

ص 22

مكتبة زايد في العين  
تنظم جلسة حوارية  
حول موسم القيظ



ص 27

"الموتى لا يؤذون"؛ خلطة  
فنية منسجمة، تجمع بين  
الدراما والرومانسية



أعراض جسدية ناجمة عن

ص 23 الاستخدام المفرط للهواتف الذكية

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

## اكتشاف أرضية فيسفاية نادرة في قاع البحر

عثر باحثون عن الآثار الرومانية القديمة، على أرضية رخامية ضخمة وحالة جيدة جداً، مصنوعة من الفسيفساء الرافقي، وذلك خلال تنقيبهم في أطلال مدينة "بايا" الإيطالية، التي عُمرتها المياه في نهاية عصور روما القديمة. نشر حساب "الحديقة الأثرية" على فيسبوك مجموعة من الصور للأرضية متعددة الألوان المكتشفة حديثاً تحت الماء، معلناً عن بدء الخبراء بعمليات الترميم، وفقاً لما نقلته صحيفة "نيوزويك" الأمريكية. تشكل المدينة الغارقة اليوم، محمية طبيعية واسعة تحت الماء، تحتوي على العديد من التماثيل وأطلال القصور والفسيفساء الرومانية المحفوظة بشكل جميل. أما المكتشفات الجديدة، فتضم آلاف الألواح الرخامية بمئات الأشكال والألوان. وتمتد على مساحة حوالي 250 متراً مربعاً، لذلك يعتبر ترميمها عملاً صعباً لتنوع ألوانها. ولا تقتصر صعوبة الترميم على تنوع الألوان، بل أن يشكل الترميم تحت الماء تحدياً مقدراً بسبب "التفتت الشديد" للبقايا والحجم الكبير للأرضية.

أشار العلماء إلى أن الأرضية المكتشفة من نوع "أوبس سكتيلا"، وهو نوع من أعمال الفسيفساء التي تتكون من مواد مثل الرخام واللؤلؤ والزجاج، وقطعت ورصمت لتكون صور أكبر. والقطع المستخدمة لإنشاء أعمال فنية أكبر بكثير من تلك الموجودة في الفسيفساء المغطاة بالفسيفساء غالباً ما تستخدم لتشكيل أجزاء كبيرة من التصميم، على عكس تصميمات الفسيفساء المرصوفة من قطع أصغر حجماً.

## في تايلاند... طبق يقتل 20 ألف شخص سنوياً

تسببت سلطة شبيهة في تايلاند بصعر حوالي 20 ألف شخص سنوياً، وألقي اللوم على خطورة هذا الطبق المحلي إلى احتوائه على السمك النيئ الذي يشكل "منبعاً" للبكتيريا والطفيليات السامة. ويعتبر طبق "كوي بلا" من أشهر السلطات الشعبية في لاوس وتايلاند، ويتكوّن من السمك النهرية النيء المفروم وعصير الليمون والأعشاب والتوابل. ولا يزال الناس يقبلون عليه بشهوية رغم التحذيرات الطبية منه، وفقاً لتقرير نشرته أمس الأول الخلائع موقع "أوديتي سنترال" للغرائب.

يمكن تعزيز إنتاج الجسم لهرمونات السعادة مثل السيروتونين والدوبامين والأوكسيتوسين والإندورفين، التي تلعب دوراً حاسماً في تحسن الحالة المزاجية والشعور بالانتعاش والرضا، من خلال بعض العادات البسيطة

يمكن للعادات اليومية الصغيرة أن تعزز الحالة المزاجية، إذ لا يقتصر الشعور بالرضا على اللحظات الكبيرة

فحسب. وفقاً لما جاء في تقرير نشرته صحيفة Times of India، ينتج جسم الإنسان مواد

كيميائية طبيعية تسمى "هرمونات السعادة"، مثل السيروتونين والدوبامين والأوكسيتوسين

والإندورفين. ويمكن تعزيز إنتاج الجسم لهرمونات السعادة، التي تلعب دوراً حاسماً في تحسن

الحالة المزاجية والشعور بالانتعاش

والرضا، من خلال بعض العادات البسيطة، كما يلي:



## منها الضحك والموسيقى... عادات يومية تزيد من هرمونات السعادة

للحصول على جرعة مناسبة معتدلة من أشعة الشمس. إن بدء اليوم باعتراف الشخص بالأشياء التي يشعر بالامتنان لها يمكن أن يرسى نعمة إيجابية لبقية اليوم. يمكن أن يتم تخصيص بضع دقائق كل صباح لتدوين ثلاثة أشياء يشعر المرء تجاهها بالامتنان. تساعد هذه الدقائق المحدودة في زيادة مستويات الدوبامين، وهو المشهور شعبياً باسم "هرمون السعادة" المرتبط بالتمتع بمستويات هرمون السعادة.

بدء اليوم بالامتنان

إن بدء اليوم باعتراف الشخص بالأشياء التي يشعر بالامتنان لها يمكن أن يرسى نعمة إيجابية لبقية اليوم. يمكن أن يتم تخصيص بضع دقائق كل صباح لتدوين ثلاثة أشياء يشعر المرء تجاهها بالامتنان. تساعد هذه الدقائق المحدودة في زيادة مستويات الدوبامين، وهو المشهور شعبياً باسم "هرمون السعادة" المرتبط بالتمتع بمستويات هرمون السعادة.

الالتفؤ العميق أو التأمل

إن ممارسة تمارين التنفس العميق والتأمل تعد من الطرق الفعالة لتقليل التوتر وزيادة الشعور بالهدوء. يمكن أن تستغرق ممارسة التنفس العميق أو التأمل مجرد بضع دقائق كل يوم بما يكفي للمساعدة في زيادة مستويات هرمون السعادة.

الحصول على الأوميغا-3

تعتبر أحماس أوميغا-3، الدهنية، الموجودة في الأطعمة مثل الأسماك الدهنية وبنذور التكان والجوز، ضرورية لصحة الدماغ ويمكن أن تساعد في تحسين الحالة المزاجية. إن إضافة الأطعمة الغنية بالأوميغا-3 إلى النظام الغذائي يمكن أن يدعم الصحة العقلية ويعزز الشعور بالسعادة.

ممارسة نشاط بدني في الصباح

إن ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة صباحاً يعزز الحالة المزاجية. فعندما يمارس الشخص نشاطاً بدنياً يفرز جسمه الإندورفين، الذي يمنح المرء إحساساً بالانتعاش والبهجة. إن مجرد القيام بالمشي لمدة 10 دقائق فقط يمكن أن يطلق ما يكفي من الإندورفين ليحس الشخص يشعر بالسعادة لعدة ساعات تالية.

الاستمتاع بأشعة الشمس

إن التعرض لضوء الطبيعي، خاصة في الصباح، يمكن أن يساعد في تنظيم إنتاج الجسم للسيروتونين، وهو الهرمون الذي يساهم في الشعور بالرفاهية والسرور. يمكن قضاء حوالي 15 دقيقة بالخارج كل صباح

مقاطع فيديو مضحكة أو قضاء أوقات مبهجة مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

الانخراط في أعمال تسعد الآخرين

إن القيام بأنشطة تسعد الآخرين يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات الأوكسيتوسين، والذي يُطلق عليه غالباً اسم "هرمون الحب". يساعد هرمون الأوكسيتوسين على تعزيز مشاعر الترابط والدفء العاطفي.

الاستمتاع بموسيقى محببة

تتميز الموسيقى بتأثير قوي على العواطف الإنسانية ويمكن أن تعزز إنتاج الجسم لهرمونات السعادة بشكل كبير. يمكن من خلال إعداد قائمة للأغنيات المفضلة والمقطوعة الموسيقية المحببة للنفس والاستماع إليها خلال فترات الراحة أثناء النهار أن تؤدي إلى رفع المعنويات.

الحصول على نوم جيد

يعد النوم الجيد ضرورياً لتنظيم هرمونات السعادة مثل السيروتونين والدوبامين. يجب المواظبة على روتين قبل النوم يعزز الاسترخاء ويضمن حصول الشخص على 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة لدعم صحته العقلية وسعادته.

## زيادة حالات الإصابة بالسرطان بين الشباب... ما الأسباب؟

يسعى العلماء لتفسير سبب زيادة حالات الإصابة بمرض السرطان بين الشباب في العشرينيات والثلاثينيات من العمر، وفق ما أفاد به تقرير نشرته صحيفة "ذا تايمز" البريطانية. وارتفع عدد المصابين بالسرطان في المملكة المتحدة ممن تقل أعمارهم عن 50 عاماً بنسبة 24 في المئة بين عامي 1995 و2019، وفقاً للأرقام الصادرة عن مركز أبحاث السرطان البريطاني، حيث تم تشخيص ما يقرب من 35000 بريطاني تتراوح أعمارهم بين 25 و49 عاماً في عام 2019. بينما بلغت الحالات بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 75 عاماً في دول مجموعة العشرين ذروتها في عام 2005 وهي الآن في انخفاض، لكن معدلات المصابين من الشباب ما بين 20 و34 عاماً وصلت لأعلى مستوياتها خلال الثلاثين عاماً الأخيرة. في جميع أنواع السرطان، قد يلعب الالتهاب دوراً حيوياً في تحفيز الخلايا للمرض لأن الأنسجة الالتهابية أكثر عرضة للتحول إلى سرطانية، وتحدث الطفرات في الخلايا الضعيفة عندما تتعرض لخمس خارجي مثل شرب الكحول أو التدخين أو تلوث الهواء أو التعرض للمواد الكيميائية. هناك اختلافات إقليمية في معدلات وأنواع السرطان، فأعلى معدلات الإصابة بالسرطان المبكر موجودة في أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية وأوقيانوسيا، ولكن إجراء مقارنة بين كوريا الجنوبية واليابان المجاورة، يعطي مؤشراً هاماً. كوريا الجنوبية متشابهة مع اليابان اقتصادياً وعرقياً لكن نمط الحياة في كوريا أقرب للنمط في الولايات المتحدة وأوروبا الغربية وتشهد البلاد ارتفاعاً ملحوظاً بالسرطان المبكر المرتبط بالهناز الهضمي على غرار البلدان الغربية ذات الدخل المرتفع، مما يشير إلى أن النظام الغذائي الغربي قد يكون مسؤولاً. وقد تكون السمعة عاملاً مهماً في الإصابة المبكرة بالسرطان إضافة للكحول. وتتفق الدكتورة أبارنا باربي، الأستاذة المساعدة في الطب في كلية الطب بجامعة هارفارد والديرة الطبية لسرطان القولون والمستقيم لدى الشباب في مستشفى ماساتشوستس العام،

## دراسة: إطعام الرضع بالمعلقة يمكن أن يكون سيئاً لنموهم!

يقضي الكثير من الآباء والأمهات ساعات يضعون خلالها الطعام المهروس في فم أطفالهم. وبحسب ما نشرته "ديلي ميل" البريطانية، يمكن أن يكون السماح للرضع بإطعام أنفسهم بأيديهم أفضل لنموهم. تشير نتائج دراسة جديدة، أجراها باحثون في جامعة كولورادو، إلى أن فطام الطفل، التي تعد طريقة شائعة لتقديم الأطعمة الصلبة للرضع، يوفر سرعات حرارية وفيرة للنمو والتطور. وتؤكد نتائج الدراسة على أهمية السماح للرضع بإطعام أنفسهم بأيديهم بأطعمة كاملة غير



## وجه بشري غامض بين صخور الغرانيت

عثر علماء الآثار على وجه إنساني غامض منحوت بين صخور الغرانيت في أعلى نتوء صخري بدولة كازاخستان. عثر على "النقش الغريب" في منطقة أكمولا شمال الدولة، وفقاً لما جاء في منشور لمعهد "مارجولان للآثار" عبر حسابه على فيس بوك. ورغم أن هذا الوجه الغامض ما زال بحالة سليمة، غير أن الغرض من العمل الفني الحجري وعمره ما زال غير واضحين حالياً بالنسبة للعلماء. واكتشوا في المنشور بتقديم مواصفات دقيقة عن معالم الوجه بالقول: "عيون كبيرة، أنف طويل مستقيم، وشفاة واسعة، ارتفاع الوجه يبلغ 25 سنتيمتر بينما يبلغ عرضه 20 سنتيمتر". وإلى جانب الوجه، وجد الباحثون "شاهدة حجرية" في حالة منهار، يبلغ ارتفاعها أكثر من 180 سم، وعرضها حوالي 90 سم، وتتميز بصورة "سيئة الحفظ" لفضال ضخم "ذي قرون كبيرة" على جانب واحد.



# منوعات الفكر 22

أمضى 135 يوماً في العناية المركزة للأطفال الخدج

## نجاح فريق طبي في «برجيل الطبية» في إجراء جراحة لجنين إماراتي داخل الرحم لعلاج عيب خلقي في الحجاب الحاجز

•• أبو ظبي - الفجر



تُعرف باسم EXIT (العلاج خارج الرحم أثناء الولادة)، والتي سمحت للطفل بالولادة جزئياً بينما لا يزال ملتصقاً بالمشيمة، مما يسمح له بتلقي الأكسجين من والدته، حيث تأكد الفريق الطبي من استقرار تنفسه قبل الولادة، خلال هذه الفترة قام الدكتور عرفان باشا بإجراء (تقب الباليون) وإدخال أنبوب داخل الرغامى لمساعدة سيف على التنفس، ثم ولد الطفل ونقل إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، بعد ولادته بـ 6 أيام خضع الطفل سيف لإصلاح جراحي كبير للحجاب الحاجز على يد الدكتور راجاسبخار.

بالنسبة لأم سيف، فإن رؤية طفلها في وحدة العناية المركزة للأطفال الخدج جلبت لها مشاعر مختلطة من الأمل والفرح والخوف، فقد كان الزوجان يقطعان مسافة يومياً من العين إلى أبو ظبي ليكونا بجانب طفلها والتأكد من حصوله على أفضل رعاية ممكنة في العناية المركزة للخدج.

وأضافت: "لقد كان وقتاً صعباً، لقد دعمني زوجي وعائلتي، ومنحوني الثقة بأن هذا الأمر سوف يمر، كما أشعرنا جميع العاملين في المستشفى بالطمأنينة والدعم النفسي والمعنوي وكأنهم عائلتنا الثانية، أنا ممتنة لدولة الإمارات على توفير نظام رعاية صحية متطور وخبرات عالية، الذي سمح لنا بالبقاء على مقربة من

الشديد في الجانب الأيسر هو حوالي 10-15%، فقد كان التشخيص بمثابة صدمة كبيرة وخيبة أمل للزوجين.

تتذكر الأم قائلة: "كان من الصعب سماع أن طفلنا قد لا يبقى على قيد الحياة بسبب حالته الصحية المعقدة أو أن الحمل قد لا يكتمل".

وبعد بحث الزوجان عن متخصصين في هذا مجال طب الأجنة أمليين أن يجدوا العلاج على أيديهم دون أن يفقدوا طفلها، توصلوا إلى الدكتور مانديب سينغ استشاري طب الأمومة والتوليد في مركز كيبوروس نيكلوليدس لطب وعلاج الأجنة في مدينة برجيل الطبية، للحصول على استشارته الطبية وعندما تأكدوا من توفير الرعاية المتخصصة داخل البلاد، قرروا عدم السفر إلى الخارج لتلقي العلاج.

وقال الدكتور مانديب: "مع تقدم الحمل كان من الواضح أن العيب الخلقي كان شديداً وخطيراً بحيث أدى إلى ضغط شديد على الرئتين، وطبياً وفي مثل هذه الحالات فإن فرصة بقاء الطفل على قيد الحياة مع مثل هذا العيب الخطير تبلغ حوالي 10-15%، لقد كان أملهم الوحيد هو الخضوع لإجراء معقد داخل الرحم يسمى إجراء FETO (إجراء انسداد

الرحم في وقت مبكر من الحمل، حيث يتم وضع بالون القصبة الهوائية للجنين، حيث يتم وضع البالون في القصبة الهوائية للطفل باستخدام منظار الجنين لتشجيع نمو الرئة".

من رحلة فحص الجنين البالغ 12 أسبوعاً والذي تم خلالها الكشف عن عيب خلقي خطير في الجنين، إلى إجراء عملية جراحية داخل الرحم، وإجراءات طبية خاصة عند الولادة، وجراحة كبرى لإصلاح الحجاب الحاجز عند عمر 6 أيام، ووصول الطفل الإماراتي سيف إلى هذا العالم، كانت رحلة مخوفة بالتحديات.

وبعد إقامة لمدة 135 يوماً في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة في مدينة برجيل الطبية بأبوظبي، أصبح الطفل بصحة جيدة ومن المقرر أن يعود مع والديه إلى المنزل حيث يقطنان في مدينة العين، فيما يشعر والدي الطفل سيف بالإرتياح بعد معجزة شفاء طفلها الأول حديث الولادة بعد رحلة طبية معقدة بدأت حتى قبل ولادته.

شعرت والدة سيف وزوجها بسعادة غامرة عندما علما أنهما ينتظران طفلها الأول بعد خمس سنوات من الزواج وأخيراً، لكن تحول حماسهم الأولي إلى قلق بعد إجراء فحص الجنين لمدة 12 أسبوعاً، عندما تم اكتشاف أن الطفل يعاني من عيب خلقي خطير في الحجاب الحاجز، مما تسبب بإفتاق الأمعاء والكبد في الصدر، حيث يُعرف طبيياً أن معدل البقاء على قيد الحياة للأطفال الذين يعانون من فتق الحجاب الحاجز

شعرت والدة سيف وزوجها بسعادة غامرة عندما علما أنهما ينتظران طفلها الأول بعد خمس سنوات من الزواج وأخيراً، لكن تحول حماسهم الأولي إلى قلق بعد إجراء فحص الجنين لمدة 12 أسبوعاً، عندما تم اكتشاف أن الطفل يعاني من عيب خلقي خطير في الحجاب الحاجز، مما تسبب بإفتاق الأمعاء والكبد في الصدر، حيث يُعرف طبيياً أن معدل البقاء على قيد الحياة للأطفال الذين يعانون من فتق الحجاب الحاجز

عمل فريقنا بأكمله معاً لتقديم أفضل رعاية للأم والطفل، ونأمل أن نتكمن من الاستمرار في تقديم هذا النوع من العلاج لأي طفل في وضع مماثل، بحاجة لإجراء طبي تداخلي".

عائلتنا وأحياناً دون الحاجة إلى السفر إلى الخارج لتلقي العلاج".



بمشاركة إدارة التراث المعنوي في دائرة الثقافة والسياحة

## مكتبة زايد في العين تنظم جلسة حوارية حول موسم القيث

•• العين - الفجر

تقام في تلك الفترة من المقيظ في الإمارات، وتخلل الجلسة ورشة حية عن مشتقات النخيل نفذها مجموعة من حرفيين في دائرة التراث المعنوي، كما تخلل الجلسة التي قدمتها مئى الكندي مداخلات وحوارات تفاعلية بين الباحث والحضور، إضافة إلى معرض صور وكتب عن التراث والنخيل.

مقامة من أهل الواحات لاستقبال أهل البحر، إضافة إلى مراحل موسم الربط وأنواعه وفترة ظهوره ومشتقاته وتقنيات حصاد التمور والطرق المختلفة للعناية بأشجار النخيل على مدار العام، وعرض الكويتي لأبرز المحطات والعادات والمناسبات الاجتماعية والطقوس المعروفة التي كانت

الكويتي" الباحث الأول بإدارة التراث المعنوي في دائرة الثقافة والسياحة، أبو ظبي، وذلك بحضور عدد من كبار المواطنين والباحثين والشعراء والمهتمين والموظفين. وتناول الباحث الكويتي العادات والقيم والممارسات المستخدمة في موسم القيث، كما تتطرق إلى الاستعدادات التي كانت

نظمت مكتبة زايد المركزية في مدينة العين جلسة حوارية بمناسبة حلول فصل الصيف بعنوان "موسم القيث"، تحدث فيها المؤرخ "الحظ مصبح

## شرطة أبو ظبي تبدأ تسجيل فئة طلاب المدارس ضمن عضوية كلنا شرطة

•• أبو ظبي - الفجر



حيث بلغ عدد المتطوعين من طلبة وطالبات مدارس أدنوك 80 متطوعاً وجرى تعيين 4 سفراء لكلنا شرطة من الطاقم المدرسي مؤكداً اهتمام المنظومة وحرصها على تبني مفاهيم السعادة والإيجابية وإيجاد بيئة مشجعه ومحفزة للعمل التطوعي في المدارس مما يسهم في تعزيز المسؤولية والمشاركة المجتمعية لدى فئة الطلاب.

المشاركة المجتمعية في الحفاظ على الأمن والسلامة، وضمن تحقيق أهداف شرطة أبو ظبي في تعزيز المسؤولية والمشاركة المجتمعية، وغرس وترسيخ قيمة التطوع والعمل الإنساني لدى الطلاب وشغل أوقات فراغهم بما يفيد وذلك وفق الشروط المعتمدة ومنها موافقة ولي الأمر، وأشار إلى أن النموذج الجديد شهد إقبالاً من طلبة مدارس أدنوك كمرحلة أولى،

بدأت إدارة الشرطة المجتمعية بالقيادة العامة لشرطة أبو ظبي في تسجيل فئة طلبة المدارس "من هم دون 18 سنة" للانضمام إلى عضوية منظومة "كلنا شرطة" في إطار "حملة صيف بأمان"، وضمن استراتيجيتها في إسهام المجتمع.

وأكد العميد الدكتور حمود سعيد العفاري مدير إدارة الشرطة المجتمعية أهمية الدور الذي تقوم به منظومة كلنا شرطة في تجسيد استراتيجية شرطة أبو ظبي في استدامة الأمن والأمان لافتاً إلى أن مشاركة أبائنا الطلاب في التطوع يعد من القيم النبيلة التي تفرس فيهم الولاء والمواطنة الإيجابية.

وأوضح أن نموذج العمل التطوعي الطلابي يتضمن مشاركتهم في أعمال تطوعية هادفة وسيتم بموجبها تقديم شهادات تقديرية لكل طالب توضح بأنه أدى ساعات تطوعية في خدمة مجتمعه. وقال المقدم راشد سعيد الأشخري رئيس قسم كلنا شرطة إنه تم تصميم نموذج العمل التطوعي الأمني لهذه الفئة من طلبة المدارس بما يعزز الموقع الريادي التنافسي لشرطة أبو ظبي بعد حصول منظومة كلنا شرطة على السنوي الثالث للتايكار من المعهد العالمي للتايكار (GINI) في مجال تعزيز

بالتعاون مع مستشفى ميديكلينيك

## جمعية الإمارات للسرطان تنظم محاضرة حول سرطان العظام

•• العين - الفجر



نظمت جمعية الإمارات للسرطان بالتعاون مع مستشفى ميديكلينيك محاضرة تثقيفية في بيت محمد بن خليفة بمدينة العين بعنوان "سرطان العظام الأعراض والاسباب والوقاية"، بالتزامن مع شهر التوعية بسرطان العظام قدمها الدكتور بشار الجعلي أخصائي جراحة العظام والمفاصل والأورام بحضور عدد من الدعويين وممثلين عن جهات صحية واجتماعية، كما شارك في المحاضرة سعادة الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض رئيس مجلس إدارة الجمعية وعوض سالم الساعدي المدير التنفيذي للجمعية وصالح خاطر أمين السر والمهندس محمد عوض سليمان سكرتير الجمعية وحسان محمد النعمة وليتنا نادر من إدارة التسويق في مستشفى ميديكلينيك. وتناولت المحاضر مخاطرة سرطان العظام والإجراءات الجراحية في العلاج وأهمية التشخيص المبكر والفحوص الدورية، إلى جانب تسليط الضوء على العلاجات الطبية الحديثة.

# منوعات الفكر

23



تشير الدراسات الحديثة إلى أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية قد يكون مرتبطا بالخدر أو الإحساس بالخوذة في الأصابع، ما يشير إلى مخاوف صحية محتملة. وقال إيثان بينيت، مؤسس شركة Sonin، إنه بالإضافة إلى الانزعاج الجسدي، فإن استخدام الهاتف لفترة طويلة يمكن أن يساهم في إصابات الإجهاد المتكررة وضغط الأعصاب. مضيفا أن الاستخدام المعتاد للهاتف يمكن أن يؤدي إلى تفاقم مشاكل العضلات والعظام الموجودة، مثل آلام الرقبة والظهر، بينما يؤثر أيضا على الصحة العقلية من خلال زيادة التوتر وأنماط النوم المضطربة.

منها آلام الرقبة والظهر

## أعراض جسدية ناجمة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية



التمدد وممارسة الرياضة يمكن أن يساعد دمج تمارين التمدد والتقوية في الروتين اليومي على تحسين مرونة اليدين والمعصمين، ما يقلل من احتمالية الإصابة. ويمكن القيام بتمارين بسيطة مثل ثني المعصم وتمديدات الأصابع وقبضات اليد أن تعزز الدورة الدموية وتخفف التوتر.

وأكد إيثان أن إعطاء الأولوية لرفاهيتنا الرقمية لا يقتصر فقط على تقليل وقت استخدام الهواتف الذكية، بل يتعلق الأمر بتعزيز علاقة صحية مع التكنولوجيا التي تدعم صحتنا الجسدية والعقلية.

خذ فترات راحة من الهاتف أخذ فترات راحة منتظمة من استخدام الهاتف الذكي للسماح لليدين ومعصميك بالراحة والتعالي. يمكن أن تتراوح فترات الراحة من 5 دقائق إلى عدة ساعات. طالما أنك تترك هاتفك من يدك، فأنت تساعد أصابعك وأعضابك.

اتخاذ الوضع المناسب يمكن أن يساعد الحفاظ على الوضع المناسب أثناء استخدام الهواتف الذكية، مثل حمل الجهاز على مستوى العين لتقليل الضغط على الرقبة والكتفين، في تخفيف الانزعاج.



وكشف إيثان أن تحديد مؤشرات تلف الأعصاب الناجم عن الهاتف الذكي أمر بالغ الأهمية للتدخل المبكر والوقاية من المضاعفات طويلة المدى. وقد تشير أعراض، مثل الخدر أو الوخز في الأصابع، وضعف اليد، وصعوبة الإمساك بالأشياء إلى حالات كامنة مثل متلازمة النفق الرسغي أو متلازمة النفق الرسغي (اضطراب يحدث عندما يتم ضغط العصب الزندي في النفق الذي يمر من خلاله على الجانب الداخلي من الكوع). وبالإضافة إلى ذلك، قد تشعر بألم أو تشنج في الأصابع وعضلات اليد، وألم وتيبس في الرقبة، يشار إليه غالبا باسم "الرقبة النصية" (Text Neck)، حيث يصاب فيه المريض بالآلام في الرقبة والظهر بسبب الجلوس وانحناء الرأس لفترة طويلة أثناء استعمال الهواتف الذكية والحوسيب اللوحية، وانخفاض الإحساس في الأصابع واليدين. ويوضح إيثان: "إن معرفة متى يجب طلب العناية الطبية لأعراض تلف الأعصاب الناجم عن الهاتف الذكي أمر ضروري للتشخيص والعلاج في الوقت المناسب. وتتطلب الأعراض المستمرة تقييما فوريا من قبل أخصائي الرعاية الصحية لأنها قد تشير إلى متلازمة النفق الرسغي. وإذا تركت دون علاج، فإنها ستؤدي إلى متلازمة النفق الرسغي. ويمكن أن يؤدي إلى تلف الأعصاب لا رجعة فيه".

وتابع: "بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تعاني من أعراض تلف الأعصاب، فيجب عليك طلب الرعاية الطبية إذا كانت حالتك تؤثر بشكل كبير على الأنشطة اليومية أو نوعية الحياة. ويعد التدخل المبكر أمرا بالغ الأهمية لإدارة الأعراض بشكل فعال ومنع المزيد من تطور تلف الأعصاب، ما يسلط الضوء على أهمية طلب الرعاية الطبية السريعة عند الشعور بأعراض مستمرة أو مثيرة للقلق".

وللتخفيف من خطر تلف الأعصاب الناجم عن الهواتف الذكية وتعزيز صحة اليد بشكل عام، يمكن أن يكون تنفيذ النصائح والاستراتيجيات العملية مفيدا للغاية.

## الشوكولاتة يمكن أن تساعد على درء خطر الموت المبكر

أظهر العلماء أن النساء المدخنات أثناء الحمل أكثر عرضة للولادة المبكرة بنسبة ٢,٦ مرة مقارنة بغير المدخنات.

وأوصى البروفيسور بالتأكد من اختيار الأنواع التي لا تحتوي على مستحلبات وتحتوي على أعلى نسبة من الكاكاو حتى تتمكن من الاستمتاع بالطعم مع تقليل محتوى السكر، مع زيادة محتوى البوليفينول والألياف.

الكاكاو. وتتبعهم لمدة 3.5 سنة. وبالمقارنة مع الأشخاص الذين تناولوا العلاج الوهمي، فقد أظهرت النتائج انخفاضاً بنسبة 27% في الأشخاص الذين يموتون بسبب أمراض القلب إذا كانوا يتناولون مكملات الكاكاو. لذا فهذه أخبار رائعة".

الكيميائية الرئيسية. وقال خبير التغذية، عبر حسابه على "إنستغرام": "إذا كنت تحب الشوكولاتة، فهذه أخبار جيدة لك، الشوكولاتة الداكنة هي غذاء صحي ويجب أن نبدأ الحديث عنها في هذا السياق. إنها مليئة بالبوليفينول. وهو مصدر للألياف".

كشفت خبير تغذية عن طعام لذيذ يمكن أن يكون له تأثير كبير على أمراض القلب والأوعية الدموية، ما قد يساعد على درء خطر الوفاة المبكرة. ويوضح البروفيسور تيم سيكتور، خبير التغذية وأستاذ علم الأوبئة الوبائية في جامعة كينجز كوليدج في لندن ومؤسس تطبيق Zoe health، أن الشوكولاتة يمكن أن تقي قلبك، وتعزز بكتيريا الأمعاء، وتمنعك من الموت المبكر، طالما أنك تختار النوع المناسب.



وتعمل مادة البوليفينول مثل الفلافانول بمثابة "وقود" لميكروبات الأمعاء، ما يعزز نمو بكتيريا الأمعاء المفيدة ويقلل عدد البكتيريا المسببة للأمراض أو البكتيريا الضارة. ومن المثير للدهشة أن قطعة من الشوكولاتة الداكنة يمكن أن تحتوي أيضا على كمية من الألياف الموجودة في الأطعمة النباتية مثل الخضروات. وقال البروفيسور سيكتور: "الشيء الوحيد الذي يفاقم الناس دائما هو كمية الألياف الموجودة في الشوكولاتة، نحو 7-12 غ في 100 غ من الشوكولاتة الداكنة بنسبة 70% من الكاكاو والتي تزيد مع نسبة الكاكاو".

ويصرف النظر عن محتواه العالي من مادة البوليفينول والألياف، يمكن للكاكاو أيضا أن يعزز طول العمر. ويشرح سيكتور: "لقد صدرت مؤخرا دراسة ضخمة أجريت على 20 ألف شخص أعطوهم مستخلصات







## مؤسسة العويس توقع مذكرة تعاون مع الجمعية العمانية للكتاب



•• دبي - د. محمود علياء  
وقعت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية مذكرة تعاون مع الجمعية العمانية للكتاب والأدباء في مقر الجمعية بالعاصمة العمانية مسقط، لتعزيز التعاون الفكري والثقافي بينهما، وإدراكاً منها لأهمية التشاور والعمل المشترك بما يخدم القطاع الثقافي في الإمارات العربية المتحدة وسلطنة عمان. حيث وقعها كل من الأستاذ إبراهيم الهاشمي المدير التنفيذي لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية، والمهندس سعيد الصقلاوي رئيس مجلس إدارة الجمعية العمانية للكتاب والأدباء. وشملت المذكرة أسس التعاون وتطوير العلاقات الثنائية بين مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية والجمعية العمانية للكتاب والأدباء، وتحقيق الأهداف المشتركة من خلال التشاور وتبادل الآراء والخبرات والدراسات وورش العمل والندوات والمطبوعات والمعلومات العلمية والثقافية، إضافة إلى تنفيذ مشاريع مشتركة وإقامة فعاليات تخدم القضايا الفكرية والاجتماعية والتراثية والعلمية. وسبق لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية أن أبرمت عدداً من مذكرات التفاهم والتعاون مع مؤسسات وجهات ثقافية مماثلة، وأنجزت مجموعة من الندوات والبرامج المشتركة، والفعاليات التي خدمت مصلحة الثقافة العربية داخل وخارج الإمارات. وتوسعت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية من خلال إبرام هذه المذكرة مع الجمعية العمانية للكتاب والأدباء إلى توسيع دائرة اهتماماتها الثقافية الإقليمية والعربية، وبذلك تعكس وجهاً أصيلاً من اهتمامات المؤسسة في التعاون وتطوير العمل الثقافي العربي المشترك، حيث نظمت المؤسسة ندوات فكرية وأمسيات ثقافية في مصر والأردن واليمن وسوريا وغيرها، وحققت حضوراً ريادياً في الساحة الثقافية العربية وأتاحت الفرصة لمزيد من الحضور الثقافي والاهتمام بالمبدعين والمشاركة في نشر الوعي العربي بشكل عام.

# منوعات الفكر

26

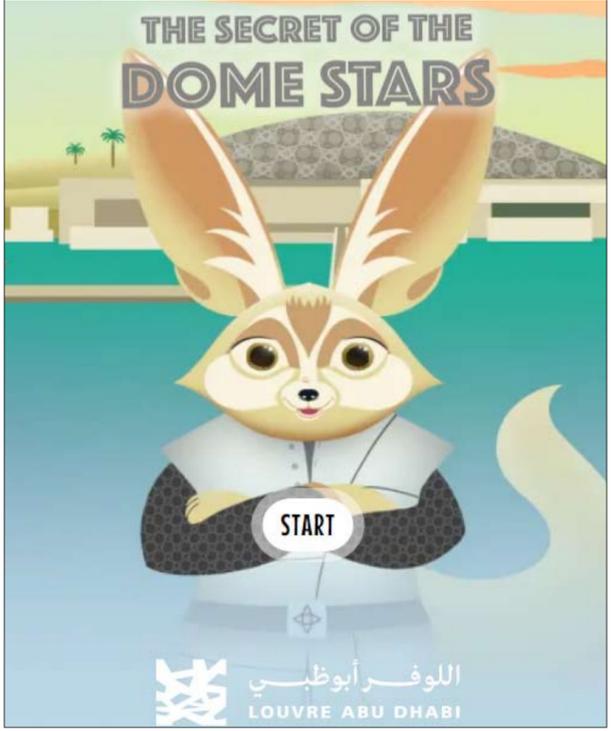
## تميز بأنها جذابة للعائلات، حيث يمكنهم الاستمتاع بها في قاعات العرض الدائمة متحف اللوفر أبوظبي يكشف عن «سر نجوم القبة» - لعبة رقمية على الهواتف الذكية

- شكل اللعبة: تطبيق ويب (WebApp) يمكن الوصول إليه عبر الأجهزة الشخصية
- المدة: 45-60 دقيقة
- أبرز مميزات اللعبة: لعبة تفاعلية: سيحظى اللاعبون بفرصة لاستكشاف المتحف، وحل الألغاز، والتفاعل مع الأعمال الفنية من خلال عملية الاستكشاف.
- تسلسل قصصي ممتع: تتطوي قصة اللعبة على أحداث تتعلق باستعادة طاقة القبة من خلال العثور على نجوم مخفية داخل المتحف.
- تجربة تعليمية: تعزز مهارات الملاحظة كما تشجع على التعلم من خلال اللعب.

العربية، والإنجليزية، والفرنسية، تحت إشراف النعلب اللطيف "قوبي"، حيث ينطلق المشاركون في مهمة لاستعادة طاقة القبة من خلال جمع 12 نجمة مميزة مخبأة في جميع أنحاء قاعات العرض. ومن خلال حل الألغاز، تعزز هذه اللعبة مهارات الملاحظة لدى الزوار الصغار كما تدعم قدرتهم على التعلم من خلال اللعب. اللعبة مجانية والدخول إلى المتحف مجاني لمن هم دون 18 عاماً، لذا لا تقوت الفرصة للاستمتاع بأفضل مغامرة عائلية هذا الصيف! تفاصيل الفعالية: التاريخ: بداية من يوليو 2024 الوقت: مرن، أثناء ساعات عمل المتحف

(WebApp) ويمكن الوصول إليها بسهولة عبر رابط أو رمز الاستجابة السريعة (QR) المتوفر في المتحف دون الحاجة إلى تنزيلها من متجر التطبيقات، ويمكن للزوار الاستمتاع بهذه اللعبة عبر أجهزةهم الخاصة (الهواتف المحمولة أو الأجهزة اللوحية). وخلال المراحل المبكرة من تطوير اللعبة دعونا مجموعة من العائلات برفقة أطفالهم لتجربة جزء من هذه اللعبة ومشاركة آرائهم معنا، وكانت ملاحظاتهم غاية في الأهمية حيث ساعدتنا على تحسين اللعبة قبل إطلاقها، وإجمالاً، شاركت 19 أسرة و34 طفلاً في تجربة هذه اللعبة على مدار 3 أيام. تدعو لعبة "سر نجوم القبة" للاعبين إلى الانطلاق في عالم خيالي مخفي داخل المتحف، حيث توفر للاعبين مغامرة مجانية باللغة

•• أبو ظبي- الفجر:  
انطلق في رحلة ممتعة بصحبة أطفالك بينما تستكشفون معاً الأسرار الخفية الكامنة بين نجوم قبة متحف اللوفر أبوظبي، تجمع لعبة "سر نجوم القبة" بين الإشارة في رحلة البحث عن الكنز وسرد القصص، وهو ما يمنح العائلات والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و12 عاماً فرصة مثالية لخوض مغامرة ممتعة. يُذكر أن هذه اللعبة القائمة على الموقع مصممة بشكل خاص للمتحف، ولا يمكن لعبها إلا داخل قاعات العرض الدائمة. استعد لحل الألغاز، واكتشاف الأدلة، وتعزيز علاقتك بعائلتك بشكل لم يسبق له مثيل من خلال هذه اللعبة الرائعة والمبتكرة. هذه اللعبة عبارة عن تطبيق ويب



حتى 31 أغسطس المقبل بمجموع جوائز يبلغ 625 ألف درهم

## «هيئة الشارقة للكتاب» تفتح باب التسجيل في جوائز «الشارقة الدولي للكتاب 2024»



الخيال، و«جائزة أفضل كتاب أجنبي واقعي»، وتُمنح للكتب التي تستند إلى الواقع والحقائق وتسلم الضوء على جوانب من الحياة والمجتمع و«جائزة الشارقة لتكريم دور النشر»، وتهدف «جائزة الشارقة لتكريم دور النشر» إلى الاحتفاء بتجار النشر وتحفيزهم على المزيد من الجهود المبتكرة، وتتضمن ثلاث فئات قيمة يبلغ مجموعها 75 ألف درهم، بواقع 25 ألف درهم لكل منها، وهي «أفضل دار نشر محلية» و«أفضل دار نشر عربية» و«أفضل دار نشر أجنبية».



•• الشارقة- الفجر:  
تجسد هذه الجوائز السنوية التزام «هيئة الشارقة للكتاب» برؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، لتعزيز مكانة «معرض الشارقة الدولي للكتاب» ودوره في تحفيز تأليف ونشر وترجمة الكتب العربية والعالمية، والاحتفاء بأصحاب الرؤى والجهود الإبداعية المتميزة الذين يقدمون للعالم كل ما هو مفيد. ويبلغ مجموع جوائز المعرض 625 ألف درهم، وتتوزع على مجموعة من الفئات الرئيسية، للكتاب، وأعلنت هيئة الشارقة للكتاب عن فتح باب التسجيل في «جوائز معرض الشارقة الدولي للكتاب»، التي تسعى إلى تكريم الأدباء والناشرين والمترجمين، تقديراً لجهودهم في إثراء المكتبة العربية والعالمية بأحدث الإصدارات الإبداعية والبحثية. وكشفت الهيئة أن باب استلام الترشيحات سيبدأ مفتوحاً حتى تاريخ 31 أغسطس، فيما ستعلن أسماء الفائزين خلال حفل افتتاح الدورة الـ43 من «معرض الشارقة الدولي



منوعات

الفكر

27

نجم الممثل الدنماركي فيغو مورتسن (١٩٥٨) في تقديم نفسه، للمرة الثانية مخرجاً سينمائياً متمكناً ومقتنعاً، في جديدته "الموتى لا يؤذون"، الذي افتتح الدورة ٥٨ (٢٨ يونيو/حزيران - ٦ يوليو/تموز ٢٠٢٤) لمهرجان كارلوفي فاري السينمائي، إذ بدأ كأنه يمتحن الإخراج أساساً. إضافة إلى تمكّنه الإخراجي الملحوظ، وأدائه المتوازن للشخصية الأولى، وصوغه الاحترافيّ للسيناريو والموسيقى التصويرية، جذب الانتباه إلى فيلمه بخلاطة فنية منسجمة للغاية، تجمع بين الدراما والرومانسية، وتنتمي إلى أفلام الغرب الأميركي-الوسترن.

## "الموتى لا يؤذون": خلاطة فنية منسجمة، تجمع بين الدراما والرومانسية

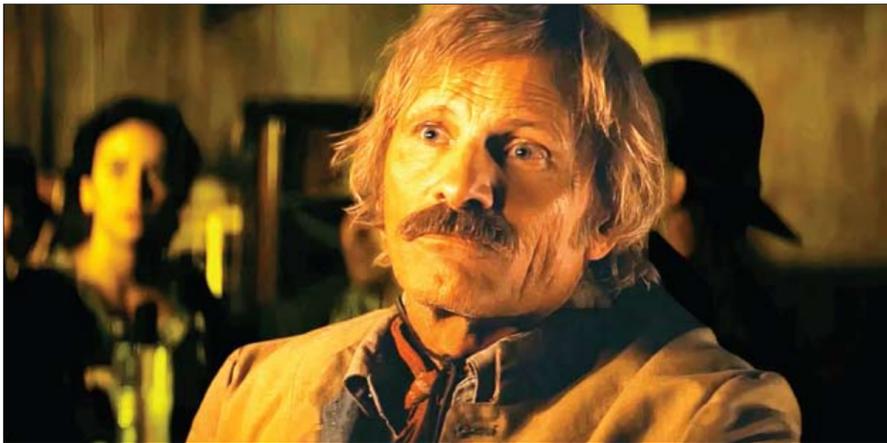


لخلق التوازن الدامي وتوليد الصراع، في مقابل الخط الدرامي الرومانسي بين فيفيان هولغر، وبغية تضجير أزمات تُخرج الشخصيات عن أطوارها للدفاع عن نفسها وحياتها. تقع أحداث في البلدة التي يسيطر عليها وعلى ناسها رجل أعمال متجرف يدعى ألفرد جفريز (غاريت ديلاهنت). كما يشير ابنه العنيف وشبه المختل وستون (سولي ماكلاود) الرعب بين الناس، في إدارة عمدة متخاذل ومتواطئ يدعى رودولف شيلر (داني هوستن)، المتورط في أمور كثيرة مع ألفريد. فور هزاه هولغر إلى الحرب، تتقاطع الخطوط تدريجياً، وتنتهي باغتصاب ويستون ليفيفيان، ثم حملها وإجابتها صبياً تسميه فنسنت (أليس غرين). يعود هولغر بغتة من الحرب، ويُفاجأ بما حدث. وتتطور الأمور، ويكون انتقام. ثم يتكشف سبب وفاة فيفيان، واعتبار هولغر رغم هذا الانجلاء الكلاسيكي للحبكة، لم تكن النهاية موفقة، خاصة مشهد الختام الطويل نسبياً عند شاطئ البحر، غير المهم، الذي لم يضيف جديداً إلى النهاية، المعروفة سلفاً.

في تفسير شخصيتها، فإن إسقاطها لم يؤثر كثيراً على فهم الشخصية وتكوينها، باستثناء محاولة الربط بين فقدان فيفيان والدها في الحرب ضد الإنكليز، ومشاركة حبيبها هولغر في الحرب نفسها، ما يُحيل في السياق الإجمالي إلى أجواء الحروب الأميركية، عامة. يؤدي مورتسن دور هولغر أولسن، المهاجر الدنماركي القوي والهادئ والصامت والرزين والوسيم. محارب وعسكري سابق، يصبح عمدة بلدة صغيرة في الغرب الأميركي، يعيش وحيداً في كوخ صغير في الوادي. ذات يوم، يذهب إلى السوق، ويلتقي فيفيان، باعثة الزهور الكندية الفرنسية، العزباء المستقلة، ذات الشخصية القوية الصارمة. يتعرف أحدهما إلى الآخر، فيحدث انجذاب بينهما، ثم تنمو العلاقة وتتطور إلى حب صادق وجارف. هذا يدفع فيفيان إلى الانتقال إلى كوخه الخرب المهجور، وتحويله تدريجياً إلى جنّة زوجية ينعمان بها. لكن هذه الجنة لا تدوم طويلاً، مع قرار هولغر الانضمام إلى الجيش، للحصول على مبلغ مالي من التجنيد يحتاجان إليه، وللمحاربة من أجل ما يعتقد أنه لصالح الأمة الأميركية. ما يعني تركه فيفيان فترة غير معلومة، وربما عدم عودته نهائياً.

الوسترن في سياق خطّي تصاعدي تشويقي، يلاحق الأحداث والأبطال من دون هواده حتى النهاية. هنا تخلق مورتسن إلى حد كبير، ففي مشهد الافتتاح، احتضار البطلة الحبيبية وموتها، فيفيان لو كودي (فيكي كرييس)، والحزن البالغ الذي يصيب حبيبها هولغر أولسن (مورتسن). ثم يبدأ "فلاش باك" طويل جداً، يُعرف في نهايته سبب موت البطلة. لا يكتفي مورتسن بهذا. ففي السياق، تتخلل الأحداث لقطات "فلاش باك" سريعة وطويلة ومربكة ومجيرة في البداية، يُعرف لاحقاً أنّها تسرد جانباً من طفولة البطلة وتخليلاتها وأحلامها وأوهامها. رغم التنفيذ الاحترافي للقطات بواسطة المونتير بيدير بيدرسن، يصعب تفسير إكثار مورتسن من الـ "فلاش باك". لكن هذا خيار فني وتقني، وتوظيفه إياه، بل كثرة توظيفه إياه وتداخله، والقفزات الزمنية بين الماضي والحاضر، تُسبب إرباكاً كبيراً للمشاهد. كما أن لا فائدة فنية ودرامية منها. صحيح أنّها لم تقصد السرد، ولم تكن عائقاً أمام تدفقه، لكنّها لم تُضف جديداً. مثلاً، كل ما يتعلق بـ"ماضي البطلة وطفولتها ومشاهدها في الغابة، ثم لقاء الفارس المُدْع، رغم الأهمية النسبية لهذا

لأنه ليس وافداً جديداً على الوسترن، إذ مثل سابقاً في أفلام منتمية إلى هذا النوع، وفيلمه هذا ليس الأول له ممثلاً يقف وراء الكاميرا، استطاع بخبرة وجراة لافتتين تقديم نفسه مخرجاً متمكناً في هذه النوع الصعب؛ وتقديمه قصة رومانسية خالصة في نوع سينمائي لا تتمحور حيكته أساساً حول الحب والرومانسية، عادة، وذلك من دون تعويل كثير على حبكة، قوامها العنف والمكائد والخيانات وعمليات السطو على العربات والقطارات، والملاحقات والمطاردة على ظهور الأحصنة، مع لعبة الرصاص في معارك طويلة بين أحيار وأشرا وعصابات متنافسة، وغيرها من أمور معتادة في الوسترن التقليدي. صحيح أنّ عناصر النوع موجودة في "الموتى لا يؤذون"، لكنّ طرحها يختلف كثيراً عن المعتاد. يعني أنّها ذات حضور هامشي وغير محوري في الأحداث الرئيسية. وهذا، ربما، سبب تميز مورتسن وإحكامه، بصفته مخرجاً، السيطرة على جوانب فيلم، تحصل أحداثه في ستينيات القرن 19. طبعاً، هناك أعمال عتف متنوعة، وإطلاق رصاص، ومطاردة بسيطة، لكنّ هذا يُضد بشكل واقعي، وبحسب احتياج السياق، وباقتضاب، لا بلادة الطويلة المعتادة في تلك الأفلام. أيضاً، وكالعادة، يسير



## "F1" يجمع براد بيت ولويس هاميلتون



سيحمل الفيلم الذي سيتولى بطولته السينمائي الأميركي براد بيت، وشارك في إنتاجه بطل سباق سيارات "فورمولا ١" سبع مرات لويس هاميلتون، عنوان "إف ١" F١، حسب ما أعلن مؤخراً، خلال سباق جائزة بريطانيا الكبرى. سبق تأكيد "فورمولا ١" عنوان الفيلم المنتظر شهراً من التكهّنات، علماً أنّ العمل سيطلق خلال حزيران العام المقبل.

خافيير بارديم الحائز جائزة أوسكار. وقال لويس هاميلتون عن براد بيت العام الماضي، "بالنسبة لشخص لم يشارك في أي سباق، فهو بالتأكيد يتمتع بنظرة ثاقبة... إنه يحب مشاهدة MotoGP. لذلك كان دائماً من عشاق السباقات". لم يعلن بعد عن كلفة إنتاج هذا الفيلم. وفي مايو/أيار الماضي، نفى هاميلتون التقارير التي تفيد بأن ميزانية الفيلم تجاوزت 300 مليون دولار، ما يجعله واحداً من أعلى الأفلام على الإطلاق، واصفاً إياها بأنها "غير دقيقة".

جائزة بريطانيا الكبرى هذا الصيف، وفي العديد من السباقات الأخرى، قبل أن يختتم في سباق جائزة أبوظبي الكبرى الختامي للموسم في ديسمبر/كانون الأول المقبل. وحضر براد بيت والممثل البريطاني دامون إدريس العديد من سباقات "فورمولا ١" لعام 2023، بما في ذلك سباق جائزة بريطانيا الكبرى في سيلفرستون، لتصوير المشاهد الرئيسية. سيلعب بيت دور السائق المخضرم سوني هايز، بينما سيؤدي إدريس (32 عاماً) دور زميله في الفريق جوشوا بيرس. ومن المقرر أن يشارك في الفيلم أيضاً

أما الإنتاج فستتولاه استديوهات آبل أوريجينال فيلمز بالتعاون مع "فورمولا ١". وفي بيان مشترك أصدرته استديوهات آبل أوريجينال فيلمز و"فورمولا ١" في يونيو الماضي، لفتت إلى أنّ الفيلم سيشكل "علامة بارزة في الرياضة والسينما، وقد صور خلال سباق الجائزة الكبرى حول العالم، وشارك فيه مجتمع فورمولا ١. بما في ذلك الفرق العشرة والسائقون والاتحاد الدولي للسيارات ومرور السباق". وأضاف أنّ إنتاج الفيلم، الذي بدأ عام 2023، سيستمر في سباق

وكان براد بيت (60 عاماً) موجوداً مؤخراً في سيلفرستون، حيث يصور مشاهد من الفيلم باستخدام سيارة "فورمولا ٢" معدلة يقودها على المسار بين الجلسات التي تتضمن سلسلة سباقات أخرى، وفقاً لوكالة فرانس برس. تأجل عرض الفيلم الذي طال انتظاره بسبب إضراب الممثلين والكتاب في الولايات المتحدة العام الماضي. لويس هاميلتون شارك في كتابة السيناريو. والفيلم من إخراج جوزيف كوسينسكي الذي أخرج فيلم "توب غن: مافريك" Top Gun: Maverick.



# العسل

## محاذير تناول العصائر الطازجة

ووفقا له، تناول الفواكه كاملة هو أفضل منتج لميكروبيوم الأمعاء لأن الجسم يحصل على الألياف الغذائية أيضا وليس الفركتوز وحده. والجسم يمتص الألياف ببطء ما يحقق فائدة أكبر.

ويقول: "يؤدي تناول العصائر الطازجة إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بداء السكري، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون بالفعل من هذا المرض، فإن ارتفاع مستوى السكر عندهم أمر مرفوض".

ووفقا له، يقفز مستوى السكر في الدم عند تناول العصير الطازج لأنه يحتوي على الفركتوز فقط ولا يحتوي على الألياف الغذائية، لذلك يمتص قورا.

كشفت الدكتورة أليكسي كابانوف خبير التغذية الروسي أضرار وفوائد العصائر الطازجة، والأمراض التي تمنع بعض الأشخاص من تناول العصائر بسببها.

ويقول الخبير في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء: "عادة لا يضاف السكر إلى العصائر الطازجة، كما لا يمكن الشك بأنها طبيعية، ولكن هناك جانب سلبي لها، العصير الطازج مركز للغاية وحامض، وخاصة عصير البرتقال، وشربه على معدة فارغة أمر سيء. كما أن شرب هذه العصائر يؤدي إلى تفاقم أمراض الجهاز الهضمي المزمنة وقد تزيد مستوى حموضة المعدة".



## أهمية شرب الماء في الصباح

أعلنت الدكتورة ناتاليا نوفيكوفا أخصائية الغدد الصماء، أن شرب الماء في الصباح ينشط الجهاز الهضمي ويحفز إنتاج الإنزيمات الضرورية.

وتقول الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء: "يجب أن يدرك كل شخص أن هذا ضروري. لذلك يجب أن يشرب الماء في الصباح، حيث يعمل كمشغل للجهاز الهضمي، لأنه أثناء النوم، تبقى الإنزيمات في القنوات، لذلك يجب تحفيزها للعمل ومن أجل ذلك يجب شرب الماء الذي يبدأ بتحريكها، وبعدها يتناول الشخص وجبة الفطور ويبدأ الجهاز الهضمي بإفراز إنزيمات جديدة لهضم الطعام بكفاءة عالية".

وتنصح الطبيبة بضرورة شرب الماء صباحا منذ الطفولة، وشرب لترين من الماء في اليوم، دون حساب العصائر والشاي والقهوة والحساء وغيرها.

## إيجابيات وسلبيات التخلي عن اللحوم

يحاول البعض موازنة نظامهم الغذائي عن طريق التخلي عن تناول اللحوم عدة أيام بين فترة وأخرى. فما مدى فائدة هذه الطريقة؟

تقول الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز الهضمي في حديث لصحيفة "إزفيستيا": "تشير نتائج العديد من الدراسات، إلى أن الامتناع عن تناول اللحوم على المدى القصير مفيد. لأن الشخص يستهلك كمية أقل من الكوليسترول والأحماض الدهنية المشبعة، ويعود مستوى ضغط دمه إلى طبيعته، وتحسن وظيفة الأمعاء ويزداد تنوع البكتيريا الدقيقة، ولكن مدى تأثير هذه الفترات القصيرة من الامتناع عن تناول اللحوم على الصحة العامة، ومدى استمرار التأثير الإيجابي، غير معروف على وجه اليقين، ولا توجد دراسات حول هذا الموضوع حتى الآن".

ووفقا لها، النظام الغذائي الذي يعتمد على الأطعمة النباتية هو في الواقع أكثر صحة من النظام الذي يشمل أطباق اللحوم اليومية، وخاصة منتجات اللحوم عالية المعالجة (النقانق وغيرها من المنتجات شبه المصنعة).

وتشير الطبيبة، إلى أنه ليس من الضروري التخلي عن اللحوم تماما والالتزام الصارم بقواعد النظام الغذائي النباتي. لأنه يكفي الامتناع عن تناول اللحوم يوميا وتناول أطعمة نباتية غنية بالبروتين النباتي، حيث يساعد هذا في الحفاظ الصحة لفترة طويلة.

ووفقا لها، يحتوي فول الصويا على نسبة عالية من البروتين النباتي (100) تحتوي غرام منه على حوالي 36 غ) وهذا أعلى من نسبة البروتين في لحم الدجاج (27 غرام) و لحم البقر (22 غرام).

وبالإضافة إلى ذلك يحتوي فول الصويا على أحماض أمينية متوازنة بشكل جيد - وتكوينها أقرب ما يكون إلى المنتجات الحيوانية. كما يوجد الكثير من البروتين النباتي في الفول والعدس والفاصوليا والحمص والحبوب والحنطة السوداء والمكسرات. وتقول: "يتطلب الامتناع عن تناول اللحوم على المدى الطويل، وخاصة جميع المنتجات ذات أصل حيواني، اتباع نهج أكثر حذرا ومدروسا في النظام الغذائي. لأن بعض المواد الضرورية لأداء الجسم الطبيعي توجد بشكل رئيسي في اللحوم أو فيها حصريا. فمثلا، فيتامين B12 لا يوجد في أي منتج من أصل نباتي، بل يوجد في الأسماك والحليب والبيض". وهذا الفيتامين وفقا لها، ضروري لتكوين كريات الدم الحمراء بصورة طبيعية، حيث يؤدي نقصه إلى فقر الدم واضطراب عمل الجهاز العصبي والقلب والأوعية الدموية.



لاعب كرة القدم الفرنسي بريسنتل كيميبي والممثل الفرنسي باتريك برويل والممثلة الأمريكية المكسيكية سلمى حايك خلال الترويج لأولمبياد باريس 2024 في قصر فرساي، غرب باريس. (ا ف ب)

## قرأت لك

فوائد الكوسا



تقول الدكتورة سيفيتلانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، الكوسا ليست غنية بالفيتامينات والمعادن، ومع ذلك تؤثر إيجابيا في الأمعاء وتخفف من خطر تصلب الشرايين ومن تكون حصى بكيس المرارة.

ووفقا لها، الكوسا، من الخضروات التي لم تقدر قيمتها الغذائية، على الرغم من أنها غنية بالكربوهيدرات واللوتين وأيزومير زياكسانثين (تحتوي 100 غرام على 35.4 بالمائة من حاجة الجسم اليومية منها). "هذه المواد قادرة على التراكم في أنسجة العين وتوفير حماية فعالة للرؤية".

وتضيف، كما تحتوي الكوسا على حمض الاسكوربيك وحمض الفوليك بنسبة 17 بالمائة و 4-5 بالمائة على التوالي وتحتوي على البوتاسيوم بنسبة 11 بالمائة، بالإضافة إلى الألياف الغذائية.

وتقول فوس، "الكوسا ضرورية بصورة خاصة للأشخاص قليلي الحركة. لأن الألياف الغذائية تؤثر إيجابيا في ميكروبيوم الأمعاء وتزيد من البكتيريا المفيدة وتكبح نشاط البكتيريا الضارة. وبالإضافة إلى هذا تربط الألياف الغذائية الكوليسترول والأحماض القاعدية في الأمعاء وتخرجها من الجسم. وهي بذلك تقلل من خطر تصلب الشرايين وتكون الحصى في الكيس المرارة".

وتضيف، لذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على 25-30 غراما من الألياف الغذائية.

## سؤال وجواب

• ما المقصود بنبات الفلأ؟

- الإبل

• من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟

- عروة بن الورد والشنفرى والسليك بن السلعة وتابط شرا.

• ما الحيوان الذي يعرف بأبو الأخطل؟

- البغل.

• ما هي المستحيلات في اللغة؟

- الفول والحنقاء والخل الوبي

## هل تعلم؟

- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبغ لمعالجة سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.
- أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر و الصوف باللونين الأحمر والأبيض اكتشفت عام 1947م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد وتوجد حاليا في مدينة (ليننجراد).
- نظام الحكم في اليابان إمبراطوري .
- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض .
- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هي uncopyrightables وهي تتألف من 16 حرفا.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- الطماطم أشهر فاكهة في العالم وبياع منها أكثر مما يباع من الموز.

## قصة النهر

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرححة فرحه عندما جاء احدهم والقي بداخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشتكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تتمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض اللعب يوما وانا اللعب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني آه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتي ايضا حجارة وبسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي آه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا أتألم فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنختفي ولن نعود الا بعد ان يعرف الناس قيمتنا ،اخذت مياه النهر ليصرخ الناس هلما ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احسن ان النهر سيفضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا لنقي بداخله حتى تعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،تجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدلث الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فعلق احدهم وقال كم اخجل من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وبقي الصباح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تعلن انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

