

منوعات العقل

الثلاثاء 14 مارس 2023 م - العدد 13798
Tuesday 14 March 2023 - Issue No 13798

ص 22

نجاح مستشفى توام في
إنجاز جراحة داخل العين
بالمناظر لإزالة ورم نزي



ص 27

نيللي مقدسي:
أختار الأعمال التي
تشبه شخصيتي



5 نصائح يقدمها الخبراء لخفض خطر

ص 23 الإصابة بمرض السكري بعد الحمل

المراسلات: ص ب 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

حريق يتلف 30 هكتارا من غابات الصنوبر بتونس

تمكنت وحدات الغابات والحماية المدنية بياجة في تونس، من إخماد حريق اندلع بغابة جبل القروا، على الحد الفاصل بين معتمديتي تبرسق وباجة الجنوبية. وقال رئيس دائرة الغابات في باجة، حسين الرقيبي، إن هذا الحريق تسبب في إتلاف 30 هكتارا من أشجار الصنوبر الحلبي بالكامل. وأشار الرقيبي إلى أن النيران تسببت في تعرض 10 هكتارات أخرى إلى الحرق السطحي، لافتا إلى أن قوة الرياح صعبت عملية إطفاء النيران. وأوضح رئيس دائرة الغابات في باجة، أن أسباب الحريق لا تزال محل بحث ومتابعة، من قبل المصالح الأمنية المختصة.

الاصطناعي.. وسيلة

مبتكرة لمحاربة سرطان الجلد

توصل العلماء إلى طريقة جديدة لمحاربة مرض سرطان الجلد، تقوم فكرتها على إنتاج جلد اصطناعي يستطيع وقف تمدد الخلايا الخبيثة. ونشر العلماء فكرة الطريقة الجديدة لمحاربة سرطان الجلد في دراسة بدورية "Science Signaling".

وذكر العلماء في جامعة كوينهاغن أن دراستهم سعت إلى معرفة ما يحدث على وجه التحديد عندما تتحول الخلية الطبيعية إلى خلية سرطانية.

وذكر رئيس فريق الباحثين في الدراسة، هانز واندا، من دائرة الطب الخلوي والجزيئي في الجامعة "كنا ندرس أحد مسارات الإشارات التي تطلقها الخلايا، وهو ما يسمى بمسار تي جي أف بيتا".

ويؤدي هذا المسار دورا في تواصل الخلايا مع محيطها، ويتحكم في نمو الخلايا وانقسامها، وفي حال تلف هذه الآليات، فإن هذه الخلية تتحول إلى خلية سرطانية وتغزو الأنسجة المحيطة.

وفي الظروف الطبيعية، فإن خلايا الجلد لا تغزو الطبقة التي تحت الجلد، إذ تستعمل على إنتاج طبقة جديدة، لكن مع ظهور خلايا السرطان، فإنها لا تقف عند الحدود بين طبقات الجلد، وتستبدل في غزوها وفي النهاية تظهر حالة "النمو الغازي".



شرب الحليب بعد تناول السمك.. هل يتسبب بأمراض جلدية؟

كانت الأعراض الجسدية للبهاق تؤثر على الحالة النفسية للمريض أو كانت الإصابة منتشرة بشكل مزعج. وتشمل الخيارات المتاحة إما استعادة اللون (إعادة التصبغ) أو التخلص من اللون المتبق (إزالة التصبغ) وصولاً إلى لون بشرة موحد.

مسؤولاً عادة عن تحديد لون الشعر والجلد، ولكن في حالات البهاق، تموت الخلايا المنتجة للميلانين أو تتوقف عن العمل. يصيب البهاق الأشخاص من جميع أنواع البشرة، على الرغم من أنه قد يكون أكثر وضوحاً لن لديهم بشرة فحشية أو سمراء. إن مرض البهاق ليس مهدداً للحياة ولا معدياً. وفي حين أن علاج البهاق يمكن أن يعيد اللون إلى الجلد المصاب، إلا أنه لا يمنع استمرار فقدان لون الجلد أو تكراره.

سبب الإصابة بالبهاق
إن سبب الإصابة بمرض البهاق غير واضح، لكنه يحدث عندما تتوقف الخلايا المنتجة للصبغة (الخلايا الصبغية) عن إنتاج الميلانين.

علاج البهاق
بالنظر إلى أن البهاق حالة تجميلية وليست ضارة لجسم الإنسان، فإن العلاج لا يكون ضرورياً بشكل حاسم أو عاجل. يمكن للطبيب تقديم المساعدة للعثور على خيار علاجي إذا

دحض النظرية الخاطئة
وفقاً للخبراء، لا يوجد دليل علمي على أن تناول اللبن بعد السمك ضار بالصحة بأي شكل من الأشكال. يقول الخبراء أنه لم يثبت علمياً أن هناك حاجة لتجنب تناول الحليب والأسماك معاً، بل إن اللبن الرائب يتم استخدامه في مجموعة متنوعة من أطباق السمك، فيما يعد في حد ذاته دليل يدحض المثلثين اللتين تروجان بالخطأ إلى أنها أغذية تكون ضارة عند الجمع بينهما، بل إن أحد أكثر النظم الغذائية صحة في جميع أنحاء العالم، وهي حمية البحر الأبيض المتوسط، تشمل مزيجاً من الأسماك واللبن والحليب.

الخلايا المنتجة للميلانين
في الأساس، تتسبب الإصابة بمرض البهاق في حدوث تغير في لون الجلد على شكل بقع تزداد مساحتها عادة مع مرور الوقت. ويمكن أن يؤثر مرض البهاق على الجلد في أي جزء من الجسم، وكذلك الشعر وداخل الفم. إن الميلانين يكون

تنتشر في بعض الثقافات الشعبية فكرة مفادها أن شرب الحليب بعد تناول السمك، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض البهاق، وهي فكرة قديمة انتشرت في الهند ودفعت موقع "Boldsky" إلى استطلاع آراء الخبراء فيما يتعلق بمقولتين، على وجه التحديد، أولهما أن شرب الحليب أو تناول أي منتجات ألبان مع السمك يمكن أن يسبب أمراض جلدية، وأنه يمكن أن يؤدي لظهور بقع متفاوتة من التصبغ على الجلد، والتي تُعرف باسم البهاق. وكذلك النظرية أو المقولة الثانية بأن الأسماك ومنتجات الألبان من الأطعمة الغنية بالبروتين، وأنه يكون هناك حاجة إلى الإنزيمات من أنواع مختلفة لهضمها، لذا فإنه عند تناول الحليب والسمك معاً، فإن الأجسام تستهلك قدر كبير من الطاقة لهضمها، وهو ما قد يؤدي إلى الغازات والانتفاخ ومشاكل أخرى في الجهاز الهضمي.

هل يكفي النوم لمدة 6 ساعات؟
تشير أدلة بحثية تبنتها الأكاديمية الأمريكية لطب النوم إلى أن الحصول على نوم جيد ليلاً يمكن أن يضيف سنوات إلى العمر، بينما تشير تقديرات أخرى بأن نمط الحياة الحديث يجعل ربع البالغين لا يستوفون عدد ساعات النوم الصحية. وبحسب موقع "هيلث داي"، يشير ذلك تساؤلاً لدى كثيرين عن الرقم السحري لساعات النوم، أو بمعنى أوضح الحد الأدنى الذي يحتاجه الجسم بالقليل من الراحة؟

ووجد بحث جديد، أجراه الدكتور نيتون فيرما في جامعة ساوث كاليفورنيا، أن النطاق الصحي للنوم يتراوح بين 7 و9 ساعات، وأن المعدل يختلف حسب العمر.

وقال فيرما: "ارتبطت العواقب طويلة المدى الناجمة عن قلة النوم بالسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى".

ويجب على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و60 عاماً أن يسعوا للحصول على 7 ساعات على الأقل من النوم كل ليلة، بينما يحتاج كبار السن إلى ما يقرب من 9 ساعات.

إفريثينغ إفريوير يهيمن على حفلة الأوسكار

هيمن فيلم "إفريثينغ إفريوير آل آت وانس" على حفلة الأوسكار إثر فوزه بسبع جوائز في فئات رئيسية بينها أفضل فيلم وأفضل ممثلة لبطلته ميشيل يو التي أصبحت أول ممثلة من أصل آسيوي تنال هذه المكافأة الكبرى.

وحده الفيلم الألماني "آل كوايت أون ذي ويسترن فرونت" نجح في إثبات وجوده أمام هذا الفيلم الطويل المصمم بالفراغة، إذ نال العمل المقتبس من رواية عن الحرب العالمية الأولى أربع جوائز أوسكار، بينها أفضل فيلم دولي.

ويروي "إفريثينغ إفريوير آل آت وانس" الذي يجمع عناصر الحركة والكوميديا والخيال العلمي، قصة مالكة مغسل تدعى إلفين، تؤدي دورها ميشيل يو، أنهنكتها مشكلاتها الإدارية مع سلطات الضرائب، وانغمست فجأة في مجموعة عوالم موازية.

وحصد الفيلم معظم الجوائز السينمائية التي وزعت قبل حفلة الأوسكار، بفضل حبكة التي تقوم على أفكار مؤثرة عن حب العائلة، تولى ترجمتها على الشاشة فريق عمل لا مع معظمه أعضائه من الآسيويين.

وكان لهيمنة الآسيويين على طاقم عمل الفيلم، رمزية كبيرة في هوليوود التي تواجه منذ سنوات انتقادات على خلفية نقص التنوع فيها.

وقالت المايثيزي ميشيل يو، بطلة الفيلم وأول امرأة من أصل آسيوي تفوز بأوسكار أفضل ممثلة "شكراً لأكاديمية، نحن نكتب التاريخ".

طهي المعكرونة مع الملح قد يضر بصحتك

أظهرت دراسة حديثة أن إضافة الملح إلى المعكرونة أثناء الغليان قد يؤدي إلى مشاكل صحية غير مرغوبة.

ومن المعروف أن الخطوة الرئيسية في طهي المعكرونة هي غليها في الماء أولاً. وعلى الرغم من أنك قد لا تولي الكثير من الاهتمام لهذه العملية، إلا أن الأبحاث

أظهرت دراسة حديثة أن إضافة الملح إلى المعكرونة أثناء الغليان قد يؤدي إلى مشاكل صحية غير مرغوبة.

ومن المعروف أن الخطوة الرئيسية في طهي المعكرونة هي غليها في الماء أولاً. وعلى الرغم من أنك قد لا تولي الكثير من الاهتمام لهذه العملية، إلا أن الأبحاث

أظهرت دراسة حديثة أن إضافة الملح إلى المعكرونة أثناء الغليان قد يؤدي إلى مشاكل صحية غير مرغوبة.

ومن المعروف أن الخطوة الرئيسية في طهي المعكرونة هي غليها في الماء أولاً. وعلى الرغم من أنك قد لا تولي الكثير من الاهتمام لهذه العملية، إلا أن الأبحاث

أظهرت دراسة حديثة أن إضافة الملح إلى المعكرونة أثناء الغليان قد يؤدي إلى مشاكل صحية غير مرغوبة.

ومن المعروف أن الخطوة الرئيسية في طهي المعكرونة هي غليها في الماء أولاً. وعلى الرغم من أنك قد لا تولي الكثير من الاهتمام لهذه العملية، إلا أن الأبحاث

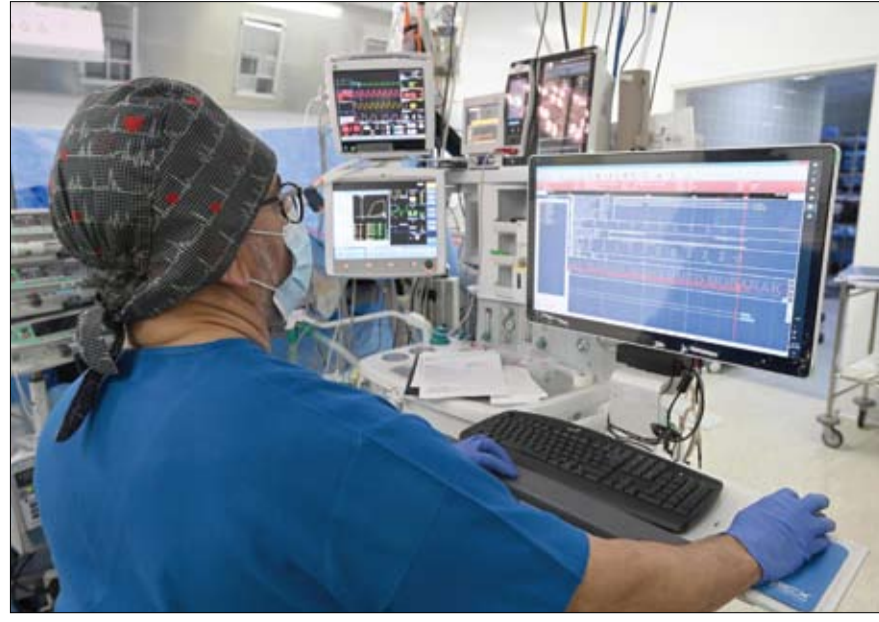


القصر الملكي الأردني يزف الأميرة إيمان

بالزغاريد والفلكلور الشعبي، زف القصر الملكي الأردني الأميرة إيمان ابنة الملك عبدالله الثاني بن الحسين على جميل ترمبوتس، وسط حفل عائلي اتسم بالبساطة والجمال والتقاليد التراثية التي سكنت أعراس الأردنيين خلال سنوات طويلة.

لأول مرة في الألفية الجديدة، منذ عشرين عاماً لم تحتفل المملكة الأردنية الهاشمية بزفاف ملكي جديد، لتكون "ريحانة الهاشميين" هي الشخصية المميزة التي أدخلت الفرحة على بيت الأردن، بمشاعر الفرح والحب التي تصدرت المكان والشاشات والمنصات الرسمية في الأردن.

الحفل الملكي المتميز بالبساطة، الذي خلطت نغمته الأميرة الأردنية الأضواء بإطلالتها الساحرة بفستان أبيض حرير بأكمام طويلة وياقة عالية "شيفون" مطرزة بورود بسيطة، بعيدة عن التكلف والمبالغة والتبرق، كحال أي فتاة أردنية عشرينية تحتفل بيوم زفافها.



منوعات الفكر

22

الأطباء يعتمدون نهجاً بتدخل جراحي محدود من خلال جراحة إزالة الورم بالمنظار لتجنب البدائل الجراحية الخطرة

نجاح مستشفى توام في إنجاز جراحة داخل العين بالمنظار لإزالة ورم نزي في تعافي المريض تماماً واستعادة بصره بشكل كامل بعد أسابيع قليلة من العملية



توم هو أحد مستشفيات الإحالة الطبية المتكامل والحاصل على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة ويشمل التخصصات والمرافق الطبية الأساسية مثل وحدة العناية المركزة، والطوارئ، والتصوير بالرنين المغناطيسي، والأشعة السينية،

وعلم الأمراض، والمختبر، والصيدلة، والعيادات المتخصصة، والبرامج الأكاديمية، ويعمل فيه استشاريون طبيون يمتلكون خبرات واسعة ومؤهلات عالية، ويمتاز المستشفى أيضاً بكفاءة عملية الحجوزات ووقت انتظار أقل.

لتموضع الورم والتصاقه بالعصب البصري للمريض داخل مخروط العضلات المحيط بمقلة العين. واستعدنا من خبرة الدكتور علاء أبو عطفان، استشاري طب وجراحة العيون في مستشفى توام، الذي قام بعزل عضلات العين قبل الجراحة باستخدام خيوط خاصة مبربوطة حول العضلات الفردية، مما ساعد فريق جراحة الأعصاب أثناء إدخال المنظار على تحديد العضلات الفردية وتخطيط النهج الجراحي من خلال ممر ضيق بين عضلات العين باستخدام طريقة المنظار عبر الأنف. وتكللت الجراحة بالنجاح وأزلنا الورم بشكل كامل، وعادت عين المريض إلى وضعها الطبيعي وتعاوى بصره بالكامل في غضون أسابيع قليلة بعد العملية، بالقول: "كل عبارات الشكر لا تكفي للتعبير عن مدى امتناني للأطباء، فقد كنت قلقاً للغاية بشأن تشخيصي وبدأت رؤيتي تتدهور، وكانت فكرة الخضوع لعملية جراحية مخيفة جداً بالنسبة لي، لذلك عندما قدم لي الأطباء في مستشفى توام خيار المنظار بأقل قدر من التدخل الجراحي، وسعدت بارتياح شديد. لم أتوقع مطلقاً أنني سأتعافى تماماً أو سأتمكن من الإبصار بشكل طبيعي مرة أخرى. أتوجه بخالص الشكر والامتنان لكامل الفريق الطبي في توام". يذكر أن مستشفى

لتموضع الورم والتصاقه بالعصب البصري للمريض داخل مخروط العضلات المحيط بمقلة العين. واستعدنا من خبرة الدكتور علاء أبو عطفان، استشاري طب وجراحة العيون في مستشفى توام، الذي قام بعزل عضلات العين قبل الجراحة باستخدام خيوط خاصة مبربوطة حول العضلات الفردية، مما ساعد فريق جراحة الأعصاب أثناء إدخال المنظار على تحديد العضلات الفردية وتخطيط النهج الجراحي من خلال ممر ضيق بين عضلات العين باستخدام طريقة المنظار عبر الأنف. وتكللت الجراحة بالنجاح وأزلنا الورم بشكل كامل، وعادت عين المريض إلى وضعها الطبيعي وتعاوى بصره بالكامل في غضون أسابيع قليلة بعد العملية، بالقول: "كل عبارات الشكر لا تكفي للتعبير عن مدى امتناني للأطباء، فقد كنت قلقاً للغاية بشأن تشخيصي وبدأت رؤيتي تتدهور، وكانت فكرة الخضوع لعملية جراحية مخيفة جداً بالنسبة لي، لذلك عندما قدم لي الأطباء في مستشفى توام خيار المنظار بأقل قدر من التدخل الجراحي، وسعدت بارتياح شديد. لم أتوقع مطلقاً أنني سأتعافى تماماً أو سأتمكن من الإبصار بشكل طبيعي مرة أخرى. أتوجه بخالص الشكر والامتنان لكامل الفريق الطبي في توام". يذكر أن مستشفى

نجح فريق الأطباء في مستشفى توام، إحدى منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، أكبر شبكة للرعاية الصحية واحدى الشركات التابعة لـ "بيوهيلث"، أكبر منصة رعاية صحية متكاملة في دولة الإمارات، في إزالة ورم كهفي داخل العين بالمنظار (وهو ورم نزي يقع داخل العين في مخروط العضلات) وذلك عن طريق الأنف وبدون إجراء أي شقوق. فريق جراحة الدماغ والأعصاب بقيادة الدكتور محمد العشا، استشاري جراحة الأعصاب، والمتخصص في جراحة أورام الدماغ، وجراحة قاعدة الجمجمة في مستشفى توام أجرى إزالة الورم بالمنظار عبر أنف المريض. عانى المريض من انتفاخ تدريجي في العين وعلامات تدهور بصري مبكرة، وتبين من فحوصاته وجود آفة أو ورم نزي داخل مجرى العين المتصل بالعصب البصري، وتسددي حالته عادة شقاً جراحياً كبيراً وخطراً في مجرى العين لإزالة الورم. وفي معرض حديثه عن هذا الإجراء الفريد والعقد، قال الدكتور محمد العشا: "كانت الحالة معقدة جداً، نظراً



تحقق أهداف التنمية المستدامة وبمواصفات وخدمات تعليمية شاملة

الجامعة الأمريكية في الإمارات AUE توقع اتفاق بناء جديد صديق للبيئة بالمدينة الأكاديمية في دبي

خالي من الكربون تماماً. وسيضم مبنى الجامعة الأمريكية الجديد العديد من المرافق الأخرى مثل صفوف دراسية بدءاً من رياض الأطفال وصولاً للصف الثاني عشر، كما سيضم المستقبل مستشفى تعليمي لتدريب طلبة كلية الطب بعد افتتاحها، إلى جانب غرف سكنية للأساتذة والموظفين والطلبة، وسيضم أيضاً مرافق رياضية متكاملة من ملاعب كرة قدم وساحات للخيول وقاعة اجتماعات تصل إلى 3000 كرسي للمؤتمرات وحفلات التخرج.

الإمارات AUE أن تصميم المبنى الجديد سيكون على هيئة خيمة تمثل نجمة سباعية، وهي النجمة الموجودة في شعار الجامعة والتي ترمز إلى كل إمارة من إمارات الدولة السبع، وفي نفس الوقت ترمز إلى كليات الجامعة السبع. وأضاف عبد الرزاق أن تلك الخيمة ستضم جزئين أحدهم سيعمل على توليد الطاقة الكهربائية والأخر مصنوع من مادة تسمح بدخول الضوء مع تقليل درجة الحرارة، بحيث تكون درجة الحرارة داخل الخيمة أقل من خارج الخيمة بحوالي 5 إلى 10 درجات مئوية، مؤكداً أن المبنى سيكون

وتنص الاتفاقية في أهم بنودها في مواصفات المبنى الجديد للجامعة الأمريكية في الإمارات AUE أنه يأتي بما يتماشى مع رؤية وتطلعات دولة الإمارات العربية المتحدة في تحقيق بيئة مستدامة من حيث جودة الهواء، والحفاظ على الموارد المتنوعة، وزيادة الاعتماد على الطاقة النظيفة وتطبيق التنمية الخضراء، إلى جانب أهم وأحدث ما توصلت له الدراسات في خدمة التعليم الجامعي بكل تخصصاته وفنائه. وحول ذلك أوضح الأستاذ الدكتور مثنى غني عبد الرزاق رئيس الجامعة الأمريكية في

أحمد ناصر الريسي، مفتش عام وزارة الداخلية رئيس المنظمة الدولية للشرطة الجنائية (الإنتربول) رئيس مجلس أمناء الجامعة، وسعادة خلف صغير القبسي عضو مجلس أمناء الجامعة، وسعادة الأستاذ الدكتور مثنى غني عبد الرزاق رئيس الجامعة، والسيد كمال الغريبي رئيس مجلس إدارة مجموعة GKSD القابضة للاستثمار والدكتور باولو روتوني رئيس مجموعة سان دوناتو للمستشفيات في الشرق الأوسط، وعدد من السفراء في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وقعت الجامعة الأمريكية في الإمارات AUE إتفاقية تعاون مع الشركة الإيطالية GKSD القابضة للاستثمار المتخصصة في بناء المباني الصديقة للبيئة، للبدء بتصميم وتنفيذ بناء الجامعة الجديد بمواصفات وخدمات تعليمية متطورة، سيكون مقره بالمدينة الأكاديمية في دبي. وذلك بحضور معالي محمد صالح بن بدوه الدرهمي راعي الجامعة الأمريكية في الإمارات AUE واللواء الدكتور

بنك الفجيرة الوطني يحتفل بتخريج طلاب أكاديمية إن بي إف للتكنولوجيا الخريجون الإماراتيون يشبتون جدارتهم ويتولون العديد من الأدوار في مختلف مجالات التكنولوجيا



الحكومية. وأود أن أهنئ جميع الخريجين، وأتمنى لهم التوفيق في مساعيهم المستقبلية". تم إطلاق أكاديمية إن بي إف للتكنولوجيا في عام 2021، بالتعاون مع أكاديمية إن بي إف دبي، شركة تنمية المواهب والمهارات في الشرق الأوسط، حيث شارك خبراء في دبي في تطوير المهارات الإلكترونية من خلال إنشاء منهج مخصص وتقديم حلول لتحسين المهارات للمساهمة في تمكين رؤية أكاديمية إن بي إف للتكنولوجيا. واشتمل البرنامج على مجموعة متنوعة من الدورات التدريبية، التي تناولت مجالات عديدة مثل أساسيات تكنولوجيا المعلومات وتطوير التطبيقات والتدريب على إدارة الأنظمة. وقال عيسى دلول، مدير شركة بي دبليو سي الشرق الأوسط، ورئيس الأكاديمية الافتراضية: "يسرني وفريقي أن نرى الأثر الذي استطاعت أكاديمية إن بي إف للتكنولوجيا أن تتركه مع الطلبة الخريجين كل عام. أنا معجب بمهاراتهم، وطموحاتهم، وقدراتهم، وأتطلع لرؤية مساهمهم المهني الناجح". ونجح الطلبة

الحكومية. وأود أن أهنئ جميع الخريجين، وأتمنى لهم التوفيق في مساعيهم المستقبلية". تم إطلاق أكاديمية إن بي إف للتكنولوجيا في عام 2021، بالتعاون مع أكاديمية إن بي إف دبي، شركة تنمية المواهب والمهارات في الشرق الأوسط، حيث شارك خبراء في دبي في تطوير المهارات الإلكترونية من خلال إنشاء منهج مخصص وتقديم حلول لتحسين المهارات للمساهمة في تمكين رؤية أكاديمية إن بي إف للتكنولوجيا. واشتمل البرنامج على مجموعة متنوعة من الدورات التدريبية، التي تناولت مجالات عديدة مثل أساسيات تكنولوجيا المعلومات وتطوير التطبيقات والتدريب على إدارة الأنظمة. وقال عيسى دلول، مدير شركة بي دبليو سي الشرق الأوسط، ورئيس الأكاديمية الافتراضية: "يسرني وفريقي أن نرى الأثر الذي استطاعت أكاديمية إن بي إف للتكنولوجيا أن تتركه مع الطلبة الخريجين كل عام. أنا معجب بمهاراتهم، وطموحاتهم، وقدراتهم، وأتطلع لرؤية مساهمهم المهني الناجح". ونجح الطلبة

احتفى بنك الفجيرة الوطني بحضور الشيخ حمد بن صالح بن محمد الشرقي، عضو مجلس إدارة بنك الفجيرة الوطني، وبالتعاون مع حكومة الفجيرة، وميناء الفجيرة، وشركة الفجيرة الوطنية للتأمين، بتخريج 32 طالباً إماراتياً من أكاديمية إن بي إف للتكنولوجيا في احتفال رسمي. وقال فينس كوك، الرئيس التنفيذي لبنك الفجيرة الوطني في كلمته الافتتاحية: "التزم البنك منذ تأسيسه بالاستثمار في المواهب الإماراتية الشابة، حيث نؤمن أن إعداد مجموعة متميزة من القادة المحليين يصب في خدمة القطاع المصرفي والمجتمع عموماً. وتشكل أكاديمية إن بي إف للتكنولوجيا جزءاً أساسياً من استراتيجيتنا لدعم التطلعات المهنية للشباب الإماراتي وتطوير مهاراتهم، وذلك من أجل إعدادهم لتولي أدوار قيادية داخل البنك، أو تلبية احتياجات القطاع الأوسع والجهات

اختتم الموروث الشرطي شرطة أبوظبي مشاركته في فعاليات الدورة الثامنة معرض «كاستم شو - الإمارات 2023» في مدينة اكسيو دبي الوجهة الأكبر لمحبي السيارات والدراجات المعدلة في المنطقة الخليجية والشرق الأوسط، والذي انطلق في العاشر من مارس 2023 وبدد 3 أيام متتالية. وقدم عرضاً للسيارات الكلاسيكية القديمة لشرطة أبوظبي والمستخدم في بداية التأسيس مثل سيارات اللاندروفر والسيارات الرياضية والتي استخدمت في السبعينات مثل البورش والرينج ووفر. وأكدت شرطة أبوظبي اهتمامها بتقديم أفضل الخدمات وعرضها على زوار المنصة بما يعكس المكانة المتميزة والريادية التي تبوأتها دولة الإمارات في صناعة المعارض الدولية المتخصصة، وشهدت المنصة إقبالاً كبيراً من الزوار الذين تابعوا بإعجاب عروض السيارات والدوريات الشرطية المروضة.



مساعدتهم في الوصول إلى أعلى مستويات التميز في المجالات الرقمية والتقنية والعلمية، لترسيخ دور المواهب المحلية في هذا المجال. ويضع الطلبة لتدريب مكثف على مدار ستة أشهر، يكتسبون خلاله مجموعة من الخبرات والمهارات اللازمة لتحقيق أهدافهم المهنية والمساهمة في نمو الاقتصاد الوطني.

ال 32 في إتمام البرنامج والحصول على فرص عمل حقيقية، انسجاماً مع التزام بنك الفجيرة الوطني بتطوير المواهب الإماراتية ودعم أهداف التحول الرقمي في الدولة. ويأتي التزام الأكاديمية للعام الثالث على التوالي بتزويد المواهب المحلية بفرص عمل متقدمة في مجالي تكنولوجيا المعلومات والابتكار، فضلاً عن

للارتقاء بالمجتمع عبر مبادرات وورش تعزيز وترسخ ثقافة القراءة، ولفتت الرائد فاطمة حارب الساعدي مدير فرع الشرطة النسائية بإدارة مكافحة المخدرات - العين إلى أهمية القراءة في تعزيز الثقافة الذاتية والفكرية وتطوير مهارات المتسبين في مجال العمل وتجعلهم يتطلعون نحو المستقبل. واستعرضت عدد من الكتب التي تتناول مفاهيم الإدارة وإيجابياتها وسلبياتها، و قامت بإنشاء ركن خاص للقراءة لتشجيع موظفي الإدارة على القراءة وترسيخها وتبادل المعارف والخبرات والمعلومات.

نفذت شرطة أبوظبي ورشة للضراء بعنوان كتاب "حياة في الإدارة" وذلك بمبنى إدارة مكافحة المخدرات في العين احتفاءً بشهر القراءة الوطني الذي يصادف شهر مارس سنوياً. وأكد المقدم دكتور سالم عبيد العامري مدير إدارة مكافحة المخدرات بالعين اهتمام شرطة أبوظبي واهتمامها بتحفيز منتسبيها وتشجيعهم على القراءة والمعرفة، وأهمية نشرها

نفذت شرطة أبوظبي ورشة للضراء بعنوان كتاب "حياة في الإدارة" وذلك بمبنى إدارة مكافحة المخدرات في العين احتفاءً بشهر القراءة الوطني الذي يصادف شهر مارس سنوياً. وأكد المقدم دكتور سالم عبيد العامري مدير إدارة مكافحة المخدرات بالعين اهتمام شرطة أبوظبي واهتمامها بتحفيز منتسبيها وتشجيعهم على القراءة والمعرفة، وأهمية نشرها



مساعدتهم في الوصول إلى أعلى مستويات التميز في المجالات الرقمية والتقنية والعلمية، لترسيخ دور المواهب المحلية في هذا المجال. ويضع الطلبة لتدريب مكثف على مدار ستة أشهر، يكتسبون خلاله مجموعة من الخبرات والمهارات اللازمة لتحقيق أهدافهم المهنية والمساهمة في نمو الاقتصاد الوطني.



مساعدتهم في الوصول إلى أعلى مستويات التميز في المجالات الرقمية والتقنية والعلمية، لترسيخ دور المواهب المحلية في هذا المجال. ويضع الطلبة لتدريب مكثف على مدار ستة أشهر، يكتسبون خلاله مجموعة من الخبرات والمهارات اللازمة لتحقيق أهدافهم المهنية والمساهمة في نمو الاقتصاد الوطني.



مساعدتهم في الوصول إلى أعلى مستويات التميز في المجالات الرقمية والتقنية والعلمية، لترسيخ دور المواهب المحلية في هذا المجال. ويضع الطلبة لتدريب مكثف على مدار ستة أشهر، يكتسبون خلاله مجموعة من الخبرات والمهارات اللازمة لتحقيق أهدافهم المهنية والمساهمة في نمو الاقتصاد الوطني.



مساعدتهم في الوصول إلى أعلى مستويات التميز في المجالات الرقمية والتقنية والعلمية، لترسيخ دور المواهب المحلية في هذا المجال. ويضع الطلبة لتدريب مكثف على مدار ستة أشهر، يكتسبون خلاله مجموعة من الخبرات والمهارات اللازمة لتحقيق أهدافهم المهنية والمساهمة في نمو الاقتصاد الوطني.



مساعدتهم في الوصول إلى أعلى مستويات التميز في المجالات الرقمية والتقنية والعلمية، لترسيخ دور المواهب المحلية في هذا المجال. ويضع الطلبة لتدريب مكثف على مدار ستة أشهر، يكتسبون خلاله مجموعة من الخبرات والمهارات اللازمة لتحقيق أهدافهم المهنية والمساهمة في نمو الاقتصاد الوطني.

منوعات الفكر

23

يُعرف مرض السكري أثناء الحمل بسكري الحمل. وبمجرد حدوث ارتفاع في نسبة السكر في الدم في الأوعية الدموية، تزداد احتمالية الإصابة به مرة أخرى. في الواقع، يمكن أن يزيد سكري الحمل من خطر الإصابة ببدء السكري من النوع الثاني.

وشارك الخبراء في معهد أبحاث القلب (HRI) خمس نصائح للمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في وقت لاحق من الحياة إذا عانيت من ارتفاع نسبة السكر في الدم أثناء الحمل.



5 نصائح يقدمها الخبراء لخفض خطر الإصابة بمرض السكري بعد الحمل

من النوع الثاني إذا كنت مصابة بسكري الحمل في:
- مراقبة مستويات السكر في الدم
- الأكل الصحي
- النشاط
- الرضاعة الطبيعية
- مراقبة الوزن
وأوضحت هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) أن سكري الحمل يختفي عادة بعد الولادة. ومع ذلك، يمكن أن تسبب الحالة مخاطر للأُم والطفل أثناء الحمل. وتشمل الأمثلة على المخاطر التي ينطوي عليها الأمر الولادة المبكرة وتسمم الحمل وزيادة الحاجة إلى الولادة القيصرية.



وحذر الخبراء من أن "خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري يزداد بشكل ملحوظ في السنوات الخمس الأولى بعد سكري الحمل. والنساء المصابات بسكري الحمل معرضات أكثر من سبعة أضعاف للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني مقارنة بالنساء اللواتي لم يعانين من هذه الحالة".

ويتم تشجيع الأمهات المصابات بسكري الحمل على إجراء اختبارات دم منتظمة لمرض السكري من النوع الثاني بعد الولادة، والتي يمكن أن تكون سنويا أو كل بضع سنوات.

كما يوصي الخبراء بـ "تناول الطعام الصحي"، والذي يتضمن تناول: الخضار، والفواكه، والحبوب الكاملة، والأسماك، والأطعمة الغنية بالألياف. وقارنت إحدى الدراسات بين أكثر من 4400 امرأة، جميعهن مصابات بسكري الحمل في الماضي، وعاداتهن الغذائية.

وكانت النساء اللواتي لديهن أنماط أكل صحية أقل خطرا للإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى

وأظهرت دراسة بحثية شملت 1695 امرأة مصابات بسكري الحمل، تمت متابعتهم ما بين ثماني إلى 18 عاما بعد التشخيص، أنه مقابل كل 5 كغ من الوزن المكتسب، فإن خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني يزداد بنسبة 27%. وباختصار، تتمثل النصائح الخمس لتقليل خطر الإصابة بمرض السكري

بالنوع الثاني من مرض السكري بنحو 46%. وذكر معهد الموارد البشرية أنه "يتمتع أن الرضاعة الطبيعية تؤدي إلى تحسين التمثيل الغذائي للجلكوكوز والدهون". وعلاوة على ذلك، من المفيد "مراقبة الوزن"، لأن زيادة الوزن عامل خطر معروف لمرض السكري من النوع الثاني.

النساء اللواتي يمارسن تمارين المقاومة أو الأوزان كان لديهن معدل أقل بنسبة 30% من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني مقارنة بالنساء اللواتي لم يقمن بأي نوع من تمارين القوة. ويقترح المعهد أيضا الرضاعة الطبيعية "الأطول فترة ممكنة"، لأن الرضاعة الطبيعية لأكثر من ثلاثة أشهر تقلل من خطر الإصابة

يعني المشي لمدة 30 دقيقة يوميا خلال خمسة أيام في الأسبوع، أو تراكم 75 دقيقة من "النشاط البدني القوي في الأسبوع". ويمكن القيام بهذا الأخير عن طريق: السباحة أو الجري أو لعب التنس أو ركوب الدراجات أو ممارسة التمارين الرياضية. ويعد تدريب القوة مهما أيضا، حيث أن

57% مقارنة بالنساء اللاتي لديهن أقل جودة في النظام الغذائي. ويوصي معهد أبحاث القلب (HRI) أيضا النساء بـ "النشاط قدر الإمكان"، حيث انخفض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 45% من خلال ممارسة 150 دقيقة من التمارين متوسطة الشدة أسبوعيا. وأوضح معهد الموارد البشرية أن هذا قد

ويعتقد تدريب القوة مهما أيضا، حيث أن



لماذا تناول الموز الأخضر يوميا يمكن أن يقي من الإصابة بالسرطان؟

توصلت دراسة جديدة إلى أن الموزة في اليوم قد تساعد في التخلص من السرطان ولكن فقط إذا كانت خضراء. وأعطى العلماء الأشخاص الذين لديهم مخاطر وراثية عالية للإصابة بالسرطان نظاما غذائيا عالي النشا المقاوم، ووجدوا أنه يقلل من خطر الإصابة ببعض أشكال المرض بأكثر من النصف.



الأخضر قليلا. ونظرت الدراسة الدولية، التي قادها خبراء بريطانيون، في ما يقرب من 1000 مريض مصاب بمتلازمة لينش - وهي حالة وراثية تجعل الناس عرضة لمجموعة من السرطانات.

وتم إعطاء المشاركين في الدراسة جرعة يومية من النشا المقاوم، تعادل موزة واحدة غير ناضجة، لمدة عامين في المتوسط. ووجد الخبراء أنه في حين أنه لم يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، فإن الجرعة قللت من خطر الإصابة بسرطان في أجزاء أخرى من الجسم بنسبة تصل إلى 60%.

وكان هذا التأثير الوقائي قويا بشكل خاص لسرطانات الجهاز الهضمي العلوي بما في ذلك سرطانات المريء والعدة والقنوات الصفراوية والبنكرياس، والتي يصعب اكتشافها. ولوحظ أن الحماية تستمر لمدة 10 سنوات بعد توقف الأشخاص عن تناول الكمالات ويأمل الخبراء أن تكون النتائج مفيدة أيضا

ويعرف النشا المقاوم بأنه شكل من أشكال الكربوهيدرات، وهو نوع من الطعام يوفر الطاقة،



و يوجد بشكل شائع في الأطعمة مثل الشوفان والحبوب والفاصوليا والموز

لعمامة الناس، وليس فقط الأشخاص المصابين بمتلازمة لينش. وقال البروفيسور جون ماذرز، خبير التغذية البشرية في نيوكاسل: "وجدنا أن النشا المقاوم يقلل من مجموعة من السرطانات بنسبة تزيد عن 60%. وكان التأثير أكثر وضوحا في الجزء العلوي من القناة الهضمية. وهذا مهم لأن سرطان الجهاز الهضمي العلوي يصعب تشخيصه وغالبا لا يتم اكتشافه مبكرا".

وأضاف أن جرعة النشا المقاوم المستخدمة في التجربة تعادل تقريبا تلك الموجودة في موزة غير ناضجة. وقال البروفيسور تيم بينشوب، خبير علم الوراثة في ليدز والذي شارك أيضا في الدراسة، إن النتائج كانت مثيرة، لكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث. وقاد الدراسة خبراء في مجلة Cancer Prevention Research.



بدور القاسمي: إعادة افتتاح مكتبة جيانينو ستوباني الإيطالية تمثل لحظة فخر للأطفال ولصناعة النشر

مكتب "الشارقة عاصمة عالمية للكتاب" في جهود الحفاظ على المؤسسات المعرفية والأكاديمية في العالم إذ تفتل في عام 2019 بترميم وتجديد "مكتبة ماكميلان التاريخية" إحدى أشهر المكتبات في القارة الأفريقية بقلب العاصمة الكينية نيروبي تحت إشراف منظمة بوك بانك غير الربحية.

ستوباني في عام 1983 في قصر "بلازو ري إنزو" بمدينة بولونيا وتحمل اسم الشخصية الرئيسية في رواية الأطفال التي نشرت عام 1907 بعنوان "مذكرات ولد شقي" وتمتد المكتبة المتخصصة بكتب الأطفال من أبرز 10 مكتبات مستقلة في إيطاليا. وفي إطار الرؤية الثقافية لإمارة الشارقة يسهم

وجهات العام الماضي "مكتب الشارقة عاصمة عالمية للكتاب" بتخصيص 50 ألف يورو لصالح حملة جمع التبرعات التي أطلقتها المكتبة والانضمام إلى قائمة التبرعين الذين أسهموا في إصلاح الأضرار الهيكلية واستعادة آلاف الكتب والمصنفات المتضررة من الحريق. وتأسست مكتبة "جيانينو

جاء ذلك خلال زيارة الشقيقة بدور القاسمي إلى المكتبة الواقعة في مدينة بولونيا الإيطالية والتي افتتحت مؤخراً بعد الانتهاء من أعمال ترميمها بمساهمة ودعم "مكتب الشارقة عاصمة عالمية للكتاب" بعد أن دمر حريق كبير المبنى في مايو 2022. وكانت الشقيقة بدور القاسمي قد

أضافت "نحننا معا في مكتبة مهمة للأطفال من متابعة رسالتها المتمثلة في إثراء عقول أجيال المستقبل بالأدب وسنواصل دعمنا لبائعي الكتب متى كان ذلك ممكناً ويسعدني أن أرى المكتبة مرة أخرى ممثلة بالقراء الصغار واليا فنيين المتعشقين والشغوفين بالقراءة.

أكدت الشقيقة بدور بنت سلطان القاسمي رئيسة اللجنة الاستشارية لـ "مكتب الشارقة عاصمة عالمية للكتاب" التزام إمارة الشارقة بالحفاظ على مراكز المعرفة والتعلم للأطفال واليا فنيين في كل مكان مشيرة إلى أن إعادة افتتاح مكتبة "جيانينو ستوباني" تمثل لحظة فخر لصناعة النشر بأكملها.



انطلاق معرض التراث والإبداع في جمعية الإمارات للفنون التشكيلية بالشارقة

الفنية التي تتراوح بين اتجاهات وأساليب فنية مختلفة تساهم رؤية رسالة جمعية الإمارات للفنون التشكيلية في إرساء مشهد ثقافي، وتشجيع ورعاية الإبداع، وتعزيز التراث وتأسيس الهوية، وتطوير النافذة البصرية، وتسعى الجمعية إلى تحقيق تلك الأهداف بكل الإمكانيات المتاحة، وبمختلف أنواع الفعاليات من معارض ومحاضرات وندوات وإصدارات تنفيذية.

على استلهام التراث وتقديم رؤية فنية خاصة ومعاصرة. وقال سالم الجنيبي: "تبرز أهمية هذه الأعمال بأنها تربط بين ماضي دولة الإمارات وحاضرها بمفردات فنية معاصرة، ويمثل المعرض دعوة حيث يتمكن المشاهد من اكتشاف القيم الجمالية والفنية للتراث والوروث الثقافي والبيئة الإماراتية التي تحتضنها الأعمال

والدكتور محمد يوسف، أحمد الأنصاري، سلمى المري، الدكتورة كريمة الشمولي، خالد البنا، علي العبدان، ولضيف من الفنانين والمهتمين والباحثين. يأتي هذا المعرض الفني التزاماً مع أيام الشارقة التراثية، ويضم مجموعة كبيرة من الفنانين الإماراتيين من أجيال مختلفة، الذين أبدعوا خلال مسيرتهم العديد من الأعمال الفنية التي تركز

افتتح الدكتور عبد العزيز المسلم رئيس معهد الشارقة للتراث معرض: "التراث والإبداع"، في جمعية الإمارات للفنون التشكيلية والذي يأتي ضمن فعاليات الدورة 20 من أيام الشارقة التراثية، بحضور سالم الجنيبي رئيس الجمعية، والدكتورة نهى فران رئيسة تحرير مجلة التشكيل، والفنان المشارك، الفنان محمد القصاب، والفنانة فاطمة لوتاه،



مجمع القرآن الكريم بالشارقة يعتمد اللائحة التنظيمية لإدارة المقارئ



الكفاءات ومواصلة مسيرة التقدم والتطور تحقيقاً لرؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة وما يمنحه المجمع من قيمة معرفية كونه مؤسسة تعليمية متخصصة بتأهيل القرآن وعلم القراءات إذ إن من أهم أهداف المجمع تأهيل العلماء المتخصصين وترسيخ مكانته بين المؤسسات القرآنية خاصة وإبراز دور الشارقة العلمي والحضاري عموماً. وقال سعادة الدكتور شيرزاد عبد الرحمن طاهر الأمين العام لمجمع القرآن الكريم بالشارقة: تأتي هذه اللائحة التنظيمية نتوجهاً لجهود المجمع لسنوات عدة والرامية إلى تنظيم وإدارة المقارئ بأفضل الممارسات المعمول بها في دولة الإمارات والتجديد نحو الأفضل في تأهيل المجازين ورفع كفاءتهم وتعزيز قدراتهم العلمية والعملية مؤكداً أن اللائحة التنظيمية لإدارة المقارئ متاحة لجميع المؤسسات المهمة بالقرآن الكريم وعلم القراءات للاستفادة منها سواء كانت داخل الدولة أو خارجها.

وأضاف: يسعى المجمع إلى تطوير استراتيجيات تعليم القرآن وعلومه، وتحقيق رسالته مستعيناً بأرقى الوسائل المختلفة التي تمكنه من إيصال رسالته إلى كل شعوب العالم وترجمة توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة الأمر الذي مكّنه من مواكبة كل التطورات والإنجازات ورسم سياسات فاعلة واعداد البرامج التعليمية لطلبة المقارئ وتعزيز التعاون مع جميع المؤسسات المهمة بعلوم القرآن داخل دولة الإمارات وخارجها مشيراً إلى أن اللائحة تتضمن كافة الضوابط والتفاصيل المتعلقة بالمقارئ وإدارتها وقبول الطلبة فيها.

الدولة وخارجها ضمن سعي المجمع لإرساء معايير واضحة وفاعلة في إدارة المقارئ وتنميتها وتوفير بيئة تعليم مناسبة وفق أفضل الممارسات المعمول بها في دولة الإمارات. وأكد سعاد الدكتور خليفة مصعب الطنجي رئيس مجمع القرآن الكريم بالشارقة أن اللائحة تهدف إلى إعداد مناهج علمية رصينة للقراءات المتواترة رواية ودراية من أجل تخريج علماء أكفاء في علوم القرآن والقراءات إضافة إلى التعاون مع الجهات ذات الاختصاص محلياً وعالمياً لتطوير العمل وتأهيل

اعتمد سعادة الدكتور خليفة مصعب الطنجي رئيس مجمع القرآن الكريم بالشارقة اللائحة التنظيمية لإدارة المقارئ في المجمع وذلك دعماً لتطوير الكفاءات العلمية المعنية بتدريس القرآن وعلم القراءات والعلوم المتصلة به وتحقيق التميز والريادة العالمية في إعداد المجازين بالقراءات والأسانيد المتواترة. ويأتي اعتماد اللائحة التنظيمية التي ستكون متاحة لجميع المؤسسات المهمة بالقرآن الكريم وعلم القراءات داخل



منوعات

الفكر

27

طرحتُ الفنانة نيللي مقدسي أخيراً أغنية جديدة بعنوان (لا تكبر راسك)، معلنة عودتها إلى الساحة الفنية بعدما مرت خلال الفترة الماضية بظروف قاهرة أجبرتها على الابتعاد.

مقدسي أكدت في هذا الحوار أنها حرصت على أن تكون عودتها من خلال اللون الغنائي الذي أحبها الناس به، مشيرة إلى أن الأهم بالنسبة للفنان أن تكون عودته بشكل صحيح.

عادت إلى الساحة الفنية بـ(لا تكبر راسك)

نيللي مقدسي: أختار الأعمال التي تشبه شخصيتي

ولكن عُرضت عليّ المشاركة في مسلسل لبناني ولكنني اعتدتُ لأنني متطلبة جداً في كل ما له علاقة بأعمالي واختياري الفني. أنا متطلبة جداً عند تصوير أغنياتي، فكيف يمكن أن يكون الأمر في حال تعلق بعمل فني أخوض تجربته للمرة الأولى، إذ لا بد أن أتأكد من أنه سيضيف إلى رصيدي كفنانه وإلى ما قدّمته للناس سابقاً.

وهذه الخطوة مجمّدة حتى الآن إلى أن يُعرض عليّ الأفضل، لأنني أرفض الإقدام على أي خطوة ناقصة. من خلال أي عمل تمثيلي أخوضه، يجب أن أثبت جدارتي وأنتي قادرة على تقديم أداء جيد وأنتي لم أخض التجربة لأنني أتعتمد على اسمي وشهرتي فقط.

نحن في زمن الاستعراض. بماذا تميزين عن غيرك من الفنانات من خلال الاستعراض الذي تقدّمينه في أعمالك؟

– شخصية الفنان هي التي تميّزه عن غيره. ودائمًا هناك الأصل وهناك التقليد. الساحة تتسع للجميع، والنجاح هو الذي يُقدّم دائماً وكذلك الذي يبرع في عمله.

والذي يتميّز يحاولون السير على خطاه. الاستعراض ليس جديداً عليّ.

وكانت أول من رقص في كليب (شبكة) في حين أن غالبية الفنانات كانت لديهن شخصيتهم الخاصة التي لا تشبه ما قدّمته، بل ما قدّمته كان يشبهني أنا وحدي ويشبه شخصيتي على مستوى الموسيقى والاستعراض، وأنا مستمرة على النهج نفسه الذي أتعلمه منذ بداياتي وحتى اليوم.

صوتي يشبهني وكذلك أغنياتي، والاستعراض الذي أقدمه في كليباتي يشبهني، وأفكار أغنياتي المصورة تشبهني، وأسلوبني يشبهني.

وحتى لو قدّم غيري الاستعراض، ولكن هناك أسلوب يميّز كل فنانة وهو خاص بها ويميّزها عن غيرها على مستوى الصوت والأداء والموسيقى والأغنية.

هل ارتبطت بحفلات للفترة المقبلة؟

– يوجد كلام عن جولة في أميركا. ولأنني أحضر للأغنية الجديدة المقبلة، فلا أعتقد أنني يمكن أن أقبل بها وأن أقوم برحلة فنية طويلة. ولكنني ارتبطت خلال الفترة المقبلة بإحياء مجموعة من حفلات الأعراس في عدد من الدول العربية.

أريد في أغنية (لا تكبر راسك).

• وفق رؤيتك هل كنت تخططين للعودة بأغنية تؤكد أنك كنت ولا تزالين موجودة؟

– لم أقدم أي عمل إلا وحرصتُ من خلاله، ووفق رؤيتي وحساباتي الفنية، على أن يحظى بإعجاب الناس وذلك منذ أن بدأت مشواري الفني وحتى اليوم. أختار الأعمال التي تشبه شخصيتي، سواء على مستوى الموسيقى أو كلام الأغنية أو المواضيع التي أقدمها.

أتناول مواضيع حساسة جداً، ولكن عندما تكون الموسيقى إيقاعية، سواء كان هناك فرح في الأغنية أو حب أو عنفوان، فلا أحب أن أقدم عملاً يشبه السائد الذي يطرحه غيري من الفنانين وأحرص دائماً على أن أكون مختلفة، والكل يعرف أنني منذ بدايتي الفنية لم أقدم أبداً عملاً عادياً كما في أغنية (شبكة).

ولذلك، حرصتُ بعد فترة من الغياب على أن أعود بعمل مختلف ويترك بصمة عند الناس وكأنتي لم أغب بالنسبة إليهم. أتحدى نفسي، وفي كل مرة أثبت لي أكثر بأن الوقت، رغم أهميته، ليس وحده هو العنصر الأساسي الذي يدلّ على تواجد الفنان، بل الأهم هو نوعية أعماله وعودته بشكل صحيح عند طرح أغنية جديدة. هذه العناصر هي التي تؤكد إذا كان الفنان موجوداً فعلاً أم لا.

• لكن ألا ترين أنك تأخرت إلى حد ما في عودتك؟

– أحياناً يمكن أن يمر الفنان بظروف خاصة وشخصية. وأنا مررتُ بفترة مرضية في بيتي بسبب مرضي وأمري، ولكنني لم أتحدث عنها في الإعلام، وهي استمرت عامين كاملين.

هذا عدا مرحلة (كورونا) التي جاءت قبلها. وأنا أعد الناس بأنني سأكتف نشاطي الفني خلال الفترة المقبلة وسأقدم عملاً جديداً بمناسبة عيد الفطر.

• هل أصبحت صحتك والذاتك أفضل؟

– الحمد لله هي أصيبت بمرض السرطان وخضعت لعملية جراحية دقيقة جداً وعلينا أن نراقبها ونتابعها خلال الفترة المقبلة.

• وما مصير المشروع التمثيلي الذي كنت قد تحدثت عنه خلال الفترة الماضية؟

– لم يكن مشروعاً.

• عدت إلى الساحة الفنية بأغنية (لا تكبر راسك) ويبدو أنك حرصت على أن تكون هذه العودة بأغنية تعكس هويتك الفنية ولونك الغنائي الذي طالما تميّزت به؟

– هذا صحيح، وهذه كانت تعليقات كل الناس. ما أحببتُ أن أوصله من خلال هذه الأغنية هو تأكيد على التمسك باللون الغنائي الذي أحبني الناس وعرفوني به، وهذا الأمر تحقق من خلال (لا تكبر راسك).

وقد وصل إلى الناس ما كنت أهدف إليه.

هذه الأغنية تم إعدادها خصيصاً لي ولم تكن جاهزة، وعندما استمعتُ إليها أعجبتني وقررتُ تسجيلها وطرحها.

• وهل فكرة الأغنية هي لك؟

– كلا، ولكنني طلبتُ لوناً غنائياً معيناً وموسيقى تشبه الموسيقى التي أقدمها عادة، أي موسيقى الصحراء التي يكون فيها عنفوان وهيئة.

الموسيقى يجب أن تشبه الكلام كي يكون هناك تناسق بينهما.

أما بالنسبة إلى الفكرة، فقد طلبت أن يكون فيها عنفوان، وعندما اطلعتُ على الكلام أحببته لأنه بعيد عن المألوف ومواضيع الحب والغرام السائدة ويعكس شخصية المرأة القوية، ولكن بشكل إيجابي ويمكنه الصحيح لأنه جاء كرد فعل على خيانة الحبيب.

والأغنية من ألحان وتوزيع علي حسون وكلمات فادي مرجان، وأحببتُ التعامل معهما لأنهما شخصان منسجمان جداً ويفهمان على بعضهما البعض فنياً ويعملان معاً دائماً، ويعرفان كيف يقدمان الأغنية، وهما أعطاني ما

حلا شيعة تخلع الحجاب.. وتعلق؛ قرارات خاطئة أبعادتني عن ذاتي



نشرت الفنانة حلا شيعة صورة على صفحتها الشخصية على إنستجرام، تظهر فيها بدون حجاب، وعلقت حلا على الصورة قائلة: "تعلمت من خلال رحلتي أن جميع الإخفاقات والقرارات الخاطئة والمخاوف التي أبعادتني عن ذاتي الحقيقية قادتنني إلى ما أنا قادرة عليه حقاً".

يذكر أن حلا شيعة اعتزلت التمثيل بعد تصوير فيلم "كامل الأوصاف" عام 2006، وارتدت الحجاب ثم النقاب، قبل أن تخلعه وتعود للعمل بالفن مرة أخرى بعد 13 عاماً.

يذكر أن حلا شيعة تزوجت المنتج والداعية معز مسعود في فبراير 2012، وأعلنت بعد ذلك اعتزال الفن نهائياً.

بيومي فؤاد ضيف شرف في مسلسل "سره البائع"



يشارك النجم بيومي فؤاد خلال مسلسل "سره البائع" للمخرج خالد يوسف، كضيف شرف ضمن أحداث العمل التي تدور أحداثه في حقبة تاريخية تدور بين زمنين، والمقرر عرضه في شهر رمضان المقبل على قناتي الحياة وON.

والعمل عبارة عن دراما عصرية تاريخية أحداثها تدور بين زمنين.. العصر الحاضر وعصر الحملة الفرنسية على مصر في العام 1798.

ويشارك في بطولة العمل أكثر من 60 ممثلاً وممثلة من مختلف الأجيال أبرزهم، وتضم قائمة أبطال المسلسل أحمد فهمي، ريم مصطفى، أحمد السعدني، حنان مطاوع، حسين فهمي، نجلاء بدر، عمرو عبد الجليل، صلاح عبد الله، هالة صدقي، أحمد عبد العزيز.

ويشارك في بطولة مسلسل "سره البائع" أيضاً أحمد وقيق، منه

الفكر

كيف تؤثر مشروبات الطاقة في أجسامنا؟



صممت مشروبات الطاقة لتنشيط الشخص وزيادة قدراته البدنية أو الفكرية. ويبدو أنها تمنحه قوة إضافية. ولكن الأمر مختلف في الواقع. ويشير الدكتور أندريه كوندراخين، أخصائي أمراض القلب والدكتور سيرغي فيالوف، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، إلى أن مشروبات الطاقة تعطي للشخص دفعة قوية، ولكن هذه القوة الإضافية تأخذها المشروبات من موارد الجسم. وهذا بالتالي يؤدي إلى استهلاك أعضاء الجسم وخاصة القلب والدماغ. ووفقا لهما، يمكن أن تؤدي جرعات الكافيين الكبيرة الموجودة في جميع مشروبات الطاقة، إلى مشكلات خطيرة في القلب، وهي مع غاز ثاني أكسيد الكربون والسكر تشكل خطورة كبيرة على المعدة والكبد. وتجدر الإشارة، إلى أن المشكلات الصحية الخطيرة يمكن أن تبدأ إما بتعاطي مشروبات الطاقة أو بسبب آثارها الجانبية. ويمكن أن يؤدي تناولها إلى اضطرابات خطيرة في القلب والأوعية الدموية، حتى إذا كان الشخص يتمتع بصحة جيدة. ومشروبات الطاقة، هي منبهات نفسية، لذلك لها تأثير سلبي في الجهاز العصبي، حيث يمكن أن تسبب الأرق والقلق والتعب المزمن. ويعتقد بعض الخبراء، أن الكافيين يسبب الإدمان، وهذا يعني الإصابة بمتلازمة الانسحاب withdrawal syndrome.

مواد غذائية يمكن أن تضاعف من خطر الإصابة بالتنكس البقعي

تزداد مشاكل تشوش الرؤية المركزية مع تقدم الجسم في العمر. وفي كثير من الأحيان، يرجع ذلك إلى أن التنكس البقعي يتسبب في تلف البقعة الصفراء، وهو جزء من العين ينتج عنه رؤية حادة. وتم ربط العديد من العوامل الوراثية والبيئية بتطور المرض، لكن النظام الغذائي ما يزال من أكثر العوامل التي لم تتم دراستها. وتميل المسببات الغذائية الرئيسية المرتبطة بتطور التنكس البقعي إلى الكربوهيدرات البسيطة. وذلك لأن الجسم يهضم هذه الأنواع من الكربوهيدرات بسرعة، ما يتسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم. ومع ذلك، يشير معهد Assil Gaur Eye Institute في لوس أنجلوس، إلى أن المنتجات الغذائية الدهنية قد تساهم أيضا في زيادة تطور التنكس البقعي.

وتشرح الهيئة الصحية: "يوصي خبراء الصحة بالابتعاد عن المواد الغذائية التي تشمل الزيوت المهدرجة والدهون المتحولة. ويوصي بزيوت الطهي الذي يحتوي على أقل من أربعة غرامات من الدهون المشبعة في كل ملعقة كبيرة. وتعد المارجرين بديلا صحيا للزبدة ولكنها غنية بالدهون المتحولة التي يمكن أن تزيد من مستويات الكوليسترول في الدم. واستبدل الدهون غير الصحية بالدهون المتعددة غير المشبعة مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية".

ووجدت الأبحاث المبكرة التي يعود تاريخها إلى عام 2003 أن المخاطر على الرؤية البشرية كانت مختلفة لكل دهون مستهلكة. ولتقييم ذلك، اتبعت الدراسة 261 شخصا يعانون من درجة معينة من فقدان البصر وكان لديهم علامات مبكرة على الضمور البقعي. ولم يكن الهدف من البحث هو تقييم آثار الدهون ولكن ما إذا كان النظام الغذائي يؤدي إلى تفاقم الرؤية بين هؤلاء الأفراد.

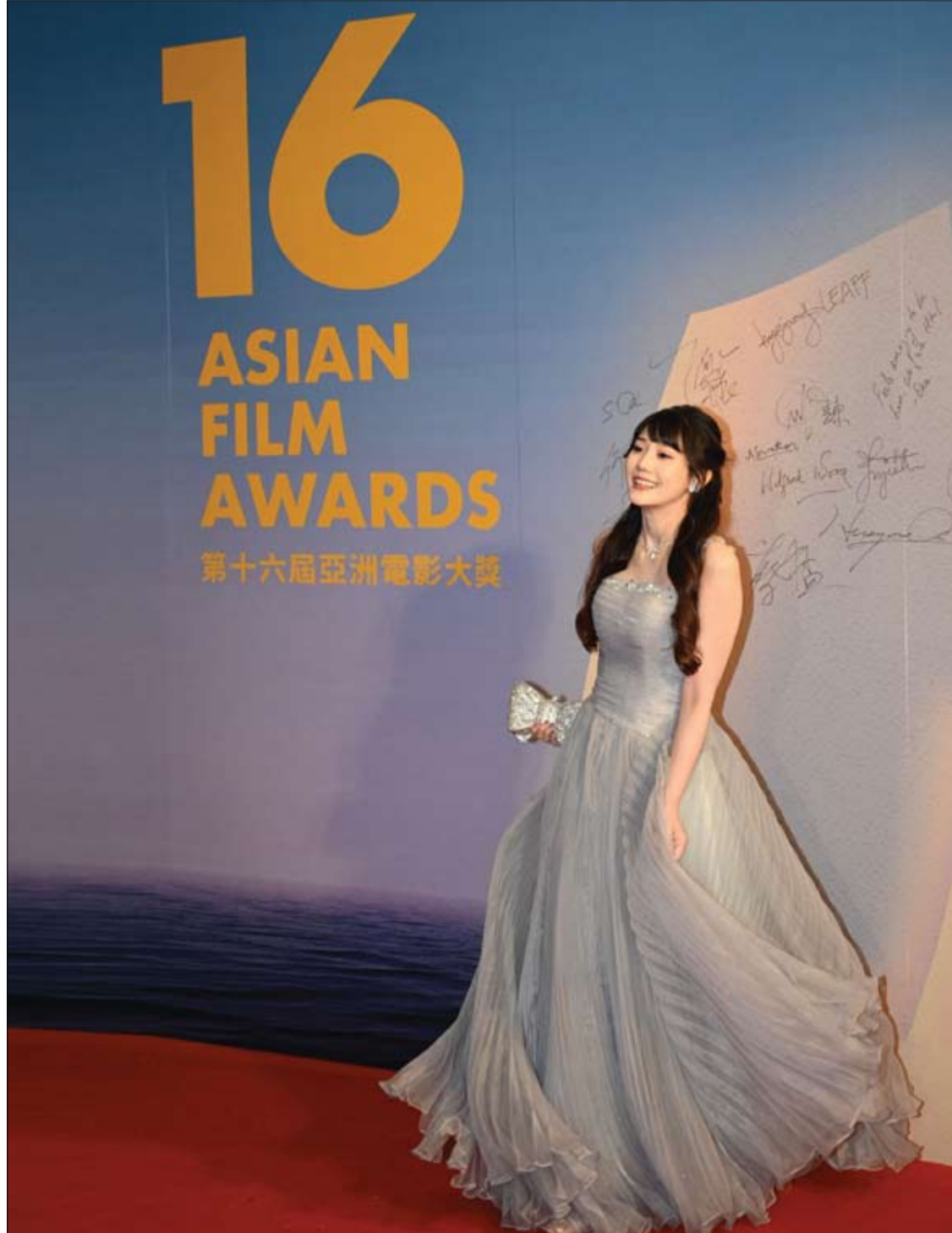
وبعد إجراء تحليل شامل، قرر الباحثون أن خطر الإصابة بالضمور البقعي مع تقدم العمر قد تضاعف بين الأفراد الذين يتبعون نظاما غذائيا غنيا بالأطعمة المخبوزة الدهنية.

وتم اقتراح أن الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون تضر بالرؤية عن طريق انسداد الأوعية في الشبكية والمشيمية، ما يحرم هذه المناطق من العناصر الغذائية التي تشتد الحاجة إليها.

وأظهرت الدراسة التي استمرت خمس سنوات على وجه التحديد أن تناول كميات أكبر من الدهون النباتية يزيد من معدل تطور التنكس البقعي. وكان الدليل على التقدم المعزز واضحا أيضا مع الدهون الحيوانية، ولكن بدرجة أقل.

وعلاوة على ذلك، وجدت أن الوجبات الغذائية الغنية باللحوم والألبان تزيد أيضا من خطر الإصابة بالتنكس البقعي، ولكن ليس بقدر الأطعمة الخبوزة.

وعلى العكس من ذلك، فإن الأفراد الذين تناولوا كميات أكبر من الأسماك والمكسرات، قللوا من خطر تطور المرض.



المغنية وكاتبة الأغاني والممثلة الماليزية جويس تشو لدى وصولها إلى حفل توزيع جوائز الأفلام الآسيوية السادس عشر في هونغ كونغ. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الليمون



أوضح الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمنة والنحافة، جامعة القاهرة، أن الليمون يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وحامض الفوليك والبتاسيوم، وغيرها من الأملاح المفيدة للصحة والوقاية من الأمراض.

وعن فوائد الليمون قال الدكتور أحمد، يفيد تناول الليمون كمشروب دافئ أو إضافة عصير الليمون لوجبات مثل طبق السلطة والشوربة وغيرها في وقاية الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض، وتقوية مناعة الجسم. ويساهم تناول الليمون في تهدئة الجهاز العصبي للشخص ما يجعل تناوله مفيدا للأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر والاضطرابات العصبية والانفعال، كمهدئ طبيعي للجهاز العصبي.

سؤال وجواب

- ما هو أقوى حيوان في الذاكرة؟
- الجمل.
- ما هي أول بلد عرفت التلفزيون؟
- الولايات المتحدة.
- ما أكبر خليج بالعالم؟
- خليج المكسيك.
- ما أطول أنهار أوروبا؟
- الدانوب.
- من الذي أسس علم الجبر؟
- الخوارزمي.

هل تعلم؟

- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالسكلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات. يختبئ في غطاء خحين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- هل تعلم أن السمك الذهبي يمكنه أن يرى بالأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30.000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي والتمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصا عندما يكون الماء دافئا وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف باسم عظمة الركاب.
- هل تعلم أن القطط تقضي 66% من حياتها في النوم. كما يفعل قطي فرهود الآن .)
- الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنويا.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.

قصة الصبي الكاذب

كان لدى الأسر صبي طيب القلب وحلو الكلام وحسن الوجه لكنه كذاب كان الكذب كأنما ولد معه لذا كانت هذه الصفة غير الحميدة شيئا مؤلما وقاسيا على أبيه وامه ودائما كانت نصيحتهم له لا تكذب فيقسم انه لن يكذب ثم ينسى ما اقسم به ويعود للكذب مرة ثانية وهكذا كانت حياته تسير على الكذب فقط حتى جاء يوم من أيام الخريف خرجت الام مع ولدها حمدان ليلتقطوا بعض الخضر من الحقل الصغير الذي يملكونه فرأى حمدان مجموعة كبيرة من الطيور تحلق في السماء لم يكن راعها قبلا فسأل امه ما هذه الطيور ياامي فكرت الام بسرعة وهي تنظر إليها وقالت هذه الطيور الحقيقة دائما تنزل لتقريتنا كل عام تبقى يضع اسابيع ثم ترحل ولكن لا ترحل كلها بل يبقى احدها وهو طائر الحقيقة يختفي ويظهر وقتما يشاء وبدون ان يشعر به ويقال انه احيانا ينقلب إلى ضفدع وحيانا إلى عصفور وديع ولا تعرفه وسط كل هذا وعندما يسمع احدهم يكذب يعود لحالته كما كان طائرا كبيرا يقبض على الكذاب بمنقاره الذي يشق الرأس ويخرج اللسان من مكانها ليمزقها جزءا كذبها وهكذا سترى ان كل الذين يعرفونه لا يكذبون حتى لا يتعرضون لعقابه فما أقسى عقابه.

تركت الام وذهبت بعيدا لتتركه وافكاره قليلا حتى تعرف ماذا سيفعل لكنه جرى وراءها وبقي صامتا ثم سألتها وهل تعرفين شكل طائر الحقيقة بينهم فقالت لا واخذته وذهبا للبيت ولم ينطق بكلمة طوال الطريق. جهزت الام الغذاء ليأكل لكنه لم يأكل وقال لست بجائع فصرخت الام وقالت لا تكذب فأصرع وجلس للطعام لكنه لم يكن يستطيع ان يأكل بشهية بل يضع لقيمات وقام ذاهبا لغرفته وعلى بابها سؤال امه: ماما متى يذهب طائر الحقيقة إلى بلده فقالت ربما نهاية موسم الخريف وحيانا يبقى موسم اخر الله اعلم .. شهر مرت وحمدان لا يكذب خوفا من طائر الحقيقة بعد ذلك اعتاد قول الصدق دون أن يشعر وعندما أخبرته امه يوما أنها سمعت ان طائر الحقيقة رحل قال بسعادة لا يهيم فأنا لا أخاف منه أنا لا أكذب ابدا.

مساحة للتلوين



يتلف 30 من غابات البر بنونس

ت وحيدات ت والحماية ة بياجة في من إخماد ندفع بغاية قشروا، على فواصل بين تي تبرسق بجنوية. تيس دائرة