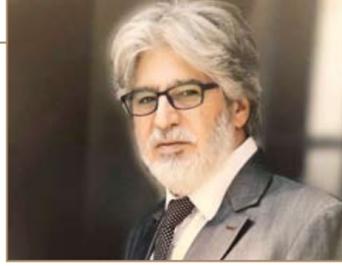


انطلاق فعاليات النسخة 34
للأولمبياد الدولي للأحياء
في مدينة العين

عباس النوري:
مازلت أتعلم كي أقدم الشخصية
الشامية بطريقة أفضل



أربع طرق مخيفة يؤدي بها الضغط
النفسي إلى "تدمير جسمك"



ميتا تكشف سر المحتوى الذي يظهر أمامنا

في محاولة منها لتبديد الغموض الذي يكتنف طريقة عرض المحتوى أمام مستخدمي "فيسبوك" و"إنستغرام"، نشرت شركة "ميتا" المالكة لهما تقريرا مطولا على موقعها يشرح كيفية تأثير الذكاء الاصطناعي على المحتوى المعروض والموصى به للمستخدمين.

وقال رئيس الشؤون العالمية في "ميتا"، نيك كليغ، إن الكشف عن معلومات أنظمة الذكاء الاصطناعي التي تقف وراء "لوغاريتمات" "فيسبوك" و"إنستغرام" جزء من روح الافتتاح لدى الشركة وشفافيتها ومسئوليتها.

وأضاف أنه مع التطورات المتسارعة في التقنيات مثل الذكاء الاصطناعي التوليدي، يصبح مفهومنا أن الجمهور يستمتع بالفرص المتاحة ويقلق من المخاطر الناشئة.

واعتبر أن أفضل وسيلة لمواجهة المخاوف هو الافتتاح والصراحة. وكشف المسؤول في "ميتا" عن أن المعلومات التي ينشرها المستخدمون يجري استيعابها في "22 بطاقة نظام" تغطي المحتوى الذي يظهر على حائط المستخدم وفي القصص التي تختفي بعد مرور 24 ساعة، وفي فيديوهات "ريلز" القصيرة وغيرها من الطرق التي يستكشف الجمهور المحتوى عبرها.

أول دولة في العالم تشرع

منع عقار الشنوة للمرضى

أصبحت أستراليا أول دولة في العالم تبيح إعطاء حبوب الهلوسة للمرضى الذين يعانون من الاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة.

ومن السبب فصاعدا، سيكون بوسع الأطباء النفسيين في أستراليا صرف جرعات دواء "أم دي إم آيه" المعروف أيضا باسم "الإكستازي" لمرضاهم، بحسب ما ذكرت شبكة "سكاى نيوز" البريطانية.

ويطلق على "الإكستازي" أيضا اسم "عقار الشنوة" لقدرته على زيادة مشاعر الابتهاج والهلوسة، لكنه يترك أثرا مدمرة خاصة في الجرعات الزائدة مثل الإغماء ونوبات الهلع والارتجاج الخطير في حرارة الجسم.



هل لاحظت يوماً زيادة رغبتك في تناول الطعام والحلوى أثناء فترات التوتر والقلق أو تقلبات المزاج؟ بالتأكيد مررت بهذه التجربة كثيراً، وهو ما فسره العلماء مؤخراً في دراسة حديثة؛ حيث اكتشف باحثون أستراليون، أن التوتر يزيد من النهم للطعام، ويعطل إشارات الشبع التي يرسلها الدماغ إلى المعدة. وقال الباحثون، إنه عندما يكون شخص ما ممتلئاً، يتم تنشيط منطقة من الدماغ لإيقاف إشارات المكافأة من الطعام؛ مما يشير إلى التوقف عن تناول الطعام، ولكن في التجارب التي أجريت على الفئران التي تعاني من التوتر والإجهاد، وجد الفريق أن هذه المنطقة ظلت صامتة؛ مما دفع الفئران إلى الاستمرار في تناول الطعام من أجل المتعة، واكتسبت هذه المجموعة المجهدة ضعف وزن الفئران في المجموعة التي لا تعاني من التوتر.

التوتر يعطل إشارات الشبع.. فكيف نتجنب زيادة الوزن أثناء ذلك؟

النظام الغذائي عالي الدهون لكل من المجموعتين لفترة قصيرة؛ حيث يمكن أن تأكل الفئران بقدر ما تريد.. ثم تم وضع مجموعة واحدة من الفئران في ظروف معملية، بينما تعرضت الأخرى لضغط مزمن.. ولم يذكر العلماء كيف تم تحقيق ذلك، لكن في حالات سابقة، اشتمل الأمر على تعليق الفئران من ذيولها لفترة طويلة حتى تتوقف عن المقاومة؛ لزيادة شعور التوتر المزمن.

وقال الباحثون أن الفئران في المجموعة المجهدة، اكتسبت ضعف وزن الفئران التي تتبع نفس النظام الغذائي، التي لم تتعرض للتوتر.. هل تودين الاطلاع على علامات تنذر بالإصابة بالآلزهايمر المبكر؟

من ناحية أخرى، أكد العلماء أن الأكل العاطفي، قد يكون ضاراً بصحة القلب على المدى الطويل، فيما كشفت الاختبارات أن منطقة من الدماغ، تُعرف باسم الحبال الجانبية، والتي تقع بجوار المهاد، ستبقى صامتة عند تعرض الفئران للتوتر.. ولدى الفئران غير المجهدة، تم تشغيل هذه المنطقة بمجرد شبعها؛ مما يشير إليها بالتوقف عن الأكل، ولكن بالنسبة لهذه التي تعاني من التوتر المزمن، لم يتم تنشيط المنطقة عن طريق الشبع؛

ضرورة الالتزام بنظام غذائي صحي

قال العلماء إن دراستهم تسلط الضوء على أهمية الالتزام بنظام غذائي صحي؛ خاصة عند المعاناة من التوتر المزمن.. وحول تأثير التوتر المزمن على الدماغ ودوره في زيادة الوزن، قال الدكتور هيربيت هيرزوج، الباحث في اضطرابات الأكل، في معهد غارفان للأبحاث الطبية في سيدني: "تكتشف نتائجنا عن أن التوتر يمكن أن يتجاوز استجابة الدماغ الطبيعية، التي تقلل المتعة المكتسبة من الأكل، مما يعني أن الدماغ يكافأ باستمرار على الأكل، وقد أظهرنا أن التوتر المزمن؛ جنباً إلى جنب مع نظام غذائي عالي السعرات الحرارية، يمكن أن يؤدي إلى تناول المزيد من الطعام.. بالإضافة إلى تفضيل الأطعمة الحلوة المذاق للغاية، وبالتالي تعزيز زيادة الوزن والسمنة..".

سلط هذا البحث الضوء على مدى أهمية اتباع نظام غذائي صحي في أوقات التوتر؛ منعاً لاكتساب المزيد من الوزن.

التوتر يؤثر على الوزن

خلال الدراسة، قسم العلماء الفئران إلى مجموعتين، وراقبوا كمية الطعام التي تناولتها، كما تم تقديم

الرئيس الكيني يرفع الحظر على استغلال الغابات

أعلن الرئيس الكيني وليام روتو رفع حظر استمر قرابة ست سنوات على استغلال الغابات، رغم مخاوف منظمات بيئية في هذا الشأن.

وقال روتو إن القرار "الذي طال انتظاره" يهدف إلى إيجاد فرص عمل وتطوير قطاعات اقتصادية تعتمد على منتجات الغابات.

وأوضح الرئيس على هامش مناسبة دينية بمدينة مولو الواقعة على بعد حوالي 200 كيلومتر شمال غرب العاصمة نيروبي، "لا يمكن أن نقبل برؤية أشجار ناضجة تتعفن في الغابات بينما يعاني الناس من نقص الأخشاب، هذا جنون".

وأضاف "لهذا السبب قررنا فتح الغابة للحصول على الأخشاب، من أجل إيجاد فرص عمل لشبابنا وفتح أعمال تجارية".

وأكد روتو، الذي تموضع في طبيعة الجهود الإفريقية لمواجهة تغير المناخ، أن الحكومة ملتزمة بهدفها المتمثل في زراعة 15 مليار شجرة خلال السنوات العشر المقبلة.

ويشكل رفع الحظر فياً ساراً لقطاع المناشر وتجارة الأخشاب، بعدما اشتكى القاطنون عليه طويلاً من فقدان وظائف كثيرة في السنوات الأخيرة.

وكانت الحكومة السابقة فرضت هذا الحظر في شباط-فبراير 2018، في الغابات العامة والمحلية، للقضاء على أنشطة استغلال الغابات غير القانونية وزيادة الخطأ الحرجي في البلاد إلى 10%.



ضوء الشاشات يضر البشرة

يوضح أطباء الأمراض الجلدية أن الشاشات تؤثر سلباً على البشرة، وتسبب الصداغ، وإجهاد العين، وجفافها، وتهيجها.

وحسب الدكتورة سوما ياداف أخصائية الأمراض الجلدية والخبيرة في جراحة التجميل وزراعة الشعر في مركز طب الجلد في بنغالور، فإن الضوء الأزرق في الأجهزة الإلكترونية يمكن أن يضر مثل أشعة الشمس، إذ يعزز ضغط الجلد فيسبب شيخوخة الوجه، وفرط التصبغ حول العينين، والجلد الباهت المتعب، وتغير نسيج الجلد، والخطوط الدقيقة.

وتأثير الأشعة فوق البنفسجية للشمس معروف على الجلد، لكن تأثير أشعة الأجهزة الإلكترونية، لا يزال قيد الدراسة، رغم أن الأبحاث تشير إلى أن التعرض المطول للضوء الأزرق يساهم في شيخوخة الجلد، وفرط التصبغ

عقار للالتهابات يطيل فاعلية المضادات الحيوية

نجح فريق من الباحثين في كلية بايلور للطب بالولايات المتحدة الأمريكية في تقديم حل لمشكلة مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية، وذلك عن طريق الاستعانة بأحد أدوية الالتهابات.

يتحسن معظم الأشخاص المصابين بالعدوى البكتيرية بعد إكمال العلاج بالمضادات الحيوية، ولكن هناك أيضاً العديد من الحالات التي يتراجع فيها الأشخاص بسبب تطوير البكتيريا مقاومة للمضاد الحيوي، وبالتالي يصبح عاجزاً عن قتلها.

وخلال دراسة نشرت في العدد الأخير من دورية "ساينس أدفانسيس"، بحث الفريق البحثي، عن الأدوية التي يمكن أن تمنع أو تبطئ بكتيريا "الإشريكية القولونية" من تطوير مقاومة للمضاد الحيوي المعروف باسم "سيبروفلوكساسين" أو "سيبرو"، وهو ثاني أكثر المضادات الحيوية الموصوفة في الولايات المتحدة، ووجدوا أن عقار "كلوريد الديكوالينيوم"، المستخدم في الأساس لعلاج الالتهابات المهبلية والتهابات الحلق، وغيرها من الالتهابات، يمكن أن يقوم بهذا الدور، حيث كان قادراً في التجارب المعملية والنماذج الحيوانية، على التقليل من قدرة البكتيريا على تطوير مقاومة للمضادات الحيوية، مما قد يطيل من فاعلية المضادات الحيوية.

الوشم ونزلة البرد تمنعك من التبرع بالدم

لا يساعد التبرع بالدم في إنقاذ حياة الآخرين فحسب، بل يعود بالفائدة على صحة المتبرع أيضاً.

وقالت الجمعية الألمانية لطب نقل الدم وأمراض الدم إن التبرع بالدم يحد من خطر الإصابة بأزمات قلبية، كما أنه يعمل على تدعيم جهاز المناعة، ومن ثم تقل فرص الإصابة بالأمراض. كما يشعر المتبرع بالدم بأنه أكثر قدرة على بذل الجهود ويأثمه يتمتع بصحة جيدة بشكل عام.

وعن اشتراطات التبرع بالدم، أوضحت الجمعية أن الدم ينبغي ألا يعاني المتبرع من أمراض مثل فقر الدم أو داء السكري أو التهاب الكبد B و C أو الزهري أو فيروس نقص المناعة البشرية، في حين ينبغي أن تكون درجة حرارة الجسم مضبوطة.

وينبغي ألا يقل عمر المتبرع عن 18 عاماً وألا يزيد عمره عن 60 عاماً، وألا يقل وزن الجسم عن 50 كجم.

ولا يجوز التبرع بالدم لمدة 4 أشهر بعد إجراء الوشم، ولمدة 4 أسابيع بعد التطعيم بلقاحات حية، ولمدة أسبوع بعد الإصابة بعدوى بسيطة مثل نزلة البرد. ولا يجوز التبرع بالدم على معدة فارغة؛ حيث ينبغي تناول الطعام والشراب على نحو كاف قبل وبعد التبرع بالدم، وذلك لتجنب الإصابة بمشاكل الدورة الدموية. كما لا يجوز ممارسة التمارين الرياضية الشاقة في يوم التبرع.

كيف يتم وضع الماسكارا بالطريقة الصحيحة؟

تعد الماسكارا بمثابة عصا سحرية للتمتع برموش أكثر طولاً وكثافة وتقوساً على غرار رموش الدمية الساحرة.

وأوردت بوابة الجمال "هاوت.دي" أنه يمكن الحصول على تأثيرات مختلفة للماسكارا من خلال اختيار القوام المناسب، موضحة أن الماسكارا ذات القوام الكريمي تجعل الرموش تبدو أكثر كثافة، في حين أن الماسكارا ذات القوام السائل تجعل لون الرموش يبدو أكثر تشبعاً.

وأضافت البوابة الألمانية أنه يمكن للمرأة الحصول على تأثيرات مختلفة للماسكارا من خلال الفرضة المناسبة، موضحة أن الرموش تبدو بمظهر أكثر تقوساً من خلال استخدام فرشاة على شكل هلال.

كما يمكن أن تبدو الرموش بمظهر أطول من خلال استخدام فرشاة على شكل ساعة رملية أو حبة فول سوداني، وهي فرشاة تكون أكثر سمكاً عند الطرفين من الوسط.

وتعد الفرشاة المصنوعة من الحطاط مناسبة للرموش النحيفة، حيث إنه قليلاً ما تتكلم معها الماسكارا من ناحية، كما تبدو الرموش معها أكثر كثافة من ناحية أخرى.

اللون العنابي يغازل عيونك هذا الصيف

تزدهر الماسكارا باللون الأحمر العنابي في صيف 2023 لتغازل العيون وتمنحها إطلالة ساحرة تأسر الألباب.

وأوضحت مجلة "Elle" أن الماسكارا باللون الأحمر العنابي تتمتع بطابع أنيق وفخم يعبر عن الضيق من ناحية، ويعكس تميز وتقدم الأسلوب من ناحية أخرى. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن السحر المتحفظ، الذي تشعه الماسكارا بهذه الدرجة المشبعة من الأحمر، يجعلها مناسبة لأنشطة الحياة اليومية.

وتغازل الماسكارا العنابي في المقام الأول العيون الخضراء، كما أنها تداعب ألوان العيون الأخرى مثل البني والرمادي والأزرق والعنبر.

وأشارت المجلة إلى أن الماسكارا العنابي تبدو في قمة الروعة والجمال مع الرموش المقوسة، وكذلك مع الكياج الشفاف، الذي يتحلل بالبساطة والهدوء، والذي يبدو كما لو كانت البشرة بدون مكياج (No Make-up Look).



يقام للمرة الأولى في العالم العربي

انطلاق فعاليات النسخة 34 للأولمبياد الدولي للأحياء في مدينة العين

• أحمد بالهول الفلاسي؛ تؤكد أهمية الحدث باعتباره فرصة مهمة لاكتشاف الطلبة الموهوبين في مجال علم الأحياء من مختلف دول العالم
• يشارك في الأولمبياد 320 طالباً وطالبة من 80 دولة و300 عضو لجنة تحكيمية، إلى جانب نخبة من الخبراء في علم الأحياء



الأولمبياد الدولي للأحياء يجمع نخبة من أبرز المواهب الشابة في مجال علم الأحياء من كافة أنحاء العالم للتنافس في المسابقة التي تعد الأبرز من نوعها في العالم. وأضافت الدكتورة ليرسوسفا: "أود التعبير عن جزيل تقديري وامتناني لدولة الإمارات العربية المتحدة لحرصها الواضح على إنجاح الحدث واستضافته بالشكل الأمثل، كما أتمنى كل التوفيق للجنة المنظمة التي استطاعت تنظيم الأولمبياد في مدينة العين خلال فترة قياسية، وأنا على ثقة بأن هذه النسخة من الأولمبياد الدولي للأحياء ستشهد نجاحاً منقطع النظير. تجدر الإشارة إلى أن الأولمبياد الدولي للأحياء يعد أهم مسابقة دولية في مجال علم الأحياء وممنوعة تستقطب أفضل المواهب الطلابية في هذا المجال من جميع أنحاء العالم. ونجحت الإمارات في استضافة هذا الأولمبياد للمرة الأولى على مستوى الوطن العربي. والجدير بالذكر أيضاً أن هذا ثاني أولمبياد عالمي تستضيفه دولة الإمارات حيث استضافت أولمبياد العلوم للناشئين في ديسمبر 2021.

شراكة حقيقية وفعالة، لخروج هذا الاستحقاق بصورة مشرفة تليق بسمة الإمارات ومكانتها، وبما يتناسب مع أهمية هذا الحدث الأبرز على الساحة العالمية، وذلك عبر تهيئة البيئة المثالية للمنافسة، والتحضيرات المكثفة الخاصة بالإعلام وتكنولوجيا المعلومات والخدمات اللوجستية، فضلاً عن تدريب نحو 200 من طلبة الدراسات العليا والأساتذة الجامعيين على إعداد ودعم تنفيذ وإدارة الاختبارات النظرية والعملية للأولمبياد، وتدريب 200 متطوع على آلية تقديم الدعم التنظيمي اللازم لإنجاح فعاليات الأولمبياد.

قدراتهم إلى مستويات أكبر وأعمق وأشمل، ومن ثم العمل على تطوير مهارات التفكير الأساسية لدى الطلبة في مجال الأحياء، والتعمق أكثر في عمليات الحياة المعقدة، ومستوياتها الخلوية والجزيئية إلى المحيط الحيوي بأكمله، وهو بدوره ما يساهم في إدراك الطالب لفاهيم علم الأحياء بطريقة غير نمطية، وتعزيز مهارات حل المشكلات والتحليل والتقد البناء. وأضافت الدكتورة الشامسي: "حرصت وزارة التربية والتعليم مع شريكها الاستراتيجي جامعة الإمارات العربية المتحدة، منذ لحظة إعلان استضافة الإمارات للأولمبياد الدولي للأحياء على التحضير المسبق، من خلال مأسسة

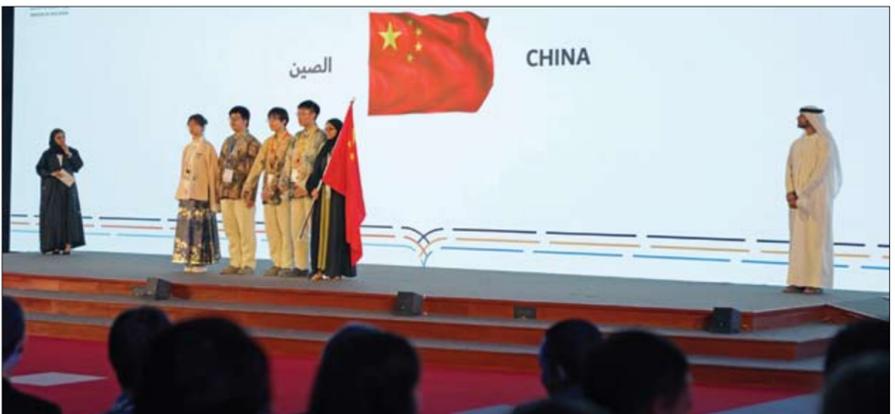
وزارة التربية والتعليم للشؤون الأكاديمية إلى أهمية هذا الأولمبياد، تكمن فيما يقدمه من إضافة مهمة من حيث الاستثمار في تطوير إمكانات أجيال المستقبل، وتمكينهم في حقل علمي حيوي، وتجذير المعرفة لديهم، ومساعدتهم على توليد الأفكار الإبداعية من خلال الاحتكاك بنظراتهم من مختلف أنحاء العالم، الأمر الذي سيساهم دون شك في تطوير شراكات علمية وبحثية دولية متقدمة، وإعداد الطلبة الباحثين اليوم ليكونوا قادة المستقبل في علوم الحياة مستقبلاً. وقالت سعادة الدكتورة أمينة الضحاک الشامسي: "إن أهم المقاصد من تنظيم الأولمبياد، بداية هو الأخذ بيد الطلبة الموهوبين وتنمية

وقال معاليه: حرصت دولة الإمارات على تبني الابتكار والإبداع منهجاً أساسياً ودعاماً أساسية في تطوير خططها التنموية الاستراتيجية، ليكون الإبداع عنواناً للمضي قدماً نحو تحقيق رؤيتها للمستقبل، كما عملت على الاستثمار في رأس المال البشري الشاب لتنمية مساهماتهم وقدراتهم وكفاءاتهم المهنية والعلمية، ودعمهم والمبادرة ومزيد من العمل للمشاركة بأفكارهم والاستفادة من طاقاتهم الكبيرة، باعتبارهم الثروة والسواعد التي سندفع عبرها عجلة التنمية وبنينا المستقبل. بدوره، أشار سعادة الدكتور محمد الملا وكيل

• العين - الفجر

• تصوير - محمد معين

انطلقت أمس فعاليات النسخة 34 للأولمبياد الدولي للأحياء، الذي تستضيفه دولة الإمارات العربية المتحدة، وتنظمه وزارة التربية والتعليم بالشراكة مع جامعة الإمارات، وذلك على مدى ثمانية أيام ولغاية 10 يوليو الجاري في مدينة العين. وافتتح فعاليات الأولمبياد سعادة الدكتورة أمينة الضحاک الشامسي، رئيسة النسخة 34 للأولمبياد الدولي للأحياء - الوكيل المساعد لقطاع الرعاية وبناء القدرات بوزارة التربية والتعليم، بحضور الدكتورة سعاد محمد المرزوقي، النائب المشارك لشؤون الطلبة في جامعة الإمارات العربية المتحدة، والدكتورة لينكا ليرسوسفا، رئيسة اللجنة التنفيذية لأولمبياد الأحياء الدولي، والدكتور صابر مظفر، رئيس اللجنة الأكاديمية للنسخة 34 للأولمبياد الدولي للأحياء. ويشارك في فعاليات الدورة 34 من الأولمبياد الدولي للأحياء 320 طالباً وطالبة من 80 دولة و300 عضو لجنة تحكيمية، إلى جانب نخبة من الخبراء والمتخصصين في علم الأحياء من مختلف دول العالم.



منوعات الفكر

23

بالنظر إلى أن هرموناتنا عادة ما تكون حساسة للعديد من العوامل من حولنا، فقد يؤدي ذلك إلى عدم توازنها، ويمكن لهذا أن يؤثر على النساء والرجال، على حد سواء. ويشير الخبراء إلى أن الإجهاد (التوتر) قد يكون عاملا حاسما في إحداث الاختلالات الهرمونية. ويمكن أن تكون مشاعر الإرهاق والغضب والتهيج والقلق بالإضافة إلى سوء الحالة المزاجية، علامات على أنك تعاني من التوتر.



هرموننا عادة ما تكون حساسة للعديد من العوامل من حولنا

أربع طرق مخيفة يؤدي بها الضغط النفسي إلى "تدمير جسمك"



ومحاولة الاسترخاء. وقد يعني هذا قضاء وقت بعيدا عن الشاشات الإلكترونية، أو أخذ المزيد من فترات الراحة أثناء النهار لإعداد كوب من الشاي أو الخروج في نزهة على الأقدام.

وقالت الدكتورة بروير: "أهدف إلى تحقيق توازن أفضل بين الضغوط التي يمكنك التعامل معها وتلك التي لا يمكنك تحملها. وحدد ما الذي يسبب لك التوتر من خلال الاحتفاظ بمذكرات الإجهاد وتحليلها".

وتضيف أن تغيير الطريقة التي تنظر بها إلى الأحداث المجهدة مفيد أيضا: "إذا كنت تعتقد أنه يمكنك التعامل مع موقف مرهق، فمن المحتمل أن تنجح. وإذا كنت تعتقد أنك ستفشل حتى قبل أن تبدأ، فهذا عادة ما يصبح نبوءة تحقق ذاتها. انظر إلى التحديات على أنها فرصة وليس تهديدا. وإذا فشلت، رحب بفرصة التعلم من أخطائك. فكل شيء يتعلق بالسيطرة".

وتشمل الطرق الأخرى لتقليل التوتر واستعادة الهرمونات الخاصة بك اتباع نظام غذائي صحي غني بالألياف والأطعمة الكاملة مع وفرة من الفواكه والخضروات والسلطات، مع تقليل تناول الأطعمة السكرية والملح.

وتوصي الدكتورة بروير بتناول مكمل غذائي متعدد الفيتامينات والمعادن بالإضافة إلى بروتينك لتجديد الجليكوتريا المعززة للمناعة في الأمعاء. كما أنها تشدد على ضرورة خفض استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي والكحول، لأن تأثيرات الكافيين تحاكي الاستجابة للضغط وتنتج بشرية من كمية كافية من الماء أيضا، حيث سيؤدي الجفاف إلى تفاقم الأعراض المرتبطة بالإجهاد، مثل التعب والصداخ وضعف التركيز.

هذا، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل المشي السريع، والذي يساعد على تحييد آثار هرمونات التوتر.

التغيرات الهرمونية السلبية ويزداد الدافع الجنسي ببطء".

3. الإجهاد والدورة الشهرية عندما تلاحظ النساء توقف دورة الحيض أو أنها تبدو أخف أو أثقل من المعتاد، فإن ذلك قد يكون ناتجا عن وضع القتال أو الهروب الناجم عن الإجهاد المستمر. ويمكن للجسد الأنثوي التوقف عن إعطاء الأولوية لدورة الحيض لأنه يرى أن من "غير الآمن" إنجاب طفل.

ويمكن أن يكون لفقدان الكثير من الوزن تأثير مماثل. كما وجدت الدراسات أيضا أن الإجهاد هو أحد أسباب عدم الذكور.

4. الإجهاد وزيادة الوزن غالبا ما تكون دهون البطن التي لا تتغير، علامة على اختلال التوازن الهرموني لكل من النساء والرجال. ووجدت الأبحاث أن إفراز الكورتيزول الناجم عن الإجهاد ثبت أنه يزيد من دهون البطن ما يؤدي إلى ما يعرف باسم "إجهاد البطن".

ولحسن الحظ، هناك طرق لمساعدة الهرمونات، من ذلك تخصيص المزيد من الوقت لنفسك

2. الإجهاد وفقدان الدافع الجنسي تقول الدكتورة بروير: "الإجهاد هو أحد الأسباب الأكثر شيوعا لفقدان الرغبة الجنسية، إلى جانب الإرهاق والتعب وقلة النوم".

وعادة، تنتج الغدة الكظرية نحو 5% من الهرمونات الجنسية المنتشرة، مثل ديهيدروإيبين أندروستيرون (DHEA)، والإستروجين (عند النساء) والتستوستيرون (عند الرجال وإلى حد معين عند النساء).

وأوضحت بروير: "عندما تكون مرهقا، فإن الغدة الكظرية تزيد من إنتاج هرمونات التوتر (الكورتيزول والأندرينالين / الأبينفرين) مع انخفاض مماثل في إنتاجها من الهرمونات الجنسية، وتفقدها الغدة الكظرية الهامة للدافع الجنسي".

وبالإضافة إلى ذلك، فإن الإجهاد يقلل أيضا من مستويات DHEA، هرمون الجنس الرئيسي، ويزيد من إفراز هرمون البرولاكتين والبرولاكتين هو مانع قوي للشهوة الجنسية.

وقالت الدكتورة بروير: "إذا تمكنت من تحديد أسباب التوتر لديك وتحليلها، فسوف تنعكس هذه

وقد تؤدي الاختلالات الهرمونية الناتجة عن الإجهاد إلى مجموعة متنوعة من المضاعفات، من الوزن إلى الدافع الجنسي. وتشرح الدكتورة سارة بروير كيف يمكن أن تتعطل الهرمونات بسبب الإجهاد والطرق البسيطة للتعامل مع الاختلالات الهرمونية.

كيف يؤثر التوتر على هرموناتنا؟ تقول الدكتورة بروير: "خلال أوقات التوتر، تزداد مستويات هرمونات التوتر المنتشرة، مثل الأدرينالين والنورادرينالين والكورتيزول لتسبب سلسلة من الاستجابات الفسيولوجية".

وهذا يضع أظمتك في حالة تأهب كما في العصور القديمة، حيث ساعد هذا رجال الكهوف على البقاء على قيد الحياة من خلال إعدادهم للقتال العنيف أو الفرار من المواقف الخطرة. ومع ذلك، تشير الدكتورة بروير إلى أنه "في الوقت الحاضر، نادرا ما نخرج استجابات الإجهاد هذه بالقتال أو الفرار، لذلك نظل مستعدين لممارسة تمارين قوية قد لا تأتي أبدا. ويمكن أن تؤدي حالة التوتر المرتفعة باستمرار إلى العديد من الأعراض الجسدية والعاطفية واضطراب الهرمونات".

1. الإجهاد والإنهاك يختلف نوع التوتر الذي قد تشعر به، ويمكن أن يستمر لفترة قصيرة - لدقائق أو ربما لساعات. وينتج الإجهاد المزمن عن الارتماع المستمر في مستويات الكورتيزول، ويحدث على مدى فترة طويلة من الزمن، ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل جسدية مثل الأوجاع، وكذلك ضباب الدماغ، والاكتئاب، والتعب الشديد والشعور باليأس.

وإذا كنت تعاني من الإرهاق، وهو ما تقول الدكتورة بروير إنه ناتج عن إجهاد مزمن في مكان العمل على وجه التحديد، فقد تواجه مشاعر استنفاد الطاقة أو الإرهاق أو الشعور بالسلبية أو السخرية المرتبطة بالعمل وكذلك انخفاض الكفاءة المهنية.

مركب في الشاي والتفاح والكاكاو قد ينقذنا من حالات طبية طارئة

يعد ارتفاع ضغط الدم، حالة شائعة إلى حد ما، ويمكن أن يكون لها عواقب وخيمة إذا تركت دون علاج، وقد تؤدي إلى حالات طبية طارئة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ويمكن لهذه المضاعفات أن تحدث لأن ضغط الدم المرتفع يضع ضغطا إضافيا على أعضاء مثل القلب والدماغ. ومن المعروف على نطاق واسع أن النظام الغذائي هو أحد العوامل التي يمكن أن يكون لها تأثير على ضغط الدم.



الدموية. ولذلك فإن الشاي، بمحتواه الغني من الفلافانولات، هو جزء مهم من النظام الغذائي الأمثل، خاصة لصحة القلب. كما أنه يوفر ترطيبا صحيا.

على تحسين أداء الأوعية الدموية - وتسمى وظيفة البطانة - ما يساعد على التحكم في ضغط الدم. ومن خلال هذا الإجراء، يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بالفلافانولات، في دعم صحة القلب والأوعية الدموية.

ووجدوا أن استهلاك 400-600 ملليغرام في اليوم (ملغم / د) كان الكمية المثلى. وقالت الدراسة: "علاوة على ذلك، يمكن أن تساعد زيادة استهلاك الفلافانولات في النظام الغذائي في تحسين ضغط الدم وتركيزات الكوليسترول وسكر الدم.

وكانت الأدلة أقوى لبعض المؤشرات الحيوية، مثل ضغط الدم الانقباضي، والكوليسترول الكلي، وكوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة، وديناميات الإنسولين / الجلوكوز. وتجدر الإشارة إلى أن هذا دليل قائم على الغذاء وليس توصية لكميات الفلافانولات (3-flavan-ols).

وأوصت الدراسة بما يلي كمصادر جيدة للفلافانولات (3-flavan-ols): الشاي، والتفاح، والتوت والكاكاو. ويحتوي كوب واحد من الشاي على 160 مغ تقريبا من الفلافانولات، ما يعني أن ثلاثة أكواب ستكون كافية لتلبية الكمية اليومية الموصى بها.

أوضح الكيميائي والباحث في Tea Advisory Panel، الدكتور تيم بوند: "وفقا لدراسة نُشرت في مجلة Cardiovascular Pharmacology، تعمل مركبات الفلافانولات

واستهلاك الكثير من الملح على وجه التحديد يرفع ضغط الدم بشكل كبير لأنه يجعل الجسم يحتفظ بالماء، ما يضع ضغطا إضافيا على الأوعية الدموية، لذلك، يمكن أن يؤدي إجراء تغييرات على نظامك الغذائي إلى تقليل المخاطر أو تقليل الآثار الجانبية لارتفاع ضغط الدم.

واقترحت دراسة جديدة أن هذا التغيير يمكن أن يكون بسيطا، مثل شرب أكواب من الشاي، حيث خلص الباحثون إلى أن المركبات النباتية المعروفة باسم الفلافانولات (3-flavan-ols) الموجودة في الشاي، لها فوائد صحية متعددة.

وأشار الباحثون في الورقة المنشورة في Advances in Nutrition إلى أنهم قاموا بتحليل بيانات 157 تجربة موجودة و15 دراسة حول تأثير 3-ols flavan-3 على الجسم.





منوعات الفكر 26

حفلة تاريخية وحشد هائل من الحضور تخطف أكثر من 14 ألف شخص في دبي

حسين الجسمي يستمر في تحطيم الأرقام القياسية والصعبة



صيف دبي، مبدياً سعادته بأن يجتمع مع الفنان العراقي كاظم الساهر في هذه الأمسية الاستثنائية، لاسيما أنه يحترمه من الناحيتين الشخصية والفنية، ويعتبره بمثابة الأخ والصدق، منوهاً إلى أن وطنه الإمارات دائماً تجمع الجميع على الخير والمحبة.

وأبدى الصحفيين والإعلاميين ومشاهير "السوشيال ميديا" تفاعلهم وفرحهم خلال الحديث الصحفي حول الأجواء الصيفية المبهجة التي رافقتهم مع جديد حسين الجسمي أغنية "بلبلطة" الذي طرحها قبل يومين من الحفل عبر قنواته الرسمية في اليوتيوب، محققة انتشاراً وتفاعلاً كبيراً بين الجمهور العربي.

وسهلاً يكتم جميعاً في دبي ودولة الإمارات العربية المتحدة، مضيفاً: "مشاء الله حضوركم يبلج القلب وشوقنا كبير دائماً للماكم ومشارككم الفرحة.. شكراً على التنظيم المميز بحضوركم مؤسسة دبي للمهرجانات والتجربة، ولشركة بيست مومنتس إيفنتس، مختتماً ترحيبه وشكره على الحضور قانلاً: "زين الله داركم مثل ما زينتنا دارنا.."

وكان الجسمي قد التقى أهل الصحافة والإعلام قبل صعوده إلى المسرح، مؤكداً في حديثه سعادته بلقاء الجمهور من مختلفه أنحاء الوطن العربي في دبي بمناسبة الإحتفال مع الجمهور في عيد الأضحى المبارك، وانطلاق "مفاجآت نورتونا بحضوركم وفرحنا بتشريفكم.. وأهلاً

بتقديمه وتنقله بين مجموعة من أغنياته المتنوعة بين الإماراتية والخليجية والعربية، التي نالت رواجاً كبيراً وانتشاراً واسعاً، نالها كل مشاعر الفرح والسعادة بين الجمهور.

ووسط حالة مختلفة من التفاعل عبر عزفه المنفرد على آلة البيانو، أبدع الجسمي في غناء أغنية "أنا لها شمس"، ليفاجيء الحضور بعدها بأداء أغنيته الشهيرة "أمي جنة" التي أبكت العديد من الحضور حياً وحنيناً إلى الأم بكلماتها واحساسه المؤثر في الغناء.

وكان الجسمي قد رحب بالجمهور فور صعوده على خشبة المسرح قانلاً: "مرحباً الساع.. نورتونا بحضوركم وفرحنا بتشريفكم.. وأهلاً

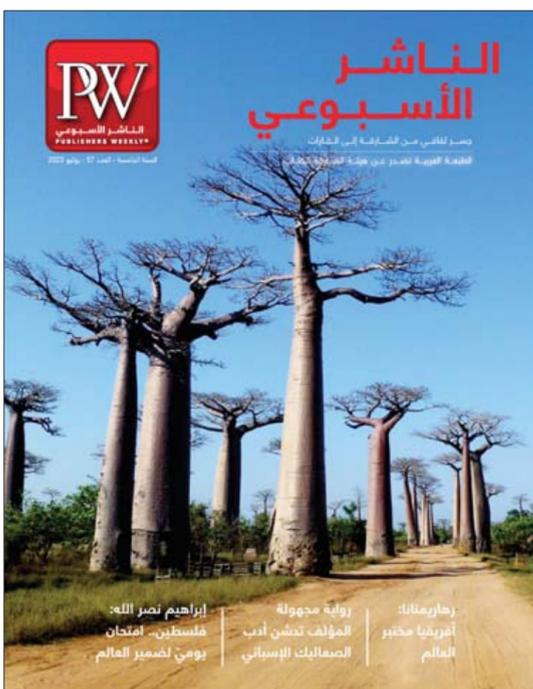
•• دبي - الفجر:

يواصل الفنان الإماراتي حسين الجسمي "جبل الأغنية العربية" تحطيم الأرقام القياسية المختلفة، مؤكداً من خلال نجاحاته الجماهيرية الهائلة في كل مكان أنه "الرقم الصعب"، موثقاً حفلاً تاريخياً بـ "دبي - كوكا كولا أرينا"، متخطياً فيه عدد الحضور أكثر من 14 ألف شخص، محققاً بذلك أكبر وأعلى نسبة حضور في حفلات القاعة الضخمة في دبي.

وعلى مدار ساعتين وربع الساعة من الغناء المتواصل والتفاعل المنقطع النظير، أشعل الجسمي فور اعتلائه خشبة المسرح أجواء الحفل



«الناشر الأسبوعي» تتناول أثر الثقافة العربية في مدغشقر



مؤكداً على البعد الإنساني للأدب. كما تضمن العدد حوارات مع كل من الشاعرة الكولومبية كاترين وديمان ريكو، والكتابت القصصي المغربي السدي رسم خريطة الطريق الثقافية لنا منذ خمسة عقود، وكان الكتاب نقطة البدء وحجر الزاوية في المقامير والجنسور التي تمتد بين الشارقة ومدن العالم.. ونشرت المجلة التي تصدر عن هيئة الشارقة للكتاب في عدد يوليو- تموز، موضوعات تتعلق بشؤون الكتابة والنشر والقراءة، من بينها مقالات ودراسات عن نشأة أدب الصعاليك الإسباني، وعن أيام الكاتب محمد شكري في مستشفى للأمراض العقلية، وعن الأديب الأرجنتيني أرنستو ساباتو، وعن رائد الحداثة الشعرية محمد الصباغ، ونشرت المجلة تقريراً عن حوار مجلة "وورلد ليتريشر توداي" الأدبية مع الشاعر والروائي إبراهيم نصر الله قال فيه إن فلسطين امتحان يوميّ لضمير العالم،



التي نالت رواجاً كبيراً وانتشاراً واسعاً، نالها كل مشاعر الفرح والسعادة بين الجمهور.

ووسط حالة مختلفة من التفاعل عبر عزفه المنفرد على آلة البيانو، أبدع الجسمي في غناء أغنية "أنا لها شمس"، ليفاجيء الحضور بعدها بأداء أغنيته الشهيرة "أمي جنة" التي أبكت العديد من الحضور حياً وحنيناً إلى الأم بكلماتها واحساسه المؤثر في الغناء.

وكان الجسمي قد رحب بالجمهور فور صعوده على خشبة المسرح قانلاً: "مرحباً الساع.. نورتونا بحضوركم وفرحنا بتشريفكم.. وأهلاً

افتتاحية العدد بعنوان "نوافذ جديدة للتبادل الثقافي"، واصفاً احتفاء كوريا الجنوبية بالشارقة ضيف شرف معرض سينول الدولي للكتاب، في دورته الـ 65، بأنه "احتفاء بمشروع الشارقة الثقافي، وهو احتفاء بإمارة الكتاب وعاصمة المعرفة، وهو احتفاء بحكمة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، ورويته الاستراتيجية، وإجازاته الكبيرة على أكثر من صعيد، مضيفاً أن "احتفاء كوريا الجنوبية بالشارقة يأتي احتفاءً بالثقافة العربية، والحضارة العربية، واعترافاً بدورها الجوهري في مسيرة الحضارة الإنسانية.."

وتابع أحمد العامري "على أرض معرض سينول للكتاب، رأينا ولسنا مباشرة مدى التقدير الكبير

•• الشارقة-الفجر:

تناول العدد 57 من مجلة "الناشر الأسبوعي" أثر الثقافة العربية في جزيرة مدغشقر، من خلال حوار خاص للمجلة مع الشاعر والكتابت المسرحي جون لوك هاريمانانا الذي أكد "وجود تراث عربي مغاشر ديني مخطوط خلفته العائلات العربية التي حلت بمدغشقر ابتداءً من القرن الحادي عشر. وقد تم الاحتفاظ بهذا التراث من طرف قبيلة أنتيمورو المتواجدة في الساحل الشرقي لمدغشقر"، موضحاً أن 20 فرداً في كل جيل في هذه القبيلة يتعلمون قراءة المخطوطات القديمة ذات الطابع الديني والتاريخي، ونقلها إلى الأجيال القادمة.

وقال هاريمانانا في الحوار "من مظاهر التأثير العربي انتشار استعمال الحرف العربي في جنوب جزيرة مدغشقر، قبل أن تتم كتابة اللغة المماغشية بالأبجدية اللاتينية بناءً على مرسوم 26 مارس- آذار 1823، الذي تم إطلاقه بعد التناور بين الملك راداما الأول والمبشرين البريطانيين الذين أدخلوا الطباعة إلى الجزيرة.."

وكتب الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، رئيس التحرير، سعادة أحمد بن ركاض العامري

«الشارقة للفنون» تعلن برنامجها التعليمي لصيف 2023

أعلنت مؤسسة الشارقة للفنون عن برنامجها التعليمي لصيف 2023، الذي يقام في الفترة من 8 يوليو إلى 28 أغسطس.

ويشمل البرنامج طيفاً واسعاً من الورش والدورات التدريبية في مختلف أشكال الفنون وجوانبها النظرية والعملية، ضمن خمسة فئات هي: الناشئة والكبار، الصغار والعائلات، الطفولة المبكرة، وورش الاستديو الفني، والدورات التدريبية.

ودعت المؤسسة جميع طلاب المرحلة الثانوية الراغبين في تطوير مهاراتهم الفنية أو الأشخاص الذين يخططون لدراسة الفن والتصميم في المرحلة الجامعية، لاتباع دورة تدريبية بعنوان "نظرة عميقة على الفن"، تمتد لأربعة أسابيع من 10 يوليو إلى 3 أغسطس 2023، وتتناول مختلف الأشكال الفنية مثل الرسم والتلوين والنحت والخزف وتصميم الجرافيك والمجوهرات والأزياء.

ويحظى المشاركون في الدورة بفرصة التعرف على أساسيات نظرية الفن واكتساب خبرة مباشرة في أساليب الفن وأدواته، فضلاً عن تجريب مهاراتهم وتطويرها عن طريق العروض التقديمية والمناقشات الجماعية والملاحظات الموجهة لكل مشارك على حدة من الفنانين المتخصصين، بحيث يستطيع كل مشارك إنتاج عمل فني أو اثنين مع نهاية كل أسبوع من الدورة.



منوعات

الفكر

27

النقد يبقى ضرورياً، والأعمال الناجحة تحتاج إليه دائماً

عباس النوري: ما زلت أتعلّم كي أقدم الشخصية الشامية بطريقة أفضل

أثبت الممثل السوري القدير عباس النوري حضوراً لافتاً من خلال شخصية (الشيخ مالك) التي جسدها في مسلسل (مربي العز) الذي عُرض في الموسم الرمضاني الفائت. وتحدّث النوري خلال

هذا الحوار عن المنافسة بين أعمال البيئة الشامية وأهم النجوم الذين قدّموها، كما تطرق إلى أهمية الشام ومجتمعها الذي يخلتج بالثقافات المتناقضة والمتفاوتة والمتنوعة التي تساهم في إيجاد شخصيات مختلفة ومتنوعة.

غنى عال جداً، ومجتمعها يخلتج بالثقافات المتناقضة والمتفاوتة والمتنوعة، وهذا الأمر يساهم في إيجاد شخصيات مختلفة ومتنوعة. البيئة الشامية عنصر أساسي ويستأن جميل ويجب أن تكون ثماره ووروده موجودة على مائدة رمضان لأن فيها ما يجذب المشاهد، وإذا أردنا أن نعرف من أفضل من قدّم الشخصية الشامية، فيجب العودة إلى الوراء والتفكير بالشخصيات التي كانت العبّرة الأولى عنها، وأصحابها هم من الأساتذة الكبار، وبينهم فكرت محسن، وهو إذاً كبير قدّم الشخصية الشامية عبر إذاعة دمشق وكان أساتذاً للجميع، وهناك العملاق العبقري تيسير السعدي والنجم الكبير الراحل رفيق السبيعي والأستاذ الذي كان صاحب الشرارة الأولى لأعمال البيئة الشامية وهو نهاد قلعي. وأنا أذكر هذه الأسماء على سبيل المثال وليس للحصر، ويوجد غيرها الكثير من الأسماء الرائدة، ونحن كممثلين نسعى لسير على خطاهم. كل ممثل يقدم الشخصية الشامية بطريقة تشبه عناصر التعبير الموجودة عنده وطريقة تحريك عقله باتجاه الخيلة وكيفية إيصال (الكراكتز).



كيف تحدثت عن مشاركتك في الموسم الرمضاني 2023 بمسلسل (حارة القبة - 3) (مربي العز)، وهما عملان من نوع البيئة الشامية وتنافساً مع أعمال أخرى من النوع نفسه، بينها (العرجي) و(زقاق الجن) وما نقاط تفوقهما وضعفهما، خصوصاً أن (مربي العز) حصد نسبة مشاهدة عالية؟

بصرف النظر عن أسماء الأعمال، فكلها كانت بانتاجات جيدة وشارك فيها نجوم كبار يتمتعون بقاعدة شعبية عريضة، ولكن صودف عرض الجزء الثالث من (حارة القبة) في رمضان مع أنه أنتج في العام السابق.

أما بالنسبة إلى مسلسل (مربي العز)، فيجب ألا ننسى أن القنوات العارضة الأكثر نجاحاً هي التي تساهم في رواج أعمالها. ومحطة (أم بي سي) تُخدم أعمالها عبر قنواتها المختلفة، وهي محطة ناجحة وتعتبر قناة العرب الأولى من دون نقاش ولا يوجد منافس لها، ومثلها منصة (شاهد) التي تتبع لها وهي تخدم أعمالها أيضاً وتقدم لها ترويجاً إعلامياً عالي المستوى.

(مربي العز) استحق أن يحظى بنسبة مشاهدة عالية لأنه يحاكي ثقافة مُشاهد رمضان ويتمشى مع مزاج المشاهد العربي في هذا الموسم وهو يشبه عملاً قدّمته عام 1992 بعنوان (أيام شامية)، الذي تعتمد قصته على البساطة الشديدة من خلال حكاية شارب البطل الذي يرهن شاربيه لعدم إخراج والدته بسبب أوضاعها الاقتصادية الصعبة والديون التي ضغطت على حياتها.

وهذا النوع من الدراما كان يسمى (دراما بيضاء)، ويبدو أنها حاجة أساسية على مائدة رمضان التلفزيونية. ومسلسل (مربي العز) من هذه الناحية قريب جداً من مسلسل (أيام شامية).

أما في ما يخص نقاط قوة هذا المسلسل، فإن الكلام عنه يرتبط بالنقاد وليس بي أنا كمتنان. وبالنسبة إلى كل الأعمال التي تمكّنت من حصد نسبة مشاهدة عالية، فإن الجمهور هو من قال كلمته حولها وكأنه أراد القول إن (مربي العز) وبغيره من المسلسلات هي أعمال خالية من الملاحظات. ولكن النقد يبقى ضرورياً، والأعمال الناجحة تحتاج إليه دائماً. أما الأعمال غير الناجحة، فينكفئ عنها المشاهد ويطلب الصفحة، ولذلك لا يحتاج إلى نقد. لا شك أن مسلسل (مربي العز) بحاجة إلى قراءة نقدية، ومن الضروري أن يقرأ الفنان نقداً حقيقياً لأي عمل كي يكتشف مكامن الضعف التي لا يعرفها سوى الناقد أو مكامن قوة كي يؤسس عليها لأعماله اللاحقة.

هل ترى أنه توجد محاولات لتميشك بطريقة أو بأخرى في الفترة الأخيرة، خصوصاً أنك كنت قد اشتكيت لأن اسمك لم يكن الأول في مقدمة مسلسل (شارع شيكاغو)، وأيضاً حُذفت (التيزر) الخاص بمسلسل (حارة القبة) من حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي، هذا عدا أن صورتك في البوستر الدعائي الخاص بمسلسل (مربي العز) كانت أصغر من صورة الممثل محمود نصر؟

هذا أمر مستحيل وهو لم يحصل ولن يحصل. وكيف تفسر ما حصل؟

بالنسبة إليّ، ما يجري هو عادي ويمكن أن تحصل أخطاء مماثلة، ولا أرى ذلك سوى بحدود الخطأ البسيط لا أكثر ولا أقل، وحدوده عادية.

لا انتقص من قدر أحد ولا أتوقف عند حجم صورة في بوستر أو كتابة اسم في المكان الصحيح أو الخاطئ، لأن اسمي الرئيسي والحقيقي هو جهدي الذي يصل إلى الناس وهم يصدّقونه ويقتنعون به، وهذا الثمن بالنسبة إليّ هو الأعلى، وبقية ما تبقى هو مجرد كلام يمكن وضعه في الدرج ويُفتح في أوقات مناسبة لحل المشاكل وهي في الأساس عادية ولا قيمة لها على الإطلاق.

وكيف تردّ على من يرى أنك أفضل من قدّم الشخصية الشامية في أعمال البيئة مقارنة مع النجوم الذين ينتمون إلى جيلك الفني؟

هذا الكلام غير صحيح. وأنا لا أزال أتعلّم كي أقدم هذه الشخصية بطريقة أفضل. ولا أريد أن يُفسر كلامي بأنني متعصب أو إقليمي، ولكن الشام فيها



تجسد شخصية "طبيبة شرعية"

بشرى تقدم مسلسلاً درامياً جديداً من 30 حلقة



بدأت النجمة بشرى تصوير مشاهد فيلمها الجديد "كابتن جاك" بعد العودة للتصوير خلال الأسابيع الماضية، إذ توقف العمل قبل شهر رمضان بسبب الانشغال بتصوير مسلسلات رمضان، والفيلم يشارك في بطولته سامي مغاوري وليلى عز العرب وعدد آخر من الفنانين وإخراج شادي علي.

وفي سياق آخر يتبقى لى سليم يومين تصوير على الانتهاء من فيلم "التاروت"، وتشارك في بطولة الفيلم إلى جانب سميرة الخشاب، ورائيا يوسف، مي سليم، ومحمد عز، عبد العزيز مخيون، بجانب عدد من الفنانين ضيوف الشرف منهم أحمد التهامي، ومحمد خميس، ومحمد الشقنقيري، ويوسف منصور طفل الغزالة الرايقة، وكنزى رماح وسعيد يحيى وإخراج إبرام نشأت.

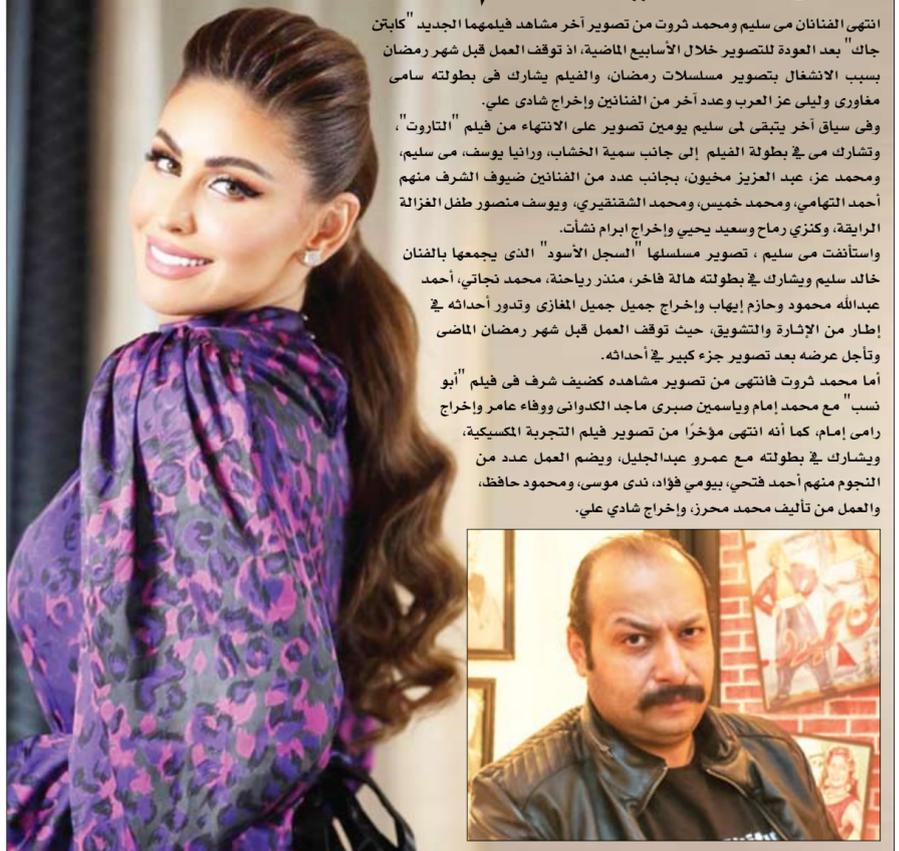
واستأنفت مي سليم، تصوير مسلسلها "السجل الأسود" الذي يجمعها بالفنان خالد سليم ويشارك في بطولته هالة فاخر، منذر رياحنة، محمد نجاتي، أحمد عبدالله محمود وحازم إيهاب وإخراج جميل المغازي وتدور أحداثه في إطار من الإثارة والتشويق. حيث توقف العمل قبل شهر رمضان الماضي وتأجل عرضه بعد تصوير جزء كبير في أحداثه.

أما محمد ثروت فأنتهى من تصوير مشاهد كضيف شرف في فيلم "أبو نسب" مع محمد إمام وياسمين صبري ماجد الكدواني ووفاء عامر وإخراج رامى إمام، كما أنه انتهى مؤخراً من تصوير فيلم التجربة المكسيكية، ويشارك في بطولته مع عمرو عبدالجليل، ويضم العمل عدد من النجوم منهم أحمد فتحي، بيومي فؤاد، ندى موسى، ومحمود حافظ، والعمل من تأليف محمد محرر، وإخراج شادي علي.

وكانت بشرى أعربت عن سعادتها البالغة بافتتاح دار رعاية خاص بالفنانين، وقالت خلال لقائها بتليفزيون "اليوم السابع" مع الزميل والكاظم الشخصي علي الكشوطي رئيس قسم الفن باليوم السابع على هامش حضورها افتتاح الدار: "أنا فخورة وسعيدة جداً إننا بنشوف دا دلوقتي، ويشكر الدكتور أشرف زكى ومجلس إدارة النقابة".

وأضافت: "هناك فنانين بسطاء، لأن كل المهن فيها درجات، وزى ما فيه فنانين معاهما فلوس، فيه فنانين تانية ماتت فقراء، وفيه مش بيلافو يجيبوا الدواء أو يشتروا كفن الموت، وفيه حالات مؤذية جداً إنسانياً، وفيه ناس بتسيب وراها عائلات وأسر وهم مهنتهم الوحيدة لتمثيل ودي مهنة موسمية مش دايماً فيها دخل مضمون".

مي سليم ومحمد ثروت ينتهيان من تصوير فيلم "كابتن جاك"



الفكر

أحد أشكال فيتامين B3 فعال ضد مرض عضال

الميتوكوندريا في عضلات الإنسان. بالإضافة إلى ذلك، يحسن NR ميكروبيوم الأمعاء ويزيد من تركيز NAD+ في الدم، وهو جزيء مهم للميتوكوندريا.

ومن أجل ذلك درس الباحثون عينات من الدم والدهون والعضلات والبراز، أخذت من توائم متطابقة قبل وبعد تناول NR، وتلاحظ التأثير الإيجابي لهذه المادة في كل من التوائم الحبيبة والبيدينة. وتعمل مادة نيكوتيناميد ريبوزيد على زيادة التمايز (تشغيل وإيقاف جينات خلوية معينة) للخلايا الجذعية العظمية وتحسين التنوع الجيني عن طريق تشغيل مجموعات الميتيل في الحمض النووي. ويعتقد الباحثون، أن هذا الشكل من فيتامين B3 قد يكون خيارا فعالا واعداد لعلاج الأمراض التي تتميز باختلال ميكروبيوم الأمعاء واختلال وظائف الميتوكوندريا العظمية.

أتضح لعلماء من جامعة هلسينكي أن أحد أشكال فيتامين B3 أثبتت فعاليتها ضد مرض خلوي لا علاج له - الخلل الوظيفي في الميتوكوندريا المستصبي. وتشير مجلة Science Advances، إلى أن الخلل الوظيفي في الميتوكوندريا هو مرض وراثي ومكتسب. ويتميز هذا المرض باختلال وظائف الميتوكوندريا مورد الطاقة الرئيسي للخلايا. وعند الإصابة بهذا المرض تتوقف الميتوكوندريا عن إنتاج جزيء الأدينوزين ثلاثي الفوسفات، ويشعر الشخص بضعف وإرهاق مستمرين، وتطور الاضطرابات النفسية. وهذا المرض حاليا غير قابل للعلاج ولم يدرس جيدا.

وقد أتضح للباحثين أن مادة نيكوتيناميد ريبوزيد (NR-) (هو نيوكليوسيد بيريدين وشكل من أشكال فيتامين B3. أو NAD+)، عند تناولها خلال فترة طويلة، يمكن أن يكون لها تأثير مفيد على

فيتامين D فعال في علاج الطفح الجلدي

أتضح لعلماء منظمة Northwestern Medicine أن فيتامين D فعال في علاج الطفح الجلدي الذي تسببه المواد الكيميائية. وتشير مجلة JCI Insight، إلى أن الباحثين حللوا عينات مأخوذة من 28 متطوعا سليما، تعرض جلد الجانب الداخلي للذراع إلى كمية بسيطة من خردل التروجين، الذي هو مادة مهيجة للجلد، ما أدى إلى ظهور طفح جلدي لديهم. بعد ذلك طلب الباحثون من نصفهم تناول جرعات عالية من فيتامين D، وأعطوا للنصف الآخر دواء وهميا.

أظهرت النتائج تحسن حالة جلد المتطوعين الذي تناولوا فيتامين D مقارنة بحالة جلد أفراد المجموعة الأخرى. وأتضح للباحثين بعد تحليل عينات من الدم والأنسجة، أن مسار إشارات الالتهابات IL-17 قد تم كبحها عند الذين تناولوا فيتامين D.

ووفقا للخبراء، يؤكد هذا إمكانية استخدام IL-17 كمؤشر حيوي واعد للتفاعلات الشديدة مع العلاج الكيميائي الموضعي والأدوية الأخرى. ويشير الباحثون، إلى أن هذه النتائج تتوافق مع نتائج دراسات سابقة. لذلك يخططون لمواصلة دراسة خصائص فيتامين D المضادة للالتهابات في مكملات الفيتامين التي تؤخذ عن طريق الفم، خلال علاج أنواع أخرى من الطفح الجلدي باستخدام طرق وأدوية أخرى.

طبية توضح أسباب انخفاض هرمون التستوستيرون عند الشباب

عزت الطبيبة سموليكوفا إلى الإجهاد أسباب انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون لدى الشباب.

وقد تحدثت أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، ناناليا سموليكوفا عن أسباب انخفاض هرمون التستوستيرون لدى الرجال في سن مبكرة. وحسب الطبيبة، قد يعود ذلك، أولا وقبل كل شيء، إلى قلة النوم والعمل الطويل على جهاز الكمبيوتر المحمول.

وأوضحت قائلة إن "هرمون التستوستيرون يمكن أن ينخفض مع عادات نمط الحياة السيئة حيث يذهب الشباب إلى النوم متأخرا، أو يتألمون قليلا، أو يتعرضون للتلوث الأزرق الاصطناعي من أجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف لفترات طويلة من الوقت. ينخفض لديهم إنتاج الميلاتونين الطبيعي، مما يؤثر على مستويات هرمون التستوستيرون". وأضافت أن الإجهاد يلعب أيضا دورا في هذه العملية. بالإضافة إلى ذلك، يرتبط مستوى هذا الهرمون لدى الشباب ارتباطا مباشرا بكمية الكتلة العضلية. وأشارت الطبيبة إلى أن انخفاض هرمون التستوستيرون يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة. فكلما زادت الكتلة العضلية، زاد نشاط العضلات وارتفع مستوى هرمون التستوستيرون. قبل ذلك، قالت طبيبة النفس الروسية، صوفيا سليم، إن انخفاض الحالة المزاجية والتخلف الحركي وضعف التفكير هي العلامات الرئيسية للاكتئاب، الذي يتطور عندما يكون الشخص في حالة توتر لفترة طويلة.



المصممة والممثلة الفرنسية جين داماس لدى وصولها إلى عرض جاكيموس للملابس الرجالية لربيع وصيف 2024 كجزء من أسبوع الموضة في باريس. (ا ف ب)

قرأت لك

الشوكولاتة

كشفت نتائج دراسة أجراها علماء أمريكيون أن تناول الشوكولاتة المحتوية على أكثر من 70% من الكاكاو تقلل احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



وقد توصل العلماء إلى هذا الاستنتاج من نتائج الدراسة التي أجروها على 44 شخصا يعانون من الوزن الزائد، كان عليهم تناول 70 جم من الشوكولاتة الداكنة يوميا لمدة شهر كامل.

وأوضح للباحثين أن تناول الشوكولاتة بكميات معقولة بصورة منتظمة يوميا، يساعد في استعادة مرونة الأوعية الدموية ويمنع تكون الخثرة الدموية وبالتالي يقلل احتمال الإصابة بحششاء القلب والدماغ (الجلطة).

سؤال وجواب

- ما اسم الجبل الذي كلم الله عليه نبيه موسى؟
جبل الطور بسيناء.
- ما هي أطول القنوات المائية الصناعية بالعالم؟
قناة السويس بمصر.
- استخلص الهنود الجمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتشعل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟
تامبو
- أي القارات أكثر ارتفاعا؟
القارة المتجمدة الجنوبية
- في أي مكان توجد حاسة الشم بالثعبان؟
اللسان.
- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟
العصب الثامن

هل تعلم؟

- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل إلى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٢٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضعف من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يسمن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كملاخ فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضا للقرحة من غيرهم
- أن النجم المسمى (سيبريلباد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضعف سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن علم المحيطات هو علم يقوم باكتشاف ودراسة المحيطات.
- هل تعلم أن علم الحفريات هو علم يقوم بدراسة أشكال الحياة التي كانت موجودة في عصور ما قبل التاريخ.
- هل تعلم أن علم الأرصاد الجوية هو علم يتعامل مع الغلاف الجوي وظواهره، مثل الطقس والمناخ.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي إلى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرأة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي إلى إصابتها بالسرطان.

قصة رب ضارة نافعة

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خبرا لسباق الجري جافزته كبيرة.. كانت الجائزة مطمع للكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر.
كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرون على التدريب إلا ان احدهم وهو تومي فكر كثيرا، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز.. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام يسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن تستطيع ان تكسب لكنا معا نستطيع ذلك.. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشارك معا ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتفق على مكان تتقابل فيه لأكمل انا السباق، نلبس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن نستطيع احد ان يشك في شين ابدا فانا وانت صورة واحدة لشخصين.. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معا بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويكمنهم تنفيذ خطتهم. يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معا وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المراه وقتنا معا.. انهما متطابقان تماما، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابلا فيتبادل الأثنين مكانهما.. وبدأ السباق واسرع تومي ببذل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى بسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به.
ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة وبكل غيظ ايضا وكلما جرى القسم بينه وبين نفسه ان يلقته درسا لن ينساه.. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته.. اما روبرت فقد وعى لنفسه وافاق ليرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت مخننا بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاه شقيقه وعلى نيته الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

