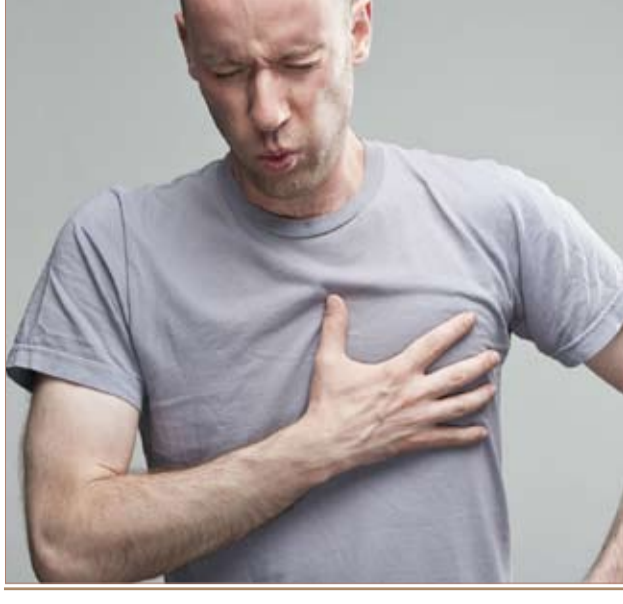


مستشفيات الظفرة تعالج مريضة عمرها 20 عاماً من الشلل النصفي



شيرين:
لن أضحى بتاريخي الفني من أجل دور



نوع من التمارين قد يزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية

مرض السكري مهدد
بالإصابة بـ قدم شاركو

قالت الرباطية الألمانية لأطباء العظام إن قدم شاركو (Charcot foot) هو أحد أنواع اعتلال المفاصل، الذي يصيب في الغالب الأنسجة والعظام والمفاصل في منطقة القدم والكاحل. وأضافت الرباطية أن هذا المرض، الذي تمت تسميته على اسم مكتشفه طبيب الأعصاب الفرنسي "جان مارتن شاركو"، يعتبر أحد مضاعفات مرض السكري، لذا يعرف أيضاً باسم "اعتلال المفاصل السكري"، وهو ينتج عن الاعتلالات العصبية الطرفية والمركزية، التي تؤدي إلى فقدان الإحساس بالأعصاب الحسية في القدم. وتمثل أعراض قدم شاركو في احمرار المنطقة الجلدية المحيطة بالمفصل والمصاب وتكون وذمة حول المفصل وخلع جزئي بالمفصل. وفي الحالات المتقدمة تحدث تشوهات مستديمية في القدم، كما قد تحدث تقرحات. ويتم علاج قدم شاركو بواسطة الأدوية، التي تقلل من تحلل الكالسيوم من العظام مثل عائلة البيسفوسفونات لتسهيل التئام الكسور في عظام القدم والكاحل وتجبير القدم والكاحل واستخدام دعامة المشي لتخفيف الضغط على القدم. كما قد يتم اللجوء إلى الجراحة عند وجود تشوهات في المفاصل والعظام. وفي الحالات الشديدة، التي لا يمكن علاجها بالطرق العلاجية المتاحة، وعند حدوث تقرحات دائمة لا يمكن شفاؤها، يتم اللجوء إلى بتر القدم.

عدسات لاصقة لجل
مشكلات السمع

شمة أسباب عديدة قد تؤدي إلى معاناة مستمرة مع ضعف السمع، منها الظروف المرئية، فقدان السمع، انقباض الأوعية الدموية، والتشوهات. وللغالبية على هذه المعاناة، طورت شركة "فيبروسونيك" الألمانية سماعة جديدة لاصقة ومبتكرة مزودة بمكبر صوت مدمج توضع مباشرة على طبلة الأذن، وتمتيز بقدرتها الفائقة على حل مشكلات السمع. وبحسب الجمعية الألمانية لضعف السمع، يعني حوالي 15 مليون ألماني من ضعف السمع، وفي حالات عديدة منها، يمكن للمعينات السمعية التقليدية تحسين القدرة السمعية، وتقليل صعوبات الحياة اليومية.



الكلام أثناء النوم . أسبابه وبعض النصائح لعلاجه

ولا يدرك الشخص أنه يتحدث أثناء نومه إلا من المحيطين به، وقد يكون الكلام عبارة عن همهمة أو التحدث بلغة مختلفة، أو أحياناً جملة كاملة. وقد يخشى بعض الأشخاص من احتمال إفساء الأسرار أو الأفكار السرية عن غير قصد، إلا أن الباحثين يفترضون أن الكلام أثناء النوم يتركز على الحياة اليومية، ولا يعتبر هذا النوع من اضطرابات النوم خطيراً على الصحة. بحسب ما نشره موقع (مايكروسوفت نيوز). غالباً ما تظهر هذه الحالة لدى الأطفال والرجال أكثر من النساء، ويعلم العامل الوراثي دوراً في التحدث أثناء النوم، فإذا كان أحد الوالدين يتحدث أثناء نومه فهناك احتمال كبير أن يحدث ذلك أيضاً. إلى جانب العامل الوراثي هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمالية التحدث أثناء النوم منها:

- استخدام بعض الأدوية.
- قلة النوم بشكل عام.
- ارتفاع درجة الحرارة (الحمى).
- الضغوطات النفسية والتوتر والقلق.
- استهلاك الكحول والتبوتين.
- الإرهاق والتعب الشديد قد يصيبان الإنسان بالهلوسة والمهممة أثناء النوم.
- من جهة أخرى، قد يميل الأشخاص الذين يعانون عموماً من الأرق ويسببون أثناء النوم إلى التحدث أثناء نومهم أكثر من غيرهم. بحسب ما نشره موقع (هيلث لاين) الأمريكي.

علاج التحدث أثناء النوم

لا ينطوي التحدث أثناء النوم على أي عواقب سلبية على الصحة، لهذا السبب لا ضرورة في أن تتم معالجته. ومع ذلك، قد تؤدي هذه الظاهرة إلى مشاكل مع الشريك إذا كنت تتحدث كثيراً أثناء نومك لدرجة الإزعاج. فإذا كنت لا ترغب بالنوم في غرفة منفصلة إليك بعض النصائح:

ينصح بالاسترخاء والابتعاد عن الضغوط النفسية، وعدم التفكير في المشكلات قبل النوم. إضافة إلى تجنب الوجبات الثقيلة والكبيرة في وقت متأخر من الليل، وتجنب الكحول والكافيين والسجائر ليلاً.

وقد تساعد اليوغا وممارسة التمارين الرياضية يومياً على الاسترخاء أيضاً. كما ينصح بإنشاء روتين يومي وطقوس للنوم لأخذ قسط كافٍ من النوم والالتزام بنظام غذائي صحي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات، والأملاح الغذائية، والمعادن، التي تمنح الجسم الطاقة والراحة.

ثلاث تقنيات للتنفس من أجل نوم هادئ وعميق

يعاني الكثيرون من صعوبة في النوم أو من اضطرابه بسبب ضغط العمل أو مشاغل الحياة. وضع يدفع البعض لتناول حبوب النوم. ولكن الخبراء ينصحون بثلاث تقنيات للتنفس من أجل نوم أفضل. تعرّف عليها في المقال.

عندما تقضي ساعات طويلة من العمل المرهق فإنك ذلك يؤثر عليك في الليل أثناء محاولة الاسترخاء والنوم. وبسبب الإرهاق وضغط العمل ومشاغل الحياة الكثيرة يعاني الكثيرون من صعوبة في النوم أو من اضطرابه. وفي اليوم الموالي يكون الشخص متعب المزاج ويواجه مشاكل في التركيز أثناء عمله.

لكن الخبراء يؤكدون أنه يمكننا التغلب على الأرق من خلال تقنيات تنفس بسيطة، تجلب الهدوء والتخلص من

أسباب تدفعك لتناول القرع بانتظام

من المعروف أن الفواكه والخضروات، تعزز المناعة وتبني صحة جيدة، عند تناولها طازجة. إحدى هذه الفواكه التي تؤكل كخضروات عندما تتضخ هي القرع. وبحسب أخصائي التغذية ريان فرناندو، فإن القرع منخفض السعرات الحرارية وغني بالألياف ويحتوي أيضاً على نسبة عالية من الماء تساعد في الحفاظ على سلامة الهضم، مما يساعد بدوره في الحفاظ على وزن صحي للجسم. فيما يلي أهم فوائد القرع، وفق ما أوردت صحيفة إنديان إكسبرس:

القرع هو فاكهة منخفضة السعرات الحرارية وغنية بالماء والألياف والعناصر الغذائية المفيدة الأخرى. يستخدم بشكل شائع في الطب التقليدي للوقاية من الأمراض المختلفة أو علاجها كما أنه يعد إضافة متعددة الاستخدامات للعديد من الأطباق.

بحسب الدكتور ريان فرناندو، يحتوي القرع على خصائص تساعد في تحسين مناعة جسم الإنسان، ناهيك عن تأثيره الفعال في تعزيز الرؤية والمقدرة البصرية. يقول الدكتور فرناندو، إن القرع له مفعول سحري في الجهاز الهضمي، إذ أنه يساعد على الهضم وإزالة السموم من الجسم، لذا فإنه يعتبر فاكهة مثالية لإنقاص الوزن.

هذه الأعراض تنذر بسرطان المثانة

قالت الرباطية الألمانية لأطباء المسالك البولية إن اللون الأحمر للبول ينذر بالإصابة بسرطان المثانة، حيث إنه يشير إلى وجود دم في البول. وأضافت الرباطية أن الأعراض الأخرى لسرطان المثانة تشمل الرغبة الملحة في التبول والشعور بألم أثناء التبول ونزول كميات قليلة من البول في شكل قطرات. وأشارت الرباطية إلى أن التدخين يعد أبرز عوامل الخطورة المؤدية لسرطان المثانة وكذلك التعرض للمواد الضارة مثل الزرنيخ والتهايات المثانة الزمنة، إلى جانب التقدم في العمر والتاريخ العائلي للإصابة بسرطان.

ويشمل علاج سرطان المثانة العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والجراحة لاستئصال الخلايا السرطانية. وفي الحالات الشديدة يتم استئصال المثانة بأكملها وللجوع بعد ذلك إلى بناء مثانة جديدة من أجل تصريف البول.

وللوقاية من سرطان المثانة، ينبغي الإقلاع عن التدخين مع اتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفواكه ذات الألوان المختلفة. حيث تسهم مضادات الأكسدة الموجودة في الخضروات والفواكه في الحد من خطر الإصابة بسرطان.

اختبار دم يكشف 50 نوعاً من السرطان

أظهر اختبار دم بسيط، يخضع للتجريب من جانب هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، نتائج مبشرة في الكشف عن 50 نوعاً من السرطان بمجرد قطرة دم واحدة، وبقدر عالية. وبحسب العلماء الذين يجربون الاختبار، فإنه قادر على رصد السرطان قبل ظهور أي أعراض للمرض، لافتين إلى أنه يستهدف بشكل رئيسي الخبيرين للإصابة بالمرض القاتل، بما فيهم الأفراد الذين تبلغ أعمارهم 50 عاماً وأكثر.

ويبحث الاختبار الذي طوره شركة Graill التي تتخذ من الولايات المتحدة الأمريكية مقراً لها، التغيرات الكيميائية في أجزاء من الشيفرة الجينية (الحمض النووي الخالي من الخلايا)، والتي تنسرب من الأورام إلى مجرى الدم.

وحسبما ذكرت صحيفة "دي غارديان" البريطانية، فقد حلل العلماء أداء الاختبار مع 2823 مصاباً بالسرطان و1254 شخصاً غير مصاب، ووجدوا أن نسبة الخطأ كانت في حدود 0.5 في المئة. وتمكن الاختبار من تحديد الأنسجة المصابة بالسرطان، بنسبة 88.7 في المئة لدى الحالات.

كيف تختارين الماسك المناسب لنوع شعرك؟

تعد الماسكات بمثابة سر الصحة والجمال للشعر بشرط استخدام الماسك المناسب لطبيعة الشعر وتطبيقه بشكل سليم. وأوضحت مجلة "Instyle" أن ميزة الماسك تتمثل في أن مواده الفعالة تتوغل داخل جذور الشعر، ومن ثم تعمل على تقوية بنيته وتحميه من الأضرار المتمثلة في التقصف والتساقط. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن كل نوع شعر له طبيعته الخاصة، ومن ثم يحتاج إلى ماسك خاص ليلاحيته، فعلى سبيل المثال يحتاج الشعر المجهد بشدة إلى ماسك غني بالمواد الفعالة، التي تعمل على إصلاحه والجلف.

ومن هذه المواد الفعالة الألوفيرا، التي تساعد على تهدئة فروة الرأس، وزيت الأرجان، الذي يعمل على تغذية الشعر، وزيت الجوجوبا، الذي يساعد على تجديد الخلايا، بينما تعمل زيده الشيا وزيت اللوز وزيت الأفوكادو على ترطيب الشعر.

ويحتاج الشعر الدهني إلى ماسك يحتوي على مادة فعالة تعمل على امتصاص الدهون الزائدة دون أن تتسبب في جفافه مثل غبار الحمم البركانية (اللافا).

ويحتاج الشعر الخفيف إلى ماسك يحتوي على فيتامين B5، والذي يساعد على تكثيف، بينما يحتاج الشعر المصبوغ إلى ماسك يحتوي على مادة فعالة تعمل على تقوية بنية الشعر مثل جلوكونات الزنك أو الأحماض الأمينية.

المباغلة بتنظيف أسنانك يجعلها أكثر اصفراراً

تبدأ الأسنان بشكل طبيعي في التحول إلى اللون الأصفر بمرور الوقت بغض النظر عن مقدار الاهتمام الذي توليه لصحة أسناننا. وعندما يصبح اللون الأصفر ملحوظاً، فإن إحدى الاستجابات الطبيعية هي تنظيف الأسنان بشكل أكثر شمولاً على أمل أن تتمكن من إزالة البقع الصفراء واستعادة لونها الطبيعي. لكن طبيب أسنان حذر في مقطع فيديو على تيك توك من أن القيام بذلك سيؤدي في الواقع إلى زيادة الاصفرار.

ونشر الطبيب عبر حساب Doctortristanpeh على تيك توك مقطع فيديو تحت عنوان "لنتكشف لماذا لدينا أسنان صفراء"، قال من خلاله أن التنظيف بقوة أكبر لن يؤدي إلى إزالة اصفرار الأسنان.

وأوضح الطبيب أن الطبقة الخارجية للأسنان، المعروفة باسم المينا بيضاء اللون، أما الطبقة التالية تحتها، والمعروفة باسم العاج، فهي صفراء. وإذا تأكلت المينا، سيبدأ اللون الأصفر في الظهور من خلالها، وفرك الأسنان بقوة أكبر لن يؤدي إلا إلى تفاقم المشكلة.

طفلك مصاب بالقمل؟
هذه النصائح تهملك

قال معهد الجودة والاقتصاد في القطاع الصحي إن إصابة رأس الطفل بالقمل تستلزم بقاء الطفل في المنزل وعدم الذهاب إلى رياض الأطفال أو المدرسة حتى يتم التخلص من القمل، وذلك لمنع انتقال القمل إلى الأطفال الآخرين.

وأضاف المعهد الألماني أنه ينبغي غسل الأمشاط والفرش ومشابك الشعر بالماء الساخن والصابون وعدم استخدامها لمدة أيام، كما ينبغي غسل البياضات والملابس والمناسف الخاصة بالطفل في الغسالة في درجة حرارة 60 درجة مئوية. وبالنسبة للدمى القماشية، فإنه ينبغي وضعها في كيس بلاستيكي مغلق لمدة 3 أيام.

وشدد المعهد على ضرورة القضاء على القمل فور ظهوره، موضحاً أنه يمكن القضاء على القمل بمنتجات الأوقا. تعمل على الجهاز العصبي لديه، والثانية تسد فتحات التنفس لديه. وتعتمد المادة الأولى على قاعدة نباتية كيميائية، بينما تعتمد المادة الأخرى على زيت السيليكون.



منوعات العقل

23

هناك العديد من الأسباب المحتملة لتساقط الشعر، سواء كانت خطيرة أو حميدة. وقد يكون الأمر مزعجا للغاية إذا بدأت في ملاحظة المزيد من الشعر على وسادتك أو رؤية بقع صلعاء في رأس المرأة. ويقول الخبراء إن النبا السار هو أن هناك أيضا العديد من الحلول لهذه المشكلة المزعجة. وفيما يلي خمسة أسباب شائعة لتساقط الشعر وكيفية إصلاحها.



هناك العديد من الحلول لهذه المشكلة المزعجة

5 أسباب قد تؤدي إلى تساقط الشعر



نظرا لحقيقة أنه يمكن أن يسبب تشوهات خلقية للنساء في سن الإنجاب. -إيلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP)، أثناء إجراء PRP، يتم حقن الصفائح الدموية من دمك في فروة رأسك، ما يساعد في تجديد الأنسجة ونمو الشعر لاحقا. -زراعة الشعر الجراحية: تتضمن حصاد شعر صحي وإعادة زراعته في مناطق تساقط الشعر.

5. داء الثعلبية: تقول باردي إن مرضا من أمراض المناعة الذاتية يسمى داء الثعلبية يتسبب في قيام الجسم بهجوم خلايا الشعر بشكل خاطئ، ما يؤدي إلى تساقط الشعر. وتؤثر هذه الحالة عادة، على من لديهم استعداد وراثي للإصابة بهذا المرض، ولكن يمكن أيضا أن يحدث بسبب



إذا كنت لا تحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية من نظامك الغذائي، فقد يؤدي ذلك إلى تساقط الشعر، كما تقول دينا ستراشان، طبيبة الأمراض الجلدية وخبيرة فقدان الشعر في Aglow Dermatology. وهذا أكثر شيوعا عند الأشخاص الذين يعانون من نقص في الزنك والحديد والبروتين. والبروتين على وجه الخصوص ضروري لنمو الشعر. وإذا كان جسمك يعاني من نقص في البروتين، فسوف يعطي الأولوية لاستخدام البروتين في وظائف الجسم الأساسية أكثر من نمو الشعر. ويمكن تحسين هذه الحالة من خلال الحصول على الفيتامينات المناسبة للمساعدة في نمو الشعر وسمكه وصحته العامة يمكن أن تحدد اختبارات الدم أي أوجه قصور قد تسرق تساقط شعرك.

4. الثعلبية ذكورية الشكل أو مرض صلغ وراثي: هذه الحالة شائعة للغاية وتصيب الرجال أكثر من النساء. وغالبا ما تكون الثعلبية ذكورية الشكل وراثية وتبدأ عادة في وقت ما بعد البلوغ وقبل سن الأربعين. وهناك خيارات عدة لعلاج الثعلبية ذكورية الشكل، بما في ذلك: -العلاجات التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الروجين؛ وهو علاج موضعي يعمل عن طريق تحفيز بصيلات الشعر وزيادة حجمها وجعل الشعر أكثر كثافة. -دواء فيناسترايد: وهو دواء يعطى بوصفة طبية يثبط الهرمون الذي يعيق نمو الشعر. وعادة ما يتم وصف الفيناسترايد للرجال والنساء بعد انقطاع الطمث فقط.

1. تساقط الشعر الكربي: تساقط الشعر الكربي، الذي يشار إليه أحيانا باسم التخلص من الإجهاد، هو سبب شائع لتساقط الشعر، كما تقول سوزان بارد، طبيبة الأمراض الجلدية المعتمدة من مجلس الإدارة في Vive Dermatology. وعندما تمر بفترة شديدة من الإجهاد العاطفي أو الجسدي، ينتقل جسمك إلى وضع البقاء على قيد الحياة. وتقول بارد إنه يوقف الوظائف غير الأساسية للحفاظ على العناصر الغذائية، ونمو الشعر هو شيء يراه جسمك غير ضروري. لذلك في العادة لن تعاني من تساقط الشعر إلا بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من فترة التوتر لأن عامل التوتر يستغرق وقتا لتغيير دورة الشعر. وتوضح بارد أن هذا يمكن أن يكون ناتجا عن العديد من الضغوطات، مثل: الحمى، والمرض، وضعف الغدة الدرقية، والجراحة، تغيير الدواء، والحمل أو النفاس، والضغوطات النفسية مثل تغيير كبير في الحياة. وهناك طريقتان لمعالجة تساقط الشعر الناتج عن تساقط الشعر الكربي، كما تقول بارد، بما في ذلك: -مكملات الشعر البيوتين، وهو نوع من فيتامين B، يمكن أن يساعد في تحسين نمو الشعر.

2. تصفيف الشعر: اعتماد أنماط التصفيف التي تشد فروة الرأس، مثل الكعكة الضيقة أو ذيل الحصان، تسبب ما يعرف بـ"ثعلبية الشد". وتحدث هذه الحالة لأن الشد المستمر للشعر يمكن أن يسبب تكسر الشعر وكذلك الالتهاب والتندب. ويمكن أن تؤدي ثعلبية

3. سوء التغذية:



نوع من التمارين قد يزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية

تعد النوبة القلبية حالة قاتلة، حيث يتم منع إمداد القلب بالدم فجأة. وغالبا ما ينصح خبراء الصحة بالقيام ببعض التمارين للحفاظ على صحة القلب. ويوصي الخبراء بممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية وتقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية.



الموت القلبي المفاجئ (SCD) لدى الأفراد المصابين بأمراض القلب الكامنة. كما توصلت دراسة كندية، شملت مشاركين الرياضيين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و45 عاما، إلى أن 74 حالة أصيبت بالسكتة القلبية المفاجئة من بين 18.5 مليون شخص، خلال سنوات المراقبة، ما أدى إلى حدوث 0.76 حالة لكل 100 ألف رياضي سنويا. وحدثت 16 حالة سكتة قلبية مفاجئة خلال الرياضات التنافسية، ونجا منها 44% في حين حدثت 58 حالة خلال رياضات غير تنافسية، ونجا منها 44% أيضا. وأظهرت الدراسات الحديثة أن حجم المجهود أو شدة التدريبات طويلة المدى مرتبطة بالعديد من حالات سوء التكيف القلبي المحتملة. وقالت مؤسسة "كليفلاند كلينك" إن التدريبات الشديدة طويلة الأمد والمنافسة في أحداث التحمل يمكن أن تؤدي إلى تلف القلب واضطرابات نظم القلب. وتابع الموقع الطبي: "الأشخاص الذين يعانون من عوامل الخطر الجينية معرضون بشكل خاص لهذه الحالة. ووجدت دراسة أجريت على عدائي الماراثون أنه حتى بعد الانتهاء من الجري الشديدة، تحتوي عينات دم الرياضيين على مؤشرات حيوية مرتبطة بتلف القلب. وعلاوة على ذلك، وجدت الأبحاث دليلا على أن التمارين عالية

ومع ذلك، هناك نوع من التمارين يمكن أن يزيد من مخاطر الإصابة بهذه الحالة المهددة للحياة. ووفقا لمراجعة نشرت في مجلة Circulation، فإن الأشخاص الذين يمارسون نشاطا ترفيهيا معتدلا الكثافة لمدة 150 دقيقة أسبوعيا لديهم خطر أقل بنسبة 14% للإصابة بأمراض القلب التاجية مقارنة بأولئك الذين لم يبلغوا عن ممارسة الرياضة. ورغم ذلك، قد يكون هناك ارتباط بين ممارسة الرياضة وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والنوبات القلبية أيضا. وهناك أدلة متزايدة على أن المستوى الشديد وطويل الأمد للمجهود قد تزيد من مخاطر الأحداث القلبية الحادة. ووجدت الدراسات عامل خطر محتمل لأحداث القلب والأوعية الدموية في المستقبل، بالنظر إلى الارتباط المعروف بين فرط النشاط وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي دراسة نشرت في US National Library of Medicine National Institutes of Health، تم إجراء مزيد من التحليل للتمرينات الشديدة على الآثار الصحية للقلب والأوعية الدموية. وأشارت الدراسة إلى أن: "التمارين عالية الكثافة يمكن أن تزيد بشكل حاد، وإن كان عابرا، من خطر السكتة القلبية المفاجئة (SCA) أو

الاتحادية للضرائب تنظم جلسات تفاعلية ضمن مبادرة حملة مسكني

•• أبو ظبي-وام

نظمت الهيئة الاتحادية للضرائب 3 جلسات تفاعلية - عبر تقنية "الاتصال المرئي" عن بُعد - ضمن مبادرة حملة "مسكني" التي تنفذها الهيئة بهدف نشر الوعي الضريبي بشأن إجراءات استرداد المواطنين لضريبة القيمة المضافة المدفوعة من قبلهم عن بناء مساكنهم الجديدة من خلال منصة "الخدمات الضريبية الإلكترونية" عبر الموقع الإلكتروني للهيئة التي تتميز بسهولة وسرعة تنفيذ الإجراءات. وأوضحت الهيئة أن جلسات "مسكني" التوعوية التي عقدت خلال النصف الأول من العام الحالي بمشاركة عدد كبير من المواطنين المعنيين باسترداد ضريبة القيمة المضافة عن بناء مساكنهم الجديدة تم خلالها توضيح خطوات الاسترداد عبر بوابة الخدمات الإلكترونية للهيئة بتقديم طلب الاسترداد مع المستندات الداعمة ولقي المواطن المؤهل للاسترداد رسالة إلكترونية بمطالبتة بتقديم المستندات اللازمة لاستكمال معالجة

الهيئة لطلب الاسترداد وبعد التحقق من المستندات يتم إخطار المواطن باستحقاقه والتأكد من تطابق مبلغ الاسترداد مع الفواتير الضريبية المقدمة ثم يتم تحويل مبلغ الاسترداد إلى الحساب المصرفي لمقدم الطلب بعد إبلاغه بالموافقة النهائية. وقال سعادة خالد علي البستاني مدير عام الهيئة الاتحادية للضرائب: "أتى مبادرة حملة "مسكني" التي أطلقتها الهيئة مؤخراً في إطار خطط الهيئة لتعريف جميع فئات المجتمع خصوصاً المواطنين بالخدمات الإلكترونية الميسرة التي تقدمها الهيئة ومن بينها المنصة الإلكترونية لاسترداد المواطنين لضريبة القيمة المضافة المدفوعة من قبلهم عن بناء مساكنهم الجديدة عبر موقع الهيئة الإلكتروني، حيث تتميز المنصة بسهولة ووضوح الإجراءات التي تتم وفق أحدث المعايير التي تضمن كفاءة وسرعة الأداء".

"الاتصال المرئي عن بُعد" لنشر الوعي الضريبي بين المواطنين المؤهلين لاسترداد ضريبة القيمة المضافة المدفوعة من قبلهم عن بناء مساكنهم الجديدة والرد على استفساراتهم ومساندتهم للتغلب على أية تحديات قد تواجههم وإعدادهم بالمعلومات الكافية حول معايير وإجراءات الاسترداد. وتم خلال جلسات "مسكني" التفاعلية التي عقدت خلال النصف الأول من العام الحالي توضيح جميع الأمور المتعلقة بمعايير تقديم طلب استرداد ضريبة القيمة المضافة المدفوعة عن بناء مساكن المواطنين المشيدة حديثاً وكيفية إنشاء حساب الخدمات الإلكترونية المستخدم جديد وتأكيد حساب الخدمات الإلكترونية الخاص بمقدم الطلب، وإنشاء حساب طلبات الاسترداد الخاص وتقديم طلب استرداد الضريبة عن المسكن الجديد وكيفية مراجعة حالة الطلب والمستحقين للمطالبة باسترداد الضريبة عن المسكن الجديد والضريبة القابلة للاسترداد والفترة التي ينبغي تقديم طلب الاسترداد خلالها والمستندات المطلوب تقديمها مع الطلب.

الفكر

29

خطة فتح البلاد أمام حركة السياحة بدأت ببوكيت وتصل إلى بانكوك في أكتوبر

نائب رئيس هيئة السياحة التايلاندية يتعهد بتيسير إجراءات دخول السياح قريباً

الشعب التايلاندي يرحب بضيوف البلاد ويأمل في عودة النشاط السياحي

•• بوكيت-د. شريف الباسل:

أكد نائب رئيس هيئة السياحة التايلاندية للتسويق الدولي في أوروبا وأفريقيا والشرق الأوسط والأمريكيتين أن بلاده تتجه نحو فتح البلاد تدريجياً أمام حركة السياحة العالمية مشيراً إلى تلقي الهيئة موافقة الحكومة على الفتح التدريجي والذي بدأ بجزيرة بوكيت في الأول من يوليو الجاري بعد تطعيم أكثر من 70% من سكانها على أن يتبع ذلك جزر أخرى، ففي الخامس عشر من يوليو سيتم فتح جزيرة سوموي أمام السياح المطمئين ونسعى لتطبيق برنامج (بوكيت ساندبوكس) على مناطق أخرى في الأول من أغسطس حيث تفتتح عدة جزر منها بي بي وكراي أبوابها لاستقبال الزوار.. ويمكن للسائح الذي يمضي سبعة أيام في بوكيت التوجه إلى إحدى هذه الجزر ويمكث فيها لمدة سبعة أيام أخرى ليكمل مدة الأربعة عشر يوماً المقررة.

وأضاف سيريياكورت شيوساموت نائب رئيس هيئة السياحة التايلاندية أن أكتوبر المقبل سيهدد وفقاً للخطة الموسومة "فتح جزر شنغماي ويتايا وصولا إلى

بانكوك.

وخلال لقاء صحفي في مطار بوكيت مع الوفد الإعلامي من الإمارات ودول التعاون تعهد سيريياكورت بتيسير إجراءات الدخول إلى تايلاند بشكل ملحوظ خلال الشهر المقبل من خلال عمل تطبيق خاص لذلك بهدف جذب مزيد من السياح حيث وصل إلى بوكيت حوالي 1700 شخص خلال الأيام الأربعة الأولى من يوليو.

وأقر بارتفاع سعر فحص PCR نظراً للخدمات الصحية المميزة التي تقدمها الدولة بعد الفحص فإذا جاءت نتيجة الفحص إيجابية فسوف يضمن المريض توفر سرير في المستشفى عند الحاجة وتلقى الرعاية المناسبة مشيراً إلى أن هناك إعادة نظر مستمرة في قيمة

الفحص وخلال الأسبوعين المقبلين إذا كانت الأمور على ما يرام فقد تنخفض قيمة الفحص لثلاث مرات وقد تخفض عدد مرات الفحص من ثلاث مرات إلى مرتين وتوقع أيضاً تقليص مدة بقاء السائح للإقامة في بوكيت إلى عشرة أيام بدلا من أربعة عشر يوماً قبل التنقل إلى مختلف مناطق الدولة.

وحول تحسين الكوادر العاملة في المجال الفندقي قال إن نسبة المطعمين من العاملين في الفنادق تجاوزت الثمانين بالمائة حالياً وأمل أن تصل إلى 100% في القريب الحالج لتتقدم تايلاند نموذجاً للسياحة الآمنة.

وأكد المسؤول للتايلاندي على وضع

خطط تسويقية لتشجيع وجذب السائح الأجنبي بما يتماشى مع استراتيجية إدارة المخاطر. وقد بدأت توتّي ثمارها حيث تم حجز حوالي 19 ألف غرفة فندقية خلال شهر يوليو في جزيرة بوكيت ويتوقع ارتفاع هذا الرقم يوماً بعد يوم، مضيفاً أن إعادة فتح المناطق السياحية يتم بناء على طلب التايلانديين في تلك المناطق فالشعب التايلاندي كما يعرفه الجميع كان قبل

الجائحة وسيظل بعدها شعباً ودوداً مضيفاً يرحب بضيوف البلاد من كافة أنحاء العالم. وفي ختام حديثه أكد أن دولة الإمارات العربية المتحدة ودول مجلس التعاون الخليجي تحظى باهتمام كبير وأولوية قصوى ليس على صعيد القطاع السياحي

فقط وإنما أيضاً في مجال التعاون الاقتصادي والتبادل التجاري مع تايلاند.

مجمع محطات إنتاج الطاقة في جبل علي يعزز كفاءة الإنتاج

•• دبي-وام

تواصل هيئة كهرباء ومياه دبي "ديوا" تطوير بنيتها التحتية لأكبية الطلب المتزايد على الكهرباء والمياه في دبي وتوفير خدماتها وفق أعلى معايير التوافقية والاعتمادية والكفاءة والجودة لأكثر من مليون متعامل، وأعلنت الهيئة مؤخراً ارتفاع قدرتها الإنتاجية إلى 12,900 ميغاوات من الكهرباء و490 مليون جالون من المياه الحلاة يومياً. ويعد مجمع جبل علي لإنتاج الطاقة وتحلية المياه التابع لهيئة كهرباء ومياه دبي أحد الركائز الرئيسية لتزويد إمارة دبي بخدمات كهرباء ومياه ذات اعتمادية وكفاءة وجود عالية وقد دخلت الهيئة موسومة غينيس للأرقام القياسية عن أكبر منشأة لإنتاج الطاقة باستخدام الغاز الطبيعي في موقع واحد - بقدرته 9547 ميغاوات من الكهرباء - في المجمع الذي يضم قسمين رئيسيين لإنتاج الطاقة وتحلية المياه هما مجمع الإنتاج-1 وتبلغ قدرته الإنتاجية 2,761 ميغاوات ويتضمن المحطات E و G و مجمع الإنتاج-2 وتحلية المياه في مجمع محطات

جبل علي على أفضل التقنيات العالمية وأحدث الأجهزة الذكية المتطورة والأنظمة التقنية فائقة الدقة بقيادة كفاءات مواطنة تمتلك أفضل القدرات والإمكانات حيث تعتبر الكوادر البشرية أهم مميزات نجاح قطاع الإنتاج في الهيئة وتبلغ نسبة المواطنين في قيادات الصف الأول والثاني 100% بينما تبلغ في المواقع الإدارية 32%.. كما يعزز قطاع الإنتاج جهود الهيئة في زيادة

تفعيل دور الكفاءات المواطنة فمن بين 74 مهندساً في إدارة الصيانة الميكانيكية يشكّل المهندسون الإماراتيون ما نسبته 42%. وحقق قطاع الإنتاج في الهيئة الريادة العالمية في مجال التشغيل والأداء وقد صنفت مؤسسة ماكنزي العالمية الهيئة ممثلة بالقطاع ضمن أفضل 5 محطات على مستوى العالم في تقسيم شمل 60 شركة من نخبة الشركات العالمية التي لديها محطات تعمل

بنظام الإنتاج المزدوج للكهرباء والمياه حيث بلغت نسبة الاستخدام الأمثل للوقود بين 80%-90% وهي ضمن النسب الأعلى عالمياً. أما في مجال الصيانة فقد حقق القطاع إنجازات عالمية كان آخرها تحطيم الرقم القياسي في مجال صيانة التوربينات الغازية ووحدات التحلية حيث تم إنجاز عملية الصيانة الرئيسية للتوربينات الغازية في 11 يوم عمل فقط بدلاً من 32 يوم عمل سابقاً وإنجاز

صيانة وحدات التحلية في 11 يوم عمل بدلاً من 23 يوماً في السابق لتصبح بذلك الهيئة مرجعاً عالمياً في مجال صيانة التوربينات الغازية ووحدات التحلية وقد أسهم ذلك في تحقيق هيئة كهرباء ومياه دبي أفضل نسب التوافرية خلال الصيف الماضي والتي بلغت 99.73% ووصلت نسبة الاعتمادية إلى 99.96% وتعد هذه النسب ضمن الأفضل على مستوى العالم. وأشار المهندس

ناصر لوتاه النائب التنفيذي للرئيس لقطاع الإنتاج في هيئة كهرباء ومياه دبي إلى أن تطبيق الهيئة لأحدث التقنيات المتقدمة أدى إلى تحسين كفاءة الإنتاج بنسبة 33.41% في عام 2020 مقارنة بعام 2006 وساهمت هذه النسبة في تحقيق وفورات مالية ضخمة إضافة إلى خفض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بنسبة 31% أي ما يعادل زراعة 327 مليون شجرة لازمة لامتصاص هذه الكمية من غاز ثاني أكسيد الكربون كما تم خفض انبعاثات أكسيد النيتروجين بنسبة 74% وثاني أكسيد الكبريت بنسبة 99%. ويعد قطاع الإنتاج في الهيئة استخدامات الذكاء الاصطناعي والتقنيات الحديثة وقد طور فريق من مهندسي الهيئة بقيادة خبراء إماراتيين بالتعاون مع شركة "سيمنس للطاقة" نظاماً ذكياً للتحكم الذاتي في التوربينات الغازية GTIC في محطات إنتاج الطاقة يجمع بين علوم

الديناميكا الحرارية وتقنيات "التوأمة الرقمية" و"الذكاء الاصطناعي" و"تعلم الآلة" وقد أسهم استخدام هذا النظام - الأول من نوعه على مستوى العالم - في تحسين الكفاءة وتقليل الانبعاثات.. وقد تم تركيب نظام GTIC على 9 توربينات غازية بقطاع الإنتاج في الهيئة ومن المخطط تركيبه على 6 توربينات غازية أخرى وعلاوة على ذلك تعمل الهيئة حالياً على توسيع وظائف النظام لتشمل الدورة المركبة ودورة التوليد المحطة "أم". ودعم التزام مجمع جبل علي لإنتاج الطاقة وتحلية المياه بأنظمة إدارة البيئة والصحة والسلامة المهنية في حصول الهيئة على جائزة سيف الشرف في الصحة والسلامة للمرة الـ 12.. وأعلن مجلس السلامة البريطاني أن الهيئة هي المؤسسة الوحيدة على مستوى العالم التي تفوز بجائزتي الشرف العالمية في الصحة والسلامة لسيف الشرف العالمية لتكون بذلك أول مؤسسة عالمية تفوز بهاتين الجائزتين في نفس الوقت.



لا يمكن عادة العثور على سر الحصول على بشرة متوهجة وصحية في "زجاجة سحرية" - إنها إشراق يأتي من الداخل. ومع تقدمنا في السن، ينتج جلدنا كمية أقل من الكولاجين ويفقد بعض مرونته. ولكن، بغض النظر عن عمرك، فإن الوفرة الطبيعية لبشرتك تعتمد بشكل كبير على عوامل نمط الحياة مثل النظام الغذائي والحصول على قسط كاف من النوم والعوامل البيئية الضارة. ويقول الخبر السار إنه من الممكن تحسين البشرة الباهتة المتعبة واستعادة توهجها الشاب، عن طريق إجراء بعض التغييرات البسيطة. وابتداءً من شرب كمية كافية من الماء إلى إدخال مكمل غذائي يحتوي على فيتامين ضروري للبشرة في روتينك اليومي، يكشف تقرير نشره موقع "ديلي ميل" عن 4 نصائح سهلة لتحقيق إشراق صحي للبشرة، دون الحاجة إلى زيارة طبيب الأمراض الجلدية.

سر البشرة المتألقة والشابة

4 نصائح سهلة للحصول على إشراق صحية!



روتين منتظم لوقت النوم لمساعدتك على الاسترخاء وتجهيز جسمك للراحة. قم ببعض تمارين الاسترخاء اللطيفة مثل اليوغا الخفيفة، أو قراءة كتاب بدلا من النظر إلى هاتفك، أو الاستماع إلى الراديو يمكن أن يساعد أيضا في تهدئة العقل.

- الابتعاد عن الخمر

دراسات كثيرة بينت ان تناول الكحول يمكن أن يجفف أجسادنا، بما في ذلك الجلد.

وعندما تعاني بشرتنا من الجفاف، تفقد نضارتها الطبيعية وتوهجها الصحي، بينما تميل التجاعيد والسام إلى الظهور بشكل أكبر.

ويمكن للكحول أيضا أن يقلل من نوم حركة العين السريعة ويعطل نمطنا (الذي نعرف أنه ضرر لبشرتنا)، بالإضافة إلى أنه مدر للبول، ما يعني أنه يزيد من إنتاج الجسم للبول الذي يطرد الماء الزائد والملح.

ويمكن أن يتسبب شرب الكحول أيضا في أن تبدو وجهنا منتخفا - وهو أحد الآثار الجانبية الأخرى غير المرغوب فيها لطبيعة الكحول الجففة.

ووجدت دراسة أجريت في عام 2015 ارتباطا قويا بين شرب المزيد من الماء والحصول على بشرة أكثر صحة - وهو أمر منطقي لأن بشرتنا تتكون من خلايا تحتاج إلى الماء لتعمل في أفضل حالاتها.

مكمل لنظامك اليومي للعناية بالبشرة. وفي السنوات الخمس الأولى بعد انقطاع الطمث، يمكن أن تفقد البشرة ما يصل إلى 30% من الكولاجين، ما قد يؤدي إلى تحول الخطوط الدقيقة إلى تجاعيد، وتصبح الأدمة أقل صلابة وجفافا وأكثر عرضة للتلف بسبب الجذور الحرة. ويمكن أن يساعد تناول المكمل الغذائي المناسب، في تقليل ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد والحفاظ على تماسك الجلد.

- احصل على قسط كاف من النوم

شعر معظمنا بالترنح بعد ليلة مضطربة من التقلبات، وبالنسبة للبعض، من الممكن أن نقول من خلال وجوهنا أننا فقدنا فرصة الحصول على مدة النوم الموصى بها من ست إلى تسع ساعات. ويمكن أن تؤدي ليلة واحدة فقط من قلة النوم، إلى ظهور الهالات السوداء تحت العين وتورم العينين وشحوب الجلد والمزيد من التجاعيد والخطوط الدقيقة الظاهرة.

وتحتاج أجسامنا إلى النوم لمنحها الوقت لإصلاح نفسها، بينما نستمتع بأحلام سعيدة، يزداد تدفق الدم في بشرتنا وتبدأ في إعادة بناء الكولاجين. وإذا كنت تكافح من أجل النوم، فحاول تقديم



- تأكد من حصولك على العناصر الغذائية الهامة يوميا

بعد تناول نظام غذائي صحي ومتوازن أمرا مهما ليس فقط من أجل صحتنا العامة، ولكن للحصول على بشرة نضرة وشابة. وتساعد الفاكهة والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة، على تزويد بشرتنا بالعناصر الغذائية الأساسية بما في ذلك الفيتامينات C و E والزنك والسيلينيوم.

ويمكن أن تسبب العوامل البيئية الضارة، مثل التلوث ودخان السجائر وحتى أشعة الشمس، الشبخوخة المبكرة وتجعد الجلد.

وتساعد مضادات الأكسدة على حماية الجلد عن طريق منع الضرر التأكسدي من الجذور الحرة للخلايا والأنسجة. وتشمل مصادر الطعام الجيدة التي يمكنك إضافتها إلى قائمة التسوق الخاصة بك، التوت والتفاح والبرقوق والسبانخ والجزر والهيلون والأفوكادو والشمندر والكوسا والبطاطس.

- ضع في اعتبارك تناول مكمل غذائي

يجب أن يعني النظام الغذائي المتوازن والمتنوع الذي يحتوي على الكثير من الألياف والبروتينات وكذلك الفواكه والخضروات، أنك تحصل على جميع العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن التي تحتاجها. وإذا كنت قلقا من عدم حصولك على ما يكفي لمساعدة في الحفاظ على مظهر البشرة الجميلة، فيمكنك التفكير في تقديم

انقطاع الطمث المبكر يزيد من خطر الإصابة
بثاني سبب رئيسي للوفاة في العالم

أظهرت دراسة جديدة أن انقطاع الطمث المبكر قد يعني زيادة خطر الإصابة بسكتة دماغية ناجمة عن انسداد الأوعية الدموية. ومع ذلك، ففي كل عام من تأخر سن اليأس، انخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 2%.



انقطاع الطمث. ومع ذلك، صرحت: "هذه الدراسة بالإضافة إلى دراسات أخرى متماثلة تساعد في جعلنا أكثر وعياً بالمخاطر المتعلقة بانقطاع الطمث عندما يتعلق الأمر بصحة القلب والأوعية الدموية".

ودعت إلى مزيد من الدراسات لفحص كيفية تأثير العلاج بالهرمونات البديلة على العمر، عند انقطاع الطمث والسكتة الدماغية.

كما أظهر أن النساء اللاتي تعرضن لفترة أطول لهرمون الإستروجين الطبيعي بسبب فترات الإنجاب الأطول، يتمتعن بوظيفة إدراكية أفضل في وقت لاحق من الحياة. وقالت الدكتورة سمر الخضري، التي لم تشارك في الدراسة الجديدة، إن الدراسة اقتصر على استخدام البيانات التي اعتمدت على استبيانات المشاركين للإبلاغ عن تفاصيل

وأوضح فان دير شوان النتائج تشير إلى الحاجة إلى بحث جديد في الصلة بين انقطاع الطمث المبكر وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية، مضيفا أن المزيد من الدراسات "قد تؤدي في النهاية إلى مسارات جديدة غير معروفة وأدلة جديدة للتدابير الوقائية".

وعكف العلماء بالفعل على دراسة كيف يمكن للعلاجات البديلة بالهرمونات في سن اليأس المبكر أن تحسن صحة القلب والأوعية الدموية. ووفقا لبيان علمي نُشر العام الماضي في مجلة Circulation، فإن بعض العلاجات البديلة للهرمونات لها فوائد على القلب والأوعية الدموية، وتقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وتحمي من فقدان العظام. وتبحث مجموعة متميزة من الدراسات أيضا في كيفية تأثير هرمون الإستروجين على صحة دماغ المرأة. ووجدت دراسة أجريت عام 2019 في مجلة Menopause أن إعطاء النساء الإستروجين مبكرا، خلال السنوات الخمس الأولى من انقطاع الطمث، قد يحمي من التدهور المعرفي.



بالسكتة الدماغية الإقفارية 1.5 مرة أكثر من النساء اللاتي عانين منها بين سن 50-54. واكتشف الباحثون أيضا انخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 2% لكل عام يتأخر فيه انقطاع الطمث. وكان الخطر بين سن اليأس المبكر والسكتة الدماغية مقصورا على السكتة الدماغية الإقفارية، التي تحدث بسبب انسداد الأوعية الدموية، وليس السكتة الدماغية النزفية، والتي تحدث عندما يتمزق أحد الأوعية الدموية الضعيفة.

ووجدت الدراسة أيضا أن الصلة بين العمر عند انقطاع الطمث والسكتة الدماغية كانت أقوى بالنسبة للنساء اللاتي عانين من انقطاع الطمث الطبيعي مقارنة بمن عانين من انقطاع الطمث بعد الجراحة لإزالة المبايض. وقالت الدكتورة إيفون فان دير شو، أستاذة وبائيات الأمراض المزمنة في جامعة أوترخت في هولندا، والمؤلفة المشاركة في الدراسة: "من المهم أن نتناول جميع النساء تحقيق صحة القلب والأوعية الدموية المثلى قبل وبعد انقطاع الطمث، ولكن هذا الأمر أكثر أهمية بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من انقطاع الطمث المبكر".

وسن اليأس الذي بدأ ونظرت الدراسة، التي نشرت مؤخرا في مجلة Stroke، في بيانات من 16244 امرأة، تتراوح أعمارهن بين 26 و70 عاما، في هولندا.

وبعد متابعة النساء لمدة 15 عاما تقريبا والتكيف مع عوامل مختلفة، وجد الباحثون أن النساء اللاتي حدث انقطاع الطمث لديهن قبل سن 40، كان لديهن خطر الإصابة

والسكتة الدماغية هي السبب الرئيسي الثاني للوفاة في جميع أنحاء العالم، والنساء أكثر عرضة للسكتة الدماغية بنسبة 4% من الرجال.

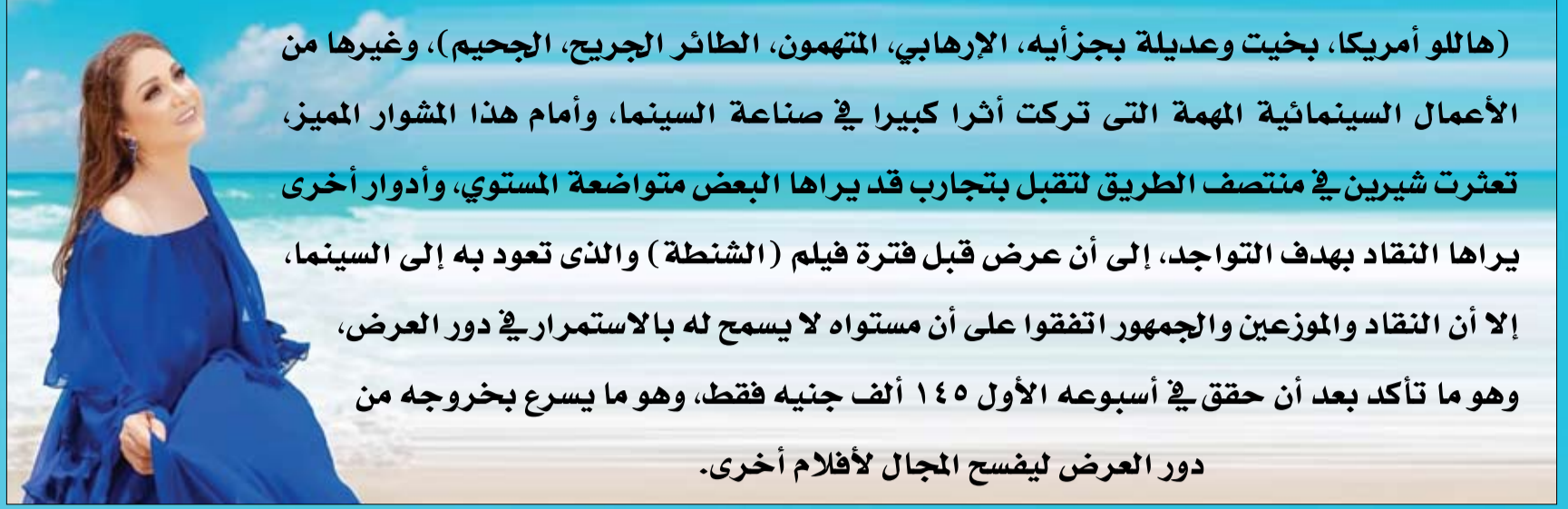
وتظهر بعض الدراسات أن النساء اللواتي يعانين من انقطاع الطمث في سن مبكرة لديهن مخاطر أعلى للإصابة بأمراض القلب بشكل عام. لكن الأبحاث أسفرت عن نتائج مختلفة حول العلاقة بين السكتة الدماغية



منوعات

الفكر

35



(هاللو أمريكا، بخيت وعديلة بجزايريه، الإرهابي، المتهمون، الطائر الجريح، الجحيم)، وغيرها من الأعمال السينمائية المهمة التي تركت أثرا كبيرا في صناعة السينما، وأمام هذا المشوار المميز تعثرت شيرين في منتصف الطريق لتقبل بتجارب قد يراها البعض متواضعة المستوى، وأدوار أخرى يراها النقاد بهدف التواجد، إلى أن عرض قبل فترة فيلم (الشنطة) والذي تعود به إلى السينما، إلا أن النقاد والموزعين والجمهور اتفقوا على أن مستواه لا يسمح له بالاستمرار في دور العرض، وهو ما تأكد بعد أن حقق في أسبوعه الأول ١٤٥ ألف جنيه فقط، وهو ما يسرع بخروجه من دور العرض ليضغ المجال لأفلام أخرى.

دافعت عن فيلم (الشنطة) وأكدت انه ليس فيلم مقاولات

شيرين: لن أضحي بتاريخي الفني من أجل دور

- الحقيقة أنني لا أرى أنه يوجد نوع من الاضطهاد تجاه كبار النجوم لأن الدور ينادي صاحبه وهي مقولة مؤمنة بها تماما، لكن في الوقت نفسه هناك منتجون لهم نجوم بعينهم يفضلون العمل معهم، وليس لديهم الاستعداد التعاون مع آخرين، وهناك آخرون يعرضون الدور على النجم وهم متأكدون أنه سيقبله بالرفض لأنه لا يريد العمل مع ذلك النجم، أما مسألة تواجد فالحمد لله يعرض لي حاليا فيلمان في آن واحد هما (الشنطة) و(مش أنا)، وقبلهما (أعز الولد).

• ما الشيء الذي يسحب البساط من النجوم؟
- عدم تقديم النجم للدور كما ينبغي وعلى سبيل المثال قدمت دورى في فيلم (الشنطة) كما ينبغي أن يكون، وأضفت له من أسمى وتاريخي بما يليق بالدور، خاصة عندما أردت أن أعرف شكل في السينما كيف أصبح، وذلك بعد تاريخ زاهر قضيتها في أعمالا عديدة أصبحت حاليا ضمن ذاكرة السينما المصرية، وعندما تعود بالذاكرة نجد أنني عملت بالسينما منذ نوعية الأفلام 6 مللي التي كانت تقنيها للعرض التلفزيوني فقط، ثم أفلام الـ 35 مللي الصالحة للعرض سينمائي ثم بالتوالي مع أحدث تقنيات التصوير السينمائي حاليا.

• وكيف ترين الوسط الفني حاليا؟
- أرى أن الوسط الفني متغير بتغير المكان والزمان، على سبيل المثال جانحة كورونا التي أخذت منا أشخاصا عزيزين علينا مثل الفنانة رجاء الجداوي التي توفيت أثناء تصوير فيلم (أعز الولد)، أما قبل ذلك فهناك موجة من الأفلام الشبابية التي جاءت خالية من دور الأب والأم والجددة وإذا ما أتاحت هذه الأدوار تكون على هامش موضوع الفيلم، عكس أفلام زمان كان الاعتماد على أدوار الأب والأم والجد والجددة لكن حاليا لا يوجد ذلك وكأنه ليس لهما دور في الحياة والسبب يرجع للتقنيات الحديثة ومواقع الانترنت التي جذبت الشباب إليها دون تعلم العادات والتقاليد الحسنة من الأسرة رافضين التوجيه والنصح والتوعية من الأب أو الأم اللذين يعتبران القدوة لهؤلاء الشباب، لكن 90% من الشباب حاليا لا يعرفون معنى القدوة ولا يبحثون عنها لأنهم محمولون بشكليات وبرامج الانترنت ووضعها في صورة مبالغ فيها تستهلك معظم أوقاتهم بدون رقابة تذكر ولم لا فالرقابة بشكلها الأمثل بعيدة كل البعد عن التلفزيون والسينما والمسرح.

• على ذكر المسرح ما مصير مسرحية (الزهر لما يلعب) بعد وفاة الفنان سمير غانم؟
- المؤلف والمنتج أحمد الإبياري كتب هذه المسرحية خصيصا للفنان سمير غانم حيث كان الدور مفضل عليه، لأنه يحبه منذ زمن بعيد وكتب له العديد من المسرحيات التي حققت نجاحا كبيرا مثل (سبونو أغني) و(دوري مي فاصوليا) و(أنا ومراتي ومونيكا) وغيرها، وعندما سألت الإبياري لماذا هذه المسرحية قال لي أنا أؤرخ مسيرة الراحل سمير غانم مسرحيا، وكانت فرصة لي المشاركة بهذا العمل، لكن ظروف كورونا أجبرتنا على السماح بعشرة عروض فقط في ظل عمل بيروقات استمرت أكثر من 10 أشهر ونحمد الله أنه تم تصويرها تلفزيونيا لكن غياب الموت النجم سمير غانم دون أن يشاهدها على الشاشة الصغيرة.

• هل جاري البحث عن نجم آخر لاستكمال المسرحية؟
- لا أعتقد ذلك لأن المسرح حاليا في حالة يرثى لها والمناخ تغير ومازلنا في تداعيات كورونا التي جعلت الناس متخوفة من الخروج من المنازل فما بالك الأماكن المغلقة مثل المسارح التي تعمل بنصف طاقتها.

حتى هذا الوقت.
أما فيما يخص فكرة غياب النجم فأرى أنها مهمة جدا لحصد الإيرادات، لكنني أرى في الوقت نفسه أن الأعمال التي تعيش في ذاكرة السينما هي الأفلام ذات المحتوى الهادف، ودوري بفيلم (الشنطة) مقتنعة به تماما والآن كنت رفضته من البداية خوفا على تاريخي الفني وثقة جمهوري في الأدوار التي اختارها بعناية، أما الإيرادات فتحسب للمنتج لأنه (يرمي فلسه في البحر) إما حصلها أو خسرنا خاصة في ظل الظروف الجارية التي يعاني منها العالم، وهناك فيلم (مش أنا) مع النجم تامر حسني حقق إيرادات تتجاوز 5 ملايين في أول أيام عرضه.

• على ذكر فيلم (مش أنا) هل أحزنتك غيابك عن (برومو) الفيلم؟
- غير حزينة إطلاقا، لأنه لا يهمني ذلك ومقتنعة بالدور الذي لعبته جيدا كما أنني سعيدة بالتعاون مع الفنان تامر حسني، والذي وجدت أنه إنسان خلاق وفنان راق، ورغم أن دورى بالعمل ليس كبيرا إذا قيس بالمساحة، لكنني سعيدة بالمشاركة به خاصة أن الدور ممتع، والعمل مع فريق العمل كان من أجمل الأوقات التي قضيتها.

• ما حقيقة اختيارك دورا آخر غير الذي عرض عليك بالفيلم؟
- بالفعل ففي البداية عرض لي دور الأم وقرآته جيدا، ثم طلبت الاطلاع على باقي السيناريو وأعجبتني أحد الأدوار الأخرى فرفضت على تامر حسني والمخرجة سارة فريقي أن لعب هذا الدور لاقتناعي به بغض النظر عن مساحته، فكان ردهم كالتالي أن إحدى الزميلات ستقوم بهذا الدور، وقالت لي المخرجة (أمال مبن هيعمل دور والدة حلا شحبة غير (شيرين) التي برعت في دور الأم.

• بم تفسرين تراجع تواجدك على مستوى السينما في الأونة الأخيرة هل يرجع لرفضك أعمالا بعينها أم أن المنتجين لا يهتمون بمشاركة كبار النجوم؟
- لم تفسرين تراجع تواجدك على مستوى السينما في الأونة الأخيرة هل يرجع لرفضك أعمالا بعينها أم أن المنتجين لا يهتمون بمشاركة كبار النجوم؟

شيرين تحدثت حول تجربتها الأخيرة وأسباب قبولها مؤخرا بنوعية محددة من الأفلام، حيث دافعت عن العمل مؤكدة أنها لن تضحي بتاريخها الفني من أجل دور لا يليق بها، كما تحدثت عن مشاركتها في فيلم (مش أنا) بطولة تامر حسني وأنها لم تخضب من عدم وجود مشاهد لها في برومو العمل، مؤكدة أن الإيرادات ليست المقياس لنجاح الفيلم، حيث إن المحتوى هو ما يضمن استمرار العمل في الذاكرة، وتفاصيل أخرى في هذا الحوار:

• شاركت مؤخرا بفيلم (الشنطة) الذي حقق إيرادات ضئيلة 145 ألف جنيه في أسبوعه الأول.. وهو ما جعل البعض يصفه بأنه فيلم تجاري أشبه بأفلام المقاولات فما تعليقك؟
- في رأيي أن أي أفلام تعرض في الظروف الحالية سأرفع التبعة لمنتجها لأنه يفاخر بأمواله كما أنني لم أشارك على مدار مشواري الفني بما يسمى بأفلام المقاولات نهائيا لحرصني على اختيار أدوارى بعناية وإطلاقا من احترامي للمشاهدين الذين أحبوني، وفي إحدى المرات التقيت بالنجم الهندي (اميتا باتشان) وسألته حول الأفلام الهندية التي تعرض بمصر فقال لي الهند تنتج 700 فيلم سنويا بينها 200 فيلم تصدر للدول العربية وما يقارب من 50 فيلما تعرض في مصر معظمها أفلام مقاولات للإبهار فقط.
كما أنني لم أشاهد الفيلم بسبب فترة الحداد على شقيبي الذي توفى مؤخرا متأثرا بفيروس كورونا.

• لكن البعض رأى أن الفيلم عبارة عن خلطة تجارية لترويجه فيما بعد على المنصات الإلكترونية؟
- إطلاقا.. لم يكن فيلم الشنطة تجاريا لكنه ينتمي لنوعية أفلام الأكشن الكوميدي، بدليل أنه خال من الابتذال والاضطراب الجارحة، كما أن أي فيلم من حقه أن يطرح على المنصات الإلكترونية عقب عرضه سينمائيا، خاصة أنه في الوقت الحالي الكثير يتخوفون من الذهاب إلى السينما التي كان لها جاذبية خاصة وأصبح ما يعرض على المنصات هو المتاح حاليا وأصبح للأسف الشديد أمرا واقعا، وهذا أفضل من لاشيء.

• لكن فيلم (أعز الولد) عرض عبر المنصات فقط ولم يحقق النجاح المرجو منه؟
- لأنه عرض عبر المنصات الإلكترونية فقط، وبالتالي فإن أكثر من 65% من الجمهور لم يشاهده بسبب عدم توافر المنصات لديهم، لكن إذا ما تم عرضه بدور العرض السينمائي التقليدية لكان أخذ حظاً أكثر من ذلك، لأنه يضم عددا كبيرا من النجوم، كما أنه ظل حبيس العلب لمدة عامين.

• بعض الأفلام المنافسة ل(الشنطة) حققت إيرادات كبيرة.. هل تعتقدين أن توفيت العرض جاء غير مناسب لحصد الإيرادات أم أن السبب هو غياب النجم عن الفيلم؟
- بالنسبة لتوقيت عروض الأفلام هو أمر يرجع لصناع العمل وتحديد الجهة المنتجة، ولا دخل للممثل في ذلك، بالإضافة إلى أن الإيرادات لا تحكم على نجاح أو فشل العمل خاصة في ظل الظروف الحالية، ودعنا نحكم على حصد الإيرادات عندما يتم عرضه موسم عيد الأضحى رغم أنني لا أتوقع ما إذا كان سيستمر عرضه من عدمه

سامح حسين : (الكابتن عزوز) سيعود بشكل جديد

كشف الفنان سامح حسين عن عودة مسلسل الرسوم المتحركة "الكابتن عزوز" بشكل جديد. ونشر حسين مقطع فيديو عبر حسابه الرسمي بموقع "إنستغرام"، قائلا: "حبايبي، الكابتن عزوز راجع لكم تاني"، ثم أضاف: "قريباً إن شاء الله، مفاجأة حلوة مع الكابتن عزوز".
المسلسل إخراج عبدالله نبيل، وتأليف أحمد أمين، وبطولة كل من سامح حسين، وإيمان السيد، ومحمد ثروت، وبيومي فؤاد، وانتصار.

هنادي مهنا مطربة في (ليلة العيد)

تجسد الفنانة هنادي مهنا في فيلم "ليلة العيد" دور مطربة تعيش في حارة شعبية، وتمر بالعديد من الظروف الصعبة خلال عملها، والتي تكشفها الأحداث.
ويرصد الفيلم بشكل عام معاناة وقهر المرأة عبر عدة مراحل، منها الطفولة والشباب وسوء معاملة الرجال لزوجاتهم، وتدور أحداثه في يوم واحد، ما بين يوم الوقفة وأول أيام العيد.
ويضم الفيلم نخبة من النجوم، منهم الفنانة الكبيرة يسرا وسميحة أيوب وريهام عبدالعفور وسيد رجب ويسرا اللوزي وعبير صبري ومحمد لطفي ونهى صالح.

الفكر

مواد غذائية تحفز تشكل الجلطات الدموية

كشفت الدكتورة أنا كورينيفيتش، أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية، المواد الغذائية التي يزيد تناولها بانتظام من خطر تشكل الجلطات الدموية. ووفقاً للأخصائية، تضم مجموعة الخطر الأشخاص الذي شخصت إصابتهم بتصلب الشرايين ومرض السكري والسمنة والمدخنين والذين لديهم ميل وراثي للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير إلى أنه قبل كل شيء من الضروري التقليل من تناول الكربوهيدرات البسيطة (الحلويات، الخبز، المعجنات) والسكر الموجود بكميات قليلة في الصلصات والمنتجات شبه المصنعة والخالية من الدسم. جميع هذه المواد يمكن أن

تسبب اضطراب عملية تخثر الدم وتكون الجلطة الدموية. وتقول، "بالطبع الكحول هو أخطر هذه المواد. لذلك يجب عدم الإفراط بتناول المشروبات الكحولية، والأفضل الامتناع عنها تماماً. وقد اتضح أن معظم الكوارث المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية تحدث في اليوم التالي بعد تناول الكحول". وبالإضافة إلى هذا، على الأشخاص الذين يتناولون أدوية مضادة لتخثر الدم الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على فيتامين K. وتنسب لهذه الأطعمة، الشاي الأخضر، كبد البقر والخضروات الخضراء، لأنها تقوض تأثير هذه الأدوية، ما قد تكون له عواقب وخيمة.



دراسة تكشف كيف يخدع سرطان الرئة الخلايا المناعية لمساعدة الأورام على غزو الأعضاء!

توصلت دراسة جديدة إلى أن سرطان الرئة يمكن أن يخدع خلايا الجهاز المناعي لمساعدة الأورام على غزو العضو. ووجد الباحثون أن أورام سرطان الرئة في مراحله المبكرة تبحث عن الضامة، وهي خلايا الدم البيضاء التي تحمي الجهاز المناعي وتصلح الأنسجة.

ويقول الفريق، من كلية الطب Icahn في Mount Sinai، نيويورك، إن النتائج يمكن أن تساعد العلماء على تطوير الأدوية التي تستهدف هذه العملية وتمنع المرضى من الإصابة بالسرطان المنتشر. وتبدأ سرطانات الرئة عادة في الخلايا المبطنة للشعبات الهوائية، وهي عبارة عن أنابيب تدخل إلى الرئتين، أو في الأكياس الهوائية الدقيقة المعروفة باسم الحويصلات الهوائية.

وهناك نوعان من سرطان الرئة: سرطان الرئة ذو الخلايا غير الصغيرة (NSCLC) وسرطان الرئة ذو الخلايا الصغيرة (SCLC). ويسبب NSCLC ما بين 80 و85% من سرطان الرئة، وظهرت علاجات جديدة على مدى العقد الماضي بما في ذلك الأدوية التي تستهدف التغيرات الجينية في الأورام، وغيرها التي تساعد الجهاز المناعي على مهاجمة السرطان بشكل أفضل. وبالمقارنة، كان هناك القليل من التقدم في علاجات SCLC، والتي تشكل 15% إلى 20% من سرطانات الرئة.

وتقدر جمعية السرطان الأمريكية أنه سيكون هناك أكثر من 235000 حالة إصابة جديدة بسرطان الرئة، وأكثر من 131880 حالة وفاة بالسرطان.

وبالنسبة للدراسة التي نُشرت في مجلة Nature، نظر الفريق في أنسجة الرئة وأورام سرطان الرئة لدى 35 مريضاً.

ويعرف الباحثون أن البلاعم تلعب دوراً كبيراً في تشكيل ما يسمى بالبيئة الدقيقة للورم، أو النظام البيئي الذي يحيط بالأورام في الجسم. ومع ذلك، حتى الآن، لم يفهم كيف قادت نمو الورم.

ووجدوا أن البلاعم المقيمة في الأنسجة، والمقيمة في الرئتين، تتراكم بالقرب من الخلايا السرطانية خلال المراحل المبكرة من تكوين الورم. ومع ذلك، فإن الخلايا السرطانية تتولى زمام الأمور وتخدع الخلايا المناعية للاعتقاد بأنها خلايا صحية.

وتسمح البلاعم بعد ذلك للأورام بإيذاء الخلايا أو الأنسجة التي تقوم بإصلاحها بشكل طبيعي.

ويقول الفريق إن النتائج ستعلم الأطباء تطوير عقاقير تستهدف البلاعم حتى لا تسمح للخلايا السرطانية بخداع نفسها.

وسيؤدي ذلك إلى تقليل عدد المرضى الذين ينتسبون وزيادة معدلات البقاء على قيد الحياة بشكل عام.

وستساعد هذه النتائج في ابتكار استراتيجيات للوقاية المناعية لمنع تطور الورم في المرضى المعرضين للخطر، عن طريق إعادة برمجة الضامة وقتل الورم بدون جراحة.



عارضة أزياء تقدم مجموعة هوت كوتور خلال عرض في مقر دار أزياء كريستيان ديور في باريس - ا ف ب

قرأت لك

زيت جوز الهند



أشارت دراسة أجرتها الباحثة مارينا - سوسى في مركز البحوث الزراعية الفرنسية إلى أن زيت جوز الهند الموجود في ماليزيا والهند له فوائد مغذية ومهدئة للجسم والشعر، كما أنه غني بفيتاميني هـ/ و /أ/ ومضاد طبيعي للأكسدة ويعمل على تجديد خلايا الجسم.

وأوضحت الباحثة الفرنسية أن زيت جوز الهند يحمي ويقوي الشعر من جذوره، كما أن المياه الموجودة في جوز الهند تحم من جفاف الجلد، وأن الماسك بمياه جوز الهند على الوجه ليلاً يجعل الجلد نائماً في الصباح وبه بريق.

سؤال وجواب

• ما هو أصل كلمة سيراميك؟

- فرنسية وتطلق على فن الخزف

• ما أصل كلمة بترول؟

- لاتينية وتعني زيت الصخر.

• ما أصل كلمة البريد في اللغة؟

- عربية وتعني العبء لأن رسل البريد كانوا يلبسون عباءة حمراء.

• من أول من نظم الشعر في رثاء نفسه؟

- زيد بن حذاف

• ماذا تعني كلمة عسكري وما هو أصلها؟

- رومانية وهي من العملة القديمة (سوليدوس).

• كم يقدر عدد كلمات اللغة العربية في اللغة الإسبانية؟

- 6000 كلمة

• من يعتبر المؤسس الحقيقي للأدب الروسي؟

- الأديب بوشكين

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عند تجميد الماء الساخن فإنه يثلج بشكل أسرع من تجميد الماء البارد.
- يكتشف العلماء كل يوم أنواع جديدة من الكائنات تقدر بحوالي 41 نوع جديد من الكائنات.
- كان هناك ضابط فرنسي يسمى سادي، وهو أول من أصيب بمرض السادية الذي فيه يقوم الشخص بتعذيب الآخرين، وقد سمي هذا المرض على اسم هذا الضابط الفرنسي.
- هل تعلم أن سمك التونة الذي يسعى وراءه الصيادون لطراره لحمه ولذته طعمه يعيش على عمق كبير جداً. في فصل الربيع تتجمع أسماك التونة في قطعان للتوالد وتضع إلى السطح حيث يقع الكثير منها في شبك الصيادين. يستعمل الصيادون مجموعة من الشباك تمر عبرها الأسماك حتى تصل إلى آخر شبكة، وهي معروفة باسم غرفة المدن حيث يتم أخيراً رفعها.
- هل تعلم أن الكريستال أو البلور هو جسم صلب يتميز بشكل هندسي تحده المسطحات، وهو يتألف من جسيمات تتجمع على نحو منتظم وفقاً لشكل معين يتكرر هو عينه وفي الاتجاه نفسه في كل أجزاء البلور. استعمالاته تتراوح بين ملح الطعام أو اليودا والكبريت وأمن الأحجار الكريمة مثل الماس والزمرد والزمرد والياقوت والبلور الجندلي وغيرها.
- هل تعلم أنه في ارتقائنا جيلاً ما يقع في المنطقة المعتدلة، نصل أولاً إلى قطاع تغطية الغابات النفضية، يليه حزام تغطيه غابة مختلطة من الأشجار العريضة الأوراق والأشجار الصنوبرية. بعد ذلك نجد غابة صنوبرية حقيقية تمتد حتى النطاق الشجري قبل الوصول إلى منطقة الجليد الدائم. حيث تمتد منطقة من الجنبات ثم المروج وأخيراً حزام من الأشنة والخلنج يدعى التندرة الألبية.

قصة جحا وحماره

جاءت زوجة جحا وهي تصرخ وتبكي وتشكو له ان احدهم قد القى عليها ثعباناً صغيراً مما جعلها تسقط ارضا من شدة الخوف والهلع فضحك عليها الرجل واستلقى على قفاه من شدة الضحك .. فقال لها جحا حسنا سأقتص منه بطريقتي الخاصة .. فاحتجج جحا عن الناس عدة ايام لم يره خلالها احد وكان ذلك الوقت يمرن ويدرب حماره كيف يقفز على احد وينطحه وكيف يجره من قفاه جرا ويضعه عند اقدام جحا وبعد أن اتم تدريبه اخذه ونزل به إلى السوق فوجد الرجل يجلس هناك وسط اصحابه ويتيه فخرا بنفسه والعابه الصغيرة فذهب جحا ووقف هناك والقى عليهم السلام ثم اشار إلى الرجل وقال كيف تفعل بزوجتي ما فعلت وعند هذه الإشارة هجم الحمار على الرجل وسط اصحابه ونطحه فانقلب الرجل ارضا فضحك الناس وجروا بعيداً لكن الحمار عاد والتف حول الرجل ثم امسك به من قفاه وجاء به حتى اقدم جحا واخذ يلحق في قفاه والرجل يصرخ ويقول ماذا يفعل ذلك الحمار فقال جحا اذا كنت تستطيع اللعب بالثعابين فانا استطيع اللعب بالحمير وهو الان يفعل ما فعله حمار مثلك مع زوجتي فاحذر من العابك الصغيرة التي تجعل مثل هذا الحمار يهزأ بك ..ومنذ ذلك اليوم وهذا الرجل لا يسخر من احد فقضاء ان هزأ منه الحمار .

