



## مسبار ناسا يلتقط عينة صخور من كويكب

هيبت مسبار تابع لإدارة الطيران والفضاء الأمريكية (ناسا) على سطح كويكب بينو الوعر والتقط عينة صخور يعود تاريخها إلى ميلاد نظامنا الشمسي. ومدت مركبة الفضاء أوزيريس ريكس، التي شيدتها لوكهيد مارتن، ذراعها الآلية التي يبلغ طولها 11 قدماً (3.35 متر) نحو بقعة مسطحة من الحصى قرب القطب الشمالي لبينو والتقطت عينة الصخور، وهي أول حفنة من صخور الكويكبات البكر لناسا.

وقالت إستيل تشيرش المسؤولة عن تنفيذ مهمة لوكهيد "أكمل جمع العينة"، وأكدت أن مركبة الفضاء ابتعدت عن الكويكب بعد إتمام المهمة.

ويرسل المسبار صوراً لمجموعة العينات حتى يتمكن العلماء من فحص كمية المواد التي تم جمعها وتحديد ما إذا كان المسبار سيحتاج إلى القيام بمحاولة أخرى لجمع العينات.

وإذا ثبت نجاح جمع العينة، فستعود مركبة الفضاء إلى الأرض لتصل في عام 2023. واليابان هي الدولة الأخرى الوحيدة التي أنجزت هذا بالفعل.

ويقع بينو على بعد ما يربو على 100 مليون ميل من كوكب الأرض وهو عبارة عن كتلة صخرية تبدو كشجرة بلوط عملاقة تشكل في الأيام الأولى لنظامنا الشمسي ويقول العلماء إنه قد يحمل أدلة على أصول الحياة على الأرض.

وقال دانتي لوريتا، الباحث الرئيسي لمركبة الفضاء أوزيريس ريكس من جامعة أريزونا بتوسان في بث مباشر لناسا من مبنى دعم مهمة لوكهيد "كل شيء سار كما ينبغي تماماً."

.. تغلبنا على التحديات المذهلة التي مثلها هذا الكويكب ويبدو أن مركبة الفضاء عملت بشكل لا تشوبه شائبة".



رغم أنها ليست بشهرة اضطراب ضعف الشهية أو حتى النهام العصبي، إلا أن اضطرابات عدم التعامل السليم مع الطعام لها الحصاة الأكبر من المصابين، الذين لا يستطيعون التفكير بشيء آخر غير الطعام حين يشعرون بالجوع.

لا يهم ما هو في متناول يده، سواء أكانت معجنات أو حلويات أو سندويشات؛ كل ما يهمه هو تناول كميات كبيرة من الأكل. هكذا هي حال المصاب باضطراب نوبة الدقر أي الأكل بشراهة. ساندرا مثلاً سرعان ما تلتهم آلاف السعرات

الحرارية في غضون دقائق معدودة حين تنتابها نوبة الدقر،

سواء أكانت جائعة أم لا. فهي تستمر بالأكل إلى

أن تمتلئ معدتها تماماً، حينها فقط تشعر

بالتحسن. إلا أن مدة هذا التحسن

لا تدوم طويلاً، إذ لا تلبث أن

تنتابها نوبة جديدة، لتتسارع

إلى محلات الأطعمة لتهنئة

نوبتها. ويسمى الاضطراب

الغذائي في هذه الحالة "Binge Eating Disorder".

## تعرف على مخاطر الإدمان على الأكل بشراهة

وارتفاع ضغط الدم والربو.

ربط المعدة ليس حلاً

الآن وبعد انقضاء عامين على معالجتها نفسياً، تود ساندرا معالجة مشكلة وزنها الزائد. إلا أن عدم قدرتها على ممارسة الرياضة لإنقاص الوزن، دعاها للموافقة على عملية ربط المعدة. ويتم من خلال هذه العملية قص ثلاثة أرباع المعدة، ليتبع هذه الخطوة إعادة تشكيل الربع الأخير من المعدة ليصبح كالأنبوب، مما يدفع المصاب إلى الشعور بالشبع أسرع ولدة أطول. إلا أن الدكتور مين سوب سون، الطبيب في مستشفى يوهانتر في بون، يؤكد مناسبة هذه العملية لعلاج الوزن الزائد، لا الاضطراب ذاته. ويوضح لمريضته ساندرا التي ستخضع للعملية في غضون خمسة أشهر قانلاً، "العملية ليست علاجاً لاضطراب الدقر، بل تقتصر فعاليتها على السمنة، التي هي من تبعات اضطراب الدقر. لكن حل الاضطراب ذاته هو العلاج النفسي، ولذا فلا بد من متابعة الأخير حتى بعد عملية ربط المعدة". إذا ما استمرت ساندرا بتلقي العلاج النفسي وإرفاقه بالالتزام بالتعاليم الغذائية، فإن فرصتها بتجاوز اضطرابها وتحقيق حياة أفضل كبيرة. فمجرد التفكير بفترة ما بعد العملية تسعدها، إذ لم يكن من السهل الوصول إلى هذه المرحلة من العلاج، وفكرة العودة إلى نشاطها وحيويتها تثير السعادة في نفسها. من أجل ذلك، لا بد لساندرا حتى تلك اللحظة تعلم حل مشاكلها بالتعبير عنها، بدل النهام الطعام.

الحلقة المفرغة يدور مضطربو الدقر، وهنا تكمن المضلة. قاص الوزن وحده ليس بحل، فعدم السيطرة على الذات والنهم الظاهر غالباً ما يشير إلى مشاكل نفسية، وفقاً لأندريا هيليسيك، رئيسة قسم الاضطرابات الغذائية في راين كلينيك بادهونيف، وتقول: "يعد هذا الاضطراب كغيره من الاضطرابات سلوك تعويضي في الأصل، إذ يحاول المصاب من خلاله كبت شيء آخر لا يعيه غالباً، وله في الغالب صلة بنظرته وتقييمه لذاته. قد يكون أيضاً لتاريخه وأحداث ماضيه المكبوتة أثراً في هذا الاضطراب أيضاً".

الدكتور هيليسيك تعالج ساندرا منذ أكثر من عامين، وتقول ساندرا "لم أعلم يوماً كيفية التعامل السليم مع الطعام وإن كابوساً من أيام طفولتي أقتت بظلالها على اضطراب سلوكي الغذائي، والآن يجب تصحيح ذلك". حوالي 40% من مضطربي الدقر بدينون، لكن ليس كل بدين مصاب باضطراب الدقر. العلامة الواضحة من هذا النوع من الاضطرابات هي نوبات الأكل المتكررة لدى المصابين، إضافة إلى تصور سلبى جداً لأجسادهم وانتقائهم لمحبطهم الاجتماعي واضطرابات نفسية كالانكتئاب. وتؤكد ساندرا على تأثير هذا الاضطراب على حياتها اليومية، فهي تزن 134 كيلوغراماً ولهذا تبعات، إذ تقول: "ما إن أنتهي من تنظيف المنزل، حتى أرمي بنفسي على الأريكة لئلا يقع ارتطام بالأريكة لنقل وزني. لكنني غير قادرة على ممارسة الرياضة". ومن تبعات الصحة الممكنة لهذا الاضطراب، السكري

تبلغ نسبة المصابين بهذا النوع من الاضطراب حوالي 15% من جميع المضطربين غذائياً. ورغم عدم شهرته مقارنة باضطراب قلة الشهية أو عدمها، إلا أن الأسباب غالباً ما تتشابه، إذ يربط المصابون بهذه الاضطرابات الأكل بالمشاعر. ويحاولون من خلال تناولهم الطعام أو عدمه القضاء على همومهم وضغوطاتهم وملء الفراغ الداخلي الذي يشعرون به. وخلافاً للمصابين باضطراب النهام العصبي وقلة الشهية، لا يحاول مضطربو الدقر التقيد أو ممارسة الرياضة. ويعاني هؤلاء من نوبات تصيبهم بالعادة عدة مرات في الأسبوع الواحد، حيث يلتهمون فيها كميات كبيرة من الطعام في وقت قصير لعدم سيطرتهم على أكلهم. لذا، فإن مصابي اضطراب الدقر يدمنون الأكل. وليس للجوع أو الشهية أو المتعة دور في هذا، فتوضح ساندرا: "ما نشعر به هو أشبه بدفعة قوية، بعضنا يسارع لشرب الجعة، في حين أتوجه أنا إلى التلاجة. أعجز أحياناً عن معرفة السبب، فهو أشبه بإدمان المخدرات، حين يصرخ الجسد فجأة برغيته دون سبب واضح ولا بهدأ إلا بعد إشباع هذه الرغبة".

الدوران في حلقة مفرغة

ما إن تشبع هذه الرغبة حتى يسود الهدوء ولا يتبقى سوى الإحساس بالثوب والندم واليأس. وبما أن الأمر خارج عن إرادتهم وللقضاء على هذه المشاعر السلبية، يعودون إلى النهام المزيد من الطعام وهكذا. وفي هذه

## شرب الليمون والملح الأسود .. مزيج يساعد على خسارة الوزن

النظام الغذائي وممارسة الرياضة هما أهم شئتين نحتاج إلى التركيز عليهما للتخلص من الوزن، كما أن بعض التركيبات الغذائية يمكن أن تعزز عملية التمثيل الغذائي في الجسم، مما يسرع من عملية فقدان الوزن.

ويعد ماء الليمون مع الملح الأسود أحد التركيبات الغذائية المفيدة لفقدان الوزن، إذ يعتبر شرب ماء الليمون الدافئ في الصباح على معدة فارغة علاجاً ممتازاً لتقليل دهون البطن. الليمون غني بفيتامين C، وهو منخفض السعرات الحرارية ومحمل بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن.

كما يعزز ماء الليمون الامتلاء ويحافظ على رطوبة الجسم، ويعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد على التخلص من الوزن. يمكن لإضافة الملح الأسود إلى الليمون أن يزيد من الفوائد الصحية للمشروب، لأنه غني بالمعادن الطبيعية الضرورية لعمل جسم الإنسان بشكل صحي.

يساعد هذا المشروب المنش على إدارة مشاكل الجهاز الهضمي. ستكون حركة الأمعاء سلسة ولن تعاني من مشكلة عسر الهضم. علاوة على ذلك، فإن المشروب يساعد على إزالة السموم غير المرغوب فيها من الجسم، وبالتالي زيادة التمثيل الغذائي وعملية فقدان الوزن.

يمكن أن يعمل ماء الليمون مع الملح الأسود أيضاً على الحفاظ على مستوى الأس الهيدروجيني في الجهاز الهضمي. يساهم ذلك في الحد من مشكلة الحموضة والأمراض الجلدية وحشاشة العظام والتهاب الفواصل. يساعد الملح الأسود أيضاً على امتصاص المزيد من العناصر الغذائية من الطعام الذي تتناوله. ونظراً لكونه غنياً بمضادات الأكسدة، فإنه يتحكم أيضاً في ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول ويمنع تخثر الدم داخل الأوعية.

## مهارات تستحق التعلم في وقت الفراغ

قبل عقد أو عقدين، كان على من يريد تعلم شيء جديد اختيار كتاب أو العثور على وسيلة ما لاكتساب خبرة عملية، ولكن الآن هناك موارد عبر الإنترنت لا تصدق لأي شيء تريد تعلمه. لم يكن اكتساب مهارة جديدة أسهل من اليوم، وهو ما يعد استغلالاً جيداً لوقت الفراغ.

الطبخ: الطعام إلى جانب الماء والهواء، من الضروريات للبقاء على قيد الحياة. وهو حقيقة شهي. فالقدرة على طهي أطباق جيدة لتسلك وللأخرين، مهارة رئيسية للبالغين. ولا يمكن الاعتماد على الطعام الجاهز إلى الأبد، فهو مكلف. إضافة إلى التحكم فيما يدخل في الطعام ومعرفة كيفية صنعه بالطريقة التي تفضلها.

التصوير الفوتوغرافي: التقاط صور جيدة من تلك المهارات الحياتية التي ستجد أنك في حاجة لها مراراً وتكراراً. هل تريد بيع معداتك التقنية القديمة عبر الإنترنت؟ ستجعلها الصور الجيدة مميزة بين المعدات الأخرى المتطابقة. هل تريد صورة لأحد ملفات الحساب الشخصي عبر الإنترنت؟ التقط صورة لنفسك.

الكروشي والتريكو والحياكه: عادت أشغال الكروشي والتريكو والحياكه مجدداً في السنوات الماضية، وليس سبباً معرفة السبب، فهي عمل مثير ويعمل على الاسترخاء ويمكن أداءه تقريباً في كل مكان. وبالإضافة إلى أنه يشغل المرء عن مواقع التواصل الاجتماعي. ورغم أنها كانت مرتبطة تقليدياً بالنساء والعمل المنزلي، إلا أن رجالاً أكثر مهتمون بهذه الفنون.

## دراسة: مرضى السرطان في خطر بسبب كورونا

كشف تقرير جديد أن واحداً من بين كل ثلاثة أشخاص مصابين بسرطان

الرئة توفي منذ بداية انتشار فيروس كورونا. ووفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن 75 في المئة من مرضى سرطان الرئة في المملكة المتحدة لم يتمكنوا من زيارة الطبيب خلال فترة "الإغلاق" التي فرضت للحد من تفشي "كوفيد-19".

وأوضح المصدر أن هذا الأمر انعكس سلباً على مسار علاج هؤلاء المرضى، الأمر الذي أدى إلى نهاية حياة بعضهم.

وقالت الدراسة، التي أجراها تحالف سرطان الرئة في بريطانيا، إن التأخر في التشخيص والعلاج والفحوصات أثناء فترة الإغلاق قد يؤدي إلى 1372 حالة وفاة "يمكن تجنبها" خلال السنوات الخمس المقبلة.

كما ذكرت الدراسة أن بعض الوفيات "كانت ربما مصابة بسرطان الرئة، لكن تشابه الأعراض مع كورونا، جعل هؤلاء المرضى يتلقون علاج كورونا ويضعون فرصة تشخيص إصابتهم المبكرة بالسرطان".

يشار إلى أن السعال هو أحد الأعراض الرئيسة لكلا المرضين. وحذر التقرير من أن "تأخيرات تحالف كورونا من المرجح أن تنعكس على معدلات الحياة خلال السنوات المقبلة".

ويعد سرطان الرئة من أكثر أنواع السرطانات فتكا في المملكة المتحدة، حيث يقتل أكثر من 35 ألف شخص كل عام.



## ماذا يحدث لجسمك عند تناول الأسبيرين؟

يتناولون مليوني مبيعات الدم أو يشربون الكحول. الأسبرين جزء من خطة علاج راسخة للمرضى الذين لديهم تاريخ من النوبات القلبية أو السكتات الدماغية، لكن لا يجب تناول هذا العقار إلا بموجب وصفة طبية وتحت إشراف طبيب مختص.

الأسبرين هو أحد أكثر مضادات التخثر شهرة، مما يعني أنه يبيع الدم، وهذا الأمر له مزايا مثل تقليل مخاطر بالنسوبات القلبية والسكتات لكنه يمكن أن يزيد من خطر حدوث نزيف عند التعرض لأي جرح يستخدم الأسبيرين أو حمض أسيتيل الساليسيليك لعلاج العديد من الحالات المرضية من السيطرة على الحمى إلى تخفيف الشعور بالألم وحتى علاج النوبات القلبية. وفيما يلي مجموعة من التأثيرات الإيجابية والسلبية للأسبيرين على الجسم، بحسب موقع إم إس إن:

يعمل الأسبيرين عن طريق تثبيط البروستاجلاندين، وهو الإنزيم الذي يعمل كمفتاح تشغيل للألم والالتهابات، ولهذا السبب تم استخدامه لعلاج الحمى والألم لأكثر من قرن من الزمن. الأسبيرين دواء قوي المفعول، ويضع الناس لا يستطيعون تحمله، ويمكن أن يؤدي تناول الأسبيرين لوقت طويل إلى تلف بطانة المعدة، مما يؤدي إلى تقرحات وألم في المعدة، وتزداد المخاطر لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، والذين لديهم تاريخ من الإصابة بقرحة المعدة، وأولئك الذين

## الأعراض غير المألوفة قد تشير إلى قصور في القلب

نصحت مؤسسة القلب الألمانية بأخذ الأعراض غير المألوفة عند بذل مجهود بدني على محمل الجد، وتجنب إرجاعها إلى التقدم في العمر فقط، إذ قد يشير الإجهاد والشعور بضيق التنفس عند صعود الدرج إلى قصور محتمل في القلب. وأضاف البروفيسور توماس فوغتلاندر، من مؤسسة القلب الألمانية، أن الأعراض الأخرى قد تشمل التعب، والإرهاق، وتورم القدمين والساقين بسبب تراكم السوائل، ولكن الطبيب الألماني أكد أنه لا يمكن إرجاع هذه الأعراض دائماً إلى مرض في القلب. وتزيد خطورة مثل هذه الأعراض لدى كبار السن، لأنهم دائماً ما يرجعونها إلى التقدم في العمر، ولا يأخذونها على محمل الجد في كثير من الأحيان. وللتعاشي مع هذه الأعراض لا بد من استشارة الطبيب المتخصص وتناول الأدوية الموصوفة لعلاج أسباب قصور القلب. وبالإضافة إلى ذلك على المريض مواصلة أسلوب حياته بإنقاص وزنه إذا كان يعاني من السمنة والاقلاع عن التدخين والحرس على نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية المعتدلة.



## جامعة الإمارات تطرح برنامج العلوم في هندسة الطيران

# البرنامج يواكب مستقبل صناعة الطيران ومتطلبات سوق العمل

لاكتساب المهارات التي تؤهلني للحصول على وظيفة مميزة لخدمة هذا الوطن " وذكر الطالب علي حميد عبد الله آل علي " بعد طرح برنامج هندسة الطيران قدمت طلب التحاق مباشرة فقد كان حلمي الأول وسبب التحاق بالجامعة، وأتمنى أن أكون ممن يضعون بصمة في هذا المجال ويبدعون ويبتكرون". أما الطالب سيف أبودرابي فقال " كان وما زال لدي شغف كبير في الطائرات وكيفية عملها وخاصة في الجانب الهندسي منها، كما أن هذا البرنامج يضم نخبة من الأساتذة المتميزين في مجال الهندسة وأطلع لاكتساب المهارات والخبرات منهم".

تصميم وتشغيل وصيانة الطائرات ومركبات الفضاء.. ونوه رئيس القسم إلى أن برنامج هندسة الطيران إضافة مميزة لبرامج الكلية المعتمدة عالمياً وهو للطلبة المواطنين وغير المواطنين والطلبة الدوليين وتبلغ عدد ساعات البرنامج 132 ساعة.

الخطة هندسة تنظيم وتشغيل المطارات، بالإضافة إلى هندسة ميكانيكا التشغيل، وديناميكا الطيران، وديناميكا المحركات والحركة، ومواد التصنيع، والتصميمات الحديثة، وهياكل وأجزاء الطائرات، علاوة على التوسع في البحوث العلمية والنظرية في مجال الطيران. وأشار الدكتور يونس إلى أن جامعة الإمارات توفر بيئة علمية وتعليمية مميزة، حيث تمتلك الكلية ثلاث مختبرات متخصصة ببرنامج هندسة الطيران، وتدعم الدراسة العملية بوهي أجهزة بكافة الأجهزة والتقنيات الحديثة المسافات لدراسة موضوعات: الدفع والتصميم لمحركات الفضاء، والمهام الفضائية، وتطبيقات الفضاء، كما تشمل

العلوم الهندسية وتخصصاتها المتنوعة.. أعلنت كلية الهندسة بجامعة الإمارات برنامج "بكالوريوس العلوم في هندسة الطيران" وبدأ قبول الطلبة في البرنامج اعتباراً من الفصل الدراسي الحالي وقد سجل في هذا البرنامج 69 طالباً وطالبة. ويأتي هذا البرنامج الجديد لواءية أحدث المتطلبات العلمية والتطورات التكنولوجية والمعرفية لمستقبل صناعة الطيران وسوق العمل في الدولة، وذلك بعد حصوله على الاعتماد الأكاديمي، وبهذا تعد كلية الهندسة واحدة من ضمن الكليات المعترف بها دولياً ومحلياً بمنطقة الخليج والشرق الأوسط، لطرحتها برامج متكاملة في

### العين- الفجر

أطلقت كلية الهندسة في جامعة الإمارات برنامج "بكالوريوس العلوم في هندسة الطيران" وبدأ قبول الطلبة في البرنامج اعتباراً من الفصل الدراسي الحالي وقد سجل في هذا البرنامج 69 طالباً وطالبة. ويأتي هذا البرنامج الجديد لواءية أحدث المتطلبات العلمية والتطورات التكنولوجية والمعرفية لمستقبل صناعة الطيران وسوق العمل في الدولة، وذلك بعد حصوله على الاعتماد الأكاديمي، وبهذا تعد كلية الهندسة واحدة من ضمن الكليات المعترف بها دولياً ومحلياً بمنطقة الخليج والشرق الأوسط، لطرحتها برامج متكاملة في

## في جولة أبوظبي من تحدي تطبيقات الفضاء طلبة كلية الهندسة في جامعة أبوظبي يفوزون بالمراكز الثلاثة الأولى

عميد كلية الهندسة في جامعة أبوظبي: "تواصل جامعة أبوظبي التزامها بتوفير تجربة أكاديمية بمستويات متميزة لطلبتها تساعدهم على أن يكونوا رواداً في التفكير والتحليل المستقل وخبراء في وضع الحلول المنطقية والمناسبة، وأيضاً مبتكرين مبدعين، وذلك من خلال تشجيعهم على المضي قدماً بإبداعاتهم وتطبيق أفكارهم التي تدعم المجتمع المحلي والعالمي. ونيابة عن جامعة أبوظبي، أقدم بالشكر للإدارة الوطنية للملاحة الجوية والفضاء (ناسا) على إتاحة هذه الفرصة متطلعين قدماً للفرز بالنسخة العالمية من التحدي. وسيحصل الطلبة الفائزون بالتحدي على فرصة تجربة منصة "Sentinel Hub"، المتخصصة في تحليل وتوزيع بيانات الرصد الأرضية. وقيمت لجنة التحكيم الفرق المتنافسة استناداً إلى تأثير ومدى عمالية الحلول المطروحة، ومستوى الإبداع والابتكار فيها، إضافة إلى مدى قابلية العمل العلمي، ومدى استجابة الحلول المبتكرة للتحدي المطروح ومدى فعالية طرح الفريق المنافس لفكرة المشروع.

الواقع الافتراضي وتقنيات إلغاء الضجيج التي توفر محتوى صوتي بحسب نشاط الدماغ ومعدل نبضات القلب ودرجة حرارة الجسم، باستخدام تطبيق جدول للفضاء الذي يتم ضبطه لإيقاظ رائد الفضاء في وقت محدد للحفاظ على نظام الساعة الداخلية للجسم وذلك من خلال نموذج مبتكر لتعلم الآلة. وأشرف على عمل الفرق الثلاث الدكتور محمد غزال، أستاذ ورئيس قسم الهندسة الكهربائية والحاسوبية في جامعة أبوظبي. وفي هذا الصدد، قال البروفيسور غزال: "فخور جداً بطلبتنا الموهوبين وإنجازاتهم في هذا التحدي، الذي يُعد دليلاً على طموحهم ومهاراتهم الإبداعية وترجمة لقدراتهم على تطويع التكنولوجيا المتقدمة لوضع حلول لتحديات عالمية حقيقية. وتعمل في كلية الهندسة بجامعة أبوظبي على تسليح الطلبة بالمهارات والخبرات اللازمة لإعدادهم لسوق العمل التنافسية من خلال توفير بيئة تعليمية شاملة لهم".



وتتم منح جائزة "تحدي تطبيقات الفضاء" من وكالة "ناسا" في أبوظبي، والتي تُعد أيضاً من بين المشاركات التي تم ترشيحها للنسخة العالمية من التحدي، لطلبة جامعة أبوظبي الذين ابتكروا طائرة دون طيار لراقية ورصد التنوع البيولوجي والغطاء النباتي باستخدام بيانات "إيكوسترس" والتفتيش الذاتي للطائرات بدون طيار في الإمارات، لا سيما في غابات أشجار القرم. وضم الفريق كل من طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرامج الهندسة الكهربائية وهندسة الحاسوب: يزيد عمر الدقيق، عبادة محمد حبش، وأسماء إبراهيم الشرح. أما المركز الثاني، وأحد المرشحين للنسخة العالمية من التحدي، فقد فاز به كل من عبدالله محمد حربي العامري، وخديجة محمد السري، قاسم أنيس اليافعي، وزايد أسلم البلوشي، وعلي محمد تحسون الشحي، رامي الطائي، وهم طلبة ضمن برنامج البكالوريوس في هندسة الحاسوب في جامعة أبوظبي، وقد اخترع الفريق نظام حرق برص حرائق الغابات ويعمل على إطفائها باستخدام الذكاء الاصطناعي والطائرة الذكية دون

وتم منح جائزة "تحدي تطبيقات الفضاء" من وكالة "ناسا" في أبوظبي، والتي تُعد أيضاً من بين المشاركات التي تم ترشيحها للنسخة العالمية من التحدي، لطلبة جامعة أبوظبي الذين ابتكروا طائرة دون طيار لراقية ورصد التنوع البيولوجي والغطاء النباتي باستخدام بيانات "إيكوسترس" والتفتيش الذاتي للطائرات بدون طيار في الإمارات، لا سيما في غابات أشجار القرم. وضم الفريق كل من طلبة الدراسات العليا الملتحقين ببرامج الهندسة الكهربائية وهندسة الحاسوب: يزيد عمر الدقيق، عبادة محمد حبش، وأسماء إبراهيم الشرح. أما المركز الثاني، وأحد المرشحين للنسخة العالمية من التحدي، فقد فاز به كل من عبدالله محمد حربي العامري، وخديجة محمد السري، قاسم أنيس اليافعي، وزايد أسلم البلوشي، وعلي محمد تحسون الشحي، رامي الطائي، وهم طلبة ضمن برنامج البكالوريوس في هندسة الحاسوب في جامعة أبوظبي، وقد اخترع الفريق نظام حرق برص حرائق الغابات ويعمل على إطفائها باستخدام الذكاء الاصطناعي والطائرة الذكية دون

### أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة أبوظبي عن حصول طلبة كلية الهندسة على المراكز الثلاثة الأولى في جولة أبوظبي من "تحدي تطبيقات الفضاء" من وكالة "ناسا" لعام 2020، الهاكاثون العالمي الأضخم على الإطلاق لتطوير الحلول المبتكرة للأرض والفضاء. وشهد التحدي، الذي أقيم تحت شعار "شارك من المنزل من ناسا"، مشاركة فرق من مختلف أنحاء أبوظبي، حيث حرصوا على إبراز مهاراتهم الإبداعية للفرز في الهاكاثون الافتراضي في غضون 48 ساعة فقط، لتقديم حلول لتحديات معينة باستخدام "بيانات ناسا مفتوحة المصدر". وقام طلبة كلية الهندسة في جامعة أبوظبي بإبراز قدراتهم المتميزة ووضع حلول مبتكرة للتحديات الحقيقية المطروحة بما في ذلك طائرة بدون طيار لراقية ورصد التغيرات في الحياة القطرية والتنوع البيولوجي، وآخر لرصد وإطفاء حرائق الحرائق، إضافة إلى خودة مبتكرة تساعد رواد الفضاء على النوم.

# منوعات الفكر 22



## مستشفى «توام» يجري بنجاح عملية جراحية معقدة لاستئصال ورم سرطاني في الثدي

نجح فريق الجراحة في مستشفى «توام» التابع لشركة أبوظبي للخدمات الصحية «صحة»، في مدينة العين في إجراء عملية جراحية معقدة لاستئصال ورم من الثدي مريضة، يزن 2.5 كيلوجرام وقطره 20 سنتيمتراً. وقادت فريق الجراحة -الذي أجرى- العملية الدكتورة موزة العامري، استشارية جراحة أورام الثدي. وتجدر الإشارة إلى أن المريضة، البالغة من العمر 44 عاماً، لم يكن لديها أي تاريخ مرضي للإصابة بسرطان الثدي فضلاً عن أنها تتبع أسلوب حياة صحي، وعلى الرغم من أنها اكتشفت وجود الورم قبل عدة أشهر، إلا أنها ترددت في زيارة المستشفى من أجل الفحص. وفي هذا الصدد، دعت الدكتورة موزة جميع السيدات لراقية أي نتوء في الثدي، لا سيما إذا اشتبهت في أنه خبيثة، أو في حال بدء ظهور أعراض مرتبطة ببدايات ورم سرطاني في الثدي، وطمانتد الدكتورة موزة المجتمع، لوجود علاج لهذا المرض، وحثت السيدات على المبادرة بإجراء الفحوصات، ذلك لأن الاكتشاف المبكر للمرض يزيد احتمالات العلاج.



## بالرسوم المتحركة.. شرطة أبوظبي توعي الأسر بالتعامل الآمن مع حالات نسيان الصغار داخل المركبات

أنجبت شرطة أبوظبي فيلماً توعوياً باستخدام تقنيات "الرسوم المتحركة" لتوعية الأطفال وأولياء الأمور بالتعامل مع حالات نسيان الصغار داخل المركبات لفترة طويلة تقادياً لخطر الاختناق وفقدان الوعي وربما الوفاة التي قد يتعرضون لها نتيجة ارتفاع درجة الحرارة ونقصان الأوكسجين داخل المركبة. وأوضحت أن حوادث اختناق الأطفال داخل السيارة، وهم بمفردهم يعود إلى إهمال الأسر في المقام الأول كون الطفل لا يمي المخاطر التي تحيط به نتيجة قلة إدراكه للامور، وهنا يأتي دور أولياء الأمور في حماية الطفل من نفسه ومن الآخرين، حيث يعتبر دور الأسرة حيويًا في هذا الإطار، متمنية عدم وقوع مثل هذه الحوادث التي يذهب ضحيتها الأبرياء. وأكدت أن ترك الأطفال داخل المركبات بمفردهم أثناء التسوق أو لأي سبب آخر وتعرض حياتهم للخطر يعد جريمة يعاقب عليها القانون وسيتم إحالة كل من يثبت إهماله في مثل هذه الحالات إلى الجهات القضائية لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقهم. وناشدت شرطة أبوظبي الأسر عدم الاعتماد على الآخرين عند النزول من السيارة وترك الأطفال في المقاعد الخلفية وهم في حالة نعاس أو نوم، أو إعطاء مسؤولية الإهتمام بهم لإخوانهم الأطفال الذين يكبرونهم سناً، ما يتسبب في اختناقهم في حال توقف السيارة تماماً عن التشغيل.

## بالتعاون مع مركز الفنون جامعة نيويورك تقدم مقطوعة موسيقية على البيانو مع العازف أيوانيس بوتاموسيس في عرض افتراضي حي



مختارة من الموسيقى الكلاسيكية لكلود ديبوسي وفرانز ليزت في عرض افتراضي حي، وسيفتتح الأداء بأحدث آلة موسيقية في الجامعة، وهي بيانو مصنوع يدويًا من شتوي وأولاده. ويأتي عرض مقطوعة موسيقية على البيانو مع العازف أيوانيس بوتاموسيس كجزء من البرمجة المستمرة لبرنامج الموسيقى الخاص بجامعة نيويورك أبوظبي، والذي يهدف إلى توحيد الطلاب مع الجماهير بعروض موسيقية خاصة من جميع أنحاء المنطقة والعالم. ويُعد أيوانيس بوتاموسيس، من أبرز العازفين في العالم، حيث يتميز بأداء ساهر مغمم بالشغف، كما يشتهر بتقديم أعمال موسيقية ذات لمسة فنية أسرة

تحفل بالاستعارات والتعبير الشعري المرهفة، ونجح بوتاموسيس من خلال أدائه الاستثنائي في ترسيخ مكانته العالمية والتواجد ضمن أبرز الفعاليات الفنية الدولية في أوروبا ومنطقة الشرق الأوسط وأمريكا الشمالية. وقال ثاديو ستيجال مدرس الموسيقى والمنتج في جامعة نيويورك أبوظبي: "نحن متحمسون للغاية لافتتاح موسم 2020-2021 مع مقطوعة موسيقية على البيانو مع العازف أيوانيس بوتاموسيس، حيث يسلم هذا العرض الضوء على المقطوعات الرائعة التي يؤديها عضو هيئة التدريس الموهوب أيوانيس بوتاموسيس بشغف". ويضم العرض عملين من أروع مؤلفات البيانو في عهد الانطباعية وفترة ما

مختارة من الموسيقى الكلاسيكية لكلود ديبوسي وفرانز ليزت في عرض افتراضي حي، وسيفتتح الأداء بأحدث آلة موسيقية في الجامعة، وهي بيانو مصنوع يدويًا من شتوي وأولاده. ويأتي عرض مقطوعة موسيقية على البيانو مع العازف أيوانيس بوتاموسيس كجزء من البرمجة المستمرة لبرنامج الموسيقى الخاص بجامعة نيويورك أبوظبي، والذي يهدف إلى توحيد الطلاب مع الجماهير بعروض موسيقية خاصة من جميع أنحاء المنطقة والعالم. ويُعد أيوانيس بوتاموسيس، من أبرز العازفين في العالم، حيث يتميز بأداء ساهر مغمم بالشغف، كما يشتهر بتقديم أعمال موسيقية ذات لمسة فنية أسرة

### أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن تقديم العرض الجانبي الافتراضي "مقطوعة موسيقية على البيانو مع العازف أيوانيس بوتاموسيس"، كجزء من سلسلة العروض الموسيقية لثومس 2020 - 2021، الذي يقدمه برنامج الموسيقى الخاص بجامعة نيويورك أبوظبي بالتعاون مع مركز الفنون في الجامعة، وذلك يوم الاثنين 26 أكتوبر الجاري، الساعة 7:30 مساءً، على الصفحة الرسمية للجامعة ومركز الفنون على فيسبوك. وسيعزف عملاق البيانو الجديد أيوانيس بوتاموسيس، والذي يعمل أيضاً كمدرس مساعد للموسيقى بالجامعة، مجموعة

## لتعزز التنوع والمساواة جامعة نيويورك تعلن عن تعيين فاتيها توراى كمدير أول لشؤون الإدماج والمساواة



بيئة تحفز جميع أفراد مجتمعنا للازدهار والتطور وتحقيق النجاحات". ويشار إلى أن جامعة نيويورك أبوظبي أطلقت أخيراً صفحة جديدة على موقعها الإلكتروني الرسمي، مخصصة للإدماج والتنوع والانتماء والمساواة في الجامعة. وتم تصميم هذه الصفحة لمشاركة المعلومات حول التزام جامعة نيويورك أبوظبي ببناء وتعزيز ثقافة الإدماج بين الطلبة والهيئة التدريسية، وتتضمن الصفحة روابط إلى البرامج والموارد والمبادرات الأخرى التي تدعم مجتمع الجامعة، حيث تعزز دورها نحو توفير بيئة ملائمة يمكن للجميع الانتماء إليها. من 115 لغة، وتشكل جامعات نيويورك في كل من نيويورك وأبوظبي وشغهاى المحور الأساس لجامعة عالمية فريدة من نوعها،

مكافة جامعة نيويورك أبوظبي كأحدى المؤسسات الرائدة التي تضع المساواة والإدماج على رأس أولوياتها. وقبل التحاقها بجامعة نيويورك أبوظبي، جرى تعيين توراى كأول نائب للرئيس لشؤون التنوع والمساواة والشمولية، والمساعد الخاص للرئيس في "كلية سارة ثورانس"، حيث أطلقت أول استراتيجيات مناهجة للحرم الجامعي لتقييم التنوع والمساواة والشمولية والانتماء. كما قدمت تدريباتاً لتخفيف التحيز في المجتمعات الأكاديمية، وأطلقت برامج مصممة لتعزيز تنوع أعضاء هيئة التدريس، وعملت أيضاً في مجال التوظيف، والاحتفاظ، والترقية لأعضاء هيئة التدريس والموظفين من مختلف الجنسيات، بالإضافة إلى إطلاقها لندوات مخصصة لطلاب السنة الأولى

حول الانتماء، وتأسيسها مجموعات تقارب لأعضاء هيئة التدريس والموظفين من مختلف الجنسيات خلال عملها في "كلية سارة ثورانس". وشغلت توراى سابقاً منصب العميد المساعد للتنوع والاستشارات الدولية ومدير برنامج الإنجاز الأكاديمي في كلية الآداب والعلوم بجامعة نيويورك في مدينة نيويورك. وبهذه المناسبة قالت مارييت ويستمان: "ستقدم فاتيها لدورها الجديد التزاماً وفهماً عميقاً تجاه التعليم العالي إلى جانب التنوع والمساواة والشمولية. وانتي على ثقة بأنها الشخص المناسب لتوجيه عملنا التعاوني وتعزيز التزام جامعة نيويورك أبوظبي بمناهضة الاندماج وتعزيز بيئة تعليمية وعملية ومعيشية مفتوحة على مختلف الثقافات والأعراق،

مكافة جامعة نيويورك أبوظبي كأحدى المؤسسات الرائدة التي تضع المساواة والإدماج على رأس أولوياتها. وقبل التحاقها بجامعة نيويورك أبوظبي، جرى تعيين توراى كأول نائب للرئيس لشؤون التنوع والمساواة والشمولية، والمساعد الخاص للرئيس في "كلية سارة ثورانس"، حيث أطلقت أول استراتيجيات مناهجة للحرم الجامعي لتقييم التنوع والمساواة والشمولية والانتماء. كما قدمت تدريباتاً لتخفيف التحيز في المجتمعات الأكاديمية، وأطلقت برامج مصممة لتعزيز تنوع أعضاء هيئة التدريس، وعملت أيضاً في مجال التوظيف، والاحتفاظ، والترقية لأعضاء هيئة التدريس والموظفين من مختلف الجنسيات، بالإضافة إلى إطلاقها لندوات مخصصة لطلاب السنة الأولى

### أبوظبي - الفجر

أعلنت مارييت ويستمان نائب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي، عن تعيين فاتيها توراى كمدير أول لشؤون الإدماج والمساواة في الجامعة، حيث ستزاوول مهام منصبها الجديد اعتباراً من 1 ديسمبر 2020. وستولى توراى مسؤولية قيادة وتوجيه برامج جامعة نيويورك أبوظبي التي تعزز التنوع والمساواة والشمولية والانتماء. وستعمل توراى في منصبها الجديد بالشراكة مع مكتب جامعة نيويورك أبوظبي للحياة الروحية والتنوع الثقافي، ومكتب نائب رئيس الجامعة لشؤون تنوع وتطوير الهيئة التدريسية، إلى جانب جميع الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفين بهدف ترسيخ

# منوعات العلاج

23

الكُتف أكثر مفصل معقد في الجسم! إنه نقطة التقاء أطراف الترقوة وأعلى عظم الذراع والعظم الكتفي. تكون هذه المنطقة معرضة لالتهاب المفاصل (أي استنزاف الغضروف القائم بين العظام)، أو حتى التمزق والتهاب الأوتار في الكفة المدورة (مجموعة أوتار تساعدنا على رفع الذراع وتدويرها). قد يمنعك ألم الكتف من رفع ذراعيك لارتداء ملابسك، أو مدّ يدك نحو خزانة المطبخ العالية أو الباب.

لتجنب مشاكل الكتف، تقضي خطوة بسيطة بتمطيط العضلات الداعمة للمفاصل بانتظام. توضح كليلر سافران نورتون، مشرفة عيادية في مستشفى (بريفهام) للنساء التابع لجامعة (هارفارد): (يجب أن تبقى العضلات طويلة ومرنة كي تحافظ على صحتها. تصبح أكثر عرضة للإصابات حين تتشنج عضلات الكتف ويحصر نطاقها).

قد يمنعك الألم من رفع ذراعيك لارتداء ملابسك

## لتجنب مشاكل الكتف . . خطوات بسيطة للحفاظ على مرونته



إطار الباب، إلى أن تشعر بتمطط صدرك وكتفك. حافظ على هذه الوضعية بين 10 و30 ثانية، ثم عد إلى وضعية البداية. كرر التمرين ثلاث أو أربع مرات، ثم شغل الجهة الثانية.

قف وافتح قدميك بعرض وركبك. ضع يدك اليسرى على كتفك الأيمن، وأمسك مرفقك الأيسر بيدك اليمنى. حرك كتفك بشكل دائري نحو الأسفل والخلف، تزامناً مع سحب مرفقك الأيسر بهدوء نحو صدرك. حافظ على هذه الوضعية بين 10 و30 ثانية، ثم عد إلى وضعية البداية. كرر التمرين ثلاث أو أربع مرات، ثم شغل الجهة الثانية.

**حركة تدوير الكتف**  
قف باستقامة وافتح قدميك بعرض وركبك، وأرخ يديك على جنبك. ضع ظهر يدك اليمنى على خصرك. يُفترض أن تكون أصابعك مشدودة نحو الأعلى. ثم حرك يدك اليمنى ببطء نحو أعلى نقطة ممكنة من ظهرك. حافظ على هذه الوضعية بين 10 و30 ثانية. كرر التمرين ثلاث أو أربع مرات، ثم شغل اليد اليسرى.

يومين. لكن تجنب في المقابل التمدط الطول أو الكتف أكثر من اللزوم، وأوقف ما تفعله فوراً إذا بدأت تشعر بالألم.

أخيراً، احرص على الوقوف باستقامة حين تتمطط، ولا تنس ضرورة أن تحافظ على ترطيب جسمك.

جرب حركات تمطيط الكتف أدناه. لن تحتاج إلا لباب أو جدار!

### حركة تسلق الجدار

قف باستقامة مقابل جدار. مدّ ذراعك اليمنى، تزامناً مع فتح مرفقك، وضع يدك على الجدار، بمستوى كتفك. حرك أصابعك ببطء نحو الأعلى واتجه نحو الجدار فيما تعلق أصابعك المتحركة. توقف حين تشعر بتشنج بسيط في كتفك. حافظ على هذه الوضعية بين 10 و30 ثانية. ثم حرك أصابعك ببطء نحو الخلف وعُد إلى وضعية البداية. كرر التمرين ثلاث أو أربع مرات، مع تشغيل الذراعين تباعاً.

قف مقابل باب أو جدار. مدّ ذراعك اليمنى وضعا على طرف إطار الباب، تحت مستوى الكتف بقليل، ووجه فكك إلى الأمام والمس الباب. خفض كتفك وأرجعها إلى الوراء. ثم حرك جسمك ببطء نحو اليسار، بعيداً عن

تُحمي عضلاتك أولاً كي يصل الدم والأكسجين إليها وتزيد مرونتها. يمكنك تحقيق هذا الهدف عبر تمارين جسدية متنوعة (مشي سريع، أرجحة اليدين، سباحة). أو خصص بضع دقائق لتدوير المفضل بوتيرة حيوية ومتكررة، بحسب نطاق حركته، ومن دون الحفاظ على وضعية واحدة.

بل يكفي أن تحرك كتفك إلى الوراء والأمام لبضع دقائق، أو تقوم بأرجحة ذراعيك (لكن بإيقاع معتدل).

توصي نورتون باختيار حركات سلسة وغير مؤلمة، لأن الألم يشير أحياناً إلى إصابة العضلات. كما تحذر من نفث العضلات بعد تمطيطها، لأن هذه الحركة قد تُسبب لك الإصابات وتمنعك من تمطيط جسمك بفاعلية. يطلق نفث العضلات آلية واقية تجعل العضلة تنكمش كي لا تتمدد بدرجة مفرطة.

لكنك لن تتمكن حينها من تمطيط عضلاتك بالشكل الصحيح، لأن التمدط الفاعل مستقر وغير متقلب.

على صعيد آخر، يجب أن تُتمطط كتفك بين ثلاث وسبع مرات أسبوعياً. تقول نورتون: (إذا كان جسمك متصلباً، تمطط يومياً. وإذا كنت مرناً أصلاً، يمكنك أن تكتفي بالتمارين كل

تكون العضلات أشبه بالأقمشة القطنية، مما يعني أنها قد تنكمش قليلاً، لكن يمكن تمطيط القماش مجدداً عبر سحب الألياف.

تعالج حركات التمدط مشكلة قصر العضلات التي تنجم عن سوء استعمالها وتطيلها لأقصى حد. كلما زادت وتيرة تمطيط العضلات، تصبح هذه الأخيرة أطول وأكثر مرونة، مما يؤدي إلى توسيع نطاق الحركة الجسدية، وتجنب الألم، وتقليل احتمال الإصابة، وتحسين وضعية الجسم.

لتمطيط العضلات، تقضي أفضل طريقة بتطبيق حركات طويلة وثابتة لمدة تتراوح بين 30 ثانية ودقيقتين.

لكن لا تبدأ بهذه الخطوة فوراً!

يجب أن

## هذا ما يحدث لجسمك إذ أقلعت عن تناول اللحوم

بشكل كبير عن الإصابة بالأمراض السرطانية، خاصة سرطان المعدة، بحسب موقع (فوكوس أونلاين).

وفي بعض الدراسات المقارنة كانت اللحوم البيضاء، مثل لحوم الطيور، أقل ضرراً لصحة الإنسان، كما نقل الموقع.

كما أن عملية التسخين التي تمر بها اللحوم تسبب في تكون مواد مسببة للسرطان، لذلك تعد اللحوم المعالجة من أكثر اللحوم خطراً على الصحة، بحسب الموقع.

وينقل موقع (فوكوس أونلاين) نتائج دراسة أجريت على 9 آلاف شخص صدرت من معهد ماكس بلانك وجامعة لايبزيغ، أظهرت أنه كلما قل معدل تناول اللحوم الحمراء لدى الشخص، قل مؤشر كتلة الجسم لديه.

وتقول مؤلفة الدراسة إيفيلين ميدوار للموقع، إن الدهون والسكر في المنتجات الحيوانية هي التي تسبب في السمنة.

كيف تتناول اللحوم بطريقة صحية تحصل على فوائدها وتجنب الأضرار المحتملة؟

- 1- اختر اللحوم غير المصنعة، ابتعد عن النقانق والمرتبلا واللحوم المحفوظة.
- 2- قلل من درجة حرارة الطهي العالية، وعند الشواء جرب أولاً سلق اللحم حتى ينضج، ثم ضعه على الشواية لإعطائه تجميراً سريعاً.
- 3- لا تقترط في طهي اللحم حتى يتفحم.
- 4- لا تقترط في تناول

اللحوم بشكل عام، ووفقاً لموقع دويتشه الجمعية الألمانية للتغذية بعدم تجاوز 600 غرام أسبوعياً من اللحوم.

الإنسان في المختبرات، لكن أجسامنا أكثر تعقيداً من أن نوضع في خانات، حيث يتدخل العديد من العوامل في تحديد معايير الصحة الجيدة مثل العوامل الوراثية والبيئية مثل التدخين، وممارسة الرياضة، والحالة النفسية وغيرها.

ومع أن الدراسات تقول إن التقليل من اللحوم أو الإقلاع عنها مفيد للصحة، لكنها لم تستطع إثبات ذلك بشكل قاطع أو التعميم بذلك على جميع أنواع اللحوم.

ويرى البعض أن تناول اللحوم في حد ذاته ليس وحده المسؤول عن إصابة الجسم بالأمراض، ولكن المشكلة في طريقة الطهي أو المعالجة.

فمثلاً اللحوم الحمراء قد تكون معالجة ومصنعة بموادحافظة تسبب في المشاكل الصحية مثل الأورام السرطانية وأمراض القلب، وهذه المواد يراها الجهاز المناعي للجسم كأجسام دخيلة عليه، مما يدفعه لمحاربتها

الالتهاب الحاد الذي يؤثر على جميع أعضاء ووظائف الجسم بشكل سلبي. وأظهرت الدراسات أن اللحوم الحمراء مسؤولة

ما فوائد اللحوم؟

- 1- تقليل الشهية وتعزيز التحكم بالجوع، وفقاً لدراسات.
- 2- الحفاظ على الكتلة العضلية في الجسم، وهو أمر مهم للغاية، لأن العضلات تحافظ على قوة الجسم، وتساعد في حرق مزيد من السعرات الحرارية وبالتالي مكافحة السمنة.
- 3- قد يحسن البروتين الحيواني في اللحوم -وفقاً لدراسات- كثافة العظام وقوتها.
- 4- الحصول على امتصاص أفضل لعنصر الحديد، إذ تحتوي اللحوم على حديد الهيم (heme iron)، والذي يمتصه جسمك بشكل أفضل من الحديد غير الهيم الموجود (non-heme iron) في الأغذية النباتية مثل العدس.

**الأضرار المحتملة**  
يقول خبير التغذية تيلمان كون -وفق ما نقلت دويتشه فيله عن موقع (فوكوس أونلاين) (FOCUS Online) الألماني- (من يتناول الطعام النباتي لا يحتاج جسمه إلى شيء، بل أظهرت الدراسات العلمية أن التغذية النباتية صحية للغاية).

وأظهرت دراسات أن النظام الغذائي لمن يتناول اللحوم يكون في العادة غير صحي، وذلك لاحتوائه على الدهون المشبعة وغيرها من المنتجات الضارة، وهو ما لا يترك مجالاً للأكل الصحي.

ولكن لا توجد حقائق مطلقة ويحذر موقع (فوكوس أونلاين) من رؤية الأمر من منظور (النباتيين ضد آكلي اللحوم) أو العكس، فالدراسات تبحث تأثير الأغذية المختلفة على جسم

يبدو أن الدعوة للامتناع التام عن اللحوم موضة رائجة حالياً، فهل لها ما يبررها، وماذا يحدث للجسم عند الامتناع عن تناول اللحوم؟

ورغم أن دراسات أظهرت أن تناول اللحوم له تأثيرات سلبية على صحة الإنسان، فإن الضرر يحدث عند الإفراط في تناول اللحوم، أو تناول اللحوم المصنعة أو المطبوخة بطريقة غير صحية.

دعونا نبدأ بالتعرف على بعض فوائد اللحوم، والتي قد يؤدي امتناعك عن تناولها إلى حرمانك منها، وربما إصابتك بمشاكل.







يقدمون مجموعة من الفعاليات والجلسات الحوارية (عن بُعد)

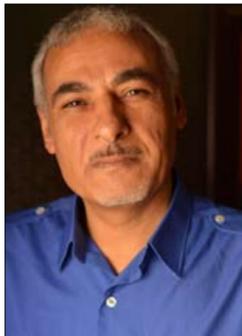
## الشارقة الدولي للكتاب يستضيف نخبة من الأدباء والكتاب والمفكرين العرب في دورته الـ 39

•• الشارقة-الفجر:

تستضيف فعاليات الدورة الـ 39 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب هذا العام تحت شعار "العالم يقرأ من الشارقة"، نخبة من الأدباء والكتاب والمفكرين العرب، من المبدعين في مجالات وحقول أدبية وثقافية متنوعة، يقدمون سلسلة من الجلسات والحواريات، تقام (عن بُعد)، طيلة أيام الحدث الذي يقام خلال الفترة من 4 وحتى 14 نوفمبر الجاري في مركز اكسبو الشارقة.

# منوعات الفجر

26



النمر، عضو اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، التي صدر لها مجموعة من الأعمال منها "للمرآة جانب آخر"، و"النافذة والحجاب"، و"سيف" وغيرها من الأعمال، كما يحل على العرض الروائي نادية النجار الحائزة على جائزة معرض الشارقة الدولي للكتاب عن روايتها "تلاشي الدال"، وجائزة العويس للإبداع في دورتها 261 عن فئة أفضل كتاب لأدب الطفل لأبناء الإمارات عن قصة "أصوات العالم".

سيكون الجمهور على موعد مع الروائي والشاعر والناقد الإماراتي سلطان العميمي، الذي ينظم الشعر الفصيح والشعر النبطي، وصاحب روايته "ص. ب 1003" وغرفة واحدة لا تكفي، بالإضافة إلى ثلاث مجموعات قصصية هي: "الصفحة 79 من مذكريات"، و"فاحة الدخول إلى الجن"، و"غريبان أليفة"، وقد نشرت الكثير من قصصه في المجلات والصحف العربية، كما ترجمت بعض قصائده إلى اللغة الإنجليزية.

وتحل ضيفة على المعرض، الشاعرة والروائية والقاصة فاطمة سلطان المزروعى الحائزة بجائزة العويس لأفضل عمل إبداعي وثقافي للعام 2013 عن روايتها "كمان العتمة"، إلى جانب جائزة الشيخة شمس بنت سهيل للأدب والثقافة للعام 2013. وصدر للمزروعى العديد من الأعمال في حقول الشعر والمسرح والقصة والرواية منها "زاوية حادة"، و"خطب ما"، وغيرها.

وتحل على الحدث الكاتبة والصحفية البحرينية ليلى المطوع، التي صدر لها رواية "قلبي ليس لبيع" إلى جانب العديد من سيناريوهات الأعمال التلفزيونية منها "ضلعك أعوج" و"تقوب في الثوب الأبيض"، كما شاركت الكاتبة في ورشة نظمتها الجائزة العالمية للرواية العربية (البوكر).

ويستضيف المعرض هذا العام نخبة من الشخصيات الثقافية الإماراتية، حيث

أحمد مراد، أحد الأصوات اللافتة في مجال الكتابة الخيالية والفتناتيا، والذي يمتلك العديد من الأعمال التي لاقت أصداء كبيرة لدى جمهور القراء، أشهرها رواية "الفيل الأزرق" التي تحولت إلى عمل سينمائي شارك فيه نخبة من النجوم المصريين، وروايات "تراب الماس" و"أرض الإله"، بالإضافة للعديد من الأعمال الأخرى.

ويشارك أيضاً من جمهورية مصر العربية، القاصة منصور عز الدين، التي اختيرت من بين أفضل 39 كاتباً عربياً تحت سن الأربعين ضمن مهرجان بيروت الأدبي في دورته 39، ووصلت إلى القائمة القصيرة للجائزة العالمية للرواية العربية (البوكر) عن عملها "وراء الفردوس"، وترجمت لها العديد من الروايات إلى اللغات الإيطالية والألمانية والفرنسية والإنجليزية؛ كما يحل على الحدث الكاتبة والروائي الكويتي مشعل حمد، الذي صدرت له روايتي "بقايا مدينة" و"ربما خيرة".

ومن دولة الكويت يحل ضيفاً كاتب المسلسلات التلفزيونية والإذاعية الإعلامي أحمد الرفاعي، الذي يمتلك أربع روايات وساهم في كتابة العديد من الأعمال التلفزيونية والإذاعية، ويحسب له الفضل في إنجاح البرنامج التلفزيوني "الذئب الناجح" الذي يعتبر من أهم البرامج التدريبية في دولة الكويت.

ويشارك هذا العام الكاتب والأكاديمي الدكتور سعيد السيابي، صاحب كتاب "فصل في كتاب حوارات الحارة

العراقية محسن الرملي، الذي يمتلك ما يزيد عن عشرين إصداراً متنوعاً بين القصة والشعر والرواية والمسرح، إلى جانب العديد من الأعمال التي أشهرها رواية "الفيل الأزرق" التي تحولت إلى عمل سينمائي شارك فيه نخبة من النجوم المصريين، وروايات "تراب الماس" و"أرض الإله"، بالإضافة للعديد من الأعمال الأخرى.

ويشارك أيضاً من جمهورية مصر العربية، القاصة منصور عز الدين، التي اختيرت من بين أفضل 39 كاتباً عربياً تحت سن الأربعين ضمن مهرجان بيروت الأدبي في دورته 39، ووصلت إلى القائمة القصيرة للجائزة العالمية للرواية العربية (البوكر) عن عملها "وراء الفردوس"، وترجمت لها العديد من الروايات إلى اللغات الإيطالية والألمانية والفرنسية والإنجليزية؛ كما يحل على الحدث الكاتبة والروائي الكويتي مشعل حمد، الذي صدرت له روايتي "بقايا مدينة" و"ربما خيرة".

ويشارك أيضاً من جمهورية مصر العربية، القاصة منصور عز الدين، التي اختيرت من بين أفضل 39 كاتباً عربياً تحت سن الأربعين ضمن مهرجان بيروت الأدبي في دورته 39، ووصلت إلى القائمة القصيرة للجائزة العالمية للرواية العربية (البوكر) عن عملها "وراء الفردوس"، وترجمت لها العديد من الروايات إلى اللغات الإيطالية والألمانية والفرنسية والإنجليزية؛ كما يحل على الحدث الكاتبة والروائي الكويتي مشعل حمد، الذي صدرت له روايتي "بقايا مدينة" و"ربما خيرة".

ويشارك أيضاً من جمهورية مصر العربية، القاصة منصور عز الدين، التي اختيرت من بين أفضل 39 كاتباً عربياً تحت سن الأربعين ضمن مهرجان بيروت الأدبي في دورته 39، ووصلت إلى القائمة القصيرة للجائزة العالمية للرواية العربية (البوكر) عن عملها "وراء الفردوس"، وترجمت لها العديد من الروايات إلى اللغات الإيطالية والألمانية والفرنسية والإنجليزية؛ كما يحل على الحدث الكاتبة والروائي الكويتي مشعل حمد، الذي صدرت له روايتي "بقايا مدينة" و"ربما خيرة".

### ترسيخاً لمكانة أبو ظبي واجهة عالمية للثقافة والفنون

## مهرجان أبو ظبي يجدد تعاونه مع مهرجان لودفيج فان بيتهوفن الدولي في وارسو في إطار شراكته الاستراتيجية الدولية

•• أبو ظبي-الفجر:

أعلن مهرجان أبو ظبي عن تعاونه المستمر مع مهرجان لودفيج فان بيتهوفن الدولي في وارسو الذي أقيمت فعالياته هذا العام، خلال شهري سبتمبر وأكتوبر الحالي، وذلك في إطار الشراكات الاستراتيجية الدولية لمهرجان أبو ظبي ترسيخاً لمكانة الإمارات منصة للإبداع وعاصمة عالمية للثقافة والفنون.

وتضمن برنامج مهرجان لودفيج فان بيتهوفن الدولي، جولات موسيقية وفتية في خمس مدن بولندية، بمشاركة نخبة من الموسيقيين البولنديين الشباب؛ احتفاءً بمرور 250 عاماً على ميلاد الموسيقار الشهير لودفيج فان بيتهوفن، والذكري 210 ليلاد الموسيقار شوبان.

من جانبها، قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبو ظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبو ظبي؛ إن المشاركة مع مهرجان بيتهوفن الدولي، أحد أكثر المهرجانات الرموقة شهرة في أوروبا، يعكس دورنا في إثراء الرؤية الثقافية للإمارات، وترسيخ الحضور العالمي ومكانة الإمارات مركزاً عالمياً للإبداع، وقوة مؤثرة ثقافياً وفنياً.

وأضافت سعادتها: "إن تعاوننا مع بولندا مستمر منذ أكثر من عقد، حيث شهدنا ضمن مهرجان بيتهوفن الدولي، عزف الموسيقى العربية لأول مرة عام 2008، بمشاركة نصير شمة و25 عازف عود، كما استمتعنا بالعرض الملهم بحضور وقيادة الراحل كريستوف بنديرسكي، أحد أهم المؤلفين الموسيقيين في القرن العشرين، وذلك لأول مرة في العالم

على موعد مع الشاعرة والأكاديمية

من جانبها، قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبو ظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبو ظبي؛ إن المشاركة مع مهرجان بيتهوفن الدولي، أحد أكثر المهرجانات الرموقة شهرة في أوروبا، يعكس دورنا في إثراء الرؤية الثقافية للإمارات، وترسيخ الحضور العالمي ومكانة الإمارات مركزاً عالمياً للإبداع، وقوة مؤثرة ثقافياً وفنياً.

من جانبها، قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبو ظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبو ظبي؛ إن المشاركة مع مهرجان بيتهوفن الدولي، أحد أكثر المهرجانات الرموقة شهرة في أوروبا، يعكس دورنا في إثراء الرؤية الثقافية للإمارات، وترسيخ الحضور العالمي ومكانة الإمارات مركزاً عالمياً للإبداع، وقوة مؤثرة ثقافياً وفنياً.

وتضمنت فعاليات برنامج مهرجان لودفيج فان بيتهوفن الدولي في وارسو 2020، مسارات موسيقية، متعددة بالإضافة إلى استعادة روائع بيتهوفن الموسيقية السيمفونية، كما شارك في المهرجان مجموعة من عازبي البيانو البولنديين الشباب، وهم تيموتوش بيس، وسيمون نيهريج، وبافل فوشيكوفسكي، وألكساندرا أوفوت، وكريستوف كسيتشيك، وأدم غودزييفسكي.

جدير بالذكر، أن لودفيج فان بيتهوفن، الألماني الجنسية والمولود في مدينة بون عام 1770، والذي فقد السمع في عمر الـ 26، أحد أهم المؤلفين الموسيقيين عبر التاريخ، وأحد عباقرة الموسيقى، كما تم تصنيفه الأكثر تأثيراً في العالم موسيقياً، باعتباره التلميذ النجيب للموسيقار موزارت.

على هذه الشراكة الرائعة، وأتطلع إلى التعاون المشترك مستقبلاً وإلى مهرجان أبو ظبي المقبل.

في كلمته بهذه المناسبة، قال أحمد المنصوري، القائم بأعمال سفارة الإمارات العربية المتحدة في بولندا، إن هذا التعاون هو مثال رائع للحوار الثقافي، الذي يحدث نتيجة التواجد القوي لمهرجان أبو ظبي في الخارج، عبر العديد من الشراكات مع المؤسسات الثقافية في جميع أنحاء العالم، والتي تعزز دور أبو ظبي الدولي، مما يسمح لها بالتأثير بشكل أكبر في القطاع الثقافي العالمي، مضيفاً "جزء مهم من هذا التأثير هو دعم الموسيقيين الشباب الموهوبين بالخارج، بجانب الاحتفال بالذكرى الـ 250 ليلاد بيتهوفن والذكري 210 ليلاد شوبان.

وأضاف المنصوري، إن هذه الشراكة انعكاس

من جانبها، قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبو ظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبو ظبي؛ إن المشاركة مع مهرجان بيتهوفن الدولي، أحد أكثر المهرجانات الرموقة شهرة في أوروبا، يعكس دورنا في إثراء الرؤية الثقافية للإمارات، وترسيخ الحضور العالمي ومكانة الإمارات مركزاً عالمياً للإبداع، وقوة مؤثرة ثقافياً وفنياً.

من جانبها، قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبو ظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبو ظبي؛ إن المشاركة مع مهرجان بيتهوفن الدولي، أحد أكثر المهرجانات الرموقة شهرة في أوروبا، يعكس دورنا في إثراء الرؤية الثقافية للإمارات، وترسيخ الحضور العالمي ومكانة الإمارات مركزاً عالمياً للإبداع، وقوة مؤثرة ثقافياً وفنياً.



## منوعات

# الفكر

27

يتابع الفنان حسن الرداد ردود الفعل على تجربته السينمائية الجديدة (توأم روعي)، وهو العمل الذي يعود من خلاله للمنافسة على شباك التذاكر. وفي هذا الحوار يتحدث الرداد عن الفيلم وتفاصيله، بالإضافة إلى مشاريعه القادمة بين السينما والتلفزيون، فماذا قال؟

السينما لها أجواء وطقوس لا تتوافر عبر المنصات الإلكترونية

## حسن الرداد: (توأم روعي) مكتوب بطريقة جيدة



• كيف وجدت ردود الفعل على تجربتك في (توأم روعي)؟  
- تابعت ردود الفعل منذ اليوم الأول لطرح الفيلم بالصالات، سواء في العرض الخاص أو العروض التي حضرتها مع الجمهور بعد ذلك، وسعدت بما حققه الفيلم من تفاعل، وهو ما امتد أيضاً لواقع التواصل الاجتماعي، الأمر الذي أسعدني، ومازلت أتابع جميع ما يقال عن الفيلم، فالعمل حقق نجاحاً كبيراً.  
• ألم تقلق من عرضه ونسبة الإشغال في الصالات لا تتجاوز 25 في المئة بسبب الإجراءات الاحترازية؟  
- المسألة مرتبطة بالإنتاج في المقام الأول، لكن في النهاية نحن في ظروف استثنائية، وهناك أمور كثيرة تغيرت، والإيرادات التي تحققها السينما اليوم لا يمكن مقارنتها بأي إيرادات تم تحقيقها من قبل، فضلاً عن أن صناعة السينما عليهم مسؤولية تجاه الصناعة باستمرار ودعمها واستمرار العمل، في ظل الظروف الصعبة التي نعيشها الآن، لأن المهم هو استمرار صناعة السينما.  
• كيف كان استعدادك لشخصية عمر؟  
- معالجة الفيلم مكتوبة بطريقة جيدة، والرسائل الكثيرة التي حملها العمل جعلتني أفكر جيداً في كيفية التعامل مع الدور كله، خصوصاً أن كل شخصية في الأحداث لها مواقف ومشاعر يجب أن تصل للجمهور، لذا اعتمدت بشكل رئيسي على جلسات العمل التي جمعتني مع المخرج عثمان أبو لبن، والسيناريست أماني التونسي، لفهم الشخصية بشكل كامل، ومحاولة الوصول إلى تفاصيلها الحقيقية حتى يصدقني الجمهور، خصوصاً من ناحية التوقيعات التي تظهر بها مشاعر مختلفة، فالتجربة تنتمي إلى نوعية (السهل الممتنع) المليء بالبساطة، لكنه عميق في الوقت ذاته، فضلاً عن أن

العمل ضم مشاهد كثيرة تعتبر (ماستر سين) في الأحداث.  
• ماذا عن التعاون مع الفنانة الراحلة رجاء الجداوي؟  
-الراحلة رجاء الجداوي من الشخصيات الجميلة التي كنت أحب العمل معها، ولا أعتقد أن هناك أي شخص عرفها ولم يحب هذا الأمر، فهي سيدة من طراز فريد، وعلاقتي بها ممتدة منذ سنوات طويلة، وتحديداً منذ أن تعاوننا معاً في مسلسل (ابن الأندلس)، فهي من الشخصيات التي تركت بصمة في العمل، ورحيلها كان صدمة قاسية بالنسبة لنا.  
• حدثنا عن تعاونك الأول مع المخرج عثمان أبو لبن؟  
-تربطني علاقة صداقة قوية مع عثمان منذ فترة طويلة، حيث كان يفترض أن أقدم معه أول عمل سينمائي من بطولتي عام 2007، لكن المشروع وقتها لم يخرج للنور، وتكونت صداقتنا حتى اليوم، لذا كنت سعيداً بالعمل معه في الفيلم، فهو مخرج لديه قدرة على تقديم العمل الفني بشكل جيد، وحرصه على التفاصيل وهدوئه في موقع التصوير تجعل أي ممثل يشعر بالراحة في التعاون معه.  
• هل حدثت مشكلات أثناء التصوير الخارجي في باريس؟  
-على الإطلاق، بالعكس هذه الفترة كانت ممتعة رغم إرهاقنا الشديد فيها نتيجة كثيف ساعات التصوير، خصوصاً أننا صورنا أثناء احتفالات الكريسماس وقيل بداية أزمة (كورونا)، وهذه المشاهد كانت مهمة في سياق الأحداث، وأضافت كثيراً للعمل.  
• لماذا توقفت عن التعاون مع زوجتك إيمي سمير غانم؟  
-تكرار التعاون بيننا أمر غير مستبعد بالتأكيد، إذ وجدنا السيناريو المناسب الذي يلائمنا، وإيمي من الشخصيات التي أثق برأيها باستمرار، خصوصاً أن لديها حس نقدي عال، وأعجبها الفيلم عندما شاهدته معي في العرض الخاص.  
• هل ترى أن المنصات الإلكترونية يمكن أن تكون بديلاً عن السينما؟  
-السينما لها أجواء وطقوس لا تتوافر عبر المنصات الإلكترونية بأي شكل من الأشكال، صحيح أن المنصات الإلكترونية ستكون داعماً كبيراً لصناعة السينما بتقديم مزيد من الأعمال، وإتاحة فرصة جيدة لعرضها، خصوصاً

مع وجود شريحة كبيرة من الجمهور تتابعها، أحمد السبكي؟  
-أعتبر السبكي مثل والدي، وعلاقتي به ليست علاقة عمل فقط، بل ممتدة على المستوى الأسري، وهو من المنتجين الذين لديهم فنانة بضرورة استمرار الأعمال الفنية تحت أي ظرف، وأحب هذا الأمر فيه بشدة وأحترمه، لذا نجد بيننا دوماً تفاهماً وتعاوناً مشتركاً.  
• هل تشعر أن تجربتك الدرامية الأخيرة (شاهد عيان) لم تحقق النجاح المتوقع؟  
-الكثير ممن شاهدوا العمل أشادوا به، والمسلسل كان بحاجة لدعاية أكثر عند عرضه حتى يمكن للجمهور مشاهدته بشكل أكبر، لكن ردود الفعل عنه إيجابية.  
• هل سيكون المشروع السينمائي مع المنتج

### هنأت صناع مسلسل (دفعة بيروت)

## ماغي بوغصن تروي قصة مرضها

روت الممثلة اللبنانية ماغي بوغصن تفاصيل تجربة مرضها المرعبة التي مرتت بها منذ عام تقريباً، قائلة إنها مرت بالكثير من التجارب، لكن هذه التجربة كانت من أقسى التجارب عليها، وأنها تشعر اليوم بأن عمرها عام واحد، وولدت من جديد بعد تغلبها على هذا المرض الصعب.  
وأضافت ماغي أنها، بعد اكتشاف مرضها، سافرت إلى أميركا لاستشارة الأطباء، فنصحوها بإجراء عملية جراحية فوراً، لكنها عادت إلى لبنان، وتابعت مع طبيبها الخاص الذي قال لها إنه يمكنه الانتظار قبل اللجوء إلى العملية، إلا أن الورم في رأسها كان يكبر، وهو ما استلزم الخضوع للعملية التي كان من الممكن أن تخسر بسببها وجهها، لكنها قررت التخلي عن أمانتها وإجراء العملية من أجل أبنائها.  
من جهة أخرى وجهت الفنانة اللبنانية ماغي بوغصن رسالة تهنئة لصناع مسلسل (دفعة بيروت)، تزامناً مع بدء عرض أولى حلقات العمل.  
ونشرت بوغصن عبر صفحتها الخاصة على

أحد مواقع التواصل الاجتماعي، برومو من المسلسل وعلمت: (مسلسل دفعة بيروت، عمل ضخم ومشغول بحرفية ومنتمة، تحية لكل من عملوا مجهوداً جباراً بظروف صعبة، مبروك جمال سنان فخورة فيك، مبروك للمولفة الرائعة هبة مشاري حمادة والمخرج المميز علي العلي وكل النجوم).  
يُذكر أن المسلسل بطولة فاطمة الصفي، ومهند الحمدي، ونور الغندور، وحمد أشكناني، وذو الفقار خضر، وخالد الشاعر، ونور الشيخ، وعلي كاكوي، ومحمود نصر، وكارلوس عازار، ومجدي مشموشي، ولولوة الملا، وليالي دهراب، وروان مهدي، ويارا قاسم، وناصر الدوسري، وسارة أبي كنعان، وأنس طيارة، ووائل منصور، ويوسف البلوشي، ومرؤى الأطرش، وكوكبة من النجوم الخليجيين والعرب.  
وتدور أحداث المسلسل في حقبة الستينيات من القرن الماضي وترصد حكايات طلاب وطالبات من دول الخليج والمغرب العربي يسكنون معاً في بيوت للطبقة، حاملين معهم أفكارهم إلى بيروت.

## زكي فطين: لا أحترم الفلوس ووالدي مات مفلساً

كشف الممثل المصري زكي فطين عبد الوهاب أن والده تويج وهو مفلس، رغم كل الأعمال التي أخرجها، مشيراً إلى أنه لا يحترم الفلوس وهو الأمر الذي ورثه عن والده. وكتب زكي على صفحته الخاصة: (أنا عمري ما احترمت الفلوس، وورثت هذا الأمر عن والدي الله يرحمه)، مشيراً إلى أن والده أخرج ٥٣ فيلماً في أقل من ٢٠ سنة... وأجره كان الأعلى بين المخرجين... وعلى سبيل المثال فيلم ابن حميدو كانت تكلفته ١٨ ألف جنيه، وتجاوزت إيراداته ٦٨ ألفاً، وهذا كان رقماً كبيراً جداً وقتها... ورغم ذلك مات والدي مفلساً، لكن أعماله وقيمتها الفنية ستظل باقية إلى يومنا هذا، وذلك أكبر وأجمل إنجاز).



# الغبار

## أبرز قواعد استخدام اللون الأبيض في الديكور الداخلي



الملون. ولكن، إذا كان السقف مرتفعاً ومزيناً بالجص، يُفضل استخدام لون داكن له. أما للأرضية، فيُناسب الرخام الأبيض المزود بعروق رمادية، أو الرخام البيج القادر على استيعاب المروشات من كل الألوان.

- في غرفة النوم، وإذا كان الأثاث أبيض اللون، يُفضل اختيار غطاء السرير ملوئاً، وورق جدران بلون محايد خلف السرير الأبيض.
- في المطبخ الأبيض، يُفضل اعتماد خامات "الستانلس ستيل" المطلية باللون الأبيض اللامع. ويمكن إدخال مادة الخشب، بنسبة ضئيلة للغاية. ويجب الحرص على أن يغطي الأرضية البلاط الأكثر عملية، وغالباً ما يكون باللون الرمادي الداكن

يُستخدم الأبيض في إعداد ديكورات غرف المنزل، بخاصة في الشقق الـ "مودرن"، وذلك لدور اللون المذكور في إضافة ظل خفيف وجو من الشاعرية.

- وينسجم الأبيض، مع ألوان عدة أخرى، وهو يعمل على زيادة الإحساس بالفسحة في المكان الضيق، وعلى تأمين المزيد من الضوء داخل الغرف المظلمة، التي تفتقر إلى الإضاءة الكافية نهاراً، لأنه يعمل كعاكس رائع للضوء، ويوحي بانسحاب الجدران نحو الخارج. وفي هذا الإطار، تقدم لكم أبرز قواعد استخدام اللون الأبيض في الديكور الداخلي.
- يُناسب الأبيض الجدران والأرضيات والأسقف، وذلك لإعداد خلفية للأثاث

## أسباب ارتفاع الكوليسترول... تخلوا عنها حالا

تحمّل أجسامنا نوعين من الكوليسترول وهما النافع "HDL"، والضارّ الذي يحمل اسم "LDL"، وهو يعتبر مادة أساسية في الجسم، ولكن إذا ارتفعت نسبة الكوليسترول الضارّ في الدم بشكل كبير، تصبح خطراً صامتاً يهدد بأمراض القلب، وتصلب الشرايين، الذي من الممكن أن يتطور مسبباً الإصابة بالسكتة الدماغية، أو النوبات القلبية.

وخلال السنوات السابقة ازداد مستوى الوعي حول خطورة ارتفاع الكوليسترول الضارّ في الدم والأمراض التي يسببها، مع التوجه للمحافظة على مستواه في الدم ورفع مستوى النوع النافع منه. وفي ما يلي نطلعك "سيدتي نت" على أسباب ارتفاع الكوليسترول وطرق خفض مستواه بالدم بحسب الدكتور ياسر النحاس أستاذ جراحة القلب والصدر في كلية الطب، جامعة عين شمس.

- 1 - العامل الوراثي: لا يقتصر ارتفاع نسبة الكوليسترول فقط على كبار السن فيمكن أن يصاب به الشباب نتيجة جينات وعوامل وراثية، لذلك يجب متابعة معدل الكوليسترول في الدم بشكل دوري واتباع نظام غذاء صحي وممارسة الرياضة.
  - 2 - تناول الدهون المشبعة والأطعمة السريعة: يمكن أن يؤدي تناول الدهون المشبعة الموجودة في المنتجات الحيوانية والدهون المتحولة الموجودة في الأطعمة السريعة والمصنعة والمخبوزات المصنعة إلى رفع مستوى الكوليسترول. لذلك يجب الحرص على تناول الأطعمة الصحية والخضروات الطازجة والتقليل من الأطعمة السريعة واستبدال الدهون المشبعة بزيت الزيتون.
  - 3 - السمنة والوزن الزائد: إذا كنت تعاني من السمنة، فإنك مهددة بارتفاع نسبة الكوليسترول الضارّ في الدم، مما يهددك بالإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.
  - 4 - فإذا كنت تعاني من الوزن الزائد فعليك اعتماد حمية قليلة السعرات للمحافظة على مستوى الكوليسترول في دمك والحفاظ على صحتك.
  - 4 - التدخين: السيدات المدخنات أكثر عرضة للإصابة بزيادة نسبة الكوليسترول في الدم، فالتدخين يدمر جدران الأوعية الدموية، مما يجعلها أكثر عرضة لتراكم الرواسب الدهنية، وقد يؤدي التدخين أيضاً إلى خفض مستوى الكوليسترول الجيد HDL.
  - 5 - التقدم بالسن: نظراً إلى أن أداء أجهزة الجسم يضعف مع تقدم العمر، فإن خطر إصابتك بارتفاع الكوليسترول في الدم يرتفع، ويصبح الكبد أقل قدرة على التخلص من الكوليسترول الضارّ. كما أن المرأة بعد انقطاع الطمث تصبح أكثر عرضة لارتفاع نسبة الكوليسترول أيضاً.
  - 6 - داء السكري
- إذا كنت مصابة بداء السكري، فأحرصى على ألا ترتفع نسبة السكر في دمك، فارتفاعه في الدم يساهم في ارتفاع مستويات الكوليسترول السيئ وانخفاض مستوى الكوليسترول الجيد، ويؤدي أيضاً إلى إتلاف بطانة الشرايين.
- 7 - عدم ممارسة الرياضة: تساعد ممارسة التمارين الرياضية على تعزيز الكوليسترول الجيد في الجسم مع زيادة حجم الجزيئات التي يتكون منها الكوليسترول الضارّ، مما يجعله أقل ضرراً، لذلك من الضروري ممارسة الرياضة بشكل منتظم لتجنب السمنة وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم.



مجموعة من الناس يستمتعون بحفلة على متن يخت يبحر عبر ميناء دارلينج في سيدني، أستراليا. رويترز

## قرأت لك

### الخرشوف

كشفت تقرير نشرته مجلة الغذاء الصحي في عددها الصادر في ديسمبر 2014، بأن الخرشوف يمد الجسم بالطاقة، نظراً لإحتوائه على كمية كبيرة من النشويات، بالإضافة إلى دوره في مساعدة الكبد والكلى على العمل بشكل سليم.

وأوضح التقرير أن الخرشوف من الخضراوات التي تساهم في تنقية الدم وحماية القلب والشرايين، وتحافظ على صحة الجهاز العصبي. كما أنه غذاء مفيد للأشخاص الذين يرغبون في إنقاص الوزن، لأنه يبطن عملية الهضم ويشعر الجسم بالامتلاء لفترة طويلة، فضلاً عن دوره في تحسين عملية الإيض، وحماية البكتيريا الجيدة في الجهاز الهضمي، والتخلص من الانتفاخات والغازات.

ويحتوي الخرشوف على العديد من القيم الغذائية مثل، فيتامينات أ، ب، ج، سي، الكالسيوم، البوتاسيوم، الألياف، وجميعها تلعب دوراً في حماية الصحة من أمراض عديدة.



## سؤال وجواب

- ما أسم أبي بكر الصديق؟  
- عبد الله بن قحافة
- ما أكبر المحيطات في العالم؟  
- المحيط الهادئ
- كم عدد الغزوات التي قاتل فيها الرسول صلى الله عليه وسلم؟  
- تسع غزوات
- من هو الذي بنى مدينة القيروان؟  
- عقبة بن نافع
- كم المسافة التي يقطعها الجمل بدون شرب الماء؟  
- 400 كيلومتر
- متى فرض صيام شهر رمضان المبارك؟  
- عام 2 لهجرة

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن 11% من الناس يستخدمون أيديهم اليسرى. ويسمى من يستخدم يده اليسرى أشول أو أعسر. وأنا واحد منهم.
- هل تعلم أن شهر أغسطس تكون فيه أعلى نسبة مواليد. وكذلك أنا واحد منهم.
- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللعاب لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.
- هل تعلم أن عدد اسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخه.
- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.
- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- الأرناب تحب أكل عرق السوس مع أنه لا يمكنها هضم السكريات.

## قصة التاجر الصالح

كان أحمد تاجراً طيباً صالحاً يفعل الخير سرا ولوجه الله وقد منحه الله من عطيته الكثير فكان يشتري بكل ذلك جواهر ويأقوتاً ودررا فاخرة، حتى جاء يوم كاد له صديقه كيدا عند الوالي فما كان من الوالي إلا ارسل حراسه ليقتادوه الى السجن ظلماً وعدواناً.. وقبل ان يندق الحراس بابيه في ذلك اليوم كان يجلس في صحن حديقته وفي حجره تعب عمره من مجوهرات وذهب ويأقوت ودرر فخاف ان يراه من يندق الباب فالتقى بها في حفرة وراءه غطت بالازهار والورود فلم ينتبه لها احد من الحراس الذين اقتادوه إلى الوالي الذي امر بصادرة كل ما في داره والقائه في السجن.

جرى ماجرى وبقي في الحبس مدة طويلة هي سنوات جاءت فيها فصول وذهبت فصول ولم يفكر احد من اصداقائه أو اصحابه في الذهاب إلى البيت والحديقة لهايتها خاصة بعد ان تمت مصادرة كل ما في البيت واصبح خاوياً على عروشه فجف اليستان ويبس.

مات الوالي، ومن جاء بعده اطلق سراح التاجر بعدما عرف انه حيس ظلماً، وذهب إلى بيته وعاد له خادم كان مخلصاً ليرعاه فأخذ التاجر يتذكر مجلسه في الحديقة وما التي فيها من جواهر فتساءل يا ترى هل هناك من شئ منها... فذهب إلى الموضع ذاته واخذ يقلبه ومعه خادمه وكلمها قلب الارض وجد احدي جواهره حتى وجدها كلها ولم يضع منها واحدة.. وسبحان من أبناها فقد كانت هي كل رأس ماله فحمد الله وعلم انه قد بقيت له أعماله الصالحة في الدنيا.

