

# منوعات الفكر

ص 22

مدرسة 42 أبوظبي وهيئة أبوظبي  
للدعم الاجتماعي تتعاونان لدمج  
مستفيدي الهيئة في مجال البرمجة

ص 27

عيد الأضحى 2023  
يشهد عودة النجوم  
للسينما بعد غياب



ما هو الوقت  
المثالي خلال اليوم  
لممارسة الرياضة  
وانقاص  
الوزن؟

ص 23



الاثنين 12 يونيو 2023 م - العدد 13872  
Monday 12 June 2023 - Issue No 13872

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

## دعوة لإلغاء دروس اللغة الإنجليزية في ألمانيا

قال هاينز بيتر مايندر، رئيس جمعية المعلمين الألمان، إنه ينبغي إلغاء دروس اللغة الإنجليزية في المدارس الابتدائية.

وأضاف مايندر في حديثه للإذاعة العامة الألمانية "أيه آر دي": "نعتقد أنه يمكن الاستغناء بالفعل عن دروس اللغة الإنجليزية وتحولها، على سبيل المثال، إلى دروس قراءة.. علينا أن نولي المزيد من الاهتمام للأساسيات في المدارس الابتدائية، مثل مهارات القراءة ومهارات الكتابة والحساب".

جاءت تصريحات مايندر على خلفية الأداء الضعيف لألمانيا في المسح الدولي للقراءة في المدارس الابتدائية الذي تم تقديمه في مايو (أيار) الماضي.

وأظهر الاستطلاع أن ربع الأطفال في السنة الرابعة في ألمانيا لا يستطيعون القراءة بشكل صحيح، وعلى الصعيد الدولي، كان أداء تلاميذ المدارس القراءة من أقرانهم في العديد من الدول الأخرى. كما أظهر اتجاه التعليم "أي كي بي"، وهو سلسلة منتظمة أخرى من الاختبارات بين طلاب الصف الرابع، في العام الماضي أن ألمانيا قد تخلت بشكل كبير في الرياضيات الأساسية ومهارات اللغة الألمانية في السنوات الأخيرة. وقال مايندر إن دروس اللغة الإنجليزية قد تكون منطوية في بعض المدارس، ولكن لدينا أيضا فصول بها 70 و 80% من الأطفال من أصول مهاجرة الذين بالكاد لديهم معرفة كافية باللغة الألمانية.

## عراك تلاه دهس بالسيارة

شهدت منطقة كريمة بمدينة إربد الأردنية مشاجرة عنيفة خلفت قتيلًا وبعض الإصابات. وأفادت وكالة "عمون" الإخبارية نقلا عن مصدر أمني ب وفاة رجل أردني وإصابة عدد من الأشخاص إثر تعرضهم لحادث دهس خلال مشاجرة في منطقة كريمة بإربد، وأوضح المصدر "عمون" أن المشاجرة وقعت بين عدد من الأشخاص وتم فضها وإلقاء القبض على الأطراف بمن فيهم الذي قام بالدهس، ووضعت التحقيقات لمعرفة ملابسات الواقعة.

## لتبدوا أصغر 5 سنوات في 8 أسابيع فقط.. إليكم السر!



واليتوي، أن متوسط العمر الزمني للمشاركات في بداية الدراسة كان 58 عامًا، وكان عمرهن البيولوجي أصغر سنًا باستثناء واحدة، لهذا السبب من غير المحتمل أن يكون الانخفاض في العمر البيولوجي الذي عانت منه معظم المشاركات أثناء الدراسة

بسبب التعالي من مرض، لكن ربما يُعزى التحسن إلى آليات العمر الأساسية.

أظهر بحث جديد أن تغيير نمط الحياة في النظام الغذائي والنوم والتمارين الرياضية مقترنة بتدخلات مثل تمارين الاسترخاء والمكملات، يمكن أن يعكس عملية الشيخوخة، بحسب ما نشره موقع مجلة "Fortune" نقلاً عن دورية "Aging".

وفي إطار دراسة استمرت ثمانية أسابيع، خضعت ست نساء تتراوح أعمارهن بين 46 و 65 عامًا لبرنامج تضمن تغييرات في النظام الغذائي والنوم والتمارين الرياضية، كما تم إعطاؤهن إرشادات حول الاسترخاء ومكملات بروبيوتيك ومغذيات نباتية.

أظهرت اختبارات الدم انخفاضاً في العمر البيولوجي يصل إلى 11 عاماً في خمس المشاركات الست، حيث تم رصد متوسط انخفاض يقدر بـ 4.6 سنوات.

كتب الباحثون، من جامعات واشنطن وفيرجينيا

العمر البيولوجي مقابل العمر الزمني بحسب ما نشره موقع Northwestern Medicine، فإن الفرق في العمر البيولوجي والتسلسل الزمني هو ببساطة أن العمر الزمني هو المدة التي يبقى فيها الإنسان على قيد الحياة، بينما العمر البيولوجي هو "كم عمر خلايا جسمه".

العمر اللاجيني

وفقاً لمعهد الصحة الوطنية الأميركية، يشار إلى العمر البيولوجي أيضاً باسم العمر اللاجيني. يتكون الإبيجينوم "من مركبات كيميائية تعدل أو تحدد الجينوم بطريقة تخبره بما يجب فعله وأين تفعل ذلك ومتى تفعل ذلك".

يمكن لهذه التغييرات، التي تتأثر بالعوامل البيئية مثل الإجهاد والنظام الغذائي والأدوية والتلوث، أن تنتقل من خلية إلى أخرى أثناء انقسامها ومن جيل إلى جيل.

وكما يظهر من نتائج الدراسة الحالية أنها يمكن أن تكون قابلة للعكس نتيجة لتغييرات نمط الحياة، إذ طلب من المشاركات تناول الأطعمة التالية يومياً:

- كوب من الخضراوات الورقية الداكنة
- كوب من الخضراوات الصليبية
- 3 أكواب من الخضراوات الملونة
- نصف كوب بذور اليقطين
- نصف كوب بذور دوار الشمس
- 1-2 ثمرة شمنتر
- مكملات الكبد أو الكبد (ثلاث حصص في الأسبوع)
- حصة واحدة من البيض (5-10 في الأسبوع)

كما طلب منهن تناول حصتين يومياً من مكونات الميثيل، الأطعمة التي تدعم مثيلة الحمض النووي، وهي عملية تتحكم في التعبير الجيني. تتضمن أمثلة الوجبة الواحدة من هذه الأطعمة ما يلي:

- نصف كوب توت ويضلل أن يكون برية
- 2 فص ثوم متوسط الحجم
- كوبان من الشاي الأخضر، منقوعان لمدة 10 دقائق
- 3 أكواب شاي أولونغ، تختمر لمدة 10 دقائق
- ½ ملعقة صغيرة إكليل الجبل
- ½ ملعقة صغيرة كركم

## الكولا دايت.. آثار صحية سيئة خلال ساعة واحدة

أظهرت الدراسات أن شرب الكولا الدايت وهي المشروبات الغازية الخالية من السكر يمكن أن يكون ضاراً بأسنانك، ويؤدي إلى زيادة الوزن ويسبب الإدمان للغاية.

وتبدأ العديد من هذه الآثار الجانبية بالظهور في غضون ساعة واحدة من شربها.

في الدقائق العشر الأولى، يبدأ الحمض في إلحاق الضرر بأسنانك ويمكن أن يؤدي إلى تشققات في المينا وحساسية مع مرور الوقت. وبالنسبة لزيادة الوزن، فالآثار الجانبية للكولا دايت قد تبدأ بعد 20 دقيقة. يقول دوغلاس توينفور، رئيس قسم الرعاية في منظمة السكري البريطانية: "الدراسات التي أجريت على تأثير المحليات الصناعية على إنتاج الأنسولين لها نتائج متفوتة، حيث أظهر بعضها إنتاج المزيد من الأنسولين، يمكن أن تختلف النتائج اعتماداً على المحلي الصناعي المستخدم وما إذا كان الأشخاص الخاضعون للاختبار يعانون من مرض السكري".

ويعد 40 دقيقة من شرب "دايت كولا"، يمكن لجسمك أن يدخل حالة الإدمان.

فمزيج الكافيين والأسبارتام يخلق إدماناً شبيهاً بالطريقة التي يعمل بها الكوكايين، حيث يزداد تحفيز مستقبلات العقل العصبية، خاصة إذا تم تناولها بشكل منتظم.

## تحاول دون نتيجة.. إليك خدعة النوم السحرية

تعاني نسبة كبيرة من الناس للدخول بالنوم سريعاً، إلا أن المحاولات غالباً ما تفشل ويدخل الشخص في دورة أرق طويلة لا يعرف التخلص منها. أحد الأطباء الجراحين يدعى كاران راجان كشف على حسابه في تيك توك عن خدعة غريبة من الممكن أن تساعد حقاً على النوم سريعاً. تقوم خدعة راجان على المعول العكسي أو ما يعرف في علم النفس بـ "النية المتناقضة".

وقال راجان: "غالباً ما تبدأ رحلة النوم مصراً على تحقيق الهدف، تستلقي في السرير، وعينك مفتوحة، تجاهد كي تنام دون نتيجة". وأضاف: "على العكس من ذلك، قل لنفسك، لا تذهب للنوم، لا تنام، في كثير من الحالات، تشعر بالتعب وستنام، وقد نجح ذلك معي". في المتوسط، يحتاج البالغون ما بين سبع إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة. علامات وجود الأرق: تجد صعوبة في النوم، الاستيقاظ عدة مرات خلال الليل، الشعور بالتعب بعد الاستيقاظ. تجد صعوبة في الحصول على قبولة أثناء النهار حتى وإن كنت متعباً. تشعر بالتعب وسرعة الانفعال أثناء النهار.

## تدابير بسيطة لترشيد استهلاك الوقود

قالت هيئة الفحص الفني الألمانية إنه يمكن ترشيد استهلاك الوقود من خلال اتباع بعض التدابير البسيطة أثناء القيادة.

وأوضحت هيئة TÜV Süd أنه ينبغي إيقاف تشغيل المحرك في الاختناقات المرورية أو عند التوقف لمدة تزيد عن 15 ثانية، مشيرة إلى أن دوران المحرك على الوضع المحايد لمدة ساعة تقريباً يستهلك نحو لتر من الوقود.

وأضافت الهيئة أنه ينبغي تشغيل الأجهزة المستهلكة للطاقة مثل مكيف الهواء وتدفئة المقاعد والزجاج الخلفي في حالة الاحتياج إليها فقط.

وينبغي أيضاً التخلص من أية حمولة زائدة بالسيارة، علماً بأن 100 كجم من الحمولة الزائدة تؤدي إلى زيادة استهلاك الوقود بمعدل 0.3 لتر/100 كلم.

ومن المهم أيضاً مراجعة ضغط هواء الإطارات بانتظام؛ نظراً لأن انخفاض ضغط هواء الإطارات بمعدل 0.2 بار يؤدي إلى زيادة استهلاك الوقود بنسبة تصل إلى 10%.

ويشكل عام، يمكن ترشيد استهلاك الوقود من خلال القيادة بطريقة كاشفة للطريق والتنقل إلى التمشية الأعلى في الوقت المناسب، مع تجنب مناورات التسارع والتكبح الشديدة والمفاجئة.

## اعتماد دواء ليكيمبي الفعال لمرضى الزهايمر

أيد مستشارو الصحة الجمعة بالإجماع الموافقة الكاملة على عقار جديد للزهايمر مراقب عن كثب، وهي خطوة رئيسية نحو فتح تغطية تأمينية لكبار السن في الولايات المتحدة مع المراحل المبكرة من المرض.

حصل عقار "ليكيمبي" على موافقة مشروطة من إدارة الغذاء والدواء الأميركية في يناير بناء على النتائج الأولية التي تشير إلى أنه يمكن أن يبطل تقدم مرض الزهايمر لعدة أشهر. تقوم الإدارة حالياً بمراجعة نتائج أكثر تحديداً لتقرير ما إذا كان الدواء يجب أن يحصل على الموافقة الكاملة للوكالة.

يحمل القرار أهمية إضافية لأن شركات التأمين أوقفت الدفع مقابل العلاج لحين الحصول على موافقة كاملة من إدارة الغذاء والدواء. صوتت لجنة من المستشارين الخارجيين (6-0) على أن دراسة شركة كبيرة أكدت فوائد الدواء للمرضى الذين يعانون من مرض الزهايمر الخفيف أو المبكر.

## اختبار دم واعد يكشف 50 نوعاً من السرطان



وقال الباحثون إنه من أصل 323 مريضاً هولا، جرى تشخيص 244 منهم بعد ذلك بالسرطان، بدقة تنبؤية إيجابية بنسبة 75%.

وتبين أن نحو 2% من المرضى الذين كانت نتائجهم سلبية يعانون من السرطان. وبشكل عام، كشف الاختبار، بشكل صحيح، عن وجود السرطان بنسبة 66%. وتوقفت دقة الاختبار أيضاً على مرحلة السرطان، حيث تراوحت من 24% في المرحلة المبكرة للغاية (المرحلة الأولى) من الأورام إلى 95% للمرحلة المتقدمة (المرحلة الرابعة).

قال علماء إن اختبار دم، يمكن أن يكشف أكثر من 50 نوعاً مختلفاً من السرطانات، أظهر نتائج واعدة في تجربة شملت آلاف المرضى من الهيئة الوطنية للصحة في بريطانيا. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية "بي بي سي ميديا"، أنه يمكن لاختبار جاليري، المتاح حالياً في الولايات المتحدة فقط، أن يحدد مصدر المرض داخل الجسم بدقة تصل إلى 85%. وفي التجربة السريرية "سيميليفاي"، رصد الاختبار علامات على وجود السرطان في 232 شخصاً، من أصل 6238 شخصاً زاروا الممارس العام في إنجلترا وويلز، بسبب أعراض مرية.

## فستان يكتسح الصين ويعطل مواقع التسوق

اكتسح فستان زهري أسواق الصين ومواقع التواصل بعد فيديو قصير لما تم اعتباره "فضيحة".

شهدت الصين في الأسابيع الماضية "فضيحة" تناولت مدير شركة نطق، تم تطرده بعد أن رصدته عدسات الكاميرا مسكاً بيد امرأة ليست زوجته، وكانت هذه السيدة ترتدي فستاناً زهرياً ملبناً بالزهور.

ويظهر مقطع الفيديو، الذي تم التقاطه في منطقة تسوق مزدحمة في مدينة تشنغدو بمقاطعة سيتشوان بجنوب غرب الصين، رجلاً يرتدي قميص بولو وردياً مسكاً بيد امرأة ترتدي فستاناً بلون مشابه، وتلوح بأنافة أمام الكاميرا.

بعد نشر المقطع على حساب المصور Douyin، تم الكشف أن الرجل مدير عام شركة في بكين تابعة لتؤسسة نظفية، والمرأة التي كانت معه، من نفس الشركة.

وأعلنت الشركة يوم الأربعاء الماضي أنها "عزلت الرجل من مناصبه المختلفة ووضعت تحت الفحص التأديبي"، وفي اليوم التالي، ذكرت وسائل إعلام محلية أنه تم إيقاف المرأة عن العمل ووضعها أيضاً قيد التحقيق، من دون توضيح القواعد التي تم اختراقها في هذه الحادثة. وتحول فيديو "الفضيحة" إلى المقطع الأكثر تداولاً في الأيام الماضية على منصات التواصل في الصين. ويوم الخميس، أعلن المتجر الذي يبيع الفستان أن كامل مخزونه قد نفذ ويحتاج العملاء الجدد الانتظار لأسابيع للحصول على الفستان الزهري، مضيفاً أن على الجميع الاستمتاع بحرية ارتداء الملابس التي تعجبهم، بغض النظر عن آراء الآخرين.



# منوعات الفكر

22

## حفل بمناسبة تخرج ناصر غميل الوحشي من أكاديمية ساندهيرست الملكية



•• العين-الفجر:

أقام غميل سائين الوحشي حفلاً بمناسبة تخرج نجله "ناصر" من أكاديمية ساندهيرست العسكرية الملكية في بريطانيا برتبة ملازم، وحضر الحفل الذي أقيم بمدينة "أم غافة" في منطقة العين عدد من الشخصيات والأهل والأصدقاء وزملاء الخريج، وتخلل الحفل كلمات في حب الوطن والقيادة الرشيدة، وفقرات تراثية، وألقى غريمب راشد الوحشي "معرف قبيلة الوحاشا" كلمة في المناسبة أكد فيها أن شباب الوطن هم كفاءات وطنية عالية في التحصيل الدراسي المتقدم والثقافة والعطاء لخدمة الوطن العالي ومواكبة مسيرته في تطوره الحضاري في كافة المجالات. ورفع سعادة غريمب الوحشي أسمى آيات الولاء والعرفان إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" على ما يوليه من توجيهات سديدة لأبناء الوطن ومتابعة سموه دؤوبة لتحصيلهم وتفوقهم وتميزهم في التحصيل العلمي لتحقيق تطلعات دولة الإمارات نحو المستقبل في تحقيق الأفضل.

## مدرسة 42 أبوظبي وهيئة أبوظبي للدعم الاجتماعي تتعاونان لدمج مستفيدي الهيئة في مجال البرمجة



•• أبوظبي-الفجر:

نظمت 42 أبوظبي، مدرسة البرمجة المبتكرة في أبوظبي، والتي تعتمد منهجية التعلم الذاتي المشترك عبر المشاريع العملية والألعاب، جلسة تعريفية عُقدت بالتعاون مع هيئة أبوظبي للدعم الاجتماعي، لعدد من المستفيدين من خدمات الهيئة من مواطني دولة الإمارات في أبوظبي. وتشكل هذه الجلسة بداية تعاون مشترك بين مدرسة 42 أبوظبي والهيئة لإتاحة المجال أمام المستفيدين من خدماتها للتعرف على منهجية التعلم المبتكرة التي تقدمها المدرسة، والتي تساهم في توفير مسارات تعليمية مرنة بالاعتماد على التعلم من خلال العمل على المشاريع، بهدف تمكين الطلاب من حوض تجربة تعليمية رائدة. وأشادت الجلسة من انضمام مجموعة من مستفيدي الهيئة إلى برنامج المدرسة، لبدء رحلتهم في مجال تعلم البرمجة الذي أصبح من أبرز المجالات الحيوية في عصرنا الحالي. هذا وستعمل المدرسة والهيئة على مواصلة تنظيم جلسات إضافية لتوسيع قاعدة المستفيدين. وفي هذا السياق، قال سعاد قاسم الهاشمي، المدير التنفيذي



لقطاع شؤون المستفيدين في هيئة أبوظبي للدعم الاجتماعي: "نحرص في هيئة أبوظبي للدعم الاجتماعي على توفير فرص مبتكرة للمستفيدين من برنامج الدعم الاجتماعي في إمارة أبوظبي، وفي ظل ما يشهده تطوير المهارات وبناء القدرات في مجال البرمجة والتقنيات المتقدمة من أولوية قصوى لدولة الإمارات والعالم، جاءت هذه المبادرة المشتركة بين الهيئة ومدرسة 42 أبوظبي، لتنتج أمام مستفيدي الهيئة نافذة جديدة على مجالات متخصصة من شأنها تزويدهم بمهارات تساعدهم على تعزيز وتنويع مصادر دخلهم وتمكينهم من تحقيق حياة كريمة لأسرهم." وقال ماركوس مولر هابيج، الرئيس التنفيذي بالإمارة لمدرسة 42 أبوظبي: "ترسخ استضافة هذه الجلسة دور مدرسة 42 أبوظبي بمبادئها حاضنة للمواهب تساهم في الكفاءات المواهب الإماراتية وصقلها في مجال البرمجة لتمكينهم من المساهمة في قيادة مسيرة التحول الرقمي في إمارة أبوظبي". وأضاف هابيج: "نتطلع إلى استضافة مزيد من المشاركين بالتعاون مع مختلف الجهات في إمارة أبوظبي لإتاحة الفرصة للجميع لمعرفة المزيد حول برنامج تعلم البرمجة المبتكر الذي تقدمه المدرسة، والذي شهد نجاحاً

## جامعة الشارقة تنظم دورة المهارات الجراحية المعتمدة من كلية الجراحين الملكية في إنجلترا

•• الشارقة-الفجر:

نظم مركز التدريب الأكاديمي ومعهد الشارقة الجراحي بجامعة الشارقة دورة تدريبية متعلقة بالمهارات الجراحية لطبلة الكليات الطبية وأخصائيين بالمستشفيات والمراكز الطبية، والمعتمدة من كلية الجراحين الملكية في إنجلترا. وتهدف الدورة إلى تمكين المشاركين من ممارسة تقنيات الجراحة الآمنة، والإطلاع على أحدث تقنيات التحقيم وكيفية تحديد مبادئ الاستخدام الآمن لتقنيات التخدير الموضعي، والتعرف على الأدوات الجراحية الأساسية، والاستخدام الآمن لها، وكيفية التعامل مع العقد الجراحية والأنسجة بشكل صحيح. وصرح الأستاذ الدكتور قتيبة حميد، نائب مدير الجامعة لشؤون الكليات الطبية والعلوم الصحية وعميد كلية الطب أن هذه الدورة يتم تقديمها لأول مرة بالتعاون مع كلية الجراحين الملكية في إنجلترا، وقدمها عدد من أعضاء الهيئة التدريسية المؤهلين وذوي خبرة عالية، وذلك لتوفير تعليم طبي عالي الجودة. وأعرب الأستاذ الدكتور نبيل سليمان، مدير مركز التدريب الأكاديمي ومعهد الشارقة الجراحي عن سعادته بتنظيم هذه الدورة، مؤكداً حرص المعهد على تنظيم مبادرات مماثلة تساهم في تمكين كادر العمل الطبي من تقديم الرعاية الصحية بكفاءة، وأن يكون ضمن أفضل المعاهد الجراحية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وخارجها. وأشار المشرف على هذه الدورة الدكتور على الحسن أن هذه الدورة تساهم في فتح آفاق جديدة من الوظائف المستقبلية للطبلة، وتعزز معرفتهم العلمية ومهاراتهم العملية في مجال الممارسة الجراحية، وتؤهلهم من ممارسة الجراحة بالطرق العلمية.



# منوعات العقل

23



قد يبدو ضبط إنذار مبكر لممارسة الرياضة مستحيلا بالنسبة للبعض. لكن علماء سويديين يعتقدون أن ممارسة الرياضة في المقام الأول قد تكون أفضل طريقة لفقدان الوزن. وعلى الرغم من استنادها إلى دراسة أجريت على الفئران، يقول الخبراء إن النتائج "يمكن أن تكون ذات قيمة" للبشر.

## ما هو الوقت المثالي خلال اليوم لممارسة الرياضة وإنقاص الوزن؟



أعلى يستهلكون سعرات حرارية أكثر ومن المرجح أن يفقدوا الوزن. وقالت البروفيسور جولين زيرات، عالمة الأحياء في معهد كارولنسكا: "تشير نتائجنا إلى أن التمارين في وقت متأخر من الصباح يمكن أن تكون أكثر فعالية من التمارين في وقت متأخر من المساء من حيث تعزيز عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون. وإذا كان الأمر كذلك، فقد تثبت قيمتها للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن. ويبدو أن التوقيت المناسب مهم لتوازن طاقة الجسم ولتحسين الفوائد الصحية لممارسة الرياضة. لكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لاستخلاص أي استنتاجات موثوقة حول صلة نتائجنا بالبشر".

وأمل الفريق، الذي يضم أيضا باحثين من جامعة كوبنهاغن في الدنمارك، أن تساعد النتائج في المساهمة في خطط تمارين أكثر فعالية، مثل مرضى السكري من النوع 2 والسمنة، والتي يتم توقيتها وفقا لساعة الجسم. وأشاروا إلى أن دراستهم نظرت فقط في الجري وأنواع التمارين الأخرى قد تؤدي إلى نتائج مختلفة.

ولم يتم النظر في العمر والجنس والظروف الصحية الأساسية في الدراسة.

وبينما تعد الفئران نموذجا رساخا لفسولوجيا الإنسان والتمثيل الغذائي، إلا أنها ليديلة، ما قد يؤثر على النتائج.

وأضافت زيرات: "على الرغم من هذه القيود، نعتقد أن النتائج ذات صلة محتملة بالبشر لأن العديد من جوانب علم وظائف الأعضاء الأساسية مشتركة بين الفئران والرجال".

ويخطط الباحثون الآن للتحقيق في ما إذا كانت نفس الاستجابات أو استجابات التمرين المتشابهة تحدث عند البشر.

ويُنصح البالغون بممارسة ساعتين ونصف أسبوعيا من النشاط المعتدل، مثل ركوب الدراجات أو المشي السريع، أو 75 دقيقة من النشاط القوي، مثل الجري أو التنس.

علاوة على ذلك، يجب أن يمارسوا تمارين القوة في يومين أو أكثر كل أسبوع، كما يقول خبراء الصحة. ونُشرت نتائجهم في مجلة Proceedings of the National Academy of Sciences.

ودرسوا العمليات البيولوجية في القوارض المصممة للتشغيل إما في الصباح أو في المساء. وشهدت الفئران التي مارست الرياضة في مرحلتها المبكرة النشاط - التي تقابل الصباح بالنسبة للإنسان - أكثر عمليات الأيض نشاطا. وتؤدي التمارين الرياضية إلى إطلاق الجسم لمئات من جزيئات الإشارات التي تعزز الصحة بطرق مختلفة، مثل تحسين النوم والذاكرة والأداء والتمثيل الغذائي.

وراقب الباحثون كيفية إطلاق هذه الإشارات من أعضاء مختلفة في الفئران، اعتمادا على الوقت من اليوم الذي قاموا فيه بالتمرين. وركضت مجموعة من الفئران على جهاز المشي في الصباح الباكر، بينما قامت المجموعات الأخرى بنفس الروتين في وقت لاحق من المساء.

وقام الباحثون بفحص عينات الدم مع

## دواء رخيص يتناوله مرضى السكري يقلل من خطر الإصابة بالخرف



ادعى باحثون أن عقارا يستخدم لعلاج الملايين من مرضى السكري من النوع الثاني يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة تصل إلى الثلث. ومن المنتظر أن يتضاعف عدد حالات الخرف ثلاث مرات ليصل إلى أكثر من 150 مليون بحلول عام 2050 في جميع أنحاء العالم. ورغم هذه التوقعات الكئيبة، إلا أن الباحثين يواصلون اكتشاف طرق لتقليل خطر التعرض لحالة سرقة العقل هذه.

الإقفارية. وكان هؤلاء المرضى أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 43% و54% على التوالي. وهذا بعد احتساب عوامل الخطر المحتملة، مثل ارتفاع ضغط الدم والتدخين وقلة النشاط البدني.

وبشكل عام، انخفض معدل الإصابة بالخرف بنسبة 16% بين المشاركين الذين وصفوا الدواء. ومن المثير للاهتمام، أنه كلما طالت مدة تناول المرضى للبيوغليتازون، انخفضت مخاطرتهم.

وأفاد فريق البحث أن الخطر انخفض بنسبة 22% و37% لدى أولئك الذين استخدموا الدواء لمدة عامين وأربعة أعوام على التوالي.

واستندت نتائج الدراسة إلى 91218 فردا في كوريا الجنوبية تم تتبعهم لمدة عشر سنوات في المتوسط، مع 3467 مشاركا تناولوا بيوغليتازون.

ومع ذلك، تشير نتائج الدراسة إلى أن المصابين بداء السكري فقط هم من يمكنهم جني هذه الفائدة. وشرح الدكتور كيم: "توفر هذه النتائج معلومات قيمة حول الخرف. في بعض الدراسات السابقة على المصابين بالخرف أو المعرضين لخطر التدهور المعرفي الذين لا يعانون من مرض السكري، لم يُظهر بيوغليتازون أي حماية ضد الخرف. لذلك، من المحتمل أن يكون العامل الحاسم الذي يؤثر على الفعالية هو وجود مرض السكري. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج".

علاوة على ذلك، لا تأتي هذه الحبوب الصغيرة دون آثار جانبية محتملة، حيث أبلغ المستخدمون عن حدوث تورم وزيادة الوزن وفقدان العظام وفشل القلب الاحتقاني. وأضاف الفريق أن هناك حاجة حاليا لمزيد من الأبحاث التي ستركز على سلامة الدواء على المدى الطويل بالإضافة إلى الجرعة المثلى.

بمرض ألزهايمر. ويستخدم بيوغليتازون حاليا للمساعدة في التحكم في مستويات السكر في الدم عن طريق زيادة هرمون الإنسولين.

ويقول المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور إوسو كيم من جامعة يونس في كوريا الجنوبية: "بما أن الخرف يتطور لسنوات قبل التشخيص، فقد تكون هناك فرصة للتدخل قبل أن يتطور".

وكانت الفوائد المرتبطة بالحبوب أقوى بالنسبة لأولئك الذين لديهم تاريخ من السكتة الدماغية أو أمراض القلب

وحددت دراسة جديدة دواء رخيصا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر بنسبة تصل إلى 54% إجمالا. وإلى جانب اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام، والعديد من التعديلات على نمط الحياة التي يمكن أن تؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالخرف، يقترح الباحثون حبوب أكتوس، المعروفة باسم بيوغليتازون، لإبطاء التدهور العقلي، ما يقلل من معدلات حالة الدماغ.

ووجدت الدراسة، التي نُشرت في مجلة Neurology، أن هذه الحبة الرخيصة التي يعتمدها ملايين مرضى السكري، يمكن أن "تقلل إلى النصف" من خطر الإصابة







# منوعات الفجر 26

استكمالاً لمشروعه الريادي في الحفظ الرقمي الآمن طويل المدى

## الأرشيف والمكتبة الوطنية يتفقد تقنيات (بيكل) في النرويج، وأساليب ومعدات الحفظ في أرشيف العالم بالقطب الشمالي



العالم الحديث والمتطور في الحفظ الرقمي الآمن وطويل المدى أمام المشاركين في كونجرس المجلس الدولي للأرشيف الذي تستضيفه أبوظبي في الفترة من 9-13 أكتوبر المقبل.

هذا وأطلع وفد الأرشيف والمكتبة الوطنية أثناء زيارة مقر شركة بيكل في مدينة درامن النرويجية - على تفاصيل تقنيات بيكل في مجال البيانات والصور، وأفلام بيكل وسعتها، ومدد التصوير بواسطتها وطرق إظهارها وإاحتها، ومعالجتها وظروف تخزينها، واستطاع الوفد أن يصل إلى المصانع الخاصة بمعدات بيكل المتطورة عالمياً.

وأطلع وفد الأرشيف والمكتبة الوطنية في مدينة سفالبارد في القطب الشمالي على أرشيف العالم (AWA) الكائن في واحد من أعمق المناجم في الجبال المتجمدة.

وتعد هذه الزيارة - التي قام بها وفد من المختصين والخبراء - الخطوة الثانية للأرشيف والمكتبة الوطنية التي أعقبت إطلاق المرحلة التجريبية من المشروع، والمتمثل بتحويل البيانات الأصلية والحفظ الرقمي الدائم والآمن لها لمدد زمنية طويلة تصل إلى أكثر من ألفي عام.

وهذا المشروع يقضي بتحويل المعلومات وحفظها الآمن للأجيال القادمة باستخدام أحدث الحلول التي توصلت إليها تقنيات المعلومات في مجال حفظ البيانات، ولكن بخيرات إماراتية على كافة المستويات المحلية والإقليمية والعالمية.

ابوظبي-الفجر:

زار وفد من الأرشيف والمكتبة الوطنية مقر شركة "بيكل" في مملكة النرويج؛ حيث أطلع على مشاريع الحفظ الرقمي طويل الأمد للوثائق والتقنيات الحديثة في هذا المجال.

واغتنم الأرشيف والمكتبة الوطنية الزيارتين لبحث الشراكة المستقبلية مع: بيكل وميلارا ميديل إيست وفي مقدمتها أن يكون مركزاً إقليمياً لمشاريع "بيكل وميلارا" في مجال حفظ ذاكرة الوطن، وأطلع على تفاصيل التقنيات المستخدمة في حفظ الأرشيفات طويلة المدى ومعالجتها، وطرق العمل فيها.

وتأتي هذه المبادرة من الأرشيف والمكتبة الوطنية في إطار التزام دولة الإمارات بتحقيق التنمية المستدامة وحرص الأرشيف والمكتبة الوطنية على تنمية مقينتاه، وتحقيق الاستراتيجية الحكومية وحفظ تراث المنطقة وتاريخها.

ويتطلع الأرشيف والمكتبة الوطنية إلى إمكانية حصوله على أداء دوره كمركز إقليمي لتقديم الخدمات التقنية على صعيد تحويل المحتوى الرقمي والحفظ الطويل المدى للأرشيفات في دولة الإمارات ومنطقتي الخليج والشرق الأوسط، ولذلك فهو يستهدف التعاقد مع الشركتين المذكورتين على اقتناء الأجهزة التكنولوجية والبرمجيات والمعدات الخاصة بهذا المشروع، وتوفير التدريب عليها بهدف عرض هذا النظام

خلال مشاركتها في المعرض الدولي للنشر بالرباط

## الشارقة للكتاب تستحدث فرصاً جديدة لعمل مشترك بين صناعة الكتاب الإماراتي ونظيره المغربي

وقال فاضل حسين بوصيم، مدير مكتب "هيئة الشارقة للكتاب" في المنطقة الشرقية: "تعزيز التبادل الثقافي ومد الجسور بين الحضارات الإنسانية، من الأهداف الرئيسية التي تستند عليها مشاركات الهيئة على الصعيد الخارجي، ويمثل المعرض الدولي للنشر والكتاب، أحد العناوين الهامة في أجندة الفعاليات بدول المغرب العربي، يتيح لنا فرصة توطيد التعاون مع المؤسسات الثقافية والأكاديمية المغربية، والإسهام بشكل واسع في نشر الأدب الإماراتي بين القراء المغاربة."

وأضاف بوصيم: "يكتسب أدب الطفل تركيزاً بالغا في أنشطتنا بالمعرض الدولي للنشر والكتاب، لما تمثله مخاطبة هذه الفئة من أهمية ضمن مشروع الشارقة الثقافي، الذي قطع أشواطاً كبيرة في هذا المجال من خلال جملة من المشاريع والمبادرات، تستند على رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي ظل يؤكد على أهمية الاستثمار في عقول الأجيال الجديدة، وتوسيع فرص وصولهم للمعرفة."

إسبانيا في القرنين السادس والسابع عشر. ويهدف تعزيز ثقافة القراءة لدى الأجيال الجديدة، نظم المنتدى العربي لنشر كتب الأطفال التابع للهيئة، مجموعة من ورش العمل خلال المعرض، تناولت أبعاد صناعة الكتاب الموجه للطفل، وسلطت الضوء على الكتب الفائزة بأحدث دورات جائزة المنتدى، التي تناقش أبرز المفاهيم والقيم الحضارية والاجتماعية لدى القراء الصغار.

وزار معالي محمد المهدي بنسعيد، وزير الثقافة والشباب المغربي، جناح الهيئة المعرض، حيث كان في استقباله فاضل حسين بوصيم، مدير مكتب الهيئة في المنطقة الشرقية، وأهداه نسخة من كتاب سرد الدات، أحد مؤلفات صاحب السمو حاكم الشارقة، وأشاد بنسعيد بجهود صاحب السمو في النهوض بالمشهد الثقافي العربي، عبر الاهتمام بتريخ الهوية الثقافية العربية وعميق التواصل الثقافي والفكري بين الدول العربية والعالم.

مد جسور التعاون الثقافي

فتحت "هيئة الشارقة للكتاب" أمام الحراك الثقافي المغربي، الباب لتطوير علاقات تعاون مثمرة مع المؤسسات الثقافية والنشريات والكتاب والترجمين في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث قدمت خلال مشاركتها في المعرض الدولي للنشر والكتاب بالعاصمة المغربية الرباط استعراضاً لأبرز مبادرات الشارقة في دعم صناعة الكتاب، وأهم الفعاليات الدولية التي تبني من خلالها جسور التواصل مع أسواق النشر العالمية.

وسلط جناح الهيئة المشارك في المعرض، الذي اختتم دورته الـ 28 أمس (11 يونيو)، على إسهاماتها ومبادراتها على الصعيدين العربي والدولي، وعرض جناحها عدداً من العناوين والمنشورات الإماراتية من بينها كتب صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، التي لاقت إقبالا كبيرا بين القراء المغاربة، وخاصة كتابي "إني أدِين" و "محاكم التفقيش"، اللذان يقدمان مادة توثيقية ثرية عن تاريخ



## سماح المري تحاور التراث في «حروف وألوان» في النادي الثقافي العربي

ما يحيل على ماء البحر ولون الرمال الصحراوية، حيث يلتقي عالم البحر وعالم الصحراء على أرض الإمارات، وتتعزز هذه النزعة التراثية من خلال ملامح أخرى، وخاصة لوحة السفينة الشراعية الراسية على الشاطئ، حيث السفينة ذات رمزية أصيلة في تراث المنطقة.

الذي يريح البصر، ويجذب إلى عمق اللوحة مسترسلا في تفاصيلها الدقيقة ليستشكل ما هو كامن من المعاني والدلالات خلف ذلك الانسجام، كما أنها تشتغل في جانب آخر على ملامح تراثية يمكن أن يتعرف عليها المتأمل في لوحاتها من خلال ألوان الأزرق بدرجاته والأصفر بدرجاته

طاقة اللون والحرف، وما يمكن أن نتج عن ذلك التواضع والحوار الفني، وقد اشتغلت في معرضها على بانورامية لونية وحرفية التي اتسمت بالنزعة التجريدية، دونما إغفال للحرفية والتنظيم الهارموني للألوان، النسق اللوني في أعمال سماح المري يميل إلى الهدوء والانسجام،

العزیز رئیس مجلس إدارة النادي، وعدد من الفنانين ومحبي الفن. ضم معرض حروف وألوان نحواً من ثلاثين لوحة فنية بأحجام كبيرة ومتوسطة، يمزج الفنانة سماح المري في أعمالها بين الاشتغال على الحرفية والاشتغال على الألوان في عملية بحث دؤوب وتجريب متواصل لاستكشاف

الشارقة-الفجر:

ضمن نشاطه الثقافي المتواصل افتتح في النادي الثقافي العربي مساء أمس الأول معرض "حروف وألوان" للفنانة الإماراتية سماح المري، وذلك بحضور الدكتور عمر عبد



## منوعات

# الفكر

27

ياسمين صبري وأمير كرارة ونيللي كريم من بينهم

## عيد الأضحى 2023 يشهد عودة النجوم للسينما بعد غياب

موسم سينمائي جديد على الأبواب مع مجموعة جديدة من الأفلام ستعرض في عيد الأضحى ٢٠٢٣. أفلام متنوعة ما بين الأكشن والكوميدي والدراما تجمع عدد كبير من النجوم. لكن أهم ما يميز ملامح موسم عيد الأضحى ٢٠٢٣ هو عودة عدد من النجوم إلى السينما بعد غياب، في هذا التقرير نتعرف عليهم:

وهذا العام لدى نيللي كريم أكثر من فيلم تنتظر عرضه، منها فيلم "ع الزير" أو تجاربها مع محمد رمضان. فيلم "ع الزير" من تأليف مدحت العدل، إنتاج العدل جروب، إخراج محمد العدل، وبطولة محمد رمضان ونيللي كريم والطفل منذر مهران. ويقدم محمد رمضان خلال أحداث الفيلم شخصية "دي جي" يقع في حب نيللي كريم.

**أحمد فهمي**  
بعد غيابه لعامين يعود أحمد فهمي لجمهوره بفيلم جديد يحمل اسم "مستر إكس" ومن المقرر عرضه في موسم عيد الأضحى. الفيلم يمثل عودة لأحمد فهمي لتقديم الكوميديا في السينما بعدما ظهر بدور مختلف في فيلم "العارف" مع أحمد عز عام 2021. يملك أحمد فهمي ضمن أحداث فيلم "مستر إكس" شركة يقوم من خلالها بمساعدة الرجال لتطبيقهم من زوجاتهم مع المحافظة على حقوقهم، وتجسد هنا الزاهد خلال الأحداث شخصية محامية دفعته

أمير كرارة  
فيلم "البيع" أيضا يشكل عودة لأمير كرارة إلى السينما، بعد غياب 4 سنوات وكان آخر أفلامه "كازابلانكا" الذي عرض في عام 2019. وفيلم "البيع" يعد أول تجربة كوميدية لأمير كرارة في السينما، حيث كانت أغلب الأفلام التي قدمها أكشن دراما. وتدور أحداث الفيلم في إطار أكشن لايت ويجسد كرارة خلال الأحداث شخصية مجرم يتخلى عن الإجرام واسمه "سلطان" يواجه مع صديقه سوكا (محمد عبد الرحمن) العديد من المواقف الكوميدية. فيلم "البيع" بطولة أمير كرارة، ياسمين صبري، باسم سمرة، ومحمد عبد الرحمن توتا، ومحمد أنور، بالإضافة إلى عباس أبو الحسن، والعمل من تأليف إيهاب بلبل، وإخراج حسين المنباوي.

ياسمين صبري  
منذ عام 2020 لم تشارك الفنانة ياسمين صبري في أي عمل سواء سينمائي أو تليفزيوني. وفي السينما غابت عن جمهورها منذ 5 سنوات وكان آخر أعمالها "الديزل" مع محمد رمضان، وهذا العام تعود بأكثر من عمل منها فيلم "البيع" الذي يشهد عودتها أيضا للأعمال الكوميدية. وتدور أحداث الفيلم في إطار أكشن لايت ويجسد كرارة خلال الأحداث شخصية مجرم يتخلى عن الإجرام واسمه "سلطان" يواجه مع صديقه سوكا (محمد عبد الرحمن) العديد من المواقف الكوميدية. وتجسد ياسمين صبري شخصية دكتوراة صيدلانية بسيطة، وخلال الأحداث تلقي بأمير كرارة، ويحدث بينهما العديد من المواقف المشوقة.

فيلم "البيع" بطولة أمير كرارة، ياسمين صبري، باسم سمرة، ومحمد عبد الرحمن توتا، ومحمد أنور، بالإضافة إلى عباس أبو الحسن، والعمل من تأليف إيهاب بلبل، وإخراج حسين المنباوي.

نيللي كريم  
اهتمت الفنانة نيللي كريم خلال الفترة الماضية بالدراما التليفزيونية، وكان آخر أفلامها "الفيل الأزرق 2" وعرض عام 2019.



## ميرنا نور الدين تنتظر العودة لـ "الحشاشين" وعرض مسلسل "نصي الثاني"

تنتظر النجمة ميرنا نور الدين العودة لتصوير مسلسل "الحشاشين" بطولة النجم كريم عبد العزيز، المقرر عرضه في رمضان المقبل من إخراج بيتر ميمي، 2024. من إخراج بيتر ميمي، السيد وسلوى عثمان، محمد محمود، وتدور الأحداث في إطار كوميدي.

يشار إلى أن ميرنا نور الدين قدمت آخر أعمالها مسلسل "الكتيبة" بطولة النجمان أسر ياسين وعمرو يوسف، وعرض في رمضان الماضي، الكتيبة 101 بطولة وليد فواز، خالد الصاوي، فتحى عبد الوهاب، أحمد صلاح حسنى، وفاء عامر، لبلبة، وميرنا نور الدين، رشا مهندي، محمود عبد المهندي، أحمد عبد العزيز، نور النوبى، محمود ياسين جونيور، بهاء ثروت، عمر زهران، بالإضافة إلى عدد كبير من ضيوف الشرف منهم محمد رجب، والعمل تأليف أياد صالح المقيلة، المسلسل من تأليف إيهاد صالح سينرجي.



## داليا البحيري؛ فخورة بالوقوف على المسرح القومي

أعربت الفنانة داليا البحيري عن سعادتها بالوقوف على المسرح القومي وقالت لـ اليوم السابع "أنا فخورة جدا للوقوف على المسرح القومي والانضمام لفريق عمل مسرحية "سيدتي أنا" لكن بصراحة مرعبة لأنها مهمة صعبة ومجهود ضخم، وأتمنى أن تحقق نجاحا مع الجمهور بقدر جهدنا في الإعداد لها. وأضافت أنها توجه الشكر لكل من ساندتها في هذا العمل وأعطاهم طاقة إيجابية بداية من المؤلف والمخرج محسن رزق مروراً بكل زملائها في المسرحية واختتمت خلال 2023.



# الفكر

## أخصائي أورام يكشف طرق الوقاية من سرطان الجلد



وضع غطاء على الرأس يغطي الأذنين والرقيقة أيضا. وينصح بالخبر بعدم استخدام مقصورات الشمس الاصطناعي، لأن لا أحد هناك يحدد مستوى الأشعة فوق البنفسجية المطلوب، لذلك من السهل الإصابة بحروق جلدية. ويقول: "إذا ظهر على الجلد ما يثير الشك والقلق مثل البقع أو الشامات وتنمو وتتغير خلال 2-3 سنوات، فيجب استشارة أخصائي أورام أو أخصائي الأمراض الجلدية، للتأكد من أنها ليست ورما خبيثا".

الجلد عبر السحب والغيوم. لذلك، فإن أسهل طريقة لحماية النفس من هذه الأشعة، عند البقاء في الشمس المفتوحة فترة طويلة، هي ارتداء ملابس خاصة تحمي البشرة من أضرار الأشعة فوق البنفسجية، مثل بدلات السباحة التي تغطي جميع أجزاء الجسم تقريبا. وينصح الأطباء بوضع مستحضرات الحماية من أشعة الشمس على المناطق المكشوفة من الجسم - كريمات وبخاخات ومستحضرات أخرى تباع في الصيدليات. ويجب أن توفر مستوى حماية من الشمس (SPF) أكثر من 30. كما يجب

كشف الدكتور إيفور أوتياشيف، أخصائي الأورام طرقا لوقاية من الإصابة بسرطان الجلد. ويشير الأخصائي في حديث لـ Gazeta.RU، إلى أن الأسباب الرئيسية لسرطان الجلد هي تلف الجلد بسبب الأشعة فوق البنفسجية. يمكن أن تكون ناجمة عن حروق الشمس أو الأشعة فوق البنفسجية، مثل مقصورة الشمس الاصطناعي. لذلك يجب حماية الجلد قدر المستطاع من هذه العوامل. ويضيف مؤكدا على أنه حتى في الطقس الغائم، تصل الأشعة فوق البنفسجية إلى

## خلل النطق يمكن أن يكون علامة تحذيرية لسرطان المريء!

يمكن للطبيعة العامة للأعراض المرتبطة بسرطان المريء أن تجعل المرض صعب الكشف. ويمكن أن يساعد الاكتشاف المبكر لأي نوع من أنواع السرطان في ضمان تشخيص أفضل، مما يجعل الوعي بالأعراض في المقدمة والمركز. وقد لا تظهر أعراض سرطان المريء حتى يصبح الورم السرطاني كبيرا بما يكفي للتدخل في تناول الطعام، ما يسبب صعوبة في الابتلاع، علامة التحذير "الأولى". ومع ذلك، فإن بحة الصوت - وهي علامة تستهدف صوتك - يمكن أيضا أن تدق أجراس الإنذار. ويحدث خلل النطق، أو الصوت الأجهش، عندما يبدو صوتك خشنا أو متوترا أو لا هئا. وقد يتغير أيضا مستوى الصوت - إلى أي مدى تتحدث بصوت عال أو ضعيف - وثيرة صوتك - مدى ارتفاع أو انخفاض صوتك. ومع نمو سرطان المريء، قد يؤثر على العصب الذي يتحكم في الحبال الصوتية، ما يؤدي إلى حدوث تغييرات في صوتك. وفي بعض الحالات، يمكن أن تتوقف أعصاب الأحبال الصوتية عن العمل تماما، وفقا لمركز مدينة الأمل التابع للمعهد الوطني لسرطان. وبينما يمكن أن ينهك بحة الصوت إلى الحالة المميتة، فإن الأعراض مرتبطة أيضا بمشاكل حميدة أخرى مثل الحساسية. لحسن الحظ، يمكن أن تساعد العلامات المنذرة الأخرى لسرطان المريء في تحديد الحالة، بما في ذلك:

- وجود مشاكل في البلع.
- الشعور بالمرض.
- حرقة في المعدة.
- أعراض عسر الهضم (مثل كثرة التجشؤ).
- السعال الذي لا يتحسن.
- فقدان الشهية أو فقدان الوزن دون محاولة.
- الشعور بالتعب أو انعدام الطاقة.
- آثم في حلقك أو منتصف صدرك، خاصة عند البلع.

وتنصح NHS "بمراجعة طبيب عام" إذا كنت تعاني من أعراض مستمرة تشير إلى سرطان المريء.



مربي النحل اليمني عبد الجبار الغوثي، 28 عاماً، يلتقط صورة سيلفي بينما يزحف النحل على وجهه. (رويترز)

## قرأت لك



اللوز  
أكدت الدكتورة الفرنسية ماري بلومي، خبيرة التغذية الفرنسية أهمية الفوائد الصحية للوز والزيت الخاص به، والذي يعمل على امتصاص حموضة عصارة المعدة، حيث يفضل تناول زيت اللوز بعد تناول الطعام لحماية جدار المعدة. وأوصحت الخبيرة الفرنسية، أن اللوز غني بالألياف والبروتين كما أنه يساعد على الشبع، ويفضل تناوله بين الوجبات الغذائية، حيث تحتوي 20 حبة لوز على 160 سعرا حراريا، كما أنه غني بأوميغا-9 وفيتامين هـ، ولديه القدرة على إيقاف الجلطات التي تسد الشرايين ومنظم للضغط بفضل المستويات المرتفعة لليوناسيوم الذي يعمل على استبعاد الملح كما يعمل على اختراق الكوليسترول السيئ والتخلص منه في البراز. وأضافت بلومي أن اللوز عبارة عن كوكتيل من مضادات الأكسدة، ويحتوي على الزنك والحديد وفيتامين هـ ب-9 وهو، مفيد للعضلات بسبب الماغنسيوم ومفيد للعظام بفضل الكالسيوم، ومفيد للجلد ومن الأفضل خلطة مع الفاكهة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والكيوي والمانجو، وهو كذلك غني بفيتامين بي-3 ويسهل عملية الهضم.

## سؤال وجواب

- من هم عبيد الشعر؟  
- الشعراء الذين يبدلون ويفيرون في شعرهم حتى يبدو في أحسن صورة.
- ما أصل كلمة يسوع؟  
- أصلها عبرية
- من الشاعر الذي مهد لقيام دولة باكستان؟  
- الشاعر محمد إقبال.
- من هو صاحب البيت الذي قال فيه النقاد هو البيت الوحيد الذي ليس فيه مطعون؟  
- الحظيئة.
- من الشاعر الملقب بالشاعر القروي؟  
- رشيد سليم الخوري
- ما المقصود بالروتين؟  
- العادة المتكررة الرتيبة

## هل تعلم؟

- إذا ذاب كل الجليد الموجود في القارة القطبية الجنوبية فإن مستوى المحيطات والبحار سيرتفع بمعدل 70 مترا، وهو الأمر الذي يعني أن ربع اليابسة سيغمده الماء.
- تحتوي شبكة العين على نحو 135 مليون خلية حسية مسؤولة عن التقاط الصور وتمييز الألوان.
- يستطيع رأس الثعبان أن يلدغ حتى بعد مرور نصف ساعة على بتره.
- مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.
- في العام 1471 شهدت مدينة بازل السويسرية إعدام دجاجة بعد أن حوكت رسميا بتهمة كونها شيطانا متكررا في صورة دجاجة وذلك لأنها وضعت بيضة ذات ألوان غريبة.
- جميع كواكب المجموعة الشمسية تدور حول محورها من الغرب إلى الشرق باستثناء كوكب الزهرة الذي يدور من الشرق إلى الغرب.
- عدد الأميين على مستوى العالم يبلغ نحو ملياري شخص.
- تستطيع الببابة المنزلية أن تنقل الجراثيم لمسافة تصل إلى 25 كيلو مترا من مصدرها الأصلي.
- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في استراليا، ويشتهر بجراجه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جدا وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحيانا إلى 6 أمتار.

## قصة بائع السعادة

هناك من أعلن انه يبيع السعادة ومن يشعر انه بحاجة اليها فليأتي اليه .. وهكذا حدث في مدينتنا لذلك فلم ينتظر عم مسعود صاحب البقالة الكبيرة في مدينتنا فذهب إلى الحكيم بائع السعادة وهو حزين مكتئب واخذ يصرخ ويقول لا يأتي إلى دكاني احد، لا يحدثني احد، ليس لي اصدقاء كثيرون بضاعتى ستفسد ان لم ابعاها، لا اكسب ولا استطيع العيش هكذا فلماذا يقطعني الناس انا اسير على صراط مستقيم وبكى بحرقة، كأنه طفل صغير.. استمع اليه الحكيم بائع السعادة ثم قال له اذهب ثم تعال بعد ثلاثة ايام ستجد الدواء، وفي هذه الفترة كان الحكيم يمر كل يوم من الشارع الذي يقع به دكان عم مسعود ويجلس طويلا ينظر اليه ويراقبه بدون ان يراه وبعد 3 ايام ذهب عم مسعود إلى الحكيم وقال جئت طالبا الدواء فأين هو فقال له هو داخل هذه الزجاجه عليك ان تضعها في المحل وتخبيها ولا تمد يدك عليها اسبوعين بعدها عندما تفتحها وتتاول ما فيها ستصبح اسعد رجل ولكن بشرط ان تبتسم لا تترك الابتسامه خسرت او كسبت ضع على وجهك ابتسامه جميلة ولا تترك كلمات الحمد والشكر واستقبل الناس بأحسن ما يكون الترحاب والتهللبل ولو مر يوم عليك بدون ذلك سيفسد الدواء، ولان عم مسعود كان مستعدا لكل شيء فقال حسنا هذا امر بسيط وفي الصباح وجد الناس عم مسعود يقف في دكانه يرحب بهم ويلقي تحيته هنا وهناك وعلى وجهه ابتسامه جميلة فبدأ الناس يقتربون منه للحديث معه او لشراء بعض احتياجاتهم وهكذا مر الاسبوعان وفي نهايتهما كان عم مسعود قد اعتاد الابتسام والضحك ومقابلة الناس بوجهه بشوش سعيد بعدها ذهب واتى بالزجاجه فلم يجد فيها شيئا فعاد مسرعا الي الحكيم الذي قال له نعم لم يكن فيها شيء، السعادة ضاعت منك لعدم وجود الابتسامه والرضا وعندما عادوا اليك عادت السعادة .. الان هم اصدقاء ومازال الحكيم يبيع السعادة.

## مساحة للتلوين

