

بلدية مدينة العين تبدأ مراحل
مسابقة أجمل حديقة لمدينة العين
تضم فئات الحدائق المنزلية و المدرسية

ندى أبو فرحات:
سعيدة بالدراما اللبنانية لأنها
أصبحت بمستوى جيد



خبراء يحددون علاقة سماعات
الرأس اللاسلكية بالسرطان



الملكة الصغيرة قيد التحقيق لتورطها في تهريب إل تشابو

أخضعت السلطات الفيدرالية الأميركية زوجة أحد أكبر تجار المخدرات في العالم للتحقيق بشأن احتمال تورطها في مساعدته على الهرب من سجن في المكسيك عام 2015، وفق ما ذكر موقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وفتحت الأجهزة الأمنية الفيدرالية تحقيقاً بشأن "ملكة التجميل" إيمارا لارينا كورونيل إيسبور، زوجة خواكين غوزمان لوسيرا، المعروف باسم "إل تشابو".

وأشار التحقيق إلى أن ملكة التجميل السابقة، البالغة من العمر 29 عاماً، التي يعني اسمها بالإسبانية "الملكة الصغيرة"، تورطت على ما يبدو بعملية تهريب زوجها من سجنه في المكسيك.

وكانت الملكة الصغيرة قد بدأت مؤخراً بإطلاق خط أزياء مستلهم من زعيم الجريمة إل تشابو "البالغ من العمر 62 عاماً" والذي يعني اسمه "القصير".

الجدير بالذكر أن إيسبور، الأميركية المولدة ومزوجة الجنسية، كانت قد تزوجت من إل تشابو عام 2007 عندما كانت في الثامنة عشر من عمرها.

ولم يتم اعتقال الملكة الصغيرة أبداً، كما لم يتم اتهامها بأي جريمة أو جنحة، لكن أجهزة الأمن الفيدرالية كانت تضعها قيد المراقبة منذ أن أشار إليها أحد كبار مساعدي إل تشابو خلال محاكمته في وقت سابق من العام الجاري.

وكان مساعد إل تشابو واسمه داماسو لوبيز نويز، ويلقب بـ "إل لينسيادو"، قد شهد خلال محاكمته بأن غوزمان أرسل رسائل بتوجيهات له للتنسيق مع إيسبور، والدة ابنتيه التوأمين قبل أن يلتقي بها في مارس 2014.

وقال لوبيز إن إيسبور أبلغته بأن إل تشابو يخطط للهرب من السجن مجدداً وأنه يتساءل إذا ما كان بإمكانه المساعدة في ذلك.

حمية سكاندي سنس . . سر رشاقة جميلات الدنمارك!

يعدها الكثيرون من أبسط أساليب الحمية في العالم، حيث يمكنك تجنب عد السعرات الحرارية الممل، إنها طريقة "سكاندي سنس" التي تشهد انتشاراً كبيراً بين الدنماركيات. فكيف تعمل؟ بعيداً عن الطرق المعقدة، فإن البساطة هي مفتاح أي طريقة للرشاقة و فقدان الوزن الزائد، إذ يجب أن تكون سهلة التنفيذ بشكل يجعلها مناسبة لكل شخص بحيث يكون قادراً على جعلها أحد فقرات روتينه اليومي دون أن تترك تأثيراً ما عليه أو تأخذ منه الوقت الكثير.

وهذا تماماً ما تعد به طريقة "سكاندي سنس" الإسكندنافية، التي تجعل الجسم أكثر صحة وخالياً من الإجهاد، كما تعمل على تدريب إحساس الشخص بالتغذية المناسبة لها



ويرجع موقع مجلة "بليك" الألمانية فإن سر هذه الحمية هو التوازن بين مجاميع المواد الغذائية، بشكل يجنب الشخص الاستغناء عن أي شيء يرغب في تناوله، لكن وفق الكمية المحددة براحة اليد. وتتنقل المجلة أن اتباع هذه الحمية يأتي ثماره على المدى الطويل، وهو ما أتى ثماره في حالة سوزي فينغل بعد أن فقدت 40 كيلوغراماً خلال 10 أشهر، لكن وزنها لم يرتفع مجدداً كما في المرات السابقة.

وبما أن الطريقة تقوم على الحس بالتغذية، وبالتالي يعتمد على خيارات وكميات مقبولة ومنطقية. لكن من الغريب أن كل شيء متاح في "سكاندي سنس": الشيكولاتة والكافو والأطعمة المقلية وكل ما تحين تناوله، لكن يجب أن تخضع جميعها لقياس "حصة اليد" وفق المعادلة المذكورة في أعلاه، فإذا لم تكن لديك الرغبة في تناول البروتينات الحيوانية في وقت ما، يمكنك استبدالها بأي شيء آخر تفضلينه، غير أنه يجب أن يخضع لـ "نظام حصة اليد". وتكشف "بليك" أن هذه الحمية تلقى رواجاً كبيراً في الدول الإسكندنافية، ناصحة بأن تجد طريقها إلى كل مطبخ.

أربع فحسات تشكل وجبة واحدة من حمية "سكاندي سنس"، وبالتالي فإنها تتكون من:
- فحنتين من الخضار، والخيار واسع لك في اختيار أنواعها
- حفنة من البروتينات الحيوانية أو النباتية عالية الجودة
- حفنة من الكربوهيدرات

ويحسب موقع "يلي" الألماني فقد كانت خبيرة التغذية الدنماركية سوزي فينغل، بعد أن أمضت أوقاتاً طويلة من حياتها وهي تحسر الوزن من خلال اتباع مختلف أنواع الحميات، لكنها تعود لتكسبه من جديد. وهذا ما دفعها إلى الخروج بحمية سهلة التطبيق ولا تكلف الشخص أي مبالغ إضافية.

ويحسب موقع "يلي" الألماني فقد كانت خبيرة التغذية الدنماركية سوزي فينغل، بعد أن أمضت أوقاتاً طويلة من حياتها وهي تحسر الوزن من خلال اتباع مختلف أنواع الحميات، لكنها تعود لتكسبه من جديد. وهذا ما دفعها إلى الخروج بحمية سهلة التطبيق ولا تكلف الشخص أي مبالغ إضافية.

الفضل في ابتكار هذه الطريقة يعود إلى خبيرة التغذية الدنماركية سوزي فينغل، بعد أن أمضت أوقاتاً طويلة من حياتها وهي تحسر الوزن من خلال اتباع مختلف أنواع الحميات، لكنها تعود لتكسبه من جديد. وهذا ما دفعها إلى الخروج بحمية سهلة التطبيق ولا تكلف الشخص أي مبالغ إضافية.

ويحسب موقع "يلي" الألماني فقد كانت خبيرة التغذية الدنماركية سوزي فينغل، بعد أن أمضت أوقاتاً طويلة من حياتها وهي تحسر الوزن من خلال اتباع مختلف أنواع الحميات، لكنها تعود لتكسبه من جديد. وهذا ما دفعها إلى الخروج بحمية سهلة التطبيق ولا تكلف الشخص أي مبالغ إضافية.

نظارات غوغل الذكية تعالج التوحد



كشفت دراسة جديدة أن نظارات غوغل الذكية "Google Glass"، يمكن أن تساعد الأطفال المصابين بالتوحد على فهم تعبيرات الوجه والإشارات الاجتماعية. وغالباً ما يجد الأطفال الذين يعانون من اضطراب النمو، صعوبة في الاتصال بالعين وتفسير المشاعر الأساس، ما قد يصعب عليهم التواصل الاجتماعي. ولكن الباحثين قالوا إن ارتداء ما يسمى بـ "النظارات الذكية"، والتي تشمل شاشة ومكبر صوت، تساعد الأطفال على فهم المشاعر على وجهه الناس وتحديد بها بشكل أفضل، وفي بعض الحالات، تقليل أعراض مرض التوحد لديهم بشكل طفيف. ويقول فريق البحث من جامعة ستانفورد في كاليفورنيا، إن النتائج التي توصل إليها تظهر أن العلاج عبر نظارات غوغل الذكية "Google Glass" أقل تكلفة وأسهل في الوصول، ما قد يساعد في تحسين قوائم الانتظار للمعالجين السلوكيين. وينطوي التدخل، الذي أطلق عليه باحثو جامعة ستانفورد، اسم "Superpower Glass"، على أطفال مصابين بالتوحد يرتدون "Google Glass" عدة مرات في الأسبوع.

موهبة جديدة لرونالدو

نشر النجم البرتغالي كريستيانو رونالدو مقطعاً عائلياً طريفاً، يقوم به بالغناء مع أفراد عائلته، بشكل عفوي، قبل أيام من مباراة فريقه يوفنتوس الحاسمة بدوري أبطال أوروبا. وظهر رونالدو في الفيديو وهو يغني أغنية "رومانسية"، أثناء قيادته سيارته من نوع "رولز رويس"، ويجواره صديقه جورجينا رودريغيز، بينما يجلس ابنه كريستيانو جونيور في الخلف. وبدأ رونالدو بغناء أغنية بريطانية هادئة، قبل أن تغني جورجينا أغنية إسبانية سريعة، ثم ردد جونيور كلمات أغنية لغني الرب الشهير دريك، ولكنه لم يبدو "متحمساً" جداً. ومنذ بدء علاقته بعارضة الأزياء الإسبانية، داب رونالدو على نشر مقاطع "عائلية" كثيرة على حسابه الشخصي بمواقع التواصل الاجتماعي. ويأتي الفيديو قبل أيام من مواجهة يوفنتوس مع أياكس أمستردام، مساء الأربعاء، في ذهاب ربع نهائي دوري أبطال أوروبا، وهي المواجهة التي لم يعرف حتى الآن ما إذا كان رونالدو سيشارك فيها.

إقبال كبير على الهاتف الغبي

إذا كنت ممن سئموا الهواتف الذكية التي باتت ترافقتنا طيلة الوقت بعدما أوقفنا عن الإدمان "التقني"، فإن شركة أميركية طورت هاتفاً "غيباً" يقوم بمزايا محدودة. وأعلنت شركة "لايت" الأميركية، عن Light Phone 2 ثاني نسخة مما يعرف بـ "الهاتف الغبي"، وهو جهاز يمكنه أن يجري المكالمات ويبيع بالرسائل، فضلاً عن الإرشاد إلى الاتجاهات وضبط المنبه، ولا يتيح أي خدمات أخرى. ويحسب "بزنس إنسايدر"، فإن هاتف "لايت 2" يمتاز بحجمه الصغير ووزنه الخفيف، ولا يضم الجهاز أي تطبيقات، وهو ما يعني أن مستخدميه لن يجدوا طريقة للوصول إلى المنصات الاجتماعية. وتم تزويد الهاتف بشبكة الاتصال من الجيل الرابع "LTE"، وسيكون الجهاز "غبي" متاحاً باللونين الأبيض والأسود. ويأتي الإعلان هذا الهاتف، فيما كشفت دراسة لشركة "فلوري" أن الشخص الأميركي يستخدم جهازه لخمس ساعات في المتوسط، خلال اليوم الواحد. وفي المنح ذاته، وجد استطلاع أن الشخص الأميركي يتفحص هاتفه لأكثر من ثماني مرات في اليوم الواحد، وسبق إقبال متزايد على التطبيقات والمنصات الاجتماعية. وحسب الشركة، فإن هناك "إقبالاً كبيراً" على هاتفها "الغبي"، وتقول الشركة إنها باعت أكثر من مئة ألف نسخة منه في أكثر من خمسين بلداً في العالم، وتطمح إلى تسويق المزيد من الأجهزة في المستقبل.

منوعات

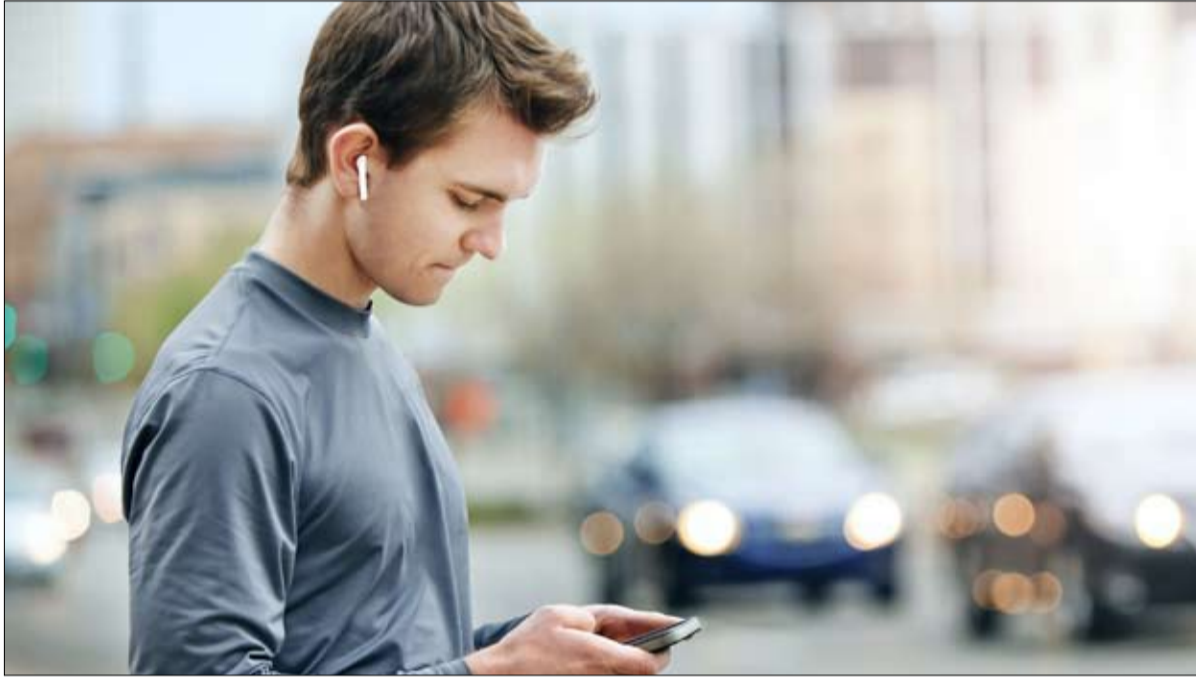
الفكر

23

بسبب اشعاعها الترددي اللاسلكي

خبراء يحددون علاقة سماعات الرأس اللاسلكية بالسرطان

انشغلت شبكة الإنترنت خلال الأيام الماضية بالحديث عن أحدث مخاطر التكنولوجيا على الصحة، سماعات الرأس اللاسلكية كمصدر محتمل للسرطان، والقول بأن هذه الأجهزة يمكنها ضخ الإشعاع بشكل مباشر في عقلك، ولكن قبل أن نفرغ دعونا نلقي نظرة على كل الحقائق.



عدم الاستخدام. ويقدم الخبراء اقتراحاً ذكياً لأولئك الذين يرغبون في تقليل تعرضهم للإشعاع، يتمثل في استخدام سماعات الرأس السلكية بدلاً من اللاسلكية، ولكن بغض النظر عن نوع سماعات الرأس التي تستخدمها، من المهم الانتباه إلى المخاطر الصحية التي قد تكون أكثر إلحاحاً من كميات الإشعاع؛ حيث يرى الخبراء أن التجول مع سماعة في أذنك خارج السيارة، يعد أمراً أكثر خطورة من بعض الأورام السرطانية التي قد تستغرق 20 عاماً.

ببساطة التوقف عن استخدام سماعات الرأس اللاسلكية، ولكن يجب أن نكون على دراية بأنهم يتعرضون لتعرض مماثل من هواتفهم المحمولة وأجهزة البلوتوث الأخرى. وعلى الرغم من عدم وجود صلة قاطعة بين المخاطر الصحية وطلاقة الترددات الراديوية، إلا أن بعض التجارب العملية ودراسات صحة الإنسان قد أشارت إلى احتمال أن يكون استخدام الهواتف الخلوية على المدى الطويل مرتبطاً بأنواع معينة من السرطان والأثار الصحية الأخرى، ولذلك توصي الإرشادات الصحية بإبقاء الهواتف بعيداً عن الجسم عندما لا تكون قيد الاستخدام، وبعيداً عن السرير أثناء النوم، واستخدام سماعات الرأس لإجراء المكالمات حيث تنبعث منها إشعاعات ولكن بمستويات أقل، كما يجب إزالة الأجهزة اللاسلكية من الرأس والأذنين عند

طويلة الأجل حول سلامة هذا النوع من الإشعاع من عدمه، ولكن هذا لا يعني أنه لا يوجد أي بحث، حيث هناك معايير موضوعة لسلامة كمية الإشعاع التي يمكن أن تنبعث من الأجهزة، كما أن هوائي AirPod الذي يستقبل موجات الراديو وينقلها فعلياً لا يقع داخل قناة الأذن، فيما تنبعث من أجهزة البلوتوث إشعاعات أقل من عُشر المنبعثة من الهواتف المحمولة. لذلك يقول الباحثون: إنه إذا كنت تستخدم هاتفاً خلويًا يوميًا، فمن الغريب أن تقلق بشأن مخاطر هذه السماعات، خاصة إذا كنت تستخدم السماعات بشكل أساسي لإجراء محادثات هاتفية وليس لسماع الموسيقى، فهذا ستكون في الواقع أقل تعرضاً مما لو كنت ترفع الهاتف إلى رأسك، وحسب الخبراء فإنه إذا أراد الناس أن يكونوا أكثر حذراً، فيمكنهم

بشأن المخاطر الصحية المحتملة للتكنولوجيا الكهرومغناطيسية غير المؤينة، والتي تستخدمها جميع أجهزة البلوتوث، كما أن العريضة ليست جديدة أيضاً، فقد تم نشرها لأول مرة في عام 2015 وآخر تحديث في مطلع يناير من هذا العام، ومن بين الأجهزة التي تتحدث عنها: الهواتف الخلوية واللاسلكية ومحطاتها الأساسية، الواي فاي، هوائيات التليفون، العدادات الذكية وأجهزة مراقبة الأطفال. وحول ذلك يعلق د.كين فوستر أستاذ الهندسة الحيوية بجامعة بنسلفانيا، والذي تضمن بحثه سلامة الحقول الكهرومغناطيسية، أن الضجة الأخيرة حول سماعات الأذن، هي محاولة من شخص ما لشغل وسائل الإعلام، وصحيح أن سماعات البلوتوث اللاسلكية تصدر إشعاعات، إلا أنه لا يوجد الكثير من الأبحاث

فكما يبدو فإن هذه العناوين نابغة من مقال متوسط نشر مؤخراً، وطرح السؤال هل سماعات الرأس اللاسلكية آمنة؟، واقتبس بعض كلمات د.جيرى فيليبس أستاذ الكيمياء الحيوية في جامعة كولورادو الأمريكية، الذي يقول إنه قلق بشأن أجهزة AirPods، لأن وضعها في قناة الأذن يعرض الأنسجة في الرأس لمستويات عالية نسبياً من إشعاع التردد اللاسلكي، ويشير المقال أيضاً إلى أن فيليبس ليس بمفرده في مخاوفه بشأن هذه الأجهزة، مشيراً إلى عريضة موجهة إلى الأمم المتحدة ومنظمة الصحة العالمية بتوقيع 250 باحثاً من أكثر من 40 دولة. ولكن الشيء الذي تم تجاهله في هذا المقال وما تبعه من اقتباسات أن هذه العريضة لم تذكر ماركاً معينة أو حتى سماعات الرأس اللاسلكية، وبدلاً من ذلك تحدثت عن قلق شديد

أفضل الأطعمة الصديقة للكلية

تشكل الكليتان أحد أهم أجهزة الجسم التي تعمل على تخليصه من السموم، عبر تنقية وتصفية الدم وطرح الفضلات السائلة.

وتلعب الأطعمة التي تتناولها بشكل يومي دوراً هاماً في الحفاظ على صحة الكليتين، ودورهما الحيوي في الجسم، لذلك من الضروري تجنب تناول الأطعمة التي ترهقهما، والإكثار من الأطعمة التي تعزز من عملهما.

وفيما يلي مجموعة من الأطعمة التي يجب أن يتضمنها نظامك الغذائي، إذا ما أردت لكليتيك أن تعمل بكفاءة عالية طوال الوقت، بحسب موقع إن دي تي في:

والتيوسينات، وتساعد هذه المركبات الكبد على تحييد المواد السامة التي يمكن أن تلحق الضرر بأغشية الخلايا والحمض النووي.

3 - البصل

عضو في عائلة الأليوم جزء حيوي في معظم الأطباق تقريباً، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية الأساسية. لكن بالإضافة إلى ذلك، فإن البصل غني بالفلافونويد، وخاصة الكيرستين، وهو مضاد قوي للأكسدة يعمل على الحد من أمراض القلب ويحمي من العديد من أنواع السرطان.

4 - التفاح

التفاح مصدر جيد للبيكتين، وهو من الألياف القابلة للذوبان التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم والجلوكوز. كما أنه مصدر مهم لمضادات الأكسدة، بما في ذلك الكيرستين الذي يمكن أن يحمي خلايا الدماغ. التفاح الطازج هو أيضاً مصدر جيد لفيتامين سي والألياف التي تساعدك على الشعور بالشبع.

5 - السبانخ

هذه الخضار الورقية الخضراء غنية بالفيتامينات والحديد، المغنيسيوم والفولات. بيتا كاروتين الموجود في السبانخ مهم لتعزيز صحة نظام المناعة وحماية البصر.

6 - البطاطا الحلوة

غنية بالببيتا كاروتين ومصدر ممتاز للفيتامينات، ويمكن لها أن تكون إضافة مثالية لنظامك الغذائي، وهي أيضاً مصدر جيد لفيتامين الألياف والبوتاسيوم.

1 - فلفل الجرس الأحمر

فلفل الجرس الأحمر فقير بالبوتاسيوم، لكن هذا ليس هو السبب الوحيد الذي يجعله مثالياً لصحة الكلية، فهو مصدر ممتاز لفيتامين سي وفيتامين إي وفيتامين بي 6 وحمض الفوليك والألياف. كما أنه يحتوي على اللايكوبين، أحد مضادات الأكسدة التي تحمي من أنواع معينة من السرطانات.

2 - القرنبيط

من الخضراوات الصليبية الغنية بفيتامين سي، ومصدر جيد للفولات والألياف. كما أنه مليء بالإندول والفلافونويدات

البدانة تسبب تدهور وظائف الكلى

كشفت دراسة حديثة أن وظائف الكلى تتدهور مع زيادة بدانة الشخص، مشيرة إلى أن فئات عمرية يمكنها أن تكون أكثر عرضة للإصابة بضعف وظائف الكلى، سواء أكانوا يعانون مشكلات في الكلى أم لا.

وحسب موقع إذاعة صوت ألمانيا (دويتشه فيله)، وجدت الدراسة أن البالغين الذين يعانون السمنة المفرطة أكثر عرضة للإصابة بضعف وظائف الكلى مقارنة بالبالغين الذين يعانون مجرد الزيادة في الوزن.

البدانة وهي حالة يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري ومشكلات الكلى، بعض أنواع السرطان، إضافة إلى متاعب الكلى.

بيانات 5.4 مليون من 40 دولة

ولإجراء الدراسة، فحص الباحثون بيانات تم جمعها خلال الفترة من عام 1970 إلى عام 2017 ما يزيد على 5.4 مليون بالغ من 40 دولة مختلفة في آسيا وأوروبا والشرق الأوسط وأمريكا الشمالية.

وفحصوا أيضاً بيانات أكثر من 84 ألف شخص يواجهون خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأكثر من 19 ألف بالغ يعانون أمراضاً مزمنة في الكلى.

الصوديوم ورفع ضغط الدم..

كما أن هذا يجعل من الصعب على الجسم التخلص من السكريات الإضافية في الدم مما يؤدي إلى الإصابة بالسكري. وأضاف تشانج: أن كل هذه الأمور سببها بالنسبة للكلية كما أن الالتهابات المرتبطة بالبدانة ودهون البطن المفرطة تضعف أيضاً وظائف الكلى. وتابع: أيضاً الوزن الزائد يضعف قدرة الجسم على نقل الجلوكوز من الدم إلى الخلايا ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسكري.

1.9 مليار بالغ يعانون البدانة وهناك 1.9 مليار بالغ

يعانون زيادة الوزن أو البدانة على مستوى العالم وفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية. ويعاني نحو أربعة من كل عشرة بالغين، زيادة الوزن فيما يعاني نحو واحد من كل عشرة بالغين.

مشكلات عديدة وقال الدكتور أليكس تشانج، كبير باحثي الدراسة: الوزن الزائد خاصة حول منطقة البطن يسبب عبئاً من التأثيرات الأيضية السلبية التي تؤثر في الكلى.

ويفسر تشانج: ذلك عبر البريد الإلكتروني، قائلاً: إن هذا الوزن الزائد يمكن أن ينشط الجهاز العصبي الذي يفرز هرمونات معينة تزيد من احتباس





منوعات الفكر

خورفكان تعيد إحياء معالمها التاريخية

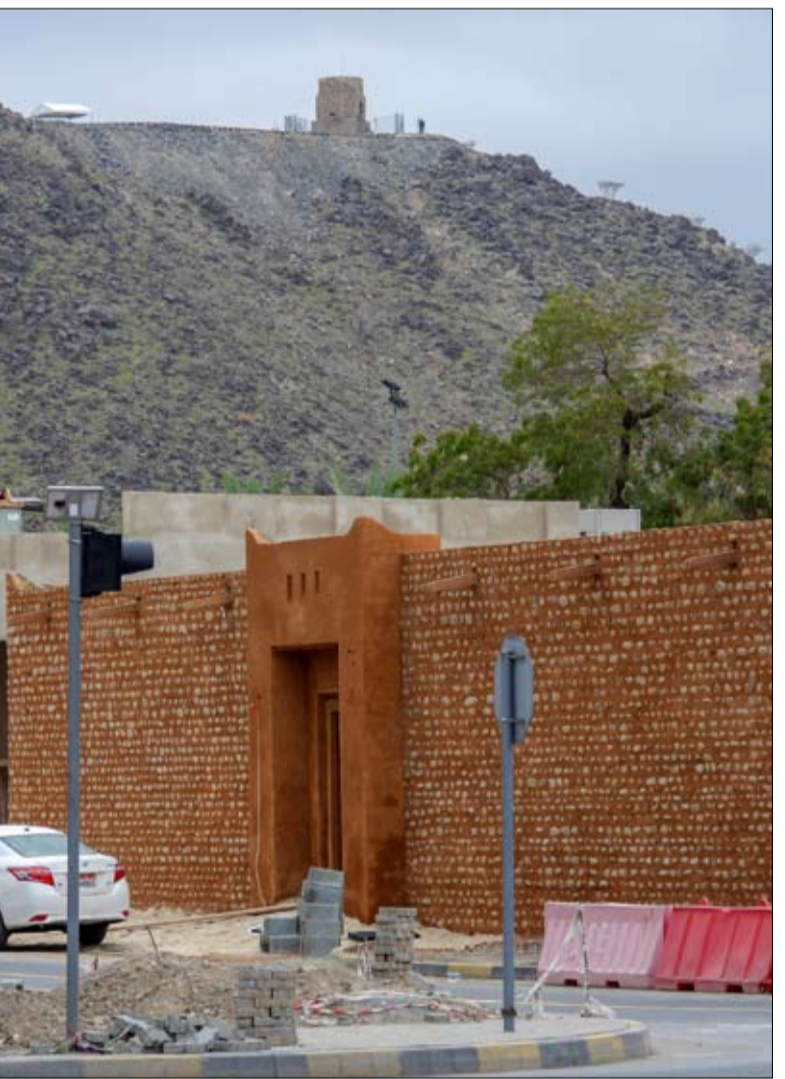
تتمثل بعدد من الأبراج الدفاعية وبيوت حجرية تدنو من الوادي أو تقع على مدرجات الجبل، إضافة إلى قنوات مائية مشيدة على حواف الجبال. ووجه صاحب السمو حاكم الشارقة بالاعتناء بتلك المعالم التاريخية والحفاظ عليها وترميمها، وقد باتت هذه المباني التاريخية تشكل اليوم عنصرا مهما من عناصر الجذب في منطقة وادي شي إلى جانب سد الرقيصة واستراحته العائلية المطلة على البحيرة. ×× القرية القديمة في شيص. خلال طريق خورفكان الجديد، ويستطيع الزوار اليوم التمتع بالعناصر الطبيعية الساحرة في المنطقة، فهناك نبع ماء وأفلاج مبنية على حواف الجبال، ومزارع متدرجة على جانبي الطريق الضيق حيث تتدلى الأشجار على جانبيه. وقبل الوصول إلى الشعبية الجديدة في شيص، يمكن بالكاد ملاحظة السلم المؤدي إلى أعلى، حيث يعتبر هذا السلم الطريقة الوحيدة للوصول إلى القرية القديمة التي كان يسكنها أهالي شيص. وقامت دائرة التخطيط والساحة بتوجيهات من صاحب السمو حاكم الشارقة، بدراسة إعادة تأهيل القرية القديمة بشيص، بالتنسيق مع البعد السياحي للمنطقة مع افتتاح طريق خورفكان الجديد. وتحتوي هذه القرية - الحالية تماما من السيارات - على بيوت حجرية بنيت بحجارة مميزة شبيهة بالرخام تم جلبها من مقلع بالقرب من القرية، ويتوسط القرية مسجد سيتم ترميمه كإضافة لمشروع إعادة الإحياء، كما يخترق القرية فحج يمكن مشاهدة فتحات صيانتها في السكة المؤدية إلى الباحة الرئيسية في القرية، وتتوسط الباحة شجرة قديمة كانت تشكل تجمعا لأهالي القرية.

التي تساعد في الوصول إلى فهم أولي لموقع السور، إلى أن تكلت الجهود بالنجاح وتم العثور على أول جزء من سور المدينة القديم بموازة القبلة والجبال. ويمتد هذا الجزء حوالي مائة متر ويصل عرض السور فيه إلى حوالي المتر والنصف، كما يحتوي على منشأة مربعة قد تكون برجاً دفاعياً أو غرفة للحرس أو بوابة كما تشير الوثائق التاريخية. وواصلت البعثة عملها للعثور على الأجزاء الأخرى من الجبل بحيث تكتمل الصورة، لأن الوثائق التاريخية كانت تشير إلى أن السور لا يوازي الجبل فقط، وإنما يلتف على الأجزاء الأخرى من الجبل بحيث تكتمل الصورة، لأن الوثائق التاريخية كانت تشير إلى أن السور لا يوازي الجبل فقط، وإنما يلتف باتجاه البحر وكشفت البعثة في زيارتها الثانية عن جزء السور الممتد نحو البحر، والذي يحتوي أيضا على قاعدة مربعة قد تكون برجاً أو بوابة أو غرفة، وفي زيارتها الثالثة اكتشفت جزءاً من السور يميل باتجاه الجبل، وقد يلتقي هذا الجزء في نهايته مع الجبل ليشكل معه تحصينا للمدينة القديمة، ودخل منطقة السور تم اكتشاف بيوت من القرن الخامس عشر، في دليل مبدئي على تاريخ السور، وما زالت الأبحاث جارية لاكتشاف المزيد عن سور خورفكان التاريخي.

انتقائها وعرضها. واعتمدت عملية إعادة بناء الحصن على طرق البناء المحلية والمواد المتوفرة في البيئة المحيطة، ولكن شملت تحسينات مواد البناء المستعملة بحيث تراعى ديمومة المبنى وسلامة زائريه، والحفاظ على القطع الأثرية المعروضة من الرطوبة. ×× برج العدواني.. كان برج العدواني يعتلي قمة جبلية تطل على ميناء خورفكان التاريخي، وتميز عن غيره من الأبراج المعروفة في منطقة الخليج العربي بشكله الفريد واستخدامه كمنارة للسفن وظل هذا البرج الذي بني في القرن الخامس عشر صامدا حتى عام 1985 ثم تم هدمه وإزالة الجبل الذي كان يعتليه. ووجه صاحب السمو حاكم الشارقة، بإعادة بناء البرج، وكان التحدي الأساسي هو إعادة البرج في موقعه الأصلي، لذلك عملت دائرة التخطيط والساحة أولا على تحديد موقع الجبل بدقة في خلال الرجوع إلى السجلات القديمة للمنطقة، ثم إزالة المباني الشاغلة للمكان، وبعدها بدأت المهمة الضخمة من نوعها بإعادة بناء الجبل بشكله الطبيعي حيث تم تشكيله بحيث تتخلله مسارات للمياه من أعلاه إلى أسفله في محاكاة للوديان الطبيعية التي تخترق الجبال، وبعدها تم بناء البرج على قمة الجبل من خلال الرجوع إلى الصور التاريخية والمخططات التي تمت دراستها لتقدير أبعاد البرج طولا وعرضا وارتفاعا. وإثراء تجربة الزائرين الراغبين في الصعود إلى القمة، تم تعبيد مسار يناسب المشاة والسيارات الصغيرة بحيث تتمكن جميع الفئات العمرية وأصحاب الهمم من الصعود إلى القمة. ×× سور خورفكان .. كان سور خورفكان شاهدا على صمود واستبسال أهالي خورفكان في وجه الغزو البرتغالي بقيادة القائد أفونسو دلبوكيرك في حملته الأولى 1506، حيث رفض أهالي خورفكان الاستسلام، ومع مرور الزمن وتغير الأحوال، اندثر سور خورفكان التاريخي، ولكن ظل ذكره واردا في روايات الرحالة والغزاة، وأهالي المنطقة. واستطاع صاحب السمو حاكم الشارقة، أن يربط الدلائل المستقاة من كتب التاريخ، وروايات الأهالي، ليشير إلى المواقع المحتملة لوجود آثار السور، ووجه سموه دائرة التخطيط والساحة بالإشراف على عمليات البحث عن السور، والتي بدورها عقدت اتفاقية مع هيئة الشارقة للأثار تم بموجبها إيفاد بعثة يابانية متخصصة كانت قد عملت في الجزء القديم من مدينة خورفكان في التسعينيات. وبدأت البعثة عملها اعتمادا على المعلومات التاريخية بالبحث عن السور في المواقع المحتملة، فيما قامت دائرة التخطيط والساحة بتهيئة المواقع للتنقيب ودعم البعثة للوصول إلى مبتغاهها، كما ساهم فريق التراث العمراني في الدائرة بتقديم المعلومات

×× حصن خورفكان .. بني حصن خورفكان في أزيبيبات القرن الماضي بالحجارة نظرا للطبيعة الجبلية في خورفكان، وكان في بداياته يحتوي على مربعة واحدة ذات جدران مائلة ومسننات علوية وفتحة للسلاح، ثم تمت إضافة مربعة جهة البحر أعلى من سابقتها وتحتوي طابقين زيادة في التحصين الدفاعي مع إطلالة على الجهات الأربعة، ويعتبر واحدا من شبكة الأبراج الدفاعية المرتبطة بخورفكان، حيث يطل من جهة على برج العدواني ومن الجهة الأخرى على برج الرابي. وفي ستينيات القرن الماضي تمت إعادة بناء حصن خورفكان ليصبح دارا للحكومة، وقد اشتهر عند أهالي خورفكان باسم ” القلعة“، وكان يضم الدوائر الحكومية كافة آن ذاك مثل دائرتي البريد والكهرباء والماء وغيرها من الدوائر، وخلال هذه الفترة تمت إضافة مجلس للحصن من جهة البحر لاستقبال الزوار، وتم نصب سارية في مقدمته ووضع مدفع في الساحة الأمامية التي تحولت إلى مكان لتجمع العامة من الناس. ونظرا للتوسع العمراني في المدينة فقد تم هدم حصن خورفكان عام 1985، وفي عام 2018 وجه صاحب السمو حاكم الشارقة بإعادة إحياء هذا المعلم التاريخي ليودع كما كان رمزا تاريخيا لخورفكان، وشاهدا على جمال وهيبه التراث العمراني لهذه المدينة العريقة، حيث تم من خلال الصور والوثائق والخرائط التاريخية، الاستدلال على المكان الذي اندثرت فيه آثار الحصن، وقامت دائرة التخطيط والساحة بإيفاد بعثة يابانية متخصصة في التنقيب الأثري، من خلال توقيع اتفاقية مشتركة مع هيئة الشارقة للأثار، واستطاع فريق التنقيب أن يكشف عن الآثار الموجودة في هذا المكان. ووجه صاحب السمو حاكم الشارقة بالحفاظ على الآثار ودراسة القطع المكتشفة في الموقع والتي تساعد في فهم أساليب الحياة التي تميزت بها المدينة قديما، ولحق ذلك إعادة تصور للعناصر المعمارية لحصن خورفكان وإعادة تجسيده وتهيئته كمتحف لآثار المنطقة الشرقية. واستمرت عملية بناء الحصن خمسة أشهر بإشراف مهندسين معماريين متخصصين في التراث العمراني من دائرة التخطيط والساحة بالشارقة. وحرصت الدائرة على إشراك الرواة الذين يملكون معلومات تاريخية عن الحصن في مراحل البناء كافة، واستعان ببنائين وحرفيين متخصصين في المباني الحجرية التي تتميز بها مدينة خورفكان، وحرفيين لتصنيع الأسقف التراثية والأبواب والنوافذ الخشبية، كما قامت الدائرة بتهيئة الحصن لاستقبال القطع الأثرية التي أشرفت هيئة الشارقة للآثار على

أنجزت دائرة التخطيط والساحة في إمارة الشارقة مشاريع ترميم وإعادة إحياء أهم المعالم والمناطق التاريخية في مدينة خورفكان والمناطق التابعة لها، وذلك بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة. ولا يخفى على متتبع اهتمام صاحب السمو حاكم الشارقة الخاص بالتراث العمراني في مدن الإمارة كافة، حيث بحث سموه في جميع الوثائق التاريخية التي تشير إلى أهم المعالم التاريخية المنشرة في خورفكان، ووجه بإعادة إحيائها لتشكل من جديد رمزا لصالحة هذه المدينة ذات التاريخ الغني. وقال سلطان الحمادي مدير مشاريع مكتب مستشار دائرة التخطيط والساحة في إمارة الشارقة إن الدائرة انطلقت في عملها من المعلومات التي استخرجها صاحب السمو حاكم الشارقة من المصادر التاريخية والتي أشارت إلى الأماكن المتوقعة لوجود السور المندر لتحصن



جائزة حمدان بن محمد للتصوير تعلن الفائزين بمسابقتي «زهور» و«احتفالا بالتصوير»

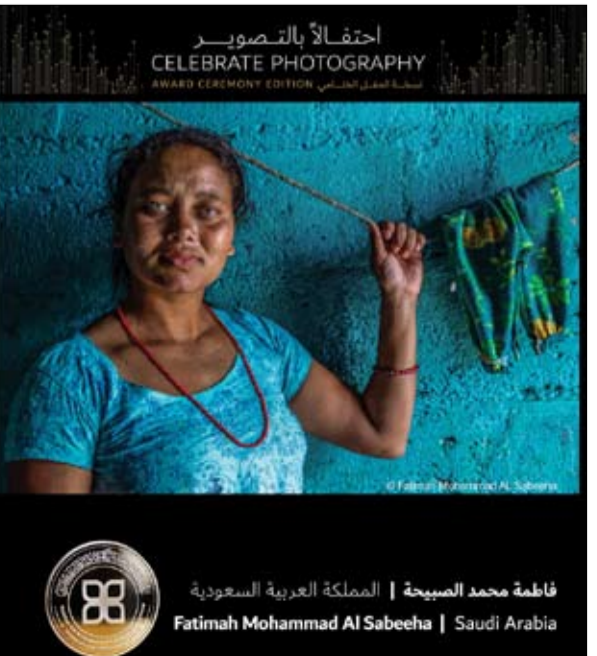
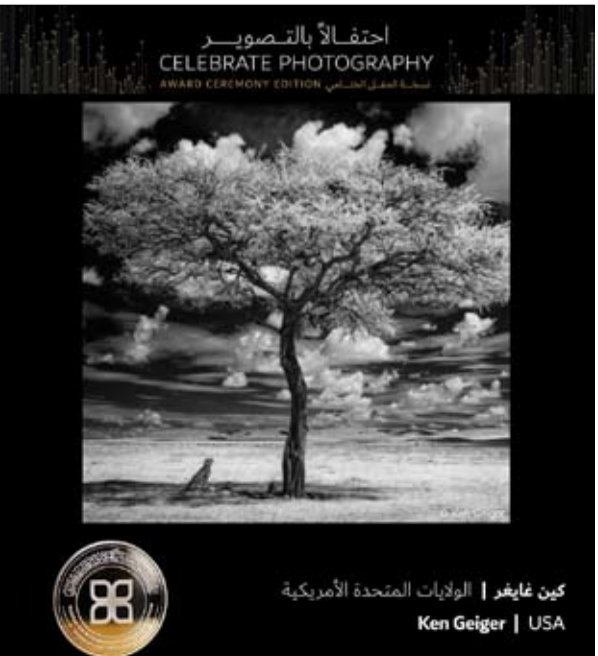
شاهدنا روائع بصرية مذهشة ذات تنوع بديع سافر بنا إلى أقاصي جهات الأرض الأربع وأسعد الفائزين بزيارة دبي وحضور الحفل الختامي للدورة الثامنة «الأم» ضمن فئة كبار الشخصيات وهذا أكبر قيمة من الجوائز المرافقة الأخرى لما فيه من جرعة مضاعفة من الثقة وترسيخ الاعتقاد الدائمي بأهمية المثابرة والعمل الجاد للوصول للنور.

ان نوعية الصور المشاركة في نسخة «زهور» عكست فرادة رؤية المصورين المبدعين لرموز الجمال الكل يرى الزهور ويتبجح بمنظرها لكن عدسات المصورين من حول العالم تترجم هذا الجمال بطرق وأساليب لا تخاطر ببال غيرهم الأمر الذي يعزز من جمالية الزهور لدى المشاهد ومدى فهمه لتنوع الأطر الجمالية لها. وأكد أن نسخة «احتفالا بالتصوير» حققت أهدافها حيث

من مسابقة «استغرام» نسبة مشاركة عالية رفعت من التنافس وجودة الأعمال المشاركة في ظل الجاذبية المضاعفة لباقة الجوائز الممنوحة للفائزين الثلاثة حيث فاز بهذه المسابقة المصور الأمريكي كين غايغر والإسباني بيدرو لويس أخوريغيرا والصورة السعودية فاطمة محمد الصبيحة. و أوضح سعادة علي خليفة بن ثالث الأمين العام للجائزة

وشهدت نسخة «زهور» من المسابقة تنافسا نوعيا حيث ظفر المصور الإندونيسي أغوس سوبرياتنو بـ اختيار «الجمهور» ورافقه في قائمة الفائزين المصور الإماراتي أحمد عبيد النقي والكويتي محمد فهد المضحى والمصورة العمانية غنية سالم المريجي والمصور العراقي عمر حسين الخزرجي. وشهدت النسخة الخاصة بالحفل الختامي «احتفالا

أعلنت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي عن الفائزين بمسابقة «استغرام» لشهري فبراير ومارس 2019 حيث كان موضوع مسابقة شهر فبراير «زهور» أما مسابقة شهر مارس تم إطلاقها كنسخة خاصة خلال الحفل الختامي للدورة الثامنة الذي أقيم في «أوبرا دبي» مؤخرا وحملت عنوان «احتفالا بالتصوير» وموضوعها «الأم».



منوعات

الفكر

35

النص السوري أكثر عمقاً وتماسكاً ولا يتوقف على قصص الحب

ندى أبو فرحات : سعيدة بالدراما البنانية لأنها

أصبحت بمستوى جيد

بعد غياب دام نحو أربع سنوات، عادت ندى أبو فرحات إلى الدراما التلفزيونية، وهي تصوّر حالياً مسلسلاً من إنتاج (إيغل فيلمز) إلى جانب الممثل السوري باسل خياط ودانييلا رحمة، من إخراج رامي حنا وكتابة شقيقته ريم، ولكن لم يستقر صنّاعه حتى الآن على اختيار الاسم النهائي له.

أبو فرحات، أوضحت أن التحسن الواضح في مستوى الدراما هو الذي جعلها تعود إلى التلفزيون، لافتة إلى أنها تختار الأشخاص الذين تتعامل معهم، مشيدة بتجربة رامي حنا الإخراجية وإدارته الجيدة للممثل.

يعطي المخرجون من وقتهم للممثل ويحضرونه بشكل جيد، والممثل يجهّز نفسه كي يطل بشكل جيد حتى من خلال دور تلفزيوني. أنا اخترت التعامل مع رامي حنا لأنه يشتغل على الممثل. وقبل تصوير كل مشهد نجلس معاً كي أدخل في الجو. هذا ما أريده كممثلة، وأريد مخرجاً يهتم بكل حرف أوقوله.

- وما اسم المسلسل الذي ستطلين من خلاله؟
- لم يتم حتى الآن تحديد الاسم، علماً أنه يشارك فيه دانييلا رحمة وباسل خياط وغبريال يمين ونقولا دانيال وممثلون آخرون.
- هل ترين أن التعاون السوري - اللبناني صبّ في مصلحة الدراما اللبنانية؟
- هي مصلحة مشتركة، اللبناني أعطى السوري ما ينقصه والعكس صحيح أيضاً.
- وماذا قدم اللبناني للسوري درامياً؟
- عرفهم على نخبة من الممثلين اللبنانيين لم يكونوا يرددون أسماءهم، والسوري علم اللبناني أن يكون أكثر جدية في التمثيل، لا يوجد ممثل سوري من ممثلي النخبة ليس خريج جامعة، وهذا ما أتاح الفرصة أمام الممثل اللبناني لأن يقف أمام ممثل (top). واللبناني هو كذلك في الواقع، ولكنه لم يكن يتعامل مع الموضوع بجدية، وهو عاد (وشدشد) نفسه وقال أنا أيضاً درست التمثيل في المعهد ويمكن أن أعمل بطريقة احترافية، عدا عن أن النص السوري أكثر عمقاً وتماسكاً ولا يتوقف على قصص الحب.
- هل ترين أن القصص في الدراما اللبنانية سطحية؟
- بل الوضع تغيّر.
- مثلاً أتابع مسلسل (فواني) لريتيا حايك وعمار شلق وهو يعجبني كثيراً وفيه تشعب في القصص، وليست قصة الحب هي المسيطرة. في الماضي سادت موضة الجمال والحب في الدراما اللبنانية والسورية ولكننا تجاوزناها.
- قصة المسلسل الذي تصوّره حالياً فيها الكثير من الإثارة والتشويق والفانتازيا ولا تركز على الحب فقط، هناك ذكاء في الكتابة والمعالجة.
- أصبحت أماً، فهل يناسبك العمل في الدراما أكثر من المسرح؟
- الدراما تتطلب وقتاً أكثر من المسرح.
- والتلفزيون يبعدني عن (ندي) أكثر بينما في المسرح فأنتى أفرغ عند الساعة الرابعة عصراً. لكن لا مشكلة في الموضوع لأنني وزوجي نجلس معه دائماً ونحاول أن نفوض له الغياب، وهو لا يعاني من نقص في هذا الجانب.
- هل من مشاريع أخرى تحضرن لها؟
- أقرأ حالياً نصين سينمائيين ومسلسلاً نستعدّ لتصويره، هذه السنة العروض كثيرة وسأعلن عنها في وقتها.

- عادت إلى الدراما بعد غياب. ما سبب غيابك وعودتك؟
- حالياً أنا عدتُ إلى الدراما. كنتُ أحاول أن أختار الأشخاص الذين أريد أن أتعامل معهم. أحببتُ أن أتعامل مع المخرج رامي حنا واتصلتُ به وأخبرته بالموضوع وكان يحضر لعمل جديد مع شقيقته ريم.
- أنت من بادر إلى الاتصال؟
- نعم، هم كانوا يعلمون أنني لا أرغب في العمل بالتلفزيون، وعندما وجدتُ أن هناك أعمالاً جيدة قررتُ العودة من جديد.
- هل حسنتُ عودك إلى الدراما؟
- نعم، هناك أعمال تعجبني، وأنا انتهيتُ من تصوير مسلسل في سورية وبدأتُ بمسلسل جديد مع رامي حنا من إنتاج (إيغل فيلم) وهو سيُعرض في شهر رمضان المقبل.
- ابتعدتُ لمدة أربع سنوات وكنتُ غارقة بالأعمال المسرحية، واليوم قررتُ العودة إلى التلفزيون.
- أنا لا أفضل مجالاً على آخر، ولكنني أبحث عن التعامل مع الأفضل. وأنا غيبتُ عن التلفزيون وركزتُ على المسرح لأنه لم تكن هناك عروض مُفريّة.
- أنا أعجب عن التلفزيون ولكنني أعوذ بـ(كراكترات) وليس بأدوار بطولة.
- وما الدور الذي ستقدمينه في المسلسل الرمضاني الجديد من (الهيبة-الحصاد) ستواجه الجمهور المنتظر، علماً أن المسلسل سيتضمن بعض المشاهد الجريئة بين أبطاله، جبل والصحفية (نور رحمة)، وقد أكد مصدر لنواتج أن هناك مشهدين جريئين يجمعان الشئاني سيرين وتيم اللذين تربطهما قصة حب قوية تقلب مسار شخصية جبل القوية ضمن الأحداث، ومن المتوقع أن تسبب هذه المشاهد جدلاً واسعاً عند عرضها، ما يثير مخاوف أبطال المسلسل من ردة فعل جمهور رمضان.
- أتيوم مؤجل من ناحية أخرى، أبدت سيرين عبد النور رغبتها في العودة إلى الساحة الغنائية هذا الموسم، وقد تردد أخيراً داخل كواليس شركة روتانا أن الشركة تفكر جدياً في ضم سيرين عبد النور إلى نجومها هذا العام، وتطلق معها ألبوماً غنائياً قوياً بعد إنهاء ارتباطاتها الفنية في مجال التمثيل.



لم أخضع لأي عملية تجميل دنيا بطمة افضل فنانة في الشرق الأوسط

استعمال مقشّر البشرة من الشوفان "سكراب" مرة في الأسبوع ليمحو آثار الإرهاق عن وجهها، لا سيما بعد كل حفلة غنائية والتخلص من آثار المكياج، أما مساج الوجه فتحصر على تطبيقه يوميا.



حصلت نجمة أراب آيدول دنيا بطمة أخيراً على جائزة أفضل فنانة في الشرق الأوسط ضمن جوائز Golden Panther Awards. أهدتها بدورها إلى ملك المغرب محمد السادس والجمهور والشعب المغربي. وقد احتفلت دنيا قبل أيام بعيد ميلاد زوجها المنتج البحريني محمد الترك وأثارت جدلاً واسعاً بعد نشر فيديوهات خاصة بالحفل على إنستغرام، حيث بدت رشيقة بنحو ملحوظ ومغايرة بوضوح ما جعل البعض يؤكد أنها لجأت إلى عملية تجميل جديدة أبدتها بقوام مثالي.

سر دنيا الخاص

أكدت دنيا بطمة في تصريحاتها الخاصة أنها لم تخضع لأي عملية تجميل خلال الفترة الماضية، وأبدت تعجبها من هذه الشائعات التي تهدف إلى التشويش على نجاحها، خاصة بعد أن فازت قبل أيام بلقب أفضل فنانة في الشرق الأوسط، وكشفت أن سر رشاقتها هو استخدامها زينة الشيا بنحو دائم منذ ولادة ابنتها غزل، كما تستخدمها أيضاً للحفاظ على جمال شعرها، ووجهت نجمة أراب آيدول نصيحة خاصة لكل الفتيات بضرورة استخدامها للحفاظ على جسم صحي.

بشرة صحية

أما عن روتينها اليومي للحفاظ على بشرتها، فأكدت أنها تحرص دائماً على استخدام كريمات الليل المرطبة التي تحتوي على منتجات طبيعية، بالإضافة إلى

الهيبة.. هل تستفز سيرين عبد النور وتيم جمهور رمضان؟

علماً أن الأحداث الجديدة التي يشهدها الجزء الجديد من (الهيبة-الحصاد) ستواجه الجمهور المنتظر، علماً أن المسلسل سيتضمن بعض المشاهد الجريئة بين أبطاله، جبل والصحفية (نور رحمة)، وقد أكد مصدر لنواتج أن هناك مشهدين جريئين يجمعان الشئاني سيرين وتيم اللذين تربطهما قصة حب قوية تقلب مسار شخصية جبل القوية ضمن الأحداث، ومن المتوقع أن تسبب هذه المشاهد جدلاً واسعاً عند عرضها، ما يثير مخاوف أبطال المسلسل من ردة فعل جمهور رمضان.

أتيوم مؤجل

من ناحية أخرى، أبدت سيرين عبد النور رغبتها في العودة إلى الساحة الغنائية هذا الموسم، وقد تردد أخيراً داخل كواليس شركة روتانا أن الشركة تفكر جدياً في ضم سيرين عبد النور إلى نجومها هذا العام، وتطلق معها ألبوماً غنائياً قوياً بعد إنهاء ارتباطاتها الفنية في مجال التمثيل.

نشر تيم حسن أول صورة له من الجزء الثالث لمسلسل (الهيبة-الحصاد) على إنستغرام لتشويق جمهوره لتابعة المسلسل قبل عرضه، وستشاركه البطولة النجمة سيرين عبد النور، وعلى ما

مشاهد جريئة



الفكر

دراسة حديثة تكشف الفوائد الصحية لـ30 دقيقة ضحك يومياً



الضحك يومياً في الجسم يساعد في النهاية على إطالة العمر. وكانت دراسة قد أجراها فريق في كلية الطب بجامعة ميريلاند الأمريكية، على مجموعة من الأصحاء وغير المدخنين يبلغ متوسط أعمارهم 33 عاماً، بعضهم شاهد فيلم رعب، والآخر شاهد فيلمًا كوميدياً. وبيّنت الدراسة أن التوتر الذي صاحب أفراد الفريق، الذي شاهد فيلم الرعب أبطأ في سرعة تدفق الدم إلى القلب بنسبة 35%، لكن الضحك ومشاعر البهجة زادها 22% عند الفريق، الذي شاهد الفيلم الكوميدي.

الداخلية، ما يحميها من الركود، كما بعد الضحك مهمًا جدًا، وبخاصة لأولئك الذين بلغوا الأربعين من العمر، ففي هذا العمر تتعزز مناعة الجسم وهذا مهم جدًا للوقاية من السرطان. وعند الضحك، تنخفض نبضات القلب وتتوسع الشرايين وينشط مركب «انترفيرون-جاما»، ويزيد إفراز الأجسام المضادة (الجلوبولين المناعي)، كما ترافق هذا زيادة في الناقل العصبي التي تسمى (هرمونات السعادة)، ويسمح كل ذلك للإنسان بالتخلص من التوتر النفسي، ويخفض مستوى هرمونات التوتر. وأشارت إلى أنه نتيجة لذلك، فإن تراكم تأثير

يساهم الضحك لمدة 30 دقيقة يوميًا في تحسين مؤشرات عمل أعضاء الجسم، حسبما كشفت دراسة أجراها أطباء معهد (ريزا) للطب النفسي الجسدي. وقالت وكالة أنباء، اليوم السبت، إن نتائج الدراسة بيّنت أن الضحك لـ30 دقيقة في اليوم، له تأثير إيجابي وصحي في الجسم؛ حيث يساعد الضحك المنتظم على تحسين نوعية النوم، ويحمي من تأثير الإجهاد، وينظم عمل القلب والكبد والرئتين. وتوصل الأطباء إلى أن الاهتزازات، التي يسببها الضحك تحفز الدورة الدموية وحركة الأعضاء

علماء يطورون إسفنجة ثلاثية الأبعاد لوقف النزيف

نجح علماء من معهد الفيزياء الحيوية، التابع للأكاديمية الصينية وجامعة العلوم والتكنولوجيا بكين، في تطوير طريقة جديدة لتعزيز قدرات ضمادات الجروح، على دعم تخثر الدم والتئام الجروح. وذكر العلماء في بحث نشرته مجلة «المادة الحيوية»، ونقلته وسائل إعلام صينية، اليوم السبت، أن السيطرة الفعالة على النزيف والتئام الجروح، من الأمور المهمة للغاية التي يمكنها إنقاذ الحياة، ومع ذلك فإن ضمادات الجروح التقليدية ذات العيوب الهيكلية والوظيفية، تعتبر ضعيفة نسبيًا في السيطرة على النزيف وتعزيز تجديد الأنسجة الوظيفية.

ومن هذا المنطلق، تم العمل على تغيير الهيكل التقليدي لضمادات الجروح، عن طريق إنشاء نوع من الإسفنج باستخدام إسفنجة ثلاثية الأبعاد متناهية الصغر. وأوضح العلماء، في بحثهم، أن هذه الإسفنجة تحتوي على بنية متناهية الصغر ذات طبقات، ما يزيد من التفاعل بينها وبين خلايا الدم للسيطرة على النزيف؛ حيث أظهرت التجارب التي أجريت على الفئران ذات العيوب الجلدية، أنه بإمكان الإسفنجة تسريع التئام الجروح بشكل فعال وتقليل تكون الندبات.

ويتميز الإسفنج بأنه شديد الانضغاط والمرونة، ويساعد على سد الجروح العميقة، وخلق بيئة دقيقة ديناميكية لتنظيم السلوك الخلوي.

الكمية المناسبة لتناول القهوة يوميًا

أوضح استشاري وأستاذ أمراض القلب وقسطرة الشرايين، الدكتور خالد النمر، الكمية الآمنة صحياً من مشروب الشاي أو القهوة في اليوم الواحد، والتي لن تتسبب في أي أضرار بالقلب.

وقال الدكتور النمر في تغريدة عبر حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي (تويتر): (الاستمتاع بالقهوة والشاي أقل من 300 ملجم، كافيين يوميًا، ولا يضر القلب، وهو ما يعادل تقريباً 3 أكواب قهوة أمريكية أو 8 فناجيل قهوة عربية).

ووجه استشاري أمراض القلب، نصيحة بشأن شرب القهوة وتناول الأدوية، بأن يكون هناك فاصل زمني مقداره ساعة على الأقل، بين تناول القهوة وأخذ حبوب الغدة الدرقية (الثايروكسين)، مشيراً إلى أن القهوة تقلل امتصاص هذا الدواء من الأمعاء بنسبة 25%.

وأوضح الدكتور النمر، أن أعراض ضعف الغدة الدرقية تتضمن: زيادة الوزن، والإحساس بالبرودة، وتساقط الشعر، وخشونة الجلد، وخشونة الصوت، والإمساك، وكثرة النسيان، والإرهاق الدائم. وتابع، أنه من الممكن أن يؤثر كسل الغدة الدرقية على الضغط عند إيقاف استعمال علاج الثايروكسين لفترة طويلة، حيث يؤدي ذلك إلى ارتفاع الضغط.

وكان الدكتور النمر، أشار في تغريدات سابقة، إلى الأشياء التي يكرها القلب وتشمل: الكسل، وزيادة الوزن، وارتفاع الكوليسترول الضار، وارتفاع الضغط، وشرب الخمر، والتدخين، والسهر، وإدمان مطاعم الوجبات السريعة، والعمل لأكثر من 9 ساعات يوميًا، وكثرة التوتر والانفعال، والتشاؤم والشخصية السلبية دوماً.



الممثلة الكندية كاثرين وينيك في جلسة تصوير فوتوغرافية للنسخة الثانية لمهرجان (Canneseries) في كان، جنوب فرنسا.

قرأت لك

القرفة والشلل الرعاش



كشفت نتائج دراسة جديدة إلى أن القرفة تساعد في الوقاية من مرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش.

وأوضح الباحثون من المركز الطبي لجامعة راش بولاية إلينوي، أن للقرفة خواصاً متميزة تسمح بحرقلة التغيرات الخلوية والبيوميكانيكية والتشريحية، التي تحصل في المخ وتسبب مرض باركنسون، طبقاً لما ورد بموقع روسيا اليوم.

ووجد العلماء أن إعطاء القرفة للفئران المخبرية، عن طريق الفم، بعد عملية الاستقلاب يؤدي إلى تكوين مادة بنزوات الصوديوم التي تدخل المخ وتوقف تفتت البروتينات الدفاعية Parkin وDJ-1 وتحسن عمل الناقلات العصبية وتحسن حركة الفئران المريضة

سؤال وجواب

- ما هي اللعبة الشهيرة التي تنتشر في أفغانستان وتعتبر لعبة عنيفة وشرسه وتلقى اقبالا جماهيريا واسعا في المناطق الشمالية تحديدا وهي في مدينة مزار شريف عاصمة اقليم (بلخ) الشمالي ؟
قتال الجمال
- ما هي اللعبة الرياضية التي مورست على سطح القمر؟
-اللعبة الرياضية الوحيدة التي مورست على سطح القمر حتى الآن هي لعبة الغولف ، ففي السادس من فبراير 1971، قام رائد الفضاء الأمريكي الآن شيبيرد بممارسة الغولف بينما كان على القمر.
- لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟
-سمي البحر الميت بهذا الاسم لانعدام الحياة فيه لشدة ملوحته ، وله اسم آخر وهو بحر لوط وسمي أيضا بذلك لان سيدنا لوط عليه السلام وقومه كانوا يسكنون هذه المنطقة .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن اول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابه في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقتيت الحصى في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين وإدراجهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض

قصة

أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والأمنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلماً جميلاً او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الاطفال إلى فراشهم وعلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا في نوم عميق، في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريريه عليه كبيرة من الالوان ومجموعة من الفرش الحريرية واوراق بيضاء ووردية ليرسم عليها لوحاته الجميلة وياقة من الزهور تتمنى له كل الخير .. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بباقه من الزهور تتمنى له كل الخير.. عليها ايضا استيقظت مبتسمة لتجد هستانا جميلاً يحضن عليه كبيرة نامت بداخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تلبس نفس لون هستانها وياقة من الورد تتمنى لها كل الخير، هلل الجميع سعداء واخذوا يتأدون بصوت واحد ماما ماما ان السنة خرج الجميع إلى غرفة امهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هداياتنا الصغيرة فانت لن تستطيعي ان تركبي الدراجة او ترسمي بالفرشاه او تلعبين بالعرائس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك ويكفيكي تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقيل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم .. فضحكت الام وقالت وانا يكفيني ان تأتي مرة واحدة فقط.

مساحة للتلوين

