

أمناء جائزة الشارقة للتميز يعلن
اكتمال استعداداته للاحتفاء
بالفائزين في دورة 2022

نادين جابر:
كتبت معالجةً دراميةً
جديدةً في (للموت 3)



فاكهة العنب تساعد على
العيش لفترة أطول



من تحت الانقراض .. يطلب إبريق شاي مع سكر زيادة

وثق مقطع فيديو لعمليات إنقاذ ضحايا ومصابي الزلزال المدمر الذي ضرب كل من تركيا وسوريا الأسبوع الماضي، وخلف عشرات الآلاف بين قتيل وجريح، أغرب طلب لشخص عالق تحت الانقراض بسوريا.

وأظهر المقطع مجموعة من الأشخاص يتحدثون عن وجود عالقين تحت الانقراض منذ أكثر من 72 ساعة، وقال أحدهم مخاطباً شخصاً عالقا يدعى "حمود": "سنصل لك.. رح نجيبك مي .. رح نوصلك (...)"

فطلب "حمود" منه إرسال إبريق شاي له مع سكر زيادة، في أغرب طلب لشخص تحت الانقراض.

كم سيدفع مستخدمو تنتفيسك مشاركة حساباتهم؟

يمكن لمستخدمي تنتفيسك رؤية فواتيرهم تقفز بخمسة أضعاف الشهر المقبل، حيث ستعاقب الشركة المستخدمين الذين يشاركون حساباتهم.

وشارك أحد الخبراء توقعاته الصادمة مع صحيفة ذا صن بعد تطبيق القواعد الجديدة الصارمة في العديد من البلدان هذا الأسبوع. وقيل للكثيرين أنهم سيدفعون 7.99 دولار كندي (5.96 دولار أمريكي) إضافي شهري لمشاركة حساباتهم، بينما في إسبانيا سيدفعون 5.99 يورو (6.91 دولار أمريكي). ويمكن للبريطانيين والأمريكيين توقع رسوم مماثلة تصل إلى 5 جنيهات إسترلينية (6.03 دولار أمريكي) و5 دولارات أمريكية على التوالي.

وقال باولو بيسكاتور المحلل لدى بي بي فورساي: بالنسبة للمملكة المتحدة، تتوقع أن تكون الأسعار في حدود خمسة أو أكثر أو أقل. من المحتمل أن تكون بين تكلفة الخطة الأساسية بالإعلانات والخطة الأساسية العامة بدون إعلانات. لذلك، تتوقع نهجاً مشابهاً في الأسواق الأساسية الأخرى مثل الولايات المتحدة.

وحذرت تنتفيسك لفترة من الوقت من أنها ستستخدم إجراءات صارمة ضد مشاركة الحساب مع أشخاص خارج أسرته، بعد فترة طويلة من غض الطرف عنها.



الإنفلونزا: 7 علاجات مجربة لتسريع الشفاء وتجنب المضاعفات

فصل الشتاء يحمل معه الأمراض المختلفة وخصوصاً الإنفلونزا التي تأتي مصحوبة بالحمى والأوجاع والإرهاق الشديد. فإذا كنت مصابة بالإنفلونزا، ولا يمكنك النهوض من السرير، إليك نصائح للشفاء والتعافي في أسرع وقت ممكن:

الإنفلونزا هي عدوى معدية في الجهاز التنفسي يسببها فيروس (يسمى الإنفلونزا). وفقاً لمجموعة من البيانات، فإن هذا المرض يتسبب في وفاة الآلاف كل عام.

فيروس الإنفلونزا أو بالآخرى الفيروسات لأن هناك العديد منها المسببة للإنفلونزا، تدخل الجسم عن طريق الأنف والضم. تستعمر الجهاز التنفسي وتتكاثر. لدى الأشخاص الذين لا يعانون من أية مشكلة صحية معينة، سيقوم الجهاز المناعي بتحديد الفيروسات في 4 أو 5 أيام. بعد ذلك، سيستغرق الشفاء ما بين أسبوع إلى أسبوعين. أما لدى الأشخاص الأكثر هشاشة أو الذين يعانون من حالة مرضية مزمنة، يمكن أن تأخذ الإنفلونزا أشكالاً أكثر حدة.

"الإنفلونزا معدية للغاية. في الواقع، ينتقل هذا الفيروس من فرد إلى آخر بطريقة فعالة للغاية. في كل مرة تعطس أو تسعل، تنشر آلاف القطرات في البيئة على بعد عدة أمتار. هذه السحابة من القطرات التي يحملها الهواء يمكن تلوث بعد ذلك شخصاً آخر عن طريق دخول جسمه عبر الأنف أو الفم"، يوضح ستيفان تيتارت ناوورويات.

ما هي علاجات الإنفلونزا السريعة والمنزلية؟

للشفاء، لا شيء يفوق الراحة التامة. "مما يعني بقاء المريض دافئاً تحت لحافه مع المشروبات الساخنة فقط مثل شاي الأعشاب ومرق الخضار. وأخذ استراحة

حقيقية من الشاشات على سبيل المثال. إذ علينا أن نوقف الجسم تماماً إذا أردنا الشفاء بشكل أسرع. يبدو الأمر كما لو كنا نقوم بعملية "إعادة تشغيل" للجسم، كما نعمل مع آلة"، كما يقول المعالج بالطبيعة.

وبصرف النظر عن الراحة وتناول الباراسيتامول في حالة الحمى ومسكن للألم، هناك أيضاً علاجات طبيعية مجربة مثل:

- شاي الأعشاب

نعم، لكن ليس فقط أي شيء. شاي أعشاب الروزماري ممتاز لمحاربة التعب. يمكن دمجه مع الزعتر التي يعتبر مطهراً طبيعياً ممتازاً. يمكن شرب هذا المشروب مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

- الزيوت الأساسية

إذا لم يكن لديك جهاز استنشاق، فضمي قطرة من زيت نياولي Niaouli الأساسي وقطرة من زيت الأوكالبتوس Radiata وقطرة من زيت رافنتسارا Ravintsara في وعاء من الماء الساخن. استنشق البخار المنبعث من حرارة الماء عدة مرات. يرجى ملاحظة أنه لا ينصح باستخدام الزيوت الأساسية للأطفال الصغار والنساء الحوامل.

كروي هذه العملية ثلاث مرات في اليوم.

- الثوم

يمكن أن يكون تناول الثوم النيء أمراً مزعجاً للغاية لمن حولك. ومع ذلك، فهو مضاد طبيعي قوي للبكتيريا ومضاد للالتهابات. إذا كانت لديك الشجاعة، فتقوم بتناوله في عدة فصوص، أو قومي بتضمينها في الأطباق أو الحساء. ثم اقضي وقتاً من اليقظة أو حبة من البن لتفتية أنفاسك. توجد أيضاً أقراص ثوم في السوق. في قسم الكمالات الغذائية. اختاري النوع العضوي لتجنب أية إضافات أو إضافات كيميائية. لن تصوري ما يفعل الثوم في صحتك، اكتشفي ذلك!

- الفاكهة الأسيرولا مع الزنك

فاكهة الأسيرولا Acerola عبارة عن توت أحمر مليء بفيتامين سي C حوالي 40 مرة أكثر من فمار الحمضيات. يعزز هذا الفيتامين جهاز المناعة ويحارب العدوى. وللحصول على استفادة قصوى تناولي هذه الفاكهة مع الزنك.

- العسل

في حالة الإنفلونزا، يظل عسل الزعتر أو عسل المانوكا هو الأكثر فعالية. فالعسل الذي يحتوي على الزعتر له خصائص مطهرة، أما عسل المانوكا فيخفف من أعراض الإنفلونزا. يمكنك وضع ملعقة في حليب ساخن أو شاي أعشاب. واشربي هذا الخليط 3 مرات في اليوم.

- البلسان الأسود

يجعل البلسان الأسود Elderflowers التنفس سهل. ينظف هذا النبات الأنف والشعب الهوائية بفضل خصائصه الطاردة للبلغم، ويسمح تأثيره المتقطع للجسم بالتغلب على العدوى بسرعة أكبر. يستخدم نبات البلسان في شراب (بياع في المتاجر المتخصصة)، أو في متاجر الأعشاب. يمكن أن يوقف البلسان تطور الأعراض الأولى. لذلك يجب تناوله بمجرد الشعور بالحمى.

فطر لبدة الأسد يعيد بناء خلايا الدماغ

اكتشف باحثون من جامعة كوينزلاند أن الفطر "المشروم" الذي يعرف باسم "لبدة الأسد" يحتوي على مركب نشط يعزز نمو الأعصاب ويعزز الذاكرة، ما يفتح الباب أمام علاج مستقبل للزهايمر. وقال الدكتور فريدريك مونييه من معهد الدماغ في كوينزلاند: "استخلصنا مما يسمى فطر لبدة الأسد استخدمت في الطب التقليدي في البلدان الآسيوية لقرون، لكننا أردنا أن نحدد علمياً تأثيرها المحتمل على خلايا الدماغ".

وأوضح: "باستخدام الفحص المجهرى فائق الدقة، وجدنا أن مستخلص الفطر ومكوناته النشطة تزيد بشكل كبير من حجم مخاريط النمو، والتي تعتبر مهمة بشكل خاص لخلايا الدماغ لإنشاء روابط جديدة مع الخلايا العصبية الأخرى".

وبحسب موقع مديكال إكسبريس، لهذا الاكتشاف تطبيقات يمكن أن تعالج الاضطرابات المعرفية التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر وتحمي منها. وقالت الدكتورة ماريتييز مارمول الباحثة المشاركة: "يكشف هذا البحث عن الآلية الجزيئية لمركبات فطر عرف الأسد وتأثيراتها على وظائف المخ، وخاصة الذاكرة". وقد استخدمت مزايا هذا الفطر لعلاج الأمراض والحفاظ على الصحة في الطب الصيني التقليدي منذ العصور القديمة".

قوارض مدربة تكشف سرطان الرئة

نجح فريق من العلماء في تدريب القوارض على اكتشاف علامات المبكرة لسرطان الرئة في البشر من خلال رائحة البول. ووفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن الباحثين قاموا بتدريب القوارض على تمييز الروائح التي تكشف الإصابة بسرطان الرئة. ويعتقد العلماء أنه من الممكن استخدام هذه الطريقة لاحقاً لتشخيص أشكال أخرى من السرطان من خلال عينة منزلية.

ويعتبر أن الفئران تمتلك حاسة شم قوية، فإنه تم تقديم عينات بول بشرية للفئران، بعضها من مرضى سرطان الرئة، وكانت الفئران قادرة على تحديد العينات التي جاءت من المصابين بالسرطان بشكل صحيح بعدد تسع مرات من أصل عشر.

ومن المقرر أن تبدأ شركة Early Labs التي تتف وراه هذا الاختبار، التجارب الإكلينيكية في المملكة المتحدة.

وفق الصحيفة، قال أفيشاي بورات الباحث الرئيسي في الشركة، إن وجود اختبار بسيط للبول لاكتشاف المراحل المبكرة لأنواع مختلفة من السرطان والذي يمكن الحصول عليه في المنزل أو في صيدلية وإرساله إلى المختبر للحصول على نتائج سريعة هو تطور مذهل وحقيقي.

تفقد 100 كغم بتخليها عن نوع واحد من الطعام

نجحت أم بريطانية في إحداث تحول جذري في مظهرها بعدما خسرت أكثر من 100 كيلوغرام من وزنها، عبر تخليها عن الوجبات الضارة والتزامها بنظام غذائي صارم.

عانت سيمون روبرتسون من البدانة المفرطة بعد حملها مرتين، حتى وصل وزنها إلى أكثر من 177 كيلوغراماً، مما جعلها تجد صعوبة في الحركة. وجرءاً معاناتها المستمرة قررت تغيير أسلوب حياتها، وخاصة بعدما أخبرها الأطباء أنها قد تفارق الحياة بسبب وزنها الزائد الذي أثر بشكل كبير على كبدها.

وبعد غضون 18 شهراً فقط، تمكنت سيمون من إنقاص وزنها بشكل مذهل، عن طريق الاستغناء عن الكربوهيدرات والأطعمة الصلبة واستبدالها باللحوم الخالية من الدهون والكثير من الخضار الطازجة.

وقالت سيمون متحدثة عن تجربتها، "لا أستطيع أن أصدق التحول الذي حصل لي، اعتدت أنني ساموت، ولكن الأطباء مدهشون، لأن الضغوطات تظهر أن كبدتي عاد إلى حد كبير إلى حالته الصحية الكاملة". وأكدت المرأة أنها واجهت في البداية صعوبة في التخلي عن الأطعمة التي أحببتها وخاصة وجبة الخبز المحمص مع المربي التي كانت تتناولها بشكل مفرط يومياً، ولكن إصرارها على اتباع حمية صحية أدى إلى إنقاص وزنها بشكل مذهل، حسبما نقلت صحيفة ديلي ستار البريطانية.

انقطاع الطمث موضوع بارز بأحاديث نجمات أمريكا

بدأ انقطاع الطمث يخرج من دائرة الشمس، بعدما كان لزم طويل أحد المواضيع التي تخجل النساء من التحدث عنها علناً، وهو ما يظهر توجه عدد من النجمات في الولايات المتحدة مثلاً إلى تناوله من دون حرج، سعياً إلى نزع صفة المحرمات عنه، توكياً لتحسين صحة المرأة.

ولم تتردد بعضهن في استطلاع إمكانات تحقيق الأرباح من سوق يشهد ازدهاراً كبيراً.

وباتت نساء شهيرات كثيرات يتناولن الموضوع جهاراً، من بينهن ناومي واتس وغوينت بالترو وأوبرا وينفري، فيما تكثر المقالات الصحافية عن هذا الموضوع، حتى إن السيدة الأمريكية الأولى السابقة ميشيل أوباما نفسها تطرقت إليه عام 2020 في مدونتها الصوتية "بودكاست".

وكتبت ناومي واتس "54 عاماً" عن الاضطرابات الهرمونية التي بدأت تواجهها وهي بعد في السادسة والثلاثين "خلال مسيرتي التمثيلية، هربت من تسونامي وواجهت كينغ كونغ، لكنني لم أكن مهية لانتقطاع الطمث المبكر".

أما الإعلامية الشهيرة تليفزيونياً في الولايات المتحدة أوبرا وينفري البالغة 69 عاماً، ففوت أنها تخيلت عندما كانت في نهاية الأربعينات من عمرها أنها تموت بسبب تسارع نبضات قلبها.

وأفادت بأنها شعرت بـ"خفقان شديد". وقالت: "مذكراتي اليومية مليئة بعبارة "لا أعرف ما إذا كنت سأعيش حتى الصباح".

أعراض غير متوقعة لنقص فيتامين «د»

ترتبط الأعراض الكلاسيكية لنقص فيتامين "د" بهشاشة العظام لدى الكبار، وآلام الظهر والحوض، ولين العظام لدى الأطفال في سن النمو، لكن توجد أعراض أخرى بعيدة المدى.

واكتشف باحثون في جامعة ميسوري-كولومبيا مؤخراً أن التورم وتراكم السوائل من الآثار بعيدة المدى لنقص فيتامين "د"، ويحدث هذا التورم كاستجابة من الجهاز المناعي لزيادة الالتهاب التي يسببها نقص فيتامين "د".

وتتضمن أعراض نقص فيتامين "د" آلام الفك الناتجة عن صرير الأسنان أثناء النوم، فنتيجة الصرير والالتهابات للعدوى.

التي يسببها نقص فيتامين "د"، اضطرابات في الفصل الصدغي الفكي، ويتآكل القرص بين المفاصل الذي يساعد عادة على امتصاص الصدمات. ووفقاً لـ "مايو كلينيك"، عند وجود ارتفاع في ضغط الدم، ونقص في البوتاسيوم، يساعد تناول كميات فيتامين "د" بجرعة 800 وحدة دولية لمدة 6 أسابيع على خفض الضغط المرتفع.

كذلك يلعب فيتامين "د" دوراً في نمو خلايا البشرة وتجديدها بشكل صحي، وعند نقصه تتسارع شيخوخة الجلد وتقل حيويته، ويصبح أكثر عرضة للعدوى.



موجة حر غير مسبوقة في الأرجنتين

تشهد الأرجنتين موجة حر غير مسبوقة منذ أكثر من ستة عقود، مما استدعى توجيه تحذيرات من درجات حرارة قصوى في تسع مقاطعات بوسط البلاد وشمالها، وفق ما أفادت السبت هيئة الأرصاد الوطنية.

ومنذ بضعة أيام، تشهد البلاد موجة حر في الثامنة منذ بدء الصيف في جنوب الكرة الأرضية، مع درجات حرارة ناهزت 40 مئوية، علماً بأن هذا العدد لم يتجاوز أربع أو خمس موجات خلال العقد الأخير، بحسب المصدر نفسه.

وعبر مقارنة كل المراحل الممتدة من نوفمبر-تشرين الثاني حتى يناير-كانون الثاني، تعد المرحلة الحالية 2022-2023 الأضد حراً منذ 1961، مع ارتفاع في الحرارة بمعدل 1.7 درجة.

وقال خبير المناخ إنريزو كامبيتيليا لفرانس برس إن "موجة حر واحدة تشكّل جزءاً من التنوع المناخي المألوف، ولكن مع التغير المناخي، نرصد موجات أكثر كثافة واستدامة في كل القارات".

تحديد المرشحين المتأهلين نهاية شهر فبراير الجاري

استمرار عمليات التقييم لطلبات المشاركين في جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي
المسابقات تشمل أفضل منتج من التمور، وأفضل السلالات، ومسابقة الحليب، ومسابقة الأوزان، ومزاد أسبوعي للثروة الحيوانية، إلى جانب مسابقات وعروض حية للطبخ بالمنتجات المحلية ومنتجات التمر

المحمية، بالإضافة إلى أفضل مزرعة في إنتاج الفاكهة، وأفضل مزرعة عضوية، بينما تم تخصيص أربع جوائز أخرى لفئة الشق الحيواني، تشمل فئة العزب المنتجة، وفئة صغار المنتجين، وفئة مربين النحل، وفئة الأحياء المائية.

الجدير بالذكر أن جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي تعد مبادرة رائدة لدعم وتشجيع المزارعين ومربي الثروة الحيوانية المتميزين على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة، وتبلغ قيمة الجوائز المخصصة للفائزين نحو (6.7 مليون درهم) ستة ملايين وسبعمائة ألف درهم، مقسمة على 56 جائزة لأصحاب المزارع، والعزب المنتجة، ومربي النحل والأحياء المائية والمزارع التجارية، في مختلف إمارات الدولة بالإضافة لمسابقات مصاحبة في المجالات الزراعية المختلفة. وتهدف الجائزة إلى تأكيد الدور الريادي للدولة في تحفيز الزراعة المستدامة والابتكار، وتأكيد حرص القيادة الرشيدة على الاحتفاء بالمزارعين والمربين المتميزين، وتكريم أصحاب الجهود الداعمة لتحقيق أهداف دولة الإمارات نحو تحقيق الريادة العالمية في الأمن الغذائي، كما تهدف الجائزة إلى تحفيز المزارعين والمربين في مختلف إمارات الدولة وتشجيعهم على تبني أفضل الممارسات، واتباع أنظمة الزراعة الحديثة، بالإضافة إلى تعزيز روح المنافسة الإيجابية بين المزارعين ومربي الثروة الحيوانية لدعم الأمن الغذائي، وتحفيز جهود



جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي
Sheikh Mansour bin Zayed
Agricultural Excellence Award

المتأهلين حسب كل فئة نهاية شهر فبراير الجاري. ويتم التقييم الفني والميداني حسب فئات الجائزة الثلاث، حيث تغطي الفئة الأولى 8 فئات فرعية للمزارع والمربي المتميز مخصص لها 4 جوائز لفئات الشق النباتي هي جائزة أفضل مزرعة في مجال الزراعة المكشوفة، وأفضل مزرعة للزراعة بالبيوت

•• أبوظبي - الفجر:

تواصل اللجنة المنظمة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي عمليات تقييم طلبات المشاركين في الجائزة والبالغ عددهم 348 مشاركاً من المزارعين، ومربي الثروة الحيوانية، والمزارع التجارية في مختلف إمارات الدولة، وذلك وفق الجدول الزمني للجائزة والتي تشمل على ثلاث فئات رئيسية، الأولى للمزارع والمربي المتميز، والثانية للابتكار الزراعي، والثالثة للمزارع التجارية بشقيها النباتية والحيوانية. وبلغ إجمالي عدد المشاركين في المسابقات المصاحبة للجائزة والمقامة ضمن فعاليات مهرجان الشيخ زايد بالوثبة حوالي 484 مشاركاً ليرتفع بذلك إجمالي عدد المشاركين في الجائزة والمسابقات المصاحبة لها إلى 832 مشاركاً من مختلف إمارات الدولة ودول مجلس التعاون الخليجي.

وتجري لجنة التقييم المشكلة من هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، ووزارة التغير المناخي والبيئة فضلاً شاملاً لطلبات الترشيح للجائزة كمرحلة أولى ومطابقتها مع الاشتراطات الأساسية للجائزة، تعقبها مرحلة التقييم الميداني حيث سيتم زيارة المزارع والعزب، والمزارع التجارية للتقييم الميداني، ومطابقة الواقع مع المستندات والتفاصيل المدرجة في الطلب حسب الفئة المسجل بها المشارك، على أن تنتهي عمليات التقييم وتحديد المرشحين

منوعات

الفكر

22



آخرها طفل ليبي جاء في رحلة سياحية مع والدته شرطة دبي تحقق أماني 952 طفلاً في 3 سنوات

•• دبي - الفجر:

تمكن برنامج "إسعاد طفل" الذي تنظمه إدارة التوعية الأمنية في الإدارة العامة لإسعاد المجتمع بالتعاون مع إدارة الشرطة السياحية وإدارة التنشيط الأمني K9 في شرطة دبي، من تحقيق أماني 952 طفلاً منذ إنطلاقه قبل 3 سنوات، بينهم 143 طفلاً في العام 2020، و481 طفلاً في العام 2021، و328 طفلاً في العام الماضي.

وأكد بطي أحمد بن درويش الفلاسي مدير إدارة التوعية الأمنية في الإدارة العامة لإسعاد المجتمع، أن برنامج "إسعاد طفل" أطلقته القيادة العامة لشرطة دبي بهدف تحقيق أماني الأطفال، وذلك في إطار حرصها على نشر السعادة، لافتاً إلى أن شرطة دبي لا تتوانى عن تلبية أو تحقيق الطلبات الهادفة إلى إسعاد الأطفال في إطار رسالتها لنشر السعادة وتعزيز الثقة بالأجهزة الشرطة، والتي تلعب دوراً اجتماعياً مهماً، إلى جانب دورها في المجال الأمني.

وبين أن القيادة العامة لشرطة دبي متمثلة بإدارة التوعية الأمنية حققت آمانيات الأطفال من خلال اصطحابهم بجولات في الدوريات الأمنية السياحية بشوارع إمارة دبي والتقاط الصور التذكارية، وتقديم الهدايا العينية لهم والتعريف بالخدمات التي تقدمها شرطة دبي للجمهور بمشاركة الدمى الشرطية "الشرطي منصور والشرطية أمينة"، إلى جانب مشاركة الكلاب البوليسية في الترفيه وتحقيق أماني الأطفال.

وأكد الفلاسي إن إدارة التوعية الأمنية تحرص على توعية كافة أفراد المجتمع بمختلف فئاتهم العمرية بالبرامج والخدمات الشرطية المرورية والاجتماعية والجنائية، تحقيقاً للتوجهات الاستراتيجية لشرطة دبي في تعزيز الأمن وإسعاد المجتمع، منوهاً بأن توعية الأطفال تستلزم أساليب مبتكرة وترفيهية وتنشيطية هادفة تجذب هذه الفئة، وتحقق الهدف من الرسائل التوعوية في العمل الشرطي.

طفل ليبي

ولبت القيادة العامة لشرطة دبي طلباً مقدماً من عائلة ليبية تقيم في إحدى الدول الأوروبية، بعد أن أرسلت رسالة إلى الإدارة العامة لإسعاد المجتمع، أكدت فيها رغبتها في زيارة دبي من أجل جولة سياحية شتوية، وأنها ستكون سعيدة إذا تم إسعاد طفلها ضمن برنامج "إسعاد طفل". وأكد الرائد علي يوسف آل علي رئيس قسم التثقيف في إدارة التوعية الأمنية في الإدارة العامة لإسعاد المجتمع، أن شرطة دبي حققت أمنية طفل العائلة الليبية عبد الحميد العبيدي، الذي جاء بصحبة والدته، من خلال تمكينه من ارتداء الزي الشرطي، وتنفيذ جولة في دورية أمنية سياحية، والاستمتاع باللعب مع الكلاب البوليسية المدربة، وزيارة مركز الشرطة الذكي "SPS"، فيما أثنى والد الطفل على جهود شرطة دبي في إسعاد طفلها أثناء قضاء إجازتهم في إمارة دبي.



•• الشارقة - الفجر:

أعلن مركز مليحة للألار في الشارقة، الذي يعتبر ملاذاً مثاليًا لمحبي الطبيعة والباحثين عن المغامرة، عن إطلاق تجربة جديدة للتحخييم. حيث يقدم "مليحة للتحخييم" بمرافق صديقة للبيئة ووسائل راحة عصرية، ويوفر لهم فرصة فريدة لقضاء ليلة رائعة في صحراء مليحة الخلابة وتجربة الضيافة التقليدية إلى جانب المغامرات الفريدة.



أمناء جائزة الشارقة للتميز يعلن اكتمال استعداداته للاحتفاء بالفائزين في دورة 2022 في الأول من مارس القادم

•• الشارقة - الفجر:

كتف مجلس أمناء جائزة الشارقة للتميز التي تنظمها غرفة تجارة وصناعة الشارقة، برعاية كريمة من سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي العهد ونائب حاكم الشارقة، عن اكتمال استعداداتها للاحتفاء بالفائزين في الدورة الجديدة للعام 2022 بكافة فئاتها التسعة، وذلك من خلال الحفل الذي ستعظمه الغرفة في الأول من مارس القادم.

جاء ذلك خلال الاجتماع الدوري الذي انعقد في مقر الغرفة، برئاسة سعادة عبد الله سلطان العويس، رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، رئيس مجلس أمناء جائزة الشارقة للتميز، وبحضور أعضاء المجلس، وسعادة محمد أحمد أمين العوضي مدير عام غرفة الشارقة، وندى الهاجري المنسق

والخليجي بما يسهم في تحسين أدائه وتعزيز نمو الأعمال التجارية والصناعية وبناء اقتصاد مستدام والارتقاء بجودة المنتجات الخليجية في الأسواق العالمية، وناقش مجلس أمناء جائزة الشارقة للتميز عدداً من المقترحات لتطوير برنامج الحفل الختامي للجائزة في الدورة الحالية، واطلع على قائمة الشركاء الاستراتيجيين ورعاية الجائزة، كما تعرف المجلس على الشعارات المرشحة للفوز بالجائزة ضمن فئاتها التسعة وهي: "جائزة الشارقة للتوطين الخليجية، وجائزة الشارقة للتميز الخليجية، وجائزة الشارقة للتميز، وجائزة الشارقة للمشاريع الصغيرة والمتوسطة، وجائزة الشارقة لرواد الأعمال، وجائزة الخضراء، وجائزة الشارقة للمسؤولية المجتمعية، وجائزة الشارقة لرواد الأعمال ذوي الإعاقة، وجائزة الشارقة لأفضل منشأة مطابقة للمعايير الأمنية".

التحديات وتذليلها. وأكد سعادة عبد الله سلطان العويس، أن غرفة الشارقة تفخر بالإنجازات التي حققتها الجائزة دورة تلو الأخرى من خلال حجم المشاركة التي تشهدتها محلياً وخليجياً، ما يعكس نجاحها في تحقيق مستهدفاتها الرامية إلى نشر ثقافة التميز المؤسسي وتبني معايير الجودة والإبداع والابتكار في كافة مؤسسات القطاعين الحكومي والخاص على مستوى الإمارة. وأشاد العويس، بما تبثه الفرق العاملة بالجائزة واللجنة التنظيمية، وما قدمته من جهود رائدة في عمليات التقييم والتحكيم للمنشآت الاقتصادية المشاركة، مؤكداً أن الغرفة تحرص على تعزيز أهمية جائزة الشارقة للتميز ومكانتها وسمعتها كواحدة من أبرز المبادرات الاقتصادية الرامية إلى تطوير القدرات التنافسية وتهئية المناخ الاستثماري لجمع الأعمال الإماراتي

العام للجائزة. ويبحث مجلس الأمناء خلال الاجتماع سير العمل في المراحل التنفيذية للدورة الحالية من الجائزة، في ضوء انتهاء مرحلة التقييم الميداني والمستندي للمنشآت الاقتصادية المشاركة والمسجلة بالجائزة بمختلف فئاتها، كما جرى استعراض نتائج عملية التقييم والاطلاع على آخر مستجدات مرحلة التحكيم. وأوصى المجلس بالاستمرار في دعم رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة في الدولة لاسيما من سيدات الأعمال، بالإضافة إلى توسيع مجالات التسويق والترويج للجائزة محلياً وخليجياً والتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين للترويج لها من خلال فعالياتهم السنوية، كما أشارت التوصيات إلى العمل على دراسة دمج فئتي جائزة الشارقة الخضراء وجائزة الشارقة للمسؤولية المجتمعية، فضلاً عن تشكيل لجنة للعمل على دراسة



ويستعرض مكنشاتها الأثرية التي يعود تاريخها إلى العصر الحجري، والعصر البرونزي، والعصر الحديدي، والعصر الجاهلي "فترة ما قبل الإسلام".

وسلط طبيعة مليحة الخلابة. كما سيتاح للزوار اكتشاف تاريخ المنطقة ودخول مجاني إلى متحف مركز مليحة للأثار الذي يروي حكاية تاريخ المنطقة

على سفح جبل الفاية

مليحة تطلق تجربة تخييم جديدة بضيافة الصحراء

للتخييم، مثل الخيام بالأسرة المريحة، علاوة على مجموعة من الأنشطة المختلفة لضمان استمتاع الزوار بأوقات مميزة في كل لحظة". وأضاف: "لقد اخترنا مواقع الخيام بعناية في قلب طبيعة صحراء مليحة الخلابة، بحيث تتكامل مع العناصر الطبيعية والصديقة للبيئة حرصاً منا على سلامة على عدم إحداث أي تأثيرات سلبية على الطبيعة المحلية".

استتج تجربة التخييم هذه للزوار الاستمتاع بالعديد من الأنشطة المتنوعة على مدى ساعات طويلة ابتداءً من 5:00 مساءً لغاية 10:00 صباحاً من اليوم التالي، وخلال هذه الفترة يمكنهم

وللتجمعات العائلية، يمكن للضيوف اختيار وحجز جميع الخيم الخمس المتوافرة إلى جانب خيم إضافية، بما يتوافق مع تفضيلاتهم. وصرح محمود راشد ديماس، مدير إدارة العمليات والتنمية السياحية في هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق): "يسعدنا الترحيب بضيوفنا ومنحهم تجربة مميزة في خيامنا الجديدة هذه. نحن نهدف دائماً إلى تقديم تجربة استثنائية لا تنسى لزوارنا نتيج لهم التعرف إلى تاريخ المنطقة الغني وثقافتها والاستمتاع بوقتهم في آن معاً. وقد حرصنا على تزويد مناطق التخييم بجميع المعدات والتجهيزات اللازمة

منوعات الفكر

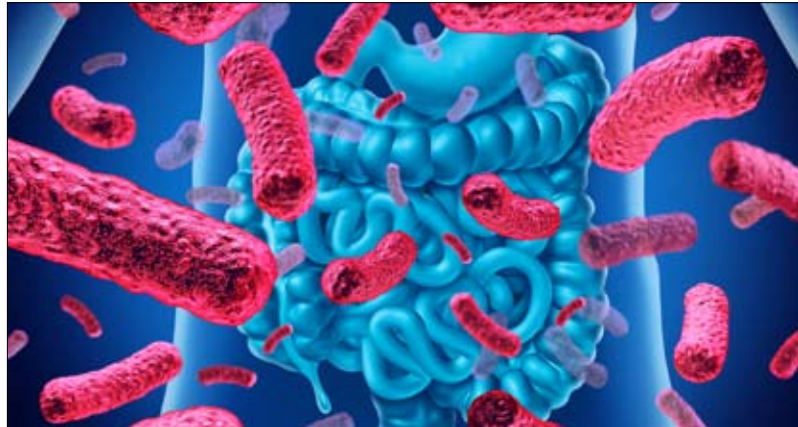
23

هل يساعد البروبيوتيك في تخفيف أعراض القولون العصبي؟

تعد متلازمة القولون العصبي (IBS) واحدة من أكثر اضطرابات الجهاز الهضمي شيوعاً، ويعاني عدد كبير من الأشخاص من هذه المتلازمة دون حلول طبية جذرية تنهي نوبات آلامهم.

ويبحث الأطباء والمرضى بشكل مستمر عن حلول، ومنها استخدام بكتيريا البروبيوتيك، حيث تشير الدراسات على أن هذه السلالات من البكتيريا والخمائر يمكن أن توفر فوائد صحية عند تناولها حية، ويمكن أن تحسن صحة الأمعاء.

يوصي المعهد الوطني للصحة والتفوق السريري باستخدام البروبيوتيك لمدة أربعة أسابيع على الأقل للتحكم في الأعراض. تعتمد مدى فعالية البروبيوتيك في القولون العصبي على عوامل متعددة، بما في ذلك الجرعة ونوع وكمية المكملات المستخدمة، بالإضافة إلى طول فترة العلاج، علاوة على ذلك قد لا تفيد مكملات البروبيوتيك كل من يعاني من القولون العصبي بنفس الطريقة بحسب الخبراء في بعض الحالات، قد تؤدي إلى تفاقم أعراض الجهاز الهضمي.



ما هو القولون العصبي؟
يُعرف المعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية القولون العصبي بأنه مجموعة من الأعراض الهضمية، مثل نوبات الألم المتكررة في البطن والإسهال والإمساك والانتفاخ. ويصيب معظم الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة حركات أمعاء طبيعية في بعض الأيام، وي يعانون من أعراض غير سارة في أيام أخرى، يختلف القولون العصبي IBS عن مرض الأمعاء الالتهابي (IBD)، لأنه لا يتلف أي أنسجة داخل الجهاز الهضمي ولا يهدد الحياة.

هل يمكن أن تساعد البروبيوتيك IBS؟

يقول كيم بلازا، خبير التغذية والمستشار الفني في Bio-Kult، "من المعروف أن البروبيوتيك تساعد في استعادة البكتيريا وبطانة الأمعاء الصحية، وهي ضرورية للمساعدة في الهضم الفعال للأطعمة، وحركات الأمعاء الصحية المنتظمة، ودعم المناعة وقد تم الإبلاغ عن أنها تحسن أعراض القولون العصبي لدى بعض الأشخاص". كما

تؤكد أحدث الأبحاث أن البروبيوتيك يمكن أن يكون مفيداً في إدارة أعراض القولون العصبي، ومع ذلك فإن مدى فعاليتها قد يعتمد على عدة عوامل.

وقد أجرت مراجعة منهجية نُشرت في مجلة Nutrients أفادت 63.6% من الدراسات

التي تم تحليلها أن مكملات البروبيوتيك التي مرضى القولون العصبي قد حسنت الأعراض بشكل ملحوظ مقارنة مع الدواء الوهمي، في حين أن النسبة المتبقية 36.4% لم تبلغ عن أي تغييرات مهمة.

وحظ الباحثون أنه تم الحصول على أفضل النتائج في التجارب التي استخدمت سلالات بكتيريا متعددة واستمرت لمدة ثمانية أسابيع أو أكثر.

يقول عباس كنانة الصيدلاني في Chemist (Click)، "هناك مجموعتان رئيسيتان من مجموعات العلاج بـ البروبيوتيك: IBS Lactobacillus و bifidobacterium، والتي تساعد على استعادة التوازن في الأمعاء، إنها جزء مهم من عملية إزالة السموم، وتحسين صحة الأمعاء بشكل عام ويمكن تناولها في شكل فيتامين أوم من مصادر طبيعية مثل الزبادي، والكفير، والكومبوتشا، والكيشمشي".

كيف تساعد البروبيوتيك في علاج أعراض القولون العصبي؟

واحدة من علامات القولون العصبي هي دسباقتريوز، يستخدم هذا المصطلح لوصف الميكروبات المعوية غير المتوازنة عندما يكون هناك ميكروبات "سيئة" أكثر من "جيدة". كما هو موضح في المجلة العالمية للأمراض الجهاز الهضمي، فقد ثبت أن البروبيوتيك تمنع نمو البكتيريا السلبية للأمراض من خلال الالتصاق بالخلايا المعوية وبالتالي منعها من أخذ مساحة والنمو.

تمنع هذه الآلية ما يسمى بمتلازمة الأمعاء المتسربة حيث يؤدي النمو المفرط للميكروبات الضارة إلى إضعاف الحاجز بين الأمعاء

منها ثلاث أنواع من القولون العصبي، بناء على أكثر الأعراض خبرة؛
- متلازمة القولون العصبي مع الإمساك (IBS-C)، في الأيام التي يكون لدى المريض فيها حركة أمعاء غير طبيعية واحدة على الأقل، يكون معظم البراز صلباً.
- متلازمة القولون العصبي مع الإسهال (IBS-D)، في الأيام التي يكون لدى المريض فيها حركة أمعاء غير طبيعية واحدة على الأقل، يكون معظم البراز رخواً ومائلاً.

هناك ثلاث أنواع من القولون العصبي، بناء على أكثر الأعراض خبرة؛

متلازمة القولون العصبي مع الإمساك (IBS-C)، في الأيام التي يكون لدى المريض فيها حركة أمعاء غير طبيعية واحدة على الأقل، يكون معظم البراز صلباً.
متلازمة القولون العصبي مع الإسهال (IBS-D)، في الأيام التي يكون لدى المريض فيها حركة أمعاء غير طبيعية واحدة على الأقل، يكون معظم البراز رخواً ومائلاً.

غير النشطة مستقرة في الظروف القاسية، ومن الأسهل توحيدها مقارنة بالبروبيوتيك النشط وقد تقلل من خطر الإصابة بالعدوى لدى الأفراد المعرضين للإصابة.

نظراً لوجود أنواع مختلفة من القولون العصبي، فقد تكون الأنواع المختلفة من سلالات الكائنات الحية المجهرية هي الأكثر قابلية للتطبيق.

هل يجب أن تتناول البروبيوتيك إذا كان لديك متلازمة القولون العصبي؟

يتفق معظم العلماء على أنه من السابق لأوانه التوصية باستخدام البروبيوتيك كعلاج أولي لـ IBS، من المحتمل أن تؤدي سلالات معينة إلى تحسين ملحوظ في عرض أو عرضين من أعراض الجهاز الهضمي، ولكن من غير المحتمل أن تسبب غالبية البروبيوتيك تحسينات ملموسة، من ناحية أخرى تعتبر البروبيوتيك آمنة ومتاحة على نطاق واسع ورخيصة نسبياً، في حالة عدم وجود أدوية فعالة، يمكن لهذه المكملات أن تجلب بعض الراحة للكثيرين ممن يعانون من القولون العصبي.

هناك بعض الأشياء التي يجب تذكرها عند اختيار مكمل البروبيوتيك الخاص بك بحسب الخبراء، مما أولا، تأكد من أن تركيبته قائمة على الأدلة، مما يعني أن الأبحاث عالية الجودة تدعم دورها في

يأمل الباحثون في تجلط العصبان لأنها تميل إلى أن تكون الأكثر فعالية في تقليل آلام البطن والانتفاخ.

وبالمثل، أكد تحليل تلوي آخر نُشر مؤخراً التأثير

الفيد لسلاسل مثل Bacillus coagulans و Lactobacillus plantarum.

نشرت مجلة علم الأدوية والعلاجات الغذائية تجربة أدت فيها المكملات مع هذه السلالة إلى تحسين كبير في العديد من الأعراض المختلفة للقولون العصبي، بما في ذلك آلام البطن والانتفاخ والإلحاح البرازي.

ومن المثير للاهتمام، أنه يبدو أنه ليس من الضروري تناول هذه البكتيريا في شكل حي للحصول على النتائج أيضاً، تشير نتائج دراسة نُشرت في مجلة لانسييت للأمراض الجهاز الهضمي إلى أن بكتيريا Bifidobacterium المعطلة بالحرارة لا تزال قادرة على تخفيف أعراض القولون العصبي بنجاح، من المرجح أن تكون البروبيوتيك

فيما يتعلق بـ Bacillus coagulans و Lactobacillus plantarum، والتي تساعد على استعادة التوازن في الأمعاء، إنها جزء مهم من عملية إزالة السموم، وتحسين صحة الأمعاء بشكل عام ويمكن تناولها في شكل فيتامين أوم من مصادر طبيعية مثل الزبادي، والكفير، والكومبوتشا، والكيشمشي".

يقول عباس كنانة الصيدلاني في Chemist (Click)، "هناك مجموعتان رئيسيتان من مجموعات العلاج بـ البروبيوتيك: IBS Lactobacillus و bifidobacterium، والتي تساعد على استعادة التوازن في الأمعاء، إنها جزء مهم من عملية إزالة السموم، وتحسين صحة الأمعاء بشكل عام ويمكن تناولها في شكل فيتامين أوم من مصادر طبيعية مثل الزبادي، والكفير، والكومبوتشا، والكيشمشي".

كيف تساعد البروبيوتيك في علاج أعراض القولون العصبي؟

واحدة من علامات القولون العصبي هي دسباقتريوز، يستخدم هذا المصطلح لوصف الميكروبات المعوية غير المتوازنة عندما يكون هناك ميكروبات "سيئة" أكثر من "جيدة". كما هو موضح في المجلة العالمية للأمراض الجهاز الهضمي، فقد ثبت أن البروبيوتيك تمنع نمو البكتيريا السلبية للأمراض من خلال الالتصاق بالخلايا المعوية وبالتالي منعها من أخذ مساحة والنمو.

تمنع هذه الآلية ما يسمى بمتلازمة الأمعاء المتسربة حيث يؤدي النمو المفرط للميكروبات الضارة إلى إضعاف الحاجز بين الأمعاء



فاكهة العنب تساعد على العيش لفترة أطول

أفادت دراسة صحية جديدة أن القيام بتناول العنب بشكل يومي وتضمينه في النظام الغذائي قد يساهم على العيش لفترة أطول. وتمت إضافة حوالي كوبين من العنب إلى نظام غذائي يومي يشتمل على كمية عالية من الأطعمة الغنية بالدهون في دراسة على الفئران وأدى ذلك إلى انخفاض مشاكل الكبد الدهني، ورفع مستويات الجينات المضادة للأكسدة، وزيادة العمر.

وقدر الدكتور جون بيزوتو الذي كان جزءاً من الفريق من جامعة ويسترن نيو إنجلاند الذي أجرى الدراسة، أن الشخص يمكن أن يستمتع على الأرجح بحياة أطول من أربع أو خمس سنوات إذا بدأ في تناول العنب بانتظام.

تقول أخصائية التغذية لورا ماكديرموت، "ما يجعلني متحمساً بشأن هذا البحث والموضوع هو أنه سيتم إجراء المزيد من الأبحاث حول مضادات الأكسدة ودورها في إدارة الأمراض والوقاية منها بشكل عام، وسوف هذا المزيد من الأسباب للناس للتركيز على مجموعة متنوعة شاملة من الأطعمة في وجباتهم الغذائية".

تقول ماكديرموت، "مضادات الأكسدة هي واحدة من أروع أجزاء الطعام في رأيي، حقيقة قدرتها على الدخول في نظامنا والمساعدة في مكافحة الالتهاب (تقليل الإجهاد التأكسدي) ميزة كبيرة".

تشير ماكديرموت أيضاً إلى أن "هذه الدراسة بالإضافة إلى الدراسات الأخرى التي أجريت على مضادات الأكسدة من العنب، تستخدم كميات "طبيعية" جداً مما يعني أنه يمكنك دمجها في كوب أو اثنين في يومك وجني الفوائد المضادة للأكسدة.

تقول أخصائية التغذية لورا ماكديرموت، "ما يجعلني متحمساً بشأن هذا البحث والموضوع هو أنه سيتم إجراء المزيد من الأبحاث حول مضادات الأكسدة ودورها في إدارة الأمراض والوقاية منها بشكل عام، وسوف هذا المزيد من الأسباب للناس للتركيز على مجموعة متنوعة شاملة من الأطعمة في وجباتهم الغذائية".

تقول ماكديرموت، "مضادات الأكسدة هي واحدة من أروع أجزاء الطعام في رأيي، حقيقة قدرتها على الدخول في نظامنا والمساعدة في مكافحة الالتهاب (تقليل الإجهاد التأكسدي) ميزة كبيرة".

تشير ماكديرموت أيضاً إلى أن "هذه الدراسة بالإضافة إلى الدراسات الأخرى التي أجريت على مضادات الأكسدة من العنب، تستخدم كميات "طبيعية" جداً مما يعني أنه يمكنك دمجها في كوب أو اثنين في يومك وجني الفوائد المضادة للأكسدة.

تقول أخصائية التغذية لورا ماكديرموت، "ما يجعلني متحمساً بشأن هذا البحث والموضوع هو أنه سيتم إجراء المزيد من الأبحاث حول مضادات الأكسدة ودورها في إدارة الأمراض والوقاية منها بشكل عام، وسوف هذا المزيد من الأسباب للناس للتركيز على مجموعة متنوعة شاملة من الأطعمة في وجباتهم الغذائية".

تقول ماكديرموت، "مضادات الأكسدة هي واحدة من أروع أجزاء الطعام في رأيي، حقيقة قدرتها على الدخول في نظامنا والمساعدة في مكافحة الالتهاب (تقليل الإجهاد التأكسدي) ميزة كبيرة".

تشير ماكديرموت أيضاً إلى أن "هذه الدراسة بالإضافة إلى الدراسات الأخرى التي أجريت على مضادات الأكسدة من العنب، تستخدم كميات "طبيعية" جداً مما يعني أنه يمكنك دمجها في كوب أو اثنين في يومك وجني الفوائد المضادة للأكسدة.

تشير ماكديرموت أيضاً إلى أن "هذه الدراسة بالإضافة إلى الدراسات الأخرى التي أجريت على مضادات الأكسدة من العنب، تستخدم كميات "طبيعية" جداً مما يعني أنه يمكنك دمجها في كوب أو اثنين في يومك وجني الفوائد المضادة للأكسدة.





منوعات الفكر 26

في حوار ملهم قدمه خلال المهرجان

جيمس بالوغ لـ «اكسبوجر 2023»: البشر وحدهم قادرون على إعادة التوازن إلى العالم

الصحي، فعندما كنت صغيراً كان معظم الناس يهتمون بالصراع البشري، بينما لمست نوعاً آخر من الصراع بين البشر والطبيعة، وبدأت بتصويره.

وعرض بالوغ مجموعة من الصور حول الحياة البرية مسلطاً الضوء على أهمية حماية الحيوانات، والنباتات والأشجار المعمرة، والطبقة الجليدية، مشيراً إلى التطور الذي تشهده البشرية جراء التكنولوجيا دفعه لإطلاق مسمى «تكنوسبيان» على الجنس البشري الحديث، بديلاً عن «هوموسبيان».

قوة في هذه الأرض، حيث تسهم الأعداد السكانية الكبيرة التي قاربت من 8 مليارات نسمة، بإعادة تشكيل الأرض والصخور والتاريخ، ولهذا وضع العلم مصطلح الأنثروبوسين، لوصف الحقبة الزمنية الحالية التي نعيش فيها.

وتابع: «تم استخدام هذا المصطلح قبل عشرين عاماً، واعتماده رسمياً من قبل المجتمع العلمي والبيولوجي، ويعمل الكثير من العلماء في أنواع مختلفة من العلوم على دراسته، لكن حداثي الإبداع قادمي إليه قبل اكتشافه بأكثر من 20 عاماً، والسبب الذي قادني إليه هو التصوير

أسفل منطاد للأرصاد الجوية، لتلتقط صورة كل خمس ثوان، وتم التقاط هذه الصورة من ارتفاع 33 كيلومتراً، ووصل المنطاد إلى ارتفاع 33 كيلومتراً قبل أن يستقر إلى الأرض، والمدمش أنه وصل إلى هذا الارتفاع خلال 25 إلى 30 دقيقة فقط، وانتقل إلى الصور البيولوجية التي تدرس طبقات الأرض، مشيراً إلى القوة الطبيعية المعروفة باسم الصفائح التكتونية التي تتسبب بالزلازل والبراكين وتشكل سطح الأرض، وأضاف: «قبل عشر سنوات، أدركت أننا بحاجة إلى مصطلح جديد وهو البشرية التكتونية، لأننا

العالم، وعدم استقرار العنصر البشري يؤدي بالضرورة إلى عدم استقرار باقي العناصر، فالبشر وحدهم قادرون على اختيار إعادة التوازن». وعرض بالوغ صورة للأرض من الفضاء، وقال: «حاولت أن أصبح رائد فضاء، لكنني لم أنجح ولن أكون قادراً على الصعود على متن مركبة فضائية، ولكن الدهشة تدهمني عند التفكير بسماكة الغلاف الجوي، حيث سحبت لي الفرصة للتعاون مع طبيب من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي، ووضعنا كاميرا

كبسولة الزمن منذ بدء حقبة الأنثروبوسين» في المهرجان الدولي للتصوير «اكسبوجر» بسخته السابعة التي تقام حتى 15 فبراير في مركز إكسبو الشارقة، حيث عرض الإعلان الترويجي لفيلم «العنصر البشري» المبني على كتاب ألفه بالعنوان نفسه. واقتبس بالوغ مقطعاً من كتابه «العنصر البشري» قال فيه: «الوقت ينفذ، وحقائق الحياة على الأرض واضحة، وعند إعادة النظر فيها، فإننا نجد أن البشرية تغير الطبيعة. نحن نعتمد على استقرار العناصر الأساسية في

•• المشاركة-الفجر:

أكد المصور العالمي جيمس بالوغ أن المعرفة عملية تراكمية وأنها تنفض على أكتاف العمالقة الذين سبقونا، حيث لم نتعلم من المجلات والأفلام قبل 25 عاماً، وإنما تعلمنا أن نرى ونفكر ونشعر بصرياً ومفاهيمياً من الحضارات القديمة، اليونانية والرومانية والعربية، معرباً عن إيمانهم بأن التقدم للأمام والارتفاع للأعلى يتحقق بالطاقة والإلهام الذي تقدمه لبعضنا. جاء ذلك في حوار ملهم بعنوان «العنصر البشري»

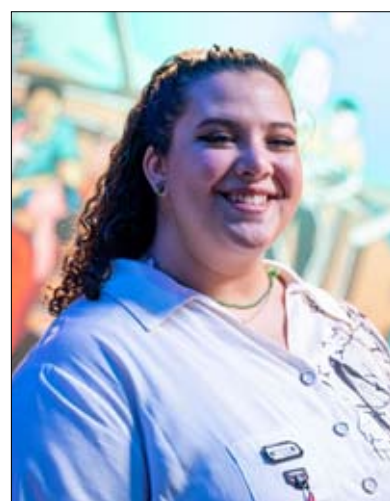


«إكسبوجر 2023» يسأل: هل يجب على الفن أن يحمل رسالة؟

يحمل رسالة.

ندى العمدة - طالبة إعلام بجامعة الشارقة - مصر ليس من الضروري أن يحمل الفن رسالة، ولكن أغلب ما نشاهده حولنا فنوناً ذات رسائل، وأنا شخصياً أحب الفن الذي يحمل رسالة لأننا نعيش في زمن تكثر فيه الأفكار المغلوطة، لهذا نحن بحاجة دائمة لأن نرى العالم من وجهة نظر أخرى وليس وجهة نظرنا فقط، والفن يمتلك قوة هائلة في تغيير ذهنية الناس، خاصة الصور المرئية، من أعمال تلفزيونية وسينمائية ومحتوى إعلامي، وكلها تحمل رسائل تخاطبنا.

فهد الطاسان - كاتب ومترجم - السعودية لا أعتقد أن على الفن أن يحمل رسالة، لأن الفن يعبر عن نفسه، وعن حالة معينة يمر بها الفنان أو المصور، ولا بد للفنان أن يتخلى عن الأفكار والمفاهيم السائدة، وأن يقدم فناً خالصاً يمثل حالته وللحظة الراهنة التي يعيشها.



•• المشاركة-الفجر:

كثيراً ما تثير الأعمال الفنية جدلاً واسعاً في الرأي العام، سواء بين المعجبين بها، أو المعارضين لها، وكثيراً ما يكون الجدل داخلياً حول الأعمال ومضامينها وزوايا طرحها مختلف القضايا الاجتماعية والأخلاقية، أكثر من ما تثيره من نقاش نقدي حول جودتها الفنية. ولهذا، استوقف المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر» عدداً من زواره في اليوم الرابع منه، موجهاً لهم سؤالاً: هل يجب على الفن أن يحمل رسالة؟

سلامت حسين - مصور فيديو وفوتوغرافي - الهند

أعتقد أن الفن هو طريقة للتعبير، وبالتالي فإن حمل رسالة يعتمد على ما يتحدث العمل الفني عنه، وأشعر أن الفن يلعب دوراً قوياً في تحريك المجتمع، والفن التجريدي قد يمثل حالة من الاستراحة الفكرية، لكن أرى أن الفن يجب أن

مجد العمري - معماري - الأردن

خلال حوار ملهم وجلسات شهدت عرض صور لأول مرة

مهندس مكوك فضاء ومصورون متخصصون يكشفون كواليس توثيق اكتشاف الكواكب في «إكسبوجر 2023»



صارماً ويحتم عليهم الالتزام به لتحقيق الأهداف على أكمل وجه. من جانبه، أشار دنان وينترز إلى أن أول تجربة له في التقاط صورة للرحلات الخارجية لرواد الفضاء كانت منذلة تماماً، متحدثاً حول عمله في توثيق الرحلات الفضائية منذ لحظات الإطلاق مروراً بالتحضيرات والجوانب العديدة لتاريخ الرحلات الفضائية التي شهدنا، مشيراً إلى أن اختيار رائد الفضاء في هذه الأيام يعد مختلفاً تماماً عما كان عليه في السابق، حيث كانوا يعتمدون على طيارين لتدريبهم، ولكن الأمر أصبح متخصصاً بشكل أكبر، والرواد يأتون من عالم الفضاء فعلاً وليس من عالم الطيران.

بدوره قال المصور جون أنغرسون: «بدأت أشكل الدافع لدي نحو الاهتمام بالفضاء وتصوير التحضيرات والاستعدادات التي يقوم بها رواد الفضاء، بفضل قناة تلفزيونية كانت تعرض العديد من الأفلام الوثائقية، فقررت العمل على هذا الحلم منذ سن صغيرة. ولم أتجاوز 22 عاماً من عمري حين بدأت العمل مع وكالة ناسا، وكان الكثير من الناس يتساءلون كيف استطعت الوصول لذلك؟ وفعلاً حققت هذا الحلم وأصبحت مصوراً في هذا المجال». وتابع: «وقفت العديد من التفاصيل واللحظات الرائعة أثناء العمل برفقة رواد الفضاء في وكالة ناسا، وكانت لديهم طقوسهم الخاصة قبل التدريب، الذي كان يعد

وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» ضمن جلسة بعنوان «توثيق الوقت في الفضاء»، تحدث خلالها المصور البريطاني أندري سوندرز عن صور مهام ناسا، التي يقوم بمعالجتها باستخدام التكنولوجيا الحديثة، مشيراً إلى أهميتها باعتبارها تتعلق بأول صور التقطت لرحلة مأهولة إلى الفضاء، مستعرضاً صوراً لم تعرض من قبل، وتظهر الكثير من تفاصيل رحلة أبولو 13. وقال: «أثناء العمل على تحسين هذه الصور كنا نهدف إلى رفع جودتها لاكتشاف المزيد من تفاصيل الفضاء، ولكن أدركنا فيما بعد أننا نعيد اكتشاف كوكب الأرض، وساهمت الصور في العديد من قضايا مناصرة البيئة».

كوكب الأرض، وأثمرت جهودهم بمكوك الفضاء الذي يعد أبرز مركبة نقل جوية في التاريخ البشري». وتحدث عن منصبه في فريق الدعم بمركز كينيدي للفضاء، كعالم صواريخ ومهندس أنظمة التركيب والإطلاق والتغذية بالوقود، مع شرح مفصل لمنصات الإطلاق وأنظمة المراقبة والدعم، وآليات النقل اللوجستية التي تنقل المكوك إلى منصة الإطلاق، من مبنى التجميع، الذي يعد أكبر مبنى مؤلف من طابق واحد في العالم بارتفاع يبلغ 40 طابقاً. ويعد تقديم حوار، استضاف دوهرتي نخبة من خبراء تصوير الفضاء والمتخصصين في تصوير مهام وبعثات

•• المشاركة-الفجر:

شهد رابع أيام المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر» حواراً ملهماً بعنوان «مكوك الفضاء: مستعد للإطلاق» قدم فيه تشيب دوهرتي، المهندس السابق في برنامج أنظمة مكوك الفضاء، شرحاً مفصلاً لحركات المكوك الفضائي الرئيسية الثلاثة التي يفذيها الهيدروجين السائل والأكسجين السائل، والخزان الرئيسي والعززات الصاروخية المزدوجة على طرفيه. وقال دوهرتي: «أمضى آلاف المهندسين والعلماء والفنيين عشرات السنين لتطوير وسيلة لوضع البشر في مسار حول

منوعات

العصر

27

لستُ ضد الأجزاء في أي عمل طالما أنه يوجد لدى الكاتب ما يمكن أن يقوله

نادين جابر: كتبتُ معالجةً دراميةً جديدةً في (للموت 3)

مع اقتراب الموسم الرمضاني ٢٠٢٣، بدأت المنافسة تلوح في الأفق بين المسلسلات التي ستدخل السباق الرمضاني ومن بينها مسلسل (للموت) في جزئه الثالث. كاتبة المسلسل نادين جابر كشفت عن بعض التفاصيل المتعلقة بالموسم الجديد وغياب بعض الشخصيات الأساسية عنه ومشاركة أسماء جديدة فيه.



(للموت) ليس مبنياً على قصص حب أو علاقات اجتماعية بين الشخصيات، ويمكن أن تدخله 100 شخصية وأن تغادره 100 شخصية وتبقىان هما الأساس. والقصة تدور حولهما منذ طفولتهما إلى وصولهما إلى المرحلة الحالية.

- على أي أساس تم اختيار الممثلين الذين سيشاركون في الموسم الثالث وكيم سيضيفون إليه؟
- تم طرح أسماء عدة لكل شخصية جديدة في المسلسل. وعادةً يحصل اتفاق بين الجميع عليهم، أي المُنْتَج والمُخْرَج وأنا، ولكن القرار النهائي يعود للمُنْتَج. علماً أن الاسم يكون من بين الخيارات المتفق عليها بيننا.
- الشخصيات الجديدة جميلة والممثلون الذين يجسدونها أجمل، سواء ورد الخال أو يامن الحجلي أو مهيار خضور وغيرهم. هناك الكثير من الأسماء الجديدة في الموسم الثالث وكل منها في مكانه المناسب.
- ولا شك أن دخول كل هذه الأسماء سيعطي غنى وتوعواً أكثر للمسلسل؟
- طبعاً.
- لا شك أن الفكرة الأساسية للمسلسل التي تقوم على (سحر) و(ريم) ثابتة، وحتى لو دخل حياتهما عشرات الأشخاص وخرجوا منها.
- ومن سيتابع الموسم الجديد سيجد أن كل ما كتبتُه منطقي وكذلك غياب (عمر) و(هادي). وكتابتُه، لا يمكنني أن أنقاد لشعور الجمهور الذي يحب عودة هاتين الشخصيتين بل إلى ما تتطلبه القصة درامياً.
- وفي حال لم أقدمهما بطريقة مميزة، فذلك يتسبب بفشل العمل.
- هل ثمة مفاجآت في الموسم الثالث؟
- طبعاً، وهي كثيرة، بالنسبة إلى الشخصيات، فالناس أحبوها وتعلقوا بها، وبالنسبة إلى الحكمة فمسلسل (للموت) من المسلسلات المبنية على المفاجآت، وعندما يخسر هذا العنصر فإنه يخسر النوع الذي ينتمي إليه.
- المسلسل فيه من كل شيء: الإثارة والتشويق والحب والانتقام، أما المفاجآت والأحداث فإنهما مكملتان له.
- وهل هناك تغيير في الشكل، خصوصاً أن الشكل هو جزء من التغيير؟
- يوجد تغيير إلى حد ما. (سحر) لا تزال تحافظ على التسريحة نفسها، ولكن شعرها صار أقصر.
- أما (ريم)، فقد غيرت في (اللوك).
- في الأساس هناك فترة زمنية تفصل بين الجزئين الثاني والثالث.
- الفترة الزمنية ولدت في المشهد الأخير من الجزء الثاني عندما يقول (هادي) لـ(ريم): (مر 274 يوماً ولم أقل لك أحبك)، وهي ستكمل في الجزء الثالث.

كتبتُ معالجةً دراميةً جديدةً له. ولكنني قلتُ لهم أيضاً نقطتين: الأولى هي أن دور باسم مغنية انتهى بموت (عمر)، والثانية هي أنني عندما فكرتُ ككاتبة بشخصية (هادي) وشأنه مع (ريم)، وجدتُ أنه لا يمكنني أن أقدم لهما أي شيء درامياً، لأننا تناولنا في الجزئين الأول والثاني كل المراحل التي يمكن أن يعيشها، وركزنا في الثاني على الانتقام الذي لا يمكن أن نتناوله في الجزء الثالث متعمداً للتكرار. أما إذا قدمناه كشخصية دامية لـ(ريم) بمواقفها وظروفها، فإن عدد الحلقات التي يمكن أن تتمحور حول هذا الموضوع ستكون محدودة جداً وأنا ككاتبة لم يعد بإمكانني أن أقدم شيئاً لهذا الثنائي.

وبما أننا اتفقنا على تقديم موسم ثالث ونجاح، وليس مجرد موسم جديد، ولأن خسارة شخصية (هادي) ستكون كبيرة جداً على المسلسل كونه عنصراً أساسياً فيه، وجدتُ مخرجاً يفيد محمد الأحمد ويفيد القصة درامياً، لأننا كنا نرغب في أن يكون معنا، وهو أن يكون ضيفاً على الحلقات الأخيرة.

عندما سألت الناس عما إذا كان محمد الأحمد سيشارك في الموسم الثالث أم لا، لم نرد لأنه لم يكن عندنا الجواب الشافي على هذا السؤال. ونحن اتصنا بـمحمد الأحمد وأخبرناه عن القرار، قال إن لا مشكلة لديه ولكنه يرغب في معرفة الخط الذي سيقدمه في المسلسل وطبيعة دوره فيه.

فكان جوابي أنه لا يمكنني ككاتبة أن أعرف ذلك إلا عندما أصل إلى المكان الذي يفترض أن يشارك فيه في المسلسل. وفي الحلقة 24 توقفتُ عن الكتابة كي أفكر في خط (هادي) وعودته إلى المسلسل. عندها تواصلتُ بالشركة المنتجة معه وأخبرته بالمستجدات وبما كنا قد اتفقنا عليه، كما أرسلوا إليه ملخصاً عن دوره من الحلقة 25 إلى الحلقة 30، لكنه أبلغهم بأنه مرتبط بتصوير مسلسل آخر ولن ينتهي حتى شهر مارس المقبل ولا يمكنه التواجد قبل هذه الفترة، ولذلك أكملتُ كتابة القصة من دون شخصية (هادي).

- وهل هذا يعني أن ماغي بو غصن ودانييلا رحمة هما الشخصيتان الأساسيتان اللتان لا يمكن الاستغناء عنهما في المسلسل أم أنه يمكن الاستغناء عن إحداهما في حال كان هناك جزء رابع؟
- قصة المسلسل لا تخفى على أحد، وهي مبنية على شخصيتين أساسيتين هما (ريم) و(سحر).

• ما تفاصيل الجزء الثالث من مسلسل (الموت)، خصوصاً أن باسم مغنية غادره ولم يُعرف مصير محمد الأحمد لجهة مشاركته من عدمها؟ وفي أي اتجاه تسير قصة المسلسل؟

– بالنسبة إلى باسم مغنية، فإن دور (عمر) الذي قدمه في (للموت) انتهى بموته حيث شاهد الناس في نهاية الموسم الثاني جثته بعدما شق نفسه. ومن الناحية الدرامية، لا يمكن إعادة إحياء شخصية ماتت ولا تصيح الأمور غير منطقية، بينما لم يشاهد الناس جثتي (ريم) و(سحر)، بل هم شاهدوا فقط سقوط سيارتهما في البحر بسبب حادث قوي، ويمكن جداً أن تكتب لهما النجاة، لأن حتى حوادث الطيران يمكن أن يكون فيها بعض الناجين.

ولو كانت هناك نسبة 2 في المئة في أن تكون (سحر) و(ريم) على قيد الحياة، فإنه يحق لي أن أستخدمها ككاتبة في نصي، بينما هذه الإمكانيات غير موجودة بالنسبة إلى باسم مغنية لأنها لا تتجاوز الـ 100.

وفي حال أعدته إلى الحياة، لا يمكنني أن أبزر هذا الأمر للمُشاهد بشكل منطقي، ولذلك استغريتُ من بعض الأسئلة التي يطرحها الناس عن إمكان مشاركة شخصية (عمر) في الموسم الجديد.

- ربما هم يسألون لأن شخصية (أبو عصام) في مسلسل (باب الحارة) ماتت وغيابت لأجزاء عدة عنه ثم عادت إلى الظهور فيه مجدداً؟
- درامياً، إذا لم تكن هناك جثة يمكن إيجاد 100 مخرج لعودة الشخص إلى الحياة، ولكن عندما تكون هناك جثة معلقة ولا تتحرك، فلا يمكن إعادة صاحبها إلى الحياة، ويُعتبر هذا الأمر من سابع المستحيلات.
- كان هناك قرار منذ البداية بعدم إمكان إعادة شخصية (عمر) إلى الحياة لأن الناس شاهدوا جثته.
- وبالنسبة إلى شخصية محمد الأحمد، عندما طُلب مني أن أكتب الموسم الثالث لم أوافق على الفور، بل كان جوابي (يجب أن أفكر كي أعرف هل هناك إمكانية أن تكون هناك حبكة جديدة لتقديم موسم جديد من المسلسل أم لا).
- لستُ ضد الأجزاء في أي عمل طالما أنه يوجد لدى الكاتب ما يمكن أن يقوله.
- وخلال شهر ونصف الشهر، كان لدي متسع من الوقت للتفكير بإمكان تقديم حبكة درامية، وهل أنا قادرة ككاتبة على أن أقول شيئاً في الموسم الثالث.
- وبعد،ها أبلغتُ قراراً للشركة المنتجة وبشرتهم بالموسم الثالث وبأبنتي



بيومي فؤاد يجسد دور والد علي ربيع في فيلم "بعد الشر"



يجسد الفنان بيومي فؤاد دور والد علي ربيع خلال أحداث فيلم بعد الشر الذي انطلق تصويره مؤخراً تمهيداً لعرضه قريباً، وخلال الأحداث تحدث العديد من المواقف الكوميديية بين بيومي فؤاد وعلي ربيع بسبب حياة الابن الغير مستقرة حتى يعيش قصة حب بعد ذلك.

فيلم "بعد الشر" تأليف أمين جمال ووليد أبو المجد وإخراج أحمد عبد الوهاب وبطولة علي ربيع، ميرنا نور الدين، أوس أوس، رنا رئيس، بيومي فؤاد، عمرو عبد الجليل، هالة فاخر وشيرين، وبدوره حرص المخرج أحمد عبد الوهاب أن يبدأ تصوير الفيلم مبكراً من أجل الانتهاء منه في فترة وجيزة، خاصة أن الشركة المنتجة للعمل ترغب في طرحه خلال موسم عيد الفطر أو الأضحى بأقصى تقدير ويسجل فيلم "بعد الشر" التعاون الثاني على التوالي الذي يجمع علي ربيع وميرنا نور الدين، حيث تقدم ميرنا بطولة حلقة من حلقات مسلسل "نصي الثاني" المكون من 10 حلقات، مع علي ربيع، والذي يعتمد على الحلقات والمتصلة المتصلة، كل حلقة يقابل علي ربيع فتاة جديدة يقع في حبها وتجمعهما العديد من المواقف الرومانسية الكوميديية، والعمل من تأليف إياد صالح وإخراج عمرو صلاح وقدمت ميرنا نور الدين مسلسلين في شهر رمضان الماضي هما "الاختيار 3" بطولة أحمد السقا، كريم عبد العزيز، أحمد عز، ياسر جلال، خالد الصاوي، صبري فواز وعدد كبير من الفنانين، و"دايم عامر" بطولة مصطفى شعبان، بليلة، ميرنا نور الدين، عمرو عبد الجليل، نضال الشافعي، صلاح عبد الله، محمد ثروت، كريم عفيفي، سنيثيا خليفة، محمد محمود وآخرين.

وفي سياق آخر تعاقبت ميرنا نور الدين على تقديم دور البطولة النسائية في فيلم "مرزوق وايتو"، أمام النجم محمد رمضان وتأليف عمرو محمود ياسين وإخراج محمد سمير والذي تأجل تصويره لما بعد شهر رمضان المقبل ويشترك في بطولة الفيلم كلا من صابرين، سيد رجب، ميرنا نور الدين، رنا رئيس، فراء جبيل، محمود حافظ، محمود ياسين جونيور.

ميرنا نور الدين تجسد دور مُدرسة في فيلم "بعد الشر"

بدأت الفنانة ميرنا نور الدين تصوير مشاهدتها في فيلم بعد الشر مع علي ربيع والذي انطلق تصويره مؤخراً بعد فترة من التحضيرات، حيث تقدم ميرنا دور البطولة النسائية في العمل وتجسد خلال الأحداث شخصية مُدرسة وتتعرف على ربيع وتنشأ بهيما العديد من المواقف في إطار كوميدي.

فيلم "بعد الشر" تأليف أمين جمال ووليد أبو المجد وإخراج أحمد عبد الوهاب وبطولة علي ربيع، ميرنا نور الدين، أوس أوس، رنا رئيس، بيومي فؤاد، عمرو عبد الجليل، هالة فاخر وشيرين، وبدوره حرص المخرج أحمد عبد الوهاب أن يبدأ تصوير الفيلم مبكراً من أجل الانتهاء منه في فترة وجيزة، خاصة أن الشركة المنتجة للعمل ترغب في طرحه خلال موسم عيد الفطر أو الأضحى بأقصى تقدير ويسجل فيلم "بعد الشر" التعاون الثاني على التوالي الذي يجمع علي ربيع وميرنا نور الدين، حيث تقدم ميرنا بطولة حلقة من حلقات مسلسل "نصي الثاني" المكون من 10 حلقات، مع علي ربيع، والذي يعتمد على الحلقات والمتصلة المتصلة، كل حلقة يقابل علي ربيع فتاة جديدة يقع في حبها وتجمعهما العديد من المواقف الرومانسية الكوميديية، والعمل من تأليف إياد صالح وإخراج عمرو صلاح وقدمت ميرنا نور الدين مسلسلين في شهر رمضان الماضي هما "الاختيار 3" بطولة أحمد السقا، كريم عبد العزيز، أحمد عز، ياسر جلال، خالد الصاوي، صبري فواز وعدد كبير من الفنانين، و"دايم عامر" بطولة مصطفى شعبان، بليلة، ميرنا نور الدين، عمرو عبد الجليل، نضال الشافعي، صلاح عبد الله، محمد ثروت، كريم عفيفي، سنيثيا خليفة، محمد محمود وآخرين.

وفي سياق آخر تعاقبت ميرنا نور الدين على تقديم دور البطولة النسائية في فيلم "مرزوق وايتو"، أمام النجم محمد رمضان وتأليف عمرو محمود ياسين وإخراج محمد سمير والذي تأجل تصويره لما بعد شهر رمضان المقبل ويشترك في بطولة الفيلم كلا من صابرين، سيد رجب، ميرنا نور الدين، رنا رئيس، فراء جبيل، محمود حافظ، محمود ياسين جونيور.



مواد غذائية تساعد على تنظيف الجسم من السموم



وتصنع البروفيسورة مارغريتا كوروليوفا، خبيرة التغذية الروسية، بتناول خضروات الفصيلة الصليبية لتنظيف الجسم من السموم المتراكمة. وتشير البروفيسورة في مقابلة مع راديو "سيوتنيك"، إلى أن تنظيف الجسم من السموم سيتم بصورة طبيعية في حالة تناول بعض الأطعمة بصورة منتظمة. وتضيف، إن تناول أطعمة غير صحية، يؤدي إلى ظهور مشكلات صحية خطيرة. لذلك فإن الاعتماد على منظومة طبيعية لتنظيف الجسم من السموم، ستكون من دون مضاعفات وأثار جانبية. وتقول، "عندما يحتاج الإنسان إلى عمل منظومة إزالة السموم من الجسم بصورة طبيعية، عليه تناول الكثير من خضروات الفصيلة الصليبية - البروكلي والقرنبيط والملفوف والسبانخ والرشاد المزرع وغيرها. لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكبريت".

وتضيف موضحة، الكبريت يضمن امتصاص البروتينات وهو من مكونات إنزيم الكبد غلوتاتيون، الذي يلعب دورا مهما في إزالة السموم من الجسم بصورة طبيعية. وتشير الخبيرة، إلى أنه في الصيف تزداد حالات التسمم الغذائي، نتيجة عدم تخزين الأطعمة أو طهيها بصورة صحيحة، ومن أجل تجنب هذه الحالات الخطيرة يجب استخدام الثوم والبصل الطازج. وتقول، "بالإضافة إلى خصائصهما المفيدة الأخرى، يحتويان على مضادات حيوية طبيعية، تضمن الوقاية من الالتهابات في الجهاز الهضمي. وهذا مفيد جدا في فصل الصيف بصورة خاصة، عندما تباع خضروات ملوثة ولم تغسل جيدا، وكذلك تناول الأطعمة التي تباع على الطرقات مثل اللحوم المشوية والكباب وغيرها، ما يؤدي إلى تغير ميكروبيوم الأمعاء وتحفيز عملية الالتهابات في الجهاز الهضمي".

طريقة خاطئة ومضرة قد نرتكبها في تنظيف أسنانتنا حتى عند الالتزام بالقواعد الموصى بها!

يوصي أطباء الأسنان بأن تقوم بتنظيفها بالفرشاة مرتين في اليوم إلى جانب اعتماد خيط الأسنان بشكل جيد.

لكن خبيرة كشفت أنه حتى لو قمت بتنظيف الأسنان على النحو الموصى به، فقد تقوم في الواقع بذلك بشكل خاطئ.

وأوضحت خبيرة طب الأسنان ربيكا جيمس من "ديفان كلينك"، في بيكونزفيلد، أنه من الضروري إيجاد توازن بين تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل فعال وعدم ممارسة الكثير من الضغط، حيث يمكن أن يتسبب ذلك في آثار ضارة وإتلاف سطح مينا الأسنان.

وتابعت: "الهدف عند تفريش أسنانتنا هو إزالة أي بلاك يمكن أن يتراكم بشكل طبيعي في غضون 24 ساعة. ويمكن القيام بذلك عن طريق تدليك الأسنان واللثة بلطف. وتنظيف الأسنان بقوة شديدة يمكن أن يسبب ضررا للأنسجة الرخوة وسطح الأسنان".

ويعرف بلاك الأسنان أو اللوحة السننية (Plaque) بأنها طبقة بيضاء أو صفراء رقيقة تتكون بسبب بقايا الطعام والجراثيم التي تستقر على الأسنان بعد تناول الطعام.

وأضافت الخبيرة جيمس، "يجب تطبيق ضغط لطيف فقط، ففرش الأسنان الكهربائية تعمل بشكل جيد للغاية لأن معظمها ذات منشطات ضوئية ستظهر اللون الأحمر إذا كنت تنظف أسنانتك بشدة".

وأشارت إلى أنه من المهم أن تدع الفرشاة تقوم بالعمل، حيث أن التفريش بقوة يمكن أن يلحق الضرر بسطح المينا، ما يسبب الحساسية وكذلك التسبب في تراجع اللثة.

وتتطابق هذه النصائح ما أشارت إليه طبيبة الأسنان التجميلية ونجمة Real Housewives of Cheshire، الدكتورة هانا كينسيلا، التي قالت إن الطريقة التي تنظف بها أسنانتك يمكن أن تحدث فرقا عندما يتعلق الأمر بصحتها وبياضها.

وأوضحت: "بدلا من تفريش الأسنان بقوة بقبضة صلبة، والتي يمكن أن تكون استجابة طبيعية، حاول أن تمسك فرشاة أسنانتك في النهاية واستخدم المقبض كما لو كنت تمسك بقلم. وهذا سيقلل الضغط على الفرشاة والأسنان، وبالتالي يحميها من التلف. وكل هذه الخطوات يمكن أن تساهم في تبييض الأسنان".

وكشفت الدكتورة كينسيلا، أن استخدام فرشاة الأسنان الصوتية - بدلا من الفرشاة اليدوية، سيساعد أيضا في تبييض الأسنان.

وشرحت: "يمكن أن يوهر استخدام فرشاة الأسنان الكهربائية عملية تنظيف ديناميكية قوية تساعد في الحفاظ على صحة الأسنان واللثة من خلال إزالة البلاك، وكذلك إزالة فعالة للبقع ما يساعد على تفتيح الأسنان واستعادة بياضها الطبيعي".

وأضافت ربيكا أنه من المهم أيضا تنظيف لسانك بالفرشاة يوميا لإزالة أي بكتيريا تتجمع على مدار اليوم.

وتقول ربيكا إن هذا سيساعد في تجنب أي رائحة فم كريهة غير مرغوب فيها.



الروسية ألكسندرا نيكاشينا، فنانة وشم تبلغ من العمر 29 عاماً، تقف في استوديو للوشم في إسطنبول. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الأناناس

تحتوي فاكهة الأناناس على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم، كما تحتوي على مضادات الأكسدة والإنزيمات التي تكافح الأمراض.

غني بمجموعة خاصة من مضادات الأكسدة تسمى فلافونويدات التي يتفرع ستة آلاف نوع. والوجبة الغنية بمضادات الأكسدة تقلل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري والقلب.

يساعد الأناناس على الهضم عبر مجموعة من الإنزيمات تسمى بروميلين التي تفتت جزئيات البروتين مما يسهل هضمها.

يقلل مخاطر الإصابة بالسرطان يساعد ما به من إنزيمات وفيتامينات ومعادن في تقوية جهاز المناعة.

تخفيف آلام المفاصل تخفيف آلام جراحات الأسنان

يذكر أن كوب واحد من الأناناس يحتوي على 82.5 سعر حراري ويوفر 131 بالمئة من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين سي وكذلك 76 بالمئة من الاحتياجات اليومية من المنجنيز.

سؤال وجواب

- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنة الواحدة ؟
- 15 سم
- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟
- أمريكا عام 1918 م
- تستقبل أكبر محطة للسكة الحديد في العالم ماثتي الف شخص وتوجد في ؟؟
- نيويورك
- من مؤلف كتاب "الإبانة عن أصول الديانة" ؟
- أبو الحسن علي بن اسماعيل الأضرعي
- سور الصين العظيم أطول بناء أنزه الإنسان يبلغ ارتفاعه 39 قدما وعرضه 33 قدما فكم يبلغ طوله ؟
- 2400 كم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق

قصة حنظلة والجمال

كان أحد الرعاة ويدعى حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش .. وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا فمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب ، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيرا ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال مملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة نزلوا فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خيرهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختر حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة .

أخذ حنظلة يفكر كثيرا فيعمل يدر عليه ربحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعل الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيدا ويجعلها ملساء لامة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء ،وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسماها قربة ومنهم من اسماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فهاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة اخرى للتكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثات من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وخواهر الدبابيح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليتقن عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتمليحها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة .

مساحة للتلوين

