

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين
تطلق تجربة إطعام الزراف
وسفاري العين من جديد



ص 27

فردوس عبدالحميد:
(نسل الأعراب) يعيدني
للدراما الصعيدية بعد غياب



9 أعراض مزعجة
ص 23 للإفراط في تناول القهوة

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

أشياء تجنب الاحتفاظ بها في محطّة السيارة الأمامية

يعتقد الكثير من السائقين أن محطّة السيارة الأمامية هي المكان المثالي للاحتفاظ بالأشياء الأساسية، والمقتنيات الثمينة، إلا أن الخبراء يحذرون من الاحتفاظ بالكثير من الأشياء في محطّة السيارة الأمامية لتجنب الوقوع في المشاكل.

فيما يلي مجموعة من الأشياء التي ينصح بعدم الاحتفاظ بها في محطّة السيارة الأمامية، بحسب ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

الأوراق الشخصية: قد تبدو محطّة السيارة الأمامية مكاناً مناسباً لتخزين المستندات المهمة، ولكن يجب عليك ألا تترك فيها أي شيء يحتوي على معلومات شخصية مثل عنوان منزلك أو رقم هاتفك. يقول فرانك سكايفي، المتحدث باسم المكتب الوطني لجرائم التأمين: "من السهل جداً على اللصوص أخذ هويتك واستخدامها لعمل بطاقات ائتمان مزيفة وطلبات قروض".

الإيصالات: يمكن أن تحتوي الإيصالات على جميع أنواع المعلومات الشخصية، اسمك وعنوانك وعنوان بريدك الإلكتروني وأحياناً حتى رقم بطاقة الائتمان الخاصة بك. وهذا يجعلها صيداً ثميناً للصوص والمزورين، لذا احتفظ بإيصالاتك في المنزل.

الأشياء الثمينة: من الجيد تخزين الأشياء الثمينة مثل الإلكترونيات بعيداً عن الأنظار إذا لم تكن تخطط لأخذها معك. لكن هذا لا يجعلها آمنة في محطّة السيارة الأمامية. ضع في اعتبارك أن التأمين على السيارة لا يغطي الأضرار الشخصية التي قد تسرق من سيارتك.

رخصة القيادة: تشمل رخصة القيادة هدفاً محتملاً للصوص والمزورين، لذا حاول أن تحتفظ بها في محفظتك بدلاً من محطّة السيارة الأمامية.

دفتر الشيكات والمحفظه: يعد تخزين بطاقات الائتمان الخاصة بك والشيكات في محطّة السيارة الأمامية فكرة سيئة أيضاً. يمكن للصوص الوصول إلى أرقام حسابك ويمكنهم إجراء عمليات شراء باستخدام بطاقتك. حمل دفتر الشيكات والمحفظه معك في حقيبة الظهر بدلاً من ذلك.

احذر.. خمس إشارات تدل على أنك تكثر من تناول الدهون!

تناول المواد المحتوية على الدهون من الأمور الضرورية لجسم الإنسان، إلا أن الإكثار منها قد يؤدي إلى عواقب وخيمة على الصحة الجسدية والنفسية. إليك خمس إشارات تدل على أنك تكثر من الدهون.

لا شك أن تناول الدهون من الأمور المهمة لجسم الإنسان، إذ تساعد في تزويد الجسم بالطاقة الضرورية خلال اليوم، وتحمي الأعضاء الداخلية وتمدها بالأشياء الأخرى الضرورية لصحة ونشاط الإنسان.

ويؤكد خبراء الصحة على ضرورة تناول مقدار معين من الدهون، يتناسب مع قدرة وعمر كل شخص، إلا أن شريحة واسعة من الناس تبالغ في تناول الدهون، ما قد يتسبب في ضرر كبير للجسم، ويحول دون عمل بعض وظائفه بشكل سليم. ورغم مبالغة بعض الناس في أكل الدهون ودون معرفتهم بذلك، إلا أن الجسم قادر على إعطاء إشارات تحذر الشخص من أنه يتناول الدهون بشكل أكبر بكثير مما هو مطلوب. وتشير تقارير صحفية ألمانية إلى أن هناك عدة إشارات في هذا الصدد، ويجب التعامل معه بجدية وقيل فوات الأوان.

زيادة الوزن
تفيد مجلة "فرويدين" أن غراماً واحداً من الدهون يحتوي على تسع سعرات حرارية، وهو ما يعني ضعف السعرات الحرارية الموجودة في الغرام الواحد من البروتين والكاربوهيدرات. وفي حال لم يحرق الشخص عبر ممارسة الرياضة والمشى السعرات الحرارية المرتفعة الناتجة عن تناول الدهون، فإنه سيصاب بمشكلة زيادة الوزن.

وحسب الجمعية الألمانية للتغذية ينصح بتناول ما بين 60 إلى 80 غراماً من الدهون في اليوم. وتوضح الجمعية في موقعها الخاص على الإنترنت أن التقليل من الدهون له تأثير جيد للغاية على التمثيل الغذائي للدهون، كما أنه يساعد في التخفيض من تركيز الكوليسترول في الدم.

تعرق مفرط
الأكل بشكل غير صحي وتناول الكثير من الدهون من المرجح أن يؤدي إلى الإصابة بالتعرق المفرط، لأن مثلاً تناول الكثير من الدهون الحيوانية يزيد من ضغط الدم، ما يؤدي بدوره إلى التعرق المفرط، وفق مجلة "فرويدين".

وللتخلص من مشكلة التعرق المفرط، ينصح موقع "فراون" بتغيير الملابس باستمرار، الاستحمام يومياً، ممارسة الرياضة، تجنب المحطرات القوية، بالإضافة إلى تجنب بعض التوابل الحارة.

رائحة نفس كريهة
أوضحت مجلة "فرويدين" أنه في حال ما إذا كانت الدهون هي المصدر الأساسي للطاقة في الجسم، فإن الجسم ينتج ما يعرف بـ"الكيتون"، مما يتسبب في تكون رائحة تخرج مع التنفس. وأضافت أن هذا النوع من رائحة الفم الكريهة لا يجب الخوف منه كثيراً، إذ يمكن أن يتغير الوضع عند الاعتماد على نظام غذائي متوازن.



على خلل في الهرمونات بحسب موقع فرويدين.

ويحدث هذا بشكل خاص مع التقدم في العمر لدى النساء، فيحسب موقع عيادات مايو كلينيك (Mayo Clinic) الأمريكية تلاحظ الكثير من السيدات زيادة في دهون منطقة البطن بعد انقطاع الطمث، ويكون ذلك بسبب انخفاض هرمون الإستروجين، والذي يلعب دوراً في عملية توزيع الدهون في الجسم.

مشاكل في الهضم وشعور بالضيقة
أيضاً، تسبب المأكولات الغنية بالمواد الدهنية عدة مشاكل في الهضم، حيث تجد الأعماء صعوبة كبيرة في هضم هذا النوع من المأكولات، مما يؤدي إلى آلام في المعدة، غازات وإسهال، حسب نفس المجلة الألمانية.

كما أن خطورة الدهون المرتفعة تمتد أيضاً إلى الدماغ، حيث تؤثر على قدرته ويشعر الشخص كذلك بالتعب، وفقدان الرغبة وعدم التركيز.

الخلل الهرموني في بروز الكرش!
رغم ممارسة الرياضة والحفاظ على الغذاء الصحي، يجد البعض أن دهون منطقة البطن لديهم في ازدياد. في هذه الحالة قد تكون الهرمونات هي المسؤولة عن ظهور "الكرش".

يعاني الكثيرون من زيادة الوزن وخاصة تجمع الدهون في منطقة البطن، والذي يطلق عليه أحياناً "الكرش". ويسود الاعتقاد أن النظام الصحي والنشاط اليومي هما فقط المسؤولان عن تكون دهون البطن، لكن بحسب موقع فرويدين (Freundin) الألماني، تلعب الهرمونات أيضاً دوراً كبيراً، وتعرض في التالي بعض العلامات التي تظهر أن الهرمونات هي المسؤولة عن "الكرش".

زيادة الوزن رغم الحركة والغذاء الصحي
إذا كان الشخص يمارس الرياضة ويحافظ على غذاء صحي لكنه يلاحظ زيادة في وزنه، فقد يكون ذلك علامة

توصية بتفادي علاجات للأسنان تولد الهباء الجوي

أوصت منظمة الصحة العالمية أطباء الأسنان بتجنب اعتماد العلاجات التي تولد الهباء الجوي، في مجموعة توجيهات أصدرتها بهدف "الحد من مخاطر انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد".

وقال الدكتور بنوا فارين من برنامج صحة الفم والأسنان في المنظمة خلال مؤتمر صحافي عقده عبر الفيديو إن المنظمة "تقترح تفادي وسائل العلاج التي تولد هباءً جويًا أو الإقلال من اعتمادها"، علماً أن هذه الوسائل شائعة جداً، ومنها المعاداة العالية السرعة وتلك العاملة بالوجات فوق الصوتية والبخاخات.

وأوردت المنظمة التابعة للأمم المتحدة في توصياتها للسجلات الصحية وللعمالين في القطاع نصائح فنية للحد من استخدام هذه العلاجات عندما لا تكون ضرورية، ومنها مثلاً اعتماد الضغط السريع والتنظيف الملائم وغيرها.

وشدّدت المنظمة مع ذلك على أهمية العناية الطبية بالأسنان التي غالباً ما تهمل نظراً إلى ارتفاع تكلفتها.

ولاحظ فارين أن "أمراض الأسنان تتشكل عبثاً صحياً مهملًا في الكثير من الدول، وهي مصدر للعداب والانزعاج الاجتماعي وحتى للوفيات"، ومنها مثلاً مرض "نوما" (التهاب الفم القرصي الناخر)، وهو نوع من غرغرينا الوجه تصيب بصورة خاصة الأولاد الذين يعانون سوء التغذية أو وضعاً صحياً عاماً سيئاً أو نظافة سيئة للفم والأسنان.

وأضاف "نعتمد أن نحو 3.5 مليارات شخص لديهم أمراض فم وأسنان، وأن أكثر من 500 مليون طفل يعانون التسوس".

قهوة الفطور تقيك من الإصابة بالسكري

قام خبراء تغذية من المركز الألماني لمرض السكري (DDZ) بتحليل بيانات حوالي 96 ألف شخص، أكثر من 4 آلاف بينهم تطور لديهم مرض السكري من النوع 2 خلال فترة الدراسة التي أشرفت عليها الباحثة الألمانية صابرينا شليزنيغر ونشرت نتائجها بصحيفة (The Journal of Nutrition). وخلص الباحثون إلى أن الأشخاص البدناء يميلون إلى تخطي وجبة الإفطار أكثر من غيرهم. الأمر الذي يجعل من السمنة أحد عوامل تطور هذا المرض.

وبحسب معهد المعلومات العلمية حول القهوة الذي أجرى الدراسة تعد القهوة أفضل ما يمكنك شربه صباحاً. نتيجة توجعها كثيرون بحكم أن المعهد ممول من طرف أكبر ست شركات قهوة أوروبية. ولكن المعهد يعمل بشكل مستقل وعلمي مع الجامعات، كما يسهر على إعداد تقريره للاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة السكري.

كشف تقرير الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية لدراسة السكري إلى أن القهوة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بداء السكري من النوع 2 بنسبة 25 في المئة. استعرض الأستاذ ماتياس كارلستروم، الذي يعمل كمدرب للطب والصيدلة في معهد كارولنسكا في ستوكهولم، أحدث الأبحاث العلمية. وقد أجرى تحليلاً لأكثر من 30 دراسة وبحثاً قدمه خلال اللقاء الأوروبي، شمل أكثر من 1.1 مليون مشارك.



تويتر تتيح التحكم في هوية التفاعلين مع التغريدات

أنتحت شركة تويتر بتحديث خاصية جديدة تسمح للمستخدمين بتحديد عدد الأشخاص الذين يمكنهم الرد على تغريداتهم، مما يمنح أصحاب الحسابات المزيد من التحكم في المحادثات على صفحاتهم. وقالت تويتر إنه أصبح الآن بوسع جميع الحسابات بما فيها حسابات المسؤولين المنتخبين اختيار الأشخاص الذين سيسمح لهم بالرد عند إطلاق تغريدة جديدة. وسيختار المستخدمون بين ثلاث مجموعات من الأشخاص، الجميع، أو الأشخاص الذين يتابعونهم، أو الأشخاص الذين ذكروهم في التغريدة فقط. وأضاف موقع التدوين المصغر الذي بدأ في اختبار الخاصية في مايو (أيار) أنه سيظل بوسع جميع المستخدمين إيداع إعجابهم بالتغريدة أو إعادة نشرها عبر حسابهم، لكنهم لن يستطيعوا الرد عليها إذا لم يسمح لهم صاحب التغريدة بذلك.

وستتيح هذه الخاصية لمستخدمي تويتر إجراء محادثات أفضل والحد من تعرضهم للمتطفلين والمحرشين على الإنترنت.

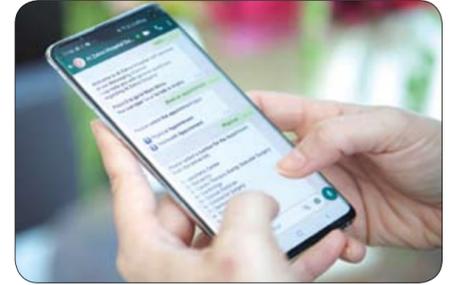
برعاية وحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

ملتقى أجيال السياحة الافتراضي الأول محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل



•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشخبة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان ، نظمت جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل "ملتقى أجيال السياحة الافتراضي الأول" ضمن "رابطه السياحة" إحدى روابط برنامج الوراقين وبالتعاون مع نادي إثمار الطلابي، ويعد الملتقى الأول من نوعه في دولة الإمارات العربية المتحدة وشارك فيه الشباب من جميع أنحاء العالم، في حوار أداره المرشد السياحي الإماراتي الصغير "مايد محمد المر" خلال قيام المشاركين بجولة سياحية افتراضية كل في دولته ، تهدف لتبادل الثقافات والتعرف على تراثهم وعاداتهم وتقاليدهم ، كما تناول الحديث التحديات والصعوبات التي واجهتهم خلال جائحة "كوفيد 19" عبر تجربة "التعليم عن بعد" في الوقت ذاته قام كل مشارك بإطلاق مسابقة للجمهور، والجدير بالذكر أن المتحدثين مثلوا 7 دول وهم : حمدان الرئيسي من دولة الإمارات العربية المتحدة و المنذر أحمد عطية من دولة السودان و عيد الرحمن عنت علي من جمهورية مصر العربية و Soohong Park Alikhan من كوريا الجنوبية و Alikhan Kuserbayev من دولة كازخستان



توظيف الذكاء الاصطناعي للارتقاء بالتواصل الصحي

منصات تعمل بالذكاء الاصطناعي للارتقاء بمستوى التواصل

بين المريض والمستشفى للوصول إلى الرعاية الصحية

•• دبي - الفجر

كشف "مستشفى الزهراء دبي" عن البدء بتشغيل جميع منصات الاتصال وحجز المواعيد باستعمال تقنية الذكاء الاصطناعي ، لتسهيل وصول المريض إلى الرعاية الصحية والتواصل مع المرضى. يأتي هذا التحول المبكر ليؤكد على رؤية المستشفى المتمثلة في تقديم خدمات تتمحور حول المريض دائماً ، مع التركيز على التقنيات التكنولوجية الحديثة.

كان الذكاء الاصطناعي في طليعة الابتكارات في مجال تكنولوجيا المعلومات ، حيث قدم مزايا هائلة لكل من الشركات والمستهلكين النهائيين. بالرغم من تزايد اعتماد العديد من مقدمي الرعاية الصحية على الذكاء الاصطناعي في الجوانب التشغيلية أو الطبية لتقديم الرعاية الصحية ، إلا أن عدداً قليلاً جداً من الشركات التي تستخدم هذه التكنولوجيا الجديدة في تبسيط التواصل مع المرضى أو الوصول إلى الرعاية.

وقال الدكتور مهيم عبد العني، الرئيس التنفيذي لمستشفى الزهراء دبي: "نحن نعبر أنفسنا مستشفى ذكي" ، باستخدام البيانات وتحليلها وفهم اتجاهات وسلوك المريض تمكن من تلبية احتياجات المرضى المتزايدة لدينا بشكل أفضل. نحن نتفهم أن مريض 2020 يريد وصولاً واستجابة فورية وليس على استعداد للانتظار طويلاً ، ويتطلع للقيام بكل شيء من خلال هاتفه المحمول بسهولة وراحة. ربما يكون تطبيق واتساب الذي يعمل بالذكاء الاصطناعي هو الوسيلة الأكثر ملاءمة للحجز الفوري والوصول إلى جداول الأطباء ، فضلاً عن توفير عدد كبير من الخدمات الأخرى . ومن جهته قال محمد جمال ، مدير تقنية المعلومات بمستشفى الزهراء دبي: "يتمتع جميع مقدمي الخدمة تقريباً بأنظمة حجز يعمل الوصول إليها من خلال قنوات التواصل الاجتماعي أو الموقع الإلكتروني أو تطبيق واتساب. الغاية هو الوصول الفوري ، وهذا ما نوفره. يمكن لأي شخص حجز المواعيد على الفور في الوقت الفعلي ، والوصول إلى سجلاتهم الطبية ، والحصول على النصائح الصحية والوصفات الطبية والعديد من الخدمات الأخرى مباشرة من خلال الواتساب والمنصات الأخرى". ووضع حسام عامر، المدير العام لشركة نوفوميد بالشرق الأوسط وأفريقيا (الشركة المسؤولة على تطوير الذكاء الاصطناعي) ، "مستشفى الزهراء هو أول مستشفى في دبي يدمج بشكل كامل جميع المنصات تحت مظلة تعمل بالذكاء الاصطناعي مما يلغي وقت الانتظار للأشخاص الذين يبحثون عن مواعيد أو معلومات. روبوت المحادثة وهو برنامج كمبيوتر يحاكي المحادثة البشرية ومصدر قوة هذا الروبوت أنه يتفاعل مع الناس بالطريقة التي يتوقعونها أثناء الردشة الطبيعية في ما بينهم ، ولديها القدرة على تفسير طلبات المريض المكتوبة والاستجابة وفقاً لذلك، وبالتالي إزالة الجانب الميكانيكي للتواصل". وفي الختام تتوقع مستشفى الزهراء دبي تأثيراً إيجابياً للغاية على تجارب المرضى ، وستبقى سباقاً في استخدام الابتكارات التكنولوجية والتحسين المستمر لرحلة تعاليج المرضى والنتائج السريرية.

والحبة والسلام واحترام الآخر...أرحب بكم أصدقاء لنا...وشكراً للشخبة شما لأنها جعلتنا لنزداد معرفة وثقافة و شكراً للجميع"

قالت فيها "من وطني الحبيب دولة الإمارات العربية المتحدة...أرحب بكل المشتركين اليوم في ملتقى السياحة الافتراضي أتمنى ضيوف في وطننا الساحم

من داخل الإمارات وخارجها من كل من تونس ، مصر ، السودان وسلطنة عمان" وشاركت الشخبة وروضة بنت نهيان بن زايد آل نهيان بمدخله

وشمسة علي النقبني من سلطنة عمان وسهيلة بنت الحسين من دولة تونس، وقد لاقى الملتقى صدى كبيراً وإعجاباً من الحضور ، وبلغ عدد الحضور (95)



حديقة الحيوانات بالعين تطلق تجربة إطعام الزراف وسفاري العين من جديد

•• العين - الفجر

أعدت حديقة الحيوانات بالعين إطلاق تجاربها المتمثلة بتجربة إطعام الزراف وحلات سفاري العين أكبر سفاري من صنع الإنسان في العالم مع الالتزام بتنفيذ الإجراءات الوقائية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) ضمن خطتها المتكاملة لتعزيز التمايز الوقائي. تقدم الحديقة العديد من التجارب التعليمية والترفيهية لجميع أفراد العائلة وذلك لخلق تجارب

التذاكر إلكترونياً والتي تعتبر خياراً أمثل لتطبيق الإجراءات الاحترازية. وتوسع حديقة الحيوانات بالعين في ظل الظروف التعليمية والعمل والخدمات والصناعة وغيرها. واحتلت والزوار بمختلف فئاتهم العمرية، والذين يرغبون في اكتشاف الحياة البرية في الهواء الطلق، والتعرف على 4000 حيوان في بيئة مطابقة لمواطنها الأصلية مع الالتزام بإجراءات السلامة المكثفة وإتاحة فرصة حوض تجربة ترفيهية متكاملة ذات قيمة تعليمية مميزة.

معايير السلامة والإجراءات الاحترازية من خلال العوازل البلاستيكية وعمليات التعقيم بين الجولات لضمان الحصول على تجربة جميلة ومشوقة. وللاحتكاك والإبداع، خاصة في ظل وجود مراكز شباب في العالم والسبت، من الساعة 3 ظهراً إلى 9 مساءً، ويمكن للزوار حجز التذاكر والإطلاع على التجارب المتوفرة من خلال الموقع الإلكتروني والتطبيق الإلكتروني الذكي لحديقة الحيوانات بالعين، ويرغم توفر نافذتين لشراء التذاكر إلا أن الحديقة تشجع زوارها للاستفادة من خاصية حجز

مميزة ومن أهم هذه التجارب تجربة إطعام الزراف، حيث يستطيع الزائر أن يعيش تجربة فريدة من نوعها والاستماع إلى القصص الممتعة والثرية من مرابي الزراف والإطلاع على جهود الحديقة في حماية الحياة البرية. ومن جهة أخرى تقدم سفاري العين لزوارها تجربة استشفائية مثيرة وسط الحياة البرية والأفريقية المحاطة بحيوانات متنوعة والتي تتجول في المساحات الشاسعة بحرية ودون قيود. وقد تم تجهيز جميع مركبات السفاري بتطبيق أعلى

100 شاب وشابة يناقشون قضاياهم في جلسات مفتوحة ضمن مؤتمر أولويات الشباب العربي

الشباب المشاركون في حوار أولويات الشباب العربي يؤكدون الإجماع الشبابي العربي على الاستقرار والتعليم والصحة

دعوة لربط المناهج الدراسية بالاحتياجات المستقبلية لسوق العمل وأنماطه المتغيرة

•• أبوظبي - الفجر

شهدت فعاليات "مؤتمر أولويات الشباب العربي" الذي نظمه "مركز الشباب العربي" عشية "اليوم العالمي للشباب"، جلسات شبابية لمناقشة جملة من المواضيع الأساسية التي تهم الشباب العربي، بحضور عدد من صناعات القرار والشباب من مختلف الدول العربية. وناقش المشاركون شباب من مختلف الدول العربية في جلسات حوارية عبر تقنية الاتصال عن بعد" مخرجات دراسة أولويات الشباب العربي والتي شملت 7000 شاب وشابة في 21 دولة عربية لمعرفة أولويات الشباب وتحليل نتائج الدراسة. وأكد المشاركون في أربع جلسات حوارية أهمية تحقيق أولويات الشباب العربي والتي تركز على ضرورة توفير الأمن والاستقرار والأمان، وإيجاد فرص العمل للنهوض بقطاع الشباب وتنميتهم وتحفيزهم، مشيرين إلى عوامل رئيسية ضمن هذه الأولوية أهمها العيش في محيط اجتماعي آمن وبيئة خالية من الصراعات والحروب والفتن بكافة أشكاله. وأبرزها عن تطلعاتهم إلى تعزيز جودة المنظومة التعليمية ومخارجها مع ضمان مجانية التعليم، وضمان جودة التعليم لسوق العمل وأنماطه المتغيرة، إضافة إلى الاهتمام بالصحة والرعاية الصحية والوصول إلى مجانية الرعاية الصحية في المجتمعات العربية. وعرضت الجلسة الأولى أولويات الشباب في فئات: الأمن والسلامة، البيئة، الترفيه، حسب الدول والمنطقة العربية ككل، حيث أجمع الشباب أن أولويتهم الأولى هي الأمن والسلامة نظراً للظروف التي تعيشها دول المنطقة. وأكد المشاركون أهمية مكافحة الجرائم والعنف مشيرين إلى ضرورة أن يكون للشباب دور في الاندماج مع ضمان وصول الشباب إلى مختلف الخدمات. كما ناقش المشاركون أولوية البيئة، مشيرين إلى أن نشر الوعي

للجميع وخاصة بعد جائحة كورونا مع حجم الطلب الكبير الذي يشهده هذا القطاع. وأشار المشاركون إلى أن الارتقاء بالصحة يؤثر إيجاباً على مختلف القطاعات بما في ذلك التعليم والعمل والخدمات والصناعة وغيرها. واحتلت الرعاية الصحية المرتبة الثالثة ضمن أولويات الشباب العربي، واختارها أكثر من 62% من الشباب الذين شاركوا في الدراسة. كما اختار المشاركون أبرز ثلاثة عوامل لتطويرها بما في ذلك جودة الرعاية الصحية والثقة بها بواقع 67% من عدد المشاركين، والحصول على خدمات صحية مجانية بواقع 59%، والقدرة على توفير الأدوية وبأسعار مناسبة بواقع 40% من المشاركين في الاستطلاع. وخلال مناقشة أولوية التطوير التكنولوجي، أكد الشباب على الدور المحوري لقطاع التكنولوجيا كحلقة وصل بين مختلف القطاعات الأساسية ومنها التعليم والصحة والقطاع المصرفي وغيرها، على اعتبار أن التكنولوجيا هي المستقبل. واعتبر الشباب أن التكنولوجيا ستكون الأساس خاصة فيما يتعلق بالمعاملات البنكية والحكومية والتعليم والصناعة وغيرها، مؤكداً على أهمية توفير التكنولوجيا وشبكة إنترنت سريعة. وجاءت أولوية التطوير التكنولوجي في المركز الثالث للشباب ثلاثة عوامل فرعية بارزة لتحقيقها وهي جودة الاتصال بشبكة الإنترنت وسرعة الشبكة بواقع 65%، وسهولة الاتصال بشبكة الإنترنت في كافة الأماكن بواقع 63%، والوصول إلى شبكة الإنترنت بسعر معقول، والتي اختارها 45% من المشاركين. وفي ختام الجلسة قدم الشباب عدداً من الاقتراحات في مجال التطوير التكنولوجي إلى مركز الشباب العربي أبرزها: إنشاء مبادرات لتعلم أساسيات التكنولوجيا وخاصة لكبار المواطنين، وعقد برامج للمبرمجين تشمل مختلف الدول العربية، إضافة إلى خلق برامج نوعية بهدف تحسين مستوى التعليم، ودعم المشاريع البحثية.

التكامل في العالم العربي، وبين الشركاء، من أجل تطوير واقع الشباب، وتلبية تطلعاتهم، وتبادل المعرفة، إضافة إلى تأسيس مراكز شباب ذات طبيعة متخصصة مثل مراكز الشباب العربي، وناقشت الجلسة الثالثة مصادر الدخل وفرص العمل والتطوير الشخصي وبناء الذات وألوية المشاركة المجتمعية، حيث أكد المشاركون تشابه أولويات الشباب العربي والأهداف التي يسعون إلى تحقيقها من حيث الحصول على فرص العمل كريمة توفر لهم دخلاً ثابتاً في بيئة عمل ملائمة. وأشاروا إلى أهمية أن العنصر على وظيفة تتناسب مع مجال الدراسة أو اهتمام أو الخبرة، معتبرين أن الوظيفة بحد ذاتها يجب أن تساهم في تطوير المهارات لدى الفرد ليكون أكثر قدرة على العطاء والتقدم وإيجاد أدوات ملائمة للتحفيز. ودعا المشاركون الشباب إلى الاتجاه نحو تأسيس المشاريع الصغيرة لما لها من دور واضح في التنمية الاقتصادية، وحل مشكلة البطالة. ولما تقدمه من إضافة للناجح المحلي وخلق فرص عمل، داعين لتقديم الدعم للشباب المبدعين في تأسيس المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وتوفير الدعم المادي لهم من خلال المساهمة المتخصصة في هذا المجال. وحول أولوية التطوير الشخصي وبناء الذات للشباب العربي، أكد المشاركون أهمية ما خلصت إليه الدراسة من ضرورة تشجيع وتطوير الموهب وتحفيز الإبداع والمبدعين وتوفير البرامج القيادية لدعم الشباب وتمكينهم من مواجهة المستقبل بثقة وصل مهاراتهم. وأشار الشباب خلال الجلسة الحوارية إلى أولوية المشاركة المجتمعية وإتاحة الفرص المتساوية للشباب في المنطقة العربية، وتوفير برامج التأهيل الاجتماعي والمهني وتعزيز القيم والمحافظة عليها، وترسيخ قيم المواطنة والمحافظة على الهوية الوطنية. وخلال الجلسة التي خصصت للأمن، أكد المشاركون وأولويات الشباب ورؤيتهم حول قطاع الرعاية الصحية، أنشئ الحضور على أهمية تأمين الرعاية الصحية بشكل مجاني

جيد. وتطرق المشاركون إلى أهمية ربط التعليم بالواقع، وضرورة أن يكون المنهج مرتبطاً بالتطبيق العملي، عبر تدريس مناهج مفيدة، من أجل الوصول إلى معادلة يستفيد منها الشباب، وتوفر حياة كريمة. وتطرق المشاركون إلى تحولات سوق العمل، وبرز أنماط جديدة يمكن من خلالها تنويع مصادر الدخل، عبر العمل ضمن صيغ الخدمات الرقمية، والتعاون عن بعد. وناقش المشاركون ضمن محور البيئة التحتية، تركيز الشباب العرب في نسب التصويت على ثلاثة محاور فرعية، هي بناء مساكن جديدة في العالم العربي للشباب، وتحسين وسائل النقل، وتوفير المرافق الخدمية. وقال المشاركون إن المشاريع الاجتماعية تخدم المجتمعات العربية، بما توفره من بني تحتية وطرقات ومرافق خدمية، ووسائل اتصال، إضافة إلى التقنيات الحديثة، وسرعة الإنترنت، والتعلم عن بعد، وتدقيق المعلومات، وغير ذلك. وأشار هؤلاء إلى أن تحسين واقع البيئة التحتية في العالم العربي، يؤدي فعلياً إلى تعزيز المهارات على كل المستويات، كون البيئة التحتية المتقدمة تؤثر إيجاباً على جودة الحياة، وأكد مشاركون على أهمية تحويل التوصيات إلى حلول، عبر

البيئي يجب أن يكون مرتبطاً بتطبيق القوانين والتشريعات. وتناول المشاركون أهمية البيئة وقضاياها بضرورة توجيه المزيد من الجهود نحو الحفاظ على البيئة والابتعاد عن السلوكيات التي تؤدي إلى تشويه المظهر العام، وقالوا إن نشر الوعي عن القضايا البيئية يساعد المجتمعات العربية على تجاوز العديد من التحديات التي تواجهها في الحفاظ على البيئة. وأكدوا أن المحافظة على البيئة واجب وطني على كل شاب عربي، مستعرضين دور مؤسسات المجتمع المدني في تحقيق الوعي البيئي انطلاقاً من الشعور بانتماء الشخص للمحيط الذي يعيش فيه، مما يساهم في تضاعف جهود كافة الأطراف في نشر الوعي البيئية وتطبيق القوانين المرتبطة بالحفاظ على البيئة. واعتبر المشاركون أن القدرة على شراء الكتب يجب أن تكون على صدارة أولويات الترفيه لدى الشباب العربي، فالقراءة أمر أساسي يمنح الإنسان طاقة إيجابية، فضلاً عن تمكنه من تحديد طموحاته ورسم مستقبله. وتطرق المشاركون في الجلسة الثانية لمؤتمر أولويات الشباب العربي إلى عدة أولويات من أبرزها التعليم، البيئية التحتية، ومصادر الدخل، حيث استعرض المشاركون نتائج الدراسة، عبر عرض ذهني تناول أبرز الوسائل الممكنة لوضع حلول ومقترحات بشأن جميع محاور الدراسة. واستعرضت الجلسة أبرز نتائج الدراسة، ونسب التصويت بشأن هذه المحاور، إضافة إلى النتائج التفصيلية التي تلخص كل محور، مع تركيز الشباب العرب على أهمية جودة التعليم، وربط التعليم بالتكنولوجيا، إضافة إلى مجانية التعليم، والمناهج وربطها بسوق العمل. وأشار متحدثون في محور التعليم إلى أهمية النهوض بالتعليم في العالم العربي، مع ضرورة مواصلة إدخال التقنيات بشكل كامل إلى القطاع، كون هذه التقنيات باتت لغة العصر، والمستقبل، وهذا يفرض تحديث عملية التعليم، وتسهيل الوصول إلى المعلومات، خصوصاً على صعيد شبكات الإنترنت، وغير ذلك، من أجل ضمان حصول الشباب العرب على تعليم

منوعات العقل 23

يعد الكافيين (العقار النفسي) الأكثر شيوعاً في العالم، حيث تستهلك منه البشرية أكثر من ٢٦٠ مليون رطل كل عام، يُستمد أغلبها من الشاي والقهوة والشكولاتة والمكسرات ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية والمكملات الغذائية وأدوية إنقاص الوزن، طمعا في مزيد من النشاط والحيوية طوال الوقت؛ حتى أصبحت الحياة من دون كافيين تعني الكسل والتوتر والشعور بالتعب.



الكافيين منشط جيد ومحفز للذاكرة

9 أعراض مزعجة للإفراط في تناول القهوة



وتظهر الأعراض الناتجة عن الانسحاب أو التوقف عن الاستهلاك.

ولا يوجد علاج موحد لإدمان الكافيين، لأنه لم يتم التعرف عليه كحالة قابلة للتشخيص، ولكن يجب أن يتجنب بعض الأشخاص الكافيين تماماً إذا أدى إلى تفاقم القلق والأرق، وسبب مشاكل في القلب، حسب مركز ريهاب سبوت الأمريكي للمساعدة في علاج الإدمان.

9 أعراض للإفراط في الكافيين

إذا كنت تستهلك أكثر من 400 ميلغرام من الكافيين يوميا (4 أكواب قهوة) فهذا يعد إفراطاً قد يؤدي إلى آثار جانبية مثل: الصداع النصفي والتهيج والأرق والتلعثم والعصبية والتبول المتكرر، أو عدم القدرة على التحكم في التبول واضطراب المعدة وتسارع ضربات القلب والارتجاف العضلي. أما إذا كنت ممن لديهم حساسية أعلى للكافيين مقارنة بغيرهم، فكمية صغيرة منه -ولو فنجاناً واحداً من القهوة أو الشاي- تعد إفراطاً قد يسبب لك التوتر والتلعثم والأرق حسب المجموعة الطبية والبحثية (مايو كلينك).

وبينما يحتاج معظم البالغين بين 7 إلى 8 ساعات من النوم كل ليلة، فإن الإفراط في الكافيين يحرمك من الحصول على قسط كافٍ من النوم، أنت في أمس الحاجة إليه. علماً أن الاستجابة لتأثير الإفراط في الكافيين قد تعتمد على عوامل عدة، مثل العمر والجينات الوراثية وكتلة الجسم واستعمال الأدوية والحالة الصحية، كالعائنة من اضطرابات القلق.

الأطباء يتجنبون القهوة عند الشعور بعدم انتظام ضربات القلب.

يستغرق امتصاص الكافيين وتوزيعه في الجسم من 30 إلى 60 دقيقة حتى يصل إلى تركيزه الأقصى في الدم، ويمكن أن يستمر تأثيره من 3 إلى 9 ساعات، حسب الكمية المستهلكة، أو بعد فنجان القهوة السادس تقريبا.

وكما قل مفعول الكافيين زادت الرغبة في احتساء المزيد من أجل نشاط أكثر، وهكذا حتى يدخل الشخص في دائرة مفرغة من اليقظة ليلاً، ثم اللجوء للكافيين لتقمع الرغبة في النوم نهاراً. وإن كان من السهل تقادي هذا كله بالامتثال عن الكافيين قبل النوم بست ساعات على الأقل. وقد يسبب احتساء أكثر من 10 أكواب قهوة يوميا إدماناً جسدياً، وقد يؤدي الإفراط في الاستهلاك المضطرب إلى التسمم بالكافيين، ويجعل التوقف أو الانسحاب منه أكثر صعوبة.

علامات إدمان الكافيين

رغم أن بعض الخبراء يعتقدون أن الاستخدام المنتظم للكافيين يعد عادة أكثر منه إدماناً، فإن دراسات حديثة أظهرت أن أعداداً كبيرة من المستهلكين تظهر عليهم أعراض مشابهة لتلك التي يستخدمها الأطباء لتشخيص الإدمان، مثل: الاستخدام المستمر رغم الأذى أو الرغبة المستمرة من دون جهود جادة للسيطرة على الاستخدام أو العزوف عن المشاركة في أنشطة كانت منتظمة قبل الإفراط في الكافيين.

ولأن ملعقة واحدة من الكافيين النقي (14.2 غراماً، أي نحو 75 كوباً من القهوة)، يمكن أن تكون لها عواقب فائقة، فقد قررت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية عام 2018 حظر بيع الكافيين النقي، وأوصت بالابتعاد عن استهلاك البالغين من الكافيين أكثر من 400 ميلغرام (أي ما يعادل 4 أكواب من القهوة للفردي في اليوم).

فيما كنت تعتمد على الكافيين ليجعلك منبهاً وتواصل يومك فلا بأس؛ فالكافيين منشط جيد ومحفز للذاكرة، وهو أمر مهم لإنسان العصر. والقهوة (سيده الكافيين) وروتين العالم اليومي الذي لن يتخلى عنه أبداً، ولكن احذر الإفراط والإدمان.

الكافيين وعشاقه

ماذا يفعل الكافيين بعشاقه ليتعلقوا به إلى حد الإدمان؟ حتى أن ما يقرب من 90% من الأميركيين -على سبيل المثال- يستهلكون كوباً على الأقل من القهوة الغنية بالكافيين يوميا.

هناك جزئيات تسمى (الأدينوزين) مرتبطة بمستقبلات في الدماغ، ولها تأثير مهدئ يجعلنا نشعر بالنعاس، وما يفعله الكافيين أنه يمنع الأدينوزين من الوصول للدماغ، ويوقف تأثيره عبر إطلاق منشطات كالأدرينالين والدوبامين في الخلايا العصبية، فيزيد ضربات القلب وضغط الدم والإحساس بالنشاط، ويقطع الشعور بالتعب؛ لذا يوصى

وقد تبدأ أعراض الانسحاب بعد 12 إلى 24 ساعة من آخر تدريجياً، ويمكن أن تستمر حتى 9 أيام، لكن لحسن الحظ تكون هذه الأعراض عادة معتدلة وتختفي بعد عدة أيام.



التحكم في الكافيين

لتغيير عادات الكافيين لديك، ينصحك (مايو كلينك) بمراقبة مقدار الكافيين في الأطعمة والمشروبات، بما في ذلك مشروبات الطاقة، مع التدرج في تقليل الكميات بشرب فنجان أصغر من القهوة يوميا، والامتناع عن المشروبات الغازية في وقت متأخر من الليل، لتقليل آثار الانسحاب. كما يمكنك تناول المشروبات منزوعة الكافيين، فمعلمها لها نفس مذاق المحتوية على الكافيين، والتقليل من تخمير الشاي أو القهوة، خفض نسبة الكافيين فيها، واختيار شاي الأعشاب الذي لا يحتوي على الكافيين، والحرص على نقع عبوات المسكنات غير الموصوفة طبياً، فبعضها تحتوي على كافيين يصل إلى 130 ميلغراماً في الجرعة الواحدة، أو البحث عن مسكنات ألم خالية من الكافيين.

التوقف المفاجئ

التوقف المفاجئ عن استهلاك الكافيين يمكن أن يسبب شعوراً متزايداً بالتعب، يشار إليه أحياناً باسم (التحمط)، وقد يتسبب في أعراض منها: الغثيان، والصداع، والشعور بالتعب والنعاس، والكآبة، وصعوبة التركيز.



8 عادات تؤذي العين في فصل الصيف

هل كنتم تعلمون أن هناك العديد من العادات التي تقومون بها يومياً من دون أن تدركوا أنها تؤذي صحة العينين في فصل الصيف؟ إكتشفوا ما هي هذه العادات الخطيرة، والمؤذية للعين، وحاولوا تجنبها للحفاظ على سلامتكم:



إلى النظرات الشمسية الرخيصة وغير الطبية لا تحمي أعينكم من أشعة الشمس، بل تسمح لأشعة الشمس بأن تؤذي شبكة العينين.

- لا تعتقدوا أن القبعة تحمي أعينكم من الشمس؛ القبعات تحمي الأذنين والرقبة، من أشعة الشمس، لا العينين.

- ارتداء العدسات اللاصقة في حوض السباحة؛ إن ارتداء العدسات اللاصقة في حوض السباحة قد يعزز إحتكاك الكلور بها، ممّا يؤدي إلى التهاب القرنية وفقدان البصر.

- فتح العينين تحت الماء؛ لا تفتحوا أعينكم في الماء أثناء السباحة، لأن ذلك قد يؤدي إلى تورم قرنية العين ويعزز فرص التعرض للالتهابات البكتيرية والفيروسية.

- عدم تطبيق واقي الشمس حول منطقة العين؛ يعتبر الجفن من المناطق الأكثر عرضة لسرطان الجلد. من هنا نركز على أهمية وضع واقي الشمس في المنطقة الحساسة حول العينين التي تتعرض للتلف بسرعة بسبب أشعة الشمس في فصل الصيف.

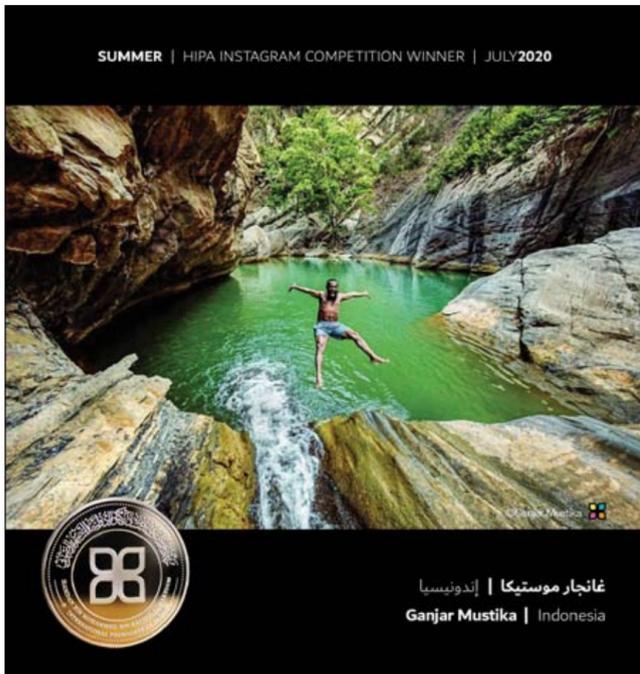
- فرك العينين بعد ملامسة الرمال؛ إن الرمال قد تؤدي إلى خدش قرنية العين. لذلك ننصح بعدم فرك العينين بعد ملامسة الرمال والحرص دائماً على غسل اليدين قبل ملامسة العينين.

- النظر إلى الشمس؛ إحذروا من النظر إلى الشمس حتى ولو كنتم ترتدون نظارات الشمس. فهل كنتم تعلمون أن التحديق بالشمس قد يؤدي إلى فقدان النظر؟

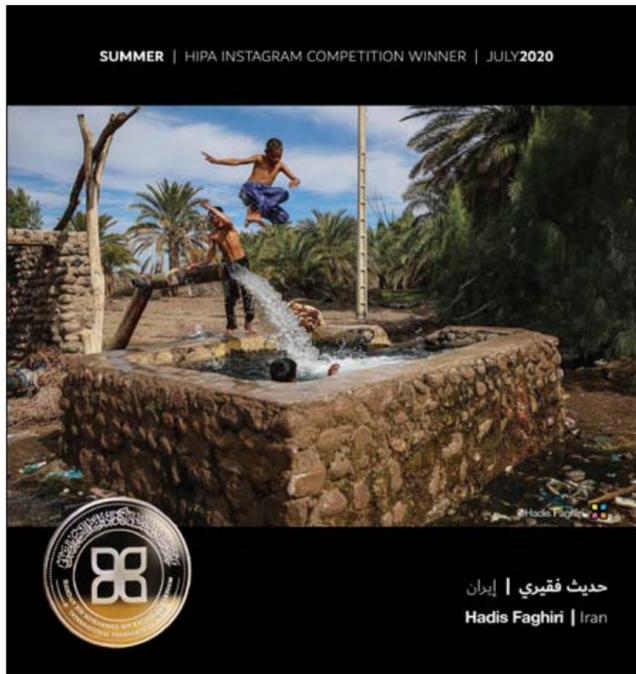
- عدم ارتداء النظارات الشمسية في اليوم الغائم؛ إن الغيوم لا تحمي نظركم من أشعة الشمس في فصل الصيف. لذا ننصحكم بارتداء النظارات الشمسية في اليوم الصيفي

- ارتداء النظارات الشمسية الرخيصة؛





غانجار موسيتكا | إندونيسيا
Ganjar Mustika | Indonesia



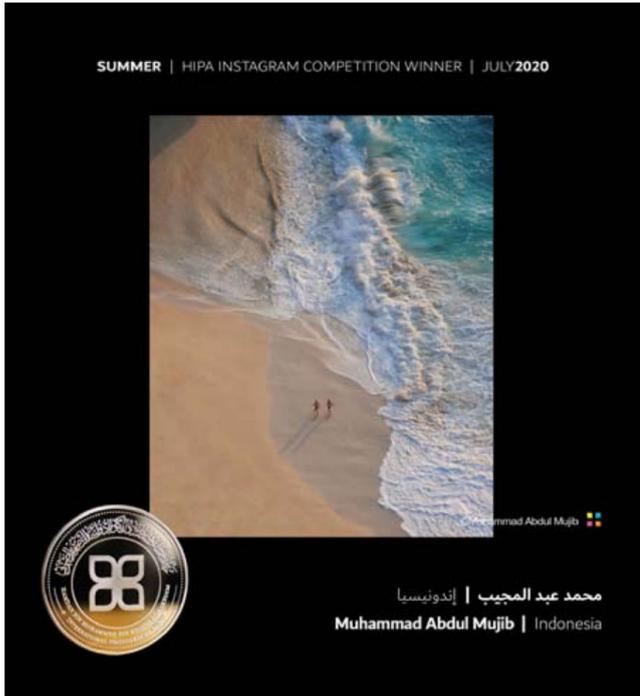
حديث فقيري | إيران
Hadis Faghiri | Iran

صيف انستغرام إندونيسيّ بامتياز، وتألق إماراتيّ بتوقيع سالم الصوايفي

جائزة حمدان بن محمد للتصوير تعلن الفائزين بمسابقة الصيف

الفائزة: التقطت الصورة في مزرعة والدي، حيث كنت أنا واخوتي في منطقة خالية من الناس بعيداً عن صخب المدينة، فخطرت ببائي فكرة التصوير بالدرون خلال لعينا الكرة في الملعب الصابوني والذي يتميز بألوان صيفية تناسب موضوع المسابقة. سبق لي الفوز في العديد من المسابقات مثل مسابقة مسجد الشيخ زايد وجائزة خليفة الدولية للتمور والنخيل. أطمح أن أكون من أفضل المصورين في الإمارات والعالم وأن أرفع علم بلادي عالياً في المحافل الدولية. أشكر جائزة حمدان بن محمد الدولية للتصوير لدعمها المستمر للمصورين، وهي من أكثر المسابقات شيوعاً التي يرغب المصور في الفوز بها لأنها تجعل المصور معروفاً بشكل أكبر بين المصورين. المصور الإندونيسيّ "محمد عبد المجيب" يقول عن صورته الفائزة: تم التقاط الصورة في شاطئ Kelingking، جزيرة "نوسا بينيدا" في

المصور الإندونيسيّ "محمد عبد المجيب" يقول عن صورته الفائزة: تم التقاط الصورة في شاطئ Kelingking، جزيرة "نوسا بينيدا" في



محمد عبد المجيب | إندونيسيا
Muhammad Abdul Mujib | Indonesia



سالم سرحان الصوايفي | الإمارات العربية المتحدة
Salem Sarhan Al Sawafi | United Arab Emirates

منوعات الفجر 26



تكريماً لجهودهم خلال جائحة كوفيد - 19
نادي كلمة للقراءة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي
يحتفي بأبطال الخطوط الأمامية

خصص نادي "كلمة" للقراءة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي جلسات مبادرة "نقرأ للأطفال" خلال شهر أغسطس للاحتفاء بأبطال الخطوط الأمامية، تكريماً للجهود والتضحيات التي يبذلها الأطباء والمرضون ورجال الشرطة والإعلاميون في ظل الظروف الراهنة التي فرضتها جائحة كوفيد 19.

يهدف نادي "كلمة" للقراءة من خلال هذه المبادرة إلى تشجيع الأطفال للإقبال على المطالعة وجعلها جزءاً من حياتهم اليومية، حيث يستضيف نادي "كلمة" مجموعة من أصحاب الاختصاص خلال جلسات افتراضية لقراءة قصص باللغة العربية، وتتميز هذه الجلسات بمؤثرات بصرية وخلفيات موسيقية مميزة، ويمكن للجمهور متابعتها عبر حسابات "كلمة" على مواقع التواصل الاجتماعي كل يوم جمعة في تمام الساعة 5 عصراً بتوقيت الإمارات العربية المتحدة.

تنطلق جلسات "نقرأ للأطفال" لهذا الشهر مع قصة "ثق بنفسك"، التي يقرأها الدكتور خالد العوضي في 14 أغسطس، تليها قصة "سفة سيف" بصوت العقيد الدكتور جمال النقبلي في 21 أغسطس، بينما تروي المرضضة فاطمة الراشدي قصة "الأمير الضفدع" في 28 أغسطس، قبل أن تختتم الإعلامية مريم فكري هذه الجلسات مع قصة "رحلات غالفير" في 4 سبتمبر.

وقال سعادة عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "أبطال الخطوط الأمامية هم منارة تلهم أفراد المجتمع في هذه الظروف الاستثنائية، فهم الجنود المجهولون الذين يعملون ليل نهار لحماية مجتمعنا من مختلف أنواع المخاطر، وعلى رأسها خطر فيروس كورونا المستجد. نتقدم بالشكر والاعتراف لهم على تضحياتهم المستمرة ونثني على جهودهم الجبارة في هذه الأوقات الصعبة".

أكد فيها أهمية الكتاب وضرورة المعرفة والقراءة

الإماراتي لكتب اليافعين يوجه رسالة للشباب الإماراتي والعربي في اليوم الدولي للشباب



وهذا ما يدفعنا لنشارك شباب الإمارات والعالم العربي، هذا اليوم بتعزيز الوعي بأهمية القراءة، كوسيلة تعلم أصيلة يمكن لهم من خلالها اكتشاف مواهبهم، وتطوير مهاراتهم، وتحدد ما يطمحون الوصول إليه، وقالت مروة العنقوبي، رئيس المجلس الإماراتي لكتب اليافعين: "اليوم الدولي للشباب فرصة للتأكيد على القضايا المهمة في بناء أجيال شابة قادرة على قيادة مستقبل بلادها، وعياً وثقة ومعرفة".

الاجتماعي التابعة للمجلس، رسالة تقدير للقراء الشباب يدعوهم فيها لمواصلة رحلتهم في اكتشاف حكايات وشخصيات وأزمته جديدة، فيجسد فيديو الأغنية شخصية شابة قارئة تروي شغفها بالكتب وتعلقها بالكتبات في قصيدة مغناة تقول فيها: "أنا ما أقرأ، قلبي مكتبة لا تهدأ، بعضي مغامر، بعضي مهاجر، بعضي تاريخ، بعضي معاصر، أنا ما أقرأ بي من هدوء فيلسوف، بي من جموح شاعر، بي من فضول عالم.."

كل كتاب يقرأونه، يوجه المجلس من خلال الأغنية المصورة التي يشاركها مع جمهوره عبر مواقع التواصل

مصورة، تأخذ الأجيال الجديدة والشباب في رحلة إلى العوالم التي يزورها القراء، والمشارع التي يعيشونها، والتجارب التي يمرون بها مع

الإماراتي لكتب اليافعين باليوم الدولي للشباب، الذي يصادف 12 أغسطس من كل عام، حيث يجمع عشاق الكتب وعوالم القراءة في أغنية

•• المشاركة-الفجر:

تحت شعار "أنا ما أقرأ"، يحتفي المجلس



منوعات

الفكر

27

أبدت الفنانة فردوس عبدالحميد موافقتها على المشاركة في مسلسل (نسل الأعراب)، المقرر عرضه في رمضان المقبل، ويتقاسم بطولته أحمد السقا مع أمير كرارة. وفي هذا الحوار تتحدث فردوس عن المسلسل، وتفاصيل عودتها إلى الدراما الصعيدية وغيرها من التفاصيل..



هناك مشكلة في الأدوار التي تناسب مرحلتها العمرية بالكتابة تحديداً

فردوس عبدالحميد: (نسل الأعراب) يعيدني للدراما الصعيدية بعد غياب



وأحمد زكي من النماذج التي تستحق أن يقدم عن حياتها أعمال فنية لكونه من الشخصيات التي تحملت الكثير من الصعاب في حياتها حتى وصل إلى النجاح الذي حققه، وقصة حياته يمكن أن تكون مهمة للكثيرين، ومن خلال تجربتي في العمل معه بفيلم "طائر على الطريق" يمكنني أن أؤكد أنه من الشخصيات التي امتلكت موهبة فنية استثنائية بالفعلمكنه من النجاح والبقاء في ذاكرة الجمهور.

• لماذا أصبحت تخيبن فترة طويلة بين أعمالك؟

• بمنااسبة الحديث عن محمد رمضان ما رأيك في قراره السابق بتقديم قصة حياة الفنان الراحل أحمد زكي في عمل درامي؟
- لا أحب الحكم على عمل قيد التحضير، يجب الحكم على أي عمل فني بعد الانتهاء من مشاهدته لا بمجرد إعلان تحضيره بحسب، لأن هذا الأمر خطأ وظلم للعمل وفريقه.

وتابعه منذ سنوات، ولديه حس فني عال يسعى لتوظيفه دائما في أعماله، فهو يعرف إمكانات الممثل الذي يعمل معه ويسعى لتوظيفها من أجل تقديمه في أفضل صورة ممكنة، فهو يتخيل المشهد قبل تصويره، ويعرف كيف سيقدّمه الممثل الذي يقف أمامه، وهذه ميزة كبيرة بالنسبة له كمخرج، أما على مستوى الكتابة فلي قناعة أنه موهوب فيها مثل الإخراج، وأراهن بقوة على العمل.

• لكن آخر أعماله "البرنس" تعرض للانتقاد أيضا؟
- تابعت العمل خلال شهر رمضان، وأعجبتني القصة والمعالجة المكتوبة بالرغم من تحفظي على العنف الكثير الذي ظهر في العمل، لكن في النهاية العمل جيد ومختلف، واستحق أن يتصدر المشاهدة في رمضان، وأن يكون من أكثر الأعمال التي جاءت عليها ردود الفعل، فهو تجربة درامية جيدة.

• ما الأعمال التي تابعتها خلال رمضان؟
- تابعت عدة أعمال عرضت بالفعل، لكن أعجبتني "البرنس" لمحمد رمضان على المستوى الشخصي، وكذلك مسلسل "ونحب لثاني ليه" لياسمين عبدالعزيز، فهو من الأعمال الاجتماعية الرومانسية التي افتقدناها خلال الفترة الماضية، وأعتقد أن الجمهور تفاعل معه بشكل كبير.

والأسورة" التي صورناها في المواقع الحقيقية، وبقينا فيه فترة طويلة.

• ما سبب فتلك في محمد سامي؟
-محمد مخرج مجتهد

• عادة ما أصبحت الدراما الصعيدية تواجه انتقادات، كيف ترى التجارب التي تناولت الصعيد مؤخرا؟
-الدراما الصعيدية يجب أن تكون مكتملة الأركان، فالأمر ليس مرتبطا باللهجة والملابس والاكسسوار، ولكن بالتعاضد مع الشخصيات والتقرب منها حتى يصدقها الجمهور، والمشكلة التي تواجه بعض الأعمال في الفترة الحالية هي مدى قدرة فريق العمل على نقل الواقع الصعيدية

• ما سبب حماسك للاشتراك في مسلسل "نسل الأعراب"؟
- أثق في اختيارات المخرج محمد سامي ثقة عمياء، وهو مخرج مجتهد، وتعاملت معه من قبل في "الأسطورة"، وموافقتي على العمل جاءت حتى قبل قراءة السيناريو، فما حدث هو تواصل بيننا وسألني عما إذا كنت اثق فيه فقلت له بالطبع، وقال لي إن هذه الثقة ستكون في محلها، فالعمل في الوقت الحالي لا يزال قيد الكتابة، وأثق في أنه سيقدّم مسلسلا جيدا.

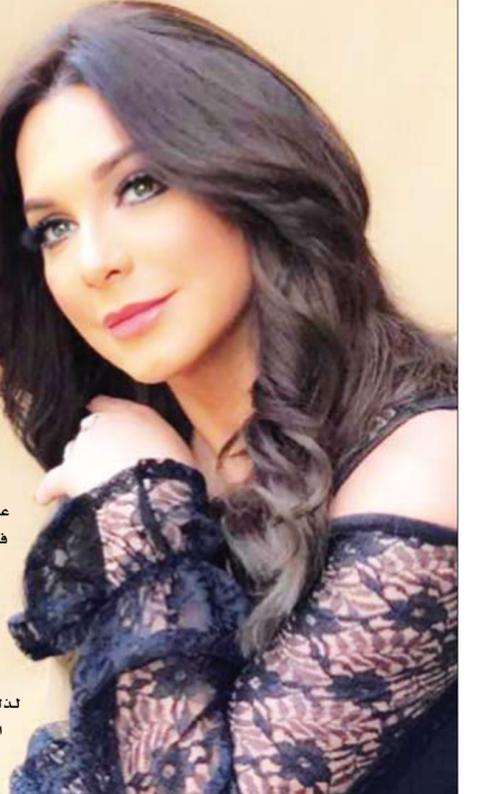
• هل يعني ذلك أنك لم تعري تفاصيل الدور المرشحة له؟

-تحدثت معي محمد سامي عن تفاصيل العمل والدور الذي سأقوم به في المسلسل، فالعمل يعيدني للدراما الصعيدية بعد غياب، لكن لا أرتب في الحديث عن تفاصيله في الوقت الحالي، لأنه من المبكر التطرق إلى أي شيء عن العمل، وسيعرض رمضان المقبل، كما أننا لم نبدأ التصوير بعد.

• هل الظهور هذه المرة بشخصية صعيدية سيكون مختلفا؟
-بالتأكيد، رغم أنني لم أقدمها من قبل إلا في عمليين فقط بتاريخ الفنني، إلا أن الشخصية في "نسل الأعراب" مختلفة عن دوري في فيلم "الطوق والأسورة"، أو مسلسل "الغربة"، وهناك تفاصيل كثيرة مختلفة، والأحداث شيقة في تطوراتها، ولدي مخزون في ذاكرتي كبير عن المرأة الصعيدية من واقع تجاربي السابقة، لاسيما خلال فترة تصوير فيلم "الطوق"

سلاف فواخرجي: أعشق مصر وأتمسك باللهجة السورية

أكدت الفنانة السورية سلاف فواخرجي، عشقتها لمصر وتقديرها للساحة الفنية المصرية التي لا يستطيع أي فنان عربي تجاوزها أو البروز دونها، ولكن دون أن تتخلى عن لهجتها السورية. وقالت فواخرجي في لقاء صحافي: "أنا أعشق مصر وأتمنى أن ألتحم بها مثل باقي الفنانين، فمصر بداخلي، ولا يوجد فنان عاقل لا يهوى مصر، وأنا أحترم الجمهور المصري جدا، لذلك أكون دائما حريصة كل الحرص أن أقدم أعمالا مهمة وأعمالا خالدة، لذلك علي أن أكون دقيقة جدا في اختياري". وعن تمسكها بالحديث باللهجة السورية قالت فواخرجي: "أحب أن أتكلم باللهجة المصرية، فأنا أعتقد أنني أصال للناس من خلال شخصيتي الحقيقية، فعلى الرغم من تمكني بالحديث بكل اللهجات ومنها المصرية، لكنني أقصد أن أقدم نفسي لجمهوري على طبيعتها، فهم سيحبونني كما أنا، فالحمية ليس لها علاقة باللهجة، والأرواح تتلاقى". وأضافت: "من السهل أن أتحدث باللهجة المصرية، وأعتقد أن تلك الطريقة غير صحيحة للوصول إلى الناس".



رانيا يوسف: متورطة في جريمة قتل

ينطلق تصوير مشاهد مسلسل (شارع 9) تباعاً، وذلك من أجل حجز مكان للعرض خلال الفترة المقبلة، وهو من نوعية أعمال الـ45 حلقة، وفي حاجة إلى وقت طويل في التصوير والمونتاج. وفي الوقت الذي أعلنت الشركة المنتجة عن أنه سيتم عرضه عقب انتهاء التصوير، قالت الفنانة المصرية رانيا يوسف، المشغلة في التوقيت ذاته بتصوير عمل درامي آخر، إنها جاهزة لتصوير مشاهدتها، في (لوكيشن) خاص داخل مدينة الإنتاج الإعلامي، في مدينة 6 أكتوبر، تم تصميمه على شكل حي المعادي، جنوب القاهرة، لياسير أحداث المسلسل، التي تدور في هذا الحي الراقي. وكشفت يوسف عن أنها تؤدي دوراً صعباً ومركباً، وهي شخصية تعاني من اضطرابات نفسية، وتورط في جريمة قتل، نتيجة تصرفاتها الغريبة، وهو ما يعني أن الدور في حاجة إلى جهد خاص. ومن جهتها، قالت الفنانة إيمي اسلام (الراي)، إنها تجسد دور مدمنة تدعى (هند)، تتورط هي أيضاً في العديد من المخطبات الصعبة، لافتة إلى أن الدور جديد عليها، متمنية أن يكون قوياً ومؤثراً لدى عرضه أمام الجمهور. (شارع 9)، من تأليف حسين مصطفى محرم، وإخراج محمد عبدالحق، وبطولة كل من أحمد وفيق، محمود عبدالمغني، نرمن الفقي، هدى الأترشي، ياسر علي ماهر، أحمد جمال سعيد، حسام فارس، عيبر منير، وأحمد الدمرداش.



الفكر

مشكلات نفسية تعالج بالصراخ



صرخة إلى مشكلة معينة فيمكن أن يساعد بعض الشيء. ويقول، "من المفيد بواسطة الصراخ تخفيف التوتر. ولكن يجب ألا يكون موجها نحو شخص معين. لذلك يجب على الشخص أن يصرخ عندما يكون بمفرده، عندها سيكون لصراخه فاعلية. كما أن هذا فعال في إطار عملية العلاج النفسي، حيث يمكن للطبيب النفسي أن يطلب من الشخص الصراخ بسبب إساءة ما. لأن هذا يخفف التوتر دائما ويكون تأثيره إيجابيا".

بواسطة الصراخ تخفيف التوتر، لأن الطاقة العاطفية لا تدمر الإنسان نفسيا، ولا تدخل إلى داخل جسمه. وبالطبع الصراخ لا يحل المشكلات المعقدة. وليس بديلا لجلسة مع محلل نفسي، ولكنه في لحظة التوتر العاطفي الشديد يساعد على تخفيفه". ويضيف، في هذه الحالة يجب اختيار الهدف لصب جام غضبنا؛ لأنه إذا صرخنا على الأقارب والأصدقاء أو الزملاء أو حتى الغرباء، فإننا لن نحل مشكلاتنا، بل على العكس ستسوء الأمور أكثر. ولكن عند توجيه الغضب على شكل

أعلن الدكتور يوري فيالبا، أخصائي الطب النفسي، أن الكثيرين يعتقدون أنه لا يمكن حل أي مشكلة بالصراخ. ولكن في الواقع يمكن أن يحل الصراخ بعض المشكلات الداخلية. ويشير فيالبا، إلى أنه يمكن للصراخ في لحظة التوتر العاطفي الشديد، أن يخفف ذروة الغليان وإعادة التوازن الداخلي. ولكن في هذه الحالة من الأفضل أن لا يسمع صراخك غيرك، حتى لا يعتبره موجها إليه. ويقول، "يمكن للصراخ في الغابة أو في البيت، بحيث لا يشكل أي خطورة على الآخرين. يمكن

كيف تعرف أن الصداع النصفى أحد أعراض كورونا؟

الصداع النصفى قد يكون أحد أعراض فيروس كورونا، لكن الصداع الناتج عن كوفيد 19 يختلف بشكل كبير عن الصداع النصفى العادي، وقد يشعر الكثير من الناس بالقلق الشديد عند الإصابة بأي صداع أو ألم في الرأس، فما هو الفرق بين الصداع النصفى العادي والصداع كأحد أعراض كورونا، هذا ما نحاول التعرف عليه في السطور التالية، وفقاً لموقع "CNN" الأمريكي.

قال الدكتور ميرل دياموند، الرئيس والعضو المنتدب في عبادة الصداع في شيكاغو، إن "الصداع الناتج عن Covid-19 يختلف بشكل كبير عن الصداع النصفى العادي، حيث أن صداع فيروس كورونا يكون شديداً للغاية مع إحساس بالضغط في الرأس وعادة ما يزداد سوءاً مع السعال والحمى".

يحدث هذا الإحساس عندما يعمل نظام المناعة لدينا استجابة للفيروس، ويطلق مواد كيميائية تسمى السيوكينات، تنتج السيوكينات الالتهاب، الذي يُظهر إليه على أنه ألم من القشرة الدماغية. وقال دياموند إن الصداع النصفى العادي يظهر بشكل مختلف تماماً، مع ألم خاف يتراوح بين المتوسط والشديد، ويمكن أن يصاحبه حساسية للضوء والضوضاء والقيء.

قال دياموند: "إن أفضل طريقة لوصف الصداع النصفى هو أنه صداع يجعل المريض يشعر بأن دماغه كبيرة جداً بالنسبة إلى حجمته". وأضاف دياموند: "بالنسبة للعديد من المرضى، قد تستمر دورة الألم من الصداع 8 ساعات، و 12 ساعة، و 14 ساعة، ولكن بعد زوال الصداع، يكون لديهم ضبابية معرفية وعدم إدراك والشعور بالخمول وقد يستمر في الشعور بالحساسية الخفيفة أو الغثيان وقد تستغرق العملية الكاملة لبعض حالات الصداع النصفى عدة أيام".

وقالت الدكتورة راشيل كولمان، مديرة برنامج الصداع منخفض الضغط في مدرسة إيكمان للطب، إنه في حالات الإصابة بـ Covid-19، يبدو أن أكثر حالات الصداع خطورة هي الأشخاص الذين يعانون من مضاعفات المرض الخطيرة. وأضافت كولمان "يبدو أن المرضى الذين يعانون من مضاعفات شديدة في الرئة ويكافحون في وحدة العناية المركزة يميلون إلى أن يكون لديهم أكثر المضاعفات العصبية المعقدة لكورونا ومنها الصداع الشديد".



صينيون يرتدون أقنعة الوجه وهم يطلعون على القائمة في يوم افتتاح أول منفذ في بكين لسلسلة الوجبات الأمريكية السريعة Shake Shack بعد تفشي فيروس كورونا. رويترز

قرأت لك

فوائد السبانخ



ذكرت مجلة (فروبيدين) الألمانية، أن السبانخ تقي من أمراض عدّة بما تزخر به من نترات تنتج أحادي أكسيد النيتروجين، تُساعد الجسم على منع حدوث جلطات دموية ونوبات قلبية والسكري، كما لها تأثير إيجابي تقي من سرطانات: (الثدي، البروستاتا، والجلد). وتحتوي السبانخ على الماغنيسيوم ومضادات الأكسدة، وتعتبر كنزاً من الفيتامينات، مثل: فيتامين C، الحامى من العدوى، وفيتامين A الذي يساعد على ضبط ضغط الدم، والبوتاسيوم، وتقوية العضلات.

سؤال وجواب

- من هو أول رئيس لدولة باكستان ؟
- هو محمد علي جناح ثم خواجه نظام الدين
- من هو أول مهندس معماري في التاريخ ؟
- هو الفرعوني أيمحوتب
- من أول من شرب الشاي ؟
- هو الإمبراطور الصيني شن توانج وكان يغلي الماء قبل شربه
- من أول من اخترع لعبة الشطرنج ؟
- هو الفارسي كرناماك في الهند في 500م

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الثدييات تصبح نائمة لا أكثر في فصل الشتاء. وحيث أن عدد كبيراً من الحيوانات تصرف الشتاء في السبات. بعض الحيوانات الأخرى تهاجر في الشتاء ومنها الرنة وعدد كبير من الطيور وكل الحيوانات التي تجد غذاءها في الأنهار والبحيرات، التي تتجمد طوال أشهر كثيرة في السنة.
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو الحيوان الأضخم في العالم، الذي يصل طوله إلى أكثر من 30 متراً ويزن حوالي 125 طناً. وهو أكثر ما يتواجد في المحيط الباسيفيكي. وما يشير الغرابة أن هذا النوع من الحيتان يصنف في مجموعة الحيتان التي لا أسنان لها. فأفواهها مصنوعة من مئات الصفائح العظمية وهي تنمو إلى أسنان من سقف الفم وتتكلل نوعاً من المنخل.
- هل تعلم أن أكبر الحيوانات اللاحمة في المنطقة القطبية الشمالية هو الدب القطبي الذي ينتقل دون كلل يفتش عن فريسة. الذئب القطبي أيضاً صياد لا يعرف التعب تجعله شهيته النهمه جريئاً وجسوراً إلى أبعد حد.
- هل تعلم أن القمعة وأسد البحر لا تزور الشاطيء إلا في موسم التزاوج، بفضل طبقة الدهن السمكية التي تتراكم تحت جلودها، تستطيع هذه الحيوانات تحمل درجات الحرارة المنخفضة في المناطق القطبية.
- هل تعلم أن البطاريق (جمع بطريق) في موسم التوالد تتجمع في مستعمرات كثيفة في القارة القطبية الجنوبية، والأصناف القريبة منها. وتتكيف هذه الطيور بشكل جيد مع الحياة البحرية في المناطق القطبية الباردة. وهناك نوع من البطاريق تسمى (أديلي) تدخل إلى داخل البر لتبني أعشاشها هناك.

قصة الثعبان والضعف

جلست سي سونج تبكي اباهما المريض في دارهما الجميلة المطلة على النهر الصغير، وكانت مياه النهر تسير ببطء شديد وكأنها حزينة لحزن سي سونج، وعندما كان الناس يتوافدون للاطمئنان على والدها العجوز الطبيب كانت تسمع على السنتهم كلمات تعني انه ليس هناك أمل في الشفاء وقضت ليالي طويلة على هذا الحال. اياماً مرت قبل ان تصل لبيتها عجوز قبيحة لتطلب ان تراها وعندما اقبلت عليها سي سونج قالت العجوز: ايها الجميلة هل تريدين لوالدك ان يشفي ويعيش وسط الناس حكيماً طليق اللسان والحكمة كما كان؟.. فقالت يا بطيخ اتمنى ذلك.. فقالت العجوز: حسناً، ما عليك غير ان تتزوجي الثعبان ملك الجبل، انه يقف شامخاً اعلى القمة وادا حضرت الليلة في المساء ليتم زواجكم معا سيشفي والدك في الحال.. جلست سي سونج حزينة تبكي حالها وتقول: حسناً ان حياة ابي تساوي الكثير وسأتزوج الثعبان ليعيش ابي.. فسمعت مربيها قولها وتناقضت مع اصدقاءها حتى وصل الخبر إلى والدها الذي قال: ان فعلت ذلك فلن اقبل العيش من بعدك.. ولكن سي سونج قالت: لقد وعدت يا ابي وسأفي بوعدي.. حزن الجميع خاصة الضضع رشيق الصديق الوفي لسي سونج، وقد قرر ان يحميها قدر استطاعته وقال لنفسه حياتي فداء لسي سونج، وعندما جاء الليل تسللت سي سونج في طريقها إلى اعلى الجبل، وهناك وجدت العجوز التي رحبت بها وابدت الثعبان سعاده وامر العجوز ان تفك سحرها عن والد سي سونج في الحال.. ثم مد رأسه الكبير وحمل عليها سي سونج ليضعها في فرقتة الكبيرة الواسعة وذهب ليتناول وجبه شهية تاركاً اياها في رعب كبير.. في هذه الاثناء كان الضضع مسرعاً إلى فم الثعبان المفتوح وبدأ في الحال ينتفخ وينتفخ بقوة كبيرة ويزداد حجمه حتى اصبح مثل كرة خضراء عملاقة اختنق بسببها الثعبان الذي كان ذيله يتلوى في كل مكان وعيناه تحططان وقدرته على المقاومة تنهار حتى كادت حركته ان تسكن حين حدث انفجار ضخم رهيب جعل حوائط القصر تتداعى فانصبت سي سونج وهربت مسرعة قبل ان ينهار القصر عليها وعندما ابتعدت اصبح الضضر كومة من الحجارة، ففرت إلى قصر والدها لتجده في اشد الصحة والعافية والحزن، لكنه عندما رآها ضمها لحضنه لتعود إليه سعاده وروحه، لكنها لم تعرف ماذا حدث لرثيف الا بعد ان اخبرتها مربيها الطيبة، وبعد عدة ايام كان هناك تمثالاً ضخم لضضع اخضر جميل ينتصب في ساحة قصر سي سونج.

مساحة للتلوين

