

مدرسة 42 أبوظبي تطور مسارا
جديدا لبناء الجيل المقبل من
قادة المستقبل الرقمي في أبوظبي

باسم مغنية:
أنا انتقائي في اختيار
أعمالي وأرفض التكرار



لا تحب شرب الماء؟ إليك
ص 23 8 طرق لجعل الأمر أسهل!



ارتفاع وفيات الأمهات بعد الولادة في أميركا

قال باحثون إن عدد الأميركيات اللاتي توفين في غضون عام بعد الحمل زاد لأكثر من الضعف بين عامي 1999 و2019، وإن أعلى عدد وفيات جاء بين نساء سود. وتشير دراسة نشرت في دورية (عاما) الطبية إلى أن هناك ما يقدر بنحو 1210 حالات وفاة للأمهات في عام 2019، مقارنة بحوالي 505 في عام 1999. قال الباحثون إن أكبر زيادات في تلك الفترة كانت بين نساء من مجتمعات السكان الأصليين مثل الهنود الأميركيين وسكان آلاسكا الأصليين.

قدر الباحثون أن عدد الوفيات لكل 100 ألف حالة ولادة لرضع على قيد الحياة ارتفع من 12.7 إلى 32.2 بشكل عام، ومن 14.0 إلى 49.2 بين الهنود الأميركيين وسكان آلاسكا الأصليين، ومن 26.7 إلى 55.4 بين السود، ومن 9.6 إلى 20.9 بين آسيويين ومن تعود أصولهم إلى جزر هاواي وجزر المحيط الهادي الأخرى، ومن 9.6 إلى 19.1 بين السكان من أصول من لايتينية، ومن 9.4 إلى 26.3 بين البيض. على عكس دراسات أميركية سابقة عن وفيات أمهات بعد الولادة ركزت على الاتجاهات الوطنية، حللت الدراسة الحالية البيانات ولاية بولاية. ما أشار دهشة الباحثين أن أعلى معدلات وفيات أمهات في بعض الولايات الشمالية الشرقية كانت بين النساء السود.

بريطانيا ترصد درجات حرارة غير مسبوقة

سجلت المملكة المتحدة أعلى درجات حرارة شهدتها البلاد في شهر يونيو منذ بدأت البلاد تسجيل درجات الحرارة عام 1884، حسبما أعلن مكتب الأرصاد الجوية البريطاني، مضيفا أن تغير المناخ الناتج عن عوامل بشرية يعني أن مثل هذه الحرارة غير المعتادة سوف تزداد وتواتر خلال العقود القليلة المقبلة. بلغ متوسط درجة الحرارة خلال يونيو في المملكة المتحدة 15.8 درجة مئوية - بارتفاع بلغ 0.9 درجة مئوية مقارنة بأعلى درجة حرارة سجلت من قبل، والتي بلغت 14.9 درجة مئوية عامي 1940 و1976. بحسب بيانات مؤقتة صدرت عن مكتب الأرصاد الجوية.

قفزة في حالات الانتحار في سنغافورة

سجلت سنغافورة معدلات انتحار مقلقة، في سنة 2022، وسط مخاوف من تفاقم اضطرابات الصحة النفسية التي تدفع مئات الأشخاص في البلاد إلى وضع حد لحياتهم كل سنة. وبحسب شبكة "بولوميرغ" الأمريكية، فإن عدد حالات الانتحار في العام الماضي هو الأعلى منذ أكثر من عقدين. وأضاف المصدر أن هذا الارتفاع ناجم بالأساس عن الضغوط الاجتماعية وقلق الناس بشأن الوضع الاقتصادي، رغم كون سنغافورة من البلدان الغنية والمتقدمة. وتشير بيانات رسمية في سنغافورة إلى تسجيل 476 حالة انتحار، في العام الماضي، فيما لوحظ إقبال متزايد من صغار وكبار السن على وضع حد لحياتهم. ويعد الانتحار في سنغافورة لدى الفئة العمرية من (10-29)، للعام الرابع على التوالي. وتأتي هذه الأرقام الصادمة فيما تتحرك منظمة الأمم المتحدة للتوعية بأهمية الصحة النفسية، وسط رهان على خفض عدد حالات الانتحار في العالم بمعدل الثلث بحلول 2030. وفي سنة 2019، وضع أكثر من 700 ألف شخص في العالم حداً لحياتهم؛ ما يجعل الانتحار واحداً من أبرز أسباب الوفيات، وفق منظمة الصحة العالمية. ولا تسلم دول كثيرة متقدمة وذات رفاه اجتماعي من توالي حالات الانتحار، وسط تقارير عن تأثر الناس بضغط الحياة، لا سيما في ظل اقتصادات ذات تنافسية كبيرة وبرود في الحياة الاجتماعية.

منها شرب الشاي الأخضر..

8 عادات يابانية تمنحك الصحة

تقدم الثقافة اليابانية مجموعة واسعة من العادات القديمة، التي يمكن أن تغير حياة المرء إلى الأفضل. تتطرق العديد من الممارسات من الثقافة اليابانية، التي تتميز بفاعليتها وبساطتها وجاذبيتها، إلى كافة مناحي أسلوب حياة يعزز الصحة البدنية والهدوء العقلي والسعادة بشكل يومي. وفقاً لما نشرته صحيفة Times of India. وتشتهر اليابان بأعمار مواطنيها الطويلة وانخفاض معدلات الإصابة بالأمراض المرتبطة بنمط الحياة. لذلك، فإن التعلم من أساليب حياتهم يمكن أن يساعد في تعزيز الحياة الصحية، كما يلي:

1. شينرين يوكو إن تقنية شينرين يوكو هي عبارة أسلوب علاج بيئي طبيعي، ويعرف أيضاً باسم الاستحمام في الغابة. توفر تقنية شينرين يوكو مزايا بما يشمل تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية وتقوية جهاز المناعة. كما يسمح قضاء الوقت في الحدائق أو المناطق الخضراء الأخرى في المدينة بتحقيق الفوائد المرجوة من خلال تنمية الشعور بالسلام والتواجد وسط الطبيعة الخضراء.

2. إيكياغي يقدم أسلوب إيكياغي، الذي يترجم تقريباً على أنه "سبب الوجود"، نظرة شاملة للحياة فإيجاد توازن بين قيم المرء وأهدافه ومهنته، بشكل أساسي، يسهم في الشعور بالسعادة ويلبي الاحتياجات هو إلى حد ذاته أمر مشجع. كما يعزز التوازن العمر الافتراضي ونوعية الحياة الأكثر إرضاءً. ويساعد أسلوب إيكياغي على تحقيق ما يستمتع الشخص بفعله بشكل أفضل مما يجعله يعيش حياة أكثر تحفيزاً على الهدف.

3. هارا هاتشي بو يلتزم سكان أوكيناوا في اليابان بتنفيذ تعاليم هارا هاتشي بو، التي تنص بتناول الطعام حتى يشبع بنسبة 80% من أجل الحد من الإفراط في تناول الطعام والمخاطر الصحية المرتبطة به، مثل السمنة ومرض السكري. وتمتاز تلك الممارسة الواعي والاعتدال. وينبغي عند محاولة تطبيق تلك الطريقة الانتباه لإشارات الشبع والجوع، وتناول الطعام بحرص والتوقف عندما يشعر الشخص بالامتلاء وليس بالتشبع.

4. الأعشاب البحرية تعتبر الأعشاب البحرية مكوناً مهماً في النظام الغذائي الياباني فهي تعزز النكهة، علاوة على أنها طعام خارق غني بالعادن الأساسية، مثل اليود، الذي يدعم وظيفة الغدة الدرقية، ومعادن أخرى مثل الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم. يمكن بسهولة دمج الأعشاب البحرية في النظام الغذائي عن طريق إضافتها إلى الحساء والسلطات.

5. كوب شاي أخضر يمثل الشاي الأخضر عنصراً أساسياً في الثقافة اليابانية، خاصة أن له العديد من المزايا الصحية. فنظراً لوفرة مادة الكاتيكين، وهي مضاد للأكسدة، فإن تناول الشاي الأخضر يساعد على خفض الكوليسترول وتقليل الالتهاب وتعزيز الوظيفة الإدراكية.

6. حمية يابانية تمت الإضافة بالتركيب المتوازن والمغذي للنظام الغذائي الياباني التقليدي لفضائله المهمة التي تعود على الصحة والعافية. يحتوي النظام الغذائي الياباني بشكل أساسي على الأرز والفواكه والخضراوات منخفضة السرعات الحرارية والدهون بشكل طبيعي.

7. الانسجام والنظام وتحسين الذات يعد الانسجام والاضطباط وتحسين الذات من المبادئ الأساسية في المجتمع الياباني التي تؤثر على الشخصية وعلاقتها بالآخرين. في حين أن الحياة بشكل منظم يوفر الهيكل الثابت بشكل راسخ، فإن الانسجام يشجع التعاون السلمي، ويشجع التطوير الذاتي التعلم المستمر ويعزز عقلية النمو.

8. علاقات اجتماعية متينة في اليابان، تعتبر الروابط الاجتماعية مهمة لتعزيز



الشعور بالهوية والصحة العقلية. كشفت نتائج كثير من الدراسات العلمية عن وجود صلة بين الروابط الاجتماعية القوية وبين إطالة العمر وتحسين الصحة العقلية وتقليل التوتر.

الحليب أولاً أم الماء.. هذه أفضل طريقة لإعداد قندح شاي خيالي يعتبر كوب الشاي بالحليب مشروباً صباحياً رسمياً لدى الملايين حول العالم، إذ يعتبر العديد من الناس هذا الخليط اللذيذ انطلاقة ليومهم.

لكن لا يزال السؤال الأزلي يطرح نفسه ألا وهو "هل يجب وضع الحليب قبل إضافة الشاي، أم بعد ذلك؟" وفي اليوم العالمي لـ "الشاي" الذي صادف 21 مايو، أوضح العديد من العلماء أن تقطعة هامة نتج عنها عند إعداد كوب الشاي بالحليب تفرق كثيراً في مذاقه. فقد أوضح البروفيسور أن ماكي من جامعة ليدز، أن سكب الحليب على كيس الشاي قبل إضافة الماء المغلي هو الطريقة المثلى للحصول على الذقذق منه. واستند في ادعائه هذه المثيرة للجدل إلى بحث علمي وجد أن وضع الحليب أولاً يساعد في مواجهة الماء العسر، وهي مشكلة تواجه أكثر من نصف البريطانيين، حسب ما نشرت صحيفة "ديلي ميل". كما نصح ماكي الأشخاص الذين يعيشون في مناطق بها مياه عسرة أن يفكروا في استخدام طريقة الحليب أولاً، لافتاً إلى أن البروتينات الموجودة في الحليب تقلل المحتوى المعدني للماء، وتغطي نكهة إضافية للشرب، خاصة عندما يكون الماء عسراً.

هذه هي المخاطر الصحية لزيت النخيل

حذر مركز استشارات المستهلك بولاية هامبورغ الألمانية من خطورة زيت النخيل على الصحة، موضحاً أنه يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، التي ترفع مستويات الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL) المعروف أيضاً باسم "الكوليسترول الضار" في الدم، والذي يرفع بدوره خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وأضاف المركز أنه عندما يتم تسخين زيت النخيل، يتم

تكوين ما يسمى "أسترات الأحماض الدهنية" MCDP-3 التي ترفع خطر الإصابة بـ Glycidol، وهي مشكلة تواجه أكثر من نصف البريطانيين، حسب ما نشرت صحيفة "ديلي ميل". كما نصح ماكي الأشخاص الذين يعيشون في مناطق بها مياه عسرة أن يفكروا في استخدام طريقة الحليب أولاً، لافتاً إلى أن البروتينات الموجودة في الحليب تقلل المحتوى المعدني للماء، وتغطي نكهة إضافية للشرب، خاصة عندما يكون الماء عسراً.

هل تستيقظ قبل رنين المنبه؟ الطب يقدم تفسيره

إذا كنت ممن يستيقظون من النوم قبل رنين المنبه بثوان أو بدقائق، فأنت لست وحدك، لأن كثيرين يلاحظون هذا الأمر بدورهم، كما لو أن أجسامهم جرى ضبطها حتى تنام وتستيقظ في أوقات محددة. ويقول الباحث في معهد العلوم العصبية التابع لجامعة أوكسفورد البريطانية، راسل فوستر، أن هذه الظاهرة فعلية، لأن أناسا كثيرين يبلغون عن الأمر. وإزاء هذه العادة التلقائية، يتساءل كثيرون حول السبب الذي يجعلهم يستيقظون من النوم قبل أن يرن المنبه، وهو ما يفسره الطب بحصول تفاعل يحدث على مستوى الدماغ، بحسب صحيفة "نيويورك تايمز". ويشرح الباحث في علم الأعصاب والساعة البيولوجية للجسم بجامعة نورث ويسترن الأمريكية، راي فيلاد، بأن العصب البصري في الدماغ يوجد أسفل منطقة تسمى علمياً بـ "نواة فوق التصاليف"، وهي مسؤولة عن ضبط الساعة البيولوجية للجسم. وتتولى هذه الساعة البيولوجية ضبط الإيقاع الزمني للجسم، فتساعدنا حتى نكون مستعدين للقيام بمختلف الأشياء التي نجزها يومياً، مثل التوقيت الذي نخلد فيه إلى النوم، وموعد الاستيقاظ. ويعتمد الجسم على مستوى الضوء من حوله حتى يستطيع القيام بالمهام المرتبطة بالساعة البيولوجية، لأن عيوننا فيها خلايا قادرة على استشعار الاختلاف في مستوى الضوء المحيط بنا، حتى عندما تكون جفوننا مبطية. وهذه الخلايا لا تخبر الجسم بالتوقيت على نحو محدد، لكنها قد تبعث بإشارات تقيد بإقتراب الموعد الذي اعتدنا على الاستيقاظ فيه. وحين تحصل هذه التفاعلات في الجسم، فإنها تؤدي إلى زيادة إفراز هرمونات مثل الكورتيزول، إلى جانب وقوع تغيير في ضغط الدم، وعندئذ، يستعد الجسم للاستيقاظ.

طبخ عربي يدخل النكهة اللبنانية إلى هونغ كونغ

في وقت يهيمن المطبخ الصيني والياباني والفرنسي كما الإيطالي على قوائم "أفضل المطاعم" في هونغ كونغ، تبقى المطابخ العربية شبه غائبة عن الطعام الفاخر، إلا أن المأكولات اللبنانية تستعد لدخول المنافسات مع طباخ قرر خوض هذا التحدي بشجاعة. من حي جيلينلي المركزي في مدينة هونغ كونغ، أخذ مدير الطباخين في مطعم "سماق"، اللبناني نديم حمزة، عهداً منذ 2010 لإعادة ربط رواد هونغ كونغ بالمأكولات اللبنانية المتنوعة، لاسيما الشهيرة منها، من المشاوي والحمص والتبولة وغيرها. ويرى حمزة في حديث نقله موقع "ساوث شايان مورنينغ بوست" الإلكتروني أن لا تحديات أمامه بل فرص، قائلاً: "يحب سكان هونغ كونغ تجربة شيء جديد، لذا نرى ذلك فرصة كبيرة لإدخال الثقافة اللبنانية والطبخ اللبناني". وكان سماق أعاد تحديث كامل التصميم الداخلي للمطعم لخلق "تجربة متكاملة للثقافة اللبنانية"، يقول حمزة إنه مستوحى من "الطبيعة اللبنانية والخدمة التي تقدمها والتي تمثل ثقافتنا". وأضاف حمزة "طهانتا من لبنان، وتجلب معظم المكونات مباشرة من لبنان لتقديم أطباق أصيلة". ويعتبر حمزة أن العديد من الأطباق اللبنانية تباع في مطاعم ذات الطابع الشرق أوسطي، ولكنها غير أصيلة، وغالباً ما تعطي صورة غير دقيقة عن النكهة اللبنانية الأصلية.

تويتر تعمر استخدام تويت دك بأصحاب الحسابات المؤثرة

أعلنت شبكة تويتر أن "تويت دك"، وهو برنامج شهير يسمح للمستخدمين بمراقبة حسابات عدة في وقت واحد، سيكون متاحاً فقط لأصحاب الحسابات المؤثرة اعتباراً من الشهر المقبل. وتبحث شبكة وسائل التواصل الاجتماعي، التي اشترتها الملياردير إيلون ماسك العام الماضي، عن طرق لتحقيق أرباح، وعمدت إلى خفض عدد موظفيها وزيادة اشتراكاتها المدفوعة. ومعظم مستخدمي تويتر الذين جرى التحقق من حساباتهم هم أولئك الذين دفعوا للحصول على علامة التوثيق الزرقاء، رغم أن ماسك منح هذه العلامة لبعض المستخدمين، فيما حافظ عليها بعض ممن حاز عليها وفق النظام السابق. يُظهر TweetDeck، الذي جرى إطلاقه قبل أكثر من عقد، الرسائل ضمن أعمدة، مع وظائف للبحث والنشر تعمل بشكل مختلف عبر الموقع الإلكتروني أو التطبيق.

إرجاء أخر رحلة للصاروخ أريان 245 ساعة

أرجئ انطلاق الرحلة الأخيرة للصاروخ "أريان 5"، المقرر أساساً الثلاثاء من قاعدة كورو في غويانا الفرنسية، لأربع وعشرين ساعة بسبب رداءة الأحوال الجوية، على ما أعلنت شركة "أريان سبايس" في بيان. وأوضحت الشركة أنه "بسبب رياح غير مؤاتية على علو مرتفع فوق مركز الفضاء في غويانا، قررت أريان سبايس عدم البدء بالرحلة النهائية من عمليات التحضير للإطلاق"، المقرر أساساً بين الساعة 21:30 ت غ و23:05 ت غ الثلاثاء. وفتحت الشركة المسؤولة عن عمليات الإطلاق إلى أن أقرب موعد لهذه العملية بات الأربعاء بين 22:00 و23:05 ت غ، "شرط أن تكون الأحوال الجوية مؤاتية". الرحلة السابعة عشرة بعد المئة والأخيرة للصاروخ "أريان 5" الذي سيحسب من الخدمة بعد 27 عاماً على بدء تشغيله، ستحمل قمراً اصطناعياً فرنسياً للاتصالات العسكرية "سيراكوز جيب"، وقمراً اصطناعياً تجريبياً ألمانياً.





منوعات

الفكر

22

بحسب خبراء في مؤتمر للتعليم الطبي المستمر

البدانة عند الأطفال والحوامل تشكل تحديات رئيسية للرعاية الصحية يجب التصدي لها بين السكان

أدت عوامل مرتبطة بأساليب الحياة العصرية والتفضيلات الاجتماعية والعادات الغذائية إلى زيادة ملحوظة في انتشار البدانة بين السكان، وخاصة الأطفال، بحسب خبراء. وأصيب الخبراء خلال حديثهم في مؤتمر للتعليم الطبي المستمر (CME) بـ "لايف للرعاية الصحية" Life Healthcare Group في دبي مؤخرًا، عن مخاوفهم بشأن بدانة الأطفال وتأثيراتها بعيدة المدى.

وقالت الدكتورة "سرين تشيدهارا باري"، اختصاصية الأطفال في مركز "لايف" الطبي، "بدانة الأطفال لها أثر عميق على الرفاه الجسدي والنفسي معاً. حيث تظهر الإحصاءات أن نسبة البدانة بين الأطفال في دولة الإمارات ارتفعت من 12% إلى 17.4% خلال الأعوام 2018 إلى 2022. وهذا أدى بدوره إلى زيادة في مختلف الأمراض والمخاطر الصحية التي يمكن الوقاية منها، والتي أصبحت شائعة على نحو متزايد بين السكان".

ويجذب منظمة الصحة العالمية، فإن 60% من العوامل التي تؤثر في صحة وجودة حياة الأفراد مرتبطة بخيارات أسلوب الحياة غير الصحية التي تؤدي إلى الإصابة بمشكلات صحية متنوعة، وإعاقات، وحتى الوفاة، حيث إن أسلوب الحياة غير الصحي قد يؤدي للإصابة بأمراض عديدة من بينها الاضطرابات الأيضية، ومشكلات العضلات والعظام، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والضغط. وبالتالي، يعد إدراك الصلة الحاسمة بين نمط الحياة والصحة أمراً بالغ الأهمية.

ويؤيد، قال الدكتور "كبرتي موهان ماري"، المدير الطبي للمجموعة ورئيس قسم طب العظام: "يتنامي انتشار الأمراض العصرية عالمياً لتشكل تهديداً طويل الأمد للبشرية، حيث إنها تعد بمثابة أمراض قاتلة صامتة، ومزود بارز لخدمات الرعاية الصحية في المنطقة، فإنه من واجبنا أن نعمل على قيادة التغييرات الإيجابية والتشجيع على اتباع الإجراءات الوقائية في ميدان الطب. وفي هذا الإطار، تلعب منصات مشاركة المعرفة مثل مؤتمر التعليم الطبي المستمر هذا دوراً محورياً في ضمان توفير

الرعاية الطبية المثلى لمرضاها". وضم المؤتمر خبراء مشهورين من مختلف مراكز "لايف" الطبية في دولة الإمارات العربية المتحدة. حيث شارك الأطباء خبراءهم وأبحاثهم ضمن تخصصات متعددة كما سلطوا الضوء على مجموعة متنوعة من الأمراض العصرية والمخاطر الصحية الرئيسية، التي أصبحت أكثر تواتراً خلال السنوات الأخيرة. كما أبرزت الضعيفة الحاجة إلى تطبيق استراتيجيات شاملة للتعامل مع الانتشار المتزايد للأمراض العصرية. وأكدت كذلك على الخيارات العلاجية القائمة على الأدلة للبدانة، والتي تنطوي على النهجيات طويلة الأمد التي تشمل على التغذية الصحية والتغييرات السلوكية، والجراحة عند الضرورة.

وتحدثت الدكتورة "نداء خان"، اختصاصية طب النساء والتوليد في مركز "لايف" الطبي، حول انتشار البدانة بين النساء الحوامل، وقالت: "تعد البدانة المرض الأكثر شيوعاً بين النساء في سن الإنجاب، حيث إن أقل من نصف النساء الحوامل لديهن مؤشر كتلة جسم طبيعي. ويتم تجاهل مضاعفات البدانة خلال فترة الحمل

ومركز المؤتمر، الذي حضره أكثر من 250 مشاركاً، على رفح مستوى الوعي حول الزيادة في نسبة الأمراض العصرية، كما هدف إلى تثقيف الخبراء الطبيين حول أسبابها وتبعاتها واستراتيجيات التحكم الفعالة بها. ومع جدول فعاليات شامل ضم 20 عرضاً، غطى البرنامج مجموعة متنوعة من المواضيع المتعلقة بالأمراض العصرية، مع تركيز خاص على البدانة بين الأطفال وداء السكري.

وتعقباً على المؤتمر، قال "جاين ك"، الرئيس التنفيذي لمراكز وعيادات "لايف" الطبية: "يسعدنا تنظيم مؤتمر التعليم الطبي المستمر كجزء من التزام مجموعة "لايف للرعاية الصحية" المتواصل بالمساهمة في تعزيز رفاه المجتمع من خلال تمكين المجتمع الطبي. حيث تلعب هذه المؤتمرات دوراً محورياً في الارتقاء بالمعارف، وتبادل الآراء وإبقاء مرؤدي الرعاية الصحية على اطلاع بأحدث التطورات في المجالات الطبية المختلفة. ومن خلال رفح خبراء الرعاية الصحية بالمعرفة الضرورية، يمكننا التعامل مع مجموعة واسعة من تحديات الرعاية الصحية بكفاءة عالية واقتدار".

دبي - الفجر

أعلنت دائرة تنمية المجتمع في أبوظبي عن نتائج الاستبيان الأول من نوعه على مستوى الإمارة الذي يبحث في أنماط وتوجهات المجتمع بما يتعلق بالرياضة والنشاط البدني، وكشفت أن

دائرة تنمية المجتمع تعلن نتائج استبانة الرياضة والنشاط البدني لدعم أنماط الحياة الصحية

• 37.7% من المشاركين ملتزمون بتوصيات منظمة الصحة العالمية لتعزيز النشاط البدني

• 10,854 فرداً من مختلف الجنسيات شاركوا في الاستبيان



يقومون بنشاط بدني بانتظام يقومون بالمشي في وقت الفراغ، بينما يمارس 38.3% منهم الرياضات المختلفة بانتظام من أجل الحفاظ على اللياقة. كما ذكر المشاركون أن ركوب الدراجات الهوائية والسباحة هي من أكثر الرياضات المفضلة لديهم.

كسر الحواجز لتعزيز النشاط البدني وحول أسباب عدم ممارسة الرياضة أو الانخراط في أنشطة بدنية، أشار 41.3% من المشاركين في الاستبيان إلى أن ضيق الوقت كان أبرز الأسباب، إلى جانب عوامل أخرى مثل قلة وجود الحافز بالإضافة إلى ظروف الطقس.

بدورها، تحرص الدائرة وشركاؤها على فهم التحديات التي يواجهها أفراد المجتمع والتي تمنعهم من ممارسة النشاط البدني، وتعزيز مهارات إدارة الوقت، ودعم الترابط المجتمعي، وكل ذلك بهدف تسهيل الوصول إلى الأدوات والوسائل التي يحتاجونها للمحافظة على

شاملة تُسجّل الأفراد والمجموعات على المشاركة بشكل أكبر في النشاطات البدنية، وضمان توفير مرافق رياضية متعددة الاستخدامات في الحدائق من خلال التعاون مع الشركاء، كما عملنا على زيادة وعي المجتمع من خلال حملة "مجتمع واحد"، وتعاوناً مع الجهات الرياضية المعنية العامة والخاصة لتعزيز الاهتمام برياضاتها المختلفة مثل رياضة ركوب الدراجات بالتعاون مع فريق الإمارات القابضة للدراجات ADQ، ورياضة الجري والمشي مع فريق أبوظبي للجري، ورياضة السباحة مع "أكثيف Hub" التابع لمجلس أبوظبي الرياضي. ولتتبع أهداف الصحة واللياقة البدنية والفعاليات والأنشطة القائمة وغيرها، يمكن للأفراد الاستفادة من تطبيق Abu Dhabi 360 الذي تم إطلاقه العام الماضي.

الأنشطة الرياضية التي يُقبل عليها أفراد المجتمع أظهر الاستبيان أن 47.3% من الأفراد الذين

37.3% من المشاركين في الاستطلاع حققوا متوسط معدل النشاط البدني، وفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية، الخاص بالنشاط البدني والذي يجب أن لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين معتدلة الكثافة، أو 75 دقيقة من التمارين عالية الكثافة في الأسبوع.

وشارك في الاستبانة 10,854 فرداً من مختلف الجنسيات والفئات العمرية، وكان بين المشاركين 57% من الذكور و43% من الإناث، وحرصت دائرة تنمية المجتمع على إشراك أصحاب الهمم أيضاً في الاستبيان بهدف فهم احتياجات وسلوكيات جميع أفراد المجتمع فيما يتعلق بالنشاط البدني وأنماط الحياة الصحية، لضمان جمع المعلومات الضرورية التي تُساعد في اتخاذ القرارات ووضع السياسات اللازمة لدعم المنظومة الرياضية. وحول نتائج الاستبيان، قال سعادة محمد هلال البلوشي، المدير التنفيذي لقطاع المشاركة المجتمعية والرياضة في دائرة تنمية المجتمع - أبوظبي: "سأهت استبانة الرياضة والنشاط البدني في فهم طبيعة الأنشطة الرياضية التي يمارسها الأفراد لتعزيز صحتهم البدنية، حيث تحرص دائرة تنمية المجتمع على تعزيز النشاط البدني لما له من أهمية كبرى في بناء مجتمع نشط وصحي. وأضاف: "نظراً لأهمية الرياضة في حياتنا، نواصل العمل على وضع برامج وسياسات

أبوظبي - الفجر

أعلنت دائرة تنمية المجتمع في أبوظبي عن نتائج الاستبيان الأول من نوعه على مستوى الإمارة الذي يبحث في أنماط وتوجهات المجتمع بما يتعلق بالرياضة والنشاط البدني، وكشفت أن



تحت اسم جيل 42 أبوظبي

مدرسة 42 أبوظبي تطور مساراً جديداً لبناء الجيل المقبل من قادة المستقبل الرقمي في أبوظبي

• يتضمن جيل 42 أبوظبي طلاب المدرسة وخريجها الذين سيساهمون في بناء مستقبل أبوظبي وريادة مسيرتها نحو التحول الرقمي

تضم باقة من أهم الجهات والشركات من مختلف القطاعات والتخصصات، بما في ذلك شركة مبادلة للاستثمار "مبادلة"، ودائرة الطاقة في أبوظبي، ودائرة الإسناد الحكومي، ومايكروسوفت، وشركة "بيكن رد"، وذلك بهدف تزويد طلابها بفرص التدريب والرعاية، ما يتيح المجال لفتح آفاقاً أوسع لخريجها للعب دور محوري في تحقيق رؤية أبوظبي وريادة المستقبل الرقمي.

ملاحم المستقبل الرقمي للإمارة". وشهدت مدرسة 42 أبوظبي منذ إنطلاقها انضمام 475 طالباً إليها، بما في ذلك 137 طالباً وطالبة من مواطني دولة الإمارات، وذلك بهدف دعم جهود أبوظبي في توفير بيئة تحتية تعليمية متنوعة وشاملة تساهم في تمكين كوادر تتمتع بالجاهزية لريادة المستقبل. وتتيح المدرسة لطلابها الفرصة للاستفادة من شبكة شركائها الاستراتيجية، والتي

من بناء عالم أكثر تطوراً، إذ تأتي جهودنا في تأسيس جيل 42 أبوظبي بما يتماشى مع أهدافنا الرامية لبناء كفاءات بشرية استثنائية تتمتع بالجاهزية لمواجهة تحديات العصر الرقمي ومواكبتها، والقدرة على تعزيز القطاع التكنولوجي على مستوى الإمارة والارتقاء به، إذ تلتمز المدرسة بتوفير فرص تعلم البرمجة للجميع، ورعاية الجيل القادم من البرمجيين الذين سيساهمون في رسم

الفيديو لتبسيط الضوء على قصص نجاح "جيل 42 أبوظبي" والتركيز على رحلة تعلمهم الاستثنائية في مدرسة 42 أبوظبي للبرمجة، لتتيح للجمهور إمكانية اكتساب فهم أعمق حول الجيل المقبل من قادة المستقبل الرقمي الذي تعمل المدرسة على تأسيسه، وذلك عبر التركيز على تجارب طلابها الذين يتأون من خلفيات وفئات عمرية مختلفة ليساهموا في تطوير مشاريع وتقنيات

المبرمجين القادرين على زيادة الأرباح التقني في إمارة أبوظبي، ويشمل هذا الجيل مجتمعا من المبرمجين الذين سيكون لهم دوراً محورياً في برمجة المستقبل عبر المساهمة في استثمار مهاراتهم الرقمية لبناء القطاعات الحيوية في الإمارة، بما في ذلك قطاع الرعاية الصحية والتعليم والطاقة والاستدامة، وغيرها من القطاعات، ليساهموا بدفع عجلة التطور الرقمي على مستوى أبوظبي.

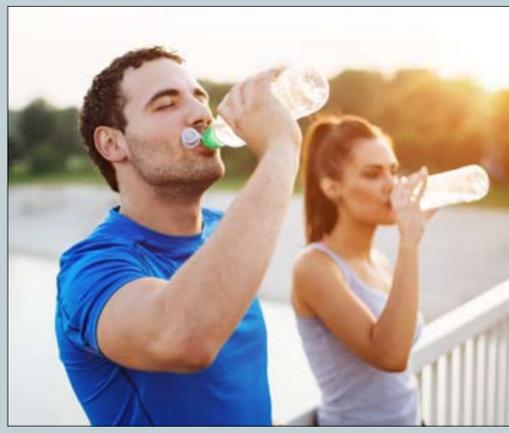
أعلنت مدرسة 42 أبوظبي، مدرسة البرمجة المتكبرة في أبوظبي، التي تعتمد منهجية التعلم الذاتي المشترك عبر المشاريع العملية والألعاب، عن تطويرها مساراً جديداً تسعى من خلاله لبناء الجيل المقبل من مبرمجي المستقبل وقادة المستقبل الرقمي في أبوظبي تحت عنوان "جيل 42 أبوظبي"، والذي يضم طلابها وخريجها المستقبليون الذين سيساهمون في بناء مستقبل الإمارة وريادة مسيرتها نحو التحول الرقمي. ويأتي إطلاق المدرسة لاسم "جيل 42 أبوظبي" على طلابها وخريجها احتفاءً بقدراتهم وإمكاناتهم الواعدة في مجال البرمجة، إذ لا يتم تصنيف "جيل 42 أبوظبي" وفقاً لفئة عمرية محددة، حيث أنه يشمل أفراداً من مختلف الفئات العمرية والخلفيات، والذين يتميزون بمطموحتهم لبناء عالم أفضل وتعلم لغة البرمجة التي تعد لغة المستقبل، حيث يأتي هذا الجيل الذي تعمل المدرسة على تأسيسه ليؤكد أنها ليست مجرد مدرسة للبرمجة، بل أنها مؤسسة تعليمية ذات أثر عالمي تهدف إلى بناء جيل من

وكذلك، تتج المدرسة لطلابها الذين يستكملون المرحلة التأسيسية، وأربع وحدات دراسية إضافية، إلى جانب 6 أشهر من التدريب، الحصول على شهادة دبلوم معترف بها من قبل المركز الوطني للمؤهلات في تطوير البرمجيات. وتجسد مدرسة البرمجة 42 أبوظبي، التي أسست عام 2020، نوعاً جديداً من مدارس البرمجة الحديثة والمتكبرة، وتعد المدرسة إحدى مبادرات دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي، وبرنامج أبوظبي للمسرعات التنموية "غدا 21"، التي تهدف إلى دعم جهود التنمية المتواصل في أبوظبي عبر توظيف استثمارات متعددة الجوانب لتطوير الأعمال والابتكار والأفراد.



منوعات الفكر

23



يعد الماء عنصراً غذائياً أساسياً، ولا تستطيع أجسامنا إنتاج ما يكفي من الماء للعيش، لذلك نحتاج إلى استهلاك الماء من خلال الطعام والسوائل للبقاء على قيد الحياة. والحفاظ على الترطيب هو أحد المكونات الأساسية للصحة الجيدة. لكن الكثير من الناس لا يحبون شرب الماء العادي كثيراً. الخبر السار هو أن هناك العديد من الطرق الصحية الأخرى لمساعدتك على البقاء رطباً.

يعد أمراً حيوياً للعديد من جوانب عمل الجسم

لا تحب شرب الماء؟ . إليك 8 طرق لجعل الأمر أسهل!



طوال الليل، التقرير من إعداد لورين بول، أستاذة صحة المجتمع والرفاهية، جامعة كوينزلاند، وأميلي بورش، اختصاصية تغذية وباحثة، جامعة كوينزلاند.

بالفاكهة المقطعة لتناول وجبة خفيفة في الثالثة. استخدم زجاجة ماء خذها معك أثناء النهار واحتفظ بها بجوار سريرك

أكواب (أو لترين) يوميا على أنها كمية الماء التي يجب أن تستهدفها وطريقة لطيفة لتتبع مدخولك. لكنها لا تأخذ في الحسبان التباين الفردي بناء على العمر والجنس وحجم الجسم ومستويات النشاط. والكحول مدر للبول، ما يعني أنه يجفف الجسم عن طريق تعزيز فقدان الماء عن طريق البول. ويتعرض بعض الأشخاص لخطر أكبر من الآثار الصحية الضارة الناجمة عن الجفاف ويحتاجون إلى إيلاء اهتمام خاص لتناول السوائل.

8 أفكار للحفاظ على السوائل

1. قم بتزليل تطبيق تذكير شرب الماء على هاتفك سيساعدك هذا على البقاء على المسار الصحيح خلال اليوم.
2. أضف النكهة الخالية من السكر جرب منقوع الفاكهة الخالية من السكر في الماء لجعله أكثر جاذبية.
3. أضف بعض الفاكهة الطازجة أضف بعض شرائح الليمون والتوت والأناناس أو البرتقال إلى زجاجة المياه للحصول على نكهة طبيعية. إذا تم حفظ الزجاجة في الثلاجة، فستبقى الفاكهة طازجة لمدة ثلاثة أيام تقريبا.
4. اصنع إبريق من الشاي المثلج (وليس المعبأ في زجاجات)

جسمك يعاني بالفعل من الجفاف بدرجة طفيفة، لذا تأكد من الانتباه إلى ما يخبرك به جسمك.

ما مقدار السوائل التي تحتاجها؟

تتغير كمية السوائل التي نحتاجها مع تقدمنا في العمر. بالنسبة إلى وزن الجسم، تقل احتياجاتنا. لذلك، يحتاج المولود الجديد إلى كمية أكبر من السوائل (لكل كيلوغرام من وزن الجسم) مقارنة بالديه، وكبار السن لديهم احتياجات سائل أقل من البالغين الأصغر سنا. وترتبط متطلبات السوائل باحتياجات التمثيل الغذائي وتختلف من شخص لآخر. ويبلغ معدل دوران الماء الطبيعي لدى البالغين حوالي 4% من إجمالي وزن الجسم يوميا.

لذلك، على سبيل المثال، إذا كان وزنك 70 كيلوغراما، فستتخذ ما يقرب من 2.5 إلى 3 لترات من الماء يوميا (لا يشمل التمرق). وهذا يعني أنك ستحتاج إلى استهلاك هذه الكمية من الماء من الأطعمة والمشروبات للحفاظ على رطوبتك. وغالبا ما يتم ذكر ثمانية

ويعد الماء أمراً حيوياً للعديد من جوانب عمل الجسم، وما يقرب من نصف دماغنا هي "بلازما الدم"، والتي تحتوي على أكثر من 90% من الماء. وتعد بلازما الدم ضرورية لنقل الطاقة والمغذيات والأكسجين إلى خلايا الجسم التي هي في أمس الحاجة إليها.

ويساعد الماء على التخلص من الفضلات عن طريق الكلى، كما أنه يساعد في الحفاظ على المفاصل، وعمل الجهاز الهضمي، والتحكم في درجة حرارة الجسم، وجعل الجلد ممتلئا وقويا.

وإذا كنت لا تستهلك كمية كافية من الماء، فقد تعاني من أعراض الجفاف مثل الصداع، والدوخة، والتعب، وانخفاض التركيز، والإمساك، وجفاف الفم. ويزيد التعرض للجفاف الشديد من خطر الإصابة بحصوات الكلى والتهابات المسالك البولية.

وإذا كنت تشعر بالعطش، فهذا يعني أن



هناك العديد من الصفات الرائعة الخالية من السكر على الإنترنت. يساهم الشاي أيضا في تناول السوائل.

- 5- اصنع مشروباً من الفاكهة امزج الفاكهة الطازجة والثلج والماء في المنزل في الصباح واشرب لزيادة كمية السوائل التي تتناولها خلال اليوم.
6. قبل أن تأكل أي شيء، اشرب كوباً من الماء اجعل من المعتاد أن تتناول كوباً من الماء قبل كل وجبة خفيفة أو وجبة.
7. تناول الفواكه والخضروات الغنية بالماء تحتوي العديد من الفواكه والخضروات على نسبة عالية من الماء. ومن أفضلها التوت والبرتقال والعنب والجزر والخس والملفوف والسيباغ والبطيخ. احتفظ بوعاء مليء



أطعمة قد تساعد في علاج رائحة الفم الكريهة!

كشف بحث جديد أنه يمكن لمكون واحد - موجود في ثلاثة أطعمة - تبديد مشكلة رائحة الفم الكريهة. وأوضح معد الدراسة الدكتور لونغجيانغ لي، من جامعة Sichuan في الصين: "البروبيوتيك قد تمنع تحلل الأحماض الأمينية والبروتينات بواسطة البكتيريا اللاهوائية في الفم، وبالتالي الحد من إنتاج المنتجات ذات الرائحة الكريهة".



وأضاف البروفيسور لي: "تشير هذه المراجعة المنهجية والتحليل التلوي إلى أن البروبيوتيك قد تخفف من رائحة الفم الكريهة عن طريق تقليل مستويات تركيز مركب الكبريتيك المتطاير على المدى القصير. ولكن ليس هناك تأثير كبير على الأسباب الرئيسية لرائحة الفم الكريهة، مثل البلاك. مطلوب المزيد من التجارب السريرية العشوائية العالية الجودة في المستقبل للتحقق من النتائج. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتقديم دليل على فعالية البروبيوتيك في إدارة رائحة الفم الكريهة".

ويجوز أن رائحة الفم الكريهة شائعة بشكل خاص، إلا أنها غير مرغوب فيها، لذلك، من أجل التخلص منها، نحتاج إلى "الحفاظ على نظافة أسنانك ولسانك وفمك". كما تقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية. وتتضمن نظافة الفم الأفضل تفرش الأسنان واللثة مرتين يوميا على الأقل لمدة دقيقتين باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. نشر التحليل في مجلة BMJ Open.

المكتشفة في الفم. وبدلاً من ذلك، في الدراسات، تم قياس رائحة التنفس على مسافات مختلفة من الفم. وتم تضمين اللسان المتسخ وتراكم الجير بين الأسنان في التحليل، لأنه غالباً ما يعتبران من الأسباب الرئيسية لرائحة الفم الكريهة.

وفي التحليل، تناول المشاركون مكملات بروبيوتيك، مثل Lactobacillus salivarius و Streptococcus reuteri و Weissella salivarius و cibaria.

وكشف أن رائحة الفم الكريهة قد تضاءلت بشكل كبير في أولئك الذين تناولوا البروبيوتيك مقارنة مع الأشخاص الخاضعين للمراقبة.

ولوحظت نتيجة مماثلة لمستويات مركبات الكبريتيك المتطايرة، والتي انخفضت عندما تناول المشاركون البروبيوتيك.

وكانت التأثيرات المرصودة قصيرة العمر نسبياً، حيث لم يكن هناك فرق ملحوظ بعد أربعة أسابيع.

ويمكن العثور على البروبيوتيك في الأطعمة المخمرة، مثل الزبادي وخبز العجين المخمر وحساء ميسو (حساء ياباني تقليدي يتكون من مرق يخلط فيه معجون ميسو طري. بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من المكونات الاختيارية (خضروات متنوعة، توفو) التي يمكن إضافتها اعتماداً على الوصفات الإقليمية والموسمية والتفضيلات الشخصية).

وأجرى الدكتور لي تحليلاً لسبع تجارب إكلينيكية، شملت 278 شخصاً.

وكان عدد المشاركين في كل دراسة صغيراً، ويتراوح من 23 إلى 68، وتتراوح أعمارهم بين 19 و70؛ امتدت فترات المراقبة من أسبوعين إلى 12 أسبوعاً.

وتم تحديد شدة رائحة الفم الكريهة من خلال مستويات مركبات الكبريتيك المتطايرة



أقيم العرض الأول لفيلم "مهمة مستحيلة: موقع تقديري (الجزء الأول)" أو "Mission Impossible - Dead Reckoning Part One" على مستوى منطقة الشرق الأوسط في قصر الإمارات ماندارين أوريبتال، في أبوظبي، بحضور طاقم عمل الفيلم، وعلى رأسهم النجوم توم كروز، وهايلى آتويل، وبوم كليمنتيف، وسايمون بيج، إضافة إلى مخرج السلسلة العالمية كريستوفر ماكويري.



ممثلو وطاقم فيلم (مهمة مستحيلة) يستعرضون أعمال تصويره في أبوظبي

وَصُورَ الجزء السابع المرتقب من سلسلة أفلام "مهمة مستحيلة" في مطار أبوظبي الأيقوني الجديد "ميدفيلد" وصحراء ليوا الأسيرة، واستمر التصوير في الإمارة مدة 15 يوماً خلال عام 2021، بدعم كامل من لجنة أبوظبي للأفلام، التابعة لهيئة الإعلام الإبداعي - أبوظبي.

وجرى تصوير مشاهد أبوظبي في الفيلم داخل مبنى "ميدفيلد" الجديد، ووفق سطحه الذي يمتد على مساحة 742 ألف متر مربع، ويُعد أكبر مبنى مطار مستقل في العالم بأقواس عملاقة يمتد طولها على مدى 180 متراً، حيث سيستثنى للجمهور رؤية تصميمه وشكله للمرة الأولى على شاشات السينما.

وتتضمنت المشاهد بناء قرية عربية في قلب صحراء ليوا، إضافة إلى العديد من مواقع التصوير المعقدة في مبنى مطار أبوظبي الدولي الجديد، الأمر الذي تطلب تضافر جهود مختلف المؤسسات والجهات الحكومية في الإمارة، ومنها twofour54، التي قدمت بدورها خدمات الإنتاج كافة، ومطارات أبوظبي وشركة الاتحاد للطيران شريك الطيران الرسمي للفيلم، للثان تعاوناً لتسهيل عمليات التصوير في مبنى مطار "ميدفيلد". وكان طاقم العمل والممثلون قد حلوا بدولة الإمارات العربية المتحدة على متن طائرة الاتحاد 787

دريملاينز، التي جرى تصوير بعض مشاهد الفيلم على متنها أيضاً.

وخلال العرض الأول للفيلم، قدم معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، مقطع فيديو يُعرض من قبل الكواليس تصوير العديد من المشاهد المعقدة والمُعَدَّة من الناحية الفنية في أبوظبي، إضافة إلى عرض بعض المشاهد المُشوّقة للفيلم التي جرى تصويرها في مبنى "ميدفيلد".

وتُعد هذه المرة الثانية، التي يقع فيها الاختيار على أبوظبي، لتصوير مشاهد من سلسلة "مهمة مستحيلة"، بعد التجربة الناجحة لتصوير مشهد القفز بالمظلة "هالو" في فيلم "مهمة مستحيلة: السقوط".

وقال سعادة خلفان المزروعى، المدير العام لهيئة الإعلام الإبداعي بالإمارة: "لا شك أن العرض الأول لفيلم، Mission: Impossible - Dead Reckoning Part One، في منطقة الشرق الأوسط يُعد إنجازاً آخر يُضاف إلى سجل نجاحات إمارة أبوظبي، ما يُعد دليلاً دائماً على ازدهار الصناعة السينمائية المحلية، وشاهداً قوياً على مواصلة التزامنا بتعزيز مكانتنا ثقلاً بارزاً على خارطة صناعة السينما الدولية. ولا يخفى على الجميع أن تصوير مشاهد هذا الفيلم الرائع كان معقداً، في اثنين من المواقع البارزة في الإمارة، حيث قدمت

لجنة أبوظبي للأفلام مجموعة متكاملة من الخدمات، بدايةً من اختيار المواقع، مروراً بما تُقدمه من برنامج الحوافز الذي يضمن استرداداً نقدياً بنسبة 30% من تكاليف الإنتاج، وصولاً إلى الخدمات اللوجستية، مثل استخراج التصاريح والحصول على الموافقات والتأشيرات، وكل ذلك للتأكد من تذييل العقبات أمام عمليات الإنتاج والتصوير، وأمام مخرج العمل كريستوفر ماكويري والنجم العالمي توم كروز وبقيّة طاقم العمل".

وقال النجم العالمي توم كروز: "حدثت سرديّة الفيلم مغامرةً ملحميةً مشوّقة، مزجت بين سحر الكتيبان الرملية للصحراء والإبداع الهندسي للمطار، ما أسهم في تقديم تجربة سينمائية فريدة. ولم أشهد طوال مسيرتي موقع تصوير يفوق هذا المطار في الحجم، لقد أسرتني بالفعل، وكأنه مصمّم بدقة لتجسيد مشهد سينمائي من روائع الشاشة الفضية. وخلف جدران المطار، تقف صحراء أسرة بتكوينات رملية بدعية، ولأنّ عملنا يقوم على الخوض في التباينات الجغرافية واستكشاف القصة التي يُمكن أن تروىها تلك التباينات، فقد صمّمتُ الصحراء بجاذبية رومانسية انعكست بشكل رائع على الشاشة".

من جانبه، أوضح المخرج كريستوفر ماكويري: "أرنا لهذا الجزء من فيلم (مهمة مستحيلة)

أن يكون أكبر وأكثر عالمية. وقد أتاحت لنا مطارات أبوظبي فرصة التصوير في مبنى (ميدفيلد) الجديد، وكان لذلك دورٌ كبيرٌ في تصوير المشاهد بطريقة متسلسلة لم يسبق لنا القيام بها من قبل، لقد كان هذا الموقع استثنائياً في جماله وحجمه".

وأضاف: "بمجرد تصوير لقطات مشاهد مطار أبوظبي، قررنا فعل الشيء نفسه في الصحراء أيضاً، وهو أمرٌ لطالما راود مخيلتنا أنا وتوم. وقد يبدو للمشاهدين أنّ اللقطات تتوالى بسهولة إلى حد ما، لكنها في واقع الأمر معقدة للغاية، وتطلبت من توم مستوى عالٍ من المهارة. لقد كانت المشاهد التي صورناها في أبوظبي هي الأضخم على الإطلاق، ولعل ما حفزنا أكثر من مشاهد الحركة هو جمال المواقع والأشخاص الذين نسعد بوجودهم عند حضورنا إلى المكان، وقالت إيلينا سورليني، الرئيس التنفيذي بالإمارة بمطارات أبوظبي: "عندما فكرنا في الكشف عن مبنى المطار الجديد، لم نجد طريقة أفضل من شاشات صالات السينما، فالبنية يُعد تحفةً معمارية حديثة وبوابة استثنائية إلى أبوظبي. وإنني علي ثقة تامّة بأن ملايين المسافرين الذين سيحلون ضيوفاً داخل هذا المبنى سينتابهم شعورٌ استثنائي، وكأنهم يعيشون أجواءً سينمائية فريدة، تماماً مثل فريق عمل فيلم: Mission: Impossible - Dead Reckoning Part One".

كما استمع الوفد إلى شرح حول أهم المبادرات التي أطلقها النادي منذ تأسيسه في العام 1999 وفي مقدمتها منتدى الإعلام العربي، وجائزة الإعلام العربي، وقمة واد التواصل الاجتماعي العرب، ودي بودفيسيت التجمع الأول على مستوى العالم لصنّاع المحتوى الصوتي الرقمي، وغيرها من المناسبات التي تجمع أهم وأبرز القائمين على القطاع الإعلامي في دولة الإمارات والمنطقة بصورة دورية لمناقشة حال الإعلام في المنطقة وما يمكن القيام به في سبيل تعزيز قدراته.

من جانبهم أعرب أعضاء وفد المجموعة الصينية عن تقديرهم لما استمعوا له من مبادرات يقوم النادي على تصميمها وتنفيذها وعلى نهج العمل الذي يتبعه وسعيه إلى توثيق التعاون على نطاق إقليمي ودولي واسع النطاق، حيث أكد أعضاء الوفد تطلّعهم لتعزيز الشراكة

نادي دبي للصحافة يبحث التعاون مع مجموعة الصين للإعلام



كما استمع الوفد إلى شرح حول أهم المبادرات التي أطلقها النادي منذ تأسيسه في العام 1999 وفي مقدمتها منتدى الإعلام العربي، وجائزة الإعلام العربي، وقمة واد التواصل الاجتماعي العرب، ودي بودفيسيت التجمع الأول على مستوى العالم لصنّاع المحتوى الصوتي الرقمي، وغيرها من المناسبات التي تجمع أهم وأبرز القائمين على القطاع الإعلامي في دولة الإمارات والمنطقة بصورة دورية لمناقشة حال الإعلام في المنطقة وما يمكن القيام به في سبيل تعزيز قدراته.

من جانبهم أعرب أعضاء وفد المجموعة الصينية عن تقديرهم لما استمعوا له من مبادرات يقوم النادي على تصميمها وتنفيذها وعلى نهج العمل الذي يتبعه وسعيه إلى توثيق التعاون على نطاق إقليمي ودولي واسع النطاق، حيث أكد أعضاء الوفد تطلّعهم لتعزيز الشراكة



ومبادرات وبرامج تدريبية تخصصية على مواكبة أهم التطورات في قطاعات الإعلام المختلفة، وإمدادهم بالخبرات بأدوارهم ومهامهم المختلفة.

بحث نادي دبي للصحافة مع وفد من مجموعة الصين للإعلام، التي تعد من أكبر الشبكات الإعلامية في العالم وتتخذ من دبي مقراً إقليمياً لها سبل تعزيز التعاون من خلال تبادل الخبرات والتجارب الناجحة لاسيما على صعيد تنظيم الفعاليات الإعلامية الكبرى في ضوء الخبرة الكبيرة التي يمتلكها النادي في هذا المجال وعلى مدار سنوات طويلة نظّم خلالها العشرات من الفعاليات الإعلامية التي ضمت نخبة الإعلاميين من المنطقة والعالم.

واكدت الدكتورة ميثاء بومحمد، مدير نادي دبي للصحافة أن دبي وفرت البيئة الداعمة للإعلام والإعلاميين، وهيأت البيئة التحتية الداعمة التي وضعتها في متناول كبرى المؤسسات الإعلامية للاستفادة منها في القيام برسالتها على أفضل وجه ممكن، حيث يسعى نادي دبي للصحافة أن يكون دائماً جزءاً من

قصة نجاح القطاع الإعلامي المتنامي في دبي التي أصبحت اليوم مقراً لآلاف الشركات الإعلامية من مختلف أنحاء المنطقة والعالم.

وأعربت بومحمد، عن حرص النادي على مد جسور التواصل وتبادل الخبرات واستكشاف فرص جديدة للتعاون من خلال بناء شراكات قوية مع مختلف المؤسسات الإعلامية الإقليمية والعالمية، وترحيب النادي بوضع خبراته في تنظيم الفعاليات الإعلامية ومن أهمها "منتدى الإعلام العربي" وجائزة الإعلام العربي، وهما الأكبر على مستوى المنطقة، في متناول كافة الجهات الساعية للاستفادة من هذه الخبرة المعتمدة إلى أكثر من 20 عاماً في هذا المجال.

واطلع وفد مجموعة الصين للإعلام خلال الزيارة على مجمل أنشطة نادي دبي للصحافة وما يقوم به من مشاريع



جهودنا في ترسيخ جاذبية المكتبات العامة ومكانتها كمرآز معرفية ورقمية ذكية تواصل دفع عجلة بناء مجتمعات واعية ومسؤولة فكرياً، جيلاً بعد جيل.

بدوره قال منصور الحساني مدير إدارة خدمات الناشرين في هيئة الشارقة للكتاب نحصر على التعلم من الدروس المستفادة وقصص النجاح وأفضل الممارسات وأحدث الدراسات المتعلقة بتحول الصناعة والرؤى البناءة حول فرص التنمية والتطوير التي تعرفنا إليها في هذا الحدث العالمي وتطبيقها في الشارقة حيث كانت لقاءاتنا ونقاشاتنا مع المشاركين بناءة ومثمرة وشهدنا اهتماماً كبيراً باستخدام المنصات والخدمات وفرص التوسع الإقليمي التي تقدمها إمارة الشارقة وهيئة الشارقة للكتاب للنشر ومنظومة المكتبات وأبدي المشاركون سعادتهم وحماسهم للمشاركة في معرض الشارقة الدولي للكتاب في نوفمبر المقبل لاستكشاف هذه الآفاق.

مع مجموعة من كبار مسؤولي جمعية المكتبات الأمريكية وأمناء المكتبات والشركات وخبراء صناعة النشر وغيرهم من العاملين في هذه المنظومة إلى جانب الاستثمار في أهدافنا لتحقيق التنمية الشاملة وفتح آفاق جديدة أمام التواصل التقنيّ للاستخدام مع جميع دول العالم.

من جانبها قالت إيمان بوشيب مدير إدارة مكتبات الشارقة العامة خلال السنوات القليلة الماضية: شهدت المكتبات المزيد من الاهتمام والاستثمارات ليس في الشارقة فقط وإنما في جميع أنحاء العالم ما يعكس رغبة الناس في تكريس دور هذه المؤسسات الاجتماعية الثقافية الحيوية وتمثلت مسؤوليتنا الأولى كخبراء في عالم المكتبات بالاستمرار في تعزيز مكانة المكتبات في مسار نهضة مجتمعاتنا وهذا ما يبين أهمية المشاركة في هذا المؤتمر العالمي لتبادل التجارب والخبرات والمعارف المتعلقة بالطرق التي يمكننا من خلالها العمل معاً لضمان نجاح

صناعة المعرفة ومد جسور التواصل البناء بين التخصصين بقطاع المكتبات في جميع أنحاء العالم.

وناقش العامري خلال لقائه بالدكتورة كارلا هايدن رئيسة مكتبة الكونغرس الأمريكية فرص التعاون والاستفادة من مكانة الشارقة كمدينة عالمية للمعرفة والثقافة وجهودها الواعية في تنشيط دور المكتبات وتمكينها من تحقيق التنمية الشاملة المستدامة تماشياً مع رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة حيث أشادت الدكتورة هايدن بجهود الشارقة في تمثيل الحضارة العربية والإسلامية في كبرى المحافل والفعاليات الثقافية على المستوى الدولي وإسهاماتها البارزة والرائدة في تعريف شعوب العالم بالثقافة العربية.

وشارك أعضاء وفد هيئة الشارقة للكتاب في عدد من جلسات المؤتمر كمتحدثين رسميين وناقشوا مواضيع متنوعة منها استراتيجيات البيانات المترابطة في المكتبات وريادة الأعمال وتطوير مكتبات قادرة على تلبية احتياجات الطلاب وبناء قدرات المستقبل والتقى أعضاء الوفد ممثلين من كبار شركات خدمات المكتبات منها "كاندل ويك بريس" و"ليفينج بوب أيس" لمناقشة سبل تقديم حلول مكتبية مستقبلية وموارد مبتكرة لأمناء المكتبات بهدف تعزيز خدمة العملاء.

والتقى وفد الهيئة مع مجموعة من الناشرين الأمريكيين والدوليين المشاركين في الحدث لبحث فرص التعاون في الترجمة واطلع على أحدث التجارب والابتكارات في صناعة وإدارة المكتبات ومحركات البحث كما استعرض

المزايا التي تقدمها "هيئة الشارقة للكتاب" لدعم حضور الكتاب العربي في أسواق النشر الدولية.

ويبحث وفد الهيئة مع نخبة من الناشرين المشاركين في المؤتمر مبادرات وفعاليات الشارقة على مدى العام وتفاصيل المشاركة في "معرض الشارقة الدولي للكتاب 2023" ومهرجان الشارقة القرائي للطفل إلى جانب إطلاعهم على المزايا التي توفرها "المنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر" التي تعد أول منطقة حرة مخصصة للنشر في العالم حيث أبدوا رغبتهم في حضور "مؤتمر الناشرين" بالشارقة الذي يعد واحداً من أهم ملتقيات الناشرين في العالم وحاز من خلاله "معرض الشارقة الدولي للكتاب" لقب "أكبر معرض في العالم ببيع وشراء حقوق النشر" لعامين على التوالي.

وقال سعادة أحمد العامري تحرص هيئة الشارقة للكتاب على المشاركة في هذا الحدث السنوي لدوره الرئيسي في توفير منصة عالمية تجمع نخبة من كبار العاملين في قطاع المكتبات والمؤسسات العرفية وصناعة النشر بهدف حشد جهودهم الرامية لترسيخ تماسكهم وتربطهم وتركيزهم على المستقبل لتحقيق أهدافهم المشتركة ومواصلة ترسيخ دور المكتبات في تعزيز النمو الاجتماعي والفكري والوصول للتنمية المستدامة في العصر الرقمي.

وأضاف لقد تعلمنا من رؤية صاحب السمو حاكم الشارقة أن المكتبات دورها محوري في التنمية البشرية وأن المعرفة والابتكار الركن الأساسي للنمو وجسدت نقاشاتنا مع الجهات المعنية وأصحاب المصلحة المشاركين في الحدث هذه الرؤية من خلال استكشاف فرص واعدة جديدة للتعاون

بحث "هيئة الشارقة للكتاب" الممثل الوحيد للثقافة العربية في دورة العام الجاري من "المؤتمر والمعرض السنوي لجمعية المكتبات الأمريكية" سبل بناء وتعزيز الشراكات مع خبراء قطاع المكتبات العالميين لوكالة التحولات وترسيخ مرونة هذا القطاع وضمان النمو المستدام لجميع المكتبات في الإمارات والمنطقة العربية والعالم.

جاء ذلك في الحدث المتخصص بقطاع المكتبات الأكبر من نوعه في العالم الذي عقد في مدينة شيكاغو بولاية إلينوي الأمريكية مؤخراً والذي جمع نخبة من أمناء المكتبات والكتاب والناشرين والعرضين والمعلمين ومجموعة من كبار الشخصيات من جميع أنحاء العالم لمناقشة أحدث التوجهات والتشريعات والسياسات التي تشكل مستقبل المكتبات.

والتقى سعادة أحمد بن راض العامري الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب رئيس الوفد المشارك في الحدث تربي هول مدير جمعية المكتبات الأمريكية لبحث سبل تعزيز التعاون بين الجانبين وناقشا خطة تنظيم الدورة الـ 101 من "مؤتمر الشارقة الدولي للمكتبات" السنوي الذي يقام بالتعاون مع "جمعية المكتبات الأمريكية" على هامش الدورة الـ 42 من "معرض الشارقة الدولي للكتاب 2023" في نوفمبر القادم.

ويعتبر "مؤتمر الشارقة الدولي للمكتبات" الحدث الوحيد الذي تشارك "جمعية المكتبات الأمريكية" في تنظيمه خارج الولايات المتحدة ما يعد شهادة حية على مكانة الإمارة على المستويين الإقليمي والعالمي في تعزيز

الشارقة للكتاب تبحث في أمريكا بناء الشراكات مع خبراء قطاع المكتبات العالميين

منوعات

الفكر

27

نقى الممثل اللبناني باسم مغنية أن يكون عدم حضوره على الشاشة الصغيرة في موسم رمضان يجعل منه ممثلاً غائباً، معتبراً (أن الممثل يمكن أن يتواجد على الشاشة في أي وقت من السنة)، وموضحاً أنه عرضت عليه بعض الأعمال ولكنها لم تكن بمستوى تلك التي عود الجمهور عليها خلال الأعوام الماضية.

مغنية تحدت خلال هذا الحوار عن أعماله الجديدة، مشيراً إلى أنه انتقائي في اختيار أعماله، وموضحاً أن الكثير من الأعمال التي رفضها ذهبت لممثلين آخرين.



فضلت عدم التواجد في موسم تكون خطوتي ناقصة فيه

باسم مغنية: أنا انتقائي في اختيار أعمالتي وأرفض التكرار

وهناك أعمال مصرية مدير التصوير فيها بولندي، وأنا شاركت في الموسم الرمضاني الفانت بالمسلسل المصري (الاجهر) بدور أساسي جداً، فهل نقول إنه عمل مشترك لمجرد أنني ممثل لبناني وشاركت فيه، مع أنني تكلمت باللهجة اللبنانية وليس المصرية. وأيضاً (للموت) و(2020) هما عملا لبنانيين حتى لو شاركت فيهما طاقات مهمة من دولة أخرى. حتى المُنْتَج صادق الصباح يتعامل مع ممثلين سوريين في الكثير من أعماله ولكن الطاقات اللبنانية موجودة فيها.

- ولكن يقال إن العمل بأبطال لبنانيين لا يمكن تسويقه؟
- بعيداً عن مسألة التسويق، لا شك أن مسلسل (للموت) هو عمل جيد وكذلك مسلسل (2020)، ولو تمت الاستعانة بالممثل يورغو شلوهوب مكان محمد الأحمد فهل هذا يعني أن العمل لن ينجح ولن يُسوّق؟
- لا بد من أن يفكر المُنْتَج بهذه الطريقة؟
- أتحدث عن تصنيف الأعمال والمسلسلات التي يقال عنها إنها مشتركة أو (بان آراب) وهي في الحقيقة أعمال لبنانية.

تواجدت فيه أم لا، لأنني أحب أن أعرف مثل كل الناس ما الجديد الذي قدموه فيه. عدا عن أن كل الممثلين المشاركين في (للموت) أصحاب وإخوة لي لأننا نجحنا معاً.

- وكيف تقم هذا الجزء من المسلسل من خلال متابعتك له؟
- لست في موقع التقييم، ولكن ما أعرفه أن مسلسل (للموت) استمر في نجاحه وفي الرخم الذي تميّز به، وكل الناس أكدوا أنه كان جيداً على مستوى الكتابة والإخراج والإنتاج كما في موسمه السابقة. العمل لا يزال في تطور تصاعدي، ولذلك تقرر أن يكون هناك جزء رابع له حتى لو كان بعدد حلقات أقل، وهذا أكبر دليل على نجاحه.
- هل يمكن أن تشهد الفترة المقبلة مزيداً من اضمحلال الأعمال المحلية، خصوصاً أن نجاح الأعمال المشتركة والأعمال المرّة يأتي على حساب المسلسلات المحلية والممثل يُقبل على المشاركة فيها لأن الأجر أعلى كما أن المُنْتَج يهّمه الكسب المادي؟
- هذا صحيح.
- لكن تشجيع الدراما المحلية أمر واجب ويُعتبر قضية وطنية؟

يتوافق مع تطلعاتي، خصوصاً أنني قدّمت شخصيات مهمة في أعمال عدة، بينها في مسلسل (للموت) و(ثورة الفلاحين) و(أسود) وغيرها، أفضل عندها الانتظار إلى ما بعد انتهاء الموسم الرمضاني كي أطل بعملٍ أشعر بأنتي مقتنع به ويتوافق مع طموحي وتطلعاتي.

- ألا يُفترض بالمُنْتَج أن يخضوك بأعمال خاصة بك كما يحصل عادة مع كل النجوم، ولا سيما أنك ممثل لك جمهورٍ ينتظرك؟
- بصراحة، فضلت عدم التواجد في الموسم الرمضاني بعدما قرأت عدداً من النصوص ووجدت أنني لا أريد التواجد في هذه الأعمال. بدأ المُنْتَجون يعرضون عليّ النصوص قبل 5 أشهر من بدء شهر رمضان وقرأت ويبحثت كثيراً، وكان يفترض أن أصور عملاً ولكنني شعرت بأنني لا أستطيع أن أناهض فيه بعد مسلسل (للموت)، ولذلك قررت الابتعاد لأنني لست مضطراً للقبول بعملٍ وأن يقال إنني تراجعتم بعدما كنت قد شاركت في مسلسل مهم.
- يهمني أن أشارك في عمل أقدم من خلاله دوراً يعبر عن حالة ولم أقدم مثله سابقاً لأنني أرفض التكرار.
- وبصراحة، قرأت ثلاثة أعمال، اثنان من بينها من توقيع كاتبين مهمين جداً في العالم العربي وليس في لبنان فقط، ولكنني لم أحبهما، ولذلك فضلت عدم التواجد في موسم تكون خطوتي ناقصة فيه.
- لم تعجبك الأعمال أم دورك فيها؟
- أحياناً يمكن أن نقرأ النص ونشعر بأنه جيد، ولكنه غير قادر على المنافسة. وتهمني المشاركة في عمل أكون واثقاً منه، وتتوافر فيه المواصفات التي تُرضيني. أنا متطلب كثيراً في عملي، وغالبية الممثلين لا يعرفون أنني أعتد على الكثير من الأعمال فتذهب إلى غيري لأنها لا تُرضيني.

• ما مصير العمل الذي كنت أشرت إليه وأرجأت التحدث عن تفاصيله إلى ما بعد رمضان؟

- هذا صحيح، ولكنني لم أتأكد منه حتى الآن، لأن الممثل يبدأ يتسلّم النصوص الجديدة بعد انتهاء الموسم الرمضاني فيقرأها ويُبدي رأيه فيها فإما يحصل اتفاق عليها وإما لا. بعد انتهاء شهر رمضان يعيش الممثلون ومحطات التلفزيون فترة من الراحة، أما المُنْتَجون فيقومون بجمع الأموال التي دفعوها على إنتاج أعمالهم.

- هل يمكن القول إنك كنت أكبر الغائبين في الموسم الرمضاني الفانت؟
- لست الغائب الأكبر ولا الأصغر. وعدم وجودي في الموسم الدرامي الرمضاني لا يعني بالضرورة أنني غائبٌ لأنه يمكن أن أتواجد قبله أو بعده.
- لكن بعض الممثلين لا يُطلبون سوى في الأعمال الرمضانية وهذا الأمر ضروري بالنسبة للممثل لأنه موسم درامي بامتياز وترتفع فيه نسبة المشاهدة بشكل كبير جداً كما أن المُنْتَجين يسخرون كل طاقاتهم الإنتاجية له نظراً لشدة المنافسة؟
- أحياناً يُمكن أن يُعرض على الممثل عمل لا يتناسب مع توجهاته وطريقة تفكيره، وفي مثل هذه الحالة ليس بالضرورة أن يقمّ عملاً في الموسم الرمضاني، بل يمكن أن يطلّ في أي شهر يُناسبه خلال السنة.
- لا شك في أن الصراع الدرامي والمنافسة تكونان أكبر وأقوى في شهر رمضان، ولكن عندما أشعر كمثل بان العمل لا



عندما كنت أسافر إلى سورية أنا وفادي إبراهيم ونشارك المخرجين نجحت أنزور وباسل الخطيب بأدوار أساسية في عمليتين أو ثلاث ك (أخوة السراب) و(الجوارح)، فهل كانت تلك الأعمال مشتركة أم أنها أعمال سورية ونحن لم نقل أبداً إنها أعمال مشتركة أو (بان آراب)، بل كنا نقول إنها أعمال سورية.

أحمد الأحمد شارك في الجزء الثاني من مسلسل (للموت) وكان شريكاً أساسياً في العمل، ولكن لا يصح أن نطلق عليه اسم عمل مشترك لأن الكتابة اسمها نادين جابر وهي من الجنوب والمخرج اسمه فيليب أسمر وهو من بيروت والمُنْتَج جمال سنان هو لبناني أيضاً وكل الممثلين المشاركين في العمل هم لبنانيون، فهل مشاركة ممثل سوري فيه تعني أنه عمل مشترك.

وحتى لو شارك في العمل ممثلان أو ثلاثة أو أربعة سوريين، فإن العمل لبناني الهوية، والفارق بيننا وبين الممثلين السوريين هو الجنسية المختلفة، ولكن تجمع بيننا نفس العادات والتقاليد، ولطالما عشنا معاً. لا يمكن أن نقول عن عمل إنه غير لبناني إذا كان المصور فيه غير لبناني.



لقاء الخميس تستعد لطرخ (يلا نفرح)

تستعد الفنانة لقاء الخميس لطرخ أغنية جديدة عبر منصات الموسيقى وموقع الفيديوهات (يوتيوب) بعنوان (يلا نفرح) الأغنية من كلمات أحمد حسن راؤول ومن ألحان سام اميل ومن المقرر طرحها خلال الفترة المقبلة.



هذه ليست المرة الأولى التي تخوض فيها لقاء الخميس تجربة الغناء، حيث أنها طرحت فيديو كليب منذ 3 سنوات لأغنية بعنوان مفيش مستحيل على موقع الفيديوهات يوتيوب من فيلم الفارس والأميرة.

قصة لقاء الخميس مع الغناء

والفنانة لقاء الخميس برغم أنها ممثلة ناجحة وقدمت العديد من الأعمال السينمائية والتلفزيونية إلا أنها أيضاً تتميز بصوت مميزاً وتحب الغناء وكانت أمنيتها أن تصبح مغنية.

وقالت لقاء الخميس في وقت سابق إنها كانت تتمنى أن تصبح مغنية ولكنها اقتحمت التمثيل.

قائلة: "أنا كان نفسي أطلع مغنية بس للأسف مثلت وحلم الغناء جوايا من وأنا صغيرة".

وكشفت لقاء الخميس منذ سنوات خلال لقاءها مع الإعلامية منى الشاذلي عن فرقتها الموسيقية، وأضحت الاستديو بالغناء وسط تصفيق حار من الجمهور.

كما أن الفنانة لقاء الخميس تحدت في لقاء سابق لها من سنوات عن حبها للغناء وقالت إن زوجها محمد عبد المنصف يحرض أن يستمع إليها، وفي نفس اللقاء قامت بغناء أغنية لشادية إهداء له.



كشف أعراض وأسباب عدم انتظام ضربات القلب



أعلن الدكتور دينيس سوكلوف، أخصائي أمراض القلب، أن تلاشي القلب والدوخة قد يشيران إلى عدم انتظام ضربات القلب. ويشير الأخصائي في مقابلة مع صحيفة "إفيسيتيا" إلى أن عدم انتظام ضربات القلب قد يكون بسبب ارتفاع في مستوى ضغط الدم، وحدوث التهابات، وفقر الدم وحالات أخرى. ووفقا له يصاحب عدم انتظام ضربات القلب تغير انتظام انقباضات القلب. ويمكن أن يشعر الشخص بها على شكل خفقان وعدم راحة في منطقة الصدر وتوقف القلب وضعف ودوخة واختناق وفقدان للوعي. ويضيف: إن السبب الرئيسي لعدم انتظام ضربات القلب هو أمراض القلب التي تؤدي إلى حدوث تغير في بنية القلب. وهذه الحالة قد تنجم عن ارتفاع مستوى ضغط الدم ووجود الالتهابات وعيوب القلب الخلقية والمكتسبة واعتلال عضلة القلب واحتشاء عضلة القلب. ويقول: "ويمكن أن يحدث عدم انتظام ضربات القلب بعد تناول أدوية معينة. وقد تسببه العادات السيئة - التدخين،

تناول الكحول، المخدرات. كما أن ارتفاع تركيز البوتاسيوم أو المغنسيوم وعناصر معدنية أخرى أو انخفاضه في الجسم، يمكن أن يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب". ويشير الأخصائي، إلى أن أمراض الغدة الدرقية والوراثة وانخفاض مستوى السكر في الدم والوزن الزائد وفقر الدم الناجم عن نقص الحديد واختلال التوازن الهرموني وارتفاع مستوى الكوليسترول ونخر العظام، هي عوامل تسبب عدم انتظام ضربات القلب. ويؤكد الأخصائي أنه يجب تحديد السبب قبل البدء بالعلاج. لذلك يجب استشارة طبيب أخصائي لإجراء تخطيط للقلب ووصف الأدوية المناسبة للعلاج. ويقول: "يصف الطبيب طريقة العلاج الملائمة استنادا إلى مستوى المرض- باستخدام الأدوية والعقاقير المناسبة أو بالتدخل الجراحي. وقد يوصف له استخدام جهاز ينظم ضربات القلب ويزيل الرجفان أو الاستئصال الراديوي".

5 أطعمة تطول العمر للبقاء صحين وممتلئين وحيويين كل يوم!

يشاركنا اثنان من المتخصصين الصحيين الأطعمة الغنية بالمغذيات التي يستمتعون بتناولها، للبقاء في صحة جيدة.

ويجب كل من ريسا لويس، طبيبة الطوارئ والموجات فوق الصوتية، والدكتورة أديرا لاندري، تناول المكسرات. وبينما يعد تناول المكسرات باعتدال أمرا أساسيا، إلا أن هناك مكونات أخرى يجب مراعاتها. وقالت لاندري "إننا نتجنب المكسرات المقلية والمالحة التي تحتوي على كمية من الزيت أو الملح أو السكر أكثر مما يحتاجه الجسم".

وأوضحت لاندري، طبيبة الطوارئ في مستشفى بريغهام والنساء في بوسطن، أن "الحمض غني بالألياف ومصدر كبير للبروتين النباتي. ويحتوي على دهون غير مشبعة تزيد من مستويات HDL (النوع الصحي من الكوليسترول)".

وأضافت لويس: "وجدت الدراسات أن إضافته إلى نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في الحماية من أمراض القلب والسكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان".

ويمكن أن تكون إضافة خضروات صغيرة الحجم إلى الحمص وسيلة لتحسين طول العمر، مثل الجزر والكرفس، والتي يمكن غمسها في الحمص.

وبالابتعاد عن الوجبات الخفيفة، ذكر أن البيض المسلوق مليء بـ "البروتين الخالي من الدهون".

وأشارت لويس: "إذا كنت مثلنا وتنتقل باستمرار، فإن أفضل نصيحة لدينا هي تناول الأطعمة اللذيذة ولا تستغرق الكثير من الوقت في التحضير. يمكنك سلق الكثير من (البيض) مرة واحدة ثم تناولها واحدة تلو الأخرى على مدار الأسبوع".

وإذا كنت في عجلة من أمرك في الصباح أو بعد الظهر، فقد يكون تناول الأفوكادو مفيدا.

وقالت لويس: "تحتوي الأفوكادو على العديد من العناصر الغذائية الرئيسية، بما في ذلك الكربوهيدرات والدهون الأحادية غير المشبعة والبوتاسيوم والألياف. هذه المكونات ارتبطت بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة".

خمس أطعمة يجب أن تدمجها في نظامك الغذائي:

- المكسرات.
- الحمص.
- الخضروات.
- البيض المسلوق.
- الأفوكادو.

وتقول NHS: "إن تناول نظام غذائي صحي ومتوازن هو جزء مهم من الحفاظ على صحة جيدة، ويمكن أن يساعدك على الشعور بأفضل ما لديك. وهذا يعني تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة بالنسب الصحيحة".

وينصح الناس بشدة "بتناول خمس حصص على الأقل من مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات كل يوم".



المؤثرة الإيطالية فيرونيكا
فيرارو لدى وصولها إلى عرض
جاكيموس للملابس الرجالية
لربيع وصيف 2024 كجزء من
أسبوع الموضة في باريس. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الفجل



- تسهيل عملية الهضم
- تنظيف الجسم من السموم
- تحسين صحة الجلد
- معالج للشعر
- تنظيم الضغط
- تنظيم السكر
- يخفض نسبة الكوليسترول
- محاربة السرطان
- أمراض نقص المناعة
- محاربة الربو
- مشاكل الصدر
- الصداع
- معالج الأرق
- يحرق الدهون الزائدة خاصة في مناطق الأرداف والوسط
- يساعد في إنقاص الوزن
- يساعد على تطهير الكبد
- يعمل على تنقية البشرة.

سؤال وجواب

- ما اسم ميكانيكا الأجسام الساكنة؟
الإستاتيكا.
- متى تم عقد صلح الجديبية؟
6 هجريا.
- متى كانت أولى الرحلات إلى الفضاء؟
عام 1961م.
- من الذي اكتشف الدورة الدموية الصغرى؟
ابن النفيس.
- ما الشيء الذي لا يتحدث وإذا جاع يكذب وإذا شبع صدق؟
الساعة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضر إلى الاصفر ناتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- اللقب الإسباني الأكثر شيوعا هو غارسيا.
- 72% من الناس يحبون التنصت.
- 22% من الناس يفوتون وجبة الغذاء.
- 45% من الناس هم من يستعملون غسول الفم يوميا.
- الموز هو أكثر الفواكه التي تؤكل في أمريكا.
- درجة الحرارة المثالية لتغفو فيها هي ما بين 18-30 مئوية.

قصة العاصفة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة على الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لا يصيبهم مكروه فجري كل في مكان وتفرقوا بشدة جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة فسحة غمرته الرمال ولم يستطع الخروج فظل سجيناً لتلك الرمال مقيد الحركة ،اما النمر فقد جرى بسرعه الفائقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج ،صدقتنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن اينتها الضائعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيتطاير على جسدها المشوق الجميل ويتسخ لكنها لم تهتم واختبأ القرد فوق الاشجار ربما تداريه وتحميه والدب اخذ يتحلق على شاطئ البحيرة من ثقل وزنه كلما قام وقع حتى اكتسى بالطين الرمادي والاسود ولم يضر منهم الا من دخل بيانه الشتوي ميكراما السلحفاة المسكينة فقد داسها الفيل فسكر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمئحها وحيد القرن مادة صمغية استطاعت بها ان تلصق قطع عظمها وتعيدها كما كانت قوية وعاد هو ليختبئ وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون ،التصق الطمي بجسد الزرافة فمئحها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقد جعلت النمر مخطئا وتقرد بقي على حاله وعندما عطس بقوة تطاير الطمي من فوق وجهه ونزل على الفهد فجعل جلده مرقطا فأعجب جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما نعرفه نحن الان والفيل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فاكسب لونا لابس به والذئب التي كانت حبيسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الدب الذي دخل في بيانه الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصداقاه احتفظوا بلون الطمي ... الان الكل معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات بيضاء .

مساحة للتلوين

