

شرطة دبي تُنظم
فعالية «صيف سياعي
آمن» في شاطئ أم سقيم 2



مي سليم:
لا يوجد شيء يمكن ان
يشغلني عن ابنتي



نظام غذائي شائع يظهر نتائج
واحدة لمرضى السكري ص 23

روبوتات تحبب عملية سرقة وتعاصر اللصوص

في مشهد بدا وكأنه مقتبس من أفلام الخيال العلمي، ساهمت كلاب روبوتية مزودة بأنظمة مراقبة واتصال متطورة في إحباط عملية سرقة داخل مراب سيارات بجمع سكتي في مدينة أتلانتا الأمريكية، قبل أن تساعد الشرطة في القبض على المشتبه بهما. وبحسب تقارير إعلامية محلية، أظهرت كاميرات المراقبة رجلين ملثمين وهما يتسللان إلى مراب سيارات تابع لجمع "كولومبيا كريست" السكتي، حيث تنقل بين المركبات بحثاً عن سيارات غير مغلقة، قبل أن يشرعا في تفتيش محتوياتها وسرقة ما بداخلها. لكن ما لم يكن في حسابهما أن الموقع لا يعتمد على حراس أمن تقليديين، بل على منظومة أمنية متطورة تديرها شركة "أونداوند" المتخصصة في استخدام الروبوتات رابعة الأرجل لأغراض المراقبة والحماية، وفق موقع "jalopnik". فور رصد النشاط المشبوه، دفعت الشركة بكليين آليين إلى موقع الحادث، حيث تولى أحد الروبوتين تعقب تحركات المشتبه بهما داخل المراب، بينما استخدم الآخر نظام اتصال صوتي ثنائي الاتجاه للتواصل مع الشرطة وتزويدها بأوصاف دقيقة للمشتبه بهم وآخر مواقعهم المعروفة. وأسفرت العملية عن إلقاء القبض على أحد المشتبه بهما خارج المراب مباشرة، فيما حاول الآخر الاختباء بالقرب من منطقة ضغط النفايات داخل المجمع السكتي، إلا أن الروبوت تمكن من مراقبته وإيقاعه تحت المتابعة حتى وصول عناصر الشرطة واعتقاله. روبوتات بلا أسلحة ورغم المظهر الذي قد يثير مقارنات مع شخصيات خيالية مثل "روبوكوب"، تؤكد الشركة المشغلة أن روبوتاتها غير مزودة بأي أسلحة هجومية. وقال برايان دينر، الرئيس التنفيذي لشركة "أونداوند" إن الشركة لا تنوي تسليح روبوتاتها مستقبلاً، مشدداً على أن دورها يقتصر على المراقبة والرصد والتواصل مع الجهات الأمنية. وأوضح أن هذه الروبوتات تعمل على الأساس كمنصات متنقلة مزودة بكاميرات وأنظمة اتصال متطورة، ما يمنحها القدرة على الوصول إلى زوايا وأماكن يصعب على كاميرات المراقبة الثابتة تغطيتها.

دراسة طبية تفكك «وهم» الراحة في العمل عن بُعد

صدمت تقارير طبية حديثة عشاق العمل عن بعد بعدما كشفت مؤسسات علمية مرموقة عن أضرار صحية بالغة يسببها العمل من المنزل، مجهضة بذلك الفكرة الشائعة التي تروج لهذا النمط باعتباره الخيار الوظيفي المثالي والريح. الأرقام جاءت لتدق ناقوس الخطر، فقد أكدت الاستبيانات أن 64% من العاملين من منازلهم داهمهم مشكلات جسدية مستجدة، فيما عانى نحو 75% منهم من تدهور واضح في صحتهم النفسية والمزاجية خلال فترة عملهم المستقل. وتثبتت المبررات أن العزلة المهنية والجلوس الطويل للمنزل يسرعان من تراجع الكفاءة البدنية مقارنة بمن يداومون في مقار عملهم التقليدية. ووفقاً لما نقلته "سيوتنيك" عن مجلة "العلم الكشوف"، فإن النساء ذوات الدخل المحدود يترعن على رأس الفئات الأكثر تضرراً، إذ يواجهن ضغوطاً مركبة تؤثر سلباً وعميقاً في جودة حياتهن النفسية والجسدية. ويُعد ألم الرقبة والظهر الشكوى الأكثر شيوعاً بين العاملين عن بُعد، وتشير الأبحاث إلى أن مشكلات الجهاز العضلي الهيكلي هي المشكلة الصحية الرئيسية التي تؤثر فيهم. وتنتجاً عن هذه المشكلة من سوء بيئة العمل كالمعمل من الأثاث أو الأسرة أو طاولات المطبخ، ما يؤدي إلى تشنجات عضلية مزمنة، وهشاشة العظام، وحتى قلق العمود الفقري كما يؤدي الفصول البدني بالإضافة إلى البقاء لفترات طويلة داخل المنزل، إلى ما يُطلق عليه الأطباء الآن "متلازمة المكتب المنزلي". ويزيد انخفاض النشاط البدني بشكل كبير من خطر الإصابة بجلطات الدم، والدوالي، واضطرابات الدورة الدموية في منطقة الحوض.

تُعد ثمرة الأفوكادو من أكثر الأطعمة الصحية انتشاراً في العالم، فهي غنية بالعناصر الغذائية والدهون الصحية التي يحتاجها الجسم. وعلى الرغم من احتوائها على نسبة عالية من الدهون، إلا أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن تناولها باعتدال قد يساعد في تحسين عملية الأيض ودعم حرق الدهون في الجسم. لذلك أصبحت الأفوكادو خياراً مفضلاً لدى الكثير من الأشخاص الذين يسعون للحفاظ على وزن صحي وتعزيز نمط حياة متوازن.

فوائد لم تكوني تعرفينها عن الأفوكادو وحرق الدهون

بالشبع والرضا بعد تناول الطعام. وهذا يعني قضاء وقت أطول بين الوجبات، مما قد يُقلل من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة. يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من الدهون والألياف، مما يعني أنه يُفترض أن يكون له تأثير قوي على الشعور بالشبع. اختبرت دراسة تأثير تناول وجبة إفطار تحتوي على الأفوكادو على الشهية والشعور بالشبع لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة. شعر الأشخاص الذين تناولوا حبة أفوكادو كاملة مع وجبة إفطارهم بشبع أكبر وجوع أقل من أولئك الذين تناولوا وجبة إفطار. تحتوي على نفس عدد السعرات الحرارية ولكن بنسبة أقل من الدهون والألياف. قد تجعل هذه الخصائص من الأفوكادو أداة قيمة في تنظيم الشهية وإنقاص الوزن. يمكن أن يكون الأفوكادو جزءاً من نظام غذائي متوازن. أشارت دراسة إلى وجود علاقة بين زيادة تناول الفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان وانخفاض احتمالية الإصابة بزيادة الوزن أو السمنة لدى البالغين. مع ذلك، يقترح الباحثون ضرورة إجراء المزيد من الدراسات. الأنظمة الغذائية التي تتضمن تناول حبة أفوكادو واحدة يومياً تميل إلى أن تكون ذات جودة غذائية أعلى، وغنية بالبوليناسيوم والألياف. قد يتردد البعض في تناول الأفوكادو نظراً لارتفاع سعره الحراري. مع ذلك، تظهر الأبحاث أن هذه الفاكهة يمكن أن تُناسب نظاماً غذائياً متوازناً ومغذياً، مما قد يُساعد في خسارة الوزن.

فاكهة مغذية الأفوكادو فاكهة مغذية يمكن إدراجها ضمن نظام غذائي متوازن يعتمد على الأطعمة الكاملة. ورغم أنها ليست منخفضة السعرات الحرارية، إلا أنها تُعد إضافة قيمة لأي برنامج لإنقاص الوزن عند تناولها باعتدال كما ورد في موقع Healthline الطبي. الأفوكادو فاكهة فريدة ولذيذة، يعتبرها معظم الناس خياراً صحياً لغناها بالعناصر الغذائية والدهون الصحية. يعتقد البعض أن الدهون الصحية في الأفوكادو مثالية لإنقاص الوزن، بينما يخشى آخرون أن تسبب هذه الدهون زيادة الوزن. يعتبر الأفوكادو مصدراً غنياً بالعديد من الفيتامينات والمعادن والدهون الصحية والألياف. تحتوي حبة 100 غرام أي ما يُعادل نصف حبة أفوكادو تقريباً، على حوالي 160 سعرة حرارية. تحتوي هذه الحبة أيضاً على: فيتامينات K، 21 ميكروغرام من حمض الفوليك، فيتامين C، 10 ملليغرام بوتاسيوم و فيتامين H. يحتوي الأفوكادو أيضاً على كمية جيدة من النياسين، الريبوفلافين، النحاس، المغنيسيوم، المنغنيز ومضادات الأكسدة. علاوة على ذلك، يُعد الأفوكادو منخفض الكربوهيدرات ومصدراً غنياً بالألياف. تحتوي حبة 100 غرام على أقل من 9 غرامات من الكربوهيدرات، حوالي 7 غرامات منها من الألياف. على عكس معظم الفواكه الأخرى، يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية نسبياً من الدهون: حوالي 15% من وزنه.

الأفوكادو غني بالدهون الصحية للقلب على عكس الفواكه الأخرى، يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية جداً من الدهون. يتكون الأفوكادو في معظمه من دهون أحادية غير مشبعة، بالإضافة إلى كمية قليلة من الدهون المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة. معظم هذه الدهون الأحادية غير المشبعة هي حمض الأوليك، وهو نفس الحمض الدهني الموجود في الزيتون وزيت الزيتون. تُبرز الأبحاث الفوائد الصحية المحتملة لحمض الأوليك، بما في ذلك تقليل الالتهابات وخفض خطر الإصابة بأمراض القلب. تشير دراسة أيضاً إلى أن اتباع نظام غذائي يحتوي على وجبات غنية بحمض الأوليك قد يساعد في تقليل دهون البطن والسمنة المركزية. وفقاً لجمعية القلب الأمريكية فإن استبدال بعض الدهون المشبعة في النظام الغذائي بالدهون الأحادية غير المشبعة أو الدهون المتعددة غير المشبعة يمكن أن يوفر فوائد صحية، مثل خفض مستويات الكوليسترول الضار "LDL". اختبرت دراسة تأثير تناول حبة أفوكادو واحدة يومياً على مستويات الكوليسترول الضار المؤكسد في الدم لدى البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة. وخلصت الدراسة إلى أن تناول الأفوكادو يومياً يُقلل من الكوليسترول الضار المؤكسد. وقد ربط الباحثون ذلك بانخفاض جزيئات الكوليسترول الضار الصغيرة. يساعد الأفوكادو على الشعور بالشبع لفترة أطول؛ الأطعمة الغنية بالدهون أو الألياف تُساعد على الشعور

السييران الدمشقي.. موروث شعبي صامد رغم العداثة والتطور

سَلطت محاضرة، احتضنها المركز الثقافي العربي في حي أبو رمانة في العاصمة السورية دمشق الضوء على السييران الدمشقي، أحد أبرز الموروثات الاجتماعية ذات الجذور القديمة والتي ما زالت صامدة رغم العداثة والتطور. وأقيمت المحاضرة ضمن فعاليات أسبوع التراث اللامادي، الذي نظّمته وزارة الثقافة، وتناولت جذور السييران وطقوسه وارتباطه بالهوية الدمشقية. ويُعتبر السييران الدمشقي واحداً من أبرز التقاليد والطقوس الاجتماعية الشابتة وجزءاً مهماً بحياة الدمشقيين الذين يحرصون على ممارسة هذا التقليد بمختلف أشهر السنة، لا سيما في فصل الربيع والصيف. ورغم ما تضمه العاصمة من مطاعم ومقاه متنوعة، ومراكز تجارية ومراكز لإقامة فعاليات ثقافية وفنية وترفيهية طيلة أيام العام، يحافظ الكثير من أهالي العاصمة على إحياء تقليد السييران بطقوسه المختلفة. ويهدو الأصيل من السييران، وهو رحلة أو نزهة عائلية إلى الطبيعة، إلى الترويج عن النفس والاسترخاء بعيداً عن ضجيج المدينة والعمل، حيث يُمارسون هذا الطقس في أيام العطل والأعياد. وتكثر حفلات الأهل لا سيما في يوم الجمعة، وهو يوم العطلة الرسمي، منذ ساعات الصباح على الطرقات متجهة إلى أماكن طبيعية بعيدة عن صخب المدينة للاستمتاع بالناظر الطبيعية واستنشاق الهواء الطلق. وللسييران طقوس تراثية، ومنها تحضير المأكولات والأطباق التقليدية والشروبات التي يأخذونها معهم لتناولها بين أرجاء الطبيعة، فضلاً عن اصطحاب البعض آلات موسيقية وإيقاعية للتعزف عليها والاستمتاع بأصواتها.

استئصال الثدي.. ظاهرة متنامية بين الشباب في أمريكا

كشفت صحيفة "وول ستريت جورنال" الأمريكية أن الأوساط الطبية في الولايات المتحدة تشهد تحولاً في سلوك بعض الشباب بتزايد الإقبال على "استئصال الثدي". وأصبحت عمليات "استئصال الثدي" الوقائية، خياراً متزايد الانتشار بين النساء في العشرينات من العمر، في ظل ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الثدي لدى الفئات العمرية الأصغر سناً. وتنقل الصحيفة عن أطباء جراحة الأورام والترميم، قولهم إن عدداً متزايداً من المريضات، خاصة من يحملن طفرات جينية مثل BRCA1 وBRCA2، يلجأن إلى هذه العمليات، يأتي ذلك بهدف تقليل خطر الإصابة بالسرطان بنسبة قد تصل إلى 95%. في ظل تزايد الوعي بالمخاطر الجينية وتوفر الفحوصات الوراثية بشكل أوسع، وفق الصحيفة. وذكر الخبراء أن ما كان يُعد في السابق قراراً استثنائياً أصبح اليوم أكثر شيوعاً، إذ باتت حالات في بداية الثلاثينيات، وأحياناً في العشرينيات، تظهر بشكل روتيني في عيادات جراحة الثدي، سواء لدى مصابات بالسرطان أم لأسباب وقائية. ويرى أطباء أن هذا التغيير يعود إلى عدة عوامل من بينها تطور تقنيات الفحص المبكر، وانتشار المعلومات الطبية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، إضافة إلى تجارب شخصية مؤثرة لمرضى سابقين شجعت آخرين على اتخاذ قرارات استباقية. في المقابل، يحذر مختصون من أن استئصال الثديين قرار معقد يحمل أبعاداً جسدية ونفسية كبيرة، وقد يؤثر على خطط الإنجاب والرضاعة الطبيعية، مما يجعل بعض النساء يفضلن المراقبة الطبية الدورية بدلاً من التدخل الجراحي المباشر.

الشاي والقهوة يُقللان امتصاص المكملات.. طبيب يوضح السبب



حذر الطبيب البريطاني أمير خان من تناول بعض المكملات الغذائية بالتزامن مع الشاي أو القهوة، مؤكداً أن توقيت تناولها يلعب دوراً مهماً في تحسين امتصاصها داخل الجسم. وبحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، أوضح خان، أن "التوقيت هو كل شيء عندما يتعلق الأمر بالمكملات الغذائية؛ إذ يؤثر بشكل مباشر على مدى استفادة الجسم منها واستجابته لها". وأشار إلى أن مكمل الحديد يُفضل تناوله في الصباح الباكر على معدة فارغة، مع مصدر لـ "فيتامين سي" مثل عصير البرتقال، لتسهيل الامتصاص، محذراً من تناوله مع الشاي أو القهوة أو مكملات المغنيسيوم؛ لأنها قد تقلل من فعاليتها. ويعد تناول الحديد، يمكن الانتقال إلى مكملات أخرى تُؤخذ مع الطعام، خصوصاً تلك القابلة للذوبان في الدهون مثل "فيتامين د" وأحماض أوميغا 3، حيث تساعد الدهون الغذائية على تحسين

اتساب يطوّر نظاماً ذكياً لرصد رسائل الاحتيال

في خطوة جديدة لتعزيز أمن المستخدمين، يعمل تطبيق اتساب على تطوير ميزة ذكية لرصد رسائل الاحتيال والتنبيه إليها قبل أن تسبب بأي ضرر، وذلك في ظل تزايد محاولات الاحتيال الإلكتروني عبر تطبيقات المراسلة المختلفة. وتهدف الميزة الجديدة إلى اكتشاف الرسائل المشبوهة وتحذير المستخدمين منها بشكل استباقي، مع الحفاظ الكامل على خصوصية المحادثات. وأكدت المنصة أن النظام المرتقب لن يؤثر في التشفير التام بين الطرفين، ولن يتطلب مشاركة محتوى الرسائل مع خوادم الشركة؛ ما يضمن استمرار حماية بيانات المستخدمين ومراسلاتهم الخاصة. تحمل الميزة الجديدة اسم Scam Alert أو تنبيه الاحتيال، وهي مصممة لرصد الرسائل التي ترد من جهات اتصال غير معروفة وتبدو أنها تحمل مؤشرات على عمليات احتيال أو خداع إلكتروني. وعند اكتشاف رسالة مريبة، سيظهر تنبيه مباشر للمستخدم داخل المحادثة يحذره من احتمال وجود نشاط احتيالي.



خلال حفل أقيم في مركز سالم بن حم الثقافي

عونك يا وطن... يكرم الشركاء الاستراتيجيين والمتطوعين



بين المؤسسات والأفراد والمتطوعين، مشيراً إلى أن الشركاء المجتمعية الفاعلة تشكل أساساً مهماً في تحقيق الأثر الإيجابي المستدام وخدمة الوطن والمجتمع.

وأضاف أن دولة الإمارات، بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، أرست نموذجاً رائداً في ترسيخ ثقافة العطاء والعمل الإنساني، الأمر الذي انعكس على المبادرات التطوعية والمجتمعية التي تشهدها الدولة في مختلف المجالات.

وشهد الحفل تكريم الجهات الداعمة والشركاء الاستراتيجيين والشخصيات المجتمعية والمتطوعين، تقديراً لإسهاماتهم وجهودهم في دعم أنشطة الفريق ومبادراته المختلفة، كما التقطت صورة جماعية للمكرمين مع راعي الحفل.

وأكد القائمون على فريق عونك يا وطن أن هذا التكريم يجسد معاني الوفاء والعرفان لكل من ساهم في مسيرة الفريق، ويعكس أهمية الشراكة المجتمعية في تحقيق الأهداف التنموية والإنسانية وتعزيز ثقافة التطوع والعطاء في المجتمع.

•• العين - الفجر

كرم فريق عونك يا وطن التطوعي الجهات الداعمة والشركاء الاستراتيجيين والمتطوعين الذين أسهموا في دعم مسيرة الفريق وإنجاح برامجه ومبادراته المجتمعية، وذلك خلال حفل أقيم في مركز سالم بن حم الثقافي بحضور راعي الحفل الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، والشيخ سعيد بن محمد بن حم، والشيخ سالم بن محمد بن حم، إلى جانب ممثلي الجهات الحكومية والخاصة ومؤسسات المجتمع وعدد من الشخصيات المجتمعية والإعلامية.

ويأتي الحفل تقديراً لل دور المحوري الذي تقوم به الجهات الداعمة والشركاء الاستراتيجيين والمتطوعين في تعزيز العمل التطوعي وترسيخ قيم المسؤولية المجتمعية، وإسهامهم في نجاح المبادرات والبرامج التي ينفذها الفريق منذ تأسيسه.

وأكد الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم في كلمته أن العمل التطوعي يمثل أحد أهم ركائز التنمية المجتمعية، وأن ما حققه فريق عونك يا وطن من إنجازات منذ انطلاقة كان ثمرة لتكاتف الجهود

«بيورهيث» تحتفل بوضع حجر الأساس لمستشفى «الكورنيش الجديد - صحة» المتخصص في صحة المرأة والأطفال حديثي الولادة

الولادة من المستوى الثالث في الدولة، حيث تستقبل ما يقارب نصف حالات العناية المركزية للمواليد في أبوظبي، وكان سابقاً في تطوير مسارات مخصصة للمراهقين والأطفال ذوي التوحد عبر جناح العلوم السلوكية.

ويواصل المستشفى الجديد هذا الإرث من خلال بيئة مضمّنة خصيصاً تجمع بين القدرات السريرية المتقدمة والرعاية الإنسانية التي تراعي الثقافة وتضع الأسرة في صميم التجربة. وتولت «رافد»، ذراع «بيورهيث»، المختصة بالمشتريات والبنية التحتية الصحية، مهمة تنفيذ المنشأة الجديدة.

وقالت شايستا أصف: «نحتفل اليوم بخطوة مهمة بناءً على الإرث الراسخ في دعم صحة الأسرة في أبوظبي طيلة خمسة عقود. فقد صمم مستشفى «الكورنيش الجديد - صحة» المتخصص في صحة المرأة والأطفال بأسلوب يلبي احتياجات الأمهات والمواليد الجدد والأطفال، ويضمن تلقيهم الرعاية المحبوبة التي تركز على احتياجات الأسرة بأدق تفاصيلها، ونفخر في (بيورهيث) بدورها في تأسيس بيئة صحية ستواصل خدمة مجتمعنا جيلاً بعد جيل، وترسخ مكانة أبوظبي الرائدة عالمياً في قطاع الرعاية الصحية».

وقال سعيد جابر الكويتي: «لطالما كان مستشفى الكورنيش جزءاً أساسياً من منظومة دعم صحة الأسرة في أبوظبي منذ نحو خمسة عقود. ويستهل اليوم المستشفى فصلاً جديداً من مسيرته الحافلة في قطاع الرعاية الصحية، بما يضمن تلقي الأمهات والأطفال حديثي الولادة لأفضل مستويات الرعاية ضمن بيئة علاجية مصممة خصيصاً لتلبية احتياجاتهم بدقة متناهية. وبالتعاون مع مدينة خليفة الطبية ومستشفى سلمي لإعادة تأهيل الأطفال، يجسد مستشفى «الكورنيش الجديد - صحة» المتخصص في صحة المرأة والأطفال حديثي الولادة التزاماً بالتميز وترسيخ مكانة أبوظبي الريادية في تقديم الرعاية المتخصصة للنساء والأطفال».

ومنذ عام 1977، سجل مستشفى الكورنيش الحالي أكثر من 300.000 ولادة، إذ وُلد طفل من كل ثلاثة أطفال في الإمارة داخل هذا المستشفى، ما يجعله المستشفى الرائد في دولة الإمارات من حيث حجم الولادات وإرثه العريق. ويضم أكبر وأحدث وحدة عناية مركزية لحديثي

الولادة من المستوى الثالث في الدولة، حيث تستقبل ما يقارب نصف حالات العناية المركزية للمواليد في أبوظبي، وكان سابقاً في تطوير مسارات مخصصة للمراهقين والأطفال ذوي التوحد عبر جناح العلوم السلوكية.

ويواصل المستشفى الجديد هذا الإرث من خلال بيئة مضمّنة خصيصاً تجمع بين القدرات السريرية المتقدمة والرعاية الإنسانية التي تراعي الثقافة وتضع الأسرة في صميم التجربة. وتولت «رافد»، ذراع «بيورهيث»، المختصة بالمشتريات والبنية التحتية الصحية، مهمة تنفيذ المنشأة الجديدة.

وقالت شايستا أصف: «نحتفل اليوم بخطوة مهمة بناءً على الإرث الراسخ في دعم صحة الأسرة في أبوظبي طيلة خمسة عقود. فقد صمم مستشفى «الكورنيش الجديد - صحة» المتخصص في صحة المرأة والأطفال بأسلوب يلبي احتياجات الأمهات والمواليد الجدد والأطفال، ويضمن تلقيهم الرعاية المحبوبة التي تركز على احتياجات الأسرة بأدق تفاصيلها، ونفخر في (بيورهيث) بدورها في تأسيس بيئة صحية ستواصل خدمة مجتمعنا جيلاً بعد جيل، وترسخ مكانة أبوظبي الرائدة عالمياً في قطاع الرعاية الصحية».

وقال سعيد جابر الكويتي: «لطالما كان مستشفى الكورنيش جزءاً أساسياً من منظومة دعم صحة الأسرة في أبوظبي منذ نحو خمسة عقود. ويستهل اليوم المستشفى فصلاً جديداً من مسيرته الحافلة في قطاع الرعاية الصحية، بما يضمن تلقي الأمهات والأطفال حديثي الولادة لأفضل مستويات الرعاية ضمن بيئة علاجية مصممة خصيصاً لتلبية احتياجاتهم بدقة متناهية. وبالتعاون مع مدينة خليفة الطبية ومستشفى سلمي لإعادة تأهيل الأطفال، يجسد مستشفى «الكورنيش الجديد - صحة» المتخصص في صحة المرأة والأطفال حديثي الولادة التزاماً بالتميز وترسيخ مكانة أبوظبي الريادية في تقديم الرعاية المتخصصة للنساء والأطفال».

ومنذ عام 1977، سجل مستشفى الكورنيش الحالي أكثر من 300.000 ولادة، إذ وُلد طفل من كل ثلاثة أطفال في الإمارة داخل هذا المستشفى، ما يجعله المستشفى الرائد في دولة الإمارات من حيث حجم الولادات وإرثه العريق. ويضم أكبر وأحدث وحدة عناية مركزية لحديثي



الرعاية الصحية المتكاملة والتميزة في أبوظبي، وستسهم في في الإمارة، ترسيخ مكانة أبوظبي وجهة رائدة للرعاية الصحية عالمياً.

وتقدم المدينة الطبية أكثر من 35 تخصصاً فرعياً لرعاية الأطفال، بدءاً من طب الأورام وزراعة الأعضاء إلى مرض السكري والحساسية والمناعة وإعادة التأهيل العصبي والعلوم السلوكية، ما يجعل أبوظبي الوجهة الأكثر تقدماً وتكاملاً في منطقة الشرق الأوسط على مستوى رعاية النساء والأطفال.

وقالت سعادة الدكتورة نورة خميس الغيثي: «في أبوظبي، نواصل التزامنا بالحفاظ على صحة المرأة والطفل الذين يمثلون عماد كل أسرة ويشكلون مستقبل المجتمع والوطن. وبينما نستعد لاستقبال عام الأسرة، تحمل هذه الخطوة معانٍ كبيرة فهي تعكس حرصنا على تمكين الأسر ورعايتها عبر توفير خدمات رعاية صحية متخصصة وعالية المستوى. واليوم يضع شركاؤنا في (بيورهيث) إرثهم الراسخ حجر الأساس لمستشفى «الكورنيش الجديد - صحة»، الذي يُعثل إضافة نوعية مهمة لمنظومة

احتفلت «بيورهيث»، بوضع حجر الأساس لمستشفى «الكورنيش الجديد - صحة» المتخصص في صحة المرأة والأطفال حديثي الولادة، والذي شهد بدء الأعمال الإنشائية ضمن جهود تطوير أول مدينة طبية متخصصة ومتكاملة لطب المرأة والطفل في أبوظبي.

ومن المقرر أن يكون مستشفى «الكورنيش الجديد - صحة» المتخصص في صحة المرأة والأطفال حديثي الولادة مكوناً رئيسياً من المدينة الطبية المتخصصة، التي تضم أيضاً مدينة الشيخ خليفة الطبية، إلى جانب منشأة متخصصة في إعادة تأهيل الأطفال ومركز متخصص في الصحة النفسية للنساء والأطفال. وتنسجم هذه الخطوة مع توجيهات سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، لإنشاء مدينة طبية متخصصة ومتكاملة لطب المرأة والطفل، والتي أعلن عنها في عام 2024.

وأقيم الاحتفال بحضور معالي منصور إبراهيم المنصوري، رئيس دائرة الصحة - أبوظبي، وسعادة الدكتورة نورة خميس الغيثي، وكيل دائرة الصحة - أبوظبي، وشايستا أصف، الرئيس التنفيذي لجموعة «بيورهيث»، وراشد سيف القبيسي، الرئيس التنفيذي للعمليات في مجموعة «بيورهيث»، وسعيد جابر الكويتي، الرئيس التنفيذي لجموعة صحة، وأسما علي الهلوسة، الرئيس التنفيذي لمستشفى الكورنيش - صحة، إلى جانب نخبة من الشخصيات القيادية، ما يؤكد التزام الإمارة بتأسيس خدمات صحية عالمية للنساء والأطفال وحديثي الولادة.

•• أبوظبي - الفجر



عرّفت بالخدمات التي تُقدمها للسياح والقطاع السياحي

شرطة دبي تنظم فعالية «صيف سياحي آمن» في شاطئ أم سقيم 2



الهوائية لشرطة دبي، إضافة إلى الأنشطة الرياضية المتنوعة التي قدمتها أكاديمية "MST JUNIOR". وأكد المقدم محمد عبدالرحمن أن فعالية «صيف سياحي آمن» تأتي في إطار حرص القيادة العامة لشرطة دبي، وبالتعاون مع الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، على نشر الوعي السياحي، وبمتابعة سعادة اللواء حارب محمد الشامسي، نائب القائد العام لشرطة دبي لشؤون القطاع الجنائي، للعمل على تعزيز الأمن السياحي وغرس مفاهيم السلامة والتوعية لدى الجمهور، إلى جانب التعريف بخدمات شرطة دبي وخدمات إدارة الشرطة السياحية الموجهة إلى السياح، ومنها طرق التواصل مع الشرطة على الرقم 999 في الحالات الطارئة، و901 في الحالات غير الطارئة، وطرق تقديم البلاغات بالجرائم الإلكترونية على موقع Ecrime، وخدمة دعم السياح المتوفرة على تطبيق شرطة دبي الذكي، وختم المقدم محمد عبدالرحمن أن فعالية «صيف سياحي آمن» تعد من مبادرات إدارة الشرطة السياحية الرامية إلى دعم القطاع السياحي في إمارة دبي، ودعم رؤية واستراتيجية شرطة دبي في تعزيز الأمن والأمان، وخلق بيئة سياحية آمنة، منوهاً إلى أن فعالية «صيف سياحي آمن» سيستمر تنظيمها خلال إجازة الصيف في عدة أماكن على مستوى إمارة دبي.

•• دبي - الفجر

نظمت إدارة الشرطة السياحية في الإمارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية بشرطة دبي، بالتعاون مع أكاديمية "MST JUNIOR" فعالية «صيف سياحي آمن» في شاطئ أم سقيم 2، والهادفة إلى تعزيز الأمن السياحي والتعريف بالخدمات التي تقدمها شرطة دبي للسياح والقطاع السياحي.

وشهد الفعالية المقدم محمد عبدالرحمن، مدير إدارة الشرطة السياحية في الإمارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية، ونائبه الرائد شهاب السعدي، وعدد من الضباط والموظفين في شرطة دبي، وشارك في العروض المقدمة خلال الفعالية كل من مجلس الروح الإيجابية، والإدارة العامة لإسعاف المجتمع، وأكاديمية شرطة دبي، وإدارة التفتيش الأمني K9 في الإدارة العامة لأمن الهيات والمنشآت والطوارئ، ومبادرة «ستوديو الصناعات»، ومركز شرطة الموانئ، وضممت العروض معزوفات قدمتها فرقة شرطة دبي الموسيقية، وعرضاً للكلاب البوليسية قدمته إدارة التفتيش الأمني K9، وأنشطة متنوعة نظّمها مجلس الروح الإيجابية، وورش عمل نظّمها مبادرة «ستوديو الصناعات»، إلى جانب مشاركة الدورات الأمنية السياحية، والدراجات المائية مركز شرطة الموانئ، والدراجات

منوعات العقل 23

عمر الإنسان البيولوجي مرهون بنمط حياته

أشارت الدكتورة زارينا تين مديرة مركز الصحة العامة والوقاية الروسي إلى أن العمر البيولوجي للإنسان يعتمد على نمط حياته. ووفقا لها، إلى أن العمر الزمني هو ببساطة عدد السنوات التي عاشها الإنسان، بينما يعكس العمر البيولوجي الحالة الفعلية للجسم ومدى تدهور الخلايا والأعضاء.

وتشير الطبيبة، إلى أن الساعة اللاجينية - تحليل مثيلة الحمض النووي - تعتبر الطريقة الأكثر دقة لتقييم العمر البيولوجي، ولكن توجد أيضا فحوصات دم أو لعاب أبسط. ووفقا لها، تسمح هذه القياسات بفهم وتحديد مدى فعالية التغيير في نمط الحياة.

وتؤكد على أنه لم يفت الأوان أبدا للبدء في الاهتمام بالصحة. لأنه حتى في سن الشيخوخة، يمكن بناء كتلة عضلية، وتحسين الوظائف الإدراكية، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض. لأن العمر البيولوجي ليس حكما بالإعدام، وأن تغيير العادات، كالإقلاع عن التدخين، يمكن أن يحسن الصحة بشكل ملحوظ حتى بعد سنوات.

ومن جانبه، يشير الدكتور ألكسندر أورلوف، أخصائي امراض القلب والأوعية الدموية، إلى أن العمر البيولوجي يعكس الحالة الحقيقية للجسم - الأوعية الدموية، والعضلات، ومستوى الهرمونات، ومستوى الالتهاب، وتكوين الجسم. وقد يختلف هذا العمر اختلافا كبيرا عن العمر الزمني أحيانا بحدود، ومع ذلك، لا يزال الطب يعتمد في كثير من الأحيان على تاريخ الميلاد بدلا من المؤشرات الصحية الفعلية.



غني بالدهون ومنخفض الكربوهيدرات

نظام غذائي شائع يظهر نتائج واعدة لمرضى السكري

كشفت دراسة حديثة أن اتباع نظام غذائي غني بالدهون ومنخفض الكربوهيدرات قد يساهم في تحسين بعض مؤشرات وظائف البنكرياس لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة ألاباما في برمنغهام في الولايات المتحدة، حيث شملت ٥١ شخصا بالغًا مصابا بالسكري من النوع الثاني، تتراوح أعمارهم بين ٥٥ و٦٢ عاما. وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: الأولى اتبعت نظاما غذائيا كيتونيا، والثانية اتبعت نظاما قليل الدهون، مع تصميم كلا النظامين للحفاظ على الوزن دون التركيز على إنقاصه.



ويتمتع النظام الكيتوني على تقليل الكربوهيدرات بشكل كبير، ما يدفع الجسم إلى حالة استقلابية تعرف باسم "الكيتوزية"، حيث يبدأ في استخدام الدهون كمصدر رئيسي للطاقة بدلا من السكر.

وخلال الدراسة، قاس الباحثون مؤشرا دمويًا يُعرف بنسبة البروتين إلى الجلوكوز (C)، والذي يُستخدم لتقييم كفاءة البنكرياس في إنتاج الأنسولين. وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة جمعية الغدد الصماء، أن كلا المجموعتين فقدتا وزنا طفيفا، لكن المجموعة التي اتبعت النظام الكيتوني حققت تحسنا أكبر في هذا المؤشر، ما يشير إلى احتمال انخفاض الضغط على خلايا بيتا المسؤولة عن إنتاج الأنسولين في البنكرياس.

وقالت الباحثة الرئيسية ماريان يورثيشين إن اتباع النظام الكيتوني لمدة ثلاثة أشهر قد يكون قادرا على تحسين وظيفة خلايا بيتا لدى مرضى السكري من النوع الثاني، موضحة أن هذا التحسن ارتبط بتغيرات في المؤشر المستخدم لقياس ضغط البنكرياس.

وأضافت أنه رغم وجود بعض العلاجات التي قد تؤثر على وظيفة خلايا بيتا، مثل جراحات السمنة أو فقدان الوزن الكبير، فإن الخيارات المباشرة لتحسين هذه الوظيفة ما تزال محدودة.

ومع ذلك، شدد الخبراء على أن الدراسة صغيرة وقصيرة المدى، ولا يمكن الاعتماد عليها لإثبات أن النظام الغذائي وحده قادر على عكس داء السكري من النوع الثاني.

ويعد السكري من النوع الثاني من أكثر الأمراض المزمنة شيوعا، ويرتبط غالبا بزيادة الوزن وقلّة النشاط البدني والنظام الغذائي، إضافة إلى العوامل الوراثية.

وفي المقابل، يؤكد الباحثون أن نمط الحياة الصحي، بما في ذلك التغذية السليمة وممارسة الرياضة، يظل عنصرا أساسيا في إدارة المرض، مع الحاجة إلى مزيد من الدراسات لتقييم التأثير الطويل المدى للنظام الكيتوني على صحة البنكرياس والنتائج العامة للمرضى.

كما أشارت دراسات أخرى إلى بعض المخاوف المحتملة المرتبطة بهذا النظام الغذائي. فقد وجدت دراسة من جامعة بات أن اتباع نظام كيتوني منخفض الكربوهيدرات لمدة 12 أسبوعا قد يرتبط بارتفاع مستويات الكوليسترول وانخفاض البكتيريا المفيدة في الأمعاء.

وأوضحت الدراسة أن هذا النظام قد يساعد على فقدان الوزن، لكنه قد يؤثر سلبا على بعض مؤشرات الصحة الأيضية لدى بعض الأشخاص، مع ملاحظة تغيرات في تركيبة الميكروبيوم المعوي، بما في ذلك انخفاض أنواع من البكتيريا المرتبطة بصحة الجهاز الهضمي والمناعة.

كما أبدت الدراسة قلقا من ارتفاع الكوليسترول في الدم، وهو عامل يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويؤكد الباحثون في النهاية أن تأثير النظام الغذائي الكيتوني يختلف من شخص لآخر، وأن آثاره الطويلة الأمد ما تزال غير محسومة علميا.

الأمعاء قد تنذر بمرض باركنسون قبل سنوات من ظهور الأعراض

ومتنوعا هم أقل عرضة لامتلاك تركيبة بكتيرية تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بباركنسون. ومع ذلك، ما تزال هناك حاجة لمزيد من الأبحاث لفهم العوامل الوراثية والبيئية الأخرى التي تلعب دورا في تحديد ما إذا كان الشخص سيصاب بالمرض أم لا.

هذه البكتيريا عبر تعديل النظام الغذائي أو تناول الأدوية يمكن أن يقلل من احتمالية الإصابة بالمرض. كما قدم المشاركون في الدراسة بيانات حول عاداتهم الغذائية، وأشارت النتائج إلى أن الأشخاص الذين يتناولون طعاما متوازنا

الاحتشاف هو الأول من نوعه الذي يحدد بكتيريا معوية توجد لدى مرضى باركنسون وتوجد أيضا لدى الأشخاص المعرضين لخطر وراثي قبل ظهور الأعراض عليهم، ما يفتح المجال ليس فقط لتحديد المعرضين للخطر، بل أيضا لمعرفة ما إذا كان تغيير

بالأصحاء، وكان هذا الاختلاف أكثر وضوحا بين من هم في مراحل متقدمة من المرض. كما لوحظ اختلاف مماثل لدى الأشخاص الأصحاء الذين يحملون المتغير الجيني الخطير، رغم أنهم لم تظهر عليهم أي أعراض بعد. وقال البروفيسور شابييرا إن هذا

بالعلاقة بين صحة الأمعاء وهذا الاضطراب الذي يصيب الدماغ، وأن دراستهم هذه عززت الأدلة وأظهرت أن الميكروبات المعوية يمكن أن تكون إشارة إنذار مبكر تسبق ظهور الأعراض بسنوات. يذكر أن باحثين من كينغز كوليدج لندن كانوا قد وجدوا سابقا رابطا بين البكتيريا الموجودة في الفم والأمعاء وتدهور القدرات العقلية لدى مرضى باركنسون، بما في ذلك الانتقال من مشاكل الذاكرة البسيطة إلى الخرف، وهو عرض شائع ومؤلم للمرض.

ويعد مرض باركنسون سببا رئيسيا للإعاقة حول العالم، وهو أسرع الأمراض العصبية نموا من حيث الانتشار والوفيات، وفقا لما ذكره البروفيسور أنتوني شابييرا، الباحث الرئيسي في الدراسة. وأضاف أن هناك حاجة ماسة إلى علاجات قادرة على إيقاف أو إبطاء تطور المرض. وأوضح شابييرا أن السنوات الأخيرة شهدت اعترافا متزايدا

بمرض باركنسون لديهم تركيبة مميزة من هذه الميكروبات، وأن الأمر نفسه ينطبق على الأشخاص الأصحاء الذين يحملون خطرا وراثيا للإصابة بالمرض. وهذه النتائج قد تساعد في تطوير اختبارات تكشف مدى قابلية الشخص للإصابة بمرض باركنسون، كما قد تفتح الباب أمام طرق جديدة للوقاية من خلال استهداف الأمعاء مباشرة.

كشفت علماء من جامعة كوليدج لندن أن التغيرات التي تطرأ على بكتيريا الأمعاء لدى الإنسان قد تكون علامة إنذار مبكر لمرض باركنسون، وذلك قبل سنوات من ظهور الأعراض الأولى. ولكل شخص مجموعة فريدة من الميكروبات التي تعيش في جهازه الهضمي، وتشمل البكتيريا والفطريات والفيروسات. لكن الباحثين وجدوا أن المصابين



بالعلاقة بين صحة الأمعاء وهذا الاضطراب الذي يصيب الدماغ، وأن دراستهم هذه عززت الأدلة وأظهرت أن الميكروبات المعوية يمكن أن تكون إشارة إنذار مبكر تسبق ظهور الأعراض بسنوات. يذكر أن باحثين من كينغز كوليدج لندن كانوا قد وجدوا سابقا رابطا بين البكتيريا الموجودة في الفم والأمعاء وتدهور القدرات العقلية لدى مرضى باركنسون، بما في ذلك الانتقال من مشاكل الذاكرة البسيطة إلى الخرف، وهو عرض شائع ومؤلم للمرض. ووفقا للورقة البحثية المنشورة في مجلة Nature Medicine، حلل الباحثون بيانات 271 شخصا مصابا بباركنسون، و43 شخصا يحملون متغيرا جينيا يسمى GBA1 يزيد خطر الإصابة بالمرض بما يصل إلى 30 ضعفا، وكان هؤلاء بدون أعراض، بالإضافة إلى 150 مشاركا من الأصحاء. وتبين أن أكثر من ربع الميكروبات الموجودة في أمعاء المصابين بباركنسون كانت مختلفة مقارنة



منوعات

الفكر

27



قال الفنان المصري أحمد عز، إن فيلم 7DOGS يعد تجربة مختلفة ومميزة على مستوى الإنتاج والتنفيذ، مؤكداً أن العمل يضم مجموعة من النجوم العالميين، وأنه فخور بالمشاركة فيه، معتبراً أنه يمثل "تجربة عالمية بامتياز".

ضابط مصري يعيش حياة مزدوجة داخل شبكة معقدة من الصراعات الدولية السرية

أحمد عز: 7DOGS تجربة مختلفة ومميزة على مستوى الإنتاج والتنفيذ

الغنية، مؤكداً أن أي عمل يجمعهما يجب أن يُقدم بالشكل الأفضل، معرباً عن سعادته بالتعاون معه مجدداً في هذا الفيلم. كما وجه عز الشكر للمنتج تركي آل الشيخ، مشيراً إلى أنه عندما قرر تقديم إنتاج عربي ضخم بدأ بفيلم "ولاد رزق"، قبل أن يجمع نجمين من مصر إلى جانب نجوم عالميين من دول مختلفة، ليخرج الفيلم بصورة وصفها بـ "المبهرة". وعلى صعيد آخر، تحدث عز عن مسلسل "الأمير"، مؤكداً أنه يمثل تجربة عالمية جديدة بالنسبة له، ويتكون من 6 حلقات، مدة الحلقة الواحدة ساعة كاملة، موضحاً أن العمل مختلف تماماً بالنسبة له كممثل. وأضاف أنه فخور بالعمل مع المخرج ستيفن هوبكنز، الحاصل على جوائز عالمية مهمة، كاشفاً أن تصوير المسلسل لا يزال مستمراً في القاهرة، إلى جانب عدد من السفارات الخارجية لاستكمال التصوير في أكثر من دولة. ويُعد مسلسل "الأمير" من الأعمال الدرامية العربية الضخمة ذات الطابع الإنتاجي الواسع، وهو من فكرة المنتج تركي آل الشيخ، وسيناريو الكاتب صلاح الجيهني. ويشترك في بطولته إلى جانب أحمد عز عدد من النجوم من مصر والعالم العربي والعالم، بينهم أمينة خليل، سامي الشيخ، توبا بويوكستون، مريم أوززلي، بيدرو أنتونسو، ويول أندرسون. وتطور أحداث المسلسل حول ضابط مصري يعيش حياة مزدوجة داخل شبكة معقدة من الصراعات الدولية السرية، حيث يعمل تحت هوية أحد أخطر الإرهابيين المطلوبين عالمياً، قبل أن تتعقد مهمته، ويجد نفسه في سباق مع الزمن لإحياء هجوم وشيك.

مع عدد كبير من الضباط، كما أن شقيقه الأكبر كان ضابطاً، وهو ما جعله قريباً من تفاصيل هذه الشخصيات، مؤكداً أن التحدي الحقيقي يكمن في تقديم كل شخصية بشكل مختلف عن الأخرى. وأكد عز أن الفيلم أثبت قدرة السينما العربية على التحليق وبشأن مشاهد الأكشن، شدد عز على أن الأكشن في 7DOGS لا يعتمد فقط على إطلاق النار والانفجارات الضخمة، موضحاً أن طبيعة أفلام الأكشن تتغير من عام إلى آخر، وأن فريق تنفيذ الأكشن في الفيلم محترف للغاية، وهو نفس الفريق الذي عمل على سلسلة John Wick. وأضاف أنه خضع لتدريبات استمرت شهراً كاملاً في لندن قبل بدء التصوير في الرياض، مشيراً إلى أن الفيلم "يمثل تجربة عالمية متكاملة على مستوى الفكرة والإنتاج والإخراج والتنظيم"، متمنياً تكرار مثل هذه التجارب مرات عدة. وأكد عز أن الفيلم أثبت قدرة السينما العربية على التحليق في مساحات عالية واسعة، إذا توافر التنظيم الجيد والفكر المختلف، معتبراً أن هذا ما عمل عليه المنتج تركي آل الشيخ منذ أن كان المشروع مجرد فكرة. ولفت إلى أن المشاهد العربي أصبح يشاهد عبر هاتفه المحمول أعمالاً عالمية ذات مستوى مرتفع، وإذا لم تقدم الصناعة العربية مستوى مماثلاً، فسيتجه الجمهور إلى أعمال أخرى. وعن تعاونه المتكرر مع الفنان كريم عبد العزيز، قال أحمد عز، إن العلاقة التي تجمعهما هي "صداقة عمر"، إلى جانب الاحترافية

وأوضح عز، في حوار حوار له أنه أعجب بالفيلم منذ اللحظة الأولى، مشيراً إلى أن فكرة العمل بدأت من رئيس الهيئة العامة للترفيه السعودية المستشار تركي آل الشيخ، قبل أن تتحول إلى مشروع ضخم خرج بهذا الشكل الاحترافي العالمي، مضيفاً أن "التجربة بأكملها عالمية". وأكد أن العمل يوازي أفلام الأكشن العالمية، معرباً عن أمله في تكرار مثل هذه التجارب مستقبلاً، واصفاً الفيلم بأنه "تجربة لا تُنسى"، وأشار عز إلى أن أكثر ما جذبته في المشروع هو كونه دليلاً على قدرة السينما العربية على الوصول إلى آفاق أبعد كثيراً من حدودها التقليدية، شريطة توافر الفكر والرؤية، معتبراً أن ذلك تحقق منذ اللحظة الأولى لانطلاق فكرة الفيلم بقيادة المنتج تركي آل الشيخ. وعن شخصية ضابط "إنتربول" خالد عزازي التي يقدمها ضمن أحداث الفيلم، قال عز إنه "أحب الشخصية كثيراً، لأنها تختلف عما قدمه سابقاً"، موضحاً أنها تحمل قدراً من العنف، وأن الضابط خالد عزازي يسعى للوصول إلى هدفه تحت أي ظرف، ويتعامل بعملية شديدة رغم صعوبة المواقف التي يواجهها. وفيما يتعلق بتكراره تقديم شخصية الضابط في أكثر من عمل، أوضح أنه يرتبط في حياته الشخصية بصداقات



علي الحجار يستعرض مسيرة عمار الشريعي في "100 سنة غنا"

الاجتماعية والسياسية التي مر بها المجتمع إلى جانب اكتشاف ومنح الفرصة للمواهب والأصوات الشابة واللقاء الضوء على قدراتهم الإبداعية.

خلال تلك الفترة في شكل يجمع الغناء بالدراما والاستعراض، ويهدف إلى تأكيد ريادة مصر الفنية وتعريف الأجيال الجديدة بالتراث والتعبير عن التحولات

غنا" يضم سلسلة من العروض التي ترصد تاريخ الموسيقى والغناء العربي وتطوره خلال القرنين التاسع عشر والعشرين، مع تناول أهم الموسيقيين

تواصل دار الأوبرا المصرية رحلتها في المشروع الفني "100 سنة غنا"، المقام بالتعاون مع النجم علي الحجار، حيث تعقد أمسية في الساعة والنصف مساء الجمعة 5 يونيو، على المسرح الكبير، لنخبة من مؤلفات الموسيقار الراحل عمار الشريعي بمصاحبة أوركسترا بقيادة المايسترو أحمد عاطف، وتستنضيف الفنانين حسن فؤاد وأمانى سمير، ويخرج الأمسية أحمد فؤاد. يروي العرض المشوار الفني للموسيقار عمار الشريعي من خلال مجموعة مختارة من ألحانه الخالدة، التي أثرت وجدان أجيال، منها الشهد والدموع، أنت طلعتي منين، ماتمنعوش الصادقين، لو مش هتحمل معايا، اتنين، ليلي ويا ليلي، موسيقى هالة والدراويش، نصف ربيع الآخر، حلمت، علي يا علي، دويتو حبيبي من ضفائرها، الرحايا، مبسوطين، أرابيسك، يا لولا دقة ايديك، راحل، علي كنف صاحبي، حديث الصباح والمساء، مسلسل الأيام، الحدود، هنا القاهرة ومن الرباعيات صوتك معايا، بعد الظلام، ومن الساعة دي.

عمار الشريعي
يشار إلى أن المشروع الفني "100 سنة



اكتشاف آثار خطيرة للمنشطات الستيرويدية



حذرت دراسة أجراها علماء من جامعة غريفيث الأسترالية من أن المنشطات الستيرويدية، تزيد بشكل كبير خطر الإصابة بالاكنتاب والقلق والسلوك الاندفاعي. حلل القائمون على الدراسة بيانات ما يقرب من 19 ألف مريض بالغ كانوا يتلقون علاجاً لإدمان الكحول والمخدرات في الفترة ما بين عامي 2022 و2025، من بين هؤلاء، أفاد 521 مريضاً بتعاطيهم لتلك الأنواع من المنشطات، وتبين

للباحثين أن الذين يتبعون أنماطاً أكثر خطورة في استخدام الستيرويدات كانوا أكثر عرضة بشكل ملحوظ للإصابة بأعراض الاكنتاب والقلق. كما وجد الباحثون صلة بين استخدام الستيرويدات وحالات السلوك الاندفاعي والعنف لدى متعاطيها، وأشاروا إلى أن غالبية المشاركين طلبوا المساعدة ليس بسبب المنشطات، بل بسبب مواد أخرى، أبرزها الميثامفيتامين أو الكحول، مما قد يؤدي إلى بقاء المشكلات المرتبطة بالمنشطات غير مكتشفة لفترات طويلة. ويؤكد العلماء أن الفحص الدوري

لتعاطي المنشطات الستيرويدية، إلى جانب تقييمات الصحة النفسية، يمكن أن يساعد اكتشاف المخاطر مبكراً وتوفير رعاية أكثر فعالية للمرضى. ويحذر خبراء الصحة من أن تناول المنشطات الستيرويدية بكميات كبيرة وغير مدروسة من قبل بعض الرياضيين قد يؤدي إلى أعراض مثل تضخم الثديين عند الرجال، أو ضعف الخصوية، كما تسبب هذه المنشطات آلاماً في العظام والعضلات، ومشكلات في دورات الحيض عند النساء، ومشكلات في القلب وارتفاع ضغط الدم، ومشكلات في الكبد.

أعراض تبدو بسيطة لكنها قد تكون إنذاراً للسرطان



أفاد الدكتور دميتري بينزوف، أخصائي الأورام، بأن السرطان غالباً ما يتطور دون أعراض واضحة، متخفياً في صورة أمراض شائعة ومنتشرة. ووفقاً له، إذا استمرت أي أعراض لأكثر من أسبوعين، فيجب استشارة طبيب مختص، إذ قد تشير بعض الأعراض التي تبدو بسيطة إلى أمراض خطيرة، مثل احتمال ارتباط أعراض البواسير بسرطان المستقيم. وأشار الطبيب إلى أن بعض العلامات الخفية قد تشمل السعال، سواء كان جافاً أو مصحوباً ببلغم، خاصة إذا ازداد سوءاً ليلاً، حيث يُشخص غالباً خطأ على أنه نزلة برد شديدة، بينما قد يكون مرتبطاً بسرطان الرئة، ويُعد وجود دم في البلغم علامة مقلقة تستدعي تشخيصاً فورياً. كما قد تشير التغيرات في وظائف الأمعاء إلى مخاطر مماثلة، مثل الإمساك المتكرر بالتناوب مع الإسهال أو الشعور بعدم اكتمال الإخراج، وهي أعراض قد تُهمل رغم احتمال ارتباطها بأورام في القولون. وأضاف أن وجود دم في البراز أو إفرازات دموية من الشرج غالباً ما يُنسب إلى البواسير، إلا أنه قد يكون أيضاً من أعراض سرطان المستقيم، أحد أكثر أنواع الأورام شيوعاً.

ولفت إلى ضرورة الانتباه لأي تغيرات في الغدد الثديية، مثل ظهور كتل، أو تغير شكل الثدي، أو إفرازات من الحلمة، أو مظهر يشبه "قشر البرتقال" على الجلد، مشدداً على أهمية مراجعة طبيب مختص فوراً في مثل هذه الحالات.

كما أوضح أن أعراض الجهاز البولي، مثل صعوبة التبول، وكثرة التبول ليلاً، والألم، أو وجود دم في البول، قد ترتبط بالتهابات أو أمراض البروستاتا، لكنها قد تشير أيضاً إلى بدايات سرطانية.

ومن العلامات الأقل وضوحاً، بحسب الطبيب، بحة الصوت المستمرة أو التهاب الحلق الممتد إلى الأذن، والتي قد ترتبط بسرطان الحنجرة، إضافة إلى صعوبة البلع، خصوصاً مع الأطعمة الصلبة، والتي قد تشير إلى أورام في المريء.

أما لدى النساء، فيُعد النزيف بعد الدورة الشهرية علامة تحذيرية لاحتمال سرطان بطانة الرحم، بينما قد تشير الكتل غير المؤلمة في كيس الصفن لدى الرجال إلى سرطان الخصية.

وحذّر أيضاً من التغيرات في الشامات، مثل النمو أو تغير اللون أو عدم انتظام الشكل أو الحدود، باعتبارها علامات محتملة لسرطان الجلد الميلانيني، مؤكداً أهمية الفحص الدوري للجلد.

واختتم بالتأكيد على ضرورة عدم تجاهل أي أعراض مستمرة، مشيراً إلى أن التشخيص المبكر عبر الطبيب المختص يرفع بشكل كبير من فرص نجاح العلاج.

المثلة الأمريكية هافانا روز ليو لدى حضورها عرض فيلم «جيميها الخاص» في الدورة 79 لمهرجان كان السينمائي. ا ف ب

قرأت لك

المكسرات



اكتشف علماء جامعة هواتشونغ الصينية للعلوم والتكنولوجيا، أن تناول المكسرات يخفض خطر الوفاة بسبب النوع الثاني من داء السكري.

وتشير مجلة The Journal of Nutrition، إلى أن الباحثين درسوا وحلوا بيانات

المشاركين في المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية (1999-2014). وخلال فترة متابعة الحالة الصحية لـ 35632 مشترك تويهم 1174. ووفقاً للباحثين، ارتبط الإكثار من تناول المكسرات بانخفاض خطر الوفاة بجميع الأسباب بما فيها النوع الثاني من داء السكري، حيث اتضح أنه كلما زاد تناول الشخص للمكسرات، يقل الخطر أكثر. واستناداً إلى ذلك أجروا تعديلاً في نمط الحياة والنظام الغذائي ومدة الإصابة بمرض السكري ومستوى الهيموغلوبين السكري تحليل A1C. واتضح للباحثين أن تناول حصة من المكسرات بدلا من حصة من اللحوم الحمراء واللحوم المعالجة والحبوب المعالجة والبيض أو منتجات الألبان، أدى إلى انخفاض خطر الوفاة من جميع الأسباب بنسبة 18-22 بالمئة.

ووفقاً للباحثين قد يكون هذا التأثير مرتبطاً بانخفاض الالتهابات في الجسم. ويعتمد هذا التقييم على مستوى البروتين المتفاعل-C (CRP) في الدم. والالتهابات شائعة لدى الأشخاص المصابين بالنوع الثاني من داء السكري وهو عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والسرطان.

سؤال وجواب

• كم دولة في قارة أمريكا الشمالية؟

- دولتان

• ما هي أصلب مادة في جسم الإنسان؟

- المينا بالأسنان

• كم ضلعا في جسم الإنسان العادي؟

- 24 ضلعاً

• ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟

- أميبيا

• ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟

- المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي

• ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟

- الزهرة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر النشي من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفثيت الحصى في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن الة الاسطرلاب الة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور

قصة الميراث

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى اصبح من اغنياء قريته، في احد الايام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفّر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الامور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح الا فتى مدلل وحيدا لا يأبه بشيء.. لا يعمل، ولا يفكر في العمل، لذلك قال ابو صالح لزوجته ام ابنة: عندما اموت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيفسره على هواه وملذاته وسينتهي المال في زمن قليل بعدما ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف نصلح حاله؟.. فكرت ام صالح كثيرا ثم قالت اترك الامر لي ربما استطعت ان افعل معه شيئا.. ذهبت الام بطيبتها وحنانها إلى ابنتها وقد احتت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بلك يا امي.. بكت بحرارة من كل قلبها وبالطبع فهي تبكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهمه.. فقال بل يهمني كل ما يجري هنا حكلي لي ارجوك.. فقالت وتقسّم ان لا تقول لانيك فقال اقسّم فقالت الام ان اباك يمر بطوروف مالية سيئة جدا وقد خسر معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان تترك ما سيتركه لتعيب به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر.

حزن صالح بسبب ما اصاب والده وايضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللا.. فنام ليبلته قلقا وفي الصباح كان قد عزم على امر ما، فخرج مبكرا يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته واحتياجات ابيه وامه .. وبالفضل مع سعيه الجاد وجد عملا وقبله بل ودوام عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرته فاخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان يقفز فرحا وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزا، وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي.. فامسك الاب الدنانير والقي فيها في الموقد فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال ماذا.. انا تعبت في هذا المال لآتي به.. ولماذا تفعل ذلك.

ابتسم الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان تترك اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاوفر لك هذا المال.

