

ص 22

نادي سيدات الشارقة ينظم  
«كرنفال العودة إلى المدارس»



ص 27

لطيفة : أنا أكثر مطربة  
غنت بلهجات مختلفة



أعراض اضطراب  
الوسواس القهري

ص 23



المراسلات: ص ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

مفقودون بفرق مركب  
سياحي قبالة صقلية

قالت السلطات الإيطالية إن مركبا شرعيا يعتقد أنه كان يقل سائحين أجانب انقلب في وقت مبكر من صباح أمس الاثنين وغرق قبالة صقلية، وسط أحوال جوية سيئة، ما أسفر عن فقدان سبعة أشخاص.

وأفاد لوكا كاري، المتحدث باسم خدمة الإنقاذ والإطفاء الإيطالية، بأن 15 شخصا تم إنقاذهم من المركب الشراعي الذي يبلغ طوله 49 مترا، لكن سبعة آخرين لم يعرف بعد مصيرهم.

وأضاف أن مروحية وقوارب إنقاذ من خفر السواحل وخدمة الإنقاذ والإطفاء في موقع الحادث تبحث عن المفقودين، وقد حددت الفواصل موقع الحطام على عمق 50 مترا.

واقبل المركب حوالي الساعة الخامسة صباحا قبالة ميناء بورتشيلو.

وذكرت وسائل إعلام محلية أن عاصفة عنيفة ضربت المنطقة ليلا.

وأشارت صحيفة "إيل جورنال دي سيسيليا" إلى أن المركب الشراعي كان يرفع العلم البريطاني وكان على متنه ركاب بريطانيون في الغالب، ولكن كان هناك أيضا أشخاص من نيوزيلندا وسريلانكا وأيرلندا، وآخرين يحملون جنسية مزدوجة بريطانية-فرنسية.

وذكرت وكالة الأنباء الإيطالية "انسأ" أن المركب الشراعي يسمى "باجيسيان" وكان راسيا في ميناء بورتشيلو وأبحر مساء الأحد.

الفلبين تسجل أول إصابة بجذري  
القردة منذ ديسمبر الماضي

قالت وزارة الصحة الفلبينية الاثنين إنها رصدت إصابة جديدة بعرض جذري القردة، هي الأولى منذ ديسمبر 2023. وبحسب الوزارة، الحالة لشباب يبلغ من العمر 33 عاما لم يكن مسافرا للخارج، وقبل أيام أعلنت منظمة الصحة العالمية تشي جذري القردة "حالة طوارئ صحية عالمية".

جذري القردة هو مرض يسببه فيروس حيواني المصدر، مما يعني أنه يمكن أن ينتقل من الحيوانات إلى البشر، كما أنه ينتشر أيضا بين الأشخاص، ويطلق على المرض اسم "جذري القردة" لأنه تم التعرف عليه لأول مرة في مستعمرات القردة المحفوظة للبحث في عام 1958. ولم يتم اكتشافه إلا لاحقا في البشر في عام 1970.

الجزء الجديد من أفلام إيلين، يتصدر شباك التذاكر الأمريكي

تبوأ الجزء الجديد من سلسلة أفلام الخيال العلمي "إيلين" صدارة شباك التذاكر في أمريكا الشمالية منذ بدء عروضه خلال عطلة نهاية الأسبوع، وفقا لما أظهرته الأرقام التي نشرتها الأحد شركة "إكزيبتر ريليشنز" المتخصصة. فقد بلغت إيرادات "إيلين" رومولوس للمخرج فيدي أنفانيز من الأوروغواي 41.5 مليون دولار في الأيام الثلاثة الأولى لطرحة في دور السينما، أي بين الجمعة والأحد.

ووصف المحلل المتخصص ديفيد أ. غروس من شركة "فرانشايز إنترتينمنت ريسرتش" هذه النتيجة بأنها "انطلاقة ممتازة لتتمة سلسلة أفلام رعب". ويشكل "إيلين" رومولوس الفيلم التاسع ضمن سلسلة بدأت في العام 1979 مع فيلم بعنوان "إيلين" Alien للمخرج البريطاني ريدلي سكوت. ويتناول الجزء الجديد قصة مجموعة من مستعمري الفضاء يواجون خلال استكشافهم محط فضائية مهجورة كانتا فضائيا أكل وجوه. وجاءت هذه البداية القوية لـ "رومولوس" على حساب "ديبول أند ولفرين"، إذ تراجع هذا الفيلم المنتمي إلى عالم "مارفل" للأبطال الخارقين إلى المركز الثاني محققا 29 مليون دولار في عطلة نهاية الأسبوع الرابعة على بدء عروضه. وكان هذا الإنتاج المضمّن من "ديزي" تجاوز عتبة المليار دولار في مبيعات التذاكر في مختلف أنحاء العالم، مستفيدا من شعبية النجمين راين رينولدز الذي يؤدي دور ديدبول وهيوجا جاكمان الذي يجسد شخصية وولفرين.

أما فيلم "إندز ويد أس" المقتبس من رواية للكاتبة الأمريكية كولين هوفر، وهو من إنتاج "سوني" ومن بطولة نجمة مسلسل "غوسيب غريلز" بليك ليفلي، فانخفض ترتيبه إلى المرتبة الثالثة، إذ اكتفى بتحقيق 24 مليون دولار بعد بدايات جيدة الأسبوع الفائت.

## هل الشوفان يحاكي أدوية السمنة في إنقاص الوزن؟.. خير يجيب



تعتبر الألياف الغذائية على مدى السنوات الخمسين الماضية قيمة لصحة الأمعاء الجيدة. لكن الجديد مؤخرا هو أنه أصبح من المعروف أن الألياف نفسها هي مصطلح شامل، وأن نوعا معيناً منها، والذي يتوافر بكثرة في الشوفان، يمكن أن يؤدي إلى الوظائف الأيضية نفسها المفيدة التي تفعلها عقاقير شهيرة مثل "أوزيميك"، دون تكلفة أو آثار جانبية.

الزيادات، وهو حمض دهني قصير السلسلة، في عملية تخمير الألياف، ويحفز إطلاق GLP-1، والذي أصبح معروفاً أنه يلعب دوراً مهماً في توصيل الشعور بالشبع إلى الخ عند تناول الوجبات. تعمل أدوية السيماغلوكتيد بيتيد PYY وبيتيد شبيهه الغلوكاكون GLP-1. في العام الماضي، أظهرت دراسة من جامعة فيصل آباد في باكستان أن الشوفان على وجه الخصوص، الغني بيتتا غلوكان، يؤثر على تلك الهرمونات بطرق مفيدة لإدارة الوزن.

كما اكتشف الباحثون من جامعة أريزونا أن تناول وجبات بيتتا غلوكان بنسبة 10% تؤدي إلى زيادة أقل في الوزن بشكل ملحوظ على الرغم من اتباع نظام غذائي غني بالدهون والسكريات، فضلا عن كتلة دهنية أقل بشكل ملحوظ مع احتفاظ أعلى بشكل ملحوظ بالكتلة العضلية الهزلية. كما يؤدي تناول بيتتا غلوكان إلى استهلاك مستدام للطاقة، فضلا عن إظهار حساسية محسنة للأدوية ومستويات سكر الدم المفيدة على مدار 18 أسبوعاً.

أشار تحليل آخر إلى أن تناول وجبات مكتملة بالبيتتا غلوكان يؤدي إلى تطوير نوع البكتيريا الدقيقة، التي تسفر عن كل هذه النتائج الصحية الإيجابية، مما أدى إلى تغيير بكتيريا الأمعاء والجزيئات المنتجة من خلال الهضم. يُعتقد أن هذه الجزيئات، المعروفة باسم المستقلبات، هي القطعة الرئيسية من اللغز عندما يتعلق الأمر بكيفية تشجيع الألياف لفقدان الوزن.

تأثير حمض الزيادات  
توصل الباحثون إلى أن أحد المستقلبات، وهو الزيادات، كان المحرك لهذا التأثير. تنتج بعض بكتيريا الأمعاء حمض

أنواع الألياف وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Nutrition. قال فرانك دوكا، الأستاذ في جامعة أريزونا، إنه من المعروف أن الألياف مهمة ومفيدة؛ لكن كانت المشكلة تكمن في أن هناك العديد من أنواع الألياف المختلفة. هدفت الدراسة إلى معرفة أي نوع من الألياف سيكون الأكثر فائدة لفقدان الوزن وتحسينات توازن الغلوكوز حتى يمكن إعلام المجتمع والمستهلك ومن ثم إعلام الصناعة الزراعية أيضاً.

مكافحة السمنة  
في دراسة أجراها دوكا، أجرى الباحثون تحليلاً شاملاً لكيفية تأثير أنواع مختلفة من الألياف على ميكروبات الأمعاء، والتي تلعب دوراً مهماً في كيفية معالجة الطعام في الجهاز الهضمي. فحص الباحثون البكتين وبيتتا غلوكان وديكسترين القمح والنشا والسيليلوز، وهي كلها ألياف نباتية، واكتشفوا أن نوعاً واحداً على وجه الخصوص كان له تأثيراً أكبر عندما يتعلق الأمر بمكافحة السمنة بشكل طبيعي.

نظرة ثاقبة  
نظرت العديد من الدراسات السابقة، مثل تلك التي قارنت بين نظام غذائي غني بالألياف وآخر غني بالأطعمة المحمّرة، إلى "الألياف" كوحدة واحدة من التغذية. في حين أن كل من الأشكال القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان من الألياف الغذائية لها فوائد صحية واسعة النطاق - من حيث درجة الشبع إلى خفض مستويات الكوليسترول في الدم - إلا أن مجموع الأجزاء لم يقدم نظرة ثاقبة لإمكاناتها في إنقاص الوزن.

## مكملات زيت السمك تقي من الزهايمر الوراثي

أفادت تجربة سريرية في جامعة ولاية أوريغون بأن كبار السن الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض الزهايمر قد يستفيدون من مكملات زيت السمك.

ولم تجد الدراسة ما يؤيد المزاعم التي تقول إن مكملات زيت السمك تحسن وظائف المخ لدى من يعانون من مشاكل في الذاكرة. لكن الباحثين وجدوا أن المشاركين في الدراسة الذين يحملون جيناً وراثياً مرتبطاً بمرض الزهايمر قد أظهروا انخفاضاً في عملية انهيار الخلايا العصبية.

وشملت الدراسة 102 مشاركاً يبلغون من العمر 75 عاماً أو أكبر، وكان لديهم مستويات منخفضة نسبياً من أحمض أوميغا 3 الدهنية في الدم، وهي أحمض توجد في زيت السمك ومكملاته. وخضع المشاركون للتصوير بالرنين المغناطيسي لأدمغتهم أولاً في بداية التجربة، ثم مرة أخرى في ختام الدراسة التي استمرت 3 سنوات، لتقييم مقدار التغيير في أفات المادة البيضاء في الدماغ.

وبحسب "مديكال إكسبريس"، قد تمنع هذه الأفات توصيل العناصر الغذائية عبر الأوعية الدموية إلى الدماغ، ما يزيد من خطر الإصابة بالخرف والزهايمر في وقت لاحق من الحياة، وكان لدى المشاركين المسجلين في الدراسة مستويات عالية نسبياً من أفات المادة البيضاء ولكنهم كانوا بصحة جيدة، ولم يصابوا بالخرف.



مدينة صينية يمكنك قضاء بها 6 أيام دون تأشيرة

انضمت مدينة شيان، عاصمة إقليم شانشي التاريخي الصيني، إلى قائمة متنامية من المدن الصينية التي تعرض سياسة البقاء فيها بدون تأشيرة لمدة 144 ساعة أي 6 أيام، وهي متوفرة الآن في 36 من مواقع الدخول الأخرى عبر البلاد. وبموجب هذه السياسة، يمكن للمواطنين من 54 دولة، تشمل الولايات المتحدة وكندا، والمملكة المتحدة بزيارة شانشي دون تأشيرة، بحسب شبكة تراثل أند تور وورلد.

وخلال الإقامة بدون تأشيرة، يمكن للزوار المهلين القيام بمجموعة قصيرة المدى من الأنشطة مثل السياحة ولقاءات العمل وزيارة الأسر والتبادل الثقافي. في نطاق المنطقة المحددة، وتقدم شانشي، وهي منطقة غارقة في التاريخ والثقافة، مجموعة واسعة من الخيارات لهؤلاء الذين يبحثون عن استكشاف تراثها الثري، وتشتهر العاصمة شيان، على وجه الخصوص بصلتها الوثيقة بأمبراطورية أسرة تانج وهو فترة معروفة بإيجازاتها الثقافية والفنية.



أول قمر صناعي تطلقه الجامعة

## الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات يوقع على صندوق النقل الخاص بالقمر الصناعي «العين سات - 1»



• التوقيع خطوة رئيسية نحو الإطلاق المرتقب للقمر الصناعي المزمع إطلاقه في شهر أكتوبر المقبل

• مشروع العين سات - 1 ثمرة تعاون مشترك بين الجامعة وشركائها الدوليين، بهدف استخدام التكنولوجيا المتقدمة لدراسة وتحليل البيئة الأرضية، وتوفير بيانات دقيقة تساهم في فهم التحديات البيئية والبحث عن حلول مبتكرة

والتي يمثل أول قمر صناعي تطلقه الجامعة ضمن مبادرة وطنية تهدف إلى تعزيز توجه الدولة في مجال علوم وتكنولوجيا الفضاء. وفي كلمته خلال الحدث، أكد معالي زكي نسيبة أن "إطلاق القمر الصناعي العين سات - 1 يجسد التزام جامعة الإمارات بدعم الاستراتيجيات الوطنية نحو تطوير قطاع الفضاء، كما يعكس الجهود الحثيثة للجامعة في تعزيز التعاون العلمي والتكنولوجي مع المؤسسات الأكاديمية والبحثية العالمية". وأشار معاليه إلى أن "مشروع العين سات - 1 هو ثمرة تعاون مشترك بين الجامعة وشركائها الدوليين، حيث يهدف إلى استخدام التكنولوجيا المتقدمة لدراسة وتحليل البيئة الأرضية، وتوفير بيانات دقيقة تساهم في فهم التحديات البيئية والبحث عن حلول مبتكرة. كما يمثل هذا المشروع نقطة انطلاق لمزيد من الإنجازات في مجال الفضاء، ويساهم في تطوير مهارات الشباب الإماراتي وتحفيزهم على الابتكار".

وقد وقع معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، على صندوق النقل الخاص بالقمر الصناعي "العين سات - 1"، ويعد هذا التوقيع خطوة رئيسية نحو الإطلاق المرتقب للقمر الصناعي المزمع إطلاقه في شهر أكتوبر

• العين - الفجر



## نادي سيدات الشارقة ينظم «كرنفال العودة إلى المدارس»

مركز اللياقة 180 نشاط الأطفال من خلال تنظيم سباق الإطارات، وسيقدم بوتيك أوريك للجمال استشارات مجانية للعناية بالشعر وفروة الرأس، إلى جانب خدمات جمالية أخرى، ولتتمتع بالماكولات الشهية، سيقدّم كل من مطعم لفيث ومقهى كولاغ أشهى المأكولات والوجبات الخفيفة. والجدير بالذكر أن الفعالية ستكون مجانية لعضوات النادي وياكمان غير العضوات المشاركة فيها بأسعار مناسبة، لضمان استفادة واستمتاع الجميع بتجربة مميزة وممتعة. وللمزيد من المعلومات، يمكنكم زيارة موقعنا الإلكتروني: [www.shjladiesclub.com](http://www.shjladiesclub.com) أو من خلال حساب التواصل الاجتماعي [@shjladiesclub](https://www.instagram.com/shjladiesclub).

المؤسس في نادي سيدات الشارقة "لطالما سعى النادي لتنظيم هذه النوعية من الفعاليات في إطار استراتيجيته التي تهدف إلى توفير بيئة مناسبة للمرأة والطفل، وذلك من خلال تقديم خدمات وفعاليات هادفة ومفيدة في جو من الخصوصية والراحة". واشتملت الفعالية على عدد من الأنشطة المتنوعة والمتعة كورشة صناعة أقنعة الأبطال الخارقين، وعروض تفاعلية والفنون والحرف الإبداعية والألعاب والمسابقات، وقدمت مرافق النادي مثل مركز كولاغ للمواهب حيث تمكن المشاركون من الاستمتاع بورشة عمل صنع الصابون والرسم الحر، فيما يعزز

• الشارقة - الفجر

زيارات ميدانية لـ 129 مدرسة و145 حضنة و82 معهداً ومركزاً مرخصاً الشارقة للتعليم الخاص؛ خطة عمل شاملة واستعدادات مكثفة للعام الدراسي الجديد

مشاركته مع المدارس، كما تسعى لبناء إطار تعاون وشراكات مع المنظمات الدولية لضمان تطبيق الاختبارات الدولية حيث تتضمن خطة هيئة الشارقة للتعليم الخاص للعام الدراسي المقبل تطبيق مشروع "طور"، الذي يهدف إلى تحسين أداء المدارس في الاختبار الدولي PISA، وفق آلية تركز على مراجعة الخطط التطويرية التي وضعها من قبل المدارس وتنفيذ التدريب المهني للكوادر التعليمية بالتعاون مع أكاديمية الشارقة للتعليم، بالإضافة إلى تنفيذ خطط تدريبية تستهدف طلبة الصف العاشر لرفع كفاءتهم ومهاراتهم العلمية. وتُعزز الحملة التعاون مع الشركاء الاستراتيجيين من جهات ومؤسسات حكومية كالقيادة العامة لشرطة الشارقة، وهيئة الوقاية والسلامة، وهيئة الشارقة للدفاع المدني، وبلدية مدينة الشارقة، وهيئة الطرق والمواصلات بالشارقة. وذلك لاستكمال المنظومة الرقابية المشتركة، والمساهمة بتطبيق الخطة التطويرية الشاملة لدفع عجلة تطوير المؤسسات التعليمية الخاصة في الإمارة وفقاً لتطلعات القيادة الرشيدة. كما تؤكد الحملة التزامها بتوفير بيئة تعليمية آمنة ومحفزة، تعزز من تجربة التعلم اللطيفة، وتساهم في تطوير المؤسسات التعليمية الخاصة بالإمارة وفق أرقى المعايير العالمية.

تطلق هيئة الشارقة للتعليم الخاص خطة الاستعداد للعام الدراسي الجديد 2024-2025 تزامناً مع حملة العودة للمدارس تحت عنوان "مدرستي تبتكر"، والتي تبدأ خلال الفترة من 19 أغسطس وحتى 15 سبتمبر المقبل، للوقوف على جاهزية المدارس وتوافر كافة المتطلبات والاحتياجات اللازمة، وذلك في إطار مساعيها الحثيثة والمستمرة لتنمية وتعزيز قدرات الطلبة وضمان سلامتهم وفق أعلى المعايير، لاستقبالهم ضمن بيئة تعليمية آمنة ومحفزة. ولفتت الهيئة إلى أن الفترة المقبلة تشهد تنفيذ زيارات ميدانية لفريق الرقابة لـ 129 مدرسة و145 حضنة و82 معهداً ومركزاً مرخصاً، حيث سيتم التركيز على مجموعة من الجوانب الهامة على رأسها النقل المدرسي، والتغذية وسلامة الوجبات، علاوة على جاهزية العيادات الصحية المدرسية، والأمن والسلامة عند المداخل الرئيسية للمدارس، بما يضمن التزام المؤسسات التعليمية باللوائح والقرارات والسياسات المعمدة. هذا وتقوم هيئة الشارقة للتعليم الخاص بإعداد خطة عمل شاملة تغطي العام الدراسي الجديد، تتضمن إعداد التعاميم والملفات والمواد التي سيتم

## في اليوم العالمي للعمل الإنساني

## جمعية الإمارات للسرطان تجدد التزامها بدعم وزرع الأمل والتفاؤل في نفوس المرضى

تحفز أبناء الإمارات على مواصلة العمل لخير المجتمع وتقديم الدعم ورعاية أسرته وعائلته، وأنه لن دواعي الاعتزاز والسرور بما حققته الجمعية على أرض الواقع من نتائج ملموسة عبر فروعها في كافة الإمارات ومن خلال تكاتف مجلس إدارتها والجهود المخلصة لأعضاء الجمعية والمتطوعين والوظفين ودورهم الفعال في نشر الأمل في نفوس المرضى والمصابين، وبالتالي فعل الخير بكل أشكاله وصوره المتعددة والذي هو من أهم سمات المجتمع الإماراتي الذي يعمل على تلبية احتياجات المحتاجين وتحقيق مطالبهم للمحافظة على البناء الاجتماعي السليم.



تجدد التزامها بدعم وزرع الأمل والتفاؤل في نفوس المرضى وعائلاتهم من خلال تمكينهم في مواجهة السرطان والتغلب عليه بما يتماشى مع القيم والأهداف الإنسانية التي وضعتها الجمعية. وقال سعادة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان في اليوم العالمي للعمل الإنساني، إن الجمعية تجسد روح العطاء والدعم المستدام لتوفير الخدمات والمساعدات المالية والطبية والنفسية لمرضى السرطان على مساحة دولة الإمارات طيب الله ثراه، وهي المبادئ التي

أكدت جمعية الإمارات للسرطان على التزامها في دعم وزرع الأمل والتفاؤل في نفوس المرضى وعائلاتهم من خلال تمكينهم في مواجهة السرطان والتغلب عليه بما يتماشى مع القيم والأهداف الإنسانية التي وضعتها الجمعية. وقال سعادة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان في اليوم العالمي للعمل الإنساني، إن الجمعية تجسد روح العطاء والدعم المستدام لتوفير الخدمات والمساعدات المالية والطبية والنفسية لمرضى السرطان على مساحة دولة الإمارات طيب الله ثراه، وهي المبادئ التي

# منوعات الفكر

23



## أفضل المنتجات لاستعادة صحة الكبد

تحدث الدكتور بافيل إيسانباييف، أخصائي تخفيض الوزن، عن أفضل المنتجات التي تعمل على تطبيع وظائف الكبد بسرعة أكبر ودون الإضرار بالجسم.

يشير الأخصائي في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الكبد غير السليم يخلق الكثير من المشكلات الأخرى. ويؤدي الخمول والإجهاد المزمن والأطعمة المعالجة والإفراط في تناول الكحول والأدوية إلى إجهاد الكبد على العمل بجهد أكبر. وتأثير الإجراءات المتخذة مرة واحدة للتخلص من السموم هو إيجابي، ولكنه مؤقت مقارنة بعادات الأكل الصحية.

ويقول: "بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالتورين (أحد مشتقات الحمض الأميني السيستين) إلى النظام الغذائي، تساعد الكبد على تركيب الأحماض الصفراوية التي تشارك في هضم الدهون وتساعد على إزالة الكوليسترول الزائد، وبالتالي تحسين مستوى الدهون في الدم. كما أن لديها القدرة على مكافحة مرض الكبد الدهني، وخاصة كحولي المنشأ".

ووفقاً له، تحتوي المأكولات البحرية ولحوم الدواجن واللحوم الحمراء على نسبة عالية من التورين. أما الأطعمة النباتية فتحتوي على نسبة أقل بكثير. لذلك يجب على من يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً إدراج هذه المادة المفيدة في نظامهم الغذائي على شكل مكمل غذائي.

ويقول: "الطريقة الفعالة الأخرى لدعم الكبد هي تناول أطعمة غنية بالبيبتين (المعروف باسم ثلاثي ميثيل غليسرين). هذا المركب وافي قوي للكبد، حيث يحمي خلايا الكبد من الأضرار الحادة والمزمنة، مثل تناول الكحول والأدوية والمبيدات الحشرية. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت أن للبيبتين القدرة على مكافحة مرض الكبد الدهني، الذي غالباً ما ينتج عن الإفراط في تناول الكحول والسمنة والسكري والوزن الزائد".

وتشمل الأطعمة الغنية بالبيبتين نخالة القمح والكينوا والبنجر والسيانخ والجواراد والبطاطا الحلوة، وكذلك لحم صدر الديك الرومي ولحم العجل ولحم البقر.

ويشير، إلى أن القهوة أيضاً تحمي الكبد. ووفقاً للدراسات العلمية يحمي عشاق القهوة أنفسهم بفعالية من أمراض عديدة بما فيها تليف الكبد والتهاب الكبد الدهني، ويتراجع عندهم تطور التغيرات الحاصلة، كما أن القهوة تخفف خطر الإصابة بالسرطان.

ويقول: "ولكن يجب على غالبية الناس تناول القهوة باعتدال، بحيث لا تزيد كمية الكافيين عن 400 ملليغرام (3-2 أكواب من القهوة) في اليوم".

يمكن أن يؤثر على الرجال والنساء والأطفال

## أعراض اضطراب الوسواس القهري

يعرف اضطراب الوسواس القهري (OCD) بأنه حالة صحية عقلية تحفز الأفكار الوسواسية والسلوكيات القهرية. يمكن أن يؤثر الوسواس القهري على الرجال والنساء والأطفال، حيث تظهر الأعراض على بعض الأشخاص في سن مبكرة (السادسة من العمر)، ولكنها غالباً ما تبدأ عند سن البلوغ والبلوغ المبكر. وهناك نظريات مختلفة حول سبب إصابة شخص ما بالوسواس القهري. وتشير الأبحاث إلى أن الأمر قد يتعلق بالتجارب الشخصية والعوامل البيولوجية.



أول الإحراج:  
ويسرد موقع NHS البريطاني طريقتين لاستعادة السيطرة على حياتك إذا سيطر الوسواس القهري على الأمور، وهي:  
- العلاج بالكلام، الذي يساعدك على مواجهة مخاوفك وأفكارك الوسواسية دون "تصحيحها" من خلال الإكراه.  
- الطب، باللجوء إلى الأدوية المضادة للاكتئاب، مثل مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs)، والتي يمكن أن تساعد عن طريق تغيير توازن المواد الكيميائية في الدماغ.

جميع النوافذ والأبواب عدة مرات قبل أن يتمكن من مغادرة منزله. وقد تجعلك الأفعال القهرية هذه، تشعر بالتحسن في البداية، لكنك قد تجد أنه كلما قمت بفعل شيء قهري، زادت الرغبة في القيام بذلك مرة أخرى، وهذا يمكن أن يؤدي إلى دائرة غير مفيدة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات. وفي بعض الأحيان يكون الإكراه مرتبطاً بشكل واضح بالشيء الذي يقلقك، وفي بعض الأحيان يكون أقل وضوحاً. وقد تتغير أنواع الأفعال القهرية التي تقوم بها مع مرور الوقت. وتشمل الأنواع الشائعة من السلوك



## اكتشاف سبب غريب وراء التدخين وصعوبة الإقلاع عنه

وجدت دراسة حديثة أن العيش في أحياء خطيرة يمكن أن يؤدي إلى ضرر صحي غير مقصود، يتمثل في ارتفاع معدلات التدخين بين السكان. وتشير الدراسة التي أجرتها جامعة هيوستن إلى أن المزيد من الناس يدخنون، ويواجهون صعوبة في الإقلاع عن التدخين، في الأحياء التي يشعرون فيها بعدم الأمان.

وقال الباحث مايكل زفولنسكي، أستاذ علم النفس في جامعة هيوستن: "إن المستويات العالية من تهديد الحي تشكل تصورات للمعجز بين السكان، ما يزيد من الشعور العام بعدم الثقة، ويمكن أن يعزز سلوكيات صعوبة التكيف مثل التدخين".

ووفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، فإن الأحياء التي يعيش فيها الناس يمكن أن تحدد صحتهم ورفاهيتهم.

وأشار الباحثون إلى أنه في حين أن هذه العوامل تُفهم الآن على أنها عوامل مهمة في بداية سلوك تعاطي المخدرات والحفاظ عليه وانتكاسه، إلا أن القليل من الأبحاث قامت بتقييم ما أسماه الباحثون "بقطة الحي" من حيث معدلات التدخين.

وفحص فريق زفولنسكي دور "البقطة في الحي" في ما يتعلق بالتدخين وخطورة المشكلات التي يعتقد المدخنون أنهم قد يواجهونها إذا حاولوا الإقلاع عن التدخين.

وقال زفولنسكي في بيان صحفي للجامعة إن العيش في



أجاب جميع المشاركين على أسئلة حول خصائصهم الاجتماعية والديموغرافية وأحيائهم.

وقال زفولنسكي إن النتائج التي توصل إليها تشير إلى الحاجة إلى جهود الإقلاع عن التدخين التي تركز على العوامل الاجتماعية مثل "بقطة الحي".

وأوضح: "ارتبطت مستويات أعلى من البقطة في الحي بالتوقعات السلبية للامتناع عن التدخين، بما في ذلك المزاج السلبي والعواقب الضارة".

وتشير الدراسة إلى الحاجة إلى مواصلة بناء المعرفة النظرية وبرمجة التدخل السريري للإقلاع عن التدخين والتي تركز بشكل مباشر أكثر على عوامل السياق الاجتماعي مثل بقطة الحي.

تم نشر النتائج مؤخرًا في مجلة Substance Use & Misuse.





.. جاكرتا-وام:

نظم جناح مجلس حكماء المسلمين، في معرض إندونيسيا للكتاب الدولي الإسلامي، أمس الأول ندوة ثقافية بعنوان «دور الدين في تعزيز التنوع الثقافي».

قدم الندوة كلٌّ من الدكتور لقمان حكيم سيف الدين وزير الشؤون الدينية الأسبق في جمهورية إندونيسيا، والأستاذ الدكتور عمان فتح الرحمن، أستاذ فقه اللغة في جامعة شريف هداية الله في جاكرتا، وأدار الندوة الدكتور مخلص حنفي، مدير مكتب مجلس حكماء المسلمين في إندونيسيا، وذلك بحضور العديد من زوار المعرض وطلاب المعاهد الدينية وطلاب الجامعات.



## حكماء المسلمين ينظم ندوة حول التنوع الثقافي خلال معرض إندونيسيا للكتاب

وأشد المشاركين في بداية الندوة، بجهود مجلس حكماء المسلمين ودوره الفاعل في نشر قيم التسامح وتعزيزها والتعايش والأخوة الإنسانية، وذلك من خلال مبادراته ومشروعاته المهمة، وفي مقدمتهم الحوار بين الشرق والغرب، وقوافل السلام الدولية، وإصداراته المتنوعة التي تسهم في تشكيل وعي فكري مستنير، مروراً بتنظيم الندوات والمؤتمرات التي تهدف إلى إرساء حوار فكري بناء حول قضايا العصر وتحدياته.

وقال الدكتور لقمان حكيم سيف الدين، إن المجلس يؤدي دوراً جوهرياً واستراتيجياً في الحفاظ على التراث القيم الذي تركه الأسلاف، ليس فقط من خلال صونه، بل أيضاً عبر تحديثه وتطويره بما يتماشى مع المتغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم اليوم، لضمان استمرارية هذا الإرث وقدرته على التفاعل مع تحديات الحاضر، لافتاً إلى أن الدين والثقافة يشكلان وحدة مترابطة لا يمكن فصلها، على الرغم من وجود اختلافات بينهما، مستشهداً بالتموج الإندونيسي الذي يعد نموذجاً عالمياً يحتذى به بفضل تكامل الدين والثقافة فيها. وأوضح أن الدين يحمل القيم الإلهية التي تحتاج إلى إطار عملي يترجمها إلى واقع ملموس، وهذا الإطار هو الثقافة، التي بدونها، تظل القيم الدينية مجرد مبادئ نظرية دون تفعيل، مشيراً إلى أن الثقافة ضرورية لتفعيل تعاليم الدين في الحياة اليومية، فهي الوسيلة التي تجعل القيم الدينية جزءاً من الواقع، ورغم تنوع الثقافات تبقى القيم الدينية الأساسية ثابتة وغير قابلة للتنازل.

من جانبه، أكد الدكتور عمان فتح الرحمن، أهمية التكامل بين الدين والثقافة في تعزيز التنوع الثقافي، لافتاً إلى أن التنوع الثقافي يعد من السمات المميزة لإندونيسيا وجنوب شرق آسيا. وشارك مجلس حكماء المسلمين بجناح خاص للمرة الثالثة على التوالي في معرض إندونيسيا الدولي للكتاب الإسلامي في دورته الثامنة والعشرين 2024، الذي عقد خلال الفترة من 14 إلى 18 أغسطس الجاري بالعاصمة الإندونيسية جاكرتا.

## (حياكم في أبوظبي) تطلق سلسلة الأفلام الوثائقية (العين .. واحة تنبض بالحياة)

عن أملة في أن ينال أولئك الذين يتابعون مغامرتهم - سواء التجديف في المياه البيضاء، أو تجربة الحرف المحلية، أو التعمق في ثقافة القهوة المقاهي النابضة بالحياة في العين، أو الانغماس في كل ما تقدمه - الإلهام لزيارة هذه الوجهة المذهلة وإنشاء ذكريات لا تُنسى.

وتسعى هذه الحملة إلى إلهام أفراد المجتمع المحلي لخوض مغامرتهم الخاصة في منطقة العين، وحثهم على اصطحاب الأصدقاء أو أفراد عائلتهم إليها، لاكتشافها على طريقتهم، كونها واحة تنبض بالحياة تتميز بطابعها الخاص، وجمالها الأخاذ وواحاتها مترامية الأطراف.

ويمكن مشاهدة الفيلم الوثائقي الأول من سلسلة الأفلام الوثائقية لـ «العين .. واحة تنبض بالحياة»، على الرابط التالي: <https://visitalain.ae/ar/campaign/al-ain-living-oasis>

من أعلى قمة في أبوظبي وهي جبل حفيث؛ أو من خلال إطلام الزرافات في حديقة الحيوانات بالعين التي تعتبر الأكثر شهرة في المنطقة أو ربما من خلال استكشاف أصالة المدينة عند زيارة قصر المويجعي الذي يأخذك في رحلة عبر التاريخ يسرد حكاية أمجاد وتاريخ دولة الإمارات.

ويُركز الشرائح الإماراتي البذور والعطاس في هذا الفيلم الوثائقي بشكل رئيسي على خط سير الرحلة الذي سيبعثه في منطقة العين، وتجارب الحياة التقليدية التي سيخوضها متضمنة الرماية وركوب الخيل، وغيرها الكثير من الأنشطة الاستكشافية الممتعة.

وخلال فترة إقامتهما، اكتشف عبيد وسالم أن منطقة العين هي وجهة مفضلة للاسترخاء بعيداً عن ضجيج المدينة وروتين الحياة، وسوق الفيلم كرم وأصالة أهل العين الذين سيستضيفون الثاني.

أبوظبي، أمس، إطلاق أحدث حملاتها «العين .. واحة تنبض بالحياة»، متضمنة سلسلة من الأفلام الوثائقية التي تدعو جميع أفراد المجتمع المحلي والزائر إلى استكشاف التاريخ الغني لمنطقة العين وأهم معالمها السياحية الاستثنائية والثقافية الأصيلة وما تتضمنه من وجهات فريدة ومواقع جذب مميزة،

أبوظبي-وام: أعلنت «حياكم في أبوظبي»، الهوية السياحية في دائرة الثقافة والسياحة -



يأتي الحفل ضمن جولتهم الفنية لعام 2024 ويقام على مسرح «ذا اجنده»

## لأول مرة .. فرقة الروك تشيلو الفنلندية «أبو كاليبتكا» في دبي



2، والذي يضم 10 مقطوعات منها، أغنية "One" مع جيمس هيتفيلد، قائد فرقة ميتالكا، بينما يظهر عازف الجيتار روبرت تروجيلو في نسخة موسيقية من نفس الأغنية.

والجدير بالذكر، أن جولة أبو كاليبتكا انطلقت في هلسنكي، وتتضمن حفل دبي يتبعه عروضاً في أثينا وإسطنبول وستوكهولم ولندن وديبلن.

وأكد أوفسنن في حديثه: «نحن في أول ثينجز لايف، ندرنك أن الشرق الأوسط منطقة حريصة على متابعة أفضل العروض الموسيقية من جميع أنحاء العالم، ومشهد الميتال المحلي مليء بالموهوب، ويسعدنا أن نمنح كيمايرا فرصة لعرض موهبتهم أمام جمهور كبير،»

ويأتي أداء أبو كاليبتكا في دبي بعد صيف مليء بالنجاحات المتتالية، بما في ذلك إصدار ألبومهم "Plays Metallica Vol. 2".

قريباً، ولا يسعنا الانتظار لرؤيتكم جميعاً هناك، ومن جانبه، أضاف توماس أوفسنن، الرئيس التنفيذي لشركة أول ثينجز لايف ميدل إيست: «إن اختيار فرقة كيمايرا لتقديم العرض الافتتاحي لحفل أبو كاليبتكا في ذا اجنده دبي، يعكس نموذجاً من مجموعة المواهب الموسيقية الرائعة التي ترعاها دولة الإمارات العربية المتحدة.»

إحدى مدننا المفضلة، ونعد الجمهور الذين سيحضرون الحفل، بعرض موسيقي ملحمي لا يفوت! وجاء في ختام التصريح: «إن منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا حاضنة للمواهب الموسيقية، كما توفر مثل هذه المسابقات للضائنين منصة لمشاركة مواهبهم وإشارة الإعجاب. وسنلقى الضوء على العديد من هذه العروض بصعودنا على المسرح في دبي

موسيقية تأسر المشاعر والحواس. وعن مشاركتهم في الحفل، صرحت «كيمايرا»: «إنه لشرف كبير أن نفتح عرض أبو كاليبتكا في دبي الشهر المقبل، ونحن متحمسون حقاً لتقديم موسيقانا أمام حشد كبير وجمهور جديد في ذا اجنده، أحد أشهر الوجهات الترفيهية في الإمارات العربية المتحدة. ولأننا من فرق الميتال النشطة في المنطقة منذ عام 2000، فهذه فرصة رائعة لنا لزيارة

دبي- الفجر تستعد فرقة الروك تشيلو الفنلندية «أبو كاليبتكا، للظهور لأول مرة في الإمارات العربية المتحدة، حيث يفضلنا أقل من شهر على حفلهم المرتقب، الذي سيقام يوم الجمعة 13 سبتمبر في ذا اجنده بمدينة دبي للإعلام ويعد الحفل أحد محطات الفرقة ضمن 2024 VOL. 2 TOUR، للترويج لألبومهم الثاني والذي يعيدون فيه توزيع أشهر أغاني فريق «ميتالكا، الأيقوني، بطريقة سيمفونية على أوتار آلة التشيلو، مما يجعلنا أمام تجربة موسيقية جديدة وأسرّة. كما يعتبر الحفل، حدثاً هاماً بالنسبة للفرقة اللينينية «كيمايرا»، التي ستأق في العرض الافتتاحي الذي يسبق عرض فرقة «أبو كاليبتكا»، حيث فازت «كيمايرا» مؤخراً في مسابقة لاختيار فرقة محلية لتقديم الفريق الفنلندي في أول ظهور لهم في الإمارات.

و«كيمايرا»، هي فرقة تأسست عام 2000، لتقت أنظار محبي الموسيقى من خلال مزج الديث ميتال مع العناصر السيمفونية، كما سجلت أربعة ألبومات نالت استحسان النقاد، بما في ذلك «Imperivm»، الذي صدر في عام 2022.

قدمت الفرقة عروضاً جنباً إلى جنب مع فرق مرموقة مثل Epica وParadise Lost وKatatonia، ودفعت حدود موسيقى الميتال في الشرق الأوسط، بتقديم تجارب

منوعات

# الغناء

27

## مفيش ممنوع

فيما لم تُخف أنها عاشت أصعب فترات حياتها بعد رحيل والدتها، قالت الفنانة التونسية لطيفة إنها ما زالت تنظر إلى الفن كما لو أنها (هاوية)، لناحية الشغف القديم في البحث عن الجديد الذي تقدمه، لمواكبة الأغنية المعاصرة ومن دون المساس بجودة الكلمة أو اللحن. وأعربت لطيفة في هذا الحوار عن سعادتها بإطلاق ألبومها الأخير (مفيش ممنوع)، وما حققه من أصداء جيدة، مُعبرة عن فخرها بالتعاون من خلاله مع عدد كبير من المؤلفين والملحنين، كاشفة عن عمل غنائي جديد، و(المفاجأة أن الموسيقار زياد الرحباني، قدم إليّ لحناً باللهجة المصرية، للمرة الأولى في حياته).

عشت فترة صعبة جداً بعد رحيل والدتي

## لطيفة : أنا أكثر مطربة غنت بلهجات مختلفة

• بداية، نعرف صعوبة الأيام التي مرتت بها بعد رحيل الوالدة (رحمها الله)، حدثينا عن هذه الفترة الحزينة في حياتك؟  
- طوال عمري أستمد قوتي من والدتي، سواء عندما كانت على قيد الحياة أو بعد رحيلها، فروحها موجودة بداخلي وكل شيء طيب هي زرعته فيّ. وهناك أغان كثيرة في ألبومي الجديد (مفيش ممنوع) هي شاركتني في اختيارها. حقيقة عشت فترة صعبة جداً بعد رحيلها، وهي ستظل معي حتى لو رحلت عن دنيانا، وأنا مؤمنة بالله جداً وراضية بفضائه.

• غيرت اسم الألبوم من (لطيفة 2024) إلى (مفيش ممنوع)... ما السبب؟  
- فعلاً كان الألبوم يحمل اسم (لطيفة 2024)، لكن أحببت أغنية (مفيش ممنوع) جداً، وهي من كلمات نادر عبدالله وألحان وليد سعد، إذ وجدتُ بها أفكاراً جديدة، علاوة على أن اسمها جديد ويجذب الانتباه، فقررت أن أطلق على الألبوم اسم (مفيش ممنوع).  
• كيف رأيت الجديد الذي قدمته، وكيف ترى الآن ردود الأفعال حوله؟  
- أهم ما في الألبوم أنه يعبر عن لطيفة التي قدمت مجموعة أغان ما زال يحفظها الجمهور، منها (ما يجيبوا سيرتك)

و(بحب فغرامك) و(يا سيدي مسي علينا) و(تلومني الدنيا) وغيرها من الأغاني والموسيقى المختلفة التي قدمتها مع ملحنين وكتاب وموزعين. كما عمدت إلى وضع كل الخليط الذي قدمته في مشوارتي بتنوعه في ألبومي الجديد (مفيش ممنوع) الذي يجمع بين الشرقي والغربي والأغنية الكلاسيكية، وكذلك يحوي أغاني مرحلة وأخرى حزينة، فكل أغنية في الألبوم (حدوة) خاصة بها.  
• الألبوم يضم شعراء وملحنين وموزعين كثر، كيف تصفين هذا التعاون؟  
- تعاونت من خلال (مفيش ممنوع) مع ملحنين جدد، مثل أحمد بحر، وفي المقابل تعاونت مع ملحنين سبق وأن اشتغلت معهم مثل كاظم الساهر، والذي اعتبرته من المفاجآت الألبوم. أيضاً، تعاونت مع عمر المصري ومحمود أنور وخالد فتوح.

ومن الشعراء نادر عبدالله وسامر أبو طالب وكريم حكيم، علماً بأن الألبوم يضم 10 أغان منها 8 باللهجة المصرية وأغنية ليبية وأخرى تونسية.  
• حدثنا أكثر عن الأغنية التي تعاونت فيها الفنان كاظم الساهر.  
- لي مع كاظم الساهر تاريخ طويل، حيث غنيت من ألحانه أعمالاً ناجحة كثيرة، مثل (تلومني الدنيا) و(العاشقين) و(من يقصد الإنسان)، وهناك 4 أو 5 أغان جديدة لم يتم طرحها في الألبوم، عدا أغنية واحدة بعنوان (نويت أعانده)، وهي ذات طابع طربي من كلمات الشاعر الكبير و(أبي الروحي) عبد الوهاب محمد، وقمت بتصويرها وطرحها أخيراً.  
• ما سر حماسك للذكاء الاصطناعي وتطويعه داخل ألبوم (مفيش ممنوع)؟  
- دائماً كنت أتمنى استخدام تقنية ال (AI)، في الصورة وليس الصوت كنوع من الإبهار، لأنه إذا استخدم في الصوت سيكون خدعة، والحقيقة شعني المخرج وليد ناصيف على خوض هذه التجربة في 4 كليبات، فهو (عراب الذكاء الاصطناعي في العالم العربي، ويقوم بتدريس هذه التقنيات في جامعات لبنان، وأنا

سعيدة جداً بهذه الخطوة التي قدمتها، وهي الأولى على المستوى العربي.  
• لماذا قمت بطرح أغانى الألبوم كاملة وليس على طريقة ال (ستغل)؟  
- هذا القرار أخذته بعد استفتاء أجريته من خلال حسابي على (تويتتر) ومعظم الناس طالبوني بألبوم كامل وليس أغاني منفردة، وهذا يتسق مع شخصيتي.  
• فأنا أشعر بأن الألبوم يعطي قوة للمطرب وثقلاً، و(بشعر إنني بنافس نفسي من خلال التتويج التي أقدمها داخل الألبوم).  
• وماذا عن مشروعك المرتقب مع الملحن الكبير زياد الرحباني؟  
- انتهيت من تسجيل ألبوم كامل مع زياد الرحباني وبدأت تصوير أغان منه، وأطمح إلى تصويره كله.  
• ط الجديد في هذا الألبوم، هو تلحين الرحباني لأغنيتين باللهجة المصرية، وهذه المرة الأولى في حياته.  
• لماذا حرصين على تصوير معظم الأغاني على طريقة الفيديو كليب؟  
- طوال عمري أحب تصوير الأغاني التي أقدمها، وتكون لي بصمة فيها، وليس مجرد تقديم أغان وكفى. مثلاً، أغنية مثل (حبك هادي) التي قدمتها سنة 1995 ما زالت (عاشية) في قلوب الناس و(كليبها) مازال يعرض، ولا شك أن الشيء الجيد يعيش.  
• كيف تقيمين جودة الأغنية وتختارينها دون غيرها؟  
- الموضوع كله بالنسبة إليّ يعتمد على الإحساس، فأنا أتبعه دوماً، وإذا شعرت أن الكلمات واللحن والتوزيع دخلت قلبي وكانت مختلفة عن أي عمل قدمته، من هنا أحدد ما إذا كنت سأختار هذه الأغنية أم لا.

• المتابع لمسيرتك الفنية سيجد دائماً أنك حريصة في كل ألبوم على أن يكون بأكثر من لهجة... ما السبب؟  
- أنا أكثر مطربة غنت بلهجات مختلفة، سواء المصري أو التونسي أو الليبي أو المغربي أو اللبناني وحتى

الإماراتي، واستمتع بذلك. خضت تجربة تقديم البرامج في (بلا نغني) ولم تكرريها... فما المانع؟  
- لأنني وجدت كل البرامج التي عُرضت عليّ تحمل الفكرة إياه، فاعتذرت عنها، وخلال الفترة المقبلة سأحضر مفاجأة في هذا الشأن.  
• بعد مشاركتك الغنائي الطويل، كيف تقيمين هذه الرحلة؟  
- طوال عمري وحتى يومنا هذا، لا أعتبر الغناء عملاً، بل ما زلت هاوية، لأنني دارسة موسيقى، وأعشق الغناء وأهواه وأقدم ما أشعر به ويسعد الناس ويسعدني.

# Latifa



## شيرين عبد الوهاب تطرح "هنحتفل" على يوتيوب وX

طرحت النجمة شيرين عبد الوهاب ثالث أغانى ألبومها الجديد والتي تحمل اسم "هنحتفل" على قناتها الجديدة بموقع يوتيوب وكذلك حسابها بموقع X، والأغنية من كلمات تامر حسين وألحان عزيز الشافعي وتوزيع توما، الذين حرصوا على الترويج للأغنية طرحها على حساباتهم بمواقع السوشيال ميديا. وطرحت النجمة شيرين عبد الوهاب أغنيتين جديدتين من ألبومها الجديد خلال اليومين الماضيين، على موقع اكس، بعد حذفها من يوتيوب، الأغنية الأولى بعنوان "التي يقابل حبيبي" من كلمات تامر حسين وألحان عزيز الشافعي وتوزيع وميكس أمين نبيل، هندسة صوت خالد سند أمين نبيل، والثانية "بتمنى أنساك" كلمات وألحان عزيز الشافعي وتوزيع وميكس توما. وكانت الإعلامية ليس الحديدى قد احتفت بعودة النجمة شيرين عبد الوهاب للغناء مجدداً وذلك بعدما طرحت أغنيتين جديدتين أمس الأربعاء، حيث وجهت ليس رسالة إلى شيرين على حسابها بموقع X جاءت فيها: "وأخيراً هذه شيرين تغني كأنها طائر مشخن بالجراح يحاول أن يفر جناحيه". وأضافت ليس الحديدى: "أسمعها بهذا الإحساس القوي وافتحوا لها النوافذ لتملأ الدنيا غناء، الخلاف القانوني مع روتانا انتهى أن يحله الحكماء وبسرعة، غني يا شيرين ما تبطلين غنا فهذا طوق النجاة والحياة".

وتقول كلمات أغنية هنحتفل: انا عازبة الفولك لو كنت معايا تركيزي كله ودينتي ليك لا عادي جدا هلفي اللي ورايا وفضالك انت وادع فيك ادع فيك تليفوني هيتقبل هيتقبل وانا وانت هنحتفل هنحتفل بالحلوة الحلوة دي والنوم ده حرام عليه ده حرام لو الواحد غفل عايز استغلك وما اسبيش دقيقة ماتكوتش فيها العين في العين انا مش ببالغ لا دي حقيقة جنبي القمر ده وابص لين ابص لين

## مي سليم تطرح أحدث أغانيها "أخيها"

طرحت النجمة مي سليم أغنيها الجديدة "أخيها" على يوتيوب ومنصات الأغاني المختلفة، لتكون أول أغانيها في موسم صيف 2024، والأغنية كلمات أحمد عيسى، وألحان مدين، وتوزيع ومكس وماستر أمين نبيل، صولو أوره محمود شاهي. تقول كلمات أغنية أخيها:

ودي أخرة اللي تجيب حاجة من شكلها في البتريته طيب بلا بقي كفايه بجمعت... من امتي بعني وحاجه كملت عاهات بتظهر في حياتنا.. معلش اهي مرة وجلت وكانت مي سليم قد انتهت مؤخراً من تسجيل أغنية أخرى تحمل اسم "ملناش بديل" وتقديمها ديو مع المطرب الشعبي إسلام الملاح، ومقرر طرحها على يوتيوب ومنصات الأغاني خلال الفترة المقبلة، حيث تسجل الأغنية ثاني تجارب مي سليم في الديووات الغنائية بعدما قدمت أغنية "بطل تعاكسني" مع حمدي باتشان عام 2015. وأكدت مي سليم لـ "اليوم السابع" مؤخراً أنها قررت التركيز على الغناء والحفلات خلال الفترة المقبلة، مشددة على أنها أخطأت في حق نفسها حينما سمحت للتمثيل أن يحفظها الذي تعتبره عشقتها الأولى، لافتة إلى أنها لن تكرر هذا الخطأ مرة أخرى خاصة أن الجمهور كان يعاتبها في كل مكان لابتعادها عن الغناء. وكان آخر أعمال مي سليم الغنائية أغنية "أخيها" التي طرحها في ديسمبر من عام 2022، والأغنية كلمات محمد مصطفي ملك ألحان محمود أنور توزيع محمد مجدي، وهي أغنية موجهة للبنات وتناقش نظرة المرأة للرجل.



# الفكر

## أضرار تناول الثلجات في الطقس الحار



يشير الدكتور بافل بيرجانسكي الأستاذ المشارك بجامعة سيتشينوفا الطبية، إلى أنه في الطقس الحار يرغب الإنسان بتناول الثلجات، مثل الآيس كريم والماء المثلج وما شابه ذلك.

ويقول في حديث لـ aif.ru : " لا ينصح في الطقس الحار، بتناول الآيس كريم، لأنه منتج دهني، والأطعمة الدهنية يصعب هضمها في الحرارة. فمثلا نسبة الدهون في الآيس كريم هي 20 بالمئة، لذلك فإن تناول مثل هذا الطعام يشكل ضغطا كبيرا على الجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية. كما أنه بالإضافة إلى هضم الطعام يتطلب امتصاصه وتوزيع المواد الغذائية على جميع مناطق الجسم، لذلك ينصح في الطقس الحار بتناول كمية صغيرة من الآيس كريم أو عدم تناوله تماما".

ووفقا له، من الأفضل في الطقس الحار تناول كمية كافية من الماء والإكثار من تناول الفواكه والخضروات، لأنها تحتوي على السوائل والفييتامينات والعناصر المعدنية، التي تحافظ على توازن المحلول اللحي في الجسم، ما يجعل الجسم يتحمل الحر بسهولة، وعمليا يمكن للشخص تناول الفواكه بكميات غير محدودة، إذا كان لا يعاني من الحساسية أو داء السكري.

ويقول الطبيب: "الماء البارد يرهق الجهاز الهضمي، وكذلك بالنسبة للجهاز التنفسي، لأنه عند دخول البرد إلى الجسم، تنخفض قدرة منظومة المناعة قليلا ويسوء عملها بعض الشيء، لذلك من الأفضل شرب الماء بدرجة حرارة الغرفة، حوالي 25-30 درجة".

ويشير الدكتور إلى أنه من الأفضل في الطقس الحار الامتناع عن تناول المياه والمشروبات المحلاة، لأنها لا تروي العطش، بالإضافة إلى أن السكر الزائد يضر بالصحة.

## 5 عادات يساعد التخلي عنها الوقاية من السرطان

أظهرت نتائج دراسة أجرتها جمعية السرطان الأمريكية أنه يمكن الوقاية من حوالي 40 بالمئة من حالات السرطان عن طريق تغيير نمط الحياة. وتشير مجلة Cancer Journal for Clinicians، إلى أنه وفقا للباحثين، " حوالي 40 بالمئة من جميع حالات السرطان وحوالي نصف جميع الوفيات الناجمة عن السرطان كانت بسبب عوامل خطر محتملة قابلة للتغيير. ويمكن تقليل حالات الإصابة بالسرطان والوفيات المبكرة بشكل كبير من خلال الاستخدام الواسع النطاق لطرق الوقاية المعروفة".

ويوصي العلماء قبل كل شيء بالإقلاع عن التدخين، حيث يمكن عند الإقلاع عن هذه العادة، التقليل كثيرا من فرص الإصابة بسرطان الرئتين والحنجرة والقنصب الهوائية والمريء.

أما العادة الثانية التي يجب التخلص منها فهي تناول الكحول، لأنها تساعد على تجنب الإصابة بسرطان تجويف الفم والبلعوم.

والعادة السابعة الأخرى هي عدم الحفاظ على وزن طبيعي، لأن زيادة الوزن والسمنة قد تكون سببا للإصابة بسرطان المعدة والكبد والقولون والمستقيم.

ووفقا للباحثين، يجب استخدام واقي الشمس لتقليل خطر الإصابة بسرطان الجلد.

وأخيرا، يدعو أطباء الأورام الناس إلى عدم اتباع أسلوب حياة خامل، لأن الخمول يزيد من احتمال الإصابة بسرطان المعدة والمريء والقولون.

ووفقا للعلماء، العوامل الأخرى المسببة للإصابة بالسرطان هي- التدخين السلبي، وعدم احتواء النظام الغذائي على كمية كافية من الخضار والفواكه، وكذلك تناول اللحوم النيئة غير المعالجة، وعدم التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري والتهاب الكبد B.

## هل يمكن استعادة صحة المفاصل؟

كشف الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، لماذا يعتبر حقن حمض الهيالورونيك ومواد أخرى في المفاصل عديمة الفائدة على الإطلاق.

ويشير مياسنيكوف، إلى أنه وفقا لجمعية الرضوح الأوروبية والأمريكية وأطباء عديدين، ليست حقن حمض الهيالورونيك أكثر فعالية من العلاج الوهمي. وتأثيرها قصير المدى، لا يزيد عادة عن 6-8 أسابيع، ويقتصر على القضاء على الجفاف في المفصل، ولكنها لا تشفي المفصل، ويستمر المرض في التطور. وينطبق هذا أيضا على حقن الخلايا الجذعية والآنسة الدهنية وكذلك عمليات نقل البلازما المحخصة، لأن هذه الوسائل لا يمكنها تغيير بنى المفصل ولا علاج التهاب المفاصل العظمي.

ووفقا له، يجب أن يعلم كل شخص يعاني من آلام المفاصل أو هشاشة العظام، أن أحدا لن يساعده. لأن المرض ناجم عن نمط حياة غير صحي طويل الأمد: سوء التغذية، قلة ممارسة الرياضة، التدخين، الوزن الزائد.

وينصح مياسنيكوف، للحفاظ على مفاصل صحية يجب اتباع نمط حياة صحي منذ الصغر، ومراقبة الوزن، وممارسة الرياضة، وتناول الطعام بشكل صحيح وتجنب العادات السيئة.



الممثلة الأمريكية صوفيا بوش تحضر حفل قص شريط ليلة افتتاح قبة إنتويت الجديدة في إنجلوود، كاليفورنيا. (أ ف ب)

## قرأت لك

التين



اكتشف الطب الحديث أن فاكهة التين تحتوي على فوائد صحية جمة. وينصح بعض خبراء التغذية بضرورة ألا يغيب التين عن أي وجبة غذائية، نظرا لاحتوائه على الألياف الغذائية، ولكونه يساعد على الهضم، كما أنه يحتوي على المعادن المهمة والفييتامينات، لا سيما الفيتامين " بي"

B، الذي يشارك في تفعيل آلية تصنيع كرات الدم الحمراء، ويساعد على استقلاب البروتينات، ويسهل امتصاص معدن المغنيزيوم، ويساعد أيضا على تنظيم الضغط الشرياني وخفض كوليسترول الدم وعلاج الإمساك، فضلا عن دوره في الوقاية من سرطان القولون. ويتوفر التين الطازج في فترة الصيف حتى بداية فصل الخريف، كما أن طعم التين الطازج الذي يميل لونه إلى البنفسجي الداكن، يكون في هذه الفترة من العام الأفضل على الإطلاق. ويحتوي التين الطازج على الماء بنسبة 80%، كما تتوفر فيه كميات من الفيتامينات والمعادن، مثل البوتاسيوم والمغنيزيوم والفوسفور والحديد. ويفضل كمية الألياف والسكر التي يحتويها التين، فإنه يعد مناسباً لمن يعانون من مشكلة الإمساك.

ويمكن تناول ثمار التين أو استخدامها في السلطات أو أكلها مشوية مع الجبن. ويمكن الاحتفاظ بالتين الطازج فقط لبضعة أيام في الثلاجة. لذلك يجب استهلاكه سريعا. وكبدل للتين الطازج يمكن تناول التين مجففا، كما ينصح بشراء التين المجفف بطريقة طبيعية، لأنه لا يحتوي على مواد كيميائية.

## سؤال وجواب

• من الشعب الذي ابتكر التقويم الشمسي؟

- المصريين القدماء.

• ما هو الحيوان البحري المشهور بذكائه؟

- الدولفين

• ما سبب ظهور السماء باللون الأزرق؟

- لأن ضوء الشمس يفقد جميع ألوانه المتكونة من ألوان الطيف عندما تخترق طبقة الغلاف الجوي ما عدا اللون الأزرق.

• من هم السكان الأصليين للولايات المتحدة الأمريكية؟

- الهنود الحمر.

• ما هي عاصمة دولة ألبانيا؟

- تيرانا.

• كم يبلغ عدد الأسنان التي يمتلكها القط؟

- 40 سنا.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن علم الفيزياء هو علم يقوم بدراسة المادة والطاقة والتفاعلات الموجودة بينهم.
- هل تعلم أن علم الكيمياء هو علم يقوم بدراسة المركبات، وخصائص ومميزات المواد، والبنية التركيبية للمواد.
- هل تعلم أن علم الفلك هو علم يقوم على دراسة الكون الموجود بعد الغلاف الجوي.
- هل تعلم أن علم الجيولوجيا هو علم يقوم على دراسة نشأة الأرض وتاريخها، وجميع التغيرات الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية التي مرت بها.
- هل تعلم أن علم المحيطات هو علم يقوم باكتشاف ودراسة المحيطات.
- هل تعلم أن علم الحفريات هو علم يقوم بدراسة أشكال الحياة التي كانت موجودة في عصور ما قبل التاريخ.
- هل تعلم أن علم الأرصاد الجوية هو علم يتعامل مع الغلاف الجوي وظواهره، مثل الطقس والمناخ.
- هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقا أو لقاحا في بستان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور وتدور ضمن دوائر ضيقة.

## قصة زوجة جحا

تساجرت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احداهن انت يا زوجة الرجل النافه اذهبي عنا ألا ترين نفسك لا ترتدين حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا فصرخت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكني لا احب ان اليبسه حتى لا تحسدني احداكن، وتركتهن وانصرفت باكيه.

في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامة زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكني احبك فأنت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابدا.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس وحيدا يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق امنية زوجته حتى لا يقطن عليها كاذبة..

حاول جحا النوم لكنه ظل قلقا حتى انته فكرة. في الصباح خرج جحا مبكرا جدا من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارتمى ثيابا قديمة كان والده يملكها، وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى الأشجار، وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فرأه بعض من اهلهما وسأله احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب وماذا تريد؟ فقال جنت من بلاد الحجاز عابرا قريتمك واريد ان ارتاح قليلا.. فأسرع الرجل ليدعوه عنده ليتبرك به، وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماما نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكة كيف حالك، فقال الرجل وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكة. فقال جحا: أه كان هذا مكتوبا امام وجهي لكنت لا تراه يا علي. فصاح بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجوههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم السطور ويتنبأ بمستقبلهم فتدفق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالع او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتمتع في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يسكت ابدا.. اسبوعان مرا وجحا يجلس ضيفا في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم أعلن نيته في الرحيل فحزن الناس بشدة وجاءوا ليودعوه محملين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكبا بغلا غاليه منحها له احد اغنياء القرية.. فذهب إلى القرية الجاورة وباع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى اصله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول: انتقمت لك، ومنحها ما معه من نقود كثيرة جدا اشترت بها الذهب والملابس الجديدة وحضرت بهم احدي الاعراس فكانت اجمل من العروس واخرست السنة نساء القرية كلهن وعادت لتمنح جحا قبلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابدا يا جحا.. اوحشتنا.. فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجاز.

