

منوعات الفكر

ص 22

سلامة الطفل تطلق كتيباً لإرشاد الطلبة والأهالي بإجراءات الوقاية الصحية بعد العودة إلى المدارس

ص 31

مدحت تيخة:
البطولات الجماعية
ممتعة جداً وأحب العمل بها



استهلاك الدهون .. عواقب وخيمة
على الصحة الجسدية والنفسية



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 27 سبتمبر 2020 م - العدد 13047
Sunday 27 September 2020 - Issue No 13047

إطلاق جائزة يحيى حقي للرواية بالقاهرة

بعد قرابة ثلاثة عقود على رحيله أبصرت "جائزة يحيى حقي للرواية" النور تخليداً لاسم أحد أبرز الكتاب المصريين الذين أثروا الأدب والدراما بمؤلفاتهم. الجائزة هي نتاج شراكة بين تحالف المصريين وأمريكا وكندا، وهي جمعية أهلية مسجلة في الولايات المتحدة، وبين جمعية النهضة العلمية والثقافية (جزويت القاهرة) ويحصل الفائز بالمركز الأول على 150 ألف جنيه بينما يحصل الثاني على 70 ألفاً.

المناسبة على الجائزة مفتوحة أمام الكتاب المصريين دون الأربعين عاماً، والذين يحق لهم في الدورة الأولى التقدم بالمؤلفات الصادرة في 2017 و2018 و2019 شريطة ألا تكون فازت بأي جوائز أدبية من قبل.

وقال محمد أبو الغار رئيس مجلس أمناء الجائزة في بيان "أختار التحالف اسم يحيى حقي لكونه واحداً من أهم بناء الأدب المصري الحديث، وقد تم التواصل مع نجلته نهى حقي التي وافقت على الفور، وسوف تلقي كلمة باسم الأسرة في حفل تسليم الجائزة".

وأضاف "يحمل التحالف القيمة المالية للجائزة، على أن تستقبل الجزويت الأعمال المرشحة وإجراءات التحكيم، فضلاً عن استضافة حفل إعلان وتسليم الجائزة في أبريل".

ويبدأ تلقي الأعمال المرشحة عبر البريد الإلكتروني بدءاً من أول أكتوبر تشرين الأول وليلة شهر. ولد يحيى حقي في القاهرة عام 1905 وتخرج في كلية الحقوق بجامعة القاهرة ليشغل بعدها فترة قصيرة بالمحاماة قبل أن يلتحق بالعمل في وزارة الخارجية.

رحل عام 1992 بعد أن خلد اسمه برصيد قصصي وروائي وافر تحول بعضه لأفلام سينمائية ومسلسلات إذاعية منها (قنديل أم هاشم) و(البوسطجي).



مكافحة الفقر العاطفي .. سر نجاح الأطفال مستقبلاً!

الحالة؟ هل يجب عليهم تصحيح الأخطاء لصغارهم؟ وهل من الصحي الضحك على الطريقة المضحكة التي ينطق بها الطفل؟ غالباً ما ينطق الأطفال الكلمات الصعبة بطريقة خاطئة ومضحكة في نفس الوقت. هل يجب على الآباء تصحيح الأخطاء اللغوية للطفل على الفور؟ وهل من القبول الضحك على طريقتهم المضحكة في النطق؟ تقول خبيرة التربية والمؤلفة والمدونة دانييل غراف: "يقوم أغلب الآباء بتكرار نفس الكلمة التي أساء الطفل نطقها ولكن بشكل صحيح". فلي سبيل المثال إذا ما قال الطفل خلال زيارة لحديقة الحيوان: "انظري يا أمي، إنها زرافة!" فيجب أن تقوم الأم حينها بالرد قائلة: "نعم هذه زرافة"، بدون لفت الانتباه للخطأ. التصحيح المستمر للطفل يمكن أن يصير عائقاً لتعلم اللغات، حسبما تقول غراف وهي أم لطفلين. وتضيف: "غير أن تكرار النطق الصحيح للكلمة المنطوقة بشكل خاطئ سوف يساعد الطفل على تعلم النطق الصحيح تدريجياً دون إحراجة".

وتقول غراف إنه ليس هناك أي غضاضة أن يتم دمج بعض الكلمات المنطوقة خطأ المرحلة في الكلمات الدارجة التي تستخدمها الأسرة نظراً لأن هذا من شأنه "تعزيز التآزر". وتشير إلى أنه لا يوجد ثمة خطأ أيضاً في الضحك على تلك الكلمات طالما أن من الواضح أنك لا تسخر من الطفل.

وتوضح تانيا زينغر، من معهد ماكس بلانك لعلوم الإدراك والأعصاب في مدينة لايبزغ الألمانية، أهمية تنمية الذكاء العاطفي، مضيفة في تصريحات لصحيفة "دي فيلت": "الشعور بالآخر يعزز قيم التعاون والتعاضد السلمي واهتمام الفرد بالمجتمع". وتعتمد فكرة تنمية الذكاء العاطفي لدى الطفل على معرفة البيئة المحيطة واستكشافها والابتعاد قدر الإمكان عن التلفزيون كوسيلة للتعرف على محيط الطفل. وتتعدد أشكال المشاريع التي تعمل على تنمية الذكاء العاطفي للطفل، ومن بينها مشروع قائم على مسرح العرائس التي يتولى الأطفال تحريكها والتعبير من خلالها عن حالات شعورية مختلفة.

وتعتبر الولايات المتحدة من أكثر الدول المهتمة ببرامج تنمية الذكاء العاطفي لدى الأطفال في المدارس، إذ يقول القائمون على هذه الأنشطة أن كل دولار يستثمر في هذه المجال سيولد 11 دولار على المجتمع بعد ذلك.

وتتعدد أشكال المشاريع التي تعمل على تنمية الذكاء العاطفي للطفل، ومن بينها مشروع قائم على مسرح العرائس التي يتولى الأطفال تحريكها والتعبير من خلالها عن حالات شعورية مختلفة.

وتعتبر الولايات المتحدة من أكثر الدول المهتمة ببرامج تنمية الذكاء العاطفي لدى الأطفال في المدارس، إذ يقول القائمون على هذه الأنشطة أن كل دولار يستثمر في هذه المجال سيولد 11 دولار على المجتمع بعد ذلك.

وتعتبر الولايات المتحدة من أكثر الدول المهتمة ببرامج تنمية الذكاء العاطفي لدى الأطفال في المدارس، إذ يقول القائمون على هذه الأنشطة أن كل دولار يستثمر في هذه المجال سيولد 11 دولار على المجتمع بعد ذلك.

يخاطرون بحياتهم بحثاً عن الذهب

لا يتوانى إندونيسيون ضائق بهم السبل جراء أزمة فيروس كورونا المستجد عن المجازفة بحياتهم بحثاً عن الذهب في مناجم عشوائية إثر الارتفاع الشديد في أسعار هذا المعدن النفيس. ففي ظل الأزمة الاقتصادية التي ولدها وباء كوفيد-19، تهافت المستثمرون من حول العالم على شراء الذهب، مزايدين في أسعاره. وأدى هذا الإقبال الشديد على المعدن النفيس الذي يعد ملاذاً آمناً وقت الأزمات إلى تحطيم سعر الذهب عتبة الألف دولار للأونصة الواحدة، وذلك للمرة الأولى في آب/أغسطس. أما في إندونيسيا، فقد انعكس هذا الارتفاع القياسي تهافتاً على مناجم الذهب غير القانونية بالرغم من المخاطر الكثيرة التي تنطوي عليها هذه الأنشطة، من خطر التعرض للتوقيف أو لرواصية طائشة أو للتمسك بالزئبق أو لحوادث. يعرض مصطفي يومه كمئات المنقبين غيره في المنجم في كز وفر مع قوى الأمن في إقليم بابوا، في أقصى شرق إندونيسيا. ومع زملائه، يبحث هذا الأطفال عن فئات الذهب في نهر قريب من منجم غراسبرغ، وهو أحد أكبر مناجم الذهب في العالم وتديره مجموعة "فريبورت" الأميركية. وفي أحسن الأحوال، يجمع مصطفي غراماً من الذهب يصفيه من الوحل بواسطة قطعة قماش ويبيع علته إلى تاجر محلي في مقابل 800 ألف روبية تقريباً (قرابة 50 دولاراً)، وهو مبلغ ليس بقليل في هذه المنطقة التي تعد من الأفقر في البلد.

وهو يؤكد أن الزئبق لا يستخدم هنا، غير أن مخاطر أخرى تحقد بهم. فهم قد يتعرضون للتوقيف في أي وقت أو يعلقون وسط طلقات نارية متبادلة بين قوى الأمن ومتمردين انفصاليين يشتبكون مع السلطات بين الحين والآخر منذ عشرات السنوات في المنطقة. ويقول مصطفي في اتصال هاتفي مع وكالة فرانس برس "زاد عدداً منذ تفشي الوباء مع ارتفاع سعر الذهب". ويردف "قد يتعرض للتوقيف لكن لا خيار آخر أمامنا، فنحن بحاجة إلى تأمين القوت لعائلتنا".

دراسة تكشف من أين يرث الأبناء ذكاءهم

كشفت دراسة بريطانية أجراها باحثون في غلاسكو أن جينات الأم هي التي تحدد مقدار ذكاء الطفل وليس الأب.

ويقول العلماء إن الأمهات ينقلن جينات الذكاء لأطفالهن لأنهن يحملن اثنين من كروموسوم "X"، في حين أن الرجال لديهم واحد فقط. ويعتقد العلماء أن الجينات الخاصة بالوظائف العرفية المتقدمة التي تورث من الأب قد تعطل تلقائياً، مشيرين إلى أن فئة من الجينات المعروفة باسم "الجينات المائية" تنشط فقط إذا أتت من الأم، وتعطل تلقائياً إذا نقلت من الأب. كما أوضحت الدراسة أن الوراثة ليست العامل الوحيد المحدد للذكاء، حيث قال الباحثون إن ما بين 40 و60 في المئة فقط من الذكاء يمكن أن يكون وراثياً، فيما ترتبط العوامل الأخرى بالبيئة، مضيفين "ومع ذلك، فقد تبين أيضاً أن الأمهات يلعبن دوراً مهماً للغاية في هذا الجزء غير الوراثة للذكاء".



يتعاطون الماريجوانا قرب مجلس الشيوخ

تحولت حديقة القنب التي تقع بجوار مبنى مجلس الشيوخ في المكسيك إلى مأوى آمن للمدخنين حيث يتعاطى فيها مكسيكيون الحشيش دون خوف من الاعتقال. ونمت بذور القنب التي غرسها نشطاء مؤيدون للماريجوانا في ساحة بجوار مبنى مجلس الشيوخ المكسيكي في فبراير شباط لتصبح نباتات كبيرة بشكل لافت للنظر وأصبحت رمزا لحملة لإضفاء الطابع القانوني على تعاطي الماريجوانا في بلد يمزقه العنف المرتبط بالمخدرات. وقال ماركو فلوريس الذي يعمل نادلاً وهو جالس على أريكة تطل على مبنى الكونغرس، "إن القدرة على التدخين هنا (في الحديقة) بحرية أمر مهم جداً بالنسبة لي. لم أعد أخرج إلى الشارع خائفاً". وقضت المحكمة العليا في المكسيك بعدم دستورية القوانين التي تحظر الحشيش ولكن الحكومة لم تعد بعد مسودة القانون الذي سيضفي رسمياً الطابع القانوني على الماريجوانا تاركاً كل من يضبط يتعاطى الماريجوانا يواجه اتهامات جنائية.



وقلب النخيل فتحدث به أنفاق عميقة تؤدي إلى كسر السعف وتهدهده وجفافه، وتتغذى الحشرة على العذوق مما يسبب صغر حجم الثمار وانخفاض قيمتها التجارية.

في محاضرة افتراضية بحضور 74 مزارعا وخبيرا يمثلون 13 دولة جائزة خليفة تواصل نقل المعرفة والخبرات الفنية حول التحديات التي تواجه مزارعي النخيل وإنتاج التمور

تفتدى يرقاتها على الثمار فور العقد وعلى الأطوار الثمرية الأخرى، مسببة نسبة عالية من تساقط الثمار، ويمكن التعرف على الإصابة من اللون الأحمر الذي اكتسبه الثمار الجافة. كما استعرض الحوسني أعراض مرض اللبحة السوداء على عذوق النخيل موضحاً أسوداد بعض الشماريح، وتضمها وتشوه العذوق بالكامل، إلى جانب أعراض اللبحة السوداء على الطلع حيث يظهر أسوداد وتقرم الشماريح. في حين تحدث عن حشرة حفار عذوق النخيل بصفته من أخطر الأفات الحشرية التي تهاجم نخيل التمر، فالحشرة خنفساء

إلى ضعف أشجار النخيل وقلة الإنتاج، وعند الإهمال تؤدي إلى ضياع وموت النخلة حيث ركز على أهم الحشرات التي تصيب شجرة نخيل التمر ولها تأثير اقتصادي على الإنتاج مثل سوسة النخيل الحمراء، وحشرة حفار عذوق النخيل، وحشرة حفار ساق النخيل، واللبحة السوداء أو ما يسمى بالجنونة، كما أشار إلى مجموعة من الإصابات التي تؤدي إلى ضياع الحصول ورواءة المنتج مثل الحميرة وعتكوت الغبار. مؤكداً بأن حشرة الحميرة تعتبر من الأفات المهمة ذات التأثير الكبير جداً على شجرة النخيل في مناطق انتشارها إذ

وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، في إطار التزام هذه الأخيرة بنشر المعرفة العلمية والتوعية بالممارسات الجيدة للنخيل والتمور لتمكين المزارعين وتحسين جودة التمور. أكد ذلك الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة وأعرب عن تقديره للجهود الفنية والمهنية التي يقوم بها الخبراء الزراعيون في خدمة مزارعي ومنتجي التمور في دولة الإمارات العربية المتحدة. من جهته فقد استعرض المستشار الزراعي الدكتور إسماعيل الحوسني في بداية الندوة مجموعة من الإصابات الحشرية الرئيسية التي تؤدي

•• أبو ظبي - الفجر

منوعات الفكر

22



يوزع مجاناً باللغتين العربية والإنجليزية ضمن مبادرة معاً نعود

سلامة الطفل تطلق كتيباً لإرشاد الطلبة والأهالي بإجراءات الوقاية الصحية بعد العودة إلى المدارس

•• المشاركة - الفجر

أطلقت إدارة سلامة الطفل، التابعة للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالمشاركة، كتيباً تفاعلياً إلكترونياً تزامناً مع بدء العام الدراسي الجديد في دولة الإمارات، بهدف تنقيف الأسر والأطفال والياقيين وتبنيهم لضمناً أعلى تدابير الوقاية والحماية للحيلولة دون انتشار فيروس كورونا المستجد. وستقوم الإدارة بتعميم الكتيب الصادر باللغتين العربية والإنجليزية على جميع الطلبة في المدارس الخاصة بالتعاون مع هيئة الشارقة للتعليم الخاص (الشرقية الرئيسية للحملة) ضمن مبادراتها "معاً نعود"، وكتب الشارقة صديقة للطفل، وإدارة التنقيف الصحي التابعان للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة، إذ يضم الكتيب جملة من المحدات للأطفال والياقيين وأولياء الأمور ترشدتهم إلى أبرز الخطوات الواجب اتباعها للحفاظ على سلامتهم في البيت، والمدرسة والحافلة. ووجهت الإدارة أولياء الأمور بضرورة استشارة الأطفال وجعلهم شركاء في اتخاذ القرارات، وحثهم على متابعة المهام الدراسية يومياً مع الأبناء، والتخطيط الروتيني اليومي معهم والتعرف على هواياتهم ومهاراتهم والمخج ما بين الدراسة واللعب وغيرها من المحدات، التي تضمن لهم بيئة آمنة وسليمة تعليمهم.

وعن هذا الإطلاق أكدت منادى صالح الياقي، مدير إدارة سلامة الطفل أن الإدارة تحرص بالتعاون مع شركائها أن يعيش الطلاب وذويهم فترة انتقالية خالية من أي مشكلات سواء على صعيد من اختاروا المنهج الهجين الذي يجمع بين الدراسة في الفصول أو من اختاروا الدراسة (عن بعد). وقالت مدير إدارة سلامة الطفل: "نعيش واقعاً يتطلب من الجميع الالتزام واتخاذ أقصى الإجراءات التي تسهم في الوقاية، والطلاب اليوم أمام مرحلة استثنائية وفاصلة في حياتهم العلمية يجب أن يكونوا على قدر من الوعي ليستمروا في منظومة التعليم ويستفيدوا من مقدراتها، لهذا جاء الكتيب ليرشدكم ويرفع وعيهم بالمسلكيات الصحية والآمنة". ومُنّت الياقي دور هيئة الشارقة للتعليم الخاص وتعاونته في نشر الكتيب وإيصاله لأكثر شريحة من الطلاب وأولياء الأمور، مؤكدة أن العمل المؤسسي في إمارة الشارقة يستند إلى أطر من التعاون والشراكة الممتدة التي تصب في مصلحة بناء الإنسان وخدمة حاضره ومستقبله.

ويبدوره أكد على الحوسني مدير هيئة الشارقة للتعليم الخاص أهمية توعية المجتمع المدرسي بالإجراءات والتدابير الاحترازية الواجب اتباعها للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد، مشيراً إلى الجهود المتواصلة التي تبذلها إدارات المدارس والهيئات التدريسية والإدارية، مروراً بالطلبة وذويهم، حيث نفذت الهيئة دورات تدريبية وورش عمل، علاوة على توزيع الدليل الإرشادي والطويات التوعوية والزيارات الميدانية والرقابية. وتضمن الحوسني في هذا السياق إطلاق إدارة سلامة الطفل، تزامناً مع العودة التدريجية لطلبة المدارس، كتيباً تفاعلياً إلكترونياً لتنقيف أولياء الأمور والأطفال بالتدابير التي تحول دون انتشار المرض بين صفوف الطلبة والعاملين، ودعا أولياء الأمور الذين وصفهم بالشركاء إلى مواصلة دورهم في توعية أبنائهم وتنقيفهم، مشيراً إلى ضرورة غرس ممارسات سلوكية صحية سليمة والتركيز على الإجراءات الشاملة التي من شأنها توفير الحماية لهم وللمجتمع بشكل عام.

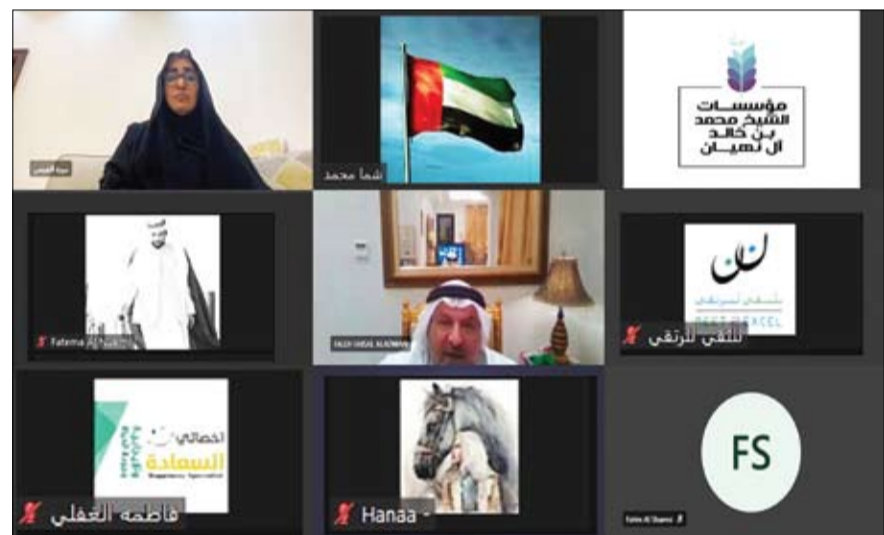


بحضور شَمَا بنت محمد بن خالد آل نهيان

مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي ينظم ندوة افتراضية تزامناً مع اليوم العالمي للمسؤولية المجتمعية



شارك بفعالية وإيجابية ووجهوا الشكر والتقدير لسمو الشيخة د. شَمَا، وأثنوا على الدور الكبير لها في مجال المسؤولية المجتمعية عبر ما تقدمه مؤسساتها، وردا على سؤال سموها فقد أكدوا على أن هذا الدور يحتاج إلى وعي أكبر في المجتمع وخاصة في مجال التطوع لدى الأفراد والمؤسسات وفي مجال رعاية البرامج والمبادرات التي تنعكس إيجاباً على الدولة، وتسير في خط مواز لرؤية وتطلعات القيادة الرشيدة لواكبة التطور المتسارع في العالم.



•• العين - الفجر

تزامناً مع اليوم العالمي للمسؤولية المجتمعية والذي يصادف يوم 25 من سبتمبر نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي ندوة افتراضية بحضور الشبيخة د. شَمَا بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان قدمتها أ. موزة القبيسي - السفير الأممي في المسؤولية المجتمعية والمستشار الثقافي للشيخة د. شَمَا بنت محمد لعرض تجربة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان وما تقدمه من خدمات مجتمعية وثقافية وتعليمية إحصاساً بمسؤوليتها المجتمعية نحو دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل خاص والوطن الخليجي والعربي بشكل عام وقالت الشيخة شَمَا والمسؤولية المجتمعية هي واجب على كل إنسان ينتمي له، فالجمع هو نسبي ومتداخل من أفراد متشاكبين إنسانياً ومعرفياً وثقافياً وحركة المجتمع تظل نتاجاً لحركة الأفراد المتناغمة فيه، والتي كلما كانت متناسقة ومتسقة كان المجتمع ناجحاً في تحقيق الاستقرار

والاتم المجتمعي وأضافت نحن في مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية والتي كان للأخت مؤسسة المجتمع المدني تسير على الدرجة نفسها من السرعة في خدمة المجتمع بنفس السرعة التي تسير عليه القيادة؟ أم تحتاج إلى دفعة من أجل المزيد من التسارع لتتسق سرعتها مع حركة الدولة في تنمية المجتمع الإماراتي؟ كما دعمت الحضور إلى طرح أفكارهم أو أي مبادرات تخدم المجتمع وإرسالها إلى المؤسسات وستقوم الإدارة بالتابعة والتنسيق

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبو ظبي يمدد عرض تانيا الخوري وباسل زراع أقصى حدود العزلة



عدة فترات زمنية من الساعة 4:00 حتى 6:00 مساءً، ومن الساعة 7:30 حتى 9:30 مساءً، ويستضيف معهد جامعة نيويورك أبو ظبي على هامش العرض يوم 29 سبتمبر الجاري جلسة حوارية مع تانيا الخوري حول آخر أعمالها الفنية، والتي ستديرها أستاذة المسرح بجامعة نيويورك أبو ظبي جوانا سيتل.

ويجمع العرض الفردي "أقصى حدود العزلة" بين الإحساس للمسي والصوتي والتفاعلي وبين الجمهور واللاجنين ممن واجهوا العديد من التحديات والتجارب اللاإنسانية عبر مراكز الاحتجاز ونظام الصحة العقلية الذي يتجاهل انتماءاتهم المختلفة. وبهذا الصدد، قال بيل براغين المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبو ظبي: "نجح عمل تانيا وباسل في تخطي تحديات العرض ضمن بيئة افتراضية بشكل مذهل، حيث شكل تجربة قوية وفريدة من نوعها، لذا يسرنا أن نشهد هذا الإقبال الإيجابي من قبل الجمهور وانسجامهم مع هذا الأداء التفاعلي. إذ يؤكد الإعلان عن هذه العروض الإضافية مساعي المركز الرامية لتحفيز الحوار البناء حول أهم المواضيع المجتمعية واستكشاف أشكال جديدة من العروض الهادفة والمؤثرة".

•• أبو ظبي - الفجر

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبو ظبي عن تمديد العرض التفاعلي "أقصى حدود العزلة" لتانيا الخوري وباسل زراع، حتى الرابع من أكتوبر نظراً للإقبال الجماهيري



منوعات الفكر

23

تناول الكثير من الدهون قد يؤدي إلى عواقب وخيمة على الصحة الجسدية والنفسية، وإليك 4 إشارات تدل على أنك تكثر من الدهون، ثم أغذية قد تساعدك في حرقها. ومع أن تناول الدهون من الأمور المهمة لجسم الإنسان، إذ تساعد في تزويد الجسم بالطاقة الضرورية خلال اليوم، إلا أنه يجب تناولها باعتدال. ويؤكد خبراء الصحة ضرورة تناول مقدار معين من الدهون، يتناسب مع قدرة وعمر كل شخص، إلا أن شريحة واسعة من الناس تُبالغ في تناول الدهون، ما قد يتسبب في ضرر كبير للجسم، ويحول دون عمل بعض وظائفه بشكل سليم.

أغذية تساعد في حرقها

استهلاك الدهون . . عواقب وخيمة على الصحة الجسدية والنفسية



لأن تناول الكثير من الدهون الحيوانية يزيد من ضغط الدم، مما يؤدي بدوره إلى التعرق المفرط، وفق ما نقلت دويتشه فيله عن مجلة (فرويندين).

3- مشاكل في الهضم وشعور بالضيق
تسبب المأكولات الغنية بالمواد الدهنية مشاكل في الهضم، حيث تجد الأمعاء صعوبة كبيرة في هضم هذا النوع من المأكولات، مما يؤدي إلى آلام في المعدة، غازات واسهال.

4- تعب
خطورة الدهون المرتفعة تمتد أيضاً إلى الدماغ، حيث تؤثر على قدرته ويشعر الشخص كذلك بالتعب، وفقدان الرغبة وعدم التركيز.

بالقابل هناك أطعمة قد تساعد في تحفيز جسمك على حرق الدهون الزائدة، وذلك وفقاً لدويتشه فيله، نقدمها لك هنا، مع تأكيدنا أن هذا التحفيز ليس بديلاً عن اتباع نظام غذائي متوازن وصحي، مع ضرورة استشارة الطبيب طبعا.

تقارير صحفية ألمانية، مجموعة من الإشارات التي تدل على تناول الشخص للكثير من الدهون، فما هي؟

ورغم مبالغة بعض الناس في أكل الدهون ودون معرفتهم بذلك، فإن الجسم قادر على إعطاء إشارات تحذر الشخص من أنه يتناول الدهون بشكل أكبر بكثير مما هو مطلوب. ووفقاً لموقع كليفلاند كلينيك Cleveland Clinic فإن المدخول الغذائي المرجعي dietary reference intake (DRI) للدهون لدى البالغين يتراوح من 20% إلى 35% من إجمالي السعرات الحرارية الكلية التي يتناولها الشخص.

وهذا يعني حوالي 44 غراماً إلى 77 غراماً من الدهون يومياً إذا كان الشخص يتبع نظاماً غذائياً مكوناً من 2000 سعر حراري يومياً.

وقدمت دويتشه فيله نقلاً عن

وكذلك استخدامه في تحضير صلصة السلطة لا فيه من فوائد لتعزيز عملية الهضم. كما أن له تأثيراً إيجابياً على مستوى الإنسولين في الدم ويقلل من الشعور بالجوع سريعاً.

5- اللوز
يمكن للوز أن يساعد جسمك على حرق الدهون، إذ يحتوي على دلائل وبروتينات صحية وبالتالي له تأثير إيجابي على مستوى الإنسولين وشعورنا بالشبع، وذلك وفقاً لدويتشه فيله.

بالإضافة إلى ذلك يعد اللوز الجسم بالماغنسيوم، ولأمر جيد لتجديد العضلات وبالتالي لحرق الدهون.

بالشبع بشكل أسرع ويعزز من عملية الاستقلاب.

3- الشاي الأخضر
يحتوي الكافيين الموجود في الشاي الأخضر على مادة الـ EGCG، كما أن هناك مواد في الشاي الأخضر تعزز من عملية تحويل الطاقة الغذائية إلى حرارة في الجسم، مما ينعكس إيجابياً على عملية الأيض وحرق المزيد من السعرات الحرارية.

4- خل التفاح
من الصعب تناول خل التفاح بمفرده لظعمه الحامض، لكن جرعة صغيرة منه على الشاي مع العسل له تأثير كبير للغاية.

1- الفلفل الحار
مركب (كابسيسين) Capsaicin الموجود في الفلفل الحار له تأثير مساعد في حرق السعرات الحرارية ويساهم بالتالي في تقليل الوزن، كما أنه يعزز عملية الهضم. لكن ينبغي الحذر من الإفراط في تناول الفلفل الحار لأنه قد يزيد حرق المعدة ويسبب مشاكل في الهضم لدى البعض.

2- تعرق مفرط
الأكل بشكل غير صحي وتناول الكثير من الدهون من المرجح أن يؤدي إلى الإصابة بالتعرق المفرط،

2- القرفة والزنجبيل
التوابل مثل القرفة والهيل والكزبرة تعزز عملية الاستقلاب بشكل كبير. تحتوي القرفة على الكثير من الألياف والمواد الغذائية النباتية التي تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. وتحتوي لاذة التوابل الشائعة على عدد كبير من مضادات الأكسدة. أما الزنجبيل فيعتقد أنه يساعد بالشعور



بعد الثلاثين . . كيف ترفع معدل الأيض في جسمك؟



بعد عمر الثلاثين، تحدث تغييرات عدّة في جسم المرأة والرجل، إذ ينخفض معدل عملية الأيض لعوامل متنوعة، ما ينعكس على عملية خسارة الوزن. ومن أجل معالجة هذه المشكلة الصحية، نقدم مجموعة من الإرشادات الغذائية التي تساعد في إعادة رفع نسبة

الحرق في الجسم.

تناول الأطعمة الغنية بالتوابل مفيد لزيادة الحرق شرط تقبل مناقها.

سادساً- زيادة الكتلة العضلية
تعتبر زيادة الكتلة العضلية في الجسم من أهم العوامل التي تؤثر على زيادة الحرق في الجسم. لذا، لا بد من ممارسة الرياضة المناسبة لتحقيق هذه الغاية.

هل هذه التغييرات البسيطة تساعد وحدها في رفع معدل الحرق؟

يمكن لهذه التغييرات البسيطة أن تساعد في زيادة الحرق وخسارة الوزن شرط أن تكون جزءاً من نظام غذائي سليم ونمط حياة صحي. هذا مع التشديد في الابتعاد عن الحميات الغذائية القاسية جداً (Crash Diet)، لأن نتائجها سلبية على معدلات الحرق في الجسم على المدى الطويل. لذا، تأتي أهمية استشارة أخصائية التغذية من أجل تحديد النظام الغذائي الملائم لكل حالة.

ثالثاً- النوم لساعات كافية
يعدّ النوم لمدة 8 ساعات متواصلة من العوامل المساعدة لزيادة معدل الحرق في الجسم.

رابعاً- شرب القهوة
تساعد القهوة على زيادة نسبة الحرق في الجسم، وبالتالي، خسارة الوزن. وبالرغم من فوائدنا، يجب شربها باعتدال وعدم إضافة السكر إليها. وفي حال كنت تفضل الشاي الأخضر يمكن أيضاً الاستفادة منه لخسارة الوزن بالإضافة إلى فوائده العديدة.

خامساً- تناول الوجبات الخفيفة
بيّنت الدراسات أن تناول وجبات صغيرة كل 3 إلى 4 ساعات، يساعد على الحرق مقارنة مع تناول 3 وجبات رئيسية فقط، لعدم الشعور بالجوع الكبير، ما يساعد في فقدان الوزن.

سادساً- البهارات والأطعمة الحارة

أولاً- إدخال البروتين في جميع الوجبات
تساعد بعض الأطعمة في زيادة الحرق، وهو معروف بالتأثير الحراري للطعام (Thermic effect of food - TEF)، ومن بين هذه المأكولات، البروتين، إذ باستطاعتها زيادة الحرق بنسبة 15%-30%، كما أنها تساعد على الشعور بالشبع وتجنّب أكل كميات كبيرة على الوجبات.

ثانياً- شرب كميات كافية من الماء
أظهرت دراسات عدّة أهمية شرب الماء بهدف زيادة مستوى الحرق.

وتعدّ هذه الخطوة مدخلاً أساسياً في نظام حياة صحي، إذ يقي شرب 8 أكواب من المياه من الجفاف. إلى جانب ذلك، يخلط الفرد بين الشعور بالعطش والجوع في مواقف عدّة. لذا، من المهم شرب كوب من الماء قبل تناول الطعام أو وجبة معينة للتأكد من احتياجات أجسامنا.



العقار

26

أرباح مالية تستجود على محافظة عقارية متنوعة في الولايات المتحدة، مؤلفة من خمسة عقارات صناعية مؤجرة

أعلنت أرباح المالية، عن استحواذها لحساب مستثمريها على محافظة متنوعة مدرة لدخل مرتفع مؤلفة من خمسة أصول عقارية في القطاع الصناعي التام في الولايات المتحدة الأمريكية، مؤجرة لشركات بارزة، منها تسلا، وآيه تي أند تي، ولورث، بالمشاركة مع مجموعة برينان إنفستمنت غروب، وهي شركة رائدة متخصصة في القطاع الصناعي الأمريكي سبق لها إبرام صفقات صناعية في الولايات المتحدة على مدى السنوات العشر الماضية تجاوزت قيمتها الإجمالية 15 مليار دولار أمريكي.

وفقاً لتقارير أعدتها شركات استشارية كبرى في السوق، منها شركة سي بي آر إي CBRE وشركة جونز لانغ لاسال JLL، حافظ القطاع الصناعي الأمريكي على قوته خلال الانتشار الواسع لجائحة كورونا-19. وقد ظهرت بوادر على ارتفاع الأسعار بفعل التوقعات بارتفاع حجم الطلب في القطاع الصناعي الأمريكي، يعزز الإقبال على التسوق على الإنترنت، وإدراك أن المحافظة على مستويات معينة من المخزون لتلبية الاحتياجات في المواعيد المطلوبة تشكل مخاطرة في الفترات التي تسود فيها الصدمات، إلى جانب الحاجة إلى تقليص الاعتماد على التصنيع في الخارج، وعلى الأخص في الصين. وتؤدي هذه العوامل مجتمعة إلى زيادة في حجم الطلب المتوقع على القطاع الصناعي الأمريكي. ونحن نرى أن الأصول التي تم الاستحواذ عليها المتنوعة جغرافياً في منطقة الغرب الأوسط والمنتوعة أيضاً من حيث شرائح النشاط الصناعي، قادرة إلى حد كبير على الاستفادة من هذا الطلب، وهو ما يبرز مدى صوابية تفكير أرباح المالية الاستراتيجية الأستاد محمود الكوهجي، الرئيس التنفيذي لشركة أرباح المالية، قد صرح سابقاً "أن المبادئ الأساسية التي تركز عليها فلسفة أرباح المالية تتمثل في البحث عن الشرائح الاستثمارية المناسبة التي تحقق النمو للمستثمرين، وهيكلة الاستثمارات في تلك الشرائح بالمشاركة مع شركاء رائدين يمتازون بسجلات حافلة بالخبرات الناجحة، حيث إن سمعة أرباح المالية ومهنتها تتيحان لها القدرة على اجتذاب أفضل الشركاء القادرين على تقديم استثمارات تضيف قيمة عالية لمستثمرينا.



وفيما يتعلق بهذه الصفقة الاستثمارية، شاركت أرباح المالية مع مجموعة برينان إنفستمنت غروب التي تتولى أيضاً إدارة الأصول إلى جانب كونها مستثمراً مشاركاً. وتعرف مجموعة برينان بأنها الشركة الرائدة في إدارة الاستثمارات في المستويين الثاني والثالث من القطاع الصناعي الأمريكي، حيث إنها تدير مساحات صناعية في الولايات المتحدة الأمريكية تزيد عن 42 مليون قدم مربعة موزعة في 30 ولاية، مع المحافظة على معدل إشغال يتجاوز نسبة 95%. وفي جانب البيع، حققت مجموعة برينان معدلات عوائد داخلية مركبة على الصفقات الاستثمارية التي سبق لها الترخا منها تجاوزت نسبتها في المتوسط 40%.

ويهدفه المناسبة قال الأستاذ محمود الكوهجي الرئيس التنفيذي "أن استراتيجية أرباح المالية الرئيسية تركز على الاستحواذ على أصول متميزة في مواقع ممتازة في قطاعات واعدة، منها على سبيل المثال البنية التحتية الاجتماعية... ما يبرز مدى كفاءة استراتيجيتنا الاستثمارية في إيجاد فرص حصرية ذات نوعية عالية لمستثمرينا. وسوف تتيح هذه الأنواع من الاستثمارات زيادة إيجاد القيمة المضافة لمستثمرينا في السوق العالمية والمساهمة في تعزيز مسيرتنا نحو التحول إلى بنك استثماري رائد في المنطقة. كما أن هذا الاستثمار يعزز تحالفات أرباح المالية الاستراتيجية وعلاقتها، بما يسهم في دعم مركزها كقوة عالمية للمستثمرين السعوديين والإقليميين.

مؤكداً، أن المبادئ الأساسية التي تركز عليها فلسفة أرباح المالية تتمثل في البحث عن الشرائح الاستثمارية المناسبة التي تحقق النمو للمستثمرين، وهيكلة الاستثمارات في تلك الشرائح بالمشاركة مع شركاء رائدين يمتازون بسجلات حافلة بالخبرات الناجحة، حيث إن سمعة أرباح المالية ومهنتها تتيحان لها القدرة على اجتذاب أفضل الشركاء القادرين على تقديم استثمارات تضيف قيمة عالية لمستثمرينا.

وأضاف الأستاذ الكوهجي: "إننا نولي دائماً أهمية كبيرة جداً للاحتياجات المتغيرة مع الوقت، وتوسع أرباح المالية إلى طرح منتجات أخرى في المستقبل القريب بما يتناسب مع ما تواجهه اليوم من متطلبات أساسية وبما يضمن الاستفادة في المستقبل.



وزير التغير المناخي والبيئة يزور مزارع محلية وميناء الصيادين في منطقة صدنا بالفجيرة

•• دبي-وام:

معالي الوزير على مستوى الخدمات في ميناء الصيادين بمنطقة صدنا في الفجيرة، والتقى بمجموعة من المواطنين العاملين في مجال الصيد. وأكد معاليه أن الوزارة حريصة ضمن استراتيجيتها المستقبلية على تذليل كافة العقبات والتحديات التي تواجه هذه الحرفة التراثية لما تمثله من قيمة للمجتمع الإماراتي، ولدورها الهام في تعزيز أمن واستدامة الغذاء. وناقش معاليه مع الصيادين مجموعة من المواضيع الهامة المتعلقة بالقطاع شملت تنمية الثروة السمكية وتعليم استعادة الصيد من مزاول حرفة الصيد. واختتم معاليه جولته في الإمارة بزيارة مزرعة "خليج دبا" للمحار، التي تمثل أحد المشاريع الابتكارية الهامة الذي تم تطويره عبر شراكة إماراتية أوروبية لإنتاج محار المحيط الهادي في مياه الدولة.



استدامة التنوع البيولوجي المحلي، وضمن مبادراتها للتوسع في زراعة أشجار القرم في مختلف المناطق الساحلية في الدولة والتي شملت زراعة 30 ألف شجرة حتى الآن. رافق معالي الوزير خلال الجولة سعادة سلطان علوان وكيل الوزارة بالوكالة، وسعادة المهندس سيف الشمرع الوكيل المساعد لقطاع المجتمعات المستدامة والقائم بأعمال وكيل الوزارة لقطاع التنوع الغذائي، وصاحبه الرئيسي الوكيل المساعد لقطاع التنوع البيولوجي والأحياء البحرية بالوكالة. وخلال جولته الميدانية أطلع

بيع واستخدام المبيدات غير المرخصة والتي يمكن أن تضر سلامة وجودة المنتج الزراعي. وتخصص المزرعة في إنتاج محاصيل البطيخ والشمام، بالإضافة إلى زراعة محاصيل الخيار والطماطم والذرة والمانجو والليمون والبرسيم واللوز، وتطبق المزرعة نظام الري بالتنقيط ضمن منظومة للاستهلاك المستدام للمياه. وشملت جولة معالي الوزير، المشاركة مع وفد من الوزارة ومجموعة واسعة من الشباب في زراعة شتلات أشجار القرم في منطقة البديعة، ضمن استراتيجية الوزارة لتعزيز وضمان

وأشار معاليه إلى أن الوزارة تعمل حالياً على خطة لتعزيز تسويق المنتج الزراعي المحلي بما يضمن توفير قنوات فعالة لاستلامه من المزارعين وطرحه في السوق المحلي بشكل يضمن تعزيز تنافسيته في مقابل المنتج المستورد وزيادة معدلات بيعه لتشجيع المزارعين على التوسع في الزراعة وجودة عالية. كما تعمل الوزارة ضمن توفير كافة سبل الدعم للمزارعين المواطنين لتشجيعهم على التحول من الإنتاج للاستهلاك الشخصي إلى الإنتاج بكميات تجارية تسهم في سد احتياجات السوق المحلي.

وزارة المالية تشارك في الاجتماع الخامس لمجموعة عمل الإطار ضمن المسار المالي لمجموعة العشرين

•• أبوظبي-الضج:



تصدر الإشارة إلى أنه سيتم تقديم نتائج اجتماع مجموعة عمل الإطار إلى وزراء مالية ومحافظي البنوك المركزية لمجموعة العشرين في شهر أكتوبر 2020 وإلى قادة مجموعة العشرين في شهر نوفمبر 2020.

وناقش المشاركون التقدم المحرز في خطة عمل مجموعة العشرين "دعم الاقتصاد العالمي خلال جائحة انتشار كوفيد-19" والتي تحدد المبادئ الرئيسية التي توجه استجابة الدول والتزاماتها لتحقيق نمو قوي ومستدام ومتوازن وشامل.

المالية، والحد من التناحيات الاقتصادية السلبية عبر الحدود من خلال تنسيق السياسات الصحية والاقتصادية عبر البلدان. وقدمت المنظمات الدولية المشاركة في الاجتماع لحة موجزة عن آخر التطورات المتعلقة بالاقتصاد العالمي.

الإمداد المستدام للأغذية والمنتجات الطبيعية، وزيادة استثمارات البنية التحتية الطبية لضمان التأهب لمواجهة الأوبئة في المستقبل، إضافة إلى الاستثمار في التحول الرقمي للأعمال والخدمات الحكومية مع دعم حلول التكنولوجيا

شاركت وزارة المالية مؤخراً في الاجتماع الخامس لمجموعة عمل الإطار ضمن المسار المالي لمجموعة العشرين (G20)، والذي عقد عن بعد، بهدف مناقشة التوقعات الاقتصادية العالمية والالتزامات المطلوبة من أعضاء مجموعة العشرين لتحقيق الاستقرار الاقتصادي وتسريع عملية الانتعاش الاقتصادي لضمان نمو متوازن ومستدام في المستقبل.

وخلال الاجتماع، أكد وفد وزارة المالية على ضرورة تعزيز التنسيق الاقتصادي في المجالات الصحية والاجتماعية والاقتصادية لتحفيز التعافي وإنعاش النمو وذلك من خلال تنسيق الاستجابة الصحية لتسهيل الوصول إلى أدوات ولاء كورونا المستجد (كوفيد-19) والقدرة على تحمل تكاليفها، والتقليل من الإجراءات المقيدة للتجارة لضمان



أفضل المعايير والممارسات التي تحمي الصحة العامة، وتدعم الاقتصاد الوطني. ولطالما كانت في هذا المجال حيث تحرص على الالتزام بأعلى معايير الجودة والصحة بدءاً من استخراج المياه مروراً بعملية الاختبار الصحي والتعبئة وصولاً إلى التوزيع لتوفير مياه معدنية نظيفة 100% تتمتع بنقاوة والمكونات المعدنية المتكاملة التي تغذي صحة الإنسان.

العالمية والمحلية. وتماشياً مع رؤية حكومة دولة الإمارات في الاستفادة من الطاقة النظيفة والمستدامة، حرصت الشركة على تركيب ألواح الطاقة الشمسية على أسطح المصنع والتي توفر أكثر من 40% من احتياجات الشركة للطاقة. ويوجد داخل الشركة أيضاً محطة لمعالجة المياه الناتجة عن عمليات التصنيع والتي تستخدم في الري والعديد من الاستخدامات الأخرى. وبشكل عام فإن الجديد والمتميز في مجمع دبي للاستثمار ويعتبر المصنع الجديد من أكبر مصانع المرطبات والنياب على مستوى الشرق الأوسط والمنطقة العربية. وأشار السقا أنه تم تزويد المصنع بأحدث الكائن والتقنيات المتطورة عالمياً في مجال الصناعة لتقديم أفضل المنتجات بتقاييس

المعبأة التي حجماتها تدير عملياتها التشغيلية باستخدام الطاقة الشمسية بنسبة 100%. وإطلاقنا الأخير للمياه القلوية الخالية من الصوديوم، والتي تضمن ترطيباً أسرع للجسم وتدعم أسلوب الحياة النشط والصحي والسليم مع الحفاظ على مذاق العذب للمياه المفضلة لدى عملائنا، ليؤكد مجدداً حرصنا على توفير المنتج عالي الجودة والتي تتماشى مع أعلى معايير الابتكار والجودة والاستدامة. ويشرفنا أن تكون حالياً الشركة الوحيدة في العالم، من بين شركات المياه



المعبأة في دولة الإمارات، نجحت "مائي دبي" في تحقيق نمو سريع ومطرد لتصبح اليوم في مصاف أبرز الشركات الرائدة، وهو ما يعزى بالدرجة الأولى إلى التزامنا المطلق بأعلى معايير الابتكار والجودة والاستدامة. ويشرفنا أن تكون حالياً الشركة الوحيدة في العالم، من بين شركات المياه

دبي لمياه الشرب المعبأة، شركة دبي للمرطبات، مصنع الواحة للمياه النقية، مصنع نستلة وترز، ومصنع مرطبات الاتحاد، وغيرها الكثير. وتضم أبرز المناطق العشرة الأولى للشركات المنتجة للمياه المعدنية كل من منطقة القوز الصناعية 4، مجمع دبي للاستثمار 2، حتا، القصيص 1، جبل علي، القوز 2، منطقة القصيص الصناعية 5، منطقة راس الخور الصناعية 2، المنحول، وام هرير. وفيما يتعلق بالشكل القانوني للخصم الفاعلة للشركات المنتجة للمياه المعدنية، تأتي رخص المؤسسات ذات المسؤولية المحدودة أولاً ونسبة 76%، وتليها شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ونسبة 9%، ثم مساهمة عامة ومؤسسة فردية بنسبة 6% لكل واحد منهما، وفرع شركة/

التسجيل والترخيص التجاري؛ "لعب الشركات المحلية دوراً فاعلاً في سوق المياه المعدنية، خاصة مع ارتفاع الطلب على هذه الصناعة، إضافة إلى سهولة تسويق إنتاجها. وتعد المنافسة في السوق الإماراتي بين الشركات المحلية أكبر من المنافسة بينها وبين الأجنبية، وذلك لاطمئنان العملاء إلى التعامل مع منتجات هذه الشركات المحلية أكثر خاصة في سلعة حيوية مثل المياه، إضافة إلى أنها تعمل في السوق لفترة طويلة، فالبعض منها يمتد إلى السنين من القرن الماضي. وأشار أحمد الشاسع إلى أن الإقبال على المياه المعدنية يعد من أشد السلع رواجاً بالدولة، أما بالنسبة لأنواع المياه المعدنية فهي كثيرة ومتنوعة، وتضم قائمة الشركات في مجال إنتاج المياه المعدنية كل من شركة ماي



أفاد تقرير صادر عن قطاع التسجيل والترخيص التجاري باقتصاد دبي أن إمارة دبي تضم 29 شركة محلية وعالمية في مجال إنتاج المياه المعدنية، ومنها شركة دبي للمرطبات والمتواجدة في السوق منذ أكثر من ستون عاماً، حيث يعد متوسط عمر الشركات 15 عاماً. وقال أحمد الشاسع، مدير أول بإدارة التطوير والمتابعة في قطاع

منوعات الفكر

30

.. دبي - د. محمود علياء

عقدت ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع صالون المنتدى جلسة حوارية بعنوان (صورة المرأة في سينما الرجل) وأدار الجلسة عائشة سلطان عضو مجلس إدارة الندوة ورئيس اللجنة الثقافية وشارك



فيها المخرجون نجوم الغانم ونواف الجناحي والسيناريست محمد حسن أحمد والناقدة علا الشيخ وبحضور جمع من المهتمين والإعلاميين.

جلسة حوارية بعنوان (صورة المرأة في سينما الرجل) في ندوة الثقافة والعلوم

وبيطولة. أما السينما فهاجسها الأكبر هو صناعة مشهد بصري مستقل يمكن من خلاله طرح قضية ولكن بشكل مختلف ومغاير والتركيب الأكبر ليس إقحام المشكلة وإنما تقديم رؤية مغايرة. وتساءلت عائشة سلطان لماذا لا تعرض أفلام الشباب تلفزيونياً زائد من الانتشار سواء إماراتياً أو خليجياً أو عربياً، ولماذا هذه الأفلام محصورة في المهرجانات أو العروض الخاصة. وأكد نواف الجناحي أن هناك محاولات كثيرة من المخرجين لبيت أفلامهم تلفزيونياً ولكن الهاجس الاستثماري والاقتصادي هو المسيطر حيث تخشى كثير من القنوات أن لا تحقق هذه الأفلام نسب مشاهدة مما يشكل خسارة بالنسبة لهم. ودارت مناقشات حول دور الإنتاج في توجيه صناعة السينما وحضور المرأة القوي في تلك الصناعة، وحجم الإنتاج السينمائي عربية مقارناً بأمريكا وألمانيا وغيرها وسبل النهوض بصناعة السينما من خلال تنشيط المهرجانات خليجياً وعربياً.



المغرب العربي "تونس والمغرب والجزائر" تقدم المرأة بشكل لائق حتى وإن كانت تتعاطى قضية أخلاقية. وأضافت أن السينما الخليجية قدمت المرأة بصورة لائقة دون ابتذال وحافظت على العادات والتقاليد المجتمعية فقد محمد حسن أحمد أفضل السيناريوهات وصدر المخرج نواف الجناحي في فيلمه "ظل



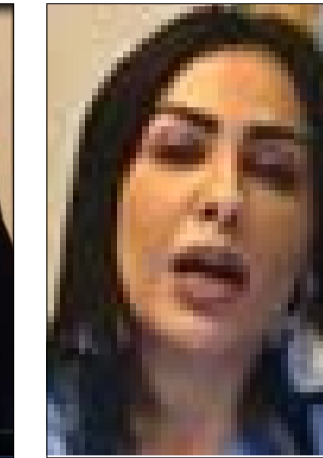
التقدم وتصلح أن تكون أفلام عائلة أو سينما الأسرة. وأكدت أن مصطلح "الجمهور عاوز كده" ليس حقيقياً وقد كرسه بعض المنتجين من الأرباح فالسينما تحترم المرأة وهناك مخرجين مثل داود عبد السيد ومحمد خان ويسري نصرالله وغيرهم يقدمون سينما جيدة، وأيضا السينما في



أفلام خرجت عن تلك الصورة النمطية للمرأة. وذكرت علا الشيخ أن السينما العربية مرت بعدة مراحل أولها الأبيض والأسود وكانت تحترم المرأة وتقدمها بصورة حقيقية ومرحلة الألوان التي كرسها للسينما الأكثر ارتيادا للسينما والمساهم الأول في وجود أفلام جيدة وعلى درجة عالية من



صغيرات السن وجماليات ومغريات ومحرضات وضحايا في الوقت نفسه، وإما تكون شريرة وقبيحة وتظهر بصورة مغايرة للطبيعة الأنثوية أحيانا. وأشارت إلى أن هذا المقياس في السينما عالمياً ومنذ البدايات باعتبار أن الرجال كانوا الأكثر ارتيادا للسينما والمساهم الأول في الحركة السينمائية. وأضافت أن هناك



تساءلت عائشة سلطان عن حضور المرأة في سينما الرجل وما هي الأدوار التي سمح للمرأة أن تلعبها ومعايير الاختيار، وهل للأدوار التي تلعبها المرأة دور في الصورة الذهنية أو القولية الفنية للمرأة سينمائياً، وهل هناك اعتبارات محددة في ذائقة الأفلام وصورة المرأة. وطرحته عائشة مجموعة من الأفلام التي كانت المرأة عنصراً أساسياً فيها مثل أحكي يا شهزاد وفتاة المصنع وأحلى الأوقات والزوجة الثانية، وفيلم مريمي البحريني وفي ظل البحر إخراج نواف الجناحي، وهذه النماذج من الأفلام طرحت صورة المرأة بطرق مختلفة، وتساءلت ما هو الهاجس المسيطر على المخرجين الإماراتيين عند تقديم المرأة في أفلامهم، هل تملكهم رغبة في إبراز الدور التقليدي للمرأة بصورته النمطية، أم كان هناك بحث عن حالة مغايرة.

وأكدت نجوم الغانم أن غالبية الأفلام التي عملت بها تتناول المرأة، إلا أن الأفلام التجارية بشكل عام تصدر صورة محددة للمرأة إما تكون النساء في هذه الأفلام

من إجمالي 40 طلباً تقدم للاستفادة من صندوق الأزمات (الناشرين الإماراتيين) تدعم 19 دار نشر محلية بـ 356 ألف درهم

.. الشارقة- الفجر:

أعلنت جمعية الناشرين الإماراتيين خلال اجتماع مجلس إدارته السابع عن تخصيص 356.551 ألف درهم من "صندوق الأزمات" كمدادات مالية لـ 19 دار نشر من أصل 40، كاشفة من دراستها مزيد من طلبات الاستفادة من الصندوق، الذي أطلقتها الجمعية في يونيو الماضي بهدف دعم الناشرين أعضاء الجمعية المتضررين من جائحة فيروس كورونا.



وحضر الاجتماع الذي عقد مؤخراً كل من علي بن حاتم رئيس الجمعية، وإيمان بن شيبه نائب رئيس الجمعية، وراشد الكوس المدير التنفيذي للجمعية، ومحمد بن دخين عضو مجلس إدارة، أمين الصندوق، والدكتورة إليزابيث خليفة، عضو مجلس إدارة، أمين السر، وعبد الله الكبي، وعضو مجلس إدارة، وعدد من أعضاء فريق الجمعية.

وناقش الاجتماع واقع النشر في الدولة وخياراته ومعايير تطويره والارتقاء به، وشهد موافقة أعضاء مجلس إدارة الجمعية على جدول أعمال الاجتماع السابق الذي اشتمل على حزمة من المبادرات المبتكرة لدعم الأعضاء في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد، إلى جانب الحديث بعض التجاوزات على حقوق النشر، وأثرها على صناعة الكتاب الإماراتي، حيث سيتم عرض دراسة أجرتها الجمعية حول حقوق الملكية الفكرية في الإمارات خلال اجتماعها المقبل الذي سيعقد يوم الاحد 27 سبتمبر.

وأكدت الجمعية خلال الاجتماع على مشاركتها في الدورة الـ 39 من معرض الشارقة الدولي للكتاب عبر مشروع "منصة" الذي أطلقتها في الماضي بهدف إتاحة الفرصة لأعضائها المشاركين بإصداراتهم في مختلف المحافل والأحداث الثقافية العربية والعالمية من خلال جناح منفصل تعرض فيه الانتاجات الإبداعية المتنوعة.

وحول هذا الاجتماع، أكد علي بن حاتم رئيس الجمعية أن الصندوق يتبرع بالحرص على الوقوف إلى جانب الناشرين والنهوض بواقع أعمالهم في ظل الظروف الصعبة التي مرت عليهم خلال انتشار فيروس كورونا المستجد، مشيراً إلى أن الدعم يصب في مصلحة قطاع النشر ويهدد الطريق نحو مواصلة أعمال الناشرين ويرتقي بها.

وتابع رئيس الجمعية: يعيش العالم اليوم في ظل هذه الجائحة ظروف صعبة خيمت على واقع الكثير من قطاعات الأعمال وطالت قطاع النشر الذي عانى جراء الاغلاقات المتكررة وتوقف الأحداث الثقافية وفعاليتها بيع الكتب وسلسلة التوريد وغيرها، ما دفع نحو إطلاق صندوق الأزمات الذي جسدت حرص الشبخة بدور بنت سلطان القاسمي وسعيها المتواصل للارتقاء بواقع عمل الناشرين الإماراتيين، وها هو اليوم يقدم منصة جديدة للمستفيدين تأمل بأن تكون من خلالها قد حققتنا الغاية المرجوة في دعم الناشرين، ودفع عجلة النشر وصناعة المعرفة خطوات واسعة نحو الأمام.

يشار إلى أن جمعية الناشرين الإماراتيين تأسست عام 2009، وتهدف إلى خدمة وتطوير قطاع النشر في دولة الإمارات والارتقاء به، والنهوض بدور الناشر من خلال برامج التأهيل والتدريب التي ترفع كفاءته، وتعمل الجمعية على رعاية العاملين في قطاع النشر بدولة الإمارات، وتحسين شروط المهنة والقوانين الخاصة بها بالتنسيق والتعاون مع الجهات المعنية بالنشر داخل الدولة وخارجها. ويهدف صندوق الأزمات للناشرين إلى دعم العاملين في قطاع النشر وتعزيز أهمية دور النشر في التنمية الاجتماعية والثقافية والاقتصادية لدولة الإمارات العربية المتحدة، وتمويل العاملين في قطاع النشر في الدولة المتضررين من جائحة كورونا (كوفيد-19) ودعم الصناعة الإبداعية والثقافية جزءاً مهماً من اقتصاد الدولة ويتنامى دورها بشكل لافت، مما يتطلب دعمها من خلال تطوير قدرات الكوادر العاملة في هذا المجال وتأهيلها بشكل مميز.

مشروع «كلمة» للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي يصدر ترجمة رواية «بحر من الخشخاش» لمؤلفه أميتاف غوش

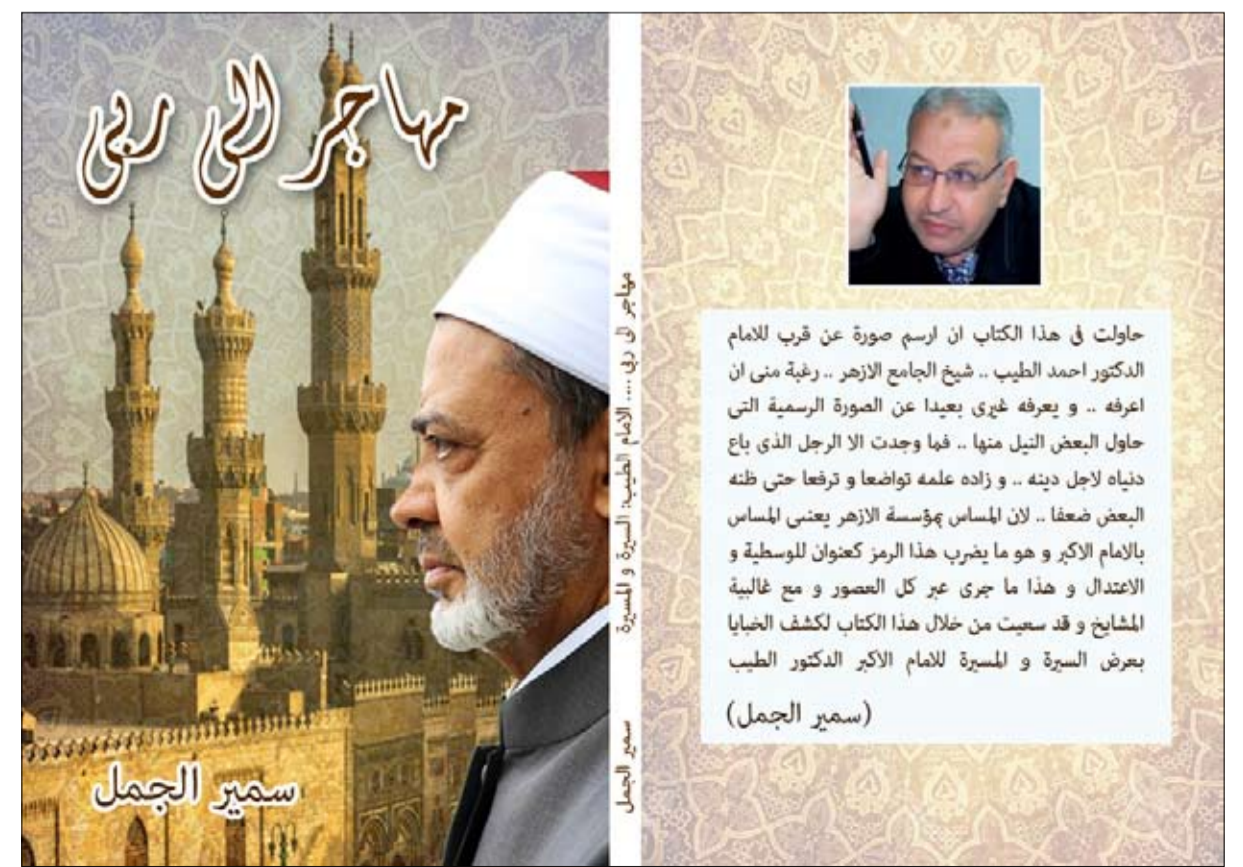


أبوظبي- الفجر: أصدر مشروع «كلمة» للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ترجمة رواية «بحر من الخشخاش» لمؤلفها أميتاف غوش، وقد نقلها إلى اللغة العربية سحر توفيق، وراجعها الدكتور أحمد خريس. تعد هذه الرواية الجزء الأول من ثلاثية كتبها أميتاف غوش بعنوان: «ثلاثية أيس»؛ وتتناول حرب الأفيون التي شنتها بريطانيا على الصين عام 1840، واستمرت مدة عامين، ثم دارت حرب ثانية اشتركت فيها فرنسا أيضاً في الأعوام 1856-1860. أرادت بريطانيا فرض بيع الأفيون على الشعب الصيني، مثلما فرضت زراعته على الشعب الهندي، وذلك للأرباح الكبيرة التي نتجت عن تجارة الأفيون مع الصين. يدور الجزء الأول من الثلاثية: «بحر من الخشخاش» في الفترة السابقة على حرب الأفيون الأولى (ثلاثينيات القرن التاسع عشر). على ضفاف نهر الغانج المقدس، وفي مدينة كالكتا، ثم على السفينة أيس، التي تترك النهر وراءها متوجهة إلى المحيط. يصور المؤلف الشخصيات وكأنها يدور خشخاش تبرعم بأعداد كبيرة في الحقل، تشكل في النهاية بحراً، كل بذرة فيه لا تدرى كيف سيكون مستقبلها. وعبر تصوير المؤلف الباروي حكاية «ديتي» التي

هربت من حرقها حية بعد وفاة زوجها، و«كالوا» سائق عربة الثيران الذي أقتنصها من المحرقة فتزوجته، رغم فارق الطائفة بينهما، وهربا معاً على ظهر السفينة أيس. وثمة شخصيات كثيرة أخرى مثل «زكري»؛ البحار الأمريكي الأبيض، لكنه ملوث بوصمة -وفق الحرف البريطاني آنذاك- من أسر أحد أجداده السود. «بوليت»؛ الفتاة الفرنسية التي تربت على العلم في محراب الداعية النباتية على يد أبيها، ثم تشردت بعد موته، واضطرت إلى ركوب السفينة أيس متخفية في زي عملة هندية. و«جودو»؛ الذي تربى مع بوليت، ورغم كونه هندياً ومن طبقة فقيرة، فإنه هو وبوليت يتبادلان مشاعر أخوة حقيقية. و«سراغ علي»؛ القائد على مجموعة من البحارة الهنود، الذين يسمون «اللسكر»؛ الذي تعامل بمودة بالغة مع زكري، وحاول تعليمه كيف يرتقي بعبئيه وأفعاله. و«نيل»؛ الرجا الهندي الثري الذي يمتلك أراضي وعقارات كثيرة، ولكنه يقع فريسة سذاجته والطمع في ثروته، فيفقدونها كلها، ويحكم عليه بالترحيل على أيس، ليسجن في جزيرة موريشوس. و«أد فت»؛ الصيني-الهندي، الذي حلم برحلة إلى الغرب، ولكنه الحرب المذكور في رواية صينية لها العنوان نفسه، وهو في الواقع الهندي؛ موطن والده، فيقع فريسة إيمانه

سمير الجمل ينفي مصادرة رواية (مهاجر إلى ربي)

أكد الكاتب الصحفي سمي الجمل أنه لم تحدث مصادرة كتابه الجديد مهاجر إلى ربي، والذي أصدره مؤخراً، ويتناول الكتاب السيرة الذاتية لفضيلة الإمام الأكبر الدكتور أحمد الطيب شيخ الأزهر. وقال سمي الجمل: ما تم نشره في بعض المواقع الإلكترونية حول مصادرة كتاب (مهاجر إلى ربي) غير صحيح، مشيراً إلى أنه قام بإعداد وإصدار هذا الكتاب دون معرفة الإمام الأكبر. ويتناول الكتاب عائلة الإمام الطيب وعلاقته بالبابا فرنسيس واتهامات الأزهر بالأخوة، وفكرة تجديد الخطاب الديني. وحاول الكاتب رسم صورة عن قرب للإمام الطيب بعيداً عن الصورة الرسمية، مشيراً إلى أن الإمام الطيب باع دنياه لأجل دينه، وزاده علمه تواضعاً وترفعاً حتى ظنه البعض ضعفاً. الكتاب ضمن سلسلة كتب أصدرها الصحفي سمي الجمل خلال السنوات الماضية في السيرة الذاتية لعدد من الرموز في مختلف المجالات السياسية والرياضية والفكرية والفنية.



حاولت في هذا الكتاب ان ارسم صورة عن قرب للامام الدكتور احمد الطيب .. شيخ الجامع الازهر .. رغبة مني ان اعرفه .. و يعرفه غربي بعيدا عن الصورة الرسمية التي حاول البعض التيل منها .. فبا وجدت الا الرجل الذي باع دنياه لاجل دينه .. و زاده علمه تواضعاً وترفعاً حتى ظنه البعض ضعفاً .. لان للمسامي مؤسسة الازهر يعنى اللباس بالامام الاكبر و هو ما يضرب هذا الرمز كعنوان للوسطية و الاعتدال و هذا ما جرى عبر كل العصور و مع غالبية المشايخ و قد سمعت من خلال هذا الكتاب لكشف الخبايا بمرض السيرة و المسيرة للامام الاكبر الدكتور الطيب (سمير الجمل)

مهاجر إلى ربي الإمام الطيب: السيرة والمسيرة
سمير الجمل

منوعات

الفن

31



سارة الشامي: أنتظر عرض (موسى)

قالت الفنانة المصرية الشابة سارة الشامي، إنها تنتظر عرض فيلم (موسى) خلال الفترة المقبلة، وتنتظر ردود أفعال الجمهور والنقاد تجاه الفيلم عموماً، وتجاه دورها على وجه الخصوص. وأضافت في تصريح خاص: (أحداث الفيلم، تأتي في إطار المغامرات والأكشن، وأقوم بتجسيد دور (مريم)، وهو من الأدوار الجديدة بالنسبة لي، وكان في حاجة إلى أداء خاص). وعن هوية من رشحتها للمشاركة في العمل، قالت الشامي: (جاء ترشيحي للفيلم من مخرج العمل بيتر ميمي، وتحمست للغاية للمشاركة، وكنت أنتظر عودتي إلى السينما ببداية قوية، وكانت كواليس العمل ممتعة مع عدد من كبار النجوم).

أعربت الفنانة المصرية أنوشكا عن سعادتها لعودتها إلى العمل مع الفنان يحيى الفخراني، عبر المسلسل الجديد (نجيب زاهي ذكثن)، وذلك بعد نحو 15 عاماً حين شاركته مسلسل (المرسى والبحار) في العام 2005. مؤكدة أن الوقوف أمام الفخراني يمثل لها الكثير. وأضافت أنها سعيدة أيضاً بالعمل مع المخرج شادي الفخراني، لأنها تراه إضافة قوية في مجال الإخراج، ولهذا ترى نفسها متحمسة للعمل معه. وختمت تصريحها المقتضب بالقول: (يكتمل الفريق بوجود كاتب وسيناريست متميز، وهو عبدالرحيم كمال، ولهذا فإن السيناريو مختلف، كما أن الأفكار التي تقدم ضمن الأحداث جديدة).



أنوشكا سعيدة بالعودة... مع الفخراني

ينتظر الفنان مدحت تيخة عرض أحدث أفلامه "زنزانة 7"، إضافة إلى أولى بطولاته في الدراما التلفزيونية من خلال مسلسل "التابليت الملعون". وفي هذا الحوار يتحدث تيخة عن المسلسل وملامح دوره في الفيلم وغيرها من التفاصيل...



«زنزانة 7» تجربة جديدة ومختلفة بالنسبة لي

مدحت تيخة: البطولات الجماعية ممتعة جداً وأحب العمل بها

وإذ تم سؤالي عن ترشيحات لأدوار فقط أقول رأيي لكن أكثر من ذلك لا علاقة لي على الإطلاق. هل البطولة المطلقة ستجعلك تتراجع عن المشاركة في أعمال أخرى ليست بطولة؟ - غير صحيح، فالسؤال مرتبطة دائماً بالسيناريو وطبيعته، ومن ناحية أخرى البطولات الجماعية ممتعة جداً وأحب العمل بها لأنها تمنح الفنان فرصة للتنافس مع زملائه لتقديم أفضل ما لديه أمام الكاميرا.

سببه من إجراءات للتباعد الاجتماعي، وخلال التصوير كان هناك التزام كامل بجميع إجراءات التباعد، والتقديم باستمرار، فهناك فريق كامل تولى مسؤولية هذا الأمر وكانوا يقومون به كل نصف ساعة تقريباً إضافة إلى ارتداء الكمامات التي لم تفرقنا أثناء التصوير حرصاً على سلامة الجميع، والحمد لله مرت الأمور بسلاسة ومن دون مشكلات. هل تدخلت في اختيار فريق العمل؟ - ليس من طبعي هذا الأمر، خصوصاً أنه مسؤولية المخرج في المقام الأول،



• حدثنا عن دورك في فيلم "زنزانة 7"؟ - الفيلم تجربة جديدة ومختلفة بالنسبة لي، لأنني أقدم للمرة الأولى دور "أكشن" وهذا الأمر يجعلني أقرب رد فعل الجمهور على الفيلم مع طرحه في الصالات السينمائية، والأمر بالنسبة لي جديد، فالعمل ينتمي لنوعية الأفلام التي تمزج بين الأكشن والكوميديا، وأجسد فيه شخصية فضل الهجاء، وهو شخص يعيش في منطقة شعبية، ويتم القبض عليه خلال عملية سرقة إحدى الشقق ونشاهد ما يحدث له داخل السجن. ماذا عن تفاصيل علاقتك بأحمد زاهر ونضال الشافعي في الأحداث؟

- خلال فترة السجن التي يدخلها فضل يتعرض لأمور كثيرة وهناك يلتقي مع حربي ومنصور وهما شخصيتان يقوم زاهر ونضال بتقديمهما في الأحداث وتبدأ علاقتهم في التطور، فالأحداث مليئة بالتفاصيل، وعلى الرغم من الوقت الذي استغرقه العمل في التصوير نظراً لعملائنا على فترات متقطعة فإنه خرج بشكل جيد خصوصاً أن هناك تفاهماً بين فريق العمل والسيناريو مكتوب جيداً، والمخرج متميز سعى لتقديم أفضل ما لديه، وأتمنى أن يستقبله الجمهور بشكل جيد في الأيام المقبلة.

• هل تشعر بالقلق من عرض الفيلم في الوقت الحالي بالصالات؟ - مسألة توقيت العرض تخضع للمنتج والموزع في المقام الأول، لكن السنيما بدأت في العودة بشكل كبير في الفترة الأخيرة وهناك أكثر من عمل عرضت والجمهور مشتاق للسينما والذهاب إليها، والأعمال التي تعرض جيدة، وبالتالي هناك إقبال على مشاهدتها، وأتمنى أن يحصل "زنزانة 7" على فرصة جيدة من أجل مشاهدته وتقييمه.

• حدثنا عن تجربتك الأولى في البطولة التلفزيونية من خلال "التابليت الملعون"؟ - انتهيت من تصوير العمل كلياً في الفترة الماضية وانتظر انتهاء المونتاج والمكساج الخاص بالحلقات لتحديد موعد العرض على الشاشات، فهذا الأمر تقوم به الشركة المنتجة حالياً، وأتمنى أن يكون رد فعل الجمهور عنه إيجابياً خصوصاً أنني تحمست للفكرة منذ قراءتها لأنها مختلفة في العالجه التي تقدمها.

• ماذا عن تفاصيل دورك؟ - ينتمي المسلسل لنوعية الأعمال الكوميديا وأجسد شخصية طبيب بيطري يرث من والده جهاز تابليت وأسطوانة مدمجة تكون مفاجأة لما عليها من معلومات وبرامج حيث نتيج له جني الأموال بطريقة ستتعرف عليها في التفاصيل وهو ما يعرضه لخطر مواجهة بعض العصابات الراجية في الحصول عليها للحصول على هذه الأموال.

• كيف تحضرت للدور؟ - عملت على قراءة السيناريو بشكل مفصل وأكثر من مرة قبل بداية التصوير، وحتى أتمكن من الإلمام بجميع التفاصيل الخاصة بالدور وطبيعة العلاقة التي تجمعني في الأحداث مع باقي أفراد عائلتي أو حتى كيفية التصرف في المواقف التي أمر بها في الأحداث من واقع خلفيات سابقة اعتماداً على التعبيرات والانفعالات، وهذا الأمر استغرق مني بعض الوقت في التحضير بشكل كامل خصوصاً أن الأعمال الكوميديا ليست سهلة ويجب ألا يشعر الجمهور بأن هناك افتعالا من أجل الضحك وهذه نقطة مهمة جداً حرصت عليها.

• هل حماسك للتجربة ارتبط بأنها بطولة درامية؟ - لم أكن أعلم عن المسلسل خلال فترة كتابته من مهاب حسين، وهو عمل على المشروع فترة طويلة قبل أن ينتهي من كتابته ويبدأ في التواصل معي، وترشيحي جاء من الشركة المنتجة والمنتج محسن محمود الذي وثق في وتحديث معي عن المسلسل وفكرته وشعرت بحماس شديد للتجربة من فكرتها، وعندما قرأت السيناريو زاد حماسي للعمل وبالفعل بدأنا التصوير بعد أسبوعين تقريبا من اتفاننا على جميع التفاصيل وتوقيع العقود.

• ماذا عن صعوبات التصوير أثناء أزمة كورونا؟ - دعنا نتفق أن جميع الأعمال أصبحت صعبة جداً بسبب الفيروس وما

نيالي كريم تشارك في بطولة (العميل صفر)

يبدو أن نجاح النجمة نيالي كريم في تقديم الكوميديا لن يتوقف عند محطتها الأولى بمسلسل "ب 100 وش"، حيث تعاقدت رسمياً على المشاركة في بطولة الفيلم الكوميدي "العميل صفر" لتقوم بدور البطولة النسائية أمام الفنان أكرم حسني. و"العميل صفر" لم يتم الاستقرار بعد على بقية نجومه، لكن تم الاتفاق مع مؤلفيه وائل عبدالله وأيمن وتار والمخرج محمد سامي، على بدء التصوير قريباً، والانتهاج من تصويره قبل مطلع نوفمبر المقبل، حتى تتمكن نيالي من التفرغ لتصوير مسلسلها الجديد في موسم دراما رمضان 2021. يذكر أن أكرم حسني أثار ضجة عند تعاقدته على بطولة "العميل صفر" العام الماضي، خاصة أن بدانة جسمه لا تسمح له بتقديم أدوار "الأكشن"، ولهذا بادر بتوضيح أن الفيلم ينتمي لنوعية "الأكشن الكوميدي"، وتدور أحداثه حول عميل يعمل لمصلحة منظمة ما، لكن بشكل جديد ومختلف عما قدم من أعمال في هذا الصدد.



الفيل

أطعمة يساعد تناولها على النوم العميق

التي تحتوي على هذا الحمض الأميني بكميات كبيرة إلى النظام الغذائي. وأكد أنه مع الإنتاج الصحيح للميلاتونين فإن ضغط الدم الليلي ينخفض بنحو 15%. ويمكن أن يؤدي نقص الإمداد بهذا الهرمون إلى الدم إلى ارتفاع ضغط الدم الشرياني. وأشار الطبيب الروسي إلى أنه يمكن للضوء الساطع، مثل الضوء المنبعث من الأجهزة، أن يقلل من مستويات الميلاتونين، ناصحاً الأشخاص بضرورة التوقف عن استخدام تلك الأجهزة قبل النوم بأربع ساعات على الأقل. وخلص الطبيب إلى أنه يمكن شراء مستحضرات الميلاتونين من الصيدلية.

عدد الطبيب والمقدم التلفزيوني الروسي ألكسندر مياسنيكوف، قائمة بالأغذية التي تحتوي على الميلاتونين وتساعد البشر في الحصول على نوم هادئ، وتقلل من مستويات الأرق. والميلاتونين هو هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية، والتي تقع في قاعدة الدماغ، ويتم إنتاجه عن طريق التحويلات البيوكيميائية من الحمض الأميني التربتوفان. وذكر مياسنيكوف، قائمة بالأغذية المدرجة لتحسين النوم، التي تشمل البيض والكرز والموز والطماطم والمكسرات والجنين الصلب والعسل والزيتون والبروكلي. ومع نقص الميلاتونين، نصح الخبير بإضافة تلك الأطعمة



أسباب الشخير عند النوم ربما تكون خطيرة

الشخير هو صوت أجش يحدث عندما يتدفق الهواء عبر الأنسجة في الحلق التي تكون مسترخية أثناء النوم. وتحدث هذه الحالة لعدد كبير من الأشخاص بين الحين والآخر، ولكن بالنسبة للبعض قد تنتج عن مشكلة مزمنة ربما تشير إلى حالة صحية خطيرة. يمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة، مثل فقدان الوزن أو تجنب تناول الكحوليات مع اقتراب موعد النوم، أو عدم النوم على الظهر، في وقف الشخير. تعرّف في الآتي على أسباب الشخير عند النوم ..

أسباب الشخير عند النوم

يحدث الشخير عند:

- انسداد المسالك الهوائية الأنفية: بعض الناس يشخرون فقط خلال موسم الحساسية أو عندما يكون لديهم التهاب في الجيوب الأنفية، أو يعانون من مشاكل في الأنف مثل الحاجز المنحرف أو الزوائد الأنفية، التي تعمل على سد مجرى الهواء أيضاً.
- ضعف عضلات الحلق واللسان: يمكن أن تكون عضلات الحلق واللسان مسترخية للغاية، فيحدث الشخير.
- انسجة الحلق الضخمة: زيادة الوزن قد تكون هي السبب، فبعض الأطفال يعانون من تضخم اللوزتين واللحمية، وبالتالي يحدث الشخير.
- الحنك الطويل الرخو أو اللهاة الطويلة: يمكن أن تضيق الفتحة من الأنف إلى الحلق أثناء التنفس، مما يؤدي إلى اهتزازها وارتطامها ببعضها البعض، ويصبح مجرى الهواء مسدوداً.
- تعاطي الكحوليات والمخدرات: شرب الكحول أو تناول مريحيات العضلات يمكن أن يجعل اللسان وعضلات الحلق مسترخية كثيراً.
- وضعية النوم: النوم على الظهر يسبب الشخير.

أعراض مصاحبة للشخير

- غالباً ما يرتبط الشخير باضطراب في النوم يُسمى انقطاع النفس الانسدادي النومي، ولكن إذا كان الشخير مصحوباً بأي من الأعراض التالية، فقد يكون ذلك مؤشراً على ضرورة زيارة الطبيب لإجراء الفحوص اللازمة:
- توقف التنفس أثناء النوم.
 - نعاس مفرط أثناء النهار.
 - صعوبة في التركيز.
 - صداع الرأس وتحديداً في الصباح.
 - التهاب الحلق عند الاستيقاظ.
 - التعب الشديد عند النوم.
 - اللهاة أو الاحتقان في الليل.
 - ارتفاع ضغط الدم.
 - أتم في الصدر ليلاً.
 - صوت الشخير مرتفع جداً لدرجة أنه يبعث نوم الشريك.



قروية تضع الورود على جثة فيل بري يقول المسؤولون إنه تم صعقه بالكهرباء في غابة محمية راني في ضواحي جواهاتي. ا ف ب

قرأت لك

الكمون

تتحقق الفائدة الكبرى من الكمون عندما يخلط مع بعض انواع التوابل الاخرى كالزنجبيل والفلفل الاسود والحلبة والكرسم،



فيساعدوا اكثر على خسارة الوزن بشكل اسرع.

- يساعد الكمون في عملية امتصاص الأطعمة من المعدة بشكل صحي وصحيح، وبالتالي يساعد على زيادة عملية الهضم بشكل سليم، والتي تجنيك من تكون الدهون بجسمك، وبالتالي ينخفض وزنك.
- يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم ما يجعله أكثر كفاءة في خفض الوزن والتخفيف.
- لديه القدرة على حرق الدهون خاصة دهون البطن والأرداف.
- يفيد الكمون أيضاً في تقوية جهاز المناعة بالجسم، فعندما يخسر الجسم الدهون الزائدة يصبح من السهل التخلص من السموم المنتشرة في الجسم.

سؤال وجواب

- ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟
الكلوروفيل
- ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟
هولندا
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟
96%
- ما هو البشاروش؟
نوع من أنواع الطيور
- ما المقصود برياضة البلا تيس؟
اليوغا والتمدد
- من الموسيقار الذي بدأ بتأليف الموسيقى في الرابعة من عمره؟
موت سارت

هل تعلم؟

- هل تعلم أن معظم الثعابين لديها رئة واحدة فقط.
- هل تعلم أن الإبل لديها عدد 3 جفون على عيونها لتحميها من هبوب الرمال في الصحراء.
- هل تعلم أن الرؤية الليلية للنمور أفضل 6 مرات من البشر.
- هل تعلم أن طائر الفلامينغو يمكنه العيش حتى 80 سنة.
- هل تعلم أن في قارة أفريقيا تقتل التماسيح البشر أكثر من الأسود.
- هل تعلم أن تحت عمق 3000 متر من الماء يمتد اللج، حيث تسود ظلمة تامة ويبرد شديد وضغط هيدروستاتي هائل. على عمق 10 آلاف متر يتعدى الضغط طناً واحداً بالسنتيمتر المربع. فلا وجود لأية حياة نباتية في اللج، والطعام قليل لهذا السبب يصعد الكثير من الأسماك الصغيرة ولللافقاريات إلى السطح بحثاً عن الغذاء. أو تطور هذه الحيوانات تعديلات خاصة لتحيا بكميات ضئيلة من الطعام. وتقتات بعض مخلوقات الأخرى على الفضلات التي تنزل إلى قاع البحر
- هل تعلم أن الجري يعتبر إحدى أكثر وسائل الدفاع فعالية وشيوعاً بين حيوانات السفناء. بعض هذه الحيوانات مثل الأرنب البري والكنغر الصغير تعتبر وثابة أيضاً من النوع الممتاز. وتستطيع النعام والامو والتندو وهي من الطيور العاجزة عن الطيران أن تجاري أسرع العواشب في الركض. بينما تقوم أنواع أخرى كالمدرع وأكل النمل أو أنواع صغيرة مثل القوارض بالاختباء في الجحور.

قصة فتاة الثلج

سهرت الام تنتظر زوجها وولدها وقد اقبل الليل ببرده وهدهوه وبعد أن تكورت على نفسها من شدة البرد عادت لتقف على قدميها وتقول لاوقد نارا تدفئ البيت، قامت واشعلت نارا وتدفتت واخذت تمنع النظر فيها وفي لحظة طارت شرارة كبيرة من الخشب واستقرت بجوار قدميها ثم تحولت فجأة إلى فتاة بيضاء جميلة كالثلج فانزعجت المرأة وخافت للوراء لتلتصق بالحائط ولكن الفتاة الجميلة قالت لها لا تخافي انا فتاة الثلج في الشتاء قدومي وفي الصيف يباتي احضر لمساعدة كل فقير محتاج واختار واحدا فقط كل عام والان اطلبني ما تشائين فقالت المرأة بعد ان اطمنتت اطلب أموالا كثيرة كثيرة .. فنحن فقراء والموسم الزراعي هذا العام ردينا وزوجي وولدي لا يكفان عن العمل بلا فائدة فوعدهتها الفتاة خيرا وذهبت مثلما جاءت بعدما حضر الاب والولد لكن المرأة لم تقل لهما شيئا فهي تخاف ان تكون في حلم في الصباح استيقظ الرجل مبكرا ليصلي ويذهب لحقله فلاحظ ان الغرفة قد امتلأ كل شئ فيها بقطع الذهب فصرخ وقال استيقظوا ماهذا .. استيقظت المرأة وولدها ونظرا للذهب وعرفت ان فتاة الثلج نفذت وعدها فحكمت لهما ماحدث في المساء .. خياً الرجل زوجته وولده الذهب ثم جلسوا يفكرون فيما سيفعلون به واخر المطاف قاموا بشراء بيت جميل وتزوج ابنهم من فتاة رائعة الجمال لم تكن تترك له قطعة ذهب بدون ان تبيدها، استمر الحال هكذا لمدة عام انتهى فيه الذهب ولم يبق لهما غير البيت وزوجة الابن التي لا تكف عن طلب المزيد .. جلس الاربعة يفكرون ماذا سيفعلون ناموا وكسلوا عام كاملاً .. لم يفعلوا فيه شئاً غير ان بصرفوا ويبدوا ما معهم والان هم جوعي في هذا القصر الجميل. فقال الأب لنعود مرة أخرى إلى الحقل.. نعمل بيدينا فاليد تستر صاحبها فقالت الفتاة انا لا عيش مع فلاح فأحس زوجها بالاهانة وطردها من بيته وعاد هو وولده يعملان في ارضهم التي اختفتت من العلش، تعباً كثيراً حتى عادت كما كانت واجمل فزرعاها وانتظرا كثيراً وهما برعيانها حتى منحتهما محصولاً وفيراً ولما بيع المحصول حصل على ذهب كثير ولكن كان له وجود مختلف .. فقد قال الاب قطعة واحدة منه تجد فيها البركة .. كل ما وجدناه سابقاً فهذا الذهب من صنع ايدينا وليس من صنع فتاة الثلج .. وفي الحال جاءت فتاة الثلج لتلقف وسطهم ثم تحولت إلى زوجة الابن الجميلة وقالت كنت اختبرك لأعرف هل انت نادم على ما حدث ام ستبحث مرة اخرى عن من يمنحك ذهباً بلا تعب .. عادت الزوجة لزوجها لتحرس معه حقلهما الذي كان يمنحهما الكثير من الذهب كل عام .

