

جامعة الإمارات تنظم اليوم  
الطلابي الثامن عشر لمعهد مهندسي  
الكهرباء والإلكترونيات IEEE

أفلام عيد الأضحى في مصر...  
ما بين الأكشن والكوميديا  
ومعالجة القضايا الاجتماعية



قاعدة 1-2-3 تقنية مفيدة تساعدك

ص 23 على الاستعداد لنوم هائئ أثناء الليل



## أغرب انتخابات في العالم.. عدد السكان 46 والمرشعون 30

في واحدة من أصغر قرى إيطاليا، تجرى واحدة من أغرب الانتخابات في العالم. أما القرية فهي إنغريا القريبة من تورينو شمالي إيطاليا ويسكنها فقط 46 نسمة، وأما الانتخابات فيخوضها في المجمل 30 شخصاً، أي أكثر من ثلثي السكان. ورغم ذلك يواجه إنغور دي سانتيس رئيس بلدية إنغريا تحدياً صعباً في الانتخابات المحلية المقررة الأسبوع المقبل، في سعيه إلى ولاية رابعة لمنصبه. وحسب تقرير لصحيفة "غارديان" البريطانية، يغلب على انتخابات البلدة طابع عائلي، إذ أن والدة دي سانتيس انضمت إلى منافسه ريناتو بوليتو، علماً أن جده كان عمدة القرية لمدة 30 عاماً.

وقال دي سانتيس: "طلبت من والدتي الانضمام إليّ، لكن بعد أن رأت أن قائمتها بوليتو أغلبها من النساء، قررت الانضمام لها. إنهم جميعاً متطوعون عملوا بجد من أجل القرية".

وتقع إنغريا في وادي سوانا المحاط بالجبال، وتواجه مشكلات مثل هجرة السكان نتيجة ضعف الخدمات والتحديات المتعلقة بالتلوث خلال الشتاء. ومنذ عام 2022، عندما تم تصنيفها ضمن أجمل القرى في إيطاليا، كان على إنغريا أيضاً أن تتعامل مع زيادة أعداد السياح لدرجة لا تتحملها إمكانياتها المحدودة.

## مقتل طيار بتصادم طائرتين خلال عرض جوي

لقي طيار حتفه وأصيب آخر بعد ظهر، يوم الأحد، في حادث تصادم بين طائرتين صغيرتين كانتا تشاركان في عرض جوي في مطار باجة جنوبي البرتغال، وفقاً لما ذكرته السلطات.

وأعلنت القوات الجوية البرتغالية، في بيان، أن الطائرتين "تعرضتا إلى حادث خلال عرض جوي" شاركت فيه 6 طائرات خلال "عرض باجة الجوي".

وقال الجيش إنه خلال التصادم الذي وقع بعد الساعة الرابعة عصراً، قضى شخص "من الجنسية الإسبانية".

ورداً على سؤال لفرانس برس، أوضح المتحدث باسم الجيش أنه كان قائد إحدى الطائرتين. كما أصيب طيار آخر برتقالي الجنسية بجروح طفيفة.



هناك عوامل عدة قد ينتج عنها تكون جلطات الدم، والتي قد تتطور في بعض الأحيان فتصبح مميتة. فعلى سبيل المثال، الجلوس أو النوم لمدة طويلة قد يتسبب بحدوث الجلطات، كذلك تناول حبوب منع الحمل لمدة طويلة، أو حدوث تلف بالأوردة أو الشرايين، أو عدم ممارسة الرياضة، أو أن يكون هناك تاريخ عائلي بخصوص الإصابة بجلطات الدم، أو ارتفاع ضغط الدم، أو التقدم بالعمر، أو التدخين، ... إلخ.

وتعتمد أعراض الإصابة بجلطات الدم على المكان الذي تتكون فيه من الجسم. فبحسب الجمعية الأميركية لأبحاث الدم، فإن مريض الجلطة قد يشعر بأعراض مثل آلام في القلب أو ضغط على الصدر أو عرق مفرط أو مشاكل في الرؤية أو صعوبة في النطق أو آلام حادة في الصدر أو آلام متدرجة في الأذرع أو الأرجل.

وعلى ذمة موقع "بولدسكاى"، المعني بالشؤون الصحية، فإن هناك عدة أطعمة قد تقى من الإصابة بجلطات الدم، وهي في المجمل الأطعمة قليلة الدهون المشبعة والغنية بالألياف.. ومنها:

## هل سمعت من قبل عن أطعمة تمنع تجلط الدم؟ تعرف عليها..

وفقاً لما نشره موقع WIO News، فإن هناك خمسة أعشاب يمكن أن تساعد في تنشيط الدورة الدموية، وتجنب تجلط الدم:

1. الكركم: يعد الكركم جوهرة تاج الطب بين الأعشاب، حيث يعمل كمخفف طبيعي للدم، ويقلل الكركم الالتهاب ويساعد على تدفق الدم بسلاسة.
2. الزنجبيل: يعتبر الزنجبيل حلاً عالمياً لجميع المشاكل الصحية عبر الثقافات المختلفة، حيث يحفز الزنجبيل الدورة الدموية ويحافظ على دهاء الجسم من الداخل ويعزز تدفق الدم. كما أن الزنجبيل مليء بالخصائص المضادة للالتهابات.
3. الثوم: يمثل الثوم بالأيسين، الذي يساعد في تعزيز تدفق الدم الصحي، ويقلل تناول الثوم مستويات الكوليسترول بشكل طبيعي ويقلل من تراكم الترسبات في الشرايين.
4. لحاء أرجونا: يتم استخدام لحاء الأرجونا، واسمه العلمي تيرميناليا أرجونا، على مر العصور لعلاج المشكلات المتعلقة بالقلب، ويقوي مستخلص الأرجونا عضلات القلب ويعزز تدفق الدم بدون عائق ويقلل من ضغط الدم. يعمل كمضاد للكسدة ويقلل من خطر انسداد الشرايين.
5. صمغ الكوكول: يساعد صمغ الكوكول، أو أعشاب كوميفورا وبتي الهندية، في تقليل نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية ويحسن صحة الدورة الدموية بشكل عام، ويوفر فوائد مضادة للالتهابات.

فهو يعمل كمضاد طبيعي للجلطات الدموية. ويوجد فيتامين "E" بكثرة في العديد من الأطعمة مثل السبانخ واللوز والبروكلي والكيوي والطماطم والمango والبطاطا الحلوة والأفوكادو وزيت النخيل، وغيرها. وإضافة إلى تناول الأطعمة التي ذكرناها، فإن هناك عدة عوامل يجب اتباعها من أجل الوفاية من الجلطات والتي تشمل:

- «اعتماد الأنظمة الغذائية الغنية بالخضراوات، والأوراق الخضراء، والفواكه، والحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بأحماض "أوميغا-3".»
- «اعتماد أسلوب حياة يومي يقوم على النشاط وممارسة الرياضة، وتحاشي الخمول لساعات طويلة.»
- «يجب الإقلاع عن التدخين سواء السجائر العادية أو الإلكترونية لأنها جميعها تزيد من احتمال تكون الجلطات في الدم.»
- «بعض الأدوية تسبب تجلط الدم، ومنها بعض أنواع أقراص منع الحمل، وبيدائل الهرمونات، وبعض أدوية ضغط الدم وكذلك بعض علاجات السرطان.»

5 أعشاب تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتجنب تجلط الدم  
يعد تخثر الدم عملية طبيعية للغاية، لكن حدوثها بشكل مفرط يمكن أن يتسبب بتكون الجلطات الدموية الوريدية والشريانية. وبحسب ما نشره موقع Mayo Clinic، إن تخثر الدم يسبب مضاعفات خطيرة فقط في حالة حدوث تجلط الدم داخل شرايين مهمة في الجسم والذي يمكن أن يهدد حياة الفرد.

1 - الساليسيلات  
تعتبر الساليسيلات مركبات تمنع تجلط الدم. لذا فإن الأسبرين يقي من تكون الجلطات، لأنه يحتوي ضمن مكوناته على الساليسيلات، والتي تتواجد بدورها في العديد من الأعشاب والتوابل، مثل الفلفل الأحمر الحريف والبابريكا والكركم والزعرتر والعرق سوس والزنجبيل والنعنع. كما أن الفواكه التي تحتوي على الساليسيلات تشمل الأناناس والعنب والتوت البري والبرقوق والبرتقال والزيتون والطماطم والفضج... وغيرها.

2 - الأحماض الدهنية "أوميغا-3"  
الأحماض الدهنية المعروفة باسم "أوميغا-3" هي من العناصر الغذائية الهامة التي تساعد في تنظيم عملية تجلط الدم. كما أن "أوميغا-3" تساعد أيضاً في محاربة الاكتئاب والقلق وتحسن من صحة العين، وتعزز من صحة الخ خصوصاً خلال الحمل. كما أنها تقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. والأطعمة الغنية بأحماض "أوميغا-3" تشمل الأسماك الدهنية خاصة السالون، وبراعم الملفوف، والسبانخ، وزيت الكانولا، وزيت الذرة، وبذور الكتان، وبذور زهرة عباد الشمس.

3 - فيتامين "E"  
فيتامين "E" له تأثير إيجابي بخصوص تكون الجلطات في الدم، حيث إنه يعيق عمل الصفائح والخلايا الدموية المسؤولة عن التجلط، لذا

## لماذا يهاجم بعض خبراء التغذية البروتين الحيواني؟

من أكثر القرارات المحيرة في التغذية هي، نظام غذائي نباتي أم حيواني؟.. بعض الخبراء يقولون إن النباتيين أقل تعرضاً لبعض الأمراض، ولكن وجهة نظر أخرى ترى أن هناك عوامل صحية تقدمها اللحوم قد لا تتوفر بالنظام الغذائي النباتي. بينما يقول معارضو الاتجاه النباتي إن البروتينات الحيوانية لا توجد إلا في الحيوانات فقط، في وقت يرى فيه كثير من الخبراء أن البدائل النباتية تستطيع تعويض أغلب اللحوم. أبحاث كثيرة، منها يقول: أنت نباتي؟، إذا أنت معرض للإصابة بضمور العضلات والاكتئاب، ومنها ما يقول: أنت حيواني؟ إذا أنت معرض لأنزهايمر والتهاب المفاصل، فماذا فعل، وأي النظامين نتبع؟.

في هذا السياق، أوضح المتخصص في التغذية العلاجية وعلم السموم الإكلينيكية، كريم محمد علي، خلال حوار مع برنامج "الصباح" على قناة "سكاي نيوز عربية"، أهمية تحقيق التوازن بين المصادر الغذائية النباتية والحيوانية لتحقيق أفضل الفوائد الصحية. النباتات واللحوم تمثلان جوانب متكاملة من التنوع الغذائي الذي أنشأه الله.

استخدام العلاج القائم على اللحم كوسيلة علاجية مع المرضى الزائرين. تقلل حمية اللحوم أو "الكارنيفور دايت"، في تقليل حدة الاكتئاب ويساعد أيضاً في تحسين صحة القولون.

الكارنيفور دايت هو نظام يعتمد بشكل رئيسي على استهلاك اللحوم ك مصدر أساسي للتغذية، بما في ذلك اللحم الحمراء والأسماك والدواجن والبيض وغيرها من المنتجات الحيوانية. وفقاً للكتب الطبية، لا يعد تناول اللحوم سبباً مباشراً للإصابة بداء التقرس أو ما يطلق عليه بـ "داء الملك"، وإنما يمكن إرجاع هذا المرض إلى الفركتوز أو سكر الفاكهة.

لا توجد مصادر غذائية في المملكة النباتية تحتوي على نسبة عالية من البروتين إلا الكينوا والحنطة السوداء. يمكن للأفراد الذين يتبعون نظاماً غذائياً يعتمد على الخضروات تمويض أي نقص في العناصر الغذائية الأساسية من خلال استخدام المكملات الغذائية.

## جلد واسع واتقسام بسبب صابون «جليب الأم»

تسبب إعلان تجاري عن استخدام جليب الأم لإنتاج صابون للعناية بالبشرة في جدل وتباين الآراء بين مستخدمين ومدافع عنه. وحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، يروج حساب "ماركت بليس" على فيس بوك، لصابون جليب الأم ضمن مجموعة من مستحضرات العناية بالبشرة عبر الموقع. ونشر مستخدم لمنصة "ريديت" أمس، صورة لإعلان صابون "جليب الأم" وسعره 7 دولارات.

وفي الإعلان، كان شكل الصابون أشبه بجينة "بلو تشيز" لكن لونها عاجي أقرب إلى لون الجينة المعتمة. وأرفقت الصورة بتعليق كتب عليه "صابون جليب الأم أكثر من أي شيء قد ترغب في غسل وجهك به". وتوالت التعليقات الراضية معتبرة أن تحويل جليب البشر إلى منتجات صناعية مهيمن المرأة والإنسانية، بعد وضع سعر للجليب الإنساني ومساواته بالجليب الصناعي.

في المقابل، أشاد آخرون بالفوائد الصحية لجليب الأم، معتبرين أنه مهم للعناية بالبشرة بمكونات طبيعية ويحتوي على نسبة عالية من الدم والسكر ما يساعد على الحصول على رغبة.

وقال خبير في العناية بالبشرة إن هذا الصابون، حل مفيد لمعالجة كثير من مشاكل البشرة مثل حب الشباب، أو أكزيما الأطفال.

## في سن 93.. قطب صناعة الإعلام يعقد زفافه الخامس

عقد قطب صناعة الإعلام الأمريكي روبرت مردوخ زفافه بعد أن بلغ الثالثة والتسعين من عمره، للمرة الخامسة في حياته.

وحسبما أعلنت الصحف التي تمتلكها مؤسسته الإعلامية "نيوز كورب" الأحد، فإن مردوخ الذي يتمتع بأصول أسترالية تزوج إيلينا جوكوفا، عالمة الأحياء الجزيئية المتقاعدة "67 عاماً" ذات الأصول الروسية، السبت، في حفل أقيم في مزرعة الكروم التي يمتلكها في بيل إير بولاية كاليفورنيا. كان مردوخ وعروسه قد أعلنوا خطبتهما في مارس الماضي، وكانت آخر زيجاته قبل ذلك من من عارضة الأزياء والممثلة جيرسي هول التي تزوجها عام 2016 وانفصلا بالطلاق عام 2022.

أما جوكوفا فهي الزوجة السابقة لألكسندر جوكوف، وهو ملياردير وسياسي روسي يستثمر في مجال الطاقة.

في الخريف الماضي، تنحى مردوخ عن منصبه كرئيس للشركة الأم المالكة لشبكة "فوكس نيوز" الإخبارية وممتلكاته الإعلامية في "نيوز كورب"، ليتولى ابنه موقعه في إمبراطورية إعلامية تمتد عبر القارات وساعدت في تشكيل السياسة الأمريكية الحديثة.

في عام 1952، ورت مردوخ صحيفة في مسقط رأسه أستراليا من والده، وعلى مدار عقود أنشأ مؤسسة إخبارية وترفيهية ذاع صيتها في الولايات المتحدة وبريطانيا، وامتلك صحفا بارزة مثل "دا تايمز أوف لندن" و"دا وول ستريت جورنال".

## النظارة الشمسية السليمة «حماية للعين»

تعد النظارة الشمسية قطعة إكسسوار لا غنى عنها خلال فصل الصيف؛ فهي لا تضيء لئلا تضر العين فوق البنفسجية، ويصل طولها لسة أنيقة وجاذبية على المظهر فحسب، بل توفر أيضاً حماية للعين من الأشعة الضارة. وأوضحت جمعية "الرؤية الجيدة" الألمانية أن النظارة الشمسية السليمة تعد بمثابة درع الحماية للعين، حيث تحمي العين من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، والتي يمكن أن تؤدي إلى حدوث التهابات مؤلمة إذا أصابت العين بكثافة عالية، ما يرفع على المدى الطويل خطر الإصابة بإعتام عدسة العين، المعروف أيضاً باسم "المياه البيضاء"، أو "الكاتاركت". وأضافت الجمعية أنه يمكن حماية العين من خلال ارتداء نظارة شمسية مناسبة، والتي تحتوي عدساتها على فلتز للأشعة فوق البنفسجية، ويصل طولها الموجي إلى 400 نانومتر.

ويتمتع الاستدلال على النظارات، التي توفر هذه الحماية، من خلال العلامة UV400. ومن المهم أيضاً أن تحتوي النظارة على علامة CE، والتي تضمن أن النظارة الشمسية تلبى معايير الاتحاد الأوروبي ذات الصلة. وأكدت الجمعية أيضاً على أهمية اختيار نظارة تشتمل على عدسات ذات درجة تعقيم مناسبة، موضحة أن درجة التعقيم لا تتعلق بالحماية من الأشعة فوق البنفسجية، وإنما بدرجة الحماية من الإبهار.



## أباريق المياه الفخارية تعود لمواجهة حرارة الصيف

تشهد الهند في هذه الأيام الحارة من الصيف، إحياءً لعادة قديمة تتمثل في تبريد المياه باستخدام أباريق الفخار، وهي عادة تلمح حالياً اتجاهات جديدة من صناعة الفخار، مثل أبراج التبريد وواجهات مخصصة للمياه. وتقول الكاتبة المتخصصة في الطبخ نانديتا أير إنها عادت إلى استخدام "المتكا"، من أنواع الأباريق الفخارية، مع ارتفاع درجات الحرارة بشكل غير مسبوق في مايو -أيار الماضي- وتقول: "لدي أسنان حساسة، لذا فإن شرب الماء المبرد لا يحبه، المتكا يحافظ على الماء بارداً بدرجة مريحة للشرب"، بحسب تقرير نشرته قناة "بي بي سي". والأواني الفخارية ليست بالاختراع الجديد، حيث تعود استخداماتها إلى أكثر من 3000 عام، عندما كانوا يملأون الوعاء الفخاري بالماء، يتسرب الماء إلى المسام والشقوق، وعند تبخر الماء المحتجز داخل هذه المسام، يتم سحب الحرارة الكامنة من الماء الداخل، مما يؤدي إلى تبريد الوعاء والماء المتبقي داخله.



بمشاركة أكثر من 350 طالباً وطالبة من 14 جامعة في الدولة

## جامعة الإمارات تنظم اليوم الطلابي الثامن عشر لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE

•• العين - الفجر

أوضح الأستاذ الدكتور أحمد مراد - القائم بأعمال مدير الجامعة - بعد هذا الحدث منصة مميزة لطلبة الجامعات في الدولة لمشاركة تجاربهم العلمية، وتقديم مشاريعهم البديعة والابتكارية في مختلف مجالات الهندسة وتقنية المعلومات، بما يعزز من مهاراتهم القيادية، لنقل تجاربهم والاستفادة من الخبرات الأخرى للمؤسسات الأكاديمية والجامعات الرائدة في الدول، مشيراً إلى أن "جامعة الإمارات تولي أهمية خاصة لطلابها، وتعمل بشكل مستمر ودائم على توفير بيئة تعليمية ذات جودة عالية تحقق متطلبات الابداع والابتكار لضمان نجاح وتفوق طلبتها وتميزهم على المستوى العلمي والأكاديمي وتوهمهم للاستعداد لمواجهة تحديات المستقبل ومتطلبات الصناعة وسوق العمل من جهة، وتضمن التوافق العلمي والعمل مع الرؤية والخطة الاستراتيجية للدولة في المجالات ذات

الأولوية الوطنية من جهة أخرى، بما يحقق الاستدامة والتطور والريادة نحو قيادة المستقبل". فيما أشار الأستاذ الدكتور حسين الأحمد - رئيس معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE - فرع الإمارات، إلى أن جامعة الإمارات مؤسسة تعليمية رائدة ومتميزة وشريك استراتيجي هام لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE - فرع الإمارات، وقد كانت الجامعة منطلقاً لأولى أنشطة المعهد منذ إنشائه في دولة الإمارات، حيث يضم المعهد 2000 عضواً نشطاً على مستوى الدولة كما يضم في 9 جمعيات علمية، ويركز معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE على تنظيم الفعاليات والأحداث وورش العمل والمؤتمرات الدولية على المستويين العالمي والمحلي، بالإضافة إلى تنظيم "محاضرات الأساتذة المتميزين" على مستوى العالم، حيث يسعدنا اليوم المشاركة في هذا الحدث

منظمة كلية تقنية المعلومات وكلية الهندسة في جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE - فرع الإمارات "اليوم الطلابي الثامن عشر لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE"، بحضور الأستاذ الدكتور أحمد مراد - القائم بأعمال مدير الجامعة، والأستاذ الدكتور حسين الأحمد - رئيس معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE - فرع الإمارات، وعدد من ممثلي من معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE، وأعضاء الهيئة التدريسية، وبمشاركة واسعة من طلاب البكالوريوس في جامعات الدولة.

منظمة كلية تقنية المعلومات وكلية الهندسة في جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE - فرع الإمارات "اليوم الطلابي الثامن عشر لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE"، بحضور الأستاذ الدكتور أحمد مراد - القائم بأعمال مدير الجامعة، والأستاذ الدكتور حسين الأحمد - رئيس معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE - فرع الإمارات، وعدد من ممثلي من معهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات IEEE، وأعضاء الهيئة التدريسية، وبمشاركة واسعة من طلاب البكالوريوس في جامعات الدولة.



تحدثت فيها الدكتورة عائشة بالخير

## مكتبة زايد في العين تنظم محاضرة بعنوان «الإمارات وعمق الموروث واستدامته»

•• العين - الفجر

الحكيمة في تعزيز عناصر الهوية الوطنية واستدامة نهضة الإمارات. كما أكدت د. بالخير على قوة الموروث والأعراف والقيم المجتمعية في نشر التسامح والتعايش، مشيرة إلى أن المستقبل والإنسانية والاستدامة هم أسلوب حياة في النموذج الإماراتي، وتخلل الندوة التي قدمتها الإعلامية حنان النعيمي، مداخلات وحوارات تفاعلية بين المحاضرة والحضور.

على الموروث والتقاليد المجتمعية وغيرها من القيم الأصيلة. وعرضت الدكتورة عائشة بالخير في محاضرتها جملة من المحاور حول الموروث الإماراتي والهوية المستدامة والتراث الإنساني. وتناولت تاريخ وأصالة وجذور الإمارات الضاربة في عمق التاريخ، مؤكدة على دور المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" والقيادة

في الأرياف والمكتبة الوطنية، بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، وعدد من الشخصيات والباحثين والمهتمين وأفراد من ضباط الشرطة وحسين الجنيبي مشرف الفعالية وجمع من الطلاب والطالبات والوظفين والشركاء. وأكد الشيخ سالم بن ركاض خلال المحاضرة، على جهود دولة الإمارات والقيادة الرشيدة في تعزيز القيم الراسخة للحفاظ

نظمت مكتبة زايد المركزية في قاعة بيت محمد بن خليفة التاريخي بمدينة العين محاضرة بعنوان «الإمارات وعمق الموروث واستدامته»، تحدثت فيها الدكتورة عائشة بالخير مستشارة البحوث وخبيرة التراث الإماراتي

## تجربة سريرية لشركة فايزر تحيي آمال مرضى سرطان الرئة المتقدم

•• أبوظبي - الفجر



صغير الخلايا، إلا أن ذلك يعني تشخيص إصابة 72 ألف شخص في جميع أنحاء العالم سنوياً. وتأتي نتائج تجربة CROWN لتظهر التقدم الكبير في القدرة على إعداد الخطط الأولى للعلاج لوجه لهذا النوع من السرطان، وهو أمر قاد لتحسينات ملحوظة في حالة المرضى.

الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بالعديد من العوامل، بما يشمل التدخين، والتعرض للملوثات البيئية، والاستعداد الوراثي. وحول ذلك، قال الدكتور ياسر النرشابي، نائب الرئيس والمدير الطبي الإقليمي لشركة فايزر في منطقة الشرق الأوسط وروسيا وأفريقيا: "تسعدنا مشاركة هذا التقدم اللافت عبر تجربة CROWN لسرطان الرئة المتقدم غير صغير الخلايا إيجابي ALK. ويحيي هذا الإنجاز آمال المرضى في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، حيث لا يزال سرطان الرئة يمثل أحد التحديات الكبرى في القطاع الصحي. ويبرز التزام فايزر بتطوير الرعاية الصحية في المنطقة من خلال تفتاتها في تقديم أحدث الخيارات العلاجية وأكثرها كفاءة للمرضى. ومن خلال تبسيير سبل الوصول إلى الخيارات العلاجية المتطورة، نتمكن من تحسين جودة الرعاية وتعزيز تجربة المرضى بالمجمل في المنطقة".

صغير الخلايا، إلا أن ذلك يعني تشخيص إصابة 72 ألف شخص في جميع أنحاء العالم سنوياً. وتأتي نتائج تجربة CROWN لتظهر التقدم الكبير في القدرة على إعداد الخطط الأولى للعلاج لوجه لهذا النوع من السرطان، وهو أمر قاد لتحسينات ملحوظة في حالة المرضى.

الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بالعديد من العوامل، بما يشمل التدخين، والتعرض للملوثات البيئية، والاستعداد الوراثي. وحول ذلك، قال الدكتور ياسر النرشابي، نائب الرئيس والمدير الطبي الإقليمي لشركة فايزر في منطقة الشرق الأوسط وروسيا وأفريقيا: "تسعدنا مشاركة هذا التقدم اللافت عبر تجربة CROWN لسرطان الرئة المتقدم غير صغير الخلايا إيجابي ALK. ويحيي هذا الإنجاز آمال المرضى في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، حيث لا يزال سرطان الرئة يمثل أحد التحديات الكبرى في القطاع الصحي. ويبرز التزام فايزر بتطوير الرعاية الصحية في المنطقة من خلال تفتاتها في تقديم أحدث الخيارات العلاجية وأكثرها كفاءة للمرضى. ومن خلال تبسيير سبل الوصول إلى الخيارات العلاجية المتطورة، نتمكن من تحسين جودة الرعاية وتعزيز تجربة المرضى بالمجمل في المنطقة".

كشفت شركة فايزر عن نتائج المتابعة طويلة الأمد للمرحلة الثالثة من تجربة CROWN. المعنية بتقييم دواء لورلاتينيب Lorlatinib، وهو علاج لمرض سرطان الرئة لأشخاص لم يتلقوا العلاج سابقاً بمرضهم، وتحديد المصابين بمرض سرطان الرئة المتقدم غير صغير الخلايا إيجابي ALK.

ويعد متوسط متابعة لمدة خمس سنوات، أظهرت نتائج متوسطة البقاء على قيد الحياة دون تقدم المرض بناءً على نتائج الباحثين انخفاضاً بنسبة 81% في تقدم المرض أو الوفاة مقارنة بعلاج كروزونتينيب، في حين بقي 60% من المرضى الذين تلقوا علاج لورلاتينيب على قيد الحياة دون تقدم المرض بعد خمس سنوات مقارنة بنسبة 8% من المرضى الذين تلقوا علاج كروزونتينيب. وشملت التجربة السريرية CROWN 296 مريض بسرطان الرئة غير صغير الخلايا إيجابي ALK. ولم يتلقوا العلاج سابقاً، ويتوفر هذا العلاج حالياً في العديد من دول الشرق الأوسط وأفريقيا بما في ذلك الأردن والمغرب.

وحول ذلك، قال الدكتور وجرانس، الرئيس التنفيذي لتطوير بسم الأورام في شركة فايزر: "إن هذه النتائج التي أظهرتها تجربة CROWN غير مسبوقة، حيث تمكن معظم المرضى الذي تلقوا علاج لورلاتينيب من متابعة حياتهم لأكثر من خمس سنوات دون تقدم المرض. وتوجد هذه النتائج التزام شركة فايزر طويل الأمد بالتوصل إلى اكتشافات مبتكرة ودفع عجلة التقدم العلمي بشكل يعود بالنفع على المرضى، ويدعم دواء لورلاتينيب باعتباره معياراً فعالاً للرعاية وعلاج أول للمصابين بمرض سرطان الرئة غير صغير الخلايا إيجابي ALK".

ويعتبر سرطان الرئة ثاني أكثر أنواع السرطان تسبباً بالوفيات في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، إذ تسبب بنحو 10% من جميع وفيات السرطان. ولا تزال معدلات النجاة من هذا المرض في المنطقة سيئة نسبياً، حيث يبلغ معدل البقاء على قيد الحياة 5 سنوات لدى 8% من المصابين، مقارنة بالعدل العالمي الذي يتراوح بين 9% و15%، بما قد يشير إلى ارتفاع معدلات تشخيص المرض بالمنطقة في مراحل متقدمة. وتتشابه معدلات انتشار المرض في منطقة



## معهد دبي القضائي يستقبل وفداً من الأمانة العامة للمجلس الوطني الاتحادي

•• دبي - الفجر

كما تباحث الطرفان سبل تعزيز العمل والتعاون المشترك بين الجانبين لتبادل النشاط القانوني والتدريب والمعلوماتي وتبادل الخبرات والبرامج، والتعرف على إمكانيات التدريب المشترك والاستفادة من الورش والبرامج المقدمة من قبل المعهد، والاطلاع على الدورات والورش التدريبية والديبلومات المهنية التي ينظمها معهد دبي القضائي. ويؤمّن معهد دبي القضائي في تقديم تجربة فريدة في التدريب والتطوير القضائي والمساهمة في نشر المعرفة القانونية للمجتمع، انطلاقاً من كونه معهداً رائداً يدعم التميز العدلي والتنافسية العالمية، ويتبنى أنظمة تدريب متطورة وفقاً لأحدث التقنيات الذكية سعيًا لتطوير وتنمية المجتمع من خلال الوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من أعضاء السلطة القضائية.



استقبلت سعادة القاضي الدكتورة ابتسام علي البدواي، مدير عام معهد دبي القضائي، وفداً من الأمانة العامة للمجلس الوطني الاتحادي، يضم كلاً من الدكتور عبدالسلام محمد الحفادي، مدير مكتب الثقافة البرلمانية، وعلاء محمد آل علي، أخصائي ثقافة برلمانية، وذلك في إطار توثيق الصلة وبحث سبل التعاون في المجالات المشتركة. وقد رحبت سعادة القاضي الدكتورة ابتسام البدواي بالوفد الزائر، مشيدة بالدور الحيوي الذي تقوم به الأمانة العامة للمجلس الوطني الاتحادي والذي يسهم في دعم أداء المجلس لاختصاصاته التشريعية والرقابية، وأكدت حرص المعهد على بناء علاقات وشراكات استراتيجية مستدامة، وتبادل



# منوعات الفكر

23

يعد النوم أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة جيدة، ويوجد العديد من العوامل المحيطة بنا قد تمنحنا الحصول على القدر الكافي من النوم لتحقيق الفوائد منه. ولحسن الحظ، هناك عدد من الطرق التي يمكن القيام بها لتحسين نوعية النوم، بينها 11 قاعدة ذهبية ابتكرها فريق من مؤسسة شركة NEOM Organics London وأخصائي النوم نيك ويتون.



## قاعدة 1-2-3 تقنية مفيدة تساعدك على الاستعداد لنوم هانئ أثناء الليل



ومن بين هذه القواعد الـ11، كشفت نيوكولا إلبوت التي تعمل في مجال الرفاهية منذ ما يقارب العقدين من الزمن، في كتاب جديد بعنوان "The Four Ways To Wellbeing"، عن "قاعدة 1-2-3"، والتي تصفها بأنها "تقنية مفيدة" تساعدك على الاستعداد لنوم هانئ أثناء الليل.

وما هي قاعدة 1-2-3؟ إنها في الواقع روتين بسيط ومباشر، ولكن قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتعود عليه في البداية. ويبدأ الأمر بشكل أساسي قبل ثلاث ساعات من الذهاب إلى السرير، وفي كل إطار زمني هناك شيء عليك تجنب القيام به. ولذلك، لمدة ثلاث ساعات قبل النوم، ليس من المفترض أن

تتناول الطعام أو تشرب الكحول، بينما يسمح بالماء أو شاي الأعشاب غير المحفز خلال هذا الوقت. ثم قبل النوم بساعتين، يكون ذلك هو الوقت الذي تتوقف فيه عن القيام بأي عمل أو تمرين شاق. وأخيراً، قبل ساعة من الذهاب إلى السرير، تتوقف عن استخدام الشاشات (وهذا يعني وضع هاتفك بعيداً) وتقوم أيضاً بتعتيم الأضواء في الغرفة.

لماذا يجب تجربة هذه القاعدة؟ تشرح نيوكولا في كتابها أن وجود روتين منظم مثل هذا يسمح لنا بالشعور "بالمزيد من السيطرة على حياتنا" ويمكنه أيضاً "تقليل التوتر". ومن خلال تفصيل فوائد كل خطوة من الخطوات المتضمنة، توضح نيوكولا كيف أن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل



## ما هي مضاعفات التهاب الأذن الوسطى؟

يعاني غالبية الناس تقريباً من أعراض التهاب الأذن الوسطى، على الأقل مرة واحدة في حياتهم. ويمكن أن تكون لهذا المرض عواقب وخيمة عند تجاهله وعدم علاجه في الوقت المناسب. وتشير الدكتورة أولغا أولانكينا أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة في مقابلة مع صحيفة "إزفستيا"، إلى أن التهاب الأذن الوسطى يمكن أن يتطور إلى التهاب السحايا وتهاب العصب الوجهي وتمزق طبلة الأذن وخراج الدماغ وضعف السمع وحتى فقدان السمع. ووفقاً لها، التهاب الأذن الوسطى هو التهاب في أحد أجزاء الأذن، الذي غالباً ما تسببه الفيروسات والبكتيريا. يتطور المرض عادة كمضاعفات للأمراض المعدية (التهاب اللوزتين، الحصبة، التهاب الجهاز التنفسي، الإنفلونزا)، حيث تدخل مسببات المرض الأذن من البلعوم الأنفي وتسبب الالتهاب. وفي حالات نادرة، ينجم المرض عن إصابة، مثل تلف طبلة الأذن أثناء الغوص.



وتقول: "هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن التهاب الأذن الوسطى يحدث بسبب البرد وعدم ارتداء قبعة في الشتاء. ولكن هذا غير صحيح تماماً. لأن تعرض منطقة الأذن للبرد لا يسبب التهاب الأذن الوسطى بشكل مباشر. لكن المشي من دون قبعة في البرد يؤثر سلباً في الجهاز المناعي، ويصبح الجسم أكثر حساسية للفيروسات والبكتيريا - العوامل المسببة لالتهابات الجهاز التنفسي، ويمكن أن تؤدي إلى تطور التهاب الأذن الوسطى والتهابات أخرى مثل التهاب السحايا". ويمكن أن تلتبب الأذن الخارجية أو الوسطى أو الداخلية. ولكن الأكثر انتشاراً هو التهاب الأذن الوسطى. ويصاب الأطفال بالتهاب الأذن الوسطى أكثر من غيرهم بسبب السمات الهيكلية للأذن لديهم. وتشير الطبيبة إلى أنه في حالة التهاب الأذن الوسطى، يتراكم السائل المصلي والصدئ في تجويف الأذن الوسطى، ما يسبب الشعور بالامتلاء وضعف السمع.

## أفضل وقت في اليوم لقياس الوزن

كشفت خبراء فقدان الوزن أن هناك وقتاً مثالياً في اليوم لقياس الوزن، وهو ما لا يقل أهمية عن روتين التمارين لتتبع الوزن خلال محاولة خسارة الوزن الزائد. ويقول الأطباء إن أفضل وقت لوزن نفسك هو في الصباح، مع الدعوة إلى الالتزام بنفس الوقت للوقوف على الميزان، لتتبع التقدم بدقة في فقدان الوزن.



وأشارت الدكتورة ميريت إيروغول، أستاذة طب الطوارئ في جامعة ولاية نيويورك دانستيت، في حديث مجلة Parade، أنه من الأفضل أن تزن نفسك أول شيء في الصباح بعد الذهاب إلى الحمام وقبل تناول أي شيء من الطعام أو الشراب. موضحة: "يمكن أن يتقلب الوزن خلال النهار، لذا من الجيد اختيار نفس الوقت كل يوم لتزن نفسك". ويمكن أن تعزى التقلبات الطفيفة في الوزن بين الصباح والمساء إلى الأطعمة والمشروبات المستهلكة طوال اليوم، وإلى الأنشطة والتمارين التي يتم القيام بها، وإلى حركة الأمعاء. ويميل الناس إلى فقدان الوزن عند الاستيقاظ، بعد ذلك، بمجرد أن ترتدي ملابسك وتتناول وجبة الإفطار وتشرب شيئاً ما، سيرتفع وزنك قليلاً. ويشار إلى أن العديد من الدراسات وجدت أن الوزن الزائد والسمنة يزيدان من خطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية وأنواع عديدة من السرطان. ويقول إيروغول إن الأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن يجب أن يتطلعوا إلى التخلص من 500غ إلى 1كغ في الأسبوع. مضيفة: "ترتبط الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية بخسارة أكبر للوزن في وقت مبكر، ولكن لا يوجد فرق على المدى الطويل". وأظهرت العديد من الدراسات أن وزن نفسك بشكل منظم يؤدي إلى فقدان الوزن بشكل أكبر. ووجدت دراسة أجريت عام 2019 أن الذين قاموا بقياس وزنهم يومياً شهدوا فقداناً أكبر للوزن مقارنة بالذين لم يتتبعوا الوزن بانتظام. كما توصلت دراسة منفصلة أجريت عام 2017، والتي حلت كيفية مساهمة المراقبة الذاتية في فقدان الوزن، إلى أن هناك نتائج أكثر إيجابية عندما اتبع الأشخاص مجموعة من السلوكيات المتسقة، مثل وزن أنفسهم بانتظام وتسجيل نظامهم الغذائي. وبالإضافة إلى استخدام الميزان، فإن استخدام أدوات أخرى مثل الساعات الذكية وتطبيقات اللياقة البدنية وأجهزة تتبع مواقع الويب، كان مرتبطاً أيضاً بفقدان الوزن بشكل أكبر مقارنة بالذين استخدموا طرق التتبع المكتوبة، حسب ما وجدت دراسة أجريت عام 2021.







## منوعات

# الفكر

27



اتضح بشكل نهائي خريطة أفلام عيد الأضحى الذي يحل بعد فترة قصيرة في مصر، والتي تتنوع ما بين الأكشن والكوميديا ومعالجة القضايا الاجتماعية.

## أفلام عيد الأضحى في مصر... ما بين الأكشن والكوميديا ومعالجة القضايا الاجتماعية

بطولة الفنانين خالد النبوي وغادة عادل ومحمد ممدوح، فيما أخرج عمرو عرفة السيناريو الذي كتبه أيمن بهجت قمر. يعالج الفيلم في إطار خيالي قصة ثلاثة أشخاص يستيقظون بعد ثلاثة قرون من النوم، ليجدوا أنفسهم في زمن مختلف عن الزمن الذي عاشوا فيه من قبل. يضعهم ذلك في صراع من نوع خاص وغريب. ومن المتوقع أن تدخل أفلام عيد الأضحى في منافسة مع الأعمال المعروضة حالياً في صالات السينما، وأبرزها "السرب" للفنانين أحمد السقا ومنى زكي وكريم فهمي، ومن إخراج أحمد نادر جلال، و"فيلم شقو" لعمرو يوسف ومحمد ممدوح ودينا الشربيني، وإخراج كريم السبيعي، إضافة إلى "فاصل من اللحظات اللذيذة" لهناء الزاهد وهشام ماجد، ومن إخراج أحمد الجندي.

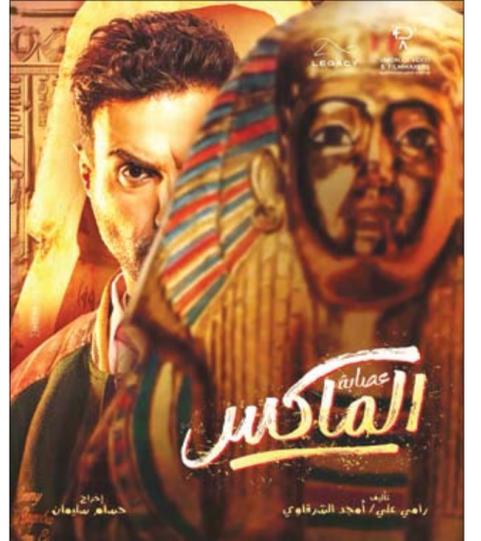
"عصابة المكس" ومن بين أفلام عيد الأضحى البارزة "عصابة المكس"، الذي يقوم ببطولته روبي ولبلية وحاتم صلاح وأوس أوس، ومن إخراج حسام سليمان. تدور أحداث العمل في إطار كوميدي اجتماعي، حول المكسيكي، الذي اعتاد القيام بعمليات السرقة والتخريب وحده دون مساعدة، قبل أن يتورط في عملية كبيرة تحتاج للاستعانة بمجموعة تساعده في تنفيذها. لكن، ومع مرور الوقت، يكتشف أن من وقع اختياره عليهم قد ورطوه في أزمات عديدة.

من الأكشن، تنطلق الأحداث بعد أعوام من انفصال الإخوة، وشق كل واحد فيهم مسارا خاصا به. لكن، وفي أحد الأيام، يعود شبح من الماضي ليلقي بظلاله على أولاد رزق، مما يجبرهم على العودة إلى حياة الجريمة والسرقة مرة أخرى في عملية مصيرية للنجاة بأنفسهم.

"فرقة الموت" كذلك، يدخل فيلم "فرقة الموت" المنافسة، مع مشاركة عدد من الفنانين، أبرزهم منة شلبي وأحمد عز وأمينة خليل، فيما تولى صلاح الجهيني كتابة السيناريو الذي أخرجه أحمد علاء. تتمحور القصة حول ضابط يتم اختياره ليقوم بتكوين فرقة للقضاء على سطوة حط الصعيد، في إطار أكشن تشويقي.

"اللعب مع العيال" أول الأفلام المقرر عرضها في عيد الأضحى "اللعب مع العيال" الذي يقوم ببطولته كل من الممثلين محمد إمام وباسم سمرة وأسماء جلال، تحت إشراف المخرج شريف عرفة. تدور أحداث الفيلم الذي صُوِّر في خمس محافظات في إطار اجتماعي كوميدي، وتتبع أحوال مدرس التاريخ علام، الذي يُنقل إلى إحدى المدارس في منطقة صحراوية، حيث يواجه العديد من العقبات.

"ولاد رزق... القاضية" ويعرض أيضاً الجزء الثالث من فيلم "ولاد رزق... القاضية"، وهو من بطولة الفنانين أحمد عز وأسر ياسين وعمرو يوسف ومحمد ممدوح، أما القصة فمن تأليف صلاح الجهيني وإخراج طارق العريان. في أجواء



صاحبة "أجمل إحساس" اختارت الالتزام بالنمط الرومانسي في مسيرتها

## إليسا... تواصل تقديم جديد غنائي، يجعلها رقماً صعباً في المشهد الغنائي العربي

جاء إصدار إليسا لألبومها الجديد "أنا سكتين" (توزيع شركة روتانا السعودية) مفاجئاً، إذ سبقه بيان من شركة وتري، يؤكد أن الفنانة اللبنانية لا تمتلك أرشيها الغنائي. لكن مشاكل إليسا القانونية لم تمنعها من مواصلة العمل على جديد غنائي، فتضمن الألبوم ١٢ أغنية، منها ما صدر سابقاً إلى جانب ست أغنيات جديدة.



خلال توأمة الصوت والآلات المستخدمة، لتحول إلى أغنية "ناجحة" في مفهوم سوق أغاني البوب العربي. ورغم أن أغنية "العقد" سبق أن صدرت قبل أشهر، وأعلنت بشكل أو بآخر عودة إليسا إلى الساحة، فإنها نجحت في تقديم دفعة إضافية للألبوم، من خلال الكلام الذي كتبه أيمن بهجت قمر، وهي الكلمات التي حاولت تقادي النصوص الشعرية المستهلكة في الحب والعلاقات البشرية. قمر كتب أيضاً كلمات أغنية "المنظرة الأولى" (ألحان محمد يحيى توزيع جلال حمداوي)، لكن هذه المرة جاءت الكلمات تقليدية إلا أن محمد يحيى استطاع بألحانه إيقاظها، كما أن أداء إليسا جاء متناسبا مع الهوية الفنية للأغنية وإيقاعاتها. في الألبوم الجديد، تعود إليسا إلى التعاون مع الملحن محمد رحيم، بعد سنوات من الغياب، من خلال أغنية "خوليو وفيروز" وهي من كلماتها، التي حاول من خلالها، تقديم عمل مختلف بهويته، سواء على صعيد اللحن أو الكلام، وتكرار النجاح الذي عرفه مع إليسا قبل سنوات بأغنية "مصدومة". عند الاستماع إلى الألبوم كاملاً، تتكرر الجملة الموسيقية نفسها، فتبدو على سبيل المثال أغنية "حلاي" (كلمات نادر عبد الله، وألحان أحمد زعيم، توزيع أحمد إبراهيم)، مألوفة بشكل كبير في كلامها ولحنها.

الانطباع الأول عند الاستماع إلى جديد إليسا، هو أنها لم تخرج من النمط الموسيقي الذي اعتادت عليه، أي الميلودي الرومانسي، وهو خيار يبدو أن صاحبة "أجمل إحساس" اختارت الالتزام به في مسيرتها، رغم اعتماد توزيعات جديدة لبعض الأغاني. على سبيل المثال تبدو نقطة القوة في أغنية "أنا سكتين" (كلمات نادر عبد الله، وألحان تامر عاشور، وتوزيع أحمد إبراهيم)، هي التوزيع الخاص، من خلال استخدام الآلات الموسيقية التي تتناسب مع أداء إليسا وقدراتها الصوتية. الأغنية الثانية هي "فرحانة معاك" (كلمات نادر عبد الله، وألحان Ghokhan Ors، وتوزيع أحمد إبراهيم) التي لاقت انتشاراً أيضاً، رغم كلماتها البسيطة، وبينما كان من المنتظر أن يكون تعاونها القديم -الجديد مع مروان خوري هو نقطة قوة الألبوم، جاءت أغنية "كله وهم" متوقعة بلحنها وكلامها. وهو ما يحسب أيضاً على أغنية "شو كان بيمنعك" التي كتبها ولحنها خوري أيضاً، إلا أن توزيع عمر صيغ نجح في إخراجها من الرتبة، من



# التدخين

## تأثير الإقلاع عن التدخين «دقيقة بدقيقة»



التدخين، يتخلص جسمك من أول أكسيد الكربون بالكامل. وتتخلص رنتاك من المخاط وتحسن حاستا الذوق والشم لديك. وبعد 72 ساعة، ستلاحظ تحسناً في التنفس، نظراً لاسترخاء العضلات الهوائية وزيادة طاقتك.

وبعد مرور أسبوعين إلى 12 أسبوعاً، يتحسن ضخ الدم إلى قلبك وعضلاتك، وبعد 3 إلى 9 أشهر، ستتحسن أعراض السعال ومشاكل التنفس مع تعزيز وظائف الرئة بنحو 10%.

وستنخفض خطر الإصابة بنوبة قلبية إلى النصف إذا تمكن المدخن من التوقف عن التدخين لمدة عام كامل، وفقاً لنهس. وبعد 10 سنوات، سينخفض خطر الوفاة بسرطان الرئة إلى النصف مقارنة بالمدخنين.

عن التدخين، هذا الأمر بالقول: "سيعود معدل ضربات القلب وضغط الدم إلى طبيعتهما في أقل من 20 دقيقة بعد إطفاء سيجارتك الأخيرة. وذلك لاستقلاب المواد الكيميائية الموجودة في دمك".

وأوضحت NiQuitin أن السجائر تحتوي على أكثر من 7000 مادة كيميائية ضارة تؤثر على جسمك بعدة طرق معروفة وغير معروفة، لذلك عندما تتوقف عن استهلاك تلك المواد الكيميائية، بما في ذلك النيكوتين الذي يرفع ضغط الدم، يعود جسمك بسرعة إلى وضعه الطبيعي.

وستعود مستويات الأكسجين في الجسم إلى وضعها الطبيعي بعد 8 ساعات من الإقلاع عن التدخين، لأن السجائر تحتوي على أول أكسيد الكربون. وأضافت NHS: "بعد 48 ساعة من التوقف عن

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الإقلاع عن التدخين أمراً بالغ الأهمية لصحتك، وكلما أفلتت عن التدخين مبكراً، ستلاحظ الفوائد التي تبدأ في غضون 20 دقيقة فقط، بشكل أسرع.

وأوضحت إدارة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) أنه بعد 20 دقيقة فقط من التوقف عن التدخين، ستلاحظ عودة معدل ضربات القلب إلى طبيعته، حيث يزيد التدخين من معدل الضربات ويضيق الشرايين، ما يجعل قلبك يعمل بجهد أكبر.

وأكدت NiQuitin، شركة الإقلاع

## لماذا لا ينبغي ممارسة الرياضة بالمكياب؟

حذرت دراسة جديدة النساء من وضع كريم الأساس التجميلي على الوجه أثناء ممارسة التمارين الرياضية، موضحة آثاره الضارة على الجلد ومسامه. واستخدم فريق البحث جهاز تحليل الجلد لفحص بشرة 43 مشاركاً يتمتعون بصحة جيدة (20 ذكراً و23 أنثى)، قبل وبعد ممارسة رياضة المشي لمدة 20 دقيقة. ووضع الباحثون كريم الأساس على نصف الوجه (الجهة وأعلى الخد)، بينما بقي النصف الآخر من الوجه نظيفاً. واكتشفوا أن الرطوبة زادت بعد التمرين في كل مناطق الوجه. ومع ذلك، قال الفريق إن هناك زيادة أكبر في الرطوبة في المناطق المغطاة بالمكياب، الذي يمنع تبخر الرطوبة من الجلد. ويزداد حجم المسام في البشرة بدون مكياب بعد ممارسة الرياضة، ما قد يشير إلى أن وضع كريم الأساس قد يسد المسام. وفي الوقت نفسه، ارتفع مستوى الزيت في أقسام الوجه بلا مكياب، وانخفض في مناطق المكياب.

وكتب الباحثون في مجلة الأمراض الجلدية التجميلية: "تشير النتائج إلى أن استخدام كريم الأساس أثناء التمارين الرياضية يمكن أن يقلل من زيت الجلد، ما يسبب الجفاف. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمكياب أن يسد المسام ويزيد من إنتاج الزهم (المادة الدهنية). وتقدم هذه الدراسة رؤى مهمة للناس، وتشجعهم على النظر في العواقب المحتملة لاستخدام الماكياج أثناء ممارسة الرياضة". وعندما تنحصر الزهم وخلايا الجلد الميتة والمواد الأخرى داخل المسام، فقد يؤدي ذلك إلى ظهور البقع. وقال العد المراسل دونغسون بارك، من الجامعة الوطنية الكورية للعلوم: "من أجل صحة الجلد، من الأفضل ممارسة الرياضة بدون وضع مكياب".



الممثلة الأمريكية كوين هيمفيل لدى حضورها العرض الأول لفيلم Bad Boys. Ride or Die في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

## قرأت لك

### التفاح الأخضر



التفاح الأخضر، له دور كبير وفعال في التخلص من الالتهابات، وما ينتج عنها من مشكلات بالجسم، فهو غني بمادة البكتين التي تقي من الالتهاب. ويحتوي على مضادات أكسدة بنسب عالية للغاية لذا فهو يؤخر شيخوخة الجسم، ومصدر للطاقة

والنشاط الذهني والبدني، ويفيد في زيادة معدل بديل الجهد، ويقوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A، B، C وهي مفيدة للبشرة. ويخلص الجسم من السموم، فهو منظف عام للجسم، ويمحي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض النقرس والروماتيزم ويعتبر من أفضل مقويات اللثة والأسنان والضرور، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية المهمة، الكالسيوم والفسفور والزنك والبوتاسيوم.

## سؤال وجواب

### • ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه بوزن مكعب سكر إنه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2.5 يعيش الطنان في كوبا

### • ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البرزويات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البرزويات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لاتزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

### • ما هو أبطأ حيوان لبون في العالم؟

أبطأ حيوان لبون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان اردد يقيم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكا الجنوبية الوسطى

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذتيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.
- أن الذبابة التي نستهيئ بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل الطفيليات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أعداد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- لو نام الإنسان في مكان غير دافئ بشكل جيد، فإنه تزداد احتمالية الأحلام بالكوابيس المزعجة.
- هناك بعض الأنواع من الحيتان تستطيع أن تفوق تحت الماء على عمق كيلو متر وتستمر تحت الماء لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن اليعسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.

## قصة صياد السمك

احدى الاساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته عليه يستطيع ان يصطاد ما يكفي غذاء اخوته وامه.

كان ابوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح، فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سمينة وقبل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فالحظ اليوم يشجعه على ذلك، استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والقي سائرته المتواضعة وانتظر نداءها فترة ليست قصيرة حين احس بان شينا قد علق بها، فاجذبها، فاذا بها ثقيلة جدا.. حاول معها ونزل الى الماء ليجذبها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعة من القماش الغليظ يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قديمة ربما دخلتها صغيرة ولم تستطيع الخروج لكنها كانت تتغذى فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكية من حولها وخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجيبة تداخلت فيها الوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست الوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأى الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وسطهم ليريهام اياها فقد ألقى بحمولة اسماكه الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية ليرى الناس ذلك، فهلل الجميع وفرروا ان يذهب بها الفتى الي ملكهم ليرى ويعرف ان (الملك لله) وحده..

ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهر يديه ليريهام للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها يعرف انه لا ليس فيها ولا احتيال ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من يقول ان الملك له وحده نحن لا يملكتنا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعيد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة، وقال للفتى: انطلق بسمكته هذه واعلن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبدأ معا عصرا جديدا وليخرج كل المساجين وليعيش كل منكم كما يشاء وليفتد وزيرى الان امرا يارجاع اراضيكم اليكم وكل ما سلب منكم.. لا تزيد من احد اي شئ وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

