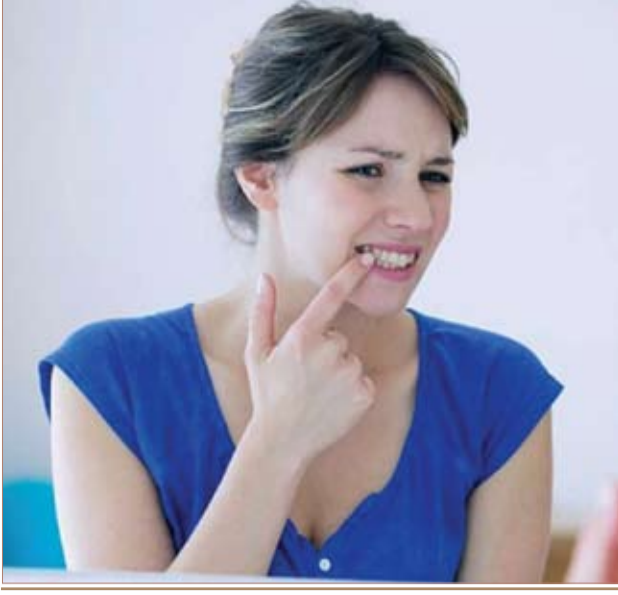


المقيم في الإمارات باتريك بول
يجول المحيط الأطلسي بعد إجراء
عملية استبدال كاملة للورك



رندا البحيري:
يهمني دائماً التواجد
في الأعمال الجيدة



أسباب التهاب اللثة وأفضل
طرق العلاج وأسرعها

نتائج أهم الأبحاث عن ضغط الدم

وجود صلة بين ارتفاع ضغط الدم ومخاطر الإصابة بالخرف من أهم نتائج الأبحاث والدراسات التي أجريت عن الضغط هذا العام. لكن المضاعفات التي يسببها ارتفاع الضغط تتعدى ذلك إلى زيادة احتمال الوفاة المبكرة بسبب أمراض القلب. وقد قدمت أبحاث 2019 وسيلة جيدة لخفض الضغط المرتفع هي: نوم القيلولة. وتتضمن إجراءات علاج الضغط المرتفع بطرق طبيعية: تعديل نوعية الأطعمة، وتقليل الملح، والمشي وممارسة الرياضة يومياً، والنوم 7 ساعات كل يوم. وتتوصل فريق بحثي ياباني إلى أن التبول عدة مرات أثناء الليل من علامات الإصابة بارتفاع الضغط المزمن، وغرخت نتائج الدراسة خلال المؤتمر السنوي الـ 83 للجمعية اليابانية لأمراض الدورة الدموية. واقتُرحت دراسة أخرى عُرضت خلال المؤتمر السنوي لجمعية القلب الأمريكية النظر إلى التغذية غير الصحية باعتبارها من أكبر عوامل الخطر المسببة لارتفاع ضغط الدم، وأن التعديلات الغذائية الصحية من أدوات العلاج والتصحيح الفعالة. وحُثت دراسة أمريكية أجريت في جامعة كاليفورنيا على أكل الجوز كوسيلة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم، وخفضه إذا كان مرتفعاً. وبشكل عام، يوجد اتفاق بين نتائج الأبحاث التي أجريت عن ضغط الدم في عام 2019 على أن الأطعمة المصنعة وما تحتويه من إضافات ومواد حافظة ودون تلعب دوراً هاماً في ارتفاع ضغط الدم، وأن الحد من تناول هذه الأطعمة مع شرب الكمية الكافية من الماء لترطيب الجسم يساعد على تخفيف المشكلة.

يمكن لأدمغة الأمهات والرضع العمل سوياً بمثابة "شبكة عملاقة" عن طريق مزمنة موجات المخ عند التفاعل. ويختلف مستوى التواصل بين موجات المخ وفقاً لحالة الأمهات العاطفية، فعندما تعبرن عن مشاعر أكثر إيجابية، تصبح عقولهن مرتبطة بقوة أكبر بعقول أطفالهن، وهذا ما قد يساعد الطفل على التعلم ونمو عقله. واستخدم البحث، الذي نشر في مجلة NeuroImage، طريقة تسمى الدماغ الكهربائي المزدوج (EEG) للنظر في إشارات الدماغ في كل من الأمهات والأطفال أثناء تفاعلهم مع بعضهم البعض. ووجد الباحثون أن الأمهات والأطفال يميلون إلى مزمنة موجات المخ لديهم، وهو تأثير يُعرف باسم التوصيل العصبي بين الأشخاص، خاصة في تواتر 6-9 هيرتز، في نطاق ألفا لدى الرضع.

سعادة الأم تساعد الطفل على التعلم وتنمية عقله

ومن خلال النظر في صفات وهيكلية التواصل العصبي بين الأشخاص باستخدام طريقة حسابية في تحليل الشبكة، يمكن للباحثين أن يروا كيف تتدفق المعلومات داخل كل دماغ متصل، وكذلك كيف يعمل الدماغان معاً كشبكة. وتميل الأمهات والرضع إلى قضاء الكثير من الوقت معاً في حالة عاطفية إيجابية، حيث ترتبط أدمغتهم ارتباطاً وثيقاً. ووجدت الدراسة أن التفاعل الإيجابي، يعزز قدرة أدمغة الأمهات والرضع على العمل كنظام واحد. وهذا بالتالي يعزز المشاركة الفعالة وتدفق المعلومات بين الأم والرضع. وقال الدكتور فيكي ليونغ من قسم علم النفس بجامعة كامبريدج، الذي قاد الدراسة: "نعلم سابقاً أنه عندما تكون العلاقة العصبية بين الأمهات والأطفال قوية، يصبح الأطفال أكثر تقبلاً وجاهزين للتعلم من أمهاتهم. . وفي هذه المرحلة من الحياة، يكون لدى دماغ الطفل القدرة على التغيير بشكل كبير، وهذه التغييرات مدفوعة بتجارب الطفل. . ومن خلال استخدام النغمة العاطفية الإيجابية أثناء التفاعلات الاجتماعية، يمكن للوالدين التواصل بشكل أفضل مع أطفالهما الرضع، وتحفيز نمو الطفل وقدرته العقلية. . وتشير النتائج أيضاً إلى أن أطفال الأمهات المصابات بالاكتئاب قد يظهرون أدلة أقل على التعلم بسبب ضعف العلاقة العصبية بين الأم والرضع. والأمهات اللاتي يعانين من حالة ذهنية منخفضة أو سلبية باستمرار بسبب الاكتئاب السريري، تملن إلى أن يكن لهن تفاعل أقل مع أطفالهن.

علامات الاكتئاب تظهر على الأطفال بعمر 7 سنوات

تشير دراسة حديثة إلى أن الاكتئاب قد يبدأ في أدمغة الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سبع سنوات، وعلامات التحذير قد تتنبأ بالمشاكل العاطفية المستقبلية لديهم. وبالنسبة للعديد من الأشخاص المصابين بالاكتئاب، لا تبدأ الأعراض مثل القلق ونقص الشعور بالمرح حتى سن المراهقة. لكن الباحثين الأمريكيين الذين درسوا ما يقرب من 100 طفل، وجدوا أنهم يستطيعون التنبؤ بالأطفال الذين سيصابون من الاكتئاب في سن 11 عاماً، عن طريق مسح أدمغتهم وهم في السابعة من العمر. وأظهر المسح الضوئي بجهاز التصوير بالرنين المغناطيسي، أن 94 طفلاً، لديهم ارتباط أقل بين جزأين من الدماغ، يعتقد أنهما يتحكمان في اتخاذ القرارات والمزاج. ويشير تدفق الدم المرتفع بين مناطق المخ هذه إلى أن الخلايا تتحدث مع بعضها البعض، وهذا يعني أن هؤلاء الأطفال يديرون عواطفهم بشكل جيد. لكن انخفاض تدفق الدم قد يشير إلى عكس ذلك، حيث أظهر هؤلاء الأطفال المزيد من علامات الاكتئاب في تقييم سلوكهم بعد أربع سنوات.

كيف يؤثر ملمس الكوب على طعم القهوة؟

يقول الخبراء إن الكوب الذي تحتسي فيه المشروبات وخاصة القهوة يؤثر على مذاقها. وأجرى العلماء في البرازيل، التي تعد أكبر منتج للبن في العالم، اختبارات شارك فيها خبراء ومدققون محترفون، ووجدوا أن ملمس الكوب، يصنع فرقاً كبيراً في مذاق القهوة. وشارك أكثر من 230 شخصاً في البحث نصفهم من الخبراء، حيث شربوا قهوة برازيلية عالية الجودة من فنجان خزفي ناعم، واستخدموا أيضاً قهواً مصنوعاً من السيراميك الأبيض ذو النهاية الخشنة على الناحيتين الخارجية والداخلية، وكلا الكوبين يتمتعا بوزن وشكل متماثل. وقالت الدكتورة فايانا كارفالو، عالمة النفس المشاركة في الدراسة "اعتبر المشاركون القهوة أحلى مذاقاً عندما تذوقوها من فنجان أملس، في حين تم تصنيف القهوة على أنها أكثر حمضية عند شربها من الكوب الخشن. . وأضاف " هذه النتائج تدل على أن ملمس الكوب يؤثر على الحكم على الأذواق الأساسية، وكذلك سمات الشعور بالقهوة مميزة في الفم. . وأشارت كارفالو إلى أن نوعية الكوب الذي تقدم فيه القهوة، عامل أساسي في تحويل استهلاك القهوة إلى تجربة متعددة الحواس، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

الدفع باليد . . ميزة ثورية تقني عن البطاقات البنكية

تتجه شركة أمازون إلى إحداث ثورة تقنية، حيث ستتيح للمستهلكين ميزة الدفع في متاجرها، دون الحاجة إلى استخدام البطاقة المصرفية التقليدية. وبحسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن أمازون حصلت على براءة اختراع لتطوير نظام للدفع، يُعرف على المستهلك من خلال يده. وبفضل هذا النظام، سيكون المستهلك قادراً على دخول المتجر من خلال عرض يده أمام ماسح كدي، وإذا اشترى شيئاً فإنه سيدفع أيضاً باستخدام طريقة "مسح اليد". ويتيح النظام الذي من التعرف على المستهلك من خلال الشرايين والخطوط الموجودة في راحة يده. ويقوم النظام بتصوير بيانات اليد ثم يربطها بالمعلومات البنكية المسجلة، وهو ما يعني أن المستهلكين سيشترون أغراضهم دون أن يضطروا لحمل بطاقة مصرفية أو دفع النقود. ولا يحتاج الدفع بالهاتف الذكي، خلال الوقت الحالي، سوى ثوان قليلة، لكن الصيغة الجديدة ستغني المستهلكين عن الاستعانة بأي جهاز، كما أن الصيغة ستتم في أجزاء قليلة من الثانية.

هولندا تتغلى عن اسمها المعروف وتحتفظ باسمها الرسمي

تستعد هولندا لإسقاط اللقب الذي لطالما عرفت به، على الأقل بين العرب وفي الصحافة العربية، وهو "هولندا"، ولكنها ستحتفظ باسمها الرسمي وذلك في العام 2020. وعلى الرغم من أن كثيرين يعرفون الدولة الأوروبية الواقعة شمال غربي القارة العجوز بـ "هولندا"، إلا أن الاسم الرسمي لها هو "الأراضي المنخفضة" أو Netherlands. وستسقط الدولة الاسم "هولندا" رسمياً اعتباراً من شهر يناير المقبل، من جميع المنشورات والمواد التسويقية، وبالتالي سيشار إلى البلاد باسمها الرسمي فقط، ولن تتمكن الشركات والسفارات والوزارات والجامعات إلا من الرجوع إلى الدولة باستخدام اسم Netherlands. وخصصت الدولة مبلغ 320 ألف دولار لحملة تحديث صورة البلد على المستوى العالمي، وتشمل الحملة استهداف السياح الذين يزورون البلد كل عام، حيث سيتم الكشف عن شعار لزهرة زئبق (توليب) برتقالية، وهي الزهرة الوطنية لهولندا، مع الحرفين الأولين من القطعين اللذين يتكون منهما اسم الدولة الرسمي (إن إل) أي الأراضي المنخفضة، وفقاً لتقرير صحيفة سيدني مورنينغ هيرالد. ويأتي هذا القرار وتنفيذه قبل أن تستضيف البلاد مسابقة الأغنية الأوروبية والمشاركة في الألعاب الأولمبية المقررة في العاصمة اليابانية طوكيو في العام 2020، حسبما نقلت صحيفة "إنديبندنت" البريطانية.



هذه المادة تحميك من أمراض القلب والسرطان

قال خبير التغذية الألماني هارالد زايتس إن مادة الليكوبين فوائد صحية عدة، إذ تساعد في الوقاية من أمراض القلب والسرطان. وأوضح زايتس أن الليكوبين تندرج ضمن مضادات الأكسدة، التي تحارب ما يعرف باسم الجذور الحرة Free Radicals، والتي تهاجم الحمض النووي، وترفع خطر الإصابة بأمراض القلب، والسرطان. وتساعد الليكوبين في حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، وإن كانت لا تغني عن الكريمات الواقية من الشمس. وأشار زايتس إلى أن المصادر الغذائية لليكوبين تتمثل في الطماطم، خاصةً معجون الطماطم، وعصير الطماطم، وكذلك البطيخ، والجزر الأحمر، والفلفل الأحمر.

50 وفاة بالبرد القارس في بنجلادش

قال مسؤولون في قطاع الصحة في بنجلادش إن ما لا يقل عن 50 شخصاً لقوا حتفهم بسبب موجة البرد القارس التي تجتاح البلاد، وذكر مكتب الأرصاد الجوية أن أدنى درجة حرارة بالبلاد لهذا العام سُجلت في الصباح الباكر أمس، عند 4.5 درجة مئوية في بلدة تيوتليا الحدودية في شمال بنجلادش. وقالت عائشة أختر، وهي مسؤولة كبيرة في مديرية الصحة الحكومية، إن ما لا يقل عن 17 شخصاً لقوا حتفهم بسبب التهاب حاد في الجهاز التنفسي بينما توفى 33 آخرون بسبب الإسهال وأمراض أخرى في أنحاء بنجلادش خلال الفترة من أول نوفمبر - تشرين الثاني إلى 28 ديسمبر - كانون الأول. وأضافت أن المستشفيات مكتظة بالمصابين بأمراض مرتبطة بالبرد مثل الإنفلونزا والجفاف والالتهاب الرئوي، وتابعت قائلة إن ذوي الدخل المحدود، خاصة العمال، هم الأكثر تضرراً من الطقس البارد لافتقارهم إلى الملابس الثقيلة، كما أن الكثيرون معرضون للإصابة بأمراض مثل الالتهاب الرئوي، خاصة الأطفال وكبار السن.

منوعات الفكر

22



التجديف فوق المحيط الأطلسي

المقيم في الإمارات باتريك بول يجول المحيط الأطلسي بعد إجراء عملية استبدال للورك

دبي - الفجر

في الإمارات العربية المتحدة، تعدّ عملية استبدال الورك حالياً من أكثر عمليات جراحة العظام شيوعاً، ويجري العديد من العمليات الجراحية من هذا النوع سنوياً في مستشفى برجيل للجراحة المتقدمة في دبي لعلاج الحالات المتعلقة بالوركين. وبينما كان الهدف من "الاستبدال الكامل للورك" في الماضي هو الحد من الألم بشكل أساسي، إلا أن تركيز المريض في القرن الحادي والعشرين يتمحور حول الأداء الوظيفي ونمط الحياة.

في هذا الصدد يقول البروفيسور ماتياس هونل، استشاري جراحة العظام، متخصص في استبدال المفاصل والطب الرياضي في مستشفى برجيل للجراحة المتقدمة في دبي: "في كثير من الأحيان يطلب المرضى "الاستبدال الكامل للورك" لأن المريض يرغب في نيل ميدالية "الرجل الحديدي" وهو الإنجاز الحياتي الوحيد الذي يعجز عن تحقيقه."

باتريك بول كان لديه الهاجس نفسه عندما سأل جراحه الدكتور ماتياس: "هل يمكنني التجديف فوق المحيط الأطلسي مع مفصل الورك الجديد؟" ذلك أن باتريك يرأس مبادرة تهدف إلى تركيز الانتباه على التلوث البلاستيكي للمحيطات. وكان قائد المركب الميني خصيصاً لهذا الهدف بتكلفة 1.8 مليون درهم تحت اسم "عام زايد" برعاية موانئ دبي العالمية، على رأس فريق يجوب المحيط الأطلسي في زمن قياسي يبلغ 4.250 كم في 27 يوماً، وهو يقول: "خلال رحلتنا واجهنا العديد من المشكلات الفنية والنفسية مثل كسر في الدفة أو عطل في مضخات المياه، إلا أن مفصل الورك الجديد لم يسبب لي أي ألم أو مشكلة."

والواقع أن عمليات استبدال الورك أخذت في الازدياد في الإمارات العربية المتحدة وفي جميع أنحاء العالم، ويُصنع بها على نطاق واسع لعلاج خشونة المفاصل والحالات الالتهابية الحادة مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، أو لمشكلات في نمو الورك أثناء الطفولة. قد تكون ثمة حاجة لجراحة الورك أيضاً في حالات كسور الفخذ، بما في ذلك تلك الناتجة عن هشاشة العظام. ويقول الدكتور ماتياس هونل: "إن المجموعة الأكبر في هذا النوع من الجراحة يشكها المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و80 عاماً، ونحن نقوم باستبدال مفصل الورك بشكل خاص لمرضى أصغر سناً مقارنة بما كنا عليه في الماضي. ويضيف: "ما من قواعد محددة عندما يتعلق الأمر باستبدال مفصل الورك. وعلى الرغم من أن الجراحة ترتبط عموماً بالمرضى الأكبر سناً، إلا أنها في الحقيقة إجراء يغيّر حياة أي شخص مصاب في مفصل الورك." ويقول باتريك: "قد كان مستشفى برجيل نعمة. فالمرافق في المستشفى ممتازة، والموظفون مهذبون وودودون. كان من دواعي سروري أن أكون في مستشفى يعتني بمرضاة بهذا الشكل." في الإمارات العربية المتحدة، يعاني العديد من الأشخاص من مشكلات الفخذ ويتم إجراء عدد من العمليات الجراحية سنوياً في جميع أنحاء العالم لعلاج الحالات المتعلقة بالوركين.

وفي حين أن مشكلات الورك شائعة، فإن معظمها غالباً ما يتم إهماله. ومع ذلك، تشير الدراسات إلى أن علاج مشكلات الورك في وقت مبكر يمكن أن يساعد المرضى على العيش لفترة أطول. ومن هنا فمن الضروري البحث عن علامات قد تشير إلى وجود مشكلة في الفخذ.

وبحسب الدكتور ماتياس، ثمة علامات عدّة لإصابة الورك، ويقتصر على الأفراد الذين يعانون من وجع أثناء أو بعد التمرين أو الألم الذي يتداخل مع الأنشطة اليومية أو يستثيرها أحياناً بتحديد الحالة. وكذلك تعدّ صعوبة التحال الجوارب علامة شائعة على تصلب الفخذ. وأيضاً إذا كان ألم الفخذ أو الورك يمنع من المشي لمسافات طبيعية، أو إذا كانت ثمة مشكلة في الوقوف على الساق لأكثر من دقيقة، فمن الضروري طلب المساعدة من خبير. ويخلص الدكتور ماتياس إلى القول: "تقوم بإجراء عمليات استبدال مفصل الورك بأسلوب بسيط للغاية ومن دون الإضرار بأية عضلات. وهذا يخفف الألم ويقلل من مخاطر فقدان الوظيفة حول الجراحة أو أثناء إعادة التأهيل المكثف. من الجدير ذكره أننا نستخدم جهاز الجر الكهربائي للمساعدة في تحريك الساق أثناء الجراحة. كما نزرع مفاصل اصطناعية غالباً ما تكون مصنوعة من التيتانيوم. وأما سطح المفصل فهو مصنع من السيراميك ونحن نستخدم الجيل الثالث من السيراميك، ويتميز بأنه مقاوم للغاية للتآكل ويضمن عمراً أطول لمفصل الورك الاصطناعي، كما يسمح باستخدامه في الظروف القاسية مثل جولة التجديف التي قام بها باتريك في المحيط الأطلسي. وغالباً ما يتم تغطية هذه العناصر عن طريق التأمين وهي تضمن شفاءً سريعاً. تمتاز هذه الجراحة بنسبة نجاح عالية للغاية وهي تعتبر تجربة مميزة وتوفر أفضل النتائج الممكنة. وبالتالي، ينبغي على الأفراد الذين يعانون من أي أعراض لآلام الفخذ أن يطلّبوا مشورة الخبراء وأن يقوموا بالإجراءات اللازمة لتحقيق الراحة من الألم." كما كشفت دراسة ظهرت في "جراحة العظام السريرية والبحوث ذات الصلة" CORR، الصادرة عن رابطة جراحي العظام والمفاصل في الولايات المتحدة، أن جراحة استبدال مفصل الورك لا تحسن نوعية الحياة فحسب، بل ترتبط أيضاً بزيادة متوسط العمر المتوقع، مقارنة بالأشخاص من نفس العمر والجنس.



تتضمن 13 عملاً من بين 438 عملاً مرشحاً

جائزة الشيخ زايد للكتاب تعلن عن القائمة الطويلة لفرع الآداب في دورتها الرابعة عشرة

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب اليوم القائمة الطويلة لفرع الآداب في دورتها الرابعة عشرة لعام 2019 - 2020، والتي اشتملت على 13 عملاً اختيرت من بين 438 عملاً تقدم للجائزة، وينتمي مؤلفوها إلى كل من: الإمارات، العراق، السودان، سوريا، تونس، فلسطين، مصر، لبنان.

تتضمن القائمة الطويلة 11 عملاً روائياً تحمل العناوين التالية: "أبناء وأحفاد" للكاتب محسن الرملي (العراق-أسبانيا) والصادر عن دار المدى 2018، و"تاكيداريا" للكاتب أمير تاج السر من السودان والصادر عن هاشيت أنطون- نوفل 2019، و"لحي الحي" للكاتب علي الشعالي من الإمارات والصادر عن دار اللوثة 2019، و"خفاً غير مصصود" للكاتب رشيد الضيف من لبنان والصادر عن دار الساقى 2019، و"حروب الرحماء" للكاتب إبراهيم عيسى من مصر والصادر عن دار الكرمة للنشر 2018، و"المكتبة السرية والجنرال" للكاتب خيرى الذهبي من سوريا والصادر عن الأهلية للنشر 2018، و"الكراكي" للكاتب حسن حميد من فلسطين والصادر عن الهيئة العامة السورية للكتاب "وزارة الثقافة" 2019، و"مستر

كما اشتملت القائمة على ديوانين شعريين، هما: "بالكأس ما قبل الأخيرة" للشاعر منصف الهاويبي من تونس والصادر عن مسكيباتني للنشر والتوزيع 2019، وديوان "الذئب وما أخفى: تلبيح رشاشية" الغزاة والزئزال" للشاعر يوسف زروق من تونس والصادر عن دار زينب للنشر 2017.

يذكر أن فرع الآداب احتل المركز الثاني من بين الأعمال المشاركة في جائزة الشيخ زايد للكتاب في دورتها الحالية بـ 438 ترشيحاً، فيما تصدرت فئة المؤلف الشاب الأعمال المقدمة للجائزة بواقع 498 ترشيحاً، وكانت الجائزة قد استقبلت نحو 1900 عمل في فروع الجائزة التسعة، وشهدت المشاركات تنوعاً في الجنسيات المشاركة والتي شملت 49 دولة من بينها 27 دولة أجنبية.



الفجيرة الاجتماعية الثقافية تنظم أسبوع الحرف اليدوية الأول



توجهات الدولة في ترسيخ وجود واستمرارية هذه الصناعات والحرف الشعبية، وحماتها من الإهمال والاندثار، كاشفاً عن توجهات الجمعية الجديدة، خلال "عام الاستعداد للخمسين"، في دعم الأسر المنتجة وتنويع مصادر دخلها، واستثمار طاقات أفرادها، وتطوير قدراتهم، وصقل مهاراتهم ليكونوا أصحاب مشروعات متميزة تدر عليهم دخلاً ثابتاً من جهة وتسهم في تعزيز الاقتصاد الوطني من جهة أخرى.

ومن جهتها، قالت هدى الدهماني نائب رئيس



•• الفجيرة - الفجر

زيد لأصحاب الهمم بالشراكة مع مجلس الطفل بالفجيرة وجمعية سواعد الإمارات التطوعية، ورشاً متنوعة في صناعات الفخاريات والدخون والعمود وزخرفة المداخن وتزيين وتشكيل التمر، يقدمها نخبة من المختصين والحرفيين الإماراتيين. وأوضح سعادة خالد الظنحاني رئيس جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية خلال اللقاء التثقيفي لـ "الأسبوع"، أن الاهتمام الذي توليه الجمعية للمنتجات الوطنية بشكل عام والحرف اليدوية على وجه الخصوص يأتي تماشياً مع

يركز في نسخته الأولى على قطاع الكتب والنشر

شراع في مبادرته الجديدة «بوابة الشارقة» يقدم جائزة نقدية 100 ألف دولار للشركة الناشئة الأفضل أداءً

•• الشارقة - الفجر

أعلن مركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع) عن فتح باب تقديم الطلبات رسمياً للمشاركة في مبادرة "بوابة الشارقة" التي أطلقها مؤخراً. ويركز البرنامج في نسخته الأولى، التي تنطلق أعمالها في مارس 2020، على قطاع الكتب والنشر في الشارقة دعماً واحتفاءً بتسمية "اليونيسكو" لشارقة عاصمة عالمية للكتاب لعام 2019. وستركز النسخ القادمة من البرنامج على مواضيع مختلفة.

وتقوم "شراع" في إطار المبادرة الجديدة بربط المشاريع الرقمية الناشئة في القطاعات المرتبطة بالكتب مع الجهات المعنية العامة والخاصة في الشارقة والإمارات عموماً، وذلك لتسريع دخول هذه المشاريع إلى وحدة من أوسع الأسواق تطوراً في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. ويعمل المركز أيضاً على إعداد الشركات الناشئة لتقديم قيمة مجزية للؤسسات الشريكة، وذلك عبر رعايتها وتسريع نموها وتطورها عن طريق البرنامج.

وبهذه المناسبة، قالت نجلاء المدفع، المدير التنفيذي لمركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع): "يتيح برنامج 'بوابة الشارقة' للشركات الرقمية الناشئة



يسرنا توفير منصة انطلاق متميزة للمشاريع الواعدة المبتكرة التي تسعى إلى تحقيق النمو". ويتطوي "بوابة الشارقة" على حوافز مهمة لتشجيع رواد الأعمال في قطاع الكتب والنشر على الانضمام إلى نسخته الأولى. وستتضمن نحو 10 شركات ناشئة

إلى برنامج لمدة شهر كامل يركز على توسيع نطاق الأعمال ودخول أسواق جديدة. ويجني المشاركون في البرنامج مجموعة واسعة من الفوائد، بما في ذلك جوائز نقدية تصل إلى 100 ألف دولار للشركة الناشئة الأفضل أداءً، بالإضافة إلى حوسومات مجزية على مزاي البرنامج والوصول إلى كوادر بشرية عالية الكفاءة من مدينة جامعية عالمية المستوى تضم ما يزيد على 30 ألف طالب وأكثر من 100 برامج أكاديمية، وبالتالي توفير رصيد كبير من المواهب المتميزة إضافة إلى التواصل مع أصحاب المصلحة الرئيسيين والعاملات المحتملين مثل هيئة الشارقة العامة عبر وكالة متخصصة ودعم إطلاق الأعمال مع إتاحة الوصول إلى مساحات عمل مشتركة معفاة من الإيجار والإعفاء كذلك من رسوم الترخيص بدعم من شركاء "شراع" في المناطق الحرة والتوجيه والتدريب الشخصي على يد فريق خبراء "شراع" وشبكة مرشديه العالميين

يشار إلى أن فترة تقديم الطلبات للمشاركة في برنامج "بوابة الشارقة" مفتوحة حتى يوم 1 يناير 2020

إنفنييتي تتعاون مع الهلال الأحمر الإماراتي لإسعاد الأطفال

•• دبي - الفجر

في إطار برنامجها للمسؤولية الاجتماعية، قامت "إنفنييتي" من العربية للسيارات بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، بتوزيع الهدايا على الأطفال المحتاجين من أجل إسعادهم في موسم الأعياد، وإدخال البهجة إلى قلوبهم واستعانت الشركة بشخصية "بابا نويل" في هذه الرحلة، حيث تجول على متن سيارة "إنفنييتي QX60 ذات السبعة مقاعد، لنشر السعادة وتقديم التهاني والهدايا للأطفال في جميع أنحاء دبي، بالتعاون مع الهلال الأحمر الإماراتي

ويعتبر الطراز QX60 من فئة سيارات الكروس أوفر الرائدة، حيث تم تصميمها لتوفير مساحة رحبة وراحة فخمة، ما ساعد على نقل مجموعة كبيرة من الهدايا في الصفيين الثاني والثالث من المقاعد القابلة للطي، والتي يمكن ترتيبها والاستفادة من الحيز الواسع في العديد من الأغراض



منوعات

العلاج

23

تُعد التهابات اللثة أحد الأمراض المتكررة التي تصيب جميع الفئات العمرية بلا استثناء، ويظهر التهاب اللثة نتيجة تراكم "بلاك الأسنان" وهو العامل الرئيس في ظهور أكثر من ٧٠٠ نوع من بكتيريا الفم، حيث تتفاعل في ما بعد مع خلايا اللثة مسببة التهاباً شديداً.



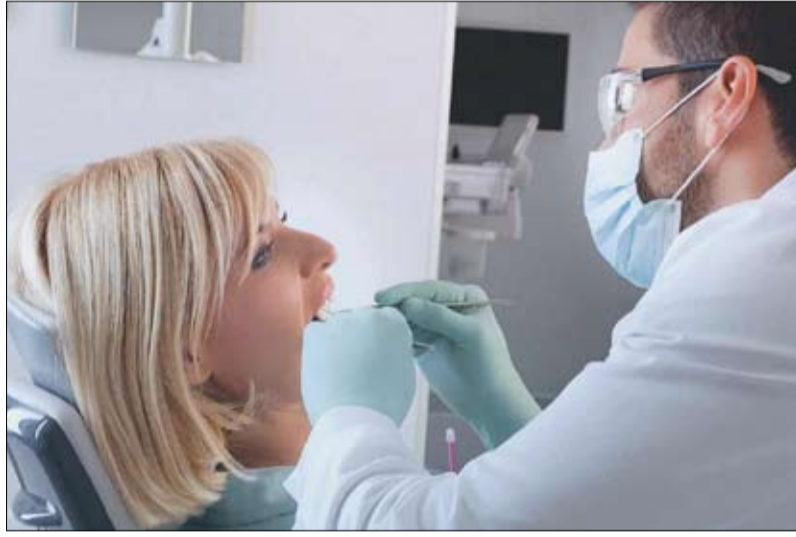
ويزداد الضرر الناجم عن التهابات اللثة في حالة إهمال علاجها؛ ليتسبب في العديد من المضاعفات أخطرها فقدان الأسنان، كما ينتج عنها تبيح وتورم واحمرار اللثة، أو إحداث ضرر في الأنسجة الداعمة للثة. وتنقسم التهاب اللثة من حيث شدتها إلى ثلاث مراحل، التهاب اللثة الخفيف، التهاب اللثة المتوسط، التهاب اللثة الحاد وفي التقرير التالي نتعرف إلى أسباب المرض وأفضل طرق العلاج وأسرعها.

أسباب التهاب اللثة وأفضل طرق العلاج وأسرعها



الزعر) مع ماء دافئ والمضمضة بشكل يومي يساعد على التخلص من التهابات اللثة. غلي مقدار متساو من ماء الريحان وقشر الرمان وتركه ليبرد، ثم وضعه على أماكن الالتهاب والألم. تساعد القرفة على منع نزيف اللثة وتخفيف الألم، وذلك عبر مضغ بضعة قرون من القرفة يومياً ومدة أسبوع كامل.

الوقاية من التهاب اللثة
- تنظيف الأسنان مدة دقيقتين كاملتين مرتين يومياً واستخدام خيوط الأسنان مرة واحدة يومياً؛
- التخلص من البلاك المتراكم بين الأسنان.
- مراجعة الطبيب بشكل دوري على الأقل مرة كل 6 أشهر للتخلص من البلاك بشكل احترافي.
- تناول الأغذية الصحية وتفادي الإصابة بسوء التغذية الذي يعد أحد أسباب الإصابة بالتهاب اللثة.



إستراتيجية العلاج على تثبيت الأسنان عبر وضع بدائل عظمية.

أفضل طريقة لعلاج أمراض اللثة
- تنظيف الأسنان باستخدام معجون أسنان يحتوي كمية مناسبة من الفلورايد الذي يعد المادة الطبيعية التي تساعد على حماية الأسنان من التسوس وتمنع تراكم البلاك.
- استخدام غسول مطهر للفم يحتوي على الكلوروكسيدين أو الهيبيكيتيدين؛
- لحد من التهاب اللثة والتحكم في تراكم البلاك على سطح الأسنان مع الاستمرار في استخدام الغسول يومياً ومدة شهر كامل.

- زيارة طبيب الأسنان والخضوع لجلسات لإزالة الجير والبلاك المتراكم على الأسنان.
- الخضوع لجلسات تنظيف عميق لمنطقة اللثة التي يصل عمقها إلى جذور الأسنان؛ وذلك للتخلص من البكتيريا المسببة لالتهاب اللثة.
- تناول مسكنات الألم "الباراسيتامول" و"الايبيبروفين" والمضادات الحيوية التي



ويظهر البلاك نتيجة بقايا النشويات والسكريات وبقايا الطعام على سطح السن الخارجية وداخل اللثة، خاصة مع إهمال تنظيف الأسنان بشكل صحيح يومياً؛ ليتحول البلاك مع مرور الوقت إلى جير تصعب إزالته إلا بواسطة الطبيب.
- التدخين، الذي يُعد أخطر العوامل المسببة في الإصابة بأمراض اللثة.
- التقدم في العمر.
- ترميم الأسنان الخاطئ الذي لا يتناسب مع شكل اللثة واللفك.

- الأسنان المتلوية وغير المتناسقة التي يصعب تنظيفها.
- التغيرات الهرمونية التي تصيب الجسم، وخاصة المتعلقة بفترة البلوغ لكلا الجنسين والحمل واستخدام حبوب تحديد النسل.
- حالات ضعف المناعة التي تنتج عن الإيدز، والسرطان، والسكري، والإصابة بالأمراض المزمنة.
- الإصابة بسوء التغذية، وخاصة نقص

أعراض التهاب اللثة
تختلف أعراض التهاب اللثة باختلاف مراحلها، إلا أن جميعها تشترك في إصابة المريض باحمرار وتورم اللثة، وتغير شكل وملمسها أو نموها بصورة غير طبيعية، وحدوث نزيف بها، خاصة في أثناء تنظيفها بالفرشاة، كما تنبعث رائحة كريهة من الفم، ويحدث انحصار للثة وتختلف الأعراض قليلاً في التهاب اللثة المتوسط، حيث يضاف إلى كل ما سبق تدهور في حالة الأربطة المحيطة بالأسنان وانفصالها عن السن؛ أما في الحالات الحادة التي تُصنف الأخطر من بين الحالات؛ فيحدث فقدان للعظم وتساقل الأسنان وامتلاء اللثة بالصديد الذي يتسبب في النهاية بتراجعها وانفصالها.

أسباب التهاب اللثة
يُعد إهمال نظافة الفم من أهم مسببات التهاب اللثة الذي يتسبب في تشكيل البلاك وتجمع البكتيريا وتبيح اللثة.



5 خطوات في رحلة فقدان الوزن



الانضباط. لذا، يمكنك البدء بتقليل كم الطعام الذي تتناوله بشكل تدريجي، مع شرب كم مضاعف من المياه، ومراقبة وزنك كل أسبوع على الميزان؛ لتلاحظي كم فقدت من الوزن؛ وفي غضون 3 أسابيع، ستلاحظين ثباتاً ملحوظاً في الوزن، ما يعني أنك تسيرين على الطريق الصحيح طبقاً للرجيم المتبع.

4. التخلص من الأطعمة غير الصحية
من المفيد أن تقومي بحملة تنظيف في منزلك للتخلص من كل الأطعمة غير الصحية، كيف تتوقعين أن تفقدي الوزن وأنت محاطة بالأطعمة غير الصحية المفضلة لديك؟!

5. ممارسة الرياضة
إذا أردت تحقيق أفضل النتائج، فعليك المداومة على ممارسة التمارين الرياضية، وأتباع الرجيم الصحي في الوقت ذاته، فلن تفقدي الوزن بشكل صحي باتباع أحدهما من دون الآخر، فزيادة النشاط تزيد من معدل الأيض لديك، كما أنّ أتباع الرجيم يقلل من السعرات الحرارية، مع اشتماله على جميع العناصر الغذائية الهامة لجسمك بنسب معقولة، كالكاربوهيدرات والبروتين، مع الكثير من الخضراوات والفاكهة التي لا بد أن يشتمل عليها الرجيم الصحي.

سيتوّج ما تقدّم رحلتك في فقدان الوزن بالنجاح.

خطوات لا بد من الاطلاع عليها، قبل الشروع في رحلة فقدان الوزن، نعدّها، في الآتي:

1. مراقبة محتويات الوجبات
عليك تتبّع عدد السعرات الحرارية التي تدخل جسمك على مدار اليوم، مع تدوين الوجبات المتناولة في دفتر الخاص، فذلك يعمل على جعلك أكثر حرصاً وبنظرة.

2. اتباع نظام غذائي خاص بك
كل ما عليك فعله هو أخذ القرار والتحلّي بالعزيمة والإرادة القوية، لتصلي إلى هدفك في نهاية الرحلة. وفي هذا الإطار، لا تتجاهلي احتياجات جسمك من الطعام، لأن الرجيم الصحي لا يعني الحرمان، وإنما يعني تحقيق التوازن في العناصر الغذائية التي تتناولها، مع

3. تجنّب تناول الطعام في الخارج
يحتوي معظم الطعام المقدم في المطاعم على نسب عالية من السعرات الحرارية، ما يُعرض خطة الرجيم للخطر، ولكن إذا أردت تناول الطعام بالخارج، فعليك معرفة الأطباق الصحية التي ستتناولينها بهذا المطعم، مسبقاً، لتحسني قرارك





طلال سالم عضو اتحاد الكتاب يفوز بجائزة الشارقة للشعر العربي بدورتها العاشرة

شارك في برنامج أمير الشعراء في نسخته الأولى وحصل على لقب «شاعر الشارقة». وأكد مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات على أهمية الجائزة وتميزها بالقامات الشعرية الكبيرة التي نالت هذه الجائزة من شعراء الإمارات والشعراء العرب.

من 5 إلى 10 يناير 2020 والذي سيتضمن فعاليات ثقافية متنوعة. وللشاعر طلال سالم عدة دواوين منها «حتى تعود»، «خير الضوء»، «برزخ الريح» إضافة إلى كتاب في أدب الرحلات بعنوان «إماراتي في نيجيريا»، كما أنه إعلامي قدم عدة برامج تلفزيونية وإذاعية

أطلقت عام 2011 برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة الرئيس الفخري لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات، وسيكتمر الشاعر ضمن فعاليات الدورة الـ 18 من مهرجان الشارقة للشعر العربي والذي سيقام خلال الفترة

•• الشارقة-الفرج: هنا اتحاد كتاب وأدباء الإمارات عضوه الشاعر طلال سالم الصابري لفوزه بجائزة الشارقة للشعر العربي في نسختها العاشرة وهي جائزة تنظمها بشكل سنوي دائرة الثقافة والإعلام بالشارقة، وقد



يُنظّم للمرة الأولى في الشرق الأوسط من 16 يناير - 1 فبراير 2020

«فرنج الشارقة» يقدم عروضاً فنية وإبداعية عالمية لجماهير الإمارة

مدار 17 يوماً يعرض المهرجان الفني الترفيهي المواهب المتنوعة من خلال مجموعة من العروض العالمية التي يقدمها نخبة من الفنانين من مختلف البلدان العربية والعالم. وأضاف: يضم برنامجنا عروض فرنج عالمية الكلاسيكية، ويقدم رؤية جديدة لمفهوم الترفيه، يشجع على تبادل الأفكار والخبرات مع الثقافات الأخرى في جو احتفالي كرنفالي بعدد من وجهات هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق)، ويسعدنا أن نعلن للجمهور عن أجندة العروض والفعاليات الكاملة خلال الأيام المقبلة، حيث يمكن لكافة الزوار الاطلاع على تفاصيل البرنامج على موقعنا الرسمي على الإنترنت ومنصات التواصل الاجتماعي.

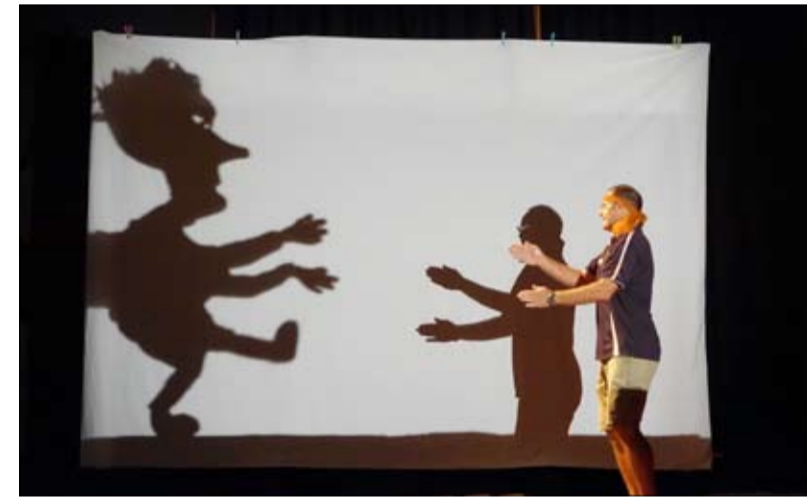
شركة «دولفين كريتيف»، باقة غنية من البرامج التي تحفز تبادل الأفكار والرؤى الجديدة. وفي هذا الشأن، قال أحمد عبيد القصير، المدير التنفيذي للعمليات في هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق): «إن مهرجان فرنج الشارقة مصمم في المقام الأول كحدث تفاعلي يتيح الفرصة لأفراد العائلة والزوار والجمهور المشاركة في الفعاليات والعروض المختلفة إلى جانب الفنانين العالميين، فللشارقة مكانة ثقافية عالمية وجاذبية سياحية فريدة تسعى لتعزيزها من خلال تنظيم حدث متكامل يناسب جميع أفراد الجمهور والمقيمين في الدولة من أكثر من 200 جنسية بكافة فئاتهم العمرية، وعلى

مضحكة أبطالها دمي الظل مباشرة أمام أعين الجمهور، وتشمل عدداً من العروض الضاحكة. ويستقبل المهرجان عرض «جرامبي بانس» الكوميدي من إسبانيا، الذي يناسب جميع أفراد العائلة ويضم ألعاب الخفة، بالإضافة إلى عرض السحر وخفة اليد الحائز على جوائز عالمية عدة «عرض للأطفال: أنا لا أحب الأطفال» الذي يتيح للأطفال فرصة لأن يكونوا أبطال ونجوم العرض على المسرح. وتنظم هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق) «مهرجان فرنج الشارقة» بشراكة استراتيجية مع هيئة الإنماء التجاري والسياحي في الشارقة، ويشرف على إنتاجه «المهرجان الوطني للفنون بجنوب أفريقيا»، بالتعاون مع

الشارقة «عرض الفقاعات» الذي يستكشف ديناميكيات الفقاعات ويقدمه الفنان العالمي غراهام ماكسويل من المملكة المتحدة، حيث يجمع ماكسويل بين الفقرات الكوميدي والفنية التفاعلية، ليمتع كافة أفراد الجمهور. ويقدم المهرجان عرض «توم تام وجيمي ماكديول» الأسترالي، الذي فاز بجائزة أفضل عرض موسيقي في مهرجان فرنج برايتون 2014، ومهرجان فرنج أدلبيد 2016، بفضل مهارة الفنانين في العزف على آلة الجيتار وأصواتهما الجميلة ومواهبهما المتعددة. كما يوفر المهرجان للجمهور فرصة ثمينة لمشاهدة عرض «دمي الظل»، وفيه تتحول الخردة والأشياء المنزلية المستعملة إلى قصص صامتة

استحسان الجماهير والنقاد من مختلف البلدان والثقافات. ويوفر «مهرجان فرنج الشارقة» مجموعة من الفعاليات العالمية الترفيهية، تضم 35 عرضاً خاصاً بأسعار جيدة، إلى جانب 30 عرضاً مجانياً في الهواء الطلق، يقدمها أكثر من 50 فناناً وفنانة من جميع أنحاء العالم في ثلاث وجهات تابعة لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق): واجهة المجاز المائية والقصباء وجزيرة النور. الشارقة تستضيف أفضل عروض مهرجان فرنج العالمي وتتضمن أبرز خمسة عروض مهرجان فرنج

•• الشارقة-الفرج: يقدم مهرجان فرنج الشارقة، الحدث الأول والأكبر من نوعه في منطقة الشرق الأوسط، أكثر من 600 عرض فني ثقافي ترفيهي خلال 1100 ساعة من الأنشطة والفعاليات المختلفة التي تشمل الفنون المسرحية والأدائية على مدار 17 يوماً، ابتداءً من 16 يناير وحتى 1 فبراير 2020. ليحول إمارة الشارقة، إلى منصة فنية وإبداعية متكاملة. وكشفت هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق)، الجهة المنظمة للمهرجان، عن استضافة الإمارة باقة من العروض الأكثر نجاحاً وشعبية من مهرجانات «فرنج» حول العالم، التي نالت



تقديرًا لعطائهم وما يقدمونه من شعر في حب الوطن وموضوعاته الاجتماعية

مجلس المحيان بالذيد يكرم كوكبة من شعراء الوطن

أبناء الوطن ويعزز من المكتسبات الوطنية وإنجازات القيادة. كما وأشادوا بمبادرة راشد المحيان بدعوتهم والاحتفاء بهم وسط حضور لافت من أعيان المنطقة الوسطى.

لقت استحسان الحضور مؤكدين أن الشاعر المواطن هو إسهام وراقد لفن الشعر في المنطقة وأن الشعر الوطني هو الشعر الذي يقترب من مشاعرهم وأحلامهم ومطوحهم وتجاربهم ويلاصق

جمعه الغنّامي والشاعر حمد الحميدي الخاصوني والشاعر سلطان بن علي الرفيسا والشاعر علي بن خليفة الشوين والشاعر سعيد بن سيف الطنجي وخلفان سيف المسافري والشاعر خليفة علي الزيري والشاعرة بنت الذيد واستلم التكريم زوجها

•• الذيد-الفرج: نظم مجلس المحيان العام بمدينة الذيد أمسية شعرية ضمن سلسلة أمسياته الثقافية الموجة للمجتمع والتي في المجلس الذي دعا إليه راشد المحيان رئيس مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات، في المنطقة الوسطى كوكبة من شعراء الوطن قدموا عدد من قصائهم التي



تفنت بالوطن وإنجازاته. واحتفى راشد المحيان بالشعراء وقام بتكريم الشعراء تقديرًا لعطائهم وإشادة بإبداعاتهم وثناء طرحتهم لكافة الفنون الشعرية المحلية. حضر الأمسية الشعرية كل من راشد عبدالله المحيان والشيخ محمد بن معضد بن هويدن ومعالي عبدالله مهير الكتبي وأعيان المنطقة الوسطى ولقيف كبير من المدعوين. وجرى تكريم كلا من الشعراء الشاعر مهير بن سعيد الخاصوني والشاعر خليفة بن علي بن دلوك والشاعر علي بن

تصاميم فنية في ممشى البحيرة في ميناء العرب تعكس مزيجاً من الطابع التراثي الأصيل والتصاميم المعاصرة



الوجهة النوعية الرائدة للاستجمام والترفيه. وسيعمل مجموعة من الفنانين المهووبين من دولة الإمارات على استخدام أدواتهم الفنية بشكل إبداعي ومبتكر لتسليط الضوء على روح الشباب والمغامرة للإمارة بهدف تقديم مصدر إلهام للمجتمع. سيستخدم الفنانون عناصر الطبيعة كفكرة أساسية للعمل، وتجسيد البحر والسماء والجبال والصحراء، مع المحافظة على طابع المجمع وعدم التأثير على الانسيابية والسلاسة، باستخدام نماذج مستوحاة من الخط العربي والحنا لإضفاء لمسات معاصرة تُبرز الثقافة، والطبيعة، والعناصر الرمزية للبيئة، باستخدام مفاهيم مبتكرة وألوان حيوية منعشة تسر الناظرين وتمضي بهم في رحلة بصرية لم يسبق لها مثيل.

والأعمال الفنية والجدارية الخارجية. ويتمثل الغرض من الفكرة الفنية في التفاعل مع الزوار وجذب انتباههم والاستحواذ على اهتمام السكان الذين سيكونون على تواصل بصري يومي مع هذه الأعمال الفنية. وقال السيد محمد سلطان القاضي، العضو المنتدب لشركة رأس الخيمة العقارية: «تعكس الأعمال الفنية في وجهتنا المأهولة الفاخرة التراث المتنوع والغني لدولة الإمارات. ونحن على ثقة بأن هذه الأعمال والرسومات ستمنح السكان والزوار فرصة الاستمتاع أكثر بأجواء المكان.» من ناحية، قال سام صليبا، مؤسس مختبر Art Painting Lab، «يسرنا العمل مع شركة رأس الخيمة العقارية على هذه

وجاءت فكرة الأعمال الفنية لتجسيد التراث الغني لإمارة رأس الخيمة ونموها المثير للإعجاب، ويتم تنفيذها بمساحات متنوعة من المصممين المحليين القادمين من Art Painting Lab» لوضع تصاميمهم الإبداعية على واجهات 14 مبنى في المجمع. وستحمل المباني سلسلة من الرسومات المميزة والأعمال الفنية المركبة لإضفاء الجمال على هذه المباني وسرد القصص البصرية المشوقة. وجاء اختيار الأعمال الفنية والجدارية وتصميمها وتنفيذها من قبل نخبة من الفنانين المقيمين في Art Painting Lab» الذي يتخذ من دبي مقراً له، والمتخصص في الأعمال الفنية للمؤسسات الاجتماعية،

•• رأس الخيمة-الفرج: تشهد شركة رأس الخيمة العقارية، إحدى الشركات الرائدة في مجال التطوير العقاري والبنى التحتية السياحية بدولة الإمارات العربية المتحدة، حضور نخبة من المصممين من مختبر «Art Painting Lab» للعمل على توظيف حسهم الفني، لتتزين مباني ممشى البحيرة في ميناء العرب، مجمع الوجهة المائية الفاخر الذي تطوره الشركة، بالأعمال والرسومات الفنية الجميلة التي تزيد من جاذبية العيش والعمل في هذا المكان الفريد. وتم إعداد الأعمال الفنية خلال الأشهر القليلة الماضية، وبدأت مراحل تنفيذها على المباني والتي ستتواصل خلال الأسابيع القادمة.

منوعات

الفكر

27



عبير صبري تتكهن وزنها

أفادت مصادر فنية أن الممثلة المصرية عبير صبري تخضع لنظام غذائي، من أجل إنقاص وزنها واستعادة رشاقته بشكل أكثر، لاسيما وأنها تعاهدت على المشاركة في أكثر من عمل فني خلال الأيام الماضية، وترغب في الظهور بشكل مميز وهذا ما تم ملاحظته عليها في ظهورها الأخير، سواء في جلسات التصوير أو حضورها مهرجان القاهرة السينمائي.

وبدأت صبري تصوير مشاهدتها الأولى في فيلم "طلعت حرب 2"، مع المخرج مجدي أحمد علي مطلع هذا الأسبوع، في أحد المنازل بمنطقة وسط البلد.

يشارك في بطولة الفيلم حسين فهمي، سمير صبري، أحمد هيفيق، دلال عبد العزيز، ومحمود قايبل.



شيرين رضا : لا اجابة لدي على الاسئلة الافتراضية

تحدّثت الفنانة شيرين رضا عن علاقتها بالهضبة عمرو دياب، خلال لقائها مع برنامج The Insider بالعربية وأكدت أن علاقة طيبة تجمعهما. وقالت في ردّها على سؤال: هل توافقين على الظهور معه في أي فيديو كليب لو طلب منها، فردت شيرين، قائلة: (إنه سؤال افتراضي، الأسئلة الافتراضية ملهاش إجابة عندي). وتابعت شيرين في حديثها، قائلة: (عمرو دياب أبو بنتي وصديقي ويفضل طول عمره في حياتي طول، عمرنا هفضل في حياة بعض، ويحب ويحترمه، ولو طلب مني أي حاجة ولو في مقدرتي أعملها أكيد هعملها).

(سلسال الدم) أصبح جزءاً من حياتي اليومية

رندا البحيري : يهمني دائماً التواجد في الأعمال الجيدة

تواصل الفنانة رندا البحيري تصوير دورها في مسلسل "الأخ الكبير" مع الفنان محمد رجب، المقرر عرضه على الشاشات قريباً، في وقت تترقب عرض أكثر من تجربة سينمائية جديدة. وفي هذا الحوار، تتحدث رندا عن المسلسل وكواليس تصويره، إضافة إلى مشاريعها السينمائية، وحقيقة وجود جزء جديد من مسلسل "سلسال الدم".

• حديثنا عن تجربتك الجديدة "الأخ الكبير".
- أتعاون في المسلسل مع الكاتب أحمد عبدالفتاح والمخرج إسماعيل فاروق، وهو من الأعمال الدرامية التي تنتمي للدراما الطويلة، وتصل حلقاته إلى 45 حلقة، وأشارك فيه مع مجموعة من الفنانين، منهم صديقي محمد رجب، وعبير صبري، وهبة مجدي وغيرهم، وهو من السلسلات المكتوبة بشكل جيد للغاية، ويضم كثيراً من التفاصيل الحياتية التي نراها.
• تعودين للتعاون مع محمد رجب، كيف وجدت هذا الأمر؟
- محمد صديقي منذ سنوات، ورشحتي للعمل المخرج والمؤلف، ومحمد من الشخصيات التي أحب العمل معها، فهو ممثل جيد للغاية وملتزم في عمله، فبالرغم من صعوبة العمل وتعدد مواقع التصوير، لدرجة أننا تقريباً كل يوم في مكان مختلف، فإنني أحببت العمل، وأتوقع أن يجد رد فعل جيداً للغاية لدى الجمهور.
• تردد أن هناك تحضيراً لجزء سادس من "سلسال الدم"؟
- بالتأكيد أتمنى، لأن هذا المسلسل أصبح جزءاً من حياتي اليومية، وأعتبر فريق عمله هو أسرتي، فنحن عملنا معاً لسنوات طويلة، وقصة العمل فالتعاون مع رندا البحيري، وحتمل أن تكون هناك أجزاء أخرى، فالدراما الصعيدية مليئة بالتفاصيل والقضايا التي يمكن أن نناقشها، لكن في النهاية يرجع الأمر للشركة المنتجة والمخرج، فهم وحدهم أصحاب القرار في تقديم جزء جديد من العمل أو الاكتفاء بما عرض حتى الآن وحقق نجاحاً كبيراً مع الجمهور.
• تشاركين عادة في مسلسلات الأجزاء وأخرها "الأب الروحي"، فما السبب؟
- يهمني دائماً أن أوجد في الأعمال الجيدة التي تصيف لي، وفي نفس الوقت عندما يشاهدها الجمهور لا يشعر بالملل، وفي "سلسال الدم" لم يشعر المشاهد بالملل إطلاقاً على العكس الجمهور يسألني دوماً متى سنعود مجدداً، وهذا يعني أن العمل نجح في رسالته، وفي "الأب الروحي" اشتركت

في الجزء الثاني بترشيح من المنتج ريمون مكار وشخصية "حنة" التي قدمتها كانت مميزة بالنسبة لي ومختلفة وردود الفعل عليها كانت إيجابية للغاية.
• هل ستطلين في عمل خلال رمضان المقبل؟
- في الوقت الحالي مشغلة بتصوير "الأخ الكبير"، ولم أحسم موقفني من أي مشروع درامي لرمضان، خصوصاً أننا نصور لساعات طويلة يومياً.
• تعرضت لمشكلة أخيراً مع أحد المنتجين في لبنان، فما السبب؟
- ليس منتجاً، وشرحت ما حدث معي عبر صفحتي على "فيسبوك" لتحذير زملائي من التعامل مع هذا الشخص، وما حدث أنه جرى اتفاق بيني وبينه، ولم يلتزم من جانبه، وما علمته بعد ذلك أنه شخص غير ملتزم، ولديه مشكلات سابقة كثيرة، لكنني لم أبحث عنه وعن تاريخه قبل أن أوافق على العمل معه، وهذه غلطتي وأبلغت نقابة الممثلين لاتخاذ الإجراءات اللازمة في هذه الواقعة.
• ماذا عن دورك في فيلم "أسوار عالية"؟
- أتربح عرض الفيلم بالصالات السينمائية قريباً، فهو من أهم الأعمال التي شاركت فيها أخيراً، وأجسد بالأحداث شخصية فتاة من أسرة فقيرة للغاية، وسعدت بالتعاون خلال التصوير مع مجموعة مميزة من الفنانين، وقصة العمل لا يمكن الحديث عنها في الوقت الحالي، بناء على اتفاق الشركة المنتجة مع فريق العمل، وأتمنى أن يستقبل الجمهور بشكل جيد، خاصة أننا بدّلنا مجهوداً كبيراً لتصويره والانتهاه منه بالصورة المناسبة.
• حديثنا عن تجربتك في "الحوت الأزرق".
- انتهيت من تصوير الفيلم بالفعل، ويخرجه الفنان علاء مرسى، في أولى تجاربه كمخرج، وهو من الأفلام التي تناقش مشكلات في مجتمعنا بشكل واضح، فالأحداث لها علاقة بلعبة الحوت الأزرق، لكن التفاصيل أفضل أن يراها الجمهور مع عرض العمل.
• ... وماذا عن دورك فيه؟
- أجسد شخصية فتاة لديها مشاكل نفسية، ومن خلال المشاكل التي لديها نشاهد كيف تتعامل مع من حولها، وكيف تحاول التغلب على هذه المشكلات، خاصة أنها جعلت علاقاتها بمن حولها متوترة.
• تشاركين مع إيساف في فيلمه الجديد "صباح الخير"، ماذا عن العمل؟
- انتهيت بالفعل من تصوير دوري فيه، وهو فيلم رومانسي كوميدي أشارك فيه مع إيساف وكوكي ومصطفى هريدي وإيمي سالم، ويخرجه أسامة فضل، وأجواء التصوير كانت متميزة للغاية في الكواليس، خاصة أننا كفريق عمل جمعنا صداقة على المستوى الشخصي.
• وما هي الشخصية والدور في الفيلم؟
- أقوم بدور صديقة إيساف وهو مخرج إعلانات يحب فتاة عندما يشاهدها من أول مرة، وتقوم بدورها إلهام عبد البديع، ومن خلالي ومن خلال صديقة أحمد التهامي يعرف عنها أكثر ويحاول التعرف عليها، ونشاهد ما يحدث بينهما والمواقف التي تدور، خاصة أن علاقتهما العاطفية لا تخلو من المشكلات، وتبدأ وكأنها علاقة عمل.



نادين نجيم تكشف عن وجهها الآخر!

أفادت مصادر اعلامية معنية بشؤون الفن أن تصوير مسلسل 2020 بدأ فعلاً في لبنان بعد اجتماع المخرج فيليب أسمر والكاتبة نادين جابر والكاتب بلال شحادات.

وعلى الرغم من الأوضاع الصعبة التي يعاني منها لبنان، أسمر فيليب أسمر على ضرورة جمع الممثلين وإنهاء التعاقد معهم للبدء بعملية التصوير؛ فهو لا يريد أن ينتظر حتى بداية السنة المقبلة والإطالة في التصوير حتى حلول شهر رمضان كما حصل في الموسم السابق مع مسلسل "خمس ونص".

الجدير ذكره أن مجموعة من الممثلين اللبنانيين سيتوجهون من خلال قصة عصابة يتودها في السر قصي خولي، ويده اليميني نادين نسيب نجيم، وعلم من بين الممثلين الفنان خالد السيد والفنانة ليليان نمري ومجموعة من الوجوه السورية، على أن تكون الأحداث بين بيروت ودمشق كمبرر لوجود قصي خولي في المسلسل ولكنته السورية.

"قيادة العصابة"

بعد أن قدمت نجيم تجربتها الدرامية العام الماضي في مسلسل "خمس ونص" الذي كانت تنحصر في طبقة اجتماعية واحدة، علم أن



الفكر

أهم الفيتامينات التي يحتاج إليها جسمك بعد الولادة



الولادة إلى 500 ميكروغرام من حمض الفوليك يوميا، حيث يؤدي دوراً مهماً في تعزيز صحة الدم والقلب.

- فيتامين د: وتحتاج الأم المرضعة إلى 2000 إلى 4000 وحدة من فيتامين د يوميا.

- الحديد: تحتاج المرأة بعد الولادة إلى 45 ملغ من الحديد يوميا.

- فيتامين ج: وتحتاج الأم بعد الولادة إلى تناول 120 ملغ من فيتامين ج "سي"، ليساعد الجسم على امتصاص الحديد.

الحصول على العناصر الغذائية والفيتامينات اللازمة لجسمك عن طريق التغذية المتوازنة، خاصة الحبوب الكاملة، والبقول، والمكسرات، واللحوم، والألبان، بالإضافة إلى التعرض لأشعة الشمس، وعلى الرغم من هذا عليك الاستمرار في تناول المكملات الغذائية لمدة 6 أسابيع بعد الولادة على الأقل، حتى تساعدك على الشفاء بسرعة من آثار الولادة، وتزيد فرصة الرضاعة الطبيعية. واليك أهم الفيتامينات التي يحتاج إليها جسمك بعد الولادة:

- حمض الفوليك، وتحتاجين بعد

قد تظنين أن جسمك يحتاج إلى المزيد من الفيتامينات خلال فترة الحمل من أجل تغذية الجنين، وبعد الولادة لا يكون بحاجة إليها.

لكن الحقيقة أن جسمك بعد الولادة يحتاج إلى العناصر الغذائية والفيتامينات من أجل التعافي من آثار الولادة، وأيضا من أجل مساعدتك على الرضاعة الطبيعية، حيث تحتاج المرأة المرضعة إلى عناصر غذائية وفيتامينات أكثر من المرأة التي لا ترضع، وهذا من أجل الحفاظ على إدرار حليب الثدي وجودته. يمكنك

رياضات تحميك من هشاشة العظام

بعد النشاط البدني، أحد الأمور المهمة والضرورية، لتقوية العظام وحمايتها من الهشاشة، مع التقدم في العمر، وهذا ما أكدته معهد الجودة والاقتصادية في القطاع الصحي بألمانيا.

وتعتبر المرأة الأكثر عرضة للإصابة بما يعرف بـ "هشاشة العظام"، حيث تنخفض كثافة العظام في وقت مبكر وبشكل أسرع، وهو ما يزداد معه خطر كسور العظام، خاصة بعد انقطاع الطمث.

ولفت المعهد إلى الدور الذي من الممكن أن تلعبه ممارسة الرياضة، التي يحمل فيها الشخص وزن جسمه، ومنها الرياضات الأربع التالية: صعود الدرج، والجري، والمشي، وتمارين القوة، وذلك على عكس الرياضات الأخرى مثل: السباحة وركوب الدراجات، التي تزيد قوة التحمل.

ونصح المعهد الألماني بالتدريب ثلاث مرات لمدة 45 دقيقة في الأسبوع، وبالنسبة للأشخاص المصابين بهشاشة العظام، والذين تعرضوا لكسور سابقة، فإنه يتعين عليهم طلب المشورة الطبية لاختيار التمرين المناسب.

يحافظ على صحة العين والدماغ

6 فوائد لتناول البيض بانتظام

رغم تحذيرات طبية سابقة من الإفراط من تناول البيض بسبب الكولسترول، فإن تقارير أخرى أكدت وجود فوائد عديدة للبيض، ودعت إلى تناوله يوميا.

وأكد خبراء التغذية أن تناول البيض بانتظام يحقق العديد من الفوائد الصحية، منها:

أولاً- أنه يساعد في التخلص من الوزن الزائد، ويجعل الإنسان يشعر بالثبع لفترة طويلة، بسبب احتوائه على الفيتامينات والعناصر المفيدة للجسم، كما أن بياض البيض يساعد في تكوين العضلات.

ثانياً- يمنع الشعور بالتعب الذي يظهر خلال فترة العمل؛ لاحتوائه على دهون وأحماض أمينية هامة، وعلى فيتامين B12، التي تساهم في إنتاج الطاقة اللازمة للنشاط البدني والفكري.

ثالثاً- يحافظ على البصر وصحة العيون؛ لاحتوائه على مضادات أكسدة، مثل "اللوتين وزيكسانتين"، التي تمنع الإصابة بأمراض إعتام العدسة والضمور البقعي والعمى.

رابعاً- يحسن الوظائف المعرفية للدماغ؛ بسبب احتوائه على مركب "كولين" الذي يساهم في تشكيل أغشية الخلايا التي تقوم بمنع مرور السموم، كما يستخدم الجسم مركب "كولين" لتنظيم نشاط الجهاز العصبي والذاكرة.

خامساً- يقلل الالتهابات في الجسم؛ لاحتوائه على مركب "كولين" ومضادات الأكسدة والأحماض الأمينية، التي تواجه مسببات التهابات الخلايا والأنسجة.

سادساً- يعزز جهاز المناعة؛ لاحتوائه على مواد مغذية لازمة لإنتاج الأجسام المضادة.



ممثل بوليوود ساني كوشال والمثلة روشار ديلونوس خلال الترويج لفيلم Bhangra Paa Le القادم في أمريتسار. (ا ف ب)

قرأت لك

التفاح والسرطان



أكد بحث جديد من نوعه، أن تناول التفاح كل يوم يخفف، بإذن الله، مخاطر خمسة أنواع مختلفة من السرطان.

ووجد العلماء أن تناول تفاحة في اليوم تخفف خطر الإصابة بسرطان الرئة والأمعاء والقم والجهاز الهضمي أو أورام الثدي بالمقارنة بالناس الذين نادرا أو أبدا ما يأكلون الفاكهة.

ولتأكيد نتائج البحث، استعرض العلماء جامعة بروجيا الإيطالية أكثر من 40 دراسة سابقة، ووجدوا أن تناول التفاح يوميا يقلل خطر الإصابة بسرطان المعدة والمريء بمقدار النصف تقريبا.

كما انخفضت معدلات الإصابة بأورام الرئة بين محبي التفاح بمعدل 25% في حين تم تخفيض حالات سرطان الثدي بمقدار الخمس.

وأشار العلماء إلى أنه منذ فترة طويلة يعتقد أن تناول الفواكه والخضروات لها تأثير وقائي ضد أنواع عديدة من السرطان مع اتباع نظام غذائي صحي.

ومع ذلك، خلص العلماء إلى أن التفاح هو واحد من الأسلحة الغذائية الأقوى ضد الأورام التي تهدد الحياة.

سؤال وجواب

• من صاحب اول دستور مكتوب؟

- هو جون ملك إنجلترا وقد وقع ميثاق الكاجنا كارنا الذي يعتبر اول دستور مكتوب في العالم وكان ذلك عام 5121.

• من هو العم؟

العم هو لقب اطلق على بطل التحرير الوطني الفيتنامي الزعيم المناضل هوشي منه الذي قاد نضال بلاده ضد الاستعمار الفرنسي والياباني ويدعى في الاصل نجوين سنه كونج ولد في التاسع من مايو عام 981 ومات في الثالث من سبتمبر من عام 9691.

• ماذا تعرف عن قرد مدغشقر؟

- قرد مدغشقر هو في الاصل نوع من القرد يعتبر الاصغر حجما في العالم وهو نادر الوجود من نوع (ماكي) ويعيش في مدغشقر ويتراوح طول القرد البالغ من هذا النوع ما بين 5.21 سم وذنبه بالطول نفسه، ويبلغ وزنه من 54 إلى 58 جراما هذا النوع نادر جدا وسجل في اوساط الثمانيات وجود 3 حيوانات منه فقط.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن السائل المحيط بالعينين و الذي يعرف باسم الدموع هو أقوى مطهر.
- هل تعلم أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- هل تعلم أن أهم وظيفة للطحال هي تهشيم الكرات الدموية الحمراء التي أصابها الهرم و العجز و يشاركه في هذه المهمة الكبد.
- 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 الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يوميا .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. و في الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. و في الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يوميا .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة ..

قصة العاصفة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة على الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لا يصيبهم مكروه ، فجرى كل في مكان وتفرقوا بشدة، جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة فسحة غمرته الرمال ولم يستطع الخروج، فظل سجيناً لتلك الرمال مقيد الحركة، اما النمر فقد جرى بسرعه الفائقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج، صدققتنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن اينتها الضائعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيتطاير على جسدها المشوق الجميل ويتسخ لكنها لم تهتم، واختبأ القرد فوق الاشجار ربما تداريه وتحميه، والذب اخذ يتزحلق على شاطئ البحيرة من ثقل وزنه كلما قام وقع حتى اكتسي بالطين الرمادي والاسود ولم يفر منهم الا من دخل بياته الشتوي مبكرا .

اما السلحفاة المسكينة فقد داسها الفيل فكسر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمحمها وحيد القرن مادة صمغية استطاعت بها ان تلصق قطع عظمتها وتعيدتها كما كانت قوية وعاد هو ليختبئ وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم .. خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون، التصق الطمي بجسد الزرافة فمحمها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقد جعلت النمر مخططا والقرد بقي على حاله وعندما عطس بقوة تطاير الطمي من فوق وجهه ونزل على الشهد فجعل جلده مرقطا فأعجب جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما نعرفه نحن الان والفيل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فاكسب لونا لابس به والذباب التي كانت حبيسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الذب الذي دخل في بياته الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصداؤه احتفظوا بلون الطمي ...

الآن الكل معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات بيضاء.

مساحة للتلوين

