

منوعات

الفكر

الآنين 6 سبتمبر 2021 م - العدد 13333

Monday 6 September 2021 - Issue No 13333

عند تنظيف أسنانك .. علامة

تكشف أنك معرض لنوبة قلبية

دقت دراسة طبية حديثة ناقوس الخطر، حيث كشفت أن أكثر من 4 من كل 5 حالات وفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية تحدث بسبب النوبات القلبية.

وأوضحت الدراسة أن العلامات المبكرة للنوبة القلبية قليلة، إلا أن هناك إحداها تشير إلى احتمال ظهور خطر الإصابة أثناء تنظيف الأسنان بالفرشاة.

وكما هو الحال مع معظم أمراض القلب والأوعية الدموية، تحدث النوبة القلبية عند انسداد واحد أو أكثر من الشرايين التاجية، وفقا لصحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية.

وغالبا ما يتم الإشارة إلى النوبة القلبية الوشيكـة من خلال الإحساس بالضيق أو الضغط في وسط الصدر، في حين أن أحد أهم عوامل الخطر لهذه الحالة هو زيادة الوزن، حيث أشارت الأبحاث المتزايدة إلى "الليكتيريا كمسبب محتمل".

فعندما تدخل البكتيريا الدم وتنتقل إلى القلب، يمكن أن تسبب التهابات قاتلة في البطانة الداخلية لأي أعضاء الجسم.

والآن، حددت الدراسة الجديدة حالة شائعة، وهي التهاب دواعم السن المعروف أيضا باسم أمراض اللثة، التي يمكن أن تزيد من خطر دخول الجراثيم إلى مجرى الدم، ما يؤدي إلى نوبة قلبية.

ومن العلامات المبكرة لهذه الحالة نزيف اللثة أثناء غسل الأسنان، والذي يحدث عادة أثناء التهاب اللثة، وهو أحد أشكال التهاب دواعم السن الأكثر اعتدالا.

بشرى لأصحاب مرض مزمن ..

دواء جديد عند الحاجة

قام الباحثون في كلية الطب بجامعة واشنطن، بهندسة خلايا جذعية وراثيا، تُزرع تحت الجلد، وتفرز دواء بيولوجيا عند الحاجة، في محاولة لتطوير علاجات أكثر فعالية لمرض التهاب المفاصل الروماتويدي، مع حد أدنى من الآثار الجانبية.

والتهاب المفاصل الروماتويدي هو مرض التهابي مزمن يمكن أن يؤثر على مناطق أخرى غير المفاصل، فقد يدمر هذا المرض مجموعة واسعة من أجهزة الجسم، بما في ذلك الجلد والعينان والرفتان والقلب والأوعية الدموية، ويسبب بالتالي تلف الغضاريف والعظام. وبالرغم من وجود علاجات فعالة لـ "التهاب المفاصل الروماتويدي"، إلا أنها تُحدث آثارا جانبية نتيجة لاستخدامها المستمر ويجرعات عالية.

ويقول العلماء في دراسة نُشرت مؤخرا في دورية "ساينس أدفانسيس"، إن الهادق النهائي لتفريق البحث هو تطوير علاجات للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي، وهي حالة منهكة تصيب حوالي 1.3 مليون بالغ في الولايات المتحدة.

ويشيرون إلى أن أبحاثهم على زراعة الخلايا، في نماذج الفئران الصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، أثبتت فعالية العلاج المقترح، حيث قللت بشكل كبير من الالتهاب ومنعت تآكل العظام.

ويشـيء من التوضيح، يقول كبير الباحثين فرشد جويلاك: "غالبًا ما يعالج الأطباء المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي عن طريق حقن الأدوية البيولوجية المضادة للالتهابات، ولكن هذه العلاجات يمكن أن تتسبب في آثار جانبية كبيرة عند إعطائها لفترة كافية ويجرعات عالية، حتى يكون لها تأثيرات مفيدة على المرض". أما عن استراتيجـية عمل الدواء، فتقول أستاذة جراحة العظام والباحث المشارك في الدراسة، ميلريد ساليمون: "استخدما تقنية كريسبر لإعادة برمجة الجينات في الخلايا الجذعية، ثم أنشأنا نواة غضروفية صغيرة عن طريق زرع الخلايا على سقالات منسوجة، ووضعناها تحت جلد الفئران". وتوضح: "تسمح هذه الطريقة لتلك الخلايا بالبقاء في الجسم لفترة طويلة، وتفرز الدواء كلما كان هناك التهاب".

ص 22

صحة تنهي معاناة طفل من راحة

كربية لازمته لمدة عامين وتسببت

بإبعاده عن أقربائه وأصدقائه

ص 27

ميراي بانوسيان:

أختار الأعمال

التي أحبها

مضاعفات ومخاطر حمية

الديتوكس كبيرة على الصحة

حمية الديتوكس من الأنظمة الغذائية

الخاصة بطرد السموم من الجسم

وفقدان الدهون الزائدة. لكن

ما هي مضاعفات ومخاطر

حمية الديتوكس؟

الإجابة في الموضوع

الآتي:

مضاعفات ومخاطر حمية الديتوكس

تروج في السنوات الأخيرة خطط الأكل شديدة التقييد، التي تعد بالتخلص من السموم في الجسم وفقدان الوزن الزائد وتنقية بشرتك وتقوية جهاز المناعة، ارتبطت حمية الديتوكس بالتجملات الحيفات، بمن فيهن غوينيث بالترو وأنجلينا جولي، وعزت بيونسي نولز خسارة وزنها البالغة 20 رطلا في فيلم "فتيات الأحلام" إلى برنامج Master Cleanse وهو نظام غذائي للتجويع لا يتناول أتاعامه سوى مزيج من عصير الليمون المزوج بشراب القيقب والماء والफल الحار، بالإضافة إلى الماء المالح وقطعة من الفلفل الحار، لمدة 10 أيام.

حرمان الجسم من الفيتامينات والمعادن

تقيد بعض الخطط جميع الأطعمة الصلبة، وتوصي بتناول فقط المشروبات منخفضة السعرات الحرارية أيام، في حين يدعو البعض الآخر إلى تجنب الأطعمة الصلبة مثل الخضروات والحبوب لمدة ثلاثة أسابيع. تختلف الخطط حول كيفية تطهير الجسم، إذ يحث بعضها على تناول التوابل وعصائر الفواكه فقط، بينما يروج البعض الآخر لمهروس الخضروات حصرا، وتشارك جميعها في أنها تحتوي على سعرات حرارية منخفضة للغاية.

وتهدف هذه الخطط، التي يمكن أن تستمر من ثلاثة أيام إلى حوالي شهر، إلى تخليص الجسم من السموم التي تتراكم بسبب البيئة والأطعمة غير الصحية التي نتناولها. ومن المفترض أن يجعلك هذا التطهير تشعرين بالنشاط.

لذا، دق خبـراء التغذية ناقوس الخطر بشأن المخاطر المحتملة من اتباع حمية الديتوكس شديدة التقييد. حيث يؤدي حرمان الجسم من الفيتامينات والمعادن التي تحصل عليها من الطعام إلى انهيار العضلات ونقص العديد من العناصر الغذائية اللازمة. وتضعف بالتالي قدرة الجسم على محاربة الالتهابات، ناهيك عن مشاكل السكر وحركات الأمعاء المتكررة.

خلل بمستويات السكر في الدم

تخل الحميات القاسية بمستويات السكر في الدم



أربعة تغييرات بسيطة يجب

ص 23 إجراؤها لعلاج حساسية الأسنان

المراسلات، ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

جينيفر غارنر وحيدة ابنها

التقط مصورو البaparazzi صوراً للممثلة العالمية جينيفر غارنر ، أثناء تنزهها مع ابنها صموئيل بعد ظهر يوم الجمعة، نشرها موقع "ديلي ميل" الذي أكد من خلالها أن جينيفر تحرص على منح أبنائها المساحة والوقت لهم من حياتها بالخروج مع كل منهم بشكل منفرد على مدار الأسبوع. وتأتي نزهة غارنر وابنها، بعد أقل من أسبوع من رؤية زوجها السابق جون ميلر وهو يسير بجوار منزلها، مما أثار تكهنات حول إمكانية عودة علاقتهما لسابق عهدها من جديد.

وذكر تقرير سابق نشر في الديلي ميل أن المثلة جينيفر غارنر "أم خارقة" بعد أن شاركت ابنتها الكبرى بجلسة للعناية بالبشرة والأظافر، قبل أن تذهب بعدها مع ابنتها الصغرى إلى النادي لممارسة تمارينات السباحة.

آبل تقدم تنازلات

حفاظا على نموذجها

بضغط من الهيئات الناطمة والحاكم في بلدان عدة، تقدم "آبل" تنازلات لمنتجات التطبيقات في خطوة غير معهودة لشركة لطالما تشبّثت بمواقفها، لكن ذلك لا يؤثر بتاتا في هيمنتها على هذا القطاع.

وكانت الشركة التي تتخذ في كوبرتينو (كاليفورنيا) مقراً لها قد أعلنت الأربعاء الماضي أنها ستسمح لبعض المطورين أن يضيفوا إلى تطبيقاتهم رابطا إلى موقعهم كي يتشادوا المرور بنظامها للدفع الذي يقطع منهم عادة عمولة تتراوح بين 15 و30 ٪. ويلى هذا التغيير، وهو شـمرة اتفاق مع السلطات اليابانية للمنافسة من المرتقب أن يدخل حيز التنفيذ سنة 2022، بإدارة أولى صدرت عن "آبل" الأسبوع الماضي تخول مطوري التطبيقات إبلاغ المستخدمين عبر رسائل إلكترونية بأنه في وسعهم استخدام وسائل دفع أخرى مختلفة عن النظام المتحد. في متجر تطبيقات "آب ستور". وأكد جوشوا ديفيس، الأستاذ المحاضر في الحقوق في جامعة سان فرانسيسكو والمتخصص في شؤون المنافسة أن "هذه التنازلات مندهلة إلى حد كبير"، مشيراً إلى أنه "عندما تتهم شركة بالإخلال بمبادئ المنافسة، لا سيما عندما يتعلق الأمر بتعصر محوري في نموذجها الاقتصادي، من النادر جداً أن تغير ممارساتها"، قبل إزمائها بالقيام بذلك.

الصحة في الآتي:

يرتبط النظام الغذائي النباتي بانخفاض مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وقد يساعد على إنقاص الوزن، حسب ما ورد في موقع PubMed Central.

كما تستعيد الأنظمة الغذائية النباتية اللحوم والأسماك والدواجن وتركز، في المقابل، على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور. فهذه الأطعمة غنية بالألياف والخصيات الدقيقة والمركبات النباتية المفيدة، وتميل إلى أن تكون أقل في السعرات الحرارية والدهون والبروتين من الأطعمة الحيوانية. لذا، يرتبط هذا النظام الغذائي النباتي بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم، حسب موقع PubMed Central.

علاوة على ذلك، يعدّ اتباع نظام غذائي نباتي وسيلة فعالة لفقدان الوزن، إلا أن النجاح في تحقيق هذا الهدف يعتمد إلى حدّ كبير على أنواع الأطعمة التي يتم تناولها والعادات الغذائية المتبعة بشكل عام. إن الإضرابات في تناول الطعام أو اختيار الكثير من الأطعمة المصنّعة سيوفر فوائد أقل من النظام الغذائي القائم على الأطعمة النباتية الكاملة غير المكررة، كما قد يكون له العديد من الجوانب السلبية.

أنواع الحمية النباتية

ثمة العديد من أنواع الأنظمة الغذائية النباتية، نذكر منها: نباتي لاكتو- بيض: يسمح بتناول البيض ومنتجات الألبان، ولكنه يستثني اللحوم والأسماك والدواجن. نباتي لاكتو: يسمح بمنتجات الألبان، ولكنه يستثني البيض واللحوم والأسماك والدواجن. نباتي البيض: يسمح بالبيض، ولكنه يستثني منتجات الألبان واللحوم والأسماك والدواجن.

نباتي: يستثني جميع المنتجات الحيوانية، بما في ذلك العسل ومنتجات الألبان والبيض. النظام الغذائي الرن: يتضمن بعض الأطعمة الحيوانية، ولكنه نباتي في الغالب.

الصداع والأوجاع

يمكن أن تشمل الآثار الجانبية لحمية الديتوكس شديدة التقييد والمنخفضة السعرات الحرارية لفترات طويلة: الصداع، والتعب، والأوجاع والآلام. ونظراً إلى أن الكثيرين يعتمدون على المسهّلات، يمكن أن تسبب هذه الحميات في زيادة عدد زيارات الحمام، ما يؤدي إلى تهيج الجلد، فضلاً عن الجفاف.

الخمول

بينما يزعم المتبعون لهذه الحميات أنهم يشعرون بأنهم أخف وزناً وأكثر نشاطاً، تظهر الدراسات التي أجريت على الجوع أنه كلما طالّت مدة الصيام، زاد الشعور بالخمول وقلة التركيز. ونظراً لافتقار هذه الحميات للبروتين، فقد يكون من الصعب على الجسم إعادة بناء الأنسجة العضلية المفقودة.

أخيراً، يبقى اتباع نظام غذائي متوازن من الأطعمة الكاملة، مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات، خياراً أكثر صحة وفائدة.

الحمية النباتية

تكثر الدعوات إلى اتباع نمط غذائي نباتي بشكل متزايد في السنوات الأخيرة. في هذا الإطار، "سيدتي، نت" يطلع القارئات على الحمية النباتية لخسارة الوزن وتعزيز

أسباب وأعراض

التهاب المعدة

قال معهد الجودة والاقتصادية في القطاع الصحي إن التهاب المعدة هو التهاب يصيب الغشاء المخاطي المبطن للمعدة، مشيراً إلى أنه يرجع لأسباب عدة مثل الإكثار من الأغذية الدهنية والسكرية والأطعمة الحريفة، بالإضافة إلى التوتر المستمر والتدخين وشرب الخمر.

وأضاف المعهد الألماني أن التهاب المعدة قد يرجع أيضا إلى بكتيريا "الهليكوباكتر" أو تناول المسكنات (إيبوبروفين وديكلوفيناك وحمض أسيتيل الساليسيليك) على مدار أسابيع أو شهور. وتتمثل أعراض التهاب المعدة في آلام البطن والشعور بالامتلاء والانتفاخ وحرقة المعدة والغثيان وفقدان الشهية.

ويمكن مواجهة التهاب المعدة من خلال الابتعاد عن المسببات؛ حيث ينبغي الابتعاد عن الأغذية الدهنية والسكرية والأطعمة الحريفة، مع الإقلاع عن التدخين والخمر، إلى جانب علاج بكتيريا "الهليكوباكتر" في حالة التحقق من الإصابة بها، والتوقف عن تعاطي المسكنات إذا كان سبب الالتهاب يعضى إليها.

سمكة قرش تقتل

راكب أمواج

قال مسعفون إن شخصا من ممارسي

رياضة ركوب الأمواج لقي حتفه أمس

الأحد بعد أن عضته سمكة قرش قبالة

شاطئ لركوب الأمواج على الساحل

الشرقي لأستراليا. ووقع الحادث

قبالة شاطئ إمبرالد الواقع على بعد نحو 550 كيلومترا شمالي سيدني.

وقالت هيئة الإسعاف في ولاية نيو

ساوث ويلز على حسابها على تويتر

"على الرغم من الجهود القوية

التي بذلها المارة والمسعفون وأجهزة

الطوارئ الأخرى لفظ المصاب أنفاسه

الأخيرة في مكان الحادث".

وقال مسؤولون في ميناء كوفس إن

الشاطئ الذي يبعد نحو 20 كيلومترا

شمالي الميناء أغلق بعد الحادث.

وذكرت وسائل الإعلام أن من المعتقد

أن القاتل في أواخر العشرينات وتعرض للعض في ذراعه.

فيزا يمنح جائزته

الكبرى لمصور بورمي

منح مهرجان التصوير الصلح في الدولي فيزا في بيربينيان في جنوب فرنسا، جائزة "فيزا دور نيوز" إلى مصوّر لم يكشف عن هويته لأسباب أمنية، تقديرا لعمله خلال الاحتجاجات المؤيدة للديموقراطية والقمع العسكري الدامي لها في بورما.

وقال ميكو تاكونين من صحيفة "نيويورك تايمز" الذي جاء لتسلم الجائزة بدلا عن الفائز، "عندما علمت أن انقلابا حصل في بورما في الأول من شباط-فبراير، كان بديهيًا أن نستعين به لكونه على الأرجح أفضل مصوّر في البلاد".

وشدّد هذا المسؤول عن قسم الصور في منطقة آسيا في الصحيفة التي تتعاون مع المصور البورمي منذ سنوات، "الحفاظ على سرية هوية المصور ليس قرارا نأخذُه باستخفاف، وهو مرتبط دائما بسلامة المتعاونين معنا التي نعتبرها أولويتنا".

وأشار تاكونين خلال الحفل إلى أن المصور البورمي يهدي جائزته لجميع الصورين في بورما الذين يجازفون بحياتهم خلال أداء مهامهم.

تُظهر صور المعرض مدنيين يحملون أحيانا مقاليح، أمام عسكريين يطلقون الرصاص الحي. يتوقف المصور أيضا عند الجرحى أو العائلات المنكوبة في بلد يشهد فوضى منذ أن أطاح المجلس العسكرية بحكومة أونغ سانغ سو تشي.

وأسفر القمع الدامي ضد المتظاهرين المؤيدين للديموقراطية عن أكثر من ألف قتيل، بينهم عشرات القاصرين خلال الأشهر الأخيرة.



جامعة الإمارات تحثفي باليوم الدولي للعمل الخيري

زكي نسيبة: الإمارات سباقة في تقديم المساعدات والعون للجميع



المستوى المحلي والإقليمي والعالمي، وذلك ضمن سعيها الجاد نحو تمكين الأفراد من الإسهام في تحسين عالمنا، وخلق جيل واع لمسؤولياته يواكب خطط الدولة للريادة في كافة المجالات بحلول عام 2071".

مكرم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وإخوانهم أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات، ولعل آخرها ما قدمته الدولة من مساعدات وإعانات إلى مختلف دول العالم لمواجهة جائحة "كوفيد-19"، حيث كانت الإمارات سباقة في تقديم المساعدات والعون لجميع المحتاجين وهذا ليس غريب على قيادة الإمارات وشعبها الكريم".

واختتم معالي زكي نسيبة تصريحه قائلاً: "نحرص في جامعة الإمارات على مواكبة جهود القيادة الرشيدة عبر إطلاق العديد من المبادرات والفعاليات الهادفة إلى تعزيز ثقافة التطوع في الأنشطة الخيرية بين طلبة الجامعة من مختلف الجنسيات والثقافات لجعله أسلوب

دون تفريق في الجنس، اللغة، الدين أو العرق".

وأردف معاليه قائلاً: "كان المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان مؤسس الدولة، رحمه الله، ينظر إلى البشرية كأسرة واحدة خلقها رب العالمين على هذه الأرض لكي تحظى بنعمه وخيراته، وحمل الإنسان فيها، كخليفة له، أمانة إعمارها، ونشر السلام والأمن والرفاهية فيها، والعمل على تقوية الصداقة بين جميع شعوبها عن طريق التعاون والتعامل والتآزر بينها.

واستمرت دولة الإمارات على نهج زايد الخير في مد يد العون والمساعدة والإغاثة، وإقامة المشاريع الخيرية والإنشائية والتنمية في كافة أرجاء المعمورة تحت قيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة «حفظه الله»، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل

•• العين- الفجر

تشارك جامعة الإمارات العربية في احتفالات الدولة باليوم الدولي للعمل الخيري الذي أقرته الأمم المتحدة في 5 سبتمبر من كل عام تعزيزاً لروح التضامن العالمي والإسهام في خلق مجتمعات أكثر شمولاً ومرونة، وتركيزاً رئيسياً على دعم احتياجات الفئات الأضعف والأشد فقراً. بهذه المناسبة قال معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات: "نفخر بأن دول العالم بأسره تتطلع باكبار وتقدير إلى ريادة دولة الإمارات في مجال العمل الخيري والإنساني، حيث تولي القيادة الرشيدة العمل الخيري أهمية كبرى باعتباره قيمة إنسانية قائمة على العطاء بغير حدود، ومد يد العون للمحتاجين في شتى بقاع الأرض



تحت رعاية محمد بن حم

عونك يا وطن يكرم الشركاء الاستراتيجيين في اللقاء السنوي

عونك يا وطن . وفي كلمته خلال حفل التكريم، رحب الشيخ محمد بن حم بالحضور وقال: "نسى من خلال اللقاء وغيره من النشاطات إلى تطوير العمل المشترك معكم بما يتوافق مع رؤية قيادتنا الرشيدة بأهمية تضافر جهود جميع الجهات الحكومية والمؤسسات الخاصة وكافة الهيئات والمؤسسات المعنية الأخرى لتعزيز الشراكات والتعاون فيما بينها بما يخدم العمل التطوعي والإنساني ويساهم في ترسيخ ثقافة التطوع في مجتمعتنا .

وتابع بن حم: يحرص فريق عونك يا وطن على تطوير علاقات مستدامة مع الشركاء، يتم من خلالها تبادل الخبرات والتجارب وتنفيذ مشاريع مشتركة تصب بشكل مباشر في مصلحة أفراد المجتمع .

وفي ختام الحفل، كرم محمد بن حم شركاء فريق عونك يا وطن والاستراتيجيين من الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية، من القطاع الخاص، والمؤسسات الإعلامية .



وممثلين عن كل من الهيئة الاتحادية للموابة والجنسية، شرطة أبوظبي قطاع شؤون الأمن والمنافذ ، المجلس الاستشاري الوطني، بلدية العين، جامعة الإمارات،

وممثلين عن كل من الهيئة الاتحادية للموابة والجنسية، شرطة أبوظبي قطاع شؤون الأمن والمنافذ ، المجلس الاستشاري الوطني، بلدية العين، جامعة الإمارات،

مع خطة الفريق الاستراتيجية السنوية للفعاليات المجتمعية . وشملت قائمة المكرمين الشخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان،

•• العين - الفجر

تحت رعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن حم العامري نظم فريق عونك يا وطن التطوعي اللقاء السنوي للشركاء الاستراتيجيين ، حيث جرى تكريم شركاء "عونك يا وطن" والذين يمثلون عدداً كبيراً من الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية، والخاصة، والمؤسسات الإعلامية، وذلك في مركز الشيخ سالم بن حم الثقافي بمدينة العين . بحضور الشيخ سالم بن مسلم بن حم والشيخ عبدالله بن مسلم بن حم والشيخ راشد بن مسلم بن حم ، وعدد من الجهات والشخصيات المهمة بالعمل التطوعي في الدولة .

ويهدف اللقاء، الذي ينظمه فريق عونك يا وطن بشكل دوري سنوي، إلى تطوير العمل المشترك مع شركاء الفريق ودعم المشاريع والمبادرات، التي تسهم في عملية التطوير المستدام للشراكات بما يتوافق

بسبب جسم غريب في عمق الأنف أدى الى تقيق وصديد

صحة تنهي معاناة طفل من رائحة كريهة لازمته

لمدة عامين وتسببت بإبعاده عن أقربائه وأصدقائه

•• أبوظبي- الفجر

أنهت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" معاناة طفل يبلغ من العمر 6 سنوات، من رائحة كريهة لازمته لمدة عامين، راجع خللهاما العديد من المستشفيات في عدة دول، وتسببت الرائحة الكريهة بابتعاد أقارب وأصدقاء الطفل عنه ، مما أثر سلباً على حالته النفسية. وراجع الطفل من ١٠، مركز المشرف التخصصي للأطفال، التابع للخدمات العلاجية الخارجية، إحدى منشآت شركة "صحة" وهو يعاني من انسداد الجانب الأيمن من الأنف، وإفرازات مخاطية ذات رائحة كريهة من الأنف والدم، وذلك بعد عامين من بحث الأهل عن علاج لحالته في دول ومستشفيات وعيادات عديدة، من أجل معرفة سبب الرائحة الكريهة التي كانت تسبب الإحراج للطفل وكانت سبباً في تعرضه للتنمر كما شكلت ضغطاً نفسياً كبيراً على والديه اللذين شعرا بالإحباط لعدم قدرتهم على إيجاد حل لمشكلة طفلهن، وقالت الدكتورة مي نايف الشويخ، أخصائية أنف وأذن وحنجرة في مركز المشرف التخصصي للأطفال، بعد حضور الطفل مع والدته للمركز قدمت الوالدة شرحاً لمعانيتها ومعاناة طفلها، وفي ضوء ذلك تم إجراء الفحوصات الأولية اللازمة وبالفعل لم يظهر ما يدل على سبب انسداد الجانب الأيمن من الأنف ولا أسباب انبعاث هذه الرائحة، فقررت إجراء تنظير للأنف؛ فوجدنا جسماً غريباً كبيراً في عمق الأنف، مع رائحة كريهة وإفرازات فقيحة من الجانب الأيمن، فقمنا على الفور بإزالة هذا الجسم الغريب وكان عبارة عن قطعة بلاستيك ورفقي استقرت في مؤخرة الأنف. وأضافت أنه بعد إزالة الجسم الغريب تم تنظيف المكان بشكل جيد من الصديد والقبح الجمجم حوله، وبعد وقت قصير بدأ الطفل يشعر بالارتياح ويتنفس بشكل طبيعي من فتحتي الأنف، وغادر مركز المشرف التخصصي للأطفال وهو في غاية السعادة من النتائج السريعة للعلاج. وأشارت الدكتورة مي نايف الشويخ إلى أن الطفل راجع مركز المشرف بعد عدة أيام وكان في حالة صحية ونفسية ممتازة، وأعرب عن سروره البالغ بعودته للعب مع أصدقائه الذين لم يتعدوا عنه كما كانوا في السابق. وأعربت والدة الطفل عن سعادتها بالنتائج السريعة التي تحققت لعلاج ابنها، وانتهت معاناته ومعاناتها من الرائحة الكريهة التي كانت تبعث من أنف الطفل وفمه، والتي سببت لهم أذى نفسياً كبيراً. وأثنت على الرعاية الصحية المتميزة التي لقيها طفلهما في مركز المشرف التخصصي للأطفال، ومهارة الكادر الطبي والفني الذي تمكن من التشخيص الدقيق لحالة الطفل وتقديم العلاج المناسب له. ويوفر مركز المشرف التخصصي للأطفال في أبوظبي ومركز الطوبية التخصصي للأطفال في العين خدمات تخصصية متكاملة للأطفال في بيئة مريحة ومناسبة للطفل.

القرية العالمية تستضيف العرض العالمي الشهير بيرن ذا فلور لأول مرة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

•• دبي- الفجر

أعلنت القرية العالمية، أحد أكبر المنتزهات الثقافية في العالم والوجهة العالمية الأولى للثقافة والتسوق والترفيه في المنطقة، عن استضافتها لـ "بيرن ذا فلور"، أحد أكثر الأعمال الاستعراضية شهرة في العالم، خلال موسمها القادم. ويعتبر هذا الإعلان الأحدث للقرية العالمية، ضمن سلسلة الإعلانات التي تصدرها الوجهة لتسليط الضوء على آخر الأخبار والعروض والتحسينات التي سيستمتع الضيوف بها خلال الموسم 26. ويضيف العرض الجديد إلى لائحة العروض والبرامج الترفيهية الاستثنائية التي تساهم في إثراء تجارب الضيوف الترفيهية في المنتزه. وستطلق عروض

المؤكد أن تقديم عروضنا في مناطق جديدة من العالم، يعتبر بمثابة عامل معزز للإلهام، مع فرصة استعراض فنوننا أمام جمهور جديد، ما يفسر حماسنا غير المسبوق لانطلاق العروض خلال الأشهر القليلة المقبلة. نحن نؤمن بأن فنون الاستعراض الراقصة تمثل لغة عالمية للتواصل كما أن الإبداع والترفيه يوجدان الثقافات والمجتمعات العالمية، ولذلك تعتبر القرية العالمية الوجهة الأمثل لإطلاق عروضنا للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط. نحن على ثقة بأن عروضنا ستال إعجاب الحضور من مختلف الأعمار والجنسيات في دبي خلال الربع المقبل".

ستقدم فرقة بيرن ذا فلور عروضها على المسرح الرئيسي في القرية العالمية ابتداء من شهر مارس 2022

المسرحية العالمية، ومن ضمنها برودواي في مدينة نيويورك وويست إند في لندن، مجسدة أرقى فنون رقص التانغو وباسو دولي، مع الاحتفال بروح الحياة في رقصات التانغو تشا والسامبا والرومبا والجايغ. ويضم العرض العديد من خريجي أشهر البرامج العالمية المتخصصة في مجال الرقص مثل "دانسينج ويد ذا ستارز" و "سو يو ثينك يو كان دانس"، ليكون مقصداً متميزاً للضيوف من مختلف الأعمار خلال الموسم.

من جهته، قال هارلي ميدكالف، مؤسس فرقة بيرن ذا فلور ومنتج العرض: "يسرنا تقديم عروضنا للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط، بعدما قمنا بتقديمها في عشرات البلدان والمسارح العالمية الرئيسية، ونتطلع قدماً لإطلاق هذه العروض في القرية العالمية. ومن

الممكن أن لا يحظوا بفرصة حضورها في الدول الأخرى، ما ينعكس من خلال استضافتنا لفرقة بيرن ذا فلور الشهيرة عالمياً مع انطلاق فصل الربيع القادم. كما نعمل حالياً على وضع اللمسات الأخيرة على أجندة العروض الترفيهية الخاصة بالموسم الجديد والتي ستزخر بالعديد من المفاجآت وأروع العروض التي ستترك مع الضيوف أزوع الذكريات والتجارب الاستثنائية".

انطلقت فرقة بيرن ذا فلور في عام 1997 لتقدم عروضها التي غيرت مفهوم الاستعراضات المسرحية التقليدية، مثل رقصه الفالس الشهيرة في فيينا ورقصة الفوكستروت من النمسا، وأعادت تجديدها بنصائهم أبهرت العالم أثناء تجولها خلال عقدين من الزمن في ما يقارب 30 دولة حول العالم. وقدمت الفرقة عروضها في أهم الوجهات

"بيرن ذا فلور" على المسرح الرئيسي للقرية العالمية في شهر مارس 2022، وهي المرة الأولى التي تستضيف فيها منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا هذا العرض المسرحي المذهل، المليء بعروض الرقص التفاعلية والعروض الموسيقية الاستعراضية الحية. وقال شون كورنيل، مدير إدارة الترفيه في القرية العالمية: "سعاء بإنضمام عرض بيرن ذا فلور إلى أجندة العروض الترفيهية الغنية للموسم السادس والعشرين، بعد أن أعاد صياغة مفهوم الاستعراضات الراقصة في أكثر من 130 مدينة، وتأتق في إبهار جميع الحضور في العديد من المسارح حول العالم. نلتزم في القرية العالمية في كل موسم بتوفير تجربة ترفيهية استثنائية للضيوف من جميع الأعمار، وبتقديم أروع وأقوى العروض العالمية التي من

مؤتمر الشرق الأوسط السنوي الثالث للخصوبة بتنظيم هيلث بلاس للإخصاب ينطلق 9 سبتمبر الجاري في دبي

استعراض مستجدات طب الصحة الإنجابية وأفضل الممارسات العالمية في مجالات الإخصاب الصناعي

•• دبي-الفجر

تنظم "هيلث بلاس للإخصاب، التابعة للشرقية المتحدة للخدمات الطبية وشبكة مبادلة للرعاية الصحية مؤتمرها الثالث في الشرق الأوسط بنسخته الهجينة في التاسع من سبتمبر الجاري ، بفندق جي دبليو ماريوت في دبي، تحت شعار الإخصاب بلا حدود، ويستمر لمدة ثلاثة أيام. ولأول مرة، يتيح المؤتمر . الذي تم اعتماده من قبل دائرة الصحة بـ 23,5 ساعة من التعليم الطبي المستمر . للأطباء والمتخصصين والفرق الطبية المساندة فرصة المشاركة من خلال الحضور المباشر للجلسات مع الالتزام بجميع الإجراءات الاحترازية المطلوبة في الدولة، أو عبر موقع المؤتمر على شبكة الانترنت والذي تم اعتماده لـ 19,5 ساعة من التعليم الطبي المستمر

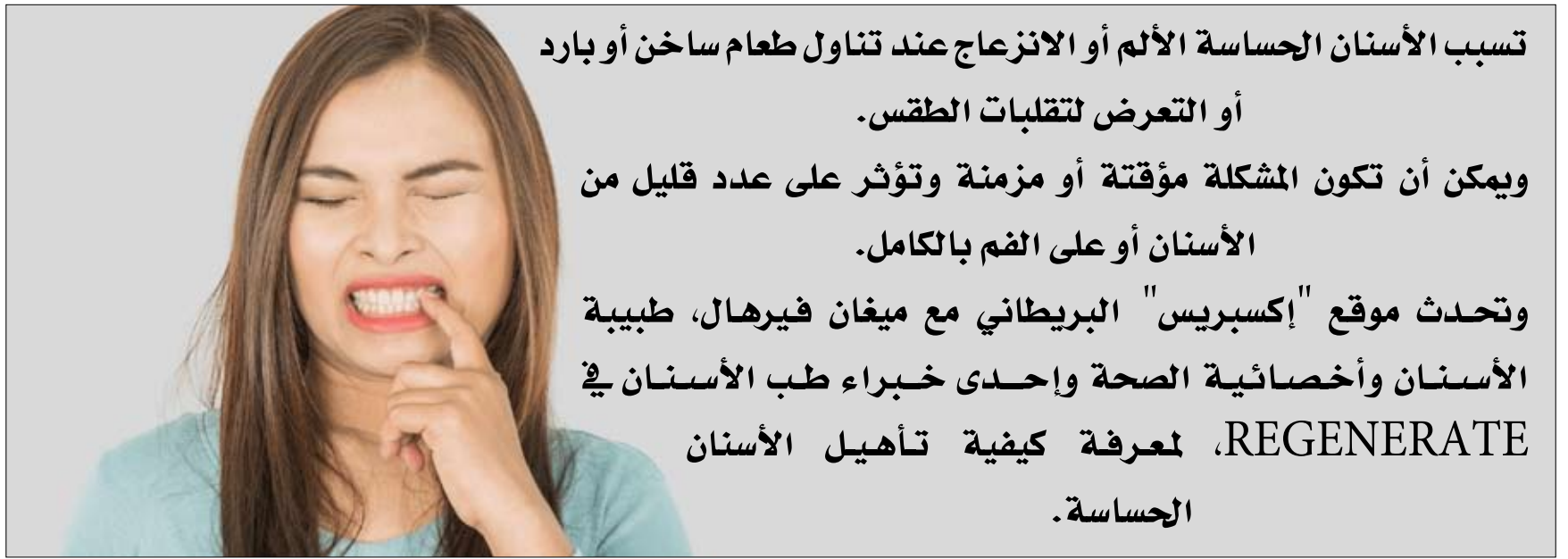
وذلك بمشاركة متحدثين من جامعات مرموقة في بريطانيا ومراكز رائدة في إسبانيا وإيطاليا والسعودية ومصر. كما يستضيف المؤتمر في يومه الثالث سعادة الدكتورة مريم مطر، مؤسس ورئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للأمراض الجينية وعدد من الأطباء من مستشفى دانة الإمارات ومستشفى لطيفة ومركز دبي للإخصاب ومركز العين للإخصاب ومستشفى ميديكليتك ومستشفى كينجز كوليدج دبي ومركز بورن هول ومركز فقيه وغيره. وأكد مجد أبو زنتل الرئيس التنفيذي لمجموعة الشرقية المتحدة للخدمات الطبية حرص المجموعة عبر هذا المؤتمر على إطلاع الأطباء والفنيين على أحدث ما توصل اليه العلم وأفضل الممارسات العالمية في مجالات تقنيات الإخصاب باعتبارها أداة فعالة لعلاج مشاكل الخصوبة وتأخر الحمل

وتخفيض نسب الإجهاض وإعادة الأمل للعديد من المتزوجين لإنجاب أطفال أصحاء، إلى جانب إطلاعهم على آخر المستجدات المتعلقة بأطفال الأنابيب، وطب الجينات والأمراض الوراثية، والحفاظ على الخصوبة. وأضاف أن المؤتمر يستقطب نخبة من الخبراء العالميين إلى جانب مختصين من داخل الدولة، موضوعاً أن استراتيجيات المجموعة لتولي مشاريع علاج تأخر الإنجاب أهمية قصوى، حيث تنتشر مشروعات هيلث بلاس للإخصاب في أبوظبي ودبي والعين وجدة والرياض بالإضافة إلى خطط التوسعة لافتتاح 3 مراكز جديدة للإخصاب في السعودية مع نهاية عام 2022، جميعها تسعى إلى تطبيق أفضل المعايير العلمية وصولاً إلى أفضل النتائج والتي توازي النتائج المنشورة عالمياً. وأشار إلى إجراء أكثر من 24000 دورة علاجية للإخصاب

منذ افتتاح هيلث بلاس للإخصاب مؤكداً على أن مراكز هيلث بلاس للإخصاب تضم أحدث التقنيات والأجهزة التشخيصية والعلاجية، وكوادر طبية متخصصة ذات خبرات عالية، ومختبر للدراسات الجينية والوراثية ومختبر إخصاب مما ساهم في توفير العلاج المتطور لحالات تأخر الإنجاب، وإجراء فحوصات وراثية متطورة على الأجنة في الإمارات والسعودية دون الحاجة لسفر الزوجين للخارج بحثاً عن العلاج. من جانبها، قالت الدكتورة بهيرة الجبوشي رئيسة المؤتمر واستشارية الإخصاب في مركز هيلث بلاس للإخصاب في دبي، أن اللجنة العلمية للمؤتمر حرصت على أن تكون الدورة الحالية للمؤتمر شاملة لجميع التخصصات المتعلقة بالخصوبة وسيتم خلال الثلاث أيام للمؤتمر مناقشة أكثر من 26 محاضرة ودراسة علمية.



منوعات الفكر 23



تسبب الأسنان الحساسة الألم أو الانزعاج عند تناول طعام ساخن أو بارد أو التعرض لتقلبات الطقس. ويمكن أن تكون المشكلة مؤقتة أو مزمنة وتؤثر على عدد قليل من الأسنان أو على الفم بالكامل. وتحدث موقع "إكسبريس" البريطاني مع ميجان فيرغال، طبيبة الأسنان وأخصائية الصحة وإحدى خبراء طب الأسنان في REGENERATE، لمعرفة كيفية تأهيل الأسنان الحساسة.

ناتجة عن فقدان ميناء الأسنان

أربعة تغييرات بسيطة يجب إجراؤها لعلاج حساسية الأسنان



المينا وصرير الأسنان وتآكل فرشاة الأسنان (الناجم عن تنظيف الأسنان بشدة بالفرشاة).
وأضافت فيرغال: "إذا كنت تعاني من أسنان حساسة، فمن المهم أن ترى طبيب أسنان لتحديد السبب والعلاج الضروري".
وتشير فيرغال إلى أنه يمكن محاولة علاج أسنانك الحساسة لمدة أسبوعين ثم راجع طبيب الأسنان إذا لم يكن هناك تحسن.
وتوصي خبيرة الأسنان بتجربة الخطوات الأربع التالية لعلاج أسنانك الحساسة:

معجون الأسنان

هناك أنواع معينة من معاجين الأسنان لهذه المشكلة وهي تعمل بالفعل على إزالة حساسية الأسنان.
وقالت فيرغال: "في كثير من الأحيان يمكن معالجة الأسنان الحساسة باستخدام معجون أسنان مخصص للحساسية مثل معجون أسنان مع تقنية N5 + ، حيث يمكن أن يساعد ذلك في تقليل أو حتى منع حساسية الأسنان".

حمية

يمكن أن يساعد تغيير ما تأكله وتشربه في الحفاظ على صحة أسنانك والتوقف عن إثارة الحساسية أثناء استقرار أسنانك.
وأصدرت فيرغال تعليمات تقول: "تجنب الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات الحمضية يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر تآكل المينا الذي قد يؤدي إلى الحساسية".
ويجب أيضا تناول أطعمة تحتوي على نسبة أقل من السكر والمشروبات الغازية، حيث أن كل هذه الأطعمة تتغذى على ميناء الأسنان وتترك عاج الأسنان مكشوفة مسببة الحساسية.

حامي الفم (جهاز واق للفم يغطي الأسنان واللثة)

يعد صرير الأسنان مشكلة لأنه قد يؤدي إلى إرخاء الأسنان ويسبب تشققات أو كسور بالإضافة إلى المزيد من مضاعفات الفم مثل الحساسية.
وقالت فيرغال: "إذا كنت تعاني من صرير الأسنان في الليل، فقد يوصي طبيبك بأن تضع في فمك واقيا ليليا مصنوعا خصيصا لمنع احتكاك الأسنان".



فستحتاج إلى تعديل أسلوبك وتجنب استخدام معاجين الأسنان المحتوية على المواد الكاشطة (تستعمل للتنعيم والتبييض والتلميع).
وأضافت: "أنصح أيضا باستخدام فرشاة أسنان كهربائية مزودة بمستشعر ضغط لإعلامك بما إذا كنت تضغط بشدة، ولا تستخدم سوى شعيرات متوسطة (غير خشنة)".

ضبط أسلوب التنظيف
أحد الأسباب الرئيسية لحساسية الأسنان هو غسل أسنانك بقوة شديدة والتسبب في تآكلها.
ويؤدي هذا إلى تآكل المينا ما يجعل أسنانك أكثر حساسية.
وقالت خبيرة الأسنان: "إذا كنت تعاني من حساسية الأسنان بسبب الحماسة المفرطة في تنظيف الأسنان،



فوائد جملة للمخللات تعرفوا عليها

الأعضاء، يمكن أن تغير حالة المناعة، وتضمن تقليل الالتهابات لدى الأصحاء.
ونحن أردنا اختبار ما إذا كان الطعام الذي يستهدف الميكروبيوم، يمكن أن يصبح وسيلة لمكافحة الالتهابات المزمنة".
ووفقا للباحثين، تساعد الأطعمة المخمرة على الاحتفاظ بوزن طبيعي وتخفيض احتمال الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري، والسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

أن يؤثر المحتوى العالي للألياف الغذائية في الأطعمة إيجابيا في تنوع الميكروبيوم. ولكن هذا لم يحصل، واتضح أن تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية خلال فترة قصيرة لن يكفي لتحسين وزيادة تنوع الميكروبيوم".
ويشير البروفيسور كريستوفر غاردنر، مدير قسم بحوث التغذية في مركز ستانفورد الوقائي، إلى أن مكونات الطعام تحدد تركيب ميكروبيوم الأمعاء، الذي بدوره يؤثر في منظومة المناعة والحالة الصحية عموما.
ويقول: "الحمية الغذائية، التي تستهدف ميكروبيوم

البروتينات الالتهابية، بما فيها الإنترلوكين 6، المرتبط بحالات التهاب المفاصل الروماتويدي والنوع الثاني من السكري، والإجهاد المزمن. أما أفراد المجموعة الثانية، فيبقى تكوين الميكروبيوم عندهم مستقرًا ولم ينخفض أي من البروتينات الالتهابية التسعة عشر.
ويقول الدكتور جوستين زونينبرغ، رئيس فريق البحث، "هذا اكتشاف مذهل، وهو مثال أولي لكيفية تحسين تنوع ميكروبيوم الأمعاء بتغيير بسيط في النظام الغذائي".
ومن جانبها تقول الباحثة، إريكا زونينبرغ: "كنا ننتظر

مخمرة، بما فيها الزبادي واللبن الرائب والخضروات مخمرة ومخللات والكومبوتشا (Kombucha).
وأما أفراد المجموعة الثانية فتناولوا أطعمة غنية بالألياف الغذائية - البقول والبدور والحبوب الكاملة والمكسرات والفواكه والخضروات.
وكان الباحثون قبل ثلاثة أسابيع من بداية الاختبار وخلال فترة الاختبار وبعد، يأخذون عينات من دم وبراز المشتركين. واكتشفوا في نهاية الاختبارات، زيادة تنوع الميكروبيوم لدى أفراد المجموعة الأولى وانخفاض

أظهرت نتائج الاختبارات السريرية التي أجراها باحثون أمريكيون، أن الأطعمة المخمرة تزيد من تنوع ميكروبيوم الأمعاء وتمزز المناعة وتخفيض الالتهابات .
وتشير مجلة Cell، إلى أن باحثين من كلية الطب بجامعة ستانفورد، أجروا اختبارات سريرية لتأثير الأطعمة المخمرة والأطعمة الغنية بالألياف الغذائية في ميكروبيوم الأمعاء ومنظومة المناعة، بمشاركة 36 متطوعا من البالغين الأصحاء، قسموا عشوائيا إلى مجموعتين: أفراد المجموعة الأولى تناولوا أطعمة





محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٣٣٣ بتاريخ ٢٠٢١/٩/٦

اعلان بالنشر

٩٨٠/٢٠٢١/١٨ عقاري جزئي

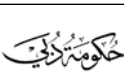
تفاصيل الاعلان بالشر

إلى المدعي عليه : ١ - ماهاد هالن دن - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي : مؤسسة عقار
ويتمله : عبدالله مروان عبدالله أحمد بخت المطروشي

قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢٥٢,١٩٥) درهم والرسوم والصرافية وتاعب الحماية والفائدة ١٢ ٪ من المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتأجيل لتعمل بل كقالة

وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٩/٦ الساعة ٠٨:٠٢ صباحا بى قاعة التفاوضي من بعد لنا فأتت مكتب بالحضور. و من يملكك نوافيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٣٣٣ بتاريخ ٢٠٢١/٩/٢٠
اعلان بالنشر
١٠٣٠/٢٠٢١/١٨ عقاري جزئي

تفاصيل الاعلان بالنشر
إلى المدعي عليه: ١- حمود عيسى خليفة - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي: مؤسسة عقار
ويؤمّنله: عبدالله مروان عبدوحيات احمد بخت المطروشي
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٤٢٠,٤٦٠) درهم والرسوم والصرافية واتعاب الحماية والفائدة ١٢٪ من المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ للعجل بال كافة
وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٩/١٢ الساعة ١٠:٠٥ صباحاً في قاعة التفاوض عن بعد لذا فأنت مكنت بالاحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم



GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURT

العدد ١٣٣٣٣ بتاريخ ٢٠٢١/٩/٦

اعلان للنشر

في الدعوى رقم: ٢٠٢١/١٦/٢٨٤٦ تجاري جزئي

المطروحة في: المادة الجزئية التجارية المأذون رقم ١٠

الموضوع: الدعوى : المطالبة بتجزي المبيع وعليه ببيع وقدره (١٥٩٤٦٤,٦٠) درهم والرسوم والضرائب واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الفصل في تنفيذ الالتزامات وحتى السداد المتأخر، ومثل واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الفصل في تنفيذ الالتزامات وحتى السداد المتأخر، بمثل وبطوحي التنازلي.

الخواص: بنك ابوظبي التجاري - اتلاداح - ابوظبي - شارع الاتحاد - مبنى مبنى بيتاني بنك اتلاداح الامارات - امارة ابوظبي - ابوظبي - اتلاداح - ابوظبي

الطوابير اعلانه : ١- شركة اتلاداح الوطنية للتقنى للشر ش.م.خ. صفته : مدعى عليه

الطوابير اعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بتجزي المبيع وعليه ببيع وقدره (١٥٩٤٦٤,٦٠) درهم والرسوم والضرائب واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الفصل في تنفيذ الالتزامات وحتى السداد المتأخر، ومثل واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الفصل في تنفيذ الالتزامات وحتى السداد المتأخر، بمثل وبطوحي التنازلي.

كلية ما يحضره او من مثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات ومذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

الغفر

[illegible]

إعلاناتكم في
الغد
يرجى الاتصال على
هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891
email: advt@alfajrnews.ae



ولي عهد الفجيرة يلتقي الفنان المسرحي إبراهيم القحومي

أشاد سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة بمواهب أبناء الإمارات وتمثيلهم للدولة في الجانب الثقافي، مؤكداً دعم القيادة الرشيدة لجميع أشكال الفنون الإنسانية عموماً والحركة المسرحية تحديداً، وتشجيعها الدائم لأصحاب الإنجازات والمشاركات العالمية التي تُشرف اسم الدولة وتعزز حضورها في الأنشطة والمهرجانات الثقافية والفنية الدولية جاء ذلك خلال لقاء سموه في مكتبه بالديوان الأميري بالفجيرة بالفنان المسرحي إبراهيم القحومي.

وأشاد سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة بمواهب أبناء الإمارات وتمثيلهم للدولة في الجانب الثقافي، مؤكداً دعم القيادة الرشيدة لجميع أشكال الفنون الإنسانية عموماً والحركة المسرحية تحديداً، وتشجيعها الدائم لأصحاب الإنجازات والمشاركات العالمية التي تُشرف اسم الدولة وتعزز حضورها في الأنشطة والمهرجانات الثقافية والفنية الدولية جاء ذلك خلال لقاء سموه في مكتبه بالديوان الأميري بالفجيرة بالفنان المسرحي إبراهيم القحومي.

واستمع سموه خلال اللقاء إلى تفاصيل مشاركة إبراهيم القحومي في الدورة الحادية عشرة لمهرجان

منوعات الفجيرة

26

تريندز والمعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية يوقعان مذكرة للتعاون في المجال المعرفي

وفي ختام اللقاء قام الوفد بجولة في المركز اطلع خلالها على إدارته وأقسامه، كما قام الدكتور محمد عبدالله العلي بتقديم مجموعة من إصدارات المركز وكتبه تكريماً للوفد الزائر، مشيداً بما يقوم به المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية من جهود من شأنها، وضع دولة الإمارات العربية المتحدة في صدارة دول العالم، لا سيما أن الثقافة تعتبر من أهم وسائل الدبلوماسية الناعمة والطريق إلى التعارف بين الشعوب.

على أبرز ما يقوم به "تريندز" من جهود بحثية مستقلة تهتم باستشراف المستقبل بالمعرفة، والنشاطات والفعاليات التي نفذها ويعتزم تنفيذها في المستقبل. وتضمن وفد المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية جهود "تريندز" وفعالياته المتعددة، وقال إن من شأنها تمكين الشباب وتشجيعهم على البحث العلمي ونشر قيم الخير والتعايش والتسامح، وتقديم صورة واضحة للعالم حول قضايا منطقتنا بعيدة عن الأفكار الغلامية الهدامة.

التنفيذي لـ "مركز تريندز للبحوث والاستشارات" قد استقبل وفداً من المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية يضم كلاً من السيد: محمد كامل المعيني، رئيس المعهد، والسيد عمار المهيري، والكتائب ناصر الظاهري الذي قام بزيارة للمركز في أبوظبي. وتم خلال اللقاء بحث سبل التعاون بين المركز، والمعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية في مجال البحث العلمي وورش العمل المشتركة. وقد أطلع الدكتور محمد عبدالله العلي الوفد

عاملاً مهماً لتقريب الشعوب وتعارفها وتسهيل الحوار فيما بينها. من جانبه قال الدكتور محمد كامل المعيني، رئيس المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية، إن المعهد يسعى من خلال مذكرة التفاهم مع "تريندز" إلى تعزيز التواصل مع المراكز الفكرية والبحثية المتخصصة بهدف التعاون في نشر المعرفة وقيم السلام والخير ونيل الكراهية والعنف. وكان الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس

"مركز تريندز للبحوث والاستشارات"، فيما وقعها من جانب المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية الدكتور محمد كامل المعيني، رئيس المعهد. وأكد الدكتور محمد عبدالله العلي بهذه المناسبة أن توقيع مذكرة التفاهم مع المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية يندرج في إطار حرص المركز على تعزيز شراكاته مع مختلف المؤسسات والهيئات التي تعنى بالمعرفة باعتبارها طريق استشراف المستقبل. مشيراً إلى أن الثقافة تشكل

•• أبوظبي-الفجيرة:

وقع "مركز تريندز للبحوث والاستشارات" مذكرة تفاهم مع المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية لتعزيز التعاون العلمي والبحثي في المجالات ذات الاهتمام المشترك إلى جانب التعاون في تنظيم ورش العمل والتدوات والمؤتمرات في المجالات ذات الاهتمام المشترك. وقد وقع الاتفاقية عن جانب المركز، الدكتور محمد عبد الله العلي، الرئيس التنفيذي لـ



أصدقاء فن أبوظبي يدعم المشهد الفني في الإمارات



والمخضرمين من دولة الإمارات. وتفتتح النسخة القادمة من معرض فن أبوظبي في منارة السعديات أمام أفراد الجمهور يوم الجمعة 17 نوفمبر، وتستمر حتى الأحد 21 نوفمبر 2021. وحرصاً على سلامة جميع المشاركين والزوار، ستطبق إجراءات وقائية وصحية صارمة في معرض فن أبوظبي 2021، وسيُعلن عن تفاصيل هذه الإجراءات في الوقت المناسب.

هذا الشهر أن القيمين الفنيين سام برداويل وتيل فيلرات كلفا كلاً من الفنانين الناشئين هاشل للمكي وميناء عبدالله وكريستوفر بنتون الذين يعيشون في الإمارات لعرض أعمالهم في نسخة هذا العام من برنامج "أفاق .. الفنانون الناشئون" في نوفمبر. واختار "أصدقاء فن أبوظبي" نسخة العام الحالي من البرنامج لتكون أول مشاريع الدعم له، كنقطة بداية لدعم الفنانين الناشئين

الأطراف في القطاع. وتشمل مزايا عضوية مبادرة "أصدقاء فن أبوظبي" إمكانية حضور حوارات خاصة للفنانين والقيمين الفنيين، بالإضافة إلى حضور الفعاليات وزيارة إستديوهات الفنانين وجولات حصرية لعرض فن أبوظبي في نوفمبر القادم، والمشاركة في عملية التكليف بأعمال فنية جديدة على مدار العام. وكان "فن أبوظبي" قد أعلن في وقت سابق من



من أفراد المجتمع مع المشهد الفني المحلي المزهري. مبادرة "أصدقاء فن أبوظبي" تحت إشراف العضوتين المؤسستين للمبادرة وهما نادين معلوف، المؤسس المشارك للمؤسسة المجتمعية مركز "بودي تري ويلنس"، لا تقتصر أعمال الرئيس التنفيذي لمركز "بودي تري ويلنس". وقالت نادين معلوف، عضو مؤسس لـ "أصدقاء فن أبوظبي" والمؤسس المشارك لـ 81 ديزاينز، يتيح "أصدقاء فن أبوظبي" لأعضائه منصة إضافية لدعم المشهد الفني الإماراتي، وتأدية دور فاعل في تمكين الفنانين الناشئين في دولة الإمارات من تطوير أعمالهم والوصول إلى قاعدة جماهيرية أوسع .. وما دفعنا جميعاً للانضمام إلى المبادرة هو التزامنا بدعم الفن في دولة الإمارات وتشجيع تفاعل شريحة أوسع



أعلن "فن أبوظبي" أمس إطلاق مبادرة "أصدقاء فن أبوظبي" وهي مبادرة تهدف لدعم المشهد الفني الحيوي في الإمارات من خلال تقديم نموذج للعمل الخيري الموجه للقطاع الثقافي والفنون. وتشكل مبادرة "أصدقاء فن أبوظبي" مجموعة من الأعضاء تضم أكثر من 40 من هواة الفنون وستدعم المبادرة في العام الحالي البرنامج السنوي لفن أبوظبي "أفاق .. الفنانون الناشئون" الذي سيشرف عليه في هذه النسخة القيمين الفنيين سام برداويل وتيل فيلرات، مؤسسي "آرت ري أورينتد" منصة متعددة التخصصات للتقييم الفني. وقالت ديالا نسبية، مديرة معرض فن أبوظبي : نشعر بامتنان كبير لأعضاء "أصدقاء فن أبوظبي" الذين سيكون لهم دور أساسي في دعم الفنانين الناشئين بدولة الإمارات هذا العام، وإتاحة الفرصة أمامهم لمشاركة أعمالهم مع فئة أكبر من أفراد الجمهور .. مشيرة إلى أن أفراد المبادرة يشكلون مجموعة مثقفة جمعهم رغبة مشتركة في دعم ورعاية الفن بدولة الإمارات، وسيعمل "أصدقاء فن أبوظبي" على تجويد وتعزيز برنامج "أفاق .. الفنانون الناشئون" الحالي بطرق جديدة أكثر ابتكاراً. ويمكن لحبي الفن الراغبين في دعم الفن والمجتمع الفني في الإمارات الانضمام إلى "أصدقاء فن أبوظبي" أيضاً عبر صفحة الموقع الإلكتروني وسعود ريع رسوم الاشتراك السنوية للأعضاء لصالح تمويل أعمال فنية جديدة من خلال فن أبوظبي. وسيتولى

مكتبة برمنجهام . . مساحتها 33500 متر واحترقت مرتين وتضم غرفه خاصة لـ«شكسبير»

مسئولا عن إعادة بناء المكتبة المركزية القديمة بعد أن ألحقت النيران المبنى الأصلي عام 9781. حرف لـ غرفة للقراءة من مكتبة مرجعية في الطابق الأول من المبنى، وتتميز الغرفة بالمحولات الطعمة والمشغولات المعدنية التي تمثل الطيور والزهور وأوراق الشجر، عمل على الخشب «بارفيلد»، وهو حفر الخشب والنحاس والأعمال المعدنية ورسومات وزخارف السقف.

وفي عام 1991 تعرضت المكتبة لحريق آخر أسفر عن احتراق مكتبة الأطفال وجزء من الطابق السفلي من المبنى، وبعد عامين وبمبادرة تواليت عمليات التحديث والتطوير في المكتبة حتى تم افتتاحها في 3102م. وتحتوي المكتبة على عدة غرف أبرزها غرفة شكسبير التذكارية، حيث تم إنشاء وتصميم مكتبة شكسبير التذكارية من قبل جون هنري تشامبرلين في عام 2881 وهو عضو مؤسس في نادي شكسبير، وكان

عنه احتراق أغلب الكتب والتي كان يبلغ عددها حوالي 05 ألف كتاب، ولم يبق منها إلا ألف كتاب فقط. 2881 أعيد افتتاح المكتبة وسط احتفال كبير في المدينة، وظلت هذه المكتبة موجودة حتى عام 4791 حين تم هدم المكتبة القديمة ونقلها إلى موقع آخر مجاور، وهكذا افتتحت المكتبة الجديدة في موقعها الجديد في العام نفسه، وكانت تعتبر آنذاك أكبر مكتبة غير وطنية في أوروبا كلها.

في عام 3102م، تم افتتاح أكبر مكتبة عامة بلدية في المملكة المتحدة، وهي مكتبة برمنجهام بإجلترا، على مساحة 00533 متر مربع، ووصلت تكلفة بنائها 8.881 مليون جنيه استرليني، ووصفت بأنها أكبر مكتبة بالمملكة المتحدة كما أنها أكبر مساحة ثقافية في أوروبا. والمكتبة الحالية هي نتاج تطوير لمكتبة «برمنجهام» المركزية، المبنية سنة 3791. وتعود قصة بناء المكتبة إلى عام 9781 حيث اندلع حريق في المكتبة نجم



سعيدة لمشاركتي في مسلسل (حكايتي)

ميراي بانوسيان : أختار الأعمال التي أحبها

بعد غياب عن الشاشة الصغيرة، تعود الممثلة ميراي بانوسيان من خلال مسلسل (حكايتي)، الذي تلعب بطولته ماريتا الحلائي، وهو من كتابة فيفيان انطونيوس وإنتاج شركة (مروى غروب).

وتؤكد بانوسيان أنها لا تشعر بالغبين كممثلة، لأنها تختار الأدوار التي تشدها، لافتة في هذا الحوار إلى أنها تعطي دروساً خاصة على المسرح تعوّض من خلالها غيابها عنه.

من ناحية أخرى، أكدت بانوسيان، التي أعلنت طلاقها قبل أسابيع

عدة عبر (السوشيال ميديا)، أن ما قالتّه حول هذا الموضوع كان كافياً، موضحة أن الأمّ التي تهّمها مصلحة أولادها

لا يمكن أن تطالب بالطلاق عندما يكونون صغاراً، بل تنتظر حتى يكبروا كي لا يتأذوا نفسياً، ورافضة أن توضح

إذا كانت الخيانة هي التي تقف وراء طلاقها، ومؤكدة أن الانفصال عن زوجها حصل بالتوافق والتراضي.

- تشاركين في عمل جديد هو (حكايتي) بعد غياب عن الدراما المحلية، فهل تشعرين بالغبن كممثلة؟
 - كلا، بل أنا أختار الأعمال التي أحبها.
- لم أشاهد دوراً شذني وجعلني أقول ببني وبين نفسي (ليتني أنا لعبته).
- لست مغبونة وأنتقي أدواري بترؤ، كما أعطي دروساً في المسرح.
- لديّ اهتمامات أخرى إلى جانب التمثيل، تفرّحنني وتريحني وتسعدني، وعندما يصلني عرض ويعجبني أشارك فيه، وأنا سعيدة لمشاركتي في مسلسل (حكايتي) لأن دوري جميل فيه.
- يُعرف عنك حبك الكبير للمسرح، فهل تعوّضين الغياب عن خشبة بإعطاء دروس في التمثيل؟
 - هذا صحيح.
- وما دورك في مسلسل (حكايتي)؟
 - ألعب دور امرأة تعيش في حي شعبي وتكون صديقة فيفيان أنطونيوس والدة ماريتا الحلائي.
- ولأنها تترك أولادها وهم صغاراً، أتولى تربيتهم والاهتمام بهم.
- القصة حلوة.
- تقصدين أن مسلسل (الحي الشعبي) صار اسمه (حكايتي)؟
 - نعم.
- من المفترض أن يكون انتهى التصوير قبل فترة بعيدة؟
 - بل لا يزال أمامنا أسبوعان لانتهاء التصوير.
- وهل سيُعرض هذا العمل في الموسم الرمضاني 2022؟
 - بل سيُعرض على شاشة (الجديد) في شهر سبتمبر المقبل.
- ما سبب حرصك على عدم التواجد في الدراما رغم وفرتها، مع أنك صاحبة اسم فني كبير وتتمتعين بشهرة عريضة، ويمكن أن تضيفي إلى أي عمل تشاركين فيه؟
 - بل أنا حريصة على المشاركة في الدراما عندما تتوافر الأعمال الراقية.
- لكن الإنتاجات الدرامية متوافرة بكثرة؟
 - هذا صحيح، ولكن إذا لم يرسّلوا بطلي فلن أضحّد (أتسول) دوراً.
- وهل كلامك يعني أن المُنتجين لا يعرضون عليك المشاركة في أعمالهم؟
 - بل العروض موجودة، وأنا أرفض بعضها وأقبل ببعضها الآخر.
- هل أنت مع موقف الممثل اللبناني الذي صار يفضل المشاركة في الدراما المشتركة على المشاركة في الدراما اللبنانية، لأنه يجد أنها تنصفه أكثر مادياً ومعنوياً؟
 - لا أعرف ماذا أقول، ولكنني شخصياً شاركتُ في الدراما المشتركة كما في الدراما اللبنانية، والأجر الذي أتقاضاه مقابل مشاركتي في النوع لأول يعادل

- الأجر الذي أتقاضاه في النوع الثاني.
- وهذا الأمر يرتبط بالمبلغ الذي يطلبه الممثل، انطلاقاً من اسمه، فإما أن يقبل المُنتجون بما يطلبه أم لا.
- كل شيء عرض وطلب.
- وهل يمكن القول إن أجرك مرتفع ويُربح المُنتجين؟
 - هذا أمر مؤكد! من يحمل شهادة دكتوراه لن يعيد الشهادة المتوسطة، والمُنتجون الذين يريدون ممثلين جيدين يمكنهم أن يأتوا إلى عندنا.
- كيف تقيمين اختيار الممثلين لأدوارهم، وهل تجدين أن ثمة حرصاً على أن يلعب الممثل المناسب الدور المناسب سواء في الدراما اللبنانية أو في الدراما المشتركة؟
 - هذا الأمر لا يحصل دائماً. كل مُنتج لديه ناسه وهو يرتاح للعمل مع ممثلين أكثر من غيرهم.
- الاختيار يتم بناء على العلاقات، وبمَن يقبل بالعروض أو لا. كلها أمور مرتبطة ببعضها البعض.
- ما أسباب طلاقك الذي أعلنته عبر (السوشيال ميديا) والذي كان صادماً بالنسبة إلى الكثيرين؟
 - قصص الحب تنتهي وقصتنا انتهت.
- عندما ينتهي الحب بعد الزواج تبقى هناك أشياء أخرى كالعشرة والمودة والثقة والاحترام؟
 - كل قصة لها نهاية، وقصتنا انتهت بالاحترام والتراضي والتوافق. هذا كل ما يمكنني أن أقوله.
- وهل حصلت خيانة مثلاً؟
 - لا أريد التحدّث عن هذا الموضوع، وأرفض إعطاء أي معلومة عنه.
- وما نشرته عبر (السوشيال ميديا)، هو كلامي الأول والأخير حول طلاقك.
- وكان طليقتك مُنتج أعمالك؟
 - هو أنتج عملاً واحداً لي هو مسرحية (سوزان وأم طعان) العام 2010، وعلمي الفني كان منفصلاً عنه.
- هل يصعب قرار الطلاق أكثر سهولة عندما يكبر الأولاد؟
 - طبعاً.

- المرأة التي تحرص على مصلحة أولادها يهّمها ألا يحصل الانفصال عندما يكونون صغاراً في السن، وهي تحاول المحافظة على عائلتها وإحاطة أولادها إلى أن يكبروا ويصبحوا أكثر نضجاً ووعياً كي يتمكنوا من استيعاب الانفصال بين الوالدين فلا يتسبب لهم بأزمة.
- وكَم يبلغ عمر أولادك؟
 - 17 عاماً و19 عاماً و20 عاماً.
- هل يمكن القول إن طلاقك كان يجب أن يحصل قبل أعوام عدة، ولكنك أرجأت القرار إلى أن كبر الأولاد وصاروا أكثر وعياً؟
 - لا جواب.
- وهل ستتفرغين أكثر لحياتك الفنية بعدما كبر الأولاد؟
 - صحيح أن الأولاد كبروا، ولكنني لم أكن يوماً غير متفرغة لحياتي الفنية. حياتي الزوجية وأولادي لم يشكلا يوماً عائقاً أمام عملي الفني، بل عملت طوال فترة زواجي، وكان هناك اتفاق واحترام لعملي.
- كنت أجمع بين حياتي الزوجية وبين حياتي المهنية بشكل عادي.
- واليوم سأكمل بالطريقة ذاتها، ولكن من مكان مختلف، لأن الاحترام والمودة سيظلان موجودين، وهما لا يمكن أن يزولا أبداً.
- هل ارتبطت بمشاريع جديدة بعد الانتهاء من تصوير (حكايتي)؟
 - نعم، توجد عروض وأعكف على درّسها حالياً.
- وهل هذه العروض هي لأعمال لبنانية أم مشتركة؟
 - بل هي أعمال لبنانية.
- وهل هي مخصصة للعرض في الموسم الرمضاني المقبل؟
 - بعضها مخصص للموسم الرمضاني 2022 وبعضها الآخر سيُعرض خارجه.
- وهل من مشاريع أخرى؟
 - انتهيت من تصوير كليب للفنان سعد حمدان ألعب فيه شخصية أم طعان، وهو سيُطرح قريباً.
- ويشارك فيه الشيف رمزي والشيف ريشار وجورج حرّان.
- يبدو أنه عمل انتقادي؟
 - نعم، هو عمل انتقادي اجتماعي له علاقة بالوضع في لبنان.



ماغي بوغصن تصور (للموت 2)

للموت... قريباً". وتفاعل الممثلون والمتابعون بشكل كبير مع الصورة، طالبين معرفة تفاصيل أكثر عن العمل.

يذكر أن "للموت" حقق نجاحاً بارزاً، وضم عدداً كبيراً من الممثلين، منهم دانييلا رحمة، محمد أحمد، باسم مغنية، خالد القتيش، فادي أبي

أعلنت الممثلة اللبنانية ماغي بوغصن بدء تصوير الجزء الثاني من مسلسل "للموت"، عبر صفحتها الخاصة على موقع "انستغرام".

ونشرت بوغصن صورة لها وهي تشير بيدها إلى الرقم 2، وعلّقت: "الجزء الثاني..."



قال الفنان خالد الصاوي في تصريح خاص لـ "بوابة الأهرام" إن ورقة الـ 200 جنيه تصلح لأن تكون توثيق للفترة المجتمعية التي نمر بها، مؤكداً على سعادته والكيييا التي تجمعهم دائماً بال مؤلف أحمد عبد الله والذي سبق وجمعهما معا أكثر من عمل فني من قبل.

وكان الفنان خالد الصاوي وزوجته أول الحضور في افتتاح العرض الخاص لفيلم 200 جنيه المقام في سينما داندي مول.

يذكر أن "200 جنيه" من بطولة مجموعة كبيرة من النجوم، منهم إسعاد يونس، أحمد السقا، أحمد آدم، أحمد رزق، هاني رمزي، خالد الصاوي، أسر ياسين، بيومي فؤاد، نيللي كريم، ليلى علوي، غادة عادل، أحمد السعدني، طارق عبد العزيز، محمود حافظ، مى سليم، نيرمين زعزع، ملك قورة، نهى صالح، دينا فؤاد، محمد فراج، أحمد داود، محمد العريفي، آيه قاسم، عمرو عبد الجليل من تأليف أحمد عبدالله، وإخراج محمد أمين.

وفي سياق متصل قرر عدد من النجوم المشاركين في فيلم "200 جنيه"، الترويج لفيلمهم الجديد على طريقتهم الخاصة، عن طريق نشر صورهم عبر حساباتهم الشخصية بمنصات السوشيال ميديا وهم يمسكون في أيديهم ورقة أموال قيمة 200 جنيه.



خالد الصاوي: ورقة الـ 200 جنيه تصلح لتوثيق الفترة الزمنية للمجتمع

الفكر

الهواتف الذكية ربما تخفض المناعة!

أعلن الدكتور إيفور أرتاوريان، أخصائي طب العيون، أن استخدام الهاتف الذكي والكمبيوتر بصورة مستمرة يضر بمنظومة المناعة، ويوضح كيف تتجنب هذا التأثير السلبي.

ويشير الأخصائي في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أن الفيروسات يمكنها الدخول إلى الجسم عبر الغشاء المخاطي للعين. لذلك فإن الاستخدام المطول للكمبيوتر أو الهاتف الذكي يسبب عادة حدوث متلازمة جفاف العين لدى الشخص.

ويضيف موضحا، تعني متلازمة جفاف العين، أن الغدد الدمعية لا تفرز الكمية اللازمة من الرطوبة، ما يؤثر سلبا في العين.

ويقول، "عندما تجف قرنية العين، تنشط الغدد الدمعية في إفراز الدموع، ويساعد الترميش على ترطيب العيون. وعندما ننظر إلى شاشة الكمبيوتر أو الهاتف الذكي فإننا لا نرمش العينين بل نقرأ ما مكتوب

أو نلعب أو نكتب، وخلال ذلك تجف العينان، ولكننا لا نهتم بذلك، وهذا يؤدي في النهاية إلى حدوث متلازمة جفاف العين".

ويضيف، "تكمّن خطورة متلازمة جفاف العين، في انخفاض مستوى المناعة المحلية. أي أن جميع الميكروبات الموجودة في الهواء يمكن أن تدخل إلى العين. وفي ظروف انخفاض المناعة نتيجة متلازمة جفاف العين، تزداد احتمالات الإصابة بعدوى مختلفة بما فيها الفيروسية". لذلك ينصح باستخدام قطرات خاصة لترطيب العين لتجنب الإصابة بهذه المتلازمة.

ويقول، "بالطبع من الخطأ الطلب من الشخص تقليل النظر إلى شاشة الكمبيوتر أو الهاتف الذكي، لأنه لا يمكن تجنبه. لذلك فإن أفضل طريقة هي استخدام قطرات ترطيب العين، التي بالطبع لا يمكن أن تحل محل الغدد الدمعية، ولكنه إجراء وقائي لدعم صحة العينين".



خطأ شائع يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسرطان

أعلن الدكتور أندريه ياريمينكو، كبير أطباء الأسنان في بطرسبورغ، أن تسوس الأسنان الناتج عن تنظيفها بصورة خاطئة يمكن أن يسبب الإصابة بالسرطان.

ويشير أخصائي طب وجراحة الأسنان في حديث موقع "doctorpiter.ru"، إلى أن "أحدى المهام الرئيسية لمنظومة المناعة، هي "اصطياد" الخلايا السرطانية المتغيرة، التي تولد كل ثانية في جسم كل إنسان. وعادة تتكيف منظومة المناعة السليمة لهذه المهمة بسرعة. ولكن عندما تنفق منظومة المناعة قوتها في مكافحة العدوى من الأسنان "المتسوسة"، فإن الخلايا السرطانية تبقى من "دون رقيب"، ما قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان".

ويضيف الأخصائي، يمكن أن يؤدي عدم علاج التسوس، إلى التهاب الشغاف الجرثومي (التهاب في الطبقة الداخلية للقلب)، وأمراض القلب المكتسبة، والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب قیحي في الأنسجة الرخوة. ويشير ياريمينكو، إلى ضرورة تنظيف الأسنان بالفرشاة على الأقل مرتين في اليوم، صباحا بعد وجبة الفطور ومساء قبل النوم، وعدم استخدام غسول الفم بدلا من تنظيف الأسنان بالفرشاة، ويجب اختيار الفرشاة الملائمة من حيث قساوة شعيراتها، ويؤكد على ضرورة استبدالها خلال فترة لا تزيد عن ثلاثة أشهر. وحذر الأخصائي من استخدام الساحب في تنظيف الأسنان، بل يجب اختيار معجون الأسنان المناسب. وينصح بمراجعة طبيب الأسنان على الأقل مرة كل ستة أشهر لتنظيفها من الترسبات وعلاج التسوس إن وجد.

هل تؤثر القهوة فعلا في مستوى ضغط الدم؟

كشف الدكتور بافل إيسمبايف، أخصائي تخفيض الوزن في مستشفى "بورمينتال"، في تشيليابينسك الروسية، كيف تؤثر القهوة في ضغط الدم.

ويقول، "عملية استقلاب الكافيين في الجسم شخصية. فعند البعض يساعد على ارتفاع مستوى ضغط الدم لفترة طويلة، في حين لا يلاحظ هذا التأثير عند البعض الآخر. تحتوي القهوة على حوالي ألفين من مركبات البوليفينول- مضادات الأكسدة القوية، التي تسبب عند البعض حتى انخفاض مستوى ضغط الدم".

ووفقا له، يوجد تأثير دائم لارتفاع مستوى ضغط الدم لفترة قصيرة. ويمكن ملاحظة ذلك بقياس الضغط قبل تناول القهوة، وبعد 0.5-2.0 ساعة بعده. فإذا ظهر أن الفرق 5-10 ملليمتر زئبق، فمن الأفضل التخلي عن تناول القهوة واستبدالها بالشاي الأخضر.

ويقول، "يجب على كل من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم عدم الجمع بين ممارسة النشاط البدني وتناول القهوة. وإذا كان يعجبهم مذاق القهوة فعليهم تناول مشروب القهوة الخالي من الكافيين".



السياح يستمتعون بالنظر إلى برج إيفل في ميدان تروكاديرو في يوم دافئ ومشمس في باريس. رويترز

قرأت لك

فوائد البروكلي



أوضح الدكتور مروان سالم، الصيدلي والباحث في الدواء، جامعة القاهرة، أن البروكلي له فوائد خفية كثيرة، فالبروكلي مفيد إذا كنت تعاني من مشكلة صحية متعلقة بنقص الحديد، حيث إن البروكلي من أقوى الخضراوات التي تحتوي على نسب حديد عالية، كما ينصح به للأطفال فاقد الشهية، الذين يعانون عروفا عن جميع أنواع الطعام فهو يعزز شهيتهم ويمدهم بالعناصر.

وتابع الدكتور مروان موضحا أن النساء الحوامل عليهم الحرص على تناول البروكلي، كذلك مرضى قرح المعدة والاثني عشر والقولون، لأنه ساعد على التئام وهدوء الأمعاء، وكذلك غني بالفوسفور المسئول عن إتمام العمليات الحيوية داخل الجسم وفيتامين "أ" المفيد للبشرة والجلد وغني بفيتامين ك المضاد للنزيف، وأيضا غني بالزنك.

سؤال وجواب

• من أول من فاز بجائزة نوبل ؟

–هو جين هنري دونانت مؤسس جمعية الصليب الأحمر وكانت عام 1901 هـ

• أين أقيمت أول حديقة حيوان في العالم ؟

– كانت في الصين وأنشأها الملك شو في القرن الثاني عشر قبل الميلاد

• من هو أول من ابتدع كلمة سندويش؟

–هو الكونت دا سندويش

• من أول فرعون مصري آمن بوحداثية الله ؟

–هو إخناتون زوج نفرتيتي والشقيق الأكبر لتوت عنخ آمون

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحلزون يستطيع أن يزحف على طول حافة سكين حاد بدون أن يؤذي نفسه في أقل شيء. في الحقيقة الحلزون هو مخلوق عجيب بطرق عدة، فهو لا يضيغ، فلدية فطرة ترشده بالعودة إلى مخبئه مهما تجول بعيدا، ومع أن الحلزون قد يزن أقل من 15 غ، فهو يستطيع أن يجر خلفه وزنا قد يصل إلى أكثر من 450 غ. والحلزون الذي يعيش في الصدفة له جسم يتلاءم مع لفة الصدفة، وله عضلات قوية تمكنه من جر جسمه بكامله داخل الصدفة عندما يحيق به الخطر. وكوقاية إضافية عندما يكون الجسم في الصدفة، هناك قرص قرني عند الطرف يخلق الفتحة بإحكام.
- هل تعلم أن الحيوان الذي ينأ ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهارةً. وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يبرد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.
- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضاضه على فريسته من الجو حوالي 360 كلم في الساعة.
- هل تعلم أن في العالم أكثر من 2000 نوع مختلف من الأفاعي، وأن منها من يصل طولها إلى 21 مترا وتسمى هذه الأفعى (الأناكندة) وهي تعيش في أمريكا الجنوبية، وهناك حية هي الأقوى في العالم وهي أفعى (البوا المفترسة) مع أن طولها لا يتجاوز 5 أمتار، وهي تعيش في أمريكا الوسطى والجنوبية، وكذلك هناك أفعى الكوبرا الخطيرة والحية ذات الأجراس الماسية الظهر التي تعتبر أثقل الأفاعي السامة

قصة

الضفدع الشجاع

جلست سي سونج تبكي اباه المريض في دارهما الجميلة المطلة على النهر الصغير، وكانت مياه النهر تسير ببطء شديد وكأنها حزينة لحزن سي سونج، وعندما كان الناس يتوافدون للأطمئنان على والدها العجوز الطيب كانت تسمع على السنتمهم كلمات تعني انه ليس هناك امل في الشفاء وقضت ليالي طويلة على هذا الحال. اياما مرت قبل ان تصل لبيتها عجوز قبيحة لتطلب ان تراها وعندما اقبلت عليها سي سونج قالت العجوز : ايتها الجميلة هل تريدين لوالدك ان يشفى ويعيش وسط الناس حكيمًا طليق اللسان والحكمة كما كان؟.. فقالت : بالطبع اتمنى ذلك.. فقالت العجوز : حسنا، ما عليك غير ان تتزوجي الثعبان ملك الجبل، انه يقف شامخا على القمة واذا حضرت الليلة في السماء ليتم زواجكما معا سيشفى والدك في الحال.

جلست سي سونج حزينة تبكي حالها وتقول: حسنا ان حياه ابي تساوي الكثير وسأتزوج الثعبان ليعيش ابي.. فسمعت مربيتها قولها وتناقضته مع اصدقائها حتى وصل الخبر إلى والدها الذي قال : ان فعلت ذلك فلن اقبل العيش من بعدك.. ولكن سي سونج قالت: لقد وعدت يا ابي وسأفي بوعدى.

حزن الجميع خاصة الضفدع رشيق الصديق الوفي لسي سونج، وقد قرر ان يحميها قدر استطاعته وقال لنفسه حياتي فداء لسي سونج، وعندما جاء الليل تسلمت سي سونج في طريقها إلى اعلى الجبل، وهناك وجدت العجوز التي رحبت بها وابدى الثعبان سعاده وامر العجوز ان تفك سحرها عن والد سي سونج في الحال.. ثم مد رأسه الكبير وحمل عليها سي سونج ليضعها في غرفته الكبيرة الواسعة وذهب ليتناول وجبه شهية تاركا اياها في رعب كبير. في هذه الاثناء قفز الضفدع مسرعا إلى فم الثعبان المفتوح وبدا في الحال ينتفخ وينتفخ بقوة كبيرة ويزداد حجمه حتى اصبح مثل كرة خضراء عملاقة اختنق بسببها الثعبان الذي كان ذيله يتلوى في كل مكان وعيناه تجحطان وقدرته على المقاومة تنهار حتى كادت حركته ان تسكن حين حدث انفجار ضخم رهيب جعل حوائط القصر تتداعى فانتصبت سي سونج واقفه وهربت مسرعة قبل ان ينهار القصر عليها وعندما ابتعدت اصبح القصر كومة من الحجارة، ففرت إلى قصر والدها لتجده في اشد الصحة والعافية والحزن، لكنه عندما رآها ضمها لحضنه لتعود اليه سعاده وروحه، لكنها لم تعرف ماذا حدث لرئيس الـ لا بعد ان اخبرتها مربيتها الطيبة، وبعد عدة ايام كان هناك تمثالا ضخما لضفدع اخضر جميل ينتصب في ساحة قصر سي سونج.

