

منوعات

الفجر

الاثنين 21 أغسطس 2023 م - العدد 13928

Monday 21 August 2023 - Issue No 13928

مضيف طيران: تجنب هذه الملابس على متن الطائرة

وجه مضيف طيران تحذيرا غير اعتيادي إلى المسافرين، حيث دعاهم إلى تجنب نوع معين من الملابس على متن الطائرات. ونشر المضيف تومي سيماتو على حسابه الشهير على منصة "تيك توك"، مقطع فيديو تحت عنوان: "أمور لا يجب أن تقوم بها أبدا على متن الطائرة".

ما هي هذه الأمور؟

لا يجب ارتداء السراويل القصيرة أو التنورات خلال رحلات الطيران. أنت لا تعرف أبدا مدى نظافة المقعد، لذا إذا كنت تلبس بنطالا، فستكون أقل عرضة للجراثيم. من خلال تغطية ساقيك، فإنك تقلل مقدار التلامس بينك وبين المقعد، وهو شيء لا يكون دائما نظيفًا.

ومن بين الأمور الأخرى، التي حذر منها تومي سيماتو:

عدم وضع الرأس على النافذة، حيث أنها تكون أيضا مرتعا للجراثيم. لا تلمس أبدا زر ضغ مياه المراحيض. اقترح استخدام قطعة مناديل للضغط.

يحملن الطوب وسط الجبال لإعمار مسجد

لقي مقطع فيديو يوثق عملية حمل سيدات الطوب على ظهورهن وأكتافهن بغرض بناء مسجد في إحدى القرى النائية بالغرب، إشادة واسعة على مواقع التواصل الاجتماعي.

ويظهر الفيديو المنتشر على مختلف منصات التواصل، مجموعة من النساء المغربيات وهن يسرن في موكب جماعي محملات بالطوب المخصص لبناء مسجد في قرية أمندار الأمازيغية ضواحي مدينة مراكش (جنوب البلاد). وقد عملت السيدات من مختلف الأعمار على حمل شحنتا الطوب صعودا إلى الجبل بسبب صعوبة وصول الشاحنات إلى تلك المنطقة التي تعرف بمسالكها الطرقية الوعرة. وقبل أيام شارك صانع المحتوى الغربي أمين منير مقطع فيديو على منصة اليوتيوب، حيث وثق لعملية نقل النساء للطوب لبناء مسجد بالقرية النائية وذلك بمساهمة من أحد المحسنين.

تقول خديجة أمسكين إحدى النساء المشاركات في نقل الطوب بقرية أمندار موقع "سكاي نيوز عربية" إن:

المبادرة مرت في ظروف عادية وساد خلالها روح العمل الجماعي والتحدي. العملية تمت بشكل عفوي وبطريقة سلسلة من طرف سكان القرية وذلك رغبة منهم في المساهمة في بناء المسجد، حيث تم تقسيم المهام بين الرجال والنساء والأطفال أيضا.

قطع الأشجار يهدد مساحات واسعة في سوريا

على ضفة نهر الفرات في شمال سوريا، ترتفع أشجار خضراء هتية بين جندوع أخرى مبتورة، بعضها قطع حديثا جزءا ظاهرة القطع العشوائي، التي فارقتها سنوات الحرب وتهدد الغطاء الحرجي في أنحاء البلاد.

وداخل الغابة الواقعة في قرية جعبر بمحافظة الرقة، يعاين أحمد الشيخ (40 عاما) الجندوع المقطوعة التي ترك الحطابون قرب بعضها أفضلا لا تزال نضرة.

ويقول: "تقطع الناس الأشجار لبيعها والحصول على المال، بينما يريد آخرون استخدامها للدفنة خلال فصل الشتاء".

ويضيف "منذ فترة، رأيت 4 أشجار مقطوعة، وكانت جندوعا لا تزال خضراء، اعصر قلبى ألما".

لطالما شكّلت الغابة في تلك المنطقة الصحراوية المواجهة لقلعة جعبر الأثرية، متنفسا لسكان القرى المجاورة وحتى زوار القلعة الذين يبحثون عن عاء، خصوصا في فصل الصيف، حين تلامس درجات الحرارة عتبة الخمسين درجة مئوية.

لكن سنوات الحرب الطويلة والفوضى الأمنية، مصحوبة بأزمة اقتصادية خانقة، تهدد اليوم هذه الثروة الحرجية. ويشرح الشيخ، وهو صاحب متجر للمواد الغذائية "كانت الغابة تعني الكثير للقرية، تجذب الزوار والطيور وتنقي الهواء، لكن الوضع الآن في تهدهور، ومساحتها تنقص في كل عام".

ص 22

عُشاق التخْييم ورحلات السفاري يترقبون انطلاق معرض أبوظبي للصيد

ص 27

«بونار، بيار ومارت»..

شغف و حياة مليئة بالمرح

فوائد شعر الذرة للنساء خارقة الصحة .. لا تتخفي منه بعد اليوم

يتكوّن شعر الذرة من عدة خيوط توجد ما بين الذرة والأوراق، ويتميّز هذا الشعر بلونه الأصفر المائل إلى البني اللامع، ويملك فوائد صحية عديدة، وذلك لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية، كالبيتاسيوم، والفيتامينات مثل فيتامين سي C، والمواد القلوية والزيوت الطيارة والمواد الهلامية، بالإضافة إلى عدة مواد ثابتة. حول فوائد شعر الذرة للنساء، تشير الدكتوروة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج، في حديثها لـسيدتي نت، إلى أن شعر الذرة يُخفّض مستويات السكر في الدم، ويساعد في السيطرة عليها عن طريق زيادة مستويات الأنسولين.. كما أنه يعزّز صحة الكلى عن طريق تقليل أو منع تكوّن حصوات الكلى.

يحتوي شعر الذرة على مركّبات الفلافونويد التي تمنحه خصائص مضادّة للأكسدة ومقاومة لالتهابات؛ مما يساعد في تقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.. لذلك، لا تقومي برمي شعر الذرة بعد الآن؛ حيث يمكنك استخدامه لصنع شاي، علماً بأنه متوفر على شكل كبسولات جاهزة أيضاً.. وتتابع الدكتوروة سينتيا متحدثة عن فوائد شعر الذرة للنساء بالتفصيل، في الموضوع الآتي،

- تنظيم السكر في الدم؛

قد يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى العديد من المشاكل، منها مرض السكري ومشاكل في الكلى.. والعمى، والسكتة الدماغية، ومن المهم جدا تنظيم السكر في الدم؛ للحفاظ على الجسم والبقاء بصحة جيدة.. يمكن أن يساعدك شعر الذرة على خفض مستويات السكر في الدم، كما يساعد في إصلاح الخلايا التالفة في البنكرياس؛ حيث يتم إنتاج الأنسولين.. وإذا كنت تتناولين أدوية السكر، يجب أن تتحدثي إلى الطبيب قبل إضافة شعر الذرة إلى نظامك الغذائي.
تقليل نسبة الكوليسترول الضار:
إن ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم، أحد العوامل الأساسية التي تساهم في الإصابة بأمراض القلب. وجدت الدراسات أن شعر الذرة يحتوي على المركّبات التي تعزّز من الصحة وتنتج الأنسولين، ومفيدة أيضا في تقليل مستوى الكوليسترول الضار ومستويات الدهون الثلاثية.

- مدّن للبول؛

يعمل شاي شعر الذرة كمدّن للبول، مما يساعد الجسم في طرد السموم الزائدة الموجودة في الجسم.. كما أن مدرّات البول تساعد على حماية الجسم من ارتفاع ضغط الدم وقصور القلب الاحتقاني، وأمراض القلب والكلى، وتمنع تراكم البكتيريا في المسالك البولية، والحدّ من خطر العدوى.

- غني بالفيتامين سي C؛

شعر الذرة غني بفيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد في منع حدوث الضرر الناجم عن الجذور الحرة والتي تسبّب أمراض القلب، السرطان والأوعية الدموية؛ لأنه يحفّز الأوعية الدموية- وهذا أمر ضروري لأداء أجهزة الجسم دورها بحيوية.

- غني بالإصابة بالقرنس؛

يتملك شعر الذرة العديد من الفوائد الرائعة، وهذه الخصائص تساعد في الحدّ من الألم الذي يرافق مرض القرنس..

ويمكنك تجهيز شاي شعر الذرة وتناول 3 أكواب يوميا، ويمجرد أن تشعرى بأن الألم بدأ يتراجع، يمكنك تقليل الكمية إلى كوب واحد.

- تحسين صحة الجهاز

الهضمي؛

يحتوي شعر الذرة

على نسبة عالية

من الألياف

الغذائية، والتي

تشمل الألياف

القابلة للذوبان وغير

القابلة للذوبان..

وتعمل الألياف

على امتصاص

الكوليسترول، في،

حين تعمل الألياف

غير القابلة للذوبان على منع الإصابة بالمساك والشاكل المعوية الأخرى؛ حيث تعمل على تسهيل حركة الأمعاء، وبالتالي تقلّل من خطر الإصابة بالقولون العصبي والإسهال.. ويساعد أيضا في الوقاية من

مشاكل الجهاز الهضمي مثل الإمساك والبالاسير وكذلك سرطان القولون. تعزّي في فوائد الذرة المسلوقة الممتازة لتقوية الذاكرة من خلال هذا الرابط.

- علاج مشاكل الكلى؛

يمكنك تجهيز شاي شعر الذرة كعلاج منزلي رائع لمشاكل الكلى؛ فهو فعّال في حالات مختلفة ترتبط بوجود مشاكل الكلى، بما فيها الشعور بألم عند التبول، التهاب المسالك البولية، التهاب المثانة، حصوات الكلى.

- تعزيز الهضم؛

شاي شعر الذرة مفيد في تعزيز عملية الهضم والتي تسبّب أمراض الجهاز الهضمي.. وقد أظهرت الأبحاث أن شاي شعر الذرة يحفّز إفراز الصفراء من الكبد، التي يتم تخزينها بداخل المرارة؛ مما يؤدي إلى هضم الطعام.

- غني بالبيتا كاروتين؛

الكاروتينات من مضادات الأكسدة القوية التي تمنع الإصابة بأمراض السرطان

والقلب،

وشعر الذرة غني بالبيتا

كاروتين المفيد لصحتك؛

فهي تمنع الإصابة بسرطان الرئة.

- التحكم في النزيف؛

واحد من الفوائد المذهلة لشعر الذرة، هو

أنه يوفر للجسم فيتامين ك K، وهو من

الفيتامينات المهمة للسيطرة على النزيف بالنسبة للنساء قبل الولادة.

- مقاومة أمراض القلب؛

وفقا للباحثين؛ فقد وجدوا أن شعر

الذرة المسلوقة له تأثير مضادّ لتصلب

الشرايين؛ مما يقلل من أمراض القلب

والأوعية الدموية المختلفة؛ فهو أفضل

وسيلة لزيادة صحة القلب.. كما أن الذرة

المسلوقة مكوّنة من تركيبة من الأحماض

الدهنية مثل: أحماض أوميغا 3 الدهنية

التي تقاوم زيادة الكوليسترول الضار في

الجسم، وتقلل فرص انسداد الشرايين،

وخفض ضغط الدم وتقلل الإصابة

بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

- علاج الطفح الجلدي؛

يمكن عند تجهيز شاي شعر الذرة

وتطبيقه موضعيا.. له تأثير على مشاكل

جلدية مختلفة مثل: الطفح الجلدي،

الدمامل، ومكان الحكّة والألم الناجم عن



الشخير يمكن أن يتسبب في مضاعفات

بينها خطر الإصابة بجلطة دماغية



المراسلات، ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

هل يشهد الفيلم الهندي غادر الجزء الثالث؟

بعد النجاح الكبير الذي حققه الفيلم البوليوودي "غادر 2"، منذ بدء عرضه في 11 أغسطس -آب الجاري، بدأت التقارير تتوالى حول تحضير شركته المنتجة "زي ستوديوز Zee Studios" لإنتاج جزء ثالث من الفيلم.

وذكرت مجلة "فارايتي" أن الفيلم حقق حتى الآن 54 مليون دولار، ليُعتبر بذلك ثاني أعلى الأفلام الهندية تحفيقا للإيرادات خلال العام الحالي 2023، مشيرة إلى أن الإقبال لا يزال مستمرا بنفس الزخم.

وفي تصريح كبير مسؤولي التسويق في "زي ستوديوز" شارق باتيل عن تقييمه للجزء الثاني، اعتبر أنه أثبت نجاحه من خلال تفاعل الجماهير معه، والتهافت الكبير على مشاهدته في دور السينما، إلى الحد الذي أدى لبيع التذاكر في السوق السوداء. واعتبر أنها "ظاهرة مبهجة لم تشهدا السينما البوليوودية منذ سنين". وإذ طالب عدد كبير من الجماهير بجزء ثالث بعد انتهاء مشاهدتهم الجزء الثاني، أكد شارق باتيل أن الموضوع ليس بعيدا، لكن من الضروري البحث عن قصة تكون بقوة الجزأين الأول والثاني، لتحقيق نفس النجاح، وإلا فلتنتهي القصة هنا.

انقطاع الكهرباء في ولاية نيوجيرزي بسبب سكة ل

قال مسؤولون إن انقطاع التيار الكهربائي عن جزء كبير من بلدة سايرفيل بولاية نيوجيرزي قبل أسبوع كان بسبب مجرم غير متوقع- سكة أسقطها فيما يبدو طائر على محول. وقالت شرطة سايرفيل إن عمال شركة

نيوجيرزي المركزية للطاقة والضوء الذين كانوا يعملون على استعادة التيار الكهربائي في 12 أغسطس، وجدوا سكة على المحول. وقالت الشرطة في منشور طريف على صفحتها على فيسبوك: "نحن نخمن أن طائرا أسقطها وهو يخلق فوقنا". وأضافت أن المشتبه به "شوهد خر مرة وهو يطير جنوبا". وحثت القراء على عدم محاولة القبض عليه لأنه "على الرغم من أنه لا يعتقد أنه مسلح، إلا أنه لا يزال خطيرا للغاية".

بسلوك يعود إلى قرون ..

الإيطاليون يواجهون غزو السلطعون

يكافح الإيطاليون غزو سرطان البحر الأزرق المفترس "السلطعون" بسلوك يعود إلى قرون، في الوقت الذي دخلت فيه الحكومة الإيطالية هي الأخرى على الخط. وحسب ما ذكرت وكالة أسوشيتد برس، فإن السلوك القديم يقول: "إن لم تستطع التغلب عليه فلتأكله".

ودق الصيادون وجماعات الضغط ودعاة حماية البيئة ناقوس الخطر بشأن مخاطر الزيادة الصيفية في أعداد الأنواع سريعة التكاثر من السلطعون. ويلتهم السلطعون كميات هائلة من شعابن الماء والمحار وبلح البحر، ويعيث فسادا في شباك الصيد.

وتعد إيطاليا أكبر منتج للمحار في أوروبا وثالث أكبر منتج في العالم بعد الصين وكوريا الجنوبية، وفقا لإحصاءات منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة لعام 2021.

لكن السلطعون وضع منتج طعام البحر الإيطاليين في أزمة. وتشير تقديرات منظمة صناعة الصيد "فيديراغريبيسكا" إلى أن أكثر من 50 في المئة من إنتاج المحار في إيطاليا هذا العام قد تضرر. وخصصت الحكومة الإيطالية 2.9 مليون يورو (3.1 مليون دولار) لمحاربة الغزو المدمر، لكن المشكلة الآن تتعلق أيضا بأنواع أخرى من مزارع الأسماك في مناطق مختلفة من إيطاليا. بيد أن السلطعون موجود هنا ليلقى، لذا فإن جماعة ضغط وجمعيات صيد تقف وراء سلسلة من الأحداث المقررة هذا الصيف لمحاولة تقديم عنصر صيفي أميركي أساسي إلى الأطباق الإيطالية، بحيث يكون هناك السلطعون المشوي ومعكرونة لغويني مع سلطعون بصلصة الطماطم الحارة.

الخضراوات

المرّة .. فوائد جمّة

المُرّة في الهندباء والجرجير والخضروات الورقية الخضراء كالسبانخ والكرفس، إلى جانب البروكلي والفجل والكرفس والهليون والبادنجان والليمون والجريب فروت.

وتوجد المواد المُرّة أيضاً في التوابل مثل الزعتر والمرمية واليانسون والكراوية والخردل والكركم والزنجبيل، إضافة إلى الزيتون والشاي الأخضر والقهوة.

قال مركز حماية المستهلك بولاية بافاريا الألمانية إن المواد المُرّة تتمتع بفوائد صحية جمّة، حيث إنها تمتاز بتأثير مثير للاهتمامات ومضاد للميكروبات. وأضاف المركز أن المواد المُرّة تعمل أيضاً على تحفيز نشاط الأمعاء وتحفيز تكوين العصارة الصفراوية لهضم الدهون وتعزيز إفراز اللعاب وتخفيف الشعور بالامتلاء بعد الأكل.

وتتمثل المصادر الغذائية للمواد



بولندا ترصد طحالب ذهبية سامة

قالت السلطات في بولندا، إن درجات الحرارة المرتفعة خلال الصيف دفعت إلى تكاثر الطحالب الذهبية السامة في المجاري المائية بالبلاد مجدداً هذا الصيف. ووقع نفوق جماعي للأسماك على طول نهر أودر الصيف الماضي، وخلص خبراء في بولندا وألمانيا إلى أن الطحالب الذهبية كانت المسؤولة عن ذلك. وفي يونيو -حزيران الماضي، أعلنت بولندا تشكيل وحدة أزمة لرصد الطحالب السامة ونفوق الأسماك في نهر أودر وروافده، بالقرب من الحدود مع ألمانيا.

وتم مؤخراً رصد الطحالب السامة نفسها في قناة "جليفيس"، المتفرعة من نهر أودر، وفقاً للسلطات البولندية. وذكرت هيئة البيئة أن أعلى نسبة ظهور للطحالب الذهبية موجودة حالياً في خزان تشيرنيكا بجنوب شرق مدينة فروتسواف.

كما تم العثور على الطحالب الذهبية في مجرى نهر مهبور لأودر بجنوب شرق أوبول بجنوب بولندا. وأعلنت هيئة البيئة في بيان، تزايد تدفق المياه للقنوات والخزانات.



منوعات الفكر 22

بهدف زيادة الوعي المجتمعي والتثقيف الصحي حول السرطان

جمعية الإمارات للسرطان ومستشفيات ميديكلينيك توقعان اتفاقية تعاون



وقعت جمعية الإمارات للسرطان مع إدارة مستشفيات ميديكلينيك اتفاقية تعاون تضمنت التعاون والقيام ببرامج توعوية وصحية للمجتمع وأفراد ودعم علاج المرضى، إلى جانب تنفيذ مشاريع مشتركة في مجال الرعاية الصحية وإطلاق الفعاليات والحملات التثقيفية، وذلك بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة الجمعية، والسيد بيتر هويرف غراهام مدير عام مستشفيات ميديكلينيك، كما حضر حفل التوقيع الذي أقيم في ميديكلينيك مستشفى شارع المطار أبو ظبي، سعادة عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي للجمعية، والدكتور محمد السيد عبدالرحمن مدير تطوير الأعمال في الجمعية، وعدد من المسؤولين الإداريين في مستشفيات ميديكلينيك، وأشد كل من الشيخ سالم بن ركاض والسيد بيتر بتوجيهات القيادة الرشيدة لجهة دعم جودة الرعاية الصحية وكفاءة القطاع الصحي في الدولة وفق أحدث المعدات والقدرات. مؤكداً أن توقيع اتفاقية تفاهم بين الطرفين تندرج في إطار زيادة الوعي المجتمعي والتثقيف الصحي حول السرطان بأنواعه وتطوير الجانب الوقائي في مواجهة هذا المرض وسبل مكافحته والتعامل معه، وحرص جمعية الإمارات للسرطان ومستشفيات ميديكلينيك على مساعدة المرضى والمصابين وتقديم الخدمات والرعاية لهم وزرع الأمل في نفوسهم.

بانتظار ظهور نجم سهيل مُبشراً ببدء اعتدال الجو

عُشاق التخيم ورحلات السفاري يترقبون انطلاق معرض أبوظبي للصيد

المعرض منها ما يناسب المناطق الرملية والعادية وأخرى للمناطق الوعرة. حيث يشكل معرض أبوظبي شكل فرصة ذهبية للشركات للتعرف على شريحة كبيرة من الجمهور الشغوف بصناعة الكرفانات وخدماتها وجمالياتها. يُشارك في تقديم الدعم للدورة القادمة من المعرض، كل من وزارة الداخلية، شرطة أبوظبي، لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، نادي تراث الإمارات، جمعية الإمارات للخيول العربية، غرفة أبوظبي، وغرفة التجارة البريطانية بأبوظبي. وشركاء الصناعة كل من صندوق محمد بن زايد للمحافظة على الطيور الجارحة، الاتحاد العالي للصقارة والمحافظة على الطيور الجارحة، المؤسسة الأوروبية للصقارة والمحافظة على الطبيعة، اتحاد الإمارات للفروسية والسباق، معرض دبي الدولي للخيول، ومعرض The Game Fair JAGD & HUND في فرنسا، وغرف التجارة الأمريكية في الإمارات. وشركاء تعزيز تجربة الزوار مدرسة محمد بن زايد للصقارة وفراسة الصحراء، ومركز السلوقي العربي بأبوظبي، اتحاد الإمارات للقوس والسهم، أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، المجموعة العلمية المتقدمة، أكاديمية بوذيب، مؤسسة "إينبيكس-جودكو"، نادي طيخان للفروسية، ومدرسة فرسان عُمان لتدريب الفروسية.

والحادثة، وممارسة الأنشطة الخارجية المتعة. وتباین أسعار الكرفانات الخاصة بالرحلات البرية حسب مقاسات الكرفان وعدد الغرف والتجهيزات والخدمات المُزوَّدة وتوافر أحدث وسائل الاتصال والإلكترونيات والطاقة الشمسية، وأجهزة استقبال الأقمار الصناعية، فضلاً عن خيارات التزويد بأفضل مرافق التكييف والإضاءة والتبريد ودورات المياه، والعوازل الحرارية، والمزيد من عناصر الرفاهية، إذ قد تحتوي بعضها على مسبح ومرکز لليلة البدنية، مع التزام كافة أنواع الكرفانات بمعايير السلامة والأمان الإماراتية والعالية. ووفقاً لمالكى الشركات العاملة في مجال تجارة وتصنيع كرفانات السفر والتخييم وتجهيزاتها، فقد أتاح معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية لها الاتفاق على صفقات لإمداد الأفراد بالكرفانات حسب الطلب، وذلك عبر استثمار فرصة عرض مناجم متفرقة من إنتاج الشركات أمام الجمهور. وللكرفان زبائنه في الإمارات ودول الخليج العربي ممن لديهم هواية التخييم والقص لعدة أيام في الصحراء، كما أنه يُفيد أيضاً ملاك ومرابي الإبل ما يُجنيهم فساوة الحر والغبار ويمنهم الشعور بالراحة والرفاهية حتى في أقدس الظروف الجوية. واستطاعت تلك الشركات الحصول على عدد كبير من الصفقات التي يتم تنفيذها لعملاء



بالمباشرة بصناعتها وتسليمها وفق الاتفاقات التي تمّت داخل أروقة الحدث. وأكد مسؤولو شركات متخصصة في صناعة وتجهيز الكرفانات المتخصصة في رحلات البر، أن المعرض شكل ملتقى لكافة المهتمين بصناعة الكرفانات من الأشخاص والشركات حيث تمّ عرض أسعار تنافسية تخفض عن السوق بنحو 15 إلى 20% الأمر الذي مكّنتهم من الاتفاق على توريد كرفانات بأحجام عدّة بعد الانتهاء من تصميمها وتنفيذها حسب رغبة العميل والرغبة في الحصول على أفضل الخدمات وتجربة إقامة فريدة تجمع بين التراث الأصيل

الفرسان الرياضي الدولي، راعي منصّة العروض "سمارت ديزاين"، والخيمة الملكية

راعي الفعاليات. وتُعتبر قطاعات "معدّات الصيد والتخييم" و"رحلات الصيد والسفاري" و"مركبات ومعدّات الترفيه في الهواء الطلق" من أجمل القطاعات التي ينتظرها عُشاق المعرض كل عام. إذ يشهد الحدث إقبالاً جماهيرياً لافتاً من هواة التخييم ورحلات البر الذين يستقطبهم لاستكشاف كل الخيارات المتاحة والحصول على كافة مُستلزماتهم للقيام برحلات لا تنسى، وليحظوا بمغامرة فريدة من نوعها وعيش مُتعة الصيد والتخييم والاستمتاع بالطبيعة عن قُرب. وتقدّم الشركات العارضة عبر البيع المباشر لهواة الرحلات، مجموعة متنوعة من المُستلزمات الأساسية للقيام بالمغامرات الخارجية، بما في ذلك كافة أدوات ومستلزمات الرحلات كالخيم بمختلف أنواعها وأكياس النوم والسترات الدافئة، أدوات الطهي والنشاء الخارجية، الطاولات والكراسي المحمولة، وكذلك سيارات الصيد والسفاري الصحراوية، والمعدّات والتقنيات والإكسسوارات اللازمة. كما تتوفر في المعرض أحدث مقطورات التخييم، ومركبات المبيت الترفيهية والكرفانات، ولوازم الطرق الوعرة ورياضات الهواء الطلق. وتحرص اللجنة العليا المُنظمة للمعرض على تقديم العديد من التسهيلات والخدمات

•• أبوظبي- الفجر

عُشاق الصيد ورحلات البر ليسوا فقط بانتظار ظهور نجم سهيل مُبشراً ببدء اعتدال الجو، إذ ومع اقتراب الموسم الأمثل للتخييم في الإمارات حيث الطبيعة والظروف البيئية الملائمة، فإنهم كذلك في ترقّب لانطلاق فعاليات الدورة العشرين من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية الذي أصبح الوجهة الأولى لمحبي أنشطة الهواء الطلق والرحلات، ويشهد مشاركة كبيرة من قبل الشركات المحلية والدولية المختصة بإنتاج وتوزيع مستلزمات الرحلات البرية والشاطئية والتخييم، بالإضافة لسيارات الدفع الرباعي والكرفانات المتنقلة التي تشهد صناعتها تطوّراً ملحوظاً. وتُقام الدورة العشرين من المعرض تحت شعار "استدامة وتراث... بروج متجددة" بتنظيم من نادي سفاري الإمارات من 28 لغاية 8 سبتمبر القادم، وذلك برعاية رسمية من هيئة البيئة- أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحباري، مركز أبوظبي الوطني للمعارض ICFYAM الحدث، الراعي الذهبي شركة CHWYH الألمانية، راعي القطاع "كراكال"، وهيئة تطوير محمية الإمارات تركي بن عبدالله الملكية، شريك صناعة السيارات ARB الإمارات، الشريك المصري بنك أبوظبي التجاري، وشريك الأنشطة منتج

استعداداً للعام الدراسي 2023 – 2024

هيئة الشارقة للتعليم الخاص تعترم تنفيذ 390 زيارة للمدارس الخاصة ومراكز الطفولة المبكرة

• إطلاق دليل حوكمة للعمليات الرقابية مطلع العام الدراسي الجديد

•• الشارقة- الفجر

تعترم هيئة الشارقة للتعليم الخاص تنفيذ 390 زيارة للمدارس ومراكز الطفولة المبكرة، وذلك ضمن استعدادات التجهيزات اللازمة لاستقبال العام الدراسي الجديد 2023-2024، الذي يبدأ في 28 أغسطس الجاري، كما اتخذت جملة من الإجراءات، في إطار الجهود التي تبذلها لتوفير بيئة تعليمية محفزة. وفي هذا الصدد، قالت سعادة الدكتورة محدثة الهاشمي رئيس هيئة الشارقة للتعليم الخاص أن التعليم هو الركيزة الأساسية لتحقيق التطور والنماء، وأن الاستثمار في العقول هو سر تقدم الدول، مما يستدعي العمل بجد وتكريس الجهود لتوفير بيئة تعليمية مثالية تساعد الطلبة على تحقيق أحلامهم وتطوير مهاراتهم، داعية في الإطار ذاته الميدان التربوي إلى التكاتف وبذل الجهود لإنجاح العودة إلى المدارس. وأضافت أن أولياء الأمور شركاء أساسيون في تعليم أبنائهم، ولا يمكن تحقيق الأهداف دون دعمهم ومساندتهم، متمنية للجميع التوفيق والسداد، مشيرة إلى إصدار عدد من التعميمات والقرارات المنظمة للعمل على المستويين الإداري والتربوي للمؤسسات التعليمية الخاصة متفلة بالعودة إلى الدراسة في العام الجديد 2023 – 2024. بدوره أكد سعادة الأستاذ علي الحوسني مدير هيئة الشارقة



سلطان البهرة الداوودية يزرع أشجار النخيل لدعم خطة دبي 2040

•• دبي - د.محمودعلياء

الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي- حفظه الله- زيادة المساحات الخضراء وإنشاء محميات طبيعية عبر الإمارة. يتماشى إطلاق مبادرة شجرة نخيل التمر مع أهداف عام الاستدامة في الإمارات العربية لإلهام العمل الجماعي من خلال الالتزام على الصعيد الوطني نحو الممارسات المستدامة وتعزيز التعاون العالي للتصدي التحديات البيئية. وقال فضيلة السيد كنانة جمال الدين، ممثل سلطان البهرة في الإمارات العربية المتحدة، " تجسد مبادرة زراعة أشجار النخيل روح التعاون والمسؤولية الجماعية التي تحدد نهج الإمارات في التنمية المستدامة من خلال دعم سيدنا سيف الدين لتوسيع زراعة أشجار النخيل ونأمل في إحداث تأثير دائم على البيئة، وتعزيز التزام المجتمع بالتخفيف من تغير المناخ في المنطقة".

بدأ فضيلة السلطان مفضل سيف الدين سلطان جماعة البهرة الداوودية في العالم بزراعة 80 شجرة نخيل القصيص في دبي لتعزيز العمل المناخي الإيجابي وتعزيز التنمية المستدامة في الإمارات العربية المتحدة. حيث زرع سيدنا مفضل سيف الدين شجرة نخيل في الخزان بالقرب من مسجد برهاني في القصيص بحضور كبار المسؤولين من بلدية دبي وجماعة البهرة الداوودية. تعد مبادرة زراعة 80 شجرة نخيل جزءاً من المسعى الخيري العالمي لداودي بهره الذي يعمل مع المجتمعات والمنظمات المحلية لتوفير تغذية وصحة أفضل للجميع والحصول على المياه وحماية البيئة. كما أنها تدعم خطة دبي الحضرية الرئيسية للعام 2040 التي أطلقها صاحب السمو

منوعات

الفكر

23

النوم والطعام عنصران أساسيان يبقياننا على قيد الحياة. ويمكن أن تتأثر اختياراتنا الغذائية بمقدار النوم الذي نحصل عليه، كما يتأثر النوم بالطعام الذي نتناوله.

لذلك، من الحكمة اتخاذ خيارات طعام جيدة لمنح أنفسنا أفضل فرصة ممكنة للحصول على نوم جيد ليلاً.

ويكشف الدكتور جريج بوتر، هو مستشار الصحة والأداء وخبير النوم، عن أسوأ خيارات غذائية يمكن أن تلحق الضرر بالنوم، أو تجعل من الصعب الانغماس في النوم، أو تعطل نومنا طوال الليل.

خبراء يكشفون 5 أخطاء طعام نرتكبها قبل النوم



ويقول الدكتور بوتر إن هذه الأطعمة الشائعة تشتمل على الأطعمة الدهنية والأطعمة الغنية بالتوابل والأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات القابلة للهضم، والتي تشمل اللاكوز في الحليب والألياف في العديد من النباتات مثل البصل والكرات والعسل وغير ذلك.

3- استمتع بالبيتزا في وقت مبكر من اليوم
إذا كنت تأكل أطعمة فائقة المعالجة مثل الوجبات السريعة والحلويات، فتناولها في وقت مبكر من اليوم. ويوضح الدكتور بوتر: "من الجيد تناول أطعمة مثل البيتزا والبرغر ورقائق البطاطس والأيس كريم باعتدال، ولكن من الصحيح أيضاً أن جسمك أكثر قدرة على هضم الأطعمة واستقلابها في وقت مبكر بعد الاستيقاظ. لذلك، إذا كنت ترغب في الاحتفال بشيء يحتوي على الكثير من الأطعمة والمشروبات اللذيذة ولكن عالية المعالجة، فمن الأفضل على الأرجح القيام بذلك في الغداء بدلاً من العشاء."

4- الكثير من الأطعمة الصحية يمكن أن يعطل النوم
قد تعتقد أنك تقدم خدمة كبيرة لنومك من خلال تناول وجبة كبيرة ومغذية قبل النوم. لكن الدكتور بوتر يقول إن من الأفضل تجنب الكثير من الطعام على العشاء. وأضاف: "يمكن أن يؤثر حجم وجبتك الأخيرة وكمية السوائل التي تتناولها في وقت متأخر من اليوم بشدة على نومك، حتى إذا كنت تتناول أطعمة مغذية مثل الأسماك الزيتية والمكسرات والخضروات والفواكه. من الأفضل عموماً أن تنام لا جائعاً ولا ممتلئاً."

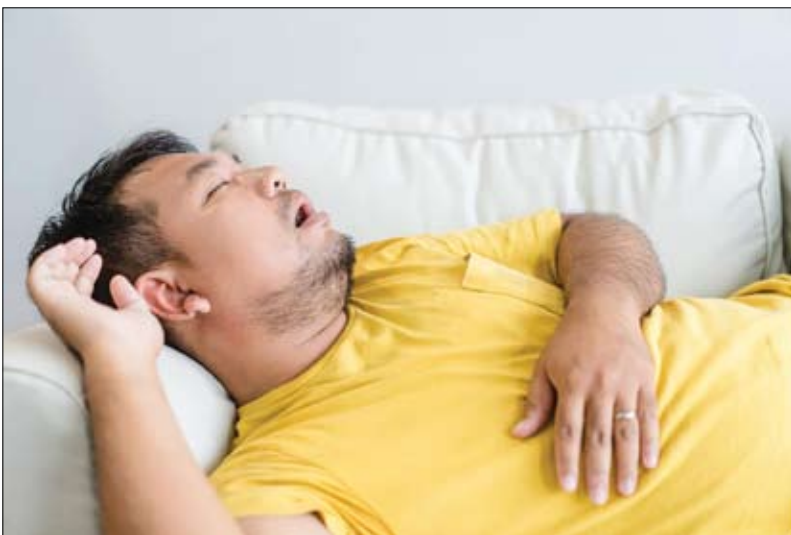
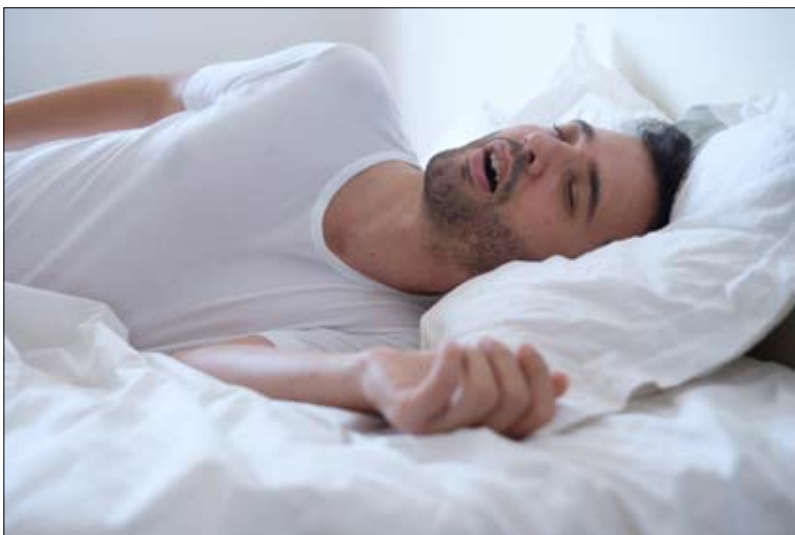
1- تجنب الشوكولاته

يوصي الدكتور بوتر بضرورة "التوقف عن تناول الكافيين قبل النوم بتسع ساعات على الأقل". وقال: "يمكنك محاولة استبدال بعض القهوة والشاي ببدائل منزوعة الكافيين". ويستهلك معظمنا كمية كبيرة من الكافيين على شكل قهوة وشاي وشوكولاتة. ويمكن أن تكون هذه المنتجات اللذيذة، وبعضها يمنح فوائد صحية ذات مغزى، ولكن عليك أن تضع في اعتبارك متى يمكن استهلاكها. وأوضح بوتر: "أحد أسباب أن تكون متيقظ هو أنه كلما طالت فترة استيقاظك، زاد تراكم مادة كيميائية تعزز النوم تسمى الأدينوزين في دماغك. ويمنع الكافيين تفاعل هذه المادة الكيميائية مع مستقبلاتها، ما يقلل النعاس مؤقتاً. ويمكن أن يكون هذا مفيداً، على سبيل المثال عند القيادة بعد قلة النوم. ولكن يمكن أيضاً أن يتسبب في استرقاق وقت أطول للنوم، وتخفيف النوم، وتقصير النوم، خاصة إذا كنت تتناول الكافيين في وقت متأخر جداً من اليوم."

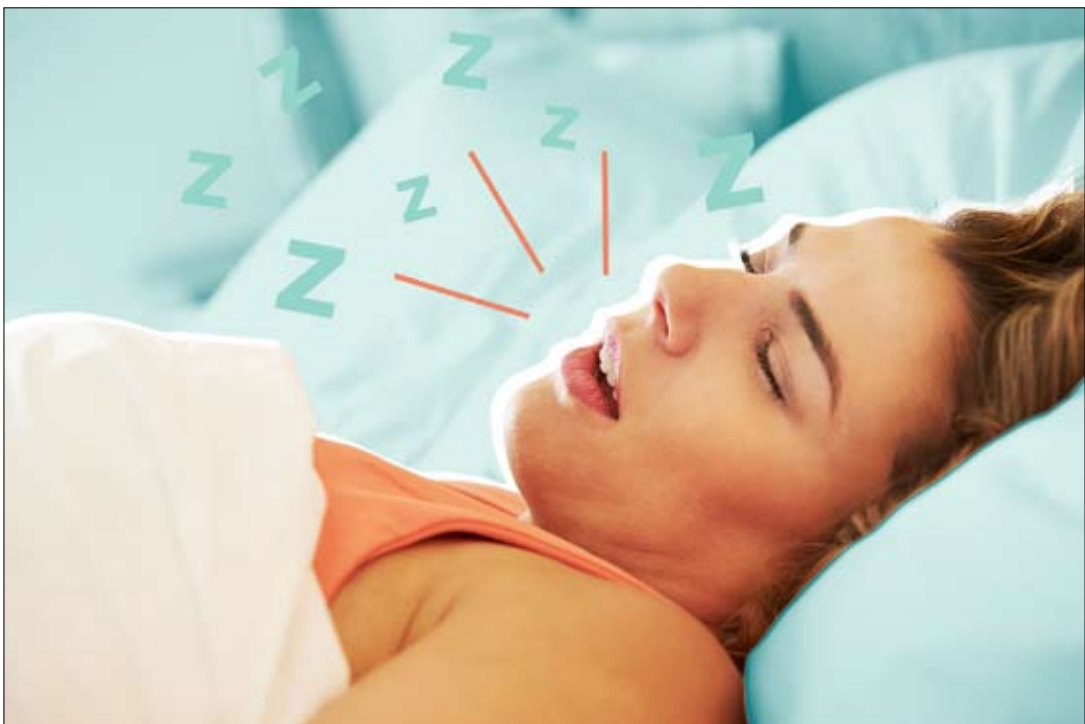
2- كن حذراً من أطعمة "فودماب" (FODMAP)
الأطعمة التي تحتوي على "فودماب" (FODMAP) هي أطعمة قد يعاني الناس في كثير من الأحيان من هضمها. ويعتبر مصطلح "فودماب" اختصاراً لـ "السكريات قليلة التخمر، السكريات الثنائية، السكريات الأحادية والبوليولات" وهي سلسلة قصيرة من الكربوهيدرات التي يتم امتصاصها بشكل سيئ في الأمعاء الدقيقة. ويوضح الدكتور بوتر أنه "إذا كنت تعلم أنك تجد بعض العناصر يصعب هضمها، دعنا نقول أنها تجعلك منتفخاً وغازات - فمن الأفضل تجنبها قبل النوم بوقت قصير".



الشخير يمكن أن يتسبب في مضاعفات بينها خطر الإصابة بجلطة دماغية



توصلت دراسة حديثة إلى أن الشخير يمكن أن يزيد بنحو الضعف احتمال الإصابة بجلطة دماغية مقارنة بالذين ينامون بهدوء. ونظرت الدراسة التي أجريت على ما يقارب ٤٥٠٠ شخص من كبار السن في ما إذا كانت مشاكل النوم مرتبطة بها الإصابة بسكتة دماغية.



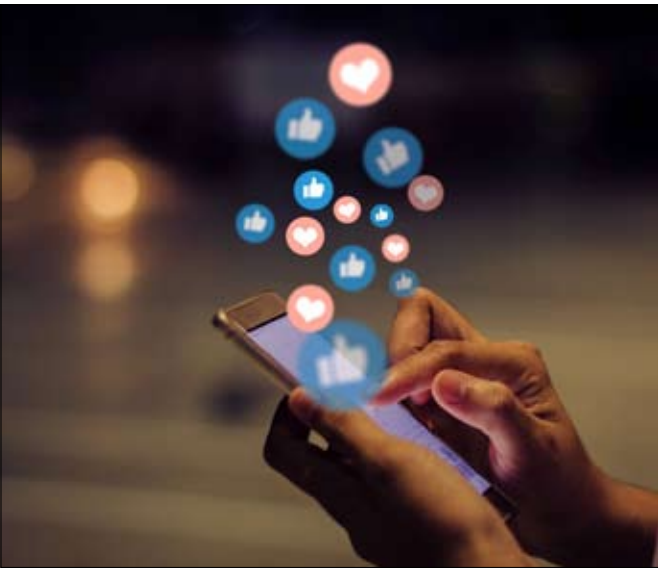
خلال الأنف)، والشخير، ومشاكل التنفس أثناء النوم، ونوعية النوم بشكل عام. ووجدت الدراسة أن مشاكل التنفس أثناء النوم، بما في ذلك الشخير، والاختناق، وانقطاع النفس النومي مرتبطة بشكل كبير بالسكتة الدماغية. وكان المشاركون الذين أبلغوا عن انقطاع النفس النومي والاختناق أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية بثلاث أضعاف تقريباً مقارنة بمن لا يعانون من هذه الاضطرابات في النوم. بينما كان الذين يعانون من الشخير أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية مرتين تقريباً مقارنة بمن لا يواجهون هذه المشكلة في النوم. وكان أولئك الذين ينامون أقل من خمس ساعات، أو لأكثر من تسع ساعات، أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية ثلاث مرات أكثر من أولئك الذين ينامون سبع ساعات في المتوسط. Neurology

لتركيز الوقاية من السكتة الدماغية. وأضافت أن المخاطر تختلف بناءً على عدد الأعراض التي يعاني منها الشخص. وأوضحت: "لا تشير نتائجنا فقط إلى أن مشاكل النوم الفردية قد تزيد من خطر إصابة الشخص بسكتة دماغية، ولكن وجود أكثر من خمسة من هذه الأعراض قد يؤدي إلى خمسة أضعاف خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من أي مشاكل في النوم". وشملت الدراسة 4496 شخصاً من جميع أنحاء العالم، من بينهم 2238 شخصاً أصيبوا بسكتة دماغية في حين أن 2258 شخصاً لم يصابوا بسكتة دماغية. وكان متوسط عمر المشاركين 62 عاماً. وتم اختيارهم بشأن أنماط النوم بما في ذلك عدد ساعات النوم، والقبولة، والاختناق (إصدار صوت مفاجئ من

ووجدت الدراسة أن مشكلات النوم، بما في ذلك النوم كثيراً أو قليلاً، وأخذ قيلولة طويلة، والشخير، وتوقف النفس النومي، ترتبط بها زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وكان أولئك الذين أخذوا قيلولة أكثر من ساعة أكثر عرضة للإصابة بالحالة المميتة بنسبة 88% من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك، في حين أن الشخير زاد الخطر ثلاث مرات. كما أظهرت النتائج أن الذين ينامون لساعات طويلة جداً أو لساعات قليلة جداً كانوا أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية مقارنة بأولئك الذين ينامون عدداً متوسطاً من الساعات. وقالت الدكتورة كريستين مكارثي، طبيب السكتة الدماغية وطب الشيخوخة، وباحثة الدكتوراه في كلية الطب والتمريض والعلوم الصحية في جامعة غالواي، إن نتائجهم تشير إلى أن مشاكل النوم يجب أن تكون مجالاً

منوعات الفكر

25



حذر أحد الخبراء من أن الطريقة التي يستخدم بها معظم الأشخاص وسائل التواصل الاجتماعي تعرضهم لخطر الاحتيال والسطو على المنازل.

قالت لورا كانكالا، رئيسة الاستخبار عن التهديدات في مزود برامج الأمان عبر الإنترنت F-Secure، لموقع "ديلي ميل"، إن هناك ستة أشياء لا ينبغي نشرها أبداً على وسائل التواصل الاجتماعي. وتشمل صور مفاتيح منزلها، وصور العودة إلى المدرسة للأطفال أو أي شيء يمكنه تحديد الأماكن التي تزورها بانتظام - مثل طريق الجري الصباحي.

خوفا من تعرضك لخطر الاحتيال والسطو على منزلك

6 أشياء لا ينبغي مشاركتها مطلقا على وسائل التواصل الاجتماعي!

صور الأصدقاء عبر الإنترنت، لكن كم مرة تطلب الإذن قبل القيام بذلك؟ إن افتراض أن ظروف الجميع متشابهة قد يؤدي إلى وقوع شخص آخر في مشكلة.

قد يكون شخص ما في علاقة سينية؛ على سبيل المثال، قد تعرضه صورة مشتركة عبر الإنترنت للخطر".

عندما تقوم بتسجيل الدخول إلى رسائل البريد الإلكتروني الشخصية. وإذا كنت تريد حقاً مشاركة مثل هذه الصورة، فقم بقفل شاشة جهازك أولاً.

صور أشخاص آخرين بدون موافقتهم قالت كانكالا: "كثير منا معتمد على مشاركة

وقالت كانكالا: "مع عودة المدارس، من الشائع أن يقوم الآباء بنشر صور لأطفالهم بزي رسمي مميز خارج بابهم مع رقم منزل واضح للعيان. سأفكر ملياً في نشر هذا على الإنترنت، على أقل تقدير يجب طمس الإشارة ورقم المنزل".

صور في مكان العمل حذرت كانكالا من أن من السهل جداً الكشف عن تفاصيل خاصة حول مكان عملك يمكن أن يستغلها مجرمو الإنترنت.

ربما تريد أن تظهر للعالم أنك تعمل بجد حقاً أو ربما وجدت مقهى رائعاً وتلتقط صورة للكمبيوتر المحمول/الجهاز الخاص بك في مكانه مع فنجان من القهوة. لكنها أيضاً طريقة سهلة للكشف عن معلومات حساسة على شاشتك عن غير قصد.

وتنتج كاميرات الهواتف الذكية مثل هذه الصور العالية الجودة في الوقت الحاضر، ويمكن لأي شخص بسهولة تكبير الصورة وقرءة محتوى رسائل البريد الإلكتروني أو لوحة معلومات العمل. الشيء نفسه يحصل

بسهولة عنوانك.

صور مفاتيح المنزل أو تذاكر الطيران قد يبدو نشر صورة لمفاتيح منزلك بعد شراء المنزل بريئاً بدرجة كافية، لكنه ينطوي على مخاطر، مثل نشر تذاكر الطيران (التي يمكن أن تكشف تفاصيل مثل رقم جواز السفر).

وقالت كانكالا: "الاتجاه الشائع لدى مالكي المنازل الجدد هو التقاط صورة لمجموعة مفاتيحهم. واعتماداً على نوع القفل، من الممكن تقنيا طباعة نسخة ثلاثية الأبعاد من المفاتيح بناء على صورة فوتوغرافية. ويمكن أن يؤدي نشر تذاكر الطيران عبر الإنترنت إلى كشف معلوماتك الشخصية".

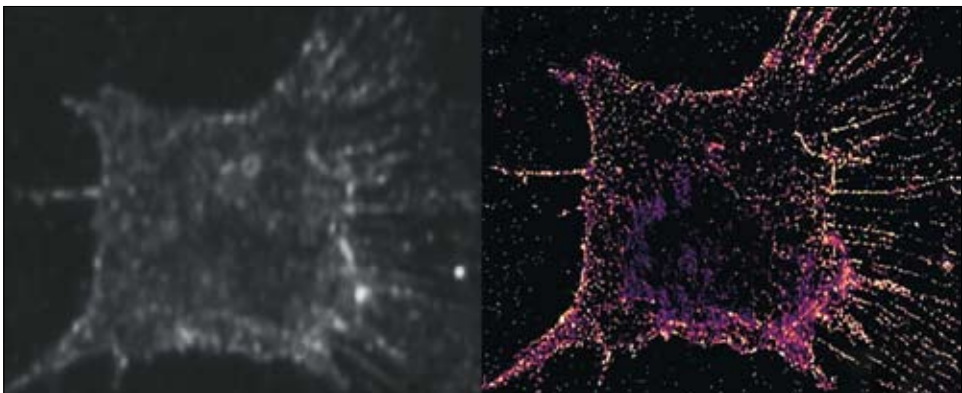
صور عودة الأطفال إلى المدرسة أصبح من الشائع نشر صور للأطفال على عتبة باب العودة إلى المدرسة - ولكن هذا يمكن أن يكشف تفاصيل شخصية عن طفلك وعن مكان منزلك.

أعيش فيه، ويمكن أن تسمح المعالم الرئيسية والمتاجر والمباني المعروفة لشخص لديه نوايا سيئة ببناء صورة دقيقة للمكان الذي تعيش فيه". ويجب تجنب مشاركة خريطة الجري أو المشي لمسافات طويلة أو ركوب الدراجة خاصة إذا بدأت من منزلك، لأن هذا يمكن أن يكشف

التقاط الصور بالقرب من المنزل أو مشاركة الموقع حذرت كانكالا من أن من السهل جداً الكشف عن عنوان منزلك عن غير قصد على وسائل التواصل الاجتماعي. وقالت: "أتجنب التقاط ونشر الصور في منزلي وحوله والتي يمكن أن تكشف عن المكان الذي



إلقاء نظرة غير مسبقة على تفاصيل انقسام الخلية!



ورأى الباحثون كيف تُرجمت هذه الحركات الصغيرة الحجم عبر عرض خلوي واسع النطاق. وبشكل غير متوقع، عندما يوسع الأكتين الخلية بشكل عام، تنقلص فعلياً. في حين أنها تتوسع عندما يتقلص الأكتين. ويبدو هذا مثابة تناقض، لذا يحرص الباحثون على استكشاف كيفية حدوث هاتين الحركتين المتعارضتين. نُشر هذا البحث في مجلة Nature Communications.

إلى خليتين. ومن خلال مراقبة 904 خيوط أكتين في أثناء عملية الانقسام الخلوي، تمكن تسوي وفريقه من رؤية كيف تتصرف الجزيئات الفردية بعضها مع بعض. ووجدوا أن جزيئات الأكتين عندما تكون أقل ارتباطاً ببعضها ببعض، ستتوسع بحثاً عن المزيد من الروابط. وعندما يصل كل أكتين إلى جيرانه، فإنه يقترب من جزيئات الأكتين الأخرى، ما يؤدي إلى زيادة شبكتها.

العمليات البيولوجية المحورية مثل انقسام الخلية. ويوضح مهندس الطب الحيوي في جامعة ميشيغان، جوانجي تسوي: "الخلية الحية مكان مزدحم بالبروتينات الصاخبة هنا وهناك. وإن حلنا الفائق جذاب للغاية لشاهدة هذه الأنشطة بديناميكيته".

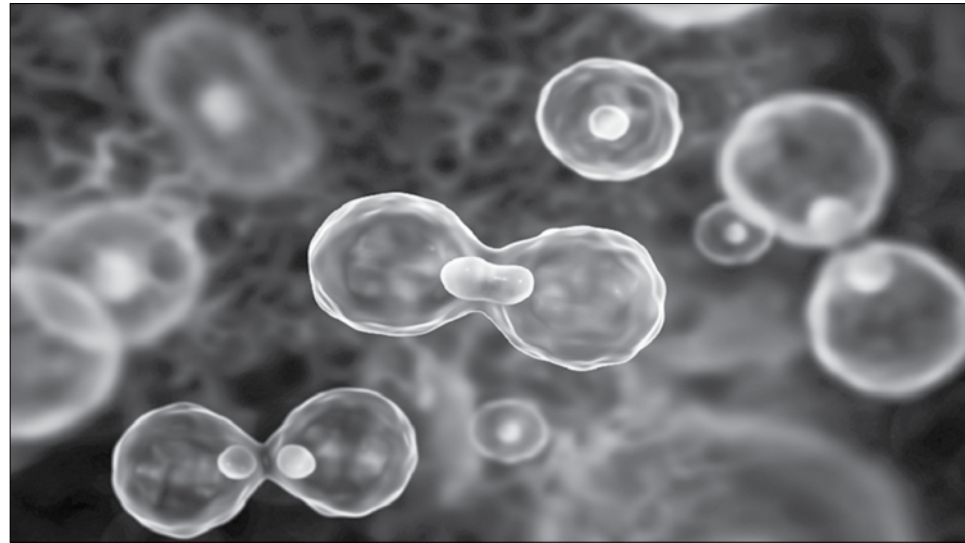
ويتمثل الحل الفائق في مراقبة العمليات البيولوجية الصغيرة بشكل لا يصدق، حيث يتم استخدام سلسلة من اللقطات المأخوذة من مجموعات من الجزيئات الفلورية التي تسلط الضوء على مناطق محددة من الأنسجة المستهدفة.

ما يزيل التأثير الباهت لضيض الضوء. وقام تسوي وزملاؤه بفحص عملية الانقسام الخلوي بأكملها باستخدام تنظير PINE النانوي الجديد، وشكفوا عن سلوك لم يسبق له مثيل لجزيئات الأكتين (بروتين موجود في جميع الخلايا الحقيقية النواة)، وصولاً إلى مستوى الجزيء الفردي.

ويزود الأكتين، المكون الرئيسي للهيكل الخلوي للخلية، الخلايا بالدعم الهيكلي ويساعد على تسهيل الحركة داخل الخلية. لذا فإن هذه الجزيئات الظاهرة "على شكل خيوط متفرعة" تلعب دوراً هائلاً في تقسيم الخلية قبل فصلها

تشتت الضوء. سيسمح التعديل المبتكر للعلماء بمراقبة السلوك الجزيئي مباشرة على مدى فترة أطول بكثير، ما يفتح نافذة على

كشف باحثون عن مستوى جديد تماماً من التفاصيل المبهرة داخل خلايانا الحية، وذلك من خلال استبدال الجزيئات الفلورية في عملية التصوير الحالية بأخرى



جسم معدني غريب يمكن أن يكشف النقاب عن أسرار مدفونة داخل الأرض!

كيلومتراً) من السطح، وربما أقل. وبمجرد وصوله في أغسطس 2029، سيقضي المسبار 26 شهراً في رسم خرائط جيولوجيا الكويكب وتضاريسه وجاذبيته. وسيبحث عن دليل على مجال مغناطيسي؛ وسيقارن تركيب الكويكب بما يعرفه العلماء، أو نعتقد أننا نعرفه، عن لب الأرض. وسيبقى فريق Psyche في مختبر الدفع النفاث التابع لناسا في باسادينا، كاليفورنيا، وفي جامعة ولاية أريزونا في تيمبي، على اتصال منتظم بالمركية الفضائية. وسيقوم الفريق بإرسال واستقبال البيانات باستخدام هوائيات الراديو العملاقة التابعة لناسا. ربما لم تتمكن بعد من الوصول إلى مركز الأرض، لكن الصور الرمزية الروبوتية لأماكن مثل Psyche يمكن أن تساعد في فك الألغاز المحيطة في أعماق الكواكب - بما في ذلك كوكبنا.

هذه القطع، يمكن للعلماء أن يكتشفوا بشكل مباشر ماهية النواة الكوكبية. ويعتبر Psyche أكبر الكويكبات المعدنية المعروفة. واكتُشف في عام 1852، حيث يتميز بشكل كروي مضغوط. ويمكن لعالم فلك هاو أن يرى Psyche باستخدام تلسكوب في الفضاء الخلفي، لكنه يظهر فقط كنقطة دقيقة من الضوء.

مهمة Psyche في أوائل عام 2017، وافقت وكالة ناسا على مهمة بقيمة مليار دولار أمريكي إلى Psyche. للقيام بعملها، ليست هناك حاجة لمركبة فضائية غير مأهولة للهبوط - بدلاً من ذلك، ستدور حول الكويكب بشكل متكرر ومنهجي، بدءاً من 435 ميلاً (700 كيلومتراً) ثم النزول إلى 46 ميلاً (75

فريق Psyche التابع لناسا.

الكويكب Psyche تعرف الكويكبات بأنها عوالم صغيرة، بعضها بحجم المدن الصغيرة والبعض الآخر بحجم البلدان الصغيرة. إنها لبنات البناء المتبقية من الفترة المبكرة والعنف لنظامنا الشمسي، وقت تكوين الكواكب.

وعلى الرغم من أن معظم الكويكبات صخرية أو جليدية أو مزيج من الاثنين معاً، إلا أن 20% من الكويكبات هي عوالم مصنوعة من المعدن، وتشبه في تكوينها قلب الأرض. لذلك من المفري أن نتخيل أن هذه الكويكبات المعدنية هي أجزاء من نوى كواكب كانت موجودة من قبل، تمزقها الاصطدامات الكونية القديمة بعضها مع البعض. وربما، من خلال دراسة

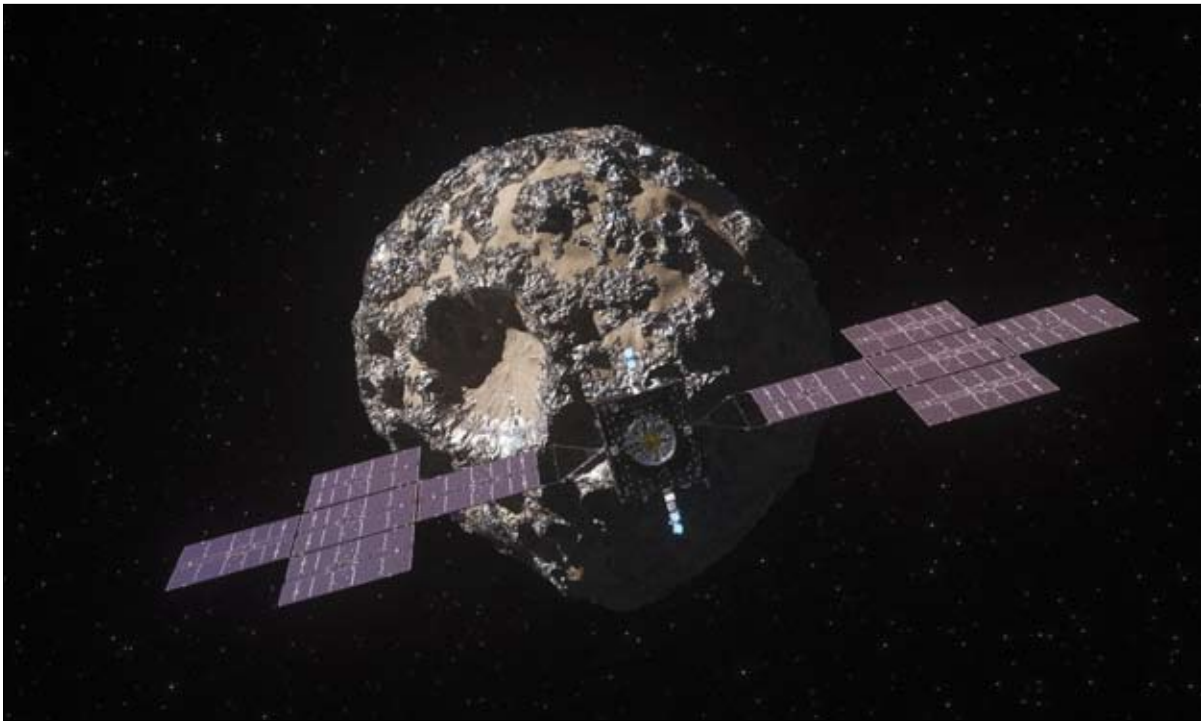
تمتد على 15% إضافية من نصف قطر الأرض. هذا، وبقية معرفتنا عن باطن عالمنا، تم تعلمها بشكل غير مباشر - إما عن طريق دراسة المجال المغناطيسي للأرض أو بالطريقة التي ترتد بها موجات الزلازل عن طبقات مختلفة تحت سطح الأرض. لكن الاكتشاف الغير المباشر له حدوده. فكيف يمكن للعلماء معرفة المزيد عن عمق كوكبنا الداخلي؟ يعتقد علماء الكواكب أمثال جيم بيل، أستاذ استكشاف الأرض والفضاء في جامعة ولاية أريزونا، أن أفضل طريقة للتعرف على باطن الأرض هي الفضاء الخارجي.

ومن المقرر أن تنطلق مهمة ناسا الروبوتية إلى عالم معدني في 5 أكتوبر 2023. وتحمل هذه المهمة والمركية الفضائية التي تسافر هناك والعالم الذي ستستكشفه، الاسم نفسه - Psyche. ولدة ست سنوات حتى الآن، كان بيل جزءاً من

أبجح الروائي الفرنسي جول فيرن Jules Verne قراء القرن التاسع عشر بفكرة محيرة مفادها أن الرحلة إلى مركز الأرض هي في الواقع معقولة.

إلا أن العلماء أكدوا منذ فترة طويلة أن رحلة فيرن الأدبية كانت مجرد خيال علمي، حيث أن درجات الحرارة العالية في لب الأرض التي تصل إلى حوالي 10000 درجة فهرنهايت (5537 درجة مئوية)، والضغط الساحق الذي يزيد بملايين المرات عنه على السطح، يمنعان الناس من خوض هذه المغامرة.

ومع ذلك، هناك القليل من الأشياء المعروفة عن باطن الأرض. على سبيل المثال، اكتشف الجيوفيزيائيون أن اللب يتكون من كرة صلبة من الحديد والنيكل تشكل 20% من نصف قطر الأرض، وتحيط بها قشرة من الحديد والنيكل المنصهر





يسارع البشر الآن بمد
مركباتهم إليه. إنه القمر
الذي ظل على مر التاريخ
البشري لغزا محيرا، وقرصا
منيرا في الليالي المظلمة
يتغنى به العاشقون، وأيضا
مادة لأساطير متنوعة
ومدهشة.

رغم التقدم العلمي.. يبقى ملهما للخيال ورمزا للجمال والسحر والروعة

القمر.. كان مادة لأساطير متنوعة ومدهشة

السمة السحرية جدد شجرة، وحين
انتبهت الشقيقتان للأمر واقبلتا نحوها،
فزعت السمة السحرية وسارعت إلى
القفر من فرع إلى آخر أعلى إلى أن
وصلت على السماء. ولذلك القمر في
عرف تلك الحضارة ما هو إلا سمة
مفلطحة سحرية ضخمة!

لم تتوقف المخيلة البشرية عن وضع
تفسيرات عجيبة وغريبة عن القمر، ولا
يزال البعض في عصرنا يعتقد أن القمر
حين يتوارى عن الأنظار، يؤثر على
سلوك البشر بشدة، وقد يؤدي إلى ارتكاب
البعض الجرائم، بما في ذلك الانتحار!
كما يربط القمر في بعض الثقافات
المعاصرة بارتفاع معدل الولادات، كما
يحاول سكان بعض الدول تحديد جنس
الجنين بحسب مراحل القمر، ولذلك
يظل القمر رغم التقدم العلمي، ملهما
للخيال ورمزا للجمال والسحر والروعة
على الرغم من الصور المنتشرة عنه
بتريته الجرداء القاحلة والقاتلة!

الأسطورة الرابعة
نسجها الأرمن، وهي تدور حول صبي
يدعى لوسين أزعم والدته ذات مرة حين
كانت منشغلة بعجين الخبز، بطلب كعكة.
صفعته والدته بقوة إلى درجة أنه طار إلى
الجنة! ومن هناك بدأ قمرنا يضيء من
هناك، فيما العلامات والبقع التي تشاهد
من الأرض ما هي إلا آثار يد والدته!

الأسطورة الخامسة
ثقافة شعوب «أوقيانوسا، وهي منطقة
تضم أستراليا وجزر قريبة منها، صاغت
أسطورة خامسة
أفيد من خلالها بأن شقيقتين كانتا
تعيشان في جزيرة نائية، وكانتا صيادتين
ماهرتين للأسماك، قامتا ذات يوم
بالإمساك بسمة سحرية وسحبها من
الماء. السمة كانت مفلطحة وببيضاء
ضخمة. قررتا أن تكون طعامهما على
الفور. وضعتاهما على العشب ومضيتا
لجمع الحطب، لكن حين ابتعدتا تسلفت

القلادة منه، ولذلك أصبحت الماسة قمر
ينير ظلمة المجرة.

أسطورة ثالثة
تصور الأرض قبل ظهور الشمس والقمر.
الحكاية الأسطورية تروي أن ذئبا خاطب
نسرا قائلا: «معا يمكننا اصطياد فرائس
أكثر مما إذا قام بلك كل منا بمفرده».
الذئب لم يكن في مقدوره الرؤية في
الظلام، لذلك اقترح أن يذهب النسر
بحثا له عن الضوء. طار مخلقا فوق
الأرض، على أن شاهد النسر فجأة أفراد
قبيلة من الهنود الحمر وهم يرقصون.
كان لدى هؤلاء صندوقان. سرق الذئب
والنسر الصندوقين وهربا. حين
قاما بفتح الصندوقين، حلفت كرتان
متوهجتان على الفور، ارتفعت الشمس
واستقرت في السماء، فيما لم يعرف القمر
طريقه، ولم يدر إلى أين يعضي، فبدأ
يتجول من عال في جميع أنحاء العالم.

منه، لكنه لم يرغب في مثل هذا الارتباط،
ولكن بدلا من أن يرفض القمر، أبلغ
الشمس أنه يريد أن يحصل على هدايا
منها بقدر حجمه.
الشمس، كما تقول هذه الأسطورة، وافقت
وبدأت تسكو حبيبها بأجمل الملابس. مع
ذلك الزواج لم يكتمل أبدا، وذلك لأن
الشمس لا تزال تقدم هداياها إلى القمر،
وهو خلال تحوره يرتدي في كل مرحلة
زيا جديدا، فيما الشمس تنظر أبديا أن
يقترنا!

أسطورة ثائية
تحدثت عن ملكة عظيمة كانت ترتدي
قلادة رائعة من الماس، لم تكن تخلعها إلا
حين تهجم إلى فراشها. ذات يوم أمرها
الملك بعدم ارتداء هذه القلادة، التي رأى
أنها غير مناسبة. بعد أن نزعته الملكة
القلادة الماسية من عنقها، سرقها على
الفور لص. لاحقا تبين أن اللص كان
ملك المجرة. لم تستطع الملكة استعادة

لم يكن في استطاعة البشر في العصور
الغابرة الوصول إلى القمر إلا بأعينهم
وبخيالهم، وهكذا نسجت المخيلة البشرية
في القديم قصصا حاولت من خلالها أن
تجد تفسيراً لهذا الجسم المضيء والمتغير
في السماء.

الحقيقة أن الأساطير القديمة من
مختلف بقاع العالم عن القمر والشمس
وكانا يقرنان دائما معا، كانت تتحدث عن
الطبيعة البشرية وهي تحاول أن تجد
أصلا للأجرام السماوية.
رُبط القمر في الثقافة الإنسانية القديمة
بالمرأة، وكان يعتقد أنه السؤال عن الحمل
والإجهاض وبكل ما يتعلق بالجنس
اللطيف. وهكذا كان القمر قبلة للخيال
البشري الذي حاول فك طلاسمه،
بتأليف قصص توارثتها الأجيال بمثابة
حقائق عن الكون.

من بين الأساطير الكثيرة التي تقرر
القمر بالشمس، واحدة تروي أن الشمس
كانت في حالة حب مع القمر وأرادت الزواج



علماء آثار بعد تتبعهم لطحنة من القرن الـ16: العبودية بدأت من جزيرة بأفريقيا

تومي أريخيل المحيط الأطلسي لإمداد الأسواق
الأوروبية بالسكر، وتم بناء العشرات من مصانع
السكر.
في الدراسة الجديدة، قام الباحثون - بقيادة
درويس كروز عالم الأنثروبولوجيا التاريخية في
قسم الدراسات الأفريقية في جامعة كولونيا في
ألمانيا، جنبا إلى جنب مع زملاء من جامعة ساو
تومي إي برينسيبي (USTP) - بالتحقيق في
«برايا ميلاو»، وهو عقار تم تحديده حديثا على
الساحل الشمالي الشرقي للجزيرة وهو أول
مطاحن سكر في ساو تومي يتم تحليلها باستخدام
الأساليب الأثرية الحديثة. تشتمل مطحنة السكر
على مبنى حجري كبير تم تجديده وتوسيعه على
مدار 400 عام. يتميز بسقف طيني منهار الآن
شائع في المباني البرتغالية في القرن السادس عشر
، والمبنى بارتفاع طابقين.

الانتقال إلى الجزيرة. وفي حين اعتمدت مصانع
السكر البرتغالية الأخرى على الأشخاص
المستعبدين فقط في الأعمال اليدوية، في نظام
مزرعة السكر في ساو تومي، كان المستعبدون إلى
حد كبير من بنين وجمهورية الكونغو وأنجولا
وجمهورية الكونغو الديمقراطية يؤدون جميعهم
تقريبا المهام، من حصاد قصب السكر ومعالجته
إلى النجارة والبناء بالحجر اللازم لبناء وتشغيل
المطاحن. هذا جعل ساو تومي «أول اقتصاد زراعي
في المناطق المدارية يعتمد على الزراعة الأحادية
والسكر والعمل بالسخرة، وهو نموذج تم تصديره
إلى العالم الجديد حيث تطور وتوسع»، كما كتب
الباحثون في دراسة جديدة نشرت في مجلة
العصور القديمة البريطانية.

كانت مزارع الجزيرة ناجحة جداً لدرجة أنه في
ثلاثينيات القرن الخامس عشر تجاوزت ساو
تومي مزارع السكر في جزيرة سانت توماس، وهي
جزيرة تبعد 150 ميلا (240 كيلو مترا) غرب
الجابون في خليج غينيا، استوطنها البرتغاليون
في أواخر القرن الخامس عشر، حيث عثروا على
جزيرة غير مأهولة بها وفرة من الأخشاب والمياه
العذبة وإمكانية زراعة قصب السكر فحاول
النظام الملكي البرتغالي إغراء الناس بالانتقال
إلى هناك، ومع ذلك، نظرا لارتفاع معدلات
الإصابة بالمalaria، كان يُنظر إلى ساو تومي على
أنها فخ مميت وبحلول عام 1495، لتوفير
العمالة لتجارة السكر، أجبر الحكام البرتغاليون
الدينيين والأطفال والأفارقة المستعبدين على



لعشاق الأدب الصيني.. ثلاث مجموعات قصصية متنوعة لأدباء معاصرين



و، لَوْحَة شيطانية، للمؤلفة تشي زيجيان.
هي جيانمينغ، هو كاتب تحقيقات صحفية
معروف، ومثالا وطني يُحتذى به، إضافة إلى
كونه أستاذا في الأدب والفلسفة. وهو حاليا نائب
رئيس اتحاد كتاب الصين وأمين سره وأمين سر
لجنة الحزب، وكذلك مدير مجلس إدارة مجموعة
ناشري مؤلفي الصين، ورئيس دار نشر المؤلفين،
ونائب رئيس اتحاد المحققين.
كما سبق له وفاز بالمراكز الأولى والثانية والثالثة
لجائزة Lu Xun، وجوائز أفضل الأعمال من
قسم الإعلام في اللجنة المركزية للحزب الشيوعي
الصيني، وجائزة الكتاب الوطني، وجائزة أفضل
كتاب صيني، إلى جانب الفوز بجائزة الصين
للتحقيق الصحفي خمس مرات. وهو معروف
في أعمال مثل: «الولاء والخيانة»، ذكريات حارس
شخصي، جموع ذهبية، تقرير امتحان دخول كلية
الصين، هجرة وطنية، تراجيديا صينية، جنتي،
إلى جانب العديد غيرها.

الأفكار مع الشعوب الأخرى على كوكب الأرض،
ناشرا الدفاء مع العوالم الروحية والعاطفية.
هذا هو حلم الأدب الصيني يقول هي جيانمينغ.
يحتوي الجزء الأول خمس قصص قصيرة وهي في
نطاق الخدمة، للمؤلفة فان شيواو تشينغ، «الفرار،
للمؤلفة تباي نينغ»، «الصفحة ثلاث وأربعين،
للمؤلف هان شاو فونغ»، «حساء الحب»، للمؤلفة
بان شيانغلي، و«العش الخالي»، للمؤلف جانغ لينغ.
كما يحتوي الجزء الثاني خمس قصص قصيرة
وهي «الشة المتوقفة»، للمؤلف تسيرينغ نوريو،
«البطاطس ذات الرأس المذهب»، للمؤلف سو تونغ،
«المطقة»، للمؤلفة تشن ران، «الطبخ»، للمؤلفة زو
كون، ولقد حل الظلام فلتخلقوا أعينكم، للمؤلف
تسونغ ليهوا.

صدر حديثا، عن الدار العربية للعلوم ناشرون،
ترجمة عربية لمجموعة متنوعة من قصص
الأدب الصيني جمعها الكاتب هي جيانمينغ، عن
مجموعة من الكتاب الصينيين المعاصرين، ترجم
الجزء الأول والثالث ميرا أحمد، وترجم الجزء
الثاني، محمد عبد الحميد.
تضم الأجزاء الثلاثة أربع عشر قصة قصيرة -
نوفيل - مع مسرد يتضمن تعريفا لكل مؤلف
منها؛ وقد فازت هذه القصص بجائزة Lu Xun،
للأدب لتمثيلها حياة الشعب الصيني عبر أوجه
متعددة مثل الحياة اليومية والاجتماعية، العادات
والتقاليد، المشاكل الأسرية، الصداقة، الحب،
الزواج، العمل وغيرها.
ويأتي العمل انطلاقا من هدف تعريف وتمكين
القرءاء العرب من الحصول على صورة كاملة
لصين اليوم وشعبها عبر تشجيع التفاهم من
خلال الأدب الصيني المعاصر، وإلى جانب الشعب
الصيني، سيتمكن الأدب الصيني أيضا من تكريس

منوعات

الفكر

27



لوحة غنية عن الفنان الفرنسي المشهور ورفيقة دربه

«بونار، بيار ومارت» . . شغف وحياة مليئة بالمرح

هذه المرحلة المضطربة من حياته أبرزها مارتان بروفوست بشكل مؤثر وساحر، مع رينيه، أو مارت مع نفسها حين اكتشفت في عزلة فرضتها على نفسها أثناء الهجران، واكتشف معها المجتمع الباريسي، فنانة تعبر رسوماتها عن التيار الفطري. من لم يعرف هذه الشخصية، يفاجئه الفيلم بها، كما تفاجئه شخصية مارت، التي طالما ظهرت في رسوماته، التي تمنى لها بونار أن تصمد: "أمل أن تصمد رسوماتي من دون أن تتشقق. أود أن أصل، أمام الرسامين الشباب، إلى عام 2000، بأجنحة الفراشة". وصل، ليس فقط برسوماته، بل بهذا الفيلم الجميل، الذي خلق أمكنة وأجواء شاعرية، بعيداً عن صخب باريس ومجتمعها الفني. تلك الأمكنة والأجواء المتناسبة مع هذه القصة العاطفية.

في روما، حيث اصطحبته رينيه ذات الأصول الإيطالية للزواج، ولإعادة اكتشاف أعمال الرسّام الإيطالي كارافاجيو (1610.1571) التي رأى فيها تزاوجاً مقلّقا بين العتمة والضوء، وأجواء تحيل إلى الظلمات، اكتشف أنّه ليس في المكان المناسب، ولا مع الشخص المناسب. رينيه تجذبه إلى حياة معقدة ورسومات درامية، وكلّ ما يتناقض مع شخصيته الباهتة عن البساطة والضوء والإشراق، التي عاشها مع مارت. إنه رسام السعادة، وفنان الرقّة، الذي تثير لوحاته كلّ هذا الانتعاش والذكريات الجميلة البعيدة، حتى لو أثارت لوحة له شعوراً بالكآبة، كهذه المرأة التي تتكئ على النافذة، ووجهها يتأمل. رغم هذا، تسود راحة البال دائماً أجواءه، كما كتب عنه.

في تضحياتها وخضوعها لشروط بونار بعدم الزواج، وإنجاب أطفال، في وقت كان ذلك يُعتبر مخاطرة كبيرة. مارس بونار الفن بأشكال عدّة: رسم وطبع ونحت وزخرفة. تصبغ حياته خفّة، توازي ما تعبر عنه لوحاته. خفّة، يعلن عنها الفيلم في لحظاته الأولى، وتماثل مواضيع لوحاته: ورق الشجر والزهور الملوّنة، السماء الزرقاء، المياه الزرقاء، أجنحة الفراشة في يوم ربيعي مشرق، لقاء عابر لفتاة تضجّ حياة وحيوية. حين التقى بونار (فانسان ماکاني) مارت (سيسيل دو فرانس)، صدفة في الشارع، صَحَبها ليرسمها. هي عاملة بسيطة، تفتته حيويّتها، ويثير جسدها فيه رغبة الاكتشاف. حبّ وتجانس من اللقاء الأول. من دون أن يعرف عنها شيئاً، سوى أنّها من عائلة نبيلة إيطالية، اقتفرت وغدّر بها الزمان.

به. تصعب معرفة معايير الاختيارات، وتفسير سبب وجود فيلم هنا أو هناك. لكنّ، ما يمكن قوله إنّ "بونار، بيار ومارت" اتّسم ببساطة في رسمه لوحة غنية عن الفنان الفرنسي المشهور بيار بونار (1867. 1947)، ومارت دو مليني (1869. 1942)، رفيقة دربه وأيقونة لوحات عدّة له، منها "عارية في البانيو" (1931).

استوحى بروفوست النصّ من حقائق تاريخية، من دون اهتمام بسرد تاريخي لحياة متخمة بالأحداث، فتحجور فيلمه حول قصّتهما الشخصية. بتبسيط ما أمكن لأحداثها، وإعطاء صورة حيوية ومبهجة ومنعشة لزوجين غير عاديين، مع تركيز على مارت. كانّ الفيلم لأجلها، في سعي إلى إثارة شخصية نسائية من ذاك العصر، ملهمة وعاشقة ومتفردة

لكنّ، ما يقدّمه فيلمٌ عن رسّام فرنسي بارز، في القرنين 19 و20، يخالف قصصاً استوحتها السينما من حياة اتّسمت بشقاء وعذاب، لفنانين ورسامين، كنان غوغ وتولوز لوتريلك، والنّحات رودان. ربما لأنّ "بونار، بيار ومارت" (2023)، للفرنسي مارتان بروفوست، إخراجاً وكتابة، عن فنان وصف بأنّه "رسّام السعادة"، والفيلم، كما واضح من عنوانه، عنه وعن مارت، وعمّا جمعهما من شغف وحياة مُضيئة، ومليئة بمرح وفرح عيش. عرض الفيلم في الدورة 76 (16. 27 مايو/أيار 2023) لمهرجان "كان" السينمائي، في قسم "كان برميير"، الذي أطلق عام 2021، "للترحيب بأسماء كبيرة في السينما، لا تلبى أعمالهم، بالضرورة، معايير المسابقة"، كما في تعريف



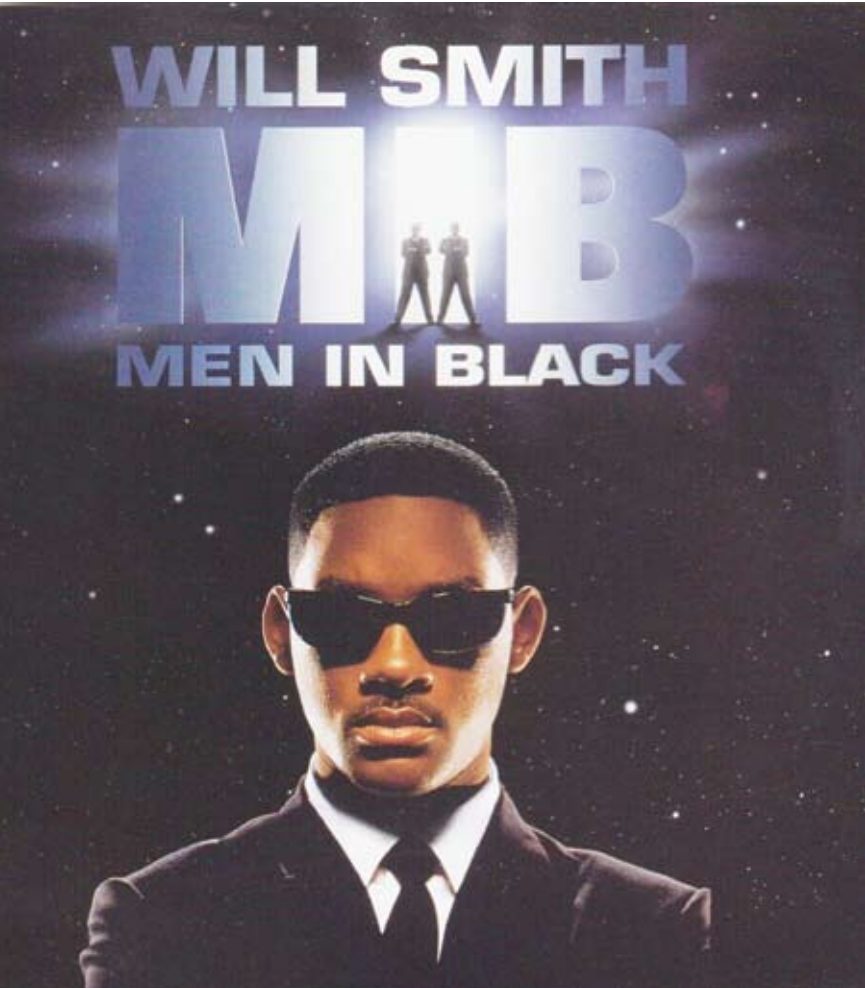
مارت كانت تكذب، فهي من أصول متواضعة شديدة الفقر. لكنّه لا يهتم بمدى صدق ادّعاءاتها. بقيا معاً نحو نصف قرن، ولم يعرف حقاً من هي. تعنيه شخصيتها، والحيوية والفانتازية اللتان صبغت بهما أسلوب عيشهما، وهذا الجسد الذي بات مصدر إلهامه، هو الذي امتلأت تصاويره بالجسد العاري. يتوقف الفيلم طويلاً، أحياناً أطول من اللازم، في مرحلته الأولى، عند اللقاء والرغبات واكتشاف الجسد والحبّ، وتكرار مشاهد في الطبيعة، بين سباحة في نهر، وركض في حقل. كل ما يتفقّ عنه ذهن مارت لعيش حياة حرّة في منزل منعزل في الطبيعة، على ضفاف نهر السين. كانا يعيشان اتّحادهما الجسدي والروحي. حبّ الفن والعلاقة الجسدية يغذيان إبداع بونار. كان يراقب جنونها وشغفها بالحياة، ويرسمها لتصبح جزءاً من كلّ لوحاته. كانا يستمتعان بشغفهما، بمعزل عن أجواء باريس نهاية القرن 19 (تحديداً عام 1895). من حين إلى آخر، يلتقيان بزملاء بونار، كمونيه (أندرية ماركون) وزوجته، في وليمة في الطبيعة.

شخصية مارت مرسومة لتعبر تماماً عن جنوح في الكذب والحبّ والمرح والنفور من حياة باريسية، تسود فيها علاقات اجتماعية، النفاق والقسوة والسخرية عناوينها، لا سيما إزاء شخص خارجي مثلها، يحمل معه أصله المتواضع، وفرض وجوده على فنان بارز، وأثر في أعماله وحياته، رغم التفاوت الطبقي بينهما.

في هذا كله، يبدو الحديث عن رسومات بونار، أو الفن عامة، أو أي صعوبات يواجهها في عملية إبداعه، ثانوياً. يرسم مارت، والفيلم لوحة غنية له أكثر من أن يكون للوحاته، وحولها هي ملهمته، وعليها تتركز نظراته العاشقة والفنانة. هي المسؤولة كذلك عن ترتيب أمور حياته، إلى أن تأتي إيهاعات أولية بضمور العلاقة، وببدء الخيانة. إنه النضج، حين تخفت الرغبة في مرحلة ثانية من الفيلم. الخيانة إشارات توحى بها أحاديث مارت مع زوجة مونيه. لكنها تتأكد حين عاش بونار قصة حبّ مع طالبيته رينيه (ستاسي مارتان) في أداء رائع). بدا السرد حينها أكثر جذباً وعمقاً، بما أضافته الحبيبة الجديدة من حضور مؤثر بجاذبيته وبراءته وكشفه جوانب مهمة من شخصيته. عصفت تلك الشابة بحياته مع مارت، وكانت منعطفاً في علاقتهما، وفي منحى الفيلم، الذي تخلص من التكرار، بدخول عنصر جديد، صفد الأحداث إلى ذروة دراماتيكية مفاجئة، قربت أكثر من الشخصيات، وأثارت تماطفاً مع الجميع بشكل مدهش: الحبيبة والرسّام والعشيقة، في معضلة فرضها الحبّ، تحوّلت سريعاً إلى مأساة.



ويل سميث : ستيفن سيلبرج أقنعني بتقديم فيلم Men In Black



Men in Black، حيث كان ذلك في العام التالي بعد تقديمه فيلم Independence Day. لذلك لم أرغب في عمل فيلمين فضائيين متتاليين". ومع ذلك، كشف سميث أن سيلبرج اتصل به مباشرة وطلب منه التحدث وجهاً لوجه، وأرسل له طائرة خاصة لجليه لـ منزله، حيث كشف سميث قائلاً: "كنت في نيويورك، وهبطت في منزله، واستضافني مرحباً بي، وكانت هذه هي المرة الأولى التي أتناول فيها عصير الليمون بالمياه الغازية". وتابع سميث قائلاً: "قال لي، أخبرني لماذا لا تريد أن تصنع فيلمي، وكان هو المنتج، وتشاركنا الحديث لـ فترة، التي أقنعني بها القيام بالفيلم".

كشف النجم العالمي ويل سميث عن كيفية إقناعه من قبل المخرج العالمي ستيفن سيلبرج بالتمثيل في Men In Black. ويل سميث الذي لعب دور البطولة في عام 1997 في كوميديا الخيال العلمي أمام الممثل العالمي تومي لي جونز، حيث قام الثنائي بلعب شخصيات العميل K والعميل J، على التوالي، الذين تم تكليفهم بالتحقيق في سلسلة من الحوادث المتعلقة بالكائنات الفضائية على الأرض. خلال ظهوره مؤخراً في برنامج Kevin Hart's Peacock TV Hart To Heart، قال إنه كان متردداً في الظهور في الفيلم، وصرح قائلاً: "لم أرغب في المشاركة في فيلم



علامات لسرطان الرئة يمكن رؤيتها على الوجه !

أو تغيرات في البصر، أو ظهور أوردة زرقاء على الصدر، أو الدوخة. ويسلط موقع NHS الإلكتروني الضوء على أن سرطان الرئة نادر الحدوث لدى من تقل أعمارهم عن 40 عاما، ويؤثر في الغالب على كبار السن. وفي حين أن غير المدخنين يمكن أن يصابوا بسرطان الرئة، فإن التدخين هو السبب الرئيسي، حيث يمثل أكثر من 70% من الحالات. ويساهم الاستنشاق المنتظم للمواد السامة المختلفة من خلال التدخين في زيادة المخاطر. وبالنسبة للمدخنين، يعد الإقلاع عن هذه العادة خطوة حاسمة في تقليل فرص الإصابة بسرطان الرئة.

قد يضغط السرطان مباشرة على SVC. أو قد ينتشر إلى الغدد الليمفاوية القريبة، والتي تصبح منتفخة. وهناك أسباب أخرى محتملة: سرطانات أخرى تصيب الغدد الليمفاوية في الصدر. وتشمل هذه الأورام اللمفاوية وسرطان الخصية والثدي والأمعاء والمريء. فتتشكل جلطة دموية في الوريد وتغرق تدفق الدم. يمكن أن يحدث هذا إذا كان لديك (خط مركزي) في الوريد - على سبيل المثال، لإعطائك علاجا كيميائيا". وبالإضافة إلى تورم الوجه، قد يعاني الأفراد أيضا من تورم في الرقبة والذراعين وأعلى الصدر بسبب ضغط الوريد. وقد تشمل الأعراض المصاحبة الأخرى ضيق التنفس، أو الصداع،

حذر خبراء من أن تورم الوجه قد يكون علامة رئيسية على الإصابة بسرطان الرئة. ويمكن أن يحدث تورم الوجه، على الرغم من أن هذا السبب أقل شهرة، عندما يمارس الورم ضغطا على الوريد الأجوف العلوي (SVC)، الذي يربط الرأس بالقلب. وتجعل الجدران الرقيقة لهذا الوريد الحيوي عرضة للضغط. ووفقا لـ Macmillan Cancer Support، فإن معظم حالات انسداد الوريد الأجوف العلوي (SVCO) ناتجة عن سرطان الرئة. "معظم حالات SVCO (انسداد الوريد الأجوف العلوي) ناتجة عن سرطان الرئة.



منوعات

الفكر

قرأت لك

الجوز



الثدي. وقام باحثون بكلية الطب في جامعة مارشال ومركز إدوارد الشامل لعلاج السرطان بإجراء الدراسة التي نشرت بدورية بحث التغذية (Nutrition Research) العلمية. ولرصد تأثير مكسرات الجوز في الحد من سرطان الثدي، راقب الفريق مجموعة من الفئران المصابة بالمرض. واكتشف الفريق أن تناول ما يوازي أوقية من مكسرات الجوز يوميا (الأوقية تساوي 28 غراما) لمدة أسبوعين ساهم في كبح نمو وانتشار سرطان الثدي. وبناء على هذه النتائج اختبر الباحثون مكسرات الجوز على مجموعة من السيدات المصابات بسرطان الثدي، في تجربة سريرية أولية، حيث تناولن أوقية من مكسرات الجوز يوميا. واكتشف الباحثون أن كتل سرطان الثدي بدأت بالانحفاض، كما تراجع انتشار الأورام لدى اللاتي تناولن الجوز، مقارنة مع أقرانهن ممن لم يتناولن مكسرات الجوز. ووجد الباحثون أيضا أن مكسرات الجوز أحدثت تغيرا كبيرا في التعبير الجيني لسرطانات الثدي مما ساهم في مكافحة الأورام الخبيثة.

وقد أدى تناول مكسرات الجوز إلى تباطؤ نمو وانتشار سرطان الثدي لدى الفئران والسيدات المصابات بالمرض، كما أفادت قائد فريق البحث د. إيلين هاردمان.

سؤال وجواب

• **لون ثانوي مركب ما هو؟.**

- البنفسج والأخضر.

• **لون تكميلي.**

- اللونين الأسود والأبيض.

• **بيكاسو رسام مشهور ما هي جنسيته؟.**

- إسباني.

• **مرض يطلق عليه اسم الموت الأسود؟.**

- الطاعون.

طبية تكشف مخاطر بدائل السكر

أعلنت الدكتورة تاتيانا سيميونوفا خبيرة التغذية الروسية، أنه على الرغم من تنوع بدائل السكر إلا أنها لا يمكن أن تكون بديلا تاما للسكر، لذلك يجب الحذر من استخدامها.

وتشير الخبيرة في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن العديد من بدائل السكر مستوى حلاوتها أعلى من حلوة السكر العادي بمئات المرات، بعضها مواد اصطناعية كالسكرالوز، الأسبارتام والسكرين، السوربيتول، الإكسيليتول وغيرها من المحليات التي تعتبر طبيعية، مثل الفروكتوز، العسل، الستيفيا، الياكوب (أجاص الأرض)، الصبار، خرشوف القدس، شراب القيقب (شراب الاسفندان)، وتسمى طبيعية لأن مصدرها نباتي. وتقول: "يعدى منتج بدائل السكر أنها تساعد الناس على التحكم في وزنهم وتقليل تناولهم للسكريات المضافة. ولكن أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن المحليات الصناعية يمكن أن يكون لها تأثيرات غير متوقعة على صحة الأمعاء وعملية التمثيل الغذائي، بالإضافة إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام ومقاومة الأنسولين، والتي هي مقدمة للنوع الثاني من مرض السكري. كما لا يمكن التوصية باستخدام المحليات الطبيعية بصورة منتظمة. لأن الكثير منها يتمتع بمؤشر لنسبة السكر في الدم مرتفع نسبيا (سكر القصب، شراب الصبار). ويمكن أن يسبب انتفاخ البطن والغازات (شراب الياكوب وخرشوف القدس)، وغالبا ما يكون العسل كذلك مثيرا للحساسية".

ووفقا لها يمكن أن يساعد العديد من خصائص المحليات على تحسين نوعية الحياة، ومع ذلك، لا يمكن استخدام أي منها بشكل دائم. وتقول: "عادة كل شيء نأكله يتحول إلى غلوكوز. ثم يفرز البنكرياس الأنسولين في الدم، وتكون هذه إشارة للخلايا كي تعمل على تخزين الطاقة أو استخدامها. وأظهرت بعض البحوث أن الاستهلاك المنتظم لبدايل السكر يمكن أن يؤدي إلى اختلال في هذه العملية، وأن يسبب توقف خلايا الجسم عن الاستجابة بشكل صحيح للأنسولين، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم بشكل مزمن". وتضيف: "عند تناول بديل السكر، تخبر مستقبلات اللسان الدماغ أن شيئا حلوا دخل إلى الجسم، ما يعني أن الجسم سيحصل على سعرات حرارية. ولكن معظم بدائل السكر منخفضة السعرات الحرارية، لذلك يشعر الدماغ بالفش. فتزداد الرغبة في تناول المزيد، وغالبا ما يكون حلوا".

ووفقا لها، هناك اعتقاد خاطئ بأن استبدال السكر لا يسبب أخطاء في عملية التمثيل الغذائي أو قد يضعف التحكم في استهلاك الكربوهيدرات البسيطة.

وتقول: "الفروكتوز الذي يوجد غالبا في تركيب المنتجات المخصصة لمرضى السكر، له تأثير أقل على مستوى الغلوكوز في الدم. بيد ان عملية التمثيل الغذائي للفروكتوز تجعل استخدامه بانتظام يؤدي إلى السمنة. وفي حالة نقص المغنيسيوم يؤدي أيضا إلى مقاومة الأنسولين وارتفاع مستوى ضغط الدم".

وتضيف: "المكسرات والزبادي القليل الدسم والفواكه المجففة هي أفضل بديل للسكر. كما يمكن إضافة الفواكه الحوتية على سكر طبيعي مثل الوز والنتفاع والتين إلى الأطعمة".



قرويون يتنافسون في سباق قوارب سنوي تقليدي في نهر بوروليا بولاية آسام الهندية - ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أكبر دولة في العالم قاطبة هي جمهورية روسيا الديمقراطية إذ تبلغ مساحتها 17.075.400 كم2.
- هل تعلم أن أطول نهر في العالم هو نهر النيل، وأما أغزر نهر في العالم فهو نهر المسيسيبي. يليه نهر الأمازون.
- هل تعلم أن أصغر بلد عربي من حيث المساحة هو البحرين فتبلغ مساحته 692 كم2.
- هل تعلم أن نهر العاصي في لبنان سمي بهذا الإسم لأنه يجري من الجنوب إلى الشمال بعكس معظم الأنهار .
- هل تعلم أن البحر الأحمر سمي بهذا الاسم نظراً لوجود أعشاب وطحالب ملونة بلون أحمر تطفو على سطح مياهه.
- هل تعلم أن يمكنك أن تقود البقر عبر الدراج إلى الأعلى بكل سهولة، ولكن ستعاني عندما تريد إنزالها إلى أسفل الدرج.
- هل تعلم أن الإنترنت كان يسمى في بداية ظهوره (أزبانت) و تعني (شبكة وكالة مشاريع البحوث المتطورة) والتي صممها وزارة الدفاع الأمريكية.
- هل تعلم أن دورات المياه تستهلك 35% من إستخدام المياه في المنازل.
- هل تعلم أن كمكة الحظ تم اختراعها في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن الكولا ينام حوالي 18 ساعة في اليوم.
- أول مطعم برجر كينج تم افتتاحه في فلوريدا ميامي في عام 1954م.
- جميع الحشرات لها 6 أرجل.
- هل تعلم أن الكرواسون اخترع في النمسا.
- البيغما الرمادي الأفريقي يمكنه أن ينطق أكثر من 200 كلمة.
- هل تعلم أن الزرافة يمكنها تنظيف أذنها بإستعمال لسانها الذي يبلغ طوله حوالي 21 إنش.
- هل تعلم أن الفيل ينام من 4 إلى 5 ساعات في كل 24 ساعة.

قصة العجوز والطار

ذهبت امرأة عجوز إلى احد الطارين وطلبت منه مصنعة الدلال ان يأتيها بما يرد عليها شبابها، فنظر اليها الطار وقال: ان العطار لا يصلح ما أفسده الدهر.. فقالت: لكن الدهر كثيرا ما يخطئ.. فقال: ان الخطأ فربما يكون قد ترك وراءه ما يدل على اصل الشيء من مبعثه، وكان يقصد بذلك انها لو كانت في الأصل جميلة فسيبقي اثرا من جمال لكنها عجوز شمطاء دمية.. فقالت المرأة: ان دراهمي تستطيع ان تصلح ما أفسده الدهر.. فقال: وهل يمنحك الدهر وقتا لتدفعي.. فقالت: نعم انا اعلم ذلك، فالقلب خاليا لا يحمل هما، والعقل فارغا وليس به ما يشغله، والجسد يصلح ليحارب الدنيا ان رأى منها خيرا.. فاقترب الطار الخبيث وقال: حسنا لو كان لي ان اجتمع انا وانت برباط الزوجيه وأصلح ما أفسده الدهر ما تأخرت ولكني فارغ الجيب وخالي الوفاض لكن قلبي مازال شابا وقد سرق الدهر ايامي.. فقالت: حسنا سأدفع ثمن ما سرقه الدهر منك وثمان ما فسده عندي.

تزوج العطار المرأة العجوز وكان يدلها كثيرا متعمدا ومن فرط السعادة تبع قلبها ولم يمر من الوقت الكثير حتى أفسد الدهر حيلتها وهذ حيلها وخطف دقات قلبها ففارقت الدنيا ولم تفرح بعطارها كثيرا لكنه فرح بمالها وتزوج بعروس صغيرة لم يقصد الدهر لديها شيئا.

مساحة للتلوين

