

مؤسسات محمد بن خالد تنظم جولة  
سياحية العين كنوز الحضارة، بالتعاون  
مع واحة العين وبيت محمد بن خليفة

«البحث عن علا 2» .. مسلسل  
درامي اجتماعي يحقق  
نجاحاً منذ يومه الأول



علامات تحذيرية مفاجأة  
للسكتة الدماغية



## لهذا أوقف الملك تشارلز علاجه من السرطان

قرر الملك تشارلز الثالث التوقف عن العلاج من السرطان، لمدة 11 يوماً، بسبب زيارته الملكية إلى أستراليا في الأسبوع المقبل. وذكرت صحيفة "دايلي ميل" أمس الأول الاثنين أن الأطباء أبلغوا الملك تشارلز بأنه يمكنه التوقف عن العلاج 11 يوماً، عندما يغادر إلى أستراليا في 18 أكتوبر- تشرين الأول الجاري على أن يستكمل علاجه بعد عودته. وتتضمن الجولة زيارة الملك تشارلز إلى سيدني وكابنبريا، ثم السفر إلى ساموا في جنوب المحيط الهادي، حيث سيحضر اجتماع رؤساء حكومات الكومنولث. وتعتبر الزيارة مهمة؛ حيث أنها تمثل أول رحلة رسمية للملك تشارلز إلى أحد الأقاليم ضم الكومنولث، منذ أن تولى العرش، وأول اجتماع له قائداً للكومنولث. وعلى غرار مبدأ والدته القائل إن الملك يجب أن "يرى ليدققه الناس"، سعى تشارلز إلى الظهور العلني منذ تشخيص إصابته بالمرض بعد علاجه من تضخم البروستاتا في بداية العام.

## يوتوبير يثير الجدل بعبادته

سير «مباشر على الهواء»

كاد يوتوبير أمريكي أن يموت بحدث سير بسبب انشغاله أثناء القيادة بقراءة الرسائل على هاتفه خلال بث مباشر عبر قناته على يوتيوب، متجاهلاً إجراءات السلامة العامة والظروف الجوية الخطرة. انتشر عبر مواقع التواصل فيديو يوثق تفاصيل حادث السير الذي تعرض له جاك دوهيرتي (20 عاماً)، بينما كان يقود السيارة بسرعة بيد واحدة فقط لأنه كان يستخدم يده الأخرى لقراءة الرسائل.

وفي الفيديو، يفقد اليوتوبير فجأة قدرته على التحكم بالسيارة، التي تبلغ قيمتها أكثر من 300 ألف دولار فتنتقل ناحية سياج حديدي ميمامي الأمريكية، ما أسفر عن تدمير الجزء الأمامي من سيارته الفارهة.

وفيما تمكن جاك من الخروج سائماً، أصيب صديقه مايكل ديفيد، الذي كان جالساً في المقعد الجانبي بجروح في الرأس، حيث غطت الدماء وجهه.

## المشي 8000 خطوة يومياً يحقق

### أهدافك الصحية ويحافظ على حياتك!

يوصي الخبراء بالمشي لما يقرب من 8000 خطوة يومياً من أجل تحسين الصحة العامة وتقليل خطر الوفاة المبكرة، مع مراعاة أن الرقم يشير إلى إجمالي الخطوات اليومية وليس إلى جولة واحدة من المشي، بحسب ما نشره موقع "Very Well Health". توصي الهيئات الصحية بأن يمارس البالغون 150 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة أسبوعياً. ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال المشي السريع لمدة 30 دقيقة لمسافة 2.5 إلى 3.2 كم كل يوم. ويمكن تحقيق وقت المشي السريع أيضاً في جولات لا تقل عن 10 دقائق بوتيرة سريعة طوال اليوم، والتي تغطي ما يقرب من 800 متر. إن المشي هو وسيلة سهلة لتلبية متطلبات النشاط البدني اليومي. إن تحديد هدف يومي لعدد الخطوات والتخطيط لوقت للمشي السريع كل يوم يمكن أن يساعد في تلبية هذه المتطلبات وتجاوزها وجني فوائد أخرى، كما يلي:

#### انقاص الوزن

يعد المشي طريقة رائعة لإضافة النشاط البدني إلى الروتين اليومي والمساعدة في إنقاص الوزن. يحدث فقدان الوزن عندما يستخدم الجسم سعرات حرارية أكثر مما يستهلك، ويمكن أن يحدث ذلك من خلال تقليل الاستهلاك أو زيادة النشاط.

#### حرق الدهون أو الكربوهيدرات

على الرغم من أن التمارين عالية الكثافة، مثل الركض السريع، وتحرق الكربوهيدرات لتغذية الجسم، والتمارين منخفضة الكثافة، مثل المشي، تستخدم الدهون كمصدر رئيسي للطاقة، إلا أن كلاهما يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن.

يمكن إنقاص الوزن بمجرد المشي. وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين ساروا 8000 خطوة أو أكثر يومياً كانوا قادرين على فقدان والحفاظ على فقدان 10% أو أكثر من وزن الجسم على مدار 18 شهراً.

#### فوائد أخرى

يحسن المشي بشكل منتظم الصحة البدنية والعقلية بشكل عام. ويمكن للمشي أن يؤدي إلى:

- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية
- تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2
- خفض خطر الإصابة بهشاشة العظام
- تحسين ضغط الدم
- تحسين الصحة العقلية
- تقليل أعراض الاكتئاب
- تحسين جودة النوم ومدته
- تعزيز الوظيفة الإدراكية وتقليل خطر الإصابة بالخرف.

#### نصف ساعة مشي فقط في العجائب

في عصرنا الحاضر، يعاني الكثير من الناس من قلة الحركة والنشاط خلال اليوم، خاصة مع نمط الحياة الجديد الذي يتطلب الجلوس لفترات طويلة، مما يؤدي إلى ظهور العديد من المشاكل الصحية، مثل آلام الظهر والرقبة والسمنة وضعف العضلات. وأظهرت دراسة جديدة أن المشي لمدة 30 دقيقة فقط خمس مرات في الأسبوع يمكن أن يساعد في الوقاية من آلام الظهر. ووجد البحث الذي نقلت نتائجه صحيفة

#### المشي في المسبح

يمكن أن يكون المشي في حمام السباحة أيضاً طريقة رائعة للأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة أو مشاكل المفاصل أو مشاكل أخرى في الحركة لتحقيق خطواتهم.

#### إذا كان الشخص يعاني من آلام في روتين

المشي في أماكن مثل الركبتين أو الكاحلين، فيمكنه استشارة طبيب العلاج الطبيعي، الذي يمكنه تحديد المشكلات في المشي ووقته للمساعدة على تحسين القدرة على المشي.

يمكن أن تساعد أدوات المساعدة على الحركة مثل المشاية أو العصا للأشخاص على البقاء نشطين. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في التوازن، فإن المشي باستخدام عصي المشي في مكان مع وجود جدار أو دعم ثابت آخر بالقرب منه يمكن أن يكون خياراً رائعاً لتحقيق الخطوات المنشودة.

#### "تلغراف"، أن

الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظهر والذين قاموا بنزعة منتظمة ظلوا خاليين من الألم لمدة ضعف أولئك الذين لم يتبعوا برنامج مشي منتظم. كما تقول جمعية السكتة الدماغية إن 30 دقيقة فقط من المشي المعتدل خمسة أيام في الأسبوع يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بسكتة دماغية بمقدار الربع. وإذا لم يكن ذلك كافياً لإقناعك بالنهوض من مكتبك هذه اللحظة والذهاب في نزهة، فربما يدفعك ما يلي إلى ذلك. وعضو عن الفوائد الصحية

المذهلة، فإن المشي يتميز بقدرة عالية على حرق السعرات الحرارية ويساهم في إنقاص الوزن، وكل هذا يتوقف على عمرك ووزنك وطولك وجنسك وسرعتك، فالشخص الذي يبلغ وزنه 180 رطلاً يحرق حوالي 100 سعرة حرارية سيراً على الأقدام لمسافة ميل واحد بوتيرة سريعة، ويرتفع هذا الرقم إلى



## أعمال تجديد في نافورة تريفى بروما

أعلنت سلطات العاصمة الإيطالية روما أن نافورة تريفى تخضع لعملية تجديد منذ الاثنين، وسيتمكن الزوار من مشاهدة هذا المعلم الروماني الشهير من جسر مقام فوق حوضها.

وستسمح ألواح زجاجية بمواصلة الزيارات بينما تُنُذ أعمال تنظيف وتجديد في الجزء السفلي من المعلم، حيث يرمي السياح العملات المعدنية في مياه النافورة.

ولا يزال الجسر قيد الإنشاء حالياً، على أن يُنجز بالكامل في الأسابيع المقبلة.

وقد خُذ مشهد من فيلم "لا دولتشه فيتا" للمخرج فيديريكو فيليني، تدعو فيه أنيتا إيكبرج مارتشيلو ماستروني للانضمام إليها في مياه نافورة تريفى، هذا الموقع في الذاكرة الجماعية للملايين حول العالم، وأصبحت من أكثر المعالم استقطاباً للزائرين في روما.

وتقع النافورة "في منطقة مشاة مزدهمة للغاية وتخضع لظروف مناخية محلية خاصة"، ما ضجع على نمو "نباتات غازية ووراسب كلسية"، بحسب بلدية روما. وستجرب العاصمة الإيطالية ضبط عمليات الدخول إلى موقع النافورة للحد من عدد الزوار المسموح لهم بعبور المشي في وقت واحد. ويهدف ذلك إلى جمع بيانات جديدة "لحل مشاكل الاكتظاظ في المعلم" الذي يزوره 10 آلاف إلى 12 ألف شخص يومياً.



## هل يؤثر ارتفاع ضغط دم أحد الزوجين على الآخر؟

أشارت دراسة دولية جديدة التساؤل عن علاقة ارتفاع ضغط دم أحد الزوجين بالآخر، بعدما فوجئ الباحثون بأن العديد من الأزواج في الولايات المتحدة، وبريطانيا، والصين، والهند يعانون معاً من ارتفاع ضغط الدم. ونشرت الدراسة، على موقع "جمعية القلب الأمريكية"، ونظر الباحثون في البيانات الصحية لـ 34 ألف زوج من 4 دول مختلفة، بين 2015 و2019، أعمارهم وقتها فوق الـ 50 عاماً. ووجد الفريق أن معدل انتشار ارتفاع ضغط دم الزوجين معاً حوالي 47% في إنجلترا، و38% في الولايات المتحدة، و21% في الصين، و20% في الهند.

وظلت النتائج ثابتة، بغض النظر عن دخل الزوجين، أو عمرهما، أو

## الحرارة تحول لافتة متجر إلى كابوس

نال متجر ملابس ياباني صغير شهرة واسعة، بعد أن تحولت لافتته التي تظهر طفلاً "لطيفاً" إلى كابوس مرعب بسبب الحرارة الشديدة وأشعة الشمس على مدار العامين الماضيين.

وقال موقع "أكسيدنتال" المهتم بالأخبار الغربية والطريفية أن متجر "هانغا" المخصص لبيع الملابس والبضائع المتنوعة الأخرى في مدينة ناغاهاما، استعان باللوحة الإعلانية نفسها منذ 10 سنوات.

وفي اللوحة يظهر طفل لطيف مع فقاعة كلامية تقول "لدينا الكثير من الأشياء الجميلة والريحية". ومع ذلك، في العام الماضي، بعد صيف حار بشكل خاص، تغيرت اللوحة الإعلانية إلى مشهد مخيف، حيث أصبحت عينا الطفل وفمه أ سودين تماماً.

وبسبب أشعة الشمس المباشرة، احترقت الألوان الداكنة للوحة الإعلانية؛ مما خلق مشهداً مرعباً.



### خلال زيارته لجناحها في إكسبو أصحاب الهمم

## أحمد بن سعيد آل مكتوم يشيد بمخرجات جمعية المخترعين وثمار برامجها

وأكدت الدكتورة بدرية الطنحاني عضوة مجلس إدارة الجمعية على أهمية أن تعكس المشاركة الدور الذي تعمل الجمعية عليه من الارتقاء بالمخترعين وخاصة من أصحاب الهمم من الناحية الفنية وتطوير مهاراتهم من خلال إقامة الدورات المتخصصة والمؤتمرات والمعارض والمقتنيات ذات الصلة وتوفير كافة السبل للمخترعين لإبراز اختراعاتهم ودعمهم إعلامياً وقانونياً، وفق رؤية الجمعية في أن تكون الأفضل عالمياً من حيث تبني الأفكار العلمية والعملية التي تخدم مجتمعنا في جميع المجالات وتحقيق الطموح العلمي للمخترعين والمبتكرين على أرض الواقع والوصول به إلى رحاب التميز.

ومن جانبها أشارت الأستاذة عائشة الزرعوني عضو مجلس إدارة الجمعية على رسالة الجمعية في بناء منظومه وطنيه للمخترعين والمبتكرين وسجل وطني وتحفيزهم وتشجيعهم في تحويل أفكارهم المبدعة إلى استثمار لخدمة المجتمع، وشدد الاجتماع على دعوة أعضاء الجمعية العاملين والمتسبين والطلاب لتقديم اختراعاتهم الداعمة فقط لأصحاب الهمم أو ممن هم من أصحاب الهمم، مشيرة إلى حرص الجمعية في هذه الفعاليات على تحقيق أهدافها في التركيز على دور المخترع في المجتمع وجعله مثالا يحتذى، والسعي لإيجاد رواد من الشباب المخترعين في كافة المجالات وسعيها لإنشاء سجل وطني وجوائز في مجالات الاختراعات المختلفة.

عائشة الزرعوني ومستشاري الجمعية أحمد كاجور وعبدالرحمن نقي ومدير الجمعية أحمد الحسيني ومن جانبه عبر المخترع أحمد مجان عن تقديره تشجيع سموه للمخترعين الصغار ولسيره الجمعية ومباركا مجان للناقل الوطني للدولة طيران الإمارات حرصهم الكبير على دعم الاختراع والابتكار من خلال اطلاق مركز الابتكار ما يعكس رؤية الامارات ودبي الداعمة لروح الاختراع والابتكار.

وكرم جناح الجمعية 14 فائزا في تحدي الإختراع لليوم الأول للجناح بالمعرض هم: شريفة محمد الهوني " اختراع المسعف الذاتي" موزة محمد الهوتي " اختراع القلم المتفاعل " يوسف صديق الريسي " اختراع قفاز الترجمة" أفنان علي اللوغاني " اختراع المساعد الإلكتروني" حصه أحمد صديق البلوشي " اختراع علامة وصل" علي بدر البلوشي " اختراع حذاء الكفيف" سارة محمد عمر " اختراع مزارع المستقبل" ريمان عبدالله إبراهيم " اختراع الكرسي الذكي" علي أحمد الكعبي " اختراع إضاءة البيت الأخضر" منصور عبدالله الكعبي " اختراع الهدف الذكي" زايد عوض النعيمي " اختراع روبوت التسامح" أفنان هيثم إسماعيل الأحمد " اختراع اصبع برايل" قصادي هاشم الزرعوني " اختراع التسوق" حمدان عبدالكريم الريسي " اختراع الممرات المسموع".

جدارتهم في منصات الاختراع ومشاركتهم اليوم في تقديم اختراعات داعمة لأصحاب الهمم وتسهيل مسار حياتهم وبارك سموه للمخترع الإماراتي أحمد عبدالله مجان رئيس الجمعية بإنجازاته الدولية وفوزه المتواصل بالعديد من الجوائز الدولية واستثماره خبراته ونقلها للجيل الجديد من أبناء الدولة والمقيمين من خلال جهود وبرامج جمعية المخترعين الإماراتية ودعم واحة دبي للسينكولون اللامحدود للجمعية من خلال استضافتها لقر الجمعية وقاعات الاختراع وسط الورش المتقدمة في مقرات الواحة.

جاء ذلك خلال زيارة سموه التقديرية صباح أمس لجناح الجمعية في معرض إكسبو أصحاب الهمم الدولي 2024 ترافقه معالي حصه بنت عيسى بومحمد مدير عام هيئة تنمية المجتمع بدبي ومعالي سعيد محمد الطاير الرئيس التنفيذي وعضو مجلس الإدارة المنتدب في هيئة كهرباء ومياه دبي وسعادة الفريخ محمد أحمد المري مدير عام الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب بدبي وعدد من المسؤولين.

وتفقد سموه مشاريع الاختراع لعدد 42 مخترعا إمارتيا عضوا بالجمعية يتقدمهم المخترع الصغير علي اللوغاني عضو الجمعية الذي بارك سموه له وللجمعية والإمارات إنجازة وتكريمه في معرض لندن للاختراع، وتلقى سموه درعا تذكارية من رئيس الجمعية المخترع أحمد مجان بحضور عضوتي مجلس الإدارة الدكتورة بدرية الطنحاني والأستاذة

•• دبي - الفجر

أشاد سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران المدني رئيس مطارات دبي الرئيس الأعلى الرئيس التنفيذي لطيران الإمارات والمجموعة بإنجازات جمعية المخترعين الإماراتية وثمارها الإبداعية والابتكارية التي تجتنيها الدولة برغم العمر المحدود لتأسيسها وتبوء أبناء الإمارات أعضاء الجمعية مراكز متقدمة في تحديات الاختراع والابتكار الدولي وفي مقدمتها إنجاز ابن الإمارات وعضو الجمعية علي اللوغاني في بريطانيا وطلبة الإمارات في يوم الاختراع بالخارج وأشار سموه إلى أن هذه المخرجات تدعو للفخر والاعتزاز لثمار البرامج الوطنية التي أطلقتها الدولة ومنذ سنوات وفي مقدمتها شهر الابتكار وعام الابتكار واطلاق العديد من البرامج الداعمة للمخترعين وسن القوانين التي تحمي حقوقهم المحلية والدولية وبالتعاون مع منظمات حماية حقوقهم

وأكد سموه حرص الإمارات وفي ظل القيادة الرشيدة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله في تقديم شتى أشكال الدعم اللازم لتأسيس قاعدة من المخترعين الإماراتيين المؤهلين للمنافسة العالمية وإثبات



### بتوجيهات د. شما محمد بن خالد آل نهيان وضمن مشروع «إرث زايد»

## مؤسسات محمد بن خالد تنظم جولة سياحية «العين كنوز الحضارة» بالتعاون مع واحة العين وبيت محمد بن خليفة

وقد رحبت إدارة بيت محمد بن خليفة بالوفد، في حين رافقهم الدليل الإرشادي في جولة تعريفية بمختلف أرجاء البيت، وتعرفوا على ممارسات الحياة الإماراتية التقليدية. واختتمت الجولة بورشة عمل قدمها فريق مدرسة الضووة والسنع من مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، حيث تعرف الوفد على طقوس إعداد القهوة العربية والسنع الإماراتي، الذي يعكس قيم الضيافة والكرم المتجذرة في المجتمع الإماراتي والتي تضمنت تقديم القهوة العربية والتمر والأكلات الشعبية الإماراتية.

الذين شرحوا تاريخها العريق وطرق الزراعة التقليدية المستخدمة فيها. كما زاروا المركز البيئي في الواحة والذي يقدم معلومات عن البيئة الطبيعية في المنطقة وأهمية الحفاظ عليها. عقب ذلك توجه الوفد لزيارة بيت محمد بن خليفة، وهو معلم تاريخي بارز في مدينة العين، يعكس جزءا من التراث الثقافي والحضاري للمدينة. والجدير بالذكر أن بيت محمد بن خليفة يزوره السياح من داخل الدولة وخارجها للاستمتاع بتفاصيله المعمارية الفريدة والاطلاع على تاريخ المدينة العريق.

تأتي استضافة هذا الوفد ضمن إطار اتفاقية التعاون بين مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان وجامعة أبو ظبي. حيث بدأت الجولة بزيارة واحة العين التراثية، التي تُعد واحدة من أقدم الواحات في دولة الإمارات العربية المتحدة، تشتهر الواحة بنظام الأفلاج التقليدي الذي يعود تاريخه لألاف السنين، والذي يستخدم لتوزيع المياه لري الحقول، وتضم الواحة أنواع متعددة من النخيل، إلى جانب أشجار الناكهة. واستقبلت إدارة واحة العين الوفد، وبدأوا بجولة تعريفية برفقة المسؤولين

بتوجيهات من رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان، الشيخة د. شما محمد بن خالد آل نهيان، نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي جولة سياحية بالتعاون مع واحة العين وبيت محمد بن خليفة، وذلك ضمن مشروع «إرث زايد» تحت شعار «العين، كنوز الحضارة» الذي استهدف المشاركين في المؤتمر الدولي للتعليم والذي نظمته جامعة أبو ظبي في مدينة العين.

•• العين - الفجر

### لبحث سبل التعاون والتعريف بأهمية التراث والفنون وترسيخ الهوية الوطنية

## وزارة الثقافة تستقبل وفداً من جمعية الصحفيين الإماراتية

إلى جانب الاطلاع على جهود الوزارة التي قادت إلى انتخاب دولة الإمارات العربية المتحدة عضواً في اللجنة الحكومية الدولية لصون التراث الثقافي غير المادي التابعة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) لفترة 2024-2028، إضافة إلى عدد من المبادرات الأخرى. من جانبها قدمت فضيلة المعيني نبذة عن أنشطة وبرامج جمعية الصحفيين الإماراتية وجهودها في دعم الصحفيين والنهوض بالصحافة الإماراتية لتكون الوجه العبر والصادق عن الإمارات خاصة، والوطن العربي بشكل عام والارتقاء بالمستوى الثقافي والمهني للصحفيين ورعاية الكوادر الصحفية المحلية وتشجيعها على الانخراط في العمل الصحفي، والعمل على صقل قدراتها وتطويرها وتقديم جميع أنواع الدعم الممكن لها.



•• أبوظبي - الفجر استضافت وزارة الثقافة في العاصمة أبوظبي، وفداً من جمعية الصحفيين الإماراتية بهدف بحث سبل التعاون المشترك لدعم مبادرات الوزارة، والتعريف بأهمية التراث، والفنون، بشقيه المادي، وغير المادي، وترسيخ الهوية الوطنية. وكان في استقبال الوفد سعادة مبارك الناهي وكيل الوزارة وعدد من ممثلي الوزارة، فيما ضم وفد جمعية الصحفيين الإماراتية فضيلة المعيني، رئيس مجلس إدارة الجمعية، ومحمد الطنيجي وحسن عمران أعضاء مجلس الإدارة. وسط الاجتماع الضوء على سبل تعزيز التعاون بين الجهتين بما يتعلق بدعم البرامج، والمبادرات التي تقوم بها الوزارة، والترويج للجهود التي تقودها الدولة على الصعيدين الإقليمي والدولي بما يتعلق بالبحر الثقافي، ودعم قطاع



### في أمسية 7 نجوم

## ياس الثقافة والفنون والمسرح تكرم الفائزين بنهايات «نجم الصيف»

المرنانة التي لامست صدى كبيراً لدى الحضور، وظفر بالمرکز الأول سلطان خالد الشامسي، وجاء رايد سالم الكلباني ثانياً وحمد بن أحمد الشكري ثالثاً. وأشاد الحضور بتألق «عريفية الحفل» الإعلامية عالية المرزوقي نائب رئيس جمعية ياس للثقافة والفنون والمسرح، في تقديم فقرات الحفل بمهنية عالية، وحضور جميل على خشبة المسرح.

اختتمت جمعية ياس الثقافة والفنون والمسرح بنجاح كبير على المسرح الوطني بأبوظبي التصفيات النهائية من الدورة الثانية لسابقة «نجم الصيف». واكتظ المسرح بالحضور من المشاركين والجمهور وأولياء الأمور، بحضور المستشار الإعلامي عبدالله الشحي رئيس مجلس إدارة جمعية ياس للثقافة والفنون والمسرح، وأعضاء الجمعية.

كما أشرف على التصفيات النهائية الدكتور حبيب غلوم رئيس لجنة التحكيم وأعضاء اللجنة الفائزة أريام، والإعلامي عبدالله بن حيدر، والشاعر جاسم العبيدلي، والفنان التشكيلي فارس الحمادي. وأسفرت المناقصات في الرسم عن فوز ميرة محمد الكعبي بالمرکز الأول، ومریم خليفة زيداني بالمرکز الثاني وروضة مسعد الحارثي بالمرکز الثالث، بينما تصدرت حلا مجاهد فئة التمثيل وجاءت راية سيف القبالي ثانية وآلاء محمد عباس ثالثة. وشهدت منافسات فئة الغناء منافسة قوية بين المشاركين وذهب المركز الأول إلى محمد مجاهد والثاني إلى ريم علي البلوشي والثالث إلى ريم مجاهد. وأظهر المشاركون في فئة الشعر منافسة ألغتها الحروف الذهبية والكلمات الذين تقاعلوا مع النجاح اللافت للحدث.

•• أبوظبي - الفجر

### 136 لوحة عكست المسيرة الحقوقية لدولة الإمارات

## اختتام فعاليات ثلاثة معارض حقوقية لجمعية الاتحاد لحقوق الإنسان في جنيف

البيئة في دولة الإمارات) و(العادلة الرقمية الذكية في دولة الإمارات). كما تضمنت المعارض، 20 لوحة ثابتة، أبرزت رعاية دولة الإمارات لحقوق المدينة والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية ومقولات لقيادة الدولة الرشيدة بشأن الإنسان الذي يعتبر رأسمال دولة الإمارات الحقيقي، ورعايتها لحقوق الفئات الأولى بالرعاية (النساء، الفتيات، الشباب، الأطفال، كبار السن، والأشخاص ذو الإعاقة والعمال) وبيان ملامح مسيرة الدولة في الاهتمام واستمرارية تطوير وتعزيز رعاية حقوق الإنسان، وتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

•• جنيف - الفجر اختتمت جمعية الاتحاد لحقوق الإنسان، ثلاثة معارض حقوقية ثقافية، أقامتها لمدة 10 أيام في ساحة قصر الأمم المتحدة في جنيف، على هامش مشاركتها في فعاليات الدورة (57) لمجلس حقوق الإنسان. وتضمنت المعارض، 136 لوحة، تحكي مسيرة دولة الإمارات العربية المتحدة في ثلاث مجالات شكلت نواحي رئيسية للمعارض الثلاث، ممثلة في (السلام والتسامح والتعايش في دولة الإمارات) و(حماية المناخ وسلامة

•• جنيف - الفجر

# منوعات الغذاء

23



شدد الأطباء على ضرورة عدم تجاهل الأعراض المفاجأة التي تشبه السكتة الدماغية والتي تختفي بعد فترة وجيزة من ظهورها. وأكد الأطباء أن الأعراض الشبيهة بالسكتة الدماغية التي تختفي بعد فترة وجيزة من ظهورها يمكن أن تكون علامات تحذيرية على ما يسمى بنوبة نقص تروية عابرة (TIA). ويشار إلى هذه الحالة أيضا باسم "السكتة الدماغية الصغيرة" أو "السكتة الدماغية التحذيرية"، وأعراضها مماثلة لأعراض السكتة الدماغية، والتي تشمل الوجه المتدلي وضعف الذراع والكلام المشوش.

"قد تظهر قبل 90 يوما" ..

## علامات تحذيرية مفاجأة للسكتة الدماغية



واضح أو مشوه، أو قد لا يتمكن الشخص من التحدث على الإطلاق، على الرغم من أنه يبدو مستيقظا، وقد يكون لديه أيضا مشاكل في فهم ما تقوله لهم. وإذا ظهرت هذا العلامات، فإنه سيكون من الضروري الاتصال بالطوارئ أو التوجه إلى المستشفى.

وقد يعاني المريض من مزيج من هذه الأعراض أو عارض واحد فقط، لذلك من المهم عدم الانتظار حتى تظهر أكثر من علامة واحدة.

ووفقا للدكتور جوشوا ويلي، خبير أعصاب السكتة الدماغية في كلية فاغيلوس للأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا، ربما تستمر نوبة نقص التروية العابرة لمدة خمس أو عشر دقائق، ولكنها في بعض الأحيان لا تضرب إلا لمدة 30 إلى 60 ثانية.

ويقول الخبراء إن "التأثيرات تستمر من بضع دقائق إلى بضع ساعات وتختفي تماما في غضون 24 ساعة".

وعلى الرغم من أن "السكتة الدماغية الصغيرة" قد تستمر لسوان أو دقائق فقط، فقد أكد الخبراء

أنه لا يجب عليك تجاهلها أبدا بسبب سرعة زوالها.

وأضاف الدكتور إيترات: "على الرغم من أن نوبات نقص التروية العابرة هي نوبات عابرة بحكم تسميتها، إلا أنه عندما يعاني الشخص من أعراض، فلا توجد طريقة للتنبؤ بما إذا كانت ستختفي في المستقبل أم أن الأعراض ستستمر وتؤدي إلى الإعاقة".

وهذا يعني أنه لا ينبغي التقليل من أهمية دقيقة واحدة من ألم الذراع أو عدم وضوح الرؤية في حين أن الانزعاج قد يتلاشى في غضون سوان، إلا أنه قد ينذر بعواقب أكثر خطورة بعد أيام أو أشهر.

ووفقا للدكتور أحمد إيترات، المدير الطبي للسكتة الدماغية في مستشفى "كليفلاند كلينيك أكرون العام"، فإن الفرق الوحيد بين نوبة نقص التروية العابرة والسكتة الدماغية هو أنها لا تؤدي إلى إصابة عصبية دائمة.

ولكن الأشخاص الذين يعانون من نوبة نقص التروية العابرة غالبا ما يصابون بسكتة دماغية كاملة، وهي حالة طبية خطيرة تهدد الحياة، حيث ينقطع إمداد الدم إلى جزء من الدماغ، في الأيام أو الأسابيع التالية.

وقال الدكتور براندون غيغليو، مدير طب الأعصاب الوعائي في مستشفى جامعة نيويورك لانغون: "إنها حقا نذير للعديد من الأشخاص بأنهم سيصابون بسكتة دماغية في غضون 48 ساعة القادمة وبالتأكيد في غضون الأيام السبعة أو الثلاثين أو التسعين القادمة".

كل ما تحتاج إلى معرفته عن نوبة نقص التروية العابرة يمكن أن تحدث "السكتة الدماغية الصغيرة" (أو نوبة نقص التروية العابرة)، عندما ينقطع إمداد الدم إلى المخ مؤقتا.

ومثل السكتة الدماغية، يمكن أن تشمل أعراض نوبة نقص التروية العابرة ما يلي:

- التوازن: قد يعاني الشخص من تغيرات في التوازن أو فقدان التوازن.
- البصر: يمكن أن تحدث تغيرات في الرؤية، مثل عدم وضوح الرؤية أو فقدان البصر أو الرؤية المزدوجة.
- الوجه: قد يتدلى الوجه على جانب واحد، وقد لا يتمكن الشخص من الابتسام، أو قد يتدلى فمه أو عينه.
- الذراعان: قد لا يتمكن الشخص من رفع كلتا ذراعيه وإبقائهما مرفوعتين بسبب ضعف أو خدر في أحد الذراعين.
- الكلام: قد يكون كلامه غير



يحدث عندما تكون هناك اضطرابات في الإشارات الكهربائية

## طريقة مبتكرة لتنظيم ضربات القلب في حالات الطوارئ

توصلت دراسة سويدية جديدة إلى طريقة عملية لتصحيح عدم انتظام ضربات القلب في حالات الطوارئ.

يحدث عدم انتظام ضربات القلب عندما تكون هناك اضطرابات في الإشارات الكهربائية للقلب، ما يجعله ينبض بسرعة كبيرة أو ببطء أو بشكل غير منتظم.



ويقول روجر أولسون، أستاذ الكيمياء الحيوية والعلاج في جامعة لوند: "لقد قمنا بتطوير محفز للقلب يمكن حقنه في حالات الطوارئ، وهو يتكون من حقنة محملة بمحلول من الجسيمات النانوية".

ويمكن حقن الجسيمات النانوية بإبرة أرق من شعرة الإنسان. وعندما يتلامس المحلول مع الأنسجة، يتشكل هيكل حول القلب يتكون من سلسلة طويلة من الجزيئات (ما يسمى بالبولىيمر) التي توصل الكهرباء. ويندمج المحفز مع خلايا الجسم ويسهل قياسات تخطيط القلب، ويمكنه تنظيم ضربات القلب، وتصحيح عدم انتظام ضربات القلب. ويقول أوموت أيدمير، طالب الدكتوراه والمعد الأول للدراسة: "إذا قمت بتوصيل هاتف محمول بموقع الحقن بالقرب من القلب، فيمكنك تحفيز إيقاع القلب مؤقتا لمدة تصل إلى 5 أيام". ويفضل الاتصال الوثيق بين البولىيمر وأنسجة القلب، يمكن للمحفز أن يعمل بمساعدة مصدر طاقة خارجي، بما في ذلك الأجهزة المحمولة. وباستخدام تطبيق على الهاتف، يعمل الباحثون على تطويره، يمكن للمستخدم تنظيم عدم انتظام ضربات القلب قبل أن يتمكن من الوصول إلى المستشفى لمزيد من العلاج. ويقول مارتن هورت، الباحث المشارك في الكيمياء الحيوية والعلاجات في جامعة لوند: "يتحلل محفز القلب تلقائيا ويخرج من الجسم بعد العلاج، لذلك لا توجد حاجة إلى إزالته جراحيا".

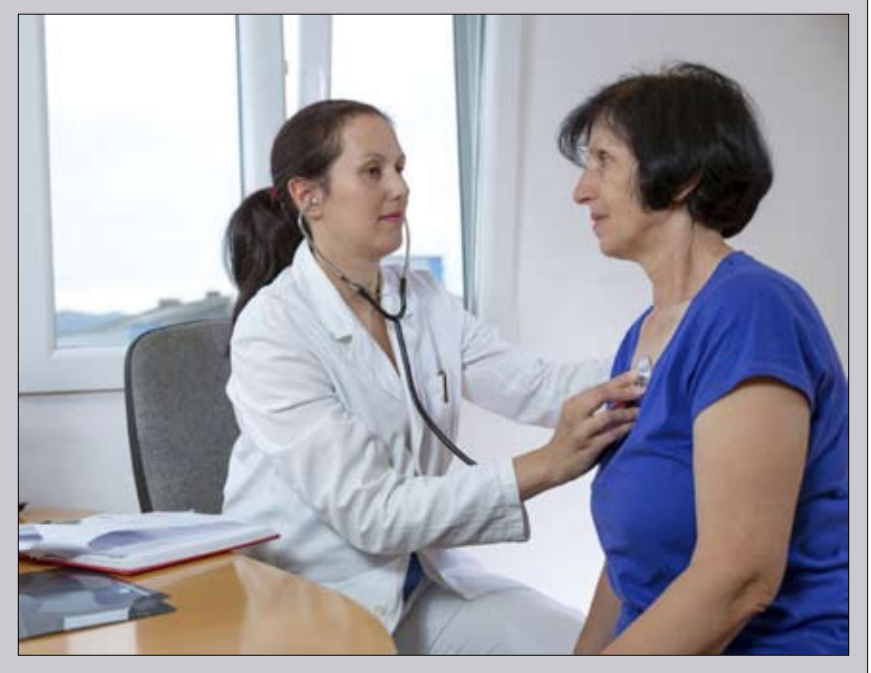
يدكر أن الاختبارات التجريبية أجريت على الحيوانات الصغيرة وسمك الزرد حاليا، ويعد تحسين المفهوم وإظهار إمكاناته كبيرة، فإن الخطوة التالية ستشمل الحيوانات الأكبر حجما، مثل الخنازير، ثم البشر في نهاية المطاف. نشرت فيمكنك تحفيز إيقاع القلب مؤقتا لمدة تصل إلى 5 أيام. ويفضل الاتصال الوثيق بين البولىيمر وأنسجة القلب، يمكن للمحفز أن يعمل بمساعدة مصدر طاقة خارجي، بما في ذلك الأجهزة المحمولة. وباستخدام تطبيق على الهاتف، يعمل الباحثون على تطويره، يمكن للمستخدم تنظيم عدم انتظام ضربات القلب قبل أن يتمكن من الوصول إلى المستشفى لمزيد من العلاج. ويقول مارتن هورت، الباحث المشارك في الكيمياء الحيوية والعلاجات في جامعة لوند: "يتحلل محفز القلب تلقائيا ويخرج من الجسم بعد العلاج، لذلك لا توجد حاجة إلى إزالته جراحيا".

ويقال روجر أولسون، أستاذ الكيمياء الحيوية والعلاج في جامعة لوند: "لقد قمنا بتطوير محفز للقلب يمكن حقنه في حالات الطوارئ، وهو يتكون من حقنة محملة بمحلول من الجسيمات النانوية".

ويمكن حقن الجسيمات النانوية بإبرة أرق من شعرة الإنسان. وعندما يتلامس المحلول مع الأنسجة، يتشكل هيكل حول القلب يتكون من سلسلة طويلة من الجزيئات (ما يسمى بالبولىيمر) التي توصل الكهرباء.

ويندمج المحفز مع خلايا الجسم ويسهل قياسات تخطيط القلب، ويمكنه تنظيم ضربات القلب، وتصحيح عدم انتظام ضربات القلب. ويقول أوموت أيدمير، طالب الدكتوراه والمعد الأول للدراسة: "إذا قمت بتوصيل هاتف محمول بموقع الحقن بالقرب من القلب، فيمكنك تحفيز إيقاع القلب مؤقتا لمدة تصل إلى 5 أيام". ويفضل الاتصال الوثيق بين البولىيمر وأنسجة القلب، يمكن للمحفز أن يعمل بمساعدة مصدر طاقة خارجي، بما في ذلك الأجهزة المحمولة. وباستخدام تطبيق على الهاتف، يعمل الباحثون على تطويره، يمكن للمستخدم تنظيم عدم انتظام ضربات القلب قبل أن يتمكن من الوصول إلى المستشفى لمزيد من العلاج. ويقول مارتن هورت، الباحث المشارك في الكيمياء الحيوية والعلاجات في جامعة لوند: "يتحلل محفز القلب تلقائيا ويخرج من الجسم بعد العلاج، لذلك لا توجد حاجة إلى إزالته جراحيا".

وتعالج الحالة غالبا بالأدوية، ولكن من الممكن أيضا تغيير إيقاع القلب باستخدام الإشارات الكهربائية مع مزيج الرجفان أو جهاز تنظيم ضربات القلب المزروع جراحيا، على سبيل المثال. ويمكن أن تكون هذه الأساليب صعبة التطبيق في مناطق الحرب أو أثناء المشي لمسافات طويلة في الجبال، أو في بيئات أخرى حيث لا يتوفر مزيج الرجفان أو لا تكون الجراحة ممكنة.









منوعات

العمل  
عن علا

27



حالة من السعادة يعيشها فريق عمل مسلسل "البحث عن علا" الذي بدأ عرضه مؤخرا ونجح منذ يومه الأول بالتريع على عرش الأكثر مشاهدة عبر منصة نتفليكس متفوقا على مسلسل "إيميلي في باريس" الذي طرح قبله بأيام.

من الأعمال الرومانسية الخفيفة والمبهجة بصريا

## «البحث عن علا 2» . . مسلسل درامي اجتماعي يحقق نجاحا منذ يومه الأول

"البحث عن سهير" و"البحث عن موني" للمعرفة أكثر عن عالم الشخصيتين، وقد أبدت غادة عبد العال إعجابها بالفكرة وفقا لما نشرته عبر حسابها الشخصي على فيسبوك. من جهتهم، أجناد الطفل عمر شريف (سليم) والمراهقستان ياسمين العبد (زينة) وأيسل محمد رمزي (نادية) أدوارهم وتجسيد مشاعر مراحلهم السنية، في حين جاءت عودة "حازم" (طارق الإبياري) -وهو شقيق البطل- موفقة ومفيدة دراميا، وأحسن صانعو العمل بالبعد عن ظاهرة ضيوف الشرف الكثيرين في كل حلقة والتركيز على حبكة متماسكة تصب بأكملها في بوتقة واحدة تتعلق بحياة البطله واختياراتها.

### عيوب فنية

رغم ذلك فإن العمل بعض السلبيات التي لا يمكن التغاضي عنها، أولاها هو الإصرار على تقديم شخصية علا عبد الصبور بطريقة كوميدية ساخنة، وهو ما لا تجيده هند صبري، ويتناقض مع جديتها في أدوارها كأم أو صاحبة مشروع، لكن هذا الجانب الكوميدي يظهر بمجرد ظهور رجل في حياتها وكأنها تعود إلى تصرفات مراهقة.

وإضافة إلى ذلك، يستمر المسلسل في تقديم بطلته وكأنها في حالة بحث مستمر عن شريك حياة، حيث تعتبر كل علاقة جديدة بمثابة مشروع زواج حتى لو لم تكن تشعر بالانجذاب العاطفي لهذا الشخص، فهي فقط تحاول للبية توقعات والدتها والمجتمع. هذا الأمر يدفع العمل إلى أن يكون مناسباً لحمل عنوان "البحث عن زوج لعلا"، ومع ذلك فإن ما يميز هذا الموسم هو قدرة البطله على قول "لا" ورفض الأوضاع التي لا ترضيها دون تقديم تنازلات.

وأخيرا مع النماذج الذكورية التي اختار العمل استعراضها وبدت بعيدة عن الواقع، مما أثار استغراب النساء هذه المرة، إذ ليس من السهل أن تحظى المرأة بطليق متحضر ومتعاون بمرتبتي صديق، ثم من أين لامرأة واحدة بكل تلك الحفنة من الرجال الجذابين حولها والصالحين لأن يكونوا أزواجا محتملين؟

العيوب السابقة لفتت الانتباه وتسببت باستياء قطاع من المشاهدين على المستوى الفني، أما على مستوى الدراما الاجتماعية فقد أعرب البعض عن رفضهم مشاهد الأضغان المتكررة بين البطله وكل رجل تلقت به، مؤكداً أن ذلك لا يمثل العادات والأفكار العربية المحافظة والتقاليد المصرية ولا بلاتم خلفية البطله المجتمعية وحقيقة انتمائها بالأساس إلى الطبقة المتوسطة.

"البحث عن علا" مسلسل درامي اجتماعي قصير

الحلقة الأولى التي بدت شديدة السطحية والهلهلة، وهو ما يمكن إيجازه إلى وجود فريق كتابة جماعي وإشراف هند صبري على الكتابة ككل. ومن إيجابيات الموسم الحالي أيضا تلك الحالة التي خلفها العمل بفضل إخراج هادي الباجوري المبهج والمرح للعين واختيار أماكن التصوير ذات ألوان خلابة ومشاهد الطبيعة الجذابة والمفتوحة على مرمى البصر، سواء بالمزرعة في القاهرة أو الفرح القائم على الشاطئ أو كل ما جرى تصويره في الريف الفرنسي.

لكن عامل النجاح الأكبر يعود إلى النجم التونسي ظافر العابدین الذي انضم لفريق عمل هذا الموسم، كونه يحظى بكيمياء من نوع خاص تجمعها بابنة بلده هند صبري، والتي ظهرت بينهما بأعمال سابقة مثل مسلسل "حلاوة الدنيا" في 2017 و"فيريديو" في 2012.

ساعدت تلك الكيمياء على تعزيز قصة الرومانسية بين البطلين، وساهمت بالطبع وسامة ظافر وحواراته بالفرنسية على استقطاب جمهوره النسائي رغم أنه ظهر بشعر أبيض غير مرتب ووزن زائد، لكن المشاهدات اعتبرن ذلك جزءا من جاذبيته المعتمدة على البساطة والتلقائية المناسبة لتجاوزه 50 من العمر.

وعن اختيار ظافر الدور، أكدت هند صبري أنه كان مبخلة الجميع منذ مرحلة الكتابة الأولى، فمن جهة يتطلب الدور رجلا ذا جاذبية طافية، ومن جهة أخرى يجب أن يجيد الفرنسية وإن كان أكثر ما شجعها على ترشيحه للدور بصفتها المنتجة التنفيذية ما يجمع بينهما من انسجام خاص وجلي ككل بالنضج والخبرة.

### البحث عن آخرين

بعيدا عن الأبطال الرئيسيين، تعلق الجمهور بكل من سوسن بدر (سهير) ومحمود الليثي (منتصر/ موني) اللذين حملتا على عاتقهما الشق الكوميدي، على عكس كوميديا هند صبري التي مهما حاولت الاجتهاد بها بدت مصطنعة.

حتى أن البعض طالبوا بمواسم مشتقة تحت عنوان

ورغم أن هذا النجاح لم يكن مفاجئا فإنه كان مشكوكا في أمره بعد شعور العديد من النساء بالامتناع تجاه الموسم السابق الذي وصفته مؤلفته بالنسوي، وهو أبعد ما يكون عن ذلك كون بطلته لا تشبه المطلق الصريات الغلوبات على أمرهن، بل إن الطرح الملقح تتسارع بالانفتاح أمامها للترزامن مع محولاتها الحديثة البحث عن الحب والحياة في كنف رجل من جديد عوضا عن التركيز على قوتها الداخلية، فهل استطاع الموسم الجديد تجاوز هذا المازق؟

### البحث عن فرصة ثانية

في الموسم الجديد تقرر "علا" (هند صبري) التركيز على مشروعها وتطويره، رافضة التخلي عن طابعه الخاص أو اللهاث خلف المادة على حساب جمهورها المستهدف، وهو ما يكاد يفقدنا فرصتها للنمو والازدهار، خاصة بعد وفاة صاحب الأرض ومورد المواد الخام التي تستخدمها ونية "كريم" (ظافر عابدین) وريثه الوحيد بيع الأرض والعودة إلى فرنسا حيث يعيش.

لكن ولاعها لمبادنها ومشروعها يحتمس كريم على التراجع عن قراره ومشاركتها بالعمل، وهو ما يترتب عليه سفرها معه إلى فرنسا وحدث انجذاب عاطفي بينهما، وتتوالى الأحداث.

### نقاط القوة

هذه المرة لم يتحور العمل حول علا والرجال في حياتها فقط، وإنما سلط الضوء كذلك على خطوط درامية جانبية لا تقل أهمية تناولت مشاكل المراهقة وعواقب التربية الإيجابية الحديثة، مما أتاح مساحة عريضة لتابعة البطله كأم، وهو الدور الذي بدت فيه أكثر نضجا وفطنة منه كأثني لا تزال متلهفة للحب وسريعة التعلق بالذكور في محيطها حتى وإن رددت ما هو تقويض ذلك، الأمر الذي جاء مثيرا للتساؤلات بشأن سر ذنبها غير المنطقية بين النضج والسذاجة.

ساعد على ذلك جودة مستوى الكتابة بفارق كبير لصالح الموسم الحالي عن السابق، ربما باستثناء



من 6 حلقات عن العلاقات ومسؤولية الأهل تجاه الأبناء، والأهم اختلاف درجات الوعي وسبل التربية بين الأجيال وما يحمله ذلك من إيجابيات وسلبيات، وهو ترشيح مثالي لمحبي الأعمال الرومانسية الخفيفة والمبهجة بصريا. العمل إخراج هادي الباجوري، وبطولة هند صبري وظافر العابدین وسوسن بدر وهاني عادل ونسدى موسى ومحمود الليثي وطارق الإبياري، تأليف غادة عبد العال، وشارك معها كل من هناء محمود وسيف عمر وزينيت سعيد وهشام حمزة.

## كندة علوش توجه نصائح لسيدات مرضى سرطان الثدي



وجهت الفنانة كندة علوش، الكثير من النصائح للسيدات أصحاب مرضى سرطان الثدي، أثناء حديثها عن تجربتها مع المرض في أحدث ظهور تليفزيوني لها، والذي تحدثت فيه عن رحلتها من بداية استقبالتها لخبر مرضها حتى مرورها وعبورها لتلك الأزمة، متحلية بالصبر والإيمان. وقالت علوش في تصريحات تليفزيونية إنها استقبلت الكثير من الرسائل من بعض السيدات اللاتي يخوضن نفس الأزمة، واستخدمن طريقتها في الاستعانة بالإيمان والصبر وعدم التخلي عن الأمل في الوصول للنهاية بتخطي المرض والشفاء، مؤكدة أنها استغلت فترة مرضها للتخلي عن بعض العادات.

وأضافت كندة علوش: "أقول لكل السيدات من مرضى سرطان الثدي أنتوا أقوىاء، وإذا تعاملتوا مع الموضوع بإيجابية وحب ورضا، هتعدى منها بدون خوف، وحاولي تطعلي الأفكار السلبية من رأسك وأنها ستكون تجربة تتعلمي منها أكثر من سلبياتها، وأتمنى الكل يعدي من هذا الموضوع بسلاسة". وفي سياق آخر تشاركت علوش مع النجم أمير كرارة، في بطولة مسلسل "أعراض انسحاب"، المقرر عرضه عبر إحدى المنصات الإلكترونية، خلال الفترة المقبلة، وهو أول تعاون بينهما في الدراما التليفزيونية، حيث تعود كندة للعمل في الدراما بعد غياب أكثر من 3 سنوات. أعراض انسحاب مكون من 8 حلقات، ومن تأليف إسلام حافظ وإخراج محمد سلامة، ومن المقرر عرضه عبر إحدى المنصات الإلكترونية، في أولى تجارب أمير كرارة مع دراما المنصات، والمسلسلات القصيرة.



## الغبار

## فوائد الجبن ومخاطر الإكثار منه

يعتبر الجبن أحد أنواع الأطعمة المحببة والمستخدمه في جميع أنحاء العالم على نطاق واسع في التغذية وفي أطباق مختلفة. ووفقا للدكتور ناتاليا بافلوك خبيرة التغذية الروسية، الجبن مادة غذائية مفيدة، مشيرة إلى أن الكثيرين يفرطون في تناول الجبن لذائقه اللذيذ ورائحته، متجاهلين العواقب السلبية لذلك. وتقول: "أصناف الجبن مختلفة من حيث السرعات الحرارية وكمية الملح التي يحتويها. ويمكن ضرره في احتوائه على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول، التي تلحق الضرر بالصحة عند الإفراط في تناولها". مشيرة إلى أن كمية الجبن التي يمكن تناولها في اليوم دون أي ضرر للصحة هي 20-30 غراما، والجبن قليل الدسم 50 غراما. وتشير إلى أنه لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من الحساسية من بروتين حليب البقر بتناول الجبن. وتقول: "تظهر باستمرار أدلة كثيرة على وجود حساسية غير

مرتبطة بالغلوبيولين المناعي E. أي أن الإنسان يمكن أن يعيش ولكنه لا يعلم أنه يعاني من حساسية بروتين حليب البقر. عند تناول هؤلاء الأشخاص قطعة من الجبن يعانون من حرقة المعدة واضطراب البراز. كما قد تحصل لديهم مشكلات يعانون منها فترة تصل إلى الشهر". أما الخصائص المفيدة للجبن فتكمن في احتوائه على البروتين وفيتامينات ومواد مغذية أخرى مفيدة للصحة. كما أن الجبن يلعب دورا إيجابيا في التغذية في حالة تناوله باعتدال. وتشير بعض الدراسات إلى أن تناول 30 غراما من الجبن يوميا يطيل متوسط عمر الإنسان.



## قرأت لك

الجوز



أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول أوقية واحدة من مكسرات الجوز يوميا يمكن أن يسهم في إبطاء نمو وانتشار سرطان الثدي.

وقام باحثون بكلية الطب في جامعة مارشال ومركز إدوارد الشامل لعلاج السرطان بإجراء الدراسة التي نشرت

بدورية بحث التغذية (Nutrition Research) العلمية.

ولرصد تأثير مكسرات الجوز في الحد من سرطان الثدي، راقب الفريق مجموعة من الفئران المصابة بالمرض.

واكتشف الفريق أن تناول ما يوازي أوقية من مكسرات الجوز يوميا (الأوقية تساوي 28 غراما) لمدة أسبوعين ساهم في كبح نمو وانتشار سرطان الثدي.

وبناء على هذه النتائج اختبر الباحثون مكسرات الجوز على مجموعة من السيدات المصابات بسرطان الثدي، في تجربة سريرية أولية، حيث تناولن أوقية من مكسرات الجوز يوميا.

واكتشف الباحثون أن كتل سرطان الثدي بدأت بالانخفاض، كما تراجع انتشار الأورام لدى اللاتي تناولن الجوز، مقارنة مع أقرانهن ممن لم يتناولن مكسرات الجوز.

ووحد الباحثون أيضا أن مكسرات الجوز أحدثت تغيرا كبيرا في التعبير الجيني لسرطانات الثدي مما ساهم في مكافحة الأورام الخبيثة.

وقد أدى تناول مكسرات الجوز إلى تباطؤ نمو وانتشار سرطان الثدي لدى الفئران والسيدات المصابات بالمرض، كما أفادت قائد فريق البحث د. إيلين هاردمان.

## سؤال وجواب

• تون ثانوي مركب ما هو؟

- البنتسج والأخضر

• تون تكميلي.

- اللونين الأسود والأبيض

• بيكاسو رسام مشهور ما هي جنسيته؟

- إسباني.

• مرض يطلق عليه اسم الموت الأسود؟

- الطاعون.



المثلة الإسبانية فيكتوريا لوينجو تروج لفيلم La Habitación de al lado الغرفة المجاورة خلال مهرجان سان سباستيان السينمائي الدولي. (ا ف ب)

## الخطر الرئيسي

## للوجبات السريعة

يشير الخبير مكسيم ينيوف من قسم التغذية بجامعة التكنولوجيا الحيوية، إلى أن الرغبة الشديدة في تناول الوجبات السريعة، مرتبطة بتنظيم الأندورفين في الدماغ.

ووفقا له، بالإضافة إلى ذلك يضيف المنتجون لهذه الأطعمة عادة محسنات النكهة التي تغير طعمها وتسبب الإدمان، لذلك يصبح النظام الغذائي غير متوازن وبالتالي يحصل الشخص على سعرات حرارية إضافية.

ويشير إلى أن أخطر التوابل المستخدمة في هذه الأطعمة هي غلوتامات أحادية الصوديوم (E621).

ويقول: "بالذات هذه المادة غالبا ما تضاف إلى الأطباق التي تقدم في مقاصف الوجبات السريعة، حيث تقدم أطعمة منخفضة الجودة تخفى بالتوابل، ما يجعل الإنسان يعتقد أنه يتناول طعاما لذيذا، ولكنه في الواقع يحصل على هذه اللذة من غلوتامات أحادية الصوديوم التي تؤدي إلى السمنة وضعف الرؤية ومشكلات في الجهاز التنفسي".

## ما خطورة فقع البثور في

## «مثلث الموت» على الوجه؟

قد يكون من المفري فقع البثور التي تظهر على بشرة الوجه بسرعة حال ظهورها، ولكن خبير مختص يحذر من اتباع هذا النهج في "منطقة الموت" على وجه الخصوص. وفي مقطع فيديو على "تيك توك"، أوضح الطبيب العام المقيم في لندن، سمر مزر، الحاصل على بكالوريوس في الطب والجراحة، قائلا: "في كل مرة تقفع فيها بثرة، فإنك تفتح (في الواقع) هذه المنطقة لبكتيريا جديدة من العالم الخارجي".

وأضاف: "إن المادة البيضاء الموجودة في البثرة لا تشير بالضرورة إلى وجود عدوى، بل إنها عبارة عن شيء يسمى الخلايا المتعادلة (خلايا بيضاء مبيطة كانت تقاوم العدوى). ولا يعني هذا أنك تسمح لأي عدوى بالخروج، بل قد تتسبب في حدوث ندبات".

ويشير مزر إلى مدى خطورة فقع البثور في منطقة من الوجه، يطلق عليها "مثلث الموت"، تحيط بالأنف وفوق الشفة العليا مباشرة.

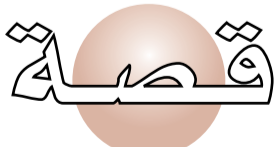
وقال موضحا: "إذا أصبت بعدوى جلدية في مثلث الموت، فإن لها طريقا مباشرا إلى دماغك من خلال نظام الصرف الوريدي المسمى "الجيب الكهفي"، الذي يمكن أن يؤدي إلى جلطة في دماغك".

ولحسن الحظ، من غير المرجح أن تموت من فقع بثرة في هذه المنطقة، خاصة أن التقارير عن هذا النوع من التجلط نادرة. ولكن الطبيب مزر يقول إنه لا ينبغي المخاطرة بالأمر، ويسلط الضوء على أهمية التعامل بشكل صحيح مع حب الشباب.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الزرافة يمكنها تنظيف أذنها باستعمال لسانها الذي يبلغ طوله حوالي 21 إنش.
- هل تعلم أن الفيل ينام من 4 إلى 5 ساعات في كل 24 ساعة.
- هل تعلم أن أكبر دولة في العالم قاطبة هي جمهورية روسيا الديمقراطية إذ تبلغ مساحتها 17.075.400 كم2.
- هل تعلم أن أطول نهر في العالم هو نهر النيل، وأما أغزر نهر في العالم فهو نهر المسيسيبي، يليه نهر الأمازون.
- هل تعلم أن أصغر بلد عربي من حيث المساحة هو البحرين فتبلغ مساحته 692 كم2.
- هل تعلم أن نهر العاصي سمي بهذا الإسم لأنه يجري من الجنوب إلى الشمال بعكس معظم الأنهار.
- هل تعلم أن البحر الأحمر سمي بهذا الاسم نظراً لوجود أعشاب وطحالب ملونة بلون أحمر تطفو على سطح مياهه.
- هل تعلم أن يمكنك أن تقود البقر عبر الدرج إلى الأعلى بكل سهولة، ولكن ستعاني عندما تريد إنزالها إلى أسفل الدرج.
- هل تعلم أن الإنترنت كان يسمى في بداية ظهوره (أربانت) وتعني (شبكة وكالة مشاريع البحوث المتطورة) والتي صممها وزارة الدفاع الأمريكية.
- هل تعلم أن كعكة الحظ تم اختراعها في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن الكولاا ينام حوالي 18 ساعة في اليوم.
- أول مطعم برجر كينج تم افتتاحه في فلوريدا ميامي في عام 1954م.
- جميع الحشرات لها 6 أرجل.
- هل تعلم أن الكرواسون اخترع في النمسا.
- البيغاء الرمادي الأفريقي يمكنه أن ينطق أكثر من 200 كلمة.

## قصة العجوز والطار



ذهبت امرأة عجوز إلى احد العطارين وطلبت منه متصنعة الدلال ان يأتيها بما يرد عليها شبابها، فنظر اليها العطار وقال: ان العطار لا يصلح ما أفسده الدهر.. فقالت: لكن الدهر كثيرا ما يخطئ.. فقال: ان الخطأ فرميا يكون قد ترك وراءه ما يدل على اصل الشيء من مبعثه، وكان يقصد بذلك انها لو كانت في الأصل جميلة فسبقي اثرا من جمال لكنها عجوز شمطاء دميمة.. فقالت المرأة: ان دراهمي تستطيع ان تصالح ما أفسده الدهر.. فقال: وهل يمنحك الدهر وقتا لتدفعي.. فقالت: نعم انا اعلم ذلك، فالقلب خاليا لا يحمل هما، والعقل فارغا وليس به ما يشغله، والجسد يصلح ليحارب الدنيا ان رأى منها خيرا.. فاقترب العطار الخبيث وقال: حسنا لو كان لي ان اجتمع انا وانت برياط الزوجيه وأصلح ما أفسده الدهر ما تأخرت ولكني فارغ الجيب وخالي الوفاض لكن قلبي مازال شابا وقد سرق الدهر ايامي.. فقالت: حسنا سأدفع ثمن ما سرقه الدهر منك وثمن ما فسده عندي.

تزوج العطار المرأة العجوز وكان يدللها كثيرا متعمدا ومن فرط السعادة تعب قلبها ولم يمر من الوقت الكثير حتى افسد الدهر حيثها وهذ حيلها وخطف دقات قلبها ففارت الدنيا ولم تفرح بعطارها كثيرا لكنه فرح بمالها وتزوج بعروس صغيرة لم يفسد الدهر لديها شيئا.

## مساحة للتلوين

