

منوعات

الفجر

الاثنين 19 فبراير 2024 م - العدد 14081
Monday 19 February 2024 - Issue No 14081

ص 22

مهرجان الظفرة البحري..
يشهد حراكاً اجتماعياً
وترفيهياً واقتصادياً

ص 27

10 فنانات جسدن
دور شهرزاد قبل
ياسمين رئيس



كبت العطاس .. يؤدي إلى

ص 23 إصابة يمكن أن تهدد الحياة

أوبنهايمر
يأمل بالفوز
بحصة الأسد
في جوائز بافتا

يجتمع نجوم الشاشة الفضية
في لندن لحضور حفلة توزيع
جوائز الأكاديمية البريطانية
لأفلام (بافتا) السنوية التي
غالبا ما تكون مؤشرا إلى ما
يمكن أن تنتهي إليه جوائز
الأوسكار، مع حصول أوبنهايمر
على 13 ترشيحا.

ويعد أوبنهايمر وهو عمل
للمخرج كريستوفر نولان يروي
سيرة مخترع القنبلة الذرية
وفاز بجوائز رئيسية في غولدن
غلوب و كريتكس تشويس اوورد
، المرشح الأوفر حظا لاكتساح
جوائز الأوسكار الشهر المقبل.

وفي هذه النسخة من حفلة بافتا
رُشح هذا الفيلم عن 13 فئة
من أبرزها أفضل فيلم وأفضل
مخرج وسيناريو مقتبس لنولان
وأفضل ممثل لكيلييان مورفي
الذي أدى دور البطولة فيه.

ومن بين النجوم المتوقع
حضورهم الحفلة التي سيقدّمها
الممثل الاسكتلندي ديفيد تاننت
في قاعة رويال فيستيفال هال ،
مارغو روبي وبرادلي كوبر وإيما
ستون وكاري مالغان.

وسيحضرها أيضا الأمير وليام
بصفته رئيس بافتا وستكون
بمشاركة أول حضور أساسي له
منذ استئنافه نشاطاته العامة
بعد العملية الجراحية التي
خضعت لها زوجته كايت في
البطن وأخبار تشخيص إصابة
والده الملك تشارلز الثالث
بالسرطان.

وقد تكون هذه الليلة تاريخية
أيضا بالنسبة إلى بور شينغز
وهو فيلم كوميدي سوداء، بعد
حصوله على 11 ترشيحا،
بما فيها أفضل فيلم وأفضل
ممثلة لإيما ستون التي جسدت
نسخة أنثوية من شخصية
فراكتشتاين.



أظهرت العديد من الأبحاث بأن

الشخير يرتبط بالعديد من المخاطر

الصحية التي يمكن أن تؤدي إلى

الوفاة في نهاية المطاف.

فيما يلي مجموعة من المخاطر

الصحية التي قد تنجم عن الشخير،

وفق صحيفة ذا صن البريطانية :

من تمزق الأوعية إلى السكري .. أهم مخاطر الشخير على الحياة

Post ، فهناك عصير طبيعي يمكن إعداده بالمنزل،
وهو كفيّل بتوقيف ”الشخير“ وتحسين التنفس أثناء
النوم.
ويتكون العصير من ربع ليمونة طازجة وقطعة من
الزنجبيل وثمرتين من التفاح وحبّتين من الجزر.
ويمكن تقشير المكونات وقطيعها إلى شرائح، وتخلط
جميعاً، ويتم تناول العصير قبل النوم ببضع ساعات.
يمكن إضافة القليل من عسل النحل للخليط لمذاق
أفضل.
فالليمون لديه القدرة على التخلص من الإفرازات
المخاطية، وتغطي الفرصة للجيوب الأنفية لكي تجف.
أما الزنجبيل فهو بمثابة مضاد حيوي ومضاد للالتهاب
ومسكن للألم، ولديه القدرة على تنقية المجرى
التنفسي والحلق من الإفرازات المخاطية أثناء الإصابة
بنزلات البرد.

والنفاخ يحتوي على حامض السيتريك القادر على إزالة
كافة أنواع الاحتقان، لذا يحرص المغنيون على تناول
النفاخ بشكل يومي لإزالة أي إفرازات وأي احتقانات في
الحلق لضمان صوت نقي.
أما الجزر فهو غني بفيتامين «A»، الذي يحافظ على
الجلد والأغشية المخاطية التي تبطن الأنف والجيوب
الأنفية. وإذا اتحد هذا الفيتامين مع فيتامينات «C»
و«E»، لأنه يقي من الإصابة بسرطان الرئة كما يمنع
العدوى التنفسية.

والأشخاص المصابون بالحساسية بشكل عام يجب أن
يتوخوا الحذر لأن الحساسية في العادة تحفز الإفرازات
المخاطية في المجاري التنفسية والموعية. كما أن تناول
بعض الأطعمة التي تزيد الالتهاب قد تزيد من
”الشخير“.

ويجب أيضاً على من يعاني من ”الشخير“ أن يتحاشى
التدخين ومنتجات التبّان وعقاقير ارتداء العضلات
وكذلك الكحول، لأنها كلها تزيد من الوضع سوءاً.

عمرهم 74 عاماً في المتوسط في بداية الدراسة التي
استمرت حوالي 10 سنوات. وأظهرت نتائج الدراسة
التي نشرت في المجلة الأكاديمية للنوم، بأن الأشخاص
الذين عانوا من الشخير أو النعاس أثناء النهار كانوا
أكثر عرضة بنسبة 46٪ للإصابة بأمراض القلب.

ارتفاع ضغط الدم

نظرت دراسة نشرت في مجلة الأبحاث الطبية الدولية،
في العلاقة بين ارتفاع ضغط الدم والشخير، وقام
الباحثون بقياس الشخير وانقطاع التنفس وضغط
الدم لدى 181 شخصاً بالغاً يبلغ عمرهم 49 عاماً في
حالة اصبيوا بسكتة دماغية ناجمة عن انسداد تدفق
الدم إلى الدماغ. وأصيب نحو 5710 أشخاص بسكتة
دماغية نزفية ناجمة عن تمزق شريان في الدماغ.

أثناء النوم.
داع السكري من النوع 2
في دراسة كورية جنوبية نُشرت في مجلة السكري
والتمثيل الغذائي، قام الباحثون بدراسة الشخير لدى
3948 من البالغين الذين لا يعانون من أمراض
القلب، وقاموا بقياس مستويات السكر في الدم لمعرفة ما
إذا كانوا معرضين لخطر الإصابة بمرض السكري.
وأظهرت النتائج بأن الأشخاص الذين يعانون من
الشخير المفرط، أكثر عرضة بنسبة 84% للإصابة
بمقدمات مرض السكري، وهي حالة تحدث قبل مرض
السكري من النوع الثاني. وكانوا أيضاً أكثر عرضة
للإصابة بمرض السكري بأكثر من الضعف مقارنة
بمن لا يشخرون.

عصير سريع التحضير يخلصك من ”الشخير“
واضطرابات النوم
على دمة موقع ”ديلي هيلث بوستDaily Health

تمزق الأوعية الدموية

أظهرت دراسة حديثة أن الشخير يمكن أن يزيد من
خطر الإصابة بالسكتات الدماغية الناجمة عن انسداد
وتمزق الأوعية الدموية.
ونظر البحث، الذي نشر في مجلة لانسيت للصحة
الإقليمية، في بيانات أكثر من 82000 شخص بالغ
في الصين، حيث قام الباحثون بتحليل الحمض النووي
الخاص بهم لقياس ما إذا كانوا عرضة للشخير وراثياً،
وعلى مدار 10 سنوات في المتوسط، أصيب حوالي
19623 مشاركاً بسكتة دماغية، بما في ذلك 11483
حالة اصبيوا بسكتة دماغية ناجمة عن انسداد تدفق
الدم إلى الدماغ. وأصيب نحو 5710 أشخاص بسكتة
دماغية نزفية ناجمة عن تمزق شريان في الدماغ.

حوادث خطيرة

تظهر أبحاث منفصلة أن الشخير يمكن أن يضاعف
فرص التعرض لحادث أثناء العمل. واقترح باحثون
سويديون أن هذا الارتباط قد يكون ناجماً عن الشعور
بالنعاس المفرط طوال اليوم. تتابع البحث 2874 رجلاً
تتراوح أعمارهم بين 30 و64 عاماً، ووجهت إليهم أسئلة
تخص تعرضهم لحوادث أثناء العمل جراء النعاس، وتم
الإبلاغ عن 345 حادثاً مهنيًا من قبل 247 رجلاً.
وتبين بأن الرجال الذين يعانون من الشخير، والنعاس
المفرط أثناء النهار أكثر عرضة للحوادث.

وقالت البروفيسورة إيفا ليندبرغ، من مستشفى جامعة
أوبسالا: ”الذكور الذين يشخرون يكونون أكثر عرضة
للحوادث المهنية، وهذا يؤكد على أن التعرف المبكر على
اضطرابات التنفس أثناء النوم وعلاجها قد يقلل من
عدد الإصابات في العمل..“

أمراض القلب القاتلة

قام باحثون بتحليل حالة 2320 شخصاً بالغاً يبلغ

ترامب يبيع أحذية بعد

صدمة الغرامة الضخمة

بعد يوم واحد فقط من الحكم عليه
بدفع غرامة مالية ضخمة، رجّح الرئيس
الأمريكي السابق دونالد ترامب لعامة
تجارية للأحذية الرياضية باسمه،
خلال تجمع رياضي في فيلادلفيا.
حمل ترامب الحذاء الذهبي على
المنصة أثناء خطابه في مركز مؤتمرات
فيلادلفيا، يوم السبت، ضمن سنيكرز
كون الذي يعتبر تجمعا لأعظم عرض
للأحذية الرياضية على وجه الأرض ،
بحسب ما نقله موقع إي بي سي نيوز .
وقال ترامب، الذي يقترن من ترشيح
الحزب الجمهوري لعام 2024
والمنافسة المحتملة مع الرئيس جو
بايدن، هذا شيء كنت أتحدث عنه منذ
12 أو 13 عاماً. واعتقد أنه سيقحق
نجاحاً كبيراً .
وعن مواصفات الحذاء الرياضي الذي
كشف عنه ترامب، فهو ذهبي لامع
مزينا بألوان العلم الأمريكي، مع عبارة
لا تستسلم أبداً ، وسيباع مقابل 399
دولاراً وفق تقرير لشبكة أي بي سي
نيوز .

عم ربيع يخطف القلوب بعد
فيديو البرتقال إلى غزة

قدّم الإعلامي المصري عمرو أديب مفاجأة سارة للرجل الذي ظهر في
فيديو، وهو يلقي البرتقال على السيارات المحملة بالمساعدات، والمتجهة
إلى قطاع غزة الفلسطيني.

وفي الفيديو، الذي انتشر على نطاق واسع على الإنترنت، كان العم ربيع
يلقي البرتقال من متجره على الآليات المتجهة إلى غزة، تعبيرا عن
التضامن مع الشعب الفلسطيني، الذي يعاني ويلات الحرب بين غزة
وإسرائيل. وعلى الرغم من هذا العمل البسيط، إلا أنه كان قويا ومؤثرا
لدرجة جذب انتباه الكثيرين من داخل وخارج مصر، وإشعال مواقع

التواصل الاجتماعي تفاعلا مع ما قام به عم ربيع .
وأورد عمرو أديب في برنامجه، الجمعة، أن رجل أعمال، لم يذكر اسمه،
قرر أن يكافئ عم ربيع على فعله.
وأعلن أديب أن رجل أعمال اتصل بنا وقال إنه سيتكفل بإنشاء محل تجاري
لعم ربيع ، مؤكداً أن الجعنة والشهامة يجب تكريمها .
وأضاف أديب أن ذلك الرجل المصري، تحرك قلبه ومشاعره، وقرر من
خلال البضاعة التي يبيعهها بهامش ربح ضئيل جدا، أن يساعد الأشقاء
في فلسطين.

وشارك ربيع أبوحسن في مكالمة هاتفية، وأكد أنه كان يتمنى لو يستطيع أن
يقدم أكثر مما فعله لأهل غزة.
وقال كل يوم، أثناء عودتي من العمل، أشاهد الأخبار وأتابع ما يحصل مع
أشقائنا في غزة، وأحزن عليهم.. كانت أريد أن أقدم لهم حاجة، فعندما
مرت أمامي الشاحنات، أخذت من البرتقال ورميتها فوق الشاحنات وأنا
سعيد.. ودي أقل حاجة يقدمها الشعب المصري تجاه أهلنا في غزة .

لهذا السبب .. تزداد الشهية
بعد تناول الوجبات السريعة

وقالت تيخوميروفا، حسب وسائل إعلام
روسية، إن جميع المأكولات التي تنسب إلى
الوجبات السريعة، هي مألحة جدا ودهنية
وتحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات
ومحسّنات النكهة.
وأوضحت أنه ” عندما يتناول الشخص
الوجبات السريعة بانتظام يزعم مستقبلات
التذوق بمجموعة من النكهات المختلفة
الموجودة بكمية كبيرة في هذه المأكولات، ما
يجعله لا يشعر بطعم الأطعمة الاعتيادية، أي
تصبح بالنسبة له بلا طعم..
وبالإضافة إلى ذلك تحتوي الوجبات السريعة
على نسبة عالية من الملح، ما يسبب تورم
حليمت اللسان والجسم بصورة عامة، ما
يجعل الشخص يتناول كل شيء لأنه لم يعد
يفرق بين مذاق الأطعمة التي يتناولها.

يعشق كثير من الناس
في كافة أنحاء العالم
الوجبات السريعة،
لكن هل تساءلت يوماً
لماذا تزداد شهيتنا بعد
تناولها؟
خبيرة التغذية الروسية
الدكتورة، يلينا تيخوميروفا، أجابت
على هذا السؤال، موضحة أن الوجبات
السريعة تحتوي على نسبة عالية من
الكربوهيدرات التي تسبب ارتفاع
مستوى الأنسولين في الدم، ما يؤدي
إلى تحفيز الشهية، لذلك بعد
ارتفاع مستوى الأنسولين يشعر
الشخص برغبة في تناول
المزيد.





منوعات الفكر

22

تنظمه هيئة أبوظبي للتراث ونادي أبوظبي للرياضات البحرية على شاطئ المغيرة

مهرجان الظفرة البحري . يشهد حراكاً اجتماعياً وترفيهياً واقتصادياً



..الظفرة- الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، انطلقت فعاليات الدورة الخامسة عشرة من مهرجان الظفرة البحري الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث ونادي أبوظبي للرياضات البحرية، في الفترة من السادس عشر وحتى الخامس والعشرين من شهر فبراير الجاري، على شاطئ المغيرة في منطقة الظفرة.

ويعمل المهرجان على التعريف بتراث وثقافة البحر في دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك من خلال السباقات البحرية مثل سباقات القوارب الشراعية بأنواعها، والتجديف التراتي، والتفريس، والرياضات المرتبطة بالبحر مثل السباحة، وصيد السمك، وغيرها من الأنشطة، حيث تبرز هذه الفعاليات الخصوصية الإماراتية في تطويع البيئة التقليدية من أجل العيش فيها بتناغم، مما يمثل وعياً مبكراً بأهمية الاستدامة، إذ تشكل هذه الأنشطة في جانب من جوانبها صوراً لأنماط معيشية سابقة شهدتها أرض الإمارات في حقب تاريخية قديمة.

وإلى جانب هذا الدور المشهود الذي يسلط الضوء على ثقافة القطاع البحري الإماراتي، يحرص المهرجان أيضاً على إبراز البعد الحضاري لدولة الإمارات العربية المتحدة وعراقة مجتمعتها، من خلال الفنون والحرف الأصيلة التي تعبر عن التنوع البيئي في الدولة، وتقصص عن تميز وتعدد الإنسان الإماراتي منذ القدم.

كما يولي المهرجان أهمية للأبعاد الاجتماعية في أنشطته، وذلك من خلال إرساء بيئة ملائمة للتبادل الثقافي، والتعريف بالعادات والتقاليد الإماراتية وأصالتها بين الزوار والسياح الأجانب، الذين تفاعلوا إيجابياً مع فعاليات المهرجان منذ انطلاقته، مثل عروض الفنون الشعبية، والمطبخ، وغيرها.

الترفيه والمتعة الذهنية. كما خصص مسرح المهرجان أغلب برامجه ومسابقاته وجوائز اليومية لفئة الأطفال والزوار من مختلف الفئات العمرية.

وبرامجه المتسقة مع أهداف الحفاظ على الهوية الوطنية، والداعمة لإستراتيجيات صوت التراث الإماراتي، يمثل مهرجان الظفرة البحري إحدى النوافذ المشرعة على الثقافة البحرية الإماراتية، التي يطل من خلالها الزوار والسياح على ماضي الإمارات، ويستشرفون مستقبلها ويلبسون حاضرها، وهي تسير باطراف في طريق النماء والازدهار، فخورة بماضيها، ومتطلعة لمكانتها المستحقة بين الدول، كما يعبر عن خصوصية منطقة الظفرة، وعن الوجه الحضاري لإمارة أبوظبي، وعن تفرد إنسان الإمارات.

والمعارض، بجوانب تراثية مختلفة، لاسيما التراث البحري، ليتعرف الزائر من خلال ورش حية على الأدوات المستخدمة في الطواشة، والجلابة، وصناعة الدين والشباك، وأدوات الفوص، وقلق المحار، ونماذج المحامل التراثية، والصيد وطرقه، وأنواع الأسماك والمخلوقات البحرية، وغيرها من تفاصيل الحياة البحرية الغنية والمتنوعة.

ويبرز مهرجان الظفرة البحري، ضمن الأنشطة التي يقدمها للزوار، اهتمامه الكبير بالجوانب الترفيهية والتعليمية للصغار، حيث يحظى الأطفال بمساحات واسعة ضمن فعاليات المهرجان، إذ تم تخصيص مرسوم لهم لممارسة نشاط الرسم والتلوين والمهارات اليدوية التي تحمل طابع

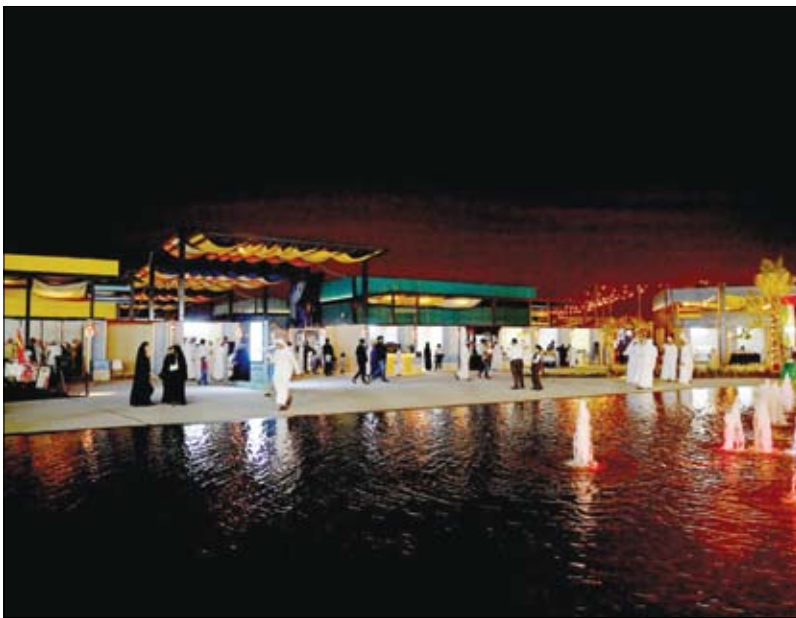
فيها، بعرض سلع تتنوع بين التراثية والحديثة، مثل أنواع العطور والبخور، وألعاب الأطفال، المصوغات الذهبية والفضية، والملابس، والمشغولات اليدوية، والحلويات والأطعمة والتمور، والزينة وغيرها من المنتجات التي تحمل طابعاً إماراتياً خاصاً.

فيما يتوسط ركن القهوة القرية التراثية في المهرجان لإبراز كرم الضيافة الإماراتية الأصيلة وطقوسها الاحتفالية بالضياف عبر القهوة العربية التي تحظى بمكانة كبيرة لدى الإماراتيين. بينما يعرف ركن الطبخ ومسابقاته الزوار بالثقافة الغذائية المحلية في الإمارات، ويعد ساحة لتذوق أطعمة خاصة ومتميزة.

وتعزف القرية التراثية للمهرجان عبر العديد من الأركان

وتلبي القرية التراثية للمهرجان والسوق الشعبي المصاحب له، عدداً من الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والترفيهية، حيث تحوي القرية ركناً للفنون اليدوية يقدم منتجات تعتمد على إعادة تدوير خامات البيئة المحلية، في تحقيق عملي لمفهوم الاستدامة في جوانبه التراثية والبيئية، مثل استخدام صدف المحار، وكرب النخيل، لصنع أدوات فنية ومنزلية مختلفة. كما يوجد ركن للحرف التراثية التقليدية، مثل تزيين الشيلة بخيوط الفضة، وحرفة التلي، وصناعة الكحل العربي، وسف الخوص، وصناعة الحناء.

ويخدم السوق الشعبي بمحلاته التي تبلغ خمسة وثلاثين محلاً الجوانب الاقتصادية لمجتمع المنطقة والأسر المنتجة



الشرطة السياحية بدبي تعزز التوعية بخدماتها بين موظفي جروفينور هاوس



مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف، بالتوعية بأهم إجراءات الإسعافات الأولية، وقنوات التواصل، وسبل التعامل في الحالات الطارئة.

في حين شارك من شرطة دبي إلى جانب إدارة الشرطة السياحية، كل من الإدارة العامة لمكافحة المخدرات، وإدارة المباحث الإلكترونية، وإدارة المفقودات والمعتورات، وإدارة التحقيقات الجنائية والإدارية، ومركز الاتصال 901. وتطركت المحاضرات إلى خدمات مركز الشرطة الذي SPS النوعية والذكية، والتي تقدم إلى أفراد الجمهور بسهولة ويسر، وعلى مدار 24 ساعة ودون أي تدخل بشري، بالإضافة إلى التوعية بأضرار المخدرات وطرق التعامل والتواصل مع الجهات الأمنية، إلى جانب التوعية بالجرائم الإلكترونية، وطرق التعامل مع الاختراقات والابتزازات الإلكترونية، والإبلاغ عنها عبر منصة e-Crime، والتواصل على رقم 901 للحالات غير الطارئة.

وفي الختام، كرم المقدم موسى مبارك رئيس قسم الدوريات الأمنية السياحية، المحاضرين والشركاء وكل من ساهم في إنجاح هذه الفعاليات التوعوية.

..دبي- الفجر

نظمت إدارة الشرطة السياحية في الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية بشرطة دبي، محاضرة توعوية ببنديك جروفينور هاوس دبي، بحضور 270 موظفاً، وبالتعاون مع دبي للاقتصاد والسياحية، والإدارة العامة للدفاع المدني، ومؤسسة دبي لخدمات الإسعاف، والشركاء الداخليين في شرطة دبي.

وأكد العميد خلفان الجلاف، مدير إدارة الشرطة السياحية، أن تعزيز التوعية الأمنية السياحية على مستوى الفنادق والمنتجعات تأتي بالتعاون مع الشركاء، وهي جزء محوري من عمل الإدارة، منوهاً باستمراريتهم في التوعية الأمنية بخدمات شرطة دبي المختصة بالسياح أو الزوار على مدار العام، حرصاً على دعم التوجهات الاستراتيجية لشرطة دبي في إسعاد المجتمع، وتعزيز الشعور بالأمان في الإمارة.

وتوجهت الإدارة العامة للدفاع المدني إلى الموظفين بالتوعية بسبل الوقاية من الحرائق، وطرق التعامل في الحوادث، وإجراءات السلامة. كما شاركت

بمشاركة متحدثين من مصر والهند وتركيا وإيطاليا :

جامعة الشارقة تطلق المؤتمر الدولي الثاني عشر لطلبة طب الأسنان الخميس

وتغطي محاور المؤتمر هذا العام طب الأسنان السريري مثل جراحة الفم، وطب الأسنان الرقمي، والتعويضات السنية، وعلاج جذور الأسنان، وطب أسنان الأطفال، والقواعد المهنية في طب الأسنان، ويتضمن المؤتمر برنامجاً ثرياً، من خلال 13 محاضرة علمية لمحدثين دوليين من جمهورية مصر العربية والهند وتركيا وإيطاليا، بجانب العديد من ورش العمل المتخصصة وأكاديميين وباحثين شباب، وأيضاً جلسات نقاشية مع علماء ومتخصصين، بالإضافة إلى مسابقة المصنقات العلمية والتي تنبئ الفرصة للباحثين الشباب لعرض وتقييم أبحاثهم من قبل لجنة متخصصة.

من مختلف دول العالم لتبادل الخبرات وبناء علاقات علمية مستدامة بين طلبة الجامعات المشاركة، حيث سيتم مناقشة أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا في مجال طب الأسنان وما يتعلق به، بالإضافة إلى تسليط الضوء على أحدث المعدات والمرافق ومختبرات المحاكاة المستخدمة في كلية طب الأسنان والمستشفى الجامعي لطب الأسنان في جامعة الشارقة، وتعريف الطلبة بالقواعد الإرشادية الدولية والنتائج البحثية في طب الأسنان، مما يعزز القدرات الأكاديمية والاجتماعية والمهنية لدى الطلبة، وكذلك منح الطلبة فرصة لعرض أبحاثهم العلمية.

تحت رعاية سمو الشيخ سلطان بن أحمد بن سلطان القاسمي نائب حاكم الشارقة رئيس جامعة الشارقة، تطلق الجامعة، المؤتمر الدولي الثاني عشر لطلبة كلية طب الأسنان، والذي تنظمه رابطة طلبة طب الأسنان بالجامعة، بمقر الكليات الطبية ومستشفى الأسنان الجامعي، وبمشاركة طلبة وأطباء الأسنان لـ 15 جامعة من داخل وخارج الدولة، وتستمر فعاليات المؤتمر على مدار يومي الخميس والجمعة 22 و 23 من فبراير الحالي 2024م.

ويهدف المؤتمر، إلى خلق منصة تفاعلية تضم نخبة من الأطباء والأكاديميين والمتخصصين في مجال طب الأسنان



منوعات الفكر 23



أصيب شاب، لديه تاريخ من الحساسية، بتمزق خطير في قصبته الهوائية بعد محاولته قمع العطاس.

وقال الأطباء البريطانيون الذين أبلغوا عن الحالة في مجلة British Medical Journal، إنها أول حالة موثقة لكبت عطاس يؤدي إلى إصابة يمكن أن تهدد الحياة.

يتسبب بتمزق خطير في القصبة الهوائية

كبت العطاس . . يؤدي إلى إصابة يمكن أن تهدد الحياة

عمليات الإصلاح الطبيعية التي يقوم بها الجهاز المناعي، وتم وصف دواء مضاد للحساسية للرجل، بما في ذلك رذاذ الأنف الستيرويدي ومزيل الاحتقان لعلاج احتقانه. وبقي في المستشفى لمدة 48 ساعة، لكنه لم يتعرض لأي مضاعفات صحية أخرى. وأمره الأطباء بعدم كتم العطاس بعد الآن. وأظهر فحص المتابعة بعد ما يزيد قليلا عن شهر أن المشكلة قد تم حلها بالكامل من تلقاء نفسها. ولا يعد تمزق القصبة الهوائية الإصابة الوحيدة التي يمكن أن تنشأ نتيجة لقمع العطاس. فقد أبلغ الأطباء في المملكة المتحدة عن حالة في عام 2018 لرجل أصيب بتمزق شديد في البلعوم، وهو أنبوب في الرقبة يساعد على التنفس وهضم الطعام، نتيجة كتمه للعطاس.

إذا كان المريض لا يستطيع التنفس من تلقاء نفسه أو إذا امتد التمزق إلى المساحة المحيطة بالرئتين. وهناك حاجة أيضا إلى إجراء عملية جراحية إذا كان هناك تراكم مستمر للهواء تحت الجلد أو داخل الصدر. ولكن لأن تمزق المريض كان صغيرا وكان ضغط الدم ومعدل التنفس طبيعيا، اختار الجراحون عدم إجراء الجراحة. وبدلا من ذلك، عولج بأدوية مسكنة للألم ومخفضة للحمى، مثل الباراسيتامول، بالإضافة إلى الكوداين.

وبعد خمسة أسابيع، شفي التمزق من تلقاء نفسه بفضل

الإصابة أثناء أو بعد الجراحة لإزالة الغدة الدرقية، وهي العضو الصغير على شكل فراشة الموجود في الرقبة والذي يتحكم في العديد من العمليات الجسدية بما في ذلك التمثيل الغذائي ومستويات الطاقة.

كما يتم رصد تمزق القصبة الهوائية بشكل شائع بعد إدخال أنبوب التنفس، حيث يعاني واحد من كل 20 ألف مريض تقريبا من هذه المضاعفات، أو دعامة في المريء. وفي الحالة الأخيرة، التي أبلغ عنها الأطباء في مستشفى ناينويلز في دندي، اسكتلندا، دخل المريض إلى المستشفى وهو يشكو من آلام شديدة في الرقبة مرتبطة بالعطاس.

ولاحظ الأطباء صوت طقطقة خافت عندما تحسوا رقبتهم، والتي لم يتمكن الرجل من تحريرها بشكل صحيح.

وكشفت عمليات المسح عن تمزق صغير في القصبة الهوائية للرجل يعادل عرضه حبة السمسم. وفي الحالات الشديدة، يمكن أن تؤدي تمزقات القصبة الهوائية إلى تضيق المسالك الهوائية، ما يسبب مشاكل في التنفس تهدد الحياة.

ومن النادر حدوث إصابة في القصبة الهوائية، حيث أنه عادة ما يتم اكتشافها عندما يعاني المرضى من أعراض ضيق التنفس.

وفي الحالة التي تم الإبلاغ عنها مؤخرا، ارتفع الضغط في الشعب الهوائية بما يصل إلى 20 مرة أعلى من المعتاد، وذلك بسبب تأثير حبس العطاس.

وقال الأطباء: "نشبهه في أن القصبة الهوائية مثقوبة بسبب التراكم السريع للضغط في القصبة الهوائية أثناء العطاس مع أنف مسدود وفم مغلق".

وقد يفكر الأطباء الذين يعالجون تمزق القصبة الهوائية في إجراء عملية جراحية

وأوضح الأطباء أن قمع العطس عن طريق إغلاق الأنف والفم تسبب في خروج الهواء المضغوط إلى أنسجة رقبة الرجل وصدره، ما أدى إلى تمزق الأنسجة الحساسة. ويحدث تمزق القصبة الهوائية، أو كما يعرف أيضا باسم تمزق الرغامية القصبية، بشكل أكثر شيوعا بسبب

وكشفت عمليات المسح عن تمزق صغير في القصبة الهوائية للرجل يعادل عرضه حبة السمسم. وفي الحالات الشديدة، يمكن أن تؤدي تمزقات القصبة الهوائية إلى تضيق المسالك الهوائية، ما يسبب مشاكل في التنفس تهدد الحياة.

ومن النادر حدوث إصابة في القصبة الهوائية، حيث أنه عادة ما يتم اكتشافها عندما يعاني المرضى من أعراض ضيق التنفس.

وفي الحالة التي تم الإبلاغ عنها مؤخرا، ارتفع الضغط في الشعب الهوائية بما يصل إلى 20 مرة أعلى من المعتاد، وذلك بسبب تأثير حبس العطاس.

وقال الأطباء: "نشبهه في أن القصبة الهوائية مثقوبة بسبب التراكم السريع للضغط في القصبة الهوائية أثناء العطاس مع أنف مسدود وفم مغلق".

وقد يفكر الأطباء الذين يعالجون تمزق القصبة الهوائية في إجراء عملية جراحية

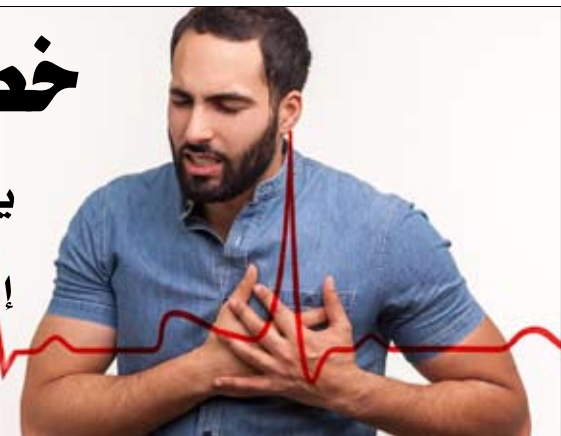


خطر الإصابة بالنوبات القلبية يمكن أن يزيد في الطقس البارد

يعد تجلط الدم أو تخثر الدم وسيلة تمنع النزيف في حالات الجروح، وعلى الرغم من أن هذه الاستجابة مفيدة لصحتنا،

إلا أنه في بعض الحالات قد تكون الجلطات مهددة للحياة. وعندما تظهر كتل تشبه الهلام في الأوردة والشرابين دون

مبرر، فإنها يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.



الأدنى، قائلا: "من الواضح أنه من المعقول البقاء دافئا إن أمكن. يجب تجنب التدخين لأن النيكوتين يسبب تشنج الشرايين ويزيد من البروتينات التي يمكن أن تزيد من خطر تخثر الدم. وعلى المدى الطويل، يؤدي التدخين أيضا إلى إتلاف جدران الأوعية الدموية عن طريق التسبب في الالتهاب. والتمارين مفيد دائما لأن التدفق الجيد للدم عبر الأوعية الدموية يحافظ على صحة جدار الأوعية الدموية ويقلل من خطر أي تجلط دم داخل الوعاء".

ونظرت الدراسة إلى المرضى الذين تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب الإصابة بتجلط الأوردة العميقة في شينانغ، الصين، خلال فترة عشر سنوات. وأظهرت النتائج أن درجات الحرارة المحيطة المنخفضة كانت مرتبطة بأعراض الإصابة بتجلط الأوردة العميقة، مع تأخير تأثيرات البرد في بعض الأحيان لمدة تصل إلى أسبوع واحد. ولحسن الحظ، أوضح البروفيسور وايتلي كيفية تقليل خطر التجلط في الأشهر الباردة إلى الحد

ويحدث الانسداد الرئوي عندما تسد جلطة دموية تدفق الدم إلى شريان في الرئة وتوقفه. ومع ذلك، أضاف البروفيسور وايتلي أن تجلط الأوردة العميقة، وهو جلطات الدم في الأوردة العميقة، من المرجح أن يحدث مع انخفاض درجات الحرارة. كما تحذر الأبحاث المنشورة في مجلة International Angiology من أن درجات الحرارة المنخفضة تبدو "مرتبطة بشكل كبير" بجلطات الأوردة العميقة.

القلب يعمل بجهد أكبر. لذلك، لم يثبت أن هذا يرجع بالتأكيد إلى تخثر الدم. ومن المثير للاهتمام أنه لا يبدو أن هناك فرقا كبيرا بين الصابين بأمراض القلب التاجية الذين يمارسون الرياضة في الطقس العادي أو الطقس البارد، ما يشير إلى أن التمارين المعتدلة في الطقس البارد ليست خطيرة على الأقل وقد تكون مفيدة". وأضاف الخبير أن الطقس البارد يرتبط أيضا بزيادة خطر الإصابة بنوع مختلف من جلطات الدم، وهو الانسداد الرئوي.

لزوجات وأكثر عرضة للتجلط، وفقا للبروفيسور مارك وايتلي، استشاري جراحة الأوردة ومؤسس عيادة "وايتلي". وأوضح البروفيسور وايتلي أن خطر الإصابة بالنوبات القلبية يمكن أن يزيد في الطقس البارد، قائلا: "قد يكون هذا بسبب زيادة التخثر في الشرايين التاجية، ولكن يمكن أن يكون أيضا بسبب زيادة مقاومة ضخ الدم حول الجسم في الطقس البارد عندما تضيق جميع الشرايين لتقليل فقدان الحرارة من الجلد، ما يجعل

وما يؤثر القلق أن درجة الحرارة الخارجية يمكن أن تلعب دورا في هذه العملية، وفقا لأحد الخبراء. والتغيرات المفاجئة في درجة الحرارة، كما هو الحال عندما يدخل الناس إلى مبنى دافئ بعدما كان خارجا في البرد، يمكن أن تسبب الإجهاد الحراري للجسم. وهذا يمكن أن يجعل جسمك يعمل بجهد أكبر للحفاظ على درجة حرارة ثابتة. ويمكن أن تتأثر لزوجات الدم أيضا، فيصبح أكثر





منوعات

الفجر

26

يستضيفه بيت النابودة لمدة 6 أشهر

هيئة الشارقة للمتاحف تنظم معرض

(فن الزخارف المعمارية في إمارة الشارقة) - معرض تصوير فوتوغرافي

يضيف استخدام اللون الأزرق على جدرانه الخارجية جمالاً إضافياً، فيما تعتبر قاعة المدينة الجامعية العنوان الرئيسي لصورة تعكس الخصائص المعمارية الراقية المستلهمة من الثقافة العربية، وقد تم التقاط الصورة للقاعة وهي تتزين بأضواء مهرجان الشارقة للأضواء.

ويعد المعرض الذي يحاكي بعيون فنية التراث المعماري العريق للشارقة، ثمرة لمسابقة في فن التصوير الفوتوغرافي أطلقتها هيئة الشارقة للمتاحف في الفترة ما بين سبتمبر ونوفمبر من العام الماضي، وقامت لجنة خبراء من جمعية الإمارات للتصوير الضوئي بتقييم الصور المتميزة ووضع قائمة قصيرة لها، لعرضها في الحدث.

وتطلق الهيئة عددا من الورش المصاحبة للمعرض والتي تم تصميم محتواها ليتقاطع مع أهداف الحدث وتتضمن ورشة "أساسيات التصوير" بالتعاون مع جمعية الإمارات للتصوير الضوئي والمصورة تهاني العرسالي لتنتج للجمهور استكشاف مبادئ التصوير الفوتوغرافي، كما تنظم الهيئة ورشة "الزخارف التقليدية" التي تنطلق يوم الأحد الـ 18 من هذا الشهر وتستمر حتى 18 أغسطس العام الجاري لتوفر للحضور فرصة استكشاف جماليات الزخارف المعمارية في بيت النابودة، وذلك من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الثامنة مساءً من السبت إلى الخميس، فيما تنطلق يوم الجمعة في تمام الساعة الرابعة عصراً وحتى الثامنة مساءً.

النايضة بالحياة، وعكست من خلال عدسة الكاميرا السرد المعماري المتميز للشارقة، الممزوج بالعناصر الإسلامية مثل الزخارف النباتية والتصميمات الهندسية وفن الخط. وتبرز مجموعة الصور المختارة عدداً من المباني المتميزة والفريدة في الشارقة، والتي تم التقاطها من خلال عدسة كاميرا عشرة مصورين هواة، لتمنح عشاق التصوير الفوتوغرافي والمصورون المحترفون وخبراء الهندسة المعمارية اختبار تجربة فريدة من خلال الفرصة التي يوفرها المعرض للانغماس في جماليات الزخرفة المعمارية واستكشاف الخصائص المميزة للمباني في إمارة الشارقة. وتضم المجموعة "صورة لدخل مجلس بيت النابودة" والتي تظهر شكل وتصميم أبواب المنازل التقليدية في الإمارات، بطايعها التراثي وزخارفها النباتية التي تحولت بنقوشها الى رموز لهويتها، فيما تبرز صورة شارع البنوك العمل الفني الجرافيتي المعروف باسم "الجدارية"، وتعتبر تحفة بصرية تزين جدار مبنى في شارع البنوك بالشارقة، كما يضم المعرض صوراً لمسجد الشارقة - أكبر مساجد الإمارة - باعتباره أيقونة فريدة بزخارفه المعمارية المتعددة كالزخارف الهندسية والنباتية والخط العربي.

ويتضمن المعرض مجموعة صور فوتوغرافية للسوق المركزي الذي طبعته صورته على العملة الإماراتية من فئة الخمسة دراهم، هذا العلم الفريد بتصميمه الذي يجمع بين جمال القباب والأقواس والزخارف الهندسية والذي

إلى قيمته التاريخية مزيّجا فريداً من التأثيرات الثقافية، علاوة على زخارفه المعمارية الخشبية والجبسية المعقدة، المستوحاة من التصميم الإسلامي، حيث تشمل أنماط الأزهار، والأشكال الهندسية، وفن الخط. وأكدت سعادة عائشة ديماس مدير هيئة الشارقة للمتاحف أن معرض فن الزخارف المعمارية في إمارة الشارقة، يجسد مزيجاً من الجمال والتراث بأنماطه المتعددة، وينسجم بشكل متناغم مع هوية الشارقة الجديدة "الشارقة منها الزود"، معبراً عن روح الإبداع والتراث التي تروي تاريخ إمارة الشارقة، مشيرة إلى أن هذا الحدث يمثل منبراً مهماً لإبراز الجهود الحديثة التي تبذلها الشارقة للحفاظ على تراثها الثقافي والمعماري.

وأضافت: كما يعكس الروح الإبداعية للشارقة التي تتجلى في تصميمها المعمارية الفريدة والمتنوعة، معبرة عن فخرها بالتراث الفني الذي يمتزج فيه التاريخ بالحداثة، والذي تعكسه المعالم المعمارية كالقباب والمساجد الجميلة وغيرها من المعالم التي تمثل جزءاً لا يتجزأ من الهوية الثقافية للإمارة. وتعود مجموعة من الصور الإبداعية المشاركة في المعرض إلى 3 مصورين موهوبين تم اختيارهم من بين مجموعة مكونة من 85 مشاركاً في مسابقة التصوير التي نظمتها الهيئة، للفئة العمرية من سن 15 عاماً فما فوق، حيث تم انتقاء 10 أعمال للمعرض، لتسرد بأسلوبها الخاص حكاية الفن الإسلامي والمعاصر الذي تميزت به الإمارة

التفاعلية والمبتكرة.

ويأتي اختيار بيت النابودة لاستضافة الحدث الذي يستمر لمدة 6 أشهر نظراً لتاريخه الشري وموقعه الاستراتيجي في قلب الشارقة، وشكله المعماري الخلاب الذي استخدمت في تصميمه الأعمدة الخشبية المستوحاة من الهندسة المعمارية الرومانية، بخلفية مصممة على نحو فريد، تم جلبها آنذاك من الهند بواسطة عبيد النابودة، مما أضاف

•• الشارقة-الفجر:

افتتحت سعادة عائشة راشد ديماس، مدير عام هيئة الشارقة للمتاحف معرض "فن الزخارف المعمارية في إمارة الشارقة - معرض تصوير فوتوغرافي" وذلك في بيت النابودة، بحضور عدد من المشاركين والمهتمين في المعرض، فيما تنطلق على هامشه مجموعة من ورش العمل



بدء انطلاق مناهرات اللغة العربية لدول الخليج في نسختها الخامسة بوصول الوفود الخليجية إلى الشارقة



والاختبارات الشفوية في التاسع عشر من شهر فبراير والحل الختامي يقام في الحادي والعشرين من شهر فبراير. وأشار إلى أن المسابقة التي ستطلق بين طلبة الدول الخليجية ستعمل على تقوية الروابط وتعزيز التواصل بين المبدعين في اللغة العربية على كافة المستويات، وإذكاء روح التنافس بين الطلبة المبدعين والموهوبين في مجال اللغة العربية لطلبة الدول الأعضاء، وتعزيز ثقة الطلبة المبدعين والموهوبين بأنفسهم في مجال اللغة العربية بما يملكونه من قدرات.

وأوضح الحمادي بأن مناهرات اللغة العربية هي مسابقات متفردة ستعمل على اكتشاف الطلبة المبدعين والموهوبين في مجال اللغة العربية وتوجيههم لاستثمار قدراتهم، والإسهام في تطوير مناهج وإستراتيجيات اللغة العربية بالدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج.

أسئلة عميقة غير نمطية تكشف مهارات التفكير العليا في مجال اللغة العربية، وتغطي المجالات الآتية: (مهارات الفهم القرآني، والإملاء والترقيم، والقواعد النحوية، والأدب والبلاغة، والكتابة) والرحلة الثانية وهي المقابلة الشفوية وتعد مقابلة شخصية تُجرى للمتأهلين من المرحلة الأولى في الاختبار التحريري. وأكد الدكتور عيسى الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة إلى أن المسابقة تشرف برعاية صاحب السمو حاكم الشارقة وتهدف في مجملها إلى تعزيز الولاء والانتماء للغة العربية في نفوس الناشئة، وتحفيز المواهب والإبداعات اللغوية المبكرة في مجال اللغة العربية لطلبة الدول الأعضاء.

ولفت في هذا الصدد بأن مناهرات اللغة العربية ستعقد في الشارقة بمقر المركز وسيجري عقد امتحان تحريري في الثامن عشر من شهر فبراير

من صباح أمس وهي وفود كل من قطر والسعودية وسلطنة عمان والبحرين والكويت. ويضم كل وفد ثلاثة طلبة مع مشرفه المرشح من وزارة التربية والتعليم من كل دولة خليجية مشاركة وتم اصطحاب الوفود المشاركة إلى مقر الإقامة بالشارقة، حيث تقدم المناهرات بالمركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة.

وسيجل فرسان اللغة العربية من الطلبة المرشحين من الدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج ضيوفاً على الإمارات في الشارقة للمنافسة على مجالات اللغة العربية بعد أن ترشحهم من الدول المشاركة بالمسابقة طبقاً لآلية عقد المسابقات والتصفيات النهائية داخل كل دولة واختيار الطلبة المتفوقين والمتميزين في مجال اللغة العربية.

وسيخضع المشاركون والمشاركات من قبل الدول الخليجية وكذلك من الإمارات إلى الاختبار في

•• الشارقة-الفجر:

برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة تنطلق فعاليات مناهرات اللغة العربية لدول الخليج في نسختها الخامسة لعام 2024م تحت شعار "بالعربية ... نبغ" والتي تستمر فعالياتها حتى الحادي والعشرين من شهر فبراير الجاري. وتأتي المناهرات ضمن برامج المركز للدورة (1444/1445هـ الموافق 2023/2024م)، وتسعى المسابقة إلى تعميق الولاء والانتماء للغة العربية باعتبارها إحدى أهم أدوات تعزيز الهوية الوطنية. واستقبل المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج وفود الدول المشاركة من الدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج وبدأ استقبال الوفود بمطارات الدولة

ضمن قائمة 15 ناشطاً بيئياً مشاركاً من مختلف دول العالم

القمة البيئية في اكسبوجر 2024 تستضيف الناشط البيئي زعيم قبيلة يانومامي الأمازونية

ولفت السويدي إلى أن استضافة نخبة من المصورين وأصحاب الاختصاص والخبرة والناشطين ومناصري القضايا البيئية على منصة واحدة، يساهم في تبادل المعارف والخبرات لتعزيز التقارب العالي والتعاون لضمان ترسيخ مفهوم ومقومات حماية البيئة، ونقل رسالتهم البيئية إلى العالم.

ويقدم المشاركون في القمة البيئية المقرر انعقادها يوم 29 فبراير الجاري ضمن فعاليات "اكسبوجر"، طروحاتهم المناصرة للبيئة من خلال تجاربهم في التصوير،



•• الشارقة-الفجر:

يستضيف المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر" بنسخته الثامنة الناشط البيئي جونيور هيكتوراري، زعيم قبيلة يانومامي في الأمازون ضمن فعاليات "القمة البيئية" في المهرجان الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة في 28 فبراير حتى 5 مارس في مركز اكسبو الشارقة.

وتبرز القمة البيئية الجهود الحديثة التي يبذلها جونيور هيكتوراري، بوصفه نموذجاً لمن أحدثوا تأثيراً في حماية البيئة، حيث انضم منذ شبابه إلى الناشطين المناصرين لقضية حماية الأمازون، بوصفه رئيساً لـ "جمعية يانومامي" و "مجلس صحة الضواحي المحلية لسكان الأصليين"، وكافح في

والمعارض والجلسات النقاشية لتعزيز الممارسات الصديقة للبيئة ونشر الوعي بالقضايا البيئية،

بما يحاكي جهود دولة الإمارات العربية المتحدة المناصرة للبيئة ويعكس رؤيتها في الاستدامة.

كيندريك.

وأكدت سعادة علياء السويدي، مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، التزام المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر" بتنظيم "القمة البيئية" التي تتضمن العديد من الفعاليات

حول القضايا البيئية الملحة، منهم تشارلي هاميلتون جيمس، وفلوريان شولتز، وكاثي موران،

وبيث والد، وكيلي يويان، وساندش كادور، وميلودي منيسي، وكارابو ماغاكين، وريغمو ماثيولا، ومايك

وتضم قائمة ضيوف النسخة الثالثة من "القمة البيئية" في "اكسبوجر 2024" 15 متحدثاً، منهم عدد من المصورين العالميين ودعاة الحفاظ على البيئة، الذين يشاركون في عدد من النقاشات والعروض التقديمية

إزالة الغابات بسبب العمليات الجائرة غير القانونية لاستخراج الذهب والمعادن، وما نجم عنها من آثار كارثية على البيئة الطبيعية والسكان الأصليين في منطقة ألتو أجري رورايما (شمال البرازيل).



منوعات الحجر 27



ياسر جلال بطل مسلسل «جود»

أيام قليلة وينطلق الماراثون الرمضاني الذي يشهد عرض العديد من المسلسلات التلفزيونية، وينتظر الكثير من عشاق الدراما مسلسل «جود» بطولة ياسر جلال، والمكون من ١٥ حلقة، وهو من تأليف أنور عبد المغيث، ومن إخراج إسلام خيرى، وافتتاح ميديا هب – سعدى وجوهر وأروما استديوز للمنتج تامر مرتضى.

وتجسد الفنانة ياسمين رئيس خلال العمل دور شهرزاد أمام النجم ياسر جلال الذي يجسد دور شهريار، وياسمين رئيس ليست الأولى التي تجسد دور شهرزاد فقد سبقها الكثير من الفنانات لهذه الشخصية.

10 فنانات جسدن دور شهرزاد قبل ياسمين رئيس



نيكول سابا
قدمت الفنانة نيكول سابا دور شهرزاد في ألف ليلة وليلة عام 2015، حيث دارت أحداثه من قلب حكايات كتاب (ألف ليلة وليلة) الشهير، ينتقم الملك (شهرزاد) لشراف العائلة بأن يتزوج كل يوم امرأة جديدة ثم يقتلها في الصباح الباكر حتى يأتي الدور على (شهرزاد) التي تتميز ببراعتها في سرد الحكايات مثلما كانت والدتها الراحلة، وهو ما يجذب انتباه شهريار، فيقرر الإبقاء على حياتها، وهو الأمر الذي يغير من سير الأمور في المملكة بأسرها.

ريهام عبد الغفور
قدمت الفنانة ريهام عبد الغفور شخصية شهرزاد في مسلسل مش ألف ليلة وليلة عام 2010، ودارت أحداثه حول كتاب ألف ليلة وليلة، ولكن بإعادة صياغة للأحداث، حيث ترى الزوجة شهرزاد حلم يتكرر معها، وفسرته لها العرافة أن التقي لها مع زوجها يومان فقط وبعدها سوف تلقى نفس مصير سابقاتها من النساء، مما يجعلها ترسم خطة لتجنب هذا المصير.

والتي تقصها (شهرزاد) على الملك (شهرزاد) في جو مليء بالخيال والمغامرات والإثارة.

ثيلى
قدمت الفنانة الكبيرة ثيلى، دور شهرزاد في مسلسل ألف ليلة وليلة، ضوء المكان ويدور التمام، عام 2000، وتدور قصته حول " ضوء المكان " أميرة جزيرة الماس التي تترث عن أبيها المملكة، ولهذا يتقدم إليها العديد من الخطاب من كل البلاد ولكنها ترفض بشدة لأنها تعلم أنهم يطمعون في ثرائها، حتى تعلم بأن فارس أحلامها في بلد آخر وهو جزيرة الصبار، وفارس أحلامها هو بدر التمام، يعشق العلم

1991، والقصة مقتبسة من الرواية الخيالية العربية الشهيرة والتي تحمل نفس الاسم. وتحكي عبرها شهرزاد (إيمان الطوخي) إلى شهريار (يوسف شعبان) عدة حكايات شيقة منها (الصيد، المارد، الأربع سمكات، ست الحسن، الشاطر حسن، الملك يونان، الحكيم رويان، السبع بنات، القضاء والقدر، بنت السلطان والأمير المسحور).

ثيلى علوي

قدمت الفنانة ثيلى علوي شخصية شهرزاد في مناسبتين، الأولى ضمن فوايزر فطوطة مع سمير غانم، ولعب سمير وقتها دور شهريار في عام 1982، أما المرة الثانية فكانت في 1992، حين قدمت ثيلى دور شهرزاد في مسلسل تلفزيوني بعنوان ألف ليلة وليلة مع سمير غانم أيضا.

آثار الحكيم

قدمت الفنانة آثار الحكيم دور شهرزاد في مسلسل ألف ليلة وليلة: السندباد، عام 1994، ودارت أحداثه حول الرواية الخيالية المشهورة (ألف ليلة وليلة)، حيث تحكي قصة (الشاطر حسن) في إطار من الخيال، ويظهر عدد من الشخصيات المختلفة في الرواية.

دلال عبد العزيز

قدمت الفنانة الراحلة دلال عبد العزيز دور شهرزاد في مسلسل ألف ليلة وليلة: فضل الله وورثته عام 1996، وتناول هذا الجزء من المسلسل الخيالي (ألف ليلة وليلة) قصة حملت عنوان (فضل الله وورثته)، ورافقهما عن بعضهما، والمغامرات التي يتعرضون لها حتى اجتماعهم مرة أخرى.

بوسي

قدمت الفنانة بوسي، دور شهرزاد مرتين، حيث قدمتها عام 1998 في مسلسل ألف ليلة وليلة: ذات الخال، والذي يستعرض العمل ثلاث حكايات أسطورية للأمير شيرين ونورهان من خلال حكايات شهرزاد لشهريار. كما قدمت بوسي الشخصية أيضا في مسلسل ألف ليلة وليلة: ذات المال، عام 1999، حيث دارت أحداثه حول قصة الأمير (قمر الزمان) مع (نورسين) في جزيرة النوبهار.

نجلاء فتحي
قدمت الفنانة نجلاء فتحي شخصية شهرزاد في مسلسل ألف ليلة وليلة عام 1984، حيث يتزوج شهريار (حسين فهمي) في كل ليلة من فتاة جديدة ليقتلها مع مطلع الصباح. وحين يأتي الدور على شهرزاد (نجلاء فتحي)، تسحره وتخلب عقله بمخزونها الهائل الذي لا ينضب من الحكايات المشوقة التي تسردها عليه كل ليلة حتى مطلع الصباح، فيؤجل كل يوم قتل شهرزاد إلى اليوم الذي يليه.

شهرهان



تواصل تصوير مشاهدنا في مسلسل "جود"

هنادي مهنا فتاة شعبية في "عتبات البهجة" رمضان المقبل

تجسد الفنانة هنادي مهنا دور فتاة تعيش في حي شعبي وتظهر متردية الحجاب خلال أحداث مسلسل "عتبات البهجة" مع الفنان الكبير يحيى الفخراني والمكون من ١٥ حلقة والمقرر عرضه في شهر رمضان المقبل ٢٠٢٤، حيث تواصل هنادي التصوير مع أسرة العمل على قدم وساق للانتهاء من العمل مع حلول شهر رمضان حسب الخطة التي وضعها القائمون على العمل.

العزيز مخيون، علي صبحي، وليد فواز، ياسر الطوبجي، أحمد كشك، جيهان شمشري، عايده رياض، وليد فواز، محمود البزاوي، مجدى بدر وعدد آخر من الفنانين، وتأليف أنور عبد المغيب وإخراج إسلام خيرى.

وعرض لهنادي مهنا مؤخراً في السينمات فيلم "أنا وابن خالتي" بطولة سيد رجب، بيومي فؤاد، هنادي مهني، ميمى جمال، سارة عبد الرحمن، إسماء رخا، والمطرب علي لوكا، وضيف الشرف إنعام سالوسة، انتصار، سليمان عيد، الإشراف على الكتابة دعاء عبد الوهاب وسيناريو وحوار عمرو أبو زيد ومن إخراج أحمد صالح. وقدمت هنادي مهنا في رمضان الماضى مسلسل "كشف مستعجل" من 15 حلقة، من بطولة محمد عبد الرحمن، مصطفى خاطر، هنادي مهنا، إلهام وجدي، ميمى جمال، أشرف عبد الغفور، ثيلى عز العرب، محمد لطفي ومحمد علي رزق، وهو من تأليف إيهاب بليل وإخراج شادي الرملي وإنتاج كريم أبو ذكري.

مسلسل "عتبات البهجة" بطولة الفنان الكبير يحيى الفخراني، جومانا مراد، صلاح عبد الله، عنية، خالد شباط، صفاء الطوخي، هنادي مهنا، سما إبراهيم، هشام إسماعيل، وفاء صادق، حازم إيهاب، يوسف عثمان، ثيلى عز العرب، علاء مرسى، علاء زينهم، محسن منصور، وعدد كبير من الفنانين.

وفى سياق متصل تواصل هنادي مهنا تصوير مشاهدنا في مسلسل "جود" المقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، والعمل إنتاج شركتى ميديا هب سعدى - جوهر وأروما برعاية المتحدة للخدمات الإعلامية، وبطولة ياسر جلال، نور اللبنانية، ياسمين رئيس، أحمد بدير، هنادي مهنا، وفاء عامر، عبد



الفكر

كيف نتجنب مضاعفات نزلات البرد؟

لذا لا ينبغي خفض درجة الحرارة إلا إذا كانت أعلى من 38,5 درجة. ووفقا للبروفيسور كراسنوف، لمساعدة الجسم في مكافحة العدوى يجب البقاء في الفراش، ومن الضروري الابتعاد عن مشاهدة التلفزيون والأجهزة الأخرى لأنها تفاقم الصداع. كما يجب الإكثار من شرب السوائل وخاصة المحتوية على البوتاسيوم- مغلي الشمش الجفف أو الزبيب، لأنها تساعد على إخراج السموم من الجسم، واتباع تغذية صحية: فمثلا يساعد مرق الدجاج على استعادة القوة لأنه يحتوي على البروتين، ومغذي للجسم.

ومن جانبه يضيف الدكتور ألكسندر مياسنكوف، يرتفع تركيز البول في حالات جفاف الجسم ويخرج بصعوبة، ما يشكل خطورة على الجسم. لذلك يجب استشارة الطبيب وبالإضافة إلى ذلك مراقبة نسبة الأكسجين بالدم. ويقول: «يجب الانتباه إلى درجة الحرارة، وكيف تبقى مرتفعة ولا تنخفض. وحتى إذا كانت نسبة تشبع الدم بالأكسجين 92 بالمئة باستمرار، فهذه إشارة خطر بالفعل».. ولكن في نفس الوقت يجب ألا ننسى أن ارتفاع درجة حرارة الجسم هو رد فعل وقائي للجسم،

يزداد في موسم البرد عدد المرضى، منهم من يرقد في المستشفى ومنهم من يتعالج في المنزل. فمتى يمكن علاج المريض في المنزل ومتى عليه طلب المساعدة الطبية فورا؟ يشير البروفيسور فيكتور كراسنوف رئيس قسم الأمراض المعدية في جامعة الفولغا للبحوث الطبية، إلى أن الأمراض الناجمة عن عدوى فيروسية تتطور بصورة مختلفة، لذلك يجب في حالات أول- ارتفاع درجة حرارة الجسم عدة أيام إلى 39 درجة وأكثر. وثانيا- في حالة ظهور مضاعفات بكتيرية أو جفاف الجسم، علاج المريض في المستشفى.



اكتشاف طريقة جديدة لعلاج سرطان الدم

اكتشف فريق علماء دولي طريقة حديثة لعلاج سرطان الدم، باستخدام فئة جديدة من الأدوية تسمى إيمييتيلستات. وتشير مجلة Cancer Nature، إلى أن الباحثين ركزوا اهتمامهم خلال الدراسة التي استمرت 20 عاما، على دراسة صنف جديد من الأدوية التي تسمى إيمييتيلستات (Imetelstat)، التي أظهرت فعالية في تدمير خلايا سرطان الدم في ظروف المختبر. فقد اتضح أن المادة تسبب نوعا جديدا من أنواع موت الخلايا المبرمج يعتمد على الحديد- الاستماتة الحديدية، Ferroptosis، الذي تم اكتشافه مؤخرا. ويمكن الخبراء من إثبات هذه العملية لأول مرة في عينات من خلايا الدم السرطانية. يدخل دواء الإيمييتيلستات إلى خلايا سرطان الدم ويتفاعل مع إنزيمين مهمين ينظمان استقلاب الأحماض الدهنية، ما يؤدي إلى تمزق الأغشية الخلوية، وبالتالي موت الخلايا السرطانية في حالة سرطان الدم النخاعي الحاد. وتعتبر خيارات العلاج الجديدة مهمة بصورة خاصة للمرضى الذين لم يستجيبوا للعلاجات التقليدية. بالإضافة إلى ذلك، من الممكن استخدام الدواء لعلاج أنواع أخرى من السرطان. وقد بدأ العلماء حاليا المرحلة الثانية من التجارب السريرية على المرضى الذين يعانون من سرطان الدم النخاعي الحاد.

أعراض «غير نمطية» لمشكلات في القلب

يعرف الكثيرون الأعراض النمطية لأمراض القلب مثل الألم في الصدر وضيق التنفس. ولكن هناك أعراض أقل وضوحا يجب الانتباه لها أيضا. وتشير الدكتورة ماريا زيبيليان أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية في مقابلة مع Ru.Gazeta، إلى أن الصداع الذي يتركز في المنطقة القذالية، هو العلامة الوحيدة أحيانا التي تشير إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم. لذلك في هذه الحالة يجب قياسه. وتقول: «يمكن أن تكون الدوخة والإغماء مرتبطة بمشكلات في القلب، وخاصة عدم انتظام ضربات القلب، حيث يضطرب امداد الدماغ بالدم في بعض أنواع عدم انتظام ضربات القلب، ما يؤدي إلى الشعور بالدوخة وحتى فقدان الوعي المؤقت». وتشير الطبيبة إلى أن الشعور بالألم في الجزء العلوي من البطن قد يشير أيضا إلى مشكلات في القلب. وتقول: «لا يرتبط الألم في الجزء العلوي من البطن دائما باضطرابات الجهاز الهضمي. لأنه في بعض الأحيان يمكن أن يشير إلى ألم في القلب، ينتشر عبر الأعصاب ويسبب عدم الراحة في الجزء العلوي من البطن». ووفقا لها، يجب عدم تجاهل الأورام الصفراء (لويحات أو عقد صفراء تحت الجلد تتشكل بسبب تراكم الكوليسترول) كالتي تظهر في منطقة الجفون. وتقول: «لأنها يمكن أن تكون علامة على ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، الذي هو أحد عوامل الخطر لتطور أمراض القلب. وتشير الأخصائية إلى أن الألم في عضلات الساق عند المشي، وتصلب الشرايين، وتساقط شعر الساقين كل هذه الأعراض يمكن أن تتراقف أيضا مع ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، وترسبه في شرايين الساقين (تصلب الشرايين). ووفقا لها، لا تشير العلامات المذكورة أعلاه إلى مشكلات في القلب دائما، لأن ظهورها قد يكون مرتبطا بعوامل أخرى. لذلك من الأفضل استشارة الطبيب لتحديد السبب الرئيسي وعلاجه.



المثلة الأسترالية مارجوت روبي لدى حضورها حفل غداء المرشحين لجوائز الأوسكار في فندق بيفرلي هيلتون، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الجزر



ينتمي الجزر إلى العائلة الخيمية، ويوجد منه عدة أنواع، فمنه الأصفر والأحمر ، ولقد عرفه الإنسان منذ القدم، وأطال الأطباء القدامى في سرد فوائد الجزر. - بذور الجزر غنية بفيتامينات ب ، ج ، د ، هـ وبعض الأملاح المعدنية منها الكبريت والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والحديد. - تؤكل الثمرة طازجة أو مطهوة. - الجزر غني بفيتامين (أ) الذي ينتج منه الكاروتين المهم لتقوية العين . ويزيد الجزر من مقاومة الجسم للأمراض المعدية ، ويفيد في حالات فقر الدم والضعف العام والجزر مهم جدا لتغذية الأطفال؛ فهو يساعد على نمو الجسم ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض ويعطى الجزر للجسم حاجته من البوتاسيوم الذى يسبب نقصه تهيج الأعصاب. ويستعمل في علاج القروح والتسلخات الجلدية، وذلك بمزج كمية من العصير مع 8 أضعاها من مسحوق الفحم، ويترك المزيج لمدة 24 ساعة للتخمير قبل الاستعمال، ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح النتننة الجزر مهم جدا لتغذية الطفل، فهو يساعد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.

سؤال وجواب

• كم مرة تطرف (ترمش) العين ؟

- تطرف عين الانسان حوالى مرة كل خمس ثوانى . و إذا حسبنا ان الانسان يكون مستيقظا 16 ساعة في اليوم فيكون المعدل حوالى 11500 مرة في اليوم أو 4.2 مليون مرة في السنة

• لماذا أصبح لون كوكب المريخ أحمر؟

- بسبب احتواء سطحه على كميات كبيرة من أكسيد الحديد (الصدأ).

• أي من المعادن ليس لونها فضي؟

- معدن الذهب ومعدن النحاس.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموج لها تأثير سام على الإنسان ... و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة ... كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمزات القلبية ... فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم ... و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبين والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً .

قصة السمكة والصيد

خرج الصيداء إلى البحر كما هي عادته كل يوم ورمى شبابه أكثر من مرة لكنه لم يخرج الا ببضع سمكات احدهما غريبة عجيبة لم ير مثلهما لقد كانت سمكة فضية تبترق تحت اشعة الشمس فلا تستطيع العين النظر اليها كثيرا فقال الصيداء الطيب سبحانه ربى ما اعظمك ومد يده إلى السمكة التي تتلوى وسط الاسماك وقال انطلقني فحرام ان اضحك فوق النار لتكوني غداء وشواء ويا للعجب فقد سمع صوتا يقول اشكرك ايها الصيداء الطيب فقال سبحانه يا ربى سمكة تتكلم اذهبي اذهبي فقالت لا اريد اولا ان اعطيك مكافأة فقال اذهبي انت حرة لوجه الله الكريم وعندما حكى لزوجته ما حصل ..نهزته الزوجة القاسية بشدة وغلاظة وقالت ارجع للبحر مر اخرى وناد عليها واطلب مكافأة ايها الزوج الفاضل الخايب فذهب المسكين إلى البحر ونادي على السمكة الفضية التي اطلت عليه من الماء لتقول اعرف ماذا حدث لا تحكي شيئا سأبلي لك ثلاث طلبات فقط واحذر زوجتك منى عد الان وستجد مفاجأة في انتظارك وعاد ليجد بيته الخشبي قد اصبح جميلا لكن الزوجة الطماعة صرخت وقالت اريد نولا ينسج الحرير والصوف وقطيعا من الماعز وحظيرة مليئة بالدجاج هيا يا زوجي العزيز اذهب هيا فذهب المسكين إلى البحر ليجد السمكة في انتظاره وقالت عد إلى بيتك وستجد ما طلبته زوجتك هناك وعاد بالفعل ووجد ماطلبت زوجته لكنها صرخت فيه مرة ثالثة وقالت عد اليها واطلب منها الذهب والفضة والجواهر فقال الصيداء المسكين لقد حذرت انها لن تلبى الا ثلاث طلبات فاعلمى هذا طلبك الثالث بسيط وكفانا ما نحن فيه ولنحمد الله فقدفته بكرة للصوف وصرخت فيه اذهب ايها الطائش فعاد ووجد السمكة في انتظاره وقالت حان الان وقت الراحة عد إلى بيتك ارجوك وعاد ليجد معزة كبيرة تجلس قرب النول تغزل الحرير ولما رآته صرخت فيه فقال لها ايتهنا القاسية اصرخي مرة ثانية وستكون السكين في انتظارك فسكتت وكانت هذه اخر مرة تصرخ فيها وبقيت على حالها حتى جاء لص يوما فسرقها وباعها لأحد الاغنياء لتكون غداء وشواء.

مساحة للتلوين

