

منوعات

العصر

ص 22

شرطة أبوظبي تختتم مشاركتها في
النسخة السادسة لماراثون أدنوك



ص 27

مي سليم:
لا يوجد شيء يمكن ان
يشغلني عن ابنتي



تمارين
التوازن ..
دليلك لتعزيز
الصحة
والثقة
بالنفس

ص 23

الأثنين 16 ديسمبر 2024 م - العدد 14329
Monday 16 December 2024 - Issue No 14329

أجهزة قابلة للارتداء تعمل بدرجة الجسم

تمكن باحثون في جامعة كوينزلاند للتكنولوجيا من تطوير غشاء مرين فائق الرقعة، قادر على تحويل حرارة الجسم إلى طاقة كهربائية. ويعد هذا الاختراق تقدماً كبيراً في مجال التكنولوجيا القابلة للارتداء، ولديه القدرة على إحداث ثورة في الطريقة التي نشغل بها هذه الأجهزة، وفق "إنترستينغ إنجنييرينغ". وقال بيان للجامعة: "يمكن أيضاً استخدام هذه التكنولوجيا لتبريد الرقائق الإلكترونية، مما يساعد الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر على العمل بكفاءة أكبر". وقال البروفيسور تشي غانغ تشين، الذي قاد فريق البحث: "يمكن ارتداء الأجهزة الحرارية الكهربائية المرنة بشكل مريح على الجلد، حيث تقوم بتحويل الفرق في درجة الحرارة بين جسم الإنسان والهواء المحيط إلى كهرباء بشكل فعال". وتعيق العديد من التحديات هذه الأجهزة من الوصول إلى النطاق التجاري، ومنها المرنة المحدودة، والتصنيع المعقد، والتكاليف المرتفعة، والأداء غير الكافي، وتقلب فريق جامعة كوينزلاند للتكنولوجيا على هذا من خلال استخدام نهج جديد يجمع بين الخصائص الحرارية الكهربائية لتيلوريد البزموت والمواد النانوية.

9 قتلى بينهم 7 أطفال بانفجار أسطوانة غاز

قتل تسعة أشخاص بينهم 7 أطفال بانفجار أسطوانة غاز داخل منزل في كراكاس، حسبما أعلنت السلطات الفنزويلية. وقالت وزارة الداخلية بعد الظهر اندلاع حريق بمنزل حيث فقد تسعة أشخاص حياتهم، دون إعطاء تفاصيل عن القتلى. وفي وقت سابق، قالت عمدة كراكاس، كارمن ميلينديز، "لأسف لقي 8 أشخاص من الأسرة نفسها حتفهم"، مضيفة أن أكبر الضحايا كان يبلغ 20 عاماً وأصغرهم عمرها 15 يوماً. وفقاً لرجال الإطفاء، وقع الانفجار في الطبقة الأرضية من منزل في كوكشي الشعبي. وقال مسؤول في البلدية إن الضحايا الذين كانوا في الجزء العلوي من المنزل ماتوا اختناقاً.

فواكه تساعد على تطهير طبيعي لللكى .. تناولها لكن باعتدال

يؤكد الخبراء على أهمية بعض الفواكه مثل البطيخ والليمون والتوت والتوت البري والأناناس والتفاح والبرتقال والخبث في الحفاظ على صحة الكلى. إنها فواكه غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة وخصائص الترطيب الطبيعية، والتي تساعد في تقليل الالتهاب ودعم الهضم وتنظيم مستويات السكر في الدم، مما يعزز في النهاية وظائف الكلى، بحسب ما نشرته صحيفة Times of India.

وفقاً للخبراء، تلعب الفواكه دوراً رئيسياً في الحفاظ على صحة الكلى بسبب ملامتها الغذائية الغنية ومحتواها العالي من الماء. ويُقال إن الفواكه غنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، والتي تساعد في تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي - وهما عاملان يمكن أن يؤثر سلباً على وظائف الكلى. كما أن بعض الفواكه تساعد في الهضم وتساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، بما يدعم في نهاية المطاف وظائف الكلى.



وتساعد خصائص الترطيب الطبيعية في طرد السموم والحفاظ على توازن السوائل السليم في جسم الإنسان. يعد تطهير الكلى أمراً ضرورياً لأن الكلى تقوم بتصنيف السموم والنفايات من الدم، وموازنة سوائل الجسم ودعم الصحة العامة. ويساعد نظام الكلى النظيف في الحفاظ على ضغط الدم المناسب ومستويات الإلكتروليت ويمنع تراكم النفايات الضارة، ويعزز الطاقة وصحة الجلد والمناعة مع تقليل خطر الإصابة بأمراض الكلى. إن هناك 8 فواكه تساعد في تعزيز صحة الكلى وعملها بشكل طبيعي، كما يلي:

- 1- البطيخ: ثبت أنه غني بمحتوى الماء الذي يساعد على ترطيب الجسم وطرده السموم مما يساعد أيضاً على العمل السلس للكلى مع اليكوبين والبوتاسيوم الموجودين في الفاكهة.
- 2- الليمون: وفقاً للخبراء، يساعد حمض الستريك الموجود في الليمون في منع حصوات الكلى عن طريق زيادة التبول المتكرر ويساعد ذلك في إزالة جميع أنواع السموم من الجسم.
- 3- التوت: إن التوت غني بمضادات الأكسدة ويُقال إنه يتمتع بخصائص مضادة للالتهابات تساعد في منع التهابات المسالك البولية وتعزيز صحة الكلى بشكل عام.
- 4- التوت البري: أما التوت البري فهو غني بالبروانثوسيانيد PAC، وهي مضادات أكسدة قوية تساعد في تعزيز صحة الكلى. كما أنها تحفز مستويات السيستاتين سي، وهو بروتين يعد مؤشراً على وظائف الكلى.
- 5- الخيار: يحتوي الخيار على نسبة عالية من الماء وله تأثير مدر لبول خفيف يساعد في تطهير الكلى.
- 6- الأناناس: يتميز الأناناس بمحتواه من مركب يسمى بروميلين، والذي يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب ودعم صحة الكلى.
- 7- التفاح: ثبت أن التفاح غني بالألياف وفيتامين C، مما يساعد في دعم عمل الكلى وتقليل خطر الإصابة بأمراض الكلى. ويُقال أيضاً أنه يخفض الكوليسترول وسكر الدم مما يساعد في تعزيز صحة الكلى.
- 8- البرتقال: البرتقال غني بفيتامين C والبوتاسيوم، مما يساعد في الحفاظ على وظائف الكلى وتوازن السوائل.
- 9- الرمان: إن الرمان مليء بمضادات الأكسدة ويمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب وتعزيز وظائف الكلى.
- 10- الشمام: الشمام يحتوي على البوتاسيوم ويمكن أن يساعد في تقليل ضغط الدم. كما أنه يساعد في تقليل الالتهاب.
- 11- العنب: وفقاً للخبراء، يحتوي العنب على مضادات الأكسدة ويمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب في الكلى.
- 12- البابايا: تحتوي البابايا على فيتامينات ومضادات أكسدة يمكنها دعم صحة الكلى والحفاظ على وظائفها بشكل عام، وفقاً للخبراء.
- 13- الكيوي: يؤكد الخبراء أن الكيوي مليء بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، والتي

اكتشاف أسنة وأظافر ذهبية لومياوات داخل مقابر

أعلنت وزارة السياحة والآثار المصرية، عن كشف أثري جديد ومثير تضمن العثور على موميوات بالأسنة وأظافر ذهبية، بجانب مقابر تحتوي على نقوش وكتابات ملونة، ونصوص جانزية وطقسية، تماثل وجعارين ولقى أثرية فريدة، وذلك خلال الحفائر التي تقوم بها بعثة أثرية مصرية إسبانية مشتركة في منطقة البهناس الأثرية بمحافظة المنيا 240 كم جنوب القاهرة. وأكد الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار المصرية، الدكتور محمد اسماعيل خالد، في بيان صحفي، على أهمية هذا الكشف، الذي تضمن العثور، لأول مرة بمنطقة البهناس الأثرية، على بقايا آدمية بداخلها 13 لسناً وأظافر آدمية ذهبية لومياوات من العصر البطلمي، بالإضافة إلى عدد من النصوص والمنظر ذات الطابع المصري القديم، والتي تظهر بعضها لأول مرة في منطقة البهناس، مما يُمثل إضافة كبيرة لتاريخ المنطقة وتسلط الضوء على الممارسات الدينية السائدة في العصر البطلمي. وأوضح الدكتور حسان إبراهيم عامر، الأستاذ بكلية الآثار جامعة القاهرة ومدير حفائر البعثة، أنه في إحدى المقابر المكتشفة، تم العثور على جعران القلب موجود في مكانه داخل المومياء، بالإضافة إلى العثور على 29 تميمة لعامود جد، وجعارين لبعض الموميوات مثل حورس وجوتي وإيزيس، وتماثل تجمع بين الثلاثة مبعودات معاً. وقال الدكتور استر بونس ميلادو رئيس البعثة من الجانب الإسباني إنه خلال أعمال الحفائر استطاعت البعثة العثور على بشر للدفن من الحجر مستطيل الشكل يؤدي إلى مقبرة من العصر البطلمي تحتوي على صالة رئيسية تؤدي إلى ثلاث حجرات بداخلها عشرات الموميوات مترصاة جنباً إلى جنب، مما يشير إلى أن هذه الحجرات كانت قد استخدمت جميعها كمقبرة جماعية.

تجربة تكشف فائدة اجتماعية لتصنيف الشعر والعناية بالأظافر

تصنيف الشعر والعناية بالأظافر من متع الحياة الصغيرة، والآن، اكتشف خبراء أنه بالإضافة إلى منح أنفسنا دفعة معنوية، فإن ذلك يجعلنا أيضاً نتصرف بلطف أكبر تجاه الآخرين. وجدت الدراسة أن الذين يتخذون خطوات صغيرة لتحسين مظهرهم هم أكثر عرضة للتبرع للمجمعات الخيرية بمرتين. ووفق "دايلي ميل"، من السهل انتقاد جيل السيلفي، وتجميل أنفسهم باستمرار ومشاركة الصور المصقولة، لكن تجربة الدراسة تظهر تأثيراً جانبياً لهذا السلوك يمكن أن يفيد المجتمع. وعن ذلك تقول الدكتورة دانيث إين غار الباحثة المشاركة: "الأشخاص الذين يشعرون بالرضا عن مظهرهم يمكنهم توجيه هذا الشعور إلى أعمال



ظاهرة غريبة .. دخان بلا نار

رصد سكان جماعة سيدي عيسى بن علي بإقليم الفقيه بن صالح وسط المغرب ظاهرة غريبة تتمثل في خروج "دخان بلا نار" من الأرض ما أثار قلقهم مطالبين السلطات المحلية بالتدخل. وأظهر مقطع فيديو شاركته وسائل إعلام مغربية مجموعة من سكان جماعة سيدي عيسى بن علي بإقليم الفقيه بن صالح وهم يتحدثون عن الظاهرة الجديدة للقلق والمثمنة في انبعاث دخان مصحوب برائحة كريهة "تشبه الكبريت" من ثقب متفرقة وفجوات غامضة في الأرض. الظاهرة التي لم يُحدد مصدرها بعد أشارت جلاً واسعاً بين سكان دوار سيدي أحمد بن إبراهيم، التابع لجماعة سيدي عيسى بن علي. فقد أبدى بعض السكان قلقهم الشديد من تأثير الغازات على صحتهم وحياتهم اليومية، بينما رأى آخرون أن الأمر قد يكون ناتجاً عن تغيرات في التضاريس الجغرافية للمنطقة.

جمعية أصدقاء النخلة تعقد اجتماع الجمعية العمومية العادية 2024

نهان مبارك: الجمعية تأسست بروح المحبة للشجرة المباركة والوفاء للشيخ زايد «طيب الله ثراه»



ويتجزأ من هويتنا الوطنية وحياتنا اليومية. ومن هذا المنطلق، عملنا جاهدين خلال العام المنصرم على تنفيذ مبادرات ومشاريع نوعية تعزز مكانة النخلة، وتسهم في نشر الوعي بأهميتها البيئية والاقتصادية والثقافية. وأكد بأن باب الجمعية سيظل مفتوحاً لكل فكرة بناءة، ولكل مبادرة تهدف إلى تعزيز رسالتنا المشتركة.

وتضمن الاجتماع مناقشة التقرير السنوي المالي والإداري للجمعية، والذي عكس النمو الإيجابي في الأنشطة والبرامج المنفذة، بالإضافة إلى إقرار خطط العمل والمشاريع المستقبلية التي تهدف إلى تعزيز دور الجمعية في نشر الوعي حول أهمية شجرة النخلة ودورها في البيئة والمجتمع.

وفي ختام الاجتماع، تم فتح باب النقاش مع الأعضاء لتقديم مقترحاتهم وأفكارهم لتطوير أداء الجمعية، حيث لقيت المداخلات ترحيباً كبيراً من مجلس الإدارة، الذي أكد التزامه بتحقيق تطلعات الأعضاء والمجتمع.

يُذكر أن جمعية أصدقاء النخلة تأسست عام 2003

وأضاف معالي الشيخ نهان بأننا نقف اليوم لنستعرض ما حققناه من إنجازات في العام الماضي، ولنضع خططنا المستقبلية التي تهدف إلى تعزيز دور الجمعية كمصدر إشعاع ثقافي وبيئي، ومنبر يجمع محبي النخلة من كافة أنحاء الوطن. هذه الجمعية تأسست بروح الانتماء والمحبة لشجرة الكرم والعطاء، والوفاء للمغفور له بإذن الله الشيخ زايد «طيب الله ثراه»، النخلة التي كانت ولا تزال شاهدة على النهضة الزراعية في دولة الإمارات العربية المتحدة بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله".

كما استعرض المدير التنفيذي للجمعية خلال كلمته أهم الإنجازات التي حققتها الجمعية خلال العام الماضي، بما في ذلك تنظيم فعاليات توعوية، وإطلاق مشاريع مبتكرة في مجالات الاستدامة الزراعية، وتعزيز الشراكات مع الهيئات المحلية والإقليمية.

وأضاف الدكتور زايد بأننا في جمعية أصدقاء النخلة نؤمن بأن شجرة نخيل التمر ليست مجرد رمز للتراث والثقافة الإماراتية فحسب، بل هي جزء لا

يُمكننا من تحقيق أهداف الجمعية الرامية إلى تعزيز مكانة شجرة النخلة كرمز للتراث الوطني والثقافة الإماراتية، مؤكداً على أهمية الشراكة المجتمعية في دعم برامج ومبادرات الجمعية.

•• أبو ظبي- الفجر

منوعات الفكر 22



برنامج الطاقة المتجددة في أمريكية في رأس الخيمة

•• رأس الخيمة- الفجر

في ظل الزيادة غير المسبوقة في وظائف الطاقة المتجددة خلال عام 2023، تواجه الجامعات منافسة قوية لتقديم برامج متخصصة في هذا المجال الذي يشهد توسعاً ملحوظاً مع تقدم التحول العالمي في قطاع الطاقة. وفقاً لتقرير عام 2024 الصادر عن الوكالة الدولية للطاقة المتجددة (IRENA) ومنظمة العمل الدولية (ILO)، ارتفعت أعداد الوظائف في قطاع الطاقة المتجددة من 13.7 مليون وظيفة في عام 2022 إلى 16.2 مليون وظيفة في عام 2023، مما يمثل زيادة سنوية بنسبة 18%.

تتبع النمو القوي في قدرات توليد الطاقة المتجددة. ويشير التقرير إلى أن عدد وظائف الطاقة المتجددة قد تضاعف أكثر من مرتين خلال العقد الماضي. ومع الدعوات التي أطلقتها مؤتمر الأطراف الثامن والعشرين لاتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ (COP28) لمضاعفة قدرة الطاقة المتجددة ثلاث مرات بحلول عام 2030، فإن الزخم المتزايد نحو إزالة الكربون قد يؤدي إلى تحقيق أسرع نمو في هذا القطاع خلال السنوات الخمس المقبلة.

تعتبر الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة واحدة من الجامعات الإماراتية التي تقدم برنامج ماجستير العلوم في الطاقة المستدامة والمتجددة، والذي يركز على تقنيات الطاقة المتجددة مثل الطاقة الشمسية وطاقة الرياح والطاقة الحرارية الأرضية والطاقة الكهرومائية، بالإضافة إلى مجالات إدارة الطاقة وتخزينها وسياسات الطاقة.

وفي هذا السياق، أشار البروفيسور ستيفن ويلهايت، النائب الأول لرئيس الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، إلى أن "الطاقة المتجددة تمثل أحد القطاعات التي تهيئ الطلاب لمستقبل مهني واعد في ظل التغيرات السريعة في سوق العمل اليوم. ومع تحديد مؤتمر الأطراف الثامن والعشرين الذي عُقد في دبي هدفاً طموحاً يتمثل في مضاعفة قدرة الطاقة المتجددة ثلاث مرات خلال ست سنوات، هناك نشاط عالمي متزايد لتحقيق هذه الأهداف. وهذا يعني أن الطلب على مهندسي الطاقة المتجددة سيشهد زيادة ملحوظة. وقد قمنا في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة بتطوير برنامج ماجستير شامل يهدف إلى تخريج مهندسين متخصصين في مجال الطاقة المتجددة بمستوى عالمي".

أوضح البروفيسور خالد حسين، عميد كلية الهندسة والحوسبة في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، أن "برنامج ماجستير العلوم في الطاقة المستدامة والمتجددة تم تصميمه لتمكين الطلاب من شغل وظائف مبتكرة ومسؤولة ومليئة بالتحديات في مجالات البحث والصناعة. يتلقى الطلاب تدريباً على تصميم وإدارة المشاريع المعقدة، بالإضافة إلى تطوير مهارات القيادة في كل من القطاعين الصناعي والحكومي، كما يتكسبون معرفة عميقة بأنظمة الطاقة وتقنياتها، مثل الطاقة الشمسية وطاقة الرياح والطاقة الحرارية الأرضية والطاقة الكهرومائية، مما يساهم في تقليل الاعتماد على الوقود الأحفوري وتعزيز مستقبل أكثر استدامة".

تتبع استراتيجية الإمارات للطاقة 2050 إلى زيادة مساهمة الطاقة المتجددة ثلاث مرات، مع استثمار يتراوح بين 150 و200 مليار درهم إماراتي بحلول عام 2030، وذلك لتلبية الطلب المتزايد على الطاقة نتيجة للنمو الاقتصادي السريع في الدولة.

يمكن لخريجي برنامج ماجستير العلوم في الطاقة المستدامة والمتجددة استكشاف مجموعة واسعة من الفرص الوظيفية في مختلف القطاعات، بما في ذلك الوكالات الحكومية وشركات الطاقة والشركات الاستشارية والمؤسسات البحثية والمنظمات غير الربحية. كما يمكنهم العمل في تطوير السياسات، وتدقيق الطاقة، وتقييم الأثر البيئي.

•• أبو ظبي- الفجر



شرطة أبو ظبي تختتم مشاركتها في النسخة السادسة لماراثون أدنوك



•• أبو ظبي- الفجر

اختتمت القيادة العامة لشرطة أبو ظبي مشاركتها في فعاليات النسخة السادسة من ماراثون أدنوك أبو ظبي والذي نظمه مجلس أبو ظبي الرياضي وشركة بترول أبو ظبي الوطنية "أدنوك" في كورنيش أبو ظبي خلال الفترة من 10 إلى 14 ديسمبر 2024.

وعززت مديرية المرور والدوريات الأمنية التوعية المرورية واطلع الجمهور على دورية "التنقيف المروري" المزودة من الداخل بشاشات ذكية ومجسمات وتقنية التعليم الافتراضي VR والتي تحاكي الواقع المروري للطرق في إمارة أبو ظبي وتساهم في تقديم توعية شاملة في العديد من جوانب السلامة المرورية وعلى دورية السعادة وأهدافها في تعزيز الإيجابية ودورية الطفل وجهودها في غرس الثقافة المرورية لدى الناشئة مع تقديم مسابقات ومحاضرات توعوية على المسرح وقدمت فرقة موسيقى شرطة أبو ظبي

بإدارة المراسم والعلاقات العامة باقة من أجمل مقطوعاتها الموسيقية وسط إعجاب الجمهور. واستعرض مركز التربية الرياضية الشرطة الدفاع عن النفس بمشاركة الجماهير من خلال عرض الجوجيتسو والدفاع التكتيكي على المسرح كما قدم المركز عرضاً لمعدات المسير الجبلي والتجديف بقوارب الكاياك والدراجات الجبلية وإنجازات فريق شرطة أبو ظبي للمغامرات و جهاز التجديف الثابت الافتراضي الذي تم تصميمه وتطويره من قبل شرطة أبو ظبي، وتعرف الجمهور على جهود إدارة الشرطة المجتمعية وأهداف منظومة "كلنا شرطة" ودورها في الحفاظ على الأمن وتعزيز روح المسؤولية المشتركة بين أفراد المجتمع.

وشاركت منصة "أمان" ضمن فعاليات الماراثون من خلال تعريف الجمهور بأهدافها وتوفيرها على مدار الساعة ونشر الوعي الأمني، حيث تتيح لأفراد المجتمع الإسهام بدورهم في استدامة وتعزيز الأمن والأمان ومكافحة الجريمة.

شرطة أبو ظبي تنفذ محاضرات «درب السلامة 2» في مستشفيات العين

السلامة المرورية ومن بينها محور الانشغال بغير الطريق وعدم التوقف في وسط الطريق وكثف الطريق، والتوقف المفاجئ للمركبات أثناء حركة السير، والانحراف المفاجئ، وعدم ترك مسافة أمان كافية.

الجوية المتقلبة ومخاطر الانشغال عن الطريق باستخدام الهاتف. واشتملت الورش على التعريف بالأخطاء الجسيمة التي يرتكبها بعض السائقين وتشكل خطورة بالغة على

والأثار السلبية الناتجة عن تجاوز الإشارة الحمراء، بالتعاون والتنسيق مع إدارة الاعلام الامني وحت الجمهور على الالتزام بالقوانين وعدم القيادة بطيش وتهور وعدم الانشغال بغير الطريق والقيادة الآمنة في الأحوال

والدوريات الامنية متمثلة في فرع التوعية والتنقيف المروري بمنطقة العين ورش توعية تثقيفية مرورية ركزت على عرض أفلام توعية حول أخطر الحوادث المرورية وأسبابها وأهم المخالفات التي يجب تجنبها

•• أبو ظبي- الفجر

عززت شرطة أبو ظبي التوعية بأهداف النسخة الثانية لحملة درب السلامة 2 خلال زيارة ميدانية شملت 6 مستشفيات في مدينة العين وهي مدينة طحنون بن محمد الطبية، مستشفى توام، ومستشفى ميدكيلينك ومستشفى عين الخليج، ومركز ترولايف، ومستشفى NMC في مدينة العين.

وركزت الزيارات على تعريف مختلف شرائح المجتمع من عاملين بالمستشفيات ووزار بأهمية الالتزام بقواعد وأنظمة المرور وتجنب المخالفات المرورية وخطورة السلوكيات السلبية والأخطاء الجسيمة التي يرتكبها بعض السائقين وتفعيل دور الشراكة المجتمعية من أجل تعاون الجميع في تعزيز التوعية والثقافة المرورية وتطبيق اللوائح ضمن الأولوية الاستراتيجية وهي أمن الطرق.

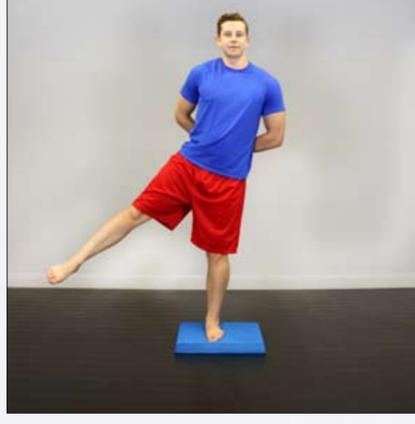
واطلع زوار المستشفيات والطواقم الطبية على أهداف دورية السعادة في نشر الإيجابية المرورية ودور الدوريات الأمنية والمرورية في استدامة الأمن والأمان وتعزيز أمن الطرق إلى جانب التوعية بالسلوكيات المرورية الإيجابية وقواعد السير والمرور.

وقدم قسم التوعية والتنقيف المروري في مديرية المرور



منوعات العقل

23



يمكن أن تساعدك ممارسة تمارين التوازن على الحفاظ على توازنك وثقتك في أي عمر، إذ تمثل أهمية خاصة بالنسبة لكبار السن، حيث تساعدك على تجنب السقوط وتبقيهم قادرين على الاعتماد على أنفسهم. وسيكون من الجيد إضافة تمارين التوازن إلى أنشطتك المنتظمة جنباً إلى جنب مع الأنشطة البدنية وتمارين القوة.

تمثل أهمية خاصة بالنسبة لكبار السن

تمارين التوازن . . دليلك لتعزيز الصحة والثقة بالنفس



الرأسين باستخدام ثقل (دمبل).
قف وقدمك متباعدتان بمقدار عرض وركبك ووزع وزنك على كلا ساقيك بالتساوي.
قف وقدمك متباعدتان بمقدار عرض وركبك ووزع وزنك على كلا ساقيك بالتساوي، ثم ارفع قدمك اليسرى عن الأرض. استمر على هذه الوضعية لأطول مدة يمكنك الحفاظ فيها على وضعتك سليمة، لمدة تصل إلى 30 ثانية.
ثم عد إلى وضع البداية وكرر الأمر على الجانب الآخر. وكلما تحسّن توازنك، زد عدد التكرارات.

قف وقدمك متباعدتان بمقدار عرض وركبك ووزع وزنك على كلا ساقيك بالتساوي، ثم ضع يديك على وركبك وارفع ساقيك اليسرى من على الأرض واثنها للخلف عند مستوى الركبة. وإذا وجدت صعوبة كبيرة في فعل ذلك في البداية، يمكنك الوقوف على ساق واحدة ممسكاً بجسم ثابت، مثل قطعة أثاث ثقيلة أو منضدة.
استمر على هذه الوضعية لأطول مدة يمكنك الحفاظ فيها على وضعتك سليمة، لمدة تصل إلى 30 ثانية.
ثم عد إلى وضع البداية وكرر الأمر على الجانب الآخر. وكلما تحسّن توازنك، زد عدد التكرارات.

قف وقدمك متباعدتان بمقدار عرض وركبك ووزع وزنك على كلا ساقيك بالتساوي، ثم ضع يديك على وركبك وارفع ساقيك اليسرى من على الأرض واثنها للخلف عند مستوى الركبة. وإذا وجدت صعوبة كبيرة في فعل ذلك في البداية، يمكنك الوقوف على ساق واحدة ممسكاً بجسم ثابت، مثل قطعة أثاث ثقيلة أو منضدة.
استمر على هذه الوضعية لأطول مدة يمكنك الحفاظ فيها على وضعتك سليمة، لمدة تصل إلى 30 ثانية.
ثم عد إلى وضع البداية وكرر الأمر على الجانب الآخر. وكلما تحسّن توازنك، زد عدد التكرارات.



أغلب الأنشطة التي تجعلك تقف على قدميك وتتحرك، مثل المشي، يمكن أن تساعدك في الحفاظ على توازن جيد، لكنك ستستفيد كثيراً إذا واطيت على ممارسة تمارين محددة مصممة لتحسين توازنك ضمن روتينك اليومي، وسيساعدك ذلك على تحسين توازنك وثباتك.
فعلى سبيل المثال، حاول موازنة جسمك على قدم واحدة لفترة من الوقت أثناء وقوفك سواء كنت داخل المنزل أو خارجه، أو جرب الوقوف من وضع الجلوس دون الاستعانة بيديك.
ويمكنك أيضاً أن تجرب المشي في خط مستقيم، بخطوات تبدأ بالكعب ثم أصابع القدمين، لمسافة قصيرة، كما يمكنك تجربة التاي تشي، وهو أحد أشكال التدريب الحركي الذي يمكنه تحسين التوازن والثبات ويقلل من حالات السقوط.
وإذا كانت لديك مشكلات حادة بالتوازن أو لديك حالة متعلقة بتقويم العظام، فاحصل على موافقة طبيبك أولاً قبل ممارسة تمارين التوازن.



تمارين نقل الوزن
عندما تكون مستعداً لتجربة تمارين التوازن، ابدأ بممارسة تمارين نقل الوزن:

هل فعلاً سكر الفواكه أقل ضرراً من غيره؟

كثير الحديث في الفترة الأخيرة عن عدم فائدة الفواكه كما يعتقد لأن السبب الرئيسي يكمن في احتوائها على الفركتوز والغلوكوز والسكروروز (السكر العادي) وغيرها.

واستناداً إلى ذلك فإن الفواكه غير صحية وضارة، لأنها تسبب زيادة الوزن وتطور النوع الثاني من داء السكري وبالتالي تصلب الشرايين واحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية، ولكن هل هذا صحيح فعلاً؟



يرتفع مستوى السكر في الدم بسرعة كما هو الحال لدى مرضى السكري، فيفرز البنكرياس الأنسولين بكميات كبيرة، ليتحول الفانض إلى دهون، ما يؤدي إلى السمنة أولاً، ومن ثم إلى النوع الثاني من داء السكري. واستناداً إلى ذلك:

- القاعدة الأولى:
السكر الموجود في منتج صلب أقل ضرراً من السكر الذائب. أي أن عصير الفاكهة أسوأ من الفاكهة الكاملة.

- القاعدة الثانية:
كلما كان هضم المنتج أسهل، كلما ارتفع مستوى السكر في الدم بشكل أسرع. وتوفر الألياف بنية خلوية للفواكه مستقرة، لذلك تطلق السكريات ببطء وتساهم البكتيريا في تأخير عملية الامتصاص أيضاً وبالإضافة إلى ذلك تحتوي الفواكه على العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن المفيدة التي لا توجد في المشروبات والأطعمة السكرية.

وفقاً للخبراء، نعم تحتوي الفواكه على السكر، ولكن ليس دائماً بكمية كبيرة. كما أن سلوك السكر الموجود في الفواكه يختلف عن السكر المصنع الذي يضاف إلى الشاي والقهوة والعصائر والمياه الغازية المحلاة وغيرها. ويقول الطبيب قسطنطين سباحوف: أخصائي أمراض الجهاز الهضمي: "جميع السكريات ضارة، ليس فقط من حيث كميتها، بل وبنوعيتها أيضاً وسرعة امتصاصها في الدم. لذلك يعتبر "السكر السائل" الموجود في المشروبات الغازية المحلاة والعصائر وغيرها من المشروبات الأكثر ضرراً، لأنه ذائب وتمتصه الأمعاء بسرعة، لذلك بعد تناول هذه المشروبات



حلقات البث المباشر من برنامج المنكوس تنطلق اليوم

•• أبوظبي - وام:

ويقدم النجوم خلال الحلقة روايتهم الصوتية لأداء لحن المنكوس أمام أعضاء لجنة تحكيم البرنامج المكونة من شاعر النظم والمحاور محمد بن مشيط المري من دولة الإمارات، والدكتور حمود جلوي عضو هيئة التدريس في قسم اللغة العربية بكلية التربية الأساسية في دولة الكويت، وشاعر النظم والمحاور والمنتشد شايح فارس العياي من المملكة العربية السعودية، ولأول مرة شاعر النظم والمحاور متعب بن حمد زايد كروز المري من دولة قطر.

تنطلق اليوم أولى حلقات البث المباشر لبرنامج المنكوس في موسمها الرابع، من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، وذلك في إطار حرص هيئة أبوظبي للتراث على إبراز لحن المنكوس، بصفته واحداً من الفنون الإماراتية والخليجية التراثية المرتبطة بأحان الشعر النبطي. ويبدأ مشوار المنافسات بمشاركة 6 نجوم من المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات ودولة الكويت.



إثراء تدعم السينما السعودية في مهرجان البحر الأحمر السينمائي

•• أسامة عبد المقصود: الفجر

المواهب السينمائية وأكد فراس المشترج، مسؤول برنامج دعم الأفلام بمركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء) منذ البداية، عملنا في إثراء على خلق الفرص للمواهب السعودية لإيصال قصصهم إلى العالم، حيث أن السينما ليست فقط فناً، بل أداة تعبير عن هويتنا وتراثنا، مشيراً إلى أنهم ملتزمون بدعم هذه المواهب من خلال برامج تمويل وإنتاج تفتح أمامهم آفاقاً جديدة وأضاف أن مشاركة المركز في مهرجان البحر الأحمر وإعلان جائزة 50.000 ريال سعودي يعكسان رؤيتنا لدعم الإبداع والابتكار في مجال الأفلام، وإن إثراء تؤمن بأن السينما السعودية قادرة على أن تكون سفيراً ثقافياً يعكس تطلعات المملكة وثراءها الحضاري الجدير بالذكر أن مركز إثراء قدم مجموعة من الحلول المبتكرة لدعم صناعة الأفلام، تتجاوز حدود التمويل التقليدي لتشمل التوجيه الفني، وورش العمل التدريبية، وتوفير فرص التعاون مع جهات إنتاجية محلية ودولية وأعرب الشرع عن سعادته بنجاح فيلم "شبال"، للمخرج عبد العزيز الشلاحي وتأليف مفرج المشفل، كواحد من الأعمال المميزة التي جمعت بين الدراما والخيال

في إطار التزامه الراسخ بدعم صناعة السينما السعودية وتمكين المواهب الوطنية، شارك مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء) بفعالية ملحوظة في النسخة الرابعة من مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي بهدف تجسيد رؤية المركز في تبني حلول إبداعية تساهم في تعزيز صناعة السينما وتمكين صناع الأفلام من تقديم أعمال تروي قصصهم بأسلوب فني مبتكر عرض ضمن فعاليات مهرجان الفيلم السعودي، "ميرا، ميرا، ميرا" من إخراج خالد زيدان وإنتاج بكر الدحيم، يروي قصة شخصية سعيد الذي يفقد قدرته على النطق باستثناء كلمة واحدة "ميرا" الفيلم مستوحى من قصة "نحن غرباء ونريد أن نتحدث" للكاتب عبدالعزيز العيسى، ويدير في أبعاد اجتماعية وإنسانية عميقة تلامس القضايا المجتمعية المحلية، كما ضم فريق العمل نخبة من الممثلين السعوديين المميزين، منهم إسماعيل الحسن، وسارة طيبة، وخالد يسلم، الذين أضافوا لمسات فنية استثنائية على شخصيات الفيلم، كما يمثل الفيلم نموذجاً مهماً لصناعة الأفلام السعودية الناشئة، ونجاحه في المهرجان يعكس التطور المستمر في دعم الإبداع المحلي ورعاية



براند دبي يدعم المواهب الإماراتية في مهرجان شتا حتا

•• دبي - وام:

أطلق "براند دبي"، الذراع الإبداعي للمكتب الإعلامي لحكومة دبي، في إطار فعاليات ومبادرات مهرجان "شتا حتا" لهذا العام، "متجر براند دبي" حصرياً ضمن أجواء المهرجان. ويقام المتجر كمنصة مبتكرة لدعم المواهب الإماراتية الشابة، وتقديم إبداعاتهم لجمهور الزائرين، وذلك من خلال تعاون مميز مع 10 فنانين إماراتيين. وأكدت سارة مرداس، عضوة اللجنة المنظمة لمهرجان

"شتا حتا"، أن المتجر يضم أكثر من 20 عملاً فنياً تعكس جمال مدينة دبي ومعالم منطقة حتا الساحرة. وقالت، إن اللجنة حرصت على أن تكون الأعمال الفنية معروضة بأساليب إبداعية متنوعة، حيث تم استخدامها في تصميم مجموعة من المنتجات مثل الهدايا، وبطاقات المعايدة، والملصقات الشخصية، إلى جانب الجداريات المنتشرة داخل المقر الرئيسي للمهرجان في بحيرة ليم. وأضافت أن هذا المشروع يتماشى مع رؤية القيادة الرشيدة في تحويل دبي إلى متحف

مفتوح يحتفي بالإبداع، مع التأكيد على أن حتا تعد جزءاً لا يتجزأ من هذه الرؤية، لما تتميز به من طبيعة خلابة وتراث غني. وأوضحت أن المتجر يهدف أيضاً إلى تعزيز روح الانتماء عبر تذكارات تعكس الثقافة الإماراتية الأصيلة، وتلبي احتياجات المواطنين والقيمين والزوار من الجنسيات المختلفة. ويعد "متجر براند دبي" مبادرة نوعية لدعم الفنانين الإماراتيين من خلال عرض أعمالهم في مهرجان يجذب آلاف الزوار، ما يساهم في إبراز المواهب المحلية

سواء من داخل الدولة أو خارجها. وتهدف المبادرة إلى تشجيع رواد الأعمال وتعزيز ازدهار مشاريعهم من خلال توفير منصة للتفاعل المباشر مع الجمهور. وأعرب عدد من رواد الأعمال المشاركين عن سعادتهم بالانضمام إلى المهرجان، مشيرين إلى أن نسخة العام الماضي أسهمت بشكل كبير في الترويج لمشروعاتهم. وأكد المشاركون أهمية دعم المشروعات الناشئة والعلامات التجارية المحلية، لما لها من دور فعال في دعم اقتصاد حتا ودبي، خاصة عبر المشروعات الصغيرة والأسر المنتجة التي تساهم في تعزيز النمو الاقتصادي. كما شهدت المعالم التراثية والأثرية في حتا إقبالاً كبيراً من الزوار، تزامناً مع انطلاق مهرجان "شتا حتا"، وتنوعت أنشطة الزوار بين الاستمتاع بجمال الطبيعة وممارسة الأنشطة الرياضية، حيث جذبت مناطق مثل سد حتا، وقرية حتا التراثية، واستراحة الشريعة، وقلع حتا، ووادي هب، العديد من الزوار والسائحين الخليجيين والأجانب، من خلال مجموعة من الأنشطة الترفيهية والرياضية الأخرى التي توفر تجربة سياحية متكاملة.



منوعات

العقد العرصة

27

قالت الفنانة ياسمين رئيس، إن تجربتها في فيلم "الفيضان الأبيض" الذي تنافس به في دور العرض حالياً، مختلفة تماماً عن أعمالها السابقة، خاصة شخصية "وردة" التي تقدمها ضمن الأحداث، كونها مليئة بالتفاصيل. وأوضحت ياسمين، خلال هذا الحوار، أن الفيلم يوثق تفاصيل الحياة داخل المدينة التي تعيش فيها ورده، إذ تتعرف على هذا العالم عن قرب، خلال رحلتها في البحث عن فيضان زفافها.

أحرص على تقديم أعمال متنوعة ومختلفة دوماً

ياسمين رئيس: مسلسل "جودر" من أقرب الأعمال إلى قلبي



مميز وجذاب، لذلك تحمست لهذا المشروع، خاصة وأنتي لم أقدم هذه النوعية من الأفلام منذ فترة طويلة". وأوضحت أن شخصية "إيمان" التي تقدمها ضمن الأحداث، جديدة عليها تماماً، وتعيش مواقف مختلفة تعتمد على كوميديا الموقف، لافتة إلى وجود "كيمياء فنية" تجمعها بالثنائي كريم محمود عبد العزيز ودينا الشربيني.

"لها اللي أنا فيه" تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وبطولة كريم محمود عبد العزيز، وياسمين رئيس، ودينا الشربيني، وحاتم صلاح ومريم الجندي، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي كوميدى، حول "إيمان" التي تعرض على صديقتها الزواج من زوجها، وذلك لأسباب خاصة.

"تركيب صعبة"

وأشارت إلى مسلسلها الجديد "رقم سري" الذي يُعرض حالياً عبر إحدى القنوات التلفزيونية الفضائية، ويحظى بتفاعل كبير من قبل الجمهور، إذ اعتبرت أن "هذا العمل من أهم المسلسلات التي قدمتها، نظراً لموضوعه والقضية التي يتناولها". وتابعت "شخصيتي داخل المسلسل تتضمن تركيبة درامية صعبة، من خلال الأحداث التي تمر بها، وذلك في إطار اجتماعي تشويقي، لافتة إلى أن بذلت مجهوداً ضخماً في هذا المسلسل خلال فترة التحضير والتصوير، خاصة وأنا لم تقدم مسلسلات الـ30 حلقة منذ فترة، كما أن الخرج عقد معها جلسات عمل مكثفة، لرسم ملامح الشخصية، كونها امرأة قوية، لا تقبل أن يؤذيها أحد. رقم سري" تأليف محمد سليمان عبد الملك، وإخراج محمود عبد التواب، ويشارك في بطولته كل من: صدقي صخر، وعمرو وهبة، وتادين، ونادين فرج وأحمد الرفاعي، وتدور الأحداث في إطار تشويقي، حول عالم الدكاء الاصطناعي واستغلاله في بعض الجرائم، وذلك من خلال فتاة شابة وطموحة وتنتج في الوصول لمنصب نائب مديرة بنك، وهذا يؤثر غير الكثيرين منها، وتتهم بجريمة قتل مديرتها، وتلجأ للمحامى لطفي عبود، ليدافع عنها، وسط العديد من الصراعات. وأشارت إلى مشاركتها في موسم دراما رمضان 2025، من خلال الجزء الثاني من مسلسل "جودر" بعدما حقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً طوال فترة عرضه في رمضان الماضي، حيث تقدم شخصية "شهر زاد". وقالت إن: "هذا المسلسل من أقرب الأعمال إلى قلبي، لأنني كنت أتمنى تجسيد تلك الشخصية، لشعوري دائماً أنها قريبة مني، وسعدت جداً بوجودي في المسلسل لأن حلمي تحقق أخيراً". "جودر 2" تأليف أنور عبد المغيث، وإخراج إسلام خيرى، وبطولة ياسر جلال، وياسمين رئيس، ونور اللبنانية، وأحمد بدير، وتدور أحداثه حول قصة "جودر" إحدى حكايات "ألف ليلة وليلة". واختتمت ياسمين رئيس، حديثها بالتأكيد على حرصها على تقديم أعمال متنوعة ومختلفة دوماً، إذ تبحث عن موضوعات تتضمن أفكاراً جديدة، وشخصيات لم تقدمها من قبل، موضحة أن "مسألة العثور على عمل مميز ومختلف ليس بالشيء السهل، ويتطلب مجهوداً كبيراً في الاختيار".

وأشارت إلى أنها تحمست للمشاركة في "الفيضان الأبيض" كممثلة ومنتجة أيضاً، فور اطلاعها على السيناريو، لافتة إلى أنها كانت تدرس موضوع المشاركة في إنتاج أعمال فنية منذ فترة، أسوة ببعض الفنانين حول العالم، مؤكدة أنها ستحوض التجربة خلال الفترة المقبلة، شرط حماسها للعرض التي تتلقاها. ويشارك في بطولة الفيلم كل من أسماء جلال، وأحمد خالد صالح وسلوى محمد علي، وتأليف وإخراج جيلان عوف، في أول تجربة لها بالأفلام الروائية الطويلة. وتدور أحداث الفيلم في إطار اجتماعي إنساني، حول "وردة" التي تعيش في حي شعبي وتستعد لحفل زفافها، إلا أنها تفقد فيضان الفرح قبل يوم واحد من زفافها فتنتقل في رحلة بصحبة صديقتها المقربة للبحث عن فيضان زفاف آخر.

"وردة" و"هيام"

ونفت ياسمين رئيس، ما أثير خلال الأسابيع الماضية، حول وجود تشابه بين "وردة" وشخصية "هيام" التي سبق وقدمتها في فيلم "فتاة المصنع" إخراج محمد خان، مؤكدة أن هذا الكلام عار تماماً عن الصحة. وأكدت أن "هناك اختلافاً كبيراً بين الشخصيتين في كل التفاصيل، ولا يوجد أي علاقة بينهما إطلاقاً، حيث إن (وردة) فتاة في الثلاثينيات، متعلمة، من أسرة متوسطة، وتأمل أن تتزوج بعد خطوبة 7 سنوات، أما (هيام) فهي في بداية العشرينيات، وتحلم بفتى الأحلام، ومن منطقة شعبية".

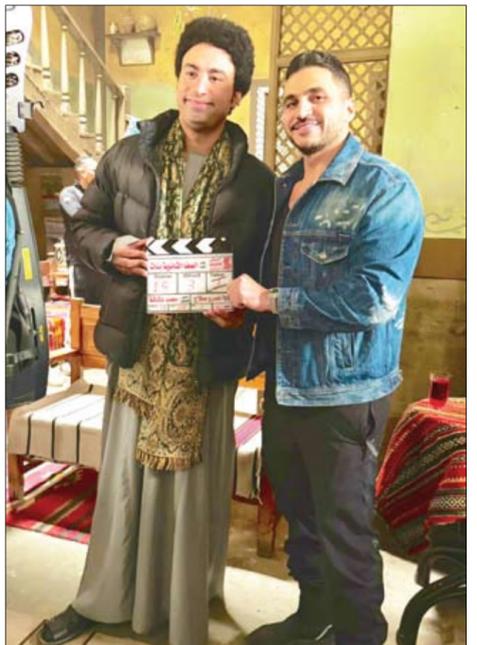
وأشارت إلى مشاركتها إحدى المؤسسات الاجتماعية في مصر، لتوفير فساتين زفاف للفتيات اللاتي لا تستطيعن شرائه، قائلة: "تصوير هذا الفيلم جاء بالتزامن مع استعدادي لحفل زفائي، وكنت أخوض رحلة بحث عن فيضان، لذلك قررت بعد ذلك أن أجدية إلى فتاة تعيش نفس ظروف (وردة)". وأضافت "المبادرة تطورت مع الوقت، وتعاونت في حملة تابعة لإحدى المؤسسات الاجتماعية، لتوفير فساتين زفاف لأي فتاة لا تستطيع شرائه".

"لها اللي أنا فيه"

وتطرق ياسمين رئيس، بالحديث إلى فيلمها الجديد "لها اللي أنا فيه"، المقرر طرحه في صالات السينما اعتباراً من يوم 18 ديسمبر الجاري، قائلة إن: "فكرة الفيلم مختلفة وجديدة، ومكتوب بشكل

علي ربيع يبدأ تصوير فيلمه "الصفاء الثانوية بنات"

بدأ الفنان علي ربيع، تصوير أحدث أعماله السينمائية وهو فيلم "الصفاء الثانوية بنات"، داخل أحد اللوكيشنات الخاصة بالقاهرة. فيلم "الصفاء الثانوية بنات" بطولة علي ربيع ومحمد ثروت وأوس أوس وبيومي فؤاد وسارة الشامي وهالة فاخر وغيرهم العديد من نجوم الفن كضيوف شرف، وتأليف وليد أبو المجد وأمين جمال وإخراج عمرو صلاح والذي من المقرر عرضه للجمهور ضمن موسم عيد الفطر المبارك لعام 2025. وكانت قد انضمت الفنانة الشابة ونام مجدى في بطولة فيلم الصفاء الثانوية بنات، حيث تجسد ونام دور فتاة تربطها علاقة مع أوس أوس وتتطور هذه العلاقة إلى قصة حب مليئة بالمواقف الكوميدية.



سارة سلامة ترد على اتهامات تغيير شكلها: لم أخضع لعمليات تجميل

ردت الفنانة سارة سلامة على الاتهامات التي طالتها في الفترة الأخيرة حول تغيير شكلها وخضوعها لعملية تجميل قائلا في تصريحات خاصة: لم أجر أي عمليات تجميل، ومن الطبيعي التغيير في شكلى بسبب عدد الشخصيات التي أقدمها في أعمالى الفنية، حيث من بشكل طبيعى تماماً ومغاير عن الصور المنتشرة لها على صفحات الفيس بوك بشخصيتها من أحداث أعمالها الفنية الذى يتم عرضه حالياً. وقالت سارة سلامة مؤخراً لـ"اليوم السابع": "أنا دلوقتى بعمل شخصية في عمل فني، ومبسوطة بيها جداً وبردود الأفعال حواليتها، وهذه الشخصية قصص المكياج بتاعها يكون بهذا الشكل لطبيعتها الشريفة والحاقد وفي نفس الوقت من طبقة ثرية، وأنا أو أي حد ممكن يلعب في شكله بالمكياج، والناس ما تكلمتش في الأداء وسابوا كل ده ومسكوا في المكياج". سارة سلامة حرصت خلال اليومين الماضيين على الرد بطريقة غير مباشرة عن اتهامات تغيير شكلها بالبوتكس والفيلر بشرح صور حديثه بدون مكياج على حسابها بموقع انستجرام والتي ظهرت فيها بشكل طبيعى تماماً ومغاير عن الصور المنتشرة لها على صفحات الفيس بوك بشخصيتها من أحداث أعمالها الفنية الذى يتم عرضه حالياً. وكانت سارة سلامة قد أشارت في تصريحات سابقة إلى أنه تصدرها الترنند في كل مرة تنشر جلسة تصوير جديدة على السوشيال ميديا ليس بقصد منها موضحة: "مش في دماغى التريند مع نشر أي صورة لي، الموضوع وما فيه هو صور بنشرها، ويعرف بعدها انتشارها بصورة كبيرة، ويلاقى أصدقائى بيرفونى أي تريند".



الفكر

أعراض تسبق الإصابة باحتشاء عضلة القلب



الوعاء الدموي تماما". وتشير إلى أن الفئة الوظيفية الرابعة الأعلى للذبحة الصدرية تتميز بأن الشخص وهو جالس من دون حركة أو نشاط يشعر بضيق التنفس والألم. وتقول: "لذلك عند ظهور مثل هذه الأعراض أو حتى الشعور بضيق التنفس، من الأفضل استشارة الطبيب المختص، لإجراء الفحوص اللازمة وتشخيص السبب، فإذا اتضح وجود لويحات في الأوعية الدموية، يقترح وضع دعائم تاجية لمنع انسداد الوعاء الدموي".

وجود لويحات مترسبة في الأوعية الدموية (تصلب الشرايين). ووفقا لها، يشعر الأشخاص الذين يعانون من الذبحة الصدرية أثناء النشاط البدني من آلام في منطقة الصدر ويصفونها بوجود ثقل على عظم القص وضيق التنفس وعدم كفاية الهواء. وتقول: "هذه أعراض كلاسيكية للذبحة الصدرية. وبالطبع كلما تكرر حدوثها ترتفع فئتها الوظيفية ويزداد خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب لأن اللويحات تسد

كشفت الدكتورة بوليا مارشيتسيفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية الأعراض والعلامات التي يمكن أن تسبق الإصابة باحتشاء عضلة القلب. وتشير الدكتورة، إلى أن الشعور بالثقل في منطقة الصدر وضيق في التنفس ونقص الهواء هي أعراض تسبق احتشاء عضلة القلب. وتقول: "تحصل الإصابة باحتشاء عضلة القلب فوراً وخاصة بين الشباب، ولكن مع التقدم في العمر عادة ما تسبقها أعراض الذبحة الصدرية، التي هي مرض يشير إلى

تناول الأسماك أثناء الحمل قد يحد من خطر إصابة الأطفال بالتوحد

حدد فريق من العلماء طوعاً ما يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالتوحد عند الأطفال إذا تناولته المرأة أثناء الحمل. وحلل العلماء بقيادة جامعة Drexel، بيانات مأخوذة من زهاء 4000 امرأة، حيث تم سؤال المشاركات عن استهلاكهن للأسماك واستخدامهن لكميات زيت السمك. وأفادت حوالي 1377 امرأة أنهن لم يتناولن الأسماك على الإطلاق أثناء الحمل.

ووجدت الدراسة، المدعومة من المعهد الوطني الأمريكية للصحة، أن تناول الأسماك مرة واحدة على الأقل شهرياً أثناء الحمل، يقلل من فرص إصابة الأطفال بالتوحد بنسبة 20%.

وقد يكون ذلك بسبب احتواء الأسماك على أحماض أوميغا 3 الدهنية الطبيعية ومغذيات مهمة أخرى، مثل اليود والحديد والزنك، والتي تعد حيوية لنمو دماغ الطفل ونطقه وسمعه.

ومع ذلك، لم يجد فريق البحث الصلة نفسها بين انخفاض خطر الإصابة بالتوحد لدى الأطفال، وتناول الحوامل لكميات الأحماض الدهنية أوميغا 3.

وأوضحت الدراسة أن هناك عدة تفسيرات محتملة لعدم كون كميات أوميغا 3 مفيدة مثل استهلاك الأسماك، مشيرة إلى الاختلافات في كمية الاستهلاك المباشر للمغذيات في قرص الدواء مقابل الاستهلاك الطبيعي.

وقال الفريق أيضاً إن الكميات الغذائية قد تحتوي على إضافات أو ملوثات، أو قد يكون بسبب "دور العناصر الغذائية المفيدة الأخرى في الأسماك، مثل السيلينيوم أو اليود أو الحديد أو فيتامين (د)، التي تعمل بمفردها أو بالاشتراك مع أوميغا 3".

وقالت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) إن هناك أيضاً أدلة قوية تشير إلى وجود فوائد صحية أخرى لاستهلاك الأسماك أثناء الحمل، بما في ذلك تحسين صحة القلب والعظام وانخفاض خطر إصابة الطفل بالسمنة أو زيادة الوزن، وانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وتنصح النساء الحوامل بتناول 8 إلى 12 أونصة من الأسماك كل أسبوع، للمساعدة في نمو الجنين.

وفي الوقت نفسه، حذرت إدارة FDA من أنه على الرغم من أن الأسماك تشكل جزءاً مهماً من النظام الغذائي، إلا أنه ينبغي على النساء التأكد من الحد من كمية المأكولات البحرية عالية الزئبق، بما في ذلك المحار النيئ والأسماك المدخنة أو المعالجة، التي يستهلكها أثناء الحمل.

ويمكن أن يسبب التعرض للزئبق أضراراً جسيمة في دماغ الطفل والجهاز العصبي، ويمكن أن يؤدي إلى صعوبات التعلم و فقدان السمع. ينبغي استشارة الطبيب المختص حول النظام الغذائي للأُم أثناء الحمل. نشرت الدراسة في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية.



الممثلة التايوانية فيفي تشنغ تلتقط صورة بعد فوزها بجائزة أفضل ممثلة جديدة، في حفل توزيع جوائز الحصان الذهبي السينمائي في تايوان. (ا ف ب)

قرأت لك

الشاي الأخضر



بنحو 20% كانت مقاومتها للأنسولين أقل من الفئران التي تغذت على نظام غذائي مماثل بدون الشاي.

وكانت الفئران التي تغذت على نظام غذائي يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر بنسبة 2% تتمتع بصحة أمعاء محسنة، بما في ذلك الميكروبات المفيدة في الأمعاء ونفاذ أقل في جدار الأمعاء، وهي حالة تسمى (الأمعاء المتسربة)، أكثر من تلك التي تناولت نظاماً غذائياً بدون تسريب، وتعد الأمعاء المتسربة مشكلة في الإنسان تساهم في انتشار التهاب منخفض الدرجة.

وقال الباحث الرئيسي ريتشارد برونو، الأستاذ بجامعة ولاية (أوهايو) : توفر الدراسة دليلاً على أن الشاي الأخضر يشجع نمو بكتيريا الأمعاء الجيدة، وهذا يؤدي إلى سلسلة من الفوائد التي تقلل بشكل كبير من خطر السمنة.

وأضاف أن الشاي الأخضر يحمي أيضاً من حركة السموم الداخلية - المكون البكتيري السام - من أحشائهم وفي مجرى الدم، كما يرتبط شرب الشاي الأخضر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض السرطان والقلب والكبد.

سؤال وجواب

- ما هو الميزان الصريفي الذي ترد إليه الكلمات؟
- الفاء والعين واللام (فعل)
- ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟
- رعييل
- ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟
- كوكبه
- من صاحب رواية الحرب والسلام.
- تولستوي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية وتقضه يؤدي إلى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل وتقضه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايداً في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -الهندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامسাকা حاداً

قصة ضابط المباحث

خلعت فرفوراً أساورها ونامت.. وفي الصباح لم تجد الأساور في مكانها.. فتفتت بيتها، فلم تجدها فقالت: ابلغ الشرطة.. دخلت مكتب ضابط المباحث، فوجدت الضابط فطفاً يلبس ملابس الضابط.. فقالت: ياخبر!! جئت ليأكلني!! وخرجت تجري.. لكن القط عرف سبب خوفها، فنادها: تعالي لاتخافي مني.. أنا هنا في خدمة الشعب.. اطمأنت ورجعت تقول له: سرق بيتي.. ضاعت أساوري.. خرج الضابط ومساعدته مع فرفور.. خرج لبعابن البيت، ويعرف كيف حدثت السرقة.. وكان يفكر وهو يمشي معها في الطريق وصلوا إلى حديقة البيت.. ونظر المساعد إلى الارض وصاح قائلاً.. كان هنا ثعبان!! لا بد ان يكون هو اللص الخبيث.. مشى الثلاثة وراء طريق الثعبان حتى وصلوا إلى جحره، فقال المساعد: هنا اختفى اللص، وأخفى المسروقات.. وأمسك مجرفة وراح يحفر الجحر، واستعد الضابط لقتل الثعبان بالمسدس.. اما فرفور فقالت: الثعبان يأكلني.. ووقفت بعيداً حفر المساعد حفر، حتى قلب الجحر لكنه لم يجد الثعبان ولم يجد الاساور.. فقال الضابط: نبحت في مكان آخر.. وطلع الثلاثة إلى حجرة النوم، ونظر الضابط في كل مكان فيها، ثم سأل فرفور قائلاً: أين وضعت الاساور بعد خلفها؟ فأشارت إلى الشباك وقالت: هنا، هنا وضعتها كما تعودت ان اضعها كل ليلة.. نظر الضابط من الشباك وضحك.. ونزل الثلاثة يجرون، وقال الضابط لمساعدته: تسلق هذه الشجرة وانظر في عش الغراب الذي عليها.. وجد المساعد الاساور في العش، فأمسكها بيده وصاح: وجدتها.. وجدتها.. فقال الضابط لفرفور: لا تتركي الشباك مفتوحاً عند النوم!!

