

منوعات العقل الفرع

ص 22

شرطة أبوظبي تعرض
مشروعات التوعية الرقمية
في الإمارات تبتكر 2025»

ص 27

ألين لهود:
فوضى السوشيال ميديا
تظلم المواهب الحقيقية



ألم الركبة .. الأعراض
ص 23 والأسباب وطرق الوقاية



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الأتين 3 مارس 2025 م - العدد 14394
Monday 3 March 2025 - Issue No 14394

مسجد طوكيو .. إشعاع روحاني في آسيا الوسطى

تحفة معمارية تجمع بين الجلال والجمال، تنهض شامخة بحي هائئ في قلب العاصمة اليابانية طوكيو لتطل على آسيا الوسطى كمصدر إشعاع روحاني يحمل عبق التاريخ وأناس المهاجرين الأوائل، الذين فروا من الاضطهاد وجاؤوا ينشدون السكينة والسلام. إنه مسجد طوكيو الذي تم تشييده عام 1938 على الطراز العثماني ويبدو على درجة عالية من التشابه مع اثنين من أعظم المساجد في العالم الإسلامي، وهما "مسجد محمد علي" الذي بُني بالقاهرة 1846 ومسجد "السلطان أحمد" المسجد الأزرق، الذي بني في إسطنبول قبل هذا التاريخ بأكثر من قرنين.

حين قامت الثورة البلشفية في روسيا عام 1917، وتأسس الاتحاد السوفيتي على إثرها، شعر بعض سكان جمهوريات الاتحاد من المسلمين، ولا سيما في تركمانستان وتارتستان، بالتضييق عليهم فيما يتعلق بإقامة شعائرهم الدينية، فتوجهوا صوب اليابان.

لم تخب اليابان رياء الوافدين الجدد وظهر المسجد للوجود كأحد مظاهر التسامح الديني والتنوع الثقافي في البلاد، رغم ضالة عدد المسلمين هناك.

تم تشييد المسجد بتمويل من الحكومة اليابانية بالتعاون مع تركيا، التي وفرت الخبرات البشرية من مهندسين وحرفيين مهرة.

تبلغ المساحة الكلية للمسجد ألفاً و477 متراً، بينما يبلغ ارتفاع مؤنذته 41.48 متر، أما القبة الرئيسية فيصل ارتفاعها إلى 25، 23 متر.

يتكون المسجد من ثلاثة طوابق ويسمح لغير المسلمين بالتجول فيه، كما يوجد طابق مخصص بالكامل كشافة للدراسة والمحاضرات حول الإسلام.

ويتشيز المسجد بتعدد القباب المتردجة التي تجعل منه مصدر إلهام معماري، أما من الداخل فتنتشر الأفواس الجميلة والزخارف المدهشة وفنون الأرابيسك والنوافذ ذات الزجاج المعشق، ما يجعل منه أكثر من مجرد دار عبادة، وإنما نموذج لحضارة ضاربة بجذورها في التاريخ.

كشفت نتائج دراسة جديدة أن تناول ما بين بيضة واحدة وست بيضات كل أسبوع يقلل بشكل كبير من خطر الوفاة لأي سبب ولكن بشكل خاص من أمراض القلب، حتى في الأشخاص الذين تم تشخيصهم بمستويات عالية من الكوليسترول.



بيضة واحدة في الأسبوع تقلل من خطر الوفاة بأمراض القلب

وجود مستويات غير صحية من الكوليسترول أو الدهون في الدم، والتي تسمى خلل شحميات الدم، فإن الارتباط بين استهلاك البيض أسبوعياً وانخفاض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية ظل ثابتاً. وقالت وايلد: "لاحظت الأبحاث السابقة ارتفاع خطر الوفاة مع استهلاك البيض لأولئك الذين لديهم نسبة عالية من الكوليسترول.. ولهذا السبب، استكشفتنا أيضاً العلاقة بين استهلاك البيض والوفيات لدى الأشخاص المصابين بخلل شحميات الدم (ارتفاع الكوليسترول الذي تم تشخيصه سريريًا) ومن هم غير مصابين به. وجدنا أن خطر الوفاة المرتبط بأمراض القلب والأوعية الدموية أقل بنسبة 27% لدى المشاركين المصابين بخلل شحميات الدم الذين تناولوا البيض أسبوعياً، مقارنة بظرفائهم الذين تناولوا البيض نادراً أو لم يتناولوه أبداً، مما يشير إلى أنه في هذه الدراسة، لا يؤثر وجود خلل شحميات الدم على المخاطر المرتبطة باستهلاك البيض."

خطر وفاة أقل بنسبة 17% كشفت النتائج أن المشاركين، الذين يستهلكون البيض بشكل أسبوعي، أي أنهم تناولوا ما بين بيضة إلى ست بيضات في الأسبوع، يواجهون خطراً أقل بنسبة 29% من أمراض القلب والأوعية الدموية وخطراً أقل بنسبة 17% للوفاة لأي سبب مقارنة بالمشاركين الذين لم يتناولوا البيض أبداً أو نادراً، ولم يكن هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين استهلاك البيض والوفيات بسبب السرطان.

نظام غذائي عالي الجودة وعندما فحص الباحثون تأثير جودة النظام الغذائي على العلاقة بين استهلاك البيض وخطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وجدوا أن المشاركين الذين تناولوا نظاماً غذائياً متوسطاً وعالي الجودة والذين تناولوا البيض أسبوعياً أظهروا انخفاضاً في خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 33% و44% مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوا البيض أبداً أو نادراً.

وقال الباحثون: "إن النتائج الأولية لوفيات أمراض القلب والأوعية الدموية ظلت ثابتة بالنسبة لأولئك الذين لديهم جودة غذائية متوسطة إلى عالية، مع انخفاض طفيف في المخاطر بالنسبة لأولئك الذين لديهم نظام غذائي أعلى جودة، ما يشير إلى أن جودة النظام الغذائي قد تلعب دوراً وقائياً إضافياً في الارتباط بين استهلاك البيض والوفاة."

الكوليسترول ودهون الدم ومن المثير للاهتمام، وعلى النقيض من نتائج بعض الدراسات السابقة، وجد الباحثون أنه بغض النظر عن فترة المتابعة تقترب من ست سنوات.

مخاوف من الكوليسترول وفقاً لما نشره موقع "نيو اتلس" New Atlas نُقل عن دورية Nutrients، فإن البيض مفيد للصحة العامة، لأنه مليء بالعناصر الغذائية المفيدة، بما يشمل البروتين عالي الجودة، لكن كان هناك مخاوف متكررة بشأن محتواه من الكوليسترول وتأثيره على أمراض القلب.

مؤخراً، أعادت دراسة جديدة، بقيادة باحثين من جامعة موناخ الألمانية، النظر في موضوع استهلاك البيض، وفحصت على وجه التحديد ارتباطه بالوفاة بأمراض القلب لدى كبار السن.

فيتامينات ومعادن قالت هولتي وايلد، محاضرة من كلية الصحة العامة والطب الوقائي بـ"جامعة موناخ" والباحثة الرئيسية في الدراسة، إن "البيض غداء غني بالعناصر الغذائية، وهو مصدر غني بالبروتين ومصدر جيد للعناصر الغذائية الأساسية، مثل فيتامينات B وحمض الفوليك والأحماض الدهنية غير المشبعة، والفيتامينات التي تذوب في الدهون E وA وD، والكوئين، والعديد من المعادن والعناصر النزرة"، موضحة أن "الأبحاث تشير إلى أن البيض مصدر مفضل للبروتين لكبار السن الذين يعانون من تدهور جسدي وحسي مرتبط بالعمر."

متابعة لمدة 6 سنوات وأخذ الباحثون بيانات من 8756 بالغاً استراتيجياً وأمريكياً تزيد أعمارهم عن 70 عاماً حيث تم تقييم الارتباط بين تناول البيض والوفيات الناجمة عن جميع الأسباب والوفيات المرتبطة بالسبب - في هذه الحالة، أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان - بعد تعديل العوامل الاجتماعية والديموغرافية والصحية والسريرية، وجودة النظام الغذائي بشكل عام، وكانت

مظاهرة دلافين في بحر كاليفورنيا .. ماذا حدث؟

شكلت مئات الدلافين لوحة فنية مدهشة في عرض البحر خلال قفزها بمجموعات قبالة ساحل مونتيري، في مشهد نادر رصدتها شركة لتنظيم جولات مراقبة الحيتان في شمال كاليفورنيا. وفقاً لـمجلة "بيبول"، كان إيفان برودسكي، قبطان سفينة "مونتيري باي واهل ووتش" ومصور الفيديو، يصور بالقرب من خليج مونتيري، الذي يبعد حوالي 100 ميل عن سان فرانسيسكو، يوم الجمعة 21 فبراير -شباط خلال مهمة بحثية. وصادف في البداية مجموعة من حوالي 12 دلفينا، ثم قرروا متابعة هذه المجموعة، وعند متابعتهم لها اكتشفوا المزيد من الدلافين على طول الطريق. وظهر لقطات الفيديو التي التقطتها طائرة برودسكي بمسيرة عدد ضخم من الدلافين، وهي تخترق سطح الماء، وتتناثر وتلعب في يوم مشمس ومشرق في كاليفورنيا.

وماز برودسكي بأن رؤية آلاف الدلافين تسبح في انسجام تام، دفعت الدموع إلى الطرفي في مثل عيون بعض أفراد الطاقم لشدة حماسهم. قدر برودسكي عدد قطع الدلافين بأكثر من 2000 من دلافين الحيتان اليمينية الشمالية المزوجة بدلافين المحيط الهادئ ذات الجوانب البيضاء المنتشرة، حسب ما وثقته المجموعة السياحية شاهدة الحيتان عبر حسابها على فيسبوك يوم الجمعة الماضي.

ولفت المنشور المرافق للفيديو إلى أنه حين رأى القبطان وطاقمه القطيع النادر، تأكدوا من أن فضل الشتاء الذين يُعتبر أفضل وقت في السنة للحصول على فرصة لمواجهة مجموعة كبيرة من الدلافين، قد أوْشك على الرحيل. في نهاية الرحلة، تمكنت المجموعة من عدّ عدد كبير من الدلافين التي ظهرت أثناء الرحلة، من بينها العجول الصغيرة ذات اللون الرمادي الفاتح، بالإضافة إلى مئات من دلافين المحيط الهادئ التي تتميز بجوانبها البيضاء، وكذلك دلافين الحوت الأيمن الشمالي النادر.

اختبار الذرة .. طريقة بسيطة لمعرفة كفاءة جهازك الهضمي



ينظر كثيرون إلى الأطعمة التي يتم تناولها من زاوية المغذيات التي تحتويها، لكن غالباً ما يتم إغفال التساؤل عن مدى سرعة تحرك هذا الطعام عبر الأمعاء. مسار الطعام طويل ومتعرج على طول الجهاز الهضمي، حيث يصل إلى أعضاء متخصصة تعمل على التقليل، والهضم، والامتصاص، ويتم التحكم في هذه العملية جزئياً بواسطة تريليبونات البكتيريا الموجودة في الأمعاء.

وحسب ورقة بحثية أعدها نيك إيلوت من جامعة أوكسفورد ونشرها "ذا كونفيرسيشن"، تنتج البكتيريا جزئيات صغيرة تسمى "المستقبلات" التي تعزز جهاز المناعة لدينا وتحافظ على حركة أمعائنا من خلال تحفيز الأعصاب المعوية حتى تنقبض وتحرك الطعام إلى الأمام.

بدون هذه البكتيريا ومستقبلاتها، ستكون أمعائنا أقل قدرة على تحريك الطعام، ويمكن أن يتسبب هذا في تراكم المواد المتناولة، ما يؤدي إلى الإمساك وعدم الراحة. ويختلف وقت عبور الأمعاء من شخص لآخر. وتشير التقديرات الأخيرة إلى أن الطعام قد يستغرق ما بين 12 و73 ساعة للمرور، بطبيعة.

برج سكايتري .. تحفة معمارية تطل على طوكيو وجبل فوجي

يوهر برج سكايتري Skytree في طوكيو الذي يصل ارتفاعه إلى 634 متراً إطلالة مذهلة على المدينة اليابانية الكبرى، وفي الأيام التي يكون فيها الجو صافياً، على جبل فوجي الضخم. وأصبح المبنى الذي يشكل العنصر الأبرز في مشهد العاصمة اليابانية نقطة استدلال بالنسبة لسكان طوكيو خلال قيامهم بأعمالهم، على ما يُظهر سلسلة صور التقطتها وكالة فرانس برس. كان من المقرر في الأساس أن يبلغ ارتفاع البرج 610 أمتار، لكن المهندسين المعماريين قرروا في نهاية المطاف أن يكون أطول من ذلك، ما أدى إلى تسجيل سكايتري عند افتتاحه عام 2012 كـ"أطول برج في العالم" في موسوعة غينيس للأرقام القياسية، وتعني عبارة "موساشي" في اللغة اليابانية القديمة ارتفاع "سكايتري" البالغ "634 متراً"، وهي في الواقع لعبة كلمات. فهذه العبارة تذكر بمحافظة موساشي القديمة التي كانت في الماضي تغطي مساحة واسعة تشمل طوكيو وسايتاما وجزءاً من محافظة كاناغاوا، وفقاً لموقع "طوكيو سكايتري".



ضرورة نشر ثقافة السلامة والإنقاذ في المجتمع

مجلس بن ركاض في منطقة العامرة يستضيف محاضرة حول فريق العين للإنقاذ التطوعي



•• العين - الفجر

النجدة في المناطق الصحراوية والوعرة والطينية خلال ضياع أشخاص في الصحراء، كما تناول البلوشي طريقة التعامل مع مختلف الحالات بثقة وكفاءة والتكيف مع بعض الظروف المعقدة لمساعدة وإنقاذ العالقين والحفاظ على الممتلكات العامة والخاصة. وتخلل المحاضرة مشاركة وتفاعل من قبل الحضور واسئلة حول التوعية من مفاجات المناطق الوعرة والضياع في الصحراء.

وحضور عدد من المسؤولين والمدعوين. ورحب الشيخ محمد بن ركاض بالحضور، مشيداً باهتمام القيادة الرشيدة بتوفير الخدمات عالية الجودة لأبناء الوطن في مواجهة أي تحديات أو أزمات، مثنياً على الجهود التي يقوم بها فريق العين للإنقاذ التطوعي بتوعية الأفراد وتقديم الإرشادات ومعايير السلامة في المجتمع. من جهته شدد الشيخ د. سالم بن ركاض على ضرورة نشر ثقافة السلامة

استضاف مجلس الشيخ محمد بن ركاض العامري، في منطقة العامرة محاضرة حول التوعية من مخاطر ومجاهل الصحراء نظمها فريق العين للإنقاذ التطوعي، بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان وسعادة محمد سيف بن تعيف



نظمتها جمعية أصدقاء البيئة بالتعاون مع وزارة التغيير المناخي شرطة أبوظبي تشارك في الحملة السنوية لتنظيف منطقة النباغ بمدينة العين

•• العين - الفجر

شرطة أبوظبي تعرض مشروعات التوعية الرقمية في «الإمارات تبتكر 2025»

•• أبوظبي-الفجر:

(PC) وتعتبر محاكاة الواقع الحقيقي وتعلم اللاعبين كيفية التصرف بصورة صحيحة وقيادة آمنة على الطرقات. وأوضح مدير مشروع الروبوتات المرورية الذكية أن الهدف من الألعاب الإلكترونية هو تثقيفهم وزيادة وعيهم بما يجري على الطرقات وتعريفهم بمهام رجال المرور ودورهم في تعزيز سلامتهم. وقدمت فرقة موسيقى شرطة أبوظبي التابعة لإدارة المراسم والعلاقات العامة مجموعة من مقطوعاتها الموسيقية الوطنية والحماسية وسط إعجاب الزوار وشاركت دورية السعادة في تعزيز ونشر الإيجابية. وأعرب الجمهور من الأسر والأطفال في مركز ياس مول عن سعادتهم واعتزازهم باللعبية الإماراتية والتي تحمل مضامين هادفة ضمن مساعي شرطة أبوظبي المستمرة لإيجاد بيئة آمنة على الطرقات، وحماية السائقين ومستخدمي الطريق من نتائج الحوادث المرورية المؤلمة والحد منها من خلال الالتزام والقيادة الآمنة المسؤولة وشارك عدد من الطلاب بتجربة اللعبة فعلياً وسط حماسة كبيرة في التفاعل معها حتى النهاية.



التوعية بأهداف (لعبة أمن الطرق) والتي توفر بيئة تعليمية جيدة في التثقيف المروري للشباب وطلبة المدارس مع شغفهم في ممارسة ألعاب

ورفع الوعي بحماية البيئة والحفاظ على التنوع البيولوجي، وتحقيق مفهوم الاستدامة من أجل حياة أفضل في المستقبل.

وتقدم المشاركين سعادة الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان وعدد من المسؤولين وممثلي الجهات الحكومية مؤكدين أهمية المبادرة في تحقيق أهداف التواصل الإيجابي مع أفراد المجتمع ومؤسساته الخدمية وتفعيل الوعي بأهمية نشر الأمن والأمان وترسيخ المسؤولية المشتركة، وغرس ثقافة التطوع لدى كافة شرائح المجتمع. وأشادت جمعية أصدقاء البيئة بدور شرطة أبوظبي كشريك استراتيجي في دعم قضايا البيئة وتشجيع منتسبيها للمشاركة في الأعمال التطوعية لتنظيف المناطق البرية من أجل تحقيق الهدف المنشود (بيئة آمنة من التلوث).

شاركت شرطة أبوظبي في حملة تنظيف البر السنوية التي نظمتها جمعية أصدقاء البيئة بالتعاون مع وزارة التغيير المناخي لمنطقة النباغ بمدينة العين، بالتزامن مع يوم البيئة الوطني الإماراتي 2025 ويهدف نشر الوعي البيئي وبت روح المسؤولية بين شرائح المجتمع. وعززت مساهماتها الإيجابية من خلال مشاركة إدارة المراسم والعلاقات العامة، وإدارة المرور والدوريات الأمنية-منطقة العين من خلال "دورية السعادة"، وأعضاء منظومة "كلنا شرطة" من إدارة الشرطة المجتمعية، و عدد من المتسبين من مختلف الإدارات وطلبة المدارس و موظفي الجهات الحكومية والخاصة مما حقق النجاح المنشود في تنظيف البر من النفايات



ويقدم الردود حول تساؤلاتهم في العديد من موضوعات التوعية المرورية حول مخاطر الانشغال عن الطريق والنصائح المرورية وأهمية

عرضت مديرية المرور والدوريات الأمنية في شرطة أبوظبي مشروعاتها الابتكارية المتطورة في مجالات التوعية الرقمية والدوريات المرورية الحديثة ضمن معرض (الإمارات تبتكر 2025) والذي نظمته في مركز ياس مول بأبوظبي ضمن مشاركتها في شهر الإمارات للابتكار. وقدم المرشد أحمد عبدالله المهيري مدير مشروع الروبوتات المرورية الذكية في مديرية المرور والدوريات الأمنية ورشة عمل للجمهور حول مشروع الروبوتات المرورية وجهودها في رفع الوعي بأهمية الالتزام بقوانين وأنظمة المرور من خلال الفيديوهات المرورية التوعوية الرقمية والرد على استفسارات الجمهور وتقديم النصائح المرورية والمحاضرات التثقيفية. وذكر أن الروبوت صقر في صورته الشبيهة بالإنسان يقدم تفاصيل دقيقة وسريعة في التوعية المرورية في عدة حالات مختلفة مثل إغلاق الشوارع، الإزدحامات والحوادث، وخفض السرعات، والأحوال الجوية المتغيرة.

جامعة سانت جورج تسهم في رسم ملامح مستقبل دراسة من خلال التعليم العابر للحدود

•• دبي - الفجر



وفي هذا السياق، قال ديفيد أنتونيز، المدير التنفيذي لقبول الطلبة الدوليين في جامعة سانت جورج: "يشهد التعليم العابر للحدود نمواً سريعاً في ظل تبني العديد من الجامعات حول العالم لهذا النهج كجزء من برامجها الدراسية. تتبع جامعة سانت جورج مع جامعة نورثمبريا، إذ تخرج أكثر من 2,500 من المتخصصين الطبيين الطموحين من برنامج الطب المشترك بين الجامعتين مما مكنتهم من اكتساب خبرة عملية مميزة في كل من المملكة المتحدة وغرينادا وتوسيع آفاقهم وفهمهم العالمي للدراسة الطب. وتعد أن برامج التعليم العابر للحدود ستحقق مزيداً من القوة والتأثير، وتنتقل إلى استقبال مزيد من الطلاب للانطلاق في رحلتهم مع جامعة سانت جورج".

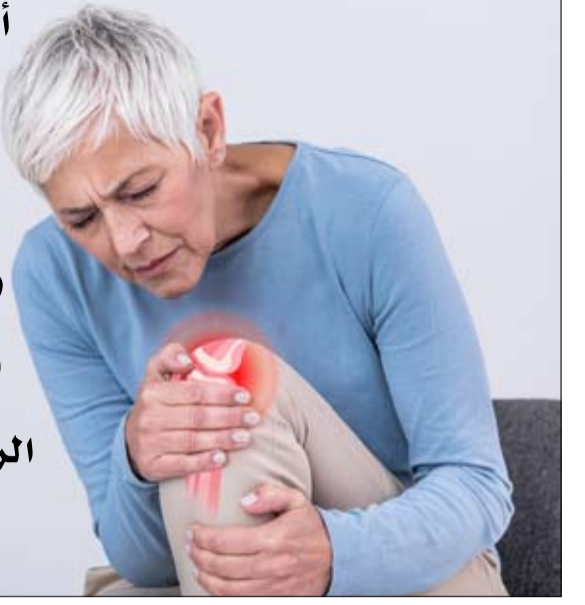
هذا التعاون للطلاب الانخراط في برنامج دراسة الطب لمدة أربع سنوات، أو مسارات دراسة الطب لمدة خمس أو ست سنوات، حيث تتيح لهم مسارات متقدمة لتلك المقدمة في غرينادا وفي خريف العام 2024، شهد برنامج دراسة الطب المشترك بين جامعة سانت جورج وجامعة نورثمبريا زيادة كبيرة في تسجيل الطلاب الجدد من أكثر من 25 دولة، بما في ذلك مصر والأردن والمملكة العربية السعودية وأستراليا وهونغ كونغ وأوغندا والهند ونيجييريا وكينيا واليابان وميانمار وكوريا الجنوبية وكندا ومن بين الطلاب الذين تخرجوا من جامعة سانت جورج ضمن برنامج الشراكة مع جامعة نورثمبريا، كانت ميشيل أوبرت، التي انضمت إلى برنامج دراسة الطب في دفعة 2019، والتي تقول في تعليقها على برامج الدراسة العابرة للحدود: "لقد ساهم برنامج نورثمبريا في منحني شعور الراحة والطمأنينة بعيداً عن موطني، وسمحت لي هذه الفرصة بالتعرف على موضوعات الطب في سياق عالمي ومنحتني الأفضلية عن بقية خريجي جامعة سانت جورج الذين يتقدمون بطلبات لخوض دورات التدريب العملية".

يشير مصطلح التعليم العابر للحدود إلى البرامج أو الدورات التعليمية المقدمة في بلد مختلف عن البلد الذي توجد فيه المؤسسة المانحة للشهادة، ويساعد هذا النهج الطلاب على اكتساب الخبرة الدولية والتعلم من ثقافات مختلفة وتطوير مهارات عالمية، ويمنحهم أيضاً الفرصة للدراسة على مقربة من بلد إقامتهم، الأمر الذي يوفر الألفة والراحة أثناء متابعة تعليمهم الجامعي وبالنسبة لطلاب الجامعات من منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ممن يتطلعون إلى دراسة الطب، تقدم كلية الطب بجامعة سانت جورج في غرينادا تجربة حيوية للدراسة العابرة للحدود من خلال شراكها الطويلة الأمد مع جامعة نورثمبريا في المملكة المتحدة. فمُنذ انطلاق هذا التعاون عام 2007، أمضى أكثر من 2,500 طالباً من طلاب كلية الطب في جامعة سانت جورج عاماً أو أكثر من برنامجهم أو مساهمهم الدراسي في جامعة نورثمبريا، إذ يتيح

منوعات الفكر

23

ألم الركبة، شكوى عامة ويصيب الأشخاص من جميع الأعمار. قد يكون ألم الركبة نتيجة إصابة، مثل تمزق الأربطة أو تمزق الغضاريف. وقد ينجم أيضاً عن بعض الحالات الطبية، بما في ذلك التهاب المفاصل والنقرس والالتهابات. تستجيب أنواع كثيرة من آلام الركبة البسيطة لإجراءات الرعاية الذاتية بشكل جيد. ويمكن أن يساعد العلاج الطبيعي ودعمات الركبة أيضاً في التخفيف من الألم. على الرغم من ذلك، قد تحتاج ركبتك في بعض الحالات إلى الترميم الجراحي.



علاجات طبيعية ودعمات تخفف أوجاعك

ألم الركبة.. الأعراض والأسباب وطرق الوقاية

على الرغم من عدم إمكانية تجنب آلام الركبة على الدوام، فقد تساعد الاقتراحات التالية في تجنب الإصابات وتدهور حالة المفصل:

-تخلص من الوزن الزائد: احتفظ بوزن صحي، فذلك من أفضل الأمور التي تحافظ بها على ركبتك، فكل رطل إضافي يمثل عبئاً على مفاصلك، ومن ثم يزيد خطورة التعرض للإصابات والالتهاب المفصلي العظمي.

-حافظ على لياقتك حتى تستطيع ممارسة رياضتك المفضلة: اقل بعض الوقت في هينة عضلاتك واعدادها جيداً لتتحمل الجهود البدني اللازم لممارسة رياضتك المفضلة.

-تمرّن بكفاءة: تأكد من استخدام أفضل الأساليب والأوضاع الحركية أثناء ممارسة رياضتك أو أنشطتك المفضلة. وقد يكون من المفيد لك أن تأخذ جلسات تدريبية على يد مدرب محترف.

-تمتع بالقوة وتحلّ بالمرونة: يتسبب ضعف العضلات في إصابات الركبة. وسوف تستفيد من تقوية العضلة رباعية الرؤوس والعضلات الأمامية، وكذلك عضلات الفخذ الأمامية والخلفية التي تدعم الركبة. كما تساعد تمارين التوازن والثبات على عمل العضلات المحيطة بالركبة معاً بكفاءة أعلى.

-ونظراً لأن العضلات المشدودة تؤدي إلى الإصابة، فمن المهم إطالة العضلات. فحاول إدخال بعض حركات المرونة في تمارينك الرياضية.

-مارس تمارينك الرياضية بذكاء: إذا كنت مصاباً بالالتهاب المفصلي العظمي أو آلام مزمنة في الركبة أو تحدث لك إصابات متكررة، فقد تحتاج إلى تغيير أسلوب التمرين، كأن تتجه إلى السباحة أو التمارين المائية الهوائية أو غير ذلك من الأنشطة قليلة التأثير لبعض الأيام من كل أسبوع على الأقل. وأحياناً قد يمنحك مجرد تخفيف الأنشطة عالية التأثير بعض الراحة.

في إلحاق ضرر شديد بغضاريف الركبة. فإذا كنت تشعر بألم في الركبة مع وجود أي من أعراض التهاب المفاصل الإنتاني، يجب عليك زيارة طبيبك على الفور.

عوامل الخطر

يمكن أن يسبب عدد من العوامل زيادة احتمالية التعرض لمشكلات الركبة، ومنها:

-الوزن الزائد. تؤدي زيادة الوزن أو السمنة إلى زيادة الضغط على مفاصل ركبتك، حتى عند ممارستك أنشطة عادية كالشي أو صعود السلالم وهبوطها. ويتسبب الوزن الزائد أيضاً في زيادة احتمالية الإصابة بالتهاب المفصلي العظمي عن طريق تعرض الغضروف المفصلي للكسر بسهولة.

-نقص مرونة العضلات أو ضعف قوتها. قد يؤدي نقص القوة والمرونة إلى زيادة احتمالية التعرض لإصابة الركبة. بينما تساعد العضلات القوية على ثبات مفاصلك وحمايتها، ويمكن أن تساعد مرونة العضلات على الوصول إلى مدى الحركة بالكامل.

-رياضات أو مهنة معينة. تتسبب بعض الرياضات في الضغط بشدة على ركبتك أكثر من رياضات أخرى. فالترنلج على الجبال بأحذية الترنلج الصلبة واحتمالية السقوط أثناءه، والقفزات والمراوغات في رياضة كرة السلة، والضغط المتكرر على الركبتين عند الجري أو الركض، كلها عوامل تزيد من خطورة تعرضك لإصابات الركبة. ويعد كذلك للمهن التي تفرض ضغطاً متكرراً على الركبتين -كالعمل في مجال البناء أو الزراعة- أن تزيد أيضاً من فرص تعرضك لإصابة الركبة.

الوقاية



أفضل الخيارات الغذائية في حالة التهاب المعدة

تشير الدكتورة يلينا بوتينكو أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إلى أن التهاب المعدة هو أحد أكثر أمراض الجهاز الهضمي انتشاراً، ويحدث في أي عمر. وأفضل علاج له هو التغذية السليمة.

لغاية في النظام الغذائي. بل يجب أن تكون القائمة متنوعة، ولا يجب الشعور بالجوع، بل من الضروري تناول كميات صغيرة 4-5 مرات في اليوم.

أو عجة مطهية على البخار. ويمكن أيضاً تناول الخبز الأبيض المجفف قليلاً. وتشير الطبيبة إلى أنه باستثناء تقاقم التهاب المعدة، لا ينبغي أن تكون هناك قيود صارمة

النظام الغذائي: جميع الألياف الخشنة، والخضروات والفواكه النيئة، واللحوم الدهنية والألياف الغذائية الخشنة. ومن الضروري كذلك استبعاد جميع الأطعمة

المقلية والحارة والمخللة والمدخنة والحامضة. وتشير الطبيبة إلى أن أفضل المواد الغذائية أثناء تقاقم التهاب المعدة: الحساء الغروي الذي هو عبارة عن مرق غير غني بالدهون ومنخفض الدهون يعمل على تغطية المعدة، ويساعد في تخفيف الالتهاب. وأطباق مسلوقة، أو مطهية على البخار، أو مخبوزة من دون قشرة من اللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والأسماك - حينها يمتص الجسم البروتين بشكل أفضل. ويمكن أن يتناول المريض عصيدة مسلوقة من (دقيق الشوفان، الأرز، الحنطة السوداء، السميد)، مطبوخة بالماء أو مع إضافة الحليب - إذا كان يتحمل - بحيث تكون شبه سائلة. ومن المهم جداً تجنب العصائد سريعة التحضير.

وتقول: "يجب أن يتضمن النظام الغذائي منتجات الألبان قليلة الدسم لأنها تعمل على تحسين البكتيريا المعوية، ما يحسن عملية الهضم. وكذلك الخضار المسلوقة أو المطهية على البخار: البطاطس، الكوسة، القرنبيط، الجزر، البروكلي وغيرها. ولكن من الأفضل تجنب الخضروات النيئة. ويمكن تناول الفواكه والثمار الحلوة الناضجة على شكل هريس الفاكهة، والهلام، وكذلك البيض المسلوقة

ووفقاً لها يصف الطبيب النظام الغذائي الأكثر صرامة في المرحلة الحادة من التهاب المعدة، حيث يجب أن يكون الطعام على شكل عصيدة سهلة الهضم لا يسبب تهيج



جدران المعدة، ومع تحسن صحة المريض، يتم توسيع مكونات النظام الغذائي العلاجي تدريجياً. ويجب استناداً إلى ذلك، استبعاد الأطعمة الخشنة من وجباته.

جدران المعدة، ومع تحسن صحة المريض، يتم توسيع مكونات النظام الغذائي العلاجي تدريجياً. ويجب استناداً إلى ذلك، استبعاد الأطعمة الخشنة من وجباته.



جائزة الشارقة «للنقد التشكيلي» تطلق عنوان نسختها الـ16

هذا المجال النقدي تحديداً فهي الجائزة الوحيدة التي تناقش موضوعاً فنياً حيويًا وتبرز الجهود المبذولة من قبل الكتاب والنقاد والأكاديميين العرب وتواكب التطور المستجد على الفنون الجميلة.



حكومة الشارقة | دائرة الثقافة
Government of Sharjah | Department of Culture

في المكتبة العربية وذلك عن طريق التوثيق والإصدار والنشر مشيراً إلى أن البحوث الفائزة تصدر في مطبوعات تحظى بالنشر والتوزيع على مستوى الوطن العربي ما يشكل جسراً للتعريف بالناقد وبحثه النقدي على نطاق واسع موضحاً أن الدورات المتتالية للجائزة قدمت أكثر من 65 بحثاً إلى الساحة النقدية الفنية من مختلف الدول العربية توزعت بين بحوث الفنانين وبحوث النقاد منهم من قبل لجنة التحكيم للطباعة والنشر. ولفت التصير إلى أن عنوان الدورة الحالية يركز على موضوع لافت لطالما شغل العديد من الفنانين العرب وهو التراث العربي مؤكداً أنهم استلهموا من هذا التراث الفني الجماليات والرؤى الفنية الواسعة الكثير في أعمالهم الفنية لافتاً إلى أن عنوان النسخة الحالية من جائزة الشارقة للبحث النقدي التشكيلي يمنح النقاد العرب آفاقاً بحثية واسعة لأعمال تناولت سردية الإنسان والمكان والزمان على مدى مراحل التاريخ العربي. يذكر أن جائزة الشارقة للبحث النقدي التشكيلي تنفرد عربياً في

•• الشارقة-أم:

اعتمدت الأمانة العامة لجائزة الشارقة للبحث النقدي التشكيلي عنوان "استلهام التراث العربي في الفن التشكيلي المعاصر" شعرا للنسخة الـ16 من الجائزة التي تأتي تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة. وقال محمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في دائرة الثقافة الأمين العام للجائزة إن جائزة الشارقة للبحث النقدي التشكيلي تؤكد على كل نسخة جديدة أهمية الرعاية التي يولها صاحب السمو حاكم الشارقة للفنون التشكيلية العربية فالجائزة منذ تأسيسها في 2008 شكلت علامة فارقة في ما يتعلق بالنقد التشكيلي العربي عبر قيامها بتعزيز المفهوم البصري من خلال موضوعات نقدية لافتة ودعم النقاد العرب. وأضاف أن الجائزة في هذا السياق التاريخي حازت مكانة مهمة

في تعاون غير مسبوق لدار الأوبرا الفرنسية العريقة مع العالم العربي

مهرجان أبوظبي وأوبرا باريس الوطنية يقدمان إنتاجهما المشترك من إخراج وجدي معوض لرائعة دييوسي «أوبرا بيلياس وميليساندا» في عرضها العالمي الأول



•• أبوظبي-الفجر:

برعاية فخريّة من سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية، الراعي الفخري المؤسس لمهرجان أبوظبي، وتحت رعاية سمو الشيخة شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان، قُدم مهرجان أبوظبي إنتاجه المشترك مع أوبرا باريس الوطنية للأوبرا الشهيرة بيلياس وميليساندا من روائع المؤلف الموسيقي العالمي دييوسي، في عرضه العالمي لأول مرة على خشبة أوبرا الباستيل في باريس بتاريخ 28 فبراير 2025، والذي يستمر عرضه حتى 27 مارس 2025.

يأتي هذا الإنتاج المشترك في إطار البرنامج الدولي لمهرجان أبوظبي، ليشكل أول تعاون من نوعه بين أوبرا باريس الوطنية إحدى أعرق دور الأوبرا في العالم ومؤسسة ثقافية من الشرق الأوسط. ويجسد هذا المشروع التزام المهرجان بتعزيز الشراكات الثقافية العالمية، والارتقاء بالإبداع الفني عبر التبادل الثقافي، وتعزيز الحضور الثقافي لدولة

الإمارات العربية المتحدة وأبوظبي على الساحة الدولية. وتعد أوبرا بيلياس وميليساندا تحفة فنية من إبداع المؤلف الموسيقي الفرنسي كلود دييوسي، وقد قُدمت لأول مرة عام 1902 كعمل أوبرالي رمزي مستوحى من المسرحية التي تحمل الاسم ذاته للكاتب موريس ميتزلينك. يستكشف هذا الإنتاج موضوعات الحب والصبر وهشاشة المشاعر الإنسانية، من خلال أحن مؤثرة تفيض بالمشاعر الرقيقة والعواطف الجياشة، مما يجعلها واحدة من أبرز أعمال دييوسي وأكثرها شهرة. ويعود المخرج والكاتب المسرحي اللبناني الكندي وجدي معوض، المعروف برؤيته الإبداعية العميقة ونهجه المسرحي المتفرد، إلى أوبرا باريس الوطنية بإنتاجه الثاني. وحظيت هذه الرؤية الإخراجية بالمزيد من التألق بقيادة المايسترو العالمي أنطونيلو ماناكوردا، والإشراف الموسيقي لقائد الجوقة أليساندرو دي ستيفانو، إلى جانب تصميم الديكور الساحر لإيمانويل كلوس والذي أضفى على هذا الإنتاج طابعاً بصرياً أخاذاً.

وقالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: "تحت رعاية سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الخارجية، الراعي الفخري المؤسس لمهرجان أبوظبي، نقُدم العرض الأول عالمياً لعمل الإنتاج المشترك أوبرا بيلياس وميليساندا من روائع المؤلف الموسيقي العالمي دييوسي، بإخراج مبتكر من اللبناني الكندي وجدي معوض على مسرح أوبرا باستيل في

الدول والفنانين والجمهور عبر شراكاته المتميزة مع أبرز المؤسسات الثقافية العالمية. ولا شك أن هذا التعاون لإعادة تقديم هذه الأوبرا الخالدة برؤية معاصرة، سوف يعزز من الحضور الثقافي العالمي لأبوظبي، ويؤكد دور الفن كجسر للتفاهم المتبادل والتعاون بين البلدين.

وقال سعادة نيكولا نيمنتشينو، سفير جمهورية فرنسا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة: "يسعدنا أن نرى هذا التعاون المميز بين مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، من خلال مبادرتها الرائدة لمهرجان أبوظبي، وأوبرا باريس الوطنية لإنتاج أوبرا بيلياس وميليساندا التي تُعرض لأول مرة يوم الجمعة 28 فبراير 2025 في باريس. وتابع سعادته: تُعد هذه التحفة الفنية، التي تتناول موضوعات الحب والصبر، واحدة من أبرز أعمال كلود دييوسي الأوبرالية. ويجسد هذا التعاون الهام عمق الروابط الثقافية بين جمهورية فرنسا ودولة الإمارات العربية المتحدة، وأهنت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون على هذا الإنجاز المتميز.

وختم سعادته: وبفضل العالم الثقافي البارزة مثل متحف اللوفر أبوظبي، شهدت العلاقات الفرنسية الإماراتية ازدهاراً متزايداً في المجال الثقافي تمثلت في إطلاق مشاريع جديدة وطموحة في عالم الموسيقى. سنواصل من خلال تعاوننا الوثيق مع دولة الإمارات تعزيز الروابط الثقافية، واستكشاف آفاق فنية وثقافية جديدة، والتطلع برؤية طموحة نحو المستقبل.

الأوبرالي العالمي، وتتطلع إلى هذه الشراكة الفنية التي تجمعنا تحت راية التميز والإبداع.

وقال سعادة فهد سعيد الرقباني، سفير دولة الإمارات لدى الجمهورية الفرنسية: "يعكس هذا الإنتاج المشترك لأوبرا بيلياس وميليساندا لكلود دييوسي، بين مهرجان أبوظبي وأوبرا باريس الوطنية، الدور الفاعل للدبلوماسية الثقافية في ترسيخ أواصر الصداقة والتعاون المستدام بين دولة الإمارات العربية المتحدة وفرنسا.

وتابع سعادته: "يجسد هذا التعاون الهام والأول من نوعه بين مؤسسة ثقافية في الشرق الأوسط أو العالم العربي وإحدى أعرق دور الأوبرا العالمية، التزام دولة الإمارات العربية المتحدة الراسخ بدعم التميز الفني والريادة الإبداعية وتعزيز الحوار الثقافي العالمي. "يوصل وختم سعادته: "يوصل مهرجان أبوظبي فتح آفاق جديدة للتواصل بين

هذا الإنتاج المشترك صفحة جديدة من الحوار بين فرنسا والإمارات، وبداية لفصل جديد لأعمال إنتاج مشتركة في الأوبرا والباليه، واليوم نشهد قصة تاريخية في العمل الثقافي الذي يوحّدنا ويوسع آفاقنا بكل أبعادها، وكم نحن بحاجة اليوم للحوار والتفاهم للنهضة والسلام العالمي.

وقال ألكسندر نيف، مدير أوبرا باريس الوطنية: "يسرّ تقديم هذا الإنتاج الجديد لأوبرا بيلياس وميليساندا بالتعاون مع مهرجان أبوظبي. في عمل يجمع بين الرؤية الإبداعية للمخرج وجدي معوض والقيادة الموسيقية للمايسترو أنطونيلو ماناكوردا، إلى جانب أداء متميز لكل من هيو موناجو ريندال وسابين ديفيلهي في الأدوار الرئيسية. نتمن هذا التعاون الذي يعكس التزام مهرجان أبوظبي بدعم الفنون وتعزيز التنوع في المشهد

عشريين. وختمت سعادتها بالقول: "في عالم الثقافة والفنون، لا تقتصر أعمال الإنتاج المشترك على تشارك الاستثمار فيها فقط، بل هي تلاقي العقول والقلوب وتبادل المعرفة بإبداع وفكر متجدد، حيث تتيح التواصل والحوار بين الثقافات والشعوب، وهذا التواصل والحوار هو الطريق إلى بناء الحضارة وصناعة المستقبل، وإن هذا الإنتاج المشترك هو خطوة كبيرة على هذا المسار، ومنصة استثنائية تسجح لوهبة كبيرة من العالم العربي والغرب معاً، هو وجدي معوض، بإعادة تقديم الإبداع الخالد لدييوسي، كما يفتح



جيكار خورشيد يتحدث عن «الرؤية الفكرية في أدب الطفل» في النادي الثقافي العربي

•• الشارقة-الفجر:

تأتي كتابات جيكار خورشيد في هذه المجموعة على شكل جمل قصيرة، كل جملة تقدم قيمة ذاتية نفسية أو أخلاقية في قالب سهل بسيط، ومنها: "من يتوق إلى الضم لا يتهيب صعود الجبال"، "من يريد استكشاف أحن العالم، لا يقلقه صمت المجهول"، "أنا شجرة وأنت الظلام الغابة"، "أنا قطرة وأنت النهر"، "في الظلام الدامس تذكر أن شمسه لا تقب، فقدت بسمة واحدة، لا تحزن فجميع الكائنات تبتسم لك"، "أغلق نافذتك أيها الإنسان، لن أغلقها، هذه نافذتي.

فالمناقشة والتأمل، مما يساعد على تقوية شخصية الطفل، وأنا مهتمتي ككاتب للأطفال أن أفتح أبواب الخيال والإبداع من خلال نصوص إبداعية تحفزهم على التأمل، والسؤال والبحث عن الأجوبة. فلسفة الكتب التي أؤلفها للأطفال هي فلسفة محبة وسلام وتسامح وتعايش، هي فلسفة الإنسان، الإنسان الذي يبني، الإنسان الذي يداوي، الإنسان الذي يعلم، الإنسان الذي يسامح، الإنسان الذي يحب، الإنسان الذي يعمل، الإنسان الذي.. إلى آخر ذلك من القيم النبيلة.

مجدد ذاكري، فكانت تجربة لا يحكي قصة، بل يترك أثرًا، لا يسرد حدثًا، بل يخلق تجربة بصرية ولغوية تجرب الطفل على التأمل. واستهل جيكار خورشيد مداخلة بالقول "إن الأطفال مغرمون بالأسئلة، فغالبا ما نسمعهم يسألون أسئلة عميقة حول الوجود والحياة، فمن أين ينبغي أن يحصل الطفل على إجابات مقنعة؟ الجواب عندي هو بالبحث والاستكشاف، فالإجابات الجاهزة المقلوبة لن تصنع طفلاً مبدعا، ناقش الطفل أولاً واستمع إلى أسئلته باهتمام وبعداً اطلب منه أن يجد الإجابات والحلول بنفسه من خلال البحث والتأمل،

حاليا في هولندا، تألق منذ بداياته حين نالت مجموعته "أين أوى والبيت" جائزة الشارقة للإبداع العربي الأدب الأطفال سنة 2006، وتوالت بعد ذلك الجوائز العربية والإقليمية التي حصل عليها، وأثمرت رحلته الإبداعية أكثر من 350 مؤلفاً منشوراً. وترکز في هذه الجلسة على مشروعه الخاص الذي قدم فيه للأطفال رؤى فكرية مستمدة من فلسفة جلال الدين الرومي ونشر منه حتى الآن خمسة كتب هي: "لا تحزن"، "أبحث فيك عن نفسي"، "درب أخضر"، "تذكر"، "لي الوجود كله"، وشككت تلك الكتب تجربة إبداعية مشتركة بينه وبين الرسام الإيراني

إن لم تكن ولادة دائمة للأسئلة؟ الطفل، حين يرى ظله لأول مرة، لا يفكر في الضوء بل في الكينونة، حين يركض خلف الفراشة، لا يبحث عنها، بل عن سر الطيران، وحين يسأل: "ماذا؟"، فإنه لا ينتظر إجابة، بل يختبر صلابة العالم. وأضافت عبيدات: اليوم نلتقي في هذه الندوة لتناقش مشروعاً أدبياً عربياً يفتح نافذة جديدة في مكتبة الطفل، ويمثل بداية لرحلة عميقة تأخذ الطفل العربي إلى تجربة فكرية خلّاقة هو مشروع الكاتب السوري جيكار خورشيد الذي نشأ في أحضان مدينة حلب وتلقى تعليمه الأكاديمي في الأدب العربي في حمص، ويقدم

نظم النادي الثقافي العربي مساء أمس الأول أمسية أدبية بعنوان "الرؤية الفكرية في أدب الطفل" تحدث فيها الكاتب السوري جيكار خورشيد، وأدارتها الإعلامية ريم عبيدات، بحضور الدكتور عمر عبد العزيز رئيس مجلس إدارة النادي، وولي الغني نائب رئيس مجلس الإدارة. وافتتحت عبيدات الجلسة بمقدمة جميلة، تساءلت خلالها: هل يولد الطفل صفحة بيضاء، أم أن روحه تأتي إلى العالم ممتلئة بأسئلة، لا تنتظر سوى أن تنطق؟ وما الطفولة



منوعات

الفكر

27



حسنت الفنانة ألين لحود موقفها من السيرة الذاتية التي تتناول حياة والدتها الراحلة سلوى القطريب وأشارت إلى أن بطلته ستكون الفنانة المناسبة للدور. في جانب مواز، تطرقت لحود، في هذا الحوار إلى مشاركتها في عمل خاص بالفنانة الراحلة صباح، لافتة إلى أن تكريمها للفنانة الراحلة سيكون من المحطات المهمة في مسيرتها الفنية.

تقديم شخصية صباح سيقدمني في إطار مختلف وصورة جديدة

ألين لحود: فوضى السوشيال ميديا تظلم المواهب الحقيقية

الناس والانتشار وبين أشخاص دون المستوى ولكن لديهم عدد أكبر من المتابعين ويقومون بـ «تراندا»، لا طعم لها، وللأسف فإن بعض الجمهور أصبح يجذب إلى السهل الذي لا محتوى فيه، وبيات النافهون من المشاهير في مقابل تراجع ملحوظ وكبير للمواهب الحقيقية، وكل ذلك نتيجة الفوضى التي تسببت بها «السوشيال ميديا»، لأنها تتيح الفرصة لإبراز أي شخص كان.

• وهل تتوقعين أن تحصل نهضة فنية خلال الفترة المقبلة وأن تستعيد الدراما اللبنانية المكانة التي فقدتها خلال الاعوام الماضية؟

– أملنا كبير ودائم بالدراما اللبنانية شرط أن يتوافر الإنتاج والدعم المناسب، خصوصاً أن كل العناصر الجيدة متوافرة في لبنان من كتاب ومخرجين وممثلين، كما أن هناك مواضيع كثيرة يمكن التطرق إليها في الدراما اللبنانية. نحن بحاجة لإنتاج على قدر المستوى لتقديم أعمال جيدة تصل وتنتشر في كل العالم العربي وحتى العالم، لاسيما أن كل الأعمال صارت تُترجم وتُبلج.

لك، فهل غاب بغيا به حلم المسرح الغنائي بالنسبة لك؟
– قدّمت معه عملاً مسرحياً واحداً هو «بنت الجبل»، ولكن روميو لحود كان عزابي وعمي وأستاذي القوي. وبغيا به لن يغيب حلم المسرح الغنائي لأن الفنان يُخلد بأعماله، وتجديد أعماله أمر دائم وكذا ذلك تقديم أعمال جديدة من خلال المسرح الغنائي الذي لا يمكن أن يموت أبداً، ولكن من المهم أن يتوافر له الإنتاج المناسب.

• ماذا يعني لك تقديم شخصية صباح في عمل فني، خصوصاً أنك تجمعين مثلها بين موهبتي الغناء والتمثيل؟

– أشكر الله الذي أنعم علي بكل المواهب التي أتمتع بها، ولا شك في أنني أشعر بالفخر لأنني قادرة على توظيف هذه المواهب في الفن، وهي المهنة التي أحبها وأعتبرها شغفي الأول في الحياة. كما أنني أتمتع بمواهب أخرى لم أظهرها حتى الآن، وأتمنى أن تأتي الفرصة المناسبة التي تمكّني من إبرازها.

• وما الذي تضيفه إلى مسيرتك الفنية مشاركتك في عمل خاص بفنانة كبيرة بحجم الراحلة صباح؟

– تكريمي للفنانة صباح سيكون من المحطات المهمة في مسيرتي الفنية، وأنا أشعر بحماس كبير تجاه هذا العمل الذي سيقدمني في إطار مختلف وصورة جديدة.

• هل أنت راضية عن الوضع الغنائي في لبنان أم ترى أن الدخيلات عليه كثيرات؟ وكيف يمكن أن يستقيم الوضع وتزال كل موهبة ما تستحقه من نجومية وانتشار؟

– لطالما كان الدخلاء والدخيلات موجودين في الوسط الفني وهذا ليس بجديد، ولكن نسبتهم زادت في المرحلة الحالية بوجود «تيك توك»، و«السوشيال ميديا»، لأنها وسائل متاحة وسهلت الأمور حيث صار بإمكان أي شخص كان أن يقدم أي شيء. ومع أنني لسْتُ راضية بالمطلق، ولكن لا يخلو الأمر من وجود بعض الأعمال الجيدة ومن بعض الفنانين الذين يتقنون صورة جيدة عن الفن الجميل والراقي.

وبالنسبة إلي لا يصح إلا الصحيح، ولكن في ظل هذه الفوضى العارمة هناك صعوبة في التحدث عن المنافسة حيث تتم المقارنة بين فنانين جيدين غير قادرين على الوصول إلى

من جهة أخرى، تحدثت لحود عن الوضع الفني في لبنان، مشيرة إلى ارتفاع نسبة الدخلاء على الساحة الفنية في ظل «السوشيال ميديا» التي سهلت كل شيء، وتمتد الأزدهار للدراما اللبنانية وأن تتوافر الإنتاجات الجيدة لها.

• يقوم والدك الفنان ناهي لحود بكتابة السيرة الذاتية لوالدتك الفنانة الراحلة سلوى القطريب، ولكن الكثيرين يتساءلون لماذا لا تقدّمين أنت الدور، خصوصاً أنه تم ترشيح فنانات أخريات للقيام بدور البطولة؟

– هذا السؤال يطرحه على الكثيرين، ولكن مسألة من ستكون بطلة العمل لم تُحسم حتى الآن لأنه لا يزال في طور الكتابة، والظروف التي مر بها لبنان أرجأت تنفيذها، وإلى أن يصبح العمل جاهزاً، عندها يُمكن أن يُحسم إذا كنت أنا أو غيري من ستقدّم شخصية سلوى القطريب، لأن كل ما يهمنا مصلحة العمل وأن تكون النتيجة مُرضية قبل أي شيء آخر، وذلك بعيداً عن العواطف أو أي اعتبارات أخرى. وإذا وجدنا أن مصلحة العمل تقتضي أن تقدم الدور

ممثلة معينة، فهذا ما سيحصل. نحن نقدم فناً حقيقياً بعيداً عن الحسوبيات والروابط العائلية والعاطفية، عدا عن أن العمل يتناول السيرة الذاتية لفنانة معروفة في العالم العربي ونحن لن نفرط أبداً بهذه الناحية، بل ستكون مصلحة العمل هي همّنا الأساسي.

• من المعروف أنك تعيدنين تقديم أعمال والدتك بصوتك فهل تشعرين بالإرباك عندما تخنن أعمالاً لوالدتك مقارنة بالأعمال الخاصة بك، بسبب حرصك على إيصالها بصدق وشغافية؟

– كلا، لا أشعر بالإرباك بل بالمسؤولية، وفي الوقت نفسه بالفخر والسعادة والفرح وبأنني أحمل والدتي معي وبأنها تراقبني في أي مكان أغني فيه، وبأنني أنقل أعمالها التي يحب كل الناس سماعها ويطلبون بها.

من خلال تقديمي لأغنياتها، أشعر بأن والدتي معي في كل الخطوات التي أقدم عليها وبأنني أقوم بتكريمها بقدر المستطاع وعلى طريقتي.

• كان الراحل روميو لحود داعماً أساسياً



صدقي صخر يتحدث عن تجربته في مسلسل الشرنقة خلال رمضان



يبرز الفنان صدقي صخر في موسم رمضان الحالي من خلال مجموعة من الأعمال الدرامية، ومن أبرزها مسلسل الشرنقة.

وقد شارك صخر متابعيه عبر حسابه على إنستجرام بمجموعة من الصور التي التقطت خلال كواليس تصوير المسلسل، الذي بدأ عرضه على منصة واتش إيت.

في المسلسل، يظهر صدقي صخر بدور سليمان النحاس كضيف شرف في الحلقة الأولى، حيث عبر عن سعادته بالمشاركة في هذا العمل مع مجموعة من الفنانين الذين يكن لهم الاحترام والمحبة.

وأكد صخر في تصريحاته أنه يشعر بالفخر لكونه جزءاً من هذا المشروع، متمنياً أن يكون ضيفاً خفيفاً على المشاهدين.

تدور أحداث الحلقة الأولى من الشرنقة حول المحاسب حازم النشار، الذي يجسد شخصيته أحمد داوود، والذي يواجه أزمة مالية خانقة تهدد بفقدانه سيارته بسبب عدم قدرته على سداد الأقساط.

ومع رفض مديره منح السلفة المالية التي يحتاجها، يجد حازم نفسه في مواجهة مع سليمان النحاس، الذي يهدده بفضح المكتب إذا لم يتمكن من إيجاد حل لمشكلته المالية.

في إطار سعيه لإيجاد مخرج من الأزمة المالية، يقترح حازم على سليمان فكرة إنشاء شركة جديدة تحمل اسم شاب من الأرياف.

تم تقديم إهداء مؤثر لروح مدير الإنتاج الراحل محمد رفعت. المسلسل من تأليف عمرو سمير عاطف وإخراج محمود عبدالنواب توبة، ويضم مجموعة من النجوم مثل أحمد داوود ومريم الخشت وصبري فواز وغيرهم. يتكون العمل من 15 حلقة، ويُعرض عبر منصة Watch It، ويُنتج بواسطة شركة أروما للمنتج تأمر مرتضى.



العلاج

أخطاء خطيرة في علاج الإنفلونزا



يحذّر طبيب الأمراض المعدية الروسي يفغيني تيماكوف من بعض الأخطاء التي قد ترتكب في أثناء علاج الإنفلونزا، وقد تؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة.

حول الموضوع قال الطبيب: "يلجأ بعض المصابين بالإنفلونزا إلى العلاج الذاتي، فيتناولون أدوية مضادة للفيروسات غير فعالة، أو يتناولون كميات كبيرة من الأسبرين لخفض الحرارة، وهذا الأمر قد يكون له مضاعفات خطيرة على الصحة، لذا في أول 48 ساعة من ظهور أعراض المرض يجب مراجعة الطبيب ليقيم التشخيص ويصف للمريض

الأدوية المناسبة". وأضاف: "يعرض بعض المصابين بالإنفلونزا أجسادهم إلى إجهاد بدني كبير في أثناء المرض، هذا الأمر خطير وقد يؤدي إلى مشكلات في القلب والأوعية الدموية، فالإنفلونزا ليست مجرد نزلة برد عادية، بل هي عدوى خطيرة قد تؤثر على القلب والكلى والجهاز العصبي وجهاز التنفس والعديد من أعضاء الجسم، لذا يجب أن نراعي صحتنا في أثناء الإصابة بهذا المرض".

وأشار الطبيب إلى أن التأخر في علاج أعراض الإنفلونزا قد تكون له عواقب وخيمة على الصحة، وخصوصاً عند الأطفال والنساء

فجوة عالمية بين زيادة العمر وتدهور الصحة!

تسلط دراسة جديدة أجرتها "مايو كلينك"، شملت 183 دولة عضو في منظمة الصحة العالمية، الضوء على التحدي المتزايد المتمثل في الفجوة بين "عمر الإنسان" و"عمر الصحة". وأوضح الباحثون، بقيادة الدكتور أندريه تيرزنيك (أستاذ أبحاث القلب والأوعية الدموية في "مايو كلينك")، أن زيادة طول العمر لا تتماشى مع الزيادة في العمر الصحي. فغالبا ما تعني سنوات العمر الطويلة مزيداً من المعاناة من الأمراض. وأضاف أن هذه الدراسة تظهر الحاجة الملحة لسد الفجوة بين العمر المتوقع والصحة في السياسات الصحية والممارسات الطبية.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، ارتفع متوسط العمر المتوقع بين عامي 2000 و2019 من 79.2 إلى 80.7 سنة لدى النساء، ومن 74.1 إلى 76.3 سنة لدى الرجال. ولكن في المقابل، لم تزد سنوات الحياة الصحية بشكل مماثل. فقد بلغ متوسط الفجوة بين العمر المتوقع ومدة الحياة الصحية 9.6 سنوات في عام 2019، بزيادة قدرها 13% مقارنة بعام 2000. وسجلت الولايات المتحدة أكبر فجوة بين العمر المتوقع والصحة في العالم، حيث يعيش الأمريكيون 12.4 عاماً في المتوسط مع الإعاقة والأمراض. وأظهرت الدراسة أن النساء يعانين من فجوة أكبر بين العمر المتوقع ومدة الحياة الصحية مقارنة بالرجال، حيث بلغ الفرق 2.4 سنة في 183 دولة شملها الاستطلاع. وتساهم الاضطرابات العصبية والمشاكل العضلية الهيكلية وأمراض الجهاز البولي والتناسلي في إطالة سنوات سوء الصحة بين النساء.

وأكد آرمن جرماني، المد الأول وطالب الدكتوراه في "مايو كلينك"، أن الفجوة المتزايدة بين العمر المتوقع والصحة تبرز الحاجة إلى التحول نحو أنظمة رعاية صحية استباقية تركز على العافية".

استند فريق البحث في الدراسة إلى بيانات من مرصد الصحة العالمية التابع لمنظمة الصحة العالمية، والتي تقدم إحصاءات حول العمر المتوقع ومدة الحياة الصحية على مستوى العالم. وتم حساب الفجوة بين العمر المتوقع ومدة الحياة الصحية لكل دولة من خلال مقارنة العمر المتوقع المعدل حسب الصحة مع العمر المتوقع العام.

نشرت الدراسة في مجلة JAMA Network Open



بائع بالونات يتجول في سوق في أول أيام شهر رمضان المبارك في الدوحة. (رويترز)

قرأت لك

الجبنه



كشفت دراسة علمية عن أن تناول الجبنه يقوى الجهاز المناعي لكبار السن وذلك لأنها حاملة للبكتيريا الحميدة بروبوتيك.

كما أظهرت نتائج الدراسة التي أجريت على أعمار تتراوح ما بين 70 و103 سنوات أن تناول هذا الصنف من الجبنه الحامل لتلك البكتيريا يساعد على معالجة التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر في نظام المناعة.

كما فسّر الدكتور فندي إبراهيم الذي قاد الدراسة وفريقه أن تناول الجبنه التي تحتوي على البكتيريا يومياً يساهم في معالجة المشاكل المتعلقة بتدهور نظام المناعة الناجم عن التقدم في العمر وهي المرحلة التي يعجز فيها الجسم عن مقاومة الخلايا السرطانية ولا يستجيب للقاحات والالتهابات والتي تظهر على شكل اضطرابات وأمراض والتهابات مزمنة وأمراض سرطانية.

سؤال وجواب

- من أطلق على أمريكا هذا الاسم ؟
- أميركو فوسبوتشي
- من اكتشف الهند ؟
- فاسكودي غاما
- ما هو المرض الذي يلقب بالموث الأسود ؟
- الطاعون
- ما اسم معركة بواتيه بالتسمية العربية ؟
- بلاط الشهداء
- من مؤسس الجمهورية التركية ؟
- مصطفى كمال

هل تعلم؟

- نمو ظفر إصبعك الوسيط هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ .
- الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- اصغر نبات زهري قطره 1.5 - 5.7 مم واسمه وليفا ويعيش على المستنقعات .
- إذا قمت برح بيضاء بشكل جيد فإن باستطاعتك أن توقفها على قاعدتها . إذ أن من خلال الرج سوف ينتقب الغشاء الفاصل بين المخ والأخ ، وسوف يهبط إلى قاع البيضة .
- العنصر الوحيد المكون للماس هو الكربون الصخري .
- شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره .
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر .
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبين والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً .
- يعود الفضل للساعاتي الفرنسي انطوان رودييه في ابتكار أول منبه صباحي وذلك في عام 1847

قصة جحا والأصدقاء

جلس جحا وصديقه يتحدثان عن أمثيتهما فقال جحا: أتمنى أن يكون لي 100 صديق يحبونني وأحبهم، وتمنى جاره أن يكون لديه أموال كثيرة ومزارع وخيول ومواش، فقال جحا ميراث الدنيا في الأولاد والأصدقاء.

فقال الرجل بل فيما لديك من مال .

واستمر النزاع حتى اتفقا على أن يثبت كل منهما لصاحبه صدق الكلام.

خرج جحا من بيته في جولة كبيرة عاد بعدها وقد أصبح لديه مائة صديق.. أما صاحبه فذهب يجمع الأموال بكافة الطرق حتى أصبح غنيا جدا في فترة بسيطة.

ولما تقابل حكا حتى كل منهما لصاحبه ماذا فعل، فكان جحا سعيدا بأصدقائه.

في إحدى الأيام أحب جحا أن يختبر أصدقائه ومدى حبه لهم له فدار عليهم يدعي افلاسه وخسارته لتجارته فأسرع الجميع بعرض خدماتهم عليه وأموالهم وتجارتهم حتى يقف على قدميه مرة أخرى، واندفعوا عليه العطايا والهدايا ففرح جدا بذلك وقال: بحق الصديق وقت الضيق .

أما صاحبه فقد اتت الأمطار على مزروعاته فخربتها وهربت خيوله وتفرقت مواشيه التي لا يستطيع رعايتها وحده، كما خسر أمواله الكثيرة في لعب القمار لأنها جاءت من هباء، وهنا تقابل مع جحا فقال له جحا: عرفت ما حدث لك، فيكي الرجل وقال: عدت كما كنت لا مال ولا صديق، لا بيت ولا شئ .

فقال جحا: ولكن لديك صديق.. أنا وتستطيع أن تعتمد علي وتطلب ما تريد ولكن عدني أن تعمل وتكد وتعب ليكون عندك مالا تعبت فيه وعندما تستطيع أن تحافظ عليه، فقال الرجل: حقا الصديق وقت الضيق وهو لا يضع لك المال يضع.

