

منوعات الغذاء

ص 22

هيئة أبوظبي للدفاع
المدني تطلق مخيمها ضمن
مهرجان ليوا الدولي 2026

ص 27

إيلي العليا: «الجمهور يغني»
متنفس للترويح عن النفس
والترفيه والتسلية والترفيه



النظام الغذائي الصحي سد
في وجه الأمراض المزمنة



ص 23

الثلاثاء 16 ديسمبر 2025 م - العدد 14633
Tuesday 16 December 2025 - Issue No 14633

أول مضادات حيوية جديدة لعلاج السيلان

لأول مرة منذ عقود، وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على مضادات حيوية جديدة لمكافحة السيلان. وتأتي هذه الموافقات في لحظة حاسمة، إذ بات علاج هذا المرض المنقول جنسياً أكثر صعوبة، بسبب مقاومة الأمراض للأدوية. ووفق "سي إن إن"، أعلنت إدارة الغذاء والدواء عن موافقتها على دواء زوليفلوداسين، الذي يباع تحت الاسم التجاري نوزوليفينس، كعلاج فموي بجرعة واحدة لمرض السيلان في الجهاز البولي التناسلي لدى البالغين والمراهقين من عمر 12 عاماً فما فوق، ولا يقل وزنها عن 35 كيلوغراماً. ويُعطى الدواء على شكل حبيبات تذوب في الماء. وقد تعاونت الشركة العالمية غير الربحية لأبحاث وتطوير المضادات الحيوية مع شركة إينوفيفا سبيشالتي ثيرابيوتكس لتطوير هذا الدواء. كما أعلنت شركة غلاكسو سميث كلاين عن موافقة أخرى أصدرتها الإدارة على دواء جيوتيداسين، الذي يُباع تحت الاسم التجاري لوجيبيا، على شكل أقراص فموية لعلاج السيلان في الجهاز البولي التناسلي لدى من هم في عمر 12 عاماً فما فوق، والذين لا يقل وزنها عن 45 كيلوغراماً، والذين لديهم خيارات علاجية بديلة محدودة أو معدومة.

سقطت من ارتفاع 30 متراً بسبب صورة الغروب

توفيت مراهقة بشكل مأساوي بعد سقوطها من جرف أثناء محاولة التقاط صورة للغروب على ساحل كوينزلاند في أستراليا. وذكرت السلطات الأسترالية، وفقاً لصحيفة "ميرور" أن الفتاة، البالغة من العمر 17 عاماً، كانت تزور مع عائلتها نقطة المراقبة في مشى ملكة المستعمرات بشاطئ موفات، عندما انزلقت وسقطت من ارتفاع نحو 30 متراً، ما أدى إلى إصابتها بجروح خطيرة في الرأس، حيث توفيت على الفور. واستدعت فرق الطوارئ والشرطة، وحال المارة والمسعفون تقديم الإسعافات، إلا أن الفتاة توفيت في مكان الحادث، وأصبحت امرأة حاولت المساعدة، بجروح طفيفة. وحذرت فرق الطوارئ الزوار من الاقتراب من حافة الجرف، مشددة على ضرورة احترام الحواجز وعدم تجاوزها، خاصة في نقاط المراقبة الشهيرة بإطلالتها البانورامية على شاطئ موفات وبحر المرجان.

لا شك أن اتباع نظام غذائي صحي لا يعني فقط تجنّب المكونات الضارة، بل يعتمد أيضاً على اختيار أطعمة محددة تُعزز صحة الجسم وتدعم وظائفه الحيوية.

لذا يوصي الدكتور سوراب سيثي،

المتخصص في أمراض الجهاز الهضمي

والحاصل على تدريبه في

هارفارد وستانفورد ومعهد

العلوم الطبية الهندي

(AIIMS)، بتناول

ثمانية أطعمة

أساسية لفوائدها

المتعددة، وفق

صحيفة

Times of

India

وهذه

الأطعمة هي:

8 أطعمة «ذهبية» يوصي بها الخبراء لصحة الهضم والقلب

6 - القرنبيط
في حين يعتبر القرنبيط منخفض السعرات الحرارية وغني بالكولين، وهو عنصر أساسي لصحة الدماغ والكبد. كما يحتوي على السلفورافان ذي الخصائص المضادة للسرطان، ما يجعله خياراً غذائياً مثالياً لتعزيز الوظائف العصبية.

7 - الجزر
أما الجزر فيعد من أكثر الخضراوات فائدة، لاحتوائه على الكاروتينات والألياف التي تدعم صحة العين وال بشرة وتقضي ميكروبات الأمعاء، وأظهرت دراسة نُشرت عام 2024 في International Journal of Food Properties أن الجزر يملك خصائص مضادة للاكسدة والسرطان ومغزة للمناعة.

8 - القزح المر
إلى ذلك، يمتلك القزح المر تركيبة فريدة من المغذيات النباتية التي تساعد على تحسين التمثيل الغذائي وتنظيم مستويات السكر في الدم وتعزيز صحة الأمعاء. وتشير دراسة نُشرت عام 2016 في Cancer Biology Seminars إلى أن الجزر يملك خصائص مضادة للاكسدة والسرطان ومغزة للمناعة.

1 - البروكلي
إذ يعد البروكلي من أغنى الخضراوات بمركب السلفورافان الذي يدعم إزالة السموم من الكبد ويعزز صحة بكتيريا الأمعاء، إضافة إلى دوره في تقليل الالتهابات. كما توفر مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الموجودة فيه حماية مهمة ضد الإجهاد التأكسدي وأمراض القلب ودعماً لصحة العظام والجهاز الهضمي، بحسب دراسة نشرت عام 2023 في دورية Journal of Food Research International.

2 - الشمندر
في حين يتفوق الشمندر على غيره من الخضراوات الجذرية لفناه بالنترات المحسنة لتدفق الدم، ويمرّب "البكتين" الداعم لصحة الكبد والهضم. ووفق دراسة نُشرت عام 2021 في دورية Food Science & Nutrition، يحتوي الشمندر على مركبات تقلل الإجهاد التأكسدي والكوليسترول الضار LDL، إضافة إلى تحسين الأداء البدني والتقليل من آلام العضلات.

3 - البطاطا الحلوة
أما البطاطا الحلوة فتتميز بمرائنها بالببتا كاروتين والألياف ومضادات الأكسدة، ما يجعلها داعماً أساسياً لصحة الأمعاء. وتُظهر الأبحاث المنشورة في دورية Journal of Food Research International عام 2022 أنها تملك خصائص مضادة للاكسدة والسرطان، إضافة إلى محتواها العالي من فيتامين A والبوتاسيوم والمنغنيز.

4 - السبانخ
كذلك تعد السبانخ من أغنى الخضراوات الورقية بالمغنيسيوم وحمض الفوليك والألياف التي تدعم تنوع بكتيريا الأمعاء. ووفق دراسة نشرت عام 2015 في دورية Clinical Nutrition Research، يساعد محتواها من النترات الغذائية على خفض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

5 - براعم بروكسل
كذلك تعد براعم بروكسل من الخضراوات الصليبية القوية، إذ تحتوي على ألياف ومركبات ثبت أنها تقلل خطر الإصابة بسرطان القولون. وتؤكد دراسة نشرت عام 2022 في Biomedicine & Pharmacotherapy أن السلفورافان الموجود فيها يعد من أهم المركبات الوقائية ضد السرطان.

6 - القرنبيط
في حين يعتبر القرنبيط منخفض السعرات الحرارية وغني بالكولين، وهو عنصر أساسي لصحة الدماغ والكبد. كما يحتوي على السلفورافان ذي الخصائص المضادة للسرطان، ما يجعله خياراً غذائياً مثالياً لتعزيز الوظائف العصبية.

7 - الجزر
أما الجزر فيعد من أكثر الخضراوات فائدة، لاحتوائه على الكاروتينات والألياف التي تدعم صحة العين وال بشرة وتقضي ميكروبات الأمعاء، وأظهرت دراسة نُشرت عام 2024 في International Journal of Food Properties أن الجزر يملك خصائص مضادة للاكسدة والسرطان ومغزة للمناعة.

8 - القزح المر
إلى ذلك، يمتلك القزح المر تركيبة فريدة من المغذيات النباتية التي تساعد على تحسين التمثيل الغذائي وتنظيم مستويات السكر في الدم وتعزيز صحة الأمعاء. وتشير دراسة نُشرت عام 2016 في Cancer Biology Seminars إلى أن الجزر يملك خصائص مضادة للاكسدة والسرطان ومغزة للمناعة.

النوم ساعات طويلة قد يخفي اضطرابات خطيرة

يُعد النوم عنصراً أساسياً لصحة الجسم والتوازن النفسي، غير أن الإفراط فيه قد لا يكون دائماً علامة على الراحة الجيدة. فبحسب أبحاث حديثة، يرتبط النوم المنتظم لأكثر من تسع ساعات يومياً بزيادة مخاطر الإصابة بمشكلات صحية، وقد يكون مؤشراً على اضطرابات كامنة أكثر منه سبباً مباشراً للمرض. وتشير دراسة نُشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب إلى أن الاكتئاب، والأمراض المزمنة، وتناول بعض الأدوية، وانخفاض النشاط البدني، كلها عوامل قد تؤدي إلى زيادة مدة النوم، وتعكس سلباً على الصحة العامة. وأظهرت دراسات وبائية أن الأشخاص الذين ينامون لفترات طويلة قد يكونون أكثر عرضة للوفاة بنسبة تصل إلى 30-50% مقارنة بمن ينامون من 7 إلى 8 ساعات يومياً، إلا أن الخبراء يؤكدون أن هذه العلاقة لا تعني بالضرورة أن النوم الطويل هو السبب، بل قد يكون نتيجة لحالات صحية قائمة. ويُعد الاكتئاب من أبرز العوامل المرتبطة بالنوم المفرط؛ إذ يغيّر أنماط النوم ويزيد الحاجة إلى الراحة، كما تسهم بعض الأدوية النفسية في إطالة ساعات النوم. كذلك، ترتبط حالات مثل السكري، وقصور الغدة الدرقية، وأمراض القلب والجهاز التنفسي، واضطرابات المناعة والجهاز العصبي، بزيادة الحاجة إلى النوم. وتلعب أنماط الحياة دوراً إضافياً، إذ يرتبط انخفاض النشاط البدني والروتين غير المنتظم بزيادة النوم، بينما يقلل النشاط المنتظم من ذلك.

قشور الفاكهة .. كنز مغذٍ لتعزيز الصحة ونضارة البشرة

على صحة البشرة، يمكن تناوله طازجاً أو مطهواً أو مضافاً للعصائر والحلويات المنزلية. أما قشر الموز، فيحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين B6 والبوليفينولات، ما يدعم المزاج ووظائف العضلات وصحة القلب، يمكن طهي القشر أو مزجه في العصائر، حيث يصبح طرياً وحلو المذاق.

قشور الحمضيات، مثل الليمون والبرتقال، توفر فوائد صحية متعددة، يحتوي قشر الليمون على اللبمونين والفلافونويدات التي تعزز المناعة وتمتص خصائص مضادة للميكروبات والالتهابات، أما قشر البرتقال، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان (البكتين) التي تدعم الهضم وتقضي مثل البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ويمكن استخدامها في السلطات أو الحلويات أو تجفيفه وطحنه كتوابل طبيعية.

غالباً ما تقوم بتقشير الفواكه قبل تناولها، متجاهلين أن هذه القشور الغنية قد تكون من أكثر أجزاء الفاكهة احتواءً على العناصر الغذائية، فهي مليئة بالألياف، ومضادات الأكسدة، والزيوت الأساسية، والمركبات النباتية التي تدعم الهضم، وتقوي المناعة، وتحافظ على صحة البشرة.

وأظهرت دراسة نشرت في مجلة Foods أن مستخلص قشر التفاح يزيد نشاط مضادات الأكسدة ويقلل علامات الإجهاد التأكسدي، ما يؤكد أن القشور تعمل كحماية طبيعية للفواكه، وتحتفظ بأكبر قدر من المغذيات بعد الحصاد. قشر التفاح يحتوي على الألياف والفلافونويدات مثل الكيرسيتين، التي تقلل الالتهاب وتعزز صحة القلب، وتساعد الألياف على استقرار مستويات السكر في الدم، بينما تحافظ مضادات الأكسدة



فلاح سوري يعثر على لوحة فيسيفسائية أثرية

عثر أحد الفلاحين في مدينة قارة بريف دمشق، على لوحة فيسيفسائية ضخمة أثناء فلاحة الأرض بهدف الزراعة. وقالت المديرية العامة للأثار والمتاحف إنه وبناء على المعلومات التي وردتها، قامت بتشكيل فريق قام بأعمال تنقيب في الموقع الذي يبعد 15 كم شمال غرب مدينة قارة بالقرب من الحدود اللبنانية في منطقة تعرف باسم القيو. وكشف فريق البحث عن جزء من أرضية فيسيفسائية تحوي زخارف هندسية بألوان الأبيض والأسود والقرميدي، كما ظهرت على الجدار الجنوبي آثار طينية كسبية وبقايا رسوم فريسكو، تبعا لبيان نشرته مديرية الأثار. وأكدت المديرية أن المعطيات الأولية، تشير إلى أن اللوحة وبقايا البناء المكتشف، تعود إلى الحقبة البيزنطية. وسبق للمديرية العامة للأثار والمتاحف أن أعلنت في شهر مايو الماضي، عن اكتشاف لوحة فيسيفسائية أثرية في قرية مريمين بريف حمص الشمالي الغربي، تصور نساء يعزفن على آلات موسيقية، وقد بلغت أعلاها 2,4.30 متر، أثناء حفريته.

منوعات الفكر 22



بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث

إبداعات فنية تحكي قصص الإرادة لأصحاب الهمم في مهرجان الياسات



من جانبه، أشار إبراهيم عبدالله، وهو مشارك من أصحاب الهمم أيضاً، إلى أن المهرجان أتاح لهم فرصة كبيرة للتواصل المباشر مع الجمهور والاحتكاك به، وعرض وتسويق مشغولاتهم اليدوية ولوحاتهم الفنية، الأمر الذي أسهم في تحقيق فائدة معنوية ومادية ملموسة، ويشجعهم على مواصلة الإنتاج وتطوير أعمالهم.

وتأتي مشاركة أصحاب الهمم في مهرجان الياسات بدورته الثالثة، ضمن توجه المهرجان لتحقيق أهدافه في دعم الأسر المنتجة والحرفيين وتوفير منصات لعرض منتجاتهم، وإبراز الهوية الوطنية وتعزيز الانتماء المجتمعي، وتنشيط الحركة السياحية والاقتصادية في مدينة السلع ومنطقة الظفرة، في إطار دعم رؤية القيادة الرشيدة في الحفاظ على التراث واستدامته، وذلك من خلال التمكين المجتمعي وإبراز الطاقات الإبداعية لمختلف فئات المجتمع، بما ينسجم مع رؤية دولة الإمارات في دعم أصحاب الهمم وتمكينهم ثقافياً واقتصادياً، في توافق مع رسالة المهرجان في الاحتفاء بالتراث والإنسان معاً.

ومع استمرار فعاليات المهرجان الذي يقام أيام الجمعة والسبت والأحد من كل أسبوع ويستمر حتى 21 ديسمبر الجاري، يظل ركن أصحاب الهمم محط اهتمام الزوار، حاملاً رسالة واضحة بأن الإبداع الحقيقي يولد من الإرادة، وأن الأيدي التي تصنع الجمال تستحق كل دعم وتقدير.

•• الظفرة- الفجر

تشكل مشاركة أصحاب الهمم في مهرجان الياسات بدورته الثالثة إحدى أبرز المحطات وأكثرها تأثيراً ضمن فعاليات المهرجان الذي يقام على الواجهة البحرية لمدينة السلع بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث، ومجلس أبوظبي الرياضي، ونادي أبوظبي للرياضات البحرية، وبشراكة إستراتيجية مع مجلس الإمارات للتنمية المتوازنة.

وفي ركن خصص لعرض أعمالهم التي تشمل باقة متنوعة من المشغولات اليدوية واللوحات الفنية، إلى جانب العديد من المنتجات الأخرى التي عكست مواهبهم وقدراتهم الفنية، يتوقف الزوار أمام إبداعاتهم المتميزة، التي تنوعت بين التذكارات والإكسسوارات والقطع الفنية المصنوعة بعناية، ما أضحى بعداً إنسانياً وحضوراً لافتاً على هذه المشاركة.

وتؤكد مريم المنصوري، إحدى المشاركات من أصحاب الهمم، أن وجودها في مهرجان الياسات يمثل لها فرصة مهمة لاستعراض منتجاتها ومشاريعها الإبداعية، مشيرة إلى أنها تتسوق من خلال متجرها لمشغولات يدوية من التذكارات والإكسسوارات، إلى جانب أعمال فنية مصنوعة من المحار، وعدد من اللوحات التي أنجزتها بيديها، وأكدت أنها تشعر بسعادة بالغة عند توافد الزوار لشراء منتجاتها.

هيئة أبوظبي للدفاع المدني تطلق مخيمها ضمن مهرجان ليوا الدولي 2026



للأطفال، تُقدم بإشراف كوادر متخصصة من الهيئة، بما يسهم في تمكين أفراد المجتمع من اكتساب المعرفة والمهارات الأساسية للسلامة.

وأكدت الهيئة أن مشاركتها في مهرجان ليوا الدولي تأتي انسجاماً مع دورها المجتمعي في نشر الوعي الوقائي، وتعزيز الشراكة مع المجتمع، وتحويل مفاهيم السلامة إلى سلوك يومي وممارسة عملية، بما يدعم جهود الإمارة في بناء مجتمع أكثر أماناً واستدامة.

والرياضة والتراث، من خلال برنامج متنوع من الأنشطة المصممة لإيصال الرسائل التوعوية بأساليب مبتكرة، وتعزيز مفاهيم الاستعداد المبكر والتعامل الآمن مع الحالات الطارئة.

وتشتمل فعاليات المخيم ورشاً تدريبية وتوعوية في مجالات الوقاية من الحرائق، والإطفاء اليدوي، والإسعافات الأولية، إلى جانب أنشطة رياضية وتحديات ميدانية وتفاعلية، وبرامج تعليمية وترفيهية مخصصة

ثقافة السلامة بوصفها ركيزة أساسية لحماية الأرواح والممتلكات. ويعد المخيم وجهة مجتمعية متكاملة للأسر، بما يقدمه من باقة متنوعة من الفعاليات التوعوية والتدريبية والترفيهية التي تراعي مختلف المراحل العمرية، وتسهم في ترسيخ مفاهيم الوقاية والسلامة داخل البيئة الأسرية، وتعزيز المشاركة المجتمعية في بناء مجتمع آمن ومستدام.

ويقدم المخيم تجربة شاملة تجمع بين التوعية والتدريب والترفيه

•• أبوظبي- الفجر

أطلقت هيئة أبوظبي للدفاع المدني مخيمها المشارك ضمن فعاليات مهرجان ليوا الدولي 2026، الذي يُقام في مدينة ليوا بمنطقة الظفرة خلال الفترة من 12 ديسمبر 2025 إلى 3 يناير 2026، وذلك في إطار جهودها المتواصلة لتعزيز الوعي الوقائي ورفع جاهزية المجتمع، وترسيخ

لتمكين الضانين الإماراتيين الناشئين

ميرال تتعاون مع مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون لإثراء العروض الثقافية في جزيرة ياس



ميرال إلى توفير لحظات ممتعة لا تُنسى لزوارنا من خلال تجارب غامرة عالمية المستوى. ويشكل تعاوننا مع مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون دليلاً ملموساً على التزامنا المشترك بتعزيز التفاعل بين الفنون والفنانيين الإماراتيين، وتحفيز الصدرات الإبداعية في أبوظبي. كما نتطلع إلى زيادة التبادل الثقافي وترسيخ مكانة جزيرة ياس كوجهة عالمية رائدة للترفيه والاستمتاع، بما يدعم النمو المستدام لقطاع السياحة في أبوظبي.

التي تقدمها مؤسساتنا تحقّق التواصل، وتُضفي الفرح والجمال، بشعلة إبداع لثمتها في شبابنا تغذي أهم مورد في حياتهم ومسيرتهم المهنية والإبداعية وهو الطموح.

ومن خلال مذكرة التفاهم، سنكتب فصلاً جديداً مشوقاً لقصة أبوظبي، فصولاً مليئة بالموسيقى والفرح والمعرفة والأمس، ومن خلال هذا التعاون، نسهم فعليا في إثراء مبادرات أبوظبي المتنوعة على مدار العام من

42 مساهمة وقفية دعماً للمصابين بالأمراض المزمنة وتقدير رئاسي لعطاءه

أوقاف أبوظبي تسلط الضوء على قصة شاكيل، أحد أوفى المساهمين في «وقف الحياة» من مدينة العين

حتى وإن كانت أقل حجماً من الناحية المادية، إذ إن كل مساهمة، مهما كان مقدارها، تسهم في دعم المرضى وتوسيع قاعدة المستفيدين وترسيخ ثقافة الوقف التي تعكس روح المسؤولية المجتمعية وقيم التضامن والتكافل في مجتمع الإمارات.

وتجسد تجربة شاكيل مثلاً حياً لما تهدف إليه حملة «وقف الحياة»، من توفير تمويل مستدام لتغطية نفقات علاج المصابين بالأمراض المزمنة من الفئات الأكثر احتياجاً، واستثمار أموال الوقف بهدف تعزيز استدامة خدمات الرعاية الصحية وتغطية نفقات العلاج للفئات الأكثر احتياجاً، بما يسهم في تعزيز جودة الحياة وبناء مجتمع صحي ومستدام.

وتدعو «أوقاف أبوظبي» أفراد المجتمع ومؤسساته إلى مواصلة دعم هذه المبادرة النبيلة، ترسيخاً لقيم العطاء المتجددة في دولة الإمارات، وتحويل نماذج العطاء الفردية إلى أثر إنساني ممتد يخدم الأجيال الحاضرة والمستقبلية.

في إطار ترسيخ ثقافة الوقف وتعزيز روح العطاء المجتمعي التي جسدها «عام المجتمع»، تسلط هيئة الأوقاف وإدارة أموال القصر في أبوظبي «أوقاف أبوظبي» الضوء على قصة ملهمة لأحد المساهمين في حملة «وقف الحياة» لدعم المصابين بالأمراض المزمنة، وهو شيخ شاكيل، من الجنسية الهندية والقيم في مدينة العين في إمارة أبوظبي منذ نحو 21 عاماً، والذي يعتبر إمارة أبوظبي ودولة الإمارات عموماً ووطنه الثاني.

رغم محدودية دخله، حرص شاكيل على تقديم 42 مساهمة لحملة «وقف الحياة»، قداماً بنية الخير عن نفسه وعن أفراد عائلته، إيماناً منه برسالة الوقف في دعم المرضى من الفئات الأكثر احتياجاً، وخاصة أصحاب الأمراض المزمنة وكبار السن. ويجسد هذا النموذج الإنساني قيمة العطاء الراسخة في مجتمع الإمارات، ويعكس الثقة المجتمعية بدور «أوقاف أبوظبي» في توجيه المساهمات إلى مستحقيها ضمن إطار من الحوكمة والشفافية واستمرارية الأثر.

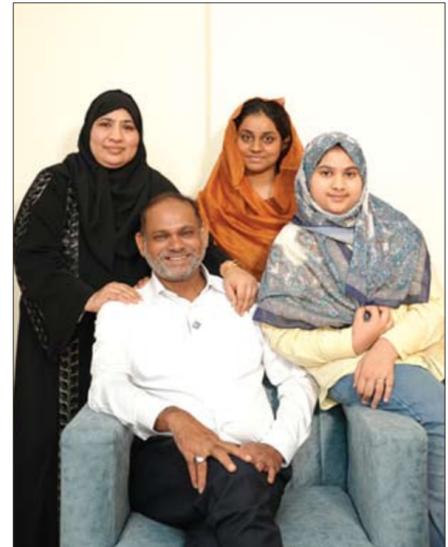
•• أبوظبي- الفجر

وحظي شاكيل بالتكريم من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة -حفظه الله- ضمن المساهمين والداعمين لمبادرة «وقف الحياة»، وذلك خلال مراسم التكريم التي أقيمت في مجلس قصر البحر في أبوظبي تقديراً لعطائهم وإسهاماتهم في ترسيخ نموذج وطني للوقف الصحي المستدام يعزز منظومة الرعاية الصحية الداعمة للمرضى من ذوي الأمراض المزمنة وأصحاب الهمم والفئات الأكثر احتياجاً.

وعبر شاكيل عن مشاعره تجاه هذا التكريم قائلاً: «عندما تواصلت معي أوقاف أبوظبي لأول مرة بخصوص التكريم، شعرت بالمتحمسة، فلم أتوقع أن تؤدي مساهماتي في وقف الحياة إلى أن أكرم من قبل رئيس دولة الإمارات. كان حضور مراسم التكريم شرفاً كبيراً يحمل معنى خاصاً في حياتي، وأنا ممتن جداً لسؤمه على هذه اللحظة التي لا تُنسى.

لقد ذكرني هذا الموقف بالقيم التي تأسس عليها هذا البلد، قيم الكرم والتراحم ورعاية الآخر. ويسعدني أنني استطعت تقديم هذه المساهمات عن أفراد أسرتي، وأشعر بأنني استثمرت في مستقبل أفضل لكل من يعتبر الإمارات وطناً له».

وتؤكد «أوقاف أبوظبي» من خلال مثال العطاء هذا أن حملة «وقف الحياة» اعتمدت على مساهمات متنوعة من جهات مانحة عدة، من أفراد ومؤسسات وشركات من القطاعين العام والخاص، وتسلط الهيئة الضوء على أهمية مساهمات الأفراد إلى جانب مساهمات الشركات والمؤسسات،



منوعات

الفكر

27



تعكس حفلات «الجمهور يغني» رؤية المايسترو إيلي العليا لجعل الموسيقى أكثر تواصلًا مع الناس العاديين، ليس فقط كمستمعين، بل كمشاركين. ويحظى هذا المشروع بنجاح كبير يضمن استمراريته وامتداده إلى خارج لبنان. ويتميز مشروع «الجمهور يغني» بتنظيم جيد جداً؛ تمارين، بروفة، ضبط صوت، اختيار أغاني من الجمهور وحرية غناء. ومن الناحية الفنية، يدمج المشروع بين قيادة المايسترو والروح الجماعية للمستمعين، ومن الناحية التسويقية، هو «مشروع مبتكر» ويؤكد على علاقة المايسترو إيلي العليا بجمهوره.

مشروع يدمج بين قيادة المايسترو والروح الجماعية للمستمعين

إيلي العليا: «الجمهور يغني» متنفس للترفيه عن النفس والتسلية والترفيه

• كم عدد الحفلات التي أحييتها حتى الآن؟
- 12 حفلاً، كما أحييت حفلاً ضمن فعاليات «مهرجان جرش» وحفلات أخرى في كندا وجنيف وباريس.
• ظهرت مع ملحم زين وكارلوس وعابد فهد في الحلقة التي استضافت فيها أنابيل هلال الفنان جورج وسوف، فهل تربطك علاقة وطيدة بالفنانين، خصوصاً بالسوف؟
- بطبيعة الحال أنا موجود معه على المسرح وأقود الفرقة الموسيقية.
• ولكن تبدو مقرباً منه كثيراً وكان علاقتكما تتخطى حدود المحبة؟
- أعمل بهذه الطريقة مع الجميع، وتربطني علاقة صداقة بكل فنان أشغل معه، وهي لا تقتصر على الحضور معه في الحفل والعزف ثم مغادرة المسرح بل أنا إنسان حساس ويجب أن أحب الفنان الذي أعمل معه وأن يحبنى هو أيضاً ويطلبني لحفلاته، وأنا أجتهد كي لا أفقد هذه الناحية وأن تتخطى علاقتي بالفنان حدود الصلحة.
• وكان صوت السوف تحسن إلى حد كبير واستعاد الكثير من ألقه؟
- طبعاً، لأن وضعه الصحي في تحسن مستمر، وهو قال إنه كان يعاني مشكلة في الأوتار الصوتية ولكنها زالت وبدأ يستعيد عافيته ويعمل على تخفيف وزنه. ولا شك أن كل هذه الأمور تؤثر إيجاباً وتساعد كثيراً في تجلده وهو يصد التحضير لأغنيات جديدة سيطرحها خلال الفترة المقبلة.
• حتى إنه يوجد تقارب واضح بينك وبين ملحم زين وكارلوس؟
- العلاقة بين الفنانين جيدة بشكل عام، وعندما تحدث مشاكل بينهم تكون محدودة وبسيطة. والعلاقة الجيدة بينهم يُنتج عنها تعاون فني مثمر، وأكبر دليل حلقة السوف التي لم يتم التحضير لها مسبقاً ورغم ذلك كانت جميلة ومرتبطة وعفوية وأعجبت الناس لأنها سمعت أنهم كانوا سعداء ولم يشاهدوا مثلها منذ فترة بعيدة. هذا النوع من البرامج يجمع الناس في بيوتهم ويدخل التمتع إلى نفوسهم، وفي رأيي تبقى للتلفزيون نكهة وممتعة معينة رغم إيجابيات «السوشيال ميديا»، وانتشارها وتطورها.
• هل ارتبطت بحفلات للفترة المقبلة؟
- 26 ديسمبر المقبل سأحيي حفلاً في O، وحفلاً آخر في 27 من الشهر نفسه، لكن مع أبو وديع في كازينو لبنان، كما سأكون معه في دبي لإحياء حفل رأس السنة، فضلاً عن حفل في نهاية نوفمبر الجاري في أبو ظبي.

• أنا أقل ملاحظاتي فقط...؟
- هذا يدل على أننا نختار الأغاني في شكل صائب. لكن الهدف الأهم من هذا المشروع هو التأكيد على عظمة أغان عمرها 40 و50 عاماً يغنيها الناس بهذه الروعة، وأيضاً التأكيد على عظمة صناعتها من شعراء وملحنين. وبسبب سرعة الحياة أصبح الإنسان يمل كل شيء، وأنا أضيف في حفلاتي على أعمال تحمل قيمة فنية كبيرة جداً لأن صناعتها صنعوا هوية لبنان الفنية، وهو ما يؤكد أهمية الفن ودور الأغنية والدراما في إيصال اللهجة اللبنانية وانتشارها في الخارج، تماماً كما هي حال اللهجة المصرية التي نفهمها كلبانين من خلال الأغاني والأفلام المصرية التي اكتسحت العالم العربي كله، وهذا يعني أن الفن هو واجهة البلد. الفنان الجيد لا يموت، وأكبر دليل أن الناس يغنون أعماله بحب وشغف بعد 50 عاماً.
• وهل يقتصر المحتوى الذي تقدمه على الأغاني اللبنانية؟
- بل أعزف أيضاً أغاني مصرية ولبنانية وخليجية والجمهور يرددها عن ظهر قلب.
• ويضر عارم...
- أقدم هذه الحفلات لسببين، الأول لأنني اعتبرها إضافة لي والثاني لأن الناس متعبون وهذه الحفلات هي بمثابة علاج لهم.
• وربما الناس كانوا يحبون أن يكونوا فنانين ولكن الظروف لم تسمح بذلك؟
- كلا، من المؤكد أنهم ليسوا جميعاً يحبون احتراف الغناء، بل هو إحدى طرق التعبير عند الناس.
• هل تشجع على التوسع في هذا النوع من الحفلات كعلاج للناس؟
- هذا الأمر يتوقف على المحتوى الذي يُقدم وطريقة تقديمه، وعندما أقدم حفلاً بأغان معينة ثم حفلاً ثانياً في مكان آخر، فلا بد من تغيير بعض الأغاني كي أشعر بأنني أقدم حفلاً جديداً ومختلفاً، لأن هناك عدداً كبيراً من الناس يحبون حضور هذه الحفلات ويجب ألا نسمح بأن يشعروا بالملل.
• هل يمكن القول إن هذه الحفلات تحقق النجاح أكثر من حفلات الفنانين؟
- لا يمكن الربط بين المسألتين. كل فنان لديه مملكة تُعب من أجلها وحافظ عليها، وكل نجم لديه مساحته الخاصة. نحن اليوم في عصر الأفكار، والحفلات التي يغني فيها الناس هي إحدى الأفكار الجديدة التي يمكن أن تنجح وقد لا تنجح، ولكنني موفق فيها.

• كيف تحدثت عن حفلات «الجمهور يغني» المنتشرة في أكثر من بلد وتحصد نجاحاً كبيراً؟
- هي متنفس للترفيه عن النفس والتسلية والترفيه والتعرّف على أناس جدد والاجتماع معاً في مكان معين وسط أجواء فنية معينة. هي فكرة عالمية يترجمها كل شخص بطريقة معينة، وأنا أنفذها بطريقة تشبهني ووفق معايير معينة، ولذلك أقول إن ترجمتها تختلف بين شخص وآخر.
• وما الذي يميز حفلاتك كقائد أوركسترا؟
- الناس يتقبلون طلباتي ويفتخرونها، والاختلاف بيني وبين غيري يكمن في نوع الأغاني وكيفية تقديمها، فأنا أوزع الفقرات بين الناس وبين الفرقة الموسيقية، كما توجد فقرة خاصة بالجمهور بحيث يختار الأغنية ونحن نعرّفها مباشرة كي أؤكد أن الفرقة التي تعزف معي محترفة، وشأنياً كي يعيش الناس حالة معينة يتعرفون من خلالها كيف نحضر البروفات مع الفنان، فيسمعون على الميكروفون كيف أتحدث مع الموسيقى وماذا أطلب منه كي تقدم الأغنية.
• اللافت أن الجمهور في حفلات لبنان أو الحفلات التي تقام في الخارج يواكب الموسيقى غناء في شكل جيد ومن دون أخطاء ويكون أفضل من بعض الفنانين؟
- لكن الهدف من هذه الحفلات ليس المقارنة بينها وبين حفلات الفنانين المحترفين.



11 عملاً فنياً جمع أحمد حلمي ومنى زكي بالسينما والدراما قبل فيلم «الست»

العزير وحلا شيحة، كم ظهر الثنائي كضيفاً شرف في فيلم «التجربة الدنماركية» للزعيم عادل إمام.
أحمد حلمي ومنى زكي في الدراما الإذاعية
اجتمع الثنائي أحمد حلمي ومنى زكي سويًا في 6 مسلسلات إذاعية منذ عام 2010 وحتى 2017، وهم: «يانا يا انتي»، «مشاكسة حرة»، «منحوس ونصف»، «فيلا الباشا»، «عائش بطول»، وآخر عمل إذاعي جمعهما كان مسلسل شطة هندی.
أحمد حلمي ومنى زكي في الدراما التلفزيونية
لم يجتمع الثنائي في الدراما التلفزيونية سوى في مسلسل «لحظات حرجة» وظهر كضيفاً شرف ضمن أحداث إحدى حلقاته، والذي عرض عام 2007.



حتى فيلم الست بطولته النجمة منى زكي، على تفاعل كبير من رواد مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك لتناول حياة السيدة أم كلثوم، بالإضافة لظهور عدد كبير من ضيوف الشرف، كما حاز مشهد ظهور أحمد حلمي مع زوجته النجمة منى زكي إعجاب الجمهور، وذلك لتميز أحمد حلمي ومنى زكي في التمثيل والكيمياء بينهما، ولعل هذا السبب يكمن في الكوميديا التي يظهران بهما الثنائي وتميزها في الأداء التمثيلي واتصافهما لأدواتهم التمثيلية بجدارة، ورغم أن البعض تفاعل بظهورهما سويًا إلا أن فيلم الست ليس أول عمل فني يجمعهما.

أحمد حلمي ومنى زكي في السينما
اجتمع الثنائي أحمد حلمي ومنى زكي في فيلم «سهر الليالي»، ولكن هذا العمل ضم العديد من الأبطال فهو بطولة جماعية، فقد شارك بجوار أحمد حلمي ومنى زكي كل من، حنان ترك وعلا غانم وجيهان فاضل، وشريف منير وخالد أبو النجا وفتحي عبد الوهاب.
وشارك الثنائي أيضاً في فيلم «عمر 2000»، وشارك في بطولته بجوارهم خالد النبوي وموناليزا وماجد الكدواني، وفيلم «ليه خلتنى أحبك»، وشاركهم في البطولة كل من كريم عبيد



الفكر

قواعد مهمة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض شيوعاً، وسبباً للكثير

من الوفيات حول العالم سنوياً، فما هي القواعد التي يجب أن نتبعها للوقاية منه والتقليل من أخطاره؟

تعتبر مراقبة ضغط الدم باستمرار القاعدة الأولى للوقاية من هذا المرض ومضاعفاته، خاصة للرجال والنساء فوق سن الأربعين. وينصح الأطباء بقياس الضغط بشكل دوري، وإذا تجاوز معدل 90/140 ملم زئبقي، يجب مراجعة الطبيب فوراً لتحديد السبب وبدء العلاج عند الضرورة.

القاعدة الثانية تكمن في اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والأسماك، مع الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة التي ترفع خطر تصلب

الشرايين.

كما يشدد الخبراء على ممارسة النشاط البدني المعتدل يوميا، مثل المشي والسباحة وتمارين اليوغا، لما لها من أثر في تقوية عضلة القلب وتحسين الدورة الدموية.

وللحفاظ على ضغط دم طبيعي، يُنصح مراقبة الوزن باستمرار وتجنب السمنة، والحد من التوتر والقلق قدر الإمكان، والابتعاد عن التدخين والكحول.

ويؤكد الأطباء على أهمية الالتزام بتناول الأدوية التي يصفها الطبيب بدقة وانتظام، وعدم تغيير الجرعة أو توقيف الدواء دون استشارة الطبيب المختص، لضمان التحكم في المرض وتقليل مخاطر مضاعفاته.



أول إرشادات غذائية قائمة على الأدلة لمعالجة الإمساك المزمن

قد تساعد بعض الأطعمة والمكملات الغذائية في تخفيف الإمساك المزمن وتحسين جودة حياة المصابين به، وفق أول إرشادات غذائية مبنية على الأدلة، قادها باحثون في كلية كينغز كوليدج لندن.

ويشير الباحثون إلى أن الإمساك المزمن يؤثر بشكل كبير على جودة الحياة، ويشكل عبئا ماليا على المرضى وأنظمة الرعاية الصحية. وحتى الآن، كانت الإرشادات السريرية تركز أساسا على زيادة تناول الألياف

والسوائل، وكانت محدودة وغالبا قديمة. واستندت الإرشادات الجديدة إلى أكثر من 75 تجربة سريرية، وصاغتها لجنة متعددة التخصصات تضم أخصائيي تغذية وأطباء جهاز هضمي وأطباء عامين، وأسفرت عن 59 توصية واضحة و12 أولوية بحثية باستخدام إطار GRADE لتقييم جودة الأدلة.

وأظهرت الإرشادات أن تناول فاكهة الكيوي وخبز الجاودار (نوع من الحبوب يشبه القمح ولكنه يحتوي على نسبة أقل من الغلوتين) والماء الغني بالمعادن يمكن أن يخفف الإمساك المزمن، بينما أظهرت فعالية محددة لمكملات ألياف السيلسيوم وبعض سلاسل البروبيوتيك ومكملات أكسيد المغنسيوم. وفي المقابل، لم تثبت طرق شائعة أخرى مثل الأنظمة الغذائية العامة الغنية بالألياف فعاليتها بشكل قوي.

وتهدف هذه الإرشادات إلى مساعدة الأطباء وأخصائيي التغذية والمرضى على تقديم توصيات عملية، وتمكين المرضى من إدارة أعراضهم بأنفسهم من خلال خيارات غذائية محددة.

وقالت الدكتورة إيريني ديميدي، المعدة الرئيسية: "يؤثر الإمساك المزمن بشكل كبير على الحياة اليومية. ولأول مرة، قدمنا توجيهات غذائية مثبتة علميا يمكنها أن تساعد المرضى، وكذلك أبرزنا النصائح التي تفتقر إلى أدلة. هذا يمكن الناس من إدارة أعراضهم بأنفسهم وتحسين جودة حياتهم". وترتكز التوصيات على نتائج الإمساك الفعلية مثل تواتر التبرز وقوامه والإجهاد المصاحب له وجودة الحياة، ما يجعلها قابلة للتطبيق على الأعراض الفردية. كما طورت أداة سهلة الاستخدام لدعم الأطباء في تطبيق هذه الإرشادات عالميا.

ورغم فعالية بعض الأطعمة والمكملات، لاحظ الباحثون أن جودة الدراسات الحالية منخفضة، حيث ركزت معظم التجارب على تدخلات محددة بدلا من النظام الغذائي الشامل، ما يؤكد الحاجة لمزيد من الأبحاث عالية الجودة في هذا المجال.

وأضافت ديميدي: "النظام الغذائي الغني بالألياف مفيد للصحة العامة، لكنه لم يثبت كعلاج فعال للإمساك المزمن وحده. تظهر إرشاداتنا استراتيجيات غذائية جديدة يمكن أن تساعد بالفعل، لكن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات لتعزيز الأدلة".

وأكد البروفيسور كيفن ويلان، كبير معدي الدراسة: "تمثل هذه الإرشادات خطوة مهمة لتمكين المرضى وأخصائيي الرعاية الصحية من إدارة الإمساك من خلال التغذية. الآن، يمكن للأشخاص المصابين بالإمساك حول العالم الحصول على نصائح غذائية حديثة وعملية لتحسين الأعراض وجودة الحياة على المدى الطويل".



الممثلة الأمريكية كلير دينز لدى حضورها العرض الأول لفيلم Wicked. For Good في مركز لينكولن للفنون المسرحية في نيويورك. ا ف ب

قرأت لك

الفواكه المجففة



تشير الدكتورة جانا تيخانيتشيفا خبيرة التغذية الروسية والعلاج غير الدوائي، إلى أن الفواكه المجففة تحتوي على العديد من المواد المفيدة للجسم. ووفقا لها، بسبب احتواء الفواكه المجففة على نسبة عالية من الألياف الغذائية، فإنها تحسن عملية الهضم وتحافظ على وظيفة الأمعاء الطبيعية. كما تساعد فيتامينات مجموعة B وC والمعادن الموجودة فيها على تعزيز منظومة المناعة. وبالإضافة إلى ذلك يعطي السكر الطبيعي دفعة من الطاقة، وتحمي مضادات الأكسدة الموجودة فيها الخلايا من الجذور الحرة وتقلل من خطر الإصابة بأمراض مختلفة، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ولكن من جانب آخر يمكن أن تلحق الفواكه المجففة ضررا بالجسم. وتقول: "غالبا ما تعالج الفواكه المجففة بالزيوت المعدنية أو ثاني أكسيد الكبريت، ما يجعلها تبدو أكثر جاذبية ولعانا. ومن الجدير بالذكر أن الفواكه المجففة الأقل جاذبية في المظهر طبيعية أكثر. لذلك يجب دائما نقع أو شطف الفواكه المجففة قبل الاستخدام. ويجب اختيار الفواكه المجففة عالية الجودة دون إضافة سكر أو مواد حافظة". ووفقا لعالم الأحياء والمهندس الزراعي ميخائيل فورويوف يجب بعد شراء الفواكه المجففة غسلها جيدا. وإزالة البقايا الزيتية بشكل كامل. ينصح بإضافة الصودا إلى الماء، ومن ثم شطفها مرة أخرى بالماء النظيف.

سؤال وجواب

- كم تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة ؟
- 5.7 لترات.
- من أول من وضع اللبنة الأولى لعلم الهندسة ؟
- أقليدس.
- يوجد مقر مركز العمل الدولي في ؟
- جنيف.
- يتم تقسيم اليورانيوم لثلاث فئات على أساس ؟
- نوع الذرات.
- من أول من أنشأ مطبعة بمصر ؟
- نابليون بونابرت.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكمون ضار للمرأة المرضع.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوتاليك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.
- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوتالين وحدوث حالة تسمى التسمم البوتاليني.
- هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحيانا إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبصل والثوم

قصة العلب المخلص

يحكى ان اعرابيا كانت زوجته قد ولدت له ولداً وكان باكورة ما انجب ففرح به فرح الدنيا كلها وثار كل شئ وكان يجلس بجواره يتملى في وجهه ليلاً نهاراً حتى كاد ان يجن فكانت زوجته تقول له يا زوجي العزيز رويدك على نفسك، لقد رأيت ولدك وفرحت به فأنزّل إلى دكانك عسانا نجد مأكلاً.. فقال الرجل اخاف ان اتركه يحدث له شيئاً فقالت انه في رعايتي فلا تخف، سأقوم انا لأذهب إلى الحمام وأغتسل وانت تجلس به وعندما اعود تتجهز وتذهب إلى دكانك.

ذهبت المرأة وتركت الرجل وطفله وحده فجلس يناجيه ويغني له حتى دق الباب وأذ بصيحه يطلب منه الحضور لتقابلته احد التجار الكبار.. فخاف الرجل ان تضع منه هذه الفرصة ولم يعرف ماذا يفعل واذ به يرى كلبه الأمين في زاوية البيت فنظر اليه وناداه وأشار له على الطفل ان يجلس معه ليجرسه حتى تعود امه وكان كلبه يفهم عليه فقد رباه منذ صغره فأصبح له كلبا حارساً وصديقاً حميمياً ورفيقاً دائماً.

خرج الرجل وبفترة ليست طويلة خرجت من سطح البيت حبه كبيرة فكانت ان تقترب من الطفل ولكن الكلب لويّ انتبه لها فقفز عليها وعاكها عراك الأبطال حتى استطاع ان ينال منها ويفترسها ويتركها قطع واشلاء.. وعاد ليجلس بجوار الطفل وقد تلطخ فمه بدماء الحيه. بعد قليل عاد الرجل من ميايلته فأحس به الكلب فخرج من الغرفة مسرعاً ليستقبل صاحب الدار وليشير له على فعلته البطولية.. وعندما نظر له الرجل ورأى الدماء تلطخ فمه ووجهه، انزع قلبه من الخوف والارتعب وكادت الدماء ان تقفز من رأسه وصرخ صرخة واحدة ولدي.. ولدي ايها القاتل، يا لك من غدار، اكلت من انتظرتة سنوات ايها الخائن ليس لك عندي غير القتل ويسرعه الغضب الأعمى رفع الرجل عصاه الغليظة وانهاط بها على رأس الكلب خبطة واحدة قوية فخر الكلب صريعاً على الأرض ولكن الرجل ظل يضرب فيه وهو ميت والغضب يتطاير من عيناه، حينها جاءت زوجته فرأت ذلك المنظر فأنزع قلبها لفلعتة وقالت تعال اجلس واحكي لي ما حدث وجرته إلى الغرفة لتجلسه وتطمئن على ولدها فأذ به يرى الولد على الفراش والحيه اشلاء على الأرض فأثار بجوار الحائط وجلس على الأرض القرفصاء ووجهه بين يديه واخذ يبكي بكاءً مرأ على ما حدث وهو يلعن الشيطان الذي اعماه وغضبه الأهو ج ثم حدث زوجته بما حدث فقالت عشت عمري كله معك اقول انك تتصرف بسرعه بدون ان ترى ما تفعل وهاك عاقبة السرعة وعاقبة الغضب فمن ملكه غضبه اهلكه.. اعطى الرجل مما حدث ومنذ ذلك اليوم وهو يملك زمام نفسه قبل كل شئ وقد قام من فوره وحضر في ساحة البيت ودفن كلبه المخلص ليرى قبره امام عيناه كل يوم فيتذكر ان من ملكه غضبه اهلكه.

مساحة للتلوين

