

على بناء الكولاجين في الجسم، ومن ثم تتمتع البشرة بمظهر مشدود وتبدو أكثر مرونة. كما تحتوي فاكهة اليوسفي على بروفيتامين A المعروف باسم البيتا كاروتين، الذي يساعد على تجديد الخلايا.

إمكه ريزه، إن اليوسفي يعد بمثابة مفتاح الصحة والجمال، فهو يزخر بفيتامين سي، الذي يعمل على تقوية جهاز المناعة، ومن ثم يقى من الإصابة بالأمراض المعدية في الشتاء كالانفلونزا. وأضافت ريزه أن فيتامين سي يساعد أيضا

تؤكد الدراسات أن فاكهة اليوسفي تمتاز بالكثير من الفوائد الصحية والغذائية، فضلا عن مزايا تساعد المرأة بشكل خاص على الاهتمام أكثر بجمالها. وفي هذا الصدد تقول خبيرة التغذية الألمانية،

## هاندكه يتسلم جائزة نوبل في الأدب وسط احتجاجات



تم تقديمها في أوسلو. كان هاندكه مؤيدا قويا للسررب ونفى أن تكون مذبحه 8000 مسلم بوسني في بلدة سربرينيتسا إبادة جماعية، قاطع ممثلو سبع دول حفل توزيع الجوائز احتجاجا على ذلك، كما فعل أحد أعضاء الأكاديمية السويدية الذي اختار الفائز بجائزة الأدب. واستقال عضو في اللجنة التي رشحت المرشحين للجائزة من منصبه. قاطعت البانيا واليوستة وكوسوفو

حصل الروائي النمساوي بيتر هاندكه على جائزة نوبل في الأدب اليوم الثلاثاء وسط انتقادات له في السويد وفي الخارج لتبنيه جرائم الحرب الصربية في تسعينيات القرن الماضي. تسلم هاندكه الجائزة التي تبلغ 9 ملايين كرونر (948 ألف دولار) من الملك كارل السادس عشر غوستاف في حفل أقيم في ستوكهولم مع الفائزين بجائزة نوبل الأخرى باستثناء جائزة السلام التي

## صلاح ومكة والتعليق الطريف.. في صدارة «تويتري مصر» عام 2019



كشف موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» عن التغريدات التي شهدت أكبر تفاعل على المنصة خلال عام 2019، التي كشفت حصول نجم الكرة المصري محمد صلاح على أكبر قدر من «الإعجاب» في مصر. وكانت الصورة التي نشرها محمد صلاح على حسابه في «تويتر» التي تجمعها بابنته مكة، والتعليق الطريف الذي أرفقه بها، جعله يحصل المركز الأول في الشعبية على «تويتر» في مصر. ويظهر لاعب ليفربول الإنجليزي في الصورة على أرض الملعب وهو يحمل جائزة «الحذاء الذهبي» ويتحدث إلى ابنته مكة، مرفقا إياها بتعليق طريف، قائلاً: «نعم، أعلم أن لدينا واحدة في المنزل، هذه أخرى جديدة». وحصل النجم المصري على الحذاء الذهبي مرتين متتاليتين في الموسمين الأخيرين من الدوري الإنجليزي الممتاز. ونشر حساب تويتر الرسمي المختص بمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، التغريدات التي تصدرت الموقع في عدد من دول المنطقة، تحت وسم «محدث في 2019».

## امرأة تتهم الشرطة: شوهاوا أنفي بهويتي «متعمدين»



اتهمت امرأة ضباط الشرطة السويدية بـ«تشويه» صورتها على بطاقة الهوية، من خلال تغيير شكل أنفها، وفق ما ذكرت صحيفة «مترو» البريطانية. وقال المصدر إن أنيكا هيرنروث، وهي يهودية الديانة، التقطت صورة الهوية في مركز للشرطة قريب من مدينة ستوكهولم، لكنها صدمت حين حصلت على البطاقة. ونشرت أنيكا (38 عاما) منشورا على حسابها في فيسبوك، تصف فيه الواقعة، حيث اتهمت الشرطة بـ«تشويه» صورتها بطريقة معادية للسامية، على اعتبار أنها تحمل «اسم يهوديا»، حسب مزاعمها. وقالت المرأة، التي تعمل صحفية في مؤسسة إعلامية إسرائيلية، إنها كانت «خائفة وغير مرتاحة»، لذلك لم تقدم على الفور بشكوى للهيئة المختصة، مشيرة إلى أنها قررت فيما بعد «التحرك» بعد التشاور مع أصدقائها. وتابعت «أنا سعيدة لأنني سأطالب بحقي.. لست الوحيدة التي اعتبرت هذا التصرف معاداة للسامية».

وقالت صحيفة «مترو» إن الشكل الذي ظهر به الأنف في الصورة المعدلة «شكل نمطي» يستخدمه المعادون للسامية.

واعترفت الشرطة السويدية أنه من الممكن «التلاعب» في أنظمتها الرقمية، مضيفة أنها تحقق في مزاعم هيرنروث.

## إصبع قدم بدلا من إصبع يده.. مقاطع فيديو للجراحة «العجيبة»



المفقود قابلا لإعادة التثبيت في كف يده، وهو ما جعل الأطباء يفكرون في «تبادل غريب». وبعد عدة أشهر من العيش من دون إبهام، قرر الأطباء استبدال إبهامه بإصبع من قدمه اليسرى، حيث أجريت العملية الجراحية «العجيبة» في مستشفى جامعة ميشيغان، خلال أغسطس الماضي. بعد الجراحة الناجحة، قضى أيدن عدة أشهر في «علاج يده» لتقوية إصبعه إلى أقصى حد ممكن، حتى باتت يده تبدو بشكل أقرب إلى الطبيعي، فيما سعيدش بقدم تحتوي على 4 أصابع فقط.

وجد أطباء بديلا «غريبا» لإبهام رجل فقده في حادث أثناء عمله في ورشة نجارة، بولاية ميشيغان الأميركية، وفقما ذكرت شبكة «فوكس نيوز» الإخبارية. وتعود أصول الحكاية إلى شهر أبريل الماضي، حين كان أيدن أيكزن يحضر هدية مصنوعة من الخشب لحبيبته، قبل أن يتعرض لإصابة مأساوية أدت إلى بتر إصبع الإبهام الأيسر. وقال أيكزن لإذاعة محلية: «رأيت إصبعي بطير، كنت اعتقد أنه قطعة خشب، لكنه كان إبهامي». ول سوء الحظ، لم يكن الإصبع

## شوّه وجهها باسمه.. علاقة «فيسبوك» تؤدي إلى اعتداء وحشي

كلمة «جك» التي رسمت على جبينها. ورغم أن هلدريث سارع إلى الفرار قبل قدوم الشرطة، فإن سلطات إنفاذ القانون تمكنت من اعتقاله وتوجيه تهم الاعتداء وحمل سلاح بشكل غير قانوني. ووفقا للشرطة، فإن نفس الشاب كان مطلوباً في جريمة سطو مسلح وسرقة بالإكراه في وقت سابق. وتعقبها على ماحدثت قالت والدة الفتاة إنها سعيدة باعتقال ذلك المجرم، مضيفة: «لقد أذى طفلي بشدة، لا أتمنى خروجه من السجن لأنه سيلحق الأذى باناس آخرين».

عنه، مما أصابه بحالة من الغضب جعلته يضربها بوحشية في وجهها وعلى عنقها، قبل أن يختم اسمه على ناصية رأسها. وكانت ميريلز قد تواعتد مع صديقها هلدريث لمدة 3 أسابيع، عقب تعارفهما عن طريق موقع «فيسبوك». وذكرت الفتاة للشرطة أن صديقها أصيب بنوبة من الجنون عندما أخبرته برغبتها في الافتراق عنه، ليسارع إلى ضربها بوحشية وعنف مهيدا بحسبها في خزانة ملابسها حتى يقرر ماذا سيفعل بشأنها. وأسفر الضرب العنيف عن حدوث 3 كسور في فك كاتالينا وندبات في وجهها، ناهيك عن

بعد أن أقدم على «فعل وحشي» بحق صديقته مستخدما سكين، اعتقلت الشرطة الأميركية في ولاية تكساس شابا يبلغ من العمر 19 عاما، حسبما كشفت تقارير صحفية. وأوضحت صحيفة «مترو» البريطانية أن الشاب الذي يدعى جاكوب هلدريث، اعتدى على صديقته كاتالينا ميريلز (22 عاما) في مدينة سان أنتونيا، وحفر، خلال اعتدائه، اسمه المختصر «جك» على جبينها مستخدما سكيناً حاداً. ووقعت الحادثة المؤسسة في منزل الشاب بعدما أخبرته صديقته برغبتها في الانفصال



## مصدر الرغبة الشديدة في الأكل.. العلم يحدد «السر»



وجود نقص بدني، فإنه لا يوجد دليل علمي يثبت ذلك. والرغبة الشديدة في الأكل لا تتأثر بحبي السكريات فحسب، بل تدفع أيضا أولئك الذين يعانون من نقص في بعض العناصر يعتقدون أن الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الغنية بالملح بشكل كبير.

ان تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات يقلل أيضا من هرمونات التوتر لدى الإنسان ويدفعه إلى الاسترخاء ولو بشكل مؤقت، وعلى الرغم من أن بعض الناس يعتقدون أن الرغبة الشديدة في تناول الطعام تعتبر مؤشرا على

والتعوب والحرمان من النوم. وعندما تكون لدى الضغوط، تكون لدى أجسامنا رغبة شديدة في تناول الأطعمة الغنية بالكاربوهيدرات، لأنها تزيد من مستويات السيروتونين، وهي مادة لها تأثير مهدئ. وقد أثبتت الدراسات

قد لا تكون جائعا، لكن تتأثر برغبة شديدة في تناول الأكل، الأمر الذي يدفعك إلى تناول أقرب طعام متوفر بين يديك والتهامه، خاصة إذا تعلق الأمر بالرغبة في أكل السكريات. ويتوق الإنسان غالبا إلى الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، خاصة الأطعمة المصنعة، لأن هذه الأطعمة تحفز الدماغ على إطلاق هرمونات حساسة تشعر الشخص بالراحة، حتى ولو كانت مؤقتة. وترتبط الرغبة الشديدة في الطعام بمراكز المكافآت والذاكرة في الدماغ، بحسب العديد من الدراسات، مما يجعلنا نتوجه سريعا إلى الأطعمة التي تربطنا بها علاقات جيدة، بحسب موقع «ستاندر ميديا». ويمكن أيضا أن يكون الدافع وراء الرغبة الشديدة في الأكل عوامل خارجية لا علاقة لها بالجوع على الإطلاق، مثل الاكتئاب

## تيرامستر تطلق ذاكرة تخزين بسعة 112 تيرابايت



أطلقت شركة تيرامستر «TerraMaster» وحدة التخزين بحد أقصى لسعة تبلغ 112 تيرابايت بسعر يبلغ 1600 دولار أميركي. وأوضحت الشركة الصينية أن وحدة التخزين تأتي بأبعاد 6,26×18,4×31,5 سم، وتشتمل على 8 فتحات لأقراص بحجم 3,5 أو 2,5 بوصة، علما بأن الحد الأقصى لسعة التخزين يبلغ 112 تيرابايت عند استخدام أقراص سعة 14 تيرابايت. ويتم توصيل وحدة التخزين بجهاز كمبيوتر واحد عبر منفذ Thunderbolt 3، وقد حددت تيرامستر أقصى معدل بيانات بسرعة قراءة 1600 ميجابايت/ثانية وبسرعة كتابة 1380 ميجابايت/ثانية.

## التغير المناخي يهدد مصائد الأسماك و«ثقافات» القطب الشمالي

أدى ارتفاع درجات الحرارة وتقلص الغطاء الثلجي والجليد في القطب الشمالي إلى تعريض الثقافات المحلية والموائل ومصائد الأسماك للخطر، وفقا لتقرير صادر عن الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي في الولايات المتحدة. وقال دون بيروفيتش، الجيوفيزيائي في كلية دارتموث والذي ساهم في إعداد التقرير، «يعتقد كثيرون أن القطب الشمالي مكان بعيد، لكن فقدان الجليد يؤثر على الناس الآن.. إنه يغير حياة أشخاص».

يعد بحر بيرينغ، الذي يقع بين ألاسكا وروسيا، أحد أكثر مصائد الأسماك إنتاجية في العالم. ووجد التقرير أن المنطقة القطبية الشمالية ترتفع درجة حرارتها بأكثر من ضعفي المعدل في باقي أنحاء الكوكب. لخص التقرير إلى أن العاملين الماضيين سجلوا مستويات منخفضة من المياه المجمدة التي تطفو على بحر بيرينغ خلال فصل الشتاء، وانتقلت الموائل السمكية التي تعتمد عليها المصائد التجارية والمجموعات الأصلية نحو الشمال، وفقا للتقرير الصادر في الاجتماع السنوي للاتحاد الجيوفيزيائي الأميركي. وفي السياق، قال وليد عبد العاطي، عالم البيئة بجامعة كولورادو بولدر، إن «صناعات الصيد مبنية على افتراض أن الأسماك ستكون في مكان معين في وقت معين، لكن هذا يتغير استجابة للتغير السريع في القطب الشمالي».