

منوعات العصر

ص 22

شراكة بين أبوظبي للصحة العامة
وجمعية الإمارات للسرطان لتعزيز
التوعية المجتمعية المستدامة

ص 27

نوال كامل:
الإنتاجات في لبنان
محدودة والفرص قليلة



التفاؤل يزيد قدرة كبار السن
على التعافي بعد السقوط

ص 23



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 3 يونيو 2025 م - العدد 14470
Tuesday 3 June 2025 - Issue No 14470

مصر: سقوط عصابة سيارات منتصف الليل!

شهدت العاصمة المصرية القاهرة مؤخراً كشف ملاحقات قضية كبيرة تتعلق بتكوين تشكيل عصابة متخصص في سرقة السيارات بأسلوب احترافي نفذ 5 جرائم خلال فترة قصيرة. وجررت عمليات السرقة عادة في ساعات متأخرة من الليل، ما منحهم غطاءً مناسباً لتنفيذ مخططاتهم بعيداً عن أعين المارة والشرطة، وبحسب تقارير إعلامية، اعترف المتهمون بأنهم اعتمدوا طريقة الضغط على أبواب السيارات ثم توصيل أسلاك كهربائية لتعطيل أنظمة الإنذار، ما سهل لهم سرقة المركبات دون ترك آثار واضحة. وجاء اختيار التوقيت المثالي -منتصف الليل- بهدف استغلال انخفاض الحركة الأمنية والمدنية، ما ساعدهم على تنفيذ عملياتهم بنجاح متكرر في عدة مناطق بالقاهرة. وكشفت كاميرات المراقبة في مواقع السرقة عن التحركات الدقيقة للعصابة، ما ساعد في إلقاء القبض عليهم وتوجيه الاتهامات إليهم، كما بينت الأدلة أن أفراد العصابة كانوا يعملون بتنظيم عال وتوزيع أدوار واضح بين السارقين والمراقبين. وتم إحالة المتهمين إلى محكمة الجناح بعد استكمال التحقيقات وفحص الأدلة، حيث يواجهون اتهامات بالسرقة، وفقاً للمادتين 317 و318 من قانون العقوبات المصري.

يتعرض لاعتداء وحشي أمام أطفاله

في حادثة مروعة شهدتها مدينة إسطنبول التركية، تعرض الأب دنيز إيروغلو لاعتداء عنيف أمام أطفاله أثناء رحلته في قطار مرمراي، ما أدى إلى إصابته بكسر في الأنف وصدمة نفسية عميقة. ووقعت الحادثة في محطة مايتيه، حيث حاول إيروغلو المرور من الباب برفقة طفله، إلا أن امرأة كانت تقف في المدخل أعاقته حركته، وعندما طلب منها التحني، تطور النقاش إلى جدال حاد. وتطور الموقف حين أصبر رجل آخر على تحديه بالنزول من القطار، موجهاً إليه تهديدات عنيفة: "انزل تحت لترى ما أسهل بك"، ولم يقبل إيروغلو ذلك خوفاً على أطفاله، ورفض النزول وأخبر العتدي أن زوجته في انتظارهم في المحطة المقبلة، لكنه سرعان ما تعرض لعدوان شر من الرجل.

يتردد الكثيرون في تناول فاكهة المانغو خوفاً من زيادة الوزن وارتفاع نسبة السكر في الدم، إلا أن خبيرة التغذية والمؤلفة الشهيرة روجوتا ديويكار كان لها رأي مغاير يدحض هذه المعتقدات الشائعة، بحسب ما نقلته صحيفة "Times of India".

لعشاق المانغو.. خبيرة تكشف فوائدها في ضبط السكري وإنقاص الوزن

كما تقلل المانغو من تناول الطعام وتحسن الحالة المزاجية وتغزز الأداء البدني أثناء التمرين وتحسن وظيفة بطانة الأوعية الدموية وتقلل من حدوث التهابات الجهاز التنفسي. كما تشير الدراسة إلى أن محتوى الألياف في المانغو يساعد على الهضم، بينما تدعم البوليفينولات توازن ميكروبات الأمعاء. أهم فوائد "ملكة الفواكه" .. السعادة تحوي فاكهة المانغو العديد من المعادن والفيتمينات المختلفة، منها فيتامين "س"، و"أ"، و"ب6"، ما يجعلها واحدة من أكثر الفواكه التي تعمل على تعزيز الجهاز المناعي للإنسان. إضافة إلى مضادات الأكسدة التي تمنع تهتك الخلايا وتدمير الأنسجة. عن هذا الموضوع، أوضح الدكتور مجدي بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة أن المانغو تعمل على تعزيز المناعة، حيث تحتوي على العديد من الفيتامينات ومضادات الأكسدة، إضافة إلى تأثيرها على الحماية من العديد من الأمراض. 1_ المانغو تؤخر الشيخوخة تقم ثمرة المانغو بفيتامين "أ" الذي يعمل على رفع المناعة، وفيتامين "س" الذي يعمل على تكوين الكولاجين المحافظ على شباب البشرة وتمتعها بالنضارة. كما يساعد الكولاجين على حماية الإنسان من أشعة الشمس الضارة، حيث يؤدي ضمور مادة الكولاجين إلى ظهور علامات الشيخوخة على البشرة. 2_ واقي من السرطان تعتبر فاكهة المانغو إحدى الفواكه الغنية بمادة البيتاكاروتين، التي تعمل على حماية الجسم من

القيمة الغذائية للمانغو وعبر منصة "إنستغرام" قدمت روجوتا لمحة عامة عن القيمة الغذائية للمانغو، موضحة أن ثمرة مانغو ناضجة متوسطة الحجم، تزن حوالي 200-250 غراماً، تحتوي على 99 سعرة حرارية و25 غراماً من الكربوهيدرات و23 غراماً من السكر و3 غرامات من الألياف الغذائية و1.4 غرام من البروتين و0.6 غرام من الدهون و60 ملغم من فيتامين C و112 ميكروغراماً من فيتامين A و71 ميكروغراماً من حمض الفوليك وفيتامين E وفيتامين K واليوتاسيوم والمغنيسيوم أيضاً.

مفيدة لمرضى السكري ووفقاً لمنشور روجوتا، لا يوجد دليل يشير إلى أن تناول فاكهة المانغو الطازجة يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري أو أنها غير صحية للأشخاص الذين يراقبون وزنهم، وأضافت أن المانغو مصدر جيد للألياف ومضادات الأكسدة والبوليفينول. ونصحت روجوتا بنقع المانغو لمدة نصف ساعة قبل تناولها، شارحة أن المانغو غنية بالألياف التي تضيء الإحساس بالشبع وتساعد في إنقاص الوزن، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة والبوليفينول، علاوة على أنها تتمتع بمؤشر جلايسيمي منخفض، ويمكن أن تساعد في ضبط سكر الدم عند تناولها باعتدال. فوائد صحية مميزة ووفقاً لدراسة نشرتها المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، فإن استخدام المانغو بأشكال مختلفة يحقق العديد من الآثار الإيجابية، مثل تحسينات في ضبط نسبة السكر في الدم وفي مستويات الدهون في البلازما.

تحذير مرعب من ارتفاع أعداد الفطريات القاتلة

دق مسوولو الصحة ناقوس الخطر بشأن فطر قاتل يُسَمَّى "تهديدا خطيراً للبشرية"، وفق وصف الأطباء، وينتشر في مستشفيات المملكة المتحدة. ويمكن لفطر "داء البقع البيضاء" أو فطر "الكانديدا أوريس" (C. auris) البقاء على قيد الحياة على أسطح المستشفيات، وكذلك على الجلد، لفترات طويلة، وغالباً ما يكون مقاوماً للمطهرات والأدوية المضادة للفطريات، ولكن، إذا دخلت الجراثيم الجسم، سواء من خلال الجروح أو عبر إبرة أثناء العلاج الطبي، فقد تُسبب عدوى خطيرة ومهددة للحياة، وفق "دايلي ميل". ويمكن أن تنتشر العدوى إلى الدم والدماغ والجبل الشوكي والعظام والبطن والأذنين والجهاز التنفسي والجهاز البولي، وتُسبب الوفاة. وهو مُبْتَدَأُ لدرجة أن منظمة الصحة العالمية صنفته كواحد من 19 نوعاً من الفطريات القاتلة التي تُشكّل "تهديداً خطيراً للبشرية". وأخيراً صدر تنبيه جديد من وكالة الأمن الصحي البريطانية (UKHSA) بشأن ارتفاع حالات العدوى التي تسببها الفطريات، بما في ذلك فطر "الكانديدا أوريس"، حيث بلغ عددها 2247 حالة العام الماضي. وفي حين سُجِّلت 637 حالة إصابة بفطر "الكانديدا أوريس" خلال العقد الماضي، تم رصد ما يقرب من 200 حالة منها العام الماضي وحده، ويُقدَّر بالفعل أن العدوى الفطرية الغازية تُسبب ما لا يقل عن 2.5 مليون حالة وفاة عالمياً سنوياً.

ما وضع المحيطات في ظل الاحترار الناجم عن النشاط البشري؟

لولا المحيطات لشهد المناخ تطورات جذرية إلا أن حلقة الإنسان الكبيرة هذه باتت تدفع ثمن امتصاص الجزء الأكبر من الاحترار المناخي الناجم عن استهلاك مصادر الطاقة الأحفورية مع ظواهر مثل موجات الحر البحرية وارتفاع نسبة الحموضة ومستوى المياه والضرر لللاحق بالثورة الحيوانية والنباتية. بامتصاصها 90% من فائض الحرارة العالقي في الغلاف الجوي بسبب انبعاثات غازات الدفيئة "تزداد حرارة المحيطات بسرعة متنامية" بوتيرة أسرع بمرتين في العقد الأخيرين مقارنة بما كانت عليه في 1960 بحسب أنجليك ميلييه عالمة المحيطات في "ميركاتور أوسيان". وحطم معدل الحرارة عند سطح المحيطات في 2024 المستوى القياسي المسجل في 2023. ورغم بعض الاستقرار مطلع العام 2025، لا يزال عند مستويات غير مسبوقة على ما تظهر بيانات المرصد الأوروبي كوبرنيكوس. ويشير تيبو غينالدو الباحث في مركز الدراسات في الأرصاد الجوية عبر الأقمار الاصطناعية في لانيون في شمال غرب فرنسا إلى أنه منذ العام 1982 "انتقلت مساحة المحيطات التي شهدت موجات حر بحري خلال سنة معينة من 50% إلى 80% فيما تضاعف تواترها". ويشدد على أن "البحر المتوسط يحطم مستوى الحرارة القياسي سنوياً في الأعوام الثلاثة الأخيرة" وهو من أكثر الأحواض البحرية عرضة للتداعيات مع شمال المحيط الأطلسي والمنطقة القطبية الشمالية. ومن التداعيات المباشرة لذلك، بحار أكثر حراً ما يجعل العواصف عاتية أكثر و"موجات القبط البحرية" أكثر فتكاً بالأنواع ولا سيما المرجان والشعاب البحرية غير القادرة على التنقل. وبالنسبة إلى المرجان يتوقع أن ينفق 70% إلى 90% منها في حال بلغ الاحترار العالمي 1.5 درجة مئوية. وهو أكثر السيناريوهات ترجيحاً بالنسبة إلى الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ التي تتصرف عليها الأمم المتحدة. عندما يسخن سائل أو غاز ما يتمدد ويغسل مساحة أكبر. أما بالنسبة إلى المحيطات يتراقظ هذا التمدد الحراري مع ذوبان بطيء لكن لا يعوض في القطب الجليدي.

بعد طرح البرومو... تفاصيل الجزء الأخير من «لعبة الحبار»

أعلنت منصة نتفليكس عن إطلاق البرومو التشويقي الرسمي والشاهد الحصرية للموسم الثالث والأخير من المسلسل الكوري الشهير "لعبة الحبار" خلال فعالية "تودوم" التي أقيمت مؤخراً في لوس أنجلوس، وسط إقبال عالمي متزايد من المشاهدين المتحمسين لمعرفة مصير أبطال القصة. يأتي الموسم الثالث من "لعبة الحبار" بعد ختام دام لفصول الموسم السابق، حيث فقد "جي هون" أقرب أصدقائه، ما دفعه للعودة إلى مركز الألعاب بهدف إنقاذها تماماً. في هذا الجزء، يواجه الناجون سلسلة من التحديات الجديدة التي تفرض عليهم اتخاذ قرارات صعبة في كل منعطف، ما يجعل القصة أكثر تشويقاً وإثارة، وفي المقابل، يظهر "القائد المفقود" الذي يحرك أحداث الموسم بتوجهاته الحاسمة. وتتصاعد الأحداث في أجواء مشحونة، حيث يطرح المسلسل تساؤلات عميقة حول إمكانية وجود الرحمة في عالم تحكمه القسوة والعدائية، كما تتشابه مسارات الشخصيات مع بعضها، وتتحوّل كل خطوة إلى اختبار حقيقي للنجاة والبقاء. وكشفت نتفليكس عن موعد عرض الموسم الثالث من مسلسل "لعبة الحبار"، بمنشور عبر إنستغرام، وأوضحت فيه أن المواجهة الحاسمة قد اقتربت من نهايتها. ومن المقرر عرض الموسم 3 من "لعبة الحبار" يوم 27 يونيو -حزيران الجاري.

تحذير من عنصر غذائي يمهد لتطور سرطان القولون

تظهر الدراسات بشكل متزايد أن المستحلبات، وهي إضافات غذائية تضاف إلى الزبادي ومخفوق البروتين لإعطاء قوام متماسك، قد تلحق ضرراً بميكروبيوم الأمعاء، مسببة أعراضاً كالغازات والانتفاخ، والتهابات ترتبط بالسرطان. وعلى الرغم من أن هذه الأطعمة تعتبر صحية في كثير من الأحيان، إلا أن هذا المكون يشير قلق الباحثين، وفق "دايلي ميل". وقالت الدكتورة ماريا ألبرو، رئيسة الجمعية الأمريكية لأمراض الجهاز الهضمي سابقاً: "يؤدي الالتهاب المزمن إلى سرطان القولون، وأعتقد أن هذا يحدث نقلة نوعية في ظل



«إبرة الظهر» تصيب أم بالشلل

حلت كارثة طبية بأسرة مغربية، حيث دخلت شابة عمرها 35 عاماً إلى مستشفى حكومي بدار بوعزة مساء الأربعاء الموافق 28 مايو -أيار الماضي، وهي حامل بطفلتها الرابعة، لتخرج منه مصابة بشلل نصفي غامض. وتُرجح العائلة أن السبب يعود إلى «إبرة الظهر» التي تلققتها فور دخولها جناح الولادة، دون إخبارهم بطبيعتها أو مخاطرها المحتملة. وفي تصريحات صحفية، قال زوج المريضة "غزلان"، وهي أم لثلاثة أطفال آخرين، إنها لم تكن تعاني من أي مرض ودخلت المستشفى وهي بكامل صحتها، لتتقد القدرة على الحركة بعد الولادة دون أي توضيحات أو تقارير طبية مفصلة. وبحسب رواية الزوج، تم حقن السيدة في العمود الفقري فور وصولها، ثم نقلت على كرسي متحرك إلى غرفة الولادة حيث وضعت طفلتها بشكل طبيعي، لكن الصدمة كانت صباح اليوم التالي عندما وجدها عاجزة عن الحركة ولا تستجيب بالنصف السفلي من جسدها.



منوعات الفكر 22

بتوجيهات شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مكتبة أجيال المستقبل تختتم موسمها القرائي وتستعد لبرنامج صيفي ثقافي وترفيهي



مشارع المحبة والألفة بين أفراد الأسرة. كما تم استضافة الكاتب أشرف شوقي الرسول، الذي تحدث خلال الفعالية عن تجربته في الكتابة للأطفال ورحلته في برنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان القرائي، مشيداً بدور الجمعية ودعم سمو الشيخة د. شما، والذي أثمر عن حصوله على جائزة شما محمد للآداب فئة أدب الطفل وأعلن عن استعداده لتقديم ندوات قرائية للفئة العمرية من 12 سنة فما فوق خلال الموسم الصيفي المقبل. وشهدت الفعاليات مشاركة متميزة من متطوعي فريق "مبادرة تطوعك" وهي إحدى المبادرات الوطنية التي أطلقتها سمو الشيخة شما في عام 2014، بهدف تعزيز ثقافة التطوع والمسؤولية المجتمعية لدى الشباب.

القرائية والتطبيقية في قاعات المكتبة وقال سعادة د. راشد عبيد السويدي مدير مركز أبوظبي للصحة العامة إن تعاوننا مع جمعية الإمارات للسرطان يمثل خطوة محورية نحو تمكين المجتمع من خلال التوعية، وتعزيز الكشف المبكر، وتشجيع تبني أنماط حياة صحية. وأضاف: نتطلع إلى ترسيخ ثقافة



والتحليل. ومن المنتظر أن تنطلق فعاليات البرنامج القرائي الصيفي في الفترة من 30 يونيو وحتى 14 أغسطس 2025، وذلك بتوجيهات كريمة من الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية. ويأتي البرنامج هذا العام في حلة جديدة تجمع بين الثقافة، المتعة، والتفاعل، بهدف عرس عادة القراءة لدى الأطفال، وتعزيز اللغة العربية، وتنمية مهاراتهم في التفكير النقدي، التعاون، العمل الجماعي، والإبداع، وذلك من خلال قراءات تحليلية، وسرد قصصي مشوق، وورش تفاعلية هادفة تُثري تجاربهم المعرفية. اختتمت المكتبة فعاليات باجواء احتفالية مميزة تزامنت مع اقتراب عيد الأضحى المبارك وشهدت الفعاليات تقديم مجموعة مميزة من الأنشطة

•• العين - الفجر

اختتمت مكتبة أجيال المستقبل التابعة لجمعية الشيخ محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل، في مقرها بمنطقة المويجي في مدينة العين، فعاليات البرنامج القرائي الأسبوعي الذي يُقام كل يوم أحد على مدار العام، وذلك تزامناً مع نهاية العام الدراسي، استعداداً لإطلاق الموسم القرائي الصيفي. وشارك في ختام البرنامج أكثر من 100 عضو من رواد المكتبة، حيث تنوعت الأنشطة لتجمع بين التعلم والترفيه، في إطار سعي الجمعية إلى تعزيز الوعي بأهمية القراءة والمعرفة، وتنمية المهارات الشخصية والإبداعية لدى الأطفال واليافعين، من خلال أساليب غير تقليدية تشجع على التفكير

شراكة بين مركز أبوظبي للصحة العامة وجمعية الإمارات للسرطان لتعزيز التوعية المجتمعية المستدامة ومستويات الوقاية



رسالة جمعية الإمارات للسرطان هي تقديم الدعم الشامل للمرضى وعائلاتهم، وتعزيز جهود الوقاية والكشف المبكر، ودعم البحث العلمي، وتوسيع نطاق مجالات التعاون مع الشركاء في القطاعين الحكومي والخاص، بما يسهم في تحقيق أهداف مشتركة في مكافحة مرض السرطان.

الوقاية والرعاية الاستباقية التي تسهم في تقليل مخاطر الإصابة وتعزز فرص التشخيص المبكر. حيث يسهم هذا التعاون كذلك في دعم منظومتنا الصحية من خلال الأبحاث المستمرة، وحملات التوعية الموحدة، والتواصل المجتمعي الفعال والموجه. وأكد سعادة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض ان

في مجالات الصحة العامة ومكافحة السرطان. كما تنص المذكرة على تسهيل وصول المؤهلين لفحوصات الكشف المبكر إلى الفحوصات ترسيخ مفاهيم أنماط الحياة الصحية، والتي تشمل التغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني، والامتناع عن التدخين، ودعم الصحة النفسية، إلى جانب إجراء الفحوصات الوقائية لنشر ثقافة الكشف المبكر عن السرطان.



وقع مركز أبوظبي للصحة العامة، التابع لدائرة الصحة أبوظبي، وجمعية الإمارات للسرطان مذكرة تفاهم بهدف تعزيز الوعي حول مرض السرطان في إمارة أبوظبي. ويأتي توقيع هذه المذكرة استجابةً للحاجة المتزايدة إلى تعزيز التوعية المجتمعية المستدامة حول الوقاية من السرطان، في ظل تزايد عوامل الخطر المرتبطة بأنماط الحياة وتأخر إجراء الفحوصات، ما يؤدي إلى تشخيص المرض في مراحل متقدمة. حضر حفل التوقيع على مذكرة التفاهم مدير عام مركز أبوظبي للصحة العامة، سعادة الدكتور راشد السويدي، ورئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان سعادة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري.

وتهدف المذكرة إلى توحيد الجهود بين الجهات الصحية والمجتمعية لبناء وعي صحي طويل الأمد على مستوى إمارة أبوظبي، وإلى تعزيز التعاون بين الطرفين من خلال إطلاق حملات توعوية

•• أبوظبي - الفجر

بين ركاض العامري، ورئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان سعادة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري. وتهدف المذكرة إلى توحيد الجهود بين الجهات الصحية والمجتمعية لبناء وعي صحي طويل الأمد على مستوى إمارة أبوظبي، وإلى تعزيز التعاون بين الطرفين من خلال إطلاق حملات توعوية

الأول من نوعه في دولة الإمارات

الجامعة الكندية دبي تطلق برنامج ماجستير العلوم في الابتكار التصميمي للاقتصاد الدائري

التطوير الحضري وزيادة الأعمال المستدامة. وفي حديثه عن أهداف البرنامج وأهميته، قال الأستاذ ماسيمو إمبارتو، عميد كلية الهندسة المعمارية والتصميم الداخلي: "يطمح برنامج ماجستير العلوم في الابتكار التصميمي للاقتصاد الدائري إلى رعاية جيل جديد من المفكرين القادرين على إعادة تشكيل البيئة المبنية، من السياسات إلى المواد، ومن الأحياء إلى الهياكل الضخمة. وستتمثل إرث هذا البرنامج في مبان تعيد للبيئة عافيتها، ومدن تنمو ضمن حدود الكوكب، وخريجين يقودون التغيير المنهجي، مسهمين في تعزيز ريادة دولة الإمارات في تحقيق أهداف التنمية المستدامة وما بعدها. ومن خلال تقديم أول برنامج متقدم في المنطقة مكرس بالكامل للابتكار التصميمي للاقتصاد الدائري، نسعى إلى ترسيخ مكانة الجامعة الكندية دبي كمؤسسة رائدة في تعليم التحول الأخضر، وبالتعاون مع القطاع الصناعي، ومنصات البحث والتطوير، والإسكان الحكومية، سيساهم البرنامج في وضع الجامعة في طليعة استراتيجيات الاقتصاد الدائري التطبيقي، مما يعزز من دور دولة الإمارات كقائد إقليمي وعالمي في الابتكار المستدام."

كيفية توظيف الذكاء الاصطناعي، والطباعة ثلاثية الأبعاد، وأدوات متقدمة أخرى في تصميم البنى التحتية التي تقلل من الهدر وتعزز الممارسات الدائرية المبتكرة. ومع تزايد تركيز دولة الإمارات على تنمية المهارات والممارسات المهنية في مجال التنمية المستدامة والتقنيات الخضراء، سيكون خريجوا هذا البرنامج في موقع مثالي للإسهام الفعال في مجموعة واسعة من القطاعات، بدءاً من التصميم وصناعة السياسات، وصولاً إلى

صياغة السياسات، وتصميم الشركات الناشئة، وتنفيذ الاستراتيجيات المستدامة. كما نتاح لهم فرص المشاركة في حاضنات بحثية، وهاكاثونات، وورش تصميم سريعة، لمعالجة قضايا مثل إعادة تدوير النفايات، والتنقل الحضري، ومرور البنية التحتية، وغالباً بالتعاون مع شركاء خارجيين. ويتضمن البرنامج أيضاً دمج التقنيات الرقمية الناشئة باعتبارها ممكنات رئيسية لتحقيق ممارسات الاقتصاد الدائري. ويتعلم الطلاب

البرنامج إلى دعم تصميم يتجاوب مع تغير المناخ ومندمج اجتماعياً، متجاوزاً مفهوم الاستدامة التقليدي نحو إنشاء بيئات حضرية تستعيد التوازن البيئي، وتعزز التنوع البيولوجي، وتدعم الرفاه الاجتماعي. وضمن المنهج الدراسي، يتعامل الطلاب مع دراسات حالة واقعية، ويتعاونون مع مرشدين من القطاع الصناعي، ويواجهون تحديات مقدّمة من شركاء في القطاع العام والخاص، مما يؤهلهم لقيادة مبادرات تسهم في

من خلال الانخراط في مسافات تغطي تصميم السياسات، والتفكير المنظومي، والتمويل الأخضر، وريادة الأعمال. وعلى عكس البرامج التقليدية في هذا المجال، لا يركز البرنامج على تقليل الأثر البيئي فحسب، بل يعني أيضاً بالتصميم التجديدي والترميمي. ومن خلال تمكين الطلاب من إعادة التفكير في دورات المواد، وإعادة الاستخدام التكريري، والأنظمة النمطية، والتخطيط الحضري الأخضر، بهدف

•• دبي - الفجر

أعلنت الجامعة الكندية دبي عن إطلاق برنامج ماجستير العلوم في الابتكار التصميمي للاقتصاد الدائري، الذي يهدف إلى تأهيل الخريجين لقيادة التحول نحو الابتكار المستدام والنمو الاقتصادي المتجدد في المنطقة. ويُعد هذا البرنامج الأول من نوعه في دولة الإمارات العربية المتحدة، إذ يسهم في دعم سياسة الدولة للاقتصاد الدائري 2021-2031 والاستراتيجية التوجيهية التوجيهية 2071 من خلال تعزيز الابتكار، والإنتاج النظيف، والتحول الرقمي.

في ظل التحديات البيئية والاجتماعية الملحة، يزود برنامج ماجستير العلوم في الابتكار التصميمي للاقتصاد الدائري الطلاب بالأدوات اللازمة لإعادة التفكير في المنتجات والخدمات والمباني، والأنظمة الحضرية، والسياسات من منظور التجديد والاقتصاد الدائري. وستتناول المشاركون ركائز الاقتصاد الدائري الأساسية، مثل التصنيع المستدام، والبنية التحتية الخضراء، وأنظمة النقل، وسلاسل الغذاء، ليصبحوا فاعلين رئيسيين في تشكيل مستقبل مرن. كما يطور طلاب البرنامج كفاءات متعددة التخصصات



منوعات الفكر

23

توصلت دراسة حديثة إلى وجود رابط قوي بين نظرة المسنين لأنفسهم وقدرتهم على التعافي بعد السقوط، وأن الذين يتمتعون بتفاؤل أكبر تجاه تقدمهم في العمر، يكونون أقل عرضة للمعاونة من إعاقات جسدية، أو الحاجة إلى مساعدة خارجية بعد السقوط.



دراسة: التفاؤل يزيد قدرة كبار السن على التعافي بعد السقوط



بنسبة 123% للحمول الجسدي مقارنةً بشخص يحصل على أدنى درجة في هذه القياسات. وقال المؤلف المشارك في الدراسة، توبي إيلمرز، الباحث في قسم علوم الدماغ في إمبريال كوليدج لندن: " يبدو أن أولئك الذين عبروا عن مشاعر أكثر إيجابية تجاه تقدمهم في العمر كانوا محميين من العواقب الجسدية الأكثر سوءاً بعد السقوط، ولاحظنا فرقاً كبيراً في معدل التعافي الجسدي بين المشاركين، وبدأ أن هذا مرتبط بمعتقداتهم الأولية عن التقدم في العمر". وعلى الرغم من وجود دراسات سابقة تفيد بأن النظرة السلبية للشيخوخة ترتبط بزيادة خطر المشكلات الصحية مثل السكتة الدماغية والوقاية، إلا أن هذه الدراسة هي الأولى التي أظهرت أن هذه العوامل النفسية ربما تؤثر أيضاً على التعافي بعد السقوط. وتؤكد النتائج على أهمية مراعاة العوامل النفسية، مثل تصورات المسنين عن أنفسهم، عند تطوير تدخلات دعم تعافهم.

ويرى الباحثون أن تعزيز المواقف الإيجابية تجاه الشيخوخة يمكن أن يكون عنصراً أساسياً في برامج إعادة التأهيل للمسنين الذين يتعرضوا للسقوط، وربما يشمل ذلك استراتيجيات لتحسين الصورة الذاتية عن الشيخوخة وتشجيع التفاؤل بشأن القدرة على التعافي والحفاظ على الاستقلالية.

العلاقة بين تعافهم لاحقاً وبين تصوراتهم الأولية عن الشيخوخة، وشمل ذلك قياس سرعة المشي بعد السقوط، والحاجة إلى المساعدة في الأنشطة اليومية، ومدى الخمول الجسدي بعد السقوط.

التصورات الإيجابية

وتبين أن الذين أظهروا تصورات أكثر إيجابية عن الشيخوخة في البداية، مثل الاعتقاد بأن التقدم في العمر لا يعيقهم عن تحقيق أهدافهم، كانوا أكثر عرضة للتعافي جسدياً في الأشهر التالية للسقوط.

وظلت هذه النتائج صحيحة بغض النظر عن عوامل أخرى مهمة مثل العمر، والجنس، والاكتمال، أو الوظيفة الجسدية قبل السقوط، كما أخذ الباحثون في الاعتبار ما إذا كان السقوط تسبب في إصابة جسدية أم لا، وبالتالي، فإن النتائج لا يمكن تفسيرها ببساطة بأن المسنين ذوي النظرة الإيجابية كانوا أصغر سناً أو أكثر لياقة أو أقل اكتئاباً أو تعرضوا لإصابات أقل.

ووجد الباحثون أن الشخص الذي يحصل على أعلى درجة في قياس "تصورات الذات عن الشيخوخة"، أي يمتلك النظرة الأكثر إيجابية، يكون أقل عرضة بنسبة 162% للمشي ببطء بعد السقوط، وأقل عرضة بنسبة 200% للحاجة إلى مساعدة الآخرين في الأنشطة اليومية، وأقل عرضة

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجراها باحثون في "إمبريال كوليدج لندن"، ونُشرت في مجلة الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة، أن المسنين الذين كانت لديهم نظرة إيجابية تجاه تقدمهم في العمر في البداية، مثل الاعتقاد بأن العمر لا يمنعهم من فعل ما يريدون في الحياة، كانوا أقل عرضة للمعاونة من مشكلات جسدية أو الحاجة إلى مساعدة في الأنشطة اليومية بعد السقوط. ويُعد السقوط مصدر قلق صحي كبير لدى كبار السن، لأنه ربما يؤدي إلى إعاقات جسدية شديدة وحاجة إلى دخول المستشفى، كما يؤثر على قدرتهم على العيش باستقلالية.

وتكلفت عواقب سقوط المسنين نظام الصحة البريطاني ما يقدر بنحو 5 ملايين جنيه إسترليني يومياً (نحو 6.7 مليون دولار)، ومع ذلك، لا يعاني كل المسنين الذين يسقطون من تدهور جسدي، لذا فإن فهم سبب تعافي بعضهم بشكل أفضل من الآخرين أمر بالغ الأهمية لتطوير العلاجات والتدخلات المناسبة.

اعتمدت الدراسة على بيانات نحو 700 مسن في إنجلترا تتراوح أعمارهم بين 60 و90 عاماً، ولم يتعرضوا لأي سقوط في السنوات الماضية، وتضمنت البيانات استجابات استباقية قاست التصورات والمعتقدات بشأن التقدم في العمر، ثم قيم الباحثون أفراد هذه المجموعة الذين تعرضوا للسقوط خلال العام التالي، لاستكشاف



تحسين الذاكرة والمزاج.. السر في تجربة شيء جديد كل يوم!

وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين مارسوا أنشطة جديدة أظهرت تحسناً في الذاكرة وزيادة في المشاعر الإيجابية وشعوراً أقل بالملل، كما مرّ الوقت بالنسبة لهم بشكل أسرع.

وأوضح فريق البحث أن التجارب لا تحتاج إلى أن تكون كبيرة أو معقدة، إذ يمكن لأنشطة بسيطة، مثل تغيير مسار المشي اليومي، أن تحسن المزاج وتخزينها. كما طلب منهم تسجيل الأحداث اليومية التي يرغبون في تذكرها ومشاركة مشاعرهم بشأنها.

وتوصل فريق من الباحثين في جامعة تورنتو إلى أن دمج نشاط جديد واحد فقط يومياً يمكن أن يحسن المزاج والذاكرة والصحة العامة بشكل ملحوظ.

تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تركز على "التنوع التجريبي"، أي إدخال أنشطة جديدة ومحفزة في الحياة اليومية بهدف تعزيز الذاكرة وجودة الحياة لدى كبار السن، خاصة أولئك المعرضين لخطر الإصابة بالخرف ومرض ألزهايمر.

وتوصل فريق من الباحثين في جامعة تورنتو إلى أن دمج نشاط جديد واحد فقط يومياً يمكن أن يحسن المزاج والذاكرة والصحة العامة بشكل ملحوظ.

تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تركز على "التنوع التجريبي"، أي إدخال أنشطة جديدة ومحفزة في الحياة اليومية بهدف تعزيز الذاكرة وجودة الحياة لدى كبار السن، خاصة أولئك المعرضين لخطر الإصابة بالخرف ومرض ألزهايمر.



فوائد ثمار غوجي للصحة

أصبحت الأطعمة الفائقة شائعة كثيراً في السنوات الأخيرة بسبب فوائدها الصحية العديدة، لأنها غنية بالعناصر الغذائية وأهميتها لنظام غذائي صحي.

وتعتبر ثمار غوجي، المعروفة باسم الكرز التبتية من الأطعمة الفائقة أيضاً، لذلك تحظى بشعبية كبيرة في الطب التقليدي في دول شرق آسيا مثل اليابان وفيتنام وكوريا، ولكنها لم تنتشر على نطاق واسع في العالم، مع أن خصائصها المفيدة أصبحت واضحة بشكل متزايد، لذلك بدأ الكليرون يضيفونها إلى نظامهم الغذائي.

وتشير صحيفة هيرالدو الإسبانية إلى أن ثمار غوجي تحتوي على فيتامينات A وC ومضادات الأكسدة ومعادن مختلفة. تعزز هذه الثمار منظومة المناعة لأنها تحتوي على نسبة عالية من الزنك، كما أنها مفيدة لتحسين الرؤية، لاحتوائها على فيتامين C أكثر بستة أضعاف من البرتقال، وكمية من الكالسيوم تعادل تلك الموجودة في الحليب، وتعادل نسبة البوتاسيوم فيها ثلاثة أضعاف الموجودة في الموز.

حماية مضادة للأكسدة، هذه الثمار غنية بمضادات الأكسدة مثل فيتامين C وفيتامين A والزنك والبوليفينول، وتحمي الثمار البشرة وتعزز منظومة المناعة.

3 - تحسن الرؤية، يعتبر فيتامين A واللوتين والزيكسانثين الموجودة في ثمار غوجي مفيدة لصحة العين. وتساعد على الوقاية من أمراض العين وتحسين الرؤية.

4 - التحكم في الوزن: تعمل الألياف الغذائية والعناصر الغذائية الموجودة في ثمار غوجي على تعزيز الشعور بالشبع، ما يساعد على التحكم في الشهية وتقليل تناول السعرات الحرارية.

5 - دعم الصحة الجنسية: تستخدم ثمار غوجي تقليدياً في بعض الدول كمنشط جنسي طبيعي.

6 - تقليل التوتر والقلق: مضادات الأكسدة والمركبات الأخرى الموجودة في ثمار غوجي لها تأثير مهدئ على الجهاز العصبي، ما يساعد على تقليل مستوى التوتر والقلق.

ويذكر أن دراسة نشرت سابقاً في مجلة FASEB أكدت أن ثمار غوجي تحفز إنتاج الحرارة في الجسم، ما يخفف من الإجهاد الناتج عن البرد. وقيم العلماء تأثير الاستهلاك طويل الأمد للسكريات طويلة السلسلة الموجودة في هذه الثمار على الفئران. واتضح لهم أنها ساعدت الفئران في الحفاظ على درجة حرارة الجسم في ظل الظروف الباردة. كما أنها ساهمت في تكوين الدهون البنية، التي تشارك في إنتاج حرارة الجسم.

الفوائد الصحية لثمار غوجي

1 - خفض نسبة السكر في الدم، تساعد ثمار غوجي في تنظيم مستوى السكر في الدم، وهو أمر مفيد للأشخاص المصابين بداء السكري أو لديهم استعداد للإصابة بالمرض.

لأنها تعمل على تحسين حساسية الأنسولين وتقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد تناول الطعام.

2



منوعات

الفكر

27

زينة مذيعة في أحداث فيلم «الشیطان شاطر» مع أحمد عيد

تجسد النجمة زينة شخصية مذيعة ضمن أحداث فيلم الشيطان شاطر مع النجم أحمد عيد والذي يتواصل تصويره حالياً، ومع توالي الأحداث تحدث العديد من المواقف بينها وبين أحمد عيد.

فيلم «الشیطان شاطر» من بطولة أحمد عيد، زينة، محمود حميدة، محمد أنور، عبد العزيز مخيون ياسر الطوبجي وعدد آخر من الفنانين والفيلم من تأليف لؤي السيد وإخراج عثمان أبو لبن وإنتاج أيمن يوسف الذي يتعاون مع زينة للمرة الأولى فيما يكرر عمله مع الفنان أحمد عيد بعدما قدما سوياً فيلم «ياباني أصلي» عام 2017 نجاحاً لافتاً وقت عرضه.

زينة عرض فيلمها «بنات الباشا» الذي انتهت من تصويره مؤخراً، والفيلم مأخوذ عن رواية لـ نورا ناجي، وسيناريو وحوار محمد هشام عبية، وإخراج ماريو العدل، ويشارك زينة بطولة الفيلم: ناهد السباعي، صابرين، أحمد مجدي، مريم الخشت، وعدد آخر من الفنانين، ويناقش الفيلم عدداً من قضايا المرأة ومعاناتها، بشكل اجتماعي.

آخر أعمال أحمد عيد في السينما، فيلم «أهل الكهف» الذي تم عرضه في عيد الأضحى 2024، وشارك في بطولته إلى جانب بطولة خالد النبوي، عادة عادل، محمد ممدوح، محمد فراج، ريم مصطفى، صبرى فواز، بسنت شوقي، مصطفى فهمى، بيومي فؤاد، هاجر أحمد، أحمد وهيق، رشوان توفيق، أحمد فؤاد سليم، جميل برسوم، وتأليف أيمن بهجت قمر وإخراج عمرو عرفة.



علامات التقدم في السن لا بد أن تظهر على الممثلة

نوال كامل: الإنتاجات في لبنان محدودة والفرص قليلة

حالة من الاسترخاء يعيشها نجوم الدراما بعد مرحلة من الصخب الفني تراكمت مع الموسم الدرامي الرمضاني، خصوصاً أن الممثلين يواصلون تصوير أعمالهم حتى وقت متأخر من رمضان.

الممثلة اللبنانية نوال كامل، التي تتمنى أن تسترد الدراما اللبنانية نشاطها وتألقها، تستعيد حبة «تلفزيون لبنان» عندما كانت الأعمال تُعرض خلال موسم رمضان وخارجه ولكن من دون أن تنسى الظروف الصعبة التي يمر بها لبنان والتي أثرت على كل القطاعات بما فيها التمثيل.

ترسل في طلبها للأدوار الصعبة والمعقدة والدقيقة، وعندما تُنتج مسلسلاً جديداً فيه دور لا يحتاج إلى أداء متمكن لا ترسل في طلبها. في لبنان يوجد عدد كبير من الممثلين غالبيتهم في بيوتهم ولا يعملون منذ أعوام طويلة. الإنتاجات في لبنان محدودة والفرص قليلة بسبب ضيق مساحة العمل وأيضاً لأن الظروف التي نعيشها صعبة جداً.

- وهل يعيش الممثل اللبناني حالة من عدم الاستقرار النفسي لأنه يخلق في عمل ما وتسلط عليه الأضواء ثم لا تلبث أن تنسحب عنه لأن العمل الذي يليه لم يصله؟
- هذا ممكن، ولكنه ليس مقصوداً.
- ويمكن أن يكون مقصوداً أحياناً؟
- لا أعرف. صريح أنني غبت عن الساحة في بعض الفترات، ولكن الأمر لم يكن متعمداً.
- أتحدث بشكل عام، ونحن نتابع حروب النجمات، خصوصاً نجيمات الصف الأول؟
- نحن لسنا نجيمات بل ممثلات، وما أشرت إليه يحصل بين النجمات. حتى النجمة، إلى متى يمكن أن تستمر بالنجومية؟ هناك جيل جديد من الممثلات يجب تحضيره لأدوار النجومية التي لا بد أن تنحسر لتتحول النجمة إلى ممثلة، وعليها أن تقتنع بذلك.
- وعمليات التجميل ألا تطيل عمر مرحلة النجومية؟
- أبداً. فحتى لو خضعت النجمة لعملية تجميل وبدت في العشرين، فإن طريقة مشيتها تتغير وكذلك وقفتها وحركة يديها. لأن المرأة عندما تكبر في السن تفقد القدرة على بسط يديها بطريقة مستقيمة، لأنها تنحني عند منطقة الكوع. علامات التقدم في السن لا بد أن تظهر على الممثلة حتى لو كانت جميلة ووجهها مشدوداً. هذا مجرد رأي شخصي، وكل نجمة حرة بأن تتصرف وفق ما تراه مناسباً لها. ولا أعتقد أن هناك نجمة تلمع طوال الوقت ولا بد وأن يأتي الزمن الذي تحل فيه غيرها مكانها، وهذا قانون الطبيعة.
- على أي أساس يتم اختيار ممثلة ما على أنها الأفضل في لبنان بما أن الإنتاج يقتصر على مسلسل لبناني واحد؟
- لا أعرف ما المقياس، ولكن دور الممثلة يشكل معياراً وكذلك الأداء والأصداء وتداول الاسم في «السوشيال ميديا».
- ولكن الاختيار يتم بناء على المقارنة والمنافسة بين عمليتين وليس على عمل واحد لا يوجد منافس له؟
- هذا صحيح، ولكنني لا أعرف ما المعايير التي يتم على أساسها الاختيار، لأنني لم أشارك يوماً في لجنة تحكيم ولا فكرة لدي حول الموضوع.

التركي بسبب اختلاف اللغة، ولكن عندما يكون الدور واضحاً، والشخصية واضحة، والعمل واضح، يصبح كل شيء سهلاً. وتجربة «ستيليتو» كانت مرحلة، لأن النص كان مكتوباً بالكامل لأنني لا أحب المشاركة في الأعمال التي لا تكون نصوصها منجزة، لأن الممثل في هذه الحالة لا يعرف توجه الشخصية.

- كل المسلسلات تُصور بنصوص غير جاهزة؟
- هذا صحيح، ولكنني لا أحب هذه الطريقة.
- حتى مسلسل «بالدم»، لم يكن نصه جاهزاً وكانت نادين جابر تسلم الحلقات أثناء عرضه؟
- هذا صحيح، ولكن التجربة مع نادين جابر مختلفة، لأنها أمينة تجاه الشخصيات كما أنها لا تهملها لصالح شخصيات أخرى. أتحب نادين جابر، ولكن الوضع يصبح مختلفاً مع الكتاب الذين لا أعرفهم.
- أشرت إلى أنك رفضت مسلسلاً تركياً معزياً، فهل تترين أن الممثل اللبناني يملك ترف رفض أو قبول الأدوار في ظل ندرة الأعمال؟
- سبق أن قدمت شخصية شبيهة بها في أعمال سابقة فاعتدت، كي لا أكرر نفسي، ولأنني أريد الجديد. لا أبحث عن الانتشار، بل أنا معروفة منذ فترة طويلة، وعندما أشارك في دور جديد فيجب أن أستمع به وأن يحبه الناس مثلي.
- هل الأدوار التي تُعرض عليك لا تليق دائماً بقيمتك الفنية؟
- هذا الأمر لظالم كان موجوداً. وأشعر أحياناً بأن بعض الأشخاص الذين يعملون في مجالنا في المكاتب وبعيداً عن الأضواء، كـ «الكاستينغ» والإنتاج لا يشاهدون دراما ويختارون الممثل الذين سمعوا باسمه أو الذي يظهر أمامهم على «السوشيال ميديا»، أو لأنه تربطهم به علاقة صداقة ولا يُعقرون أنفسهم لاختيار الممثل المناسب للدور المناسب.
- ولا شك أن هذا الأمر يزعجك كممثلة؟
- طبعاً، ولكنني لن أقبل نفسي، وسأكمل حياتي بسعادة لأنني أؤمن بأن رزقي لا بد وأن يصلني.
- هل تُضغك الفن أم أن المهنة في لبنان غير منصفة؟
- نحن في لبنان نعيش أوضاعاً غير طبيعية وما مرزنا به لم يسمح لنا بإكمال مسيرتنا كما يجب، وهذا الأمر حُد من عطائنا وقدرتنا على أن نبرز بشكل أكبر ونبلور تجربتنا بشكل أفضل. نحن نحتاج إلى عصا سحرية لهذه المشكلة، ومجبرون على التأقلم مع الواقع الفروض علينا والعمل ضمن ما هو متاح لنا وهذا ما فعلناه.
- عادة عندما ينجح الفنان بدور معين يتهاون المُنتجون للتعامل معه، ولكن هذا الأمر غير موجود في لبنان؟
- هو موجود وغير موجود، وأنا أعتبر حالة خاصة لأن شركات الإنتاج

كم تتوقعين أن تستمر فترة استبعادك عن الشاشة بعد مشاركتك الناجحة في مسلسل «بالدم»، وهل غالبية الممثلين مظلومون بسبب غيابهم لفترات طويلة عن الشاشة؟

- لا شك في أن الممثل اللبناني مظلوم وأتمنى توافر العمل المناسب الذي أظن فيه قريباً، وهذا الأمر يحتاج إلى همة المنتجين ومحطات التلفزيون كي تقدم مسلسلات لبنانية جديدة خارج شهر رمضان كما كنا نفضل سابقاً. في العصر الذهبي لتلفزيون لبنان كانت تُعرض الكثير من الإنتاجات اللبنانية خلاله وخارجه، ولم تكن حكرًا على الموسم الرمضاني.
- أتم تصلك عروض للمشاركة في أعمال للمنتصات أو في مسلسلات تركية معزبة؟
- بل شاركت في مسلسل «دور العمر» للمخرج سعيد الماروق، والذي تم عرضه على إحدى المنصات وكان من بطولة سيرين عبد النور وعادل كرم، كما كانت لي مشاركة محدودة في المسلسل التركي «ستيليتو»، كان الهدف منها التعرف على أجواء العمل والتصوير في تركيا. وعرض عليّ عمل آخر من النوع نفسه، ولكنني اعتذرت عنه لأنه لم يعجبني.
- ولكن مسلسل «دور العمر» عُرض قبل أعوام عدة؟
- نعم، وهو العمل الوحيد الذي شاركت فيه.
- العروض محدودة؟
- نعم وحالياً بدأت الحركة الفنية تستعيد نشاطها لإنتاج أعمال خاصة بالمنصات.
- هل أحببت تجربة الأعمال التركية المعزبة؟
- كانت جيدة، والصعوبة الوحيدة كانت في التواصل مع المخرج



بدأت تصوير فيلم جديد

لبلية: أعود للغناء بأغنية للأطفال قريباً

لا يزال عطاء الفنانة لبلة لظنها وجمهورها كثيراً، إذ تقدم مشروعين فنيين ما بين فيلم سينمائي يجمعها مع النجمة نيللي كريم، والثاني أغنية إنسانية تشارك بها ضمن فعاليات "ملتقى ذوي الهمم" في دورته التاسعة.

كشفت لبلة في حديثها لموقع "القاهرة الإخبارية"، أنها بدأت تصوير فيلم جديد يحمل اسم "بروفة فرح"، حيث يشارك في بطولته النجمان نيللي كريم وشريف سلامة، مؤكدة أن التصوير انطلق مؤخراً في أحد مواقع التصوير، وسط حالة من السرية والكتمان التي تحيط بأجواء العمل.

إلى جانب محمد هندي ومعنى زكي، مشيرة إلى أن العمل تأجل قرابة عامين. وتدور أحداث الفيلم في إطار اجتماعي كوميدى، حول تطورات العلاقة الزوجية بعد مرور 10 سنوات من الزواج. وكان من المقرر طرح الفيلم ضمن موسم عيد الأضحى المقبل، قبل أن يتم تأجيله إلى يوم 30 يوليو المقبل. الفيلم من تأليف عمر طاهر، وإخراج إسلام خيرى، ويشارك في بطولته أيضاً كل من أحمد صلاح السعدني، تارا عماد، باسم سمرة، عارفة عبد الرسول، وأحمد حلاوة الذي رحل عن عالمنا قبل استكمال مشاهدته، وهو ما دفع المخرج للبحث عن حلول فنية للخروج من هذا التحدي.

أغنية لدعم ذوي الهمم تعود لبلة للغناء بعد أن قدمت آخر أغنية لها وهي "صفقة حلوة" التي شاركت فيها مع عدد من النجوم وعدد من الأطفال، حيث أكدت أنها انتهت من تسجيل أغنية جديدة للأطفال وستُطرح خلال شهر سبتمبر المقبل، ضمن فعاليات الملتقى الدولي لفنون ذوي الهمم، والذي يحتفي في دورته التاسعة بالإبداع الفني لأصحاب الهمم. الأغنية تأتي بمشاركة مجموعة من الأطفال، وتحمل رسالة دعم ومساندة لذوي الاحتياجات الخاصة من خلال الفنون، وهي من كلمات عبد الله حسن، وألحان شريف حمدان، وتوزيع موسيقي محمد هارون.

"الجواهرجي" وفي سياق متصل، أوضحت لبلة أنها لا تملك معلومات عن مصير فيلم "الجواهرجي" الذي تشارك في بطولته

الغذاء

أعراض غير واضحة لأمراض الكلى



بدء السكري أو ارتفاع مستوى ضغط الدم أو الذئبة الحمامية الجهازية، إجراء الاختبارات بصورة دورية منتظمة. وبالإضافة إلى ذلك ينصح الأشخاص الذين يتناولون أدوية لها تأثير سام على الكلى بإجراء الفحوصات اللازمة والاختبارات بعد انتهاء مدة العلاج لتحديد حالة الكلى.

فقرات في مستوى ضغط الدم. ويقول: " يمكن أن يحدث مرض الكلى في أي عمر - حتى في الجنين أثناء النمو داخل الرحم أو لدى حديثي الولادة. وتظهر الأمراض الوراثية منذ الولادة وما بعدها، ولكن القصور الكلوي الحاد غالباً ما يتم تسجيله في أول عامين من الحياة". ويشير الطبيب إلى أن الكثير من أمراض الكلى لا تظهر لها أعراض واضحة، ولكن يمكن اكتشافها في مراحلها الأولية من خلال الفحوصات المخبرية. لذلك يوصي بضرورة إجراء فحص عام للبول والدم. ويجب على المرضى المعرضين لخطر الإصابة بأمراض الكلى، مثل المصابين

بشير الدكتور أرتور بوغاتيريوف أخصائي أمراض المسالك البولية وأمراض الذكورة، إلى أن أمراض الكلى لا تظهر لها أعراض واضحة دائماً. لذلك لا يشك الشخص في أن المشكلة تكمن في هذا العضو. ووفقاً له، تشمل هذه العلامات صعوبة أو كثرة التبول، مصحوبة في كثير من الأحيان بعدم الراحة، فضلاً عن الأعراض المميزة لالتهاب المثانة. بالإضافة إلى ذلك، يجدر الانتباه إلى تورم الوجه والساقين، وفقدان الشهية، ووجود دم في البول، وألم وأحياناً حاد في منطقة أسفل الظهر والظهر. وأحياناً قد ترتفع درجة الحرارة وتحصل

تعزيز من تناول أدوية مدرة للبول دون ضوابط

حذرت الدكتورة ناديجدا تشيرنيشيفا من تناول مدرات البول دون وصفة طبية من طبيب مختص، لأنه قد يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب والسكتة القلبية.

ووفقاً لها، يصف الطبيب مثل هذه الأدوية عادة لعلاج مشكلات صحية مختلفة، مثل أمراض القلب. وتقول: "تساعد الأدوية المدرة للبول على إزالة السوائل الزائدة من الجسم ومكافحة التورم".

ولكن وفقاً لها، يلجأ الأشخاص في كثير من الأحيان إلى مثل هذه الأدوية من تلقاء أنفسهم، مثلاً، للتخلص من الوزن الزائد، والتورم بعد تناول الأطعمة المالحة، واستعداداً لسباقاتكمال الأجسام. وهذا النهج قد يشكل ضرراً خطيراً على الصحة.

وتشير إلى إن الشخص لا يمكنه وصف الأدوية المدرة للبول لنفسه وتناولها من دون إشراف الطبيب لأن هذه الأدوية تسبب زيادة في التبول، ما يؤدي إلى فقدان الجسم نسبة عالية من البوتاسيوم والصدوديوم، ما قد يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب وحتى السكتة القلبية.

خطورة ظهور بقع أمام العين

تشير الدكتورة سفيتلانا ميرغورودسكايا أخصائية طب العيون، إلى أن ما يسمى بالذباب الطائر أمام العين يعتبر من الأعراض التي قد تشير إلى وجود أمراض خطيرة للغاية في العين تتطلب فحصاً طبياً.

ووفقاً لها، السبب الأكثر شيوعاً لظهور الذباب الطائر أمام العين هو تدمير الجسم الزجاجي - مادة تشبه الهلام تشغل ثلثي العين وتتكون من الماء والخلايا الزجاجية والشبكية وألياف الكولاجين. والذباب الذي نراه يشير بالضبط إلى تفكك بنيتها.

وتقول: "تدمير الجسم الزجاجي هو عملية فيسيولوجية تحدث في عمر معين لدى كل شخص. ولكن هناك أسباباً تحفز هذه العملية. مثل المشكلات الهرمونية والالتهابية والأوعية الدموية، والتنكس الشبكي المحيطي" وتشير الطبيبة، إلى أن العناصر المدمرة بحد ذاتها لا تشكل خطورة إلا إذا كانت على شبكية العين، عندما تصبح متوترة وينشأ خطر التمزق، وبالتالي انفصال الشبكية. وتسبق في حالات أخرى إزعاجاً بصرياً شديداً. والسبب الثاني لظهور الذباب الطائر هو نزيف داخل الجسم الزجاجي أي داخل العين، حيث أن أعراضه مشابهة لأعراض تدمير الجسم الزجاجي، وأحياناً يظهر في البداية "تدفق" أو "بقعة" أمام العينين. وتؤكد أن النزيف حالة مرضية تتطلب فحصاً عاجلاً من قبل طبيب عيون. وتقول: "السبب الثالث لظهور "ذبابية" واحدة كبيرة الحجم تظهر على شكل حلقة أو بقعة أو حدة حسان هو انفصال الجسم الزجاجي. ولكن لا ينبغي الخلط بينه وبين انفصال الشبكية. لأنه في سن 55-65 عاماً، سواء بشكل طبيعي أو عند إصابة العين، يتحرك الغشاء الزجاجي الخلفي بعيداً عن شبكية العين، ما قد يؤدي إلى ظهور "حلقة" كبيرة أو حلقة فايس - مكان تثبيت الجسم الزجاجي على العصب البصري".

وتوصي الطبيبة عند ظهور حلقة فايس بضرورة فحص قاع العين بعد توسيع حدقة العين لاستبعاد وجود تورم وتلف في الشبكية الذي يصاحب هذه الحالة في حالات نادرة.



الممثلة البلجيكية سيسيل دي فرانس خلال جلسة تصوير لفيلم «دالواي» في مهرجان كان السينمائي. (ا ف ب)

قرأت لك

الكوي



فاكهة غنية جداً بفيتامين C حيث تحتوي الثمرة الواحدة على نسبة عالية منه تتراوح ما بين 200 إلى 300 ملغم لكل مائة غرام اي حوالي وزن ثمرتين متوسطتي الحجم.

فوائدها:

- تؤمن وحدات حرارية قليلة للجسم، فالثمرة الواحدة تعطي الجسم حوالي 20 سعرة حرارية نظراً الى انها تحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- مفيدة جداً للنظم الغذائية الخاصة بعمليات انقاص الوزن لانها تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء.
- ينصح بتناول الكوي للمساعدة على مقاومة التهابات الانسجة والتخلص من حالات الرشح الشديد.
- تساعد في عمليات الهضم وفي تطهير وتخفيض معدل الكوليسترول في الدم.

سؤال وجواب

- كم تبلغ فترة حمل الأبل ؟
- سنة
- كم سنة يعيش الرجل ؟
- حوالي 40 عاماً
- من مؤلف كتاب «الأطواق الأزهار على صدور الأنهار» ؟
- الأبيشيبي
- من القائل «لو فارق ذكر الموت قلبي لخشيت أن يفسد علي قلبي» ؟
- سعيد بن جبير
- ما أكبر الحيوانات عينا ؟
- سمك الكلمار العملاق (الحبار Squid)

هل تعلم؟

- القارة الوحيدة التي ليس فيها لا زواحف وبعابين هي قارة القطب المتجمد.
- أستراليا لديها أكبر عدد من الأغنام.
- الكلاب السلوقية تصل سرعتها إلى 67 كيلو متر في الساعة.
- الشخص العادي لديه 10.000 من شعيرات التدوق.
- لسان نقار الخشب يمكن أن يلتف حول رأسه مرتين.
- الثعابين لا يمكنها أن ترمش بعيونها.
- النمل لا يجب بؤرة الاطفال.
- الفئران يمكنها أن تبقى فوق سطح الماء لمدة ثلاث أيام.
- الأرز لا يدخل أبداً في تركيبة ورقة الأرز.
- الحصان لديه 40 سن، والفرس لديها 36 سن.
- أسماك القرش لا تتوقف عن الحركة حتى عند نومها او فترة راحتها.
- الدلافين يمكنها أن تتفلسل أسماك القرش بواسطة أنفها.
- سمك القرش يمكنه أن يشتم رائحة قطرة دم من على بعد 4 كيلومتر.

قصة المرأة الطيبة

كانت المرأة تجلس في دارها وقد انحنت ظهرها من كثرة العمل الشاق الذي تقوم به كل يوم لأطعام صغارها وكم كانت تتمنى ان يكون فيهم من يستطيع مساعدتها لكن للأسف ثلاثتهم صغار.. مر عليها رجل غليظ القلب وقال لها بغضب: ما زلت تصرين على ان تحتفظي بهذا البيت.. بيعه لي وكلي بئمنه. فقالت له: وما فائدة الطعام بدون بيت بأوينا وسقف بجمينا.. مالك بيتي اتركني لحالي. فقال: حسناً، لن يحميك احد مني ولن تجدي عملاً منذ الغد في أي بيت، وفكري جيداً في ان تتركي القرية قبل ان تموتي وصغارك من الجوع. جاء الغد والجميع في خوف من فتح ابوابهم لأم مسعد لتعمل وترتق، فعادت إلى بيتها الصغير تبكي، وعند الظهيرة كان الناس في ذهاب واياب ينظرون إلى بيتها في حزن، فهم يخافون مساعدتها فيغضب عليهم عمدتهم، ووقفوا يتهايمسون حين جاءت حدة كبيرة تحمل بين مخالبها ديك كبير يرفرف بشدة حيث ألقته به فوق بيت ام مسعد، فالتقطت ام مسعد الديك وقالت: رزقا من الله. وتعالى الهمس وسط الدهشة الكبيرة حين قال الناس: الحدة ألقته بالديك لأم مسعد، هذا شئ فوق الوصف، انها امرأة في حراسة الله يا لها من بركة. غضب العمدة لما حدث وقال: صدفة وحدثت. يوم اخر مر ولم تجد عملاً لتعود حزينة.. ولم يمر وقت حتى مرت سيارة يقرب بيتها وانفلت المقود من السائق وادى ذلك إلى تساقط بعض الأقفاص من السيارة، فوقف صغار ام مسعد يساعدون السائق في ترتيب سيارته مرة اخرى، فمحنهم بعض من الخضار والفاكهة جزاء مساعدتهم، فشكرته ام مسعد وقالت: حمدلله رزقا من الله. وكثر الحديث مرة اخرى انها امرأة يحميها الله. جاء اليوم الثالث ولم تجد عملاً فخرجت إلى الطريق العام حيث المحطة الكبيرة ربما تعمل في حمل الأمتعة من وإلى القطار ولم تجد من يناديها فهي امرأة، وانشاء خروجها من المحطة حزينة إذ بها تجد حقيبة صغيرة حشرت بين الكراسي، ومدت يدها لتذهب بالحقيبة إلى كشك الشرطة وتسلمها، فوجدت امرأة ايقية تبكي حقيبتها الضائعة، ولم تمض لحظات حتى كانت ام مسعد تقبض مبلغ كبير من المال مكافأه لها، بعد ذلك اليوم خاف العمدة من الاقتراب منها فقد كان الناس يقولون انها امرأة كلها بركة ومن يؤذيها ستصيبه اللعنات فتركها وحالها، اما مال المكافأة فقد اشترت به ما تبغعه لرواد المحطة الكبيرة وهي الان لا تحتاج للعمل في خدمة سكان القرية.

مساحة للتلوين

