

ص 22

شرطة أبوظبي تعزز التوعية
المرورية في «صيفنا الشاطئي»



ص 27

"فوريوسا" أول فيلم من
ملحمة "ماد ماكس" من
دون بطلها



أفضل 7 أطعمة تساعدك

ص 23 على أن تبدو أصغر سنا

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

عمرها 92 عاماً تهرب من دار مسنين

انتشر مقطع فيديو لسنة تبلغ من العمر 92 عاماً في شرق الصين، بشكل واسع، إذ انهير جمهور كبير بقدراتها البدنية، بعد أن شوهدت وهي تتسلق بوابة ارتفاعها 2.15 متراً للهروب من دار التمريض الخاصة بها، في مقاطعة شانغونغ.

وفي الفيديو المنشور على منصة التواصل الاجتماعي الصينية Weibo، تمسك الصينية المسنة بمهارة بأعلى البوابة المعدنية، وبعد أن وجدت موطن قدم لها، ورفعت جسدها، ودارت بعناية فوق البوابة، وهبطت على الجانب الآخر سعياً للحرية، في حركة مثالية، وكان ذلك في 24 ثانية فقط.

وتم نشر الفيديو في الرابع من يوليو -تموز، وحقق منذ ذلك الحين أكثر من 1.5 مليون مشاهدة.

وقال مدير دار التمريض في مدينة يانغياي، إن المرأة تعاني من مرض الزهايمر في درجة متقدمة، حسبما ذكرت صحيفة The Paper الصينية، وأضاف أن المرأة التي يبلغ طولها 1.6 متر، والتي لديها اهتمام كبير بالتمارين الرياضية والتسلق، تم العثور عليها في نهاية المطاف بالقرب من دار التمريض.

يهرب الأموال بوجبات شاورما في مطار

ضجت مواقع التواصل الاجتماعي بمحاولة تهريب "غريبة" شهدها مطار القاهرة الدولي.

وفي التفاصيل، تمكنت سلطات المطار من ضبط راكب مصري متجه إلى الكويت، حاول تهريب مليون و253 ألف جنيه، داخل وجبات شاورما.

وأفاد مصدر في مطار القاهرة لوقوع "فيتو" بأنه أثناء إنهاء إجراءات سفر راكب رحلة مصر للطيران رقم 615 والمتجهة إلى الكويت، واكتشفت سلطات المطار في راكب مصري يعمل بوظيفة حساسة، وأثناء تفتيش حقائبه عثرت سلطات المطار على مبلغ مالي قدره مليون و253 ألف جنيه، أخفاها داخل وجبات شاورما لتضليل رجال الأمن. وأضاف المصدر أنه تم اتخاذ الإجراءات القانونية حيال الركاب.

كيف أخسر الوزن الذي اكتسبته في فترة العيد؟ .. اختصاصي تغذية يجيب

إجازة عيد الأضحى محملة بالأطعمة الدسمة الغنية بالسكر والدهون، حيث تكثر التجمعات العائلية والدعوات والأسفار التي تتخللها المواسم الغنية بما لذ وطاب، لذلك، عادة ما ينتهي الأمر بزيادة في الوزن، وربما بعض مشاكل الهضم.

إذا كنت قد تعرضت بالفعل لزيادة الوزن، فإن فترة ما بعد العيد فرصة ذهبية للتخلص من الدهون الزائدة، واستعادة صحة الجهاز الهضمي.

لماذا تكتسب وزناً إضافياً في الإجازات؟
يميل الأفراد إلى كسر جميع القواعد خلال الإجازات ظناً أنها طريقة للمتعة، لذلك يتناولون الأكلات الدسمة دون حساب حتى وإن لم يكن هذا هو نهجهم في الأيام العادية، أيضاً التجمعات تعزز الشهية، وتشجع على تناول كميات من الأكل بلا حساب.

في الإجازات عادة ما نتوقف عن أي روتين رياضي، حيث تكون فرصة للراحة والمتعة والكسل، وهذا من شأنه أن ينعكس بسهولة على الجسم، ويسبب زيادة الوزن خلال أيام معدودة، أيضاً اضطراب مواعيد وساعات النوم من بين أسباب اكتساب الوزن في الأعياد والإجازات.

خطوة إنقاص الوزن وتحسين الهضم
اضطرابات الهضم الناتجة عن تناول أصناف غير ملائمة أو دسمة مرتبطة كذلك بزيادة الوزن، ويمكن علاج المشكلتين من خلال نظام غذائي يعتمد على خفض السعرات الحرارية من جهة، ومن جهة أخرى يعزز صحة الجهاز الهضمي من خلال حصص غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.

في لقاء "سيدتي" مع الدكتور مروان سالم، استشاري التغذية العلاجية، قال إن أعراض اضطرابات الهضم تنعكس في الشعور بالانتفاخ والإصابة بالإسهال، خاصة لدى مرضى القولون العصبي.

ونصح بضرورة اتباع خطة تضم بعض الخطوات للتخلص من مشاكل الجهاز الهضمي، وخسارة الوزن الزائد في الوقت عينه، وتتضمن الخطة التالية:

تناول البروتين
صحيح أننا نتناول كميات أكبر نسبياً من اللحوم الحمراء خلال عيد الأضحى، لكن استشاري التغذية العلاجية قال إن تناول البروتينات ليس المسؤول عن زيادة الوزن في العيد، بينما الأصناف التي قد تكون السبب الأكثر تأثيراً، علماً أن تناول حصص من البروتين يساعد على تعزيز حرق السعرات الحرارية، لذلك يجب تضمين حصص من البروتين في كل وجبة.

الامتناع عن المشروبات لمدة أسبوع
الأرز، المعكرونة، الخبز وحتى السكر" أصناف نصح الدكتور مروان بضرورة التوقف عن تناولها لفترة حتى يتعافى الجسم ويخسر وزن الدهون والماء سريعاً، وبدلاً من حصص المشروبات يجب تناول حصص من الخضروات إلى جانب اللحوم المشوية بكميات تحقق الشبع.

المشروبات الشفافة
هكذا أطلق عليها الدكتور مروان، والمقصود بها العصائر الطبيعية الخالية من السكر مثل التفاح والمانجو؛ وفي مصادر للألياف، لذلك تعزز عملية إنقاص الوزن وتحسين الهضم، أيضاً المشروبات الساخنة الخالية من السكر يمكن أن تساعد في التعافي سريعاً.



تنظيف القولون

خلال الإجازات، ومع تناول أصناف دسمة ومتعددة، يتعرض القولون للالتهاب والتشنج، ما يتسبب في الانتفاخ وتراكم البكتيريا فيسبب ضرراً لبقية أجزاء الجسم؛ مثل الكبد والقلب وبالطبع المعدة، ولاستعادة الحالة الطبيعية للجهاز الهضمي والعودة للوزن الطبيعي أيضاً يجب تنظيف القولون، يمكن القيام بهذه المهمة في المنزل من خلال تناول وصفة طبيعية نصح بها استشاري التغذية العلاجية، وهي:

تناول الملح الإنجليزي "عبوة صغيرة" مع كوب من الماء النقي، تساعد هذه الوصفة على تنظيف القولون تماماً من أي بقايا أو بكتيريا، وضع كذلك باستبدال هذه الوصفة بأخرى من خلال إضافة ملعقة صغيرة من زيت الخروع إلى كوب من الحليب، حيث من شأنها تنظيف القولون لتحسين الهضم وتخفيف الوزن والشعور بالخفة.

الامتناع عن المشروبات الغازية
عندما تشعرون بالانتفاخ والنقل قد تصورين أن كوباً من المشروبات الغازية هو الحل، لكن بحسب الدكتور مروان سالم، فهي مشروبات تعقد الموقف لأنها تسبب الإزعاج للجهاز الهضمي، كما أنها غنية بالسعرات الحرارية من ثم تزيد الوزن، ونصح الطبيب في استبدال مشروبات طبيعية خالية من السكر بها.

اكتشاف نمط تغير حدقة العين مع التنفس

اكتشف باحث سويدي كيف يتقلب حجم حدقة العين أثناء التنفس، في أول تجربة على البشر، حيث تعود التجارب والأوراق البحثية التي تطرقت سابقاً إلى هذا الموضوع إلى عقود، واستندت إلى تجارب على قطط مخدرة.

واستخدم مارتن شايفر وفريقه من معهد كارولنسكا، كاميرا متخصصة لقياس حجم حدقة العين لـ 100 متطوع أثناء مراقبة تنفسهم بقناع مزود بمستشعر.

ووفق "نيو ساينتست"، عندما تم تحليل حجم حدقة العين على مدار العديد من دورات التنفس، ظهر نمط واضح: كان الحجم أصغر في بداية الاستنشاق وأكبر في منتصفه الأخير.

ويختلف هذا النمط عن نتائج التجارب المشار إليها على القطط، والتي ذكرت هذا التأثير، حيث تقول إن حجم الحدقة يكون أكبر أثناء الاستنشاق وأصغر عند الزفير. وفي التجربة البشرية وجد الباحثون نمطاً مختلفاً، واستمر النمط سواء تنفس المتطوعون من خلال أفواههم أو أنوفهم، وسواء نظروا فقط إلى نقطة واحدة على الشاشة لمدة 5 دقائق أو قاموا بمهمة بسيطة على الشاشة.

وقال شايفر: "رؤيتنا تكون أكثر حدة عندما تكون حدقات العين أصغر، لكن الحدقات الأكبر تكون أكثر حساسية للمحفزات الخافتة، وخاصة في رؤيتنا الطرفية".

دواء لخفض الضغط قد يزيد خطر النزيف

بالإضافة إلى ديلتيازيم أو ميتوبرولول، وهي أدوية تعمل على خفض معدل ضربات القلب. وفق "مديكال إكسپريس"، كشف تحليل البيانات أن المرضى الذين يتلقون ديلتيازيم أكثر عرضة بنسبة 20% للدخول إلى المستشفى والوفاة بسبب النزيف. وكانت المخاطر أعلى مع جرعات أعلى من الدواء.

وقال إيلي زيرمان الباحث المشارك: "هذه النتائج مهمة لأنها تظهر أنه في حين أن هناك بعض الفوائد لاستخدام ديلتيازيم بدلاً من ميتوبرولول، والعكس صحيح، فإن الاختلافات في التمثيل الغذائي قد تؤدي إلى زيادة مخاطر النزيف لدى أولئك الذين يتناولون ديلتيازيم".

والرجحان الأذني هو النوع الأكثر شيوعاً من عدم انتظام ضربات القلب، ويمكن أن يؤدي إلى جلطات الدم أو السكتة الدماغية إذا ترك دون علاج.

قد يكون مرضى عدم انتظام ضربات القلب الذين يتناولون دواء شائعاً لخفض ضغط الدم، هو "ديلتيازيم"، أكثر عرضة للنزيف الخطير. واستعرض فريق البحث من جامعة نورث ويسترن، السجلات الصحية لمستفيدي الرعاية الطبية الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر، بين عامي 2012 و2020، والذين يعانون من الرجفان الأذني. وتضمنت السجلات أن المرضى تناولوا أدوية مضادة للتخثر مثل أبيكسابان أو ريفاروكسابان



حرائق تجبر 9 آلاف كندي على ترك منازلهم

دفع حريق غابات يعتبر خارجاً عن السيطرة، وأجته الرياح العاتية في شمال شرق كندا، أكثر من 9 آلاف شخص إلى مغادرة منازلهم، منذ مساء الجمعة، وتلقى سكان مدينتي لابرادور ووايووش في مقاطعة نيوفاوندلاند ولابرادور أوامر بمغادرة منازلهم، بسبب "الحرائق الشديدة".

وأظهرت صور تم تداولها على مواقع التواصل الاجتماعي، طوابير من السيارات ينتظر سائقوها التزود بالوقود بينما تغطي السماء سحب هائلة من الدخان.

وقال ستاسي هانت، وهو من سكان مدينة لابرادور، لقناة "سي بي سي" العامة "عندما رأيت الدخان، شعرت بالصدمة".

لا يملك سكان هذه المنطقة الثانية الواقعة شمال مقاطعة كيبيك أي خيار آخر، إذ يتعين عليهم الابتعاد من منازلهم لمسافة تزيد على 500 كيلومتر شرقاً عبر الطريق الوحيد المتوافر.



منوعات

الفكر

22

شرطة أبوظبي تعزز التوعية المرورية في «صيفنا الشاطئي»

•• أبوظبي-الخبير:

اختتمت مديرية المرور والدوريات الأمنية في القيادة العامة لشرطة أبوظبي، مشاركتها في فعالية «صيفنا الشاطئي» والتي نفذتها بلدية مدينة أبوظبي في ساحة بلازا على كورنيش أبوظبي وتضمنت المشاركة في تعزيز وعي الأسر والأطفال بأهمية الالتزام بتعليمات وإرشادات السلامة عند استخدام «السكرت» بمشاركة دورية السعادة.

وأوضح العميد محمود يوسف البلوشي مدير مديرية المرور والدوريات الأمنية أن التوعية تأتي ضمن حملة وزارة الداخلية تحت شعار «صيف بلا حوادث» والتي تستمر حتى الأول من سبتمبر المقبل، بالتعاون مع القيادات الشرطة في الدولة، وبالتزامن مع حملة شرطة أبوظبي «صيف بأمان»، ضمن استراتيجيتها في تعزيز الأمن والسلامة وإسعاد المجتمع وأمن الطرق.

وحث الأبناء على ضرورة تحمل مسؤوليتهم في مراقبة الأبناء أثناء استخدام الـ «سكرت» موضحاً أن الـ «سكرت» لعبة محببة جداً بالنسبة للأطفال والمراهقين، لكنها تنقل نفاقس الخطر في حال انتهاء بطارية الجهاز فإنه يتوقف فجأة، ما يؤدي إلى تقييد حركة المستخدم بفعل التصور الذاتي، وهذا قد يؤدي إلى ما لا تحمد عقباه وايضا الحركات الدائرية المفاجئة التي يقوم بها بعض الأطفال تؤدي إلى فقدان الاتزان لبعض اللحظات ما يؤدي



بها حسب اللوحات الإرشادية والمسارات المشتركة للمشاة والدراجات الهوائية والكهربائية والطرق الداخلية والفرعية، والالتزام بمتطلبات إجراءات الأمن والسلامة. وتفاعلت الأسر مع مسابقة التوعية المرورية حول إجراءات

الالتزام بارتداء معدات الحماية الشخصية خوذة الرأس، وواقي الركبتين والرفقتين. ودعت الجمهور إلى ضرورة تخفيف سرعة قيادة الدراجة الهوائية في المناطق المزدحمة وقيادتها في المسارات المسموح



إلى الحوادث والصدمات. وقدمت المديرية شرحاً للأسر والأطفال حول ضرورة الالتزام بالحماية والسلامة اللازمة واستخدام «السكرت» في الأماكن المخصصة له الأمانة وبعيدا عن الطرقات العامة مع الحرص على



تطرح برامج جديدة وتقدم خصومات تصل إلى 50% للطلبة المتفوقين في الثانوية العامة

جامعة الشارقة تشهد إقبالا كبيرا على التسجيل في كلياتها المختلفة

المعنى الدراسية. خصومات تصل لـ 50% على الرسوم الدراسية وأضافت الدكتورة عائشة بو خاطر أن الجامعة تمنح خصما بنسبة 50% على الرسوم الفصلية للفصل الدراسي الأول للطلبة الحاصلين على معدل (90%) أو أكثر في الثانوية العامة، كما تمنح الجامعة نسبة خصم 30% على إجمالي الرسوم الدراسية الفصلية عن ذات الفصل الذي يتميز فيه الطالب في الدراسة ويحصل على معدل 3.8، أما الكليات الطبية فيحصل الطالب على خصم 40% إذا حصل على معدل 90% وذلك لتشجيع الطلبة على التميز في دراستهم الأكاديمية. كما يحصل الطالب على خصم 50% طوال سنوات الدراسة بشرط المحافظة على معدل 3.00 في برامج الرياضيات، والكيمياء، والفيزياء التطبيقية وعلوم الأرض، البيولوجيا والاستشعار عن بعد في العلوم، وكذلك خصم 50% لجميع برامج كلية الشريعة والدراسات الإسلامية. هذا بالإضافة أن الجامعة تقدم مساعدات مالية وتوفر صندوق لدعم طالب العلم للمساعدة في دفع الرسوم الدراسية. بالإضافة إلى بعض الامتيازات المادية التي تمنحها عدد من الجهات الرسمية.

مواطني إمارة الشارقة التقديم على طلب المنح الدراسية، كما تتواصل إدارة القبول مع الجهات المناحة مثل نافس، وزارة الدفاع، وهيئة تنظيم اتصالات، وهيئة الطرق والمواصلات بدبي، وطيران الامارات، والمكاتب الثقافية للطلبة المتبعثين، كل ذلك لتسهيل إجراءات قبول الطلبة المرشحين من قبل هذه الجهات.

مساعدة أولياء الأمور لاختيار التخصص المناسب وأوضحت بو خاطر أن الجامعة تستقبل في مقر مبناها الرئيس الطلبة وأولياء أمورهم للالتقاء بالأساتذة من كليات الجامعة المختلفة لتعريفهم بالتخصصات المطروحة وتوضيح الرد على استفساراتهم حول هذه التخصصات للمساعدة في توجيه الطلبة الجدد وأولياء أمورهم في اختيار التخصصات المناسبة وفق ميولهم ومهاراتهم العلمية وأدائهم الأكاديمي، كما ستنظم الجامعة يوما مفتوحا في مجلس ضاحية مويج بتاريخ 13 يوليو، وفي مجلس ضاحية السيوخ بتاريخ 14 يوليو بالتنسيق مع مجلس الضواحي وهيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة لمساعدة الطلبة في عمليات التقديم للجامعة و



خلال منظومة الدفع الإلكتروني، والتواصل مع الطلبة من خلال البريد الإلكتروني و الرسائل النصية، ثم عمل امتحانات تحديد مستوى معادلة أم سات، والربط مع نظام الهوية الإماراتية لتسهيل وتسريع عملية إدخال البيانات في الطلب، وأيضا ربط بيانات الطلبة الجدد مع هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة لتسهيل على

للإقبال الشديد الذي يفوق القدرة الاستيعابية للكليات الطبية والعلوم الصحية فسوف ينتهي التقديم لهذه الكليات منتصف شهر يوليو الحالي، أما باقي الكليات سوف يستمر باب التقديم مفتوحا حتى 12 أغسطس الشهر القادم.

أكثر البرامج إقبالا وأضافت بو خاطر أن من أكثر البرامج التي عليها إقبال هذا العام من الطلبة هي: كليات الطب، وطب الأسنان، والصيدلة، والعلوم الصحية، وكلية الهندسة، وبرنامج كلية الحوسبة والمعلوماتية وبالخص هندسة الأمن السيبراني وعلوم الحاسوب، وتخصص بكالوريوس في إدارة الأعمال، وبرنامج البكالوريوس في العلاقات الدولية في كلية السياسات العامة، وبرنامج كلية القانون، وبرنامج علم الاجتماع في كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية.

تسهيل إجراءات عملية الالتحاق بالجامعة وأكدت مديرية القبول أن الجامعة تقدم تسهيلات عديدة لتقديم طلب القبول منها: التسجيل في الموقع الإلكتروني دون الحاجة لمراجعة الجامعة، حيث تتم عملية حجز المقعد الكترونيا من



وصرحت الدكتورة عائشة بو خاطر، مدير إدارة القبول في جامعة الشارقة أن العدد الإجمالي لعدد طلبات الالتحاق بالجامعة بلغ حتى الآن نحو 4900 طالب وطالبة ومن المتوقع أن يرتفع العدد إلى 5500 مع انتهاء فترة التسجيل، وتم إعطاء عرض للقبول لعدد 4071 منهم ولا يزال التقديم مفتوح حتى شهر أغسطس، ونظرا

تشهد عمليات التسجيل وحجز المقاعد في جميع الكليات والتخصصات في جامعة الشارقة إقبالا كبيرا من الطلاب والطالبات الذين حرصوا ومنذ اليوم الأول لتطوّر نتائج المرحلة الثانوية على الحضور وتسلم استمارات القبول وحجز المقاعد.

طرح برامج جديدة وتحقيبا، أكد سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول التميمي، مدير الجامعة، أن الجامعة وكما تلتها كل عام تعمل على طرح برامج جديدة لتلبي احتياجات سوق العمل وريعات المتقدمين للجامعة، وهذا يأتي بعد دراسة السوق المحلي والعالمي بهدف التأكد من رفد المجتمع بما يحتاجه من خبرات للمساهمة في تطوير المجتمع وتلبية احتياجات القطاعات المختلفة في سوق العمل، وفي هذا العام فتحت الجامعة باب التسجيل لعدد من برامج البكالوريوس الجديدة وهي: بكالوريوس العلوم في الاقتصاد، والتي تطرحه كلية إدارة الأعمال، وبكالوريوس العلوم في هندسة الميكاترونكس والروبوتات، والتي تطرحه كلية الهندسة، وبكالوريوس القانون باللغة الإنجليزية وتقدمه كلية القانون.

بهدف توزيع المياه الباردة والعصائر والمثلجات على العمال

حقوق الإنسان بشرطة دبي تنظم مبادرة «سقيا»

•• دبي-الخبير:

عكس الصورة المشرفة لرجل الشرطة، الأمر الذي يؤدي إلى تقوية العلاقة بين الجانبين، مبينا أن هذه المبادرة تأتي ضمن المبادرات المجتمعية التي تطلقها الإدارة العامة لحقوق الإنسان من منطلق مسؤوليتها تجاه كل أفراد المجتمع وترسيخ الإخاء والقيم الإنسانية في الموازنة وتقديم العون والشكر للآخرين. وأوضح الرائد الشامي أن المبادرة شملت تقديم المياه والعصائر الباردة لأكثر من 600 عامل في المشاريع الإنشائية بمناطق مختلفة في دبي، من خلال قيام فريق العمل بزيارات ميدانية لتلك المواقع.

نظمت الإدارة العامة لحقوق الإنسان بشرطة دبي، مبادرة «سقيا» المجتمعية الإنسانية بهدف توزيع المياه الباردة والعصائر والمثلجات على العمال، وتخفيف تأثيرات حرارة الصيف، وتعزيز قيم التراحم والعطاء في مجتمع دبي.

وأكد الرائد حمد الشامي، رئيس قسم حقوق العمال في الإدارة العامة لحقوق الإنسان، حرص القيادة العامة لشرطة دبي على تعزيز التواصل مع كل أفراد المجتمع، بالإضافة إلى



منوعات الغذاء



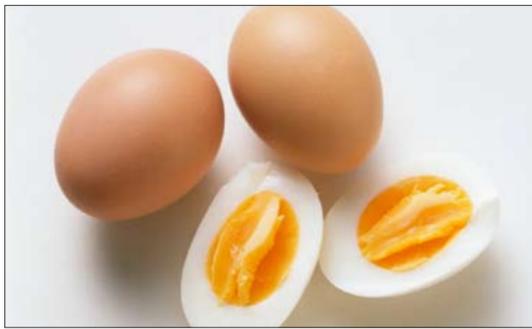
يعتقد الكثيرون أن أفضل طريقة للحفاظ على البشرة ومعالجة مشاكل شيخوخة الجلد هي الكريما ومنتجات العناية بالبشرة.

لكن وفقا لخبيرة البشرة الدكتورة وفاء المحب، هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تعزز مظهر بشرتك وتساعد على مكافحة علامات التقدم في السن.

وقالت إن الجلد يحتاج إلى مجموعة واسعة من العناصر الغذائية للبقاء في صحة جيدة، منها:

ليس بالكريما ومنتجات العناية بالبشرة

أفضل 7 أطعمة تساعدك على أن تبدو أصغر سنا



الصحية وفيتامين E، الذي يساعد على ترطيب البشرة ومنع فقدان الماء. وأوضحت: "من خلال الحفاظ على توازن الرطوبة الطبيعية للبشرة، يساهم ذلك في الحصول على بشرة أكثر نعومة. ويعد فيتامين E أيضا أحد مضادات الأكسدة القوية، ما يساعد في الدفاع عن الجلد ضد الإجهاد التأكسدي الذي يحدث عندما تنتج أجسامنا مستويات عالية من الجزيئات التي قد تكون ضارة. ومن خلال المساعدة على تحييد الجذور الحرة في الجلد، تساعد مضادات الأكسدة مثل فيتامين E الموجود في الأفوكادو على حماية البشرة من هذه التأثيرات الضارة".

6. المكسرات لاحتوائها على أحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 الدهنية

أوضحت الدكتورة أن المكسرات، مثل اللوز والجوز، وسمك السلمون وبنور الشيا والكتان التي تحتوي على أحماض دهنية أساسية، مثل أوميغا 3 وأوميغا 6، يمكن أن تساعد على تقليل الالتهاب في الأمعاء والجلد، وهذه الأحماض تستطيع تنظيم إنتاج زيت البشرة وتحسين ترطيبها وتقليل ظهور الخطوط الدقيقة.

7. شرب الكثير من الماء للترطيب

دائما ما يتحدث خبراء الصحة عن مدى أهمية الماء في إحداث فرق حقيقي في مظهر بشرتك. ووفقا للدكتورة: "المياه هي بمثابة الأسمدة لبشرتك .. وعندما تفتقر البشرة للرطوبة، قد تظهر الخطوط الدقيقة والتجاعيد بشكل أكثر وضوحا، ويمكن أن تظهر على البشرة الجافة بقع خشنة ومتقشرة".

لذا فإن التأكد من شرب كمية كافية (نحو ثمانية إلى 10 أكواب يوميا) يمكن أن يساعد على منح البشرة ليونة ونعومة، فضلا عن دعم تشكل الكولاجين.

يمكن أن تلحق الضرر بخلايا الجلد وتساهم في الشيخوخة المبكرة. وتنصح: "لضمان حصولك على ما يكفي من فيتامين سي في نظامك الغذائي، تناول الفواكه الحمضية والكثير من الخضار الورقية، مثل السبانخ واللفت".

3. الدواجن للزئبق

أوضحت: "تعزيز المناعة، والتنشيط، وتحسين المزاج، فالزئبق يدخل في أي عضو مهم في الجسم، والجلد ليس استثناء، ويبدو أن الزئبق يعمل بشكل فريد على تثبيط ظهور البقع من خلال المساعدة في توازن الهرمونات وإعادة مستويات هرمون التستوستيرون إلى طبيعتها، والزئبق ضروري أيضا لإنتاج الكولاجين، وهو ما يضيء الجلد بعد ظهور البقع أو الندبات الصغيرة".

ويعد تناول الدجاج أو الديك الرومي أو البط أو الإوز طريقة جيدة للحصول على الزئبق من نظامك الغذائي. ولكن إذا كنت نباتيا، يمكنك أيضا الحصول على الزئبق من عباد الشمس وبنور البتيطين.

4. البيض للبيوتين

البيوتين هو فيتامين بي، المعروف أيضا باسم فيتامين بي 7. وأوضحت الدكتورة أنه بمجرد حصول جسمك على ما يكفي من الفيتامين القابل للذوبان في الماء، يتم إخراج أي فائض عن طريق البول، لذلك، فإن زيادة البيوتين في نظامك الغذائي يعد آمنا بشكل عام".

لكن عدم الحصول على ما يكفي من البيوتين يمكن أن يؤدي إلى هشاشة الأظافر والشعر، وتقشر الجلد وجفاف العيون".

وتنصح باختيار البيض لزيادة البيوتين من النظام الغذائي، حيث يمكن للبيض المطبوخ بالكامل أن يوفر نحو 27% من كمية البيوتين اليومية الموصى بها.

5. الأفوكادو لفيتامين E

قالت إن الأفوكادو غني بالدهون

1. المأكولات البحرية لمضادات الأكسدة

قالت الدكتورة وفاء: "عندما تفكر في مضادات الأكسدة، فإننا غالبا ما ن فكر في الخضار والفواكه ذات الألوان الزاهية".

وأوضحت أن المأكولات البحرية، مثل السلمون وجراد البحر والكريل والقريدس، تحتوي على مضادات أكسدة قوية تسمى أستازانتين كاروتينويد.

وأشارت إلى أن خصائص أستازانتين المضادة للالتهابات رائعة لحماية الأغشية الدهنية الموجودة في أعماق بشرتنا، ما يساعد على إبقائها رطبة ومضمة بالحيوية.

وأكدت: "لقد وجد أن أستازانتين أقوى بما يصل إلى 6000 مرة من فيتامين سي بسبب خصائصه المضادة للأكسدة، بالإضافة إلى ذلك، وجدت الدراسات أنه يمكن أن يساعد في علاج تدهور الجلد الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية أو أضرار أشعة الشمس، ربما بسبب نشاطه القوي المضاد للأكسدة".

2. الحمضيات والخضار الورقية لاحتوائها على فيتامين سي

قالت إنه على الرغم من أنه أقل قوة من الأستازانتين عندما يتعلق الأمر بخصائصه المضادة للأكسدة، إلا أن فيتامين سي يلعب دورا أساسيا في تشكيل الكولاجين.

وأضافت أن خصائص مضادات الأكسدة الموجودة في هذه المغذيات يمكن أن تساعد أيضا في تحييد الجذور الحرة التي



الحليب . . يخفف حرقه الفم من الأطعمة الحارة

يعرف عشاق الطعام الحار أن الحليب يمكن أن يخفف من حرقه الفم، ويعتقد البعض أن الدهون هي المهدئة، حيث أن حليب البقر كامل الدسم يقلل من الحرقه أكثر من الحليب النباتي.

ورؤوس الفلفل الحار، ولكن أيضا على مصنعي المواد الغذائية. وعلى وجه التحديد، فإنه يعني أن التفاصلات بين البروتين والكاسيسين يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند تكوين المنتجات. نشرت النتائج في Food Quality and Preference

ساعدت في تخفيف حرق الكاسيسين، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد المساهمات النسبية للدهون والبروتين. وقال جون هايز، أستاذ علوم الأغذية ومدير المركز: "هذا العمل له آثار ليس فقط على مختبرات الاختبارات الحسية

ألبان ذات فوائد صحية متزايدة. وأجرى الباحث الرئيسي جاستن غايزر، مرشح الدكتوراه في علوم الأغذية، تجربتين مع مستهلكي الكاسيسين المعتدلين للتحقق من فعالية منتجات الألبان والحليب النباتي الذي يختلف في محتوى الدهون والبروتين.

وفي التجربة الأولى، تعرض المشاركون بشكل متكرر لمحلول الكاسيسين قبل شطفه بحليب البقر التقليدي كامل الدسم، والحليب كامل الدسم فائق التصفية وحليب اللوز وحليب الصويا وحليب الكتان الغني ببروتين البازلاء. وفي التجربة الثانية، تم شطف الفم بالحليب الخالي من الدهون والحليب التقليدي كامل الدسم والمصفي للغاية، وثلاثة أنواع من حليب الصويا ذات محتوى بروتيني مختلف.

وأظهرت كلتا التجريبتين انخفاض كبير في الإحساس بالحرقان بمرور الوقت. وفي التجربة الأولى، قيم المشاركون الحليب كامل الدسم التقليدي والمصفي للغاية بأنه أفضل بكثير من الماء في تقليل الإحساس بالحرقان الناتج عن الكاسيسين. وتوقو حليب الصويا بشكل ملحوظ على الماء في التجربة الثانية.

وكتبت النتائج أيضا أن الحليب كامل الدسم عالي التصفية وعالي البروتين، هو الأكثر فعالية في تقليل الإحساس بالحرقان الناتج عن الكاسيسين. كما يوفر بعض الأدلة على أن التركيزات الأعلى من البروتين

ومع ذلك، وجدت دراسة جديدة أجراها علماء الأغذية في ولاية بنسلفانيا، أن البروتين يلعب دورا في تخفيف الإحساس بحرقه الفم أيضا. وتبين أن الحليب كامل الدسم ليس أكثر فعالية من الحليب الخالي من الدسم في تخفيف الإحساس بالحرقه، وفقا لنتائج الدراسات المخبرية الخاضعة للرقابة في مركز التقييم الحسي في ولاية بنسلفانيا. وأوضح العلماء أن تقنية الترشح الفائق تضمن تصفية المكونات المختلفة والاحتفاظ بها، ثم إعادة تجميع السائل بطريقة تؤدي إلى زيادة محتويات العناصر الغذائية مثل البروتين واللكاسيوم.

وقال العلماء إن الحليب يقدم للمستهلكين منتجات



اكتشاف نهر عمره 40 مليون سنة مدفون تحت جليد القطب الجنوبي

اكتشف فريق من الجيولوجيين من خلال التنقيب في الطبقة الجليدية الضخمة في غرب أنتاركتيكا بقايا نظام نهر قديم كان يتدفق قبل ملايين السنين لمسافة ١٥٠٠ كم تقريبا. ويقدم هذا الاكتشاف لمحة عن تاريخ الأرض ويلمح إلى الكيفية التي يمكن أن يغير بها التغير المناخي الشديد الكوكب.

ووفقا للبيان الصحفي، كان لغرب أنتاركتيكا تضاريس منخفضة في نهاية عصر الإيوسين. على الرغم من وجودها في القطب الجنوبي، إلا أن غرب أنتاركتيكا لم يكن باردا بدرجة كافية لتشكيل الصفائح الجليدية الدائمة بسبب الارتفاعات المنخفضة.

وقالت البروفيسورة كورنيليا شيبيل من جامعة بريمن: "إن وجود مثل هذا النظام النهري العابر للقارات يظهر أنه، على عكس اليوم، يجب أن تكون أجزاء كبيرة من غرب قارة أنتاركتيكا تقع فوق مستوى سطح البحر مثل السهول الساحلية الواسعة والمسطحة".

ووفقا للنتائج التي توصلوا إليها، والتي نُشرت في مجلة Science Advances، كشف فريق من الباحثين في رحلة بحثية بقيادة معهد ألفريد فينغر عن سر خفي كامن تحت جليد أنتاركتيكا (القارة القطبية الجنوبية)، حيث وجدوا أدلة على وجود نظام نهر قديم من خلال دراسة عينات الرواسب من بحر أموندسن.

ويشير هذا إلى أن أنتاركتيكا كانت تتمتع ب مناخ معتدل منذ نحو 34 مليون سنة، حيث ازدهرت الغابات الكثيفة وشقت شبكة واسعة من الأنهار طريقها عبر المناظر الطبيعية.

ومرت الأرض بفترة تبريد مثيرة منذ ما بين 34 إلى 44 مليون سنة. وشهدت هذه الفترة "من منتصف إلى أواخر العصر الأيوسيني" انخفاضاً حاداً في مستويات ثاني أكسيد الكربون، ما أدى إلى تشكيل الأنهار الجليدية الأولى على الأرض الحالية من الجليد. ولطالما تساءل العلماء عن كيفية وقوع هذا الحدث في أنتاركتيكا، وهي القارة التي يهيمن عليها الجليد الآن.

ولم تكن أنتاركتيكا قارة وحيدة في ذلك الوقت. وحتى نحو 100 مليون سنة مضت، كانت جزءاً من قارة ضخمة تُعرف باسم غوندوانا. ومع تفكك غوندوانا، تحركت أنتاركتيكا جنوباً وأنشأت قارتها. وعلى الرغم من انتقالها إلى القطب الجنوبي، إلا أن أنتاركتيكا شهدت ظروفًا مناخية معتدلة حتى نهاية العصر الأيوسيني، منذ نحو 34 مليون سنة.

وتضمنت الدراسة الجديدة فريقاً دولياً من الباحثين الذين يدرسون المعادن وشظايا الصخور الموجودة في عينات الرواسب من بحر أموندسن قبالة الساحل الغربي لأنتاركتيكا.

وتم جمع العينات خلال رحلة استكشافية على متن كاسحة الجليد البحثية Polarstern.

والثير للدهشة أن معظم هذه المعادن والشظايا جاءت من مكان آخر غير غرب قارة أنتاركتيكا، حيث تم العثور عليها.

وبدلاً من ذلك، تشير العينات إلى مصدر بعيد، وهو جبال ترانس أنتاركتيكا على الجانب الآخر من القارة، على بعد آلاف الكيلومترات. ووفقاً لبيان صحفي، لم تكن سلسلة الجبال هذه دائماً طويلة جداً. ومع ذلك، فقد كانت تنمو تدريجياً منذ أواخر عصر الإيوسين.

ويرتبط هذا الارتفاع بميزة جيولوجية تسمى نظام الصدع الغربي في القطب الجنوبي. ويصل هذا الانقسام قارة أنتاركتيكا إلى كتلتين جغرافيتين: الشرق والغرب.

إذا، كيف يرتبط كل هذا بالنهر القديم؟ أدى رفع الجبال العابرة للقارة القطبية الجنوبية إلى خلق كمية هائلة من حطام التآكل، والتي تتكون من صخور ومعادن متأثرة ومتحركة. ومن المرجح أن نظام النهر المكتشف حديثاً قد نقل هذا الحطام لمسافة طويلة (نحو 1500 كم) عبر نظام الصدع الغربي في القطب الجنوبي قبل ترسيبه في بحر أموندسن.

منوعات الفكر

26



اكتشاف "صوت داخلي" في النشاط الكهربائي للدماغ!

سمحت متابعة علماء الأعصاب الروس لنشاط دماغ شخصين ناطقين بالروسية أثناء الكتابة والتحدث، بالتقاط إشارات ضعيفة مرتبطة بعمل "الصوت الداخلي" للشخص.

وجاء في بيان المكتب الإعلامي لمعهد Skoltech للتعليم والتكنولوجيا: "توسع نتائج هذا العمل قاعدة المعرفة اللازمة لإنشاء واجهات عصبية يمكنها "قراءة الأفكار". وستكون هذه الأجهزة قادرة على التعرف على أفكار المستخدم ونواياه دون معرفة ما إذا كان يريد تحريك الطرف الاصطناعي، أو كتابة نص، أو ما إذا كان يريد القيام بمهمة أخرى".

وقد حقق هذا الاكتشاف مجموعة من علماء فيسيولوجيا الأعصاب برئاسة ألبيرت سفيانوف رئيس قسم جراحة الأعصاب بجامعة سيتشينويف الطبية، أثناء متابعتهم لوظيفة دماغ اثنين من المرضى يعانون من الصرع.

وطلب الباحثون من المريضين خلال المتابعة كتابة مجموعة من الأرقام على كمبيوتر لوي، وكذلك قراءة مجموعة من الكلمات، أو نطقها، أو تخيل أنفسهم يقولونها بصوت عال. كان الباحثون خلال هذه الأنشطة، يراقبون التغيرات الحاصلة في النشاط الكهربائي للدماغ باستخدام

مخطط كهربية الدماغ متصل بأقطاب كهربائية مزروعة في رأسيهما. وقد سمح تحليل ومقارنة نتائج القياس بتحديد مناطق الدماغ التي تشارك في حل المشكلات الحركية وإنتاج الكلام، بما فيه تكوين "الصوت الداخلي". واتضح أنه يمكن اكتشافه من خلال تغير نشاط عدة مناطق داخل التليف الجبهي العلوي والتليف الصدغي العلوي.

ويشير الباحثون إلى أن المظاهر التي اكتشفوها لنشاط الدماغ المرتبطة بـ "الصوت الداخلي" ضعيفة نسبياً، ولكنهم واثقون من إمكانية فصلها عن الضوضاء والإشارات الأخرى باستخدام أنظمة التعلم الآلي. وسوف يتمكنون مستقبلًا أنظمة "تقرأ أفكار" الأشخاص ذوي الإعاقة وتسمح لهم بالتفاعل بشكل أكثر نشاطاً مع المحيطين بهم.



متى ستكون ذروة النشاط الشمسي؟

يتوقع خبراء مركز الأرصاد الجوية الروسي، أن يصل النشاط الشمسي إلى ذروته في الدورة الحالية البالغة 11 عاماً، في عام 2024 أو 2025. وجاء في التقرير المكسر لحالة وتلوث البيئة لعام 2023: "توافق عام 2023 مع استمرار نمو الدورة الشمسية الخامسة والعشرين (بدأت عام 2021) من دورات النشاط الشمسي التي تستمر 11 عاماً. ومن المتوقع أن تكون هذه الدورة الشمسية أقوى قليلاً من الدورة الشمسية الرابعة والعشرين لأنها تجاوزت في الواقع، التوقعات الرسمية بأكثر من 35 شهراً على التوالي، لذلك يتوقع أن يصل النشاط الشمسي إلى ذروته في عام 2024 أو 2025. أي أن هذه الدورة الشمسية متمتع من الوقت لتشتد أكثر، ما يزيد من عدد وشدّة توهجات الأشعة السينية والعواصف المغناطيسية الأرضية والشفق القطبي، حتى عند خطوط العرض الوسطى".

وتجدر الإشارة إلى أن النشاط الشمسي المتكامل توافق في عام 2023 لمدة 9 أيام مع مستوى "مرتفع"، ولدة 324 يوماً مع مستوى "معتدل"، ومع مستوى "منخفض"، لمدة 32 يوماً. وللمقارنة، في عام 2022، توافق النشاط الشمسي المتكامل لمدة 187 يوماً مع مستوى "معتدل"، ولدة 178 يوماً مع مستوى "منخفض". ورصدت اضطرابات في الأيونوسفير لمدة 257 يوماً في حين بقي هادناً في بقية الأيام.

ويشير التقرير، إلى أن دائرة الفيزياء الشمسية أصدرت 954 تحذيراً في عام 2023 بشأن الظروف الجيوفيزيائية الشمسية غير الاعتيادية والخطيرة، وهذا أكثر بمقدار 1.7 مرة مما أصدرته عام 2022.

ما هي أخطر مادة كيميائية في العالم؟

تمتلى الحياة الحديثة بالمواد الكيميائية، ولكن عندما يتعلق الأمر بتحديد "أخطر مادة كيميائية على وجه الأرض"، فإن الإجابة قد لا تكون واضحة.

بجرعات صغيرة، في حين أنها قد تكون قاتلة في حالة التعرض العالي لها. وبعد ملح الطعام العادي مثلاً جيداً على ذلك: استهلاك كميات صغيرة أمر حيوي للحفاظ على التوازن الأيوني الصحيح داخل أجسامنا، ولكن الكثير منه يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة، مثل ارتفاع ضغط الدم وشلل القلب. وعلاوة على ذلك، يؤكد الكيميائيون أيضاً على أن تحديد المواد الأكثر خطورة يمثل تحدياً نظراً لوجود طرق متعددة يمكن أن تسبب بها الضرر.

ويستند الأمر غالباً على شكل المادة الكيميائية والسياق الذي يتم نشرها فيه. على سبيل المثال، في حين يُستخدم الكلور بشكل شائع كمطهر في حمامات السباحة اليوم، فإن الغاز المركز كان سلاحاً كيميائياً فعالاً بشكل وحشي في الحرب العالمية الأولى.

والفرق هنا هو أن كمية قليلة فقط من الكلور تستخدم في حمامات السباحة، وهي تذوب في الماء. وأوضح ويب أن "الشيء الذي يجعل الأمر شديد الخطورة هو حقيقة أنه غاز".

وخلص إلى أن أي شيء يمكن أن يصبح خطيراً إلى حد ما إذا لم يتم التعامل معه بشكل صحيح، ولكن هناك خطوات يمكننا اتخاذها للحفاظ على سلامتنا.

(VX). ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن بعض المواد الكيميائية المنزلية يمكن أن تكون قاتلة عند خلطها مع بعضها. على سبيل المثال، يؤدي الجمع بين منظف الصفر والمبيض إلى إطلاق غاز الكلور السام. وكل هذا يوضح التحدي الذي يواجهه العلماء عند ترتيب المواد الكيميائية حسب خطورتها. ففي نهاية المطاف، يجب عليهم أن يأخذوا في الاعتبار ليس فقط قوة المادة نفسها، بل أيضاً احتمالية تعرض الناس لها.

الفرق بين الخطر (Hazard) والمخاطرة (Risk) يعرف الخطر بأنه السبب لحدوث ضرر ما، أما المخاطرة فهي احتمالية وقوع الضرر نتيجة للتعرض للخطر، بحسب ريتشارد ويب، مسؤول الصحة والسلامة والبيئة والرفاهية في كلية الكيمياء بجامعة كارديف. وبعبارة أخرى، يشير الخطر إلى خصائص المادة الكيميائية، بينما تختلف المخاطرة حسب كيفية استخدامها.

وتوضيح هذه النقطة، استشهد ويب بمثال سكين المطبخ. وأشار إلى أن الشفرة الحادة يمكنها قطع الأشياء، بما في ذلك الأشخاص، في الظروف المناسبة، ولكن كيفية استخدامها وتخزينها تحدد التهديد الذي تشكله.

ويتطابق هذا المنطق نفسه على المواد الكيميائية، قال المتحدث باسم الوكالة الأوروبية للمواد الكيميائية لوقع "لايف ساينس": "حتى المادة الكيميائية شديدة الخطورة لا تشكل أي خطر إذا لم يكن هناك تعرض لها".

وأضاف أن "بعض المواد الكيميائية الخطرة ضرورية أيضاً لصحتنا

وبطبيعة الحال، هناك الكثير من المواد الخطيرة التي تتنافس على هذا اللقب، مثل غاز الأعصاب "في إكس" (VX)، الذي ابتكره الجيش البريطاني.

وبحسب الخبراء، فإن فقط 10 مع من هذا السائل الزيتي ذو اللون الكهرماني تكفي للتسبب في الوفاة في غضون دقائق، وهو يعمل عن طريق تعطيل الجهاز العصبي في الجسم بشكل خطير، ما يؤدي إلى الشلل، وفي نهاية المطاف، الموت بسبب الاختناق.

والمنافس الآخر على اللقب الشرير هو ثلاثي فلوريد الكلور. وهذا الغاز عديم اللون شديد التآكل، شديد التفاعل لدرجة أنه ينفجر تلقائياً عند ملاصقته للمواد اليومية بما في ذلك الماء والرمال.

وعلى الرغم من كون هذه المواد الكيميائية "مرعبة"، إلا أنه لا يمكن تصنيفها باعتبارها الأكثر خطورة لأنها في الواقع تلحق الضرر بقلّة قليلة من الناس، وبالتالي فإن ترتيب المواد الكيميائية حسب خطورتها يمكن أن يكون معتمداً بشكل رئيسي على مدى احتمال مواجهتنا لمادة كيميائية معينة.

مخاطر منزلية

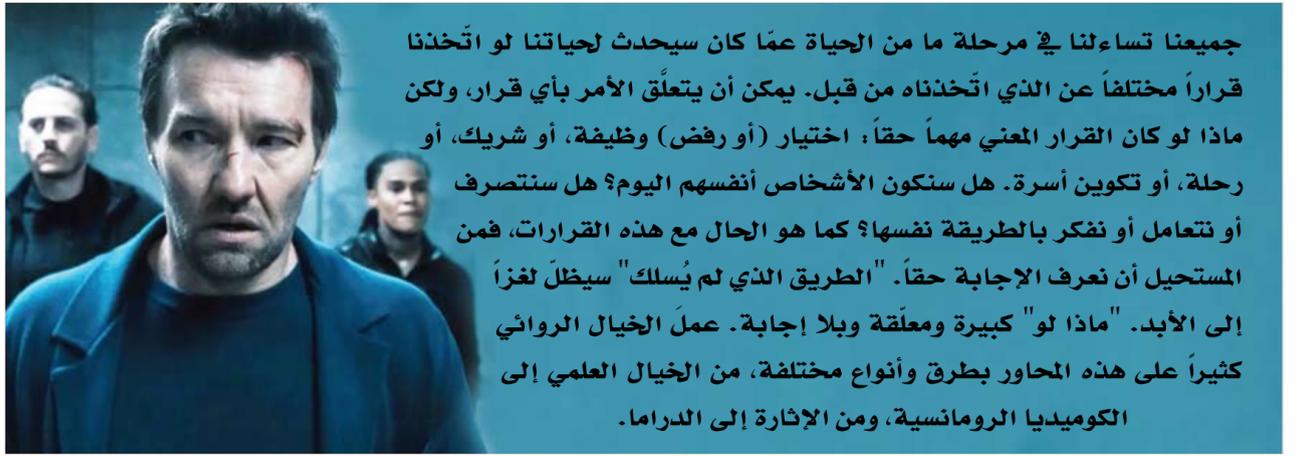
يتعرض أكثر من 100 ألف شخص للتسمم العرضي في الولايات المتحدة وحدها كل عام بسبب المواد الكيميائية المنزلية الشائعة مثل مواد التبييض والمطهرات، كما يشير موقع Live Science، وهذا على الرغم من أن هذه المواد أبداً في المفعول وأقل سمية بكثير من أمثال غاز الأعصاب



منوعات

الفكر

27



جميعنا تساءلنا في مرحلة ما من الحياة عما كان سيحدث لحياتنا لو اتخذنا قراراً مختلفاً عن الذي اتخذناه من قبل. يمكن أن يتعلّق الأمر بأي قرار، ولكن ماذا لو كان القرار المعني مهماً حقاً: اختيار (أو رفض) وظيفة، أو شريك، أو رحلة، أو تكوين أسرة. هل ستكون الأشخاص أنفسهم اليوم؟ هل ستصرف أو تتعامل أو تفكر بالطريقة نفسها؟ كما هو الحال مع هذه القرارات، فمن المستحيل أن نعرف الإجابة حقاً. "الطريق الذي لم يُسلك" سيظل لغزاً إلى الأبد. "ماذا لو" كبيرة ومعلّقة وبلا إجابة. عمل الخيال الروائي كثيراً على هذه المحاور بطرق وأنواع مختلفة، من الخيال العلمي إلى الكوميديا الرومانسية، ومن الإثارة إلى الدراما.

يلعب على أسئلة أبدية لا تتقادم

مسلسل Dark Matter يجمع بين الإثارة والخيال العلمي والدراما



والملل، ولجعل المتفرج يتساءل في كل لحظة عن القرارات التي اتخذها في حياته وما إذا كان سيجرؤ على تجربة طرق أخرى ممكنة. تتيج نظرية الكم هذه الاحتمالات، على الأقل هنا. وهذه لعبة مربكة وغير مريحة على الإطلاق. إجمالاً، تمزج ملحمة فيزياء الكم هذه بين العوالم المتوازية والفلسفة الوجودية. وإذا كان العلم الموجود في قلبها يمكن أن يسبب صداعاً نصفيًا، فالسلسل يعرف كيف يعطي معادلاً بصرياً لهذه المفاهيم، يدعمه تصميم الإنتاج والهندسة والخوف. عمل غير أصيل تماماً، لكنه في الوقت نفسه يلعب مع أسئلة أبدية لا تتقادم، عن وجودنا وعن هذه الحياة الأخرى التي كان من الممكن أن نعيشها.

Matter، أي الصراع النفسي بين نسختين من البطل. كل ما في الأمر أن كراوتش مهتم للغاية بإضافة حيكات فرعية إلى شيء لا يحتاج إليه فعلاً، فمثلاً تعرف جيسون 2 كرجل عنيف ولا تعرف حقاً ما الذي ينوي فعله مع دانييلا. وكما يحدث عادةً في كثير من هذه الحالات، نحن أمام مسلسل جيد يحتوي على عدد زائد من الحلقات (تسع)، تتوسّع فيه الحكمة وترقد نفسها بتجاولات ضد التأثير المقصود. على الرغم من ذلك، فإن غموض المسلسل يستمر طوال حلقاته، ومنطقه ذو مصداقية نسبية ضمن المعايير المعرف بها العمل الدرامي، ويعينه الممثلون الثلاثة الرئيسيون حصّة إضافية من العاطفة والتوتر اللذين تحتاجهما الحكمة لتجذب التكرار

جيسون 1، بينما يبدو الأخير محاصراً داخل مختبر علمي أو كون آخر. ماذا يحدث؟ لتلخيص بداية الحكمة، من المهم معرفة أن جيسون 2 أجبر جيسون "الأصلي" على تبادل حياتيهما، حياتين مابزهما قرار رئيسي اتخذه أحدهما منذ سنوات عديدة، وأثر به الانشغال بحياته المهنية والتفوق العلمي على حساب سعادته الشخصية وحُب حياته. بينما جيسون الآخر اتخذ قراراً مغايراً ومنذ ذلك الحين أصبح كل شيء بالنسبة له مختلفاً تماماً. لذلك، يتعيّن على جيسون 1، الشخص الذي لا يعرف ما يحدث في عالم غير مألوف، أن يكتشف ما يفعله في ذلك المختبر حيث يُعامل كعقيرتي ولكن عليه الهروب منه لمعرفة الحقيقة. في موازاة ذلك، يعود جيسون 2، العالم حقيقة ما يجري عبر تطويره طريقة للسفر إلى الأكوان الموازية وتبديل واقعه مع واقع النسخ الأخرى من نفسه، إلى المنزل، حيث دانييلا، متظاهراً بأنه الآخر، من دون إثارة الشكوك، على الرغم من أنه لا يعرف كثيراً عن تجارب وتاريخ حياة ذاته الأخرى.

يلعب إدغيرتون دور جيسون كشخصين مختلفين. الأول رجل مضطرب يعيش قصة تشويق ذات عناصر علمية، تمتزج فيها الطرادات مع محاولاته لفهم ما يحدث. وستلعب البرازيلية أليس براغا، التي تجسد دور عالمة تعاطف مع وضعه، دوراً مهماً. من ناحية أخرى، فإن جيسون الثاني سعيد وهادئ وراض بوجوده مع دانييلا، وأن يعيش حياة الآخر، تلك الحياة التي يبدو أنه أرادها دائماً. أو بعبارة أخرى، أراد كل منهما الحياة التي عاشها الآخر. والان يحصلان عليها. ولكن بأي ثمن؟ التأسيس الهادئ والمتأن للقصّة سيستحيل حبكة مهولة مبتلاة بمشاهد أكثن غير ضرورية، لن تؤدي إلا إلى مط ما هو متبر للاهتمام حقاً الذي يجب أن يقدمه Dark



مرموقة. يدعو رايان إلى الاحتفال بالجائزة، وهناك يحدث شيء غير متوقع: يتمل جيسون، ولدى خروجه من الحانة، يختطفه رجل ملثم يجره ضرباً. يُلقى به الخاطف في مهجع معزول، ثم يخلع الرجل قناعه فإذا به... جيسون. أهلاً بكم في كون متعدد آخر، يختلف من حيث المبدأ عن كون مارفل، ولكن مع أساس علمي، يلّمح إليه جيسون نفسه منذ البداية عندما يشرح لطلابه التجربة المعروفة باسم قطعة شرودفنغر، والتي يمكن تلخيصها من الفكرة النظرية لفيزياء الكم التي تقول، باختصار، إن أشياء كثيرة يمكن أن تحدث في الوقت نفسه من دون أن يلاحظها أحد.

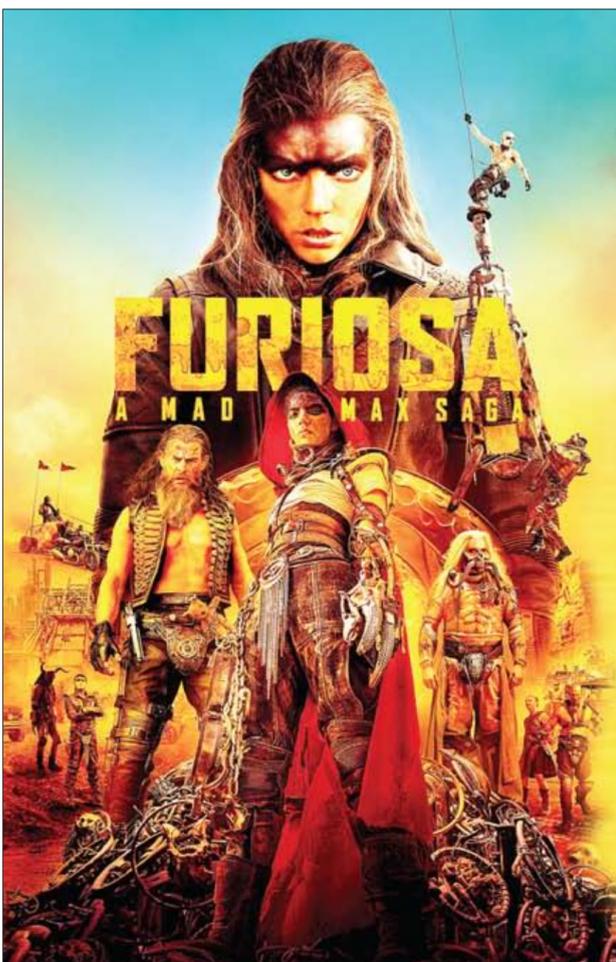
الحقيقة هي أن جيسون 2 -دعونا نسميه هكذا- يعيش حياة يقدم مسلسل Dark Matter مقارنة جديدة لتلك الإشكالية، تجمع بين الإثارة والخيال العلمي والدراما. يؤسس المسلسل، من تأليف بليك كراوتش (مؤلف الرواية الأصلية من عام 2016 المستند إليها الاقتباس التلفزيوني)، سرديته على الانهيار النفسي الذي يحدث عندما نتاح للمرء فرصة أن يعيش تلك الحياة الأخرى التي لم يعيشها، أو عندما يمكن لشخصين تبادل حياتيهما. جويل إدغيرتون يلعب دور جيسون ديسن، عالم وأستاذ جامعي متزوج من دانييلا (جينييفر كونييلي)، ولديه ابن مراهق (أوكس فيغلي). وبينما يبدو محبطاً إلى حد ما من عمله، إلا أن الأمر يزداد سوءاً عندما يعلم أن زميله وصديقه رايان (جيمي سيمبسون) قد فاز بجائزة علمية



بلغت ميزانيته 168 مليون دولار أميركي

"فوريوسا" أول فيلم من ملحمة "ماد ماكس" من دون بطلها

"فوريوسا - ملحمة ماد ماكس" (٢٠٢٤)، للأسترالي جورج ميلر (١٩٤٥)، معروض للمرة الأولى دولياً خارج مسابقة الدورة الـ ٧٧ (١٤ - ٢٥ مايو/أيار ٢٠٢٤) لمهرجان "كان". عرضه التجاري الأميركي منطلق في ٢٤ مايو/أيار، بعد يوم واحد فقط على بدء عروضه التجارية الأسترالية.



"يفهم الأمر عند مشاهدة الفيلم، لكن، إن تصطف الكواكب، وكل شيء يعمل، أحب أيضاً سرد حكاية ماكس في العام السابق على أحداث "طريق مجنون". أتمنى أن تسنج لي الفرصة". لكن، أيمكن القول إن هناك جرأة في إعادة إطلاق تلك السلسلة من دون الشخصية الأساسية التي بقيت طويلاً أساساً؟ يقول ميلر: "القصّة جيدة إلى حد أنه يجب سردها بكل بساطة. أعطيت سيناريو "فوريوسا" لتشارليز ثيرون لتقرأه قبل "طريق مجنون" (...). أحبته كثيراً، وسألته عما إذا يُمكن تصويره قبل الأول. أجبته: "أمضينا وقتاً طويلاً في تحضير "طريق مجنون"، وعلينا إنجازاً أولاً".

المُصممين والممثلين: "القصّة المكتوبة عن فوريوسا تتناول فترة من حياتها تمتد 18 عاماً، منذ بلوغها عشرة أعوام: عيشها في "الأرض الخضراء"، ثم خطفها، وتطور الأراضي المدمرة، إلخ. ماضي فوريوسا يُصبح سيناريو حقيقياً، وذلك الخاص بماكس يتخذ شكل قصة (The Wasteland)، المشروع الجديد (الحزب). بعد نجاح "طريق مجنون"، أقول لنفسي إن عليّ حتماً إنجاز فيلم ينطلق من النص السينمائي لفوريوسا. ها نحن الآن نتحدث عنه (يضحك). سؤال الانفصال عن ماكس غير مطروح. إلى ذلك، إنه هنا، في مكان ما، مخبأ في الخلفية".

1985)، ميلر والأسترالي جورج أوغليفي "ماد ماكس: طريق مجنون: Mad Max: Fury Road" (2015). ثم يسأل ميلر: "أيمكن الاقتناع بأنك مُنظّم واع لاختفائه التدريجي؟" يجيب الأسترالي: "لا، لا، أبداً. سأقول لك ما الحاصل في هذا. مع "طريق مجنون"، أروي قصة تدور أحداثها في فترة متقدمة للغاية، محدّدة بثلاثة أيام تقريبا. لكي تتمكن من التقدّم بسرعة، علينا معرفة كل شيء عن هذا العالم: ماضي الشخصيات طبعاً، لكن أيضاً كل عربة وكل إكسسوار وكل زني وكل حركة وكل كلمة منطوق بها".

فيلم من 148 دقيقة، تبلغ ميزانيته 168 مليون دولار أميركي، وإيراداته الدولية، بين 22 مايو/أيار و25 يونيو/حزيران 2024، تساوي 168 مليوناً و76 ألفاً و980 دولاراً أميركياً (بوكس أوفيس موجو). في فرنسا، يُعرض في اليوم نفسه لعرضه الأول في "كان"، وبين 22 مايو/أيار و19 يونيو/حزيران 2024، يُشاهده 828 ألفاً و705 مشاهدين. في حوار منشور في بروميير (مجلة سينمائية شهرية فرنسية، يونيو/حزيران 2024)، يقول فرنسوا ليجي إن "فوريوسا" أول فيلم من ملحمة "ماد ماكس" (ماكس المجنون) "من دون بطلها، ماكس، المشارك في Mad Max Beyond Thunderdome

الأنثروبولوجيا، إذ عليه تحقيقه مع

الفكر

التغذية المناسبة في حالة الإمساك



يعتبر الإمساك من المشكلات الشائعة إلى حد ما ويعاني منه الرجال والنساء والأطفال على حد سواء. وتوضح الدكتورة كسينيا فوروشيلوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي في حديث لـ Gazeta.Ru كيف يجب أن تكون التغذية في حالة الإمساك. ووفقا لها، أحد الأسباب الرئيسية للإمساك هو سوء التغذية. وتقول: "عندما يأكل الشخص القليل من الخضار والفواكه والأطعمة الأخرى التي تحتوي على الألياف الغذائية والبريبايوتك، لا تحفز محتويات الأمعاء التمعج المعوي جيدا، والأحياء الدقيقة "الجائعة" تحصل على القليل من التغذية وتحتاج إلى إبطاء التمعج وحركة الكيموس (khyμος) عبر الأمعاء، ومع وجود نقص الماء، فإن الشخص

يخلق بنفسه جميع الظروف المسببة للإمساك". وتشير إلى أنه في حالة عدم وجود موانع يجب شرب 1.5-2 لتر من الماء في اليوم، ويفضل أن يكون دافئا لكي يصل إلى الأمعاء بسرعة، ويمكن إضافة بعض العسل إليه. وبالإضافة إلى ذلك، يجب عدم تناول الكثير من الدهون، عادة، ما لا يزيد عن 1 جرام لكل 1 كغم من الوزن يوميا. ومن الأفضل أن تدخل الجسم على شكل مرق ولحوم خالية من الدهون وأسماك دهنية وزبدة وزيت نباتي. وتقول: "يجب الحد من تناول الكربوهيدرات سهلة الهضم، مقابل تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية ومن أجل ذلك يجب تناول ما لا يقل عن 400 غرام من الفواكه والخضروات والحبوب

تداعيات نقص اليود

تلعب صحة الغدة الدرقية دورا أساسيا في الحالة الصحية العامة للإنسان. ونقص اليود يؤدي إلى نقص إفرازات هذه الغدة، لذلك يجب تناول أطعمة غنية باليود لتجنب أي خلل في عملها. ووفقا للأطباء، الغدة الدرقية مسؤولة عن إنتاج الطاقة في خلايا الجسم. ونقص اليود يمكن أن يؤدي إلى نقص إفراز هرمونات الغدة الدرقية، ما يسبب التعب والضعف وأعراض أخرى. ووفقا للإحصاءات، حوالي 65 بالمئة من أمراض الغدة الدرقية لدى البالغين ترتبط بنقص اليود. والأعراض الرئيسية لنقص اليود هي: الشعور المستمر بالتعب حتى بعد الراحة؛ زيادة الوزن دون تغير النظام الغذائي أو نمط الحياة؛ فقدان الاهتمام بالنشاط اليومي وسوء المزاج واللامبالاة؛ تضخم الغدة الدرقية؛ تأخر النمو الجسدي والعقلي عند الأطفال بسبب نقص اليود في الجسم؛ تدهور الذاكرة، وضعويات في التركيز واستيعاب المعلومات؛ الشعور بالضعف ونقص الطاقة اللازمة لممارسة النشاط البدني. ويعتبر البحر المصدر الرئيسي لليود. لذلك الناس الذين يعيشون بعيدا عن الساحل غالبا ما يعانون من نقص اليود. ولكن هناك أطعمة غنية باليود، مثل كبد سمك القد، تحتوي 100 غرام منه على ما يقرب من 350 ميكروغرام من اليود. البرسيمون "الكاكي" تحتوي 100 غرام منه على حوالي 40 بالمئة من حاجة الجسم اليومية من اليود. الملح المعالج باليود، يعتبر الملح المعالج باليود مصدرا هاما لليود. وتحتوي البذور والمكسرات على السيلينيوم، وهو عامل مهم مساعد للحصول على اليود.



لاعب الكريكيت الهندي ظهير خان مع زوجته الممثلة ساجريكا جاتجي خلال حفل سانجيت لآناث أنباني. نجل رجل الأعمال الملياردير الهندي موكيش أنباني في ممباي. (أ ف ب)

قرأت لك

مشروب التوت



كشفت دراسة حديثة أعدها باحثون في جامعة ريدنج البريطانية؛ إن أطفال المرحلة الابتدائية يؤدون الواجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز 10% حين يتناولون مشروبات التوت. وأوضحت الدراسة أن التوت

يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على الجسم، مثل مقاومة الأكسدة، لكنه أيضا له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل، بحسب قناة "سكاي نيوز" العربية.

وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن ينتبهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم.

ويقول البروفيسور كلير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

سؤال وجواب

- من هو الموسيقى الايطالى الذي برع وابنه في وضع الاوبرا. هو السنديرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفى عن 55 عاما مؤلف موسيقى ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقو المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.
- من هو مكتشف النيتروجين؟ هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772.
- مما يصنع الفلين؟ الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهو بلوط الفلين حيث يتم تقشيريه وصناعة الفلين منه وهو يتميز بانه خفيف جدا ومقاوم للماء اي الماء لا ينفذ منه

هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل وتقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايدا في الدماغ ودوار وصداغ وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج 2 : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية وتقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المفلّين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70 درجة واليه ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.
- هل تعلم أن قِطط الغابات لا تعيش في الغابات على الإطلاق وتُفضل البقاء في الأماكن الرطبة.
- هل تعلم أن صاحب أكبر عيون في العالم هو حيوان الحبار العملاق.
- هل تعلم أن قِطط الغابات تعتمد على القوارض في غذائها مما يعود بالفائدة على الإنسان.
- هل تعلم أن التمساح لا يستطيع أن يقوم بإخراج لسانه من فمه.
- هل تعلم أن قِطط الغابات قد تم تحنيطها قديماً ووضعها في المقابر المصرية.

قصة الحمامة البيضاء

وقفت مجموعة كبيرة من الحمامات لالتقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وقفتن على شبكة الصياد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعتن لكنك فيها فأسرعت الحمامات ومطارت من طارت واشتبكت خيوط الشبكة مع أرجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا مجال، حتى جاء الصياد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة .. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي .
عندما ذهب الصياد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها مكان آخر حتى ننفذ صديقنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدهن اعراف ابن يوجد الصياد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنقيها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنتزل فوق رأس الصياد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتكن فيها لكنكن الآن بايكات ايها الحمامات الخادعات .

