

ص 22

جامعة الإمارات تُعرف
طلبتها وخريجياتها بفرص
التدريب والتوظيف



ص 27

أحمد العوضي:
كنت أحلم دائماً
أن أقدم صورة البطل الشعبي



«يوغا الوجه» هل هي فعالة حقاً
في درء علامات الشيخوخة؟

ص 23

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

رفع أم نادال؟.. كلمة بن ستيلر
تثير ضجة على منصات التواصل

أثار نجم هوليوود الأميركي بن ستيلر ضجة على منصات التواصل الاجتماعي، بعدما نشر تغريدة بدت غامضة للبيض، وتعرضت لتفسيرات مختلفة. وخسر نجم التنس رافاييل نادال مساء أول أول أمس الاثنين أمام ألكسندر زفيريف في الجولة الأولى من بطولة رولان غاروس. ويعد الخسارة، ودع نادال الجمهور، ملمحاً إلى أن هناك احتمالاً كبيراً بعدم العودة للعب في رولان غاروس. رداً على ذلك، نشر بن ستيلر على حسابه بمنصة «إكس» عبارة "RAFA" متبوعة بثلاثة رموز تعبيرية لقبضة اليد. نتيجة لذلك، اعتقد بعض المعلقين المؤيدين للفلسطين أن الممثل الأميركي بيدي من خلال تغريدته دعماً للفلسطينيين في مدينة رفح جنوبي قطاع غزة، رغم كونه يهودي الديانة. في المقابل، حرص إسرائيليون على توضيح أن هناك حرفاً ناقصاً "الهاء بالعربية أو H بالإنجليزية" في كلمة بن ستيلر، وبالتالي فإنه لا يقصد رفح، لكنه يلمح إلى رافاييل نادال، الذي كان قد تعرض للتو للإقصاء من رولان غاروس. وقال أحد المعلقين: «أهدوا، إنه يقصد التنس»، وذكر آخر: «أنا أبكي بالدموع إنه يهودي وهو بالتأكيد لا يقصد رفح». وسبق لستيلر أن أعرب عن دعمه لإسرائيل في المراحل الأولى من حرب غزة، كما شكر الرئيس الأميركي جو بايدن على إطلاق سراح الرهينتين الأمريكيتين اللذين كانا في قطاع غزة، داعياً إلى إطلاق سراح الآخرين.

فلوريدا عاصمة هجمات
أسماك القرش في العالم

في إحصاء لاقت شاركته مجلة «بيبول» الأمريكية، تبين أن ولاية فلوريدا هي المنطقة الأكثر تسجيلاً لهجمات أسماك القرش غير البررة عالمياً. وبحسب الإحصاء تم تسجيل 351 هجومًا غير مسبرر لأسماك القرش في منطقة مقاطعة «فولوسيا» منذ عام 1882 حتى يومنا هذا، و159 هجومًا في «بريفارد» و83 هجومًا في «بالم بيتش». وذكر تقرير قوة الساعدة الأمنية الدولية (إيساف) لعام 2023 أن هجوم أسماك القرش أن رواد شواطئ فلوريدا هم الأكثر تعرضاً لهجمات أسماك القرش، وسجلت الحيوانات المقترة العام الماضي 16 ضعة، وهي الأعلى بين الدول الأخرى.

منها الشيا والبطيخ.. 5 بذور للتغلب

على حرارة الطقس والوزن الزائد

يمكن أن تساعد بعض الأنظمة الغذائية الخاصة بموسم الصيف على حرق

السرعات الحرارية ووضع عملية التمثيل الغذائي في المسار الصحيح وتقليل

الدهون في الجسم، وبحسب ما نشره موقع India.com، فإنه بصرف النظر

عن جميع الفواكه والخضراوات الموسمية، فإن تضمين البذور في فقدان الوزن

يمكن أن يكون استراتيجية ذكية يجب وضعها موضع التنفيذ، لأن

إحدى فوائدها المهمة هي تحقيق الشبع، ولكن يجب على المرء

أن يكون حذراً بشأن حصة واستهلاك هذه البذور وأن يكون

الاعتدال هو المفتاح لاتخاذ خيارات مستنيرة وصحيحة.



1. بذور الشيا

تعتبر بذور الشيا المتنوعة أو المزوجة بالزبادي وغيرها فعالة لفقدان الوزن بشكل مستدام. إنها غنية بالألياف وأحماض أوميغا-3 الدهنية والمواد الغذائية الأخرى. تساعد بذور الشيا على إبقاء المعدة ممتلئة لفترة أطول مما يقلل من الرغبة الشديدة غير الصحية لتناول الأطعمة.

2. بذور البطيخ

وتعد بذور البطيخ متعة صيفية خاصة تتميز بالصراة المرطبة للغاية والتي تساعد على التغلب على آثار حر الصيف، يمكن أن تساعد بذور البطيخ في إنقاص الوزن لأنها تحتوي على نسبة عالية من البروتين والزنك والفيتامينات والمغنيسيوم والمعادن.

3. بذور الكتان

إنها بذور مليئة بالمواد الغذائية، وهي مصدر جيد للألياف. كما أنها مفيدة لعملية الهضم، وتقلل الانتفاخ وتحسن معدل الأيض في الجسم. تعد بذور الكتان أحد الخيارات الغذائية الأكثر فعالية لفقدان الوزن.

4. بذور اليقطين

تعتبر بذور اليقطين واحدة من أكثر البذور الصحية، التي يمكن إضافتها إلى النظام الغذائي الصيبي. تحتوي بذور اليقطين على الكثير من العناصر الغذائية والبروتينات كما أنها غنية بالمعادن الدقيقة مثل المغنيسيوم والزنك والحديد. تلعب هذه المعادن الدقيقة دوراً حيوياً في فقدان الوزن.

5. بذور دوار الشمس

يمكن أن تكون بذور دوار الشمس إضافة مفيدة لنظام غذائي لإنقاص الوزن لعدة أسباب، على رأسها تحسين التمثيل الغذائي. كما تساعد الألياف الغذائية الموجودة في بذور دوار الشمس على استقرار مستويات السكر في الدم، مما يمنع الارتعاجات التي يمكن أن تؤدي إلى

مقاومة الأنسولين. وتتميز بذور دوار الشمس بتركيبية

غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة، وخاصة الدهون المتعددة غير المشبعة بحمض اللينولييك، والدهون

المتعددة غير المشبعة مثل أحماض أوميغا-6 الدهنية.

المقايضة الغذائية.. أفضل طريقة لإنقاص

الوزن يقوم البعض باتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن عن طريق تقليل تناول الطعام، لكن ربما تكون المقايضة

الغذائية نقطة انطلاق أفضل، بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع GBN.

جاء في التقرير، الذي اطلعت عليه العربية.نت، أنه

عندما يتعلق الأمر بالوجبات الخفيفة ووجبات الفطور، فإنه يوصى بشدة بتناول أطعمة معينة، مثل الزبادي

اليوناني والمكسرات، بسبب خصائصها الغذائية.

يساعد تناول الزبادي اليوناني والمكسرات في الحد من

الرغبة الشديدة في النهام الطعام عن طريق إبقاء

الجسم ممتلئاً لفترة أطول، ويرجع الفضل في ذلك

جزئياً إلى محتواهما من البروتين.

قالت اختصاصية التغذية آنا ريزيدورف: «إن إضافة

الزبادي اليوناني يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن بسبب محتواه العالي من البروتين، مشيرة إلى أن

«البروتين يساعد على زيادة الشعور بالشبع ويقلل من

السرعات الحرارية الإجمالية عن طريق إبقاء الشعور

كيف يمكن تناول الدهون دون

الشعور بالذنب؟



تقرير: 26 يوماً إضافية من
الحر خلال 12 شهراً مضت

تسبب تغير المناخ بزيادة 26 يوماً من الحرارة الشديدة، في المتوسط، في كل أنحاء العالم خلال الاثني عشر شهراً الماضية، وفقاً لتقرير صدر الثلاثاء عن مركز المناخ التابع للاتحاد الدولي لتجمعيات الصليب الأحمر والهلال

الأحمر.

وأعد التقرير لتحديد عدد أيام الحر «الإضافية» بسبب انبعاثات الغازات

الدفيئة الصادرة عن البشرية، في الفترة ما بين 15 مايو 2023 و15

مايو 2024. وشاركت في إعداد التقرير الشبكة العلمية "ورلد ويزير

أتريبوشن" World Weather Attribution ومنظمة

"كلايمت سنترال" غير الحكومية. ويحدد التقرير أيضاً الأيام التي

شهدت فيها مناطق درجات حرارة أعلى بنسبة 90 بالمئة من تلك المسجلة

خلال الفترة بين 1991-2020. وخلص الباحثون إلى أنه في المتوسط

في كل أنحاء العالم، شهد 26 يوماً درجات حرارة قصوى زادت شدتها

بسبب تأثير ظاهرة الاحتباس الحراري، ما سمح لهم بتصنيفها على أنها

أيام حارة "إضافية".

وعانت الغالبية العظمى من سكان العالم من موجات حر، حيث تعرض

6.3 مليار شخص، أو حوالي 78 بالمئة من البشرية، لـ لا يقل عن 31 يوماً من الحرارة الشديدة خلال العام الماضي. وفي المجموع، سجلت 76 موجة حر شديد في 90 دولة مختلفة، في كل القارات باستثناء القارة القطبية الجنوبية، حسب تقديرات العلماء.

أصبح يمكنك تناول الدهون دون الشعور بالذنب،

حيث توصل فريق بحثي إلى حل سهل وسريع

قادر على جعل الجسم يستخدم الطعام كوقود

للحرق، بدلاً من تخزينه على شكل دهون، ترفع

مسئوب السمنة.

خلصت الدراسة، التي

أعدتها فريق علمي

من جامعة أبردين

الاسكتلندية، إلى أن

ممارسة التمارين

الرياضية باستمرار

لـ 5 ساعات فقط

في الأسبوع تغير من

عملية حرق الجسم

لدهون المشبعة، وحفزته



منوعات الفكر

22

ضمن سلسلة المبادرات التي ينظمها مركز التوظيف وشؤون الخريجين للتواصل المباشر مع الشركات والمؤسسات الرائدة وبمشاركة أكثر من 23 جهة حكومية وخاصة جامعة الإمارات تعرف طلبتها وخريجها بفرص التدريب والتوظيف

شهدت هذه النسخة استحداث منصة مباشرة لإجراء المقابلات للفرص الوظيفية للخريجين، وقالت " تهدف هذه المنصة التفاعلية إلى فتح قنوات التواصل بين الخريجين وأصحاب العمل، حيث تم خلال العام الأكاديمي الحالي استقطاب مجموعة كبيرة من الخريجين والخريجات من مختلف التخصصات الأكاديمية، التي يتطلبها سوق العمل وفق احتياجات الشركات والمؤسسات من تلك التخصصات."

فرص وظيفية للخريجين، وقالت " تهدف هذه المنصة التفاعلية إلى فتح قنوات التواصل بين الخريجين وأصحاب العمل، حيث تم خلال العام الأكاديمي الحالي استقطاب مجموعة كبيرة من الخريجين والخريجات من مختلف التخصصات الأكاديمية، التي يتطلبها سوق العمل وفق احتياجات الشركات والمؤسسات من تلك التخصصات."

المباشر مع الشركات والمؤسسات الرائدة في مختلف المجالات للتعرف على فرص العمل واكتشاف مسارات جديدة للنمو الوظيفي.

وأشارت اليانيز الظاهري، مدير مركز التوظيف وشؤون الخريجين، أن هذه النسخة من الفعالية شهدت مشاركة أكثر من 23 جهة من القطاعين العام والخاص، لطرح برامج نوعية لتدريب الطلبة، علاوة على توفير

نظم مركز التوظيف وشؤون الخريجين بجامعة الإمارات العربية المتحدة، فعالية "التواصل مع شركاء التوظيف" ضمن سلسلة المبادرات التي ينظمها المركز بهدف إتاحة الفرصة للطلبة والخريجين للتواصل

• العين - الفجر



تنظيم فعاليات توعوية مشتركة بين الطرفين

مركز سالم بن حم الثقافى يبحث التعاون مع الأرشيف والمكتبة الوطنية

يعود إلى الاهتمام والدعم الكبيرين من القيادة الحكيمة، ومن سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة.

وأضاف في حم: أنه يمكن للتعاون بين الأرشيف والمكتبة الوطنية ومركز سالم بن حم الثقافى من خلال تعزيز التوعية والتنقيح في المجالات المختلفة مثل التنمية المستدامة مما يدعم اتجاه دولة الإمارات وقيادتها الرشيدة، ويمكن تنظيم فعاليات توعوية مشتركة بين الطرفين وإنشاء موارد ثقافية لتعزيز الوعي بالقضايا الاجتماعية والبيئية والثقافية المهمة. وبالتالي يمكن لهذا التعاون أن يسهم في نشر المعرفة وتعميق الفهم للتاريخ

وأشاد بن حم بالدور الوطني الذي يؤديه الأرشيف والمكتبة الوطنية وهو يعمل على جمع ذاكرة الوطن، وحفظ أصول الدولة التاريخية بأشكالها، وفق أفضل الطرق والممارسات العالمية ونقلها إلى الأجيال القادمة، وتوفيرها للباحثين والأكاديميين بطرق وتقنيات متطورة، ويسهم في التنشئة الوطنية للأجيال، ويعزز الولاء والانتماء للوطن، مؤكدا أهمية الماضي في صياغة الحاضر واستشراف المستقبل، وكذلك جهود التواصل من أجل إنشاء مكتبة وطنية تضاهي كبريات المكتبات في العالم وتحفظ الإرث الثقافي لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وأكد بن حم أن كل ما يحققه الأرشيف والمكتبة الوطنية من نجاح وتميز

• أبوظبي - الفجر

تجربى للمرة الأولى بتقنية مبتكرة غير مدونة عالمياً

نجاح مستشفى القاسمي بالشارقة فى إجراء جراحة نادرة لإيقاف نزيف فى الشريان الأبهر لمرضى يبلغ 65 عاماً



مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية وحرصها الدائم على مواكبة التطورات والتوجهات المستقبلية في مجال الرعاية الصحية ودعم منشأتها بأحدث التقنيات الطبية، كما يعكس التزامها بابتكار الحلول العلاجية المتقدمة لضمان سلامة ورعاية المرضى. وتؤكد المؤسسة ضمن أهدافها واستراتيجيتها على تطوير القطاع الطبي في الدولة وتعزيز الابتكار في تقديم الرعاية الصحية بما يتماشى مع رؤية الإمارات لتكون في طليعة الدول في مجال الخدمات الصحية المتميزة.

الزرعوني، ورئيس قسم الأوعية الدموية الدكتور زكي المزكي، حيث أجريت عملية القسطرة باستخدام تقنية مبتكرة وغير مدونة عالمياً ونفذ حياة المريض رغم أن نسبة الخطورة في العملية وصلت إلى 90%. تجدر الإشارة إلى أن المريض قد تماثل للشفاء التام مع استقرار حالته وخروجه من العناية المركزة والعودة للحياة الطبيعية، مما يفتح آفاقاً جديدة لمعالجة الحالات القلبية بأساليب مبتكرة وأمنة تسهم في تعزيز مفهوم وأدوات الرعاية الصحية. ويأتي هذا الإنجاز البارز في إطار جهود

محاصر، مما قد يتسبب بحدوث نزيف مفاجئ، مما يضيف صعوبات بالغة في السيطرة على الحالة بطريق جراحة القلب المفتوح. وأضاف الدكتور زكي المزكي، رئيس قسم الأوعية الدموية، أن الفريق الطبي عمل بنجاح على إعادة الاستقرار لحالة المريض تحضيراً لإجراء العملية الجراحية تحت إشرافه، وقام بإجرائها الدكتور عادل الأسود، استشاري جراحة الصدر والأوعية الدموية والشريان الأبهر في المستشفى، بمتابعة المدير الفني في المستشفى الدكتورة سمية عبد اللطيف

الدم. وبعد إجراء الفحوصات الإسعافية اللازمة، اكتشف الأطباء وجود شق ونزيف في الشريان الأبهر، حيث واجه الفريق الطبي تحديات كبيرة بسبب عدم استقرار حالة المريض واكتشاف تغيير خلقي في الشريان الأبهر وتفرعاته، مما زاد من تعقيد العملية. وأكد الدكتور عارف النورباني، الرئيس التنفيذي لمستشفى القاسمي بالشارقة ورئيس قسم القلب وقسطرة القلب، أن جراحة القلب المفتوح وإصلاح الشريان كانت معقدة ودقيقة بسبب عدم استقرار حالة المريض ووجود تجمع دموي

• الشارقة - الفجر

الأولى من نوعها في منطقة الخليج العربي

دبي الصحية تتعاون مع مؤسسة متلازمة أنجلمان لافتتاح عيادة تخصصية في مستشفى الجليلة للأطفال العيادة مخصصة لتعزيز خدمات رعاية ودعم المصابين بمتلازمة أنجلمان وعائلاتهم

بمتلازمة أنجلمان وعائلاتهم. كما نأمل أن يتمكن من مساعدتهم على متابعة حياتهم من خلال حرصنا على إرساء أعلى معايير الرعاية، مدفوعين بعهدنا "المريض أولاً" لتحقيق ذلك. بدورها، قالت أماندنا مور، المدير التنفيذي لمؤسسة متلازمة أنجلمان: "يشرفنا التعاون مع دبي الصحية ومستشفى الجليلة للأطفال في هذه المبادرة النوعية. تتيج هذه العيادة للعائلات في دولة الإمارات التواصل مع متخصصي متلازمة أنجلمان من ذوي الخبرات والكفاءات التي يصعب إيجادها في الأحوال العادية. وتبرز أهمية تعزيز الوعي بالأمراض النادرة، مثل متلازمة أنجلمان، في إمكانية التشخيص المبكر وتحسين حالة المرضى. وتأتي هذه المبادرة في إطار شبكة لادر التعليمية الخاصة بنا، المصممة لسد الفجوات التي يعاني منها قطاع الرعاية الصحية في مساعدة العائلات المتأثرة بهذه الاضطراب النادر. وننتقل إلى العمل عن كثب مع فريق دبي الصحية لإحداث تأثير إيجابي ملموس على حياة المرضى وعائلاتهم."

من خلال إمكانات النظام الصحي الأكاديمي المتكامل لـ "دبي الصحية". كما تهدف الشراكة بين الطرفين إلى رفع مستويات الوعي والعلاج من خلال التنقيح والاستكشاف وإجراء الأبحاث، بما يسهم في تحسين ظروف المرضى وعائلاتهم بشكل ملموس. وبهذا الصدد، قال الدكتور

التوازن وغالباً ما تظهر مع سلوك سعيد واضح مع الضحك المتكرر. وتتيح العيادة الجديدة للعائلات في دولة الإمارات إمكانية التواصل مع الخبراء المختصين، والحصول على الرعاية الطبية العلمية والموثوقة، إلى جانب تعزيز آفاق العلاج

حيث يعاني حوالي شخص واحد من بين 500 ألف شخص على مستوى العالم من متلازمة أنجلمان. وتشمل الأعراض المبكرة لهذه المتلازمة تأخر في بعض مراحل النمو مثل المشي خلال العام الأول من الولادة. كما أظهرت بعض الدراسات تأخر في النطق والحركة وخلل في

• دبي - الفجر

أعلنت "دبي الصحية"، أول نظام صحي أكاديمي متكامل في إمارة دبي، عن تعاونها مع مؤسسة متلازمة أنجلمان، وذلك لافتتاح أول عيادة متخصصة في منطقة الخليج العربي ضمن مستشفى الجليلة للأطفال.

وتهدف المبادرة الأولى من نوعها على مستوى المنطقة إلى تحسين مستوى الرعاية المقدمة للمصابين بالاضطراب العصبي الوراثي الذي يطلق عليه "متلازمة أنجلمان"، والارتقاء بمستويات الوعي حوله، حيث ستوفر العيادة الجديدة مركز دعم مجتمعي يسمح للمرضى وعائلاتهم ومقدمي الرعاية إمكانية التواصل مع الخبراء، والتعرف على أفضل خدمات الرعاية المبنية على الأدلة الموثوقة، بما يسهم في دعم ومساندة المصابين بهذه الحالة.

ويقدم التعاون مع مؤسسة متلازمة أنجلمان آفاقاً جديدة في علاج المصابين، بما ينسجم مع عهد "دبي الصحية" المتمثل في "المريض أولاً"،



منوعات الفكر

23

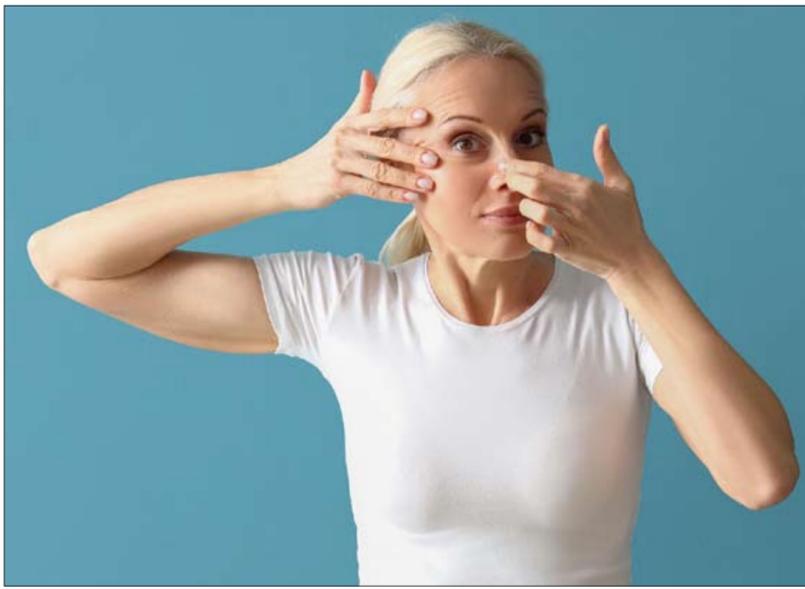


مع أكثر من ٢ مليار مشاهدة على "تيك توك" وحده، تحقق ممارسة "يوغا الوجه" رواجاً واسعاً حول العالم كأحدث طريقة لمكافحة الشيخوخة. ويبدو أن النتائج الواعدة بتخفيف التجاعيد ورفع الخدين والأغاد دون اللجوء إلى إجراءات أكثر تدخلاً وباهظة الثمن، مثل حقن البوتوكس، لها جاذبية هائلة على الأفراد الذين يتطلعون إلى استعادة توهج الشباب بميزانية محدودة.

وتقول دانييل كولينز، مدربة يوغا الوجه المعروفة، على موقعها الإلكتروني إن يوغا الوجه "تركز على تنعيم عضلات الوجه وإرخائها من أجل عملية شد الوجه الطبيعية والشاملة".

مع انتشارها الواسع على "تيك توك" ..

«يوغا الوجه» هل هي فعالة حقاً في درء علامات الشيخوخة؟



صغيرة أجريت على نساء في منتصف العمر قاموا بتمارين الوجه لمدة 20 أسبوعاً وجدت أنه "يبدو أنها تحسن امتلاء منتصف الوجه وأسفل الوجه"، وفقاً لمجلة JAMA Dermatology. وتقول جنيفر ليسوت، خريجة برنامج التمريض بجامعة نورث إيسترن، إن بعض نتائج تحفيز الوجه من خلال "يوغا الوجه" قد تكون مؤقتة، نتيجة تحريك السائل اللمفاوي في الأنسجة بحيث يبدو الوجه أقل انتفاخاً. والجهاز اللمفاوي عبارة عن شبكة معقدة من الأعضاء والأوعية والأنسجة التي تساعد على توازن السوائل في الجسم، وعندما تستقر هذه السوائل في مناطق معينة، على سبيل المثال، تحت العينين في الصباح، فإن تحريك الجلد ودفع هذا السائل بعيداً عن الوجه باتجاه العقد الليمفاوية حول الأذنين وعظمة الترقوة يمكن أن يساعد على تقليل الانتفاخ. وشرحت ليسوت أن "يوغا الوجه" مصممة لمعالجة العضلات، ولكن "هذا مجرد جزء واحد من المعادلة". وتشير كولينز إلى أن يوغا الوجه يمكن أن يكون لها "فوائد إضافية تتمثل في مساعدتنا على الشعور بالرضا الداخلي وتعزيز صحتنا".

ويمكن للدراسات المستقبلية التي تشمل أعداداً كبيرة من المشاركين ومجموعات مراقبة أن توضح بشكل علمي فوائد "يوغا الوجه".

الاستماع بتمارين الوجه المستهدفة وتقنيات العلاج بالضغط والتدليك، تعزز يوغا الوجه زيادة الدورة الدموية وإنتاج الكولاجين، وتحسين صحة الجلد". وتقول غوث: "إن يوغا الوجه لها في الواقع أوجه تشابه أكثر مع التدليك والوخز بالإبر. إنها تدليك الوجه أكثر من كونها ممارسة اليوغا".

وتشير إلى أن التدليك يمكن أن يحسن الدورة الدموية ويكون مسؤولاً عن التوهج الصحي الذي أبلغ عنه البعض.

ولكن هل تعمل يوغا الوجه كما يروج لها؟ حتى الآن، فإن الأدلة العلمية حول ما إذا كان الروتين اليومي الذي ينطوي على تدليك عضلات الوجه وشدها وغيرها من التمارين، سيساعد على الحصول على مظهر أصغر سناً، ما تزال ضئيلة. ولم يكن هناك سوى القليل من الأبحاث حول هذا الموضوع، وكانت إحدى الدراسات التي أظهرت نتائج إيجابية لجموعه من النساء في منتصف العمر صغيرة جداً، مع 16 مشاركة على مدار 20 أسبوعاً. ونقلا عن موقع Northeast Global News، تقول نينا غوث، الأستاذة المشاركة في جامعة نورث إيسترن والتي تدرس الفوائد الصحية لليوغا، فضلاً عن أنها تمارسها منذ فترة طويلة: "مهما كانت فوائدها أو عيوبها، فإن يوغا الوجه ليست في الواقع يوغا بالمعنى التقليدي. هناك أنواع عديدة من اليوغا، بما في ذلك الأشتانغا والكوندايني والهاثا، لكن يوغا الوجه ليست واحدة من تلك التمارين الموثقة". و"يوغا الوجه" هو مصطلح يوصف سلسلة من التمارين التي تعمل على تمديد عضلات الوجه بهدف تقويتها للحصول على مظهر أكثر شباباً". وبحسب كولينز، فإن يوغا الوجه "يمكن أن تساعد على تقليل ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد بينما ترفع بشرتنا وتعزز توهج الشباب. ومن خلال



دراسة تربط بين مشاهدة التلفاز ودخول الحمام المتكرر ليلاً

يبدأون دائماً بشأن كل ما تعلمناه حول وضعية الجلوس "الصحية"، قائلين إن هذه الوضعية "لا أساس لها" وغير منطقية. وعلى الرغم من هذه الآراء، فإن الجلوس بشكل مستقيم ما يزال يعتبر "الأفضل" بالنسبة للبعض، بالطريقة نفسها التي تطلب من الموظفين وضع شاشة الكمبيوتر الخاصة بهم على مسافة ذراعين وعلى مستوى العين. وتشدّد توجيهات هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية نفسها على أهمية الحفاظ على وضعية الجلوس "المستقيمة"، قائلين "لا للتراخي". ومع ذلك، لا يوجد تعريف مقبول عالمياً للوضعية المثالية.

الواقع، أي وضعية نتخذها لفترة طويلة يمكن أن تكون سيئة بالنسبة لنا. نتصاب بإرهاق العضلات، ويمكن أن يسبب ذلك بعض الإزعاج كإشارة لك بأن عليك التحرك. ويوضح سامي مارغو، أخصائي العلاج الطبيعي المعتمد في لندن، "نحن لا نقول إن التراخي أمر سيء، أي وضعية جلوس لفترات طويلة ستكون سيئة".

ويقترح مكارثي اتباع قاعدة 20:20:20، حيث ترفع عينيك كل 20 دقيقة عن شاشة الكمبيوتر وتنظر إلى مسافة 20 متراً لمدة 20 ثانية مع تحريك جسمك. ويساعد هذا في تحسين مزاجك وصحة عينيك وتركيزك بالإضافة إلى عضلات العمود الفقري. الجدير بالذكر أن الخبراء



زعم خبير متخصص في آلام العمود الفقري أن المخاوف الصحية المتعلقة بالتراخي أثناء الجلوس هي مجرد هراء. ونفى الدكتور كريس مكارثي، مستشار العمود الفقري في "هارلي ستريت" والباحث في جامعة مانشستر متروبوليتان، المخاوف التي انتشرت لعقود من الزمن حول وضعية الجلوس بشكل مريح بعيداً عن الاستقامة. وقال: "هناك سبب وجيه لعدم تأثير التراخي أثناء الجلوس على العمود الفقري لدينا، وذلك لأنه يسمح بتنفيذ حركات متنوعة. وإذا كنت تجلس بطريقة مريحة، فكن مطمئناً إلى أن هذا ليس سيئاً حقاً بالنسبة لك وهو جيد مثل أي وضعية أخرى تريحك". وأضاف مكارثي: "في

يميل الكثيرون إلى إبقاء أجهزة التلفاز في غرفة النوم مفتوحة طوال الليل. وعلى الرغم من أن هذه الممارسة أصبحت شائعة للغاية، إلا أن العديد من الدراسات أثبتت أنها ضارة بالصحة. وتعلم جميعاً أن مشاهدة التلفاز لساعات طويلة يمكن أن يدمر بنومنا بطرق مختلفة، بما في ذلك الإضرار بوظيفة القلب والأوعية الدموية ويزيد من مقاومة الإنسولين، لكن العلماء في الصين اكتشفوا سبباً آخر غير متوقع للضرر الذي تسببه مشاهدة التلفاز لوقت طويل. وتقول الدراسة إن مشاهدة التلفاز لساعات طويلة يمكن أن يجعلك بحاجة إلى التبول في الليل".

ووجد فريق من جامعة ونزهو الطبية، أن الأفراد الذين أمضوا أكثر من خمس ساعات في مشاهدة التلفاز أو مقاطع الفيديو خلال النهار كانوا أكثر عرضة بنسبة 50% تقريباً للمعاناة من دخول الحمام للتبول ليلاً. ووصف الفريق هذا الارتباط بأنه "مثير للاهتمام"، لكنهم لم يتمكنوا من تحديد العلاقة الدقيقة بين التلفاز والتبول. ومع ذلك، فقد أشاروا إلى أن الإفراط في مشاهدة التلفاز هو عادة غير صحية يمكن أن تؤدي إلى مشاكل، مثل السمنة والسكري، وكلاهما من عوامل الخطر المؤكدة للتبول أثناء الليل. وبالإضافة إلى ذلك، لاحظوا أن مشاهدة التلفاز تتوافق عادة مع استهلاك المشروبات، ما يؤدي إلى زيادة شرب السوائل.

وتابعت الدراسة التي نشرت في مجلة Neurology Urodynamics، نحو 13294 مشاركاً من الولايات المتحدة تبلغ أعمارهم 20 عاماً أو أكثر بين عامي 2011 و2016. وقال نحو ثلثهم إنهم عانوا من التبول أثناء الليل، والذي تم تحديده من خلال السؤال عن عدد المرات التي ذهبوا فيها إلى الحمام ليلاً. من صفر إلى خمسة أو أكثر.

وعند دمج هذه النتائج مع عادات المشاهدة، أظهرت البيانات أن أولئك الذين شاهدوا التلفاز أو مقاطع الفيديو لمدة خمس ساعات يومياً أو



منوعات الفكر

26

ينطلق بالشراكة مع «وزارة الثقافة»

«مجموعة كلمات» تدعو الكتاب الإماراتيين الواعدين للانضمام إلى «خلة الكتاب»

• بدور القاسمي: المشهد الأدبي الإماراتي حافل بكتاب واعدين يحتاجون إلى صقل مواهبهم

• سالم بن خالد القاسمي: نتطلع إلى تعزيز مكانة اللغة العربية بوصفها لغة العلم والثقافة وأساس هويتنا الإماراتية



برؤية قيادتنا الرشيدة بتمكين قطاع الصناعات الثقافية والإبداعية ومن ضمنها دعم التأليف والنشر، والمحتوى وتعزيز اللغة العربية والترويج لها بين المبدعين الشباب، ويعد تعاوننا مع مجموعة كلمات في «خلة الكتاب» مسعى واعداً للغاية، يهدف إلى رعاية المواهب الإماراتية المحلية في مجال الكتابة وتحقيق الأهداف السامية.

وأضاف معاليه: «توفر خلة الكتاب فرصة لاكتشاف المواهب ورعايتها في مجال الأدب والصناعات الإبداعية، حيث يعد تعزيز الإبداع جزءاً من نظرتنا الاستراتيجية والاستشرافية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة للدولة، ونحن نتطلع إلى إنتاج محتوى عربي عالي الجودة لتعزيز مكانة اللغة العربية بوصفها لغة العلم والثقافة وأساس هويتنا الإماراتية، وتعمل وزارة الثقافة على إنشاء نظام بيئي ثقافي وإبداعي مزدهر في الدولة، وذلك من خلال تعزيز المواهب وتقديم الدعم للمؤسسات الإبداعية في جميع أنحاء البلاد. بما يساهم من تعزيز دور الاقتصاد الإبداعي في دولة الإمارات. ومن شأن مبادرة التفاهم التي أبرمتها الوزارة مع مجموعة كلمات أن تؤدي إلى مزيد من الاهتمام في هذا المجال وتشجيع المزيد من الكتاب الإماراتيين على بدء مجموعة من الأعمال الأدبية الغنية. وضعت «خلة الكتاب» معايير اختيار المشاركين لتحديد الكتاب الإماراتيين الواعدين الذين يتميزون بالشغف والالتزام والرغبة في تعزيز

• المشاركة-الفجر:

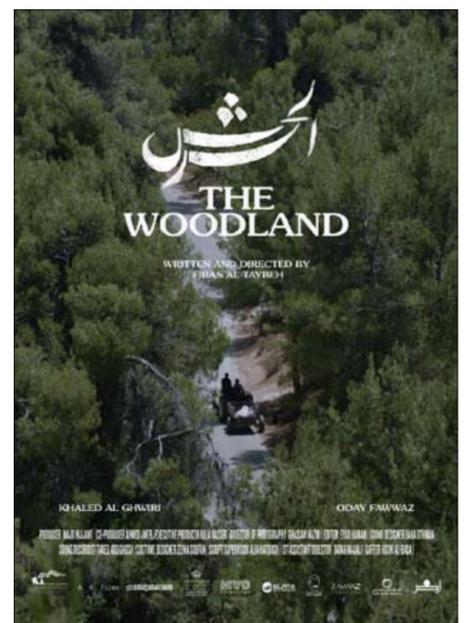
بدعم من وزارة الثقافة الإماراتية، أعلنت «مجموعة كلمات» عن فتح باب المشاركة أمام الكتاب الإماراتيين الواعدين في الدورة الثانية من برنامج «خلة الكتاب»؛ البرنامج التدريبي والإرشادي الأول من نوعه في المنطقة، والمعني بتطوير مهارات الكتاب، الذي يقام هذا العام تحت شعار «أختر طريقك» في الفترة من 10 - 17 أغسطس المقبل، في فندق ذا تشيبيد بيت - الشارقة» التراثي في منطقة «قلب الشارقة». جاء ذلك بعد توقيع الشيخة بدور القاسمي، المؤسسة والرئيسة التنفيذية لمجموعة كلمات، ومعالي الشيخ سالم بن خالد القاسمي، وزير الثقافة، مذكرة تفاهم رسمية. وقالت الشيخة بدور القاسمي: «تتمتع دولة الإمارات العربية المتحدة بوفرة في المواهب الإبداعية، بما في ذلك المؤلفون الذين يمكنهم، من خلال التوجيه المهني، صقل مواهبهم وإنتاج أعمال متميزة تثرى الحياة الثقافية الإماراتية. وتشكل خلة الكتاب مجتمعاً لاكتشاف وصقل مهارات الكتاب الواعدين، وتشجيعهم على التفاعل مع بعضهم البعض، وتمكينهم من تطوير هويتهم الأدبية، ومن جهته قال معالي الشيخ سالم بن خالد القاسمي، وزير الثقافة: «من المهام الرئيسية لوزارة الثقافة إثراء المشهد الإبداعي المحلي بدءاً من رعاية المواهب وصولاً إلى مرحلة الإنتاج الأدبي، ونحن ملتزمون

فيلم الحرش لفراس الطيبة في المسابقة الرسمية لمهرجان روتردام للفيلم العربي



ينافس فيلم الحرش للمخرج فراس الطيبة بالمسابقة الرسمية في مهرجان روتردام للفيلم العربي (30 مايو - 2 يونيو) ويعرض ببرنامج الأفلام القصيرة 1 يوم السبت 1 يونيو الساعة 12 ظهراً بحضور مخرج الفيلم، تدور أحداث الفيلم في البرية، وبعد انقطاع طويل، حيث يلتقي شقيقان في الطريق لدفن والدهم، فيتعين عليهما التوصل إلى قرار مشترك لكن ليس قبل مواجهة الماضي. من خلال التعمق في الدوافع الكامنة وراء تصرفات الإنسان في عالم يتسم بالصراع، يقوم الفيلم بتشريح لأضرار القلوب ويطرح تساؤلات عن مصدر الغرائز البدائية.

فيلم الحرش من تأليف وإخراج فراس الطيبة، وإنتاج مجد حجاوي (شركة لبيبة للإنتاج)، ويشارك في الإنتاج أحمد عامر، وبطولة خالد الغوري وعدي فواز وتصوير غسان نظمي، ومونتير إياح حمام. وكان الفيلم قد تلقى تمويلًا من صندوق دعم الأفلام



بيت الحكمة يستقبل وفداً من «هيئة المكتبات السعودية» لبحث فرص التعاون الثقافي

المكتبة والمكتبي الاجتماعي والثقافي بأسلوب معزز بأحدث التقنيات المتطورة. وتتولى هيئة المكتبات، باعتبارها هيئة ثقافية تابعة لوزارة الثقافة السعودية، مهمة تطوير قطاع المكتبات في المملكة العربية السعودية في إطار الاستراتيجية الوطنية للثقافة من خلال دعم التحول الرقمي وتشجيع الابتكار والاستثمار، بالإضافة إلى تعزيز المشاركة المجتمعية وتفعيل دور المكتبات كمراكز للتعليم والثقافة والتنمية المجتمعية.

الهيئة لرقمنة المخطوطات التراثية النادرة، من خلال إتاحتها إلكترونياً للباحثين والمتعلمين للوقوف على كنوز تراثنا العربي والإسلامي، وكذلك تجربة الهيئة في مشروع البيوت الثقافية. وأبدى الرئيس التنفيذي لهيئة المكتبات الدكتور عبد الرحمن العاصم إعجاباً بتجربة بيت الحكمة قائلاً: «يجسد هذا المشروع الإسهامات العلمية والمعرفية والثقافية للمشاركة عبر نموذج الفريد الذي يجمع بين مفهومي

تنفذها هيئة المكتبات، والتجربة المتعلقة بتحويل المكتبات العامة إلى بيوت ثقافية تضم مكتبات، وفعاليات، ومقاه، ومتاجر، وخدمات متنوعة، ومساحات تفاعلية لمختلف شرائح المجتمع. من جانبها، قالت مروة العقروبي: «نعزز كثيراً بهذه الزيارة المهمة لهيئة المكتبات السعودية القائمة على جميع المكتبات في المملكة، ونتطلع لأن تكون بداية لتعاون المتواصل والتبادل الثقافي بيننا في مختلف الجوانب، وقد سعدنا بالتعرف على المبادرة الرائدة التي أطلقتها

مع وفد هيئة المكتبات، لبحث فرص التعاون المستقبلي في العديد من الموضوعات، واستعرضت مروة العقروبي المبادرات الثقافية والأنشطة المجتمعية التي ينفذها بيت الحكمة، مثل مبادرة «مواهب بيت الحكمة» التي يتم من خلالها اكتشاف أصحاب المواهب المميزة من أفراد المجتمع وتقديمهم إلى الجمهور، مع منحهم الفرصة لصقل مواهبهم بالتعاون مع جهات متخصصة في إمارة الشارقة. واستعرض د. العاصم المبادرات المختلفة التي

كان في استقبال الوفد مروة العقروبي، المديرية التنفيذية لبيت الحكمة، والتي اصطحبت الوفد في جولة تعريفية شملت أقسام بيت الحكمة ومرافقه، ومن بينها محطة «إسبريسو الكتب»، وخزانة الحكمة التي تزخر بألاف الكتب النادرة والفرديّة في الفن والتاريخ الإسلامي، كما عرّج الوفد على معرض «فصول من الفن الإسلامي: فصل السجاد»، الذي ينظمه بيت الحكمة في الردهة الرئيسية. وعقب الجولة، اجتمع فريق بيت الحكمة

• المشاركة-الفجر:

استقبل بيت الحكمة وفداً من «هيئة المكتبات» التابعة لوزارة الثقافة بالمملكة العربية السعودية، برئاسة الدكتور عبد الرحمن العاصم، الرئيس التنفيذي لهيئة، ضمن زيارة تهدف إلى استكشاف التجربة الناجحة لبيت الحكمة كنموذج عصري لمكتبات المستقبل يدمج بأسلوب مبتكر بين مفهومي المكتبة والمكتبي الاجتماعي والثقافي في إمارة الشارقة.



منوعات

العزير

27



تحدث عن إمكانية رجوعه للفنانة ياسمين عبد العزيز

أحمد العوضي: كنت أحلم دائما أن أقدم صورة البطل الشعبي

تحدث الفنان أحمد العوضي في مداخلة هاتفية مع الإعلامي عمرو الليثي في برنامج يحدث في مصر، عن سر مشاركته في مسلسل (حق عرب) وسر نجاح هذا العمل، مشيرا إلى أنه كان يتمنى أن تشاهد والدته هذا النجاح.



وقال أحمد العوضي في تصريحات له عن سر قبوله بمسلسل حق عرب: نشأتني شعبية ومن وأنا صغير كنت مهوس بالجدعة وولاد البلد، وكنت بحلم لما أبقى بطل أقدم صورة البطل الشعبي الجدد، وأنه مبيضريش بس ويمكن ينصر الحق ويتمسك بالعادات والتقاليد اللي افتقدنا هاها

وقال أحمد العوضي في تصريحات له عن سر قبوله بمسلسل حق عرب: نشأتني شعبية ومن وأنا صغير كنت مهوس بالجدعة وولاد البلد، وكنت بحلم لما أبقى بطل أقدم صورة البطل الشعبي الجدد، وأنه مبيضريش بس ويمكن ينصر الحق ويتمسك بالعادات والتقاليد اللي افتقدنا هاها

وقال أحمد العوضي في تصريحات له عن سر قبوله بمسلسل حق عرب: نشأتني شعبية ومن وأنا صغير كنت مهوس بالجدعة وولاد البلد، وكنت بحلم لما أبقى بطل أقدم صورة البطل الشعبي الجدد، وأنه مبيضريش بس ويمكن ينصر الحق ويتمسك بالعادات والتقاليد اللي افتقدنا هاها

بعد مطالبات عودته لياسمين عبد العزيز: كل الإمتان لياسمين أطيب وأجمل ما قابلت في حياتي وستظل أيامي معها أجمل أيام عشتها فلم أرى منها الا كل طيبه وخير وكانت خير حبيبته وزوجة، أنا قوالت قبل كده انها حبي الوحيد وبيننا حب كبير وصل لكل اخواتنا وصدقوه .. وكلامنا واعترافنا بحبنا لبعض حتى بعد الانفصال ..

يعني أن الطلاق ليس معناه إنتهاء الحب ولكنه معناه إنتهاء النصيب ولكن رجوعنا هو أمر خاص جدا جدا جدا بيننا فالبيوت قبور لا يعرف ما بداخلها سوى قائلتها.

وتابع حديثه: انا مقدر كل مشاعر اخواتي اللي حبو حبنا لبعض لكن رجاء كما قدرتم حبنا وكنتم شاهدين عليه كذلك قدرو قرارنا بالانفصال فهو نصيب .. ولو احنا قدمنا ليكم نموذج طيب في الحب فاحنا برود قدمنا ليكم نموذج طيب في أخلاق النهايات إعمالا لقول الله تعالي (ولا تنسوا الفضل بينكم)

من ناحية أخرى كان قد هنأ أحمد العوضي الفنانة ياسمين عبد العزيز بإعلانها الجديد الخاص بشركة فودافون ، حيث كتب لها في تعليق على حسابها الرسمي بموقع فيسبوك: "مبروك يا مسمم اعلان طرش"، لترد عليه قائلة: "الله يبارك فيك يا عوضكوا".

أحمد العوضي وذلك على شاشة قنوات الحياة، حيث قررت بثه للمرة الثانية وذلك بداية من اليوم السبت الموافق 25 من شهر مايو، على أن يتم عرضه في تمام الساعة التاسعة مساء.

وتحدث الفنان أحمد العوضي عن إمكانية رجوعه للفنانة ياسمين عبد العزيز، خاصة بعدما اعترفت الأخيرة بأنها لازالت تحبه وذلك على الهواء خلال حلولها ضيفة على برنامج صاحبة السعادة والتي تقدمه الإعلامية والفنانة إسعاد يونس على قناة dmc، مشيرا إلى أنه يكن كل الحب والاحترام لياسمين عبد العزيز. وقال أحمد العوضي في المداخلة الهاتفية: أنا قوالت إني بحب ياسمين جدا والود والحب ساند بيننا واحنا بيننا كل حاجة حلوة، ومفيش بيننا أي نوع من أنواع الصدام، ولو ربنا وفق أننا نرجع هنرجع ولو رجعتا أكيد هنقول، وهي عندي حاجة كبيرة جدا زي ما أنا حاجة عندها كبيرة جدا، وأتمنى لها كل حاجة حلوة في الدنيا. وسبق وكتب أحمد العوضي على حسابه الرسمي بموقع التواصل الاجتماعي فيسبوك

مي سليم: فيلم بنقدر ظروفك مليان رومانسية وكوميديا

أعربت النجمة مي سليم عن سعادتها بردود الأفعال عن فيلم بنقدر ظروفك الذي يعرض حاليا في السينما، وقالت مي في تصريحات لـ "اليوم السابع": "الحمد لله جاءني ردود أفعال قوية على الفيلم، مشيرة إلى أن الفيلم يحمل رومانسية وكوميديا مختلفة وأتمنى الجمهور ينسبط".

وأضافت مي سليم كل بطل في العمل أدى دوره على أعلى مستوى وكان حبيب الشخصية الذي يقدمها.

وتدور قصة الفيلم حول تساؤل مضمونه: هل يصمد الحب في قلبي حسن وملك اللذين يعيشان في حارة فقيرة يتغذى أهلها على رجول وهياكل الفراخ، ويشترون المواد التموينية بالتمن والربع كيلو،

وحيث يقررون الخروج في مشوار يدفعون 2 جنيه مقابل رشة البرفان؟ وتشتري بناتها كريمات التجميل بمعلقة الأيس كريم؟ فهل يصمد الحب في هذه الأجواء أم تطيح به مصاعب الحياة وتقلباتها ومؤامرات البشر؟

فيلم "بنقدر ظروفك" يخوض بطولته النجوم أحمد الفيشاوي ومي سليم ونسرين طافش ومحمود حافظ ومحمد محمود وعارفة عبدالرسول وإبرام سمير وطاهر أبو ليلة،

ويوسف وائل نور ويوسف الأسدي، ومشرف عام على الإنتاج محمد علاء الدين، ومن تأليف سمير النيل وإخراج أيمن مكرم.

أصالة تعضر لألبومها الجديد وتنتهي من تسجيل أول أغنية باللهجة العراقية

تعرض الفنانة أصالة ألبومها الجديد، ومن المقرر أن تطرحه قريبا، وانتهت من تسجيل أول أغاني ألبومها الجديد باللهجة العراقية "إنسان" ومن كلمات: محمد الترك وأنجان: كزار شريف وتوزيع موسيقى: على روني ومكس وماستر: على الأمير. وقدمت النجمة أصالة تتر مسلسل مليحة، بعنوان "أصحاب الأرض"، مصحوبا بالترويجية للفلكور الفلسطيني، وكتب الأغنية من أنجان حسين نازك، وتوزيع أحمد ضياء، وميكس ماستر أسامة الهندي، فكرة وإخراج عادل رضوان.

وطرحت مؤخرا النجمة أصالة نصري، أحدث أغنياتها التي تحمل اسم "صندوق" على موقع "يوتيوب"، والأغنية من كلمات رامي قحطان كوسا، أنجان وتوزيع يزن الصياغ، والكلب من إخراج حسن غدار. كما طرحت أصالة نصري أغنيها "جنة الحب" عبر يوتيوب وبعض المنصات الإلكترونية الفغنائية، الأيام الماضية وهي من كلمات د. ذياب بن غانم المزروعي، أنجان فايز السعيد، توزيع الموسيقى نور هاشم.

وتحيا النجمة أصالة حفلا غنائيا في إسطنبول بتركيا يوم 27 شهر يوليو القادم، ومن المقرر أن تقدم لجمهورها باقة متنوعة من أغانيها القديمة والحديثة التي يتفاعل معها الجمهور.



الفكر

كيف يؤثر التهاب المعدة على الذاكرة؟



يشير الأطباء إلى أن التهاب المعدة يمكن أن يؤثر سلباً في وظائف الدماغ، ولكن العلاج المناسب سيساعد على استعادة الصحة.

التهاب المعدة، هو التهاب الغشاء المخاطي للمعدة وله أعراض مختلفة، يمكن أن تكون حادة أو مزمنة.

ويسبب التهاب المعدة التهاب وضمور خلايا الغشاء المخاطي للمعدة، ويمكن أن يؤثر سلباً في الذاكرة. ويؤدي ضمور الخلايا إلى ضعف امتصاص العناصر الغذائية بما فيها المعادن والفيتامينات الضرورية لعمل الدماغ بصورة طبيعية. وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف الذاكرة.

ويطه الوظائف المعرفية وحتى يزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر.

ومن أعراض التهاب المعدة:

- الشعور بالثقل حتى بعد تناول كمية قليلة من الطعام.
- التجشؤ، أي طرد الهواء من المعدة عبر المريء، يمكن أن يحدث حتى من دون شرب المشروبات الغازية.

- انتفاخ البطن، يمكن أن يشعر المصاب بالتهاب المعدة بالامتلاء بعد تناول الطعام، وهذا مرتبط باضطراب عملية الهضم الطبيعية.

ولتشخيص الإصابة بالتهاب المعدة يجب الخضوع لعملية تنظير المعدة وأخذ خزعة.

ويعالج التهاب المعدة باستخدام مضادات البكتيريا واتباع نظام غذائي محدد لا يحتوي على القهوة والمشروبات الغازية وبعض أنواع الخضار النيئة، لأنها تهيج الغشاء المخاطي للمعدة.

أسباب نقص الحديد في الجسم

يعتبر عنصر الحديد ضرورياً لتركيب الهيموغلوبين المسؤول عن نقل الأكسجين في الجسم. لأن نقص الهيموغلوبين يؤدي إلى فقر الدم. ويؤدي فقر الدم إلى الضعف والوهن وضيق التنفس والدوخة وغيرها من الأعراض المزعجة.

أسباب نقص الحديد في الجسم

- تناول مواد غذائية غير محتوية على نسبة كافية من الحديد، ما يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم.
- سوء امتصاص الحديد من الطعام. هناك عوامل تسبب سوء امتصاص الحديد من الطعام الذي تتناوله، من بينها، شرب القهوة والشاي الأسود والفوسفات وحمض الفيتيك، التي تمنع الامتصاص الطبيعي للحديد في الجسم.
- زيادة حاجة الجسم إلى الحديد. تزداد حاجة الجسم إلى الحديد أثناء فترة الحمل وفي فترة العادة الشهرية بسبب فقدان الدم بالنسبة للنساء وبعد ممارسة التمارين الرياضية، ما يؤدي إلى نقص الحديد في الجسم.
- أمراض الجهاز الهضمي. يمكن أن تسبب بعض أمراض الجهاز الهضمي مثل قرح المعدة والالتهابات المزمنة سوء امتصاص الحديد من الأطعمة.

العلاج والوقاية

تحتل المكملات الغذائية النشطة بيولوجياً مكاناً مميزاً في العلاج وخاصة في الحالة التي تتضمن درجة عالية من الامتصاص ودون أي آثار جانبية للجهاز الهضمي. وبالإضافة إلى ذلك، من الضروري وجود فيتامينات C وB9 وB12 لامتصاص الحديد في الخلايا.

مركبات نباتية تساعد على تحسين الصحة

اكتشف علماء المستشفى الثاني بجامعة أنهوي الطبية الصينية، أن تناول مركبات الفلافونول يساعد على تحسين الحالة الصحية وتخفيف خطر الوفاة بسبب العديد من الأمراض.

وتشير مجلة Scientific Reports، إلى أن 11679 شخصاً أعمارهم أكثر من 20 عاماً شاركوا في هذه الدراسة. وقد جمع الباحثون معلومات وافية عن حالتهم الصحية بمساعدة استبيانات خاصة، كما أخضعهم لعدد من الفحوصات الطبية والتحليلات المخبرية.

وبالإضافة إلى ذلك حصل الباحثون على العادات الغذائية للمشاركين في الدراسة من أجل تقييم نسبة الفلافونول المستهلكة في الأطعمة المختلفة (معظمها نباتية). وللعلم أن مركبات الفلافونول تتواجد بكثرة في الشاي والبصل والفواكه. وقبل انطلاق مرحلة المتابعة، تم تقسيم المشاركين وفقاً للحالة الاجتماعية والديموغرافية، بما فيها العمر والجنس والرقم والحالة الاجتماعية ومستوى التعليم ومستوى الدخل والعادات السيئة ومؤشر كتلة الجسم والتاريخ الطبي.

واتضح للباحثين أن تناول كميات كبيرة من مركبات الفلافونول وبصورة خاصة مركبات إيسورامينتين (Isorhamnetin) وكامبيفيرول (Kaempferol) وميريسيتين (Myricetin) وكيرسيتين (Quercetin) ترتبط بتخفيف خطر الوفاة لأسباب عديدة من بينها مرض ألزهايمر والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

الممثلة الصينية يانغ مي خلال جلسة تصوير لفيلم She's Got No Name في مهرجان كان السينمائي. (ا ف ب)

قرأت لك

الشوفان



يقلل من الكوليسترول، لأنه يمنع ترسب الكوليسترول داخل الشرايين والتصاقه بجدرانها، حيث إن ذلك يساعد في الوقاية من تصلب الأوعية الدموية وانسدادها، وذلك بتناول ثلاثة غرامات من هذه الشوفان يوميا أي بمقدار كوب من الشوفان.

الوقاية من السكري حيث أثبت دور الشوفان في المحافظة على مستويات السكر في الدم والسيطرة عليها، فكونه غنياً بالكربوهيدرات المعقدة والألياف الغذائية، الفريدة يساعد على ببطء امتصاص السكر في الأمعاء وتنظيم مستواه في الدم، وبالتالي أيضاً يلعب دوراً مهماً في الوقاية من الإصابة بالسكري من النوع الثاني، كما وكون الشوفان مصدراً جيداً لعنصر المغنيسيوم فهو بذلك يساعد على تنظيم مستويات الانسولين والجلوكوز في الجسم، فوائد الحبوب لمرضى السكري كثيرة.

بصفتها مصدراً للبروتين أيضاً فهذا سيدعم موضوع زيادة الاحساس بالشبع لوقت طويل وبالتالي تقليل كمية الطعام المتناول لاحقاً ومن هذا المنطلق تلعب حبوب الشوفان المتناولة يوميا دوراً كبيراً في مسالة نقصان الوزن.

يحمي الشوفان من الإصابة بالسرطانات وخاصة سرطان الأمعاء، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف التي تمنع السرطان.

سؤال وجواب

- من صاحب الرباعيات التي غنتها أم كلثوم؟
- عمر الخيام.
- ماذا تعني كلمة البتول؟
- العذراء.
- ما معنى كلمة الديدان؟ وما هو أصلها؟
- فارسية تعني الدفتر أو السجل.
- من هو الشاعر صاحب الكوميديا الإلهية؟
- الإيطالي دانتي.
- من صاحب ملحمة الفردوس؟
- ملتون.
- ماذا تعني كلمة الخان؟
- الحاكم.

هل تعلم؟

- العين الحلزونية أحد العيون التي يمكن أن تنمو مرة أخرى لو تم اقتلاعها.
- طول لسان الزرافة يصل إلى 20 إنش، وهو ذات لون أزرق داكن.
- عندما يصاب الشخص بالجفاف فإنه يصاب بما يسمى التسمم المائي، وذلك لوجود اختلال في الإلكترونيات الموجودة في الجسم.
- وزن الإنسان على سطح القمر يكون أقل من وزنه بمقدار السدس، وذلك لأن الجاذبية على سطح القمر تكون مقدارها سدس جاذبية الأرض.
- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفن تقوم الأرضات بهذه المهمة.
- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفن تقوم الأرضات بهذه المهمة.
- هل تعلم أن جميع الحشرات الصغيرة تملك جهازاً عصبياً مركزه الدماغ الذي يستلم الأحاسيس ويرسل الأوامر إلى بعض العضلات لتقوم بعمل معين. وبالنسبة إلى دم الحشرات فهو ليس أحمر مثل دم الإنسان لأنه لا يحتوي على الأوكسجين وبالتالي لا يحتوي على كريات حمراء.
- ويشكل قلب الحشرة جزءاً من أنبوب طويل ممتد في الجزء الأعلى من الجسم مباشرة تحت الجلد ومفتوح مباشرة تحت الدماغ. ويتخلل هذا الأنبوب ثقوب صغيرة يمتص القلب الدم عبرها ويضخه نحو الرأس. وهناك ينصب الدم فوق الدماغ ثم يسري عائداً في الجسم ويغسل بطريقه أعضاء الجسم والعضلات والأعصاب. وبذلك يحمل معه الغذاء المهضوم من البقايا المطلوب طردها إلى الخارج.

قصة الحمار والديك

في إحدى الأيام قرر العم سلطان أن يذهب إلى المدينة المجاورة في زيارة لبعض الأهل وليشتري بعض الأغراض ففرح بذلك حمارة رشيق وقال حمداً لله لبيته يجلس هناك يومين أو حتى أشبع نوماً لأن الديك كوكو هنا يؤذن مع الفجر فيستيقظ العم سلطان ولا يتركني نائم.. حمداً لله ذهب سلطان للمدينة وهناك ترك الحمار في حظيرة ابن عمه وهي حظيرة واسعة فيها كل شيء وهنا كانت المفاجأة.. الدجاج يلعب في كل مكان والبط يصيح والاوز يتشاجر الحمام يطير ويحط كل دقيقة لا يهدأ.. الأولاد يدخلون ويخرجون ويلعبون في كل شئ.

ثم جاء ابن صاحب البيت ليأخذ الحمار رشيق يحمل على ظهره بعض الأغراض الثقيلة ومشى طويلاً طويلاً ثم عاد مرة أخرى وهكذا لم يبدأ الحال طوال اليوم وفي المساء لم يستطع النوم فقد أراد منه الحصان أن يبتعد عنه بسبب شخيرته العالي والقطرة تدخل وتخرج فتصيح كل الطيور والكلب ينبع على القطعة فيزداد الأمر سوءاً وضجيج السيارات بالجوار يقلقه وصراخ القطط عند رؤية الفئران وصياح البعد والاوز والدجاج عند وضع بيضهم... يا لهي أكاد أجن أنا الحمار رشيق يحدث لي هذا.. اه يا لهي أين عرفتي أين الديك كوكو متى نرحل من هنا أكاد أجن.. كرهت المدينة كرهتها كم أحب كوكو، وعندما قرر سلطان العودة إلى القرية لم يكن هناك أسعد من الحمار رشيق الذي عاد إلى الهدوء والراحة والسكنة في الريف الجميل واقسم أن لا يتبطر على تلك النعمة أبداً.

