

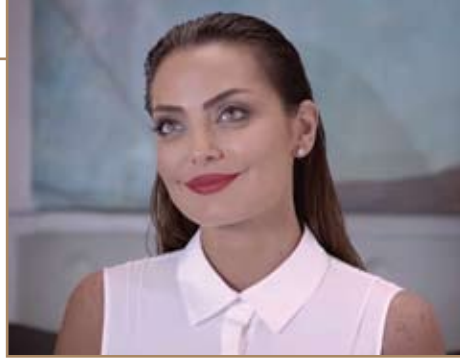
ص 22

مهرجان حديقة الجاهلي
للياقة البدنية يستقطب
مئات المشاركين



ص 27

دجى حجازي:
لا يزال المشوار
أمامي طويلاً



عادة سيئة عند تفريش أسنانك قد
تزيد من خطر إصابتك بالسرطان!
ص 23

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

توصية جديدة تتعلق بسرطان عنق الرحم

أعلنت لجنة الخبراء المعنية بسياسة اللقاحات التابعة لمنظمة الصحة العالمية، أن جرعة واحدة من اللقاح المضاد لفيروس الورم الحليمي البشري السبب لسرطان عنق الرحم توفر حماية مماثلة لتلك التي تؤمنها جرعتان من تقبل أعمارهن عن 21 عاماً. واستناداً إلى أحدث المعطيات، تعتبر لجنة الخبراء التابعة لمنظمة الصحة العالمية أن جرعة واحدة من اللقاح كافية لحماية الأطفال الذين تراوح أعمارهم بين 9 و14 سنة وكذلك من هن بين 15 و20 سنة، بدل تلقي جرعتين بحسب ما كانت تشير التوصيات السابقة. وأكد رئيس اللجنة الدكتور ألكساندرو كرافيويتو في مؤتمر صحفي أن التوصيات الجديدة من شأنها أن تتيح تلقي عدد أكبر من الفتيات والنساء مع الحفاظ على المستوى الضروري من الحماية. وأوضح كرافيويتو أن برامج التطعيم الوطنية يمكنها رسم ذلك الاستمرار في اعتماد جرعتين من اللقاح في حال رأت أن هذا الإجراء ضروري، وقال كرافيويتو "بالنسبة إلى اللواتي يعانين ضعفاً في المناعة وخصوصاً المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية، توصي بإعطائهن جرعتين أو حتى ثلاث جرعات على الأقل بهدف تحصينهن بشكل كامل". إلى ذلك، جدد الخبراء التابعون لمنظمة الصحة العالمية توصيتهم بأن تتلقى النساء اللواتي يتخطى عمرهن 21 سنة جرعتين بفاصل ستة أشهر بين كل واحدة.

حضور متزايد للمسلسلات الأمازيغية في دراما رمضان

لم يعد المشاهد المغربي يكتفي بمتابعة الإنتاج الدرامي الناطق بالمغربية، بل أصبح حريصاً على مشاهدة الدراما الأمازيغية المغربية التي شهدت زخماً وتنامياً خلال السنوات الأخيرة. شهدت الدراما الأمازيغية في المغرب تراكماً مهماً، خصوصاً بعد إطلاق القناة التلفزيونية الحكومية الأمازيغية "تمازيغت"، إذ ساهمت بشكل كبير في تشجيع الإنتاج بهذه اللغة التي تحولت إلى لغة رسمية بموجب الدستور سنة 2011. ويعد شهر رمضان فرصة لعرض العديد من الأعمال الدرامية الأمازيغية الجديدة، والتي تتنافس على استقطاب المشاهدين المغاربة بشكل كبير.



هذا ما يفعله تناول ثمرتين من الأفوكادو في الأسبوع

على وجه التحديد؛ وفقاً لدراسة حديثة واسعة النطاق، أجريت في الولايات المتحدة على مدى ثلاثين عاماً، على عينة من 68780 امرأة تتراوح أعمارهن بين 30 و55 عاماً، و41700 رجل تتراوح أعمارهم بين 40 و75 عاماً، ونُشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية؛ حيث تناولوا حبتين من الأفوكادو في الأسبوع؛ فتبين أن ذلك كان طريقة جيدة لحماية صحة القلب والأوعية الدموية لديهم. أعراض ارتفاع الكوليسترول الضار عند النساء وطرق خفضه

لكن تذكروا دائماً، عدم الإفراط في تناول الأفوكادو؛ تابعي المزيد: مرضى السكري؛ لا تقربوا هذه الأطعمة تبعون أنظمة غذائية منخفضة.

5- الأفوكادو جيد للنظر
من المعروف أن الجزر مفيد للبصر. لكن الأفوكادو أيضاً يحتوي على الكاروتينات، من نوع اللوتين.

6- الأفوكادو غني بالفيتامينات
يحتوي الأفوكادو على العديد من الفيتامينات، بما في ذلك الفيتامينين سي C و E، والفيتامينات الأخرى التي غالباً ما ينقصها نظامنا الغذائي.

7- الأفوكادو له تأثير على السكر في الدم
الفيتامين ك K الموجود في الأفوكادو له تأثير إيجابي على نسبة السكر في الدم. وهو غذاء موصى به لمرضى السكري على وجه الخصوص.

8- الأفوكادو يكافح السرطان
تزعزع بعض الدراسات أن للأفوكادو خصائص وقائية مضادة للسرطان، وخاصة سرطان البروستاتا. لكن هذا لم يثبت بعد، غير أنه لا توجد دراسة تؤكد العكس.

9 - يحتوي على المغنيسيوم
يحتوي الأفوكادو أيضاً على المغنيسيوم والبوتاسيوم بالإضافة إلى فيتامينات أخرى. ممتاز للحوامل اللواتي يعانين من نقص الفيتامينات.

10 - مضاد طبيعي للالتهابات
يشار إلى الخصائص المضادة للاكسدة في الأفوكادو لاحتواءه على تقليل الالتهابات في الجسم، وخصوصاً تلك التي تصيب بطانة الرحم، أثناء الحيض.

1- أنياب للهضم
إذا كانت عملية الهضم لديك معقدة بعض الشيء في بعض الأحيان، فتناول الأفوكادو. يحتوي الأفوكادو في المتوسط على 7% أنياب، مما يسهل العبور المعوي.

2- الأفوكادو مثبط للشهية
بالإضافة إلى خصائصه الهضمية، فإن الأفوكادو يحتوي على الأحماض الدهنية التي تعطي إشارة للدماغ بالشبع بعد تناوله.

3- يحتوي على الفيتوستيرول لخفض الكوليسترول
يعمل الأفوكادو على مستويات الكوليسترول بطريقتين مختلفتين. أولاً، يحتوي على الفيتوستيرول الذي يخفض الكوليسترول السيئ LDL، ثم يحتوي على حمض الأوليك الذي يزيد من نسبة الكوليسترول الجيد HDL.

4- الأفوكادو لصحة القلب
الدهون الموجودة في الأفوكادو عبارة عن أحماض دهنية غير مشبعة، وهي مفيدة جداً لجهاز القلب والأوعية

على وجه التحديد؛ وفقاً لدراسة حديثة واسعة النطاق، أجريت في الولايات المتحدة على مدى ثلاثين عاماً، على عينة من 68780 امرأة تتراوح أعمارهن بين 30 و55 عاماً، و41700 رجل تتراوح أعمارهم بين 40 و75 عاماً، ونُشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية؛ حيث تناولوا حبتين من الأفوكادو في الأسبوع؛ فتبين أن ذلك كان طريقة جيدة لحماية صحة القلب والأوعية الدموية لديهم. أعراض ارتفاع الكوليسترول الضار عند النساء وطرق خفضه

استبدلي بالزبدة واللبن والجبن.. الأفوكادو
وبالتالي، وفقاً للباحثين الأمريكيين؛ فإن زيادة استهلاك الأفوكادو بشكل طفيف، سيكون مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي (بحوالي 19% مقارنة بالأشخاص الذين لا يأكلون الأفوكادو أبداً) والحوادث الدماغية الوعائية (حوالي 16%).

يقدم الباحثون الأمريكيون نصائح سهلة التطبيق على أساس يومي؛ استبدلي (قدر الإمكان) الزبدة والسمن واللبن واللحوم الباردة - أو الجبن بنصف الكمية من الأفوكادو، هذه العادة الجيدة وحدها من شأنها أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 16 إلى 22%.

ملاحظة لمحبي الأفوكادو؛ لتناولها مع الخبز، من الممكن تماماً استبدال جزء من الزبدة وتأخذ الأفوكادو المهروس من دون تغيير المذاق النهائي.

طرق علمية لخسارة الوزن مع الاحتفاظ بكتلة العضلات

يمكن أن يؤدي فقدان الوزن، إذا تم تحقيقه من خلال وسائل غير مناسبة، إلى فقدان كتلة العضلات، ويعد هذا الشكل من أشكال فقدان الوزن غير صحي بسبب فقدان العضلات بدلاً من الدهون. من أجل الحفاظ على كتلة العضلات أثناء عملية فقدان الوزن، إليك بعض النصائح التي يجب عليك اتباعها، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا: مكملات فيتامين د: لا يساعد فيتامين د في الحصول على أسنان وعظام قوية فحسب، بل إنه مهم أيضاً لإنتاج الهرمونات وتنظيمها في الجسم. يساعد هرمون يسمى اللبتين على جعلنا نشعر بالشبع بعد الأكل، ويتم تحديد فعالية اللبتين من خلال كمية فيتامين د في الجسم. وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين بدأوا رحلات إنقاص الوزن بمستويات أعلى من فيتامين (د) فقدوا وزناً أكبر مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات أقل من فيتامين د في أجسامهم. التزم بنظام التمرين: تساعد الدهون البنية الجسم على حرق المزيد من السعرات الحرارية. ويساعد التمرين المنتظم على زيادة كمية الدهون البنية في الجسم عن طريق تحويل الدهون البيضاء إلى دهون بنية من خلال هرمون يسمى إيريسين. تناول الشاي الأخضر: ربما ندرج جميعاً حقيقة أن الشاي الأخضر يساعد في إنقاص الوزن. فهو لا يساعد الجسم على تقليل امتصاص الدهون أن يساعد شرب ثلاثة إلى خمسة أكواب من الشاي الأخضر كل يوم بشكل كبير في إنقاص الوزن. ممارسة المزيد من النشاطات الحركية

كهرباء القلب لها علاقة بسلس البول الليلي

أظهر بحث جديد وجود ارتباط بين سلس البول الليلي وبين عدم انتظام ضربات القلب. ودعا الأطباء إلى أخذ هذا الاحتمال بعين الاعتبار ضمن الفحوصات التي يوصون بها عندما يشكو مريض من التبول اللاإرادي أثناء النوم. وبحسب موقع "ساينس دايلي"، يوصي الأطباء عادة بفحوصات تتعلق بتشخيص عدوى المسالك البولية عند وجود حالة سلس بول ليلي، وقد تتسع دائرة الفحص لتشمل: الاضطرابات العاطفية، والصرع، وتوقف التنفس أثناء النوم، وتأثير الأدوية المذرة للبول أو المسكنات. وبحسب البحث الجديد الذي تم فيه استطلاع 102 ألف شخص، منهم أطباء من تخصصات متعددة، وطلاب طب، ومرضى، تبين وجود علاقة قوية بين التبول اللاإرادي أثناء النوم وعدم انتظام ضربات القلب. وأوصى البحث بضرورة عمل تخطيط القلب الكهربائي عند الشكوى من سلس البول الليلي، إلى جانب سؤال المريض عن وجود حالات موت مفاجئ في العائلة، قد تعزى إلى مشاكل كهربائية في القلب. ويمكن أن تنقد هذه التوصيات الكثير من حالات عدم انتظام ضربات القلب من أن تصبح نوبة قلبية تؤدي إلى الوفاة.

الجلوس الخاطئ يسبب التهاب الزائدة الدودية

بالرغم من أن الجلوس في المرحاض يمثل جزءاً أساسياً من الحياة اليومية، لا يزال هناك العديد من الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الناس، واحداها هي طريقة الجلوس على مقعد المرحاض. وتقول ستيفاني تايلور، خبيرة الصحة والرفاهية "إن الجلوس بشكل غير صحيح في المرحاض يمكن أن يؤدي إلى التهاب الزائدة الدودية أو تدمير جدار الأمعاء"، وتضيف ستيفاني تايلور "حتى اخترعنا المرحاض، كان البشر يفتحون أمعائهم بالجلوس، مثل الحيوانات الأخرى، وعند ذلك الحين، وعلى الرغم من أننا نشعر بمزيد من التحضر، فقد تسببتنا في بعض المشاكل الصحية الخطيرة". وأوضحت الخبيرة أن العضلات حول المستقيم تساعد في التحكم في ما إذا كنت في وضع التبرز أم لا. وعندما تجلس على المرحاض، فإن زاوية فتحة الشرج تلتوي وتؤدي عضلاتك إلى خلق المستقيم، مما يؤدي إلى إبقاء البراز بالداخل. وتابعت ستيفاني "لذا، فإن الجلوس بوضعية غير صحيحة في المرحاض يجعل التخلص من الفضلات أمراً صعباً، إذا لم تتخلص من كل البراز، فقد يؤدي ذلك إلى الإمساك، والذي يمكن أن يؤدي إلى أمراض الأمعاء أو التهاب الزائدة الدودية". القرفصاء هي إحدى الطرق البسيطة لتقليل مخاطر هذه الحالات الخطيرة. وتقول ستيفاني "عندما تجلس القرفصاء وترفع ركبنا أعلى منوركين، يتم تقويم الزاوية الشرجية وتطلق العضلة العانية المستقيم مما يجعل التبرز أسهل بكثير.

حيلة تكشف تعرض الفاكهة للرش بالمبيدات

لقي مقطع فيديو نشره منشئ المحتوى الأسترالي على تيك توك جوشوا بلوم، وراجاً كبيراً، بعدما كشف فيه عن حيلة لا يعرفها الكثيرون حول الفواكه التي يتم شراؤها من السوبرماركت. وقال جوشوا، من مدينة سيدني، إن المصقات الموجودة على الفاكهة تحتوي على رقم، نادراً ما ينتبه إلى المستهلكون، يشير إلى كيفية زراعة الفاكهة. تكشف الرموز المكونة من أربعة أو خمسة أرقام عن معلومات أساسية، بما في ذلك ما إذا كان المنتج قد تمت زراعته بشكل طبيعي. في الفيديو، وضع جوشوا، 25 عاماً، قفاحة وليمونة وبرتقالة بجانب بعضها لمقارنة الأرقام الموجودة على المصق الموجود على كل منها. وقال جوشوا: "هذا شيء تعلمته عندما كنت في الخامسة والعشرين من عمري. أنا متأكد من أن الكثير منكم يأكل الفاكهة، دون أن ينتبه إلى الرمز الموجود على المصقات الصغيرة. هذه المصقات الصغيرة تخبر المستهلك كيف يتم زراعة الفاكهة". وأضاف "إذا نظرت عن كثب، ستري بأن المصق يحتوي على كود مكون من أربعة أو خمسة أرقام. الكود المكون من أربعة أرقام يعني أن الفاكهة تم رشها بمبيدات الآفات الكيميائية. أما الكود المكون من خمسة أرقام والذي يبدأ برقم ثمانية، فيعني بأن الفاكهة معدلة وراثياً" وفقاً لموقع الويب الخاص بالاتحاد الدولي لمعايير الإنتاج، فإن المصقات التي تحتوي على رموز مكونة من أربعة أرقام تبدأ برقم ثلاثة أو أربعة تشير إلى أن الفاكهة أو الخضار صُنعت باستخدام تقنيات الزراعة التقليدية.



نزيف الأنف قد ينذر بالإصابة بمرض خطير

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إن نزيف الأنف له أسباب عدة، منها ما هو بسيط ومنها ما هو خطير. وأوضحت الرابطة أن الأسباب البسيطة لنزيف الأنف تتمثل في دخول جسم غريب في الأنف أو إصابات الأنف أو تناول أدوية سيولة الدم مثل الأسبرين أو استخدام قطرات الأنف المزيلة للاحتقان على مدار فترة طويلة. وأضافت الرابطة أن نزيف الأنف قد ينذر بالإصابة بمرض خطير مثل اضطرابات التخثر كمرض الهيموفيليا الوراثي، كأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، وأورام الأنف الداخلية، والورم الليفي الأنفي البلعومي. ولإيقاف النزيف، ينبغي الجلوس في وضعية قائمة مع الاحتناء إلى الأمام قليلاً، والضغط على جانبي الأنف بالسبابة والإبهام لمدة 15 دقيقة تقريباً، مع تبريد مؤخر العنق والجهة بواسطة كمادات باردة. وعلى أية حال، ينبغي استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي للكامن وراء نزيف الأنف وعلاجه في الوقت المناسب.

ميزان شخصي ذكي من أنكر

أطلقت شركة أنكر الميزان الشخصي الذكي Eufy Smart Scale P2 الذي Pro الجديد، الذي يمكنه قياس 16 قيمة مختلفة في عملية قياس واحدة. وأوضحت الشركة الصينية أن الميزان الشخصي الذكي Eufy Smart Scale P2 Pro الجديد يمكنه قياس الوزن ودهون الجسم والمقاومة الكهربائية الحيوية (BIA) لتحديد مؤشر كتلة الجسم والعضلات وكتلة العظام ومعدل ضربات القلب الحثالي. وتحدد أنكر دقة تحديد الوزن بقيمة 50 غم. ويفضل تقنية طلاء ITO الحساسة للغاية، فلا يهم أين يقف المستخدم على الميزان. ويتيح الميزان نقل جميع بيانات القياس إلى تطبيق EufyLife لإنشاء نموذج ثلاثي الأبعاد افتراضي بناءً على النسب والقياسات المدخلة للعضلات والصدر والخصر والوركين والخصدين، مع إظهار جميع التغييرات بالتفصيل. ويمكن أيضاً مزامنة بيانات القياس مع Google Health أو Apple Health أو Fit Bit.



منوعات الفكر

22

بحضور مسلم بن حم العامري

مجموعة بن حم تقيم مأدبة إفطار لموظفيها بمناسبة شهر رمضان



ومن جانبه قال الشيخ أحمد بن مسلم بن حم المدير التنفيذي للمجموعة: ترسم ملامح خطة استثمارية طويلة الأجل في قطاعات المجموعة ترتكز على تمكين الكوادر المتميزة وتطوير مهاراتهم وتعزيز قدراتهم في جميع القطاعات. وأكد بن حم: متفائلين بالمستقبل ونسير واتقن الخطى بتحقيق إنجازات في الداخل والخارج بالقطاعات كافة ترقى إلى سعة ومكانة الدولة في العالم، ونعمل على تعزيز استثماراتنا في القطاع العقاري الذي يشهد طفرة إيجابية في الدولة من خلال مشاريع نوعية تضمن الرفاهية للزوار والقاطنين. وأشار بن حم أن "أسم المجموعة وقاريها معروف، ولدينا حرص على مساعدة رواد الأعمال، ضمن دورنا المجتمعي، الذي نعدّه إرثاً نعمل من خلاله جيلاً بعد جيل، وهو الإرث الفني الذي أسسه الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه. ولفت إلى أن "المجموعة استمرت، على الرغم من ظروف السوق، في تنفيذ معظم المشروعات، والقيام بأعمالها قدر استطاعت، بما أسهم في تجاوز الجزء الأكبر من الأزمة الخاصة بفيروس (كورونا). وختم بن حم: لا سبيل أمامنا إلا أن نتميز، لأن الارتقاء بمكانة المجموعة أمانة، لهذا يجب أن نتخذ التميز هدفاً ومنهجاً وممارسة.

العين - الفجر

بحضور الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم وفي تقليد دأبت على إقامته سنوياً للحفاظ على تراثنا مع موظفيها، واحتفالاً بشهر رمضان المبارك أقامت مجموعة بن حم حفل الإفطار السنوي بمشاركة الموظفين والمسؤولين من كل المستويات الإدارية. وحضر المأدبة التي أقيمت في قاعة مركز سالم بن حم الثقافي الشيخ أحمد بن مسلم بن حم المدير التنفيذي للمجموعة والشيخ سالم بن مسلم بن حم المدير العام لمجموعة مدارس بن حم وأعضاء مجلس الإدارة. وقال الشيخ مسلم بن حم: الإفطار الجماعي يأتي ضمن أهداف وخطة المجموعة الذي نسعى من خلاله إلى تحقيق الألفة والروح الاجتماعية بين المسؤولين والموظفين، وكسر النمط السائد والطغي على العمل، وتعزيز أواصر الترابط بين أسرة العمل في جهة العمل من خلال الاحتفاء بالشهر الكريم في أجواء إيجابية. وتوجه بن حم بالشكر إلى جميع العاملين في المجموعة على أدائهم العالي وتفانيهم في العمل الذي يعود له الفضل في وصول مجموعة بن حم إلى مكانة متقدمة في مصاف الشركات الوطنية.



بحضور سالم بن ركاض

مهرجان حديقة الجاهلي للياقة البدنية يستقطب مئات المشاركين

العين - الفجر

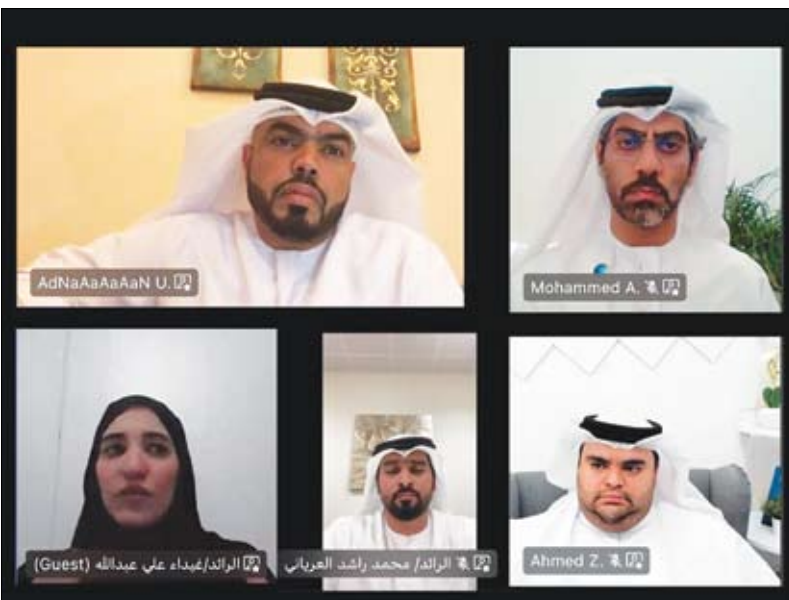
الرياضية، وأشاد الشيخ سالم بن ركاض في كلمته خلال حفل الافتتاح بأهمية وأهداف ونوعية هذا الحدث الرياضي للياقة البدنية، معتبراً أن الجلسات والمحاضرات التوعوية والتدريبية والنصائح الإرشادية التي تتضمنها فعاليات المهرجان تشكل حالة صحية وثقافية واجتماعية ونصائح للأفراد لتحقيق أهداف اللياقة البدنية لجهة خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري، إلى جانب تخفيف الوزن، وبالتالي تغيير النمط الروتيني في الرياضة وجعله أسلوب حياة يومي في المنزل بزيادة النشاط البدني والحفاظ على الصحة. من جهته قال الدكتور أروان مينيوم الرئيس التنفيذي لمستشفى الإمارات الدولي إن هذا النشاط الرياضي يشكل أمراً مهماً لصحة الإنسان وتعلم اللياقة البدنية من خلال المدربين المتخصصين الذين يقدمون خلال أيام المهرجان أفضل الممارسات الرياضية في تشجيع الجمهور، إضافة إلى الحركات وجلسات التدريب الجماعي في ممارسة التمارين الرياضية على أنغام الموسيقى التي لها تأثيرها في تحسين الأداء البدني.

تواصلت في حديقة الجاهلي بمدينة العين في أسبوعها الثاني فعاليات المهرجان الرياضي للياقة البدنية خلال شهر رمضان المبارك الذي يستمر حتى الثامن والعشرين من أبريل الجاري تحت عنوان: "العين نشطة، العين صحية، العين سعيدة" الذي تنظمه مستشفى الإمارات الدولي بالتعاون مع بلدية مدينة العين ويشمل جلسات رياضية وذلك بمشاركة 400 مشترك مسجلين في المهرجان من مختلف الأعمار من المواطنين وأبناء الجاليات المقيمين في منطقة العين. وكان الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان قد افتتح إنطلاقة فعاليات المهرجان بحضور عدد من المسؤولين وممثلين عن بلدية العين وأطباء مستشفى الإمارات الدولي والمؤسسات الصحية والاجتماعية، وشخصيات ورؤساء وأعضاء مجالس إدارات النوادي الرياضية ومراكز وبناد اللياقة البدنية والصالات

ضمن الدورة السادسة للمجالس الرمضانية

شرطة أبوظبي تنظم مجلسها الرمضاني جودة الحياة الرقمية «خلق حذر»

أبو ظبي-الفجر:



التحريات والتحقيقات الجنائية إلى أهمية حماية الأبناء من مخاطر المحتالين والنصابين عبر الانترنت وتعليمهم كيفية حماية حساباتهم من الاختراق ووضع رمز سري مختلف لكل حساب وعدم تحميل أي ملفات بدون مسحها من الفيروسات لافتة إلى ان الدولة وضعت إجراءات دقيقة لحماية المجتمع من مخاطر الانترنت وعلى المستخدم أن يكون أكثر وعياً في تعامله مع الآخرين وتجنب أن يكون ضحية سهلة للنصابين والمحتالين الذين يحاولون الوصول بكل الطرق إلى الحسابات المصرفية والبيانات للتحويل على الضحايا. وحذر المهندس أحمد عبدالرحيم الزرعوني خبير تقني ومؤلف كتاب التفكير التقني من الطرق الاحتيالية عبر الانترنت واستخدام المحتالين أساليب مثل الإعلانات الالكترونية وإيهام الضحايا بالوصول على أرباح خيالية لافتاً إلى ضرورة عدم التعامل مع المتاجر الإلكترونية الوهمية وغير الموثوقة التي قد تقوم باستدراج العملاء لعمليات نصب من خلال سرقة أموالهم عبر بطاقتهم المصرفية

وعودتها للضحية ما يعزز جهود شرطة أبوظبي في مواجهة هذه الجرائم. ونصح الجمهور بضرورة عدم التجاوب مع الأرقام الهاتفية الغريبة والحفاظ على سرية المعلومات البنكية وبيانات البطاقات الائتمانية وإبلاغ الشرطة فور استقبال اتصال هاتفي غريب أو رسالة مريبة. وأشاد السيد محمد البلوشي رئيس إدارة مخاطر الاحتيال بمصرف أبوظبي الإسلامي بالتعاون البناء مع القيادة العامة لشرطة أبوظبي في حملة "خلق حذر" والتي تقودها شرطة أبوظبي لنشر التوعية حول عمليات الاحتيال المالي، إذ يأتي تعاون المصرف في إطار الإدراك للمخاطر المترتبة على تلك العمليات، وأثرها السلبي على المتعاملين والقطاع المصرفي ككل لافتاً إلى أن المصرف لا يذخر جهداً في نشر الوعي والتحصين للأساليب الاحتيالية تحت شعار "خلق حذر" من خلال إطلاق الحملات التوعوية عن الاحتيال المالي واستخدام أحدث التقنيات لحماية بيانات المتعاملين. وأشارت الرائد غيداء علي عبدالله من مديرية التحريات والتحقيقات الجنائية. وأكد الرائد محمد راشد العرياني من مديرية التحريات والتحقيقات الجنائية ضرورة توعية المجتمع بهذا النوع من النصب والاحتيال لافتاً إلى جهود شرطة أبوظبي في وقاية وتجنب أفراد المجتمع من النصب الهاتفي. وذكر أن مركز تواصل التابع لمديرية التحريات والتحقيقات الجنائية والذي يضم عدة بنوك، والأول من نوعه في المنطقة لمكافحة الجرائم الالكترونية حقق نجاحاً كبيراً بنسبة تصل إلى أكثر من 80% في إغلاق حسابات وهمية وانخفاض الجريمة وإعادة الأموال للضحايا بكفاءة عالية. وأشار إلى أن المركز يتلقى بلاغات الاحتيال المالي ومستغلي عملاء البنوك، و يضم عدة بنوك محلية، ويعمل على تتبع الأموال وتجميدها واتخاذ الإجراءات القانونية التي تضمن الحفاظ على الأموال وعودتها للضحايا، والتحقق من العمليات المالية المشبوهة فيها واتخاذ الاجراءات القانونية التي تضمن الحفاظ على الأموال

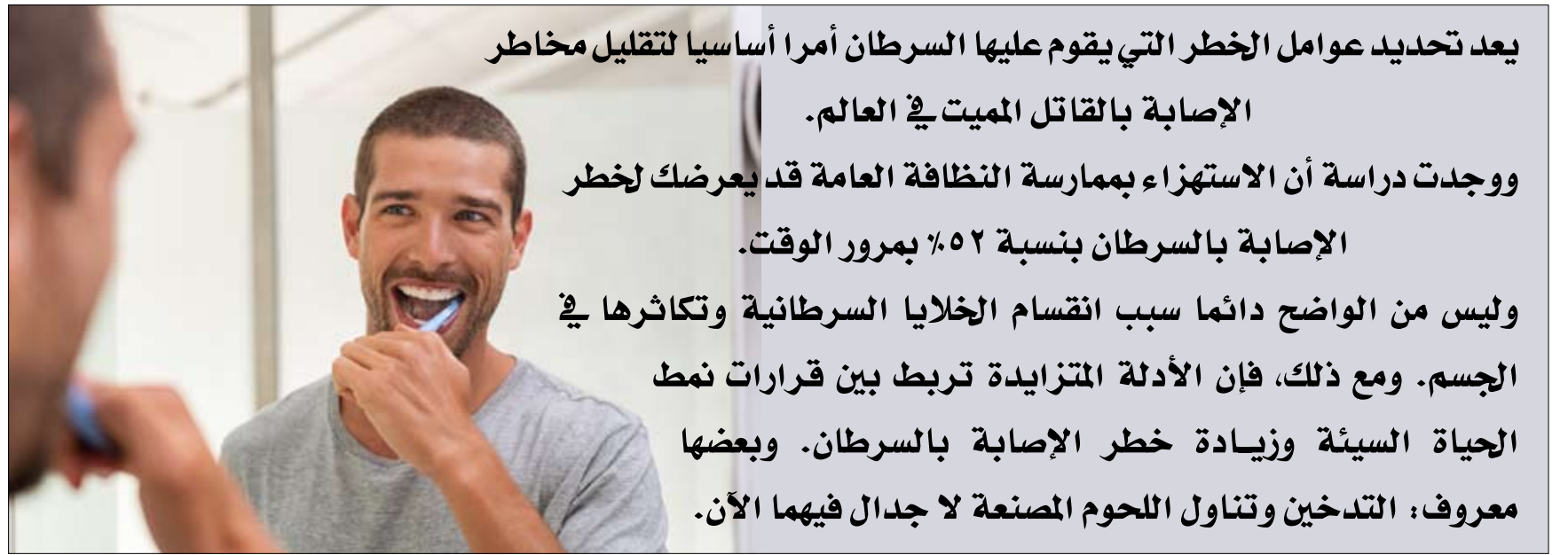
غيداء علي عبدالله من مديرية التحريات والتحقيقات الجنائية. وأكدت الرائد محمد راشد العرياني من مديرية التحريات والتحقيقات الجنائية ضرورة توعية المجتمع بهذا النوع من النصب والاحتيال لافتاً إلى جهود شرطة أبوظبي في وقاية وتجنب أفراد المجتمع من النصب الهاتفي. وذكر أن مركز تواصل التابع لمديرية التحريات والتحقيقات الجنائية والذي يضم عدة بنوك، والأول من نوعه في المنطقة لمكافحة الجرائم الالكترونية حقق نجاحاً كبيراً بنسبة تصل إلى أكثر من 80% في إغلاق حسابات وهمية وانخفاض الجريمة وإعادة الأموال للضحايا بكفاءة عالية. وأشار إلى أن المركز يتلقى بلاغات الاحتيال المالي ومستغلي عملاء البنوك، و يضم عدة بنوك محلية، ويعمل على تتبع الأموال وتجميدها واتخاذ الإجراءات القانونية التي تضمن الحفاظ على الأموال وعودتها للضحايا، والتحقق من العمليات المالية المشبوهة فيها واتخاذ الاجراءات القانونية التي تضمن الحفاظ على الأموال

نظمت شرطة أبوظبي مجلسها الرمضاني الثاني لعام 2022 بعنوان جودة الحياة الرقمية..خلق حذر ضمن الدورة السادسة للمجالس الرمضانية تحت شعار "شرطة أبوظبي..أمن واستقرار وخدمات مجتمعية متطورة"، والتي تنظمها إدارة الشرطة المجتمعية بالتنسيق والتعاون مع مكتب شؤون الشرطة النسائية بشرطة أبوظبي. وأدار الجلسة المقدم عدنان عوض سعيد رئيس قسم تخطيط التدريب في إدارة التدريب بشرطة أبوظبي مؤكداً أهمية دور المجالس في توعية الشباب وأفراد المجتمع عموماً بطرق الاحتيال والتدني لمخاطر النصب الهاتفي. وشارك في المجلس كلا من الرائد محمد راشد العرياني من مديرية التحريات والتحقيقات الجنائية، والسيد محمد البلوشي رئيس إدارة مخاطر الاحتيال بمصرف أبوظبي الإسلامي والمهندس أحمد عبدالرحيم الزرعوني خبير تقني ومؤلف كتاب التفكير التقني، والرائد

استخدامها بصورة إيجابية وحماية البيانات وتجنب تداولها مع غير المختصين وعدم نشرها عبر مختلف وسائل التواصل الاجتماعي.

أو حساباتهم البنكية واستخدام أساليب مختلفة للاحتيال الإلكتروني. وأكد أهمية توعية أفراد المجتمع بالجودة الرقمية

منوعات العقل 23



يعد تحديد عوامل الخطر التي يقوم عليها السرطان أمراً أساسياً لتقليل مخاطر الإصابة بالقاتل المميت في العالم. ووجدت دراسة أن الاستهزاء بممارسة النظافة العامة قد يعرضك لخطر الإصابة بالسرطان بنسبة ٥٢% بمرور الوقت. وليس من الواضح دائماً سبب انقسام الخلايا السرطانية وتكاثرها في الجسم. ومع ذلك، فإن الأدلة المتزايدة تربط بين قرارات نمط الحياة السيئة وزيادة خطر الإصابة بالسرطان. وبعضها معروف: التدخين وتناول اللحوم المصنعة لا جدال فيهما الآن.

من السهل الوقاية من أمراض اللثة

عادة سيئة عند تفريش أسنانك قد تزيد من خطر إصابتك بالسرطان!



• احمرار اللثة وانتفاخها.
• نزيف اللثة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط.
ويمكن أن تشمل أعراض التهاب دواعم السن ما يلي:
• رائحة الفم الكريهة.
• طعم كريه في فمك.
• ارتخاء الأسنان الذي قد يجعل تناول الطعام صعباً.
• تجمعات الصقيح التي تظهر تحت اللثة أو الأسنان (خراجات اللثة).

أمراض اللثة أكثر عرضة للإصابة بسرطان المريء بنسبة 43% وأكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة بنسبة 52% مقارنة بالأشخاص الذين كانت لديهم أكثر صحة. وكان الخطر أعلى لدى أولئك الذين يعانون من أمراض اللثة الشديدة بما يكفي للتسبب في فقدان الأسنان. وهذه الدراسة قائمة على الملاحظة ولا تثبت أن أمراض اللثة تسبب السرطان، ولكن قد يعني ذلك أن الأطباء في يوم من الأيام سيضعون نظرة على صحة اللثة عند تقييم المخاطر الإجمالية.

وربط اكتشاف مثير للقلق نُشر في أواخر العام الماضي بين أمراض اللثة وخطر الإصابة بسرطانين بشكل ملحوظ. ويمكن أن يكون سبب أمراض اللثة عدداً من العوامل، ولكن السبب الرئيسي وراء ذلك هو تراكم البلاك على أسنانك نتيجة قلة تنظيف الأسنان بالفرشاة. وتشير الدراسة التي أجرتها جامعة هارفارد، والتي لُخصت في رسالة من مجلة Gut، إلى أن البكتيريا بين أسنانك ولثتك قد تؤثر على خطر الإصابة بسرطان المعدة والمريء.



ولحسن الحظ، من السهل الوقاية من أمراض اللثة. وتوصي جمعية طب الأسنان الأمريكية بتنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً، واستخدام الخيط مرة واحدة على الأقل يومياً، وإجراء فحص الأسنان وتنظيفها بانتظام. وبالإضافة إلى سوء نظافة الفم، يمكن لعدد من الأشياء أن تزيد من خطر الإصابة بمشاكل في اللثة. وتشمل:
• التدخين.
• عمرك - تصبح أمراض اللثة أكثر شيوعاً مع تقدمك في السن.
• داء السكري - حالة تستمر مدى الحياة وتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل كبير.
• الحمل - التغيرات الهرمونية يمكن أن تجعل اللثة أكثر عرضة للبلاك.
• ضعف الجهاز المناعي - على سبيل المثال، بسبب حالات مثل فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز أو بعض العلاجات، مثل العلاج الكيميائي.
• سوء التغذية - حالة تحدث عندما لا يحتوي النظام



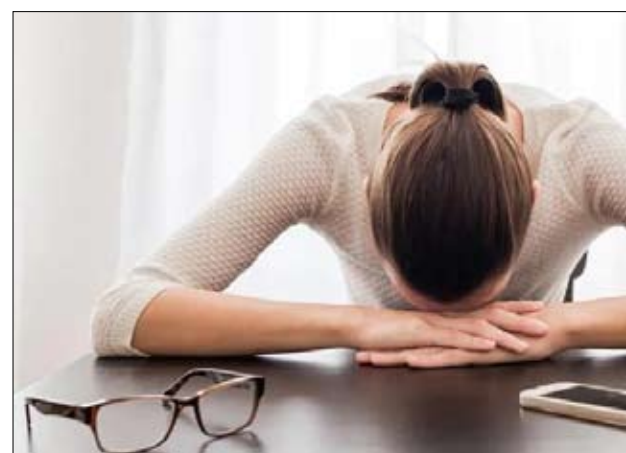
3 أسباب أساسية كامنة وراء الشعور بالتعب طوال الوقت

يواجه الكثير منا أحياناً الشعور بـ "التعب طوال الوقت"، وهي حالة لا تدعو للقلق في الغالب، خاصة عندما تحدث لفترة قصيرة ولسبب محدد.



أسباب جسدية
يمكن أن تشعرك بعض الظروف الصحية بالإرهاق، والتعب هو أحد أعراض العديد من الحالات، بما في ذلك:
- فقر الدم بسبب نقص الحديد
- الغدة الدرقية
- النوم وتوقف التنفس المرحلي
- الحمل
- زيادة الوزن أو السمنة
- النحافة

أسباب نفسية
تعد الأسباب النفسية الأكثر شيوعاً في التسبب بالإرهاق، حيث تؤدي إلى قلة النوم أو الأرق، وبالتالي التعب أثناء النهار. وتشمل الأسباب النفسية ما يلي:
- الإجهاد
- صدمة عاطفية (مثل الفجعة، الانفصال)
- الاكتئاب
- القلق



أسباب تتعلق بنمط الحياة
قد تسبب بعض اختيارات أسلوب حياتك في شعورك بالتعب المستمر، مثل شرب الكثير من الكحول، واستهلاك مادة الكافيين بشكل مفرط، والعمل في دوام ليالي، وأيضاً أخذ قيلولته مطولة في النهار.



منوعات الفجر 26

جامعة نيويورك أبوظبي تطلق النسخة الأولى من «رمضانيات»

•• أبو ظبي-الفجر

«رمضانيات» بعرض خاص لأحد أفلام سلسلة السينما العربية المعاصرة «سينماتنا» في مركز الفنون. أطلقت جامعة نيويورك أبوظبي النسخة الأولى من



تستضيفها ثلاثة من مؤسسات جامعة نيويورك أبوظبي وهي مركز الفنون ورواق الفن ومعهد جامعة نيويورك أبوظبي على مدى أسبوع خلال شهر رمضان المبارك، يتبعها سحور مشترك في الساحة الشرقية بالجامعة. يرجى زيارة موقع «رمضانيات» للإطلاع على البرنامج وكل التفاصيل. تتضمن الفعاليات: معهد جامعة نيويورك أبوظبي الخيل والليل والبيداء 13 أبريل في التاسعة والنصف مساء، القاعة الرئيسية: عرض مجاني مع ضرورة الحجز مسبقاً يستضيف معهد جامعة نيويورك أبوظبي سعادة الدكتور علي بن تميم رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، بمشاركة الدكتور بلال الأرفه لي، أستاذ كرسي الشيخ زايد للدراسات العربية والإسلامية في الجامعة الأمريكية في بيروت وزميل باحث أول في مكتبة الأدب العربي في جامعة نيويورك أبوظبي، حول أبو الطيب المتنبي الذي يعتبر من أهم شعراء العرب. تتضمن المناسبة مقتطفات من شعر المتنبي وتوزيع بعض من إصدارات مركز أبوظبي للغة العربية.

(القانون) وغادة غانم (الفناء).

رواق الفن

عرض حي: انعكاس ميدوسا

16 أبريل في التاسعة والنصف مساء، رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي: عرض مجاني مع ضرورة الحجز مسبقاً. تابعوا معنا عرض «محاكاة ميدوسا» الذي تقدمه لكم كيوري كاواي بالمشاركة مع كونستا كاريلو ومروان غنيم، وهو عرض حي يتفاعل مع أعمال معرض «تكوين عذري: رامين حائري زاده وركني حائري زاده وحسام رحمانيان» الذي يقامه رواق الفن حالياً. تكوين عذري: رامين حائري زاده وركني حائري زاده وحسام رحمانيان. المعرض قائم إلى 12 يونيو في رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي: معرض مجاني يقدم رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي عدداً من الجولات والفعاليات خلال ساعات العمل الجديدة من الثانية ظهراً إلى العاشرة مساء طيلة الشهر المبارك. من الثانية ظهراً إلى العاشرة مساء من كل يوم خلال شهر رمضان المبارك.

أكاديمية الشعر تصدر «أبيات شعرية من مرويات الذاكرة النسائية الشعرية في الإمارات»

يذكر أن أكاديمية الشعر أصدرت في السنوات الماضية عدداً من الإصدارات التي تسعى إلى توثيق الموروث الشعري الشفاهي في دولة الإمارات، في إطار مشروعها لحفظ الذاكرة الشفاهية المحلية المرتبطة بالشعر النبطي حياتهم والأخلاق النبيلة السائدة بينهم.

المصادر وهي مجموعة من العناصر النسائية الإماراتية التي استعانت بذاكرتهن الروائية لتوثيق هذه الثروة الشعرية الأصيلة العبرة عن هوية الموروث الشعري وقيمه الإنسانية والحضارية في عكس ثقافات الشعوب وأسلوب حياتهم والأخلاق النبيلة السائدة بينهم.



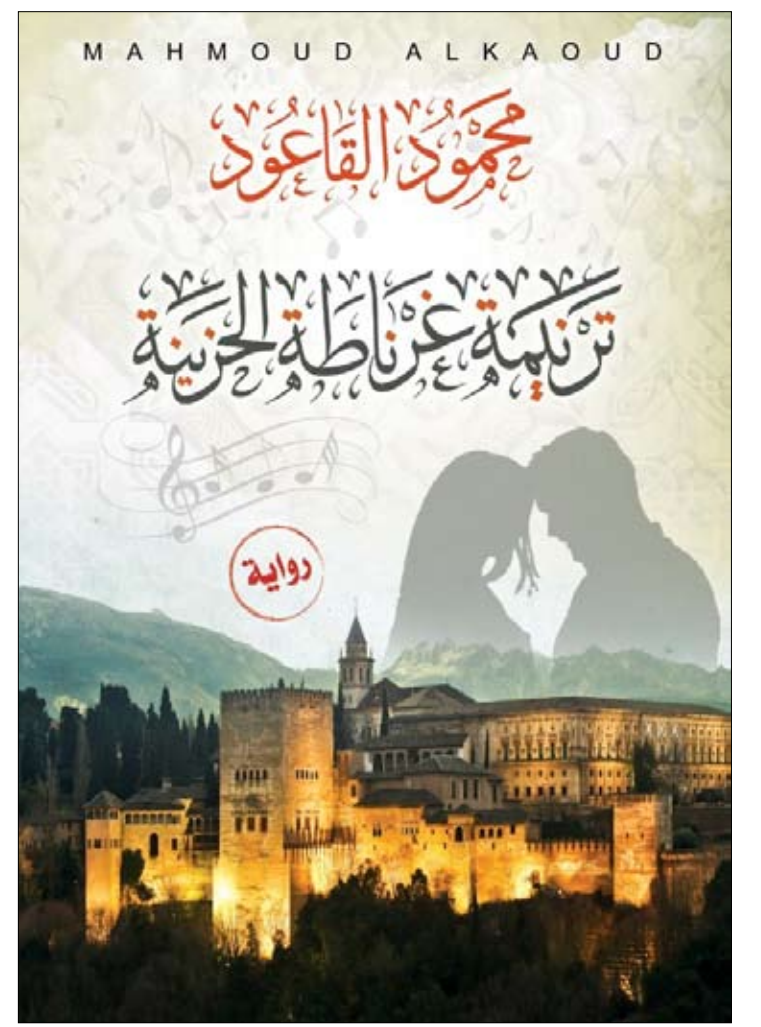
صدر الطبعة الثانية من رواية «حارس الموتى» لإسلام علاء.. قريباً

تصدر خلال أيام الطبعة الثانية من رواية «حارس الموتى» للكاتب الشاب إسلام علاء عن دار الهرم للنشر، والتي بنيت أحداثها على وقائع حقيقية حدثت في إحدى مقابر الإمام الشافعي. وقال إسلام علاء إن الرواية تندرج تحت القصص الواقعية الاجتماعية لسكان المقابر وتحديداً في منطقة الإمام الشافعي. وأضاف أن الرواية تدور حول شاب ميسور الحال، يتمسك والده بالعيش في المقابر، لأنها بلا تكلفة مادية تقريباً، كما أن وجودهم بين المقابر يضمن

لهم الحصول على مبالغ شهرية من أصحابها. وأشار إلى أن الشاب ياسين بطل الرواية يواجه أزمة كبيرة فيما بعد بتطور الأحداث عندما يكتشف أن والده يعمل مع سمسارة سرقة الجثث، من أجل تسهيل استخدامها في الأعمال والسحر، مما يجعله يقع في حيرة كبيرة هل يبلغ عن والده أم يصمت ويترك الأمور كما هي. وأوضح أن فكرة الرواية جاءت أثناء إنجاز مشروع تخرجه من الجامعة عن سكان المقابر، حيث وجد أن كثيراً من الناس يسكنون مقابر الأمام الشافعي ويقضون أعمارهم بين المقابر.

«ترنيمة غرناطة الحزينة» رواية لمحمود القاعود عن مأساة الأندلس

صدرت رواية للكاتب والصحفي محمود القاعود، بعنوان «ترنيمة غرناطة الحزينة»، والتي تدور أحداثها على مأساة الأندلس في قالب من الرومانسية. وفي رواية «ترنيمة غرناطة الحزينة» لعب محمود القاعود على قضية تخص النفس الإنسانية، عبر الحب، حتى إذا بدأت الحياة تضحك لبطلتها وفرحنا معها بعد انتكاسات عشناها لها، صدمتنا بالنهاية غير المتوقعة. وقال الدكتور سعيد الوكيل، أستاذ النقد الأدبي في كلية الآداب جامعة عين شمس عن رواية «ترنيمة غرناطة الحزينة»: «قد جاءت باهرة لا يريد القارئ من فرط جمالها أن ينهي قراءتها، وزادتها اللغة القوية المكتسبة من فصاحة العرب جمالاً، كما بدت الرواية محكمة البناء تأخذ بالألباب».



صدر رواية «الليالي العمياء» للكاتب مصطفى سليم



صدرت رواية «الليالي العمياء» للكاتب مصطفى سليم عن منشورات الربيع، ومن المقرر أن تشارك في معرض القاهرة الدولي للكتاب 2022، وتناقش الرواية عدداً من القضايا النفسية والاجتماعية عبر بطلها الذي يعاني تحت وطأة الاكتئاب، بعدما تفجر أزماته النفسية في وجهه، وسهل إصابة زوجته بسرطان الثدي، لتتقلب حياته رأس على عقب في محاولة لترميم ذاته من جهة، ودعمها من أخرى، ليخلق صراعاً بولد العديد من الأحداث العاصفة. يقول مصطفى سليم: «الرواية تنتمي إلى تيار الكتابة النفسية، وترصد درامياً عدداً من القضايا الاجتماعية والنفسية بينها دوائر القهر التي لا تنتهي، وفساد الأرواح الذي صار وياً أصاب الكثيرين، فيبطلها يعمل صحفياً، الأمر الذي مكن الراوي من الاطلاع على كثير مما يدور في الكواليس، التي لم يحتملها عقله فسقط في أزمة نفسية، فتحت أمامه أفاقاً واسعة لخلق حالات درامية متنوعة، إذ يقع راغب درويش، بطل العمل في أزمة صحية تسقطه في عدد من المتاهات الذهنية والنفسية، ليكتشف كم يعاني اغتراباً روحياً يحيل بينه وبين الاندماج في الواقع، ليقف على مسافة تأمل يرصد بها الأحداث عن نحو مغاير».

يذكر أن مصطفى سليم حصل على الدكتوراه في النقد الأدبي الحديث، وهازت روايته «سفر المرايا» بجائزة دبي الثقافية فرع الرواية عام 2013، وله مجموعة قصصية تنتمي أيضاً لتيار الكتابة النفسية عنوانها «نق سري» صدرت في 2020، وكتابتان نقديتان هما «السلطة والحريية بنيت السرد في سداسية إبراهيم الكوني» و«المنظرة والحجاج» عام 2019.

منوعات

الفكر

27

تشارك اللبنانية دجى حجازي مع مجموعة من الممثلين في الجزء الثاني من مسلسل (للموت)، إلى جانب الممثلين الأساسيين الذين شاركوا في جزئه الأول الذي يعرض خلال الموسم الرمضاني الحالي. حجازي تتحدث عن دورها في (للموت) والأسباب التي دفعتها للمشاركة فيه:

تلعب دور أرملة تهتم بتربية أولادها الثلاثة في (للموت2)

دجى حجازي: لا يزال المشوار أمامي طويلاً

• هل قررت التركيز على الدراما التلفزيونية، خصوصاً أن السينما تمرّ في ظروف غير جيدة بسبب أزمة (كورونا)؟
- أحب السينما كثيراً وأفضلها على الدراما التلفزيونية، ولكن المشكلة أن السينما اللبنانية لا تبيع.
• وهل هذا الأمر يمكن أن يدفعك للعمل السينمائي خارج لبنان؟
- بل لا أفكر بمثل هذه الخطوة حالياً.
• ما الذي شجّعك على المشاركة في الجزء الثاني من مسلسل (للموت)؟
- أكثر ما شجّعني هو النجاح الكبير الذي حققه الجزء الأول، كما أن دوري فيه جميل جداً ويشكل تحدياً لي ويبرهن إذا كنت أملك قدرات تمثيلية أم لا، لأنه لا يعتمد على الشكل.
• وهل هذا يعني أنك لم تتمكني من إثبات قدراتك من خلال الأعمال التي شاركت فيها قبلاً؟
- بل! أول فيلم شاركت فيه كان مع باسم مغنية، وهو فيلم إيراني. لبناني وكان يتطلب قدرات تمثيلية عالية. وفي الفيلم الثاني لعبت دور أم تخطفت ابنتها وكان بمشاركة بدیع أبو شقرا، عبده شاهين وكارلوس عازار، وكلها أعمال كان فيها تحدّ بالنسبة إليّ.
• ولكن في مسلسل (للموت) أجسد شخصية غريبة ومبهمة، ولا يُعرف إذا كانت جيدة أم لا.
- فأنا ألعب دور أرملة تهتم بتربية أولادها الثلاثة وتُجبر على العمل في أكثر من مهنة من أجل أن تؤمن لهم لقمة عيشهم، كما أنها صاحبة شخصية قوية، لكن نقطة ضعفها الوحيدة هي أولادها.
• وهل يظلمك دور الأم؟
- أنا أعم في الحياة، ولدي ولدان في 15 و16 من العمر. وفي مسلسل (للموت) اضطرروا أن يجعلوني أكبر عمراً من حيث الشكل، كما أنني لا أضع (ميك أب)، والسواد يحيط بعينيّ الحمراء بسبب التعب.
• تقصدين أن الدور لا يعتمد على الشكل؟
- في بعض المواقف أظهر كامرأة جميلة. ولكنني في غالبية مشاهدي أظهر وأنا أرتدي العباة السوداء الضففاضة، ولا أرتب شعري.
• وهل تعتقدين أن هذا العمل سيفتح أمامك الأبواب للانتشار عربياً؟
- في الموسم الرمضاني الماضي، عرضت على المشاركة في عمل ولكنني لئن أذكر اسمه احتراماً للشركة المنتجة، كما عرض عليّ خلال تصوير مسلسل (للموت) المشاركة في عمليّين، أحدهما للعرض في الموسم الرمضاني الحالي، ولكنني اعتذرت عنه لأن التصوير في أربيل في حين أنني كنت مشغولة بتصوير (للموت) في لبنان. كما اعتذرت عن العمل الثاني لأن قصته سياسية وأنا لا أحب المشاركة في هذا النوع من الأعمال، خصوصاً أنني جديدة في المجال ويجب أن أدرس خطواتي جيداً.
• اللافت أنك تقبلين بأدوار ثانوية في الدراما وتطلّين كبطلية في السينما؟
- العملان الأخيران اللذان عرضا عليّ كلاهما من بطولتي، ولكنني لم أتم أبدأ لأعتادي عن عدم المشاركة فيها لأنني أقدم (كاراكتير) في مسلسل (للموت). في السابق كان يهمني أن أكون بطلية أعمال، أما اليوم فأبحث عن (الكاراكتيرات) وتقديم شخصيات متناقضة لأن هذه الأدوار هي التي تؤكد إذا كنت ممثلة أم لا. لا يزال المشوار أمامي طويلاً، وفي المرحلة المقبلة يمكن أن ألعب أدوار البطولة.
• ألا تخافين أن يحصرك المخرجون والمُنْتِجون في دور الأم؟



الأوهام تطارد يسرا في مسلسل أحلام سعيدة



يبدو أن الأوهام هي أكثر ما يطارد فريدة (يسرا) في مسلسل أحلام سعيدة، فبعد الحادث الذي تسبب في إصابتها بالعمى، أصبحت فريدة تشك في كل ما يحدث حولها بطريقة مريبة. في البداية، سيطرت الأحلام أو ما تراه في المنام عليها، وفي كل ليلة تنهم أحداً بالاعتماد بقولها بناءً على ما تراه في المنام، ومؤخراً حين علقت ملابسها في مقبض الباب، ظنت أن أحدهم يدها من الخلف، مما تسبب في وقوعها على الأرض وإصابتها بالإغماء، هذا كله أدى إلى أن فقدت الثقة في كل من حولها، حتى طردت صديقاتها والخادمة من المنزل. مسلسل "أحلام سعيدة" بطولة كل من: يسرا، غادة عادل، مي كساب، شيما سيف، هشام إسماعيل، نور محمود، نبيل نور الدين، عماد رشاد، أوتاكسا، سامي مغاوري، ميسرة، عفاف مصطفى، جيهان الشماشجي، ملك بدوي وعدد آخر من الفنانين، تأليف هالة خليل وإخراج عمرو عرفة وإنتاج شركة العدل جروب للمنتج جمال العدل. وتداول الأحداث في إطار اجتماعي لايت حول فريدة (يسرا) وشيرين (غادة عادل) ويلي (مي كساب)، وهن ثلاث سيدات يعانين من الأرق وصعوبة النوم، ويجمعهن القدر سوية ليخضن معا تجارب مهمة في حياتهن فتساعدن تلك التجارب على تخطي مشاكلهن.

لينا شاماميان تحيي حفلاً غنائياً في دار الأوبرا المصرية

تحيي المطربة السورية لينا شاماميان حفلاً غنائياً يوم 22 أبريل داخل دار الأوبرا المصرية على مسرح النافورة، ويتضمن البرنامج مجموعة من أعمالها الخاصة المميزة موزعة بطريقة جديدة منها بالي معاك، هالأسمر اللون، على موج البحر، هنتشوف ونعش وغيرها إلى جانب بعض المؤلفات المصرية الشهيرة. السورية لينا شاماميان من مواليد دمشق عام 1980 من أصول أرمنية، التحقت بالمعهد العالي للموسيقى وتخرجت كمغنية كلاسيكية، قدمت العديد من الأعمال الناجحة خلال مسيرتها الفنية التي امتدت لـ 20 عاماً ونجحت في تحقيق قاعدة جماهيرية كبيرة. خاضت لينا شاماميان أولى مغامراتها الغنائية باللهجة المصرية عبر تقديمها أغنية "نعش ونشوف"، تتر مسلسل "إلا أنا"، دراما مختلفة غاصت في عالم المرأة والمجتمع، وحكايات مستوحاه من أحداث وقصص حقيقية، على مدار أكثر من 60 حلقة، تقدم حكايات مختلفة بأبطال مختلفين في كل حكاية، وشارك في بطولته تولى من النجوم، منهم درة وكندة علوش ووفاء عامر وجميلة عوض وأروى جودة وحنان مطاوع وصبري فواز وشيرين عادل وريهام عبد الغفور، وخاضت لينا عبر الأغنية أولى مغامراتها في الغناء باللهجة المصرية.



الفكر

لماذا لا ينصح بتناول الجبنة كل يوم؟



أعلن الدكتور أندريه بوبروفسكي، خبير التغذية الروسي، أن الجبنة مفيدة جدا في الشتاء، ومع ذلك لا ينصح بتناولها كل يوم، لأنها قد تسبب تصلب الشرايين وارتفاع مستوى ضغط الدم. ويشير الخبير في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أن الجبنة تحتل مكانة بارزة في النظام الغذائي للكثيرين، بيد أن هذا المنتج لا ينصح بتناوله كل يوم، لأن الإفراط بتناوله يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين وارتفاع مستوى ضغط الدم وغيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك تكون الحصى في الكلى. ويقول، "لا تصلح الجبنة للاستهلاك اليومي، لأنها تحتوي على سعرات حرارية كثيرة، بالإضافة إلى احتوائها على دهون ضارة وكوليسترول ضار". ويضيف، معظم الأجبان تحتوي على نسبة عالية من الملح، ما يشكل خطورة على صحة الجسم. فإذا لم يتمكن الشخص من استبعاد

الجبنة من نظامه الغذائي، فعليه على الأقل التقليل من تناولها، مشيرا إلى أن الحد الأعلى لتناول الجبنة في اليوم هو 100-150 غراما. ويشير الخبير، إلى أن تناول الجبنة باعتدال مفيد لأن البروتينات الموجودة فيها هي "لبنة بناء" للجسم وتمتاز منطومة المناعة. ويقول، "الجبنة غنية ببروتينات كاملة سهلة الهضم وأحماض أمينية، وهذه البروتينات تقوي منظومة المناعة وتحسن عمل جميع أعضاء الجسم". ويضيف، كما أن الأجبان مصدر مهم للكالسيوم وفيتامينات مجموعة B وخاصة فيتامين B12 الذي يجعل الجبنة مفيدة جدا في الشتاء، حيث النهار قصير والليل طويل، وهذا الفيتامين يحسن إيقاعات النوم، ويساعد على الوقاية من الاكتئاب الناتج عن قلة ضوء الشمس.

طبيب يكشف أفضل وسيلة للوقاية من السكري

أعلن الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، أن أفضل وسيلة للوقاية من مرض السكري، هي التغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية. ويشير مياسنيكوف في حديث تلفزيوني، إلى أنه "يمكن في الواقع الوقاية من مرض السكري بالتغذية الصحية وممارسة النشاط البدني، ولكن إذا اعتمد الشخص على التغذية الصحية فقط دون ممارسة النشاط البدني فلن يساعد في تحقيق الهدف المنشود، أي يجب أن تتراقف التغذية الصحية مع النشاط البدني".

ووفقا له، حتى في حالة ثبات الوزن وغياب النشاط البدني، فإن احتمال الإصابة بمرض السكري يزداد. ويشير مياسنيكوف، إلى وجود تدابير إضافية للوقاية من السكري، مثل التحكم بالنوم لأن مرض السكري يمكن أن ينتج عن كثرة النوم أو قلته أيضا. ويضيف، يجب تناول الطعام ببطء لتحسين عملية الامتصاص في الأمعاء. ولكن وفقا للأطباء، هذا لن يفيد في حالة تناول أطعمة غنية بالكربوهيدرات مثل البطاطس والأرز.

ووفقا له، بالإضافة إلى هذا، يجب الإقلاع عن التدخين وتجنب نقص فيتامين D في الجسم، "لأن نقص هذا الفيتامين هو عامل إضافي لتطور السكري. لذلك يجب أن يحصل الجسم عليه بكمية كافية".

ما العلاقة بين تناول اللحم واللويحات في الأوعية الدموية؟

اكتشف علماء الأحياء، لماذا يعاني عشاق تناول اللحوم غالبا من تصلب الشرايين، نتيجة نشوء اللويحات على جدران الأوعية الدموية. ويشير بيان مستشفى كليفلاند الأمريكية، إلى أن تكاثر بكتيريا *Emergencia timonensis* في أمعاء الإنسان، يؤدي على تراكم اللويحات على جدران الأوعية الدموية، لأنها تفرز مادة تساعد على تراكم الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية. ويعتقد ستانلي هازن، الباحث العلمي في المستشفى، أن هذا الاكتشاف سيساعد الخبراء على ابتكار طرق جديدة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المرتبطة بالنظام الغذائي للإنسان. واتضح للباحثين، من دراسة دم ونبيت أمعاء ثلاثة آلاف متطوع، أن نبيت أمعاء مرضى القلب يمتص المواد الغذائية من اللحوم، ويحولها إلى جزيئات مادة TMAO المسبب الرئيسي لتصلب الشرايين. وأن اعداد بكتيريا *Emergencia timonensis* كانت كبيرة في أمعاء عشاق تناول اللحوم، وعمليا لم تكن موجودة في أمعاء النباتيين. هذه البكتيريا تمتص أحد مكونات الخلايا العضلية - جزيئات غاما بيوتيرين - وحولتها إلى جزيئات TMAO. وقد أجرى الباحثون تجارب على الفئران نتيج نظاما غذائيا متوازنا، للتأكد من صحة اكتشافهم. وبعد زرع بكتيريا *Emergencia timonensis* في أمعائها زاد تركيز TMAO في دمها بصورة ملحوظة، ما هدد حياتها نتيجة تكون اللويحات وتضيق جدران الأوعية الدموية. وسوف يساعد هذا الاكتشاف العلماء على ابتكار أدوية تثبط الوظائف الحيوية لهذه البكتيريا، وتقلل من خطر تراكم اللويحات الكوليسترول عند تناول اللحوم.



تشارلي دي أميليو تبيكي فرحا عقب حصولها على جائزة صانعة المحتوى المفضلة خلال حفل توزيع جوائز اختيار الأطفال من Nickelodeon في سانتا مونيكا، كاليفورنيا. رويترز

قرأت لك

الباذنجان



أكد عدد من الدراسات العلمية، أن للباذنجان الذي يعد ضيفا شبه دائم على موائد المطابخ العربية، فوائد صحية عديدة تجعل تناوله أكثر من مرة في الأسبوع، أمرا جيدا. وأشارت هذه الدراسات، إلى أن "الباذنجان" يُساعد في وقاية القلب من الأمراض؛ حيث يحتوي على توليفة من المغذيات منها فيتامين "ب6"، والبوتاسيوم، والألياف، ومضادات الأكسدة التي تمنح قشرته اللون البنفسجي، وهي توليفة صديقة للقلب تحمي من الأمراض.

كما أنه عامل مساعد في عملية التخسيس؛ لأن كل 100 جرام من الباذنجان بها 25 سعرة حرارية فقط، بجانب أنه غني بالألياف، مما يساهم في الإحساس بالشبع وتحسين الإخراج، والتخلص من الدهون الزائدة في الطعام، وفق دراسات عديدة نُشرت في دورية "فود أند فانكشن".

وتساعد الصبغة البنفسجية التي تمنح قشرة الباذنجان لونها في الوقاية من عدة أنواع من السرطان؛ لأنها مصدر رائع لمضادات الأكسدة، كما أن الباذنجان يعالج نقص الحديد الذي يسبب الأنيميا أو فقر الدم، بجانب تحسينه لكثافة العظام وحمايتها من الكسور؛ لأنه غني بفيتامين "ك".

سؤال وجواب

- على أي شيء أطلق العرب اسم الفرساد؟
- التوت.
- من هو الأديب العربي الذي نال جائزة نوبل للآداب عام 1988م؟
- نجيب محفوظ.
- ما المقصود بالعتفقه؟
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- كم يبلغ العدد من الرهط؟
- من 10 إلى 30 فرد
- من هي خطيبة النساء وهي ثاني امرأة بايعت الرسول صلى الله عليه وسلم في بيعة العقبة الثانية؟
- أسماء بنت يزيد بن السكن الأنصارية.

هل تعلم؟

- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- يصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعه فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تقصد بسرعه وأهمها الجزر.
- من خلال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرضها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يفتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!

قصة الاسد المخادع

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخم الجسم كثر اللبدة عيناه واستعان بصوته عال يصم الأذان .. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عربنا له وبعد ان افترشه رفع على بايه راية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصداقاني الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وانا اخلد إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، واحب ان اجلس في بيتي كثيرا فأرجو منكم ان تشرّفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة ايضا استطع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي.

صدمت الحيوانات الطبيعية الاسد المخادع ولدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تختفي شيئا فشيئا وبدأت الغابة تحس بالقلق.. منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت. لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج، ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينهني من وجبته ويلقي النظام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف راحتها العفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع.

اعتبت الافكار الحيوانات فيما يفعلونه بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للاسد ولن يستطيع ان يأكل منا احدا وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسى وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبايديهم القوية ويقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدمهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى امتلأ الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية واغلقوا باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت رائحة الاسد الميت تملن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.

