

منوعات الغذاء

ص 22

شركة «صحة» تدرج تقنية
DPI للفحص بالليزر في مراكز
المسح من المركبة

ص 27

هبة مجدي:

لست متعجلة، وأرغب في
صعود السلم خطوة خطوة



مشروبات مهمة تمنحك
انتعاشاً وبطناً مشدودة



ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 12 أغسطس 2020 م - العدد 13009
Wednesday 12 August 2020 - Issue No 13009

الاستخدام المتكرر لأجهزة التصنيف يؤدي شعرك

حذرت مجلة «إن ستايل» من أن الاستخدام المتكرر لأجهزة التصنيف مثل مجفف الشعر مكواة الضرد ومكواة التجعيد يؤدي للشعر: حيث تسبب السخونة الشديدة في تقصف الشعر وفقدانه للعنانه وبريقه وظهور قشور به. ولحماية الشعر من هذه الأضرار تنصح المجلة المعنية بالموضة والجمال باستخدام أجهزة تصنيف توفر حماية من السخونة حتى درجة 200 مئوية، كما ينبغي استعمال مستحضرات الحماية من السخونة قبل استخدام أجهزة التصنيف. وبشكل عام لا يجوز استخدام أجهزة تصنيف الشعر كل يوم.

الصحة العالمية: فيروس كورونا لا يخضع للاختبارات الوسيطة

قال المدير التنفيذي لبرنامج الطوارئ الصحية بمنظمة الصحة العالمية إن فيروس كورونا المستجد لا يبدو أنه يخضع للأنماط الموسمية المرتبطة ببعض الفيروسات، مما يجعل من الصعب السيطرة عليه. على عكس فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى كالإنفلونزا التي تنتشر بشكل رئيسي في الشتاء، فإن جائحة فيروس كورونا تتسارع في الصيف، يأتي ذلك مع ارتفاع درجات الحرارة. وقال الدكتور مايكل رايمان في مؤتمر صحفي الاثنين، هذا الفيروس لا يظهر نمط موسمي على هذا النحو. ما أظهره بوضوح أنه إذا أزلنا الضغط عن الفيروس، فإنه يترد. وأضاف أن منظمة الصحة العالمية تواصل تقديم المشورة للبلدان حتى التي يبدو أن الفيروس فيها تحت السيطرة، مثل تلك الموجودة في أوروبا، للاستمرار في تدابير إبطاء انتشار الفيروس. ودعا البلدان التي لا يزال فيها انتقال العدوى مكثفاً، مثل البرازيل، إلى اعتماد تدابير حتى تحصل المجتمعات على الدعم اللازم الذي تحتاجه لتنفيذ استراتيجيات مثل التباعد الاجتماعي، وارتداء أقنعة الوجه، والعزل الذاتي إذا ظهرت الأعراض. يشار إلى أن العالم سجل أكثر من 20 مليون إصابة بفيروس كورونا المستجد، من بينها نحو 734 ألف حالة وفاة. أما الحالات التي تماثلت للشفا ففازت 13 مليونا.



الوزن . . صحي ومغذٍ ويساعد على خفض الوزن

حرارية عالية يجب تناولها بكميات صغيرة، واستبدالها بأطعمة أخرى بروتينية وليس إضافتها للنظام الغذائي". هذا، وسبق أن ربط باحثون بين تناول المكسرات وتراجع خطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري وارتفاع ضغط الدم، لكن معظم الأبحاث التي أجريت في هذا الصدد ركزت على تناول المكسرات بوجه عام دون تحديد أنواع بعينها ذات فوائد أكبر. في المقابل، ركزت الدراسة الجديدة التي نشرت بدورة الكلية الأمريكية لصحة القلب على أنواع المكسرات كل على حدة، ووجدت أن من يتناولون الجوز مرة في الأسبوع على الأقل انخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 19 في المائة، بينما تراجع عنهم خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة 21 في المائة مقارنة بمن لا يتناولون الجوز مطلقاً. وفي نفس السياق، أوضحت الدراسة أن تناول حصة من المكسرات على الأقل من الفول السوداني يرتبط بتراجع الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 13 في المائة وخطر الإصابة بمشاكل في الشريان التاجي بنسبة 15 في المائة. وأفادت الدراسة الأمريكية أن تناول حصة من الجوز أو أكثر من المكسرات، كاللوز والكاجو والفسطق مرتبط بانخفاض نسبة 15 في المائة في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ونسبة 23 في المائة في خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي. جدير بالذكر أن الباحثين لم يتوصلوا إلى دليل يربط بين تناول المكسرات وخطر الإصابة بالجلطات، لكنهم رصدوا أن احتمال الإصابة بجلطة يكون أقل عند من تناولوا كميات أكبر من غيرهم من الفول السوداني والجوز.

رصدت أثر تناول هذا النوع من الطعام على صحة الإنسان، وقدمت تفسيرات مبنية على تجربة أجريت على عينة كبيرة وخلال مدة زمنية طويلة. خلصت دراسة حديثة إلى أن من يتناولون بانتظام مزيجاً من المكسرات، يشمل الجوز واللوز والبندق والفول السوداني وغيرها، قد تقل لديهم احتمالات الإصابة بأمراض القلب. واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على أكثر من 210 آلاف من العاملين في مجال الرعاية الصحية، حيث فحص الباحثون التاريخ المرضي ونمط الحياة والعادات الغذائية لهذه العينة من الناس. ولا حظ الباحثون خلال متابعة استمرت أكثر من 20 عاماً أن 14136 شخصاً أصيب بأمراض القلب والأوعية الدموية بينهم 8390 أصيبوا بمشاكل في الشريان التاجي و5910 بجلطات. وأشارت الدراسة الأمريكية إلى أن من تناولوا 28 غراماً من المكسرات على الأقل خمس مرات في الأسبوع، تراجع احتمال إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 14 في المائة، وتراجع كذلك احتمال إصابتهم بمشاكل في الشريان التاجي بنسبة 20 في المائة، وقالت، شيلبا بوياتيراجو، الباحثة في علم التغذية بكلية "تي. إتش شان" للصحة العامة في بوسطن التابعة لجامعة هارفارد "تناول مجموعة متنوعة من المكسرات ولو لبضع مرات أسبوعياً مفيد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية". بيد أنها في نفس الوقت، نصحت بعدم الإفراط في تناول المكسرات وتجنب الأنواع الملحة. وتابعت نفس المتحدثة "تحتوي المكسرات على سرعات

يزود اللوز جسم الإنسان بالكثير من الدهون غير المشبعة والمعادن مثل المغنيزيوم والكالسيوم والنحاس، وكميات كبيرة من فيتاميني "ب" و"ي". ولهذين الفيتامينين فوائد لا تحصى: فيتامين "ي" معروف بأنه مضاد للأكسدة ويحمي الجسم من العناصر الحرة، كما أنه يحمي الدهون غير المشبعة من الأكسدة، ليمتصها جسم الإنسان بأعلى درجة من الجودة. أما فيتامين "ب1" فإنه يقوي الأعصاب، فيما يزود فيتامين "ب2" كل خلية من الجسم بالطاقة. - تناول اللوز لمدة أربعة أشهر يحمي الجسم من الإصابة بالسكري، لأن اللوز يحسن من مستوى إفراز الأنسولين. ولكن هذا يتطلب أن يكون خمس البروتين الذي يتناوله الإنسان يومياً قادماً من اللوز، أي ما يعادل 60 إلى 80 غراماً، بحسب موقع "تسيتروم دير غيزوندهايت" الألماني. - ومن يرغب في التحكم بمستوى الكوليسترول في الدم ينصح بتناول اللوز أيضاً. - كما أن اللوز يحسن مستوى كثافة العظام، دون أن يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن. - واللوز غني بالأحماض الدهنية الصحية. لأنها دهون غير مشبعة، تماماً كما هو الحال مع زيت الزيتون. - الرشاقة: من يحب أن يصبح رقيقاً، فإنه سيد في اللوز خير مساعد. فهو يساعد على خفض الوزن.

تناول المكسرات للوقاية من أمراض القلب
تناول مزيج من المكسرات بانتظام قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. هذه خلاصة دراسة حديثة

نصائح لإنجاح العلاقة مع الشريك المستقبلي

يمكن أن تكون العلاقات التي تنشأ بين شخصين في بلدين منفصلين صعبة للغاية وذلك لأسباب عديدة قد تؤثر سلباً على حسن سير علاقتهما وخطوطهما المستقبلية في الارتباط. وإنجاح هذا النوع من العلاقات وتخطي التحديات التي قد تقف في طريقهما، أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا النصائح التالية: التواصل الرقمي: بفضل التقدم التكنولوجي، باتت تتوفر العديد من وسائل التواصل التي تضمن تواصل مستمر مع الآخرين، لذا يمكن تخفيف الشعور بالاشتياق عبر إجراء محادثات يومية على تطبيقات الاتصال المرئية المتوفرة بشكل كبير. لن يجعلك هذا تشعر بأنك قريب من شريكك بحسب، بل سيعطي علاقتك أيضاً الدفعة التي تحتاجها. ضع خططاً للمستقبل: على الرغم من أنك بعيد عن شريكك، فلا تتخلي عن التخطيط للمستقبل. ربما يمكنك التفكير في الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها أو المغامرات التي ترغب في استضافتها معه أو موعد الزفاف. سيعطي هذا علاقتك المزيد من الإثارة والحيوية ويقرب المسافات بينكما. فاجه بهدية خاصة: في بعض الأحيان يمكن لمفاجأة بسيطة أن يكون لها تأثير كبير على علاقتك بالشريك. حتى عندما تكونان في مكانين منفصلين، يمكنك أن تفتن شريكك بهدايا رائعة. ربما سيحمله استلام هدية رمزية أو باقة من الزهور، يشعر بالتميز والاهتمام من قبلك. الثقة: يمكن أن يكون البعد سبباً في التشكيك بتصرفات الطرف الآخر، لذا يجب أن تمتنع عن التشكيك بتصرفات شريك حياتك، وأن تثبت له أنك تثق به رغم المسافات التي تفصل بينكما، ورغم عدم تواجدهما معاً.

كيف تشدين وجهك خلال 60 ثانية بلا جراحة؟

كشفت خبيرة تجميل أسترالية خدعتها البسيطة لشد وجهها في دقيقة واحدة، دون أي حقن أو عمليات جراحية. وقالت المدونة شول موريلو من سيدني إنها تستخدم هذه الحيلة من وقت لآخر، لأنها تمنح وجهها مظهراً أكثر شباباً، وتبدو أصغر سناً على الفور. وقالت شول في منشور على إنستغرام: ألتجأ إلى هذه الحيلة لأن جفوني تدلت قليلاً على مر السنوات". ولتجربة هذه الحيلة، تقول شول إنك بحاجة فقط إلى ربطه شعر مرنة صغيرة، بعد ذلك ضعي الجزء العلوي من شعرك على الجزء العلوي من رأسك، قبل سحب أجزاء متساوية من الطبقة الثانية من شعرك وربطها معاً برباط مطاطي صغير. أحكمي شد الرباط المطاطي بشكل جيد، ثم حرري باقي الشعر، وستجدين أن حواجبك ارتفعت بضعة مليمترات. وحظيت هذه الطريقة بإعجاب الكثير من المتابعات على إنستغرام، اللواتي عبرن عن رغبتهم في تجربتها في أقرب فرصة ممكنة. وكتبت إحدى المستخدمين هذه خدعة رائعة، لا أصدق كيف فعلت ذلك". وعبرت بعض المستخدمين عن قلقهم من احتمال تسبب هذه الطريقة في ضغط يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالصداع، لكن شول قالت إنها لا تشعر بأي صداع، وإذا حدث ذلك، يمكن تخفيف شد الرباط، حسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

تدابير مهمة لأمان مريض الزهايمر في المنزل

قالت رابطة باحثي مرض الزهايمر إنه يتعين اتخاذ بعض التدابير المهمة في المنزل لحماية المرضى من بعض المخاطر، التي قد يتعرضون لها. وأوضحت الجمعية الألمانية أن المصابين بمرض الزهايمر يميلون للحركة كثيراً، وهو ما يحمل خطورة كبيرة بسبب اختلال التوجيه لديهم. لذا ينبغي إبعاد الأغراض الحادة كالسكين والمقص عن متناول يد المرضى، وأن يكون المنزل خالياً من العقبات، التي قد تسبب في السقوط مثل الأسلاك الكهربائية وحواف السجاد العالية. وأضافت الجمعية أن مقابض الأبواب الآمنة للأطفال أو الحواجز المنبهة أمام الأبواب تعد إحدى الطرق لمنع هذا الخطر. ومن التدابير الأخرى إخفاء الباب بصرياً، على سبيل المثال عن طريق وضع صورة لرف كتب عليه بحيث لا يمكن التعرف عليه كباب للوهلة الأولى. ويمكن أيضاً زيادة الأمان في المنزل من خلال العلامات، كاستخدام شريط لاصق أصفر للون لإبراز درجات السلم، بالإضافة إلى تركيب مقبض يد على الجدران للمساعدة أثناء الصعود والنزول. ومن التدابير المهمة أيضاً لزيادة الأمان في المنزل الإشارة في الحمام والطبخ إلى أن الماء الساخن ينساب من الصنبور المميز باللون الأحمر مع تقليل درجة حرارة الماء عن 45 درجة والاعتماد على الحواجز المطاطية غير القابلة للانزلاق.



الفطور الصحي يساعد على علاج الاكتئاب

يعاني ملايين الأشخاص في العالم من الاكتئاب لأسباب مختلفة، ويرى خبراء التغذية أن الأكل الصحي خصوصاً في وجبة الفطور من شأنه المساعدة على التخلص من الاكتئاب. فما هي أنسب المواد الغذائية التي يجب أن تكون ضمن وجبة لفطور؟ يلجأ غالبية المصابين بالاكتئاب إلى زيارة طبيب نفسي أو تناول أدوية مضادة له. غير أن ممارسة الرياضة والتأمل كاليوغا والمشي في الطبيعة يمكن أن تؤثر على صحتنا النفسية بشكل إيجابي. إضافة إلى ذلك يؤكد الكثير من خبراء التغذية على أهمية الوجبات الغذائية للتخلص من الاكتئاب، نقلاً عن موقع "ييزيس إنسايدر" الألماني. وحسب خبيرة التغذية الألمانية ميليسيا بروينيتي، التي تجري أبحاثاً حول العلاقة بين النظام الغذائي والصحة العقلية والنفسية، فإن النظام الغذائي السليم هو مفتاح الصحة النفسية. وترى الخبيرة الألمانية أن وجبة الفطور الصحية لا تساعد فقط على بداية اليوم بصحة جيدة بل يشمل ذلك الجانب العقلي والنفسي. فمماغنا يحتاج مواد غذائية تساعد على ذلك، خاصة تلك التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة والأحماض الأمينية وفيتامين ب، وفيتامين د، إضافة إلى المعادن كالزنك والحديد والمغنيسيوم. وغياب هذه العناصر في وجبة الفطور يكون له تأثير سلبي على الصحة العقلية لل فرد وبعدها على الصحة النفسية.

الطريقة الصحيحة لغسل وتجنيف الجوارب الضاغطة

أوصت مجلة سنينورين راتجيبير، الألمانية بغسل الجوارب الضاغطة بعد كل مرة يتم ارتداؤها فيها، مع مراعاة غسلها إما يدوياً أو في الغسالة الأوتوماتيكية ببرنامج غسل الملابس ذات الأنسجة الرقيقة على درجة حرارة 30 مئوية، وذلك تبعاً لتعليمات الغسل المدونة على الملصق. وأضافت المجلة المعنية بصحة كبار السن أنه ينبغي استعمال مسحوق غسيل مخصص للملابس ذات الألياف الرقيقة، بينما لا يجوز استعمال مسحوق للأغراض العامة أو مُنعم الملابس أو مُزيل البقع. ولا يجوز عصر الجوارب الضاغطة بعد غسلها، كما لا يجوز تجفيفها بوضعها في الشمس، وإنما بوضعها على منشفة وتركها لتجف.

برعاية و حضور شما بنت محمد . . الحفل الختامي لمبادرة «في بيتنا متفوق»



منوعات الفكر

22



نهيان بن مبارك يفتتح الفرع التاسع لمجموعة سالم الشعبي للمجوهرات في العين

• العين - الفجر

تحت رعاية وحضور معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، تم افتتاح الفرع التاسع لمجموعة سالم الشعبي للمجوهرات وذلك في مدينة العين في مركز المدينة.

وحضر الافتتاح مجموعة من الشيوخ ورجال الدولة والأعمال، وكان من أبرز الحضور كل من سالم الشعبي مالك العلامة والشيخ أحمد سرور الظاهري والشيخ مسلم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي، وسعادة خفان النابلي الشامي عضو المجلس الوطني الاتحادي، والمستشار سعادة محمد سالم الظاهري، وسعادة مبارك سعيد الشامسي، ورجل الأعمال سلطان راشد الظاهري، والأعلامي المتميز منذر المزكي ولفيف من كبار الضيوف.

وأشاد الشيخ نهيان أثناء جولته بالمتجر الجديد بتصاميم المجوهرات الموجودة والتذكورات المميزة، ويعتبر هذا الفرع هو الثاني في العين أكبر محل مجوهرات في دولة الإمارات.

ويهدد المناسبة قال سالم الشعبي: "يسعدنا أن نفتح الفرع الجديد من محلاتنا في إمارة العين بالتزامن مع مرور 50 عاماً على تسلم سمو الشيخ طحون بن محمد منصب ممثل حاكم أبوظبي في العين الإمارة الجميلة، ونحن نقدم في هذا المتجر المتميز 50 ألف قطعة من الذهب والألماس الزين بالأحجار الكريمة وكلها مصممة ومنمذجة على أيدي أشهر الصممين في مصانعتنا ونحن نفتخر كوننا من أوائل شركات المجوهرات الاماراتية التي عملت في هذا المجال منذ أكثر من 50 عاماً.

وأضاف الشعبي: لقد أقيمتنا من خلال هذا الافتتاح قوة وعزم رجال الأعمال الإماراتيين في تحدي مختلف الأزمات ومنها جائحة وباء كورونا التي أصابت العالم، والعمل بكثافة وعزم دائماً للمواكبة في النهوض الاقتصادي لدولة الإمارات الذي أثبت متانته ضمن بيئة آمنة وجاذبة للمستثمرين من كل دول العالم.

حضور الحفل و مشاركة الطلاب فرحة الإنجاز حيث يشهد الحفل مساء اليوم سعادة الدكتور سعيد مصباح الكعبي رئيس مجلس الشارقة للتعليم وسعادة الدكتورة أمينة الضحاك الشامسي وكيل وزارة التربية والتعليم المساعد لشؤون الأنشطة وسعادة الدكتورة كريمة مطر المرزوعي مستشار دائرة التعليم والحرفة و سعادة جميلة أحمد المهيري عضو المجلس الوطني الاتحادي وسعادة شريفة موسى المازمي رئيس مجلس إدارة جمعية المعلمين الاماراتية و يقدم الحفل الإعلامي يوسف الحمادي من إذاعة الشارقة.

ويتم خلال الحفل تكريم الطلاب المتفوقين والذين قارب عددهم 700 متفوقاً من مختلف المراحل التعليمية و تكريم داعمي المبادرة والمنظمين.

في تنظيم مسابقة خارج الصندوق في موسمها الثالث و ملتقى الابتكار السنوي بمكتبة زايد و معرض العين تبتكر ، أبرز الطالب سالم الكعبي مشاركتهم في أنشطة و فعاليات مبادرة (الإمارات تصعد إلى الفضاء و حتى عندما حلت ظروف (كورونا) أسهموا بفعاليتهم في التوعية و الالتزام بالضوابط و القواعد من خلال حملة (ملتزمون يا وطن) و فعلوا التعليم الإلكتروني فكانت النتيجة بعد هذا العام الاستثنائي اكتسبتهم التدعية من المهارات من خلال (واحة الإبداع) لتؤكد على تمكنهم من سمات طالب المدرسة الإماراتية و الذي سيعمل على تحقيق رؤية الإمارات 2071.

هذا وقد حرص عدد كبير من القيادات التعليمية و المجتمعية على التأكيد على

التي قاموا بتنفيذها في واحة الإبداع فيذكر أن العام الدراسي بدأ بحفل (أهلاً مدرستي) التي أقيم بالتعاون مع جمعية أسدفا البيئة بحضور الشيخ الدكتور محمد بن حم العامري و يلتحق منه الحديث الطالب محمد حسن الأحبابي ليزير مبادرة (أمل المستقبل) التي حدودا من خلالها أهدافهم خلال العام الدراسي و دفعتهم للتفوق و يستعرض الطالب سالم الغيثي أنشطة واحة الإبداع على مدار العام الدراسي فيذكر مشاركتهم في تنظيم ملتقيات و فعاليات الدورة الأولى من جائزة محمد بن حم للعمل التطوعي، و يبرز الطالب عبدالله عبيدات مشاركتهم في حملة تظاف البر و المارثون البيئي و يذكر سعيد علي الفعاليات المتتوعة خلال شهر الابتكار الإماراتي و مشاركتهم

التطوع التخصصي لتحقيق أهداف عام الاستعداد للخمسين و رؤية عام الإمارات 2071 و الذي تستهدف أن تكون دولتنا الغالية في مقدمة دول العالم.

من جانبه أشار أمين النقيب منسق المبادرة إلى الجهود التي بذلت في الميدان التربوي لاستمرار العملية التعليمية و تحقيق أهدافها و لا بد أن نوجه الشكر هنا لقيادات واصلت الليل بالنهار لتصل لهذه النقطة و لهذا التكريم، فالشكر واجب و مستحق لوزارة التربية و التعليم و دائرة التعليم و المعرفة و مجلس الشارقة للتعليم و لمجلس المعلمين و جمعية المعلمين و غيرها من الجهات و التي رحبت بالمشاركة أنشطة هذه المبادرة.

كما ضمن نبيل الكعبي صاحب فكرة المبادرة منذ دورتها الأولى 2019 و مؤسس ملتقى الثقافة و الفنون المشاركة المتزايدة في أنشطة المبادرة و يدعو لأن تكون المبادرة تقليدا سنويا يشارك فيه الجميع، كما أكد على دور وزارة التربية و التعليم في تفعيل التعليم عن بعد على أعلى مستوى و خاصة مجلس 4 و 6 و مجموعة من المدارس المتميزة في مدينتها مدرسة شخبوط بن سلطان للتعليم الثانوي.

هذا وقد أكد الطالب صالح سعيد الصعيدي أحد متفوقي المبادرة و المشاركين في التنظيم أن مبادرة (في بيتنا متفوق) تمثل مسك الختام لمجموعة من الأنشطة

تقديرًا وعرفاناً لجهودهم في خدمة المجتمع

جامعة أبوظبي تخصص منحة دراسية لخط الدفاع الأول من مقدمي الرعاية الصحية وذويهم

جامعة أبوظبي
ABU DHABI UNIVERSITY

منحة دراسية 20% لخط الدفاع الأول من مقدمي الرعاية الصحية

قلوبنا معكم!
شكراً لوقوفكم معنا!

بعد معين من الساعات الدراسية في كل فصل دراسي وغيرها من المعايير. وفي إطار جهودها في مواجهة جائحة كوفيد 19 وضمن دورها المجتمعي، كانت



البكالوريوس تشمل تحاليل المختبرات الطبية، وعلم الوراثة الجزيئية والطبية، والتغذية والحميات، بالإضافة إلى الصحة العامة، والبيئة والصحة والسلامة والتي تلعب جميعها دوراً مهماً في تأهيل كوادر قادرة على إدارة الأزمات والتعامل مع الكوارث والأوبئة مثل كوفيد 19.

ويشترط أن يحافظ الطلبة الحاصلون على المنحة الدراسية خلال سنوات الدراسة على معدل تراكمي لا يقل عن 3.0، بالإضافة إلى الشروط الأخرى المطبقة على المنح الدراسية مثل عدم شمولها المساقات المعادة، وضرورة الالتزام

أبوظبي شريكاً رئيسياً في هذه الجهود حيث نجح فريق بحثي بها في تقديم نموذج مطور لواق طبي للوجه والذي تم إنتاج كميات كبيرة منه واهدائها لمستشفيات في أبوظبي.

وأعرب بن حرميل عن اعتزاز الجامعة بتقديم هذه المنحة الدراسية لأبطال خط الدفاع الأول من مقدمي الرعاية الصحية الذين يواجهون هذه الجائحة تقديراً لعطائهم وتفانيهم في التصدي للفيروس والحد من انتشاره، لافتاً إلى أن هذه المبادرة تترجم محوراً أصيلاً في رسالة جامعة أبوظبي في نشر العلم والمعرفة وتقديم برامج رائدة لتأهيل الكوادر المتخصصة.

وأوضح بن حرميل أن هذه المنحة الدراسية تنطبق على قطاعات الرعاية الصحية وأزواجهم وأولادهم، وتأتي تعزيزاً لجهود جامعة أبوظبي في دعم خط الدفاع الأول، مشيراً إلى أنها تهدف إلى رفد القطاع الصحي المحلي والعالمى بالكفاءات من خلال تأهيل الطلبة للانضمام إلى القطاع الصحي في المستقبل لتلبية احتياجات الرعاية الصحية، حيث افتتحت جامعة أبوظبي مؤخراً كلية العلوم الصحية والتي تقدم برامج دراسية رائدة على مستوى

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة أبوظبي عن تخصيص منحة دراسية قدرها 20% لخط الدفاع الأول من مقدمي الرعاية الصحية لهم ولأزواجهم وأولادهم وذلك تقديراً لجهودهم الرائدة في تحقيق الأمن والسلامة خلال جائحة كوفيد 19، وتشمل المنحة الدراسية الراغبين في الحصول على الشهادات البكالوريوس والدراسات العليا ضمن أكثر من 50 برنامجاً دراسياً اعتباراً من الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2020-2021 في فروع الجامعة في أبوظبي والعين ودبي والظفرة، وتأتي هذه المنحة الدراسية ضمن مبادرات الجامعة الداعمة لتقديم الرعاية الصحية، والتي تضمنت تزويد مستشفيات في أبوظبي بواق طبي للوجه.

وأكد سعادة الدكتور علي سعيد بن حرميل الظاهري رئيس مجلس إدارة أن دولة الإمارات العربية المتحدة قدمت نموذجاً وفرقاً قيادتها الرشيدة كل سبل الدعم للمواطنين والمقيمين وحسد مجتمع الإمارات أسمى صور التلاحم المجتمعي وقد كانت ولا تزال جامعة

الفجيرة الثقافية ت دشّن متحفاً رقمياً للفن التشكيلي الإماراتي

•• الفجيرة - الفجر

دشنت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية أمس الأول الاثنين المتحف الرقمي للفن التشكيلي الإماراتي على تطبيق "استجرام" كمنصة تشر إبداعات الفنانين الإماراتيين وتلقي الضوء على ما يخرزن الوطن من مواهب فنية متميزة.

ويهدف المتحف إلى توثيق الحركة التشكيلية في دولة الإمارات وتعزيز الوعي والثقافة البصرية، والتوجه بها إلى أوسع قطاعات الشباب على المنصات الرقمية وتعريفهم بالمنجز التشكيلي الإماراتي بمختلف أنواعه وميالاته. وقال خالد الطنحاني رئيس الجمعية: إن المبادرة تأتي في إطار نصي "الفجيرة الثقافية" إلى خلق مساحة جديدة تمكن الجمهور العربي والدولي من الاطلاع على الفن التشكيلي الإماراتي، وتقديم مساحة خاصة لإبراز المواهب الإماراتية واحتضان الفنانين الإماراتيين، وتعزيز مكانة الدولة كوجهة فنية عالمية". وأوضح أن "الحركة الفنية في دولة الإمارات شهدت تطوراً كبيراً خلال العقود الماضية، ووجدت اهتماماً ودعمًا من قيادة الدولة، وهو ما مكن الفنون من تبنوا مكانة مرموقة، وصارت



الإمارات واحدة من أبرز المنصات الفنية عربياً وعالمياً، وهو الأمر الذي شجعنا على العمل على مواكبة هذه الحركة وتوثيقها بمتحف رقمي مفتوح على فضاءات العالم الافتراضي يمكن الوصول إليه في أي وقت ومن أي مكان". ولفن الطنحاني إلى أنه من منطلق حرص "الفجيرة الثقافية" على تعزيز الدور الفني للمتحف وتعميق أثره الثقافي، شكّلت الجمعية مجلساً استشارياً يضم في عضويته نخبة من الفنانين الإماراتيين، وهم الدكتورة نجاة مكي وعزة القبيسي وعبيد سرور وخليد عبد الواحد ومبارك محبوب، ومهمته الإشراف على رسم الخطط والبرامج المستقبلية للمتحف وتقييم الأعمال الفنية قبل نشرها. داعياً الفنانين الإماراتيين للمشاركة وإرسال أعمالهم الفنية إلى حساب المتحف على الأنستجرام @emirati.artmuseum. وأضاف: "إننا بحاجة للدكتور نجاة مكي فكرة المتحف الرقمي بالرادية، وقالت: "إننا بحاجة للأفكار الجديدة التي ترفد الحركة التشكيلية الإماراتية بمبادرات تفاعلية مبتكرة تسهم في ازدهار الفن في الإمارات". وأوضح أن نافذة توصيل الأمم للمستقبل الشرق، والإمارات دولة تؤمن بقيمة الفن التشكيلي وأهميته في الارتقاء بذائقة الإنسان وتنمية الوعي الجمالي للمجتمع.. منمئة جهود جمعية الفجيرة الثقافية في تعزيز الوعي بالثقافة البصرية وإطلاقها المتحف الرقمي الذي يعد نواة لمتحف فني رائد على أرض الواقع. ومن جهته، أكد الصور المحترف مبارك محبوب أن التجربة الجديدة للمتحف الرقمي ستكون غنية وثرية، وستشهد نجاحاً وتفاعلاً كبيراً بين أوساط الفنانين ورواد التواصل الاجتماعي.. مشيداً بالمسار المتبكر التي تنتهجها جمعية الفجيرة الثقافية لدعم طموحات الابدعين الإماراتيين، وتمكينهم وتهيئة بنية تحتية تخدم جهودهم في خلق حراك ثقافي فعال ومستدام.

حرصاً على تسهيل الدخول لإمارة أبوظبي

شركة «صحة» تدرج تقنية DPI للفحص بالليزر في مراكز المسح من المركبة

أبوظبي، إذ سيتم توفير الخدمة في المرحلة الأولى في مراكز المسح من المركبة بمدينة زايد والكورنيش في أبوظبي، والهيلى في العين، وفي مراكز المسح الوطني بيميناء راشد والخوانسج في دبي، ورأس الخيمة والفجيرة.

وأضافت أن توفير هذه الخدمة جاء حرصاً من شركة "صحة" لتسهيل دخول القادمين إلى إمارة أبوظبي، حيث يمكنهم حجز موعد بسهولة عن طريق تطبيق شركة "صحة" ومن ثم إجراء الفحص وهم داخل مركباتهم في أحد مراكز أبوظبي أو العين قبل خروجهم من إمارة أبوظبي، أو في أحد مراكز الإمارات الشمالية المذكورة عند عودتهم.

وأوضحت أنه سيتم توفير الفحص باستخدام تقنية DPI التي تعتمد على أشعة الليزر في مراكز إضافية قريباً بمشيئة الله.

إدراج تقنية DPI القائمة في مجموعة من مراكز المسح من المركبة في أنحاء دولة الإمارات، وذلك تماشياً مع إعلان لجنة الأزمات والطوارئ، ودائرة الصحة في



ضمن توجيهات لجنة إدارة الطوارئ والأزمات والكوارث الناجمة عن جائحة كورونا في إمارة أبوظبي، بدأت شركة أبوظبي للمخيمات الصحية "صحة" بالتعاون مع دائرة الصحة بأبوظبي، توسيع نطاق فحص الليزر باستخدام تقنية DPI للراغبين بالدخول إلى إمارة أبوظبي في عدة مراكز للمسح من المركبة في دولة الإمارات.

وتتوفر الخدمة في 7 مراكز فحص على مستوى الإمارات ويمكن للراغبين بدخول إمارة أبوظبي حجز موعد لإجراء الفحص بالليزر في أي من تلك المراكز عن طريق تطبيق شركة "صحة".

وقالت الدكتورة نورة خميس الغيثي، المدير التنفيذي للإمكانيات والخدمات العلاجية الخارجية التابعة لشركة "صحة" أنه تم

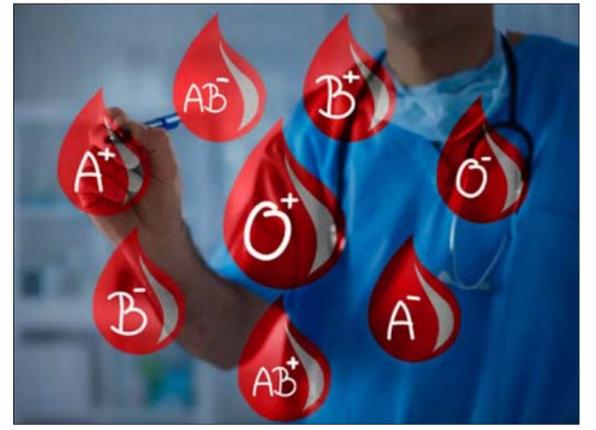
•• أبوظبي - الفجر

منوعات الغذاء

23

لماذا عليك معرفة فصيلة الدم الخاصة بك؟

ما فصيلة دمك؟ ولماذا من المهم للغاية معرفتها؟ وما الأسس التي يتم بناء عليها نقل الدم؟ وهل هناك علاقة بين فيروس كورونا المستجد وفصيلة الدم؟ هذه الأسئلة وغيرها نجيب عنها هنا.



19 أعلى 45% بين أصحاب فصيلة الدم (إيه) (A) مقارنة بغيرها من الفصائل، وكانت الخطورة أقل 35% مع أصحاب الفصيلة (أو) (O).

والدكتور توم كارلسن من مستشفى جامعة أوسلو في النرويج؛ علاقة بين شدة المرض وفصيلة الدم. وكان خطر الإصابة بأعراض شديدة لكوفيد-

- فصيلة دم (بي) (B) تستقبل فقط من (بي) (B) و(أو) (O)، مع مراعاة العامل الرايزيسي.

- فصيلة دم (إيه بي) (AB) تستقبل من جميع الأنواع؛ مع مراعاة العامل الرايزيسي.

- فصيلة دم (أو) (O) تستقبل من (أو) (O) فقط، مع مراعاة العامل الرايزيسي.

- فصيلة دم (أو) سالب العامل الرايزيسي (O-) تعطي لجميع أنواع فصائل الدم.

- فصيلة دم (أو) موجب العامل الرايزيسي (O+) تعطي لجميع أنواع فصائل الدم الموجبة.

هل هناك علاقة بين فصيلة الدم والإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

الجواب: نعم، إذ كشف خبراء أوروبيون يبحثون عن أسباب تباين أعراض مرض كوفيد-19 بين المصابين عن أن فصيلة الدم وعوامل جينية أخرى قد تكون مرتبطة بدرجة شدة عدوى فيروس كورونا المسبب للمرض.

وأشارت النتائج المنشورة في دورية نيو إنجلاند جورنال الطبية إلى أن أصحاب فصيلة الدم (إيه) (A) معرضون بدرجة أكبر من غيرهم للإصابة بالفيروس ومواجهة أعراض أشد.

وحلل الباحثون خلال ذروة الوباء في أوروبا جينات أكثر من 4 آلاف شخص بحثاً عن عوامل مشتركة بين المصابين بالفيروس الذين عانوا من أعراض شديدة لمرض كوفيد-19.

واكتشف الباحثون شذوفاً مجموعة متغيرات في جينات مرتبطة باستجابة الجهاز المناعي بين أفراد عانوا من أعراض شديدة لكوفيد-19. وارتبطت هذه الجينات أيضاً ببروتين على سطح الخلايا يحمل اسم (إيه سي 2) (ACE2) يستخدمه الفيروس لدخول خلايا الجسم وإصابتها.

ووجد الباحثون، بقيادة الدكتور أندريه فرانكه من جامعة كريستيان-ألبريخت في كيل بألمانيا،

وتتم معرفة فصيلة الدم لتحديد نوع الدم الذي يمكن للشخص استقباله عند نقل الدم، أو نقل الأعضاء، فإذا لم يكن الدم المنقول ملائماً، فإن جهاز المناعة يعده جسماً غريباً ويهاجمه، مما يقود لمضاعفات.

هل معرفة فصيلة الدم مفيدة عند الطوارئ؟

يتم عادة تحديد فصيلة الدم قبل إجراء العمليات الجراحية، وفي حالات الطوارئ بشكل أساسي، وحسب أطباء المختبرات، فإن هذه العملية تستغرق 45 دقيقة.

إلى أن يتم تحديد فصيلة الدم يمكن نقل فصيلة الدم (أو) (O) سلبى، حيث يمكن التبرع بهذه الفصيلة لجميع المصابين بشكل عام.

ما أهمية معرفة فصيلة الدم؟

تحديد الفصيلة المناسبة تظهر عند حاجة الشخص للدم، فمثلاً الأشخاص أصحاب فصيلة (أو) (O) سلبى لا يمكنهم حمل فصائل الدم الأخرى، ولا يصلح معهم سوى التبرعين من أصحاب الفصيلة نفسها.

على أي أساس يتم نقل الدم؟

بناءً على نوع دمك، فإن نوع الدم الذي يمكن نقله لك هو كالتالي:

- إذا كانت فصيلة دمك موجب العامل الرايزيسي، فأنت تستقبل من (أر إتش) الموجب (Rh+) و(أر إتش سالب) (Rh-). مع مراعاة نوع (إيه بي) (أو) (ABO).

- إذا كانت فصيلة دمك سالب العامل الرايزيسي (Rh-) (أر إتش سالب) فأنت تستقبل من السالب (أر إتش) فقط، مع مراعاة نوع (إيه بي) (أو) (ABO).

- فصيلة دم (إيه) (A) تستقبل فقط من (إيه) (A) و(أو) (O)، مع مراعاة العامل الرايزيسي.

وتحدد فصيلة الدم بالوراثة من الأبوين.

وبالنسبة لتصنيف الشائع المستخدم عالمياً لفصائل الدم، فهو يشمل تصنيفين لفصائل الدم، ويتداخلان:

إيه بي أو (ABO): حيث توجد 4 فصائل للدم، وهي فصيلة (أو)، وفصيلة (إيه) وفصيلة (بي)، وفصيلة (إيه بي).

أر إتش (Rh): حيث يوجد نوعان: موجب العامل الرايزيسي (Rh-positive) وسالب العامل الرايزيسي (Rh-negative).

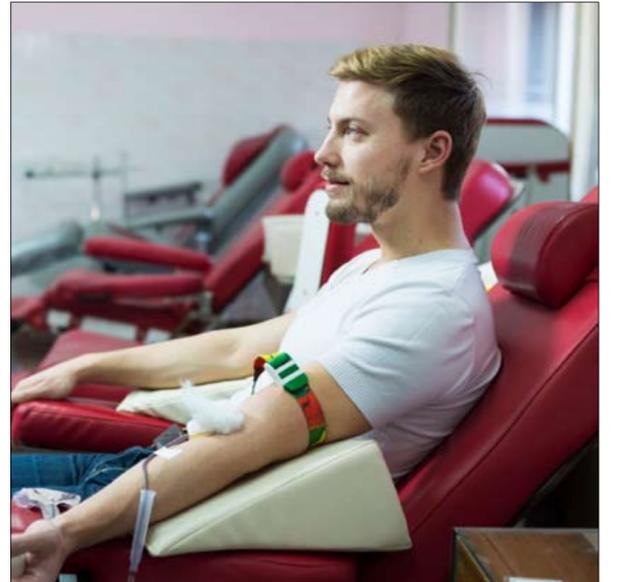
وتكون فصيلة الدم لدى كل شخص مزيجاً من التصنيفين، مثل (إيه) (A) موجب العامل الرايزيسي، و(أو) (O) سالب العامل الرايزيسي.

ما فصائل الدم الموجودة؟

يعد نظام فصائل الدم إيه بي (AB) وإيه (A) وبي (B) و(أو) (O) الأكثر شهرة، ويتم ذكر نوع فصيلة الدم مع عامل ريزوس، وبالتالي فإن فصيلة الدم تكون إيجابية أو سلبية، وهناك الكثير من أنظمة فصائل الدم الأخرى، مثل نظام مستضد كيل (Kell) (كيل إيجابي أو كيل سلبى).

فصائل الدم (وتعرف أيضاً بمجموعات أو أنواع الدم) آتية لتصنيف أنواع الدم، ويتم إجراؤها لتحديد نوع الدم الذي يمكن للشخص أن يستقبله، وعند التبرع بالأعضاء.

ويعتمد نوع فصيلة الدم على وجود أو عدم وجود بروتينات معينة على خلايا الدم الحمراء، وهذه البروتينات تسمى مولدات الضد (أنتيجين)،



مشروبات مهمة تمنحك انتعاشاً وبتنا مشدودة

الحصول على بطن مشدود هو حلم تتمناه كل السيدات، لكي تصبح إطلالتهم رشيقاً وليتمتعن بقوام مشوق.

ومن أجل تحقيق ذلك نعلم جميعاً أن هناك تغييرات يجب أن تطبق على أسلوب حياتك بصفة عامة مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بشكل مستمر. ولساعدتك في ذلك، تقدم لك Savoir Flair وصفات سريعة لمشروبات ديتوكس تساعدك في قفز بضع الخطوات للأمام في رحلة الحصول على البطن المشدود. إنها مشروبات قليلة السعرات الحرارية ورائحة لجهازك الهضمي وتساعد على تخليص جسمك من السموم، كما أنها تساعدك أيضاً على التخلص من شعور التخمة الذي عادة ما تشعر به بعد وجبة الإفطار في شهر رمضان. ودعي طبق الحلويات الدسم والمشبع بالدهون وتعلمي وصفات مشروبات طبيعية لشد البطن وتخليص الجسم من السموم والانتفاخ. تابعي معنا واكتشفي هذه المشروبات المنعشة وحضريها لإفطار اليوم.



ثم صفى الخليط من عيدان الزنجبيل وأوراق الشاي. وإذا أردت مذاقاً أفضل أضيفي ملعقة من العسل، ويمكنك إضافة بعض مكعبات الثلج إذا كنت تفضليه بارداً لمزيد من الانتعاش في هذه الأجواء الصيفية الحارة.

4- مشروب الفراولة والريحان

مزيج آخر أكثر من رائع ويتميز بالعديد من الفوائد. يحتوي الريحان على خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات الأمر الذي يساعد بفعالية رائعة على تخليص الجسم من السموم والحصول على بطن مشدود مع الانتعاش في تناوله، فضلاً عن المواد المضادة للأكسدة والبيوتاسيوم وفيتامين C التي تدخل في تركيب الفراولة. ضعي 10 حبات فراولة مع مجموعة من أوراق الريحان وإذا أردت يمكنك إضافة عصير الليمون ودعي المشروب في البراد لفترة لا تقل عن أربع ساعات لكي تتمازج مكونات الخليط جيداً للحصول على الفائدة المرجوة من هذا المشروب الرائع.

الغازات. ولن ننسى الفوائد العديدة التي يقدمها كل من الخيار والنعناع للجسم حيث يمنحانه الراحة ويخلصانه من الانتفاخ المزجج. قومي بغلي 10 رقائق من النعناع أولاً ثم اعصري ليمونة وقطعيها إلى شرائح لتضعيها في المشروب. ثم قطعي الخيار وأضيفيه إلى الخليط مع ملعقتين صغيرتين من الزنجبيل المبشور. تناولي هذا المشروب على مدار الشهر بعد كل إفطار وستلاحظين الفرق.

3- الشاي الأخضر بالزنجبيل

الشاي الأخضر هو كنز مليء بالخصائص المفيدة للجسم، وأهمها التقليل من امتصاص الدهون الموجودة في الطعام الذي نتناوله، وعند مزجه مع الفوائد العديدة للزنجبيل وفدته العظيمة على تخليص الجسم من السموم، ستحصلين على مشروب لذيذ، صحي ومفيد ويساعدك في تخفيف الوزن والحصول على بطن مشدود. سخني الزنجبيل وارتيه بغلي لمدة خمس دقائق ثم أضيفي الشاي الأخضر لمدة ثلاث دقائق،

الروزماري أو ما يعرف بإكليل الجبل، فيعمل على تنقية الكبد من السموم العالقة فيه مما يحسن من عملية الهضم وزيادة تدفق الدم في الجسم. سخني الروزماري في كوب من الماء وتركه ليغلي لمدة خمس دقائق، ثم أضيفي إليه ملعقة كبيرة من العسل. انزعي أعواد الروزماري واتركي الخليط ليبرد وأضيفي بعد ذلك مقداراً من عصير الجريب فروت الطازج واستمتعي بالنتيجة.

2- مشروب الليمون بالنعناع والزنجبيل والخيار

خليط رائع أثبت فعاليته في التخلص من الوزن الزائد في منطقة البطن، حيث يحتوي الليمون على حمض الأسكوربيك الذي يعمل على تحسين عملية الهضم ويساعد في تفكيك الطعام بشكل أسهل وأسرع، ويمكن جسمك من امتصاص الفيتامينات بصورة أكثر فاعلية، ناهيك عن خصائصه التي تعمل على إعطائك الشعور بالشبع وتسرع من حرق الدهون. ويعمل الزنجبيل على القضاء على الدهون ومنع

1- عصير الجريب فروت مع الروزماري
يقدم هذا المشروب فوائد عظيمة للجسم، حيث يحتوي الجريب فروت على نسبة عالية جداً من فيتامين C الذي يعتبر طارداً طبيعياً للسموم من الجسم، كما أنه يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم. أما





منوعات الفكر

26

ندوة الثقافة والعلوم تكرم الفنان التشكيلي العراقي محمد فهمي

محمد فهمي على كل ما قدمه لندوة الثقافة والعلوم منذ تأسيسها في منتصف الثمانينيات من القرن الماضي، وتمنى له التوفيق في حياته المقبلة، وقدم له بهذه المناسبة شعار الندوة وشهادة تقديرية من مجلس إدارة الندوة.

دولة الإمارات، وما سبقها، وإسهاماته في رفد حركة الفن التشكيلي للكثير من الأعمال التي شكلت مرحلة من أهم مراحل الفن التشكيلي في الدولة، مشيدا بكفاءته وتميزه، وإخلاصه لفننه وعمله. كما ألقى سعادة بلال البدر رئيس مجلس إدارة الفنان

رئيس اللجنة الإعلامية، وعدد من أعضاء مجلس الإدارة وضيوف مجلس الندوة الأسبوعي وأصدقاء وزملاء الفنان. وقد أشاد معالي محمد المر بمسيرة الفنان محمد فهمي الممتدة على مدى العقود الأربعة الماضية في

وأخرج العديد من احتفالاتها وجوائزها السنوية. حضر حفل التكريم معالي الكاتب والأديب محمد المر، وسعادة الأديب الأستاذ عبدالغفار حسين، وسعادة بلال البدر رئيس مجلس إدارة الندوة، وعلي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة

الإقامة في دولة الإمارات العربية المتحدة، شارك خلالها في تأسيس العديد من الجمعيات والروابط الفنية، وكان صديقا لجميع فناني الإمارات التشكيليين والمؤسسات الثقافية، وعلى رأسها ندوة الثقافة والعلوم التي صمم الكثير من مطبوعاتها،

د. د. محمود عليا

كرمت ندوة الثقافة والعلوم الفنان التشكيلي العراقي محمد فهمي، الذي يقادر دولة الإمارات إلى نيوزيلندا، بعد أكثر من أربعين عاما من

جائزة الشيخ زايد للكتاب ترحب بأعضاء هيئتها العلمية الأربعة الجدد

باب الترشح للدورة الخامسة عشرة من الجائزة مفتوح لغاية 1 أكتوبر 2020

خليل الشيخ (الأردن)، والأستاذ الدكتور محمد بنيس (المغرب)، ويورغن بوز (ألمانيا)، وسلطان العميمي (الإمارات)، إلى جانب الأعضاء الأربعة الجدد.

سعادة د. علي بن تميم، أمين عام جائزة الشيخ زايد للكتاب ورئيس مركز أبوظبي للغة العربية، تضم حاليا عدداً من الأكاديميين والكتاب العرب والعالميين هم الأستاذ الدكتور

الأدبية من الألمانية إلى العربية ضمن مشروع "كلمة" للترجمة التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وهذا ساهم في تعزيز مسيرتي المهنية وأنا سعيد بانضمامي إلى هذه الكوكبة المميّزة من الشخصيات الأدبية المرموقة ضمن الهيئة العلمية في جائزة الشيخ زايد للكتاب.

يقيم الدكتور مصطفى سليمان في العاصمة الألمانية برلين ويعمل فيها مترجماً فورياً ووسيطاً ثقافياً، وكان قد عمل مترجماً فورياً في وزارة الخارجية الألمانية، ومدرساً للغة والثقافة العربية في كلية الفنون والعلوم الإنسانية في جامعة باسوا بألمانيا.

أما الدكتور خالد المصري فهو أستاذ جامعي يُدرّس في قسم اللغات والآداب الحديثة في جامعة سوهاج في ولاية بنسلفانيا الأمريكية. حصل على شهادة الدكتوراه في دراسات الشرق الأوسط من جامعة ميشيغان في أن آرور في الولايات المتحدة. دُرّس اللغة العربية والآداب العربية في عدد من الجامعات في أمريكا الشمالية، كما عمل باحثاً زائراً في مركز دراسات الشرق الأوسط في جامعة هارفرد. صدر له كتابان مترجمان من العربية إلى الإنكليزية حول جامع الشيخ زايد الكبير في أبوظبي والتاريخ الشفوي في الإمارات العربية المتحدة.

وعبّر الدكتور المصري عن سعادته باختياره ليكون جزءاً من الهيئة العلمية لجائزة الشيخ زايد للكتاب وقال: "يشرفني اختياري للمساهمة في هذا الحراك الثقافي الذي يسعى إلى دعم النقول المبدعة في العالم العربي، وأتمنى أن تساهم الخبرات التي اكتسبتها في الولايات المتحدة في تعزيز دوري ومساهماتي في هذه الجائزة، وأنا أتطلع للعمل جنباً إلى جنب مع زملائي في الهيئة".

الجدير بالذكر أن الهيئة العلمية للجائزة التي يتأسسها

زايد للكتاب، قائلاً: "أنا فخور جداً بالانضمام إلى أحد أهم مكونات المشهد الثقافي في دولة الإمارات العربية المتحدة. وأؤكد أن السعي وراء المعرفة واكتسابها أصبح أكثر أهمية في عصرنا الحالي، وأنا سعيد لرؤية النجاح والنمو الذي تتمتع به هذه الجائزة عاماً بعد عام".

يعمل ساناغستان حالياً أستاذاً في فرع الدراسات العربية في جامعة لومبير في ليون، وهو خبير مختص في تاريخ اللغة العربية وفلسفة العصور الوسطى ونظرية المعرفة. أما الدكتور محمد أبو الفضل بدران فهو يشغل منصب نائب رئيس جامعة جنوب الوادي في جمهورية مصر العربية، وهو الأمين العام السابق للمجلس الأعلى للثقافة والرئيس السابق للهيئة العامة لقصور الثقافة في مصر. وقد نال درجة الدكتوراه عام 1990 من جامعة أسيوط ثم عُيّن بعدها مدرسا بكلية الآداب بقنا، ثم عمل مدرسا للغة العربية بكلية الألسن بجامعة بوخوم بألمانيا. كما حصل على منحة مؤسسة "هيبولت" الألمانية من 1994 حتى 1996. وقد عمل د. أبو الفضل بدران في عدد من الجامعات، بما فيها جامعة الإمارات العربية المتحدة.

وقال الدكتور بدران: "تعد جائزة الشيخ زايد للكتاب من أنبل المبادرات في عالمنا العربي، وسيكون من دواعي سروري أن أكرس الوقت والجهد لتعزيز الأثر الإيجابي لجائزة الشيخ زايد للكتاب، والتي تعد من أهم الجوائز الأدبية المرموقة. تمثل الجائزة المنصة المثالية لدعم الكتاب ومساعدتهم في الانطلاق بمسيرتهم المهنية نحو آفاق أبعد، فهي تدعى وتلقب المؤلفين الموهوبين في مختلف أنحاء العالم".

من جانبه شكر المترجم الدكتور مصطفى سليمان الجائزة على اختياره عضواً في الهيئة العلمية، قائلاً: "لقد أشرفت خلال الإحدى عشر سنة الماضية على مراجعة الترجمات

أبوظبي-الفجر:

أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب عن إعادة هيكلة هيئتها العلمية، والترحب بانضمام أربعة أعضاء جدد هم كل من الأستاذ والباحث الفرنسي فلوريال ساناغستان، والأكاديمي الدكتور محمد أبو الفضل بدران، والمترجم الأردني-الألماني الدكتور مصطفى سليمان، والأكاديمي الأردني - الأمريكي الدكتور خالد المصري.

تتولى الهيئة العلمية كل عام مهمة اختيار مجموعة من الشخصيات الثقافية المرموقة للعمل في لجان التحكيم التسعة، كما تعمل على النظر في مقترحات هذه اللجان واعتمادها قبل رفعها إلى مجلس أمناء الجائزة لإصدار الموافقة النهائية واختيار الفائزين بجائزة الشيخ زايد للكتاب.

ورحب الدكتور علي بن تميم، أمين عام جائزة الشيخ زايد للكتاب ورئيس مركز أبوظبي للغة العربية، بانضمام الأعضاء الجدد بقوله: "يأتي إعادة تشكيل الهيئة العلمية للجائزة حرصاً على إتمام مستجدات الجائزة ومتابعة التطورات في حقل التأليف والبحث والإبداع، والعمل على تزويد الجائزة بأفضل الخبرات العلمية العربية والعالمية، بحيث تكمل مسيرة الأعضاء السابقين الذين نشكروهم الشكر الجزيل على ما قدموه من إسهامات في سبيل تقدم الجائزة وتطورها. إن النجاح الذي حققته جائزة الشيخ زايد للكتاب في السنوات الماضية هو دليل على الجهود المتميزة التي يبذلها أعضاء الهيئة العلمية بدعم من مجلس الأمناء".

من جهته، عبّر الأستاذ والباحث الفرنسي فلوريال ساناغستان الذي يتمتع بمكانة مرموقة في الوسط الأكاديمي الفرنسي عن سعادته بانضمامه إلى الهيئة العلمية لجائزة الشيخ



أكاديمية الشعر تصدر (جزيرة أبوظبي: تاريخ منذ القدم 1580-1966م) لمؤلفه علي أحمد الكندي

خلفان بن قيصر عام 1640م في كتابه (سيرة الإمام ناصر بن مرشد)، والمؤرخ النجدي محمد بن بنسالم المتوفى عام 1830م في كتابه (الدرر الفاخر)، وجون لوريير في كتاب (تاريخ الخليج). إضافة إلى قول عديم الرواحي المتوفى سنة 1920م عن قوم بني ياس:

قومٌ على صهوات الخيل طفلهمُ
يُشار إلى أن علي أحمد الكندي وباحث متخصص في التاريخ والتراث المحليين، وهو أيضاً شاعر، وابن شاعر الإمارات الكبير الراحل أحمد الكندي.

من جميع الظروف الصعبة التي عايشها أهالي أبوظبي، إلا أنهم استطاعوا أن يشقوا طريقهم إلى المجد والعزة، وما ذلك إلا بإخلاص شيوخ آل نهيان لهذه الأرض الطيبة، وتضانيهم في حمايتها والدفاع عنها، والتفافهم مع أهلهم وشعبهم من أجل بناء وطنهم والسير به قدماً إلى أعلى المراتب، حتى أصبحت جزيرة أبوظبي عاصمة إمارة بني ياس من أقوى العواصم في شرق الجزيرة العربية.

ويستند المؤلف إلى مقولات الباحثين والمؤرخين، وما نظمه الشعراء عن أبوظبي وتاريخها، ومنهم المؤرخ العماني عبدالله بن

الوثائق والصور، ويعرض تفاصيل كثيرة ووقائع شهدتها أبوظبي في تلك الفترة. ومن خلال عودة المؤلف إليها، يشير إلى ما عايشه أهلها من ظروف صعبة وخطيرة في آن واحد، صعبة من حيث المعيشة والأعمال التي مارسوها، وخطيرة من حيث تنافس القوى المحلية في السيطرة على مصادر القوة والهيمنة، مؤكداً أن جزيرة أبوظبي منذ نشأتها عام 1795م وهي تمثل تاريخاً مجيداً من تاريخ شرق الجزيرة العربية حيث ضمت في أرضها قوة يحسب لها حسابها على مر العصور والأزمان. ويوضح المؤلف في كتابه أنه بالرغم

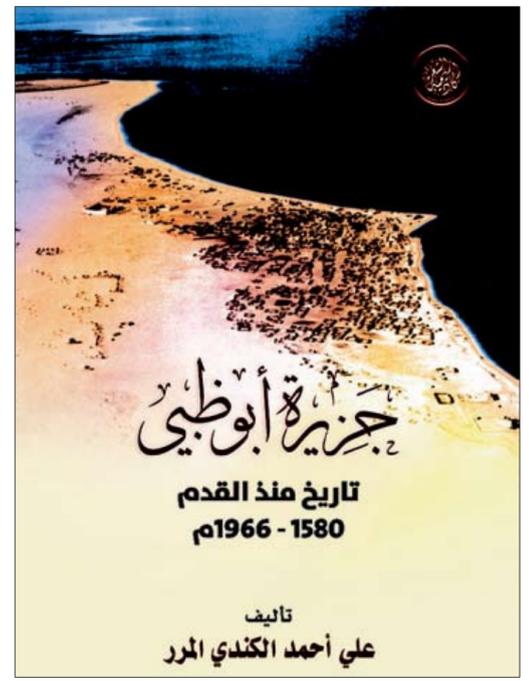
على كل واحد منا أن يتساءل ليعرف ماضيه، وكيف عاش آباؤه وأسلافه السابقون، حتى يعرف كيف يعيش ويتماشى مع ظروف الزمن على مرور السنوات وظروف الحياة الحاضرة.. ويعتبر الكتاب توثيقاً لتاريخ جزيرة أبوظبي وسكانها من حيث نشأتها والظروف المحيطة فيها، وتاريخ مشيختها وتعاقبهم على إمارتها، وتركيبية سكانها والأعمال التي امتنوها، وتطورها عمرانياً واقتصادياً و ثقافياً، بداية من سنة 1580 التي مر عليها التاجر البندقي جيسارواو بالبي وذكر العرشان المينية فيها، ثم استيطانها في سنة

1761م، ثم تحولها إلى عاصمة بني ياس عام 1795م، ثم بروزها كموطن قوة بين القوى السياسية على ساحل الخليج العربي في بداية القرن التاسع عشر الميلادي، إلى عصر الشيخ زايد بن خليفة من سنة 1855 إلى 1909م، ثم ازدهار تجارة اللؤلؤ في عهد الشيخ حمدان بن زايد سنة 1922م، ثم التنقيب عن البترول واكتشافه في أراضي أبوظبي ثم تصديره تجارياً سنة 1963م، بالإضافة إلى توثيق الحياة العلمية إلى آخر سنة 1966م.

يتناول الكتاب سيرة المكان والإنسان، ويضم الكثير من

أبوظبي-الفجر:

صدر عن أكاديمية الشعر في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، كتاب (جزيرة أبوظبي: تاريخ منذ القدم 1580-1966). مؤلفه علي أحمد الكندي المر. يرصد هذا الكتاب الذي جاء في 230 صفحة من القطع الكبير، تاريخ أبوظبي ليكون واضحا للعيان، كما جاء في تقديم المؤلف للكتاب، الذي أكد ضرورة هذا الرصد وحاجة المجتمع إليه، مستندا إلى مقولة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه (يجب



يقدمها نخبة من الخبراء والمتخصصين (عن بُعد)

مكتبات الشارقة العامة تنظم 4 جلسات في الثقافة والتنمية البشرية أغسطس الجاري



مع الدكتورة فاطمة بوهارون، التي ستصحب ضيوفها في جولة حول أسرار النفس البشرية خلال جلسة "غير توفيقك تغتير حياتك"، حيث سيتعرف المشاركون خلالها على أنواع التواضع المختلفة وما يمكن أن تكشفه عن شخصية أصحابها، بينما تنظم المكتبات يوم السبت 29 أغسطس في الخامسة مساءً جلسة "فن العناية بأطفالنا" التي ستضيف الدكتور حسام الترتري، للحدوث عن أهم العادات والأخطاء الشائعة المتعلقة بأسس التربية والتغذية والعلاج وغيرها من المواضيع القيمة.

"أدوات الإقناع وهندسة التأثير" الدكتور محمد عصام محو، الذي سيرفّع المشاركين على أهم الأساليب الفاعلة في إقناع الآخرين والأدوات المؤثرة في هذا المجال، فيما سيحظى رواد المكتبات بفرصة للتعرف على خبرات المستشارة الدكتورة هالة الأيلم التي ستقدم جلسة تحت عنوان "علاج الأطفال بالقراءة"، يوم السبت 22 أغسطس عند الخامسة مساءً، وتتناول خلالها أبرز المفاهيم الخاصة بالمعالجة القرآنية وأنواعها ومميزاتها.

وسيكون الجمهور يوم الإثنين 24 أغسطس، في تمام الساعة الخامسة مساءً، على موعد

الشارقة-الفجر:

حرصاً منها على تقديم المعارف لروادها، تنظم مكتبات الشارقة العامة التابعة لهيئة الشارقة للكتاب 4 جلسات حوارية في التنمية البشرية وتطوير الذات والثقافة والترفيه، يقدمها نخبة من الخبراء والمتخصصين، والتي تحاورهم الإعلامية راما مهنا عبر تطبيق التواصل المرئي "بيكس" خلال شهر أغسطس الجاري.

وتستضيف الجلسة الأولى التي تقام يوم السبت 15 أغسطس عند الخامسة مساءً، بعنوان

منوعات

الفعل

27



بشكل مختلف وبتحولات مفاجئة أطلت الفنانة هبة مجدي بشخصية مريم، في مسلسل "فرصة ثانية"، الذي عرض في رمضان الماضي. وفي هذا الحوار، نتحدث هبة عن المسلسل وتفاصيله، بالإضافة إلى كواليس التصوير وأسباب ابتعادها عن السينما..

استفدت من خبرتي الحياتية في التعامل مع الشخصيات المختلفة

هبة مجدي: لست متعجلة، وأرغب في صعود السلم خطوة خطوة

• لكن دورك في "الأخ الكبير" لم يكن في جميع حلقات العمل؟
- شخصية صافية في المسلسل من الشخصيات المؤثرة، كما ذكرت لك، وبالرغم من انتماء المسلسل لحلقات الدراما الطويلة إلا أن شخصية صافية كانت موجودة في حوالي 16 حلقة، أي ما يعادل ثلث حلقات العمل فقط، لكن تأثيرها في الأحداث وارتباط الجمهور بها جعلها كأنها متواجدة في العمل بالكامل، وهو ما اعتبره نجاحاً حقيقياً، فالدور بتأثيره وبصمته.

• لماذا تغييبين عن السينما؟
- غيابي عن السينما ارتبط بعدم مناسبة الأعمال التي تقدم لي، وأعتقد أن الغياب اليوم أصبح اضطرارياً بعد ظروف كورونا، التي أوقفت الحياة في السينما، ليس في مصر فقط ولكن حول العالم، وأتمنى ألا تتأثر صناعة السينما بشكل كبير مما حدث على مستوى الانتاجات.



الأحداث، وهذه التحضيرات ساعدت على إضفاء مزيد من المصداقية على تفاصيل الدور شكلاً وأداءً، بجانب البروفات المكثفة التي سبقت التصوير وحددت فيها كثير من التفاصيل الخاصة بالشخصية.

• هل وجدت في تجربة "فرصة ثانية" تمرداً على دور الفتاة البريئة؟
- أفضل دائماً تقديم أدوار مختلفة، خاصة البعيدة عن شخصيتي الحقيقية، وهذه النوعية من الأدوار أجد فيها نوعاً من التحدي الخاص في تقديمها بالطريقة التي تناسبها، وأعتقد أنني استفدت من خبرتي الحياتية بشكل كبير في طريقة التعامل مع الشخصيات المختلفة، وهذه الخبرة أفادتنني وجعلت لدي مخزوناً كبيراً في ذاكرتي أستطيع التعامل معه ومع خلفياته، وهو ما أفادني وساعدني في تطوير أدائي بشكل كبير.

• ما الصعوبات التي واجهتك في العمل؟
- ثمة صعوبات ارتبطت بشكل رئيسي بضغط التصوير لساعات طويلة يومياً، وصلت إلى 22 ساعة أحياناً، وهذا الأمر أرهقني بشدة خصوصاً أننا كنا في سياق مع الزمن للحاق بالعرض الرمضاني، وصورنا مشاهد كثيرة في زمن قياسي، ومن حسن حظي أن فريق العمل كانت أجواء العمل معه إيجابية، فساعد هذا الأمر على تحقيق مصداقية كبيرة في المشاهد التي قمنا بتصويرها.

• كيف وجدت العمل مع المخرج مرقص عادل؟
- ساعدني كثيراً في المناقشات الخاصة بالتحضير للشخصية، وهو من المخرجين الشباب الواعدين الذين استمتعت بالعمل معه، والحقيقة أنني تحمست له منذ نجاح تجربته الأولى في الإخراج، ورغبت في العمل معه، وكان أحد أسباب حماسي للمسلسل في البداية.

• البعض يرى أن خطواتك الفنية بطيئة بشكل كبير مقارنة بباقي أبناء جيلك؟
- لست متعجلة على أي شيء، وأرغب في صعود السلم خطوة خطوة، وهو ما يدفعني دائماً للتفكير في أكثر شيء قبل الموافقة على التجارب الجديدة، التي أظهر بها، وأبحث دوماً عن الشخصيات التي تترك بصمة مع الجمهور، مهما كانت مساحة الدور الذي أظهر فيه، وهذا الأمر ليس سهلاً على الإطلاق، وأعتقد أنني نجحت فيه مؤخراً، سواء في "فرصة ثانية" أو في تجربة "الأخ الكبير" الذي عرض قبل رمضان.

الشخصية، فرد الفعل الذي حدث خلال الحلقات العشر الأولى اختلف عن رد الفعل على باقي الحلقات، والحقيقة أنني توقعت هذا الأمر منذ عرض المسلسل على، وتحول الشخصية للتفضيل استفزني؛ من الزوجة المغلوبة على أمرها إلى الزوجة القوية التي تنتقم من زوجها، وهو أحد أسباب حماسي للتجربة، وجعلني أعمل جيداً خلال فترة التحضير حتى أتمكن من اللام بجميع تفاصيلها وتحولاتها، وهذا الأمر أحد أسباب استخدامي طبقة صوت مختلفة على سبيل المثال.

• حديثنا عن تفاصيل تناقض ردود الفعل؟
- التناقض ارتبط مع حالة اليأس، التي شعر بها الجمهور والاستسلام الكامل من مريم تجاه ما يقوم به زوجها معها، من أجل رغبتها في الحفاظ على ابناتها، ولكن مع تحولها للانتقام منه كان الوضع مختلفاً تماماً، والبعض وجد الانتقام مبالغاً فيه، وهناك من تقبله، وهذا الأمر طبيعي، فكل تصرف سجد من يؤيده ويدعمه ومن يعارضه، ولكن في النهاية الشخصية بالنسبة إلي قدمتها كما كتبت في السيناريو، بغض النظر عن موقفي الشخصي منها، وإجمالاً لم أجد من يكرهها خاصة مع فقدان التعاطف مع زوجها، بسبب تصرفاته السابقة.

• هل قابلت شخصية في الواقع تشبه مريم؟
- بالفعل، قابلت نموذجاً مشابهاً، لكن النهاية لم تكن جيدة، ولم أقابل شخصية استطاعت أن تأخذ حقها مثل مريم في حياتي، لكن أتمنى أن تكون رسالة العمل في ضرورة الحصول على الفرصة الثانية وصلت للجمهور، لأننا بشر ونحتاج دائماً إلى هذه الفرصة، حتى نقوم بتصحيح أخطائنا والاستفادة مما وقعنا فيه مع منح أنفسنا فرصة لالتقاط الانفاس، مما وقعنا فيه من أخطاء في الفرصة الأولى.

• كيف استعدت للدور؟
- ثمة تحضيرات على مستوى الملابس والاكسسوارات تناسب كل فترة في حياتها، بالإضافة إلى تحضيرات الحديث في بعض المشاهد، التي تعتبر "ماستر سين" في

• كيف وجدت ردود الفعل على شخصية مريم في مسلسل "فرصة ثانية"؟
- ردود الفعل كانت متنوعة ومنقسمة، وارتبطت بتحولات



بعد غياب 4 سنوات... دنيا سمير خانم تعود للسينما



تعود الفنانة المصرية دنيا سمير خانم، إلى السينما بعد غياب 4 سنوات، منذ آخر أفلامها (لف ودوران)، الذي أذت فيه دور البطولة أمام أحمد حلمي، ونجحت في تحقيق أعلى إيرادات بنحو 44 مليون جنيه، أما فيلمها الجديد فيحمل عنوان (تسليم أهالي)، ويعتبر البطولة المطلقة الأولى لدنيا سمير خانم في السينما، حيث سبق لها تقديم مجموعة من البطولة المطلقة في الدراما التلفزيونية في أعمال ناجحة منها (نيللي وشريهان)، (بلا لالا لاند)، (بدل الحكاية ثلاثية)، وبدأت الفنانة المصرية تصوير الفيلم منذ أيام وتبدأ تصويره بعد عيد الأضحى، حيث سيتوقف التصوير خلال إجازة العيد، إذ قرر أبطال العمل قضاء ذلك الوقت مع عائلاتهم، يشارك في بطولة الفيلم هشام ماجد، وهي المرة الأولى التي يظهر فيها الفنان المصري بعيداً عن صديقه شيكو، حيث إنه منذ ظهورها معها ومهما أحمد فهمي لم يفترقوا وقدموا كل أعمالهم معاً، قبل أن يتفصل عنهما أحمد فهمي، ليستمر شيكو وهشام ماجد معاً، ليظهر هشام ماجد للمرة الأولى وحده بعيداً عن شيكو. (تسليم أهالي) من بطولة دنيا سمير خانم، هشام ماجد، بيومي فؤاد، دلال عبدالعزيز، محمد أوتكا، مع مجموعة من ضيوف الشرف.

شيرى عادل بطلة في (أمر شخصي)

على قناة dmc، هما (بنات موسى) بطولة وهاء عامر، وستين وعدت بطولة أروى جودة، ويتم حالياً تصوير الحكاية الثالثة بعنوان (أمل حياتي) بطولة حنان مطاوع، كما تم الاستعداد للخامسة بعنوان (لازم أعيش) بطولة جميلة عوض، والسادسة (ضي القمر) بطولة كندة علوش. وكان آخر أعمال شيرى عادل مسلسل (السهم المارقة) وعرض قبل عامين على قناة أبو ظبي، وشارك في بطولته شريف سلامة، هاني عادل، ومجموعة من الفنانين العرب منهم التونسية عائشة بن أحمد، اللبنانية دياموند أبو عبود، السعودي هشام فقيه، العراقي كامل إبراهيم وإخراج محمود كامل.

شارف صناع مسلسل (إلا أنا)، على الانتهاء من التعاقد مع الفنانين المشاركين في الحكاية الرابعة، بعنوان (أمر شخصي)، وتقوم ببطولتها الفنانة شيرى عادل، بعد انضمام كل من ميدو عادل، سيمون، ايهاب فهمي، جمال عبدالناصر، وجاري اختيار مجموعة شباب. كما يعمل المخرج محمود كامل على معاينة أماكن التصوير والتجهيز لبدء التصوير خلال الأيام القليلة المقبلة، بينما انتهى مؤلف الحكاية عمر عبدالحميم من كتابة الحلقات العشر كاملة وسلمها للشركة المنتجة. (أمر شخصي) تمثل الحكاية الرابعة من مسلسل (إلا أنا)، وتم حتى الآن عرض حكايتين



الفكر

الشعور بالظلم يعلم طفلك 3 أشياء مهمة



هل تعرّض طفلك للشعور بالظلم من قبل؟ أو على الأقل شعر أن الحياة ليست عادلة بما يكفي؟ كأن يحصل أصدقائه أو أخوته على هدايا دون أن يحصل هو على شيء، بالتأكيد تكافحين طول الوقت لتحقيق العدل في حياة طفلك، حتى لا يشعر بالظلم أو أنه يستحق شيئاً ولا يحصل عليه، لكن الشعور بالحياة ليست عادلة يفيد طفلك بشكل ما. وفي ما يلي، 3 أشياء مهمة يتعلّمها طفلك من الشعور بالظلم.

1- الحياة ليست عادلة، ولكن بوسعنا أن نفرح مع الآخرين

عندما تحرصين على حصول طفلك على كل شيء يحصل عليه الآخرون، فأنت تحرمينه من تعلم قيمة أن يفرح لسعادة الآخرين، أن يفرح لأن صديقه حصل على هدية

بجيبها، أو أن أخيه تلقى اهتماماً خاصاً يحتاج إليه، هذا درس صعب تعليمه لشخص بالغ، لهذا يجب غرس هذه القيمة داخل الطفل منذ الصغر.

من الطبيعي أن يشعر الطفل بالفيرة لأن أخيه حصل على هدية دون أن يحصل هو على مثلها، ولكن مع الوقت يمكنك تغيير مشاعر الفيرة إلى فرح من أجل الآخر، وهذا يتطور مع الوقت ليكبر طفلك وهو يحب الخير للآخرين ويسعد بسعادتهم، ولا يضع نفسه في مقارنة مع الغير، وبالتالي لا يشعر بالفيرة أو الحقد أو الحسد.

2- الحياة ليست عادلة، ولكن يمكننا الشعور بحزن الآخرين والتعاطف معهم

عندما تحاولين حماية طفلك من الشعور بالظلم، فأنت تحرمينه من التعاطف مع الآخرين عندما يتعرضون

للظلم، فلن يشعر طفلك بمرارة هذا الشعور إلا عندما يختبره بنفسه، وبالتالي فإن شعور طفلك بأن الحياة ليست عادلة، أو المعاناة من مرارة الظلم، يجعله أكثر رحمة وتعاطفاً مع الآخرين عندما يرون بنفس الشعور.

3- الحياة ليست عادلة، ولكني ما زلت محبوباً عندما تحاولين توفير كل شيء لطفلك، فإنك تمنين داخله شعوراً بالاستحقاق، في عالم مثالي، نحن تكافئ على كل مجهود ننجزه، ولكن في الواقع لا يحدث هذا، لذا على الطفل تعلم أن قيمته لا تأتي من المكافآت التي يحصل عليها، لأنه ببساطة قد لا يحصل عليها أحياناً دون أي سبب، إذا علمت طفلك أنه ليس من الضروري أن يتوزع كل شيء بالتساوي، فسوف يحب الآخرين، ويشعر أنه محبوب دون شروط.

أعراض التهاب المرارة عند المرأة

أعراض التهاب المرارة عند المرأة والرجل، تظهر عند وجود حصي في المرارة. ويتكوّن الحصى في المرارة، عندما يحصل اضطراب ما في تركيبة السائل المتأّتي من الكبد، والذي مصدره جميع سوائل الجسم، ما يؤدي إلى ترسب أشياء تؤدي إلى ظهور نوع من الرمل أو الوحل، وفي مرحلة متقدمة من الترسبات، يتكوّن الحصى الذي يختلف مقاساته بدءاً من المليمتر الواحد وصولاً إلى 5 سنتيمترات في بعض الحالات. اكتشفي في الآتي أعراض التهاب المرارة عند المرأة والرجل على حد سواء:

الأعراض التي تشي بوجود حصي في المرارة

الألم القوي عند باب المعدة وتحت الأضلع لجهة اليمين، ويدور هذا الألم مثل الزنار، فيلتف نحو الظهر ويضرب نحو الكتف اليميني، وهو أشبه بنوبة شديدة تتطلب مجيء المريض إلى المستشفى.

هذا النوع من الألم نموذجي، ويمكن من خلاله تأكيد التشخيص، بحيث إن بدايته ونهايته واضحتين. شدته واضحة أيضاً ويرافقه بعض الغثيان أو القيء، ومدته بين الربع ساعة وأقل من 3 ساعات.

وإذا تجاوز الألم الساعات الثلاث، فهذا يعني أنّ الحصوة التي تسببت بالألم (الذي هو انسداد وقتي في مجرى المرارة) قد عملت على سدّ مجرى المرارة التي تُفرغ محتواها من الإفرازات في مجرى الكبد، والأمر يتطلب فتح المجرى.

وفي حال بقي مجرى المرارة مسدوداً، فإن ذلك يؤدي إلى عارض آخر وهو التهاب المرارة، ونوبة الألم هنا تستمر بين 3-6 ساعات من دون توقف.

وفي بعض الحالات إذا بقي المريض في المنزل متناولاً المسكّنات من دون مساعدة أو مشورة طبية، فإن حرارة جسمه سترتفع قليلاً بين 38 و38.5. ويمكن أن تنفد الحصوة إلى مجرى الكبد، وتقلقه مؤدية إلى واحدة من الحالتين الطبيتين: الأولى التهاب في مجرى الكبد Cholangitis مع صفيرة، والثانية التهاب في مجرى البنكرياس Pancreatitis، وهي حالة مرضية صعبة.

الحالات التي تستدعي استئصال المرارة التي تحتوي على حصي عند ظهور أعراض معينة، وبعد أن تظهر الفحوص بأن الحصى في المرارة هو سببها، فهنا يتطلب الأمر استئصال المرارة. إنمّا عند اكتشاف حصي المرارة صدفةً خلال عمل طبي آخر، ولم ينتج عنها أي عارض، فيمكن للمريض أن يتعايش مع الحصى طيلة حياته في غياب أي داع لاستئصال المرارة، إلا في حالات محددة ونادرة، لتجأ إلى العلاج في ظل غياب الأعراض.



نساء يلتقطن صوراً أمام منظر رائع للأزهار خلال معرض سيام باراغون الملكي للأوركيد السنوي في بانكوك. ا ف ب

قرأت لك

الخضراوات الورقية



أفادت دراسة جديدة أن استهلاك كميات كبيرة من الخضراوات الورقية الخضراء يمكن أن يساعد في تقليل تراكم الدهون على الكبد.

وكشفت الدراسة التي أجراها (معهد كارولينسكا) في السويد أن تناول كميات وفيرة من النيترات غير العضوية، والتي تتواجد بشكل طبيعي في العديد من الخضراوات خاصة الورقية، تعمل على تقليل تراكم الدهون في الكبد.

وقال الدكتور ماتياس كارشتروم، الأستاذ في (معهد كارولينسكا)؛

(عندما أدرجنا عنصر النيترات في الأنظمة الغذائية للفئران التي تم تغذيتها بنظام غذائي عالي الدهون والسكريات، لاحظنا تراكم نسب أقل من الدهون على الكبد، وتم تأكيد نتائجنا باستخدام اثنين من دراسات ثقافية الخلايا المختلفة في خلايا الكبد البشرية.

وأوضح (كارشتروم) أنه بغض النظر عن انخفاض الخطر التنكسي الدهني في الكبد، لاحظنا أيضاً انخفاضاً في ضغط الدم وتحسين في توازن الإنسولين والجلوكوز بين الفئران الصابة بمرض السكر.

وتابع (نعتقد أن هذه الأمراض مرتبطة بآليات مشابهة، حيث يسبب الإجهاد التأكسدي في إشارات مؤكدة لأكسيد النيتريك، ما يؤثر تأثيراً ضاراً على وظائف القلب.

سؤال وجواب

• من هو صانع تلسكوب الانكسار ومؤسس العلم التجريبي؟

- هو العالم الايطالي جاليليو صانع تلسكوب الانكسار ومؤسس العلم التجريبي الحديث وايضا مخترع الميزان المائي والعديد من الاكتشافات والدراسات منها دراسة لأوجه كوكب الزهرة والبقع الشمسية واكتشافه اربعة اقمار للمشتري واطهاره ان سطح القمر جبلي .

• ما هي وحدة قياس الصوت؟

هي الديسبل

• الى من كانت تؤول جزر الفوكلاند؟

جزر الفوكلاند كانت تؤول لاسبانيا ثم تنازلت عنها إلى بريطانيا في 1-1-1771

هل تعلم؟

- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن بتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٢٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقير الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يَسْمُن بالمسكرات فيصبح ماوى للشحوم وبالتالي يتشمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- هل تعلم أن الرجال الذين يخطؤون سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضاً للقرحة من غيرهم
- أن المنجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكوّن الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي الى اصابتها بالسرطان.

قصة العلب شجاع

خرجت نورا لللّزعة مع كلبها الجميل وكان اسمه شجاع انها تحبه كثيرا فقد ربته منذ ان كان صغيرا ومنذ ذلك الحين لم يتركها ابدا ..وعند منطقة خضراء جميلة ووسط الحشائش اليانعة اخدت تجري هنا وهناك ترمي كرتها ويلتقطها كلبها الشجاع وفجأة صرخت نورا لقد سقطت بين الحشائش ..لايل سقطت في حفرة حفرها احد الصيادين وغطاها باوراق الاشجار الكبيرة ولم تلحظها نورا فسقطت فيها ..انها حفرة عميقة لن تستطيع ان تخرج منها وحدها فأخذت تصرخ وجاء شجاع لينظر اليها بحزن واخذ يلف ويدور حول نفسه ويكاد عقله ان يجن ..يا للمسكينة ماذا سيفعل لها ..هي تبكي وتنادي وهو ينيح ولايجد احدا للمساعدة ..وعندما هم بالانصراف لطلب المساعدة صرخت فهي تخاف ان تبقى لوحدها فلو جاء حيوان جائع وسقط هنا ماذا ستعمل ..وكأنه عرف ما اردت فوقف بجانب الحفرة ينيح من وقت لآخر وكأنه ينادي على احد .. أما هي فجلست داخل الحفرة تنتظر من يأتي لانقاذها كلما تأخر الوقت سيخرج والدها للبحث عنها هكذا حدثت نفسها اما شجاع فقد جلس بجوار الحفرة ينيح بصوت عال وكأنه يحذر احدا من الاقتراب ولكن البرد هو من اقترب برد قاس ..خاف على نورا فغطى الحفرة بورق الشجر الكبيرة حتى لا يتسرب البرد اليها لكنه تسرب اليه نعم كان جسدها ينتفض من الهواء البارد لكنه لم يترك الحفرة واخذ صوته يتعب لكنه لم يكف عن التباح كل فترة حتى احس بغريزته بأصوات تأتي من بعيد يحملها هواء الليل انها اصوات الرجال ..انه صوت والد نورا ومعه الأصدقاء فاستجمع شجاع قوته الباقية واخذ ينيح فسمعوا صوته ومن وسط الحشائش اخذ يقفز ليراه الجميع انه شجاع انه شجاع ..اتي الاب واستطاع واصداؤه انقاذ ابنته وعندما خرجت من الحفرة سقط شجاع على الارض منهكا حمل الأب نورا وحمل الاصدقاء شجاع ذهبوا الجميع إلى البيت استعادت نورا صحتها بعد يومين لكن شجاع تطلب الأمر منه أسبوعا كاملا حتى تعود صحته ويتخلص مما اصابه من البرد.

