

ص 22

ركن الأطفال في «العين للتمور».. بيئة لازدهار الإبداع وتنمية القدرات



ص 27

فيلم SABA.. الواقعية تعيد تعريف نفسها في بنجلاديش



تناول السوائل الصافية.. نظام غذائي مفيد و سهل الهضم

ص 23

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

من طفل إلى طفلين.. كيف يتجنب الوالدان الضغوط و«الفوضى»؟

الانتقال من طفل واحد إلى طفلين قد يبدو مهمة شاقة، بحسب الخبراء، خاصة عندما يروى الأصدقاء الذين لديهم طفلان تجاربهم ويقولون "لا مزيد من الأطفال!" بنقطة شديدة. لكن ما الذي يجب أن يعرفه الآباء الذين يخططون للانتقال إلى الحياة مع طفلين؟ وكيف يمكنهم التكيف بسهولة مع الوضع الجديد؟

يشير الخبراء إلى أن هذه التجربة يمكن أن تختلف بحسب ظروف كل عائلة، إلا أنه لا بد من التأقلم مع الوضع الجديد بأقل الخسائر الممكنة، وينصح الخبراء بالاطلاع على التجارب الإيجابية التي تقدم حلولاً عملية في هذا المجال.

إذ طرح أب مولود يبلغ من العمر 10 أشهر سؤالاً على موقع "ريديت" حول كيفية جعل الانتقال من طفل واحد إلى اثنين أسهل. وقال: "الجميع يقول إن الطفل الثاني هو الأصعب. لن لديهم أكثر من طفلين، ماذا فعلتم في تلك الفترة الانتقالية بين الطفل الأول والثاني؟"

وأشار أحد الآباء إلى أهمية قراءة الكتب للطفل وتحضيرهم لفكرة قدوم المولود الجديد، موضحاً لهم مفهوم التغيير. كما سمحت الأم لطفلها بمشاهدة مقاطع فيديو على إنستغرام حول الأطفال الذين يستقبلون إخوتهم الجدد؛ مما ساعدهم على فهم ما سيحدث.

ونصحت أم لطفلين الآباء الجدد بتخصيص وقت للعب الفردي مع الطفل الأكبر. فقد خصصت ساعة يومياً للطفل الأكبر، وهو ما ساعد في الاستقرار العاطفي للمنزل بعد وصول الطفل الثاني.

دراسة: تدهور كبير في صحة من يعتنون بأبائهم وأبنائهم

وجدت دراسة أن رعاية الوالدين المسنين والأطفال في الوقت نفسه يفرض ضريبة كبيرة على الصحة، وفقاً لبحث أجرتة جامعة كوليدج لندن.

ويطلق على هذا النوع من الرعاية، مصطلح، "مقدم رعاية ساندويتش"، حيث يعني الفرد بمن هم أكبر وأصغر سناً في الوقت نفسه.

وأكدت الدراسة أن ذلك يسبب انخفاضاً في الصحة العقلية والجسدية، وفق "دايلي ميل".

ويُقدر أن 1.3 مليون شخص في المملكة المتحدة يتناوبون على مسؤوليات رعاية الأقارب الأكبر سناً أثناء تربية الأطفال دون سن 16 عاماً، مع ارتفاع الأعداد مع تقدم عمر الناس.

وحلل الباحثون صحة 2000 من مقدمي الرعاية الساندويتش و2000 بالغ آخر من دراسة طويلة للأسر في المملكة المتحدة بين عامي 2009 و2020. ووجد الباحثون أن الآباء الذين أصبحوا مقدمي هذا النوع من الرعاية، شهدوا انخفاضاً كبيراً في صحتهم العقلية، وخاصة أولئك الذين يكرسون أكثر من 20 ساعة في الأسبوع لرعاية الأطفال، والتي استمرت لعدة سنوات.

وكان هناك أيضاً تدهور في صحتهم البدنية أثناء هذا الانتقال مقارنة بمقدمي الرعاية من غير نوع "الساندويتش"، وفقاً لنتائج الدراسة. وقالت الدكتورة باوين شيو، المؤلفة الرئيسية من قسم علم الأوبئة والرعاية الصحية بجامعة كوليدج لندن، إن الدراسة تسلط الضوء على التحديات الصحية العقلية والجسدية الكبيرة التي يواجهها مقدمو الرعاية غير المنتظمة.

وقالت: "هؤلاء الأفراد، الذين يوازنون بين متطلبات رعاية أطفالهم وأبائهم المسنين، غالباً ما يعانون من تدهور في صحتهم".

فوائد الفواكه المجففة لصحة النساء لا تقدر بثمن وفق طبيبة



الفواكه المجففة تُصنّف من الفئات الغذائية الصحية، رغم احتوائها على نسبة عالية جداً من السعرات الحرارية. تحظى بشعبية خاصة لدى الرياضيين، وتمتلك خصائص غذائية مهمة جداً.

«سيدتي»، تتطلع من الدكتورة نيفين بشير (الاستاذة المحاضرة في علم التغذية وتنظيم الوجبات، واختصاصية بالكيمياء العضوية، وحائزة على دكتوراه في الهندسة الغذائية والبيوتكنولوجيا) على فوائد الفواكه المجففة لصحة النساء.

تستهل الدكتورة نيفين بشير حديثها عن فوائد الفواكه المجففة قائلة: "مصدر غني جداً بالفيتامينات والمعادن والمغذيات الأخرى. بعضها مفيد جداً لعلاج فقر الدم أو الأنيميا، لفتاها بحمض الفوليك الذي يساعد على امتصاص الحديد من الطعام النباتي. رغم غناها بالسعرات الحرارية، إلا أنها لا ترفع نسبة السكر في الدم بعد تناولها؛ مقارنة بالفواكه الطازجة؛ لأنها غنية جداً بالألياف الغذائية.

الهضمي بشكل سليم، والميكروبات المعوية في الجسم، وبالتالي لجهاز مناعة قوي. تشير أحدث التوصيات الصادرة عن البرنامج الوطني للتغذية والصحة (PNNS)، إلى أن حفنة صغيرة من الفواكه المجففة مهمة جداً للصحة، شرط ألا تكون مملحة أو مضافاً إليها السكر.

فوائد صحية للفواكه المجففة

تحتوي على البوتاسيوم، بمعدل 164 ملجم لكل 100 جرام؛ مما يجعلها مصدراً جيداً لهذا المعدن. يعمل البوتاسيوم على خفض ضغط الدم، ويقلل من خطر حصوات الكلى، ويضمن التمدن الجيد للهيكل العظمي. وهو ضروري لنقل النبضات العصبية، ويضمن تقلص العضلات على نحو جيد.

تحتوي على الكالسيوم، بمعدل 18 ملغ لكل 100 جرام. من هنا تُعتبر الفواكه المجففة بديلاً مهماً للأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، والذين يجب أن يجدوا الكالسيوم في الأطعمة الأخرى غير منتجات الألبان. يلعب معدن الكالسيوم دوراً في تمدن العظام. كما أنه يلعب دوراً مهماً في الجهاز العصبي وتخثر الدم. تحمي القلب؛ فالفواكه المجففة وخاصة تلك التي تحتوي على المكسرات، مثل الجوز والبندق، من ارتفاع الكوليسترول في الدم، مما يحمي من خطر الإصابة بأمراض القلب والرجفان الأذيني بفضل محتواها من أوميغا 3.

غنية بالفيتامين بي B، مثل حمض الفوليك؛ خصوصاً المكسرات المجففة. هذا الفيتامين بي ضروري لنمو صحي إلى هشاشة العظام.

للجنين والتطور السليم لخلاياه. يمكن لجسم الإنسان أن ينتجه، لكنه لا يستطيع تخزينه بكميات كبيرة. لذلك من الضروري إيجاد مصادر مهمة لحمض الفوليك في النظام الغذائي. توازن السكر في الدم؛ حيث يمكن لمرضى السكري تناول جميع الفواكه المجففة، لكن بعض الفواكه تحتوي على نسبة كربوهيدرات أعلى من غيرها. لذلك من المهم الاهتمام بشكل خاص بكمية الفاكهة المستهلكة، وتوزيع الحصص بشكل صحيح على مدار اليوم. على سبيل المثال: حصة واحدة تساوي: 3 حبات تمر، أو 3 فوخ، أو 4 شمش، و2 ملعقة كبيرة من الزبيب.

غنية بمضادات الأكسدة، التي تساعد على سبيل الجذور الحرة المسؤولة عن شيخوخة الخلايا. على سبيل المثال: يحتوي العنب الأحمر على 2016 مادة مضادة للأكسدة في كل حصة، على عكس الزبيب الذي يحتوي على 2490 مادة مضادة للأكسدة.

تحتوي على الألياف التي تساعد على تنظيم العبور المعوي، وتعزز الهضم الجيد. بالإضافة إلى ذلك؛ فهي توفر شعوراً بالشبع مع تناول سعرات حرارية أقل. قابلية: تصبح معظم الفواكه المجففة قلبية إذا تم ترطيبها لمدة 4 ساعات على الأقل، ومن الأفضل نقعها في كوب من الماء في اليوم السابق. تُعتبر الأطعمة القلبية ضرورية للجسم؛ لاستعادة التوازن الحمضي القاعدي، وبالتالي تُجلب الأمراض. ومن دون هذا الإمداد، يعتمد الجسم على الاحتياطات المعدنية في العظام؛ مما يؤدي إلى هشاشة العظام.

الفواكه المجففة تمنح الطاقة للجسم، وتحارب الأمراض السرطانية في الجسم، تقوّي العظام وخصوصاً الشمس المحفف الذي يُعتبر مصدراً مهماً للكالسيوم. في حين أن الشمس المحفف غني بالفيتامين D والبوتاسيوم؛ مما يساعد على صحة العظام أيضاً.

والفواكه المجففة عموماً غنية بمضادات الأكسدة التي تحفّظ الالتئاب في الجسم، عبر القضاء على الجذور الحرة التي تلحق الضرر بالخلايا، وتسبب الأمراض المختلفة، وخصوصاً الأمراض السرطانية.

كما أن غناها بالأوميغا 3 ومضادات الأكسدة التي تدعم صحة الدماغ؛ فتقي الذاكرة من التراجع، وتحمي من الأمراض التنكسية، مثل الزهايمر.

تساهم في الحفاظ على صحة البشرة وصحة الشعر؛ خصوصاً الشمس والعنب المحفف، كونهما غنيان بفيتاميني سي C وأ A. تُعتبر الفواكه المجففة وجبة خفيفة ممتازة؛ نظراً لغناها بالألياف والمغذيات.

مميزات الفواكه المجففة للنساء

للفواكه المجففة مجموعة من الميزات، لعل أبرزها: غنى بالأحماض الدهنية غير المشبعة (أوميغا 3 و6 و9)، والتي تتمتع بتأثير وقائي على القلب والأوعية الدموية، وتعزيز الأداء السليم للجهاز العصبي والمناعي.

مصدر مهم للمعادن؛ اللوز، على سبيل المثال، غني بالكالسيوم، ويمكن أن يكون بديلاً لمنتجات الألبان. فيما الفستق يحتوي على البوتاسيوم، الذي يساعد في مكافحة ارتفاع ضغط الدم.

مصدر للألياف الغذائية الضرورية لأداء الجهاز

رصد حسابات تبغ الأطفال بألاف الجنيهات

رصدت جهات مختصة مصرية، على مدى اليومين الماضيين، وجود صفحات وحسابات على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، تعرض تبغ الأطفال نظير مبلغ مالي، ما تسبب في صدمة كبيرة وغضب عارم بين المصريين، دفع بتحرك فوري من أجل محاسبة المتورطين، وفق صحف مصرية. وأعلنت الدكتورة سحر السنطاوي، رئيس المجلس القومي للطفولة والأمومة في مصر، بإحالة واقعة عرض أطفال للتبغ بمقابل مادي، إلى مكتب حماية الطفل التابع لمكتب المستشار النائب العام، لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة ضد المتورطين. كما كشفت في بيان المجلس القومي للطفولة والأمومة، أن وحدة الرصد والتواصل الاجتماعي بإدارة العامة لنجدة الطفل، تمكنت من اكتشاف مجموعة على "فيسبوك" تحمل اسم "تبغ أطفال"، تم تغيير اسمها خلال الساعات الماضية، تستخدم كمصنعة للإعلان عن تبغ الأطفال مقابل الأموال. مُشيرة إلى أنه فور اكتشاف الواقعة، تم توجيه الجهات المعنية للحرك السريع عن طريق اتخاذ الإجراءات اللازمة كافة لحماية الأطفال العنيتين. وتذكرت أن المجلس سبق له التعامل مع حالات مشابهة، بالتحقيق في الوقائع والتعاون مع الجهات المختصة، ما مكّنهم من إنقاذ العديد من الأطفال، على حد قولها. واصفة الأمر باستغلال الأسر التي لم تُرزق بأطفال للنصب عليها..

ملصق لتصنيف مستوى أمان الأجهزة المتصلة بالإنترنت

كشفت البنت الأبيض عن ملصق جديد لتصنيف معايير السلامة الإلكترونية للأجهزة المتصلة بالإنترنت مثل منظمات الحرارة الذكية وأجهزة مراقبة الأطفال والأشياء التي يمكن التحكم فيها عن طريق تطبيق وغيرها. شعار (سايبير ترست مارك) أو علامة الثقة الإلكترونية يهدف إلى منح المستهلكين الأمريكيين طريقة سريعة وسهلة لتقييم أمان منتج ذكي معين، تماماً مثل ملصقات وزارة الزراعة الأمريكية على الطعام أو تصنيفات (إنرجي ستار) أو نجمة الطاقة على الأجهزة التي توفر معلومات عن مدى استهلاكها للطاقة.

سرطان الرئة.. إصابات متزايدة بين شابات لا يدخن

أظهرت بيانات حديثة ارتفاعاً مستمراً في معدلات الإصابة بسرطان الرئة بين الشابات والفتيات، في ظاهرة غامضة لا يزال الأطباء يسعون لفهم أسبابها.

وتظهر الأرقام الصادرة عن مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة أن حالات المرض ارتفعت بنسبة 130% بين الإناث تحت سن 24 عاماً على مدى العقود القليلة الماضية، وفق "دايلي ميل".

وهذا يجعلهم المجموعة الأسرع نمواً المعرضة لخطر الإصابة بالمرض بين الجنسين، على الرغم من أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاماً ما زالوا أكثر عرضة للإصابة بالمرض.

وعلى النقيض من ذلك، لم تغير المعدلات بين الرجال في العمر نفسه خلال هذه الفترة، لأسباب يقول الأطباء إنها غير معروفة ببساطة.

وحذر خبراء السرطان الآن من النظر إلى سرطان الرئة باعتباره مرضاً يصيب كبار السن، كما كان يُنظر إليه سابقاً، كما حثوا الشابات على عدم تجاهل السعال المستمر - العرض الرئيسي للمرض - في هذا الوقت من العام، عندما تنتشر نزلات البرد.

وقال خبراء إن أحد أسباب القلق هو أن العديد من هذه الحالات بين النساء اللاتي لا يدخن قط.

وقال البروفيسور كارول سيكورا، أخصائي الأورام الشهير عالمياً، والذي يتمتع بخبرة تزيد عن 40 عاماً، إن الارتفاع غير المبرر كان مقلقاً، حيث لم يكن لدى الأطباء أي فكرة عن سبب الزيادة.

هل جربت أن تعالج الصداع من دون دواء؟

الصداع هو أحد أمراض العصر التي تنتشر بين الجميع، كبير وصغير. فمن منا لا يشكو من الصداع كل فترة؟ فأنواع الصداع عديدة ومسبباتها مختلفة، وبالتالي فإن طرق علاجها تختلف أيضاً. إلا أن ما نحن بصدد الحديث عنه اليوم هو الصداع الأكثر شيوعاً حول العالم، وهو صداع التوتر.

وفي هذا الصدد، تشير خبيرة طب الأعصاب وعلاج الألم المزمّن الروسية الدكتورة أنا تريخوفا أخصائية إلى أن الصداع إشارة من الجسم إلى أنه بحاجة إلى الراحة والرعاية الذاتية.

وبحسب ما نقلت عنها وسائل الإعلام الروسية، يعتبر صداع التوتر أكثر أنواع الصداع شيوعاً، ومع ذلك لا يعرف سببه بالكامل. ويحدث غالباً نتيجة الإجهاد المزمّن وتوتر العضلات، ويمكن أن يصاحبه شعور بثقل وضغط في الرأس، وتوتر في الرقبة والكتفين.

وتشير الطبيبة الروسية إلى أنه يمكن التخلص من هذا الصداع دون تناول أدوية إذا كان يحدث أقل من 15 مرة في الشهر. فبحسب الخبيرة الروسية، فإن أفضل وسيلة للتخلص من الصداع هي التدليك العلاجي للراس ومنطقة العنق، الذي يزيل الألم ويريح الجهاز العصبي ويستعيد تدفق الدم. كما تنصح الطبيبة - للوقاية من صداع التوتر - بعدم البقاء فترة طويلة في وضع غير مريح، وقضاء المزيد من الوقت في الهواء الطلق، والتحرك أكثر، وتجنب التعب الجسدي والعاطفي، والاهتمام بالنوم والنظام الغذائي.

الصداع هو أحد أمراض العصر التي تنتشر بين الجميع، كبير وصغير. فمن منا لا يشكو من الصداع كل فترة؟ فأنواع الصداع عديدة ومسبباتها مختلفة، وبالتالي فإن طرق علاجها تختلف أيضاً. إلا أن ما نحن بصدد الحديث عنه اليوم هو الصداع الأكثر شيوعاً حول العالم، وهو صداع التوتر.

وفي هذا الصدد، تشير خبيرة طب الأعصاب وعلاج الألم المزمّن الروسية الدكتورة أنا تريخوفا أخصائية إلى أن الصداع إشارة من الجسم إلى أنه بحاجة إلى الراحة والرعاية الذاتية.

وبحسب ما نقلت عنها وسائل الإعلام الروسية، يعتبر صداع التوتر أكثر أنواع الصداع شيوعاً، ومع ذلك لا يعرف سببه بالكامل. ويحدث غالباً نتيجة الإجهاد المزمّن وتوتر العضلات، ويمكن أن يصاحبه شعور بثقل وضغط في الرأس، وتوتر في الرقبة والكتفين.

وتشير الطبيبة الروسية إلى أنه يمكن التخلص من هذا الصداع دون تناول أدوية إذا كان يحدث أقل من 15 مرة في الشهر. فبحسب الخبيرة الروسية، فإن أفضل وسيلة للتخلص من الصداع هي التدليك العلاجي للراس ومنطقة العنق، الذي يزيل الألم ويريح الجهاز العصبي ويستعيد تدفق الدم. كما تنصح الطبيبة - للوقاية من صداع التوتر - بعدم البقاء فترة طويلة في وضع غير مريح، وقضاء المزيد من الوقت في الهواء الطلق، والتحرك أكثر، وتجنب التعب الجسدي والعاطفي، والاهتمام بالنوم والنظام الغذائي.



التوتر النفسي يزيد من حساسية الجلد

اكتشف باحثون أدلة جديدة تساعد في فهم كيف يمكن للتوتر والضغط النفسي أن يزيدا من حساسية الجلد.

ووجد الباحثون في دراسة منشورة بدورية (جورنال أوف أليرجي أند كلينيكال إيمونولوجي) أن التوتر يعمل على تعطيل الوظائف المناعية والتدخل في استجابة الجسم للتهاب.

الدراسة التي أجريت على الفئران أظهرت أن التوتر النفسي يحد من قدرة الخلايا المناعية المتخصصة التي تسمى الخلايا الليمفية المضادة للتهاب على إزالة الخلايا الميتة في موقع الحساسية.

وقال الباحثون إن تراكم الخلايا الميتة في الأنسجة يزيد من تسلل الخلايا المناعية المسماة الخلايا الحمضية، مما يرفع مستوى الاستجابة التحسسية، ومن ثم يؤدي إلى زيادة الشعور بالحساسية.

وقال الدكتور شويشور يوشيكوا، كبير الباحثين في الدراسة والاستاذ بكلية الطب بجامعة جونتيندو في اليابان، في بيان "هذه أول دراسة في العالم تثبت أن التوتر... يعطل وظيفة الخلايا الليمفية، والتي تساعد عادة في كبح ردود الفعل التحسسية، وبالتالي زيادة الاستجابة التحسسية".



لتعزيز البحث في مجالات الاستشعار عن بُعد

المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء في جامعة الإمارات يعلن عن موعد إطلاق القمر الاصطناعي الأول «العين سات - 1»



والباحثين في مجالات حمولات الأقمار الصناعية وتطبيقاتها العملية، وتتميز الخبرات والمهارات، وتوفير الفرص النوعية في التخصصات العلمية الدقيقة بما يواكب احتياجات أبحاث علوم الفضاء والاستفادة منها في مشاريع تنعكس إيجاباً على مشاريع التنمية الوطنية المستدامة في قطاعات الاستشعار عن بُعد. من جانبه أوضح علي الشحي إلى أن المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء في جامعة الإمارات يواصل دوره الريادي في دفع طموحات دولة الإمارات للفضاء ومسيرته في تعزيز الابتكار في قطاع الفضاء في الدولة. حيث يلعب المركز دوراً محورياً في تعزيز المبادرات الفضائية وسد الفجوات بين القطاعات الأكاديمية والتقنية المستخدمة في صناعة الفضاء. ويظهر هذا الالتزام والتموه في مشروع "العين سات-1"، المشروع المشترك بين المركز وجمعية علوم الأرض والاستشعار عن بُعد (GRSS) التابعة لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات، مشيراً إلى أن تصميم القمر عبارة عن مكعب بحجم 3 وحدات مكعبة، وأبعاده 10 سم × 10 سم × 30 سم، ويعمل على مدار أرضي منخفض وكتلته 3.7 كغ. وأضاف "يهدف المشروع إلى تمكين فرق الطلبة من جامعات محلية وعالمية مختلفة للعمل على تطوير الأقمار الاصطناعية الصغيرة، ومن ثم تبادل الخبرات والمعرفة فيما بينهم، ويأتي هذا المشروع ضمن مجموعة من مشاريع المركز الهادفة إلى تهيئة بيئة مهيأة للطلبة والباحثين لتطوير مهاراتهم وخبراتهم في مجال الفضاء، حيث تعمل في المركز على توفير فرص فريدة للطلبة للعمل في مشاريع الأقمار الاصطناعية كان نتاجها الأول "العين سات-1"، الذي يُعد نموذجاً حياً للتعاون الدولي المتمم، الذي جمع بين عقول طلابية من مختلف أنحاء العالم للعمل نحو هدف مشترك في مجال تكنولوجيا الفضاء، كما يمثل انعكاساً لرؤيتنا "فضاء بلا حدود"، إذ يُظهر أن العمل الجماعي وتبادل المعرفة بين مختلف الثقافات والبلدان ويعزز الإنجازات العلمية والتقنية ويلهم الجيل القادم من المهتمين بمجال الفضاء.

حيث يساهم المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء في الجامعة، في العمل على إعداد الخطط والبرامج والشارح الوطنية الرائدة في علوم الفضاء، من خلال التعاون مع الشركاء الاستراتيجيين المحليين والعالميين، من أجل تحقيق الأهداف المشتركة التي تساهم في تطوير مخرجات البحث العلمي النوعي وفق أعلى المعايير الأكاديمية العالمية. وأضاف "لقد تم الإعداد لهذا المشروع الوطني الرائد بالتعاون مع جمعية علوم الأرض والاستشعار عن بُعد التابعة لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات، وتم تطوير المشروع عن طريق فريق عمل مراكز البحوث العلمية في كل من جامعة نيليكوم في إندونيسيا، معهد كيوشو للتكنولوجيا في اليابان، جامعة البوليتكنك في كاتالونيا بإسبانيا، مما ساهم في تعزيز آفاق التعاون العلمي المشتركة، لتحقيق هذا المشروع الذي سوف يساهم بشكل مباشر في تعزيز دور جامعة الإمارات لتطوير منصات الابتكار في مجالات علوم الفضاء، والعمل على تهيئة بيئة تعليمية بحثية للطلبة

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة، انتهاء كافة الاستعدادات اللازمة لإطلاق أول قمر اصطناعي "العين سات-1"، بالشراكة مع جمعية علوم الأرض والاستشعار عن بُعد، التابعة لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات، حيث سيتم إطلاق القمر عبر الصاروخ "فالكون-9" لاسبيس أكس". جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الخاص بهذا الحدث العلمي المتميز، بحضور كل من سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، مدير جامعة الإمارات - بالإنابة، والأستاذ علي الشحي، مدير المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء بالجامعة، والدكتور عبد الحليم الجلاد، مدير مشروع العين سات-1. وأشار سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، إلى أن إطلاق القمر الاصطناعي "العين سات-1" يأتي ترجمة فعلية لتوجهات قيادتنا الرشيدة، بمواكبة تقنيات العصر وارتداد عالم الفضاء،

•• العين- الفجر
أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة، انتهاء كافة الاستعدادات اللازمة لإطلاق أول قمر اصطناعي "العين سات-1"، بالشراكة مع جمعية علوم الأرض والاستشعار عن بُعد، التابعة لمعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات، حيث سيتم إطلاق القمر عبر الصاروخ "فالكون-9" لاسبيس أكس". جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الخاص بهذا الحدث العلمي المتميز، بحضور كل من سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، مدير جامعة الإمارات - بالإنابة، والأستاذ علي الشحي، مدير المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء بالجامعة، والدكتور عبد الحليم الجلاد، مدير مشروع العين سات-1. وأشار سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، إلى أن إطلاق القمر الاصطناعي "العين سات-1" يأتي ترجمة فعلية لتوجهات قيادتنا الرشيدة، بمواكبة تقنيات العصر وارتداد عالم الفضاء،



شارك في المزاينة 12 متسابقاً بكمية تمور بلغت 600 كيلوجرام، وخصصت لها 10 جوائز بقيمة 226 ألف درهم

تتويج الفائزين بمزاينة «الزاملية» في خامس أيام مهرجان العين للتمور

وفي المركز الثاني صافية مطر المنصوري، وفي المركز الثالث حبيبة سعيد المنصوري، وفي المركز الرابع روضة مبارك العامري. ويشهد مهرجان العين للتمور الذي اختتم مساء أمس، فعاليات متنوّعة بمشاركة عدد من الجهات الرسمية والخاصة، ويهدف المهرجان إلى تسليط الضوء على دور شجرة النخيل وما يرتبط بها من صناعات تراثية وحديثة، إلى جانب دعم المنتجات المحلية وقطاع الزراعة وإنتاج التمور لدوره الحيوي في التنوع الاقتصادي، وإسهامه في الناتج المحلي، وتعزيز منظومة الأمن الغذائي في الدولة.

الأول على 50 ألف درهم، والثاني على 40 ألفاً، والثالث على 30 ألفاً، كما استقبل المهرجان مشاركات مزاينة "الشيشي" و"بومعان" وستعلن نتائجها في اليوم نفسه. وفي مزاد التمور كانت أعلى قيمة بيع بلغت 2800 درهم لصندوق من صنف "صعقي"، فيما بلغ مجموع المبيعات 163880 درهماً، وبلغت كمية التمور المباعة 2510 كيلوجرامات بإجمالي 760 صندوقاً.

التراثية في هيئة أبوظبي للتراث بالإنابة، ومبارك عجلان العميمي رئيس قسم الأفلاج والوحدات في بلدية مدينة العين، الفائزين في المزاينة، حيث جاء في المركز الأول ورثة عبدالله حاذة عبدالله المر، وفي المركز الثاني صلهام حرموص سعيد صالح المزروعى، وفي المركز الثالث أحمد عتيق عطشان الهاملي، وفي المركز الرابع سيف ثامر خلفان سيف المر، وفي المركز الخامس حمد قمام راشد محمد المنصوري. شارك في المزاينة 12 متسابقاً بكمية تمور بلغت 600 كيلوجرام، وخصصت لها 10 جوائز بقيمة 226 ألف درهم ويحصل صاحب المركز

•• العين- الفجر
توج مهرجان العين للتمور، الفائزين بمزاينة "الزاملية" التي جرت ضمن فعاليات اليوم الخامس من الدورة الأولى للمهرجان المقام في واحة الهيلي بمدينة العين برعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، وتنظيم هيئة أبوظبي للتراث. وتوج عبدالله بطي القبسي المدير التنفيذي لقطاع التوعية والمعرفة



ركن الأطفال في «العين للتمور» .. بيئة لازدهار الإبداع وتنمية القدرات

البرامج الفنية. ويقدم المهرجان عبر ركن الأطفال مجموعة من الورش الفنية بالتعاون مع "استوديو كنز للفنون" لتشمل الأطفال والأسر، وتميز بين الحرف التقليدية الإماراتية، والفنون التشكيلية، وذلك بهدف نشر الوعي بأهمية الفنون والحرف التقليدية الإماراتية بين مختلف الفئات والأعمار، وتسلط الضوء على المواهب الواعدة وتشجيعها على صقل وتطوير مهاراتها. ومن أبرز الورش المقدمة في هذا الخصوص الرسم والتلوين بالذهب، والتطريز وصناعة الخصال اليدوية، والرسم والتلوين على كرب النخل، وصناعة الخزاريات بالصلصال الحراري، والرسم والتلوين بالقهوة والتوابل الشعبية الإماراتية، والتلوين والطباعة على الحثائب.

خصوصاً المتعلقة بالنخلة. ويقدم الركن ورشاً حية بإشراف حامييات التراث، يتعلم الأطفال من خلالها مهارات الحرف اليدوية مثل التني وسف الخوص إضافة إلى معلومات عن النخلة وأجزائها، والتدرب على الحرف اليدوية التي تعتمد على مكونات النخلة ومسمياتها، مثل المهفة، والمخرافة، والمجبة، وغيرها من الأدوات، وذلك بغرض الإسهام في تحقيق استدامة التراث بأبائه حياً تتناقله الأجيال. كما تشمل فعاليات الركن نشاط الرسم والتلوين الذي يهدف إلى تنمية قدرات ومهارات الأطفال الفنية بمختلف أنواعها من حرف يدوية، ورسم حر، وتصميم، ويوفر المناخ الفني والبيئة المناسبة لنمو الإبداع من خلال الانخراط بفعالية في

•• العين- الفجر
يشهد مهرجان العين للتمور بدورته الأولى حضوراً كبيراً للأطفال بمختلف شرائحهم العمرية، يتجلى في تفاعلهم الكبير مع الأنشطة الترفيهية والمسابقات اليومية على السرح إضافة إلى وجودهم الدائم في ركن الأطفال بالمهرجان المخصص ليقدم لهم تشكيلة من البرامج الترفيهية والورش التراثية والأنشطة الفنية والذهنية المتنوعة. ويأتي اهتمام المهرجان الذي اختتم مساء أمس بالفعاليات الخاصة بالأطفال بهدف استفادتهم من وقتهم في المهرجان بالانخراط في أنشطة تجمع بين التمتع والفائدة عبر عدد من البرامج التي تهدف لتعميق معرفتهم بالتراث في نفوسهم

جامعة العين تطرح ماجستير الآداب في علم الاجتماع التطبيقي

•• العين- الفجر
للمساهمة بفعالية في معالجة القضايا الاجتماعية المعاصرة. يُعد هذا البرنامج إضافة متميزة ضمن سلسلة برامج الماجستير التي تقدمها كلية التربية والعلوم الإنسانية والاجتماعية، حيث يركز على تطوير القدرات البحثية والتطبيقية للطلبة، مما يؤهلهم للمساهمة بفعالية في معالجة القضايا الاجتماعية المعاصرة. ويتضمن البرنامج مجموعة من المساقات المتخصصة التي تغطي موضوعات مثل منهجية البحث في علم الاجتماع التطبيقي، الإحصاء

أطلقت جامعة العين برنامج "ماجستير الآداب في علم الاجتماع التطبيقي" المتاح للطلبة للتسجيل فيه خلال الفصل الدراسي الحالي "الفصل الثاني من العام الأكاديمي 2024-2025". يهدف هذا البرنامج إلى تزويد الطلبة بالمعرفة والمهارات اللازمة لفهم الظواهر الاجتماعية وتحليلها، إضافة إلى تطبيق هذه المعرفة في مجالات العمل المختلفة، مما يتيح لهم الفرصة



منوعات الغذاء

23



قد يصف لك الطبيب تناول السوائل الصافية، مثل الماء والمرق والجيلاتين، باعتبارها سهلة الهضم؛ وذلك لفترة قصيرة قبل بعض الإجراءات الطبية أو بعدها، أو إذا كان المريض يعاني من مشكلات في الجهاز الهضمي، مثل القيء أو الإسهال. ولا يمكن أن يزودك النظام الغذائي المعتمد على السوائل الصافية بالسرعات الحرارية والعناصر الغذائية التي تحتاج إليها، لذا لا ينبغي عموماً أن يستمر العمل بهذا النظام لأكثر من بضعة أيام.

للذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي

تناول السوائل الصافية . نظام غذائي مفيد وسهل الهضم



العناصر التالية جزءاً من أي نظام غذائي يعتمد على السوائل الصافية فقط:
- الماء العادي أو المكرين أو المنكّه.
- عصائر الفاكهة من دون لب، مثل عصير التفاح أو العنب الأبيض.
- المشروبات بنكهة الفواكه، مثل شراب البنش بالفاكهة الطازجة أو عصير الليموناضة.
- المشروبات الغازية، بما في ذلك الصودا الداكنة، مثل الكولا وجعة الجذور.
- الجيلاتين بدون فواكه.
- شاي أو قهوة من دون حليب أو قشدة أو المبيضات الخالية من الحليب.
- المشروبات الرياضية.
- مرق صاف خال من الدهون مثل مرق الدجاج أو مرق اللحم.
- العسل أو السكر.
- الحلوى الصلبة، مثل سكاكر الليمون أو قطع التنعاع البستاني المستديرة.
- الحلوى الثلجة من دون حليب، أو قطع

الجهاز الهضمي، كالغثيان أو القيء أو الإسهال.
تفاصيل النظام الغذائي بالسوائل الصافية يساعد النظام الغذائي الذي يعتمد على السوائل الصافية على الحفاظ على رطوبة جسمك. كما أنه يزود جسمك بالكهارل مثل الصوديوم والبوتاسيوم. ويعد هذا النظام الغذائي جسمك ببعض الطاقة في الوقت الذي لا يمكنك فيه تناول نظام غذائي متكامل. غالباً ما تكون

يمكن استخدام سوائل صافية ملونة. ويُسمح بالسوائل الملونة إذا كان بإمكانك الرؤية من خلالها. وتعتبر الأطعمة سائلة إذا كانت أذيت جزئياً أو كلياً وتحولت إلى سائل صافي في درجة حرارة الغرفة. لكن لا يُمكن تناول أطعمة صلبة في النظام الغذائي القائم على السوائل الصافية.
أهداف اتباع النظام الغذائي بالسوائل الصافية يُستخدم غالباً نظام غذائي يعتمد على السوائل الصافية قبل الفحوص الطبية أو الإجراءات التي تتطلب معدة فارغة أو أمعاء خاوية. على سبيل المثال، قد يجب الالتزام بهذا النظام الغذائي المعتمد على السوائل الصافية قبل إجراء فحص القولون، المعروف أيضاً بتنظير القولون. كما قد يَتبعن اتباع نظام غذائي يعتمد على السوائل الصافية قبل إجراء جراحات معينة وبعدها. كما قد يُوصي به الطبيب أيضاً لفترة قصيرة في حالة حدوث بعض المشكلات في

النظام الغذائي الذي يعتمد على السوائل الصافية ليس ممتعاً للغاية، لكنه مصمم للحفاظ على نظافة معدتك وأمعانك. كما أنه يحد من الضغط على الجهاز الهضمي مع إعطاء جسمك كمية كافية من السوائل.
مخاطر النظام الغذائي بالسوائل الصافية لا يمكن أن يزودك النظام الغذائي المعتمد على السوائل الصافية بالسرعات الحرارية والعناصر الغذائية التي تحتاج إليها، ويجب ألا تتبعتها إلا تحت إشراف الطبيب. إذا وصف لك الطبيب اتباع نظام غذائي معتمد على السوائل الصافية قبل إجراء اختبار طبي، فتأكد من اتباع تعليمات هذا النظام الغذائي بكل دقة. وفي حال عدم اتباع النظام الغذائي بدقة، فقد لا تحصل على نتائج الاختبار الصحيحة. وقد تضطر إلى إعادة الاختبار في وقت آخر. إذا كنت مصاباً بداء السكري، فتحدث مع الطبيب المتابع لحالتك للحصول على معلومات محددة تساعدك في السيطرة على سكر الدم، أو ما يُعرف بجلوكوز الدم. أثناء اتباع النظام الغذائي المعتمد على السوائل الصافية، واختبر مستويات الجلوكوز في الدم بشكل متكرر. وسارع في العودة إلى تناول الأطعمة الصلبة قدر الإمكان.

فاكهة، أو بذور أو مكسرات. قد يوصي الطبيب بإجراء تغييرات في قائمة السوائل المسموح بها حسب حالتك الصحية. بالنسبة إلى فحوص معينة، مثل فحوص القولون، قد يطلب منك طبيبك الابتعاد عن السوائل أو الجيلاتين ذي الصبغة الحمراء. تجنّب السوائل أو الأطعمة غير المدرجة في القائمة التي ستحصل عليها من طبيبك لمنع الشعور بالجوع والحفاظ على رطوبة الجسم. اشرب مجموعة متنوعة من السوائل الصافية طوال اليوم. النتائج

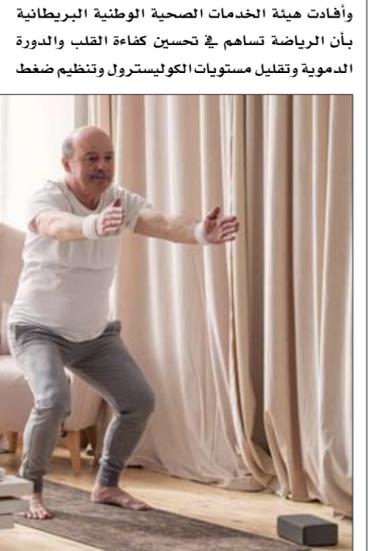


تمارين منزلية فعّالة لخفض ضغط الدم وتعزيز صحة القلب

توفر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام العديد من الفوائد الصحية التي لا يمكن التقليل من أهميتها.

الدم، ما يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية ومرض السكري من النوع 2 والسرطان. وإلى جانب هذه الفوائد الصحية العامة، يُوصى أيضا

وأفادت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بأن الرياضة تساهم في تحسين كفاءة القلب والدورة الدموية وتقليل مستويات الكوليسترول وتنظيم ضغط الدم، ما يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية ومرض السكري من النوع 2 والسرطان. وإلى جانب هذه الفوائد الصحية العامة، يُوصى أيضا



كما يمكن تعزيز هذه التمارين باستخدام أدوات منزلية بسيطة. على سبيل المثال، يمكن استخدام كرسي أو مقعد قوي لأداء تمرين بوربي المعدل، أو إضافة وزن باستخدام مظلة أثناء أداء تمارين الاندفاع العكسي مع الضغط فوق الرأس. وتشير هيئة الخدمات الصحية الوطنية إلى أنه يُنصح بممارسة تمرينين أو أكثر لتقوية العضلات أسبوعياً، ويمكن أن تشمل الأنشطة الأخرى مثل ركوب الدراجات والمشي على التلال والرقص والبستنة الثقيلة.

وقال الخبراء إنه يمكن أداء العديد من التمارين الفعّالة في المنزل دون الحاجة إلى معدات خاصة. وقد أنشأت جمعية مختصة في العلاج الطبيعي دليلًا يضم 9 حركات فعّالة لتقوية الجسم بالكامل، وهي:
- الضغط على الأرض.
- الضغط على الركبة.
- تمرين الضغط المائل.
- نصف تمرين بوربي المعدل.
- نصف تمرين بوربي.
- الجلوس للوقوف باستخدام الذراعين.
- الاندفاع العكسي مع الضغط فوق الرأس.
- الاندفاع العكسي مع الضغط فوق الرأس باستخدام الأوزان.
- تمرين مركب يجمع بين تمرين الرفع الميت (Deadlift) وتمرين سحب (Row).

منوعات

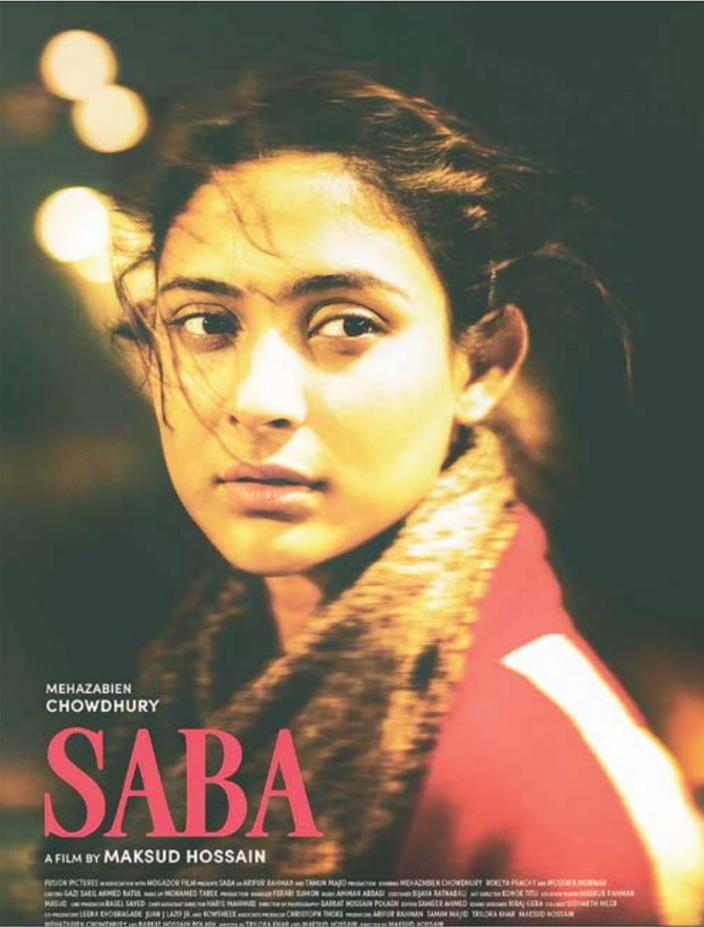
العمل

27

في أحد مشاهد الفيلم البنجلاديشي SABA "سابا"، الذي شارك في المسابقة الرسمية لمهرجان البحر الأحمر في دورته الرابعة، هذا الشهر، تقلق البطلة، التي يحمل الفيلم اسمها، على أمها المقعدة المريضة التي راحت في شبه إغماء، وتحاول جس نبضها واختبار تنفسها للتأكد من أنها لم تزل حية.



فيلم SABA.. الواقعية تعيد تعريف نفسها في بنجلاديش



الذي يتسع فيه حجم اللقطات، وتنتعش الألوان بخلفيات الطبيعة الجميلة.

طبّات من الأمل

مع ذلك، فإن "سابا" ليس فيلمًا قاتمًا، كما يبدو على السطح، ذلك أن تحت هذا السطح تختفي طبّات من الأمل والشعور بالرضا، التابعين عن الصدق والإنسانية، واللذين يعالج بهما مقصود حسين موضوعه.

محور الفيلم هو شخصية سابا (تؤدي دورها نجمة السينما البنجلاديشية الصاعدة ميهازابين شوهري)، وهي شابة في أوائل العشرينيات، ابنة وحيدة، تعيش مع أمها المريضة المتعددة، شيرين (رقية براهي) بعد رحيل والدها، واختفاء منذ سنوات. تصاب الأم بأزمة صحية تهدد حياتها، وتستدعي إجراء عملية جراحية عاجلة لانقاذ قلبها الضعيف. ويتعين على سابا، التي ترعى أمها كطفل (تعد لها الطعام وتعلمها وتحممها وتحملها إذا لزم الأمر) أن تجد وسيلة للحصول على تكاليف العملية في أسرع وقت، ومن ثم تضطر إلى العمل في كافيتريا ومطعم للكبار فقط (حيث يسمح بالخمر والمخدرات ومصاحبة النساء)، كما تذهب إلى عمها لإخياره بقبول عرض شراء بيتهم، وهو العرض الذي كانت سابا وأمها يرفضانه في الماضي، لكن العم يساومها الآن لإعطائها نصف هذا المبلغ، بينما تواصل الأم رفض البيع، وتمزق أوراق التعاق.

هذه الفترة العصبية، في انتظار ما ستسفر عنه محاولات سابا لإنقاذ حياة أمها، تتحول إلى رحلة اكتشاف، ووعي، ومصاحبة تنقل سابا من خلالها إلى محطة جديدة، تغادر فيها البراءة والضعف، وتصبح أكثر شجاعة وتقبلاً لشروط الحياة. خلال هذه الرحلة، تعرف سابا إلى أنكور (مصطفى منور)، وهو رجل متوسط العمر، يعمل في المطعم الذي تلتحق به بطلة الفيلم، ويحاول مساعدتها، وتنمو بينهما علاقة حب هادئة، غير أن هذه العلاقة أيضاً تمر بعثرات تكاد تدمرها: أنكور

لكن الأم، التي دائماً ما تلقي بعبارات تهكم حادة، تجيئها لاحقاً: "مجرد التنفس لا يعني أن المرء حي"، في إشارة إلى نوع الحياة البائسة التي تعيشها سبينة داخل شقتها الفقيرة وجسدها العليل.

في مشهد لاحق من الفيلم، يقول صديق البطلة، أنكور، وهو رجل متوسط العمر خبير الحياة والأمها، تعليقاً على الأوضاع المادية والنفسية السيئة: "نحن نتنفس مجرد أن نستطيع الحياة في هذا البلد".

الصورة تتكلم

تحمّل هاتان العبارتان ليس فقط موضوع الفيلم ودلالات قصته وأحداثه، بل أيضاً أسلوبه الفني الذي يعبر عن هذه المشاعر في كل تفصيلة، من الكتابة إلى اختيار المكان، إلى التصوير، والإضاءة والألوان.

في "سابا"، وهو أول فيلم طويل للمخرج مقصود حسين، الذي كتبه وسامه في إنتاجه أيضاً، يتحقق أحد أهم صفات الفن الجيد، وهو التوحد بين مضمون العمل وشكله، ذلك أن كل العناصر الفنية في الفيلم تتضافر معاً للتعبير عن هذه الفكرة التي تتحدث عنها الشخصيات: "إننا لا نكاد نعيش بسبب وطأة هذه الظروف".

تبدو شخصيات الفيلم جميعاً، وكأنها حبيسة الشرط الإنساني: الوضع الطبقي، والتكوين العائلي، والمدينة أو البلد التي يعيش فيها المرء، أضف إليها الشرط الكوني: الصراع من أجل البقاء، وعجز البدن، وقدر الموت.

يستخدم مقصود حسين ومدير تصويره أسلوب الكاميرا التي تهتز قليلاً طوال الوقت ما يخلق إحساساً بالتوتر، وكأن شيئاً ما على وشك الانفجار، كما يستخدم الألوان الداكنة، والتكوينات الضيقة الخائفة، ربما باستثناء مشهد النزهة في الحديقة العامة، عندما تصطحب سابا أمها وصديقتها لتتقضي يوماً خارج سجن البيت الذي تعيش فيه. وهو المشهد الوحيد



رحلة إلى التصالح

في مشهد يارز من الفيلم، يجمع بين الأبطال الثلاثة يعرض التلفزيون خبراً عن الأحداث السياسية المتوترة والفساد، ويعلق أنكور منتقداً كبار الفاسدين الذين دمّروا البلد، لكن الأم تنتقده وتهتمه أيضاً بأنه فاسد. ورغم أنها لا تعرف ما يفعله بالضبط، لكن خبرتها بالحياة تجعلها تعلم أن المناخ الفاسد يجعل الجميع فاسدين.

تتصالح سابا في النهاية مع شرط الحياة المتمثل في الموت، كما يوجد إنسان أو وضع مثالي. و سابا يحقق هذا التصالح ليس بقبول الفساد، أو الخطأ، ولكن من خلال الفهم، والتعاطف، والنظرة الإنسانية الشاملة.

ويتمثل هذا الحب والتسامح كأكثر ما يكون في وجه ميهازابين شوهري الجذاب والمتلئئ بالمشاعر، وذلك من خلال عشرات اللقطات المقرّبة للملحمة، في مختلف الحالات الشعورية التي تمر بها، حتى أن الرحلة التي تمر بها عبر الفيلم يمكن إيجازها في بعض هذه اللقطات المقرّبة العبرة.

نهاية أشهر قصص حب هوليوود.. جينيفر لوبيز وبن أفليك ينهيان إجراءات الطلاق



بدأت الشائعات حول تدهور علاقتهما في مايو بعد أن لم يُشاهد الاثنان معاً لأسابيع بعد رؤيتهما في مدينة نيويورك في 30 مارس. خلال ذلك الوقت، قامت لوبيز بالترويج لفيلمها Atlas، بمفردها وحضرت أيضاً حفل Met Gala بدونه. لم يجتمع الزوجان إلا في المناسبات العالمية مثل حفل تخرج ابنة أفليك فيوليت، 18 عاماً - التي يشاركها مع زوجته السابقة جينيفر جارتز مع الأطفال سيرافينا، 15 عاماً، وصامويل، 12 عاماً.

قبل تقديم طلب الطلاق، شرعت لوبيز في رحلة أوروبية وقضت أيضاً عيد ميلادها بدونه. بعد تقديم طلب الطلاق، ظهرت الممثلة لأول مرة علناً في العرض الأول لفيلم Unstoppable في 6 سبتمبر - والذي لم يحضره أفليك على الرغم من كونه منتجاً مشاركاً، كان أيضاً مشغولاً طوال فترة الانقصال بالعمل في The Accountant 2 في لوس أنجلوس. كان لدى الزوجين السابقين لم شمل عائلي آخر في ذلك الوقت تقريباً، حيث تم تصوير أفليك ولوبيز في غداء عائلي مع أطفالهما في صالة بولو بفندق بيفرلي هيلز في 16 سبتمبر. كانت لوبيز وأفليك مخطوبين سابقاً في نوفمبر 2002 بعد أن بدأوا في المواعدة في يوليو من ذلك العام، ثم أعاد الاثنان إحياء علاقتهما الرومانسية في عام 2021. تشارك لوبيز أيضاً التوأم ماكس وإيمي، 16 عاماً، مع زوجها السابق مارك أنتوني.

وفي أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، كان الزوجان اللذان يطلق عليهما اسم "بينيفر" محط الأنظار في عالم المشاهير في علاقة تميزت بسياراتهما الفاخرة وخاتم خطوبة كبير من الألاس الوريدي عيار 6.1 قيراط، ونقد ألفوا حفل زفافهم فجأة في عام 2003 وانفصلوا بعد بضعة أشهر.

أعلنت جينيفر لوبيز وبن أفليك رسمياً عن طلاقهما بعد مرور ما يقرب من 20 أسبوعاً على تقديمها طلب الطلاق في 20 أغسطس. تقدمت لوبيز، 55 عاماً، بطلب الطلاق بعد عامين بالضبط من حفل جورجيا الذي أقامه الزوجان السابقان في 20 أغسطس 2022، للاحتفال بزفافهما في لاس فيجاس والذي أقيم قبل شهر.

وقد تقدمت لوبيز بدعوى أمام محكمة مقاطعة لوس أنجلوس العليا دون محام، طالبة عدم الحصول على دعم زوجي لأي من الطرفين وتقسيم أتعاب المحاماة.

وعلاوة على ذلك أشارت الممثلة إلى أن "الطبيعة الدقيقة" لاجتماعهم، والأصول شبه المجتمعية، والممتلكات والالتزامات المتفصلة غير معروفة وسيتم تحديدها.



الفكر

3 فتاجين من القهوة قد تحمي من داء السكري والجلطة الدماغية



في ضربات القلب. كما يجب معرفة مدى تحمل الفرد للكافيين الذي يمكن أن يختلف من شخص إلى آخر. وتشير الخبرة إلى أن البحث الحالي يؤكد ضرورة إجراء المزيد من البحوث لكشف الآثار الصحية للقهوة. أي من الضروري الاستمرار في مراقبة الآثار بعيدة المدى الناجمة عن تناول القهوة المنتظم بين مختلف المجموعات السكانية لفهم فوائدها ومخاطرها المحتملة بصورة أفضل. وبصورة عامة يجب شرب القهوة باعتدال وعلى الشخص استشارة الطبيب إذا شعر أن صحته تسوء دائما بعد تناول القهوة، خاصة إذا كان يعاني من أمراض مزمنة أو يتناول أدوية.

الاكتشاف أهمية خاصة في سياق البحث المستمر في الطب الحديث عن طرق بسيطة وسهلة المنال للوقاية من هذه الأمراض. ووفقا لها، تعتبر القهوة مصدرا غنيا بمضادات الأكسدة، بما فيها حمض الكلوروجينيك، الذي قد يقلل الالتهابات ويحسن وظيفة الأوعية الدموية. وتساعد مضادات الأكسدة هذه على تحييد الجذور الحرة في الجسم، مما يمنع الإجهاد التأكسدي ويعزز الدورة الدموية الصحية. وتقول: "يساعد الكافيين على تحسين استقلاب الغلوكوز، وزيادة حساسية الأنسولين وخفض مستوى السكر في الدم بعد الوجبات. وقد يكون هذا مفيدا بصورة خاصة للوقاية من النوع الثاني من داء السكري والتحكم فيه". ووفقا لها، مع ذلك، ينبغي أن يكون تناول القهوة معتدلا لأن الإفراط بتناول الكافيين له آثار جانبية مثل زيادة الأرق وزيادة القلق ومشكلات محتملة

لم يعد شرب القهوة مجرد طقوس صباحية للبالغين الأشخاص في العالم، بل أصبح محط اهتمام العلماء، وموضوع دراسات علمية عديدة. وتشير الدكتورة فيكتوريا شوروبوفا، أخصائية طب الأطفال، إلى أن آخر دراسة أجراها العلماء الصينيون تفيد بأن تناول ثلاثة فناجين من القهوة في اليوم قد يلعب دورا مهما في الوقاية من النوع الثاني من داء السكري والجلطة الدماغية. وتقول: "شملت الدراسة أكثر من 360 ألف مشارك كانوا يشربون القهوة بانتظام. واستنادا إلى عاداتهم الغذائية والبحوث الطبية، اكتشف الباحثون أن شرب 200 إلى 300 ملغ من الكافيين يوميا (حوالي ثلاثة أكواب قياسية من القهوة) يرتبط ارتباطا مباشرا بانخفاض خطر الإصابة بداء السكري والجلطة الدماغية. ولهذا

احذر إهمال تنظيف هذه الأجزاء من الجسم!

حذرت جين كودل، الطبيبة الأمريكية، من عواقب إهمال تنظيف بعض المناطق في الجسم خلال روتين النظافة الشخصية، ما قد يؤدي إلى تراكم الجراثيم والإصابة بعدد من المشاكل الصحية. وأكدت عبر حسابها على "تيك توك"، الذي يتابعه أكثر من 160 ألف شخص، أن الحفاظ على نظافة أجزاء مهمة في الجسم له تأثير كبير على صحة الجسم والعقل. وبدأت كودل بالحديث عن سرّة البطن، حيث أشارت إلى أن الكثير من الناس يغفلون عن تنظيف هذه المنطقة، على الرغم من أنها قد تكون بيئة خصبة لتراكم الأوساخ. وقالت: "سرّة البطن منطقة لا يوليتها البعض الاهتمام الكافي، ولكن من المهم تنظيفها جيدا". وانتقلت بعدها للحديث عن خلف الأذنين، حيث نصحت بتخصيص وقت لغسل هذه المنطقة جيدا، سواء في الجزء العلوي من الأذن أو خلفها، مشيرة إلى أهمية تنظيف شحمة الأذن أيضا. وذكرت طريقة بسيطة للتأكد من نظافة هذه المنطقة، قائلة: "إذا فركت أذنك وشممت رائحة غير مستحبة، فهذا يعني أنك بحاجة إلى تنظيفها". ثم أشارت كودل إلى ضرورة غسل الأسطح السفلية للأظافر بشكل دوري، حيث تتجمع الأوساخ والجراثيم تحتها. وأوضحت: "لا تهملوا تنظيف الأظافر من الداخل بالماء والصابون، واحرصوا على الحفاظ عليها قصيرة لتقليل تراكم البكتيريا". أما بالنسبة للساقين، فقد حذرت من أن ترك الصابون يتدفق فقط على الساقين أثناء الاستحمام لا يعد كافيا. وقالت: "من المهم أن تغسلوا ساقيك بشكل كامل، لا تكتفوا بترك الماء يتدفق عليهما". وأخيرا، تحدثت كودل عن أصابع القدمين، موضحة ضرورة تنظيف ما بين الأصابع بعناية لتجنب تراكم الأوساخ والعدوى الفطرية. وقالت: "تأكدوا من غسل أصابع القدمين بشكل كامل، فهذه المنطقة معرضة للإصابة بالفطريات إذا لم يتم تنظيفها بشكل دقيق".



الممثلة الأمريكية شارون ستون لدى حضورها حفل توزيع جوائز مهرجان بالم سبرينغز السينمائي الدولي في بالم سبرينغز. (أ ف ب)

قرأت لك

البيض المسلوقة



كشفت نتائج دراسة علمية أن تناول البيض المسلوقة في الصباح بانتظام يمكن أن يزيد متوسط العمر المتوقع. ووفقا للدكتورة زهرة بافلوفا أخصائية الغدد الصم، أظهرت نتائج دراسة علمية، أجراها علماء أمريكيون، أن

لبيض الدجاج هذه الخاصية. فقد درس الباحثون تأثير الحمية الغذائية الخالية من البيض، والحمية الغذائية المتضمنة تناول بيض ثلاث بيضات، وتناول ثلاث بيضات كاملة في اليوم، في الحالة الصحية للمشاركين في الدراسة أعمارهم 18-35 عاما. فنتبين أن أفضل حمية غذائية هي تلك المحتوية على تناول ثلاث بيضات كاملة، حيث اتضح لهم أنها تخفض مستوى الكوليسترول في الدم وتحسن حالة القلب والأوعية الدموية. كما أن تناول البيض يوميا يمنع تطور تصبب الشرايين بفضل ارتفاع مستوى الكوليسترول "الجيد". ولم تحدد الدراسة الشكل الذي تناول فيه المشاركون البيض- مسلوقة أم مطهية على البخار، وتناولوها كاملة. وتضيف بافلوفا صفار البيض غني بمواد ومركبات مغذية نشطة بيولوجيا، تحسن عملية التمثيل الغذائي واستقلاب الدهون ووظيفة منظومة المناعة.

سؤال وجواب

- ما اسم الرئيس الأمريكي الذي استقال عقب فضيحة ووات رجيت؟ الرئيس نيكسون في عام 1974
- لماذا تهب الرياح؟ تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدد الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أقاليم الدنيا الأربع
- ما هو اللقب الذي اتخذته امراء موسكو في القرن السادس عشر؟ قيصر

لماذا تكثر النوبات القلبية في فصل الشتاء؟

تشير العديد من الدراسات الطبية إلى أن نسبة الإصابة بالنوبات القلبية ترتفع في فصل الشتاء، كما تكثر الإصابات بالجلطات، فما السبب في ذلك؟ وحول الموضوع قالت الطبيبة وأخصائية أمراض القلب الروسية ديانا ماتفييفا: تشير الإحصائيات الطبية إلى وجود علاقة بين فصول السنة والإصابة باحتشاء عضلة القلب، وتظهر الأبحاث أن النوبات القلبية تكون أكثر شيوعا خلال الأشهر الباردة من السنة، أي في الشتاء ومطلع الربيع، وهناك عدة عوامل تؤثر على هذا الأمر. وأضافت: "التغيرات المفاجئة في الضغط الجوي تكون أكثر تواترا في فصل الشتاء وموسم البرد، وهذا الأمر قد يؤثر نوبات القلب والأوعية الدموية لدى بعض الأشخاص، كما تكثر في فصل الشتاء التهابات الجهاز التنفسي الفيروسي، وهذه الالتهابات تؤثر على صحة الجسم بشكل عام، وتزيد من الضغط على القلب والأوعية الدموية، وقد تتسبب بحدوث جلطات أو نوبات قلبية". وأشارت الطبيبة إلى أن تغيرات نمط الحياة في فصل الشتاء تؤثر على الصحة أيضا، ففي أوقات البرد يميل الناس إلى الحركة بشكل أقل، الأمر الذي يؤثر سلبا على صحة القلب والشرايين، كما يزداد استهلاك الأطعمة الدسنة والغنية بالسعرات الحرارية، ما قد يكون له تأثير سلبي على صحة القلب والشرايين، كما ترتفع في فصل الشتاء معدلات الكآبة والتوتر عند البعض، وهذا عامل خطر على صحة القلب بشكل عام.

هل تعلم؟

- العسل يصل إلى مجرى الدم الخاص بك خلال 20 دقيقة من أكله.
- خلايا الدم الحمراء تعيش في المتوسط 4 أشهر، وتنتقل ما بين الرئتين والأنسجة الأخرى لأكثر من 75.000 مرة، لتعود إلى نخاع العظام وتموت.
- أقدس المواد الموجودة في جسم الإنسان هي المينا.
- الغيوم تحلق أعلى خلال النهار من الليل.
- وعاء البلاستيك يحتاج إلى 50.000 سنة ليبيد بالتحلل.
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر الفرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض

قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانشى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عصاه وحبته حتى لا تخرج الارانب من السلة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتوا بازواج كثيرة من الأرانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنه مجموعه كبيره في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيخلى لهما عن غرفه كبيرة في بيته وسيغرفهما بالطعام ليكبرا ويكتنزوا ويتوالدا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البط لبيض ويقتس بطا صغيرا ويكبر لبيض ايضا ويشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره حلوبا وتلد ايضا وتمتلئ الغرفة لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعته ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعيها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمزيمته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا... واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عتمته وعباته من السلة ولبسهما وحين جاء دور السلة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك بلد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه... واحلاماه.

