

منوعات الفكرة

ص 22

صحة لرعاية الكلى، تنظم افتراضيا ندوة
التبرع التبادلي بالكلى من النظرية إلى
التنفيذ: من منظور محلي وإقليمي ودولي

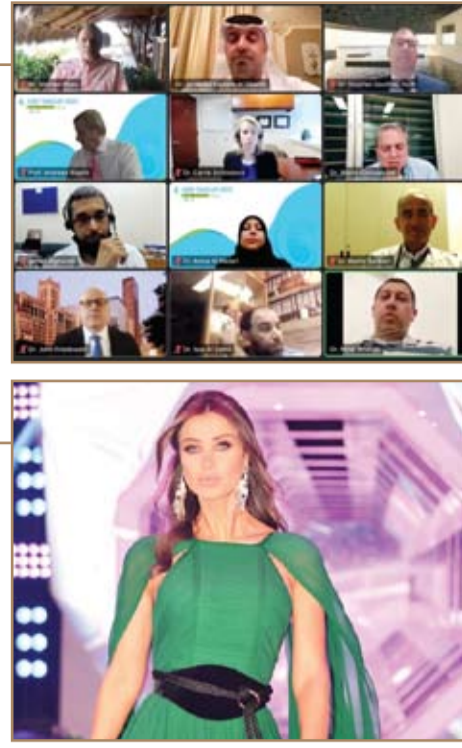
ص 31

أنابيلا هلال:

الساحة الفنية كبيرة
وهي تتسع للجميع



تغيير الذات .. خطوة
نحو بلوغ مرحلة السكنية



المراسلات: ص. 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 4 أبريل 2021 م - العدد 13206
Sunday 4 April 2021 - Issue No 13206

الولايات المتحدة .. إجراءات جديدة للسفر لأخذ اللقاح

قال المركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها إنه يمكن للأشخاص الذين تم تطعيمهم بشكل كامل السفر داخل البلاد أو خارجها، مع الاستمرار في أخذ الاحتياطات.

وتتمثل الاحتياطات، في ارتداء الكمامات في الأماكن العامة، وتجنب الازدحام، والحفاظ على التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين بشكل متكرر.

وأضاف المركز أن الأشخاص الذين أخذوا اللقاح لا يحتاجون إلى إجراء اختبار فيروس كورونا قبل الوصول إلى بلد آخر، ما لم يطلب منهم ذلك من قبل البلاد التي سوف يذهبون إليها. ولفت إلى أن المسافرين لا يحتاجون إلى الحجر الصحي بعد العودة إلى الولايات المتحدة، ما لم يطلب منهم ذلك، في حين حافظ المركز على شهادة خلو الأمراض من فيروس كورونا كشرط للعودة إلى الولايات المتحدة، كما شدد على ضرورة خضوع المعادين من الخارج إلى الفحص بعد 3-5 أيام من وصولهم إلى الولايات المتحدة.

الجفاف يكبد أوروبا خسائر زراعية كبيرة

كشفت دراسة حديثة أن الخسائر التي تعرضت لها المحاصيل الزراعية في أوروبا، جراء موجات الحر والجفاف، ازدادت بواقع 3 مرات خلال السنوات الخمسين الأخيرة، في إشارة إلى أهمية التفكير في محاصيل قادرة على التكيف مع التغير المناخي.

وبحسب الدراسة التي نشرتها مجلة "إنفايرومنتل ريسيرش لترنز"، استند الباحثون إلى بيانات عن الإنتاج الزراعي والأحداث المناخية القسوى (جفاف وموجات حر أو برد وفيضانات) في 28 بلداً أوروبياً (بلدان الاتحاد الأوروبي وبريطانيا) بين عامي 1961 و2018. وترتبط التبعات الأبرز بموجات الجفاف والحر، إذ خلصت الدراسة إلى أن "فجاجة الأثر الناجم عن الجفاف وموجات الحر على الإنتاج الزراعي ارتفعت نحو 3 أضعاف في السنوات الخمسين الأخيرة". وقد ازدادت نسبة تراجع الإنتاج من 2.2 بالمئة في الفترة بين 1964 و1990 إلى 7.3 بالمئة بين 1991 و2015، وفق ما ذكرت وكالة فرانس برس.



فوائد البرقوق الأحمر للنساء في الوقاية من الشيخوخة المبكرة

العظام والأسنان والحفاظ على حيوية ونضارة البشرة. ويمنع الإصابة بأمراض الشيخوخة المبكرة عند النساء. يمتلك البرقوق الأحمر نسبة منخفضة جداً من الدهون المشبعة والكوليسترول والصوديوم، كما أنه مصدر جيد للألياف الغذائية وفيتامين H، فيتامين A، فيتامين C، وفيتامين K، كما يحتوي على نسبة منخفضة جداً من السكريات الحرارية، فكل 100 جرام منه تحتوي على 46 سعرة حرارية، وهو لا يحتوي على دهون مشبعة.

يعمل البرقوق على التخلص من آثار الجذور الحرة الضارة، وبذلك يحمي من الإصابة بالمشاكل الصحية المختلفة، مثل الربو، التهاب المفاصل، السكتة الدماغية، أمراض القلب والأوعية الدموية. ويؤمن الحماية من الشيخوخة المبكرة، ويحسن الذاكرة، كما أن غناه بمركبات السوربيتول والإيساتين تساعد على تنظيم عمل الجهاز الهضمي، فيما تعمل الألياف الموجودة فيه على تنظيم حركة الأمعاء والتخلص من الإمساك لدى النساء.

يخفض الوزن ويقلل السمعة والمضاعفات المرتبطة بها، حيث أظهرت دراسة طبية أن استهلاك البرقوق الأحمر يساعد على مكافحة متلازمة التمثيل الغذائي؛ لوجود المركبات البيولوجية النشطة والتي تمنع المشاكل المرتبطة بالسمنة، كاضطرابات الكوليسترول، السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية.

يحسن صحة القلب بسبب احتوائه على البوتاسيوم وفيتامين K اللذين يملكان القدرة على امتصاص الحديد في الجسم. كما يساهم البرقوق الأحمر في تكوين خلايا الدم الحمراء؛ بفضل احتوائه على ما يكفي من الحديد والنحاس، حيث إن ذلك يساعد على تنقية الدم ويحافظ على صحة الأوعية الدموية. وإن تناوله يعمل على تسهيل الدم في الشرايين، مما يحمي القلب

فوائد البرقوق الصحية مذهلة!

بداية تقول الاختصاصية مينا الفتى إن البرقوق الأحمر، وهو من فصيلة الخوخ، يعتبر إحدى الفواكه متعددة الفوائد الصحية، حيث يحتوي على كميات وفيرة من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن والبروتينات المفيدة للصحة. فهو غني بالفيتامينات A وC، كما أنه مصدر للألياف الطبيعية ويوفر للجسم مضادات الأكسدة اللازمة. هذا بالإضافة إلى احتوائه على كمية مناسبة من أحماض التباين والبيتاوتونيك المهمة للجسم. ولا تقتصر فوائد البرقوق على الصحة العامة للجسم، إنما ثبتت فائدته الكبيرة على البشرة والشعر. البرقوق الأحمر من الفواكه ذات المذاق الرائع والتي تعطي إحساساً بالشبع، ولها العديد من الفوائد للنساء، خصوصاً للحامل.

يحتوي البرقوق الأحمر على نسبة كبيرة من البوتاسيوم تساعد على خفض ضغط الدم، تقني من السكتة الدماغية، تعالج تصلب الشرايين، وتقلل خطر الإصابة بالسرطان، بالإضافة إلى أنه يحتوي على نسبة كبيرة من الحديد، وبالتالي يساعد على علاج الأنيميا وفقر الدم، وخصوصاً إذا ما تم تناوله مع العسل الأسود لمدة 10 أيام متتالية، بالإضافة إلى أنه يعمل على تنظيم وتنظيف الأمعاء الدقيقة بسبب غناه بالألياف.

وتتابع الاختصاصية مينا الفتى قائلة: "ومن فوائد البرقوق الأحمر الصحية أيضاً أنه يعمل على تقليل نسبة السكر في الدم، وبالتالي يقي من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، يعالج الشيخوخة المبكرة، ولا سيما عند المرأة في سن اليأس، حيث يقوي العمود الفقري والساعدين، ويزيد من نسبة الكالسيوم في الجسم، والتي تعمل على تقوية

أول اتصال لاسلكي بين الدماغ والكمبيوتر

تمكن الباحثون من تطوير أول اتصال لاسلكي من نوعه بين الدماغ البشري وجهاز الكمبيوتر، ويمنح الأشخاص المصابين بالشلل القدرة على الكتابة على شاشات الكمبيوتر بعقولهم.

وعادة ما يتم الربط عبر أسلاك طويلة، لكن فريقاً من جامعة براون قام بقطع الأسلاك واستبدالها بجهاز إرسال صغير يتم وضعه فوق رأس المستخدم.

ويبلغ قطر الجهاز المعاد تصميمه بوصيتين فقط، ويتصل بمصفوفة إلكترونية داخل القشرة الحركية للدماغ عن طريق نض المنفذ الذي تستخدمه الأنظمة السلكية.

وأظهرت التجارب أن رجلين مصابين بالشلل بسبب إصابات العمود الفقري كانا قادرين على الكتابة والنقر على جهاز لوحي بمجرد التفكير في الإجراء، وفعلاً ذلك بدقة مماثلة للنقر وسرعات الكتابة باستخدام نظام الاتصال السلكي.

وقال جون سيميرال، الأستاذ المساعد للهندسة في جامعة براون والمؤلف الرئيسي للدراسة "لقد أثبتنا أن هذا النظام اللاسلكي مكافئ وظيفياً للأنظمة السلكية. ويتم تسجيل الإشارات وإرسالها بدقة مماثلة بشكل مناسب، مما يعني أنه يمكننا استخدام خوارزميات فك التشفير نفسها التي استخدمناها مع المعدات السلكية".

المكسرات النيئة أم المحمصنة .. أيهما أفضل للصحة؟

والبذور غنية بالدهون النباتية عالية الجودة والبروتينات والألياف وهي أيضاً مصدر ممتاز لبعض الفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة ومضادات الأكسدة. وتباع الحبوب نيئة ومحمصنة جزئياً، فيما يجب البعض تناولها محمصنة بالكامل أما عن طريق القلاة أو الفرن، هذا يجعل راحتها أقوى، لكن الأمر لا يخلو من آثار ضارة.

فدرجات الحرارة المرتفعة تلحق الضرر بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، وتؤدي إلى أكسدة الدهون، وتدمر بعض الفيتامينات ومضادات الأكسدة وتسبب في تكوين مادة الأكريلاميد السرطنة.

ومع ذلك، فإن الخبر السار هو أنه يمكن تقليل هذه المخاطر إذا تم تحميص المكسرات والبذور بحد أقصى 130 إلى 140 درجة مئوية وليس لفترة طويلة.

غالباً ما يتم التقليل من أهمية المكسرات في نظامنا الغذائي، ويقدر الحديث بها بشكل أساسي بما تملكه من محتوى عالٍ من الطاقة. بيد أن المكسرات مفيدة جداً للجسم فهي تحتوي على ألياف مهمة وأحماض دهنية غير مشبعة وفيتامينات ومعادن ومواد نباتية ثانوية. وهذه لها تأثير معزز للصحة على أمراض العصر مثل أمراض القلب والأوعية الدموية. ولكن هل يجب أن تؤكل المكسرات نيئة أم محمصنة؟ ينقل الموقع الألماني هايل براكسيس توضيح مركز حماية المستهلك في جنوب تيرول، الذي أكد في بيان له يتعلق بالأغذية أن المكسرات



ساركوزي يعتمد على جير انه لحماية بيته

أمضى الرئيس الفرنسي السابق نيكولاس ساركوزي وزوجته كارلا بروني وبنتهما جوليا أيام الحجر الذي أعلنه في 16 مارس 2020 في عقار فاخر لعائلة "Bruni-Tedeschi".

يقع في "Cap Nègre"، وقد قام العديد من الباريسيين بالفرار من العاصمة وتوجهوا إلى الريف، واعتمد الزوجان على جيرانهم لمراقبة قصرهم في الدائرة 16 في باريس، وفقاً لآوردته "Le Point" الذين لم يترددوا في تنبيه الشرطة بعد رؤية شخص يتربص بالقرب من منزل رئيس الجمهورية السابق.

وشرعت الشرطة في التحقق من هويته وتبين أنه جندي حفظ سلام أرسله مقر شرطة باريس "للسيطرة على المجرى والذهاب إلى منزل ساركوزي".

وذكره رؤسأه بأن التتكم أمر ضروري عندما يتعلق الأمر بالسيطرة على منازل الشخصيات البارزة. كما اتهم بعدم احترام "قواعد ارتداء الملابس البرجوازية الدينية".

منوعات الفكر

22



شرطة أبوظبي: الجبس وغرامة لا تقل عن 250 ألف درهم لـ «جمع التبرعات غير المرخص لها»

•• أبو ظبي - الفجر

حذرت شرطة أبوظبي من رسائل وإعلانات مشبوهة يزعم أصحابها جمع التبرعات بخرص أعمال خيرية غير حقيقية مثل بناء دور العبادة والمستشفيات أو بهدف مساعدة منكوبين ومرضى وأرامل ومسنين في دول أخرى، وذلك بهدف الاستيلاء على أموال المحسنين واستغلالها في نشاطات غير قانونية.

ودعت أفراد المجتمع إلى عدم التجاوب مع الإعلانات والرسائل المجهولة المنتشرة في الأونة الأخيرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقات "الدردشة" والتي تستدر العواطف الدينية والمشاعر الإنسانية لجمع التبرعات المالية دون ترخيص، موضحة أن المادة (27) من المرسوم بقانون اتحادي رقم 5 لسنة 2012، بشأن مكافحة جرائم تقنية المعلومات، نصت على العقوبة بالحبس والغرامة التي لا تقل عن 250 ألف درهم ولا تتجاوز 500 ألف درهم، أو بإحدى هاتين العقوبتين، كل من أنشأ أو أدار موقعاً إلكترونيًا، أو أشرف عليه أو نشر معلومات على الشبكة المعلوماتية أو وسيلة تقنية معلومات أخرى للدعوة أو الترويج لجمع التبرعات دون ترخيص معتمد من السلطات المختصة. وأهابت بكافة أفراد المجتمع الراغبين في فعل الخير ومساعدة المحتاجين التعامل مع الجهات والمؤسسات الخيرية الرسمية المعتمدة ووفق القنوات المنصوص عليها بالقانون.



تلبية احتياجات كبار المواطنين اجتماع تسيقي بين نادي الشارقة ورعاية وبر الوالدين وجمعية المتقاعدين

•• الشارقة - الفجر

عقد نادي الشارقة الرياضي اجتماعاً تسيقياً مع جمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين وجمعية الإمارات للمتقاعدين تم خلاله بحث آلية التواصل وتنسيق الفعاليات والأنشطة المشتركة التي تخدم فئة كبار المواطنين واحتياجاتهم الرياضية والثقافية والتسهيلات البدنية، وتناول الاجتماع الذي حضره سعادة سلطان المنصوري، رئيس اللجنة العامة للتقاعد والخدمة المجتمعية بناي الشارقة، وسعادة أمين عبدالرضا المدير التنفيذي لمكتب الشارقة في جمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين وسعادة العقيد المتقاعد فرج إسماعيل مبارك رئيس جمعية الإمارات للمتقاعدين، إضافة إلى أيوب لشكري عضو إدارة الألعاب الفردية وهاني عوض عضو لجنة الثقافة والخدمة المجتمعية بناي الشارقة وناصر فريد أكرم رئيس اللجنة الإعلامية في جمعية الإمارات للمتقاعدين.

وأطلع المجتمعون على معرفة احتياجات التي تلبى خدمة كبار المواطنين والفعاليات الرياضية والثقافية التي تخدم هذه الفئة العزيزة. ورحب سعادة سلطان المنصوري بالتعاون لتقديم كافة التسهيلات المطلوبة التي تخدم هذه الفئة وكيفية قضاء أوقات فراغ كبار المواطنين في السعادة والإيجابية وممارسة التمارين الرياضية والترفيه والاستجمام والتخلص من الضغوطات.

وأكد سعادة أمين الرضوان حرص جمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين على دعم رياضة كبار المواطنين وبرامج الرعاية اللازمة لهم وتقديم كافة المبادرات المجتمعية التي تخدم العناية بالكبار، كما ربح سعادة فرج إسماعيل رئيس جمعية الإمارات للمتقاعدين بأهمية التعاون مع نادي الشارقة الرياضي وجمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين من أجل خدمة فئة كبار المواطنين بناء على الحاجات الأساسية لهم.



جامعة الإمارات تُشارك بجنّاح مستقل في إكسبو 2020 زكي نسبة يؤكد: المشاركة علامة فارقة في مسيرة الجامعة وفرصة فريدة أمام طلابها لرؤية التاريخ يُصنع أمام أعينهم



نسبية تصريحه بالقول: "تمكنت جامعة الإمارات - جامعة المستقبل- وبفضل كوادرها التعليمية، البحثية والطلابية المتميزة من دعم جهود الدولة في إيجاد حلول علمية ومبتكرة للمساهمة في مكافحة الجائحة العالمية فايروس كورونا كوفيد 19 والسيطرة عليه، الأمر الذي ساهم في إبراز ريادتها كهيئة حاضنة للإبتكار والمبدعين والمتميزين والكوادر المؤهلة في المجالات الحيوية وتميزها في دعم التنوع والنمو الاقتصادي واستقطاب أصحاب العقول والمواهب الاستثنائية ليكونوا شركاء دائمين في مسيرة التنمية في الإمارات. وتطلع عبر مشاركتنا في هذا الحدث العالمي الرائد الوصول معاً إلى عالم صحي آمن".

التي تسهم في بناء الاقتصاد المرعي لدولة الإمارات، في التميز والريادة عبر تطوير منظومة التعليم العالي ومواجهة تحديات العصر مما يحفز مفهوم تحقيق التنمية المستدامة للدولة". وأكد معاليه أن مشاركة جامعة الإمارات في إكسبو 2020 دبي، ستشكل علامة فارقة في مسيرة الجامعة، وفرصة فريدة أمام طلابها لرؤية التاريخ يُصنع أمام أعينهم، حيث سيحظى طلاب الجامعة، وعلى مدى ستة أشهر من فعاليات الحدث العالمي بفرصة اكتساب خبرات جديدة وتنمية معارفهم والتواصل مع أقرانهم من مختلف أنحاء المعمورة، والتعلم من الخبراء والأخصائيين في إكسبو 2020. واختتم معالي زكي انور

وطبيعته الذي تستضيفه الإمارات على مدار ستة أشهر، كأحد أبرز المنابر الدولية التي تركز بشكل أساسي على مناقشة القضايا الملحة والتحديات المعاصرة، ووضع حلول لها. ومن بين تلك التحديات ما يرتبط بمستقبل التعليم، واضع في نصب أعيننا سعي جامعة الإمارات الحديث لتأسيس مفهوم جديد ومبتكر للتعليم الجامعي في العالم العربي والمنطقة". وأضاف معاليه قائلاً: "كما تتماشى هذه المشاركة مع الاستراتيجية الوطنية لدولة الإمارات الرامية إلى تعزيز دور جامعة المستقبل لتكون ضمن أفضل الجامعات على مستوى العالم، وتحقيق رؤية جامعة الإمارات -الجامعة الوطنية الأم بالدولة-

•• العين - الفجر

تُشارك جامعة الإمارات العربية بجنّاح خاص خلال معرض إكسبو 2020 الدولي المقرر انعقاده في دبي أكتوبر القادم. ويبرز الجناح مبادرة "جامعة المستقبل" التي تهدف لإحداث ثورة في مرحلة التعليم ما بعد الثانوي في العالم العربي بحلول عام 2030.

وقال معالي زكي انور نسبة المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات: "تأتي مشاركة جامعة الإمارات العربية المتحدة بجنّاح مُستقل في إكسبو 2020، دبي، انطلاقاً من أهمية هذا الحدث الدولي الضخم



اعتماد 4 مشاريع فائزة تسهم في ترسيخ ثقافة الابتكار

مجلس بن حم الذكي من خلال المنصة الرقمية يقدم دعماً مادياً للمشاريع الابتكارية

المجتمع وتقدمه... وتابع: جائزة كورونا منحهم الفرصة لتصميم مشاريع مبتكرة للاستجابة السريعة للآليات تحقق أهداف مجلس بن حم الذكي بترسيخ ثقافة الإيجابية وصناعة المستقبل إلى جانب تطوير آليات وممارسات مبتكرة ترسم مستقبل المجتمع وتسمه في تطوره بشكل مستمر الجدير بالذكر بأن مجلس بن حم الذكي عبارة عن منصة الرقمية التي تتبع المجال لجميع القاطنين في دولة الإمارات مشاركة أفكارهم ومشاريعهم في مختلف المجالات.

منتجاتهم والتعريف والتسويق بالمنتجات المصنوعة داخل الدولة، ومشروع "عين القسط لحماية الساكنين من الضباب" مساهمة من قبل: أسماء السيد حسن علي معالي، ومشروع "مكنسة إلكترونية تعمل بالطيارية" المقدم من قبل: نهياں عبید الحسانی . وقال الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجلس بن حم الذكي: أتوجه بالشكر لأصحاب المنتجات المحلية تضم أكثر المصانع والمنتجات المحلية التي تعجب مشكلات أمن المعلومات، ومشروع "منصة صناعة (المنصة الموحدة للمنتجات الوطنية)" مقدم من قبل: شائر عمر بن دومان العامري، وهي عبارة عن منصة موحدة للمنتجات المحلية تضم أكثر المصانع الموجودة في الإمارات وتسهل الوصول

بنوعيتها واتخذت من الابتكار التقني العامل الأساسي في تطوير عملها انطلاقاً من أهمية التنقيحات الحديثة التي تتسارع ابتكاراتها بشكل متواصل وأيضاً الجانب الطبي الوقائي شغل جانباً مهماً من المشاريع وذلك نتيجة الزيادة الوعي المجتمعي حول أهمية الصحة الجنسية جراء انتشار فيروس كورونا حول العالم. وفي نهاية الاجتماع تم اعتماد 4 مشاريع فائزة وتقديم الدعم المادي لهم تقديراً لجهودهم المبذولة في ترسيخ ثقافة الابتكار وإيماناً بأهمية مثل هذه المشاريع في دفع عجلة التقدم التي تعيشها الدولة

•• العين - الفجر

أقر مجلس بن حم الذكي خلال الاجتماع الدوري لأعضائه تقديم دعماً مادياً لعدد من المشاريع الابتكارية الفائزة من بين أكثر من 100 مشاركة عبر منصة المجلس لتنفيذها على أرض الواقع، والمساهمة في خدمة المجتمع وترسيخ ثقافة الابتكار وتخفيف عبء الخدمات على أفراد المجتمع.

وخلال الاجتماع تم استعراض المشاريع المشاركة ومناقشة سبل تطبيقها وأثرها الإيجابي على المجتمع، والتي تميزت

يشراكة نحو 1800 مختص وخبير من 32 دولة صحة لرعاية الكلى، تنظم افتراضياً ندوة التبرع التبادلي بالكلى من النظرية إلى التنفيذ: من منظور محلي وإقليمي ودولي



المتبرعين وتحسين نتائج المرضى، والخدمات اللوجستية لتبادل الكلى الدولي بين برامج زراعة الكلى من مختلف الدول. وفي الجلسة الثالثة تم تنظيم حلقة نقاش حول استكشاف العوامل الأساسية لبرامج زراعة الكلى والتبرع التبادلي بالكلى، مثل التعاون والتبذل، والتبرع، ونقل التبرع بين أفراد العائلة إلا أن فصيلة الدم وتطابق الأنسجة تمنعهم من التبرع، ونقل التبرع بين أفراد أفضل النتائج من خلال التبرع بين أفراد العائلة المختلفة مما ساعد الآلاف على مستوى العالم للحصول على كلى متطابقة والتي تضمن نجاحها، وأيضاً تقليل جرعات أدوية المناعة.

الدم والأنسجة من ضمن التبرع التبادلي للكلى، مشيراً إلى أن النقل التبادلي للكلى والتعاون بين مراكز زراعة الكلى المختلفة أصبح ضرورة لوجود متبرعين من أفراد العائلة إلا أن فصيلة الدم وتطابق الأنسجة تمنعهم من التبرع، ونقل التبرع بين أفراد أفضل النتائج من خلال التبرع بين أفراد العائلة المختلفة مما ساعد الآلاف على مستوى العالم للحصول على كلى متطابقة والتي تضمن نجاحها، وأيضاً تقليل جرعات أدوية المناعة.

أمراض الفشل العضوي حيث أن التبرع يمكن بين الأحياء الأقارب وأيضاً التبرع بعد الوفاة في بعض الحالات. وقال إن التعاون الدولي والتبادل المستمر للمعرفة وأفضل الممارسات والخبرات جزء لا يتجزأ من النجاح العالمي في رعاية الكلى وطرق علاجها، وتعد مثل هذه الندوات فرصة للتواصل بين العاملين في نفس المجال للتعلم من بعضهم البعض ورفع مستوى الرعاية الصحية المتخصصة لن يعانون من أمراض الكلى المزمنة. وأضاف أن ندوة "التبرع التبادلي بالكلى من النظرية إلى التنفيذ: من منظور محلي وإقليمي ودولي" تهدف إلى تعزيز التعاون بين الدول في مجال التبرع بالكلى حيث تمثل زراعة الكلى نحو 70 % من زراعات الأعضاء، وبحث العائلات لتتبع أفرادها لأهمية التبرع بالأعضاء بين الأقارب حتى وإن لم تتطابق فصيلة



•• أبو ظبي - الفجر

العائلة بالتبرع بأعضائهم، إذ إن الكثير من العائلات توافق على التبرع بالأعضاء عندما يقدم لهم شرح متخصص ومفصل في هذا المجال حول الأمور الطبية المتعلقة بالتبرع بالكلية لأفراد العائلة. وأكد البروفيسور ستيفن جيوفري هولت، المدير التنفيذي لمراكز صحة لرعاية الكلى التابعة لشركة "صحة" حرص صحة لرعاية الكلى على الاستثمار في البحث وتطوير الفرق والموارد لدعم رؤيتها الهادفة إلى تقديم خدمات رعاية صحية متميزة لجمع أبوظبي ودولة الإمارات. وقال: "يعاني نحو 10% من الناس في جميع أنحاء العالم من درجات متفاوتة من أمراض الكلى المزمنة، والعديد منهم غير مدركين لحالتهم، وهناك حاجة ماسة لضمان زيادة التنقيف والوعي حول أمراض الكلى، والأعراض المرتبطة بها، وطرق العلاج والوقاية، وأهمية التبرع بالأعضاء لشريحة مرضى الفشل الكلوي". وأضاف أن تنظيم هذه الندوة يأتي تماشيًا مع استراتيجية شركة "صحة" لتشجيع أفراد المجتمع على التبرع بالكلى من أقرباء وأفضل الممارسات، وقدمت مجموعة واسعة من المحاضرات الحديثة حول تحسين وتنفيذ الخيارات للمرضى الذين يعانون من أمراض الكلى المزمنة، وخاصة زرع الكلى، سواء كان المتبرع متوفى أو على قيد الحياة، وتبادل الكلى المزدوج. وبحث المشاركون في الندوة في المجالات السريرية والأكاديمية والبحثية والرعاية الصحية وخبراء رعاية الكلى، سبل بناء التعاون والتآزر بين برامج زراعة الأعضاء المتعددة عالمياً، بالإضافة لزيادة الوعي بين العائلات التي تقوم بدور حاسم من خلال الحرص على تحقيق رغبة أفراد



منوعات العلاج

23

مرض السكري هو مرض مزمن لا يستطيع فيه الجسم معالجة الجلوكوز بشكل صحيح، وهو السكر الموجود في الطعام الذي يحوله جسمك إلى طاقة. ويؤدي هذا إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم ما قد يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية ويؤدي في النهاية إلى ارتفاع ضغط الدم وتلف الأعصاب إذا ترك دون علاج. إن التحكم في النظام الغذائي أمر بالغ الأهمية لإدارة مرض السكري لأنه يمكن أن يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم لمنع المضاعفات، كما تقول غوسلين كرم، مديرة قسم الغدد الصماء في مركز Division of Endocrinology at Maimonides Medical Center.



للمساعدة في إدارة مستويات السكر في الدم

6 أطعمة صحية لمرضى السكري لمنع المضاعفات



وتتضمن أمثلة المكسرات لمرضى السكري: عين الجمل واللوز والبندق والفسطق.

5. المكسرات، تقول غوسلين كرم إن الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل والأرز البني مفضلة على الحبوب المكررة، مثل الخبز الأبيض لأنها تحتوي على المزيد من الألياف. غنية أيضا بأحماض أوميغا 3 الدهنية.

6. الحبوب الكاملة، تقول غوسلين كرم إن الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل والأرز البني مفضلة على الحبوب المكررة، مثل الخبز الأبيض لأنها تحتوي على المزيد من الألياف. غنية أيضا بأحماض أوميغا 3 الدهنية.



أنها يمكن أن تكون مزمنة لدى مرضى السكري، ما يزيد من خطر حدوث مضاعفات، مثل أمراض القلب ومشاكل الكلى. وتقول غوسلين إن هذه الخضار منخفضة أيضا خيارا جيدا للتحكم في مستويات السكر في الدم والوزن. وتشمل الخضروات الورقية الداكنة لمرضى السكري السبانخ والكرنب.

3. الأسماك الدهنية، الأسماك الدهنية غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، وهي نوع من الدهون غير المشبعة التي يمكنها تحسين صحة القلب وتقليل الالتهاب، فضلا عن أن السمك أيضا مصدر غني بالبروتين. وبالإضافة إلى السلمون، تشمل الأمثلة الأخرى للأسماك الدهنية السردين والسمك المملح وسمك السلمون المرقط.

4. الفاكهة، الفواكه غنية بالسكر الطبيعي والكربوهيدرات، ولهذا هناك اعتقاد خاطئ بأنه يجب على مرضى السكري تجنبها. ومع ذلك، فإن محتواها العالي من الفيتامينات والمعادن يعني أنها خيار آمن. وإذا كنت مصابا بداء السكري، فمن المهم أن تحسب الكربوهيدرات الموجودة في الفاكهة كجزء من خطة الوجبة الشاملة. وتحتوي الفراولة على مضادات الأكسدة التي تسمى الأنثوسيانين، والتي ثبت أنها تقلل الكوليسترول وتحسن مستويات السكر في الدم. كما تقلل احتمالية تسبب التوت الأزرق في ارتفاع نسبة السكر في الدم، وذلك بفضل انخفاض مؤشر نسبة السكر في الدم ومحتواه العالي من الألياف. وتشمل بعض الفواكه الفيدلة لمرضى السكري

الوجبات، تجنب المشروبات المحلاة مثل الصودا والعصير. زيادة استهلاك البروتينات الخالية من الدهون. تناول المزيد من الدهون غير المشبعة، والتي يمكن أن تحسن مقاومة الإنسولين لدى مرضى السكري من النوع الثاني. وفيما يلي ستة من أفضل الأطعمة ضمن تلك الفئات التي يمكن أن تساعد مرضى السكري على إدارة مستويات السكر في الدم.

1. الفاصوليا، تحتوي الفاصوليا على مكونين رئيسيين يجعلانها رائعة لمرضى السكري: الألياف والبروتين. ويهضم الجسم الألياف والبروتين بشكل أبطأ، ما يقلل من خطر ارتفاع نسبة السكر في الدم، كما تقول داليسا غوميز، المتحدثة باسم جمعية رعاية مرضى السكري وأخصائيي التعليم (ADCE).

وتوصي جمعية السكري الأمريكية (ADA) بإضافة الفاصوليا المجففة أو الفاصوليا المعلبة منخفضة الصوديوم إلى الوجبات. وتحتوي جميع أنواع الفاصوليا على ألياف، لكن أفضلها لمرضى السكري هي الفاصوليا السوداء والفاصوليا المرقطة والفاصوليا البحرية.

2. الخضار الورقية الداكنة، تحتوي الخضراوات الورقية الداكنة مثل السبانخ واللثت على فيتامين (سي) ومضادات الأكسدة التي يمكن أن تقلل الالتهاب. وفي حين أن معظم الالتهابات قصيرة العمر، إلا

وتختلف خطط التغذية لمرضى السكري من شخص لآخر ولكن بشكل عام توصي غوسلين بما يلي: تناول الكربوهيدرات الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات، حيث ثبت أن الألياف تحسن مستويات الجلوكوز في الدم عن طريق منع ارتفاع الجلوكوز بعد



النباتات البنفسجية مصدر قوة لمضادات الأكسدة

حيل غذائية بسيطة لتعزيز طول العمر

حددت الدكتورة نيسا أسلم، مستشارة www.curranz.com، في حديث أجرته مع "إكسبريس"، الاختراقات الغذائية الرخيصة والبسيطة التي يمكن أن تعزز طول العمر. وقالت إن أحد التعديلات البسيطة هو تناول منتجات الألبان قليلة الدسم، وخاصة الزبادي العادي.



(د) والمشاكل الصحية مثل التدهور المعرفي والكتئاب وهشاشة العظام وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكري النوع 2 والسرطان. واستشهدت الدكتورة أسلم ببحوث أولية من متابعة استمرت 20 عاما لأكثر من 78000 بالغ نسائي (قدمت في الاجتماع السنوي لعام 2019 للجمعية الأوروبية لدراسة مرض السكري في برشلونة)، وجدت أن أولئك الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين (د) في دمائهم، أكثر عرضة للوفاة بثلاث مرات تقريبا خلال فترة الدراسة من أولئك الذين لديهم مستويات كافية.

كيفية زيادة فيتامين (د)

ينتج الجسم فيتامين (د) من أشعة الشمس المباشرة على الجلد عندما تكون في الهواء الطلق.

ولكن بين أكتوبر وأوائل مارس لا نحصل على ما يكفي من فيتامين (د) من أشعة الشمس.

ويوجد فيتامين (د) في عدد



قليل من الأطعمة: الأسماك الزيتية - مثل السلمون والسردين والرنجة والماكريل. اللحم الأحمر. صفار البيض. الأطعمة المدعمة - مثل بعض الدهون القابلة للدهن وحبوب الإفطار.

ينطبق بشكل خاص على الكشمش الأسود النيوزيلندي، الذي يعد أغنى مصدر في العالم لمضادات الأكسدة: الأنثوسيانين. وتظهر الأبحاث أن الكشمش الأسود الذي يزرع في نيوزيلندا ويجري تناوله في مكمل الكشمش الأسود - CurranZ - له فوائد صحية إضافية لأن له تأثيرات مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة وموسعة للأوعية، ما يعني أنه يساعد في قمع الالتهاب الضار في الجسم، ويعزز الشفاء، ويصلح ويعزز المناعة ويساعد في تلبية احتياجات صحة القلب.

كما استشهدت بالبيانات المنشورة التي تظهر كيف تم إرجاع ساعة الشيخوخة على الشرايين والأوعية الدموية إلى الوراء لمدة 10 سنوات، عن طريق تناول CurranZ لمدة أسبوع واحد.

وتوضح دراسات علمية أخرى أيضا كيف أن مكمل الكشمش الأسود النيوزيلندي نفسه، يحسن أيضا تحمل الجلوكوز وحساسية الأنسولين - علامات مرض السكري.

وتقول الدكتورة أسلم أيضا: "يعتبر السلمون مصدرا وفيرا لفيتامين (د) الذي نحتاج جميعا إلى المزيد منه".

وأشارت إلى أدلة من الدراسات السكانية، والتي أوضحت وجود ارتباط بين انخفاض مستويات فيتامين

وأوضحت: "الزبادي العادي قليل الدسم غني بالكالسيوم الضروري لصحة العظام وقليل الدهون، مع فائدة إضافية تتمثل في عدم وجود سكر إضافي. ويوفر الزبادي أيضا بكتيريا صحية للمساعدة في موازنة البكتيريا في الأمعاء في اتجاه صحي". واستشهدت بالبحوث الناشئة التي تشير إلى أن الاستهلاك المنتظم لمنتجات الألبان المخمرة مثل الزبادي، يزيد من عدد البيفيدوبكتيريا والعصيات اللبنية، وقد يساعد في تحسين وظيفة المناعة.

وهناك معزز آخر لطول العمر يتمثل في تناول المزيد من النباتات الأرجوانية، على شكل الكشمش الأسود من نيوزيلندا.

وأوضحت أن "النباتات البنفسجية غالبا ما تُنسى أو تُنكر، ومع ذلك فهي مصدر قوة لمضادات الأكسدة وهذا





ويقدم معرض من سنديلا إلى سنديلا: كلاسيكيات عربية وألمانية عدداً من البرامج الموجهة للأطفال والكبار على حد سواء، بما في ذلك "حكايات خرافية وحكايات شعبية مشتركة"، وهي فعالية أسبوعية تناول قصة عربية، أو حكاية من حكايات الأخوة جريم الألمان، بالإضافة إلى عرض للدمى المتحركة، كما تشمل فعاليات المعرض ورش عمل للكتابة للأطفال، والتي تهدف إلى تنمية مهاراتهم في الكتابة ورواية القصص، بالإضافة إلى تعلم كيفية صناعة الدمى المتحركة والمسرح. ويقدم المعرض ورشة عمل تفاعلية شهرية تحت عنوان "الحكايات"، حيث يستمع الأطفال إلى حكايات شعبية عن السندباد وسنديلا وسينوهيا وغيرها من الشخصيات، كما يشارك الأطفال في إيجاد حلول لبعض التحديات التي تواجه أبطال هذه القصص. وسيشهد المعرض إطلاق حملة "القصص المشتركة" خلال شهري أبريل ومايو، وهي حملة مصفّرة تهدف إلى التشجيع على القراءة، وذلك من خلال منح العائلات الفرصة لقراءة القصص وتبادل الأفكار فيما بينها، وتشجيع أطفالها على القراءة والمطالعة.

بعمق الروابط بين ثقافتنا. من جانبها قالت القمّة على المعرض، البروفيسورة الدكتورة فيرينا لير من برلين إن المعرض يستهدف الأطفال بشكل خاص، كما يسعى إلى إظهار أن جذور التقاليد الإماراتية الحديثة في سرد القصص قديمة جداً وتعود إلى العصور القديمة، وأنها جزء من شبكة دولية.. و. ستمكّن من خلال المعرض من بناء جسور ثقافية بين ألمانيا والعالم العربي". من جانبه قال فريد معجري، مدير معهد جوتة في أبوظبي: "القصص الخيالية مثل سنديلا أو حكايات ألف ليلة وليلة تمتع قراءها بروايات من ثقافات أو مناطق جغرافية بعيدة غريبة ومألوفة في نفس الوقت. هناك هيكل مشترك غريزي، مغامرات أبطال القصص، والأخطار التي تواجههم والمعارك التي يجب عليهم الفوز بها، وبالطبع نهاية الشر وانتصار الخير. هذا هو السبب الذي يجعل الكتب في هذا المعرض تفسح المجال للحوار حول ما هو مختلف ثقافياً وما هو مشابه، بما في ذلك تطلعاتنا المشتركة".

ينظم مركز أبوظبي للغة العربية وسفارة جمهورية ألمانيا الاتحادية، ومعهد جوتة، والمجمع الثقافي في أبوظبي معرض "من سنديلا إلى سنديلا: كلاسيكيات عربية وألمانية" المخصص للتراث الثقافي الغني للتقاليد السردية من مصر القديمة والعالم العربي وألمانيا والذي يقام كجزء من برامج معرض أبوظبي الدولي للكتاب ٢٠٢١ والذي تحل فيه جمهورية ألمانيا الاتحادية ضيف شرف.

من سنديلا إلى سنديلا: كلاسيكيات عربية وألمانية ينطلق اليوم

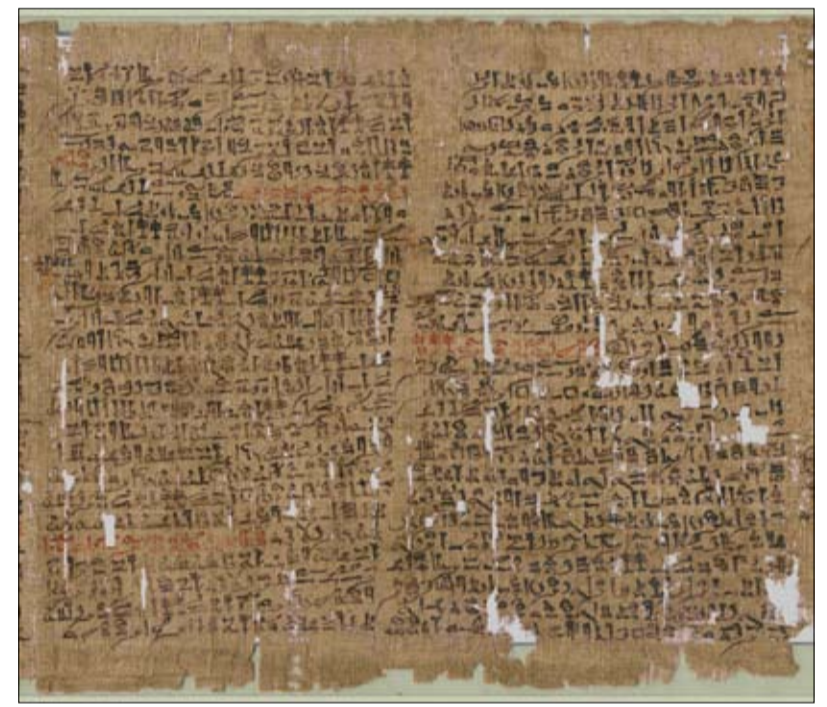
من سنديلا في ألمانيا وشبه الجزيرة العربية. وسيتم تخصيص قسم خاص في منطقة المعرض لكتب الأطفال المؤلفين إماراتيين مستوحاة من الحكايات والقصص الشعبية الإماراتية المتوارثة عبر الأجيال. وقال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية إن التبادل الثقافي ضرورة حتمية لتحقيق التقدم والتنمية والحوار بين مختلف الشعوب والأمم إذ تؤكد المعارض من هذا النوع على أهمية النتائج الإيجابية التي نحصلها من خلال الحوار بين الثقافات، فهي تمنحنا منصة لنشارك قصصنا وخبراتنا ومخاوفنا وأمالنا وطموحاتنا. في هذا المعرض، سنحتفي بجمهورية ألمانيا الاتحادية، وتاريخها الأدبي الطويل وإسهاماتها الغنية في الثقافة العالمية والعربية، وتطلع بشغف إلى مزيد من التعاون الثقافي الألماني.

بدوره قال سعادة إرنست بيتر فيشر، سفير جمهورية ألمانيا الاتحادية لدى الدولة إن فكرة تنظيم هذا المعرض نشأت بعد فترة وجيزة من إعلان ألمانيا ضيف شرف في معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2021.. و يسعدنا إحضار هذا المعرض من مدينة برلين الألمانية - أرض الشعراء والفكرين - لأصدقائنا وشركاننا في أبوظبي. وقال إن المعرض يؤكد التزام البلدين بتعزيز علاقاتهم الثنائية في مجالات الثقافة والتعليم والبحث. وسيقدم منصة تفاعلية للتبادل الثقافي بأسلوب شيق، وسيفاجئ الزوار

ويأتي تنظيم هذا المعرض في الوقت الذي تعمل فيه الإمارات وألمانيا على تعزيز الروابط الثقافية بينهما وتواصل جهود مركز أبوظبي للغة العربية لترسيخ مكانته كراغ للتبادل الثقافي والحوار الإنساني. وتتنوع مكونات معرض "من سنديلا إلى سنديلا: كلاسيكيات عربية وألمانية" ثنائي اللغة "الإنجليزية / العربية" من البرديات المصرية القديمة إلى حكايات الأخوة جريم، ومن أعمال الشاعر العربي المتنبي إلى أعمال الكاتب المسرحي والروائي الألماني يوهان فولفغانغ فون غوته، ومن حكايات ألف ليلة وليلة إلى الكتب والقصص المصورة المعاصرة. وستضمّن المعرض حوالي 100 عنصر، بما في ذلك صور طبق الأصل ومواد أرشيفية وكتب وألعاب من مجموعات المتاحف الحكومية في برلين وغيرها من المؤسسات مثل معهد جوتة في منطقة الخليج ومشروع كلمة لترجمة الذي سيوفر مجموعة مختارة من الكتب المترجمة عن الألمانية خلال المعرض، ليأخذ الزوار في رحلة شيقّة عبر 4000 عام من التاريخ الثقافي. سيحضر المعرض الجوانب المشتركة بين هذه القصص والحكايات الشعبية، ويتناول الموضوعات المشتركة للخير والشر، والبطولة، والهجاء.

ويستكشف معرض من سنديلا إلى سنديلا التنوع الذي يميز التبادل الثقافي بين ألمانيا والعالم العربي، كما يفوض في التقاليد الأدبية السابقة التي لا تزال تلهم الفنانين والمؤلفين حول العالم، بما في ذلك القصص المصرية القديمة لسيتوحي وويستكار. الطريقة التي تم من خلالها تكييف القصص وتفسيرها توضح كيفية انتقال الأفكار عبر الزمان والمكان، وهو ما يتضح أيضاً من قصة السندباد. كما سيظهر المعرض أوجه التشابه في التقاليد السردية، خاصة في ظل وجود نسخ مختلفة

ويقيم معرض "من سنديلا إلى سنديلا: كلاسيكيات عربية وألمانية" خلال الفترة من 4 أبريل وحتى 20 سبتمبر 2021 في المجمع الثقافي بأبوظبي والذي يعد تعاوناً بحثياً بين المتحف المصري ومجموعة البرديات في برلين "متاحف حكومية في برلين" والأكاديمية العربية الألمانية للشباب للعلوم والعلوم الإنسانية.



(دبي للثقافة) تنظم ورش عمل لتعزيز آفاق الخيال والإبداع لدى الأطفال



أفراد أو مؤسسات، لإتاحة الفرصة أمام الجيل الجديد لاكتشاف مواهبهم، واكتساب خبرات حياتية ومهارات جديدة، إضافة إلى نشر قيم الجمال والمرح والاستمتاع بهدف فيما بينهم، وتعزيز ثقافة تدوير المواد التي يمكن الاستغناء عنها في المنزل وتحويلها إلى أدوات مسرحية وموسيقية مبتكرة. إلى جانب ذلك، تلعب هذه الورش دوراً في الارتقاء بذائقة الأطفال وتشجيعهم على احترام الفن كسلوب حياة. ويمكن الانضمام إلى الورش عبر الرابط: <https://bit.ly/3wgiT68>

وستعزف مزره الأطفال في هذه الورشة على العديد من الآلات الموسيقية التي يمكنهم صنعها باستخدام مواد بسيطة متوفرة في المنزل. وسيبتكر الأطفال آلات مختلفة مثل "الطبلية" و"عصا المطر" و"الهارمونيكا" و"البانجو" من مواد مستخدمة بعيدون تدويرها ويضفون عليها لمسات إبداعية. وتقام هذه الورشة يوم 10 أبريل القادم وتستهدف الأطفال من سن العاشرة وما فوق. ومن خلال هذه الورش التي تنظم عن بعد تسمى "دبي للثقافة" إلى تفعيل شراكتها مع المختصين في مجال الفنون الأدائية، سواء

فستحفر خيال الأطفال وإبداعاتهم عن طريق كتابة قصصهم الخاصة بشخصيات وأحداث وأماكن مختلفة، ووضعها في جرار زجاجية مزخرفة. وعند الانتهاء، سيكون لديهم جرائهم الزجاجية /قطرميزات/ التي يستطيعون حملها معهم أينما ذهبوا، ليشاركوا قصصهم مع الأصدقاء والعائلة مستهدفة الأطفال من سن الثامنة وما فوق أيضاً. ولحبي الموسيقى أيضاً نصيبهم من هذه الورش، فسوف يتمكنون من خلال ورشة "صنع آلة موسيقية للأطفال" قضاء وقت رائع ممتع والمرح والمتعة والإبداع، في آن معاً.



الثامنة وما فوق إلى عالم الدمى الساحر، لتعرفهم إلى طريقة إنشاء مسرحهم الخاص وإضفاء حيوية على الصور الظلية باستخدام الضوء والصوت. وسيتعلم الأطفال في هذه الورشة كيفية بناء صندوق مسرحهم، وصناعة دمي الظل، وسيتمكنون من خلق قصصهم الخاصة، واختيار شخصياتها. ولن تسهم هذه الورشة في إتاحة الفرصة أمام الأطفال لممارسة شغفهم في مجال الفنون البصرية وحسب، بل ستسمح لهم أيضاً بتطوير مهارات سرد القصص لديهم. أما ورشة "صناعة القصة في الجرة" غداً

لخارطة طريق استراتيجية "دبي للثقافة" والهدف إلى اكتشاف المواهب الناشئة من مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة والمقيمين على أرضها والدوليين، وإلهامها ودعمها وصل موارثها، حيث تسعى إلى الإسهام في تأهيل جيل من المبدعين في مجال الفنون الأدائية، بما يواكب رؤيتها في تعزيز مكانة دبي مركزاً عالمياً للثقافة، حاضنة للإبداع وملقن مزرهراً للمبدعين. وفي ورشة "صناعة صندوق مسرح الظل" التي تقام مساء اليوم عبر برنامج "مايكروسوفت تيمز"، تأخذ الفنانة مزره الصغار من عمر

تنظم هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" في شهر أبريل 2021، ضمن برنامج دبي للفنون الأدائية، باقة من ورش عمل افتراضية متنوعة بإشراف المثلة والمخرجة اللبنانية الحائزة على جوائز، سارة مزره، داعية المواهب الواعدة المهتمة إلى المشاركة واستثمار أوقاتها بشكل ممتع ومفيد وذلك في مبادرة تطمح إلى تطوير قدرات الأجيال الناشئة في مجال صناعة الدمى والأدوات الموسيقية من مواد مستخدمة وتوظيفها فنياً، وتعزيز آفاق الخيال والإبداع الفني لديها. وتأتي هذه الورش ضمن أحد المحاور القطاعية



منوعات

الفن

31



عابد فهد كوميدي في (السنونو) كضيف شرف

إلى جانب (350 غرام)، يشارك الفنان عابد فهد كضيف شرف في مسلسل (السنونو)، الذي سوف يعرض في الموسم الرمضاني 2021، وهو عمل كوميدي من كتابة وبطولة الفنان ياسر العظمة وإخراج خيرى بشارة.

ويقول فهد عن دوره في المسلسل إنه (كوميدي ولكنه لا يلبث أن يأخذ منحى آخر). كما يشير فهد إلى أنه سبق له أن قدم الكوميديا مع ياسر العظمة، وقال (منذ العام 1982 ونحن نقدم الكوميديا مع ياسر العظمة، وكل أجزاء (مرايا) كانت كوميدياً وأنا شاركت في أجزاء منها). يُشار إلى أن (السنونو) يشهد عودة العظمة إلى الشاشة الصغيرة، بعد انقطاع دام سنوات عدة..

أعلم أولادي التواضع والاحترام وضرورة أن يكونوا مثقفين

أنابيل هلال: الساحة الفنية كبيرة وهي تتسع للجميع

تجربة إعلامية جديدة وناجحة خاضتها أنابيل هلال من خلال تقديم برنامج (The Masked Singer) (انت مين؟) الذي شارك فيه عدد كبير من النجوم العرب من مجالات مختلفة سواء في اللجنة أو المشتركين.

هلال التي تقيم حالياً في دبي أوضحت أن الفرص كثيرة في الإمارات (ولكن من الصعب جداً على الإنسان أن يعيش خارج بلده، لأنه يكون بعيداً عن أهله وعن الوطن الذي عاش وتربى فيه).

كما لفتت هلال إلى أن كل البرامج التي قدمتها كانت لجان التحكيم فيها متميزة ونجومها من الصف الأول.

• ما رأيك بالبليلة التي أتت بعد ظهورك في صورة مع الفنان محمد رمضان بعد الانتهاء من تصوير أغنيته الأخيرة (فيرساتشي)؟
- لم أسمع أي بليلة! • الكل انتقد كمية الدولارات الكبيرة على الأرض وتساءل عن إمكان مشاركتك في الكليب؟
- وهل كلما تصوّرت مع فنان يعني أنني سأشاركه كليباته؟
• كيف تقارنين بين تجربة تقديمك لآخر برنامجك (The Masked Singer) (انت مين؟) وتجاربك في سائر البرامج التي قدمتها قبله؟
- كانت تجربة جديدة وناجحة، وكنت سعيدة بانضمامي إلى هذا البرنامج، لأن فكرته جديدة وكنّت بحاجة إلى تقديم برامج جديدة من نوعها ومهضومة وخفيفة، عدا عن أنني ابتعدت عن نمط البرامج التي قدمتها قبله.
• هل ترى أن جمع مجموعة من النجوم في برنامج واحد، سواء على مستوى لجنة التحكيم أو المشتركين كما في البرنامج هو في ذاته مسؤولية على المقدم؟
- كل لجان التحكيم التي كانت في البرامج التي شاركت فيها، منذ أن بدأت التقديم وحتى اليوم، كانت متميزة وكان كل فنانها من نجوم الصف الأول، سواء في الموضة أو الموسيقى أو الموهب أو الغناء، ولا شك في أن هذا الأمر يعدّ إضافة إني وللبرنامج نظراً إلى قدرتهم الاحترافية على إبداء آرائهم وتقييم تجارب المشتركين، وسبق أن قدمت برنامج (ديو المشاهير) وكان مشتركوه من النجوم كما لجنة التحكيم.
• ما الفارق بين لجنة فيها كاظم الساهر وصابر الرباعي وشيرين عبد الوهاب وبين لجنة أخرى تضم حسن الرداد ومهند الحمدي وسيرين عبد النور؟
- كلهم نجوم، وكلّ منهم نجم في اختصاصه. كاظم الساهر وصابر الرباعي وشيرين عبد الوهاب وحتى سيرين عبد النور هم نجوم في عالم الغناء، أما حسن الرداد فهو نجم في التمثيل ومهند الحمدي نجم في الإعلام.
كل هؤلاء النجوم أشخاص مؤثرون على (السوشيال ميديا) وهم استطاعوا من خلال تجاربهم اليومية أن يكون في رصيدهم عدد كبير من المتابعين. إلى ذلك، فإن الساحة الفنية كبيرة وهي تتسع للجميع.
• هل ستستمرين في الإقامة مع عائلتك في الإمارات؟
- حصلت على الإقامة الذهبية في دبي، وكل عائلتي موجودة في الإمارات، واليوم تتم الإضاءة على الإمارات لأنها تقدّم كل الخير للمواطنين اللبنانيين. والمساواة بين المواطن والمقيم مسألة أساسية جداً.
زوجي في الإمارات منذ العام 2006 ولدينا بيت، ونحن نقيم فيها حالياً. في ظل الأوضاع التي يعيشها لبنان، انتقلنا جميعاً مع الأولاد إلى دبي ونحن مستقرّون فيها.
• هل من فرص جديدة يمكن أن تستفيد منها خلال وجودك في دبي؟
- الأفاق والفرص كثيرة وكبيرة في دبي، وأنتظر العودة إلى لبنان، حتى يصبح الوضع أفضل وأكثر أماناً.
ليس من السهل أبداً على أي منا أن يترك بيته وأهله. وهناك من يظن أن من يسافر ويعيش خارج بلده سيرتاح أكثر، ولكن هذا غير صحيح، لأن من بقوا في لبنان، هم مع أهلهم وفي بيوتهم ويعيشون في البيئة التي نشأوا فيها ووسط الأشياء التي اعتادوا عليها.
• أناقة وجمال ورشاقة، هل تشعرين أحياناً بخيبة وحسد النجمات منك في البرامج التي تقدمينها؟
- أنا لا أفكر بهذه الطريقة ولا أفق بوجود الفيرة والحسد والعين. هذه المصطلحات ليست موجودة في قلبي ولا تفكيري وليست من طباعي. كل منا لديه جماله وذوقه الخاص وموهبه، وكل منا لديه ما يجعله متميزاً عن الآخرين.
وبالنسبة للجمال والرشاقة فهي نعم من رب العالمين.
• هل يمكن أن تراك يوماً نجمة في مجال تخصصك الأساسي، خصوصاً أنك تحملين شهادة دكتوراه في الحقوق؟
- أتمنى ذلك.
ولكن لا شيء فائتي، وأقول دائماً كل شيء ممكن مهما تأخر الوقت، وIT'S NEVER TOO LATE على أي شيء.
• ما النصيحة التي تقدمينها لأولادك من خلال خبرتك وتجربتك؟
- أعلمهم التواضع والاحترام وضرورة أن يكونوا مثقفين، لأن الثقافة هي أهم ما يميّز الإنسان عن غيره.



باسم مغنية يروج لمسلسل (للموت)

روج الفنان اللبناني باسم مغنية، العمل الجديد الذي يشارك به، مسلسل "للموت"، من خلال مشهد لدوره في صفحته الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي، وأرفقه بتعليق كتب فيه: "فيديو صغير، من 12 ثانية، لدوري في مسلسل للموت، شخصية عمر، يعرض قريباً في رمضان". يذكر أن شركة إيغل فيلمز للإنتاج لصاحبها المنتج جمال سنان أطلقت مؤخراً البوسترات الرسمية الأولى لمسلسل "للموت"، الذي سيعرض خلال شهر رمضان المبارك لعام 2021 من بطولة الممثلة اللبنانية ماري بوغصن والممثلة دانييلا رحمة والممثل باسم مغنية والممثلين السوريين خالد القيش، محمد الأحمد، بالاشتراك مع الممثلين فادي أبي سمرا، وسام صياغ، كارول عبود، فيفيان أنطونوس، أحمد الزين.

يسرا.. سعيدة بتجربتها الدرامية (حرب أهلية)



أعربت الفنانة المصرية يسرا عن سعادتها بتجربتها الدرامية الجديدة عبر مسلسل (حرب أهلية)، المقرر عرضه في 15 حلقة في شهر رمضان، واصفة العمل في تصريح لـ(الراي) بـ(الصعب، ويشهد صراعات قوية وعنيفة، وأتمنى أن يقبل الجمهور على مشاهدته، والإعجاب به). وأضافت: (المسلسل وجبة درامية قوية ودسمة، وسيكون له حضور قوي على الشاشة، وأشكر شركتي سينرجي والمدل جروب، على هذا العمل). وأردفت يسرا، التي تؤدي شخصية طبية تجميل: (ستشاهدون أحداثاً متلاحقة، وأنا حريصة دائماً على التواجد بأعمال متميزة ومختلفة وتحمل في مضمونها رسائل جديدة). من جانبها، قال مؤلف (حرب أهلية) الكاتب والسيناريست المصري أحمد عادل لـ(الراي):

الفكر

الوضعية الأفضل للجسم خلال النوم



قال طبيب الأعصاب الروسي، يفغيني سوكونوف، إن وضعية جسم الإنسان أثناء النوم، تلعب دورا مهما في صحة القلب والجهاز التنفسي. وأوصى يفغيني في مقابلة مع صحيفة "أرغومنتي اي فاكتي"، بالاستلقاء على الجانب الأيمن وشنق الساقين والذراعين قليلا، موضحا أن هذه الوضعية تقي القلب والرئتين من الضغط وتجعله في وضعية مريحة. بالإضافة إلى ذلك، حث سوكونوف على تجنب النوم على البطن، لأنه في هذا الوضع يدير الشخص رأسه إلى جانب واحد، مما يؤدي إلى التواء الشرايين والأوردة في الرقبة. كما أوصى الطبيب بتجنب النوم على الظهر نظرا لأن الشخص في هذه الوضعية تكون الساقين والذراعين مستقيمة، ما يجعل الجسم في وضع غير مريح بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يرتخي اللسان إلى آخر الحلق ويعيق التنفس بشكل خطير.

قال طبيب الأعصاب الروسي، يفغيني سوكونوف، إن وضعية جسم الإنسان أثناء النوم، تلعب دورا مهما في صحة القلب والجهاز التنفسي. وأوصى يفغيني في مقابلة مع صحيفة "أرغومنتي اي فاكتي"، بالاستلقاء على الجانب الأيمن وشنق الساقين والذراعين قليلا، موضحا أن هذه الوضعية تقي القلب والرئتين من الضغط وتجعله في وضعية مريحة. بالإضافة إلى ذلك، حث سوكونوف على تجنب النوم على البطن، لأنه في هذا الوضع يدير الشخص رأسه إلى جانب واحد، مما يؤدي إلى التواء الشرايين والأوردة في الرقبة. كما أوصى الطبيب بتجنب النوم على الظهر نظرا لأن الشخص في هذه الوضعية تكون الساقين والذراعين مستقيمة، ما يجعل الجسم في وضع غير مريح بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يرتخي اللسان إلى آخر الحلق ويعيق التنفس بشكل خطير.

نتائج واعدة لاختبار أول لقاح مضاد لسرطان الدماغ

أظهرت المرحلة الأولى للاختبارات السريرية على البشر، لأول لقاح مضاد لسرطان الدماغ ابتكره علماء من ألمانيا، نتائج واعدة. وتشير مجلة Nature، إلى أنه كما هو معلوم تظهر الخلايا السرطانية في جسم الإنسان يوميا، ولكن خلايا المناعة تتعرف عليها وتدمرها، وفي بعض الأحيان لسبب ما لا تتعرف خلايا المناعة عليها أو لا تتمكن من تدميرها، وحينها يظهر الورم في الجسم وينمو. وتكمن فكرة اللقاح المضاد للسرطان، في تحفيز منظومة مناعة الجسم على مكافحة الخلايا السرطانية عند ظهورها. ومن أجل ذلك يحقن الجسم بلقاح يحتوي على بروتين موجود في الخلايا السرطانية، وغير موجود في الخلايا السليمة. هذا البروتين يحد ذاته لا يشكل أي خطورة، بيد أن منظومة المناعة تعتبره جسما غريبا دخل الجسم، فتبدأ بمهاجمته لتدميره. ونتيجة لذلك تقوم خلايا المناعة في مهاجمة هذا البروتين أينما وجد، أي أنها في الواقع تهاجم الخلايا السرطانية. وتمكن علماء من ألمانيا مؤخرا من ابتكار لقاح مضاد لسرطان الدماغ، سمحت السلطات الصحية باختباره على البشر. والهدف الرئيسي لهذا اللقاح هو الورم الدبقي المنتشر، الذي يصعب علاجه بالطرق التقليدية. ولكن يسهل علاجه مناعيا؛ لأن خلايا الورم عند أكثر من 70% من المرضى تحتوي على علامة بروتينية واضحة، غير موجودة في الخلايا السليمة، واللقاح يستهدف هذه الخلايا بالذات. ويشير الباحثون، إلى أن 33 مريضا شخصت إصابتهم بالورم الدبقي شاركوا في هذه الاختبارات، كانت خلايا الورم تحتوي على الطفرة المرغوبة، حصلوا جميعا على العلاج التقليدي واللقاح التجريبي. وكان الهدف من هذا الاختبار معرفة ما إذا كان اللقاح يشكل خطورة على الصحة أم لا، ومدى قدرته على تحفيز خلايا المناعة. وهذه ستدرس لاحقا. واتضح من النتائج أن اللقاح آمن ولا يشكل أي خطورة، حيث بعد مضي ثلاث سنوات على الدراسة بقي 84% من المرضى المتطوعين على قيد الحياة، وهذه نسبة جيدة للمرضى المصابين بسرطان الدماغ. ويشير الباحثون إلى أن الاستجابة المناعية لوحظت لدى 30 من المرضى (91%)، حيث اكتشفت في دماهم خلايا مناعية "متدربة" على مهاجمة البروتين المعين. وتوغل هذه الخلايا بأعداد كبيرة في الورم، بحيث تضخم كثيرا. وظهر أن الورم لم يتطور خلال ثلاث سنوات لدى المرضى الذين كانت عندهم استجابة مناعية بنسبة 82%، ونفس الشيء لوحظ لدى مريض واحد لم تكن له استجابة مناعية. ويخطط الباحثون، في المرحلة التالية لإجراء مقارنة بين مجموعة تحصل على العلاج التقليدي فقط ومجموعة ثانية تحصل على اللقاح بالإضافة إلى العلاج التقليدي، من أجل تحديد مدى فعالية اللقاح في مكافحة السرطان.



عارضة تقدم زياً من ماركة Adelly من تصميم ميكي كوماتسو لمجموعة خريف وشتاء 2021 في أسبوع الموضة في طوكيو. اف ب

قرأت لك

المشمش



من اشهر فواكه الصيف، فالمانة غرام من المشمش تحتوي على املاح معدنية كثيرة وخصوصا الفوسفور والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامين A وفيتامين B وفيتامين C، ويوجد في المشمش 13 غراما من السكر و1 غرام بروتين و30 ملليغرام دهون و20 غرام كالسيوم و20 ملليغرام حديد واللياف.

فوائده:
- يفيد في تعديل الحموضة الضارة الباقية في الجسم من بعض الاغذية.
- من القوى العوامل النباتية في تقوية العظام والانسجة لأنه يزيد من نشاطها ونموها.
- يزيد من قوة الجسم الدفاعية للأمراض.
- مفيد في حالة فقر الدم وينشط وظائف الكبد والاعصاب ويقوي الشعر.

سؤال وجواب

- ما هو اسم الدولة الأوروبية التي تقع بين دولتي فرنسا وأسبانيا؟
دولة أندورا.
- كم هو عدد العظام التي يتكون منها سمكة القرش؟
لا يوجد . صفر.
- من هي أول ملكة فرعونية في عصر الدولة الحديثة قامت بإرسال بعثات تجارية لبلاد بونت؟
الملكة حتشبسوت.
- ما معنى كلمة واحة؟
هذه الكلمة فرعونية الأصل وقد سمي بها الفراغ كل مكان يقع عند عين ماء في الصحراء

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عظام الحمامة تزن أقل من ريشها.
- هل تعلم أن الديك لا يمكنه أن يصيح إلا بتمديد رقبته.
- هل تعلم أن الدلافين يمكنها سماع الأصوات تحت الماء عن بعد 24 كيلومتر.
- هل تعلم أنك تحرك 72 عضلة عندما تتحدث.
- هل تعلم أن ليوناردو دافينشي استغرق 10 سنوات لرسم لوحة الموناليزا.
- هل تعلم أن المرض الأكثر انتشارا هو تسوس الأسنان.
- هل تعلم أن الأفوكادو تحتوي على سرعات حرارية أكثر من أي فاكهة أخرى.
- هل تعلم أن الأمريكيين يأكلون 18 مليار قطعة قفاز هوت دوغ كل عام.
- هل تعلم أن البصل ينتمي إلى عائلة الزنبق.
- 80% من الورود في العالم تأتي من قارة آسيا.
- المحيط الهادي هو أكبر محيط في العالم.
- يستغرق المحار 5 سنوات ليتشكل اللؤلؤ في داخله بحجم متوسط.

قصة المحتال

حدث في إحدى المدن القديمة ان احد الرجال الفقراء ويديع هوزان جلس ذات يوم يحادث نفسه ويتساءل إلى متى سيظل على هذا الفقر، لماذا لا يعيش مثل من حوله سعيدا غنيا يستطيع ان يجد كل ما يتمناه .. فسمع من يرد عليه ويقول له : عليك ان تسلك طريق الحيلة لتقتني وتعيش سعيدا، فنظر حوله فوجد شيطانه وقد ظهر له في مرآته وهو يبتسم ابتسامه خبيثة فقال للشيطان: وما هي تلك الحيلة التي اعيش بها غنيا، ابتسم الشيطان وتركه وانصرف وطوال الليل والرجل منشغل يفكر حتى جاءت الفكرة . في اليوم الثاني تظاهر بالمرض فاخذ جيرانه واصدقائه يأتون للاطمئنان عليه ومنحه بعض الطعام وهنا بدأ تنفيذ خطته، فاختر احدهم وكان معروفا بين الناس بالشريرة وانه لا يكتفم سرا وقال له: يا صديقي العزيز ساموت هنا دون ان اعيش ولو ليومين.. رغم اني استطيت لو املك صحتي ان اعيش ملكا.. فاستغرب الرجل وقال: كيف، فقال له هوزان انه سري، سري الخاص الذي لا ابوح به الا لمن يدفع الكثير وغمض عيناه وتظاهر بالنوم والمرض الشديد.

ذهب الرجل الي احد الاثرياء وقال له لقد عرفت ان لدي هوزان سر كبير من يعرفه يصبح اغني الاغنياء لكن يجب ان يدفع له الكثير ليعرفه. فقال الغني: حسنا سري .. وذهب الغني الي هوزان وتناقشا ثم قرر ان يدفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويترك له السر وهو كثر مخبي في كهف جبلي اعلق عليه قطعة كبيرة من الحجر يضم كنوز الملك السابق لتلك المدينة وهو يقدر بمئات الاوزان من الذهب والجواهر من يذهب للبحث عنه يذهب في ليلة قمرية .

احد هوزان التقود وطلب من الغني ان لا يبوح بالسر وفي خلال اسبوع كان هناك عشرة من الاغنياء كل منهم دفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويعيش في انتظار اول ليلة قمرية وهي تأتي بعد اسبوع.. وقيل ان يمر ذلك اخفى هوزان وذهب الى مدينة لا يعرفه فيها احد. ليعيش عيشة الملوك ويفتتح تجارة كبيرة ويأتي منها بارباح لا حصر لها لكنه كان يعيش مهذب بانكشاف امره فكثيرا ما سمع من امه ان الدنيا صغيرة فهل يأتي يوما يعرف الناس فيه حقيقة هذا المحتال وهل وجد العشرة الاغنياء كنزهم المدفون تحت سفح الجبل في ليلة قمرية.

