

جامعة الإمارات تشارك في معرض
«أيدكس» بمشاريع ابتكارية تعزز
ريادة البحث العلمي



سيد رجب يكشف عن
أسرار أدواره المفضلة
ولماذا لا يجب لقب النجم



6 من أهم فوائد شرب الماء
وتأثيره على صحة الجسم

مؤثرة تشتهر بعد تعويضها البهاق على يديها إلى تصف قنية

استطاعت شابة أمريكية أن تنال شعبية واسعة وتشتهر على تيك توك، بعد أن حولت إصابتها بالبهاق بطريقة ذكية لأشكال فنية في كل مرة ترسمها على مكان الإصابة وجولها، أشارت بها إعجاباً واسعاً. وفي حسابها باسم Amara Aleman، روت الشابة أنها أصيبت بالبهاق في عام 2018، وأحزنها الأمر فحاولت إخفائه بالماكياج والملايس الطويلة، ولكنها مع الوقت شعرت بالإرهاق من إخفاءها، وقررت احتضان واقع بشرتها الجديدة وشعرت بذلك بحرية أكبر. وقامت أمارا، بتحويل بشرتها للوحات فنية، أطلقت عليها اسم "ArtSpots". ومن خلال تحديد بقع البهاق بألوان زاهية تتناسب مع ملابسها، تحولت أمارا لنجمة على تيك توك يتابعها نحو ثلاثمائة ألف شخص، ونحو 90 ألفاً على إنستغرام، ومازالت الأعداد تتزايد. وتقول أمارا أن أفضل ما قد يتحلى به الإنسان، هو الثقة، وتقول لتابعيها أن الثقة بالنفس أجمل زينة لهم، وتشجعهم على أن ما تريد إخفاءه من صفات داخلة، وتكتشف إمكانيات لا تعد ولا تحصى لتتزين به.

البيرو تحقق في تسريب ملف شاكير الطبي

أطلقت السلطات الصحية في البيرو تحقيقاً في عيادة في ليما نقلت النجمة الكولومبية شاكير إليها خلال عطلة نهاية الأسبوع بسبب معاناتها الآلام في البطن بعد تسريب ملف الغنية الطبي. ونقلت نجمة الموسيقى اللاتينية البالغة 48 عاماً، إلى المركز الطبي مساء السبت، مما دفعها لإلغاء حفلتها التي كانت مقررة الأحد. ومع ذلك، تمكنت من إحياء حفلة مساء الاثنين، مستأنفة بها جوتها العالمية. ودفع تسريب ملفها الطبي في منصات التواصل الاجتماعي هيئة الرقابة الوطنية على الصحة "سوسالود"، إلى فتح تحقيق. وأشارت الناطقة باسم الهيئة البيروفية روسي كايلاس لوكالة فرانس برس، إلى أن العاملين في عيادة ديلغادو أونا في ليما خضعوا للاستجواب كما جرى تفتيش المركز الصحي الاثنين.

يعد توقيت تناول الوجبات أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على نمط حياة صحي. إن الفجوة بين الغداء والعشاء هي أيضاً عامل مهم يجب مراعاته، والذي يمكن أن يؤثر على عملية التمثيل الغذائي ومستويات الطاقة والهضم والصحة العامة.

ومن المؤكد أن الاحتياجات الفردية وأنماط الحياة تختلف، ولكن بشكل عام، يجب أن تكون الفجوة المثالية بين الغداء والعشاء حوالي 4 إلى 6 ساعات، اعتماداً على الروتين اليومي والعادات الغذائية ومعدل الأيض، وفقاً لما نشرته صحيفة Times of India.

للحفاظ على صحتك.. هل تعرف الفترة المثالية بين الغداء والعشاء؟

بشكل أسرع، وبالتالي يحتاجون إلى تجديد العناصر الغذائية بشكل متكرر. يمكن للأشخاص المستقرين تحمل فترات أطول بين الوجبات. وتتطلب بعض الحالات الطبية، مثل مرض السكري أو الارتجاع الحمضي، تناول وجبات أصغر حجماً وأكثر تكراراً. يجب على الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بهذه الأمراض استشارة اختصاصي الرعاية الصحية للحصول على نصائح محددة فيما يتعلق بتوقيت تناول الوجبات.

إن نوع الطعام الذي يتم تناوله في الغداء يحدد موعد تناول الشخص للعشاء مبكراً. إن البروتين والألياف والدهون الصحية الموجودة في الغداء توفر فترة طويلة من الطاقة والرضا بينما قد يؤدي اتباع نظام غذائي غني بالكربوهيدرات إلى شعورك بالجوع في وقت أقرب.

فواصل زمنية مثالي
يجب الانتباه لإشارات الجوع، فإذا كان الشخص يشعر بالجوع الشديد قبل العشاء، فإن عليه التفكير فيما إذا كان قد تناول غداءً متوازناً وغنياً بالسعرات الحرارية. إذا كان الشخص مشغولاً ولديه أكثر من 6 ساعات بين الغداء والعشاء، يمكنه أن يستمتع بتناول وجبة خفيفة صحية في منتصف بعد الظهر من المكسرات أو الفاكهة أو الزبادي لسد الفجوة بين الساعات والحفاظ على الطاقة. وينبغي تحديد جدول ثابت لتناول الطعام يتوافق مع الروتين اليومي لكل شخص، بما يساعد في تنظيم الساعة الداخلية للجسم وتحسين عملية الهضم. في بعض الأحيان يمكن الخلط بين العطش والجوع. قد يساعد شرب الماء أو شاي الأعشاب على التحكم في تناول الوجبات الخفيفة غير الضرورية بين الوجبات.

وعندما يتم توزيع الوجبات بشكل مناسب، فإن الجسم يتطور إيجاباً يمكن التنبؤ به، مما يمنع حدوث ارتفاعات أو انخفاضات في نسبة السكر في الدم. إن تناول العشاء بعد الغداء مباشرة يمكن أن يؤدي إلى تخزين كمية زائدة من السعرات الحرارية، في حين أن تأخير العشاء يؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي واضطراب الهضم، وخاصة إذا تم تناوله بالقرب من وقت النوم.

قسط جيد من النوم
إن موعد تناول وجبة العشاء يحدد أيضاً جودة النوم. إن أخذ استراحة طويلة ثم تناول العشاء في وقت متأخر يمكن أن يسبب عدم الراحة، أو تجربة ارتجاع الحمض، أو الشعور بالقلق بسبب هضم الجسم للطعام أثناء النوم. وحتى لو تم تجنب وجود فجوة تتراوح من 4 إلى 6 ساعات بين الغداء والعشاء، فسيتم تجنب الشعور بالجوع الشديد أو الشبع الشديد وقت النوم، مما يساعد على النوم الجيد.

أوقات مناسبة لتناول الطعام
بالنسبة للأفراد أصحاب الوظائف التقليدية من التاسعة صباحاً إلى الخامسة مساءً، غالباً ما يكون وقت الغداء بين الساعة 12 ظهرًا و 1 ظهرًا، مما يجعل العشاء حوالي الساعة 6 مساءً أو 7 مساءً مثاليًا. يمكن أن يحتاج الأشخاص الذين لديهم ساعات عمل غير منتظمة إلى التكيف وفقاً لذلك، والتأكد من أن الفجوة تتناسب مع روتين حياتهم اليومي. وينظم جدول الأكل المنتظم عملية التمثيل الغذائي، وهي العملية التي يقوم بها الجسم لتحويل الطعام إلى طاقة.

أهمية الفجوة بين الوجبات
بعد تناول الطعام، يحتاج الجسم بعض الوقت لهضم الطعام وامتصاص العناصر الغذائية بشكل جيد. لذلك فإن الفترة الفاصلة بين الوجبات تتراوح بين 4 إلى 6 ساعات، مما يسمح للمعدة بهضم الوجبة السابقة قبل تقديم الوجبة الأخرى. كما أن تلك الفجوة تمنع الإفراط في تناول الطعام، حيث إن الشعور بالامتلاء أو الشبع من الوجبة الأخيرة ينخفض بشكل طبيعي خلال هذا الوقت. إن تناول الطعام قبل وقت قريب من الغداء يسبب عسر الهضم والانتفاخ أو حتى زيادة الوزن، بينما تناول الطعام في وقت متأخر يؤدي إلى الجوع الشديد الذي يجعل الشخص يأكل أكثر من اللازم في العشاء.

زيادة الطاقة والإنتاجية
يستخدم الجسم العناصر الغذائية الموجودة في وجبة الغداء حتى يتمكن من مواصلة يومه حتى نهاية فترة ما بعد الظهر. إذا كان وقت العشاء قريباً جداً من وقت الغداء، فربما لا يستطيع الجسم الحصول على وقت كاف لاستخدام هذه العناصر الغذائية، وبالتالي تستهلك السعرات الحرارية بشكل غير ضروري. ومن ناحية أخرى، إذا كانت المدة طويلة جداً، فسوف يشعر الشخص بالتعب والارتجاع وعدم القدرة على التركيز ذهنياً لأن نسبة السكر في الدم لديه انخفضت. إن تناول وجبات الطعام في توقيت مثالي يضمن مستوى ثابتاً من الطاقة والإنتاجية.

تنظيم التمثيل الغذائي
ينظم جدول الأكل المنتظم عملية التمثيل الغذائي، وهي العملية التي يقوم بها الجسم لتحويل الطعام إلى طاقة.

تعذيب طفلة حتى الموت بسبب قطعة شوكولاتة

أثار مقتل الطفلة أقرأ، 13 عاماً، موجة غضب في باكستان، بعدما تعرضت للتعذيب حتى الموت على يد مخدموها، إثر إتهامها بسرقة قطعة شوكولاتة. وتوفيت الطفلة في المستشفى متأثرة بجروح متعددة، فيما أكدت تحقيقات الشرطة أنها كانت ضحية تعذيب مستمر. وأشارت تقارير إعلامية إلى أن الطفلة بدأت العمل خادمة منزلية في سن الثامنة بسبب الظروف المالية الصعبة لعائلتها، حيث اضطرت والدها إلى إرسالها للعمل لسداد ديونه. وبعد انتقالها بين عدة منازل، استقرت للعمل لدى الزوجين المتهمين منذ عامين، مقابل 28 دولاراً. وبحسب الشرطة، تعرضت الطفلة لتعذيب بشع بعدما إتهمت بسرقة قطعة شوكولاتة. وكشفت صور حصلت عليها هيئة الإذاعة البريطانية BBC عن كسور متعددة في ساقيها وذراعيها، إضافة إلى إصابة خطيرة في الرأس، ما يشير إلى تعرضها لإيذاء متكرر. ويجري حالياً تشريع جنتها لتحديد حجم الإصابات التي تعرضت لها.

متلازمة تلملم الساقين .. حالة عصبية بلا علاج

متلازمة تلملم الساقين، والمعروفة أيضاً باسم مرض "ويليس-إكجوم"، هي حالة عصبية تؤثر على حوالي 7% من الناس. وتتضمن الأعراض النموذجية رغبة لا تقاوم في تحريك الساقين، إلى جانب الشعور بالألم أو الزحف أو الحكّة أو الشد أو النض. وحتى سن 35 عاماً، تكون الحالة شائعة على قدم المساواة بين الرجال والنساء، ولكن بعد ذلك العمر، تؤثر متلازمة تلملم الساقين على ضعف عدد النساء مقارنة بالرجال. يتم تصنيف حالة كل شخص على أنها خفيفة، أو معتدلة، أو شديدة، أو شديدة جداً، وفق مقياس التصنيف الدولي، الذي يقيس تأثيرات متلازمة تلملم الساقين على عدم الراحة في الأطراف، واضطراب النوم، بالإضافة إلى تواتر الأعراض. وتتميز أعراض متلازمة تلملم الساقين بدورة مدتها 24

ساعة تعرف بالإيقاع اليومي. تميل الأعراض إلى الذروة في الليل، تزامناً مع زيادة إفراز الجسم للميلاتونين، ووفق "مديكال إكسبريس"، يقلل الميلاتونين من الدوبامين - المادة الكيميائية التي تشارك في تنظيم النوم. ولكن لأن الدوبامين يساعد في التحكم في العضلات، فإن مستويات الدوبامين المنخفضة يمكن أن تسبب حركات لا إرادية. ولا يوجد اختبار لمتلازمة تلملم الساقين، بل يعتمد التشخيص على الأعراض والتاريخ الطبي.

وجبة ملوثة تسبب في إصابة أمريكية بديدان في دماغها

ضُدمت ثلاثينية أمريكية عندما اكتشفت وجود ديدان طفيلية نادرة في دماغها، بسبب تناولها طعاماً نخباً يُعتقد أنه كان ملوث، وذلك بعد عودتها من رحلة سياحية شملت هاواي واليابان وتايلاند. بحسب صحيفة "ديلي ستار"، أدخلت الثلاثينية، التي لم يكشف عن هويتها، إلى طوارئ المستشفى مرتين بعد معاناتها من صداع شديد وشعور بحرقان في قدميها امتد إلى ذراعيها ومختلف أنحاء جسمها. لكن الأطباء لم يروا حالتها خطيرة بما يكفي لإبقائها في المستشفى وأعطوها أدوية للقلق. لكن بسبب استمرار الأعراض، أدخلت مجدداً لإجراء فحوصات إضافية، فتبين أنها مصابة بعدوى نادرة ناجمة عن دودة "رنة الفأر" التي تصيب البشر عن طريق تناول أطعمة ملوثة أو غير مطبوخة جداً أو بعض الأطعمة النيئة مثل السلمون والتفاح. بسبب وجبة تناولتها خلال الرحلة، انتقلت العدوى إلى دماغها، لكن يرجح أنها أصيبت بها في هاواي، حيث تُعد هذه العدوى مشكلة صحية شائعة في الجزيرة، وقد تم تسجيل العديد من الحالات في السنوات الأخيرة. تلقت المريضة علاجاً بالفضاضات الحيوية لمدة 14 يوماً، مما ساعد في تخفيف الألم والالتهاب الذي أصاب دماغها نتيجة العدوى الطفيلية. وبعد 6 أيام من العلاج، خرجت من المستشفى بتحسن ملحوظ. ويُعد التشخيص السريع والعلاج الفوري عاملين حاسمين في شفائها، حيث أن هذه العدوى قد تكون مميتة إذا لم تُعالج في الوقت المناسب.





منوعات الفكر 22

بهدف تعزيز دور الجامعة كمؤسسة بحثية رائدة

جامعة الإمارات تشارك في معرض «أيدكس» بمشاريع ابتكارية تعزز قيادة البحث العلمي

التسليين في المنطقة الرمادية باستخدام تقنيات معالجة الصور المتقدمة، حيث تعتبر المركبات الأرضية ذاتية القيادة غير المأهولة وسائل هامة في العمليات العسكرية.

وركز المشروع الرابع، على تصميم مشروع مواد فائقة السطوع، كمنظومة نوعية في الكشف الضوئي عن الميديات، شارك بإعداده كل من الطلاب محمد الحساني، علي سيف العيساني، بإشراف الدكتور نائل صالح والدكتورة شيخة النيايدي من كلية العلوم.

واستعرض المشروع الخامس لطلبة كلية العلوم: فطيم المنهالي، اليازية الكعبي، فاطمة محمد، مريم ناظم بإشراف الدكتور عبد الله عزام، استخدام الذكاء الاصطناعي لتصميم أجسام نانوية جديدة يمكن أن تكون مستقرة في ظروف قاسية ويمكن تخزينها بسهولة كاستجابة لهجوم بيولوجي محتمل ذي طبيعة فيروسية، وذلك باستخدام علم الأحياء الاصطناعي فيما ركز المشروع الثالث لتكنية المعلومات على تطوير منهج شامل باستخدام المركبات ذاتية القيادة، للتغلب على تحديات المنطقة الرمادية، من خلال تصميم نظام نموذجي أولي للكشف عن



مبتكرة لتعزيز الكفاءة وتقليل استهلاك الوقود، لا سيما في قطاع الدفاع والتطبيقات العسكرية. وفيما ركز المشروع الثالث لتكنية المعلومات على تطوير منهج شامل باستخدام المركبات ذاتية القيادة، للتغلب على تحديات المنطقة الرمادية، من خلال تصميم نظام نموذجي أولي للكشف عن

الوزن دون المساس بالقوة والمتانة. وتشمل الفوائد المحتملة تحسين الاقتصاد في استهلاك الوقود، وتقليل الانبعاثات، وعمليات إنتاج فعالة من حيث التكلفة، مما يضع التروس المطبوعة كحل واعد لتصميمات المركبات الثقيلة المستقبلية حيث تسعى صناعة المركبات الثقيلة باستمرار إلى طرق



أما المشروع الثاني عبارة عن آلية طباعة ثلاثية الأبعاد للمركبات الثقيلة، قدمته الطالبة طيف عبدالله المقبالي، والطالبة فاطمة الصايغ، ويركز هذا المشروع على تطوير وتنفيذ تروس مطبوعة باستخدام تقنيات التصنيع الإضافية المتقدمة، حيث تحققت هذه التروس تخفيضات كبيرة في

حركة جوية فعالة ومتعددة الاستخدامات من خلال استخدام مراوح ثابتة لتعزيز الاستقرار أثناء الانتقال، ومراوح موجهة قابلة للتعديل لتحكم عالي تضمن هذه الخوارزميات المتقدمة الانتقالات السلسة والمستقرة بين أوضاع التحليق والطيران الآماني.

• العين - الفجر

شاركت جامعة الإمارات العربية المتحدة، بفاليات معرض الدفاع الدولي "أيدكس" المقام في أبو ظبي خلال الفترة من 17-21 فبراير، بهدف تعزيز دور الجامعة كمؤسسة بحثية رائدة في مجالات البحث العلمي النوعي، والذي يلبي متطلبات الرؤية الاستراتيجية لحكومة دولة الإمارات عبر استشراف آفاق المستقبل. وأشار الدكتور رامي بيرم -النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات- إلى أن مشاركة الجامعة في معرض أيدكس باعتباره منصة علمية تقنية عالمية، تأتي بهدف تشجيع الباحثين من الطلاب وأعضاء هيئة التدريس لفتح آفاق واسعة لأبحاثهم العلمية واستعراض أحدث المشاريع الرائدة، حيث شاركت الجامعة هذا العام بعدة مشاريع ابتكارية من كلية الهندسة والعلوم وتقنية المعلومات. واستعرض المشروع الأول بعنوان "تصميم ومحاكاة ونمذجة طائرتين كهربائيتين هجنتين للإقلاع والهبوط العمودي" تصميمات الطائرات رباعية المرواح والطائرات ذات الأجنحة الثابتة من أجل



تضم درجة البكالوريوس في 8 تخصصات طبية

الإعلان عن إنشاء جامعة عين الخليج للعلوم الصحية بمدينة العين بالتعاون مع جامعة تكساس سان أنتونيو بالولايات المتحدة الأمريكية

تقنيات التخدير. هذا وقد أكد البروتوكول الذي وقع أمس على أن تكون المخرجات التعليمية ذات كفاءة عالية مزودة بكل ما هو حديث في جميع التخصصات وفي إشارة من سعادة محمد شمل العمري قال، إن جامعة تكساس سان أنتونيو تم تصنيفها ضمن خمسة في المائة من الجامعات في العالم.

2025-2026 حيث تضم جامعة عين الخليج بكالوريوس جراحة الأسنان - وبكالوريوس التمريض وبكالوريوس العلاج الطبيعي وبكالوريوس في التصوير الطبي وتقنيات الأشعة - وبكالوريوس تأهيل النطق والسمع- وبكالوريوس الخدمات الطبية الطارئة - وبكالوريوس المختبرات الطبية - وبكالوريوس

انتونيو ضم الأستاذ الدكتور بيتر لومر والدكتورة إيناس بوسول بزيارة إلى مدينة العين التقى خلالها بسعادة محمد شمل العمري ممثلاً لجامعة عين الخليج حيث وقع الجانبان على البروتوكول الخاص بإنشاء الجامعة الجديدة التي اتخذت من مدينة العين مقراً لانطلاقها الأولى على أن تكون الجامعة الجديدة جاهزة لاستقبال الفوج الأول من الطلبة في عام

• العين - الفجر أعلن أمس عن تعاون مشترك بين جامعة تكساس سان أنتونيو بالولايات المتحدة الأمريكية ومستشفى عين الخليج عن إنشاء جامعة عين الخليج للعلوم الصحية بمدينة العين حيث قام وفد من جامعة تكساس سان



في عام المجتمع

عونك يا وطن يجهز 1000 صندوق مير رمضان للأسر المتعففة

من أبرز الحملات السنوية التي ينظمها فريق "عونك يا وطن" التطوعي، بهدف مد يد العون للأسر المتعففة، وتخفيف الأعباء المادية الإضافية التي تواجهها خلال هذا الشهر الكريم. كما توجه بالشكر إلى جميع المتطوعين والعاملين في الفريق على جهودهم المبذولة طوال الشهر الفضيل، مشيداً بروحهم الإيجابية وعزيمتهم المستمرة لتقديم الأفضل لأفراد المجتمع، ما يعزز الطمأنينة على مستقبل هذا الوطن العظيم. كما عبر عن شكره وتقديره لجميع الجهات الحكومية والخاصة والشركاء الداعمين الذين

وقدم الشيخ محمد بن حم أسمي آيات التهاني والتبريكات إلى شعب الإمارات وقائدته الرشيدة بمناسبة حلول شهر رمضان الكريم، سائلاً المولى عز وجل أن يجعله شهر يمن وبركات على دولتنا الغالية. وأضاف: "نسعى جاهدين في فريق عونك يا وطن لنشر أسمى القيم الإنسانية، وأن تكون مصدر دعم للأسر المتعففة، مجسدين ما تنادي به قيادتنا الحكيمة من خلال تبني ودعم البرامج الإنسانية والخيرية، وتعزيز قيم التسامح والعطاء خلال الشهر الفضيل بين أفراد المجتمع الإماراتي". وأكد بن حم أن "المير الرمضاني" يعد

• العين - الفجر بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، قام فريق "عونك يا وطن" التطوعي بتفعيل دوره في "عام المجتمع" عبر تجهيز 1000 صندوق مير رمضان، لتوزيعها على الأسر المتعففة والعمال بمناسبة قدوم شهر رمضان المبارك. وذلك بالتعاون مع عدد من الجهات الحكومية والخاصة، ضمن حملته السنوية التي ينظمها قبيل الشهر الفضيل.

سأهوا في إنجاح حملة المير الرمضاني لهذا العام، مؤكداً أن هذا التعاون يعكس روح التكافل والتلاحم المجتمعي الذي تتميز به دولة الإمارات، ويعزز من قيم العطاء والخير في المجتمع. من جانبها، أكدت سلام القاسم، منسق فريق "عونك يا وطن"، أن عملية توزيع المير الرمضاني شملت صناديق مخصصة تحتوي على كافة الاحتياجات الغذائية والاستهلاكية الأساسية التي تحتاجها الأسر خلال الشهر الكريم، مثل الأرز والسكر والملح والزيت والدقيق والحليب والقمح والعدس وغيرها من المواد الأساسية.

البيت الإماراتي البيئي القابل للتوسع

يعتمد على عناصر جاهزة التصنيع لتتكون سريع وإضافات مستقبلية سلسة. كما يركز على الاستدامة من خلال استخدام الطاقة الشمسية، وتقنيات التبريد المستدامة منخفضة التكاليف، والمواد القابلة لإعادة التدوير للحد من التأثير البيئي. وتعزيز الكفاءة، يدمج تقنيات المنزل الذكي مثل الإضاءة والتدفئة الذكية، وإدارة الطاقة بالذكاء الاصطناعي. مستوحى من العمارة الإماراتية التقليدية، يضم التصميم ساحات داخلية ونظم تظليل لتحسين الراحة الحرارية وتحمل المناخ الصحراوي القاسي.

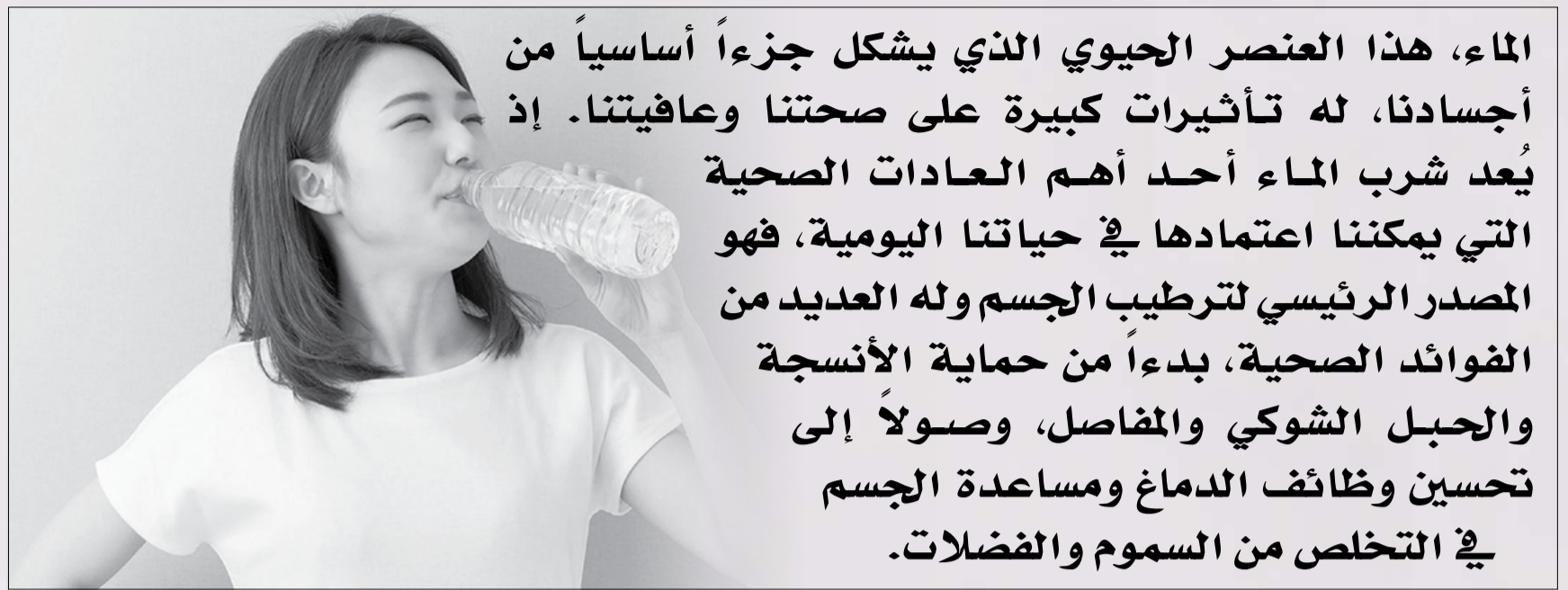
البيت الإماراتي البيئي القابل للتوسع هو مشروع معماري مبتكر يجمع بين الاستدامة، والتكنولوجيا الذكية، والمرونة الثقافية لتطوير نموذج سكني مستقبلي يناسب دولة الإمارات. تم تصميمه من قبل طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة، كلية الهندسة، قسم الهندسة المعمارية، بطلب مع هيئة أبوظبي للإسكان، ليخدم حلاً سكنياً مستداماً ومتيناً يتماشى مع البيئة والمجتمع الإماراتي. يتميز المنزل بتصميمه العياري القابل للتوسع، مما يتيح التعديل والتطوير بسهولة وفق احتياجات الأسرة المتغيرة.

البيت الإماراتي البيئي القابل للتوسع هو مشروع معماري مبتكر يجمع بين الاستدامة، والتكنولوجيا الذكية، والمرونة الثقافية لتطوير نموذج سكني مستقبلي يناسب دولة الإمارات. تم تصميمه من قبل طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة، كلية الهندسة، قسم الهندسة المعمارية، بطلب مع هيئة أبوظبي للإسكان، ليخدم حلاً سكنياً مستداماً ومتيناً يتماشى مع البيئة والمجتمع الإماراتي. يتميز المنزل بتصميمه العياري القابل للتوسع، مما يتيح التعديل والتطوير بسهولة وفق احتياجات الأسرة المتغيرة.



منوعات العقل

23



يعد المصدر الرئيسي لترطيب الجسم

6 من أهم فوائد شرب الماء وتأثيره على صحة الجسم



75% من الدماغ. ومن أهم فوائد شرب الماء على

أدمغتنا ما يلي:

-تحسين القدرة على تركيز

-تعزيز الذاكرة

-تقليل التعب العقلي

-تحسين الأداء الإدراكي في المجالات جميعها

-تحسين القدرة على اتخاذ القرارات بشكل أسرع

6- المساعدة على اتباع نظام غذائي صحي

أظهرت الدراسات أنه من فوائد شرب الماء بكميات كبيرة، التقليل من استهلاك

السعرات الحرارية والدهون المشبعة والسكر والصوديوم والكوليسترول. على

سبيل المثال، في إحدى الدراسات التي شملت أكثر من 18300 شخص بالغ في أمريكا، وجد أن الأشخاص الذين زادوا استهلاك الماء بنسبة 1 في المائة يومياً كانوا يتناولون كميات أقل من هذه المواد الضارة بالصحة.

وقد أظهرت الأبحاث أيضاً أن شرب الماء قبل تناول الطعام يمكن أن يزيد الشعور بالشبع. وتم دعم هذه الفكرة بواسطة دراسة أخرى صغيرة قام بها 15 شاباً يتمتعون بصحة جيدة، حيث تبين أن شرب الماء قبل الوجبات يمكن أن يساعد على تقليل كمية الطعام التي يتناولونها، مما يساهم في إدارة الوزن والحفاظ على صحة جيدة.

كيف تتجنب الجفاف؟

لتجنب الجفاف، احرص على شرب السوائل تدريجياً طوال اليوم، ومن الطرق السهلة التي يمكنك اتباعها هي تناول كوب من الماء مع كل وجبة. واعلم أنك ستحصل أيضاً على السوائل من الأطعمة الغنية بالمياه، مثل السلطات والفواكه والعصائر الطبيعية.

نستنتج إذاً أن شرب الماء بشكل منتظم وكاف لا يعزز فقط من صحتنا الجسدية، بل يؤثر أيضاً على نشاط عقولنا وحيويتنا بشكل عام. لذا، دعونا نجعل من شرب الماء عادة يومية ثابتة في روتين حياتنا اليومية!

مساعدة الماء في تقليل احتمالية الإصابة بالإمساك، ولكن لا يوجد أي دليل ثابت أنه قد يعالجه.

3- المساعدة على الهضم

تشمل فوائد شرب الماء أيضاً المساعدة على تكسير الطعام حتى يتمكن الجسم من امتصاص العناصر الغذائية، كما أنه يجعل البراز أكثر ليونة، مما يساهم في منع الإمساك. ويُعد الماء ضرورياً أيضاً للمساعدة على هضم الألياف القابلة للذوبان، بالتالي تتحول هذه الألياف إلى هلام لتبطن عملية الهضم، مما يساهم في الشعور بالامتلاء لفترة أطول.

4- تقليل احتمالية الإصابة بالجفاف

أشارت بعض الدراسات إلى أن الجسم يفقد السوائل عند ممارسة التمارين الرياضية، أو التعرق في درجات حرارة عالية، أو الإصابة بالحمى، أو الإصابة بمرض يسبب القيء أو الإسهال. إذا كنت تفقد السوائل لأي من هذه الأسباب، فينبغي عليك تناول كمية إضافية من السوائل، حتى تتمكن من استعادة مستوى الترطيب الطبيعي في جسمك.

يوصي الأطباء أيضاً بشرب المزيد من السوائل للمساعدة على علاج حالات صحية أخرى، مثل التهابات المثانة وحصى المسالك البولية. أما إذا كنت حاملاً أو مرضعة، فلا بد أن تستشير طبيبك بشأن كمية السوائل التي يجب عليك شربها لأن جسمك يحتاج سوائل أكثر من المعتاد، خاصة إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية.

5- تحسين وظائف الدماغ

أظهرت الأبحاث أن الجفاف يشكل عائقاً للذاكرة والطاقة والقدرة على الانتباه والتركيز، كما أشار بعض المختصين أن الماء يشكل

ما مقدار الماء الذي يحتاج إليه الفرد يومياً؟

إن كنت تتساءل عن كمية الماء التي يحتاج إليها الشخص العادي السليم صحياً، والذي يعيش في مناخ معتدل، فقد أشارت الدراسات إلى أن كمية السوائل الكافية التي ينبغي تناولها يومياً هي كما يلي:

للرجال: 15.5 كوباً تقريباً (3.7 لتر) من السوائل.

للنساء: 11.5 كوباً تقريباً (2.7 لتر) من السوائل.

ما يعني أنك قد تحتاج فقط من أربعة إلى ستة أكواب من الماء العادي، اعتماداً على مصادر السوائل الأخرى مثل القهوة والشاي والعصير والفواكه والخضروات.

ما هي فوائد الماء للجسم؟

1- حماية الأنسجة والجلد والشوكي والمفاصل

لا تقتصر فوائد شرب الماء على إرواء العطش وتنظيم درجة حرارة الجسم؛ فهو يحافظ على رطوبة أنسجة الجسم، وفقاً لنظام Mayo Clinic الصحي.

هل سبق وشعرت بالجفاف في عينيك أو أنفك أو فمك؟ وفقاً لبعض الدراسات، فإن الحفاظ على رطوبة الجسم يساعده على الاحتفاظ بمستويات مثالية من الرطوبة في هذه المناطق الحساسة، وكذلك في الدم والعظام والدماغ. بالإضافة إلى ذلك، يساعد الماء على حماية

الجلد والشوكي، ويعمل بمثابة مادة تضيخ ووسادة للمفاصل.

2- التخلص من السموم والفضلات

من أهم فوائد شرب الماء أنه يمكن جسمك من إخراج الفضلات من خلال إفراز العرق والتبول والتغوط، فهو يساعد كليتيك على إزالة الفضلات من الدم والحفاظ على نظافة الأوعية الدموية التي تصل إلى الكليتين. وقد أشارت إحدى الدراسات إلى إمكانية



طرق التحكم بمستوى ضغط الدم دون أدوية



النوم وتناول المشروبات المنشطة، مثل القهوة ومشروبات الطاقة سلباً على مستوى ضغط الدم.

وعموماً يساعد اتباع نهج شامل لعلاج ارتفاع ضغط الدم يشمل تعديل نمط الحياة والعلاج الدوائي والفحوصات الطبية المنتظمة على التحكم بشكل فعال في مستوى ضغط الدم، وتقليل خطر حدوث المضاعفات.

تم تخصيصه حديثاً بتصحيح نمط حياة المريض. ولتحقيق ذلك، يجب عليه اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية منخفضة من ملح الطعام، بحيث يجب أن تكون كمية الملح المستهلكة أقل من 5 غرامات في اليوم.

ويهدف نظام DASH (النهج الغذائي لوقف ارتفاع مستوى ضغط الدم) إلى تقليل تناول الملح إلى 2.5 غ يومياً، ما يسمح بالسيطرة الفعالة على ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني دون الحاجة إلى تناول أدوية. وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتبعون نظام DASH الغذائي يتمتعون بتحكم أفضل في مستوى ضغط الدم مقارنة بأولئك الذين لا يحدون من تناول الملح.

ووفقاً لها، الخطوة المهمة في علاج ارتفاع مستوى ضغط الدم، خاصة في حالات الوزن الزائد والسمنة، هي خفض الوزن بنسبة 10 بالمائة. وتنصح التوصيات الدولية بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أسبوعياً.

ويمكن أن يكون ذلك 30 دقيقة، 5 أيام في الأسبوع أو 32 ساعة في الأسبوع من التمارين البدنية المنتظمة.

وبالإضافة إلى ذلك، من أجل السيطرة على مستوى ضغط الدم، من الضروري تعلم الشخص كيفية التعامل مع الإجهاد دون الإضرار بصحته، حيث أن تقنيات التأمل وطرق إدارة التوتر الأخرى يمكن أن تساعد في هذا الأمر. ومن جانب آخر تؤثر قلة

مستوى ضغط الدم أدوية لخفضه والحفاظ عليه عند مستوى طبيعي طوال الحياة، ولكن بالإضافة إلى العلاج الدوائي، تلعب طرق العلاج والوقاية غير الدوائية دوراً هاماً.

وتشير إلى أنه وفقاً للإرشادات، يجب أن يبدأ علاج ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني الذي

أعلنت الدكتورة آسيات خاشيروفا أخصائية أمراض القلب خبيرة التغذية أن ارتفاع مستوى ضغط الدم يعتبر أحد أكثر أمراض القلب والأوعية الدموية انتشاراً ويعاني منه الأشخاص بعد سن 40-45 عاماً.

ووفقاً لها، يصف أطباء القلب عند اكتشاف ارتفاع

مستوى ضغط الدم أدوية لخفضه والحفاظ عليه عند مستوى طبيعي طوال الحياة، ولكن بالإضافة إلى العلاج الدوائي، تلعب طرق العلاج والوقاية غير الدوائية دوراً هاماً.

وتشير إلى أنه وفقاً للإرشادات، يجب أن يبدأ علاج ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني الذي

مستوى ضغط الدم أدوية لخفضه والحفاظ عليه عند مستوى طبيعي طوال الحياة، ولكن بالإضافة إلى العلاج الدوائي، تلعب طرق العلاج والوقاية غير الدوائية دوراً هاماً.

وتشير إلى أنه وفقاً للإرشادات، يجب أن يبدأ علاج ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني الذي

مستوى ضغط الدم أدوية لخفضه والحفاظ عليه عند مستوى طبيعي طوال الحياة، ولكن بالإضافة إلى العلاج الدوائي، تلعب طرق العلاج والوقاية غير الدوائية دوراً هاماً.



منوعات

الفن

27



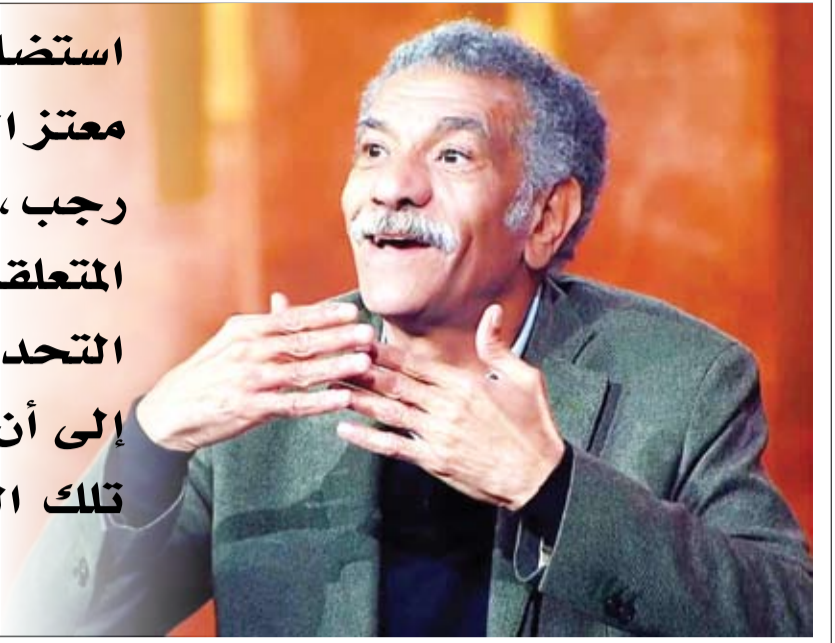
مراد مكرم ضيف شرف مسلسل «النص»

يشارك الفنان مراد مكرم كضيف شرف في مسلسل النص، بطولة النجم أحمد أمين، المقرر عرضه في رمضان المقبل، من إخراج حسام علي وإنتاج اروما استديوز للمنتج تامر مرتضى، حيث يجسد مراد دوراً محورياً خلال حلقات متصلة في العمل، وهو المسلسل المنتظر في فئة الكوميديا، وكتب مراد على صفحته الشخصية على فيس بوك قائلا: هكون ضيف خفيف عليكم في مسلسل النص.

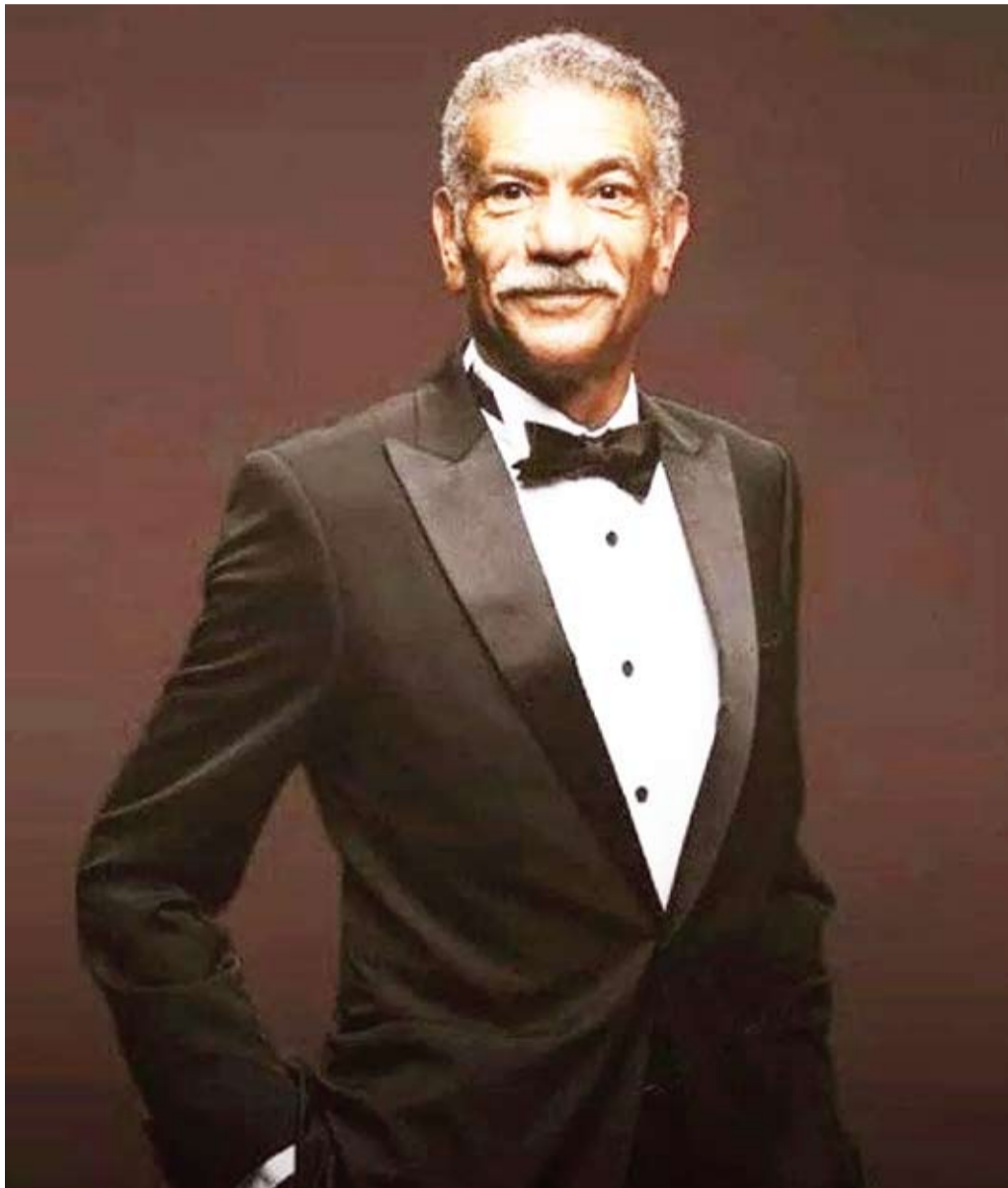
وكانت قد أعلنت قناة ON عرض مسلسل النص على شاشتها في موسم رمضان، وهو من بطولة النجم أحمد أمين، ضمن دراما رمضان 2025. أحمد أمين يعتمد في مسلسل النص على قصة كوميدية مستوحاة من كتاب "مذكرات نشال" للباحث أيمن عثمان إذ يلعب أمين دور نشال محترف يدعى عبد العزيز النص يقرر التوبة عن السرقة، ويشكل فرقة لمواجهة الاحتلال الإنجليزي، مكونة من مجموعة من النشالين مع الاستعانة بفتاة ليل وضابط، ويستطيع أمين وفرقته مقاومة الاحتلال ليتحول من نشال إلى بطل شعبي تتحاكى به الأجيال.

مسلسل النص مكون من 15 حلقة، وبطولة أحمد أمين، أسماء أبو اليزيد، صديقي صخر، حمزة العيلي، سامية طرابلسي، دنيا سامي، سمرعلا، دعاء حكيم، عبد الرحمن محمد، إسراء أحمد عطية، وائل عيني، والعمل مستوحى من كتاب "مذكرات نشال" للباحث أيمن عثمان. وسيناريو وحوار شريف عبدالفتاح، عبدالرحمن جاويش، ووجيه صبري وإخراج حسام علي وإنتاج شركة اروما للمنتج تامر مرتضى.

استضاف برنامج ضيفي الذي يقدمه الإعلامي معتر الدمرداش عبر قناة الشرق نيوز الفنان سيد رجب، حيث استعرض خلال اللقاء بعض الأسرار المتعلقة ببداياته الفنية. وتحدث رجب عن التحديات التي واجهها في بداية مشواره، مشيراً إلى أن فكرة النجومية لم تكن ضمن أولوياته في تلك الفترة، بل كان يركز على تقديم فن جيد ومسرحيات ذات قيمة.



سيد رجب يكشف عن أسرار أدواره المفضلة ولماذا لا يحب لقب النجم



في سياق حديثه عن بداياته، أوضح سيد رجب أنه كان يشارك في العديد من المسرحيات قبل أن يحقق شهرة واسعة، مؤكداً أن الهدف من تلك الأعمال كان تقديم مسرح وتمثيل متميز. وأكد أن النجومية لم تكن تشغل باله أو بال زملائه في تلك الفترة، بل كان الشغف بالفن هو المحرك الأساسي له.

كما أعرب رجب عن عدم ارتياحه لقب النجم الكبير، حيث قال إنه لا يعتبر نفسه نجماً، بل ممثلاً فخوراً بمهنته، وأكد أنه واجه العديد من الصعوبات في مسيرته، لكنه كان مصمماً على النجاح، مشيراً إلى أن العمل الجاد والإصرار هما ما ساعدها في الوصول إلى ما هو عليه اليوم.

يعبر الفنان سيد رجب عن حبه للأدوار التي تتعد عن الواقع، حيث يرى أن هذه الأدوار تمنحه الفرصة لاستكشاف جوانب مختلفة من المجتمع. في حديثه عن أبرز أدواره، أشار إلى دوره في مسلسل موجة حارة الذي جسده فيه شخصية قواد، وهو دور يبتعد تماماً عن شخصيته الحقيقية. ويعتبر رجب أن تجسيد مثل هذه الشخصيات يساعد في تسليط الضوء على نماذج موجودة في المجتمع، مما يساهم في زيادة الوعي لدى الجمهور حول القضايا الاجتماعية المختلفة. ويؤكد أن الفن له دور كبير في نقل صورة المجتمع، مما يساعد الناس على التمييز بين الخير والشر.

من جانب آخر، يستعد سيد رجب للمشاركة في الموسم الرمضاني المقبل لعام 2025 من خلال مسلسل الغاوي الذي يجمعه بالفنان أحمد مكي. يتناول العمل موضوعات اجتماعية شعبية جديدة. تدور أحداث مسلسل الغاوي حول شخصية أحمد مكي، الذي يلعب دور مجرم تائب يسعى للتغيير. تتعد الأحداث عندما تتعرض عائشة بن أحمد، التي تشارك في البطولة، للخطف في إحدى قرى الصعيد.

يضم مسلسل الغاوي مجموعة من النجوم البارزين في الساحة الفنية، حيث يتألق فيه كل من أحمد مكي وعائشة بن أحمد وعمرو عبد الجليل وسيد رجب. يشارك في العمل أيضاً أحمد بدير وأحمد كمال ومحمد لطفي وولاء الشريف وكرم جابر وهاجر عفيفي وأبيوسف وتامر شلتوت. المسلسل من تأليف محمود زهران وطارق الكاشف، بينما يتولى مانندو العدل مهمة الإخراج، ويأتي هذا العمل تحت إنتاج شركة سينرجي.

علاوة على ذلك، يشارك الفنان سيد رجب في فيلم الست الذي يجمعه مع النجمة منى زكي، حيث يؤدي دور والد أم كلثوم، الشيخ إبراهيم البلتاجي. يتناول الفيلم جوانب جديدة من حياة كوكب الشرق.

فيلم الست يضم أيضاً مجموعة من الأسماء اللامعة، مثل محمد فراج وأحمد خالد صالح وتامر نبيل، بالإضافة إلى عدد من ضيوف الشرف الذين يضيفون طابعاً خاصاً للعمل، مثل كريم عبدالعزيز وأحمد حلمي وعمرو سعد ونيللي كريم وأمينة خليل. الفيلم من تأليف أحمد مراد وإخراج مروان حامد.

رحلة مثيرة نحو النهاية مع رزان جمال وتفصيل جديدة حول مسلسل «القدر»

يحقق مسلسل القدر نجاحاً ملحوظاً منذ انطلاقه على منصة شاهد وقناة cbc، حيث يتابع الجمهور بشغف الحلقات الأخيرة من العمل. وقد أكدت مصادر موثوقة أن المسلسل يقترب من نهايته، حيث يتكون من 45 حلقة، ومن المتوقع أن يتم الإجابة عن جميع التساؤلات التي أثارها الأحداث خلال الحلقات القادمة.

في حديثها عن المسلسل، أشارت رزان جمال إلى أهمية قضية الأم الحاضرة، رغم أنها ليست شائعة في المجتمع. وأوضحت أنه إذا كانت هناك حالة تستدعي اللجوء إلى هذه القضية، فلا مانع من ذلك.

يضم مسلسل القدر مجموعة من نجوم الدراما السورية واللبنانية، مثل قصي خولي وديمة قندلفت، ويستعرض فكرة القدر وكيف يمكن أن يؤثر على حياة الأفراد، سواء بشكل إيجابي أو سلبي. يُعتبر هذا العمل النسخة العربية من

مسلسل القدر نجاحاً ملحوظاً منذ انطلاقه على منصة شاهد وقناة cbc، حيث يتابع الجمهور بشغف الحلقات الأخيرة من العمل. وقد أكدت مصادر موثوقة أن المسلسل يقترب من نهايته، حيث يتكون من 45 حلقة، ومن المتوقع أن يتم الإجابة عن جميع التساؤلات التي أثارها الأحداث خلال الحلقات القادمة.

في حديثها عن المسلسل، أشارت رزان جمال إلى أهمية قضية الأم الحاضرة، رغم أنها ليست شائعة في المجتمع. وأوضحت أنه إذا كانت هناك حالة تستدعي اللجوء إلى هذه القضية، فلا مانع من ذلك.

يضم مسلسل القدر مجموعة من نجوم الدراما السورية واللبنانية، مثل قصي خولي وديمة قندلفت، ويستعرض فكرة القدر وكيف يمكن أن يؤثر على حياة الأفراد، سواء بشكل إيجابي أو سلبي. يُعتبر هذا العمل النسخة العربية من

مسلسل القدر نجاحاً ملحوظاً منذ انطلاقه على منصة شاهد وقناة cbc، حيث يتابع الجمهور بشغف الحلقات الأخيرة من العمل. وقد أكدت مصادر موثوقة أن المسلسل يقترب من نهايته، حيث يتكون من 45 حلقة، ومن المتوقع أن يتم الإجابة عن جميع التساؤلات التي أثارها الأحداث خلال الحلقات القادمة.

في حديثها عن المسلسل، أشارت رزان جمال إلى أهمية قضية الأم الحاضرة، رغم أنها ليست شائعة في المجتمع. وأوضحت أنه إذا كانت هناك حالة تستدعي اللجوء إلى هذه القضية، فلا مانع من ذلك.

يضم مسلسل القدر مجموعة من نجوم الدراما السورية واللبنانية، مثل قصي خولي وديمة قندلفت، ويستعرض فكرة القدر وكيف يمكن أن يؤثر على حياة الأفراد، سواء بشكل إيجابي أو سلبي. يُعتبر هذا العمل النسخة العربية من

مسلسل القدر نجاحاً ملحوظاً منذ انطلاقه على منصة شاهد وقناة cbc، حيث يتابع الجمهور بشغف الحلقات الأخيرة من العمل. وقد أكدت مصادر موثوقة أن المسلسل يقترب من نهايته، حيث يتكون من 45 حلقة، ومن المتوقع أن يتم الإجابة عن جميع التساؤلات التي أثارها الأحداث خلال الحلقات القادمة.

في حديثها عن المسلسل، أشارت رزان جمال إلى أهمية قضية الأم الحاضرة، رغم أنها ليست شائعة في المجتمع. وأوضحت أنه إذا كانت هناك حالة تستدعي اللجوء إلى هذه القضية، فلا مانع من ذلك.

يضم مسلسل القدر مجموعة من نجوم الدراما السورية واللبنانية، مثل قصي خولي وديمة قندلفت، ويستعرض فكرة القدر وكيف يمكن أن يؤثر على حياة الأفراد، سواء بشكل إيجابي أو سلبي. يُعتبر هذا العمل النسخة العربية من

محمد رجب يواجه صراع الحب بين أيتن عامر ودانا حليبي عبر مسلسل «الجلانجي»

تشهد دراما رمضان 2025 تنوعاً ملحوظاً في شخصية طه، وهو نصاب يتورط في مواقف مثيرة، تلعب ميمي جمال دور والدته، بينما يظهر محمود قابيل في دور رجل أعمال له تأثير كبير. كما يقدم عمرو رجب شخصية حمادة سيرتو، الأخ الشرير لطفه.

يتميز مسلسل الجلانجي الذي يتناول قصتين رومانسييتين تجمعان بطل العمل محمد رجب مع كل من دانا حليبي وأيتن عامر. يتكون المسلسل من 30 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل أيتن عامر، عيبر صبري، دانا حليبي، محمد لطفي، أحمد وافي، اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب

تدور أحداث مسلسل الجلانجي في إطار اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب شخصية طه، وهو نصاب يتورط في مواقف مثيرة، تلعب ميمي جمال دور والدته، بينما يظهر محمود قابيل في دور رجل أعمال له تأثير كبير. كما يقدم عمرو رجب شخصية حمادة سيرتو، الأخ الشرير لطفه.

يتميز مسلسل الجلانجي الذي يتناول قصتين رومانسييتين تجمعان بطل العمل محمد رجب مع كل من دانا حليبي وأيتن عامر. يتكون المسلسل من 30 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل أيتن عامر، عيبر صبري، دانا حليبي، محمد لطفي، أحمد وافي، اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب

تدور أحداث مسلسل الجلانجي في إطار اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب شخصية طه، وهو نصاب يتورط في مواقف مثيرة، تلعب ميمي جمال دور والدته، بينما يظهر محمود قابيل في دور رجل أعمال له تأثير كبير. كما يقدم عمرو رجب شخصية حمادة سيرتو، الأخ الشرير لطفه.

يتميز مسلسل الجلانجي الذي يتناول قصتين رومانسييتين تجمعان بطل العمل محمد رجب مع كل من دانا حليبي وأيتن عامر. يتكون المسلسل من 30 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل أيتن عامر، عيبر صبري، دانا حليبي، محمد لطفي، أحمد وافي، اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب

تدور أحداث مسلسل الجلانجي في إطار اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب شخصية طه، وهو نصاب يتورط في مواقف مثيرة، تلعب ميمي جمال دور والدته، بينما يظهر محمود قابيل في دور رجل أعمال له تأثير كبير. كما يقدم عمرو رجب شخصية حمادة سيرتو، الأخ الشرير لطفه.

يتميز مسلسل الجلانجي الذي يتناول قصتين رومانسييتين تجمعان بطل العمل محمد رجب مع كل من دانا حليبي وأيتن عامر. يتكون المسلسل من 30 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل أيتن عامر، عيبر صبري، دانا حليبي، محمد لطفي، أحمد وافي، اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب

تدور أحداث مسلسل الجلانجي في إطار اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب شخصية طه، وهو نصاب يتورط في مواقف مثيرة، تلعب ميمي جمال دور والدته، بينما يظهر محمود قابيل في دور رجل أعمال له تأثير كبير. كما يقدم عمرو رجب شخصية حمادة سيرتو، الأخ الشرير لطفه.

يتميز مسلسل الجلانجي الذي يتناول قصتين رومانسييتين تجمعان بطل العمل محمد رجب مع كل من دانا حليبي وأيتن عامر. يتكون المسلسل من 30 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل أيتن عامر، عيبر صبري، دانا حليبي، محمد لطفي، أحمد وافي، اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب

تدور أحداث مسلسل الجلانجي في إطار اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب شخصية طه، وهو نصاب يتورط في مواقف مثيرة، تلعب ميمي جمال دور والدته، بينما يظهر محمود قابيل في دور رجل أعمال له تأثير كبير. كما يقدم عمرو رجب شخصية حمادة سيرتو، الأخ الشرير لطفه.

يتميز مسلسل الجلانجي الذي يتناول قصتين رومانسييتين تجمعان بطل العمل محمد رجب مع كل من دانا حليبي وأيتن عامر. يتكون المسلسل من 30 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل أيتن عامر، عيبر صبري، دانا حليبي، محمد لطفي، أحمد وافي، اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب

تدور أحداث مسلسل الجلانجي في إطار اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب شخصية طه، وهو نصاب يتورط في مواقف مثيرة، تلعب ميمي جمال دور والدته، بينما يظهر محمود قابيل في دور رجل أعمال له تأثير كبير. كما يقدم عمرو رجب شخصية حمادة سيرتو، الأخ الشرير لطفه.



الجلانجي

يتميز مسلسل الجلانجي الذي يتناول قصتين رومانسييتين تجمعان بطل العمل محمد رجب مع كل من دانا حليبي وأيتن عامر. يتكون المسلسل من 30 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل أيتن عامر، عيبر صبري، دانا حليبي، محمد لطفي، أحمد وافي، اجتماعي خفيف، حيث يجسد محمد رجب

الغذاء

زيت الزيتون .. الأكثر فائدة لكبار السن



ووفقا لها، يمكن استخدام زيت الزيتون في القلي والطهي والخبز. ولكن من الأفضل استخدام زيت الزيتون المكرر بدلا من الزيت البكر الممتاز، لأن الأخير عند تسخينه ينتج مواد ضارة.

وتشير الخبيرة إلى أن لزيت الزيتون المكرر درجة حرارة احتراق أعلى من زيت عباد الشمس. أي لا يحترق بسرعة، ويمكن استخدامه في القلي فترة أطول (لا ينصح بذلك لكبار السن)، والطهي، والخبز. ولا يتحول بسرعة إلى دهون متحولة، تعمل على تدمير الخلايا، وتلحق الضرر بالقلب والأوعية الدموية وتسبب السرطان والالتهابات.

تشير الدكتورة يلينا سولومانتينا خبيرة التغذية إلى أن الزيوت النباتية كثيرة، ولها خصائص متنوعة، وفوائدها متفاوتة لكبار السن بصورة خاصة.

ووفقا لها، يتميز زيت الزيتون بتأثير مفيد على القلب والأوعية الدموية، لذلك يجب على كبار السن إدراجه في نظامهم الغذائي لأنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض المتعددة غير المشبعة. وخاصة أوميغا-9 الذي يحسن عمل القلب والأوعية الدموية.

وقد أظهرت نتائج تجارب أجريت مؤخرا أن

علامات غير نمطية تشير إلى مشكلات في الكبد

تشير الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ إلى أن الكبد قد لا يتألم فترة طويلة ولا يظهر ذلك إلا عندما يتضرر بشكل خطير. لذلك من الصعب اكتشاف أمراض الكبد في مرحلة مبكرة.

ووفقا لها، الكبد هو واحد من أكبر الأعضاء وأكثرها عملا، وهو مسؤول عن أكثر من 100 عملية حيوية في الجسم. تحت هذا الحمل، يضعف الكبد، ولكن من الصعب اكتشاف خلل في عمله، ويفسر ذلك إلى أنه لا توجد مستقبلات للألم في الكبد نفسه - النهايات العصبية التي تتفاعل مع الأعطال في العضو، وترسل نبضات إلى الدماغ.

وتقول: "يوجد" نظام الإشارة" في كبسولة الكبد، أي الغشاء الذي يحيط به ويحميه.

ولا يشعر الشخص بالألم إلا عندما يزداد حجم الكبد وتتمدد الكبسولة تحت تأثير بعض العوامل السلبية. كما في حالات التهاب الكبد الفيروسي الشديد، والأكياس والخراجات الكبيرة في الكبد، والسرطان".

ووفقا لها، لا يمكن للشخص دائما تحديد المكان الذي يؤلمه بالضبط. قد يشعر بتشنجات في معدته أو تتألم، ويشير المرضى في بعض الأحيان إلى أن الألم ينتشر إلى الكتف.

يجب أن نعلم أن الكبد يؤلم حقا، عندما يكون مصابا بأمراض خطيرة جدا.

وليس الألم العرض الوحيد أو العلامة الأولى. هناك أعراض غير نمطية يصعب ربطها بالكبد. مثل ضعف شديد وغثيان وحكة وفقدان الشهية، كما يتلون بياض العين والجلد باللون الأصفر.

وتوصي الطبيبة بضرورة استشارة الطبيب المختص في حالة ظهور أي من هذه الأعراض، لتحديد السبب وصف العلاج المناسب.

وتقول: "بالطبع يؤثر الإفراط في تناول الطعام والكحول سلبا على الصحة، ويمكن أن يؤدي إلى تفاقم أمراض الجهاز الهضمي المزمنة. وعند الإفراط في تناول الطعام، قد يؤلم الجانب الأيمن بالفعل، ولكن هذا عادة ما يكون مرتبطا بامتلاء القولون أو أمراض المرارة".

بالإضافة إلى ذلك، فإن الإفراط في استهلاك الكحول يمكن أن يؤدي إلى التهاب الكبد الكحولي الذي يحدث عادة لدى المدمنين على الكحول فترة طويلة.

ومن الناحية الطبية، لا توجد جرعة آمنة للكحول.

ويمكن تخفيف العبء على الكبد والجهاز الهضمي عن طريق اتباع قواعد بسيطة: اتباع نظام غذائي متوازن وصحي، وممارسة التمارين الرياضية والإكثار من شرب السوائل. بالطبع قد تكون هذه التوصيات بسيطة، ولكنها فعالة وتساعد كثيرا على تخفيف العبء على الكبد.



الممثلة الألمانية هايكي ماكاتش على السجادة الحمراء لحفل الافتتاح وعرض فيلم «Das Licht» (الف ب) في مهرجان برلين السينمائي الدولي.

قرأت لك

مشروبات الطاقة



حضرت البروفيسورة زهرة بافلوفا أخصائية الغدد الصماء، في مركز البحوث والتعليم بجامعة موسكو، من تحفيز الجسم بتناول مشروبات الطاقة، لخطورتها على الصحة.

وتقول البروفيسورة في مقابلة مع Lenta.ru: "مشروبات الطاقة هي مواد تجبر الجسم على العمل بأقصى طاقته، وشعور الإنسان بالتعب هو رد فعل دفاعي لحماية بعض آليات الجسم ومنع الأذى، وعندما يتناول الشخص مشروبات الطاقة يكبح هذه العملية من أجل مواصلة العمل".

ووفقا لها، استنادا إلى خصائص الشخص يمكن أن تكون أي جرعة من مشروبات الطاقة مميّنة.

وتقول: "هناك خاصية مثل تمدد الأوعية الدموية (أم الدم - أوريسما) - تمدد الأوعية الدموية الدماغية، تمدد الشريان الأبهر - التي تعني انتفاخ جدار الوعاء الدموي في جزء منه، ويصبح نقطة ضعف. فعند زيادة الضغط أو الهرمونات التي تسبب انقباض الأوعية الدموية أو توسعها فقد يتمزق الوعاء الدموي ويموت الشخص".

سؤال وجواب

- ما هي أول بلد عرضت التلفزيون؟
الولايات المتحدة.
- كم تبلغ درجة حرارة الشمس؟
15 مليون درجة مئوية تقريبا.
- كم يوم خلق الله فيه الأرض؟
6 أيام.
- ما أكبر خليج بالعالم؟
خليج المكسيك.
- ما أطول أنهار أوروبا؟
الدانوب.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- ضمرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- هل تعلم أنك تتنفس مايقدر بـ 23.000 نفس كل يوم.
- هل تعلم أن الذهب لا يتآكل أبداً.
- هل تعلم أن العقارب تظهر بلون متوهج تحت الأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أنه عندما يتجمد الماء فإنه يزداد حجمه بنسبة 9%.
- هل تعلم أن الثمنل يتمدد عندما يستيقظ في الصباح.
- هل تعلم أن طول قدمك وساعدك متساويان.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأزتيك.
- الشخص العادي يقضي 25 عاماً من عمره نائماً.

قصة المدرس

لم يكن هذا الصباح في المدرسة صباحاً عادياً بالنسبة للجميع، فقد انضم إلى هيئة التدريس مدرس جديد للغة العربية والدين، لا عجب في ذلك ولكن ما جعله حدثاً مثير هو أن ذلك المدرس واسمه فريد قصيرا جدا، نعم كان ممثلاً بعض الشيء مع قصره الشديد فهو لا يتعدى 110 سم وإذا كانت هيئة التدريس قد تقبلته لأنهم اتاس كبار يفهمون انه لا حيلة له في ذلك الا ان التلاميذ لم يسكتوا فدار الهمس والغمز والضحك والتلميحات الغريبة بينهم وكان موضوع الساعة.

اصبح الاستاذ فريد مسئولاً عن تدريس اللغة العربية للصفوف الأولى ثانوي وعانى كثيراً في اليومين الأولين لدخوله تلك المدرسة ولكنه في اليوم الثالث كان قد استجمع شتات نفسه وفتحه وايضا قوته المحدودة وقرر ان يرغم التلاميذ على احترامه وسبحان الله فقد استطاع ذلك القصير ان يسلك بزمام الامور .. كيف، احكي لكم .. دخل السيد فريد إلى الصف وطلب اخراج كتاب اللغة العربية وفتح الصفحة وسأل من منكم قام بتحضير ذلك الدرس فلم يجد اجابه بل همسات وسخرية .. حسناً من منكم يحفظ تلك الآية التي تحدثت عن نعم الله تعالى .. حسناً لا محجب، رفع السيد فريد يده بعصاه الطويلة وهو يقول اليوم سأسامح ولكن لن اسامح بعد ذلك وربما جاءت العصا بشئ من الانضباط فسكت الجميع فاستدرك بقول الآن لنقرأ الآية ووقف بجانب الطاولة واعتدل في وفتته ثم اطلق صوته بالبسملة وبدأ في تلاوة الآية الكريمة .. سبحان من اخرج هذا الصوت العميق العالي المنغم الحلو من ذلك الجسد الصغير وسبحان من انزل على رؤوس التلاميذ هدوء وسكينة فأعدت الجميع ينصتون خاشعين لتلاوة استاذهم وعندما ختم الآية كانوا امازالوا منصتين فاسرع وبدأ في شرح الآية الكريمة كلمة بطريقة مبهرة وجميلة اجبرت الجميع على الانصات بل انه كلما سكت طالبوه بالزيادة وبدأت الأسئلة تنهال عليه .. ومع اخر سؤال رن جرس الحصة فاستكروا ذلك الجرس وفضب بعضهم .. اختتم حصته واطلق سلامة عليهم وانصرف وهم في قمة السعادة، وانطلقوا في الفسحة يحكون عن الأستاذ فريد، في صباح اليوم التالي كان للأستاذ فريد شعبية غريبة في المدرسة حتى للذين لم يحضروا له درساً وفي الأذاعة المدرسية كانت البداية بكلمات الله البيئات اطلقها الأستاذ فريد بعقبرته فأبدع وترك في عيون بعضهم بعض الدموع وترك في القلوب حب من نوع غريب فأصبح في ساعات قليلة هو الورقة الراحلة في المدرسة بشخصيته الجذابة واسلوبه التربوي المتميز وتدبته وهدوءه ولا عجب في انه بعد ذلك كان يسير وهو يحس بأنه عملاق.

