

ص 22

«صحة» تبدأ حملة التلقيح ضد  
فيروس كوفيد-19 في 40 موقعا



ص 39

جلاء بدر:

أشارك في السباق  
الدرامي الرمضاني المقبل



الموز لإنقاص الوزن  
وتحسين صحة القلب

ص 23

المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

## نصائح لتنظيف بهجفت

### الماليس كي يعمل بكفاءة

يحتاج مجفف الملابس إلى عناية خاصة كي يظل يعمل بكفاءة طوال عمره الافتراضي.

وعن كيفية العناية السليمة بمجفف الملابس أوضحت مبادرة الأجهزة المنزلية الألمانية أنه ينبغي بعد كل استخدام تنظيف مصفاة الوبر، لأن الوبر يُحدث خلافاً لعملية تدوير الهواء، مما يتسبب في إطالة مدة التجفيف من ناحية وزيادة استهلاك الطاقة من ناحية أخرى. وينبغي تنظيف الحلة بانتظام، حيث قد تتكون عليها طبقة من بقايا مواد العناية أو ماء يحتوي على الجير. ومن المهم تنظيف المبادل الحراري بانتظام، وهنا ينبغي الاطلاع على دليل الاستخدام لمعرفة كيفية القيام بذلك.

### نصائح بسيطة تمنع خطر

#### الديدان عند الأطفال

يعتبر الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالديدان مقارنة مع البالغين، الأمر الذي يؤثر على تغذيتهم وصحتهم، وحتى حياتهم اليومية.

وقالت هيئة خدمات الصحة العامة في بريطانيا إن الديدان شائعة عند الأطفال وتنتشر بسهولة، مضيفة "يمكنك علاجها دون الحاجة إلى رؤية طبيب".

ومن أعراض وجود الديدان عند الأطفال: ألم في البطن وفقدان الشهية وفقدان الوزن والشعور الدائم بالجوع والحكة المتواصلة في منطقة الشرج.

وذكرت الهيئة أنه يمكن تجنب الإصابة بالديدان في حال اتبع الطفل هذه النصائح: غسل اليدين باستمرار بعد استخدام المراض أو تغيير الحفاضات - الحفاظ على النظافة الشخصية - غسل ملابس النوم والمناشف في درجة حرارة عادية - تطهير أسطح الحمام والمطبخ - التأكد من ارتداء الطفل ملابس داخلية في الليل وتغييرها في الصباح.

وأوصى المصدر بزيارة الطبيب في حال استمرت الأعراض في الظهور، وذلك بغية تحديد نوع الدودة التي توجد في أمعاء الطفل.

## أعراض تنذر بالإصابة

### بتصلب الشرايين

يعتبر مرض الشريان المحيطي (peripheral artery disease) شكلاً من أشكال تصلب الشرايين، ويبدأ المرض في الظهور عندما ينتقل الكوليسترول الضار من الدم ليستقر على جدران الشرايين، وتتضرب الشرايين.

وقالت مؤسسة القلب الألمانية أن عوامل الخطورة المؤدية لمرض الشريان المحيطي تتمثل في التقدم في العمر والتدخين وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول والسمنة وأمراض الكلى المزمنة. أما أعراض المرض فتتمثل في آلام الساقين وخدر الساقين والإحساس بالبرودة في الساقين والضعف والخضرة في عضلات الساق وتغلظ أظافر القدم. وفي الحالات المتقدمة تنشأ جروح مفتوحة (تقرحات) تكون بداية انتشارها من أصابع القدم، وقد تسبب الغرغرينة في الأقدام والساقين.

وإلى جانب العلاج الدوائي قد يتطلب الأمر إجراء قسطرة لإعادة تدفق الدم إلى الأرجل. وبالإضافة إلى ذلك، يتعين على المريض تغيير نمط حياته، حيث ينبغي الإقلاع عن التدخين واتباع نظام غذائي صحي، أي الإقلال من الدهون والملح والسكريات والابتعاد عن الوجبات السريعة والإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة ومنتجات الحبوب الكاملة، مع المواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية والرياضة.

## العين الكسولة " Lazy eye " أو " الغمش " هو السبب الأكثر

شيوفاً لمشاكل الرؤية لدى الأطفال، حيث تشهد هذه الحالة انتشاراً عالمياً يتراوح بين 0.2% و6.2%. الأمر الذي يؤدي بالتالي إلى مشاكل في نمو العين على المدى الطويل. عند التأخر في العلاج أو عدم تلقيه، فقد يعاني الطفل مشاكل في الرؤية مدى الحياة، وعادة ما يكون علاج كسل العين أقل فعالية عند البالغين منه عند الأطفال، وقد ينتهي بهم الأمر إلى فقدان البصر بشكل دائم.

ونقلاً عن مجلة

سيدتي، فإن الدكتور

نمير كافل حسين،

استشاري طب عيون

الأطفال في مستشفى

مورفيلدز دبي للعيون

يبحث أعراض الغمش

والعلاجات المتاحة، في الآتي:



## العين الكسولة . . هل يمكن تصحيح البصر فيها؟

يصل إلى 16 أسبوعاً حتى يكون لها تأثير كامل على رؤية الأطفال. وإذا استمرت حالة ضعف الرؤية في عين واحدة بعد هذا الوقت، فقد نبدأ علاج الغمش باستخدام وضع رقعة العين والأثروبين.

رقعة العين: وضع رقعة العين هي عملية يتم فيها تغطية عين الطفل القوية برقعة لعدسة محددة من الساعات في اليوم، لتشجيع الطفل على استخدام العين الأضعف، والتي يمكن أن تقوي العين الضعيفة، وتسمح بتحسين البصر. تتوفر أنواع مختلفة من التصحيحات، لكننا نوصي دائماً باستخدام رقعة لاصقة بدلاً من قطعة قماش. ومن المرجح أن تتحسن حالة الطفل أيضاً باستخدام الرقعة القماشية.

الأثروبين: الأثروبين هو قشرة للعين وهو خط علاج آخر للحول. توصف القطرات للاستخدام في العين القوية، مرتين في الأسبوع عادةً. يعد الأثروبين دواءً للشلل العضلي يوسع حدقة العين ويمحو الصورة في العين غير الغامضة (الأقوى) عندما ينظر الطفل إلى الأشياء عن كثب. يشجع هذا الأمر الطفل على استخدام عينه الغامضة عند القيام بعمل قريب.

الجراحة: رغم أن الجراحة يمكن أن تساعد أيضاً في تصحيح الغمش، إلا أنه عادةً ما يوصى بها فقط في الحالات الشديدة من الغمش. ننصح المرضى بأن يناقشوا ويقرروا مع طبيب العيون الخاص بهم، الطريقة المناسبة لعلاج الغمش لأطفالهم لضمان حصولهم على أفضل النتائج.

### تشخيص الحالة

لن يشتكي معظم الأطفال المصابين بالغمش من مشاكل في الرؤية. وفي كثير من الأحيان، قد يدرك أحد الوالدين أو المعلم أن الطفل يعاني من مشكلة في الرؤية، وربما يلاحظ حالة الحول في العينين أو التحديق المتكرر أو إمالة الرأس لرؤية أفضل.

قد يعاني بعض الأطفال من ضعف إدراك العمق "صعوبة في الرؤية ثلاثية الأبعاد" وصعوبة في ممارسة الرياضة. ومع ذلك، فإن أفضل طريقة لاكتشاف الغمش هي فحص نظر الطفل بانتظام بواسطة طبيب العيون. تعدّ فحوص الرؤية المنتظمة التي يقوم بها الاختصاصي في طب العيون جزءاً مهماً من اكتشاف أية مشاكل عند الأطفال. ويجب أن تبدأ هذه الاختبارات في سن الطفولة وما قبل المدرسة حتى يتم اكتشاف المشاكل قبل وصول الطفل إلى مرحلة النضج البصري.

علاجات العين الكسولة أو الغمش يجب أن يبدأ العلاج في أسرع وقت ممكن؛ والهدف من العلاج هو إجبار الطفل على استخدام العين ذات الرؤية الضعيفة. يتم ذلك باستخدام النظارات، أو رقعات العين، أو قطرات العين، أو الجراحة أو عدد من هذه الحلول. وغالباً ما يمكن علاج ضعف الرؤية في إحدى العينين أو كليهما باستخدام النظارات وحدها.

لذلك، أولاً، نقوم بتصحيح أي خطأ انكساري "الحاجة إلى النظارات". يمكن أن يستغرق استخدام النظارات ما

الضعف يطال عيناً واحدة أو اثنتين؟

يبدأ الغمش عادةً عندما يكون لدى الطفل ضعف في الرؤية في عين واحدة، ويفضل دماغه استخدام العين الأقوى وبالتالي لا يتم تحفيز المسار البصري للعين الأضعف بشكل كاف. ورغم أن هذه الحالة تحدث عادة في عين واحدة فقط، فمن الممكن في بعض الحالات أن تعاني كلتا العينين من الضعف.

إذا حدث هذا الضعف خلال فترة حرجة من نمو العين، عندما تبدأ عينا الطفل ودماغه بتشكيل روابط حيوية (منذ الولادة حتى سن 7 سنوات تقريباً)، فقد يؤدي ذلك إلى إبطاء أو منع هذه الروابط من التكوّن وبالتالي تحدث حالة العين الكسولة.

أسباب العين الكسولة يمكن أن تتداخل مجموعة من الأمور مع الاتصال الطبيعي بين الدماغ والعين وتحدث حالة الغمش، ويعدّ الحول أكثر الأسباب شيوعاً، وهو اضطراب يؤدي إلى عدم اصطاف العينين في الاتجاه نفسه، وأخطاء الانكسار مثل قصر النظر، وطول النظر، والاستجماتيزم، واعتام عدسة العين، وغشاوة عدسة العين، والجفن المتدلي.

وقبل كل شيء، تساهم الجينات بدور كبير، حيث يميل الحول إلى الانتقال بالوراثة ضمن العائلة. كما أنه أكثر شيوعاً عند الأطفال المولودين قبل الأوان أو الذين يعانون من تأخر في النمو.

## القهوة والسرطان . . ما العلاقة؟

كشفت دراسة صينية حديثة أن شرب بضعة أكواب من القهوة يومياً، يمكن أن يقي من الإصابة بسرطان البروستات. وتنتجها في "المجلة الطبية البريطانية"، فإنه جرى الاستعانة ببيانات أكثر من 16 دراسة وبحثاً علمياً تناولت الرابط بين شرب القهوة وسرطان البروستات، وشملت أكثر من مليون رجل، بينهم 57732 مصاباً بذلك النوع من السرطان. ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن وائغ قوله إن 15 دراسة أكدت "الرابط الإيجابي" بين شرب القهوة وسرطان البروستات. ولفت العالم الصيني إلى أن هناك تفسيراً علمياً للنتائج التي توصلوا إليها، وأوضح قائلاً: "تحسن القهوة من مستويات السكر في الدم، كما أن لتناولها فوائد أخرى فهي مضادة للالتهابات والأكسدة، ولها تأثير على الهرمونات الجنسية". وأضاف وائغ: "هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث التي تسلط الضوء على الآليات التي تجعل القهوة مضادة لسرطان البروستات، والمركبات الموجودة في المشروب والتي تجعله مفيداً في مجابهة هذا المرض".

وبحسب الدراسة التي أشرف عليها الدكتور كينغ وانغ، ونشرت نتائجها في "المجلة الطبية البريطانية"، فإنه جرى الاستعانة ببيانات أكثر من 16 دراسة وبحثاً علمياً تناولت الرابط بين شرب القهوة وسرطان البروستات، وشملت أكثر من مليون رجل، بينهم 57732 مصاباً بذلك النوع من السرطان.

ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن وائغ قوله إن 15 دراسة أكدت "الرابط الإيجابي" بين شرب القهوة وسرطان البروستات. ولفت العالم الصيني إلى أن هناك تفسيراً علمياً للنتائج التي توصلوا إليها، وأوضح قائلاً: "تحسن القهوة من مستويات السكر في الدم، كما أن لتناولها فوائد أخرى فهي مضادة للالتهابات والأكسدة، ولها تأثير على الهرمونات الجنسية". وأضاف وائغ: "هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث التي تسلط الضوء على الآليات التي تجعل القهوة مضادة لسرطان البروستات، والمركبات الموجودة في المشروب والتي تجعله مفيداً في مجابهة هذا المرض".

## مغلي الفول السوداني يعالج الحساسية

أفاد باحثون في إمبيريال كوليدج لندن، أن تناول الفول السوداني الذي تم عليه في الماء يمكن أن يقلل من خطر ردود الفعل التي تهدد الحياة لدى أولئك الذين يعانون من الحساسية.

يؤدي على الفول السوداني لمدة 20 إلى 30 دقيقة إلى التخلص من بعض البروتينات التي يمكن أن تؤدي إلى استجابات قاتلة في كثير من الأحيان، والتي تبقى في الفول السوداني بعد التحميص.

بمجرد غلي الفول السوداني وتبريده، يتم تناوله تحت إشراف طبي لمن يعانون من حساسية ضد. يتم هذا بكميات صغيرة في البداية، ثم يتم زيادة الكمية بشكل تدريجي على مدار عام كامل. هذه التقنية هي نوع من العلاج المناعي الفموي، والذي يستخدم لإزالة حساسية الجهاز المناعي ضد البروتين الموجود في الفول السوداني.

العلاج المناعي عن طريق الفم للحساسية ضد الفول السوداني متاح بالفعل وتتقدم هيئة الصحة البريطانية بإجرائه باستخدام دقيق معد خصيصاً مصنوع من الفول السوداني المحمص. ويقول العلماء إن هذا العلاج يمنع تفاعلات الحساسية لدى 60-80% من المرضى، إلا أنه يمكن أن يتسبب في آثار جانبية مثل صدمة الحساسية بسبب وجود البروتينات المسببة للحساسية. وبحسب الباحثين في إمبيريال كوليدج لندن، فإن غلي الفول السوداني، هو خيار أكثر أماناً من تناول دقيق الفول السوداني، مع آثار جانبية أقل لأنه يقلل من نسبة البروتينات الضارة وهو أرخص أيضاً.

## نزيف اللثة المتكرر علامة على مرض خطير

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأسنان إن نزيف اللثة المتكرر له أسباب عدة مثل التهابات البكتيرية في اللثة، والتي عادة ما تنشأ بسبب طبقات البلاك المتركمة على الأسنان بسبب نقص العناية. وأضافت الرابطة أن نزيف اللثة المتكرر قد يرجع أيضاً إلى التهاب اللثة أو التهاب دواعم السن، أو نقص الفيتامينات خاصة "ج" أو تعاطي أدوية معينة مثل مثبثات تخثر الدم وأدوية الصرع.

وبالإضافة إلى ذلك، قد يندرج نزيف اللثة المتكرر بالإصابة بمرض خطير مثل اضطرابات تخثر الدم أو سرطان الدم "اللوكيميا". لذا شددت الرابطة على ضرورة استشارة الطبيب على الفور لتحديد السبب الحقيقي للكان وراء نزيف اللثة المتكرر، والخضوع للعلاج في الوقت المناسب.

## غسل الدمى القماشية لوقاية من الحساسية

أوصت الرابطة الألمانية لشركات منتجات العناية بالجسم ومساحيق الغسيل بتنظيف الدمى القماشية بانتظام، وذلك للقضاء على عت الغبار المنزلي، الذي يستقر بها والذي قد يؤدي إلى الإصابة بالحساسية.

ولهذا الغرض تنصح الرابطة بغسل الدمى القماشية في الغسالة الأوتوماتيكية على درجة حرارة 60 مئوية مع استخدام مسحوق غسيل يحتوي على مواد تبيض، حيث يساعد ذلك في القضاء على عت الغبار المنزلي. ويمكن أيضاً وضع الدمى القماشية في المجفد في درجة حرارة سالب 18 مئوية لبضع ساعات، حيث يسهم ذلك في قتل عت الغبار المنزلي. وبعد ذلك يتم غسل الدمى القماشية في الغسالة الأوتوماتيكية على درجة حرارة 30 مئوية وذلك لإزالة بقايا وفضلات عت الغبار المنزلي.

## استخدام الكمامة أكثر من

### مرة يعرض لمشاكل في التنفس

حذرت جمعية ألمانية من حدوث مشكلات صحية في ظروف معينة من خلال الارتداء المتكرر لأقنعة وقاية الأنف والتم / الكمامات/ المخصصة للاستخدام مرة واحدة.

وقال روبرت لاندزديل، نائب رئيس الجمعية الألمانية المعنية بعلوم السموم: "يمكن أن تطلق الأقنعة المخصصة للاستخدام لمرة واحدة بعدما تصبح قديمة عدداً من الألياف يزيد على ما تصدره الأقنعة الجديدة".

وتابع لاندزديل أنه على الرغم من أن هذه الألياف لا تصل في العادة إلى القنوات التنفسية الأكثر عمقا، وبالتالي لا يمكن أن تسبب في تأثير ضار، إلا أنه يمكنها التسبب في تهيج الجلد والأغشية المخاطية والقنوات التنفسية العليا".

وأضاف نائب رئيس الجمعية الألمانية المعنية بعلوم السموم أنه صحيح أن الجمعية لم يكن لديها دراسات خاصة بهذا الشأن، إلا أن زملاء معينين بالأمر في الجمعية رصدوا تفكك جزئيات كبيرة من الألياف بصفة خاصة من الأقنعة، تلك الجزئيات التي لا تصل إلى القنوات التنفسية الأعمق.





## بالتزامن مع حملة ليكن خيارك التطعيم

# جامعة الإمارات تنظم حملة تطعيم مجانية ضد كوفيد-19 بالتعاون مع دائرة الصحة - أبوظبي

الاجتماعي بالجامعة لإعلامهم عن أوقات ومكان وكيفية أخذ اللقاح وكانت استجابة الطلبة ممتازة. وأضافت " تشمل الحملة قرابة 14 ألف طالب وطالبة من كافة الكليات والتخصصات بالإضافة إلى حوالي 3000 موظف وموظفة من العاملين في كافة مرافق الجامعة وأسره، مؤكداً لطلبتنا في مسار مواجهة هذا الوباء، واستعداداً لعودة الحياة طبيعتها كما كانت في السابق"

المعايير المتبعة في الدولة، مما يعزز من توفير بيئة تعليمية ملائمة. وبدورها أشارت الدكتورة عائشة الظاهري- النائب المشارك لشؤون الطلبة بالإمارة- إلى أن جامعة الإمارات قامت باتخاذ كافة الإجراءات الوقائية منذ بدء تفشي الجائحة والحفاظ على صحة وسلامة طلبتها، حيث قامت بالتنسيق مع هيئة صحة أبوظبي لتنظيم حملة تطعيم داخل الحرم الجامعي مع الحرص على التواصل مع الطلبة عبر البريد الإلكتروني والرسائل النصية ووسائل التواصل

والحفاظ على المكتسبات الصحية التي حققتها دولة الإمارات والتي ما زالت تعمل باستمرار للحد من انتشار فيروس كوفيد 19 وهي من الدول السبقة التي وفرت لرعاياها اللقاح المجاني واتخذت كافة التسهيلات فيما يخص أخذ جرعات التطعيم. وأضاف " لقد ارتأت جامعة الإمارات بأن تنظم هذه الحملة ضمن الحرم الجامعي تزامناً مع حملة -ليكن خيارك التطعيم- لتسهيل على الطلبة والعاملين في الجامعة واتخذت كافة إجراءات الأمن والسلامة ضمن

انطلقت يوم أمس الأول حملة التطعيم ضد فيروس كوفيد-19 في جامعة الإمارات العربية المتحدة، بالتعاون مع دائرة الصحة - أبوظبي، والتي تستمر لمدة 3 أيام. وأكد الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي، مدير جامعة الإمارات بالإمارة، أن هذه الحملة تأتي في إطار حرص الجامعة على صحة الطلبة وأعضاء هيئة التدريس والموظفين وأسره



## «صحة» تبدأ حملة التلقيح ضد فيروس كوفيد-19 - في 40 موقعا

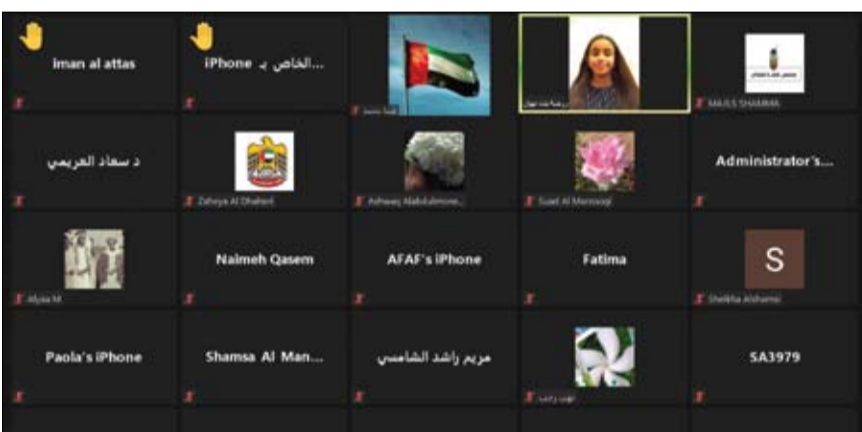
الحمل قبل أخذ اللقاح وسيخضع الزوار بعد الفحص لتقييم لتأكيد أهليتهم ويطلب منهم التوقيع على استمارة موافقة وبعد ذلك سيتلقون الجرعة الأولى .. بعدئذ يتعين عليهم الانتظار لمدة 15 دقيقة لإجراء تقييم ما بعد التطعيم وسيحدد موعد تلقيهم الجرعة الثانية التي يجب أن تعطى لهم خلال 3 إلى 4 أسابيع من تلقي الجرعة الأولى. وجاء تسجيل لقاح شركة "سينوفارم سي إن بي جي" بعد نجاح تجارب المرحلة الثالثة والتي أجرتها "صحة" في أبوظبي تحت إشراف وزارة الصحة ووقاية المجتمع ودائرة الصحة أبوظبي وإدارة شركة "جي42" للرعاية الصحية حيث شارك في التجارب 31 ألف متطوع حيث أظهرت تلك النتائج فاعلية بنسبة 86% ضد الإصابة بفيروس كوفيد-19. وتبعها إتمام تلقيح العاملين في الخطوط الأمامية.

مستشفيات في منطقة الظفرة والمركز الوطني للمسح التابع لشركة "صحة" في ميناء راشد والخوانيج في مدينة دبي ومراكز المسح الواقعة في المناطق ريزورتس" بقدرة استيعابية تصل إلى 108.000 إسبوعياً. وتنقسم المراكز الجديدة في إمارة أبوظبي إلى منطقتين : منطقتي لكل جرعة وستضم كل منهما 24 محطة تلقيح وسيوفر مركز دبي الذي يضم 50 محطة تلقيح خدمة تقديم الجرعة الثانية من اللقاح للرجال داخل السيارة. كما سيقيم زوار مراكز التطعيم ضد فيروس كوفيد-19 وغيرها من مرافق "صحة" المخصصة للتلقيح بالتسجيل أولاً ومن ثم إجراء فحوصات أساسية تشمل ضغط الدم ودرجة الحرارة إضافة إلى تسجيل الطول والوزن وبالنسبة للنساء ينبغي إجراء اختبار

إعطاء 6000 جرعة يومياً في الموقعين معاً. كما تم إنشاء مركز التطعيم ضد كوفيد-19 في مستشفى "صحة" الميداني في "دبي باركس اند ريزورتس" بقدرة استيعابية تصل إلى 3000 شخص يومياً. ويمكن للمواطنين والمقيمين في الدولة من الراغبين في الحصول على اللقاح زيارة المراكز الجديدة في إمارة أبوظبي على مدار الأسبوع من الساعة 8 صباحاً وحتى الساعة 8 مساءً ومركز إمارة دبي يومياً من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 4 عصراً دون موعد مسبق أو حجز موعد عبر تطبيق "صحة" الذكي. وسيتم تقديم لقاح "سينوفارم سي إن بي جي" ضد كوفيد-19. ضمن مرافق حددتها شركة "صحة" وتشتمل 35 مرفقاً تابعة للخدمات العلاجية الخارجية /AHS/ في أبوظبي والعين و 6

أعلنت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" - أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات - عن افتتاح مركزين للتطعيم ضد كوفيد-19. في إمارة أبوظبي ومركز في إمارة دبي لمنح الراغبين من أفراد المجتمع فرصة الحصول على اللقاح. وتم إنشاء وتجهيز المراكز في وقت قياسي بلغ 4 أيام فقط، وذلك بعد أن أعلنت وزارة الصحة ووقاية المجتمع عن تسجيل اللقاح لتكون الإمارات من بين الدول الأولى في العالم التي تطلق حملة تلقيح أفراد المجتمع ضد كوفيد-19. ويقع المركز الأول في محطة أبوظبي للسفن السياحية ومنطقة البناء في أبوظبي فيما يقع الآخر في مركز العين للمؤتمرات بمدينة العين وبقدرة استيعابية

## مجلس الفكر والمعرفة يناقش الثقافة الشعبية ودورها في بناء الشخصية الإماراتية



طرحها الشخبة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان على مجلس شما محمد للفكر والعرفة عبر منسجم الحوار النقابي أول أمس واحدة من أهم القضايا والأسئلة التي تلمس حاضر ومستقبل دولة الإمارات العربية المتحدة وهي "هل تراجع دور الثقافة الشعبية في بناء الشخصية الإماراتية؟" حيث تحدثت ودعت الجميع بحوار يتسم بالشفافية والمصداقية مع أنفسنا خلال طرح القضايا الاجتماعية لوضع تصور لحلول الإشكاليات وطرح مبادرات تستهدفها

مميزات الشخصية الإماراتية والتي حددها صاحب التصانيف بها هو المعنى الحقيقي لحب الوطن. وشاركت الشخبة روضة بنت نهيان بن زايد آل نهيان بمدخلها قالت فيها: "إنني أتحدث خمس لغات ولكني أحافظ على هويتي الإماراتية الوطنية واتمسك برمستي وترات وطني الإمارات". كما تحدثت د. سعاد العريمي أستاذة جامعية في جامعة الإمارات مؤكدة على الدور الهام للجمع والمسؤولية المشتركة لترسيخ كل ما يحافظ على الهوية الوطنية ويقوة من خلال مبادرات وطنية والتي تعزز هذه القيم وتحافظ عليها وتنقلها للأجيال القادمة.

الأسرة التي لها الدور الحقيقي لثبات الهوية الثقافية للمجتمع الإماراتي. ثم تطرقت لجهل الكثير بموروثاتهم مثل الأمثال الشعبية كذلك استشهدت بلعبة الصقل التي أصبحت أجيال اليوم لا تعرفها سوى بالمناسبات الثقافية والتراثية ثم أكملت لديك مجال للتفكير حتى لو عبر المبادرات والمسابقات لتحيي اللعبة أو نجددها بطريقة عملية تناسب مستوى ذكاء الطفل وتمنت أن تكون جادين في الحفاظ على هويتنا باعتبار مرتكزا ومنبعها الأساسي هو الأسرة ثم تناولت

ترتوي وهذا فعلا ما يحدث في مجتمعنا، فالمحافظة على تراثنا وهويتنا ليس بليس البافية ولا بليس الكندورة رغم أن هذا جزء مهم ولكن المحافظة على هويتنا وثقافتنا من خلال تعاملنا مع القيم والمبادئ والسلوكيات والأفكار. واستدركت بقولها التكنولوجيا ليست السبب فنحن في عالم متجدد وسريع جدا ولا يمكن أن تكون منفصلين عنه فالتكنولوجيا جزء أساسي في حياتنا ولا يمكن البعد عنها لكن المحافظة على تراثنا وعلى الشخصية الإماراتية هذا ما نبحت عنه وهذا يتطلب الجهد من

ومع هذا التدخل السريع، تحسن إمداد جسمه بالأكسجين، وبدأت آثار العدوى تزول من رنتيه، غير أن اتصال أمعانه ببعض لم ينجح. ثم أصيب عبد الله بعد ذلك بعدوى حادة، في تجويفه البطني، استدعت إجراء عدة عمليات جراحية، إذ اقتضى الأمر استئصال جزء آخر من قولونه، واقتضى الأمر كذلك "عسيل تجويفه البطني"، ثم إعادة أمعانه إلى مكانه مرة أخرى. أجرينا له كل هذا، بينما كان هو متصلاً بجهاز أكسجة الدم غشائياً خارج الجسم. وفي أثناء تلك العملية الجراحية التي أجريت له على مراحل عديدة، واستغرقت ما يزيد على ستة أسابيع، كان عبد الله يعيش على التغذية بالحقن. ثم بدأ عبد الله يتعافى شيئاً فشيئاً، فنزَع عنه جهاز دعم التنفس والتهوية الصناعية، ثم بدأ يتناول طعامه بنفسه. لقد انخفض وزن عبد الله من 150 كجم، إلى 102 كجم، منذ أن أجريت له الجراحة، غير أنه ما فتئ يقول أن هذه الرحلة كانت رحلة شاقة، ثم درب التعالي ما زال أمامه طويلاً، قبل أن يصل إلى غايته. "لقد أثرت السكتة الدماغية على يدي ورجلي جميعاً، وأجرى لي الأطباء علاجاً طبيعياً، عندما كنت في العناية المركزة، فاستعدت كثيراً من عافيتي، واستعملت أن أعود للحركة مجدداً، غير أنني ما زلت بحاجة إلى مزيد من العلاج. وأنا على تواصل دائم مع الدكتور كرو، لأتأكد من أن تغذيتي تتم بطريقة صحيحة. وأنا لا أجد ما أعير به عن شكري وامتناني للدكتور كرو ولتفريته الطيبة لا بدلوله من جهد لإنقاذي، ولو أنني شكرتهم ألف مرة، لا وقينهم حقهم". ثم يضيف الدكتور كرو: "لقد تحسن عبد الله تحسناً كبيراً بهذه الجراحات، وهذا يؤكد على إرادته القوية، ويؤكد كذلك على التزامنا بتوفير رعاية صحية متكاملة لعلاج أشد الناس مرضاً. وعبد الله، ما زال أمامه حياة طويلة، ونحن معه إلى أن نتأكد من أنه قد استأنف جميع مهامه، في كل نشاط حياته، التي دأب أن يستمتع بها في سابق أيامه، وألا يزعجه أي شيء".

# منوعات الفكر

## بمستشفى كليفلاند كليك أبوظبي إنقاذ شاب إماراتي كان على شفا الموت بعد مضاعفات جراحية

•• أبوظبي- الفجر

عندما قرر عبد الله أن يجري جراحة في أحد المستشفيات لإنقاذ وزنه، سعياً لحياة أفضل، تأكد من أن تلك العملية الجراحية ستكون ناجحة وفعالة تماماً.

غير أن ما كان متوقفاً أن يكون عملية جراحية لا تستغرق إلا بضع ساعات في غرفة العمليات، يتبعها تعافي المريض بسرعة، انقلب ليكون أسابيع ممتدة من الحنة والمعاناة، وشهر كامل من العيوبة، دخلها هذا المريض الذي لم يتجاوز عمره 28 سنة، وتعرض لمضاعفات نادرة وغير متوقعة.



تم إنقاذ حياة عبد الله عندما تم نقله إلى مستشفى "كليفلاند كليك أبوظبي"، جزء من شبكة مرافق مبادلة للرعاية الصحية عالمية المستوى التابعة لشركة مبادلة للاستثمار، حيث يوجد أطباء متخصصون يمكنهم تقديم الرعاية الطبية اللازمة في الحالات القصوى مثل حالته.

يقول عبد الله عن تلك المحنة: "أنت حين تدخل لعملية جراحية اعتيادية مثل هذه، لا تكاد تتوقع أن تتحول إلى سكتة دماغية، خصوصاً إذا كنت في سن مثل سني".

ما زلت أتذكر الألم الشديد الذي أحسست به بعد الجراحة مباشرة، ثم يكن ألاماً عادية. ما زلت أذكر كيف كان يتغلغل في جميع مفاصل بدني. وظل الألام يشتد ويحْد، حتى ما عدت قادراً على تحمُّله، بأي حال من الأحوال. وعندئذ أدركت أن أمراً ما بجمسي قد اُعتل.

ويقول الدكتور ماثيو كرو، رئيس معهد أمراض الجهاز الهضمي، في مستشفى "كليفلاند كليك أبوظبي"، نقل عبد الله إلى المستشفى وهو في أمس الحاجة إلى عملية جراحية عاجلة.

"تلقيت مكالمة من الجراحين العاملين بالمستشفى الذي أجرى لعبد الله عملياته الجراحية، يشرحون لي أن عبد الله قد وصل لحالة تهدد بقاءه على قيد الحياة، وأن حالته تحتاج إلى الخبرة متعددة التخصصات التي تتميز بها مستشفىنا، وجزءاً من القولون كذلك.

إجراء التي أجرى لعبد الله، ساءت مضاعفاتها بسبب جراحة أخرى أجريت لحجاب الحاجز، وأصبح بحاجة لإعادة إجراء العملية بشكل عاجل؛ فهذا العملية الأخيرة اقتضت استئصال 150 سنتيمتراً من أمعائه الدقيقة، وجزءاً من القولون كذلك.

"كان هذا أمراً مَهْدداً لحياة عبد الله، وكانت المضاعفات غريبة جداً وغير متوقعة، فأنت إلى نتائج حادة، لا تكاد تتحملها صحة هذا المريض الشاب. تعافى عبد الله من هذه المضاعفات، إلا أنه أصيب بنوبة شطط رئوي، حيث أن ما في معدته من طعام ومواد أخرى تسرب إلى رنتيه، وجعلتها مُتصَلِّبَتان. وهذا نتج عنه عدوى حادة في الرنتين، صاحبه انخفاض الضغط، ونقص تأكسج الدم. فجرى نقل عبد الله فوراً إلى قسم العناية المركزة، في مستشفى "كليفلاند كليك أبوظبي"، حيث رأى فريقنا الطبي أن حالته تدهورت تدهوراً يستدعي وضعه على جهاز أكسجة الدم غشائياً خارج الجسم، وهو جهاز لا يوجد إلا في مستشفى "كليفلاند كليك أبوظبي".

ومع هذا التدخل السريع، تحسن إمداد جسمه بالأكسجين، وبدأت آثار العدوى تزول من رنتيه، غير أن اتصال أمعانه ببعض لم ينجح. ثم أصيب عبد الله بعد ذلك بعدوى حادة، في تجويفه البطني، استدعت إجراء عدة عمليات جراحية، إذ اقتضى الأمر استئصال جزء آخر من قولونه، واقتضى الأمر كذلك "عسيل تجويفه البطني"، ثم إعادة أمعانه إلى مكانه مرة أخرى. أجرينا له كل هذا، بينما كان هو متصلاً بجهاز أكسجة الدم غشائياً خارج الجسم.

وفي أثناء تلك العملية الجراحية التي أجريت له على مراحل عديدة، واستغرقت ما يزيد على ستة أسابيع، كان عبد الله يعيش على التغذية بالحقن. ثم بدأ عبد الله يتعافى شيئاً فشيئاً، فنزَع عنه جهاز دعم التنفس والتهوية الصناعية، ثم بدأ يتناول طعامه بنفسه.

لقد انخفض وزن عبد الله من 150 كجم، إلى 102 كجم، منذ أن أجريت له الجراحة، غير أنه ما فتئ يقول أن هذه الرحلة كانت رحلة شاقة، ثم درب التعالي ما زال أمامه طويلاً، قبل أن يصل إلى غايته.

"لقد أثرت السكتة الدماغية على يدي ورجلي جميعاً، وأجرى لي الأطباء علاجاً طبيعياً، عندما كنت في العناية المركزة، فاستعدت كثيراً من عافيتي، واستعملت أن أعود للحركة مجدداً، غير أنني ما زلت بحاجة إلى مزيد من العلاج. وأنا لا أجد ما أعير به عن شكري وامتناني للدكتور كرو ولتفريته الطيبة لا بدلوله من جهد لإنقاذي، ولو أنني شكرتهم ألف مرة، لا وقينهم حقهم".

ثم يضيف الدكتور كرو: "لقد تحسن عبد الله تحسناً كبيراً بهذه الجراحات، وهذا يؤكد على إرادته القوية، ويؤكد كذلك على التزامنا بتوفير رعاية صحية متكاملة لعلاج أشد الناس مرضاً. وعبد الله، ما زال أمامه حياة طويلة، ونحن معه إلى أن نتأكد من أنه قد استأنف جميع مهامه، في كل نشاط حياته، التي دأب أن يستمتع بها في سابق أيامه، وألا يزعجه أي شيء".



لقاح كوفيد-19 مجاناً بمستشفى زليخة

تم تطعيم ما مجموعه 300 شخص في الأيام الثلاثة الأولى.

وقال السيد فيليب جاكوب، 49 عاماً الذي يعمل في شركة أدوية، بعد حصوله على اللقاح "أشعر بالسعادة والأمان الآن، بالتأكيد سأخبر أفراد أسرتي وأصدقائي عن تجربتي الرائعة وسأنصحهم بأخذ اللقاح في أقرب وقت ممكن. أشكر مستشفى زليخة على هذه المبادرة". وقالت السيدة دينا أرغونزا، 39 عاماً من الفلبين، "لقد خلفت جانحة كوفيد-19. حالة من الخوف والقلق لدى جميع أفراد المجتمع، والان جاء اللقاح وأزالها

## لقاح كوفيد-19 مجاناً بمستشفى زليخة

فترة فاصلة تتراوح بين 21 و28 يوماً.

استناداً إلى تحليل نتائج المرحلة الثالثة من التجارب السريرية جاءت فاعلية اللقاح بنسبة 86% وسجل الإقبال المصلي معدل 99% من الأجسام المضادة المعادلة، و 100% معدل وقاية من الحالات المتوسطة أو الشديدة من المرض. ولم تظهر التجارب أي مخاوف خطيرة تتعلق بالسلامة حتى الآن.

أطلق مستشفى "زليخة الشارقة" مبادرة المسؤولية الاجتماعية للشركات في الثالث من يناير وقد

اعتمدت وزارة الصحة ووقاية المجتمع في الإمارات العربية المتحدة مستشفى "زليخة" لتقديم لقاح كوفيد-19، وسيقدم اللقاح مجاناً ودون مواعيد مسبقة، على أن يتم إبراز هوية إماراتية سارية فقط. واللقاح SARS-CoV-2 من "سينوفارم" هو لقاح معطل، حصل على التسجيل الرسمي في الدولة ويوفر مناعة مكتسبة ضد الإصابة بفيروس كوفيد-19. وسيتم إعطاء الجرعتين المطلوبتين لحماية التطعيم وبينهما



# منوعات القلب

23

يعد تناول المزيد من الفاكهة والخضروات من أفضل الطرق لتحسين الصحة. وفي الواقع، يمكن أن يكون لتناول الموز العديد من الفوائد الصحية، سواء كنت تحاول إنقاص الوزن أو تحسين صحة القلب. ولإنقاص الوزن، من المهم التحدث إلى الطبيب حول وضع خطة آمنة وفعالة لإنقاص الوزن تناسب الاحتياجات الصحية الفردية. وبالإضافة إلى تناول الطعام بشكل صحيح، يجب أيضا ممارسة المزيد من التمارين والنوم بشكل كاف، على سبيل المثال. لكن تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الموز يمكن أن يكون بداية جيدة لخطة صحية لفقدان الوزن. إليك السبب.



يقدم مواد كيميائية نباتية ومجموعة من الفيتامينات

## الموز لإنقاص الوزن وتحسين صحة القلب

ويمكن أيضا أن يكون الموز الناضج الأكثر خضرة أكثر صعوبة في الهضم، لذلك قد يرغب أي شخص يعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي أو الجهاز الهضمي في تجنبها.

أيا. وعلى الرغم من أن الكمثرى والتفاح يحتويان على نسبة عالية من الألياف، إلا أن الموز يحتوي على حصة أكبر من الكرز أو الأفوكادو أو العنب. وبشكل عام، يوصى بتناول فاكهة أو أكثر يوميا كجزء من نظام غذائي صحي. ويعد الموز بالتأكيد اختيارا جيدا لواحدة من تلك الفواكه، ويمكنك الاستمتاع بما يصل إلى موزة متوسطة الحجم يوميا كجزء من خطة صحية لفقدان الوزن.

### هل نضوج الموز مهم؟

وفقا لترسافيش، لا يوجد فرق في القيمة الغذائية للموز أثناء نضجه، ولكن هناك تغيير في مستويات الطعم والكربوهيدرات. ويحتوي الموز الأكثر خضرة والأقل نضجا على مستوى أعلى من النشا، وخاصة النشا المقاوم.

ويمكن أن يكون هذا النوع من النشا مفيدا لفقدان الوزن لأنه يتم هضمه بشكل أبطأ ويساعدك على الشعور بالشبع. ويقول ترسافيتش: "عندما ينضج الموز، يتحول النشا إلى سكريات طبيعية، ولهذا يكون مذاقه أكثر حلاوة ويصبح طريا". وعلى الرغم من أن مذاقه أفضل، إلا أن عملية النضج قد تأتي بفوائد صحية أقل قليلا.

وقد يكون هذا صحيحا بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أو مقدمات السكري، والذين يحتاجون إلى التحكم بعناية في نظامهم الغذائي وسكر الدم. ويوضح ترسافيتش: "بالنسبة لشخص مصاب بمرض السكر أو مقدماته، قد يكون الموز غير الناضج أفضل لأنه يسبب ارتفاعا أبطأ في نسبة السكر في الدم".

العناصر الغذائية الرئيسية مثل الألياف والبوتاسيوم وفيتامين B6 وفيتامين C والمغنيسيوم والمنغنيز". وأضاف: "الألياف تجعلنا ممتلئين خلال النهار، ما يؤدي إلى انخفاض إجمالي كمية السعرات الحرارية التي يتناولها معظم الناس". والألياف الموجودة في الموز هي جزء أساسي من فائدته لفقدان الوزن. وتمثل الألياف الموجودة في الموز 12% من القيمة اليومية الموصى بها، ما يساهم بشكل مباشر في إنقاص الوزن. وفي الواقع، قد يقلل تناول نسبة عالية من الألياف من خطر زيادة الوزن بنسبة تصل إلى 30%.

ويمكن أن يؤدي تناول الفاكهة المتنوع إلى تعريض الشخص الذي يتبع نظاما غذائيا لمجموعة من العناصر الغذائية الأساسية، وبينما من المعروف أن الموز مليء بالبوتاسيوم، يمكن أن تكون الفواكه الأخرى مفيدة

### حقائق غذائية عن الموز

وفقا لإدارة الغذاء والدواء، تحتوي ثمرة الموز متوسطة الحجم على 110 سعرات حرارية، بينما تحتوي الحصة الواحدة من الفواولة (حوالي ثمانية حبات) على 50 سعرة حرارية فقط. وعلى الرغم من هذا الاختلاف في السعرات الحرارية، فإن الموز يقدم مواد كيميائية نباتية ومجموعة من الفيتامينات يمكن أن تجعله إضافة قوية لخطة صحية لفقدان الوزن. ويمكن أن يساعد المحتوى العالي من الألياف في الموز على الشعور بالشبع لفترة أطول.

### هل الموز مفيد لخسارة الوزن؟

يقول تشيلسي ترسافيش، مساعد طبيب وزميل في التوعية التغذوية من خلال مؤسسة PA Foundation. "يعد الموز مصدرا رائعا للعديد من



## أعراض التهاب البنكرياس والمضاعفات المحتملة

يحدث التهاب البنكرياس عندما تُصبح الإنزيمات الهضمية نشيطة أثناء وجودها في البنكرياس؛ مما يؤدي إلى تهيج خلايا البنكرياس، وبالتالي حصول التهاب فيه. والبنكرياس هو غدة طويلة مسطحة، تقع خلف المعدة، في الجزء العلوي من البطن. يفزر البنكرياس الإنزيمات التي تساعد على الهضم، والهرمونات التي تساعد الجسم على تنظيم التعامل مع السكر (الغلوكوز).

التهاب البنكرياس يمكنه الحدوث كالتالي: حاد؛ بمعنى أنه يظهر فجأة ويستمر لأيام. أو يمكن لالتهاب البنكرياس الحدوث كالتالي مزمن، وهو التهاب البنكرياس الذي يظهر على مدى عدة أعوام. هذا وقد تختفي الحالات البسيطة لالتهاب البنكرياس دون علاج، لكن الحالات الشديدة قد تتسبب في مضاعفات مهددة للحياة.

### أعراض التهاب البنكرياس

- القيء.  
- الحساسية عند لمس البطن.

أعراض التهاب البنكرياس المزمن  
وتشمل علامات وأعراض التهاب البنكرياس المزمن، الآتي:  
- ألم في الجزء العلوي من البطن.  
- فقدان الوزن من دون مبرر.  
- براز زيتي اللون مصحوب برائحة سيئة (إسهال دهني).

### مضاعفات التهاب البنكرياس الحاد

يمكن أن يؤدي التهاب البنكرياس إلى مضاعفات صحية خطيرة، لعل أبرزها:  
- التقيحات الكاذبة: أي تجمّع السوائل والحطام في جيوب تقيحية في البنكرياس. ويمكن أن يؤدي تمزق التقيحات الكاذبة الكبيرة إلى مضاعفات: مثل النزيف الداخلي والعدوى.  
- العدوى، حيث يصبح البنكرياس قابلا للإصابة بالبكتيريا والعدوى، وتتصف عدوى البنكرياس بالخطورة، وتتطلب العلاج المكثف، مثل الجراحة لإزالة الأنسجة المصابة بالعدوى.  
- الفشل الكلوي، والذي يمكن علاجه بغسيل الكلى؛ إذا كان الفشل حادا ومستمرًا.  
- صعوبات في التنفس، حيث تحدث تغييرات كيميائية في الجسم والتي تؤثر على وظيفة الرئة، مما يسبب انخفاض مستوى الأكسجين في الدم إلى مستويات خطيرة.  
- داء السكري؛ إذ يمكن أن يؤدي تلف الخلايا التي تنتج الأنسولين في البنكرياس إلى داء السكري.  
- سوء التغذية، يمكن أن يؤدي التهاب البنكرياس إلى جعل البنكرياس ينتج إنزيمات أقل، وهي لازمة لتحليل ومعالجة



- سرطان البنكرياس، حيث يُعد الالتهاب المستمر الذي يصيب البنكرياس عامل خطر للإصابة بسرطان البنكرياس الذي يصعب الشفاء منه.





























محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اعلان بالنشر رقم ٢٠٢٠/٢٠٧/١٢٤٨ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اعلان بالنشر رقم ٢٠٢٠/٢٠٧/٣٢٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اعلان بالنشر رقم ٢٠٢٠/٢٠٧/٤٢٣١ الدعوى رقم ٢٠٢٠/٢٠٧/٤٢٣١ عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اعلان بالنشر رقم ٢٠٢٠/٢٠٧/٢١٤١ استئناف تجاري

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اذار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٣٣٦

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اعلان منقذ ضده بالنشر رقم ٢٠٢٠/٣٠٨/٣٣٧٧

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اعلان منقذ ضده بالنشر رقم ٢٠٢٠/٣٠٨/٣٣٧٧

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اعلان حكم بالنشر رقم ٢٠٢٠/٣٣٦/١٨

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اعلان حكم بالنشر رقم ٢٠٢٠/٣٣٦/١٨

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اعلان حكم بالنشر رقم ٢٠٢٠/٣٣٦/١٨

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اعلان حكم بالنشر رقم ٢٠٢٠/٣٣٦/١٨

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٣١٣٧ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٣ اذار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٧٥٧٨

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137

دائرة المحاكم Courts Department Date 13/ 1/ 2021 Issue No : 13137







# منوعات الفكر

38

## سلطان بن علي العويس «21 عاماً» من الحضور المتجدد

ويا ليالي الشام وغيرها من القصائد دليل على قدرة المكان على الإلهامه وتوثيقه له. وأكد حضور المرأة في كثير من قصائد العويس وتأثيرها فيه، فكثير من قصائده معنونة بأسماء نساء، وكذلك كانت الطائرة مكان لولادة بعض القصائد الشعرية "بين السماء والأرض" وكأنه اختار تلك الحالة للكتابة. وذكر العميمي أن العويس لم يكن لديه موقف من الشعر النبطي ولكنه كان يتذوق الجيد منه ويدعمه، وأنه كان يحب شعر سعيد بن عتيق الهاملي، أحمد بن سلطان بن سليم وراشد الخضر الذي استطاع أن يجدد في الشعر النبطي وأدخل العربية القصص على المحكية. وفي الختام ألقى الشاعر محمود نور عدداً من قصائد سلطان العويس منها فينوس ولبنان وندوة العلوم وشباب بلادي وبيروت التي قال فيها:

بيروت يا جنة الخلد كيف لنا  
أن نثني الدمع من أن يملأ الحدقا  
عودي ربمعا كما قد كنت وارفه  
وانسي الشتاء الذي قد أسقط الورقا

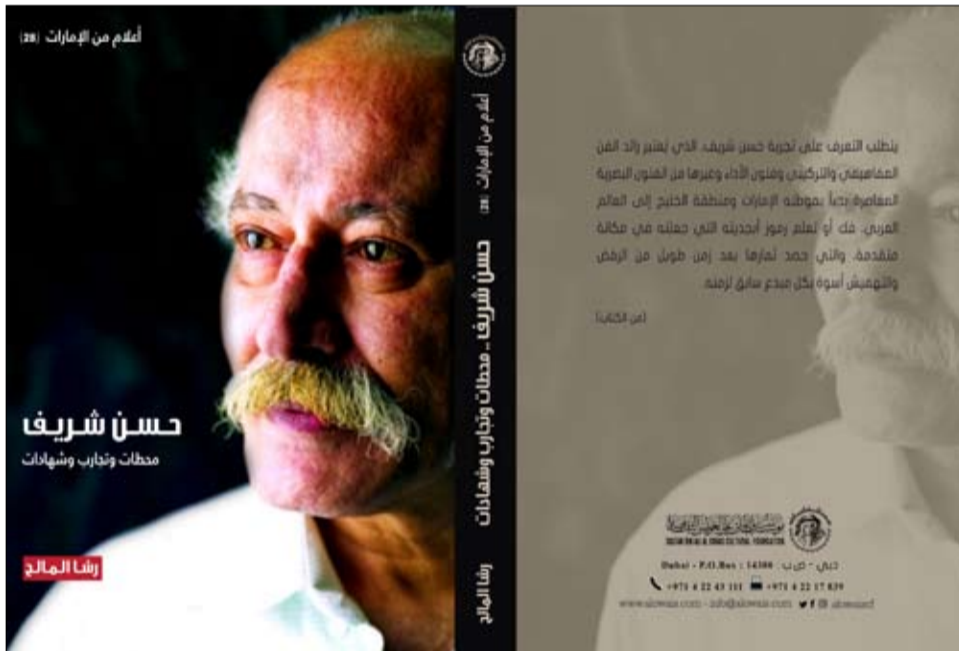
وختم المر مداخلته مؤكداً القول المعروفة بأن العويس تاجر استهواء الشعر وقارئ مطلع وشاعر فن تقارن تجربته بتجارب الشعراء الكبار. وفي قراءة لشعر سلطان بن علي العويس أكد سلطان العميمي أن العويس لم يكن ينظم الشعر النبطي ولكن له بعض النصوص البسيطة، وعن تجربته في كتابة الشعر الفصح نجد أن علاقته بالنص الشعري ترتبط بذاته والمكان والأشخاص، وليس لديه تكريس مشروع شعري وهذا لا يعيبه، ولكن القصيدة عنده أحياناً أقرب للومضة يتكفي فيها بتصوير حالة شعرية تكتنفه تجاه شخص أو موقف أو حالة وجدانية معينة. وأضاف العميمي أن كثير من قصائد العويس قصيرة ولكنها فيها كثيف للمشاعر، وتوجه وحب للحياة مرتبط باستمتاعه باللحظة المعاشة، وديوانه الشعري يوثق في عدد غير قليل من قصائده تاريخ ومكان كتابة النص ما يدل على تأثير المكان وحيه لاسترجاع اللحظة، كقصيدة لبنان وفينوس وحديث الرياض وبيروت

كان مؤمناً بالوحدة العربية والتقارب العربي ومتفاناً بمستقبل مشرق في قضايا التعليم والبناء الثقافي والاقتصادي، ومتفهماً للأفكار الجديدة، فعندما طرح عليه فكرة ندوة الثقافة والعلوم، ومؤسسة العويس تبني المشروعين بحفاوة شديدة، لأن كثير من رجال الأعمال لا يمتلكون تلك الحالة من التقبل الفكري بالمساهمة في عمل مؤسساتي ثقافي خيري، ويقتصر فعل الخير لديهم على بناء المساجد أو حفر الآبار، ولكن أن يكون هناك مؤسسة أو جائزة أدبية لرعاية الثقافة يكون صعباً، ولا ننكر أن هناك أسماء لها حضورها كسعادة جمعة الماجد. وأضاف المر أهمية الوقف الثقافي في تنمية ودعم وتفعيل الحراك الثقافي، والوقف الثقافي يتطلب مقرر دائم ومجلس إدارة من عدة شخصيات ذات خلفية ثقافية وأدبية، وذهنية تقبل كل ما يخدم الثقافة والفكر، وقد ترك سلطان العويس مبالغ مالية ضخمة وقفاً ثقافياً لدعم العمل الثقافي والإبداعي في الإمارات وعلى مستوى الوطن العربي.

وأضاه معالي محمد المر على جزء من سيرة الشاعر سلطان بن علي العويس وسرد عدد القصص التي تؤكد إنسانيته ودعمه للخير دائماً، كما كان يساعد الكثير من الكتاب والمثقفين في مختلف أرجاء الوطن العربي. وأكد المر أن العويس كان أكبر المساهمين في غالبية المشروعات الثقافية والأعمال الإنسانية التي يعرفها، وكان مجلسه يتسع للجميع ويتسم بالتنوع الفكري والإبداعي ما بين شعر وسرد ومقال وموسيقى وشخصيات من مختلف إمارات الدولة سواء مواطنين أو مقيمين، وكان العويس يأخذ بالحضور وإبداعاتهم. وكان مجلس العويس يتسم بتداول الأمور الإنسانية والاجتماعية والثقافية في مختلف أرجاء الوطن العربي، وكان كلما سافر إلى دولة عربية يعتبر وجوده في هذه الدولة مجلساً مفتوحاً للآداب والمثقفين ودائماً ما تلقى قصيدة أو يتم التعرف على كتاب جديد أو تعزف مقطوعات موسيقية على العود... جلسات ثرية وغنية وكان منفتحاً على الثقافة والممارس الأدبية المختلفة ومرناً في التفاعل والتعامل معها.

مواليد 1925 في مدينة الحيرة بالشارقة ولكنه أقام معظم حياته في إمارة الشارقة وتوفي في 4 يناير 2000. وأضاف العويس شاعر الكلمة العذبة ورجل الأعمال المعروف ورجل الخير والأعمال الإنسانية، دعم الكثير من المؤسسات الثقافية وعلى رأسها ندوة الثقافة والعلوم التي قدم لها الكثير من الدعم المادي والعنوي ويعتبر أكبر المساهمين في إنشاء مبنى الندوة، ودعم ميزانيتها بأن أوقف عدد من الأسهم لجائزة سلطان بن علي العويس. والشاعر العويس لقي في حياته الكثير من التكريم من قبل المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وحكام الإمارات وكثير من الدول العربية. وقد أسس مؤسسة سلطان بن علي العويس التي تكرم في جائزتها كل عام باقة من الكتاب والمثقفين والمفكرين العرب. وأكد علي عبيد أن سلطان بن علي العويس شخصية أسرة بكل جوانبه، وخاصة في الجانب الشعري الذي يحوي لمحات من الإبداع والشفافية والمشار الإنسانية.

•• دبي - د.محمود علياء  
عقدت في ندوة الثقافة والعلوم جلسة حوارية إحياء لذكرى الشاعر سلطان بن علي العويس بعنوان "سلطان العويس 21 عاماً من الحضور المتجدد" شارك فيها معالي محمد المر رئيس مجلس إدارة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، والشاعر سلطان العميمي رئيس مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، والشاعر محمود نور، وأدار الجلسة علي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة وبحضور د. صلاح القاسم المدير الإداري وعاشقة سلطان ومريم بن ثاني أعضاء مجلس الإدارة ود. سعيد حارب ود. ربيعة خبير فقه، وحصلة لوتاه ونخبة من المفكرين والمهتمين. وأدار الجلسة علي عبيد الهاملي ذكراً أن اللقاء في حب واحد من رواد النهضة الثقافية والأدبية في الإمارات رغم مرور 21 عاماً على غيابه، سلطان بن علي العويس ليس رجل أعمال أو مثقف أو رجل خير فقط، ولكنه مجموعة من الشاعر الإنسانية التي عرفها من حوله، والعويس من



### عن كتاب «حسن شريف... محطات وتجارب وشهادات»

## مؤسسة العويس الثقافية تنظم حلقة نقاشية «افتراضية»

خسته مؤسسة العويس بكتاب قيم حمل الرقم 28 ضمن سلسلة أعلام من الإمارات التي أطلقتها المؤسسة عام 2012، حيث يقود الكتاب القارئ عبر سبعة فصول... في رحلة تعرف خلالها على خصوصية الفن الفاضلي ومدارسه وتياراته مع استعراض لتجربته وتطورها حتى الوصول إلى خصوصية أسلوبه الذي جعله يطلق على نفسه لقب «فنان العمل الواحد»، ومن ثم انتقاله إلى العالمية. ويعد الكتاب الذي جاء به 200 صفحة من القطع المتوسط، إضافة مهمة للمكتبة الفنية العربية لاحتوائه على سيرة الفنان الراحل بالإضافة إلى ملحق صور عامة للفنان مع بعض أصدقائه أو بعض اللوحات التي وثقت مرسوم حسن شريف وألقاط بعدسة زملائه الفنانين. وكانت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية قد نظمت

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية حلقة نقاشية (افتراضية) عن كتاب حسن شريف... محطات وتجارب وشهادات، الذي يوثق مسيرة وتجربة رائد الفن الفاضلي في الإمارات الفنان الراحل حسن شريف (1951-2016)، يشارك في الندوة كل من الدكتور عمر عبد العزيز، الفنان محمد فهمي، الفنان خليل عبد الواحد، بالإضافة إلى الكتابة رشا المالح مؤلفة الكتاب، ويديرها الفنان محمود الرمحي، وذلك في تمام الساعة السابعة من مساء يوم الأربعاء 20 يناير الجاري عبر تطبيق زووم، وتبث وقائع الحلقة من خلال موقع مؤسسة العويس الثقافية على الفيسبوك. وتأتي هذه الندوة تكريماً للفنان الراحل حسن شريف الذي

العديد من الندوات الافتراضية والأسميات الشعرية والمعارض الفنية عبر تطبيق زووم في ظل جائحة كورونا، والتي لاقت نجاحاً لافتاً، وحقت تواجداً فاعلاً بين المثقفين والجمهور وجسرت المسافة بين مختلف البقاع الجغرافية العربية. ويذكر أيضاً أن سلسلة أعلام من الإمارات تؤكد على دور مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية في دعم الفعل الثقافي، وديانها وحرصها على تخليد ذكرى أولئك الذين عبدوا طريق الفكر والثقافة والمعرفة في الإمارات، والذين أعطوا ثمرة حياتهم، كل في زمنه، فكانوا مشاعل نضية درب المستقبل، وتفتح الأفق أمام الإبداع بكل أشكاله من درر الأدب والثقافة، لتعيدهم إلى الذاكرة الحية وتنفيذ الأجيال الجديدة بأفكارهم النيرة والطموحة، التي تخطت الواقع والحواجز وكل الظروف الصعبة التي عاشوا بها ليتركوا أثراً يعجز به

### في اليوم المفتوح مسرح الناشئة

## مسرحيون عرب يطالبون بتعميم تجربة «ناشئة الشارقة» عربياً

والشباب إلى المشاركة في البرامج الفنية التي تنظمها ناشئة الشارقة للعام الجاري. وتخلل الفقرات عرض فيلم سينمائي قصير من نتاجات الناشئة ضمن برنامج الفنون السينمائية بعنوان "رحل الصديق ويبقى الشغف"، برؤية تدريبية للمخرج السينمائي طلال محمود. واستعرض عدنان سلوم مشرف مسار الفنون المسرحية في ناشئة الشارقة، والناجح حميدة إداري برامج تخصصية في مراكز ناشئة الشارقة بالمنطقة الشرقية، وبرامج ومبادرات ناشئة الشارقة في مجال المسرح والسينما للعام الجاري، تتجسد في برنامجي الفنون المسرحية، والسينمائية، فضلاً عن برنامج فنون العرائس وخيال الظل، والراوي، وبرنامج مسرح الفرجان، وعلى الراغبين في المشاركة زيارة الموقع الإلكتروني WWW.Shjyouth.aw. وتعبئة استمارة التسجيل إلكترونياً.

18 عاماً، ومساعدتهم في تحقيق أحلامهم في مختلف التخصصات العلمية والفنية والأدبية والرياضية، ولفت الحليان إلى أن ناشئة الشارقة طلعت شوطاً كبيراً ليس على المستوى المحلي فحسب، وإنما على الصعيد العربي أيضاً، لأنها استطاعت أن تعبر بنتائج منتسبها للمشاركة في مهرجانات خارج حدود الدولة، بالشكل الذي كان داعماً أساسياً لتجربتهم ومواهبهم. وعبر علي نبيل العامري أحد خريجي ناشئة الشارقة عن سعادته بالانتساب لناشئة الشارقة التي أتاحت له ولزملائه فرصة التأسيس الفني المتميز، عبر المشاركة في الورش المسرحية والسينمائية المتنوعة والاستماع إلى أفكارهم ومقترحاتهم، إضافة إلى تعزيز تواجدهم الفني في المهرجانات العربية للاستفادة من خبرات الفنانين والمختصين، ودعا أصدقائه من الناشئة



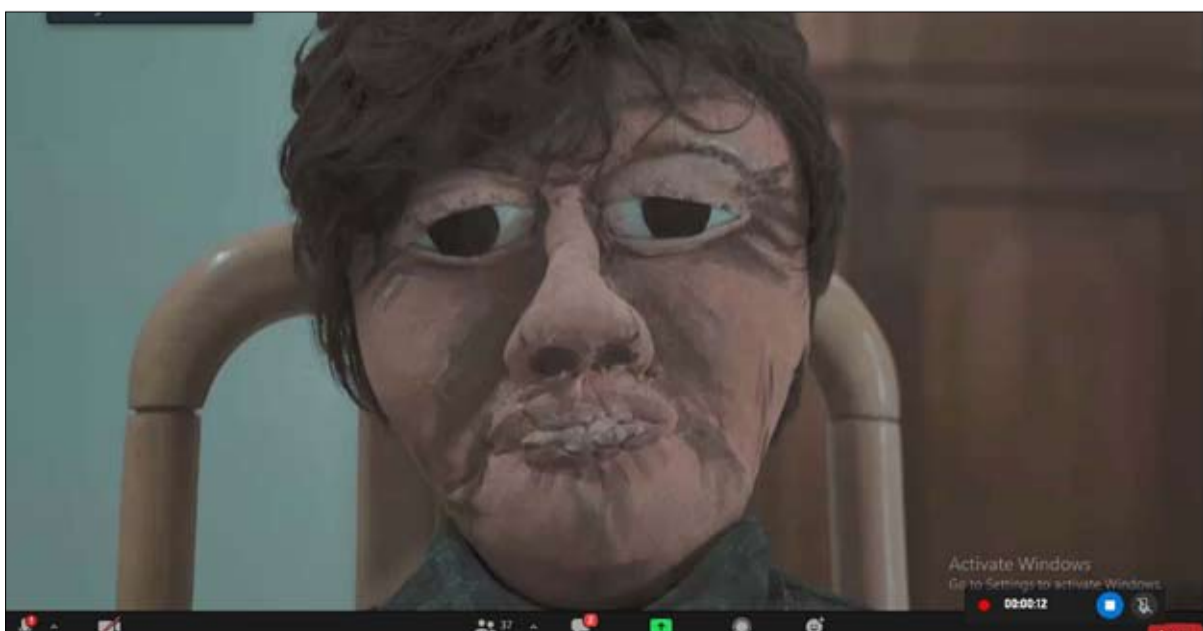
والسينما لعام 2020، وأبرز البرامج المسرحية والسينمائية التي وفرت للمنتسبين مساحة حرة في التعبير عن مواهبهم، عبر المشاركة في أعمال فنية تناقش طموحاتهم وأمالهم. ومن جانبه أشاد الفنان الإماراتي مرعي الحليان بدور ناشئة الشارقة في احتضان المواهب في مرحلة سنية مهمة من 13 إلى



الفنون المسرحية والسينمائية بشكل خاص، والتي استقطبت عدداً كبيراً من المنتسبين الذين أبدوا تجاوباً ملحوظاً واهتماماً بالمجال المسرحي بمختلف أشكاله وألوانه، وأبدعوا في إنتاج العديد من الأعمال الفنية المميزة. تبع ذلك عرض فيلم وثائقي يضم مقتطفات لأهم إنجازات ناشئة الشارقة في مجالي المسرح

عن بُعد عبر منصة "زووم"، بمناسبة اليوم العربي للمسرح، وبمشاركة كوكبة من أساتذة المسرح في الوطن العربي، بهدف إلقاء الضوء على الناشئة المتميزين في المجال المسرحي والسينمائي، والإعلان عن أهم البرامج والمبادرات الفنية للعام الجاري 2021، وفتح آفاق جديدة للحوار حول مستقبل المسرح والسينما في ناشئة الشارقة، استجابة لقولة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة "لنجعل المسرح مدرسة للأخلاق والحرية". واشتمل جدول أعمال اليوم المفتوح على العديد من الفقرات، حيث قدم عبدالحميد الياسي مدير إدارة رعاية الناشئة في ناشئة الشارقة كلمة رحب فيها بالحضور وأكد حرص ناشئة الشارقة على إكساب منتسبها مهارات مختلفة في مجالات متنوعة، من بينها مجال الفنون الذي يتم من خلاله التركيز على برامج

•• الشارقة-الفرج:  
طالب مسرحيون عرب بتعميم تجربة ناشئة الشارقة الرائدة في مجال المسرح والسينما، بجميع الدول العربية، لدورها البارز في إثراء الساحة الفنية الإماراتية ورفدها بطاقات إبداعية شابة قادرة على مواصلة مسيرة الفنية والتعبير عن أحلام وآمال الشباب، فضلاً عن المساهمة في بناء شخصية الشباب ورعاية مواهبهم. كما وصفوا هذه التجربة بالعمل المنهج والاستراتيجية الرائعة التي تركز على استقطاب القامات الفنية من مختلف دول الوطن العربي لتدريب الناشئة وتعريفهم بمختلف فنون العرض، وإكسابهم المهارات الفنية والحسية والحركية واللغوية. جاء ذلك خلال اليوم المفتوح لمسرح الناشئة الذي نظّمته "ناشئة الشارقة" التابعة لمؤسسة "ربع قرن" لصناعة القادة والمبتكرين



### نبذة عن اليوم المفتوح

يعد هذا اليوم فرصة للحوار المفتوح مع المنتسبين من جهة والحضور من جهة أخرى سواء كانوا موظفين أو أولياء أمور وذلك حول مستقبل المسرح والسينما في ناشئة الشارقة وتقييم منجزات عام 2020 والإعلان عن برامج المسرح والسينما وفنون العرض لعام 2021 إضافة لإطلاق مبادراتنا الجديدة.

## منوعات

# العقل

39

ممثلة قادرة على تقديم جميع الأدوار بشكل محترف

## نجلاء بدر: أشارك في السباق الدرامي الرمضاني المقبل بمسلسلين

يوماً بعد يوم تثبت الفنانة نجلاء بدر، إنها موهوبة، تستحق لقب فنانة شاملة، وذلك لبراعتها في تقديم جميع الشخصيات، فحينما تشاهد تجسيدها لكل شخصية تقدمها في أي عمل فني تتأكد إنك أمام ممثلة قادرة على تقديم جميع الأدوار بشكل محترف، وتقنعك أنها واقع، وهذا ما شاهدناه من خلال تقديم دور "نهال"، في مسلسل "لؤلؤ" الذي يعرض حالياً على شاشة ON فاستطاعت بموهبتها حفر مكانة مميزة بين الجمهور.

المستحيل أن أقيم نجاح الدور منه، ولكني أقيس نجاحي بمدى تفاعل الجمهور في الشارع، وهناك أعمال لا تنتج على السوشيال ميديا وتنتج في الشارع المصري.  
• ماذا تغير في اختيارك الفنية بعد سنوات من العمل والخبرة في مجال التمثيل؟  
- أصبحت أبحث عن العمل الذي يناقش قضية، بالإضافة إلى عمق الشخصية ومدى تأثيرها عند المشاهد، وأيضاً الثاني في اختيار الشخصية الجديدة والمحورية.  
• في النهاية.. ماذا عن جديك في دراما رمضان 2021؟  
- أشارك في السباق الدرامي الرمضاني المقبل بمسلسلين، الأول يحمل عنوان "بين السماء والأرض"، بطولة هاني سلامة، وينتمي لنوعية الأعمال 15 حلقة، ويشارك في بطولته أحمد بدير، سوسن بدر، محمد شروت، يسرا اللوزي، محمود الليثي، ندى موسى، نورهان، وإخراج مازن العدل.  
والثاني مسلسل "نسل الأعراب"، بطولة أمير كرارة، أحمد السقا، مي عمر، دياب، فردوس عبد الحميد، أحمد مالك، أحمد داس، ملك أحمد زاهر، تأليف وإخراج محمد سامي، إنتاج سينرجي.

• في البداية.. ما الذي حمسك للمشاركة في مسلسل "لؤلؤ"؟  
- عندما عرض على المخرج محمد سامي فكرة المشاركة في أول بطولة مطلقة للفنانة مي عمر لم أتردد وتحملت للغاية، لأنه واجب علينا الوقوف بجانب بعضنا، كما أن المجموعة المشاركة في المسلسل سبق وتعاونت معهم في مسلسل "البرنس"، في رمضان الماضي، وحققنا نجاحاً كبيراً بشهادة الجمهور، فأصبح عندي ثقة أن الأعمال التي تقدمها هذه المجموعة بالإشراف مع محمد سامي ستكون قوية وناجحة، كما أن كل عناصر العمل الناجح متوفرة، وإذا رفضت المشاركة في هذا المسلسل كنت سأخسر عملاً جيداً وناجحاً بتركيبة وشكل جديد ورؤية درامية جديدة على شكل الدراما التي تعودنا عليها، وأخيراً شخصية "نهال"، التي أجدها جديدة ومختلفة ولم أقدمها من قبل، كما إنها تناقش قضية واقعية يمانى منها الكثير من النساء في الوقت الحالي.

• وما الذي أعجبك في شخصية "نهال" التي قدمتها؟  
- أعجبتني في شخصية "نهال"، إنها تناقش قضية واقعية ومهمة يعانى منها عدداً من الفتيات اللاتي تحكمهن عواطفهن عند الوقوع في الحب، وهي قضية "النسب"، فعندما تقع ضحية رجل أناني وينتج عن ذلك طفل لا يكون أمامها غير أن تهض الطفل أو تحتفظ به ويظل بلا نسب، أو إهانته في المحاكم لإثبات نسبه، فهي قضية جيدة ومن الضروري تسليط الضوء عليها لتوعية الفتيات والتعلم من خطأ الآخرين، وأن الرجل يفكر فيها قبل استغلال حبها له، بالإضافة إلى أن قضايا المرأة تجديني ويجب تسليط الضوء عليها ومناقشتها.

• وكيف وجدت ردود الأفعال على "نهال" في مسلسل "لؤلؤ"؟  
في البداية اتخذت من ردود الأفعال التي تلقيتها حول شخصية "نهال"، جميعها كانت إيجابية، وسعيدة للغاية بتفاعل الجمهور مع الشخصية وإنها نالت إعجابها بهذا الشكل الكبير.  
• ما سر نجاح مسلسل "لؤلؤ" وتصدره التريند من أول حلقة؟  
- سر نجاح "لؤلؤ"، هو أن القصة التي يقدمها المسلسل جديدة ومختلفة، فهي مزيج بين قصة درامية خفيفة والاستعراض والغناء والتشويق فهذا ما يجعل المشاهد لا يمل من الحلقات ولديه شغف في معرفة الأحداث في الحلقة التالية، كما أنه لا يوجد مسلسل بنفس الشكل والمضمون يناقسه.  
• في رأيك.. ماهي الرسالة التي توجهها شخصية "نهال" للفتيات؟  
- نهال تقدم رسالة للفتيات، حيث تقول لهن: "مترخصوش نفسكم.. رينا محافظ على الست وصايتها في جميع الأديان السماوية والأعراف.. متحاوليش ترخصي نفسك عشان حب أو أي شئ".

• في وجهة نظرك.. ماذا أضاف لك "لؤلؤ"؟  
- لا يوجد عمل فني يشارك فيه أي فنان لا يضيف له ويضيف من خبراته الفنية والتمثيلية، و"لؤلؤ" تجربة جديدة وشخصية مختلفة في قضية جديدة اكتسبت منها خبرة وتعلمت منها الكثير.

• كيف تستقبلين الانتقادات التي توجه للمسلسل على مواقع التواصل الاجتماعي؟  
- أرى أن الاختلاف على أي عمل فني أساسي، فلو لا الاختلاف للأذواق لبارت السلع، ولكل شخص رأيه ويحترم، ولكني أهتم بالنقد الذي يأتي من الواقع "الشارع"، وليس الذي يأتي من عالم افتراضي "فليك".  
• هل تقييمين نجاحك من "السوشيال ميديا"؟  
- بالطبع لا، فالسوشيال ميديا مجتمع ضيق محكوم مدفوع الأجر، فمن



## رانيا يوسف تؤكد رفضها الزواج العربي

صرحت الفنانة رانيا يوسف أنها لا تعلم طبيعة علاقة المطرب عمرو دياب والفنانة دينا الشربيني. وقالت رانيا يوسف في لقاءها مع نزار الفارس ببرنامج "مع الفارس"، أن هناك فنانين قد يضطروا للزواج عرقياً بسبب ظروف ما، ولكنها ترفض مبدأ الزواج العربي حتى لو كانت تحب الشخص.

والجدير بالذكر أن الفنانة رانيا يوسف قد أثارت الجدل بسبب أثناء لقاءها مع برنامج "مع الفارس" الذي يُقدم الإعلامي نزار الفارس ويُعرض على إحدى القنوات العراقية. وصرحت بعدها رانيا لتلفزيون "اليوم السابع" أنها تتبرأ من تلك التصريحات التي تحدثت فيها عن مفاتها، وأضافت أن مقدم البرنامج قام باستغلالها وأنها لم ترغب في رد فعل سلبي قد يتسبب في أزمة بين مصر والعراق. واعتبرت رانيا أن الهدف من تلك الحلقة تحقيق نسب مشاهدة عالية للبرنامج.



## رنا سماحة تحصل على درع (يوتيوب) الفضي

حصلت المطربة رنا سماحة على درع موقع (يوتيوب) الفضي، بعد وصول قناتها إلى 100 ألف متابع.

وشاركت سماحة جمهورها عبر حسابها في (انستغرام) بفيديو لحظة مفاجأة زوجها الملحن سامر أبو طالب لها بوصول الدرع، وقالت في الفيديو: (سعيدة جداً بالدرع، فهو مجهود وتعب سنوات كثيرة).

أحلى بداية لعام 2021، وكانت سماحة قد كشفت أنها ارتدت فستان زفافها خلال حضور حفل دير جيست، لتسلم جائزة أفضل مطربة شابة لعام 2020.

والتي حضرتها بصحبة زوجها في أول ظهور لها بعد زواجها، ونشرت فيديو لحظة تسلمها الجائزة، عبر حسابها بـ(انستغرام).



# الفكر

## دراسة صينية تكشف عن آثار جانبية لكوفيد-19 - طويلة الأمد بينها عدم القدرة على النوم

ومع ذلك، كان بعض المرضى في حالة من عدم القدرة على النوم بعد شفائهم من الفيروس. أظهرت دراسة حديثة أجريت على 1733 شخصاً تم إدخالهم إلى مستشفى "جين بين تان" أن أعراض فيروس كورونا قد تستمر لمدة تصل إلى ستة أشهر. وتظهر الأبحاث أن المرضى الذين ثبتت إصابتهم لأول مرة في ووهان، الصين، في بداية تفشي المرض في يناير 2020، ظلوا يعانون من العديد من الأعراض بما في ذلك صعوبة النوم في مايو 2020. وتشير الدلائل إلى أن نحو 63% من المرضى الذين تم فحص بياناتهم من قبل العلماء استمروا في المعاناة من التعب، بينما واجه 26% آخرون صعوبة في النوم. في حين أظهرت تلك المرضى الذين تم فحص بياناتهم أيضاً أعراض خلل في الكلى، بما في ذلك تراكم الفضلات الجسدية في دماء المشاركين. ودعم هذا أيضاً دراسة سابقة أظهرت أن الفيروس يمكن أن يدمر أنسجة الخصيتين.

كما تم العثور على تلف طويل المدى في الرئة في عدد كبير من المرضى، حيث أظهرت نحو 400 صورة بالأشعة السينية علامات "عنامة الزجاج" في أنسجة الرئة، ما تسبب في ضيق التنفس للمرضى.

وأظهرت دراسة حديثة أجريت على 1733 شخصاً تم إدخالهم إلى مستشفى "جين بين تان" أن أعراض فيروس كورونا قد تستمر لمدة تصل إلى ستة أشهر. وتظهر الأبحاث أن المرضى الذين ثبتت إصابتهم لأول مرة في ووهان، الصين، في بداية تفشي المرض في يناير 2020، ظلوا يعانون من العديد من الأعراض بما في ذلك صعوبة النوم في مايو 2020. وتشير الدلائل إلى أن نحو 63% من المرضى الذين تم فحص بياناتهم من قبل العلماء استمروا في المعاناة من التعب، بينما واجه 26% آخرون صعوبة في النوم. في حين أظهرت تلك المرضى الذين تم فحص بياناتهم أيضاً أعراض خلل في الكلى، بما في ذلك تراكم الفضلات الجسدية في دماء المشاركين. ودعم هذا أيضاً دراسة سابقة أظهرت أن الفيروس يمكن أن يدمر أنسجة الخصيتين.

كما تم العثور على تلف طويل المدى في الرئة في عدد كبير من المرضى، حيث أظهرت نحو 400 صورة بالأشعة السينية علامات "عنامة الزجاج" في أنسجة الرئة، ما تسبب في ضيق التنفس للمرضى.

## مادة ضرورية وشائعة تقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان وتعزز صحة الكبد!

تظهر العديد من العلاجات والأساطير غير العادية عند البحث عن أفضل الطرق لتعزيز طول العمر. ولا يعرف الكثير عن الكوروفيل، وهو صبغة موجودة في جميع النباتات الخضراء وعدد قليل من الكائنات الحية الأخرى. إنه ضروري لعملية التمثيل الضوئي، وهي العملية التي يتم من خلالها تحويل الطاقة الضوئية إلى طاقة كيميائية. ووفقاً لخبراء الصحة، يجب أن يكون الكوروفيل جزءاً من حياتنا اليومية ومع الفوائد الصحية العديدة، من السهل معرفة السبب.

ويحتوي الكوروفيل على الفيتامينات ومضادات الأكسدة والخصائص العلاجية، التي تفيد الجسم بشكل كبير.

وقال الدكتور كيث كانتور، أخصائي التغذية وأخصائي التغذية والمدير التنفيذي لبرنامج الأكل والشرب لتخفيف إدمان التغذية، "الكوروفيل يبطئ الشهية، ويساعد في إنقاص الوزن ويقلل من ارتفاع الأنسولين، ما يقلل من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، ويساعد في التئام الجرح، وإزالة السموم من الدم، ويقلل خطر الإصابة بالسرطان ويزيد الطاقة، ويساعد في القضاء على الروائح الكريهة (كمزيل طبيعي للرائحة الكريهة)، ويساعد في تقوية جهاز المناعة".

واقترحت مجموعة متنوعة من الدراسات الطبية أنه قد يكون مفيداً لأمراض الجلد ورائحة الجسم، ومحاربة أنواع معينة من السرطان.

وعلى الرغم من أن استخدام مشتقات الكوروفيل في التطبيقات الطبية التقليدية موثق جيداً، فمن المحتمل أن يكون الكوروفيل عاملاً وقائياً للسرطان هو ما جذب اهتماماً كبيراً، وفقاً لمجلة Nutrition Research Journal.

وتابع الموقع: "تشمل الأنشطة البيولوجية المنسوبة إلى مشتقات الكوروفيل المتوافقة مع الوقاية من السرطان، النشاط المضاد للأكسدة ومضاد الطفيليات وحبس الطفرات وتعديل التمثيل الغذائي، وتحريض موت الخلايا المبرمج. إن مشتقات الكوروفيل الطبيعية تعدل المؤشرات الحيوية لخطر الإصابة بالسرطان. وتضمنت جهود البحث الأخيرة أيضاً التحقيق في تأثير العوامل الهضمية على بنية الكوروفيل ومكانية الوصول الحيوي كوسيلة لفهم أفضل لدى توفر هذه الأصباغ بيولوجياً لدى البشر، وبالتالي يكون لها تأثير أكثر منهجية في الوقاية من السرطان". وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الوطنية للصحة، جرى التحقيق في قدرة الكوروفيل على إطالة العمر.

وأشارت الدراسة إلى أن "نتائج تشير إلى أن الديدان تمتص الكوروفيل، وبالتالي فهو متوفر بيولوجياً، ما يشكل شرطاً أساسياً مهماً لأنشطة مضادات الأكسدة وتعزيز طول العمر داخل الجسم". وتابعت: "إن دراستنا تدعم الرأي القائل بأن الخضروات الخضراء قد تكون مفيدة أيضاً للإنسان. وفي الختام، توضح تجاربنا أن الكوروفيل يظهر نشاطاً كبيراً كمضاد للأكسدة ويحسن بشكل كبير مقاومة مضادات الأكسدة لـ C. لذلك، تدعم مشتقات الكوروفيل الغذائية توصية خبراء التغذية بتناول الخضار الخضراء والسلطات التي تحتوي على نسبة عالية من الكوروفيل، حيث يمكن أن يساعد ذلك أيضاً في تحسين صحة الإنسان والوقاية من الأمراض".



ثلاثة غوريلا تجلس بعد اختبار إصابة اثنين منهم بفيروس COVID-19، ويبدو أيضاً أن الغوريلا الثالثة تظهر عليها الأعراض، في حديقة حيوان سان دييغو سفاري بارك في سان دييغو، كاليفورنيا. رويترز

## قرأت لك

عصير الليمون



أكدت دراسة حديثة إن عصير الليمون من أهم العصائر التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية وفوائد لا تحصى، وعلى الرغم من ذلك فإن عصير الليمون الدافئ يحتوي على فوائد مضاعفة منها:

- 1 - يقلل من خطر الإصابة بالسرطان.
- 2 - يعزز جهاز المناعة.
- 3 - يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- 4 - تنظيم عملية الهضم.
- 5 - ينقي الجسم من السموم ويبدد البول.
- 6 - مفيد لصحة الشعر والأظافر والعظام.
- 7 - يساعد على إنقاص الوزن.

## سؤال وجواب

- من هو الشاعر الذي ترجم رباعيات الخيام للغة العربية؟  
- الشاعر أحمد رامى
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟  
- البحر الواسع.
- ما هو اليراع؟  
- القم.
- ماذا يعني اللقب الهندي مهاتما ومن أطلقه على الزعيم غاندي؟  
- الروح الفاضلة وأطلقه طاغور.
- من أي اللغات جاءت كلمة البيجاما؟  
- فارسية وتعني غطاء الأرجل.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من: ملكة واحدة، وآلاف النحل الأخرى العاملات، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخصبة تنمو لتصبح نحللات عاملات، أما البيوض غير المخصبة فتنتو إلى ذكور (زنابير).

- هل تعلم أن دودة القز الحرير تضع 500 بيضة أو أكثر توضع على أشربة من الورق حتى الربيع القادم عندما يفتح التوت أوراقه، فتوضع هذه البيوض في حاضنة حيث تنفخ ديداناً سوداء صغيرة حيث توضع فوق أوراق التوت فتنتدى عليها لمدة ستة أسابيع. ثم تبدأ الديدان تعقد حول نفسها خيطاً صغيراً غير منظور تسكبه عبر ثقب صغيرة في أحنائها. والشرنقة الواحدة قد تحتوي على حوالي 460 إلى 1100 متر من خيط الحرير، وتنتهي منها بعد حوالي 72 ساعة.

- هل تعلم أن خيوط العنكبوت مصنوعة من غد بطنية محددة، يخرج الحرير عبر ثقب صغيرة جداً من أعضاء النزل عند رأس البطن. ويخرج كسائل سرعان ما يتجمد عند ملامسته للهواء. لهذه الخيوط الحريرية أنواع هي: الحرير اللزج يستعمل في النسج لا لتقاط الفريسة، والنوع القوي الذي يدعم الكواح التي ليست لزجة، وحرير الشراق الذي توضع فيه البيوض. وبعضها ناعم ومنفوش، والآخر متين ليضي.

## قصة زوجة جحا

تساجرت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احداهن انت يا زوجة الرجل النافه اذهبي عنا ألا ترين نفسك لا ترتدين حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا فصرخت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكني لا احب ان اليسه حتى لا تحسدني احداكن، وتركتهن وانصرفت باكيه.

في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامته زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكني احبك فأنت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابداً.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس وحيداً يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق أمنية زوجته حتى لا يقلن عليها كاذبة..

حاول جحا النوم لكنه ظل قلقاً حتى انته فكره، في الصباح خرج جحا مبكراً جداً من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارتردى ثياباً قديمة كان والده يملكها، وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى الأشجار وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فرأه بعض من اهلها وسألته احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب وماذا تريد؟ فقال جنت من بلاد الحجاز عابراً فريتمك واريد ان ارتاح قليلاً.. فأسرع الرجل ليدعوه عنده ليتبرك به، وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماماً نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكة كيف حالك، فقال الرجل وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكة.. فقال جحا: أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لكنت لا تراه يا علي.. فصاح الرجل من فرحته وقال وعرفت اسمي ايضاً انت بالفعل رجل مبارك.. في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجوههم وعرفوا انه يقراً الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدفق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالع او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتمعن في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام كما ويسكت ابداً.

اسبوعان مر ورجل جحا يجلس ضيفاً في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم أعلن نيته في الرحيل فحزن الناس بشدة وجاءوا ليدعوه محملين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكباً بغلاً غاليه منحها له احد اغنياء القرية.. فذهب إلى القرية المجاورة وبيع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى اصله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول: انتقمت لك.. ومنحما ما معه من نقود كثيرة جداً اشترت بها الذهب والملابس الجديدة وحضرت بهم احدي الأعراس فكانت اجمل من العروس وأخرست ألسنة نساء القرية كلهن وعادت لتمتع جحا قبلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابداً يا جحا.. اوحشتنا.. فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجازا.

