

منوعات الفكر

ص 22

هل تشعر بألم المعدة بعد تناول وجبة الإفطار في شهر رمضان؟.. اعرف السبب

ص 27

رندة كعدي:
يجب أن نترك بصمتنا وأن نتمم رسالتنا



هل طنين الأذن نذير بالصمم؟

ص 23



الثلاثاء 12 إبريل 2022 م - العدد 13517
Tuesday 12 April 2022 - Issue No 13517

دراسة تكشف عدد مرات غسل الشعر الأمثل

تختلف طريقة غسل الشعر من شخص لآخر، حسب ملمس شعرك ونمطه، وتؤثر هذه العوامل على عدد المرات التي يجب فيها غسل الشعر بالماء أسبوعياً. وكشفت دراسة بريطانية حديثة أنه في المتوسط، يغسل البريطانيون شعرهم كل 2-3 أيام. ويقول الخبراء حول هذا المعدل إنه مرتفع جداً وقد يسبب القشرة وتساقط الشعر، وفقاً لوقوع "ديلي بوست". بالنسبة للنساء، غسل الشعر متعلق بنوعية الشامبو ونوعية الشعر وفروة الرأس. وقال مختص نظافة الشعر عباسي كنانة، في موقع "كيست كليك": "يمكن لمعظم الناس أن يغسلوا شعرهم، ولكن إذا كانت فروة رأسك تفرز دهونا زائدة، فقد تحتاج إلى الغسيل كل يوم إلى يومين. أولئك الذين لديهم شعر خفيف أو أملس هم أكثر عرضة للشعر الدهني". الشعر الرقيق والمستقيم يفتقر إلى الملمس، مما يسمح للزيت بتغطية خيوط الشعر. أما شعر "الأفرو" فيجب غسله بمعدل أقل، حوالي مرة إلى مرتين في الأسبوع. هذا لأن الشعر الأفريقي عرضة للتلوث من الجفاف، الزيت ضروري للحفاظ على نعومة الشعر وتجنبه. ونصح الخبراء أنه لتجنب تلف الشعر، يجب تجنب استخدام الشامبو مع كل غسلة واستخدام الماء بمفرده أحياناً.

أعراض الإصابة بورم ليفي في البلعوم

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إن الورم الليفي الوعائي الأنفي البلعومي هو ورم حميد يصيب البلعوم الأنفي، وهو الجزء العلوي من البلعوم، والذي يقع خلف جوف الأنف والذي يدخل إليه الهواء المستنشق بعد مروره عبر الأنف. وأوضحت الرابطة أن أسباب الورم الليفي الوعائي الأنفي البلعومي غير معروفة على وجه الدقة حتى الآن، غير أن الأطباء يرجحون أنه يرجع إلى عوامل وراثية أو تأثيرات خارجية على الأنف، مشيرة إلى أن الشبب الذكور يمثلون الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالورم لأسباب غير معروفة أيضاً. وتتمثل الأعراض في تعذر التنفس من الأنف وضيق التنفس وانسداد سيلان الأنف ونزيف الأنف المتكرر وفقدان حاسة الشم والنهاب الأذن الوسطى المتكرر، بالإضافة إلى الصداع الشديد وآلام العين وجحوظ العينين.



أفطر فوراً في هذه الحالات.. نصائح لمريض السكري في رمضان

1- في السهولة، وهي كالاتي:
1- التركيز على الأطعمة الصحية الغذائية تؤكد بوراك أن الإكثار من تناول الأطعمة الصحية كالفواكه والخضروات والدهون الصحية للقلب مثل المكسرات النيئة والأفوكادو وزيت الزيتون والأسماك الدهنية مثل السلمون، تساعد بشكل فعال في خفض مستويات الكوليسترول الضار بالجسم.
2- الشوفان يضم الشوفان قائمة طويلة من الفوائد الصحية، حيث يساعد عملياً في تحسين صحة الأمعاء، وخفض الوزن على عكس ما يعتقد البعض، فإن الإفراط في تناول السكريات هو سبب رئيسي في ارتفاع نسبة الكوليسترول المرتبطة بأمراض القلب، لذا ينصح خبراء التغذية بالابتعاد عن الأطعمة المصنعة والحلويات.
3- تناول البطيخ يعد البطيخ من الحلول السحرية لخفض مستويات الكوليسترول بالجسم، حيث يعد مصدراً طبيعياً لمادة اللايكوبين، وهي كاروتينويد، والتي عند تناولها يومياً بجرعات معينة، قد تقلل من مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة.
4- Current Developments in Nutrition، فإن تناول البطيخ مرتبط بخفض نسبة الكوليسترول الضار LDL وتحسين الكوليسترول الجيد HDL.
5- الإكثار من تناول التوت يعد التوت أيضاً خياراً صحياً حلو المذاق للعناية بصحة القلب، حيث أظهرت الدراسات أن تناول التوت يقلل بشكل كبير من مستويات الكوليسترول الضار.

غلو كوز الدم أو الجفاف، ويجب اعتبار المجهود البدني المتضمن في صلاة التراويح، مثل الركوع والقيام، جزءاً من أنشطة التمارين اليومية. قسم السرعات الحرارية اليومية بين وجبتي السحور والإفطار، بالإضافة إلى 1-2 وجبة خفيفة بينهما إذا لزم الأمر. وتأكد من أن الوجبات متوازنة وتحتوي على 45-50% من الكربوهيدرات، و20-30% بروتين، و35% دهون، وفواكه وخضروات، واحرص على تناول الكثير من الخضروات والسلطات في رمضان وحاول أن تقلل من الأطعمة المحتوية على عالية من الدهون المشبعة، فابتعد عن المقلبات، واستخدم كميات قليلة من الزيت عند الطهي. وحافظ على رطوبة جسمك باستمرار، في الوجبتين الشروب غير المحلاة، وتجنب المشروبات المحتوية على الكافيين والمحلاة بالسكر وكذلك ابتعد عن الحلويات. واعتمد على خبز الحبوب الكاملة، أو الخبز الأسمر، وتناول الأطعمة الغنية بالألياف التي تطلق الطاقة ببطء قبل وبعد الصيام، مثل الفاصوليا، والأرز.

1- افحص غلو كوز الدم بانتظام فمراقبة نسبة الغلو كوز في الدم وحقق الإنسولين لا تفسد الصيام وهي مهمة، لأنها نافذتك لمعرفة مستويات الغلو كوز في الدم وإدارة مرض السكري لديك، فقد تؤثر التغييرات في عادات الأكل خلال شهر رمضان على نسبة الغلو كوز في الدم، وبالتالي من المهم فحص مستويات الغلو كوز في الدم بانتظام. ويجب على الأشخاص المعرضين لخطر كبير "حتى لو لم يكونوا صائمين" فحص مستويات السكر في الدم 3-4 مرات في اليوم. كما يجب على الأشخاص المعرضين لمخاطر معتدلة أو منخفضة فحص مستويات الغلو كوز في الدم مرة واحدة إلى مرتين في اليوم.
2- تعديلات الدواء أثناء الصيام تحدث إلى طبيبك حول التعديلات المطلوبة للجرعة أو التوقيت أو نوع الدواء لتقليل مخاطر انخفاض نسبة السكر في الدم أثناء ساعات الصيام، فمن المهم أن تعرف أن قياس نسبة الغلو كوز في الدم وحقق الإنسولين لا تفتقر.

متى يجب عليك الإفطار فوراً؟ يجب على مريض السكري أن يفطروا إذا وصل مستوى غلو كوز الدم أقل من 70 ملجم ديسيلتر، فأعد التحقق في غضون ساعة واحدة إذا كان مستوى الغلو كوز في الدم في النطاق 90-70 ملجم ديسيلتر، وإذا كان غلو كوز الدم أعلى من 300 ملجم ديسيلتر، أو تظهر عليك أعراض نقص السكر في الدم، أو ارتفاع السكر في الدم، أو الجفاف أو المرض الحاد.
ممارسة الرياضة في رمضان مارس تمارين خفيفة إلى معتدلة بانتظام خلال شهر رمضان، ولا ينصح بممارسة التمارين الرياضية القاسية أثناء الصيام بسبب زيادة خطر الإصابة بانخفاض

افضل فاكهة للحفاظ على صحة العظام

حين نتناول الفواكه، غالباً ما يكون ذلك بهدف إرضاء رغبة شديدة مرتبطة بالجوع أو البحث عن وجبة خفيفة سريعة وصحية. وقال موقع "ايت ديس" إن التفاح والبرتقال والموز والفاولة هي أكثر الفواكه شهرة، مبرزا أن هناك بعض الفواكه التي تحافظ على صحة العظام وتبقي الإنسان قويا رغم تقدمه في السن. وأضاف: "تناول البرقوق بانتظام قد يكون مفيداً للنساء بعد سن اليأس". ووفقاً لدراسة جديدة، أجرتها جامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية، فإن فاكهة البرقوق تحافظ على صحة العظام بشكل ملحوظ. ووجد الباحثون أن تناول ما بين 6 و12 حبة برقوق يومياً "قد يقلل من العوامل المسببة للالتهابات التي قد تساهم في هشاشة العظام لدى النساء بعد انقطاع الطمث". وأوضح أن البرقوق "له العديد من الفوائد الغذائية مثل المعادن وفيتامين K والمركبات الفينولية والألياف الغذائية". من جهة أخرى، ذكر الباحثون أن "الفواكه والخضروات الغنية بالمركبات النشطة بيولوجياً مثل حمض الفينول والفلافونويد والكاروتينات، يمكن أن تساعد في الحماية من هشاشة العظام. ويحتوي الخوخ على وجه الخصوص على مادة البوليفينول، التي تقلل الالتهاب والإجهاد التأكسدي".

صوتك يكشف مشكلاتك في القلب.. كيف؟

أكد باحثون في دراسة طبية حديثة، نشرت نتائجها مؤخراً، أن المشاكل القلبية يمكن اكتشافها من خلال الأصوات التي يصدرها الأشخاص. وأشار الباحثون في مركز "مايو كلينيك" بالولايات المتحدة، إلى أنه عندما يعاني الأشخاص مشكلات قلبية مقلقة، فإنه يمكن اكتشاف ذلك في أصواتهم. ورغم أن التغيير الصوتي خفي للغاية بحيث يتعذر على البشر سماعه بالأذن العادية، فقد أنشأ العلماء خوارزمية ترتبط بالذكاء الصناعي يمكنها التقاط الاختلافات الصغيرة في الكلام والصوت، وفقاً لصحيفة "تغراف" البريطانية. وفي دراستهم، اختار الباحثون مجموعة ضمت 108 أشخاص معرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب، وانتهى الأمر بما يقرب من ستة من كل 10 ممن سجلوا درجات عالية في سلم المخاطر البنيوية في المستشفى في غضون عامين، مقارنة بثلاثة فقط من بين كل 10 ممن حصلوا على درجات أقل. كذلك فقد كان الأشخاص الذين سجلوا درجات عالية أكثر عرضة بمعدل 2.6 مرة للإصابة بمشكلات تتعلق بالشرابين التاجي، و3 مرات أكثر لاحتمال تشكل ترسبات في شرايين القلب وبالتالي التعرض لجلطات، مقارنة بالأفراد الذين كانت درجاتهم منخفضة على سلم المخاطر الصوتية.

أسباب الإصابة بتورم الأكياس الدمعية

قالت جمعية "الرؤية الجيدة" إن تورم الأكياس الدمعية له أسباب عدة تتمثل في قلة النوم والتوتر النفسي واحتباس السوائل وارتخاء العضلات والنسيج الضام في منطقة العين، بالإضافة إلى العامل الوراثي والتقدم في العمر. وأوضحت الجمعية أنه يمكن مواجهة تورم الأكياس الدمعية من خلال بعض الوصفات المنزلية البسيطة مثل وضع شرائح الخيار أو أكياس الشاي الأخضر أو الأسود على المنطقة المتورمة. كما يمكن استخدام كريمات العين المحتوية على حمض الهيالورونيك أو الكولاجين أو الوريورا. وإذا لم تقلح هذه التدابير في التخلص من التورم، فينبغي حينئذ استشارة الطبيب نظراً لأن تورم الأكياس الدمعية المزمن قد يندرج حينئذ بالإصابة بمرض خطير مثل أمراض الكلى أو الكبد أو قصور القلب. وإلى جانب علاج المرض السبب لتورم الأكياس الدمعية المزمن، فإنه يمكن التخلص من التورم المزمن من خلال الجراحة على سبيل المثال بواسطة الليزر أو عملية شد الجفون.

كيفية الضبط الصحيح لمكتب الطفل

يعتبر الجلوس على المكتب لفترة طويلة للمذاكرة من الأمور المرهقة جداً لظهر الطفل ووضع جسمه بشكل عام، وهو ما يتطلب ضبطاً صحيحاً للمقعد والمكتب معاً. وقال يوخن فينينج، المدير التنفيذي لجمعية "الأثاث" الألمانية، إن متطلبات مكتب الطفل تطابق بشكل كبير تلك الخاصة بمكاتب البالغين، بل تزيد أهميتها بالنظر لأن الطفل ما زال في مرحلة النمو والتطور، وما زالت عظامه تتشكل بصورة كبيرة. ويعني هذا أن المقعد لا بد أن يكون قابلاً لتعديل الارتفاع، وأن يكون مسند الظهر قابلاً للإمالة، ثم يتم تعديله بحيث يكون المقعد على ارتفاع الركبة دون الضغط على الجزء الخلفي من ركبتي الطفل. ويفضل أن تكون المسافة بين الحافة الأمامية للمقعد والجهة الخلفية للركبتين خمسة سنتيمترات. ويتعين أن يكون هناك مسطح بين سطح المكتب والساقين، كما يتعين أن يدعم مسند الظهر منطقة الحوض، مع توفير حرية في الحركة للجزء العلوي من الجسم؛ حيث تدعم هذه الجلسة الديناميكية وضعية الجسم الصحيحة. وهنا يوصى بفحص وضعية الجلوس الخاصة بالطفل وضبطه مرة أخرى إذا لزم الأمر، حيث إن الأطفال ينمون بشكل أسرع وتتغير أجسامهم، ومعها وضعية الجلوس، وهنا يفضل المكتب ذو السطح القابل للإمالة، ويفضل أن يكون بلون فاتح وغير لامع؛ لأن التباين من اللون الأبيض للورق يمكن أن يسبب إجهاداً لعين الطفل.

طرق رائعة لتناول الشوكولاتة دون التعرض لزيادة الوزن

عند محاولتنا لإنقاص الوزن، يمثل إغراء تناول الشوكولاتة تحدياً كبيراً بالنسبة لنا، لأن تناول هذا النوع من الحلوى قد يؤثر سلباً على مساعينا في إنقاص الوزن ويؤخر تحقيق هذا الهدف. ولتجنب الوقوع في هذه المشكلة، أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا، الطرق التالية لتناول الشوكولاتة دون التعرض لخطر زيادة الوزن:
اختيار النوع المناسب: أثناء اتباع نظام غذائي، يمكن أن يميل الكثيرون إلى تناول الشوكولاتة المحملة بالسكر مثل شوكولاتة الحليب والشوكولاتة البيضاء والشوكولاتة القائمة على الزبدة، والتي تحتوي على المزيد من المواد الحافظة والسكر والحليب، وهو ما يكفي لإفساد خطط فقدان الوزن. وبالتالي، فمن الأفضل التمسك بالشوكولاتة الداكنة الطبيعية الخالية من السكر، ذات الطعم الترابي، والتي يمكن أن تساعد في تحفيز النوم، وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب بسبب وجود مضادات الأكسدة. الشوكولاتة الداكنة والمردة منخفضة السرعات الحرارية ويمكن أن تساعد بشكل فعال في إدارة الوزن. الشوكولاتة المنزلية: يعتبر تحضير الشوكولاتة في المنزل أمراً جيداً بالنسبة للأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن. فقط أضف المكسرات والفواكه الحافة والبذور للشوكولاتة الداكنة أو الكاكاو لصنع شوكولاتة منزلية بسيطة بدون مواد حافظة وزبدة وسكر. تجنب الشوكولاتة السكرية والزبدة: تحتوي معظم أنواع الشوكولاتة التي يتم شراؤها من المتجر على السكر والزبدة والمكونات التي تضيف مذاقاً رائعاً لها، ولكنها ضارة للجسم.



مواد فعالة مهمة لصحة وجمال شعرك

أوردت مجلة "Instyle" أن مستحضرات التجميل المحتوية على حمض "ألفا هيدروكسي" (AHA) أو حمض "بيتا هيدروكسي" (BHA) تعمل على تليين فروة الرأس من بقايا مستحضرات التجميل والأوساخ وبقايا الجلد الميتة، كما أنها تحول دون انسداد بصيلات الشعر أو جفاف فروة الرأس. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن هذا التنظيف العميق يعمل على تجديد خلايا فروة الرأس، مما يساعد على تسريع وتيرة نمو الشعر. وتعالج مادة "الانتونين" تعالج فروة الرأس من الاحمرار والتهيج والحكة، كما أنها تعمل على ترطيب الشعر وزيادة مرونته وتعيد إليه لمعانه وبريقه. ويعمل حمض الهيالورونيك على تقوية الشعر من الداخل ويجعله أكثر متانة، لا سيما الأطراف، التي تبدو أكثر صحة وقوة وتستعيد لمعانها وبريقها.

توصلت دراسة جديدة إلى أن السموم الموجودة في السجائر الإلكترونية قد تسبب تلفاً في البصر لدى المستخدمين. ومن المعروف أن التدخين يضر بالعيون، فضلاً عن كونه سبباً رئيسياً للسرطان وعدداً لا يحصى من الأمراض الفتاكة الأخرى. والآن، يقول العلماء إن أولئك الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية قد يكون لديهم أيضاً خطر متزايد من مشاكل البصر.



استخدامها لا يخلو من المخاطر

سموم السجائر الإلكترونية "يمكن أن تسبب تلفاً في البصر"

ولا تنتج السجائر الإلكترونية القطران أو أول أكسيد الكربون، وهما من أكثر العناصر ضرراً في دخان التبغ. في المقابل، هناك قلق من أن النكهات الحلوة لمنتجات السجائر الإلكترونية تغري الصغار باستخدامها، في حين أنهم ربما لم يجربوا السجائر التقليدية بتاتا.

تساعد الناس بشكل فعال في التخلص من عادة التدخين القاتلة. وتضيف هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا (NHS): "إنها ليست خالية تماماً من المخاطر، لكنها تحمل جزءاً صغيراً من مخاطر السجائر التقليدية."

وتضاف النتائج، التي نشرت في *Journal of Ophthalmology*، إلى دراسات أخرى تقول إن استخدام السجائر الإلكترونية لا يخلو من بعض المخاطر. وتعمل السجائر الإلكترونية عن طريق تسخين سائل، غالباً ما يكون بنكهة الفواكه، يحتوي على النيكوتين، المادة المسببة لإدمان التبغ.

ويحتوي أيضاً على البروبيلين غليكول والجلسرين والنكهات والمواد الكيميائية الأخرى التي قد تكون ضارة، ولكن على نطاق أقل بكثير من التبغ.

ويعتقد العلماء أن المكونات مثل البروبيلين غليكول في المحلول الإلكتروني (المادة التي يتم تبخيرها لإنتاج الضباب)

تنتج جذوراً حرة، ذرات مدمرة للخلايا قد تضعف الطبقة السائلة التي تغطي سطح العين.

وقد يعزز أيضاً الإجهاد التأكسدي، وهو عامل رئيسي في تطور الأمراض المزمنة وكذلك إعتام عدسة العين والزرق.

وتظهر الأبحاث أن تدخين السجائر يزيد من خطر الإصابة بالعديد من أمراض العيون مثل الضمور البقعي المرتبط بالعمر.

ولكن من المهم أن نلاحظ أنه في هذه المرحلة، من غير الواضح ما إذا كانت هذه المخاطر مرتبطة بالتدخين الإلكتروني أو بشيء آخر.

وقال البروفيسور سيمون كابويل، عالم الأوبئة السريرية بجامعة ليفربول،

إن أحدث دراسة في كاليفورنيا لم تثبت وجود صلة بين التدخين الإلكتروني (Vaping) وتلف العين.

وأشار إلى أن هناك "العديد من السموم السيئة في بخار السجائر الإلكترونية".

وكانت هناك مجموعة من التحذيرات بشأن استخدام السجائر الإلكترونية، مثل الاكتشاف الأخير الذي يقول إنه قد يزيد من احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية في منتصف العمر.

وتدعي منظمة الصحة العالمية أن السجائر الإلكترونية "تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب واضطرابات الرئة" وهي "محفوفة بالمخاطر بشكل خاص عند استخدامها من قبل المراهقين".

ولكن هناك أدلة متزايدة على أن هذه الأجهزة يمكن أن

وكانت السجائر الإلكترونية الحالية سبباً للتعرض بنسبة 34% للمعاناة من إعاقات بصرية مقارنة بأولئك الذين لم يجربوها مطلقاً.

بينما كانت السجائر الإلكترونية السابقة أكثر عرضة بنسبة 14% لذلك. وتضمنت الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة بصرية.

كاليفورنيا 1173646 بالغاً في الولايات المتحدة تتراوح أعمارهم بين 18 و50 عاماً، وفقاً لتقرير صحيفة "التغراف".

وسُئل المشاركون عما إذا كانوا يدخنون السجائر التقليدية أو السجائر الإلكترونية، وأيضاً عما إذا كانوا من ضعف



هل تشعر بألم المعدة بعد تناول وجبة الإفطار في شهر رمضان؟ . اعرف السبب

هل تشعر بألم في المعدة بعد تناول وجبة الإفطار في شهر رمضان؟، الألم المتكرر بعد الأكل يمكن أن يكون أحد أعراض العديد من اضطرابات الجهاز الهضمي، وفي السطور القادمة سنقدم لك الأسباب الشائعة لحدوث هذه الأعراض وفقاً لما نشره موقع "verywellhealth".

الأسباب الشائعة

يمكن تتبع آلام البطن بعد تناول الطعام لأسباب عديدة، من الإفراط في تناول الطعام إلى التهاب البنكرياس أو التهاب البنكرياس الموجود خلف المعدة.

الأكل كثيراً أو سريعاً جداً

يمكن أن تحتوي المعدة "المتوسطة" على كوب أو كوبين من الطعام فقط، غالباً ما تبدأ المشكلة عندما يحاول الأشخاص تجاوز هذه السعة، يجب أن تتمدد المعدة لإفراغ المجال للطعام الإضافي، مما قد يسبب عدم الراحة أو الألم.

يمكن أن يؤدي تناول الطعام بسرعة كبيرة

والذي غالباً ما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام إلى ابتلاع المزيد من الهواء، مما يؤدي إلى الانتفاخ والغازات.

عسر الهضم

يُطلق على الألم أو الحرق في منتصف الجزء العلوي من البطن عسر الهضم، وقد يسبب عسر الهضم ما يلي:

الشعور بالشبع في وقت مبكر من الوجبة الانتفاخ غثيان

عدم تحمل الطعام والحساسية

يجب على الأشخاص الذين يعانون من الحساسية تجاه الطعام تجنب بعض الأطعمة أو المكونات تماماً لأنها يمكن أن تؤدي إلى استجابة مناعية غير طبيعية، والتي في بعض الحالات، يمكن أن تكون مهددة للحياة، الحساسية تجاه البيض والحليب والبقول السوداني والمحار والقمح هي الأكثر شيوعاً.

الارتجاع المريء

مرض الارتجاع (GERD) هو حالة صحية يتدفق فيها الحمض من معدتك إلى المريء، وهو الأنبوب الذي يؤدي إلى فمك.

متلازمة القولون العصبي

متلازمة القولون العصبي (IBS) هي حالة

صحية يعاني فيها الأشخاص من ألم بطني مستمر، في الواقع، ثلاثة من أكثر أنواع القولون العصبي شيوعاً تنطوي على عدم ارتياح في البطن

حصى في المرارة

حصى المرارة عبارة عن رواسب صغيرة صلبة شبيهة بالبيجوروات يمكن أن تتشكل في المرارة أو القنوات الصفراوية، تسبب حصى المرارة أحياناً الألم بعد تناول الطعام، خاصة إذا كانت الوجبة كبيرة أو غنية بالدهون.

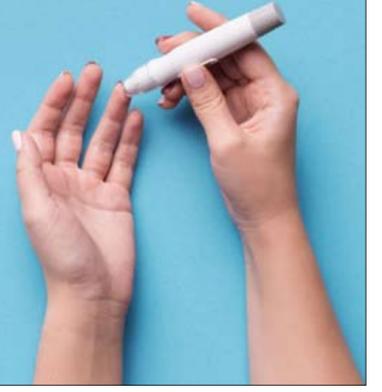
التهاب البنكرياس

يمكن أن يسبب التهاب البنكرياس الألم بعد الأكل، غالباً ما يبدأ في الجزء العلوي من البطن، ويتنشر إلى الخلف. قد تعاني أيضاً من الغثيان والقيء - وهما من الأعراض الواضحة لالتهاب البنكرياس والتي يمكن أن تفصلها عن الأسباب الأخرى لألم المعدة بعد تناول الطعام.



منوعات الفكر 23

ترتفع نسبة السكر في الدم عندما يكون هناك الكثير من الجلوكوز في مجرى الدم. وهناك عوامل عدة يمكنها زيادة ارتفاع ضغط الدم، ما يستوجب معرفتها لتفاديها. ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم بمرور الوقت إلى زيادة خطر حدوث مضاعفات خطيرة، مثل فقدان البصر وفشل الأعضاء وحتى بتر القدم بسبب تلف الأعصاب.

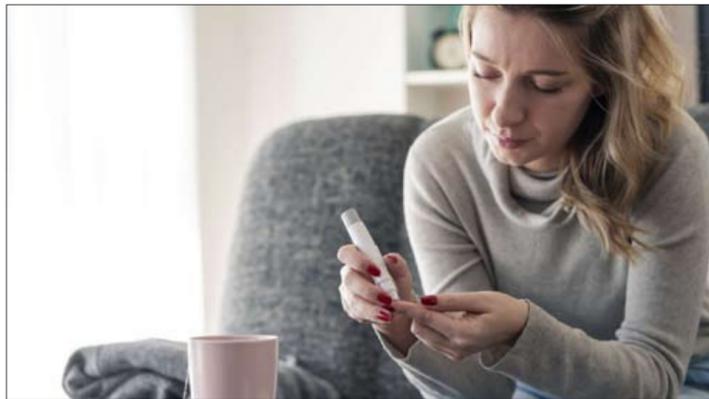


مقياس الغلوكومتر أفضل طريقة للحصول على قراءة دقيقة

5 عوامل شائعة تسبب ارتفاعا خطيرا في نسبة السكر في الدم

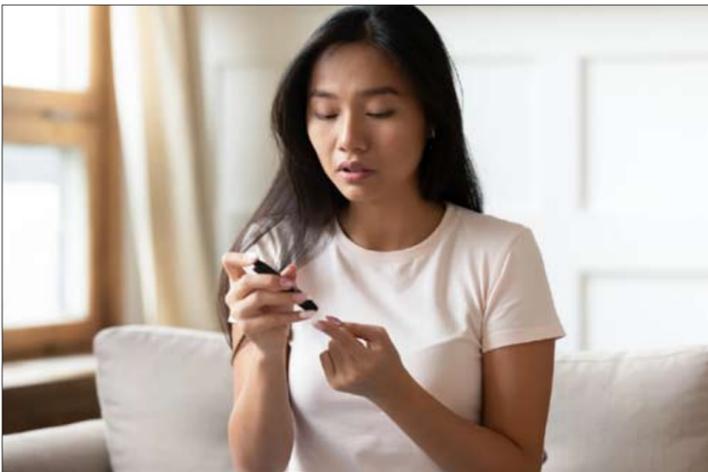


خطيرا جدا لمرضى السكر. وإذا كنت تستخدم دواء جديدا، فتأكد من أن الطبيب أو الصيدلي يعلم أنك مصاب بالسكري وأنت تستخدم الإنسولين. الإفرط في تصحيح انخفاض نسبة السكر في الدم.



الخطيرة إلى إطلاق الجلوكوز، ما يتسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم. ومن خلال المشي في وقت الغداء، والتنفس عن تورتك لصديق أو زميل موثوق به، والتأكد من حصولك على قسط كاف من الراحة، يمكنك الحفاظ على مستويات التوتر لديك تحت السيطرة.

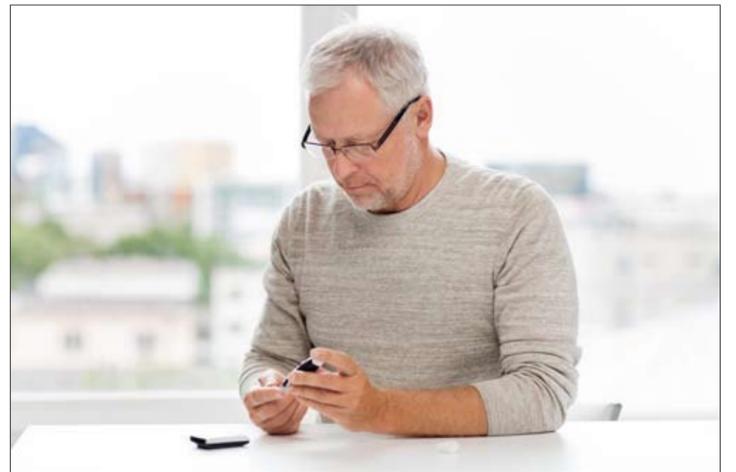
ويتعين على العديد من مرضى السكر مراقبة نسبة السكر في الدم بعناية باستخدام جهاز إلكتروني يسمى مقياس الغلوكومتر، والتأكد من عدم ارتفاعه أو انخفاضه بشكل كبير. ويعد مقياس الغلوكومتر أفضل طريقة للحصول على قراءة دقيقة لمستويات السكر في الدم، ويُنصح معظم مرضى السكر بفحص نسبة السكر في الدم عدة مرات على مدار اليوم. وهناك بعض العلامات الجسدية لفرط سكر الدم، ولكن نظرا لأن مرض السكري يؤثر على الجسم بالكامل، فقد تختلف من شخص لآخر. وغالبا ما تكون الإصابة بارتفاع نسبة السكر في الدم علامة على التعرض لخطر الإصابة بمرض السكري إذا لم يتم تشخيص الحالة بعد، حيث يشير ذلك إلى أن الجسم لا ينتج الإنسولين لتفكيك الجلوكوز من الطعام. ولتجنب ارتفاع نسبة السكر في الدم، فإن أهم شيء هو متابعة طعامك بعناية، وخاصة قياس كمية السكر والكربوهيدرات في طعامك. وإذا وصف طبيبك الإنسولين لك، فإن تناول هذا الدواء وفقا للتوجيهات بالضبط من شأنه أن يقلل من خطر ارتفاع السكر في الدم. ويمكن أن تؤثر عوامل نمط الحياة الأخرى على مستويات السكر في الدم أيضا. ومن خلال إدارة هذه المخاطر، يمكن



نظام غذائي غير صحي سيتعين على جميع مرضى السكري إدارة نظامهم الغذائي بعناية شديدة لتجنب الأطعمة المشهورة بأنها تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم. وعلى وجه الخصوص، يتم تشجيع مرضى السكر على اتباع نظام غذائي متوازن مع الكثير من الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض. ويجب على مرضى السكري أيضا تناول الكثير من الألياف والحبوب الكاملة، لأنها تساعد على إبطاء امتصاص السكر في مجرى الدم.

عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف إذا لم تمارس نشاطا كافيا، فإنك تتعرض لخطر ارتفاع نسبة السكر في الدم. وممارسة الرياضة بانتظام تساعد جسمك على معالجة بعض السكر من نظامك الغذائي.

استخدام أدوية مختلفة يمكن لبعض الأدوية أن تتفاعل مع الإنسولين ما قد يكون



هل طنين الأذن نذير بالصمم؟

إن بعض أمراض جهاز السمع غدارة، حيث قد تتطور تدريجيا ولا ينتبه لها الشخص دائما، باستثناء الحالات المرضية الحادة التي تتطلب مراجعة الطبيب فورا. وتشير الدكتورة آنا بوليفودا، أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن التهاب الأذن الوسطى مثلا لا يسمح بتجاهل المشكلة. كما يجب عدم تجاهل طنين الأذن المتكرر، أو عندما يشعر الشخص أن المتحدثين يتكلمون بطريقة غير مفهومة، لذلك يضطر إلى سؤالهم عما يقصدونه بالضبط.



وتضيف، إن جهاز السمع البشري معقد جدا، فصوان الأذن يلتقط اهتزازات الهواء ويوجهها إلى القناة السمعية الخارجية ومنها إلى طبلة الأذن التي تحولها إلى الأذن الوسطى، التي فيها ثلاثة عظام - المطرقة والسندان والركاب المرتبطة ببعضها بمفاصل. وبعد الأذن الوسطى تصل الموجة الصوتية إلى الأذن الداخلية، حيث توجد قوقعة عظمية مملوءة بسائل، تؤدي حركته إلى حركة صفيحة تحتوي على خلايا قادرة على تحويل الاهتزازات إلى نبضات كهربائية، تنتقل عبر العصب السمعي إلى الدماغ، الذي يحللها، ويعددها فقط يصبح بمقدور الإنسان سماع ما يقال. لذلك من أجل الحفاظ على حاسة السمع يجب اتباع ما يلي:

وفقا للأخصائية "يجب الاهتمام بنظافة جهاز السمع، لكي تمر الموجة الصوتية بحرية دون أي عائق. لذلك يجب أولا، تنظيف الأذن بعقلانية حتى لا تؤذي طبلة الأذن. وثانيا، يجب مراجعة الطبيب الأخصائي عند الشعور بأي مشكلة في الأذن. كما يجب تخفيض العبء الملقى على الأذن الوسطى وعدم تعريضها إلى أصوات عالية وصاخبة".

وتضيف، يمكن تحميل جهاز السمع، إذا كان مستوى الصوت بين 120-130 ديسيبل. ولكن على الرغم من قدرة المحلل السمعي تغيير مستوى الصوت والتكيف مع الأصوات الصاخبة، إلا أن التعرض لها باستمرار ولفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى فقدان حاسة السمع تدريجيا.



وتقول الأخصائية، "قد تكون الأسباب في أي مرحلة من مراحل مرور الموجة الصوتية من الأذن الخارجية وحتى طبلة الأذن ومشكلات في الأذن الوسطى. وقد يكون هناك



منوعات الفجر 26

«الناشر الأسبوعي»

في «معرض لندن الدولي للكتاب»

•• المشاركة-الفجر:



وَزَعَتْ «هيئة المشاركة للكتاب» العدد الجديد من مجلة «الناشر الأسبوعي» في «معرض لندن الدولي للكتاب»، الذي أقيم من أبريل الجاري، والذي احتضن المشاركة ضيف شرف. وركزت المجلة التي تصدر عن الهيئة على مشروع المشاركة للكتاب ودوره الذي يزداد امتداداً وتأثيراً في مختلف المدن الثقافية في العالم.

وكتب رئيس هيئة المشاركة للكتاب، رئيس تحرير المجلة، سعادة أحمد بن ركاض العامري، افتتاحية العدد

التي أكد فيها أن حضور المشاركة المشرق في العالم تحقق بفضل رؤية الحاكم الحكيم، الكاتب المنقذ، صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، واستمرار دعم سموه ورعايته المباشرة للكلمة التي تضيء القلوب والعقول، الكلمة التي تفتح الأبواب، الكلمة التي تحطى الحدود والقوميات والأعراق والثقافات، لتكون عنوان المشاركة أينما حلت ضيفة على المدن الثقافية في العالم، مضيفاً: «راهن صاحب السمو حاكم الشارقة على الثقافة، عبر رهانه على الكتاب في بناء الإنسان قبل البنيان، وكسب سموه الرهان بامتياز. وعن احتفاء إيطاليا بالمشاركة ضيف شرف «معرض بولونيا للكتاب الطفل»، قال رئيس هيئة المشاركة للكتاب: «رأينا عياناً، ولسنا مباشرة، الاحتفاء الاستثنائي بالمشاركة في إيطاليا العريقة بالفكر والفنون والأدب، وما هذه الصورة المشرفة لإمارة الشارقة في «أرض دانتي» سوى ثمرة من ثمار الشجرة العظيمة المتمثلة بمشروع المشاركة الثقافية، التنويري، النهوضي، الذي يرعاه الحاكم الحكيم، حتى تحقق للمشاركة حضورها البيهي ب «قوة الكتاب» في كل المدن الثقافية الكبرى، وتضمن عدد أبريل من مجلة «الناشر الأسبوعي» موضوعات عن صناعة النشر والقراءة والكتابة وظاهرة كتابة الضمائم على جدران العاصمة الإسبانية مدريد، فضلاً عن حوارات ومراجعات للكتب وأخبار عن الإصدارات الجديدة. وكتب مدير التحرير، علي العامري، في زاويته «رقيم»، عن الناس



والكتب، مستحضراً كتاباً بعنوان «مع المخطوطات العربية.. صفحات من الذكريات عن الكتب والبشر» للمستشرق وعاشق الثقافة العربية، أغناتي كرا تشكو فسكي، الذي قاده شغفه المعري إلى لبنان ومصر وسوريا وفلسطين، وقال في كتابه «أشعر بحرية مع الكتب أكثر من الناس..»

جوائز قيمة يومية وأسبوعية

«برنامج الشارة» بموسمه الثالث عشر . أسئلته غنية من التراث الإماراتي

يتم إنتاجه بالتعاون مع أبوظبي للإعلام ولجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية وقناة بينونة

وتتضمن فقرة الأسئلة للمتصلين على أرقام البرنامج، السؤال الأول من القصر الشرقي وقيمه 1500 درهم ويتضمن خيارين للإجابة، والسؤال الثاني من قصر المربعة وقيمه 3000 درهم ويتضمن خيارين للإجابة، والسؤال الثالث من قصر الشيخ زايد وقيمه 6000 درهم، ثم السؤال الرابع من برج القطيع وقيمه 9000 درهم، بالإضافة إلى سؤال الشارة من قصر الحصن وقيمه 30 ألف درهم، وفي حال لم يجب المتصل على الأسئلة يكسب جائزة السؤال الأول وقدرها 1500 درهم ويختار ظرف من الظروف وكسب جائزة إضافية نقدية أو عينية، كما يقدم البرنامج فقرة «شارة الخير» والتي تظهر بشكل عشوائي خلال البرنامج، وتكون من نصيب سعيد الحظ، ويمكن المشاركة في البرنامج من خلال الاتصال على الأرقام التالية من داخل الإمارات (024145721 أو 024145723) أو بالاتصال ومن خارج الإمارات (0097124145766).



•• أبوظبي-الفجر:

يستقطب برنامج «الشارة» الثقافي الرمضاني الذي يبث عبر قناتي بينونة والإمارات، عشاق التراث بما يقدمه من أسئلة غنية من التراث الإماراتي وجوائز قيمة للمشاهدين يومياً وأسبوعياً وعبر منصته على «انستقرام»، وذلك طيلة الحلقات المباشرة التي تعرض يومياً خلال شهر رمضان المبارك في تمام الساعة العاشرة مساءً بتوقيت الإمارات، عبر قناتي بينونة والإمارات.

ويعد برنامج الشارة ثمرة التعاون المشترك بين شركة أبوظبي للإعلام ولجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي وقناة بينونة، ويرمي البرنامج إلى صون التراث والحفاظة عليه وتعزيز الهوية الوطنية.

وتطرح مقدمة البرنامج الإعلامية «حصّة الفلاسي» باقة من الأسئلة التراثية المشوقة تسلط الضوء على العادات والتقاليد والشخصيات التاريخية المؤثرة وتاريخ بناء القلاع والأبراج في الدولة، بالإضافة إلى مفردات اللهجة الإماراتية والشعر النبطي والأمثال والألغاز والحكايات وتفاصيل البيت الإماراتي القديم وأبرز موروثنا الثقافي.

وأشار المهيري إلى أن البرنامج منذ إنطلاقته عام 2010 ولغاية موسمه السابق عام 2021، قدم للمشاهدين 396 حلقة امتدت على مدار 12 موسماً، والتي ساهمت في التعريف بالوروث الشعبي الإماراتي على مستوى العالم العربي، كما حافظ البرنامج طيلة السنوات الماضية على مكانته المميزة في قائمة برامج المسابقات الرمضانية التي تعنى بالثقافة والتراث بشكل متخصص وفريد.

وأضاف بن كراز المهيري أن البرنامج يتضمن عدد من الفقرات اليومية والأسبوعية والمتاح للجميع للمشاركة بها والفوز بجائزة نقدية أو عينية، مشيراً إلى أن البرنامج يضم في داخله عدد من خبراء التراث وهم (سيف بن محمد بوقبي المزروعي، سعيد بن سالم بن لاجج الرميثي، محمد بن صابر المزروعي)، ويشارك في الإعداد الدكتور مزيد النصراني، سعيد السويدي، جاسم الزعابي، فاطمة الزعابي، عبدالله عامر، الهنوف الزعبي، ويعد أسئلة الرسائل النصية (تيفال لول) الشاعر سالم بن عبد المهيري، وفقرة ما المقصود الشاعر محمد سهيل بن قاشوط المزروعي.



رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين تحشد الدعم لتحقيق أهداف التنمية المستدامة

بدور القاسمي في «لندن الدولي للكتاب»: يتوجب إحداث تغييرات جذرية في قطاع النشر لمواجهة تحديات المستقبل بشكل فاعل

وألقت الشارقة بدور القاسمي كلمة رئيسة خلال حفل افتتاح «لندن الدولي للكتاب»، حيث رحبت بالزوار والجمهور العالمي للمعرض الذي اختتم أعماله مؤخراً واستضافت الشارقة ضيف شرف دورته الـ49، التي أقيمت من 5-7 أبريل في العاصمة البريطانية لندن.

النودة العالمية لخطوة تعزيز مرونة واستدامة صناعة النشر (إنسباير) التي نظمها الاتحاد، وأشارت إلى أن العاملين في قطاع النشر أجمعوا على أن التقدم للموسم في مجال الاستدامة كان جهداً جماعياً على مستوى سلاسل الإمداد، والذي تطلب التزاماً من كافة المشاركين في سلسلة القيمة.

جلسة نقاشية نظمها «جمعية الناشرين البريطانيين» بعنوان «دور قطاع النشر والثقافة خلال النزاعات العالمية»، أن الاتحاد يؤمن بأهمية دوره خلال النزاعات، وفاعلية عمله مع الناشرين الأعضاء في مجال بناء قدراتهم ومرونتهم، وضمان حرية النشر، ودعمهم ليقوموا بدورهم المحوري في إيصال الكتب لمتناول القراء، وبشكل خاص للأطفال واللاجئين، موضحة أن الناشرين يمثلون سفراء سلام من خلال جهودهم لضمان وصول القراء إلى الكتب وإعادة بناء المجموعات.

النزاعات العالمية على الأفراد والمجتمعات، وأشارت إلى دور الناشرين وحجم مساهمتهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة 2030، وذلك خلال مشاركتها في فعاليات الدورة الـ49 من «معرض لندن الدولي للكتاب».

وبيّنت الشارقة بدور القاسمي، في كلمة رئيسة ألقته خلال

•• لندن-الفجر:

أكدت الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، دور الثقافة وتأثير العاملين في الصناعات الإبداعية والحرفية على تحقيق السلام، وتجاوز تحديات



قطاع النشر: المحفز الأساسي لتحقيق الاستدامة وأكد الاتحاد الدولي للناشرين، من خلال المنصة العالمية لمعرض لندن الدولي للكتاب، على دور قطاع النشر في تحقيق أهداف التنمية المستدامة 2030 التي وضعتها الأمم المتحدة، وفي واحدة من الجلسات الثلاث التي نظمها الاتحاد بالتعاون مع «إسفير»، أكدت الشارقة بدور القاسمي على السبل التي يمكن للناشرين من خلالها المساهمة بشكل عملي وفعال في تحقيق أهداف التنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة. وأوضحت الشارقة بدور القاسمي أن الاتحاد الدولي للناشرين قدم جهوداً عملية لتعزيز النشر المستدام من خلال مبادرات مثل «ميثاق الناشرين المناصرين لأهداف التنمية المستدامة»، الذي حقق مؤخراً منجزاً تاريخياً يجمع توقعات أكثر من 200 منظمة وجهة إقليمية وعالمية. وشاركت رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين مع مجتمع الناشرين والمعينين بصناعة الكتاب الرؤى التي خلصت إليها



منوعات

الفكر

27



بعد مشاركتها في مسلسل (بكير)، تطل الممثلة
القديرة رندة كعدي في الجزء الثاني من
مسلسل (للموت) الذي يُعرض خلال الموسم
الرمضاني الحالي.

كعدي تحدثت عن دورها وتطور شخصيتها في هذا
هذا العمل وعن وضع الدراما اللبنانية في هذا
الحوار:

(للموت 2) مكتوب بشكل مختلف

رندة كعدي: يجب أن نترك بصمتنا وأن نتم رسالتنا

الكل خير وبركة.
تعاونت أنا وكارين رزق الله في أكثر من 4 مسلسلات وكانت أعمالها
تضئ الشاشة، ومثلها كلوديا مرشليان مع الآخرين.
نادين جابر مبدعة، ولذلك سلطت الأضواء عليها، وتستحق ما وصلت
إليه. لكن لبت هناك منافسة، لأن ذلك يصعب في مصلحة الدراما.
• في كل موسم رمضاني كان لا بد من حضور نجومات الصف الأول
أو إحداهن كنادين نجيم وسيرين عبدالنور وكارين رزق الله، ولكن
هذه السنة الثلاث غائبات. هل ترين أن غيابهن سيؤثر على المنافسة
الدرامية في الشهر الفضيل، خصوصاً أن ماغي بوغصن ودنيا لا رحمة
هما الوحيدتان الحاضرتان، ولكن في مسلسل واحد هو (للموت)؟
- ولكن هناك أعمالاً أخرى تُعرض في رمضان. النجمات يمكن أن
يبعثن، ولكن لا يلبس أن يعدن بوقع أقوى. ابتعاد بعض النجمات لا
يعني أن الساحة أصبحت خالية، ولا شك في أن ماغي بوغصن ودنيا لا
رحمة تتمتعان بمكانة معينة ومعتبرة وهما مستمرتان منذ سنوات
عدة.
• وغياب الأسماء الأخرى ألا يُضعف المنافسة؟
- في الأساس لا توجد منافسة إنتاجية، وهناك شركتان فقط تقومان
بالإنتاج في لبنان وهما (صباح إخوان) و(إيفل فيلمز). ولو أن هناك
شركات أخرى لكانت المنافسة أكبر. الخيارات معدودة ومحدودة.
• والشركات التي تنتج دراما محلية غير قادرة على المنافسة؟
- محطات التلفزيون تعاني كثيراً بسبب الوضع الاقتصادي. لبنان
يُذمّ مفلس والأعمال الفنية هي انعكاس لصورة الحضارة التي نعيشها،
ويجب أن تقدّم الشكر للدراما اللبنانية لأنها لا تزال مستمرة مع أن
الظروف لا تسمح لها بأن تبرز وتقرض نفسها، لأنه لا توجد إمكانية
للتعويض عن الخسائر.
حاولنا في مسلسل (بكير) أن تقدّم عملاً لبنانياً يحمل قضية إنسانية،
وهو من كتابة كلوديا مرشليان وإخراج سمير حبشي، ولكن إنتاجه
ضعيف و(من داخل الحي) كما يقال.
• لذلك يجد الممثل اللبناني نفسه مجبراً على المشاركة في الأعمال
الاشتركية؟
- هنا صحيح. الممثل يريد أن يعيش. أنا أشارك في الأعمال المحلية
وعندما تُطلب مني المشاركة لا أتوقف عند المردود المادي أبداً.
من الضروري أن ندافع عن الإنتاجات المحلية ولو كان الأجر لا يكفي
بدل البنزين الذي ندفعه لتنتقلنا بين البيت ومواقع التصوير، ولكن
يجب أن نترك بصمتنا وأن نتم رسالتنا.
إلا أن محطات التلفزيون تعاني، وهذا الأمر يؤكد ترك بعض
الإعلاميين للمحطات التي يعملون لمصلحتها، لأن أجرهم لم يعد
يكفي لتتقلاتهم.

• كيف تتحدثين عن مشاركتك في الجزء الثاني
من مسلسل (للموت)، خصوصاً أنك ضد أعمال
الأجزاء؟
- من حيث المبدأ أنا ضد أعمال الأجزاء، لأن المسلسل يفقد من قيمته
ويصبح فيه الكثير من التكرار والناس يكون لديهم فكرة مسبقة عنه.
ولكن الحكمة في الجزء الثاني من (للموت) مكتوبة وكأنه مسلسل آخر
مختلف، من خلال إضافة شخصيات جديدة
ومن خلال الأحداث والمفاجآت، وتحويل
الشخصيات.
مثلاً، شخصية (حنان) الهادئة والخجولة
والحبة التي قدّمها في الجزء الأول ستطّل
في الجزء الثاني بشخصية جديدة، وهي
المرأة التي تنفعل وتصرخ بعد زواجها من
عبد الله (أحمد الزين) بسبب المشاكل
مع (ريم) و(سحر) والفتاة الصغيرة
التي قامت بتربيتها، وسأظهر أنا و(عبد
الله) بصورة الزوجين اللذين يحلان
المشاكل ويتقيان الصدمات عن الغير،
كما ستكون هناك تحولات في شخصية
(عبد الله).
إلى ذلك فإن دخول شخصيات جديدة
يشكل قيمة مضافة إلى المسلسل،
كتمثيل سلامة ونفقولا دانيال
وكارمن لبس وديع أبو سقرار
وليليان نمري. لا خسارة
مع المخرج فليبي أسمر،
لأنه مبدع ويحوّل الحدث
البيسط إلى حالة.
• هل يمكن القول إن
نادين جابر هي الكاتبة
الأفضل في هذه المرحلة؟
- (صحتين على قلبها)
لأنها مجتهدة. هناك فترات
ذهبية يبرز فيها الكتاب ومن
ثم يحاولون أن يخفّفوا من
وهجهم. كل الكتاب والكاتبات
الذين تعاملنا معهم سابقاً كانوا
ممتازين ولديهم فكر أكاديمي،
واليوم جاء دور نادين جابر. لا
يمكن الفاضلة بين اسم وآخر، بل



أكرم حسني عن مسلسلات مكتوب عليا؛ توفيق ربنا كان الأكبر مع المجهود والتعب

في المسلسل ورحلة فيها مواقف ومفارقات كثير بسبب الكتابة التي بتتكتب
على ايد جليل ولها علاقة بعمرو عبد الجليل."
وأختتم أكرم حسني حديثه: "أنا مركز في اغاني المسلسل وان شاء الله في
اغاني كثير الفترة الجاية".
الجدير بالذكر أن مسلسل "مكتوب عليا" بطولة أكرم حسني، ويشاركه
البطولة عدد من النجوم أبرزهم عمرو عبد الجليل، أيتن عامر، هنادي
مهنا، ولأول مرة الطرية هلا رشدي، إضافة إلى الفنانة القديرة حنان
سليمان، وإسماعيل فرغلي، ومحمد طعيمة، وآخرون، كما يظهر في
المسلسل عدد من ضيوف الشرف، يشار أن مسلسل "مكتوب عليا" من
تأليف إيهاب بلبليل، وإخراج خالد الحلفاوي، وإنتاج كريم أبوذكري
بمشاركة والمتحدة للخدمات الإعلامية.

تحدث الفنان أكرم حسني عن مسلسله الجديد "مكتوب عليا" خلال
مداخلة هاتفية في برنامج "اللثة تحلي" المذاع على شعبي اف ام خلال
شهر رمضان، قائلاً: "توفيق ربنا كان الأكبر مع المجهود والتعب، وميزة
الشغل مع خالد الحلفاوي وكريم أبو ذكري اننا بنقعد نفكر مع بعض".
وأضاف أكرم حسني: "ترشيح أبطال المسلسل مختلفناش فيه كثير وكل
ترشيح جاء بعد دراسة للشخصية، والتي كانت مفاجأة بالنسبة لنا هلا
رشدي ومحمود السيسى وهما مواهب بالفضل وطبعاً هنا زهران اللي
بتقوم بدور أختي الصغيرة، وأول ما المؤلف إيهاب بلبليل كلمني، المسلسل
شدني جدا فكلمت كريم أبو ذكري وبداننا نعمل ورش عمل لمدة أربع
شهور.
وتابع أكرم حسني: "علاقة جليل بعمرو عبد الجليل هي نقلة جديدة



مكتوب عليا!



الفكر

ماذا يحدث في الجسم عند التخلي عن الحلويات لشهر كامل



أعلنت الدكتورة تاتيانا بوتشاروفا، أخصائية الغدد الصماء، أن تخلي الشخص عن تناول الحلويات خلال شهر واحد، يفقده 4 كيلوغرامات من وزنه. وأوضحت الأخصائية الروسية في حديث لوكالة نوفوستي للأخبار، التغيرات التي تحصل في الجسم عند التخلي أو حتى تناول الحد الأدنى من الأطعمة المحلاة مدة شهر. 5 غرام، فهي حلوة المذاق جدا. كما أن السكر الذي تحتويه قد يذكر تحت أسماء أخرى، مثل النشاء المتحلل، دبس السكر، الفركتوز، المالتوز ومسحوق السكر وغيرها.

وتقول، "يظهر تأثير التخلي عن الأطعمة المحلاة خلال شهر في جميع أجهزة الجسم بدءا بالجهاز الهضمي وإلى مستوى الهرمونات، وتحسن عملية التمثيل الغذائي ويوزل الأرق ويفقد الجسم أربعة كيلوغرامات من وزنه، وعموما تتحسن نوعية الحياة".

وتضيف، تتحسن حالة البشرة والجلد، لأن السكر يسبب تدمير الكولاجين، البروتين الذي يجعل الجلد أكثر مرونة ويمنع ظهور التجاعيد قبل الأوان.

العلماء البريطانيون يعلنون عن وباء قصر النظر بين البالغين

أعلن العلماء البريطانيون، أنهم يلاحظون في الفترة الأخيرة زيادة حادة في عدد الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر. وتشير مجلة PLoS ONE، إلى أن الباحثين، توصلوا في دراستهم لبيانات البنك الحيوي، إلى استنتاج مفاده، أنه مع مرور الوقت يزداد عدد المصابين بقصر النظر بين البريطانيين البالغين. وكان باحثون من UK Biobank Eye Vision Consortium برئاسة جونغو راخي من كلية لندن الجامعية قد حللوا بيانات عن العيون لأكثر من 100 ألف بريطاني من مختلف الأعمار وعالجوها وفق جنتهم واتمناهم العرقي والمستوى التعليمي. واستنتج الباحثون بالنتيجة، أن الأشخاص الذين ولدوا في نهاية ستينيات القرن الماضي، هم أكثر عرضة بنسبة 10 بالمئة للإصابة بقصر النظر، مقارنة بالذين ولدوا قبلهم بثلاثين عاما. وأن غالبية هؤلاء الأشخاص يعانون من انحرافات طفيفة عن المعايير العتمة. كما لاحظوا أنه خلال هذه الفترة، تضاعف عدد الذين شخصت إصابتهم بقصر النظر في مرحلة الطفولة. ووفقا للعلماء، يمكن تفسير هذه الزيادة الحادة بعدد المصابين بقصر النظر بعدة عوامل من بينها- تغير النظام الغذائي في مرحلة الطفولة، تغير نمط الحياة، وتلقي مستوى تعليمي أعلى، وقضاء المزيد من الوقت أمام الشاشة في العمل وخارجها. ولا يستبعد الباحثون تأثير البيئة، وكذلك العوامل الوراثية. وقد خضعت لهذه الدراسة بيانات 107442 شخصا أعمارهم 40-69 عاما. أي ولدوا بين أعوام 1939-1970. وخضعوا جميعا لفحص عيون شامل، وقدموا بيانات اجتماعية وديموغرافية عن أنفسهم، وكذلك معلومات عن تاريخ بداية استخدامهم للنظارات الطبية ومشكلات الرؤية. واتضح للباحثين، أن عدد الذين يعانون من قصر النظر ازداد خلال العقد الماضي بنسبة 20 بالمئة بين الذين ولدوا أعوام 1939-1944، ونسبة 29.2 بالمئة بين مواليد أعوام 1965-1970. وعموما كانت الزيادة بين البالغين أعلى مما بين الأطفال. ويشير الباحثون، إلى أن معدل الإصابة بقصر النظر الذي يبدأ في مرحلة الطفولة والشديد سيستمر في الارتفاع ما لم تتم معالجته.

فوائد تناول الأعشاب البحرية للجسم

أعلنت الدكتورة مارينا ماكشفا، خبيرة التغذية الروسية، أن تناول 50-100 غرام من الأعشاب البحرية في اليوم يساعد على حصول الجسم على الكمية اللازمة من اليود. وتشير الخبيرة، في حديث تلفزيوني، إلى أن الأعشاب البحرية هي مصدر مهم لليود، الذي نحتاجه لعمل الغدة الدرقية بصورة طبيعية. وتضيف، كما أن الأعشاب البحرية تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية ونسبة منخفضة من السعرات الحرارية، ما يجعلنا نشعر بالشبع من دون دهون. ولكن يجب الانتباه إلى الأعشاب البحرية التي تتناولها. لأن بعض المنتجات يضيفون لبضاعتهم زيوتا وسكريا ما يزيد من احتوائها على السعرات الحرارية وتصبح ضارة. لذلك لتجنب هذه الحالة يفضل شراء الأعشاب البحرية المجمدة، أو المجففة، وتضيف الخبيرة، تحتوي الأعشاب البحرية على نسبة جيدة من البوتاسيوم والمغنيسيوم الضروريين لعمل القلب والأوعية الدموية بصورة طبيعية. كما أنها تحتوي على مركبات حمض الألبينيك التي تساعد الجسم على تطهير نفسه. وتحذر الخبيرة، من أن تناول كميات كبيرة من الأعشاب البحرية قد يكون ضارا لمن يعاني من مشكلات في الغدة الدرقية. لذلك يكفي تناول 50-100 غرام منها في اليوم للحصول على كمية اليود التي يحتاجها الجسم والعناصر الأخرى دون الإضرار بالصحة.



عجوز يوازن على حذاءه تزلج بميدان في يوم الصحة العالمي في بكين - ا ف ب

قرأت لك

شرب الماء



استعرض موقع "هيلس لاين" مجموعة من الفوائد الصحية التي تعود على الجسم نتيجة شرب المياه، ويبلغ المعدل المطلوب يوميا 8 أكواب على الأقل. ومن فوائد شرب المياه المساعدة على فقدان الوزن حيث يعد من أهم الآليات المتبعة للريجيم كونه يقلل من الشعور بالجوع ويحول الدهون المتراكمة في الجسم إلى طاقة ويمده بالحيوية والنشاط. كما يساعد الماء على علاج مشاكل المعدة كالاضطرابات الهضمية والإمساك والإسهال وتقليل الشعور بالانتفاخ كما يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والثانة. ويعمل الماء على تنقية الجسم من السموم وتخليصه منها أولا بأول.

ويعد الماء عاملا وقاية يمنع تكون حصوات الكلى، وهو مفيد بشكل خاص للحوامل والمرضعات حيث ينصحن بشرب ما لا يقل عن 10 إلى 13 كوب مياه يوميا. ويقلل الماء من الشعور بالتوتر ويحافظ على نضارة البشرة ويحمي الإنسان من الجفاف، كما أنه مفيد للقلب والدماغ وتحفيز الذاكرة وغيرها من الفوائد التي لا حصر لها.

سؤال وجواب

• لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أقاليم الدنيا الأربع

• من هو الموسيقي الإيطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا. هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفي عن 55 عاما مؤلف موسيقي إيطالي وضع أكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقو المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.

• ما سبب ملوحة مياه البحر؟

مياه البحر مالحة لاحتوائها على ملح ذائبة غلبية هذا الملح هو ملح الطعام الذي يستخدمه البشر مصدر هذا الملح مياه الأنهار التي تصب في البحار تعمل هذه الأنهار على إذابة ملح الصخور التي تعترض طريقها وتحمله الى البحر

هل تعلم؟

- هل تعلم أن مطار برودام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن قدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا

قصة أرانب جحا

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الأرانب قد قرضت جزءا منها على الأرض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الأرانب من السلّة ثم فرد جسده على الأرض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتيان بأزواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنه مجموعه كبيره في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيخلو لهما عن غرفه كبيرة في بيته وسيغرفهما بالطعام ليكبروا ويكتنزوا ويتوالدوا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البط ليبيض ويقس بطا صغيرا ويكبر ليبيض ايضا وسيشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممك ان يشترى معزة صغيره حلوبيا وتلد ايضا وتمتلئ الغرفة لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعها ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمزرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والأرانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا.. واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمته وعباته من السلّة ولبسهما وحين جاء دور السلّة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك يلد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاده فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاده.. واحلاماه.

مساحة للتلوين

