

ص 22

«صحة» تعالج حالتها تسارع
شديد في ضربات القلب
باستخدام أحدث التقنيات



ص 27

فرح بيطار:
تركت الإخراج للمرحلة المقبلة
والأولوية حالياً للتمثيل



منها آلام الكلى والصداع ..
ص 23 10 علامات على نقص الماء

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

طرق طبيعية لتغذية فروة رأسك الجافة

هناك أوقات يمكن أن يتسبب فيها تغير الطقس أو استخدام منتجات كيميائية قاسية في جفاف فروة الرأس. لهذا السبب لا بد من التركيز على بعض العلاجات المنزلية المصنوعة من مكونات طبيعية بالكامل لتهدئة الجلد الجاف على فروة رأسك.

فيما يلي مجموعة من العلاجات المنزلية الطبيعية للتخلص من جفاف فروة الرأس، بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

زيت جوز الهند: يوضع قطرات من زيت جوز الهند ممزوجة ببضع قطرات من زيت شجرة الشاي تعمل كالسحر. قومي بتسخين الخليط وضعيه على فروة رأسك ومن ثم دلكيه لمدة 5-7 دقائق. اتركيه لمدة ساعة قبل غسل شعرك. من الأفضل أن تتركي الزيت على فروة الرأس طوال الليل. سيساعد ذلك بسهولة في تقليل جفاف فروة رأسك وترطيبها.

عصير الليمون: قسّمي شعرك إلى أقسام، واعصري الليمون برفق على رأسك وافركيه جيداً. اتركيه على شعرك لمدة 5 دقائق قبل شطفه وترطيبه بالطريقة المعتادة. يساعد الليمون في موازنة درجة حموضة فروة رأسك، كما أنه يقلل من جفافها.

عصير البصل: خذي ربع كوب من عصير البصل واخلطه مع ملعقة كبيرة من العسل. امزجي الخليط جيداً وضعيه على فروة رأسك باستخدام كرة قطنية. اتركيه لمدة 15-30 دقيقة ثم اغسليه بالشامبو المعتاد. البصل غني بالمواد الكيميائية النباتية التي تساعد في تقليل جفاف فروة الرأس. عصير الصبار: استخرجي جل الصبار الطازج من أوراقه وأضيفي بعض الماء إليه. امزجي الخليط جيداً وضعيه على فروة رأسك وشعرك. اتركيه لمدة 20 دقيقة قبل غسله بالشامبو والبلسم المعتاد. يزود الصبار فروة رأسك بالأحماض الأمينية والفيتامينات والأحماض الدهنية والسكريات، الخصائص المضادة للميكروبات والالتهابات الموجودة فيه تقضي على أي عدوى وتقلل من جفاف فروة الرأس.

هرمونات الإجهاد تلعب دوراً في تكرار الإصابة بالسرطان

وفقاً لدراسة فنلندية في مجلة "سيانس ترانزلايشونال ميديسن"، فإن هرمونات الإجهاد والخلايا المناعية قد تؤدي إلى إيقاظ الخلايا السرطانية النائمة وتسبب بنمو الأورام مرة أخرى لدى المرضى الذين خضعوا لعلاج السرطان.

وقال الباحثون إن نتائج الدراسة الجديدة قد تفسر سبب عودة السرطان بعد فترة طويلة من علاجه بالعلاج الكيميائي أو العمليات الجراحية.

بالإضافة إلى ذلك، اكتشف الباحثون أن استهداف هرمونات التوتر باستخدام حاصرات بيتا المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، والتي تستخدم عادة لعلاج ضربات القلب غير المنتظمة، من المحتمل أن تساعد في منع عودة الأورام.

وقال الدكتور ديمتري جابريلوفيتش، وهو مؤلف الدراسة، إن الإجهاد يشكل عاملاً مهماً في تسهيل تكرار نمو الأورام السرطانية. وبحسب الباحثين، فإنه نظراً لأن القلق المرتبط بالسرطان الناجم عن الخوف من الموت، والقسايا المالية، والقلق على الوضع العائلي، أمر شائع للغاية، فإن أكثر الخطوات فعالية يمكن القيام بها هي إدارة الإجهاد بشكل سليم والتقليل منه.

وقال الخبراء إن تكرار الورم هو سبب رئيسي للوفاة لدى مرضى السرطان، لكن من غير الواضح أيضاً ما هي الآليات البيولوجية التي تدفع الخلايا السرطانية إلى التكاثر مرة أخرى.

أثناء الدراسة، أجرى الباحثون تجارب على الفئران وعلى 80 مريضاً مصاباً بسرطان الرئة، ووجدوا أنه بعد تعريض الفئران لمواقف عصبية ارتفعت مستويات هرمونات التوتر لديها، مما تسبب في إطلاق الخلايا التي ينتجها الجهاز المناعي، للبروتينات والجزئيات الدهنية التي أعادت إيقاظ الخلايا السرطانية. ولدى حقن جزء من الفئران بحاصرات بيتا التجريبية، ظلت الخلايا السرطانية نائمة لديها رغم تعريضها للتوتر والإجهاد.

أما في عينات الدم المأخوذة من 80 مريضاً خضعوا لاستئصال لسرطان الرئة جراحياً، كان الأشخاص الذين لديهم تراكيز أعلى من البروتينات والهرمونات الدهنية، أكثر عرضة لعودة الورم بعد 33 شهراً من الجراحة.

من يأكل أطعمة خالية من اللحوم أو يتبع حمية نباتية محضة يستهلك تلقائياً القليل من الكالسيوم ويكون عنده نقص في البروتينات. دراسة لباحثين بريطانيين بينت أن لذلك أيضاً تأثيراً على مرونة العظام. شاعت خلال السنوات الماضية فكرة اتباع نظام غذائي نباتي للحصول على استفادة غذائية تعود على الجسم بالمنافع. لكن السؤال الأهم هو، هل يستطيع الشخص اتباع هذا النظام الغذائي النباتي الصرف ألا يتعرض لأي نقص غذائي أو مشاكل صحية تذكر؟

باحثون بريطانيون لا يشاطرون هذا الرأي، حسب ما ذكر الموقع الألماني "فوكوس"، إذ أكدوا أن النباتيين والخضرين والسكيين (النباتيين الذين يأكلون السمك) أكثر عرضة لتكسور العظام من الذين يتناولون اللحوم. نتيجة هذه الدراسة واسعة النطاق نشرها الباحثون في مجلة "BMC Medicine".

وقام الفريق بقيادة عالم التغذية والأوبئة تومي تونغ من قسم صحة السكان بجامعة أكسفورد في نوهيلد، بالتحقيق في كيفية تأثير نظام غذائي خضري على الجسم. وأوضح تونغ، "هذه أول دراسة شاملة حول مخاطر كسر العظام لدى الأشخاص الذين يتبعون أنظمة غذائية مختلفة". وقام الباحثون المشاركون من جامعتي أكسفورد وبريستول بتحليل بيانات 55 ألف شخص تقريبا، حوالي ثلاثة أرباعهم من النساء.

الأشخاص الذين طبقت عليهم الدراسة يتبعون أنظمة غذائية متباينة، بينها أشخاص يتغذون على اللحوم ونباتيين (نظام غذائي يعتمد على النباتات ويستثنى أكل اللحوم) وخضرين (نباتيون و فوق ذلك يمتنعون عن استهلاك كافة المنتجات الحيوانية) والسكيين (نباتيون يأكلون الأسماك). عند تحليل هذه البيانات، توصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً نباتياً معرضون لخطر الإصابة بالكسور بنسبة 43 في المائة أكثر من الأشخاص الذين تناولوا اللحوم. ووفقاً للمشرّف على هذه الدراسة، عالم التغذية والأوبئة تونغ، فإن خطر الإصابة بكسر العظام بالنسبة للخضرين أعلى مرتين وثلاث تقريبا من الذين يتناولون اللحوم. كما أن النباتيين والسكيين كانوا أيضاً في خطر متزايد. بالإضافة لذلك، من يتناول أطعمة خالية من اللحوم غالباً ما يعاني من نقص في الكالسيوم أو البروتين.



دراسة كبرى: الامتناع عن أكل اللحوم يؤدي إلى فقدان العظام قوتها

يذكر أنه يوجد في ألمانيا، حسب تقدير مركز "أنسباخه مازكت" ووكالات إعلامية درست عادات المستهلكين لعام 2019، ما يزيد قليلا عن ستة ملايين نباتي في ألمانيا، والعدد في نمو مستمر. بالإضافة إلى ذلك، هناك ما يصل إلى مليون خضري وأشخاص آخرين يعتمدون أنظمة غذائية أخرى خالية من اللحوم.

9 حقائق عن اللحم أيضاً

أصبح نظام الغذاء النباتي محبوباً لدى كثير من الناس في السنوات الأخيرة لما أظهرته الدراسات من ضرر اللحوم الحمراء على الصحة. فما أهم الحقائق المتعلقة بالإفلاخ عن تناول اللحوم؟

انتشر أسلوب الحياة النباتي في الفترة الأخيرة بفضل الدراسات التي أظهرت أن تناول اللحوم له تأثيرات سلبية على صحة الإنسان. فمما يحدث للجسم عند الإفلاخ عن تناول اللحوم؟

اللحم غير ضروري للجسم

بحسب موقع "فوكوس أونلاين" الألماني، فإن الألمان يأكلون في المتوسط 150 غراماً من اللحم في اليوم للفرد الواحد، وهو الرقم الذي يتعدى 600 غراماً أسبوعياً للنسبة التي توصي الجمعية الألمانية للتغذية بعدم تخطيها.

وبالرغم من أن التقليل من تناول اللحوم أمر جيد، فإن الإفلاخ عنها تماماً لا يضر الجسم، بحسب ما يقول خبير التغذية تيلمان كون للموقع، مضيفاً: "من يتناول الطعام النباتي لا ينقص جسمه شيء بل على العكس من ذلك أظهرت الدراسات العلمية أن التغذية النباتية صحية للغاية".

وبحسب موقع عيادات مايو كلينيك، يعد النظام الغذائي لشعوب البحر المتوسط هو الأفضل لاعتماداً على الخضروات والفاكهة والأغذية كاملة الحبوب بشكل أساسي، بالإضافة إلى الأسماك والبيض مع الابتعاد عن اللحوم الحمراء بقدر الإمكان.

التقليل من اللحوم لصحة أفضل

بحسب موقع "فوكوس أونلاين" فإن الدراسات تقول أن النظام الغذائي لمن يتناول اللحوم يكون في العادة غير صحي، وذلك لاحتوائه على الدهون المشبعة وغيرها من المنتجات الضارة، وهو ما لا يتترك مجالاً للأكل الصحي.

وبحسب موقع "فوركرز أوفر نايفز" المتخصص في النظام الغذائي النباتي، فإن الوجبات السريعة والتي تحتوي على اللحوم والأجبان تسبب في الالتهاب المزمن بالجسم، وهو الأمر الذي يؤدي إلى الكثير من الأمراض مثل أمراض القلب ومرض السكري والأمراض المناعية المختلفة.

لا توجد حقائق مطلقة

يحذر موقع "فوكوس أونلاين" من رؤية الأمر من منظور "النباتيين ضد أكل اللحم" أو العكس، فالدراسات تدرس تأثير الأغذية المختلفة على جسم الإنسان في المختبرات، لكن أجسامنا أكثر تعقيداً من أن نضع في خانة، حيث تتدخل العديد من العوامل في تحديد معايير الصحة الجيدة مثل العوامل الوراثية والبيئية مثل التدخين، ممارسة الرياضة، الحالة النفسية وغيرها. فالدراسات تقول إن التقليل من أو الإفلاخ عن اللحوم مفيد للصحة، لكنها لا تستطيع إثبات ذلك بشكل قاطع أو التعميم بذلك على جميع أنواع اللحوم، بحسب موقع "باسل".

نوع اللحم يلعب دوراً

بحسب موقع "ميديكال نيوز توداي" فإن تناول اللحم في حد ذاته ليس وحده المسؤول عن إصابة الجسم بالأمراض، فاللحوم الحمراء، وهي لحوم الأبقار والخنازير والخراف على سبيل المثال، تكون في العادة معالجة ومصنعة بمواد حافظة تسبب في المشاكل الصحية مثل الأورام السرطانية

وأعراض القلب. وبحسب موقع "ميديكال نيوز توداي" فإن هذه المواد يراها الجهاز المناعي للجسم كأجسام دخيلة عليه، مما يدفعه لمحاربتها عن طريق الالتهاب الحاد الذي يؤثر على جميع أعضاء ووظائف الجسم بشكل سلبي.

وأظهرت الدراسات أن اللحوم الحمراء مسؤولة بشكل كبير عن الإصابة بالأمراض السرطانية، خاصة سرطان المعدة، بحسب موقع "فوكوس أونلاين". وفي بعض الدراسات المقارنة كانت للحوم البيضاء، مثل لحوم الطيور، أقل ضرراً لصحة الإنسان، كما نقل الموقع.

حماية للمعدة

يشير موقع "ميديكال نيوز توداي" إلى أن العديد من الدراسات ربطت بين تناول اللحوم وبين الإصابة بالأورام السرطانية، وخاصة سرطان المعدة. ويقول موقع "فوركرز أوفر نايفز" إن الإفلاخ عن تناول اللحوم يحمي البكتيريا الحميدة في الأمعاء، والتي تقوم بدورها بحماية الجسم من الإصابة بالأورام السرطانية. ويضيف موقع "فوكوس أونلاين" أن عملية التسخين التي تمر بها اللحوم تسبب في تكون مواد مسببة للسرطان. لذلك تعد اللحوم المعالجة من أكثر اللحوم خطراً على الصحة، بحسب الموقع.

فقدان الوزن

بحسب موقع "ذا هيلثي" فإن اللحوم الحمراء تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية. وبالإمكان الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، مثل البروتين، من مصادر نباتية ذات سعرات أقل. وينقل موقع "فوكوس أونلاين" نتائج دراسة أجريت على 9000 شخص صدرت عن معهد ماكس بلانك وجامعة لايبزيغ أظهرت أنه كلما قل معدل تناول اللحوم الحمراء لدى الشخص، قل مؤشر كتلة الجسم لديه. وتقول مؤلفة الدراسة إيفيلين ميدياوار للموقع إن الدهون والسكر في المنتجات الحيوانية هي التي تسبب في السمنة.

خاتم الماس إلى غينيس

دخل خاتم على شكل زهرة مرصع بأكثر من 12 ألف ماسة إلى موسوعة غينيس للأرقام القياسية، لكن صانع هذه الجوهرة وهو صانع هندي في الخامسة والعشرين من العمر فخور به لدرجة رفض طرحه للبيع.

وتضم هذه الجوهرة المسماة "ذي ماريفولد - خاتم الازدهار"، 12638 ماسة وتزن ما ينوف عن 165 غراماً.

وقال الصانع هاريس بانسال من ولاية أوتار براديش في شمال الهند الجمعة لوكالة فرانس برس إن الجوهرة "مريحة ويمكن حملها بسهولة".

وقد رأى هذا "المشروع اللحم" الثور قبل عامين حينما كان يدرس تصميم المجوهرات في مدينة سورات في غرب الهند المصنفة من أبرز مواقع صناعة الماس في الهند.

وأوضح بانسال "لطالما أردت تصميم جوهرة تضم أكثر من عشرة آلاف ماسة"، وعلى مر السنوات، استغنت عن تصاميم وأفكار كثيرة للتركيز حصراً على هذا الهدف".

وهو حطم الرقم القياسي السابق المدرج في موسوعة غينيس أيضاً في الهند والعائد لخاتم مرصع بـ 7801 ماسة. وتلقى بانسال عروضاً كثيرة للاستحواذ على هذه الجوهرة لكن "لا نية لبيعها حتى الساعة، إنها مسألة فخر لنا وهي لا تقدر بثمن".

بيلين كارهان تكشف

عن مشاريعها الجديدة

كشفت النجمة التركية بيلين كارهان عن تحضيرها لمسلسل جديد، كما أن فيلمها السينمائي الجديد "الأمواج والأثار" بدأت بتصويره، إضافة إلى أنها عقدت لقاءات عمل لأكثر من مسلسل، والشفاعة هي مشروع تقديم برنامج الجدير ذكره أن الفيلم السينمائي "أمواج وأثار" يتحدث عن قصة مؤثرة بين أم وابنتها، وتراهن الشركة المنتجة للعمل على نجاحه خصوصاً وأن بيلين من أكثر المشاهير الشهيرات في تركيا اللواتي تحظين بنسب متسارعة عالية، خصوصاً بعد خوضها دور السلطانة مريم في مسلسل "حريم السلطان" وتحقيقه نجاحاً لافتاً في تركيا والعالم العربي.

طاه يكشف 5 أسرار لطبخ معكرونة مثالية

المعكرونة من أهم الأطباق الإيطالية التي تروق للملايين حول العالم، وتلجأ ربات البيوت إلى إعدادها عند انشغالهن، لسهولة وسرعة طهيها. وكشف الإيطالي مارتينو بوليتو رئيس لطهاة في مطعم "كوتشينا بورتو" بسيدني في حديث مع صحيفة ديلي ميل، الأسرار الخمسة للمعكرونة المثالية. اغل الماء أولاً: الخطوة الأولى غلي الماء قبل إضافة أي معكرونة. وقال مارتينو: "دعي الماء يغلي، أضيفي الملح، وانتظري لبغلي الماء مرة أخرى ثم أضيفي المعكرونة. فوضع المعكرونة في الوعاء وإضافة الماء المغلي إليها يمكن أن يجعلها طرية جداً، ويفسد الوجبة برمتها".

تقليب المعكرونة: قال مارتينو: "قلبي المعكرونة بمجرد وضعها في القدر لتنعما من التكتل والالتصاق".

التحقق من الوقت: قال مارتينو: "رغم أنك قد تعتقدن أنك تعرفين مدة طهي المعكرونة، إلا أن الأشكال المختلفة للمعكرونة يمكن أن تغيره، إذا كنت تستخدمين المعكرونة الجافة من السوبر ماركت، فتتحقق دائماً من وقت الطهي على العبوة. بعد ذلك، اضبطي مؤقتاً على هاتفك لمعرفة موعد نضجها".

تصفيّة المعكرونة: حسب مارتينو، يجب تصفية المعكرونة وتجفيفها قبل نضجها بدقيقتين، وبعد تصفيتها جيداً، يمكن إعادتها إلى القدر وتحريكها مع الصلصة، فتلتصق بالصلصة وتكسب المزيد من النكهة".

إضافة ماء الطهي إلى الصلصة: للمسة الأخيرة للمعكرونة هي إضافة القليل من ماء الطهي إلى الصلصة.

قال مارتينو: "بمجرد إضافة الصلصة إلى المعكرونة، ضعي القليل من ماء الطهي في المزيج، لأن النشا يساعد على دمج الصلصة والمعكرونة بشكل طبيعي".

هرمون ليبوكالين 2 قد يساعد في علاج البدانة

وجدت دراسة جديدة أن هرمون ليبوكالين 2، الموجود بشكل طبيعي لدى البشر والفتران، يمكن أن يعالج السمنة.

قال باحثون إن هرمون LCN2، الذي تفرزه الخلايا العظمية ويوجد بشكل طبيعي عند الفئران والبشر، أظهر خلال التجارب أنه يجعل الفئران تشعر بالشبع بعد تناول الوجبة.

وقالت بيربيسترا لارينا بيتروبولو، كبيرة الباحثين في الدراسة، في بيان صحفي: "يعمل LCN2 كإشارة للشبع بعد الوجبة، مما يدفع الفئران إلى الحد من تناولها للطعام، ويفعل ذلك من خلال التأثير على منطقة ما تحت المهاد داخل الدماغ".

وأضافت: "أردنا أن نرى ما إذا كان LCN2 له تأثيرات مماثلة على البشر، وما إذا كانت جرعة منه قادرة على عبور الحاجز الدموي الدماغي".

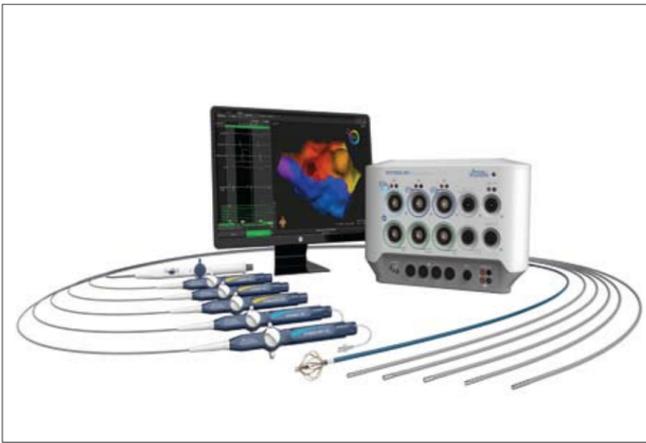
وجد الباحثون أن هرمون LCN2 مرتبط أيضاً بانخفاض الشعور بالجوع بعد تناول الوجبة، وفقاً للدراسة التي نُشرت يوم الثلاثاء في مجلة "إي لايف" الطبية.

وقد أجرى الباحثون الدراسة عن طريق تحليل كمية LCN2 في دم المشاركين في الدراسة قبل وبعد الوجبة، ووجدوا زيادة في مستويات LCN2 لدى الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي متزامنة مع الشعور بالشبع بعد تناول وجبة، ولكن المستويات انخفضت لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.



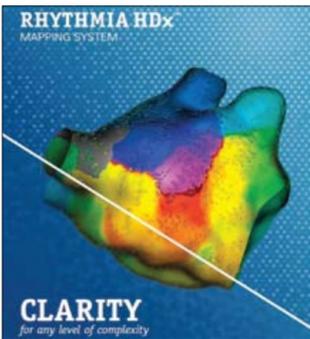
غاية عمودية مذهشة وسط ميلان

بوسكو فيريكاني هو مجمع سكني فريد من نوعه في وسط مدينة ميلان الإيطالية، ويتكون من برجين بارترافع 80 و 112 متراً، وهو مغطى بالنباتات والأشجار التي منحه لقب الغاية العمودية. تم تصميم المجمع السكني من قبل فريق من المهندسين المعماريين من شركة بويري ستوديو المعمارية، بطريقة فريدة ليكون بمثابة منزل للأشجار والبشر والطيور. تم افتتاح المجمع في أكتوبر 2014، في منطقة بورتا نوفا إيسولا في ميلانو. ويعد البرجان موطناً لمجموعة 800 شجرة بمختلف الأحجام، و 15000 نبات معمر و 5000 شجيرة صغيرة. تبلغ المساحة المزروعة 30 ألف متر مربع من الغابات والنباتات، وتتركز على مساحة 3000 متر مربع من السطح الحضري. هذا الغطاء النباتي ليس للعرض فقط، بل يخدم أغراضاً أخرى تتمثل في تصفية أشعة الشمس، مما يخلق مناخاً داخلياً صحياً. وفي الوقت نفسه، فإن الستارة الخضراء تنظم الرطوبة وتنتج الأوكسجين وتمتص ثاني أكسيد الكربون والجسيمات الدقيقة، وهي مجموعة من الخصائص التي جلبت للمشروع عدداً من الجوائز المهمة.



جهاز للمسح ثلاثي الأبعاد يستخدم للمرة الأولى لعلاج المرضى

«صحة» تعالج حالتها تسارع شديد في ضربات القلب باستخدام أحدث التقنيات



المركز أجرى وينجح نحو 2000 عملية كي، ونحو 2000 عملية زراعة بطارية للقلب عند الأطفال والبالغين منذ افتتاحه كأول مركز كهربائية القلب في دولة الإمارات عام 2006، حيث يواصل المركز تقديم خدماته على مدار الساعة لكل المرضى. وقال إن القسم يواصل على تقديم أحدث التقنيات دوماً للمرضى في مجال البطاريايات والكي. وأكد الدكتور سالم الكعبي أن مركز أمراض القلب التابع لشركة «صحة» في مدينة أبوظبي يعد واحداً من أكبر المراكز المتخصصة في الرعاية القلبية في الدولة، ويقدم خدمات رفيعة المستوى للعديد من المشاكل القلبية، كما أنه حاصل على اعتماد لجنة الاعتماد المجتمعية لتخطيط صدى القلب (IAC) في التصوير الصوتي لأوعية القلب، وعلى اعتماده مركزاً لآلام الصدر، وحاصل على جائزة الشيخ حمدان بن راشد للعلوم الطبية لعام 2016، واعتماد المجلس الأمريكي لبرامج التخصصات الطبية العالمي (ACGME-I). كما أن مركز كهربائية القلب لدى شركة «صحة» يعد من أوائل المراكز التي تقدم هذا التخصص في دولة الإمارات، حيث استمر في تقديم خدماته للمرضى منذ عام 2006 تم خلالها إجراء آلاف العمليات الجراحية للمرضى، فيما يتم سنوياً إجراء 15 جراحة لاستئصال البطاريايات والانتهاج حول أسلاك البطارياية، كما تتميز «صحة» بعلاج كهربائية القلب

للبيئة المسؤولة عن التسارع، وهذه التقنية الحديثة ساعدت في إجراء العملية بسهولة وسرعة ودقة ونسبة نجاح أعلى. وأضاف أن جهاز المسح ثلاثي الأبعاد الجديد يمتاز بدقته العالية ويساعد على رسم خريطة عالية الدقة وبسرعة أكبر مما يساعد على تحديد مكان الضربات الإضافية أثناء تسرع القلب، ويعد أفضل استخدام لهذا الجهاز عند المرضى الذين يعانون من اضطرابات نظم القلب المعقدة التي تحتاج لإجراء عدة خرائط ثلاثية الأبعاد لتحديد مكان البؤرة المسؤولة عن التسارع، وبناء على هذا المسح يتم إجراء الكي عن طريق القسطرة. وأوضح أن لدى منشآت شركة صحة جهازين حديثين آخرين يستخدمان تقنيات أخرى لرسم الخرائط ثلاثية الأبعاد للقلب، بالإضافة لهذا الجهاز الحديث الذي يتم استخدامه لأول مرة في منشآت «صحة». وأكد أن وجود ثلاث تقنيات مختلفة للمسح ثلاثي الأبعاد في «صحة» يعني جاهزية قسم كهربائية القلب في «صحة» للتعامل مع كافة اضطرابات النظم البسيطة والمعقدة وتوفير العلاج الجذري لها. من جانبته أكد الدكتور عمر الفلاسي، استشاري كهربائية القلب، أن شركة «صحة» تمتلك المركز الأول والرئيس لكهربائية القلب، يديره ويشرف عليه فريق متكامل ومتخصص ذي خبرة وكفاءة عالية للتعامل مع مثل هذه الحالات، مشيراً إلى أن

•• أبوظبي - الفجر

قامت شركة أبوظبي للخدمات الصحية «صحة» بإجراء عمليتي كي مريضتين مريضتين مقيم كان كلاهما يعاني من تسارع شديد في ضربات القلب، وذلك باستخدام جهاز Rhythmia للمسح ثلاثي الأبعاد ذو الدقة العالية، والذي يعد من أحدث التقنيات التي تستخدم لأول مرة في منشآت شركة «صحة»، ومن الأجهزة المعقدة في كل منطقة الشرق الأوسط والخليج. وكانت حالة المريضة البالغة من العمر 32 عاماً والمريض البالغ من العمر 28 عاماً تستدعي الدخول إلى المستشفى بشكل طارئ عدة مرات خلال العام نتيجة لتسارع شديد في ضربات القلب، حيث تم إجراء عمليتي الكي بنجاح في قسم كهربائية القلب التابع لشركة «صحة» في مدينة أبوظبي على أيدي فريق طبي متخصص بقيادة الدكتور معتر القادري، الدكتور عمر الفلاسي، والدكتور سالم الكعبي، الأطباء الاستشاريين في كهربائية القلب في مدينة الشيخ خليفة الطبية ومدينة الشيخ شخبوط الطبية. وقال الدكتور معتر القادري استشاري كهربائية القلب، إن استخدام الجهاز الجديد ساعد الفريق المعالج على تحديد مكان التسارع وإجراء الكي بنجاح



احتفالات استثنائية باليوم الوطني 49 في القرية العالمية

أعمال فنية، وعروض الألعاب النارية الموسيقية، وأوبريت ملحمي، وتطعيم ثلاثة أرقام في غينيس للأرقام القياسية

•• دبي - الفجر

شهدت القرية العالمية، أحد أكبر المنزهات الثقافية في العالم، والوجهة العالمية الأولى للثقافة والترفيه والتسوق في المنطقة، احتفالات استثنائية بمناسبة اليوم الوطني التاسع والأربعين لدولة الإمارات العربية المتحدة. واستضافت الواجهة ضيوفها خلال أيام العطلة الطويلة مع باقة من البرامج الترفيهية التي نالت تقدير الجميع وتركت معهم أروع الذكريات، بما يرسخ مكانتها الأولى بين الوجهات الترفيهية العالمية للإحتفال بهذه المناسبة العزيزة على قلوب جميع المقيمين على أرض الإمارات. وأكد بدر أوهوي، الرئيس التنفيذي للقرية العالمية: «لقد كانت هذه السنة مليئة بالمحطات التي حركت مشاعر الجميع، ونحن كلنا فخر من تمكننا من استقبال ضيوفنا في القرية العالمية مع أجواء احتفالية تعكس أهمية هذه المناسبة التي يفتخر بها شعب دولة الإمارات العربية المتحدة أمام العالم. لظالم كانت القرية العالمية هي الوجهة العالمية المفضلة للمقيمين والسياح للاحتفال باليوم الوطني، وهو ما لفسنا هذا العام أيضاً. نحن سعداء بالإقبال اللافت من الضيوف خلال العطلة الوطنية للاستمتاع بالبرامج الترفيهية المميزة التي حضرناها لهم، بدءاً من الأعمال الفنية التي تزينت بها القرية العالمية، ووصولاً إلى الأوبريت الملحمي «الإمارات: أرض السلام» الذي روى قصة الإمارات من الماضي والحاضر أمام ضيوفنا. كما تشرفت شخصياً بمشاركة خشبة المسرح الرئيسي مع سعادة خليفة حسن الدراري، المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لخدمات الإسعاف، لإطلاق الألعاب النارية التي خصصناها لتقديم الشكر والعرفان لجهود جنود خط الدفاع الأول من فريقه على جميع ما يقدمونه من خدمات سامية للوطن».

وكانت القرية العالمية قد أعلنت خلال احتفالات اليوم الوطني عن فعالية إطلاق الألعاب النارية الجديدة لهذا الموسم التي يتم استضافتها على خشبة المسرح الرئيسي بشكل دوري خلال الموسم، بهدف تسليط الضوء على مختلف القيادات والجهات والشخصيات التي تركت أثراً كبيراً في الحفاظ على راحة وسلامة شعب الإمارات، ونشرت السعادة في المجتمع، وحققت من إنجازات ما يستحق كل الاحترام والتقدير. وقد زينت أركان العلم الإماراتي سماء القرية العالمية مع عروض الألعاب النارية الموسيقية التي أبهرت الضيوف وزادت جمالا على رواق الاحتفالات. وصورت القرية العالمية روح الاتحاد التي تقوم عليها دولة الإمارات العربية المتحدة من خلال سبعة أعمال فنية تحفظ الأضواء تم توزيعها في أرجاء الواجهة، ليلتقط الضيوف أروع الصور التذكارية معها. وكانت ساحة «أريبيان سكوير» قد ازدادت بما يقارب المئة من مجسمات الصقر، الطير الوطني للدولة، التي تتألق بألوانها الزاهية والمرحة أمام الضيوف، والتي ستكون جزءاً من تجربة الساحة طوال الموسم. وتم تزيين شارع «فيستا ستريت» ووجهة المأكولات الجديدة لهذا الموسم، بقصاصات الشرائط الملونة بألوان علم الإمارات بصورة فنية رائعة أمام الضيوف خلال فترة الاحتفالات.

كما تألق العمل الفني «عمدة الاتحاد» أمام الضيوف في ممشى الاحتفالات لما صوره من سبعة أعمدة مكونة من صخور مترصبة بشكل عمودي يصل ارتفاعها إلى خمسة أمتار وتزدان بألوان زاهية تحاكي التنوع الثقافي في الدولة. وفي المنطقة المفتوحة بالقرب من شارع الأوكاش، استمتع الضيوف بالتقاط أروع الصور التذكارية أمام العمل الفني التصويري لنص «روح الاتحاد» المنبت على أعمدة ملونة بألوان علم الدولة.

وتمكنّت القرية العالمية بنجاح من تحقيق ثلاثة أرقام قياسية جديدة في غينيس للأرقام القياسية من خلال الأعمال الفنية الثلاثة الأخرى ضمن احتفالات اليوم الوطني. وقد تم تجميع أكثر من 1000 علم من أعلام الإمارات لتحقيق الرقم القياسي لأكثر رقم مجمع باستخدام الأعلام في العالم، والتي شكلت رقم 49. كما تم تحقيق الرقم القياسي لأكثر لوحة فسيفساء باستخدام التذاكر (لتشكيل علم) حيث تم استخدام 9,200 تذكرة دخول للقرية العالمية والمونة بألوان العلم لتشكيل علم الإمارات في عمل فني رائع نال استحسان الضيوف عند بوابة العالم. وأخيراً، طمعت القرية العالمية الرقم القياسي لأكثر جملة مجهزة باستخدام الأغصان البلاستيكية، بالتعاون مع شركة أكوافيتا، بعد أن استخدمت ما يزيد عن 14 ألف غطاء بلاستيكي لتشكيل جملة «عيشي بلادي» من التشيد الوطني الإماراتي على الحائط الأسير للمسرح الرئيسي لتكون صورة فنية رائعة أمام الضيوف. جدير بالذكر أن القرية العالمية ستقوم بالتبرع في جميع الأغصان المستخدمة في هذه المحاولة إلى شركة «ديجريد» التي ستقوم بدورها بإعادة تدوير الأغصان إلى مواد خام يتم استعمالها في تصنيع الكراسي المتحركة.

تستمر القرية العالمية بمحاولاتها لتحطيم مجموع 25 رقم قياسي خلال موسم اليوبيل الفضي، بعد أن حصلت على 5 أرقام حتى الآن، كما استمتع ضيوف الواجهة العالمية الرائدة بباقة من العروض الثقافية خلال احتفالات اليوم الوطني، وعلى رأسها الأوبريت الملحمي «الإمارات: أرض السلام» من إنتاج وتقديم شركة أوربينا للفنون الاستعراضية وأخراج ناصر إبراهيم. واستعرض العمل المسرحي الرائع التاريخ الفني لدولة الإمارات العربية المتحدة، مع مشاهد تصور مسيرة الدولة منذ إعلان الاتحاد وحتى عصرنا الحالي، بما في ذلك مقاطع خاصة تحتفي بالإنجاز التاريخي لإطلاق مسبار الأمل الإماراتي إلى المريخ. إضافة إلى باقة البرامج والاحتفالات المخصصة باليوم الوطني، تألقت القرية العالمية أمام ضيوفها بعروض التسوق العالمية الفريدة التي تقدمها من خلال أجنحتها العديدة وتجارب تذوق ألد المأكولات والمشروبات من حول العالم التي تتميز بها الواجهة. ويمكن للضيوف هذا الموسم الانغماس في تجربة تسوق أكثر من رائعة من خلال آلاف المنافذ التي تستضيفها في أرجائها، والتي تقدم أروع الأعمال والحرف اليدوية، والهدايا التذكارية، والإكسسوارات، والأزياء الثقافية والعصرية، وقطع الديكور وغيرها الكثير، لتأخذهم في رحلة لا تنتهي بين ثقافات العالم في مكان واحد.

بهدف تعريف زوار جيتكس 2020 بأبرز الحلول الرقمية في تخفيف آثار الجائحة

مدينة دبي للإنترنت تستعرض الدور المحوري للتكنولوجيا في التعامل مع تأثيرات كوفيد-19



•• دبي - الفجر

أعلنت مدينة دبي للإنترنت عزمها تعريف زوار «أسبوع جيتكس للتقنية 2020» بالدور المحوري للتكنولوجيا والتقنيات المتقدمة في دعم استجابة دولة الإمارات ودول المنطقة للتحديات التي فرضتها جائحة كوفيد-19، ومساهماتها في تعالج مختلف القطاعات وإرساء ملامح المستقبل. وكعادتها كل عام، ستحتضن مدينة دبي للإنترنت في جناحها خلال المعرض نخبة من كبرى الشركات العالمية والشركات الناشئة في مجال التقنية، وستبرز هذا العام حلولهم التي ساهمت بالتكيف بكفاءة مع الواقع الجديد خلال الأشهر الماضية ودعمت الجهات الحكومية والشركات والمؤسسات التعليمية على الاستمرار في تأدية أدوارها الاقتصادية والاجتماعية دون انقطاع.

الناشئة في in5 ضمن جناح مدينة دبي للإنترنت، سترحب in5 بزوارها في جناحها الخاص بقاعة الشيخ راشد مقابل القاعة 7. وستتمكن الشركات الناشئة الجديدة والطلوحة من التعرف على برنامج حضارة الأعمال في in5 وكيف يمكنها استخدام مساحات العمل المشتركة ومختبرات النماذج الأولية والطابعات ثلاثية الأبعاد والمرافق المتطورة الأخرى، وقد تمكنت الشركات الناشئة العاملة في حاضنة الأعمال من استقطاب استثمارات قياسية خلال الأشهر الستة الأولى من 2020.

في مختبرها الذكاء الاصطناعي ومركزها للحوسبة السحابية بدبي، بدورها، قادت شركة التكنولوجيا المالية العالمية «فيزا» مسيرة التحول نحو مجتمع خال من النقود من خلال حملة «Where You Shop Matters» بهدف تشجيع المستهلكين على دعم الشركات الصغيرة المتأثرة سلباً بالوباء. وساعدت تكنولوجيا شركة كانون اليابانية على تسهيل العمل والتعلم عن بُعد إضافة إلى دعم قطاع الرعاية الصحية. وتعتزم مدينة دبي للإنترنت، أكبر مجمع أعمال للتكنولوجيا والمواهب التقنية في المنطقة، استعراض سلسلة من التجارب التفاعلية الغامرة في جناحها بالمعرض بمشاركة شركائهم التجاريين «انغامي» و«زوم» و«إتش تي سي» ومعهد دبي للتصميم والابتكار، وعدد من الشركات الناشئة العاملة في حاضنة الأعمال in5، المنصة الداعمة لرواد الأعمال. وعلاوة على التعريف بالشركات

وأضاف «إن وجود أفضل شركات التكنولوجيا في دولة الإمارات يضعنا في موقع قوي في مرحلة التعالج واستكمال مسيرة التنمية الاقتصادية، ونحن فخورون بجمع مدينة دبي للإنترنت لأفضل العقول في المنطقة للتعاون على تطوير اقتصادات المنطقة ودعم تحولها الرقمي، مؤكداً أن «قرار منح الإقامة الذهبية لفئات جديدة في المجتمع مثل مهندسي الكمبيوتر والالكترونيات والبرمجة وحمل الشهادات التخصصية في الذكاء الاصطناعي أو البيانات الضخمة يرسخ مكانة البلاد مركزاً حيويًا للمعرفة».

وقد كان لشركاء مدينة دبي للإنترنت دور محوري في التخفيف من آثار الوباء. فمثلاً، قدمت شركة «أي بي إم» الدعم للعمليات الأساسية الهامة في عدة قطاعات اقتصادية لضمان استمرارية الأعمال وتوفير البيانات بسرعة. كما وفرت الشركة حلولاً مبتكرة

سفيرة النوايا الحسنة

د. عائشة الجابري تقيم حفلاً في نواكشوط بمناسبة اليوم الوطني 49



•• نواكشوط - الفجر

أقامت الدكتورة عائشة صالح الجابري سفيرة النوايا الحسنة والعمل الخيري والإنساني في قارة أفريقيا حفلاً في العاصمة الموريتانية نواكشوط بمناسبة اليوم الوطني التاسع والأربعين لدولة الإمارات، حضره الحفل أعضاء من السلك الدبلوماسي وممثلو المنظمات الدولية والإقليمية وجمع من الفعاليات الإعلامية والثقافية والجمعيات الأهلية في البلاد والعلماء ومشاركة معالي الدكتور محمد ناصر وزن الفضلاني ممثلاً لتفوضية الأمم المتحدة للإعلام في المملكة العربية السعودية.

وأثقت الدكتورة عائشة الجابري بصفتها الأمينة العام للأكاديمية الدولية للتنمية الشاملة كلمة عبرت فيها عن شكرها لبناء الشعب الموريتاني على المشاركة في هذه المناسبة الغالية، وأشادت الجابري بالعلاقات الراسخة والمتينة منذ القدم التي تربط بين دولة الإمارات وموريتانيا والتي تتعزز يوماً بعد يوم. وأشارت إلى أن العيد الوطني لدولة الإمارات هو مناسبة جميلة

دولة الإمارات وقيادتها بالخير والعطاء، كما تضمنت الحفل فقرات موسيقية وأغان وطنية وقصائد شعرية.

فوقحة لكل من يعيش على أرض الإمارات الحبيبة وأيضاً عند كل أبناء الدول الصديقة والشقيقة الضخورية بإنجازات دولة الإمارات بلدهم الثاني. وأكدت، الجابري أن مسيرة الإمارات هي تاريخ زاخر من التسامح والمحبة والقوانين التي لا تفرق بين إنسان وآخر، إضافة إلى ما تقدمه من الإمادات والمساعدات الإنسانية والخيرية إلى العالم لراحة نفسية بعنوان «الحب والوفاء والولاء

الناس للإقامة في ربوعها. ونوهت الجابري بالمسيرة التنموية الكبرى التي حققتها دولة الإمارات على مختلف الصعد لجهة الرخاء والتقدم والازدهار في ظل القيادة الرشيدة والتي تعكس إرثاً عريقاً من الإنجازات والطموحات امتدت لنصف قرن. وتخلل الحفل عرض فيلم وثائقي قدمته الجابري بعنوان «صباح خالد علي، رئيسة الاتحاد العربي للطفولة كلمة بمناسبة أضافت فيها بمسيرة

منوعات العقل 23

لولا الماء ما وُجدت الحياة! هذا المركب يعد ضروريا لضمان نشاط أجسامنا. ومن أجل توازنك، من الضروري أن تحافظ على رطوبة جسمك طوال اليوم. ولذلك عليك أن تنتبه للعلامات التي يرسلها لك جسمك عندما تعاني من هذا النقص!

وعندما تعاني من نقص الماء يصاب جسمك بالجفاف، مما يعني أن الجسم يتخلص من كمية من الماء أكبر من تلك التي يستهلكها، من خلال البول أو العرق.



ينصح بشرب 1.5 إلى 3 لترات يوميا

منها آلام الكلى والصداع . . 10 علامات على نقص الماء



والفواكه، خاصة الخيار والطبخ والكوسا، كما يمكنك إضافة النكهات إلى الماء مثل الليمون.

قلل من الأخيرة لأنها غنية بالسكر. وينصح كذلك بتناول الأطعمة الغنية بالماء، مثل الخضار



الجسدية، من أجل تجنب أي استهلاك غير ضروري للماء، ويسبب ذلك الرد شعورا بالضعف.



الدموية، وتمثل في انخفاض حجم الدم الذي يحتمل أن يقود لحدوث الصداع.

وتساءل الكاتب "لوروس. أو" في التقرير الذي نشرته مجلة سانتي بلوس (sante plus) الفرنسية، ماذا يحدث عندما لا تشرب كمية كافية من الماء، وكيف تعرف أن جسمك يعاني من نقص الترطيب؟ وفيما يلي 10 علامات على أنك تعاني من نقص الماء والجفاف:



8 - الدوار
البصق قد يسبب الدوار، لأن نقص الماء يقلل من حجم الدورة الدموية في الجسم. تتعرض بعض الأعضاء لتروية أقل، مما قد يسبب الدوار وبالتالي انخفاض ضغط الدم.

4 - البول الغامق
لون البول هو أحد أسهل المؤشرات على وجود مشكلة في الترطيب، وكلما كان اللون أعمق، كانت نسبة الجفاف أكبر.

1 - البشرة الجافة
يؤدي نقص الماء إلى جفاف البشرة، وهناك علاقة بين استهلاك الماء والبشرة الصحية من الناحية الفسيولوجية.

9 - آلام الكلى
يعقد استهلاك كمية غير كافية من الماء نشاط الكلى، ويمكن أن يؤدي إلى تشكل حصوات بها.

5 - الشعور بالجوع
في حالة الجفاف، ترسل إشارات إلى الدماغ، وغالبا ما يقع تفسيرها بشكل خاطئ، إذ تتوهم أننا نشعر بالجوع. بالمقابل فإن الاستهلاك المنتظم للمياه يساعد في الشعور بالشبع.

2 - رائحة الفم الكريهة
يؤدي تناول الماء بكميات قليلة إلى انخفاض إنتاج اللعاب، وينتج عن ذلك جفاف الفم، وهو ما يرتبط بتكاثر البكتيريا المسؤولة عن الروائح الكريهة.

10- العطش
عندما تشعر بالعطش، فهذا يعني أنك تعاني بالفعل من نقص الماء، لذلك من الضروري شرب كمية كافية من الماء مسبقاً لتجنب العطش.

6 - الإمساك
يحتاج البراز إلى الماء للانتقال عبر الأمعاء وحدوث التبرز دون مشاكل، ويصعب الجفاف التخلص منه.

3 - صداع مستمر
شرب القليل من الماء يمكن أن يسبب مشكلة في الدورة

الماء عبر شرب الشاي غير المحلى وعصائر الفاكهة، ولكن

7 - الشعور بالتعب
يتفاعل جسمنا مع نقص المياه عن طريق إبطاء جهودنا

التهاب الجيوب الأنفية . . الأنواع والأعراض والعلاج

مع انخفاض درجات الحرارة يصاب الكثير من الناس بالتهاب الجيوب الأنفية، الذي يعد أحد التهابات الشائعة، فكيف تتعامل معه؟

وأوضح البروفيسور فابيان سومر، اختصاصي الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى أولم الجامعي بألمانيا، أن التهابات الجيوب الأنفية يمكن علاجها بصورة جيدة في أغلب الأحيان.



إلى التهاب وتراكم الصديد في تجويف العين أو السحايا أو في الدماغ. وأوضح البروفيسور سومر أنه قد يحدث انتشار الالتهاب في مجرى الدم، غير أن مثل هذه المضاعفات الخطيرة نادرة الحدوث.

على شكل أقراص لكن تحت الإشراف الطبي. ما مضاعفات المرض؟ في حالات التهاب الجيوب الأنفية الحاد والمزمن، يمكن أن ينتشر الالتهاب إلى المناطق المجاورة، ويمكن أن يؤدي هذا

وأوضح شيلينغ أن التهاب الجيوب الأنفية يضر خلايا حاسة الشم جزئياً، وفي حالة التهاب الجيوب الأنفية المزمن يفقد بعض المرضى قدرتهم على الشم بشكل دائم بعد فترة من الالتهاب المتكرر.

ما الجيوب الأنفية؟
الجيوب الأنفية عبارة عن تجاويف في الجمجمة مبطنة بغشاء مخاطي، وتشمل هذه الجيوب الأنفية الأمامية والفكية فوق وتحت تجويف العين.

متى تستدعي الحالة الاتصال بالطبيب؟
نصح البروفيسور شيلينغ باستعمال محلول ملحي قبل الذهاب إلى الطبيب واستنشاقه على شكل قطرات أنف أو رذاذ أنف من الصيدلية، أما متى تكون هناك حاجة للمضادات الحيوية فهو أمر يقرره الطبيب، ولكن عادة قد يصف الطبيب المضادات الحيوية إذا كانت هناك مؤشرات على حدوث مضاعفات مثل الصداع الشديد أو تورم الوجه، فضلا عن زيادة مستويات الالتهاب بشكل ملحوظ.

ما أنواع التهابات الجيوب الأنفية؟
هناك 3 أنواع من التهاب الجيوب الأنفية:
-الحاد
-المتكرر الحاد
-المزمن

متى يصبح الالتهاب مزمناً؟
أوضح البروفيسور سومر أن التهاب الجيوب الأنفية الحاد تستمر أعراضه لمدة أقل من 12 أسبوعاً، ومع الالتهاب الحاد المتكرر، هناك 4 نوبات أو أكثر من الالتهاب في غضون 12 شهراً، مع فواصل زمنية خالية من الأعراض. ويرى البروفيسور سومر أنه يتم تشخيص التهاب بأنه مزمن إذا استمرت الأعراض لأكثر من 12 أسبوعاً.

وتتمثل الأعراض المعتادة لالتهاب الجيوب الأنفية الحاد في ضيق التنفس الأنفي، وتدفق الإفرازات من الأنف وأسفل الحلق، والام والوجه، والحمى، وكذلك الصداع. من جهته، قال البروفيسور يورغ شيلينغ إن التهاب الجيوب الأنفية المزمن غالباً ما تكون الأعراض به أقل وضوحاً، لكنها تكون مزعجة. وفي كثير من الأحيان تضعف حاسة الشم،



كيف يتم علاج التهاب الجيوب الأنفية المزمن؟
أوضح شيلينغ أنه إذا كانت الالتهابات مزمنة، فيمكن علاج الأعراض عن طريق محلول ملحي للأنف، ويسمح بمسكنات الألم إذا لزم الأمر. وأضاف أن رذاذ الأنف المحتوي على الكورتيزون قد يساعد في علاج التورم والتهيج المزمنين، ويمكن العلاج بالكورتيزون





منوعات الفكر

26

الرابطة الثقافية الفرنسية في أبوظبي تطلق مخيمها الشتوي الفرنسي

ويتيح هذا المخيم الشتوي الفريد من نوعه للأطفال من عمر 4 أعوام وحتى 12 عاماً فرصة الاستمتاع بتجربة زاخرة بالمتعة والمرح أثناء تعلم اللغة الفرنسية. ويشار إلى أن رسوم التسجيل تبدأ من 1035 درهم إماراتي أسبوعياً. وتقوم فكرة المخيم الشتوي الفرنسي على تشجيع الأطفال على استكشاف مواهبهم من خلال طيف واسع من الأنشطة المسلية والتي تتضمن الجماز

•• أبوظبي-الضج:

احتفاءً باقتراب موسم الأعياد، أعلنت الرابطة الثقافية الفرنسية في أبوظبي انطلاق مخيمها الشتوي الفرنسي الفريد من نوعه، وذلك في الفترة ما بين 13 ديسمبر و 31 ديسمبر 2020، من الساعة 9:00 صباحاً وحتى الساعة 3:00 مساءً.



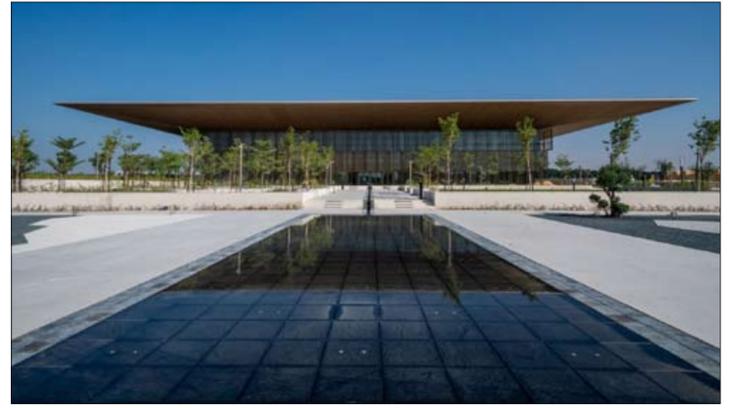
بدور القاسمي تعين مروة العقروبي مديراً لمشروع بيت الحكمة



105 آلاف كتاب وأماكن مخصصة للقراءة في حدائق المبنى تحفز الزوار على مواصلة القراءة والتعلم إلى جانب توفير تطبيق إلكتروني يسهل التعرف إلى الخيارات المتنوعة من الكتب.

أصدرت الشخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيس هيئة المشاركة للاستثمار والتطوير "شروق" قراراً إدارياً بتعيين مروة عبيد العقروبي مديراً لمشروع "بيت الحكمة" الذي تطور "شروق" ويقدم نموذجاً عن مكتبة المستقبل التي تدمج بأسلوب مبتكر بين مفهومي المكتبة والمتنق الاجتماعي والثقافي وتجمع بين مصادر المعرفة التقليدية والرقمية والذكية وبين التفاعل والتعلم.

ويأتي قرار التعيين تجديداً للثقة بالمسيرة المهنية لمروة العقروبي حيث تولت رئاسة مجلس إدارة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين إحدى أبرز المؤسسات المعنية بتعزيز الاهتمام بثقافة الأطفال واليافعين وتشجيعهم على القراءة وتحفيز اهتمام العاملين في صناعة كتاب الطفل على تطوير عملهم.



دبي للثقافة تستطلع آفاق تنمية منطقة حتا على الصعيد الثقافي



على الاجتماع مع ممثلين عن المجتمع الثقافي والإبداعي في حتا، والذي يشكل جزءاً جوهرياً في تحقيق أهداف جهودنا. تتمتع المنطقة بفرص اقتصادية ثقافية وإبداعية واعدة، وسنعمل على وضع رؤية وخطة عمل شاملة نحدد فيها الخطوات المقبلة وآليات تنفيذ برامج مشتركة بالتعاون والتنسيق مع شركائنا من الجهات الحكومية الأخرى المعنية.



وتوثق عدد كبير منها في المنطقة. وعقدت مدير عام دبي للثقافة بعد ذلك جلسة مع ممثلي المنطقة، وناقشت معهم الفرص المتاحة لتفعيل هذه المنطقة الحيوية على المستوى الثقافي والإبداعي والوسائل الممكنة لتحقيق ذلك.

زارت هالة بدري، مدير عام "دبي للثقافة"، منطقة حتا بدبي لاستطلاع آفاق التنمية والتطوير على الصعيد الثقافي في هذه المنطقة الغنية بمفرداتها الثقافية والتراثية، والتي تعتبر من المدن العريقة نظراً لتاريخها القديم والتي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، في عام 2016.

وقالت مدير عام "دبي للثقافة" .. "تأتي هذه الزيارة في إطار الجهود التي تبذلها الهيئة لتعزيز الثقافة المحلية للمنطقة حتا ضمن الخطة التنموية الطموحة التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم في العام 2016، والرامية إلى إحداث تطوير شامل لهذه المنطقة. نسعى إلى استكشاف أفضل السبل وأكثرها فاعلية في تعزيز حضور حتا على الصعيدين المحلي والعالمي، وإيجاد محافل جديدة تلبى توجهات التنمية الثقافية لمجتمع حتا، وتسهم في توسيع آفاق تبادلها مع شتى المنصات الثقافية والإبداعية داخل الدولة وخارجها.

وأضافت "من شأن ذلك أن يعزز مقومات الجذب السياحي الثقافي في حتا ويسهم في وضعها على خارطة السياحة الثقافية للمنطقة والعالم، وأيضاً تعزيز المشهد الثقافي في دبي بشكل عام، بما ينسجم مع المحاور القطاعية لخارطة طريق الهيئة الاستراتيجية من حيث تعزيز البصمة الثقافية للإمارة على الساحة الدولية.

وخلال الزيارة توجهت هالة بدري في بعض أبرز المواقع والمعالم الأثرية والتراثية في منطقة حتا، وشملت هذه الجولة "قرية حتا التراثية" التي تم ضمها مؤخراً تحت مظلة "دبي للثقافة"، والتي تشكل نافذة على تاريخ حتا وما كانت عليه منذ مئات السنين.



منوعات

الفكر

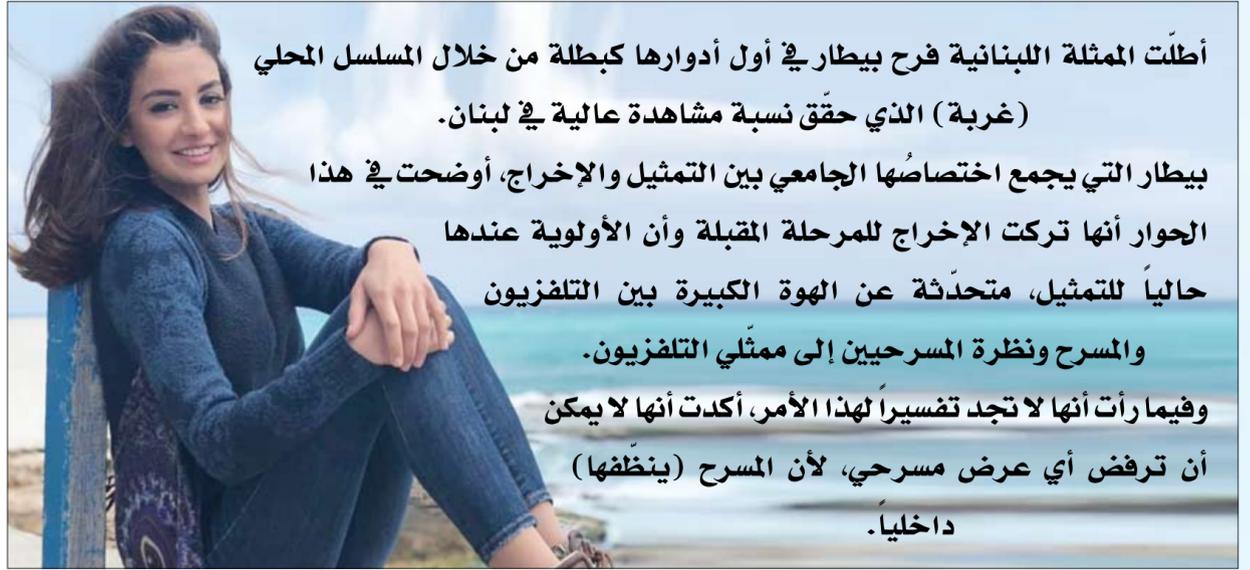
27



مي سليم تنهي (ضربة معلم) وتستعد لطرح أغنية

فيما انتهت الفنانة الأردنية القوية في مصر، مي سليم، من تصوير مشاهد مسلسلها الجديد (ضربة معلم)، الذي تشارك في بطولته، مع مجموعة كبيرة من نجوم الدراما المصرية، قالت إنها مشغولة حالياً بمراجعة عدد من الألحان وكلمات لأغنياتها، سوف تختار بينها واحدة، لتطرحها بشكل منفرد خلال الأسابيع المقبلة، بالتزامن مع احتفالات رأس السنة الميلادية.

مسلسل (ضربة معلم)، الذي تدور أحداثه في إطار شعبي، من تأليف أحمد عبدالفتاح، إنتاج شركة سينرجي، و بطولة كل من محمد رجب، محمد نجاتي، رياض الخولي، رانيا فريد شوقي، هاجر أحمد، محمد عز، محسن منصور، سلوى عثمان، إنعام سالوسة، وغيرهم من الفنانين.



أطلت الممثلة اللبنانية فرح بيطار في أول أدوارها كبطلة من خلال المسلسل المحلي (غربة) الذي حقق نسبة مشاهدة عالية في لبنان.

بيطار التي يجمع اختصاصها الجامعي بين التمثيل والإخراج، أوضحت في هذا الحوار أنها تركت الإخراج للمرحلة المقبلة وأن الأولوية عندها حالياً للتمثيل، متحدثة عن الهوة الكبيرة بين التلفزيون والمسرح ونظرة المسرحيين إلى ممثلي التلفزيون. وفيما رأت أنها لا تجد تفسيراً لهذا الأمر، أكدت أنها لا يمكن أن ترفض أي عرض مسرحي، لأن المسرح (ينظفها) داخلياً.

هناك عقدة كبيرة بين المسرح والتلفزيون

فرح بيطار: تركت الإخراج للمرحلة المقبلة والأولوية حالياً للتمثيل

• كيف تقومين بتجربتك قبل (غربة) وبعدها؟
- (غربة) هو بمثابة طفلي، لأنني لعبت فيه دور البطولة للمرة الأولى، ولأنني أجسد للمرة الأولى شخصية في مراحل عمرية مختلفة.
فتاة بسيطة تحب الحياة، كل مَهْمَا أن تقع في الحب وأن تغادر القرية، تريد الوصول إلى كل ما تريده، وخلال عشر سنوات تدفع ثمن قراراتها.
درست الإخراج والتمثيل في الجامعة وكنت أحلم دائماً بتحقيق أهدائي، وأولها الوصول إلى البطولة المطلقة، وثانيها إمكان اختيار الدور الذي أحب أن أعبه بين مجموعة أعمال تُعرض عليّ.
بدايتي كممثلة كانت كوميدية كانت من خلال برنامج (قربت تنحل)، ولكنني وجدتُ أن هذا العمل يمكن أن يعرقل أهدائي، خصوصاً أن غالبية المنتجين في لبنان صاروا ينظرون إليّ كممثلة لا كأديرة كوميدية والاسكتشات، ويسندون إليّ أدواراً كوميدية ولكنني كنت أرفض.
في 2015 تركت (قربت تنحل) وانتقلت إلى الدراما، وشاركت في أدوار صغيرة كنت أختارها بترؤ، فشاركت في (وين كنتي) و(ثورة الفلاحين) و(تأخو) و(ام البنات) إلى أن وصلت إلى (غربة) الذي من بعده صار مطلوباً مني أن أكون أكثر تروياً في اختيار أدوار.
عندما تتواجد الموهبة الحقيقية، يُصبح الممثل أكثر نضجاً من عمل إلى آخر.
وبما أن (غربة) أتاحت لي الفرصة كي أقدم أكثر من حالة، فلا شك أن هذا الأمر سيساعدني كثيراً.
• أنت متخصصة في الإخراج والتمثيل. هل تفكرين في العمل بالإخراج؟
- نعم، ولكن ليس في المرحلة الحالية.
سبق أن مارست

• كيف تقومين بتجربتك قبل (غربة) وبعدها؟
- (غربة) هو بمثابة طفلي، لأنني لعبت فيه دور البطولة للمرة الأولى، ولأنني أجسد للمرة الأولى شخصية في مراحل عمرية مختلفة.
فتاة بسيطة تحب الحياة، كل مَهْمَا أن تقع في الحب وأن تغادر القرية، تريد الوصول إلى كل ما تريده، وخلال عشر سنوات تدفع ثمن قراراتها.
درست الإخراج والتمثيل في الجامعة وكنت أحلم دائماً بتحقيق أهدائي، وأولها الوصول إلى البطولة المطلقة، وثانيها إمكان اختيار الدور الذي أحب أن أعبه بين مجموعة أعمال تُعرض عليّ.
بدايتي كممثلة كانت كوميدية كانت من خلال برنامج (قربت تنحل)، ولكنني وجدتُ أن هذا العمل يمكن أن يعرقل أهدائي، خصوصاً أن غالبية المنتجين في لبنان صاروا ينظرون إليّ كممثلة لا كأديرة كوميدية والاسكتشات، ويسندون إليّ أدواراً كوميدية ولكنني كنت أرفض.
في 2015 تركت (قربت تنحل) وانتقلت إلى الدراما، وشاركت في أدوار صغيرة كنت أختارها بترؤ، فشاركت في (وين كنتي) و(ثورة الفلاحين) و(تأخو) و(ام البنات) إلى أن وصلت إلى (غربة) الذي من بعده صار مطلوباً مني أن أكون أكثر تروياً في اختيار أدوار.
عندما تتواجد الموهبة الحقيقية، يُصبح الممثل أكثر نضجاً من عمل إلى آخر.
وبما أن (غربة) أتاحت لي الفرصة كي أقدم أكثر من حالة، فلا شك أن هذا الأمر سيساعدني كثيراً.
• أنت متخصصة في الإخراج والتمثيل. هل تفكرين في العمل بالإخراج؟
- نعم، ولكن ليس في المرحلة الحالية.
سبق أن مارست

بعد تعافيا من فيروس كورونا

زينب غريب تعود لممارسة عملها



قالت الفنانة المصرية زينب غريب، إنها عادت لممارسة حياتها الطبيعية، وتعيش حالياً أجواء العمل بعد تعافيا من الإصابة بفيروس كورونا المستجد، والتي طالتها أثناء مشاركتها في فعاليات مهرجان الجونة السينمائي في جولته الأخيرة، وأضافت: بعد التعافي، أعود إلى تصوير بقية مشاهدي في مسلسل (تحقيق)، متمنية أن يُحقق نجاحاً لدى عرض، بعد الانتهاء من التصوير، كاشفة عن أنها تجسد في هذا العمل الدرامي، دور (صحافية) تحقق في عدد من الأفعال التي تحاول أبطال العمل فكها في إطار تشويقي مثير.
يذكر أن غريب حققت نجاحاً ملحوظاً مع فريق عمل مسلسل (100 وحش) الذي عُرض في السباق الدرامي الرمضاني الثالث، ما استدعى تصوير جزء ثانٍ منه، ولكن عبر عمل سينمائي.

هند صبري تنتهي من تصوير 80% من (هجمة مرتدة) قريباً



تنتهي النجمة هند صبري نهاية الشهر الجاري من تصوير 80% من مشاهد مسلسلها الرمضاني الجديد في نهاية شهر ديسمبر الجاري الذي تتقاسم بطولته مع النجم أحمد عز يكتبه باهر دويدار ويخرجه أحمد علاء وتنتجه سينرجي، في خطوة تؤكد عودة المسلسلات الكبيرة للدراما المصرية. وكانت الشركة قد استطاعت الجمع بين النجمين هند صبري وأحمد عز في مسلسل واحد ينتمي لنوعية البطولة المشتركة، رغم أن كل من هند وعز قد اعتادا تقديم مسلسل بطولة مطلقة لكل منهم بمفرده. ويشاركهم بطولة العمل النجم هشام سليم في دور مميز يعتبر مختلفاً عما قدمه من قبل. المسلسل يحمل اسم "هجمة مرتدة"، ويشاركهم بطولة العمل أيضا عدد كبير من النجوم منهم صلاح عبد الله ونضال الشافعي وندى موسى وعدد كبير من النجوم من سوريا والاردن ولبنان. وكان آخر أعمال أحمد عز مسلسل "أبو عمر المصري" وآخر أعمال هند صبري مسلسل "حلاوة الدنيا". ورغم تكتم صناع العمل على تفاصيله إلا أن بعض الأبناء الواردة من كواليس العمل تؤكد أنه ينتمي لنوعية أعمال المخابرات والإثارة والتشويق وسيتم تصويره في أكثر من دولة خارج مصر وهو مأخوذ من قصة حقيقية من ملفات المخابرات العامة المصرية.

الفكر

ما علاقة فيتامين (د) بفيروس كورونا؟



منع الالتهابات، فيضعف تأثير الفيروس وتراجع مضاعفاته.

ويقلل فيتامين د من ردة الفعل الهجومية التي يقوم بها الجسم ضد نفسه، كما أثبتت الدراسات الحديثة أن فيتامين د يقلل نسبة الحديد في الدم، والذي يتغذى عليه الفيروس، مما يسبب وقف الإمدادات له وموته السريع.

وينصح الأطباء في ظل تفشي فيروس كورونا، والرغبة في تحفيز الجهاز المناعي، إلى رفع الجرعة حتى تصل من 1000-2000 وحدة دولية، مع الأخذ في الاعتبار الآثار الجانبية له، وشرب كميات كافية من الماء لا تقل عن لترين ونصف يومياً.

علاقة فيتامين د بفيروس كورونا

عند الإصابة بفيروس كورونا، يقوم الجهاز المناعي بمهاجمة الرنتين بدلاً من مهاجمة الفيروس، ويحدث تسرب للأوعية الدموية، وجلطات نتيجة تلك الهجمة، مما يؤدي لفشل في الأعضاء والوفاة أحياناً. في حين يعمل فيتامين د على تقوية جهاز المناعة في الجسم، وتحفيز الخلايا "التائية" المسؤولة عن صحة الجسم عموماً.

فوائد فيتامين د D

للفيتامين د أهمية كبيرة في المحافظة على صحة العظام والقلب، ولكن الدراسات الحديثة أثبتت أن للفيتامين د أهمية بالغة في تقوية جهاز المناعة، والحفاظ على صحة الجسم عموماً.

قرأت لك

الكرم



كشفت دراسة صحية عن العديد من فوائد الكرم، مشيرة إلى أنه يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم ويقى من السرطان. وأظهرت الدراسة أن الكرم يعد حبيب القلب؛ حيث إنه يحتوي على مادة

(كركومين)، التي تمنع تجلط الدم باعتبارها أحد مضادات الأكسدة، ما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وأضافت أن الكرم يمتاز بتأثير مُبْطِل للالتهابات؛ لذا فهو يساهم في تخفيف آلام التهابات المعدة والروماتيزم والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أنه يتمتع بتأثير مُطهر؛ حيث إنه يساعد على شفاء الجروح والحروق الصغيرة ويحول دون الإصابة بالعدوى.

وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكرم يكافح نمو الخلايا السرطانية ويحد من انتشار الأورام. ويعزز المواد الفعالة، التي يحتوي عليها الكرم، عملية إصلاح خلايا المخ، مما يساهم في محاربة الإصابة بمرض الزهايمر.

ومن ناحية أخرى، يُستخدم الكرم في الطب الصيني لعلاج الاكتئاب؛ حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الكرم بانتظام يخفف من أعراض الاكتئاب على نحو فعال.

سؤال وجواب

- في أي سنة هجرية احتفل المسلمون بعيد الفطر المبارك لأول مرة؟
- في السنة الثامنة من الهجرة
- ما اسم المدينة التي كانت آخر معاقل المسلمين في الأندلس؟
- مدينة غرناطة
- من القائل أن الزمن يتباطأ بازدياد السرعة؟
- أينشتاين
- من مكتشف ميكروب الدفتريا؟
- العالم لوفر

أخطاء خطيرة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة

فرشاة الأسنان أرض خصبة للبكتيريا. وتتكاثر هذه البكتيريا على شعيرات رأس الفرشاة، وقد تسبب عدوى خطيرة في الفم. علماً بأن هناك العديد من العادات السيئة التي نمارسها والتي تعزز تكاثر الجراثيم والبكتيريا.

لتفادي البكتيريا، من الضروري تنظيف الحمام باستمرار وبشكل منتظم، وغسل مناشف الاستحمام والبشكير وتغيير فرشاة الأسنان بانتظام. وعلى الرغم من ذلك، هناك بعض العادات السيئة التي تعزز انتشار الجراثيم. وفي مقابلة أجرتها صحيفة الديلي ميل مع ستيفاني تايلور، الخبيرة بالصحة والمديرة العامة لموقع StressNoMore، كشفت الخبيرة عن العديد من الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها في الحمام، لعل أبرزها:

غالباً ما نجد على رف الحمام الأشياء ذاتها: كريماً للوجه، صابوناً لغسل اليدين، والأهم من ذلك كله فرشاة الأسنان. ووفقاً لما تقولته ستيفاني تايلور، فإن فرشاة الأسنان أرض خصبة للبكتيريا. والجراثيم التي توجد على هذه الفرشاة قد تسبب أنواعاً من العدوى والالتهابات في الفم. وفي أغلب الحالات قد تسبب عدوى الإيكولاي E.coli، وهي بكتيريا تستقر في الجهاز الهضمي

العادات السيئة التي يجب تجنبها في الحمام

تنصح الاختصاصية بحماية الأغراض المعروضة على الرف في الحمام، وخصوصاً إذا كان الرف قريباً من كرسي المراض. وفي الواقع، عندما يقوم الشخص بغسل المراض بعد الاستعمال دون أن يغلق الغطاء، فإن البكتيريا الموجودة داخل المراض يمكن أن تصل إلى فرشاة الأسنان. وعلى سبيل الحذر، تنصح الاختصاصية ستيفاني تايلور بإغلاق غطاء المراض قبل غسل المراض بالماء. ونصيحة أخرى تقدمها: يفضل وضع فرشاة الأسنان في خزانة مغلقة أو تغطية رأس فرشاة الأسنان؛ من أجل تجنب انتشار الجراثيم.

كما تسلط ستيفاني تايلور الضوء على عادات سيئة أخرى من شأنها أن تعزز انتشار البكتيريا، ومن هذه العادات المناشف والبشكير الرطبة التي تسبب انتشار البكتيريا.

وتقول حول ذلك: "إن الجراثيم التي توجد في التواليت أو على اليدين المتسخة تنجذب إلى الحمام، وينتهي بها الأمر متمركزة على المناشف والبشكير المستعملة".

وتنصح الاختصاصية ببناء على ذلك بتجفيف المناشف والبشكير خارج الحمام، وتغييرها يومياً، وعدم تبادلها إطلاقاً بين أفراد العائلة.



شخص يرتدي زي «بابا نويل سويسري»، يتفاعل مع الأطفال عبر الفيديو في استوديو بزيورخ، سويسرا

بسبب استمرار انتشار فيروس كورونا. - رويترز

هل تعلم؟

- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالسكلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء نخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- ان سور الصين العظيم هو واحد من الأشياء القليلة التي صنعها الإنسان والتي يمكن رؤيتها من على سطح القمر.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار ، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ. وانتصر فيها المسلمون.
- هل تعلم أن أول مركبة تصل إلى سطح القمر هي المركبة الروسية (لونا 2) وكان ذلك في سبتمبر 1959م.
- هل تعلم أن أول من صعّد إلى الفضاء الخارجي هو (يوري جاجارين) الروسي على متن المركبة (افوستيك).

قصة الأرنب الصغير

خرج الأرنب الصغير من جحرة صباحاً وهو يتبسّم ويفترق في شقاه فقال لأمه امي لا اريد الافطار فأنا سأخرج للبحث عن افطار شهى حول البيت فقالت الأم أنت صغير واخاف عليك ،فقال : لن اذهب بعيداً ادك . وذهب الأرنب يقفز هنا وهناك يبحث عن طعام لكنه وجد فراشه جميله تطير فأخذ يقفز خلفها حتى اضع طريقه لكنه لم يقلق بل قال لنفسه ابحث عن الطعام والماما تبحث عني ولكن لم يستطع تنفيذ ما قاله فقد احس بمن يتبعه فنظر فوجد ذئب يبحث عن افطار شهى فخاف وجرى قبل ان يكون هو نفسه هذا الافطار ،واخذ الذئب يجري ورائه ولم ينقد الأرنب الصغير غير الحشائش الكثيفة الطويلة التي خبأته وبعد ان ذهب الذئب جاء الضبع يشتم على فريسه فخاف الأرنب وجرى فوجد امامه الثعلب ويسرعه قال الأرنب انقذني من الضبع ارجوك وسأكون صديقاً لك .. فرح الثعلب بهذه الهدية وبهذا الأرنب المجنون الذي يريد ان يكون صديقه وجرى خلف الضبع يخيفه حتى طرده من المكان ولما عاد إلى الارنب وجده يقفز مسرعا هرباً منه فأخذ يتناديه تعال ايها الأرنب لنبقى اصدقاء فصرخ الأرنب وقال امي قالت لي لا تصاحب الاكبر سناً واسنانا واختى الأرنب مسرعا مستكملاً قفزاته السريعة حتى وجد امامه جدول الماء ومن هناك عرف مكان جحره فأسرع إلى امه وقال امي اسرعي اريد افطاراً شهياً من يدك فقالت له لماذا لم تقطر في الغابة ،فقال لم اجد شيء أكله ولكن كان كل من قابلني يريد ان يأكلني.

مساحة للتلوين

