

جمعية أصدقاء التصلب
اللويحي المتعدد تحتفل باليوم
العالمي لمرض التصلب المتعدد



سانشا دحدوح:
أفكر كثيراً قبل الإقدام
على أي خطوة جديدة



آثار صحية مرعبة
للتدخين الإلكتروني

هبوط مسبار صيني على الجانب البعيد للقمر

هبط مسبار صيني غير مأهول على الجانب البعيد من سطح القمر، في مسعى من الصين لتصبح أول دولة تجمع عينات صخور منه، وفق وكالة أنباء الصين الجديدة "شينخوا". أسس الأحد، نقلاً عن وكالة الفضاء الصينية. وأضادت الوكالة بأن وحدة هبوط المركبة الفضائية "تشانغ أه 6" باسم "إلهة القمر الصينية"، هبطت بنجاح على القمر صباح الأحد. وتعتبر هذه المهمة علامة فارقة لبرنامج الفضاء الصيني، وإذا نجحت، ستكون المرة الأولى التي تجلب فيها عينات التربة والصخور من المنطقة غير المستكشفة من القمر، إلى الأرض. ويشار إلى أن هذه هي المهمة القمرية السادسة التي تنفذها الصين منذ 2007. وأصبحت المركبة "تشانغ-4"، في 2019 أول مركبة فضائية تهبط على الجانب البعيد من القمر، وجمعت المركبة الفضائية "تشانغ-5" عينات من الجانب القريب من القمر في 2020. وأطلقت المهمة الجديدة في 3 مايو -أيار الماضي، ومن المتوقع أن تستمر 53 يوماً، ومن المقرر أن تجمع عينات من حوض القطب الجنوبي-أيتكين، وهو فوهة كبيرة، ومن المتوقع جلب العينات إلى الأرض في 25 مايو -أيار الجاري. وقالت الصين إنها تريد إرسال مهمة مأهولة إلى القمر بحلول 2030، وأصبح القمر موضع اهتمام متجدد من العديد من الدول التي تتراد الفضاء في السنوات الماضية بسبب المواد الخام القيمة التي يعتقد أنه يحتوي عليها.

مقتل 20 راكباً بعد انقلاب قارب بنهر

أعلن مسؤولون محليون من طالبان في أفغانستان مقتل 20 راكباً، بعد انقلاب قارب في نهر في ولاية ننگرهار في وقت مبكر من صباح أمس الأول السبت. وذكر مكتب حاكم ولاية ننگرهار في بيان أن انقلاب جثت 5 ضحايا، وتردد أن القارب كان يحمل 25 راكباً، بينهم نساء وأطفال، حسب وكالة "خاما برس" الأفغانية للأنباء، وحسب التقرير، ضمت قائمة الضحايا نساء وأطفال. وأضاف أن الحادث وقع في منطقة "باسال" بمديرية مهنمد دارا.

نصح المجلس الهندي للأبحاث الطبية ICMR

بالاعتدال في استهلاك الشاي والقهوة، وقدمت

الهيئة الطبية مؤخرًا 17 دليلاً غذائياً

جديداً بالشراكة مع المعهد الوطني الهندي

للتغذية NIN، بهدف تشجيع عادات الأكل

الصحية.

وبحسب ما نشره موقع NDTV، تؤكد

الإرشادات أهمية اتباع نظام غذائي

متنوع وأسلوب حياة نشط والتحذير

من الإفراط في تناول الشاي والقهوة

بسبب مخاوف صحية محتملة.



لصحة أفضل.. تجنبوا تناول الشاي والقهوة قبل وبعد الوجبات مباشرة

المراء في جوع شديد، فيصبح أكثر شهية لانتهام المزيد من الطعام، وربما يزيد وزنه بشكل أكبر. وأوضحت أن الأفضل من الناحية الصحية، بحسب المؤسسة الصحية الأمريكية، هو تناول نحو 5 وجبات في اليوم، لكن شريطة أن تكون صغيرة من حيث الكمية. كما رجحت أنه يستحب أن يشمل نظام اليوم الواحد ثلاث وجبات متوازنة، إضافة إلى وجبتين خفيفتين "snack"، لافتة إلى أن الفائدة أكثر إذا تنوعت العناصر الغذائية لتلك الوجبات، كأن تكون من الحبوب الكاملة، ومنخفضة الدهون، وشاملة للخضار والألياف.

يشار إلى أن المراكز الأمريكية كانت نبهت إلى ضرورة الحرص على وجبات خفيفة صحية، بعيداً عن أطعمة ذات نسب عالية من السكريات مثل الشوكولاتة أو قطع البسكويت المحلاة وغيرها.

ويختل بعض الراغبين في خفض الوزن الزائد عن وجبات مثل الفطور، لأجل نقص عدد السعرات الحرارية التي يتناولونها في اليوم الواحد.

في حين ينقص وزن الجسم في حال حصل على عدد أقل من السعرات الحرارية التي يحتاجها، بينما يزيد في حال جرى إدخال عدد أكبر من حاجته اليومية.

الشاي بدون حليب وقالت الإرشادات إن شرب الشاي بدون حليب له فوائد مختلفة مثل تحسين الدورة الدموية وتقليل خطر الإصابة بأمراض مثل مرض الشريان التاجي وسرطان المعدة.

نظام غذائي صحي وأوصى الباحثون أيضاً باتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون والمواد الحبيبية، مع الحد من تناول الزيت والسكر والملح.

3 وجبات أم أكثر؟ عادة توقعك بجوع شديد احذر منها من المعروف أن الجسم يحتاج إلى غذاء متنوع من أجل الحصول على الطاقة اللازمة له لإكمال يومه.

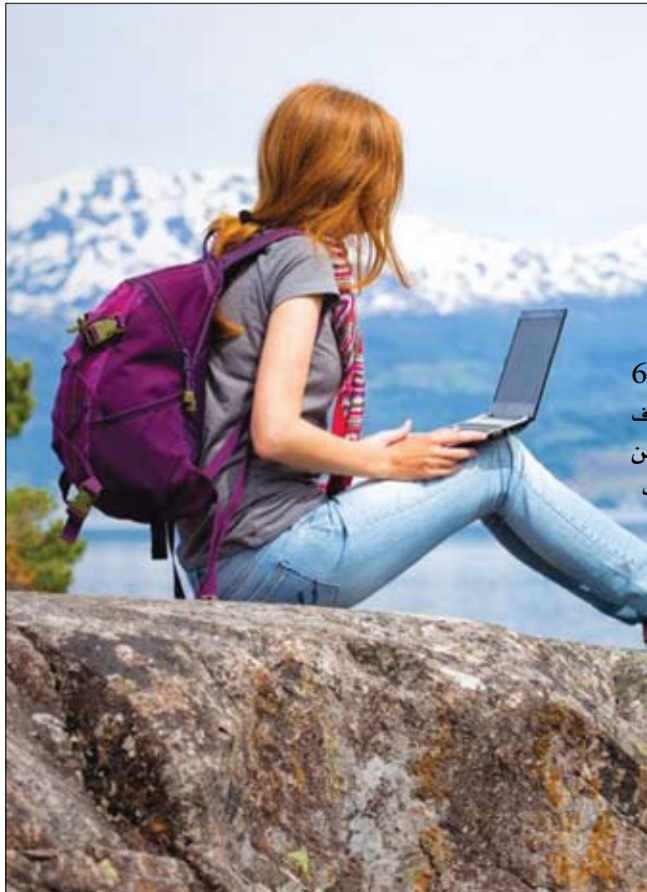
وبيّنما يتبع أغلب الناس نظام الثلاث الوجبات يومياً، يبقى السؤال عن الأنسب هو الغالب. وللإجابة عن هذه الاستفسارات، كشفت توصيات المراكز الأمريكية لمراقبة الأمراض والوقاية منها، أن التخلي عن بعض الوجبات الضرورية في اليوم من شأنه أن يوقع

الاعتماد الفسيولوجي وأوضح باحثو ICMR أن الشاي والقهوة "يحتويان على مادة الكافيين التي تحفز الجهاز العصبي المركزي وتحفز الاعتماد الفسيولوجي".

كما سلطت الإرشادات الضوء على محتوى الكافيين في المشروبات الشعبية، مشيرة إلى أن كوب 150 مل من القهوة المخمرة يحتوي على 80 - 120 ملغم من الكافيين، والقهوة سريعة التحضير تحتوي على 50 - 65 ملغم، والشاي يحتوي على 30 - 65 ملغم، ونصحوا بتناول 300 ملغم فقط من الكافيين يومياً.

مخاطر صحية كما نصحت الهيئة الطبية الهندية بتجنب الشاي أو القهوة لمدة ساعة على الأقل قبل وبعد الوجبات، لأنها تحتوي على مادة العفص التي يمكن أن تقلل من امتصاص الحديد في الجسم، يرتبط العفص بالحديد الموجود في المعدة، مما يجعل من الصعب على الجسم امتصاص الحديد بشكل صحيح، مما يمكن أن يؤدي إلى نقص الحديد ومشاكل صحية مثل فقر الدم، وأضاف الباحثون أن الإفراط في تناول القهوة يمكن أن يسبب أيضاً ارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب.

67 دقيقة في الهواء الطلق لإعادة الشحن العقلي



قالت دراسة جديدة إن الأشخاص يحتاجون إلى قضاء 67 دقيقة في الهواء الطلق كل يوم ليشعروا بالانتعاش. ووجد الاستطلاع الذي أجراه مركز "تاكر ريسيرش" بمشاركة ألفي شخص في الولايات المتحدة، أن 68% ممن أمضوا وقتاً في الخارج قالوا إن ذلك يريحهم، وإن 66% قالوا إنه يضمنهم في مزاج أفضل. من ناحية أخرى، فإن قضاء المزيد من الوقت في الداخل يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الاكتئاب بحسب 38% من المشاركين، والقلق وفق 33% منهم، والوحدة 32% مرة

لحظة انهيار مبنى سكني في إسطنبول

يحاول عمال الطوارئ إقاز الأشخاص المحاصرين تحت أنقاض مبنى سكني منهار في مدينة إسطنبول التركية، أمس الأحد. وأظهرت لقطات تلفزيونية رجال الإطفاء وهم ينقلون الأنقاض يدويا من المبنى المكون من 3 طوابق والذي سوي بالأرض في كوتشوك شكجة على الجانب الأوروبي من المدينة. ورسد مقطع فيديو منتشر على منصة "إكس" لحظة انهيار الجنب السكني. وذكرت قناة (سي إن إن تورك) أنه تم انتشال شخصين مصابين من تحت الأنقاض. وقال مكتب حاكم إسطنبول إن المبنى انهار الساعة 8:40 صباحا بالتوقيت المحلي (05:45 بتوقيت غرينتش)، ولم يتضح السبب على الفور. وقتل أكثر من 59 ألف شخص العالم الماضي عندما ضرب زلزال بقوة 7.8 درجة أجزاء من جنوبي تركيا وسوريا المجاورة، وسلطت الكارثة الضوء على سوء تطبيق لوائح البناء في تركيا.

«أعراض خطيرة» سببها نقص المغنيسيوم

يعني الكثير من البشر من أمراض منتصف العمر مثل ضباب الدماغ والآرق وانخفاض الحالة المزاجية وغيرها، وقد لا يكتشف الإنسان أن هذه الأعراض مرتبطة في مجملها بنقص عنصر واحد وهو المغنيسيوم. ونقلت صحيفة التايمز البريطانية عن ريان ستيفنسون، أخصائية التغذية ومؤسسة شركة لصناعة المكملات الغذائية قولها إن نقص المغنيسيوم يعد أحد أكثر حالات نقص المغنيزيات شيوعاً في النظام الغذائي اليوم. وتكشف لينيا باتيل أخصائية التغذية أن المغنيسيوم "يشارك في أكثر من 600 تفاعل كيميائي حيوي في الجسم". "إنه معدن غذائي أساسي يشارك في إنتاج الطاقة ووظيفة الجهاز العصبي وتنظيم ضغط الدم والتحكم في نسبة الجلوكوز في الدم، كما يلعب دوراً مهماً في إدارة الإجهاد والنوم، وأعراض نقصه تشمل تغيرات المزاج والصعاب التنفسي واضطرابات النوم والشعور بالضيق العام". دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية أوضحت من جانبها أن هناك رابطاً بين مستويات المغنيسيوم وانخفاض خطر الإصابة بضعف الإدراك، بينما كشفت دراسة أخرى نشرت في مجلة أغيغ نيوروساينس أن المغنيسيوم يحسن الوظيفة الإدراكية، ووجد مراجعة أجريت عام 2017 لـ 18 دراسة أجراها باحثون في علم النفس أن المغنيسيوم يمكن أن يقلل أيضاً من القلق.



برعاية محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان

جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد تحتفل باليوم العالمي لمرض التصلب المتعدد

القصاص المتعلقة بالمرض ونشر التوعية به ومناصرة كل فرد متأثر بالتصلب المتعدد ودعمه والإسبات كي يتمكنوا من تحقيق أهداف متنوعة والذي يهدف إلى التصدي للحواسر الاجتماعية التي يمكن أن تترك الأشخاص المصابين بالتصلب اللويحي يشعرون بالوحدة والعزلة أيضاً يساعد على بناء المجتمعات التي تدعم وترعى الأشخاص المصابين بالتصلب اللويحي وتعزيز الرعاية الذاتية والحياة الصحية مع المرض عند الأشخاص المصابين. شارك في الحدث الدكتورة سما تبريزي من مركز تبريزي للأسنان والجمجمة الاردنية ومركز ريل هيلت الطبي من مجموعة صيدليات لايف ومجموعة من مسؤولين الجهات الداعمة والشركات والرعاة الاستراتيجيين للجمعية ونخبة من ممثلي وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي ومجموعة من مرضى التصلب اللويحي المتعدد وأهاليهم والمتطوعين والمتطوعات. وأثناء الحفل تحدث سعيد سالم الحبسي - رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد حيث أثنى على جهود رئيس مجلس الشرف بالجمعية وأعضاء مجلس إدارة الجمعية وجميع المنتسبين وأفراد المجتمع على دورهم الكبير بدعم أهداف الجمعية ورسالتها. كما قدمت فرقة شواهد القابيل الحربية فقرة فنية تراثية إضافة إلى مجموعة من السحوبات والجوائز العينية للحضور والأطفال وفي نهاية الحفل قام رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء التصلب اللويحي بتكريم الشخصيات الداعمة لأنشطة الجمعية وجميع الرعاة تقديراً لجهودهم ومساهماتهم

•• العين - الفجر

برعاية الشيخ محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان أقامت جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد بدولة الإمارات العربية المتحدة ويمثلها سعيد سالم الحبسي - رئيس مجلس إدارة الجمعية حفل اليوم العالمي للتصلب اللويحي الذي يصادف 30 مايو من كل عام في فندق راديسون بلو بمدينة العين بمشاركة أعضاء مجلس إدارة الجمعية والمنتسبين ونخبة من ضيوف الشرف والمنتسبين ومفوضية كشافة العين حيث يدور موضوع اليوم العالمي للتصلب المتعدد في هذه الفترة تحت مسمى معاً نكون أقوى من مرضى التصلب اللويحي المتعدد حيث تركز جميع الجهود على بناء التواصل مع المجتمع، والتواصل الذاتي، والتواصل مع خدمات الرعاية النوعية. ويعرف التصلب اللويحي المتعدد بأنه أكثر الاضطرابات العصبية الأولية شيوعاً لدى الشباب، وقد يؤثر المرض في أجزاء مختلفة من الجهاز العصبي المركزي، بما في ذلك الحبل الشوكي والأعصاب؛ مما قد يسبب مجموعة واسعة من الأعراض المحتملة، بما في ذلك مشكلات في الرؤية، أو حركة الذراع والساق، أو الإحساس والتوازن، هو واحد من أكثر الأمراض الشائعة التي تصيب الجهاز العصبي المركزي (الدماغ والحبل الشوكي)، وهو عبارة عن حالة التهاب ناتجة عن زوال مادة الميالين. تحدث هذه الحالة بسبب تلف مادة الميالين - وهي مادة دهنية تقوم بحماية الأعصاب. حيث يجتمع هذا اليوم كل الجهات ذات الاهتمام بالتصلب المتعدد على مستوى العالم لتتشارك



برعاية مسلم بن حم

مدارس بن حم تحتفل بتخريج 516 طالباً وطالبة

دعوة لمواصلة التحصيل الدراسي، للحصول على أعلى الدرجات العلمية للمساهمة في مسيرة التنمية في الدولة والمشاركة في بناء مجتمع المعرفة



دفعات جديدة من طلابنا في مدارس بن حم، حيث طالما شكّلت عزيمته طلابنا وقدرتهم على تجاوز التحديات مصدر فخر لنا، ناهيك عن تفانيهم في التعلم وإسهاماتهم في بناء مجتمعاتهم وسعيهم الدائم نحو التفوق والتميز ونشر القيم المجتمعية التي يتحلون بها وإضافة مدير عام مدارس مجموعة بن حم؛ تعكس هذه الإنجازات التطور التي تتفرد به منظومتنا التعليمية في مجموعة بن حم والبيئة التي تتميز بها مدارس المجموعة، والتي تحت طابنا على الإبداع والابتكار بما يسهم في تطوير المجتمعات

الذين بذلوا جهوداً كبيرة في تدريب وإعادة الخريجين ليكونوا على أعلى مستوى من التأهيل للمساهمة في رفعة ومكانة الدولة في مختلف الميادين، وحث بن حم الخريجين على مواصلة تحصيلهم الدراسي، للحصول على أعلى الدرجات العلمية، بما يخدم حياتهم العملية والمجتمعية، وللمساهمة في مسيرة التنمية في دولة الإمارات، والمشاركة في بناء مجتمع المعرفة القائم على العلم والابتكار والتميز. كما وجه بن حم الخريجين لاختيار التخصصات التي يحتاجها سوق العمل العام والخاص، ولإسيما التخصصات العلمية التي تترى الخطط المستقبلية، والرؤى الاستراتيجية التي وضعتها الدولة، والتي تعتمد على العنصر المواطن في تطوير سوق العمل، بصفته أداة التنمية وهدفها. وبهذه المناسبة قال الشيخ سالم بن مسلم بن حم؛ فخورون اليوم بتخريج



•• العين - الفجر

يؤهلهم ليكونوا صناعات للتغيير في مجتمعاتهم ويعددهم بفرص مشرقة في المستقبل. وضمت الدفعة الـ 111 في مدرسة "المتحدة بمنطقة العامرة" والدفعة 17 في "دار العلوم بني ياس" والدفعة 22 في "دار العلوم العين" والدفعة 17 في "ابن خلدون الإسلامية" ومن جانبه قال الشيخ مسلم بن حم "نعز بما تشهده الدولة من أمن وازدهار وإنجازات حضارية وتنموية مشهودة، وما تتطلع إليه من مستقبل زاهر بفضل السياسات الحكيمة للقيادة الرشيدة، التي تعد مصدر فخر لجميع المواطنين والمقيمين. وتقدم بن حم بالشكر لأولياء الأمور وأهالي الخريجين، حيث كانوا سنداً لهم طيلة فترة دراستهم، كما شكر أعضاء الهيئة الإدارية والتدريسية

برعاية الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، نظمت مدارس بن حم حفل تخريج دفعات من طلبة الثانوية العامة للعام الدراسي 2023-2024، بحضور الشيخ سالم بن مسلم بن حم مدير عام مدارس بن حم، ومدرءاء المدارس والهيئة الإدارية والتدريسية وأولياء الأمور. وقد احتفلت 4 مدارس تندرج تحت قطاع التعليم ما قبل الجامعي في مجموعة بن حم وهي: "الدرسة المتحدة العامرة"، دار العلوم بني ياس، دار العلوم العين، مدرسة ابن خلدون، بتخريج 516 طالباً وطالبة تعلموا وابتكروا وأبدعوا ضمن المنظومة التعليمية الفريدة لمجموعة بن حم، ما

بالتعاون مع كلية الجراحين الأمريكية :

معهد الشارقة الجراحي ينظم ورشة عمل حول «جراحة القولون والمستقيم بالمنظار»



البروفيسور هيثم صالح الصالحات، استشاري الجراحة وجراحة الأورام، رئيس كلية الجراحين الأمريكية فرع الإمارات، والبروفيسور فاضل شبيب، استشاري الجراحة العامة وجراحة القولون والمستقيم، سكرتير كلية الجراحين الأمريكية فرع الإمارات، ومنسق ورشة العمل، والذين شاركوا خبراتهم ومعارفهم وقدموا أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا في هذا المجال بطريقة عملية للأطباء المشاركين. وتقنيا الأستاذ الدكتور نبيل سليمان، مدير معهد الشارقة الجراحي، أعرب عن امتنانه وشكره للكلية الأمريكية للجراحين لجهودهم في تنفيذ هذه الورشة، كما شكر مقدمي الورشة محاضرات وعروض مرئية وتمارين عملية في المهارات التشخيصية في المختبر الجاف والتدريب العملي على حيوانات المختبر، وقدم الورشة

•• الشارقة-الفجر:

معهد الشارقة الجراحي (SSI) في جامعة الشارقة ينظم أول ورشة عمل حول "جراحة القولون والمستقيم بالمنظار" بالتعاون مع كلية الجراحين الأمريكية، وبمشاركة عدد من الأطباء من الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية والعراق والأردن والمملكة المتحدة. تم تصميم الورشة كتدريب للأطباء المقيمين، والجراحين المبتدئين في مجال جراحة القولون والمستقيم والذين كانوا قد بدأوا في إجراء العمليات بالمنظار، وتضمنت الورشة محاضرات وعروض مرئية وتمارين عملية في المهارات التشخيصية في المختبر الجاف والتدريب العملي على حيوانات المختبر، وقدم الورشة

منوعات الفكر

23

اكتسبت السجائر الإلكترونية شهرة واسعة باعتبارها أفضل وسيلة للتخلص من عادات التدخين التقليدي. ولأنها غالبا ما تأتي بنكهات فريدة، فقد منحها هذا شعبية واسعة بين المراهقين.

ويعتقد معظم الخبراء أن التدخين الإلكتروني ليس ضارا مثل تدخين السجائر التقليدية. ومع ذلك، فقد أظهرت دراسات مختلفة التأثير الصحي المروع على الشباب وحتى الأطفال. وهنا نلقي نظرة على جميع الطرق التي يمكن أن يؤدي بها التدخين الإلكتروني إلى الإضرار بأجسام الشباب.



لها شعبية واسعة بين المراهقين

آثار صحية مرعبة للتدخين الإلكتروني



يعتقد العديد من الأطفال أن التدخين الإلكتروني أقل ضرا من تدخين السجائر لأنه لا يوجد دخان. ومع ذلك، فإن بعض المواد الكيميائية الموجودة في السجائر الإلكترونية يمكن أن تكون ضارة للقلب. وأصدرت جمعية القلب الأمريكية (AHA) بيانا علميا يربط بين تدخين السجائر الإلكترونية، بين المراهقين، وأمراض القلب والأوعية الدموية. وقال الدكتور هوانغ نجوين، طبيب القلب من معهد ميموريال كير للقلب والأوعية الدموية في كاليفورنيا: "تشير أحدث الأبحاث إلى أن التدخين الإلكتروني ضار بأنظمة القلب والأوعية الدموية في الجسم مثل السجائر التقليدية". ويمكن أن يسبب التدخين الإلكتروني أيضا في تصلب الشرايين (تصلب جدار الشرايين ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، واستجابة التهابية مفرطة / أو التهاب حاد) ويمكن أن تؤدي إلى جلطات دموية ومتلازمة الضائقة التنفسية، إلى جانب زيادة معدل ضربات القلب وإطلاق الأدرينالين. وتتضاعف هذه العوامل لتزيد من خطر الإصابة بالنبويات القلبية والسكتات الدماغية، حتى عند الأطفال والمراهقين الأصحاء.

الأشخاص الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة للإصابة بتسوس الأسنان. ويقول الدكتور مايكل هيفرنان، طبيب أسنان في The Wessex Dental Specialist Care، إن معظم السجائر الإلكترونية تحتوي على مواد كيميائية خطيرة يمكن أن تضر الأسنان. لكن مجرد استخدام السجائر الإلكترونية وامتصاص الهواء يمكن أن يؤدي في حد ذاته إلى تسوس الأسنان. وأضاف: "عندما يحرق، يمكن أن تنمو البكتيريا الضارة وتتغلب على البكتيريا الواقية، كما أن زيادة مستويات البكتيريا يمكن أن تؤدي إلى تطور تسوس الأسنان وأمراض اللثة. ويظهر هذا غالبا على شكل لويحات لزجة متزايدة، ما يسبب التهاب وتورم ونزيف اللثة وحساسية الأسنان ورائحة الفم الكريهة". وتابع: "نحن نعلم أيضا أن النيكوتين، الموجود في السجائر الإلكترونية، يمكن أن يحد من تدفق الدم إلى اللثة، ويمكن أن يؤدي ضعف الدورة الدموية إلى أمراض اللثة الأكثر خطورة حول الأسنان واحتمال فقدان زراعة الأسنان. ومع ذلك، فإن هذه التأثيرات أقل ضررا من التدخين التقليدي أو مضع منتجات التبغ".

1. نقل الجينات التالفة إلى المواليد
يخطر المراهقون الذين يدخنون السجائر الإلكترونية بنقل الجينات التالفة إلى أطفالهم في المستقبل. ووجدت دراسة من جامعتي ساوثامبتون وبييرغن في النرويج أن تدخين المراهقين يزيد من احتمال إصابة أطفالهم في المستقبل بالربو والسمنة ومشاكل الرئة، وحذر العلماء من أن التدخين الإلكتروني يمكن أن يسبب أيضا حالات صحية مماثلة. وكانت النتائج "أكثر وضوحًا" لدى الأطفال الذين بدأ أبائهم التدخين خلال فترة البلوغ، مقارنة بأولئك الذين بدأ أبائهم التدخين في وقت ما قبل الحمل.

2. إبطاء نمو الدماغ
يمكن أن يؤثر تدخين النيكوتين بشكل دائم على نمو الدماغ لدى الذين تقل أعمارهم عن 25 عاما، وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC). وقال الخبراء إن استهلاك النيكوتين خلال سنوات المراهقة يمكن أن يضر بأجزاء الدماغ التي تتحكم في الانتباه والتعلم والمزاج والتحكم في الانفعالات. ويمكنه أيضا تغيير طريقة تكوين الذكريات الجديدة، ما قد يزيد من خطر الإدمان.

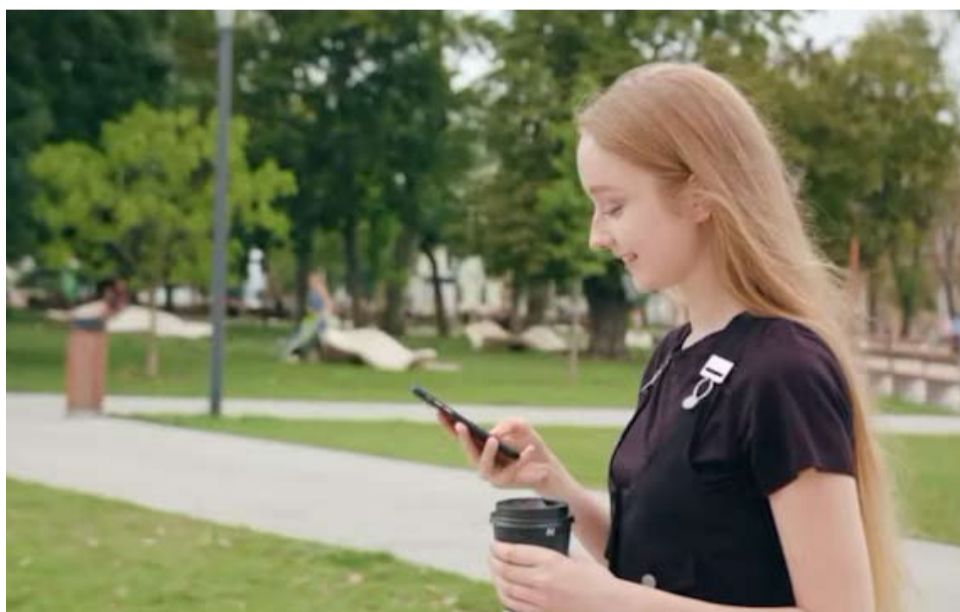
3. تسوس الأسنان
4. أمراض القلب



5. أمراض الرئة
يتسبب التدخين الإلكتروني في إصابة الأطفال بصعوبات في التنفس وتلف في الرئة. ومن المعروف أن بعض المواد الكيميائية الموجودة في السجائر الإلكترونية تسبب إصابة حادة في الرئة ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، وقد تسبب الربو وسرطان الرئة. ووجد باحثون من الولايات المتحدة أن الشباب الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية وضيق التنفس. ووجدت الدراسة أن احتمالات الإصابة بالصفير (يحدث أثناء التنفس كرد فعل لالتهاب الشعب الهوائية) كانت أكثر احتمالا بنسبة 81% بين مستخدمي السجائر الإلكترونية لمدة 30 يوما مقارنة بمن لم يستخدموها أبدا. وكانت احتمالات ظهور أمراض الشعب الهوائية أكثر احتمالا بمقدار الضعف، في حين كانت احتمالات الإصابة بضيق التنفس أكثر احتمالا بنسبة 78% بعد الأخذ في الاعتبار العمر والجنس والعرق وتعليم الوالدين.



مخاطر استخدام الهاتف أثناء المشي



وجدت دراسة حديثة أجريت على طلاب الجامعات أن ربع الأشخاص الذين يعبرون تقاطعات الطرقات كانوا يستخدمون هواتفهم.

وقال واين غيانغ، الأستاذ المساعد في الهندسة بجامعة فلوريدا: "لا أعتقد أن الناس يدركون مدى تشتيت انتباههم ومدى تغير وعيهم الظرفي عندما يمشون ويستخدمون الهاتف".

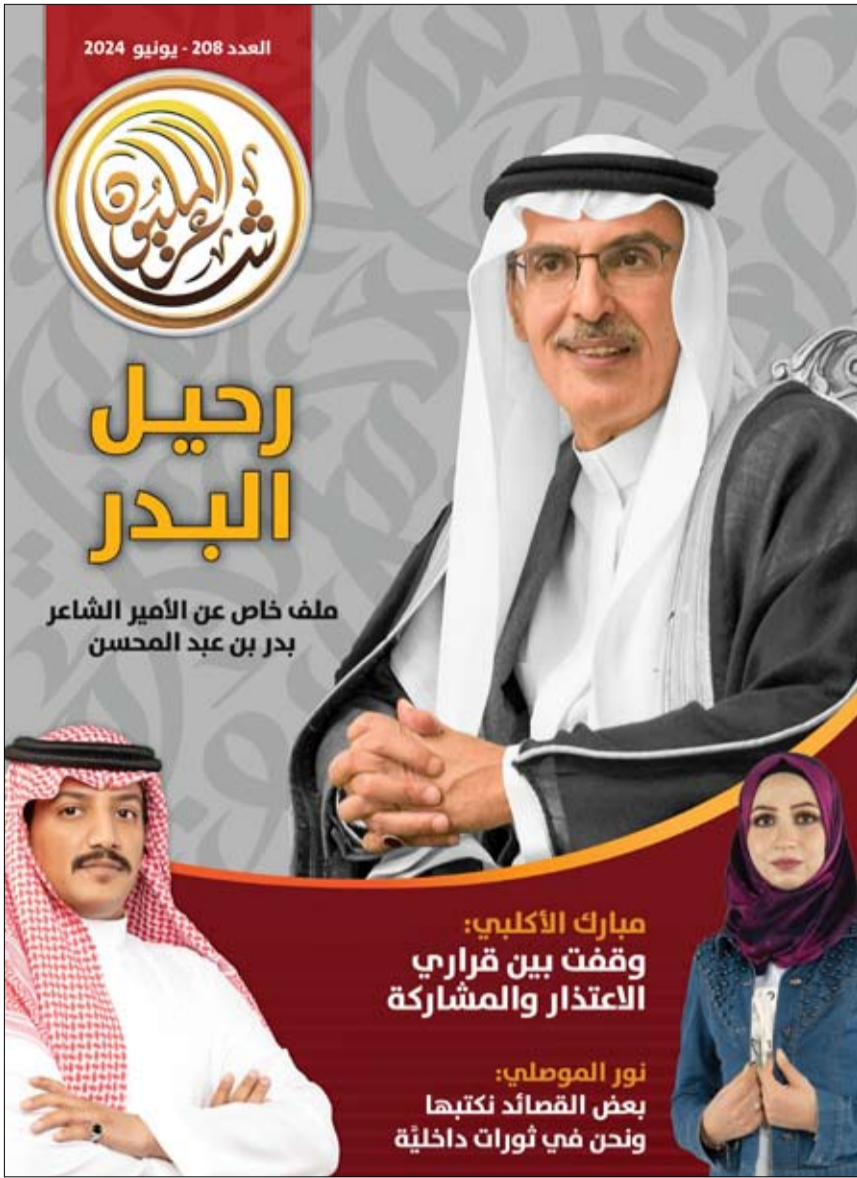
أو القوة الواقعة على الرقبة وعضلات الظهر العلوية". وقال باتريك كراولي، مدير المشروع في الجامعة التقنية في الدنمارك، الذي درس الميكانيكا الحيوية للمشي أثناء استخدام الهاتف: "إنك ترى عددا من التغييرات في المشية التي تعكس التباطؤ. ويتخذ الناس خطوات أقصر ويقضون وقتا أطول وكلتا أقدامهم على الأرض". ويمكن أن تؤدي هذه التغييرات إلى إعاقة حركة المرور على الرصيف. ويمكن للنظر إلى الهاتف الذكي أثناء المشي، بدلا من الوقوف بشكل مستقيم، أن يزيد أيضا من مقدار الحمل

في الواقع، يمكن لأجهزتنا أن تسبب ما يسميه بعض الخبراء "العمى غير المقصود". ويمكن للشاشة التي بين يديك أن تغير حالتك المزاجية وطريقة مشيتك ووضعية جسدك. وقال غيانغ، عندما تسير وتستخدم الهاتف في الوقت نفسه، فإننا نعدل بشكل انعكاسي كيفية تحركنا. وأظهرت لقطات فيديو للمشاة أن الأشخاص الذين يستخدمون الهواتف يمشون أيضا بنسبة 10% تقريبا من نظرناهم غير المشتتين.



مخاطر المشي المشتت
يدرك معظمنا أن المشي مع استخدام الهاتف يمكن أن يكون محفوفا بالمخاطر. وبحثت دراسات الدكتور غيانغ في العلاقة بين "المشي المشتت المرتبط بالهاتف" وزيارات قسم الطوارئ. واكتشف ما يقرب من 30 ألف إصابة أثناء المشي ناجمة عن الهواتف. وفي حين أن العديد من هذه الحوادث وقعت في الشوارع والأرصفة، إلا أن ربعها تقريبا وقع في المنزل.





أبو ظبي-الفرج:
أفرد العدد الجديد «٢٠٨» من مجلة «شاعر المليون» التي تصدرها «أكاديمية الشعر» التابعة لهيئة أبوظبي للتراث، ملفاً خاصاً عن الراحل الأمير الشاعر بدر بن عبدالمحسن آل سعود، الذي وافته المنية في الشهر الماضي. وضم الملف قصيدة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، رعاه الله، في رثاء الأمير بدر بن عبدالمحسن، التي نشرها سموه على حسابه في «إنستغرام».

ملف خاص عن الأمير بدر بن عبدالمحسن في عدد يونيو من شاعر المليون

محمود، وحوار مع الشاعرة نور الموصلى التي أصدرت أكاديمية الشعر ديوانها الأخير. وطرح تحقيق «دواوين الشعر في معارض الكتب، قضية تناقص الإقبال على الدواوين الشعرية مقارنة بأوقات مضت، على عدد من الشعراء والناشرين، في محاولة لسبر أسبابها واقتراح حلول لها. فيما قدم باب «مكتبة الشاعر، عرضاً لكتاب الدكتور صلاح فضل «شعرات النص: دراسة سيميولوجية في شعرية النص والقصيد، الصادر عن أكاديمية الشعر. وفي زاوية «فيديو، يتناول العدد في صفحة الشاعرة شريهان الطيب.

الشاعر عبدالله أبوبكر «الأمير الشاعر.. الشاعر الأمير»، فيما كتبت نئين عزيز طينه عن رثاء النفس في الشعر العربي، وقدم خالد الوغلاني قراءة في قصيدة «ماسح الأذى» للشاعر أحمد حافظ. وفي بقية الأيوب، أجرت المجلة عدداً من الحوارات، منها حوار مع الفائز بالمركز الثالث في الموسم «1»، من برنامج «شاعر المليون»، الشاعر مبارك الأكلبي، والفائز بالمركز السادس في الموسم نفسه الشاعر فيصل العازمي، إضافة إلى حوارين مع نجمي الموسم الحادي عشر، الشاعر أسامة السرحاني، والشاعر أبو ولد

كما احتوى الملف على تقرير خبري بعنوان «الأمير الشاعر بدر بن عبدالمحسن.. حياة أديبة زاخرة ورجيل موجع، تتبع سيرة الشاعر الراحل ومراحل حياته، واستطلاع بعنوان «بدر بن عبدالمحسن كما يراه الشعراء.. إبداع وعطاء لم ينقطع، تحدث فيه نخبة من الشعراء العرب عن الراحل وأثره الأدبي والثقافي، إضافة إلى عدد من قصائد الراحل. وفي المقالات كتب رئيس التحرير الدكتور سلطان العميمي بالصفحة الأخيرة «في رثاء البدر»، وكتب الناقد تركي المريخي «وداعاً للبدر.. هل تخفى ويخفى القمر»، وكتب

لأسبوع الثاني على التوالي

برنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة يواصل فعالياته بنسخته السادسة

للمعمل التنموي والإنساني في الوطن العربي)، وأوضحت نورة الزعابي، مديرة المشروع، أن البرنامج الذي تم إطلاقه بتوجيهات سمو الشيخ ذياب بن محمد بن زايد، رئيس مركز الشباب العربي، خلال المؤتمر العالمي للأعمال الإنسانية الآسيوية في أبريل 2024، يهدف إلى إعداد وتأهيل الشباب للعمل في القطاع الثالث، والذي يشمل العمل التنموي والإنساني والاستثمار الاجتماعي، مما يساهم في تسريع وتيرة التنمية في المنطقة العربية. وتستهدف النسخة الأولى من البرنامج 20 شاباً وشابة دون سن 35 عاماً، وستنطلق بالتزامن مع «اليوم العالمي للعمل الإنساني» والذي يصادف في 19 أغسطس 2024، ويتضمن البرنامج ثلاث مراحل تجمع بين التعليم النظري والتجريبي واكتساب المهارات، بالإضافة إلى التدريب العملي ومحاكاة نماذج واقعية لتعزيز فرص الشباب في تولي مراكز قيادية.



أبو ظبي-الفرج:

يواصل مركز الشباب العربي، للأسبوع الثاني على التوالي، تقديم سلسلة من المحاضرات التثقيفية وورش العمل التفاعلية، ضمن برنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة بنسخته السادسة، والذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ ذياب بن محمد بن زايد آل نهيان، رئيس المركز، وقدمها خبراء إعلاميون ومختصون من مؤسسات إعلامية لـ 53 شاباً وشابة من 16 دولة عربية، في أكاديمية سكاى نيوز عربية، ووكالة أنباء الإمارات «وام»، ومنصة دراية، والتهال الأحمر الإماراتي، ومجموعة مايسترو.

وكالة «وام».. رحلة التطور المهني ومواكبة التطور

واستضاف مركز الشباب العربي، سعادة جمال ناصر الصويدي المدير التنفيذي لقطاع المحتوى الإخباري في وكالة أنباء الإمارات (وام)، الذي تحدث عن تجربته في قطاع الإعلام والتحديات الموجودة في العمل، وقال: «إن تحديات الشباب الإعلاميين أكبر من غيرها في القطاعات الأخرى، وخاصة في ظل التطور التقني وتنامي صحافة المواطن، ونوه إلى ضرورة أن يسلك الشباب طريقاً واضحاً منذ البداية من الدراسة الأكاديمية مروراً بالتدريب وبما يحقق رسم صورة أفضل للعمل الإعلامي، والوصول إلى الأهداف على أساس المرتكزات العلمية والمهنية، بعيداً عن الهوايات والرغبات».

وسرد سعادته، تجربته المهنية في عالم الصحافة منذ البداية وتطورها مع مرور الوقت، وأشار إلى أهمية تطوير صناعة المحتوى، وفق ضوابط النشر الإخباري والتحقق من الإشاعات، ولقت إلى أهمية «صحافة الويلايل» مع ضرورة التفريق بين المحتوى الضار والنافع، وأن التحدي الموجود اليوم لدى الشباب وهو «التعلم اليومي» والذي يقوم على العمل المستمر والتفكير الصحيح.

مبادرات الهلال الأحمر الإماراتي ودور الإعلام

من جانبه، تحدث سعادة حمود الجنبيني، نائب الأمين العام لهيئة الهلال الأحمر الإماراتي، عن مشاريع ومبادرات الهيئة حول العالم ودور الإعلام في تسليط الضوء على هذه الجهود، وشدد الجنبيني على أهمية صناعة المحتوى الخيري والإغاثي في مساعدة الفئات المهمشة والمتضررين، وأن فرحة الناس الذين تصلهم المساعدات في الميدان هي أعظم مكافأة للعمل الخيري والإغاثي، مؤكداً أن الإنسانية توحد العالم رغم اختلافاته، ويجب تنشئة الأطفال على حب العمل الخيري ومساعدة الآخرين؛ وأن هذه القيمة متجذرة في نهج دولة الإمارات، وفي ختام الجلسة، تم تبادل الأفكار بين الجنبيني وأعضاء البرنامج حول تعزيز العمل الإنساني، والإجابة على أسئلتهم حول تنفيذ مبادرات الهيئة والجهود الإعلامية المساهمة لها.

زيارة جامع الشيخ زايد الكبير في أبو ظبي استضاف مركز جامع الشيخ زايد الكبير عدداً من الإعلاميين والمؤثرين الشباب العرب، وذلك ضمن فعاليات النسخة السادسة من برنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة. وزار أعضاء البرنامج قاعات وأروقة جامع

مبادرة «رواد الشباب العربي» بدورها، بيّنت جواهر بني حماد، مديرة قسم الشراكات ومبادرة رواد الشباب العربي في المركز، خطة الدورة الثالثة من المبادرة التي أطلقت لأول مرة في عام 2018، وأشارت إلى أن المبادرة تحتفل بإنجازات الشباب العربي من خلال توفير فرص جديدة للشراكات والعمل المشترك، مما يعزز من مساهمتهم في دفع عجلة النمو في الوطن العربي وإلهام الأجيال القادمة.



يستمر البرنامج حتى نهاية الأسبوع القادم ويعد برنامج القيادات الإعلامية العربية الشابة، أحد المبادرات الرائدة التي أطلقها مركز الشباب العربي، ويهدف إلى تطوير قيادات إعلامية شابة قادرة على التعامل مع التحديات الحديثة في مجال الإعلام والتواصل، من خلال توفير تدريب مكثف ومتنوع يشمل محاضرات وورش عمل وزيارات ميدانية، تؤدي إلى تطوير صناعة المحتوى، وبناء الهوية المهنية، من خلال إتاحة فرصة لقاء المشاركين مع الخبراء والمختصين في المجال الإعلامي.

ويعكس البرنامج رؤية قيادية تسعى لتعزيز دور الشباب العربي في صناعة مستقبل أفضل للمجتمعات العربية من خلال الإعلام والتواصل الفعال وبما يحافظ على اللغة والثقافة العربية.

المشكلات المجتمعية عبر استخدام الكلمة كأداة قوية وفعالة، وشدد خلال محاضرة على ضرورة امتلاك أعضاء البرنامج مهارات الكلام ولغة الخطاب، خاصة أن اللغة العربية غنية بمفرداتها واستخداماتها المختلفة، وعرض نماذج لشباب عرب حققوا نجاحات من خلال تطوير مهاراتهم في مواجهة الجمهور، هذا وقدم مشاركون في البرنامج، تجربتهم في صناعة المحتوى على وسائل التواصل الاجتماعي وكيفية تحقيق مشاهدات قياسية، بينما شارك أعضاء آخرون تجاربهم مع زملائهم.

محاضرة تعريفية عن برنامج «القيادات الشابة في القطاع الثالث» وقدم مركز الشباب العربي، محاضرة تعريفية عن برنامج «القيادات الشابة في القطاع الثالث»، بعنوان (صناعة قادة المستقبل

وتطلعت أكاديمية سكاى نيوز عربية، ورشتي عمل لمنتسبي البرنامج، في مقر مركز الشباب العربي، الأولى قدمها الإعلامي والمدرّب فيصل بن حريز، تعرف خلالها المشاركين على أساسيات العمل الإخباري والتقديم التلفزيوني، وأهمية التخصص في العمل من خلال الإبداع ومواكبة التطور، والثانية قدمها عبدالله أبو دياك، مدرب في الأكاديمية ومنتج برامج في قناة سكاى نيوز عربية، حول صناعة المحتوى الرقمي من خلال الذكاء الاصطناعي، وأشار إلى ضرورة مواكبة القنوات التلفزيونية للتطور الرقمي تحت شعار «الرقمنة أولاً».

«دراية».. أهمية الحديث وقوة الكلمة وفي محاضرة بعنوان «أهمية الحديث وقوة الكلمة»، قدم صهيب الفالوجي من منصة «دراية للمتحدثين» شرحاً حول كيفية مواجهة

بناء الهوية المهنية وتأثير الخطاب الإعلامي وبشأن بناء الهوية المهنية، تحدث علي آل سلوم، المدير التنفيذي لجموعة مايسترو، عن أهمية بناء الهوية وتأثير الخطاب الإعلامي النابع من الإلهام والتجارب الفريدة، وبين خلال محاضرة شيقة أهم صفات الإعلامي الناجح وضرورة تميزه بقوة التأثير، واستعرض آل سلوم تجربته الشخصية في العمل الإعلامي على مدار أكثر من 20 عاماً، وأجاب في نهاية المحاضرة على أسئلة المشاركين، وسط تفاعل أعضاء البرنامج في تبادل تجاربهم المهنية وأبرز المواقف التي تستحق المعرفة والتعلم، بما يخلق لكل شخص قصة نجاح.

أكاديمية سكاى نيوز عربية تقدم ورشتي عمل تخصصية



منوعات

الفكر

27

أبحث عن الأدوار المستفزة والمفصلية والتي تترك أثراً عند الناس ساشا دحدوح: أفكر كثيراً قبل الإقدام على أي خطوة جديدة

تحقق الممثلة ساشا دحدوح نجاحات متتالية من

عمل إلى آخر وهي أصبحت من الممثلات الأكثر طلباً نظراً لتميزها شكلاً ومضموناً وأداءً.

دحدوح تحدثت خلال هذا الحوار عن تجربة مسلسل «لعبة حب» وأجواء التصوير واختيارها للدور:

ويحظين بقبول الجهات المنتجة كما هي الحال بالنسبة إلى كارول عبود، خصوصاً أنك فرضت نفسك وتمتعين بحضور مميز وشكل جميل وأداء مميز؟

- أتمنى ذلك وهذا الأمر يُفرحني ويحملني مسؤولية.

التعاطي بين الممثلين، بل كلنا عملنا بروح فريق وكنا نتبادل الاقتراحات، حتى أنني تعلمت الكثير من بعض المشاهد التي جمعتني بالممثلة التي أحبها شكران مرتضى وكان الانسجام بيننا واضحاً في هذه المشاهد، وكلنا عائلة واحدة.

• أيهما تفضلين، أن تكوني بطللة أولى في مسلسل مشترك، أم أن تشارك في مسلسل تركي معرب؟
- ليس بالضرورة أن أشارك في عمل يقوم على البطولة المشتركة، بل يمكن أن ألتقى عرضاً للمشاركة كبطللة مطلقاً في عمل تركي معرب.

لا يمكنني أن أخطئ أو أستشرف ما يمكن أن يحصل لاحقاً، لأنني لست شركة مُنتجة توزع الأدوار، بل أنتظر الدور المناسب. مثلاً، دور «قمر» في مسلسل «النار بالنار» لم يكن أساسياً أو دور بطوللة في العمل، ولكنه كان مؤثراً في الناس وأحبوه. ما يعني أولاً هو الدور، فإذا

يستقرني أو لا يستقرني، وهل أرفضه بفضلته وجودي في العمل أم لا، وهل يمكن أن أطور تجربتي من خلاله أم العكس؟ وأنا أحرص وأسعى دائماً للتقدم والتطور. ولا أكرر أنني أبحث عن الأدوار المستفزة والمفصلية والتي تترك أثراً عند الناس، وحتى لو كانت مساحة الدور صغيرة.

لا أعرف ماذا ينتظرنني، ولكن لا شك في أن التحدي صار أصعب، واليوم أعيش الشعور نفسه الذي عشته بعد دور «قمر»، وأسأل نفسي ما الدور التالي.

• ولو جاء العرضان في وقت واحد؟
- لا أعرف ولا جواب لدي، لأن القرار صعب جداً. الخيار بين أن يتواجد الممثل بدور أساسي في عمل يُصور في بلده ويشعر معه بالراحة لأنه إلى جانب عائلته، وبين دور ثانوي في عمل يحقق انتشاراً واسعاً، هو صعب جداً.

• هل يمكن القول إنك من الأرقام الصعبة في الدراما العربية؟
- وما المقصود بالرقم الصعب؟ لا أحب هذه التسميات.

• المقصود أنك من الممثلات اللواتي يُطرح اسمهن في أي عمل جديد

لم أكتف بمشاهدة دوري، بل تعلقت بالقصة وبغفوية الممثلين وشعرت بانني أعيش معهم وأحببت المسلسل كثيراً، حتى أنني أنهيت الموسم الأول منه. وربما أكون الممثلة الوحيدة التي تابعته، ليس لأنني سأشارك فيه، بل لأنني أحببته. وقد استفزني شخصية «سيرين» كثيراً وأحببتها لأنها متلونة ومتغيرة وتقتصر جلدتها كالحية. وأغجبتني هذا الخط، لأنه ليس واحداً طوال 90 حلقة، بل متغير وله نجاحاته وإخفاقاته، وفيه مسحة كوميدية. ووافق على العرض ثم سافرت إلى تركيا وهناك شاركنا لمدة شهر كامل في ورشة عمل بعد ترجمة وكتابة عدد من الحلقات. وكنا نشارك جميعاً في طرح الأفكار ومناقشة الشخصيات وقراءة النص مع المخرج ومجموعة mbc، والقيمين على العمل والممثلين. وحضرنا لبعض المشاهد كي نعتاد على الشخصيات عند المباشرة بالتصوير.

البعض يقول إن أداء الممثلين في النسخة التركية المعربة يمكن أن يكون مطابقاً لأداء الممثلين في النسخة التركية، وهذا الكلام غير صحيح، ولا لثمت الاستعانة بأي ممثل كان. ولا أظن أن أي ممثل يمكن أن يقبل بالتقليد، بل نحن حاولنا أن تأتي النسخة العربية مختلفة وأن نقدمها بأدوات الممثلين الذين يلعبون الأدوار.

لكن بعض الممثلين المشاركين في هذا العمل أتهموا بالتصنع في التقليد مع أن غالبيتهم أكادوا أنهم لم يشاهدوا النسخة التركية كي لا يتأثروا بأداء الممثلين الأتراك.

• ولكن ما تراه على الشاشة يؤكد العكس؟
- لست مخولة انتقاد الزملاء، سواء داخل المسلسل أو خارجه، وكل ممثل لديه طريقته، وهناك الكثير من الآراء حول الموضوع. البعض أحب المسلسل وآخرون لم يحبوه، ولا يمكن إرضاء كل الأذواق. والصحافة يحق لها وحدها انتقاد أي عمل سواء سلباً أو إيجاباً.

• بين التواجد في عمل مشترك من بطولتك والتواجد في عمل تركي معرب تشارك فيه مجموعة من الممثلين وتكونين فيه بطللة ثانية، أيهما تفضلين؟
- من خلال التجربة التي عشتها في مسلسل «لعبة حب»، مع فريق العمل والشخصيات التي شاركتني العمل وحبكة المسلسل والقصة والدور، لم أشعر أبداً بالتقصير واختلاف بين دور البطولة وبين دور البطولة الثانية. وكل الممثلين المشاركين في «لعبة حب»، يُجمعون على أن الجميع كانوا أبطالاً في القصة.

كلنا قدمنا أدواراً محرّكة للأحداث في المسلسل، وإلغاء أي شخصية من الشخصيات المشاركة فيه سيُشعر معه المشاهد بالتقصير في مكان ما، وهذا الكلام ينسحب على الممثل الذي شارك بثلاثة مشاهد كما على الممثل الذي شارك بدور أساسي، لم تكن هناك فورية في

كيف تتحدثين عن مشاركتك في مسلسل «لعبة حب» الذي جمعك بعدد من الممثلين ونجوم الكوميديا؟

- أنا من الأشخاص الذين يفكرون كثيراً قبل الإقدام على أي خطوة جديدة. وبعد فوزي بجائزة عن دوري بشخصية «قمر» في مسلسل «النار بالنار»، عشتُ هاجس التفكير بالدور الذي يمكن أن أقدمه بعده وأن يكون في الوقت نفسه مختلفاً عنه كي لا أكرر نفسي ويضعني الناس في قالب محيّن من الأدوار.

وهذا الشعور بالقلق بعد الانتهاء من عمل والمشاركة في عمل جديد يزعجني كثيراً. ومع احترامي لكل الآراء التي تعارض أو ترفض الأعمال التركية المعربة، فإنني أحبها ولم أكن ضدها يوماً. ولو لم تكن هذه الأعمال ناجحة لما حققت كل هذا الانتشار وتابعتها الناس بشكل مخيف في كل الدول العربية والعالم.

ومع أنني كنت قد تابعت بعض الأعمال المعربة والبعض الآخر لم يعن لي شيئاً، إلا أنني كنت معها. وعندما تلتقيت اتصالاً من mbc، أخبروني أنهم في صدد تصوير عمل تركي معرب، عرضت النسخة التركية منه بعنوان «حب للإيجار» وحققت نجاحاً كبيراً، وهو عمل كوميدي خفيف لكنني لم أتابعه لأنني لا أشاهد المسلسلات التركية. وطلبوا مني أن أشاهد بعض الحلقات منه والاطلاع على الدور الذي يجب أن أعبه في النسخة العربية، لأن النص لم يكن جاهزاً ولم يكونوا قد بدأوا بتعريبه. وهذا ما حصل فعلاً.

• وكيف تحضرت للدور؟
- لأن موعد التصوير لم يكن قريباً، توافرت لي متسع من الوقت كي أدرس الموضوع جيداً. وعند مشاهدة أول حلقة، حاولت أن أتجاوز بعض المشاهد والاكتفاء بمتابعة مشاهد الشخصية (سيرين) التي يُفترض أن أعبها بالنسخة العربية. ولكن بعد ثلاث حلقات



انتهت من تصوير الفيلم السينمائي "جبل الحرير"

إلهام عبد البديع: لا يوجد أي خلاف بيني وبين تامر حسني

ذلك الوقت بدأت تصوير مسلسل "أهو ده اللي صار" بطولة الفنانة روبي وفي ذلك الوقت عرض عليا "مسلسل عوالم خفية" واضطرت للرفض بسبب عدم توافق مواعيد التصوير بين المسلسلين .. وندمت على رفضي هذا العمل القيم، وأضافت قائلة: كنت في غاية السعادة أثناء الوقوف امام الزعيم عادل إمام في مسلسل فلانتينو وشرف لأي فنان الوقوف امامه.

وذكرت إلهام إنتهائهما من تصوير الفيلم السينمائي "جبل الحرير" أول فيلم سينمائي مصري يعتمد على البطولة النسائية دون مشاركة للرجال نظراً لاعتماده على تسليط الضوء على العديد من القضايا النسائية، والذي يشارك في بطولته سوسن بدر، نهال عنبر، نسرين أمين، وأميرة العايد، ونانسي صلاح، وإلهام عبد البديع، تأليف فتحي الجندي وإخراج حسام سلامة. من ناحية أخرى، كانت آخر أعمال الفنانة إلهام عبد البديع مشاركتها في حكاية ويبي الأثر ضمن حكايات مسلسل إلا أنا، والذي خاض بطولته إلى جانبها كلا من النجوم نجلاء بدر، مصطفى درويش، إيناس كامل، رانيا منصور، مصطفى درويش، محمد التاجي وعدد آخر من الفنانين.

حلت الفنانة إلهام عبد البديع ضيفة على برنامج بنت البلد المداع عبر قناة Ten مؤخرًا والتي تحدثت فيه عن حقيقة وجود أي خلافات بينها وبين الفنان تامر حسني، وسبب رفضها العمل مع الزعيم عادل إمام.

وأكدت إلهام عبد البديع في تصريحات لها أن تامر حسني من أعز أصدقائها، وتقدره فنياً وإنسانياً، باعتباره من أوائل الأشخاص الذين دعموها في مشوارها الفني وقالت: وشه حلو عليا ومشاركتني معه في فيلم أهواك من أنجح أعمالها الفنية، وأضافت: أن عدم حضور تامر حفل زفافها يرتبط بانشغاله بمواعيد متفق عليها سابقاً، وأنها تقدر ذلك، وليس بينهما أي خلافات. وعن سبب رفضها التعاقد مع الزعيم عادل إمام في مسلسل عوالم خفية، قالت إلهام عبد البديع: كنت في



الفكر

أمراض تسبب الشعور بالعطش



– جفاف الجسم، يمكن أن يكون سبب انخفاض مستوى السوائل في الجسم ممارسة نشاط بدني مكثف، الطقس الحار، أو قلة شرب الماء. وتوصي الطبيبة بضرورة استشارة الطبيب في حالة الشعور الدائم بالعطش دون سبب واضح (تغير في النظام الغذائي، تغير الطقس أو زيادة النشاط البدني)، وخاصة عندما تصاحبه أعراض أخرى مثل تكرار التبول والتعب وفقدان الوزن غير المرير وحكة جلدية.

تجاوز تناول الماء هذا المعدل ويشعر الشخص بالعطش دائما فقد يشير هذا إلى الأمراض التالية: داء السكري، يحاول الجسم عند ارتفاع مستوى السكر في الدم التخلص من الغلوكوز الزائد عن طريق الكلى، ما يسبب كثرة التبول، ونتيجة لذلك، العطش. – زيادة وظيفة الغدة الدرقية (التسمم الدرقي) – أمراض الكلى، التهاب المثانة وغيرها من أمراض المسالك البولية – ارتفاع مستوى الكالسيوم في الدم، يسبب الشعور بالعطش وأعراض أخرى مثل التعب الغثيان.

ينصح الأطباء دائما بالإكثار من شرب الماء يوميا من أجل الصحة الجيدة. والقاعدة العامة المتبعة هي شرب 30 مليلتر لكل كيلوغرام من وزن الجسم. بالطبع إذا لم تكن هناك موانع. وتشير الدكتورة يلينا غوبكينا أخصائية الغدد الصماء إلى أنه ليس هناك أي قيود في هذه المسألة، ولكن هناك أشخاص يشكون دائما من العطش على الرغم من أنهم يشربون من شرب الماء. وهذه الحالة قد تشير إلى مشكلات خطيرة في الجسم. ووفقا لها، العطش، حالة طبيعية للجسم تشير إلى ضرورة تعويض نقص السوائل. وكما هو معروف متوسط حاجة الجسم من الماء في اليوم هو حوالي 2 لتر. وإذا

إجراءات للحفاظ على البصر

يجب أثناء الإجهاد البصري أخذ فترات راحة وإجراء تمارين للعين وترطيب هواء الغرفة، لمنع تطور أمراض العين. وتقول الدكتورة إيرينا زيمينا أخصائية طب العيون في حديث لـ Gazeta.Ru: "للقاية من أمراض العين، من الضروري القيام بتمارين بصرية، واستخدام الرؤية "النشيطة"، واستخدام قطرات مرطبة عند الضرورة". ووفقا لها، يجب في حالات الإجهاد البصري لفترة طويلة، أخذ فترات راحة مرة واحدة في الساعة على الأقل والقيام بتمارين للعين، مثل الترميش مدة 5-10 ثواني، والنظر إلى علامة على النافذة، وتغير النظر من نقطة بعيدة إلى نقطة قريبة وبالعكس. كما يفيد تحديد الأشكال الموجودة ذهنيا، مثل- معين، مربع، مستطيل وغيرها. وتشير الطبيبة إلى ضرورة استخدام الرؤية "النشيطة". وتقول: "الرؤية النشيطة تعني الرؤية وليس مجرد النظر. أي دراسة الأشياء الموجودة في مجال الرؤية بوعي". ووفقا لها، الهواء في المدن جاف جدا، لذلك فإن الترطيب ضروري. وتقول: "يجب التواجد في الهواء الطلق على الأقل 30 دقيقة في اليوم، وتشغيل أجهزة ترطيب الهواء في الغرف، وكذلك استخدام قطرات خاصة لترطيب العينين، خاصة إذا كان الشخص يعمل فترة طويلة على الكمبيوتر أو يستخدم عدسات لاصقة".

طبيبة تدحض فوائد الاستخدام المستمر لأوميغا-3

تعتقد الدكتورة ناديجدا تشيرنيشيفا خبيرة التغذية الروسية، أن تناول أوميغا-3 باستمرار يفيد فقط الأشخاص الذين وصف لهم طبييا، أما الآخرين فمن الأفضل لهم عدم المخاطرة. وتشير الطبيبة في حديث لـ Pravda. Ru، إلى أن تناول مكملات غذائية محتوية على أوميغا-3 باستمرار مسوح إذا كان هناك دواعي طبية. وتقول: "يجب أن تعرف جيدا نوع المكملات الغذائية، وكيم المادة الفعالة الموجودة فيها، وعن أي جرعات يدور الحديث. يمكن لبعض الأشخاص تناولها، لكن لا ينبغي للأخريين المخاطرة، لأن ذلك يعتمد على الحالة الصحية العامة للشخص، وعلى عمل منظومة المناعة والكبد والكلى. وعندما يوصي الطبيب بدواء معين لمريض معين، فإنه مسؤول عن كلامه. لذلك لا أوصي بتناول أي فيتامين من دون وصفة الطبيب".

مواد غذائية تحتوي على أوميغا-3

ووفقا لها، للتأكد من أن الشخص بحاجة إلى دعم جسمه بمركب أوميغا 3، عليه إجراء الاختبار اللازم، لتحديد مستوى فيتامين A و فيتامين D. بشكل عام، سيكون من الأفضل لجميع إجراء اختبار فيتامين D. إذا كانت هناك أي شكاوى حول انخفاض الطاقة، وتدهور الصحة العامة، في هذه الحالة من المستحسن التحقق من مستوى فيتامين D". وتشير الطبيبة، إلى أنه يمكن تعويض نقص الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة بطرق مختلفة بلا قيود، فمثلا يمكن تناول الأسماك الدهنية و مواد أخرى تحتوي على أوميغا-3 – طوال الحياة دون قيود.



الممثلة الأمريكية أليسون ويليامز تحضر حفل السجادة الحمراء لـ For Your Concern (FYC) في كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

العسل



يمكن استبدال العسل بالسكر في الرجيم، بهدف خفض حوالي 63% من السعرات الحرارية اليومية المستهلكة. علماً بأن العسل أكثر حلاوة من السكر، ويمكن استخدامه في التحلية، وهو يحوي الأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات التي تساعد في أيض

الكوليسترول والدهون، وبالتالي تمنع زيادة الوزن. ويساعد العسل في إحراق الدهون وخسارة الوزن، فهو يُنظم مستويات السكر في الدم ويتحكم في الجوع ويزيد من كفاءة عملية الأيض وإحراق الدهون أثناء النهار. كما يعزز عملية الهضم ويقوّي نظام المناعة، ويمنح متناوله الكثير من الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال اليومية. عند خلط العسل والماء الدافئ، هو يفيد في هضم المواد الغذائية في الجسم، لا سيما عند شربه في الصباح، كما يخلص الخليط المذكور من السموم والفضلات المتراكمة داخل الجسم، وبالتالي يساعد في خسارة الوزن بشكل أسرع، حيث أنّ الكليتين تعملان على نحو أفضل.

سؤال وجواب

- ما هي أقرب المواد الكيميائية في تركيبها إلى دم الإنسان؟
– مياه البحر.
- كم عدد البيض الذي يمكن أن تضعه أنثى نجم البحر كل يوم؟
– حوالي 200 مليون بيضة يوميا.
- ما هو الطائر الوحيد الذي تقع فتحة أنفه بمقدمة منخراره؟
– طائر الكوي.
- ما هو الطائر الذي يستخدم رجليه في الوقوف لكنه لا يستطيع أن يمشي ولا يستطيع وضع رجليه أمام بعضهما البعض؟
– طائر الطنان.
- ما هو الكوكب الذي إذا استطاع الإنسان أن يقف عليه، سيبغ وزنه حينها الضعف تقريبا عن وزنه على الأرض؟
– كوكب المشتري.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن هناك أكثر من 40 ألف جنس من الذباب منتشرة في جميع أنحاء العالم. منها الذباب المنزلي العادي المألوف، ومنها أيضاً الذباب الأسود المنتشر في الغابات الشمالية الذي يحتشد في الربيع بأعداد لا حصر لها، وتصل درجة عضته إلى أن تؤدي إلى قتل الإنسان. وللعلم فقط، فإن جناح الذبابة يتحرك في الثانية الواحدة أكثر من 330 مرة.
- هل تعلم أن حرف E هو أكثر الحروف استخداما في اللغة الإنجليزية.
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعا في دول العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية. حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن كلمة Dreamt التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي بـ mt في اللغة الإنجليزية.
- مدينة بيرث هي المدينة الأكثر جاذبية في أستراليا.
- هل تعلم أن اليود هو عنصر كيميائي شبه معدني من مجموعة مولات الملح. وهو جسم صلب ذو لون رمادي ضارب إلى السواد، يتميز ببريق معدني ورائحة مزعجة. وهو يتخذ شكل كسيرات متبلرة. وهو يتواجد بشكل ابودورات في مياه البحر والنباتات البحرية، وهو يستخرج عادة من رمال أشنة اللاميتارية. وللبيود استعمالات عدة في المجال الطبي، فهو يستعمل خارجيا كمطهر وداخليا في معالجة الغدة الدرقية والأمراض الغددية وتصلب الشرايين والروماتيزم.

قصة.. البغاء.. المخادع

عند قدوم الاجازة الصيفية وامعانا في كسر الملل والوقت الطويل اصبر الابناء على شراء بغاء وكان هذا الاصرار بالا جماع مما اضطر الاب إلى الذهاب إلى سوق المدينة والذي توجد به اعداد شتى من الطيور لشراء البغاء المطلوب.. وبعد جولة كبيرة فيه لم يجد طلبه فاخبره احدهم بوجود مزاد للطيور يستطيع ان يجد فيه طلبه ومن هنا انطلق الوالد في طريقه إلى المزاد الكبير، عندما دخل الوالد المزاد فوجيء بمجموعة كبيرة من الطيور بما فيها بعض البغاوات وعندما سمع صوت البائع ينادي على احد البغاوات بأنه احسن الانواع، لبق في كلامه، نظيف دائما، لا يأكل كثيرا ولا يصدر ضجيجا، اسرع الاب بالاشتراك في ذلك المزاد وبدأت الزيادة من 052 ريالاً فاضاف الاب 05 فسمع من يقول ثلاثمائة وخمسين فاضاف 05 فسمع من يقول اربعمائة وخمسين فاضاف مره ثانية 05 فقال الصوت خمسمائة وخمسين وهكذا حتى الـ 007 فلم يزد احد عليها وهنا فرح الاب وحدث نفسه بأنه ظفر بصفتة جيدة بسبب هذا السعر الكبير. وعندما هم بالذهاب إلى المئتمن لدفع المبلغ المطلوب واستلام البغاء قرر ان ينظر للبغاء نظرة اخيرة ليتأكد من ان نقوده لم تذهب سدى.. فاقترب منه وحاول الامسك به فما كان من البغاء الا وان صرخ فيه وقال له: يا عبيط.. يا عبيط، فاستعجب الاب من سلاطة لسان هذا الطير الوقح وفي نفس الوقت احس ان هذا الصوت ليس غريبا وفكر قليلا ثم نظر للبغاء وقال له 052 فقال البغاء ثلاثمائة وخمسين.. فزاد الاب خمسين فقال البغاء اربعمائة وخمسين وهنا ضجت القاعة بالضحك فقد اكتشف ان البغاء هو من كان يزايد على سعره فقال له: ايها الوقح لم تكن مخطأ أنا فعلا اكون عبيطاً لو اشتريتك، لن اربح البائع منك فالتفت هنا فانتما الاثنان صفتة خاسرة وحمدا لله اني لم ادفع فيك فلسا.

مساحة للتلوين

