

منوعات الغذاء

ص 22

فريق سواعد الوطن التطوعي
يوزع 1000 قطعة ملابس
شتوية على العمال



ص 27

أنابيل هلال:
أفضل التقديم بمفردتي بحيث أتحمل
كامل مسؤولية ما سيحدث على الهواء



الخل .. ليس الخيار
ص 23 الأفضل لقتل الفيروسات

الأحد 10 يناير 2021 م - العدد 13134
Sunday 10 January 2021 - Issue No 13134

ماذا يعني تحديث سياسة واتساب بالنسبة للمستخدمين؟

أعلن واتساب تحديث الشروط المتعلقة بسياسة الخصوصية التي تنظم عمل التطبيق، حيث يتعين على المستخدمين الذين يرغبون في الاستمرار باستخدام التطبيق الموافقة عليها.

وأثار الإعلان الجديد عن تغيير سياسة الخصوصية تساؤلات عديدة لدى المستخدمين تتعلق بكيفية استعمال "واتساب" لبياناتهم، والأليات التي تتبع للأششطة التجارية الاستفادة من تلك المعلومات، وخصوصاً فيما يتصل بتشارك البيانات مع "فيسبوك".

ستظل الرسائل في "واتساب" حسبما ذكر موقع "غادجيتس ناو" المتخصص بالأخبار التقنية، منفردة، وهو ما يعني أن الرسائل والحادثات ستبقى آمنة.

وتظهر مستخدم "واتساب" رسالة من إدارة التطبيق توضح فيها أنه يتم إجراء تحديثات أساسية تتضمن المزيد من المعلومات إلى خدمة التطبيق، وكيفية معالجة بيانات المستخدمين، والطريقة التي تتيح للأششطة التجارية استخدام الخدمات المستضافة على "فيسبوك" لتخزين دردشتهم على "واتساب"، فضلاً عن معلومات عن كيفية الشراكة مع موقع التواصل الاجتماعي لتقديم معلومات دمج عبر منتجات شركة "فيسبوك".

فيما يتعلق ببيانات الأجهزة ومكوناتها الصلبة، فإن "واتساب" سيجمع معلومات مثل البطارية وقوة إشارة الاتصال بالإنترنت وإصدار التطبيق والمصفحات وشبكة الهاتف ومعلومات الاتصال بما فيها رقم الهاتف ومشغل الجوال ومزود خدمة الإنترنت.

وإلى جانب ذلك، سيتم جمع بيانات على غرار اللغة والتوقيت وعنوان خادم الإنترنت، وأي ارتباطات سابقة للجهاز أو حساب المستخدم بأي من خدمات "فيسبوك".

ما هو الريجيم النباتي المرن؟

كما يوحي اسم النظام الغذائي المرن The Flexitarian Diet، هو أكثر سهولة في التطبيق، مقارنةً بالأنظمة الغذائية النباتية الأخرى، على الرغم من أن الخضروات والفواكه والبقول والأطعمة الكاملة تحتل ثلثي وجباته.



الأنظمة الغذائية النباتية الشائعة في عداد الأنظمة الغذائية النباتية الشائعة، النظام الغذائي النباتي، الذي يحذف لحم الماشية والدواجن من الوجبات، بيد أنه يسمح لمتبعيه بتناول السمك.

النظام الغذائي النباتي "الصارم"، الذي ينهي متبعيه عن تناول كل صنوف اللحم، بما في ذلك السمك.

النظام الغذائي النباتي، الذي لا يدخل أي منتج من المنتجات الحيوانية إلى الوجبات، باستثناء الألبان.

النظام الغذائي النباتي، الذي لا يدخل أي منتج من المنتجات الحيوانية إلى الوجبات، باستثناء البيض.

النظام الغذائي النباتي، الذي ينهي متبعيه عن تناول أي منتج من المنتجات الحيوانية.

بالتالي، لا قواعد صارمة في النظام الغذائي "المرن"، فهو نباتي بشكل أساسي، لكنه يسمح لمتبعيه بتناول اللحوم التي تتغذى على العشب، والأسماك المصطادة بشكل مستدام، والألبان والأجبان العضوية، في بعض المرات، بيد أنه ينهي، بالمقابل، عن الأطعمة المصنعة، بأنواعها (حتى الحلويات النباتية)، ويشجع على استهلاك الأطعمة الكاملة.

القاعدة في النظام "المرن"، هي الآتية: لثنا الوجبات على الأقل نباتية بالكامل، أما عندما تضم الوجبة اللحم، فهذا الأخير يكون ضئيل الكم، وفق الآتي:

- طبق من القرع العسلي، مع الخضروات، مغطى بقليل من الدجاج.
- سلطة الكرنب، مع تزيينها بالدجاج...

إلى الصحة السليمة وخسارة الوزن، من فوائد النظام الغذائي "المرن"، هو تقليل مجموع فائزته مشترياته، والمساعدة في الحفاظ على البيئة، كما لا يرهق الريجيم المذكور بعد السعرات.

من جهة ثانية، معلوم أن اللحوم تمثل مصدراً وافراً للبروتين يتجاوز الخضروات، بخاصة عند اختيار اللحوم عالية الجودة، ما يجني فوائد صحية عدة عند إدخالها إلى

الوجبات. فقد ثبت أن سمك السلمون واللحم البقري اللذين يتغذيان على العشب يحتويان على نسبة أكبر من دهون الـ"أوميغا 3" الصحية المضادة للالتهابات، مقارنةً بالـ"أوميغا 6" في السلمون المستزرع أو اللحم البقري الذي يتغذى على الحبوب. نظراً لارتفاع تكلفة هذه اللحوم الصحية، فإن جعلها "خياراً" في بعض الأحيان يتفق مع هدف التوفير. وفي الأيام الأخرى، تجعل الوجبات المعدة من النباتات والبقول والأطعمة الكاملة متناولها ممثلين لوقت أطول.

فوائد بالجملة

تشمل فوائد النظام الغذائي النباتي، الحد من الإصابات بخطر أمراض القلب والسرطان والسكري، وحتى ضعف الإدراك. كما تعد نظم الإنتاج الحيواني المستخدم من الكينوا والفاصولياء، دون الإخلال عن التوابل، وبعض الخضروات المعلبة أو المجمدة، مجدداً.

يتطلب اتباع نظام غذائي نباتي الحصول على المنتجات الطازجة، ففي الخريف هناك خيارات، مثل: اليقطين البرتقالي الفاتح والبطاطس الحلوة... وفي الشتاء، هناك الكرنب والبروكولي والقرنبيط. وعندما يحل الربيع، ستخرج البازلاء والهليون والفجل إلى الأسواق، وفي الصيف سيضخّم الباذنجان والكوسا والبنندورة... "المرنة"، هي أسلوب حياة متسامح حقاً، لا مكان "للغش" فيه أو عدّ السعرات الحرارية، بل يستدعي من متبعيه بذل جهود لا تتخذ أفضل الخيارات لغذاء أي كبير من النباتات، والقليل من اللحوم عالية الجودة.

علاجات جديدة لأمراض خطيرة بالخلايا الجذعية

ابتكر العلماء خلايا جذعية "غير مرئية" تتهرب من جهاز المناعة، مما يمهد الطريق لعلاجات جديدة لأمراض خطيرة مثل السرطان والسكري وأمراض القلب.

ويمكن استخدام الخلايا المزروعة في المختبر، التي أنشأها باحثون من الولايات المتحدة في العلاجات الخلوية وزرع الأنسجة دون خوف من الرفض المناعي، وتعمل من خلال ما يسمى بنقاط التفتيش، وهو ما يعادل ممر الأمان للخلايا التي تسمح لها بإيقاظ الخلايا المناعية الفاعلة الطبيعية في الجسم.

ويمكن أن تتحول الخلايا الجذعية إلى أي نسيج أو عضو، ولكن إمكانية استخدامها في عمليات الزرع محدودة بسبب خطر مهاجمة الجسم المضيف لها.

وقال مؤلف الورقة البحثية توبياس ديوز من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو "هناك آمال هائلة في امتلاك القدرة يوماً ما على زرع الخلايا المنتجة للأنسولين في مرضى السكري أو حقن مرضى السرطان بخلايا مناعية مصممة للبحث عن الأورام وتدميرها، والعقبة الرئيسية هي كيفية القيام بذلك بطريقة تتجنب الرفض الفوري من قبل جهاز المناعة".

وفي دراستهم، استخدم الدكتور ديوز وزملاؤه أدوات تعديل الجينات على الخلايا الجذعية لإنشاء ما يسمى بخلايا "نقص المناعة" التي لا يستطيع الجهاز المناعي اكتشافها، وفعلوا ذلك من خلال منح الخلايا رموز المرور الجزيئية التي تشغل نقاط التفتيش، وهي مفاتيح إيقاف تشغيل الجهاز المناعي التي تمنع الجسم من مهاجمة خلاياه، مع تعديل شدة الاستجابات المناعية المرغوبة.

دراسة تحسم الجدل بشأن تأثير التخدير على الذاكرة

حسمت دراسة حديثة الجدل الدائر منذ سنوات بشأن تأثير التخدير على ذاكرة الإنسان، حسب ما كشف موقع جامعة "هارفارد" الصحي. وأوضح المصدر: "غالباً ما يعني كبار السن من تغيرات مؤقتة في الذاكرة والتفكير بعد الخضوع للتخدير العام، لذلك يلقى بعضهم من أن الأمر يزيد من خطر إصابتهم بالخرف".

وتابع: "لأن دراسة حديثة نشرت نتائجها على مجلة الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة يجب أن ترفع أذهانهم".

واستهدفت الدراسة ما يقرب من 7500 شخص تبلغ أعمارهم 66 عاماً فما فوق، وخضوعوا لعملية جراحية تتطلب تخديراً عاماً أو تخديراً جزئياً. وبعد تحليل النتائج لمدة 5 سنوات، لم يجد الباحثون في هذه الدراسة، أي رابط بين التخدير وخطر الإصابة بالخرف. يشار إلى أن هذه الدراسة الحديثة تتناقض مع دراسة سابقة نشرت في دورية جمعية طب التخدير الأمريكية عام 2018، ووجدت أن البالغين الذين خضعوا لعملية جراحية تتطلب تخديراً كاملاً، تدهورت الذاكرة وحاسة الإدراك لديهم.

حلول لمشكلة تدلي الجفن

يمثل تدلي الجفن العلوي مشكلة جمالية تزعج بعض النساء، حيث إنه يجعل المرأة تبدو أكبر سناً من ناحية، كما أنه يجعل العين تبدو أصغر حجماً من ناحية أخرى، ما يفقد العين جمالها وسحرها. وأوضحت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية أنه يمكن إخفاء تدلي الجفن العلوي بحيلة مكياج بسيطة تقوم على فكرة المزج بين ظلال العيون الفاتحة والداكنة، كي تبدو العين أكبر حجماً.

وفي البداية يتم وضع ظلال جفون فاتحة اللون على الجفن العلوي بأكمله وتقدر متساوياً من أسفل إلى أعلى. وفي الخطوة الثانية يتم وضع ظلال جفون داكنة اللون على طية الجفن وصولاً إلى قوس الجفن.

وبعد ذلك، يتم مسح الحدود البارزة الفاصلة بين اللونين بعض الشيء بواسطة فرشاة.

وبهذه الطريقة يتم توسيع زاوية العين، ومن ثم تبدو العين أكبر حجماً وأكثر إشراقاً. ومن ترغب في حل المشكلة جديراً، فيمكنها اللجوء إلى الجراحة، حيث يتم شد الجفن العلوي المتدلي من خلال استئصال الأجزاء الزائدة من الجلد، مع إعادة تشكيل العضلات الدائرية بالعين وكذلك الأكياس الدهنية الموجودة فوق الجفون، كي تبدو العين أكثر شباباً وإشراقاً.

بسبب الثانية الكبيسة .. عام 2021 أقصر من الطبيعي

تتحرك الأرض أسرع من المعتاد خلال الخمسين سنة الماضية، الأمر الذي قد ينجم عنه إضافة ما يعرف بـ"ثانية كبيسة سلبية" إلى العام. وحسب العلماء، فإن سرعة دوران الأرض تتأثر بعوامل عدة، بما فيها حركة الصهارة في قلب الأرض، والمحيطات والغلاف الجوي.

وبناء على ذلك، فإن اليوم العادي في العام 2021 سيكون أقصر بمعدل 0.05 ملي ثانية، مع العلم أن طول اليوم بالثواني يقدر بـ86400 ثانية، وتعادل 24 ساعة، وفقاً لما ذكره أستاذ الفلك والعلوم غراهام جونز وكوستانتين بيكوس. ويستطيع العلماء في الهيئة الدولية لدوران الأرض والنظم المرجعية، وهي الهيئة المسؤولة عن الحفاظ على الزمن والإطار المرجعي وفق المعايير العالمية، حساب متى تحدث مثل هذه الأحداث بواسطة قياس اللحظة الدقيقة التي يمر خلالها نجم ما في موقع محدد في السماء كل يوم. وكتب جونز وبيكوس: "في الواقع، من المتوقع أن يكون العام 2021 أقصر من المعتاد أو أقل من 86400 ثانية طوال عام كامل كان اليوم أقصر من المعتاد أو أقل من 86400 ثانية طوال عام كامل كان العام 1937"، وفقاً لصحيفة إندبندنت البريطانية. والثانية الكبيسة هي تعديل قدره ثانية زمنية واحدة موجبة أو سالبة للمقياس الزمني للتوقيت العالمي الذي يعتمد على حركة دوران الأرض، ليقيمه قريبا من التوقيت الذري الذي يعتبر الأساس للتوقيت العالمي المنسق المستخدم للتوقيت الرسمي في الإذاعات العالمية. وتحدث هذه الثانية إما في شهر يونيو أو ديسمبر، وفقاً للتعريف الموسوعات العلمية.

وأخر ثانية كبيسة حدثت في 31 ديسمبر 2016 حيث بلغ طول اليوم 23:59:60.

هل من الممكن أن تكون المكملات الغذائية مفيدة؟

تكشف بحث جديد أنه من الممكن أن يساعد أحد المكملات الغذائية الشائعة، وهو الـ"جلوكوزامين"، في تقليل خطر الوفاة بشكل عام، بقدر مماثل لممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

ونشر موقع "ميدكال نيوز توداي" الإلكتروني الطبي، تفاصيل البحث الجديد الذي توصل إليه مؤخرًا، باحثان من جامعة ويست فرجينيا في مورجان تاون. وأظهر البحث أن الأفراد الذين حصلوا على مادة "جلوكوزامين-شوندرويتين"، وهي أحد أنواع مكملات الجلوكوزامين الغذائية شيوفاً، بصورة يومية لمدة عام واحد على الأقل، شهدوا انخفاضاً بنسبة 39% في معدل الوفاة بشكل عام، وتراجعا بنسبة 65% في احتمال الوفاة نتيجة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ومع ذلك، فإن الدكتورة دانا كينج، وهي المشاركة الرئيسية في وضع الدراسة ورئيسة قسم "طب الأسرة" في جامعة ويست فرجينيا، لا تنصح الأشخاص بأن يحل المكمل الغذائي محل ممارسة التمارين الرياضية.

وتوضح كينج أن "هذا ليس ما نقترحه.. استمروا في ممارسة الرياضة، إلا أن التفكير في أن تناول قرص "من المكمل الغذائي" سيكون مفيداً أيضاً هو أمر جذاب".



10 مواليد جدد قضا بحريق في مستشفى

لقي عشرة أطفال خدج مصرعهم في حريق اندلع في مستشفى للولادة في ولاية مهاراشترا الهندية، على ما أفاد أحد الأطباء وتطرقت هذه الكارثة الجديدة مسألة تواهر القدر الكافي من مستلزمات السلامة في المستشفيات الهندية. وقال الطبيب برامود خانداتي لوكالة فرائس برس إن الموظفين تمكنوا من إنقاذ سبعة أطفال حديثي الولادة في مستشفى منطقة بهاندارا (وسط الهند) لكنهم عجزوا عن إنقاذ عشرة أطفال آخرين.

وأشارت تقارير صحافية إلى أن أعمار الأطفال الذين قضا في الحريق تتراوح بين بضعة أيام وثلاثة أشهر.

وأوضح الطبيب أن "سبب الحريق لم يُعرف بعد لكن طاقم المستشفى أخمدته ما إن أمكنه ذلك، وتسبب الدخان في اختناق الأطفال". وأطلقت الممرضات جرس الإنذار عندما لاحظن أن حريقاً اندلع في وحدة حديثي الولادة في المستشفى. وتمكن رجال الإطفاء من الحؤول دون امتداد الحريق إلى أجزاء أخرى من المستشفى.



جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي تصدر كتاباً جديداً بعنوان «أمراض وآفات نخيل التمر» نهيان بن مبارك: حريصون على ترجمة رؤية القيادة في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي



•• العين - الفجر

بتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي صدر عن الأمانة العامة للجائزة كتاب "أمراض وآفات نخيل التمر" للأستاذ الدكتور وليد عبد الغني كعكة خبير الأمراض والآفات الزراعية، ويأتي هذا الكتاب ضمن سلسلة من الإصدارات العلمية للجائزة التي حرصت الأمانة العامة من خلالها إلى تحقيق أهداف الجائزة التي قامت من أجلها وهي دعم البحث العلمي ونشر المعرفة العلمية المتخصصة التي غدت جزءاً من مصادر المعلومات الأساسية في مجال زراعة النخيل وإنتاج التمور



بزراعة أشجار النخيل، وخاصة المزارعين ومتخصصي وقاية النباتات والمكافحة والمرشدين الزراعيين. وأضاف تعتبر مكافحة أمراض وآفات نخيل التمر من العمليات الهامة التي يلجأ إليها المزارع للحفاظ على إنتاج أشجار نخيل التمر، لما تسببه من أضرار وخسائر. ولذلك فالهدف الرئيسي من مكافحة الأمراض والآفات هو تقليل أعدادها دون المستوى الذي

والابتكار الزراعي، والاستفادة من مختلف الخبرات للارتقاء بالواقع الزراعي ونخيل التمر وفق أفضل الممارسات الدولية. فقد أشار الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بأن هذا الكتاب يتضمن معلومات وتوجيهات علمية وتقنية وتوصيات تفيد المشتغلين

برعاية ومشاركة سالم بن ركاض

فريق سواعد الوطن التطوعي يوزع 1000 قطعة ملابس شتوية على العمال



غرسه فينا قيادتنا الرشيدة في حب الخير وبنال العطاء وتقديم المساعدات للمحتاجين وتوفير الأدوات والمواد اللازمة مجاناً للعمال ليبتقوا بشكل دائم بخير وسلامة، وبالتالي إدخال الفرح والسرور والبهجة إلى قلوبهم عملاً بنهج التسامح والتعايش والتكافل الاجتماعي. من جهتها قالت اليازية سهيل البلوشي رئيس فريق سواعد الوطن التطوعي إن هذه المبادرة أقيمت ليوم واحد وشملت العمال في صناعة العين تم من خلالها توزيع أكثر من 1000 قطعة ملابس شتوية على العمال من شالات وقمصان وجوارب وكمامات في مبادرة خيرية وإنسانية تؤكد على دور هذه الفئة في المجتمع وبيت الفرح في نفوسهم حيث نشعرهم بالاهتمام والأمان.

•• العين - الفجر

نفذ فريق سواعد الوطن التطوعي في مدينة العين مبادرة إنسانية وزع خلالها أكثر من 1000 قطعة ملابس شتوية في المناطق العمالية بصناعة العين، شملت شريحة العمال من ذوي الدخل المحدود بهدف توفير المستلزمات الخاصة بفضل الشتاء وتمكينهم من حماية أنفسهم من البرد وذلك برعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً ومشاركة عدد من المتطوعين والمتطوعات وأفراد الشرطة المجتمعية. وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض أن هذه المبادرة تأتي ضمن الأعمال الإنسانية والمبادرات الخيرية ونتاج ما

خلال برنامج التفتيش السنوي للإدارات العامة ومراكز الشرطة

الفريق المري: أكاديمية شرطة دبي تضاهي أعرق الأكاديميات الشرطة على مستوى المنطقة والعالم

أفضل بيئة عمل واطلع معالي الفريق المري على أهم إنجازات أكاديمية شرطة دبي والتي تمثلت في حصول الأكاديمية على شهادة "أفضل بيئة عمل" خلال العام الجاري التي تمنحها الهيئة الأمريكية "Great Place to Work" للجهات التي تُسهم في تحقيق التميز المهني لموظفيها، حيث حصلت الأكاديمية على المركز الأول على جميع القطاعات الحكومية في الشرق الأوسط وذلك نتيجة تضافر الجهود والطاقت والعمل الدؤوب من قبل الطاقم الإداري والتدريسي وكل موظفي الأكاديمية من المدنيين والعسكريين من خلال تبني الأفكار والمبادرات الخلاقة، بما فيها تطبيق الأبعاد الخمسة لبيئة العمل السعيدة النموذجية وفق موجهات معهد "Great place to work"، الأمريكي، في بناء الثقة والاحترام وتطبيق العدالة والفخر، ومد جسور علاقات الزمالة، لرفع مؤشر السعادة لدى موظفيها ومنتسبيها الأكاديمية، لتكون السعادة بمثابة أسلوب حياة، مما أدى ذلك إلى حصول الأكاديمية على نسبة 99.1% في استطلاعة السعادة الوظيفي الداخلي والحكومي وحصلت على المركز الأول للمرة الثانية على التوالي. كما وتمكنت أكاديمية شرطة دبي من دخولها موسوعة جينيس للأرقام القياسية من خلال جائزة أكبر عدد من التشكيلات التتالية عن طريق مجموعة واحدة من الطائرات المسيرة، وجائزة أكبر لوحة مغناطيسية شكلت التحية لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رعاه الله-، وغيرها من الإنجازات الأخرى. كما قامت الأكاديمية بتنفيذ 6518 ساعة دراسية في برنامج البكالوريوس في العام الماضي، و3763 ساعة دراسية في برنامج الدراسات العليا، وتنفيذ 570 ساعة تدريبية، ونشر 12 بحثاً علمياً متخصصاً.



مستوى الدولة، وذلك لضمان استمرار العملية التعليمية للطلبة وفقاً للإجراءات الاحترازية التي استحدثتها هذه المرحلة وبلغت نسبة نجاحها 100%.
جانحة كورونا
واستمع معالي الفريق المري إلى شرح حول استمرارية الأعمال في أكاديمية شرطة دبي خلال جائحة كورونا من خلال مبادرة خط الدفاع الأول للطلبة المرشحين والجامعيين التي نفذتها أكاديمية شرطة دبي بالتعاون مع الإدارة العامة للموارد البشرية ومراكز الشرطة واللجنة الداخلية للأزمات والكوارث. حيث تم تزويد مراكز الشرطة والخافر بـ 354 طالباً مرشحاً وجامعياً من خلال تنفيذ 160 ساعة تطوعية لصالح خط الدفاع الأول

للطلبة التي أطلقتها أكاديمية شرطة دبي بالتعاون مع الإدارة العامة للنكاه الاصطناعي، بهدف تطوير العملية التعليمية عبر الإنترنت والتي تم تصميمها وفق أفضل المعايير العالمية والممارسات الرائدة في مجال التعليم، للوصول إلى أعلى مستويات التطور والرفق على المستويات المحلية والإقليمية والعربية والعالمية في عملية التعليم والتدريب.
التعليم عن بُعد
كما واطلع معاليه على مبادرة التعليم عن بُعد التي نفذتها الأكاديمية خلال جائحة كورونا بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم وكليات القانون وعلوم الشرطة في الجامعات والأكاديمية الشرطة.
حيث تعتبر أكاديمية شرطة دبي أول أكاديمية شرطية تطبق نظام التعليم عن بُعد على

البرامج الريادية
واستمع معاليه إلى شرحاً حول المشاريع والبرامج الريادية في أكاديمية شرطة دبي مثل الدبلوم المهني في مجال المتجرات الذي تم إطلاقه في العام الماضي، ونظام التراكيز للطلبة المرشحين، وحصول 73% من مدربي الأكاديمية على الترخيص الدولي SQWA، واعتماد أكاديمية شرطة دبي في التصنيف العالمي QS للجامعات، والمستند الذي الفائز بجائزة الأفكار الأمريكية 2016، والاعتماد القانوني لبرنامج الماجستير في قانون الملكية الفكرية، واعتماد برنامج إدارة الأزمات الأمنية، واعتماد ماجستير حقوق الإنسان، وبرنامج الدكتوراة في القانون.
منصة التعليم الذكي
وأطلع معاليه على منصة التعليم الذكي

نتائج المؤشرات
وأطلع معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، على استراتيجية الربط الاستراتيجي لأكاديمية شرطة دبي المرتبطة برؤية وخطة دبي 2021، بالإضافة إلى نتائج المؤشرات الرئيسية للأكاديمية، ومنها مؤشر نسبة الطلبة المتفوقين الذين حققوا معدلات قياسية خلال فترة زمنية، والذي شهد ارتفاعاً ملحوظاً في العام 2019 مقارنة بالعام 2018، بينما حقق مؤشر الأبحاث العلمية التي تم نشرها خلال فترة زمنية محددة 100% في العام 2019، وكان المستهدف 100%، كما حقق المؤشر النتيجة نفسها في العام 2018.
كما واطلع معاليه على أهم المكائن التي ساهمت في تحقيق أهداف أكاديمية شرطة دبي في مجال التعليم والتدريب والبحث العلمي، بالإضافة إلى أفضل الممارسات المطبقة والأنظمة العالمية.

جاء ذلك خلال تفقد معاليه أكاديمية شرطة دبي ضمن برنامج التفتيش السنوي للإدارات العامة ومراكز الشرطة، بحضور اللواء الأستاذ الدكتور محمد أحمد بن فهد مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب، والعميد الأستاذ الدكتور غيث غانم السويدي مدير أكاديمية شرطة دبي، ونائبه العميد الأستاذ الدكتور محمد بطي الشامسي، والعميد الأستاذ الدكتور سيف غانم سيف السويدي عميد أكاديمية، والعميد الدكتور صالح الحمراي، نائب مدير الإدارة العامة للتميز والريادة، والعميد خالد بن سليمان، مدير إدارة التفتيش والرقابة، والعميد الدكتور تميم محمد محسن الحاج، مدير إدارة البيئة والسلامة والصحة العامة في الإدارة العامة للدعم اللوجستي، وعدد من الضباط.

•• دبي-الفجر:

أكد معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، أن أكاديمية شرطة دبي، أصبحت صرحاً آمناً وعلمياً تضاهي أعرق الأكاديميات الشرطة على مستوى المنطقة والعالم، وهي الرافد العلمي والتدريسي للقيادة العامة لشرطة دبي، وتعمل على توفير وتقديم الموارد والدعم اللازم لتمكين الإدارات الرئيسية من تحقيق الأهداف المرجوة، وتخريج كوكة متميزة من طلبة الدراسات العليا الحاصلين على درجتي الماجستير والدكتوراه ليواصلوا مسيرة الكوادر البشرية، وتزويدهم بالمعارف اللازمة لتطوير منظومة العمل في القيادة، إذ تسخر كافة إمكانياتها المادية والمعنوية لتدريب المورد البشري لتحفيز الابتكار والإبداع في العمل.

ريبة الحوسني أول امرأة عربية تنال عضوية لجنة الصحة والطب في اللجنة الدولية لمكافحة المنشطات

•• دبي - الفجر

حازت الدكتورة ريمة الحوسني رئيسة اللجنة الوطنية الإماراتية لمكافحة المنشطات على عضوية لجنة الصحة والطب والبحوث في الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات "الواد" لتصبح بذلك أول امرأة عربية تنال هذه العضوية في إنجاز جديد لدولة الإمارات العربية المتحدة. وحصلت الحوسني على عضوية اللجنة لمدة ثلاث سنوات وذلك بعد ترشيحها من جانب الهيئة العامة للرياضة والكتب الآسيوي التابع للوكالة الدولية لمكافحة المنشطات "الواد" بعد أن توفرت فيها المعايير المطلوبة ومن بينها الخبرة الكافية في مجال مكافحة المنشطات، علاوة على التوزيع الجغرافي من منطلق حرص اللجنة على منح كل دول العالم الفرصة للتمتع بالعضوية، مع الاهتمام بالوجود النسائي باللجنة مع الذكور.

وكانت الدكتورة ريمة الحوسني فازت

في 2019 برئاسة لجنة صندوق الدعم للقضاء على المنشطات بالرياض التابعة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "اليونسكو" بعد تصويت الدول الأعضاء بالصندوق في الانتخابات، لتصبح أول امرأة تتولى المنصب منذ تأسيس الصندوق عام 2008.

ومن جانبها، قالت الدكتورة ريمة الحوسني إن حصولها على عضوية اللجنة يعتبر إنجازاً كبيراً لدولة الإمارات العربية المتحدة خاصة وأنها أول امرأة عربية تنال هذا المنصب في منظمة عالمية لها وزنها وسماها، مشيراً إلى أن تواجدها في عضوية اللجنة يعزز من مكانة الدولة على المستوى العالمي، وأعبت عن تقديرها للهيئة العامة للرياضة بالدولة لدعم ترشيحها لهذه اللجنة.

وتعهدت الحوسني بمواصلة جهودها الحثيثة في العمل على مكافحة المنشطات على المستويين المحلي والدولي، وقالت إن وجودها في اللجنة يعزز دورهم الفعال في مكافحة المنشطات على غرار بقية الدول: "سأعمل من خلال وجودي على المستوى الدولي في المساعدة على تعزيز وجود الدولة في خارطة مكافحة المنشطات على المستوى العالمي".

وقالت رئيسة اللجنة الوطنية لمكافحة المنشطات إن لجنة الصحة والطب والبحوث في "الواد" تعمل ويدعم من لجان أخرى على متابعة تطور المواد المحظورة في الرياضة قبل تسليمها للجنة التنفيذية في الوكالة لاعتمادها وذلك وفق الترميزات الموجودة في المدونة العالمية لمكافحة المنشطات.

وأكدت ريمة الحوسني وجود تنسيق دائم بين اللجنة الوطنية الإماراتية لمكافحة المنشطات والوكالة الدولية فيما يختص بالبحوث والتصاميم التي تقدم الفائدة المرجوة في مجال مكافحة المنشطات إلى جانب المساعدة ودعم المؤتمرات العلمية وورش العمل والندوات والاجتماعات.



منوعات العمل 23

يستخدم الخل أحياناً كمنظف منزلي لأن مكوناته الرئيسي، حمض الأسيتيك، يمكن أن يساعد في تكسير وقتل بعض أنواع الجراثيم. ومع ذلك، فمن المحتمل ألا يكون الخيار الأفضل. والخل غير مسجل لدى وكالة حماية البيئة (EPA) كمطهر منزلي فعال، ولا يوصى به بدلاً من معظم منتجات التنظيف التجارية.



مكونه الرئيسي حمض الأسيتيك

الخل . . ليس الخيار الأفضل لقتل الفيروسات



عام 2014 في مجلة الجمعية الأمريكية لعلم الأحياء الدقيقة أن محلول 10% يمكن أن يقتل البكتيريا المسببة لمرض السل.

كيفية استخدام الخل لقتل الجراثيم إذا احتجت لذلك

لأن الخل يمكن أن يكون فعالاً في تنظيف الأوساخ والباقايا، وقد ثبت أن له بعض الخصائص المطهرة، وهو ليس بالضرورة اختياراً سيئاً كمنظف منزلي. ولكن إذا كان هدفك هو تقليل الجراثيم في منزلك، فهناك خيارات أفضل، كما يقول بيريزو.

وأشار إلى أنه إذا كنت بحاجة لاستخدام الخل في منزلك، فاخلطه مع الماء في محلول 1:1، بحيث تكون المقادير متساوية من الماء والخل. ويمكن استخدام هذا المزيج على المواقف والأرضيات والمصارف وأسطح العمل والجدران والخزائن والنوافذ. والوقت المحدد للخل، أي الوقت الذي يجب أن يكون فيه المطهر على السطح لقتل الجراثيم، هو 30 دقيقة.

ويمكن أن يتسبب حمض الأسيتيك الموجود في الخل أيضاً في إتلاف بعض الأسطح، لذلك لا ينصح باستخدامه على الألمنيوم أو الحديد الزهر أو الخشب المصقول أو الحجر الطبيعي.

أفضل، ويمكنك تنظيف الأسطح بمحلول التبييض أو الكحول الخاص بك. وحتى الصابون العادي والماء يعتبران أكثر فعالية من الخل، كما يقول بيريزو. ولمنع انتشار الفيروس التاجي، توصي مراكز السيطرة على الأمراض بتطهير الأسطح المتسخة بشكل واضح بالماء والصابون ثم تطهيرها بمحلول التبييض المخفف أو محاليل الكحول أو مطهر منزلي مسجل من وكالة حماية البيئة.

قد يقتل الخل بعض الجراثيم

يساعد حمض الأسيتيك، المكون الرئيسي في الخل، على تكسير الأوساخ وتغيير تركيبة الخلايا الجرثومية كيميائياً. والخل الأبيض المقطر، وهو النوع الموجود في محلات البقالة والذي يستخدم عادةً للتنظيف، يحتوي على نحو 4% إلى 7% من حمض الأسيتيك، في حين أن خل التفاح وخل النبيذ يحتويان على حوالي 5% إلى 6% من حمض الأسيتيك.

وثبت أن للخل بعض الخصائص المطهرة. على سبيل المثال، وجدت دراسة أجريت عام 2010 أن 10% من خل التفاح فعال ضد فيروس الإنفلونزا. ووجدت دراسة نشرت

وعلى سبيل المثال، توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بتطهير الأسطح بمحلول التبييض المخفف، أو محاليل الكحول المصنوعة من 70% من الكحول على الأقل. ولكن إذا كان الخل هو الخيار الوحيد، فإنه ما يزال يتمتع ببعض الفعالية، لأنه يحتوي على بعض الخصائص المطهرة.

الخل ليس الخيار الأفضل لقتل الفيروسات

نظراً لأن وكالة حماية البيئة تنظم منتجات المطهرات المنزلية، مثل المبيض، فقد تم اختبارها وثبت أنها تقتل البكتيريا والفيروسات، لكن الخل ليس مطهراً مسجلاً من قبل الوكالة. ويقول الدكتور أليكس بيريزو، نائب رئيس الاتصالات العلمية في المجلس الأمريكي للعلوم والصحة، إنه بينما يحمل الخل بعض الخصائص المطهرة، فإنه ليس بنفس فعالية المنظفات المنزلية القياسية.

ويضيف بيريزو: "لا أعرف حقاً سبب استخدام أي شخص للخل عندما تكون هناك مجموعة من منتجات التنظيف في السوق فعالة جداً".

والحموضة في الخل تجعله مفيداً كمنظف لأنه يذيب بقايا الصابون ويلعب الأسطح. ومع ذلك، فهو ليس قوياً بما يكفي لتطهير الأسطح بشكل فعال، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

ويشير بيريزو إلى أن المطهرات التي تحتوي على كحول



الأيزوبروبيل أو المبيض

كيف تعالج التواء الكاحل؟

يسهل أن نلوي كاحلنا مع التقدم في السن. لكن يسمح بعض التدابير الوقائية بتخفيف حدة الإصابة أو تجنبها بالكامل.

يلوي معظم الناس كاحلهم في مرحلة معينة من حياتهم. يُعتبر هذا الالتواء إحدى أبرز الإصابات العظمية والعظمية التي تصيب الناس من الأعمار كافة، ويكون الكاحل هشاً بشكل خاص بسبب تراجع حجم المفصل والضغط المفروضة عليه حين يتحرك الجسم.



إذا تورمت الإصابة أو تشكلت كدمة أو شعرت بالخدر أو عجزت عن وضع قدمك على الأرض أو السير عليها، قد تكون مصاباً بكسر. إذا كنت غير متأكد من إصابتك بالتواء أو كسر، يجب أن تقيم حالتك بشكل عاجل في قسم الطوارئ أو في عيادة مقدم الرعاية الأولية.

أربطة الكاحل الخارجي. تبرز أيضاً إصابات أقل شيوعاً، من بينها الالتواء الذي يصيب أربطة الكاحل الداخلي والالتواء الذي يؤدي الأربطة التي تصل بين عظمي الساق فوق الكاحل مباشرة.

ما العمل عند حصول الالتواء؟

يتعلق أول علاج لالتواء الكاحل بخطة تقليدية تركز على الراحة واستخدام الثلج والضغط على الإصابة ورفع الكاحل. يجب أن تريح الكاحل قدر الإمكان في أول يوم أو يومين.

ضع الثلج على الكاحل لعشرين أو ثلاثين دقيقة كل ثلاث أو أربع ساعات إلى أن يبدأ الورم بالتلاشي. اضغط على الإصابة بضمادة مطاطية لكن لا تباعق في الشد عليها كي لا تعوق الدورة الدموية ولا تعود تشعر بأصابع قدمك. أخيراً، ارفع كاحلك المصاب بمستوى الورك أثناء الجلوس.

لمعالجة الالتواء الحاد، تحتاج إلى ارتداء مشد لحماية الكاحل وتثبيتته طوال أسابيع. تحتاج إلى استعمال عكازين إلى أن تتمكن من السير بلا ألم. بدورها، تساهم مضادات الالتهاب غير الستيرويدية في السيطرة على الألم والورم.

متى يصبح العلاج ضرورياً؟

لا سهل أن نميِّز دوماً بين الالتواء والكسر. توضح د. جونسون: "ما كان التواء في سن الشباب قد يصبح كسراً في عمر متقدم لأن العظام تزداد ضعفاً".

ما يؤدي إلى زيادة مخاطر حوادث الالتواء؟

كيف يحصل الالتواء؟

تحصل الإصابة حين يتمطد أو يتمزق رباط أو عدد من الأربطة (أنسجة مطاطية مسؤولة عن تثبيت عظام الكاحل في مكانها).

يبقى التواء الكاحل الجانبي الأكثر شيوعاً بين هذه الإصابات، ما يعني أن القدم تتجه نحو الداخل فتتضرر

يتعرض الأشخاص الأصغر سناً لالتواء الكاحل أثناء الركن أو القفز لكن يكفي أن يدوس كبار السن على حجر بطريقة شائبة أو يمشوا على أرض غير مستوية كي يلويوا كاحلهم.

د. هولي جونسون، جراحة عظام في القدم والكاحل في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد، تقول في هذا السياق: "مع التقدم في السن، يضعف توازنك وتلاشي قوتك، لا سيما إذا كنت قليل الحركة،



منوعات

الفكر

27

أنايلا هلال، الإشراف الدائمة والجمال النادر والأداء الصعب المتميز. تحظف الأنظار في إطلالاتها حلقة بعد أخرى في برنامج The Masked Singer الذي يعرض على شاشة MBC، والتي يوقعها المصمم اللبناني إيلي صعب بتصميمه الراقية والمميزة. لا ننكر أداء أنايلا العفوي والمميز في البرنامج، والذي كسرت من خلاله حاجز المقدم الجامد على المسرح أمام الكاميرا، وجذبت بعفويتها انتباه المشاهدين.

كواليس برنامج The Masked Singer سرية جداً

أنايلا هلال: أفضل التقديم بمفردتي بحيث أتحمل كامل مسؤولية ما سيحدث على الهواء



• تتفوقين في إطلالتك حلقة بعد أخرى، لتصبح منافستك صعبة، كيف تختارين إطلالتك؟
- 13 قطعة من فساتين المصمم اللبناني إيلي صعب من مجموعته لخريف وشتاء 2021، أراد أن يضع بصمته في برنامج The Masked Singer، ولعب إيلي صعب دوراً أساسياً في اختياري بحسب ما يتماشى مع أجواء البرنامج.

كما اخترت فريق عملي لهذا البرنامج، المؤلف من الستايلست جوني متى، تصفيف الشعر جورج مطر وتؤلت المكياج مي قسيس.

• إلى جانب الإطلالة الرائعة، هناك أداء جريء وعفوي على المسرح في المباشر، من أين تستمدين هذه القوة؟

- في هذه النوعية من البرامج، شعرت أنني أشارك فيه ولا أقدمه فقط، تماماً مثل المشاهدين في بيوتهم، نريد أن نعرف من هم النجوم المشتركين في البرنامج. حاولت النظر إلى عيونهم لأكون فكرة عامة، لكنني لم أستطع تحديد هويتهم. كنت أتصرف على المسرح تماماً كأنني في المنزل أشاهد الحلقة مع أولادي وعائلتي.

• أصبحت تقدمين البرامج بمفردك دائماً، هل تفضلين ذلك على مشاركة التقديم مع مذيع آخر؟

- مسألة تقديم البرنامج بمفردتي ربما جعلني أملك المسرح بمفردتي أكثر. انطلاقتي في تقديم البرامج كانت بمفردتي في Mission Fashion و Celebrity Duets، وحفل ملكة جمال لبنان قدمته مع الإعلامي مارسيل غانم، أتأقلم إجمالاً، وأفضل التقديم بمفردتي بحيث أتحمّل كامل مسؤولية ما سيحدث على الهواء.

• هناك تكتم شديد على هوية المشتركين في البرنامج ألم تشكي بهوية بعضهم؟

- شككت بإحدى الشخصيات، وخصوصاً في شخصية "الذئب". لكنني لست متأكدة ولا أريد أن أشتت المشاهدين أو التأثير على آرائهم. خصوصاً شخصية "الكوبرا" عجزت عن التعرف إليها، وشككت بوجود مايا دياب في الحلقات.

• بعضهم قارن إطلالتك بإطلالة الفنانة سيرين عبد النور في البرنامج، هل تزعجك

- الإقامة الذهبية كانت شرف من الحكومة الإماراتية لزوجي الدكتور نادر صعب، ومن ثم لي ولعائلتي. فكرت بالهجرة، لكننا منذ أكثر من 12 عاماً ننتقل بين دبي ولبنان لأنه لدينا مستشفى في دبي، لذلك لا أستطيع أن أعتبرها هجرة لأن المسافة قريبة جداً، وأنا موجودة دائماً في منزلي في لبنان، وأسست هنا، لكن ظروف الحياة والعمل تجبرنا على السفر إلى حين تتبدل الأوضاع في لبنان.

• دائماً ما يفاخرن الدكتور نادر صعب بعمليات جديدة في عالم التجميل، هل تتجربين على الخضوع لها؟

- الطب يتقدم والتقنيات تتطور والآلات أيضاً، وأنا أدمع التطور، وأدمع زوجي في جميع الأفكار الجديدة.

• خصوصاً أن نادر صعب هو من مؤسسي السياحة التجميلية في لبنان والشرق الأوسط، وللاستمرارية هناك العديد من التقنيات التي لا بد من العمل عليها مواكبة التطور، وليس غريباً عليه أن يفتح صفحة جديدة ويجري عمليات جديدة.

المقارنات؟
- سيرين عبد النور فنانة وممثلة وموهوبة، وأتمنى أن نتنافس مع بعضنا البعض في الوضة لإبراز صورة جميلة عن المرأة اللبنانية، وهذا يوحدنا أكثر مما يفرقنا، وبالنسبة لي سيرين عبد النور هي رمز للفن والجمال.

• كيف تصفين الأجواء في كواليس التصوير؟
- كواليس البرنامج سرية جداً، تتم تغطية جميع كاميرات الهواتف ويمنع دخول أي أحد إلى كواليس الاستوديو، وهناك حراسة مشددة حتى على مدراء أعمال لأن المشتركين هم من نجوم الصف الأول في لبنان والعالم العربي.

• في إعلان The Masked Singer ظهر أداؤك التمثيلي من خلال ملامحك ولغة العيون، متى ستخوضين تجربة التمثيل؟
- أتلقى عروضاً عديدة للتمثيل بشكل لا يوصف، هناك مشروع جدي في هذا المجال، لكنني أستعده في الوقت الحالي.

• حصلت على الإقامة الذهبية الإماراتية، هل تفكرين في الهجرة؟

هند صبري تبدأ تصوير (عايزة أتطلق)

تدخل النجمة هند صبري عالم المنصات الإلكترونية، وتخوض المنافسة من خلال مسلسل جديد بعنوان "عايزة أتطلق"، بعد أن بحثت عن العريس في مسلسلها الشهير "عايزة أتجوز"، حيث تم الاستقرار على المخرج هادي الهاجري، وتبدأ تصوير أول المشاهد الأسبوع المقبل، كما تم الاستقرار على الأبطال الذين يشاركونها بطولة العمل، وجار التعاقد مع باقي نخوض تجربة جديدة للدفاع عن المرأة العربية. المسلسل يعتمد على كثير من النجوم يظهرن كضيوف شرف خلال الأحداث. ومن المقرر أن يعرض العمل في أبريل المقبل على إحدى المنصات الإلكترونية، كما انتهى الهاجري من معاينة أماكن التصوير استعداداً لانطلاقه.

من ناحية أخرى، أوصلت هند على الانتهاء من تصوير مشاهدتها في مسلسل "هجمة مرتدة"، حيث صورت نحو 80 في المئة من أحداثه. وتواصل تصوير المشاهد المتبقية بالعديد من الديكورات الخاصة بالعمل، والتي تجمع بينها ويطل المسلسل أحمد عز. ومن المقرر عرض العمل في موسم دراما رمضان المقبل، المسلسل من الأعمال المتوقع لها المنافسة بقوة بموسم دراما رمضان 2021، وخاصة أنه يضم مجموعة كبيرة من نجوم الصف الأول، فضلاً عن تناوله قصة حقيقية من واقع ملفات المخابرات المصرية، والمسلسل من تأليف باهر دويدار، وإخراج أحمد الديب.



مي عمر: حاقدون يحاولون إحباطي وتدميري

واجهت النجمة مي عمر الحملات المدبرة ضدها لإفساد فرحتها بنجاح مسلسل (لؤلؤ) أول عمل من بطولتها المطلقة، وأصدرت بياناً مطولاً أكدت فيه أن "الفاضل لا يحتمل رؤية سعادة وتفوق غيره". ووصفت المضايقات المتكررة لها من بعض رواد مواقع التواصل الاجتماعي منذ بدء عرض المسلسل بمحاولات الحاقدين لإحباطها وتدميرها.

مي عمر حققت أرقام مشاهدة قياسية بمسلسل لؤلؤ

مي عمر نشرت الرسالة عبر حسابها قائله: الفاضل لا يحتمل رؤية سعادة وتفوق غيره... ويحاول التقليل منه عن طريق السخرية أو النقد غير الموضوعي وغيرها من الأساليب التدميرية، إنه شعور كره الخير والنجاح للغير... بسبب الفيرة والحقد، فيقومون بإحباط وتدمير الثقة بالنفس عن قصد بكل الطرق... ويشمتون به عندما ينهار ويعلم استسلامه".

وأضافت مي: "لا يجب لأحد مشغول بتحقيق أحلامه والعمل فيما يحب أن يستمع للحاقدين، وعليه أن يستمر في تحقيق الإنجازات ويترك الكارهين جالسين في فشل وفراغ ويتقوضون حياتهم في الانتقاد والتعيير ومحاولة إفشال الآخرين وجرحهم معهم نحو القاع".

يذكر أن مسلسل "لؤلؤ" حقق أرقاماً قياسية في المشاهدة وتصدر التريند بعدة دول عربية، ولكنه بنقش الوقت تعرض لهجوم قاسي من بعض المشاهدين الذين انتقدوا نمرين الفقي وأكدوا أنها فرطت في تاريخها بالواقعة على المشاركة في هذا العمل، كما انتقد البعض أداء مي عمر التمثيلي، ووجهوا لها التهمة المعتادة بخصوص الاعتماد على زوجها المخرج محمد سامي للحصول على فرص كانت تستحقها نجوم أكثر موهبة، ولم يسلم من الهجوم مؤلف المسلسل الفنان محمد مهران الذي يخوض تجربته الأولى في الكتابة التلفزيونية.

ويشارك في بطولة المسلسل بجانب مي عمر كل من الفنان أحمد زاهر، نجلاء بدر، نمرين الفقي، محمد الشرنوبلي، إدوارد، هادي كرم، جوري بكر، نورهان، ملك أحمد زاهر، سلوى عثمان، عماد زيادة، حمدي هيكل، أكرم حسني، هدير عبد الناصر، محمد أبو النجا، والمسلسل من تأليف محمد مهران وإخراج محمد عبد السلام وأشرف على السيناريو والإخراج محمد سامي ومن إنتاج شركة سينرجي.



الفكر

أطعمة تساعدك على التخلص من دهون البطن



كما أن المكسرات تعتبر من أهم الأطعمة المساعدة على التخلص من الدهون، لاحتوائها على الألياف والبروتينات والدهون الجيدة، خاصة تلك الموجودة في الجوز واللوز. وقالت (فرويندين) إن الألياف في منتجات الحبوب الكاملة هي أفضل لحرق الدهون، ويعد دقيق الشوفان، على وجه الخصوص، أحد الخيارات الجيدة في هذا الغرض، كما أن تناول الشاي الأخضر يفيد في التخلص من دهون البطن، لاسيما إن صاحبه مجهود بدني.

أشارت مجلة (فرويندين) الألمانية إلى أن هناك بعض الأطعمة التي تفيد في التخلص من دهون البطن والمساعدة على حرق الدهون بشكل عام ومنها البيض ومنتجات الألبان، مبينة أن البروتينات العديدة الموجودة في البيض هي علاج حقيقي لدهون البطن، كما أنها تساعد في بناء العضلات، والتي بدورها تحرق السعرات الحرارية، علاوة على أن الكالسيوم الموجود في منتجات الألبان يعتبر من العناصر الهامة التي تساعد الجسم على حرق الدهون.

الضوء الأزرق يساعد على التركيز

تلعب نوعية الضوء وألوانها دورا محوريا في عملية تعليم التلاميذ، ويمكن أحيانا لبعض التغييرات الصغيرة والبسيطة داخل الفصول الدراسية أن تحسن من مستوى التعليم والتعلم لدى التلاميذ. ومن بين تلك التغييرات استخدام ضوء خفيف أحيانا وضوء أقوى في أحيان أخرى، فيما كشفت دراسة هولندية عن مميزات فريدة يتمتع بها الضوء الأزرق.

ووفقا لهذه الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة "توينت" الهولندية، فإن التلاميذ الذين جلسوا في فصل مضاء باللون الأزرق ارتفعت نتائجهم في اختبارات التركيز بنسبة 8.7 في المئة، مقارنة بالتلاميذ الذين كانت فصولهم مضاءة بأضواء عادية.

وأصبح هناك اهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين بتأثيرات الضوء على عملية التعلم، وقد أجريت عدة أبحاث بهدف معرفة علاقة الضوء بالحالة المزاجية للتلاميذ ودافعهم نحو التعلم.

وتوصلت معظم نتائج الأبحاث إلى أن الضوء الأزرق من أكثر الأضواء التي يتم اختيارها لزيادة التركيز في الصباح أو لتحفيز القدرة على التعلم واستيعاب المعلومات في الفصل أو في فترات أخرى تتطلب تركيزا مرتفعا.

غير أن دراسات حديثة حملت الضوء الأزرق المنبعث من الهواتف الذكية والكمبيوتر المحمول، مسؤولية الاضطرابات السلبية إضافة إلى تأثيرات صحية سلبية عديدة على العين وعلى عمل المخ وأعضاء أخرى في جسم الإنسان.

ويقول الباحثون المشرفون على هذه الدراسات إنه ثمة مستقبلات خاصة في العين تستقبل الضوء الأزرق المنبعث من الهاتف الذكي أو الكمبيوتر المحمول، ثم تنقله إلى المخ، ما يؤدي إلى تراجع ضخ هورمون الميلاتونين، المسؤول عن تنظيم الإيقاع الحيوي في جسم الإنسان، وهذا هو سبب اضطرابات النوم.

كما أن للضوء الأزرق تأثيرا سلبيا على التركيز خلال القراءة والدراسة، علاوة على ذلك يؤدي تغيير نمط النوم إلى تغيير في نمط الأكل أيضا وهو ما يؤدي إلى السمنة المفرطة.

لكن دراسة أجرتها كلية جيفرسون للعلوم الصحية في الولايات المتحدة تقول إن أضرار وفوائد الضوء الأزرق على الجسم تعتمد على الكمية التي يتعرض إليها الشخص والمدة.

وأكدت الدراسة أن الجسم البشري بحاجة إلى التعرض للضوء الطبيعي في الصباح الباكر، وإذا كان هذا غير متاح، فالضوء الأزرق الصادر من الهواتف الذكية يفي بالغرض.



بطريق جينيتو الصغير المسمى Alex في منطقة جافة في مكسيكو سيتي. وهو أول عينة من تلك الأنواع

المستنسخة في الأسر في أمريكا اللاتينية. ا ف ب

قرأت لك

فوائد البروكلي



أوضح الدكتور مروان سالم، الصيدلي والباحث في الدواء، جامعة القاهرة، أن البروكلي له فوائد خفية كثيرة، فالبروكلي مفيد إذا كنت تعاني من مشكلة صحية متعلقة بنقص الحديد، حيث إن البروكلي من أقوى الخضراوات التي تحتوي على نسب حديد عالية، كما ينصح به للأطفال فاقد الشهية، الذين يعانون عروفا عن جميع أنواع الطعام فهو يعزز شهيتهم ويهدم بالعناصر.

وتابع الدكتور مروان موضحا أن النساء الحوامل عليهم الحرص على تناول البروكلي، كذلك مرضى قرح المعدة والأثنى عشر والقولون، لأنه ساعد على التئام وهدوء الأمعاء، وكذلك غني بالفوسفور المسئول عن إتمام العمليات الحيوية داخل الجسم وفيتامين "أ" المفيد للبشرة والجلد وغني بفيتامين ك المضاد للتخثر، وأيضا غني بالزنك.

سؤال وجواب

• من هو أول من ابتدع كلمة سندويش؟

-هو الكونت دا سندويش

• من أول فرعون مصري آمن بوحداية الله؟

-هو إخناتون زوج نفرтитي والشقيق الأكبر لتوت عنخ آمون

• من أول من فاز بجائزة نوبل؟

-هو جين هنري دونانت مؤسس جمعية الصليب الأحمر وكانت عام 1901 م.

• أين أقيمت أول حديقة حيوان في العالم؟

- كانت في الصين وأنشأها الملك شو في القرن الثاني عشر قبل الميلاد

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهاراً، وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يرقد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.
- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضاضه على فريسته من الجو حوالي 360 كلم في الساعة.
- هل تعلم أن في العالم أكثر من 2000 نوع مختلف من الأفاعي، وأن منها من يصل طولها إلى 21 متراً وتسمى هذه الأفعى (الأناكندة) وهي تعيش في أميركا الجنوبية، وهناك حية هي الأقوى في العالم وهي أفعى (البوا المقترسة) مع أن طولها لا يتجاوز 5 أمتار، وهي تعيش في أميركا الوسطى والجنوبية، وكذلك هناك أفعى الكوبرا الخطيرة والحية ذات الأجراس المسماة بالظفر التي تعتبر أخطر الأفاعي السامة.
- هل تعلم أن الحلزون يستطيع أن يزحف على طول حافة سكين حاد بدون أن يؤدي نفسه في أقل شيء. في الحقيقة الحلزون هو مخلوق عجيب بطرق عدة، فهو لا يضيغ، فله فطرة ترشده بالعودة إلى مخبئه مهما تجول بعيداً، ومع أن الحلزون قد يزن أقل من 15 غم، فهو يستطيع أن يجر خلفه وزناً قد يصل إلى أكثر من 450 غم. والحلزون الذي يعيش في الصدفة له جسم يتلاءم مع لفة الصدفة، وله عضلات قوية تمكنه من جر جسمه بكامله داخل الصدفة عندما يحيق به الخطر. وكوقاية إضافية عندما يكون الجسم في الصدفة، هناك قرص قرني عند الطرف يخلق الفتحة بإحكام.

قصة الضفدع الشجاع

جلست سي سونج تبكي اباه المريض في دارهما الجميلة المطلة على النهر الصغير، وكانت مياه النهر تسير ببطء شديد وكأنها حزينة لحزن سي سونج، وعندما كان الناس يتوافدون للاطمئنان على والدها العجوز المطيب كانت تسمع على السننهم كلمات تعني انه ليس هناك أمل في الشفاء وقضت ليالي طويلة على هذا الحال. اياماً مرت قبل ان تصل لبيتها عجوز قبيحة لتطلب ان تراها وعندما اقبلت عليها سي سونج قالت العجوز: ايها الجميلة هل تريد ان يشفى ويعيش وسط الناس حكيماً طليق اللسان والحكمة كما كان؟.. فالتت: بالطبع أتمنى ذلك.. فقالت العجوز: حسناً، ما عليك غير ان تتزوجي الثعبان ملك الجبل، انه يقف شامخاً على القمة واذا حضرت اللبلة في السماء ليمت زواجكما معا سيشفى والدك في الحال. جلست سي سونج حزينة تبكي حالها وتقول: حسناً ان حياه ابي تساوي الكثير وسأتزوج الثعبان ليعيش ابي.. فسمعت مربيها قولها وتناقلته مع اصدقائها حتى وصل الخبر إلى والدها الذي قال: ان فعلت ذلك فلن اقبل العيش من بعدك.. ولكن سي سونج قالت: لقد وعدت يا ابي وسأفي بوعدي.

حزن الجميع خاصة الضفدع رشيق الصديق الوفي لسي سونج، وقد قرر ان يحميها قدر استطاعته وقال لنفسه حياتي فداء لسي سونج، وعندما جاء الليل تسللت سي سونج في طريقها إلى اعلى الجبل، وهناك وجدت العجوز التي رحبت بها وابدت الثعبان سعاده وامر العجوز ان تفك سحرها عن والد سي سونج في الحال.. ثم مد رأسه الكبير وحمل عليها سي سونج ليضعها في غرفته الكبيرة الواسعة وذهب ليتناول وجبه شوية تاركا اياها في رعب كبير. في هذه الاثناء فنز الضفدع مسرعاً إلى فم الثعبان المفتوح وبدأ في الحال ينمخ وينمخ بقوة كبيرة ويزداد حجمه حتى اصبح مثل كرة خضراء عملاقة اختنق بسببها الثعبان الذي كان ديله يتلوى في كل مكان وعيناه تجحطان وقدرته على المقاومة تنهار حتى كادت حركته ان تسكن حين حدث انضجار ضخم هيب جعل حوائط القصر تتداعى فالتصبت سي سونج واقفه وهربت مسرعة قبل ان ينهار القصر عليها وعندما ابتعدت اصبح القصر كومة من الحجارة، ففرت إلى قصر والدها لتجده في اشد الصحة والعافية والحزن، لكنه عندما رآها ضمها لحضنه لتعود اليه سعاده وروحه، لكنها لم تعرف ماذا حدث لرشيف الا بعد ان اخبرتها مربيها الطيبة، وبعد عدة ايام كان هناك تمثالاً ضخماً لضفدع اخضر جميل ينتصب في ساحة قصر سي سونج.

