

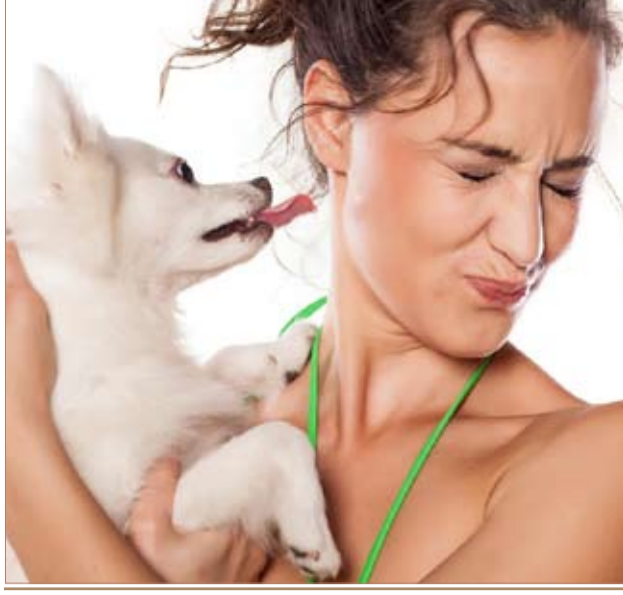
السوق الشعبي في مهرجان  
ليوا للربط.. منتجات تعكس  
التراث وتحثي بالنخيل



سيلفستر ستالون ..  
نجم هوليوود وصاحب  
المسيرة الفنية المذهلة



دراسة تكشف عن خطر "قاتل"  
قد يسببه لعق كلبك لوجهك!



## آيفون مميزة لم يسبق لها مثيل!

تعد هواتف آيفون من أكثر أنواع الهواتف أماناً في العالم، ورغم السمعة الممتازة التي تتمتع بها هذه الهواتف، إلا أن أبل "الهووس" بأمن وخصوصية مستخدميها قررت منح "بعض" حاملي هواتفها ميزة أمنية غير مسبوقة تحمل اسم "Lockdown Mode" أو وضع الإغلاق.

وستوفر هذه الميزة الاختيارية قوة خارقة من الأمان لعدد صغير جداً من مستخدمي آيفون الذين يواجهون تهديدات رقمية نادرة ومتطورة. وتقول المختصة بأمن المعلومات، رولا الأستر، في حديث لوقع "سكاي نيوز عربية" إنه عندما يتعلق الأمر بأمان الهاتف الذكي، فإن نظام iOS على آيفون يُحدث فرقاً كبيراً نظراً للطريقة المعتمدة في تصميم النظام، ولكن أبل قررت رفع سقف عالي من خلال ميزة "Lockdown Mode" التي ستكون مهمتها صد الهجمات السيبرانية "المأجورة" التي تستهدف أشخاصاً محددين وليس عامة الناس. وتضيف الأستر إن ميزة "Lockdown Mode" التي سيتم طرحها في الخريف المقبل عبر نظام iOS 16، ستقوم عند تفعيلها بحظر معظم أنواع الملفات التي ترد في الرسائل ما عدا الصور. كما ستقوم بتعطيل إمكانية معاينة الروابط الواردة في الرسائل، بالإضافة إلى حظر بعض مزايا تكنولوجيا الويب المعقدة ومكالمات FaceTime الواردة في حال لم يكن المستخدم قد أرسل طلباً للمتلصت سابقاً.

## عطل فني يجبر طائرة على الهبوط

ذكرت وكالات أنباء محلية أمس الأحد أن انديجو وهي أكبر شركة طيران في الهند حولت مسار طائرتها إلى كراتشي في باكستان شأنه أن يزيد من شعورك بالطاقة. كما أن احتواءه على نسبة قليلة من الكافيين يساعد في تقليل التعب وزيادة مستوى النشاط في الجسم.

## فوائد صحية منوعة للشاي الأخضر على الريق،

- تعزيز المزاج والصحة النفسية.  
- ضبط مستويات ضغط الدم في الجسم.  
- خفض خطر الإصابة بأمراض القلب المختلفة.  
- تحسين صحة الفم والأسنان.  
- تعزيز صحة الجهاز الهضمي والحماية من الإصابة بالمشاكل الهضمية المختلفة.  
- المساعدة في تطهير الجسم وحمايته من الإصابة بالجفاف.

## تقوية المناعة

يحتوي الشاي الأخضر على حمض أميني يوفر أجساماً مضادة تساعد في تعزيز المناعة، وتزيد من كفاءة عملية التمثيل الغذائي، مما يساعد في خسارة الوزن الزائد. يمتاز الشاي الأخضر بخصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، أي أن تناوله يساعد في تقوية الجهاز المناعي وتعزيز وظائفه، وهذا يعني أنه يلعب دوراً في محاربة الفيروسات والبكتيريا المسببة للمرض والتي تدخل الجسم، مما يقلل من فرص إصابتك بالأمراض المختلفة.

## يقضي على رائحة الفم المزعجة

إن تناول الشاي الأخضر على الريق يساهم في القضاء على مشكلة الجفاف، التي ينتج عنها رائحة الفم الكريهة.

## خفض الكوليسترول

إذا كنت تعاني من ارتفاع مستويات الكوليسترول، فقد يكون تناول الشاي الأخضر على الريق من أهم الطرق التي تساعدك في خفض مستوياته، لذا ما عليك سوى شرب كوب من الشاي الأخضر على الريق، وبفضل القيم الغذائية الموجودة فيه، فإنه يلعب دوراً في خفض مستويات

يحمل الشاي الأخضر على الريق فوائد صحية عديدة منها خسارة الوزن الزائد والتغلب على السمّة، نظراً لغناه بمضادات الأكسدة، فيتامين سي C، البوتاسيوم، الكالسيوم، حمض الفوليك، فيتامين بي B، النحاس وحمض البانتوثينيك، الذي يساهم في حرق الدهون وزيادة كفاءة عملية التمثيل الغذائي.

تؤكد اختصاصية التغذية ميرنا الفتى لـ "سيدتي.نت" إلى أن الشاي الأخضر على الريق يساهم في خفض الكوليسترول الضار، بالإضافة إلى أنه مفيد للدورة الدموية بشكل كبير، كما يعتبر مسيلاً طبيعياً للدم ويرفع مناعة الجسم، ينظف الفم ويرطب الجسم ويحتوي على القليل من المنبهات الطبيعية. مفيد أيضاً لمريضات الباركنسون والزهايمر لأنه يساهم في التخفيف من الأعراض. وتتابع الاختصاصية ميرنا متحدثاً عن فوائد الشاي الأخضر على الريق بالتفصيل، في المقال الآتي:

## فوائد الشاي الأخضر على الريق مذهلة في حرق الدهون

حرق السعرات الحرارية تلعب مادة البوليفينول المتوفرة في الشاي الأخضر دوراً في خسارة الوزن، لأنها تصنف واحدة من مضادات الأكسدة التي تساهم في حرق الدهون، إذا قررت تناول الشاي الأخضر على معدة فارغة في أول ساعات الصباح. وتعتبر مادة الكاتيكين من مضادات الأكسدة، التي تمنع دهون الجسم من التراكم، كما تساهم في حرق السعرات الحرارية عن طريق زيادة درجة حرارة الجسم خاصة عند تناول الشاي الأخضر في الصباح وعلى الريق. كما أن محتوى الشاي الأخضر من الكافيين يدعم خسارة الوزن، ويساهم في حرق دهون الجسم والسعرات الحرارية. فإن استهلاك 100 ملليجرام من الكافيين يعادل حرق 9 سعرات حرارية إضافية.

الوقاية من السرطان الشاي الأخضر لديه القدرة على قتل ومنع الخلايا السرطانية من النمو في الجسم، حيث تساهم مكوناته في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، بالإضافة إلى أنه يبطئ عملية الشيخوخة. تابعي المزيد: فوائد الماش للعظام والناكرا لا تصدق

## فيتامينات ومغذيات لجفاف العين

تحدث متلازمة العين الجافة عندما لا تنتج غدد الدموع في العين ما يكفي من السوائل، أو إذا اختفت الدموع بسرعة كبيرة. ولا يزال البحث في بدايته بخصوص إمكانية استخدام التدابير الغذائية أو مكملات الفيتامينات لعلاج جفاف العين. وبداية، من الأفضل الحصول على الفيتامينات من النظام الغذائي، لكن في حالة عدم القدرة على ذلك يمكن الاعتماد على مكملات الفيتامينات. وهناك أدلة علمية محدودة على أن مكملات الفيتامينات تساعد في علاج جفاف العين، وتظهر بعض الدراسات القائمة على الملاحظة الأهمية المحتملة للنظام الغذائي للمساعدة في حل المشكلة.

فيتامين أ نقص فيتامين أ له صلات بجفاف العين. ولا يعتبر نقص الفيتامينات شائعاً إلا في المجتمعات الفقيرة، لكن قد تكون هناك مشكلة في الأمعاء تمنع امتصاص الفيتامينات، مثل أمراض الجهاز الهضمي، والتهاب البنكرياس، ومرض كرون.

فيتامين د أظهرت أبحاث مبكرة أن فيتامين د يمكن أن يكون له علاقة بجفاف العين، ويعتبر ضعف وظيفة الدموع من أعراض نقص هذا الفيتامين. وقد أشار بحث أجري عام 2015 إلى أن مكملات فيتامين د قد تساعد في علاج أعراض جفاف العين، لكن يتطلب ذلك إجراء مزيد من التحقيق.

## هكذا تؤثر حرارة الطقس على الجسم

بسبب تغير المناخ أصبحت موجات حر الصيف أكثر تواتراً وشدة، ويترتب عليها عواقب صحية شديدة قد تهدد الحياة، ويستجيب جسم الإنسان للحرارة الشديدة بطريقتين رئيسيتين: توسيع الأوعية الدموية، وإفراز العرق. وينتج عن تزايد تدفق الدم إلى الجلد فقدان مزيد من الحرارة، ويزيد العرق الجلد عندما يتبخّر. وهي آلية ضرورية للحفاظ على وظائف التمثيل الغذائي لتعمل بشكل طبيعي. لكن وفقاً لخبراء الصحة، يمكن أن يكون لهذه الآلية عواقب وخيمة، فتمدد الأوعية الدموية يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، مما يجعل القلب يعمل بجهد أكبر لدفع الدم نحو أطراف الجسم. وقد يتسبب ذلك في نوبة قلبية لمن لديهم مشاكل في القلب.

## رياض محرز يثير السخرية بالهاتف المكسور

أثار هاتف المهاجم الدولي الجزائري رياض محرز سخرية كبيرة على مواقع التواصل الاجتماعي، الأمر الذي استدعى تعليقا من نجم مانشستر سيتي الإنجليزي. وقبل توجهه مع فريقه صوب الولايات المتحدة، نشر محرز صورة على موقع التواصل الاجتماعي تويتر ويبيده هاتف مكسور. وأشعلت الصور تعليقات المتابعين، الذين استغربوا كيف أن نجما كبيرا يستخدم هاتفا مكسورا. وقال أحدهم: "هل أنت فعلا مليونير؟"، فيما ذكر آخر "الحمد لله.. المشاهير أيضا يحتفظون بهواتفهم المكسورة". التعليقات الساخرة جعلت رياض محرز يدخل على الخط وينشر صورة أخرى للهاتف المكسور، ويعلق عليها بالقول "نعم أعلم ذلك"، مما أثار حنقا وانتقرا تجديداً القصد. وكان محرز يشير إلى تجديده عقده مع نادي مانشستر سيتي حتى العام 2025. واعتبر محلول تجديده عقد محرز مثابة مكافأة للاعب البالغ من العمر 31 عاما، بعدما ساهم في احتفاظ سيتي بلقب البريميرليغ، ومنذ وصوله من لستر سيتي مقابل 71 مليون دولار قبل 4 سنوات، خاض محرز 189 مباراة بتشكيلة المدرب الإسباني بيبي غوارديولا، وسجل 63 هدفا وأسهم بـ 45 تمريرة حاسمة. كما فاز بثلاثة ألقاب في الدوري الإنجليزي الممتاز، وثلاثة ألقاب في كأس الرابطة وكأس الاتحاد مرة واحدة.

## نوبات عصبية ثم موت .. حالة غريبة للماشية

أعلنت السلطات الكرواتية أمس الأول السبت أنه تم التأكد من وجود الجمره الخبيثة في عشرات من رؤوس الماشية التي عثر عليها نافقة في حديقة طبيعية إلى جنوب شرق العاصمة الكرواتية زغرب. وقالت وزارة الزراعة الكرواتية إن السلطات أجرت اختبارات على جيف الحيوانات بعد تقارير عن ظهور أعراض عصبية على الماشية. وأضافت أنه تم اتخاذ جميع الإجراءات لاحتواء تفشي المرض في لونسكو بولي، وهو سهل فيضان يقع على ضفاف نهر سافا والمعروف ببنيته الفريدة.

في السياق، أفاد تلفزيون "اتش آر تي" الحكومي، بأن 4 أشخاص تم نقلهم إلى مستشفى بسبب أعراض خفيفة مرتبطة بالجدل. وجاء في التقرير أن 107 رؤوس من الماشية نفقت في الأسبوعين الماضيين. وقال مسؤول الصحة العامة المحلي إينوسلاف بريتشيتش "يمكننا القول إن الوضع تحت السيطرة الكاملة ولا يوجد مجال للذعر". ويتفشى مرض الجمره الخبيثة بسبب الجراثيم البكتيرية التي يمكن أن تظل كامنة في الأرض حتى يتم تنشيطها بسبب الأمطار الغزيرة أو الفيضانات أو الجفاف. ويمكن أن يسبب النفوق السريع لعدد كبير من الحيوانات في وقت قصير. وغالبا ما يتم العثور على الماشية المصابة نافقة دون اكتشاف أي مرض مسبقا. وناذرا ما ينتشر مرض الجمره الخبيثة إلى البشر وتقريبا لا ينتقل من شخص لآخر.

## ما كمية الخضراوات والفواكه الضرورية للجسم يوميا؟

أوصت الجمعية الألمانية للتغذية بتناول 5 حصص من الخضراوات والفواكه الضرورية يوميا لإمداد الجسم بالمعادن، والفيتامينات، مثل الحديد، والبوتاسيوم، وفيتامين A، وفيتامين C، بنحو 650 غراماً. وأوضحت أنه يجب تقسيمها على 3 حصص خضراوات بنحو 400 غراماً، وحصتي فواكه بنحو 250 غراماً، مشيرة إلى أن الحصة تعادل ما يملأ راحة اليد بشكل تقريبي. ويمكن تحديد الحصة بدقة أكبر باتباع القواعد التالية:

- للخضراوات الندية، 125 غراماً تعد حصة.
- للخضراوات المطبوخة، تقدر الحصة بـ 150 غراماً.
- حبة الفاكهة مثل التفاح، تقدر الحصة بـ 150 غراماً.
- للتوت أو الفاكهة الأثقل مثل الأناناس، تقدر الحصة بـ 125 غراماً.



## ملابس تحمل رسائل وطنية تجتاح متاجر أوكرانيا

تتجول أم برفقة ابنتها الشابة داخل متجر ملابس كبير في وسط العاصمة الأوكرانية كييف حيث تنتشر موضة الملابس الوطنية كتصاميم طبع عليها صورة كلب يرتدي سترة واقية من الرصاص ويضع نظارات شمسية. وتقول والدة تاتيانا "تملك الكثير من هذه الملابس"، مشيرة إلى أنها غالبا ما تصعد المتجر لشراء ثياب مماثلة في ظل رواج الملابس الوطنية في أوكرانيا منذ بدء الغزو الروسي للبلد في أواخر شباط-فبراير. ويظهر على القمصان التي تصنعها العلامة التجارية المحلية "جاي كوك"، الكلب "باترون" الذي قلده الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي ميدالية في أيار-مايو لمكافأته على عمله في كشف الألغام. وتقول فاليريا ابنة تاتيانا "أحب باترون الصغير"، فيما تهز والدتها رأسها موافقة. ولفت مؤسس "جاي كوك" سيرغي فيوت إلى أن القمصان التي طبع عليها صورة باترون هي "حاليا الأكثر شعبية" بين ملابس العلامة التجارية التي أطلق عليها اسم المستكشف البريطاني جيمس كوك وتصنع ملابسها في غرب أوكرانيا.



# منوعات الفجر 22

جامعة محمد بن راشد للعلوم والصحة تنشر دراسة علمية رائدة حول مقيم في دبي سجل رقماً قياسياً في موسوعة غينيس بعد عبوره ست إمارات خلال ستة أيام سيراً على الأقدام  
**تعاونت الجامعة وميديكلينيك الشرق الأوسط مع البريطاني شون بيرجس لدراسة التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن هذا التحدي**  
الباحثون في الجامعة حددوا العلامات الكيميائية الحيوية لتلف الخلايا والالتهابات والإجهاد وانخفاض مستويات الدهون في الجسم لدى بيرجس الذي نجح في قطع مسافة 619 كيلومتراً خلال ستة أيام و21 ساعة

إلى اثني عشر شهراً من التحدي، وذلك لمدة 5-6 ساعات في الأسبوع (40-50 كم في الأسبوع). وقبل التحدي بستة إلى تسعة أشهر، زادت تمارينه لتصل إلى 10 ساعات في الأسبوع (80-100 كم في الأسبوع). وخلال الستة أشهر التي سبقت التحدي، حافظ بيرجس على جدول زمني للجرى لمدة 15 ساعة في الأسبوع (125-150 كم). ونُشرت نتائج الدراسة في مجلة الطب والعلوم الرياضية والتي استندت إلى فحوصات الدم التي تم إجراؤها قبل التحدي وبعده والبيانات المسجلة على الساعة الذكية الخاصة بالرياضيين خلال التحدي، فضلاً عن المقابلات التي أجريت معه قبل الانطلاق وبعد انتهاء التحدي.



وبدوره، قال الدكتور توم لوني، الأستاذ المشارك في الصحة العامة وعلم الأوبئة في الجامعة: "كشفت التحليلات بعد نهاية التحدي عن استمرار الأثر حتى بعد وصول المشارك إلى خط النهاية. وزادت آلام قصبية الساق من صعوبة المشي بعد أسبوع من نهاية التحدي، كما عانى بيرجس من قلة النوم، مع معدل نوم لساعة أو ساعتين يومياً على مدار الشهر الأول بعد التحدي، فضلاً عن الكوابيس التي راودته والمتعلقة بإكمال التحدي، والتي بدأت بالتلاشي بعد خمسة أسابيع".



علم وظائف الأعضاء في كلية الطب بالجامعة: "تساهم الدراسة التي أجريناها في تشجيع الرياضيين الهواة الذين يحاولون خوض مثل هذه التحديات على اتباع استراتيجية مسبقة لشرب الماء والتغذية تعزز الأداء وتُحد من الإصابات". ومن جانبه قال الدكتور آلان كوري، رئيس قسم الطب الرياضي في ميديكلينيك الشرق الأوسط:



في الجهاز الهضمي والقوي والإسهال خلال الساعات القليلة الأولى من رحلته. كما أن معدل النوم لديه خلال الأيام الثلاثة الأولى كان حوالي ساعتين ونصف فقط، مما أدى إلى حرمان جسمه من الوقت والطاقة اللازمين لاستجماع قواه وتجديد نشاطه. من جانبه، قال الأستاذ الدكتور ستيفان دو بليسيس، عميد الأبحاث والدراسات العليا وأستاذ



الرياضيين واحتياجاتهم بشكل أفضل. ورغم أن الآلام الجسدية متوقعة في مثل هذه الحالات، لكن الإجهاد النفسي الناتج عن تحد كهذا يساهم في تسليط الضوء على جوانب خفية تتعلق بالنشاط الذهني وأليته، فضلاً عن دراسة تأثير قلة النوم على الأداء". وكشفت الدراسة عن تعرض بيرجس، رغم الحظّة الغذائية المدروسة التي اتبعها، من الأم

•• دبي - الفجر

نشرت جامعة محمد بن راشد للعلوم والصحة بالتعاون مع ميديكلينيك الشرق الأوسط، دراسة رائدة أجرتها لتقييم الاستجابات الجسدية والفسيولوجية للجسم البشري من خلال رحلة شون بيرجس، الرياضي البريطاني الهواي والمقيم في دبي والتي دخل من خلالها موسوعة غينيس للأرقام القياسية. ونجح شون بيرجس، البالغ 34 عاماً، في قطع مسافة 619 كيلومتراً خلال ستة أيام و21 ساعة و47 ثانية، حيث انطلق من منطقة الغويضات على الحدود الغربية لدولة الإمارات متجهاً إلى الساحل الشرقي في الفجيرة، وتولى العلماء في الجامعة وميديكلينيك الشرق الأوسط متابعة تدريبات الشاب البريطاني قبل شهرين من انطلاق رحلته، وأجروا له فحوصات دقيقة وتحليلات مستمرة أثناء التحدي وبعده. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال الدكتور توماس بويلات، أستاذ مساعد في الابتكار والتقنيات في الجامعة: "من منظور تقني، كان من المثير للاهتمام تحليل كم البيانات التي يمكنها جمعها من خلال الأجهزة القابلة للارتداء المختلفة وكيف يمكننا استخدامها لفهم استجابات



132 محلاً تعرض منتجاتها في السوق الشعبي

## السوق الشعبي في مهرجان ليوا للربط . . منتجات تعكس التراث وتحفي بالنخيل 24 ركناً للحرفيات ومحلات لبيع الربط وعربات القهوة تتوزع في أرجاء المهرجان

من جهتها أشارت فاطمة المنصوري مديرة إدارة مركز زايد للدراسات والبحوث التابع للنادي، إلى أن المشاركة في المهرجان، تأتي تأكيداً على حضور نادي تراث الإمارات الدائم في المناسبات والفعاليات التراثية بالدولة، لافتة إلى تميز مشاركات النادي في الدورات السابقة لمهرجان ليوا للربط بما قدمه من سياق معرفي للتراث الإماراتي كان مثار اهتمام زوار المهرجان. وذكرت المنصوري أن الجناح سيضم معرضاً لإصدارات نادي تراث الإمارات من الكتب، بالنخيل والتمر، ومنها "أطلس أصناف نخيل التمر في دولة الإمارات العربية المتحدة" تأليف حسام غالب "6 أجزاء"، وكتاب "نخيل التمر كعلم وثقافة وتراث" تأليف د. كريم محمد فرج، إضافة للإصدارات التي تغطي جوانب عدة من تراث وتاريخ الدولة ودواوين الشعر النبطي.

الرحالة" يوم الأربعاء القادم 20 يوليو. وقال سعيد بن علي المناعي مدير إدارة الأنشطة، إن نادي تراث الإمارات من أقدم المؤسسات والجهات التي تشارك بانتظام في المهرجانات التراثية المختلفة، لافتاً إلى أن للنادي حضوراً مشهوداً وبصمة مميزة تظهر في مشاركته السنوية بمهرجان ليوا للربط، حيث يمثل جناح النادي نقطة ثقل تجذب إليها الزوار للتعرف على تراث الدولة. وأوضح المناعي أن من ضمن الورش الحرفية المتنوعة لجناح النادي تأتي ورشة سف الخوص، التي تعكس الاستخدام الأمثل لمشتقات النخيل من الخوص وتحويلها إلى تحف فنية وأدوات يومية كان يستخدمها الآباء والأجداد، كما ستكون هناك ورشة لتعليق الريابة لأبناء منطقة ليوا، إضافة إلى مجلس تراثي يجسد تفاصيل الكرم والضيافة الإماراتية الأصيلة.

وخصصت اللجنة المنظمة للمهرجان 15 جائزة لمزينة رطب الشيشي بقيمة 397 ألف درهم، و3 جوائز لسابقة سلة فواكه الدار بقيمة 400 ألف درهم، و10 جوائز لسابقة التين الأحمر بقيمة 117 ألف درهم، و10 جوائز لسابقة تين الأصفر بقيمة 117 ألف درهم. ونادي تراث الإمارات ينظم محاضرتين في المهرجان ينظم نادي تراث الإمارات محاضرتين بعنوان "الأهازيج الشعبية المرتبطة بتراث النخيل" و"نخيل التمر في كتابات الرحالة، وذلك ضمن البرنامج الثقافي المصاحب لمشاركة جناح النادي في مهرجان ليوا للربط 2022. وتنتقل يوم غد الاثنين 18 يوليو الجاري المحاضرة الأولى والتي تأتي بعنوان "الأهازيج الشعبية المرتبطة بتراث النخيل"، فيما تقام المحاضرة الثانية بعنوان "نخيل التمر في كتابات



وفواكه الدار والتين (الأحمر والأصفر)، فيما سيتم الإعلان عن النتائج في اليوم التالي.

والحلويات والعمود والبخور وحلى النساء، بالإضافة إلى الملابس والمشغولات اليدوية وغيرها الكثير، حيث تمتاز هذه العروض بأسعار تنافسية مقارنة مع الأسواق التجارية، إلى جانب 24 ركناً للحرفيات ومحلات لبيع الربط وعربات القهوة تتوزع في أرجاء المهرجان. وأشار المزروعي إلى أن السوق الشعبي يحتوي على عدد من الأركان التي تم توزيعها على الحرفيات، إذ يعرض فيها حرفهن اليدوية أمام الزائرين حيث روعة المنتجات التراثية المتنوعة من قبل مجموعة من الأمهات أمام الزوار مباشرة. الاثنين . . استلام وتحكيم مسابقات "الشيشي وسله وفواكه الدار والتين" تبدأ لجنة تحكيم مزينة الربط في مهرجان ليوا للربط، يوم غد الاثنين استلام وتحكيم المشاركات في مسابقات مزينة الشيشي وسله

•• ليوا - الفجر

يقدم السوق الشعبي في مهرجان ليوا للربط بدورته الثامنة عشرة 2022، منتجات متنوعة ومتعددة تعكس بما تقدمه متنوعاً لوحات من التراث الإماراتي، وتحفي بالنخيل من خلال عرض المنتجات المرتبطة به، وتستمر فعاليات مسابقات المهرجان لغاية 24 يوليو الجاري تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير ديوان الرئاسة، بتنظيم لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي. وقال عبيد خلفان المزروعي، مدير المهرجان إن السوق الشعبي في المهرجان يضم 132 محلاً متنوعاً يقدم لجمهور المهرجان العديد من الصناعات التقليدية الإماراتية، والمأكولات الشعبية والمواد الترموية والقهوة العربية، ومنتجات النخيل من رطب وتمر وغيرها،



الدعم في رحلة علاجه من عدد من الأجهزة الشريطية، ومشاعير عاليين، دعموه في رحلة علاجه، وتمنوا له السلامة.

مميزاتها مع تقديم شرح موجه للطفل آدم، مبينةً أن الفيديو أرسل إلى الطفل مباشرة بالتنسيق مع عمه، وهو ما أسعده وترك أثراً إيجابياً في حياته. **رسالة شكر** وبعد تلقيه الفيديو، تقدم عم الطفل بالشكر إلى القيادة العامة لشرطة دبي، لحرصها على إسعاد آدم، مؤكداً أن الفيديو الذي أعد بحرفية ومهنية، رسم الابتسامة على وجه ابن أخيه، وتفاعل معه بفرح وامتنان شديد لشرطة دبي. الجدير ذكره، أن آدم تلقى العديد من رسائل

اجتماعياً مهما إلى جانب دورها الأمني. وأوضح أن شرطة دبي تلقت رسالة عم الطفل المؤثرة، وحرصت على المساهمة في إسعاده وإدخال الفرحة إلى قلبه، بما يساهم في رفع معنوياته خلال فترة علاجه، متمنياً له السلامة والعافية. **إعداد الفيديو** بدوره، أكد الرائد علي يوسف آل علي، رئيس قسم التنوع الثقافي في إدارة النوعية الأمنية، أنهم يحرصون على تحقيق طلب الطفل عبر جلب عدد من الدوريات الرياضية الفارهة، وتصوير

الاستراتيجي لشرطة دبي في إسعاد مختلف فئات المجتمع، مشيراً إلى أن شرطة دبي تحرص على أن يكون لها دور إنساني ليس فقط على الصعيد المحلي، وإنما دولياً أيضاً، تماشياً أيضاً مع توجهات الاستراتيجية للدولة في تعزيز قيم التسامح والمحبة والإنسانية. ولفت الفلاسي إلى أن تلقي رسالة من عم الطفل الذي يعيش في دولة أخرى، هو دليل ثقة في شرطة دبي وسمعتها العالية، مبيناً أن شرطة دبي لا تتوانى عن تلبية أو تحقيق الطلبات الإنسانية، وذلك في إطار رسالتها لنشر السعادة وتعزيز الثقة بالأجهزة الشرطة التي تلعب دوراً

السرطان، ولديه شغف بعالم السيارات، مبيناً أن شرطة دبي لديها أكثر الدوريات إدهاشاً في العالم، متمنياً تلبية طلبه في إعداد فيديو خاص لابن أخيه عن بعض الدوريات، وتوجيه رسالة خاصة له في رحلة علاجه. **إسعاد طفل** وتعليقاً على ذلك، أكد السيد بطي أحمد بن درويش الفلاسي، مدير إدارة النوعية الأمنية في الإدارة العامة لإسعاد المجتمع، أن شرطة دبي تحرص على تحقيق أمنيات الأطفال من خلال برنامج "إسعاد طفل"، دعماً للتوجه

•• دبي - الفجر

لبيت القيادة العامة لشرطة دبي طلباً مقدماً من رجل إيرلندي، يمتنى فيها إسعاد ابن أخيه من خلال تصوير فيديو خاص له عن دوريات شرطة دبي الفارهة بميزاتها وإمكاناتها، موضحاً أن ابن أخيه يتعالج حالياً من مرض السرطان، وشغوف بعالم السيارات. وأرسل عم الطفل "آدم" رسالة إلى البريد الإلكتروني لشرطة دبي، عبر فيها عن رغبته في رسم السعادة على وجه ابن أخيه البالغ من العمر 7 سنوات، والذي يخوض رحلة علاج من مرض

لبيت طلب عمه في إنتاج فيديو دعماً له في مواجهة السرطان

## شرطة دبي تسعد طفلاً إيرلندياً شغوقاً بالسيارات الرياضية

# منوعات الفكر

23

توصلت دراسة إلى أن مرضى السكري من النوع الثاني يمكن أن يضيفوا عقدا من الزمان إلى حياتهم من خلال التحسيس والتحكم بشكل أفضل في ضغط الدم ومستويات السكر. وقال الباحثون في جامعة فلوريدا الذين راقبوا المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 80 - إن النتائج التي توصلوا إليها يجب أن "تحفز" الكثيرين على الالتزام بخطة العلاج، محذرين من أن المكاسب كانت أقل بكثير بين المرضى الأكبر سنا، مما يؤكد الحاجة إلى التدخل المبكر.



## نمط الحياة الصحي يضيف عقدا من العمر إلى مرضى السكري 2



النساء البدنيات في السبعينات من العمر المصابات ببدء السكري من النوع 2 وحالات مرضية أخرى كان متوسط العمر المتوقع لهن 7 سنوات، بينما ارتفع هذا إلى 15 عاما إذا وصلوا إلى وزن صحي، ما يعني زيادة لمدة ثماني سنوات. وعند الرجال الذين يعانون من السمنة المفرطة في السبعينات من العمر، كان متوسط العمر المتوقع خمس سنوات ونصف، وارتفع إلى 11 في أولئك الذين حققوا وزنا صحيا، بزيادة خمس سنوات. وأكد الباحثون أن الفائدة المرتبطة بتحقيق هدف العلاج انخفضت بشكل حاد مع تقدم المريض في العمر. تؤكد هذه النتيجة على أهمية السيطرة في سن مبكرة، تسلط الضوء على الحاجة المحتملة للمفاضلة بين جودة الحياة والعلاج للمرضى المسنين عندما تكون فائدة السيطرة محدودة. وأظهرت هذه الدراسة ارتباط السمنة بعوامل مرضية أخرى كالضغط والسكر، حيث كان لدى مرضى السمنة ضغط دم يبلغ 180 ملم من الزئبق (ملم زئبق)، ومستوى السكر في الدم بنسبة 10 في المائة ومستوى الكوليسترول 130 ملليغرام لكل ديسيلتر. بينما المرضى الذين يتمتعون بوزن صحي كان لديهم ضغط دم عند 120 ملم زئبق، ومستوى سكر في الدم بنسبة 7 في المائة، ومستوى كوليسترول عند 70 ملجم لكل ديسيلتر. وبحسب الدراسة فإن التحكم بهذه الأمور يمكن أن يزيد من متوسط العمر المتوقع لأكثر من عشر سنوات.



في هذه الفئة العمرية، كان متوسط العمر المتوقع للرجال الذين يعانون من السمنة المفرطة والذين يعانون من حالات مرضية أخرى هو 15 عاما - ولكن إذا انخفض مؤشر كتلة الجسم لديهم إلى مستويات صحية، فقد ارتفع هذا إلى 25 عاما. كتب الباحثون: "ارتبطت مكاسبنا القدرية في متوسط العمر المتوقع بشكل أساسي بالتخفيضات المحتملة

المفرطة ولا يمارسون الرياضة هم الأكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة، حيث يواجه المصابون، تبعات المرض التي قد تؤدي للعمى أو فقدان أحد الأطراف أو دخولهم في غيبوبة السكري. راقب العلماء 421 بالغا في الدراسة التي نشرت في JAMA Open Network يبلغ متوسط أعمارهم 65 عاما لمدة تسعة أشهر. وتم فحص مستويات السكر في الدم وضغط الدم ومستويات الكوليسترول ومؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى المرضى خلال فترة الدراسة، ثم تم إدخال البيانات في نموذج إحصائي تم تعديله وفقا لسكان الولايات المتحدة، لتقدير متوسط العمر المتوقع. وكتب العلماء بقيادة حامد كيانمير، طالب دكتوراه في الجامعة: "بالنسبة للأفراد الذين يعانون من مستويات عالية جدا من السكر في الدم تشير التقديرات إلى أن النساء البدنيات في الستينيات المصابات ببدء السكري من النوع 2 وعوامل الخطر الرئيسية الأخرى لديهن 18 عاما أخرى من العمر في المتوسط". وأضاف العلماء: "بالنسبة لأولئك الذين حصلوا على وزن صحي، ارتفع التقدير إلى 30 عاما، لوظف نفس الاتجاه بين الرجال



## دراسة تكشف عن خطر "قاتل" قد يسببه لعق كلبك لوجهك!

دعت دراسة جديدة مالكي الكلاب إلى التوقف عن السماح لحيواناتهم الأليفة بلعق أو الأكل من طبقهم، لأن هذا قد يؤدي إلى تأجيل أزمة البكتيريا الخارقة. وطالب العلماء أصحاب الحيوانات الأليفة بغسل أيديهم بعد مداعبة حيواناتهم الأليفة أو التقاط فضلات الكلاب، في محاولة لقمع انتشار البكتيريا القاتلة.



ويشار إلى أن الدراسة كانت قائمة على الملاحظة فقط، ما يعني أنها لا تستطيع إثبات أن الحيوانات الأليفة كانت مسؤولة بشكل مباشر عن نشر الجراثيم المقاومة لأصحابها. ومع ذلك، توضح المؤلفة الرئيسية في الدراسة، الدكتورة جوليانا مينيزيس، الخبيرة في العلوم البيطرية، أن النتائج التي توصلوا إليها مثيرة للقلق. وقالت: "حتى قبل كوفيد، كانت مقاومة المضادات الحيوية من أكبر التهديدات للصحة العامة، ويمكن أن تجعل حالات مثل الالتهاب الرئوي والإنتان والمسالك البولية والتهابات الجروح غير قابلة للعلاج". وأضافت: "تمزج النتائج التي توصلنا إليها حاجة الناس إلى ممارسة النظافة الجيدة حول حيواناتهم الأليفة وتقليل استخدام المضادات الحيوية غير الضرورية في الحيوانات المصابة والبشر". وكشفت الدكتورة مينيزيس في حديث لصحيفة "التغراف" البريطانية، أن البكتيريا التي تنتشر بين الناس وحيواناتهم الأليفة من المحتمل أن تأتي من مجموعة متنوعة من الأحداث، موضحة: "تشمل عوامل الخطر التقبيل ولعق وجه المالك أو الأكل من طبق المالك". وللدخول من انتشار هذه البكتيريا داخل المنزل، سيكون من الضروري تقليل هذه العلاقة الوثيقة بين المالكين وحيواناتهم الأليفة، وكذلك اتباع ممارسات نظافة أكبر. وشرحت الدكتورة مينيزيس أنه "مع الأخذ في الاعتبار أن البكتيريا التي درسناها وجدت مستعمرة للجهاز الهضمي، فإن الانتقال يحدث عبر مسار البراز الفموي، لذا فإن ممارسات النظافة الجيدة من جانب المالكين ستساعد على تقليل المشاركة، مثل غسل اليدين بعد جمع فضلات الكلاب، أو حتى بعد مداعبتها". وعلى الرغم من المخاطر المحتملة لامتلاك الحيوان الأليفة للبكتيريا القاتلة، فقد ربطت دراسات عديدة امتلاك الحيوانات الأليفة بمجموعة كبيرة من الفوائد الصحية الجسدية والعقلية. وتشمل هذه الفوائد المساعدة في خفض ضغط الدم وتوفير الرفقة لزيادة فرص ممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي مع الآخرين.

لاحقا، إذا لم يغسلوا أيديهم. وقام العلماء من الكلية الملكية البيطرية بالملكة المتحدة وجامعة لشبونة باختيار برزاق البشر والحيوانات من 41 منزلا برتغاليا و45 منزلا بريطانيا. وشملت الدراسة ما مجموعه 114 شخصا و85 كلبا و18 قطعا. ووقع جمع العينات ثم اختبارها وراثيا بحثا عن الجراثيم المقاومة. ووجد الفريق 14 كلبا، وقطا واحدا، و15 شخصا ثبتت إصاباتهم بسلاسل من بكتيريا الإشريكية القولونية المقاومة للأدوية، والتي يمكن أن تهدد الحياة في بعض الحالات. ومن المعروف أن هذه السلالات مقاومة للعديد من المضادات الحيوية، مثل البنسلين والسيفالوسبورينات. بالإضافة إلى ذلك، في أربع أسر، وجد العلماء أن الناس وحيواناتهم الأليفة لديهم بكتيريا مطابقة للجينات المقاومة للمضادات الحيوية. وأشارت النتائج إلى أن أحدهما لوث الآخر.

وتعد مقاومة المضادات الحيوية تهديدا عالميا كبيرا مثل الاحتباس الحراري، حيث تقتل ملايين الأشخاص كل عام، وهذا ناتج عن تطور مسببات الأمراض لتهرب من الأدوية، وتؤجج هذه المشكلة الوصفات غير الضرورية للمضادات الحيوية. وفي وقت سابق من هذا العام، قال باحثون من جامعة واشنطن وجامعة أكسفورد إن العدوى المقاومة للمضادات الحيوية قتلت بشكل مباشر 1.2 مليون شخص في عام 2019، وساهمت في وفاة 5 ملايين آخرين. ويخشى العلماء أن تصبح القطط والكلاب مستودعات محتملة لسلاسل البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية. ويقول فريق من العلماء البريطانيين والبرتغاليين إن انتقال العدوى يحدث "عبر طريق الفم والبراز"، ما يعني أن الكلاب التي تلعق مؤخرتها يمكن أن تنشر البكتيريا المقاومة للأدوية. وقد يصاب البشر أيضا من لمس فضلات الكلاب ثم أفواههم









..الشارقة- الفجر:  
أطلق "مجمع اللغة العربية بالشارقة" العدد الأول من "مجلة مجمع اللغة العربية بالشارقة" التي صدرت هذا الشهر في حلّة جديدة، تتمثل لسان حال المجمع، وتقدم لعشاق اللغة العربية محتوى علمياً لغوياً وأدبياً رصينا يلبي شغفهم بالاطلاع على الجديد من الدراسات والمقالات التي تكشف أسرار جماليات لغة الضاد، وعمق معانيها وطبيعة التحديات التي نجحت في التغلب عليها على مرّ العصور وكرّ الدهور.

# منوعات الفجر 26

تضمن 20 مقالة ودراسة حول جماليات العربية وأسرارها

## العدد الأول من «مجلة مجمع اللغة العربية بالشارقة» يتناول دور الإمارة الثقافي

في التراث اللغوي، نطالع دراسة لغوية للباحث الدكتور إبراهيم سند إبراهيم، تليها قصيدة في مديح العربية للشاعر حمدي هاشم حسانين.

كما تضمن العدد دراسة للدكتور خليل خلف سويلح بعنوان "الاستدعاء الثقافي في مسرحية الصراع بين الظلام والنور"، للمؤلف صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، فيما تناول الدكتور محمد حرات إشكالية الضاد والطاء عند اللغويين العرب، في مقاربة تسهل على القارئ التفريق

بين الحرفين واستخداماتهما في الكلمات، أما الدكتور كريم الطيبي فيتناول في قراءة جديدة كتاب "الإمتاع والمؤانسة"، لأبي حيان التوحيدي.

ونطالع في المجلة قصيدة للشاعر محمد الهادي سال بعنوان "يا أيها الحاكم سلطان"، وفي أبياتها إشارة إلى



دارة الدكتور الأول الدكتور محمد صالح المستغامي، أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة، ورئيس تحرير المجلة، الذي كتب افتتاحية بعنوان: "الشارقة قلعة علم ومنازة ثقافة وصرح معرفة"، تطرق فيها إلى مكانة الشارقة الرائدة عالمياً في الميدان الثقافي واللغوي، وبعد أن طاف بالقراء حول ما بناه العرب من حضارة وعلم في الأندلس، انتقل إلى الحديث عن الشارقة بقوله: "يكفي الشارقة فخراً أنها عاصمة الكتاب دون منازع، وحاضرة الثقافة دون مقارع، وهو لقب مستحق قطعته عن جدارة واستحقاق، ومنذ أربعين ربيعاً وهي تحفل بالكتاب، ويأوي إليها جيوش المثقفين، ويحتمي بحمامها العلم، وتستظل بظلها الوارفة الفنون.."

وأشار أمين عام المجمع في افتتاحية المجلة إلى الرعاية المباشرة التي أولاها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، لمشروع المعجم التاريخي للغة العربية، الذي صدر منه حتى الآن سبعة عشر مجلداً، للأحرف الخمسة الأولى من حروف العربية، وأعاد بدور الشارقة في إنشاء بيوت الشعر في العالم العربي، ودعمها لمجمع اللغة العربية في عدد من الدول العربية والإفريقية.

وتضمن العدد الأول من المجلة تقطيعاً إخبارياً موسعة لندوة "اللغة العربية في القارة الإفريقية" التي أقيمت في

ومقالات، بينها قراءة حول الملامح الدرامية في الشعر العربي للباحث محمد عبدالله ولد عمارو، ودراسة بعنوان "إبراهيم السامرائي ومنهجه في سعة العربية" للكاتب حسن الربيع، وكتب الباحث الدكتور خالد براءة مقالة بعنوان "حول الإبداع والتجديد في الشعر العربي". ومن حي المعجم التاريخي للغة العربية، تناول الباحث رفيق سريسيب "التصنيف المضاعف" في مقالة قصيرة له، أما الدكتور معتر وسام المحتسب فتناول في دراسة اختتمت بها المجلة عددها الأول موضوع الإضمار على شريطة التفسير في القرآن الكريم، محمداً مفهومه وصوره عبر أمثلة من آيات الذكر الحكيم.

المشروع الحضاري لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، إذ يقول الشاعر:

من فيض سلطان من عمت فواضله  
أضحى المحال كخيوط في يد الغرر

نولاه كان غداء العقل منقطعاً  
عن ساحة الفهم في الأصال والبكر

قد وطد المجد... عين العزم شاهدة  
وأكرم القلب بالإخلاص والفكر

واحتوى العدد على نصوص شعرية أخرى ودراسات

## أعمال حرفية وفنية تنقل إبداعات الطفولة في المعرض السنوي للنادي الثقافي العربي



علا من أعمال التلوين على الزجاج والكروتون (ديكياج) وخامات أخرى. وشارك في الأعمال كل من الطالبة كل من: جود علاء وحبوبية إسلام وحمزة إسلام وفاطمة محمد وأريج محمد وجنى فوزي وعلا محمد وعلا إبراهيم ونور ياسر وسامية ياسر وعلا محمد وسنا حواري وجود سلوم وأدم سلوم ومريم أسامة، ونيجارا، ومريم محسن، وأدم عمرو، وجنى عمرو، ودارين أحمد وسلمى محمد وبتول مياد ومرام العلمي وعبدالله مطاوع ومليسا محمد وآية وليد وآدم وليد وإسراء محمد البيدر. وكرم النادي بهذه المناسبة الفنانة رحاب صيدم على ما قدمته للنادي خلال السنوات التي عملت فيها مع أطفال النادي.

الفنية على أسس وقواعد الفن الرصين، من خلال الدورات التدريبية والورش التي تشرف عليها الفنانتان: رحاب صيدم وسهام الوزير، اللتين تبتلان كل الجهود وتعملان بدأب مع الطلبة. وأضاف حيلوز: تنقسم الدورات التدريبية التي تنظمها إلى قسمين كبيرين، أولهما قسم الفنون التطبيقية والحرف وفيه نسعى لتنمية المهارات اليدوية للأطفال، بحيث يتعرف على الخامة ويعيد تدويرها، وتعطيه الشرفة الفنية طرق تحضير الألوان للرسم

لتنظيم الطالب الابتكار والإبداع، فيعلمه المدرس كيف يتخيل وكيف يستنزل تخيله على اللوحة، وكيف يختار اللون، والخامات، والموضوعات، وكذلك نعلمه تقنيات الرسم بمادة الاكريليك ونترك له حرية التصرف، ونرتقي به من التلصيق إلى الإبداع الحر، والتفكير الحر، الذي يطلق خياله إلى فضاءات الفن التي لا حدود لها.

نظم النادي الثقافي العربي في الشارقة مساء أمس الأول المعرض الفني السنوي الذي يقدم فيه حصيلة لأعمال الطلبة الأطفال المنتسبين للنادي، وقال أحمد حيلوز رئيس اللجنة الفنية في النادي، والمشرف على المعرض: نحن نهتم بتوفير الأدوات الفنية للطفل وتقديم كل الوسائل التي من شأنها أن تجعله يمارس الفن في ظروف مناسبة، كما نهتم بنقل الخبرة



منوعات

الفكر

27

حقائق لا تعرفها عنه

## سيلفستر ستالون . . نجم هوليوود وصاحب المسيرة الفنية المذهلة

احتفل الفنان العالمي مؤخرا سيلفستر ستالون بطل أفلام الحركة بعيد مولده الـ ٧٦ عاماً. وأعد موقع kpcnews تقرير عن ١٠ حقائق قد لا تعرفها عن ستالون، نجم هوليوود

وصاحب المسيرة الفنية المذهلة.

فيما يلي ١٠ حقائق لم تكن تعرفها من قبل عن سيلفستر ستالون :



من زوجته الثالثة، عارضة الأزياء السابقة جينيفر فلافين. كل الفتيات الثلاث يعملن في صناعات التمثيل والأزياء، فضلاً عن كونهن سيدات أعمال أذكاء. كان لسيلفستر أيضاً ولدان، سيغ وسيرجيو، من زوجته الأولى ساشا زاك. تويغ سيغ بشكل مأساوي عن عمر يناهز 36 عاماً بسبب أمراض القلب. تم تشخيص سيرجيو - المولود عام 1979 - بالتوحد في سن مبكرة ويعيش حياة خاصة مع أسرته.



1 - أثناء الولادة، عانت والدة ستالون من مضاعفات واضطر أطباء التوليد إلى سحب ابنها ومع ذلك، فقد تم سحبه بشكل غير صحيح وأصابوا العصب الذي تسبب في إصابة الجانب الأيسر السفلي من وجه ستالون بالشلل، مما أثر على شفته وذقنه ولسانه وأحدث مشكلة في الكلام.

2 - بعد طرده من العديد من المدارس، تخرج ستالون في النهاية من المدرسة الثانوية والتحق بالكلية الأمريكية في سويسرا، أثناء وجوده

3 - حصل ستالون على أول دور بطولة له في فيلم "مقيم بالحيوية" في عام 1970. ودفع 200 دولار لخلع ملابس عن فيلم A Party at Kitty and Stud's. وادعى لاحقاً أنه أخذ الدور بدافع اليأس بعد أن تم إخلاله من منزله.

4 - قبل أن يرى إشعار أن الفيلم للبالغين، كان ستالون نائماً في محطة للحافلات في نيويورك لمدة ثلاثة أسابيع. قال: "إما أن أفعل ذلك الفيلم أو يسرق شخصاً ما، لأنني كنت في طريق مسدود".

5 - بعد انتقاله إلى نيويورك، تولى ستالون عدداً من الوظائف الفردية بما في ذلك دور السينيما، ومع ذلك، فقد طرد بعد أن ضبطه مديره وهو يقوم بشراء تذاكر للمضاربة، عمل ستالون أيضاً كمنظف في حديقة حيوان.

6 - شاهد ستالون قتال محمد علي ضد تشاك وبيتر في عام 1975 وكان مصدر إلهام لكتابة فيلم عن الملاكمة، مع التركيز على شخصية مستضعفة. عاد إلى المنزل وكتب "روكي" في ثلاثة أيام و20 ساعة متتالية، أطلق الفيلم مسيرته في هوليوود وواصلت الدراما الفوز بجائزة أوسكار أفضل فيلم عام 1977.

7 - في محاولة لتجنب التعرض لحصره في شخصية محده بعد نجاح "Rocky"، تولى ستالون دور مغني طموح في "حجر الراين"، في ذلك الوقت، عُرض عليه أيضاً الدور الرئيسي في "Romancing the Stone" لكنه رفض دور البطولة لكنه أعرب لاحقاً عن أسفه لقراره بعد أن جمع "115" مليون Romancing the Stone دولار في شبك التذاكر.

8 - خدعه لاعب كمال الأجسام السابق أرنولد شوارزنيجر ليوقع على فيلم "Stop! Or My Mom Will Shoot" تردد أن شوارزنيجر كان مستعداً للعب

9 - أثناء الولادة، عانت والدة ستالون من مضاعفات واضطر أطباء التوليد إلى سحب ابنها ومع ذلك، فقد تم سحبه بشكل غير صحيح وأصابوا العصب الذي تسبب في إصابة الجانب الأيسر السفلي من وجه ستالون بالشلل، مما أثر على شفته وذقنه ولسانه وأحدث مشكلة في الكلام.

10 - بعد طرده من العديد من المدارس، تخرج ستالون في النهاية من المدرسة الثانوية والتحق بالكلية الأمريكية في سويسرا، أثناء وجوده

11 - حصل ستالون على أول دور بطولة له في فيلم "مقيم بالحيوية" في عام 1970. ودفع 200 دولار لخلع ملابس عن فيلم A Party at Kitty and Stud's. وادعى لاحقاً أنه أخذ الدور بدافع اليأس بعد أن تم إخلاله من منزله.

12 - قبل أن يرى إشعار أن الفيلم للبالغين، كان ستالون نائماً في محطة للحافلات في نيويورك لمدة ثلاثة أسابيع. قال: "إما أن أفعل ذلك الفيلم أو يسرق شخصاً ما، لأنني كنت في طريق مسدود".

13 - بعد انتقاله إلى نيويورك، تولى ستالون عدداً من الوظائف الفردية بما في ذلك دور السينيما، ومع ذلك، فقد طرد بعد أن ضبطه مديره وهو يقوم بشراء تذاكر للمضاربة، عمل ستالون أيضاً كمنظف في حديقة حيوان.

14 - شاهد ستالون قتال محمد علي ضد تشاك وبيتر في عام 1975 وكان مصدر إلهام لكتابة فيلم عن الملاكمة، مع التركيز على شخصية مستضعفة. عاد إلى المنزل وكتب "روكي" في ثلاثة أيام و20 ساعة متتالية، أطلق الفيلم مسيرته في هوليوود وواصلت الدراما الفوز بجائزة أوسكار أفضل فيلم عام 1977.

15 - في محاولة لتجنب التعرض لحصره في شخصية محده بعد نجاح "Rocky"، تولى ستالون دور مغني طموح في "حجر الراين"، في ذلك الوقت، عُرض عليه أيضاً الدور الرئيسي في "Romancing the Stone" لكنه رفض دور البطولة لكنه أعرب لاحقاً عن أسفه لقراره بعد أن جمع "115" مليون Romancing the Stone دولار في شبك التذاكر.

16 - خدعه لاعب كمال الأجسام السابق أرنولد شوارزنيجر ليوقع على فيلم "Stop! Or My Mom Will Shoot" تردد أن شوارزنيجر كان مستعداً للعب



## رغم ابتعاده عن هوليوود . . بروس ويليس يزور موقع فيلم Die Hard

### رغم أنه مر ٣٤ عاماً منذ أن لعب دور البطل جون ماكلين عام ١٩٨٨ في فيلم Die Hard، إلا أن النجم العالمي بروس ويليس عاد إلى موقع مشهد الفيلم الذي حقق نجاحاً كبيراً، حيث قام بزيارة ساحة الفيلم الشهيرة في ناكاتومي (فوكس بلازا) ببلوس أنجلوس.



بركل الباب حتى بمساعدة منسق، وفقاً للعديد من أفراد الطاقم، ما دفعه إلى الشعور بالإحباط بعد أن غادر مكان التصوير وهو يتساءل بارتباك "هل فعلت شيئاً خاطئاً؟". فما كان من إيميت إلا أن اتصل بخطيبته كينثا، وقال لها وهو يبكي: "لا يمكنني فعل هذا بعد الآن"، مضيقاً: "إنه أمر محزن للغاية، لا يستطيع بروس تذكر أي من سطوره، إنه لا يعرف مكانه". لكن رغم ذلك، لم يتوقف المخرج عن العمل مع نجم Die Hard بعد تلك المكالمات الهاتفية، بل واصل إنتاج خمسة أفلام حركة أخرى.



استمروا في تصويره في الأفلام على الرغم من أنه لم يكن قادراً على تذكر خطوطه أو أدائه بسبب فقدان القدرة على الكلام. اتهم معرض منتج الأفلام راندال إيميت، 51 عاماً، أنه كان على علم بحالة الممثل الشهير الصحية، لكنه دفعه للعمل على الرغم من صعوبة ذلك، وقالت المصادر أيضاً إن إيميت كان سعيداً بمواصلة ربط اسم ويليس بالأفلام، حتى عندما تعثر بطل الحركة. وكان إيميت المنتج لـ Midnight in the Switchgrass، أحد أكثر أفلام الممثل البالغ من العمر 67 عاماً، الحديثة شهرة والذي ظهر فيه كضابط في مكتب التحقيقات الفيدرالي. فني سبتمبر 2020، لم يتمكن المخرج من إقناع ويليس

وكان ظهور الممثل البالغ من العمر 67 عاماً نادراً الفترة الأخيرة بعدما تم تشخيص إصابته باضطراب في القدرة على الكلام في وقت سابق من هذا العام، مما دفعه إلى التراجع عن هوليوود. وشازركت زوجة بروس ، إيميت ، مقطع فيديو على Instagram حيث قام الزوجان برحلة في حارة الذاكرة لإعادة تذكر الفيلم الشهير . وكان قد زعم موقع صحيفة "نيويورك بوست" أنه تم استغلال بروس ويليس من قبل منتجي الأفلام الذين



## طبيب يقيم إمكانية استمرار الحمل مع السرطان

أعلن الدكتور رومان شامكوف، مدير المركز الوطني للبحوث الطبية لأمراض النساء والتوليد، أن إمكانية الحفاظ على الحمل حتى في حالة إصابة الأم بالسرطان تصل إلى 90 بالمئة. ويشير الأخصائي في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا" إلى أنه "إذا شخصت إصابة المرأة الحامل بالسرطان، فمن المهم في هذه الحالة تقييم إمكانية الحفاظ على الجنين. وأكد أن استمرار الحمل ممكن في 90 بالمئة من الحالات، وهذا ما تؤكدته نتائج عملنا مع ما يقارب من ألف امرأة حامل شخصت إصابتهن بالسرطان أثناء فترة الحمل، حيث لم تخضع سوى 5 أو 6 حالات إلى عملية إجهاض".

ووفقا له، يمكن أثناء فترة الحمل علاج مختلف الأورام السرطانية. ويقول، "يمكن استخدام التدخل الجراحي في علاج الأورام أثناء الحمل، كما في حالة سرطان الثدي وسرطان المبايض وغيرهما. كما يمكن استخدام العلاج الكيميائي في فترة الحمل دون أن يؤثر في الحالة الصحية للجنين في علاج الأورام الخبيثة بما فيها سرطان عنق الرحم وسرطان الثدي".



## حياة بسيطة ومجانية قد تقلل الألم والمعاناة بشكل فعال!

يعالج الألم، الذي يصيب ملايين الأشخاص بدرجات متفاوتة بشكل يومي، بالأدوية. ومع ذلك، عندما يصبح مزمنًا، فإن العلاج بالعقاقير لا ينصح به. وأظهرت نتائج جديدة أن إحدى الطرق الفعالة لتخليص الجسم من الألم قد لا تتضمن استخدام الأدوية. وسعى الأطباء تاريخياً إلى علاج المرض من خلال علاج الأعراض، ولعبت مسكنات الألم دوراً مهماً في هذا العلاج. وعملت العديد من البدائل لعلاج الألم عن طريق تقليل إشارات الألم المرسل إلى الدماغ. ومع ذلك، تشير طريقة جديدة إلى أن إنكار ملكية الألم يمكن أن يكون مفتاحاً لتقليل المعاناة. وأظهرت الدراسة، التي نشرت في مجلة Pain، أن التقنية الشاملة تقطع الاتصال بين مناطق الدماغ المسؤولة عن الإحساس بالألم. وفي هذا الشكل البديل من العلاج، لا تخمد إشارات الألم إلى الدماغ، لكن المرضى يختارون ببساطة عدم "السيطرة" على الأحاسيس، وبالتالي تقليل معاناتهم. ولجمع نتائجهم، قام الباحثون بفحص أدمغة 40 مريضاً بينما تم تطبيق حرارة مؤلمة على أرجلهم. وطلب من المتطوعين تقييم مستويات الألم لديهم خلال سلسلة من التجارب التي تختبر محفزات حرارة مختلفة. وقال كبير معدي الدراسة، فاضل زيدان، الأستاذ المشارك في علم التخدير في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا في سان دييغو: "أنت تدرب نفسك على تجربة الأفكار والأحاسيس دون ربط عروقك أو إحساسك بها، ونحن لا نرى أخيراً كيف يحدث هذا في الدماغ أثناء تجربة الألم الحاد". وقام الباحثون بتحليل نشاط الدماغ أثناء التجارب، والتي أظهرت أن تخفيف الآلام الناتج عن اليقظة كان مرتبطاً بانخفاض التزامن بين المهام - الذي يلتقط العدوى الحسية - وجزءاً من شبكة الوضع الافتراضي - حيث تتم معالجة المشاعر والأفكار. ولطالما سعى الباحثون إلى طرق بديلة لعلاج الألم لأن المواد الأفيونية، والطب الأكثر شيوعاً، يمكن أن تسبب الإدمان. وعلاوة على ذلك، في بعض الحالات، يمكن للأدوية الموصوفة لعلاج الألم أن تزيد الحالة سوءاً عن غير قصد. وأشار زيدان: "كنا متحمسين حقاً لتأكيد أنه ليس عليك أن تكون خبيراً في التأمل لتجربة هذه التأثيرات المسكنة. هذا اكتشاف مهم جداً للملايين الأشخاص الذين يبحثون عن علاج سريع المفعول وغير دوائي للألم". ويبدو أن النتائج تشير إلى أنه كلما تم إلغاء تنشيط مناطق الدماغ أو فصلها من خلال التأمل، زاد الألم الذي يشعر به المتطوع. وتابع زيدان: "بالنسبة للكثيرين الذين يعانون من الألم المزمن، فإن أكثر ما يؤثر على نوعية حياتهم ليس الألم بحد ذاته، بل المعاناة النفسية والإحباط الذي يصاحب ذلك. ويصبح أهم جزءاً من هويتهم كأفراد - وهو أمر لا يمكنهم الهروب منه - وهذا يقاوم من معاناتهم. نشعر أننا على وشك اكتشاف آلية جديدة للألم غير أفيونية المفعول، حيث تلعب شبكة الوضع الافتراضي دوراً حاسماً في إنتاج التسكين. ونحن متحمسون لمواصلة استكشاف البيولوجيا العصبية لليقظة وإمكاناتها السريرية عبر الاضطرابات المختلفة".



الكاتب جون ويتينجتون وعائلته خلال حضورهم العرض الأول لفيلم DC League Of Super Pets في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. رويترز

## قرأت لك

الرمان



تحتوي ثمر الرمان الحلو على 10% مواد سكرية، 1% حامض الليمون، 84% ماء، 3% رماد قشر الرمان بعد تجفيفه وحرقة، 3% بروتين، 3% أنياف وعناصر مرة وفيتامينات (A, B, C) ومقادير قليلة من الحديد والفوسفور والكبريت والكالسيوم والبوتاس والمنغنيز وفيه بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية 7-9%. يعتبر الرمان غني بعناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فهو مسكن للآلام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال ومانع للتزيف وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية. حيث عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر وإن مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها، تساعد على إيقاف النزف وعلاج الإسهال المزمن، على قطع سيلان الأبيض من المهبل.

## سؤال وجواب

- لماذا أصبح لون كوكب المريخ أحمر؟  
- بسبب احتواء سطحه على كميات كبيرة من أكسيد الحديد (الصدأ).
- أي العناصر الكيميائية يكون سائلاً عندما يتواجد في درجة حرارة الغرفة؟  
- الزئبق والبروم.
- ما هو لون غاز الأكسجين في الحالات السائلة والصلبة؟  
- لونه أزرق.
- أي من المعادن ليس لونها فضي؟  
- معدن الذهب ومعدن النحاس.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوهه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المموج لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل البادنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. وبذلك يخفف تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.

## قصة الصياد والسحرة العجيبة

خرج الصياد إلى البحر كما هي عادته كل يوم ورعى شباهه أكثر من مرة لكنه لم يخرج الا ببضع سمكات احدها غريبة عجيبة لم ير مثلها لقد كانت سمكة فضية تبرق تحت اشعة الشمس فلا تستطيع العين النظر اليها كثيرا فقال الصياد الطيب سبحانك ربي ما اعظمك ومد يده إلى السمكة التي تتلوى وسط الاسماك وقال انطلقني فحرام ان اضعك فوق النار لتكوني غداء وشواء ولعجب فقد سمع صوتا يقول اشكرك ايها الصياد الطيب فقال سبحانك يا ربي سمكة تتكلم اذهبي اذهبي فقالت لا اريد اولا ان اعطيك مكافأة فقال اذهبي انت حرة لوجه الله الكريم وعندما حكى لزوجته ما حصل ..نهزته الزوجة القاسية بشدة وغلاظة وقالت ارجع للبحر مر اخرى وناد عليها واطلب مكافأة ايها الزوج الفاضل الخائب فذهب المسكين إلى البحر ونادي على السمكة الفضية التي اطلت عليه من الماء لتقول اعرف ماذا حدث لا تحكي شيئا سأبني لك ثلاث طلبات فقط واحذر زوجتك مني عد الان وستجد مفاجأة في انتظارك وعاد ليجد بيته الخشبي قد أصبح جميلا لكن الزوجة الطماعه صرخت وقالت اريد نولا ينسج الحرير والصوف وقطيعا من الماعز وحظيرة مليئة بالدجاج هيا يا زوجي العزيز اذهب هيا فذهب المسكين إلى البحر ليجد السمكة في انتظاره وقالت عد إلى بيتك وستجد ما طلبته زوجتك هناك وعاد بالفعل ووجد ماطلبت زوجته لكنها صرخت فيه مرة ثالثة وقالت عد اليها واطلب منها الذهب والفضة والجواهر فقال الصياد المسكين لقد حذرتك انها لن تلبى الا ثلاث طلبات فاعلمني هذا طلبك الثالث بسيط وكفانا ما نحن فيه ولنحمد الله فقذفته بيكرة الصوف وصرخت فيه اذهب ايها الطائش فعاد ووجد السمكة في انتظاره وقالت حان الان وقت الراحة عد إلى بيتك ارجوك وعاد ليجد معزة كبيرة تجلس قرب النول تغزل الحرير ولما رآته صرخت فيه فقال لها ايها القاسية اصرخي مرة ثانية وستكون المسكين في انتظارك فسكتت وكانت هذه اخر مرة تصرخ فيها وبقيت على حالها حتى جاء لص يوما فسرقتها وباعها لأحد الاغنياء لتكون غداء وشواء.

## مساحة للتلوين

