأقدام في منتصف الحبل والإمسك بالثقاب تحت الصدر بقليل، مع ثني المرفقين بزواوية 90 درجة.



## إسبانيا تلاحق السائقين المتهورين بالـ«درونز»

تبدأ إسبانيا، الاثنين المقبل، بتسيير طائرات من دون طيار للمساعدة في فرض عقوبات بحق من يخالفون قانون السير.

وتحلّق 3 طائرات مسيرة مزودة بكاميرات عالية الدقة فوق الطرقات لرصد التصرفات الخطرة في محيط جزر الكناري قبل تشغيلها في بقية أنحاء البلاد، بحسب ما قال ناطق باسم المديرية العامة للمرور لوكالة فرانس برس.

وتعتزم السلطات شراء 20 طائرة إضافية من هذا النوع، وتستخدم إسبانيا أصلاً 11 طائرة مسيرة لمراقبة حركة السير، لكنها المرة الأولى التي تلتجأ فيها إلى هذه الآلات لتحرير مخالفات.

وتستعمل الطائرات المسيرة لضمان السلامة المرورية في عدة مدن صينية مثلاً، وهي تختبر حالياً في أوروبا عموماً، وفي فرنسا وبريطانيا خصوصاً.

ويكلف عنصر بتسيير الطائرة في حين يتولى آخر مراقبة التسجيلات، بحسب ما أفادت المديرية العامة للسير.





## بلدية مدينة العين أنهت استعداداتها لاستقبال أضيح العيد

# 11 مسلخاً من بينها أربعة مسالخ جديدة موزعة في المدينة

السيارة مما يساهم في جعل فترة الانتظار أكثر راحة وسهولة للمتعاملين.

**أوقات العمل خلال أيام عيد الأضحى**  
واستعرض رئيس قسم المسالخ العامة أوقات العمل أثناء عيد الأضحى وقال إن المسالخ تستقبل الجمهور في ساعات الدوام الرسمية كالعادت سواء قبل العيد أو خلال أيامه، من الساعة السادسة صباحاً وحتى الساعة الثامنة مساءً، مع العلم أن جميع المسالخ ستبدأ في استقبال الأضيح بأول يوم العيد مباشرة بعد صلاة العيد. وقد تم إعداد خطة خاصة في كل مسلخ لاستقبال الأضيح وتسهيل دخول ووصول جمهور الضحى، وإنجاز أضيحهم بكل يسر وسهولة وضمن وقت قياسي. وأشار رئيس قسم المسالخ العامة أن رسوم الذبح وتجهيز الذبائح ستبقى بنفس التسعيرة المعتمدة دون أية زيادات. الأضغانم 1.5 درهم والأضغانم الكبيرة 4.0 درهم والجمال الكبيرة 4.0 درهم والجمال الصغيرة "الكعدان" 2.5 درهم إضافة إلى أسعار التقطيع التي تتراوح من خمسة إلى 30 درهماً حسب نوعية التقطيع وحجم الأضحية من جهة أخرى أكملت البلدية استعدادات وحدة الحجر البيطري والتي نظمت حملة لمكافحة الطفيليات الخارجية في الحيوانات، وتكثيف أعمال التنشيط على الحظائر، كما زادت البلدية مسارات إجراءات الفحص البيطري للحيوانات الواردة كما جهزت بلدية مدينة العين مختبراً متخصصاً في جودة اللحوم وتتزامن فترة عملة مع دوام المسالخ وتم تزويد المختبر بكل متطلبات فحوصات العينات الواردة من المسالخ والتأكد من سلامة اللحوم وإعطاء النتيجة بالسرعة المطلوبة.



**مواقف خاصة لأصحاب الهمم وكبار المواطنين مع إعطائهم الأولوية في الدخول تخصيص مدخل خاص للنساء في جميع المسالخ، يضمن للسيدات المضحيات السرعة إطلاق تطبيق "ذبيحتي" الإلكتروني، بالتعاون مع شركة الواحة للمواشي**

مدينة العين أطلقت تطبيق "ذبيحتي"، الإلكتروني بالتعاون مع شركة الواحة للمواشي، حيث يمكن للمستهلك الحصول على ذبيحته وفق المواصفات التي يقوم باختيارها من خلال التطبيق، ليصل طلبة إلى منزله في أقل من ثلاث ساعات فقط. وقال إن تطبيق "ذبيحتي" يضمن توفير الحيوانات الجيدة والسليمة صحياً وإشراف بيطري من أطباء البلدية وكذلك طاقم الشركة من بيطريين وفنيين، بالإضافة لخدمات تجهيز وتقطيع الذبحة بالكامل أو بعض أجزائها حسب طلب المتعامل، علاوة على تغليف اللحوم لنقلها مبردة وحفظها بشكل سليم لتبقى طازجة حتى استلامها من قبل العميل مجاناً ويوقت قياسياً لا يزيد عن 3 ساعات.

**•• العين - الفجر  
تصوير - محمد معين**

أعلن قسم المسالخ العامة بإدارة الصحة العامة ببلدية مدينة العين انتهاء استعدادات استقبال عيد الأضحى المبارك بمسالخ مدينة العين المنتشرة في المدينة وضواحيها ويبلغ عددها 11 مسلخاً بينها أربعة مسالخ جديدة، وتضم مسالخ العين المسالخ التجاري بسوق العين المركزي للمواشي، مسلخ الأهالي، مسلخ البحر، مسلخ السلامات، مسلخ سويحان، مسلخ الهير، مسلخ القوق، مسلخ ساكن، مسلخ مقراً، مسلخ الوقف، ومسلخ القوق.

كما حرصت البلدية على تخصيص مدخل خاص للنساء في جميع المسالخ، مما يضمن للسيدات المضحيات سرعة في الإنجاز، وراحة في تسليم الذبحة واستلام اللحوم، بالإضافة إلى تجهيز صالة خاصة ومنفصلة لاستقبال السيدات، ومجهزة بوسائل الراحة. وقدمت المسالخ خدمة لأصحاب الهمم وكبار المواطنين يتم من خلالها تخصيص موظف لاستقبال وخدمة هذه الفئات ضمن مسار ورفق تذكره خاصة بهم منذ استلام الحيوان حيث يكون هناك أولوية في مسار الفحص وصالة الذبح والاستلام النهائي، وتأتي هذه الخطوة ضمن جهود بلدية مدينة العين في إسعاد أصحاب الهمم وكبار المواطنين.

# منوعات الفكر



## «سرك» للتقل بالوسائل الخفيفة تدشن مقرها الإقليمي في الإمارات

**•• دبي - الفجر**

أعلنت «سرك» الشركة الأولى أوروبياً في مجال النقل باستخدام الوسائل الخفيفة، افتتاح مقرها الإقليمي في الإمارات باستثمارات تبلغ ملايين الدولارات. ويمثل ذلك أول توسع أعمال الشركة خارج الاتحاد الأوروبي. وتعد «سرك» أول شركة عالمية للتقل بالوسائل الخفيفة تنطلق خدماتها رسمياً في منطقة الخليج بالشراكة مع الجهات التنظيمية المحلية ومعطوريين من القطاع الخاص. أنشأت شركة «سرك» من قبل ريادي الأعمال المعروف «لوкас غادوسكي» والذي سبق وأنشأ شركة «ديفري هيرو» التي تمتلك وتدير شركات توصيل الطعام في أوروبا وعدد من الشركات الإقليمية في المنطقة مثل طليات، كاريدج، زوماتو الإمارات وهنترستيشن، وهو أيضاً عضو مجلس إدارة ومستثمر في شركة فولكويتر، والتي تعمل على تطوير خدمة التاكسي الجوي في الإمارات. وقال غادوسكي: «نحن نبنى بطلاً أوروبياً بطموحات عالمية. فنحن ندعم النقل باستخدام الوسائل الخفيفة المسؤولة، ونعمل مع سلطات المدينة والمجتمعات المحلية ومستخدمي الطرق الآخرين لتطوير النقل الحضري أننا نتم استخدام خدماتنا. كما أن النظام الحيوي المشجع للابتكار وشغف تجربة المفاهيم الجديدة في دولة الإمارات العربية المتحدة تجعل منها مكاناً مثالياً لشركة «سرك». صممت دراجات السكوتر الكهربائية الخاصة بـ «سرك» لاستخدام مشترك وآمن وسلس. كما أنها مصممة من منظور السلامة أولاً، إذ تقدم ثباتاً أكثر وتقدم لفترة أطول، ويبرز هذا الشغف بالسلامة من خلال تميز دراجات «سرك» بعجلات أكبر، ونظام تعليق مزوجة، وبيطاريتا تدوم لمدة أطول، وأفضل ما توصلنا إليه تقنياً أنظمة الفرامل والعديد من الميزات البارزة الأخرى. هذا ويفضي كل رحلة على متن دراجات «سرك» تأمين يشمل الحوادث الشخصية والمسؤولية تجاه الغير ومسؤولية الدراجة. وتوفر «سرك» في تطبيقاتها تعليمات واضحة حول السلامة وإرشادات محلية عن كيفية استخدام المركبات بشكل قانوني ومسؤول. إلى جانب إطلاقها خدماتها في أبوظبي، تعمل «سرك» على خطط توسع إضافية في منطقة الخليج بقيادة مؤسسي الشركة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، جاديب دونا و بدر الكالوتي.

شغل دونا مؤخراً منصب الرئيس العالمي لشركة جراب العاملة في مجال النقل باستخدام الوسائل الخفيفة، قبل أن يعود إلى الإمارات حيث أمضى سابقاً أكثر من عشرة سنوات في تطوير خدمات النقل الذكي والمشارك. وتتمتع دونا بخبرة مهنية وصناعية طويلة مع شركات جراب وكريم وماكينزي ووالد تيزني. وقال دونا، وهو حالياً المدير التنفيذي للشركة «سرك» في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا: «يملئ الأزدحام تحدياً متزايداً في المنطقة حيث ينتقل الكثير من رواد الأعمال والتكنولوجيا إلى العيش في المدن. وتوفر حلول النقل باستخدام الوسائل الخفيفة بديلاً مناسباً وسريعاً وبأسعار معقولة، وهي كهربائية بالكامل وصديقة للبيئة. كما أنها تزيد من إمكانية الوصول إلى شبكات النقل العام التي يجري تطويرها في مدن المنطقة». حيث تعد هذه الخدمة من أهم خدمات الميل الأول والأخير للربط مع شبكة المواصلات العامة والتي تسعى دول رائدة مثل الإمارات العربية المتحدة إلى تطوير رحلات أكثر نظافة وأماناً وتكاملاً مع البنية التحتية للمواصلات العامة..

وأما الكالوتي فهو رائد أعمال متمرس قام بتأسيس وتوسيع العديد من الشركات الناشئة الناجحة في دبي، بما فيها لوندري بوكس، ماي بوكس وسويتش. حيث عمل الكالوتي، قبل انتقاله إلى قطاع زيادة الأعمال لست سنوات كمصير استثمر لدى سيتي غروب، حيث عمل على بعض أكبر صفقات الاندماج والاستحواذ وإصدارات الائتلاف العام وإصدارات السندات في المنطقة. وأضاف الكالوتي، الذي يشغل حالياً منصب المدير التنفيذي للعمليات لشركة «سرك» في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا: «نحن حريصون على أن تكون خدمة «سرك» هي الأمل لكل مدينة، مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل مثل الطقس وجغرافية المنطقة واحتياجات المجتمع المحلي. وسيكون ذلك أمراً مهماً بشكل خاص بالنسبة لنا في دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج حيث نركز على مهمتنا المتمثلة في تقديم خدمات تنقل موثوقة وعالية الجودة في كل مكان. ونحن نتحمل مسؤولياتنا بجدية بالغة كشريك حقيقي للمدن التي نعيش ونعمل فيها».

هذا وتراقب «سرك» باستمرار الأماكن التي تشتد الحاجة فيها إلى الخدمة وتعيد توزيع مركباتها بسرعة استجابة لاحتياجات المستهلكين ومتطلبات السلطات المحلية. كما وتحرص «سرك» على التأكد من أن دراجات السكوتر مركونة بشكل صحيح كما تختبر نظام الحوافز للاستخدام المسؤول في عدد من المدن التي تعمل بها. وحرصاً على ضمان موثوقية الدراجات وتوافرها، تقوم «سرك» بأعمال الصيانة لاسطولها على مدار الساعة وطوال أيام السنة من خلال فرق تقنية متخصصة. وبما أن السلامة هي الاعتبار الأول والرئيس لـ «سرك»، تعمل الشركة مع خبراء ورائدين في تقييم ومراقبة سلامة المركبات لتطوير إرشادات للمستخدمين حول هذا النمط الجديد من النقل، وتدعم تحسين معايير السلامة العامة على مستوى الصناعة ككل.



## مقهى الفجيرة الثقافي ينظم ورشة في الكتابة الإبداعية

مواهب أدبية واعدة في مجال القصة والرواية والكتابة الصحفية، وذلك حرصاً من جمعية الفجيرة الثقافية على دعم المبدعين وتعزيز ثقافتهم في كتاباتهم الأدبية والتعريف بنقاط الضعف ومكامن القوة في أفلامهم من خلال ورشة متكاملة وتدريبية.. لافتة إلى أن الورشة تأتي ضمن سلسلة من المبادرات والورش التي ينظمها مقهى الفجيرة الثقافي على مدار العام بهدف الارتقاء بأفراد المجتمع على الصعيد الاجتماعي والثقافي.

أدبية كتبها المشاركون في وقت سابق وتم الحوار حولها لإظهار مكامن الإبداع والتميز فيها، بالإضافة إلى كتابة نصوص إبداعية خلال فعاليات الورشة. بدوره، قال عبدالله زايد: «إن المشاركين في الورشة يملكون أسس ومبادئ الكتابة والتأليف، والبعض منهم لديه منجزات مميزة في المضمار الأدبي، وآخرين لديهم كتابات لم تتر النور وهم بحاجة للتوجيه والنصح والإرشاد لتكتمل تجربتهم وتنتج بالنشر... مشيراً أن الفجيرة تزخر بالطاقات الشابة المثوية والمتحفزة نحو الكتابة والتأليف، وتملك المهارات والمعارف، فيما أوضحت سلمي الحفيتي أن الورشة استهدفت

منها، لحة من الجنس أو النوع الأدبي، كالرواية والقصة القصيرة والمقال والشعر وخصائص كل نوع أدبي، وأهمية الفكرة في مجال الكتابة والتأليف ومهارات اقتناص الأفكار وتوظيفها في المنجز الأدبي، كما تناولت الورشة عدداً من العروض التي تهم الكتابة والتأليف حيث تم استعراض الدوافع المؤدية إلى الكتابة وتعددها وتوظيف مثل هذه الدوافع لإكمال الكتابة والتأليف.. فضلاً عن عرض مهارات الكتابة وطرقها لدى مؤلفين عالميين بهدف التعرف على مهاراتهم الذاتية وكيفية اكتشافها، وتزويد المتدربين بمعلومات معرفية في مجال الكتابة، كما ناقشت الورشة نصوص

**•• الفجيرة - الفجر**

نظم مقهى الفجيرة الثقافي التابع لجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، ضمن فعاليات الدورة الثالثة من مهرجان فيظ في الفجيرة، ورشة تدريبية بعنوان «أقلام مبدعة في الكتابة الأدبية»، قدمها الكاتب السعودي عبدالله زايد في مقر جامعة الفجيرة، بحضور هدى الدهماني نائب رئيس الجمعية وسلمي الحفيتي مدير الشؤون الثقافية والتدريب مدير المقهى الثقافي وعدد من المواهب الأدبية والمهتمين. وتضمنت الورشة التي استمرت ثلاثة أيام، عدة محاور،

## أبطال شرطة الغد يتعرفون إلى خدمات شرطة أبوظبي

أبوظبيي على هذه اللقطة وحرصها على الاهتمام بالطلبة.

وعبرت الطالبات عن سعادتهن بالتعرف إلى دور وعمل مراكز الشرطة الشاملة، بتقديرهن لشرطة

وقواعدها، والأنظمة المستخدمة فيها، فضلاً عن القيادة الأمنية، وذلك في إطار اهتمام المعهد بنشر

**•• أبوظبي - الفجر**

اطلع طلاب «أبطال شرطة الغد» على جهود شرطة أبوظبي في تقديم الخدمات الشرطية في التوعية المرورية والبرامج والمبادرات التي تنفذها بهذا الشأن لحد من الحوادث وزرار الطلاب مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية في شرطة أبوظبي، واطلعوا على مهام المديرية وجهودها في تعزيز وتقديم الخدمات للجمهور. وقام الطلاب بجولة في أقسام التحقيق والمخالفات المرورية والهندسة المرورية وغيرها، وتم خلالها التعرف على آلية عمل كل قسم. كما تم توعيتهم مرورياً، وجرى تعريفهم بمهام دوريات السعادة، والذكية، والأطفال، والضبط المروري، والأنظمة الحديثة المزودة بها وآلية عملها. وقام الطلاب بزيارة للمعهد المروري في العين وتلقوا محاضرة توعيفية حول التعرف بالسلامة المرورية

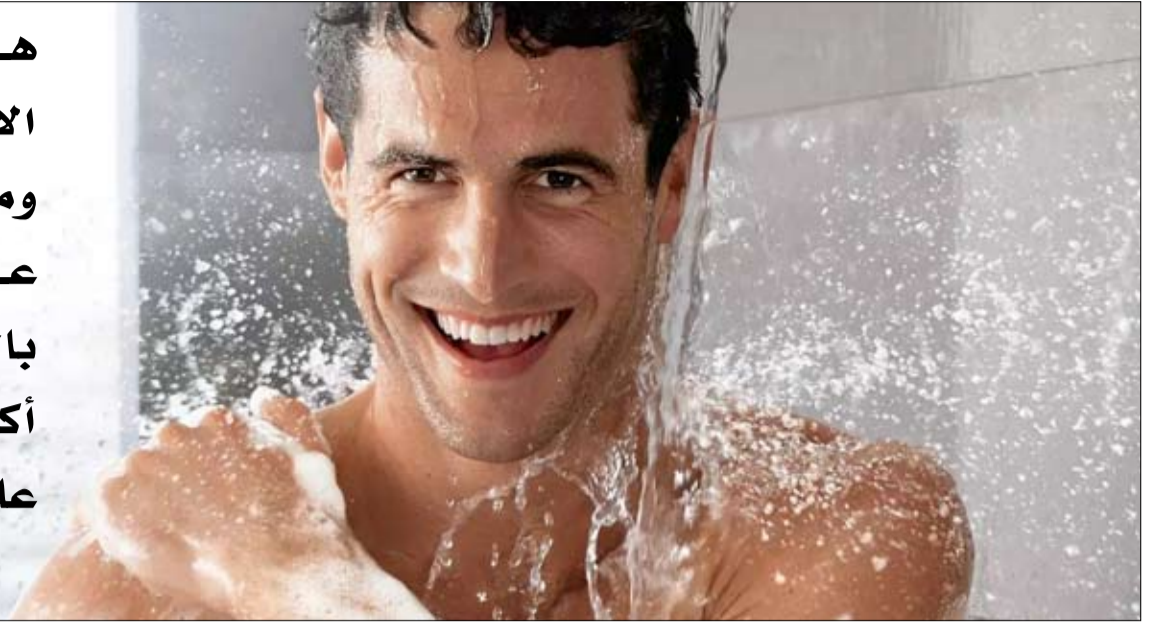




# منوعات العقل

23

هل هناك اختلاف حقا بين الاستحمام صباحا أو مساء؟ وماذا يختلف حمام الماء الساخن عن البارد؟ الفوارق تتعلق بالغرض من الاستحمام سواء أكان للتنظيف فقط أم للمساعدة على النوم، هذه نصائح طبية مهمة قبل الاستحمام.



## الاستحمام مساء أو صباحا . ما الأفضل لصحتنا؟

والاستفادة من مزايا ذلك من الأمور التي تختلف من شخص إلى آخر. لكن سواء فضلت الاستحمام في الصباح أو المساء، فإن الاستحمام اليومي جزء من برنامج الكثير من الأشخاص للشعور بالراحة، حتى أن البعض يستحم مرتين في اليوم. ولكن يجب أن يتم ذلك فقط في حالات استثنائية فقط، حتى لا تجف البشرة أكثر من اللازم، ويصبح الطريق أسهل أمام الجراثيم للوصول إلى أجسامنا. حتى أن أطباء الأمراض الجلدية ينصحون بالاستحمام مرة كل يومين أو ثلاثة أيام لحماية البشرة.

**يجعل يومك منعشا**  
ومن يرغب في بث الحيوية في دورته الدموية والحصول على الطاقة اللازمة خلال النهار، فمن الأفضل له الاستحمام صباحا. لكن يُنصح هنا أن تكون درجة حرارة الماء أكثر برودة. إذ يحفز الماء البارد الدورة الدموية وينشط الجسم والعقل. وأحيانا تأتي أفضل الأفكار ليوم العمل من دش الصباح.

ويرى الباحثون أن فترة ما قبل الذهاب إلى السرير تعد الوقت المثالي أيضا لحلق الساقين أو الإبطين أو المنطقة التناسلية أو اللحية. وبحلول صباح اليوم التالي يكون الجلد قد هدأ مرة أخرى وتراجع الاحمرار.

ويبتغون دائما حتى اللحظة الأخيرة. فمن لا يضطر للاستحمام صباحا يمكنه البقاء في السرير فترة أطول.

إذا كنت تحب الاستحمام بدش الماء الساخن لفترة طويلة، فعليك الاستفادة من مزايا ذلك وقت المساء لأن الماء الساخن يريح العضلات ويخفض ضغط الدم قليلا بسبب اتساع الأوعية الدموية. لكن نتيجة لذلك ستشعر سريعا بالتعب لتنام بشكل أفضل. هذا مفيد بشكل خاص بعد يوم عمل مرهق. ومن يجب الاستحمام بضوء خافت أو على ضوء الشموع، فإنه يساعد جسمه أيضا على إفراز هرمون النوم الميلاتونين. بالإضافة إلى ذلك يُعتبر دش المساء ميزة لأولئك الذين يصعب عليهم مغادرة السرير في الصباح.



**الغسول**  
أما أصحاب البشرة الحساسة والجافة، فمن الأفضل أن يقوموا بضبط درجة حرارة الماء ليصبح فاترا حتى لا تتعرض البشرة إلى إرهاق إضافي. ويمكن التخلي أيضا عن غسول الاستحمام أيضا. وينقل موقع (تي أونلاين) الألماني عن مدير المركز الاستشاري للتنظيف د. إيرنست تابوري، قوله (إذا كنت تمرقت فقط، ولكنك غير متسخ، فيمكنك الاستحمام بالماء فقط أيضا. ويمكن لكل شخص أن يقدر ما إن كان ذلك كافيا للشعور بالتنظيف. على أي حال، فإن التخلي عن غسول الاستحمام لا يصيبك بالمرض).



**التعرق.. الاستحمام**  
إذ كنت ممن يتعرقون بشكل متكرر في الليل، فمن الأفضل أخذ دش صباحي للتخلص من العرق ومنع انبعاث الرائحة من الجسم. حتى مع وجود الشعر الدهني فإن الاستحمام في الصباح يمثل ميزة كبيرة، إذ يتخلص المرء من رواسب إفرازات الغدد الدهنية التي تتجمع ليلا في فروة الرأس والشعر.

## أضرار عدم الاستحمام أكثر من الرائحة السيئة

يجعل الكثيرون أن عدم الاستحمام لفترة طويلة لا يصيبك فقط بالرائحة السيئة، وإنما قد يؤدي إلى العديد من الآثار السلبية الأخرى على الصحة والجسد، علما بأن المعدل الطبيعي والمقبول للاستحمام هو كل ثلاثة أيام بحد أقصى مهما كانت برودة الجو. ويُستثنى من ذلك من يمارسون أعمال بدنية شاقة أو يمارسون الرياضة بصفة منتظمة، أو يعيشون في درجات حرارة مرتفعة، فهؤلاء عليهم الاستحمام يوميا.



مباشرة لعدم الاستحمام. ما زلنا مع التآثيرات الجلدية الناتجة عن عدم الاستحمام، فالجفاف الشديد للجلد بسبب معاناته من عدم الترطيب، الذي يسبب لاحقا الحكة والجروح والتشققات المزجة والسببية للالام، لا يمكن تداركه بالكريمات، فالكريمات توضع على الجلد بعد الاستحمام للحفاظ على رطوبة الجلد، ولكنها متفردة لا تستطيع أن ترطب الجلد. ليس هذا فحسب، بل إن وضع الجلد يستمر في التدهور وتبدأ الحبوب والبثور في التكون، خاصة في مناطق الصدر والظهر لما تتميز به من طبيعة دهنية، وحين يبدأ الجسم في محاربة هذه الحبوب تظهر الالتهابات الجلدية. يلي هذا تكون الفطريات، خاصة على القدم إن كانت أغلب الوقت بداخل حذاء أو صاحبها يمارس الرياضة، فالقدم أيضا تتعرق، وبعدم تنظيفها تتكون فطريات قبيحة الشكل بأسفل القدم، كما أن البكتيريا التي تتكون على الجلد غير التنظيف قد تتسبب أيضا في تكون الفطريات على الجسم، التي يكون علاجها سهلا، ولكن من الأسهل تجنبه بالاستحمام. بالتأكيد من يعانون من حالات جلدية مرضية مثل الأكزيما، حالتهم ستسوء كثيرا في حالة الامتناع عن الاستحمام، فكل ما سبق من جفاف للجلد والتشققات المؤلمة تزداد حدتها مع هذه الحالات المرضية، لذا إن كنتم تعانيون من الأكزيما أو أي مرض جلدي آخر، لا تغامروا على الإطلاق بأمور نظافتكم الشخصية، لأنكم ستتأثرون بها أكثر من الأشخاص العاديين.

**البكتيريا الضارة تغزو الجلد**  
رغم أن أجسادنا البشرية مغطاة بالفعل بالبكتيريا والفطريات غير المرئية، فإن هذه الكائنات مفيدة للجسم وتساعد في محاربة الأجسام الضارة التي تصيب الجسم نتيجة للتفاعل مع البيئة الخارجية أو التعرض لمختلف العوامل الجوية. والاستحمام بشكل دائم يساعد البكتيريا المفيدة في معركتها ضد البكتيريا الضارة، ولكن عند الانقطاع عن الاستحمام تصبح مهمة البكتيريا المفيدة صعبة، وعند إطالة فترة الانقطاع عن النظافة تنهار في النهاية مقاومة البكتيريا المفيدة لتفقد المجال أمام الفطريات والبكتيريا والجراثيم الضارة. بعد الجلد هو أكثر أجزاء الجسم تأثرا بعدم الاستحمام بطبيعة الحال، لذا فإن عدم تنظيف الجلد بشكل جيد على فترات مناسبة يساعد على نمو الجلد الميت، وبإضافة ذلك إلى العوامل الأخرى مثل التعرق والتعرض للغبار والأتربة، يصبح الجلد بيئة خصبة لنمو البكتيريا الضارة، التي تنتشر في نهاية الأمر على البكتيريا النافعة الموجودة في أجسادنا، وتصبح بمرور الوقت مسببة للمشاكل وظاهرة للعيان ومنتجة للرائحة السيئة، التي يرجعها البعض لرائحة العرق، بينما في الحقيقة العرق لا رائحة له، بل هي البكتيريا التي تجد في الأماكن المتحركة بيئة خصبة للنمو. هذه البكتيريا الضارة التي تنمو على سطح الجلد ولا تزال بشكل دوري، تستطيع بسهولة النفاذ إلى داخل الجسد البشري عن طريق التلامس مع الأنف والشفاة والعيون والأذن، فتسبب الالتهابات وأدوار البرد، ولكن يمكن تجنب هذا الأمر بغسل الأيدي جيدا باستمرار.



**الشعر أيضا يتأثر**  
للشعر أيضا تأثيره بقلة الاستحمام، لأنه يتحول إلى كتلة مليئة بالزيت الذي تنتجه فروة الرأس، مما يجعل ملمسه مزعجا، بالإضافة إلى أن العرق الموجود في فروة الرأس يساعد البكتيريا على النمو مسببة رائحة سيئة تنبعث من الشعر، وتعرض فروة الرأس هي الأخرى للإصابة بالحبوب والفطريات. رغم أن الاستحمام شأن شخصي، فإن إهمال النظافة الشخصية يمتد أذاه من الشخص المهمل إلى الأشخاص المحيطين به ويعيشون معه، وربما يتسبب الأمر في مشاكل قد تصل إلى نفور الشريك أو حتى الطلاق، لذا ينصح الأطباء والمتخصصون بضرورة الانتباه إلى النظافة الشخصية حفاظا على الصحة وعلى العلاقات الاجتماعية.

**يقع داكنة وجفاف وحبوب**  
كل هذه البكتيريا المخلوطة بالعرق والتراب تؤدي إلى تكوين طبقة سميكة داكنة اللون فوق الجلد، وغالبا ما تكون في أماكن المفاصل مثل الرقبة وخلف الركبة وتحت الإبط، حيث أن هذه الأماكن الأكثر تعرضا للعرق والاحتكاك، مما يجعلها أكثر قابلية لتكوين هذه الطبقة، التي لا يعلم المصابون بها أنها نتيجة





# منوعات الفكر

24

تنظمه وزارة الثقافة وتنمية المعرفة في المراكز الثقافية التابعة لها على مستوى الدولة

## تفاعل كبير من المشاركين في ورش عمل المخيم الصيفي الثقافي

ورشة كساء الدمى، حيث تعلموا كيفية تشكيل الدمى وكساءهم عبر اختيار النسيج والمواد المناسبة. وقالت مشاعل آل علي المدير الإبداعي لري أريبان أستوديو التي تقدم مجموعة من الورش في المخيم الصيفي الثقافي: "من المهم جداً متابعة تلك الأنامل الصغيرة، والعقول النيرة للأطفال واليا فاعين وهم يتفاعلون مع الأدوات والعناصر التي توفرها لهم ورش العمل، ومدى قدرتهم السريعة على الاستيعاب والتنفيذ واستكشاف مهاراتهم الإبداعية، لقد صنع هؤلاء الأطفال والشباب في ورش العمل جواً مليئاً بالحماس والشغف".

وتقام فعاليات المخيم الصيفي الثقافي حتى يوم 6 أغسطس، ويهدف إلى اكتشاف وتطوير المواهب الوطنية الناشئة وتنميتها، ويعد المخيم ترجمة لخطة الوزارة وأهدافها الاستراتيجية لتحفيز التفاعل المجتمعي وإشراك المجتمع في العمل الثقافي، وبناء أجيال تتمتع بقدرات واسعة على

التعلم والابتكار والإبداع. وتقام فعاليات المخيم الصيفي على مدار الأسبوع عدا أيام الجمعة، وتتوزع مجالات ورش العمل على 3 محاور رئيسية هي "الثقافة" و"الابتكار" و"تنمية الذات"، وتغطي مجموعة من القطاعات الفنية والمهنية والحياتية، مثل الفنون التعبيرية، والتصميم والعمارة، وريادة الأعمال، والعلوم والتقنيات، والمهارات الحياتية والسلوكيات اليومية. وتقام ورش العمل بالتعاون مع مركز تشكيل، وري أريبان أستوديو، ومعهد دبي للتصميم والابتكار، والفنانة عزة القبيسي، والشيف خالد السعدي.

ويرحب "المخيم الصيفي الثقافي" الذي يقدم فعالياته مجاناً، بالفئات العمرية من 5 إلى 19 سنة من أبناء المواطنين والمقيمين، ويمكن التسجيل عبر زيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الثقافة وتنمية المعرفة [www.mckd.gov.ae](http://www.mckd.gov.ae)

في التعاون مع المرشدين المختصين والطهارة المحترفين الذين أشرفوا على تنفيذ تلك الورش. وفي سياق متصل، أتيح للمشاركين في المركز الثقافي بأم القيوين فرصة تعلم أساسيات صناعة العطور، ومراحلها المختلفة لإبداع عطور غنية باستخدام الزيوت العطرية ومكونات أخرى. بالإضافة إلى جلسة تأمل فنية لتزيين أنماط الماندالا واستخدام الأدوات فريدة لإنشاء لوحة فنية باستخدام تقنيات الرسم بالتنقيط. وفي ورشة صناعة المجوهرات باستخدام المواد المستدامة التي أقيمت في رأس الخيمة، استمتع المشاركون بحضر التصاميم الخاصة بهم في عظم سمك النقر ومن ثم، سكب الفضة في القوالب المجهزة لصناعة الحلبي.

وفي الظفرة، أقيمت ورش عمل إبداعية وفنية، حيث تعلم الأطفال المشاركون طريقة صناعة قطع فنية باستخدام تقنيات الطباعة الشمسية القديمة. أما في مساي، فكان للأطفال موعد مع التخيل والإبداع في

دبي-الفجر: يحظى المخيم الصيفي الثقافي الذي أطلقته وزارة الثقافة وتنمية المعرفة وتقام فعالياته حالياً بإقبال كبير من الأطفال واليا فاعين والشباب الذين حرصوا على المشاركة في ما يقدمه من ورش عمل وفعاليات تدمج المرح بالتعلم. وتقام فعاليات المخيم في المراكز الثقافية التابعة للوزارة في كل من الظفرة، وعجمان، وأم القيوين، والفجيرة، ورأس الخيمة، ودبا الفجيرة، ومساي.

وحرص أولياء الأمور على تسجيل أبنائهم للمشاركة في ورش العمل، ومن بينها تلك التي أقيمت في المركز الثقافي بعجمان، وتضمنت مجموعة واسعة ومتنوعة من مجالات الإبداع، مثل التعرف على كيفية بناء الجسور، وفنون الطهي، وكذلك الأمر في الفجيرة التي شهدت مشاركة واسعة في ورشة فنون الطهي، حيث أبدى المشاركون مهارة عالية



## مشروع كلمة للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي يصدر رواية لوتنا للكاتب البولندي فوتشيك جوكروفسكي

ويوليات الحرب. وقد قام الفنان البولندي الشهير أنجي فايدا بإخراج هذه القصة سينمائياً. ولد فوتشيك جوكروفسكي في مدينة كراكوف في جنوب بولندا سنة 1916 وتوفي في العاصمة وارسو سنة 2000. كان روائياً وشاعراً وكاتب سيناريو ولديه قصص للأطفال، تناول في كتاباته الأدبية مواضيع الحرب التي طأها حضرت خياله على الإبداع، وكذلك العلاقة بين الحب والسياسة، وحق الاختيار في الحياة. من مؤلفاته رواية اللوحات

الموت لصاحبها كي يرثها من بعده. وكان النقيب قد أجرى فرقة ليحدد من سيرتها في حالة وفاته. غير أن "لوتنا" لا تجلب لهم سوى الخيبة وسوء الفأل، بل إن مصير "لوتنا" نفسه كان مأساوياً. تجري أحداث القصة في بداية الحرب العالمية الثانية 1939، حيث تشارك فرقة من الفرسان في مقاومة الغزو الألماني لبولندا، وتكشف الأحداث عن مقدار المعاناة اليومية التي يعيشها الفرسان شخصياً وعاطفياً، وتلك المتعلقة بالدفاع عن الوطن

•• أبو ظبي-الفجر:

أصدر مشروع كلمة للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي رواية لوتنا للكاتب البولندي فوتشيك جوكروفسكي، ونقلها إلى العربية عن اللغة البولندية جورج يعقوب.

لوتنا في هذه الرواية هي فرس عربية أصيلة جميلة، يملكها نقيب الفرسان، ويضمن بقية أطفال القصة لو أنهم كانوا يملكونها، حتى أن بعضهم قد يمتنى

## الموسم المسرحي الخامس عشر اختتم عروضه من عجمان ورأس الخيمة



الحديث بالشارقة وجمعية كلباء للفنون الشعبية والمسرح ومسرح رأس الخيمة الوطني. جمهور نوعي حضر العروض في الأماكن الأربعة، التي اجتهد المشاركون فيها على تقديم أفضل ما لديهم من أجل إسعاد الجمهور والمحافظة على تفاعلهم مع ما جادت به العروض من أفكار وطروحات تمس الواقع وتلتصق بقضايا المجتمع. عن ذلك صرح رئيس مجلس إدارة جمعية المسرحيين الأستاذ إسماعيل عبدالله بقوله: "أتمننا والحمد لله عروض الموسم المسرحي في دورته لهذه العام، ونحن نقوم على وضع خطط واستراتيجيات للدورة القادمة منه بإذن الله تعاق حضور المنتج المسرح المحلي في المجتمع، وتزيد من رغبة انتشاره على خشبات مسارح الإمارات وبأالية تضمن زيادة إقبال الجمهور على العروض".

•• الشارقة - الفجر:

بالرعاية الكريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، اختتم الموسم المسرحي أعمال دورته الخامسة عشرة يوم أمس الأول بمشاركة أربع عروض مسرحية قدمت إبداعها على مسارح الفجيرة ودبا الحصن وعجمان ورأس الخيمة.

الموسم المسرحي الذي انطلق في 11 يوليو 2019، شاهد الجمهور خلاله عروضاً مسرحية متنوعة، أنتجتها الفرق المسرحية الإماراتية المحلية وتم انتقاؤها من مهرجان أيام الشارقة المسرحية في دورته الفائتة 2019، والمسرحيات هي مجاريح والساعة الرابعة وأحمد بنت سليمان وتلاي الليل، لمسرح الشارقة الوطني والمسرح





# منوعات العقل 25



## دواء "حصان طروادة" لعلاج أنواع السرطان العدائية

اختبرت أخيراً تجربة جرعة تصاعديّة مفتوحة التصنيف في المرحلة ٢/١ فاعلية دواء "حصان طروادة" في علاج أنواع عدة مقاومة للعلاج من السرطان في مراحله المتقدمة.

هذا الدواء "يشهد أيضاً البروفسور بول وركمان، المدير التنفيذي لمعهد بحوث السرطان وباحث لم يشارك مباشرة في الدراسة، على أهمية الأدوية الجديدة، مثل (TV)، في تحسين فرص حالات السرطان المتقدمة أو العدائية. يضيف: "شهدنا تقدماً واسعاً في معرقتنا ضد السرطان في العقود الأخيرة، لكن علاج عدد كبير من الأورام يبقى بالصعوبة بعدما يبدأ السرطان بالتفشي. لذلك نحن بحاجة ماسة إلى علاجات مبتكرة مثل هذا الدواء الذي يهاجم أمراض السرطان بطرق جديدة ويبقى فاعلاً حتى ضد أورام تطور مقاومة ضد العلاجات التقليدية".

أخرى، وما عادوا يملكون أي خيار آخر". يحلل الباحثون اليوم أيضاً عينات خزعات جمعوها من مشاركين في مستهل التجربة الحالية على أمل أن يتمكنوا من العثور على مؤشر يساعدهم في تحديد مرضى آخرين قد يتفاعلون جيداً على الأرجح مع دواء (TV). يشير البروفسور دي بونو: "بدأنا تجارب إضافية لهذا الدواء الجديد في حالة أنواع مختلفة من الأورام، فضلاً عن استعماله كخط علاج ثانٍ لسرطان عنق الرحم وجاءت معدلات التفاعل عالية على نحو خاص. نطوّر أيضاً اختباراً لاختيار المرضى الذين يبذلون الأوفر حظاً للتفاعل مع

شملت 27 مشاركاً وهدفت إلى التحقق مما إذا كان هذا الدواء آمناً في حالة البشر وتقدير الجرعة المناسبة. استعان الفريق بعد ذلك بـ 120 مشاركاً إضافيين. كان المشاركون في هذه التجربة أشخاصاً بالغين بلغوا من العمر 18 سنة أو أكثر يعانون سرطاناً انتكاسياً، أو متقدماً، أو نقيلاً. شملت أنواع السرطان التي عانها المشاركون سرطان المبيض، أو الرحم، أو بطانة الرحم، أو المثانة، أو البروستات، أو المريء، فضلاً عن سرطان الرئة ذي الخلايا غير الصغيرة.

### نتائج مهمة

سبق أن خضع معظم المشاركون في الدراسة، الذين تلقوا العلاج في 21 عيادة مختلفة في الولايات المتحدة وأوروبا، لعلاج بثلاثة أنواع أدوية مغايرة كمعدل وطوّروا مقاومة ضدها كلها. بعد إعطاء (TV) للمشاركين، اكتشفوا أن أقلية كبيرة تفاعلت جيداً مع الدواء الجديد، ما أدى إلى تقليص الورم أو وقف نموه. تبين على وجه الخصوص أن 27 في المئة من مرضى سرطان المثانة حظوا بتحسين، فضلاً عن 26.5 في المئة من مريضات عنق الرحم، و14 في المئة من مريضات سرطان المبيض، و13 في المئة من مرضى سرطان المريء، و13 في المئة ممن يعانون سرطان الرئة ذا الخلايا غير الصغيرة، و7 في المئة من مريضات سرطان بطانة الرحم. ولكن لم يتفاعل أي من مرضى سرطان البروستات مع العلاج الجديد قيد التجربة. من بين من تفاعلوا مع (TV)، دامت هذه النتيجة 5.7 أشهر كمعدل واستمرت حتى 9.5 أشهر في بعض الحالات.

أما بالنسبة إلى التأثيرات الجانبية، فسجل المحققون أن بعض المشاركين عانى نزفاً في الأنف، وتعباً، وغثياناً، ومشاكل في العينين، ولكن نحو منتصف مدة التجربة السريرية، تمكن الفريق من تعديل بروتوكول التدخل بغية الحد من احتمال التعرض لمشاكل في العينين.

### حاجة ماسة

يختبر الباحثون اليوم فاعلية (TV) في حالة أنواع أخرى من السرطان، مثل سرطان الأمعاء، وسرطان البنكرياس، والسرطانة الحشرية الخلية في الرأس والعنق. كذلك يختبرون الدواء في تجربة سريرية من المرحلة الثانية كخط علاج ثانٍ لأورام سرطان عنق الرحم التي لا تتفاعل مع العلاج الأوتّي.

يذكر البروفسور دي بونو: "لدواء (TV) تأثيرات جانبية يمكن التحكم فيها، وفري بعض ردود الفعل الجيدة في حالة المرضى المشاركين في تجربتنا، علماً أنهم كلهم بلغوا مرحلة متقدمة من السرطان، وتلقوا سابقاً علاجاً مكثفاً بأدوية

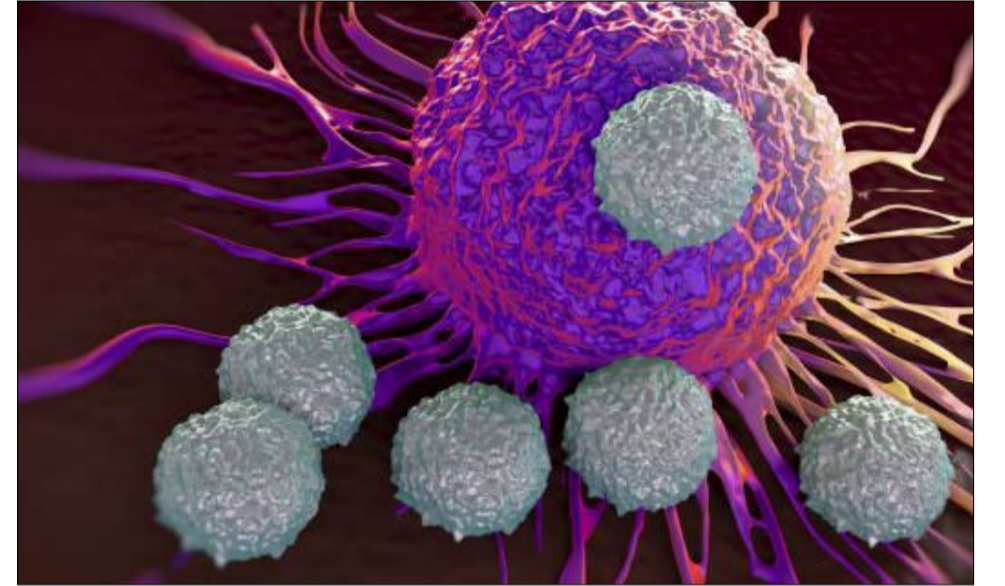
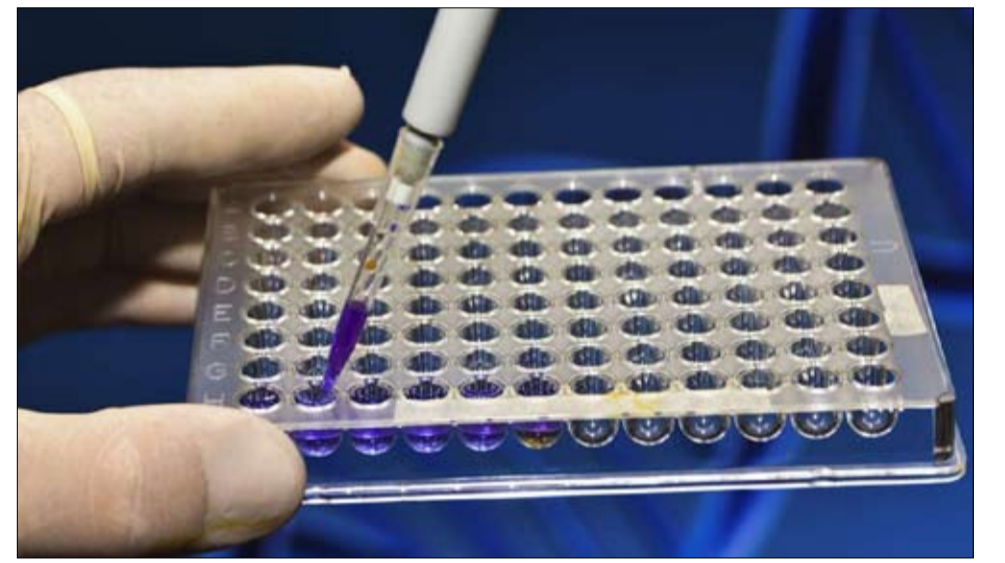
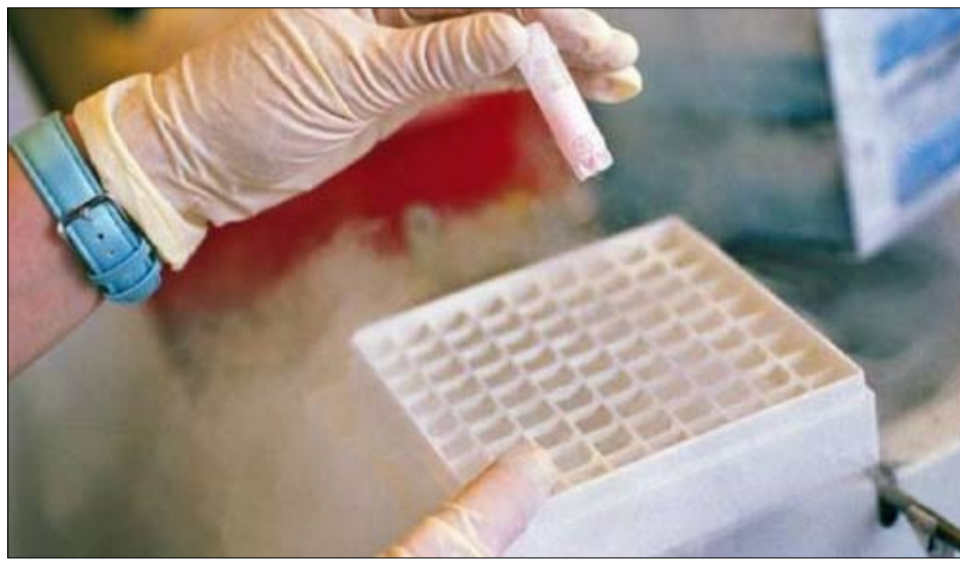
بدخول الخلايا السرطانية كي يطلق بعد ذلك المادة الفاعلة داخل هذه الخلايا.

يوضح البروفسور جوهان دي بونو، معد تقرير الدراسة، "من المثير للاهتمام بشأن هذا العلاج أن آلية عمله جديدة كلياً: يعمل على غرار حصان طروادة، فيتسلل إلى داخل الخلايا السرطانية ويقتلها من الداخل.

ويقول "أظهرت دراستنا السابقة أن لهذا الدواء القدرة على علاج عدد كبير من أنواع السرطان المختلفة، خصوصاً تلك التي تتراشق مع معدلات نجاة سيئة". أجرى الباحثون هذه التجربة السريرية في دراسة أتراب

نظم فريق من الخبراء من معهد بحوث السرطان في لندن وصندوق مؤسسة مارسدن الملكية التابع للخدمات الصحية الملكية (كلاهما في المملكة المتحدة) تجربة سريرية أخيراً في المرحلة 2/1 اختبراً فيها دواء طوّر حديثاً لعلاج السرطان يُدعى تيستوتومايفيدوتين (TV).

ويغية إعداد هذا المركب المبتكر، ربط العلماء مادة سامة بجسم مضاد يستهدف مستقبل "العامل النسيجي"، وهو بروتين يتوافر على سطح عدد من الخلايا السرطانية ويبقى وجوده بمعدلات نجاة سيئة. يعمل دواء (TV) بإخفاء العامل السام بغية السماح له



## التأليل المعنقة.. كيف يمكنك التخلص منها؟ اعراض القولون العصبي ونصائح لتجنبه

نصائح لتجنب القولون العصبي  
- تجنب تناول الأطعمة التي تزيد من التهاب القولون ومنها الأطعمة الدسمة والحارة والمليئة بالتوابل والزيت.  
- الاكثار من شرب المياه والسوائل الطبيعية الغنية بالفيتامينات والألياف الهامة لصحة الجهاز الهضمي.  
- الاكثار من ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم فهي تحد من خطر الإصابة بالالتهابات والتقرحات.  
- الحصول على قسط كافٍ من النوم فلا تقل عدد ساعات اليوم عن 7 ساعات.  
- الابتعاد عن التدخين والمشروبات الكحولية والغازية، فهي تزيد من الالتهابات وألم القولون.  
- الابتعاد عن تناول الوجبات الجاهزة، حيث إنها تحتوي على التوابل والزيت التي سبب التهاب القولون والمغص الشديد.  
- الابتعاد عن تناول الشيكولاته والكافيين لأنها تزيد من التهابات القولون والتقرحات الشديدة.

القولون العصبي واحد من الاضطرابات المزمنة التي تصيب الجهاز الهضمي وتسبب تشنجات وألم شديد في المعدة، قد يكون نتيجة العوامل الوراثية أو الإصابة بالتوتر الشديد وتناول بعض الأطعمة الدسمة والحارة.  
وحسب ما ذكره موقع mayoclinic فإن هناك بعض الاعراض التي تدل على الإصابة بالقولون العصبي وهي

### أعراض القولون العصبي

- ألم شديد في البطن مع تشنجات.  
- الاسهال الشديد يصاحبه دم أو صديد.  
- عدم القدرة على التبرز بالرغم من الحاجة إليه.  
- فقدان الوزن.  
- الشعور بالتعب والإرهاق الشديد.  
- الحمى الشديدة.  
وهناك بعض النصائح التي تحد من خطر الإصابة بالقولون العصبي ومنها



لا تُعتبر هذه النتوءات الصغيرة، التي تبدو أشبه بكتل ضئيلة من الجلد، خطيرة، إلا أنها بشعة المظهر. لذلك اطلب مساعدة طبيب الجلد.

منها قد يسقط تلقائياً من دون أي تدخل).

### ماذا يحدث عندما تسقط من تلقاء ذاتها؟

تسقط غالباً عندما تتعرض لصدمة تكون أحياناً بسيطة. على سبيل المثال، قد تحكك في العنق بالملابس بقوة. فتحمّر وتسبب الألم ثم تسود (النخر) وتسقط وحدها. ويُفضل البعض هذه الطريقة، فيعمدون إلى إدارتها باستمرار أو يربطون خيطاً صغيراً على أسفلها. ولكن من الأفضل أن تطلب من الطبيب إزالتها.

### الحلول التي يقدّمها طبيب الجلد

- يجلد الطبيب المتخصص عدداً من التقنيات يستطیع اللجوء إليها:
- القضاء عليها بالعلاج بالتبريد (النيتروجين السائل) أو الليزر.
- قطعها بواسطة مبيض كهربائي أو مقص جراحي.

وإذا كنت تخشى أن يزداد عددها، يُعتبر هذا ميلاً عاماً للأسف لأن التأليل المعنقة تكثر مع التقدم في السن من دون أن تتمكن حقاً من تفادي ظهورها.

(لم أعرف أنها تدعى تأليل معنقة، غير أنها ما انفكت تزداد على عنقي وابطني. كرهتها حقاً، حتى إنني شعرت بأن عنقي أشبه بعنق ديك حبش مسن. ورحت أتساءل: هل يزداد عددها مع التقدم في السن؟). تخبر سناء (44 سنة).

### أورام ضامة حميدة

كي تحصل على معلومات دقيقة، طلبنا بعض التوضيحات من طبيب جلد فقال: (التأليل المعنقة أورام ضامة حميدة تشبه نتوءات الجلد التي نراها عادة عند الطيات (العنق، وتحت الذراعين، والإبطان، وأعلى الفخذين...) وفي الجفنين).

### هل نستطيع إزالتها بمفردنا من دون أي خطر؟

أجاب الطبيب بالنفي لأن استشارة الطبيب المتخصص ضرورية. وأضاف: (قبل اتخاذ أية خطوة، يجب التحقق أولاً من أن التأليل ليست نوعاً مختلفاً من الأورام كالوجحات أو سرطان جلد. ومن هنا تنشأ الحاجة إلى استشارة طبيب جلد. وبعد تشخيص ماهية النتوءات، لا بد من الإشارة إلى أن عدداً







سرطان البروستات شائع بين الرجال، لكن النساء يصبن أيضاً بأشكال عدة من السرطان، أبرزها سرطان الثدي والرحم والمبيض. في الحالة الأخيرة، قد يصاب مبيض واحد، وتتأثر نتيجة العلاج طبعاً بمرحلة كشف المرض وعمر المرأة. فيما يخص سرطان المبيض، تتعلّق أبرز مشكلة بتطوره بلا أي مؤشر عيادي، لذا يمكن أن ينمو من دون أن تدرك المرأة ما يحصل في جسمها.

## المتابعة الطبية مهمة للمصابات بسرطان المبيض



من الناحية الإحصائية، يصاب سرطان المبيض بشكل أساسي النساء فوق عمر الخامسة والخمسين، ويشكل 3% من مجموع الأمراض السرطانية النسائية حول العالم. تبلغ نسبة النجاة خلال خمس سنوات أقل من 40%، نسبة متدنية لأن التشخيص يحصل عموماً في مرحلة متأخرة. حتى اليوم، ما من أسباب واضحة للمرض باستثناء العوامل الوراثية التي تشير إلى وجود طفرة جينية مسؤولة عن تطور السرطان. في هذه الحالة، يمكن أن تقترح على المرأة استئصال المبيض كدبير وقائي.

يبرز بعض المؤشرات أحياناً مثل ارتفاع نسبة الخطر بين النساء اللواتي لم ينجبن الأطفال، أو تأخر انقطاع الطمث لديهن، لكن لا تثبت أي أدلة علمية هذه الفرضيات. تبقى الأعراض قليلة ولا يمكن اتخاذ أي تدبير وقائي، لكن يمكن الاتكال على بعض المؤشرات السابقة مثل وجع الظهر والتعب المفرط واشتداد الألم في البطن.

يمكن اكتشاف المرض خلال استشارة طبية تشمل فحصاً بالموجات فوق الصوتية. لا تشير جميع الكتل إلى مرض السرطان لأن الكيسات تنمو دوماً في المبايض وتختفي من تلقاء نفسها. عند الاشتباه بوجود سرطان، يطلب الطبيب إجراء فحص الخزعة لتحليل الأنسجة.

يسمح التشخيص والفحوص بتحديد نوع الخلايا المتضررة ومرحلة تطور السرطان. يجب أن يتأكد الطبيب من أن الخلايا المريضة لم تبدأ بالانتقال إلى أعضاء أخرى وبتشكيل أورام خبيثة.

يتطور المرض على أربع مراحل: تكون المرحلة الأولى الأقل

علاجاً مناعياً: يعمل هذا اللقاح على مرحلتين وقد سمح لفريق البحث بتقليص حجم الورم أو وقف تطوره في أسوأ الأحوال. إنها نتيجة واعدة.

يتابع الباحثون عملهم ويحرزون التقدم يومياً على أمل أن تسمح هذه البحوث يوماً بالشفاء من هذا السرطان وسواه...

### أحدث الاكتشافات

- سمحت دراسة حديثة بتحديد مسار تطور السرطان وتبين أنه يبدأ في قنوات فالوب. هذا ما يفسّر تأخر التشخيص لأن التركيز يصبّ عموماً على المبيض.
- تجنّب الأمل بمعالجة سرطان المبيض في مرحلته المتقدمة، فقد اختبر فريق من علماء الأورام السويسريين

دقيق واختيار أنسب علاج لكل حالة.

### علاجات محتملة

يوصي الأطباء غالباً بالجراحة لمعالجة السرطان، وقد تبرز الحاجة إلى استئصال المبايض والرحم.

لا تشير الجراحة إلى حدة الحالة لأنها قد لا تكون فاعلة إذا كان الورم كبيراً جداً. وإذا كانت المريضة شابة ولم تنجب الأطفال بعد، يمكن استئصال المبيض المصاب والاحتفاظ بالمبيض الثاني وبقناة فالوب والرحم إذا كان السرطان محصوراً وغير عدائي، ما يسمح لها بالحمل مستقبلاً. يصف الطبيب أيضاً علاجاً تكاملياً قبل الجراحة وبعدها لتقليص حجم الورم أو تجنّب الانتكاسة، وغالباً ما يتم اللجوء إلى العلاج الكيماوي لكن تكثر الانتكاسات في هذا المجال.

### أساليب الوقاية

تتحسن نتيجة العلاج بنسبة جذرية عند كشف المرض في المرحلة الأولى أو الثانية. لضمان الكشف المبكر يقضي الحل الوحيد بخضوع المرأة لمتابعة طبية متواصلة لدى طبيبها النسائي واستشارته دوماً عند ظهور أعراض جديدة وغير مبررة مثل النضخة والتعب وفقدان الوزن لأكثر من أسبوعين.

تقتصر الوقاية على هذه التدابير البسيطة، ويركز التقدم الحاصل في هذا المجال على تحسين فاعلية الجزيئات المستعملة في العلاج الكيماوي.



## ريجيم الفواكه.. بين الحقيقة والخداع

بين حين وآخر تخرج حمية تعتمد على نوع معين من الفواكه، ويديها أصحابها أن هذه الفاكهة تملك من الخصائص الصحية وربما العلاجية ما يجعلها تصلح لتخفيض الوزن وتقليل خطر الأمراض المزمنة. ولكن هذه الادعاءات عادة ما تكون غير دقيقة وفي بعض الأحيان مضللة.

وتنتمي هذه الحميات إلى عائلة تسمى الريجيم الأحادي، الذي يقوم على فلسفة تناول نوع واحد من الطعام فقط، كالمفوف أو الغريفرات. وتكمن خطورتها في أنها لا تستند إلى أسس علمية تدعم مزاعمها، مما قد يجعلها مضرّة بالصحة.

أما ريجيم الفواكه فهو يمثل خياراً أفضل من المفوف بكل تأكيد، كحمية الأناناس التي تدعو متبعيها إلى تناول الأناناس بكافة صورته وأشكاله مؤكدة أنه يحرق الشحوم وينظف الكبد ويعيد الشباب. وهي أقوال تخلط الصواب بالخطأ، فصحيح مثلاً أن الأناناس غني بفيتامين (ج) ولكن هذا لا يعني أنه يحرق الشحوم ذاتها كما تذيب النار قطعة الزبد!

ويتشجع بعض الناس لهذه الحميات لأنها تشكل بديلاً طيباً من الطعام، كما يستمتعون بالشعور بالخفة لأن الفواكه خفيفة على المعدة. ومع ذلك فإن لحميات الفواكه مخاطر يجب الانتباه إليها:

- لا تعود هذه الحميات متبعيها أو تعلمهم تغيير أنماط حياتهم، ولذلك فبمجرد انتهاء الحمية يعود الشخص لأنماطه الغذائية القديمة ووزنه السابق.
- صحيح أن الفواكه غنية بالفيتامينات، لكنها فقيرة بالبروتين ولا تحتوي على كميات كافية من الكالسيوم، ولذلك فإن إتباعها لمدة طويلة يشكل مخاطر على الجسم والعظام.
- في كثير من الأحيان لا تكون الفاكهة متوفرة بشكلها الطازج لأن الوقت ليس موسماً (كالأناناس)، وهذا يدفع الشخص لشراؤها بصورتها المعلبة، مما يعرضه لتناول كميات كبيرة من المواد الحافظة.
- الفواكه حمضية بطبيعتها مما قد يزيد من مخاطر تعرض أسنان الشخص لتآكل الحمضي.
- وعلى الأرجح أن الشخص لن يستطيع الاستمرار في هذه (الكوارث الغذائية) لفترة طويلة، وهذه نقطة إيجابية! ويبقى تناول الغذاء المتوازن باعتدال هو مفتاح الصحة.

## الكافيين يهدد الحامل بزيادة وزن طفلها

مليغرام على الأقل كان الأطفال أكثر عرضة لزيادة كبيرة في الوزن بنسبة 45%. وقالت كبيرة الباحثين إيني بابادوبلو من المعهد الترويجي للصحة العامة (زيادة تناول الأمهات للكافيين خلال الحمل مرتبط بزيادة مفرطة في النمو خلال الطفولة وتصل إلى البدانة في مرحلة لاحقة). وأضافت (تدعم النتائج التوصيات الحالية بتقليص تناول الكافيين خلال الحمل إلى أقل من 200 مليغرام يومياً).

وقالت بابادوبلو (من المهم أن تدرك الحوامل أن الكافيين لا يأتي من القهوة فقط، لكن مشروبات الصودا (مثل مشروبات الكولا ومشروبات الطاقة) يمكن أن تساهم بكميات كبيرة من الكافيين). وأظهرت دراسات سابقة أن الكافيين يمر بسرعة عبر المشيمة وقد ارتبط بزيادة مخاطر الإجهاض والحد من نمو الجنين. وذكرت بابادوبلو أن بعض الدراسات على الحيوانات تشير أيضاً إلى أن استهلاك الكافيين قد يسهم في زيادة الوزن المفرطة عن طريق تغيير التحكم في الشهية لدى الطفل أو التأثير في مناطق الدماغ التي تلعب دوراً في تنظيم النمو والتمثيل الغذائي.



تشير دراسة نرويجية جديدة إلى أن النساء الحوامل اللواتي يحتسبن الكثير من القهوة وغيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين ربما يكن أكثر عرضة لإنجاب أطفال زائدي الوزن.

وفحص الباحثون بيانات عن تناول الكافيين من نحو 51 ألف أم ومدى زيادة وزن أطفالهن خلال فترة الطفولة.

وكشفت الدراسة أنه بالمقارنة مع النساء اللواتي تناولن أقل من 50 مليغراماً من الكافيين (أقل من نصف كوب من القهوة) يومياً خلال الحمل فإن اللواتي كان متوسط تناولهن للكافيين ما بين 50 و199 مليغراماً (من نحو نصف كوب إلى كوبين كبيرين من القهوة) يومياً كن أكثر عرضة بنسبة 15% لأن ينجبن أطفالاً وازنهم زائد بشكل مفرط بحلول العام الأول.

وارتفع معدل زيادة وزن الأطفال مع زيادة معدل استهلاك النساء للكافيين. وبين النساء اللواتي يتناولن ما بين 200 و299 مليغراماً من الكافيين يومياً خلال الحمل كان الأطفال أكثر عرضة لزيادة الوزن بشكل مفرط بواقع 22%.

وبين النساء اللواتي يصل معدل استهلاكهن للكافيين يومياً إلى 300





منوعات

العمل

27



دولي شاهين تعود للفن  
(بالحاجة داعيالك)

كشفت الفنانة اللبنانية دولي شاهين أنها تواصل حالياً متابعة المسات النهائية على أغنياتها الجديدة، التي تعود بها للساحة الغنائية، وتحمل اسم (الحاجة داعيالك). وقالت شاهين، في تصريحات صحافية، إن الأغنية سيتم طرحها خلال الأيام القليلة المقبلة، ثم تبدأ تصويرها بطريقة الفيديو كليب لطرحتها في الفضائيات. يذكر أن آخر أغاني دولي هي (حبيبي غير)، التي طرحتها منذ فترة وصورتها بطريقة الفيديو كليب، من كلمات أسير رياض، وأحسان خالد جنيدي، وتوزيع موسيقي حازم رافت، كما أحييت الشهر الماضي حفلاً غنائياً بأحد المنتجات المصرية الشهيرة.



أكدت الفنانة العراقية كلوديا حنا، أنها تحدثت نفسها في دورها بفيلم "بورصة مصر"، وخاصة أنه دور معقد ويحمل في طياته قصة فتاة مرت بأزمة أثرت في حياتها، وجعلها تنظر للحياة بنظرة سوداوية. وجسدت كلوديا ضمن أحداث الفيلم شخصية "حنين"، تلك الفتاة التي تعرضت للتحرش من زوج أمها، الذي لم يستطع السيطرة على وحشيته في التعامل معها. وقالت عبر صفحتها بـ "تويتر"، إن ما تعرضت له "حنين" ترك بداخلها أثراً نفسياً كبيراً، وشعرت بأن جمالها سبب لها الظلم، وهو ما دفعها للتخلص من كل مظاهر الأنوثة، لأنها وجدت المحيط حولها ينظر لها بشهوانية، فتحولت ملابسها وطريقتها في الكلام إلى رجالية، وصارت تكره أنوثتها.



أشعر بالضيق بسبب الشائعات السخيفة عن حالتي الصحية  
نجوى فؤاد: (قهوة بورصة مصر) يعبر عن الواقع بشكل بعيد عن المبالغة

عادت الفنانة القديرة نجوى فؤاد إلى السينما مجدداً، بعد غياب، من خلال فيلم (قهوة بورصة مصر)، الذي يعرض حالياً في الصالات المصرية. في هذا الحوار نتحدث عن الفيلم وشخصية سلوى الراقصة المعتزلة التي جسدت دورها، وغيرها من التفاصيل في الحوار التالي:

فقصتها الإنسانية شاهدها في حكايات كثيرة، فسوى راقصة تقدم بها العمر، ولم تعد مطلوبة للرقص، وتشعر بأن حياتها أصبحت بلا معنى، بل إنها تشعر بتحولها لعبء في ظل عدم توافر عمل لها، وحصول زوجها على ما ادخرته وتركها بمفردها تواجه مصيراً مجهولاً وهي الحكاية التي ترويها على المقهى.

• البعض وجد في قصة سلوى إسقاطاً على حياتك؟  
- الحمد لله، أعيش حياة مستورة وجيدة، ولم أواجه ما واجهته سلوى في الفيلم، كما أنني لم أتحوّل إلى سيدة مدمنة أو أعاني الفقر، لكن ثمة حكايات مماثلة عاشها

• هل ترى أن الواقعية لا تزال مطلوبة في السينما؟  
- بالتأكيد، فالجمهور يشاهد العمل ويتفاعل معه عندما يرى أنه قريب منه، وليس مبالغاً فيه، وهذا من أهم الأسباب التي تجذبني للفيلم، فأنا حريصة على أن يكون وجودي الفني بأدوار مهمة في أعمال واقعية حتى لو استلزم الأمر الظهور بمشاهد محدودة، وسبق أن قدمت في أكثر من تجربة، سواء بالسينما أو التلفزيون.

• ثمة أخبار دائمة عن حالتك الصحية، فما سببها؟  
- حقيقة لا أعرف مصدر الأخبار غير الصحيفة عن وضي الصحي، فأنا لا أعاني مشكلات صحية مزمنة، وما أتعرض له أحياناً من أزمات صحية بسيطة أمر طبيعي يمكن أن يتعرض له أي شخص.

• ثمة مشروع سينمائي جديد في جيبك؟  
- هناك مشروع سينمائي آخر مع علاء مرسى والورشة التي تقوم بكتابة السيناريو في الوقت الحالي يجرون مراجعة أخيرة على التفاصيل الخاصة بالفيلم، وبعدها سأحسم موقفي من التجربة، خاصة في ظل وجود بعض الالتزامات الشخصية بحياتي.

• ما سبب حماسك لتجربة "قهوة بورصة مصر"؟  
- تمسكت للتجربة لأنها قائمة على المغامرة والاختلاف بموضوعها والفضايا التي تطرحها، والفيلم يعبر عن الواقع بشكل بعيد عن المبالغة، سواء في التفاصيل أو بمشاهد الأكلن التي أصبحت مقحمة في كثير من الأعمال خلال الفترة الحالية، لذا شعرت بأنني أمام تجربة جديدة ومختلفة على جميع المستويات، فضلاً عن مشاركة عدد كبير من الفنانين في أحداثه، مما يزيد أحداثه تراء من الناحية الفنية، لذا لم أفكر كثيراً في العمل.

• من رشحك للفيلم؟  
- تحدثت معي في البداية الفنان علاء مرسى، وأخبرني بالفيلم وقصته، وطلب مني قراءة السيناريو الذي كتبه المخرج أحمد نور، وبالفعل أرسله لي وبدأت قراءته، ومع نهايته قررت ألا أتترك هذه الفرصة، وأن أوقع التعاقد على الفور، خاصة أن شخصية سلوى التي رشحت لها مليئة بالتفاصيل الإنسانية وحياتها التراجيدية لمست قلبي.

• هل شاهدت شخصيات تشبه سلوى؟  
- بالفعل،

يوسف الشريف يشارك  
(بـالنهاية) رمضان المقبل

يعود الفنان يوسف الشريف بقوة في الموسم الرمضاني المقبل من خلال مسلسل يحمل عنوان "النهاية"، ويجري حالياً جلسات مكثفة مع المخرج ياسر سامي والجهة المنتجة لاختيار أماكن التصوير استعداداً لانطلاق التصوير مطلع ديسمبر المقبل. ومن المقرر أن يكون تصوير أغلب مشاهد مسلسل "النهاية" خارج مصر، لأن أحداثه تدور حول العالم الافتراضي. وحتى الآن لم تستقر الجهة المنتجة على الدول التي يتم التصوير فيها، لذلك هناك جلسات يومية للوقوف على التفاصيل النهائية والخطوط الدرامية للعمل، الذي يعكف السيناريست عمرو سمير عاطف على كتابته. ويعود يوسف الشريف بمسلسل "النهاية" إلى الدراما الرمضانية بعد غيابه عامين منذ تقديمه مسلسل "كفر دهب" في رمضان 2017، كما يسجل المسلسل التعاون الثالث بين يوسف الشريف وشركة سينرجي بعد "كفر دهب" و"القبصر".



كلوديا حنا: دور (حنين) ترك  
بداخلي أثراً نفسياً كبيراً



# الفكر

## تجاهل الطعام يبدأ من «عقلك»



توصل علماء في جامعة (روكفلر) الأميركية، إلى اكتشاف مثير في دماغ الإنسان، يمكن من يفرط في تناول الطعام من القضاء على هذه العادة السيئة.

ويحسب فريق الباحثين فإن زيادة الوزن ليست مسألة مرتبطة بتحكمنا بأنفسنا فقط، إذ أن المبالغة بالأكل متعلقة باليات معينة في أدمغتنا.

ويعتقد العلماء أنه يمكن تدريب الخلايا العصبية التي تتحكم بذكرياتنا عن الطعام عند من يعاني البدانة، وبالتالي إعادة تدريب أدمغتنا وكبح الرغبة الشديدة في الأكل.

ووفق ما نقلت صحيفة (ديلي ميل) البريطانية عن القائمين على الدراسة، فإن من يعاني البدانة يبدي مواقف ومشاعر تجاه الطعام، فمثلا تشعر نصف النساء بالذنب عندما يأكلن الطعام برفقة الأصدقاء، في حين تشعر 12 من أصل 20 منهن بالذنب عندما يأكلن لوحدهن.

واستطاع العلماء بقيادة الدكتورة إيسافانيا أزيفيدو، خلال

## أملاح الألومنيوم وسرطان الثدي.. كيف تتأكدين من عدم وجودها في مزيج العرق؟

حذرت مجلة كوزموبوليتان من استعمال مزيجات العرق المحتوية على أملاح الألومنيوم لخطورتها على الصحة. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن أملاح الألومنيوم توجد في نوعية مزيجات العرق المعروفة باسم "مضادات التعرق" "Antiperspirant"، وتدور حولها شبهات في أنها ترفع خطر الإصابة بسرطان الثدي، وأن لها تأثيرا سلبيا على خصوبة المرأة وعلى الجنين، فضلا عن أنها تلحق ضررا بالأعصاب وتسبب في انسداد مسام البشرة. ويمكن الاستدلال على احتواء مزيج العرق على أملاح الألومنيوم من خلال بعض المصطلحات مثل: - Aluminum Chlorohydrate كلورو هيدرات الألومنيوم. - Aluminum Capryloyl كابرلي لوييل الألومنيوم. - Potassium Alum شوب البوتاسيوم. - Alaun الآلون. - Aluminum Hydroxychloride ألومنيوم هيدروكسي كلورايد الألومنيوم. - Aluminum Capryloyl glycine ألامنيوم غلايسين كابرلي لوييل الألومنيوم.

## خبر سيئ.. تناول الإفطار لا يساعدك بالضرورة في فقدان الوزن

أظهرت مراجعة بحثية لجموعة من الدراسات أن الفكرة الشائعة عن أن عدم تناول وجبة الإفطار يسهم في اكتساب الوزن لا تعني أن تناول الوجبة الصباحية قد يساعد في فقدان الوزن.

وفحص الباحثون بيانات 13 دراسة شملت تجارب سريرية معظمها في الولايات المتحدة وبريطانيا خلال 30 عاما، وتناول بعض المشاركين فيها الإفطار بينما لم يتناولوا الباقيون.

وتوصلت المراجعة إلى أن الذين تناولوا الإفطار اكتسبوا مزيدا من السرعات الحرارية والوزن أكثر ممن تجاهلوا هذه الوجبة.

وربما تكون النتائج مفاجئة للذين يتبعون حمية غذائية، إذ تفيد بأن من التهموا بوجبة الإفطار اكتسبوا 260 سعرا حراريا في المتوسط يوميا أكثر ممن تجنبوا هذه الوجبة، كما زادت أوزانهم بمقدار 0.44 كيلوغرام في المتوسط.

وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة الجديدة فلافيا سيكوتيني -وهي من جامعة موناخ في ملبورن باستراليا- (هناك اعتقاد بأن الإفطار هو أهم وجبة في اليوم.. لكن الوضع ليس كذلك).

وأضافت في رسالة بالبريد الإلكتروني أن (السرعات الحرارية هي السرعات الحرارية أي كان وقت تناولها، وعلى الناس أن لا يأكلوا إذا لم يشعروا بالجوع). وكتب الباحثون في الدورية الطبية البريطانية أن بعض الدراسات السابقة دقت فيما إذا كان للإفطار تأثير على عملية الأيض، أو عدد السرعات التي يحرقها الجسم. لكن الباحثين لم يجدوا اختلافات مهمة في هذا الصدد بين تناول الإفطار من عدمه.



عارضة الأزياء جولييث ريسيتريو خلال حضورها العرض الأول لفيلم «كويوت ليك» في مسرح لوس هيليز في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. (ا ف ب)

## قرأت لك

أضرار الشيبس على الاطفال



يُقبل الأطفال على تناول "الشيبس" والحلوى دون أن يعرفوا الأضرار الصحية الخطيرة التي تنتج عن تناولها، ويحذر الأطباء من إعطاء الأطفال "الشيبس" وينصحون باستبداله بالبطاطس المقرمشة المصنوعة في المنزل، فهي أقل ضرراً من التي تحتوي على المواد الحافظة ومكسبات الطعم.

يقول الأطباء إن تناول "الشيبس" له عديد من الأضرار على صحة الأطفال في مقدمتها زيادة الوزن التي قد تصل إلى السمنة مع الإفراط في تناولها.

كما يمكن أن يؤدي للإصابة بأمراض القلب والشرايين نتيجة لاستخدام الزيوت المهدرجة التي ترفع نسبة الكوليسترول في الدم.

كما يزيد من فرص الإصابة بالسرطانات في المستقبل وتلف الخلايا العصبية.

ويحذر الأطباء أيضاً من تأثير "الشيبس" على المعدة بالسلب؛ حيث يمكن أن يؤدي لالتهاب المعدة وعسر الهضم والإمساك.

## سؤال وجواب

- ما معنى كلمة بنغلاديش؟ وعلى ما يطلق؟  
يطلق اسم بنغلاديش على مكان يعرف سابقا باسم (باكستان الشرقية) ومعناه البنغال الحر.
- ما هي القاعدة الصحية في أعمار الحيوانات والنباتات؟  
القاعدة الصحية هنا تقول إنه كلما أبطأ النبات أو الحيوان في نموه طال عمره فمن الحشرات ما لا يعيش في طور البلوغ أكثر من ساعات بينما يطول عمر السلاحف والإنسان إلى قرن أو أكثر وتعيش بعض الأشجار آلاف السنين.
- متى أعلن استقلال الولايات المتحدة؟  
اعلن استقلال الولايات المتحدة الأمريكية في الرابع من شهر يوليو لعام 1776 وكان الاتحاد من 13 ولاية فقط، وكتب توماس جيفرسون الجزء الأعظم من وثيقة الاعلان عاونه فيها مشاهير

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموحج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث ذات الشكل الموحج بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمزات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمائة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً .

## قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشترك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات... أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطرباً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. أه لاسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أتأم لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة يجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليعمل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويقد بعض الألحان على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى برز الفجر فانهار فوق فراشه وغط في نوم عميق... استيقظ بعد آذان الظهر متعباً مهوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي لبيدك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة... الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

