

منوعات الغفر

الثلاثاء 18 مارس 2025 م - العدد 14407

Tuesday 18 March 2025 - Issue No 14407

ص 22

اختتام فعاليات برنامج
الصقارة الإماراتي-الياباني
في مدينة إيتشيهارا

ص 27

عابد فهد:

أكثر ما يهمني
في عملي هو الانتقاء



ص 23

التغذية وممارسة

الرياضة.. 6

نصائح

للاستفادة

القصوى من

التمارين



المراسلات، ص: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

انهيار برج تاريخي في ظروف غامضة

انهار برج فيلهلمينا التاريخي في مدينة فالكنبورج بجنوبي هولندا يوم الأحد، في ظروف غامضة، مما دفع السلطات إلى البحث عن ضحايا محتملين باستخدام طائرات مسيرة وكلاب بوليسية، وفقاً لما ذكرته إدارة المدينة.

وكان البرج، الذي يبلغ ارتفاعه 30 متراً، معلماً سياحياً شهيراً.

وصرح دان بريفسو، عمدة فالكنبورج، بأن الانهيار وقع في الصباح الباكر عندما لم يكن من الممكن دخول منطقة البرج بسبب المواعيد التي تحدت زيارة البرج، لذلك لا تتوقع السلطات بالضرورة سقوط أي ضحايا.

وتم بناء هذا البرج الحجري على الطراز القوطي الجديد عام 1906، وكان يضم مطعماً، ويتاح للزوار فرصة الصعود إلى قمته.

سحب تونة معلبة تسبب الشلل

أمرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، بسحب تونة معلبة من الأسواق، لاشتباه في تلوثها ببكتيريا تسبب الشلل.

ووفق صحيفة "ديلي ميل" فقد شمل سحب علب التونة المعلبة من الأسواق، 4 شركات، متهمّة بالتهاون في إغلاق غطاء العلب، بإحكام أثناء التصنيع، ما قد يسمح بتسرب بكتيريا ضارة إلى التونة، هيبكتيريا كلوستريديوم البوتولينوم، التي تسبب شكلا نادرا ومميتا من التسمم الغذائي، وهي التي تعرف أيضاً بإنتاج سموم قاتلة في بيئات منخفضة الأكسجين، ما يؤدي إلى صعوبة في التنفس وشلل الجهاز التنفسي والعضلات، وقد تكون قاتلة في بعض الحالات.

وتشمل أعراض التعرض للبكتيريا، الغثيان والتقيؤ والدوار، ويمكن أن يؤدي التسمم في الحالات الشديدة إلى فشل تنفسي أو انسداد في مجرى الهواء.

وبدأت السحب في فبراير-شباط الماضي.

نصائح لطعام صحي في رمضان؛ خيارات غذائية للنساء وفق اختصاصية تغذية

شهر رمضان هو شهر العبادة والتقوى، ولكن يمكن

أن يكون أيضاً وقتاً رائعاً لتحسين نمط الحياة

الصحي، بما في ذلك الطعام، التحدي يكمن في الحفاظ

على التوازن بين التمتع بالأطعمة اللذيذة، والاهتمام

بالصحة العامة.

النساء على وجه الخصوص، ومن أجل تغذية سليمة خلال هذا

الشهر الفضيل، عليهن الأخذ ببعض الإرشادات، مثل الحفاظ على

مستوى الطاقة، صحة الجلد والشعر وتعزيز نظام المناعة،

هنا تقدم لك "سيدتي" مجموعة من النصائح :

التخطيط للوجبات الصحية

أول خطوة نحو جعل طعامك صحياً في رمضان هي التخطيط المسبق للوجبات، حاولي تضمين جميع المجموعات الغذائية الأساسية في وجباتك الرئيسية، على سبيل المثال:

البروتين: يمكن الحصول عليه من اللحوم الخالية من الدهون مثل الدجاج أو الأسماك، وكذلك من مصادر نباتية مثل العدس والفاصوليا.

الحبوب الكاملة: اختاري الأرز البني، الكينوا، أو الحبوب الكاملة بدلاً من الحبوب المكرّة. الخضروات والفواكه: تأكدي من تضمين الخضروات الطازجة والفواكه في الوجبات، لاحتوائها على الألياف والفيتامينات الضرورية للجسم.

تناولي وجبة السحور المغذية: السحور هو المفتاح للبقاء نشطة خلال اليوم، تجنّبي تناول الأطعمة الثقيلة أو الغنية بالدهون التي قد تجعلك تشعرين بالتعب بعد ساعات من الصيام. بدلاً من ذلك، اختاري وجبات تحتوي على مزيج من الكربوهيدرات المعقدة، البروتينات والدهون الصحية، على سبيل المثال:

دقيق الشوفان مع المكسرات أو الزبادي.

الببيض المسلوق مع الخضروات.

التوست المصنوع من الحبوب الكاملة مع زبدة الفول السوداني أو الأفوكادو.

الإفطار: 5 خيارات صحية للبداية

شورية العدس خيار ممتاز لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن عند الإفطار من الأفضل بدء الوجبة بتناول التمر مع كوب من الماء، حيث تحتوي التمرور على سكريات طبيعية تمد الجسم بالطاقة بسرعة بعد ساعات من الصيام، ثم بعد التمر والماء، يمكنك تناول وجبة متكاملة تحتوي على:

شورية خفيفة؛ شورية الخضار أو العدس خياران ممتازان

لأنهما يحتويان على الكثير من الفيتامينات والمعادن.

سلطة خضراء أو الفتوش؛ خليط من الخضروات الطازجة مع زيت الزيتون وعصير الليمون.

البروتينات الخفيفة: مثل الدجاج المشوي أو السمك المشوي بدلاً من القلي.

الكربوهيدرات المعقدة: مثل الأرز البني أو الكينوا.

التركيز على شرب الماء

يعتبر شرب الماء أمراً بالغ الأهمية خلال رمضان للحفاظ على الترطيب، خاصة وأن الجسم يفقد الكثير من السوائل خلال ساعات الصيام، حاولي شرب الماء بين الإفطار والسحور بانتظام.

يمكنك أيضاً إضافة بعض الأعشاب الطבעية إلى الماء مثل النعناع أو الليمون لإضافة نكهة. أو شرب المشروبات الصحية مثل عصير الخيار بالنعناع. تجنّب الأطعمة القلبية والدهنية من المغريات الكبيرة خلال رمضان تناول الأطعمة القلبية مثل السمبوسة والقطايف، بينما يمكن تناولها بين الحين والآخر، يجب تجنّب تناول كميات كبيرة منها لأنها تحتوي على دهون غير صحية قد تؤدي إلى زيادة الوزن، وتسبب الشعور بالخمول بعد تناول الطعام، بدلاً من ذلك جرّبي السمبوسة المشوية.

تناول الوجبات الخفيفة بحذر

من الممكن تناول بعض الوجبات الخفيفة بين الإفطار والسحور، ولكن يجب أن تكون صحية، جرّبي الفواكه الطازجة، المكسرات غير المملحة، أو الزبادي قليل الدسم. ابتعدي عن الحلويات القلبية مثل الكعكافة أو البقلاوة التي تحتوي على سكر مركز وسعرات حرارية عالية.

تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً

مضغ الطعام ببطء والامتناع عن تناول الطعام بسرعة من النصائح التي يمكن أن تحسّن من هضم الطعام،

احذر الجلطات في رمضان .. نصائح هامة للمدخنين وعشاق الكافيين!

على التدخين بشراهة أو شرب المنبهات بكمية كبيرة. وتوجه الحسيني، عوضاً عن ذلك، إلى ضرورة استغلال شهر رمضان للتقليل قدر المستطاع من التدخين وكذلك من معدل شرب المنبهات، لاسيما القهوة التي تحتوي على الكافيين، مع التحذير من تناولها بكثرة بعد الفطار. في محاولة من البعض "لتعويض" صياهم عنها طوال اليوم، ما يجعلهم عرضة إلى ارتفاع ضغط الدم وسرعة ضربات القلب والتهابات المعدة.

الأمر أيضاً بالنسبة للشاي، حيث تشير الطبيية إلى أن محاولة تعويض الصيام بشرب كميات كبيرة من الشاي، يتسبب في زيادة إدرار البول، وارتفاع ضغط الدم، ويسبب العطش نهاراً.وشددت الطبيية على ضرورة التزام الصائم، بشرب كميات كافية من الماء حتى لا يتعرض للجفاف، مع الاعتدال في شرب المنبهات بعد الإفطار والتي يفضل ألا تتجاوز 3 أكواب من الشاي، مع تفضيل تناول الشاي "الأخضر" وتناول المكسرات.

وحول النصائح الأخرى التي يمكن تقديمها في هذا الشأن، تقول الحسيني إن ممارسة الرياضة بانتظام أمر ضروري لتقليل آثار المنبهات الانسحابية كالصداع والعصبية الشديدة، لاسيما قبل الإفطار بساعة أو بعد الإفطار بساعتين، لحرق السعرات والتخلص من الدهون.

يعتاد الكثير من الأشخاص على بدء يومهم بشرب القهوة أو الشاي والتدخين في الصباح، وهي عادات تتغير مع بداية شهر رمضان بسبب الصيام، ما ينعكس سلباً على حالتهم المزاجية ويسبب توتراً وصداعاً لدى البعض.

في هذا الشأن، يوجه الأطباء المتخصصون مجموعة من النصائح للمدخنين ومدمني شرب الشاي والقهوة والمنبهات للتعامل مع شهر رمضان.

تستهل الطبيية المصرية مروة الحسيني، أخصائي الباطنة العامة، حديثها بالتأكيد لـ 24، بالتأكيد أن الصيام من العادات الصحية المفيدة للصحة العامة والجهاز الهضمي، لكنه قد يكون سبباً خلف تكرر مزاج كثير ممن اعتادوا

الإحراج يلاحق الأمير هاري.. هل كذب في طلب التاشيرة؟

قضت محكمة أمريكية بأن ملفات تأشيرة الأمير هاري يجب أن تُنشر بحلول اليوم 18 مارس 2025، بعد دعوى قضائية قدمتها مؤسسة "هيريتج" البيمينية. وتدور القضية حول مزاعم بأن الأمير هاري قد يكون قد كذب في أوراقه الهجرة، وخاصة بشأن الأسئلة المتعلقة باستخدامه للمخدرات. وفي مذكراته وبرنامجهِ الوثائقي على نتفليكس ، تحدث هاري بصراحة عن استخدامه للقطب والكوكايين والفطر السحري، مما أثار القلق بشأن ما إذا كان قد أجاب بـ "لا" في طلب تأشيرته عند سؤاله إذا كان يستخدم المخدرات.

ووافق القاضي كارل نيكولز، الذي عينه الرئيس دونالد ترامب، على نشر الوثائق مع بعض الحذف، والتي ستكشف عن معلومات أساسية، على الرغم من أن حالة هاري في الهجرة ستظل سرية. وحسب "ديلي ميل" البريطانية، أشار قسم الأمن الداخلي "DHS" إلى أن ثلاث وثائق سيتم نشرها مع الحذف، في حين يجب إبقاء وثيقة رابعة سرية.

«ستاربكس» تعوّض سائقاً بـ 50 مليون دولار

أمرت هيئة محلفين في لوس أنجلوس بكاليفورنيا، شركة ستاربكس بدفع تعويض بـ50 مليون دولار لسائق توصيل تعرض لإصابات خطيرة، بعد انسكاب مشروب ساخن عليه، بسبب غطاء غير محكم الإغلاق.

ونقلت "نيويورك بوست"، أن مايكل غارسيا أصيب بحروق بالغة وتشوهات وتلف عصبي مُهِك في أعضائه التناسلية عندما انسكبت المشروبات الساخنة على حجره.

ووفقاً للدعوى في المحكمة العليا بكاليفورنيا في 2020، فإن ستاربكس، انتهكت واجبها في الرعاية بإهمال إغلاق الغطاء.

وقال مايكل باركر، محامي غارسيا، إن موكله كان يستلم ثلاثة مشروبات ساخنة، لم توضع بطريقة مناسبة في العلبة. وعندما أسلمها من النادل، سقط المشروب الساخن عليه. وشملت تعويضات غارسيا الأثم الجسدي، والمعاناة النفسية، وفقدان متعة الحياة، والإذلال، والإزعاج، والحزن، والتشويه، والإعاقة الجسدية، والقلق، والضيق النفسي، وفقاً للحكم.

وأعلنت ستاربكس أنها تعترف استئناف الحكم. وقال المتحدث باسمها في بيان: "نتعاطف مع السيد غارسيا، لكننا لا نتفق مع قرار هيئة المحلفين حول مسؤوليتنا عن هذا الحادث، ونعتقد أن التعويضات مبالغ فيها".



بدعم من حمدان بن زايد آل نهيان

منوعات الفجر 22

اختتام فعاليات برنامج الصقارة الإماراتي - الياباني في مدينة إيتشيهارا



الرياضة، بالإضافة إلى احترام الطبيعة والحفاظ عليها، واحترام العادات والتقاليد وتراث الأجداد .
وذكرت بأنه وبفضل نادي حفاري الإمارات ومُشاركتها في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية منذ دوراته الأولى، فقد تولد لديها الإرادة والإصرار بأن تكون سفيرة للصقارة اليابانية ونقل خبراتها وتعريف العالم بها، بالإضافة إلى تنشئة جيل جديد من الصقارين اليابانيين لديهم معرفة بعالم الصقارة في الدول الغربية، ونقل المعرفة للجيل الجديد.
المشارك من أكاديمية الشيخ زايد الخاصة للبنين محمد سعيد السويدي، أحد المشاركين في البرنامج، أعرب عن سعادته بتوفير هذه الفرصة المميزة لرحلة مقتناص إلى اليابان، مشيراً إلى أن انطباعه هو رحلة جميلة جداً شملت اختلافات ثقافية متنوعة.
من جهته، توجه محمد أحمد بن ناوي المزروعى، بالشكر الجزيل لأصحاب السمو الشيوخ لإتاحة الفرصة لزيارة اليابان ذات التاريخ العريق في الصقارة، مشيراً إلى تعلم أمور جديدة حول كيفية التعامل مع الطيور في اليابان، وعدم وجود اختلافات كبيرة في التدريب حيث يحرص الأبناء والأجداد على تدريب الأبناء.
أما المشاركون سعيد علي البادي الظاهري فتحدث عن أهمية التجربة وكيفية إطلاق الصقور. كما أكد حارب بن أحمد الفزري أن برنامج الصقارة المشترك قدم للطلبة معلومات جديدة ومهمة عن الصقور في اليابان، خاصة فيما يتعلق بوقت هذ الطير. فيما تحدث حاضر سالم المهيري عن كرم الضيافة في اليابان والاهتمام بالترعيف بأساليب الصيد بالصقور لديهم، مُعرباً عن سعادته بإتاحة دولة الإمارات الفرصة لهم للمشاركة في هذا البرنامج المهم.

بأشكال تقليدية يابانية مُتنوعة تعكس ثقافة البلاد، منها الحيوانات والنباتات، كما زاروا المعالم السياحية الطبيعية والثقافية في إيتشيهارا، وأهم متاحف المدينة.
كذلك تضمن البرنامج ورش عمل عن تاريخ الصقارة في اليابان والتقنيات والوسائل التقليدية المستخدمة، وأنشطة تدريبية حول تتبع طرائد الصيد وأساليب تدريب الطيور الجارحة والقتنص بها. كما وشملت فعاليات البرنامج ممارسة تجارب الصيد بالصقور في منطقة إيتشيهارا وفق عدة فرق للصيد، والاطلاع على التجربة الثقافية اليابانية في هذا الصدد، وذلك بمُشاركة مدرسة محمد بن زايد للصقارة وفراصة الصحراء المشروع التعليمي الرائد لنادي صقاري الإمارات، ومدرسة (سوا) اليابانية للصقارة. وتبادل صقارون إماراتيون ويابانيون المعرفة والخبرة في فن الصيد بالصقور، وبما يدعم جهود صون واستدامة تراث الصقارة. وتم عرض كيفية تدريب الصقور، والاختلاف الكامنة بين ممارسة الصقارة في كل من الإمارات واليابان، وخاصة فيما يتعلق بأنواع الصقور والطرائد المستخدمة، وكذلك أدوات ومعدات الصقارة، وأيضاً في مناطق القنص وطبيعتها.
وأعربت الصقارة اليابانية نوريكو أوتسوكا رئيسة جمعية (سوا) للحفاظ على الصقارة، عن أملها في أن تصبح رياضة الصيد بالصقور بوابة للثقافة اليابانية العريقة. وذكرت أنه يوجد قاسم مُشترك بين الصقارين الشباب في اليابان والإمارات، وهو أنه يتم تدريبهم منذ الصغر، وعندما يكسبون الخبرة يبدؤون المشاركة في رحلات الصيد مع صقارين مُحترفين.
وقالت "أعتقد أنه من خلال الصقارة، يُمكن التعرف على القيم النبيلة والشجاعة والفخر والمجد الذي تتسم به هذه

البرنامج في نسخته الثانية، مؤكداً أن هذا التبادل الثقافي الفريد تجربة ثرية تُعزز روح التعاون وعلاقات الصداقة التاريخية بين الإمارات واليابان، والتي تُعتبر الثقافة إحدى ركائزها، وخاصة الصقارة باعتبارها تراثاً إنسانياً مُشتركا تم تسجيله في منظمة اليونسكو.
وزار المشاركون رئيس بلدية إيتشيهارا الذي رحب بهم وأُشاد بفعاليات وأهمية البرنامج في كل من الإمارات واليابان بما يُعزز من علاقات الصداقة بين البلدين. وحضر المشاركون ورشة عمل حول فن "أميزايكو" لنحت الحلوى

الظفرة رئيس نادي صقاري الإمارات، للدعم اللامحدود لسموهم لجهود ومشاريع صون رياضة الصيد بالصقور بشكل مُستدام داخل وخارج دولة الإمارات، والحرص على توريثها للجيل الجديد، ولدعم فعاليات مخيم الصقارة المشترك مع اليابان.
وأعرب عن سعادته البالغة باستمرارية هذا التبادل الثقافي الفريد بين بلدين معروفين بتقاليدهما عميقة الجذور في مجال الصقارة، موجهاً الشكر والتقدير للجانب الياباني ولجميع المُشاركين الذين ساهموا جميعاً في إنجاح فعاليات

شارك في برنامج المخيم في مدينة إيتشيهارا في اليابان، عدد من الصقارين الإماراتيين واليابانيين، بالإضافة إلى مُشاركين من أكاديمية الشيخ زايد الخاصة للبنين، ومن مدرسة (سوا) اليابانية للصقارة، أقدم وأشهر مدرسة للصقارة في اليابان، تم تأسيسها قبل نحو 1650 عاماً. ويُعد القنص بالصقور أحد أكثر أساليب الصيد التقليدية في اليابان.
وفي ختام البرنامج، تم تكريم المشاركين ومنحهم شهادات تقدير من قبل الجانب الياباني، وذلك لمساهماتهم في جهود الحفاظ على التقاليد الأصيلة وصون ممارسات الصقارة والحرص على استدامتها وتعزيز ركائز التراث الثقافي الإنساني المشترك.
وتوجه معالي ماجد علي المنصوري، الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، بخالص الشكر والتقدير لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، ولسمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، وسمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة



شرطة أبوظبي تشارك في الجلسة الرمضانية لأمانة جائزة خليفة التربوية

•• أبوظبي-الفجر:

شاركت شرطة أبوظبي في الجلسة الرمضانية التي نظمتها الأمانة العامة لجائزة خليفة التربوية إحدى مؤسسات إرث زايد تحت عنوان «عام المجتمع.. تمكين الأفراد والمجتمعات»، والتي عقدت في فندق قصر الإمارات في أبوظبي، بحضور محمد سالم الظاهري عضو مجلس أمناء الجائزة، وحيد الهوثي الأمين العام لجائزة خليفة التربوية، وعدد من القيادات الأكاديمية والتربوية والمسؤولين. وتحدث في الجلسة العقيد سيف علي الجابري، نائب مدير إدارة الشرطة المجتمعية في محور الجهود الرائدة لشرطة أبوظبي في ترسيخ التلاحم المجتمعي، واستعرض مبادرات إدارة الشرطة المجتمعية التي تنفذها شرطة أبوظبي في مختلف أرجاء الإمارة لتعزيز التلاحم المجتمعي. وأكد أنه من العام 2003 أخذت مهام جديدة في علاقة الشرطة بالمجتمع، ومن هنا جاء تأسيس إدارة للشرطة المجتمعية من خلال دمج آليات تعاون تعزيز الأمن بين الشرطة والمجتمع. وذكر أنه تم تطبيق 16 ممارسة من أفضل الممارسات العالمية في تعزيز العلاقة بين الشرطة والمجتمع، وهناك أكثر من 70 ألف متطوع في منظومة «كلنا شرطة»، بالإضافة إلى 1000 برنامج توعوي تقدمها إدارة الشرطة المجتمعية مشيراً إلى الخدمات المقدمة لشرائح طلابية في إمارة أبوظبي كما يتم تطبيق برامج توعوية يتم بها في مختلف وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي، من خلال جهد متكامل جعل من مدينة أبوظبي واحدة من أفضل المدن في العالم شعوراً بالأمن والأمان. وأوضح أن الوفود الزائرة التي تأتي إلى إمارة أبوظبي تعرب دائماً عن إعجابها وتقديرها لما تشهده شرطة أبوظبي من إنجازات للمبادرات والتي أسهمت في تحقيق الأمن والاستقرار بفضل الله تعالى وقيادتنا الرشيدة وقد حصلت إدارة الشرطة المجتمعية أكثر من 20 جائزة من جوائز التميز والريادة.

بعد 35 عاماً من المعاناة مريضة تستعيد الأمل بعد جراحة لترميم تجويف العين

بعد أكثر من عشرة أسابيع من التعافي، تم تركيب عين اصطناعية مخصصة لجوي، بتطابق دقيق في اللون والتفاصيل، ما منحها مظهراً متناغماً وطبيعياً تماماً. وتم تنفيذ كل خطوة، بدءاً من أخذ الانبعاث وحتى التثبيت النهائي، بعناية فائقة لضمان أفضل نتيجة من الناحية الجمالية والوظيفية. وتضيف "جوي": "أول مرة منذ 35 عاماً، أشعر أن الناس يركزون فقط على الجزء المفقود من وجهي، الآن، يمكنني الابتسام، الاختلاط بالآخرين، والعيش دون خوف. لقد غيرت هذه الجراحة حياتي تماماً، وأنا ممننة من أعماق قلبي للدكتورة فيروز وفريق مستشفى ميدكير". تسلمت "جوي" الضوء على التأثير النفسي العميق لإصابات العين، وتؤكد أن جراحة الترميم لا تعيد المظهر فقط، بل تعيد الثقة والهوية. وبفضل التقدم في الطب التجديدي، لم يعد فقدان العين يعني نهاية الثقة بالنفس. تختم الدكتورة فيروز حديثها بالقول: "ما كان مستحيلاً في الماضي أصبح ممكناً اليوم. التقنيات المتطورة تمنح المرضى فرصة جديدة للحياة.

وهي طريقة متقدمة تعتمد على زراعة أنسجة حية مأخوذة من جسم المريضة لاستعادة الحجم المفقود في جحر العين، مما يتيح ملائمة طبيعية ومريحة للعين الاصطناعية.
تضيف د. فيروز: "هذه الجراحة تتطلب دقة مطلقة، حيث إن أي اختلال بسيط قد يؤثر على تناسق الوجه بالكامل. لقد حرصنا على تحقيق التوازن المثالي لضمان مظهر طبيعي وانسجام بصري تام".

وقالت الدكتورة فيروز ب. مانجافيدا، أخصائية طب العيون، التي قادت الإجراء في المستشفى: "أدركنا أن هدفنا لا يقتصر على استعادة مظهرها الطبيعي فقط، بل مساعدتها على الشفاء نفسياً أيضاً. كان التحدي الرئيسي هو ظهور جحر العين، مما استلزم إجراءً دقيقاً لإعادة بنائه قبل تركيب العين الاصطناعية".
تم تنفيذ الجراحة باستخدام تقنية ترقيع الدهون الجلدية (Dermis Fat Graft)، وجوي على استعادة مظهرها الطبيعي وتعزيز جودة حياتها. بدأت مأساة جوي عندما كانت في السابعة من عمرها، إثر تعرضها لإصابة خطيرة في عينيها بسبب لعبة انتهت بنتائج كارثية. تسبب الحادث في ضرر لا يمكن إصلاحه، ما أدى في النهاية إلى استئصال مقلة عينيها. ومع مرور الوقت، تقلص حجم تجويف عينيها، مما جعل ارتداء عين اصطناعية أمراً مستحيلاً. فتحول الألم الجسدي إلى عيب نفسي ثقل.
تقول "جوي": "عشت لسنوات معتقدة أنه لا يوجد حل لحالتي. كنت أكره النظر إلى المرأة، وشعرت أنني مختلفة عن الجميع. حاولت التكيف، لكن الثقة بالنفس كانت مفقودة تماماً."



جمعية الإمارات للسرطان توزع المير الرمضاني على أسر المرضى بدعم من بنك أبوظبي الأول

•• أبوظبي-الفجر:

نظمت جمعية الإمارات للسرطان مبادرة توزيع المير الرمضاني على الأسر المسجلة لديها في كافة إمارات الدولة، وذلك بدعم من بنك أبوظبي الأول، للتخفيف من الأعباء المعيشية لدعم مرضى السرطان وأسرهـم خلال شهر رمضان المبارك.
وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان أن هذه المبادرة تأتي ضمن المشاريع الخيرية التي تنظمها الجمعية بهدف تعزيز التضامن المجتمعي وتقديم الدعم اللازم لمرضى السرطان وأسرهـم خاصة خلال شهر رمضان المبارك. منوهاً بالدعم الكامل لهذه المبادرة من قبل بنك أبوظبي الأول التي تؤكد المسؤولية المجتمعية في خدمة المرضى وتجسد معاني التكافل والتراحم. وقد أشرف على هذه المبادرة وتوزيع المير الرمضاني على أسر مرضى السرطان، كل من عوض سالم بن معضد الساعدي المدير التنفيذي لجمعية الإمارات للسرطان، والدكتور محمد السيد مدير تطوير الأعمال في الجمعية، ومحمد رمضان منسق مكتب الجمعية في عجمان وعدد من الأعضاء والمتطوعين.



دولة الكويت
MINISTRY OF JUSTICE

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٢٥/٣/١٨ بتاريخ

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

تنفيذ شيكات

المطروقة بـ دائرية التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧

موضوع التنفيذ : دائرية التنفيذ الخامسة رقم (١٠٠٠١١) والصادر عن بنك المارية المحلي بقبية (٥٣٥٠٠)

طالب التنفيذ : مهرداد عيى اله شاخين مبر

محل التنفيذ : الإمارات - أمارة دبي - شارع القريشيات - مبنى اولى هيلية - دوعينيتز - ٥٥٥٣٢٠٣١

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

المطروقة بإعلامها : ١- اوعينها ناز كوفى ابوبكو - بلازى اى ان بى لوساطة التجارية - صفتها : منفذ صحتها

موضوع الإعلان : قد اذناكم علىكم الدعوى التنفيذية المذكورة والزامكم بتنفيذ ما وبها بالاسند الترسيدى

موضوع التنفيذ بـ دائرية رقمه (٥١٢٠٠٥) درهم اى طلب التنفيذ او خزينة مكتبها : بالاضافة الى سداد الترسيدى

الفترة وذلك خلال ١٠ ايام من تاريخ نشر الاعلان لان كافة محكمات التنفيذ تستخدم الاجراءات الغاوية بسحبهم.

لساد المبلغ لتسدد به يتم ايرادهم او تحويل اى مبالغ اى الحساب التالى الخاص بصف بصف التالى

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥٣٢٠٣١

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

٢٠٢٥/٣/١٨

٥٣٧٧/٢٠٢٥/٢٥٣

١٨٧

٥٣٥٠٠

٥٥٥

محكمة دبي
محكمة دبي الابتدائية

70688

العدد ١٤٤٠/٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٨

اعلان رقمي لحكم قطعي بالنشر
في الدعوى رقم: ٥٤٧٣٧١١/٢٠٢٤/تجاري جنبي

المختومة بـ: الجزئية التجارية الجزئية التامة رقم ١٩٦

موضوع الدعوى : المطالبة بالنزاع المالي عليها بمبلغ وقدره (١٠٧٨٧) درهم والتعويض (٥٠٠٠ درهم) والرسوم والصاريف واعباب الخسارة والفائدة - من تاريخ سيورة الحكم وحتى السداد التام من صف المزاد رقم: ٢٠٢٤/١٥٨٩١ .

المحضر: مصنع غفك باب للصناعة ذ.م.م.

عنوانه: إمارة الشارقة - الخان - برج أساس - الطابق الثالث - مكتب ٣٠٥ - هاتف: ٥٤٧٣٧١١١ - بريد
الالكتروني: info@mariamalameri.ae - ٥٤٧٣٧١١١

المطلوب اعلانه :- ا- التقى للتجارة امامه ذ.م.م - صفته : مدعي عليه

بمنايه اعلان :- قررت بحكمي دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٣/١٨ بمنايه
الضوري لتداعي على تفصيلي الحكم لاند من استخدام خدمات محامي دبي والالكترونيه والذكية.

[illegible]

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

قيد الجلسة بتلاوة آيات على الأقل.



مجلس دبي
القضاء
Dubai
Judicial
Affairs

70679

العدد ٢٠٢٥/٣/١٨ بتاريخ ١٤٤٠٧

اعلان رقمي لقرار مسيب النشر

في التنفيذ رقم ٢٠١٨/٢٠٧ ٢٥٣٩٩ تنفيذ تجاري



محكمة دبي
القضاء
DUBAI
COURTS

٢٠١٧/١٢٩٢ رقم ٢٠١٧/١٢٩٢ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ

المنظورة في الدائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٩

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢٩٢ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ

التمتد به وقدره (٢٥٨٩٣,٣٧) درهم شاملا للرسوم والخصاصات .

طالب التنفيذ : مصرف الهلال ش.م.ع

عنوانه: امارة ابوظبي - المركزية غرب - شارع الشم - مبنى أبراج البحر - شقة ١٨ -

٥٣٣٩٧٤٢٥

٥٣٣٩٧٤٢٥



GOVERNMENT OF DUBAI

مركز فض المنازعات الإيجارية



العدد ١٤٤٠٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٨

الامارات للمنازعات

تنفيذ رقم 2024/23544

إعلان بيع محجوزات بالزاد العلني (نشر)

تعلن الامارات للمنازعات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الإيجارية في دبي بأنه سيقتد مزاد علني على موقع الامارات للمنازعات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 10:00 مساء يوم الاثنين 2025/03/24 بيع المحجوزات العادية ملكيتها للمنفذ ضد معاذ محمود ابو عاشرة و اوصاف المحجوزات هي النحو التالي ،

المنفذ : www.emiratesauction.ae

طلي في يرغب بالمزايدة ان يقتصد بتأمين تقدي وبشيك ضمان والمزيد من المعلومات التفضل
بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقديم
باعتراضه معمزا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة ايام على الأقل .
الامارات للمزادات

البحر

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد

العدد ١٤٤٠ف بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٨

إعلان إلغاء فرع شركة أجنبية

تعلن وزارة الاقتصاد ان الشركة المسجلة بالبيانات التالية قد تقدمت بطلب إلغاء فرع الشركة،
اسم الشركة: مابكروستراتيجي ليمنت - فرع دبي
رقم القيد: 5370.01
رقم الرخصة الاقتصادية: 817705
جهة الإصدار: دائرة التنمية الاقتصادية والسياحة في دبي
عنوان الشركة: 40136 - ملك ناصر عبيدالله حسين لوانه - مطار دبي الدولي - دبي
تاريخ الإصدار: 14-03-2025
وتنفيذا لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2015 م في شأن الشركات التجارية وتعديلاته،
والمكتب الوزاري رقم (377) لسنة 2010 م في شأن اعتماد دليل إجراءات التراخيص الفروع
ومكاتب الشركات المؤسسة بالخارج والمناطق الحرة في الدولة.
يرجى من السادة أصحاب الحق في الاعتراض ان يتقدموا بإعتراضهم إلى الوزارة في ميعاد لا يتجاوز
شهر من تاريخ النشر.

إدارة التسجيل التجاري والوكالات

قالت دراسة جديدة إن النساء الحوامل المصابات بالتصلب المتعدد يواجهن خطراً أكبر للإصابة بأمراض نفسية خلال فترة الحمل، وخلال السنوات الأولى بعد الولادة، مقارنةً بالنساء غير المصابات، بحسب دورية (Neurology) المتخصصة في طب الأعصاب.



النساء الحوامل المصابات بالتصلب المتعدد يواجهن خطراً أكبر للإصابة بأمراض نفسية



بعد تعديل العوامل مثل العمر عند الحمل والدخل، وجدت الدراسة أن النساء الحوامل المصابات بالتصلب المتعدد لديهن خطر متزايد بنسبة 26% للإصابة بأمراض نفسية خلال الحمل و33% بعد الولادة. وتؤكد الدراسة على أهمية

الوقاية والعلاج المبكر للأمراض النفسية، وضرورة إجراء دراسات مستقبلية لفهم كيفية تأثير التصلب المتعدد على الصحة النفسية للأمهات خلال وبعد الحمل، وما إذا كان هذا التأثير يختلف حسب مراحل المرض.

التحديات قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض نفسية مثل اضطراب ما بعد الولادة، حيث يجدن أنفسهن في مواجهة أعباء جسدية ونفسية مضاعفة.

الاكتئاب واضطرابات القلق

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، روث آن ماري، الأستاذة بجامعة دالهاوسي الكندية، إن الدراسات السابقة أظهرت أن النساء المصابات بالتصلب المتعدد أكثر عرضة للاكتئاب، واضطرابات القلق، واضطراب ثنائي القطب، مقارنةً بالنساء غير المصابات بالتصلب المتعدد. لكن من المهم فهم كيفية تأثير التحديات النفسية خلال فترة الحمل على النساء المصابات بالتصلب المتعدد، لأنها تؤثر على الأمهات والأطفال معاً.

وحلت الدراسة السجلات الصحية للمشاركين خلال 15 عاماً، إذ تم فحص السجلات من سنتين قبل الحمل إلى ثلاث سنوات بعد الولادة. وتم تحديد حالات الأمراض النفسية المشخصة حديثاً، أو القائمة خلال الحمل وفي السنوات الثلاث الأولى بعد الولادة، وتشمل الأمراض النفسية: القلق، والاكتئاب، واضطراب ثنائي القطب، والذهان، ومحاولات الانتحار، وإدمان المخدرات.

الجهاز العصبي المركزي.

ويتسبب التصلب المتعدد في اضطراب الاتصال بين الدماغ وباقي أجزاء الجسم، مما يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية. وتعاني النساء المصابات بالتصلب المتعدد بشكل أكبر من اضطرابات المزاج مثل القلق، والاكتئاب، مقارنةً بالنساء غير المصابات، ويعود ذلك إلى تأثير التصلب المتعدد على مناطق معينة في الدماغ المرتبطة بتنظيم المشاعر. ويزيد الحمل من حدة هذه التغيرات، إذ يضاف الضغط النفسي الناتج عن التغيرات الجسدية، والعاطفية إلى الأعراض المرتبطة بالتصلب المتعدد. ويلعب الجهاز المناعي دوراً مركزياً في التصلب المتعدد، إذ يهاجم الجهاز العصبي المركزي عن طريق الخطأ. وخلال الحمل، تحدث تغيرات في الجهاز المناعي للحفاظ على الحمل، مما قد يؤدي إلى تفاقم أعراض التصلب المتعدد، أو التسبب في نوبات جديدة، وقد تسهم هذه التغيرات المناعية في زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق، وتؤثر على كيمياء الدماغ وتوازنها. بعد الولادة، تواجه النساء المصابات بالتصلب المتعدد تحديات إضافية مثل التعب المزمن، وصعوبة التعالج الجسدي، وتغيرات في المسؤوليات اليومية، وتقول الدراسة إن هذه

شملت الدراسة أكثر من 894 ألف حالة حمل، منها ألف و745 حالة لصابين بمرض التصلب المتعدد، كما تضمنت الدراسة مصابين بحالات أخرى مثل الصرع، ومرض الأمعاء الالتهابي، والسكري، وتمت مقارنة النتائج مع أكثر من 869 ألف حالة حمل لأشخاص غير مصابين بأي من هذه الحالات.

أظهرت النتائج أن 42% من المصابات بالتصلب المتعدد عانين من أمراض نفسية خلال الحمل، وارتفعت النسبة إلى 50% في السنة الأولى بعد الولادة، مقارنة بـ30% خلال الحمل و38% في السنة الأولى بعد الولادة لدى غير المصابات بالتصلب المتعدد. كما وجدت الدراسة أن 8% من المصابات بالتصلب المتعدد تلقين تشخيصات جديدة للأمراض النفسية خلال الحمل، و14% في السنة الأولى بعد الولادة، مقارنة بـ7% و11% لدى غير المصابات بالتصلب المتعدد.

الحمل والصحة النفسية

تتسم فترة الحمل بتغيرات هرمونية وجسدية كبيرة، مما يزيد من احتمال تعرض النساء لتحديات نفسية، وبالنسبة للحوامل المصابات بالتصلب المتعدد، فإن هذه التحديات قد تكون أكثر تعقيداً نظراً لطبيعة المرض المزمنة، وتأثيره على



مخاطر تناول المشروبات المحلاة أثناء الحمل

اكتشف علماء جامعة شنغهاي للطب الصيني التقليدي أن شرب المرأة الحامل المشروبات المحلاة بكثرة، له تأثيرات خطيرة على صحة الأم والجنين معاً. وتشير مجلة Nutrients، إلى هذه الدراسة شملت 4824 امرأة حامل، 82 بالثة منهن كن دون سن 35 عاماً. طلب الباحثون منهن إبلاغهم عن مكونات نظامهن الغذائي وخاصة كمية ونوع المشروبات التي يتناولونها. وصنف الباحثون المشروبات إلى عصائر الفاكهة النقية، والمشروبات الغازية، ومشروبات البروتين النباتي، ومشروبات العصير، ومشروبات الحليب المحلى، والشاي الحلو (يما في ذلك مع الحليب)، ومشروبات الألبان المخمرة. وبعد الانتهاء من جمع المعلومات المطلوبة، بدأت مرحلة متابعة حالة المشاركات في الدراسة التي استمرت من يوم المراقبة وانتهت بعد مضي عام واحد على وضع كل منهن مولودها. وقد اكتشف الباحثون، أن تناول المشروبات المحلاة حتى ثلاث مرات في الأسبوع يزيد من خطر إصابة الأم بداء سكري الحمل بنسبة 38 بالمئة وارتفاع مستوى ضغط الدم الحملي بنسبة 64 بالمئة. وأن سكري الحمل يحدث عندما يتجاوز مستوى السكر في الدم قبل وجبة الفطور لدى المرأة الحامل 5.1 مليمول/لتر. ويلاحظ ارتفاع مستوى ضغط الدم الحملي بعد الأسبوع العشرين من الحمل. واتضح للباحثين أيضاً، أن إفراط المرأة الحامل في تناول المشروبات المحلاة يجعلها أكثر عرضة للإصابة بمقدمة الارتجاع (تسبب الحمل -ارتفاع خطير في مستوى ضغط الدم مصحوبا بالتورم). وبالإضافة إلى ذلك تزيد هذه المشروبات من خطرة الولادة المبكرة والتشوهات الخلقية لدى الجنين.



آثار تدخين الأم للسجائر قبل وأثناء حملها على أطفالها

كشفت دراسة جديدة، نشرتها مجلة علم الأوبئة والصحة المجتمعية، عن آثار تدخين الأم للسجائر على الأطفال حديثي الولادة. ووجد الباحثون أن تدخين سيجارة إلى اثنتين فقط يومياً، إما قبل أو في أي وقت أثناء الحمل، يرتبط بشكل كبير بمشاكل صحية كبيرة لدى الأطفال حديثي الولادة. وفي الدراسة، استخدم فريق البحث بيانات شهادات الميلاد الوطنية من نظام الإحصاء الحيوي الوطني الأمريكي (NVSS)، من عام 2016 إلى عام 2019، والتي تضمنت ما مجموعه 15379982 ولادة حية مسجلة. وكان 12150535 زوجاً من الأمهات والرضع متاحين لتحليل البيانات، بعد استبعاد الولادات المتعددة والنساء اللاتي كن يعانين من ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري قبل الحمل. وتبين أن النساء المدخنات لديهن عوامل خطر أعلى لمشاكل صحة الأطفال حديثي الولادة. وتبين أنهن بدنيات ولديهن مستوى تعليمي منخفض وولادات سابقة أكثر، مع غياب الرعاية الخاصة قبل الولادة. وتضمنت مشاكل صحة الأطفال حديثي الولادة الرئيسية ما يلي: الحاجة إلى التهوية المساعدة فور الولادة، والتهوية المساعدة لأكثر من 6 ساعات، ودخول وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة للتهوية الميكانيكية المستمرة، والإنتان المشتبه به، والنوبات أو المشاكل العصبية الخطيرة. وكان التدخين إما قبل أو أثناء فترة الحمل مرتبطاً بزيادة خطر الإصابة بمشاكل صحية رئيسية للأطفال حديثي الولادة، إما بشكل منفصل أو مجتمعة، بعد الأخذ في الاعتبار العوامل المؤثرة المحتملة، بما في ذلك العمر والعرق والوزن قبل الحمل. كما كان خطر الإصابة بأكثر من مشكلة صحية رئيسية واحدة عند حديثي الولادة إذا كانت الأم تدخن قبل الحمل، أعلى بنسبة 27%، وأعلى بنسبة 31-32% إذا كانت تدخن في أي وقت أثناء حملها. وكان الخطر أعلى بنسبة 16% بالنسبة للأمهات اللاتي



منوعات

الفكر

27

كما في كل موسم رمضاني، اعتاد الجمهور على أن تكون للنجم عابد فهد إطلالة في عمل جديد ودور جديد يفجر من خلاله طاقاته الإبداعية كممثل يعرف كيف يغوص في أعماق الشخصيات التي يلعبها. وفي موسم دراما ٢٠٢٥ الرمضاني، يُشكّل عابد فهد مع دانييلا رحمة ومعتصم النهار تركيبة جذابة من خلال مسلسل «نفس» عن قصة كتبها إيمان السعيد وأخرجها إيلي السمعان وأنتجتها شركة «الصباح». فهد تحدث في هذا الحوار عن هذا العمل ورؤيته لواقع الدراما العربية:

فكرة «نفس» جميلة، فيها وجدان وعمق إنساني

عابد فهد: أكثر ما يهمني في عملي هو الانتقاء

وحكايا جميلة. هناك مسلسل «البطل» للمخرج الليث حجو المأخوذ عن رواية الكاتب الراحل محمود عدوان، ومسلسل «تحت سابع أرض» للممثل تيم حسن، وربما من رحم المعاناة تكون هناك مفاجأة جميلة.



• ما توقعاتك بالنسبة لمسلسل «نفس»؟
- النص فيه واقعية لأنه يتحدث عن حكاية معاناة وسطح يعنيه الفن والمسرح وثقافة المسرح وحب وشغف الناس بهذه الخشبة من خلال قصة حب لما نعيشه ونعمل من أجله، وهي ليست قصة حب مجانية، بل فيها غوص في كواليس هذا المسرح بسحره وسحر شخصياته، ويفوق الحكايات التركية المعبّرة المشوّقة والسليمة والمسطّحة إلى حد ما. الناس اعتادوا على التسلية من خلال هذه الأعمال، وأنا لست ضدها ولكن أشعر أحياناً بأنها تخطف مبدعيناً إلى مكان لا ينتمون إليه. وأرى أن مسلسل «نفس»، خصوصاً السيناريو، يُعيد الأمل إلى هذا المصنف من الأعمال الدرامية، لأن إيمان السعيد كاتبة لها باع طويل في المجال، كما أنها تتميز بالعمق في سرد الحكاية ونبش الواقع والغوص فيه وظهور الشخصيات وعوالمها لاسيما عالم الممثل والمخرج والمبدع، من خلال قصة حب بين فتاة جميلة تبحث عن الحلم من خلال البصيرة وليس البصر. فكرة المسلسل جميلة، فيها وجدان وعمق إنساني وفيها وجود وإنسان حقيقي وليس مجرد ممثل يقف أمام الكاميرا ويردد حواراً.

• أشرت إلى أنك لست ضد الدراما التركية المعبّرة، فهل هذا يعني أنك يمكن أن تشارك فيها؟
- لا أعرف، إلا إذا شعرت بأن المشروع قريب مني ومن حكايتي وبيئتي ومشاعري وأحاسيسي. ربما أقبل إذا شعرت بأنه مشروع قريب مني وأستطيع أن أقدم من خلاله شيئاً، ولكنني لا أستطيع أن أكون بغياء يردد ما قاله غيري، وأتمنى ألا أتورط في هذه المسألة. وحتى لو كان الأجر المادي خيالياً؟

• لا أعرف. الحالة المادية ليست هي المُعْرية بالنسبة إليّ، وربما يولد في داخلي حقد إذا وجدت نفسي مجبراً على خوض التجربة، وربما تحصل بيني وبين الأجر الخيالي حالة من الصراع. وفي كل الأحوال أتمنى أن يكون هناك مشروع مهم من خلال نص جميل فيه مشاعر، وعندما يمكن أن أبحث في الموضوع. الباب ليس مغلقاً تماماً، ولكن أكثر ما يهمني هو الانتقاء.



شخصيتي في العمل تُمثل بنات جيلي

أما الطويل : سعيدة كوني كنت جزءاً من مسلسل «أم أربعة وأربعين»

اسمها مستقبلاً مع نجوم الخليج العربي. سعيدة كوني كنت جزءاً من هذا العمل القوي، وأتطلع للمشاركة في الأعمال الخليجية المشتركة. يذكر أن «أم أربعة وأربعين»، يضم بنخبة من نجوم الساحة الفنية، منهم سميرة الخشاب، جومانا مراد، فاطمة الصفي، هدى الخطيب، لولوة الملا، محمد أشكناني، إيمان الحسيني، ليلى عبدالله، عزام النمرى، زياد القاضي، هاشم النجدي، ميس كمر، شهاب حاجيه وغيرهم.



المستمر، أعجبتني خطوط الشخصية وأبعادها كونها تُمثل بنات جيلي في الاهتمامات والتفكير، وتحمل رسالة تربوية في عدم إهمال الآباء، خصوصاً المراهقين، لأن ردود أفعالهم قد تكون مبالغاً فيها مثلما فعلت لجين من تصرفات لا مسؤولة كردة فعل لمشاكل والديها. وأضافت، «لا شك أيضاً أنني كنت مع مخرج رائع مثل المثنى صبح، وكذلك المخرجة سارة المثيف اللذين استخرجا من داخلي أفضل طاقة لدي. أيضاً كنت محظوظة باعتبار أن مشاهدي كانت مرتبطة مع المبدعين إيمان الحسيني ولولوة الملا وهاشم النجدي، إذ تعلمت منهم الكثير».

«تحليل المتابعين»
وأكملت الطويل، متحدة عن ردود الفعل التي بدأت في حصادها، بالقول: «بعد مرور أكثر من 10 حلقات على المسلسل، كانت ردود الفعل فوق الوصف. إذ بعد انتهاء كل حلقة كنت أجد من المتابعين تحليلاً لما شاهدوه ولشخصيتي تحديداً، هذا إلى جانب تعليق على ردود فعل شخصية لجين وتصرفاتها، وغضبهم مني لما تقوم به لجين من تصرفات في المسلسل، وهذا يدل على تقمصي الصحيح للشخصية، وأوصلوا لي إحساساً أنني فعلاً لجين».

«أعمال خليجية مشتركة»
وختمت بالقول: «كثير منهم آمنوا بموهبتي كممثلة شاطرة تشق طريقها إلى النجاح، لتضع

أعربت الممثلة السعودية الشابة أمان الطويل، عن سعادتها برودود الفعل الإيجابية التي بدأت تلقاها عن دورها في المسلسل الدرامي الرمضاني «أم أربعة وأربعين»، من تأليف هبة مشاري حمادة وإخراج المثنى صبح ويعرض على شاشة mbc. وقالت الطويل، في تصريح لها: «لا أخفي القول إنني أمل أن تتحق آميتي بالفوز بجائزة في (Joy Awards) في العام المقبل. فقد بدأت مشواري الفني عبر المشاركة في المسرح، حيث تدرجت بالأدوار الثانوية وصولاً إلى البطولة المسرحية الغنائية الاستعراضية (لأجل بكرة)، ومنها توسّع حلمي في الدخول إلى عالم التلفزيون، وتحقق ذلك مع الكاتبة المبدعة هبة حمادة التي تبهمني دائماً بأفكارها في السلسلات».

الشخصية تُمثل بنات جيلي»

وتابعت: «عندما عُرض عليّ تجسيد دور لجين في (أم أربعة وأربعين) الفتاة المراهقة التي تهتم بهياتها، وصديقاتها، والمستاءة من وضع والديها وخلافتها



الفكر

أسباب ضيق التنفس وآثاره



تشير الدكتورة ناتاليا زولوتاريوفا أخصائية أمراض القلب، إلى أن ضيق التنفس هو شعور غير مريح بنقص الهواء، يظهر فجأة أو يتطور تدريجياً. ووفقاً لها، تحتاج هذه الأعراض إلى اهتمام خاص لأنها قد تشير إلى مشكلات صحية خطيرة، بما فيها احتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية. وأحد أكثر أسباب ضيق التنفس انتشاراً هو وجود مشكلات في عمل القلب والأوعية الدموية. يعمل القلب كمضخة، ويوزع الدم إلى كافة أنحاء الجسم. وعندما لا يعمل بكفاءة، لا تحصل الأعضاء والأنسجة على الكمية اللازمة من الأكسجين، ما يؤدي إلى الشعور باختناق. وقد يشير ضيق

التنفس إلى وجود قصور في القلب أو عدم انتظام ضربات القلب أو مرض نقص تروية القلب. وجميع هذه الحالات تتطلب تدخلاً طبياً لمنع تطور احتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية. وتقول: "السبب الآخر لضيق التنفس هو أمراض الجهاز التنفسي لأن الرئة مسؤولة عن تشبع الدم بالأكسجين. وعندما تتضرر أو تلتتهب، يعاني الجسم من نقص الأكسجين. وغالباً ما يصاحب الأمراض المزمنة، مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن والالتهاب الرئوي ضيق التنفس. ويؤدي إهمال علاج هذه الحالات إلى تطورها، ما يؤدي إلى تدهور الحالة الصحية العامة". وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يكون فقر الدم السبب في ضيق التنفس. وتتميز هذه الحالة بعدم كفاية خلايا الدم الحمراء أو انخفاض مستوى الهيموغلوبين، المسؤول عن

حليب الأبقار يؤخر سن اليأس عند المرأة

تشير الدكتورة يكاتيرينا بارانوفا إلى أن الحليب يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للحياة. ووفقاً لها، كما هو معلوم يعتبر الحليب مصدراً مهماً للكالسيوم والدهون الحيوانية، وفيتامين B12 وأكثر من ذلك. تشير بعض الدراسات إلى أن شرب الحليب يؤخر ظهور انقطاع الطمث. وتقول: "يعتمد الأمر على نوع الحليب إذا كان طازجاً، لأنه يحتوي بالفعل على هرمون الاستروجين! وهذا الحليب هو حليب الأبقار". ولكن، تشير في نفس الوقت إلى أن تناول الحليب الطازج محفوظ بالمخاطر بسبب المشكلات الصحية التي يمكن أن يسببها. ووفقاً لها، بالطبع يمكن تناول الحليب الطازج إذا كانت الأبقار تخضع يومياً لفحص طبي. وبالعكس يمكن شرب الحليب المبستر فقط. ومن جانبها توصي الدكتورة أسبابات خاتشيروفا خبيرة التغذية بتناول الحليب ومتجاته خلال فترة انقطاع الطمث، لأن أحد المخاطر الرئيسية لانقطاع الطمث – سواء المبكر أو في الوقت المناسب – هو تطور مرض هشاشة العظام الذي يصاحبه انخفاض في كثافة وقوة أنسجة العظام. ووفقاً لها، عند الحديث عن التغذية لا بد من ذكر منتجات الألبان لأنها تحتوي على الكالسيوم والفوسفور بنسبة مثالية لامتناسص أفضل. وإذا كانت المرأة لا تستهلك الحليب كامل الدسم، فعليها تناول منتجات الألبان، مثل الزبادي والجبن وغيرها.

نوع من المياه قد يكون مفيداً غير متوقع لفقدان الوزن

توصل فريق من العلماء إلى أن استبدال الماء العادي بالفوار (أو الغازي) قد يكون أكثر فائدة في مجال فقدان الوزن. وأظهرت الدراسة أن الماء الغازي يمكن أن يساعد في خفض مستويات السكر في الدم وتسريع عملية التمثيل الغذائي، وقد تكون الفعاعات العامل الأساسي في هذه الفوائد، إذ تبين أنها قد تعزز من امتصاص واستخدام سكر الدم. وقارن الأطباء شرب الماء الغازي بعملية الغسيل الكلوي، حيث يتم تصفية الدم لإزالة الفضلات والمياه الزائدة عندما تفشل الكلى في أداء هذه المهمة. وهذا التحول في الدم إلى بيئة قلوية ينتج بشكل رئيسي ثاني أكسيد الكربون (CO2). وبالمثل، يتم امتصاص ثاني أكسيد الكربون في الماء الغازي من خلال بطانة المعدة ويتحول بسرعة إلى بيكربونات في خلايا الدم الحمراء. ويحدث التحفيز السريع لامتناسص الفلوكوز عن طريق تنشيط الإنزيمات في خلايا الدم الحمراء، ما يساهم في تقليل مستويات السكر في الدم. وعلى الرغم من أن النتائج تشير إلى أن الماء الغازي قد يساهم بشكل غير مباشر في فقدان الوزن، إلا أن التأثيرات كانت طفيفة، وفقاً للدكتور أكيرا تاكاهاشي، المبد الرئيسي للدراسة من مركز غسيل الكلى بمستشفى تيسيكاي لجراحة الأعصاب في اليابان. وقال: "إن تأثير ثاني أكسيد الكربون في المياه الغازية ليس حلاً مستقلاً لفقدان الوزن. يظل النظام الغذائي المتوازن والنشاط البدني المنتظم أساسيين لإدارة الوزن بشكل مستدام". وحذر العلماء من أن شرب الماء الغازي قد يكون له تأثيرات على الجهاز الهضمي، خاصة للأشخاص الذين يعانون من حساسية المعدة أو حالات صحية أخرى. وأوصوا بضرورة إجراء المزيد من الأبحاث قبل التوصية باستخدامه كعلاج لفقدان الوزن. نشرت الدراسة في مجلة BMJ Nutrition Prevention & Health.



الممثلة الأمريكية داكوتا فانيغ تغادر بعد عرض شائيل لجموعة الملابس النسائية الجاهزة ضمن أسبوع الموضة في باريس. (ا ف ب)

قرأت لك

مخلل الملفوف



أعلن الدكتور أندريه زولوتاريوف، أخصائي التغذية الروسي، أن الملفوف المخلل أكثر فائدة لصحة من الملفوف الطازج. ويشير الطبيب "سيوتنيك"، إلى

أن الملفوف مادة غذائية غنية بالفيتامينات بما فيها فيتامين C، الذي يصبح أكثر نشاطاً في الملفوف المخمر. لذلك كان البحارة يأخذون معهم الملفوف المخمر في رحلاتهم البحرية الطويلة، لتجنب الإصابة بمرض الاسقربوط ونقص الفيتامينات. كما أن للملفوف المخمر فوائد أخرى. ويقول، "غالباً ما ننسى خاصية فريدة للملفوف المخمر، وهي تحسين حالة ميكروبيوم الأمعاء. لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تعتبر مفيدة ومغذية لميكروبيوم الأمعاء، حيث تعتمد منظومة المناعة إلى حد كبير على عمل الأمعاء". ويضيف، يفضل غسل الملفوف المخمر قبل تناوله، لتقليل ملوحته وإزالة الخل قدر الإمكان. كما قد يحتوي الملفوف المخمر الذي يباع في الأسواق على نسبة عالية من المواد الحافظة ومحسنات النكهة التي تستخدم لإطالة مدة صلاحيته. ويشير الأخصائي، يصبح الملفوف أكثر فائدة عند إضافة الجزر إليه عند تخميره. ويؤكد الطبيب، على أن الملفوف المخمر ليس مفيداً للجميع، حيث على من يعاني من التهاب المعدة والقرحة وأمراض الجهاز الهضمي الأخرى تناوله بحذر.

سؤال وجواب

• ما هو السجع في البلاغة؟

اتفاق أواخر الجمل في الحرف.

• ما هو الجناس في البلاغة؟

اتفاق كلمتين في اللفظ واختلافهما في المعنى.

• من هو الشاعر الملقب بالأخطل الصغير؟

الشاعر اللبناني بشارة الخوري

• من هو شاعر الدولة الأموية؟

الأخطل

• ما هو الكوع وما هو البوع؟

الكوع أطول عظمة في إبهام اليد والبوع أطول عظمة في إبهام القدم.

هل تعلم؟

- الذهب عيار 24 قيراطا ليس ذهباً خالصاً بنسبة 100 في المائة بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس ، وذلك أن الذهب الخالص مئة في المائة يكون لدينا كالصلصال لدرجة انه يصبح من الممكن تشكيله باليددين.
- يقوم أفراد إحدى القبائل الماليزية بغسل أجسام أطفالهم الرضع بالبيرة (الجمعة) لاعتقادهم أن ذلك يحميهم من الإصابة بالأمراض.
- الملكة فيكتوريا (1837) كانت أول ملكة انكليزية عاشت في قصر باكنغهام اللندني.
- النمامة لا تدفن رأسها في الرمال هرباً من الخطر بل بحثاً عن الماء.
- لاحظ العلماء أن النمل (يتنأب) كالإنس عندما يستيقظ من نومه في الصباح.
- في مصر الفرعونية، كانت جثث نساء النبلاء تترك ليضعة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هو السماح للجثة كي تفقد رونقها وتضارعتها حتى لا تبدو مثيرة في نظر الحنطين.
- القيصر الروسي بيتر الأكبر كان يفرض الضرائب على من يطلقون لحاهم وكانت قيمة الضريبة تتناسب طردياً مع طول وحجم اللحية.
- مملكة (لوسوتو) الأفريقية محاطة من جميع جوانبها بجمهورية جنوب أفريقيا.

قصة الأسير والحارس

كان الأسير يجلس قابعاً خلف الجدران الكبيرة السوداء التي نخرتها المياه وهو داعم العينان فقد جعله عصفورا يقف على شباك زنارته يتذكر أمه وأباه وأخوته وأهله وقريته يتذكر حريته فبكى .. نعم بكى وهو ذليل فمن اين له الهناء بين الحجارة الصماء. جاء الحارس العجوز ببعض الصحن يضعها فوق بعضها ويفرقها على السجناء الأسرى فنظر حال هذا الشاب وجد دموعه الغزيرة تغسل وجهه البرئ فرق له وحزن وقال له: ايها الفتى هذا صحنك فتناول الطعام حتى لا تمرض: فقال له: ليتني اموت، فماذا افعل بداخل تلك الحجرات الضيقة المنته، وماذا جنيت؟ هل لأنني اذافع عن ارضي وشرعي وعرضي، لو لم افعل لكنت جباناً وأنا لست جباناً.. وبكى مرة أخرى واسلم نفسه للدموع. فتكره الحارس ورحل يكمل عمله، في المساء كان الحارس يقبع في فراشه وعقله يدور ويدور يفكر في هؤلاء الشباب الذين اسروا ووضعوا خلف الأسوار وتركوا في حراسة مجموعة من الحثالة السكارى.. انهم في عمر اولاده الذين يعيشون بعيداً في بلده. كان من الممكن أن يتعرضوا لما تعرض له هؤلاء الشباب.. هو نفسه يكره حوائط وجدران هذا السجن الذي جاء يعمل فيه رغماً عنه، هو نفسه سجين لكنه خارج القضبان، حسناً عليه ان يساعدهم فهو مثلهم سجين، يكره الظلم والظالم، الله سيساعده ويمنحه حريته عن قريب فهو مريض وعلى وشك الموت، ولن يستطيع احد عقابه فله قدم في الدنيا وقدم في الآخرة، وهذه فرصته ليفعل خيراً ربما يكافئه الله عليه. بعد يومين احس الحارس بغصة في قلبه وكأن روحه تريد ان تذهب عنه، فذهب إلى مطبخه وحمل كل ما وجد من سكاكين واعطى كل سجين سكيناً داخل صحن الطعام، ثم ذهب لحجرتة حتى خرج باقي الحراس للسهرة في الهواء الطلق وتناول الخمر، فعاد أدراجه وذهب إلى السجناء واخذ يفتح الأبواب ثم يدخل ليهمس ببضع كلمات (استودعك الله أنا راحل إلى السماء بعد قليل وسأترك الباب مفتوحاً فلا تخرج الا في الوقت المناسب)، وسبحان الله الذي يفعل في عباد ما يشاء انتهى الحارس من فتح كل الأبواب وعاد إلى غرفته ليמות في فراشه بهدوء حين طغى النوم على الحراس السكارى فتهاول كل منهم إلى الأرض في نوم عميق وتسلل اول الهاربين الأسير الصغير ورأى من أمامه وخلفه زنازين أخرى تفتح في هدوء ولم يمض وقت طويل حتى هرب جميع السجناء بدون ان يلقوا نظرة وداع على الحارس العجوز لكنهم كلما تذكروه قرأوا له الفاتحة في صباح عيد التحرير وكل منهم يحمل بين طيات ذكرياته ويتذكروا خطوط وجهه العجوز الكثيرة التي فافت سنين عمرهم.

مساحة للتلوين

