

ناسا تكشف موعد الظهور النادر للمذنب الأخضر

كشفت وكالة الفضاء الأميركية "ناسا" عن موعد ظهور مذنب نادر في السماء لأول مرة منذ 50 ألف عام. وتم اكتشاف المذنب في 2 مارس 2022 من قبل علماء الفلك باستخدام كاميرات المسح واسعة المجال، التابعة لرصد "الولمار" في سان دييغو بكاليفورنيا. ووفقاً لـ "ناسا" فإن المذنب سيقترب بأقرب اقتراب له من الشمس في 12 يناير الجاري. وحسبما نقلت شبكة "سي إن إن" الأميركية عن "جمعية الكواكب"، فإن للمذنب C/2022 E3 ZTF مداراً حول الشمس يمر بالروافد الخارجية للنظام الشمسي. وأضاد موقع "إيرث سكاى" بأنه سيتوجب على الراغبين في مشاهدة المذنب بالنصف الشمالي من الكرة الأرضية، النظر باستخدام المناظير والتسكوبات، إلى الأفق الشمالي الشرقي قبل منتصف الليل بقليل لرصده في 12 يناير. وبالنسبة لمن يريد مشاهدة المذنب سيكتفون قادري على ذلك في أوائل فبراير القادم. ويمكن تمييز المذنب عن النجوم بالفلأف الأخضر الذي يبدو متعقنا عنه، وهو عبارة عن غاز يُطلق عنه عند اقترابه من الشمس.

موريتانيا .. توجه نحو عصرة الحضرة

وسط منزله بأحد أحياء العاصمة نواكشوط، يجلس السالك ولد سيدي في غرفته وحيدا، تدرّس مجموعة من الطلاب المتون الحضريّة. ويدرس السالك طلابه عبر محادثة في تطبيق التواصل الفوري "واتساب"، بعيدا عن المحاضر، وانتاج المراسع، وظهور العيس، كما درس هو سابقا. ويدرس ولد سيدي بهذه الطريقة منذ أكثر من عام، وذلك للتوفيق بين البقاء في العاصمة، والتدرّس بعد إجازته. ويقول السالك ولد سيدي لموقع سكاى نيوز عربية: "كنت أدرس فيما مضى بإحدى المحاضر الداخلية، لكنني اضطررت للإقامة بشكل نهائي في نواكشوط، لمزاولة بعض الأعمال الحرة، ولأنني شغوف بتدرّس المتون الحضريّة، قررت منذ بداية 2022، التدرّس مستويا افتراضيا بعد الاتّصاف مع عشرات طلاب العلم".



ابحث عن السعادة والفرح بعامك الجديد.. من خلال 7 خطوات

يمكن أن يكون مجرد الشعور بالسعادة هو أهم ما يسعى الجميع لتحقيقه في الحياة، وربما يمكن تحقيقه بمجرد شيء بسيط، ولكن من الصعب إتقانه بلا شك، وفقا لما ورد في تقرير نشره موقع هاكسبيريت HackSpirit. فوفقاً للدراسات العلمية، يعتمد مدى شعور الشخص بالسعادة على 3 معطيات رئيسية

5 - تنمية عقلية أكثر بهجة إن السعادة حقاً هي وظيفة داخلية، وبالتالي فإن ما يزرعه المرء يحصده، أي أنه إذا اهتم ببناء عقلية أكثر إيجابية وميلاً للبهجة فإنه سيصبح يمرور الوقت أكثر إحساساً بلحظات السعادة. إن امتلاك عقلية إيجابية لا يعني التناقص عن الأجزاء السيئة من الحياة. لكن الأمر يتعلق بالتعامل مع الحياة اليومية بموقف متفائل، خاصة أن إحدى الدراسات توصلت إلى أن الأشخاص المتفائلين يعيشون أطول نسبة تصل إلى 15%.

6 - عدم المقارنة بالفير إن هناك مقولة شائعة مفادها أن المقارنة هي سارق الفرح. إن القليل من المنافسة الصحية والطموع يمكن أن يكون حافزاً كبيراً للبعث. لكن مقارنة النفس باستمرار مع الآخرين هو بداية الطريق للبعث في بؤس معنوي.

7 - تعزيز الروابط الاجتماعية مما لا شك فيه هو أن الروابط الاجتماعية تجعل الناس أكثر سعادة، إنها السبب في أن الأشخاص الأكثر سعادة يجعلون حياتهم اليومية تتعلق بالآخرين مثلما يفعلون بأنفسهم. إنهم يزرعون علاقات قوية مع العائلة والأصدقاء. يسخرون الوقت والطاقة في الاستثمار في دعم وتعزيز علاقاتهم الاجتماعية بالأسرة والأهل والأصدقاء والمزلاء. كما يهتمون برد الجميل، معنوياً أو مادياً. إن الإيتار يمنح شعور بالرضا. إن هناك دليلاً علمياً على أنه عندما يساعد الشخص الآخرين، فإنه في الواقع يعزز التغيرات الفسيولوجية في عقله المرتبطة بالسعادة.

1. وجود المشاعر الإيجابية
2. غياب المشاعر السلبية
3. الرضا عن الحياة

وتهدف الممارسات اليومية التالية للأشخاص الباحثين إلى المساعدة في تعزيز العناصر الثلاثة الأساسية:

1 - الشعور بالامتنان يعتقد البعض أن وجود مليون دولار في البنك سيحمله أكثر سعادة، لكن ما تؤكد الأبحاث العلمية هو العكس تماماً. على ما يبدو، فإن المال يمكن أن يشتري ما يمكن أن يحقق بعض السعادة، لكنه أقل بكثير مما قد يعتقد البعض. يسلم البحث العلمي الضوء أيضاً على أن الأشخاص الذين يعتقدون أن المال والثروة تعادل السعادة، على وجه التحديد، هم عمومًا أشخاص أقل سعادة. إن امتلاك الثروة يعد عاملاً مساعداً فقط يمكن أن يساعد في تحقيق بعض السعادة، وفي الواقع، إن الشعور بالتقدير لامتلاك المال هو ما يمكن أن يساعد على تحقيق السعادة. ومن الأخبار السارة أنه يمكن تنمية مشاعر السعادة بدون المال من خلال البدء في ممارسة الامتنان يومياً. من الرائع أن تعلم أن الشعور بالامتنان لأبسط الأشياء يمكن أن يكون أحد أقوى الإضافات لحزمة أدوات المساعدة الذاتية التي تمنح ردد فعل فورية جيدة.

2 - تحديد أهدافك في الحياة أن يأخذ المرء بزمام المبادرة وبدلاً من البحث عن هدف أو أهداف حياته أن يقوم هو بنفسه بتحديد ما يعمل على تحقيقه وأن يستفيد من خبرات التجربة والخطأ. أظهرت الأبحاث أن الشعور بالهدف مهم لتحقيق مشاعر السعادة والرفاهية. كما يقول المؤلف وعالم النفس الدكتور ستيفن ستوسني: إن "المعنى والهدف يتعلقان بالتحفيز، ما الذي يجعلك تنهض من السرير في الصباح. المعنى والهدف هما أسلوب حياة، وليس ما تشعر به. بينما ندرك مدى سعادتنا، لا يمكن ملاحظة المعنى والهدف إلا في غيابهما. من المستحيل أن تكون سعيداً لفترة طويلة إذا كانت حياتك تقتصر على المعنى والهدف". ولكن بدلاً من اتباع خطة هادفة كبيرة، يتعلق الأمر بفرس المعنى في كل ما يفعله المرء يومياً، إذ يمكن القيام بما يلي:

- محاولة البقاء أكثر حضوراً في كل لحظة بدلاً من الاندفاع في الحياة.
- محاولة العيش وفقاً لقيمنا الخاصة.
- تخصيص الوقت لاستكشاف شغفنا.
- تقوية علاقاتنا مع الآخرين.

3 - الواقعية بشأن عواطفك السلبية عندما يحاول الشخص أن يكون سعيداً دائماً وطوال الوقت، فإنه يسعى نحو الوصول إلى الإيجابية السامة. بغض النظر عن مدى سعادة المرء، فإن الحياة دائماً ما تكون مزيجاً من الضوء والظل. بل إن الأيام السيئة والأوقات الصعبة أمر لا مفر منه. ولكن بدلاً من القضاء على المشاعر أو الأفكار السلبية، يتعلق الأمر بكيفية التعامل معها، وفقاً لما يلي:

- إنشاء مساحة عازلة حول التفكير السلبي.
- تنمية وعي وفهم ذاتي أكبر لسبب التفكير السلبي.
- حل المشكلات واتخاذ خطوات تالية.

4 - العناية بالجسد من المستحيل الحديث عن الممارسات اليومية التي تجلب الفرح دون الحديث عن العناية بالجسد. يجب العناية بالناسم وأعضائه لكي تكتمل حالات الشعور بالسعادة من خلال:

- نظام غذائي صحي
- جودة النوم
- ممارسة التمارين الرياضية

احتاج الجسم إلى كمية ضرورية من الماء في اليوم الواحد، حتى تتمكن الأعضاء من أداء وظائفها، لكن كثيرين ينسون إمداد أجسامهم بالقدرة المطلوب من السائل الحيوي، لأنهم لا يشعرون بالعطش، وهو ما يندرج بمشاكل صحية جمة. وكشفت دراسة طبية حديثة، أن الشخص الذي لا يشرب كمية كافية من الماء، يعرض نفسه لشيخوخة مبكرة تصل نتائجها إلى حد الوفاة والإصابة بأمراض خطيرة. وشُرت مجلة "أي بيو ميديسين" المختصة في شؤون الطب، دراسة شملت 15 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 45 و65. كيف جرت الدراسة؟ اعتمدت الدراسة على قياس نسبة الصوديوم في أجسام المشاركين طيلة سنوات. جرى التركيز على الصوديوم لأنه يكشف مدى إمداد الجسم بحياته من الماء. يكون الصوديوم مرتفعاً لدى الأشخاص الذين لا يشربون ما يكفي من الماء. لم تُشر الدراسة إلى كمية المياه التي شربها المشاركون. الشخص الذي يتجاوز لديه الصوديوم، مثلاً، 142 ميليول في المتر الواحد من الدم، يكون أكثر عرضة لأن يعاني شيخوخة بيولوجية مبكرة، أي أن جسمه يتقدم عمرياً مقارنة بعمره الفعلي.

دراسة تكشف ضرر المضادات الحيوية على المدى الطويل

حذرت دراسة حديثة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاماً، ويتناولون المضادات الحيوية بانتظام، من أنهم أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الأمعاء. وقال باحثون من جامعة "نيويورك لانغون هيلث"، إن الخطر يبدو تراكمياً، ويصل إلى أعلى نقطة له بعد عام إلى عامين من تناول المضادات الحيوية. ويعاني قرابة 7 ملايين شخص في جميع أنحاء العالم من التهاب الأمعاء، ويتوقع مؤلفو الدراسة أن يرتفع هذا الرقم خلال العقد المقبل. وربطت الدراسة بين ارتفاع احتمال إصابة الأشخاص الأصغر سناً (أقل من 40 عاماً) بـ "كرون" والتهاب القولون التقرحي، باستخدام المضادات الحيوية. وشملت الدراسة بيانات أكثر من 6 ملايين شخص (أكثر من نصفهم قليل من الإناث)، تلقى 91 بالمائة منهم مضاداً حيويًا واحدًا على الأقل بين عامي 2000 و2018. وربطت الدراسة بين ارتفاع احتمال إصابة الأشخاص الأصغر سناً (أقل من 40 عاماً) بـ "كرون" والتهاب القولون التقرحي، باستخدام المضادات الحيوية. وشملت الدراسة بيانات أكثر من 6 ملايين شخص (أكثر من نصفهم قليل من الإناث)، تلقى 91 بالمائة منهم مضاداً حيويًا واحدًا على الأقل بين عامي 2000 و2018. وخلال فترة الدراسة، شخص الأطباء أكثر من 36000 حالة جديدة من التهاب القولون التقرحي، وأكثر من 16800 حالة جديدة من مرض "كرون". وبالمقارنة مع عدم استخدام المضادات الحيوية، وجدت الدراسة أن استخدام هذه الأدوية أظهر ارتباطاً واضحاً بخطر الإصابة بالتهاب الأمعاء، بغض النظر عن العمر، رغم كون المرضى الأكبر سناً هم الأكثر عرضة للخطر.

ما هو أفضل مكان لتخزين زيت الطهي؟

غالباً ما تحتفظ بزيت الطهي بجوار الموقد، ولكن هل هذا فعلاً أمر صحي؟ ولإجابة عن هذا التساؤل، تقول طبيبة الأسرة كيت شاناهان: "قد يتسبب حفظ الزيت بجانب الموقد بتلفه بسبب الحرارة التي تؤدي إلى الأكسدة العنيفة للغاية، فالأكسجين والحرارة والضوء تسرع أكسدة الزيت وبالتالي يفادته". ويوضح جيم سافاج من شركة "Organic Roots"، وهي شركة منتجة لزيت الزيتون البكر العضوي في كاليفورنيا موقع "إم بي جي"، أن "التخزين المناسب هو أفضل طريقة للحفاظ على الفوائد الصحية لزيت الطهي الجيدة مثل زيت الزيتون". وبالتالي ينصح بحفظه في بقعة باردة ومظلمة، لأن الأكسجين والضوء والحرارة تعمل على تحلل الزيت بشكل أسرع، وبالتالي فإن أفضل طريقة للاحتفاظ بالزيت هي في مخزنك". وتنصح شاناهان بتجنب الأكسدة عن طريق الاستغناء عن ثمانية من زيوت الطهي الشهيرة التي تتأكسد بسهولة، مشيرة إلى أن علماء السموم الذين قاموا باختبار هذه الزيوت الثمانية لم يكتشفوا أي مشاكل، يقولون إنه لا ينبغي استخدامها في الطهي وهي: "زيت النردة، زيت الكانولا، زيت بذرة القطن، زيت الصويا، زيت عباد الشمس، زيت نبات القرم، زيت بذور العنب، زيت نخالة الأرز".

تحذير طبي لمن ينسون شرب الماء

احتاج الجسم إلى كمية ضرورية من الماء في اليوم الواحد، حتى تتمكن الأعضاء من أداء وظائفها، لكن كثيرين ينسون إمداد أجسامهم بالقدرة المطلوب من السائل الحيوي، لأنهم لا يشعرون بالعطش، وهو ما يندرج بمشاكل صحية جمة. وكشفت دراسة طبية حديثة، أن الشخص الذي لا يشرب كمية كافية من الماء، يعرض نفسه لشيخوخة مبكرة تصل نتائجها إلى حد الوفاة والإصابة بأمراض خطيرة. وشُرت مجلة "أي بيو ميديسين" المختصة في شؤون الطب، دراسة شملت 15 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 45 و65. كيف جرت الدراسة؟ اعتمدت الدراسة على قياس نسبة الصوديوم في أجسام المشاركين طيلة سنوات. جرى التركيز على الصوديوم لأنه يكشف مدى إمداد الجسم بحياته من الماء. يكون الصوديوم مرتفعاً لدى الأشخاص الذين لا يشربون ما يكفي من الماء. لم تُشر الدراسة إلى كمية المياه التي شربها المشاركون. الشخص الذي يتجاوز لديه الصوديوم، مثلاً، 142 ميليول في المتر الواحد من الدم، يكون أكثر عرضة لأن يعاني شيخوخة بيولوجية مبكرة، أي أن جسمه يتقدم عمرياً مقارنة بعمره الفعلي.

علاج نقص الأكسجين لدى مرضى الرئة بالكثيرا

توصل باحثو جامعة إيطاليا إلى علاج قائم على البكتيريا لحالات نقص الأكسجين بين مرضى الأمراض الرئوية والتنفسية، والتي غالباً ما تكون مميتة. ومنذ انتشار جائحة كورونا، اهتم المجتمع العلمي والعامه بالأمراض التنفسية، خاصة أشهر 3 أنواع من العدوى الرئوية، بما في ذلك فيروس الجهاز التنفسي المخلوي وفيروس الإنفلونزا وكورونا. وتعمل هذه الفيروسات على الإضرار بالرئة مما يؤدي إلى نقص مستويات تشبع الأكسجين في الدم، والتي إذا انخفضت إلى نسبة 90% يحتاج المريض إلى تدخل طبي طارئ وجهاز تنفس مساعد. ونظراً لخطورة هذه الأجهزة، إذا لم يتم علاج هذه الحالة بسرعة يمكن أن تؤدي إلى إعاقة شديدة وحتى الموت. ووفق موقع "مكدال إكسبريس"، فقد عمل كلاوديو دي سيمون، البروفيسور المتقاعد المتخصص في أمراض الجهاز الهضمي والمناعة، مع مجموعة من باحثي جامعة "لا سابينزا" الإيطالية على استخدام البكتيريا لإعادة توزيع مستويات الأكسجين، لتوفير المزيد للأعضاء الحيوية مثل القلب والكلى والكبد. ونظراً لأن الأمعاء البشرية تستهلك ثلث إنتاج القلب من الدم المحمل بالأكسجين، قام الباحثون باستخدام تركيبة قائمة على سلالة "بروبيوتيك" تدعى "SLAB51"، والتي تتم زراعتها في الأمعاء لتخضع تكون أكسيد النيتريك المرتبط بالاستجابة الالتهابية واستهلاك الجهاز الهضمي للأكسجين.



أطعمة النترات تقلل خطر الضمور البقي

وجدت دراسة حديثة أن تناول النترات الغذائية يرتبط بانخفاض خطر إصابة العيون بالضمور البقي المرتبط بالتقدم في العمر. وأجرى الدراسة الدكتور جيفري بروهدين من المعهد الوطني للعيون بولاية ماريلاند، ونشرت في مجلة "جاما" الطبية، واعتمد البحث على البيانات الصحية والغذائية لـ 7788 شخصاً. وأظهرت النتائج أن زيادة تناول الأطعمة الغنية بالنترات يقلل مخاطر تطور الضمور البقي، وهو مرض من أمراض الشيخوخة التي تصيب العين وتهدد بفقدان البصر. وتوجد النترات بوفرة في الخضروات الورقية، مثل السبانخ، والنباتات الجذرية مثل الشمندر (البنجر). كما تتوفر النترات أيضاً في الثوم، والشوكولا الداكنة، والفواكه الحمضية، والرمان، والمكسرات والبذور. وربطت دراسات سابقة بين زيادة النترات الغذائية وصحة الأوعية الدموية والشرابيين.

إحباط تهريب مخدرات بـ 142 مليون جنيه

أعلنت وزارة الداخلية المصرية، إحباط محاولة عصابة شديدة الخطورة تهريب كمية من المخدرات في البحر الأحمر ومصرع عنصرين وإصابة آخر، وأضادت الوزارة في بيان بأن القيمة المالية للمواد المخدرة قدرت بأكثر من 142 مليون جنيه، وجاء في البيان: "إدراكاً بأهمية مواصلة اليقظة الأمنية لحماية المجتمع من أخطار المخدرات، وإنفاذاً لتدابير الاستراتيجية الأمنية في التصدي الحاسم وتوجيه الضربات الأمنية الاستباقية لتجريد المواد المخدرة بهدف تحقيق المبادرة الأمنية لحماية الشباب والنشء من الوقوع في براثن المخدرات، وفي إطار المتابعة المستمرة للإدارة العامة لمكافحة المخدرات بقطاع مكافحة المخدرات والأسلحة والذخائر غير المرخصة ومن خلال الاستعانة بالتحقيقات الفنية الحديثة وتنسيقاً مع قطاعات الأمن الوطني- الأمن العام- نظم الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، ومديرية أمن البحر الأحمر، تم رصد نشاط أحد التشكيلات العصابية شديدة الخطورة الإجرامية يعتمز تهريب كميات كبيرة من مخدري الحشيش والهيدرو".



د. النويس يلتقي بكوكبة من الإعلاميين القدامى



جمال سالم العامري وحارب السويدي وحسن يوسف عمران وحسين علي المناعي عضوي مجلس إدارة جمعية الصحفيين وأحمد عبيد المزروعى وسلام ابوشهاب وعبدالكريم سكر ومحمد عبدالله النويس.



الكاتب علي ابوالبريش والصحفي عادل الراشد والإعلامي الرياضي محمد نجيب العوضي والدكتور حمد علي الحوسني والإعلاميين والصحفيين علي العمودي وعبد الرحمن تقي وسيد سلامة وحسين رشيد الحمادي والدكتور



للحضور وحرصهم الكبير على شراء الساحة الإعلامية بما يخدم ويرتقي بالإعلام الإماراتي. حضر الحفل سعادة عبيد حميد المزروعى مؤسس ورئيس تحرير جريدة الفجر والروائي



المحلي والعربي والعالمي واستذكار مواقف المؤسس الباتني المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ودعمه اللا محدود للإعلام في شتى مجالاته واحتفائه الدائم بابائه الإعلاميين. وأعرب الدكتور النويس عن تقديره الكبير

•• أبو ظبي - الفجر:

أقام سعادة الدكتور عبدالله النويس وكيل وزارة الإعلام والثقافة السابق حفل عشاء الليلة قبل الماضية في العاصمة أبو ظبي احتفاءً بقدامى



عدوى فيروسية تصيب الأنف والحنجرة والرتين

الإنفلونزا وفصل الشتاء: كيف نتجنب الإصابة؟ مريض الإنفلونزا يتماثل للشفاء من تلقاء نفسه في معظم الحالات

الحوامل وأصحاب الأمراض المزمنة والأطفال من سن ستة أشهر. أكد الدكتور زيد زعيط، رئيس قسم طب الرئة، معهد الجهاز التنفسي في مستشفى كليفلاند كلينك أبو ظبي على أهمية تطعيم الإنفلونزا الموسمي مشيراً إلى أنه يتعين على الجميع أخذ تطعيم الإنفلونزا سنوياً وتشجيع أفراد أسرهم على القيام بالمثل. ولأن فيروس الإنفلونزا يتغير باستمرار، فإن التطعيم الذي أخذته العام الماضي لن يحميك من أشكال الفيروس الجديدة. وتكمن أهمية أخذ اللقاح في قدرته على التخفيف من الأعراض حال الإصابة بالفيروس، وبالتالي ضمان تعرض الجهاز التنفسي لأقل قدر ممكن من المرض. وأشار أيضاً إلى أهمية ممارسة الرياضة، إذ يساعد النشاط البدني المنتظم الذي لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً، في الحفاظ على صحة وعافية الجسم، وتقوية الجهاز التنفسي عموماً. لذلك يجب على الجميع، كباراً وصغاراً ورجالاً ونساءً الالتزام بممارسة الرياضة لتجنب التعرض لمضاعفات الأمراض المزمنة قدر الإمكان وتعزيز قدرة جهازهم المناعي.



بسببه. وبالتنسية للمصابين بمرض السكري، وأضافت الدكتورة سنا: "عادة ما تسبب عدوى الإنفلونزا ارتفاع مستويات سكر الدم وزيادة احتمالات حدوث مضاعفات شديدة، إلى جانب تغير الشهية والعادات الغذائية التي قد تؤثر أيضاً في المصاب بالإنفلونزا. مراقبة مستويات سكر الدم باستمرار واستشارة طبيبه تجنباً لحدوث مضاعفات هو مفتاح نجاحها. وتجدر الإشارة إلى أنه يُنصح بإعطاء لقاح الإنفلونزا الموسمي للنساء

بعد التحصين". قالت الدكتورة سنا الدويبي، طبيبة ممارسة عامة، في مركز هيلث بلاس لصحة الأسرة: "إذا تعرضت المرأة الحامل لفيروس الإنفلونزا، تكون أعلى من المرضى العاديين. لذلك يتعين على السيدات اللاتي يخططن للحمل أخذ تطعيم الإنفلونزا الموسمي، ويمكنهن أخذه أيضاً حتى أثناء الحمل، لتجنب المضاعفات وحماية الجنين، إذ يساعدهن التطعيم في بناء المناعة الضرورية لتجنب مضاعفات المرض وتفاذي الحاجة إلى دخول المستشفى

والأنف عند السعال، وتلطيظ اليدين، وتجنب لمس العينين والأنف والفم، فضلاً عن ممارسات النظافة والتعقيم العامة". وأضاف الدكتور عماد أيضاً أن العدوى تحدث بالأسعال أو العطس أو التحدث. وللأطفال دور مهم في انتشار المرض داخل المجتمعات والأسرة، على نحو غير مباشر، وذلك عن طريق إفرازات الجهاز التنفسي على اليدين أو الأسطح. وتكون ذروة انتشار الفيروس قبل يوم من ظهور الأعراض إلى 3 أيام بعد ظهورها، وتحصل الاستجابة المناعية الوقائية في غضون 14 يوماً

إلى أن الطريقة المثلى لتعزيز الوقاية من الإنفلونزا الموسمية هي أخذ اللقاح سنوياً، وأضاف: "يعتبر لقاح الإنفلونزا أفضل طريقة ممكنة لتجنب مضاعفات الإنفلونزا، إذ على الرغم من عدم قدرة اللقاح على تحقيق الوقاية بنسبة 100% فهو يعتبر خياراً فعالاً لتقليل المضاعفات عند التعرض للمرض. ومن النصائح الأخرى لتقليل فرص العدوى قدر الإمكان عدم الاقتراب كثيراً من المصابين بالإنفلونزا، والبقاء في المنزل عند الشعور بأعراض المرض تجنباً لنقل العدوى للآخرين، وتغطية الفم

الموسمية التي تنتشر في موسم الشتاء، وفيروس الإنفلونزا (سي) الذي يصيب البشر أيضاً وهو المسبب لعدوى صحية أفراد أسرهم وأصدقائهم، إلا أن معظم الناس يغفلون عن الاحتياطات اللازمة لتجنب الإصابة بعدوى الإنفلونزا، المرض الشائع خلال هذه الفترة من العام التي تشهد انخفاضاً في درجات الحرارة. ويعتبر مرض الإنفلونزا عدوى فيروسية تصيب الأنف والحنجرة والرتين، والجهاز التنفسي عموماً وعلى الرغم من أن هذا المرض ليس بالخطير في معظم حالاته، إذ يتعافى منه معظم المصابين من تلقاء أنفسهم دون تدخل دوائي حقيقي، بخلاف الالتهابات التي يمكن أن تصل في بعض الحالات إلى مراحل مزمنة تهدد حياة المريض. وتنقسم الإنفلونزا إلى أربعة أنواع رئيسية، بعضها يصيب البشر وبعضها الآخر ينتقل إلى الحيوانات، وهي: فيروس الإنفلونزا (أ)، وفيروس الإنفلونزا (ب)، اللذان يصيبان البشر وهما المسببان لعدوى الإنفلونزا



بالتعاون مع مدينة الشارقة لإعلام «شمس»

الشارقة لإدارة الأصول تنظم ورشة تدريبية بعنوان «مهارات الإلقاء والتعامل مع وسائل الإعلام»

•• الشارقة - الفجر:

وخبرات الموظفين والكوادر العاملة في الشركة والشركات المملوكة التابعة للشارقة لإدارة الأصول، والتزاماً بنهج وتوجهات القيادة الرشيدة في توفير بيئة مثالية لدعم المواطنين وتطوير القيادات الشابة القادرة على استشراف المستقبل، وعكس الصورة الإيجابية عن الشارقة والدولة". أكد فجر قاسم علي، أن المدينة تقوم بتنظيم العديد من الدورات وورش العمل، لصلق وتنمية مواهب ومهارات المتحدثين الإعلاميين بالتعاون مع جميع الجهات الحكومية والخاصة بهدف المساهمة في إعداد قيادات متحدثنة إعلامية قادرة على الوقوف أمام الكاميرا ونقل رسالة ورؤية الشركة بالطريقة الصحيحة.

وتناولت الورشة التدريبية التي قدمها فجر قاسم علي مدير إدارة تطوير قطاع الإعلام في مدينة الشارقة لإعلام «شمس»، أساسيات التعامل مع الكاميرا وأساليب بناء الحضور للمتحدث، وكيفية التعامل مع الصحفيين والإجابة على الأسئلة بطريقة صحيحة وتوصيل الفكرة الأساسية من الموضوع بسهولة وسهولة، مع المحافظة على لغة الجسد الصحيحة، بالإضافة إلى خضوعهم لتدريبات عملية مباشرة لتطبيق ما تناوله الورشة التدريبية. وقال سعيد شرار، المدير التنفيذي للعمليات - أصول للخدمات، في شركة الشارقة لإدارة الأصول: "جاء تنظيمنا لهذه الورشة، انطلاقاً من حرصنا في الشارقة لإدارة الأصول على تنمية وصلق مهارات

نظمت الشارقة لإدارة الأصول الذراع الاستثمارية لحكومة الشارقة، بالتعاون مع مدينة الشارقة لإعلام «شمس»، ورشة تدريبية بعنوان «مهارات الإلقاء والتعامل مع وسائل الإعلام»، استهدفت المتحدثين الإعلاميين، ومسؤولي العلاقات العامة والإعلام والاتصال العاملين في الشركة والمشاريع التابعة لها، بهدف تنمية مهاراتهم في التعامل مع وسائل الإعلام، ومهارات التعامل مع الجمهور وإدارة المؤتمرات الصحفية، بما يساهم في بناء الصورة الذهنية الإيجابية عن رؤية الشركة ورسالتها.

منوعات الغذاء

23



يشهد تناول المكملات الغذائية ارتفاعاً ملحوظاً خلال فصل الشتاء، حيث يعتمدها الكثيرون في محاولة منهم لتعزيز المناعة ودفع خطر الأمراض الموسمية الشائعة.



الإفراط في تناول المكملات الغذائية قد يشكل خطراً على الصحة العامة

المستويات العالية من فيتامين B3 تزيد خطر الإصابة بالسرطان!

ورغم أن المكملات الغذائية غنية بالفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم، إلا أن الإفراط في تناولها قد يشكل خطراً على الصحة العامة. ومن ذلك، وجدت دراسة حديثة أن أحد أشكال فيتامين B3، يمكن أن تزيد في الواقع من خطر الإصابة بأمراض خطيرة، بما في ذلك سرطان الثدي.

وقد ارتبطت المكملات الغذائية التجارية، نيوتامين B3 (NR)، المعروف أيضاً باسم فيتامين B3، بفوائد متعلقة بصحة القلب والأوعية الدموية والتغذية الغذائية والصحة العصبية في دراسات سابقة.

وهنا وجدت الدراسة المنشورة في مجلة Biosensors and Bioelectronics، بقيادة جامعة ميسوري (MU)، أن المستويات العالية من النيوتامين B3، لا يمكن حسب أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، بل تزيد أيضاً من خطر انتشاره إلى أجزاء أخرى من الجسم، منها الدماغ، وبمجرد وصول

تغيرات أو تخضبات فيه، أو احمراره، أو تقشيرها في حلمتيك، كاحمرارها أو تقشرها، أو اتجاه إحدى الحلمتين للداخل - خروج إفرازات من الحلمة - ظهور تقرحات أو طفح جلدي حول الحلمة لا يختفي - نتوءات صغيرة في الإبط.

و لكن لا يعرف سوى القليل جداً عن كيفية عملها بالفعل. وهذا النقص في المعرفة ألهما دراسة الأسئلة الأساسية المحيطة بكيفية عمل الفيتامينات والمكملات في الجسم.

وكانت البروفيسورة إيلينا جون، أستاذة الكيمياء المشاركة في جامعة ميسوري، "بعض الناس يتناولون المكملات (الفيتامينات والمكملات) لأنهم يفترضون تلقائياً أن لها فوائد صحية إيجابية فقط،

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

ما هي أهم أعراض سرطان الثدي؟

وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) إنه يجب على النساء زيارة طبيب عام إذا اكتشفت:

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

تغيرات في جلد الثدي، مثل الشعور بالثعب وجود

دراسة تكتشف قدرة العسل على تقليل مخاطر استقلاب القلب



وجد باحثون أن العسل يحسن المقاييس الرئيسية لصحة القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك مستويات السكر في الدم والكوليسترول، خاصة إذا كان العسل خاماً ومن مصدر أزهار واحد.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن العسل يمكن أن يحسن صحة القلب، وخاصة في الدراسات المخبرية والحيوانية. وتعد الدراسة الحالية المراجعة الأكثر شمولاً حتى الآن للتجارب السريرية، وتتضمن البيانات الأكثر تفصيلاً حول المعالجة ومصدر الأزهار.

وقال جون سيفينبير، الباحث الرئيسي والأستاذ المساعد لعلوم التغذية والطب في كلية طب جامعة تورنتو، وهو أيضاً طبيب وعالم في الوحدة الصحية في جامعة تورنتو: "تظهر هذه النتائج أن الأمر ليس كذلك، ويجب أن نتوقف عند تصنيف العسل كسكر حر أو مضاف في الإرشادات الغذائية". وأكد سيفينبير وخان أن: "نحن لا نقول إنه يجب أن تبدأ في تناول العسل إذا كنت تتجنب السكر حالياً. الوجيهات الجاهزة تتعلق أكثر بالاستبدال - إذا كنت تستخدم سكر المائدة أو شراباً أو أي مُمحلي آخر، فإن تبديل تلك السكريات بالعسل قد يقلل من مخاطر استقلاب القلب". وشملت

وأجرى الباحثون من جامعة تورنتو، مراجعة منهجية وتحليل تلوي (تحليل إحصائي) للتجارب السريرية على العسل، ووجدوا أنه يخفض نسبة الجلوكوز في الدم الصائم، والكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار، والدهون الثلاثية، وعلامة مرض الكبد الدهني. كما أنه يزيد من نسبة الكوليسترول الحميد أو الكوليسترول "الجيد"، وبعض علامات الالتهاب.

ونشرت نتائج المراجعة في مجلة Nutrition Reviews، ويقول توميف خان، الباحث البارز في الدراسة، والباحث المشارك في علوم التغذية في كلية الطب في جامعة تيميرتي: "هذه النتائج مفاجئة، لأن العسل يحتوي على نحو 80% من السكر. لكن العسل أيضاً عبارة عن تركيبة معقدة من السكريات الشائعة والنادرة والبروتينات والأحماض العضوية والمركبات النشطة بيولوجياً الأخرى، التي من المحتمل جداً أن يكون لها فوائد صحية".



منوعات

الفكر

27



يؤكد الممثل اللبناني ميشال حوراني أن رهانه على مسلسل (ستيليتو) كان في مكانه، موضحاً أن دوره فيه كان محورياً لأن قصته تدور حول الجريمة والتحقيق، رافضاً أن يقال إن دوره فيه جاء مكملاً لأدوار الممثلين الرجال في المسلسل بل للقصّة في ذاتها.

قمتُ بإعداد شخصية المحقق وفق رؤيتي الخاصة في (ستيليتو)

ميشال حوراني: الممثل الذكي هو الذي يعرف كيف ينوع في اختياراته

من المهم أن نسجل في سيرتي الذاتية كممثل أنني منتشر ويضم رصيدي خيارات فنية مهمة، وأعتقد أن هذا الأمر يشكل طموحاً لكل ممثل يتعامل مع مهنته بجدية.

• وهل ستكمل في المرحلة المقبلة بالدراما المشتركة أم أنك ستعود إلى الدراما المحلية؟

– أنا واقعي وموضوعي جداً، هل توجد دراما محلية؟ كنتُ ولا أزال أؤمن بأننا كممثلين لبنانيين يجب أن ندعم الدراما اللبنانية المحلية، ومشاركتي خلال العام الماضي في مسلسل (والثقينا) كانت في إطار هذه القناعة، أي التواجد ضمن الخريطة المحلية الضيقة. ولكن الصورة تجاوزتُنا والأعمال صارت تُعرض على المنصات والدراما تحولت إلى عربية مشتركة، ولا يمكنني أن أكون خارجها. في الفترة المقبلة سأتابع في الدراما العربية المشتركة، وأي عمل محلي لبناني أحقق نفسي فيه لن أتردد عنه. لا بد من دعم الدراما المحلية ولكن بالحد المقبول.

• ما حقيقة ما يقال عن أن الأعمال التي تُصور في تركيا حالياً أبطالها ممثلون سوريون فقط؟

– هذا الكلام غير صحيح، وما أعرفه أن هناك أعمالاً مشتركة تُصور حالياً في تركيا. هناك عمل يشارك فيه نيكولا معوض وممثلة لبنانية ويأسل خياط، وعمل آخر لقيس الشيخ نجيب وسلافة معمار وتشارك فيه أيضاً ريتا حرب وإيلي متري ورولا بقسماتي، كما يتم التحضير لعمل ثالث من بطولة جنيد زين الدين وممثل سوري.

لكن النواحي التسويقية وليس الفنية هي التي ترحج إلى أين تميل كفة البطل.

• تقصد أن الممثل السوري هو البطل الأول في الدراما المشتركة؟

– ما دام الممثل السوري أسس منذ ثلاثين عاماً ثلاثتنا، فمن الطبيعي أن يكون هو البطل الأول.

لا شك أنه يملك الكفاءة لأن يكون النجم الأول، ولكن نحن أيضاً لدينا الكفاءة لأن نكون كذلك ولكن نقتصنا الوقت والدعم.

• أي نوع من الدعم تقصد؟

– دعم المنتج، لأنه يجب أن يثق بالممثل اللبناني.

بما أننا في السينما في الصفوف الأولى، وفي الإعلام في الصفوف الأولى.

وفي البرامج في الصفوف الأولى، فلا أعتقد أنه يوجد أي مانع من أن تكون في الدراما في الصفوف الأولى أيضاً.

لا يهمني أن أسبق غيري، ولكنني لا أقبل بأن أكون في الخلف، وطموحي كممثل لبناني أن أكون في الصفوف الأولى.

المحقق رامي، مع أنني لعبت أدواراً أصعب منه. دور رامي محوري وأنا تمكنت من إعطائه بُعداً، من خلال لقائي بعدد من المحققين اللبنانيين ودخولي عالم مسرح الجريمة وتعرّفي عليه، أي أنني قمت بتحضير عملي للموضوع واخترت منه ما يناسب الاستخدام درامياً.

• هل شاهدت النسخة الأصلية من المسلسل؟

– كلا، عندما اجتمعت (ام بي سي) مع أبطال العمل الأساسيين، سألتنا هل هناك (سكربت) للمسلسل، قالوا كلا بل توجد النسخة التركية، ثم أرسلوا لي رابط بعض الحلقات وشاهدتُ عدداً من المشاهد وعلمتُ أن موضوع المسلسل يدور حول جريمة وتحقيق، فقلت لهم إنني لن أشاهد المسلسل لأنني لا أريد أن يكون هناك مرجع في ذهني للأداء، ثم قمتُ بإعداد شخصية المحقق وفق رؤيتي الخاصة.

• هل أنت راض عن النتيجة مئة في المئة؟

– بل أكثر من مئة في المئة. أولاً، لأن النتيجة جاءت أكبر مما كنتُ أتوقعه، وهذا يعني أن الباب الذي دخلتُ من أجله هذا العمل تحقق أيضاً، ولكن لأن الأمور لم تصل إلى خواتيمها، لذلك لا يمكنني أن أفصح عن شيء حالياً.

والاتفاق على عمل ثانٍ أكبر مع (ام بي سي) هو استمثارٌ لما زرعتُه بفضل أدائي وعملي وما لسه الفريق التركي و (ام بي سي).

الأثر الذي تركته عند المخرج التركي هو دليل على براعتنا كممثلين لبنانيين، وليس أنا وحدي. الممثل اللبناني يستطيع أن يبرهن في أي مكان يتواجد فيه عن قدراته وأين يمكن أن توصله لاحقاً.

• أيهما تختار بين عمل جماهيري وعمل آخر أقل جماهيرية ولكنه أكثر أهمية من حيث المحتوى؟

– أنا بحاجة لكلا العملين.

• ربما يحرص الممثل على اختيار العمل الذي ينشر اسمه أكثر؟

– هذا لا يكفي. الممثل الذكي هو الذي يعرف كيف يتنوع في اختياراته وكيف يحافظ على الانتشار كما على القيمة الفنية، وهذه تُعتبر المعادلة الذهبية التي يجب أن يعتمد عليها كل ممثل.

• ولكن هذه المعادلة ليست متوافرة درامياً؟

– ليست متوافرة دائماً، ولكن على الممثل أن يجيد الاختيار من بين ما يُعرض عليه.

مثلاً، قريباً سيُعرض الفيلم العالمي الذي شاركتُ فيه وهو بعنوان (وادي المضي)، وهذا الخيار هو فني بامتياز، وليس خياراً جماهيرياً ولا تجارياً، لأن الفيلم سيجول على مختلف المهرجانات الدولية وسأكون حاضراً كممثل على خريطة السينما العالمية.

• هل يمكن القول إن الممثلات المشاركات في (ستيليتو) هن بطولات العمل الأساسية؟

– طبعاً، والجواب لا يحتاج إلى تردّد. في النسخة التركية الأساسية، البطولة هي نسائية والأمر نفسه ينطبق على النسخة العربية، وهنا أتحدث على صعيد النص وليس على صعيد الأداء، أما الرجال فهم مكمّلون للقصّة.

• هل دورك في المسلسل مكملاً لأدوار الممثلين الرجال؟

– بل إن دوري مكمّل للقصّة برمتها.

لأن (ام بي سي) كتبت عند التعريف للمسلسل، هناك جنة تسقط من الطابق الأول ويبدأ المحقق رامي في التحقيق.

المسلسل يقوم على جريمة، وبما أنني المحقق، فهذا يعني أن دوري محوري وأساسي في القصة كاملة مع النساء ومع الرجال.

لا توجد جريمة من دون محقق و تحقيق، وهذا الأمر شكّل أحد عوامل الجذب بالنسبة إلي، والتي شجعتني على القبول بدور



عايدة رياض والدة أمينة خليل في مسلسل "الهرشة السابعة"

انضمت الفنانة عايدة رياض إلى أبطال مسلسل "الهرشة السابعة" وتجسد في المسلسل والدة الفنانة أمينة خليل والعمل من إخراج كريم الشناوي، وتألّف مريم ناعوم، ومكون من 15 حلقة ويدير في إطار اجتماعي كوميدي. ويشارك في بطولته أيضاً أسماء جلال محمد شاهين ومحمد علي قاسم وغيرهم.

وكان آخر أعمال أمينة خليل، مسلسل "العائدون" الذي تم عرضه في شهر رمضان الماضي، وشاركت في بطولته إلى جانب أمير كرارة، محمود عبد الغني، أحمد الأحمد، رضا بلال، ميرو عادل، إسلام جمال، مايا طلام، نبيل عيسى، جيهان خليل، محمد عز، وهاجر الشرنوبلي، وصبري عبد المنعم، وعدد كبير من ضيوف شرف، منهم محمد ممدوح، محمد فراج، تأليف باهر دويدار، وإخراج أحمد نادر جلال وإنتاج شركة "ميديا هب سدى - جوهري".

تشارك أمينة خليل في بطولة فيلم "شوق" مع النجمين عمرو يوسف ومحمد ممدوح، والذي يعرض في صيف العام الجاري، من إخراج كريم السبكي، وسام صبري، ويشارك في بطولته كل من دينا الشربيني، وأمينة خليل، وعباس أبو الحسن، إضافة إلى بعض الفنانين الذين سيظهرون كضيوف شرف، كما تشارك أمينة في بطولة فيلم "وش في وش" مع محمد ممدوح، وعدد من الفنانين، والفيلم من إخراج خالد الحفاوي، كما تشارك في بطولة فيلم "شماريخ" مع المخرج عمرو سلامة، وتشارك في بطولته إلى جانب أسر ياسين، خالد الصاوي، آدم الشرفاوي، وسالي حماد، وعدد من ضيوف الشرف منهم محمد ثروت وهدي المقتي، والعمل من تأليف وإخراج عمرو سلامة، وتدور أحداثه في إطار درامي تشويقي أكثري.

فرح الزاهد تشارك في فيلمين وضييفة شرف في "مستر إكس"

تعيش الفنانة الشابة فرح الزاهد حالة انعاش فنية حيث تشارك في فيلمين سينمائيين هما "البطة الصفراء" مع غادة عادل ومحمد عبد الرحمن توتا، حيث تجسد خلال أحداث العمل شخصية "رائيا" وهي دكتورة وخطيبة محمد عبد الرحمن، وتكون بينهما علاقة كوميدية غريبة مليئة بالمواقف.

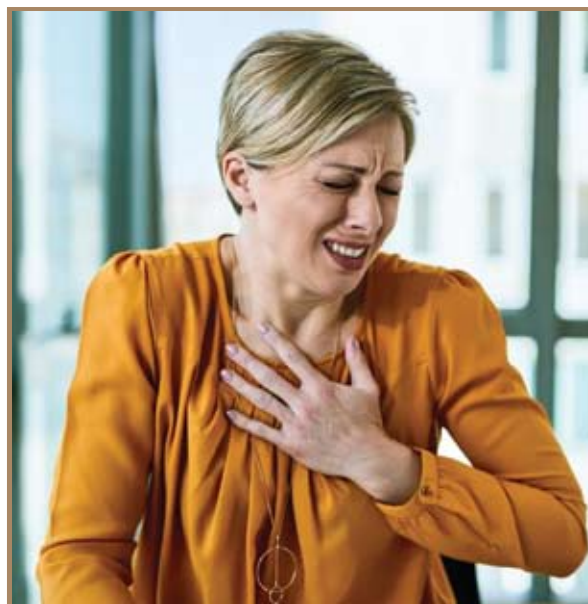
فيلم "البطة الصفراء" بطولة محمد عبد الرحمن وغادة عادل محمود حافظ، فرح الزاهد، إبرام سمير، حسن أبو الروس، أحمد طلعت، كما يشارك في الفيلم عدد من ضيوف الشرف، منهم صلاح عبد الله، سامي مغاوري وعمرو رمزي، والفيلم قصة وسيناريو وحوار محمود عزت، ومدير التصوير أحمد عبد القادر، ومهندسة الديكور مروة عامر، ومهندس صوت زياد عزت، واستايلست نيرة دهشوري.

وأيضاً تشارك في فيلم "مهمة في سهل حبيش" حيث تشارك في بطولة العمل إلى جانب ليلى علوي، حمدي الميرغني، بيومي فؤاد، طه دسوقي، فرح الزاهد، محمد محمود، مصطفى غريب وعدد آخر من الفنانين ومن تأليف لؤي السيد وإخراج محمود كريم وتدور أحداثه في إطار كوميدي. وتظهر فرح الزاهد كضييفة شرف خلال أحداث فيلم "مستر إكس" مع أحمد فهمي وهذا الزاهد المقرر عرضه في صيف 2023، والعمل يشارك في بطولته بيومي فؤاد، رحاب الجمل، ومحمود حافظ، إضافة إلى ظهور عدد من الفنانين كضيوف شرف منهم أكرم حسني، مصطفى خاطر، محمد أنور، صبري فواز، عمرو يوسف وآخرين وهو قصة أماني التونسي، وفكرة محمد سويلم وفادي أبو السعود، إخراج أحمد عبد الوهاب، وكان آخر أعمال فرح الزاهد، مسلسل "سوشيال" من 15 حلقة وتم عرضه في شهر فبراير الماضي، وهو بطولة أحمد زاهر، جيهان خليل، ميرنا نور الدين، عابد عناني، عبد العزيز مخيون، إسلام حافظ، تامر فرج، كريم سرور، جتا صلاح ويتطرق العمل لمخاطر السوشيال ميديا وكيف يمكن أن تغير حياة شخص وتقلها رأساً على عقب.



الفكر

طبيب يكشف علامات غير واضحة لمشكلات في القلب



ويضيف البروفيسور، يمكن أن تشير ما يسمى بـ "مرض واجهة المتاجر"، إلى مشكلات في القلب. ويقول: "عندما يبدأ الشخص بالتوقف أمام واجهات المتاجر باستمرار، يطلق على هذه الحالة "مرض واجهات المتاجر" وهذا في الواقع قد يشير إلى تصلب شرايين الأطراف السفلى، الذي يسبب الألم في القدمين، ما يضطر الشخص إلى التوقف للراحة، متظاهرا بأنه يتفرج على العروض، لكي لا يثير اهتمام الآخرين".

الدرج مثلا. فإذا كان الشخص يصعد إلى الطابق الخامس يهدوء ودون أن يشعر بالتعب، والآن لا يمكنه الصعود إلا بعد أن يأخذ قسطا من الراحة على الطابق الثالث، فإن هذا أمر مقلق ويجب استشارة الطبيب. ويضيف، والعلامة الثانية، هي ظهور الوذمة على الساقين. ويقول: "إذا لاحظ الشخص أنه أصبح من الصعب ارتداء نفس الحذاء المعتاد، لأنه أصبح ضيقا. فإن هذه علامة ليست محددة، ولكن تورم الساقين غالبا ما يكون مرتبطا بعمل القلب".

أعلن البروفيسور فيليب بالييف، أخصائي أمراض القلب، عضو مراسل في أكاديمية العلوم الروسية، أن التعب أثناء النشاط البدني المعتاد، وظهور الوذمة في القدمين، قد تشير إلى مشكلات في القلب. ووفقا له، يمكن أن يشير ضعف تحمل التمارين الرياضية، إلى مشكلات في القلب، وخاصة إذا شعر الشخص بالتعب سريعا من أداء نفس التمارين الرياضية، التي لم تسبب له أي إزعاج في السابق. ويقول: "المشي السريع أو صعود

العلماء يجدون طريقة لتعزيز السمع البشري في المواقف الصاخبة!

إذا كنت تكافح من أجل مواكبة الأحاديث أو المحادثات السريعة الموثيرة في الغرف الصاخبة، فقد يرجع ذلك إلى مشاكل في معالجة الدماغ للتغيرات السريعة في الصوت.

وتقترح دراسة جديدة تقنية تدريباً يمكن أن يساعد في إدارة المشكلة وتعزيز القدرة على الاستماع.

وهو يعرف باسم "التدريب على تمييز المعدل"، ويتضمن التدرّب على معرفة كيف يمكن للدماغ أن يفرق بين سرع الأصوات. وكما تظهر الدراسة، يمكن لهذه التقنية أن تحسن سمع الملايين من كبار السن، مع أن يؤخذ في الاعتبار بالطبع أن قدرتنا على غريزة الأصوات تميل إلى الانخفاض مع تقدمنا في العمر.

وتعتمد ملاحظة التغييرات الطيفية في الأصوات على قدرة الدماغ على معالجة المنبهات الصوتية بمرور الوقت، والتي تسمى "المعالجة الزمنية السمعية". ولا يؤثر هذا فقط على فهمنا للكلام، بل يساعدنا كذلك على فهم كل صوت يصل إلى أذاننا.

وتقول عالمة الأعصاب السمعية سميرة أندرسون من جامعة ميريلاند: "رأينا بعض الأدلة على أن عجز المعالجة الزمنية قد يتحسن في النماذج الحيوانية، لكن هذه هي المرة الأولى التي نعرض فيها ذلك على البشر". وقد أكمل ما مجموعه 40 متطوعاً تدريباً على التمييز على أساس المعدل كجزء من الدراسة. وتضمن ذلك إكمال تسع جلسات، مدة كل منها 45-60 دقيقة، طلب خلالها من المشاركين التمييز بين مجموعات النغمات التي يتم تشغيلها في تسلسل سريع.

ومن خلال التدريب، كان على هؤلاء الأفراد تحديد التغيير في الترددات - تحديد النغمات في سلسلة ذات طبقة صوت عالية أو منخفضة. وتم استخدام اختبارات مماثلة قبل وبعد لتقييم قدرة كل مشارك على انتقاء وتمييز التغييرات في الصوت الذي يسمعه.

ومقارنة بمجموعة التحكم المكونة من 37 مشاركاً، تضمنت جلساتهم تمريناً أبسط للكشف عن النغمة، فأظهر أولئك الذين خضعوا للتدريب على تمييز المعدل تحسناً في قدرتهم على اختيار التغييرات في درجة الصوت والسرعة.

وتم إثبات ذلك باستمرار عبر المشاركين الصغار والكبار، ومن ضمنهم المشاركون الأكبر سناً الذين يعانون من مستوى معين من ضعف السمع. وبشكل عام، كانت نتائج اختبار الكشف عن الصوت أفضل بعد عملية التدريب مما كانت عليه مسبقاً - حيث حصل بعض المتطوعين الأكبر سناً على نتائج بعد التدريب تمكن مقارنتها بنتائج المتطوعين الأصغر سناً قبل التدريب. وكتب الباحثون في ورقتهم المنشورة أن النتائج "توضح إمكانية التدريب السمعي لاستعادة المعالجة الزمنية جزئياً لدى المستمعين الأكبر سناً وإبراز دور الوظيفة العرفية في هذه المكاسب".

واستكشفت الدراسات السابقة أيضاً هذه الفكرة: على سبيل المثال، تبين أن التدريب الموسيقي يحسن القدر على المعالجة الزمنية لدى الأشخاص ذوي السمع الطبيعي. ورأى العلماء أيضاً دليلاً على أن الدماغ يحتفظ ببعض المرونة (القدرة على تعديل أو إعادة ترميم اتصالاته) في سن الشيخوخة.



نساء يابانيات يرتدين الكيمونو يلتقطن صوراً بعد حضور الاحتفال بـ «يوم بلوغ سن الرشد» لتكريم الأشخاص الذين بلغوا العشرين هذا العام. ا ف ب

قرأت لك

عصير الطماطم

أعلن علماء جامعة طوكيو الطبية، أن عصير الطماطم يمكنه تخفيض مستوى ضغط الدم والكوليسترول لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب.

وتشير مجلة Food and Science Nutrition، إلى أن الخبراء اختاروا 481 متطوعاً، كان عليهم



خلال سنة تناول عصير الطماطم الخالي من الملح بكميات غير محدودة، وكان كل متطوع خلال هذه الفترة، يسجل في دفتر خاص كافة التغيرات الطفيفة لحالته الصحية.

وبعد انتهاء مدة التجربة، قارن الباحثون مؤشرات جميع المشتركين فيها واكتشفوا، أن معظم المشتركين لارتفاع ضغط الدم أو يعانون منه انخفض عندهم مؤشر الخطر بنسبة 3%.

ويحذر الخبراء، من أن لعصير الطماطم الملح، تأثير معاكس "سليبي" بسبب ارتفاع نسبة الصوديوم فيه، لذلك ينصحون بتناول عصير الطماطم من دون أي إضافات.

سؤال وجواب

• ماذا نقصد بالاعراب؟

اعطاء الكلمة حقها من الرفع والنصب والجر

• ماذا نقصد بكلمة بشت؟ وما أصلها؟

فارسي وتعني غطاء الظهر

• ما معنى كلمة عصامي؟

الذي يبني نفسه بنفسه

• من هن بنات الفكر وبنات الليل؟

بنات الفكر الآراء وبنات الليل الأحلام

• ما معنى كلمة الأخطل؟

الأخطل هو طويل الأذنين.

هل تعلم؟

- السرعة القصوى للصاروخ الناري تبلغ حوالي 1065 متراً في الثانية أي ما يوازي 3 أضعاف سرعة الصوت تقريباً.
- كشفت بحوث مخبرية عن أن دخان السجائر يحتوي على أكثر من 200 مادة كيميائية سامة من بينها 43 مادة على الأقل تسبب السرطان.
- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضرب كثيراً بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التلفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- هل تعلم أن قمر السوفييتي، هو أول الأقمار الصناعية التي تم إطلاقها في العالم.
- لاحظ علماء الحيوان أن أنثى حيوان الأرماديلو - وهو حيوان جنوب أمريكي يشبه القنفذ - تحمل وتلد دائماً 4 أجنة من الجنس نفسه، أي أنهم يكونون جميعاً إما ذكورا وإما إناثاً.
- تشير تقديرات علماء الفلك إلى أن مجرة (درب التبانة) - التي تشكل كواكب المجموعة الشمسية جزءاً منها - ومجرة (اندرو ميدا) العملاقة ستصادمان بعد نحو ملياري سنة.

قصة صياد السمك

قام العم مسعود من نومه قبل طلوع الشمس فصلى الفجر وأكل لقيمات بسيطة وشرب كوب الشاي الأسود ثم خطا أولى خطواته نحو باب كوخه الصغير وهو يقول: بسم الله.. توكلنا على الله الرزاق مقسم الرزاق. ومشى يرتل بعض آيات الذكر الحكيم حتى وصل إلى مكانه المعتاد الذي يحبه على الشاطئ وجلس ليلقي بسنارته البسيطة إلى الماء وينتظر فرح الله حتى مرت دقائق ودقائق وبدأت السنارة تهتز واحس بنقلها وقال: ما شاء الله أنها سمكة كبيرة، احس بذلك، ومرت دقائق قبل ان يستطيع سحبها ووضعها في عربة خشبية صغيرة يجرها وراءه يحمل فيها اسماكه.

وهكذا تكرر الوضع معه كل بضع دقائق تهتز السنارة لتخبره بوجود سمكة ليسحبها ويجدها كبيرة وكأنها تغازله بحب وترسل له قبلاؤها مع تلك الاسماك .

وبعد ان مر وقت كاف وامتلأت عربته بالخير الوفير ورزق يكفيه، قام وحمد الله وجمع اغراضه وعاد في طريقه إلى السوق، فباع ما معه وكسب كثيرا واشترى طلبات بيته واولاده وعاد ماشيا لبيته يرتل آيات من القرآن الكريم حمدا وشكرا لله ، فوجد في طريقه جاره الغني عبد الله وهو يقف في يد مبلغ كبير كسبه في ذلك اليوم لأنه صاحب مركب.

فأخذ يراقبه وهو يدفع للعمال أجورهم ثم يدفع للميكانيكي الذي يصلح له المركب ويدفع ضرائب الحكومة ويدفع... آه انه دفع كثيرا.. ما هذا! لم يتبق معه غير مبلغ بسيط .. ربما يملك الحاج مسعود في يده الان اكثر منه بقليل.. سبحانك يا رزاق يا موزع الرزاق لو كان عندي مركب كهذه لفتحت نقودي على كل هؤلاء ولم يبق معي ما أردته ان يكون لي حفا.. إن كل حي في هذه الدنيا يأخذ نصيبه والحمد لله.. وضم سنارته لصدوره وكأنه يتمنى من الله ان يبقينها له فهي مركبه الذي يعتمد عليه في رزقه ورزق عياله.

