

برج خليفة يبهز العالم بعرض  
مذهل وسط مدينة دبي بمناسبة  
رأس السنة الجديدة



جناح فاخوري:  
الدراما التلفزيونية  
في تطور دائم



24 تطبيقاً ملوثاً .. احذفها

ص 23 من جهازك الأندرويد فوراً

## الماء على معدة خاوية .. ماذا يفعل؟

في تقرير مهم لصحة الملايين حول العالم، أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى مجموعة من الآثار، التي تظهر في الجسم عند شرب الماء على معدة خاوية في الصباح. الآثار التي تناولتها المجلة، ونقلتها وكالة الأنباء الألمانية، الأحد، تشمل الفوائد التالية: إزالة السموم من الجسم؛ يتعافى الجسم خلال الليل ويتخلص من السموم والمواد الضارة به، وعندما يشرب المرء الماء على معدة خاوية، فإن ذلك يساعد الجسم على التخلص من السموم، بالإضافة إلى تعزيز إنتاج خلايا العضلات وخلايا الدم الجديدة. تحسين عملية الأيض: أكدت المجلة الألمانية على أن شرب الماء على معدة خاوية يعمل على زيادة معدل الأيض بنسبة تصل إلى 24%. وتزداد أهمية السوائل إذا كان المرء يتبع نظاماً غذائياً خاصاً، علاوة على أن ارتفاع معدل الأيض يعني أن الجهاز الهضمي يعمل بصورة أفضل، وهو ما يساعد على إقراض الوزن بصورة أسهل.

التخفيف من حرقة المعدة واضطرابات المعدة: تحدث اضطرابات الهضم بسبب زيادة الحموضة في المعدة، وإذا وصل السائل الحامض إلى المريء، فشفوف يشعر المرء بعدم الارتياح. ولكن عند شرب الماء بعد الاستيقاظ من النوم، فإنه يتم تخفيف الحمض وتجنب حرقة المعدة، كما تستعد المعدة لتناول وجبة الإفطار. تعزيز نضارة البشرة: يؤدي نقص السوائل في الجسم إلى ظهور البثور والتجاعيد بشكل مبكر، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن شرب 500 مل من الماء على معدة خاوية يحفز الدورة الدموية بصورة كبيرة ويجعل البشرة أكثر نضارة وليونة. منع حصوات الكلى والتهابات المثانة: تساعد شرب الماء على معدة خاوية على تجنب تكون الحصوات في الكلى وحدوث التهابات المثانة، حيث تعمل حمض المعدة وطرد السموم من الجسم. تقوية الجهاز المناعي: يعمل شرب الماء بعد الاستيقاظ من النوم على الحفاظ على توازن الجهاز المناعي، وبالتالي يصبح المرء أقل عرضة للعدوى ومسببات الأمراض.

## حلول صحية بسيطة يجب اتباعها في 2020

مع بدء العد التنازلي لحلول العام الجديد 2020، بدأ الكثيرون في التخطيط للعيش بشكل أكثر صحية من العام المنصرم، وذلك بتناول الطعام المفيد وممارسة الرياضة بانتظام وفقدان الوزن.

ولكن ترى جيسكا سيبيل، وهي أخصائية التغذية

في مدينة سيدني الأسترالية، في مدونة لها

أنه باتخاذ 8 حلول صحية بسيطة، من

الممكن الاستغناء تماماً عن اتباع نظام

غذائي صحي أو الخضوع لتدريبات

بدنية شاقة.



تعلم أن تتواصل مع جسدك ومتطلباته لكي يزدهر، وذلك بممارسة رياضة اليوغا، وتقول جيسكا سيبيل "إن إعادة الاتصال بجسمك سيساعدك على اتخاذ خيارات صحية، والحفاظ على نمط حياة صحي طويل الأجل يركز على التغذية وليس معاقبة الجسم".

(6) شرب المزيد من الماء مازال هناك الكثيرون يسنون شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم، لذا طاحم زجاجة معك طوال الوقت، واشربها باستمرار طوال اليوم.

(7) الراحة أكدت جيسكا سيبيل، أن الإجهاد يساهم في تدهور صحة الأمعاء و"مجموعة كاملة من الأمراض"، لذلك من الضروري منح جسمك وقتاً للراحة والتعافي. واقترح أخذ أيام راحة من التمرين، أو قراءة كتاب، أو تنظيم أوقات لقابلة الأصدقاء، أو منح نفسك استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي، أو حتى أخذ غفوة.

(8) تدريبات غير مجهدة وأخيراً، تقترح جيسكا سيبيل في مدونتها، "التعود على ترمين بدني تحبه فعلياً والاستماع به، بدلاً من معاقبة نفسك بتمارين شاقة، سواء كان ذلك باليوغا، أو البيلاتيس، أو الملاكمة، المهم هو أن تتحرك بطريقة تجعلك تحب وتقدر جسمك".

لا تبدأ يومك بهذه الأطعمة كشفت دراسة قام بها مختصون بالتغذية عن الأطعمة الصباحية التي قد تساهم بمشاكل للمعدة، وبالتالي حدد المختصون أبرز الأشياء التي لا يجب تناولها على الإفطار صباحاً. ونقل موقع روسي نتائج الدراسة التي تم إجراؤها على العديد من الأشخاص الذين يتناولون الفطور كل

(1) معنى جديد للصحة تتصح جيسكا سيبيل: "أبدأ في رؤية الصحة كنمط حياة طويل الأجل، وليس مجرد مرحلة قصيرة الأجل أو حل سريع، وذلك بإجراء تعديلات صغيرة أسبوعياً على عادات ثابتة لديك، مثل تقليل تناول القهوة بكوب واحد في اليوم. وشددت على أنه يجب عليك "التخلي عن الأرقام"، وتجنب حساب السعرات الحرارية أو الكربوهيدرات التي تتناولها، والتركيز بدلاً من ذلك على تناول ما يكفي من العناصر الغذائية والأطعمة الكاملة.

(2) لا تتخطى وجبات الطعام وأوضحت جيسكا سيبيل، أن تخطي الوجبات، يمكن أن يؤدي في الواقع إلى الشراهة عند تناول الطعام، وإنشاء "علاقة سلبية مع الطعام". وتقدم في المقابل بتناول الطعام بانتظام، وأن تشمل كل وجبة كافة العناصر الغذائية، مثل الكربوهيدرات والبروتين والدهون والألياف.

(3) البدائل الصحية بدلاً من حرمان نفسك من الأطعمة التي تحبها، فمن الممكن ببساطة أن تجد بديلاً صحياً لها، فمثلاً استبدل الخبز الأبيض أو المعكرونة بأنواع الحبوب الكاملة. وقالت موضحة: "لا تقيد نفسك أبداً من خلال السعي إلى تناول الطعام بـ"صورة مثالية"، فلا يوجد شيء اسمه اتباع نظام غذائي مثالي، ولكننا نطمح في المقابل إلى تجنب الشعور بالحرمان أو المحدودية".

(4) الطبخ في المنزل بدلاً من تناول الطعام في الخارج، وطلب الوجبات الجاهزة والسريعة، جرب الطبخ في المنزل بانتظام، وذلك لضمان تغذية جسمك بالأطعمة الصحية.

(5) إنشاء علاقة صحية مع جسمك

## القهوة علاج فعال للصداع

يعتقد الملايين حول العالم أن القهوة تلعب دوراً مهماً في زيادة تركيز الإنسان، لذلك يحرصون على شربها صباحاً، لكن يبدو أن لها تأثيراً أكثر أهمية. فقد أشارت بوابة "هايل براكس" العلمية الألمانية، إلى أنه يمكن للمرء تناول قهوة الإسبريسو مع إضافة الليمون إليها للتخلص من الصداع، وذلك قبل اللجوء إلى استعمال المسكنات المعتادة. وأكدت وكالة الأنباء الألمانية نقلاً عن البوابة، على أن قهوة الإسبريسو مع الفاكهة الحمضية تساعد في التخلص من الصداع، فضلاً عن أنها مفيدة في حالات الصداع النصفي، وذلك من خلال تناول كوب من قهوة الإسبريسو غير المحلاة مع عصرة نصف ليمونة. وأضاف المصدر أن الكافيين الموجود في القهوة له تأثير إيجابي على الصداع، لأنه يمنع تكوين إنزيم يساهم في الشعور بالألم. كما أن إضافة الليمون تساهم في الحد من الشعور بالألم في الجسم بشكل عام، لكن الموقع ينصح باستشارة طبيب مختص إذا استمر الصداع بعد تناول القهوة مع الليمون.

## لماذا نتعرق ليلاً في الفراش؟

يعاني بعض الأشخاص من التعرق الشديد ليلاً، فما أسباب ذلك؟ للإجابة عن هذا السؤال أوضح المركز الألماني للتوعية الصحية أن التعرق الليلي الشديد له أسباب عدة، منها ما هو غير خطير.. ومنها ما يبدق ناقوس الخطر. وأوضح المركز أن الأسباب غير الخطيرة تتمثل في تناول أطعمة حريفة (حارة) قبل النوم، أو شرب شاي الزنجبيل بكثرة أو التوتور النفسي، أو تناول أدوية معينة كمضادات الاكتئاب وأدوية السكري. أما الأسباب الخطيرة للتعرق الليلي الشديد فتتمثل في أمراض الألياف السكرية، ومشكلات الغدة الدرقية وسرطان الغدد اللمفاوية، وسرطان الدم "اللوكيميا". لذا ينبغي استشارة الطبيب للتحقق من السبب الحقيقي للكامن وراء التعرق الليلي الشديد.

## خطوات لإشراك أطفالك في اتخاذ القرارات

أورد موقع "برنس إنسايدر" الإلكتروني مجموعة من الخطوات، على الوالدين اتباعها عند اتخاذ قرارات جديدة تخص الأطفال. ب 1 - أخذ المهمة على محمل الجد بدل السؤال عن أهداف الطفل المستقبلية، عقد اجتماعاً لمناقشة القرارات معه لمناقشة أمور مثل التنمية الذاتية، لتحديد الأهداف وطرق تحقيقها. كما يكفك مساعدة أطفالك على اتخاذ قرار فردي، مثل تعلم ممارسة العزف على آلة موسيقية، أو الانضمام إلى فريق رياضي محلي. 2 - النظر في بدائل للقرارات التقليدية لأن الأطفال يميلون أكثر لنشاطات وأهداف تحقق المتعة والإثارة، يمكن إشراك الأطفال في اتخاذ قرارات حول نشاطات تشعرهم بالسعادة. 3 - أهداف واقعية وصحية عندما تسأل طفلك عما يود إنجازه، قد تسمع أي شيء ابتداء من "أريد أن أكون الطفل الأكثر شعبية في المدرسة" وانتهاء بـ "أريد تسجيل أكبر عدد من النقاط في فريق كرة السلة"، لذا لا بد من مساندة الطفل في قراراته ومساعدته في اتخاذ القرارات الصحيحة التي يمكن تحقيقها. 4 - إعداد قائمة بالمهام يمكن مساعدة الطفل على إنجاز مهامه اليومية عبر إعداد قائمة بالمهام ووضعها في غرفة نومه وتذكيره على الدوام بإنجاز المهام في وقتها.

## مباراة ملاكمة ساخنة بين كنغرين

رصدت سيدة بكاميرا هاتفها، معركة ساخنة بين اثنين من حيوانات الكنغر في مدينة بريسين شرقي أستراليا. وكانت ليز مانسون تزور ابنتها في بريسين، عندما خرجت للتنزه لترى المشهد النادر والمثير على الطبيعة، الذي بدا وكأنه مباراة في الملاكمة. وظل الحيوانان الجريبان يتصارعان ويسقطان بعضهما على الأرض وعلى طاولة خشبية، حتى ركضا بعيداً دون أن يظهر فائز أو خاسر للمعركة الحامية. وحصد الفيديو مشاهدات بالجملة على مواقع التواصل الاجتماعي، وجلب عدداً كبيراً من التعليقات الطريفة. وتميز حيوانات الكنغر، وموطنها الأصلي في أستراليا، بذيل طويل وقوي تستند إليه عند الركض، ويساعدها على الاستقامة والتوازن أثناء المعارك. وتعد معارك الكنغر شائعة بين الذكور، ليظفر المنتصر بالزواج من الأنثى التي تراقب المشهد.

## ردة فعل صادمة تقعد اعترض سلم طريقه

يبدو أن مزاجه كان معكراً، إذ تصرف رجل مقعد على كرسية المتحرك بطريقة صادمة مع عامل دهان كان يصعب ميني وهو يقف على سلم، بحسب فيديو يوثق تفاصيل هذه الحادثة التي وقعت في أحد أحياء البيرو. فقد أظهر الفيديو الذي نشرته صحيفة "ذا صن البريطانية" لحظة نجاة الدهان فرنانديز سانثيز "46 عاماً" بأعجوبة بعد سقوطه من ارتفاع 10 أمتار بسبب رجل مقعد على كرسى هز السلم بشكل عنيف ومتمال بصورة لا تترك تبريراً أن تصرفه كان "عقوباً". وبالتالي، أكد بعض السكان المحليين أن هذا الرجل معروف في الحي مؤكداً أن "دائماً يتصرف بطريقة فظة حين يجد شيئاً على الرصيف".



## كيف يميز الآباء أعراض التوحد لدى الطفل؟

تتطور متلازمة التوحد في وقت مبكر من الطفولة، وتؤثر على نمو مهارات الطفل الاجتماعية. ويمكن للآباء تمييز الأعراض على الرغم من أن بعضها يلبس أحياناً. إليك كيف تميز أعراض التوحد:

- × يجد الطفل صعوبة في التأقلم مع أية تغييرات في الروتين والبرامج اليومية.
- × يتعلق الطفل كثيراً بأشياء معينة، ويطور علاقة معها.
- × يمضي الطفل وقتاً في التحديق في شيء معين، ويحب تحريك بعض الأشياء في شكل يشبه حركة مروحة.
- × يتحاشى الطفل تبادل النظرات والتواصل عن طريق العين.
- × قد تكون نبرة صوت الطفل غير عادية نوعاً ما.
- × يركز الطفل كلمات أو بعض الجمل كثيراً.
- × عندما تلاحظ أن الطفل لا يستجيب لكل ما توجه له من أحاديث عليك استشارة الطبيب.

## أعراض تندر بنقص السوائل في الجسم

تؤكد العديد من الدراسات الحديثة أنه يمكن الاستدلال على نقص السوائل بالجسم من خلال ملاحظة بعض الأعراض الصحية والجمالية. وأوضحت خبيرة التغذية الألمانية أنتبه جال لوكالة الأنباء الألمانية، أن الأعراض الصحية لنقص السوائل تتمثل في الصداع والدوار وضعف التركيز وآلام الكلى وتراجع كمية البول واللون الداكن والرائحة النفاذة للبول والإمساك والقوام الغليظ للفضلات. ونوهت أيضاً إلى أن الأعراض الجمالية لنقص السوائل تتمثل في جفاف وتشقق الشفاة، وظهور التجاعيد على ظهر اليد والساعد والخصن. وأشارت جال إلى أن قلة السوائل بالجسم ترجع في الغالب إلى تراجع الشعور بالعطش بسبب التقدم في العمر أو الإصابة بأحد الأمراض. وشددت الخبيرة الألمانية على ضرورة إمداد الجسم بالسوائل على نحو كافٍ بمعدل لا يقل عن لتر ونصف يومياً.



# منوعات الفجر

22

## برج خليفة يبهز العالم بعرض مذهل وسط مدينة دبي بمناسبة رأس السنة الجديدة



تضمنت الاحتفالية أيضاً تقديم أطول عرض على الإطلاق لناقورة دبي منذ إنطلاقها لأول مرة في العام 2009، لتحقق بذلك إنجازاً بارزاً ضمن العروض الموسيقية المائية. وقد استغرق العرض الشهير على المستوى العالمي 160 ساعة من العمل على مدار أربعة أسابيع من أجل تصميمه، كما شهد خروج 113.5 كيلو لتر من الماء تم إطلاقها في الهواء في الوقت ذاته ضمن العرض من 1137 مضخة ماء إضافة إلى عمل 6612 مصباحاً

كما شهدت الاحتفالية عدداً من العروض التي عكست العديد من الثقافات والفنون والموسيقى، وقبل دقائق معدودة من منتصف الليل، تحول برج خليفة إلى آلة شهيد أفق وسط مدينة دبي انطلاق عرض هائل للألعاب النارية والأضواء استمر لزمناً قياسياً بلغ ثمانين دقيقة وثلاثة وأربعين ثانية، كما شهد الزوار ممن حالفهم الحظ في حضور هذا العرض، إطلاق أطول مجموعة من الألعاب النارية المتتالية في تاريخ العروض التي شهدتها احتفالات رأس السنة في برج خليفة، حيث استمرت لمدة تزيد على خمس دقائق متواصلة. وقد تضمن العرض إطلاق 1371 كغ من الألعاب النارية، والتي توزعت على 207 مواقع للإطلاق

واحتفالاً ببداية العقد الجديد، صممت "إعمار" هذا العرض المبهز الذي عُرض على واجهة برج خليفة. وقد تم الإعداد مسبقاً لكل ثانية ضمن العرض الذي اشتمل على الألعاب النارية والصور المعروضة على واجهة برج خليفة بنظام إضاءة LED، إضافة إلى العروض الموسيقية وعرض الناقورة الراقصة واستقطب الحدث أكثر من مليون مشاهد في منطقة وسط مدينة دبي، التي تعد أحد أهم المشاريع العقارية الرائدة التي طورتها شركة "إعمار"، حيث تم إطلاق الألعاب النارية التي بلغ عددها 15000 مفرقة نارية بشكل مثالي لتعرض 48 نمطاً مختلفاً، وتعلن بداية عقد جديد. وقد تم اختيار جميع تأثيرات الألعاب النارية وتصميمها خصيصاً لهذا العرض، مع التأكد على أن هذه الألعاب النارية تتمتع بتصميم فريد ليس له مثيل

•• دبي - الفجر



4 مواليد في الساعات الأولى من العام 2020

18 مولوداً في بداية العام الجديد ونهاية العام الماضي بمستشفى دانة الإمارات في أبوظبي وعبد الله ونورة أول مواليد العام الجديد

•• أبوظبي - الفجر

استقبل مستشفى دانة الإمارات في أبوظبي خلال الساعات الأولى من العام الجديد 2020، والساعات الأخيرة من العام 2019 نحو 18 مولوداً، منهم أربعة مواليد في الساعات الأولى من العام الجديد، وودع المستشفى العام الماضي باستقباله 14 مولوداً بينهم 7 إناث و7 ذكور، منهم توأمين، ليرتفع إجمالي المواليد في المستشفى عام 2019 إلى نحو خمس آلاف مولود.

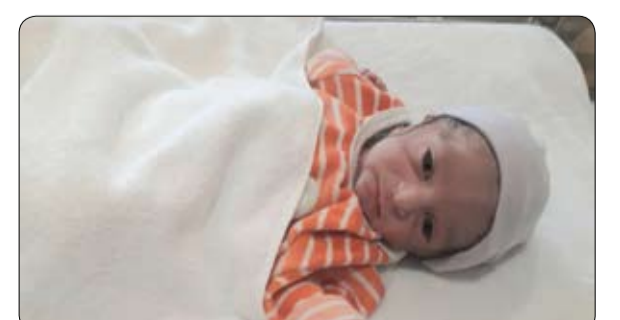
وكان أول مواليد مستشفى دانة الإمارات في عام 2020 قد أبصر النور في ساعات الصباح الأولى من أول أيام العام الجديد وذلك الساعة 1:01 صباحاً، وقال والد الطفل علي الشحي، إماراتي، إن ولادته كانت مقررة قبل 4 أيام ولكن بمشيئة الله تمت ولادته خلال الساعة الأولى من العام الجديد ليكون أيضاً من مواليد القرن الجديد، وهو أول طفل لنا وقد أسماهنا عبدالله، والحمد لله يتمتع بصحة جيدة هو ووالدته.

أما عائلة محمد أحمد سالم، إماراتي، فقد استقبلت مولودتهم الساعة 7:05 صباحاً في أول أيام العام الجديد، وقال والدهما، "أنها الطفلة السادسة للعائلة وأسماها (نورة)، وبلغ وزنها 3.3 كغم، وكان من المتوقع قدومها قبل بضعة أيام ولكن بمشيئة الله انضمت لنا في السنة الجديدة وفي هذا اليوم المميز، وبهذا فقد بدأنا عامنا بالبخائر والأفراح وتمنى لوطننا الغالي المزيد من التقدم والازدهار، ونشكر مستشفى دانة الإمارات للرعاية الفائقة بزوجتي ومولودتنا.

وثالث مولود في مستشفى دانة الإمارات في العام الجديد كان لعائلة اعتزاز رازا، مهندس، باكستاني، وقد ولد الساعة 7:12 صباحاً من العام الجديد، وقال والده، "هو ثالث طفل لنا وكان في انتظاره أخاه وأخته، وبلغ وزنه 2.3 كغم ولم نقرر اسمه حتى الآن، واشكر مستشفى دانة الإمارات والطاقم الطبي على رعاية زوجتي وطفلي والاهتمام بتقديم أفضل الخدمات الصحية لهما، وإننا سعداء لاستقبال طفلنا في أول أيام العام الجديد".

وقال ماريانو جونزاليز، الرئيس التنفيذي لمستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال في أبوظبي التابع للمجموعة الشرقية المتحدة للخدمات الطبية، "إننا فخورون بأن نرحب بالمواليد خلال الساعات الأولى من العام الجديد 2020 في المستشفى مشيراً إلى أن الأطفال والأمهات في صحة جيدة." وأضاف "مع المواليد الجدد في الساعات الأولى من العام الجديد، ارتفع عدد المواليد إلى 16121 مولوداً في المستشفى منذ افتتاحه في أكتوبر 2015 وحتى اليوم الأربعاء "أمس" منهم 8373 مولوداً ذكراً و7748 مولوداً أنثى، وكان إجمالي المواليد المواطنين 8751 مولوداً، مشيراً إلى أنه يشرف على المواليد أكثر من 200 طبيباً وطبيبة وممرضة وقابلة قانونية من قسم الولادة وقسم طب الأطفال وحديثي الولادة، وإننا نتوقع استقبال 5 مواليد آخرين مع نهاية اليوم.

وقامت إدارة المستشفى بتوزيع الزهور على المرضى المقيمين في المستشفى احتفالاً بالعام الجديد.



حضور كبير في مسرح مهرجان الشيخ زايد التراثي بالوثبة

## عيضة المنهالي يستقبل العام 2020 بلبلة استثنائية جماهيرية بحضور 37 ألف في أبوظبي

"شكراً من القلب لعدد تجاوز الـ 37 ألف في ليلة رأس السنة الميلادية 2020، محطمين الرقم السابق في العام الماضي، إنه مسك ختام لسنة مضت وبداية طيبة لسنة قادمة، كل الشكر لكم". كما قدم "صوت الإمارات" الفنان عيضة المنهالي تهانيه بالعام الجديد 2020 داعياً استمرار الأمن والأمان والتميز لوطنه وأبناء وطنه وعلى كل شخص مقيم على أرضها، شاكرًا الله تعالى على نعمة القيادة الرشيدة والحكمة المستمرة في طموح متتال لتحقيق التميز ورفع راية الإمارات في جميع المحافل العربية والعالمية. هذا ويستعد المنهالي لمجموعة من الحفلات الغنائية سيتم الكشف عنها خلال الفترة المقبلة، إلى جانب تحضيراته لمجموعة من الأغنيات المفردة التي سيرتجها في العام الجديد 2020.

•• أبوظبي - الفجر

بحضور جماهيري استثنائي غير مسبوق تحظى الـ 37 ألف في مهرجان الشيخ زايد بالوثبة في أبوظبي، استقبال "صوت الإمارات" الفنان عيضة المنهالي العام الجديد 2020 على أنغام صوت الجمهور المررد لأغنياته دون توقف على مدار وقت الحفل الضخم حضوراً وتنظيماً، رأساً الضربة والمحبة على وجوههم، مليي طلباتهم المتكررة من الأغنيات المتنوعة بين العاطفية والوطنية.

وأعرب المنهالي أنه سعيد جداً بهذا التجمع الجماهيري الكبير من الإمارات الغالية، وقال عبر حساباته الرسمية في مواقع التواصل الاجتماعي: "ليلة من ألف ليلة، حضور جماهيري فاق التوقعات" وأضاف:



المواليد الجدد أبصرو النور في الدقائق الأولى من عام 2020

## مستشفى برجيل يستقبل عام 2020 بولادة 3 أطفال إماراتيين



كما حصل هذه المرة، وأنا سعيدٌ أيضاً بكون الأمهات والأطفال جميعاً بصحة جيدة، وأنتهز المناسبة لأقدم إلى الأهالي بأصدق التهاني والتمنيات بدوام الصحة لهم ولوالديهم".

وفي تعليقه قال الدكتور فادي جورج هاشم: "بالنسبة إلى كطبيب، يتكرر هذا الشعور المميز ذاته في كل مرة أساهم فيها بإبصار مواليد جدد للنور في هذا العالم. ويزداد الأمر أهمية كلما توافقت مع مناسبة خاصة،

الطب النسائي والتوليد في مستشفى برجيل الذي أجري عمليات التوليد خلال هذا اليوم المميز. من جانبه قال السيد سيف عبد الجابري والد الطفلة هند سيف الجابري والتي كانت أول طفلة أبصرت النور في العام الجديد في مستشفى برجيل: "أن ولادة طفلتنا هند في اليوم الأول من السنة الجديدة أمرٌ مميزٌ جداً ضاعف من فرحتنا". كما عبر السيد محمد جاسم أحمد الحوسني وعقبته أمل صالح علي سعيد الجابري والذي التوأم طحنون والهونف الحوسني عن سعادتهما وشكروا الله على الولادة الآمنة لطفليهما. وعبر الأهالي عن امتنانهم للدكتور فادي جورج هاشم استشاري الطب النسائي والتوليد في مستشفى برجيل وكامل الطاقم الطبي والعاملين في المستشفى على الرعاية والحفاوة التي أظهروها.

•• أبوظبي - الفجر

رحب مستشفى برجيل أبوظبي بأول مواليد السنة الجديدة، والذين أبصرو النور في الساعات الأولى من العام 2020، إذ أتم فريق الرعاية الصحية النانوية في المستشفى، وتحت إشراف الأطباء المتخصصين، عملية ولادة 3 أطفال مواطنين بسلام مع الدقائق الأولى يوم 1 يناير 2020. الولادة الأولى كانت للطفلة الإماراتية هند سيف الجابري حُتمت عند الساعة 00:01 فجراً، وتلتها ولادة التوأم الإماراتيين طحنون والهونف الحوسني عند الساعة 00:30 فجراً. ولقد أعرب الأهل عن سعادتهما الغامرة وفرحتهما الكبرى بقدم مواليدهم بالتزامن مع بداية العام الجديد، وبإدلائهم الشعور ذاته د. فادي جورج هاشم استشارية

# منوعات الفكر

23

لا يمر يوم إلا ويكتشف العديد من التطبيقات التي وجدت طريقها لمتجر تطبيقات غوغل بلاي وتم تنزيلها مئات آلاف المرات، لكنها تحمل في شيفرتها برمجيات خبيثة تضر المستخدمين.

وهذه المرة فإن البرمجية الخبيثة - التي اكتشفت في نحو ٢٤ تطبيقاً - تدعى "جوكر" (Joker) بحسب إليكسج كوبرينز الباحث الأمني بشركة "سي أس آي أس" للأمن السيبراني.

وُصّمت هذه البرمجية تحديداً لتسجيل المستخدمين سرا بخدمات الاشتراكات المدفوعة، وهو شيء قد لا يلاحظون أنهم قاموا به إلا إذا كانوا يتابعون كشف الحساب الشهري لبطاقتهم الائتمانية.



## 24 تطبيقاً ملوثاً . . احذفها من جهازك الأندرويد فوراً



Print Plant scan  
Rapid Face Scanner  
Reward Clean  
Ruddy SMS  
Soby Camera  
Spark Wallpaper

فإذا حصل وأن استخدمت أياً من التطبيقات السابقة، فيستحسن التحقق من حسابك في غوغل بلاي من أجل أي اشتراكات غير متوقعة، رغم أنك قد لا تجد شيئاً هناك، لهذا عليك مراجعة كشف حساب بطاقتك الائتمانية أو البنك ابتداء من يونيو/تموز لهذا العام، وهو الشهر الذي بدأت فيه برمجية الجوكر أحدث عملياتها من أتمتة الاشتراكات.

ويوضح موقع لايف هاكلر، المعني بأخبار التقنية، بأن تبلغ أيضاً جهات الاتصال لديك في حال تبين وجود أحد التطبيقات السابقة على جهازك، وذلك لأن الجوكر يستطيع سرقة كامل جهات الاتصال لديك وتحميلها إلى خادم الجهة المتحكمة.

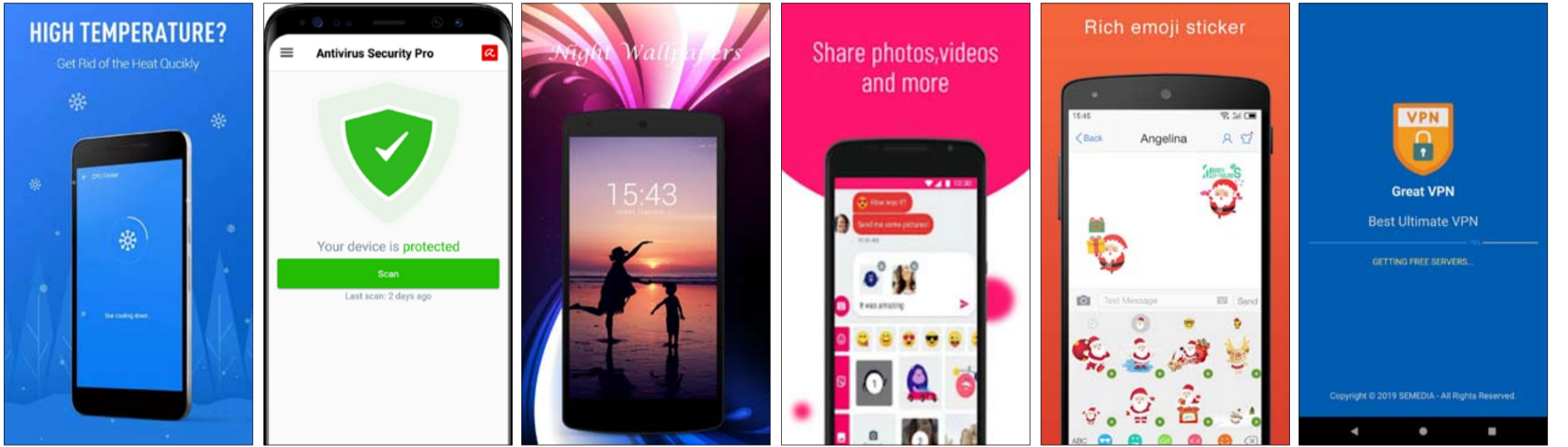
Advocate Wallpaper  
Age Face  
Altar Message  
Antivirus Security - Security Scan  
Beach Camera  
Board picture editing  
Certain Wallpaper  
climate SMS  
Collate Face Scanner  
Cure Camera  
Dazzle Wallpaper  
Declare Message  
Display Camera  
Great VPN  
Humour Camera  
Ignite Clean  
Leaf Face Scanner  
Mini Camera

يقول كوبرينز: على سبيل المثال، في الدانمارك، يمكن للجوكر تسجيل الضحية سرا في خدمة بخمسين كرونا دانماركيا أسبوعياً (نحو 6.71 يوروها). وتعمل هذه الإستراتيجية من خلال أتمتة التفاعل اللازم مع صفحة الويب للاشتراك الممتاز بالخدمة، حيث يتم إدخال رمز العرض من مقدم الخدمة، ومن ثم انتظار رسالة "أس أم أس" مع رمز التأكيد واستخراج هذا الرمز باستخدام التعبيرات العادية. وأخيراً، يقدم الجوكر الشيفرة المستخرجة لصفحة الويب الخاصة بالعرض من أجل إجازة الاشتراك الممتاز.

ورغم أن غوغل أزلت تلك التطبيقات الخبيثة من متجرها بلاي ستور، فإنها استطاعت تحقيق أكثر من 472 ألف عملية تحميل قبل اكتشافها.

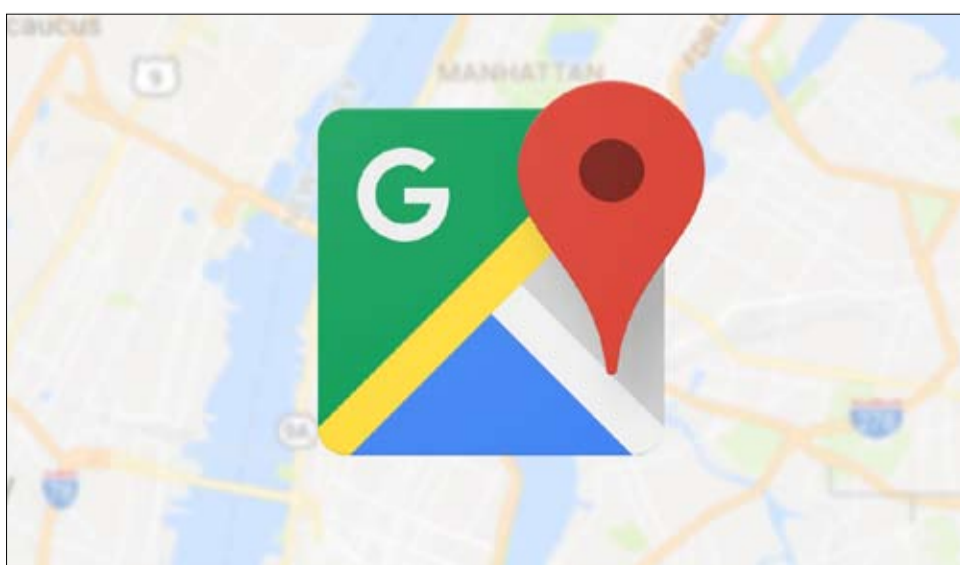
فإذا كان لديك أي من تلك التطبيقات مثبتتاً بهاتفك أو حاسوبك اللوحي الأندرويد - أو ما هو أسوأ أنك تستخدمها بالفعل - فقد حان الوقت لحذفها بأسرع وقت ممكن.

وهذه التطبيقات هي:



## 5 تقنيات قدمتها أستراليا للعالم لا يمكن الاستغناء عنها

الكثير من الاختراعات يعود الفضل فيها إلى دول تاريخية مثل بريطانيا والصين وفرنسا، أو دول حديثة معروفة في مجال التقدم التقني مثل أميركا وألمانيا واليابان، ولكن أستراليا قدمت تقنيات لا يمكن للعالم الاستغناء عنها، وهذه خمس منها:



1- المثقاب الكهربائي  
كيف ستكون المشاريع الصغيرة بدون المثقاب الكهربائي؟ يمكننا شكر الأسترالي آرثر جيمس وزملاءه لتصميمهم هذا الاختراع. ففي العام 1889، ابتكر المهندس الكهربائي الأسترالي آرثر جيمس أول مثقاب كهربائي في العالم. طبعاً لم يكن مثل الذي نستخدمه اليوم، ولكنه كان قادراً على التنقيب في صخور مناجم الفحم.

2 - خرائط غوغل  
فكر في مدى سهولة حياتك بوجود خرائط غوغل، والفضل يعود  
لأستراليين نيل غوردون وستيفن ما، بالإضافة إلى الشقيقتين الدانماركيتين لارس وجين راسموسن، حيث طوروا نظام خرائط في أوائل العقد الأول من القرن العشرين، سُمي نظام الخرائط باسم وير2 تكنولوجيز (Where 2 Technologies) قبل شرائها من غوغل عام 2004، مما سمح للفريق بمتابعة العمل مع غوغل على المشروع.

3 - الصندوق الأسود  
غير اختراع الصندوق الأسود مجالات السفر الجوي التجاري، فالفكرة التي ابتكرها العالم الأسترالي الدكتور ديفد وارين كانت مدفوعة بحقيقة فقدته والده في مأساة طائرة، مما جعله يخترع صندوقاً غير قابل للتلف تقريباً، ومثبتاً في كل شركة طيران تجارية، ويخدم غرض تسجيل اللحظات الأخيرة في حالة حدوث عطل.

فالمهدف الشامل من الاختراع هو الحصول على فهم أفضل لسبب حدوث العطل حتى يتمكن المهندسون من تحسين الطائرة لضمان عدم حدوثه مرة أخرى. ومن الجيد أيضاً الإشارة إلى أن الصندوق ليس أسود اللون في الحقيقة، ولكنه برتقالي ملون بحيث يمكن التعرف









# منوعات الفكر

26

## الموسيقى والشعر يختتمان فعاليات 2019 في ندوة الثقافة والعلوم

•• دبي - د. محمود علياء

عقدت لجنة الشباب في ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع دار رواشن للنشر أمسية بعنوان "الشعر.. أيضاً موسيقى" والتي دشت بها موسمها الشعري الشتوي، حضرها جمهور من الشباب والمهتمين الذين وثقوا بحضورهم تلك العلاقة وذلك الربط البديع بين الكلمة والنغم.

وقدم للأوسمة الإعلامي الإماراتي إبراهيم بن حاتم مشيراً إلى الحضور الرائع للشباب والذي يؤكد تلك العلاقة الجميلة والحضور الطامع للموسيقى في حياتهم والتي أضفت إليه العازفة تلك اللمسة الأنثوية المتناغمة مع جمال النغم، جنباً إلى جنب مع الكلمة الشابة من شعراء الأوسمة.

قدمت العازفة نغم الدليل، وهي مؤلفة موسيقية ومغنية سورية حاصلة على البكالوريوس في العمارة، تعزف الموسيقى العربية والغربية في المحافل المختلفة وشاركت في العديد من الفعاليات في دولة الإمارات والشرق الأوسط، وصلات موسيقية جمعت بين دفحة الموسيقى وشغف اللحن بعزف مقطوعات من أغاني فيروز وأم كلثوم وسيد

درويش أثار حماس الحضور وانسجامهم. ومن الموسيقى إلى الشعر قدمت الشاعرة البحرينية سوسن دهنيم باقة من الصور الجمالية.. والشاعرة حاصلة على بكالوريوس الإعلام والعلاقات العامة من جامعة الملكة في البحرين كما أنها مدربة معتمدة لدى الكثير من مراكز التدريب، شاركت في العديد من الأمسيات والمناقشات الشعرية والثقافية وهي نشطة في هذا المجال منذ عام 2004 وصدر لها أربعة دواوين وهي غائب ولكن، وقبلة في مهب النسيان، وكان عرشه على الماء، وأخيراً ديوان لس. ومن قصيدة ليبتني كنت نسيا منسيا قالت الشاعرة:

مكتظاً بالأسئلة أنزف وطني  
لا ماء في بحر يضممني  
ولا سماء تظلل جزعي  
أرحل وفي البيت غرباً يتفقدون سريري

وأضافت الشاعرة ترسم حالة الدهشة قائلة:  
أعطر صوتي بعشب قريني  
أمسك خطوتي قبل اشتداد اللهفة

أهرب من شوقي فتصغني الدموع  
كنت أوضبُ دهشتي كلما كتبتُ قصيدة  
أو سرحتُ ابتسامتي برسالة شاردة من الوقت  
ينفض انتساري أنقاضه  
يرتدي ريشاً كان حشواً لوسادتي  
ويحلق فوق رأسي طائرًا مستعيراً صوتاً أئيني وملاحح الحنين  
وفي الحنين للمكان والاتساق معه قالت الشاعرة:  
أصادف سمراء المأتما تفرد قلبها للريح  
تسلم روعي لجنة الأمل  
وبرائحة المشموم العالق في شعرها تغسل الفؤاد وتكون له  
النبض  
تتقد ذاكرتي  
أسمع الصدى يردد:  
أحتاجك وطناً ونبضاً

من قصائدها قالت الشاعرة:  
وأنت معي  
ترقص أنهاز فوق جبيني  
تخبئ روعي الكرة الأرضية في صدرها

... وتغني  
وختمت الشاعرة دهنيم قصائدها قائلة:  
فغني كأني طفل للتو يتعلم أبجديته  
من معلمة مغترية  
باعت وقتها  
واحتفظت بوطنها في صندوق الأسرار محنطاً

وكان الحضور الشعري الثاني للشاعر معتز قطينة، ويعمل في مجال الصحافة والنشر، وقد شارك الشاعر في الكثير من المهرجانات والمناقشات الثقافية ونشر العديد من المقالات في الصحف الإماراتية والعربية. وصدرت له عدة أعمال أدبية بين الرواية والشعر، منها رواية "الجنسية" وديوان "خلفي الريح مجدولة" وديوان "أوجاع الذئب الأشقر" وديوان "كان غربياً أنتي صدقت" ودواوين أخرى. وقال الشاعر في أول قصائده:

وماذا بعد الخيبة والطريق؟  
رجلٌ بذاكرة معطوبة، وامرأة بذاكرة تتجدد كل ساعة/  
ولا تطيح في الحب منذ أول مرة كما حدث!  
رجلٌ بذاكرة مظلي  
يعمل نفسه بجناحين من وهم، وأحلامه تهوي على

جانبيه، فيلوح لها بعينيها قبل أن تنهض على الصخر!  
وامرأة بذاكرة وإد  
كلما مرّت الذكريات صدتها، وإذا أطل أسفه في الشاشات  
أفسحت المجال لعينيها، للسيل الذي ينحت ذاكرتها..  
وعن حالة الولة التي يعيشها العاشق يقول:  
ولا أفتقه ما وراء القلب، نشأت حُرّاً من المسميات والقيود  
رافضاً الجغرافيا والحدود، باستثناء أنني اخترتُ  
الطمأنينة مخبئاً للأحلام، وأقبلتُ نحوك، يداي  
معقودتان خلف ظهري، مثل مدرس يفكر في لحظة  
الانصراف، وفيما كانت الأجراس تفرغ طار فزعي نحوك  
أيضاً، الذي بيننا أرتي...  
وختم الشاعر قصائده قائلاً:  
كل أشياء النهار مقرونة بظلالها،  
وها صدري مُشرعٌ لحراب الجفاف والساعات البائسة  
يبتر الحزن مضماري، فأسرح مثل فارس لا يلوي على  
غريم  
المسافة سجانِي، والمطار متعني في غيابك  
فأسألني صالة الانتظار ومقال النظافة:  
هل شاهدوا دمعة تمشي على قدمين؟!



## مصريات عربية.. حكايات وملاحم من تراث مصر العربية كتاب جديد عن دار نهضة مصر

يُذكر أن هذا هو الكتاب الرابع للباحثة، حيث صدر لها كتاب "إحياء علوم الإسكندرية.. من اليونانية إلى العربية" والذي تم ترشيحه في القائمة الطويلة في جائزة الشيخ زايد لعام 2018 (فرع المؤلف الشاب)، وكذلك "إرث الحجر.. سيرة الآثار المنقولة في عمارة القاهرة الإسلامية" و"العناصر المعمارية الفرعونية المستخدمة في آثار القاهرة الإسلامية". كما أسهمت في ترجمة ودراسة وتحريم عدد من الدراسات الأكاديمية أبرزها "موسوعة المزارات الإسلامية والآثار العربية في القاهرة العزينة"، ثمانية أجزاء (مكتبة الإسكندرية، 2018).

رضوى زكي، أكاديمية متخصصة في الحضارة والآثار الإسلامية وتاريخ العمارة المصرية، وتشغل وظيفة باحث أول بمركز دراسات الحضارة الإسلامية بمكتبة الإسكندرية، وهي حاصلة درجة دكتوراه الفلسفة في الآثار الإسلامية من جامعة الإسكندرية، وتلقّت تدريباً في مجال التراث الثقافي من جامعة Sapienza والمركز البحث الوطني CNR بروما.

الإسلامي؛ إذ تغير الدين وتبدل اللسان.

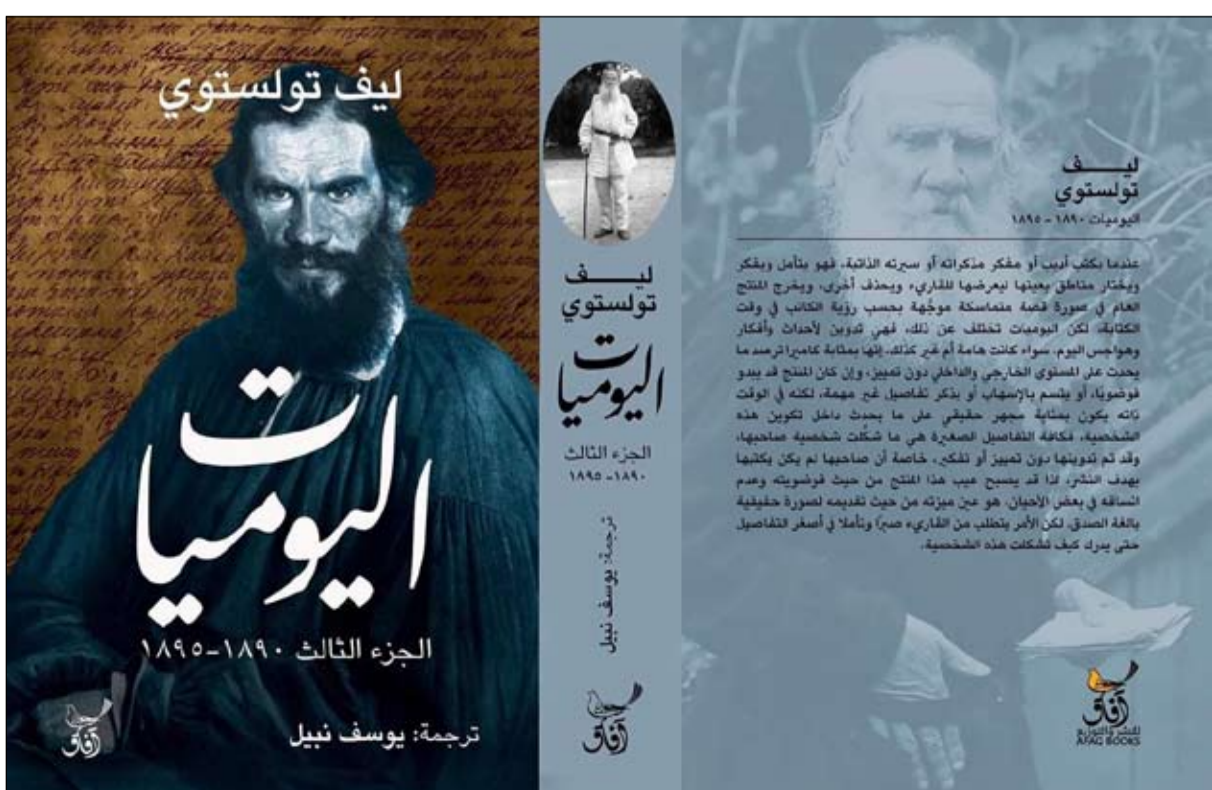
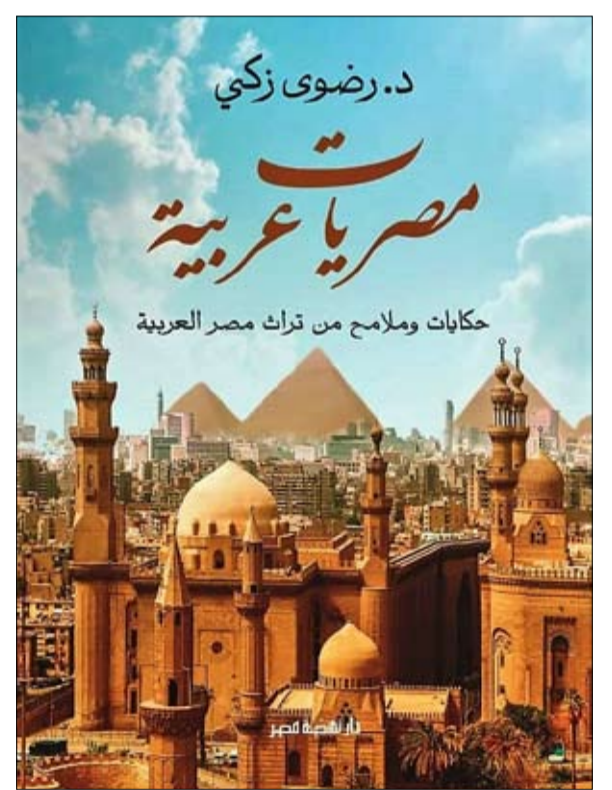
اللافت للانتباه أن مصر أسبغت الكثير من موروثها على هذا الملاحم الأساسي من هويتها العربية، فأثرت فيه كما تأثرت به، وتركت بصمتها عليه في التراث والآثار والعمارة، كما أخذت عنه، وتعمّرت تلك الحضارة الوافدة، واكتسبت روافد جديدة تمت وتكونت خلال قرون طويلة منذ دخول العرب لمصر وحتى نهاية حكم أسرة محمد علي باشا للمحروسة. هكذا صارت مصر بقلب عربي وروح إسلامية وعقل يحضن مختلف الثقافات والحضارات والديانات التي مرت عليها عبر العهود والعصور.

هكذا أيضاً اختلط الشعبي بالديني، وامتزج الثقافي بالحضاري، حتى صار الحجر في مصر تاريخاً، والنقش مجداً، والخطف لغة عزة وكبرياء.

بين دفتي هذا الكتاب مشاهد منقطة من حضارة مصر في عصرها العربي - الإسلامي، فضول من ثنايا التاريخ العربي - المصري، حكايات ترسم في طياتها لوحة عن فصل مهم من فصول حضارة مصر لتكتمل ملاحم الصورة.. صورة "مصر العربية".

صدر حديثاً عن دار نهضة مصر للنشر كتاب "مصريات عربية: حكايات وملاحم من تراث مصر العربية" لـ (رضوى زكي)، ضمن الأعمال الجديدة في مجال التراث والحضارة العربية، والتي تشارك بها الدار في معرض القاهرة الدولي للكتاب 2020. يقول الكتاب: "مصر العربية.. علاقة ماضيةا قديمة بحاضرها العربي، وجانب من مظاهر انفرادها عن البلدان التي دخلها الإسلام، متجسداً في تراثها وعمارتها، هو موضوع هذا الكتاب الذي يحاول الكشف عن وجه مصر ووجهتها، بدءاً من سؤال الهوية".

وهو رحلة تتطرق من دخول مصر في حوزة الإسلام وصولاً إلى مطلع الألفية الثالثة، بحثاً عن خيط ناظم لهذه العلاقة الراسخة بين عروبة مصر وحضارتها، إذ يعد الدخول العربي-الإسلامي لبلاد النيل مرحلة مفصلية وفاصلة في التاريخ المصري، وكأنه جسر ممتد بين العصور القديمة والحديثة، وقد نتج عن التحول من اللغة المصرية القديمة إلى اللغة العربية فصل تام في تاريخ مصر عن ماضيها السابق على الفتح



## صدور الجزء الثالث من يوميات ليف تولستوي

بأسرته. يشغل تولستوي في هذه الفترة بنوفايته: "سوناتا كرويتزر" ومسرحيته: "تار الشكول". إنه لا يأتينا عبثاً، لكن ذلك مرهون بجودة المضمون. لو كان جوجول قد كتب مسرحياته الكوميديا على نحو أخرق ضعيف لما قرأها واحد على مليون من عدد الناس الذين قرأوها حتى اليوم. لا بد للعمل الفني من الصقل والتهدئة كي يمكنه اختراق الهدف. الصقل هنا يعني أن نجعله كام من الناحية الفنية، وحينها سيغلب على اللامبالاة ويشق طريقه عبر تكرار قراءته".

"الضعيف التي تحملها لشخص واحد تُفسد الروح بقدر ما تقسده الضعيفة التي تحملها للعالم كله، ولهذا فالكولوجيا الذي رغب في أن تكون ثمة رأس واحدة للبشرية جمعاء كي يمكنه قطعها ليس أكثر شراً من زوج لا يحب زوجته ويرغب في التخلص منها. الضعيفة، كالحب، ليست نتاجاً كيميائياً، بل هي نتاج عضوي، كالخميرة التي يمكن لقطعة صغيرة منها أن تخمر العجين كله".

صدر حديثاً الجزء الثالث من يوميات ليف تولستوي، ترجمة يوسف نبيل عن دار نشر آفاق، ويتناول الجزء الجديد الفترة من بين عامي 1890 - 1895. وتدور اليوميات لـ تولستوي بشكل عام في ثلاثة خطوط، الأحداث اليومية - أفكاره الفلسفية والدينية والأدبية - تفاصيل التفكير في مشروعاته الأدبية، سواء كانت روايات أم قصص أم مقالات.

تتناول اليوميات في هذه الفترة أحداث المجاعة التي حدثت في بعض أجزاء روسيا في الفترة 1891 - 1892، وتفاصيل تكريس تولستوي لمعظم وقته في هذه الفترة لتجدة المتضررين من المجاعة بمساعدة جديّة من زوجته وأسرته، وتزداد علاقة تولستوي بتشيرتوكوف قوة في هذه الفترة، الأمر الذي يؤثر بالسلب على علاقة تولستوي بزوجته، حيث ترى أن تشيرتوكوف يدفعه صوب مزيد من التطرف في وجهات نظره الدينية ويؤثر بالسلب على علاقته

الجزء الثالث 1890-1895  
ترجمة: يوسف نبيل

الجزء الثالث 1890-1895  
ترجمة: يوسف نبيل

منوعات

الفكر

27



صبا مبارك.. (أميرة) في فيلم جديد

تعافت الممثلة الأردنية صبا مبارك على بطولة فيلم سينمائي جديد بعنوان "أميرة"، وسيخوض دور البطولة إلى جانبها الممثل الفلسطيني علي سليمان، وهو من تأليف وإخراج محمد دياب. يذكر أن من آخر أعمال صبا مبارك في السينما كان فيلم "مسافر حلب- إسطنبول"، والذي يحكي رحلة ليلى ومريم أثناء هروبهما من الحرب في سوريا، ليبدأتا في العاشرة من العمر، فقدت عائلتهما في الحرب، واضطرت إلى أن تبدأ طريقها إلى تركيا مع شقيقتها الرضيعة وجارتهم مريم، بصحبة لاجئين آخرين ليبدأوا في العودة إلى الوطن، بينما تأمل مريم في الوصول إلى أوروبا.



بعدها انتهت الممثلة اللبنانية جناح فاخوري من تصوير فيلم (فرح) ومسلسل (العميد) (بطولة تيم حسن)، باشرت تصوير مسلسل (عشيق أمي) قبل أن يتوقف بسبب الظروف التي يمر بها لبنان.

وبالرغم من الانتقادات التي وجهتها فاخوري عبر هذا الحوار، معتبرة أن الدراما اللبنانية بحاجة إلى ثورة، إلا أنها تجد أن بعض الأعمال تحسنت على المستويات كافة، معربة في جانب آخر عن حزنها للحال التي وصل إليها المسرح بعدما عايشته في عصره الذهبي.

المنافسة مشروعة ويمكن أن ينال كل عمل حقه

جناح فاخوري: الدراما التلفزيونية في تطور دائم

• واكبت خلال مسيرتك كممثلة أكثر من جيل فني، كيف تقارنين بين فنّ اليوم وفنّ الأمس في ظل الانفتاح والتطور والتقدم الذي تعيشه الدراما اللبنانية؟  
- لا شك في أن الدراما تطورت وصارت أحدث على مستوى التقنيات المستخدمة، ولست عاتبة على التلفزيون، بل عتيبي على المسرح لأنه تراجع بعدما كان المجال الفني الأهم في لبنان، وهو عاش عصره الذهبي عندما كنا نمثل على خشبته، أما اليوم فهناك مجموعة ممثلين يقدمون أعمالاً (على قنن). الوضع الحالي للمسرح هو الذي يشعرني بالحزن، أما الدراما التلفزيونية فهي في تطور دائم وعلى المستويات كافة، ولكن علينا التخلص من الاستنساخ عن المسلسلات الأجنبية مع أنه يوجد في لبنان كتاب يشهد لهم بالكفاءة، وإن كانوا يجيدون أنفسهم أحياناً مضطرين للانصياع لرغبات المنتجين الذين يشترطون عليهم لبثنة بعض المسلسلات.  
إلى ذلك، تضم الساحة الفنية عدداً كبيراً من الممثلين، بعضهم جيد وبعضهم غير جيد. وفي زمننا كان عدد الممثلين قليلاً جداً، وكنا نتعلم من تجاربنا وأخطائنا وكان المخرجون يتفزعون لنا أكثر، أما اليوم فالممثلون يخرجون في الجامعات ويأتون إلى المجال ويظنون أنهم وحدهم الذين يفهمون، وعندما يتم توجيه ملاحظات إليهم يزعلون، في حين أن جيلنا تطور وتحسن لأنه كان يسمع النصيحة، وكان المخرجون يشتغلون من أجل تطوير أدائنا. اليوم لا يزال يوجد بعض المخرجين الجيدين الذين يهتمون بالممثل، وآخرون يقتصر دورهم على تقديم مسلسلات لتعبئة الساعات وليس أكثر.  
• في رأيك هل هذا هو السبب في عدم القدرة على تسويق الدراما اللبنانية في الأسواق العربية؟  
- هذا صحيح، لكن هناك مسألة لا يد من التوقف عندها، وهي أن اتجاه بعض المنتجين إلى اعتماد سياسة التوفير هو الذي يوصل الدراما إلى هذا الوضع، بدليل أنه بعد عرض مسلسلات تحقق نجاحاً كبيراً ونسبة مشاهدة عالية، نجد أنها تُعرض مسلسلاً لا يمكن أن تنال حلقة واحدة منه، لأنه دون المستوى أداءً وتمثيلاً وإنتاجاً.  
• هل تعتبرين أن القصة هي الأساس والإنتاج مكمل لها أم العكس؟  
- القصة هي الأساس والممثلون يكملونها، ولكن يفترض بالإنتاج أن يساعد. هناك مشاهد لا يمكن تصويرها كيفما كان، بل يجب تقديم مشاهد غنية، مثلاً، لا يمكن تصوير طاولة طعام وعليها الأطباق نفسها في كل المسلسل، أو مثلاً يصورون في فيلات لاستعراض جمالها، ولكن هذا ليس كافياً، بل يجب التركيز على تفاصيل صغيرة في المسلسل تكون



زينة تبحث عن الحياة النظيفة

عبرت الفنانة المصرية زينة عن استمتاعها الشديد بحياتها مع طفلها التوأم (زين) الدين، وعزالدین، ووصفتها بأنها حياة نظيفة وبسيطة.  
زينة شاركت جمهورها بمجموعة صور لها خلال استمتاعها بنزهة برفقة طفلها (التوأم)، دون أن تنشر أي صور لهما، وعلقت قائلة: (أحلى حاجه في العالم الحياة البسيطة النظيفة بعيد عن عالم الكذب وان الواحد يعيش ببساطته وعلي طبيعته الحمد لله).  
الفنانة المصرية أضافت بقولها: (ساعات بنفكر اننا بنهت بولادنا... أتاري ولادنا هما اللي بيهتو بنا ويخلونا نفهم ان جمال الحياة في بساطتها ونقاها).  
وكانت الفنانة المصرية زينة قد لجأت إلى ساحات المحاكم لإثبات زواجها من الفنان أحمد عز ونسب طفلها التوأم (زين) الدين وعزالدین) له، وهو ما نجحت في تحقيقه في النهاية، حيث حصلت على

إيمان العاصي تكشف عن جديدها في الدراما

تستعد إيمان العاصي لخوض السباق الرمضاني في شكل وثوب جديد، بأحدث أعمالها مسلسل (مملكة إبليس) مع غادة عادل، كما تشارك في بطولة مسلسل (بخط اليد) في رمضان المقبل مع المخرجة شيرين عادل، وتشارك مع محمد رمضان في مسلسل (البرنس) خلال شهر رمضان القادم.  
وأكدت إيمان العاصي، أنها تواصل تصوير مسلسل (بخط اليد) هذه الفترة، وسوف تقدم خلاله شخصية جديدة ومختلفة، ويقوم ببطولة هذا العمل مجموعة من الأطفال، وتدور أحداثه في نطاق من الدراما الاجتماعية وذلك بحسب بيان صحافي صدر عن مكتبها الإعلامي.  
الجدير بالذكر أن الفنانة إيمان العاصي: قد شاركت في العديد من الأعمال الدرامية والسينما أيضاً؛ حيث تألفت في فيلم (الخلبوص) مع محمد رجب، وفي بداية مشوارها الفني شاركت في مسلسل (حضرة المتهم أبي) مع النجم نور الشريف. كما تحضر إيمان العاصي، الكثير من الأعمال التي تشارك بها في موسم 2020 سواء في السينما أو الدراما؛ فهي تعيش حالة من الانتعاش الفني هذه الفترة؛ حيث شاركت في أحداث مسلسل (مملكة إبليس)، وأيضاً تنتظر موعد عرض فيلمها الجديد (سري للغاية)، وآخر أعمال إيمان العاصي كان من خلال أحداث مسلسل (نصبي وقسمتك 3)، ومسلسل (لس أكتاف) مع النجم ياسر جلال الذي عُرض في رمضان 2018. يذكر أن إيمان، شاركت في أعمال مختلفة، منها مسلسل (حضرة المتهم أبي) أمام نور الشريف، وبعدها توالت لها أعمال تلفزيونية وسينمائية تركت فيها بصمة، منها مسلسلات (أحلام في البوابة وحق مشروع والأدهم والإكسلاوس وأبو عمر المصري ولس أكتاف).



# الفكر

## علاج التهاب الأذن الوسطى للتخلص من الألم المزعج



أيام من العلاج، يُستحسن عندئذ استشارة الطبيب. في بعض الحالات، وعلى الرغم من أن العلاج يسير بشكل جيد، إلا أن العلامات تستمر وتبقى طيلة الأذن منتفخة، هنا قد يمارس طبيب الأنف والأذن والحنجرة عملية "البزل" حيث يقوم بعمل فتحة صغيرة في طبلة الأذن، لكي يتدفق منها السائل القيحي، الأمر الذي يخفف الألم عن المريض ويسمح بالوقت ذاته بأخذ عينة لتحديد نوع الجرثومة. وفي حال وجود ثقب في طبلة الأذن يُمنع بتاتا استخدام قطرات الأذن. ولهذا السبب يجب عدم استخدام قطرات الأذن من دون استشارة الطبيب.

وسبب التهاب الأذن الوسطى هو إما بكتيري أو فيروسي. وبناءً عليه، فإن العلاج بالمضادات الحيوية قد لا يكون ضرورياً دائماً. والطبيب هو الذي يقرر وصف المضادات الحيوية أو لا، بناءً على العلامات السريرية وفحص طبلة الأذن. المضادات الحيوية الموصوفة في إطار علاج التهاب الأذن الوسطى، هي الأموكسيسيلين ومزيج حمض الأموكسيسيلين- كلافلانينك والسيفالوسبورين. لكن عدداً كبيراً من التهابات الأذن الوسطى يُشفى من دون استخدام المضادات الحيوية. وفي حال استمرت العلامات السريرية إلى أكثر من يومين إلى ثلاثة

علاج التهاب الأذن الوسطى عند الكبار، يتطلب المتابعة للتخلص من الألم المزعج الذي يسببه هذا الالتهاب. تعرّفوا في الآتي إلى طرق علاج التهاب الأذن الوسطى عند الكبار بالتفصيل:

### ما هو علاج التهاب الأذن؟

الهدف الأول هو تهدئة الألم. تُستخدم العلاجات المضادة للألم (المسكنات) مع الباراسيتامول المرتبط أو غير المرتبط بالكوداين، وكذلك الأمر مضادات الالتهابات مثل الإيبوبروفين.

## أهم أعراض مرض نقص المناعة البشرية والتشخيص

اعراض مرض نقص المناعة لا تظهر في المرحلة الأولى من الإصابة، إنها المرحلة المصليّة لمرض نقص المناعة البشرية من دون أعراض. ويتم تشخيص المرض بعد الفحص المصلي عن فيروس نقص المناعة البشرية.

### مرحلة العدوى - الأولية لنقص المناعة البشرية

تطابق مرحلة العدوى - الأولية للملامسة الأولى مع الفيروس. فعندما يصاب الشخص بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية، وفي حوالي نصف الحالات، فإن العلامات السريرية قد تظهر خلال الشهر الذي يتبع العدوى، فإنها غالباً ما تنير في الذهن متلازمة شبه الإنفلونزا:

- حمى بدرجة حرارة أعلى من 38 درجة مئوية.
- ظهور الغدد الليمفاوية.
- التهاب البلعوم.
- طفح من بقع حمراء على الجسم والوجه.
- ألم في الرأس والمعدة وآلام في العضلات.
- الإسهال والقيء.

هذه الأعراض ليست محددة بفيروس نقص المناعة البشرية، وقليل من حالات العدوى كهذه يتم تشخيصها بفيروس نقص المناعة البشرية في هذه المرحلة.

## الأطعمة المصنعة تزيد خطر الإصابة بهذا المرض الخطير

حدّثت نتائج دراسة فرنسية جديدة من الاعتماد على تناول الأطعمة المصنّعة كأساس للنظام الغذائي لأنها تزيد خطر الإصابة بالسكري ومضاعفاته على القلب والشرايين.

وَبُنِيَت الدراسة إلى أنه كلما احتوى الطعام على مزيد من المكونات المصنّعة كلما زاد تأثيره السلبي على الصحة.

وأجريت الدراسة في جامعة باريس، واعتمدت على تحليل البيانات الصحية والحدائية لـ 104 ألف شخص، وتمت قياس تأثير كمية الأطعمة المصنّعة بالغرام على مدى ارتفاع مخاطر الإصابة بالسكري.

ويحسب النتائج التي نشرتها مجلة "غاما إنترنال ميديسن" تبين أنه كلما زادت كمية الأطعمة المصنّعة كلما زاد خطر الإصابة بالسكري. ولفتت الدراسة الانتباه إلى أن المشروبات السكرية والوجبات الجاهزة والوجبات الخفيفة الغنيّة بالسكريات أو عذبات هي التي تحتوي على مكونات عديدة مصنّعة، ولا تستخدم مواد طبيعية.

وأشار الباحثون إلى أن هذه النوعية من المأكولات والمشروبات تحتوي على إضافات غذائية ومواد حافظة وكمية من السكر لا يستطيع الجسم التعامل معها باستمرار، لذلك يجب أن تكون مأكولات ترفيهية يتم تناولها من فترة لآخرى، ولا تكون أساساً للنظام الغذائي.



طائر البوقير الأسود يقف على شجرة في متنزه شيتوان الوطني، على بعد حوالي 200 كيلومتر جنوب غرب كاتماندو. (أ ف ب)

## قرأت لك

### فائدة كبيرة للأسبرين



أظهرت أبحاث حديثة بأن تناول المسكنات بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة معدلات البقاء على قيد الحياة لدى الأشخاص المصابين بسرطان الرأس أو الرقبة. وبحسب الأبحاث فإن مسكنات الألم مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين، تزيد من احتمال البقاء على قيد الحياة بنسبة تتراوح

بين (25 بالمئة إلى 78 بالمئة) لدى المرضى الذين يعانون من نوع محدد من السرطان يحتوي على طفرة في الجينات تعرف باسم PIK3CA. وقد قام باحثون في جامعة كاليفورنيا بدراسة معدلات البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات لدى 266 شخص مصابين بالسرطان، ووجدوا بأن الاستخدام المنتظم للأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأسبرين والإيبوبروفين قد حسن حالتهم الصحية بنسبة كبيرة. وقالت الدكتورة جينيفر فرانس، أستاذة جراحة الرأس والرقبة، " تشير نتائجنا إلى أن استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يمكن أن يحسن حالة المرضى الصحية بشكل كبير، ليس فقط لدى مرضى سرطان الرأس والرقبة ولكن أيضاً لدى المرضى الذين يعانون من سرطانات أخرى تحتوي على طفرة PIK3CA". وأكدت فرانس على أهمية الاكتشاف الجديد وعلى ضرورة إجراء المزيد من التجارب للحصول على دليل مؤكد يؤيد الأبحاث السابقة، ويساهم في تطوير علاج فعال لمرضى السرطان، بحسب ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.

## سؤال وجواب

### • ما هو اخطر حريق في العالم؟

- اخطر حريق شهده العالم حتى اليوم هو حريق لندن الذي حدث عام 1077هـ(1666) واستمر 3 ايام متواصلة فدمر 13 الف منزل

### • اكبر ظفدع تم اصطياده؟

في عام 1280 هـ تم اصطياد اكبر ضفدع في العالم بلغ وزنه 3,5 كيلوجرام وطوله نصف متر في الوضع الطبيعي أما إذا مدة رجليه فيصبح طوله مترين

### • ما هو اخطر حيوان على وجه الأرض؟

اخطر الحيوانات على الإطلاق هي الضفادع الضئيلة المدعوة ضفادع سم السهام في جنوب أمريكا يحوي جلد الواحد منها على أقوى أنواع السم المعروف والتي تستطيع بسهما قتل مئات من البشر وسمية بذلك لأن الهنود الحمر كانوا يضعون على رؤوس سهامهم من سمها

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفاً من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكاً
- هل تعلم أن المعلقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جداً ويعادل في قوته ومثاقته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- الغوريلا لا يمكنها السباحة.
- القمطط المنزلية لديها 18 مخلب.
- الزرافات لا يمكنها السعال.
- الفراشة تتدقق من خلال أرجلها.
- النحل والذباب المنزلي تترقب بأجنتها 200 مرة في الثانية.
- النحلة لها 4 أجنحة.
- نهر النيل يتدفق نحو الشمال.
- أول فرشاة أسنان تم اختراعها كانت في عام 1498م.

## قصة

### احترمت نفسي فاحترمتني

دخل غلامٌ بستاناً ينتزه فيه، وكانت أشجار البستان مُتقلّبة بحملها، فهي مُزدانة بألوان الفواكه اللذيذة، وأشكال الثمار الناضجة الشهية، فلم تمتد يده لتلقف من فواكهها وثمارها شيئاً، بل كان يُمتّع نظره بالخضرة البائعة والألوان الضاحكة في ربوع البستان.

في هذه الأثناء، كان البستاني يُراقب الغلام مختبئاً وراء شجرة، وبعد أن أنهى الغلام جولته في البستان، وهم أن يُعاد، جاءه البستاني وألقى عليه التحية مشفوعةً بالتهنئة عذبة، وقال له: لقد رأيت شيئاً جميلاً فقال الغلام: فعلاً، في البستان أشياء عجيبة! قال البستاني: لا، لا أقصد البستان، بل أعني أنّي كنتُ أراقبك منذ أن دخلت البستان، فتعجبت كيف لم تمتد يديك لتلقف تفاحة أو رمانة أو خوخة، أو أي فاكهة أخرى أعجبتك، ولم يكن هناك أحدٌ في البستان!

قال الغلام: علمتني أمي منذ صغري أنني لا أرتكب القبيح حتى إذا لم أرَ أحداً، طالما أن نفسي معي تراقبني، فصرتُ أكره ارتكاب القبيح أمامها! فسّر البستاني من جواب الغلام المؤدب المهذب الذكي، وطلب إليه أن يجلس على بساط مفروش على حافة ساقية، ثم قطف له من الفاكهة تشكيلة جميلة، وأتاه بها في صحن وفوقها بعض الورد. قال البستاني للغلام: تفضل كل هنيئاً مريئاً. قال الغلام: رأيتُ! احترمتُ نفسي فاحترمتني!

