

مركز سالم بن حم الثقافي  
يشترك في حملة «أزرع الإمارات»



همام رضا:  
أفضل صعود سلم الفن  
درجة بعد درجة



تناول القهوة قد تحسّن صحة  
القلب عند مرضى المناعة

## تحذير من مسدس التدليك.. خطر قاتل

حذر أخصائيو من خطورة استخدام ما تسمى "مسدسات التدليك" فوق منطقة معينة من الجسم لا سيما مع انتشار هذا الأجهزة كوسيلة لتخفيف الألم في العضلات. وقال أحد الأطباء يلقب نفسه بالدكتور جو على تطبيق "تيك توك": "إن استخدام مسدس التدليك على الرقبة أمر محفوف بالمخاطر بشكل خاص بسبب قرب الشرايين السباتية والفقرية التي توفر تدفق الدم إلى المخ". مضيفاً أن "الاهتزازات الشديدة من مسدس التدليك يمكن أن تؤدي إلى تلف هذه الشرايين". وتابع الدكتور جو: "يمكن أن تؤدي مثل هذه الإصابات إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بشكل كبير. لذلك، من المهم تجنب استخدام أجهزة العلاج على منطقة الرقبة لمنع أي إصابات وعائية محتملة". وفي مقطع فيديو آخر، أوضح جراحة أعصاب على "تيك توك" أن هناك طرقاً آمنة لتخفيف آلام الرقبة بالتدليك. وقالت إن "جائتي العنق لن يستفيدا من التدليك، وقد يؤدي ذلك إلى حالات خطيرة مثل السكتة الدماغية إذا تضررت خطوط إمداد الدم". وأضافت: "عندما يكون لديك تشنج في عضلات رقبتك، فسوف يكون ذلك دائماً في العضلات الخلفية، إن توجيه المسدس مباشرة إلى هذه العضلات آمن بشكل عام". ويوضح الأشخاص بتناول أدوية مسكنة للألم مثل الباراسيتامول أو الأيبوبروفين بالإضافة إلى استخدام كمادات دافئة أو باردة على الرقبة لتخفيف الألم.

## ما الوقت المثالي لقياس معدل نبضات القلب؟

يعتبر معدل ضربات القلب أثناء الراحة، قيمة رقمية، وهو مؤشر رئيسي لسلامة قلبك وطول العمر، وفقاً لصحيفة "التايمز البريطانية". واللباقة القلبية والأوعية الدموية تشير إلى مدى قدرة الشخص على الجري أو التحديف أو السباحة دون الشعور بالثقل. وساهمت أجهزة "أبل ووتش"، وغيرها في قياس العديد من العوامل لدى الأشخاص، منها درجات جودة النوم ومعدل ضربات القلب، لكن أهم عامل، بحسب الصحيفة، هو معدل ضربات القلب أثناء الراحة.



## الوقاية من السرطان تبدأ ببعض الخطوات المهمة وفق الخبراء

مما لا شك أن النظام الغذائي الصحي والمتوازن وعادات الحياة السليمة تؤمن الوقاية للجسم من عدد كبير جداً من الأمراض، خصوصاً الأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري والقلب والسرطان وغيرها.

ووفقاً لتصريح منظمة الصحة العالمية WHO فإنه من الممكن الوقاية من حوالي ثلث إلى نصف حالات الأمراض السرطانية. إليك طرق الوقاية وفق الخبراء:

ربما تهمل قراءة كيف يساعد تناول الحبوب الكاملة في الوقاية من الأمراض المزمنة؟ طبية نجيب

**مخاطر السمنة على الصحة**  
يمكن للسمنة أن تزيد من خطر الإصابة بالسرطان بعدة طرق. فـ "الوزن الزائد يرفع هرموني الاستروجين والأنسولين، مما قد يزيد من معدل الانقسام الخلوي، ما يؤدي بدوره إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان. بل ويرتبط الوزن الزائد للجسم بالتهاب وهو أحد عوامل الخطر المعروفة المرتبطة بالإصابة بالسرطان".  
لكن العلم قد أثبت بأن جراحات علاج السمنة تقلل من خطر الإصابة بالسرطان المرتبط بالهرمونات مثل سرطان الثدي، وسرطان بطانة الرحم، وسرطان البروستاتا، بالإضافة إلى سرطان البنكرياس وسرطان القولون والمستقيم. إلا أن هناك خطوات أقل من الجراحة، يمكن للأشخاص اتباعها.

"تعد الخطوات الصغيرة المستدامة نحو إنقاص الوزن هي الأكثر فاعلية عندما نذكر في النظام الغذائي والرياضة. هذه هي الأساليب التقليدية، ولكن هناك أيضاً أدوية جديدة في السوق يمكن أن تساعد الأشخاص على إنقاص الوزن"، بحسب الدكتور إيبيرت.

كبير من الأمراض السرطانية خصوصاً سرطان الرئة والثانة.  
ويشدد الدكتور جون إيبيرت، المدير الطبي لمركز علاج الأورام أبدأ لإجراء تغييرات في نمط الحياة والتي من شأنها تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان.  
يمكن للتدخين والسمنة زيادة خطر الإصابة بالسرطان. يرتبط التدخين ارتباطاً وثيقاً بالإصابة بالسرطان في أي جزء من الجسم تقريباً.  
ويشير الدكتور إيبيرت أن "التبغ المدخن يُطلق نحو 7000 مادة كيميائية، والتي تسبب في الجسم، حال استنشاقها، تغييرات في الخلايا. هذه التغييرات قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان".

ويؤكد الدكتور إيبيرت أن التدخين يُضعف جهاز المناعة في الجسم كذلك، مما يصعب محاربة الخلايا السرطانية. ولعل أحد أفضل الطرق لتقليل خطر الإصابة بالسرطان، هو تجنب استهلاك أي نوع من أنواع التبغ (الشيشة، السجائر، السجائر الإلكترونية، القيق). ويقول: "لم يفت الأوان أبداً في أي لحظة للإقلاع عن التدخين. فخطر التعرض للسرطان يقل بعد الإقلاع عن تدخين السجائر على سبيل المثال. ولكن الأمر يستغرق بعض الوقت".

أغذية صحية اجعلها ضمن نظامك الغذائي تعدد اختصاصية التغذية ميري أبو رجيلي، عيادة Diet of the Town، مجموعة من فئات الطعام التي تملك القدرة على تحسين صحة الجسم، وبالتالي محاربة السمنة، والعديد من أنواع السرطان. في الآتي: الفواكه والخضروات، لعل أبرزها العنب، الجريب فروت، التوت على أنواعه، البرتقال، البروكلي، التوم، البصل، الطماطم، البطاطا الحلوة، الخضروات الورقية الخضراء، فول الصويا.

البروتينات: أهمها الأسماك الدهنية مثل السلمون، التونا، الماكريل، الرنجة، العدس، التوفو، البيض، صدر الدجاج، الفاصوليا الحمراء والسوداء.  
الحبوب الكاملة: أبرزها الأرز البني، الخبز الأسمر، الشوفان، الكينوا.  
مشروبات الألبان: الحليب خالي الدسم، الألبان قليلة الدسم، جبنه الصويا، الحليب النباتي (حليب اللوز، حليب البندق، حليب الصويا).

الزيوت الصحية: زيت الزيتون وزيت الكانولا.  
المشروبات: الماء في الطليعة، الشاي الأخضر والقهوة باعتدال.  
التخلي عن التدخين أمر في غاية الأهمية جميعنا يعلم بأن التدخين سبب رئيسي للإصابة بعدد

## هل تريد حياة أطول؟..

## دراسة حديثة تكشف «السّر»

مع صعوبة ظروف العمل والحياة اليومية، قد لا يجد أشخاص كثيرون وقتاً لممارسة أنشطة تصب في خانة الاهتمام بالصحة، وبالتالي طول العمر. ووفقاً لدراسة جديدة، نقلتها شبكة "سي إن إن" الأميركية، فإن ممارسة الرياضة قد تطيل العمر خمس سنوات على الأقل. وقال الدكتور لينيرت فيرمان، أستاذ الصحة العامة في كلية الطب وطب الأسنان بجامعة غريفيث في أستراليا: "لقد فوجئت عندما وجدت أن فقدان سنوات العمر في الولايات المتحدة بسبب انخفاض مستويات النشاط البدني قد يتنافس الخسائر الناجمة عن التدخين وارتفاع ضغط الدم". واستوحى فيرمان بحثه من دراسة أجريت عام 2019 وجدت أن خطر الوفاة المبكرة انخفض كلما زاد النشاط البدني الذي قام به المشاركون. واستخدم مؤلفو الدراسة الأخيرة بيانات النشاط البدني للمشاركين الذين بلغوا الأربعين من العمر. وتستند النتائج إلى هذه الفئة العمرية لأن معدلات الوفيات المعتمدة على النشاط مستقرة حتى سن الأربعين، وبعد ذلك تتغير. وقال المؤلفون إن سبب استخدام بيانات النشاط القديمة للمشاركين هو الانساق المنهجي مع دراسة عام 2019. ثم قام الفريق بإنشاء جدول حياة، وهي طريقة لإظهار احتمالات عيش السكان حتى سن معينة أو وفاتهم بحلولها.

## ما الرابط بين صحة

## الفم والقلب؟

أظهرت أبحاث أن أمراض اللثة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وأن البكتيريا الفموية التي تسبب أمراض اللثة يمكنها الانتشار خارج الفم. وبحسب مجلة "هيلث"، يتسبب تراكم البلاك، وهو غشاء لزج يحتوي على بكتيريا، على الأسنان وحولها في حدوث هذه العدوى والتهاب اللثة، أو الأنسجة التي تربط الأسنان معاً. وينصح الخبراء بتنظيف الأسنان لمدة دقيقتين على الأقل مرتين يومياً، لتقليل خطر أمراض القلب. وفتحت أن تنظيف الأسنان

أظهرت أبحاث أن أمراض اللثة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، وأن البكتيريا الفموية التي تسبب أمراض اللثة يمكنها الانتشار خارج الفم. وبحسب مجلة "هيلث"، يتسبب تراكم البلاك، وهو غشاء لزج يحتوي على بكتيريا، على الأسنان وحولها في حدوث هذه العدوى والتهاب اللثة، أو الأنسجة التي تربط الأسنان معاً. وينصح الخبراء بتنظيف الأسنان لمدة دقيقتين على الأقل مرتين يومياً، لتقليل خطر أمراض القلب. وفتحت أن تنظيف الأسنان



## كيف تحافظ على دفاء

## كبار السن في الشتاء؟

مع اقتراب فصل الشتاء، يصبح الحفاظ على الدفاء تحدياً لكبار السن، خاصة مع ارتفاع تكاليف التدفئة. من المهم أن يتلقى كبار السن دعماً إضافياً من الأقارب، الذين يزيد دعمهم بنسبة 47% خلال الأشهر الباردة عبر مساعدتهم في التسوق والطهي والزيارات الاجتماعية. لكن مع انخفاض المناعة وفقدان العضلات وضعف الحركة، يواجه كبار السن صعوبة أكبر في الحفاظ على الدفاء. كما أن البرد يؤثر في القلب والدورة الدموية؛ ما يزيد مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وبحسب موقع Home Care، فيما يأتي نصائح لتدفئة كبار السن في الشتاء: ارتداء طبقات متعددة؛ يساعد ذلك على حبس الحرارة، ويفضل ارتداء القفازات والقبعات عند الخروج. الحركة المنتظمة؛ تحريك الجسم كل ساعة يعزز الدورة الدموية ويحسن القدرة على التدفئة. تناول وجبات ساخنة؛ الحساء والخبزات والمشروبات الدافئة تساعد على الاحتفاظ بالحرارة. تدفئة المنزل؛ الحفاظ على درجة حرارة معتدلة في المنزل يمنع المشاكل الصحية الناتجة عن البرد والرطوبة.



## الشيخة شمسة بنت حشر آل مكتوم تشهد حفل تخرج طلبة دار العلم في دبي



شهدت الشيخة شمسة بنت حشر آل مكتوم حفل تخرج الدفعة الأولى من طلبة معهد دار العلم للتعليم والتدريب للعام 2024، وذلك في قاعة فندق "حياة ريجنسي" دبي، بحضور الشيخ محمد بن سرور الشرقي والشيخة عائشة بنت حميد الملا والشيخة وفاء بنت حميد الملا والشيخ محمد

سالم بن ركاض والشيخ مبارك محمد بن ركاض والمستشار الدكتور غريب الحبسي والمستشار أحمد العمراوي والمستشارة فاطمة خميس السماحي وادم البلوشي عضو مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان، والدكتورة أفنان أحمد، وعدد من الشخصيات التربوية والهيئتين الإدارية والأكاديمية وأولياء أمور الخريجين، إلى جانب حضور وجوه اعلامية وممثلين عن الجهات المنظمة والرعاية لحفل التخرج، حيث تم تكريم 110 خريجاً وخريجة من 30 برنامجاً يقدمها المعهد في مختلف التخصصات والمجالات العلمية والإدارية. وأعربت الشيخة شمسة بنت حشر آل مكتوم عن فخرها بتخريج كوكبة الدفعة الأولى من طلبة هذا الصرح التعليمي الجديد الرائد في التميز، ومسيرته التي انطلقت لتشجيع البحث العلمي ورعاية الكفاءات الطلابية وإعداد الكوادر الشابة في كافة المجالات من خلال تعزيز الابتكار والتطور التكنولوجي لتوفير احتياجات سوق العمل. وأشدت الشيخة

دعوة للاهتمام بالأرض والمشاركة في بناء مستقبل مستدام

## مركز سالم بن حم الثقافي يشارك في حملة «أزرع الإمارات» بهدف زيادة المساحات الخضراء وتعزيز الوعي البيئي



وازدهار هذه الأرض الطيبة التي نحياها. وأكد بن حم: "أزرع الإمارات" ليست مجرد حملة زراعية، بل هي دعوة للجميع للاهتمام بالأرض والمشاركة في بناء مستقبل مستدام يضمن الخير والازدهار للوطن، وقد انطلقت هذه الحملة استجابة لرؤية القيادة الرشيدة في الحفاظ على استدامة الموارد الطبيعية وتوفير بيئة صحية للأجيال القادمة. وأوضح بن حم: "إن الفعالية تعكس أهداف الحملة الوطنية "أزرع الإمارات" التي تسعى إلى إشراك كافة فئات المجتمع ليكون لهم دور أكبر في تعزيز الأمن الغذائي الوطني لدولة الإمارات، وأضاف بن حم: "سعداء بإشراك عدد من الطلاب في غرس مجموعة من الأشجار المحلية لتعريفهم بتلك الأشجار وأهميتها داخل البيئة، وتعليمهم كيفية زراعتها لتكون إضافة مميزة لمهاراتهم وخبراتهم، واستخدامها في أنشطة التشجير والزراعة ونقل تلك المهارة إلى أقرانهم ومحيطهم الاجتماعي".

العين - الفجر

انطلاقاً من المسؤولية المجتمعية لمركز سالم بن حم الثقافي شارك المركز في حملة "أزرع الإمارات" التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة ورئيس مجلس الوزراء حاكم دبي حفظه الله، التي تهدف إلى زيادة المساحات الخضراء وتعزيز الوعي البيئي لدى الأجيال الناشئة. وقد أقيمت الفعالية في حديقة المركز حيث قام الشيخ مسلم بن حم العامري، رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافي بمرافقة عدداً من طلاب مدرسة دار العلوم بزراعة أشجار ونباتات محلية تعكس روح المبادرة وترسخ أهمية الحفاظ على البيئة. وأشار بن حم: "إن الزراعة في الإمارات هي وصية الغفور له الشيخ زايد، طيب الله ثراه، وهي رمز للأمان والاستدامة. كما إنها ركيزة أساسية لتطوير

## بدعم من مركز الجرافين بجامعة أبوظبي ومعهد سريلانكا لتقنية النانو

## «إنوفارتك» و«المسعود للطاقة» تكشفان عن تقنية مبتكرة لمعالجة التسرب النفطي على هامش معرض «أديبك» 2024

بذبح عجلة الابتكار والاستدامة وتضمينها في جميع جوانب عملياتنا. ويجسد هذا التعاون مع شركة إنوفارتك، للاستفادة من الإمكانيات الكبيرة لمادة الجرافين الموسع في امتصاص النفط، التزامنا بتطوير حلول عملية وفعالة تعالج التحديات البيئية الرئيسية. ونحن واثقون، مع الدعم الذي نحظى به من مركز الجرافين بجامعة أبوظبي، بقدرته هذه المبادرة على إحداث تأثير إيجابي كبير، والتي تتماشى مع رؤيتنا الرامية إلى تعزيز الاستدامة والمسؤولية في قطاع الطاقة".

التابع لجامعة أبوظبي ومعهد سريلانكا لتقنية النانو، في التأكيد على التزامنا المشترك بجهود الحفاظ على البيئة وتعزيز التقدم التكنولوجي". وقال أنور حسين، الشريك الإداري المؤسس، إنوفارتك للاستثمار: "نعز في إنوفارتك بأن تكون في طليعة الشركات التي تضطلع بدور محوري في تطوير حلول مبتكرة ومستدامة تسهم في معالجة التحديات العالمية. ويعد تسويق تكنولوجيا امتصاص النفط باستخدام الجرافين الموسع خير برهان على التزامنا بالبحث المتطور والتطبيقات العملية والفعالة. ومن خلال الشراكة مع "المسعود للطاقة"، فإن جهودنا لا تقتصر على تطوير التكنولوجيا فحسب، بل المساهمة بشكل فاعل في دعم رؤية الإمارات في مجال الاستدامة وحماية البيئة على نطاق عالمي".



واستعادة الوضع الطبيعي. وسيعمل مركز الجرافين التابع لجامعة أبوظبي، المخصص لتعزيز البحث والابتكار في مجال تكنولوجيا الجرافين والذي تم إنطلاقه مؤخراً، على دعم وتعزيز عملية التسويق لهذه التقنية، حيث ستعمل هذه المنشأة المتطورة كمركز مهم للابتكار وسيعمل على توفير الموارد الأساسية وتعزيز فرص التعاون لتسريع التسويق التجاري للتقنيات الجديدة بما يتماشى مع برنامج المحتوى الوطني (ICV) في دولة الإمارات.

أبوظبي - الفجر

وأعلنت "إنوفارتك للاستثمار" و"المسعود للطاقة" عن الإطلاق التجاري لتقنيتهما الرائدة والمبتكرة في معالجة التسربات النفطية، على هامش معرض أبوظبي الدولي للبترول (أديبك) 2024، وذلك بدعم من مركز الجرافين التابع لجامعة أبوظبي ومعهد سريلانكا لتقنية النانو. ويوفر هذا الحل المبتكر والموسع الذي يعتمد على مادة الجرافين، إدارة مستدامة وفعالة لتسربات النفط، مما يمثل نقلة نوعية وتقدماً كبيراً في مجال التكنولوجيا البيئية. ومن المتوقع أن تحدث هذه التقنية المبتكرة تغييرات جذرية في عملية امتصاص المواد النفطية نظراً لما تتميز به من خصائص مميزة، بما في ذلك قدرتها على امتصاص التسربات النفطية بكفاءة عالية بفضل مساحتها الفعالة ومساحتها السطحية الكبيرة، لتكون بذلك أداة مثلى وحلاً فريداً صديقاً للبيئة يقدم إدارة سريعة وفعالة لتسربات النفط، مما يخفف من الأضرار البيئية ويسرع عمليات التعال

للاستثمار، "يسرنا الإعلان عن إطلاق هذه التكنولوجيا الهامة والحيوية في السوق بدعم من شركائنا الاستراتيجيين، إذ يشكل تسويق الجرافين الموسع لامتناس النفط خطوة نوعية في التقنيات البيئية المستدامة. وستسهم هذه الشراكة، المدعومة من مركز الجرافين

## بعد انتهاء أعمال لجنة القراءة والفرز في جائزة الشيخ زايد للكتاب

## الدورة الـ19 تستقبل أكثر من 4 آلاف ترشيحاً من 75 دولة بينها 5 تشارك للمرة الأولى

إدارة الجوائز الأدبية في مركز أبوظبي للغة العربية. وقال سعادة الدكتور علي بن نعيم، الأمين العام للجائزة، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: "تربح جائزة الشيخ زايد للكتاب مكانتها عاماً بعد عام بوصفها واحدة من أرفع الجوائز العالمية للاحتفاء بصناعات الثقافة، والفكر، والناشرين والمبدعين الشباب، وإبراز مساهماتهم القيمة في مجالات التنمية والتأليف والترجمة في العلوم الإنسانية، وإثراء الحياة الثقافية والأدبية والاجتماعية، مستلهمة الحكمة والرؤية من الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، ما يعكس أهميتها، ويرسخ مكانتها في الأوساط الثقافية".

ولبنان، والإمارات. أما على صعيد الدول الأخرى فتصدرت الولايات المتحدة قائمة الدول لتلتها بريطانيا، وفرنسا، وإسبانيا، والهند، وألمانيا، وإيطاليا وكندا. وتضمن لجنة القراءة والفرز سعادة سعيد حمدان الطنجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية، عضو اللجنة العلمية للجائزة، والدكتور بلال الأورفه، لي، أستاذ كرسي الشيخ زايد للدراسات العربية والإسلامية في الجامعة الأمريكية في بيروت، والدكتور البروفيسور محمد الصفرائي عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة بالملكة العربية السعودية. وحضر الاجتماعات عبدالرحمن النقبي مدير

للجائزة مطلع أكتوبر الماضي. وترأس سعادة الدكتور علي بن نعيم، الأمين العام للجائزة، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، اجتماعات لجنة القراءة والفرز في الجائزة، التي تهدف إلى مراجعة ومناقشة المشاركات كافة ومدى تناسبها مع القيم العربية والتوجهات والأهداف الخاصة بالجائزة، إذ اطلعت على الكتب المرشحة، وقيمت مدى التزامها بالشروط والمعايير، تمهيداً لإعلان القوائم الطويلة للأعمال المرشحة نهاية العام الجاري 2024. تصدرت مصر قائمة الدول الأعلى مشاركة لهذه الدورة، تلتها كل من العراق، والمغرب، والسعودية، والجزائر، والأردن، وسوريا، إضافة لتونس،

أبوظبي - الفجر

استقبلت جائزة الشيخ زايد للكتاب في دورتها الـ 19 التي ينظمها مركز أبوظبي للغة العربية أكثر من 4000 ترشيحاً، من 75 دولة منها 20 دولة عربية و55 دولة أجنبية، بينها 5 دول تشارك للمرة الأولى، هي ألبانيا، وبوليفيا، وكولومبيا، وترينيداد وتوباغو، ومالي، ما يؤكد توسع الجائزة، وشمولها لمختلف المدارس الثقافية والإبداعية العالمية. كما انتهت لجنة القراءة والفرز من استقبال الطلبات وأغلقت باب الترشيح







## المنشد يحيى نادي يشيد بمعرض الشارقة الدولي للكتاب

•• الشارقة: أسامة عبد المقصود



الكتاب والثقافة وإمارة الشارقة وتقدم الشارقة بصورة مشرفة عبر الصوت، كما أنه بصدد تنفيذ أغنية لليوم الوطني الإماراتي بعنوان ( إماراتي .. إماراتي ) من كلمات والحن الشاعر المصري السيد فيهم ومن إنتاج شركة نمبر ون بالإمارات، والتواشيع والأناشيد مصاحب لها الأت موسيقية، وعن عمله الخاص أفاد بأنه بصدد إنشاء مدرسة لتعليم الأطفال الأناشيد والمقامات التي تدخل في الأعمال الوطنية والثقافية التي تنظمها الدولة في المناسبات المجتمعية، بالإضافة لتكوين فرقة كورال من الأطفال لإقامة الحفلات داخل الدولة وتأهيلهم إلى مسابقات مثل المنشد الصغير، واكتشاف المواهب في جميع مدارس الدولة من جميع الجنسيات .

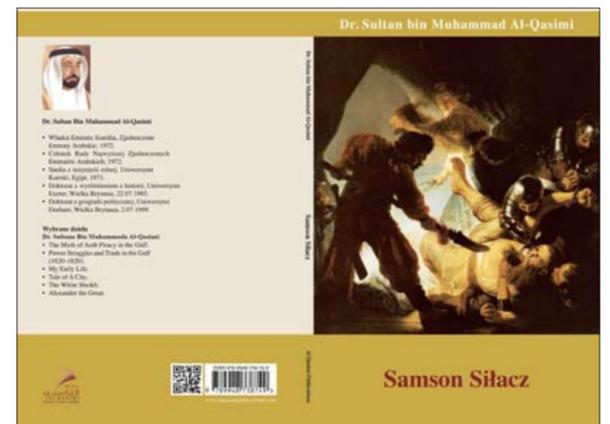
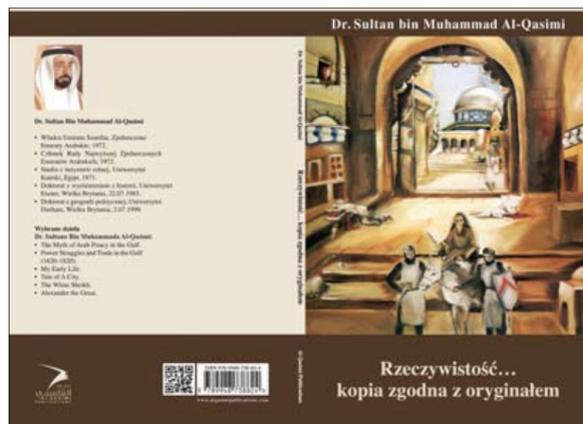
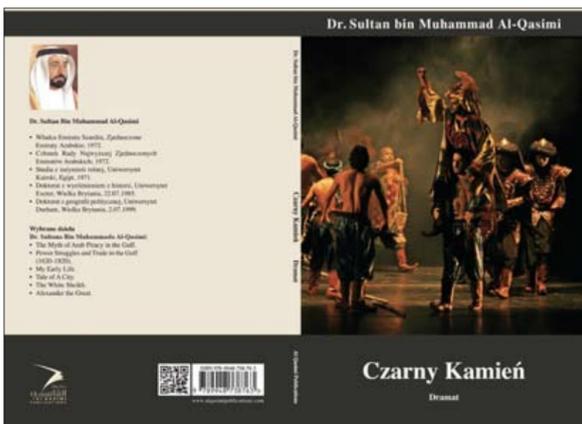
وحول معرض الشارقة الدولي للكتاب أضاف المنشد يحيى نادي، أنه سعيد بالتواجد وسط هذه الكوكبة من الكتاب والمبدعين، والتلاحم مع الجمهور ورؤية التنظيم الرائع الذي يتطور عام من عام، وزيادة معدل الفعاليات الثقافية ودور النشر، حتى أن ركن التوقيع هذا العام زاد عدد المقاعد في نفس الوقت، وورش العمل والندوات النقاشية كان لها الأثر الطيب في نفوس الزوار.

يعتبر معرض الشارقة الدولي للكتاب، واحة وقبلة لكل من يمت للمعرفة والثقافة بصلة، فجميع الفعاليات الثقافية ضمت مجالات الأدب والفن والموسيقى والرياضة على اعتبار هذه المجالات تنتج من الكتاب والعلوم، وعلى هامش المعرض حضر الموسيقار الكبير عمر خيرت ومن الفنانين أحمد عز ومن الرياضة اللاعب محمد صلاح، والتقت الفجر مع المنشد الديني المصري يحيى نادي الحاصل على المركز الأول على مستوى الوطن العربي في مسابقة منشد الشارقة للإناشيد الدينية عام 22

لقد حصل على هذا المركز من لجنة التحكيم الدائمة لهذه المسابقة ، لطفي بوشناق، أحمد ابو خاطر ، محمود التهامي، وتعتبر هذه اللجنة من أكثر الاصوات علما بعلم المقامات، وعندما تذكير منشد يكون بالفعل يستحق هذا المركز العظيم في عالم الإنشاد.

يقول المنشد يحيى نادي، أنه يزور معرض الشارقة الدولي للكتاب، بهدف انشودة عن

في معرض الكويت الدولي للكتاب الدورة 47

اقرأ في جناح منشورات القاسمي: «في الشندغة عشت ليالي وأياماً»، «الخنجر المرهون»  
«منشورات القاسمي» تستعرض الجديد في الإصدارات ومتمعة البحث والقراءة في التاريخ والرواية والمسرح

عشرة مسرحية كتبها سموه في الفترة من 1998 م إلى 2018م، مع العلم أنه سبق وأن قدمت الدار هذه الأعمال المسرحية باللغة الإسبانية والفرنسية، إيماناً من صاحب السمو بنشر المعرفة للجميع محلياً ودولياً. وسيكون لإصدارات منشورات القاسمي السابقة حضور متميز في كافة المجالات الروائية والتاريخية والبحثية، وكذلك في الشعر والقصة والمسرح والأدب والسيرة. ويعتبر المعرض الحدث الثقافي المميز الذي يقوم على إدارته سنوياً المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، حيث يشهد المعرض حضوراً من مختلف شرائح المجتمع الخليجي، ومن مختلف الدول العربية .

وشيدوا فيها القصور والحدائق حتى أصبحت زينة البلاد العربية عروس الممالك. بالإضافة الى ذلك، ستعرض الدار جميع المؤلفات السابقة للشيخ الدكتور سلطان القاسمي، ومنها روايته التاريخية «أس الأمير مقرون»، وفيه يضيف المؤرخ حاكم الشارقة لموسوعته البحثية في تقصي أحداث التاريخ العربي والإسلامي للفرائي، وكذلك كتاب «حكم قراقوش مباحث في حكم التاريخ»، وهي حكاية أخرى من السرد في عمق التاريخ.

هذا وقد صدر عن الدار مؤخراً مجموعة الأعمال المسرحية، مترجمة إلى اللغتين المالايالامية والبولندية، وهي إحدى

التاريخية التي جرت في فترة ما قبل الإسلام، والتي استلهمها سموه من الآيات القرآنية الكريمة. أما «مختارات من جرون نامه»، فتعد نسخة مخطوط، جرون نامه، النسخة الوحيدة في العالم، وهي مؤرخة بتاريخ 1697م، وقد كتبت باللغة الفارسية شعراً. بينما في «من القاتل؟» يكشف سموه عن حقيقة مقتل اثنين من زعماء العرب، ويستدل سموه على الحقيقة من خلال رسائل وتقارير موثقة بالأدلة. في حين أن مسرحية «مجلس الحيرة»، والتي تقع في أربعة فصول، تصحب القارئ في رحلة عبر الزمن إلى مملكة الحيرة العربية، على ضفاف الفرات، حيث الهواة العليل والخير العميم، ولذلك اتخذها ملوك العرب موطناً لهم،

30 نوفمبر الحالي، والذي يقام تحت شعار (العالم في كتاب) برعاية المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بالكويت. وتشير التقارير والإحصائيات في منشورات القاسمي بأن مؤلفات الشيخ الدكتور سلطان القاسمي، والتي ستكون حاضرة في معرض الكويت الدولي للكتاب 2024، وحقت نسباً كبيرة في التوزيع، هي: «موسوعة تاريخ عمان، المسماة سلطان التواريخ»، «مختارات من جرون نامه»، «في الشندغة عشت ليالي وأياماً»، «الخنجر المرهون»، «ذكريات مصرية»، «حقيقة تاريخ عمان»، «من القاتل؟»، «مجلس الحيرة» مسرحية في أربعة فصول.

ففي مكة قبل ظهور الإسلام، يقوم سموه بسرد الأحداث

•• الشارقة- د.محمود علياء

بعد الإقبال الكبير على إصدارات منشورات القاسمي، الدار المتخصصة بنشر مؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في معرض الشارقة الدولي للكتاب الذي اختتم فعالياته مؤخراً بنجاح، وشهد إقبالاً مكثفاً على اقتناء الكتب، وبالأخص كتب ومؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي، التي بلغ عددها حتى الآن أربعة وتسعين إصداراً، تعود الدار للمشاركة الخارجية في معرض الكويت الدولي للكتاب الدورة الـ 47 للفترة من 20-

1.82 مليون زائر من 200 جنسية يتوجون ختام معرض الشارقة الدولي للكتاب 2024

## أحمد العامري: المعرض أصبح مجتمعاً متكاملًا يحتضن صناعات الكتاب والقراءة تحت سقف واحد

واحتل المعرض بمملكة المغرب ضيف شرف على دورة هذا العام، حيث أضاء جناحها على كنوز الثقافة والتراث المغربي، مستعرضاً مقتنيات نادرة ومشاركات أدبية وفكرية. كما استضاف الجناح نخبة من المفكرين والعلماء في جلسات حوارية، إلى جانب مشاركة أكثر من 22 دار نشر مغربية عرضت 4000 إصداراً من أبرز الإصدارات الأدبية والمعرفية.



يسهم في تعزيز ثقافة القراءة ودعم قطاع النشر على الصعيدين المحلي والعالمي.

شخصيات عربية وعالمية وشهد المعرض حضوراً مميزاً لشخصيات عربية وعالمية في مختلف المجالات الأدبية والفنية، من أبرزهم الموسيقار المصري عمر خيرت، والنجم الرياضي العالمي محمد صلاح، والممثل أحمد عز، والشاعر هشام الجبح. كما استضافت الفعاليات حواراً مع النجم حمزة علي عباسي، إضافة إلى جلسة حوارية مع الكاتب العالمي ستيفن بارليت. واختتمت الفعاليات بحفل غنائي قدمه النجم الكويتي حمود الخضري، الذي ألقى أجواءً فنية احتفالية على نهاية الدورة الـ 43.

وشارك في المعرض أكثر من 85 أديباً إماراتياً وعربياً من روائيين وشعراء ومسرحيين حصوا جوائز مرموقة. كما استضاف الحدث 49 ضيفاً دولياً من كبار الكتاب والشخصيات الثقافية من 14 دولة، من بينهم حائزون على جوائز عالمية ومؤلفو أعمال حققت شهرة واسعة.

شخصية العام وضيف الشرف وكُرمت الدورة الـ 43 من معرض الشارقة الدولي للكتاب الروائية الجزائرية أحلام مستغانمي بلقب «شخصية العام الثقافية»، تقديراً لإسهاماتها الأدبية المتميزة. كما شهد الحفل تكريم رؤساء الجامع اللغوية العربية لدورههم البارز في إنجاز مشروع المعجم التاريخي للغة العربية، الذي يمثل علامة فارقة في حفظ وتوثيق إرث اللغة العربية.

الحدث من «معرض كتاب، إلى «مجتمع كتاب، يمثل مشروعاً ثقافياً شاملاً بيئة متكاملة تجمع صناعات الكتاب والقراءة وترتبط كافة الأطراف الفاعلة في هذا القطاع. وأضاف: «هذا الإنجاز يُبرز القيمة العالمية للمشروع الثقافي الذي أرسى دعائمه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، فمن خلال جهود الشبهة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، أصبح المعرض نموذجاً ملهماً لاجتماع يُعنى بالكتاب وكل ما يرتبط بصناعاته، بما



كتياً عربية وأجنبية، بما يعزز من دور المكتبات في توفير مصادر معرفية متنوعة ومحدثة.

من «معرض كتاب، إلى «مجتمع كتاب» وفي تعليقه على ختام الدورة الـ 43 من المعرض، قال سعادة أحمد العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب: «تمثل الأرقام التي حققها معرض الشارقة للكتاب في دورته الحالية إنجازاً جديداً يضاف إلى سجل الشارقة الحضاري، فاستقبل مليون وثمانمئة ألف زائر، واستضافة أكثر من ألفين وخمسمئة ناشر وعارض من مختلف أنحاء العالم، حول

•• الشارقة-الجزيرة

أسدل معرض الشارقة الدولي للكتاب الستار على فعاليات دورته الـ 43 بعد 12 يوماً حافلة بالأنشطة الثقافية والفكرية، استقطبت خلالها 1.82 مليون زائر من أكثر من 200 جنسية من مختلف أنحاء العالم، بمشاركة أكثر من 2,500 ناشرًا وعارضاً من 108 دول. كما حقق إنجازاً جديداً يضاف إلى سجل دولة الإمارات العربية المتحدة وإمارة الشارقة، بإعلانه للعام الرابع على التوالي أكبر معرض للكتاب في العالم من حيث بيع وشراء حقوق النشر، حيث شهد المعرض خلال 48 ساعة فقط 3,000 اجتماع لبيع وشراء حقوق النشر، مما يعكس مكانته الريادية في دعم صناعة النشر العالمية.

وتصدرت الإمارات والهند وسوريا ومصر والأردن قائمة الجنسيات الأكثر حضوراً في المعرض، أما من حيث الفئات العمرية، شكل الزوار -من غير الطلاب- الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و44 عاماً النسبة الأكبر بـ 32.18%. تلاهم الفئة العمرية بين 25 و34 عاماً بنسبة 31.67%، ثم الشباب من 18 إلى 24 عاماً بنسبة 13.7%. كما استقبل المعرض 135 ألف طالب وطالبة من مختلف مدارس الدولة، مما يعكس الاهتمام المتزايد بنشر ثقافة القراءة بين الأجيال الصاعدة. وبلغت نسبة الرجال من زوار المعرض



## منوعات

# الفن

27



برز اسم همام رضا من خلال أعمال عدة وهو يخوض تجربة جديدة في تركيا، كما من المتوقع أن يطل في الموسم الرمضاني المقبل بعمل جديد. رضا تحدث عن أدواره وأعماله وعن وضع الدراما السورية في هذا الحوار:

أنا ضد الأعمال الترفيهية التي لا هدف لها

## همام رضا: أفضل صعود سلم الفن درجة بعد درجة

البيئة الشامية. • ولماذا تغير الوضع؟ - بسبب الظروف وندره النصوص الجيدة، القاعدة الأساسية بالنسبة إلينا كمثلثين هي النص، ولا يمكن لأي ممثل ومخرج مهما بلغت درجة أهميتهما أن يصنعا تحفة فنية من دون نص جيد. • كتابياً، هل تجربة علي وجيه ويامن الحجلي هي الأفضل في سورية؟ - تجربتهما من بين التجارب البارزة، كما أنها جديدة وفريدة بدأت بها (هو أضر) ثم (صفيح ساخن) وأنا متابع جيد لأعمالهما. • هل تتوقع أن ينعكس انفصالهما على تجاربهما الناجحة، لأن مسلسل (مطبخ المدينة) يحمل توقع علي وجيه فقط؟ -... ويامن الحجلي يشارك مع رامز أسود في كتابة عمل جديد. المعهد يدرّس مادة الدراسات المسرحية ويخرج سنوياً 12 طالباً كلهم مشاريع كتاب، ويوجد بينهم على الأقل 3 كتاب مهمين. وهذه السنة يوجد تركيز على الأعمال الاجتماعية وهناك ابتعاد عن الأعمال الشامية وتقليص لعددتها، وهذا يؤكد أن الدراما السورية تحسنت، ولكنها تحتاج إلى وقت كي تتعافى وأنا أتأمل خيراً. • ما هي أعمالك للفترة المقبلة؟ - حالياً نحن نصور في تركيا مسلسلاً سورياً جديداً إخراجاً ونصاً وكتابة وإنتاجاً وتمثيلاً، لكن فريق المخرج الفني يضم فنيين سوريين وأتراكاً ومصريين. المسلسل مؤلف من 10 حلقات وأقدم فيه شخصية (تامر). ونحن نصور في تركيا، لأن قصة المسلسل تتناول مناطق حدودية وطبيعية إسطنبول حلوة ومناسبة، كما أن المخرج والممثل يقيمان في إسطنبول ويحملان الجنسية التركية.

• هل ترى أن مسيرتك الفنية الحقيقية بدأت في العام 2020 التي قدمت خلالها أربعة أعمال، رغم مشاركتك في بقية من الأعمال المتنوعة خلال الأعوام التي سبقتها؟ - هذا صحيح، ولكن ينقصني الكثير من التجارب والعمل مع مخرجين لم تتح لي الفرصة حتى الآن للعمل تحت إدارتهم، ومن بينهم الليث حجو، وسيف السبيعي ورضا شريتي، فكلهم أساتذة ويمكن أن نتعلم منهم. • الليث حجو صعود بعد غياب بعمل للمسرح الرمضاني المقبل؟ - نعم، وأتمنى له التوفيق ولقد حصل تواصل بيننا ولكن لا يوجد شيء رسمي حتى الآن. • هل ترى أن الممثل، ابن الممثل القدير، كحالك ستظلله المقارنة دائماً؟ - صحيح، لأنني عندما أتحدث عن والدي (أيمن رضا) تبدأ المقارنة على الفور مع أن طريقي وتجاري مختلفة تماماً عن طريق وتجارب والدي وشقيقي لا يمكن المقارنة بيننا، ولكن الآخرين سيحاولون يقارنونني بالوالدي إلى أن أثبت نفسي من خلال أدوار عدة. • هي ليست مقارنة بل تهمة، لأن الكثيرين يعتبرون أن اسم الوالد سيسهل على الفنان شق طريقه، أليس كذلك؟ - لا شك أن اسم الأب يساعد، ولكن يبقى القرار النهائي للشركات في التعامل مع الفنان أم لا، وعندما يثبت الفنان نفسه يتوقف التعامل معه على أنه ابن فلان. عندما يقدم الفنان ثلاث أو أربع شخصيات مؤثرة ومختلفة ولا تشبه بعضها، ينظر إليه الناس على أساس موهبته وتميزه واختلافه. •... وهل لعبت أدواراً أشرت في الناس؟ - شخصية (شريف) في مسلسل (الكندوش) أشرت في وأشرت في المشاهدين وكانت من بين الشخصيات الأكثر عمقاً ونضجاً وتحمل رسالة مهمة. في (الكندوش) و(زقاق الجن)، سمحت لي مساحة الدور بإبراز نفسي في شكل أفضل، وأيضاً مسلسل (الفرسان الثلاثة) للمخرج علي المؤذن الذي لعبت فيه دور البطولة إلى جانب أيمن زيدان وشكران مرتجي ورامي أحمد، ولكنه ظلم ولم يتل حقه

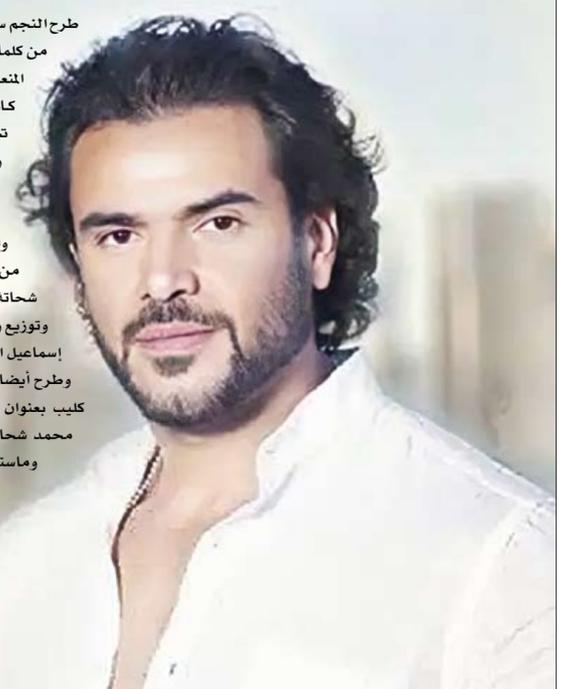


• بسبب سوء توقيت عرضه. • وهل ينزعج الممثل في مثل هذه الحال أم أنه لا يكتثر ما دام تقاضى أجره؟ - بل هي تجربة يعيشها الممثل وتضيف إليه. خلال الدراسة في المعهد، تقدم شخصية جديدة كل شهرين أو ثلاثة أشهر ويحضر العرض نحو 200 شخص... لا ننزعج ونقول ذهب تعبنا سدى. نحن نتعلم، وأنا لا أندم على أي عمل شاركت فيه. حتى في حال وصلني النص وحضرت للشخصية ولم يتم الاتفاق، فلن أزعج أبدأ لأنني أكون قد اخترت نفسي وأدواتي كممثل وتعمقت في عوالم الشخصية وقرأت عنها. فهذا الأمر يزيد إلى ثقافتي، وهنا تكمن المتعة، لأن الإنسان يبحث عن المعرفة ويصبح أكثر عقلانية في اختياراته وتجاريه. • وفي أي أعمال كانت اختياراتك عقلانية؟ - لم أصل إلى هذه المرحلة، لأنني لم أتمكن من المهنة ولم تصلني الأدوار التي تجعلني أختار بعقلانية. حتى الآن أنا أتعهد فكرة التجربة لكي أتمكن تجرئتي في المهنة وأكتسب قاعدة شعبية عند الناس والمخرجين وشركات الإنتاج. وعندما يتحقق هذا الأمر يمكن أن أصبح عقلانياً. • ولكن بعض الممثلين أصبحوا نجوماً بقاعدة جماهيرية عريضة بعد تجارب قليلة؟ - هذا الأمر يعود إلى الفرصة أو الحظ أو القدر، ولكنني أفضل صعود سلم الفن درجة بعد درجة، والتعلم من تجارب الممثلين الكبار الذين سبقونا وعاشوا تجاربهم كاملة ولم يصلوا إلى النجومية إلا بعد تعب وجهد وتجارب كثيرة. • هل تحمل الدراما التي تقدم اليوم قضايا تؤثر في الناس والمجتمع؟ - طبعاً، عدا عن أن الممثل يمكن أن يوصل في بعض الأدوار رسائل يرغب هو شخصياً في إيصالها، ولذلك يقال إن الممثل أبداع في دوره وفي الرسالة الشخصية التي يقدمها. • وكم نسبة القضايا التي تقدمها الدراما اليوم؟ - بعض الأعمال تتبنى قضايا وبعضها الآخر للتسلية فقط، وهذا ليس خطأ شرط ألا تتضمن ما يمكن أن يفسد المجتمع، كما أنني ضد الأعمال الترفيهية التي لا هدف لها. • وما أبرز الأعمال الهادفة التي عرضت أخيراً؟ - آخرها (مال القبان) و(أولاد بديعة)، وهما عملان يحاكيان المجتمع. وأحياناً يندب الفن إلى الأقصى على نحو متعمد بهدف إيصال الفكرة. وهذا أمر طبيعي. عندما كنت طالباً، كانت تقدم الدراما السورية 25 مسلسلاً محلياً تحاكي الواقع والمجتمع. والعام الماضي تم تقديم 12 مسلسلاً بينها 6 أعمال من نوع



## سامو زين يطرح أحدث أغانيه بعنوان «بصي بصة»

طرح النجم سامو زين أحدث أغانيه التي تحمل اسم "بصي بصة" من كلمات وألحان وتوزيع حسون وميكس وماستر وسام عبد المنعم، وشاركه في الأغنية حسون. كان قد طرح النجم سامو زين أحدث أغانيه التي تحمل اسم "القبول نعمة" من كلمات أحمد جابر وألحان محمد شحاتة وتوزيع وسام عبد المنعم، وطرح مؤخراً النجم سامو زين، أحدث أغنياته التي تحمل اسم "الحب" على موقع الفيديوهات "يوتيوب"، والتي صورها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات أحمد جابر، وألحان عمرو العزبي ومحمد شحاتة، وتوزيع وميكس وماستر وسام عبد المنعم، والكلب من إخراج إسماعيل الابرض. وطرح أيضاً النجم سامو زين، مؤخراً، أغنية بطريقة الفيديو كليب بعنوان "دي حبيبتني"، من كلمات محمد فتحى، وألحان محمد شحاتة وعلى الخواجة، وتوزيع محمود صبرى، مكس وماستر عمر العزبي. الكليب تم تصويره في اليونان على مدار يومين، مع المخرج شريف فرانسيس، وعن الأغنية يقول سامو زين، إنها من الأغاني القريبة إلى قلبه، حيث تتواجد معه منذ 3 سنوات، وكان ينتظر الوقت المناسب لتسجيلها وتصويرها فيديو كليب، معرباً عن أمنياته أن تنال إعجاب الجمهور ومتابعي.



## مجدى بدر ينضم لأبطال مسلسل «فهد البطل»

انضم الفنان مجدى بدر لأبطال مسلسل فهد البطل بطولة النجم أحمد العوضى، المقرر عرضه في رمضان المقبل، من تأليف محمود حمدان، وإخراج محمد عبد السلام، وإنتاج سينرجي، حيث يقدم مجدى بدر إحدى الشخصيات البارزة في أحداث المسلسل الذي تدور في إطار شعبي اجتماعي، ويلتقى مجدى بدر مع العوضى لأول مرة في الدراما التلفزيونية. مسلسل فهد البطل من تأليف محمود حمدان وإخراج محمد عبد السلام وإنتاج شركة سينرجي وتدور أحداثه في إطار شعبي مع خط درامي صعيدي، وبطولة أحمد العوضى، أحمد عبد العزيز، ميرنا نور الدين، لوسي، كارولين عزمي، عصام السقا، يارا السكري، صفاء الطوخى، صفوة، عزت زين، أحمد ماجد، وآخرون. يشار إلى أن مجدى بدر عرض له مؤخراً مسلسل تيتا زوزو بطولة النجمة اسعاد يونس، وشارك في بطولة العمل كلا من حمزة العيلي، نور محمود، يناس كامل، سمر علام، محمد كيلاني، محمود البزواي، وآخرون. إخراج شيرين عادل، وتأليف محمد عبد العزيز. يذكر أن أحمد العوضى قدم في رمضان الماضي مسلسل "حق عرب" وشارك في بطولته: دينا فؤاد، رياض الخولي، وفاء عامر، وليد فواز، دنيا المصري، كارولين عزمي، أحمد صيام، سلوى عثمان، سامح السيد، وفاء مكى، أحمد عبد الله محمود، إبراهيم السمان، ميديو ماهر، الطفل مندر مهران، تامر شلتوت، يُمثي طولان، وعدد آخر من الفنانين. والعمل من تأليف محمود حمدان، وإخراج إسماعيل فاروق.



# الفكر

## علامات ارتفاع مستوى ضغط الدم الخفي



يُصعب أحياناً اكتشاف ارتفاع مستوى ضغط الدم، حيث تظهر أجهزة الفحص لدى الطبيب المستوى الطبيعي للضغط، في الوقت الذي يكون فيه مرتفعاً. وتشير الدكتورة يكاتيرينا ديميانونفسكايا أخصائية طب الأعصاب إلى أن هذه الحالة تسمى ارتفاع مستوى ضغط الدم الخفي. ويعود السبب في ذلك إلى أن ضغط الدم يعتمد على الحالة النفسية والعاطفية للشخص. فإذا كان عصيباً فقد يرتفع المؤشر، حتى إذا كانت حالة القلب والأوعية الدموية طبيعية. ونفس الشيء يمكن أن يحصل عند الخوف من الطبيب، حيث يرتفع مستوى ضغط الدم بسبب وجود الشخص في مكان غير معتاد (العيادة الطبية). ووفقاً لها، أحياناً عند قياس مستوى ضغط الدم من قبل الطبيب تكون المؤشرات

طبيعية، ولكن في الحياة العادية ترتفع أحياناً إلى مستوى مرتفع يتطلب رعاية طبية، (ارتفاع ضغط الدم الخفي) وهذه حالة خطيرة لأنه لا يمكن تحديده وقد يبقى المريض فترة طويلة دون رعاية طبية. وقد تكون هذه حالة وراثية، أو ناجمة عن تفاعل الشخص بعاطفية زائدة مع الظروف، أو اضطراب نمط الحياة والسمنة وغير ذلك. ووفقاً لها يلاحظ ارتفاع مستوى ضغط الدم الخفي لدى الشباب عادة، مع أنهم ليسوا ضمن مجموعة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وهم أنفسهم لا يشعرون بارتفاعه، ما قد يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية. ويمكن تشخيص ارتفاع مستوى ضغط الدم الخفي عن طريق قياسه مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً، خلال أسبوع.

## الكمية الطبيعية لتساقط الشعر في اليوم

يشير البروفيسور غريغوري فلاكس من قسم الأمراض الجلدية والزهرية بكلية الطب في جامعة التكنولوجيا الحيوية الروسية، إلى أن تساقط الشعر ظاهرة طبيعية، ولكن بحدود معينة. ويقول: "يتراوح معدل تساقط الشعر الطبيعي 50-100 شعرة في اليوم. وتؤثر في هذه العملية عوامل عديدة: الوراثة، العمر، الاضطرابات الهرمونية، الإجهاد، التغذية غير المتوازنة، الموسم. كما قد تؤثر بعض الأدوية والمنتجات رديئة الجودة المستخدمة في العناية بالشعر". ووفقاً له، عند تقييم مستوى تساقط الشعر، يجب أن يحسب عدد الشعرات المتساقطة خلال أسبوع. فمثلاً تساقط في اليوم بعد غسل الشعر حوالي 100 شعرة، وفي الأيام الأخرى لم تساقط ولا شعرة، فإذا بلغ عدد الشعرات المتساقطة خلال أسبوع 350 شعرة فيعتبر هذا أمراً طبيعياً ولا حاجة للقلق. ولكن إذا كان عدد الشعرات المتساقطة أكثر من هذا بصورة ملحوظة فيجب استشارة طبيب أخصائي لتشخيص السبب وعلاجه.

## إيجابيات وسلبيات النوم على مرتبة صلبة

أعلن الدكتور نيقولا باتسيلينكو أخصائي الرضوح وجراحة العظام، أن النوم على مرتبة صلبة له إيجابيات وسلبيات، لذلك يجب الأخذ بالاعتبار حالة كل شخص على انفراد. ووفقاً له، يوصى الرضع والأطفال والمراهقين بالنوم على مراتب صلبة من أجل تكوين عمود فقري صحيح. كما يوصى الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد والداء العظمي الغضروفي والجف والتهاب المفاصل أو من يعانون من مشكلات في استقامة الجسم بالنوم على مرتبة صلبة. ويقول: "يمكن أن تساعد المرتبة الصلبة الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد أو من التهاب المفاصل على تخفيف الضغط على مفاصلهم". ويوصي الطبيب كل من يعاني من آلام الظهر بالنوم على مرتبة صلبة، لأنها تضمن سطحا أكثر استواء، ما يساعد على وضعية صحية للعمود الفقري أثناء النوم. كما أن المرتبة الصلبة مفيدة للأشخاص الذين يعانون من داء العظم الغضروفي، لأنها تساعد في الحفاظ على عمود فقري مستقيم وتقلل الحمل على الأقراص الفقرية. ولكن وفقاً له، قد تسبب المرتبة الصلبة لبعض الأشخاص عدم الراحة وحتى آلام الظهر أو المفاصل خاصة إذا كانوا يعانون من مشكلات طبية معينة. فمثلاً الأشخاص الذين ينامون على أحد الجانبين سيشعرون بعدم الراحة لأن المرتبة الصلبة لن توفر لهم توتيراً كافياً، ما قد يؤدي إلى ارتفاع الحمل على الكتفين والوركين. وبالإضافة إلى ذلك ليس مستبعداً أن تسبب مشكلات في الدورة الدموية. فإذا كانت المرتبة صلبة جداً قد تسبب تنميل الأطراف، وهذا مهم خاصة لمرضى السكري، لذلك عليهم تجنب النوم على مرتبة صلبة.



الممثلة الفرنسية ماريون كوتيار تصل إلى حفل Women in Film السنوي لعام 2024 في كاليفورنيا. (ا ف ب)

## قرأت لك



**فوائد الكرز**  
الكرز من الثمار الغنية بالطاقة وبمضادات الأكسدة المهمة التي لها دور في التخلص من الجذور الحرة الناتجة عن الضرر التأكسدي. الكرز يساعد الحامل على التخفيف من آلام العضلات أو حالة إحساسها بفقدان القوة والنشاط. استهلاك الكرز يومياً من قبل الحامل يساعدها على الوقاية من سكري الحمل، ومع المريضة -فعلياً- فهو يحسن امتصاص وتنظيم مستويات السكر في الدم. الكرز يمتلك القدرة على تحسين النوم والمزاج والأداء المعرفي. تناول الحامل للكرز الحلو مدة شهر يخفف من أعراض القلب، والسكتة الدماغية، واضطرابات المناعة الذاتية، كما أنه علاج للسعال. الصبغة الحمراء في الكرز تحد من الالتهابات والتورم وآلام المفاصل التي عادة ما تضايق الحامل، كما أن احتواء الكرز على البوتاسيوم يجعل الحامل تحتفظ بالماء، وتضبط ضغط الدم في الجسم، وبالتالي تمنع خطر تسمم الحمل. شرب كوب من عصير الكرز كل يوم يساعد الحامل على التغلب على اضطرابات النوم، وفيتامين "C" الموجود بداخله يقوي الأوعية الدموية، ويساعد على ضخ ما يكفي من الدم إلى الجنين.

## سؤال وجواب

- ما المقصود بالعتقة؟  
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟  
96 %
- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟  
لسانه
- من مكتشف معدن اليورانيوم؟  
الكيميائي الألماني مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأظفار إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليبيتا و حدوث حالة تسمى تسمى ( التسمم البوليبيتي).
- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أنه قد تم العثور على أول فيروس أصيب به النبات والحيوانات من 100 سنة فقط.
- أن الذنابية التي نستهيئ بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب و خمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم. . رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .

## قصة الصدقة

كان هناك رجل بخيل جداً رغم غناه ويعيش عيشة الفقراء ولا يأكل وأسرته القليل ولا يشتري لهم طلباتهم إلا نادراً، يقبض على أمواله وكأنه يقبض على الدنيا بيده، وقد ذقت زوجته المرار لتغير من طبيعه ولا فائدة في أحد الأيام مرض ابنه الكبير سالم مرض شديد لم يعرف له الطبيب علاج فخرج من قصر الرجل وهو يقول لن تجد له علاج والعوض عند الله هذه ودعيته فاتركها تذهب اليه ... جلست الام واطفالها يبكون اخيهم الذي يصارع الموت ثم وقفت وهي تصرخ في زوجها كل اولادنا سيموتون لانهم لا يأكلون لا يتفنون نحن نعيش في مرار اكثر من الفقراء انفسهم لعنتك الله ولعن نفودك سأخرج واعمل في بيت الناس اطعم اطفالي ففزع الرجل وقال كفي عن هذا الهراء كل الناس تمرض وكلهم يموتون فقاتل بخلك هو مرضنا . وفي وسط هذا المرار جاء صديقاً له معروف عنه التقوى والورع فأخذ يواسيه في ابنه ويدعو له بالشفاء وبعد ان انتهى قال له ان هذه الدنيا ايامها معدودة مهما كثرت واذا كان الله يعطينا فهو يعطينا لنشكره ويزيدنا، اذا مرض ابنك الان فسيمرض غيره بعد ثم ياتي وقت يضيع فيه ما معك .. يا ابا سالم تحدث بنعمة ربك ولا تنكرها .. انت لا تتصدق، ولا تطعم اطفالك وزوجتك .. انت لا تؤدي فرض الله توفيراً للمياه .. لا تدفع زكاته بخلا .. لم تحج لبيته مخافة على نفودك ان تنقص، اشياء كثيرة فعلها تغضب الله وتنتظر منه رحمه ؟ ألم تسأل نفسك ما النهاية، يا ابا سالم، كل ما استطيعه هو ان اقول لك داووا مرضاكم بالصدقة .. انصرف الرجل وترك ابا سالم يفكر طوال الليل وعند الفجر صاح المؤذن بالنداء وصوته الجميل يدعو عباد الله المؤمنين للوقوف بين يدي الله فأنسل ابا سالم يتوضأ والى المسجد ذهب سجد وركع وبكى وغسلت دموعه حزنه وخرج إلى بيته ليحضر ولرة الاولى في حياته تقودا يسكها في يده عن قناعة ويخرج للشارع مستترا في الظلام يطرق ابواب الفقراء سرا ويعطيهم ويقول لهم ادعو لولدي سالم بالشفاء، وقد كانت عيناه تدمع وهو يطلب الشفاء لسالم .. ايام قليلة مرت وبدأ سالم يستعيد صحته وعافيته فعم الفرح البيت خاصة ان ابا سالم قد كره بخله واطلق زوجته المال تصرف منه بدون ان تنسى صدقة الفقراء لان ايام الدنيا معدودة .

