

## اكتشاف أقدم مسجد في الدولة بالعين



## فاليري أبو شقرا: أحرص على درّس خطواتي بشكل جيد



## عادات تسرع الشيخوخة وخطوات فاعلة لعكس هذه العملية

## قبلة الموت كادت تودي بحياة رضيع

كاد طفل أن يفقد حياته، بعد أيام قليلة على مولده، إثر إصابته بمرض الهمريس أو القوباء المميت، بعد أن تعرض لما يعرف بقبلة الموت.

وفي التفاصيل التي نشرتها صحيفة "مترو" البريطانية، الجمعة، استدرت والدته، أوليفر ميلر، لحظات صعبة للغاية إثر إصابته بالمرض بعد 11 يوماً على ميلاده، وتقول إنه توقف عن شرب الحليب بشكل مفاجئ وبدأ ظهره في التورم على نحو مخيف.

وسارعت الأم، لوسي كيندل، وزوجها اللذان يعيشان في يوركشاير شرقي إنجلترا، إلى نقله رضيعهما الأول إلى المستشفى، حيث ظل هناك في العناية المركزة لمدة 21 يوماً، ساعات حالته كثيراً وكاد يوشك على الموت.

وكان الوالدان يعتقد أن ابنهما أصيب بجفاف، لكن الحقيقة كانت أقسى بكثير، إذ أظهرت الفحوص الطبية، التي استغرقت 8 أيام، إصابته بمرض "الهمريس"، وهو عبارة عن تقرحات والتهابات تصيب مناطق حول الفم والأنف، ويكون خطيراً على الأطفال نظراً لهشاشة العظام لديهم.

وقال لهما الطبيب المشرف على علاج الرضيع، إنه أصيب على الأرجح نتيجة عدوى "قبلة الموت"، وهي أن يكون أحد الأشخاص المصابين بقرحة باردة قد قبل الرضيع أوليفر والقروح الباردة، بثور حمراء مملوءة بالسوائل تشكل في المناطق المحيطة بالفم، وتعتبر السبب الرئيسي في مرض "الهمريس" الذي ينتقل عبر التقبيل.

وذكرت الأم تعليقاً على إصابة ابنها: "قد كان الأمر مروعا للغاية، كان مصدومين ولم نعرف ما يجري"، مؤكدة "لم يكن كلا منا يعاني من الهمريس أو القروح الباردة، كنا محظمين فقط".

ولم توقف علاج الطفل عند المستشفى، إذ سيظل بحاجة إلى تلقي العلاج لمدة 6 أشهر على الأقل، وسيستلزم الأمر خضوعه لاختبارات طبية دورية.

ودعت والدته الرضيع، أوليف ميلر، الأمهات والآباء أنه في حال إذا كانت لديهم قرحة باردة ألا يقبلوا أطفالهم الصغار.



## للنساء .. شرب الماء بكثرة يحمي من الالتهاب!

غرابية في ذلك، فمخاط الإنسان يتكون من 75 في المائة من المياه، وكل خلية فيه تحتاج إلى الماء للقيام بنشاطها. كما أن السوائل مهمة لنقل العناصر الغذائية للدماغ وتطهيره من الفضلات. وأظهرت دراسة أشرف على تحليل نتائجها، الباحثان ميليندا ميلاردمستافورد وماتيو فيتورد من معهد جورجيا للتكنولوجيا، أن نقص السوائل في الجسم ولو بنسبة قليلة يؤثر على قدرتنا الذهنية، حيث تتراجع قدرتنا على التركيز، حتى قبل أن نشعر بالعطش. وقام الباحثان بتقييم 33 دراسة سابقة حول العلاقة بين المياه في جسم الإنسان ووظائف الدماغ، وفق ما نشر موقع [web.de](http://web.de) الألماني.

وحسب نتائج هذا التقييم فإن فقدان الماء بمقدار اثنين بالمائة من وزن الجسم يؤثر على المهام التي تتطلب انتباهها كما يؤثر على تنسيق النشاط العضلي وأيضاً على ما يسمى بالوظائف التنفيذية للدماغ، وتشمل القدرة العمليات الحسابية أو استيعاب خريطة المدينة. كم يحتاج جسم الإنسان من الماء؟

ولا يوجد مقدار محدد لكمية المياه التي يتعين على كل شخص شربها، فهناك عوامل كثيرة لها دور بهذا الخصوص، مثل عمر الشخص ووزنه ونوع النشاط العضلي الذي يقوم به. لكن رغم ذلك ينصح خبراء في الأكاديمية الأمريكية للعلوم الرجال بشرب 3.7 لتراً من الماء في المعدل والنساء 2.7 لتراً.

واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على أكثر من 140 امرأة عانت على الأقل في آخر ثلاث سنوات من التهاب المسالك البولية. وطلب الخبراء من المشاركات في الدراسة شرب لتر ونصف إضافية، أو ما يُعادل ستة أكواب من الماء، أي بمعدل نصف قنينة من الماء عند كل وجبة. وإلى ذلك، أكد الخبراء أنهم لا يستطيعون تحديد كمية المياه التي يجب شربها يومياً للحصول على فوائد أكثر. بيد أنهم يؤكدون أن شرب أي كمية مرتفعة من السوائل ولو من غير المياه يعود بمنافع عديدة للصحة. جدير بالذكر أن الدراسة تم تقديمها هذا الشهر في الاجتماع السنوي لجمعية الأمراض المعدية في أمريكا وجمعية علم الأوبئة الصحية في أمريكا وجمعية أمراض الأطفال المعدية.

اشرب الماء أكثر للتمتع بصحة ذهنية أفضل! هل تشعر في بعض الأحيان بضعف في التركيز وعدم القدرة على القيام بمهام تبدو سهلة؟ كوب من المياه قد يساعد في الكثير من هذه الحالات. فقد خلص الخبراء إلى أن نقص السوائل بجسم الإنسان له تأثير واضح على قدراتنا الذهنية، كيف ذلك؟

يعتبر الماء عنصراً رئيسياً للجسم من أجل القيام بوظائفه على أحسن وجه، وسرعان ما يشعر الدماغ بالتعب بمجرد أن تتوقف عن الشرب لفترة قصيرة، ولا

وتوصلت دراسة حديثة إلى نتائج تعزز هذا الطرح. وفي هذا الصدد ذكر موقع "شيكاجو تريبيون" الأمريكي نقلاً عن دراسة حديثة أن شرب كمية كبيرة من الماء قد تنتج عنه فوائد إيجابية غير متوقعة ويحمي من التهاب المسالك البولية لدى النساء.

وأوضحت الدراسة الصادرة مطلع هذا الأسبوع أن النساء المصابات بالتهاب المسالك البولية اللواتي شربن ستة أكواب إضافية من الماء يومياً تمكن من السيطرة على الالتهاب في المسالك البولية، بالمقارنة مع الأشخاص الذين لا يشربون هذه الكمية من المياه يومياً.

وأفادت الدراسة التي تم إجراؤها في بلغاريا أن الفترة الزمنية التي تعرضت فيها النساء اللواتي شربن كمية أكبر من الماء كانت أطول بالمقارنة مع اللواتي لم يشربن قدرًا أكبر من الماء في اليوم. كما أشارت الدراسة إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالتهاب المسالك البولية. ويرجع ذلك جزئياً إلى التركيب البيولوجي، حيث أن أقصر مجرى البول يُسهل من مهمة البكتيريا الدخول إلى المهبل والتوجه إلى المثانة.

ويقول المشرف على الدراسة ورئيس قسم الأمراض المعدية في كلية الطب بجامعة ميامي، توماس هوتون، إن زيادة تناول السوائل يقلل خطر التهاب المسالك البولية بطريقتين: الأولى من خلال منع البكتيريا من الالتصاق في المثانة، والثانية عبر الحد من التركيز الكلي للبكتيريا التي يمكن أن تسبب العدوى.

## إشارات أرضية لحماية المنشغلين بهواتفهم

قال شون هلمان، كبير علماء النقل في مختبر أبحاث النقل في بريطانيا، إن تغيير الشوارع سيساعد في الحد من الحوادث التي يسببها الأشخاص الملتصقون بهواتفهم والذين لا ينظرون إلى أين يذهبون، لذا فإن الجهات المختصة تدرس تزويد الشوارع بإشارات ضوئية أرضية.

ويمكن أن تشمل التغييرات المفيدة معمرات وإشارات ضوئية، مماثلة لتلك المستخدمة بالفعل في بعض المدن الصينية.

كما أشار السيد هلمان إلى أنه من الصعب أن يتمكن الناس من السير واستخدام هواتفهم، بأمان، لذا فإن من الأهمية بمكان أن يتم وضع إشارات ضوئية أرضية وأسهم لحماية الأشخاص الذين ينشغلون بهواتفهم أثناء عبور الشوارع. وأضاف: "لقد نجحت بلدان أخرى في تجربة نظام مماثل، يوضع احتياجات المشاة في المقام الأول، وهذا ما علينا فعله في بريطانيا" يذكر أن شركة "هينغ" الهولندية قامت بوضع إشارات ضوئية أرضية لإرشاد المشاة المنشغلين بهواتفهم، كما بدأت مدينة سيان في شمال غرب الصين، باستخدام معمرات خاصة لمستخدمي الهواتف، أطلقوا عليها اسم "معمرات الرسائل النصية"، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## لهذا السبب يجب حماية أطفالك من الحشرات

نقلت طفلة بريطانية تبلغ من العمر سبع سنوات إلى المستشفى إثر تعرضها للغة عنكبوت سام أثناء نومها ليلاً.

بعدما شعرت كايمي أندرسون (41 عاماً) من ساوث أوكيندون في مدينة إيسيكس البريطانية، بالقلق إزاء تورح ظهر فجأة على ذراع طفلتها بيلا، هرعت بها إلى المستشفى لتلقي العلاج اللازم.

وفي بداية الأمر نصح الأطباء المرأة بالعودة بابتها إلى المنزل، معتقدين بأن الطفلة تعاني من نوع من الحساسية ويمكن أن تعالج بسهولة. غير أن حالة الطفلة ازدادت سوءاً وبدأ جلدتها يتآكل شيئاً فشيئاً، الأمر الذي اضطر الأم لنقلها ثانية إلى المستشفى.

وبعدما أجرى الأطباء عدة فحوصات لها، تبين بأن سبب التورح عنكبوت سام، يرجح بأنه قام بلدغ الطفلة أثناء نومها.

وقالت السيدة أندرسون معلقة على ما حدث: "عندما شاهدت المرضات إصابة طفلي، شعرت بالصدمة، وعندها اتباني المزيد من القلق".

ولحسن الحظ، نجح الأطباء في التخفيف من وضع الطفلة السوء عبر استخدام المضادات الحيوية، وتنظيف الجرح بانتظام. يذكر أن العنكب السامة تنتشر بشكل مملت في مدينة إيسيكس البريطانية، وأن السلطات المعنية تقوم بمكافحتها بشكل مستمر، وفقاً لما ورد في صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## جولة في سوق تحول بدينا إلى رياضي

في إحدى الليالي قبل سبع سنوات، خرج البريطاني جون بولاند لشراء السمك والحصول على البطاطس لعلانته، دون أن يعلم أن رحلته ستكون نقطة تحول هامة في حياته.

وفي السوق، شاهد جون إعلاناً عن برنامج لتخفيض الوزن وتوجه فوراً لتسجيل نفسه فيه، خاصة أن وزنه تجاوز 165 كيلوغراماً.

وبدأ جون تخفيض الوزن بالإقلاع عن تناول الوجبات الجاهزة والشوكولاتة، وبدأ يحصد نتائج نظامه الغذائي سريعاً، وفقدان حوالي 2 كغ من وزنه في الشهر الأول، ثم 6 كيلوغرامات في الثاني. وفي عيد ميلاده التالي خسر 36 كيلوغراماً.

وبعد خسارة وزنه الزائد، بدأ جون يلعب كرة القدم لتحسين لياقته البدنية، وارتاد دروس في الرقص.

وعبر جون عن سعادته بالنتيجة التي وصل إليها بعد أشهر طويلة من المثابرة والصبر، وقال إن صحته تحسنت إلى حد بعيد بعد فقدان الوزن، وفق صحيفة ديلي ميرور البريطانية.

## ستاربكس تغزو بلد الأحلام

ستحقق مجموعة ستاربكس، أكبر سلسلة مقاه في العالم، حلمها بإرصاد رئيسها منذ أمد بعيد عندما تفتتح أول فروعها في بلد طالما كانت المناهضة في عالم القهوة ضرباً من الخيال.

وتواجه ستاربكس وخصوصاً في أول فروعها في ميلانو اختباراً لإقناع الإيطاليين، المخرمين بالقهوة، بدفع مبالغ أكبر مقابل فنجانهم اليومي من الإسبرسو. وتشتهر إيطاليا بالمقاهي وهي رابع أكبر مستهلك لمشروب القهوة في العالم، واتبع فريق التسويق في ستاربكس نهجاً ذكياً في التعامل مع السوق الإيطالية عندما قرر عدم استخدام العلامات والأزياء الخضراء المعتادة في الفرع الجديد المتسم بالفخامة.

وقال جون كلوفر رئيس قطاع التجزئة العالمي في ستاربكس إنهم كانوا يشعرون بحساسية بالغة تجاه مظهر وطريقة عمل مقاهم الجديد، وذلك لتقديم إحساس راقي لعملائهم الإيطاليين الجدد، لكن هذا سيكون على حساب الأسعار.

فنجان الإسبرسو في المقهى الجديد سيكلف 1.8 يورو (2.08 دولار)، وهو ما يعادل تقريباً مثلي سعره في المقاهي الإيطالية.

وتضم قائمة المنتجات في المقهى الجديد، المقام على مساحة 2300 متر مربع داخل مبنى تاريخي في وسط ميلانو، الأيس كريم والعصائر والمعجنات بالإضافة لأكثر من 100 نوع من مشروبات القهوة.

وقال كلوفر إن المجموعة تأمل في افتتاح أربعة فروع جديدة في المدينة قبل نهاية العام، وبالنسبة لستاربكس، فلن يكون من السهل أن تصبح الاختيار الأول للزوار في بلد فيه 57 ألف مقهى، وهو أعلى رقم في بلد غربي.

وقال نادل يقدم القهوة في مقهى قرب كاتدرائية ميلانو إنهم لا يشعرون بالقلق من المنافس الجديد.

وأضاف جوزيبي ريكيبوتي "ربما سيحبب الأجانب ستاربكس لكن في إيطاليا دائما تنتصر القهوة التقليدية".



## نصائح خاصة بالسباحة

### لكبار السن

إلى الغرق. ينصح فيزيه كبار السن بأن يضعوا أولاً أقدامهم في المياه الضحلة ثم يبللون أذرعهم. ويقول: "بإذن الطريقة تبرد جسمك تدريجياً"، وبعد ذلك يبدأ السباحة. ومن المهم أيضاً أن "يستمتع" كبار السن لأجسامهم، ولا يتنزلوا إلى الماء إلا إذا كانوا يشعرون أنهم بحالة جيدة. وهناك خطر آخر بالمبالغة في تقدير قدراتك البدنية، فإذا لم تكن لانقاً بدنياً أو لم تسبح لفترة طويلة لا يجب الابتعاد في المياه عن الشاطئ.

الغطس في مياه باردة في يوم صيف حار شيئ لا يتقارم. ولكن يتعين على كبار السن النزول ببطء للمياه قبل أن يغمرها أنفسهم بالكامل في المياه. ويوضح أخصم فيزيه من الجمعية الألمانية لإنقاذ الحياة (دي إل آر جي) أن حرارة المياه يمكن أن تكون أقل بكثير من خارجها.

ويضيف أن الأوعية الدموية تتمدد في الطقس الحار، وتنقبض بسرعة عند الغطس في المياه الباردة، مما يمكن أن يسبب أزمة قلبية لمن يعاني مشاكل قلبية وعائية.

ويمكن أن يؤدي فقدان الوعي الناجم عنه

## أسطول سفن مهجورة يحير العلماء!

أشارت صور التقطها قمر صناعي في صحراء كازخستان حيرة العلماء، بعد ظهور مجموعة من السفن المهجورة في هذه المنطقة النائية. ويقول العلماء، إن وجود 4 سفن ضخمة وسط الصحراء وعلى بعد أميال من البحر يناهز كل قوانين الفيزياء، ولا يوجد بعد أي تفسير دقيق لوجودها في هذا المكان. وقال المستكشف الكندي جورج كورنيس: من الصعب أن نتخيل بظنرك عن هذه الصور، فهي الوقت الذي لا نتوقع فيه وجود مياه في هذه المنطقة الصحراوية الجافة، نتفاجأ بمجموعة من السفن الصنعة". ويقع أقرب بحر، على بعد عدة أميال من الصحراء التي شوهدت فيها السفن، وهو بحر آرال، لكن الأبحاث، تشير إلى أن مياه البحر كانت تغمر المنطقة، قبل أن تتحسر عنها، حسب صحيفة ميرور البريطانية. وقال شون أوكونور المحلل العسكري: "بسبب الاهتمام الكبير بكازاخستان في عهد الاتحاد السوفيتي أثناء الحرب الباردة، هناك قدر كبير من المعلومات التي يمكن لمحللي البيانات الرجوع إليها".



## اكتشاف أقدم مسجد في الدولة بالعين

# المسجد يعود إلى العصر الذهبي للحضارة الإسلامية في عهد الدولة العباسية ويكشف عن جوانب مهمة من حياة المجتمع خلال تلك الفترة

جنوب الصين، وازدهرت تجارتها في شرق آسيا والشرق الأوسط. وقد خرج التجار والبحارة العرب في رحلات ومغامرات بعيداً عن أوطانهم من أجل استيراد هذه السلع وتداولها، وهو ما يؤكد اكتشاف حطام سفينة داو شرعية عربية قبالة سواحل إندونيسيا. ولا يعرف خبراء دائرة الثقافة والسياحة على وجه التأكيد ما إذا كان سكان العين قد وصلوا لتجارهم إلى هذه المناطق البعيدة، لكن الاكتشافات الأخيرة توضح أن المدينة، التي كانت تُعرف حينذاك باسم توام، كانت جزءاً من نظام اقتصادي عالمي نشط. وقد شاركت على الأرجح في حركة التجارة عبر أحد الموانئ الموجودة في هذا الوقت، مثل جميرا في دبي أو جلفار في رأس الخيمة. وستسلط الأبحاث المستمرة في العين ومناطق أخرى في إمارة أبوظبي مزيداً من الضوء على حياة المجتمع المحلي خلال العصور الإسلامية الأولى. وكان علماء الآثار في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي قد اكتشفوا ديراً مسيحياً يعود إلى هذه المرحلة التاريخية المبكرة في جزيرة صير بني ياس. ويؤكد اكتشاف المدير القومات النبيلة والقيم السامية للمجتمع في أبوظبي في هذه الفترة، وأبرزها التسامح وقبول الأديان الأخرى، والتي لا تزال أحد السمات الأساسية للحياة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وهو ما يشير إلى أن الناس اعتادوا الصلاة داخل المسجد وخارجه، تماماً كما يفعلون اليوم. كما عُثر أيضاً على أجزاء من أواني استخدمت على الأرجح للوضوء أو أغراض أخرى داخل المسجد، ويعود تاريخها إلى الفترة بين القرنين التاسع والعاشر الميلاديين. وبناءً على هذه الاكتشافات واختبارات تحديد العمر الزمني بالكربون المشع لأحد الأفلاج المجاورة، فإن هذا المبنى يُعتبر أقدم مسجد معروف في دولة الإمارات العربية المتحدة. ويعكس هذا المسجد البسيط مدى انتشار الإسلام ودوره الحيوي في المجتمع المحلي خلال هذه الفترة التاريخية المبكرة في الدولة. وترسم هذه الاكتشافات الأثرية إلى جانب بساطين نخيل التمر المعتمدة على مياه الأفلاج صورة أكثر وضوحاً للحياة في العين في العصور الإسلامية الأولى، والتي تماثل إلى حد كبير شكل الحياة اليوم. ويشير اكتشاف المسجد إلى أحد المقومات الرئيسية الأخرى في مجتمع مدينة العين خلال هذه الفترة، حيث فتح انتشار الإسلام أبواب التبادل التجاري والتواصل الثقافي مع العالم. وبالإضافة إلى الأواني الخزفية المستوردة من مناطق أخرى في الخليج العربي، اكتشف علماء الآثار قطعاً من الخزف الصيني في المسجد والأبنية المجاورة. ويتم إنتاج هذا الخزف الفريد والجميل في مقاطعة جوانجدونج في

التأثيرات المتجذرة للإسلام في المنطقة رغم بعدها عن مركز أبنائ الدين الإسلامي في وقت كانت فيه وسائل النقل بدائية، غير أن الدراسات المرتبطة بالموقع الجديد كشفت أن الروابط والصلات التي شكلها الأجداد مع العالم والحضارات المجاورة قد تخطت حواجز الحدود ومشكلات النقل، فالتأثيرات الحضارية المتبادلة واضحة وعميقة، وهو ما يدعو إلى المزيد من التحليل لتكوين فهم عميق عن تلك العصور. وكشف خبراء الآثار أن هذه الأبنية، وهي من الطوب اللبن، بقايا قلعة صغيرة والعديد من الأبنية الأخرى. وكان سكان المستوطنة يحصلون على احتياجاتهم من المياه العذبة من أفلاج بنوها بالقرب من المستوطنة. وتتميز تقنية الفلاج بتاريخ عريق في العين يرجع إلى 3,000 عام. وفي العصر الإسلامي الأول، أدخل سكان العين العديد من التحسينات على تقنية بناء الأفلاج باستخدام الطوب اللبن المحروق لضمان استقرار ومثانة القنوات الممتدة تحت الماء. وقد عثر على هذه الأفلاج في حالة جيدة. ويعزز اكتشاف المسجد المبني بالطوب اللبن مكانة مدينة العين على الخريطة العالمية كمركز حضاري منذ العصور الإسلامية الأولى. وأدرك علماء الآثار أن المبنى هو في الحقيقة مسجد عندما وجدوا محرابين في الغرفة الداخلية والساحة الخارجية،

•• العين - الفجر

يُعمل علماء الآثار في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي على دراسة أحدث المكتشفات لأقدم مسجد معروف في الدولة، والذي يعود تاريخه إلى أكثر من 1000 عام خلت. تميزت تلك الفترة بالانتشار السريع للإسلام والذي أدى إلى موجة كبيرة من التغيير والتطور في جميع أنحاء الإمارات، حيث رسخ الدين الجديد منظومة القيم والمعتقدات التي تركت بصمتها على تاريخ البلاد في القرون التالية. وكان علماء الآثار في دائرة الثقافة والسياحة قد اكتشفوا الآثار الإسلامية الجديدة بالقرب من موقع بناء مسجد الشيخ خليفة في العين، وهي تتضمن عدة أفلاج (أنظمة الري) وثلاثة أبنية على الأقل، والأكثر أهمية مسجد يعود إلى الفترة الذهبية المبكرة من العهد الإسلامي في فترة الخلافة العباسية قبل نحو ألف عام. وقال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي "ثبتت المكتشفات الجديدة في العين على مدى ثراء تاريخ المنطقة، مما يتطلب المزيد من الدراسة والتحليل للتعلم في طبيعة الحياة في كل فترة زمنية. إن اكتشاف مسجد من العصر العباسي في العين يدل على

# منوعات الفجر 22



## دورية الطفل المرورية تعزز التوعية لدى الطلاب

•• العين - الفجر

تعرف عددًا من طلبة المدارس في إمارة أبوظبي، إلى مهام دورية الطفل المرورية، في تعزيز ثقافة المرور لدى الناشئة. وكانت مديرية المرور والدوريات، في قطاع العمليات المرورية، بشرطة أبوظبي، عرضت الدوريات في عدد من المدارس ضمن حملة العودة للمدارس "خلونا نعب" بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين. يشار إلى أن دورية الطفل المرورية هي عبارة عن سيارة ذكية، صغيرة الحجم، توفر بيئة محببة للطفل للتعرف على طبيعة العمل الشرطي، ومزودة بشاشة عرض ذكية وكاميرا، وتقنيات مختلفة، وعليها ملصقات وعبارة توعوية بصورة جذابة.



## اللجنة الثقافية والاجتماعية بنادي الإمارات تعقد اجتماعها الأول وسط طموحات كبيرة

•• رأس الخيمة - الفجر

عقدت اللجنة الثقافية والاجتماعية بنادي الإمارات الثقافي الرياضي بإمارة رأس الخيمة أولى جلساتها بمقر النادي بعد تشكيلها الجديد، لبحث الأنشطة التي ستقوم بتنفيذها خلال هذا العام وتم توزيع المهام على أعضاء اللجنة. حضر الاجتماع الأول محمود حسن الشمسي رئيس مجلس إدارة النادي وفاطمة العمري عضومجلس الإدارة المشرف العام على أنشطة اللجنة الثقافية والاجتماعية وبحضور أعضاء اللجنة الثقافية خالد النقيي رئيس اللجنة والأعضاء عبدالعزيز كرم، محمد إبراهيم صالح، علي القتيبي، حليلة الرشيدي، خالد البلوشي. وأكد محمود حسن الشمسي رئيس مجلس الإدارة لأعضاء اللجنة مدى اهتمام النادي بالجانب الثقافي والاجتماعي وضرورة العمل على التواصل المجتمعي مع جمهور النادي الداخلي والخارجي وتمنى لهم التوفيق في المهمة القادمة وأن يكون عملهم دافع كبير للارتقاء بالثقافة في الإمارة ككل والنادي على وجه الخصوص. كما أكدت فاطمة العمري عضومجلس الإدارة المشرف العام على أنشطة اللجنة الثقافية والاجتماعية، بأنها وفريق العمل من أعضاء اللجنة سيقيمون بتنظيم العديد من الفعاليات والمبادرات وفق ما هو مخطط له، كما أضافت بأن النشاط الثقافي سيكون حاضراً ومميزاً هذا العام ويرتقي بإسم نادي الإمارات المعروف عنه بمبادراته الثقافية ودعمت الجميع للتكاتف كفريق على النشاط الثقافي في النادي ليتحقق في النهاية الهدف المنشود وهو الوصول بالنشاط الثقافي في الإمارة إلى أفضل المستويات. وقد تدارس الحضور أهم النقاط المدرجة على جدول أعمال اللجنة، حيث ستكون هناك جلسات متتالية كصيف ذهني لوضع آلية العمل خلال المرحلة المقبلة، كما ناقش الحضور خطة البرامج والفعاليات للمرحلة القادمة لتفعيل الدور الثقافي والاجتماعي للنادي اتجاه المجتمع وأفراده.

## مصورو الإمارات يشاركون في مهرجان منغوليا بنجاح كبير

منغوليا : شاركت رابطة مصوري الإمارات في مهرجان للتصوير في منغوليا الداخلية، الصين. وسط نجاح كبير وترحيب عالمي والذي انطلقت فعالياته تاريخ 28- 8 ونهاية 4- 2018 في منغوليا الوسطى جمهورية الصين الشعبية. صرح بذلك الفنان الفوتوغرافي يوسف خليل الحوسني نائب رئيس الرابطة وضم المهرجان عددا كبيرا من الصور لمصورين من جميع أنحاء العالم وكان التنصيب الأكبر من هذه الصور للمصورين الصينيين. وصاحب المهرجان عددا من الندوات والرحلات التصويرية لمناطق مختلفة من منغوليا الداخلية. وتمثلت مشاركات الرابطة بأعمال فنية متنوعة كما تم تكريم الأستاذ سعيد الشامسي من جهة المهرجان وذلك عن الأعمال المتميزة والتي كانت عبارة عن صور متنوعة من منغوليا الداخلية.



## تهديدات إيران بإغلاق مضيق هرمز ضمن محاضرة بمجلس بن لوتية

•• العين - الفجر



عن تقسيمات القانون الدولي للمناطق البحرية التي تختلف سيادة الدول عليها بحسب بعدها عن الساحل، إضافة إلى الشق القانوني في مسألة تهديد إيران بإغلاق المضيق، معتبراً أن القانون الدولي سيمنع إيران بإغلاق مضيق هرمز وأي إجراء من هذا النوع سيمثل اعتداءً على السيادة الغمانيّة.

نظامها. كما أشار المحاضر إلى أن إيران ليست لديها القدرة على إغلاق المضيق، ولكنها قد تلجأ إلى عملية تغليب المضيق عبر إرسال غواصات وزوارق تنحارية أو صواريخ بالستية، أو صواريخ مضادة للسفن. وكل ذلك سيؤدي حتماً إلى مواجهة الولايات المتحدة الأميركية عسكرياً. وقدم المحاضر شرحاً مفصلاً

التهديدات بإغلاق المضيق تضاعفت الآن أكثر من أي وقت مضى، وذلك تزامناً مع تطورات إقليمية هامة عنوانها النفط، ما يزيد من احتمالية تنفيذ تلك التهديدات مع تصاعد الأحداث الجارية في المنطقة، مضيفاً أن إيران إذا أقدمت على هذا الإجراء تكون أول المتضررين، وقد يؤدي إغلاق هذا المضيق إلى زعزعة

استضاف مجلس سعادة سالم بن لوتية في منطقة زاخر بمدينة العين محاضرة بعنوان "القانون الدولي في مواجهة تهديدات إيران بإغلاق مضيق هرمز" قدمها عبداللطيف الصيادي خبير البحوث في الأرشيف الوطني بوزارة شؤون الرئاسة، بحضور الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً وعدد من الشخصيات وجمع من المواطنين. بداية رحب صاحب المجلس سعادة سالم بن لوتية العامري بالأستاذ عبداللطيف الصيادي، مشدداً على أهمية هذه المحاضرة في هذه الأوقات التي تمر بها المنطقة العربية، وبالتالي ضرورة نشر الوعي الثقافي وتعزيز التواصل الاجتماعي. ثم استعرض الأستاذ عبداللطيف الصيادي في محاضرة لمحبة عن حجم تهديدات إيران الحالية بإغلاق مضيق هرمز، ومسيرة هذه التهديدات والمضايقات من خلال اعتداء البواخر التابعة للقوات البحرية للحرس الثوري الإيراني على السفن التجارية على مدار السنوات الماضية مدعومة بتصريحات القادة الإيرانيين. مؤكداً أن هذه

## شرطة أبوظبي تطلع على تجربة واحدة دبي للسليكون في إسعاد العاملين

•• أبوظبي - الفجر



والخدمات. واستمع الوفد إلى شرح عن آلية العمل المتبعة في واحدة دبي للسليكون، ونبذة عن منظومة إسعاد العاملين التي تم تطويرها، وأطلع على أجندة الفعاليات السنوية المنقذة من ضمنها ندوة السعادة ودولاب السعادة، وأهمية نشر ثقافة الإيجابية الوظيفية. وأكدت المطيري، حرص شرطة أبوظبي على عقد المقارنات المعيارية والتعاون مع شركائها الاستراتيجيين ومواكبة التطور من أجل ترسيخ مقومات السعادة، وتقديم أفضل الخدمات في سبيل إسعاد العاملين، مما يساهم في غرس روح الإيجابية في بيئة العمل ويحفز على زيادة الإنتاجية والتميز.

زار وفد من مركز إسعاد العاملين في قطاع الموارد البشرية بشرطة أبوظبي، واحدة دبي للسليكون، وذلك في إطار التعاون المشترك وتبادل الخبرات والتجارب، للاطلاع على أفضل الممارسات المطبقة في مجال إسعاد العاملين. وكانت مدى ماجد العبار، مدير أول سعادة الأفراد في استقبال الوفد برئاسة النقيب وجدان علي المطيري، مدير مركز إسعاد العاملين، وعضوية كل من: الملازم أول خالد خميس، مدير فرع السعادة والإيجابية، والملازم أول سيف الشامسي، مدير فرع المزاي

# عادات تسرع الشيخوخة وخطوات فاعلة لعكس هذه العملية

هل تشعرين بأنك بدأت تشيخين بوتيرة تفوق عمرك الحقيقي؟ إذا كنت لا تحبين ما تشاهدينه في المرأة، حان الوقت على الأرجح كي تقيمي جزءاً من عادتك اليومية. قد تؤدي المأكولات التي تستهلكينها وحتى طريقة نومك إلى زيادة آثار الشيخوخة على وجهك، حتى إنها قد تقصر حياتك. نناقش فيما يلي أبرز العادات التي تسرع الشيخوخة والخطوات الفاعلة لعكس هذه العملية.

## منوعات الفكر

(بيماتوبروست) الذي يُستعمل لمعالجة داء (الزرق). فقد صادقت عليه (إدارة الغذاء والدواء) أيضاً لتجديد نمو الرموش.

### 6- بقع على اليدين

يؤدي فقدان الكولاجين إلى تراجع حجم البشرة، ما يجعل العروق بارزة. في الوقت نفسه، تبدأ البقع البنية وغيرها من مؤشرات مرتبطة بأضرار الشمس بالظهور.

- حل منزلي: ادھني الواقي الشمسي يومياً على الجهة الخلفية من يديك لتجنب أضرار الشمس وحافظي على ترطيب يديك. لا تستعملي طلاء الأظافر الداكن، إذ تبدو الألوان الباهتة معاصرة وتُبعد الأنظار عن يديك.
- علاج طبي: يمكن أن تُصلح علاجات الليزر أضرار الشمس وتستطيع الحُضن أن تمنح اليدين بعد تدهور وضعهما. أو يمكن استعمال العلاج الضوئي الحيوي (يجعل بقع الشيخوخة تتلاشى) كونه يحفز على إنتاج الكولاجين.

### 7 - تجعد الركبتين والمرفقين

لا أحد يرغب في أن يتجعد مرفقاها أو ركبتيها! لكن يؤدي تراخي الجلد إلى ظهور التجاعيد. وقد تشكل رقع جافة ومائلة إلى التقشر.

- حل منزلي: نغمي البشرة الجافة بكريم ترطيب يحتوي على لاكتات الأمونيوم أو مادة اليوريا (يسمح هذان العنصران للرطوبة باختراق الحاجز الجلدي). أبعدي الأنظار عن ركبتيك ترطيب معجونين عبر تجديد لماعتهما بمستحضر ترطيب ملون يستطيع البوتوكس لتلين الخطوط العمودية. يستعمل بعض الأطباء التردد الراديوي والأجهزة الضوئية (Thermage أو ReFirme) لزيادة إنتاج الكولاجين في العنق.

### 2 - تجعد العنق

يؤدي ترهل الجلد إلى تجعد العنق.

- حل منزلي: دلكي عنقك الحساس بكريم ترطيب يحتوي على بيتيدات تحفز إنتاج الكولاجين. لإبعاد الأنظار عن عنقك، ارتدي قمصانا مزخرفة أو لها ياقة عالية أو ضعي قلادة طويلة.
- علاج طبي: يمكن أن تحسن العلاجات العاملة بليزر (فراكتيل) تركيبة البشرة بينما يستطيع البوتوكس لتلين الخطوط العمودية. يستعمل بعض الأطباء التردد الراديوي والأجهزة الضوئية (Thermage أو ReFirme) لزيادة إنتاج الكولاجين في العنق.

### 3 - ترهل الثديين

يؤدي فقدان الأنسجة والدهون إلى تراجع حجم الثديين. يترهل صدر المرأة بسبب عوامل الجاذبية والرضاعة وغياب الدعم المناسب وتراجع مستويات الأستروجين.

- حل منزلي: قفي بشكل جانبي أمام المرأة واثني مرفقيك بزوايا 90 درجة. يجب أن يصل أسمن جزء من الثدي إلى خط الوسط بين المرفق والكتف. إذا كان أدنى مستوى، شدّي الأربطة. وإذا بقي الثديان مترهلين أو بقيت حمالة الصدر واسعة، حان الوقت لشراء حمالة صدر جديدة.

### 4 - ألم القدمين

يؤدي ارتعال أحذية غير مريحة طوال سنوات إلى نشوء أورام مؤلمة أو تشقق الكعب أو تصلب نسيج القدم.

- حل منزلي: رطبي كعب قدمك الممتشق في موعد النوم. ابحي عن ماركات مريحة تطرح أحذية وجزمات فيها بطانة تسمح بتهوئة القدم.

### 5 - تناثر الحاجبين والرموش

تؤدي التقلبات الهرمونية إلى تناثر الحاجبين والرموش، ويؤدي نزاع شعر الحاجب طوال سنوات إلى تضرر بصيالاته، ما يُصعب نمو الشعر مجدداً.

- حل منزلي: طبقي الحيلة التالية لتغطية المناطق الخفيفة: استعملي فرشاة لها زاوية صغيرة لملء الأجزاء الفارغة بطريقة متراسة من ظل العيون الذي يتماشى مع لون شعرك. أو استعملي الرموش الاصطناعية.

### 6 - علاج طبي

علاجات كالبوتوكس وحُضن النسخ والليزر. عموماً، استعملي البوتوكس في الجزء الأعلى من الوجه (خطوط الجبين التي تتجدد بين العينين) واستعملي حُضن النسخ في الجزء السفلي منه (خطوط الضحك، الشفتان الرفيعةتان).

- حل منزلي: فرك الأسنان بالهلام الأبيض أفضل من استعمال الشرائط.
- علاج طبي: تعطي تقنية تبييض الأسنان لدى الاختصاصي أفضل النتائج: خلال أقل من ساعة، تصبح أسنانك أكثر بياضاً بخمس درجات!

### 7 - علاج طبي

علاجات كالبوتوكس وحُضن النسخ والليزر. عموماً، استعملي البوتوكس في الجزء الأعلى من الوجه (خطوط الجبين التي تتجدد بين العينين) واستعملي حُضن النسخ في الجزء السفلي منه (خطوط الضحك، الشفتان الرفيعةتان).

- حل منزلي: فرك الأسنان بالهلام الأبيض أفضل من استعمال الشرائط.
- علاج طبي: تعطي تقنية تبييض الأسنان لدى الاختصاصي أفضل النتائج: خلال أقل من ساعة، تصبح أسنانك أكثر بياضاً بخمس درجات!

### 8 - خطوط رفيعة وتجاعيد

يؤدي فقدان الكولاجين والمرونة إلى تراجع حجم الجلد، لذا تظهر الخطوط الرفيعة والتجاعيد. وتتمهد حركات العضلات المتكررة (الضحك، وإغلاق العينين جزئياً أمام شاشة الحاسوب، وشرب القهوة بحليب بقشّة) لترسيخ التجاعيد حول العينين والخطوط حول الفم.

- حل منزلي: الواقي أفضل علاج! أضيفي هذه العناصر الأساسية إلى مستحضراتك: مضادات الأكسدة (تساهم في محاربة الجذور الحرة)، والواقي الشمسي (يبلغ مؤشر الحماية فيه 30 على الأقل)، والريتينويد.
- علاج طبي: استشيري الطبيب لتلقي علاجات كالبوتوكس وحُضن النسخ والليزر. عموماً، استعملي البوتوكس في الجزء الأعلى من الوجه (خطوط الجبين التي تتجدد بين العينين) واستعملي حُضن النسخ في الجزء السفلي منه (خطوط الضحك، الشفتان الرفيعةتان).



بشدّ البشرة وتخفيف الخطوط الرفيعة حول العين.

7 - لا تستعملين الواقي الشمسي إلا خلال العطلة

تسبب القيادة أو أية رحلة قصيرة أو الذهاب إلى أي مكان قريب أضراراً جلدية أكثر من تمضية يوم على الشاطئ! إذا كنت لا تضعين الواقي الشمسي، يشكل التعرض للأشعة فوق البنفسجية أبرز سبب لظهور معظم مؤشرات الشيخوخة المبكرة على الوجه، وتكون تلك الأشعة موجودة حتى في الطقس الغائم أو الماطر. لذا يجب أن تحمي بشرتك عبر دهن الواقي الشمسي كلما خرجت من المنزل. نوصيك باستعمال مؤشر الحماية الذي يتراوح بين 30 و50 يوماً. حين تجددين الواقي الشمسي الذي يناسبك، ستشجعين على استعماله بانتظام. لكن إذا كنت تظنين أن الواقي الشمسي لزج أو سميك أو رائحته مزعجة، يعني ذلك أنك أسأت اختياره ولن تشجعي حينها على دهنه أو تكرار استعماله.

8- تضعين كمية مفرطة من المكياج

عدا ظلال العينين الزرقاوين اللامعين، يطعك المكياج المضط مظهراً أكبر سنّاً لكن بطرائق أقل وضوحاً. حين تضعين كميات كبيرة من مستحضرات المكياج، لا سيما المنتجات الزيتية بطبيعتها، تنقل مسام بشرتك وتصابين بحساسية جلدية. كذلك قديودي الإفراط في استعمال منتجات البشرة المعطرة والعناصر الكيميائية التي تسبب الحساسية والمواد الكحولية إلى جفاف البشرة كونها تزيل زيوتها الطبيعية، ما يعني ظهور الخطوط والتجاعيد في مرحلة مبكرة. استشيري اختصاصي الجلد للحصول على التوجيهات اللازمة وتجنب آثار المكياج الضارة.

9 - تسحقين وجهك بالوسادة أثناء النوم

تظهر التجاعيد وتتسارع الشيخوخة إذا كنت تنامي على معدتك أو على جنبك وتسحقين وجهك في الوسادة. مع التقدم في السن، يضعف النسيج الضام والكولاجين في الوجه ويصحب أقل دعماً للبشرة. حين تنامين على الجهة نفسها من وجهك على مر الليالي، لن تنعم بشرتك أو تستعيد وضعها الطبيعي بالسرعة التي كانت في العرفة لاسترجاع جزء من الرطوبة المفقودة.

10 - تبقيين منزلك دافئاً بدرجة فائقة

في الطقس البارد، من الطبيعي أن ترغبين في تدفئة منزلك. لكن سواء كنت تشعيلن المدفأة أو تشغلي جهاز تنظيم الحرارة، سيمنص هذان الخياران الرطوبة من الهواء، ما يؤدي إلى جفاف البشرة والتهابها. تمهد هذه العوامل لظهور آثار الشيخوخة مع مرور الوقت. من خلال استعمال جهاز لترطيب الجو، يمكنك أن تكافحي آثار الهواء الجاف (تتراوح نسبة الرطوبة المثالية بين 40 و60%) وأن تجنبي الحكمة الجلدية ونشوء القشور على البشرة. ضعي منشفة رطبة فوق جهاز التدفئة أو اتركي وعاء من الماء البارد في الغرفة لاسترجاع جزء من الرطوبة المفقودة.

11- تتناولين المشروبات بالبقشة

صحيح أن تناول المشروبات الماكنة بالبقشة يمنع ظهور البقع على الأسنان لكن مثلما يسبب إغلاق العين جزئياً التجاعيد حول العين، قد تؤدي حركة الشفط إلى ظهور تجاعيد مبكرة حول الفم. يظهر هذا الأثر السلبي عند تدخين السجائر أيضاً. لذا اسكبي مشروباتك المعبأة في كوب لتجنب هذه العواقب.

12- تحذفين الدهون من حميمك

ثمة دهون ضرورية للحفاظ على الشباب، تساهم أحماض الأوميغا 3 المفيدة للقلب والموجودة في الأسماك الزيتية (كالسلمون والماكريل) وبعض المكسرات (جوز، وبذور الكتان) في الحفاظ على بشرة ناعمة ومشدودة.

1- تقومين بمهام متعددة

إذا كانت لائحة مهامك طويلة دوماً، من الطبيعي أن يؤثر الضغط النفسي المرتبط بحياتك الفوضوية في جسمك. يظن الناس أن تعدد المهام مفهوم إيجابي، لكنه لا يسمح عملياً بإنجاز أية مهمة بل يزيد مستوى الضغط النفسي بكل بساطة. تشير دراسات متعددة إلى قدرة الضغط النفسي المزمن على إطلاق الجذور الحرة، أي الجزيئات المتقلبة التي تضر بالخلايا وتكون مسؤولة عن الشيخوخة. بدل أن تحاولي إتمام المهام في الوقت نفسه، ركزي إذا على مهمة ثم انتقلي إلى مهمة أخرى حين تنتهينها.

2 - نادراً ما تقوّتين التحلية

بالإضافة إلى اكتساب كيلوغرامات زائدة، يؤدي ميلك إلى أكل الحلويات إلى زيادة آثار الشيخوخة على وجهك، داخل الجسم، تتصلل جزيئات السكر بالألياف البروتينية في جميع الخلايا. تؤدي هذه العملية الضارة إلى فقدان النضارة وظهور هالتيين داكنتين تحت العينين وتغير لون البشرة وانتفاخها وزيادة الخطوط الرفيعة والتجاعيد وطمس ملامح الوجه وتوسع حجم المسام. لذا يجب أن تتخلي عن الحلويات الغنية بالسكر إذا أردت أن تحافظي على نضارتك وشبابك.

3 - تنامين أقل من خمس ساعات في الليلة

لا تؤدي قلة النوم إلى ظهور جيوب داكنة تحت العينين فحسب، بل إنها ترتبط أيضاً بتراجع متوسط العمر المتوقع. تبلغ مدة النوم المثالية نحو سبع ساعات، يجب أن تنامي في موعد أبكر من العادة إذا كنت تواجهين أعراض نقص النوم التي تشمل تراجع الطاقة نهاراً والكسل العقلي ومشاكل في الانتباه أو اكتساب الوزن.

4 - تحبين مشاهدة التلفزيون فترات طويلة

لا بأس بمشاهدة برنامجك المفضل لكن يعطي الالتصاق بالتلفزيون لفترات طويلة أثراً مختلفاً. في دراسة نشرتها (المجلة البريطانية للطب الرياضي) وشملت نحو 11 ألف شخص أسترالي في عمر الخامسة والعشرين وما فوق، اكتشف الباحثون أن الراشدين يقضون عمرهم بمعدل 22 دقيقة مقابل كل ساعة يمضونها أمام التلفزيون. كذلك، لوحظ أن من كانوا يمضون نحو ست ساعات في اليوم أمام التلفزيون عاشوا أقل من نظرائهم الذين لم يشاهدوا التلفزيون بخمس سنوات. يتعلق هذا الأثر فعلياً بتأديت الجلوس وقلّة الحركة أكثر مما يرتبط بمشاهدة التلفزيون بعد ذاتها. حين تجلسين لأكثر من 30 دقيقة، يبدأ جسمك بتجميع السكر في خلاياه، ما يزيد احتمال الوزن الزائد. عندما تشاهدين التلفزيون أو تجلسين وراء مكتبك، انهضي كل 30 دقيقة وتجوئي قليلاً.

5 - تجلسين في معظم فترات اليوم

أصبحت مخاطر قلّة الحركة مؤقّفة، من المعروف أن الأشخاص الذين يمضون معظم أوقاتهم في وضعية الجلوس يصبحون أكثر عرضة لأمراض الكلى والقلب والأوعية الدموية والسرطان، ولا تنسى البدانة.

في المقابل، تساهم التمارين الجسدية المنتظمة في الوقاية من هذه المشاكل الصحية وإطالة الحياة وفق دراسة نشرتها (المجلة البريطانية للطب الرياضي). عاش المشاركون الذين مارسوا التمارين طوال 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً أكثر من قليلي الحركة بمعدل يتراوح بين 10 و13 سنة.

6 - لا تستعملين كريماً للعين

حتى أبسط عادات العناية بالبشرة تتطلب استعمال كريم فاعل لحيط العينين لتجنب التجاعيد المرتبطة بالشيخوخة. البشرة حول العين أرق من البشرة في بقية أجزاء الوجه وتكشف عن العمر بوتيرة أسرع. لذا يسمح ترطيب منطقة العين باستمرار بتقليل آثار الشيخوخة على وجهك. تحتوي أكثر كريمات العين فاعلية على عنصر الريتين (أ) (شكل من الفيتامين A). لكن تبرز عوامل مؤثرة أخرى أيضاً، من بينها المحطّرات ومستحضرات الترطيب التي تحبس الرطوبة ومضادات الأكسدة وحمض الهيالورونيك والفيتامين C. تعزز هذه العناصر تشكيل الكولاجين والإيلاستين وتسمح







## الوشم يسبب خلا في جهازك المناعي

إذا لم يكن جهازك المناعي قويا وصحياً، فقد تعاني تأثيرات جانبية غير متوقعة عندما تحصل على وشم. هذا ما أظهرته حالة امرأة بحثت عن علاج لألم غامض ومستمر في وركها، وركبتها، وفخذها في الجهة اليسرى من جسمها.

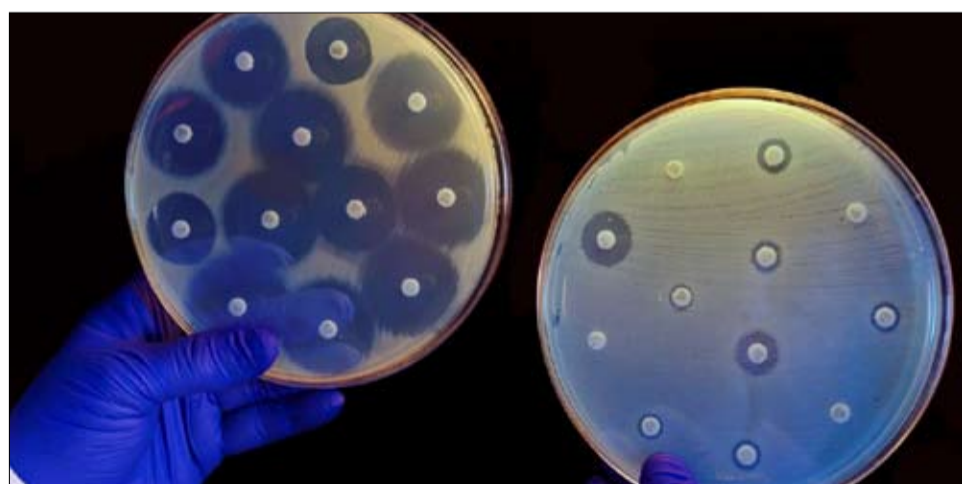


لا تزال غير واضحة. إلا أن الخبراء الذين عالجوا الحالة يقترحون أن للحبر الملون المستعمل خلال هذه العملية علاقة في ذلك. يكتبون: (من المعروف أن ردود الفعل السلبية تجاه الوشوم قد ترجع إلى نوع الحبر أو عامل التلوين المستخدم). يتابعون: (نرى هذه الحالة خصوصاً مع الحبر الأحمر واستخدام معادن ثقيلة في عوامل التلوين). ويشيرون أيضاً إلى أن المرأة حصلت على وشم يضم أنواناً عدة، ما يعزز احتمال أن يكون التهاب عضلاتها رد فعل تجاه أحد هذه العوامل. من المؤسف أن الخبراء لاحظوا أيضاً أن القوانين في المملكة المتحدة لا تنظم قطاع الوشم بدقة، ما يعرض الأشخاص لمخاطر صحية غير متوقعة. في الولايات المتحدة، دعت إدارة الأغذية والأدوية على مر السنين إلى سحب عدد من أنواع الحبر المستخدمة في الوشم أو صباغ التبرج الدائمة من الأسواق لأن المستهلكين أفادوا بأنها تسبب عدوى أو ردود فعل سلبية. يبدو أن دراسة الحالة هذه تنصح كل من يرغبون في الحصول على وشم، خصوصاً من يعاني جهازهم المناعي خلاً ما، بأن يفكروا ملياً في هذه الخطوة قبل اتخاذ قرار قد تكون له تداعيات غير مرغوب فيها على صحتهم. لكن معدي الدراسة يحضون أيضاً العاملين في مجال الصحة على ألا يتغاضوا عن مضاعفات الوشوم المحتملة عندما يُطلب إليهم تشخيص حالات شبيهة بالحالة المذكورة هنا. يهتمون: (تذكرنا هذه الحالة بضرورة أخذ المضاعفات المرتبطة بالوشوم في الاعتبار كجزء من عملية تشخيص تباينية عندما يعاني المريض، خصوصاً إذا كان مصاباً بخلل في جهازه المناعي، أعراضاً عضلية-عظمية غير اعتيادية).

عرض العدد الجديد من مجلة BMJ Case Reports دراسة حالة عن امرأة بحثت عن مساعدة طبية بسبب معاناتها ألماً حاداً ومستمر في وركها، وركبتها، وفخذها اليسرى بعدما حصلت على وشم على الأخيرة قبل بضعة أشهر. خضعت هذه المرأة لجراحة زراعة رتتين فرضت عليها اتباع علاج كايح لجهاز المناعة طويل الأمد، بغية تقادي رفض الجسم الرتتين المزروعتين. من ثم، اختل جهازها المناعي بالكامل، ولم يعد يتفاعل مع العوامل الغريبة داخل الجسم بالطريقة ذاتها كما جهاز المناعة السليم. رغم ذلك، لم تتوقع أن يؤثر ذلك بأية طريقة في حبها للوشوم. لما كانت حصلت على وشم قبل بضع سنوات، فقررت أن تحظى بوشم آخر في يناير 2015 على فخذها اليسرى. بعد ذلك مباشرة، عانت تهيجاً طفيفاً في البشرة في تلك المنطقة، إلا أن هذه حالة طبيعية عند الخضوع لوشم وتشكل تأثيراً عابراً فحسب. لكن أشار القلق حقاً أنها بدأت تعاني بعد تسعة أيام من الوشم ألماً حاداً في ركبته وفخذها في الجهة اليسرى من جسمها، ولم تستطع التحكم في الوجع إلا بتناول مسكنات قوية. تراجعت حدة الأعراض بمرور الوقت. ولكن حتى بعد عشرة أشهر، لم تختف بالكامل. يكتب معدو تحليل هذه الحالة: (كان الألم ما زال يزعجها، ولا يفارقها، ويحول باستمرار دون تمتعها بليلة نوم هانئة).



## (البكتيريا الخارقة) تقاوم المطهرات الكحولية وتندثر بالخطر



المقاومة للفلانكوميسين) و(MRSA)، أو المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للمبيسيين، تبنت المؤسسات الصحية في جميع أنحاء العالم، منذ منتصف عام 2000، خطوات صحية صارمة، تتضمن هلام الكحول المطهر. وساعد ذلك في خفض معدلات البكتيريا الشائعة مثل (MRSA) التي تتسبب في آلاف الوفيات سنوياً، إلا أن النتائج لم تكن مماثلة في ما يتعلق بالبكتيريا المعوية المقاومة للفلانكوميسين، وهو ما دفع الباحثين إلى التحقيق في احتمال مقاومتها للكحوليات المطهرة. وفحص الباحثون 139 عينة بكتيرية معزولة تم تجميعها بين عامي 1997 و2015 من مستشفيات في ملبورن، ودرسو مدى قدرة كل منها على النجاة كلما تعرضت للأيزوبروبيل، وهو مركب عضوي ينتمي إلى الكحوليات. وكشفت النتائج أن العينات التي تم جمعها بعد عام 2009 كانت في المتوسط أكثر مقاومة للمطهرات الكحولية مقارنة بالبكتيريا المأخوذة منذ عام 2004. ثم قام الباحثون بنشر جميع عينات البكتيريا على أرضيات أقفاص الفئران، ووجدوا أن العينات المقاومة للمطهرات الكحولية كانت أكثر قدرة على الدخول والنمو في أحشاء الفئران، بعد تنظيف الأقفاص باستخدام مناديل كحول الأيزوبروبيل. وقال البروفيسور بول جونسون، أستاذ الأمراض المعدية في أوستن هيل بجامعة ملبورن في أستراليا، والذي ساعد في قيادة البحث، إن النتائج لا ينبغي أن تؤدي إلى أي تغيير جذري في استخدام المطهرات التي أساسها الكحول، لأن هذه المطهرات ستظل فعالة للغاية في الحد من الإصابة بالعدوى الخطيرة في المستشفيات لا سيما تلك التي تنتج عن (MRSA). وأشار الباحثون إلى أنه من الضروري أن تعمل السلطات الصحية على توفير منتجات ذات تركيز أعلى من الكحول وأن تجدد الجهود لضمان التنظيف الدقيق للمستشفيات، وعزل المرضى الذين يتبين أنهم يحملون العدوى (المعوية المقاومة للفلانكوميسين).

الأسترالية على مدى 19 عاماً، ووجدوا تغييرات جينية محددة في البكتيريا (المعوية المقاومة للفلانكوميسين)، حيث كانت قادرة على إظهار مقاومة متزايدة للعقار. ونشرت النتائج التي تم التوصل إليها، يوم الأربعاء 1 أغسطس، في دورية Science Translational Medicine. ويمكن للبكتيريا (المعوية المقاومة للفلانكوميسين) أن تسبب التهابات في المسالك البولية والجروح والمجرى الدموي، يصعب علاجها. ووفقاً للباحثين، فإنه إذا استمر هذا النهج فلن تكون المستشفيات قادرة على الاعتماد على التدابير الحالية لمنع انتشار العدوى بين كبار السن والمرضى الذين لا يستطيعون مكافحتها. وفي إطار الجهود المبذولة للتصدي لظهور البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية في المستشفيات مثل (المعوية

قال العلماء إن (البكتيريا الخارقة) المقاومة للمضادات الحيوية التي يمكن أن تسبب التهابات خطيرة في المستشفيات أصبحت أكثر مقاومة لمطهرات اليد والمعقمات المعتمدة على الكحول. وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج المثيرة للقلق خلال بحث أجروه حول الموجة الجديدة من البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية، في المستشفيات الأسترالية، حيث أصبحت تشكل خطراً متزايداً على الرغم من الاستخدام الواسع النطاق لمطهرات اليد. وركز فريق البحث على مجموعة من البكتيريا المعوية المعروفة باسم "المكورات المعوية"، وهي مشكلة متنامية في جميع أنحاء العالم، لأنها مقاومة بشكل متزايد للأدوية حتى المضادات الحيوية الأحدث مثل عقار (فانكوميسين). واختبر الفريق عينات البكتيريا المأخوذة من المستشفيات



## منوعات

# الفكر

27



## لطيفة تصدر أغنياتها الجديدة (فيها وما فيها)

اصدرت الفنانة لطيفة عملها الغنائي الجديد الذي يحمل عنوان "فيها وما فيها"، عبر إحدى التطبيقات الموسيقية، من كلمات شادي نور، وألحان بلال سرور.

وكانت قد شوّقت لطيفة الجمهور بنشر مقطع من هذه الأغنية عبر حسابها الخاص على أحد مواقع التواصل الاجتماعي.

الجدير ذكره ان لطيفة قدمت مؤخراً أغنية "فريش" التي لاقت رواجاً كبيراً بين الجمهور، كما خاضت دور البطولة في مسلسل اذاعي عرض في موسم رمضان الماضي، يحمل عنوان "رابع جار" وشاركها البطولة فيه الممثل احمد عيد والمثلة امل رزق.



## في مسلسل (الهيبة) الناس أحبوا أدائي ودعموني

# فاليري أبو شقرا: أحرص على درّس خطواتي بشكل جيد

تعاظف الرأي العام بشكل كبير مع الصور التي نشرتها ملكة جمال لبنان السابقة فاليري أبو شقرا لشقيقتها جوستين وهي تسير بمفردها متخليّة عن الكرسي المتحرك، بعدما كانت تعرّضت لحادث سير أليم قبل أربعة أعوام، أدى الى إصابتها بارتجاج في المخ. فاليري أبو شقرا التي لفتت الأنظار إليها في الجزء الثاني من مسلسل (الهيبة)، كشفت أنها ستباشر قريباً بتصوير مسلسل جديد تتقاسم بطولته مع معتصم النهار، وهو من إنتاج شركة الصباح وإخراج رشاش شربتجي. وفتت إلى أن التمثيل بات أولوية بالنسبة إليها، ولن تقدم عليه أي من المجالات التي تحبها والمتمثلة في التقديم والغناء والرقص.

والسير. نتابع وضعها ونقوم بعلاجها منذ أربع سنوات كي يزول التشنج، وإن شاء الله خيراً. كلنا نتأمل خيراً.

• هي لا تعاني من شلل؟  
- كلا، ولكن مشكلتها صعبة بقدر صعوبة مشكلة الشلل، لأن الرأس هو الذي يعطي أوامر للجسم ولتحكمها التوازن.

• ماذا يقول لكم الأطباء؟  
- الأطباء لا يمكن أن يتكهنوا بشيء حول وضعها الصحي، الكل يقول (الأمر بيد الله)، ولا يوجد طبيب استطاع أن يخبرنا بتطورات وضعها الصحي.

• ألا تحتاج إلى عملية جراحية؟  
- كلا.

• هي في الـ 18 من عمرها؟  
- بل هي اليوم تبلغ عشرين عاماً.

• لا شك أن وضعها يؤثر على جو البيت؟  
- طبعاً. بدئنا كل جهد ممكن منذ وقوع الحادث حتى اليوم كي نتعامل مع الوضع بشكل إيجابي وكي تكون أختي سعيدة، وهي مبسوطة ووضعها لا يؤثر عليها سلباً.

• هل تتابع دراستها؟  
- كلا هي تخضع لعلاج فيزيائي بشكل يومي، كما أنها تعاني قليلاً من عدم قدرة على التركيز ومن مشكلة في فهمها. هي تخضع لبرنامج خاص بها وتذهب إلى المدرسة وتتعلم أشياء تبقىها نشيطة.

• هل تتعالج في بلجيكا؟  
- بل هي حالياً في لبنان. أمضينا شهرين في بلجيكا وحاولنا أن نخضعها للعلاج في الخارج، إذ توجد آلات لا يتوافر مثلها في لبنان، وذلك كي نعرف مدى قدرتها على التحسن. ولكن إذا وجدنا أن وضعها سيتحسن في لبنان سنبقى هنا، وألا نغادر مجدداً. كل الأمر يتعلق بمدى تجاوبها مع العلاج.

• لا شك أنها في بلجيكا كانت في حال أفضل ولذلك نشرت صورتها؟  
- كانت بوضع أفضل، لأن الآلة التي اشتغلت عليها لا يوجد مثلها في لبنان.

• لا شك أنها آلات باهظة الثمن ولا يمكن إحضارها إلى لبنان؟  
- هي باهظة الثمن جداً. علاجها يتطلب الآلة وخضوعها للعلاج الفيزيائي. كلاهما ضروريان بالنسبة إليها للتقدم.

• الكل صار يعرف أنك ستكونين بطلة مسلسل إلى جانب معتصم النهار سيُعرض خارج الموسم الرمضاني؟  
- هذا صحيح.

• هذا جيد، انتقلت من تمثيل 5 مشاهد في (الهيبة العود) إلى لعب دور البطولة في مسلسل خاص بك؟

• لا يمكنني أن أتحدث عن تفاصيل العمل، لأنني عدت للتو من بلجيكا، وهو من إخراج رشاش شربتجي.

• وهل ستكون لك إطلالة في رمضان؟  
- لا أعرف حتى الآن، لأننا لم نتطرق إلى التفاصيل.

• هل فاجأك أن تصبحي فجأة بطلة مسلسل؟  
- كنا تحدثنا في هذا الموضوع قبل تصوير الجزء الثاني من مسلسل (الهيبة). تحدثت معي شركة الصباح في هذا الموضوع قبل أن أصبح جزءاً من مسلسل (الهيبة).

• ولا شك في أنني فرحت، ولكنني شعرت بالمسؤولية كوني سأكون بطلة مسلسل، وإن شاء الله خيراً. بقدر ما اشتغل بقدر ما أستطيع أن أثبت نفسي.

• هل يمكن القول إن فاليري أبو شقرا هي نجمة لبنان القادمة بقوة، خصوصاً أن الناس يتقبلوك بشكل كبير؟  
- الحمد لله، محبة الناس هي نعمة كبيرة، خصوصاً أن الناس أحبوا أدائي ودعموني. ربما أنا لم أقتنع بنفسي كثيراً، وأي شخص مكاني يمكن أن ينتقد نفسه، ولكن محبة الناس أفرحتني كثيراً.

• هل تلقيت عروضاً بعيداً عن شركة الصباح؟  
- العروض كانت تصلني منذ أن انتُخبت ملكة جمال لبنان، ولكنني أحرص على درّس خطواتي بشكل جيد كي أقدم عملاً أجد أنني قادرة على النجاح فيه، كما أنني لا أقبل بأكثر من عرض كي لا أفقد التركيز، بل أفضل أن أركز على عمل واحد.

• يبدو أنك لست متلهفة على النجومية والشهرة التمثيلية وتفضلين التروي في خطواتك؟  
- هذا صحيح. أخطط كثيراً لأي خطوة أقوم بها. وأحاول أن أدرس أي عرض يصلني بدقة منعاً للوقوع في مطبات يمكن أن تقف بدربي.

• هل يمكن القول إنك احترفت التمثيل؟  
- من المبكر قول هذا الكلام. الاحتراف يتحقق مع الوقت ومع الخبرة والتجربة. لا أزال في بداية الطريق، وأحب التمثيل كثيراً وأحاول أن أيرز كل مكوناته من خلاله، وأتمنى أن يستمر النجاح الذي حققته في أول عمل في إطلاقتي المقبلة، وأن أوفّق في المسيرة التي اخترتها لنفسني.

• أقصد هل أصبح التمثيل هو مهنتك؟  
- هذا صحيح.

• وهل ستكتفين بالتمثيل؟  
- هناك مجالات أخرى أحبها أيضاً. وأي فرصة أستطيع من خلالها أن أعبّر عن موهبتي فيها، لن أرفضها.

• ما مواهبك الأخرى؟  
- سبق ان خضت تجربة التقديم، وفي حال عرض عليّ برنامج آخر وأعجبني لن أرفضه، وفي الوقت نفسه لن أقبل به على حساب التمثيل لأنه أولوية بالنسبة إليّ. كما أنني أحب الغناء والرقص.

• هل تملكين صوتاً جميلاً؟  
- أحب الغناء، ولكن صوتي لا يُعتبر أجمل صوت. كانت لي تجارب مع جمعيات وشاركت في (كونسرات) خاصة بها. أحب الغناء، ولكن التمثيل يبقى وضعه مختلفاً بالنسبة إليّ، لأن فيه عمقاً أكثر.

• ومتى ستباشرون تصوير المسلسل الجديد؟  
- مبدئياً في منتصف أغسطس الجاري

• انتشرت قبل أيام عدة صور لشقيقتك وهي تحاول السير بمفردها وتخلت عن الكرسي المتحرك، هل وضعها الحالي هو نتيجة تعرّضها لحادث سير؟  
- نعم. الحادث وقع قبل أربعة أعوام، وكانت برفقة شخصين فارفا الحياة، رفيقتها ووالد رفيقتها. هي تعاني مشكلة في الدماغ، الأمر الذي أصاب جسمها بالتشنج وجعلها غير قادرة على الحركة

• هل تتابع دراستها؟  
- كلا هي تخضع لعلاج فيزيائي بشكل يومي، كما أنها تعاني قليلاً من عدم قدرة على التركيز ومن مشكلة في فهمها. هي تخضع لبرنامج خاص بها وتذهب إلى المدرسة وتتعلم أشياء تبقىها نشيطة.

• هل تتعالج في بلجيكا؟  
- بل هي حالياً في لبنان. أمضينا شهرين في بلجيكا وحاولنا أن نخضعها للعلاج في الخارج، إذ توجد آلات لا يتوافر مثلها في لبنان، وذلك كي نعرف مدى قدرتها على التحسن. ولكن إذا وجدنا أن وضعها سيتحسن في لبنان سنبقى هنا، وألا نغادر مجدداً. كل الأمر يتعلق بمدى تجاوبها مع العلاج.

• لا شك أنها في بلجيكا كانت في حال أفضل ولذلك نشرت صورتها؟  
- كانت بوضع أفضل، لأن الآلة التي اشتغلت عليها لا يوجد مثلها في لبنان.

• لا شك أنها آلات باهظة الثمن ولا يمكن إحضارها إلى لبنان؟  
- هي باهظة الثمن جداً. علاجها يتطلب الآلة وخضوعها للعلاج الفيزيائي. كلاهما ضروريان بالنسبة إليها للتقدم.

• الكل صار يعرف أنك ستكونين بطلة مسلسل إلى جانب معتصم النهار سيُعرض خارج الموسم الرمضاني؟  
- هذا صحيح.

• هذا جيد، انتقلت من تمثيل 5 مشاهد في (الهيبة العود) إلى لعب دور البطولة في مسلسل خاص بك؟

## الفنانة منة شلبي تحاول تخفي صدمتها العاطفية



## كان من المفترض أن تبدأ النجمة منة شلبي تصوير دورها في فيلم "نادي الرجال السري" الذي يعيدها للعمل مجدداً أمام النجم كريم عبدالعزيز.

وكانت منة قد اتفقت على العمل في بداية العام الحالي 2018 على أن تتقاسم البطولة مع النجمة غادة عادل، حيث إن الدورين بنفس الحجم والمساحة أيضاً، إلا أن منة فاجأت شركة الإنتاج بقرار اعتذارها رغم أنها حضرت للعمل قبل أشهر.

### شروط مسبقة

ولكن منة قرّرت التراجع في اللحظات الأخيرة لعدم تنفيذ شروطها ومنها وضع اسمها بعد اسم كريم عبدالعزيز على التتر، كما اشترطت أن تسبق أي نجمة أخرى تشارك في العمل؛ وهو ما وضع شركة الإنتاج في مأزق، خاصة أنه كان من المقرر أن يوضع اسمها إلى جانب اسم غادة عادل لتكونا بطليّتي العمل. كذلك وجدت منة أيضاً أن الشخصية التي تقدّمها في مشاهدتها غير



## حكمة

لعل الأيام عقب اللي حصل منها

ترجع علينا بحسن أخلاق ومرؤه

إيلين ننسى قشرها و نترابينها

وتصفى .. لو أن الليالي ما لها خوة

فهد بن فراب المرعي



عام  
زايد

## عام - زايد

بَلَّي نِسْمَهُمْ نَفْحَةُ الْعُودِ بِحَيُّونَ وَوَيْتُونَ سَاعَاتِ  
وَالْوَقْتِ مَعَهُمْ جَنَّةُ الْخُلُودِ فِي مِنتَهَى إِنْسِ أَوْثَرَاغَاتِ  
لَوْ هُوَ بِعَيْدِنَ مَعَكَ مَوْجُودِ قَلْبِكَ أَوْقَلْبَهُ قَيْلُ أَوْ بَاتِ  
الْوَقْتِ عِنْدَهُ هُوبٌ بِمَعْدُودِ وَإِنْ مَرَّ عِنْدَهُ هَبَّ خِسَارَاتِ  
عَسَاكَ تَنْهَتَا أَوْلَهُ اتْعُودِ وَيَبِشُّ لِكَ قَلْبَهُ ابْرَاكَاتِ

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ( طيب الله ثراه )



الله على العز و الطولات بجمعك  
ويطرق لجموع "حزب" ما بدانبيكم  
حنا على الهز مورودينا و نبيكم  
نستع الوضغ "و" ندهن معاديك  
فخدان بالكيله



## يا فتاة العرب

في رثاء الشاعرة فتاة العرب

يا فتاة العرب مسماية .. وفي ذرى العليا لك شهودي  
كم رفعتي للشعر راية .. و ارتفع خفاق البنودي  
هوب كل يبلغ الغاية .. في الشعر و يصوغه عقودي  
غير صوغ في الحسن آية .. من فتاة العرب مضمودي  
يا ثقال المزن سراية .. حاملة للخير و تجودي  
من معانيك المنقاية .. صافية من عذب مورودي  
و ان رحلت هوب منساية .. دوم ذكرك ماله حدودي  
عند كل الناس مطراية .. والذكر بالخير محمودي  
مالبكا العيون مدماية .. وفي الحشا للحزن جلمودي  
من فراق صعب للغاية .. والعزيم ان غاب مفقودي  
ملتجي لله برجايه .. يجعلك في انس و سعودي  
في جنان الخلد مرضاية .. في نعيم طاب و خلودي

هلال بن سعيد بن محسن العامري

## تلاوات و عتاب

ان كان لك نظره و شوف يقديك  
تري الحكي ما بين صادق و كذاب

و (الصاحب الصالح) من النار ينجيك  
يرفك بين اهلك و ربعك و الاصحاب

و (أنا) ترا مكسب و تاج يحليك  
مالي على الأندال (شهرات) و (عتاب)

من ناتج الطيب تری العرق يكفيك  
و (أنا) عريبة جد أصلي و الأنساب

امشي على (وضح النقا) دون تشكيك  
ولا حصدت الا .. (التميز) و (الاعجاب)

واللي مشى بهرج القفا و التهالك  
يموت .. ما يلقي علي شي ينعاب

(عندك حكي فيني وعندك حكي فيك)  
وكم صاحب يخفي علومه و الاسباب

ماهمني خبلن بحكيه يسليك  
ولا ضرني من سكر بوجهي الباب

واللي على غيابك تعوذ و ناسيك  
لو هو يحبك ما ابتعد عنك و غاب

لو كان لك عنده (قدر) ما يخليك  
بين الأمل و اليأس و الشك مرتاب

وشكراً على (هرج القفا) يا معنيك  
لولاك مابه فرق في بعض الالباب

فأله هامس  
1/9/2018



## شعركرام! — Sh3r-gram!

كم أمل بك فوفها سافر؟! وكم حلم تغنى؟!؟

كم تركت أنثى على الهامش عشان أنثى قديمة؟!؟

كم غفى صبح على كفك، وكم ليل تحنى؟!؟

كم وكم شمس صحت يمه بعد وجهك يتيمة؟!؟

عبد الله الرشاش



## كلنا خليفة

عودتك بالخير محفولة  
والببلاد تحب غاليها  
حينالك جهرو ونقوله  
والتحايا لك ثنيتها  
كلمتك للشعب مسؤولة  
والسدول تعرف معانيها  
مرحباً ياريس الدولة  
والبلاد الله يحميها  
#الشاعر - سعيد - القطانبي

## ريتويت



وش اوصف فيك وانت الشعر بك عادي  
أشوفك ، معجزه ... من ، معجزات الله !  
( ملامحك الجميلة ) ... سبة اسعادي  
يا ماشاء الله يا ماشاء الله يا ماشاء الله !  
\*\*\*\*\*



الناس .. حلوة من بعيد  
اهلاً و شكراً و العفو  
حلوين لك .. دامك سعيد  
ومادامت ايامك صفو  
كم شخص نطاح الوعيد  
واليا بخصته مو كفو

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com