

منوعات

العصر

ص 22

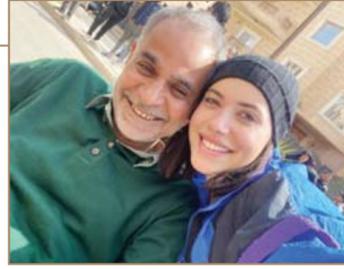
كلية القانون بجامعة الإمارات
تناقش الذكاء الاصطناعي
والعملات الرقمية: رؤية شرعية

ص 27

ملك بدوي تكشف
كواليس عملها في
"وجوه" مع حنان مطاوع



نصائح لتجنب الجوع
والعطش خلال شهر رمضان



الأثنين 4 إبريل 2022 م - العدد 13510
Monday 4 April 2022 - Issue No 13510

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

التخلص من النمل بالسكر

تعد أفات الحدائق كالبوسا يصعب التخلص منه، وخاصة النمل. لكن خبراء التنظيف يقولون إن هناك حيلة بسيطة لتخلص من النمل في المنزل والحديقة. ومع اقتراب أشهر الصيف، لاحظ البعض قوافل من النمل تذهب ذهاباً وإياباً في حديقتهم. وقد يصل البعض منها إلى المنازل بحثاً عن السكر. وشارك عشاق التنظيف السيدة هيش خيلة لإزالة النمل دون استخدام مواد كيميائية ضارة. وطلبت إحدى النساء نصيحة حول كيفية التخلص من النمل في الحديقة، وقالت ليز بالدروس ستوري "ساعدوني! حديقتي كلها موبوءة بالنمل. لا أعني القليل، لقد كاد النمل يحتل الحديقة". وأضافت ليز "لدي حديقة كبيرة وقد جربت العديد من الوسائل العضوية ولكن الأمر يزداد سوءاً. وحتى المشي على العشب والوقوف لمدة دقيقة أو دقيقتين يتركك مغطى بالنمل. هل لديكم أي أفكار؟". وحصلت ليز على ما يقرب من 80 تعليقا فتقرت جميعها استخدام المنتجات الطبيعية. وكان التعليق الأكثر شيوعاً هو استخدام مسحوق السكر الممزوج بصودا الخبز للتخلص من النمل. وقال جون آين: "استخدم مسحوق السكر مع قليل من صودا الخبز لرشها حول أعشاش النمل وسيفلتها جميعاً على الفور".

المطالعة بالهواتف

الدكية يفقد التركيز يشعر الكثير من الأشخاص بعدم الارتياح أثناء الدراسة أو المطالعة عبر الهاتف أو الجهاز اللوحي مقارنة بالدراسة أو المطالعة بمساعدة الكتب الورقية. ووجدت دراسة أن الأمر يتعلق بالشعور بالتركيز بشكل أكبر أثناء القراءة من الكتب لأن الإنسان يميل إلى التفتت أكثر خلال هذه العملية. وقال الباحث الرئيسي للدراسة الدكتور موتياسو هونما من كلية الطب بجامعة شوا في طوكيو: "نعتمد أن التنفس العميق "التهدئ" يثبط نشاط الدماغ المفرط وكان له تأثير إيجابي على الذاكرة وفهم القراءة". وقام الباحثون بقياس التنفس والنشاط الدماغي لـ 34 شخصاً أثناء القراءة على اللوح والهواتف الذكية ليجدوا أن الناس تنهدوا بنسبة 45 في المائة أقل عند القراءة من هاتف ذكي، وعندما سلوا لاحقاً أسئلة حول المقاطع كانت درجاتهم في المتوسط أقل بنسبة 17 في المائة.

كيف تشوه صور السيلفي ملامح الوجه؟

يقبل معظم الناس في مختلف أنحاء العالم على توثيق لحظاتهم الجميلة بصور "سيلفي"، معتمدين على الكاميرا الأمامية لهواتفهم المحمولة، إلا أن هؤلاء لا يدركون أن تلك الصور تغير ملامح الوجه "إلى الأسوأ"، مما يفسر زيادة الإقبال على عمليات التجميل، خاصة المتعلقة بالأنف. وأوضحت دراسة حديثة أن الناس يلتقطون صور "سيلفي" لأنفسهم، بمعدل 450 صورة كل عام، مما يدل على الإقبال الكبير عليها، وما يرافق ذلك من تغير مفهوم الشخص فيما يتصل بشكل وجهه. وكشف باحثون من مركز "ساوث وسترن" الطبي بجامعة تكساس، أن صور "سيلفي" تشوه وجهك، إذ تجعل أنفك يبدو أطول وأعرض مما يبدو عليه في الصور العادية. ووفقاً للباحثين، فقد زاد الطلب على تجميل الأنف، وسط شعبية صور "سيلفي". وقال الدكتور بارديا أميرلاك، الذي قاد الدراسة: "هناك علاقة ملحوظة بين الزيادة في صور السيلفي وتنامي طلبات تجميل الأنف، خاصة بين المرضى الأصغر سناً". وشملت الدراسة 30 متطوعاً، لاستكشاف كيفية تأثير صور "سيلفي" على مظهر ملامح الوجه. وتم تصوير المتطوعين 3 صور في نفس الجلسة وتحت نفس ظروف الإضاءة، صورتان التقطتا باستخدام كاميرا أمامية على مسافات 12 و18 بوصة من الوجه، وواحدة التقطت باستخدام كاميرا رقمية على مسافة 5 أقدام، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وقران الباحثون قياسات 4 معالم للوجه في الصور، هي الأنف والشفاة والذقن وعرض الوجه. وأظهرت النتائج أن الصور الملتقطة بالكاميرا الأمامية "شوهدت بشكل كبير ملامح وجوه المشاركين".



5 فوائد تضع الجرجير على رأس قائمة الأطعمة الذهبية

1. غني بفيتامين K
تقول تشو إن كوباً واحداً من الجرجير يوفر أكثر من 100% من القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين K، القابل للذوبان في الدهون والذي يساعد في صحة العظام ولاتئام الجروح. تشير الأبحاث إلى أن فيتامين K يمكن أن يزيد من كثافة المعادن في العظام ويقلل من معدلات الكسر، علاوة على دوره في تخثر الدم.

2. إنتاج الكولاجين
إن الجرجير غني أيضاً بفيتامين C، والذي تقول سين إنه مهم لإنتاج الكولاجين. لا تقتصر أهمية إنتاج الكولاجين على صحة الشعر والجلد والأظافر فحسب، بل يساعد أيضاً في الحفاظ على قوة المفاصل.

3. مضادات الأكسدة
تقول تشو: "تساعد مضادات الأكسدة في حماية الخلايا من أضرار الجذور الحرة". ويمكن أن تكون الجذور الحرة ضارة لكل من خلايا جسم الإنسان والحمض النووي.

4. مفيد للحامل
نظراً لأن الجرجير يحتوي على حمض الفوليك وهيتامين B9 (3.69 ميكروغرام لكل كوب وفقاً لبيانات وزارة الزراعة الأمريكية)، فهو يعتبر خياراً غذائياً رائعاً للأمهات أثناء فترة الحمل والرضاعة. إن تناول كميات كافية من حمض الفوليك يحمي من بعض العيوب الخلقية للأجنة، ويدعم الصحة العامة للأمهات الحوامل.

5. تحسين صحة الجلد
وتشير سين إلى أن الجرجير غني بالببتا كاروتين، والذي تشير الأبحاث إلى أنه يمكن أن يساعد في دعم صحة البشرة، خاصة لأصحاب الجلد الأكثر نعومة والمرونة.

3. تعزيز جهاز المناعة
يفضل المستويات العالية من فيتامين C، يمكن أن يساعد الجرجير في دعم وظيفة المناعة الطبيعية في الجسم عن طريق تحييد مسببات الأمراض وتعزيز تكاثر الخلايا الليمفاوية - نوع من خلايا الدم البيضاء - التي تعزز استجابة الجسم المضاد.

4. هذا أفضل نوع من الخضروات للتمتع بصحة معرفية جيدة
علمياً، لا توجد طريقة على الإطلاق لوقف عملية الشيخوخة لأنه من الطبيعي أن تتغير الأجسام بمرور الوقت، لكن هناك أشياء يمكن القيام بها للمساعدة بشكل طبيعي في إبطاء آثار الشيخوخة. من بين هذه الأمور على سبيل المثال تناول بعض الأطعمة التي يمكن أن تزود الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية ما يمكن أن يحسن الصحة العامة ويساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بمرحلة الشيخوخة، وفقاً لما نشره موقع Eat This Not That. وأظهرت نتائج الدراسات الحديثة أن الخضروات الورقية مثل الكرفل والكيل Kale والبانج لها تأثير إيجابي على إبطاء عملية الشيخوخة، خاصة عندما يتعلق الأمر بالصحة المعرفية. ونظرت دراسة نُشرت نتائجها عام 2018 في دورية Neurology في المركبات المحددة الموجودة في الخضروات الورقية (والتي تشمل التترات واللوتين وحض الفوليك

ترطيب الجسم يحمي من قصور القلب

قالت نتائج دراسة جديدة إن شرب كمية كافية من الماء باستمرار لا يدعم وظائف الجسم الأساسية فحسب، وإنما يحد من خطر الإصابة بقصور القلب، إلى جانب مشاكل قلبية أخرى. ويعتبر قصور القلب شائعاً بين من تزيد أعمارهم عن 65 عاماً. وبحسب مجلة القلب الأوروبية، أظهرت الدراسة وجود ارتباط بين جفاف الجسم المزمن وبين زيادة خطر الإصابة بتليف القلب، وتصلب عضلة القلب لمن تتراوح أعمارهم بين 44 و66 عاماً. وهي فئة عمرية أقل من تلك التي تزداد بينها أمراض القلب. ويساعد الحفاظ على نسبة ماء جيدة في الجسم على التقليل من نسبة الصوديوم والسكر في الدم. ووجد الباحثون أن مستويات الصوديوم التي تزيد عن 142 ملي- لتر في الدم خلال منتصف العمر مرتبطة بزيادة مخاطر الإصابة بتضخم البطين الأيسر وفشل القلب في وقت لاحق من الحياة. وأن الزيادة في نسبة هذا الخطر تصل إلى 39 بالمائة. وأوصت نتائج الدراسة التي أجريت في المعهد القومي للقلب والرئة والدم بولاية ميريلاند الأمريكية، النساء بتناول 6-8 أكواب من الماء والسوائل يومياً، والرجال 8-10 أكواب يومياً. والمقصود بالسوائل: العصائر والمشروبات الخالية من الكافيين.

فوائد تجعلك تتناول الخيار يومياً

أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن الخيار يعتبر من الخضروات الجيدة جداً للرجيم، نظراً لغناه بالماء وانخفاض محتواه من السعرات الحرارية وبعض الفوائد الأخرى. ويعتبر الخيار من الخضروات الهامة لتزويد الجسم بالسوائل، حيث يشكل الماء 97% من محتواه، كما إنه يقلل خطر الإصابة بالسرطانات لاحتوائه على مادة البوليفينول، التي تساعد على التقليل من الإصابة ببعض أنواع السرطانات كسرطان الرحم والثدي. ويحتوي الخيار أيضاً على نسبة عالية من فيتامين K، والذي يدعم بدوره كثافة العظام ويقي من الكسور، ويضمن فيتامين K توزيع الكالسيوم بشكل أفضل في الجسم، وهو ما يصب في مصلحة قوة العظام والوقاية من هشاشة العظام. ويساعد على إزالة السموم من الأمعاء وتعزيز عملية الهضم، وخاصة للحم، ويحتوي الخيار على نسبة عالية من فيتامين B، مما يساعد الجسم على التخلص من التوتر والإرهاق.

هل يبطئ السيلينيوم مظاهر الشيخوخة؟

السيلينيوم معدن أساسي لتعدد من وظائف الجسم. وتشير أبحاث حديثة إلى أن للسيلينيوم خصائص مضادة للشيخوخة، وقد يحمي من الأمراض المرتبطة بالمر. ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة جداً من هذا المعدن، وهو موجود بشكل طبيعي في أطعمة عديدة. وقد وجدت دراسة حديثة أن زيادة المدخول الغذائي من السيلينيوم يرتبط بزيادة تيلوميرات الكروموسومات، والتي تؤثر على تقدم الخلايا في العمر. وبحسب هذه الدراسة كل زيادة قدرها 20 ميكروغراماً من السيلينيوم الغذائي ارتبطت بتيلومير أطول بنسبة 0.42% لدى المشاركين فوق سن 45. ويمكن للسيلينيوم محاربة الشيخوخة ومنع المشكلات الصحية المرتبطة بالمر، مثل: الأورام، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والاضطرابات العصبية والنفسية. ويعتقد بعض الباحثين أن السيلينيوم يقلل الالتهاب المزمن الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتقدم في العمر. ويتم تخزين غالبية السيلينيوم الموجود بالجسم في أنسجة العضلات، على الرغم من أن الغدة الدرقية هي العضو الذي يحتوي على أعلى تركيز منه. ويحتاج البالغ 55 ميكروغراماً من السيلينيوم يومياً. ويجب أن تستهلك الحوامل 60 ميكروغراماً وتزداد أثناء الرضاعة الطبيعية إلى 70 ميكروغراماً.



أدوية الليثيوم تقلل خطر الإصابة بالخرف

قالت دراسة جديدة إن أدوية الليثيوم تقلل خطر الإصابة بالخرف فوق الـ 50. وتوصف هذه الأدوية عادة للمصابين باضطراب ثنائي القطب، وتوجد أدلة على أن الليثيوم يعطل عمل إنزيم ينشط مرض الزهايمر. وأجريت الدراسة في جامعة كامبريدج ببريطانيا، وقران فريق البحث بيانات صحية لـ 548 مريضاً وصف لهم الليثيوم مع بيانات 29070 شخصاً لم يتناولوا الدواء. وكان متوسط أعمارهم عند بداية المقارنة 50 عاماً، وغطت السجلات الصحية بياناتهم حتى متوسط 74 عاماً. وحسب مجلة "بلوس ميديسين" أظهرت النتائج أن تناول دواء الليثيوم يقلل خطر الإصابة بالخرف بـ 44%. ورغم أن الدراسة صغيرة، إلا أنها ليست الأولى التي تشير إلى العلاقة بين أدوية الليثيوم وتراجع خطر الخرف والزهايمر، بتثبيت إنزيم GSK3. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تتزايد حالات الخرف حول العالم بـ 10 ملايين إصابة كل عام، وذلك جزئياً بسبب الشيخوخة، لأن خطر الإصابة بالخرف يزيد مع تقدم العمر.

الباحثون يجدون ما قد يعطينا دفعة أكبر للسعادة!

وجد فريق من جامعة Vermont أنه كلما كانت حديقة المدينة أكبر، زادت سعادتك، وفقاً لدراسة جديدة في الطبيعة الحضرية. وقاسوا تأثيرات السعادة لمنتزهات المدينة في أكبر 25 مدينة أمريكية، ووجدوا أن قائمة الطبيعة الحضرية على المستخدمين كانت مكافئة تقريبا للارتفاع المزاخي الذي يختبره الناس في أيام العطلات مثل عيد الشكر أو رأس السنة الجديدة. وللوصول إلى استنتاجاتهم، استخدم العلماء كميات هائلة من البيانات من وسائل التواصل الاجتماعي من أجل تحديد الحالة المزاجية التي تعزز فوائد الطبيعة الحضرية. وقال المهد الرئيسي تايلور ريكيتس: "تؤكد هذه النتائج الجديدة مدى أهمية الطبيعة لصحتنا العقلية والجسدية"، مضيفاً أن "النتائج تأتي في الوقت المناسب نظراً لاعتمادنا المتزايد على المناطق الطبيعية الحضرية خلال جائحة "كوفيد".

منوعات الفكر

23

يقدم خبراء التغذية بعض النصائح لتجنب العطش والجوع والتعب والتمتع بصحة جيدة في شهر رمضان المبارك. وقالت أوسما غني، اختصاصية التغذية وأخصائية التغذية الشاملة في شركة Nutriacs: "إن الصوم يدفع بنظامنا إلى مرحلة الشفاء". وأضافت غني "منذ يوم ولادتنا، يعمل الجهاز المعدي المعوي لدينا باستمرار، لذلك عندما نعطيه فترة راحة، فإننا نسمح للجسم بالتوقف وإزالة بعض الخلايا الميتة ولدينا بعض الوقت للقيام ببعض التدبير المنزلي أو تنظيف المنزل".



الصوم يدفع بنظامنا إلى مرحلة الشفاء

نصائح لتجنب الجوع والعطش خلال شهر رمضان



ويوصي أخصائي التغذية السريري من مركز سيدر سيناء الطبي سومر حداد، بالتخفيف من تناول الطعام بعد الصيام، حيث أشار سومر إلى أنه من التقاليد الإسلامية أن يبدأ الصائم فطوره مع التمر حيث قال حداد: "تحتوي حبة التمر على 15 جراما من الكربوهيدرات، لذلك يتم امتصاص التمر على الفور في الجسم مما يساعد الصائم على اكتساب دفعة طاقة سريعة".

وتقول أخصائية التغذية ياز كبة: "إن جزءا من تنظيم نفسك هو السماح لنفسك بإشباع رغباتك الشديدة باعتدال خاصة لأنه غالبا ما تكون هناك العديد من التجمعات الاجتماعية خلال شهر رمضان مع طعام لذيذ وغير صحي".

وللتقليل من الجوع خلال الصيام يوصي الأخصائيون بتناول البروتين والألياف التي تمنح الطاقة لفترة أطول، وذلك بسبب استغرقها وقت أطول في الهضم والامتصاص، وحذر الأخصائيون من الإفراط في تناول السكر والكربوهيدرات البسيطة الأخرى، مثل الخبز الأبيض، التي تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم والتسبب بالجوع السريع.

وتقول أخصائية التغذية سمية خان: "إن وجبة السحور وبعضها عند الإفطار.

وتشمل الفوائد الأخرى للصيام تحكما أفضل في نسبة السكر في الدم، وتقليل الإجهاد والعمليات الالتهابية في الجسم وتحسين صحة القلب ووظائف الدماغ، بحسب أخصائية التغذية سمية خان وأضافت: "الهدف الأساسي من رمضان والصيام هو ممارسة اليقظة والانضباط والسيطرة".

ومن النصائح التي قدمتها أخصائية التغذية أبرار نالي، من موقع Naelyn nutrition، إبتغرام، أبطن من سرعتك عند تناول الطعام، خذ الوقت الكافي للمضغ، يستغرق الدماغ حوالي 20 دقيقة لتلقي إشارة من معدتك بأنك ممتلئ، وتضيف نالي بأن شهر رمضان ليس أفضل وقت لبدء الحميات المقيدة مثل كيتو أو أتكنز.

وأخصائية التغذية شاميل مالك، من فريزنيوس ميدكال كير في أمريكا الشمالية تقول إن بعض الناس قد ينامون ولا يأكلون في السحور، الوجبة قبل بدء الصيام، لكن هذه فكرة سيئة لأنها سوف تؤدي إلى جوع أكبر في نهاية اليوم وتناول غالبية السعرات الحرارية في الليل قبل النوم يضر بعملية التمثيل الغذائي ويزيد الوزن، لذا من الأفضل تقنين السعرات الحرارية وتقسيمها، بعضها في السحور وبعضها عند الإفطار.



ويجب توقف حركة الأمعاء أثناء فترة الصيام يؤكد الأخصائيون على أهمية تناول الألياف، حيث يقول سومر حداد: "أي تغييرات في أنماط نومك أو نظامك الغذائي، مثل توقيت الوجبات، ستغير حركة الأمعاء وتسبب تغيرات هرمونية في جسمك، قد تؤدي إلى ازدياد شهيتك وقد تحتفظ بالماء وتشعر بالانتفاخ، لكن طريقة مكافحة ذلك هي بالألياف".

وتتمثل الإستراتيجية الجيدة للوقاية من الجفاف في التفكير في كمية الماء التي يحتاجها الجسم في اليوم العادي والتأكد من الحصول هذه الكمية نفسها بين غروب الشمس وشروقها.

ومن النصائح التي قدمها الأخصائيون تخفيف العطش خلال الصيام:

- تجنب الأطعمة الغنية بالصوديوم والأطعمة المقلية
- شرب السوائل التي تحتوي على الإلكتروليتات، مثل ماء جوز الهند ومرق العظام والجاتوريد الخالي من السكر.
- شرب الماء ببطء ونبات.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، بما في ذلك البطيخ والخيار والكوسا واللبن والمرق والمكسرات والبنور والتمر.
- تناول بذور الشيا الرطبة التي تساعد على إبقاء الجسم رطب.

- ولتجنب التعب يؤكد الأخصائيون على أهمية الحصول على قسط كاف من النوم، وتقول أخصائية التغذية أبرار نالي:

" إن الحفاظ على جدول نوم عادي أمر بالغ الأهمية، كما أنه يساعد في تنظيم الهرمونات التي قد تسبب لك الشعور بالجوع ثم الإفراط في تناول الطعام".



تمرين سهل للدماغ يمكنك القيام به يوميا لتقليل خطر الإصابة بالخرف!



أيضا لتقليل خطر الإصابة بالخرف، وغالبا ما يُنصح باتباع نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي لأنه يشجع على تناول الكثير من الأطعمة الطبيعية الكاملة، مع تجنب الخيارات المقلية أو المعالجة بشكل مفرط.

لتقليل المخاطر، كما أنها تقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب. وإذا لم تكن مستعدا لجلسة صالة رياضية شاقة، فإن المشي أو ركوب الدراجة أو القيام بأعمال البستنة يمكن أن تصب في أهداف التمرين. كما أن النظام الغذائي الصحي مهم



في حين أن أسباب الخرف متعددة ومعقدة، فإن البحث يكشف باستمرار المزيد عن المرض وكيفية الوقاية منه.

ويمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة على تقليل خطر الإصابة بالخرف وتأخير التدهور المعرفي؛ يمكن أن تكون بعض هذه التغييرات سهلة مثل التقاط لغز الكلمات المتقاطعة كل يوم. وبينما لا يمكن التغلب على العديد من عوامل الخطر، يمكن أن تقلل خيارات نمط الحياة من خطر الإصابة بهذه الحالة في وقت لاحق من الحياة.

وتقول جمعية الزهايمر: "يبدو أن تحدي نفسك عقليا بشكل منتظم يؤدي إلى بناء قدرة الدماغ على التعامل مع المرض، وطريقة واحدة للتفكير في الأمر هي "استخدمه أو افقده". لذا، فإن اختيار نشاط مليء بالتحديات يمكن أن يساعد عقلك على البقاء أصغر سنا.

ومن المهم أن تختار شيئا تستمتع به، كي لا يصبح من واجبات المراقبة على ذلك والقيام به لبضع دقائق كل يوم. وإذا كنت تعتبر نفسك قليل الكلام ولديك معرفة عامة جيدة، فحاول حل لغز الكلمات المتقاطعة يوميا.

ويمكن أن يؤدي تعلم لغة جديدة أيضا إلى تحفيز عقلك وتحديه؛ إذا ذهبت إلى الفصول الدراسية، فقد تكون أيضا فرصة للتواصل الاجتماعي والتعرف على أشخاص جدد. وبعد حضور الاختبارات طريقة رائعة لاختبار معرفتك واستعراض عضلات ذاكرتك.

وتعتبر ممارسة ألعاب الورق وألعاب الطاولة طريقة أخرى لتنشيط عقلك، وتذكر القواعد والتوصل إلى استراتيجيات جديدة أمر صعب وممتع.

ويمكن للحدث والتواصل مع أصدقائك وعائلتك أن يبقيك نشيطا ويساعد على صد مشاعر الوحدة والاكتئاب التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالخرف. وتعتبر ممارسة الرياضة البدنية بانتظام من أفضل الطرق

ووفقا لإرشادات جمعية الزهايمر، فإن الحفاظ على عقلك نشطا من المرجح أن يقلل من خطر الإصابة بالخرف. ويتم حاليا إجراء دراسات طويلة المدى من أجل الحصول على المزيد من الأدلة الملموسة للعلاقة بين البقاء نشطا عقليا وخطر الإصابة بالخرف، لكن التوقعات واعدة.

ومن بين عوامل الخطر للخرف بما في ذلك الجينات والعمر، تسرد NHS أيضا "مستويات التعليم المنخفضة". وفي حين أن الدليل المناسب غير متوفر حتى الآن، يبدو أن هناك صلة بين الأشخاص الذين يظلون نشيطين عقليا ويتحدون أنفسهم بانتظام والحد من حالات الخرف.



منوعات الفكر

25

غالبًا ما تصبح مدة الدورة الشهرية أطول مع اقتراب النساء من سن اليأس، ويمكن أن يوفر توقيت هذه التغييرات أدلة حول خطر الإصابة بأمراض القلب، وفقا لدراسة جديدة. ودرس الباحثون من جامعة بيتسبرغ تغيرات طول مدة الدورة خلال الفترة الانتقالية لانقطاع الطمث، ووجدوا أن النساء اللاتي زاد طول دوراتهن على مدى عامين قبل الدورة الشهرية الأخيرة، لديهن مقاييس أفضل لصحة الأوعية الدموية من أولئك اللاتي كان لديهن أطوال دورة مستقرة خلال هذا الانتقال.

التغيرات في مدة الدورة الشهرية قبل انقطاع الطمث قد تنبئ بخطر الإصابة بأمراض القلب



مقارنة بمجموعة الزيادة المتأخرة. وعلى الرغم من أن الأبحاث تشير إلى أن ارتفاع هرمون الإستروجين قد يحمي القلب عند النساء الشابات اللاتي لديهن دورات قصيرة، إلا أن هذا الهرمون قد يكون أقل حماية في النساء الأكبر سنا. ويشكل عام، وصف الباحثون هذه النتائج بأنها تتفق مع دراسات أخرى ربطت بين عدم انتظام الدورة الشهرية وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

استراتيجيات الوقاية". ويفترض الباحثون أن مسارات الدورة الشهرية أثناء انقطاع الطمث تعكس مستويات الهرمونات، والتي بدورها تساهم في صحة القلب والأوعية الدموية. وفي العمل المستقبلي، يخططون لتقييم التغيرات الهرمونية لاختبار هذه الفرضية. ووفقا للخضري، ليس من الواضح سبب ارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى المشاركات ذوات الدورات المستقرة

بعد انقطاع الطمث عن طريق قياس تصلب الشرايين أو سماكة الشريان. ولاحظ الباحثون ثلاثة مسارات مميزة في طول الدورة الشهرية خلال فترة انقطاع الطمث. وكان لدى نحو 62% من المشاركات دورات مستقرة لم تتغير بشكل ملحوظ قبل انقطاع الطمث، في حين أن نحو 16% شهدت زيادة مبكرة في 5 سنوات قبل الدورة الشهرية الأخيرة، و22% شهدت زيادة متأخرة في وقت مبكر قبل عامين من فترة الحيض الأخيرة.

الدورة، المرتبط بمستويات الهرمون، هو مقياس بسيط يمكن أن يخبرنا عن من هن أكثر عرضة للخطر". ويبلغ متوسط مدة الدورة الشهرية حوالي 28 يوما، ولكن هذا يمكن أن يختلف بشكل كبير بين النساء. وأولئك اللواتي لديهن دورات قصيرة متكررة يقضين وقتا أطول مع مستويات عالية من هرمون الإستروجين مقارنة مع أولئك اللواتي لديهن دورات طويلة أقل، ويمكن أن يفسر هذا الاختلاف في مستويات الهرمون سبب ارتباط الدورات الطويلة وغير المنتظمة خلال سنوات الإنجاب بأمراض القلب والأوعية الدموية وسرطان الثدي وهشاشة العظام وحالات أخرى.

العليا للصحة العامة، إن "أمراض القلب والأوعية الدموية هي القاتل الأول للنساء، ويزداد الخطر بشكل كبير بعد منتصف العمر، ولهذا نعتقد أن سن اليأس يمكن أن يساهم في هذا المرض". وأضافت: "انقطاع الطمث ليس مجرد نقرة على زر. إنه انتقال متعدد المراحل حيث تمر النساء بالعديد من التغييرات التي يمكن أن تعرضن لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. والتغيير في طول

ويمكن أن تساعد التغييرات في طول الدورة الشهرية، بالاقتران مع الخصائص الصحية الأخرى المتعلقة بانقطاع الطمث، الأطباء على التنبؤ بالمرضى اللاتي قد يكن أكثر أو أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وبالتالي، التوصية باستراتيجيات وقائية. وقالت الدكتورة سمر الخضري، الأستاذة المساعدة في علم الأوبئة في كلية بيت للدراسات



ومقارنة بالنساء ذوات الدورات المستقرة، كان لدى النساء في مجموعة الزيادة المتأخرة مقاييس أكثر ملاءمة بشكل ملحوظ لصلاية وسماكة الشريان، ما يشير إلى انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وكان لدى النساء في مجموعة الزيادة المبكرة أفقر مقاييس صحة الشرايين. قال الخضري: "هذه النتائج مهمة لأنها تظهر أنه لا يمكننا معاملة النساء كمجموعة واحدة: النساء لديهن مسارات مختلفة للدورة الشهرية خلال فترة انقطاع الطمث، ويبدو أن هذا المسار مؤثر على صحة الأوعية الدموية. وتضاف هذه المعلومات إلى مجموعة الأدوات التي نقوم بتطويرها للأطباء الذين يعتنون بالنساء في منتصف العمر لتقييم مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتقربنا من تخصيص

التغيرات في مدة الدورة خلال فترة انقطاع الطمث يمكن أن تتنبأ أيضا بصحة القلب والأوعية الدموية في المستقبل. وللإجابة على هذا السؤال، حلل الباحثون بيانات من 428 مشاركة. وتتبع الدراسة النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 45 و52 عاما في وقت التسجيل لمدة تصل إلى 10 سنوات أو حتى سن اليأس. وجمع الباحثون بيانات الدورة الشهرية طوال فترة انتقال انقطاع الطمث، وقيسوا مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية



العيش في مدينة صاخبة وملوثة لثلاث سنوات فقط يهدد النساء بقصور القلب

توصلت دراسة حديثة إلى أن العيش في مدينة صاخبة لمدة ثلاث سنوات فقط قد يزيد من خطر إصابة النساء بقصور القلب. وتزايدت الأدلة الدامغة بشأن الضرر الذي يلحقه التلوث بالصحة على مدى العقد الماضي، مع ارتباط الهواء السام بشدة بالخرف والسمنة والعقم ومجموعة من المشكلات الصحية الأخرى.

سبيل المثال من الطهي، أو ما إذا كانت عوامل مثل وجود نوافذ زجاجية مزدوجة في المنزل يمكن أن تؤثر على التلوث الضوضائي المحيط الذي تعرضت له النساء. ولكن بالنظر إلى مجموعة الأدلة الراسخة حول الآثار السلبية للتلوث على كل من الأطفال والبالغين، فلا يوجد سبب للشك في أن النتائج التي توصلوا إليها لن يكون لها آثار على الجنس الآخر، والفئات العمرية الأخرى.

التلوث الثلاثة على مدى ثلاث سنوات أكثر عرضة بنسبة 43% للإصابة بقصور القلب. وكانت الآثار أسوأ أيضا بالنسبة للنساء المدخنات سابقا أو المصابات بارتفاع ضغط الدم. وأشار الباحثون إلى أن هناك قيودا معينة في عملهم، ما جعلهم يتبعون النساء عندما بلغن من العمر 44 عاما على الأقل، بين عامي 1993 و1999. وقالوا إنهم لم يأخذوا في الحسبان التلوث الداخلي، على

ويمكن أن يؤدي تلوث الهواء إلى تصلب الشرايين، ويسفر عن تجلط الدم، ويزيد هذا من خطر الإصابة بمجموعة من مشاكل القلب والأوعية الدموية. ويشار إلى أن التلوث الضوضائي يمكنه أن يعطل النوم، بالإضافة إلى أن الضوضاء المزمنة تؤثر على صحة القلب ووظائف المخ من خلال زيادة الضغط على الجسم. وقام الباحثون بقياس المعدل السنوي لمستويات تلوث الهواء والضوضاء في عناوين النساء من وقت تجنيدهن في الدراسة في التسعينيات وحتى نهاية عام 2014. وتحقق الفريق من مستويات التعرض للتلوث بمتوسط ثلاث سنوات، وحساب المخاطر اللاحقة لفشل القلب للمشاركات. ووجدوا أنه مقابل كل زيادة بنسبة 5.1 ميكروغرام / م³ في متوسط الجسيمات الدقيقة (PM2.5)، يزداد خطر إصابة النساء بفشل القلب بنسبة 17%. وتعرف PM2.5 بأنها جزيئات صغيرة ملوثة تنبعث بشكل أساسي من حرق الديزل والبنزين.

مع زيادة مستوى التلوث الذي تعرضن له. ووصفت الجمعيات الخيرية البيئية النتائج بأنها "مزعجة"، مدعية أنها قدمت المزيد من الأدلة على "الحاجة الملحة" لمكافحة التلوث. ويحدث فشل القلب عندما يكافح العضو الحيوي لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم، ما يسبب التعب والإرهاق وضيق التنفس، ويجعل حتى الأعمال المنزلية البسيطة صعبة.

وعمل باحثون دنماركيون الآن، على حساب مخاطر قصور القلب الناتج عن ثلاثة أنواع من التلوث الحضري بعد تتبع 22 ألف امرأة تعيش في كل من المدن والأماكن الريفية لما يقارب عقدين من الزمن. وكانت النساء المعرضات لمستويات عالية من اثنين من أكثر الملوثات شيوعا، فضلا عن الضوضاء العالية، أكثر عرضة للإصابة بفشل القلب بنسبة 43%. وتزيد المخاطر لديهن



ووجد العلماء أن كل زيادة بمقدار 8.6 ميكروغرام / م³ في متوسط التعرض لثاني أكسيد النيتروجين (NO2)، النوع الآخر من التلوث المروري، يزيد خطر الإصابة بقصور القلب بنسبة 10%. ولم يكن تلوث الهواء هو العامل الوحيد الذي أثر على صحة النساء المشاركات في الدراسة، حيث تسبب التلوث الضوضائي أيضا في خسائر فادحة. ووجدت النتائج أنه لكل 9.3 ديسيبل زيادة في ضوضاء المرور بمتوسط 24 ساعة في اليوم، يزداد خطر الإصابة بفشل القلب بنسبة 12%. واكتشف الدكتور يون في ليم وزملاؤه أيضا أن تأثير هذه الملوثات كان أسوأ عند الجميع. وكانت النساء المعرضات لمستويات عالية من جميع أنواع



جامعة حمدان بن محمد الذكية تعقد مجموعة متنوعة من الفعاليات احتفاءً بـ "شهر القراءة 2022"

دبي-الفجر:

عقدت جامعة حمدان بن محمد الذكية، مجموعة متنوعة من الفعاليات خلال شهر مارس، وذلك في إطار الاحتفاء بشهر القراءة 2022 تحت شعار "الإمارات تقرأ"، والذي يُعد حدثاً وطنياً من كل عام، يهدف إلى تعزيز وزيادة ارتباط الأجيال المستقبلية بالقراءة والمعرفة، لتكون قادرة على مواصلة مسيرة التنمية في دولة الإمارات.

وقال سعادة الدكتور منصور العور، رئيس جامعة حمدان بن محمد الذكية: "يحمل شهر الإمارات للقراءة في طياته أهدافاً سامية لتمكين وتعزيز المهارات الناعمة والمستقبلية لدى الأجيال، وفق رؤية قيادتنا الحكيمة الرامية إلى الاستثمار في شباب الدولة. ومن هذا المنطلق حرصت الجامعة على استئثار هذه المناسبة الوطنية وأطلقت العديد من الفعاليات والمبادرات على مدار الشهر، والتي تسهم في نشر وترسيخ الثقافات الفكرية والمعرفية والأدبية، وذلك باعتبارنا مؤسسة أكاديمية رائدة في التعليم الإلكتروني بالمنطقة العربية، ونستهدف تحقيق التقدم للأفراد والمؤسسات والمجتمع".

وأضاف العور بجهود كافة المشاركين من الشباب والدارسين وأعضاء هيئة التدريس، مؤكداً على أن الفعاليات وورش العمل حظيت بمشاركة واسعة وبتفاعل كبير، لتضمن المساهمة الفعالة في إثراء ودعم البيئة الثقافية والمعرفية، انسجاماً مع الأدوار الهامة التي تقوم بها كافة المؤسسات الوطنية في الدولة من أجل بناء نموذج حضاري يعزز من مكانة الإمارات كاصفاة للثقافة والمعرفة في العالم.

وتضمنت الفعاليات تنظيم ورشة عمل افتراضية عبر الإنترنت، في 3 مارس تحت عنوان "الكتابة الجيدة: كيفية كتابة المقالات والبحوث" عقدتها الدكتورة ميرة المري، أستاذ مساعد، ورئيس قسم الأبحاث المشتركة في جامعة حمدان بن محمد الذكية، ركزت الورشة على الطرق المثلى لكتابة المقالات وإعداد الأبحاث مع التعمق في استراتيجيات الكتابة بشكل جيد. كما أطلق نادي الكتاب الذكي بالجامعة في 9 مارس، مسابقة

وقال سعادة الدكتور منصور العور، رئيس جامعة حمدان بن محمد الذكية: "يحمل شهر الإمارات للقراءة في طياته أهدافاً سامية لتمكين وتعزيز المهارات الناعمة والمستقبلية لدى الأجيال، وفق رؤية قيادتنا الحكيمة الرامية إلى الاستثمار في شباب الدولة. ومن هذا المنطلق حرصت الجامعة على استئثار هذه المناسبة الوطنية وأطلقت العديد من الفعاليات والمبادرات على مدار الشهر، والتي تسهم في نشر وترسيخ الثقافات الفكرية والمعرفية والأدبية، وذلك باعتبارنا مؤسسة أكاديمية رائدة في التعليم الإلكتروني بالمنطقة العربية، ونستهدف تحقيق التقدم للأفراد والمؤسسات والمجتمع".

وأضاف العور بجهود كافة المشاركين من الشباب والدارسين وأعضاء هيئة التدريس، مؤكداً على أن الفعاليات وورش العمل حظيت بمشاركة واسعة وبتفاعل كبير، لتضمن المساهمة الفعالة في إثراء ودعم البيئة الثقافية والمعرفية، انسجاماً مع الأدوار الهامة التي تقوم بها كافة المؤسسات الوطنية في الدولة من أجل بناء نموذج حضاري يعزز من مكانة الإمارات كاصفاة للثقافة والمعرفة في العالم.

وتضمنت الفعاليات تنظيم ورشة عمل افتراضية عبر الإنترنت، في 3 مارس تحت عنوان "الكتابة الجيدة: كيفية كتابة المقالات والبحوث" عقدتها الدكتورة ميرة المري، أستاذ مساعد، ورئيس قسم الأبحاث المشتركة في جامعة حمدان بن محمد الذكية، ركزت الورشة على الطرق المثلى لكتابة المقالات وإعداد الأبحاث مع التعمق في استراتيجيات الكتابة بشكل جيد. كما أطلق نادي الكتاب الذكي بالجامعة في 9 مارس، مسابقة



تزامناً مع شهر القراءة في دولة الإمارات

المجلس الإماراتي لكتب اليافعين يمكن القراء والفنانين الشباب من تطوير مهاراتهم الإبداعية عبر برنامج تعليمي متكامل

الشارقة-الفجر:

اختتم المجلس الإماراتي لكتب اليافعين برنامجاً متكاملًا من النشاطات التعليمية والإبداعية التي نظمها تزامناً مع فعاليات شهر القراءة، وتضمن 12 جلسة قرائية وثمانية ورش للكتابة الإبداعية وأربع ورش حول فن الرسم، إلى جانب ورشتين عن فن المنفا، بمشاركة طلاب من مدارس مختلفة في الدولة وعدد من الأعضاء الصغار في مركز كولاغ.



من ورش الكتابة الإبداعية والرسم التي تهدف إلى تطوير مهاراتهم في مجال الفن وسرد القصص، حيث قدمت سمر براج جلسات حول أساسيات الكتابة الإبداعية لطلاب مدارس مختلفة من الإمارات، كما قدمت مؤلفة كتب الأطفال الإماراتية وصاحبة دار الفلك للترجمة والنشر، د. اليانبة السويدي، ورش في أساليب الكتابة وأسرارها لطلبة المدارس بأبوظبي. وجمعت سمر براج الأعضاء اليافعين (من عمر 10-14 عاماً) في مركز كولاغ، لتعليمهم تقنيات كتابة القصص باستخدام كتاب

هذا المنطلق فقد حرص "المجلس الإماراتي لكتب اليافعين"، على أن تتركز فعالياته وورش عمله على كتب تحفز الخيال، وتجذب موضوعاتها وطريقة عرضها انتباه الأطفال وتركيزهم، وهذا ما يؤدي بدوره إلى وتوثيق الرابطة بينهم وبين مصادر المعرفة. وأخذت مؤلفة ورسامة كتب الأطفال، تمارا سمير قشحة، طلاب



على مجموعة مختارة من أبرز الأعمال الأدبية والقصصية. وقالت مروة العسوي، رئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين: "أصبح شهر مارس من كل عام موسماً ثقافياً يعم مدن الإمارات فكرية ونفسية سليمة، يستطيعون من خلالها قراءة ما يعترضهم في الحياة بوعي، وتتكون في عقولهم تجارب معرفية تثري مستقبلهم

وتأتي هذه الخطوة تجسيدا لرسالة المجلس الرامية إلى منح الأطفال في الدولة فرصة الوصول إلى كتب ذات معايير أدبية وفنية عالية، حيث تضمن البرنامج 17 فعالية افتراضية وسبع فعاليات على أرض الواقع كما تمكن المشاركون الشباب في الجلسات القرائية من التعرف



رمضان 2022..

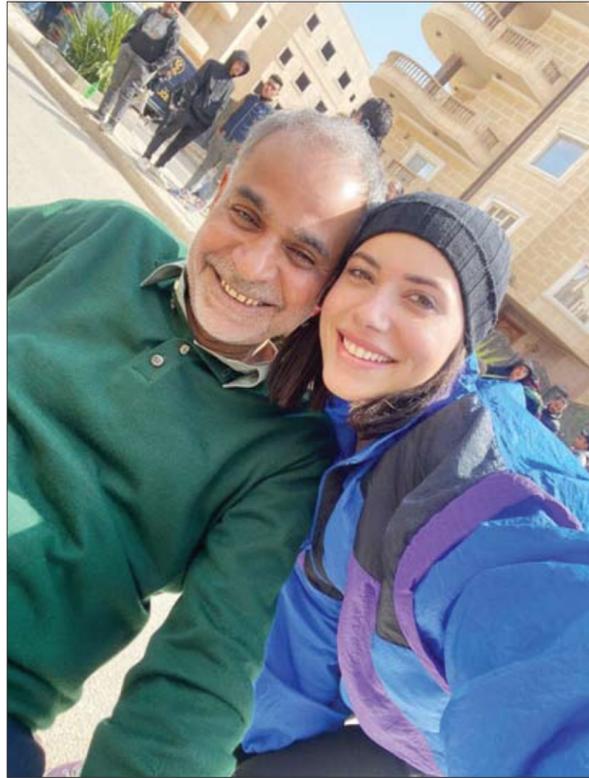
ملك بدوي تكشف كواليس عملها في "وجوه" مع حنان مطاوع

أيام قليلة تفصلنا عن شهر رمضان المبارك والمنافسة القوية بين المسلسلات بالسباق الرمضاني لعام ٢٠٢٢، وفي ظل تواجد عدد كبير من نجوم الدراما التلفزيونية في هذا الموسم، يتواجد ٣ نجومات يتصدرن البطولة النسائية مع كبار المؤلفين والمنتجين والمخرجين، ومن المتوقع أن تفرض البطولة النسائية نفسها بقوة في موسم دراما رمضان الحالي.

منوعات

الفكر

27



أعربت الفنانة ملك بدوي، عن سعادتها بقرار عرض مسلسلها "وجوه" حكاية "وش تالت" الذي تشارك فيه مع النجمة حنان مطاوع في دراما شهر رمضان.

وقالت ملك، إن دورها محوري وفكرته جديدة حيث تلعب دور "إسراء" شقيقة حنان مطاوع، مؤكدة أن الدور قريب لها.

وأوضحت بدوي أن الشخصية يتحدث لها انقلاب بين حادتين مختلفتين، وشعرت أثناء التصوير بمشاعر أثرت فيها لأنها لم تعيش مثل هذا الشعور في حياتها الحقيقية، لكونها وحيدة ولا يوجد لها أشقاء.

وأكدت بدوي سعادتها واستمتاعها بالعمل مع حنان، وهي شخصية حقيقية وروحها حلوة، وقالت: نحن الاثنان ننتمي لنفس البرج برح الحوت، وكانت تنصحن طوال التصوير، وكانت هناك طاقة إيجابية وكواليس رائعة في التصوير.

وعن عرضها في السباق الرمضاني، قالت: فوجئت بقرار عرضها في رمضان، مؤكدة أن العمل قوي ويستطيع التواجد وسط الأعمال الرمضانية.

وأضافت أنها تحلم بإثبات نفسها وتحقيق ذاتها ولا أنظر للمنافسة، فالتوفيق من عند الله، مؤكدة أنها تستمتع بما تقدمه.

وتعتبر ملك هذا الموسم الرمضاني من أهم فترات عملها الفني حتى الآن فهي تشارك في أربعة أعمال كبيرة هي: أحلام سعيدة والاختيار بكل ما في هذا العمل من حماية ومحبة من الجمهور واهتمام بكل تفصيلة فيه من القائمين عليه وهو مسلسل أصبح الاشتراك فيه حلاً لأي ممثل بخلاف دور "ماجي" في أحلام سعيدة وهما مختلفان تماماً مما يزيد من مساحة المتعة التمثيلية بالنسبة لي كما تظهر ملك في مسلسل "Suits" بالعربي كضييفة شرف في إحدى حلقات العمل أمام النجم أسريس.

راديو إنرجي حديثها قائلة: "كمال اصطناعي مسلسل من كتابة الشاعر مصطفى إبراهيم الذي يدخل هذا المجال لأول مرة، وتم اختياره لأن شعره وطريقته مختلفة، كما أن راديو إنرجي منذ اللحظة يحرص على تشجيع إظهار تشجيع الشباب طوال الوقت".

هو قادر على مخاطبة الشباب الذي تستهدهم إنرجي طوال الوقت، بجانب تقديمه أدواراً كثيرة شبابية لذلك وقع الاختيار عليه، ولكن المختلف هذا العام هو تقديمه الفانتازيا مع الكوميديا في عمل واحد، وأشارت مدير

رانيا الخواجة زوجة مقهورة في "حد فاصل"

بدأت الفنانة رانيا الخواجة تصوير دورها في الحدودية الرابعة من مسلسل "حد فاصل" التي تحمل عنوان "فنان قهوة". ومن جانبها أعربت رانيا الخواجة عن سعادتها بالمشاركة في مسلسل "حد فاصل" وبالعمل مع شركة الإنتاج إبراهيم الصاوي، المنتج عماد الحسني، والوقوف أمام الفنان منذر رياحنة لأول مرة، حيث تجسد شخصية "سماح" زوجة الفنان منذر رياحنة، وهي الزوجة المقهورة التي تمر بظروف تكشف عنها أحداث صالح، وهذا وتضيف الخواجة: العمل مع مخرج واعي مثل تامر حمزة جعلني اكتشف نشاط جديدة في



رامز جلال يتصدر الترند ببرنامجه الجديد

أسما عصام تشارك في مسلسل "عالم تاني" أمام رانيا يوسف



نشر الفنان رامز جلال بوستر برنامج جديد في رمضان 2022، وعلق عبر حسابه بموقع "إنستجرام" قائلاً: "بسم الله توكلنا على الله، واللهم صلي وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، والله المستعان، وربنا يتما على خير ويكملها بالستر... قريباً في رمضان 2022 على MBC".

وظهر رامز جلال، على البوستر بلون شعر أخضر، ويحمل في يده فانوس رمضان، ويحيطه الدخان والنيران وأثار الانفجارات.

وكانت قناة "MBC مصر" كشفت عن اسم برنامج المقابل للنجم رامز جلال، المقرر عرضه في شهر رمضان عبر شاشتها، ليحمل البرنامج اسم "رامز موفي ستار"، وذلك من خلال بدء الحملة الإعلانية الخاصة بالعمل ونشرها عبر اللوحات الخارجية على الطرق.

يُعرض البرنامج على قنوات: MBC مصر، MBC 5، MBC 1، إلى جانب عرضه على منصة شاهد VIP. وكانت قناة mbc مصر، كشفت قبل أيام، عن البوستر الأول لبرنامج الفنان رامز جلال في رمضان 2022، برعاية الهيئة العامة للترفيه في السعودية، دون الكشف عن اسمه أو أية تفاصيل تتعلق ببرنامج المقابل المنتظر.

تشارك الفنانة الشابة أسما عصام في مسلسل "عالم تاني" بطولة النجمة رانيا يوسف والفنان نضال الشافعي الذي من المقرر عرضه في مارتون رمضان 2022.

أكدت أسما أنها تجسد شخصية سيدة تدعى عابدة وهي تحاول خطف كرم محمد

وأضافت أسما عصام أن المخرج عبد العزيز حشاد يهتم بكل تفاصيل العمل ويدقق فيها ويهتم بتوجيه الممثل قبل كل مشهد مؤكدة أن كل فريق العمل خلف الكاميرا كان متعاوناً ومجتهداً لأقصى درجة.

وتابعت: النجمة رانيا يوسف متعاونة للغاية واهتمت بالممثل الذي أمامها وتساعدته كما سعدت بالعمل مع الفنان محمد الدقاق.

واختتمت قائلة: انتهيت من تصوير كافة مشاهدي في العمل وأتمنى التوفيق لباقي فريق العمل وأن ينال المسلسل إعجاب الجمهور حين عرضه على الشاشة في شهر رمضان المبارك.

وتدور أحداث "عالم تاني"، حول فكرة لوعلمت الغيب لاخترتم الواقع حيث تتعرض (نغم) عازفة البيانو لحادث يغير حياتها رأساً على عقب لتصل لمرحلة من مراحل الشفافية الروحية.

وتسقط الأقنعة عن أقرب الناس إليها سواء كان زوجاً أو صديقة أو أخاً، فهي أشبه بصفورة تحارب وحوشاً كاسرة فهل ستنتج في هزيمة الوحوش؟

هذا التساؤل ستجيب عنه الأحداث وتحدد قدرتها على الاحتمال. يذكر أن "عالم تاني" بطولة رانيا يوسف، نضال الشافعي، وفريال يوسف، وفراس سعيد، محمد الشرنوبلي، تأليف إسلام يوسف، وإخراج عبد العزيز حشاد.



الفكر

أكثر الأخطاء الشائعة في علاج الزنجبيل



الزنجبيل يعزز تأثير الأدوية والنباتات التي تقلل من مستويات السكر في الدم، قائلة: "لا ينبغي الجمع بين الزنجبيل والأدوية التي تقلل نسبة السكر في الدم... وذلك لأن الزنجبيل يقلل أيضاً من نسبة السكر في الدم، وهذا المؤشر قد ينخفض بشكل كبير". وتابعت ديوفال أنه يجب مناقشة استخدام الزنجبيل على المدى الطويل مع الطبيب، "لأن بعض الحالات الطبية الأساسية قد تكون أيضاً موانع لاستخدامه كعلاج". وأوضحت مقدار الزنجبيل الذي يمكن استخدامه كعلاج، وتابعت: "بالطبع إذا قطعت حلفتين أو ثلاث حلقات من الزنجبيل مرة واحدة في الشهر ووضعتها في الشاي فهذه مسألة أخرى، إنها فقط للتذوق. ولكن إذا صنعت شاي الزنجبيل ومرىب الزنجبيل وما شابه ذلك واستخدمتها بشكل دائم، فيجب عليك أن تحرص على الاهتمام بكافة الأدوية الموصوفة لك واستشارة طبيبك. فنحن نتحدث عن جرعات كبيرة وبشكل منتظم".

تحديث إحصائية التغذية، أنجيليكا ديوفال، عن الطريقة الصحيحة لاستخدام الزنجبيل لعلاج الأمراض، وهو المادة الغذائية التي يلجأ إليها الكثير من الناس خلال فترة الإصابة بنزلات البرد. وأشارت الخبيرة إلى أنه "لا ينبغي تناول الزنجبيل في آن واحد مع تناول بعض الأدوية". وذكرت أن العديد من الناس يبدؤون شرب الشاي مع هذا النبات خلال الفترة الحادة من المرض، حيث يعتقد أنه يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات والفيروسات. ومع ذلك "يجب أن تعرف أنه مع بعض الأدوية الخافضة للحرارة يمكن أن يؤدي الزنجبيل إلى ضعف تخثر الدم". وأوضحت: "لا يمكن دمج الزنجبيل مع خافضات حرارة الأيبوبروفين، هذا خطأ شائع. عادة يتذكر الجميع الزنجبيل عندما يصابون بالمرض، لذلك يشربون خافض للحرارة ثم الشاي بالزنجبيل. لكن هذا يقلل من تخثر الدم، لذلك يجب ألا تفعل هذا". وأضافت الخبيرة أيضاً أن

تناول الطعام في وقت معين من اليوم قد يزيد خطر الإصابة بالسكري!

اكتشفت دراسة جديدة سبب تعرض العاملين في النوبات الليلية لخطر الإصابة بمرض السكري.

ووجدت الدراسة أن تناول الطعام في الليل يؤدي إلى تفاقم نسبة السكر في الدم، بينما لم يتأثر الأشخاص الذين اتبعوا خطة الوجبات في النهار.

ويعتقد الباحثون أن إجراء تغيير سلوكي بتناول الطعام في النهار قد يقلل من خطر إصابة عمال النوبات الليلية بمرض السكري والحالات ذات الصلة.

ويمكن أن تنطبق الدراسة المنشورة في Science Advances، أيضاً على الأشخاص الذين يأكلون في الليل لأسباب أخرى.

وعلى مدى فترة 14 يوماً، قاموا باختبار الأشخاص الذين يعملون في بيئة محاكاة ليلية، لكنهم قسموهم إلى مجموعات تاكل أثناء الليل وأثناء النهار.

ووجدت الدراسة أن مؤشرات مرض السكري تزداد عند تناول الطعام في الليل.

وقد تكون محاولة الحفاظ على جدول تناول الطعام أثناء النهار خلال العمل في نوبات ليلية أمراً صعباً، ولكن يبدو أنه يحسن صحتك نتيجة لذلك.

ووجدت الدراسات السابقة التي فحصت العمل في النوبات الليلية وجود مخاطر أعلى للإصابة بأمراض السكر في الدم مثل السكري ومقدمات السكري.

ولا يمكن تفسير هذا الخطر المتزايد بشكل كامل من خلال عوامل أخرى مثل الاختلافات في نمط الحياة بين العاملين في الورديات ليلاً ونهاراً.

ويتكهن الباحثون أن هذا قد يحدث بسبب تعطيل آليات ضبط الوقت الداخلية للجسم.

ويستخدم الأكل لتخفيف بعض آليات الحفاظ على الوقت في الجسم، ولكن هذا يضعها على خلاف مع ساعات الجسم الأخرى.

وأصبح العمل في النوبات الليلية شائعاً بشكل متزايد خلال السنوات الأخيرة.

ولوحظ أيضاً أن أمراض القلب والأوعية الدموية أكثر شيوعاً بين أعمال النوبات الليلية، مع زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة 7% في إحدى الدراسات. ولم يفحص الباحثون هنا أمراض القلب، لذلك لا تتوفر بيانات حول ما إذا كان الجدول الزمني المتغير للوجبات يؤثر عليها.

كما ربط العمل في النوبات الليلية بزيادة مخاطر الإصابة بالسرطان. وصنفت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان، وهي هيئة تابعة لمنظمة الصحة العالمية، العمل في النوبات الليلية على أنه "من المحتمل أن يكون مسرئاً للإنسان". ويشير تقرير الوكالة الدولية لبحوث السرطان إلى

أن أنواعاً معينة من العمل من المرجح أن يكون لها نوبات ليلية. ويتضمن ذلك وظائف الرعاية الصحية وتجارة التجزئة والتصنيع، ويلاحظ ارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستات والقولون. ووجدت دراسة أجريت في بيركلي عام 2010 أن السفر الجوي المتكرر مرتبط بانخفاض الإدراك والذاكرة.



امراة تقرأ القرآن أثناء حضورها صلاة «التراويح» خلال أول ليلة من صيام شهر رمضان المبارك في مسجد الاستقلال الكبير في جاكارتا، إندونيسيا. رويترز

قرأت لك

القهوة

كشفت دراسة حديثة، أن القهوة لها دور فعال في الحماية من مخاطر الوفاة المبكرة؛ وذلك بالإضافة إلى فوائدها الطبية المعروفة.



وأجابت الدراسة التي

نشرتها دورية الجمعية الأمريكية الطبية، عن تساؤل انتشر بين محبي تناول القهوة؛ وهو (هل القهوة تسبب الوفاة المبكرة؟)، وجاءت النتائج عكس ما هو معروف.

وتبين أن القهوة الفورية وتلك الخالية من الكافيين لا تسببان الوفاة، وهما أقل ضرراً للجسم مقارنة بحبوب البن، بالإضافة إلى دور القهوة الفعال في الحماية من خطر الوفاة المبكرة.

وأشارت الدراسة، إلى بعض الفوائد الطبية المعروفة للقهوة، كالوقاية من أمراض القلب وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

وقام الباحثون القائمون على الدراسة، بتحليل بيانات متعلقة بالعادات الصحية لنصف مليون شخص، تراوحت أعمارهم ما بين 38 عاماً و73 عاماً.

على الرغم من أن نتائج الدراسة تتوافق مع دراسات كثيرة أجريت مؤخراً، إلا أنها تصطم مع حكم محكمة لوس أنجلوس العليا، التي أقرت فيها بأن عبوات القهوة في كاليفورنيا يجب أن يصاحبها تحذير من السرطان؛ لكونها تحتوي على مادة كيميائية مسرطنة تستخدم في عملية التحميص.

سؤال وجواب

- ماذا يعني اللقب الهندي مهاتما ومن أطلقه على الزعيم غاندي؟
- الروح الفاضله وأطلقه طاغور.
- من أي اللغات جاءت كلمة البيجاما؟
- فارسية وتعني غطاء الأرجل.
- من هو الشاعر الذي ترجم رباعيات الخيام للفه العربية؟
- الشاعر أحمد رامى
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟
- البحر الواسع.
- ما هو اليراع؟
- القم.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من: ملكة واحدة، وآلاف النحللات الأخرى العاملات، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخصبة تنمو لتصبح نحللات عاملات، أما البيوض غير المخصبة فتتطور إلى ذكور (زنايب).
- هل تعلم أن خيوط العنكبوت مصنوعة من غدد بطنية محددة. يخرج الحرير عبر ثقب صغيرة جداً من أعضاء النزل عند رأس البطن. ويخرج كسائل سريعاً ما يتجمد عند ملامسته للهواء. لهذه الخيوط الحريرية أنواع هي: الحرير اللزج الذي يستعمل في النسيج للتقاط الفريسة، والنوع القوي الذي يدعم الكوالج التي ليست لزوج، وحرير الشرائق الذي توضع فيه البيوض. وبعضها ناعم ومنفوش، والأخر متين ليفي.
- هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقاً أو لقاحاً في بستان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور وتدور ضمن دوائر ضيقة.
- هل تعلم أن الفيل يستخدم آذانه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.

قصة الرجل المبارك!

تساجرت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احدهن انت يا زوجة الرجل التافه اذهبي عنا ألا ترين نفسك لا ترددين حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا.. فصرخت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكنني لا احب ان اليسه حتى لا تحسدني احداكن، وتركتهن وانصرفت باكيه. في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامة زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكني احبك فأنت ام اولادي ولن اعلمك تخجلين بينهن ابداً.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس ويكر فيما العمل كل هؤلاء النسوة وكيف يحقق امنيه زوجته حتى لا يقلن عليها كاذبه.. حاول جحا النوم لكنه ظل قلقاً حتى اتته فكرة، في الصباح خرج جحا مبكراً جداً من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارندى ثياباً قديماً كان والده يملكها وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى اشجار وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فراه بعض من اهلها وسأله احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب؟ وماذا تريد؟ فقال جنت من بلاد الحجاز عابراً قريبكم واريد ان ارتاح قليلاً. فأسرع الرجل ليدعوه عنده ليتبرك به وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماماً نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكه كيف حالك؟ فقال الرجل: وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكه؟ فقال جحا: أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لكتك لا تراه يا علي. فصاح الرجل من فرحته وقال. وعرفت اسمي ايضاً انت بالفعل رجل مبارك. في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجوههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدفق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالعاه او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتمعن في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يسكت ابداً. اسبوعان مرا وجحا يجلس صيفاً في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم اعلن نيته في الرحيل فحزن الناس بشدة وجاءوا لودعوه محمليين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكباً بغلاً عالية منحه له احد الموثرين في القرية. فذهب إلى القرية المجاورة وباع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى اصله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول انتنمت لك، ومنحها ما معه من نقود كثيرة جداً اشترت بها ذهب وماليس جديدة وحضرت بهم احدى الاعراس فكانت اجمل من العروس واخرست السنة نساء القرية كلهن وعادت لتمنح جحا قبلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابداً يا جحا.. واحشنتا فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجاز!

