

بلدية مدينة العين تعلن عن انطلاق النسخة الثانية من مهرجان «رمضان في العين»



رولان: ألبوم (رولان) يحمل طابعاً خليجياً واضحاً



الصيام فرصة حقيقية لإعادة ترتيب العادات الغذائية

خطوة بسيطة تغير مسار خسارة الوزن بعد الولادة

قد يبدو استعادة الرشاقة بعد الولادة مهمة شاقة، خصوصاً بعد الولادة القيصرية، وسط التغيرات الهرمونية وقلة النوم ومسؤوليات الأم الجديدة. ورغم أن الحميات الغذائية والتمارين الرياضية مهمة، إلا أن التغييرات الصغيرة والمستدامة غالباً ما تحدث الفارق الأكبر. وفي تجربة شخصية شاركتها طبيبة الأمراض الجلدية أياراجينا لاما على حسابها في إنستغرام، أظهرت كيف ساعدها التحول من الشاي إلى القهوة السوداء على خسارة 15 كيلوغراماً بعد الولادة القيصرية.

وأكدت: "القهوة السوداء رائعة للبشرة، ومذهلة لصحة القلب، وتساهم في إطالة العمر". القهوة السوداء غنية بالبوليفينولات مثل حمض الكلوروجينيك، الذي يقلل الإجهاد التأكسدي ويحمي الكولاجين من التحلل، مما يساعد على تقليل التجاعيد وتحسين مرونة الجلد. تناول القهوة باعتدال يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية، حسب الدكتورة لاما، مؤكدة أن الاعتدال هو مفتاح الاستفادة. تعمل القهوة على تحسين كفاءة التمثيل الغذائي وتحكي تأثيرات تقيد السعرات المعتدل، وقد رُبط الاستهلاك المنتظم بانخفاض معدل الوفيات لجميع الأسباب في دراسات جماعية كبيرة.

سوريا تبني السجائر الإلكترونية

اتخذت السلطات الصحية الرسمية في سوريا، قراراً يقضي بحظر كافة أشكال التعامل فيما يخص السجائر الإلكترونية بكافة أنواعها في جميع المتاجر والمشتات.

وأصدرت مديرية الشؤون الصحية في العاصمة دمشق، تميمياً، "بموجب مرسوم" عمليات تصنيع وتداول وبيع وشراء واستخدام السجائر الإلكترونية بكافة أنواعها في جميع المتاجر والمنشآت المختصة ببيعها".

وقالت محافظة دمشق في بيان على منصة "إكس"، إن المديرية ستجري جولات تفتيشية على المحلات التجارية ضمن الأسواق العامة والمراكز التجارية والمولات التي تبني هذه المواد.



فوائد لم تكوني تعرفينها عن الملفوف.. كنز صحي متواضع في مطبخك

أطول خلال النهار، وبالتالي التقليل من رغبتك في تناول الطعام بشكل عام. يمكن أن يساهم الملفوف عند استهلاكه ضمن نظام غذائي متكامل في خسارة الوزن، لأنه قليل السعرات الحرارية؛ كما يعتبر مصدراً جيداً للألياف الغذائية التي تساعد على تقليل الوزن، الحفاظ على وزن صحي، الوقاية من الإمساك وزيادة الشعور بالشبع؛ كما يحتاج إلى وقت أكبر في الهضم، مما يرتبط بالشعور بالشبع لفترة طويلة، وبالتالي تقليل الكميات المستهلكة من الطعام وخفض السعرات الحرارية؛ والجدير بالذكر أن خسارة الوزن وعدم استعداده يحتاج أيضاً إلى تغيير في نمط الحياة مثل نوعية وكمية الطعام والشراب المستهلكة يومياً، النمط الغذائي المتبع ومقدار ممارسة الرياضة.

يحتوي على الألياف الصحية، والتي تساعد على الشعور بالشبع وانقاص الوزن الزائد والتنحيف، إضافة إلى أنه يحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية، ولهذا من المهم الحرص على تناوله سواء في أطباق مثل الشوربة أو السلطة. يحتوي كوب واحد من الملفوف المطبوخ على 4 غرامات من الألياف الغذائية، والتي تساعد في التحكم بالشهية، وتبقى مستويات السكر في الدم مستقرة، حيث يمكن للمرأة التي تعتمد حمية غذائية لإنقاص الوزن جعل الملفوف الأحمر كجزء من الوجبات الغذائية اليومية.

مزيج مثالي من مضادات الأكسدة غني بالبروتينات النباتية المفيدة التي تم ربطها بالفوائد الصحية، مثل عظام أقوى وقلب أكثر صحة.

يعتبر الملفوف من الخضروات الورقية الغنية بالعناصر الغذائية، ويتميز بقيمته الصحية العالية وسهولة إدخاله في النظام الغذائي اليومي. يحتوي على الفيتامينات، المعادن، ومضادات الأكسدة التي تساهم في تعزيز الصحة العامة والوقاية من العديد من الأمراض. يختلف في ألوانه وأشكاله، فمنه الأخضر والأحمر والأرجواني، ومنه ما هو أملس ومنه ما هو أجعد، إلا أن جميع الأنواع تشترك بكونها قليلة السعرات وغنية بالمعادن والفيتامينات والألياف الغذائية. حول هذا الموضوع تؤكد الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج، أن الملفوف النيء يحتوي على العديد من الفيتامينات مثل A، C، K، B6، وبعض المعادن مثل المنغنيز، البوتاسيوم، والمغنيسيوم وبعض الأحماض مثل حمض الفوليك وأوميغا 3 بالإضافة إلى مضادات الأكسدة والألياف.

الملفوف ودوره في الوقاية من السرطان يحتوي الملفوف على العديد من المركبات والخصائص التي تساعد على مقاومة السرطان ومنع انتشار الورم وحماية الخلايا من الضرر. كما أثبتت بعض الدراسات أن تناوله يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون، المعدة، الرئة وسرطان الثدي.

الملفوف والمساعدة في إنقاص الوزن غالباً ما ينصح بالملفوف النيء النساء اللواتي يرغبن في إنقاص الوزن بطريقة صحية بسبب غناه بالعديد من الفيتامينات المفيدة، المعادن والمواد الغذائية الأخرى، لذا يعتبر خياراً غذائياً ممتازاً لفقدان الوزن. فهو يملأ المعدة تماماً عند تناوله ويعزز الإحساس بالشبع؛ لأنه يحتوي على مستويات عالية من الألياف، بالإضافة إلى أنه منخفض في السعرات الحرارية، حيث يحتوي كوب منه على 33 سعرة حرارية فقط، ولا يحتوي على أي دهون أو كولسترول؛ لذا يمكن تناول كمية كبيرة منه دون اكتساب المزيد من الوزن.

يسبب احتوائه على نسبة عالية من الألياف الغذائية مقابل كمية قليلة جداً من السعرات الحرارية، فإن تناوله يساعد وبشكل كبير على خسارة الوزن؛ إذ تساهم الألياف المتواجدة فيه على تعزيز الشعور بالشبع لساعات

كيف تواجه حرقة المعدة وارتجاع المريء أثناء الصيام؟

مع حلول شهر رمضان المبارك، يواجه بعض الصائمين تحديات صحية مرتبطة بالهضم، ومن أبرزها حرقة المعدة وارتجاع المريء، وهي حالة تسبب شعوراً بالحرقان في الصدر والحلق، وقد تصاحبها انتفاخ وغازات.

وقد تزداد هذه الأعراض خلال الصيام نتيجة تغير نمط الوجبات، وزيادة إفراز حمض المعدة، وبطء الهضم، بحسب ما يؤكد أطباء مختصون.

وتتعدد أسباب هذه المشكلة، مثل بعض الأطعمة والمشروبات الدسمة أو الحارة، السمنة، التدخين، الحمل، التوتر النفسي، بعض الأدوية، فتق الحجاب الحاجز، قرحة المعدة، والعدوى البكتيرية. لكن يمكن إدارتها بنجاح خلال شهر رمضان عبر تغييرات في نمط الحياة والنظام الغذائي، وأحياناً تدخل طبي عند الحاجة.

نصائح للتخفيف من حرقة المعدة اختيار أطعمة صحية: يفضل تناول وجبات متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة، البروتينات الخفيفة، والخضروات والفواكه. يجب تجنب الأطعمة الحارة، الدهنية، والحامضة التي تزيد الأعراض سوءاً.

الترطيب الجيد: شرب الماء بكمية كافية وتناول الأطعمة الغنية بالماء خلال ساعات الإفطار يساهم في تقليل ارتجاع الحمض. تجنب الإفراط في الأكل: تناول وجبات صغيرة ومتكررة بدلاً من وجبات كبيرة وسريعة لتقليل الضغط على المعدة.

تعديل وضعية النوم: رفع الرأس والصدر باستخدام وسائد إضافية يساعد على منع ارتجاع الحمض أثناء الليل.

اتباع جدول زمني مناسب: تجنب الاستلقاء مباشرة بعد الأكل، والانتهاج من آخر وجبة قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات.

الزوائد الجلدية.. إشارة تحذيرية مبكرة لمقاومة الأنسولين

لاحظ كثيرون ظهور زوائد جلدية صغيرة وناعمة، غالباً ما يُخيل للبعض أنها شامات أو علامات وادة، لكنها تختلف تماماً عنها. وأوضح جراح الأعصاب الدكتور براشانت كاتاكول عبر حسابه على إنستغرام، أن وجود الزوائد الجلدية لا يعني بالضرورة إصابة الشخص بمرض، لكنه يشكل إشارة مبكرة من الجسم تدعو للاهتمام بالصحة العامة.

أشار الدكتور كاتاكول إلى أن الزوائد الجلدية، خاصة عند الرقبة وتحت الإبطين، قد تكون علامة مبكرة على مقاومة الأنسولين.

وبحسب موقع كيلفلاند كلينك، تحدث مقاومة الأنسولين عندما لا تستجيب خلايا العضلات والدهون والكبد لهرمون الأنسولين كما ينبغي، مما يعرقل تنظيم مستويات السكر في الدم. ويرتبط هذا الاضطراب بعدة حالات صحية مثل متلازمة تكيس المبايض، الكبد الدهني، السكري من النوع الثاني، السمنة، واختلال التوازن الهرموني.

وأوضح الدكتور كاتاكول أن "مقاومة الأنسولين تبدأ غالباً قبل سنوات من ظهور أي نتائج غير طبيعية في تحاليل الدم".

من الجانب الإيجابي، يمكن تحسين حساسية الجسم للأنسولين وعكس الحالة من خلال تبني تغييرات صحية في نمط الحياة تشمل التغذية السليمة والنشاط البدني المنتظم.

الزوجة الروبوت.. هل يصبح الحب منتجاً تقنياً؟

هل يمكن أن تصبح الحياة أجمل مع زوجة ذكية، مطيعة، مريحة للغاية، والأهم بارعة في تنفيذ ما تريده بمجرد أن تستشعر حالتك المزاجية وتقرأ ملامح وجهك قبل حتى أن تصبح صراحة عما يجول بخاطرِك؟ لم يعد التساؤل مجرد ضرب من الخيال الجامح، بل نتيجة منطقية لتطور العلاقة بين البشر والذكاء الاصطناعي والتي وصلت إلى مستويات غير مسبوقة جعلت البعض يحلم بـ "الزوجة الروبوت" التي تقدم جميع الخدمات لزوجها بما فيها "العلاقة الحميمية". ورغم أن الأمر لم يتحول بعد إلى ظاهرة واسعة الانتشار في العالم العربي، إلا أن مجرد ظهور الفكرة في الفضاء العام أثار موجة من النقاش الساخن الذي امتزجت فيه الجدية والمحاذير بروح السخرية والطنرفة. شهد العام 2017 ظهور أول حالة "اقتران" من هذا النوع في الصين بين مهندس ذكاء اصطناعي قام ببناء روبوت بشري أطلق عليها اسم "بينغ بينغ" وتزوجها في حفل تقليدي حضرته والدته وأصدقائه. وكان لافتاً أن "العروس" كانت قادرة على التعرف على الوجوه والنطق بكلمات بسيطة، فيما برر "العريس" خياره الغريب بـ "ضغوط عائلته عليه كي يتزوج سريعاً وفضله في إيجاد شريكة بشرية". وظهرت الروبوت "أريا" العام الماضي كمروس أمريكية تغري "صاحب النصب" بجد سيليكوني واقفي و17 محركا في الوجة محاكاة للتعبيرات البشرية بدقة، لكن على "العريس" أن يدفع "مهرًا" قدره 175 ألف دولار هو ثمنها كمنتج فاخر.

هل يزيد شرب الماء طاقتك حقاً؟

يلجأ الكثيرون إلى القهوة أو مشروبات الطاقة عند شعورهم بالإرهاق، لكن الماء العادي قد يمنحك دفعة طبيعية للطاقة، بحسب الدكتور جوزيف ميركولا، طبيب الأسرة المعتمد ومؤلف كتاب دليلك لصحة الخلايا. حتى الجفاف البسيط - فقدان 1% إلى 2% فقط من وزن الجسم - يمكن أن يبطئ تدفق الدم ويقلل من توصيل الأكسجين إلى الدماغ والعضلات، ما يؤدي إلى التعب الجسدي والذهني. كما يؤثر الجفاف على الناقلات العصبية مثل الدوبامين والسيروتونين، المسؤولة عن تنظيم المزاج والتركيز والدافعية، مما قد يجعلك تشعر بالخمول أو الانزعاج قبل أن تدرك شعورك بالعطش. وقال ميركولا: "شرب الماء يساعد على استعادة حجم الدم، ودعم وظيفة الناقلات العصبية، وتحسين توصيل الأكسجين. النتيجة هي زيادة ملموسة في مستويات الطاقة، وليست مجرد تأثير وهمي". ويؤثر الترطيب أيضاً على الصحة العامة. عند الجفاف، يفرض الجسم هرمون فازوبريسين الذي يُشير للكلية للحفاظ على الماء، لكنه يُحفز أيضاً هرمون الكورتيزول المسؤول عن التوتر. هذا يعني أن الجفاف قد يزيد من استجابة الجسم للتوتر حتى دون شعورك بالقلق. يساعد شرب كمية كافية من الماء على خفض هذه الإشارات العصبية، ودعم المزاج المستقر والهادئ. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يشربون أقل من 1.5 لتر ماء يومياً يواجهون ارتفاعاً أكبر في مستويات الكورتيزول أثناء المواقف المجهدة مقارنة بالأشخاص المرطبين جيداً.



حيلة ذكية تجنبك فح الروسوم الزائدة على العقائب الإضافية

تتصدر معضلة الزائدة قائمة تحديات المسافرين المعاصرين، حيث تفرض شركات الطيران قيوداً صارمة تجعل من ابتكار حلول ذكية ضرورة مالية قبل أن تكون راحة جديدة. شاركت خبيرة السفر "جيل شيلدهاوس" تجربة واقعية لتفكيك عقدة التكدس أو "الإفراط في التعبئة" التي تعاني منها فئة كبيرة من المسافرين، خاصة في الرحلات القصيرة التي لا تتجاوز 3 أيام، بحسب ما نشر موقع "تاين ترافيل". تبنّى شيلدهاوس معادلة ثلاثية لرحلات قصيرة المدى، زوج للطائرة ويكون عادة الأثقل كالحذاء الرياضي، وزوج كاجوال للمشي والتجول، وبعد الانتهاء من ترتيب هذا الثلاثي، لا يُضاف حذاء واحد آخر مهما كان المبرر، بل تختار الملابس التي تنسجم مع هذه الأزواج الثلاثة فحسب. جربت إحدى المسافرين هذا الأسلوب في رحلة إلى ألدبيد، فاكتشفت أن حقيبتها لم تمتلئ بالكامل، بل أقيت مساحة كافية لإضافة هودي سميك للطائرة كانت ستتركه في البيت في أي رحلة سابقة.



منوعات الفكر

22

بحضور الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

«صحة» توقع مذكرة تفاهم مع «جمعية الشيخ محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل» لدعم صحة الأسرة وتعزيز رفاه المجتمع

•• أبو ظبي - الفجر

تمكين الأم هو تمكين للمجتمع بأسره، وهو الضمانة الأكيدة لاستدامة تطور الحضارة الإماراتية الحديثة. وفي تعليق له على توقيع المذكرة، أعرب سعيد جابر الكويتي قائلاً: «من خلال تعاوننا مع «جمعية الشيخ محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل»، نسعى إلى رعاية وتنفيذ مبادرات اجتماعية وقائية؛ وذلك من خلال وضع إطار للتعاون المشترك في عدد من المجالات، تشمل برامج التوعية المجتمعية، ودعم الأمهات الجدد، والتعاون البحثي وتبادل المعرفة، مما يُعزز صحة الأسرة والتماسك الاجتماعي، ودعم صحة الإنسان، مع وضع العافية في صميم الأولويات. ويأتي هذا النموذج التشاركي تأكيداً على أهمية التكامل بين المؤسسات الصحية الوطنية ومؤسسات المجتمع المدني، ويؤكد دور «صحة» في تحقيق أولويات مجتمعية أوسع، من خلال شراكات فعالة تجمع بين الخبرة الطبية والعمل المجتمعي، بما يتيح توحيد الجهود وتبادل الخبرات لتقديم مبادرات صحية واجتماعية ذات أثر مستدام؛ يسهم في بناء مجتمع أكثر صحة واستقراراً، ويواكب أولويات التنمية الوطنية في دولة الإمارات.

رئيس الدولة، حفظه الله، بأن الاستثمار الحقيقي والمستدام يبدأ من قلب الأسرة، عبر الدعم والتمكين الشامل للأمهات وتزويدهن بالمعرفة والوعي اللازمين. وقالت أن التمكين الحقيقي للأُم يبدأ من العناية المتكاملة بصحتها، وفي مقدمتها الصحة الإنجابية التي نعدها ركيزة استراتيجية لضمان سلامة الأجيال القادمة؛ حيث أن توفير أرقى مستويات الرعاية الصحية الوقائية والعلاجية، وتعزيز الوعي حول التخطيط الأسري السليم والصحة النفسية والجسدية للأُم، هو استثمار في أمننا المجتمعي. كما يمثل توقيع مذكرات التفاهم مع شركائنا الاستراتيجيين في مجموعة «صحة»، بما يشمل مدينة الشيخ شهبوط الطبية، مستشفى توم، ومستشفى الكورنيش أبوظبي، خطوة محورية لبناء شراكات فعالة تدمج بين كل من القطاعات الحكومية، والخاصة، والمجتمع المدني، لتقديم منظومة رعاية صحية إنجابية متطورة تلبي احتياجات الدولة. وأضافت نحن نسعى من خلال هذا التكامل إلى ضمان مستقبل مشرق ومستقر لأطفالنا، واعداد أجيال واثقة، متسلحة بالعلم والوعي، وقادرة على حمل الراية ومواصلة مسيرة الإمارات الرائدة نحو المستقبل. إن

الإماراتية من خلال رفع مستوى الوعي، وترسيخ القيم المعرفية، ودعم الأمهات عبر الأنشطة التثقيفية والفعاليات المجتمعية، بما يسهم في تعزيز التكيف الإيجابي مع التحديات وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي. وبموجب مذكرة التفاهم، ستعاون «صحة»، مع الجمعية في تصميم وتنفيذ برامج توعوية، وتقديم دعم نفسي واجتماعي شامل للأمهات الجدد، وإطلاق حملات مجتمعية مشتركة تركز على الأمومة وصحة الطفل والأسرة. كما تشمل الشراكة التعاون البحثي وتبادل المعرفة في مجالات احتياجات الأمهات، ودور الأسرة ودعم نوهها إلى جانب التنسيق المستمر لضمان التنفيذ الفعال للمبادرات والبرامج المتفق عليها. وفي ذلك السياق، فقد أكدت الشقيقة شَمَة بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيسة مجلس إدارة الجمعية، على التزام الجمعية بالمبادرات التي تمكن الأسر وتعزز التنمية الاجتماعية الشاملة، حيث صرّحت قائلة: «إن الأسرة هي وحدة بناء المجتمع ونقطة الانطلاق الأساسية لكل مشروع وطني طموح، يتشكل فيها الوعي الإنساني وترسخ القيم الأصيلة التي تعكس هوية مجتمعتنا. وتأتي مبادرة «من حلم صغير، يُولد كَوْنُ كامل»، لتجسد إيماننا برؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان،

في حضور الشقيقة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيسة مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية وقعت «صحة»، التابعة لمجموعة «بيورهيلث»، أكبر مجموعة رعاية صحية في الشرق الأوسط، مذكرة تفاهم مع جمعية محمد بن خالد آل نهيان للأجيال القادمة، في خطوة تهدف إلى دعم صحة الأسرة، وتمكين الأمهات، وتعزيز التماسك المجتمعي، من خلال مبادرات توعوية ومجتمعية متكاملة على مستوى الدولة. وتأتي هذه الشراكة في إطار دعم أهداف عام الأسرة 2026، وتعزيز التعاون بين القطاعين الصحي والثقافي بما يسهم في ترسيخ الاستقرار الأسري وتحسين جودة الحياة. وقع مذكرة التفاهم كل من سعيد جابر الكويتي، الرئيس التنفيذي لشركة «صحة»، و سعادة مريم حمد الشامسي، الأمين العام لمؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان، مؤكداً حرص الجانبين على تنفيذ مبادرات، مثل «من حلم صغير يُولد كَوْنُ كامل»، والتي تقودها جمعية محمد بن خالد آل نهيان للأجيال القادمة، وتهدف إلى تعزيز قوة الأسرة



خلال الفترة من 27 فبراير إلى 8 مارس

بلدية مدينة العين تعلن عن انطلاق النسخة الثانية من مهرجان «رمضان في العين»

•• العين - الفجر

عالم الضيافة و تقدم تجربة متنوعة للزوار، فضلاً عن الفعاليات المصاحبة التي تُقام بطابع رمضاني مميز يعكس أجواء الشهر الفضيل. كما يشهد المهرجان تنظيم أمسيات رمضان يومية متنوعة بالعديد من الفقرات الترفيهية إلى جانب مسابقات تفاعلية وجوائز يومية، بما يعزز أجواء الهجة ويخلق تجربة ثرية تجمع بين الأصالة والمعاصرة. ويأتي تنظيم النسخة الثانية استكمالاً للنجاح الذي حققته النسخة الأولى، وتأكيداً على التزام بلدية مدينة العين بمواصلة إطلاق المبادرات المجتمعية النوعية التي تسهم في تعزيز جودة الحياة وإحياء الموروث الثقافي خلال الشهر الفضيل.

الترابية، في بيئة عائلية آمنة ومتكاملة الخدمات، بما يسهم في ترسيخ مكانة مدينة العين كوجهة نابضة بالحياة خلال شهر رمضان المبارك. وقالت ميثه علي الكويتي رئيس قسم الفعاليات في بلدية مدينة العين، إن النسخة الثانية من المهرجان والتي تمتد على مدى 10 أيام، تتضمن برنامجاً حافلاً بالفعاليات والأنشطة المتنوعة مشيرة إلى أن حفل الافتتاح سيشهد عروضاً مميزة للألعاب النارية و الطائرات المسيرة إيداناً بانطلاق الفعاليات. وأضافت الكويتي، أن المهرجان سيشتمل منطقة لسوق تشارك فيها أبرز العلامات التجارية المحلية، بالإضافة إلى منطقة ضيافة تقدم أسماء مميزة في

أعلنت بلدية مدينة العين عن انطلاق النسخة الثانية من مهرجان «رمضان في العين»، خلال الفترة من 27 فبراير إلى 8 مارس، وذلك في الساحة الخارجية لمبنى البلدية الرئيسي، ضمن أجواء احتفالية تعكس روح الشهر الفضيل، وتتسم مع مستهدفات «عام الأسرة» في تعزيز التلاحم الأسري وترسيخ قيم الترابط والتقارب بين أفراد المجتمع. ويهدف المهرجان إلى إسعاد المجتمع من خلال تقديم تجربة رمضانية متكاملة تجمع بين الترفيه والثقافة والأنشطة

إحياء جوانب أصيلة من التراث الإماراتي

مهرجان ليوا الدولي «ليوا 2026» يستقطب أكثر من 700 ألف زائر

•• أبو ظبي - الفجر

مقارنة بالدورة الماضية، وشملت الفعاليات بطولة تل مرعب للسيارات، والاستعراض الحر، وليوا دريفت، والاستعراض الرملي، وليوا «بيرن أوت»، وسباقات الدراج، وحملة ليوا (UTV)، وتحديات القيادة على الكتيان الرملية إلى جانب عروض الشاحنات العملاقة "مونستر جام" وتجربة "إكستريم ماد فست" تحدي الرمال، التي شهدت إقبالاً كبيراً من الزوار.

الاعتماد على الطاقة الشمسية في تلبية جزء كبير من احتياجاتها اليومية. وتعد رياضات السيارات والدراجات النارية محوراً رئيسياً للمهرجان، مع ارتفاع حجم المشاركة في سباقاته وبطولاته بنسبة 47%

متنوعة من المتاجر وتجارب التسوق وأشهى النكهات الإماراتية والعالمية. وتميزت هذه الدورة بالعديد من التطويرات، من بينها زيادة الطاقة الاستيعابية لمناطق الجلوس، وإضافة ألعاب وتجارب جديدة للكبار والأطفال، علاوة على

قدمت المزيد من التجارب التفاعلية، من العروض الترفيهية والثقافية والفنية وورش العمل الإبداعية، إلى ألعاب الكرنفال والأنشطة الترفيهية المصممة خصيصاً لتناسب اهتمامات الزوار من جميع الأعمار، إلى جانب خيارات

وشكلت قرية ليوا القلب النابض للمهرجان، ووجهة العائلات والأصدقاء، مستقطبة 274.440 زائراً، بنسبة نمو 26% مقارنة بالدورة الماضية. وشهدت القرية توسعاً كبيراً في مساحتها، وضمت خمس مناطق رئيسية

استقطب مهرجان ليوا الدولي "ليوا 2026" ما يزيد على 700 ألف زائر استمتعوا ببرنامج حافل بالفعاليات جمع بين الثقافة ورياضة السيارات والتجارب الترفيهية والعائلية، مُعززاً مكانته كإحدى أبرز الوجهات الشتوية في دولة الإمارات ومنطقة الخليج العربي. وأقيم الحدث في محيط تل مرعب، أعلى الكتيان الرملية في الدولة، مرحباً بمحبي التخييم والبر والمغامرات وسباقات السرعة بأنواعها والعائلات، ومستلطي الضوء على المقومات السياحية والثقافية الاستثنائية في منطقة الظفرة. وتُظم مهرجان ليوا الدولي بالتعاون بين دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، ونادي ليوا الرياضي، وبلدية الظفرة، وشرطة أبوظبي، ومكتب أبوظبي الإعلامي، وشبكة أبوظبي للإعلام، ومجلس أبوظبي الرياضي، و"ميرال".

وأكد مهرجان ليوا الدولي مجدداً دوره في إحياء جوانب أصيلة من التراث الإماراتي عبر باقة واسعة ومتنوعة من مسابقات وبطولات الرياضات التقليدية والتجارب الثقافية التي أقيمت في محيط تل مرعب إلى جانب عدد من أبرز المواقع التاريخية، والتي جسدت عراقة منطقة الظفرة، وروح مجتمعتها، وتقاليدها الحية. يذكر أن مهرجان ليوا الدولي "ليوا 2026" سيقام من 11 ديسمبر 2026 حتى 2 يناير 2027، مواصلاً مسيرة تطوره وتعزيز المشاركة المجتمعية في فعالياته.



بباقة متنوعة من الفعاليات ومجانية الدخول إلى المتحف خلال الشهر الفضيل

إطلاق النسخة الثالثة من «لثة رمضان» في متحف الشارقة للحضارة الإسلامية

•• الشارقة - الفجر



متنوع من الأنشطة الثقافية والتعليمية والترفيهية، يشمل ورش عمل تفاعلية للأطفال والعائلات، وألعاباً ثقافية وتعليمية، وعروضاً مسرحية، ومسابقات رمضان، إلى جانب جلسات عائلية مخصصة، وركن خاص بالمأكولات. وتضم الفعالية جولات إرشادية تعريفية للمعرض المؤقت «منظر ثقافي أندلسي»، ما ينري تجربة الزوار، ويعزز ارتباطهم بمقتنيات المتحف وسردياته التفسيرية، حيث يضم المعرض أكثر من 60 عملاً فنياً وتاريخياً، من بينها مجموعة من القطع المعروضة لأول مرة في إمارة الشارقة، والتي تجسد الإرث الزراعي والثقافي للأندلس ضمن سرد بصري يمزج بين جماليات الطبيعة وعمق التجربة الإنسانية. وقد تمّت هيئة الشارقة للمتاحف بدعم ومشاركة عدد من الجهات في النسخة الثالثة من الفعالية؛ حيث ستقدم تعاونية الشارقة جوائز متنوعة للمشاركين، فيما ستتولى هيئة البيئة والمحميات الطبيعية من خلال «الهدية الإسلامية»، ومتحف الشارقة للتراث تقديم ورش متخصصة. هذا وتأتي النسخة الثالثة من «لثة رمضان» امتداداً لنجاح الدورات السابقة؛ حيث أقيمت النسخة الثانية تحت شعار «حروف وكلمات»، فيما انطلقت النسخة الأولى بعنوان «لثة

أعلنت هيئة الشارقة للمتاحف" عن إطلاق النسخة الثالثة من فعالياتها السنوية «لثة رمضان»، في متحف الشارقة للحضارة الإسلامية، خلال الفترة من 26 فبراير الجاري وحتى الأول من مارس المقبل، مع إتاحة الدخول المجاني إلى المتحف طوال شهر رمضان المبارك. وتجمع الفعالية، المصممة لاستقطاب العائلات وأفراد المجتمع، بين الأنشطة التراثية والثقافية والعروض الحية والتجارب العائلية التفاعلية، بما يعزز دور المتاحف كمساحات للإثراء المعرفي والتأمل والتواصل المجتمعي خلال الشهر الفضيل، الذي يعد فرصة للتركيز على منظومة القيم وتجسيدها والاحتفاء بالثقافة المحلية والمشاركة في تجارب تعليمية مختلفة. وتحمل نسخة هذا العام شعار «بساتين وحكايات»، تأكيداً على التزام هيئة الشارقة للمتاحف المستمر بتعزيز الحضور المجتمعي للمتحف وترسيخ مكانته كوجهة ثقافية ديناميكية تجمع بين الترفيه والتثقيف، من خلال تقديم تجارب ثرية تلائم مختلف أفراد المجتمع، تعرض الثقافة بأسلوب تفاعلي، حيث تواكب «لثة رمضان»، الأجواء الروحانية ببرنامج

أعلنت هيئة الشارقة للمتاحف" عن إطلاق النسخة الثالثة من فعالياتها السنوية «لثة رمضان»، في متحف الشارقة للحضارة الإسلامية، خلال الفترة من 26 فبراير الجاري وحتى الأول من مارس المقبل، مع إتاحة الدخول المجاني إلى المتحف طوال شهر رمضان المبارك. وتجمع الفعالية، المصممة لاستقطاب العائلات وأفراد المجتمع، بين الأنشطة التراثية والثقافية والعروض الحية والتجارب العائلية التفاعلية، بما يعزز دور المتاحف كمساحات للإثراء المعرفي والتأمل والتواصل المجتمعي خلال الشهر الفضيل، الذي يعد فرصة للتركيز على منظومة القيم وتجسيدها والاحتفاء بالثقافة المحلية والمشاركة في تجارب تعليمية مختلفة. وتحمل نسخة هذا العام شعار «بساتين وحكايات»، تأكيداً على التزام هيئة الشارقة للمتاحف المستمر بتعزيز الحضور المجتمعي للمتحف وترسيخ مكانته كوجهة ثقافية ديناميكية تجمع بين الترفيه والتثقيف، من خلال تقديم تجارب ثرية تلائم مختلف أفراد المجتمع، تعرض الثقافة بأسلوب تفاعلي، حيث تواكب «لثة رمضان»، الأجواء الروحانية ببرنامج

منوعات

الفكر

23



أوميغا 3.. صديقة قلبك

قالت عبادة الطب الباطني بمستشفى آخن الجامعي بألمانيا إن الأحماض الدهنية "أوميغا 3" تعد صديقة للقلب، حيث إنها تقلل من خطر الإصابة بأزمة قلبية. وعزت العبادة السبب في ذلك إلى أن الأحماض الدهنية "أوميغا 3" تعمل على تحسين أيض الدهون، وكذلك تحسين تدفق الدم، ومن ثم تحافظ على مرونة الشرايين، كما أنها تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات. كما تعد الأحماض الدهنية "أوميغا 3" مهمة بصفة خاصة للجنتين، حيث يتم دمجهما في الدماغ والشبكية، مما يؤثر بشكل إيجابي على البصر ومعدلات الذكاء.

المصادر الغذائية

وتتمثل المصادر الغذائية للأحماض الدهنية "أوميغا 3" في الأسماك الدهنية، التي تعيش في المياه الباردة مثل الماكريل والسلمون والتونة والرنفة، بالإضافة إلى المصادر النباتية مثل المكسرات والزيوت النباتية مثل زيت بذور الكتان وزيت بذور اللفت وزيت الجوز وزيت فول الصويا. ولتحقيق أفضل استفادة ممكنة، ينبغي دمج زيوت الأسماك والزيوت النباتية في النظام الغذائي، ويمكن تحقيق ذلك من خلال تناول وجبتين من السمك أسبوعياً، بالإضافة إلى تناول ملعقة من زيت بذور اللفت أو فول الصويا أو الجوز يومياً. وبديلاً عن ذلك، يمكن تناول مكملات غذائية مثل كبسولات زيت السمك أو مكملات تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية تحت إشراف الطبيب.

علاجات الأسنان

تتطلب علاجات الأسنان المعقدة مثل خلع الأسنان أو علاج قناة الجذر أيضاً فترة انتظار مدتها 4 أسابيع، ويختلف الوضع بعد تنظيف الأسنان الاحترازي، حيث يمكن التبرع بالدم في اليوم التالي.

أعراض مرضية. ويشمل ذلك تطعيمات الإنفلونزا، وكوفيد-19، وفيروس الورم الحليمي البشري، والحنك والكزاز والتهاب الكبد الوبائي (أ). أما اللقاحات الحية، مثل لقاحات الحصبة والحصبة الألمانية والتكاف والحمى الصفراء، فتتطلب فترة انتظار لا تقل عن 4 أسابيع. ولا يُسمح بالتبرع بالدم لمدة 12 شهراً لمن تلقوا لقاح داء الكلب بعد التعرض لبعض حيوان.

المرض وفترات الانتظار وتفسير الإرشادات إلى أن الإصابة بالأمراض تستوجب الانتظار فترة معينة قبل التبرع على النحو التالي؛ إذا كانت الإصابة بعدوى خفيفة مثل الزكام، يمكن التبرع بعد أسبوع واحد من زوال الأعراض.

زوال الأعراض. أما إذا كانت العدوى مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة، مثل الإنفلونزا، فيُستمر الانتظار 4 أسابيع بعد اختفاء جميع الأعراض. كما يتم على من يتناولون مضادات حيوية الانتظار 4 أسابيع بعد آخر جرعة قبل التبرع بالدم.

التطعيمات وتأثيرها على التبرع وبالنسبة للتطعيمات، فرقت هيئة الصليب الأحمر بين اللقاحات غير النشطة واللقاحات الحية؛ بعد تلقي اللقاحات غير النشطة، يمكن التبرع بالدم في اليوم التالي، بشرط عدم ظهور



كيف يساعدك على التخلص من إدمان السكريات؟

الصيام فرصة حقيقية لإعادة ترتيب العادات الغذائية

قد يكون الامتناع عن السكر خلال ساعات الصيام في شهر رمضان المبارك فرصة حقيقية لإعادة ترتيب العادات الغذائية ومنح الجسد بداية مختلفة. فمع تغير مواعيد الأكل بين السحور والإفطار، يتوقف الجسم قسراً عن تلقي جرعات السكر المعتادة، ما يفتح الباب أمام إعادة ضبط العلاقة مع الطعم الحلو.



إذا كان التوقف المفاجئ عن السكر صعباً، يمكن استثمار أجواء رمضان لاتباع خطوات تدريجية، مثل: الاستغناء عن المشروبات الغازية والعصائر المحلاة. - تقليل كمية الحلويات إلى حصص صغيرة. - تخفيف السكر في القهوة والشاي تدريجياً. كما ينصح بمراقبة أوقات الأكل؛ هل تأتي الرغبة بدافع الجوع الحقيقي أم التوتّر أو المادة الاجتماعية بعد الإفطار؟ أحياناً يكون الحل في نزهة قصيرة، أو الانشغال بنشاط خفيف، بدلاً من التوجه مباشرة إلى طبق الحلوى.



تكون الحلويات هي الخيار الأسهل والأسرع. لذلك فإن الإفراط في السكريات مباشرة بعد الإفطار قد يؤدي إلى ارتفاع حاد في سكر الدم، يعقبه انخفاض سريع، ما يعيد دائرة الشهية من جديد. هنا تكمن أهمية الإفطار المتوازن الذي يحتوي على البروتين والألياف، مثل البيض أو البقوليات أو منتجات الألبان إلى جانب الخضراوات والحبوب الكاملة.

إعادة ضبط حساسية التذوق ترى خبيرة التغذية دانييلا كريل، من مركز استشارات المستهلك في ولاية بافاريا الألمانية، أن الامتناع المؤقت عن الحلويات يعمل بمثابة "إعادة ضبط" لحاسة التذوق.

وتوضّح أن إدراكنا للطعم الحلو يتأثر بعاداتنا اليومية، فكلما اعتاد الشخص



هل أنت مؤهل للتبرع بالدم؟ ما يجب معرفته بعد المرض واللقاحات

لماذا تفقد تركيزك بعد ليلة أرق؟

وأوضح العلماء أن هذا التحول المفاجئ يرتبط بحركة غير معتادة في السائل النخاعي داخل الدماغ، وهو السائل المسؤول عن التخلص من المخلفات الناتجة عن النشاط العصبي اليومي. وعندما يحدث هذا التدفق خلال ساعات الاستيقاظ، فإنه يعارض مع عمليات الانتباه والتركيز. وبحسب الدراسة التي نُشرت في دورية نيتشر نيوروساينس (Nature Neuroscience)، تعمل منظومة تنظيف الدماغ بكفاءة أثناء النوم دون أن تعيق التفكير، لكن في حالات الحرمان من النوم، يحاول الدماغ تشغيل هذه المنظومة نهاراً، ما يؤدي إلى تراجع القدرة على التركيز وسرعة الاستجابة. وشملت التجربة 26 متطوعاً خضعوا لاختبارات تركيز وتصوير بالرنين المغناطيسي في حالتين: بعد نوم كافٍ، وبعد ليلة من الحرمان من النوم. وأظهرت النتائج أن المشاركين كانوا أسرع وأكثر دقة في الاستجابة للمؤشرات البصرية والسمعية بعد النوم الجيد، بينما تباطأت استجاباتهم بشكل ملحوظ عند قلة النوم، إلى حد تجاهل بعض الإشارات تماماً.

وقالت الأستاذة المساعدة لورا لوييس، من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، إن "موجات السائل النخاعي تبدأ، إذا لم يتم المسح، بالتعارض مع حالة اليقظة". موضحة أن "الانتباه يضعف تحديداً خلال اللحظات التي يتدفق فيها هذا السائل داخل الدماغ". وتسلط هذه النتائج الضوء على أهمية النوم الكافي ليس فقط للراحة، بل للحفاظ على التركيز والكفاءة الذهنية خلال النهار، مؤكدة أن الأرق لا يؤثر على الليل وحده، بل يمتد بآثاره إلى الأداء اليومي والوظائف العقلية.

كشفت فريق بحثي أمريكي عن سبب علمي مباشر لضعف التركيز خلال ساعات النهار لدى الأشخاص الذين يعانون الأرق أو قلة النوم ليلاً، موضحاً أن الدماغ يحاول تعويض ما فاتته أثناء النوم في وقت غير مناسب.

ووجد باحثون من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) أن الدماغ، إذا لم يحصل على نوم كافٍ، يتحول نهاراً إلى نمط "تنظيف المخلفات"، وهي وظيفة حيوية يُفترض أن تتم خلال النوم العميق، وليس أثناء اليقظة.

الأرق ومشاكل النوم الأرق لا يؤثر على الليل وحده، بل يمتد بآثاره إلى الأداء اليومي والوظائف العقلية (شترستوك)



منوعات

الفكر

27



تحوض الممثلة اللبنانية ريان حركة، تجربة فنية جديدة من خلال مسلسل «لوبي الغرام» الذي ينافس بقوة في موسم رمضان الجاري، لأنه عمل كوميدي ويجمع نخبة من ممثلي الدراما السوريين واللبنانيين، بينهم وجوه بارزة لمعت وبرعت في تقديم الكوميديا.

حركة، تحدثت عن المسلسل ودورها فيه وعن أجواء التصوير والمنافسة المحمومة في السباق الدرامي الرمضاني:

تشارك في «لوبي الغرام» مع نخبة من ممثلي الدراما السوريين واللبنانيين

ريان حركة: الفن يحتاج الى الموهبة أولاً، والحظ يمكن أن يلعب دوراً مرة أو مرتين وليس أكثر

مرغوب عند المشاهد العربي الذي يحب المسلسلات الطويلة. أما بالنسبة إلى الدراما المصرية، فلم يصلني أي عرض حتى الآن، وأتمنى أن يحصل ذلك قريباً، لأنها تتميز بتاريخها العريق.

لست بعيدة عن الدراما العربية، وبصراحة تلتقيت عروضاً للمشاركة فيها ولكن لم يحصل نصيب لأنني كنت مرتبطة بتصوير مسلسل آخر، لكنني أرغب بالمشاركة في عمل عربي، لأن هذا النوع من الدراما

لأن الشكل يلعب دوراً مهماً في حال توافرت الموهبة، وسمعت أن ياسمينا زيتون، موهوبة وتأكدت من ذلك عندما شاهدت الفيديو الترويجي الخاص بالمسلسل الذي تشارك فيه. ولذلك، لست ضد الاستعانة بمكلمات الجمال، خصوصاً أن البعض منهن أثبتت موهبة كبيرة وبينهن نادين نجم وفاليري أبو شقرا، ولذلك أشد على أهمية أن يستغل الشخص الفرصة التي تتوافر له بشكل صحيح.

• هل أنت مُرحبة أم جديدة وأي من الأدوار التي قدّمتها تشبهك أكثر؟
أنا مُرحبة جداً وأحب الحياة، ولكنني جديدة في المواقف التي تتطلب ذلك، لست تكديبة ولا أحب النقد، وعادة أصل الى موقع التصوير وأنا مفعمة بالفرح وأقدم المطلوب مني بحب. من لا يعمل بهدوء وحب لا يمكن أن ينجح أبداً، وبصراحة كل الأدوار التي قدّمتها فيها شيء مني بما فيها دوري في «لوبي الغرام»، لأنه يجمع بين الولدنة والهضامة ولم يسبق للمشاهد أن رأيته بدور مماثل.

• هل تتوقعين أن ينافس «لوبي الغرام» في هذا الموسم الرمضاني؟
طبعاً، لأنني أراهن على نصه الجميل والذكي والغني بالتحويلات المفاجئة (Twists). وكذلك على الإخراج الذي يتولاّه جو بو عيد الذي يمتاز بصورته الجميلة جداً، وهذا ما ظهر جلياً في الفيديو الترويجي الخاص بالمسلسل على مستوى الصورة وطريقة الإخراج. كما أن شركة الإنتاج عرّفت كيف تختار النص المناسب والممثلين، لأن كل ممثل في مكانه الصحيح ويؤدي دوره بشكل رائع. وفي رأيي، كل خطوط المسلسل جميلة جداً وأنا متأكدة من قدرته على المنافسة لأنه سيقدّم الجديد.

• كيف تحدثين عن أجواء التصوير والعلاقة بين الممثلين في الكواليس؟
كواليس التصوير جميلة جداً، لأن المشاهد مضحكة للغاية. وعلى الرغم من أن وقت التصوير طويل جداً، إلا أننا مرتاحون جداً بسبب التجانس والانسجام بيننا كمثلين، وجميعنا ننظر عرض المسلسل كي تكافأ على الجهد الكبير الذي بذلناه فيه.

• ما سبب اختيارك لمسلسل «لوبي الغرام»، وماذا عن دورك فيه، خصوصاً أنها المرة الأولى التي تقدّمين فيها الكوميديا؟
صحيح، إنها المرة الأولى التي أعب دوراً كوميدياً، وقد أحببته وأعجبني كثيراً لأنه يجمع بين البساطة والعمق في آن واحد. هو دور كوميدي «مهضوم»، كما المسلسل، وكنت أرغب في التغيير لأنني شاركت العام الماضي في مسلسل «خطيئة أخيرة»، الذي تسبّب دوري فيه بكرة الكثيرين لي؛ ولذا كان من الضروري أن أقدم هذه السنة دوراً جديداً أحبّه ويَرْضِيني شخصياً قبل الجمهور.

• هل أنت مُرحبة أم جديدة وأي من الأدوار التي قدّمتها تشبهك أكثر؟
أنا مُرحبة جداً وأحب الحياة، ولكنني جديدة في المواقف التي تتطلب ذلك، لست تكديبة ولا أحب النقد، وعادة أصل الى موقع التصوير وأنا مفعمة بالفرح وأقدم المطلوب مني بحب. من لا يعمل بهدوء وحب لا يمكن أن ينجح أبداً، وبصراحة كل الأدوار التي قدّمتها فيها شيء مني بما فيها دوري في «لوبي الغرام»، لأنه يجمع بين الولدنة والهضامة ولم يسبق للمشاهد أن رأيته بدور مماثل.

• هل تتوقعين أن ينافس «لوبي الغرام» في هذا الموسم الرمضاني؟
طبعاً، لأنني أراهن على نصه الجميل والذكي والغني بالتحويلات المفاجئة (Twists). وكذلك على الإخراج الذي يتولاّه جو بو عيد الذي يمتاز بصورته الجميلة جداً، وهذا ما ظهر جلياً في الفيديو الترويجي الخاص بالمسلسل على مستوى الصورة وطريقة الإخراج. كما أن شركة الإنتاج عرّفت كيف تختار النص المناسب والممثلين، لأن كل ممثل في مكانه الصحيح ويؤدي دوره بشكل رائع. وفي رأيي، كل خطوط المسلسل جميلة جداً وأنا متأكدة من قدرته على المنافسة لأنه سيقدّم الجديد.

• كيف تحدثين عن أجواء التصوير والعلاقة بين الممثلين في الكواليس؟
كواليس التصوير جميلة جداً، لأن المشاهد مضحكة للغاية. وعلى الرغم من أن وقت التصوير طويل جداً، إلا أننا مرتاحون جداً بسبب التجانس والانسجام بيننا كمثلين، وجميعنا ننظر عرض المسلسل كي تكافأ على الجهد الكبير الذي بذلناه فيه.



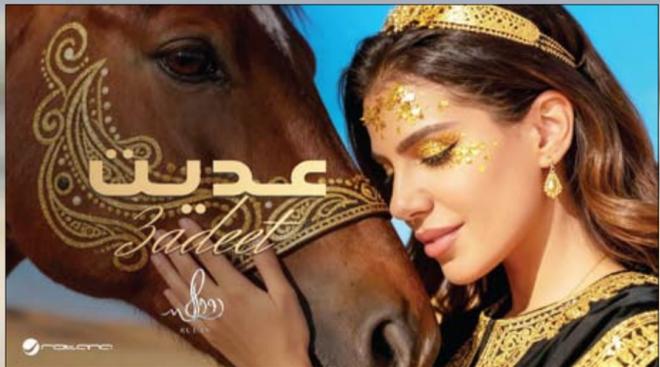
6 أغنيات مُتنوّعة في إحساسها وتفصيلها

رولان: ألبوم (رولان 2026) يحمل طابعاً خليجياً واضحاً

أطلقت الفنانة السورية رولان ألبومها الغنائي الجديد الذي يحمل عنوان «رولان 2026»، في خطوة فنية تعكس نضج تجربتها وحرصها على تقديم عمل متكامل لناحية الفكرة والمضمون الموسيقي.

ويضم الألبوم ست أغنيات متنوعة في إحساسها وتفصيلها، تم طرحها عبر منصات «أنغامي» و«يانغو بلاي»، إلى جانب «يوتيوب» و«أبل ميوزيك».

2026، يمثل مرحلة جديدة في مسيرتها الفنية، المقبلة، وكذلك أن يترك أثراً جليلاً يعكس الجهد الكبير الذي بذل في جميع تفاصيله، فهو بالنسبة إلي ليس مجرد ألبوم غنائي، بل تجربة فنية متكاملة.



«ألبوم متنوع»، وكشفت رولان عن أن الألبوم المتنوع الذي تتولى «روتانا»، توزيعه، يضم أغنية (عديت) من كلمات الأمير فهد بن خالد وألحان مشجع مسفر وتوزيع سيروس، إلى جانب أغنية (يعني أنا) من كلمات ملامح وألحان صلام، وتوزيع هشام السكران. كما يتضمن أغنية (دمعتي) من كلمات تركي المشيق وألحان سلطانه وتوزيع سيروس، وأغنية (قلبه محله) من كلمات الأمير محمد بن تركي وألحان دايم وتوزيع سيروس.

«قريب من إحساسي»، وقالت رولان إن «ألبوم (رولان 2026) يحمل طابعاً خليجياً واضحاً، وهو لون قريب جداً من إحساسي الفني، حرصت من خلاله على تقديم أعمال تحافظ على روح الأغنية الخليجية الأصيلة، وفي الوقت نفسه تواكب التطور الموسيقي الحديث لناحية الكلمة واللحن والتوزيع، وهذا التوجه أتى نتيجة تعاوني مع نخبة من الأسماء البارزة في الساحة الخليجية في مجال الشعر والتلحين والتوزيع الموسيقي، بما يخدم هوية كل أغنية ويمنحها طابعها الخاص».

وأضافت: «سعت لأن يكون الألبوم متكاملًا لناحية الإحساس والتنوع، بحيث يجد كل مستمع عملاً يلامس مشاعره، مع المحافظة على هوية فنية واضحة تعبر عن المرحلة التي أعيشها حالياً».

رولان
بجهدك



منوعات الغذاء

أطعمة ومشروبات تهدد صحة الدماغ وتزيد خطر الخرف

قد يؤدي ذلك إلى الإصابة بسكتة دماغية أو الخرف في المستقبل. ويمكن أن يساعد النظام الغذائي الصحي في تقليل خطر الإصابة بهذه الأمراض، لذا نصحت بإدراج اللحوم والمأكولات البحرية والبيض والأجبان ومنتجات الألبان الطازجة، وكذلك الفواكه والخضروات الطازجة في النظام الغذائي اليومي، وقالت: "مثل هذا النظام الغذائي المتوازن الذي يشمل الأطعمة الغنية بالفيتامينات والعناصر الدقيقة، يساعد في الحفاظ على صحة الدماغ وإبطاء التغيرات الدماغية المرتبطة بالشيخوخة".

المتحولة أو الدهون المشبعة يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف، نتيجة لتسرب الكوليسترول في الجسم ما يؤدي إلى تصلب الشرايين وإعاقة عملية نقل الأوكسجين بالشكل المطلوب للدماغ، وأن الدهون والزيوت المهدرجة باتت تستخدم بشكل واسع في تحضير الوجبات السريعة والأطعمة المقلية والوجبات الخفيفة والمخبوزات، لذا يجب تجنب هذه الأطعمة. ووفقاً للطبيبة فإن الإفراط في تناول الملح الموجود أيضاً في الأطعمة المذكورة يزيد أيضاً من خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية الصغيرة في الدماغ وارتفاع ضغط الدم، وبالتالي

حذرت طبيبة الأعصاب الروسية أستاذنا موشيا من أن تناول بعض الأطعمة والمشروبات بشكل مستمر يضر بصحة الدماغ ويسبب الخرف. وفي لقاء مع موقع "kp.ru" الروسي قالت الطبيبة: "الإكثار من الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة واستهلاك المشروبات الغازية الغنية بالسكريات يسبب ضرراً للدماغ ويزيد من خطر الإصابة بالخرف". وأوضحت الطبيبة أن استهلاك الأطعمة التي تحتوي على الدهون



خير يحذر من انتشار «البكتيريا الغازية»

أعلن هنري سكينر رئيس الصندوق الدولي AMR Action Fund، أن الارتفاع الحاد في حالات مقاومة المضادات الحيوية في أوكرانيا يمثل تهديدا متزايدا لأوروبا والعالم.

وقال سكينر في مقال نشر على بوابة مشروع Innovation News Network:

"على الرغم من أن هذه العدوى تسبب بالفعل في أضرار وفيات بين المرضى في أوكرانيا، فإن انتشارها الوبائي يشكل تهديدا لأنظمة الرعاية الصحية في أوروبا ويمتد إلى ما وراء خط المواجهة".

واستشهد سكينر بدراسة أجرتها جامعة سومي الأوكرانية الحكومية، والتي أظهرت أن 85% من الإصابات التي تم تحليلها بين العسكريين الأوكرانيين ناجمة عن بكتيريا مقاومة للعديد من المضادات الحيوية.

وأشارت الدراسة إلى أن بكتيريا Acinetobacter baumannii تعد المسبب الأكثر شيوعا، وهي مدرجة من قبل منظمة الصحة العالمية ضمن قائمة الأولويات للبكتيريا المرضية في فئة المستوى الحرج، كونها مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.

مقاومة للأدوية القوية مثل الكاربابينيمات.

كما نبه سكينر إلى البكتيريا المرضية Klebsiellapneumoniae، القادرة على التسبب بعدوى شديدة قد تؤدي إلى الإبتان والوفاة. وفي هذا السياق، دعا إلى الاستثمار في تطوير مضادات حيوية مبتكرة، واصفا هذا الاستثمار بأنه ضرورة استراتيجية لتعزيز الاستعداد الدفاعي لأوروبا.



الممثلة الفرنسية أور أتيكا لدى حضورها عرض فيلم «مارتي سوبريم» في سينما غراند ريكس في باريس. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الكوسا



تقول الدكتورة سفيثانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، الكوسا ليست غنية بالفيتامينات والمعادن، ومع ذلك تؤثر إيجابيا في الأمعاء وتخفف من خطر تصلب الشرايين ومن تكون حصى بكتيس المرارة.

ووفقا لها، الكوسا، من الخضروات التي لم تقدر قيمتها الغذائية، على الرغم من أنها غنية بالكروتينات واللوتين وأيزومير زياكسانثين (تحتوي 100 غرام على 35.4 بالمائة من حاجة الجسم اليومية منها). "هذه المواد قادرة على التراكم في أنسجة العين وتوفير حماية فعالة للروية".

وتضيف، كما تحتوي الكوسا على حمض الاسكوربيك وحمض الفوليك بنسبة 17 بالمائة و4-5 بالمائة على التوالي وتحتوي على البوتاسيوم بنسبة 11 بالمائة، بالإضافة إلى الألياف الغذائية.

وتقول فوس، "الكوسا ضرورية بصورة خاصة للأشخاص قليلي الحركة. لأن الألياف الغذائية تؤثر إيجابيا في ميكروبيوم الأمعاء وتزيد من البكتيريا المفيدة وتكبح نشاط البكتيريا الضارة. وبالإضافة إلى هذا تربط الألياف الغذائية الكوليسترول والأحماض القاعدية في الأمعاء وتخرجها من الجسم. وهي بذلك تقلل من خطر تصلب الشرايين وتكون الحصى في كيس المرارة". وتضيف، لذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على 25-30 غراما من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

• ما الحيوان الذي يُعرف بأبو الأخطل؟

- البغل.

• ما هي المستحيلات في اللغة؟

- الفول والعنقاء والخل الوبي.

• ما المقصود ببينات الفلا؟

- الإبل.

• من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟

- عروة بن الورد والشنفرى والسليك بن السلكة وتابط شرا.

هل تعلم؟

- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هي uncopyrightables.
- وهي تتألف من 16 حرفا.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- الطماطم أشهر (فاكهة) في العالم وبياع منها أكثر مما يباع من الموز.
- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبغ لمعالجة سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.
- أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر والصوف باللونين الأحمر والأبيض اكتشفت عام 1947م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد وتوجد حالياً في مدينة (ليننجراد).
- نظام الحكم في اليابان إمبراطوري .
- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض .
- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.

قصة النهر

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحة فرحة عندما جاء احدهم والى بداخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشتكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تتمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض اللعب يوما وانا لعب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني آه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتني ايضا حجارة وبسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي آه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا تألم فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنختفي ولن نعود الابد ان يعرف الناس قيمتنا ،واختتمت مياه النهر ليصرخ الناس هلعا ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احس ان النهر سيفضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا لنقى بداخله حتى تعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،وتجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدلث الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فعلق احدهم وقال كم اخلج من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وفي الصباح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تعلق انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

