

ص 22

شراكة بين بوليتكنك أبوظبي  
و كومتيا، لتطوير مهارات الطلبة  
المواطنين في تكنولوجيا المعلومات



ص 27

نيللي كريم تكشف عن  
أصعب لحظة في حياتها



المسكنات الشائعة.. من الألم المنهك  
إلى حالات الطوارئ القاتلة

ص 23

المراسلات: ص.ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

## 3 أنواع من أثار كورونا طويلة المدى

خلص باحثون بريطانيون إلى وجود ثلاثة "أنواع" من أثار كورونا طويلة المدى.

وذكرت وكالة "بي إيه ميديا" البريطانية أن الخبراء من كلية كينجز لندن قالوا إنه يبدو أن هناك ثلاثة "أنواع فرعية" من هذه الحالة، وكل نوع له مجموعة أعراض خاصة به.

تتضمن ثلاث مجموعات وفهم الباحثون بخص 1459 شخصاً يعانون من أثار كورونا طويلة المدى، حيث تم تحديد هذه الحالة على أنها المعاناة من أعراض كورونا لا يقل عن 84 يوماً بعد الإصابة بالفيروس.

وتوصلت النتائج المبدئية للدراسة، التي نُشرت في موقع ميد ريكسيف الإلكترونية لتلخيص الأبحاث العلمية، إلى أن الأشخاص الذين يعانون من أثار كورونا طويلة المدى ينقسمون لثلاث مجموعات رئيسية.

وتتضمن المجموعة الأولى الذين يعانون من أعراض عصبية تشمل الإرهاق وضباب الدماغ والصعاب، وكانت هذه الأعراض الأكثر شيوعاً بين من أصيبوا بسلالات ألفا وبيتا.

ويعاني أفراد المجموعة الثانية من أعراض تنفسية تشمل ألم في الصدر وعدم قدرة على التنفس، وكانت هذه الأعراض أكثر شيوعاً بين الذين أصيبوا بالفيروس خلال موجة التفشي الأولى.

ويعاني أفراد المجموعة الثالثة من مجموعة متنوعة من الأعراض تشمل خفقات في القلب وألم في العضلات وتخيرات في البشرة والشعر.

وقالت كبيرة الباحثين الذين قاموا بالدراسة كبير ستيفنز: "هذه البيانات تشير بوضوح إلى أن أعراض ما بعد الإصابة بكورونا ليست حالة واحدة، ولكن يبدو أنها عدة أنواع فرعية". وأضافت "فهم الأسباب الجذرية لهذه الأنواع الفرعية ربما يساعد في التوصل لاستراتيجيات للعلاج".

## تمارين كورية للحصول على بطن منحوت

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بممارسة الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل يومياً. قد لا يستطيع الكثيرون الخروج لممارسة الرياضة في صالة الألعاب الرياضية أو الركض في الهواء الطلق، لذا، تعد التمارين الكورية خياراً مثالياً وحلاً عملياً وسهل التطبيق. "سيدتي.نت" عرض تمارين كورية للحصول على بطن منحوت في التقرير الآتي:

1. تساعد التمارين الكورية في شد عضلات البطن ونحتها
2. تقوم التمارين الكورية على ثلاثة مبادئ: الاجتهاد، والمساعدة الذاتية، والتعاون. وهي اليوم نموذج للعديد من الأشخاص الراغبين في التمتع بالصحة واللياقة البدنية. يتكون هذا الروتين من 12 تمريناً يعزز نطاق الحركة والمرونة، اقترحت الحكومة الكورية في عام 1977 ليتم تدريسها في المدارس، ما يعزز صحة المجتمع ومزاجه ويخلق اتحاداً بين الناس. هذا الروتين سهل يمكن القيام به كل يوم من المنزل، يتكون من الحركات التالية:
1. المشي في المكان نفسه: امشي وحركي ذراعك لمدة 15 ثانية.
2. تمرين التنفس: اسطي ذراعك للأمام، ثم ارفعيهما فوق رأسك، ومديهما أفقياً، وأخيراً ضعيهما على جذعك بطريقة مستقيمة، قومي بأداء هذه الحركات لمدة 15 ثانية. لا تنسي الشهيق والزفير أثناء هذه الحركات.
3. تمرين الساق: قومي بعمل القرفصاء لمدة 13 ثانية.
4. تمرين الذراعين: قومي بتحريك ذراعك مرة واحدة فقط في المقدمة عند ارتفاع كتفك، ثم ارفعيهما حتى تصلا إلى ارتفاع رأسك، وأخيراً، قومي بتدوير ذراعك بالكامل إلى الخلف والأمام، يمكن تنفيذ هذه الحركات بواقع مجموعتين.
5. تمرين الرقبة: قومي بعمل حركات دائرية لليدين ثم لليسا لمدة 10 ثوان.
6. تمرين الصدر: مدي ظهرك واجعلي رأسك يتقدم للأمام، ارفعي كعبك، افعلي ذلك لمدة 10 ثوان.
7. تمرين الشد الجانبي: قومي بعمل تمرين إطالة على الجانب الأيمن، ثم مرين على الجانب الأيسر، افعلي ذلك لمدة 10 ثوان.
8. اقنزي في نفس المكان لمدة 10 ثوان.
9. تمرين الأطراف: اعدي ذراعك ومديهما لمدة 12 ثانية.
10. تمرين الظهر: اعدي إلى تقويس ظهرك للأمام، وإذا أمكن المشي على الأرض وأنت كذلك، افعلي ذلك لمدة 13 ثانية.
11. تمرين الجذع: أديري جذعك من اليسار إلى اليمين لمدة 15 ثانية.



التي تجلسين بها على الكرسي. كرري مجموعتين من 15 إلى 20 مرة.

5. الفخذ يركز هذا التمرين على منطقة الفخذ المسطحة. بعد الوقوف بشكل مستقيم مع إبقاء القدمين مسطحتين على الأرض، وتفصل بينهما مسافة عرض الوركين. انزلي بالطريقة نفسها التي تؤدي بها القرفصاء. وفي أثناء ذلك، اقنزي إلى أعلى مستوى ممكن.

فقي مع إبقاء القدمين متباعدتين بعرض الكتفين، بالإضافة إلى ذلك، يجب عليك أن تبقى يدك موازيتين للأرض.

بعد التنفس جزءاً مهماً من هذا التمرين، لذا استنشي أثناء النزول، وازفري عندما تكونين في طريقك للأعلى.

4. القرفصاء
3. قرفصاء الضفادع

## الرؤية عبر الأنف.. سر جديد تنفرد به الكلاب

توصلت دراسة جديدة إلى أن الكلاب قد تكون قادرة على "الرؤية" بأنوفها. إذ تتجنب الكلاب العمياء الاصطدام بالأشياء من خلال أنوفها. واكتشف فريق من الأطباء البيطريين التابعين لجامعة كورنيل في نيويورك، أن الرؤية والشم مرتبطان بالفعل في أدمغة الكلاب، وهو الأمر الذي لا يحدث مع باقي أنواع الحيوانات، بحسب موقع "سكي نيوز" البريطاني.

وأجرى الفريق فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي على عدد من الكلاب من سلالات مختلفة، وكتب الباحثون في دراستهم أن جميع الفحوصات كشفت عن وجود "مسار" يربط بين منطقة المعالجة البصرية بالدماغ والبصيلة الشمية. وأضافوا أن هذا المسار يتضمن أيضاً جزء الدماغ المسؤول عن الاستجابات السلوكية والعاطفية.

وأكد الباحثون أن هذه النتائج تشير إلى أن الشم والرؤية عند الكلاب متكاملان بطريقة ما، مما يعني أنها قد تستخدم حاسة الشم لتحديد مكان الأشياء التي لا تراها، موضحين أن هذا الأمر مفيد بشكل خاص في حال معاناة الكلاب من مشكلة في الرؤية أو في حال فقدانها بشكل كامل.

وقالت قائدة فريق الدراسة الدكتورة فيليبا جونسون: "عندما يدخل البشر إلى غرفة ما، فإنهم يستخدمون عيونهم في المقام الأول للتعرف على الأشياء الموجودة بالداخل. لكن يبدو أن الكلاب تدمج الرائحة مع الرؤية في طريقة تعرفها على الأشياء الموجودة حولها، بل وتقرر الدخول لمكان أو غرفة بعينها بشكل أساسي بعد شم رائحتها".

## أقراص الكاكاو فعالة لعلاج الضغط وتصلب الشرايين

وجدت دراسة جديدة أن تأثير الكاكاو على ضغط الدم وتصلب الشرايين يرتبط فقط بارتفاع معدل الضغط، ولم يكن مدى فاعلية مركب الفلافانول الذي يحتويه الكاكاو معروفاً، على الرغم من أن تأثيره على خفض الضغط تم رصده من قبل.

وأجريت الدراسة الجديدة في جامعة سوري البريطانية المتخصصة في الأبحاث، وقالت إن استخدام الكاكاو كعلاج لضغط الدم لا يشكل خطراً، لأنه لا يخفض الضغط إلا إذا كان مرتفعاً بالفعل، وأنه بالإمكان استخدام الكاكاو في العلاجات السريرية.

وقال البروفيسور كريستيان هيس، أستاذ طب القلب والأوعية الدموية في جامعة سوري: "ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين يزيدان من خطر إصابة الشخص بأمراض القلب والسكتات الدماغية، لذلك من الأهمية بمكان أن نبحت عن طرق مبتكرة لعلاج مثل هذه الحالات".

وبحسب موقع "ساينس دايلي"، شارك في هذه الدراسة 11 شخصاً، تناولوا لعدة أيام 6 كبسولات كاكاو فلافانول، وبعضهم تناول 6 كبسولات وهمي تحتوي على سكر بني.

وتم تزويد المشاركين بجهاز قياس ضغط الدم في أعلى الذراع ومقطع أصبع يقيس سرعة موجة النبض (PWV) لرصد مستوى تصلب الشرايين. وتم قياس ضغط الدم والنبض قبل تناول الكبسولات وكل 30 دقيقة بعد تناولها خلال الساعات الـ 3 الأولى، ثم كل ساعة خلال الـ 9 ساعات المتبقية من الملاحظة.



## فرصة لمشاهدة المريخ بصحبة الكوكب الفيروزي

إذا لم تتح لك من قبل فرصة رصد الالتقاء النادر بين كوكب المريخ والكوكب الفيروزي "أورانوس"، فيمكنك استخدام منظار لتري أورانوس أكثر إضراقاً، عندما يلتقي مع كوكب المريخ، 2 أغسطس 2022 قبل شروق الشمس بضع ساعات، خلال الظاهرة التي تعرف بـ "الاقتران".

وخلال تلك الظاهرة سيفصل بين أورانوس والمريخ، درجة واحدة ما يعني إمكانية رؤيتهما سوياً في مجال رؤية المنظار، كما توضح الجمعية الملكية بجدة في بيان على صفحتها بموقع "فيسبوك".

وأورانوس، هو الكوكب السابع من حيث البعد عن الشمس، ويكون في العادة خافت للعين المجردة، مقارنة بالمريخ الساطع الذي له توهج ضارب إلى الحمرة وسوف يرصدان فوق الأفق الشرقي.

وعند توجيه المنظار نحو المريخ سيكون أورانوس ظاهرياً بجواره من منظورنا على الأرض، وهي فرصة لأول من يرى أورانوس من قبل.



# منوعات الفكر 22

## جامعة الإمارات تنشر 1077 ورقة بحثية وتمنح 14 براءة اختراع خلال النصف الأول من عام 2022



حصلت جامعة الإمارات العربية المتحدة على 217 براءة اختراع. جامعة الإمارات 10 براءات اختراع وبشكل عام، ومنحت 14 براءة اختراع. سجلت أبحاث المؤسسات الأكاديمية. فخلال النصف الأول من عام 2022، سجلت

البناء، ونقل الخبرات، وتوفير مرافق بحثية متميزة. وقال "هذه ضرورية لتحسين مخرجات البحث". فيما أشار إلى أن 76.6% من إصدارات جامعة الإمارات يتم إنتاجها بالتعاون مع جامعات أخرى محلياً ودولياً. وأضاف الدكتور أحمد مراد إلى أن الجامعة تسعى إلى دعم أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة حيث ساهمت الجامعة بـ 464 ورقة بحثية خلال النصف الأول من عام 2022 وهو ما يعادل 43% من جميع الأوراق المنشورة في النصف الأول من عام 2022، منها 190 ورقة بحثية متصلة بالهدف الثالث والمعنى بالصحة وجودة الحياة، و 84 ورقة بحثية متصلة بالهدف السابع والمعنى بالطاقة النظيفة، 79 ورقة بحثية متصلة بالهدف العاشر والمعنى بالحد من انعدام المساواة.



وأكد الأستاذ الدكتور أحمد مراد أن جامعة الإمارات تركز المزيد من الاهتمام للعمل الجماعي، والتعاون مع المؤسسات العلمية الأخرى، والتواصل

فيما بلغ معامل الاستشهاد الوزني ( Field-weighted citation impact ) في المجال 1.70. وأضاف: "تركز جامعة الإمارات على جودة المخرجات البحثية والتي يتم تقييمها من خلال نسبة الأوراق العلمية التي يتم نشرها في المجالات ذات التصنيف الأعلى. ووفقاً لقاعدة بيانات سكوبس، فقد تم نشر 26 ورقة بحثية في أعلى 1% من المجالات العلمية، فيما بلغت نسبة المخرجات البحثية في أعلى 10% من المجالات العلمية 28.3%، وتم نشر 67.3% من الأوراق في أعلى 25% من المجالات العلمية". ووفقاً لقاعدة بيانات Scopus، يتم توزيع المنشورات البحثية في المجالات الرئيسية على النحو التالي: الهندسة 11.3%، الطب 9.1%، علوم الكمبيوتر 7.9%، علوم البيئة 7.4%، العلوم الاجتماعية 6%، الكيمياء الحيوية وعلم الوراثة والبيولوجيا الجزيئية 5.4%، فيما

يحفل البحث العلمي في جامعة الإمارات العربية المتحدة مكانة الصدارة في رؤيتها الاستراتيجية الطموحة، حيث يعتبر البحث مصانحاً للابتكار المؤسسي والاستشراق، لصناعة مستقبل مشرق وأكثر استدامة للأجيال القادمة. وانطلاقاً من هذه الرؤية المستقبلية الرائدة، قامت جامعة الإمارات بنشر 1077 ورقة بحثية خلال الفترة من يناير إلى يونيو 2022، وفق قواعد البيانات المستخرجة من سكوبس. وأوضح الدكتور أحمد مراد، النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات بأنه يتم تقييم نتائج الأبحاث الإجمالية من خلال عدد المنشورات، وأهمية المجلة التي تم النشر بها في مجال البحث، بالإضافة إلى عدد الاقتباسات، وأشار إلى أنه تم الاستشهاد بإصدارات جامعة الإمارات العربية المتحدة 872 مرة وذلك في 88 دولة،

### مزود رائد لخدمات الصوت والشهادات في المنظومة العالمية

## شراكة بين بوليتكنك أبوظبي و«كومتيا» لتطوير مهارات الطلبة المواطنين في تكنولوجيا المعلومات

شاهد الدكتور أحمد عبدالمنان العور مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية في مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، توقيع اتفاقية شراكة جديدة في قطاع تكنولوجيا المعلومات، بين الدكتور على هلال النقبي مدير بوليتكنك أبوظبي التابع لمعهد التكنولوجيا التطبيقية، ويسار القباني المدير الإقليمي لشركة كومتيا في الشرق الأوسط وأفريقيا؛ المزود الرائد لخدمات الصوت والشهادات لمنظومة تكنولوجيا المعلومات العالمية.

تكنولوجيا نظم المعلومات في البوليتكنك؛ شهادات مطلوبة في مجالات تكنولوجيا المعلومات والمؤسسات العالمية المتخصصة، بما يشجع الطلبة المواطنين على الالتحاق بهذا التخصص الهام في بوليتكنك أبوظبي، ومن ثم تخرج المزيد من الكوادر الوطنية المتخصصة القادرة على تلبية متطلبات رؤية أبوظبي 2030 والخطط الاستراتيجية بالدولة. وأوضح الدكتور علي هلال النقبي أنه بموجب هذه الاتفاقية ستقدم "كومتيا" رعاية كاملة لطلاب جديد واحد من أصحاب الهمم لدراسة تكنولوجيا المعلومات في بوليتكنك أبوظبي لمدة عام واحد لأول مرة، كما تمكن الاتفاقية طلبة وخريجي بوليتكنك أبوظبي، من الحصول على دعم "كومتيا" في سعيهم للحصول على

الشهادات الصناعية المشار إليها، بالإضافة إلى توفير آليات جديدة لتطوير المهني ومواد التدريب ونماذج الامتحانات، بما يعكس التوافق الوثيق بين الصناعة والتعليم، وصولاً إلى مخرجات مؤهلة تأهيلاً عالياً في الأدوار والمهام الرئيسية لتكنولوجيا المعلومات، خاصة التوافق مع المهارات التكنولوجية العالمية المتسارعة. ومن جهته قال المهندس ياسر القباني "هذه الشراكة بداية لطريقة جديدة وفريدة من نوعها لإعداد الطلبة الإماراتيين لسوق القوى العاملة في دولة الإمارات العربية المتحدة، من خلال تزويدهم بشهادات دولية معترف بها في مجال صناعة تكنولوجيا المعلومات، والتي ستدعم رؤية الإمارات العربية المتحدة، بجانب تشجيع أصحاب الهمم على دراسة هذا المجال الهام".

•• أبو ظبي-الفجر:



## شرطة دبي تباشر إجراء المقابلات مع المتقدمين للالتحاق بالأكاديمية

ما يعادلها من شهادة TOFEL بمعدل 500 درجة أو شهادة ILETS بمعدل 5 درجات، وأن يكون الطالب حاصلًا على اختبار الإمارات للقبول الجامعي - اللغة العربية - (Emsat) على 1000 درجة. لافتاً إلى أن شروط الاختيار للطلبة والطالبات المرشحين للالتحاق بشرطة دبي، تتمثل في اجتياز الاختبارات الذكية بنجاح، واجتياز الفحوص الطبية بنجاح.



ومن جهته، بين المقدم حمد بن دعفوس المنصوري، مدير إدارة الاختيار والتوظيف، أن هنالك العديد من المميزات تمنح للمرشح بعد قبوله في شرطة دبي، ومن ضمنها مكافأة شهرية، والحصول على بطاقة الخصومات (إسعاد) وغيرها من المميزات الأخرى، ولن يتم النظر في الطلبات غير المستوفية للشروط المذكورة، منوها بالاتصال بالرقم 901 لمن يرغب بمزيد من الاستفسارات.

سم للإناث، ويتناسب مع وزنه، واجتياز برنامج الخدمة الوطنية والاحتياطية، وأن يكون الطالب حاصلًا على اختبار الإمارات القياسي - للغة الإنجليزية (Emsat Achieve) على 1100 أو

سالية للحرية في جنائية، أو بأية عقوبة سالية مخلة بالشرف أو الأمانة، ولا يقل العمر عن سبعة عشر عاماً ولا يزيد على واحد وعشرين عاماً، وألا يقل الطول عن (165) سم للذكور و(155) سم للإناث، ولا يقل عن 75% أو في المسار العام بنسبة لا تقل عن 80%، وألا يكون قد مضى على حصوله عليها أكثر من عامين، وأن يكون حسن السيرة والسلوك، ولم يسبق له/ها الحكم عليه/ها بعقوبة

•• دبي-الفجر:

ترأس العميد الدكتور صالح عبدالله مراد، مدير الإدارة العامة للموارد البشرية في شرطة دبي، لجنة المقابلات الشخصية، باستقبال خريجي الثانوية العامة الراغبين في الالتحاق بالأكاديمية شرطة دبي، ضمن دورة مرشحي الضباط الدفعة 34، والدورة 7 من المنعصر النسائي. وياشرت لجنة المقابلات الشخصية في نادي الضباط بمنطقة الجفاف، مقابلة الطلبة الراغبين في الالتحاق بالأكاديمية شرطة دبي ممن استوفوا الشروط.



## جمعية الإمارات للسرطان تنظم حملة للتبرع بالدم

نظمت جمعية الإمارات للسرطان بالتعاون مع خدمات بنك الدم التابع لشركة أبو ظبي للخدمات الصحية "صحة" حملة للتبرع بالدم لتشجيع أفراد المجتمع على التبرع لإنقاذ حياة من يحتاج إلى قطرة دم من المرضى والحالات الصحية العاجلة والطارئة، حيث أقيمت الحملة تحت شعار "قطرة دم تساوي حياة"، وذلك في مبنى بنك الدم منطقة الجيمي العين والتي شهدت إقبالاً من المواطنين وأبناء الجاليات وأعضاء الجمعية والمتطوعين.

## أبطال شرطة الغد يزورون متحف شرطة المربعة ومركز التدريب الافتراضي

حول جهود المركز باستخدام أحدث التقنيات وأعلى مستويات الجودة. وتعايش الطلاب في سعادة غامرة مع تجربة الرحلة الافتراضية للتعرف إلى مشروع متحف المربعة، وجهاز التجديف الثابت وغيرها من المشاريع والتطبيقات المبتكرة بالمركز، ولعبة مغامرات السلامة، ونظام محاكاة القيادة الآمنة وميدان الرماية الافتراضي وأنظمة التدريب عن بعد.

قصص ومعلومات ووثائق تاريخية تبرز إرث شرطة أبوظبي ودورها الهام في حفظ الأمن واستقراره بالمنطقة، و مكتبة تضم كتباً متنوعة من جميع التخصصات العلمية وأولى المجلات الصادرة للشرطة والكتب والوثائق التاريخية ومختبر الابتكار. واستمع الطلاب خلال زيارتهم لمركز التدريب الافتراضي بأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية إلى شرح

الطلاب خلال الجولة على مسيرة شرطة أبوظبي ومراحلها التطويرية من خلال مقتنيات الصور والتي تعود إلى بداية مرحلة تأسيسها عام 1957، واستعرض المرشدين في المتحف جهود شرطة أبوظبي في الاهتمام بتاريخها وموروثاتها العريقة. ويضم المتحف مقتنيات لشرطة أبوظبي منذ بداية التأسيس كالأسلحة القديمة والأزياء العسكرية في جميع مراحلها إلى جانب

•• أبو ظبي-الفجر:

زار طلبة البرنامج الصيفي "أبطال شرطة الغد" بنسخته الرابعة في شرطة أبوظبي، متحف شرطة المربعة في العين، ومركز التدريب الافتراضي بأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية في أبو ظبي. واطلع



# منوعات الفكر

23

تعتمد غالبيتنا على مسكنات الألم الشائعة، مثل الباراسيتامول، والتي لا تتطلب وصفة طبية، عندما يتعلق الأمر بإدارة الصداع أو الألم الالتهابي، من حين إلى آخر. ولكن أولئك الذين يجدون أنفسهم مضطرين لاستخدام هذه الأدوية بشكل يومي، أو أكثر من الاستخدام القياسي الموصى به عادة، قد يعرضون أنفسهم لخطر صحي حقيقي، وفقا لعدد من الدراسات المختلفة.



المخاطر الأربعة لتناولها بشكل مفرط

## المسكنات الشائعة . من الألم المنهك إلى حالات الطوارئ القاتلة



100 شخص الجرعة المقترحة للصداع مع إعطاء البعض دواء وهميا. ثم طلب من كل واحد منهم تقييم الأحداث المختلفة من حيث مدى خطورتها. وأوضح الباحثون واي، المؤلف المشارك في الدراسة: "يبدو أن الأسيتامينوفين يجعل الناس يشعرون بمشاعر أقل سلبية عندما يفكرون في أنشطة محفوفة بالمخاطر، فهم لا يشعرون بالخوف". ووجد الباحثون أن أولئك الذين تناولوا الحبوب اعتبروا أشياء مثل القفز بالحيبال، أو التحدث بأفكارهم في العمل، أقل خطورة من أولئك الذين تناولوا حبوب الدواء الوهمي.

### 3. آلام الظهر

معظم الذين يعانون من آلام الظهر سوف يتناولون حبوبا لتخفيف الأعراض.

لكن الدراسات السابقة أظهرت أن بعض الأدوية يمكن أن تزيد الألم سوءا. ووقع تجربة حبوب مثل الإيبوبروفين والأسبرين والتايلوروكسين كجزء من دراسة في جامعة ماكجيل في كندا. وأظهرت النتائج أن الأقراص المضادة للالتهابات توفر فقط تسكينا محدودا للألم على المدى القصير.

وقال المسعفون أيضا إن مثل هذه الحبوب يمكن أن تزيد من خطر الآثار الجانبية المعوية المموية بمقدار 2.5 مرة.

وإلى جانب ذلك، وجدوا أن الحبوب يمكن أن تزيد أيضا من خطر الإصابة بالحموضة وتهيج المعدة.

### 4. مشاكل في القلب

إذا تناولت مسكنات الألم بشكل منتظم، يقول الخبراء إنك قد تعرض نفسك لخطر متزايد للإصابة بأمراض القلب مثل النوبات القلبية، وهي حالة طبية طارئة. ووقع ربط الأسبرين بارتفاع 26% في مشاكل القلب لدى أولئك الذين لديهم عامل مؤهب واحد على الأقل.

وتشمل هذه التدخين والسمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ووجدت دراسة نشرت في ESC Heart

ارتبطت مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الإيبوبروفين والباراسيتامول والأسبرين، في السابق بزيادة خطر الإصابة بطنين الأذن بنسبة 20%.

وطنين الأذن هو مصطلح طبي لوصف إدراك الضوضاء سواء في أذن واحدة، أو في الأذنين أو في الرأس، عندما لا يكون هناك صوت خارجي مطابق.

علامات محددة تدل على تناول جرعة زائدة من الباراسيتامول! وغالبا ما يوصف بأنه "رنين في الأذنين" ولكن الصوت الدقيق المسموع يمكن أن يختلف من شخص لآخر.

ووجدت دراسة أجراها مستشفى بريغهام والنساء في بوسطن بالولايات المتحدة أن الاستخدام المتكرر

وصرحت الدكتورة سارة غارفيش، الممارس العام والمدير السريري لـ Patient.info سابقا، أن المخاطر المرتبطة بالإيبوبروفين "موتقة جيدا". وقالت لصحيفة "ذي صن" البريطانية: "بالنسبة لمعظم الناس، فإن تناول الجرعة القياسية على المدى القصير يرتبط بانخفاض مخاطر الآثار الجانبية. وما نواجهه من مشاكل هو عندما يأخذ شخص ما جرعة عالية، أو على المدى الطويل (من أسابيع إلى أشهر)، وبشكل خاص عندما يجتمعان معا (الجرعة العالية والمدى الطويل للاستخدام)".

ويما يلي مجموعة من المخاطر الصحية الناتجة عن الاستخدام المفرط لمسكنات الألم:

1. طنين الأذن

Failure أن أولئك الذين يتناولون الأسبرين كانوا أكثر عرضة للإصابة بالحالة لاحقا من أولئك الذين لا يستخدمون الدواء". وقال مؤلف الدراسة، الدكتور بليريم موجاج من جامعة فرايبورغ بألمانيا: "في حين أن النتائج تتطلب تأكيدا، فإنها تشير إلى أن الصلة المحتملة بين الأسبرين وفشل القلب بحاجة إلى توضيح". ويجب عليك دائما استشارة طبيبك أو أخصائي الطبيب على الفور.



## دراسة هامة تكشف عن كمية القهوة اليومية التي قد تضيف سنوات إلى حياتك!

وجدت دراسة كبيرة أن شرب ما بين فنجان ونصف وثلاثة فناجين ونصف من القهوة يوميا يمكن أن يضيف سنوات إلى حياتك.

وراقب فريق بحث صيني ١٧١٠٠٠ شخصا لمدة سبع سنوات، ووجدوا أن أولئك الذين يشربون القهوة بانتظام كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة الثلث من أولئك الذين لم يشربوها. وأضافوا أنه لا يهم ما إذا كانت القهوة سادة أو محلاة بالسكر.



الدراسة. وتم قياس كمية القهوة التي يشربونها يوميا في بداية الدراسة. وأظهرت النتائج أنه تم تسجيل ما مجموعه 3177 حالة وفاة خلال الدراسة، بما في ذلك 1725 من السرطان و628 من أمراض القلب. وقال الباحثون إن نتائجهم أظهرت أن أولئك الذين تناولوا المشروبات الساخنة لديهم "مخاطر أقل للوفاة لجميع الأسباب" من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. وخلص الفريق بقيادة الدكتور دان ليو من الجامعة، إلى أن "الاستهلاك المعتدل للقهوة غير المحلاة والمحلاة بالسكر يرتبط بانخفاض خطر الوفاة". لكن الدراسة كانت قائمة على الملاحظة، ما يعني أنها لم تستطع تحديد ما إذا كان شرب القهوة تسبب بالفعل في انخفاض عدد الوفيات. وأشارت العديد من الدراسات إلى فوائد شرب القهوة، على الرغم من أن العديد من الدراسات الأخرى لم تكن حاسمة. ويمكن أن يساعد الكافيين - الموجود في القهوة - في تقليل الالتهاب وتلف الخلايا ما قد يحمي من الأمراض، كما أنه يساعد في إبقاء الناس أكثر يقظة. ولكن على الرغم من هذه الفوائد، فقد ارتبط أيضا باضطراب أنماط النوم والمخاطر أثناء الحمل.

العلماء أن هذا قد يكون بسبب احتواء البن على مضادات الأكسدة، ما يساعد على تقليل الالتهاب الداخلي وتلف الخلايا. وفي الدراسة، قام فريق من جامعة جنينا في قوانغتشو، خارج هونغ كونغ، بتحليل البيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة - مجموعة من البيانات الطبية والجينية لأكثر من نصف مليون بريطاني - من 2009 إلى 2018. وكان المشاركون يبلغون من العمر حوالي 56 عاما في المتوسط، ولم يكونوا مصابين بالسرطان أو أمراض القلب عندما بدأت









الجايزة الذهبية في إسطنبول وجائزة أفضل فيلم تاريخي في بروكسل

## فيلم «خورفكان» يواصل حصد الجوائز في المهرجانات السينمائية الدولية



دور عمر. ويعرض الفيلم حالياً على الرحلات الجوية لعدد من شركات الطيران الوطنية والخليجية، بالإضافة إلى المنصة الرقمية لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون (مرايا).



وكان فيلم خورفكان قد حصد في يونيو الماضي ثلاث جوائز في مهرجان إسطنبول، وهو الموثق على موقع الأفلام السينمائي العالمي الشهير IMDb. كما حصد فيلم خورفكان جائزة أفضل فيلم تاريخي في مهرجان بروكسل السينمائي، وهو مهرجان سينمائي دولي تحتوي مسابقته على أكثر من 30 تصنيفاً للأفلام الطويلة، بالإضافة إلى عروض حية سنوية، وهو موثق من قبل الموقعين العالميين المتخصصين في صناعة السينما IMDb و filmfreeway. ويعقد المهرجان سنوياً في مركز توبوس للأعمال في العاصمة البلجيكية بروكسل.



شارك في تمثيل هذا العمل السينمائي الضخم نخبة من الفنانين العرب والمحليين كان من أبرزهم الفنان السوري رشيد عساف في دور القائد البرتغالي أفونسو دي ألبوكيرك وعدد من الفنانين السوريين مثل قيس الشيخ نجيب وقاسم ملحو، أما الفنانون المحليون فكان أبرزهم أحمد الجسمي، محمد العامري، الفنان الإماراتي الراحل حميد سميجع، الدكتور حبيب غلوم، منصور القبلي، عبد الله بن حيدر، عبدالرحمن الملا، محمد جمعة، أسحجان، بدور، والحفلات عبدالرحمن المرعب في دور علي وعبدالله الجرن في



أسلحة نارية متطورة.

### •• المشاركة-الضجر:

والصاحب للفيلم خورفكان، من تأليف صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، والذي أنتجته هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون في العام 2020م. حصدته أهم الجوائز في المهرجانات السينمائية الدولية. فقد حصد الفيلم الجائزة الذهبية لأفضل فيلم روائي درامي في مهرجان إسطنبول للأفلام السينمائية عن الدورة الحالية يوليو 2022م، بعد منافسة مع عدد كبير من الأفلام العالمية التي تنافست على هذه الفئة من بين 15 فئة أخرى في المهرجان الذي يعد واحداً من أهم مهرجانات الفن والسينما في إسطنبول، وهو الموثق على موقع الأفلام السينمائي العالمي الشهير IMDb. كما حصد فيلم خورفكان جائزة أفضل فيلم تاريخي في مهرجان بروكسل السينمائي، وهو مهرجان سينمائي دولي تحتوي مسابقته على أكثر من 30 تصنيفاً للأفلام الطويلة، بالإضافة إلى عروض حية سنوية، وهو موثق من قبل الموقعين العالميين المتخصصين في صناعة السينما IMDb و filmfreeway. ويعقد المهرجان سنوياً في مركز توبوس للأعمال في العاصمة البلجيكية بروكسل.

# منوعات الفن 26

## جمهور المسرح

عند الذهاب لعرض مسرحي في دولة الإمارات ستجد أن المسرح إما أن يكون ممتلئاً بأكمله أو أن من في صالة المشاهدين لا يتجاوزون عشر أشخاص، والسبب في أن العروض المسرحية تركز على نوعين من الأعمال المسرحية، نوع المسرح الجماهيري والذي يجذب المتفرج بطريقة كبيرة مما يؤدي إلى امتلاء المسرح عن بكرة أبيه، والنوع الثاني هو مسرح المهرجانات المسرحية وهو نتاج مهرجانات أو ما يُعرف بالموسم المسرحي وهنا نتحدث عن عموم الجماهير.



نحن نريد مسرح به رسالة وكما قال صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي حفظه الله ورعا، "نريد أن يكون المسرح مدرسة للأخلاق" وفي الوقت ذاته أن الرسالة تصل لأكبر عدد من الجمهور وبالتالي نريد جمهوراً، من وجهة نظري بأن هذه المعادلة هي السبب في ظهور الجمهور في المسرحيات الجماهيرية واختفاء عن مسرحيات المهرجانات، ولحاولة لإرجاع الجمهور قامت إدارة مهرجان دبي لمسرح الشباب لهذه السنة بوضع شرط بأن تكون العروض المقدمة للمهرجان من الأدب الساخر للعمل بعد المهرجان على تسويق العروض المسرحية وجذب الجمهور وعدم الاقتصاد على عرضه لمدة يوم واحد فقط للمهرجان فالعروض المسرحية تحتاج إلى تدريبات طويلة تصل إلى ثلاثة شهور. الهدف الأهم لخروج الجمهور من عامة الناس من بيته إلى مشاهدة مسرحية هو الترفيه، فمن وجهة نظري الحل هو تقديم عروض بها رسالة وتقدم كوميدياً موقفاً أو كوميدياً من خلال النص المكتبة العربية والإماراتية ممتلئة بنصوص من هذا النوع دون الاستهزاء بأشخاص بعينهم بسبب اللون أو الطول أو القصر أو الحديث إلى الجمهور والارتجال معه بطريقة قد تفلح في الضحك غير المرير وهذا مسرح يفقد قيمته الحقيقية ورسالته، وإنما أن تتبع الكوميديا من خلال مبرر درامي، وفي الوقت نفسه الجمهور لا يريد مسرحاً سوداويًا قائماً ليس به مناظر ولا ملابس ولا إضاءة بحجة أن المخرج استخدم المسرح العبيثي أو المسرح السريالي ليناقش النص الفلاني، وإن فاز العرض بجائزة أفضل عرض متكامل في المهرجانات المسرحية، لأن معايير تقييم لجنة التحكيم تختلف عن معايير تقييم الجمهور ومن هنا ظهر مصطلح عروض مهرجانات وعروض جماهيرية، فالجمهور يريد مسرحاً بلا مسة ويناقش قضاياها ويدخل البهجة في قلبه. قد يسأل سائل، المسرحيات الجماهيرية، لها جمهور كبير وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على نجاح المسرحية، والدليل نفاذ التذاكر واستمرارية هذه العروض، والإجابة هي أن السلعة الجيدة تطفئ على غيرها من السلع أما السلعة الوحيدة في السوق فهي التي سيستهلكها الجمهور، وهنا دور المسرحيين لا بد من الارتقاء بذائقة الجمهور من خلال تقديم عروض تجمع بين الكوميديا والرسالة، لأن مسألة التذوق الفني للجمهور هي مسألة تراكمية لا تأتي بيوم وليلة وبالتالي السلعة الجيدة ستقوم بطرد السلعة الرديئة من السوق بدون أي قوانين أو تشريعات أو رقابة ومنع فقط بمجرد تقديم سلعة فنية جيدة.

سعيد الزعابي

## نشر الموروث الثقافي الإماراتي الأصيل وتعزيز بصمة الإمارة الثقافية في المحافل الدولية

# «دبي للثقافة» تبرز عقب تراث دبي وتاريخها النابض بالحياة بمهرجان سميثسونيان للفنون الشعبية في واشنطن

- الاحتفاء بمتحف الشدغة باعتباره عامل جذب ثقافي رئيسي في دبي وتنشيط السياحة الثقافية فيها



من الحياة الاجتماعية والاقتصادية في هذه المنطقة العريقة عبر مجموعة من البيوت التاريخية التي تحولت إلى أجنحة في المتحف تضم أحدث تقنيات العرض التفاعلي، بما فيها دار آل مكتوم، وبيت العطور وجناح الحياة البحرية، إضافة إلى جناح الأطفال والفعاليات الأخرى المخصصة لجميع أفراد العائلة. وتعد دبي للثقافة الهيئة الحكومية المؤتمنة على صوت تراث دبي الفني ونشره، ورعاية المواهب الإبداعية، ودعم التنوع الثقافي في الإمارة، بما يساهم في تمكين القطاع الثقافي والإبداعي كرافد للاقتصاد المحلي وتعزيز مكانة دبي مركزاً عالمياً للثقافة، وحاضنة للإبداع، ملتقى للمواهب، وتنتقل دبي للثقافة في رؤيتها من خارطة طريق استراتيجية التي تتناغم مع استراتيجية دبي للاقتصاد الإبداعي الهادفة إلى جعل الإمارة عاصمة عالمية للاقتصاد الإبداعي.



إرث دبي الثقافي في العالم، من أجل تعزيز بصمة الإمارة الثقافية في المحافل الدولية وترسيخ مكانتها كمركز عالمي للثقافة. وأردفت التسمية: أن دبي مدينة نابضة بالحياة، وتوفر لقاطنيها وزائريها تجارب فريدة للتعرف إلى تراثها المميز وأصولها التاريخية العريقة، وقد كانت المشاركة في هذا المهرجان فرصة للترويج لمتحف الشدغة باعتباره عامل جذب ثقافي رئيسي في الإمارة، ما يساهم في تنشيط السياحة الثقافية فيها. وجاء ذلك في إطار التعاون بين متحف الشدغة ومؤسسة سميثسونيان الذي ينطلق من إيمان الهيئة بأهمية التعاون بين الثقافات، وبناء شراكات دولية متميزة تساهم في دعم الاقتصاد الإبداعي ومساهمته في الاقتصاد الوطني. يذكر أن متحف الشدغة أكبر متحف تراثي في دبي يوفر لزواره رحلة لاستكشاف مكونات تراث الماضي الجميل، والاطلاع على صفحات

الماضين. يُعد المهرجان أحد أبرز الأحداث الفنية والثقافية على مستوى العالم، ويتم تنظيمه سنوياً في واشنطن. وبعد توقفه لمدة عامين، استضاف المهرجان في دورته هذا العام دولة الإمارات، بدعم كامل من وزارة الثقافة والشباب والمشاركة مع وزارة الخارجية والتعاون الدولي وسفارة الدولة في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك بمشاركة من 80 فناناً من الدولة، واحتفى جدول الحدث بعراقة التراث والهوية الإماراتية، وبالمناجز الثقافية والفنية والإبداعية للدولة، وأبرز دورها ومكانتها في احتضان العديد من الفعاليات الثقافية الرموز التي تجمع العالم ومتفقيه على أرضها. وتضمنت مشاركة «دبي للثقافة» عرضاً لركب شراعي إماراتي تقليدي من مقتنيات الهيئة، إلى جانب مجموعة من المقتنيات التراثية التابعة لمتحف الشدغة، والتي تم إقرضها لأغراض المشاركة في المهرجان، فضلاً عن محتوى متعلق بالملاحة البحرية ومغاصات اللؤلؤ، والمشاركة في تقديم محاضرات وأداء نهيمات وشلات بحرية «أغاني البحر التي واكبت رحلات الغوص». كما أتاحت أمام زوار المهرجان فرصة فريدة لاستكشاف ابتكار الأجداد لخريطة الدور التي كانت تشكل مرجعاً للتنبؤ بأحوال الطقس عن طريق معرفة مواقع النجوم، وسلط الضوء على جهود الإمارة في صون الموروث الثقافي الإماراتي والحفاظ عليه عبر الأجيال، وأكدت مريم التميمي، مدير حي الشدغة ومدير إدارة المواقع التراثية مكلف في «دبي للثقافة»، على أن الهيئة حرصت على الاحتفاء بالثقافة والتراث الإماراتيين، ولا تذخر جهداً في سبيل نشر

خلال مشاركتها في فعاليات مهرجان سميثسونيان 2022 الذي رفع شعار «الإمارات العربية المتحدة.. مشهد نابض بالحياة وذكريات خالدة»، وعُقد في مركز التسوق الوطني في العاصمة الأمريكية



## منوعات

# الفن

27

تقدم مسلسلا في رمضان المقبل بتوقيع مدحت وماندو العدل

## نيلى كريم تكشف عن أصعب لحظة في حياتها

كشفت الفنانة نيلى كريم، عن أصعب لحظة في حياتها تعرضت لها، وذلك كان خلال إصابة والدتها الروسية

الجنسية، بجلطة، وذلك في وقت تصوير نيلى مسلسل سجن النساء.

وقالت نيلى خلال حوارها مع الإعلامي أنس بوخش، خلال برنامج "ABtalks" والذي يقدمه عبر قناته على موقع يوتيوب: "أصعب لحظة في حياتي عندما أصيبت والدتي بجلطة، أنا حساسة زيادة عن اللزوم، وأمي جالها جلطة وأنا بصور مسلسل سجن النساء، ذهبت للمستشفى وجدت نفسي لا أعرف كيف أتصرف، وجائني ذعر واتصلت بأخي وركب أول طائرة ورجع، قولت له تصرف، أنا تعبت وذهبت إلى المستشفى ١٠٠ مرة قبل ذلك، لكن عندما يخص الأمر أحد من أهلي يؤثر عليه بالتعب وبيجي لي شلل".

تقف على رجلك تانى).

بعد وفاة والدي بالسرطان استسلمت للاكتئاب

من جهة أخرى كشفت الفنانة نيلى كريم، تفاصيل وفاة ومرض والدها بالسرطان، مشيرة إلى أنها لم تستوعب وفاته بسبب أنها لم تتخط عمر الـ16 عاماً، معرباً عنها أصبحت حزينة على فراق والدها بعد إنجابها أبناءها.

وقالت نيلى أثناء استضافتها ببرنامج (ABTALKS) عبر (يوتيوب): (في فترة وفاة والدي لم أشعر بالموضوع أوى، ووالمى توفى وهو مريض بالسرطان وكنت صغيرة مش فاهمة يعنى إيه مرض السرطان، وأخويا وأهلى هم اللى كانوا متولين الموضوع، وأنت صغير مش بتكون مدرك أوى بوفاة الأشخاص من حولك، ولكن مع مرور الوقت بتتمنى في نجاحك يكون جنيك وتقول كان نفسى بابا يشوفنى كدا، ولم خلفت كنت بحس بوالدي واستوعبت وفاته وحزينة جدا على وفاته).

وقبل وفاته كنا نعرف أنه مريض التهاب رئوي، وقبل الوفاة اكتشفوا أنه عنده سرطان، وكان في العناية المركزة، وأنا عرفت بمرضه في ثالث يوم في العناية، وكان توفى.

وأضافت: (ماما عيطت بعد وفاة والدي، ولت نفسها ولتنا كلنا والحياة هستمر، بالمعنى ده، وساعتها كانت قوية، وبعدها بشهر سمعتها بتعيط في غرفتها لوحدها، وعملت كل حاجة عشان منحسش أن الحياة انتهت، وهذه كانت نقطة قوية منها، ولو استسلمت للحزن والبكاء مش هتعرف تخرج منه).

واختتمت: (ماما لم جتلها جلطة، أخويا حضر وقالها إنتي لازم تكوني قوية وتقومى، وفي ثالث يوم قعدت تصرخ لكن مشها وتحركت، من السهل إنك تقول تعبان أو عندي اكتئاب، أنا كنت بمر بحالات اكتئاب أحيانا زي أي شخص ولكن مش بستسلم ويحاول أخرج منه والاستسلام لكلمة اكتئاب، ملوش نهاية ممكن تدخل في اكتئاب لفترة سنة أو خمسة، لازم أنت اللي تخرج نفسك وتلم نفسك بسرعة عشان تقدر

لهذا السبب اضطرت لقطع جزء من أذني وكشفت الفنانة نيلى كريم عن تعرضها للإصابة بورم في وجهها قبل سنوات، وتحديداً في المنطقة خلف أذنها، مشيرة إلى أنها قررت السفر للولايات المتحدة الأمريكية للقيام بالعملية.

وقالت نيلى خلال الحوار: (تعرضت لورم بوجهي قبل سنوات، وتحديداً في منطقة خلف الأذن، وقررت السفر للولايات المتحدة للقيام بالعملية).

وتابعت: (الأطباء حذروني من العملية وخطورتها، وأنا من الممكن أن تعرضني للشلل، بسبب حساسية العملية، ولكني أصريت على إجرائها، فقلت للأطباء أعمل ممثلة ولا أريد تشويه وجهي، لهذا السبب اضطر لقطع جزء من أذني حتى لا يتم تشويه وجهي بالكامل).

(الاحترام الزائد بيتفهم غلط)

أكدت الفنانة نيلى كريم أن بعض الناس يفهمون الأدب والتربية على أنها ضعف، ليس على أنها احترام وتقدير للآخر، وهذا ما يجعلها تتردى في غضبها واحترامها الزائد عن الحد. وقالت نيلى خلال الحوار: (أنا حساسة أوى زيادة عن اللزوم، محتاجة شوية بجاحة على قلة أدب يتخلطوا على بعض محتاجين يطلعوا، متربية زيادة عن اللزوم يعني).

وتابعت: (ساعات التربية والأدب الناس يفهموها هيل، فالتناس بتفهمها غلط، وفي ناس معاهما مش لازم تطلع الصفات الحلوة).

مسلسلي القادم من توقيع مدحت وماندو العدل

من جهته قال المنتج جمال العدل، إن النجمة نيلى كريم تشارك في السياق الرمضاني المقبل بمسلسل جديد، من تأليف مدحت العدل، ومن إخراج ماندو العدل، مشيراً إلى أن الشركة تسلمت المعالجة الدرامية أمس من المؤلف مدحت العدل، لوضع الخطة المبدئية للمسلسل، والذي تظهر من خلاله نيلى كريم بمفاجأة جديدة في الشخصية التي تقدمها.

وتعود نيلى كريم للتعاون مع المؤلف مدحت العدل بعد غياب دام لأكثر من 4 سنوات، منذ أن قدمها سوياً لمسلسل "لأعلى سعر"، عام 2017، وشارك في بطولته كلا من أحمد فهمي، زينة، نبيل الحلفاوي، أحمد مجدي، سلوى محمد علي، ورحمة حسن، وعدد من الفنانين، إخراج ماندو العدل.

كما تجدد نيلى كريم تعاونها مع المخرج ماندو العدل، بعدما نجحا سوياً في مسلسل فاتن أمل حربي، والذي عرض في شهر رمضان الماضي، وأحدث جدلاً واسعاً بسبب تناوله لقانون الأحوال الشخصية، وشارك في بطولته كلا من شريف سلامة، محمد الشرنوبلي، هالة صدقي، فادية عبد الغني، محمد التاجي، وعدد كبير من الفنانين. يشار إلى أن نيلى كريم قدمت آخر أعمالها مسلسل "فاتن أمل حربي" من بطولة شريف سلامة، هالة صدقي، محمد ثروت، محمد الشرنوبلي، خالد سرحان، فادية عبد الغني، جيلان علاء، محمد التاجي، يارا جبران، لمياء الأمير، سارة الدهيم، كريم فتحي، والطفلتين فيروز وزيثال ظاظا، وتأليف إبراهيم عيسى في أولى تجاربه في الدراما وإخراج ماندو العدل وإنتاج شركة العدل جروب للمنتج جمال العدل.

## بعد (خطافة الرجالة) .. أيتن عامر تشوق جمهورها لـ (توتا فروتا)

نشرت الفنانة أيتن عامر بوستر لأغنية جديدة تنوي طرحها وتحمل اسم "توتا فروتا"، حيث ظهرت في البوستر ترتدي "جيبية" وردية اللون، و"ويلويزة" سوداء.

وكانت آخر الأعمال التي شاركت فيها مسلسل "مكتوب عليا" الذي قدمته أمام الفنان أكرم حسني والفنانة هنادي مهنا والفنان عمرو عبد الجليل، وحقق المسلسل مشاهدة كبيرة خلال عرضه خلال موسم رمضان الماضي، كما حققت أغنية "ستو أنا" التي قدمها أكرم حسني وأيتن عامر سوياً، نجاحاً كبيراً فتجاوزت مشاهداتها 15 مليون مشاهدة منذ بدء عرضها.

فيما أطلقت لاحقاً أغنية "خطافة الرجالة"،

وكانت من كلمات أحمد علاء الدين، ألحان مودي، توزيع زووم، وحقققت مشاهدات وصلت إلى 160 ألف مشاهدة عبر قناتها على موقع يوتيوب.

## (مطرح مطروح) يعيد محمود حميدة... إلى (الأربعينيات)

انتهى المخرج المصري وائل إحسان من تصوير المشاهد الأخيرة لتفيلمه الجديد (مطرح مطروح)، ليبدل العمل غرفة المونتاج والتلوين من أجل تجهيزه للعرض، وذلك بعد سلسلة من التأخيرات بسبب انشغال النجوم في أعمال أخرى.

مصادر في الشركة المنتجة، قالت لـ (الراي)، إنه يتم حالياً الانتهاء من المونتاج، وتجهيز نسخ الفيلم تباعاً، على أن يتم خلال الفترة المقبلة تحديد موسم وموعد العرض في قاعات السينما المصرية والعربية. (مطرح مطروح)، من تأليف محمد عز وإخراج وائل إحسان، وهو فيلم يعود بالجمهور إلى الأربعينيات من القرن الماضي في مصر، حيث يتناغم بطولته، كل من بطولة محمود حميدة، كريم عفيفي، سامي مغاوري، محمد السعدني، ليلى زاهر، شيما سيف، شريف ثروت، محمدي القاطني، كما يشارك في البطولة الممثل البريطاني سكوت أدكينز المعروف بـ (بوكا).



# الفكر

## الكرز الحامض يفيد في مكافحة السكري وأمراض القلب

يحتوي الكرز الحامض على فيتامينات و مواد مغذية عديدة، لذلك تقيد هذه الثمار في مكافحة أمراض القلب والأوعية الدموية ومرضى السكري وغيرها. ويشير موقع Food News، إلى أن ثمار الكرز الحامض غنية بفيتامين C والبوتاسيوم والمنغنيز، كما أنها تحتوي على نسبة من مجموعة فيتامين B و فيتامين K كافية لتلبية احتياجات الجسم بالإضافة إلى ذلك تحتوي على نسبة جيدة من البوليفينول. وقد أجرى الباحثون عدة دراسات أكدت نتائجها الفوائد الصحية لثمار الكرز الحامض، فهي تفيدي في الوقاية من أمراض القلب لأنها



## ما الأطعمة التي عليك تناولها إن أصبت بالإسهال؟

تزداد حالات الإسهال في الصيف ومع تقلب المناخ، فمنها ما ينتج عن أمراض هضمية أو غيرها، بحالة تؤثر على الكثيرين من وقت لآخر. ويشير الخبراء إلى أهمية تحديد نوع الطعام والقيام بحميات غذائية في فترة حدوث الإسهال وبحسب مسعفي الهيئة الوطنية للخدمات الصحية قد لا تحتاج إلى تناول الطعام إذا فقدت شهيتك ولكن يجب عليك الاستمرار في شرب الكثير من السوائل.

ويودر في أذهان الكثير سؤال ما هي الأطعمة الجيدة لتناولها إذا كان الشخص يعاني من الإسهال؟

يوصي مسعفو الهيئة الوطنية للخدمات الصحية بتناول وجبات صغيرة وخفيفة وتجنب الأطعمة الدهنية أو الحارة، وتنص التوجيهات الرسمية على أن: "الأطعمة المألحة تساعد أكثر من غيرها. ومن الأمثلة الجيدة البطاطس والأرز والموز والحساء والخضروات المسلوقة."

قال الخبراء في مستشفيات جامعة سانت جورج إنه يجب على الشخص الذي يعاني من الإسهال تناول الأطعمة التي تجعل البراز أكثر تماسكا، وتشمل هذه الأطعمة: أرز، معكرونة، بطاطس بدون قشر، بسكويت التفسير الجاف، الدجاج المسلوقة، اللحم بقري، السمك والبيض المخفوق. وينوه الأطباء إلى أهمية الابتعاد عن السوائل يساعد هذا على تجنب الجفاف ويجب أخذ رشفات صغيرة ومتكررة من الماء، ويقول أطباء مشفى سانت جورج: "من الناحية المثالية، يجب على البالغين الذين يعانون من هذه الحالة أن يشربوا الكثير من السوائل التي تحتوي على الماء والملح والسكر."

يضيف الأطباء: "يتم شرب الماء الممزوج بالعصير أو مرق الحساء وإذا كنت تستهلك كمية كافية من السوائل، فيجب أن يكون لون البول أصفر فاتحا أو شبه صاف."

تشير الهيئة الوطنية للخدمات الصحية، أهمية القيام بغسل اليدين بالماء والصابون بشكل متكرر، أثناء الإصابة بالإسهال لمنع انتشار العدوى في المنزل، والتأكد من نظافة المراحيض، وغسل وتنظيف الأسطح ومقايض الأبواب كل يوم.

هل يمكنني الذهاب إلى العمل أو المدرسة مع الإسهال؟  
توصي الهيئة الوطنية للخدمات الصحية للاتصال بالطوارئ في عدة حالات:

- وجود دم في الإسهال، أو نزيف من الأسفل
- إذا استمر الإسهال أكثر من سبعة أيام، أو القيء أكثر من يومين
- ظهور علامات الجفاف
- في حال توقف الطفل عن الرضاعة (من الثدي أو الزجاجة)



المشاركون في أزياء تنكرية يحضرون معرض Ani-Com والألعاب في مركز هونغ كونغ للمؤتمرات والمعارض - ا ف ب

## قرأت لك

الكاكاو



أكدت دراسة حديثة أن المركبات الحيوية النشطة الموجودة في الكاكاو يمكنها الحفاظ على صحة القلب. ووفقا للباحثين في جامعة (ساري) في بريطانيا فإن النوعين من المركبات الحيوية والتي تعرف باسم (الفلافانول) (بروسيبيندينز)، يتصرفان بشكل مختلف في الجسم.

وتعتبر (المركبات الحيوية) من المركبات الغذائية المفيدة للصحة، واكتسبت مركبات (الفلافانول) المتواجدة في الكاكاو الخام اهتماما عمليا كبيرا في السنوات الأخيرة، وهي تتألف من نوعين من المواد الحيوية، وهما (الفلافونول)، (ويرو رسيانيدينس)، حيث أن كلا المجموعتين من المركبات تتواجد أيضا في عدد من الفواكه مثل التفاح، العنب، التوت، وبعض الحبوب والبقول، وبالتالي فإن استخدام الكاكاو الخام كنموذج للأغذية المحتوية على مركبي (الفلافونول)، (ويرو رسيانيدينس) من المرجح أن يساعد في الحفاظ على صحة القلب. وأظهرت دراسات متعددة أن الاستهلاك اليومي لمركبي (الفلافونول)، (ويرو رسيانيدينس) يؤدي إلى تحسين مستويات ضغط الدم والكوليسترول في الدم ويضمن مرونة الأوعية الدموية، ولكن حتى الآن، كان من غير الواضح إلى أي مدى تسهم هذه المركبات الطبيعية في اكتساب الفوائد المرصودة، وما إذا كانا يتعاونان معا أم لا.

## سؤال وجواب

- ما هو اسم البروتين الذي يوجد في خلايا الدم الحمراء ويقوم بنقل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة؟  
بروتين الهيموجلوبين.
- من هو قائد الاتحاد السوفيتي خلال الحرب العالمية الثانية؟  
جوزيف ستالين.
- ما هو الاسم اللاتيني لعلم النبات؟  
علم Botanica.
- من هو مؤسس شركة أمازون؟  
جيف بيزوس.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنويا.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.
- هل تعلم أن مكسرات الجندل أو المكاديميا تعتبر سامة للكلاب.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.
- هل تعلم أن توبوليتو هو إسم ميكي ماوس إيطاليا.
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- حيوان الرنة يحب أكل الموز.
- هل تعلم أن أطول مسافة طيران تم تسجيلها للدجاج هي 13 ثانية.
- هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتتمكن من ابتلاع طعامها.
- هل تعلم أن حرف E هو أكثر الحروف استخداما في اللغة الإنجليزية.
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعا في العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية. حسب عدد المتحدثين بها.

## قصة التاجر الصالح

كان أحمد تاجرا طيبا صالحا يفعل الخير سرا ولوجه الله وقد منحه الله من عطيته الكثير فكان يشتري بكل ذلك جواهر ويأقوتها ودررا فاخرة، حتى جاء يوم كاد له صديقه كيدا عند الوالي فما كان من الوالي إلا ارسل حراسه ليقتادوه الى السجن ظلما وعدوانا.. وقبل ان يبق الحراس بابيه في ذلك اليوم كان يجلس في صحن حديقته وفي حجره تعب عمره من مجوهرات وذهب ويأقوت ودرر فخاف ان يراه من يدق الباب فالتقى بها في حفرة وراءه غطت بالازهار والورود فلم ينتبه لها احد من الحراس الذين اقتادوه إلى الوالي الذي امر بمصادرة كل ما في داره والقائه في السجن.

جرى ماجرى وبقي في الحبس مدة طويلة هي سنوات جاءت فيها فصول وذهبت فصول ولم يفكر احد من اصدقائه أو اصحابه في الذهاب إلى البيت أو الحديقة لمعاينتها خاصة بعد ان تمت مصادرة كل ما في البيت واصبح خاويا على عروشه فجعف البستان ويبس.

مات الوالي، ومن جاء بعده اطلق سراح التاجر بعدما عرف انه حيس ظلما، وذهب إلى بيته وعاد له خادم كان مخلصا ليرعاه فأخذ التاجر يتذكر مجلسه في الحديقة وما التقى فيها من جواهر فتساءل يا ترى هل هناك من شأن منها... فذهب إلى الموضع ذاته واخذ يقلبه ومعه خادمه وكلما قلب الارض وجد احدي جواهره حتى وجدها كلها ولم يضع منها واحدة.. وسبحان من أبقاها فقد كانت هي كل رأس ماله فحمد الله وعلم انه قد بقيت له أعماله الصالحة في الدنيا.

