

ص 22

## حديقة الحيوانات بالعين تحتفي بيوم المرأة الإماراتية



ص 27

## بسام دكاك : مضطر للعمل في المشاريع الصغيرة من أجل كسب رزقي



## اكتشاف سبب "صادم" يمكن أن يزيد من خطر إصابة الذكور بالتوحد

ص 23

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## عطل معلوماتي يشل الخدمة في مطار

أدى عطل معلوماتي مجهول السبب في هولندا أمس الأربعاء إلى شل الخدمة في مطار إقليمي والعديد من المؤسسات العامة، من بينها خفر السواحل والشرطة العسكرية.

وبقيت الطائرات متوقفة في مطار أينهوفن (جنوب شرق) الذي يخدم نحو ثلاثين وجهة دولية. وذكر الموقع الإلكتروني للمطار "بسبب تعطل الشبكة، أصبحت الملاحة الجوية غير ممكنة في مطار أينهوفن. ولم يتضح بعد الوقت الذي ستستغرقه تسوية الوضع". ويبدو أن مطار سخيبول الواقع بالقرب من أمستردام، وهو أحد المطارات الرئيسية في أوروبا، يعمل بشكل طبيعي. كما عرقل العطل أداء العديد من المؤسسات العامة في هولندا. وقال خفر السواحل في بيان إن الاتصال به "متدنٍ" عبر الهاتف أو لاسلكياً بسبب العطل، وطلب من الأشخاص الذين يطلبون الطوارئ الاتصال بالرقم 112. كما تضرر الوصول إلى مركز الاتصال التابع للشرطة العسكرية الهولندية، بحسب السلطات.

## مقتل امرأة بانقلاب قارب مستوحى من سفن الفايفنج

قضت امرأة ونجا خمسة أشخاص بعدما انقلب ليلاً قارب خشبي مستوحى من سفن الفايفنج كانوا متوجهين من الساحل الغربي للبحر، وفق ما أعلنت السلطات الأريباء. وقالت أجهزة الطوارئ النرويجية عبر منصة "أكس" إنه "تم انتشال خمسة أشخاص وهم أمتون وسالون". وأعلنت الشرطة، جثة امرأة قرب القارب في وقت باكراً من صباح أمس الأربعاء. وذكرت وسائل إعلام نرويجية أن المرأة أميركية وفي العشرينات من عمرها. وواجهت المروحيات وقوارب الإنقاذ والقوارب المدنية أمواجاً عاتية ورياحاً قوية خلال عمليات الإنقاذ الليلية. وبحسب صحيفة "جي بي سي" اليومية، أطلق من القارب الذي يبلغ طوله عشرة أمتار، وهو ليس مجهزاً بمحرك بل يعمل بالأشعة والمجاديف فقط، نداء استغاثة مساء الثلاثاء، ولكن عندما وصلت القوارب والمروحية إلى مكان الحادث، تبين أن الإنداز كاذب.

## نصائح لتحقيق الخصر المثالي؛ دليل شامل وفق اختصاصية تغذية

ماذا تقليل الدهون في منطقة معينة هو خرافة؟! يحدث ذلك بشكل موحد عبر جسمك بأكمله نتيجة لعجز أكثر المفاهيم الخاطئة شيوعاً حول فقدان الدهون هو فكرة تقليل الدهون في منطقة معينة، كما تشرح اختصاصية التغذية ناني كالوسديان الطرق الأخرى؛ لأنك عندما تفقد الدهون،



إلى تناول نحو 20-30 غراماً من البروتين لكل وجبة لبناء والحفاظ على كتلة عضلية خالية من الدهون. اختاري الدهون الصحية: الدهون، تستخدم كطاقة عند الحاجة. تحدث هذه العملية في جميع أنحاء الجسم وتتأثر بعوامل مثل الجينات والهرمونات وتركيبية الجسم. لذلك، فإن التركيز على فقدان الدهون بشكل عام من خلال الجمع بين النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة بانتظام هو الطريقة الأكثر فعالية لتحقيق خصر أنحف.

عدم فعالية الآلات والعلاجات لفقدان دهون الخصر العديد من المنتجات في السوق تدعي أنها تقلل دهون الخصر بسرعة من خلال الآلات أو اللصقات أو العلاجات. ومع ذلك، فإن هذه الطرق غالباً ما توفر نتائج مؤقتة أو لا تنتج على الإطلاق. والآلات والعلاجات مثل شقط الدهون، وتجميد الدهون، والأحزمة البطنية، قد تقدم حلاً سريعاً، لكنها لا تعالج العوامل الأساسية لتراكم الدهون، مثل النظام الغذائي غير الصحي ونقص النشاط البدني، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون هذه العلاجات مكلفة وتأتي مع مخاطر وأثار جانبية محتملة؛ فقدان الدهون المستدام يتطلب التزاماً بنمط حياة صحي بدلاً من الاعتماد على الحلول السريعة.

لا بد من اكتشاف طرق تجنب زيادة الوزن مع التقدم بالسن وفق اختصاصية. استراتيجيات غذائية أساسية لحرق الدهون نمط الحياة الصحي هو أساس تحقيق والحفاظ على خصر مشدود وصحي؛ تبني نظام غذائي متوازن، وقومي بإدراج مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع مجموعات الطعام، الفواكه، الخضروات، البروتينات الخالية من الدهون، الحبوب الكاملة، والدهون الصحية. كل مجموعة توفر العناصر الغذائية الأساسية التي تدعم الصحة العامة وتساعد في الحفاظ على وزن صحي.

أولوية البروتين: البروتين ضروري لإصلاح العضلات ونموها. قومي بإدراج مصادر البروتين عالية الجودة مثل اللحوم الخالية من الدهون، الأسماك، البيض، الفاصولياء، والبقوليات. اهدفي

الحصول على قسط كاف من النوم؛ النوم الكافي ضروري لإدارة الوزن والصحة العامة. نقص النوم يمكن أن يخل بتوازن الهرمونات، يزيد من الشعور بالجوع، ويؤدي إلى زيادة الوزن. حاولي الحصول على 7-9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة. تجنب الأطعمة المصنعة: غالباً ما تحتوي الأطعمة المصنعة على مستويات عالية من الدهون غير الصحية، والسكريات، والصوديوم، والتي يمكن أن تساهم في زيادة الوزن والانتفاخ. اختاري الأطعمة الكاملة غير المعالجة لدعم أهدافك الصحية والوزنية. من المهم التعرف إلى أسرع نظام غذائي لإتقان الوزن وفق اختصاصية تغذية.

## دور النشاط البدني في تقليل دهون الخصر

النشاط البدني هو جزء أساسي من تحقيق خصر مشدود. بينما لا يمكن تقليل الدهون في منطقة معينة من خلال التمارين وحدها؛ فإن دمج مزيج من التمارين القلبية وتمارين القوة يمكن أن يعزز فقدان الدهون بشكل عام، ويساهم في تنعيم العضلات. إليك بعض النصائح: التمارين القلبية: قومي بممارسة التمارين القلبية بانتظام مثل الجري، ركوب الدراجات، السباحة، أو المشي السريع. هذه الأنشطة تزيد من معدل ضربات القلب وتساعد في حرق السعرات

الحرارية؛ ما يساهم في فقدان الدهون بشكل عام.

تدريب القوة: قومي بإدراج تمارين تدريب القوة التي تستهدف مجموعات عضلية متعددة، مثل القرفصاء، الرفعات الميتة، وتمارين الضغط. بناء العضلات يزيد من معدل الأيض الأساسي؛ ما يساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية حتى في وقت الراحة. تمارين النواة: بينما لا يمكنك تقليل الدهون في منطقة معينة من خلال التمارين وحدها؛ فإن تمارين النواة مثل البلايك، تمارين البطن، ورفع الساقين يمكن أن تقوي وتشد عضلات البطن؛ ما يحسن مظهر منطقة الخصر بشكل عام في أثناء فقدان الدهون.

نحت الخصر: الخلاصة تحقيق الخصر المثالي هو مزيج من التغذية المتوازنة والنشاط البدني المنتظم واختيار نمط حياة صحي. ضعي في اعتبارك أن تقليل الدهون في منطقة معينة ليس ممكناً؛ لذا يجب التركيز على فقدان الدهون بشكل عام. من هنا يمكنك العمل نحو منطقة خصر أكثر نحافة. تذكرتي أن الاتساق هو المفتاح، والتغييرات الصغيرة المستدامة يمكن أن تؤدي إلى نجاح طويل الأمد.

## دراسة؛ الحب ينير أجزاء مختلفة من الدماغ

البحر يحقق المعجزات.. مقولة أثبتتها علمياً دراسة فنلندية جديدة، معتبرة أن الحب يثب النور والحياة في أجزاء مختلفة من الدماغ، سواء كان عشقاً، أو حب الوالدين، أو حتى حب الطبيعة. واستخدم باحثون من "جامعة ألتو" الفنلندية جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) لقياس نشاط الدماغ بينما كان المشاركون يتكلمون في قصص قصيرة تتعلق بـ 6 أنواع مختلفة من الحب. وأظهر التصوير الأكثر شمولاً للدماغ سبب استخدام البشر لكلمة "الحب" في التعبير عن مجموعة متنوعة من مشاعرهم، وفقاً لموقع "إن دي تي" الهندي الذي سلط الضوء اليوم على الدراسة المنشورة أمس.

وكانت المفاجأة الرئيسية للباحثين أن مناطق الدماغ المرتبطة بالحب بين الناس متشابهة للغاية، مع اختلافات تكمن في المقام الأول في شدة التنشيط، والتي سيطر عليها حب الوالدين. وخلصت الدراسة التي نقل مضمونها موقع "إن دي تي" في، أن جميع أنواع الحب بين الأشخاص تعمل على تنشيط مناطق الدماغ المرتبطة بالإدراك الاجتماعي، على عكس حب الحيوانات الأليفة أو الطبيعة. أوضح الباحث ومنسق الدراسة البروفيسور بارثيلبي رين أن أسلوب تنشيط الحب يتولد في المواقف الاجتماعية في قاعدة الدماغ وخط الوسط للجبهة، إضافة إلى الصدغ على جانبي الجزء الخلفي من الرأس.

## هل يعالج عسل مانوكا سرطان الثدي؟

قال باحثون من جامعة كاليفورنيا إن عسل مانوكا هو خيار بديل محتمل للوقاية والعلاج من سرطان الثدي، وخاصة نوع السرطان الإيجابي لمستقبلات الإستروجين. وتشير التقارير الطبية إلى أن حوالي 80% من جميع تشخيصات سرطان الثدي إيجابية لمستقبلات الإستروجين، وهذا يعني أن خلايا سرطان الثدي تحتوي على مستقبلات ترتبط بهرمون الإستروجين، وقد تتطلب الإستروجين للنمو. ويصنع عسل مانوكا من النحل الذي يجمع رحيق شجرة مانوكا، وهي شجرة أصلية في أستراليا وفيوزيلندا. ووفق "مديكال نيوز توداي"، استخدم الباحثون في هذه الدراسة نماذج خلايا سرطان الثدي من أنسجة حيوانية، لمعرفة كيف قد يؤثر عسل مانوكا على سرطان الثدي. وأظهرت التجارب انخفاضاً بنسبة 84% في نمو أورام سرطان الثدي الإيجابية لمستقبلات الإستروجين بفضل عسل مانوكا. وقال الدكتور ريتشارد بيتراس الباحث المشارك: "في إحدى أكثر التجارب تحدياً التي أجريناها، أدى تناول عسل مانوكا على شريط نمو أورام الثدي الإيجابية لمستقبلات الإستروجين البشرية بنسبة 84%، ما أدى إلى انخفاض ملحوظ في حجم الورم. ويحتوي عسل مانوكا على عدد من العناصر الغذائية الفريدة والمركبات النشطة بيولوجياً، التي من المحتمل أن تساهم في فوائده الصحية".

## منزل أمازيغي يتكيف مع المناخ في تونس

في مدينة مطماطة التونسية الواقعة جنوب البلاد لجأ السكان قبل عقود إلى تشييد بيوت تحت الأرض من أجل التكيف مع التغيرات المناخية حيث بقي التراب هوائاً في حر الصيف وبرد الشتاء. وتمثل هذه المساكن التي يطلق عليها تسمية "الحوش" باللهجة المحلية، موطناً لمجتمع القبائل الأمازيغية الموجودة حتى اليوم في الجنوب التونسي على بعد 450 كيلومتراً عن العاصمة في الشمال، قبل دخول العرب المسلمين القادمين من الشرق في القرن السابع ميلادي. ومنذ أحداث 2011 التي أطاحت بحكم الرئيس الراحل زين العابدين بن علي، ظهرت نخبة من أقاليم الأمازيغ في تونس للمطالبة بحقوق أوسع على غرار إدراج اللغة في المناهج التربوية، وتشاخر تونس باحثاتها على تنوع ثقافي لافت يظهر في العادات والطبخ والمعمار، وتمثل بيوت مطماطة القديمة في جوف الحفرة علامة فارقة لهذا التنوع في جنوب البلاد. وتضم الحضر فناء دائري تحيط به كهوف صخرية يستخدم بعضها كغرف للنوم أو مكان لتخزين الحبوب والغذاء، وترطم بين الغرف ممرات ضيقة وأناق وسط الصخور، وقد تم نحت هذه البيوت من قبل السكان القدامى الذين استمدوا هندستها من حاجاتهم اليومية.

## أوروبوش يصيب أكثر من 20 أميركياً.. ولا يوجد لقاح

قال مسؤولون صحيون، إن أكثر من 20 شخصاً عاندين إلى الولايات المتحدة من كوبا أصيبوا بفيروس "أوروبوش"، المعروف أيضاً باسم "حمى الكسلان" الذي ينتقل عن طريق الحشرات.

تم التعرف على "أوروبوش" لأول مرة في عام 1955 لدى عامل يبلغ من العمر 24 عاماً في جزيرة ترينيداد. أطلق عليه أحياناً اسم حمى الكسلان لأن العلماء يعتقدون أن الكسلان كان عاملاً مهماً في انتشاره بين الحشرات والحيوانات.

كيف ينتشر فيروس أوروبوش؟ ينتقل الفيروس إلى البشر عن طريق الذباب الصغير وبعض أنواع البعوض. وقد أصيب البشر بالعدوى أثناء زيارتهم للمناطق الحرجية، ولم يتم توثيق انتقال الفيروس من شخص إلى آخر.

ما الأعراض والعلاجات؟ قد تبدو الأعراض مشابهة لأمراض أخرى مثل حمى الضنك أو زيكا أو الملاريا. الحمى والصداع وآلام العضلات شائعة، ويعاني بعض المصابين أيضاً من الإسهال أو الغثان أو القيء أو الطغخ الجلدني.

وقد يعاني 1 من كل 20 مريضاً من أعراض أكثر شدة مثل النزيف والتهاب السحايا والتهاب الدماغ. ونادراً ما يكون المرض مميتاً، على الرغم من وجود تقارير حديثة عن وفيات بين شابين أصحاء في البرازيل.

لا توجد لقاحات لمنع العدوى ولا توجد أدوية متاحة لعلاج الأعراض.

## متى يستمع الجنين للموسيقى؟

الرحم مكان هادئ نسبياً، حيث يبلغ مستوى الصوت فيه حوالي 50 - 60 ديسيبل. أما المحادثة الطبيعية، فيبلغ مستوى الصوت فيها حوالي 60 ديسيبل. وتنمو أذان الجنين في الأسبوع الـ 3 من الحمل، لكنها لا تعمل بشكل سليم حتى الأسبوع الـ 16. ووفق موقع "تيني لاف"، تكشف الموجات فوق الصوتية أن الجنين يستطيع أن يسمع ويستجيب بدوره للصوت في الأسبوع الـ 16. ويقول خبراء "بيبي سنتر" إنه بحلول الأسبوع الـ 23 من الحمل، يستطيع الطفل سماع الضوضاء من العالم الخارجي. ومع نموه، سيبدأ في التفاعل مع أصوات معينة وقد يظهر تفضيلاً لنوع واحد من الموسيقى من خلال التحرك أكثر عندما يسمعا.

وربما يكون من محبي الموسيقى الكلاسيكية، أو من محبي الرقص، أو ربما يفضل بعض موسيقى ذات النغمات الرنانة على الجيتار مثلاً. من ناحية أخرى، يمكن أن يكون لمستويات التوتر المرتفعة لدى الأمهات الحوامل آثار سلبية على نمو الجنين. وللموسيقى والغناء تأثير مهدئ على الحامل والجنين على حد سواء، كما يساهمان في إنجاب طفل سليم وسعيد في وقت لاحق من الحياة.



## دعوى ضد مخالفة لامبورغيني بسبب الضوضاء

رفع رجل في مدينة نيويورك، يعرف بكونه "مدمن سيارات"، دعوى قضائية بشأن مخالفة، حُررت بذريعة إصدار سيارته اللامبورغيني، ضوضاء، بعد أن رصدتها كاميرا مخصصة لهذا الغرض.

وقال أنتوني أوكيلينو، لصحيفة "نيويورك بوست"، إن هذه السيارة يجب إسقاطها، لكونه لم يعدل عيارها لتتوافق مع لوائحها أعلى صوتاً، بل جعلها تثل المخالفة هو صوتها محركها الطبيعي. وأضاف أوكيلينو الذي يعمل كمسار تامين، أن المدينة ارتكبت خطأ بإصدار تذكرة ضوضاء له بقيمة 800 دولار لقيادة سيارته لامبورغيني هوراكان بيرفورمانتي 2018، حيث أن السيارة الرياضية البيضاء هي سيارة قياسية تماماً، وقانونية للقيادة في مدينة نيويورك. وقال أوكيلينو: "مبلغ الغرامة هو 800 دولار للمخالفة الأولى، وأخذت مخالفة ثانية تبلغ قيمتها 1700 دولار والمخالفة الثالثة 2700 دولار، كيف يمكن لأي شخص أن يتحمل هذا؟ خاصة إذا كانت المدينة تريد نقل هذه الكاميرات عبر الأحياء".



## جامعة الإمارات تحتفي بيوم المرأة الإماراتية بجلسة حوارية حول التمكين والطموح

• العين - الفجر

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة جلسة حوارية بمناسبة يوم المرأة الإماراتية تحت عنوان "تمكين المرأة الإماراتية: بين الطموح والإنجاز"، بحضور سعادة الأستاذ الدكتور أحمد الرئيسي، مدير جامعة الإمارات بالإمارة، وتناولت الجلسة عدة محاور أساسية تعكس الدور الريادي للمرأة الإماراتية في مجالات القيادة والابتكار، والبحث العلمي، والتحديات والفرص المستقبلية.

وافتح الجلسة بمشاركة من الدكتورة سعاد المرزوقي، النائب المشارك لشؤون الطلبة، التي تحدثت عن تجارب المرأة الإماراتية في القيادة والابتكار، مستعرضة كيفية مساهمتها في بناء مستقبل الإمارات من خلال أدوارها الريادية.

فيما ألقت الأستاذة الدكتورة نعيمة الحوسني، رئيس قسم الجغرافيا والاستدامة الحضرية، كلمة تناولت فيها أهمية البحث العلمي كمدار لتمكين المرأة الإماراتية، مشيرة إلى الإسهامات النوعية التي قدمتها في مجالات العلوم والتكنولوجيا.

كما شاركت الأستاذة الدكتورة فاطمة الجسيمي، رئيس قسم الوراثة وعلم الجينوم في كلية الطب والعلوم الصحية بمداخلة حول التحديات التي تواجه المرأة الإماراتية، وكيفية التغلب على هذه التحديات، والفرص



هذه الفعاليات جلسات نقاشية وورش عمل تناولت موضوعات متعلقة بتمكين المرأة وتعزيز دورها في المجتمع، بما يساهم في دفع عجلة التنمية المستدامة في الدولة



كما نظمت الجامعة سلسلة من الأنشطة والفعاليات المتنوعة التي تهدف إلى تسليط الضوء على إنجازات المرأة الإماراتية في مختلف المجالات، ودعمها في مسيرتها نحو تحقيق المزيد من الطموحات والإنجازات. وشملت



المستقبلية المتاحة لتحقيق المزيد من الإنجازات، وتعد هذه الجلسة جزءاً من التزام جامعة الإمارات العربية المتحدة بتسليط الضوء على إنجازات المرأة الإماراتية.

### بمناسبة العودة للمدارس

## «عونك يا وطن» يوزع حقائب مدرسية على الأسر المتعففة

• العين - الفجر

«عونك يا وطن»، نعى من خلال عملنا بالمبادرات والفعاليات الإنسانية والمجتمعية إلى المساهمة في دعم أجيال المستقبل وتمكينهم من مواصلة تحصيلهم العلمي بأفضل السبل المتوفرة.

وقالت سلام القاسم منسق فريق عونك: إن توزيع الحقائب المدرسية يأتي في إطار خطة فريق «عونك يا وطن»، لدعم طلبية العلم من ذوي الدخل المحدود، والمساهمة في تخفيف الأعباء عن كاهل الأسر المتعففة، حيث تأتي مساعدة طلبية العلم في صميم رسالة «عونك يا وطن»، الهادفة إلى توفير المناخ والبيئة التعليمية الملائمة لأجيال المستقبل، وجاءت مبادرة «حقيبتك عطاء»، بهدف إدخال البهجة إلى قلوبهم وتشجيعهم على بدء عامهم الدراسي بهمة ونشاط ومواصلة التقوى، ليكونوا أجيالاً فاعلة تخدم مجتمعاتها، والحقائب الموزعة تتضمن جميع المستلزمات والأدوات المدرسية من الأقلام والدفاتر وأقلام التلوين وأحجام متباينة، كبيرة ومتوسطة وصغيرة الحجم، لتناسب الطلاب المستفيدين في المراحل الدراسية كافة.

الجدير بالذكر أن فريق «عونك يا وطن»، التطوعي نفذ العديد من المبادرات الخيرية والإنسانية، التي تهدف إلى خدمة الإنسان داخل دولة الإمارات، وقدم المساعدات المختلفة والمتنوعة التي تخفف من عناء التعب على كثير من الأسر المتعففة والأفراد.

قام فريق عونك يا وطن التطوعي، بإطلاق حملة مجتمعية بمناسبة العودة إلى المدارس تحت شعار "حقيبتك عطاء"، حيث وزع أعضاء الفريق عدداً من الحقائب المدرسية على الأسر المتعففة في جميع مناطق مدينة العين وذلك بحضور الشيخ سالم بن محمد بن حم، الشيخ مسلم بن محمد بن حم، الشيخ سليم بن محمد بن حم.

وأنت الحملة استكمالاً لسلسلة فعاليات ومبادرات الفريق المجتمعية وعملاً بأهدافه الإنسانية في مد يد العون للأسر المتعففة لتخفيف أعباء النفقات الدراسية وترسيخاً لمبادئ دعم طلبية العلم وتذليل كافة الصعوبات التي تواجههم في طريق تحصيلهم العلمي.

وقال بن حم: إن العودة إلى المدارس من اللحظات المهمة في حياة كل أسرة تهتم برفق ودعم مستقبل أطفالها، ومن هنا المنطلق، تعتبر هذه المبادرة من المبادرات الأساسية في فريق عونك يا وطن التطوعي التي تحرص على تنفيذها مع بداية كل عام دراسي؛ لأن دعم طلبية العلم وتقديم العون والمساعدة لهم يأتي على رأس أولويات الفريق.

وتابع: بالعلم والعمل نبني مستقبلاً زاهراً ونسهم في ترسيخ مكانة الدولة عالمياً وبما أن العلم مقترن بالعمل، فإننا في



## حديقة الحيوانات بالعين تحتفي بيوم المرأة الإماراتية



النادرة، وأضاف المدير العام بالإمارة: "وهنا نؤكد بفخر على دور الإمارات الرائد في بناء الإنسان واحترام المرأة على وجه الخصوص ومنحها حقها في المشاركة على مختلف المستويات، حتى قدمت مثلاً حضارياً للمرأة الواعية على الصعيدين المحلي والدولي مع الحفاظ على هويتها الوطنية ودينها وأصالتها، فأصبحت تتقلد المناصب العليا والفريدة التي يشرفنا في حديقة الحيوانات بالعين أن تكون جزءاً فاعلاً منها."



المجال الإداري والإشرافي والفني. وأكد المهندس أحمد الحرصي مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوانات والأحياء المائية بالعين بالإمارة قائلاً: "إن استقطاب المرأة في مجال نادر ومميز كحماية الحياة البرية وحفظ الحيوانات المهددة بالانقراض منذ تسعينيات القرن الماضي في حديقة الحيوانات بالعين يعد خطوة مسبوقة ونقله نوعية لتمكين المرأة من العمل في مجال صنون الطبيعة وقطاعاتها



• العين - الفجر

تميزت حديقة الحيوانات بالعين خلال مسيرتها التي تجاوزت نصف قرن بجهودها في استقطاب كوادر إماراتية تفوقت بجدارة في مجال صنون الطبيعة وحماية الحياة البرية؛ وذلك بنسبة تجاوزت 38% من إجمالي الموظفين بمعدل 206 موظفات.

## مؤسسة عبد الله الغرير وشركة سكايراز بارتنرز تحتفلان بيوم المرأة الإماراتية

• دبي - الفجر

أند كومباني، مما يوفر للمشاركات تجارب عملية عبر دراسات حالة وجلسات تدريبية وإرشاد. وقد أتاحت للخريجات فرص مقابلات عمل مع شركاء صناعيين وفرص عمل في مختلف القطاعات وتدريبات مهنية في أوروبا وفرص للتحدث في فعاليات كبرى. وأكدت الدكتورة سونيا بن جعفر، الرئيسة التنفيذية لمؤسسة عبد الله الغرير، على أهمية البرنامج قائلة: "يلعب برنامج نمو الغرير دوراً في تشكيل مستقبل دولة الإمارات من خلال تمكين النساء الإماراتيات بمهارات القيادة والشبكات اللازمة لتحقيق النجاح في مسيرتهن المهنية. من خلال الاستثمار في هؤلاء النساء، نحن نستثمر في قدرة الوطن على الابتكار والنمو."

العمل. ويستهدف البرنامج الطالبات والخريجات الجديدة والمهنيات الشابة، وتعدّ الجلسات في مختلف أنحاء الإمارات. ويمتد البرنامج على مدار عشر جلسات تُقام على مدى خمسة أسابيع، ويغطي موضوعات مثل إدارة الذات وإدارة الأعمال والقيادة. كما تستفيد المشاركات من الإرشاد المهني وورش العمل حول إعداد السيرة الذاتية ومنصة لينكدإن، بالإضافة إلى التدريب على حل المشكلات والتواصل في مجال الأعمال.

ويتميز البرنامج بتعاونه الوثيق مع القطاع الخاص، من خلال شراكات مع شركات مثل مارس وجنرال موتورز ونستله وساب ورولان بيرجيه وأرلا وراكز وبيت.كوم وبابن

تحتفل مؤسسة عبد الله الغرير، بالتعاون مع شركة سكايراز بارتنرز، بيوم المرأة الإماراتية من خلال تسليط الضوء على إنجازات المشاركات في مسار النساء في الإدارة والقيادة ضمن برنامج نمو الغرير. أطلق البرنامج في نوفمبر 2023، وهو مصمم لتعزيز مهارات النساء الإماراتيات والعربيات على مدى 12 إلى 18 شهراً. وفي دورته السابعة، استقطب البرنامج أكثر من 300 مشاركة من الإمارات والوطن العربي، بهدف تطوير مهاراتهن في الإدارة والقيادة، وإعدادهن للنجاح في بيئة



# منوعات الفكر

23

ربط العلماء مادة بلاستيكية شائعة موجودة في كل شيء، من علب الطعام المعدنية وحتى الإيصالات الورقية، بزيادة خطر الإصابة بالتوحد لدى الذكور.

ووجد البحث الجديد الذي تتبع نمو أكثر من ٦٠٠ رضيع، أن المستويات الأعلى من مادة بيسفينول أ الكيميائية (BPA) في بول الأم الحامل تزيد بأكثر من ثلاثة أضعاف احتمالات إصابة الصبي الصغير بأعراض التوحد بحلول سن الثانية.



## اكتشاف سبب "صادم" يمكن أن يزيد من خطر إصابة الذكور بالتوحد

أظهرت بعض الدراسات بالفعل أن التعرض للمواد الكيميائية البلاستيكية أثناء الحمل يرتبط بالتوحد اللاحق لدى النسل. وأضافت أنه في حين ينشأ التوحد من مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية، يبدو أن التعرض لمادة بيسفينول أ يلعب دورا مساهما، وخاصة عند الأولاد. وأوضح: "هذا لا يعني أن مادة بيسفينول أ هي السبب الوحيد للتوحد. وقد يكون بعض الأطفال مستعدين وراثيا، بينما قد يتأثر آخرون بعوامل بيئية مختلفة". وأضاف الدكتور إيان مسافريغ، المحاضر الأول في الطب بجامعة أديلايد: "ينتج التوحد عن تفاعل معقد بين الجينات والبيئة، وما تزال طبيعة التفاعلات البيئية غير واضحة إلى حد كبير". نشرت الدراسة في مجلة Nature Communications.

مرونة المشابك التي تساعد الخلايا العصبية على التواصل داخل الجهاز العصبي بأكمله، كما تساعد في إدارة الكوليسترول. ويعد الدماغ العضو الأكثر ثراء بالكوليسترول في جسم الإنسان، حيث يستخدم ما يقارب 20% من مخزون الجسم بالكامل من هذه الجزيئات الدهنية للقيام بوظائفه الحيوية. وأضاف المؤلف المشارك للدراسة والكيميائي الحيوي الدكتور واه تشين بون: "لقد وجدنا أن مادة بيسفينول أ تقمع إنزيم الأروماتاز وترتبط بالتغيرات التشريحية والعصبية والسلوكية. ويبدو أن هذا جزء من لغز التوحد". وقد تم دعم النتائج من خلال التجارب التي أجريت على الفئران والتي أظهرت أنه عندما يتم حذف الجين المسؤول عن إنتاج الأروماتاز، فإن الحيوانات تظهر سلوكيات متكررة، وهي سمة مشتركة للتوحد لدى البشر. وقالت البروفيسورة بو نسو نبي في بيان: "لقد

فحسب، بل كشفت أيضا عن أدلة نحو كشف التفاعلات الكيميائية المحددة التي تساهم في حالات التوحد. وقالت عالمة الأوبئة وطبيبة الصحة العامة الدكتورة آن لويز بونسوني في بيان: "إن عملنا مهم لأنه يوضح إحدى الآليات البيولوجية المحتملة للمشاركة. ويمكن أن تعطّل مادة بيسفينول أ نمو دماغ الجنين الذكر الذي يتحكم فيه الهرمونات بعدة طرق، بما في ذلك إسكات إنزيم رئيسي، وهو الأروماتاز، الذي يتحكم في الهرمونات العصبية وهو مهم بشكل خاص في نمو دماغ الجنين الذكر". وأشارت الدراسة الجديدة إلى أن الأروماتاز يساعد في تحويل بعض الهرمونات الجنسية الذكرية في الدماغ، والمعروفة باسم الأندروجينات العصبية، إلى هرمونات الإستروجين العصبية. وتساعد هذه الإستروجينات جميع الأشخاص، بغض النظر عن الجنس، على تنظيم الالتهاب في الدماغ والحفاظ على

والأسوأ من ذلك، أن هؤلاء الأولاد أنفسهم كانوا أكثر عرضة للإصابة بالتوحد بست مرات بحلول سن 11 عاما، مقارنة بأولئك الذين كانت مستويات بيسفينول أ (وهو مادة كيميائية صناعية تستخدم لتصنيع مواد بلاستيكية وراثيات معينة منذ فترة الخمسينيات) لدى أمهاتهم أقل أثناء الحمل. وتم ربط مادة بيسفينول أ، وهي مادة كيميائية تهدف إلى تقوية البلاستيك ومنع المعادن من الصدأ، من بين استخدامات أخرى، أيضا بارتفاع مخاطر السمّة والربو والسكري وأمراض القلب على مدار أكثر من عقدين من التدقيق المتزايد على المركب. وقد تم وصفها أيضا بأنها مادة كيميائية "تؤثر على الجنس" بسبب دورها الواضح في تخفيض الاضطرابات الهرمونية والجنسية لدى البشر والأسماك وأنواع أخرى. لكن الدراسة الجديدة لم تحدد



## هل تسبب العدسات اللاصقة وأطقم الأسنان مشاكل صحية أحيانا؟!

هناك العديد من الملحقات التي نضعها في آذاننا أو أعيننا أو أنفنا أو فمنا للمساعدة في

الحفاظ على الصحة، من أطقم الأسنان إلى العدسات اللاصقة وواقيات الفم.

ومع ذلك، هل يمكن أن تسبب مشاكل أيضا؟



وفي الوقت نفسه، فإن واقيات العضة التي توقف صرير الأسنان ليلا يمكن أن تصبح أيضا أرضا خصبة للبكتيريا التي يمكن أن تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة، بالإضافة إلى التهاب الحلق والغثيان والتهابات الصدر.

أجهزة السمع تساعد على توليد العدوى تعمل أدوات السمع التي يتم ارتداؤها داخل الأذن كسداة، حيث تمنع دخول الهواء وتخلق بيئة دافئة ورطبة لنمو الالتهابات البكتيرية والفطرية في قناة الأذن، الأنبوب الذي يمتد من الأذن الخارجية إلى طبلة الأذن. لذلك من المهم أخذ قسط من الراحة من ارتدائها، كما يوضح البروفيسور سايمون لويد، استشاري جراحة الأذن والأنف والحنجرة في مستشفى مانستر الملكي. وفي الوقت نفسه، يمكن أن يؤدي الاستخدام المنتظم لسدادات الأذن ليلا إلى دفع الشمع إلى داخل أذنك، ما يسبب مشاكل في السمع.

أطقم الضم يمكن أن تسبب تسوس الأسنان ينتهي الأمر بالعديد من الأشخاص الذين فقدوا بعضا أو كل أسنانهم إلى ارتداء أطقم أسنان - أسنان صناعية قابلة للإزالة. وعندما أخذ الباحثون في جامعة كارديف مسحات من الفم واللسان وأطقم الأسنان من مرضى المستشفى الذين يعانون من الالتهاب الرئوي، وقرنوها بعينات من مرتدي أطقم الأسنان الأصحاء، خلصوا إلى أن الفضل في تنظيف أطقم الأسنان بانتظام يزيد من خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي، حسبما أفادت مجلة علم الأحياء الدقيقة الطبية.

وتقول النظرية إن أطقم الأسنان توفر سطحًا يمكن للكائنات المسببة للأمراض أن تستعمره قبل أن تنتقل إلى الرئتين عن طريق اللعاب. وينصح بخلع أطقم الأسنان وتنظيفها مرتين يوميا باستخدام فرشاة أسنان مخصصة ومنظف غير كاشط.

ويمكن أن تشكل سماعات الأذن الخاصة بالموسيقى خطرا على السمع وتسبب الطنين إذا تم استخدامها بمستوى صوت مرتفع، وذلك بسبب تلف الخلايا الشعرية في الأذن الداخلية.

العدسات المرتبطة بفقدان البصر تطفو العدسات اللاصقة على طبقة رقيقة من الدموع من القرنية - الجزء الأمامي من العين. ووجدت دراسة أجراها مستشفى مورفيلدز للعيون في لندن، أن الأشخاص الذين يرتدون عدسات لاصقة قابلة لإعادة الاستخدام كانوا أكثر عرضة للإصابة بالتهاب القرنية. ويوضح جيف كوارتز، استشاري طب العيون في مستشفى رويال بولتون: "لا تستخدم ماء الصنبور أبدا لتنظيف العدسات القابلة لإعادة الاستخدام، استخدم فقط محلول ملحي معقم".







## منوعات

# الفكر

27



أرفض أن يتكبر أحد عليّ أو أن ينظر إليّ بفوقية

## بسام دكاك : مضطر للعمل في المشاريع الصغيرة من أجل كسب رزقي

تُجري معي لقاء بما أنني لست نجماً). هناك ممثلون وممثلات كنت أرشحهم لأعمالهم واليوم أصبحوا نجومًا ونجمات.

• ألم تفكر في الظهور عبر (تيك توك) كما فعل بعض الفنانين؟

- أبداً، ولا يمكن أن أفعل ذلك على الإطلاق.

• لكن هذا التطبيق يؤمن مالاً وقيماً لهم؟

- فليرزقهم الله ويعطيهم أكثر وأكثر.

• هل تلقيت عروضاً فنية جديدة؟

- نعم، ولكن كل شيء لا يزال في إطار الكلام.

• هل تتابع الأعمال الدرامية وماذا لفتك؟

- هناك أعمال لم أتابعها كاملة وأعمال أخرى تابعتها وبينها (بيت أهلي) لأنني شاركت فيه ووجدت أن بعض الشخصيات الموجودة فيه تناسبني ولا أعرف لماذا لم يطلبوني منذ بداية المسلسل. أما مسلسل (ولاد بديةة)، فتم التركيز على 6 أو 7 شخصيات فيه والشخصيات الباقية كلها سنيده، والأمر نفسه ينطبق على مسلسل (مال القبان) التي اقتصرتم مشاركتي فيه على مشاهد معدودة.

• هل تلمس تقدماً في الدراما السورية؟

- طبعاً، وبكل فخر واعتزاز. وأكبر دليل الطلب على الممثلين السوريين للمشاركة في الأعمال التركية المعربة التي تُصوّر في تركيا.

• من هو الممثل الأهم في سورية حالياً؟

- الكل مهمون بالنسبة إليّ ولا أفرق بين ممثل وآخر. كل ممثل مهم في الدور الذي يلعبه.

• ولكن النجوم يتوزعون بين صف أول وصف ثان وصف ثالث؟

- لا يمكنني أن أقدم أحداً والكل على رأسي.

• ومن هو المخرج الأهم في سورية حالياً؟

- هم كثر، وبينهم رشا شربتجي وسامر بركاوي وسيف الدين السبيعي والليث حجو والمثنى صبح وسامير حسين، وكلها أسماء مهمة جداً ولا ترضى إلا بالأعمال ذات المستوى الجيد، بدليل أننا لم نشاهد منذ فترة بعيدة أعمالاً لـ الليث حجو والمثنى صبح وسامير حسين لأنهم لا يلتهون وراء المال، بل يهتمون بالعمل الجيد. هؤلاء المخرجون يصنعون نجومًا وهناك مخرجون يعملون حالياً في لبنان كانوا قد دخلوا المجال كمُساعد مخرج ومخرج منفذ. كل المخرجين المهمين الذين أُشْرُتْ إليهم عملوا في بداياتهم مساعد مخرج ثم مخرج منفذ ثم أصبحوا مخرجين وتعلموا أصول المهنة على أيدي مخرجين كبار مع أن الإمكانيات لم تكن كما هي عليه اليوم.

كامل، من هم أبرز النجوم الذي شاركت في أعمالهم؟

- أشعر بالفخر لأنني وقفت إلى جانب كبار نجوم الدراما السورية والمصرية، بينهم أيمن زيدان ورشيد عساف ورفيق السبيعي وعدنان بركات، كما شاركت النجمة المصرية ميرفت أمين في مسلسل (أحزان مريم) الذي تم تصويره في سورية كما كنت مديراً للإنتاج في عدد من الأعمال.

• هل تشعر بأنك غير محظوظ فنياً؟

- هذا صحيح. اليوم بعض النجوم الذين يلعبون أدوار البطولة كانوا يشاركون بـ 4 أو 5 مشاهد في الأعمال التي كنت أشارك بـ 40 أو 50 مشهداً فيها. لأنهم كانوا في بداية تحوّلهم من معهد التمثيل. وأنا أفرح لهم وأفتخر بهم، ولكنني أرفض أن يتكبر أحد عليّ أو أن ينظر إليّ بفوقية.

• وهل هناك ممثلون يتعاملون معك بفوقية؟

- كلا. من يزُر القابري يعرف أن كل ما يتبقى من الإنسان هو ذكره ومعاملته.

• ولئن توجه هذا الكلام؟

- لكل الوسط الفني وكل المنتجين والمخرجين والممثلين ولكل شخص معنيّ برزق الناس وسعادتهم.

• ما الدرس الذي خرجت منه من هذه التجربة المؤلمة؟

- يؤلّني أن يقول أحد الفنانين عني إنه يتسوّل أو كاذب أو ليس ممثلاً، لأنه لا يحق لأحد أن يقيّم الناس. ويمكن أن أكون متسوّلاً في حال طلبت المساعدة المادية منه، كما أنني ممثل رغماً عنه لأن الناس ينادونني باسم الشخصيات التي لعبتها عندما أسير في الشارع. أعرّض للمحاربة لأنني عندما أشارك في الجزء الثاني من مسلسل مؤلف من 3 أجزاء ويذكر اسمي في الشارة، وعندما تتم الاستعانة بممثل غيري للمشاركة في الجزء الثالث كي يقدم الشخصية نفسها وتُنشر صورته مع اسمه في الشارة، فكيف يمكن أن تفسر هذا التصرف، أليست محاربة، حتى ان هناك من امتنع عن إدراج اسمي في شارة بعض المسلسلات، وعندما أستفسر عن الموضوع يكون الجواب (سقط سهواً).

• هل التصريح الذي تكلمت فيه عن بعض الممثلين هو الذي أذاك؟

- طبعاً.

• ولكن الكلام حول هذا الموضوع عادي جداً؟

- يومها فهم كلامي بشكل خاطئ والمذبح هو الذي استفزني خلال مشاركتي في أحد العروض المسرحية، عندما كان سؤاله الأول (لماذا لم تصبح نجماً حتى الآن)، فأجبتُه حينها ما فهم بشكل خاطئ... من هنا بدأت المشكلة. ولو كنت أكثر هدوءاً لقلت له (لماذا

كيف تعلق عن تداول صورك وأنت تبيع الفطائر؟

- ضجت مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام وقامت الدنيا ولم تقعد عند مشاهدة صورتي في القسم الخاص ببيع الفطائر في (مهرجان الزهور) في دمشق، ولكن أحسداً لم يطرق بابي ويسول (تفضل ربطة خبز) أو (ما الذي يتصلك) أو اتصل بي وسألني (ما الذي تحتاج إليه)، وهذا يعني أنني مضطر للعمل في المشاريع الصغيرة من أجل كسب رزقي بالحلال وكما لا أحتاج أحداً.

•

يعيش الفنان السوري بسام دكاك أزمة انعكست على حياته الفنية والشخصية بسبب تراجع الفرص الفنية ومشاركته بعدد قليل من المشاهد في الأعمال التي يظهر فيها، وذلك على اثر تصريح أدلى به في وقت سابق ولكن لاتزال ذبوله مستمرة حتى اليوم.

دكاك أوضح خلال هذا الحوار ماذا حصل معه وكيف أجبرته الظروف على العمل في مشاريع صغيرة كي يكسب لقمة عيش عائلته :

## أحمد حاتم يتألق في أحداث مسلسل عمر أفتدي

رائع النجم أحمد حاتم في الحلقات الأولى من مسلسل الجديد عمر أفتدي والذي يعرض على شاشة On، من إخراج عبد الرحمن أبو غزالة، حيث نال حاتم إشادات واسعة من رواد السوشيال ميديا بعد عرض الحلقات الأولى، حيث تفاعل الجمهور مع المسلسل خاصة الثنائي أحمد حاتم وآية سماحة، وينشر اليوم السابع عدد من صور مشاهد المسلسل، خاصة أن العمل مليء بالديكورات المميزة.

وخلال الحلقة الثالثة بدأت علاقة إعجاب تنشأ بين آية سماحة ابنة رانيا يوسف والتي تمتلك بانسيون دلال في زمن الأربعينيات، وبين أحمد حاتم والذي دخل على زمن الأربعينيات من خلال مغارة سرية في منزل والده الذي توفي في الحلقة الأولى، وخلال تلك المغارة يذهب إلى الزمن القديم ويعود إلى الحياة العادية، حيث نالت حالة الديو بين أحمد حاتم وآية سماحة إعجاب الجمهور خاصة إنهما يقدمان حالة فنية مميزة. مسلسل عمر أفتدي بطولة أحمد حاتم، آية سماحة، رانيا يوسف، محمد

رضوان، محمود حافظ، ومن تأليف مصطفى حمدي، وإخراج عبد الرحمن أبو غزالة، وتدور الأحداث حول عمر أفتدي (أحمد حاتم) الذي يعيش قصة حب مع فتاة تجسد دورها آية سماحة، لكن تأخذ الأحداث منحى درامياً شيقاً مع عودة عمر بالزمن إلى فترة الأربعينيات، حيث يقع في حب شخصية أخرى تجسدها رانيا يوسف، ما يؤدي إلى تعقيدات في علاقته العاطفية.

يذكر أن أحمد حاتم ينتظر عرض 3 أفلام جديدة خلال الفترة المقبلة منهم الملحد الذي تأجل عرضه مؤخراً، ويشارك في بطولة الفيلم محمود حميدة، صابرين، شيرين رضا، نجلاء بدر وعدد آخر من الفنانين، والفيلم تأليف إبراهيم عيسى موسيقى تصويرية راجح داوود وإخراج ماندو العدل، ويتناول الفيلم قضية التطرف الديني والإلحاد التي تصيب الشباب وتنتشر بينهم، وتأثير انتشار مثل هذه الظواهر على الأفراد والمجتمع.



## أيتن عامر ترد لأول مرة على اتهامات طليقتها

أيتن عامر قررت الرد على منشورات طليقتها مديرة التصوير محمد عز العراب على حساباته بالسوشيال ميديا، بعد أسبوعين من التزام الصمت على الاتهامات التي وجهها لها طليقتها بمنعه من رؤية أبنائه أيتن ويوسف وإغلاق كافة وسائل الاتصال التي من الممكن أن يتواصل أو يرى فيها أبنائها.

أيتن عامر ردت على اتهامات طليقتها من خلال منشور عبر حسابها بموقع التواصل الاجتماعي فيس بوك كتبت فيه: "هايتحكلك القصة كلها بس هايتعمل edit للجزء اللي كانوا مؤذيين فيه".

وكان محمد عز العراب قد وجه العديد من الاتهامات إلى طليقتها أيتن عامر وأسرتها في أكثر من منشور على حسابها بموقع إنستجرام أبرزها عندما كتب: "حسبي الله ونعم الوكيل في كل اللي كان سبب في أذى أولادي ومنعهم من أبوهم وجدتهم وجدتهم وكل عائلتهم، ربنا موجود وإن شاء الله هشوف فيكم عجائب قدره وعقابه".

وكتب عز العراب في منشور ثان: "يعني تسمع واحدة من الحالات وأنت بتكلم ابنتك اللي بتدعي العقل وانها بتفهم في الأصول بتقول لبنتك: "هو اخوكي ميسلمش عليا ليه، ويرد يخوف بكلم بابا فيتفضل الصوت عشان متسمعش بتتقال ايه وتشوفه بيعيط ويقولك أنا مفضل ويتعملك بلوكات على كل وسائل الاتصال بولادك وتقولي أهدى".

أيتن عامر انفصلت عن زوجها مديرة التصوير محمد عز العراب في شهر سبتمبر من عام 2022 بعد 6 سنوات زواج حيث احتفلا الثنائي بزفافهما في شهر يونيو من عام 2016، وأنجبا طفلين الأولي تدعى أيتن والثاني يوسف



# الفكر

## كمية الشوكولاتة التي يمكن تناولها في اليوم

أعلنت الدكتورة يانا كارايفا خبيرة التغذية الروسية، أن الشخص يمكنه تناول 30-50 غراما من الشوكولاتة في اليوم. وتقول في حديث لـ "Gazeta.Ru"، عمليا لا توجد توصية محددة لكمية الشوكولاتة التي يمكن تناولها في اليوم، لأن الأمر يتوقف على نمط حياة الشخص ووزنه وحالته الصحية، ولكن منظمة الصحة العالمية توصي بأن لا تزيد نسبة السكر المضاف عن 10 بالمئة من السعرات الحرارية في النظام الغذائي. لذلك بالنسبة للشخص السليم الذي يحصل على 2500 سعرة حرارية في اليوم، فإن الحد الأقصى المسموح به من السكر المضاف هو 250 سعرة حرارية في اليوم. أي إذا قرر الشخص تناول الشوكولاتة فقط كحلوى، فيمكنه تناول 30-50 غراما منها في اليوم. ووفقا لها، تحتوي مختلف أنواع الشوكولاتة على كمية

متساوية تقريبا من السعرات الحرارية - 550 سعرة حرارية. أي أن 30-50 غراما من الشوكولاتة هو معيار لجميع أنواع الشوكولاتة. وتقول: "عمليا لا توجد أمراض تتطلب استبعاد الشوكولاتة بالكامل من النظام الغذائي، ولكن مع ذلك، هناك أمراض تتطلب التقليل من تناول هذا المنتج مثل النقرس. ويمكن للأشخاص المصابين بداء السكري والسمنة في مرحلة فقدان الوزن اعتبار الشوكولاتة الخالية من السكر كحلوى. كما يجب على الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي والانتفاخ عدم تناول الشوكولاتة المحتوية على سكر الفركتوز أو السوربيتول كبديل للسكر، لأن تناول مثل هذه الشوكولاتة يمكن أن يؤدي إلى الانتفاخ وآلام في الأمعاء والإسهال".

## أطعمة تحمي من نقص مجموعة «فيتامين B»

يعيش الناس في عصر الإجهاد الكبير، الذي يؤثر في حالة الجسم، ويسبب اضطراب النوم، تقلب المزاج، القلق، ألم عضلي، تغيرات في الجلد والشعر والأظافر. وتشير الدكتورة الفيرا فيسينكو خبيرة التغذية الروسية إلى أن الأطعمة الغنية جدا بمجموعة فيتامين B هي كبد البقر، حيث تحتوي 70 غراما منه على نصف حاجة الجسم اليومية من فيتامينات B6 وB12 وB9. وتوصي الطبيبة بإدراج خبز الحبوب الكاملة وبنذور عباد الشمس واليقطين والكتان والسمسم والموز في النظام الغذائي، لأنها أيضا غنية بفيتامينات مجموعة B. ووفقا لها، في حالة عدم تعويض نقص فيتامينات المجموعة B عن طريق الأطعمة، يمكن للطبيب أن يصف مكملات محتوية عليها.

## الحليب بدلا من الماء يمنحك الترطيب في الطقس الحار

تشهد دول عديدة حول العالم درجات حرارة قياسية، وهو ما يستدعي تجنب الشمس قدر الإمكان خلال النهار واستخدام واقيات الشمس، فضلا عن الحفاظ على الترطيب. وعند التفكير في تجنب الجفاف، فإن أول ما يتبادر إلى الذهن هو الماء، لكن طبيبة تدعي أن هناك خيارا أفضل للتعامل مع موجة الحر، وهو الحليب. وتقول الدكتورة ناتاشا فرناندو، المديرية الطبية في Medichicks، إن الحليب "قد يكون أكثر فائدة من الماء للحفاظ على الترطيب". وتوضح أنه بسبب محتوى السكر والبروتين والدهون الموجود في الحليب، والذي يبطن معدل إفراغ السوائل من المعدة، فإن كوبا من الحليب سيساعدك على البقاء رطبا لفترات أطول. وتضيف: "يحتوي الحليب أيضا على الصوديوم، ما يسمح لجسمك بالاحتفاظ بالمياه لفترة أطول، ما يساعد على مستويات الترطيب". ولا يقتصر الأمر على حليب البقر فقط، حيث يمكن للأشخاص النباتيين أو الذين لا يتحملون اللاكتوز الاستفادة أيضا من مجموعة من البدائل النباتية. وتسلط الدكتورة ناتاشا الضوء على أن "حليب الصويا يحتوي أيضا على إلكتروليتات، ما يساعد على إعادة الترطيب بشكل أكبر". وإلى جانب الحليب، توصي بتناول البطيخ والخيار أو عصير الخيار وعصائر الفاكهة الطازجة المخففة بالماء وماء جوز الهند للمساعدة على البقاء باردين. ومن المعروف أيضا أن مشروب ساخن في يوم حار قد يكون خيارا أفضل للتبريد عن طريق حث الجسم على التعرق. وقال بيتر مانتوتون، عالم الأعصاب في جامعة كامبريدج: "المشروب الساخن له تأثير بطيء أو بأخرى على آليات التبريد النظامية لديك، وهو ما يتجاوز تأثيره الفعلي من حيث تسخين جسمك". وربما يكون هذا هو السبب وراء شعبية الفلفل الحار في البلدان الحارة لأنه يسبب التعرق وينشط مجموعة كاملة من الآليات التي تخفض درجة الحرارة.



الممثلة الأمريكية ألكسندرا تيمبلر لدى حضورها العرض الأول للموسم الرابع من مسلسل Only Murders in the Building في لوس أنجلوس. (أ ف ب)

## قرأت لك

الملفوف الحقل



أعلن الدكتور أندريه زولوتاريوف، أخصائي التغذية الروسي، أن الملفوف الحقل أكثر فائدة للصحة من الملفوف الطازج. ويشير الطبيب في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن الملفوف مادة غذائية غنية بالفيتامينات بما فيها فيتامين C، الذي يصح أكثر نشاطا في الملفوف المخمر. لذلك كان البحارة يأخذون معهم الملفوف المخمر في رحلاتهم البحرية الطويلة، لتجنب الإصابة بمرض الاسقربوط ونقص الفيتامينات. كما أن للملفوف المخمر فوائد أخرى. ويقول، "غالبا ما ننسى خاصية فريدة للملفوف المخمر، وهي تحسين حالة ميكروبيوم الأمعاء. لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تعتبر مفيدة ومغذية لميكروبيوم الأمعاء، حيث تعتمد منظومة المناعة إلى حد كبير على عمل الأمعاء". ويضيف، يفضل غسل الملفوف المخمر قبل تناوله، لتقليل ملوحته وإزالة الخلل قدر الإمكان. كما قد يحتوي الملفوف المخمر الذي يباع في الأسواق على نسبة عالية من المواد الحافظة ومحسنات النكهة التي تستخدم لإطالة مدة صلاحيته. ويشير الأخصائي، يصبح الملفوف أكثر فائدة عند إضافة الجزر إليه عند تخميره.

## سؤال وجواب

- ما هو الكوع وما هو البوع؟  
الكوع أطول عظمية في إبهام اليد والبوع أطول عظمية في إبهام القدم.
- ما هو السجع في البلاغة؟  
اتفاق أواخر الجمل في الحرف.
- من هو الشاعر الملقب بالأخطل الصغير؟  
الشاعر اللبناني بشارة الخوري
- من هو شاعر الدولة الأموية؟  
الأخطل
- ما هو الجئاس في البلاغة؟  
اتفاق كلمتين في اللفظ واختلافهما في المعنى.

## هل تعلم؟

- لاحظ العلماء أن النمل (يتناب) كالبشر عندما يستيقظ من نومه في الصباح.
- في مصر الفرعونية، كانت جثث نساء النبلاء تترك ليضعة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هو السماح للجثة كي تفقد رونقها ونضارتها حتى لا تبدو مثيرة في نظر المحتطين.
- القيصر الروسي بيتر الأكبر كان يفرض الضرائب على من يطلقون لحامهم وكانت قيمة الضريبة تتناسب طرديا مع طول وحجم اللحية.
- الذهب عيار 24 قيراطا ليس ذهبيا خالصا بنسبة 100 في المائة بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس، وذلك أن الذهب الخالص مئة في المائة يكون لينا كالمصالح لدرجة انه يصبح من الممكن تشكيله باليدين.
- يقوم أفراد إحدى القبائل الماليزية بغسل أجسام أطفالهم الرضع بالبييرة (الجمعة) لاعتقادهم أن ذلك يحميهم من الإصابة بالأمراض.
- الملكة فيكتوريا (1837) كانت أول ملكة انكليزية عاشت في قصر باكنغهام اللندني.
- النعامة لا تدفن رأسها في الرمال هربا من الخطر بل بحثا عن الماء.

## قصة الأسير والحارس العجوز

كان الأسير يجلس قابعاً خلف الجدران الكبيرة السوداء التي نخرتها المياه وهو دافع العينان فقد جعله عصفورا يقف على شباك زنازته يتذكر أمه وأباه وأخوته وأهله وقريته يتذكر حريته فيكي .. نعم بكى وهو ذليل فمن أين له الهناء بين الحجارة الصماء. جاء الحارس العجوز ببعض الصحن يضعها فوق بعضها ويفرقها على السجناء الأسرى فنظر حال هذا الشاب ووجد دموعه الغزيرة تغسل وجهه البرئ فرق له وقال له: ايها الفتى هذا صحنك فتناول الطعام حتى لا تمرض: فقال له: ليتني اموت، فماداً افعل بداخل تلك الحجرات الضيقة المنته، وماذا جنيت؟ هل لأنني اذف عن ارضي وشريفي وعرضي، لو لم افعل لكنت جيانا وانا لست جيانا.. وبكي مرة اخرى واسلم نفسه للدموع. فتركة الحارس ورحل يكمل عمله، في المساء كان الحارس يتبع في فراشه وعقله يدور ويدور يفكر في هؤلاء الشباب الذين اسروا ووضعوا خلف الأسوار وتركوا في حراسة مجموعة من الحائله السكارى.. انهم في عمر اولاده الذين يعيشون بعيدا في بلده. كان من الممكن ان يتعرضوا لما تعرض له هؤلاء الشباب.. هو نفسه يكره حوائط وجدران هذا السجن الذي جاء يعمل فيه رغما عنه، هو نفسه سجين لكنه خارج القضبان، حسنا عليه ان يساعدهم فهو مثلهم سجين، يكره الظلم والظالم، الله سيساعده ويمنحه حريته عن قريب فهو مريض وعلى وشك الموت، ولن يستطيع احد عقابه فله قدم في الدنيا وقدم في الاخرة، وهذه فرصته ليفعل خيرا ربما يكافئه الله عليه. بعد يومين احس الحارس بفصه في قلبه وكان روحه تريد ان تذهب عنه، فذهب إلى مطبخه وحمل كل ما وجد من سكاكين واعطى كل سجين سكيناً داخل صحن الطعام، ثم ذهب لحجرته حتى خرج باقي الحراس للسهر في الهواء الطلق وتناول الخمر، فعاد أدراجه وذهب إلى السجناء واخذ يفتح الأبواب ثم يدخل ليهمس ببعض كلمات (استودعك الله انا راحل إلى السماء بعد قليل وسأترك الباب مفتوحا فلا تخرج الا في الوقت المناسب)، وسبحان الله الذي يفعل في عباد ما يشاء انتهى الحارس من فتح كل الأبواب وعاد إلى غرفته ليموت في فراشه بهدوء حين طغى النوم على الحراس السكارى فتهاوى كل منهم إلى الأرض في نوم عميق وتسلل اول الهاربين الأسير الصغير ورأى من أمامه وخلفه زنازين أخرى تفتح في هدوء ولم يمض وقت طويل حتى هرب جميع السجناء بدون ان يلقوا نظرة وداع على الحارس العجوز لكنهم كلما تذكروه قرأوا له الفاتحة في صباح عيد التحرير وكل منهم يحمل بين طيات ذكرياته ويتذكروا خطوط وجهه العجوز الكثيرة التي فاقت سنين عمرهم.

## مساحة للتلوين

