

النسخة الثانية من برنامج  
الصقارة الإماراتي الياباني  
تنطلق 8 فبراير

عاصي الحلاقي؛  
الوسط الفني يخضع  
للغربة بين فترة وأخرى



نصائح للإقلاع عن التدخين  
الإلكتروني بسهولة



## رجل عالم روسية متخصصة في الخطوات العربية

رحلت مؤرخة العلوم العربية في القرون الوسطى غالينا ماتيفيسكايا عن 94 عاماً في مدينة أورينبورغ جنوب روسيا، قضت منها 30 عاماً في دراسة المخطوطات العلمية العربية، وفق موقع "روسيا اليوم".  
ولدت غالينا ماتيفيسكايا في 13 يوليو-تموز 1930 في دنبروبيتروفسك، وحصلت على شهادتي الدكتوراة في تاريخ الرياضيات، والعلوم الرياضية والفيزيائية. وبدأت الرحلة دراسة تاريخ الرياضيات العربية في طشقند في أوزبكستان السوفيتية، وذلك بتعلم اللغة العربية.  
وتركز عمل ماتيفيسكايا على دراسة المخطوطات العربية الرياضية والفلكية، وتوصيفها وترجمتها وتحليلها العلمي. وأمضت 30 عاماً في ترجمة ودراسة المخطوطات العلمية العربية والإسلامية، ونشرت مئات الدراسات والبحوث العلمية المعمقة، ولها دراسات عن البيروني، والفارابي، وابن لبنان، وابن عراق، ونصير الدين الطوسي، وابن البغدادي، وغيرهم، وذلك بالإضافة إلى الرياضيات، حيث اهتمت بتاريخ الرياضيات في أوروبا بالقرون الوسطى وفي فترات متأخرة. كما درست أيضاً انتقال التراث الرياضي العربي والإسلامي إلى أوروبا، وقدمت دراسات حول تواصل الأفكار العلمية وعن الترجمات اللاتينية القروسطية لكتاب "الأصول" لإقليدس في طبعاته العربية وغيرها.

## نقل مصاب على نخش يثير الغضب

اضطر سكان إحدى القرى الجبلية في إقليم أزيلال بالمغرب إلى نقل أحد المصابين على نعش مخصص للجنائز وسط الثلوج الكثيفة، في مشهد أثار غضبا واسعا وعكس حجم المعاناة التي يواجهها سكان المناطق النائية، بسبب غياب الطرق والمرافق الصحية الأساسية.  
ووقع الحادث عندما سقط الضحية من سطح منزله أثناء قيامه بأعمال صيانة، ما أدى إلى إصابته بكسور خطيرة استدعت نقله على وجه السرعة لتلقي العلاج، إلا أن سيارة الإسعاف لم تتمكن من الوصول إلى الدوار بسبب انعدام الطرق المعبدة.

## في موسم الإنفلونزا... مكون غذائي سري مذهل للوقاية

يعلم الكثيرون أن النظام الغذائي الصحي المتوازن، الذي تهيمن عليه الأطعمة غير المصنعة هو وصفة لصحة الأمعاء

والصحة العامة، لكن العلماء اكتشفوا الآن كيف يمكن

لمادة غذائية واحدة، على وجه التحديد وهي الألياف،

أن تؤدي إلى تفاعل متسلسل

ميكروبيولوجي

يحمي الجسم بالفعل

من الأنفلونزا وفيروسات



الألياف الصناعية لا تعطي النتائج نفسها. بشكل عام، ينبغي للذكور البالغين تناول ما بين 30 إلى 38 غراماً من الألياف يومياً، و21 إلى 25 غراماً للإناث. بالنسبة للأطفال، الجرعة الموصى بها قريبة من الحد الأدنى للإناث، أي حوالي 19-25 غراماً يومياً.

### مصادر غنية بالألياف

إن الألياف القابلة للتخمير - والتي لديها أفضل عائد على إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة - توجد في الفواكه مثل التفاح والموز والتوت، والخضروات مثل البصل والكرات، والبقوليات مثل العدس والحمص، وكذلك الحبوب والمكسرات واليذور.

على الرغم من أن زيادة تناول الألياف في موسم الإنفلونزا لا تمنح تحصيناً ضد العدوى، إلا أن الباحثين يشيرون إلى أنها ربما تساعد في إحداث فرق بين العدوى الشديدة والأعراض الخفيفة، فيما يتعلق بفيروس المخولقي التنفسي والإنفلونزا من النوع A.

### البكتيريا المعوية

وأضاف تون هاين مين، الأستاذ المشارك في كلية الصحة العامة والرعاية الأولية بجامعة كولورادو للطب، والذي قاد الدراسة، أن "الدراسات أظهرت أيضاً أن مرضى الأنفلونزا يعانون من نقص في البكتيريا المعوية المنتجة للأحماض الدهنية قصيرة السلسلة"، موضحاً أنه "بعبارة أخرى، تلعب ميكروبات الأمعاء دوراً مهماً في تقوية جهاز المناعة ضد الأنفلونزا".

ويحسب ما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Trends in Microbiology، ففي حين ينصح الباحثون من جامعة هونغ كونغ بعدم التخلي عن لقاح الإنفلونزا السنوي، فإن الألياف الطبيعية من الخضراوات والبقول والحبوب تستعمل كعزز لدرء العدوى والحد من الأعراض.

تعمل الألياف الطبيعية على تشجيع إنتاج البكتيريا الحيوية في الأمعاء، والتي تتخصص في زيادة إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة SCFA، والتي قد يتم إنتاجها في الأمعاء، ولكنها تنتقل بعد ذلك إلى الطريق السريع عبر الدورة الدموية للوصول إلى الأنسجة الطرفية، مما يعزز الاستجابة المناعية للجسم.

### مناعة ضد الفيروسات

قال فرانسيس تشان، أستاذ الطب والعلاج في جامعة هونغ كونغ، إنه "بالإضافة إلى التطعيم، يمكن للأشخاص تعزيز مناعتهم من خلال وسائل أخرى"، مشيراً إلى أن "الدراسات أظهرت أن الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة التي تنتجها البكتيريا الحيوية في الأمعاء يمكن أن تعزز المناعة ضد الإنفلونزا والتهابات الفيروسية الأخرى".

من خلال إجراء أبحاث في المختبر (على أساس الخلايا) وفي الجسم الحي (الحيوان) وخارج الجسم الحي (الأنسجة البشرية)، قام الفريق بتقييم مدى فعالية الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة في مكافحة عدد من الفيروسات، بما في ذلك فيروس سارس-كوف-2 وفيروس التهاب الكبد B والفيروس التنفسي المخولقي RSV وفيروس الإنفلونزا A والفيروس الحلبي.

## تقنية إيدار، تكشف أسرار مدينة مقفولة في المكسيك

كشفت تقنيات الاستشعار عن بعد أسرار مدينة غوينغولا الأثرية في ولاية أوكساكا بالمكسيك، والتي كان يعتقد سابقاً أنها مجرد حصن عسكري. لكن الأبحاث الجديدة أظهرت أن الموقع كان في الواقع مدينة متقدمة تعود إلى حضارة الزابوتيك أي "حضارة السكان الأصليين في المكسيك" في القرن الـ15.  
وتمتد الحضارة على مساحة 360 هكتاراً وتضم أكثر من 1100 مبنى، بما في ذلك المعابد وساحات اللعب، بالإضافة إلى شبكة طرق داخلية وأسوار دفاعية بطول 4 كيلومترات.  
وباستخدام تقنية "إيدار" التي تعتمد على الأشعة الضوئية لرسم الخرائط الرقمية، تمكن الباحث بيدرو غيريرو رامون سيلس من جامعة مكغيل الكندية من اختراق الغطاء النباتي الكثيف الذي كان يخفي المدينة لقرون.  
وقال سيلس: "كان من المستحيل اكتشاف المدى الكامل للموقع بالطرق التقليدية، لكن باستخدام الطائرات والتقنيات الحديثة، تمكننا من رسم خريطة كاملة للمدينة في غضون ساعتين فقط".  
وكشفت الخرائط والأدوات الأثرية التي عثر عليها أن غوينغولا لم تكن مجرد قاعدة عسكرية، بل كانت مركزاً حضرياً متقدماً يعكس التقسيمات الاجتماعية بين النخبة والعامه.  
وقد تم التخلي عن المدينة قبل وصول الإسبان بفترة وجيزة، حيث انتقل سكانها إلى منطقة تهاونتليك القريبة.  
وأشار سيلس إلى أن المدينة محفوظة بشكل مذهل، حيث ما تزال المنازل قائمة مع أبوابها وممراتها وأسوارها، ما يجعلها تبدو وكأنها "مدينة مجمدة في الزمن" قبل أن تطالها التحولات الثقافية التي جاءت مع الاستعمار الإسباني.

## التهابات اللثة تتسلل إلى المخ وتؤدي إلى الخرف



في دراسة صينية جديدة، وجد أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض اللثة المتوسطة إلى الشديدة لديهم اتصالات متغيرة بين مناطق مختلفة من الدماغ، وخاصة الحالات المتوسطة إلى الشديدة، لديهم اتصالات متغيرة بين مناطق مختلفة من الدماغ، ما قد يزيد من خطر الإصابة بالخرف.  
وأظهرت الدراسة، التي اعتمدت على مسح الدماغ بالرنين المغناطيسي، أن أمراض اللثة قد تضعف وظائف المخ، ويرتبط ذلك بزيادة مخاطر الزهايمر أكثر أشكال الخرف شيوعاً. وبحسب "هيلث داي"، فإن الباحثون عمليات مسح الدماغ بالرنين المغناطيسي لـ 51 شخصاً يتمتعون بإدراك طبيعي.  
وكان لدى 11 منهم لثة صحية، و40 منهم يعانون من أمراض اللثة.  
وتبين أن المشاركين المصابين بأمراض

## السلطات التونسية تحبط محاولة خطف خطيرة

نجحت قوات الأمن التونسية في إحباط مخطط كان يستهدف اختطاف أحد أقارب صانع في ولاية المنستير، مع مطالبة عائلته بفضية تقدر بـ 6 مليارات دينار تونسي، في إطار عملية أمنية دقيقة نفذتها فرقة الشرطة العدلية بقصر هلال. وبحسب ما كشفه فريد بن جحا، الناطق الرسمي باسم محاكم المنستير والمهدية، فقد تلتفت الأجهزة الأمنية، يوم الجمعة، معلومات استخباراتية دقيقة تفيد بأن شخصين يخططان لتنفيذ إحدى العمليات؛ إما سوط مسلح على محل لبيع المصوغات أو اختطاف أحد أقارب الصانع أو زوجة شقيقه العاملة في المحل نفسه، بهدف مقايضته بفضية ضخمة مقابل إطلاق سراحه.  
وعلى إثر هذه المعلومات، قامت السلطات الأمنية بتكثيف المراقبة على محلات بيع المصوغ الواقعة في وسط مدينة قصر هلال، وتم تحديد هوية المشتبه بهما ومكان تواجدهما، مما مكن قوات الأمن من القضاء القبض عليهما قبل تنفيذ جريمتهما.



بدعم حمدان بن زايد

# منوعات الفكر 22

## النسخة الثانية من برنامج الصقارة الإماراتي الياباني تنطلق 8 فبراير

رواداً في مجال الصقارة والمحافظة عليها، وأعربت الصقارة اليابانية المعروفة نوريكو أوتسوكا رئيسة جمعية «سواء» للحفاظ على الصقارة، عن أملها في أن تصبح رياضة الصيد بالصقور بوابة للثقافة اليابانية العربية، وأن تساهم في زيادة اهتمام السكان في دولة الإمارات العربية المتحدة باليابان بشكل أكبر. وأكدت أن مخيم الصقارة المشترك الأول ساهم في تغلب الصقارين اليابانيين الشباب على مخاوفهم من رحلتهم الأولى إلى الخارج والحياة في الصحراء، وكُنّا فخوريين جداً برؤيتهم يصبحون أكثر إقبالاً على الثقافات الأخرى، حيث اكتسبوا مهارات جديدة، وأصبح لديهم شغف بتعلم كل ما هو جديد عن فن الصيد بالصقور في الإمارات.

وذكرت أوتسوكا أنه يوجد قاسم مشترك بين الصقارين الشباب في اليابان والإمارات، وهو أنه يتم تدريبهم منذ الصغر، وعندما يكتسبون الخبرة يبدؤون المشاركة في رحلات الصيد مع صقارين محترفين.

يذكر أن النسخة الأولى من برنامج الصقارة الإماراتي الياباني، أقيمت في منطقة رماح بمدينة العين خلال الفترة من 5 ولغاية 8 يناير 2024، بمشاركة عدد من الصقارين الإماراتيين واليابانيين، بالإضافة إلى



الجهود التي تُسهم في حماية التراث الإماراتي والإنساني، ودعم فعاليات برنامج الصقارة المشترك بين الإمارات واليابان. وذكر أن المخيم شكّل العام الماضي 2024 في مدينة العين أول تجربة للصقارين الإماراتيين واليابانيين الشباب في التعرف على الصيد بالصقور في بلد مختلف، وقد خاضوا تجربة مميزة ساهمت في خلق المعرفة والرغبة لديهم لأن يكونوا

منذ ما يزيد عن خمسة عقود، وتعتبر الثقافة إحدى ركائزها، وفي مُقدّماتها الصقارة باعتبارها تراثاً إنسانياً مشتركاً. وتوجه معاليه بخالص الشكر والتقدير لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، ولسمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس نادي صقاري الإمارات، للدعم اللا محدود لسمومها لكافة

•• أبوظبي- الفجر

بدعم من سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس نادي صقاري الإمارات، تنطلق فعاليات النسخة الثانية من برنامج الصقارة الإماراتي- الياباني خلال الفترة من 8-13 فبراير 2025، وذلك في مدينة إيتشيهارا في اليابان. ويؤثر البرنامج فرصة رائعة للتعلم في تراث الصقارة العريق والثقافات التقليدية لكل من دولة الإمارات واليابان. ويندرج في إطار الاتفاقية التي وقعتها نادي صقاري الإمارات مع مؤسسة "إينيبيكس-جودكو" اليابانية بهدف تعزيز ودعم برامج الصداقة والتبادل الطلابي والتعاون الثقافي القائم بين الصقارين الإماراتيين واليابانيين. ويشمل البرنامج تدريباً بتاريخ الصقارة اليابانية وتقاليدها، وممارسة تجارب الصيد بالصقور في منطقة إيتشيهارا في اليابان، وذلك بمشاركة مدرسة محمد بن زايد للصقارة وشرطة الصحراء، المشروع التعليمي الرائد لنادي صقاري الإمارات، ومدرسة سوا اليابانية للصقارة، الأقدم من نوعها في اليابان، حيث يتبادل صقارون إماراتيون ويابانيون المعرفة والخبرة في فن الصيد بالصقور، وبما يدعم جهود صون واستدامة تراث الصقارة. وأعرب معالي ماجد علي المنصوري، الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، عن سعادته البالغة باستمرارية هذا التبادل الثقافي الفريد بين بلدين معروفين بتقاليدهما عميقة الجذور في مجال الصيد بالصقور. وأكد أن علاقات الصداقة بين الإمارات واليابان قائمة ومتينة



### لتوفير عمليات زراعة القلب والرئة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي

## M42 تعقد شراكة استراتيجية مع الخدمات الطبية الملكية في مملكة البحرين للارتقاء بجودة الخدمات الصحية في المنطقة

للمجموعة M42 على أهمية هذا التحالف الاستراتيجي قائلاً: "تحرص M42 على إبرام الشراكات الاستراتيجية لصياغة مستقبل الرعاية الصحية، وتسريع وتيرة التغيير الإيجابي العالمي. ومن خلال الشراكة مع الخدمات الطبية الملكية البحرينية، نسعى معاً لتزويد المرضى في الدولة بعمليات زراعة أعضاء متقدمة وأفضل خدمات الرعاية الصحية الشخصية، وإرساء معايير جديدة للتميز في الرعاية الصحية المتخصصة في المنطقة بالمجمّل. وتمثل هذه الشراكة خطوة ملحوظة لدفع عجلة الوصول إلى الرعاية الصحية وتعزيز الوعي وتحسين المعرفة وسبل تقديم الخدمات والارتقاء بسبل الوصول لخدمات الصحة على مستوى المنطقة بشكل عادل".

وسترسى الجهود التعاونية بين M42 والخدمات الطبية الملكية في البحرين نهجاً شاملاً لتحقيق التميز في المجال الطبي. وخلال الأشهر والسنوات المقبلة، سيشهد هذا التحالف الاستراتيجي تقديم أرقى معايير التعليم الطبي والتبادل المعرفي وبرامج الزمالة للموظفين، إلى جانب توفير خدمات التشخيص المختبري المتقدمة بما يشمل علم الجينوم، والبحوث المشتركة والبرامج الأكاديمية التي تركز على تطوير الرعاية الكلينيكية في المجالات الطبية المعقدة، فضلاً عن تطوير ونشر تقنيات جديدة لتعزيز خدمات الرعاية الصحية المتخصصة.

2024. كما حصل كليفلاند كلينك أبوظبي على اعتماد دائرة الصحة - أبوظبي كمركز للتميز في جراحة القلب للبالغين.

ويمكن الآن للمرضى في البحرين الاستفادة من التكنولوجيا المتقدمة والخبرات العالمية لزراعة القلب والرئة التي يتمتع بها مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، بالإضافة إلى الامكانيات المتطورة للخدمات الطبية الملكية، حيث ستسهم هذه الشراكة في تزويد المرضى برعاية صحية متخصصة ومتقدمة، بدءاً من التقييم ما قبل الجراحة وصولاً إلى المتابعة ما بعد العملية الجراحية.

وبهذه المناسبة، قال سعادة العميد طبيب الشيخ فهد بن خليفة بن سلمان آل خليفة قائد الخدمات الطبية الملكية: "تسهم هذه الشراكة بدور هام في تعزيز آفاق التعاون بين حكومة أبوظبي والبحرين، حيث تعمل معاً على تحسين إمكانيات الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية المتطورة والارتقاء بجودة مخرجاتها. فخورون بهذا التعاون الاستراتيجي مع M42، الذي يجسد التزامنا المتبادل بتحقيق التميز والابتكار في المجال الطبي. لا شك أن اقتران الخبرات الواسعة التي تتمتع بها M42 مع مورادنا المتنوعة سيعدو بالفائدة على أعداد كبيرة من المرضى، وسيسهم في تعزيز إمكانية الوصول إلى أفضل خدمات الرعاية الصحية في جميع أنحاء المنطقة".

من جانبه، أكد حسن جاسم النويش، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي

والأنسجة البشرية "حياة" ويعكس الإمكانيات الرائدة التي يتمتع بها قطاع الرعاية الصحية في أبوظبي في زراعة الأعضاء مستنداً إلى بنيتها التحتية المتطورة والكفاءات الصحية التي تتحلّى بالخبرة والمعرفة، وكذلك المنشآت الصحية الرائدة والمتقدمة عالمياً التي تحتضنها بما يرسخ مكانة أبوظبي كوجهة رائدة للرعاية الصحية عالمياً.

وجرى توقيع مذكرة التفاهم رسمياً من قبل سعادة العميد طبيب الشيخ فهد بن خليفة بن سلمان آل خليفة، قائد الخدمات الطبية الملكية، وحسن جاسم النويش، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة M42 ورئيس مجلس إدارة مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، وذلك خلال احتفالية في منصة M42 ضمن فعاليات معرض ومؤتمر الصحة العربي 2025.

وبموجب هذه الاتفاقية، سيقوم مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مجموعة M42، بدور حيوي في تقديم الخدمات المتخصصة من خلال مركز زراعة الأعضاء في كليفلاند كلينك أبوظبي الذي يقدم أفضل خدمات زراعة الأعضاء والرعاية المتكاملة المتخصصة للمرضى في المنطقة وخارجها. وقد نجح المركز الذي يعد الأول والوحيد لزراعة الأعضاء المتعددة في دولة الإمارات العربية المتحدة، في إجراء أكثر من 774 عملية زراعة أعضاء منذ تأسيسه عام 2017، منها 241 عملية أجريت خلال

•• أبوظبي- الفجر

تعزيزاً لجهود دائرة الصحة - أبوظبي لترسيخ مكانة أبوظبي كوجهة عالمية رائدة في مجال الرعاية الصحية والتبرع وزراعة الأعضاء واستناداً إلى الإمكانيات المتميزة التي تتمتع بها الإمارة في هذا المجال، أعلنت M42، الشركة العالمية الرائدة في تسخير التكنولوجيا لإعادة صياغة مستقبل قطاع الصحة وتعد ثمرة اندماج مبادلة للرعاية الصحية وحي 42 للرعاية الصحية، والخدمات الطبية الملكية في مملكة البحرين، عن شراكة استراتيجية تجسد رؤيتهما المشتركة لتطوير الرعاية الصحية، والارتقاء بجودتها في المنطقة. وستساهم هذه الشراكة في تعزيز فرص الوصول إلى خدمات الرعاية الطبية المعقدة، وتعزيز آفاق التبادل المعرفي بين البلدين، لتمثل بذلك خطوة هامة ورئيسية في مسيرة الجهود الرامية لصياغة مستقبل القطاع الصحي في المنطقة، إذ تيسر سبل الوصول للرعاية الطبية المعقدة وتعزز من تبادل المعارف بين البلدين. وكجزء من هذه الشراكة الاستراتيجية، وقعت M42 رسمياً مذكرة التفاهم الأولى مع الخدمات الطبية الملكية بهدف توفير عمليات زراعة القلب والرئة للمرضى من البحرين وفق أرقى مستويات الجودة العالمية، الأمر الذي يأتي في إطار البرنامج الوطني للتبرع وزراعة الأعضاء



# منوعات العقل

23

أثبتت الدراسات أن السجائر الإلكترونية، رغم اعتبارها أقل ضررا من السجائر العادية، تحمل مخاطر صحية جسيمة، بما في ذلك الأرق ومشاكل الخصوبة وأمراض القلب وحتى تدمير الرئتين.



وتصف هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية السجائر الإلكترونية بأنها أداة فعالة لمساعدة المدخنين على الإقلاع، لكنها تحذر من أنها قد تؤدي إلى الإدمان بسبب احتوائها على النيكوتين.

تحمل مخاطر صحية جسيمة

## نصائح للإقلاع عن التدخين الإلكتروني بسهولة



وتضيف: "رغم أن هذه الأعراض غير مريحة، فإنها ليست ضارة. يجب أن تركز على استبدال وقت التدخين بأنشطة مفيدة وجديدة".

– التعامل مع التوتر  
جرب التأمل والتنفس العميق أو اليوغا كطرق فعالة لتخفيف التوتر، وهو أحد العوامل الرئيسية وراء التدخين الإلكتروني.

– الدعم الاجتماعي  
تحدث مع أصدقائك وعائلتك وأخبرهم بنيةك للإقلاع. ويمكن أن يشجعك وجود شريك يشاركك هذه الرحلة.

– المكافآت  
كافئ نفسك عند تحقيق إنجازات معينة، مثل قضاء أسبوعين أو شهر دون التدخين.

– العلاجات البديلة  
استخدم منتجات، مثل اللاصقات والعلكة أو أجهزة الاستنشاق التي تساعد في تقليل الاعتماد على النيكوتين، وتحدث إلى طبيبك أو الصيدلي للحصول على إرشادات.

وأوضحت الدكتورة شاه أن أعراض انسحاب النيكوتين قد تبدأ بعد 8 ساعات فقط من التوقف، وتبلغ ذروتها بعد 72 ساعة، ما يؤدي إلى القلق وصعوبة التركيز.

– مرحلة العمل: البدء في الإقلاع عن التدخين الإلكتروني، مع مواجهة أعراض الانسحاب.

– مرحلة الصيانة: الحفاظ على أسلوب حياة خال من التدخين وفيما يلي نصائح للإقلاع عن التدخين الإلكتروني:

– حدد موعدا للإقلاع عن التدخين  
اختر تاريخا (يوما) خلال الأسبوعين المقبلين، وتخلص من جميع السجائر الإلكترونية قبل اليوم المحدد. واشغل يومك لتجنب التفكير في التدخين.

– الإقلاع التدريجي  
قلل قوة النيكوتين في سجائرك الإلكترونية تدريجيا حتى تصل إلى سيجارة إلكترونية خالية من النيكوتين، ما يسهل الإقلاع بشكل نهائي.

– تغيير الروتين  
اجعل التدخين الإلكتروني أكثر صعوبة بتنظيم أوقات معينة فقط للتدخين.

– ضع أهدافا واضحة  
اكتب الأسباب التي تدفعك لترك التدخين واحتفظ بها لتذكير نفسك عند الحاجة.

– تجنب المحفزات  
ابتعد عن المواقف والأماكن التي تشجعك على التدخين الإلكتروني، مثل الحانات أو اللقاءات مع المدخنين.

– الرياضة والنشاط البدني  
مارس الرياضة بانتظام، حيث تساعد التمارين مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات على تخفيف أعراض الانسحاب وتقليل الرغبة في التدخين.



## هل يوجد عدد محدد لوجباتنا علينا الالتزام به؟

### تشير الدكتورة ألينا كابوستينا خبيرة التغذية، إلى أن مسألة عدد مرات الأكل في اليوم تثير قلق الكثير من الناس لأن الآراء بشأنها مختلفة. ووفقا لها، يلتزم البعض بتناول الوجبات الثلاثة التقليدية، والبعض يتناول وجبات مجزأة وآخرين يتخطون الوجبات تماما. ولكن ما هي الطريقة الصحيحة، وكم وجبة طعام يجب على الإنسان تناولها في اليوم؟

الجسم. وتنصح الخبيرة بالتركيز على الشعور بالجوع. ويجب في هذه الحالة أن يكون النظام الغذائي متوازنا ويتضمن جميع العناصر الغذائية الضرورية. والانتباه إلى شعور الشخص بعد الأكل وتعديل نظامه الغذائي إذا لزم الأمر. ومن الأفضل تناول منتجات طبيعية غير معالجة وعدم الإفراط في تناول الطعام. ووفقا لها، من المهم أن يدرك الجميع، أن الأكل الصحي ليس نظاما صارما وقاسيا، بل هو نمط حياة يجلب الفوائد والمتعة.



وتشير الخبيرة إلى أن الوجبات الثلاثة التقليدية في اليوم – الإفطار والغداء والعشاء، كانت تعتبر دائما هي القاعدة. ولكن هذا النظام لا يناسب الجميع.

وتقول: "يجب أخذ كمية الطعام التي يتناولها الشخص في الاعتبار وفقا لاحتياجاته وأسلوب حياته ونشاطه البدني وحالته الصحية لأن عملية التمثيل الغذائي تختلف من شخص لآخر. لذلك يختلف امتصاصهم للمواد. وقد يكون تناول ثلاث وجبات كافية لبعض الأشخاص، بينما يحتاج البعض الآخر إلى وجبات أكثر. كما أن الأشخاص الذين يعيشون أسلوب حياة نشط، أو يمارسون الرياضة أو يقومون بأعمال بدنية شاقة، يحتاجون إلى تناول الطعام بشكل متكرر. بالإضافة إلى ذلك، فإن وجود أمراض معينة، مثل داء السكري أو أمراض الجهاز الهضمي، قد يتطلب اتباع نظام غذائي صارم".

أما التغذية المجزأة التي تتضمن تناول 5-6 وجبات في اليوم فقد أصبحت شائعة في السنوات الأخيرة. ولهذه الطريقة إيجابياتها وسلبياتها. فمثلا تناول الطعام عدة مرات يمنع ارتفاع مستوى السكر في الدم، وهذا مهم لمرضى السكري. كما أن تناول كمية طعام أقل يساعد على التحكم في الشهية ويمنع الإفراط في تناول الطعام، كما أنه يضمن هضم أفضل للطعام. ولكن وفقا لها، هناك جوانب سلبية لهذا النهج، فمثلا لا تضمن وتيرة الحياة الحالية دائما إمكانية تناول الطعام 5-6 مرات يوميا. كما هناك خطر الإفراط في تناول الطعام إذا لم يتحكم الشخص بكميته. وقد يؤدي تناول الوجبات المجزأة إلى زيادة إجمالي عدد السعرات الحرارية المستهلكة. لذلك تتطلب التغذية المجزأة تخطيطا وإعدادا أكثر دقة للمنتجات الغذائية. وعموما، كم مرة يجب تناول الطعام في اليوم؟ لا توجد وفقا لها إجابة عامة على هذا السؤال. ولكن الشيء الرئيسي هو الاستماع إلى









## منوعات

# الفكر

27

أطل «فارس الغناء العربي» عاصي الحلاني على سنة ٢٠٢٥ بعمل جديد ومميز على مستوى الكلمة واللحن والتوزيع حمل اسم «كسر عضم»، وسرعان ما حقق صدى إيجابياً بين الناس وعلى مستوى أهل الصحافة والإعلام.

الحلاني، الذي يضم أرشيفه الفني أعمالاً متميزة، غنائية ومسرحية، يؤكد في هذا الحوار أنه فخور بكل ما قدمه، خصوصاً أعماله المسرحية في بعلبك التي وقف على مسرحها كبار الفنانين اللبنانيين والعالميين، مبدياً في الوقت عينه تفاؤله بمستقبل لبنان، ومتمنياً أن يستعيد دوره الريادي في الشرق الأوسط كوطن للجمال والفن والثقافة.

أتمنى أن يستعيد لبنان مكانته كمركز للثقافة والفن والجمال

## عاصي الحلاني: الوسط الفني يخضع للغربة بين فترة وأخرى

أيضاً الفنانة هدى شقيقة السيدة فيروز، وغابي يمين وجوزف عازار أطال الله عمره، وغيرهم. والثانية «من أيام صلاح الدين، مع الأخوين صباغ وبمشاركة أنطوان كرايغ وكارمن لبس. والثالثة «عاصي اللحم»، المسرحية التي قدمتها مع المخرج جو مكرزل عام 2014. هذه الأعمال لا يمكن أن أنساها أبداً لأنها تشكل محطات مهمة في مسيرتي الفنية. كما أنني سعيد جداً بكل الأعمال التي قدمتها على الصعيد الوطني، حيث يضم أرشيفي عدداً كبيراً من الأغنيات الوطنية أبرزها «لبناني، التي أصبحت اليوم نشيداً وطنياً بكل ما للكلمة من معنى وهي تُغنى في كل المناسبات سواء داخل لبنان أو من الجالية اللبنانية في بلاد الاغتراب. وحالياً، بصدد تحضير أغنية وطنية جديدة مع الشاعر نزار فرنسيس وهي من ألحاني وتوزيع طوني سابا الذي وُزِع أيضاً أغنية «لبناني، وأسأدها قريباً مدعومة بفيديو كليب جديد.

• هل أنت متفائل بمستقبل لبنان - الوطن؟  
- أتمنى أن يكون لبنان في أفضل حال خلال المرحلة المقبلة وأن تكون بداية الـ 2025 انطلاقة لاستعادة مجده وازدهاره وأن يتم تأليف الحكومة بأسرع وقت وأن يستعيد بلدي مكانته كمركز للثقافة والفن والجمال وأن يشكل نقطة تلاقح لكل الأجيال والأشقاء العرب وأن يحتضن هذا الوطن الصغير بمساحته والكبير بأفعاله الجميع، وأن يعود كما كان في السابق سويسرا الشرق مجدداً، وأن يتمكن من تخطي كل الصعاب.

على موضوع جديد، فضلاً عن توزيع جيد ولحن مميز. ولكن هناك عدداً لا بأس به من الأعمال الجميلة التي تصدر. كما برزت أصوات جميلة وشابة على الساحة الفنية. والفن لا بد وأن يستمر من جيل إلى آخر. في المقابل، يمكن أن يحدث بعض التغيير، ولكن لا يصح إلا الصحيح والبقاء للأفضل الذي يقدم فناً حقيقياً والذي لا بد أن يستمر ويبقى. والاستمرارية تكون من نصيب الفنان الذي يقدم كلمة حلوة ولحنًا جميلاً ومضموناً جيداً.

• اليوم كيف تفكر عندما تنظر إلى تاريخك الفني المليء بالنجاح والعباءة والتألق؟  
- أشعر بالفخر تجاه كل ما قدمته. وخلال مسيرتي الفنية التي تمتد نحو 35 عاماً قُدمت أنواعاً وأنماطاً غنائية وموسيقية مختلفة، كما أشرف بأعمال المسرحية سواء مع كركلا أو على مسرح بعلبك، لأنها من الأحلام التي كنت أتمنى تحقيقها.

وقوي على خشبة مسرح بعلبك كان بمثابة حلم وحققته كونه المكان الذي وقف عليه أهم الفنانين اللبنانيين وأعظمهم، كالسيدة فيروز، أطال الله عمرها، والفنانة الراحلة صباح، والراحل الكبير وديع الصايغ، وأيضاً أهم نجوم العالم. وقد حافظني الحظ بتقديم ثلاثة أعمال مسرحية في بعلبك، الأولى مع الأستاذ الكبير عبدالحليم كركلا وبمشاركة الأستاذ الكبير الراحل وديع الصايغ الذي وقف لآخر مرة معي على خشبة مسرح بعلبك وكزمني عند انتهاء العرض المسرحي وشاركتني الغناء، وهو العمل الذي شاركت فيه

إلا التوقف عند هذه المشكلة الكبيرة التي تواجهنا كمطربين عند اختيار كلمات أغنياتنا الجديدة ولكنني والحمد لله وُفقت في أغنيتي الأخيرة «كسر عضم». فأول ما لفتني فيها هو كلامها الجميل وبراعة عبير أبو اسماعيل في صوغها في شكل مقنع جداً، ما جعلني أقتنع بها إلى حد كبير. كما لفتني موضوع القصة التي تناولتها في شكل راق ومميز واستخدامها لفردات جديدة. وهذا الأمر ساعد على ترجمة الكلام والإبداع في اللحن، حيث لعب الدكتور حسان زيود دوراً كبيراً في ترجمته بلحن مقنع جداً، كما منح الكلمة إحساساً عالياً جداً، فضلاً عن التوزيع الموسيقي الذي قام به الموزع غسان مرهج، ما ساهم إلى حد كبير في ولادة الأغنية في الشكل الذي سمعه الناس والذي تم تنفيذه في تركيا بالتعاون مع مجموعة من الموسيقيين الأتراك.

• وهل يعني هذا أننا في زمن التراجع الغنائي، خصوصاً مع ندرة الأغنيات المميزة وعدم بروز أصوات شابة واعدة أم نحن في زمن الغربة بعد فوضى فنية اختلط فيها الجيد بالردى؟  
- لا شك أن الوسط الفني يخضع للغربة بين فترة وأخرى، فيستمر ويبقى البعض ويغيب من لا يقدمون أعمالاً قادرة على البقاء والاستمرار، ثم لا يلبث أن ينساهم الناس مع مرور الوقت.

في هذا الزمن من الصعب أن يجد الفنان عملاً يواكب من خلاله الموضة والعصر ويقدم فيه كلمة غير مبتذلة تنطوي

• كم تجد كفنان صعبة في العثور، على أغنية متميزة كلاماً ولحنًا وتوزيعاً؟  
- لا شك أننا أصبحنا نواجه في المدة الأخيرة صعوبات كبيرة في اختيار مواضيع جديدة بسبب ندرة الأغنيات التي تجمع بين الفكرة والمضمون وبين الكلام الجميل والشعر المتميز في الوقت عينه. ولا يمكن



يجمع بينها وبين ياسمين عبد العزيز

## نيكول سابا: سعيدة بمسلسل «وتقابل حبيب» في رمضان 2025

أعلنت منصة Watch it الرقمية عن طرح بوستر جديد للنجمة نيكول سابا من مسلسل وتقابل حبيب، الذي من المقرر أن يُعرض على شاشات المتحددة خلال شهر رمضان المقبل. وقد ظهرت نيكول سابا في البوستر بإطلالة أنيقة وجذابة، حيث علقت المنصة عبر صفحتها الرسمية على فيس بوك قائلة: في لحظة واحدة ممكن كل حاجة تتغير، النجمة نيكول سابا في مسلسل وتقابل حبيب في رمضان ٢٠٢٥. هذا الإعلان أثار حماس الجمهور، الذي ينتظر بشغف عرض المسلسل.



الأعمال المنتظرة بشغف في رمضان 2025. أعلنت النجمة اللبنانية نيكول سابا عن إصدارها الأخير لأغنية جديدة تحمل عنوان الكت كاتي، والتي تم طرحها مؤخراً على منصة الفيديوها الشهيرة يوتيوب. الأغنية تم تصويرها بأسلوب الفيديو كليب، مما أضاف لمسة بصرية جذابة تعكس أجواء العمل الفني. نيكول، التي تتمتع بشعبية واسعة في العالم العربي، تواصل تقديم أعمال مميزة تعكس موهبتها الفريدة في عالم الموسيقى.

في سياق متصل، كانت نيكول سابا قد أصدرت أيضاً أغنية أخرى بعنوان خلصت خلاص، حيث تعاونت في هذا المشروع مع الشاعر الغنائي مصطفى حسن الذي قام بكتابة كلمات الأغنية. الأغنية جاءت بألحان مصطفى المسال، مما يعكس تنوع الأساليب الموسيقية التي تتبناها نيكول في أعمالها. الإنتاج الموسيقي للأغنية تم تحت إشراف أماديو، بينما تولى لوسام فؤاد مهمة هندسة الصوت، مما يضمن جودة عالية للعمل الفني.

يجمع المسلسل بين نيكول سابا والنجمة ياسمين عبد العزيز، بعد فترة طويلة من الغياب، حيث كان لقاءهما الأول منذ 18 عاماً في فيلم تمن دسنة أشرار، الذي شاركهما في بطولته كل من محمد رجب وخالد صالح. هذه العودة تعتبر حدثاً مميزاً في الساحة الفنية، حيث يتطلع المعجبون لرؤية كيمياء النجمتين على الشاشة بعد هذه السنوات الطويلة.

مسلسل وتقابل حبيب من تأليف عمرو محمود ياسين وإخراج محمد الخبيري، ويجمع مجموعة من النجوم البارزين في الساحة الفنية، مثل ياسمين عبد العزيز، كريم فهمي، خالد سليم، نيكول سابا، أنوشكا، صلاح عبد الله، حنان سليمان، رشوان توفيق، محمود ياسين جينيور، بدرية طلبة، وإيمان السيد. يتوقع أن يقدم المسلسل قصة مشوقة تجمع بين الدراما والرومانسية، مما يجعله واحداً من



## خاصية للشاي الأخضر مفيدة لكبار السن

اكتشف علماء كلية العلوم الطبية بجامعة كانازاوا اليابانية أن تناول الشاي الأخضر بانتظام يمكن أن يقلل بشكل كبير من الضرر الذي يلحق بالمادة البيضاء في الدماغ لدى كبار السن. وتشير مجلة npj Science of Food إلى أن الباحثين حللوا بيانات تعود لأكثر من 18 ألف شخص أعمارهم فوق 65 عاماً، وقيموا حجم تلف المادة البيضاء والحسين والحجم الكلي للدماغ باستخدام عملية التصوير بالرنين المغناطيسي. وتبين أن تناول ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر يوميا بانتظام يقلل من تلف المادة البيضاء في الدماغ. ووفقا للعلماء، قد يكون هذا بسبب وجود مضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات في الشاي، مثل الكاتيكين، والتي تساعد على حماية الأوعية الدموية في الدماغ من التلف.



# الفكر

## أدوية تضر بصحة الكلى

تعتبر الأدوية وسيلة لا غنى عنها أحيانا في علاج العديد من الأمراض، لكن قد تكون لها تأثيرات جانبية ضارة للعديد من أعضاء الجسم، وخصوصا الكلى.

وتشير الطبيبة الروسية وأخصائية تنظيف الجهاز الهضمي أناساسيا تشيريكوفا إلى أن هناك العديد من الأدوية الحديثة التي قد تؤدي إلى أضرار بالكلى في حال استخدمت بشكل خاطئ أو بجرعات كبيرة، ومن بين هذه الأدوية مضادات الالتهابات غير الستيرويدية ومثبطات تخليق البروستاغلاندين، هذه النوع من الأدوية يعطل الديناميكا الدموية في الكلى عن طريق تقليل تخليق المواد التي توسع الأوعية الدموية. وتضيف: "من بين الأدوية المضرة للكلى أيضا مثبطات أنزيم الأنجيوتنسين وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين. بعض هذه الأدوية تؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية في الكلى وانخفاض تدفق الدم إليها". ومن الأدوية التي تؤثر على صحة الكلى أيضا ذكرت الطبيبة الأمينوغليكوزيدات والتي تعتبر من مضادات الحيوية التي تعالج بعض أنواع العدوى البكتيرية، وكذلك بعض أنواع الأدوية التي تحتوي على جزيئات الذهب، والهيدراالزين الذي يستعمل لعلاج ضغط الدم، وبعض حالات قصور القلب، وبعض أدوية فرط نشاط الغدة الدرقية. ويحذر الأطباء أيضا من أن الإفراط في تناول بعض المسكنات قد يسبب مشكلات خطيرة في الكلى، كما أن بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم، مثل مدرات البول وبعض أدوية علاج السكري قد يكون لها أثر سلبي على صحة الكلى أيضا.

## تأثير مرض السكري على صحة الفم والأسنان

يعتبر السكري من الأمراض التي تترك تأثيرات سلبية على العديد من وظائف الجسم وأعضائه، وقد يسبب مضاعفات تؤثر على صحة الفم والأسنان أيضا. وحول الموضوع قال الطبيب وأخصائي جراحة الأسنان الروسي إيليا تستوشيفيلي: "ارتفاع مستويات السكر في الدم قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، منها مشاكل في الفم مثل تساقط الأسنان والتهابات اللثة". وأضاف: "الأشخاص الذين يعانون من السكري تكون عملية التئام الجروح لديهم أبطأ من غيرهم، بما فيها الجروح التي يتعرض لها الفم واللثة، وبالتالي يزداد خطر الالتهابات، وقد يؤدي هذا الأمر إلى فقدان الأسنان، في حال لم يسيطر المريض على مستويات السكر في دمه فإن عملية علاج أسنانه تكون معقدة أو حتى مستحيلة في بعض الحالات". وأشار الطبيب إلى أن ارتفاع معدلات الغلوكوز فيلعاب يؤدي إلى تشكل طبقات ضارة على الأسنان، وعدم السيطرة على هذا الأمر في الوقت المناسب يسبب التهابات اللثة والتهابات دوامع الأسنان وداء البيضا وجفاف الفم، وبالتالي تسوس الأسنان بسرعة. وللحفاظ على أسنان صحية ينصح الطبيب مرضى السكري بضبط معدلات السكر في دمهم، ومراجعة أطباء الأسنان مرة كل ثلاثة أشهر، وتنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة مرتين على الأقل يوميا، واستخدام معاجين أسنان تحتوي على مكونات مضادة للبكتيريا، والابتعاد عن التدخين والمشروبات التي تحتوي على نسب عالية من السكريات، واستخدام غسول الفم.



عارضة أزياء تقدم تصميماً لجورج حبيقة خلال أسبوع الموضة النسائية الراقية في باريس. (ا ف ب)

## قرأت لك

البرقوق



أعلن علماء من الولايات المتحدة أن البرقوق يحتوي على مواد يمكنها مكافحة السرطان والوقاية منه، بحسب The Health Site. ويفيد الموقع بأن الباحثة كاترين كولينز تنصح بالتعود على تناول 2-3 من ثمار البرقوق (العنجاجس) يوميا، حتى يتشبع الجسم بالمواد المضادة للأكسدة اللازمة للوقاية من مختلف الأمراض. وتقول كولينز: إن مركبات البوليفينولات العضوية العطرية الموجودة في البرقوق فعالة جدا ضد مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. لأنها قادرة على تحويل النشاء إلى طاقة والحفاظ على مستوى السكر في الدم. كما أن البرقوق فعال ضد السممة ولعصيره القدرة على تحسين صحة الفم.

## سؤال وجواب

### • ماذا تعرف عن الغشاء الرامش؟

الغشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن للطيور ثلاثة أجنان جفنان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمين.

### • ما أول مدينته اندلسية فتحها العرب؟

- الجزيرة الخضراء.

### • أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال؟

- توجد في ألمانيا.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته مائة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكا
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أن الملقبات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحيا أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- تتجدد رموش عين الإنسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوما .
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان .

## قصة حارس الغابة

كان الجميع يسمعون عن حارس الغابة لكن أحدا لم يره .. وفي أحد الايام وصل إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شباكا كثيرة واسلحة وذخيرة وقد قرروا صيد مجموعة كبيرة من الحيوانات المختلفة وذلك للربح المادي من فرائها أو انيابها فنصبوا خيامهم على مشارف الغابة ودخل ثلاثة منهم يستكشفون الغابة واعماقها وما يوجد بها من حيوانات نادرة وغالية.. وعند عودتهم قابلهم الصياد من نفس المنطقة فقال لهم ممنوع الصيد هنا وستجدون ممانعة شديدة من حارس الغابة، ارحلوا قبل ان يقتلهم من هنا.. لكنه لم يجد منهم غير الاستهزاء بكلامه . لم يضع الصيادون وقتا فنزلوا إلى الغابة للبحث عن مرادهم وبالفعل استطاعوا اصابة احد النمر النادرة ورغم ذلك فقد هرب منهم باصابتهم فانهمكوا في البحث عنه وانقضى اليوم بدون الوصول إلى النمر الجريح.. كذلك لاحظ الصيادون فرار اغلب الحيوانات عن اعينهم.. في المساء وحول النار الهادئة اخذوا يتناولون طعامهم وهم يتضحكون ويستمعون للموسيقى على استعداد للنوم حتى يستيقظوا صباحا لرحلة صيد جديدة وهجأة انهاالت عليهم حيات جوز الهند وكان الشياطين تتقاذفها على رؤوسهم واهتزت الارض بفعل خطوات سريعة ثقيلة بفعل اقدام قطع كبير من الايغال وقفزات متسارعة من القروود هطلت من فوق الاشجار وكانها زخات مطر قوية افزعت الصيادين ولم يستطع بعضهم ان ينجو بحياته فضع تحت اقدام الايغال اما من جرى منهم في كل اتجاه فلم يخرج من الغابة سالما بل حمل من الجروح والكسور الكثير ومع كل ذلك لم ير احد منهم من وراء كل ماحدث هل هي الحيوانات الغاضبة اوحارس الغابة.. ذلك السؤال ماذا يتردد في تلك الغابة التي لم يستطع اي صياد ان يخرج منها بصيد يرضيه.

## مساحة للتلوين

