

منوعات الفكر

ص 22

مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال يقدم جراحة الجفن المعقدة لفتاة إماراتية

ص 27

كريم محمود عبد العزيز: "هنا اللي أنا فيه" .. تركيبته متنوعة، وفكرته مختلفة



الصداع .. السيطرة على التوتر يقلل من الشعور بالألم



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 31 ديسمبر 2024 م - العدد 14342
Tuesday 31 December 2024 - Issue No 14342

المايسترو الإيطالي: الموسيقى دواء

سيقود المايسترو الإيطالي ريكاردو موتي حفل السنة الجديدة في فيينا، للمرة السابعة والأخيرة في 1 يناير (كانون الثاني) المقبل. وفي إشارة إلى الفالس الشهير "الدانوب الأزرق"، قال موتي أمس السبت، إن نسخة هذا العام من الحفل الذي تقدمه أوركسترا فيينا الفيلهارمونية تهدف إلى إرسال رسالة من التنام والجمال والسلام. وتابع موتي في فيينا: "نأمل أن تحمل أمواج الدانوب الأزرق سفناً مليئة بالجمال والحب". وسيخصص حفل هذا العام للاحتفاء بالمؤلف الموسيقي الشهير يوهان شتراوس بمناسبة مرور 200 عام على ميلاده. وللمرة الأولى، سيتضمن الحفل مؤلفاً موسيقياً من النساء، حيث سيرفع فانس فرديناندوس "للملحة الموسيقية كونستانتس غير. وسيتت الحفل عبر الإذاعة العامة النمساوية "أر إف"، وسيعرض على 93 محطة تلفزيونية حول العالم. وقدم موتي أكثر من 500 حفل مع أوركسترا فيينا الفيلهارمونية، وأكد أن حفل يوم الأربعاء سيكون آخر حفل له مع الأوركسترا.

میلانو تحظر التدخين في الأماكن العامة

أصبحت ميلانو أول مدينة إيطالية كبرى تحظر بشكل شبه كامل التدخين في الأماكن العامة، وتستعد لفرض غرامات ثقيلة على المخالفين بمجرد دخول القانون حيز التنفيذ، في مطلع العام. واعتباراً من 1 يناير (كانون الثاني)، لا يمكن التدخين في الأماكن العامة، إلا إذا كان على بعد 10 أمتار على الأقل من الآخرين، أو مواجهة غرامات تصل إلى 250 دولاراً. وحظرت ثاني أكبر مدينة في إيطاليا، التدخين في الملاعب، والمقابر، ومحطات الحافلات، والحدائق، والمنتجعات الرياضية في 2021ع.



6 أسرار جديدة عن الأطفال حديثي الولادة .. ربما لم تسمعها من قبل

1 - لا يكون بالدموع عندما يبكي الأطفال حديثو الولادة، لا يذرفون دموعاً حقيقية، لأن قنواتهم الدمعية ما زالت في طور النمو في حين أن الأطفال حديثي الولادة يمكن أن ينتجوا ما يكفي من الرطوبة للحفاظ على أعينهم من الجفاف، فإن القنوات الدمعية الكاملة اللازمة للدموع المرئية تستغرق بضعة أسابيع لتبدأ. وبالتالي فإن تلك الصيحات العالية التي يسمعها الأهل في الأيام الأولى تكون جافة كالصحراء.

2 - حوالي 300 عظمة يمتلك الأطفال حديثو الولادة حوالي 300 عظمة في أجسامهم الصغيرة، بينما لدى البالغين 206 عظام فقط. أين تذهب الإضافات؟ تتكون العديد من هذه العظام من الغضاريف وسوف تندمج معاً مع نمو الطفل.

3 - حوالي 10000 من براعم التدوق يولد الأطفال حديثو الولادة بحوالي 10000 برعم تدوق، وهو عدد أكبر بكثير من البالغين (الذين لديهم في المتوسط 2000-10000 برعم تدوق). لا توجد براعم التدوق هذه على ألسنتهم فحسب، بل إنها توجد أيضاً في الجزء الداخلي من خدودهم وسقف الفم وحتى الحلق. تتيح لهم حاسة التدوق العالية هذه التمييز بين النكهات الحلوة والمررة والحامضة، على الرغم من أنهم يظهرون تفضيلاً طبيعياً للمذاق الحلو. ومع نموها، يتناقص عدد براعم التدوق، مما يترك لها نفس خريطة التدوق مثل باقي البالغين.

4 - التوقف عن التنفس لفترة وجيزة قبل أن يشعر الأبوان بالذعر، يجب توضيح أنه أمر طبيعي تماماً. يمكن أن يعاني الأطفال حديثو الولادة مما يسمى بالتنفس الدوري، حيث يتوقفون لبضع ثوانٍ بين الأنفاس. يحدث هذا لأن جهازهم التنفسي لا يزال يتعلم أساسيات الحياة. عادة ما تكون فترات التوقف هذه غير ضارة وهي أكثر شيوعاً أثناء النوم. إذا بدت فترات التوقف أطول أو جاءت مصحوبة بأعراض أخرى، فمن الجيد دائماً استشارة الطبيب من أجل راحة البال.

5 - وضعية الرأس عند النوم يفضل الطفل حديث الولادة إدارة رأسه إلى اليمين عند الاستلقاء. إنها ظاهرة شائعة بشكل مذهش، حيث يُظهر حوالي 70-85% من الأطفال هذا التفضيل. تقول دراسة، أجريت عام 2017، إنها مرتبطة بنمو الدماغ والتنسيق الحركي. عادة ما يتساوى هذا التفضيل مع تقدمهم في السن والبدء في التحكم بشكل أفضل في عضلات رقبتهم.

6- تأخر أول ابتسامة يستغرق معظم الأطفال حوالي 6-8 أسابيع حتى تظهر ابتسامتهم الاجتماعية الأولى. في البداية، يرى الأهل تشنجات الوجه التي يفسرونها على أنها ابتسامات ولكنها تشنجات ولا يقصد بها الابتسام. ولكن عندما يبدأ الطفل حديث الولادة في التعرف على الوجوه والأصوات (خاصة أصوات الأبوين)، فسوف يكافئهما بتلك الابتسامة الرائعة. إنها طريقته في القول: "مرحباً، أنا أعرفكما وأنا معجب بكما".

لماذا يفضل الأحفاد الجدة من جهة الأم؟

تشكل الجدات ركناً أساساً في حياة معظم العائلات، حيث يساهمن في رعاية الأحفاد، أحياناً كما لو كانوا أبناءهن، أو حتى بمنحهم اهتماماً ودلاً أكبر مما قدمته أبنائهن. ومع اختلاف هيكل كل عائلة، تبرز فروقات ملحوظة بين الجدات من جهة الأم والأب. تقدم العلوم تفسيراً لهذه الظاهرة، مشيرة إلى أن الرابط العاطفي والجيني بين الأحفاد وجداتهم من جهة الأم قد يكون أقوى مقارنة بالجدات من جهة الأب. كشفت دراسة أجريت في "المعهد الوطني لعلوم الصحة البيئية" في الولايات المتحدة أن الأحفاد يربون نسبة أكبر من الحمض النووي من جداتهم من جهة الأم، نظراً لدور البويضات في نقل حمولة جينية أعلى مقارنة بالحيوانات المنوية. هذا التأثير الجيني يمكن أن يظهر في أمراض موروثية أو حالات ذات صلة بالجينات، مثل: السكري من النوع الثاني، والسمنة، وانقسام الشخصية. ويُعتقد أن للجينات الموروثة من جهة الأم تأثيراً أكبر في هذه الحالات. بحسب دراسة أجرتها "جامعة كامبريدج"، فإن تأثير الجدات على الأحفاد يختلف تبعاً لعلاقتها بالكروموسوم X. وأوضحت الدراسة أن الجدات من جهة الأم يحملن نسبة 25% من الجينات المرتبطة بالكروموسوم X مع أحفادهن من الجنسين، مما يمنح كلاً منهم فرصة متساوية لوراثة جيناتها المرتبطة بهذا الكروموسوم. أما الجدات من جهة الأب، فهن ينقلن الكروموسومات X فقط إلى حفيدتهن، مما يجعل الرابط الجيني أقل تأثيراً بالنسبة للأحفاد الذكور. وتشير هذه الدراسات إلى أن علاقة الأحفاد بالجدة من جهة الأم ليست مجرد مسألة عاطفية، بل هي نتيجة ارتباط وثيق على المستوى الجيني.

دراسة تحدد الأنشطة المفيدة للدماغ أثناء الجلوس

وجدت دراسة جديدة أن بعض الأنشطة التي تتطلب الجلوس، مثل: القراءة والحرف اليدوية والتواصل الاجتماعي أكثر فائدة لصحة الدماغ من سلوكيات أخرى مثل مشاهدة التلفزيون. وعلى الرغم من كونها خاملة، فإن الأنشطة المفيدة تنشط الدماغ باليقظة وحل المشكلات. ويقول الخبراء إن شعار "تحرك أكثر واجلس أقل" لا يزال صحيحاً، ولكن مزيجاً من النشاط البدني والمشاركة العقلية هو الأفضل لمنع التدهور المعرفي. ووفق "مجلة هيلث"، من الواضح أن السلوك المستقر قد يكون عامل خطر للتدهور المعرفي، ولكن الآن، تظهر الأبحاث الجديدة أن ليست كل السلوكيات المستقرة متساوية عندما يتعلق الأمر بصحة الدماغ. وقالت الدكتورة ماديسون ميلو مؤلفة الدراسة: "الوظيفة الإدراكية هي مقياس جيد للتقدم المحتمل لمرض الزهايمر، وبالنسبة للخرف مثل مرض الزهايمر، يمكن أن تبدأ التغييرات في الحدوث في الدماغ قبل أكثر من عقد من ظهور أي تغييرات إدراكية". وفي الدراسة قارن الباحثون في جامعة ساوث أستراليا كيف تؤثر الأنشطة المستقرة المختلفة على الوظيفة الإدراكية. ووجدوا أن الأنشطة الاجتماعية، أو المحفزة عقلياً مثل القراءة أو الحرف اليدوية كانت مفيدة للذاكرة وقدرات التفكير. ومع ذلك، كانت الأنشطة السلبية مثل مشاهدة التلفزيون ضارة.

السكري يهدد صحة حيواناتك الأليفة

رغم أن مرض السكري في الكلاب والقطط أقل شيوعاً مقارنة بالبشر، إلا أنه يصيب حوالي 1.5% من الكلاب و1.0-0.5% من القطط، وفقاً لما أورده موقع "ساينس أثيرت"، فيما تظهر على الحيوانات المصابة بالسكري أعراض مثل العطش الزائد، وكثرة التبول، وفقدان الوزن، وزيادة الشهية. كما أن بعض الكلاب وحوالي 50% من القطط المصابة قد تعاني من انخفاض الشهية، وتواجه القطن المصابة تغيراً في وضعية القدمين، حيث تصبح مسطحة، ما يؤدي إلى فقدان قدرتها على القفز، بينما قد تعاني الكلاب من إعتام عدسة العين. وأضاف التقرير إن داء السكري لدى الحيوانات الأليفة ينتج عن نقص إفراز الأنسولين، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم (فرط سكر الدم) وظهور أعراض السريرية. وتعتبر السلالات المعينة، إناث الكلاب غير المعصمة، الحيوانات في منتصف العمر وكبار السن، بالإضافة إلى الحيوانات اليبدينة، أكثر عرضة للإصابة. وحذر الموقع من التأخر في تشخيص المرض، حيث يمكن أن تتدهور صحة الحيوانات بشكل سريع في غضون 48 ساعة فقط، ما قد يؤدي إلى الوفاة في حال عدم تلقي العلاج. وأشار إلى أن نحو 20% من الحيوانات الأليفة المصابة تُقتل قتلاً رحيماً خلال عام من التشخيص بسبب تأثير المرض على صحتها، حياة أصحابها، وتكاليف العلاج.

ماذا يحدث للجسم والعقل عندما يُصاب بـ«شل النوم»؟

قالت الجمعية الألمانية لطب وأبحاث النوم إن شلل النوم هو أحد اضطرابات النوم، وهو يعني أن المرء لا يمكنه تحريك جسمه مباشرة قبل النوم أو عند الاستيقاظ، على الرغم من أنه واع. وأوضحت الجمعية إن شلل النوم يحدث، لأن الدماغ يرسل إشارات إلى العضلات أثناء نوم الأحلام (مرحلة نوم حركة العين السريعة) لإرخائها، مشيرة إلى أن هذه الظاهرة مؤقتة، وعادة ما تستمر من بضع ثوانٍ إلى دقائق. الأعراض ويظهر شلل النوم في صورة الأعراض التالية: - عدم القدرة على تحريك الهلع - بعض الأدوية (مثل تلك المستخدمة لعلاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه).

بالاختناق - الهلوسة - الأسباب المحتملة: وأشارت الجمعية إلى أن أسباب شلل النوم غير معلومة على وجه الدقة، غير أن الأطباء يرجحون أنها ترجع إلى الأسباب المحتملة التالية: - الخدار (مرض النوم) - قلة النوم - عدم انتظام إيقاع النوم (على سبيل المثال بسبب العمل بنظام الورديات) - انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم - الأمراض النفسية مثل الطلق أو الاضطراب ثنائي القطب أو اضطراب ما بعد الصدمة أو اضطراب الهلع - بعض الأدوية (مثل تلك المستخدمة لعلاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه).



ضبط نصف طن من المخدرات على سفينة إسبانية

ضُبط ما يزيد قليلاً عن 500 كيلوغرام من الكوكايين، فضلاً عن 8 آلاف يورو، قبل نحو أسبوع على متن سفينة إسبانية في تاهيتي في بولينيزيا الفرنسية، وفق ما أفادت قوات الدرك المحلية. في 23 ديسمبر (كانون الأول)، أوقفت "بوغانفيل"، وهي سفينة دعم ومواكبة تابعة للبحرية الفرنسية مخصصة لمناطق ما وراء البحار، سفينة الصيد "ريبي" التي ترافق العلم الإسباني، في جنوب المنطقة الاقتصادية الخالصة لبولينيزيا الفرنسية. وعثرت البحرية الوطنية على متن هذه السفينة على 11 حزمة، تحتوي على 524 كيلوغراماً من الكوكايين، بحسب ما أفادت قوات الدرك، مشيرة إلى القبض على أعضاء الطاقم المكون من 14 فرداً، ومصادرة حوالي 8 آلاف يورو. ونفذت العملية بفضل تعاون دولي شاركت فيه قيادة قوات الدرك في بولينيزيا الفرنسية، ولا سيما فرع مكتب مكافحة المخدرات في بابيتي، والشرطة الفدرالية الأسترالية.



منوعات الفجر

22

مهرجان ليووا الدولي 2025 يستقبل العام الجديد بحفل موسيقي لنجوم الأغنية الخليجية وعروض للألعاب النارية وفعاليات استثنائية



وتقام بطولة الاستعراض الرملي للسيارات، من الساعة 6 مساءً حتى منتصف الليل يومي 30 و31 ديسمبر، بمشاركة سائقين عالميين يؤدون مخاطرات تتخطى حدود الخيال. وتستقطب "قرية ليووا" العائلات والأصدقاء لاكتشاف تجربة فريدة من نوعها خلال تذوق الأطباق الشهية، وخوض مغامرات حماسية مثل سيارات الكارتينج، وتحدي "غرفة الهروب"، ومشاهدة سيرك هوليوود. وتحضن "قرية ليووا" برنامجاً من عروض الأداء التراثية، مثل العيالة، اعتباراً من الساعة 5 مساءً حتى يوم 30 ديسمبر. ويتعرف الزوار أيضاً على تقاليد إعداد وتقديم القهوة العربية وفنون نسج السدو في سوق قرية ليووا. ويشكل مهرجان ليووا الدولي وجهة مثالية للاستمتاع بتجربة لا تنسى في رأس السنة الجديدة. يذكر أن مهرجان ليووا الدولي 2025 يسلط الضوء على المقومات السياحية الفريدة في منطقة الظفرة بوضوحها وجهة مستدامة نابضة بالحياة من خلال برنامجه الحافل الذي يدعو الجميع إلى إثراء شخصهم بالمغامرات، والرياضة، والثقافة، والفنون، والموسيقى.

•• أبوظبي - الفجر



مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال يقدم جراحة الجفن المعقدة لفنانة إماراتية

•• أبوظبي - الفجر

في إنجاز سباق يؤكد التزام مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال، جزء من مجموعة M42، بتقديم الرعاية عالية المستوى ومتعددة التخصصات، قدم المستشفى جراحة الجفن المعقدة لفنانة إماراتية تبلغ من العمر 14 عاماً، بما يعكس المعايير العالمية والخبرات الفريدة التي تتمتع بها.

وعلى عيسى قاسم محمود الحوسني، هي إماراتية تبلغ من العمر 14 عاماً وتعاني من مرض هشاشة العظام والجفن العصبي العضلي، ولم تكن رحلة حياتها بسبب حالتها هذه بسيرة أبداً منذ ولادتها. وعرضتها حالتها الصحية النادرة، التي تزيد من فرص التعرض للكسور بسهولة وتقلل من معدلات البقاء على قيد الحياة، لمخاطر كبيرة للإصابة بالجفن، وانحناء العمود الفقري بشكل غير طبيعي. وعلى الرغم من حالتها، تمكنت عليها من المشي مع مساعدة قبل الجراحة، على الرغم من تعرضها لكسور متعددة، بما في ذلك كسر في القدم مؤخراً.

وبفضل منهجية الرعاية متعددة التخصصات في مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال، ودعم كادر متخصص من مستشفى هيث بويونت، لاسيما وأن المنشآت جزء من مجموعة M42، حرص فريق الرعاية على وضع خطة علاجية محكمة استعداداً للعملية المعقدة، وقاد الفريق الجراحي الدكتور ساندش لاکول استشاري جراحة العظام - العمود الفقري في مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال، إلى جانب الدكتور مارتن فالكين وبيترهال، استشاري جراحة العظام والعمود الفقري، وبدعم الدكتورة سعدية غفار، استشارية التخدير، وكلاهما من مستشفى هيث بويونت، والدكتورة جنان جميل استشارية التخدير والدكتور عبد الحميد رئيس قسم التخدير في مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال.

كان الهدف من الإجراء تصحيح الانحناء وتحسين جودة حياة المريضة. وقبل الجراحة، قام فريق يضم طبيب قلب، وطبيب في الأمراض التنفسية، وطبيب تخدير، ومتخصص في طب الأطفال بتقييم حالة عليها بشكل شامل.

وقال الدكتور ساندش لاکول: "في مثل هذه الحالات المعقدة، من المهم تنسيق الجهود ضمن طيف واسع من التخصصات. فقد استغرقت عملية التخطيط لوجدها نحو شهرين للتأكد من كل تفصيل، من استخدام الأدوات المناسبة إلى الخبرة الجراحية اللازمة".

وكانت العملية الجراحية بحد ذاتها في غاية التعقيد، إذ استغرقت أكثر من 6 ساعات، مع ساعة إضافية لتجهيز المريضة للتخدير والتعالي بعد الجراحة. واعتمد الفريق الجراحي على أحدث التقنيات، بما يشمل مراقبة الأعصاب أثناء الجراحة لضمان سلامة الجبل الشوكي واستخدام جهاز حفظ الخلايا لتقليل الحاجة إلى عمليات نقل الدم.

وأضاف الدكتور لاکول: "كانت مخاطر حدوث كسور إضافية أثناء وضع عليها بالوضعية المناسبة في غرفة العمليات من التحديات الأخرى لإجراء الجراحة، خصوصاً وأن إبقاها ووجها للأسفل لساعات عديدة قد يسبب كسوراً مختلفة. لذلك كان علينا توخي أقصى درجات الحيطة والحذر خلال الإجراء، بدءاً بوضعية المريضة إلى الجراحة ومرحلة التعالي من التخدير".

ومن القرارات الهامة التي تم اتخاذها خلال الجراحة هو الحفاظ على قدرة عليها على الحركة من خلال عدم تثبيت العمود الفقري في الحوض، وهذا إجراء شائع في مثل هذه الجراحات، وكان هذا القرار، الذي تم اتخاذه بالتشاور مع الفريق متعدد التخصصات، يهدف إلى الحفاظ على قدرتها على المشي بعد الجراحة.

حققت الجراحة نتائج لافتة. فبعد يوم واحد فقط، تمكنت عليها من الجلوس بشكل مستقيم، وفي اليوم الرابع بدأت تخطو خطواتها الأولى. ويُعد هذا التعالي السريع دليلاً على الرعاية الشاملة التي يقدمها مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال، والتي لا تشمل الجراحة فقط، بل تضم أيضاً إعادة التأهيل بعد الجراحة والرعاية المستمرة.

وعبر والد عليها، الذي بحث عن علاج لابنته في دولة أخرى، عن امتنانه للمستشفى بالقول: "وجدنا في مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال فريقاً متعدد التخصصات تخطى توقعاتنا، لذلك قررنا إجراء الجراحة في أبوظبي. ولاشك أن الرعاية والخبرات والالتزام في المستشفى يضاهي أفضل مستويات الرعاية العالمية".

وأشار الدكتور لاکول الذي تلقى تدريبه في مستشفى جريت أروموند ستريت الرموق في لندن والذي يتمتع بخبرة واسعة في جراحة العمود الفقري للأطفال: "نحن في مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال ملتزمون بتطوير خبراتنا وقدراتنا، والتأكد من تلقي كل مريض لأفضل مستويات الرعاية الممكنة. تم تحويل عليها لوحدة العناية المركز للأطفال للتعالج، وهي اليوم تراجع المستشفى بشكل دوري لمراقبة تقدم علاجها، وتتلقى أيضاً العلاج الطبيعي في المستشفى.

من المركز الوطني للمؤهلات

أعضاء هيئة التدريس في الأكاديمية الوطنية لتنمية الطفولة يجازون متطلبات شهادة «مقيم مهني معتمد»

وجاء حصول أعضاء هيئة التدريس على هذه الشهادة بعد اجتيازهم برنامجاً تدريبياً مكثفاً واختبارات دقيقة ركزت على تطوير مهارات تقييم الطلبة وتصميم برامج تدريبية متخصصة. ويعكس هذا الإنجاز التزام الأكاديمية بتطبيق أعلى معايير الجودة في منظومتها التعليمية والتدريبية، مع التركيز على إعداد برامج تخصصية تهدف إلى دعم وتطوير قطاع الطفولة.

تقدم الأكاديمية الوطنية لتنمية الطفولة برنامج "الدبلوم المهني المعتمد في تنمية الطفولة" الذي يمتد على مدى 18 شهراً ويشمل منحة دراسية كاملة لجميع الطلبة، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من البرامج التدريبية التي تساهم في تأهيل مقدمي الرعاية وخدمة أفراد المجتمع في إمارة أبوظبي.

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت الأكاديمية الوطنية لتنمية الطفولة عن اجتياز أعضاء هيئة التدريس لديها متطلبات الحصول على شهادة "مقيم مهني معتمد" من المركز الوطني للمؤهلات، وذلك ضمن جهودها المستمرة لتعزيز جودة التعليم والتدريب، وتطوير الكفاءات المتخصصة التي تلبى احتياجات المجتمع في مجال تنمية الطفولة. وجرى تسليم الشهادات خلال حفل رسمي بحضور الدكتورة ميرا الكعبي، رئيس فريق الأكاديمية الوطنية لتنمية الطفولة، والسيد حمزة كاظم، رئيس فريق الاستراتيجية والشراكة في الأكاديمية، إلى جانب مسؤولين من المركز الوطني للمؤهلات بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي.



شرطة أبوظبي تنظم مجلس «مجتمع أبوظبي . شوركهم يهمننا»

الإمارات العربية المتحدة في توظيف واستخدام واستثمار التقنيات الحديثة في مجالات العمل الشرطي والأمني وخصوصاً في الخدمات التي تهدف إلى إسعاد المجتمع وفق أعلى المعايير التي تعمل على التسهيل على المتعاملين وتعزيز رضاهم عن الخدمات المقدمة. ودعت شرطة أبوظبي الجمهور في حالة النصب التوجه إلى أقرب مركز شرطة أو استخدام التطبيق الذكي للقيادة العامة لشرطة أبوظبي - خدمة مركز شرطة في هاتفك، وفي حالة العمليات الاحتياطية أو المشوبهة سرعة التواصل مع أمن على رقم 8002626 أو عن طريق إرسال رسالة نصية إلى البريد الإلكتروني (aman@police.gov.ae) تعززاً لجهودها في مواجهة هذه الأساليب الاحتياطية ووقاية المجتمع من مخاطرها. وقدم الحضور الشكر لشرطة أبوظبي على مبادراتها المتواصلة بتنظيم المجالس والتي نجحت بشكل كبير في تقديم التنقيف والتوعية والتدابير الوقائية لحمايتهم من النصب والاحتيال وتعريفهم بالخدمات الشرطية والأمنية والتي تشهد تطورات متواصلة في مختلف المركز الشرطية وجهودها في توظيف التقنيات الحديثة، واستثمار الذكاء الاصطناعي في مجالات العمل الشرطي والأمني.

مشاركة المعلومات السرية مع أي شخص، سواء أكانت كلمات المرور الخاصة بالخدمات المصرفية عبر الإنترنت أو أرقام التعريف الشخصية الخاصة بأجهزة الصراف الآلي أو رقم الأمان (CCV) أو كلمة المرور، وعدم التجاوب مع الأرقام الهاتفية الغربية والمحافظة على سرية المعلومات البنكية وبيانات البطاقات الائتمانية وحذر من الطرق الاحتياطية عبر الإنترنت. واستعرض المرشد حمد يوسف السناني مدير فرع التحقيق وإيداع القضايا بقسم التحقيق بمديرية شرطة المناطق الخارجية الخدمات التي يقدمها مركز شرطة في هاتفك عبر تطبيق وزارة الداخلية الذكي "MOI-UAE" حاثاً على الاستفادة من مختلف الخدمات المقدمة التي تهدف إلى إسعاد المتعاملين، في أماكن تواجدهم بصرف النظر عن موقعهم الجغرافي، لافتاً إلى أن التطبيق يقدم خدمة ذات جودة عالية تختصر زمن الإنجاز وتحتز من مسيرة التحديث والتطوير في العمل الشرطي. وشهد المجلس تفاعلاً كبيراً من الحضور بمشاركة أعضاء من متطوعي كلنا شرطة واستعرض مجموعة من الخدمات المتكاملة التي تهدف إلى تحسين جودة حياة أفراد المجتمع، وصولاً لمتطلبات المستقبل والتي تعكس إيجاباً على المتعاملين. وأشار المرشد محمود علي البلوشي من إدارة المعلومات الأمنية إلى عدد من التدابير الوقائية منها عدم

الخدمات المقدمة لمشروع "مركز الشرطة في هاتفك" عبر المتاجر الإلكترونية الخاصة بالتطبيقات، بعد أن تم إدراج الخدمة لتتيح لحاملي الهواتف الذكية الاستفادة منها وأوضح أنه بإمكان كبار المواطنين أو ممن لا يجيدون استخدام الهواتف الذكية مراجعة مراكز الشرطة لتقديم البلاغات وتسهيل الإجراءات عليهم بصورة دقيقة وسريعة حرصاً من شرطة أبوظبي على التميز في تقديم خدمات متطورة تركز على إسعاد المجتمع. واستعرض المقدم فواز عبدالحق البلوشي مدير مركز المعلومات والرصد بإدارة المعلومات الأمنية الأثر الناتجة عن النصب والاحتيال الهائفي والإلكتروني المستجدة وكيفية التعامل مع الجرائم الإلكترونية والإبلاغ عنها مؤكداً اهتمام الأجهزة الأمنية بالتصدي للجرائم الإلكترونية، مهما اختلفت أشكالها وأنواعها وطرق ارتكابها. وحث على أهمية زيادة الوعي لدى الجمهور من المحافظة على بياناتهم ومعلوماتهم الخاصة وعدم الإفصاح عنها تجنباً للوقوع ضحايا لعمليات النصب الهائفي أو الابتزاز والاحتيال الإلكتروني وغيرها من الجرائم الإلكترونية.

•• أبوظبي - الفجر

نظمت إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع الأمن الجنائي بالقيادة العامة لشرطة أبوظبي بالتعاون مع مجالس أبوظبي بمكتب شؤون المواطنين والمجتمع بديوان الرئاسة جلسة توعوية بعنوان (مجتمع أبوظبي شوركهم يهمننا) الذي استضافه مجلس خالد بن طائف المهدي بمنطقة بني ياس بإمارة أبوظبي وناقش الارتقاء بالخدمات المقدمة للجمهور وإسعادهم. وأكد العميد محمد حسين الحوري نائب مدير مديرية شرطة المناطق الخارجية لشؤون الإدارية والعمليات في شرطة أبوظبي أهمية الدور الريادي للمجالس في مناقشة مختلف القضايا التي تسهم في تعزيز الثقافة والتوعية الأمنية للأفراد وتوعيتهم بدورهم في مكافحة الجريمة، وتعريفهم بالخدمات الشرطية ومناقشة موضوعات اجتماعية وأمنية، تم مختلف شرائح المجتمع.

وحضر الجلسة العقيد أحمد غانم المنصوري نائب مدير مركز شرطة بني ياس بمديرية شرطة المناطق الخارجية وعدد كبير من أفراد المجتمع وعدد من الضباط والمتنسيبين من شرطة أبوظبي.

واستعرض المقدم أحمد راشد الخبيلي رئيس قسم التحقيق في مديرية شرطة المناطق الخارجية



منوعات العقل 23



يمكن أن يؤدي التوتر إلى الإصابة بنوبات صداع، ويمكن للصداع أن يدفعك فعلاً إلى الشعور بالتوتر، ولذا يجب السيطرة على الشعور بالتوتر لتقليل الشعور بالألم. وإذا كنت متوتراً في الصباح بسبب كثرة أعباء يومك، فستشعر بالصداع، وهذه ليست مصادفة، فمن المرجح غالباً أن يحدث الصداع عندما تتعرض لضغط نفسي.

يحدث عندما تتعرض لضغط نفسي

الصداع . . السيطرة على التوتر يقلل من الشعور بالألم

اليومية. وسأل نفسك عما ينبغي إنجازه حقاً، وما يمكن تأجيله، وما لا تحتاج إلى إنجازه. مارس التمارين الرياضية بانتظام: إن التمارين الرياضية طريقة مثبتة للوقاية من الصداع، وأحياناً لعلاجها. كذلك، توفر استراحة من ضغوط الحياة اليومية. تناول الطعام بحكمة: يمكن للنظام الغذائي الغني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة أن يمنحك مزيداً من الطاقة، ويساعدك في السيطرة على التوتر والإجهاد. احصل على قسط كافٍ من النوم: يمكن أن يؤدي الشعور بالتوتر إلى صعوبة النوم، ولكن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يجعل من الصعب التغلب على الشعور بالتوتر. قللة النوم تضع الجسم تحت تأثير التوتر، وقد تحفز إفراز هرمونات التوتر، مثل الأدرينالين والكورتيزول. احرص على إدارة وقتك بحكمة: حدّد قائمة المهام الخاصة بك كل يوم، في كل من العمل والمنزل. وفوض شخصاً آخر للقيام ببعض المهام قدر المستطاع. خفّف توترك عن طريق الضحك: تُعدّ الضحكة طريقة رائعة لتخفيف التوتر؛ إذ يساعد الضحك على إطلاق الإندورفين والمواد الطبيعية التي تساعدك على الشعور بحالة أفضل والتخلي بسلوك إيجابي. غير نمط حياتك: اخرج من نمط حياتك اليومي وجرب شيئاً جديداً. قد تساعد الإجازة أو حتى عطلة نهاية الأسبوع على تجديد نظرتك للحياة.

فالضغط النفسي من الأسباب الشائعة للإصابة بالشقيقة (الصداع النصفي) والصداع الناتج عن التوتر، ويسبب أيضاً حدوث أنواع أخرى من الصداع، أو يزيد من حدتها. كما أنه سبب شائع لحدوث الصداع لدى الأطفال والبالغين بوجه خاص.

ومجرد اتخاذ خطوات بسيطة للتغلب على التوتر والضغط النفسي، يمكن أن يفيد في الوقاية من بعض أنواع الصداع.

أسباب الضغط اليومي

يمكن أن تسبب التغيرات الكبرى في حياتك شعوراً بالتوتر، ولكن عادة لا يكون هذا هو نوع التوتر الذي يسبب نوبات الصداع. وإنما ينشأ الصداع لدى البعض غالباً نتيجة لأحداث في الحياة اليومية، مثل البحث عن أوراق مفقودة أو الانتظار في ازدحام مروري أو الوقوع تحت عبء كبير في العمل. وقد تظهر استجابة جسمك لسببات التوتر اليومية هذه في صورة توتر في العضلات أو الصرير على الأسنان أو تصلب الكتفين، وقد تؤدي هذه التفاعلات العفوية إلى تفاقم نوبات الصداع.

تخفيف أعراض التوتر

اكسر دائرة الروتين: لا يمكنك تجنب التوتر اليومي، ولكن يمكنك إبقاء التوتر تحت السيطرة، للمساعدة على الوقاية من الصداع.

ضع أساليب الاسترخاء في الحسبان: إذ يمكن أن تخفف من أعراض التوتر، بما في ذلك نوبات الصداع. فتخصيص أوقات لممارسة الأنشطة الممتعة، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو الرقص أو ممارسة الرياضة أو قراءة كتاب أو اللعب مع حيوانك الأليف، يمكن أن يكون مفيداً. وبالإضافة إلى ذلك، خصّص وقتاً للاسترخاء حتى لو اقتصر ذلك على 10 دقائق فقط في اليوم. جرب ممارسة أحد أنشطة الاسترخاء

التالية:

- التأمل.
- اليوجا.
- رياضة التاي تشي.
- التنفس العميق.

نصائح للتخلص من التوتر

ومن أجل التخلص من التوتر بصورة يومية أيضاً، احرص على اتباع هذه النصائح:

- اجعل جدولك بسيطاً: بدلاً من البحث عن سبل لضغط يومك بالمزيد من الأنشطة أو الأعمال المنزلية اليومية، استبعد بعض الأنشطة من قائمة مهامك

متى تكون حالة الصداع أكثر من مجرد توتر؟

لا تدعو معظم حالات الصداع إلى القلق، ولكن إذا كان الصداع يؤثر بالسلب على أنشطة الحياة اليومية أو العمل أو الحياة الشخصية، فيجب طلب المساعدة من الطبيب. وقد يكون المرء مجهداً، ولكن ربما يكون هناك سبب آخر أيضاً وراء الإصابة بالصداع.

متى تتطلب رعاية الطوارئ؟

اطلب رعاية الطوارئ إذا كان صداع الرأس كالتالي:

- مفاجئاً وشديداً.
- يصاحبه حمى أو تقيؤ أو رغبة في القيء أو رؤية مزدوجة أو ضعف أو تنميل أو صعوبة في التحرك.
- حدث بعد إصابة في الرأس أو التعرض للسقوط أو الاصطدام.
- يتفاقم ويصبح أشد وطأة، على الرغم من الحصول على قسط من الراحة وتناول مسكنات الألم التي تُصرف دون وصفة طبية.
- قد تشير هذه الأعراض إلى وجود مشكلة صحية تحتاج إلى علاج فوري.



عقد الغدة الدرقية . . أشكالها وأعراضها وكيفية علاجها

يشير الدكتور مكسيم يودين أخصائي الغدد الصماء وجراحة الأورام إلى أن عقد الغدة الدرقية تعتبر من المشكلات الشائعة.

ووفقاً له، يمكن أن تكون العقد الموجودة في الغدة الدرقية مختلفة الحجم والكثافة وتدفق الدم والاتجاه - عمودية أو أفقية. وتحدد الخصائص المختلفة لهذه العقد وتقييمها عن طريق الموجات فوق الصوتية، ولها تصنيف خاص TI-RADS، ما يسمح بإحالة المريض لإجراء فحوصات توضيحية مختلفة ومتابعة حالته. ويشير الطبيب إلى أن الخطر الرئيسي لهذه العقد هو أنها تتحول إلى ورم سرطاني. لذلك وضعت في صف سرطان المئانة وسرطان عنق الرحم. وغالباً ما يكون سرطان الغدة الدرقية "كسولاً" لا يتطور بسرعة، ولكن يوجد أشكال تتطور بسرعة وقابلة للانتشار.

ووفقاً له، لم يحدث إلى الآن سبب نشوء هذه العقد في الغدة الدرقية، ولكن يمكن أن تكون بسبب عوامل وراثية أو تظهر بصورة عفوية. ويقول: "لا تظهر دائماً العقد الموجودة في الغدة الدرقية سريريا لدى المريض، إلا إذا كانت كبيرة، حيث يشتكي المريض من صعوبة في البلع والشعور بوجود كتلة في الحلق أو تسبب تشوه في الرقبة". ويشير الطبيب إلى أنه لتحديد العلاج يجب تحديد نوع وشكل الورم الخبيث لأن هناك 15 نوعاً من سرطان الغدة الدرقية. وعندما يتضح أن نوع الورم عدواني وسريع التطور فيجب استئصاله جراحياً مع العقد اللمفاوية في الرقبة وخضوع المريض للعلاج الإشعاعي والعلاج



مسرح رأس الخيمة الوطني يحصد معظم جوائز مهرجان الإمارات لمسرح الطفل

أكد الدكتور بن صراي أن مسرح رأس الخيمة الوطني يسعى دائماً إلى دعم وتشجيع العناصر الشابة إلى المشاركة في الأعمال التي يقدمها المسرح داخل الدولة وخارجها مشيراً إلى أن شباب المسرح قادر على النهوض بالحركة المسرحية في الإمارة خاصة والدولة عامة ، لما يمتلكه من قدرات وإمكانيات متميزة ، وباعتبار أنه أحد المكونات الحيوية القادرة على الإبداع والتميز بمختلف المجالات لا سيما الذي ينعكس بصورة واضحة على مسيرة العمل المسرحي بالدولة. وتوج مسرح رأس الخيمة الوطني بجائزة أفضل عرض مسرحي متكامل في مهرجان الإمارات لمسرح الطفل في دورته الثامنة عشرة إضافة إلى جائزة التمثيل للرجال دور ثان للفنان محمد إسحاق "منافسة" وجائزة أفضل إضاءة للفنان إبراهيم الحمادي وأفضل موسيقى ومؤثرات صوتية للفنان فاضل الحميدي وأفضل أزياء للفنانة زهرة الحمادي وكذلك أفضل إخراج للفنان عدنان البلوشي.

وهذا الدكتور حمد بن صراي فريق عمل مسرحية شجرة العجائب بقيادة المخرج عدنان البلوشي والإشراف العام للفنان المخرج محمد حاجي مما مكنته من حصد ستة جوائز متمنيا لهم تحقيق مزيد من النجاحات.

وأكد الدكتور بن صراي أن مسرح رأس الخيمة الوطني يسعى دائماً إلى دعم وتشجيع العناصر الشابة إلى المشاركة في الأعمال التي يقدمها المسرح داخل الدولة وخارجها مشيراً إلى أن شباب المسرح قادر على النهوض بالحركة المسرحية في الإمارة خاصة والدولة عامة ، لما يمتلكه من قدرات وإمكانيات متميزة ، وباعتبار أنه أحد المكونات الحيوية القادرة على الإبداع والتميز بمختلف المجالات لا سيما الذي ينعكس بصورة واضحة على مسيرة العمل المسرحي بالدولة. وتوج مسرح رأس الخيمة الوطني بجائزة أفضل عرض مسرحي متكامل في مهرجان الإمارات لمسرح الطفل في دورته الثامنة عشرة إضافة إلى جائزة التمثيل للرجال دور ثان للفنان محمد إسحاق "منافسة" وجائزة أفضل إضاءة للفنان إبراهيم الحمادي وأفضل موسيقى ومؤثرات صوتية للفنان فاضل الحميدي وأفضل أزياء للفنانة زهرة الحمادي وكذلك أفضل إخراج للفنان عدنان البلوشي.

وأشاد الدكتور حمد محمد بن صراي رئيس مجلس إدارة مسرح رأس الخيمة الوطني بالدعم الكبير الذي يقدمه صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة، ومتابعة سمو الشيخ محمد بن سعود بن صقر القاسمي ولي عهد رأس الخيمة، وتشجيعهم لمسرح رأس الخيمة الوطني، الذي أسهم في الارتقاء به وتثبيت مكانته في جميع المهرجانات التي تقام في الدولة.

•• رأس الخيمة - وام

في ندوة نظمها النادي الثقافي العربي في الشارقة

«التخطيط المسبق للرواية» يطرح إشكالية المهوبة والصناعة



رؤية للعمل الذي يكتبه، والنهاية التي يود أن يصل إليها، وإلا أصبحت الكتابة ضائعة ومتاهة لا معنى لها، ولكن في الوقت نفسه يجب أن تكون لدى الكاتب المرونة في التغيير في وقت ما، فيغير مساره بتغيير الأحداث أو طريقة تقديمها، من



رؤية للعمل الذي يكتبه، والنهاية التي يود أن يصل إليها، وإلا أصبحت الكتابة ضائعة ومتاهة لا معنى لها، ولكن في الوقت نفسه يجب أن تكون لدى الكاتب المرونة في التغيير في وقت ما، فيغير مساره بتغيير الأحداث أو طريقة تقديمها، من

من سلامة الفكرة، فالكلام كان نظرياً مع إشارات بسيطة إلى تشيخوف وماركيز.

مفردة غير مطروقة

وقال الدكتور عمر عبد العزيز في تعليقه أن "هذا الكتاب مهم، لأنه تناول مفردة ليست مطروقة في إطار المنتج الثقافي في العالم العربي، كما ينبغي، وفيما يوجد كتاب أجنبي أصلاً لماهية الرواية والنص، وما إلى ذلك، كانت القراءات النقدية في العالم العربي تطبيقية على هذا النص أو ذلك، ولكن التعريف بماهية السرد والأخطاء الشائعة فيه والموازن النظامية ذات العلاقة بالحرفة والمهارة تحديداً ليست كثيرة في الأدبيات العربية، وأضاف أن: "السردية في نهاية المطاف فن الفنون الأدبية المرزوجة، فالسرد يحمل طاقات لغوية وصفية وتشخيصية وتجريدية لها علاقة بالاورايات النصية، وقد تكون ذات طابع شاعري أو غنائي، لذلك نحن في السرد أمام تشابك كبير تتقاطع فيه كل الأنواع الكتابية، على أساس درامي وبناء ميكانيكي يتوخى الحكيم، فيمسك الروائي بيده من الصنعة الأولى ليصحبك في الرحلة دون ملل، وهي عملية بحاجة إلى مهوبة ودراية ومعرفة.

تجربة الراحل الرقمي

أوضح الدكتور عمر عبد العزيز أن "تجربة الراحل الرقمي تنوخى إصدار كتب مختصرة مكثفة لا تزيد عن خمسين صفحة، لتصل إلى الناس بطريقة ناعمة ومتاحة استدعاءً ورقياً أو بالقراءة المباشرة على الموقع"، مشيراً إلى أن الراحل الرقمي يهتم برصد السرد والقلق التوصيفي له، والذي نجسه أحياناً كقصّة أو بدون تصنيف، وتكاشف فيه الحقائق بكيفيات متباينة.

الكتابة تقنية

وختم محمد ولد محمد سالم النقاش بالتعليق بالقول إن "السرد تقنية واحتراف وتخطيط مسبق، سواء أكان التخطيط ذهنياً أو ورقياً، فالكاتب يجمع المعلومات ويخطط المسارات العامة والخطوط العريضة للأحداث وطابع الشخصيات، ثم يكتب، ومن واقع تجربتي أرى أن المهم هو امتلاك الحكاية، أو الرؤية المنبثقة من حدث أو شخصية أو ملمح من ملامح الحياة خبره أو قرأ عنه أو سمع به أو تخيله، هذه الرؤية هي حجر الزاوية، وهي الأساس الذي يبني عليه، فالكاتب يجب أن يكون لديه

ذلك، فكيف يمكن قياس المهوبة أو الإحاطة بها. كيف يمكن تعريفها بالأساس؟، ففي النقد نحن نتعامل مع مهارات، وهل وظفت تلك المهارات بشكل صحيح أم لا؟، وهل قدمت في النهاية عملاً متمتعاً جميلاً مؤثراً يحمل فكرة وموقفًا يضيف إلى هذا الجنس الأدبي أم لا؟، هذا ما يمكن أن أحدهه وأحدث عنه.

أشياء مهاربة

وأوضح أبو شكير أن "المؤلف يقدم في القسم الأول من الكتاب وهو بعنوان "الكتابة الإبداعية" من خلال موقعه كصاحب تجربة في عالم الرواية مجموعة من المهارات والروى والأفكار المتصلة بتجربته من جهة، وبقراءاته من جهة أخرى... مثل الحكاية والحوار والمكان والشخصية والفكرة والموضوع والزمان واللغة والإيقاع، وهذه كلها أشياء مهاربة لا علاقة لها بالمهوبة، ويمكن للكاتب اكتسابها بالتدريب والمعرفة والخبرة"، مشيراً إلى أن الكاتب أراد اختصار الطريق للكتاب، وأن يقدم لهم خلاصة تجربته من خلال مهارات يمكن تطبيقها عملياً، بطريقة بها الكثير من المنهجية والوضوح والدقة بعيداً عن التهوريات أو العموميات. أما القسم الثاني: أسئلة الكتابة الإبداعية فيطرح مجموعة من الأسئلة المتصلة بفعل الكتابة، مثل ما هو الأدب الإنساني؟، والغموض والتغذية الثقافية، والكتاب بالمجمل ينطوي على متعة وتركيز ووضوح، واستيفاء، مشيراً إلى أن الملاحظة الوحيدة عليه كانت خلوه من المناهج التطبيقية، أو أعمال أدبية يمكن أن يعود إليها القارئ للتأكد

•• الشارقة-الضجر:

في إطار برامجه الثقافية الحافلة بالندوات والمعارض والفعاليات الثقافية والفنية، نظم النادي الثقافي العربي في الشارقة ندوة أدبية لمناقشة كتاب "التخطيط المسبق للرواية.. الكتابة الإبداعية وأسئلة النص" للكاتب اليمني جدي الأهدل، وهو كتاب صادر عن دائرة الثقافة في إطار سلسلة "كتاب الراحل الإلكتروني" التي تنبني الكتب ذات المداخل الثقافية والأدبية العميقة، وتحدث الندوة الناقد إسلام أبو شكير، وعقب عليها د. عمر عبد العزيز رئيس مجلس الإدارة، وأدار الجلسة محمد ولد محمد سالم رئيس اللجنة الثقافية في النادي

المهوبة والصنعة

قال الناقد إسلام أبو شكير إن "الكتاب يستمد أهميته من الموضوع، لأنه يحيل إلى سؤال شاغل خاصة لدى الشباب والذين لديهم طموح لاقتحام عالم كتابة الرواية، يغفلهم موضوع الاستعداد للكتابة، ويتساءلون: كيف نكتب عملاً روائياً، والكتاب يقدم إجابات عامة حول هذا السؤال من خلال التركيز على عنصر مهم وهو المهارة، وهو عنصر مغيب كثيراً في عالم الكتابة لدى الشباب عموماً، في مقابل كلام كثير يقال حول أن المهوبة هي الأساس وكذلك الاستعداد الفطري لدى الكاتب، وهذا الكلام نوع من الإيهام، لأن المهوبة أصلاً يصعب الامساك بها، فكيف أحكم على الكاتب أنه مهوب؟، أو غير



معهد الشارقة للتراث

يطلق دليل النشر لعام 2025

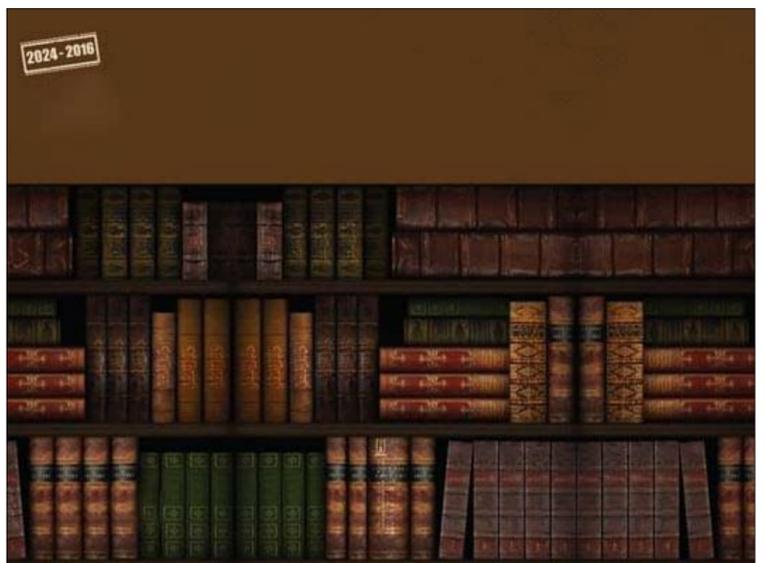
المادي في العالم العربي" و"الحكايات الخرافية المغاربية" و"فن الصوت الخليجي" و"الرحالة المسلمون في العصور الوسطى" و"أساطير قرطاجنة في عيون المؤرخين العرب"، وهو تنوع يعكس الجهود الحديثة التي يبذلها المعهد لتوثيق التراث العربي بأشكاله وأبعاده المختلفة. وتناول الدليل موضوعات متعددة منها التراث الصيني والهندي والفنلندي، بالإضافة إلى دراسات مقارنة بين التراث العربي وتراث الحضارات الأخرى، ما يعكس التزام المعهد ببناء جسور ثقافية بين الحضارات وتقديم محتوى يعزز الحوار الثقافي العالمي.

الهوية الثقافية والإنسانية. وتتضمن قائمة أبرز الإصدارات التي يضمها الدليل "موسوعة الحرف الإماراتية" و"الأزياء والحلي الذهبية في الإمارات" و"الألعاب الشعبية الإماراتية" و"التراث البحري في الإمارات" و"حصن الندي"، إلى جانب العديد من المؤلفات الأخرى التي تسلط الضوء على الموروث الإماراتي وتبرز التنوع والغنى الثقافي الذي تتمتع به الدولة. ويستعرض الدليل العديد من الإصدارات التي وثقت الجوانب الثقافية والتراثية للدول العربية، ومن أبرزها "مكتز التراث الثقافي غير

مسيرة المعهد، لافتاً إلى أن إصدارات المعهد لا تقتصر على التوثيق، بل تهدف إلى تعزيز مكانة اللغة العربية كلغة إنتاج معرّبة وتوثيقي وتوسيع آفاق الحوار الثقافي بين الشعوب من خلال الترجمة. وأشار إلى أن هذه الإصدارات تهدف إلى توسيع آفاق التبادل الثقافي من خلال ترجمة الأعمال التراثية إلى اللغة العربية ومن العربية إلى لغات أخرى، مؤكداً أنها مشروع فكري يسعى إلى حماية التراث الثقافي ونقله للأجيال المقبلة. بما يعكس التزام إمارة الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة بالحفاظ على

•• الشارقة-وام:

أطلق معهد الشارقة للتراث، أمس، "دليل النشر" لعام 2025، وهو إصدار شامل يوثق أكثر من 1000 عنوان تغطي جوانب التراث الثقافي الإماراتي والعربي والعالمي، ويعد بمثابة مرجع علمي وثقافي يبرز الجهود التي بذلها المعهد على مدار عقد كامل في حفظ التراث ونشر المعرفة، ويعكس مسيرته المزخرة بالإبداع الثقافي والإنجازات العلمية. وأكد سعادة الدكتور عبدالعزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، أن إطلاق "دليل النش" يمثل محطة فارقة في



اختتام الدورة الـ 31 للمشروع المستمر لتحفيظ القرآن الكريم



مقدمًا لشكر جميع الكوادر الإدارية والتعليمية والدارسين المنتسبين وأولياء أمورهم الذين شجعوا أبناءهم وبناتهم على الانتساب إلى حلقات هذه الدورة المباركة وساهموا في نجاحها.

منوها بالجد والتفاني في عمل المحفظين والمحفظات الذين بذلوا جهوداً كبيرة في نجاح الدورة الـ 31 للمشروع المستمر لتحفيظ القرآن الكريم، حيث تم تخريج عدد من المحفظين للقرآن الكريم بعد إجراء اختبارات التقييم والمراجعة لهم من قبل المحفظين والمحفظات من أصحاب الخبرات. وأوضح أن الدارسين والدارسات، خاضوا للتصفيات النهائية في ختام الدورة من أجل تحديد تأهلهم في الأجزاء والمستويات.

مكنت الدارسين من الاستمرار في مسيرتهم في حفظ القرآن الكريم. وأكد حرص المؤسسة على العناية بأبنائها وبناتها الطلبة من المواطنين والمقيمين، تجسيدا لرؤية القيادة الحكيمة لدولة الإمارات في العناية بالمؤسسات القرآنية وتدريب جيل حافظ ومتقن لكتاب الله تعالى، متمنياً التوفيق والنجاح في الدورات القادمة. من جانبه أكد تيمور سعيد الشحي مدير إدارة المراكز والشؤون التعليمية، التزام الدارسين والدارسات بالحضور المستمر.

شارك في الدورة 2058 دارساً ودارسة تم توزيعهم على 138 حلقة قرآنية، والتي شملت 14 مركزاً و13 مسجداً في مختلف أرجاء إمارة رأس الخيمة. وضمن سعادة أحمد محمد الشحي مدير عام مؤسسة رأس الخيمة للقرآن الكريم وعلومه، جهود جميع القائمين على الدورة من كوادرها الإدارية والتعليمية الذين أثبتوا نجاحهم في إدارة حلقات التحفيظ الموزعة والمنشرة في ربوع إمارة رأس الخيمة، وساهموا في تهيئة بيئة تعليمية محفزة والثقافات.

•• رأس الخيمة - وام:

أسدلت مؤسسة رأس الخيمة للقرآن الكريم وعلومه، الستار على الدورة الـ 31 للمشروع المستمر لتحفيظ القرآن الكريم بقصص نجاحات وإنجازات، أبرزها تخريج عدد من الخاتمين والخاتمات لكتاب الله تعالى، من بينهم طالبة عمرها 12 عاماً، وهي أصغر حافظة للقرآن الكريم بين الدارسين والدارسات المنتسبين لحلقات المؤسسة، إضافة إلى باقي الخاتمات من فئة المثقلات.

منوعات

الفكر

27

قال الفنان كريم محمود عبد العزيز، إن فيلمه الجديد "الهنا اللي أنا فيه" والذي يتنافس به في دور العرض حالياً، يتضمن أفكاراً قد لا تتقبلها النساء، وهذا أمر متوقع بالنسبة لصنّاع العمل، خاصة وأن الفيلم قائم على فكرة الزوجة الثانية.

وأوضح كريم، خلال هذا الحوار، أنه يُجسد خلال الأحداث شخصية "الدكتور أحمد" الذي يقدم نصائح للناس عبر "السوشيال ميديا"، ويواجه مواقف كوميدية عدة، متابعاً "الفيلم لايت كوميدي اجتماعي، يعتمد على كوميديا الموقف، وبه تركيبة متنوعة، وفكرته مختلفة".

الفيلم يعتمد على كوميديا الموقف

كريم محمود عبد العزيز: "الهنا اللي أنا فيه" .. تركيبته متنوعة، وفكرته مختلفة

مهجورة يعيشان بها من أجل حل لغز يتعلق بأجدادهما، ويمران سوياً بعدة مواقف مرعبة ومضحكة.

محمود عبد العزيز

وتطرق كريم، خلال الحوار، إلى والده الراحل محمود عبد العزيز، مؤكداً رفضه التام لفكرة تحويل السيرة الذاتية لوالده إلى عمل فني، فيما أبدى ترحيبه بإعادة تقديم بعض أفلامه السينمائية في نسخ معاصرة.

وقال: "بالنسبة لفكرة إعادة تقديم أفلام والدي، أعتقد أنه ليس كل الأعمال قابلة لإعادة التقديم،

إذ هناك نوابت والجمهور يعرفها، مثل (الكيت كات) فهو فيلم لا يمكن إعادة، وكذلك (الكيف)، وإذا قدمت فيلماً لوالدي سوف أبدأ بالأفلام الخفيفة، مثل (البنات عايزة إيه)".

ولفت إلى تكريم الدولة المصرية، بإطلاق اسم والده على أحد المحاور السريعة، قائلاً إن: "هذه الأمور التي تعبر عن تقدير الدولة له، هي أشياء تسعدني، لأن والدي أشر في الشعب المصري كله".

وسليمان عيد، وسامي مغاوري وأحمد بدير، والعمل تأليف كريم سامي وأحمد عبد الوهاب، وإخراج خالد مرعي.

وينتمي "البيت بيتي" إلى دراما الرعب الكوميدي، حول كريم ومصطفى خاطر، اللذان تزداد أزماتهما بالعمل،

فبعد اضطرارهما للعيش في قصر ملعون خلال الجزء الأول، يذهبان إلى بلدة

الفانتازيا، وليست مرتبطة بفترة زمنية محددة، إذ تدور أحداثها حول صراع شقيقتين على الحكم.

وأشار إلى بدء التحضيرات الخاصة بالجزء الثالث من مسلسل "البيت بيتي" تمهيداً لانطلاق التصوير في مايو 2025، قائلاً: "المسلسل نجح، والناس في الشارع تعلقت به".

ويشارك في بطولة المسلسل، مصطفى خاطر، ومسيرنا جميل،

ولفت إلى أنه واجه صعوبات بالغة خلال تصوير أحد المشاهد، قائلاً: "مشهد تم تصويره فوق الجبل، ووقت التصوير كان قصير، بسبب غروب الشمس، والجبل عالياً جداً، وكان صعب التسلسل، حتى لا يُشكل الأمر خطراً على حياتي".

ويشارك في بطولة الفيلم، دينا الشربيني وياسمين رئيس وحاتم صلاح، والعمل تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وتدور أحداثه حول "الدكتور أحمد"، المهتم بإعطاء نصائح لتابعيه حول بناء الشخصية والسعادة الزوجية على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يواجه مشاكل في حياته الزوجية، ويُفاجئ زوجته تعرض على صديقتها الزواج منه.

الغناء بشكل مستقل

وكشف كريم، كواليس غناؤه "قلب قلبي" خلال أحداث الفيلم، مؤكداً أنه قدم تلك الأغنية وفقاً لرؤية صنّاع العمل، كما أنها تتماشى مع السياق، متابعاً "أعتقد أنها تجربة لذيذة تشبه الفيلم، ولاقت إعجاب الجمهور".

وتابع "أنا أحب الغناء داخل أحداث العمل فقط، ويهدف إسعاد الجمهور،

ولكنه ليس الأساس بالنسبة لي، خاصة أنا لا أتوقع نجاح الأغاني من عدمه، مثلاً أغنية (الغزالة رايقة) لم أتوقع رد فعل الجمهور عليها، وتعلقه بها بهذا الشكل".

وعن إمكانية تقديمه أغاني منفردة بعيداً عن الأفلام، أكد أنه لن يخوض تلك التجربة إطلاقاً، "ليست منطقتي أبداً.. أنا لا أغني داخل الأفلام، إلا عندما يُطلب مني، ويكون للأغنية مبرر درامي".

أعمال جديدة

وكشف كريم محمود عبد العزيز، عن أعماله الجديدة، منها مسلسل بعنوان "مملكة الحرير" إخراج بيتر ميمي، وبمشاركة كل من: أسماء أبو اليزيد،

وأحمد غزّي، ووليد فواز، وعمرو عبد الجليل ومحمود الهزاوي، ومن المقرر عرضه خلال الفترة المقبلة.

وأكد أن "المسلسل يحمل فكرة مختلفة، تنتمي إلى

جيهان خليل تنضم لأبطال مسلسل "شهادة" معاملة أطفال "لهندي في رمضان 2025"

انضمت الفنانة جيهان خليل لأبطال مسلسل "شهادة معاملة أطفال" بطولة الفنان محمد هندي، وتأليف محمد سليمان عبد المالك وإخراج وائل فرج، والمقرر طرحه في شهر رمضان المقبلة 2025.

مسلسل شهادة معاملة أطفال من تأليف محمد سليمان عبد المالك وإخراج وائل فرج وإنتاج شركة united studios، وبطولة محمد هندي، صبري فواز، سما إبراهيم، محمود حافظ وعدد آخر من الفنانين مقرر الإعلان عن أسمائهم خلال الأيام المقبلة، وتدور الأحداث في إطار كوميدي حيث يجسد هندي شخصية محامي يواجه العديد من المواقف والمخالفات الكوميدية.

يذكر أن أعمال الفنانة جيهان خليل مسلسل حرب نفسية وشاركها في البطولة كل من أروى جودة، مصطفى درويش، أشرف زكي، عصام السقا، حسناء سيف الدين، ندى عصام، وعدد آخر من الفنانين وتأليف أيمن الشايب وإخراج أحمد شفيق. ويعود محمد هندي إلى الدراما التليفزيونية بعد غياب 6 سنوات وتحديداً منذ تقديمه مسلسل

"أرض النفاق" المأخوذ عن رواية الكاتب يوسف السباعي، والتي تم تقديمها في فيلم يحمل نفس الاسم وقام ببطولته

فؤاد المهندس وشوكار وسميحة أيوب وحسن مصطفى وعبد الرحيم الزرقباني وإخراج فطين عبد الوهاب.

دارت أحداث أرض النفاق حول موظف في الحسي اسمه (مسعود)، دخله ضئيل وحياته بائسة، ودموا ما يواجه خلافات مع زوجته (جميلة)

وحمايته، اللتين لم تمودا قادرتين على العيش معه، ويمتلك والده محللاً لبيع الكسكسي، وفي يوم تستدرجه الحياة

ليتعرف على دكتور (ماضي)، الذي يقدم له

أخلاق لبيع على هيئة حبوب، فيبدأ في تناول الحبوب تباغاً، ليكتشف

معها حياة جديدة، بشخصيات جديدة، وأخلاق مستعارة للبيع.

أمير المصري: سعيد بتجربة (Giant)، (وصيف 67)، فيلم كبير

رأى الفنان المصري أمير المصري أن أهم ما يجذبه في أي عمل فني، أن يكون مبنياً على فكرة تجعل الناس تفكر، وتشاهد وهي مهمة.

المصري، أعرب عن سعادته بتجربته في الفيلم العالمي، Giant، والذي يسرد قصة صعود أحد نجوم الملاكمة في بريطانيا، وهو نسيم حميد اليمني الأصل، خصوصاً أن الفيلم يدعمه النجم العالمي سيلفستر ستالون (المنتج المتفند)، مؤكداً أن دعمه للفيلم يعني أنه رأى شيئاً جيداً فيه، وأنه أعجب بالقصة، حيث يعتبر العمل من التجارب المهمة في حياته الفنية.

وأشار المصري إلى أن الفيلم، «وعلى الرغم من أنه ينتمي للأعمال التجارية، لكن في الوقت نفسه يحمل لمحة إنسانية تجعل أي إنسان يتعاطف معه، ويتضمن فريق عمل محترفاً من هوليوود، ومشاهد مطاردة وأكشن، كما أن وجود النجم

سيلفستر ستالون خطوة مهمة للفيلم، لا له من تاريخ في هذا المجال، ومن ينسى فيلم (Rocky)، وكشف المصري عن انتهائه أخيراً من تصوير الفيلم المصري «صيف 67»، للمخرج أبو بكر شوقي، ويشاركه البطولة كل من نيللي كريم وكريم قاسم، مؤكداً أنه عمل كبير، وأطلع إلى أن يقبل الجمهور على مشاهدته..

وأشار إلى أنه حتى الآن لم يحدد بعد موقفه من المشاركة في الموسم الرمضاني المقبل، ولكنه حالياً يستعد للسفر في يناير المقبل إلى أيرلندا لتصوير أحد الأعمال الفنية هناك.

وعبّر الفنان المصري عن سعادته بالمشاركة للمرة الثالثة في عروض مهرجان القاهرة السينمائي، وذلك من خلال فيلم «In Camera»، حيث سبق وشارك من قبل بأفلام مثل «ليمبو»، مؤكداً أنه يعتبر مهرجان القاهرة هو بيته مهما شارك في مهرجانات عالمية ويعتز به كثيراً، خصوصاً أنه يتواجد بين أهله وأصدقائه.

وأشار إلى أن فيلم (In Camera) شارك قبل مهرجان القاهرة في مهرجانات عالمية عدة مثل (كارلوبي ولندن)، وتدور أحداثه حول شخصية ايدن، وهو ممثل يسعى جاهداً إلى تحقيق حلمه، لكن يواجه صعوبات بسبب شخصية (كوتراد) التي أجسدها أنا في الفيلم، وأعتبر الفيلم تجربة خارج الصندوق..

الهنا اللي أنا فيه



ولفت إلى أنه واجه صعوبات بالغة خلال تصوير أحد المشاهد، قائلاً: "مشهد تم تصويره فوق الجبل، ووقت التصوير كان قصير، بسبب غروب الشمس، والجبل عالياً جداً، وكان صعب التسلسل، حتى لا يُشكل الأمر خطراً على حياتي".

ويشارك في بطولة الفيلم، دينا الشربيني وياسمين رئيس وحاتم صلاح، والعمل تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وتدور أحداثه حول "الدكتور أحمد"، المهتم بإعطاء نصائح لتابعيه حول بناء الشخصية والسعادة الزوجية على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يواجه مشاكل في حياته الزوجية، ويُفاجئ زوجته تعرض على صديقتها الزواج منه.

ويشارك في بطولة المسلسل، مصطفى خاطر، ومسيرنا جميل،

ولفت إلى أنه واجه صعوبات بالغة خلال تصوير أحد المشاهد، قائلاً: "مشهد تم تصويره فوق الجبل، ووقت التصوير كان قصير، بسبب غروب الشمس، والجبل عالياً جداً، وكان صعب التسلسل، حتى لا يُشكل الأمر خطراً على حياتي".

ويشارك في بطولة الفيلم، دينا الشربيني وياسمين رئيس وحاتم صلاح، والعمل تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وتدور أحداثه حول "الدكتور أحمد"، المهتم بإعطاء نصائح لتابعيه حول بناء الشخصية والسعادة الزوجية على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يواجه مشاكل في حياته الزوجية، ويُفاجئ زوجته تعرض على صديقتها الزواج منه.

ويشارك في بطولة المسلسل، مصطفى خاطر، ومسيرنا جميل،

ولفت إلى أنه واجه صعوبات بالغة خلال تصوير أحد المشاهد، قائلاً: "مشهد تم تصويره فوق الجبل، ووقت التصوير كان قصير، بسبب غروب الشمس، والجبل عالياً جداً، وكان صعب التسلسل، حتى لا يُشكل الأمر خطراً على حياتي".

ويشارك في بطولة الفيلم، دينا الشربيني وياسمين رئيس وحاتم صلاح، والعمل تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وتدور أحداثه حول "الدكتور أحمد"، المهتم بإعطاء نصائح لتابعيه حول بناء الشخصية والسعادة الزوجية على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يواجه مشاكل في حياته الزوجية، ويُفاجئ زوجته تعرض على صديقتها الزواج منه.

ويشارك في بطولة المسلسل، مصطفى خاطر، ومسيرنا جميل،

ولفت إلى أنه واجه صعوبات بالغة خلال تصوير أحد المشاهد، قائلاً: "مشهد تم تصويره فوق الجبل، ووقت التصوير كان قصير، بسبب غروب الشمس، والجبل عالياً جداً، وكان صعب التسلسل، حتى لا يُشكل الأمر خطراً على حياتي".

ويشارك في بطولة الفيلم، دينا الشربيني وياسمين رئيس وحاتم صلاح، والعمل تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وتدور أحداثه حول "الدكتور أحمد"، المهتم بإعطاء نصائح لتابعيه حول بناء الشخصية والسعادة الزوجية على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يواجه مشاكل في حياته الزوجية، ويُفاجئ زوجته تعرض على صديقتها الزواج منه.

ويشارك في بطولة المسلسل، مصطفى خاطر، ومسيرنا جميل،

ولفت إلى أنه واجه صعوبات بالغة خلال تصوير أحد المشاهد، قائلاً: "مشهد تم تصويره فوق الجبل، ووقت التصوير كان قصير، بسبب غروب الشمس، والجبل عالياً جداً، وكان صعب التسلسل، حتى لا يُشكل الأمر خطراً على حياتي".

ويشارك في بطولة الفيلم، دينا الشربيني وياسمين رئيس وحاتم صلاح، والعمل تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وتدور أحداثه حول "الدكتور أحمد"، المهتم بإعطاء نصائح لتابعيه حول بناء الشخصية والسعادة الزوجية على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يواجه مشاكل في حياته الزوجية، ويُفاجئ زوجته تعرض على صديقتها الزواج منه.

ويشارك في بطولة المسلسل، مصطفى خاطر، ومسيرنا جميل،

ولفت إلى أنه واجه صعوبات بالغة خلال تصوير أحد المشاهد، قائلاً: "مشهد تم تصويره فوق الجبل، ووقت التصوير كان قصير، بسبب غروب الشمس، والجبل عالياً جداً، وكان صعب التسلسل، حتى لا يُشكل الأمر خطراً على حياتي".

ويشارك في بطولة الفيلم، دينا الشربيني وياسمين رئيس وحاتم صلاح، والعمل تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وتدور أحداثه حول "الدكتور أحمد"، المهتم بإعطاء نصائح لتابعيه حول بناء الشخصية والسعادة الزوجية على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يواجه مشاكل في حياته الزوجية، ويُفاجئ زوجته تعرض على صديقتها الزواج منه.

ويشارك في بطولة المسلسل، مصطفى خاطر، ومسيرنا جميل،

ولفت إلى أنه واجه صعوبات بالغة خلال تصوير أحد المشاهد، قائلاً: "مشهد تم تصويره فوق الجبل، ووقت التصوير كان قصير، بسبب غروب الشمس، والجبل عالياً جداً، وكان صعب التسلسل، حتى لا يُشكل الأمر خطراً على حياتي".

ويشارك في بطولة الفيلم، دينا الشربيني وياسمين رئيس وحاتم صلاح، والعمل تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وتدور أحداثه حول "الدكتور أحمد"، المهتم بإعطاء نصائح لتابعيه حول بناء الشخصية والسعادة الزوجية على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يواجه مشاكل في حياته الزوجية، ويُفاجئ زوجته تعرض على صديقتها الزواج منه.

ويشارك في بطولة المسلسل، مصطفى خاطر، ومسيرنا جميل،

ولفت إلى أنه واجه صعوبات بالغة خلال تصوير أحد المشاهد، قائلاً: "مشهد تم تصويره فوق الجبل، ووقت التصوير كان قصير، بسبب غروب الشمس، والجبل عالياً جداً، وكان صعب التسلسل، حتى لا يُشكل الأمر خطراً على حياتي".

ويشارك في بطولة الفيلم، دينا الشربيني وياسمين رئيس وحاتم صلاح، والعمل تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وتدور أحداثه حول "الدكتور أحمد"، المهتم بإعطاء نصائح لتابعيه حول بناء الشخصية والسعادة الزوجية على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يواجه مشاكل في حياته الزوجية، ويُفاجئ زوجته تعرض على صديقتها الزواج منه.

ويشارك في بطولة المسلسل، مصطفى خاطر، ومسيرنا جميل،

ولفت إلى أنه واجه صعوبات بالغة خلال تصوير أحد المشاهد، قائلاً: "مشهد تم تصويره فوق الجبل، ووقت التصوير كان قصير، بسبب غروب الشمس، والجبل عالياً جداً، وكان صعب التسلسل، حتى لا يُشكل الأمر خطراً على حياتي".

ويشارك في بطولة الفيلم، دينا الشربيني وياسمين رئيس وحاتم صلاح، والعمل تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج خالد مرعي، وتدور أحداثه حول "الدكتور أحمد"، المهتم بإعطاء نصائح لتابعيه حول بناء الشخصية والسعادة الزوجية على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يواجه مشاكل في حياته الزوجية، ويُفاجئ زوجته تعرض على صديقتها الزواج منه.

الفكر

تريد الحفاظ على ابتسامة جميلة؟ .. انتبه لغذائك!



عن لونه الأحمر. كما يحتوي على مواد دباغية مثل التانين (العفص) التي تساعد الصبغة على اختراق البنية المسامية للأسنان. كما أن ارتفاع درجة حموضة النبيذ الأحمر يزيد من تلون المينا.

وبالإضافة إلى ذلك، تكسير البذور والمكسرات والأسنان يلحق ضررا كبيرا بها. لأن الضغط المستمر على نفس السن يمكن أن يؤدي إلى حدوث تقعر في المينا وحتى حدوث تشققات مجهرية فيها.

ووفقا لها، تؤدي هذه الأضرار إلى إضعاف جمالية الأسنان وغالبا ما يتطلب ترميمها. كما أن الاستهلاك غير الصحيح للمكسرات يمكن أن يلحق بالأسنان أضرارا كبيرة تتطلب زيارة أخصائي تقويم الأسنان.

تشير طبيبة الأسنان فيكتوريا رادكو ، إلى أنه للحفاظ على ابتسامة صحية وجميلة، لا تكفي العناية بشكل صحيح بالأسنان، بل يجب على الشخص الاهتمام بالأطعمة التي يتناولها.

ووفقا لها، يحتوي الليمون والبرتقال والعصائر الطازجة على درجة حموضة pH منخفضة (pH الليمون هي 3-3. أي ينتمي إلى الأطعمة الحامضية، لأن pH أقل من 7)، ما يؤثر سلبا على مينا الأسنان. لذلك فإن تناول هذه الأطعمة بانتظام يقلل من الكثافة المعدنية في مينا الأسنان، ما يسبب تآكلها، وتوشه مظهرها ويزيد في نفس الوقت من احتمال تلفها.

ووفقا لها، يمكن أن يلحق النبيذ الأحمر أضرارا كبيرة بمينا الأسنان لأنه يحتوي على الأنثوسيانين- الصبغة المسؤولة

أطعمة على كبار السن تجنبها

توصي الدكتورة صوفيا كارداشوا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي كبار السن بالامتناع عن تناول بعض الأطعمة.

وتشير الأخصائية، إلى أنه على كبار السن الابتعاد عن تناول الغريب فروت، لأن بعض الأدوية التي يتناولها كبار السن قد لا تتوافق مع الغريب فروت، وتجنب البيض النيئ لأنه يمكن أن يكون مصدرا لعدوى مرضية.

وتقول: " يجب على كبار السن توخي الحذر عند تناول الغريب فروت ومنتجاته، لأنها يمكن أن تتفاعل مع أدوية تخفيض مستوى ضغط الدم والقلق والأرق، لأن عواقبها مزعجة".

ووفقا لها، تؤثر الأطعمة الدهنية والقلبية والساخنة والحادة والمثيلة سلبا في الغشاء المخاطي للمعدة، الذي يتباطأ تجده لدى كبار السن بسبب اضطراب عملية التمثيل الغذائي. كما أن المعليات والنشاق تحتوي على نسبة عالية من الملح. لذلك قد تسبب الوذمة. ومن الأفضل استبدال السكر والحلويات بالسل والفواكه الجففة والفواكه الطازجة.

وتقول: " من الأفضل لكبار السن استبعاد الأجيان الرزقاء والأطباق المصنوعة من البيض واللحوم والأسماك والمأكولات البحرية التي لم تخضع لمعالجة حرارية كافية، لأنها قد تحتوي على مسببات الأمراض والتهابات خطيرة، حيث أنه مع تقدم العمر تضعف منظومة المناعة وبالتالي قد تكون مضاعفاتها خطيرة".

وتشير الطبيبة، إلى أن تناول البيض النيئ، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسلمونيلا التي يصاحبها التقيؤ والإسهال، الذي يسبب فقدان الكهارل واليوتاسيوم، ما قد يؤدي إلى سكتة قلبية.

تمارين بسيطة قد تكشف مخاطر الوفاة المبكرة

زعمت دراسة برازيلية أن تمارين محددة تتطلب مرونة جسدية قد تكشف مخاطر الوفاة لدى الأشخاص في غضون فترة زمنية محددة.

وقام الباحثون بتقييم مرونة أكثر من 3000 شخص في منتصف العمر، باستخدام نظام يسمى Flexindex يبحث في قدرة الأشخاص على التمدد بـ 20 طريقة باستخدام 7 مفاصل مختلفة، بما في ذلك القدرة على لمس أصابع القدمين أو لمس الجزء الخلفي من الكتف الأيسر باليد اليمنى فوق الرأس.

وفي أحدث تحليل نُشر في المجلة الاسكندنافية للطب والعلوم في الرياضة، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 46 و65 عاما ممن حصلوا على درجات Flexindex أعلى، لديهم احتمالات أفضل للبقاء على قيد الحياة في العقد المقبل من حياتهم.

وقال الباحثون من عيادة الطب الرياضي، CLINIMEX، في ريو دي جانيرو، إن النساء اللاتي حصلن على درجة Flexindex منخفضة، كان لديهن خطر أعلى بنحو خمسة أضعاف للوفاة. بينما كان الخطر مضاعفا لدى الرجال الذين حصلوا على درجة منخفضة، بمجرد أخذ عوامل مثل العمر والسمنة والظروف الصحية الحالية في الاعتبار.

وقال الدكتور كلوديو جيل إس. أراوجو، أحد معدي الورقة البحثية: "ارتبطت اللياقة البدنية والقوة الهوائية والتوازن الجيد بانخفاض معدل الوفيات. تمكنا من إظهار أن انخفاض مرونة الجسم مرتبط أيضا بضعف البقاء على قيد الحياة لدى الرجال والنساء في منتصف العمر".



الممثلة الأمريكية جاكى توهن لدى حضورها حفل توزيع جوائز نقابة ممثلي الشاشة (SAG Awards) في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

الكوي



تصف الدكتورة أنا درويشيفا، خبيرة التغذية الروسية، فاكهة كوي بأنها مادة غذائية ممتازة للوقاية من أمراض القلب.

وتشير في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الكوي فاكهة ممتازة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ووفقا لها، أهم خاصية لهذه الفاكهة هي حرق الدهون التي تسد الشرايين.

وتقول، "الكوي ضروري جدا لمن يعاني من اضطراب عملية التمثيل الغذائي للدهون. وهذه الفاكهة غنية بفيتامين C وحمض الفوليك وفيتامين B6. لذلك يجب تناولها للوقاية من نقص الفيتامينات. كما يحفز الكوي إنتاج الكولاجين ويمنع ظهور الشيب المبكر. لذلك يمكن تسميته بمنج الشباب والجمال". وتضيف، الكوي مفيد جدا للنساء الحوامل، لأنه يحتوي على البيوتاسيوم الضروري لعمل قلب الحامل والجنين بصورة طبيعية، بالإضافة إلى أنه يساعد على امتصاص الحديد، ويقلل من احتمال الإمساك. ولكن على الرغم من هذه الفوائد، يجب على من يعاني مشكلات في المعدة وحساسية من الحمضيات ومن له استعداد للإصابة بالإسهال، الامتناع عن تناول الكوي.

سؤال وجواب

• من اول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟

- بيكاسو

• من هو منشئ حدائق بابل المعلقة؟

- نبوخذ نصر

• كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟

- 29 ألف قدم

• إلى اي لغة تنتمي كلمة طباشير؟

- إلى اللغة التركية

• يطلق اسم الكخال على

- طبيب العيون

• من هو مخترع التلسكوب؟

- غاليليو

هل تعلم؟

- منارة الاسكندرية في مصر من العجائب السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر. وقد أطلقه عمرو بن العاص لأنها محفوظة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.
- للحوت ثقب زوجية او فردية اعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والثناظورة التي يطلقها من اعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الاردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني
- التأمل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.
- يستطيع العقرب الصوم لثلاث سنوات متتالية
- ينسج العنكبوت خيطا طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باسنائه اثايب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.
- أجمل قبر هو قبر (تاج محل) في الهند.

قصة المرأة البخيلة

كان هناك امرأة تستمتع دائما بالكذب .. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتظهر بالمرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوما في كامل صحتها وقالت شفاني الله بفضل حليب عنزة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الايدية انظروا لي يا لها من متعة ان تحس بذلك الشباب ينضج منك فهل الناس وجاء كل مويض ويانسا اليها يريد بعض حليب العنزة فقالت ابيعه لكم ..وبالفعل كانت تحلب العنزة امامهم وتبيعهم الحليب بسعرها عالى جدا واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوما ،دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفي نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض يأكل في جسدها وشعر الجميع فجاء من يسألها لماذا لا تتناولين حليب عنزاتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انحرزينة فقط فاي مريض واريد السفر لرؤيتي ..فاحس احدهم برغبته في الهرب فصرخ وقال ايها الكاذبة تريدين الهروب من كذبتك الشنعاء..حليب هذه العنزة لا يفعل شيء وادت تظاهرت بغير ذلك لتكسبي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم تردي لي نقودي سأقتلك وعنزتك هذه..خافت المرأة وردت للرجل نقوده ليستكت لكن الجميع بدأوا بمطابقتها باموالهم التي اخذتها كذبا وادعاهم هكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي تادمة على خسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتى اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتى لشراء طلباتها فقامت احدي جارتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخرية ولم ينفعها حليب عنزاتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار للتيتام بني لها ملحقا واسعا ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتى يعوض علي المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة .

مساحة للتلوين

