

شرطة أبوظبي تزور أطفال مرضى السرطان في توام



بياريت قطريب: يهمني أن أطل على الجمهور عبر مختلف الوسائل



هل يضر التدخين الإلكتروني؟ بقلبك كما السجائر العادية؟

بادوات بسيطة.. انتشار طفان من تحت الانقاض بتركيا

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي في تركيا، فيديو وفق لحظة انتشار 4 أشخاص، بينهم طفلان، وهم أحياء، من تحت الأنقاض في منطقة نيزيب بولاية غازي عنتاب جنوب البلاد.

ويظهر في الفيديو مواطنون وهم يعملون على إخراج عالقين تحت مبنى مهدم من جراء الزلزال الذي ضرب تركيا، يوم الاثنين. واستخدم المواطنون أدوات بسيطة للوصول إلى 4 أشخاص، بينهم طفلان، كانوا محاصرين تحت الأنقاض.

وتواصل حصيلة الزلزال المدمر الذي ضرب تركيا وسوريا الارتفاع، وذلك بالتزامن مع زيادة في أعداد المنكوبين الذين وجدوا أنفسهم بدون مأوى بعد تهمد المباني التي كانوا يقيمون فيها.

وأعلن نائب الرئيس التركي فؤاد أوقطاي ارتفاع حصيلة ضحايا الزلزال الذي ضرب ولاية كهرمان مرعش إلى 2379 قتيلًا و14483 جريحًا.

وأشار المسؤول التركي إلى أن هناك 52 ألفًا من المنكوبين تم توزيعهم على مراكز إيواء. وحسبما نقلت وكالة "الأناضول" عن أوقطاي، فقد تم إرسال وتشغيل 102 محطة بث متنقلة للهواتف المحمولة إلى المناطق المتأثرة بالزلزال.

وذكر أوقطاي أن الزلزال أثر على مناطق واسعة في تركيا وخارجها، مبينًا أن الفرق المختصة بدأت أعمال البحث والإنقاذ منذ اللحظات الأولى.

وإلى جانب الخسائر البشرية، انهار أكثر من ألف مبنى بالكامل، وفق أقطاي.

وفي إجراء احترازي، قطع الغاز عن المنطقة بسبب هزات ارتدادية وخشية وقوع انفجار، كما أغلقت 3 من مطارات المنطقة، وهي هاتاي وكهرمان مرعش وغازي عنتاب، من جانبها قالت إدارة الكوارث والطوارئ التركية، إن الزلزال الذي بلغت قوته 7.8 درجة، يعد أكثر الزلازل فتكا في البلاد منذ زلزال مماثل القوة في عام 1999 دمر منطقة بحر مرمرة الشرقية المكتظة بالسكان بالقرب من إسطنبول، مما أدى إلى مقتل أكثر من 17 ألف شخص.



تعد أمراض القلب والأوعية الدموية من أكثر مسببات الوفاة حول العالم، وترتبط بشكل كبير بارتفاع الكوليسترول، الذي يرتبط بدوره بالأطعمة التي نتناولها، وعلى رأسها البيض، الذي حذرت دراسات سابقة من تأثيره السلبي المحتمل، لكن دراسة جديدة أكدت على فوائده لصحة القلب.

هل يؤثر البيض على صحة القلب؟.. دراسة تقدم إجابة غير متوقعة

شارك 3042 رجلا وامرأة من اليونان في التجربة، حيث تم ملء استبيان حول عدد البيض الذي تناولوه في الأسبوع، إما كلياً أو كجزء من وصفة. بعد مرور عقد من الزمان، أصيب 317 منهم بأمراض القلب والأوعية الدموية.

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، شملت: الأشخاص الذين يأكلون بيضة واحدة أو أقل في الأسبوع، معرضون للإصابة بأمراض القلب الوعائية بنسبة 18 في المائة.

أما الذين يستهلكون من بيضة واحدة إلى 4 بيضات أسبوعياً، لديهم معدل إصابة بنسبة 9 بالمائة. بينما أولئك الذين يتناولون 4 إلى 7 بيضات أسبوعياً، تبلغ النسبة لديهم 8 بالمائة.

من أكلوا بيضة واحدة إلى 3 بيضات أسبوعياً، لديهم خطر أقل بنسبة 60 في المائة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ووفق الباحثين فإن "التركيبات" يعزز تكسير الدهون بواسطة خلايا عضلة القلب، ويحدث تراجعاً في الدهون الثلاثية المتراكمة بالأوعية الدموية.

ومع ذلك، عند النظر في تناول الأحماض الدهنية المشبعة المحتملة (SFA)، استنتج الباحثون أن تناول بيضة واحدة إلى 3 بيضات في الأسبوع كان "أكثر أماناً".

البيض "المثير للجدل" وأقر مؤلفو الدراسة كيف يمكن أن يكون النقاش حول البيض والصحة "مثيراً للجدل"، محذرين من أن

مخاطر أمراض القلب الوعائية تشير الأمراض القلبية الوعائية إلى أي حالات تؤثر على القلب أو الأوعية الدموية، مالتى تعد من الأسباب الرئيسية للوفاة والحجز في الكثير من الدول، لكن كما هو الحال مع العديد من الحالات الطبية، يمكن تقليل مخاطر الإصابة من خلال التمتع بنمط حياة صحي.

هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، قالت إن "الأدلة تشير بقوة إلى أن ارتفاع الكوليسترول في الدم يمكن أن يزيد من خطر تضيق الشرايين (تصلب الشرايين) والنوبات القلبية والسكتة الدماغية".

مؤسسة القلب البريطانية أوضحت أيضاً أن الكثير من "الدهون الضارة" مواد أخرى، يمكن أن تشكل رواسب (لويحات) تتراكم في الشرايين.

يزيد هذا من خطر الإصابة بأمراض، مثل أمراض القلب التاجية والنوبات القلبية والسكتة الدماغية. من المعروف على نطاق واسع أنه يمكن التقليل من المخاطر عن طريق تقليل كمية الأطعمة الدهنية التي تتناولها، مع زيادة تناول الفواكه والخضروات.

تفاصيل التجربة وجدت دراسة نُشرت في مجلة "Nutrients Journal"، أن تناول ما بين بيضة واحدة و3 بيضات أسبوعياً، "يبدو أنه يحمي" من المرض.

الدراسة أجريت على أكثر من 3 آلاف بالغ، ووجدت أن من تناولوا هذه الكميات كانوا أقل عرضة بنسبة 60 في المائة، للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

هل تستطيع الحيوانات التنبؤ بالزلازل قبل وقوعها؟

رغم شهادات كثيرين عن ملاحظة اتباع الحيوانات سلوكاً غريباً قبل الزلازل والهزات الأرضية، إلا أن العلم لا يزال يرفض الفرضية القائلة بإمكانية تنبؤ هذه المخلوقات بالكوارث الطبيعية.

وتشير سجلات تاريخية إلى أن سكان اليونان القديمة قد شاهدوا هروباً جماعياً لحيوانات مثل الفئران والثعابين من مناطقهم، قبل زلزال قوي وقع في عام 373 تقريبا قبل الميلاد.

وتواتت الحكايات المماثلة التي يقول رواةها إنهم شاهدوا أسماكاً وطيوراً وهي تظهر سلوكاً غريباً قبل نشاط زلزالي.

مثل هذه الحكايات أثارت اهتمام الباحثين الذين يستخدمون أحدث التقنيات لمراقبة الحيوانات المختلفة التي يقال إنها تتنبأ بالزلازل في وقت مبكر. قاد مارتين ويكسلي من معهد "ماكس بلانك" لدراسة سلوك الحيوانات في ألمانيا تحقيقاً مهماً في الأنماط السلوكية المتغيرة بين مجموعة من الحيوانات قبل أيام من وقوع الزلزال في موانئها.

وفق تقرير لوقع "تي آر تي" التركي، فقد زرع ويكسلي أجهزة استشعار على 6 أبقار و5 أغنام وكلين كانت في منطقة بشمال إيطاليا معرضة للزلازل. تمت مراقبة هذه الحيوانات لعدة أشهر قبل وأثناء سلسلة من الزلازل التي ضربت موطنها.

جمع ويكسلي وفريقه من الباحثين بيانات كشفت عن تغيير في سلوك حيوانات المزرعة قبل 20 ساعة من وقوع الزلزال.

أسباب قصر النظر لدى الأطفال وطرق العلاج والوقاية

الشاشات، وأردفت الرابطة أنه يمكن علاج قصر النظر لدى الأطفال من خلال ارتداء نظارة طبية أو قطرات العين، محذرة من أن عدم علاج قصر النظر يرفع خطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل المياه البيضاء (الكاتاركت) والمياه الزرقاء (الغلوكوما) وانفصال الشبكية والتنكس البقعي. وللوقاية من قصر النظر لدى الأطفال ينبغي تقليل عدد ساعات الجلوس أمام الشاشات من ناحية والتعرض لضوء النهار بكثرة، بمعدل لا يقل عن ساعتين يومياً، من ناحية أخرى.

قالت الرابطة الألمانية لأطباء العيون إن قصر النظر يعد من الأمراض الشائعة لدى الأطفال، موضحة أنه يعني رؤية الأشياء القريبة فقط بوضوح. وأضافت الرابطة أن قصر النظر يرجع إلى في الغالب إلى العامل الوراثي، بالإضافة إلى العادات الحياتية الخاطئة مثل النظر إلى الأشياء القريبة كثيراً مثل



علماء الفلك يرصدون كويكباً صغيراً بـ «الصدفة»

رصد علماء فلك أوروبيون "عن طريق الصدفة" من خلال تلسكوب جيمس ويب الفضائي، كويكباً بحجم مدرج الكولوسيوم الروماني في حزام الكويكبات الرئيسي الواقع بين كوكبي المريخ والمشتري. وأشارت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) الاثنين إلى أن هذا الكويكب الذي يراوح عرضه بين مئة ومنتى متر، هو أصغر جرم فضائي يرصد عن طريق التلسكوب الفضائي حتى اليوم. وأضاف في بيان أن "الكويكب رصده علماء الفلك الأوروبيون عن طريق الصدفة"، مؤكدة ضرورة إجراء عمليات مراقبة أخرى لتحديد طبيعته وخصائصه بشكل أفضل. وذكر عالم الفلك لدى معهد "ماكس بلانك" في ألمانيا توماس مولر أن "قدرة جيمس ويب الفائقة مكنت من رصد هذا الجسم من على مسافة تتخطى مئة مليون كيلومتر". واكتشف الكويكب أثناء معايرة كاهيرا "ميري" للمراقبة العاملة بالأشعة تحت الحمراء، وذلك نتيجة تعاون بين الأوروبيين والأمريكيين.



منوعات

الفكر

22

مهرجان «العين السينمائي الدولي» يواصل فعالياته حتى الحادي عشر من الشهر الحالي

سعيد بن طحنون يشيد بالقائمين على المهرجان ويعلن عالميته بعد أربع دورات من النجاح

الحفل الختامي في مركز زايد لعلوم الصحراء بحضور كوكبة من الفنانين من الإمارات ودول الخليج والعالم العربي والدولي

العين السينمائي الدولي يفتتح بـ «حجر الرحي» في قاعة الجاهلي الأثرية للكاتب والمخرج الإماراتي ناصر الظاهري

4 سنوات مضت على عمر المهرجان، كانت غنية بالأفلام والانتقادات والمبادرات الفنية في حب السينما خصوصاً أن الأحداث التي جرت وقائعها على أرض مدينة العين الساحرة، لم تزل حاضرة في الأذهان.

أضاف: نحن نعيش الإبداع السينمائي بصورة مختلفة فقد تعاشنا خلال الدورات الماضية مع سينما حقيقية، وفي هذه الدورة «السينما تجمعنا، مجدداً لنحتفي بالفيلم الإماراتي وسينما العالم للاطلاع على أحدث التجارب السينمائية العالمية، لتبادل الخبرات والثقافات السينمائية.

ولفت المري إلى أنه يصرح بأن تكون «السينما الإفريقية، الضيف الشريفي في الدورة الخامسة للمهرجان، وهو ما يعني التأكيد على هوية قارة لها تاريخ عريق في هذا المضمار.

الضيف الشريفي في الدورة الخامسة للمهرجان. ويعرض «العين السينمائي الدولي» في دورته الحالية 66 فيلماً من أبرز الأفلام الدولية والعربية والخليجية والمحلية المتميزة، والتي تعرض أغلبها في عرضها الأول على شاشات المهرجان ضمن مسابقاته الرسمية، «الصفير الدولي الطويل»، و«الصفير الخليجي الطويل»، و«الصفير الإماراتي القصير»، و«الصفير الخليجي القصير»، و«الصفير لأفلام المقيمين»، و«الصفير لأفلام الطلبة».

وبعد 4 دورات من «العين السينمائي»، اكتسب المهرجان في دورته الحالية صفة الدولية، باستحداث مسابقة «الصفير الدولي الطويل»، في خطوة تعزز من حضوره عالمياً، وعرض أبرز الأفلام العالمية التي نالت صدى كبيراً وحصدت جوائز من مهرجانات عالمية، كما يحتفي بالسينما الأفريقية،

ناصر الظاهري، عن سيرة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، «طيب الله ثراه»، كما تم تكريم نخبة من صناعات السينما في المنطقة احتفاءً بمسيرتهم الفنية الحافلة ضمن برنامج «إنجازات الفنانين»، وهم: الممثل والمنتج الإماراتي أحمد الجسمي، والممثلة المصرية القديرة نادية الجندي، والممثل السعودي عبد الله المحسن، وأحمد غولشن الذي يُعد من أوائل الموزعين للأفلام في منطقة الخليج.

وعند 4 دورات من «العين السينمائي»، اكتسب المهرجان في دورته الحالية صفة الدولية، باستحداث مسابقة «الصفير الدولي الطويل»، في خطوة تعزز من حضوره عالمياً، وعرض أبرز الأفلام العالمية التي نالت صدى كبيراً وحصدت جوائز من مهرجانات عالمية، كما يحتفي بالسينما الأفريقية،

أول أمس في قلعة الجاهلي الأثرية برعاية معالي الشيخ سلطان بن طحنون آل نهيان رئيس مجلس إدارة مكتب فخر الوطن، وبحضور معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان، وسط حشد كبير من صناعات السينما في المنطقة والعالم، وممثلي الوسائل الإعلامية المحلية والخليجية والعربية المختلفة. حيث أكد معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان في حفل الافتتاح على أهمية هذا المهرجان الذي أصبح عالمياً بعد الخطوات الجادة التي اتخذها على مدى الدورات الأربعة السابقة مشيداً بدور القائمين على المهرجان ومرحباً بالضيوف ممن قدموا من دول الخليج ومصر والعالم وشهد حفل الافتتاح عرض الفيلم الإماراتي «حجر الرحي» للكاتب والمخرج الإماراتي

يواصل مهرجان «العين السينمائي الدولي» فعالياته حتى الحادي عشر من الشهر الحالي حيث يقام الحفل الختامي في مركز زايد لعلوم الصحراء بحديقة الحيوانات بالعين بحضور كوكبة من الفنانين من الإمارات ودول الخليج والعالم العربي والدولي حيث يقام حفل استقبال على شرف الحضور ليكون في مقدمة المستقبلين عامر سالمين المري، مؤسس ومدير عام مهرجان «العين السينمائي الدولي»؛ حيث يشهد «العين السينمائي الدولي» في دورته الحالية عرض 66 فيلماً من أبرز الأفلام الدولية والعربية والخليجية والمحلية المتميزة وكان المهرجان قد افتتح مساء

•• العين - الفجر



شرطة أبوظبي تكرم شركاءها والمتميزين بقطاع أمن المجتمع



ثقافة التميز بهدف التطوير والتحسين المستمر للارتقاء بالأداء في تحقيق الأهداف والشركاء المتميزين وأعضاء منظومة كلنا شرطة. وتضمن الحفل فقرات مختلفة لطلبة المدارس وفي الختام تم تكريم الموظفين

دعماً للطلبة المتميزين ولأصحاب الهمم

«سفراء الأمان» في شرطة دبي يسلم طلبة حماية 55 جهازاً لوحيًا ذكيًا

الأطفال على التميز التعليمي، وتعزيز روح المشاركة في الأنشطة والمبادرات، وتحفيز بقية الطلبة للاجتهاد والتميز.

من جانبها، قالت صفية المنصور، إن مدارس حماية لديها كفاءات طلابية متميزة تساهم بشكل كبير في مختلف الأنشطة والمناسبات التي تنفذها مختلف الإدارات العامة ومراكز الشرطة والمجالس، وإن هذا النشاط والتميز والروح لدى الطلبة يساهم بشكل كبير في بناء جيل معطاء ينفع نفسه ومجتمعه ووطنه.

ينفذها المجلس مع مختلف الشركاء، ونحرص من جانبنا في مدارس حماية على تقديم التسهيلات والتعاون الدائم للمجلس في مبادراته التي ينفذها. من جانبها، أكد الملازم أول عاصم بن شايح، أن تكريم الطلبة المتميزين والطلبة من أصحاب الهمم في مدارس حماية، يأتي تنفيذاً وعملاً باستراتيجية مجلس سفراء الأمان، وخطته في دعم الطلبة والأطفال من مدارس حماية، وأن هذا التكريم والاحتفاء يحفز تحقيق أهداف المجلس في تشجيع

مدارس حماية، والأستاذة صفية المنصور، مدير مدارس حماية، والملازم أول عاصم بن شايح، رئيس مجلس سفراء الأمان بالإنتابة، وعدد من أعضاء المجلس والطواقم التعليمية. وقال المقدم عبدالله السويدي، إن المبادرة تعكس التكامل والتعاون المشترك بين مجلس سفراء الأمان ومدارس حماية، ونؤمن دور المجلس في دعم طلبة مدارس حماية في جوانب عدة، منها إشراك الطلبة من مختلف المراحل الدراسية في المبادرات، والأنشطة، والمحاضرات، والندوات، والمؤتمرات، التي

نظم مجلس سفراء الأمان التابع للإدارة العامة لحقوق الإنسان بشرطة دبي، مبادرة «تستاهلون» بالتعاون مع مدارس حماية، والهادفة إلى تشجيع وتحفيز الطلبة ومنهم أصحاب الهمم المتميزين في دراستهم وأنشطتهم ومشاركاتهم، حيث سلم المجلس 55 جهازاً لوحيًا ذكيًا تقديراً ودعمًا لهم. واحتفى المجلس بالطلبة المتميزين بحضور المقدم عبدالله السويدي، مدير مكتب

•• دبي - الفجر



جامعة الإمارات تتعاون مع 333 مؤسسة أكاديمية وبحثية في الهند

بحثية هندية، وتم نشر 55 ورقة بحثية مع مؤسسة العلوم الطبية لعموم الهند في نيودلهي، وقد وصلت عدد الاقتباسات إلى 24046 اقتباساً.

وأوضح الدكتور أحمد مراد بأن الباحثين من جامعة الإمارات نشرنا 71 ورقة بحثية مع باحثين من أكاديمية مانيبال للتعليم العالي وذلك حسب بيانات سكوبس خلال الفترة من 2017-2022. وقد شارك 38 باحثاً من جامعة الإمارات و92 باحثاً من أكاديمية مانيبال. بالإضافة إلى ذلك، فقد أسفر التعاون البحثي مع المجلس الهندي للبحوث الطبية عن 43 ورقة بحثية وفقاً لبيانات سكوبس خلال الفترة من 2017-2022. وقد شارك 22 باحثاً من جامعة الإمارات و31 باحثاً من المجلس الهندي للبحوث الطبية.

وأضاف النائب المشارك للبحث العلمي بأن مجالات التعاون مع المؤسسات الأكاديمية البحثية الهندية تركز على الطب والعلوم الصحية بالإضافة إلى علوم المواد. وبالإضافة لما سبق، يجري باحثون من جامعة الإمارات وباحثون من المعهد الهندي للتكنولوجيا في بومباي دراستين، الدراسة الأولى عن «مرض السكري»، بينما تناولت الدراسة الثانية «تقييم تقنية المياه الجوفية من الأمطار الشديدة المتواجدة في المناطق الجافة باستخدام نظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن بعد».

في إطار استراتيجية التعاون الدولي، أقامت جامعة الإمارات العربية المتحدة تعاوناً بحثياً فعالاً مع كبرى المؤسسات البحثية والأكاديمية بما يبرز من مكانة وسعة الجامعة وتصنيفها العالمي. حيث يتم اختيار الشركاء الدوليين بناء على مجالات قوتهم البحثية. وتعتبر المؤسسات الأكاديمية والبحثية الهندية من بين الشركاء الدوليين لجامعة الإمارات العربية المتحدة. وقال الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، إن «التعاون الدولي هو أولوية بحثية استراتيجية تهدف إلى تحسين كفاءة إنتاجية البحث وجودته، تحقيقاً لرؤية الجامعة في أن تكون جامعة بحثية ذات معايير عالمية، تساهم في بناء العلوم والمعارف. وسيحقق التعاون مع المؤسسات الأكاديمية الهندية نقلة نوعية في نتائج البحث العلمي من خلال الاستفادة من قدرات الجامعات والمراكز البحثية الهندية.

وأشار الدكتور أحمد مراد إلى أن أعضاء هيئة التدريس والباحثين من جامعة الإمارات تعاونوا مع باحثين من 333 مؤسسة أكاديمية وبحثية خلال الفترة من 2017-2022. كما ونشر باحثون من جامعة الإمارات 674 ورقة بحثية حسب بيانات سكوبس خلال تلك الفترة مع باحثين من جامعات ومراكز

•• العين - الفجر



شرطة أبوظبي تزور أطفال مرضى السرطان في توام

وأشاد الدكتور سلطان الكرم المدير التنفيذي بالإنتابة لقطاع العين في شركة أبوظبي للخدمات الصحية بمبادرة شرطة أبوظبي الإنسانية وتعاونها المستمر ودورها الريادي في تعزيز الأمن وتقديم الدعم الإنساني والمجتمعي لأفراد المجتمع، وأوضح أن مثل هذه الزيارات تثبت في نفوس الأطفال السعادة وتشعرهم بوجود من يهتم بهم ويقف إلى جانبهم والتحدث معهم لمنحهم القوة والشجاعة لتخطي هذه المرحلة.

زار وفد من شرطة أبوظبي وحدة أورام السرطان بمستشفى توام في مدينة العين واطمأن على صحة أطفال مرضى السرطان الذين يتلقون العلاج ويقاومون المرض في بيئة صحية سليمة ووزع الهدايا عليهم لإدخال البهجة في نفوسهم وذلك تزامناً مع اليوم العالمي لمرضى السرطان والذي يصادف الرابع من فبراير سنوياً.

•• أبوظبي - الفجر

منوعات القلب

23

وجد باحثون أن الأشخاص الذين يدخنون السجائر الإلكترونية يتعرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب مثلهم مثل مستخدمي السجائر العادية.

وفي دراستين، واحدة على الفئران والأخرى على البشر، وجد أن السجائر الإلكترونية تسبب تلفاً مشابهاً للأوعية الدموية مثلما تدخين التبغ. وفي حالة تلف الأوعية الدموية أو عدم تمكنها من العمل بشكل صحيح، فإنه يجعل من الصعب على الأكسجين - عبر الدم - الانتقال إلى القلب وفي أنحاء الجسم.



دراسة ضخمة تقدم الإجابة!

هل يضر التدخين الإلكتروني بقلبك كما السجائر العادية؟



الوطنية المترامية الأطراف. ونشرت النتائج التي توصل إليها خبراء في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو، في مجلة جمعية القلب الأمريكية، Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology. ومن المعروف أن تدخين السجائر العادية والإلكترونية يضعفان وظيفة البطانة. ويمكن أن يتسبب هذا في عدم قدرة الأوعية الدموية الكبيرة على الانفتاح بدرجة كافية لتزويد القلب والأنسجة الأخرى بالدم الكافي.

وكانت هناك أيضا علامات دالة على أن الجمع بين التدخين العادي والإلكتروني قد يتسبب في مزيد من الضرر - في علامة مقلقة لأولئك الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية كإقلاع عن التدخين. ولا يزال يعتقد أن التبغ التقليدي أسوأ بالنسبة لصحة الشخص من السجائر الإلكترونية بسبب علاقته بسرطان الرئة ومشاكل التنفس الأخرى. وقد تلقى الباحثون تمويلًا حكوميًا من المعهد الوطني للقلب والرئة والدم، وهو جزء من معاهد الصحة

يسبب نفاذية أكبر في خلايا الأوعية الدموية مقارنة بالدم من كل من مدخني التبغ وغير المستخدمين. وتعني النفاذية الزائدة تسريب الأوعية الدموية الذي يمكن أن يسبب مجموعة من الاستجابات الالتهابية التي تؤدي إلى تلف الخلايا وأمراض القلب. وخلصوا إلى أن الدم من مدخني التبغ كانت لديه مستويات أعلى من بعض المؤشرات الحيوية المتداولة لمخاطر القلب والأوعية الدموية، وأن الدم من مستخدمي السجائر الإلكترونية يحتوي على مستويات مرتفعة من المؤشرات الحيوية المنتشرة الأخرى لمخاطر القلب والأوعية الدموية.

السجائر الإلكترونية على المدى الطويل، ومدخنو السجائر العادية على المدى الطويل، وغير المستخدمين. وجمع العلماء عينات دم من كل منهم وعرضوها لخلايا الأوعية الدموية المختبرة وقاسوا إطلاق أكسيد النيتريك، ما يشير إلى ما إذا كانت الخلايا البطانية تعمل بشكل صحيح. وتسبب الدم من مستخدمي السجائر الإلكترونية والمدخنين العاديين في انخفاض أكبر بكثير في إنتاج أكسيد النيتريك بواسطة الخلايا البطانية مقارنة بدم غير المستخدمين. ووجد أيضا أن الدم من مستخدمي السجائر الإلكترونية

وقاموا بقياس تمدد الشرايين بواسطة التدفق (FMD)، أو قدرة الأوعية الدموية على التوسع، قبل وبعد التعرض للدخان من أربعة أنواع من السجائر التقليدية المقابلة للاحتراق: النيكوتين التقليدي، والنيكوتين المنخفض، والنيكوتين التقليدي مع المنثول المضاف.

وتم تقليل تمدد الأوعية الدموية بعد استخدام جميع أنواع السجائر الأربعة. كما قاموا بتعريض الفئران لثلاثين من الغازات الرئيسية الموجودة في كل من الدخان العادي والسجائر الإلكترونية، بالإضافة إلى جزيئات الكربون النانوية لتقييم تأثيرها على تمدد الأوعية الدموية.

وعلى الرغم من الاختلاف في العناصر التي يتكون منها رذاذ السجائر الإلكترونية ودخان السجائر العادية، وجد الباحثون أن تلف الأوعية الدموية لا يبدو أنه ناتج عن مكون معين من دخان السجائر أو بخار السجائر الإلكترونية. وبدلاً من ذلك، يبدو أنه ناتج عن تهيج مجرى الهواء الذي يطلق إشارات بيولوجية في العصب المسؤول عن وظائف الأعضاء الداخلية اللاإرادية، والتي تؤدي بطريقة ما إلى تلف الأوعية الدموية.

وقال الدكتور ماثيو إل سبرينغر، أستاذ الطب في قسم أمراض القلب في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو: "فوجئنا بعدم وجود مكون واحد يمكنك إزالته لوقف التأثير الضار للدخان أو الأبخرة على الأوعية الدموية. وطالما أن هناك مادة مهيجة في مجرى الهواء، فقد تتأثر وظيفته الأوعية الدموية".

وفي الدراسة التي تضمنت أشخاصا بدل الفئران، قام الباحثون بتجنيد 120 متطوعا من بينهم مستخدمو



توابل قد تساعد في إذابة جلطات الدم

تعد الجلطات الدموية بؤار للنوبات القلبية والسكتات الدماغية، حيث تؤدي إلى انسداد الأوردة أو الشرايين.

وتحدث موقع "إكسبريس" إلى الدكتورة ديبورا لي، من صيدلية دكتور فوكس على الإنترنت، حول كيفية ارتباط أربعة توابل شائعة بـ"انخفاض كبير" في الصفائح الدموية - خلايا الدم عديمة اللون التي تساعد على تجلط الدم.



الكرم

قالت لي: "العنصر النشط في الكرم هو الكركمين، وهو مشتق من ببسديميثوكسيكوركومين (BDMC) الموجود في جذر الكرم. كلتا هاتين المادتين لهما نشاط مضاد للتخثر".

الزنجبيل

قالت لي: "ثبت أن الزنجبيل يقلل من تراكم الصفائح الدموية - الطريقة التي تتجمع بها الصفائح الدموية معًا لتكوين جلطة دموية - في مرضى الشريان التاجي. وأظهرت دراسات معملية أخرى أن المركبات الموجودة في الزنجبيل تمنع إنتاج الثرومبوكسان، وهي مادة معروفة بتحفيز تراكم الصفائح الدموية".

اللفل الأحمر

بعد الكابسيسين العنصر النشط في التوابل الحمراء. ويُعتقد أن له تأثيرا مضادا للتجلط، حيث سلطت دراسة الضوء على الآليات الأساسية. وقالت لي: "أظهرت النتائج أنه في جميع الجرعات، كانت هناك زيادة كبيرة في وقت النزيف، وتأخير كبير في وقت التخثر، وانخفاض كبير في عدد الصفائح الدموية. وفي دراسة حديثة أجريت عام 2019 باستخدام دم الإنسان، ثبت أيضا أن الفلفل الحار يقلل بشكل كبير من وقت التخثر".

القرفة
قالت لي: "تحتوي القرفة على الكومارين - وهي مواد خفية بشكل طبيعي ولها خصائص مضادة للتخثر. وتحتوي قرفة كاسيا على كميات أكبر من الكومارين. أقصى كمية يومية آمنة من قرفة كاسيا هي ثمانية مغم في اليوم لشخص بالغ بين 178 و 81 كغم). وكمية قرفة كاسيا الموجودة في ملعقة صغيرة تتراوح بين 7 إلى 18 مغم - اعتمادا على قوة المستحضر، لذلك من المهم عدم تناول الكثير".
وفي حين أن كل هذه التوابل يمكن أن تساعد في تقليل خطر تجلط الدم وإذابة الكتل التي تشبه الهلام، فقد حثت لي على التحدث إلى طبيبك قبل البدء في تناولها. ويمكن أن تتفاعل التوابل الأربعة مع مميعات الدم الموصوفة لك، مثل الوارفارين أو أي مضادات تخثر فموية أخرى مثل ريفاروكسابان. واقترحت لي أيضا عدم تناولها إلى جانب الأيبوبروفين والأسبرين لأن مسكنات الألم هذه لها تأثير سيولة الدم. وأضافت: "إذا كنت تعاني من أي حالات طبية مزمنة أو كنت تتناول أي دواء بشكل منتظم، فاستشر الصيدلي أو طبيبك قبل البدء في تناول هذه التوابل".



منوعات الفجر 26

مركز تريندز ودائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي يتعاونان في مجال البحث العلمي



في رؤية واحدة تجعل من المعرفة العالمية سبيلاً للتطور وصنع المستقبل

- الفزاري: رؤية مشتركة تجعل من المعرفة العالمية سبيلاً للتطور وصنع المستقبل
- د. محمد العلي: تعزيز رؤية تريندز البحثية العالمية المعرفية

أبوظبي-الفجر: في إطار عالمية رؤيتهما وسعيهما المتواصل إلى نشر المعرفة وتعزيز البحث العلمي، وقع مركز تريندز للبحوث والاستشارات ودائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، اتفاقية تعاون بحثي معرفي مشترك تسعى إلى نشر المعرفة والإسهام في تمكين الشباب وتأهيله للمشاركة في صنع المستقبل ومواجهة تحدياته. وقع الاتفاقية من جانب مركز تريندز الدكتور محمد عبدالله العلي الرئيس التنفيذي للمركز، فيما وقعها من جانب دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي سعادة سعيد علي الفزاري، المدير التنفيذي لقطاع الشؤون الاستراتيجية، وذلك في مقر الدائرة في أبوظبي، بحضور مسؤولين من الجانبين وباحتين شباب. وتهدف الاتفاقية إلى تعزيز التعاون بين الجانبين، ونشر المعرفة برؤية عالمية مستنيرة، وتعزيز الوعي المجتمعي من

خلال نتاج بحثي رصين وهداف، إضافة إلى تعاونهما في مجالات التدريب والاستشارات، بما يساهم في طرح الحلول الناجمة للتعامل مع التحديات والتصدي لها. وقال الدكتور العلي "يأتي توقيع هذه الاتفاقية مع شركائنا في دائرة الثقافة والسياحة، تمازجاً مع استراتيجيتنا في مركز تريندز العالمية الرامية إلى توسيع قاعدة شراكات المركز مع الجهات الثقافية الفاعلة، معرباً عن أمله في إطلاق عدد من البرامج والشاريع المعرفية التي تعتمد البحث العلمي الجاد على المستويات كافة، إلى جانب بناء شبكة علاقات وشراكات مثمرة ومستدامة تخدم أهداف رؤية "تريندز"، وتعزيز صلاته بين أكبر مراكز الفكر والمؤسسات البحثية العالمية، إضافة إلى التعاون في مجالات التدريب واستطلاعات الرأي بما يخدم المجتمع والأكاديميين، ويقدم محتوى عالمياً ينشر قيم الخير والتسامح والتعايش والأخوة الإنسانية. وثمن الدكتور العلي الجهود التي تبذلها دائرة الثقافة

والمسؤولين والناشرين والأكاديميين والمؤلفين وجمهور المعرض، الذين تعرفوا على ما تصدره دور النشر الإماراتية من كتب تتنوع بين أقسام التأليف والإبداع الأدبي والنقدي والأعمال المترجمة وكتب الأطفال والبالغين. تحدثت الجمعية الناشرية الإماراتية، وهي منظمة غير ربحية، عن دور النشر الإماراتية في مجال النشر، ونيفين النهام، من دار بيان للنشر، وأحمد رويحل، من منصة كتاب صوتي، وأدارتها العنود علي، مدير المشاريع بجمعية الناشرين الإماراتيين. وأشار عبدالله الكعبي إلى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في زيادة انتشار المحتوى بشكل واسع، مؤكداً أهمية بناء كل ناشر منصة رقمية للترويج لكتبه، وتوفير محتوى رقمي للإصدارات يساهم في الوصول إلى عدد أكبر من الجمهور، وارتداد كافة

عرضت 5432 كتاباً من إصدارات 52 دار نشر إماراتية

جمعية الناشرين الإماراتيين تناقش تحديات تسويق المحتوى في جلسة نقاشية بمعرض القاهرة الدولي للكتاب



عربياً في المحتوى الصوتي يواجه تحديات تشترك مع الكتاب التقليدي أهمها القرصنة، وترقب المستثمرين صعود المؤثرات والأرقام التي تشجعهم على الاستثمار في مجال الكتب الصوتية.

دور النشر المشاركة

وتعرف جمهور المعرض عبر مشروع "منصة" على دور النشر المشاركة من دولة الإمارات وهي: اوهيوك للنشر، دريم ورك، بوابة الكتاب لنشر وتوزيع الكتب، الطب للنشر والتوزيع، قصص كيوبي، نور للنشر، دار كتاب للنشر، أوراق للنشر والتوزيع، بيبليوسميا للنشر والتوزيع، مدار للنشر والتوزيع، منشورات كريم معنوق، حروف للنشر والتوزيع، شركة دار الرسم للنشر والتوزيع، دار قصة للنشر والتوزيع، دار السيف للنشر، ندوة الثقافة والعلوم، دار البيان العربي، النمو المبكر، شركة مكارم، فور كورنر للنشر، منشورات القاسمي، الأصيل للطباعة والنشر، التردد لخدمات التصميم ونشر المطبوعات، مركز الأمير عبد المحسن بن جلوي للبحوث والدراسات الإسلامية، دار السيف للنشر.



الشارقة-الفجر:

اختتمت جمعية الناشرين الإماراتيين مشاركتها في الدورة الـ 54 من معرض القاهرة الدولي للكتاب، خلال الفترة من 25 يناير وحتى 6 فبراير الجاري، بعد أن عرضت لجمهور القراء في مصر (2345) كتاباً اشتملت على (250) عنواناً من إصدارات 25 دار نشر إماراتية، عبر مشروع منصة الذي أطلقتته لتسهيل مشاركة الناشرين من دولة الإمارات في مختلف المعارض.

تحديات تسويق المحتوى

ونظمت الجمعية خلال مشاركتها في العرض حلقة نقاشية بعنوان "المحتوى ووسائل النشر المتاحة"، تحدث فيها كل من: عبدالله الكعبي، عضو مجلس إدارة جمعية الناشرين الإماراتيين، وعلي عبدالمنعم، مستشار في مجال النشر، ونيفين النهام، من دار بيان للنشر، وأحمد رويحل، من منصة كتاب صوتي، وأدارتها العنود علي، مدير المشاريع بجمعية الناشرين الإماراتيين. وأشار عبدالله الكعبي إلى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في زيادة انتشار المحتوى بشكل واسع، مؤكداً أهمية بناء كل ناشر منصة رقمية للترويج لكتبه، وتوفير محتوى رقمي للإصدارات يساهم في الوصول إلى عدد أكبر من الجمهور، وارتداد كافة



«سفاري الشارقة» يحصل على كأس مهرجان نيويورك الدولي للأفلام

الشارقة-الفجر:

في أول مشاركة له في المهرجانات والمسابقات الدولية، حصد الفيلم الوثائقي "سفاري الشارقة" جائزة أفضل فيلم وثائقي طويل، وكأس مهرجان جوائز نيويورك الدولي للأفلام في الولايات المتحدة الأمريكية، وهو المهرجان الموقر من موقع الأفلام السينمائي العالمي الشهير IMDb. وحصد الفيلم الذي أنتجته "هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون" بالاشتراك مع "المنتج الإعلامي لحكومة الشارقة" وبالتعاون مع "هيئة البيئة والحميات الطبيعية"، جائزة المهرجان بعد أن نافس مجموعة من الأعمال بمختلف أنواعها، منها برامج وثائقية طويلة وقصيرة، ونصوص درامية وغيرها.

ويقام المهرجان الذي تم تأسيسه قبل أربع سنوات، بصورة شهرية، حيث يقدم عروضاً حية بهدف دعم صانعي الأفلام من خلال الترويج لأفلامهم المميزة، فيما تمنح لجنة التحكيم جوائز لأفضل الأفلام المشاركة، ويتم عرض مجموعة مختارة من الأفلام الفائزة شهرياً من خلال عروض حية ومباشرة للجمهور على مسرح كرين الشهير في نيويورك.

ويستعرض الفيلم الوثائقي "سفاري الشارقة" مراحل إنشاء المشروع منذ بداية التخطيط والتصميم مروراً بالتنفيذ والمتابعة الحثيثة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة وزياراته المتكررة للمشروع، وصولاً إلى افتتاحه وتدشينه للجمهور، ليكون مشروع سفاري هذا الذي أكبر حديقة خارج القارة الإفريقية، في محمية "البردي" بمدينة الذيد، كما يتضمن البرنامج مقابلات مع نخبة من المتخصصين والخبراء في مجال علم الأحياء والبيطرة إضافة إلى المهندسين والفنيين العاملين بالمشروع.

ويمكن للجمهور مشاهدة فيلم "سفاري الشارقة" من خلال تطبيق "مرايا" التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون على مختلف الهواتف والأجهزة اللوحية.



منوعات

الفكر

27

تعيش الفنانة بياريت قطريب مرحلة من الازدهار الفني، من خلال تواجدها في أعمال سينمائية وتلفزيونية وأعمال أخرى تُعرض على المنصات، وقريباً يُعرض لها مسلسل جديد تم الانتهاء من تصوير الموسم الأول منه على أن يُعلن عن تفاصيله قبيل عرضه. قطريب تحدثت في هذا الحوار عن مختلف نشاطاتها الفنية وعن رأيها بالدراما المشتركة.

الأعمال المشتركة تفتح الأفاق أمام مختلف الجماهير للتعرف على الممثلين

بياريت قطريب: يهمني أن أطل على الجمهور عبر مختلف الوسائل

أن تلتقي بأشخاص من جنسيات عدة، بينهم سوريون ومصريون وسواهم. المجتمعات أصبحت مختلطة، والدراما تعكس واقع هذه المجتمعات، عدا عن أن الأعمال المشتركة تفتح الأفاق أمام مختلف الجماهير للتعرف على ممثلين من دول عربية عدة.

• في الفترة الأخيرة طرحت مجموعة أفلام في فترة الأعياد، فهل ترى أنه أصبح هناك توقيت معين ل طرح الأفلام في المناسبات كما يحصل بالنسبة للمسرح؟

• عندما عُرض فيلم (فرح) لم يكن يوجد أي فيلم لبناني آخر يناقشه في المناسبات، لأنه عُرض في فترة الموندiales، وبعد انتهاء الموندiales صارت هناك عروض لأفلام أخرى.

• وكيف كانت أصداء الفيلم؟

• موضوع الفيلم صعب إلى حد ما ويتناول الصحة النفسية، وهو موضوع لا يتم التطرق إليه في الدراما كثيراً، ولذلك أحب الناس مناقشة الفيلم للموضوع، خصوصاً بعد الأزمات الكثيرة التي مررنا بها في لبنان كالأزمة الاقتصادية و(كورونا) وانفجار المرفأ في 4 أغسطس 2020، لأنها أثرت على صحتنا النفسية وأثقت بها الضرب. في الماضي لم يكن يتم التطرق إلى هذه المواضيع، بينما اليوم صار هذا الأمر متاحاً ومباحاً، علماً أن الفيلم كان من المفترض أن يطرح في مناسبات السينما في العام 2020، ولكن بسبب الأزمات التي أشرت إليها تأخر عرضه إلى العام الماضي.

• بصراحة، لم أتمكن من متابعته، لأنني كنت مشغولة بتصوير مسلسلين جديدين خلال فترة العرض هما (ضوي يا نجوم)، بالإضافة إلى عمل آخر سيعرض لاحقاً.

• وما تفاصيل هذا العمل؟

• تم تصوير هذا العمل لمصلحة إحدى المنصات، ولكنني لا يمكن الكشف عن تفاصيله بناء على رغبة شركة الإنتاج. ونحن انتهينا من تصوير الموسم الأول منه.

• هل ترى أنه أصبح من الأفضل أن يكون العمل مؤلفاً من مواسم عدة، كل منه عبارة عن خمس أو سبع حلقات وفي حال حقق الموسم الأول النجاح يمكن عندها تصوير مواسم لاحقة منه؟

• طبعاً، ونحن انتهينا من تصوير سبع حلقات هي عبارة عن الموسم الأول منه، ولكن لا يمكنني أن أكشف عن اسم المسلسل أو أسماء الممثلين المشاركين فيه.

• وبالنسبة إلى الخلطات في الدراما المشتركة، هل أنتم راضون عنها كممثلين لبنانيين؟

• هذه الخلطات أصبحت من الواقع ولا يمكن إلا تقبلها طالما أنها مقدمة في إطار منطقي وفيها صدقية.

• وهل تصدق أنها أصبحت أمراً واقعاً؟

• عندما يقال إنها أصبحت أمراً واقعاً، فهذا يعني أنها مفروضة فرضاً والأمير ليس كذلك، لأننا لو راقبنا المجتمع الذي نعيش فيه لوجدنا أن فيه أناساً من الجنسيات كافة، ولو قصدنا مسرح المدينة مثلاً لا بد

• في ظل الحركة التمثيلية النشطة التي يشهدها لبنان والتي تتنوع بين السينما وبين التلفزيون والمنصات، كيف تحاولين التوفيق بين وجودك في المجالات الثلاث؟

• وجسودي في أي عمل يرتبط بالعروض التي تصلني كما بالنص والدور. كل هذه الأمور تلعب دوراً في قرارتي بالتواجد في عمل دون سواه.

• آخر أعمالك كان فيلم (فرح) ومسلسل (ضوي يا نجوم)؟

• بالنسبة إلى فيلم (فرح) فقد تم عرضه في مناسبات السينما اللبنانية وفي المناسبات في دولة الإمارات، أما مسلسل (ضوي يا نجوم)، فُعرض على شاشة (ام تي في) ويصور موضوعه حول الأطفال المرضى الذين لا يملكون القدرة المادية على تلقي العلاج.

• هل يمكن القول إن الممثل أصبح يفضل التواجد في أعمال المنصات؟

• أنا لا أتوقف عند هذا الأمر، وفي رأيي كل وسيلة عرض سواء كانت تلفزيون أو منصة لديها جمهورها الذي يتابع أعمالها. ويهمني أن أطل على الجمهور عبر مختلف الوسائل، خصوصاً أن غالبية الأعمال التي شاركت فيها في الفترة الأخيرة عُرضت على منصات، ولذلك فإن عرض مسلسلي الأخير (ضوي يا نجوم) على شاشة محلية أفرحني كثيراً، لأن بعض الناس لا يتابعون المنصات.

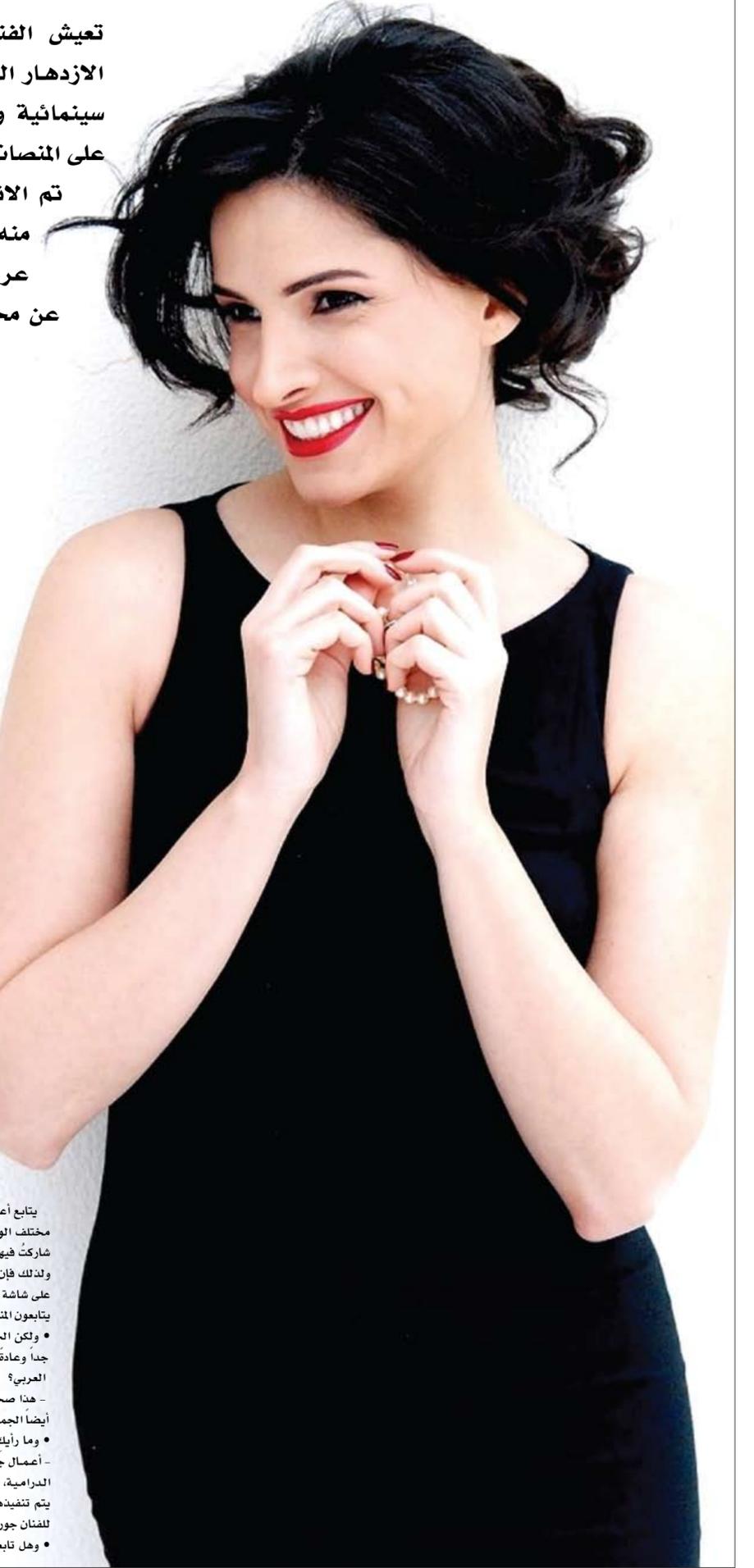
• ولكن الجمهور الذي يتابع الشاشات المحلية ضيق جداً وعادة يفضل الممثل أن يتابع عمله كل الجمهور العربي؟

• هذا صحيح، ولكن الممثل اللبناني يحب أن يُرضى أيضاً الجمهور اللبناني الذي ينتمي إليه.

• وما رأيك بمستوى أعمال المنصات؟

• أعمال جديدة منوعة وتقدم مختلف الأنماط الدرامية، كالأكشن والرومانسي والكوميدي، التي يتم تنفيذها بنقاء كما في مسلسل (براندو الشرق) للفنان جورج خياز الذي يُعرض حالياً.

• وهل تابعت مسلسل (ستيلتو)؟



هيثم سعيد يخوض تجربة التأليف لأول مرة بفيلم كوميدي

يخوض الفنان هيثم سعيد تجربة التأليف لأول مرة من خلال فيلم كوميدي انتهى من كتابته مؤخراً من إخراج مرقس عادل ومن المقرر الإعلان عن تفاصيله خلال الفترة المقبلة، ويشمل عدداً من نجوم الفن.

وشارك مؤخراً هيثم سعيد في مسلسل "شغل عالي" بطولة كل من الفنانة فيفي عبده وشيرين رضا وتوني ماهر ومروان يونس وكريم سرور ومجموعة كبيرة من ضيوف الشرف، وتم طرحه في موسم رمضان الماضي، وهو من سيناريو وحوار حسين مصطفي محرم وإخراج مرقس عادل.

ويعد مسلسل "شغل عالي" عودة للفنان هيثم سعيد بعد غياب طويل عن الدراما منذ أن قدم آخر أعماله مسلسل "قصة حب" بطولة كل من الفنان ماجد المصري وباسل الخياط ونادين الراسي.

من ناحية أخرى طرح هيثم سعيد مؤخراً أحدث كليبته والتي تحمل اسم "بصوت مصري" إهداء لمصر وشعبها، حيث تم تصوير الأغنية على طريقة الفيديو كليب في نيل القناطر، وهي من كلمات محمد حسن معوض وألحان عمرو صفاء وتوزيع عمر إسماعيل مكس وماستر عمار خاطر ومن إخراج بتول عرفة.

وطرح المطرب هيثم سعيد مؤخراً، أغنية جديدة تحمل اسم "حلوة عني"، على "يوتيوب"، والتي صورها على طريقة الفيديو كليب، وقام بتصويرها وسط المناظر الطبيعية في لبنان وقام المخرج فادي حداد بتركيز العمل على روح المغامرة والمناظر الطبيعية الخلابة.



بعد 33 عاماً عودة (مذكرات زوج)

بعد مرور 33 عاماً تقريباً، من تقديم الفنان محمود ياسين لمسلسل (مذكرات زوج)، تعاود شركة إنتاج فني في مصر، تصوير نسخة جديدة من قصة الكاتب المصري الراحل أحمد بهجت، ليقدّمها الفنان المصري طارق لطفي. وأوضحت مصادر في الشركة المنتجة أن (القصة والفكرة ذاتهما، لكن المعالجة جديدة، ويتم حالياً التعاقد مع نجوم العمل، وسيطلق التصوير قريباً، من أجل المشاركة في باقة الدراما الرمضانية المقبلة).

وأضافت: (المسلسل من 15 حلقة فقط، وهو كوميدي رومانسي، وحتى الآن تم التعاقد مع الفنان خالد الصاوي، إلى جانب الفنان لطفي، وجاري التعاقد مع باقي النجوم، وسوف يعلن عن فريق العمل، خلال الأيام القليلة المقبلة).

وتنتج (مذكرات زوج) في نسخته الجديدة شركة أروما ستوديوز (تامر مرتضي)، ويتولى المعالجة الدرامية الكاتب المصري محمد سليمان عبدالمالك، علماً أن النسخة الأولى عُرضت في العام 1990، وشارك في بطولتها إلى جانب ياسين حينها كل من فردوس عبداالحميد، عبدالله فرغلي، حسن حسني، المنتصر بالله، رشدي المهدي، سيمون، حسن مصطفى، نادية رفيق، عائشة الكيلاني وزوزو حمدي، وأخرجها حسن بشير.



الفكر

قلة النوم تزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة



اكتشف باحثون أوروبيون أن احتمال إصابة الأشخاص في منتصف العمر وكبار السن بأمراض مزمنة يزداد بنسبة 20 بالمئة بسبب النوم أقل من خمس ساعات في اليوم. وتقول الدكتورة سيفيرين سابيا من كلية لندن الجامعية: "حاليا في جميع البلدان المتطورة يزداد عدد المصابين بأمراض مزمنة، أكثر من نصف كبار السن يعانون من عدة أمراض مزمنة. وقد أظهرت نتائج دراستنا أن قسما من هذه الأمراض سببه عدم النوم فترة كافية في اليوم". وكما هو معروف، جميع الكائنات الحية المتعددة الخلايا التي لها جهاز عصبي معقد، تتناوب خلال حياتها فترات النشاط والراحة. ويحاول العلماء معرفة كيف ظهرت هذه الفترات وما دورها في حياة الإنسان وغيره من الكائنات. ويذكر أن باحثين إسرائيليين اكتشفوا قبل ثلاث سنوات، أن سبب وجود النوم، بالإضافة إلى تقوية الذاكرة وإصلاح تلف العضلات المختلفة، قد يكون مخصص لخلايا الدماغ لتقوم بـ "أعمال صيانة" ضخمة لإصلاح الحمض النووي الخاص بها. فقد

اكتشف باحثون أوروبيون أن احتمال إصابة الأشخاص في منتصف العمر وكبار السن بأمراض مزمنة يزداد بنسبة 20 بالمئة بسبب النوم أقل من خمس ساعات في اليوم. وتقول الدكتورة سيفيرين سابيا من كلية لندن الجامعية: "حاليا في جميع البلدان المتطورة يزداد عدد المصابين بأمراض مزمنة، أكثر من نصف كبار السن يعانون من عدة أمراض مزمنة. وقد أظهرت نتائج دراستنا أن قسما من هذه الأمراض سببه عدم النوم فترة كافية في اليوم". وكما هو معروف، جميع الكائنات الحية المتعددة الخلايا التي لها جهاز عصبي معقد، تتناوب خلال حياتها فترات النشاط والراحة. ويحاول العلماء معرفة كيف ظهرت هذه الفترات وما دورها في حياة الإنسان وغيره من الكائنات. ويذكر أن باحثين إسرائيليين اكتشفوا قبل ثلاث سنوات، أن سبب وجود النوم، بالإضافة إلى تقوية الذاكرة وإصلاح تلف العضلات المختلفة، قد يكون مخصص لخلايا الدماغ لتقوم بـ "أعمال صيانة" ضخمة لإصلاح الحمض النووي الخاص بها. فقد

أسباب التهاب المثانة وطرق علاجه

كشف خبراء صحة المرأة العلامات الرئيسية التي تشير إلى التهاب المثانة، وكيفية التعامل مع هذا المرض المنتشر على نطاق واسع. ويشير الأطباء، إلى أن نصف النساء يعرفن أعراض التهاب المثانة - ألم وتقلصات عند التبول وتكرار التبول، وعدم القدرة على العيش حياة اعتيادية. وللأسف تتكرر هذه الحالة لدى 60 بالمئة من النساء، لأن معظمهن يعالجن أنفسهن ذاتيا. وتقول الدكتورة يكاتيرينا جومانوفا، أخصائية أمراض النساء والتوليد، إن العلامات الرئيسية لالتهاب المثانة هي:- الرغبة المستمرة بالتبول؛ الشعور بالحرق؛ بول عكر؛ البول برائحة غريبة؛ دم في البول؛ ارتفاع درجة حرارة الجسم. وتضيف، غالبا ما تكون البكتيريا وخاصة بكتيريا الإشريكية القولونية، سببا في التهاب المثانة. ويساعد وصول العدوى إلى المثانة؛ التهابات الجهاز التنفسي الحادة؛ تعرض الجسم للبرد؛ العلاقة الحميمة؛ عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية؛ ضعف منظومة المناعة؛ السمات الهيكلية. ويجب أن يكون علاج التهاب المثانة متكاملًا ويشمل تناول المضادات الحيوية، ومضادات التسنج ومسكنات الألم وكذلك أدوية مضادة للالتهابات وأدوية مدرة للبول. وبالطبع توجد حاليا أدوية لها جميع هذه الخصائص.

ما خطورة مواد غذائية تعتبر مفيدة للجسم؟

كشفت خبيرة التغذية الروسية إيلينا بيناتوفا، خطورة بعض المواد الغذائية التي تعتبر مفيدة للصحة. وتشير الخبيرة، إلى أن هذه المواد التي تعتبر مفيدة للصحة، يمكن أن تؤثر في الواقع سلبا في صحة الجسم. ووفقا لها، يجب قبل كل شيء الانتباه إلى المنتجات قليلة الدسم، حيث غالبا ما يضيف المصنعون إليها كميات كبيرة من السكر وإضافات ضارة لتحسين المذاق. وتقول: "عند شراء منتجات قليلة الدسم أو الخالية من الدهون، يجب الانتباه إلى مكوناتها". وتشير الخبيرة، إلى أن عصير الفواكه الذي يحضر في المنزل أو يشتري من المتاجر، يحتوي على نسبة عالية من السكر. وهذا ينطبق أيضا على المياه الغازية تماما. وتقول: "تؤدي عملية تحضير العصير، إلى تدمير جميع الألياف الغذائية وتتأكسد الفيتامينات بسرعة عند تعرضها للأكسجين، وبالتالي عمليا لا يبقى فيه سوى السكر". وتضيف، ومن المواد الضارة الأخرى التي تعتبر مفيدة، خبز الحبوب الكاملة. لأنه في الواقع عند تناول هذا الخبز باستمرار يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. وتقول: "لأن الحبوب تلحظ وتتحوّل إل دقيق لا يحتوي على العناصر الغذائية اللازمة، ويتحوّل في الجسم إلى الغلوكوز". وتشير الخبيرة، إلى ضرر المنتجات الخالية من الغلوتين. وتقول: "تصنع هذه المواد من النشا المكرر، ولا تحتوي على أي مادة مغذية. لذلك قبل استخدامها يجب استشارة الطبيب بشأنها، لأنه بعكس ذلك قد تلحق الضرر بالصحة". وتشير إلى الحليب النباتي، الذي انتشر استخدامه على نطاق واسع في الفترة الأخيرة، حيث وفقا لها، هو مشابه للحليب الحيواني "بسبب ردود فعل مناعية شاذة، ويحتوي في تركيبه على مواد محلية وأحماض دهنية، تحفز زيادة الوزن".



أحد الحراس يحمل ضفدعا يزن 2.7 كجم تم اكتشافه في حديقة كونواي الوطنية في ولاية كوينزلاند الأسترالية. ا ف ب

قرأت لك

آثار جانبية للقهوة



أعلن الدكتور أليكسي كازانتسيف، عالم المخدرات الروسي، أن الإفراط بتناول القهوة يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الحالة العاطفية للشخص. ويشير كازانتسيف، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن على محبي القهوة، أن يأخذوا بالاعتبار، أن الإفراط في تناول القهوة يؤدي إلى زيادة القلق والتهيج وحتى العدوانية. ويقول، "تحفز القهوة نشاط الجهاز العصبي المركزي، وهذا يمكن أن يسبب سوء النوم، وعلى خلفية الأرق وتناول أكثر من 2-3 فناجين من القهوة، قد يسبب التهيج وحتى العدوانية". ويضيف موضحا، "هنا يجب أن نفهم أن الكافيين في حد ذاته لا يمكن أن يؤدي إلى العدوانية، بل يجب أن تكون هناك مواقف سلبية حياتية مصاحبة، مثل سوء التفاهم في العمل والبيت أو قلة النوم". ويشير، إلى أن تعاطي القهوة قد يكون سببا مباشرا للقلق المتزايد. ويقول، "إن جرعة زائدة من الكافيين، يمكن أن تؤدي إلى القلق، وهذا ما يعترف به الكثيرون".

سؤال وجواب

• من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟

- بديع الزمان الهمذاني.

• ماذا تعقد بقولنا: ترك له الرجل على الغارب؟

- ترك له حرية التصرف كما يشاء.

• من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟

- تشيخوف

• من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟

- محمود تيمور.

• من هو عميد الأدب العربي؟

- طه حسين.

هل تعلم؟

- أن المشوار الذي يقطعته الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل .
- أن القلب يخفق في اليوم أكثر من 103 خفقة .
- أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق .
- أن ناهورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق مجتمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار .
- أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيرا بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير .
- هل تعلم أن ظهور التلفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجذري.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.

قصة الحصان الوفي

كان احد الفرسان ينزل منحدرًا قوياً وقد امتطى حصانه فزلت قدم الحصان مما تسبب في اختلال توازنه وسقوط الفارس من عليه سقطه قوية اطاحت به من فوق المنحدر إلى اسفله، وذهب في الغمأة طويلة لا يدري عما حوله شيئا، تحامل الحصان على نفسه واخذ يهبط المنحدر ببطء حتى وصل إلى فارسه الملقى على الأرض فأخذ يتحسس ثم دحرجه ليجعله نائما على ظهره واخذ يلحق وجهه على يفيق لكن للأسف كانت الأصابع قوية فلم يحس بما حوله . رقد الحصان على الأرض بجانب فارسه واغمض عينيه ليستريح وبعد فترة قام وتناول حول المكان فوجد ماءً شربا وارتوى واكل عشباً ووضع طينا على قدمه المجروحة ثم عاد إلى فارسه الملقى ارضا ليتحسس مرة اخرى لكن لا فائدة جلس الحصان حزينا لا يعرف ماذا يفعل فلو ترك صاحبه هنا ربما فرصته عقرت أو حيه أو ثعبان، وربما نهشته الطيور الجارحة.. لا يعرف ماذا يفعل انه يحق حزين، وفي النهاية قرر الحصان ان يرقد بجوار صاحبه يدافع عنه حتى يصلها الموت معا. اخذ الحصان كل فترة يقوم من مكانه يشرب بعض الماء ويأكل بعض العشب ثم يعود لرقده ولأن عين الماء قريبة منهما قرر الحصان ان يحمل صاحبه حتى هناك ربما يأتي من يحتاج الماء فيعينه او ينقذه في هذا المكان البعيد، فاقترت منه واخذ يدحرجه برفق واستمر هكذا حتى افلح بالفعل في ان يأتي به بجانب عين الماء ثم رقد بجانبه يستريح. جاء الليل وذهب وقام الحصان شرب وأكل ووقف يصهل وينظر حوله فسمع صوت سهيل جياذ كثيرة يأتي من بعيد فأخذ يصهل بصوت عال وكأنه يتناديهم فسمع سهيلا يأتي اليه يقترب منه كل فترة وبعد عدة دقائق كانت هناك مجموعة من الجياذ تقف معه ويصهل الجميع بصوت خفيض معا وكأنه حديث هامس أو حديث مودة بينهم.. كان الحصان يقترب من صاحبه الملقى على الأرض ويتشممه ثم يعود ويحادثهم وكأنهم قد اتفقوا على شئ ما.. بالفعل انحنى الحصان ودرج صاحبه ليجعل وجهه لأسفل ثم رقد على الأرض بجواره وقام اربعة من الخيول القوية بالأقترب من الفارس الملقى واصطفوا معا واطبقوا بأسنانهم على ملابسه فرفوه ووضعوه فوق حصانه الرقاد ارضا فوقف واعتدل في وقته بمساعدة اصداقائه وقد تدلى صاحبه من فوق ظهره ثم سهل لهم وكأنه يشكرهم ومشى بهدوء ليخرج بصاحبه من هذا المكان وقد مشى معه سرب الخيول حتى اوصلوه إلى مكانا يعرفه جيدا ومن هناك انطلق مسرعا بصاحبه وواصل النهار بطوله حتى وصل إلى المنزل وهناك كان اهل الفارس يجلسون منتظرين بقلق يتساءلون لماذا تأخره.. وعندما رأى الحصان اسرعوا اليه واذ بهم يجداوا فارسهم فوق ظهره جريح فحملوه إلى الداخل ليقتي بين يديهم العناية اللازمة، مرت أيام واسترد الفارس عافيته وعرف ان حصانه هو من جاء به إلى هنا فذهب اليه في اسطبله ليطمئن عليه ويقبله بسعادة قبلة الشكر من الفارس إلى حصانه الذي لن ينسى له هذا الجميل ابدا.

مساحة للتلوين

