

مستشفى الكورنيش في أبوظبي يطلق تقنية حديثة للمحافظة على وجبات الطعام الخاصة بالمقيّمين في المستشفى

طوني شمعون:
انتظر والمفاجأة عند عرض (الزيتونة)



أفضل الأنظمة الغذائية
ص 23 لفرط نشاط الغدة الدرقية

تلوث الهواء يقصر عمر 40% من الهنود

قال تقرير صادر عن مجموعة بحثية أمريكية إن من المرجح أن يقلل تلوث الهواء متوسط العمر المتوقع لقرابة 40 بالمئة من الهنود بأكثر من تسع سنوات. وذكر التقرير الذي أعده معهد سياسات الطاقة بجامعة شيكاغو أن ما يربو على 480 مليون شخص يعيشون في مناطق شاسعة من وسط وشرق وشمال الهند، بما في ذلك العاصمة نيودلهي، يعانون من مستويات مرتفعة من التلوث.

وقال التقرير "من المثير للقلق أن المستويات المرتفعة لتلوث الهواء في الهند اتسعت رقعتها الجغرافية بمرور الوقت."

وعلى سبيل المثال تدهورت جودة الهواء بشكل كبير في ولاية ماهاراشترا في الغرب وولاية ماديا براديش بوسط البلاد.

وفي معرض إشارته بالبرنامج الوطني للهواء النظيف الذي أطلقته الهند في عام 2019 كبح مستويات التلوث الخطيرة، قال التقرير إن "تحقيق أهداف

البرنامج الوطني للهواء النظيف والحفاظ عليها" من شأنه أن يرفع متوسط العمر المتوقع في البلاد 1.7 عام ومتوسط العمر المتوقع في نيودلهي 3.1 عام.

ويهدف البرنامج الوطني إلى تقليل التلوث في 102 مدينة الأكثر تلوثاً بنسبة 20 إلى 30 بالمئة بحلول عام 2024

من خلال خفض الانبعاثات الصناعية وعصاود المركبات وإجراءات أخرى.

وكانت نيودلهي العاصمة الأكثر تلوثاً في العالم في عام 2020 للعام الثالث على التوالي وفقاً لمجموعة أي.كيو.إير وهي مجموعة سويسرية تقيس مستويات جودة الهواء بناء على تركيز الجسيمات العالقة في الهواء الضارة بالرئة والمعروفة باسم بي.إم.2.5.



الزهايمر .. عادات يومية تجرب عنك المرض طبقها فوراً

يُعد مرض الزهايمر أحد أسباب الخرف الأكثر شيوعاً، ومن المحتمل أنه يسهم في حدوث 60% إلى 70% من الحالات بحسب منظمة الصحة العالمية، وهذا المرض في ازدياد مستمر حول العالم. فما طرق الوقاية؟

إليك في الآتي عادات يومية قادرة على حمايتك

من الزهايمر وفقاً لـ "توب ساتايف"، فقوم بتطبيقها على الفور خصوصاً إذا كان عامل الوراثة موجوداً لديك،

لزيت الزيتون مزايا وقائية ضد مرض الزهايمر. وفقاً لدراسة أجريت على الفئران في عام 2017، فإن الجزيئات الموجودة في زيت الزيتون (أوميغا 9، مضادات الأكسدة) تساهم في إذابة لويحات الأميلويد المسؤولة عن مرض الزهايمر.

الزهايمر لطرحه في الأسواق. حصل عقار أدوكانوماب لعلاج الزهايمر على التصريح الرسمي اللازم للسماح باستخدامه في الولايات المتحدة. ولكن بالإعلان عن التصريح باستخدام الدواء، لم يظهر الطلب المتزايد على الدواء فحسب، بل ارتفع الطلب أيضاً ليشمل الاختبارات اللازمة لتشخيص الإصابة بالمرض، وفقاً لمجلة العلوم، وبحسب موقع DW الألماني.

رغبة شديدة في الحصول على العقار الجديد العلاج الجديد، يعدّ الأول من نوعه لعلاج التدهور التدريجي للقدرة الذهنية. وقد توقعات المتخصصة في طب الأعصاب بجامعة واشنطن سوزان شيندلير رغبة كثير من المرضى أصحاب مشاكل فقدان الذاكرة في معرفة ما إن كانوا مؤهلين صحياً للحصول عليه. إلا أن عملية تشخيص مرض الزهايمر لدى المصابين به مكلفة للغاية وتستهلك الكثير من الوقت، كما لا تتوفر حالياً القدرة على إجرائها للجميع؛ خوفاً من الضغط على النظام الصحي.

تحليل للدم يكشف الزهايمر سبق وتمكن علماء من ابتكار تحليل للدم يمكن من خلاله رصد الجزيئات التي تشي بالإصابة بالمرض. وتشرح المتخصصة في طب الأعصاب بجامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا نانسي إيب، والتي تقود الفريق صاحب الابتكار، أن باستخدام التحليل الجديد يمكن تشخيص الزهايمر والمرحلة التي وصل إليها المرض لدى المريض من خلال قياس 19 بروتيناً في الدم.

هذا وتم التوصل في الولايات المتحدة إلى تحليل دم مشابه يمكنه أيضاً تشخيص مرض الزهايمر، في حين يعمل العديد من الشركات على تطوير المزيد من التحاليل لمواجهة الطلب المتزايد. إلا أن اتخاذ قرار الاعتماد على تلك التحاليل وتحدد التوقيت الأنسب لاستخدامها مع كل حالة مازال يشوبه الكثير من الغموض.

شرب الشاي الأخضر كوب واحد من الشاي الأخضر "حوالي 200 مل" يحتوي على ما يصل إلى 400 مجم من مركبات الفلافونول. ومع ذلك، وفقاً لدراسة أمريكية نشرت في يناير 2020، فإن تناول الفلافونول يومياً سيحجب من الممكن منع مرض الزهايمر، حتى بعد سن الثمانين. يوصي الباحثون -على الأقل- بكوب واحد في اليوم، على سبيل المثال مع وجبة الإفطار.

السباحة في الماء البارد يبدو الأمر مفاجئاً، وفقاً لدراسة بريطانية نشرت في أكتوبر 2020. فإن الأشخاص الذين يسبحون بانتظام في الماء البارد يتمتعون بحماية إضافية ضد مرض الزهايمر. هذه العادة الجديدة ستعزز بالفعل تخليق بروتين (RBM3) قادر على حماية الخلايا العصبية.

اعتني بنومك النوم السيئ يضر بصحتك بشكل عام. ولكن وفقاً للعدد من الدراسات العلمية، يمكن أن يؤدي النوم السيئ -أو قلة النوم المزمدة إلى ظهور مرض الزهايمر، من خلال تسريع تكوين "لويحات الأميلويد" الشهيرة المسؤولة عن الأعراض. خلال النهار، يفضل الحصول على قبولة قصيرة لا تتعدى 30 دقيقة.

القيام بجلسة رياضية واحدة يومياً من شأنه حماية الذاكرة وفقاً لدراسة برازيلية أمريكية نشرت في يناير 2019، فإن القيام بجلسة رياضية واحدة يومياً من شأنه حماية الذاكرة والقدرات العرفية والمادة الرمادية، وبالتالي الحفاظ على مرض الزهايمر تحت السيطرة. في الواقع، تتسبب الرياضة في إطلاق جزيء (إيريدين) في الجسم مما يسرع من تكوين روابط جديدة بين الخلايا العصبية، والذي يقوي الروابط الموجودة مسبقاً. اليوغا، رياضة المشي، ركوب الدراجات وغيرها.. عليك فقط أن تختاري ما تحبين.

تناولي المكملات الغذائية يمكن لمكمل الكولين (وهو جزيء ينتمي إلى عائلة فيتامينات بي) أن يساعد في الوقاية من مرض الزهايمر، بل ويخفف من أعراضه عند تحيئته بالفعل. وفقاً لدراسة أمريكية أجريت عام 2019. يوجد الكولين أيضاً في صفار البيض ولحوم الأعضاء. عقار جديد لمرض الزهايمر يحظى بترخيص الاستخدام

أعنتني ينومك النوم السيئ يضر بصحتك بشكل عام. ولكن وفقاً للعدد من الدراسات العلمية، يمكن أن يؤدي النوم السيئ -أو قلة النوم المزمدة إلى ظهور مرض الزهايمر، من خلال تسريع تكوين "لويحات الأميلويد" الشهيرة المسؤولة عن الأعراض. خلال النهار، يفضل الحصول على قبولة قصيرة لا تتعدى 30 دقيقة.

القيام بجلسة رياضية واحدة يومياً من شأنه حماية الذاكرة وفقاً لدراسة برازيلية أمريكية نشرت في يناير 2019، فإن القيام بجلسة رياضية واحدة يومياً من شأنه حماية الذاكرة والقدرات العرفية والمادة الرمادية، وبالتالي الحفاظ على مرض الزهايمر تحت السيطرة. في الواقع، تتسبب الرياضة في إطلاق جزيء (إيريدين) في الجسم مما يسرع من تكوين روابط جديدة بين الخلايا العصبية، والذي يقوي الروابط الموجودة مسبقاً. اليوغا، رياضة المشي، ركوب الدراجات وغيرها.. عليك فقط أن تختاري ما تحبين.

تناولي المكملات الغذائية يمكن لمكمل الكولين (وهو جزيء ينتمي إلى عائلة فيتامينات بي) أن يساعد في الوقاية من مرض الزهايمر، بل ويخفف من أعراضه عند تحيئته بالفعل. وفقاً لدراسة أمريكية أجريت عام 2019. يوجد الكولين أيضاً في صفار البيض ولحوم الأعضاء. عقار جديد لمرض الزهايمر يحظى بترخيص الاستخدام

أعنتني ينومك النوم السيئ يضر بصحتك بشكل عام. ولكن وفقاً للعدد من الدراسات العلمية، يمكن أن يؤدي النوم السيئ -أو قلة النوم المزمدة إلى ظهور مرض الزهايمر، من خلال تسريع تكوين "لويحات الأميلويد" الشهيرة المسؤولة عن الأعراض. خلال النهار، يفضل الحصول على قبولة قصيرة لا تتعدى 30 دقيقة.

القيام بجلسة رياضية واحدة يومياً من شأنه حماية الذاكرة وفقاً لدراسة برازيلية أمريكية نشرت في يناير 2019، فإن القيام بجلسة رياضية واحدة يومياً من شأنه حماية الذاكرة والقدرات العرفية والمادة الرمادية، وبالتالي الحفاظ على مرض الزهايمر تحت السيطرة. في الواقع، تتسبب الرياضة في إطلاق جزيء (إيريدين) في الجسم مما يسرع من تكوين روابط جديدة بين الخلايا العصبية، والذي يقوي الروابط الموجودة مسبقاً. اليوغا، رياضة المشي، ركوب الدراجات وغيرها.. عليك فقط أن تختاري ما تحبين.

30% من أنواع الأشجار في العالم معرضة للانقراض

ذكر تقرير مرجعي نشرته المنظمة الدولية للحفاظ على الحدائق النباتية، أمس الأربعاء، أن ما يقرب من ثلث أنواع الأشجار في العالم عرضة لخطر الانقراض، وأن مئات الأنواع على وشك الانقراض بالفعل، وفقاً لوكالة «رويترز، للأخبار».

وفقاً لتقرير حالة الأشجار في العالم، فإن 17500 نوع من الأشجار، أي ما يمثل نحو 30% من إجمالي الأنواع في العالم، معرضة للانقراض في حين لم يتبق من 440 نوعاً سوى أقل من 50 شجرة في البرية.

وقال التقرير إن إجمالي عدد أنواع الأشجار المهددة يماثل عدد الثدييات والطيور البرمائيات والزواحف المهددة بالانقراض مجتمعة. وقال بول سميت الأمين العام للمنظمة الدولية للحفاظ على الحدائق النباتية في بيان، "هذا التقرير يمثل جرس إنذار للجميع في شتى أنحاء العالم بأن الأشجار بحاجة مساعدة."

ومن بين الأشجار الأكثر عرضة لخطر الانقراض تأتي أنواع مثل المغنوليا والأشجار مجنحة النمر التي توجد عادة في الغابات المطيرة في جنوب شرق آسيا، وقال التقرير إن أشجار البلوط وأشجار القيقب وأشجار الأبنوس تواجه أيضاً خطر الانقراض. وتساعد الأشجار في دعم النظام البيئي الطبيعي وتعتبر حيوية لمكافحة الاحتباس الحراري وتغير المناخ، وقد يؤدي انقراض نوع واحد من الأشجار إلى فقدان العديد من الأنواع الأخرى.



هشاشة العظام تهاجم المرأة في هذه المرحلة

قالت الجمعية الألمانية لطب الغدد الصماء إن خطر الإصابة بهشاشة العظام يرتفع لدى النساء عند انقطاع الطمث. وأوضحت الجمعية أن السبب، تراجع إفراز هرمون الأستروجين، الذي يلعب دوراً مساعداً في بناء العظام. وعندما يتراجع إفرازه في الجسم، فإن الخلايا، التي تكسر العظام، ناقضات العظم تكون أكثر نشاطاً من الخلايا، التي تبني العظام، بائيات العظم. ومع الإصابة بهشاشة العظام يرتفع خطر التعرض للسقوط، ومن ثم الإصابة بكسور، ما يتسبب في تقيد الحركة. ومن ناحية أخرى أشارت الجمعية إلى أن من الأسباب أيضاً فقدان الشهية العصبي، وأمراض الأمعاء المزمنة، مثل داء كرون، وبعض الأدوية. ويشكل عام يرتفع خطر الإصابة بهشاشة العظام مع التقدم في العمر، كما أن أسلوب الحياة غير الصحي المتمثل في التغذية غير المتوازنة، وقلة الحركة، والتدخين، وشرب الخمر يرفع خطره.

الحقيبة الدلو تتربع على عرش الموضة

أفادت مجلة "Elle" بأن الحقيبة الدلو (Bucket Bag) تتربع على عرش موضة الحقبان النسائية في خريف-شتاء 2021-2022 لتضي على المظهر لسة جاذبية وتقدم وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الحقيبة الدلو تتخذ - كما يبدو من اسمها - شكل الدلو، مشيرة إلى أنها تتسم بطابع عملي للغاية، حيث إنها توفر مكاناً كافياً لاستيعاب أغراض المرأة العديدة. وعلى صعيد الألوان، تتألق الحقيبة الدلو هذا الموسم بألوان كلاسيكية هادئة كالأصفر والبني والكريمي، كما تحظى بعض الموديلات الأنيق منها بلونها الصارخة كالوردي والبرتقالي والأحمر البرتقالي. وبالإضافة إلى ذلك، تزدان موديلات أخرى بنقوش جذابة كالشعارات والنقوش الهندسية ذات الطابع المعاصر مثل أشكال النباتات.



منتزه العلوم والابتكار في جامعة الإمارات يبحث التعاون مع مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار

رئيسية تشكل أولوية على الأجنحة التنموية للدولة وتخدم جهودها في الانتقال إلى اقتصاد معرفي، وهي تكنولوجيا المياه والنقل والخدمات اللوجستية، والاقتصاد الرقمي وتكنولوجيا الطاقة المتجددة والتكنولوجيا البيئية إلى التصميم الهندسي والمتعلق بالتصميمات الروبوتيك والنكهة الاصطناعي، وأضاف قائلا " وهي جميعها مجالات من شأنها تعزيز البنية التحتية للدولة وترسيخ مكانتها إقليمياً ودولياً كوجهة لاحتضان الشركات الناشئة والمبتكرة، كما أن مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار يتبنى استراتيجية الاعتماد على البحث العلمي والابتكار لتحقيق الاستدامة في المصادر الطبيعية الداعمة لمشاريع التنمية الشاملة من خلال العديد من المبادرات على أرض الواقع، وتأسيس شراكات استراتيجية مع مراكز البحث العلمي محلياً وعالمياً، لتحقيق أهداف المجمع الرامية نحو ترسيخ ثقافة البحث العلمي كوسيلة للتطوير والاستدامة، وذكر " أن هذا الإقبال على المجمع من قبل مثل هذا النوع من الشركات البحثية العالمية يعكس ثقة المستثمرين والشركات الدولية والإقليمية باتخاذ المجمع مقراً لأعمالها".

الخريجين. إن جامعة الإمارات ومن خلال رؤيتها تؤكد على أهمية بناء المهارات الجديدة المستقبلية التي تتطلبها المستقبل، حيث أن زيادة الأعمال أحد أهم المهارات التي يتطلبها سوق العمل المستقبلي، ويساهم منتزه العلوم والابتكار من خلال أنشطته الموجهة للطلبة والمجتمع في دعم التميز. وأوضح الدكتور أحمد مراد بأن هذه الزيارة ذات أهمية للتعرف على بيئة الابتكار والمحفزات لدى مجمع الشارقة ومدى الاستفادة المشتركة لطلبة الجامعة والباحثين وأعضاء هيئة التدريس من بيئة الأعمال التي تساعد في تعزيز ثقافة الابتكار في مجتمع الإمارات تحقيقاً للروى والاستراتيجيات الوطنية في الابتكار. كما أن تعزيز التعاون الاستراتيجي مع المؤسسات الوطنية يعتبر من الضرورات الأساسية في التحديات المحلية والمجتمعية وبالتالي المساهمة في إيجاد الحلول العلمية والابتكارية التي تساهم في التنمية والتطور والابتكار والبناء، وهذا بدوره يساهم في الفهم الدقيق والشامل للتحديات المجتمعية. ومن جهته أعرب الرئيس التنفيذي لمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار عن سعاده وشكره للاستاذ الدكتور أحمد علي مراد والوفد المرافق

• العين - الفجر

قام وفد من منتزه العلوم والابتكار في جامعة الإمارات العربية المتحدة بزيارة مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار وذلك لبحث سبل التعاون المشترك بحضور الدكتور أحمد علي مراد النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات والمدير التنفيذي لمنتزه العلوم والابتكار بالإنابة، وسعادة حسين الحمودي الرئيس التنفيذي لمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، و سلطان الحجى- خبير شراكات في جامعة الإمارات. حيث أطلع الوفد على البنية التحتية لمجمع الشارقة وأكد الدكتور أحمد مراد المدير التنفيذي لمنتزه العلوم والابتكار في الجامعة بالإنابة بأن هذه الزيارة تأتي ضمن الخطة الاستراتيجية للمنتزه في بناء شراكات استراتيجية مع مختلف مؤسسات الدولة ذات الصلة والتي تساهم في تعزيز البحث والابتكار. وأشار بأن منتزه العلوم والابتكار في جامعة الإمارات يعمل من خلال مبادراته الاستراتيجية في دعم المكنات التي تساهم في تسريع وتيرة ريادة الأعمال لدى الطالاب الجامعي من خلال إنشاء شركات ناشئة تساهم في خلق فرص وظيفية لطلبة الجامعة

منوعات الفكر



شرطة أبوظبي تختتم فعاليات حملة صيف مروري آمن

• أبوظبي- الفجر

اختتمت شرطة أبوظبي حملة "صيف مروري آمن" والتي ركزت على جهود الوقاية ورفع درجة الوعي لدى السائقين للتقليل من نسبة الحوادث وحث سائقي المركبات والشاححات على ضرورة فحص الإطارات والتأكد من سلامتها.

وأشاد العميد محمد ضاحي الحميري مدير مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية بالتعاون والتنسيق مع الشركاء في إنجاز أهداف الحملة وهي موائن أبوظبي وشركة "السعود بريجستون" والتي أسهمت في زيادة وعي السائقين بضرورة فحص الإطارات والتأكد من سلامتها مع دخول فصل الصيف.

وحت السائقين على التأكد من صلاحية الإطارات الجديدة قبل شرائها كإجراء وقائي لتجنب الحوادث المرورية الناتجة عن تلف أو انفجار الإطارات، حفاظاً على سلامتهم ومستخدمي الطريق و الالتزام بالقوانين والأنظمة المرورية لتجنب وقوع الحوادث الجسيمة. وأوضح أن الحملة ركزت على توعية سائقي المركبات والشاححات بضرورة فحص الإطارات والالتزام بقوانين وأنظمة المرور مع تطبيق كافة الإجراءات الاحترازية والوقائية لافتاً إلى أنها تضمنت برامج توعوية بمختلف اللغات ومحاضرات افتراضية ومجالس توعوية.

كما اشتملت على ورش عمل ونشر رسائل مرورية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بمنصات شرطة أبوظبي ومختلف وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية وصولاً إلى أكبر شريحة من المجتمع إلى جانب الجولات الإرشادية الميدانية.

وشاركت دورية السعادة بشرطة أبوظبي في برنامج التوعية التثقيفي للسائقين حول أهمية فحص الإطارات باستمرار موضحة أن المادة 82 من قانون المرور تنص على الغرامة 500 درهم و4 نقاط مرورية وحجز المركبة أسبوع لعدم صلاحية إطارات المركبة.



شرطة أبوظبي تستقبل الأشقاء العمانيين

عبر المنافذ البرية ب الورد والهدايا

• أبوظبي- الفجر

استقبلت شرطة أبوظبي، بالتنسيق مع الشركاء الاستراتيجيين، القادمين من سلطنة عُمان الشقيقة عبر المنافذ البرية بإمارة أبوظبي ب الورد "الأوضة" والهدايا الرمزية لدى عودة حركة المرور عبر المنافذ البرية بين البلدين.

وعبر الضباط والأفراد وعناصر الشرطة في المنافذ البرية عن ترحيبهم بالأشقاء العُمانيين بعبارة الضيافة، التقليدية، المعروفة، لدى شعب دولة الإمارات، مثل "مرحبا مليون"، و "شرفتكم الدار"، و "حياكم"، متمنين للقادمين أوقاتاً سعيدة وآمنة في ربوع إمارة أبوظبي. وأعرب القادمون عن سعادتهم، بزيارتهم بلدهم الثاني، "دولة الإمارات"، مشيدين بالإجراءات "الميسرة"، لدى عبورهم المنافذ، مثنينين حفاوة الاستقبال، وكرم الوفادة.



بهدف الارتقاء بتجربة المريض وفقاً لأفضل الممارسات الدولية

مستشفى الكورنيش في أبوظبي يطلق تقنية حديثة للمحافظة على وجبات الطعام بالقيمت في المستشفى

• أبوظبي- الفجر

للحساسية والحفاظ الغذائية ومكونات كل وجبة، بالإضافة لخدمة المساعدة الشخصية (الكونسيرج) التي تهدف إلى تلبية احتياجاتهم اليومية خلال إقامتهم.

من جانبها أكدت السيدة مروة عبد الناصر، إحدى السيدات اللواتي أقمن في مستشفى الكورنيش خلال فترة الولادة، واستمتعت بتجربة إقامة متميزة، إن خدمة توفير الوجبات للمقيمين في المستشفى متميزة جداً من جميع النواحي.

وقالت إن إجراءات الطلب سهلة وبسيطة، من خلال التطبيق الذي عبر الجوال، حيث يمكن للشخص أن يستخدم اللغتين العربية والإنجليزية للطلب، وكانت قائمة الطعام متنوعة، وتتيح خيارات واسعة من ضمنها خيارات متعددة للخبز والعصائر، هذا إلى جانب السرعة في إيصال الوجبة. إذ حددت طلبها بوصول الوجبة بعد نصف ساعة وبالفعل في الوقت المحدد وصلت الوجبة، وفاقَتْ توقعاتها في كل شيء سواء الأغذية الساخنة، أو العصائر والمياه الباردة، والكمية الوافية.



بتناولها فيه، تماماً كما هو الحال في الفنادق الضخمة، وتتيح كذلك لهم التحقق من محتوى المواد المسببة

بالإضافة لقائمة طعام متنوعة ومتميزة، بحيث يمكنهم اختيار وجباتهم والوقت الذي يرغبون

أطلق مستشفى الكورنيش إحدى منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات، تقنية حديثة للمحافظة على وجبات الطعام الخاصة بالقيمت في المستشفى ساخنة، ووفرت قائمة طعام جديدة ومتنوعة "حسب الطبخ"، بهدف الارتقاء بتجربة المريضات المقيمت في المستشفى، وفقاً لأفضل الممارسات الدولية.

وأكدت الدكتورة خولة الناصري، المدير التنفيذي للعمليات بالإنابة لمستشفى الكورنيش، حرص مستشفى الكورنيش في أبوظبي على تقديم خدمات عالية الجودة ومتخصصة للنساء وحديثي الولادة، إذ تم تجهيز المستشفى وفقاً لأعلى المعايير العالمية، بهدف تحسين رحلة المريض.

وقالت إن المستشفى يولي راحة المقيمت أهمية كبيرة، ويحرص على توفير تجربة إقامة متميزة للنساء في غرف حديثة ومزودة بكل التقنيات ووسائل الراحة،

مذكرة تفاهم بشأن ترخيص وإشهار الجمعيات والمؤسسات الأهلية

والشراكات الإستراتيجية بين الجهتين والتعاون والتنسيق في المجالات التشريعية والسياسات المتعلقة بالجمعيات واقتراح مشاريع التشريعات التي تصب في دعم خطط التنمية المستدامة لإمارة دبي ودولة الإمارات علاوة على تنظيم عملية تبادل المعلومات والبيانات اللازمة بين الجهتين. وحددت مذكرة التفاهم مجالات التعاون بين الوزارة والهيئة في شأن الجمعيات ذات النفع العام في تنظيم إجراءات ترخيص وإشهار الجمعيات والمؤسسات الأهلية ذات النفع العام ضمن النطاق الجغرافي لإمارة دبي وتبادل المعلومات والبيانات ووضع فئوض النظام الأساسي الاستراتيجي والبيانات والآليات اللازمة لضمان عدم الازدواجية في التعامل مع طلبات الجمعيات والمؤسسات الأهلية ومواءمة الخدمات الإلكترونية والاستشارة المتبادلة في مجالات التشريعات والسياسات وتبادل المعلومات والبيانات والتقارير الخاصة بالجمعيات والمؤسسات الأهلية ذات النفع العام العاملة في إمارة دبي.

مختلف المجالات. من جانبه أوضح سعيد أحمد الطاير المدير التنفيذي لقطاع التخطيط والتطوير الاستراتيجي في هيئة تنمية المجتمع أن هذه المذكرة سيكون لها أثر هام على إجراءات ترخيص وإشهار الجمعيات والمؤسسات الأهلية ذات النفع العام في إمارة دبي وستتيح مواءمة الخدمات المقدمة من الجهتين ما يمكن الجمعيات والمؤسسات الأهلية من تقديم طلباتها بكل سهولة ويسر. ولفت الطاير إلى أن التعاون المتبادل والاستشارة في مجال التشريعات والسياسات بين الطرفين في ظل هذه الاتفاقية سيعزز ثقة القطاع الأهلي غير الربحي وستتيح لهيئة تنمية المجتمع وضع نموذج استرشادي للجمعيات والمؤسسات الأهلية يضمن جودة مخرجاتها ويسهل عملها في إطار التشريعات المحلية. وتهدف المذكرة إلى تفعيل الإشراف والرقابة والتفتيش على الجمعيات والمؤسسات الأهلية ذات النفع العام من خلال مجموعة من الآليات الرقابية الفاعلة وتمكين الروابط

التوجيهات الاستراتيجية لدولة الإمارات بخطط وأليات عمل تعكس التزامات الدولة تجاه التقارير والمطلبات الدولية ومن بينها متطلبات منظمة مجموعة العمل المالي "فااتف" بشأن إجراءات مواجعة جرائم غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب وتمويل التنظيمات غير المشروعة المتعلقة بقطاع الجمعيات والمؤسسات غير الهادفة للربح. وأشارت إلى أهمية تكامل الجهود وتبادل الخبرات ودعم وتعزيز وتوطيد علاقات الشراكة والتعاون الاستراتيجية القائمة بين الوزارة والهيئة بما يعكس أثره على نوعية الخدمات المقدمة والأهداف المحققة وبالتالي رفع مستوى سعادة المتعاملين وتحقيق رؤية القيادة بنهج استباقي للخدمات وأفكار استشرافية للخطط والمبادرات التي تدعم رؤية مئوية الإمارات 2071 من خلال دفع عجلة التنمية الاجتماعية نحو أهداف متجددة سعياً لتحقيق تنافسية إيجابية داعمة ومحفزة لتطلعات الريادة الإماراتية في

• دبي- وام

وقعت وزارة تنمية المجتمع وهيئة تنمية المجتمع دبي مذكرة تفاهم بشأن ترخيص وإشهار الجمعيات والمؤسسات الأهلية ذات النفع العام والرقابة والتفتيش عليها وتبادل المعلومات والبيانات المتعلقة بها لأغراض متطلبات منظمة مجموعة العمل المالي "فااتف" والتي تأتي في إطار اتباع كافة السبل التي تكفل رفع الأداء المؤسسي والمساهمة في خدمة المجتمع وتعزيز الالتزام بتكامل العمل وأداء الأنوار بشكل منسق ومنظم.

وقع المذكرة سعادة حصة تهلك الوكيل المساعد لتبؤون التنمية الاجتماعية وسعادة سعيد أحمد الطاير المدير التنفيذي لقطاع التخطيط والتطوير الاستراتيجي في هيئة تنمية المجتمع.

وأكدت سعادة حصة تهلك حرص وزارة تنمية المجتمع على العمل مع كافة الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية سعياً لتحقيق رؤية القيادة الحكيمة وترجمة

اكتمال أكثر من 30% من برنامج التعديلات على مسار حلبة ياس

• أبوظبي- وام

جهوداً كبيرة في سبيل إمتاع عشاق رياضة سباق السيارات على المدرجات وأمام شاشات التلفزة بسباقات حماسية ومشوقة بتطوير المسار لتوفير سباقات أسرع ومتنافسة متقاربة تزيد فيها فرص التجاوز والتسابق جنباً إلى جنب". كانت حلبة مرسى ياس قد نظمت فعالية قيادة في 30 يونيو، أتاحت من خلالها المجال لعشاق السيارات وهواة القيادة اختبار اختبار المسار بتصميمه القديم مرة أخرى، والأن يشهد المسار الأصلي مناورات قيادة مشوقة نفذها كبار نجوم رياضة الفورمولا 1، من بينهم لويس هاميلتون وفرناندو ألتونسو، إلى جانب استضافة الآلاف من هواة القيادة الذي اختبروا قدراتهم في القيادة على منعطفاته الشهيرة، وسيقدم المسار بحلته الجديدة تحدياً جديداً لهم.

كما أعلنت حلبة مرسى ياس خلال وقت سابق عن طرح تذاكر سباق جائزة الاتحاد للطيران الكبرى للفورمولا 1 في أبوظبي لعام 2021، والذي تقام فعالياته بين 9 و12 ديسمبر، ويتطلع عشاق الفورمولا 1 إلى سباق ختامي فريد من بطولة العالم للفورمولا 1 في هذا الموسم، ويقدم المزيد من الحماس والتشويق ويتيح المجال لسباقات متقاربة ترتفع فيها مستويات الحماس.



من شركائنا الاستراتيجيين، وتنتقل إلى عودة فعاليات رياضة السيارات مع انتهاء موسم الصيف، واستضافة السباق الختامي من بطولة العالم للفورمولا 1 مسارنا بتصميمه الجديد. وتسهم التعديلات التي يشهدها المسار في إضافة المزيد من الحماس والتشويق إلى سباقات السيارات لكل من السائقين والجمهور، وتعمل حلبة مرسى ياس باستمرار

أعلنت إدارة حلبة ياس عن استكمال أكثر من 30% من عمليات التعديل التي تنفذها شركة أبوظبي لإدارة رياضة السيارات على مسار حلبة مرسى ياس.

وأشار بيان صادر أمس عن إدارة حلبة أنه تم الانتهاء حالياً من عملية إزالة الأسفلت من المواقع الثلاثة التي تنفذ فيها التعديلات استعداداً لتنفيذ التصميم الجديد لمسار الحلبة.

ولفت إلى أن الأعمال في برنامج التعديل تسير على قدم وساق منذ انطلاقها في يوليو، ويتم تنفيذ الأعمال بحسب الجدول الموضوع تحضيراً لإعادة افتتاح المسار في أكتوبر قبل قرابة الشهرين من استضافته لسباق جائزة الاتحاد للطيران الكبرى للفورمولا 1. وأعرب على البشر رئيس العمليات في حلبة مرسى عن سعاده بتقديم سير العمليات في برنامج التعديل، مشيراً إلى أن فريق العمل يبذل جهوداً حثيثة، وتم استكمال عملية إزالة الأسفلت إضافة إلى إزالة الأنوار والحواجز من المناطق الرئيسية التي تخضع للتعديلات. وقال: " نواصل العمل على تنفيذ هذا البرنامج بدعم

منوعات العقل 23



تدار الكثير من الشركات والمؤسسات الحكومية والخاصة من المنزل بعد أن أدى انتشار فيروس كورونا المستجد إلى فرض الحظر في أغلب دول العالم، ولكن ما زالت إدارات هذه المؤسسات والشركات تبحث عن طرق لمراقبة أداء العمل من المنزل، وذلك باستخدام برامج المراقبة والكاميرات.

أطعمة ينبغي تبنيها من أجل نمط حياة صحي

أفضل الأنظمة الغذائية لفرط نشاط الغدة الدرقية



الأمثلة التي يجب الحد منها أو تجنبها، وأخيرهم إذا كنت تتناول مكملات اليود.

ما هي الأعراض الشائعة لفرط نشاط الغدة الدرقية؟

وفقا لموقع NHS الإلكتروني، تشمل أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية ما يلي:

- العصبية والقلق والتعب.
- فرط النشاط - قد تجد صعوبة في البقاء ساكنا ولديك الكثير من الطاقة العصبية.
- تقلب المزاج.
- صعوبة النوم.
- الشعور بالتعب طوال الوقت.
- الحساسية للحرارة.
- ضعف العضلات.
- إسهال.
- الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد.
- العطش المستمر.
- الحكّة.
- فقدان الاهتمام بالجنس.

وتشمل العلامات الجسدية الشائعة لفرط نشاط الغدة الدرقية أيضا ما يلي:

- تورم في رقبتهك بسبب تضخم الغدة الدرقية.
- معدل ضربات القلب غير المنتظم و/أو السريع غير المعتاد (الخفقان).
- ارتفاع.
- الجلد الدافئ والتعرق المفرط.
- احمرار راحتي يديك.
- طفح جلدي مثير للحكة.
- تساقط الشعر.
- فقدان الوزن.
- مشاكل في العين، مثل الاحمرار أو الجفاف أو مشاكل الرؤية.



بعد فرط نشاط الغدة الدرقية حالة طبية يمكن أن تسبب مجموعة متنوعة من الأعراض لدى المرضى. فما النظام الغذائي الذي يجب على الأشخاص المصابين بفرط نشاط الغدة الدرقية، اتباعه؟

وفقا لمؤسسة الغدة الدرقية البريطانية (BTF)، لا يوجد نظام غذائي محدد يجب على الأشخاص المصابين بفرط نشاط الغدة الدرقية اتباعه. ولكن يحتاج الأشخاص المصابون بفرط نشاط الغدة الدرقية إلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية لمساعدتهم على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان.

وبناء على دليل NHS Eatwell، فإن النظام الغذائي الصحي يشمل:

- تناول ما لا يقل عن خمس حصص من مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات كل يوم.
- اعتماد الوجبات على الأطعمة النشوية الغنية بالألياف مثل البطاطس أو الخبز أو الأرز أو المعكرونة.
- وجود بعض بدائل الألبان أو منتجات الألبان.
- تناول بعض البقوليات والبقول ومن الأسماك والبيض واللحوم وغيرها من البروتينات.
- اختيار الزيوت غير المشبعة والأطعمة الغنية بالدهن وتناولها بكميات قليلة.
- شرب الكثير من السوائل (على الأقل ستة إلى ثمانية أكواب في اليوم).

وقد يوصي الطبيب أو الصيدلي بمكملات أو فيتامينات معينة للأشخاص المصابين بفرط نشاط الغدة الدرقية. ويشرح المعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلى في

المكملات الغذائية الخمسة الأقل شهرة لتعزيز وظائف الدماغ!

يمكن أن تساعدك وظيفة الدماغ الصحية على عيش حياة أطول وأسهل. فما هي

المكملات الغذائية الأفضل لوظيفة الدماغ؟.



في الكركم، وقد رُحِبَ به لخصائصه المضادة للأكسدة، ووجدت دراسة من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس أن الأشخاص الذين تناولوا الكركمين حققوا نتائج أفضل في اختبارات الذاكرة، وكان لديهم تراكم أقل للبروتينات غير الطبيعية في أدمغتهم.

وفي الأماكن التي يتم فيها استهلاك الكركمين بشكل أكثر شيوعا، توجد أيضا معدلات أقل للإصابة بمرض ألزهايمر، كما هو الحال في الهند.

الكركم
إنها مادة طبيعية تلعب دورا في استقلاب الطاقة في جميع أنحاء الجسم. وبطبيعة الحال، توجد بشكل شائع في اللحوم والأسماك والبيض. وثبت أن مكملات الكركمين تعمل على تحسين الذاكرة ومهارات التفكير - خاصة لدى النباتات غير الطبيعية في أدمغتهم.

فوسفاتيديل سيرين
يعد نوعا من المركبات الدهنية تسمى فوسفوليبيد، والتي يمكن العثور عليها في دماغك. واقتُرحت بعض الدراسات أن تناول مكملات الفوسفاتيديل سيرين، يمكن أن يكون مفيدا في الحفاظ على صحة الدماغ. وأظهرت الدراسات أن تناول 100 مغ من الفوسفاتيديل سيرين ثلاث مرات يوميا، يمكن أن يساعد في تقليل التدهور المرتبط بالعمر في وظائف المخ.

مهم من الدماغ مرتبط بالذاكرة. وبالإضافة إلى ذلك، وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على مجموعة صغيرة من كبار السن الأصحاء، أن تناول 200 مغ من ريسفيراترول يوميا لمدة 26 أسبوعا، يحسن الذاكرة.

وإذا كان هذا صحيحا، فقد يساعد في إبطاء التدهور في وظائف المخ الذي يحدث بشكل طبيعي مع تقدمك في السن.

L-theanine
يبدو أن L-theanine، وهو حمض أميني طبيعي، لديه القدرة على تحسين الأداء العقلي، خاصة عندما يقترن بالكافيين.

ومع ذلك، فإن الدراسات التي أجريت حول تأثيرات L-theanine كانت على نطاقات صغيرة، لذا فإن النتائج قاطعة تماما. وتتمثل أفضل طريقة للحصول على L-theanine في شرب الشاي الأخضر، الذي يحتوي على الأحماض الأمينية والكافيين - المعروف أيضا أنه يساعد في وظائف المخ.

ريسفيراترول
يعد أحد مضادات الأكسدة التي توجد بشكل طبيعي في قشرة الفاكهة الحمراء والأرجوانية مثل العنب والتوت، ويمكن العثور عليها أيضا في النبيذ الأحمر والشوكولاتة والفول السوداني. وأظهرت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن تناول الريسفيراترول يمكن أن يمنع تدهور الحصين، وهو جزء





خلال تجربة ركوب الإبل وقت الغيب مع الاسترخاء أثناء احتساء فنجان من القهوة العربية والتمتع بالطازجة المقدمة على يد رعاة الإبل في الخيمة البدوية.

برامج لاستشكاف الثقافة المحلية والتراث العريق في قصر الإمارات

من عبق التاريخ الاصيل، والاستماع بأروع التجارب الثقافية التراثية التي تروي قصة حب خالدة تجمع بين التصميم المعمارية والهندسية المتميزة وبساطة العادات والتقاليد الإماراتية العريقة. ويعد التنزه في أرجاء قصر الإمارات، هذه التحفة المعمارية الأيقونية في قلب العاصمة أبوظبي، بحد ذاته تجربة غنية ومميزة لا فيه من

منوعات الفكر

38

سالم بن عبد الرحمن القاسمي يفتتح معرض حروف مشرقة للفنان الإماراتي محمد مندي



اشتهر الفنان محمد مندي بصفاته الفريدة والتميز الذي يبرز السمات الثقافية والفنية والتراثية للدولة. هذا وينظم متحف الشارقة للخط في كل عام معارض لخطاطين وفنانين من مختلف أنحاء العالم، حيث يأتي معرض هذا العام استكمالاً للمعارض التي تقدمها، إلى جانب حزمة من الفعاليات المصاحبة التي أدرجتها الهيئة ضمن خطة متكاملة للبرنامج مع الخطاط، تنطوي على تقديم ورش العمل عبر برامج رقمية، في خطوة تهدف إلى تعميم الفائدة على أكبر عدد ممكن من الأفراد.



استخداماً إلى جانب خط الديواني ألوان أكريليك، أيضاً لوحة على القماش تحمل نقش "إن الاتحاد يعيش في قلبي"، فضلاً عن 41 تصميمًا مختلفًا لكلمة الشارقة، التي تظهر بخطوط وأشكال إبداعية لافتة، والعديد من اللوحات التي استمد أفكارها من البيئة الإماراتية. ويشهد المعرض طيلة فترة انعقاده برامج وفعاليات مصاحبة، تتضمن لقاءً افتراضياً مباشراً مع الفنان محمد مندي بعنوان جماليات فن الزخرفة، كما تشهد الفعاليات ورشاً حول الخط الديواني، والزخرفة، وتصميم الشعار الخاص، وفن التحبير. ويشار إلى أن محمد مندي ولد في عام 1953، وبدأ مسيرته الفنية وتعلم الخط العربي منذ مطلع العام 1975، حيث كان منذ الصبا مولعاً



الجواز الإماراتي والعمل الإماراتية والعمل النقدية لعدد من الدول، ويتضمن المعرض أدوات الفنان الخطية ومجموعة من دروسه أثناء مسيرته التعليمية في القاهرة واسطنبول، بالإضافة إلى ديبلوم الخط ولوحة /الحلية الشريفة/، وإجازة الخط في الثلث والنسخ، وإجازة في الخط الجلي ديواني والديواني. كما يضم المعرض لوحة فنية بعنوان "زايد القائد" باستخدام خط الديواني، وتحمل حكم ومقولات للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، بالإضافة إلى لوحة بعنوان "ثقافة" صممت بخط الرقعة وتضمنت مجموعة من أقوال صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي. ورسم مندي لوحة على القماش تحت عنوان "إكليل الشارقة"، ووضع الفنان محمد مندي بصمته الفنية في التاريخ من خلال كتابة

مركز جمعة الماجد ينظم جلسة حوارية: «الكتابة الأدبية في وسائل التواصل الاجتماعي»

تخلو ذلك وختمت الجلسة الأستاذة إيمان اليوسف، التي تحدثت عن علاقة المؤسسة مقابل الضرر في مجال الكتابة والإعلام والتأثير، والنقد الذاتي والتفاعل المباشر مع القارئ، والكتاب الإلكتروني والورقي، والمؤثر والمحتوى، ودور وسائل التواصل الاجتماعي في غياب الوكيل الأدبي، وطرق تسويق الأدب لنفسه، وأثر هذه المواقع على الحراك الأدبي وعملية التبادل الثقافي.

الإعلامية شيخة الطيرى. بدأت الجلسة مع الأستاذ شاكور نوري الذي طرح عدة تساؤلات قائلًا: هل النصوص التي تنشر على الإنترنت جادة ولها قيمة أدبية؟ وهل استطاع النص المنشور على مواقع التواصل أن يكون أيقونة بحد ذاته؟ وهل أصبح الكتاب الرقمي بديلاً عن الكتاب الورقي؟ ثم تحدثت الأستاذة ياسمين العيسوي عن التحديات الراهنة للكتابة الأدبية في الواقع الافتراضي، ومدى تأثير التواصل



مجلة الجندي تصدر عددها الجديد

أصدرت مجلة "الجندي" التابعة لوزارة الدفاع عددها رقم 572 شهر سبتمبر 2021. وتناولت المجلة في عددها الجديد باللغتين العربية والإنجليزية، بالبحث والتحليل عددا من القضايا والموضوعات الحيوية وأهم الفعاليات والأخبار المتعلقة بوزارة الدفاع والقوات المسلحة الإماراتية. وجاءت "كلمة الجندي" تحت عنوان الإمارات .. وطن الخير والإنسانية" حيث قالت إن دولة الإمارات أصبحت منارة وعاصمة للخير والإنسانية انطلاقاً من إرث المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" وحكمته ورؤيته بضرورة تسخير الثروة لإسعاد الإنسان وخدمته. وأضافت المجلة في افتتاحيتها: في كل مناسبة تشد الأزمات على الساحة الدولية، ويخيم الارتباك على المشهد العالمي، تجدد دولة الإمارات بقيادة الرشيدة التأكيد على أنها أساس فاعل وشريك دولي رئيسي للحفاظ على الاستقرار وإنهاء الأزمات وكل ما ينجم عنها من تداعيات وأثار سلبية وتخفيف معاناة المتأثرين، فهي الوطن الذي عوّد العالم أن العزيمة في سبيل الخير والأمن والسلام والاستقرار لم تعرف المستحيل يوماً، مهما اشتدت التقديرات، لأنها تنطلق من أهداف تضع مصلحة الإنسانية دائماً فوق جميع الاعتبارات.

ويرصد العدد الجديد مجلة "الجندي"، أبرز الأحداث السياسية والعسكرية والأمنية، وأخبار جديد السلاح والتطورات العلمية والتكنولوجية التي وصلت إليها التقنيات الحديثة والذكاء الاصطناعي في المجال العسكري. وخصصت المجلة ملفها الرئيسي لعدد شهر سبتمبر 2021 للحدث عن "التدريب العسكري الافتراضي"، حيث أفردت مساحات مهمة من صفحاتها لإلقاء الضوء على أهمية فوائده ومميزات هذه النوعية من التدريبات. وفي باب "دراسات وتحليلات"، أعدت مجلة "الجندي" دراسة الأولى بعنوان "الانسحاب الأمريكي من أفغانستان وتأثيراته الاستراتيجية والعسكرية"، أما الدراسة الثانية فجاءت بعنوان "فوائد استراتيجية لتوظيف /الطباعة الثلاثية/ في المجالات العسكرية.. ونشرت "الجندي" في باب "لقاء العدد" حواراً مع ديميتريوس باباكوستاس، الرئيس التنفيذي لشركة "هلينيك إيروسبيس، Hellenic Aerospace/ التي توفر خدمات ومنتجات الدفاع والفضاء والطائرات والمحركات وقطع الغيار وصيانة إلكترونيات الطيران، حيث ناقشت معه التحديات التي تواجه قطاع الدفاع وتعاون شركتهم مع دول مجلس التعاون الخليجي، خاصة مع دولة الإمارات

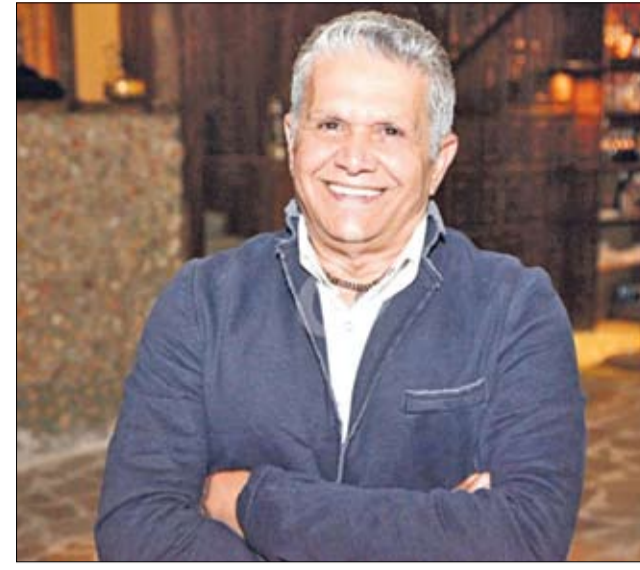
العربية المتحدة ودول أخرى في الشرق الأوسط وبعض القضايا الأخرى ذات الصلة. أما في باب "بروفائل" لشهر سبتمبر، فقد خصصته المجلة لاستعراض مميزات ومواصفات المركبة العسكرية الإماراتية "وحش" التي صنعت بسواعد أبناء الإمارات عبر شركة "كالدس" الوطنية في أبوظبي. وأفردت المجلة مساحات من صفحاتها لاستعراض آراء وتحليلات نخبة من الكتاب الإماراتيين والعرب للحدث عن مختلف القضايا والأمور التي تهم القراء. وتجدر الإشارة إلى أن مجلة "الجندي" تأسست في عام 1973، وصدر العدد الأول منها في شهر أكتوبر من العام نفسه، بهدف تغطية أخبار ونشاطات وزارة الدفاع والقوات المسلحة بدولة الإمارات العربية المتحدة. وتعمل مجلة "الجندي" منذ تأسيسها عبر نخبة من أبرز الكتاب والمتخصصين في المجال الدفاعي والأمني من مختلف أنحاء العالم، على نشر دراسات وبحوث وتقارير وملفات عسكرية متخصصة، تتناول بالبحث وتم في دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة العربية والعالم. ولتحقيق الأهداف وتلبية رغبات القراء والمتابعين، والتواصل الاجتماعي والوسائط المتعددة.



منوعات

الفكر

39



بعد النجاح الكبير الذي حققه مسلسل (رصيف الغرباء)، عمل جديد يتم التحضير له والمباشرة بتصويره بعنوان (الزيتونة)، وهي المنطقة البيروتية المعروفة التي كانت مقصداً للسياح العرب والأجانب قبل الحرب الأهلية في لبنان العام 1975. و(الزيتونة) لها ذكرياتها عند الكثيرين، بما كانت تمثل على المستويات كافة، والكاتب اللبناني طوني شمعون، يؤكد في هذا الحوار أن تركيزه سيكون منصباً على (القبضيات) الذين انتشروا في تلك الفترة، من خلال قصة حب كبيرة، موضحاً أنه قد تتم الاستعانة بممثلين عرب وخليجيين في حال تمكنت الموازنة من تغطية أجورهم وتكاليف إقامتهم.

المسلسل يؤرخ لحقبة زمنية لا يعرفها الجيل الجديد

طوني شمعون انتظروا المفاجأة عند عرض (الزيتونة)



رصيف الغرباء

• ما أصداء آخر أعمالك (رصيف الغرباء)؟
- هذا العمل هو الرقم واحد وترجع على عرض الدراما العربية كما أشارت الصحافة.
• أي صحافة؟
- الصحافة المصرية.
• العمل حظي بنسبة متابعة كبيرة جداً في كل الدول العربية ودول الاغتراب.
الدول التي لا توجد فيها محطة (ال بي سي أي) تابعت المسلسل عبر (يوتيوب).
• وبالنسبة لدول الخليج؟
- أنا قلت إنه حظي بمتابعة عربية واسعة جداً، بما فيها الخليج أيضاً.
• قريباً ستبشرون بتصوير مسلسل من كتابك بعنوان (الزيتونة) التي كانت مقصداً للعرب والأجانب عندما كان لبنان في عزه، فهل ستم الاستعانة بممثلين عرب للمشاركة فيه؟
- سنفعل ذلك في حال وجدنا أن هناك ضرورة.
لست ضد أن يشارك في المسلسل ممثل عربي أو ممثلة عربية أو أكثر إذا فرض المنطق ذلك.
• ولكن المنطق يفرض ذلك في هذا العمل، لأن (الزيتونة) شكلت ملتقى لكثير من العرب؟
- هذا صحيح، ولكننا سنستعين بممثلين وممثلات عرب إذا سمحت الميزانية التي سترصدها محطة (ال بي سي أي) بذلك.
إذا كان المنتج والمخرج قادرين على التعامل بالشكل المناسب، من خلال دفع الأجر الذي يطلبه الممثل وتأمين بدل إقامة درجة أولى له في أحد الفنادق، عندها يمكن التعاقد مع ممثل عربي للعمل، ولكن في حال كانت الميزانية محدودة فستصرف وفق ذلك.
• بما أن (رصيف الغرباء) هو الأول عربياً، فهذا يعني أن الممثلين العرب يشقون بصنّاع العمل الذين هم أنفسهم صنّاع (الزيتونة)، ولا شك أنهم سيرحبون بالمشاركة فيه؟
- كل الفنانين العرب وصنّاع الدراما موجودون في لبنان ويصوّرون أعمالهم فيه.
وقمّت 500 حلقة تلفزيونية مع (ال بي سي أي)، وأنا راض وسعيد بهذا الوضع.
• أنجزت منها 140 حلقة، وهو عدد حلقات (رصيف الغرباء)، فكم سيكون عدد حلقات مسلسل (الزيتونة)؟
- لا أعرف.
• ألم تنجز كتابته؟
- طبعاً.
ولكن لا أعرف كم سيكون عدد حلقاته على الهواء.
• (الزيتونة) كانت منطقة فيها من كل شيء. فهل ستتناول كل تفاصيلها في المسلسل؟
- قرأت 35 كتاباً عن (الزيتونة) وأجوائها قبل أن أكتب قصتي الخاصة.



إسعاد يونس مرعوبة من العودة للسينما



قالت الفنانة إسعاد يونس، إنها سعيدة بعودته بعد غياب في فيلم (200 جنيه)، مضيفة (أنا مرعوبة من العودة لدرجة إنني مش قادرة أفق على رجلا). وبسؤالها عن تشابه قصة الفيلم مع فيلم (5 جنيه) للراحل علي الكسار، قالت الفنانة إسعاد يونس، في تصريح خاص لـ(بوابة الأهرام)، إن هذه التيمة من الأفلام تيمة عالمية. (200 جنيه)، من بطولة مجموعة كبيرة من النجوم، منهم إسعاد يونس، أحمد السقا، أحمد آدم، أحمد رزق، هاني رمزي، خالد الصاوي، أسري ياسين، بيومي فؤاد، نبيل كريمة، ليلي علوي، غادة عادل، أحمد السعدني، طارق عبد العزيز، محمود حافظ، مي سليم، نيرمين زعزع، ملك قنورة، نهى صالح، دينا فؤاد، محمد فراج، أحمد داود، محمد العريف، آيه قاسم، عمرو عبد الجليل من تأليف أحمد عبدالله، وإخراج محمد أمين. وهي سياق متصل قرر عدد من النجوم المشاركين في فيلم (200 جنيه)، الترويج لفيلمهم الجديد على طريقتهم الخاصة، عن طريق نشر صورهم عبر حساباتهم الشخصية بمنصات التواصل الاجتماعي وهم يستكون في أيديهم ورقة أموال قيمة 200 جنيه.

عفاف راضي: اشتقت لجمهوري.. ومتحمسة لأول حفلاتي الغنائية

تستعد الفنانة القديرة عفاف راضي لإحياء أولى حفلاتها الغنائية بعد غياب، تطل خلالها على مسرح النافورة بدار الأوبرا المصرية، وذلك مساء الخميس 16 سبتمبر الجاري. وتعلن عفاف راضي عبر هذه الإطلالة المنتظرة عودتها الرسمية للحفلات الجماهيرية في مصر، وتروي عطف جمهورها بوجبة غنائية من وحي أيام الزمن الجميل بأشهر أغنياتها، مثل "ردوا السلام" و"هوا يا هوا" و"لين يا قمر" و"فضينا الليالي". وتحيي أيقونة الزمن الجميل ذكرى الموسيقار الراحل بليغ حمدي عبر ليلة غنائية مميزة تحتضنها دار الأوبرا المصرية، تعيد خلالها عفاف إحياء أشهر الأعمال الغنائية التي جمعتها مع بليغ عبر حفل أوركستراي كبير بمشاركة المايسترو سليم سحاب. وكشفت عفاف راضي عن سر قرار العودة لساحة الحفلات الغنائية، قائلة: "بعد تكريمي الذي أقدره جداً مؤخراً من مؤسسة الرئاسة، وظهوري في بعض الإطلالات التلفزيونية لست من الجمهور من الحب والامتنان والشوق لأعمالي ما أعطاني دفعة قوية، كما أنني لم أجد فرصة أنسب من الاحتفاء بذكرى بليغ حمدي للعودة لحفلات المسرح تكريماً له واعتزازاً بأهم الأعمال الغنائية التي جمعناها أمام الجمهور المصري".



الفكر

طبية توضح كيف يمكن تجنب ضربة الشمس

أعلنت الدكتورة سونا ايساكوفا، أن تجنب ضربة الشمس ممكن بتغطية الرأس في الحر ، وارتداء ملابس خفيفة فاتحة اللون، وتوفير درجة حرارة 20-25 درجة مئوية داخل المنزل، والاستحمام.

وتقول الدكتورة، " يقضي الناس في الصيف الكثير من الوقت في الهواء الطلق. وهذه الفترة هي فترة الإجازات السنوية. ولكن في الطقس الحار، يزداد خطر الإصابة بضربة الشمس، التي تنتج عن ارتفاع حرارة الجسم، ولتجنبها يجب تأجيل العمل في الهواء الطلق إلى المساء، وشرب كمية كافية من الماء، حتى دون الشعور بالعطش".

وتضيف، يجب في الطقس الحار وضع غطاء على الرأس، وارتداء ملابس خفيفة فضفاضة فاتحة اللون واستخدام نظارات واقية من أشعة الشمس. ويفضل البقاء أطول فترة ممكنة في مكان مكيف الهواء، ولكن بشرط ألا يكون تفاوت درجات الحرارة بين الداخل والخارج كبيراً.

وتقول، " حاولوا الحفاظ على برودة المكان وأن تكون درجة الحرارة فيه

20-25 درجة مئوية، وعند عدم وجود المكيف، يجب ألا تزيد عن 32 درجة مئوية. ومن أجل ذلك يجب أن تكون النوافذ مفتوحة في الليل والصباح الباكر. وغلقتها في النهار وخاصة في الجانب المشرق من البيت".

ووفقاً لها، عند تحضير الطعام يجب التقليل من استخدام الفرن، لأنه يزيد من ارتفاع درجة الحرارة. كما يجب الاستحمام بماء منعش ولكن مع تجنب الماء البارد، وهذا مهم بصورة خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشكلات في القلب والأوعية الدموية.

ومن أعراض ضربة الشمس، ارتفاع درجة حرارة الجسم، ضيق التنفس، الصداع، الغثيان، التقيؤ، والخفقان، واضطراب الوعي واحمرار الوجه. لذلك إذا أصيب الشخص بضربة شمس، يجب قبل كل شيء وضعه في مكان بارد في وضعية الاستلقاء مع رفع ساقيه قليلاً، وإعطائه ماء بارداً وتبريد جسمه بمنشفة مبللة، وإذا اقتضى الأمر استدعاء سيارة الإسعاف.



أخصائي تخفيض وزن يقترح مشروباً بديلاً عن القهوة

يقترح الدكتور بافل إيسنبايف، أخصائي تخفيض الوزن في مستشفى "بورمينتال"، مشروباً بديلاً عن القهوة، يساعد على الشعور بالانتعاش مثل القهوة. ويقول، " يمكن إنعاش الجسم بمشروب الكاكاو، الذي يحتوي على مادة تيوبيرومين المحفزة، مثل الكافيين، بيد أن تأثيرها أخف، لأنها لا تؤثر في الجهاز العصبي المركزي ولا تثير القلق وتحسن التركيز. وبالإضافة إلى ذلك تأثيرها أطول من الكافيين (حوالي سبع ساعات). ولكن فقط مشروب الكاكاو الطبيعي له هذا التأثير، وليس الكاكاو السريع الذوبان". ويضيف الأخصائي، يحتوي الكاكاو على نسبة صغيرة من الكافيين أيضاً (0.1-0.2 بالمئة)، كما في الشاي الأخضر، والمشروبات الغازية ومشروب الشوكولاتة، حيث تقيد جميعها في إنعاش الجسم.

علامة خفية في أصابعك قد تدل على

ارتفاع مستويات الكوليسترول!

يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إلى زيادة تأثيره في الجسم، ويتراكم دون أي أعراض محسوسة. ومع ذلك، فقد وجد أن رواسب الكوليسترول يمكن أن تسبب تغيرات ملحوظة في الجسم.

ووجدت دراسة حالة نشرت في مجلة Hindawi، أن ما يسمى بـ Xanthomas أدى إلى تقييد حركة المفاصل، وهو مادة صفراء غنية بالكوليسترول تترسب في الأوتار أو أجزاء أخرى من الجسم.

وقدم رجل يبلغ من العمر 42 عاماً شكوى من تقييد الحركة خاصة في أصبعه الرابع والخامسة من يده اليسرى.

ولم يفحص من قبل، لأن تقييد الحركة لم يظهر إلا في الشهر الماضي. وكانت الكتلة غير المؤلمة تنمو ببطء وتسبب خللاً في المفاصل المصابة.

وكان مستوى الكوليسترول في الدم لدى المريض أعلى من المعدل الطبيعي، وأظهرت الخزعة أن خلايا Xanthomas منتشرة بين الألياف الكولاجين في الوتر. وكتب الباحثون في الدراسة: "على حد علمنا، هذه الحالة هي الأولى بخصوص Xanthomas الذي يؤدي إلى تقييد حركة المفاصل".

ووفقاً لمستشفى وينشستر، فإن Xanthomas أكثر شيوعاً عند كبار السن. وتكون فرصك أعلى في حال:

- لديك واحدة من مشاكل التمثيل الغذائي.
- لديك مستويات عالية جداً من الكوليسترول أو الدهون الثلاثية.

وبالنسبة لعظم الناس، فإن الطريقة الوحيدة لتحديد مستويات الكوليسترول المرتفعة في الحصول على فحص الدم، كما تشير NHS.

ويعد تغيير الأطعمة التي تتناولها أمراً أساسياً لخفض مستويات الكوليسترول في الدم.

وبشكل حاسم، يحتوي الشوفان على ألياف قابلة للذوبان، والتي توجه ضربة حاسمة لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.



عرض فستان للمغنية والممثلة الفرنسية مصرية الأصل داليدا كجزء من معرض «ديفاز» في معهد العالم العربي IMA في باريس. ا ف ب

قرأت لك

شرب الماء



استعرض موقع "هيليس لاين" مجموعة من الفوائد الصحية التي تعود على الجسم نتيجة شرب المياه، ويبلغ المعدل المطلوب يومياً 8 أكواب على الأقل.

ومن فوائد شرب المياه المساعدة على فقدان الوزن حيث يعد من أهم الألياف المتبعة للريجيم كونه يقلل من الشعور بالجوع ويحول الدهون المتراكمة في الجسم إلى طاقة ويهدد بالحيوية والنشاط.

كما يساعد الماء على علاج مشاكل المعدة كالاضطرابات الهضمية والإمساك والإسهال وتقليل الشعور بالانتفاخ كما يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والثانة.

ويعمل الماء على تنقية الجسم من السموم وتخليصه منها أولاً بأول.

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

سؤال وجواب

• لماذا تهب الرياح؟

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

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

• ما سبب ملوحة مياه البحر؟

مياه البحر مالحة لحتوائها على ملح ذائبة غلبة هذا الملح هو ملح الطعام الذي يستخدمه البشر مصدر هذا الملح مياه الأنهار التي تصب في البحار تعمل هذه الأنهار على إذابة ملح الصخور التي تترسب طريقها وتحمله إلى البحر

هل تعلم؟

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

قصة أرانب جحا

اشترى جحا من السوق زوجاً من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلاً فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءاً منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلّة ثم فرده جسده على الارض واضعاً يده تحت رأسه كوسادة واغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتيان بأزواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنه مجموعه كبيره في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيخلى لهما عن غرفه كبيره في بيته وسيغرقهما بالطعام ليكبروا ويكتنزا ويتوالدا ويبيع منهم ويشترى زوجاً من البط لبيض ويقس بطاً صغيراً ويكبر لبيض ابيض ويشترى بعد ذلك زوجاً من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره حلوية وتلد ايضا وتمتلئ الغرقة لتصبح غرقتين ثم ثلاثاً ثم قطعته ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام واغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمزجه وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح ويبيع البط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيراً.. واستيقظ من النوم مرتاحاً مبسوطة وسعيداً جداً واخذ عمته وعباته من السلّة وليسهما وحين جاء دور السلّة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك بلد ويتكاثر بعيداً عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيراً يا ويلاه.. واحلاماه.

