

ص 22

سوربون أبوظبي تطلق برنامج العلوم والتقنيات التطبيقية للسواحل والمحيطات



ص 27

جود لو .. تجاوز منذ زمن الصورة السطحية التي حبسته في إطار وسامته



متى تصبح الحامل عرضة للسكتة الدماغية؟

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

وفاة 3 طفلات غرقاً بركة مياه

لقت 3 طفلات مصرعهن غرقاً، في بركة مياه مكشوفة في مديرية الشمايتين جنوبي تعز، في حادثة مأساوية شهدتها اليمن. وبحسب التفاصيل، كانت الطفلات يلعبن قرب بركة ماء تشكلت مؤخراً نتيجة هطول أمطار غزيرة تشهدها المنطقة خلال الفترة الراهنة. ويرجح أن إحدى الطفلات سقطت في بركة المياه المكشوفة، وأثناء محاولة صديقتها مساعدتها سقطتا أيضاً ولحقنا بها. ولم يُذكر الأهالي الحادثة، إلا بعد فوات الأوان، إذ جرى انتشالهن من وسط البركة وقد فارقت جميعهن الحياة. وتسببت الواقعة بحالة من الصدمة بين الأهالي، حيث خيم الحزن على الأرجاء، كما أشارت تعاطفاً وتفاعلاً واسعين من قبل الناشطين اليمنيين على منصات التواصل الاجتماعي. وأعدت الحادثة التحذيرات المتكررة من مخاطر تجمعات المياه غير المؤمنة، خصوصاً خلال مواسم الأمطار، وسط دعوات الأهالي إلى تعزيز إجراءات السلامة، ومراقبة الأطفال، والعمل على تأمين البرك والخزانات المكشوفة للحد من حوادث الغرق المماثلة والمتكررة.

استنار أمني .. تحصن رجل داخل بنك

أفادت السلطات الأمريكية أمس الأربعاء أن رجلاً تحصن داخل أحد البنوك في مدينة باكرسفيلد بجنوب ولاية كاليفورنيا، وسط بلاغ عن تهديدات بوجود قنبلة. وأوضحت الشرطة أن عناصرها استجابوا لبلاغ عن تهديد بوجود قنبلة، ووصلوا إلى موقع الحادث في أحد البنوك بوسط مدينة باكرسفيلد، بحسب ما قاله السيرغانت اريك سيليدون من شرطة المدينة لمحطة "23 إيه بي سي" التابعة لشبكة "إيه بي سي". وقال المتحدث باسم بنك "جيه بي مورغان تشيس"، بيتر كلي، إن البنك يعمل مع جهات إنفاذ القانون، وإن التركيز ينصب على سلامة جميع المئتمنين، دون تقديم تفاصيل إضافية.

يُعدُّ الهليون من الخضراوات التي يُنصح بها ضمن الأنظمة الغذائية الداعمة لضبط مستوى السكر في الدم، إذ يتميز بانخفاض محتواه من الكربوهيدرات، واحتوائه على نسبة جيدة من الألياف، إلى جانب عناصر غذائية قد تُسهم في تحسين استجابة الجسم للجلوكوز.

ويُوضح مختصون أن الكربوهيدرات تؤثر في مستوى السكر في الدم بدرجات متفاوتة، إلا أن الهليون يحتوي على كمية منخفضة منها، حيث توفر الحصة الواحدة نحو 6.8 غرام من الكربوهيدرات، منها 2.5 غرام من الألياف الغذائية؛ ما يساعد على إبطاء امتصاص السكر في الدم وتجنب الارتخاضات المفاجئة.

كما يحتوي الهليون على ألياف

"الإينولين"، وهي نوع من الألياف البريبايوتكية التي تغذي البكتيريا

النافعة في الأمعاء، وقد تُسهم في تحسين عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز؛

ما يدعم استقرار مستويات السكر بشكل تدريجي.



كيف يساعد الهليون على استقرار سكر الدم؟

وتشير دراسات أولية إلى أن بعض المركبات المستخلصة من الهليون قد تُساعد في تحسين حساسية الأنسولين، وهو الهرمون المسؤول عن نقل السكر من الدم إلى الخلايا لاستخدامه كمصدر للطاقة. كما أظهرت بعض الأبحاث تحسناً في حساسية الأنسولين لدى رجال أصحاء عند تناول هذه المركبات بالتزامن مع ممارسة التمارين الرياضية، مع الحاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد النتائج على نطاق أوسع. إلى جانب ذلك، يحتوي الهليون على مضادات أكسدة وفيتامينات ومعادن مثل "فيتامين سي" والزنك والنحاس والمنغنيز، والتي قد تُسهم في تقليل الإجهاد التأكسدي المرتبط باضطرابات التمثيل الغذائي، بما في ذلك داء السكري.

ويشكل عام، قد يساعد إدراج الهليون ضمن نظام غذائي متوازن على دعم التحكم في مستويات السكر في الدم على المدى الطويل، دون اعتباره علاجاً مباشراً، بل عنصراً مساعداً ضمن نمط حياة صحي.

وتوضح الدكتورة سارة روزنكرانز أن هذه العضلة تتميز بقدرتها العالية على التحمل والاعتماد المستمر على الجلوكوز الموجود في مجرى الدم بدلاً من الغليكوجين المخزن، مما يجعلها فعالة جداً في حرق السكر حتى مع النشاط منخفض الكثافة. ومن أبرز نتائج الأبحاث: تقليل طفرات السكر: ممارسة هذا التمرين لمدة 3 دقائق كل نصف ساعة يساهم بشكل كبير في تنظيم الجلوكوز وتحسين حساسية الأنسولين. نتائج مذهلة: أظهرت دراسة مصغرة أن الاستمرار في هذا النشاط قلل من قفزات السكر بنسبة 52% مقارنة بالجلوس الخامل. بديل فعال: يعد هذا التمرين حلاً مثالياً للأشخاص غير القادرين على ممارسة تمارين حمل الأثقال أو المشي، حيث تضخ عضلة الساق الدم نحو القلب وتسحب الجلوكوز بفعالية.

ورغم الفوائد الكبيرة لتمرين الساق أثناء الجلوس، يؤكد الخبراء أن المشي لمدة 10 إلى 15 دقيقة بعد الوجبات يظل الوسيلة الأكثر كفاءة، حيث يمكنه خفض ذروة الجلوكوز بمقدار 10-30 ملغ-ديسيلتر.

ومع ذلك، يظل تمرين الساق خياراً ذهبياً لمن يضطرون للجلوس لفترات طويلة خلف المكاتب أو في الطائرات، حيث يوفر استقراراً لمستوى السكر بأقل مجهود بدني ممكن. وتخلص الدراسة إلى أن أي حركة بعد الأكل، مهما كانت بسيطة، تعد مسكياً صحياً كبيراً للوقاية من تقلبات السكر الحادة.

تمرين بسيط

كشفت دراسة علمية حديثة، عن وسيلة مبتكرة وبسيطة لخفض مستويات السكر في الدم دون الحاجة لمغادرة مقعدك، وفقاً لموقع verywellhealth الصحي. وتشير الدراسة إلى أن تمرين "رفع الكعب أثناء الجلوس"، والمعروف أيضاً بـ "تمرين عضلة السمانة"، يمكن أن يقلل من استجابة الأنسولين بنسبة تصل إلى 26%. وتركز الدراسة على عضلة محددة في الساق تُسمى "العضلة النعالية" (Soleus).

ولادة أول مهر للحمار البري منذ 100 عام

نجحت جهود الحماية الفطرية في تسجيل ولادة أول مهر للحمار البري الآسيوي على أرض المملكة العربية السعودية منذ أكثر من 100 عام، تحديداً في محمية الأمير محمد بن سلمان الملكية. وأوضحت المحمية أن المهر الذكر ولد في يونيو-حزيران من عام 2025 في إطار برنامج إعادة الحياة الفطرية للجزيرة العربية، والذي أطلقته المحمية بهدف إعادة توطين 23 نوعاً فطرياً إلى موائلها الطبيعية السابقة. وكشفت عن الولادة الآن بعد أن اجتاز المهر الأشهر الـ 12 الأولى من حياته بنجاح، حيث أن العام الأول من حياة الحمار البري هو الأكثر حرجاً بما أن معدل البقاء لا يتجاوز 50%. كما تنتظر المحمية ولادة مهرين إضافيين هذا الشتاء. يُعد ذلك مؤشراً على نجاح جهود الحفاظ على هذا النوع، لاسيما في ظل توقعات الاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة "IUCN" بانخفاض أعدادها بنسبة 90% بحلول عام 2050. في وقتٍ تبقى فيه أقل من 600 منها في البرية حول العالم. ورفع الاتحاد تصنيف هذا النوع إلى "مهدد بالانقراض بشدة" في عام 2025. أفاد الرئيس التنفيذي للمحمية أندرو زالوميس أن ولادة أول مهر من الحمر البرية على أرض المملكة منذ أكثر من قرن تأتي تويجاً لعملية إعادة التوطين التاريخية للحمر البرية في المملكة، التي بدأت بانتقالها من محمية الشومري للأحياء البرية في الأردن في أبريل/نيسان من عام 2024، بموجب شراكة إستراتيجية مع الجمعية الملكية لحماية الطبيعة.

العطس .. آلية دفاعية مذهلة

تنظف الهواء وتحمي الجسم

يُعد العطس من أبرز ردود الفعل الدفاعية في جسم الإنسان، إذ ينطلق فجأةً ليحدث اضطراباً مؤقتاً، لكنه يؤدي وظيفة حيوية في حماية الجهاز التنفسي من المهبجات والملوثات. ووفقاً لمجلة "فوربس" الأميركية، فإن العطس ليس حكراً على البشر، بل تشترك فيه العديد من الحيوانات كمنعكس بيولوجي قديم لحماية الأنسجة التنفسية من الغبار والفيروسات والطفيليات والدخان وحبوب اللقاح. تبدأ العملية عندما تستشعر مستقبلات حسية في الغشاء المخاطي للأنف وجود مهبجات، فتترسل إشارات عبر العصب ثلاثي التوائم إلى "مركز

العطس" في جذع الدماغ، يُنسق استجابة شاملة تشمل عضلات الصدر والبطن والوجه. وفي أجزاء من الثانية، يُجسب الهواء داخل الرئتين ثم يُطلق بقوة تصل إلى نحو 100 كيلومتر في الساعة، مطرداً المخاط والجزئيات الضارة. وتشير دراسات حديثة إلى أن العطس لا يقتصر على طرد المهبجات، بل قد يساعد أيضاً في إعادة توزيع المخاط داخل الأنف لتعزيز الدفاعات المناعية. كما أن إغلاق العينين أثناء العطس يُعد جزءاً من المنعكس العصبي، لحماية العينين من الشوائب المتطايرة. ومن الظواهر المألوفة أن نحو 25% من البشر يعانون ما يُعرف بـ "العطس الضوئي"، حيث يؤدي التعرض لضوء الشمس الساطع إلى نوبات عطس نتيجة تداخل غير معتاد بين المدخلات البصرية والمسارات العصبية الحسية. باختصار، ورغم أن العطس يبدو مفاجئاً وغير أنيق، إلا أنه يظل آلية دفاعية متطورة وفعالة لحماية الجسم.



بعمر الـ 10 سنوات .. توأم

يقرآن 4800 كتاب

تعيش نيسا وشقيقتها التوأم أمير، حياة مغايرة لأقرانهما وقد بلغا عمر عشر سنوات استطاعا فيها قراءة آلاف الكتب المتنوعة، ولديهما كتاب قصص منشور، ويستعدان لإصدار كتابهما الثاني في حياة بعيدة عن الهوايات النقال. فقد ترك نمط الحياة الذي يعيشه التوأم بفضل والدتهما زينب ماديديري في محافظة "كوجالي" في شمال غرب تركيا، أسراً بالغا على يومياتهما التي تحتل فيها القراءة المكانة الرئيسية. وقرأت نيسا حتى الآن 2300 كتاب، بينما تفوق عليها أمير بقراءة 2500 كتاب بمجموع 4800 كتاب منوع ومختلف الحجم والمحتوى، ويستعدان لأن يزيدا العدد إلى خمسة آلاف كتاب مع مواظبتهما على القراءة والاستمانة بمكتبات من خارج مدينتهما. ولدى نيسا وأمير كتاب حكايات عنوانه "حكايات مع التوأم" ويضم أربع قصص كتب كل منهما اثنتين منها، ويبيع منذ صدوره قبل عامين في متاجر الكتب. وكشفت التوأم في مقابلة إعلامية حديثة عن استعدادهما لإصدار كتاب مذكرات خلال العام الجاري.



ضمن مبادرات عام الأسرة

وفد من الهيئة الاتحادية للهوية والجنسية يزور بيت الشيخ سالم بن حم التراثي



هذه المبادرات في تعزيز الوعي الثقافي والوطني لدى أفراد الأسرة. كما شهدت الزيارة مشاركة أبناء موظفي الهيئة، في تجسيد أهداف عام الأسرة 2026 الرامية إلى تعزيز التراث الأسري وترسيخ الهوية الوطنية لدى الأجيال الناشئة، من خلال تعريفهم بتاريخ الوطن وموروثه الثقافي وقيمه الأصيلة، بما يساهم في بناء جيل واع بتاريخ بلاده ومعتز بآرائه الحضارية.



وتأتي هذه الزيارة انسجاماً مع أهداف عام الأسرة الرامية إلى تعزيز الترابط الأسري وترسيخ الهوية الوطنية لدى الأبناء من خلال تعريفهم بتاريخ وطنهم وراثته الثقافي، بما يساهم في نقل القيم الوطنية والاجتماعية للأجيال القادمة. وأشاد أعضاء الوفد بما يقدمه بيت الشيخ سالم بن حم التراثي من جهود في حفظ الموروث الوطني وتوثيق التاريخ المحلي، مؤكداً أهمية



الناشئة بتاريخ الوطن وتراثه الأصيل. واطلع الوفد خلال الجولة على ما يضمه البيت من مقتنيات ووثائق وصور تاريخية توثق جوانب من تاريخ المنطقة وسيرة الشيخ سالم بن حم العامري، كما تعرفوا على الموروث الإماراتي والعادات والتقاليد الأصيلة التي شكلت ركائز المجتمع الإماراتي عبر الأجيال.



استقبل بيت الشيخ سالم بن حم التراثي وفداً من الهيئة الاتحادية للهوية والجنسية لإدارة الإقامة وشؤون الأجانب - العين، وذلك ضمن فعاليات ومبادرات عام الأسرة 2026، حيث شارك عدد من موظفي الهيئة وأبنائهم في الزيارة التي هدفت إلى تعزيز ارتباط الأجيال

•• العين - الفجر

بهدف تأهيل قادة المستقبل في مجال الاستدامة البحرية والمرونة الساحلية

سوربون أبوظبي تطلق برنامج العلوم والتقنيات التطبيقية للسواحل والمحيطات

المبادرة تندرج ضمن أول البرامج المتخصصة والشاملة لعدة تخصصات في دولة الإمارات لدعم التكيف المناخي والاستدامة ومستهدفات الاقتصاد الأزرق

الالتحاق بمرحلة البكالوريوس، حيث توفر السنة التأسيسية مساراً يهدف إلى تعزيز المهارات الأكاديمية والعلمية واللغة الإنجليزية، مع تقديم مفاهيم أساسية في علوم البحار والنظم البيئية والتقنيات الجيومكانية. وسيتملك خريجو البرنامج الجديد الأهلية للعمل في الجهات الحكومية، والهيئات الاستشارية وخبراء في نظم المعلومات الجغرافية والاستشعار البيئية، والقطاعات البحرية، والمنظمات غير الحكومية، والمؤسسات البحثية، والجهات المعنية بالاستدامة. كما يمكنهم العمل كمختصين في الموارد البحرية، ومحللين لمخاطر السواحل، وخبراء في نظم المعلومات الجغرافية والفرصا بحرية دولية بالتعاون مع جامعات ومراكز أبحاث بحرية رائدة عالمياً. ويتم تقديم هذه البرامج بما في ذلك البرنامج الجديد، من قبل جامعة السوربون، وهي معتمدة من مفوضية الاعتماد الأكاديمي في دولة الإمارات ووزارة التعليم العالي والبحث والابتكار في فرنسا.

قالت الدكتورة أود سولفنج إيستن، نائبة مدير الجامعة المكلف للشؤون الأكاديمية في جامعة السوربون أبوظبي: "نلتزم في جامعة السوربون أبوظبي بإنشاء مسارات أكاديمية لرصد الاحتياجات المستقبلية للمجتمع والقطاعات التي تحولت الاستدامة والمرونة المناخية إلى أولويات بارزة في الأجندات العالمية، ونحن ندعم رؤية دولة الإمارات من خلال إعداد قادة المستقبل القادرين على تعزيز الابتكار في القطاعات البحرية والساحلية". من جانبه، قال الدكتور ستيفان ديسرويل، رئيس قسم الجغرافيا والتخطيط الحضري في جامعة السوربون أبوظبي: "تزايدت حاجة سوق العمل المستقبلية إلى خريجين يمتلكون فهماً عميقاً للنظم البيئية والتقنيات المتقدمة. ومن هذا المنطلق، تم تصميم برنامج العلوم والتقنيات التطبيقية للسواحل والمحيطات لتزويد الطلبة بالخبرات العلمية والمهارات التقنية والتجريبية العملية اللازمة لدعم حماية البيئة البحرية، والتكيف الساحلي، والتنمية المستدامة للقطاعات البحرية داخل دولة الإمارات وخارجها". كما تدعم الجامعة الطلبة الذين يحتاجون إلى إعداد إضافي في

تهدد النظم البيئية البحرية والبنية التحتية والتنوع البيولوجي، كما يعزز البرنامج منظومة البحث والاستدامة في الجامعة، بما في ذلك معهد المحيطات ومبادرات مثل منتدى الذكاء الاصطناعي والروبوتات البحرية من أجل الابتكار والاستدامة. ويخلاف البرامج التقليدية التي تركز على تخصص واحد، يعتمد برنامج العلوم والتقنيات التطبيقية للسواحل والمحيطات نهجاً متكاملاً يجمع بين العلوم البيئية والتقنيات والتحليل الكمي. ويكتسب الطلبة معرفة علمية متقدمة وخبرة تطبيقية مباشرة للتعامل مع التحديات البيئية والساحلية الناشئة، من خلال التدريب الميداني، ورسم الخرائط عبر نظم المعلومات الجغرافية، والجلسات المخبرية، ورصد البيئة، والمشاريع البحثية، والتدريب العملي داخل دولة الإمارات وخارجها. كما يستند البرنامج إلى شبكة الشراكات المتنامية لجامعة السوربون أبوظبي مع الجهات الحكومية والمنظمات البيئية الواعية والقادرة على التأثير الإيجابي. كما تدعم الجامعة الطلبة الذين يحتاجون إلى إعداد إضافي في

أعلنت جامعة السوربون أبوظبي عن إطلاق برنامج أكاديمي يهدف إلى إعداد جيل واعد من القادة القادرين على صياغة مستقبل المحيطات والسواحل. ويأتي إطلاق هذا البرنامج بالتزامن مع تسارع الجهود التي تبذلها دولة الإمارات لتحقيق طموحاتها في مجالات الاستدامة والتغير المناخي والاقتصاد الأزرق. وينطلق البرنامج اعتباراً من شهر سبتمبر 2026، حيث يتمكن الطلبة من الالتحاق بالسنة التأسيسية الجديدة وبرنامج البكالوريوس الممتد ثلاث سنوات، والذي يقدمه قسم الجغرافيا والتخطيط في تخصص العلوم والتقنيات التطبيقية للسواحل والمحيطات. ويجمع البرنامج بين علوم البحار، والدراسات البيئية، والجغرافيا، وعلوم المحيطات، ونظم المعلومات الجغرافية، والاستشعار عن بعد، والتقنيات المتقدمة. ويعد واحداً من أوائل البرامج المتخصصة في علوم البيئة البحرية والساحلية في دولة الإمارات، وذلك استجابة للطلب المتزايد على الكفاءات القادرة على

•• أبوظبي - الفجر



المناخي 2017 - 2050" لدولة الإمارات، والتي تحدد المناطق الساحلية كإحدى أكثر المناطق عرضة لتأثيرات التغير المناخي، بما في ذلك ارتفاع مستوى سطح البحر والمخاطر التي

تتطلب المتزايد على الكفاءات القادرة على

مرشحو ومرشحات شرطة دبي يعززون الوعي بين طلبة المدارس



مع توجهات شرطة دبي في الاستثمار بالكفاءات الوطنية الشابة، وتأهيلها وفق أعلى المعايير المهنية والإنسانية. وفي إطار تطوير المبادرة واستدامتها، تعتمد أكاديمية شرطة دبي على النزول الميداني المباشر لاستقاء الملاحظات والآراء من الطلبة والطالبات، من خلال منصة تواصل مخصصة، تتيج رصد الملاحظات والتحديات والمقترحات، بما يساهم في تطوير المحتوى التوعوي وتعزيز أثر المبادرة في المدارس.



تريخ الجانب التطبيقي والتوعوي لدى الطلبة المرشحين، وإكسابهم مهارات القيادة والتواصل والثقة بالنفس، من خلال الاحتكاك المباشر بالمجتمع، والمشاركة في تقديم رسائل توعوية هادفة تُسهم في بناء الشخصية الأمنية الواعية والقادرة على التأثير الإيجابي. كما ركزت الورش على إعداد الطلبة للمستقبل، عبر تنمية مهارات الحوار والإقناع والعمل الجماعي وتحمل المسؤولية، بما ينسجم



المرشحين والمرشحات في مجالات العرض والتقديم والتواصل الفعال والحوار البناء، وتمكينهم من أداء دورهم التوعوي والمجتمعي بكفاءة، بما يعزز مشاركتهم الفاعلة في خدمة المجتمع ودعم مسيرة الأمن والاستقرار. وانطلقت التوعية الميدانية في كل من مدرسة القيم للبنات، ومدرسة أسماء بنت النعمان، حيث قدم مرشحو ومرشحات الأكاديمية، محاضرات وجلسات تفاعلية لطلبة

أطلقت أكاديمية شرطة دبي سلسلة من الورش التطبيقية والتوعوية الميدانية في عدد من مدارس دبي، يقدمها الطلبة المرشحو والمرشحات بالأكاديمية، بما يساهم في دعم توجه القيادة العامة لشرطة دبي في أن تكون دبي "المدينة الآمنة". وتُجسد هذه الورش التطبيقية والتوعوية، التي تنظمها الأكاديمية بالتعاون مع مركز حماية الدولي ومبادرة "أمن المدارس" وقسم الشرطة المجتمعية، ترجمة عملية للمناهج الشرعية والأمنية، من خلال تفعيل الجوانب التطبيقية وتحويلها إلى ممارسات ميدانية تدعم مخرجات التعليم، بما في ذلك مساق "دور الشرطة المجتمعية في الحد من الجريمة"، وذلك بهدف تعزيز التكامل بين الجانبين الأكاديمي والعملي، وترسيخ مفهوم الشراكة المجتمعية مع المؤسسات التعليمية، بما يساهم في إعداد جيل واع يمتلك المعارف والمهارات اللازمة للتعامل مع التحديات السلوكية والأمنية المتجددة.

•• دبي - الفجر

ومن المتوقع أن تُحدث هذه الورش أثراً إيجابياً ملموساً في رفع مستوى الوعي لدى طلبة المدارس تجاه السلوكيات والممارسات الخاطئة، وتعزيز قيم المسؤولية والانتماء والمواطنة الإيجابية، كما تساهم في صقل مهارات الطلبة

منوعات

العناية بالبشرة

23

إن عدم التمتع بقسط كافٍ من النوم، ومواكبة نمط الحياة السريع، ناهيك عن زيادة تلوث المحيط يجعل البشرة في حاجة إلى وقت لتجديد خلاياها. ولذلك، تلجأ النساء إلى مستحضرات التجميل التي تساعد على إصلاح الأثار المترتبة على العوامل الخارجية بعناية فائقة، وهذا يسمح للبشرة بالمقاومة نهاراً والانتعاش ليلاً. وفي مقالها الذي نشرته مجلة "ماري كلير" الفرنسية، قالت الكاتبة كارول بوفيك إنه يجب تعزيز مقاومة الجلد للضغوط التي يتعرض لها يوميا، ليتمكن من إصلاح التلف الناجم عن التعب اليومي وتظل البشرة نضرة من الصباح إلى الليل.

تظل نشطة من أجل الدفاع عن نفسها

بشرك . . كيف تعيدين النظارة لها؟



ولا تنام خلايا بشرتنا أبداً، حيث إنها لا تعمل على إصلاح نفسها أثناء النوم فحسب، بل تظل نشطة من أجل الدفاع عن نفسها ضد الكثير من العوامل الخارجية التي تتعرض لها، فإذا كانت 20% من أسباب الشيخوخة وراثية فإن 80% منها تعود إلى عوامل بيئية وأسلوب حياتنا الذي يشمل التعرض إلى الأشعة فوق البنفسجية والتلوث والتعب والإجهاد أو التعب، وكل هذه العوامل تسرق منا شباب بشرتنا.

وأشارت الكاتبة إلى أنه حان الوقت لإعادة ترطيب البشرة، وإحياء دوران الأوعية الدموية الدقيقة، وحمايتها من الأكسدة وتعزيز المصنوعات الحيوية التي تعد من أحد مراكز الطاقة للخلايا، وبالإضافة إلى آثار الشيخوخة السلوكية يتعين على المرأة أن تأخذ في الحسبان العوامل اليومية التي تؤدي إلى شيخوخة البشرة بشكل ميكرو.

كل يوم يمر في حياتنا يؤثر بطريقة ما على الوجه، سواء فيما يتعلق بمدى مرونة البشرة ونضارتها أو ظهور الهالات السوداء والخطوط المرسومة والتجاعيد العميقة.

وتنتيجة لذلك، ينبغي علينا عند الاستيقاظ غسل الوجه برداً المياح الحرارية المنعش والقيام بتدليك ذاتي لتعزيز الدورة الدموية الدقيقة، ثم تطبيق منشط وعلاج مرطب يتوافق مع نوع بشرتنا وأي مشاكل أخرى نعاني منها، مثل التجاعيد والبقع وحب الشباب.

في الليل نقوم بإصلاح تلف البشرة

أكدت الكاتبة أنه عندما نستيقظ في الصباح غالباً ما تكون بشرتنا باهتة وتحمل الكثير من الخطوط، فضلاً عن تورم أعيننا، ويمر ذلك لأننا لا نحصل على ساعات نوم كافية، ونقضي الليل في الإبحار على الإنترنت، ناهيك عن الدور الذي يلعبه التوتر والإجهاد في التأثير على بشرتنا.

ووفقاً لدراسة أجرتها شركة فيشي لمستحضرات التجميل التي شاركت فيها قرابة 9700 امرأة، أصبح التعب -الذي يعد عدو القرن الجديد للمرأة- الشاغل الأول عند 77% منهن قبل التجاعيد، فجميعنا يعرف أن قلة النوم تؤثر على نضارة البشرة.

وفي الواقع، تخفي هذه العلامات الخارجية حقيقة فسيولوجية، وعلى الرغم من أن الأبحاث العلمية لم تثبت ذلك فإن قلة النوم تسرع عملية شيخوخة الجلد.

وأشارت الكاتبة إلى أن دراسة سريرية أجرتها مجموعة إيستي لودر بالتعاون مع جامعة كليفلاند توصلت إلى أن عدم التمتع بساعات نوم كافية يسرع ظهور علامات الشيخوخة، مثل الخطوط الدقيقة، وفقدان البشرة مرونتها وإسرافها، فضلاً عن أنه يقلل القدرة على تجديد خلايا الجلد، وبين منتصف الليل والساعة الواحدة عندما يغرق الجسم في نوم عميق تصل عملية إصلاح تلف الجلد إلى ذروتها، وفي ذلك الوقت تتكثف عملية تمايز الخلايا وإعادة تنظيمها وتنشط وظيفة الحاجز التي يضطلع بها الجلد، ويتسارع دوران

الأوعية الدقيقة. حتى بعد التمتع بساعات نوم قليلة يجب ألا نتوانى عن تقديم العلاجات المناسبة للوجه لإصلاح الضرر الناجم عن قلة النوم، وبعد إزالة المكياج قبل النوم استخدمى علاجاً مرطباً أو مغذياً حسب احتياجات بشرتك، فضلاً عن ذلك يمكنك وضع أقنعة ليلية التي تعد مثالية للغاية للتمتع ببشرة نضرة ومرطحة عند الاستيقاظ في الصباح.

كريم مرطب لإخفاء الهالات السوداء

أكدت الكاتبة أنه بحكم طبيعتها الهشة والحساسة تتجدد منطقة العين ويتغير لونها إلى الداكن وتتأثر بسرعة. وفي الواقع، هذه المنطقة من الوجه هي الأولى التي تخوننا.

يذكر أن منطقة العين كسولة للغاية، وعلى الرغم من أن دوران الأوعية الدقيقة يعمل بالفعل بحركة بطيئة في هذه المنطقة فإن التعب يزيد إظهار مدى قصور نشاط الأنسجة هناك، حيث يساهم في انتفاخ الجفون وظهور المناطق الرمادية حول العين.

وتبعاً لذلك علينا أن نطبق في الصباح والمساءً علاجاً خاصاً بمنطقة العين الذي يجب أن نختاره بحسب المشكلة التي نعاني منها، سواء كانت التجاعيد أو الخطوط الدقيقة أو الانتفاخ والهالات السوداء، خلال كل عملية تطبيق لأحد الكريمات يجب عليك إجراء تدليك ذاتي بسيط للغاية لمحيط العين الذي يكون إما باستخدام الإصبع الصغير أو البنصر.



متى تصبح العامل عرضة للسكتة الدماغية؟

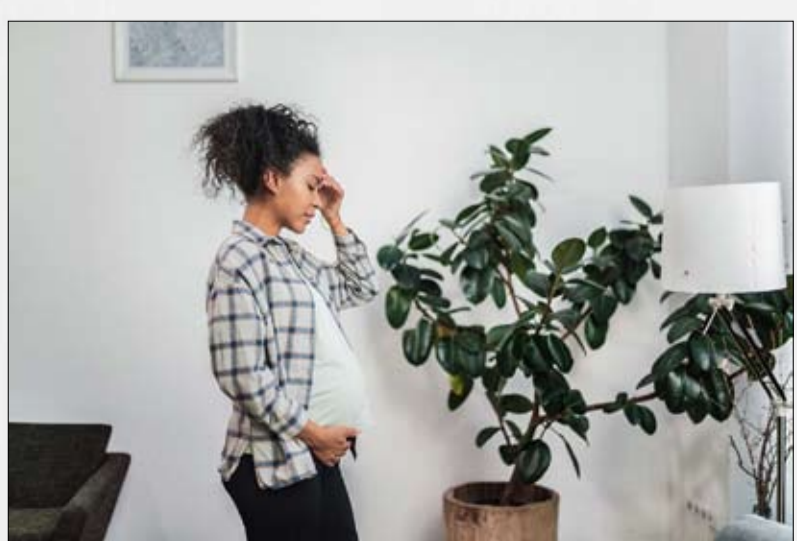
حدّرت جمعية القلب الأمريكية (American Heart Association) من أن السكتة الدماغية (Stroke) أثناء الحمل أو بعد الولادة تُعد من الحالات الطبية الخطيرة التي قد تهدد حياة الأم والجنين، مؤكدة أن التغييرات الجسدية والهرمونية خلال هذه الفترة قد تزيد بشكل ملحوظ من خطر الإصابة.

- ممارسة النشاط البدني بانتظام.
- الحفاظ على وزن صحي.
- قياس ضغط الدم بشكل دوري، وفي حالات ارتفاع الخطر، قد يوصي الأطباء بأدوية آمنة لخفض ضغط الدم تحت إشراف طبي صارم.

الحمل؟
تؤكد جمعية القلب الأمريكية أن الوقاية تبدأ قبل الحمل، وتشمل:
- الإقلاع عن التدخين نهائياً.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

أثناء.
- تسمم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم المرتبط بالحمل.
- تقدم عمر الأم (35 عاماً فأكثر).
- داء السكري أو السمنة.

وتحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع تدفق الدم إلى الدماغ بشكل مفاجئ، نتيجة جلطة دموية أو نزيف، ما يؤدي إلى تلف خلايا الدماغ خلال دقائق.



- الصداع النصفي، خصوصاً المصحوب بهالة اضطرابات القلب أو الأوعية الدموية.
- مشكلات تخثر الدم.
- تشير الدراسات إلى أن اجتماع أكثر من عامل خطر لدى المرأة الواحدة يضاعف احتمالات الإصابة.

لماذا يزداد خطر السكتة الدماغية أثناء الحمل؟
بحسب الأطباء، يشهد جسم المرأة الحامل تغيرات كبيرة في الدورة الدموية، وضغط الدم، ومستويات التخثر، ما يجعل بعض النساء أكثر عرضة للإصابة، خاصة في فترة الحمل وما بعد الولادة.

تنبيه الجهات الطبية إلى ضرورة طلب الرعاية الطبية الفورية إذا ظهرت أي من الأعراض التالية على المرأة الحامل أو بعد الولادة:
- شلل أو خدر مفاجئ في الوجه أو الذراع أو الساق.
- صعوبة في الكلام أو اضطرابات مفاجئة في الرؤية.
- صداع شديد وغير معتاد يظهر فجأة
- التأخر في التعامل مع هذه الأعراض قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة أو دائمة.

عوامل الخطورة
حددت جمعية القلب الأمريكية مجموعة من عوامل الخطر الرئيسية، أبرزها:
- ارتفاع ضغط الدم قبل الحمل أو



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٧١٧/٢٠٢٦/٧٨٢ تنفيذ قرار عمالي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٧٢٨٩/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٤٠٠/٢٠٢٦/٢٠٨ تنفيذ حكم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢١٢/٢٠٢٥/٢٠٩ تنفيذ عمالي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٦٣٧/٢٠٢٤/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٧٢٠١/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٠٤٨٨/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٧٩٤/٢٠٢٦/٢٧٩ تنفيذ اداري

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم ٦٢/٢٠٢٦/٣٠٦ نزاع مدني - صغير

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠٤٢/٢٠٢٦/١٦١ تجاري جزئي

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم ١٨٧٩/٢٠٢٦/٣٠٦ استئناف تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٩٨١/٢٠٢٦/١٦١ تجاري جزئي

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم ١٦٨٥/٢٠٢٦/٣٠٦ نزاع مدني - صغير

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٠٩١/٢٠٢٦/٥٢١ نزاع تجاري - صغير

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى
في المنازعة رقم ١٣٧٥/٢٠٢٦/٥٢١ نزاع مدني - صغير

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
اعلان رقمي بحكم بمثابة اجازي بالنشر
في الدعوى رقم ٨٢/٢٠٢٦/٢٠٩ تجاري كلي

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: جيستي اي ستاي لياوت العقارات ش ذ م ش

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: اتش ايه ام للتدقيق الحسابات

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: زهيشين للشرق والسياحة - ش ذ م ش

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: ان بي ان لمرجعة الحسابات ش ذ م ش

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: ماجيكال ميورور العقارات - ش ذ م ش

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: ان بي ان لمرجعة الحسابات ش ذ م ش

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: قمر الليل لوساطة التجارية - ش ذ م ش

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٧٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: ان بي ان لمرجعة الحسابات ش ذ م ش

منوعات

الفكر

27

يقدم فيلم "ساحر الكرملين" The Wizard of the Kremlin تشويقاً سياسياً كثيفاً التفاصيل في روسيا ما بعد الاتحاد السوفياتي، أخذاً المشاهد في رحلة تمتد من انهيار الشيوعية حتى الحرب في أوكرانيا. يؤدي بول دانو دور فاديم بارانوف، مستشار سياسي ماهر في فنون التلاعب بالرأي العام (وهل هناك سمات أخرى لوصف هذه الوظيفة؟) بينما تسعى الحكمة جاهدة لتحويل الكم الهائل من المعلومات التي يقدمها العمل إلى دراما حية، إذ تمزج بين مناقشات حول مزارع التضليل الرقمي والشيشان، وسط أجواء النوادي الليلية والسيارات الفاخرة والغرف الملبدة بالدخان.

فيلم "ساحر الكرملين" قراءة سياسية ذكية لروسيا ما بعد السوفيات

جود لو .. تجاوز منذ زمن الصورة السطحية التي حبسته في إطار وسامته



العنوان مضلل إلى حد ما. ففي نهاية المطاف، يحوي فيلم أوليفييه أساياس قدراً أكبر من "الحرفية" مقارنة بـ"السحر". إنه عمل تدريسي ومنظم، يكاد يشبه عرضاً تقديمياً محكماً، لكن هذا البعد يظل ثانوياً في البناء العام للفيلم، ونادراً ما يظهر بصورة مباشرة أو مؤثرة. يجسد جود لو شخصية فلاديمير بوتين بأداء متقن بالغ الدقة، دراسة باردة ومعقدة للشخصية، تعيد تشكيل النصف الثاني من الفيلم. إنه رجل المرحلة، يعلق أحد الأوليغارشيين ساخراً عن رئيس جهاز الأمن الفيدرالي السابق، غير مدرك أن هذا الكائن الباهت، الخالي من الجاذبية، سيبقى بعد أن يتلاشى الجميع.

أخطأ الأوليغارشيون في تقدير فلاديمير بوتين بدرجة قاتلة، إذ صنفوه كأداة طيبة أو أحقر نافع، وبالقدر نفسه للأسف أساء كثير من نقاد السينما تقدير أداء جود لو. فقد اعتبر "لو" لفترة طويلة، ذلك الوجه اللوسيم الذي يتمتع بعمر افتراضي قصير، مرشحاً للتلاشي بعد النجومية

في هامش الصحافة الصفراء وبرامج التلفزيون النهارية. غير أن الممثلين الكبار غالباً ما يقبلون التوقعات ويتحرون من القوالب الجاهزة. هذا ما فعله



مجرد بندق مناسب. لكن أداء "لو" المتقن يستخرج من هذه الصورة أعماقاً خفية، كاشفاً عن دهاء غريزي وشعور دائم بالضغينة. بوتين لا يقبل أن يملأ عليه ما يفعل، يسجل الإهانات في ذاكرته ولا ينساها، يشير إلى أن جوزيف ستالين "وجد في النهاية متنفساً لغضبه". وهو ما يطمح إليه بوتين بدوره، لتصفية حساباته الخاصة.

يبعد أداء "لو" في دور بوتين مسافة شاسعة من سنواته الأولى التي طغت عليها الوسامة، حين جسد دور اللورد بوزي المدلل في "وايلد" (1997) Wilde، وحصد جائزة بافتا عن دوره كشخصية ديكي غرينليف الطائشة في "السيد ريبلي الموهوب" (1999) 'The Talented Mr Ripley'. غير أن بريقه آنذاك كان طابعاً أكثر من اللازم، فتوزع حضوره وتراجع، فيما انشغلت الصحف الشعبية بتفاصيل حياته الخاصة (من طلاقه المضطرب إلى علاقته العابرة مع مربية أطفال). ومع الوقت، نجح "لو" في التحرر من تلك المرحلة، لكنه حمل آثارها معه، كندبة أو أثر لا يزول، أضفى على حضوره على الشاشة تعقيداً إضافياً.

خلال العقد الأخير، عاش "لو" ما يشبه النهضة الإبداعية المتواصلة. في دور البابا بيوس الـ13 في المسلسل "البابا الشاب" (2016) The Young Pope للمخرج باولو سورينتينو، بدا مثل كائن مزدوج: له وجه ملائكي وآخر مظلم في آن معاً، يتجول في أزوق الفاتيكان وسط سحب دخان السجائر، ويشرب في شرب "تشيري كولا زيرو". وفي "العش" (2021) The Nest للمخرج شون دوركين، جسد شخصية روري المتداول المالي في لندن الثمانينات، بواجهة أنيقة تخفي خلفها عقاراً محكوماً عليه بالانهيار. أما في دور هنري الثامن في فيلم "الجمرة" (2023)



إلى الترشيحات، أما جود لو، فقد ترشح سابقاً عن "السيد ريبلي الموهوب"، ثم عن "الجبل الجليدي" (2003) Cold Mountain. وأماندا سيفريد في "وصية آن لي" (2025) The Testament of Ann Lee. وكان هذا الدور قد منحه ترشيحه الثالث.

ستيفن سبيلبرج وليوناردو دي كابريو يوضحان موقفهما من الـ AI



أوضح المخرج العالمي ستيفن سبيلبرج موقفه من الذكاء الاصطناعي في هوليوود بشكل قاطع، ولا مجال للشك في موقفه. ستيفن سبيلبرج في حديثه على بودكاست "IMO" الذي تقدمه ميشيل أوباما وكريج روبنسون، صرح المخرج الأسطوري بأنه لا يرغب في أن يلعب الذكاء الاصطناعي أي دور إبداعي في صناعة الأفلام، وأيضاً خطأ فاصلاً واضحاً بين ما يعتبره استخداماً مشروعاً لهذه التقنية وما يراه تهديداً جوهرياً لهذا الفن.

وقال سبيلبرج: "ما لا أجهه في الذكاء الاصطناعي هو عندما يفرض نفسه أو عندما يترك فراغاً في عمل الكاتب". وأضاف سبيلبرج: "لست مستعداً للاستبدال، كما تعلمون، لأنني لا أؤمن بالوعي لا أعتقد أن هناك بديلاً للروح لا أعتقد أن هناك خوارزمية يمكن ابتكارها إن جهاز كمبيوتر يعتقد أنه يشعر أكثر مما نشعر به هو أمر مرفوض تماماً من قبلي، ومن قبل الطريقة التي سامارس بها مهنتي في الإنتاج والإخراج مستقبلاً". وتابع: "كان مستعداً لمنع التكنولوجيا بعض الفائدة المحدودة، كالمساعدة في البحث عن مواقع التصوير، أو توفير وقت فرق الإنتاج في الأعمال اللوجستية التمهيدية لكن ما إن يطلب من الذكاء الاصطناعي التدخل في القرارات الإبداعية التي تحدد ملامح الفيلم، حتى يرفض تماماً".

تصريحات دي كابريو

أما النجم ليوناردو دي كابريو فقد أعرب عن مخاوف مماثلة لمجلة تايم في ديسمبر الماضي، مجدداً بأن الفن الحقيقي يتطلب وجود الإنسان في صميمه، وأن أي شيء يُنتجته الذكاء الاصطناعي، مهما كان مُهزلاً تقنياً، يفتقر إلى الرقعة التي تجعل العمل الإبداعي يدوم. قال دي كابريو: "أعتقد أن أي عمل فني حقيقي يجب أن ينبع من الإنسان"، واصفاً مزيج الموسيقى المؤلّد بالذكاء الاصطناعي بأنه مبهّر للحظات، لكنه في النهاية أجوف، لأمع لخمس عشرة دقيقة قبل أن يخفى في الفضاء الإلكتروني المملء بالخردة. لا أساس له، ولا روح فيه، مهما بلغ من روعة". وبهذا اثنان من أبرز الأصوات في هوليوود يتوصلان إلى النتيجة نفسها، وإن كانا من مسارين مختلفين، فكلاهما يؤكد أن جوهر صناعة الأفلام ليس شيئاً يمكن برمجته.

الفكر

أهم عنصر للوقاية من الخرف في الشيخوخة



اكتشف باحثون أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة في منتصف العمر، كالشي السريع أو التنزه أو ركوب الدراجات، لها التأثير الأكبر على الدماغ، وتمنع تطور الخرف في الشيخوخة. ووفقا للدكتور ميخائيل بولكوف، الباحث في معهد دراسات الشيخوخة بالمركز الروسي للبحوث السريرية في طب الشيخوخة بجامعة بيروغوف الطبية، يحدث النشاط

البدني تغييرا حقيقيا في الدماغ، منشطا سلسلة من الإشارات في الخلايا تحفز انقسامها وتجديدها، كما يعزز المرونة العصبية. ويشير إلى أن العضلات تفرز العديد من الهرمونات (الميوكينات-Myokines)، بما في ذلك الإيريدين (BDNF)، التي تحمي، من بين أمور أخرى، الخلايا العصبية في الدماغ وتؤثر على المرونة العصبية، أي تكوين الروابط في الدماغ والذاكرة. ويقول: "يعمل حمض اللاكتيك بالطريقة نفسها. فقد تبين أنه عندما يتغلغل في الدماغ، يشعل الجينات المسؤولة عن مرونة الخلايا العصبية. ويعزز عامل النمو الشبيه بالأنسولين 1، الذي يزداد إنتاجه مع النشاط البدني ويدخل الدماغ من مجرى الدم أثناء التمرين، ويساعد على إزالة لويحات الأميلويد (مؤشر

مرض الزهايمر) من أنسجة الدماغ". ووفقا له، يساعد النشاط البدني بلا شك في الحفاظ على الصحة الإدراكية، وهذا لا يقتصر على الرياضة فقط، بل يشمل أيضا الأعمال المنزلية والمشي والبيستنة. كما يعزز النشاط البدني إنتاج الإندورفين، ما يحسن المزاج، ويوفر التفاعل الاجتماعي، وهو أمر بالغ الأهمية للصحة الإدراكية. ويؤكد على أن النشاط البدني يؤثر على الدماغ في جميع مراحل العمر. لذلك ليس متأخرا البدء به في أي عمر. ولكنه يؤكد في نفس الوقت على أن أي طرق غير دائمة للحفاظ على شبابه الدماغ تتطلب تدريباً. لأن التغييرات تحدث تدريجياً. كما لا يفني التدريب عن العلاج المناسب للحالات الطبية المصاحبة، وبالإضافة إلى ذلك من المهم اتباع توصيات الطبيب.

طبيب أورام يكشف ما إذا كان بإمكان البشرية هزيمة السرطان

يشير الدكتور أنطون سعد، الخبير في مؤسسة الأورام الخيرية، إلى أن تحقيق نصر كامل على السرطان أمر مستبعد، لكن يمكن خفض معدل الوفيات الناجمة عنه بابتكار لقاحات مخصصة. ويقول: "يجب ومن المهم توضيح المقصود بـ "هزيمة السرطان". فإذا كنا نتحدث عن القضاء التام على جميع أنواع السرطان، فهذا مستحيل في المستقبل القريب. لأن السرطان ليس مرضاً واحداً، بل هو مئات من الاضطرابات المتنوعة جينياً، ومن غير المرجح تحقيق نصر كامل حتى باستخدام أكثر اللقاحات تطوراً". ووفقاً له، قد تصبح معظم أنواع السرطان في المستقبل حالات مزمنة يمكن السيطرة عليها. علاوة على ذلك، من المتوقع انخفاض معدل الوفيات الناجمة عن السرطان بفضل اللقاحات وتطوير الأدوية الحديثة. ويقول: "لقد تلقينا في السنوات الأخيرة، أول دليل قاطع على فعالية لقاح الحمض النووي الريبي المرسل (mRNA) الشخصي. فقد أظهرت دراسة أجريت على مرضى سرطان الجلد، أدى الجمع بين لقاح mRNA ودواء بيمبروليزوماب pembrolizumab (دواء مضاد للأورام) إلى خفض خطر عودة المرض خلال 18 شهراً من 38 بالمئة إلى 21 بالمئة. وهذه خطوة هامة فعلاً ولكنها ليست اكتشافاً ثورياً". ويشير الخبير، إلى أن تجارب مماثلة تجرى حالياً لسرطان الرئة والبنكرياس والقولون والمستقيم، أي ستصبح اللقاحات بالنسبة لأنواع معينة من السرطان، علاجاً قياسياً كعلاج مساعد للجراحة والعلاج المناعي، ما يقلل من خطر عودة المرض.

تمارين رياضية تحسن صحة القلب والشرايين

أظهرت دراسة حديثة أن التمارين المتقطعة عالية الكثافة (HIIT)، تعتبر من أفضل التمارين الرياضية لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية. حلل القائمون على الدراسة نتائج 37 دراسة وبحث شملت أكثر من 6800 مريض يعانون من مشكلات القلب والشرايين، وتبين لهم أن التمارين الرياضية مفيدة لصحة الأوعية الدموية بشكل عام، إلا أن هذا التأثير يعتمد على نوع التمرين، إذ لوحظت التحسينات الأكثر وضوحاً لدى الأشخاص الذين يمارسون التمارين المتقطعة عالية الكثافة (HIIT)، حيث ساعدت على توسيع الأوعية الدموية لديهم، وهو مؤشر رئيسي لصحة الأوعية، كما حققت التمارين المعتدلة نتائج إيجابية، ولكن بدرجة أقل بكثير. ويعتقد العلماء أن التناوب بين الراحة والإجهاد العالي أثناء تمارين ال (HIIT) يزيد من تدفق الدم ويحفز إنتاج أكسيد النيتريك، وهي مادة تحمي الأوعية الدموية وتحسن مرونتها. ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج قد تغير من أساليب إعادة تأهيل القلب؛ فالبرامج الأكثر كثافة، عند مراقبتها بشكل صحيح، يمكن أن تكون أكثر فعالية من البرامج التقليدية. مشددين على ضرورة اختيار النشاط بما يتناسب مع حالة المريض وأن يكون تحت إشراف أخصائيين. ويؤكد خبراء الصحة أن ممارسة الرياضة بانتظام تسهم في تقوية عضلة القلب وجدران الأوعية الدموية، كما تساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار، ما يقلل من مخاطر انسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم.



الممثلة الأمريكية أليس كريملينغ لدى حضورها العرض الأول لسلسل «ذا بوروز» من إنتاج نتفليكس في مسرح إيجيبش في هوليوود. ا ف ب

قرأت لك

الطفل الحار

أوردت مجلة فرويندين الألمانية، أن الطعام الحار يمد الجسم بفوائد صحية جمة، خاصة الذي يحتوي على الفلفل الأسود أو الفلفل الحار، يعمل على تقوية جهاز المناعة، مما يساعد على مواجهة نزلات البرد وانسداد الأنف مثلاً، كما أنه يساعد على تنشيط عملية الهضم، مما يقي من الإمساك. وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن الطعام الحار، يساهم في ضبط مستوى الأنسولين، بالإضافة إلى أنه يعمل على تحفيز عملية حرق الدهون بفضل الطاقة، التي يتم استهلاكها بفعل التعرق. كذلك يحتوي الفلفل الحار على مادة (كابيسيسين)، كما يحتوي الفلفل الأسود على مادة (بيبيرين) وكلاهما يعملان على إفراز هرمون (الإندورفين) المعروف (بهرمون السعادة)، مما يساعد على تحسين المزاج واسترخاء الجسم.

سؤال وجواب

لماذا يعتبر البعوض اخطر على الإنسان من الحيوان ؟

ان لسعة البعوض اشد خطرا علي حياة الانسان من كل حيوانات الارض ،فقد ثبت ان 50 ٪ من حالات الوفاة بسبب الامراض يسببها البعوض وامراضه مثل (الحمي الصفراء -حمي الملاريا) والايوثة التي يتسبب بها البعوض تقضي علي الالف من البشر قبل ان يستطيع الطب التغلب عليها .

ما هي الدولة التي أنشئت أول سكة حديد في العالم؟

إنجلترا في عام 1925م حيث كانت تربط بين ستوكتون ودار لنتون.

من هو العالم الذي اخترع علم الكيمياء ومعادلات التفاعل؟

العالم جابر بن حيان.

ما هو الشيء الذي كل ما يزيد ينقص؟

العمر.. فكلما زاد عمر الشيء نقص؛ لأنه بذلك النقص يقترب من نهاية عمره ويموت.

هل تعلم؟

- أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- أن عدد البلاد في شمال خط الاستواء ثلاثة أضعاف ونصف عدد البلاد جنوب خط الاستواء
- ان الحشرة المعروفة باسم العيسوب تستطيع التقاط فريستها بتشكيل أرجلها ، وضمهم على شكل سله
- انه كان يسمح للرجال الانكليز في القرن السادس عشر بضرب زوجاتهم ، ولكن فقط قبل بلوغ الساعة العاشرة مساء
- أن ما يحدثه 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- أن هنالك نوعا من الورود في جزر الهاواي يتفتح مصدرا دويا قويا . وقد أطلق على هذه الوردة باسم الشجرة المفرقة النارية
- هل تعلم أن الحفيد ابن زهر الأندلسي يعتبر من نوابغ الطب والأدب في الأندلس. ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب أخذها عن أبيه. وقد خدم دولتي المرابطون والموحدون.
- له الترياق الخمسيني في الطب ورسالة في طب العيون. ويعتبر ابن زهر أول من اكتشف جرفومة مرض الجرب من أطباء المسلمين كما هو أول من شخص أعراض خراج الحيزوم والتهاب التامور في حالتي النشافة والانسكاب.
- أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفأ على سطحه

قصة اللص المجهول

دأب احد اللصوص على مراقبة احدى الفلل الفخمة لوضع خطة لسرقتها ولكن للاسف كان دائما يستمع لاصوات صخب وضحكات وموسيقى تصدر منها وبعد مرور وقت ليس بالقصير قام هذا اللص بالذهاب إلى مركز الشرطة وقدم بلاغ ازعاج إلى السلطات المحلية يتهم فيها اصحاب الفيلا بالصخب والازعاج والتسبب في قلة راحته وعلى الفور وكما التبع في مثل تلك الحالات قام احد الضباط بصحبة شرطين بالذهاب إلى الفيلا في نفس التوقيت الذي حدده اللص وطلبا مقابلة صاحبة البيت . استقبلت صاحبة البيت العجوز الضابط بترحاب واستعداد للمساعدة فقال لها الضباط انه أسف ليخبرها بتقدم احد الجيران بشكوى للقسام تفيد بتسببها في ازعاج شديد له طوال الليل بسبب حفلاتها المتزايدة، هنا ضحكت صاحبة البيت واخذته يهدوء إلى خارج باب الفيلا وقالت له يا بني انظر حولك ماذا ترى.. نظر الضابط فوجد ان المنطقة تقريبا خالية الا من مجموعة من الفيلات الفخمة متناثرة هنا وهناك وان كانت تلك المرأة تقيم حفلا كل ساعة فلن يؤثر على أي من تلك الفلل البعيدة، فتساءل عما يقصده الشاكي فحالت ببساطة حضرة الضابط انه لص دأب على مراقبة الفيلا وكتب يقوم بتشغيل شرائط فيديو اعياد ميلاد ابائتي حتى يحس بوجود اناس هنا، فأنا اعيش لوحدي كما ترى من فترة لاخرى وهو لا يدري ذلك ويريد ان ننام مبكرا حتى يستطيع السرقة.. وضحكت وضحك معها الضابط الذي فطن إلى لعبة اللص.. خرج الضابط وذهب لكتبه وطلب عمل بحث عن اسم المشتكي بل وقام بأخذ بصماته في الحال بعد سؤال المسؤولين واكتشف الضابط عددا كبيرا من القضايا مسجلة بناء على بصمات ذلك اللص المتعجل والذي كان دائما يهرب في الوقت المناسب، فتقدم منه وقال لو لم تتعجل سرقة تلك الفيلا ما كشفت نفسك، وشكرت انك اتيت إلى هنا فقد تعبنا في البحث عن اللص المجهول.

