



9 أنواع من الصداع وعلاماتها

ص 23 التحذيرية التي يجب ألا تتجاهلها أبداً



ما سر شعور بعض المتعافين بالألم طويلاً بعد كورونا؟

قالت أبحاث جديدة إن الإصابة بفيروس كورونا المستجد، تترك بصمة تعبير جينية على الخلايا العصبية التي تنقل المعلومات الحسية إلى الدماغ، ما يفسر ذلك طول الإحساس بالألم بعد الشفاء من المرض. ونوقشت الدراسة في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم الأدوية والعلاجات التجريبية بفيلادلفيا بين 2 و 5 أبريل (نيسان) الجاري. وأفادت البيانات التي استندت إليها الأبحاث بأن ما بين 4.7% و 80% بالمتعافين من كورونا يصابون بالأعراض فترة طويلة. وأن 12.6% منهم عانوا من الألم في الصدر أو الحلق، و 3.24% من ألم عضلي، و 11.6% من آلام أخرى. وحلل فريق البحث بيانات تسلسل الحمض النووي الريبي لكشف التأثيرات الكيميائية الحيوية لكورونا على إشارات الألم. ووجدوا أن الفيروس يترك بصمة تعبير جيني في العقد الجذرية الظهرية للخلايا العصبية التي تنقل البيانات الحسية إلى الدماغ، الشوكي والدماغ للمعالجة، وأن هذه البصمة تستمر حتى بعد الشفاء. وحسب موقع "ميديكال نيوز توداي"، تؤدي الاستجابات الالتهابية التي يسببها الفيروس إلى تنشيط الجهاز العصبي والحساسية المفرطة طويلة الأمد للألم والأوجاع.

تويتر تختبر خاصية تعديل التغريدات

قالت شركة تويتر إنها تعمل على إضافة خاصية (تعديل) التغريدات منذ العام الماضي وستختبرها مع أعضاء محددين في خدمة تويتر بلو في الأشهر المقبلة. وتأتي هذه الأخبار، التي أثارها تويتر لأول مرة في أول أبريل نيسان، بعد الوقت الذي تواجه فيه الشركة تغييراً أوسع في الاتجاه بعدما أصبح إيلون ماسك أكبر مساهم فيها وانضمامه إلى مجلس الإدارة بعد التشكيك في التزام منصة التواصل الاجتماعي بحرية التعبير. وكشف ماسك عن حيازته حصة 9.2% في المئة في تويتر، وبدأ الاستطلاع حول هذه الخاصية التي طال انتظارها والتي تعمل الشركة عليها. لكن تويتر ذكرت في تغريدة أنها لم تحصل على فكرة خاصة للتعديل من استطلاع الرأي الذي بدأه ماسك.



18 خياراً غذائياً أساسياً لفقدان الوزن الزائد قبل موسم الصيف

بدأت الاستعدادات لاستقبال شهر رمضان والذي يحل هذا العام في فصل الربيع. وينصح الخبراء بأن تشتمل قائمة تسوق المواد الغذائية خلال الشهر الكريم على مواد غذائية صحية ومشبعة وتساعد على فقدان الوزن في نفس الوقت

نشر موقع Eat This Not That تقريراً يتضمن 18 خياراً غذائياً ينبغي توافرها في المنزل قبل موسم الصيف، جنباً إلى جنب مع بعض العناصر الجارية والصحية المتاحة على مدار العام، والتي يمكن تناول بعضها كوجبات نيئة أو مطبوخة أو يتم مزجها لإعداد عناصر ذات مذاق رائع. فيما يلي الفوائد الصحية للخيارات الغذائية الموصى بها:

1. فجل وفقاً لدراسة علمية في دورية Nutrients، يمكن للفجل أن يساعد في درء مرض السكري نظراً لقدرته على تقليل تراكم الجذور الحرة، وتعزيز امتصاص الجلوكوز واستقلاب الطاقة، وتقليل امتصاص الجلوكوز في الأمعاء.

2. المشمش بعد المشمش بديلاً مثالياً للحمويات الأخرى الأكثر خطورة. يحتوي المشمش على 3 غرامات من الألياف و 79 سعراً حرارياً لكل كوب، وهو محمل بالبوتاسيوم وفيتامين C وفيتامين A، الذي يعزز الرؤية الجيدة ونظام المناعة القوي والصحة الإنجابية. يقول كيري غانز، اختصاصي تغذية ومؤلف كتاب The Small Change Diet؛ "إذا كان الهدف هو إنقاص الوزن، فيمكن تناول جبتين من المشمش للتخفيف، والحصول على مذاق رائع واستهلاك سرعات حرارية قليلة".

3. بذلاء تحتوي البقوليات على كميات رائعة من البروتين، بما يوازي 9 غرام لكل كوب. يقول غانز إن البذلاء بالإضافة إلى الألياف تعد منجم ذهب غذائي من الفيتامينات والمعادن بما في ذلك الفيتامينات A و B6 و C و K والفولات والريبوفلافين والثيامين والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والمغنيز والحديد.

4. الفطر يعتبر الفطر من أعلى المصادر النباتية لفيتامين D، ويقدم لك 23% من القيمة اليومية الموصى بها في كوب واحد. توصلت إحدى الدراسات إلى أنه عندما كانت تركيزات فيتامين D منخفضة في مجموعة من العائدات، كان علامة بيولوجية لزيادة الالتهاب.

5. فراولة يوضح توبي أميدور، خبير التغذية ومؤلف كتاب The Greek Yogurt Kitchen؛ أن نتائج دراسة أجريت في أستراليا أظهرت أن "الأنتوسيانين يمكن أن يساعد في تقليل تراكم الدهون في البطن". يحتوي كوب من الفراولة على 53 سعرة حرارية فقط، بالإضافة إلى 3 غرامات من الألياف

المملوءة وكميات كبيرة من فيتامين C المعزز لعملية التمثيل الغذائي.

6. روبيان في حين أن الأسماك هي دائماً وسيلة رائعة لفقدان الوزن، لا يمكن التغاضي عن فوائد الروبيان. يقول غانز إن 100 غرام من الجمبري المطبوخ على البخار تحتوي فقط على 84 سعرة حرارية مع 17 غراماً من البروتين. يعتبر الجمبري أيضاً مصدراً ممتازاً لعنصر السيلينيوم المضاد للأكسدة، والذي يحافظ على صحة القلب. ولا تزيد كمية الكوليسترول عن 220 ملليغرام من الكوليسترول في حصة ترن 400 غرام من الروبيان.

7. زيادي يوناني عندما يصبح الطقس أكثر دفئاً، فإن وعاء بارداً من الزيادي اليوناني مع التوت قليل السكر يمكن أن يكون وجبة سحور منعشة وغنية بالبوتاسيوم والبروتين والزنك والفيتامينات B6 و B12.

8. معكرونة القمح الكامل يقول غانز إن تناول طبق من معكرونة القمح الكامل مضافاً إليه السبانخ أو الروبيان المشوي يوفر للجسم نسبة عالية من الفيتامينات B والنحاس والسيلينيوم والمغنيسيوم والمنغنيز. كما أنها محملة بالألياف وتساعد على خفض نسبة السكر في الدم.

9. بطاطس مشوية تحتوي البطاطس المخبوزة متوسطة الحجم على 110 سعرة حرارية تقريباً، علاوة على محتواها من البوتاسيوم والألياف المفيدة في خفض ضغط الدم وفيتامينات B6 و C التي تعزز وظائف المخ.

10. البيض لا يوجد شيء مثل البيضة المليئة بالبروتين لتنشيط جسمك ونظامك الغذائي. يوضح

جرعة رابعة من «فايزر» تعمي كبار السن

توصلت دراسة كبيرة جرت في إسرائيل إلى أن جرعة رابعة من لقاح فايزر-بيونتيك خفضت معدلات الإصابة بكوفيد-19. بين كبار السن لكن الوقاية من العدوى بدت قصيرة الأمد. وأوضح باحثون إسرائيليون في دراستهم التي نشرت يوم الثلاثاء في دورية نيو إنجلاند الطبية، أن الوقاية التي توفرها الجرعة المعززة الثانية ضد العدوى تقلصت بعد أربعة أسابيع. وقال الباحثون إن الوقاية من الإصابة الشديدة بالمرض لم تتراجع خلال الأسابيع الستة التي أعقبت الجرعة، لكنهم أشاروا إلى الحاجة إلى مزيد من الدراسة لتقييم مستوى الوقاية على المدى الطويل. وفحصت الدراسة التي أجريت على 1.3 مليون شخص من سن العاشر فيما فوق بيانات من قاعدة بيانات وزارة الصحة الإسرائيلية بين العاشر من يناير كانون الثاني والثاني من مارس آذار، عندما كان متحور أوميكرون هو السائد. ويأتي هذا قبل اجتماع إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أمس الأربعاء لمناقشة مدى الحاجة إلى جرعات معززة إضافية، بعد أسبوع من سماح الولايات المتحدة بجرعة معززة ثانية للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 عاماً أو أكبر وسط انتشار السلالة (بي.إيه.2) الفرعية المتحورة من أوميكرون. كما حث وزراء الصحة الأوروبيون الاتحاد على دعم منح جرعة رابعة لمن هم فوق سن الستين. وفي آسيا، بدأت كوريا الجنوبية في منح جرعة رابعة من اللقاحات المضاد لكوفيد-19. في فبراير شباط، وقالت سنغافورة إنه يجري التجهيز لمنح جرعة معززة ثانية لمن هم في عمر 80 عاماً أو أكبر.

عسل النحل يهدد الرضع بالتسمم

حذرت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين الوالدين من إعطاء الرضيع عسل النحل بإضافة ملعقة منه إلى مشروبه أو وضعه على اللهاية، لأنه قد يصيبه بالتسمم. وقالت الرابطة إن عسل النحل، شأنه في ذلك شأن شراب القيقب أو الذرة، يحتوي على بكتيريا تشكل خطراً على حياة الرضع. وتمثل أعراض تسمم الرضع في صعوبات التنفس مع صوت صفير وشخير وصعوبات في الهضم والبلع وسيلان اللعاب من الفم، وانقباض بؤبؤ العين، بشكل متأخر عند التعرض للضوء، والإسهال. ويجب الاتصال بالإسعاف فور ملاحظة هذه الأعراض، لحاجة الرضيع إلى العناية الطبية المركزة



سحب منتجات من كيندر بسبب إصابات بالسالونيللا

سحبت شركة فيريرو الإيطالية العملاقة في مجال صناعة الشوكولا منتجات من علامتها التجارية الشهيرة "كيندر" مصنوعة في بلجيكا بعد تسجيل عشرات الإصابات بالسالونيللا في أوروبا قبل أسبوعين من عيد الفصح. وقد شملت عملية السحب سلسلة منتجات من علامة "كيندر" التجارية مصنوعة داخل مصنع فيريرو في مدينة أرتسون البلجيكية وبيعت في فرنسا وبلجيكا وبريطانيا وإيرلندا الشمالية وألمانيا والسويد، على ما أوضحت فيريرو لوكالة فرانس برس الثلاثاء. وكانت السلطات الصحية البريطانية أعلنت السبت عن سحب كميات من منتج بيضة كيندر ("Kinder Surprise") بسبب "صلة محتملة مع انتشار للسلمونيلا". وأوضحت ناطقة باسم السلطات الصحية البريطانية لوكالة فرانس برس رصد 63 إصابة بالسالونيللا على الأراضي البريطانية.



كلية الطب والعلوم الصحية تحتفي بيوم الصحة العالمي

جامعة الإمارات: نواكب جهود الدولة في تأمين مستقبل صحي وكوكب نظيف لنا ولأجيالنا القادمة



علم المناخ والطاقة المستدامة وعلاقتها بصحة الإنسان في مناهجها الخاصة بمجال الصحة العامة وتحفيز الطلبة والباحثين للتركيز على البحوث المتعلقة بالمناخ والشؤون البيئية تماشياً مع رؤية وأهداف حكومة دولة الإمارات في هذا الشأن بشكل خاص ومنظمة الصحة العالمية بشكل عام لتأمين مستقبل صحي وكوكب نظيف لنا ولأجيالنا القادمة".

واختتم الدكتور طالب تصريحه بالتأكيد على أن دولة الإمارات ومؤسساتها، ونخص بالذكر كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات، لن تتوانى عن تحقيق الأطر والأهداف المرسومة من قبل منظمة الصحة العالمية للوصول للرؤية المنشودة لعالم نظيف، صحي ومستدام.

مكنها بأن تتبوأ مركزاً ريادياً في تفعيل مبادرات الطاقة النظيفة". وأردف الدكتور المنصوري: "تواكب جامعة الإمارات العربية المتحدة جهود قيادة الإمارات ورؤيتها الملوية الرامية إلى رفع كفاءة المنظومة الصحية وابتكار حلول مستدامة تحزّز جودة الرعاية الصحية من خلال التركيز على الأبحاث العلمية. وتلعب كلية الطب والعلوم الصحية دوراً كبيراً في نشر العديد من الأبحاث العلمية في دوريات علمية محكمة فيما يتعلق بالصحة العامة، الصحة البيئية ووسائل التقليل من التغير المناخي وتأثيراتها على سكان دولة الإمارات. كما تخطط كلية الطب والعلوم الصحية بأن تأخذ على عاتقها مسؤولية إدراج

وبناء اقتصاد معرّج. وقد أولت حكومة الإمارات اهتماماً كبيراً منذ البداية بمسألة التغير المناخي فقد كانت من أوائل الدول المنتجة للنفط التي صدقت ووقعت على اتفاقية الأمم المتحدة بشأن تغير المناخ. كما أنها أول دولة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تعلن عن هدفها لتحقيق الحياد المناخي من خلال مبادرة استراتيجية تهدف إلى خفض الانبعاثات والحياد المناخي بحلول 2050. كما باشرت الدولة في تنفيذ 14 مشروعاً بغرض الحد من انبعاثات الغازات الدفيئة تحت مظلة مشاريع ألية التنمية النظيفة، وبسبب دورها كبلد مضيف للوكالة الدولية للطاقة المتجددة (إيرينا) استثمرت الإمارات وبشكل مؤثر في الطاقة المتجددة مما

مساعدة العميد للشؤون السريرية بكلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات: "بحسب تقديرات المنظمة، تنجم سنوياً أكثر من 13 مليون وفاة في جميع أنحاء العالم عن أسباب بيئية يمكن تجنبها، وهي تشمل أزمة المناخ التي تشكل التهديد الصحي الأكبر والوحيد الذي تواجه البشرية، ناهيك عن كونها أزمة صحية أيضاً". وأضاف: "تطمح دولة الإمارات لمناقشة أفضل الأنظمة الصحية على مستوى العالم، وتتناغم جهود الدولة لتحقيق التنمية المستدامة مع رؤية استراتيجية الخمسين القادمة التي أطلقتها القيادة الرشيدة لتطوير منظومة العمل الحكومي واستشراف المستقبل وتحدياته

العين - الفجر

تحتفي كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات العربية المتحدة اليوم بيوم الصحة العالمي تحت شعار "مجتمعات مستدامة تنعم بالرفاه" مواكبة للاحتفالات العالمية في السابع من إبريل من كل عام. وتوسع منظمة الصحة العالمية هذا العام، وتحت شعار "كوكبنا، صحتنا"، إلى تسليط الضوء وتوحيد جهود الاهتمام العالم بالإجراءات اللازمة اتخاذها للمحافظة على صحة الإنسان وسلامة كوكب الأرض من أجل إقامة مجتمعات تركز على الاستدامة والرفاه.



بحضور سالم بن ركاض

جمعية الإمارات للسرطان توزع المير الرمضاني على 120 أسرة



الجمعية والمؤسسات الخيرية القيام بمساعدة الأسر المحتاجة، خاصة الأخوة المقيمين على أرض الدولة، وذلك تعريزاً لروح التكافل والتراحم بين أفراد المجتمع وترجمة للعادات الاجتماعية الأصيلة في المجتمع الإماراتي.

أن الجمعية اعتادت على توزيع المير الرمضاني كل عام وذلك ضمن برنامجها الإنساني والخيري صاحب لشهر رمضان الكريم، وذلك تعريزاً لروح التكافل والتراحم بين أفراد المجتمع. مشيراً إلى أن المسؤولية المجتمعية تحتم على الجمعية وكافة

ناصر العامري أمين الصندوق، وعدد من أعضاء الجمعية والمتطوعين، وشملت توزيع حصص من المواد الغذائية على الأسر المسجلة لدى الجمعية من المرضى والمصابين والتعافين من السرطان. وأكد الشيخ سالم بن ركاض رئيس مجلس الإدارة

شهر رمضان المبارك، وشارك في الحملة التي انطلقت على مدى أيام في أبو ظبي والعين والشارقة ورأس الخيمة الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة الجمعية، ومحمد خميس الكعبي مدير عام الجمعية، والدكتور سالم

العين - الفجر

اختتمت جمعية الإمارات للسرطان حملة توزيع المير الرمضاني على 120 من أسر مرضى السرطان ضمن مبادرات الجمعية السنوية في

لنشر ثقافة المسرح والكشف عن المواهب

ربع قرن تضيء درب أبو الفنون بمسرح الفرجان 2022

فتيات الشارقة"، في الأعمار من 6 إلى 18 عاماً، وجائزة مالية للموهوبين من منتسبي الشارقة لتطوير القدرات - تطوير، في الفئة العمرية من 19 إلى 31 عاماً، وجائزة أفضل مدرب، 4 آلاف درهم، وجوائز لأفضل فريق متعاون، وأسرة متعاونة.

خلال الفترة من 1 يوليو إلى 31 أغسطس، على أن يتم التدريب والمتابعة والإنتاج من 1 سبتمبر لغاية 30 أكتوبر، تمهيداً لتقديم العروض وإعلان النتائج النهائية من 10 إلى 13 نوفمبر.

باللغة العربية الفصحى، وأن تكون أحداثه من وقائع تاريخية أو من واقع الفرج، وتقبل كافة أشكال المسرح ومختلف الفئات العمرية. وتتيح "ربع قرن" لمحبي المسرح فرصة التسجيل في المسرح واستقبال المشاركات من اليوم ولغاية 30 يونيو 2022 عبر الموقع الإلكتروني لمؤسساتها "أطفال الشارقة، ناشئة الشارقة، سجايا فتيات الشارقة والشارقة لتطوير القدرات - تطوير"، ويشمل المشروع تقديم ورش افتراضية متنوعة بداية بالورش التعريفية لمسرح الفرجان بتاريخ 10 أبريل، وورش إعداد الملف بتاريخ 17 أبريل، ومرورا بورشة توزيع المهام في 24 أبريل، وصولاً إلى اعتماد النص والفريق وإرسال ملف المشاركة

المشروع، بحضور مديري مؤسسات ربع قرن، وعدد من المنتسبين والفنانين والجمهور المهتم بشؤون المسرح وممثلي وسائل الإعلام، وتابع الحضور مقطعاً مرئياً حول مشروع مسرح الفرجان في دورته السابقة وأهم مراحل إنجازه وأبرز نتائج.

استعرض خبير الفنون المسرحية الدكتور عدنان سلوم، المشرف على مشروع المسرح وفنون العرض في مؤسسات ربع قرن، تفاصيل المشروع ومراحل تنفيذها وشروط المشاركة فيه، والمتمثلة في أن يكون المشارك من قاطني فرجان إمارة الشارقة، وأن يشكل فريقاً من أحد فرجان الإمارة، إضافة إلى ملاءة الاستمارة الإلكترونية، وتقديم النص المقترح لاعتماده، ويُفضل أن يكون النص مكتوباً

الشارقة-الفجر

تعزيزاً لنشر ثقافة المسرح بين مختلف فئات المجتمع، أعلنت مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، عن إطلاق مشروع مسرح الفرجان 2022، الذي تنظمه تحت شعار "أسرة تحب المسرح"، ضمن مشروعها التكاملي "المسرح وفنون العرض"، تحقيقاً للتفاعل مع قاطني مختلف أحياء مدن ومناطق إمارة الشارقة، عبر مجموعة من الورش التخصصية التي تسهم في الكشف عن المواهب المسرحية ورعايتها.



50 منتسباً من شرطة أبوظبي يشاركون بفعالية عام الخمسين الرياضية

مدى 50 عاماً. وأشاد العقيد عصام عبدالله آل علي مدير مركز التربية الرياضية الشرطة بقطع الموارد البشرية باهتمام ودعم القيادة الرشيدة لممارسة الأنشطة الرياضية لافتاً إلى أن الفعالية والمبادرات الوطنية تحفز المنتسبين على ممارسة الرياضة وتدعم تدريبي اللياقة البدنية، وأشار إلى أن مردودات ممارسة الرياضة تنعكس إيجابياً في تحفيز وتخفيف ضغوطات العمل وتسهم في تعزيز الثقة لدى المنتسبين وتعزز من زيادة إنتاجية العمل وتشجيع الروح الجماعية .

نفذت شرطة أبوظبي فعالية عام الخمسين الرياضية بمشاركة 50 من منتسبي القوة من العنصرين في التدريب والاستعداد على مدى 50 يوماً لقطع مسافة 50 كيلومتراً سواء الجري أو المشي تضامناً مع احتفالات الدولة بعام الخمسين بما يجسد روح الفريق الواحد في دعم الأنشطة الوطنية التي تعزز الانتماء وتفخر بإنجازات الإمارات الريادية على

مدرسة فيرنوس إترناشونال في واحة دبي للسيليكون تطلق مركز الابتكار «iHub»

على تطوير مهاراتهم في حل المشكلات والتفكير النقدي والتعاون وتعزيز مهاراتهم الإبداعية وتحضيرهم لمستقبل يمكنهم من الاستفادة من تقنيات الذكاء الاصطناعي، في حين تتيح تقنيات الطباعة ثلاثية الأبعاد للطلبة إمكانية تصميم أجسام ثلاثية الأبعاد وروؤية هذه التصاميم وهي تتحول إلى حقيقة، وتدمج العملية المعتمدة في المركز بين التكنولوجيا والهندسة والرياضيات والفنون وغيرها من المواضيع والتخصصات. وتعمل تقنيات الواقع الافتراضي على تحدي طرق تدريس المحتوى التعليمي، إذ تمكن الطلاب من خوض تجارب وأفاق جديدة وتسبيهم مهارات وكفاءات ثقافية متعددة، خاصة وأن هذه التجارب تنقلهم إلى عالم افتراضي مختلف.

مميزة تساهم في تطوير مهاراتهم الحياتية للمستقبل. وتعليقاً على الإطلاق، قال غانم الفلاسي: يعد مركز الابتكار في مدرسة فيرنوس الدولية خطوة هامة ضمن مجتمع واحة دبي للسيليكون. ونحن على ثقة بأن المركز سيسهم في محاكاة اهتمامات الأطفال



دبي- الفجر

أعلنت مدرسة فيرنوس إترناشونال عن إطلاقها مركز الابتكار (iHub) الفريد من نوعه في حرمها المدرسي الواقع في واحة دبي للسيليكون، المنطقة الحرة التكنولوجية المتكاملة، المنضوية تحت مظلة سلطة دبي للمناطق الاقتصادية المتكاملة "دييز".

وتضمن مركز الابتكار iHub، مساحة مفتوحة للطلبة من جميع الفئات العمرية لتحليل وتصميم وابتكار ما يريدون عبر الجمع بين تقنيات الواقع الافتراضي، والبرمجة، والروبوتات، والطباعة ثلاثية الأبعاد، وتكنولوجيا المعلومات، ومساحات الإبداع، ومواد الكتابة الورقية والرقمية. وتم تصميم جميع التجارب التي يوفرها مركز الابتكار بالمدرسة لتمنح طلبة تجربة تعلم

وتعزيز فضولهم العلمي الطموح تجاه عالم التكنولوجيا والعلوم الحديثة. كما يشكل المركز إضافة قيمة إلى مجتمع الواحة، إذ يمكن الاستفادة منه في تطبيقات التعليم القائم على التكنولوجيا خلال الأعوام القادمة".

وتساعد الروبوتات المتوفرة في المركز الطلبة

منوعات الفكر

23

نعاني جميعا تقريبا من الصداع ولو مرة واحدة في حياتنا. وعادة لا تستدعي حالات الصداع القلق حيالها لأنها تزول تلقائيا. وتشير التقديرات إلى وجود أكثر من 150 نوعا مختلفا من الصداع. وفي حين يشعر البعض بالصداع لفترة قصيرة من الوقت، فإن البعض الآخر سيظل يعاني منه بين الحين والآخر بقية حياته. وإذا كنت تعاني من صداع مزمن أو صداع نصفي، فإن الأمر يستحق الذهاب إلى الطبيب لمعرفة ما إذا كان بإمكانه المساعدة في علاج الأعراض، لكن هذا لا يعني عادة وجود علامات لحالة صحية خطيرة.



9 أنواع من الصداع وعلاماتها التحذيرية التي يجب ألا تتجاهلها أبدا



ويرتبط باضطرابات النوم. وهذا النوع من الصداع أكثر شيوعا أيضا في الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما، ويميل إلى الظهور في الساعات الأولى من الفجر، بين الساعة 1 و3 صباحا. ويمكن استشارة الطبيب حول الأسباب الكامنة المحتملة لهذه الحالة، والتي يمكن أن تشمل انقطاع التنفس النومي.

بألم في الفك وألم في فروة الرأس ومشاكل في الرؤية. ويُعد صداع التهاب الشرايين ذو الخلايا العملاقة حالة طبية طارئة تتطلب العناية الطبية الفورية، حيث أنها إذا تُركت دون علاج، فقد تؤدي إلى فقدان دائم للرؤية.

صداع المنبه يُعرف صداع المنبه أيضا باسم صداع النوم

تتضمن العديد من أنواع الصداع النصفي حساسية للضوء، وأما نابضا على جانب واحد من الرأس، وغثيانا، وتقيؤا الرؤية. وغالبا ما يكون لدى مرضى الصداع النصفي عوامل خطر خاصة بهم، لذلك إذا كنت تعاني من الصداع النصفي، فمن الجيد الاحتفاظ بمذكرات عندما تعاني من الأعراض، لاكتشاف ما إذا كانت هناك أي محفزات شائعة.

وإذا كنت تعاني من الصداع النصفي في كثير من الأحيان، أكثر من خمس مرات في الشهر، فيجب استشارة الطبيب، الذي يمكنه وصف مسكنات أقوى لمكافحة الأعراض.

صداع الجيوب الأنفية يمكن أن يكون سبب الصداع الناتج عن الجيوب الأنفية هو الإصابة بنزلة برد أو إنفلونزا أو نوبة من الحساسية. وهذا الصداع هو ألم خفيف يصيب مقدمة الوجه في مستوى الجيوب الأنفية. ويمكن أن يساعد الباراسيتامول والإيبوبروفين ومضادات الهيستامين ومزيلات الاحتقان في تخفيف صداع الجيوب الأنفية وكذلك استنشاق البخار.

صداع الرعد المفاجئ يوصف صداع قصف الرعد بأنه ألم رهيب يشبه الضرب في الوجه. ويميل إلى الذروة في غضون 60 ثانية ويمكن أن يكون مصحوبا بالغثيان وفقدان الوعي والقيء.

كما يمكن أن يكون هذا الصداع علامة على

ومع ذلك، تقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) إنه "إذا كنت تعاني من صداع ولديك أيضا مشاكل مفاجئة في تذكر الأشياء أو التحذير، وفقدان الرؤية، والشعور بالنعاس أو الارتباك، وارتفاع درجة الحرارة وأعراض التهاب السحايا أو بدأ بياض عينك يتحول إلى اللون الأحمر، يجب عليك الاتصال بالطوارئ".

ويمكن علاج معظم حالات الصداع بمسكنات الألم التي تصرف دون وصفة طبية، إلى جانب شرب الكثير من الماء والراحة. وهذه قائمة بتسعة من أكثر أنواع الصداع شيوعا، ومتى ينبغي زيارة الطبيب بشأن الأعراض التي تعاني منها.

صداع التوتر هذه الحالة هي أكثر أنواع الصداع شيوعا، وفي الغالب تكون ناتجة عن الإجهاد أو الجفاف أو إجهاد العين أو حتى الجوع. وعادة يمكنك علاجها بشكل فعال باستخدام الإيبوبروفين أو الباراسيتامول، والتي تعمل عن طريق وقف إنتاج موانع الألم التي تسمى البروستاجلاندين. ومع ذلك، إذا كنت تعاني باستمرار من صداع التوتر، فقد يكون من الجيد زيارة الطبيب أو أخصائي العيون لمعرفة سبب هذا الصداع.

الصداع النصفي تعد حالة الصداع السيئة بشكل خاص غير شائعة إلى حد ما، حيث تصيب ما بين شخص



ارتداء نوع معين من الملابس يمكن أن يسبب انتفاخ البطن وأعراضا مؤلمة!



يعد انتفاخ البطن مشكلة شائعة للغاية، وتتراوح أسبابه ما بين حميدة ومزعجة، إلى أخرى خطيرة قد تكون ناتجة عن حالات مثل السرطان. وفي حين أن الانتفاخ غير مريح، إلا أنه يحدث في معظم الأحيان بسبب شيء غير ضار نسبيا، ويمكن أن يختفي من تلقاء نفسه لدى معظم الناس. ومن المفاجئ للبعض أن يعرفوا أن اللباس الذي يرتديه قد يكون واحدا من الأسباب المؤدية إلى الانتفاخ المزعج.

الظهر والبطن، إنه روتين مدته 15 دقيقة أوصي به جميع عملائي كل صباح. ويمكن أن يساعد ذلك حقا في تهدئة القناة الهضمية، فضلا عن السماح بإطلاق الغازات المحاصرة".

ما هي متلازمة السراويل الضيقة؟ يمكن أن تسبب السراويل الضيقة مجموعة كاملة من مشاكل الأمعاء، والتي تشمل الحموضة المعوية وانتفاخ البطن أو التجشؤ. وتشمل الملابس الضيقة المسببة لهذه الحالة الطماق. كما يمكن أن يكون للجينز الضيق نفس التأثير وكذلك الأحزمة الضيقة. وقد يؤدي ارتداء مثل هذه الملابس الضيقة أيضا إلى مشاكل في الأعصاب، ما ينتج عنه ألم الفخذ المتدلي، وهو خدر أو ألم في الفخذ الخارجي. ويشار أيضا إلى أن الملابس الداخلية الضيقة يمكن أن تسبب أيضا في حدوث هذه المشكلة، ما يؤدي إلى الشعور بألم ووخز في الفخذين. وتتضمن هذه التمارين حركات تمدد

الطماق (وهو لباس ضيق يتسم بشعبية كبيرة خلال ممارسة التمارين الرياضية) طوال اليوم، يمكن أن يكون سبب الانتفاخ، وهي مشكلة شائعة ومؤلمة في القناة الهضمية.

ودعت روسي إلى تغيير الملابس الرياضية الضيقة بعد الانتهاء من التمارين، قائلة: "هذه استراتيجية مهمة لمحاربة الانتفاخ". وأشارت الخبيرة إلى أن هذه الملابس الضيقة تسبب متلازمة طبية، تسمى متلازمة السراويل الضيقة، والتي وُصفت لأول مرة في مجلة طبية عام 1993. وتحدث هذه الحالة عندما يؤدي الضغط الناتج عن البنطال الضيق إلى الشعور بعدم الراحة في البطن، حيث أن الملابس الضيقة تجعل من الصعب مرور الطعام والغازات، وهو ما قد يسبب الانتفاخ المزعج. وتقترح الدكتورة روسي تمرينا معنا في الصباح للتخلص من تأثير انتفاخ البطن، قائلة: "في كتابي، ناقشت حركات اليوغا، والتي أثبتت بالفعل في التجارب السريرية أنها تطلق الغازات المحتبسة". وتتضمن هذه التمارين حركات تمدد

وتوضح الدكتورة ميغان روسي، خبيرة حالات الإمساك والانتفاخ، في حديثها لموقع "إكسبريس" البريطاني، أن الملابس





منوعات المهرجان 26

«دبي للثقافة» تختتم فعاليات سكة 2022 بنجاحات فاقت التوقعات

- المهرجان حقق هذا العام رقماً قياسياً من الحضور بلغ ٨٠,٠٠٠ ألفاً زائراً وشمل ١٢٦٩ عملاً فنياً و٧٥ ورشة
- ستقام النسخة ١١ من المهرجان في ٢٤ فبراير وحتى ٥ من مارس ٢٠٢٣
- ١٠ أيام من التجارب الإبداعية الاستثنائية واحتفالات الفنون بجميع أصنافها
- مشاركة مميزة من الفنان الإماراتي أرقم العبري في اليوم الختامي للمهرجان

الواقع المعززة في الفن، تصاميم افتراضية داخل الواقع الافتراضي، الأعمال الفنية غير القابلة للاستبدال NFT، إنشاء الموسيقى البصرية، برامج الوسائط التفاعلية، وغيرها. كما قدم على مدار أيامه العشرة برنامج ورش عمل في الفنون البصرية والتصميم والوسائط الجديدة برعاية آرت دبي.

ويعد مهرجان سكة للفنون والتصميم المبادرة الفنية والثقافية الأبرز التي تنظمها «دبي للثقافة» في إطار فعاليات «موسم دبي الفني».

الذي ينظم أيضاً تحت رعاية سمو الشخبة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم، رئيسة الهيئة. وقد تم تنظيم «سكة 2022» بدعم من شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة «دو» كشريك الجيل الخامس للاتصال، حيث وظفت «دو» هذه التقنية لتوفير إنترنت فائق السرعة، دعماً لمشاريع الوسائط الجديدة التي ضمنها برنامج هذه الدورة من المهرجان.

وتألفت ضمن سكة هذا العام ساحةً للسينما والرسوم المتحركة ضم برنامجها عروضاً ممنوعة قدمتها شركة «توكوموشن» لأفلام منصة رائدة في العالم الافتراضي. وتضمنت المساحة الرقمية ذات الهندسة المتطورة أعمالاً فنية لفنانين محليين وعالميين بما في ذلك Distressed Design وFats patrol وروني تانشوم وغيرهم.

كما تم تخصيص ثلاثة من منازل حي الفهيد التاريخي لعرض أعمال فنية تشكل انعكاساً حقيقياً لموضوع المهرجان لفنانين إماراتيين ناشئين وفنانين مقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة. وبرز في هذه النسخة أيضاً «البيت الخليجي» الذي قدم معرضاً بعنوان «قبل الإقلاع» من تصميم متحف خليجي للفنون، أول متحف رقمي مخصص للفن من منطقة الخليج العربي، برعاية الفنانة الإماراتية سمية السويدي. وعرض هذا البيت أعمال خمسة فنانين من دول مجلس التعاون الخليجي.

وكان بمثابة مشروع الميثافيرس للهيئة تم تطويره بالشراكة مع Arhead، شركة ناشئة في الولايات المتحدة الأمريكية وتعدت منصة رائدة في العالم الافتراضي. وتضمنت المساحة الرقمية ذات الهندسة المتطورة أعمالاً فنية لفنانين محليين وعالميين بما في ذلك Distressed Design وFats patrol وروني تانشوم وغيرهم.

كما تم تخصيص ثلاثة من منازل حي الفهيد التاريخي لعرض أعمال فنية تشكل انعكاساً حقيقياً لموضوع المهرجان لفنانين إماراتيين ناشئين وفنانين مقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة. وبرز في هذه النسخة أيضاً «البيت الخليجي» الذي قدم معرضاً بعنوان «قبل الإقلاع» من تصميم متحف خليجي للفنون، أول متحف رقمي مخصص للفن من منطقة الخليج العربي، برعاية الفنانة الإماراتية سمية السويدي. وعرض هذا البيت أعمال خمسة فنانين من دول مجلس التعاون الخليجي.

الزوار بحفاوة، والإجابة عن استفساراتهم حول مواقع الفعاليات والأنشطة. وقدم المهرجان برنامجاً حافلاً من العروض الأدائية الذي تميّز في اليوم الختامي بمشاركة الفنان الإماراتي الصاعد أرقم العبري بعدد من أغانيه، أبرزها أغنية «توردز ذي لايت» (الطريق إلى النور)، والفنانة الأردنية هند حامد التي صدحت بأغانيها المميزة، وأبرزها أغنيها «دعاء للعشق». لقيت تلك المشاركات استحساناً وتفاعلاً كبيراً من الحضور.

يُشار إلى أن الفنان الإماراتي أرقم العبري يشتهر باختياره لموسيقى الروح (سول ميوزيك)، وانطلقت تجربته الحقيقية في الغناء منذ منتصف عام 2019، وتوالت إنتاجاته الموسيقية الفردية لاحقاً، لتصل إلى خمس أغانٍ، أولها أغنية «growth»، التي طرحها في أكتوبر 2019.

أما الفنانة هند حامد، فتمتيز بصوتها الدافئ الذي مكّنها عبر مسيرتها الفنية من تقديم العديد من الأعمال الغنائية الإبداعية والمتنوعة.

العام، قالت نور خلفان الرومي، مدير مشروع مهرجان سكة للفنون والتصميم 2022: «إننا ممتنون لجميع من شاركنا في هذا النجاح الذي لم يكن ممكناً دون دعمهم، وخاصة شريك المهرجان، دو، وكذلك المؤسسات التعليمية والثقافية في الإمارات التي أحتفت المهرجان بمشاركات رائعة. كما تقدم كل الشكر والتقدير إلى متطوعينا الذين نغول عليهم في كل عام لتكون موسم إدارة مهرجان بهذه الضخامة، شكراً لهم على عملهم الشاق».

وأضافت الرومي: «تقدم جزيل الشكر أيضاً لجمهورنا العزيز الذي رافقنا في هذه التظاهرة الفنية الكبرى؛ فجمهور المهرجان يشكل أحد الداعمين الأساسيين له ويسهم في نجاح هذا اليوم. وأخيراً وليس آخراً، الشكر الجزيل لضيق «دبي للثقافة» الذي عمل على مدار العام لجعل المهرجان في أبهى حلة وترسيخ مكانته كوجهة عالمية للفنون والتصميم. ونتطلع إلى نسخة جديدة أكثر إبهاراً في العام القادم، وإلى العمل مع مبدعينا الشباب على مدار العام كي نغضي بهم نحو آفاق أرحب من النجاح والازدهار».

دبي - الفجر: وسط إقبال لافت من قبل الزوار، اختتمت هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» النسخة العاشرة من «مهرجان سكة للفنون والتصميم» الذي أقيم برعاية سمو الشخبة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم، رئيسة «دبي للثقافة» عضو مجلس دبي، في حي الفهيد التاريخي من 15 إلى 24 مارس الجاري تحت مظلة موسم دبي الفني 2022، وكجزء من حملة «وجهات دبي- موسم الفنون» التي تم إطلاقها بتوجيهات من سمو الشيخ أحمد بن محمد بن راشد آل مكتوم، رئيس مجلس دبي الإعلامي.

حققت دورة هذا العام من المهرجان نجاحات فاقت التوقعات، كان أبرزها تسجيل حضور قياسي تجاوز 80.000 ألف زائر على مدار عشرة أيام؛ ليجمع محبي الفنون من مختلف الثقافات والجنسيات تحت شعار «نحتفي بالفن، نحتفي بالازدهار» احتفالاً بالنجاحات التي تحققت على مدار النسخ التسعة المتعاقبة للمهرجان. وسوف النسخة القادمة من المهرجان في الفترة من 24 فبراير حتى 5 مارس 2023.

ويعد معرض حديثه عن رحلة المهرجان الحافلة، قال الدكتور سعيد مبارك بن خرياش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في هيئة الثقافة والفنون في دبي: «إننا فخورون جداً بما حققته دورة هذا العام من مهرجان سكة للفنون والتصميم التي واصلنا فيها تحقيق مهمتنا الهادفة لتوفير منصات للمواهب المحلية والإقليمية والعالمية، من أجل مساعدتها على الازدهار والنمو، وصولاً إلى تعزيز الصناعات الثقافية في الإمارة وترسيخ مكانتها كعاصمة عالمية للاقتصاد الإبداعي متماشياً مع أهداف استراتيجية دبي للاقتصاد الإبداعي. لقد عشنا عشرة أيام من التجارب الإبداعية الاستثنائية واحتفالات الفنون بجميع صنوفها التي أطلقت لخيالتنا العنان، واستمتعنا بإبداعات الفنانين الرائعين الذين كان لنا شرف الترحيب بهم في مهرجاننا هذا



استعرض برامج المركز وأدواره في خدمة الميدان التربوي

المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة يشارك في اجتماع مكتب التربية العربي لدول الخليج بجدة



استضافتها لأعمال هذه الدورة التسعين للمجلس التنفيذي ولعالي المدير العام للمكتب الدكتور عبد الرحمن بن محمد العاصمي على حسن الاستقبال والضيافة وقال في كلمته: كلنا شغف بأن نكمل وتنايح المسيرة في الفترة الحالية لأعمال هذا المكتب، فيما وصل إليه وسيصل من تنفيذ البرامج المعتمدة بجهودكم جميعاً. ومن جانبه عبر الدكتور عبد الرحمن بن محمد العاصمي المدير العام للمكتب التربوي العربي لدول الخليج عن سعادته بأن يتم هذا اللقاء حضورياً بعد انقطاع دام قرابة العامين بسبب ظروف الجائحة، مقدماً معاليه الشكر لحكومة المملكة العربية السعودية بقيادة خادم الحرمين الشريفين، وسمو ولي عهده الأمين، على استضافة المجلس التنفيذي، كما رفع في كلمته إلى أصحاب الجلالة والسمو والقضامة قادة الدول الأعضاء عظيم الشكر والتقدير والامتنان على ما يحظى به المكتب والمراكز التابعة له من دعم ومواظرة، أسهمت في نجاح برامجه ومشروعاته بما يحقق أهداف المكتب وغايته، ووجه معاليه شكره لأصحاب المعالي الوزاراء أعضاء المؤتمر العام للمكتب على اهتمامهم ورعايتهم، ومتابعتهم

الشارقة- الفجر: شارك المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة في الاجتماع الذي عقده مكتب التربية العربي لدول الخليج بشأن اجتماع المجلس التنفيذي للمكتب في دورته التسعين بحضور أعضاء المجلس وذلك في محافظة جدة في المملكة العربية السعودية.

مثل المركز سعادة الدكتور عيسى الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية واستعرض كافة برامج وأعمال المركز وما نفذ من خطط ومجالس وإصدارات قيمة أفادت الميدان التربوي والتي نالت الإضافة من قبل كافة أعضاء مكتب التربية العربي لدول الخليج. الاجتماع الموسع الذي شارك فيه المركز بدأ بكلمة لرئيس المجلس الدكتور عبد الله بن خميس بن علي أمويوسعدي وكيل وزارة التربية والتعليم للتعليم بسلطنة عمان رئيس المجلس التنفيذي عبر فيها عن سعادته بانعقاد اجتماعات هذه الدورة والجلس يقطع أشواطاً متقدمة في مسيرة العمل التربوي المشترك لدول الخليج العربي موجهاً الشكر للمملكة العربية السعودية على

أعمال المكتب ونشاطاته؛ مما ساهم في ترسيخ اسم المكتب منظمة تربوية رصينة على المستوى الإقليمي والدولي، وشكر معاليه وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية ومعالي الدكتور حمد بن محمد آل الشيخ، وزير التعليم، على استضافتها الكريمة لاجتماع المجلس التنفيذي في دورته التسعين. وشكر الدكتور: محمد المقبل عضو المجلس التنفيذي على جهوده المبذولة في ترتيب الاستضافة.

كما أشاد معاليه بحرص المجلس التنفيذي ومتابعته المستمرة لبرامج المكتب ومشروعاته وسعيه الدائم لتكون هذه البرامج مترجمة لاحتياجات الميدان التربوي ومستجداته في الدول الأعضاء، ومتناغمة مع برامج ومشروعات وزارات التربية والتعليم في الدول الأعضاء، مؤكداً في ختام كلمته على إصرار وعزيمة المكتب على تحقيق الأهداف المرسومة، والوصول إلى الغايات المنشودة.

بعد ذلك استعرض المجلس الموضوعات المدرجة على جدول أعماله واتخذها بشأنها عدداً من القرارات كما وأشاد بجهود وإنجازات المركز التربوي للغة العربية بالشارقة وما قدمه من أعمال متواصلة لخدمة التعليم.

منوعات

الفن

27

فرضت الممثلة اللبنانية كارول عبود نفسها بعد عودتها إلى الدراما التلفزيونية، فهي تشارك حالياً في الجزء الثاني من مسلسل (للموت) الذي يعرض حالياً خلال الشهر الفضيل. عبود تحدثت عن الجديد في هذا المسلسل، ونظرتها إلى وضعها الفني في الحوار الآتي معها:



مهما كان حجم الدور فأنتي أقدمه من كل قلبي

كارول عبود: مسلسل (للموت 2) سيحقق نجاحاً كبيراً



لكل الممثلات اللواتي أسندت إليهن أدوار الأم في لحظة ما. تقصدين الممثلات اللواتي ينتمين إلى جيلك؟ وأيضا ممثلات الجيل الذي سبقني، ومن بينهن رولا حمادة وكارمن لبس. يجب أن تكون مساحة الأدوار أكبر حتى لو لم تكن أدوار بطولة.

كنت أعمل في المسرح والسينما والإنتاج، وأسافر وأشارك في المهرجانات، وكنت أعيش حياتي فنياً. ولكن ليس من خلال الدراما. لكن ظروف الدراما المشتركة فرضت نفسها، والقيّمون عليها استعانوا بي في الوقت المناسب لي ولهم. ولأن كل شيء جاء في وقته الصحيح، تحقّق النجاح. أحببت الأدوار التي عُرضت عليّ، وتم تنفيذها بطريقة عالية جداً إنتاجياً وإخراجياً.

ولا شك في أن الكتاب والمخرجين والمُنْتَجِين قَدَمُوا لك أدواراً تتناسب مع إمكانياتك التمثيلية العالية؟ - هم يعرفون أنني أعمل في الفن منذ فترة بعيدة، وأنتي أقدم أدوار بطريقة جيدة منذ أن دخلت المجال قبل 25 عاماً وشاركت في مسلسل (العاصفة تهب مرتين). أنا بحاجة لهذه المحبة، وشخصياً لم تكن نظرتي للفن أو للتمثيل على أنه مهنة أريد أن أعيش من ورائها وحسب، بل انه مجال فيه حب واحترام متبادل بيني وبين الشركة المُنتِجة والمُخرِج والممثلين، وتقدير القدرات إلى جانب كونه مورد رزق.

ويضاف إلى ذلك كله، محبة الجمهور العربي الذي لم يكن يعرفني والذي تصلني منه رسائل على مختلف مواقع التواصل الاجتماعي. فهم يقدّمون لي التهنية ويقولون لي إنهم لا يعرفوني ولم يتابعوا أعمالي سابقاً، فأرد عليهم بأنني لم أكن أشارك في الدراما التلفزيونية.

كل هذه الأمور اجتمعت في لحظة واحدة، لأن الناس كانوا في بيوتهم خلال أزمة (كورونا) وكانوا يتابعون الدراما بشكل متواصل. أي انه حصلت ظروف موضوعية إلى جانب ظريفة الذاتية عندما قررت أن أدخل المجال.

لكن ماذا يمكن أن يحصل في المستقبل لا أعرف، إلا أنه يهمني أن أشارك في أدوار مساحتها أكبر، وأن يقوم من يرسمون الأدوار بمنحي مساحة أكبر على الصفحات البيضاء. هل ترين أن مساحة أدوارك لا تتناسب مع قدراتك كممثلة؟ - الدور هو الأهم بالنسبة إليّ، ومهما كان حجمه فأنتي أقدمه من كل قلبي، ولكن عندما تكون مساحة الدور كبيرة تصبح للشخصية أبعاد أكثر، ويكون وجودها أساسياً في السيناريو.

وأنا أنتظر ما الذي سيأتي بعد (للموت). وهل هي دعوة منك للمُنْتَجِين لأدوار من بطولتك كما هي حال الممثلات اللواتي يماثلنك سناً ويقدمنها خارج لبنان؟ - طبعاً، ولكنها ليست دعوة لي لوحدي، بل

• ما أبرز التغييرات في الجزء الثاني من مسلسل (للموت)؟ - الجزء الثاني ضخم جداً، من ناحية مواقع التصوير ونوعها والحيكات. ويمكن القول إنه أضخم من الجزء الأول بعشر مرات. • بما أن التغيير طاول كل تفاصيل العمل، ألم يكن من الأفضل لو أنه تم تصوير مسلسل جديد؟ - لا شك في أنه يوجد تتابع في الأحداث، لكن هناك ست أو سبع شخصيات جديدة دخلت إلى المسلسل، وكل واحدة منها لها قصتها. بالإضافة إلى الشخصيات التي كانت موجودة في الجزء الأول ما بين الحي الشعبي وبين المكان الذي تتواجد فيه دانييلا رحمة وماغي بوعصن وباسم مغنية وبيديع أبوشرقا.

• عادةً، هل أنت مع الأعمال المؤلفة من أجزاء؟ - عادة يفضل الممثل تقديم دور جديد يجعله يشعر بالحماسة تجاهه عندما يقرأ سيناريو العمل. ولكن لأن مسلسل (للموت) حقق نجاحاً كبيراً العام الماضي، فليس خطأ تصوير جزء ثان منه. وكل المسلسلات التي تُعرض على (نتفلكس) مؤلفة من أجزاء عدة وتحظى بنسبة مشاهدة عالية.

والعمل المتتابع الذي يحبه الناس لا شيء يمنع إنتاج أجزاء عدة منه. • يبدو أن رمضان 2022 فقيراً درامياً في لبنان، وشركة (الصباح) لن تقدم عملاً مشتركاً خلاله، وهذا يعني أن مسلسل (للموت 2) لن يناقش إلا نفسه؟ - هذا أمر مُحْزِن. حلوة شهر رمضان هي بالمناخ بين الأعمال الدرامية التي تُعرض خلاله.

مثلاً، في رمضان الماضي كانت هناك منافسة بين مسلسلي (للموت 1) و(2020)، وكلاهما كان ناجحاً وجيداً والناس تفاعلوا مع العملين بقوة. كان من المفترض أن يكون هناك المزيد من الأعمال الخاصة بالموسم الرمضاني، ولكن لا أعرف ما الذي حصل. ربما لم يساعد الوقت أو ربما بسبب ظروف (كورونا). المنافسة جميلة جداً في رمضان، خصوصاً أن الانتاجات تكون ضخمة جداً، كما يحصل في الإنتاجات المصرية والخليجية وربما في سورية. واللائق أن الممثلين اللبنانيين يشاركون فيها جميعاً.

• أتيت إلى الدراما التي أضاعت بوجودك، وسط ترحيب من المُنتِجِين والنقاد والناس، فهل شعرت بأنك ظلّمت نفسك عندما ابتعدت عن الدراما التلفزيونية طوال الأعوام الماضية أم أن ظروف الدراما تغيّرت وشجّمتك على العودة إليها؟ - لم أكن جالسة في البيت، بل كنت أعمل طوال الوقت حتى لو لم أكن موجودة في الدراما التلفزيونية.

هيدي كرم: الرجل عبء كبير على المرأة



رأت الفنانة هيدي كرم أن الرجل يمثل عبئاً كبيراً على المرأة، بل وأكبر من عبء الأطفال. سردت هيدي كرم مؤخرًا خلال حلقة من برنامج "راجل و2 ستات" الذي تقدمه مع الإعلامية شيرهان أبو الحسن والفنان سامح حسين على قناة "ON"، موقفًا لإحدى صديقاتها قالت فيه إن زوجها عبء عليها وعلى الأطفال، مشيرة إلى أن هذه حالة استثنائية ولكن أحياناً المرأة تضع خطوفاً عريضة في المنزل وحين يتدخل الرجل في هذا تصبح مشكلة. تابعت الفنانة أن ثلاثة أرباع الرجال لا يرفعون كوباً من المطبخ بل يصبحون عبئاً على ما تقوم به المرأة في المنزل بجانب مسؤوليتها العديدة، لافتة إلى أن هناك دراسات أكدت هذا الأمر. أضافت أن الرجل أحياناً يكون عبئاً صحياً ونفسياً على المرأة، وهو ما رد عليه الفنان سامح حسين مازحاً بالقول: "أنتوا اللي عبء على الرجال".

نيكول سابا: مصر أهم محطات مشواري الفني



أكدت النجمة اللبنانية نيكول سابا أن حصولها على جائزة أفضل ممثلة عربية بصر له أهمية كبيرة لديها خاصة أن بصمتها الفنية والنجاح الذي حققته ببلدها الثاني أم الدنيا يعد أهم محطات مشوارها الفني سواء في عالم الأغنية أو الدراما السينمائية والتلفزيونية. وتألقت نيكول سابا خلال تكريمها على خشبة المسرح بفستان أسود مثير من تصميم اللبناني جان فارس وأشارت في تصريحات صحفية عقب تكريمها كأفضل ممثلة عربية بمصر خلال أحد المهرجانات الفنية التي أقيمت مؤخراً وبإستفتاء الجمهور أن الاستمرارية في النجاح هي المرحلة الأصعب دائماً لكل فنان. كما أعربت عن سعادتها بردود الأفعال الإيجابية حول دور "البارون" الذي قدمته مع الفنان الكبير محمود حميدة بمسلسل "نقل عام" والذي لست نجاحه سواء من متابعتها وجمهورها عبر السوشيال ميديا أو من أصدقائها بالوسط الفني من نقاد وصناع الدراما وذلك رغم الفترة الطويلة التي ابتعدت فيها عن الدراما التلفزيونية. وكانت نيكول سابا قد حصدت جائزة أفضل فيديو كليب عن أغنية "الجو حلو"، من مهرجان الفضائيات العربية وأهدت الجائزة إلى لبنان قائلة: "بهدي الجائزة إلى بيروت بلد الجمال والثقافة وإلى شعب لبنان اللي مش بينكسر، وهذه الصورة الحلوة اللي سنظل نصدراها، وشكراً لمصر اللي وقفت جنب لبنان وقدمت مساعدات كثيرة.

الفكر

ما كمية اليوسفي التي يمكن تناولها في اليوم؟



كشفت الدكتورة ناديجدا تسابكيثا، خبيرة التغذية الروسية، كم عدد حبات اليوسفي التي يمكن أن يتناولها الشخص في اليوم. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أنه لا ينصح بتناول أكثر من 4-5 حبة يوسفي في اليوم. وتضيف، فاكهة اليوسفي مصدر مهم للكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم وفيتامينات C و D و K و B. وتساعد الألياف الغذائية الموجودة في اليوسفي على تحسين عمل الجهاز الهضمي، وأما فيتامين C فيعزز منظومة المناعة. وتقول، "تساعد الحمضيات بالاشتراك مع المبيدات

وجبات خفيفة ونصائح أخرى تحسن ضعف البصر المرتبط بتقدم العمر

يؤدي تدهور البصر إلى ضبابية في الرؤية، والتي عادة ما يجب تصحيحها بالنظارات أو العدسات اللاصقة، وربما أحياناً يمكن تحسينها بواسطة النظام الغذائي.

ويحسب دراسة أمراض العيون المرتبطة بالعمر (AREDS)، فإن بعض العناصر الغذائية الموجودة في بعض الوجبات الخفيفة قد تقلل من خطر التدهور المرتبط بالعمر في صحة العين. وأحد هذه العناصر الغذائية التي تُعزّز إلى تحسين صحة العين هي أحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي يمكن العثور عليها في المكسرات.

ومن العناصر الغذائية المفيدة الأخرى فيتامين E الموجود أيضاً في المكسرات مثل الجوز، والكاجو، والفول السوداني، والجوز البرازيلي.

وتعد البذور أيضاً مصدراً غنياً لأحماض أوميغا 3 الدهنية وفيتامين E، وهي راحة عندما يتعلق الأمر بتناول الوجبات الخفيفة، وتشمل بعض الأمثلة بذور الشيا وبذور الكتان.

وتوصي جمعية البصريين الأمريكية (AOA) بالحمضيات لمحاربة تلف العين المرتبط بالعمر. والفواكه الحمضية غنية بالفيتامين E وفيتامين C المضاد للأكسدة، وتشمل الخيارات الجيدة البرتقال.

كما كشف موقع "ميديكال نيوز توداي" أن فيتامين A يلعب دوراً أساسياً في الرؤية، وهو "مكون من بروتين يسمى رودوبسين يساعد الشبكية على امتصاص الضوء".

ويعد الجزر مصدراً رائعاً لفيتامين A، ويمكن تناوله كوجبة خفيفة. وأشارت أخصائية البصريين ويتني سيلتمان إلى أن "صحة العين الجيدة تبدأ مع الطعام الموجود في طبقك".

ويمكن أن تساعد العناصر الغذائية مثل الفيتامينات E و C في الوقاية من مشاكل الرؤية المرتبطة بالعمر، مثل الضمور البقعي وإعتام عدسة العين.

ويمكن أن يساعدك النظام الغذائي المتوازن أيضاً في الحفاظ على وزن صحي، وتقليل احتمالات الإصابة بالأمراض ذات الصلة، مثل مرض السكري من النوع الثاني، الذي يمكن أن يؤدي إلى العمى. كما تنصح سيلتمان بالإقلاع عن التدخين كونه يمكن أن يتلف العصب البصري.

ومن المفيد أيضاً أن تأخذ فترات راحة من النظر إلى الشاشات الإلكترونية، سواء كانت من الكمبيوتر أو من الهاتف، حيث أن التحديق طويلاً في الشاشات يؤدي إلى إجهاد العين وعدم وضوح الرؤية وصعوبة التركيز وجفاف العين والصداق.

ويجب إراحة العيون كل 20 دقيقة. ويمكن القيام بذلك من خلال النظر لمسافة 20 قدماً، لمدة 20 ثانية، كل 20 دقيقة.

ومن النصائح المفيدة الأخرى لتعزيز البصر هي التوقف كل ساعتين من العمل أمام الكمبيوتر لأخذ استراحة لمدة 15 دقيقة. ويُنصح الجميع بإجراء فحص عيون منتظم، حتى الأطفال الصغار.



طفل يبدر جسده عند بئر أنبوبي بالقرب من حقل وسط ارتفاع درجات الحرارة في نيودلهي - ا ف ب

قرأت لك

اللوز



أكدت الدكتورة الفرنسية ماري بلومي، خبيرة التغذية الفرنسية أهمية الفوائد الصحية للوز والزيت الخاص به، والذي يعمل على امتصاص حموضة عصارة المعدة، حيث يفضل تناول زيت اللوز بعد تناول الطعام لحماية جدار المعدة. وأوضح خبيرة التغذية الفرنسية، أن اللوز غني بالألياف والبروتين كما أنه يساعد على الشبع، ويفضل تناوله بين الوجبات الغذائية، حيث تحتوي 20 حبة لوز على 160 سعراً حرارياً، كما أنه غني بأوميغا-9 وفيتامين هـ، ولديه القدرة على إيقاف الجلطات التي تسد الشرايين ومنظم للضغط بفضل المستويات المرتفعة للبيوتاسيوم الذي يعمل على استبعاد الملح كما يعمل على اختراق الكوليسترول السيئ والتخلص منه في البراز.

وأضافت بلومي أن اللوز عبارة عن كوكتيل من مضادات الأكسدة، ويحتوي على الزنك والحديد وفيتامين هـ و ب-9 وهو، مفيد للعضلات بسبب الماغنسيوم ومفيد للعظام بفضل الكالسيوم، ومفيد للجلد ومن الأفضل خلطه مع الفاكهة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والكيوي والمانجو، وهو كذلك غني بفيتامين بي-3 ويسهل عملية الهضم.

سؤال وجواب

• من هم عبيد الشعر؟

- الشعراء الذين يبذلون ويفيرون في شعرهم حتى يبدو في أحسن صورة.

• ما أصل كلمة يسوع؟

- أصلها عبرية

• من الشاعر الذي مهد لقيام دولة باكستان؟

- الشاعر محمد إقبال.

• من هو صاحب البيت الذي قال فيه النقاد هو البيت الوحيد الذي ليس فيه مطعم؟

- الحظينة.

• من الشاعر الملقب بالشاعر القروي؟

- رشيد سليم الخوري

• ما المقصود بالروتين؟

- العادة المتكررة الرتيبة

هل تعلم؟

- مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.
- في العام 1471 شهدت مدينة بازل السويسرية إعدام دجاجة بعد أن حوكت رسمياً بتهمة كونها شيطاناً متنكراً في صورة دجاجة وذلك لأنها وضعت بيضة ذات ألوان غريبة.
- جميع كواكب المجموعة الشمسية تدور حول محورها من الغرب إلى الشرق باستثناء كوكب الزهرة الذي يدور من الشرق إلى الغرب.
- عدد الأميين على مستوى العالم يبلغ نحو ملياري شخص.
- تستطيع النبابة المنزلية أن تنقل الجراثيم لمسافة تصل إلى 25 كيلو متراً من مصدرها الأصلي.
- إذا ذاب كل الجليد الموجود في القارة القطبية الجنوبية فإن مستوى المحيطات والبحار سيرتفع بمعدل 70 متراً، وهو الأمر الذي يعني أن ربع اليابسة سيغمره الماء.
- تحتوي شبكية العين على نحو 135 مليون خلية حسية مسؤولة عن التقاط الصور وتمييز الألوان.
- يستطيع رأس الثعبان أن يلدغ حتى بعد مرور نصف ساعة على بتره.

قصة بائع السعادة

هناك من أعلن انه يبيع السعادة ومن يشعر انه بحاجة اليها فيأتي اليه .. وهكذا حدث في مدينتنا لذلك فلم ينتظر عم مسعود صاحب البقالة الكبيرة في مدينتنا فذهب إلى الحكيم بائع السعادة وهو جازن مكتب واخذ يصرخ ويقول لا يأتي إلى دكاني احد ، لا يحدثني احد ، ليس لي اصدقاء كثيرون بضاعتي ستفسد ان لم ابعها ، لا اكسب ولا استطيع العيش هكذا فلماذا يقاتلني الناس انا اسير على صراط مستقيم وبكى بحرقة ، كأنه طفل صغير..استمع اليه الحكيم بائع السعادة ثم قال له اذهب ثم تعال بعد ثلاثة ايام ستجد الدواء، وفي هذه الفترة كان الحكيم يمر كل يوم من الشارع الذي يقع به دكان عم مسعود ويجلس طويلاً ينظر اليه ويراقبه بدون ان يراه وبعد 3 ايام ذهب عم مسعود إلى الحكيم وقال جئت طالبا الدواء فأين هو فقال له هو داخل هذه الزجاجة عليك ان تضعها في المحل وتخفيها ولا تمد يدك عليها اسبوعين بعدها عندما تفتحتها وتتناول ما فيها ستصبح اسعد رجل ولكن بشرط ان تتيسم لا تترك الابتسامة خسرت او كسبت ضع على وجهك ابتسامة جميلة ولا تترك كلمات الحمد والشكر واستقبل الناس بأحسن ما يكون الترحاب والتهليل ولو مر يوم عليك بدون ذلك سيفسد الدواء، ولان عم مسعود كان مستعداً لكل شيء فقال حسناً هذا امر بسيط وفي الصباح وجد الناس عم مسعود يقف في دكانه يرحب بهم ويلقي تحيته هنا وهناك وعلى وجهه ابتسامة جميلة فبدأ الناس يقتربون منه للحديث معه او لشراء بعض احتياجاتهم وهكذا مر الاسبوعان وفي نهايتهما كان عم مسعود قد اعتاد الابتسام والضحك ومقابلة الناس بوجه بشوش سعيد بعدها ذهب واتى بالزجاجة فلم يجد فيها شيئاً فعاد مسرعاً الي الحكيم الذي قال له نعم لم يكن فيها شيء، السعادة ضاعت منك لعدم وجود الابتسامة والرضا وعندما عادوا اليك عادت السعادة .. الان هم اصدقاء وما زال الحكيم يبيع السعادة.

