

منوعات

الفكر

الخميس 17 أغسطس 2023 م - العدد 13925
Thursday 17 August 2023 - Issue No 13925

ص 22

شرطة أبوظبي تفتتح
«قاعة السعادة» لنزلاء
المؤسسة العقابية

ص 27

"ملاذ آمن" ...
يسلط الضوء على
رياضة السومو الشعبية



3 معلومات يخطفُ معظم

ص 23 الناس في فهمها بشأن الاكتاب



المراسلات، ص: 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

تصاميم تتحدّى الأفكار النمطية في البرازيل

بعدما ستمت أماندا مومينتيه من البحث على ملابس مقاساتها كبيرة تُرضي ذوقها، أنشأت ماركة أزياء توفر تصاميم مناسبة للنساء الممتلئات، وهو مجال يشهد تنامياً في البرازيل حيث يعاني أكثر من نصف البالغين من الوزن الزائد. وتوضح رائدة الأعمال الـ 34 سنة والمقيمة في ساو باولو لوكالة فرانس برس أنّ "نظرة المجتمع لها و"الأحكام المسبقة" في حقها دفعتها لاتخاذ هذه الخطوة. وكانت مومينتيه ترددي خلال إحدى جلسات التصوير، برّزة سوداء من ماركتها "ووندر سايز" التي أنشأتها سنة 2017.

وتبادرت فكرة ابتكار علامة تجارية إلى ذهنها خلال ممارستها الرياضة، إذ أنّ الملابس الوحيدة التي كانت تجدها في المتاجر كانت ضيقة جداً. ثم قررت الشابة ذات الشعر القصير الوردى التخلي عن وظيفتها في مجال العقارات والاطلاق في عالم الموضة.

وخلال السنوات الأخيرة، حقق مجال الموضة في مختلف أنحاء العالم تقدماً ما ينحس معايير الجمال، مع زيادة التصاميم المخصصة للنساء الممتلئات. وفي البرازيل، يساهم رواد الأعمال الشباب من أمثال أماندا مومينتيه ومؤثرون عبر الانترنت وعارضات أزياء ممتلئات، في توسيع سوق الملابس ذات المقاسات الكبيرة. وتقول مومينتيه التي تبيع ملابسها عبر الإنترنت أو ضمن معارض متخصصة إنّ "تصميم الملابس الخاصة بالأشخاص الممتلئين ليس تشجيعاً على البدانة. فما نرغب فيه فقط هو توفير خيارات إضافية لهؤلاء"، مضيفة أنّ الموضة أن تكثيف مع الجسم، لا العكس.

وفي البرازيل، البلد الذي يضم أكبر عدد من السكان في أميركا اللاتينية إذ تقطنه 203 مليون نسمة، يعاني 57.25% من البالغين من وزن زائد بينما يُعدّ 22.5% بدناء.

دوالي الساقين : بذور العنب قادرة على العلاج وحماية الأوعية الدموية



توصلت دراسة علمية حديثة أن بذور العنب تستطيع أن تقلل التورم والألم الناجمين عن دوالي الساقين، فهاذا جاء في الدراسة؟.. إليك التفاصيل؛

وجدت دراسة في جامعة يونسى بكوريا الجنوبية، شملت 23 مريضاً، أن تناول بذور العنب مرتين يومياً، عزز تدفق الدم في المنطقة المصابة بالدوالي، مما خفف الألم وعدم الراحة الناتجين عنها.

وأظهرت النتائج تدفق الدم بمعدل 5 سم في الثانية أسرع عندما تناول المرضى مستخلص بذور العنب، وكان هذا أسرع بثانيتين إلى ثلاث شوانٍ مما كان عليه الحال عندما كان المرضى يرددون الجوارب الضاغطة.

يستطيع مستخلص بذور العنب حماية الأوعية الدموية من التلف، بفضل احتوائه على مركبات تعزز تدفق الدم بشكل صحي وتقلل من التورم، لذلك يساعد تناوله على دعم الدورة الدموية وتقليل شدّة الدوالي.

ويعتقد أن البرو انثوسيانيدين، أحد مضادات الأكسدة في بذور العنب، هو السر وراء هذه النتائج، إذ يجعل الأوعية الدموية أكثر مرونة بحيث يتدفق الدم بحرية أكبر.

- فيتامين سي
فيتامين سي C عنصر غذائي أساسي يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية، إذ يساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية وتعزيز إنتاج الكولاجين الضروري لوظيفة الوريد الصحي. ومن خلال ضمان تناول كمية كافية من فيتامين سي من خلال النظام الغذائي أو المكملات، يمكنك دعم نظام الدورة الدموية وتقليل خطر الإصابة بالدوالي.

- مضادات الأكسدة في بذور العنب
تحتوي بذور العنب على كمية من فيتامين E، بالإضافة إلى نسبة عالية من المركبات المضادة للأكسدة القوية، ومنها؛
مركبات البوليفينول، وأهمها مركبات البروانثوسيانيدين.
الفلافونويدات، ومنها حمض الغاليك، والكاتشين، والإبيكاتشين.
الأمحاض الفينولية.
مركبات الأنثوسيانين.
الفيتوستيرول.
التوكوفيرول.
الكاروتينات.

هل يمكن أكل بذور العنب؟
نعم، يمكن تناول بذور العنب أثناء تناول ثمار العنب، وذلك من خلال مضغهم ومن ثم ابتلاعهم. لكن، يمكن أن يفضل البعض تجنب تناول بذور العنب لامتلاكها طعم مر أو غير لذيق.
وبدلاً، من ذلك يمكن للفرّد تناول إما زيت بذور العنب أو مستخلص بذور العنب بهدف الحصول على فوائد بذور العنب الصحية.

- فيتامين سي
فيتامين سي C عنصر غذائي أساسي يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية، إذ يساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية وتعزيز إنتاج الكولاجين الضروري لوظيفة الوريد الصحي. ومن خلال ضمان تناول كمية كافية من فيتامين سي من خلال النظام الغذائي أو المكملات، يمكنك دعم نظام الدورة الدموية وتقليل خطر الإصابة بالدوالي.

- مركبات الفلافونويد
قد تساعد إضافة الأطعمة التي تحتوي على مركبات الفلافونويد أيضاً على تقليص الدوالي، إذ تعمل مركبات الفلافونويد على تحسين الدورة الدموية، مما يحافظ على تدفق الدم، ويقلل من احتمال جمعه في الأوردة، كما أنها تساعد في تقليل ضغط الدم في الشرايين ويمكنها إرخاء الأوعية الدموية، مما يقلل من توسع الأوردة. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على مركبات الفلافونويد ما يلي: الخضروات بما في ذلك البصل والفلفل والسبانخ والبروكلي، الفواكه الحمضية والعنب والكرز والتفاح والعنب البري، الكاكاو والتوت.

- المحتوى الغذائي لبذور العنب
تعد بذور العنب غنية بالعديد من العناصر الغذائية، وفيما يلي نوضح العناصر الغذائية في بذور العنب ونسبتها:
الآلياف الغذائية: 35%.
الدهون أو الزيت: 20%.
البروتينات: 11%.
الماء: 7%.
المعادن: 3%، ومنها البوتاسيوم، والنحاس، والفوسفور،

مركبات قوية في بذور العنب
تحتوي بذور العنب على مركبات قوية مضادة للأكسدة تسمى Proanthocyanidins قليلة القسيما (OPCs)، تم العثور عليها في الدراسات المختبرية والحيوانية لجعل الأوعية الدموية أكثر مرونة وأيضاً أقل عرضة لتسرب السوائل التي تسبب تورم الساقين المرتبط غالباً بالدوالي. ويمكن أن تتطور الدوالي عندما تضعف الصمامات الصغيرة في الأوردة، فعادة ما توقف هذه الصمامات تدفق الدم للخلف عبر الأوردة، وعندما تتضرر يمكن أن يتجمع الدم في الأوردة، مما يسبب الأوردة الملتوية والمتورمة التي تصبح أيضاً مرئية جداً. وتكون الدوالي عادة ملحوظة بسبب مظهرها الأزرق الداكن أو الأرجواني، كما أنها غالباً ما تنتفخ من تحت الجلد.

هل ترغبين بالتعرف على 6 أطعمة تمنع السرطان وأمراض القلب والزهايمر؟

- علاجات طبيعية للدوالي
يوجد العديد من العلاجات الطبيعية للدوالي، تستطيع تخفيف شدتها وتقليل من الألم الناتج عنها، ومن أبرز هذه العلاجات ما يلي:

- التوت
التوت هو مكمل يوصى به غالباً لقدرته على تحسين الدورة الدموية وتقوية الأوعية الدموية، فهو يحتوي على مركبات تسمى الأنثوسيانين، والتي لها خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات، لذلك يمكن أن يساعد التوت على تقليل التورم وتحسين تدفق الدم، مما يقلل من الدوالي.

كبسولة تتيح النوم واقفا بأماكن العمل

ابتكرت شركة يابانية اختراعاً يتيح للأشخاص أخذ قيلولة في أي مكان، لاستعادة نشاطهم لإكمال أعمالهم اليومية. الاختراع الذي أطلق عليه اسم Giraffenap، من شركة Koyoju Plywood Corporation، عبارة عن كبسولة نوم عمودية، تم تركيبها في عدد من المقاهي اليابان كتجربة قبل تطبيقها على نطاق أوسع. وحسبما ذكر موقع الإذاعة الوطنية العامة الأميركي NPR، فإن الاختراع يمكن مستخدميهم من استعادة نشاطهم وطاقتهم، من خلال قيلولة قصيرة بوضعية الوقوف، دون أن يدخل الشخص في مرحلة النوم العميق. وأعلنت الشركة عن منتجها "الغريب" من خلال بيان صحفي قالت فيه: "سندوق (قبيلة الزرافة) يمنحك شعوراً بالانتعاش في غضون 20 دقيقة، مثل هذه الغفوة ستساعدك على التعافي من التعب وتقليل التوتر وشنح الذاكرة والتكيف.. وأشارت الشركة إلى أن بحثنا مشتركاً لجامعتي Hokkaido وCheng Kung، أكد أن النوم واقفاً يمنح الشخص شعوراً كالذي يحس به في نومه العادي، كما أنه سيسبقظ دون أي أعراض سلبية جانبية، ويكون بمقدوره استئناف نشاطه بكامل طاقته. وتأتي كبسولة النوم مزودة بكاشف دخان ومروحة تهوية وإضاءة LED يمكن التحكم بها، كما أنها عازلة للصوت.

تعدادات كثيرة، تنتظر الآباء مع اقتراب موسم المدارس

أشار خبراء أميركيون إلى المسؤولية، التي سيدرج الآباء أنفسهم فيها مع اقتراب موسم العودة للمدارس، خصوصاً مع محاولات التوازن بين المسؤوليات اليومية ومتطلبات أبنائهم الدراسية. ووفق خبراء من شركة الأبحاث One poll، الأميركية، فإن هذه التحديات والمسؤوليات تشعر الآباء بأنهم في سباق مستمر مع الزمن، حيث يجدون أنفسهم تحت ضغط مستمر لتلبية احتياجات الأبناء وضمان سير الأمور بسلاسة. ويظهر الاستطلاع أن الأهل والمعلمين يشعرون بضغط إضافي أكثر من الطلاب أنفسهم أثناء موسم العودة إلى المدرسة، حيث يعانون تغيرات جذرية في الجداول والأنشطة وأوقات النوم وتناول الطعام. وأشار إلى أن الآباء، خلال موسم العودة للمدارس، يتألون ساعة و16 دقيقة فقط لقضاء احتياجاتهم، بينما يتبقى للمعلم ساعة و12 دقيقة من أصل 24 ساعة خارج نطاق الانشغال بالمنه. من القاهرة، قالت الاستشارية النفسية والتربوية وتطوير الأداء، الدكتورة رنا العادي، لبرنامج "الصباح" على قناة "سكاي نيوز عربية"، التهيئة للدراسة لابد أن تمر في ظروف إيجابية. يجب الاستعداد نفسياً للموسم الدراسي، سواء تعلق الأمر بالآباء أو بالأطفال.

من الآن يجب إغلاق كل المهاتبات وتحفيز الأبناء على الدخول المدرسي. من الضروري الاهتمام أيضاً بالأكل الصحي ومواعيد النوم. لا يجب إغفال اللوازم والأدوات الدراسية، والزي المدرسي وتهئية مكان دراسة الأبناء.

البطالة تؤرق الشباب في الصين

أوقفت الصين نشر نسب البطالة القلقة بين الشباب الذين تراوح أعمارهم بين 16 و24 عاماً. لكن تعليقات الشباب على مواقع الإنترنت وفي شوارع بكين تعكس بوضوح التشاؤم الذي يخيم على سوق العمل. سجلت البطالة لدى هذه الفئة العمرية نسبة قياسية بلغت 21.3 بالمئة في حزيران-يونيو، وفقاً لآخر تعداد نشره المكتب الوطني للإحصاءات. ولم يصدر معدل شهر تموز-يوليو بعد. وأعلن المكتب الوطني للإحصاءات الثلاثاء توقفه عن نشر مؤشرات البطالة في أوساط الشباب، معللاً ذلك بالحاجة "لتحسين إحصاءات مسح القوة العاملة.. أما بالنسبة للبطالة الاجمالية، فقد افاد بأنها ارتفعت من 5.2 في المئة في حزيران-يونيو الى 5.3 في تموز-يوليو.

وقابل العديد من مستخدمي مواقع التواصل المحلية التبرير الرسمي للخطوة بمزيج من التشكيك والتهمك. وكتب مستخدم من بكين "هل يمكنك حل المشكلة عبر تكميم فيك وعصب عينيك؟". وعلق أحد متصفحي الانترنت المشكين على شبكة التواصل الاجتماعي "ويبو" بالقول "هذا يعني دعونا نجد طريقة إحصائية جديدة من شأنها أن تخفض من معدل البطالة". وكتب آخر "لا أجرؤ حتى على تخيل معدل البطالة الحقيقي". وقال ثالث ساخر "عدم نشر الأرقام = لا بطالة".

باريس تستضيف معرضاً

لمجسمات أفلام «حرب النجوم»

تستضيف العاصمة الفرنسية باريس معرضاً لمجسمات سلسلة أفلام حرب النجوم أو ستار وورز التي لا زالت تجذب الملايين من كل الأعمار. ما يميز هذا المعرض هو أن المجسمات المعروضة فيه قد صنعها عشاق السلسلة وليس من إنتاج الماركة التجارية نفسها. شخصيات سلسلة أفلام حرب النجوم أو ستار وورز، والمركبات الفضائية، وأجواء كوكب تاتووين، كلها حاضرة هنا، بحجمها الأصلي. وعبر مجسمات صغيرة، صنعتها أيادي عشاق هذه السلسلة من كل بلدان العالم، وجمعها هذا المعرض الباريسي. المسؤول عن معرض ستار وورز في باريس، ميكائيل تيمسييت، هذا المعرض مكون من مجسمات مصنوعة بإقتناز مذهل من قبل عشاق السلسلة في منازلهم وورشهم الخاصة، يضيف مسؤول المعرض وهو يشير بإصبعه إلى أحد المجسمات المعروضة: "هذا الجسم ارتقاعه 5 أمتار صنعه ميكائيلي سيارات.. كل ما ترونه في المعرض ليس من منتجات الماركة التجارية..

نشطاء يعترضون على سوء التعامل مع الكنغر

يتعرض حيوان الكنغر في أستراليا لأساليب تتسم بالقسوة، عند محاولة صيده أو التخلص منه، فهناك من يطلقون عليه النار ثم يقومون بذبحه، مخالفين الدعوة إلى إطلاق الرصاص على رأسه مباشرة حتى يفقد الوعي ويلقى حتفه بهدوء دون تعذيب.

ويسعى نشطاء حقوق الحيوان في أستراليا جاهدتين إلى الحد من القسوة في التعامل مع الكنغر الذي تستخدم جلوده في صناعة إكسسوارات الأزياء، والأحذية الرياضية في مختلف أنحاء العالم.

وتعد ألمانيا من بين أكبر الدول المستوردة لجلود الكنغر ولحومه، لكن لوحظ مؤخراً أن الكثير من الشركات الألمانية، بدأ يقاطع التعامل مع كل ما له صلة بالكنغر من لحوم أو جلود، بسبب الطريقة الوحشية المستخدمة في قتل هذا النوع من الحيوانات.

وتردد أنه في الاتحاد الأوروبي، توقفت بعض سلاسل بيع الأطعمة بالتجزئة، وكذلك متاجر بيع أطعمة الحيوانات الأليفة، عن بيع لحوم الكنغر.

كما تقيد أنباء بأن أعضاء الكونغرس الأمريكي، يبحث فرض حظر على استيراد منتجات الكنغر، وهناك عمليات قتل بصورة منتظمة لحيوان الكنغر في أستراليا للحد من أعداده، حيث يتم النظر إليه على نطاق واسع على أنه مصدر للإزعاج.

الحل الأمثل لمشكلة الأظافر المتقصفة

تمثل الأظافر المتقصفة كابوساً مزعجاً للمرأة، حيث إنها تقلل من رقتها وأنوثتها وجمالها.

وأوصت المجلة المعنية بالصحة ولبواجهة تقصف الأظافر بأوصت مجلة Jolie، باستعمال Nail Hardener،

والذي يعمل على تقوية بنية الأظافر ويجعلها تتمتع بالمتانة والصلابة، وذلك بفضل احتوائه على مواد فعالة مهمة لصحة وجمال الأظافر.

تمثل الأظافر المتقصفة كابوساً مزعجاً للمرأة، حيث إنها تقلل من رقتها وأنوثتها وجمالها. وأوصت المجلة المعنية بالصحة ولبواجهة تقصف الأظافر بأوصت مجلة Jolie، باستعمال Nail Hardener، والذي يعمل على تقوية بنية الأظافر ويجعلها تتمتع بالمتانة والصلابة، وذلك بفضل احتوائه على مواد فعالة مهمة لصحة وجمال الأظافر.





منوعات الفجيرة 22

«الفجيرة الاجتماعية الثقافية» تكرم الفائزين في مسابقة التصوير الضوئي

•• الفجيرة- الفجر

وأوضح سعادة خالد الطنحاني أن «الفجيرة الثقافية» ترصد العديد من الجوائز والمسابقات التي من شأنها تعزيز الجهود الوطنية لدعم ورعاية الموهوبين من شباب الإمارات، وتوجيههم نحو تبني مفاهيم الثقافة الوطنية كمحرك رئيس لطاقتهم الإبداعية بما يخدم تراثنا الإماراتي الأصيل.

من جانبه، أشاد سعادة سعيد السماحي بالمستوى المتميز للمسابقة التي تحفز أصحاب المواهب الفنية على توثيق الموروث الثقافي الإماراتي بعدساتهم، مؤكداً أن دائرة السياحة والآثار بالفجيرة تدعم جميع المبادرات الخلاقة التي تسهم في الحفاظ على الهوية وخلق جيل واع وقادر على مواكبة العصر الحديث متسلحاً بجدوره وتراثه. وقالت المستشارة موزة مسعود: «إن مسابقة «عدسة قبض الفجيرة» تهدف إلى إبراز معالم قبض الفجيرة الذي يتميز بتباشر الرطب ووفرة المياه وتنوع الأنشطة المصاحبة خلال أشهر الصيف، كما أنها تساهم في الترويج السياحي للإمارة، والحفاظ على تاريخها في فترة القبط وتوثيق مظاهر هذا القبط من خلال عدسة المتسابقين، إذ تعتبر الفجيرة مقصد للضيافة في تاريخها القديم والحديث.

ولفت الصور الإماراتي مبارك محبوب إلى أن المسابقة شهدت تفاعلاً كبيراً

كرمت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، الفائزين في مسابقة «عدسة قبض الفجيرة» للتصوير الضوئي بنسختها الأولى التي نظمتها مجلس الفجيرة التراثي التابع للجمعية، برعاية دائرة السياحة والآثار بالفجيرة.

وشهد الاحتفال الذي أقيم في مقر الجمعية بالفجيرة، سعادة خالد الطنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، وسعادة سعيد السماحي مدير عام دائرة السياحة والآثار بالفجيرة، والمستشارة موزة مسعود المدير المالي، ود. بدرية الطنحاني المدير التنفيذي للشؤون المجتمعية، والمهندسة فاطمة الحنطوي المدير التنفيذي للاستدامة، والفنان الصور مبارك محبوب المشرف على المسابقة، وعدداً من المصورين المشاركين في المسابقة وممثلي وسائل الإعلام.

وشارك في المسابقة التي جاءت ضمن فعاليات الدورة السابعة من مهرجان قبض في الفجيرة، 75 مشارك من أبناء الدولة والمقيمين.. حيث فاز بالمركز الأول الصور محمد محمد عبيد، وحصلت الصورة نسمية الفيلي على المركز الثاني، فيما حصلت الصورة نورة سالم النقبلي على المركز الثالث.



من المهتمين بالتصوير الضوئي، والذين أتيحت لهم الفرصة لعرض أعمالهم التصويرية وإطلاق العنان لطاقتهم الإبداعية. مؤكداً أن اختيار الأعمال الأفضل التي حازت على المراكز الثلاث الأولى تم طبقاً لمعايير فنية معينة، موضوعة من قبل الخبراء والمتخصصين.

مع اقتراب موعد السنة الدراسية الجديدة

إطلاق حملة موسم العودة إلى المدارس بخصومات تصل إلى أكثر من 50 %



•• دبي- الفجر

وقمنا بتحديد مجموعة من التحديات التي يواجهها العملاء. كما حرصنا على تأمين أسعار معقولة لا ترقح ميزانية العائلات، إلى جانب توفير مجموعة واسعة من المنتجات التي تناسب احتياجات ومستلزمات الفصول الدراسية المختلفة. وفي إطار جهودنا لجعل تجربة التسوق لوسم العودة إلى المدارس سلسة، وتعزيز دورنا وموقعنا كممتجر شامل يوفر كافة احتياجات عملائنا، عملنا على تخصيص قسم متكامل يحتوي على كافة المستلزمات واللوازم الأساسية في كل متجر من متاجر كافور. كما سيساهم كاونتر التزيين المخصص في إتاحة الفرصة أمام العملاء لإضافة لمسة شخصية وخاصة على مشترياتهم، الأمر الذي يساعد الطلاب على الحفاظ على

يعزز مكانتها كأفضل وجهات التسوق والمتجر المتكامل لكافة احتياجات ومستلزمات موسم العودة إلى المدارس في دولة الإمارات. كما تتيح كافور الفرصة للعملاء لإضافة بصمتهم على مشترياتهم الخاصة بموسم العودة إلى المدارس وتخصيصها حسب الطلب، وذلك من خلال كاونتر تزيين مخصص عند الإنفاق بقيمة 200 درهم أو أكثر. تعليقا على هذه الحملة، قال بيرتراند لوماي، مدير كافور الإمارات لدى «ماجد الفطيم للتجزئة»: «يعتبر موسم العودة إلى المدارس تجربة مثيرة إلا أنها قد تشكل عبأ على أولياء الأمور. وبناء على ذلك، عملنا على التنسيق والتعاون مع شركائنا لدراسة وفهم ما يحتاجه العملاء خلال هذا الموسم،

مع اقتراب موعد انطلاق السنة الدراسية الجديدة، أعلنت كافور، التي تملكها وتديرها شركة «ماجد الفطيم» في الإمارات العربية المتحدة، عن خصومات تصل إلى أكثر من 50% على المستلزمات واللوازم المدرسية والتي تشمل الأجهزة الإلكترونية والقرطاسية والأغذية الطازجة وغيرها من السلع والمنتجات بأسعار تنافسية. وتوفر كافور مجموعة واسعة من المنتجات، بما في ذلك الحقائب المدرسية وصناديق الغداء والأدوات الإلكترونية والقرطاسية، الأمر الذي

مفهوم السعادة والايجابية في بيئة النزلاء والنزليات وبت روح التفاؤل والأمل في نفوسهم وتنفيذ المبادرات التي توفر متطلباتهم بمايعزز ترسيخ مفهوم الإصلاح والتأهيل وتطوير قدراتهم ومهاراتهم الحياتية وغرس القيم والسلوكيات الإيجابية لديهم وإعادة دمجه في المجتمع. وتضمن قاع السعادة وسائل ترفيهية وتعليمية وتمكن النزلاء من ممارسة الرياضات والألعاب الالكترونية ولعاب الشطرنج وتنمية مهارة قراءة الكتب والقصص المفيدة وعقد الدورات التدريبية والإصلاحية وورش العمل الفنية الإبداعية كالرسم والحرف اليدوية وغيرها من الوسائل التثقيفية التي لقيت استحسان من النزلاء معربين عن شكرهم وتقديرهم لاهتمام شرطة أبوظبي بتوفير أنشطة لإسعادهم وتوظيف طاقاتهم وإعادة دمجهم بالمجتمع.

شرطة أبوظبي تفتتح «قاعة السعادة» لنزلاء المؤسسة العقابية

•• أبوظبي- الفجر



افتتح قطاع أمن المجتمع في القيادة العامة لشرطة أبوظبي «قاعة السعادة» بقسم الإصلاح والتأهيل في إدارة المؤسسة العقابية والإصلاحية بمدينة العين وذلك احتراماً لحقوق الإنسانة للنزلاء في ممارسة هواياتهم وإبداعاتهم وتحويل طاقاتهم السلبية إلى طاقة إيجابية تضمن لهم التغيير للأفضل في بناء المستقبل وخدمة أنفسهم ومجتمعاتهم. ودشن قاعة السعادة العميد أحمد مسعود المزروعى مدير قطاع أمن المجتمع بحضور العميد ركن أحمد علي الشبحي نائب مدير قطاع أمن المجتمع، والعميد فيصل الحمادي مدير مديرية المؤسسات العقابية والإصلاحية والمقدم حمد المحرزي مدير إدارة المؤسسة العقابية والإصلاحية - العين وعدد من الضباط. وأكد العميد أحمد مسعود المزروعى ان

منوعات الفكر 23

تفيد تقديرات منظمة الصحة العالمية بأن ٥% من البالغين حول العالم يعانون من الاكتئاب، وهو اضطراب يتميز بالحزن المستمر وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة من قبل.

وكشفت عالمة نفس أن هناك العديد من المفاهيم الخاطئة حول هذا الاضطراب المنتشر على نطاق واسع.



3 معلومات يخطئ معظم الناس في فهمها بشأن الاكتئاب



الحزن وتعارض مع حياتك ووظائفك الطبيعية، فقد يكون ذلك علامة على أنك مكتئب". وتشمل الأعراض الشائعة للاكتئاب الشعور بما يلي:

- الشعور بالضيق أو الرغبة في البكاء أو الحزن
- الشعور بعدم الواقعية
- اليأس



الشائعة هو أنه إذا كنت تعاني من الاكتئاب، فإنك تشعر فقط بالإحباط. لكن هذا ليس هو الحال دائما. ووفقا للدكتورة جولي: "الكثير من الناس لا يدركون أنه من الشائع تجربة الكثير من القلق عندما تكون مكتئبا". وأوضحت المؤسسة الخيرية Mind أنك قد تشعر أيضا بالقلق والاضطراب وتكافح لتناول الطعام والنوم عند الإصابة بالاكتئاب.

2- يمكن أن يكون الاكتئاب جسديا لا يؤثر الاكتئاب عليك عاطفيا فقط. حيث تؤكد الدكتورة جولي: "الاكتئاب ليس نفسيا فقط، إنه جسدي أيضا".

وأوضحت أن أول شيء ستلاحظه أحيانا هو نقص الطاقة. لكن الحالة يمكن أن تذهب أبعد من ذلك. وأوضحت الدكتورة جولي أن المريض قد يعاني أيضا من الأوجاع والالام التي لا يبدو أن لها سببا واضحا.

ونتيجة لذلك، يعتقد الخبراء أن الاكتئاب يمكن أن يجعلك تشعر بالألم بشكل مختلف عن الآخرين، كما أن الاكتئاب يمكن أن يجعل الألم المزمن الذي قد تعاني منه أسوأ.

وقد يواجه المريض:

- آلام العضلات والمفاصل
- ألم في الظهر
- الصداع
- ألم الصدر
- ووفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، قد يواجه أيضا:
- التحرك أو التحدث ببطء أكثر من المعتاد
- تغيرات في الشهية أو الوزن (عادة ما تنخفض، لكنها تزداد في بعض الأحيان)
- الإمساك
- الأوجاع والالام غير المبررة
- نقص الطاقة
- تغيرات في الدورة الشهرية
- النوم المضطرب (على سبيل المثال، تجد صعوبة في النوم في الليل أو الاستيقاظ مبكرا جدا في الصباح)



وشاركت الدكتورة جولي سميث، عالمة نفس من هامبشاير بإنجلترا، مقاطع فيديو تعليمية حول الصحة العقلية على وسائل التواصل الاجتماعي.

وفي فيديو عبر "تيك توك"، شرحت جولي المعلومات الثلاثة التي يخطئ الناس عادة فهمها بشأن هذه الحالة المتهكة.



3- الاكتئاب مقابل الحزن

شدت الدكتورة جولي: "الاكتئاب والحزن ليسا نفس الشيء. فالحزن هو مجرد واحد من العديد من أعراض الاكتئاب".

وأوضحت أنه من الطبيعي أن تشعر بالحزن وعادة ما يمر في لحظة، "لكن الاكتئاب يمكن أن يكون طويل الأمد. ومع ذلك، إذا لم تزل مشاعر



ثلاثة ألوان تتراكم على الأسنان تشير إلى عدوى خطيرة مدمرة

يتوخى الكثير من الناس الحذر عندما يتعلق الأمر بنظافة الفم لتجنب مشاكل مثل رائحة الفم الكريهة وتسوس الأسنان.

ومع ذلك، فإن عدم الاعتناء بفمك بشكل صحيح يمكن أن يؤدي إلى مشاكل أكثر خطورة.

إحدى هذه المشاكل هي أمراض دواعم السن، وهي نوع حاد من أمراض اللثة.



- حساسية الأسنان

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بأي شكل من أشكال أمراض اللثة، سواء في مراحله المبكرة أو المتأخرة، فمن المهم أن يقوم طبيب الأسنان بفحصك، لأن تركك لها دون علاج قد يؤدي إلى فقدانك الأسنان وتقلص لثتك وتقرحات في فمك، جنبا إلى جنب مع زيادة مخاطر حالات صحية أخرى مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية الحادة.

الخيط

- رائحة الفم الكريهة

- وجود صديد بين الأسنان واللثة

- الأسنان المقلقة أو فقدان الأسنان

- الشعور بألم عند المضغ

- زيادة مساحة الفراغات بين الأسنان

- تراجع اللثة عن الأسنان، ما يجعل الأسنان تبدو أطول من الطبيعي

نشطة في الفرد وأن العلاج المتقدم للثة مطلوب". وتشمل العلامات التحذيرية الأخرى ما يلي:

- اللثة المتورمة أو المنتفخة
- تحول لون اللثة إلى أحمر ناصع أو أحمر داكن أو أرجواني
- ألم عند لمس اللثة
- نزيف اللثة بسهولة
- بضع الدم عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو

DentalGroup: "في أمراض اللثة المتقدمة، قد ترى كميات كبيرة من الجير الأخضر والبني والأصفر الداكن حول الأسنان بالقرب من خط اللثة مع رائحة الفم الكريهة المصاحبة لها". وأضاف: "قد تظهر على اللثة علامات انكماش أو انحسار، وقد تصبح الأسنان متحركة ومائلة نتيجة فقدان أساسها العظمي. وستشير هذه العلامات إلى أن هناك أمراضا كبيرة في اللثة





منوعات الفكر 26

تخدم الباحثين والأكاديميين والطلاب وتتيح الوصول إلى أهم المكتبات الرقمية العالمية

15 قاعدة بيانات رقمية من بيت الحكمة للوصول إلى ملايين المصادر المعرفية



عن إمكانية الوصول إلى جميع المصادر الرقمية ودخول جميع الفعاليات والأنشطة، ومن الخصومات التي تقدمها حيزان مجانيان لغرف الاجتماعات سنوياً، وخصم 15% على كل من حجوزات المخبر ومعدات، وخدمات إسريسو الكتب ومتاجر الهدايا، وخصم بقيمة 20% على جميع البرامج، بالإضافة إلى خصم بقيمة 10% في مطعم ”تشي“، وعلى حجوزات غرف الاجتماعات.

المتنوعة التي تشكل ”المكتبة الرقمية“ مورداً يكفل لها الاطلاع على أحدث وأهم الدراسات الحديثة في مختلف التخصصات، حيث تتجاوز بخدماتها كافة الحدود الجغرافية، وتصل إلى المستخدمين من جميع أنحاء العالم بأسهل وأسرع الطرق التي تضمنها تقنيات الاتصال الحديثة، التي تعتمد على البيانات الواسعة. وأضاف: ”نرحب بجميع الأفراد المهتمين باكتشاف عالم فريد من الموارد والصادر المعرفية من جميع أنحاء العالم، ونتطلع إلى استفادتهم من الانضمام إلى هذا المنبع الثقافي الفريد من المعلومات، والانخراط في مجتمع عالمي من المتعلمين والباحثين، لفتح آفاق جديدة من التعلم والاكتشاف، وبهذا تسهم المكتبة في تحقيق رؤية ”بيت الحكمة“ بأن يكون نموذجاً لمكتبات المستقبل، ومركزاً لتوفير مصادر العلم والمعرفة، وتعزيز الثقافة والإبداع بين فئات المجتمع.“

باقات تلبي حاجات كافة المستخدمين ويقدم ”بيت الحكمة“ حزميتين مختلفتين لتلبية كل الاحتياجات، حيث تتوفر العضوية العادية بمبلغ 400 درهم إماراتي سنوياً/ 320 درهماً للطلبة، وتتيح لهم إمكانية استعارة ما يصل إلى 12 كتاباً في وقت واحد

أهم المكتبات الرقمية العالمية وتضم المكتبة الرقمية عدداً من أهم المكتبات الرقمية في العالم، والتي توفر محتوى ثرياً ومتنوعاً باللغة العربية وغيرها من اللغات، منها مكتبة ”المنهل“ الإلكترونية، التي تحتوي أكثر من 100 ألف منشور من الكتب والمجلات العلمية والأطروحات الأكاديمية باللغة العربية، وتغطي موضوعات العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية والتربوية والقانونية والصحية والهندسية؛ و”نهلة ونائل“ الخاصة بكتب الأطفال باللغة العربية؛ و”أوفر درايف“، وهي خدمة تتيح إمكانية الاستعارة من بين مجموعة كبيرة ومتزايدة من الكتب الصوتية في أي وقت وفي أي مكان. وتضم مكتبة ”بيت الحكمة الرقمية“ أيضاً ”مكتبات بروكويست“، ومن أبرزها ”بروكويست للأطروحات والرسائل الجامعية“، وهي المجموعة الأكثر شمولاً للأطروحات والرسائل العلمية في تخصصات عديدة من جميع أنحاء العالم، بأكثر من خمسة ملايين عنوان؛ و”الكتب الإلكترونية المركزية“ التي تشمل 233 ألف كتاب ومرجع؛ و”بروكويست سنترال“، أكبر مصدر دوري يضم قواعد بيانات شاملة ووافية في جميع التخصصات والمجالات الرئيسية؛ و”أي أي

•• الشارقة-الفجر:

وضع ”بيت الحكمة“ بالشارقة بين أيدي الباحثين والأكاديميين والطلاب ملايين المصادر المعرفية بمختلف أنواعها، من كتب ومجلات وأطروحات علمية ودراسات وأبحاث ورسائل تخزج وملفات مسموعة ومرئية، عبر خدمة ”المكتبة الرقمية“ التي تتضمن 15 قاعدة بيانات، تتصل بأشهر وأوسع الموسوعات الرقمية في العالم، وتتيح للمستخدمين بها إمكانية الوصول من أي مكان في العالم، لتشكل إضافة قيمة للصرح الثقلي الرائد الذي تحتضنه إمارة الشارقة. ويقدم ”بيت الحكمة“ لأعضائه المشتركين في خدمات ”المكتبة الرقمية“ مزايا حصرية للوصول إلى موارد رقمية ثرية ومتجددة، يتم تحديثها يومياً عبر موقعه الإلكتروني؛ حيث يمكن للأعضاء اختيار الباقة التي تناسب احتياجاتهم واهتماماتهم، والاستفادة من هذه الموارد لتعزيز معلوماتهم وتطوير مهاراتهم والاستعانة بها من قبل طلاب الدراسات العليا والأكاديميين من مختلف التخصصات لإعداد رسائل التخرج، فضلاً عن الطلاب في مختلف المراحل الدراسية.

سيده الشاشة العربية . . كتاب جديد لـ «حسن حداد» عن فاتن حمامة



التي أثارها إعادة نشر المذكرات عقب وفاة النجمة، وفصل يضم بعض ما قيل عنها من قبل زملائها وزميلاتها والنقاد وما كتبه بعض الصحف العالمية عنها. وأخيراً يضم الكتاب بروفايل تعريفى يلخص بالتواريخ والأرقام مسيرة هذه الفنانة الاستثنائية. هذه الفصول الخمسة عشر المقسمة إلى ثلاثة أبواب محاطة ومزانة بعشرات الصور الشخصية والفيلمية لفاتن حمامة في مراحلها المختلفة، فلا يئسى حسن حداد أن الصورة هي لغة السينما وأن العين تقرأ قبل الأذن.

بشارة وداود عبد السيد ومن طه حسين ويوسف إدريس إلى حسن شاه وسكينة فؤاد. وإذا كانت الفصول الأولى رأسية، فإن هذا الفصل الذي يضم خمس مقالات حول خمسة أفلام هو بمثابة كتابة أفقية، تعمق من الصورة المرسومة لفاتن، وتعطيها بعداً ثالثاً. ويختتم الكتاب ببعض الروتوش التكميلية للصورة من خلال خمسة فصول أحدها سرد شامل لفيلموغرافيا النجمة التي شاركت في أكثر من مئة فيلم ومسلسل، وفصل عن مذكرات فاتن، التي نشرت في الخمسينيات على صفحات مجلة ”الكواكب“، والضجة

المسيرة الطويلة المركبة. هذه الصورة المرسومة بخطوط سريعة مثل اكتش تخطيطي، يتبعها فصل عن استقبال ومردود هذه المسيرة في المهرجانات المحلية والعالمية، في وقت لم يكن عدد وحجم المهرجانات، أو كيفية الوصول إليها، مثلما هو اليوم. أما الفصل التالي المعنون بـ ”من أبرز أفلام فاتن حمامة“ فهو قراءة تحليلية متممة لبعض الأدوار المتميزة لسيدة التمثيل الأولى، التي عملت مع كبار المخرجين والمؤلفين، من محمد كريم وعز الدين ذو الفقار لخيري

عنها ما بين مقالات وملفات وأعداد خاصة وكتب كاملة، ولذلك يبدو التصدي لتأليف كتاب جديد عن فاتن حمامة تحدياً صعباً، فما الذي يمكن أن يضيفه المرء حول مسيرتها الفنية وأعمالها؟ يقسم حسن حداد مسيرة فاتن إلى خمس محطات أو مراحل أساسية، يتسم كل منها بغلبة نوعية معينة من الأفلام والأدوار والأداء التمثيلي، من مرحلة الصبا والشباب وصولاً إلى محطة النضج الفني الختامية. ويبسطة مهدشة تنبدي أمام القارئ غير المتخصص أبرز الخطوط والتضاريس لهذه

أصدر الناقد البحريني حسن حداد أحدث كتبه عن الفنانة الراحلة فاتن حمامة بعنوان ”سيده الشاشة العربية فاتن حمامة“ وذلك عبر موقع سينماتيك، وهو بذلك يكمل سلسلة كتبه عن الرموز مثل المخرج عاطف الطيب، وكتابه عن رائد الواقعية صلاح أبو سيف، وكتابه المكون من جزئين عن الأفلام التي لا تفادى الذاكرة. وقد كتب عن الإصدار الجديد الناقد عصام زكريا: فاتن حمامة بلا شك أكثر الممثلات العربيات شهرة وشعبية وتقديراً من قبل الجمهور والنقاد، وهي أيضاً أكثر من كتب

معبد باستت يسر الناظر برؤيته كما وصفه هيرودوت

استخدام الكثير من المواد من المباني السابقة، ومن أقدمها كتلتين من الجرانيت الأحمر من عهدي كل من الملك خوفو حوالي 2566-2589 ق.م، والملك خفرع حوالي 2532-2558 ق.م من الأسرة الرابعة، حسب ما ذكرت وزارة السياحة والآثار. وتوالى الإضافات على المعبد في الأسرة الثانية والعشرين من قبل الملك أوسركون الأول حوالي 889-924 ق.م، والذي ظهر اسمه عند مدخل المعبد، كما كان ينتصب خلف الفناء بوابة ضخمة لأوسركون الثاني مزينة بمنابر له وهو يحتفل بعيد الحب سد أو عيده الثلاثيني. وفي أقصى الغرب يؤدي رواق طويل إلى قاعة أعمدة بناها أوسركون الثاني بأعمدة من حزم البردي وأعمدة ذات تيجان تحورية، كما تم تجديد الطرف الغربي الأقصى للمعبد، والذي كان يضم قدس الأقداس، من قبل آخر الملوك المصريين في عصر الأسرات آخر ملوك الأسرة الثلاثين، الملك نختنبو الثاني 343-360 ق.م.

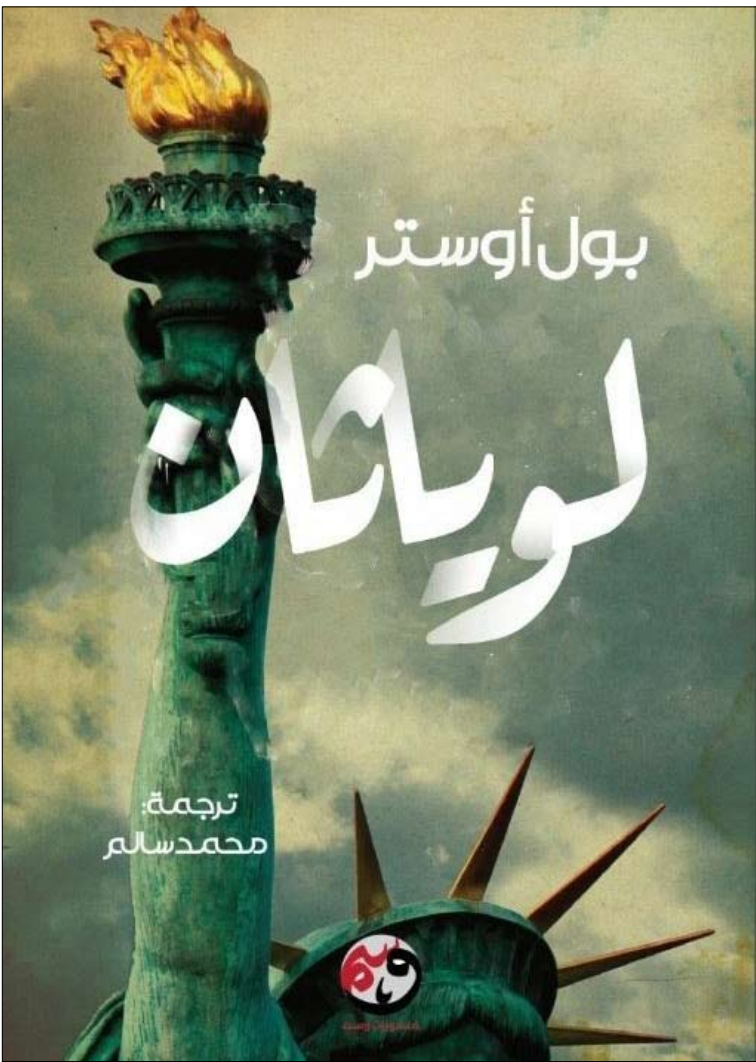


تتميز المواقع الأثرية في مصر بتنوعها، حيث اتسم المصري القديم بعمارته التي لا تزال تتمتع بروبقها وتجذب الزوار من جميع أنحاء العالم، ومن بين تلك المواقع معبد ”باستت“ بمنطقة تل بسطا. يعد معبد ”باستت“ أحد المعابد الرئيسية التي كُرسَت للمعبودة ”باستت“ في الدولة القديمة، والتي ارتبطت بخصوبة المرأة، كما كانت بمثابة معبودة واقية وحامية وفي الأصل، كان يتم تصويرها على هيئة أنثى الأسد ثم قطة فيما بعد.وفقا لما ذكره هيرودوت، الذي زار ”بر باستت“ في القرن الخامس قبل الميلاد، أنه بالرغم من وجود معابد أخرى أكبر وأعظم شأنا من معبد ”باستت“، إلا أنه لا يوجد واحد من هذه المعابد يسر الناظر برؤيته أكثر من هذا المعبد، حيث يحيط بالمعبد قناتان وتصطفان على جانبيه الأشجار، مما يسمح بإطلالة رائعة على المدينة. خلال عصر الأسرة الثانية والعشرين، عندما أصبحت بر باستت عاصمة لصر، تم توسيع معبد باستت، وأعيد

ترجمة عربية لـ«لويثان» . . الرواية السابعة في مسيرة العالمي بول أوستر

صدر عن منشورات وسم للنشر، في الكويت، ترجمة عربية لرواية بعنوان ”لويثان“ للكاتب الأمريكي الشهير بول أوستر، والتي نقلها إلى اللغة العربية المترجم محمد سالم. يشار إلى أن ”لويثان“ هي الرواية السابعة للكاتب الأمريكي بول أوستر، والتي نشرتها مطبعة Viking Press في عام 1992. وتتبع الرواية حياة وجرائم رجل يقرر القيام ببعض الأمور من أجل إيصال رسالته إلى العالم. ”لويثان“ هو اسم مستعار من وحش البحر التوراتي الذي استخدمه توماس هوبز كمجاز للدولة في كتابه الخاص بهذا العنوان. بصفته ”شبح الحرية“، الذي يفجر نسخاً طبق الأصل من تمثال الحرية في جميع أنحاء البلاد - بطل الرواية هو بطل هوبزي الذي أعدته الدولة، موته الذاتي، كناية عن كفاح الإنسان المحكوم عليه بالفشل.

يشار إلى أن بول أوستر كاتب ومخرج أمريكي من مواليد 3 فبراير لعام 1947. كتاباته خليط بين العيشية، الوجودية، أدب الجريمة والبحث عن الهوية والمعاني الإنسانية. ومن أبرز أعماله ثلاثية نيويورك عام 1987، قصر القمر عام 1989، موسيقى الصدفة عام 1990، كتاب الأوهام عام 2002، وحماقات بروكلين عام 2005. وترجمت كتبه لأكثر من أربعين لغة. ويعد بول أوستر واحداً من أشهر الأسماء المرشحة دائماً للفوز بجائزة نوبل في الآداب، ففى كل عام وقبل الإعلان عن الفائز بالجائزة الأشهر في تاريخ الآداب، يكون ”بول“ من أكثر الأسماء توقعاً للفوز بها.



منوعات الفكر 27

طرحت شبكة نتفليكس مسلسلاً يابانياً مكوناً من ثماني حلقات، بعنوان "ملاذ آمن" (Sanctuary). وهو أول عمل درامي، على ما يبدو، يسلّط الضوء على رياضة السومو الشعبية التي تعتبر واحدة من الفنون القتالية المقدسة في اليابان.



تعكس القصة شغفاً كبيراً تجاه هذه الرياضة القاسية والعنيفة

"ملاذ آمن" . . . يسلّط الضوء على رياضة السومو الشعبية



والنفسية لشخصية كيوشي بشكل تدريجي ناجح، ليتحول من شخص نرجسي متعالٍ على رياضة السومو وقوانينها التقليدية والبالية، إلى إنسان ملتزم بالمعايير الأخلاقية والتاريخية للمصارعة، واحترامها، وتقديسها. في الحلقة الثامنة، إلى ذروة الأحداث التي يرسمها النص بشكل عاطفي لا تنقصها إضافات ميلودرامية ساذجة، مع التفات كيوشي إلى تحسين مهاراته القتالية، وضع عنصر التشويق وروح التعاون والمشاركة بين زملائه ومدربيّه. مشاعر التحدي والتصميم على رد الثأر من المصارع شيزوتشي (هيروكي سومي) هي الهالة النفسية الوحيدة التي ساهمت في قيادة العمل وإثارة التشويق فيه، وذلك بعد أن تعرض البطل لخسارة مذلة وقاسية على يد هذا المصارع في منتصف الأحداث، لينتهي الموسم الأول بانتظار العد التنازلي للنزال المنتظر بينهما من جديد، ولكن بعد تحول جذري في شخصية كيوشي التي عرفناها قبل خسارته الأولى مع شيزوتشي، ونهيّاره المدوي الذي غرق فيه.

وكواليس صنعاتها. لذا، كان في الإمكان رؤية بعض المناكفات والكيديات التي تجري بين أصحاب اليد العليا المؤثرة في هذه الرياضة، وتأثير القرارات الشخصية على المصارعين وحياتهم وسلوكياتهم، أو بعض التفاصيل التي حاولت، بشكل خجول، لفت الانتباه إلى التابوهات المرتبطة بفن السومو وكسرهما من خلال إضفاء العنصر النسائي، وزعزعة الأعراف والتقاليد الخاصة بمصارعة السومو التي لا تقبل وجود النساء في اللعبة، وحصرها بعالم الرجال، على اعتبار أنها رياضة قاسية تتطلب أجساداً ذات بنية ضخمة وقوية، وبالتالي حصر دور المرأة بإعداد الطعام للمصارعين والاهتمام بصحتهم الغذائية. تبدأ الأزمة الدرامية الأولى التي يواجهها كيوشي مع دخول والده إلى الشفّ. تكاليف العناية به باهظة، وعلى البطل تدبر هذه التكاليف. تمهد هذه الأزمة لمصاعف وضغوط عديدة سيفرق بها بطل العمل، ما سيساهم في تحسين إيضاح النص، مع الحفاظ على توليف الحالة السلوكية

وحال العائلة إلى خصام وتفكك. تركّز القصة في مضمونها على شخصية كيوشي وحياته الاجتماعية من جهة، وعلاقته برياضة السومو من جهة أخرى. وإن كان العمل يفتقر لمجاور تشابك معها قصص فرعية تؤثر في رفع وتيرة الأحداث، غير أن المضردات الجذابة التي تنسم بها شخصية البطل هي التي ستدفع بالقصة نحو الأمام، وستمسك بخيوطها، ما يسمح بتعزيز حالة الترقب والسؤال حول مصيرها ومستقبلها في هذه الرياضة. وباعتبار شخصية كيوشي متهورة ومائتة لا ينقصها الفظاظ، ينجح العمل في خلق صلة نفسية معها ومع تصرفاتها الجنونية والعيثية، من دون أن يكون للأزمات المتعلة التي يواجهها البطل أي تأثيرات مباشرة على مسار الحكاية التي تكاد تدخل في نفق العرض الوثائقي، مبتعدة عن الفعل الدرامي، لولا جاذبية التفاصيل النفسية والسلوكية التي تتمتع بها شخصية كيوشي، خلافاً لباقي الشخصيات التي تمارس دورها في سياقات متذبذبة، غير مؤثرة، ساعية إلى خلق محاور ارتكاز تعمل على توسيع الحكاية، وضع نوع من الأحداث المساندة لتفاصيل اللعبة

تعكس القصة شغفاً كبيراً تجاه هذه الرياضة القاسية والعنيفة. تفاصيل كاملة حولها، وحول طقوسها ومبادئها وأسرارها، تنقلها الكاميرا بكل سلاسة. لكن هذا الشغف يبدو بعيداً عن كيوشي (واتارو إيشينوزي) بطل المسلسل ومصارع السومو المبتدئ. يوضح المشهد الأول من الحلقة الأولى علامات هذه الشخصية. لقطة مركزة، تظهر لنا تعرّض البطل لتدريبات قاسية. نراه يرتمي على الأرض بكل قسوة وعنّف، ثم يعود للحلبة الدائرية مرة تلو الأخرى. قد يكون في هذا دلالة على عناد الشخصية ومراسها، إلا أنها تعكس لنا غضباً دفيناً ينم عن إنسان محطم وتعيّس؛ إذ إن الضغوط النفسية والاجتماعية التي تحيط بحياته كيوشي، هي التي دفعت به للالتحاق بمعهد إنشولصارعة السومو. يوفر المعهد ممرات نقدية بسيطة وطعاماً ومسكناً لمشاركته. لذا، فضل البطل البقاء في المعهد والانخراط في هذه اللعبة، ليس محبة بها، بل هرباً من واقع الأسري التعيس، ومحاولة منه لتحقيق طموحه بجمع مبلغ من المال، ليعيد افتتاح مطعم السوشي الذي كان لوالديه، قبل أن تغرق الأسرة بالديون ويففل المشروع، وينقلب

مارجوت روبي : رشحت جال جادوت لبطولة فيلم Barbie قبل إسناد الدور لي

– حيث توجد العديد من المواقف للدمى الشهيرة، ومن بطولة مارجو روبي وريان جوسلينج في دور باربي وكين على التوالي.

تدور في قالب من الكوميديا، حيث شوهدت باربي "مارجو" وهي تستمتع مع ريان كين في عالم حقيقي مستوحى من عالم باربي – يطلق عليه اسم باربي لاند



أشقى مارجو، هي واحدة من هؤلاء النساء اللواتي تريد فقط أن تكون صديقاً لها، إنها مضحكة ودافئة وممتعة وذكية ومن الواضح أنها موهوبة للغاية، ولديها القدرة على خلق حديث مستمر، أحب أن أفعل أي شيء مع مارجو وقد تأثرت كثيراً بتعليقاتها، وأنا متحمسة جداً لهم، وأنا متحمسة جداً لـ "Barbie". وكان قد حصل الفيلم على تعليقات إيجابية إلى حد كبير والعمل من إخراج جريتا جيروبيج، وكتب جوزيف ديكلمير من موقع سكرين رانت "الفيلم فاجأني وأعني ذلك بأفضل طريقة ممكنة، الفيلم مضحك ومبهج وذكي للغاية". من بين الآخرين الذين أشادوا بالفيلم كان جيمي جيريك من ComicBook.com. الذي قال: لقد تجاوزت جريتا جيروبيج توقعاتي بطريقة ما، وأعطى رايان جوسلينج ترشيحاً لجائزة الأوسكار، أنا جاد للغاية". وتمت الإشادة بفيلم Barbie أيضاً لكونه "ذكياً ومصادفاً وممتعاً" بالإضافة إلى أنه "مرح ورائع ومضحك"، حيث قالت كاتسني ستيفان من Variety أن روبي وجوسلينج "ولدا لـ لعب أدوار باربي وكين". أشادوا بفيلم Barbie

وصرحت روبي قائلة: "جال جادوت هي طاقة باربي الحقيقية، لأنها جميلة بشكل مستحيل، كما أنك لا يمكنك أن تكرهها لكونها جميلة إلى هذا الحد لأنها صادقة، ولطيفة للغاية". استجابت نجمة Wonder Woman، قائلة إنها شعرت بالإطراء لعرض الدور عليها على الرغم من رفضها، حيث صرحت لـ مجلة Flaunt: "أنا

كشفت النجمة العالمية مارجوت روبي عن أنها لم تكن الخيار الأول للعب الدور الرئيسي في فيلم Barbie، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "nme"، حيث أكدت الممثلة، التي كانت أيضاً منتجة في العمل، أنها ومخرجة الفيلم الجديد جريتا جيروبيج أرادتا في البداية، الممثلة العالمية جال جادوت للدور ولكن كانت المشكلة في جداول التصوير عند الأخيرة.



الفكر

طبيب يكشف الأسباب المحتملة لاحتشاء عضلة القلب مبكرا



القلب. ويشمل هذا المخطط تطبيع مستوى ضغط الدم وتحسين النبض وتخفيف مستوى الكوليسترول في الدم وتحسين تدفق الدم إلى القلب. ويمكن أن يصاب الشخص السليم باحتشاء عضلة القلب. لذلك ينصح بخفض النظر عن العمر بالانتباه إلى أعراض الذبحة الصدرية - ألم في منطقة القلب خاصة بعد النشاط البدني. وللوقاية من المرض، خاصة أولئك الذين لديهم استعداد، عليهم اتباع نظام يومي معين والالتزام بالتغذية السليمة والراحة بانتظام.

ووفقا له، يمكن أن تصاب النساء باحتشاء عضلة القلب بسبب انقطاع الطمث مبكرا وكذلك نتيجة استئصال المبايض من دون وصف علاج بالهرمونات البديلة. ويشير الأخصائي، إلى أن مسار احتشاء عضلة القلب يكون أشد لدى الشباب بسبب اضطراب حاد ومفاجيء لتدفق الدم في الشرايين التاجية، ما يزيد من احتمال الوفاة. ووفقا له، عند تشخيص الإصابة بنقص تروية القلب لدى الشباب يوضع لهم مخطط متكامل للعلاج يهدف إلى تقليل الإصابة باحتشاء عضلة

أعلن الدكتور أندريه ليصنكو أخصائي طب وجراحة القلب، أن احتشاء عضلة القلب لدى الشباب قد يحصل بسبب أمراض معينة أو استعداد للمرض. ويشير الطبيب، إلى أن أحد عوامل الخطر هو الوراثة. فإذا كان احتشاء عضلة القلب قد حدث عند أحد الأقارب المقربين قبل سن 45 عاما، فإن احتمال الإصابة يزداد في حالة مرض السكري وارتفاع مستوى ضغط الدم وقلة النشاط البدني والسمنة. وان التدخين وتناول الكحول يفاقم الحالة أكثر.

مشروبات الكمبوتشا قد يساعد على خفض مستويات السكر في الدم لدى المصابين بالسكري!

كشفت دراسة جديدة أن شرب الكمبوتشا قد يساعد على خفض مستويات السكر في الدم لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2. تم تقديم المشروب العصري إلى 12 شخصا، طلب منهم تناوله يوميا مع العشاء لمدة أربعة أسابيع. كما أمضوا أربعة أسابيع في شرب مشروب آخر، كان مشابها في النكهة والمظهر، لذلك لم يتمكنوا من معرفة الفرق. وبعد أربعة أسابيع من شرب الكمبوتشا - الذي يصنع بتخمير الشاي بالبكتيريا والخميرة - شهد المتطوعون انخفاضا كبيرا في مستوى السكر في الدم، ما لم يكن الحال مع المشروب الآخر. وتستند هذه النتائج إلى تحليل سبعة أشخاص فقط في الدراسة، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث.

ومع ذلك، تشير الدراسات التي أجريت على الحيوانات إلى أن الكمبوتشا قد تزيد من نسبة البكتيريا الصحية التي تعيش في الأمعاء، والتي قد تؤثر بدورها على عملية التمثيل الغذائي وتؤثر على نسبة السكر في الدم. وقد يساعد المشروب أيضا في تجديد خلايا بيتا - التي تنتج هرمون الأنسولين لتنظيم نسبة السكر في الدم. ولكن قد يبدو أيضا أن لها تأثيرا فقط لأن شرب الكمبوتشا يملأ المعدة، وبالتالي يتخفف معدل الأكل. وقال الدكتور دان ميرينشتاين، المعد المشارك للدراسة من جامعة جورج تاون في الولايات المتحدة: «على حد علمنا، هذه هي أول تجربة إكلينيكية تفحص تأثيرات الكمبوتشا على مرضى السكري. هناك الكثير من الأبحاث التي يتعين القيام بها ولكن هذا واعد للغاية».

وطبقت الدراسة من الناس شرب كل من مشروب الكمبوتشا ومشروب غير كومبوتشا، مع ثمانية أسابيع راحة بينهما. وهذا يعني أنه يمكنهم مقارنة تأثير كلا المشروبين على نفس الشخص، مع نفس النظام الغذائي ونمط الحياة النموذجيين. وانخفض متوسط نسبة السكر في الدم لدى المتطوعين، بعد شهر من شرب الكمبوتشا (بالإنجليزية: Kombucha)، من 164 إلى 116 ملليغرام لكل 100 مليلتر من الدم. وبعد التحكم الجيد في نسبة السكر في الدم أمرا مهما في مرض السكري لمحاولة تجنب المضاعفات مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وقرح السكري التي يمكن أن تؤدي إلى بتر الأطراف ومشاكل في العين. وتم قياس نسبة السكر في دم الناس باستخدام اختبار الدم بوخز الإصبع بعد الصيام قبل الإفطار.

وأظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة Nutrition in Frontiers أن الفرق في نسبة السكر في الدم بعد تناول الكمبوتشا يبدو أكثر أهمية لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف السيطرة على نسبة السكر في الدم في البداية. وقد تم إنتاج الكمبوتشا المستخدمة في الدراسة من قبل شركة تجارية لكن الباحثين يقولون إن معظم مشروبات الكمبوتشا يجب أن تكون متشابهة إلى حد ما في مكوناتها من البكتيريا والخميرة.



سكان يقفون أمام منزلهم بينما رجال يتجولون في شارع غمرته مياه الأمطار في كاتماندو بنيبال. ا ف ب

قرأت لك

عصير البرتقال



مما لا شك فيه أنَّ لفاكهة البرتقال فوائد صحية جمة، خصوصا أنها غنية جداً بالفيتامين سي C المضادُّ للأكسدة، والذي يؤمن الوقاية من أمراض عديدة؛ عبر تحفيز الجهاز المناعي في الجسم. تابعي في السطور الآتية فوائد عصير البرتقال على الريق

- فوائد عصير البرتقال على الريق للبشرة والوقاية من الشيخوخة المبكرة
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تعزيز رطوبة الجسم
- فوائد عصير البرتقال على الريق في الوقاية من نزلات البرد
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تقوية جهاز المناعة

سؤال وجواب

- ما المقصود بالعنققة؟
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- كم يبلغ العدد من الرهط؟
- من 10 إلى 30 فرد
- من صاحب قصيدة البردة؟
- كعب بن زهير.
- من صاحب قصيدة نهج البردة؟
- أحمد شوقي.
- كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية؟
- 1500 اسم.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نسبة الاصابة بسرطان الثدي تقل عند النساء اللواتي تكثرن من انجاب الأطفال وتزداد عند النساء الغير متزوجات واللواتي أنجن(ولدن) طفل واحد، وليس للرضاعة أي علاقة في كثرة الإصابة أو قلتها.
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة.
- هل تعلم أن الكبد هو أكبر عضو عضلي من الأعضاء الداخلية التي توجد في أحشاء الانسان حيث يتراوح وزنه بين كيلو غرام واحد وثلث أو أربعة أخماس الكيلوغرام.
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم.
- هل تعلم أن الافراط في شرب الشاي والقهوة والخمر يؤدي الى زيادة الدهون الحمضية في الدم والذي يؤدي بدوره الى نسبة الكوليسترول في الدم والعامل الأساسي في تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن ينسب أقل مما يصيب الكبار.

قصة الأسد المريض

أعلن الأسد الصوم عن الطعام لمرضه الشديد وقال إن معدتي تؤلمي وقد قرر الطبيب، وهو الدب الكبير العجوز، أن أصوم عن الطعام وسأكتفي ببعض حبات التفاح وجوز الهند والموز وكميات قليلة من الجوز والبندق وبعض الجزر والملفوف.

عندما عرفت الحيوانات ما حدث فرحوا كثيراً لهذا القرار وتمنوا أن يظل الأسد مريضاً وقسموا أنفسهم مجموعات لاحضار الطعام المطلوب ثم إرساله إلى بيت الأسد في عربة صغيرة.. وفي اليوم الأول سحبت الزرافة الطيبة العربية بما فيها من تفاح وقامت بتوصيله إلى بيت الأسد واستأذنت عليه وأوصلت له التفاح فشكرها ودعا لها بالصحة وطلب منها الجلوس لتناول العصائر ففعلت.. ومر وقت ولم تعد الزرافة إلى أسدقامها لكن هناك من وجد العربية تقف أمام بيت الأسد بدون الزرافة، فظن الجميع أنها أوصلت التفاح ثم ذهبت لحالتها.. وفي اليوم الثاني قام الشمبازي الطيب بتوصيل حبات جوز الهند إلى الأسد وحصل معه ما حصل للزرافة فلم يعد، وفي اليوم الثالث جاء دور القرد الكبير وعربة الموز فقال حسناً سأذهب ولكن إن لم أعد فاعلموا أن هناك شيئاً يحدث وعند باب بيت الأسد أوقف العربية وقال مولاي ها هي عربة موز تفضل فقال شكراً تفضل أنت لتشرب العصائر الشبيهة ألا تشم رائحتها فشمشم القرد وقال لا، أشم رائحة عفتة ربما هي جيفة زرافة أو جيفة شمبازي فغضب الأسد وقال أنا مريض لا أتناول اللحوم أيها الخبيث فاعتذر القرد وترك العربية وأسرع ليقتص على الحيوانات ما حدث فعرقوا خبث الأسد وقرروا أمراً، فقد جاء وحيد القرن بنبتة قوية من يأكلها ينام نوماً عميقاً ثم وضعوها بين حبات الجوز والبندق وبعض الملفوف والجزر ثم تركوا العربية على باب بيت الأسد فأكل ما فيها وهو كاره فنام نوماً عميقاً ولم يحس بالحيوانات وهم يغلثون مدخل عربته البغيض بجزوع الأشجار وقطع الأخشاب والحجارة ثم اقتلع الفيل شجرتين كبيرتين وقام بزرعهما مرة أخرى أمام عرين الأسد وقال هذا جزء الخائن.

مساحة للتلوين

