

ص 22

شرطة أبوظبي تنظم فعالية «أبناؤنا مسؤوليتنا» ضمن حملة صيف بأمان



ص 27

جوائز ومحطات مهمة في حياة النجم العالمي آن ديلون



لتجنب الأرق المزمع ..  
مجموعة نصائح لنوم هادئ

ص 23

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## «ماكيت المصنع» يفوز بجائزة المهرجان القومي للمسرح المصري

فاز عرض «ماكيت المصنع» لفريق مسرح كلية طب الأسنان بجامعة القاهرة بجائزة أفضل عرض مسرحي في الدورة الـ 17 للمهرجان القومي للمسرح المصري، التي أسدل الستار عليها أمس الأول السبت في القاهرة.

كما نال العرض المأخوذ عن نص «ماكيت» للكاتب الإنجليزي وليام شكسبير جائزة أفضل إخراج، إضافة إلى جائزة أفضل تصميم ديكور مناصفة مع عرض «مائة وثلاثون قطعة» لفرقة بالطو المسرحية. وذهبت جائزة أفضل عرض ثان للمهرجان إلى «النقطة العمياء» المأخوذ عن رواية «العمل» للكاتب السويسري فيريديش دورينمات. وحصل على جائزة أفضل دعابة مسرحية أحمد صيام عن عرض «الصير» وجائزة أفضل تصميم أزياء إسلام عباس عن عرض «القتل» وجائزة أفضل تصميم إضاءة أبو بكر الشريف عن عرض «مرايا اليكترا»، وجائزة أفضل أشعار أمين حداد عن عرض «مش روميو وجوليت». كما حصل زياد هجرس على جائزة أفضل موسيقى عن عرض «الطاحونة الحمراء»، وذهبت جائزة أفضل تصميم استعراضات مناصفة إلى هاني فاروق عن عرض «القتل» وعلي جيمي عن عرض «توزيس». ونال جائزة أفضل دراماتورج محمود الحسيني عن عرض «ماكيت المصنع» وأحمد فؤاد عن عرض «النقطة العمياء».

## عشرات الإصابات في حريق خلال مهرجان موسيقي

أصيب أكثر من 30 شخصاً بعد اندلاع حريق في عجلة دوارة بملاهي في مهرجان هايفيلد بالقرب من مدينة لايزنج بشرقي ألمانيا، حسبما ذكرت الشرطة. وأقادت متحدثة باسم الشرطة وكالة الأنباء الألمانية «د.ب.أ» بأن جميع الضحايا أصيبوا باختناق نتيجة استنشاق الدخان بعد اشتعال النيران في الشنتين من مقصورات العجلة الدوارة، فيما أشار رئيس عمليات الصليب الأحمر الألماني إلى إصابة شخصين آخرين بجروح خطيرة، وهو ما لم تتمكن المتحدث باسم الشرطة من تأكيده على الفور، لكنها أشارت إلى أن 4 رجال الشرطة كانوا من بين المصابين.

## أعمال تجميلية لبشرة نضرة وجسم نحيف في فصل الصيف وفق طبيب مختص

تتردد الغالبية في اللجوء إلى أعمال تجميلية في فصل الصيف، والبعض قد لا يستخدم المستحضرات التجميلية بسبب التعرق المفرط في الأيام الحارة؛ لذلك قد تبدو البشرة في هذا الفصل متعبة وفاقدة للبريق والنضارة، فيما يتعرض الجسم لزيادة الوزن بسبب كثرة الدعوات واللقاءات. ولتتبع هذا الموضوع التقت «سيدتي» الاختصاصي في الأمراض الجلدية والتجميل الدكتور حسين ياسين، واطلعت منه على الأعمال التجميلية التي يمكن اللجوء إليها في فصل الصيف من أجل الحفاظ على الصحة الجلدية ورشاقة الجسم، فكان الموضوع الآتي:

### تقنيات يمكن اللجوء إليها في الصيف

يشير الدكتور ياسين في بداية حديثه إلى أن هناك العديد من التقنيات التي يمكن أن توجه إليها في فصل الصيف للاعتناء بالصحة الجلدية وعدم إهمالها في الوقت الذي تحتاج فيه إلى العناية بقوة.

ويشدد طبيب الأمراض الجلدية والتجميل على أن «معظم التقنيات التي يتم الاستعانة بها في فصل الصيف هي تلك التي تعتمد على ما يسمى هايديرفيشل Hydrafacial، وهي تقنية حديثة للتنظيف والاستخلاص والترطيب باستخدام الأمصال الفائقة الصنوعة من مكونات مغذية، والتي تمنح البشرة توهجا فائقا».

ويتابع الدكتور ياسين «بما أن هذه الفترة من العام هي فترة أعراس وحفلات، والكثير من صبايا وشباب يودون الاهتمام بشراحتهم للحصول على بشرة متألقة ومشرقة، تعتمد هذه التقنية الأمريكية الموافق عليها من قبل FDA، والتي تعتبر من أهم التقنيات في الوقت الحاضر، نظراً للمواد المستخدمة فيها».

### ما هي تقنية Hydrafacial؟

يشرح طبيب التجميل ماهية الـ Hydrafacial، فيقول «تعتمد هذه التقنية على خطوات متعددة منها: التصريف الليمفاوي Lymphatic Drainage لتحسين الدورة الدموية وشد الجلد، والتقشير Exfoliation step الذي يتم إزالة جميع الخلايا الميتة عن الجلد، وإزالة جميع الرؤوس السوداء والبيضاء عن سطح البشرة، والتقشير بواسطة حمض الجلايكوليك Glycolic acid Peel، وذلك لتقشير ناعم للجلد ومنحه انفاً خاصاً ونضارة، ثم العلاج بالضوء الأحمر Red Light Therapy لتحفيز الكولاجين والإيلاستين في داخل طبقات الجلد، حيث تستخدم مستويات منخفضة من الضوء الأحمر لتحسين مظهر البشرة؛ مثل تقليل التجاعيد Antiaging، فتبدو البشرة أكثر إشراقاً، والعلاج بالضوء الأزرق Blue

light الذي يُستخدم للأشخاص الذين لديهم ندوب أو آثار حب الشباب.

هذه التقنية الحديثة التي نلجأ إليها في فصل الصيف، مهمة لترطيب الجلد وتنشيطه ومنحه القدرة على ترميم نفسه من جديد».

### هل جربت بروتوكول النضارة؟

ويتابع الدكتور ياسين قائلاً: «بالإضافة إلى الـ Hydrafacial، نلجأ إلى ما يسمى (بروتوكول النضارة)، والذي يعتمد على التقنية السابقة، لكن برقعة تقنيتين إضافيتين هما: Fractional 1540 Laser التي تساهم في شد الجلد، وتضييق المسامات الواسعة من دون أي تحسس، وتستخدمها بمراسم منخفضة في فترة الصيف، وهي لا تتطلب سوى البقاء لمدة يومين فقط ببناءً عن التعرض للشمس؛ Skin Boosters، والتي هي عبارة عن حقن النضارة التي تحتوي على حمض الهيالورونيك ومغاعيلها تستمر من 9 أشهر إلى نحو عام.

إذا كنت أو كنت تحضرين لحفل زفاف أو خطوبة أو أي مناسبة أخرى، وتودين الظهور بمظهر متألق ونضر، فيمكنك التوجه إلى هذا البروتوكول والحقن من دون أي تردد. علماً أنه يمكنك إجراء 2-3 جلسات فقط خلال فترة الصيف، ومن ثم يمكنك إعادة تطبيق هذا البروتوكول مرة واحدة شهرياً، والنتيجة ستكون رائعة وهي تعطي نتائج رائعة من الجلسة الأولى.

### طرق تحنيط الجسم

ويتحدث الدكتور ياسين أيضاً عن تقنيات التحنيط Slimming، الذي يعتبر الصنف أفضل الأوقات لتطبيقها، مثل: Body wonder، التي تعمل على حرق الدهون من الجسم وترفع نسبة الكتلة العضلية. Venus Legacy التي تعتمد الموجات الراديوية لتدبيب الدهون، مع Pemf technology، والتي تساهم في تحفيز الكولاجين والإيلاستين في الجلد، وبالتالي تساهم في شد الجسم، مشدداً على أن هذه التقنية تعتبر مهمة للأشخاص الذين يعانون من تجمع الدهون في الرنود وفي منطقة البطن خصوصاً.

### منطقة تحت العينين

ويقول الدكتور حسين ياسين إن فصل الصيف هو فصل السهر الطويل، الذي يؤثر على منطقة تحت العينين ويجعل النظرة متعبة، لذلك يتم اللجوء للتقنية الأكثر تطوراً وهي Polynucleotide. حيث تعتبر البيوليفونوكليوتيدات فعالة بشكل خاص في علاج الهالات السوداء، وتقليل ظهور الأكياس تحت العين، وتحسين نسيج الجلد بشكل عام في منطقة تحت العينين، خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من تجاعيد رفيعة وجلد رقيق؛ وهي تعطي نتائج رائعة من الجلسة الأولى.

## فرار 4 خطيرين من مصحة نفسية إجرامية

فر أربعة رجال من مستشفى مغلق في مدينة شتراوبينج بولاية بافاريا الألمانية أمس الأول السبت، وقالت الشرطة إن عمليات بحث واسعة النطاق تجري حالياً، مضيفة أنه يجري الاستعانة بمروحية وكلاب بوليسية في البحث.

وذكرت الشرطة أن الرجال الأربعة اثنان «28 عاماً» والاخران «27 و31 عاماً»، يعتبرون «خطيرين».

ولم تتضح معلومات عن مكان الفارين حتى ساعة مبكرة من صباح أمس الأحد.

ودعت السلطات المواطنين إلى عدم اصطحاب متجولين معهم في سياراتهم، وعدم الاقتراب من أشخاص مشبوهين، موضحة بالاتصال بالنجدة في حالة رصد أشخاص مشبوهين. وقال المتحدث باسم الشرطة إن اثنين من الرجال كانوا في المستشفى بسبب جرائم مخدرات والاثنين الآخرين بتهمته السرقة، وكانت السلطات أصدرت بحقهم أوامر بالإيداع في المستشفى.

ويحسب البيانات الأولية، يشبه في أن الرجال قاموا بتهديد موظف في المستشفى الكائن بمنطقة شتراوبينج للمستشفى، حيث أمسكوا به وأجبروه على فتح البوابة الرئيسية للمستشفى، ثم أطلقوا سراحه ولادوا بالفرار سيرا على الأقدام باتجاه منطقة ألبروج، وتم نقل الموظف إلى مستشفى آخر للعلاج.

## موضع تخزين الدهون يؤثر على أمراض التنكس العصبي

أظهرت أبحاث جديدة أن الذين يميلون إلى تراكم الدهون حول البطن والذراعين قد يواجهون احتمالات متزايدة للإصابة بأمراض التنكس العصبي. وفي هذه الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة سيتشوان الصينية، تتبع البحث على مدى 9 سنوات، الخصائص الصحية والجسدية لـ 413 ألف بريطاني، متوسط أعمارهم 56 عاماً، عندما بدأت الدراسة. ووفق «هيلث داي»، وجد البحث أن مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر



### أطعمة تنظف

### الجسم من السموم

يشير الأطباء إلى أن الأطعمة المحتوية على الألياف الغذائية هي أفضل وسيلة للوقاية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. ويشير موقع health-food.rf إلى أنه وفقاً للأطباء، على الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، تناول البقول، والهيلون والثوم والملفوف والسبانخ وكذلك الكمشري والبرقوق.

وبالإضافة إلى ذلك، تساعد الفواكه والخضروات والخضروات الورقية الغنية بالألياف الغذائية على تطهير الجسم من السموم، كما ينصح بتناول البقوليات والحبوب الكاملة، حيث لبعض أنواع الألياف خصائص مضادة للآزورام. ووفقاً للدكتورة زهرة بالهولفا أخصائية الغدد الصماء، يسمح النظام الغذائي الغني بالألياف الغذائية بتخفيض خطر تطور سرطان القولون، حيث يكفي البدء بتناول 20 غراماً من الألياف الغذائية في اليوم وزيادة تدريجياً إلى 35 غراماً.

## خلال الجلسة الثانية لعام 2024 للمجلس الاستشاري لمثلي المرضى وعائلاتهم

# مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية تعزز التزامها بتحسين تجربة المريض

•• دبي- الفجر:

المراكز الصحية أو المستشفيات، الأمر الذي يوفر على المتعاملين الوقت والجهد. وجاء في جدول أعمال المجلس استعراض باقة الخدمات التي تقدمها مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة للمؤسسة، كما تم تسليط الضوء على التوصيات والخطة المستقبلية، والتحسينات التي تم إدخالها على الخدمات المقدمة، مثل توحيد السياسات والإجراءات الإكلينيكية والإدارية، وتطوير البنية التحتية للمراكز بما يضمن أمن وسلامة المرضى، ودور هذه التحسينات في رفع رضا المتعاملين. وفي ختام الجلسة، قام أعضاء المجلس بجولة ميدانية في مركز عبدالله بن علي الشهران الصحي للاطلاع على رحلة المتعاملين، حيث يعمل المجلس بصفة استشارية لتقديم مدخلات وتوصيات بشأن المسائل التي تؤثر على رحلة المتعامل خلال تلقيه الخدمات في المنشآت الصحية التابعة للمؤسسة.

دولة الإمارات الرائدة في مجال الرعاية الصحية، باعتبارها الأولى عالمياً بنسبة اعتماد المنشآت الصحية. ومن جانبها أكدت الدكتورة عائشة سهيل، رئيس المجلس الاستشاري لمثلي المرضى وعائلاتهم، على أهمية هذا اللقاء في تبادل الأفكار والمقترحات لتحسين الخدمات الصحية، معبرة عن سعادتها بما حققه المجلس من إنجازات حتى الآن، وتطلعها لإجرائه المزيد من التحسينات على الخدمات الصحية، بما يعزز رضا المتعاملين ويحقق رؤية المؤسسة في تقديم رعاية صحية عالية المستوى. كما سلط سيف الحساني، رئيس قسم تطوير الخدمات وتجربة المستخدم في المؤسسة، الضوء على آخر المستجدات في مجال تطبيق برنامج "تصنيف البيروقراطية الحكومية، بالإضافة إلى إطلاق مركز الرعاية الرقمية في نهاية شهر يوليو الماضي، والذي يهدف إلى تقديم خدمات طبية شاملة من خلال التواصل مع المتعاملين افتراضياً دون الحاجة إلى تواجدهم في

في إطار التزامها بتطوير رحلة المتعامل وتحسين تجربة المريض وأسرته، عقدت مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية الجلسة الثانية للمجلس الاستشاري لمثلي المرضى وعائلاتهم بدورته الثانية في مركز عبد الله بن علي الشهران الصحي في إمارة رأس الخيمة، وذلك بهدف استعراض الخدمات المقدمة في مراكز الرعاية الصحية الأولية والعمل على تطويرها بشكل يضمن تقديم أعلى معايير خدمات الرعاية الصحية. وتضمنت فعاليات الجلسة استعراض أبرز إنجازات مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، بما في ذلك حصول 64 مركزاً صحياً تابعاً لها على شهادة اللجنة الدولية المشتركة لاعتماد المؤسسات الصحية (JCI)، وما يعكسه هذا الإنجاز من التزام المؤسسة بتطبيق أفضل معايير السلامة وجودة الرعاية الصحية، وذلك في خطوة مهمة تسهم في ترسيخ مكانة

منوعات  
الفكر  
22



## شرطة أبوظبي تنظم فعالية «أبناؤنا مسؤوليتنا» ضمن حملة صيف بأمان

نظمت إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي فعالية مجتمعية توعوية تحت شعار «أبناؤنا مسؤوليتنا» لمدة 3 أيام بمدينة الطفل "كيدزانيا" في مركز ياس مول بأبوظبي وذلك ضمن حملة "صيف بأمان". وأكد العميد الدكتور حمود سعيد العقاري مدير إدارة الشرطة المجتمعية أن الفعالية ركزت على زوار "كيدزانيا" بمختلف مراحلهم العمرية وذلك ضمن جهود "الشرطة المجتمعية" في غرس القيم والسلوكيات الإيجابية لديهم إلى جانب توعية أبناء منتسبي شرطة أبوظبي بكيفية استثمار أوقات الفراغ بما ينمي قدراتهم ويطور مهاراتهم البدنية والفكرية. وأشد بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين وبتاحة الفرص لديهم في عرض إمكاناتهم وقدراتهم في توعية الأطفال وتعزيز الوعي الأمني المجتمعي المروري لدى النشء والمجتمع عموماً. وشملت الفعالية العديد من الأنشطة أبرزها محاضرات توعوية للأطفال عن كيفية الاستثمار الأمثل لأوقات الفراغ، والتوعية بالحفاظ على السلامة أثناء التواجد في المنزل، وتعريفهم بمخاطر اللعب بالكهرباء وأدوات الطبخ، واشترطات السلامة في المسابح. وتضمنت توزيع كتيبات توعوية وتنظيم مسابقات متنوعة، كما شاركت مديرية المرور والدوريات الأمنية وهيئة أبوظبي للدفاع المدني في تقديم النصائح والإرشادات للأسر والأطفال وشهدت الفعالية إقبالاً كبيراً وتفاعلاً إيجابياً من الأطفال وزوار المدينة.



باستثمار 5 ملايين درهم لتلبية أعلى معايير البحث والتعليم

## إنشاء مركز للتكنولوجيا المتقدمة والذكاء الاصطناعي في أمريكية رأس الخيمة

•• رأس الخيمة- الفجر:

البيانات وأخصائيي البيانات الضخمة ومحلي ذكاء الأعمال من المتوقع أن يتضخم بنسبة 30% إلى 35% في السنوات الخمس المقبلة. تشير النتائج أيضاً إلى أن مجال الذكاء الاصطناعي والبيانات الضخمة هو الأولوية الأولى في المهارات بالنسبة للشركات التي يعمل بها أكثر من 50.000 موظف، متوقفاً على 25 مجموعة مهارات أخرى. ويرتبط إطلاق "مركز التكنولوجيا المتقدمة والذكاء الاصطناعي" في رأس الخيمة (ATAIC) أيضاً بالاستراتيجية الوطنية للذكاء الاصطناعي في الإمارات العربية المتحدة التي حددت هدف تحويل الدولة من "جاهزية الذكاء الاصطناعي" إلى "رائدة في مجال الذكاء الاصطناعي". وتتطلع الإمارات العربية المتحدة إلى أن تصبح واحدة من الدول ذات الوزن الثقيل في مجال الذكاء الاصطناعي بحلول عام 2031، مما سيحقق نمواً إضافياً يصل إلى 335 مليار درهم إماراتي. وفي الوقت الحالي، تحتل الولايات المتحدة والصين الصدارة في العالم بلا منازع في هذا القطاع. تدبر الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة بالفعل برامج في الذكاء الاصطناعي وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بما في ذلك بكالوريوس العلوم في الذكاء الاصطناعي، وبكالوريوس العلوم في علوم الحاسوب، وبكالوريوس العلوم في هندسة الحاسوب. كما أن الطلاب المسجلين في برامج الهندسة المعمارية، والهندسة الكيميائية، والهندسة الميكانيكية، والهندسة الكهربائية والإلكترونية، والهندسة المدنية وهندسة البنية التحتية لديهم الآن فرصة فريدة لتعزيز تعليمهم من خلال التخصص في الذكاء الاصطناعي.

الأمريكية في رأس الخيمة بأن تصبح مركزاً رائداً للتعليم والابتكار. وأشار البروفيسور ستيفن ويلهايت، نائب الرئيس الأول للشؤون الأكاديمية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، "يسعدنا في الجامعة في رأس الخيمة رائدة في هذا المجال من خلال افتتاح مركز التكنولوجيا المتقدمة والذكاء الاصطناعي في الحرم الجامعي". يقول تقرير المنتدى الاقتصادي العالمي إن الطلب على الوظائف المرتبطة بالذكاء الاصطناعي مثل علماء

بما في ذلك البحث والتطوير، وحضانة الأعمال، وبرامج التدريب للمدارس والكيانات المجتمعية الأخرى، وكلها موحدة تحت مظلة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات. ويحمل في طياته ركائز رئيسية مثل هندسة الفضاء والأمن السيبراني وابتكرت الأشياء والواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي ومعالجة الصور. يقدم صندوق تكنولوجيا المعلومات والاتصالات التابع لهيئة الإمارات العربية المتحدة للاتصالات وتقنية المعلومات الدعم المهمة المركز في تعزيز هدف الجامعة

أطلقت الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة مركز التكنولوجيا المتقدمة والذكاء الاصطناعي، وهو مركز أبحاث مبتكر في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات يعمل تحت إشراف كلية الهندسة والحوسبة. ويأتي إطلاق هذا المركز على خلفية هيمنة الذكاء الاصطناعي على خلق فرص العمل على مستوى العالم. ويشكل تطوراً هاماً عند النظر إلى نتائج استطلاع "مستقبل الوظائف" الذي أجراه المنتدى الاقتصادي العالمي (2023) والذي كشف أن ما يقرب من نصف الشركات التي شملها الاستطلاع (49%) حرصت على تبني الذكاء الاصطناعي لخلق فرص عمل، على عكس 23% من المشاركين الذين يتوقعون أن يؤدي ذلك إلى إزاحة الوظائف. ويُعد مركز التكنولوجيا المتقدمة والذكاء الاصطناعي في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة منشأة متطورة مجهزة بأحدث التقنيات والأدوات المتقدمة، بما في ذلك مجموعات الحوسبة عالية الأداء، ومحطات عمل الذكاء الاصطناعي، ومجموعات الروبوتات، وأجهزة إنترنت الأشياء. باستثمار 5 ملايين درهم إماراتي، يلي المختبر أعلى معايير البحث والتعليم في مجال الذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات. الهدف الأساسي للمركز العربي للذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات هو تعزيز التميز في تعليم الذكاء الاصطناعي وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والابتكار، مع التركيز على مواجهة التحديات الوطنية في هذا المجال. ويحتضن المركز مجموعة من الأنشطة،



## منوعات

# الفكر

23



### عادات شائعة تضر بصحة الدماغ

كشف أحد علماء الأعصاب عن 3 عادات شائعة تلحق الضرر بالدماغ، ومن المحتمل أننا نقوم بواحدة منها على الأقل.

تقول الخبيرة إيميلى، المشهورة بحسابها Em On The Brain على "تيك توك"، إن كل ما نفعله قد يؤثر على أدمغتنا، سواء كان عن طريق الطعام الذي نأكله أو الأشياء التي نقرأها أو نشاهدها.

وبهذا الصدد، شاركت أهم الأشياء الواجب التوقف عن فعلها للحفاظ على صحة الدماغ.

ونشرت على حسابها في "تيك توك": "رقم واحد: الامتناع عن استخدام هاتفنا عندما أستيقيظ في الصباح. فالمحتوى سيكون له تأثير أكبر على الدماغ، ويفسد الدوبامين (هرمون السعادة) لدينا لبقيّة اليوم".

وافقت روزي ديفيدسون، مستشارة النوم، مع إيميلى، موضحة أن أدمغتنا "تكون أكثر استرخاء عندما نستيقظ من النوم".

وقالت إيميلى أيضا إن الحديث السلبي عن الذات يؤثر بشكل كبير على الدماغ.

وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو واضحا، إلا أنها شددت على أن الأفكار المتكررة يمكن أن تعزز الأراء السلبية عن الذات، أو حتى تؤدي إلى تفاقم الحالات مثل الاكتئاب.

ووفقا لأبحاث ألزهايمر في المملكة المتحدة، فإن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف وتدهور صحة الدماغ.

كما قالت إيميلى إن نظامنا الغذائي، الذي يحتوي على الأطعمة عالية المعالجة، يضر بصحة الدماغ أيضا.

ووافقت أخصائية التغذية، هيلين بيل، على ذلك موضحة أن وجبة الإفطار يمكن أن تكون بالفعل أهم وجبة في اليوم.

وقالت: "من خلال تجربتي، فإن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات المكررة والدهون المتحولة ضارة بشكل خاص بصحة الدماغ عند تناولها أول شيء في الصباح. عندما تبدأ يومك بمثل هذه الأطعمة يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستويات السكر في الدم، يليه انهيار أسرع يمكن أن يجعل التركيز والتفكير بوضوح أكثر صعوبة".

وتوصي بيل ببدء اليوم بالأطعمة الغنية بالدهون الصحية والبروتين والكربوهيدرات المعقدة.

### إجراءات محددة "قد تغفل عنها"

## لتجنب الأرق المزمن . . مجموعة نصائح لنوم هادئ



يقول أحد الخبراء إن إجراءات

محددة "قد تغفل عنها" يمكن

تطبيقها في الروتين المسائي

لتجنب الأرق المزمن.

كشف الدكتور أنكيت باربيك،

الأستاذ المساعد في طب النوم في

كلية إيكان للطب في ماونت سيناي،

عن أهم ما يجب فعله وما ينبغي

تجنبه للحصول على نوم جيد

أثناء الليل دون أي تدخل طبي.

اللوحي.

7 تجنب تمارين الكارديو المكثفة بعد الساعة

مساء، والنوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب

النوم.

وإذا كان لديك مكيف هواء،

فاضبطه على درجة الحرارة المثالية التي تساعد

على النوم، والتي تتراوح بين 18 و22 درجة

مئوية.

ويجب التأكد من أن غرفة نومك هي بيئة مريحة

ومرتبة.

فالتخلص من الفوضى في الغرفة يساعد

الأشخاص الذين يعانون من الأرق على النوم

بسرعة أكبر.

وتشير الأبحاث إلى أن تمارين التمدد أو ممارسة

اليقظة الذهنية أو ممارسة تمارين التنفس تساعد

أيضا على تهدئة العقل قبل النوم.

يذكر أن الحفاظ على اتساق هذه الخطوات

يسرسل إشارة لجسمك بأن الوقت قد حان للبدء

في الاسترخاء، وستلاحظ بطبيعة الحال أنك

تشعر بالنعاس.

النوم بعد فترة وجيزة.

وشدد باربيك أيضا على أهمية تجنب كل ما يتعلق

بالشاشات في الساعة التي تسبق النوم، سواء كان

ذلك الهاتف أو الكمبيوتر المحمول أو الجهاز

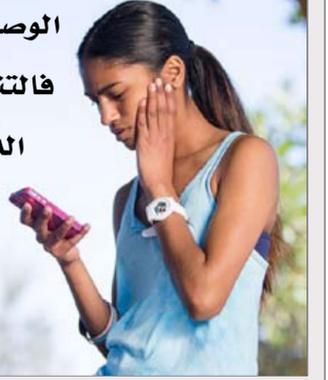
ودرجة الحرارة الداخلية، ما يجعل من الصعب



# منوعات الفكر

25

حذرت اليونيسيف من أنه على الرغم من الفرص والفوائد العديدة التي تتيحها إمكانية الوصول الرقمية لهؤلاء الأطفال، إلا أن هذه الفرص مصحوبة بمخاطر جسيمة، فالتمتع الإلكتروني وغيره من أشكال عنف الأقران قد يؤثر على الأطفال والشباب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي ومنصات الرسائل الفورية كلما يسجلون الدخول إليها. كما تظهر الأرقام أن أكثر من ثلث الشباب عبر 30 دولة قد صرحوا أنهم تعرضوا من قبل للتمتع عبر الإنترنت، إذ يتخلى شاب من بين كل 5 شباب عن المدرسة بسبب وقوعه ضحية ذلك.



أكثر من ثلث الشباب عبر 30 دولة قد صرحوا أنهم تعرضوا له

## التمتع الإلكتروني عبر الإنترنت . . إحصاءات وحقائق هامة



ما هو التمتع الإلكتروني

يعد التمتع الإلكتروني بمثابة استغلال الإنترنت والتقنيات المتعلقة به بهدف إيذاء أشخاص آخرين بطريقة متعمدة ومتكررة وعدائية، نظراً لأن هذه الوسيلة أصبحت شائعة في المجتمع خاصة بين فئة الشباب، فقد وضعت تشريعات وحملات توعوية لمكافحةها، ويمكن أن يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي، ومنصات التراسل، ومنصات الألعاب الإلكترونية، والهواتف الخلوية. وهو سلوك متكرر يهدف إلى تخويف الأشخاص المستهدفين أو إغصابهم أو تشهيرهم.

إحصاءات هامة عن التمتع الإلكتروني

حوالي 1 من كل 4 طلاب في المدارس المتوسطة والثانوية تعرضوا للتمتع الإلكتروني في الثلاثين يوماً الماضية (بحسب مركز أبحاث التمتع الإلكتروني الأمريكي) ارتفعت نسبة الطلاب الذين أفادوا بأنهم تعرضوا للتمتع الإلكتروني بنسبة 55% منذ عام 2015 وتضاعفت أكثر من ثلاثة أضعاف منذ عام 2007. وأفاد 45.5% من طلاب المدارس المتوسطة والثانوية أنهم تعرضوا للتمتع الإلكتروني مرة واحدة على الأقل في حياتهم.

كانت أشكال التحرش الأقل حدة هي الأكثر شيوعاً - حيث أفاد 31% من البالغين بتعرضهم لشتائم مسيئة وأفاد 26% بتعرضهم لإحراج متعمد، وتشمل أشكال التحرش الأكثر حدة التحرش الجنسي (11%)، والتحرش المستمر (11%)، والمطاردة (11%)، والتهديدات الجسدية (14%).

3 من كل 4 أشخاص تعرضوا للتمتع الإلكتروني تعرضوا للتمتع على فيسبوك (ADL)

من بين جميع منصات التواصل الاجتماعي، يعد فيسبوك الأكثر شيوعاً للتمتع الإلكتروني. وعلى النقيض من ذلك، يقول 25% أو أقل من ضحايا التمتع الإلكتروني أنهم تعرضوا للتمتع على تويتر وإنستغرام ويوتيوب وسناب شات وغيرها من منصات التواصل الاجتماعي. أفنى استطلاع رأي أجرته شركة إيسوس على أكثر من 20 ألف بالغ في 28 دولة الضوء على وعي الناس بالتمتع الإلكتروني. 25% من المشاركين لم يسموا قط عن التمتع الإلكتروني.

يعتقد حوالي 3 من كل 4 بالغين حول العالم أن جهود مكافحة التمتع الإلكتروني غير فعالة (إيسوس) تعتقد أغلبية البالغين في كل من الدول الـ 28 التي شملها الاستطلاع أنه يمكن بذل المزيد من الجهود لمكافحة التمتع الإلكتروني. وتزداد المشاعر حدة في اليابان، حيث يشعر 89% من البالغين أنه لا يتم بذل ما يكفي من الجهود لوقف التمتع الإلكتروني.

فيسبوك يكتشف ثلثي محتوى التمتع الإلكتروني كفت فيسبوك جهودها لتكون استباقية بشأن التمتع

الالكتروني، ففي الربع الأول من عام 2022، اكتشفت الشركة وأبلغت عن 67% من جميع المحتويات المصنفة على أنها تمتع أو مضايقة، وهذا يمثل فرقاً كبيراً عن عام 2020 عندما اكتشف فيسبوك 14% فقط من المحتوى المسيء قبل أن يفعل المستخدمون ذلك.

41% من الأشخاص الذين تلقوا تهديدات جسدية على وسائل التواصل الاجتماعي يقولون إن المنصة لم تتخذ أي إجراء (ADL) في استطلاع ADL حول الكراهية والمضايقة عبر الإنترنت لعام 2021.

قال أكثر من 4 من كل 10 مشاركين إن منصات التواصل الاجتماعي فشلت في اتخاذ إجراءات ضد المحتوى الذي يهدد بالإيذاء الجسدي - وهي زيادة من 38% في استطلاعهم لعام 2020. وقال 14% إن المنصة حذفت المحتوى المهدد في عام 2021، بانخفاض من 22% في عام 2020.

المراهقات أكثر عرضة للتمتع الإلكتروني 22.4% من الطالبات في الفئة العمرية من 12 إلى 18 عاماً يقولون إنهم تعرضوا للتمتع الإلكتروني، إما عبر الإنترنت أو عبر الرسائل النصية، وأفاد 7.6% من الطلاب الذكور في نفس الفئة العمرية بحالات مماثلة من التمتع الإلكتروني. معظم حالات التمتع الإلكتروني في المدارس تتم من قبل زملاء الضحايا (إيسوس) وفقاً لاستطلاع رأي أجري عام 2018 وشمل أكثر من



## علماء الفلك يحذرون من احتمال بنسبة 50% لاصطدام مجرتنا مع أخرى

كشفت دراسة جديدة عما قد يكون في انتظارنا من أحداث الكون، حيث يقول علماء الفلك أن هناك فرصة بنسبة 50% لاصطدام مجرة أندروميديا، المعروفة أيضاً باسم مسييه 31، بمجرتنا درب التبانة في غضون مليارات السنين، مما يؤدي إلى ابتلاع الأرض في هذه العملية.

وفقاً لما ذكرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، إذا حدث الاصطدام، فستتفقد الكواكب والنجوم في المجرتين معاً، مما يخلق مجرة عملاقة واحدة تُعرف باسم "مليكدروميديا"، وهناك فرصة ضئيلة لاصطدام شمسنا بنجم آخر.

أجرى الدراسة الجديدة مجموعة دولية من علماء الفلك، بما في ذلك أليس ديسون وكارلوس س. فرينك في جامعة دورهام، حيث يعتقد العلماء عموماً أن مجرتنا درب التبانة تسير في مسار تصادمي مع المجرة المجاورة. ولكن ليس هناك يقين من حدوث تصادم بين مجرة درب التبانة ومجرة أندروميديا، حيث تبعد مجرة أندروميديا عنا 2.5 مليون سنة ضوئية، وهي أقرب مجرة كبيرة إلى مجرتنا درب التبانة.

لقد عرف علماء الفلك منذ فترة طويلة أن مجرة أندروميديا ومجرة درب التبانة تجذبان بعضهما البعض بفعل قوى الجاذبية. ومن المتوقع أن تلتقيا في غضون 4.5 مليار سنة لتشكل مجرة أهليلجية عملاقة، على شكل دائرة ممتدة، كما تقول وكالة ناسا.

كما أنه باستخدام الملاحظات التي أجراها تلسكوب الفضاء جايا وهابل، قدر الباحثون السيناريوهات المستقبلية في تطور مجموعة المجرات على مدى العشرة مليارات سنة القادمة. وخلص الباحثون إلى أن هناك احتمالاً بنسبة "قريبة من 50%" لحدوث اندماج بين مجرتي درب التبانة وأندروميديا خلال العشرة مليارات سنة القادمة.

وفقاً لوكالة ناسا، فإن الشمس والكواكب التي تدور حولها ستنجو من الاصطدام ولكنها ستتخذ إحداثيات جديدة في الكون. واتفق إريك بيل، أستاذ علم الفلك في جامعة ميشيغان والذي لم يشارك في الدراسة الجديدة، على أنه "من المرجح للغاية ألا يحدث لنا شيء" في حالة اصطدام المجرتين. ومع حدود الاصطدام، من المرجح أن تُلقى الشمس في منطقة جديدة من مجرتنا، لكن الأرض وبقية النظام الشمسي لن تكون في خطر التدمير.

ومع ذلك، فإن أحد المخاطر المحتملة لاندماج المجرات سيكون الاصطدام بين نجمين ونجم آخر، على الرغم من وجود فرصة ضئيلة للغاية لحدوث ذلك ما يؤدي إلى ابتلاع الأرض خلال هذا الحدث.



## تطوير "نسيج ذكي" يولد الكهرباء من حرارة الجسم

صمم باحثو جامعة واترلو الكندية نسيجاً مبتكراً لتحويل حرارة الجسم وأضعة الشمس إلى كهرباء، في خطوة هامة ضمن مجال تطوير "الأقمشة الذكية". وقال الباحثون إنه يمكن تعزيز وظائف "النسيج الذكي" عند دمجه مع أجهزة الاستشعار، بحيث يمكن استخدامه لمراقبة معدل ضربات القلب ودرجة الحرارة، وحتى اكتشاف المواد الكيميائية في الأنفاس.

وأوضحت الدراسة أن فريق البحث نجح في الجمع بين مواد مطبوعة، مثل MXene والبوليمرات الموصلية، التي تُعرف بموصليةتها الكهربائية العالية ومروريتها، وطرق إنتاج المنسوجات المتطورة. وابتكر الفريق سطحاً يجذب جزيئات MXene عبر الروابط الهيدروجينية، ما أدى إلى إنتاج نسيج حراري كهربائي قابل للتمدد.

وقال يونغ لي، الأستاذ في قسم الهندسة الكيميائية، "طورنا مادة قماشية ذات قدرات استشعار متعددة الوظائف وإمكانات ذاتية التشغيل. وهذا الابتكار يقربنا من التطبيقات العملية للأقمشة الذكية". وتتطلب معظم الأجهزة الإلكترونية القابلة للارتداء اليوم "طاقة خارجية أو إعادة شحن منتظمة"، لكن هذا النسيج المبتكر يلغي الحاجة إلى البطاريات تماماً.

ويؤكد الباحثون أن النسيج الجديد أكثر استقراراً ومتانة وفعالية من حيث التكلفة، من الخيارات الموجودة في السوق. وقال لي: "تعتبر أجهزة الاستشعار المطبوعة، القائمة على MXene، تسهل مراقبة حالة مفاصل الجسم من خلال تشوهها". ويخطط الفريق لتحسين أداء النسيج ودمجه مع المكونات الإلكترونية، بالإضافة إلى خطط لإنشاء تطبيق للهواتف الذكية من شأنه جمع ونقل البيانات الصحية مباشرة إلى مقدمي الرعاية الصحية.

نُشرت النتائج في مجلة علوم وتكنولوجيا المواد.

نشرت النتائج في مجلة علوم وتكنولوجيا المواد.



التاريخ الشعبي المصري مليء بالأساطير وبحكايات الأبطال الشعبيين الذين لا يزال ينتقل المصريون سيرتهم بكثير من التبجيل، ويتحدثون عن بطولاتهم وأعمالهم الخارقة، فتحوّلوا عبر تلك الحكايات مع مرور الزمان إلى أساطير ورموز للنضال، سيرتهم أصبحت مادة خصبة للدراما والخيال الأدبي فأصبحوا أساطير مخلدة لا يتنسى التأكد من صحة قصصهم المزعومة.

ترتبط بحكايا الأبطال والأساطير والملاحم والخوارق

## أشهر 5 قصص شعبية في مصر عن شخصيات من التاريخ



والتواري خلف الرمز ومجازية الخيال، تدور أحداث الملحمة الشعبية حول دائرة فساد السلطة التي تبدأ من الخليفة العثماني لتصل إلى أصغر مسئول في القلعة، حيث يطلق حسن رأس الغول شرارة الثورة ضد الظلم المتمثل في المقدم سنقر الكلبى ومصصره على يد رمانة، ويأتى ابنه على الزبيق ليحيى بارقة الأمل من جديد ويستكمل مشوار أبيه في الكفاح ضد الاستبداد.

### أدهم الشرقاوي

أدهم عبد الحليم عبد الرحمن الشرقاوي (1898 - 1921) وشهرته "أدهم الشرقاوي" ولد في إيتاي البارود في البحيرة أحد الأبطال الشعبيين المصريين الذي قاموا بعمليات مقاومة ضد القوات الإنجليزية والإقطاعيين، لم يكتب له العمر الطويل حيث قتل عام 1921 على يد أحد أفراد الشرطة وهو لا يزال في 23 من عمره، ألهمت قصة كفاحه وبطولاته العديد من الأعمال الفنية والأدبية فيما بعد، وصارت سيرته ملحمة شعبية يتناولها العامة على مدار سنوات طويلة.

سامع أبناهم تقول: كان في قديم الأزل تينبا، أحياناً يأتي في صورة وحش كاسر أو في صورة ثعبان، أو في خليط منهما، في كل عام يظهر هذا التين في مياه النيل، لا يبدأ إلا إذا رمى له أهل القرية فتاة جميلة، وذات يوم كان القديس مارجرس يمر بإحدى المدن المصرية، ووجد أهلها يصرخون ويبيكون حزاني، لأن الدور هذا العام سيأتى على أجمل فتيات القرية وأحسنهم خلقاً، وما أن سمع مارجرس عويل أهل القرية وتدبهم، وعرف بأمر التين، حتى ذهب إليه وبعد صراع كبير استطاع أن يقتله ويضعه في فمه قبل أن يحرقه بنيرانه الموصدة، ومن وقتها عاشت القرية في سعادة وأمان بفضل هذا القديس القوى الغيب، وعرفانا من المصريين.

### على الزبيق

سيرة "على الزبيق" واحدة من أشهر النصوص الشعبية التي سجلت في لحظة تاريخية فارقة اتحاد الوجدان الشعبي في مواجهة الاستبداد والفساد وظلم الحكام بسلاح السخرية والهجاء

سيرة الظاهر بيبرس وتعرف أيضاً بالسيرة الظاهرية هي قصة شعبية خيالية طويلة تروى حياة السلطان المملوكي الظاهر بيبرس البندقدارى وأعماله البطولية التي قام بها ذوداً عن الإسلام وتصدياً لأعدائه من الصليبيين والمغول، من المعتقد أن الملحمة التي تختلط فيها الوقائع التاريخية بالخيال قد كتبت بالقاهرة في العصر المملوكي، وتطورت ونمت عبر السنين إلى أن أخذت شكلها النهائي في بدايات العصر العثماني، وهي فترة تمتد إلى نحو قرنين ونصف من الزمان تعاقب خلالها ما لا يقل عن 45 سلطاناً.

### مارجرس

يُعتبر القديس مارجرس من أبرز القديسين حسب معتقدات الكنيسة القبطية الأرثوذكسية وقد تم تشييد الكنائس والعديد من المؤسسات الدينية على اسمه، ويطلق العديد من المسيحيين الأقباط على أبناهم اسم جرجس أو جورج وهي من الأسماء الشعبية لدى مسيحيين مصر، أسطورة القديس مارجرس التي يحفظها الأقباط ويردونها على

وتشكل البطولة في الأدب الشعبي أساطير وملاحم وحكايات خارقة عن شخصيات من التاريخ ظهرت في مصر، أو ارتبط بهم المصريون وأصبحوا جزءاً من الوجدان الشعبي المصري، ومن أبرز هؤلاء الأبطال الشعبيين..

### أبو زيد الهلالي

أحد أمراء بني هلال بن عامر من هوازن وفرسانهم، وقائد الجيوش العربية في غزوة حجة بني هلال بالقرن الخامس أو السادس هجري، التي كانت بناء على أوامر من الفاطميين، وقد غزى أبو زيد المغرب لمعاوية الزيريين الذين كانوا قد تخلو عن المذهب الشيعي، وهذه الأخيرة قد أضعفت إلى حد كبير وضعهم في النيل من العديد من المدن مثل الجلفة، الوادي، بسكرة، بوسعادة، أو غرداية، ويعتد أبو زيد الهلالي شخصية مشهورة في التراث الشعبي حيث نسجت حوله الكثير من القصص والأساطير.

### الظاهر بيبرس



## هل يساعد الذكاء الاصطناعي في فك ملحمة جلجامش الشهيرة؟



واجه العلماء صعوبة بالغة في التعرف على أجزاء من ملحمة جلجامش، أحد أقدم النصوص الأدبية في العالم، والآن جلب الذكاء الاصطناعي "تسارعا هائلا" في فك هذه الملحمة.

تصور ملحمة جلجامش مشهداً لافتاً يظهر رجلاً يمسك بأسد ويخنقه، حيث يبدو الأسد صغيراً نسبياً بين ذراعيه، كانت مغامرات البطل شائعة في مختلف أنحاء الشرق الأوسط القديم.

في عام 1872 وفي غرفة هادئة في الطابق الثاني من المتحف البريطاني، كان جورج سميث، أحد موظفي المتحف، يدرس لوحاً طينياً مغطى بالأوساخ عندما اكتشف شيئاً غير متوقع.

في النص السامري القديم، وجد إشارات إلى سفينة جنحت وطائر أرسل للبحث عن الأرض، وبعد تنظيف اللوح، تأكد سميث من أنه عشر على نموذج أولي لقصة "الطوفان التوراتي"، كما أشار موقع نيويورك تايمز. يُقال إن سميث صرخ في نوبة من الإثارة قائلاً: "أنا أول شخص يقرأ هذا بعد أكثر من 2000 عام من النسيان".

أدرك سميث أن اللوح، الذي تم التنقيب عنه في العراق الحديث، كان جزءاً صغيراً من عمل أدبي أطول بكثير - عمل يُعتقد أنه قد يسلط الضوء على سفر التكوين. جعل هذا الاكتشاف سميث، الذي جاء من عائلة من الطبقة العاملة وتعلم بنفسه الكتابة السامرية إلى حد كبير، مشهوراً، كرس سميث بقية حياته للبحث عن أجزاء مفقودة من القصيدة، وقام برحلات متعددة إلى الشرق الأوسط قبل أن يتوفى بمرض أثناء رحلته الأخيرة في عام 1876، عن عمر ناهز 36 عاماً.

منذ اكتشاف سميث، عملت أجيال متعاقبة من علماء الآشوريات والخبراء على دراسة الكتابة السامرية والثقافات التي استخدمتها، في محاولة لجمع نسخة كاملة من القصيدة المعروفة الآن بملحمة جلجامش، وقد ظهرت أجزاء من الملحمة، التي كتبت قبل أكثر من ثلاثة آلاف عام واستندت إلى أعمال أقدم، مجدداً من خلال اكتشاف ألواح أثرية في حفريات، أو العثور عليها في مخازن المتاحف، أو ظهورها في السوق السوداء، ويواجه الباحثون تحدياً كبيراً، إذ يوجد ما يصل إلى نصف مليون لوح طيني محفوظة في مجموعات بلاد ما بين النهرين في متاحف وجامعات مختلفة حول العالم، إلى جانب العديد من شظايا الألواح الأخرى. ومع ذلك نظراً لندرة الخبراء في الكتابة السامرية، فإن العديد من هذه الكتابات لم تُقرأ بعد، والكثير منها لم يُنشر. وبالتالي على الرغم من الجهود الممتدة عبر الأجيال، لا يزال نحو 30% من ملحمة جلجامش مفقوداً، مما يترك فجوات في الفهم الحديث للقصيدة والكتابة الرافدينية بشكل عام

## اكتشاف "إمبراطورية مخفية" في إسبانيا

"إل كانيلو" في بورنوس، على أمل الكشف عن التراث الأثري للمنطقة. كما تمكن الفريق من التحقيق في مواقع أخرى لأول مرة منذ اكتشافها في الثمانينيات والتسعينيات، باستخدام كاميرات متعددة الأطياف تلتقط الصور والألوان التي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة عادة.

وقال العلماء إن النتائج يمكن أن تساعد في تطوير فهم أفضل لوجود الإمبراطورية الرومانية في وادي نهر غواداليت منذ أكثر من 2000 عام.

وقالت لارا: "سمحت لنا البيانات التي لدينا بإنشاء قاعدة مهمة من المعلومات الأثرية والتوثيق لمواصلة البحث في السنوات القادمة في هذه البيئة. هدفنا الرئيسي هو مواصلة إجراء الحفريات والمسوحات بتقنيات وأدوات غير تقليدية سيتم استكمالها بدراسة السياقات الموجودة".

يذكر أن الرومان استوطنوا نهر غواداليت بعد غزوهم لإسبانيا في عام 264 قبل الميلاد، لكن العلماء لم يؤكدوا بعد متى تم بناء الهياكل المكتشفة حديثاً.

اكتشف فريق من علماء الآثار في إسبانيا مستوطنات رومانية قديمة يمكن أن تكون موقعا لـ "إمبراطورية مخفية".

وعندما بدأوا المشروع في عام 2023، تأمل العلماء في العثور على مستوطنة واحدة على الأقل في منطقة سييرا دي قادس، لكنهم صدموا عندما اكتشفوا 57 موقعا "بطبيعية غير مسبوقة" من عصر الإمبراطورية الرومانية. ويعتقد الفريق أن المستوطنات المكتشفة حديثا تجمعها طرق التجارة والاتصالات في المنطقة.

وركز علماء جامعة قادس في إسبانيا على المستوطنات في المناطق المحيطة بـ "أركوس دي لا فرونتيرا" و "بورنوس" و "فيلامارتين" و "بويرتو سيرانو"، والتي يربطها نهر غواداليت معاً، ما دفع الفريق إلى الاعتقاد بأنها كانت جزءاً من إمبراطورية مخفية.

وفي عملية البحث، استخدم العلماء إدارا جغرافيا، أي أداة ترسل نبضات رادار تحت اليابسة للكشف عن أي أشياء مخفية.

وفي مايو الماضي، بدأت ماركينا لارا وفريقها في التنقيب في الفيلا الرومانية



# منوعات الفكر

27

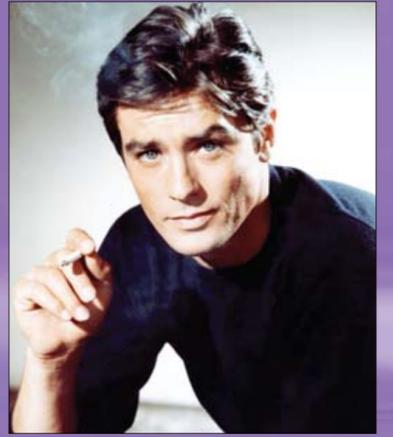
## رحل أمس الأول الاحد الفنان الفرنسي آلان ديولون عن

### عمر ناهز الـ ٨٨ عاما

### وكان آلان ديولون محبوبا لدى الملايين من محبي السينما

### مهما تنوعت أدواره بين سفاح أو مجرم أو قاتل ماجور

### خلال قمة عطائه في فترة ما بعد الحرب.



#### رحيل أسطورة السينما الفرنسية

## جوائز ومحطات مهمة في حياة النجم العالمي آلان ديولون

لأنني أعلم أنني سأفعل ذلك"، قالها وهو يبكي.

أبرز التواريخ في حياة ديولون  
في ما يلي بعض من أبرز التواريخ في حياة الممثل الفرنسي  
آلان ديولون:  
8 نوفمبر 1935: ولادة آلان ديولون في سو بوضاخي  
باريس.

1960: صعود نجم آلان ديولون مع فيلم "يلان  
سولاي" ("Plein Soleil") لرينيه كليمان و"روكو  
إيه سيه فريير" ("Rocco et ses freres")  
للمخرج لوتشينو فيسكونتي، الذي صُوّر معه أيضا فيلم  
"لو غيبار" ("Le Guepard") بعد ثلاث سنوات.

1964: ولادة ابنه الأول أنتوني من زواجه من  
فرانسيس كانوفاس المعروفة باسم ناتالي ديولون. وقد  
رُزق بولدين آخرين من عارضة الأزياء روزالي فان  
برين، وهما أنوشكا، التي أكد أنها المفضلة لديه،  
وآلان-فابيان.

1967: فيلم "لو ساموري" لجان بيار  
مليفيل. 1969: فيلم "لا بيسين" ("La  
Piscine") لجاك دوري مع رومي  
شنايدر، أول حب كبير في حياته. وقد  
تعاون ديولون مجددا مع دوري بعد عام  
في فيلم "يورساليو".

1976: فيلم "موسيو كلاين"  
لجوزيف لوسي، وهو من أفضل الأدوار  
في مسيرة الممثل.

1985: جائزة سيزار لأفضل ممثل عن  
دوره في فيلم "نوترستوار" ("Notre  
histoire") لبرتران بلبيه، وهو السيزار  
الوحيد في مسيرة ديولون. 2019: السعفة  
الذهبية الشرفية في مهرجان كان

السينمائي، قبل إصابته بجلطة دماغية  
خطيرة أضعفته بشكل كبير.

2023: أبناء النجم الثلاثة  
يقدمون شكوى ضد مساعده  
هيرومي رولين بتهمة ممارسة  
مضايقات معنوية. وقد رُدت  
الشكاوى وأُغلق الملف.

2024: أبناء الممثل  
يخوضون معارك  
في ما بينهم  
عبر الإعلام  
والقضاء. ويتهم  
الابن أختهما  
بالتلاعب بوالدهما وأخضاه  
حقيقة وضعه الصحي عنهما.

18 أغسطس 2024: أبناء آلان ديولون  
يعلنون وفاته،  
في منزله في دوشي.

متحه مهرجان برلين السينمائي جائزة الدب الذهبي عن إنجازاته مدى  
الحياة.

ثم في عام 2019، منح مهرجان كان السينمائي جائزة السعفة الشرفية، لكن  
الأخلاق الاجتماعية تغيرت كثيرا في الفترة بين هاتين الجائزتين، وأشار قرار  
كان بتكريم ديولون ضجة من جانب المنظمات النسوية على وجه الخصوص، التي  
انتقدته لإدلائه علنا بتصريحات "عنصرية وكراهة للنساء".

وكان جزءا كبيرا من الجمهور قد أصبح منزعجا عن ديولون، الذي أثرت صلاته  
المزعومة بعالم الجريمة، وصداقته المزعومة مع زعيم الجبهة الوطنية السابق  
جان ماري لوبان وتصريحاته الرجعية حول النساء والمثليين جنسيا بشكل كبير  
على سمعته. في عام 2008، ظهر ديولون على الشاشة الكبيرة للمرة الأخيرة، في  
الكوميديا الخيالية الموجهة للجمهور "Asterix at the Olympic  
Games".

وسمح هذا الفيلم لديولون باللعب على صورته العامة كشخص مصاب  
بجنون العظمة، في دور يوليوس قيصر.  
على الرغم من كونه شخصية مثيرة للجدل، يظل ديولون رمزًا في الدوائر الفنية،  
مع استمرار مجموعة من الشخصيات البارزة، بما في ذلك صوفيا كوبولا وكوينتين  
تارانتينو ومادوننا وماريان فينوفول، في تكريمه.

في الثقافة الشعبية الفرنسية، لا يزال يُنظر إليه باعتباره أحد عمالقة السينما  
العالمية، وذلك بفضل الجمال الساحر والغامض لأدائه، وهي الصفات التي أعارته  
أيضا نفسه للتسويق لصورته، وأبرزها في حالة ديور، التي تستخدم صورته في  
إعلانات العطور، وعلامة السجائر المباعة في كمبوديا والتي تحمل اسمه لسنوات.

كما يبدو أن ديولون كان مبركا لكانته الرمزية، نظرا لبله العرضي للإشارة إلى  
نفسه بضمير الغائب، لكنه تحدث بضمير المتكلم عندما استعرض مسيرته المهنية  
عندما تسلم السعفة الشرفية: "عندما بدأت مسيرتي المهنية، كنت أعلم أن أصعب  
شيء هو الاستمرار، واستمرت لمدة 62 عامًا، الآن أعلم أن أصعب شيء هو الرحيل،

وتصير ديولون، الذي يوصف بأنه أسطورة السينما الفرنسية، عناوين الأخبار في  
صيف 2023 عندما رفع أبنائه الثلاثة دعوى ضد المعاونة المنزلية للنجم هيرومي  
رولان، التي يُقال أحيانا إنها شريكته، متهمين إياها بـ"استغلال ضعف" والدهم.  
ثم اندلع نزاع عائلي بين أبناء ديولون وصل إلى أروقة القضاء وتناولته وسائل  
الإعلام، على خلفية الحالة الصحية للنجم الذي كان يعاني من سرطان الغدد  
الليفاوية وأصيب بجلطة دماغية عام 2019.

وفي مايو 2019، عاد إلى السجادة الحمراء ضمن مهرجان كان السينمائي ليتسلم  
سعفة ذهبية فخريّة. وقال حينها نجم "بيريل مون" (1960) الذي حقق بفضل  
نجومية عالية و"روكو أند هيز براندرز" (1960) و"ذي ليوبورد" (1963) و"ذي  
سويمينغ بول" (1969)، "إنه كتكريم بعد الوفاة، ولكن في حياتي".

وتدهورت صحة ديولون منذ إصابته بسكتة دماغية في 2019، وكان نادرا ما يغادر  
منزله في منطقة فال دو لوار، وفقا لرويترز.  
ويُسبب عينيه الزرقاوين الجنابتين وسامته، كان يُشار إلى ديولون أحيانا بأنه  
"فرانك سيناترا الفرنسي"، بإشارة إلى الغني والممثل الأمريكي من أصل إيطالي،  
وهي مقارنة لم تعجب ديولون.

لكن على خلاف سيناترا الذي أذب على نفي اتصاله بالمافيا، عبر ديولوننا عن  
تقديره لأصدقائه الغامضين من عالم الجريمة.

#### محطات مهمة

حصل النجم العالمي آلان ديولون خلال فترة التسعينات على بعض من أكثر الجوائز  
الرموقة التي تقدمها المؤسسات السياسية والثقافية، ففي عام 1991، منحه  
الرئيس الفرنسي فرانسوا ميتران وسام جوقة الشرف.

وبعد أربعة عشر عامًا، تم ترقية ديولون إلى رتبة قائد "سأهمته في فن السينما  
العالمية"، ولم تكن الدولة الفرنسية وحدها هي التي كرمته، ففي عام 1995،



## العالي إنريكي أرسى يصل القاهرة ويبدأ تصوير دوره بفيلم موسم حصاد الكاكا



وصل النجم الإسباني العالمي  
إنريكي أرسى إلى القاهرة،  
واتجه لبدء التصوير في فيلا  
بمنطقة مدينة العيبر، حيث  
قام أرسى بالتدريبات على  
مشاهد الأكتن التي سيؤديها  
في فيلم "موسم حصاد الكاكا"،  
حيث يجسد دور رجل مافيا  
إسباني أربعيني من أخطر  
رجال المافيا.

وتدور أحداث الفيلم في إطار  
كوميدي أكشن، ويشارك  
في بطولته، محمد ثروت،  
ومحمود حافط، وحمزة  
العيلي، وسليمان عيد، وسامى  
مغاورى، وويزو، ونجيب  
بلحسن، ومحمد عبد العظيم،  
والعمل من تأليف محمد عماد،  
وأخراج معتز حسام.

ويأتى انضمام النجم العالمي  
إنريكي أرسى، الذي حقق  
شهرة واسعة بدوره في مسلسل  
"لاكازا دي بابيل" على منصة  
نتفليكس، ليضيف بعداً جديداً  
وحضوراً متميزاً للفيلم  
المصري المنتظر.

## تحول صادم في سبب وفاة ماثيو بيرى المأساوية . . والاتهامات تلاحق مساعده وطبيبين

وأضاف إسترادا: "استغل المدعى عليهم مشكلات إيمان بيرى لإثراء أنفسهم، وكانوا يعرفون أن ما  
يفعلونه خطأ".  
توفي ماثيو بيرى في أكتوبر الماضي نتيجة جرعة زائدة من الكيتامين وحصوله على  
عدة حقن يوم وفاته من مساعده الشخصي الذي كان يقيم معه، ولاحقا، كان المساعد هو من وجد  
بيرى ميتا في اليوم نفسه، وأعلن إسترادا اعتقال اثنين من الأشخاص، بينهم واحد من الطبيبين،  
وأقر اثنان من المدعى عليهم، ومنهم مساعده بيرى، بالذنب في الاتهامات بالفعل، ووافق الثالث على  
الإقرار بالذنب. وقال المدعى إن المدعى عليهم تبادلوا رسائل بعد فترة قصيرة من وفاة بيرى تشير  
إلى أن الكيتامين هو سبب الوفاة، وأضاف إسترادا أنهم حاولوا التغطية على تورطهم في إمداد بيرى  
بالكيتامين، وهو مخدر قوي أحيانا يستخدم  
لعلاج الآلام المزمنة والاكتئاب، وكان

المساعد عثر على بيرى ميتا في  
حوض السباحة الساخن يوم  
28 أكتوبر، وأعلن المسجونون  
الذين استدعوا على الفور إلى  
المكان وفاته، ووجد تشريحه  
الذي كشف عنه في ديسمبر  
أن كمية الكيتامين في دم بيرى  
مساوية لكمية المستخدمة  
في التخدير العام خلال  
الجراحة.



لكن تسببت وفاة النجم الراحل ماثيو بيرى، في موجات صدمة عبر وسائل الإعلام المختلفة، لكن  
المعلومات التي تم الكشف عنها حديثا سلطت الضوء مجدداً على قضيتته، ما أدى إلى تفاقم الصدمة،  
حيث كشفت السلطات عن وثائق تشير إلى أن نجم مسلسل Friends، طلب في يومه المشؤوم من  
مساعده إعطائه حقنة كبيرة من مادة الكيتامين.

وحسب ما نشره موقع bbc، قال الادعاء الأمريكي، إن 5 أشخاص اتهموا بالصلة ب وفاة ماثيو  
بيرى بعد تعاطيه جرعة زائدة من عقار الكيتامين، العام الماضي، ومنهم مساعده الممثل ماثيو بيرى،  
وطبيبان، وأعلن المدعى الأمريكي مارتن إسترادا، التهم.  
وقال الادعاء الأمريكي، إن الطبيبين زودا "بيرى" بكمية كبيرة من الكيتامين، وسألا حتى عبر  
رسالة نصية عن المبلغ المالي الذي قد يكون نجم مسلسل "فرييندز" الشهير مستعدا لدفعه مقابلها.



# الغبار

## تزداد في فصل الصيف

### طرق الوقاية من احتشاء عضلة القلب في الطقس الحار

لا تتحمل الكمية الكبيرة من الماء بسبب الأمراض التي يعانون منها".  
- ثالثا، يجب تعديل جرعات الأدوية التي يتناولها الشخص، ولكن بعد استشارة الطبيب المعالج لأنه لكل مريض خصوصيته.  
- رابعا، يجب اتباع جدول نوم محدد حتى ينتج الجسم هرمون التكيف-ميلاتونين، بصورة كاملة.  
ويشير من الضروري تبريد الجسم حتى في حالة عدم وجود مكيف هواء في البيت، كما يجب الاهتمام بنظام العمل والراحة وعدم إجهاد الجسم في الحرارة الشديدة.

ووفقا له، - أولا، لا ينصح بالبقاء تحت الشمس خلال فترة النهار من الساعة 10 صباحا إلى الساعة 6 مساء، لأن الشمس تكون خلال هذه الفترة في أوج نشاطها.  
- ثانيا، يجب الاهتمام بنظام شرب الماء.  
ويقول: " يمكن أن تتطور مضاعفات مرتبطة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية بسبب الجفاف وارتفاع احتمال تخثر الدم بشكل كبير، لذلك يجب الإكثار من تناول الماء، على الرغم من أن القلب والأوعية الدموية لدى الأشخاص في سن الشيخوخة

يشكل حر الصيف خطرا بصورة خاصة على الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية لأن الجسم في الطقس الحار يفقد الكثير من السوائل، وتزيد لزوجة الدم وتتلصق الأوعية الدموية.  
ويشير الدكتور يوري كوفيف أخصائي أمراض القلب والشيخوخة، إلى أنه وفقا للدراسات تزداد حالات الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطات الدماغية في فصل الصيف. فكيف يمكن للشخص حماية نفسه في الطقس الحار أو على الأقل تقليل خطره؟



## اكتشاف مؤشر مبكر جديد لمرض الزهايمر

كشفت دراسة جديدة، أجراها الاحتياطي الفيدرالي في نيويورك وجامعة جورج تاون، عن وجود صلة مقلقة بين انخفاض درجات الائتمان (مدى احتمالية دفع قرض في الوقت المحدد) وظهور مرض الزهايمر. وجدت الدراسة، التي حلت بيانات أكثر من 2.4 مليون أمريكي بين عامي 2000 و2017، أن درجات الائتمان تبدأ في الضعف قبل 5 سنوات من التشخيص الرسمي للحراف.

وكشف فريق البحث عن مجموعة من العلامات المالية الأخرى أيضا، مثل حالات التأخر في سداد الرهن العقاري التي تبدأ في الارتفاع قبل 3 سنوات من التشخيص.  
كما ارتفعت نسبة أرصدة بطاقات الائتمان ضمن حالات التأخر في السداد، بنسبة تزيد عن 50% قبل عام واحد فقط من التشخيص. ويرجع ذلك على الأرجح إلى أن الأشخاص الذين يعانون من حالة الدماغ التنكسية ينسون تسديد التزاماتهم المالية في الوقت المحدد.

ويقدم الباحثون أن 600 ألف حالة مماثلة ستحدث خلال العقد المقبل بسبب اضطراب AD/DR غير المشخص.

وكتبت في الورقة البحثية: " تثبت النتائج الفائدة المحتملة لبيانات التقارير الائتمانية لتسهيل التعرف المبكر على الأشخاص المعرضين لخطر اضطرابات الذاكرة".  
وقال ويلبرت فان دير كلاو، مستشار الأبحاث الاقتصادية في بنك الاحتياطي الفيدرالي في نيويورك، لشبكة "سي بي إس": " من المهم للعائلة والأصدقاء أن يدركوا أن هذا يحدث قبل التشخيص، للنظر بشكل أكثر شمولية في الشؤون المالية وقرارات الدفع التي قد يتخذها كبار السن".

## الأطعمة الأكثر خطرا على الأسنان

أعلن الدكتور أليكسي كابانوف خبير التغذية الروسي أن السكر والحماضيات والمكسرات تدمر مينا الأسنان بسرعة كبيرة.  
ويقول الخبير في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء: " يحتل السكر المرتبة الأولى بفارق كبير. وبالإضافة إلى ذلك يلحق السكر الضرر بكامل الجسم، بالإضافة إلى الخطورة التي يشكلها على الأسنان لأن البكتيريا الموجودة في تجويف الفم تحوله إلى حمض عضوي يسبب تآكل مينا الأسنان".

ووفقا له، تحتل المرتبة الثانية، الأطعمة الحامضة والحلوة - الحماضيات والعصائر والثمار الحامضة، لذلك لا ينصح بتناول العصائر في الصباح على الريق.

ويشير الخبير، إلى أنه ينبغي الحذر عند تناول المكسرات والبذور وكذلك المشروبات الغازية. كما يجب عدم المبالغة في تناول الشاي والقهوة، لأن هذه المشروبات تساهم في تكوين طبقة على المينا، تستقر عليها البكتيريا وتتكاثر.



الأمير هاري وزوجته ميغان ماركل لدى وصولهما إلى كولومبيا لحضور اجتماعات مختلفة مع النساء والشباب لرفض التمييز والتمتع الإلكتروني. (ا ف ب)

## قرأت لك

فوائد الكوسا



تقول الدكتورة سفيتلانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، الكوسا ليست غنية بالفيتامينات والمعادن، ومع ذلك تؤثر إيجابيا في الأمعاء وتخفف من خطر تصلب الشرايين ومن تكون حصي بكيس المرارة.  
ووفقا لها، الكوسا، من الخضروات التي لم تقدر قيمتها الغذائية، على الرغم من أنها غنية بالكروتين واللووتين وأيزومير زياكسانثين (تحتوي 100 غرام على 35.4 بالمئة من حاجة الجسم اليومية منها). " هذه المواد قادرة على التراكم في أنسجة العين وتوفير حماية فعالة للرؤية".  
وتضيف، كما تحتوي الكوسا على حمض الاسكوربيك وحمض الفوليك بنسبة 17 بالمئة و4 - 5 بالمئة على التوالي وتحتوي على البوتاسيوم بنسبة 11 بالمئة، بالإضافة إلى الألياف الغذائية.  
وتقول فوس، " الكوسا ضرورية بصورة خاصة للأشخاص قليلي الحركة. لأن الألياف الغذائية تؤثر إيجابيا في ميكروبيوم الأمعاء وتزيد من البكتيريا المفيدة وتكبح نشاط البكتيريا الضارة. وبالإضافة إلى هذا تربط الألياف الغذائية الكوليسترول والأحماض القاعدية في الأمعاء وتخرجها من الجسم. وهي بذلك تقلل من خطر تصلب الشرايين وتكون الحصى في كيس المرارة".

## سؤال وجواب

• ما المقصود ببنات الفلا؟

- الإبل

• من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟

- عروة بن الورد والشنفرى والسليك بن السلعة وتأبط شرا.

• ما الحيوان الذي يعرف بأبو الأخطل؟

- البغل.

• ما هي المستحيلات في اللغة؟

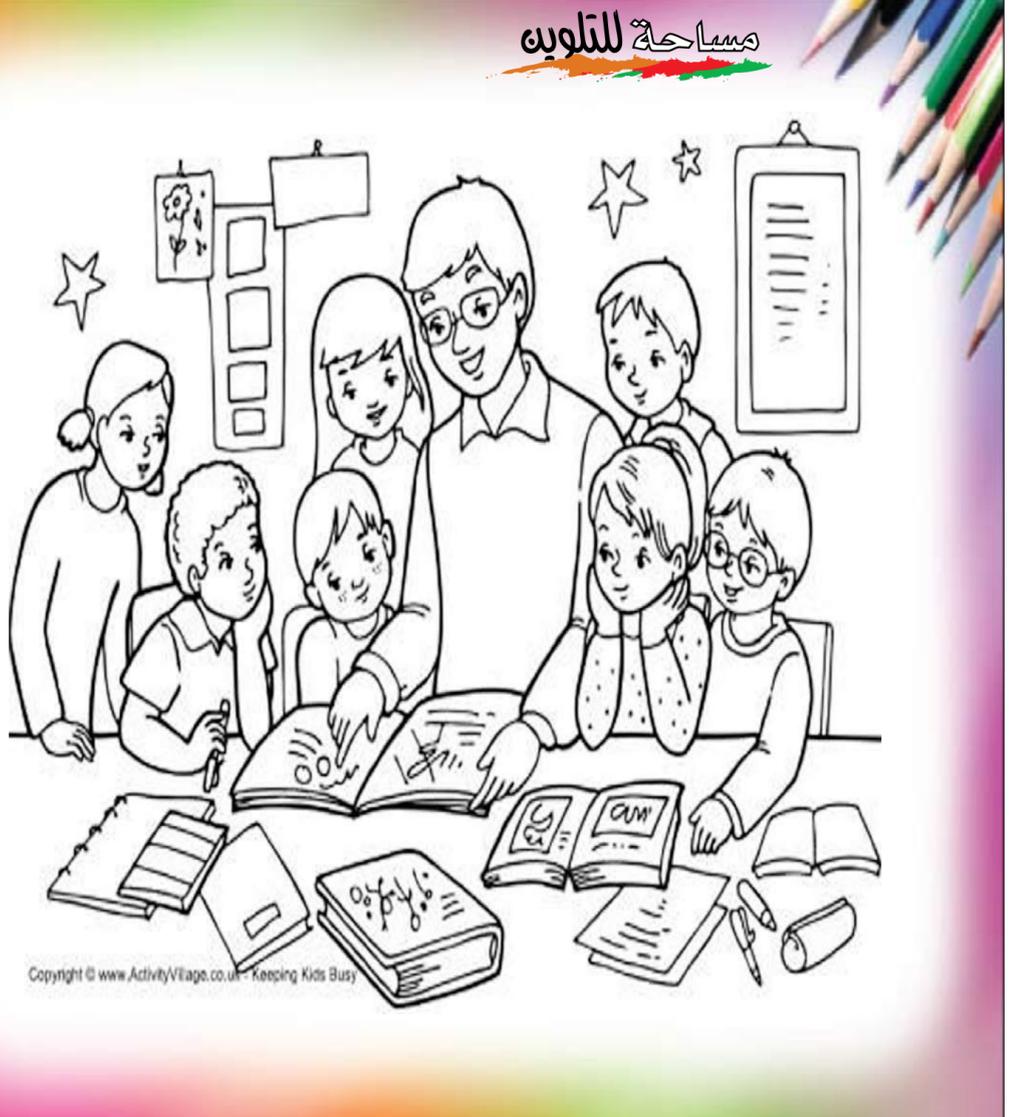
- الغول والعنقاء والخل الوبي

## هل تعلم؟

- نظام الحكم في اليابان إمبراطوري .
- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض .
- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هيuncopyrightables وهي تتألف من 16 حرفا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- كان أعضاء وقادة الحزب النازي يطعمون فئصال دهمهم بالوشم على أياطهم (مفرد ابط).
- الطعام شهر (فاكهة) في العالم وبياع منها أكثر مما يباع من الموز.
- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبخ لمعالجة سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.
- أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر والصوف باللونين الأحمر والأبيض اكتشفت عام 1947م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد وتوجد حاليا في مدينة (ليننجراد).

## قصة النهر الغاضب

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحلة فرحه عندما جاء احدهم والى بداخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشتكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تفتن ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض العلب يوما وانا العب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني أه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتني ايضا حجارة وبسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي أه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا تألمت فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنحتفي ولن نعود الابد ان يعرف الناس قيمتنا، واخفت مياه النهر ليصرخ الناس حلما ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احسن ان النهر سيغضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا نلقى بداخله حتى نعرفه لماذا تركنا النهر الكبير، وتجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس ويأفعل لم تمض لحظات الا وتدلت الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فعلق احدهم وقال كم اخجل من ذلك .. وعند ما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وبالصبح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تعلن انها جاءت شاكرا لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .



Copyright © www.ActivityVillage.co.uk - Keeping Kids Busy