



صباغة الشعر باستخدام العطور.. توجه خطير على تيك توك

بدأ مستخدمو تيك توك، في اتباع توجه غريب ومثير للقلق، والذي يتمثل في كَيّ الشعر بعد صب العطور عليه بهدف تغيير لونه.

وقد حذر الكثير من المختصين، من هذه الممارسة لأنها قد تؤدي للتعرض للصدع الكهربائي وتدمير الشعر. بدأ هذا التوجه عندما قامت صانعة محتوى على تيك توك تدعى "أغي" برش زجاجة عطر كاملة على شعرها، قبل أن تبدأ بكَيّ شعرها بأداة التلميس، ليتحول شعرها الأزرق اللامع إلى اللون الوردي. وسرعان ما بدأت مستخدمات تيك توك في تقليد "أغي" في صب شعرهن باستخدام العطور وأجهزة كَيّ الشعر، دون الحصول على أي نتيجة، مما دفع بعضهن للتشكيك بمصداقية "أغي" وخاصة أن البعض لاحظن وجود مسحوق وردي على جهاز تلميس الشعر قبل أن تستخدمه على شعرها، إضافة إلى أن جهاز الكي لم يكن موصولاً بالكهرباء. وعلى الرغم من تلك الشكوك، لم تتردد الكثير من الفتيات والشابات في رش العطور مباشرة على أجهزة تلميس الشعر الساخنة، مما دفع المختصين، للخبر من أن العطور تحتوي على الكحول الذي قد يتسبب باندلاع النيران عند احتكاكه مع سطح شديد الحرارة، بحسب ما نقلت صحيفة مرور البريطانية.

نظارات شمسية بعدسات ملونة قابلة للتعديل

ابتكرت شركة أمريكية أول نظارة شمسية ذكية في العالم مزودة بعدسات كهروكرومية يمكن التحكم فيها بتطبيق هاتفي. ويمكن نظارة Dusk التحكم في لون العدسة بالهاتف الذكي، ودرجة اللون، وتتميز هذه النظارات بنظام صوتي مفتوح الأذن. وتحتوي أيضاً على مساحة Air Tag لـ أول في علبه الشحن، للعثور عليها عند فقدانها. أدوات النظارات الشمسية على الجانِب تحكم باللمس على الجانب الأيسر من الإطار للتبديل بين ثلاثة مستويات مختلفة من الظل القابل للتغيير، ويمكن ضبط النظارة للتحول تلقائياً وفقاً لمستويات الإضاءة المحيطة. ويوفر نظام الصوت المفتوح صوتاً واضحاً، مع منع سماع الموسيقى أو محادثات الشخصية. ويسمح ميكروفون مدمج بالإطار بالوصول إلى مساعد غوغل أو سيرفي.



أبرزها الصداع النصفي.. نقص هذا العنصر يتسبب لك بمشاكل عدة

المغنيسيوم من المعادن الهامة جداً لجسمك وصحتك العامة، فإذا كنت تعاني من نقص في المغنيسيوم، فقد تواجه بعض الأعراض والشكاوى المزعجة خاصة إذا استمرت على المدى الطويل.

وبحسب الأطباء وخبراء التغذية، تحتاج أجسامنا للمغنيسيوم لأهميته في إنتاج الهرمونات، حيث يساعد هذا المعدن في بناء العضلات والعظام وتوفير الراحة للأعصاب والعضلات، كما يدعم الصحة العقلية واستقلاب الطاقة، وهو مهم في نقل النبضات العصبية، كما أنه يلعب دوراً مهماً في تنظيم الضغط وسكر الدم ومستويات الكوليسترول.

وهناك مؤشرات وأعراض تشير لنقص المغنيسيوم في الجسم.. ومنها:

- 1 - الرغبة في تناول الوجبات الحلوة.
- 2 - الشعور بتقلصات في العضلات.
- 3 - قلة النوم والشعور بالأرق.
- 4 - المعاناة من التعب.
- 5 - ارتفاع ضغط الدم.
- 6 - الشعور بالانقباض.
- 7 - اضطرابات في ضربات القلب.
- 8 - الإصابة بالصداع النصفي.

علاج نقص المغنيسيوم
أفضل طريقة للتعامل مع نقص معدن المغنيسيوم هو تناول المزيد من المنتجات التي تحتوي على ما يكفي من هذا المعدن، مثل الخضراوات الخضراء وسمك الماكريل والأفوكادو والتين والجفج واللوز والمكسرات وبنود عباد الشمس واليقطين، كما ويمكن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على المغنيسيوم لتعويض هذا النقص بجسمك.

فوائد المغنيسيوم المختلفة
يعد المغنيسيوم معدن مهم، يلعب دوراً في أكثر من 300 تفاعل إنزيم في جسم الإنسان، ويلعب عدة أدوار مهمة في صحة الجسم والدماغ، تعرف على فوائد المغنيسيوم الآن.

المغنيسيوم هو رابع أكثر المعادن وفرة في

جسم الإنسان، ولا يمكن للجسم الحصول على هذا المعدن لوحده بل يحتاج إلى نظام غذائي معين للحصول عليه.

ويمكن أيضاً الحصول عليه عن طريق مكملات المغنيسيوم إذا كانت مستوياته منخفضة في الجسم، وفي ما يأتي نتناول فوائد المغنيسيوم المختلفة:

فوائد المغنيسيوم
هذه الجزيئات المعدنية هي معادن يحتاج الناس إلى استهلاكها بكميات كبيرة نسبياً حوالي 100 مليغرام على الأقل يوميًا، وتم ربط مستويات المغنيسيوم المنخفضة في الجسم بأمراض، مثل: هشاشة العظام، وارتفاع ضغط الدم، والشرايين المسدودة، وأمراض القلب الوراثية، والسكري.

وستقوم بعرض فوائد المغنيسيوم على صحة الجسم كما الآتي:

1. تقوية صحة العظام
قد يؤدي المغنيسيوم إلى تحسين صحة العظام بشكل مباشر وغير مباشر. حيث يساعد المغنيسيوم على تنظيم مستويات الكالسيوم وفيتامين د، وهما عنصران مهمان مغذيات لصحة العظام، وهو ضروري لتكوين العظام بشكل صحي وسليم.
- كما قد يساعد في انخفاض خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء بعد انقطاع الطمث.
2. انخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.
من الجدير بالذكر أن نقص المغنيسيوم قد يزيد من مقاومة الأنسولين وهي حالة تحدث غالباً قبل الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.
3. تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية
يلعب المغنيسيوم دوراً مهماً في صحة القلب والعضلات، حيث أن نقص المغنيسيوم يمكن أن يزيد من خطر إصابة الشخص بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- كما أن الأشخاص الذين يعانون من قصور القلب الاحتقاني يكون لديهم نقص في مستويات المغنيسيوم.
- ويلعب المغنيسيوم أيضاً دوراً مهماً في تنظيم ارتفاع ضغط الدم، أي هو يحمي

من ارتفاعه الأمر الذي ينعكس إيجاباً على صحة القلب والأوعية الدموية.

4. التخفيف من أعراض الصداع النصفي
يساعد المغنيسيوم في منع أو التخفيف من الأعراض المرافقة للإصابة بالصداع النصفي.
5. التقليل من القلق
حيث أن نقص المغنيسيوم يؤثر على الناقلات العصبية، ويقيد انقباض الأوعية الدموية وهي عوامل ترتبط بالصداع النصفي.
6. التقليل من القلق
التقليل من القلق

يحسن المغنيسيوم أعراض الدورة الشهرية وامتلازمة ما قبل الحيض، وامتلازمة ما قبل الحيض هي واحدة من أكثر الاضطرابات شيوعاً بين النساء في سن الإنجاب، وتشمل أعراضها في احتباس الماء في الجسم وتشنجات البطن والتعب والتهييج والانتفاخ.

تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم من الدورة الشهرية وعلاجه.

لهذه الأسباب عليك تدليك

سرتك بالزيت يومياً

يقال إن السرة هي مصدر الحياة، لأنها تنقل العناصر الغذائية والدم والأكسجين من الأم إلى جنينها، وهي إحدى النقاط الأساسية للتغذية والنمو حتى لدى البالغين.

وبحسب أكاش أناند، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة بيلا فيتا أورغانيك، فإن عملية تزييت السرة تعتبر ممارسة بديلة مفيدة لأن السرة هي نقطة مهمة لتغذية الجسم ونموه.

وأشار أناند إلى وجود دلائل طبية مثبتة على أن سرة البطن مرتبطة بأوردة مختلفة في الجسم ويمكن أن يؤدي تزييتها إلى علاج العديد من الأمراض، وتصحيح توازن الجسم وشفاء الوصلات العصبية داخله.

في حين أن الناس يستخدمون زيت الخردل أو جوز الهند بشكل عام لتزييت السرة، إلا أنه لا يعتبر فعالاً بما فيه الكفاية، لذا يقترح أناند استخدام زيت يحتوي على مستخلصات مثل النيم وشجرة الشاي والليمون ويزور العنب وزيت اللوز لتنظيف سرة البطن.

يساعد تزييت السرة على تنقية جسمك وتوفير بشرة متوهجة صحية وخالية من الأضرار. علاوة على ذلك، تمتص السرة الزيت بشكل أسرع وتوفر التغذية من الداخل.

لا تستغرق هذه العملية الكثير من الوقت، كل ما عليك فعله هو صب بعض الزيت على سرتك، ومن ثم تدليك السرة بحركة دائرية لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق.

مشروبات الحمية ليست أفضل للصحة من المشروبات السكرية

توصلت دراسة كبرى إلى أن تناول مشروبات الحمية المحلاة صناعياً لا يقل ضرراً عن أنواع المشروبات الغنية بالسكّر.

وقام الباحثون من جامعة زهينغشو في الصين بتحليل بيانات 12 مليون بالغ خلال 14 دراسة، ووجدوا أن أولئك الذين تناولوا المشروبات المحلاة بالسكّر أو المحلاة صناعياً كانوا أكثر عرضة للوفاة في سن مبكرة. وخلال فترة الدراسة كان هناك 137310 حالة وفاة، ويزداد خطر الموت مع كل 250 مل إضافية من المشروبات المحلاة التي يتم تناولها في اليوم.

وارتبط استهلاك المشروبات المحلاة بالسكّر بزيادة خطر الوفاة بنسبة 5 في المائة لأي سبب وزيادة خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 13 في المائة، وكان الأشخاص الذين شربوا أكثر من غيرهم أكثر عرضة للوفاة بنسبة 12 في المائة لأي سبب و20 في المائة أكثر عرضة للوفاة من أمراض القلب من أولئك الذين شربوا بشكل أقل.

وتم ربط استهلاك المشروبات المحلاة صناعياً بزيادة خطر الوفاة بنسبة 4 في المائة لأي سبب، و7 في المائة لخطر الوفاة من أمراض القلب، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.



مكرونة تتحول إلى أشكال ثلاثية الأبعاد

كشفت ورقة بحثية لباحثين في جامعة كارنيجي ميلون الأمريكية شكلاً جديداً من المكرونة التي تبدأ بشكل مسطح، وتتحول إلى أشكال فريدة ثلاثية الأبعاد بعد غليها سبع دقائق.

تضعف الآلات لرسم أحاديدي صغيرة في عجينة المكرونة المسطحة المصنوعة من دقيق السميد والماء. تشكل هذه الأحاديدي أنماطاً تتفاعل مع ماء الطهي الساخن وتحول المكرونة المسطحة إلى موجات وأنايب والوالب وأشكال أخرى.

ولأن المكرونة مسطحة عند تبخيرها، فإنها لا تحتاج إلى مساحة للتعينة والتخزين مثل المكرونة ثلاثية الأبعاد، حسب موقع سي نت.

ويقول الباحثون إنهم استوحوا فكرة المكرونة من الأثاث المصنوع بشكل مسطح ويوفر للمساحة، والذي يجعل التخزين أسهل ويقلص البصمة الكربونية الناتجة عن النقل، حسب موقع سي نت.



منوعات الفكر

22

من خلال بحث مشترك بعنوان مشاكل في نظرية الرسوم البيانية المتطرفة وتوسيم الرسم البياني

تعاون بحثي بين جامعة الإمارات وجامعة أندونيسيا



لرياضيات الأساسية وعلوم الكمبيوتر والكيمياء وعلوم المعلومات، وسيقوم بإيجاد حلول للعديد من المشكلات التي تواجه الرسم البياني ونظرية الرسم البياني الطيفي ونظرية الرسم البياني القصوى للمؤشرات الطوبولوجية والأبعاد المترية، والإسهام في دراسة تقليل الضغوط بين الأجزاء المختلفة من العلوم التطبيقية. كما يسعى أيضاً لتدريب الموارد البشرية في الرياضيات وسيعزز بشكل أكبر المهارات الرياضية الأساسية وتطبيقاتها في دولة الإمارات.

بتحقيق رؤية الجامعة والتي تهدف إلى تبني المبادرات والبرامج البحثية وتعزيز سمعة الجامعة كمؤسسة أكاديمية وبحثية مرموقة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي، إلى جانب حرصها على التعاون والمساهمة في بناء الكوادر البحثية التي تساهم في نقل المعرفة وبناء اقتصاد معرفي مستدام. كما أكد الدكتور مراد: "على التزام الجامعة بالتركيز على مبدع وتعزيز جسور التعاون الإيجابي البناء لما فيه مصلحة الوطن والإنسان. وأضاف بأننا ملتزمون

الركائز الأساسية التي تقوم عليها جامعة الإمارات العربية المتحدة بدعمها من خلال التعاون الدولي مع أعرق الجامعات العالمية، ويأتي هذا ضمن استراتيجية الجامعة في دعم المخرجات البحثية والمساهمة في بناء الكوادر البحثية التي تساهم في نقل المعرفة وبناء اقتصاد معرفي مستدام. كما أكد الدكتور مراد: "على التزام الجامعة بالتركيز على مبدع وتعزيز جسور التعاون الإيجابي البناء لما فيه مصلحة الوطن والإنسان. وأضاف بأننا ملتزمون

عزت جامعة الإمارات من علاقاتها الأكاديمية بتعاون بحثي جديد مع جامعة إندونيسيا، من خلال بحث مشترك بعنوان "مشاكل في نظرية الرسوم البيانية المتطرفة وتوسيم الرسم البياني" والمتوقع أن يتم الانتهاء من أنشطة المشروع خلال العامين القادمين. وقال الأستاذ الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك للبحث العلمي بجامعة الإمارات: "يعتبر البحث العلمي من

• العين - الفجر

لضمان استقرار إمدادات الغذاء

الزراعة والسلامة الغذائية تسمح بدخول 1.12 مليون

طن من المواد الغذائية عبر منافذ الإمارة العام الماضي

• 57,657 شحنة غذائية عبر المنافذ البرية تستوعب على 79%

• أبو ظبي - الفجر

أزدها بمسؤوليتها عن استمرار تدفق الواردات الغذائية إلى أسواق إمارة أبو ظبي، وضمان انسيابية مرورها عبر المنافذ البرية والبحرية والجوية، عملت هيئة أبو ظبي للزراعة والسلامة الغذائية على التحقق من سلامة 1.12 مليون طن من المواد الغذائية المتنوعة والسماح بدخولها أسواق الإمارة خلال العام الماضي 2020، وذلك بعد التحقق من سلامتها ومطابقتها لمعايير واشتراطات سلامة الأغذية.

وتخضع كافة الشحنات الغذائية الواردة عبر منافذ إمارة أبو ظبي البرية والبحرية والجوية والتراخيص لإجراءات صارمة لضمان سلامتها، حيث يتم الكشف عليها ظاهرياً، بالإضافة إلى إجراء الفحوصات المخبرية اللازمة للتحقق من مطابقتها للمواصفات والمعايير المعمدة، وتم كافة هذه الإجراءات بسهولة ويسر بما يضمن استمرارية إمدادات الغذاء، وتحقيق أعلى مستويات السلامة الغذائية لرعاية وسلامة مجتمع إمارة أبو ظبي.

ووفقاً للتقرير الإحصائي لعام 2020 الصادر عن هيئة أبو ظبي للزراعة والسلامة الغذائية فقد استحوذت المنافذ البرية على نحو 63% من إجمالي المواد الغذائية المقبولة وبلغت قيمتها حوالي 705.6 ألف طن، فيما بلغت الكميات المقبولة عبر المنافذ البحرية حوالي 392.8 ألف طن بنسبة 35%، مقابل حوالي 2% فقط من المنتجات المقبولة والواردة عبر المنافذ الجوية بقيمة بلغت حوالي 19.8 ألف طن.

ويبلغ إجمالي عدد الشحنات الغذائية الواردة عبر منافذ إمارة أبو ظبي حوالي 57,657 شحنة منها 45,294 شحنة عبر المنافذ البرية وبالأخص منفذ العويجات بنسبة 79% من إجمالي الشحنات الغذائية الواردة للإمارة، فيما بلغ عدد الشحنات الواردة عبر المنافذ الجوية حوالي 8,299 شحنة نسبتها حوالي 14% مقابل 7% للشحنات الغذائية الواردة عبر المنافذ البحرية.

ورغم التحديات التي فرضتها جائحة "كوفيد-19" - إلا أن تدفق السلع والمنتجات الغذائية استمر طوال العام الماضي بانسيابية ومرورة عبر كافة المنافذ بفضل فرق التفتيش التابعة لهيئة التزامها بالعمل على مدار الساعة للتحقق من الوثائق والشهادات الرسمية الخاصة بالشحنات الغذائية المستوردة والتدقيق عليها، والكشف على المنتجات الغذائية الواردة باستخدام التقنيات الحديثة، والتأكد من أن جميع إرساليات الغذاء مستوفية لمتطلبات الجودة والسلامة ومطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة، بالإضافة إلى تطبيق نظام الرقابة على الأغذية المستوردة والمبني على درجة الخطورة الصحية للتأكد من صحة وسلامة الأغذية الواردة من الخارج، ومنع دخول مواد غذائية محظورة أو تشكل خطراً على صحة وسلامة المستهلك أو تهدد الصحة العامة.



بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني ..

إطلاق مؤسسة محمد بن حم الخيرية

• العين - الفجر

أشهرت وزارة تنمية المجتمع مؤسسة محمد بن حم الخيرية رسمياً بموجب القرار الوزاري رقم (74) لسنة 2021 كمؤسسة خيرية وطنية مقرها الرئيسي إمارة أبو ظبي - مدينة العين

ومنذ ذلك التاريخ قد اكتسبت المؤسسة الشخصية الاعتبارية وتعمل تحت مظلة الوزارة وتخضع لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2008 في شأن الجمعيات والؤسسات الأهلية ذات النفع العام

وفي هذا الصدد عقدت مؤسسة محمد بن حم الخيرية برئاسة الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن العامري اجتماعها التأسيسي الأول، وخلال الاجتماع اعتمد الهيكل التنظيمي للمؤسسة الذي ينقسم إلى الإدارة الفنية والتقنية، إدارة الفعاليات والمشاريع الخيرية، وإدارة الاتصال، كما تم استعراض الخطة السنوية بالإضافة إلى الأهداف التي تقوم عليها الجمعية. بحضور دكتور خيتم بن سالم العامري، محمد عبد الله بن وريفة، صالح سالم بالجماري العامري، غانم سالم بن الشبعان العامري، محمد سالم عامر العامري.

وهنا بن حم الأعضاء بتأسيس الجمعية وحثهم على بذل جهود اللازمة لدعم مسيرة الخير والعطاء التي تنتهجها الدولة منذ تأسيسها وقال رئيس مجلس الأمناء: إن ما تركه الشيخ زايد، طيب الله ثراه، من خير في النفوس، كان وسيبقى رسالة تسامح وعطاء، تعود بالبركة والنفع على المجتمع بأسره، عبر تأسيس مؤسسات خيرية ذات إطار تنظيمي وتشريعي، تمكن الأفراد من الإسهام في الأعمال الإنسانية عبر وسائل عدة

وتابع بن حم: تشمل هذه الأعمال التطوع والتبرع العيني والتقدي، ودفع الزكاة، واعتماد مبادرات إنسانية تذهب إلى مستحقيها من الفقراء أو المحتاجين، فضلاً عن تقديم كفاءات مالية للأسر الفقيرة والأيتام وطالبي العلم، وأصحاب الهمم وأسرمهم، وتقديم مساعدات للعائلات محدودة الدخل التي تقع ضمنها فئات اجتماعية عدة، كالنساء الأرامل والمطلقات، والذين فقدوا وظائفهم وغيرهم من المتعطلين والمتعطلين. وأكد بن حم بأننا في الإمارات نشأنا على عمل الخير ومد يد العون للجميع وبأن الإنسان يجب عليه أن يفتق إلى جانب أخيه الإنسان أينما كان، في الضراء قبل السراء، هذه القيم التي حُزرت على إنشاء هيئات خيرية تعمل على تحقيق هذه الرؤى والتطلعات وفق نظام مؤسسي وأطر تشريعية ورقابية تحقق المستهدف من كل ذلك.

ينظمه المتحف الرقمي بالفجيرة

المعرض الفني الخليجي الأول «درايش» ينطلق 25 مايو

بهدف دعم وتعزيز مشاركة هذه الفئة وإتاحة الفرصة لهم لإبراز مواهبهم وقدراتهم الفنية العالية. وأشارت إلى أن برنامج المعرض يشتمل على العديد من الفعاليات، أبرزها، المعرض العام للفنانين التشكيليين على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي في مجال الرسم، والمعرض الفني الخاص بأصحاب الهمم والبراعم الفنية، بالإضافة إلى ورش تدريبية متنوعة تعنى باكتشاف الموهوبين بالرسم، فضلاً عن تنظيم مسابقة فنية لاختيار أفضل الأعمال المشاركة في المعرض من فئة أصحاب الهمم والأطفال تحت عنوان "جائزة هداد الفنية" وهي برعاية عائلة سعد الأحباب.

وأكدت آل رحمة أن المتحف الرقمي يسعى جاهداً لإدارة وفرق عمل من المتطوعين الذين انضموا للعمل ضمن لجان المتحف، لإنجاح هذا المعرض وتوسيع الاستفادة المجتمعية وتحقيق الأهداف الثقافية المنشودة لهذا الصرح الثقافي وهذا يبرز من خلال زخم الفعاليات والمبادرات وشراء محتوياتها وتعدد الفئات التي تسعى للمشاركة الناجحة والمتميزة ضمن فعاليات المتحف. فيما أشاد عضوي المجلس الاستشاري، الدكتور نجاة مكي وخليل عبد الواحد بالدور الكبير للمتحف الرقمي والجمعية الخيرية في دعم المبادرات المجتمعية الفنية التي تعزز مكانة الفن التشكيلي في دولة الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي، مثنيين الاهتمام الواسع بفئة أصحاب الهمم والسعي لدعمهم بشكل فاعل في الحياة المجتمعية وإطلاق طاقاتهم واكتشاف مواهبهم.



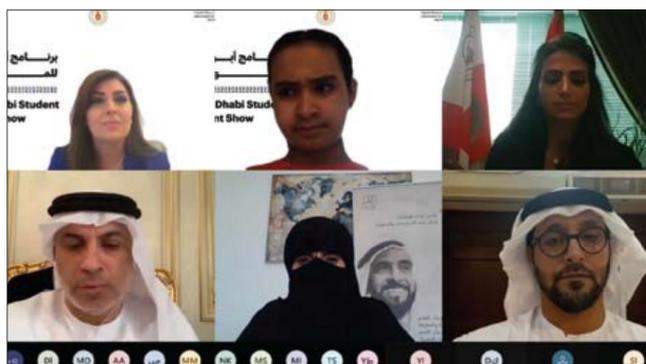
الفنية التشكيلية من خلال طرق ووسائل مبتكرة، في ظل الظروف الصحية الراهنة التي يمر بها العالم. وأشاد الموسى بجهود اللجنة المنظمة للمعرض وحرصها على إشراك الفنانين من فئة ذوي الإعاقة (أصحاب الهمم) لما له من أبعاد إنسانية وترجمة صادقة لإبراز مساهماتهم وقدراتهم وإبداعهم الفنية مع سائر أفراد وشرائح المجتمع. بدورها، أفادت سولي آل رحمة مديرة المتحف الرقمي أن معرض "درايش" يضم أعمالاً فنية لفنانين تشكيلييين من مختلف دول مجلس التعاون الخليجي، كما يسلط الضوء على الأعمال الفنية لأصحاب الهمم

خليجياً من المحترفين وأصحاب الهمم، يعكس بذلك تطلعات وأمال الفنان والمثقف الخليجي نحو ترسيخ مسيرة العمل الثقافي المشترك، ودعم وتفعيل أهداف الاستراتيجية الثقافية لمجلس التعاون لدول الخليج العربية. من جهته، قال صلاح الموسى رئيس الجمعية الخيرية للإعاقة إنه لم داعي سرورنا للمشاركة في المبادرة الفنية الرائدة التي أطلقتها المتحف الرقمي للفن التشكيلي الإماراتي بالفجيرة، والتي تجسد عطاء الإنسان وحساسة عبر أعمال تشكيلية متنوعة، في وقت أصبحت الحاجة ملحة في تنشيط الأعمال

• الفجيرة - الفجر

نظم المتحف الرقمي للفن التشكيلي الإماراتي التابع لجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، بالتعاون مع الجمعية الخيرية للإعاقة أمس الأول مؤتمراً صحفياً للإعلان عن انطلاق فعاليات الدورة الافتراضية الأولى من المعرض الفني الخليجي الأول "درايش"، خلال الفترة من 25 وحتى 27 مايو الجاري، تحت شعار "خليجنا محبة وسلام". شارك في المؤتمر الصحفي الذي انعقد أول أمس الجمعة عبر تقنية الاتصال المرئي، سعادة خالد الظنحاني رئيس جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية رئيس اللجنة المنظمة للمعرض، والمهندس صلاح عبد الله الموسى رئيس الجمعية الخيرية للإعاقة، والدكتورة نجاة مكي والفنان خليل عبد الواحد أعضاء المجلس الاستشاري للمتحف، وسولي آل رحمة مديرة المتحف الرقمي.

وأوضح سعادة خالد الظنحاني رئيس اللجنة المنظمة، أن المعرض يهدف إلى دعم وتفعيل الحركة التشكيلية على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي، وتسليل الضوء على المواهب الإبداعية في مجال الرسم من فئة أصحاب الهمم لتعزيز دمجهم في المجتمع، بالإضافة إلى تعميق العلاقات الثقافية والفنية بين الفنانين والموهوبين الخليجيين، وإيجاد مساحة فنية افتراضية في ظل جائحة كورونا من أجل استمرارية حقيقي وناجح للمنصات الرقمية، وتوظيفها لخدمة الثقافة والفنون. وأضاف "إن المعرض سيحتفي بمشاركة 150 فناناً



تراث الإمارات و أبو ظبي للفنون والتعليم ينظمون ملتقى أبو ظبي للطلبة المبدعين

• أبو ظبي - الفجر



وأضافت نحن بدورنا نتمنى في كل خطواتنا أن نشارك المؤسسات الحكومية والخاصة في أهدافها المرجوة في دعم الجيل الصاعد ونفخ خليفهم ونكون سنداً لهم للوصول إلى مرادهم. ومن جانبه قال سعادة الدكتور حامد السويدي في بداية الملتقى "يسعدنا التعاون مع دائرة التعليم والمعرفة ونادي تراث الإمارات لتنظيم "تحالف ملتقى أبو ظبي للطلبة المبدعين" بما يضمن تشجيع الطلاب الشغوفين بالفنون المختلفة والتعرف على مواهبهم الإبداعية الهائلة هذا بالإضافة إلى دعم طلاب ومدارس أبو ظبي بشكل عام من خلال تطوير مبادرات وبرامج إبداعية تضع أسس متينة لبناء شباب واع يتحلى بالقدرة المعرفية المختلفة. وأضاف الدكتور حامد أيضاً "نحن نتطلع إلى تنظيم المزيد من النشاطات والمبادرات النوعية، وهو ما يهدف في مرماه الأبعد إلى توجيه الاهتمام على أهمية التعاون بين الفنانين والدوائر والمؤسسات الثقافية والفنية لما له من أثر إيجابي على المجتمع وتسهيل لعملية تبادل المعرفة والأفكار".

وقدمت سامية بدر من مؤسسة أبو ظبي للفنون عرضاً لرسومات التي فاز بها الطلبة، حيث قام الطلاب الشانزون بشرح مفصل حول لوحاتهم الفنية والمواد التي تم استخدامها وشارك الطلبة

حياة الشيخ زايد، ومقتنياته "طيب الله ثراه"، ومنها أنواع العطور والدخون التي كان يفضلها، والسيارات التي كان يستخدمها والأوسمة والنياشين، وصناديق زجاجية تحوي مجموعة من الأشياء النادرة، ومنها أول مصحف طبع في الإمارات، وتعرفوا على تاريخ النفط في بداياته في دولة الإمارات وكيفية اكتشافه والموجوده بداياته ومراحله في المعرض. وفي نهاية الملتقى، قام مركز زايد للدراسات والبحوث بتقديم

منوعات القلب

23

أظهرت دراسة أن تناول وجبة واحدة من الأطعمة فائقة المعالجة بما في ذلك رقائق البطاطس والحلويات والشوكولاتة والبرغر، يمكن أن يزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 9%.



الأطعمة فائقة المعالجة تزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب



بأمراض القلب والأوعية الدموية الصعبة، بينما ارتبط استهلاك المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ونشرت النتائج في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب.



وقسم هذا إلى أمراض قلبية وعائية قاسية - بما في ذلك الموت التاجي غير المفاجئ، والنوبات القلبية والسكتة الدماغية، وأمراض القلب التاجية - الموت المفاجئ والنوبات القلبية.

وخلال 18 عاما من المتابعة في المتوسط، حدثت 648 حالة قلبية، بما في ذلك 251 حالة من أمراض القلب والأوعية الدموية المفاجئة، و163 حالة من أمراض القلب التاجية المفاجئة بين المشاركين في الدراسة. وكان هناك 713 حالة وفاة خلال فترة المتابعة، بما في ذلك 108 حالات وفاة من الأمراض القلبية الوعائية. وكان لدى المشاركين الذين تناولوا كميات كبيرة من الأطعمة فائقة المعالجة، معدلات حوادث أعلى مقارنة بأولئك الذين يستهلكون أقل كمية من الأطعمة فائقة المعالجة.

وارتبطت كل وجبة يومية من الأطعمة فائقة المعالجة بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 7%، وزيادة بنسبة 9% في خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية الصعبة، وزيادة بنسبة 5% إجمالي أمراض القلب والأوعية الدموية، وزيادة بنسبة 9% في معدل الوفيات بأمراض القلب والأوعية الدموية. ووجد الباحثون أيضا أن تناول الخبز كان مرتبطا بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

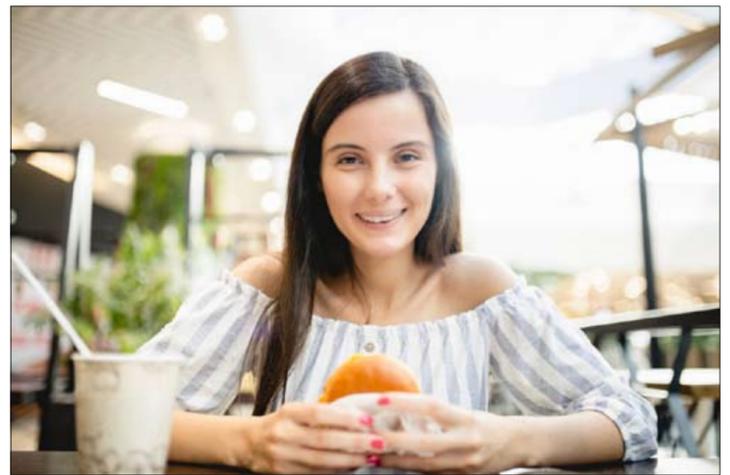
واستخدم باحثون من جامعة نيويورك بيانات من دراسة أجريت على 3003 بالغين في منتصف العمر، لفحص دور الأطعمة المصنعة في أمراض القلب والأوعية الدموية.

ووجد الفريق أن الاستهلاك العالي للأطعمة فائقة المعالجة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، ويزداد الأمر سوءا كلما تناولت المزيد من الطعام. وقال فيليبيا جول، المعد الرئيسي للدراسة: "تضيف النتائج إلى مجموعة متزايدة من الأدلة التي تشير إلى فوائد القلب والأوعية الدموية للحد من الأطعمة فائقة المعالجة".

كما ارتبط تعاطي المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية وغيرها من الأطعمة الخفيفة "الصحية"، بما في ذلك الحبوب والبروتين، بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

وعند معالجة الأطعمة، قد تزيل العناصر الغذائية الجيدة والفوائد الأخرى، التي تحدث بشكل طبيعي، مع إضافة العناصر الغذائية غير المفيدة والمضافات الغذائية.

وأضاف الفريق أن المعالجة تغير أيضا الهيكل المادي



ما تأكله يمكن أن يؤثر على حياتك

أطعمة يجب تجنبها للحماية من ارتفاع ضغط الدم

يمكن زيادة مخاطر ارتفاع ضغط الدم عن طريق تناول أطعمة معينة في نظامك الغذائي، بما في ذلك الوجبات الخفيفة المالحة والسكرية.

ويؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى زيادة الضغط على الأوعية الدموية والأعضاء الحيوية. ويزيد من خطر حدوث بعض المضاعفات المميتة، بما في ذلك أمراض القلب والسكتات الدماغية.



ضغط الدم، لكن ما تأكله يمكن أن يؤثر على ضغط الدم لديك. وعندما تأكل الكثير من الملح الذي يحتوي على الصوديوم، فإن جسمك يحتفظ بمياه إضافية "لفصل" الملح من جسمك. وقد يتسبب ذلك في ارتفاع ضغط الدم لدى بعض الأشخاص. والماء المضاف يضع ضغطا على قلبك والأوعية الدموية.

وإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فمن الضروري أن تتخذ الخطوات اللازمة لإدارة حالتك.



وإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، وإذا كنت معرضا لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، فقد ترغب في التفكير في إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة.

ويمكن أن يساعد تناول الأطعمة الصحيحة في التحكم في مستويات ضغط الدم لديك. وعلى سبيل المثال، يمكن للأطعمة المالحة أن ترفع ضغط الدم بشكل كبير لأنها غنية بالصوديوم. وللصوديوم تأثير مباشر على ضغط الدم، ولهذا يجب تجنب تناول أكثر من 2300 مغ في اليوم الواحد.

ويمكن لبعض الأطعمة الدهنية أن تزيد من خطر الإصابة بالسمنة، ما قد يزيد من فرص إصابتك بارتفاع ضغط الدم.

وفيما يلي الأطعمة التي يجب تجنبها للحماية من ارتفاع ضغط الدم:

- الزبدة.
- تنبيلات السلطة العادية.
- اللحوم الدهنية.
- منتجات الألبان كاملة الدسم.
- الأطعمة المقلية.
- وجبات خفيفة مملحة.
- الحساء المعبأ.
- الأطعمة السريعة.
- اللحوم الباردة.

وقالت عيادة كليفلاند: "ضغط الدم هو قوة دفع الدم ضد جدران الأوعية الدموية. وفي معظم الحالات، لا أحد يعرف أسباب ارتفاع



منوعات

الفكر

27



نادين نجيم تدخل «صالون زهرة» مع معتمص النهار

أشارت بعض المعلومات الخاصة، بأنه من المفترض أن تباشر الفنانة نادين نجيم تصوير مسلسل «صالون زهرة»، حيث تتشارك في بطولة هذا المسلسل مع الممثل السوري معتمص النهار. في ثاني تعاون بينهما بعد مسلسل «خمسة ونص» الذي عرض في الموسم الرمضاني 2019، وفازا عنه بجائزتي أفضل ممثل وممثلة، بناء على تصويت الجمهور في «مهرجان الفضائيات العربية». وإلى نجيم والنهار، انضم إلى المسلسل مجموعة من الممثلين في مقدمهم زينة مكي وأنجو ربحان بالإضافة إلى عدد كبير من الممثلين. والعمل يجمع بين الدراما والكوميديا، وتدور أحداثه في صالون نسائي ويحكي قصص النساء المشغولات بحياة درامية طريفة ومشوقة. «صالون زهرة»، من كتابة نادين جابر وإخراج جو بويعيد، ويتألف من 15 حلقة وسوف يعرض قريباً على منصة «شاهد».

أعرب عن سعادته بنجاح مسلسل «المداح»

أحمد بدير: يحضر لفيلم سينمائي



بسبب التخوفات من انتشار فيروس كورونا، ولهذا كان التصوير على فترات حفاظاً على سلامة المشاركين في العمل. «المداح»، في بطولته إضافة إلى بدير وهلال، وكل من نسرين طافش، خالد سرحان، دنيا عبدالعزيز، هادي خضاجة، حنان سليمان، محمد عز، محسن منصور، عبير فاروق ومحمد الصاوي، وهو سيناريو وحوار أمين جمال ووليد أبو المجد وشريف يسري، وإخراج أحمد سمير فرج.

أكدت الفنانة منى زكي أن (لعبة نيوتن) شهد العديد من الصعوبات قبل خروجه للنور، لأن المسلسل يعد من التجارب الصعبة، نظراً لظروف جائحة كورونا.

عبرت الفنانة منى زكي عن سعادتها بردود الأفعال حول تجربتها الجديدة (لعبة نيوتن)، وتفاعل الجمهور مع أحداث المسلسل، وترقب ما يحدث من ردود فعل شخصيتها، والمواقف التي تتعرض لها، مؤكدة أنها تتابع باهتمام ما يكتب عن العمل ورد الفعل من الجمهور والنقاد.



العمل عندما يصنع بمصادقية سيصل للجمهور

منى زكي: «لعبة نيوتن» من التجارب الصعبة في حياتي



وقالت منى، إن المسلسل يعتبر من التجارب الصعبة بالنسبة لها، لأسباب عدة في مقدمتها ظروف التصوير خلال جائحة كورونا، مشيرة إلى أنهم كانوا يقومون بالتصوير قبل بداية الإغلاق العالمي الأول في الولايات المتحدة، وعادوا إلى مصر على متن آخر رحلة جوية تقريباً قادمة من لوس أنجلوس مطار القاهرة قبل وقف الرحلات.

وأضافت أن العمل في هذه الفترة كان صعباً جداً، لأن (كورونا) لم يكن مفهوماً للجميع، وهناك تضارب كثيرة في المعلومات، فضلاً عن عدم معرفة ماذا يجب أن يفعلوا وهم خارج البلاد، حيث يجري تصوير الأحداث التي تشكل جزءاً رئيسياً من المسلسل لا يمكن الاستغناء عنه.

وأوضحت أن من بين الصعوبات التي واجهتها الكثير من التفاصيل الموجودة بشخصية هنا، والمشاكل التي تمر بها في حياتها وتحولاتها، لدرجة أنها كانت تشعر باضطرابات نفسية نتيجة تعايشها مع الشخصية على مدار أكثر من عام ونصف، مشيرة إلى أنها كانت مؤمنة بأن العمل عندما يصنع بمصادقية فإنه سيصل للجمهور، وهو ما حدث بالفعل.

وعن المشاهد الصعبة في التصوير، قالت منى إن ثمة مشاهد كانت صعبة بسبب تفاصيلها من بينها مشهد الولادة بسبب المشاعر المختلطة التي تحدث لـ (هنا) فيه وترقبها هذه اللحظة التي جاءت قبل موعدها بصورة أربكت جميع حساباتها التي كانت تخطط لها منذ وصولها إلى الولايات المتحدة.

وقالت منى إن المخرج تامر محسن ساعدها كثيراً في فهم الشخصية وتفاصيلها ورد فعلها وانطباعاتها عن المواقف التي تعرضت لها وتسببت في تغيير مواقفها، مشيرة إلى أن التعاون معه أضاف لها كثيراً على المستوى الفني، واستفادت من خبرته كثيراً، نافية ما تردد عن تدخلها في بعض التفاصيل الخاصة بالسيناريو خلال التحضير والتصوير، مؤكدة أنها عندما توافق على عمل فني تنفذ رؤية المخرج للعمل الفني، ولا تتدخل في أي تفاصيل بخلاف دورها وطريقة تقديمها.

وحول تعاونها مع محمد فراج بأكثر من عمل خلال الفترة الماضية، وصفت منى فراج بالممثل الذي يمتلك موهبة فنية كبيرة، معتبرة نفسها محظوظة بالعمل مع فريق مميز من الفنانين أمام الكاميرا وكذلك خلفها، حيث قدم كل منهما أفضل ما لديه في الدور.

وحول توقيت عرض المسلسل في رمضان وسط مجموعة كبيرة من الأعمال، قالت منى إنها تركز دائماً في عملها، ولا تشغل بالها بالمنافسة.

لأن كل عمل له ما يميزه عن غيره، فضلاً عن أن عرض مجموعة من الأعمال الجيدة في السباق الرمضاني مسألة في مصلحة الجمهور الذي سي شاهد منافسة شريفة بين صناعات الأعمال الدرامية على تقديم أفضل ما لديهم.

وأكدت أن المنافسة الشريفة هي التي تدفع الفنان دائماً لتقديم أفضل ما لديه في أعماله، وتحدث في العمل الواحد أيضاً والمستفيد في النهاية هو المشاهد، لافتة إلى أنها تابعت عدداً من الأعمال الدرامية المعروضة في رمضان وأعجبها بالفعل وظهر تميز صناعاتها بها.

وعن مشاريعها الجديدة في السينما، قالت منى إنها تعود للتعاون مع أحمد السقا مجدداً من خلال فيلم (المنكبوت) المقرر عرضه قريباً بالصالات السينمائية، مؤكدة أن دورها في الفيلم مختلف، ويحمل الكثير من التفاصيل الجديدة عليها، لذا تترقب رد فعل الجمهور عليه.

شريف رمزي ينشر صوراً لابنته «ليلى»



شارك الفنان شريف رمزي مجموعة من الصور الجديدة له مع ابنته «ليلى»، عبر حسابه الشخصي على «الفيس بوك»، وظهر خلالها وهو يحضنتها، تعبيراً عن حبه وتعلقه بها بشكل كبير، وعلق قائلاً: (كل سنة وانتي طيبة يا أكثر بنت حبيبتها في حياتي ربنا يحميك ويحفظك).

وأعلن الفنان شريف رمزي، منذ فترة تعافيه من فيروس كورونا «كوفيد 19»، مؤكداً أنه أجرى اختبار الفيروس، وجاءت النتيجة سلبية للفيروس، حيث غرد عبر حسابه الرسمي على تويتر: «الحمد لله على كل شيء نتيجة المسحة سلبية بفضل الله وبفضل حكيم ودعواتكم، تم شفائي من هذا المرض اللعين ربنا يشفي ويتم شفاء كل مريض ويحفظنا جميعاً يا رب».

وأصيب شريف رمزي بفيروس كورونا مؤخراً، وقد طمأن جمهوره في وقت سابق بعد ذلك في تصريحات خاصة لـ «اليوم السابع»، قائلاً إنه أجرى مسحة كورونا وثبتت إيجابيتها، حيث يعاني من أعراض، ولكن خفيفة، ويشكر الله على كل شيء وحالته حالته مستقرة.

وتنصح شريف رمزي، الجميع بالحفاظ على صحتهم وتجنب التجمعات، التي تؤدي إلى الإصابة بالفيروس، متمنياً الدعاة للجميع.

قال الفنان المصري أحمد بدير، إنه منشغل عقب عيد الفطر، بالتحضير لفيلم جديد، لم يحدد اسمه، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي كوميدي، لافتاً إلى أنه يتعاون فيه مع المخرج أحمد صالح، ومع الزملاء نيرمين الفقي، محمد عز ورائيا يوسف، على أن يعرض مبدئياً في أكتوبر المقبل. من جهة أخرى، أعرب بدير عن سعادته بالنجاح الكبير الذي حققته الشخصية التي أداها في مسلسل «المداح»، الذي يعرض حالياً، من خلال ردود الأفعال التي يتلقاها، والتي كان حريصاً عليها من بداية الشهر الكريم، خصوصاً أنها شخصية «شيخ المسجد»، الذي يحبه أهل قريته، وتدور الأحداث حوله وفي العمل داخل إطار اجتماعي يناقش قضايا مجتمعية. وفيما أعرب عن سعادته أيضاً بالتجربة الدرامية الأولى مع الفنان المصري حمادة هلال، لأنه موهوب وحقق نجاحاً كبيراً، أضاف أن «المسلسل من بين أهم الأعمال التي قدمتها في مسيرة أعمالي الدرامية، ولهذا قمت بالتدريب كثيراً على

اللهاجة الصعيدية في العمل، حتى يخرج الدور بشكل أفضل.. وأردف بدير متحدثاً عن الصعوبات التي واجهتهم خلال التصوير، فقال: «واجهنا صعوبات في التصوير، لأنه استغرق أوقاتاً طويلة،

الفكر

مخاطر قلة النوم .. ارتفاع الضغط واحتشاء عضلة القلب



أعلن الدكتور ميخائيل بولويكتوف، الأستاذ المساعد بقسم طب وجراحة الأعصاب بجامعة سيتشونوف الروسية ، أن قلة النوم قد تسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني وقصور القلب واحتشاء عضلة القلب. ويقول في حديث لوكالة "موسكفا" الروسية للأخبار، "من المعلوم أن قلة النوم بصورة منتظمة خلال فترة طويلة، تزيد من خطر ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني بمقدار 1.6 مرة".

ويشير إلى أنه بالإضافة إلى "زيادة خطر احتشاء عضلة القلب وقصور القلب المزمن، تنخفض مناعة الجسم، ما يؤدي إلى زيادة احتمال الإصابة بالعدوى المرضية، كما يزداد خطر اضطراب عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، والإصابة بالسكري".

ويضيف، لم يحدد العلماء إلى الآن المخاطر الصحية الناتجة عن قلة النوم بين فترة وأخرى، على سبيل المثال مرة واحدة في الأسبوع.

الجلد الجاف والمثير للحكة يمكن أن يكون علامة على مرض السكري

يعاني الملايين على مستوى العالم من ارتفاع نسبة السكر في الدم ما قد يتسبب في آثار وخيمة على الجسم، وأولئك الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني لديهم مستويات عالية من السكر في الدم بسبب نقص الإنسولين أو أن الإنسولين لا يعمل بشكل صحيح. ويُقدَّر أن ثلث الأشخاص المصابين بمرض السكري يعانون من أمراض جلدية إما مرتبطة بهذه الحالة أو متأثرة بها.

ويمكن أن تحدث مضاعفات الجلد عندما تكون مستويات السكر في الدم مرتفعة للغاية، وغالبا ما تكون أول علامة مرئية لمرض السكري.

ويمكن أن يحدث مرض السكري من النوع الثاني بسبب عدم إنتاج الجسم ما يكفي من هرمون الإنسولين، أو عدم تفاعل الجسم مع الإنسولين. ومن دون ما يكفي من الهرمون، يكافح الجسم لتحويل السكر في الدم إلى طاقة قابلة للاستخدام.

وإذا كنت تعتقد أنك مصاب بالسكري، فمن الضروري التحدث إلى الطبيب في أسرع وقت ممكن.

وواحدة من العلامات التحذيرية الأقل شهرة لمرض السكري هي وجود حكة مستمرة في الجلد الجاف وقشور.

ويمكن أن يؤدي عدم تشخيص مرض السكري وارتفاع نسبة السكر في الدم إلى تلف الألياف العصبية في جميع أنحاء الجسم. ويمكن أن يحدث هذا الضرر في أي مكان، ومع ذلك، فإنه يؤثر عادة على أعصاب اليدين والقدمين. وهذا الضرر يمكن أن يسبب الحكة.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي تلف الأوعية الدموية الناجم عن ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى تقليل الدورة الدموية في الأطراف ويمكن أن يؤدي ذلك إلى جفاف بشرتك ما يؤدي إلى الحكة والتقشير.

وقالت الجمعية الأمريكية للأمراض الجلدية: إذا كنت مصابا بمرض السكري، فمن المرجح أن تكون بشرتك جافة. وأضاف الموقع الصحي: "ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن أن يسبب ذلك. وإذا كنت تعاني من عدوى جلدية أو ضعف في الدورة الدموية، فيمكن أن تسهم هذه أيضا في جفاف وحكة الجلد".

وتابع الموقع: "السيطرة على مرض السكري بشكل أفضل يمكن أن تقلل من الجفاف. وإذا استمرت بشرتك الجافة بعد أن تتحكم بشكل أفضل في مرض السكري، يمكن لطبيب الأمراض الجلدية مساعدتك".

ووفقا لـ Medical News Today، تتضمن نصائح نمط الحياة لتحسين مستويات السكر في الدم والحفاظ عليها ما يلي:

- اتباع نظام غذائي صحي
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- الحفاظ على وزن صحي
- اتباع خطة العلاج، بما في ذلك الاستخدام المنتظم لأي أدوية يوصي بها الطبيب

والاهتمام بالرعاية والنظافة الشخصية يمكن أن يساعد أيضا في منع هذه المضاعفات.

ومعظم المضاعفات الجلدية المتعلقة بالسكري غير ضارة، لكن بعضها قد يؤدي إلى أعراض مؤلمة ومستمرة، وقد تتطلب عناية طبية.



رجاء عبد العزيز تحمل قطة ترتدي زياً في شقة في شاه علم، على مشارف كوالالمبور، من متجر ميوكو الذي تزدهر مبيعاته حيث يعالج الناس حيواناتهم الأليفة أثناء جائحة فيروس كورونا. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الزبيب للحامل



خلال رحلة الحمل، تبحثين عن كل ما هو مفيد لصحتك وصحة طفلك، وبالتأكيد التغذية الجيدة هي أولى خطواتك لتعزيز صحة حملك، واليوم نرشح لك أحد الأطعمة المتوفرة طول العام، والتي لها فوائد صحية مذهلة، خاصة للحامل.. السطور التالية تعرّفك إلى الفوائد الصحية للزبيب.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الألياف، ما يحد من إصابة الحامل بالإمساك.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الحديد، ما يساعد الحامل على تجنب فقر الدم، بالإضافة إلى احتوائه على مجموعة فيتامينات B، وعنصر النحاس الذي يدخل في تكوين خلايا الدم الحمراء.

يحتوي الزبيب على مجموعة عناصر غذائية تعمل على تقوية عظام الأم، وبناء عظام الجنين، وهي الكالسيوم، البورون، والبوتاسيوم.

سؤال وجواب

- كم قصة تضم قصص ألف ليلة و ليلة ؟
- 264 قصة
- متى تأسست جامعة الأزهر ؟
- في القاهرة عام 970م
- ما اسم النهر المقدس في الهند ؟
- نهر الغانج
- ما أعلى قمة في جبال الألب ؟
- مون بلان
- ماهي اللغة التي يتكلمها الهنغاريين ؟
- المجرية
- ماهي البلدة التي عاصمتها تيرانيا ؟
- ألبانيا

هل تعلم؟

- الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط .
- أكبر مصدر دخل لإسبانيا هو من السياحة.
- أول قفزة بالمظلة من طائرة كانت في عام 1918م، فوق فرنسا.
- أول رحلة طيران من الساحل إلى الساحل في الولايات المتحدة الأمريكية كانت في عام 1911م، واستغرقت 49 يوم.
- اول سيارة أجرة في نيويورك كانت في عام 1907م.
- الصعد تم اختراعه في عام 1850م.
- الزمرد له اسم ثان هو الزيرجد و أن التبر هو تراب الذهب.
- الذئابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سماً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.
- النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض.
- أصفر عصفور في العالم هو العصفور الذئبية .
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المهبليات هي الملقحات أو القضاة القديمة في الشعر الجاهلي و كانت تكتب بماء الذهب.
- العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- قارن اشتهر في التاريخ القديم بأنه يحول التراب إلى ذهب .

قصة الفلاح الحالم

كان هناك فلاحاً فقيراً يقضي يومه يعمل وفي المساء يحلم.. لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض.. جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار.

وفي أحد الأيام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الآن عشر بيضات وعندما يصبحن 21 سأجعلها ترقد عليه فيفقس البيض 21 كتكونا اتركها لتكبر ثم تضع بيضاً كثيراً اناجر في نصفه واجعلها ترقد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابع منها واشترى عنزة وخروفا يتوالدا.. وربما اشترت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعنزات وفتها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي الايمن اربيه كما اشاء واتعارك معه لاجعله رجلاً، وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفسها هكذا بقدمي، واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفض برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالثور الهائج وامسك به وضربه ضرباً مبرحاً ثم قال له: هذا لانك رفضت ابنتي بقدمك ولانك شهيتني بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

