

مفاجآت صيفية مذهلة  
في انتظار زوار حديقة  
الحيوانات بالعين



بعد بلوغه الـ 80 ..  
أهم المحطات في  
مسيرة هارسون فورد



مشروبات تساعد على  
الاسترخاء قبل النوم

## قد تؤدي إلى الوفاة..

### تحذيرات مصرية من حقنة هتلر

حذرت وزارة الصحة في مصر، من تناول "حقنة هتلر" الموجودة في الصيدليات الشعبية، لما تسببه من تداعيات خطيرة قد تصل إلى الوفاة.

وقال الدكتور حسام عبد الغفار، المتحدث باسم وزارة الصحة المصرية: "حقنة هتلر هي نوع من أنواع حقن البرد التي يتم الحصول عليها من قبل المواطنين داخل الصيدليات دون الرجوع إلى الطبيب المختص أو المشرف على الحالة المرضية، والتي من الممكن أن تؤدي إلى هبوط حاد في الدورة الدموية وتوقف في عضلة القلب ثم الوفاة".

وزاد الإقبال على تلك الحقنة أخيراً في مصر بعد ارتفاع معدلات الإصابة بفيروس كورونا في موجتها السادسة، التي أعلن عنها قبل أيام قليلة الدكتور محمد تاج الدين مستشار الرئيس المصري لشؤون الصحة الوقائية، مشيراً إلى أن أعراضها تشابه مع نزلات البرد.

وتقول استشارية البكتيريا والمناعة الدكتور نهدة عبد الوهاب: "الحقنة المعروفة بحقنة هتلر عبارة عن كوكتيل مكون من "مضاد حيوي و كورتيزون ومسكن" مضرة للغاية، وتسبب أزمات كبرى للمواطنين".

وتابعت عبد الوهاب في حديثها مع موقع "سكاي نيوز عربية": "ما يحدث هو تناول الشخص الذي يشعر بأعراض البرد للحقنة، دون اللجوء للتشخيص السليم، فالمضاد الحيوي الوجود في الحقنة لا يجدي نفعاً مع العدوى الفيروسية، والكورتيزون قد يؤدي إلى نقص المناعة في حال تم استخدامه بشكل خطأ".

وأكدت رئيس قسم البكتيريا بمستشفى جامعة القاهرة أن: "أداة المسكنة في حقنة هتلر الشعبية تقوم بعمل تغذية للأغراض الموجودة عند الشخص المريض، وبالتالي لا يستطيع الطبيب المتخصص مواجهة أزمته الصحية".



يمكن أن ينشأ الأرق من عدة أسباب، يأتي على رأسها القلق الذي يعد أحد الأسباب الأكثر شيوعاً للمعاناة من قلة النوم المزمنة. فإذا كان العقل يستحضر تلاماً من الأفكار عندما يضع الشخص رأسه على الوسادة، فلا عجب أنه يواجه صعوبة في النوم.

وبحسب ما نشره موقع SciTechDaily، ينبغي في المقام الأول منع القلق من سرقة النوم، لأنه من المرجح أن ينجح المرء في إعادة توصيل عقله إلى مرحلة النوم بسهولة وجودة إذا أدرك أنه السبب في الأرق.

## للتغلب على الأرق .. 5 خطوات تبرمج المخ وتدخلك في نوم عميق

الصعوبة، أو تقبل أنه لا يمكنك إجراء تغييرات عليك قبول الموقف. في كلتا الحالتين، لا يوجد لديك سبب للقلق.

4 - إبطاء الأفكار  
يمكن ممارسة تمرين تهدئة للجهاز العصبي استعداداً للنوم بشكل لطيف وواع. عندما تكون في السرير، دع الأفكار تظهر وتعتزف بها. وعندما تلاحظها، تخيل أنها تتقلص أو تطفو أو تخفي. استخدم عقلك لتصور تصاور أهميتها.

في البداية، ربما لا يكون التمرين سهلاً، لكن المواظبة على ممارسته ستحقق نتائج إيجابية. وينطبق الشيء نفسه إذا كانت الأفكار تندفق مثل حديث النفس. إن تقليل حجم المخاوف أو تغييرها لجعلها مضحكة، مثل جعلها كصوت شخصية كرتونية صارخة، على سبيل المثال، سيقدها أهميتها وتخفي.

5 - التركيز على الجسد  
يمكن للمرء أن يركز على التجربة الجسدية بدلاً من الضوضاء العقلية، من خلال التفكير في الجسد، بدءاً من القدمين، وتخيل أن العضلات تسترخي. ويضيء في التركيز ببطء حتى قمة الرأس بينما يتتبع أنفاسه أيضاً. لن يكون هناك مجال للقلق، وسرعان ما سيشعر بالنعاس.

الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو الكتابة في دفتر يوميات للاسترخاء في وقت مبكر من الليل.

2 - تقليل التوقعات  
إذا كنت تتوقع أن تصاب بالأرق، فسوف يزداد قلقك. غالباً ما يقول الأشخاص الذين يجدون صعوبة في النوم لأنفسهم أنه يجب عليهم النوم فوراً عندما يذهبون إلى الفراش، متصورين أنهم يستطيعون حل المشكلة بالقوة، لكن القيام بذلك يخلق مقاومة وتوتراً. وينصح الخبراء بأنه بدلاً من الضغط على نفسك للنوم، تخيل أنك ستستريح وتستمتع بالأفكار الهادئة. سيساعدك تغيير موقفك على تجاوز المسارات العصبية القديمة في دماغك وإفساح المجال لعادة النوم الجديدة.

3 - تهدئة المخاوف  
عندما يزداد التوتر أثناء محاولتك النوم، تذكر أنه لا يوجد سبب معقول للقلق، وأن تجاوز المشكلات ليس أمراً منطقياً ولن يساعد، وإنما يمكن أن تضع في اعتبارك الصعوبات التي تقع في واحدة من فئتين:

1. مشاكل يمكن تغييرها من خلال إجراءات إيجابية.  
2. تحديات تواجهها ولا يمكن القيام بأي شيء حيالها على الأقل في اللحظة والنو.

وبالتالي، يمكنك تعديل سبب القلق والقضاء على

وتتحول السلوكيات المتكررة، مثل القلق في الليل، إلى عادات. يصبح العقل مُجهداً بسبب الأرق إذا أمضى الشخص ليالي عديدة مستيقظاً، لأنه قلق بشأن مشاكل أو صعوبات، ومثلما يستغرق الأمر وقتاً لإنشاء مسارات عصبية في الدماغ عن طريق التكرار، فإن الأمر يستغرق بعض الوقت لتجاوز المسارات القديمة وإنشاء مسارات جديدة مفضلة.

ويمكن أن تساعد النصائح التالية على النوم، لكنها لا تحقق نتائج فورية. ينبغي التحلي بالصبر والمواظبة على تنفيذها حتى تصبح معتادة. وبمجرد تكوين اتصالات عصبية جديدة، سيكون من الأسهل النوم كل ليلة.

1 - روتين للاسترخاء  
يزداد القلق عندما يذهب الشخص إلى الفراش، لأنه يتوقع أن يظل مستيقظاً. إن هذا ما يحدث عادة. لذلك، بما أن التوتر يبقى المرء متيقظاً عندما يريد النوم، فإن آخر ما يصوب إليه هو إثارة القلق. ويمكن اتباع روتين لتعليم العقل والجسم الاسترخاء عند اقتراب موعد النوم بدلاً من زيادة التوتر وتحمل الأرق. وسيؤدي اتباع عادات مماثلة كل ليلة إلى وضعه في حالة مزاجية تريح عقله المزدحم بالأفكار ويستريح. ويمكن أن يشمل روتين المساعدة في الاسترخاء استخدام زيت اللافندر الأساسي المهدئ في حمام ساخن قبل النوم بساعة ثم يهدأ الشخص ويستغرق في القراءة أو

## للقضاء على الاكتئاب .. تناول تفاحة يوميا

كشف باحثون في دراسة جديدة أن تناول تفاحة يوميا يمكن أن يساعد في محاربة الاكتئاب، حسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وقام باحثون من جامعة أستون في برمنغهام بدراسة حالة نحو 430 شخصا بالغا لمعرفة كيف أثرت عاداتهم الغذائية على صحتهم العقلية. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا خمس قطع من الفاكهة الموصى بها كل يوم كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، كما كانت صحتهم العقلية جيدة. في المقابل، وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون رقائق البطاطس بشكل دائم يشعرون بمستويات عالية من القلق، فضلا عن "الهفوات العقلية اليومية". ويعتقد الباحثون أن الفوائد الإيجابية للفاكهة يمكن أن يكون مردها إلى أن الناس يتناولونها نيئة، وهو ما يجعلها تحتفظ بفوائدها، مثل مضادات الأكسدة الحيوية والألياف والمغذيات. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، نيكولا جين توك: "التقليل من الوجبات الخفيفة يمكن أن يكون طريقة بسيطة وسهلة للغاية لتحسين صحتنا العقلية". وأضاف: "بشكل عام، من الجدير محاولة التعود على استخدام وعاء الفاكهة بشكل يومي".

## الباذنجان .. تعرف على فوائد الثمرة الأرجوانية

يعتبر الباذنجان واحداً من أكثر الخضار المفيدة، لما له من آثار إيجابية في الحد من الالتهاب، وخفض معدلات السكر في الدم، وتخفيض الوزن. وتعتبر الأضواء التي تعطي الباذنجان لونه الأرجواني الداكن، والمعروفة باسم الأنثوسيانين، مضادات أكسدة قوية، ما يساهم بتقليل نسبة الالتهاب في الجسم. وبحسب موقع "إيت ديس نت ذات"، فإن الباذنجان لديه ميزة هامة تتمثل في المساعدة على ضبط مستوى السكر في الدم، حيث أن محتواه من الألياف يساهم في الحفاظ على مستوى الجلوكوز تحت السيطرة. الألياف ذاتها، تعتبر عنصراً مهماً أيضاً في رحلة إقراض الوزن الناجحة، حيث يمكن أن يساعد تناولها في الحفاظ على الشعور بالشبع لفترة أطول، وفق دراسة نشرت نتائجها في موقع Europe PMC. كذلك فإن الباذنجان قدرة مدهشة في تعزيز صحة العظام، حيث يحتوي على نسبة مرتفعة من المنغنيز الذي يلعب دوراً هاماً في هذا المجال.

ويتفاعل المنغنيز مع العناصر الغذائية الأخرى مثل الكالسيوم وفيتامين "د" لتكوين عظام قوية وصحية.

ووجدت دراسة أجريت عام 2021 أن الباذنجان يمكن أن يكون مفيداً في علاج متلازمة التمثيل الغذائي بسبب تأثيراته المضادة لارتفاع ضغط الدم، ومضادات السكري، وتعزيز فقدان الوزن.

## جدارية أندونيسية تهر معرض دوكونمنا في ألمانيا

اضطلعت مديرة معرض دوكونمنا في كاسل بألمانيا إلى تقديم استغلتها إثر جدل حول عمل فني لفنانين إندونيسيين، على ما أعلن مسؤولو المتلقي الفني العالمي. وأعربت اللجنة المشرفة على "دوكونمنا" أحد أكبر معارض الفن المعاصر في العالم، عن "استيائها الشديد لظهور شعارات معادية بشكل فاضح للسامية لدى افتتاح المنتدى في يونيو، وفق ما جاء في بيان.

وتم التوصل إلى اتفاق مع مديرة المعرض ساين شورمان من أجل "فسخ عقدها"، على أن يتم تعيين إدارة مؤقتة. والعمل الفني الذي أثار الفضيحة هو جدارية كبيرة رسمتها مجموعة من الفنانين الإندونيسيين اسمها "تاريخ يادي". وتتضمن الجدارية شريطاً مرسوماً أطلقت عليه المجموعة اسم "عدالة الشعب"، يظهر فيه جندي ذو رأس خنزير وعلى خوذته نجمة داود وشعار "الموساد".

كما يظهر في اللوحة رجل مجعد الشعر ذو أسنان طويلة يعتمر قبعة عليها شعار النازيين ويدخن السيجار، ويذكر بالرسوم الكاريكاتورية المعادية للسامية التي كانت تظهر يهودا مترمتمين. وسرعان ما أزيل العمل من المعرض بطلب من السفارة الإسرائيلية ومن ممثلين عن يهود ألمانيا. وودعت اللجنة المشرفة على "دوكونمنا" بإلقاء الضوء كاملاً على القضية لتضاد "حوادث معادية للسامية" أخرى في أوساط الثقافة والفنون، وفق البيان.

## تطبيق لإنقاص الوزن بمساعدة علم النفس السلوكي

فقدان الوزن صعب على الكثير من الناس، وسبب ذلك هو أننا جميعاً نشعر بالراحة مع روتيننا اليومي.

ولسوء الحظ، فإن التعلق الشديد بعاداتنا الأقل صحة يمكن أن يجعل من الصعب إجراء تغييرات صحية. وهذا جزء من سبب إصابة 40 بالمائة من البالغين في الولايات المتحدة بالسمنة. ويوفر تطبيق Noom فرصة لفتح صفحة جديدة، وهو تطبيق ساعد عدداً مذهلاً من المستخدمين على التخلص من وزنه الزائد.

ويستخدم التطبيق العديد من الميزات والأدوات للمساعدة في تقديم التوصيات وتقديم الأفكار التي ينفذها علم النفس السلوكي. وبمجرد التسجيل للحصول على حساب، يمكنك البدء في تلقي دروس يومية حول مجموعة متنوعة من الموضوعات بما في ذلك كيفية التعامل مع المحفزات الشائعة وما تعنيه بعض الخيارات الغذائية لجسمك. ولا تقلق، يمكنك تخصيص هذه التنبيهات لتصل في الأوقات التي لا تؤثر على جدولك الزمني.

علاوة على النصائح المفيدة للتطبيق، فإنه يحتوي أيضاً على العديد من الأدوات التي يمكنك استخدامها لمراقبة رحلة إنقاص الوزن بشكل مباشر. ويمكنك تسجيل فترات زيادة وزنك وفقدانه على التطبيق، وكذلك تتبع كمية الطعام والماء التي تتناولها، وإحصاء خطواتك اليومية.

ويمكن استخدام Noom أيضاً اللجوء إلى التطبيق للحصول على المزيد من الخبرات التحفيزية الشخصية في شكل مجموعات دعم وتجارب التدريب الفردية.

## الرضاعة الطبيعية تحسن مهارات الخدج في التعليم

قالت دراسة جديدة إن التدخل في الأسابيع والأشهر الأولى من حياة الخدج يؤدي إلى نتائج أفضل في النمو العصبي في السنوات اللاحقة، وإن حصول الخدج على رضاعة طبيعية أكبر له فوائد طويلة الأمد على قدراته التعليمية.

ومن المعروف أن الخدج يتعرضون لخطر انخفاض التحصيل الدراسي في الرياضيات والقراءة ومهارات أخرى، وأنهم أكثر عرضة لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

لكن الدراسة التي أجريت في مستشفى بريغهام، ونشرتها دورية "غامما" الطبية، أكدت أهمية إرضاع الأم للذين ولدوا قبل الأسبوع 33 من الحمل.

وقالت ماني براون بلفور المشرفة على الدراسة: "وجد الفريق رابطاً بين تناول حليب الأم، وارتفاع معدل الذكاء في الأداء، وارتفاع الأداء في القراءة والرياضيات".

وأضافت "أبلغ الأولياء أيضاً عن انخفاض أعراض اضطراب فرط الحركة، ونقص الانتباه لدى الخدج بفضل الرضاعة، والربط بين الرضاعة حتى 18 شهراً وارتفاع الدرجات في القراءة، والهجاء، والرياضيات".



## تنفي فيروس ماربورغ في دولة إفريقية

أكدت منظمة الصحة العالمية تنفي فيروس جديد في أفريقيا، ينتمي لعائلة فيروس إيبولا، والذي ينتقل من الحيوانات.

وأعلنت منظمة الصحة العالمية تنفي فيروس "ماربورغ" في غانا، مساء الأحد، بعد 11 شهراً من تسجيل أول حالة وفاة بالفيروس في غربي أفريقيا. وكان هناك 12 تنفيشا كبيرا لفيروس "ماربورغ" منذ عام 1967 معظمها في جنوبي وشرقي القارة الإفريقية.

ينتمي فيروس "ماربورغ" إلى عائلة إيبولا نفسها، وقد تنفي في السابق في أماكن أخرى عبر أفريقيا بأنغولا والكونغو وكينيا وجنوب أفريقيا وأوغندا.

ويبدأ تنفي فيروس ماربورغ عندما ينتقل حيوان مصاب، مثل القرود أو خفاش الفاكهة، الفيروس إلى الإنسان، الذي ينقله بدوره إلى إنسان آخر عن طريق ملامسة سوائل جسم الشخص المصاب.



## انطلاق الموسم الصيفي في جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل

بنفسه لتطوير مهارات القراءة باللغة العربية مستهدفاً الأطفال ممن يواجهون صعوبة في القراءة باللغة العربية، إضافة لبرنامج الاستثمار والإدارة المالية الهادف لإكساب الأطفال مهارات منها: إدارة الأفكار الاستثمارية والتخطيط المالي السليم إلى جانب برنامج المنقى الثقافي، والذي يقدم مجموعة من البرامج القرآنية المتخصصة وورشاً في تنمية الذات وتعزيز الثقة بالنفس. ويستضيف برنامج "يا زين صيفنا 18" عدداً من المؤسسات الحكومية والخاصة التي تشارك بإيجابية في تقديم مجموعة من الورش التخصصية كل حسب مجاله، متضمنة مجموعة من الرحلات الميدانية والاستكشافية والزيارات الترفيهية؛ ليأتي الموسم مفعماً بالكثير من ورش العمل التخصصية المتنوعة التي تغطي شتى المجالات المثيرة لاهتمام الأطفال والناشئة وتزني تطلعاتهم بقضاء إجازة صيفية ممتعة ومثمرة متضمنة برامج تفاعلية مباشرة ما بين الطفل وبين البيئة المحيطة في الوقت ذاته.



الأيام " والذي ينفذ حضورياً بتواجد الأطفال في إحدى المزارع لممارسة الفلاحة والزراعة والتعرف على أحدث آليات وطرق الزراعة والعناية بالحيوانات الأليفة على يد اختصاصيين في المجال، كما تم تقديم برنامج "منهجية منشوري" في تطوير المهارات مستهدفاً الأطفال بمرحلة رياض الأطفال والذي يعمل على إكسابهم المهارات الحياتية الضرورية وبمساهمة في تعريفهم على البيئة المحيطة بهم، ويسبهم مهارة التفاعل الإيجابي معها. وتم إطلاق نسخة جديدة من برنامج "أنا أقرأ قصتي

•• العين- الفجر  
انطلقت فعاليات الموسم الصيفي حضورياً في جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل بتوجيهات ورعاية رئيس مجلس الإدارة الشريفة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان 18 يوليو وحتى 12 أغسطس 2022. واستقبلت الجمعية الأعضاء المشاركين في البرنامجين المخصصين لهذا الموسم وهما برنامج "مخيم الأجيال 20" وبرنامج "يا زين صيفنا 18" بعد عودة الحياة حضورياً وانحسار فيروس كوفيد 19 الذي حال من وصول الأعضاء للجمعية وتم تنفيذ البرامج افتراضياً في الفترة السابقة. وجاء اليوم الأول ملياً بالحيوية والنشاط واستقبل مخيم الأجيال المشاركين في الفعاليات لكل من: ممثلين من إدارة متحف شرطة مربعة وتم تقديم بالخدمات التي يقدمها المتحف، كما تم استقبال إدارة قسم المتابعة الشرطية والرعاية اللائحة - منطقة العين وقدموا ورشة عن التقاط المرورية والقيادة السليمة، فيما قدمت إدارة شرطة الجمعية تعريفًا بخدماتهم، كما قدمت إدارة هيئة الدفاع المدني شرحاً حول سيارة الإنقاذ والسلامة العامة، أما إدارة مرور العين فقد جاء شرحهم بتعريف الأعضاء بدورية الأطفال ودورية السعادة، وشارك الإعلام الأمني في تصوير كافة فعاليات اليوم الأول بالتعاون مع المتطوعين في نجاح الحدث. في الوقت ذاته، أطلقت مكتبة أجيال المستقبل موسماً الصيفي "يا زين صيفنا 18" والذي سينفذ حضورياً بتوجيهات من رئيس مجلس الإدارة لحرصها على أن يكون البرنامج متناسب مع العودة للحياة الواقعية

# منوعات الفجر 22



## برعاية سالم بن ركاض العامري «سقياً شكرياً لعطائك» تستهدف 2200 عامل في العين

تحت رعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، الرئيس الفخري لفريق شكرياً لعطائك التطوعي، وبالتعاون مع مبادرة الروح الإيجابية وفريق غاية التطوعي، ووثيقة الولاء والانتماء، حققت المرحلة السابعة من مبادرة "سقياً شكرياً لعطائك" بمدينة العين نجاحاً كبيراً، إذ تدرج الفعالية ضمن سلسلة مبادرات "سقياً خليفة"، التي ينظمها (فريق شكرياً لعطائك). تهدف المبادرة لتوزيع الماء والعصائر على العمال، حيث استهدفت هذه المرحلة أكثر من 2200 عامل في مدينة العين، بمشاركة 80 متطوعاً، من بينهم فرسان التطوع في فريق شكرياً لعطائك. وصف الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، المبادرة بأنها تجسد معاني الحب والتقدير والوفاء للمغفور له بإذن الله الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، طيب الله ثراه، حيث ألهمنا فعل الخير ومساعدة الآخرين، كما أن أبناء الإمارات هم أبناء زايد الخير وقلوبهم مفتوحة لتقديم المبادرات الخلاقية والإنسانية من دولة الإمارات، التي تعتبر منبع الخير والقيم التكافلية والراخنة والأصلية. وقال عاصم محسن شائع قائد لجنة الأبداع والابتكار للفريق، إن مثل هذه المبادرات من أعضاء الفريق، تدعم الدور الإيجابي والإنساني لمجتمع الإمارات المتكافل، والحرص على نشر القيم الفاضلة والتراحم في المجتمع، كما أنها ترسخ القيم المجتمعية المتفاعلة مع كل ما يعزز التجارب الإيجابية لاستدامة العطاء الإنساني. بدورها أوضحت الأستاذة كوثر محمد الرحالي، قائد لجنة السعادة والإيجابية للفريق أن المجتمع الإماراتي يعزز النهج الإنساني في المشاريع والمبادرات الخيرية، والإنسانية الكثيرة والمتنوعة، على كافة الأصعدة المحلية والخارجية، ويرسخ الأفكار الملممة والناجحة من الحرص على نشر وغرس الأفعال التي تحث على التراحم في المجتمع. وتوجهت الأستاذة كوثر الرحالي في ختام حديثها بالشكر والتقدير والامتنان إلى شركاء النجاح، وهم مبادرة الروح الإيجابية وشبكة رؤية الإمارات الإعلامية وجمعية كلنا مع أصحاب الهمم وفريق غاية التطوعي، على جهودهم في إنجاح المبادرة

## استعادة ابتسامه صبي يافع بعد إعادة زرع سنه الأمامية بنجاح في مركز الفلاح الصحي نسبة نجاح زراعة الأسنان الطبيعية بعد مرور 12 ساعة من الكسر لا تتعدى 7%

•• أبو ظبي- الفجر

تمكنت عيادة طب الأسنان في مركز الفلاح الصحي، المنشأة الصحية التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، مؤخراً من استعادة ابتسامه صبي يافع يبلغ من العمر 14 عاماً بنجاح بعد خروج سنه الأمامية بالكامل عند تعرضه لحادث سقوط أثناء ركوب السكوتر. بفضل وعي الأم، قامت على الفور بوضع السن في الحليب وقد ساعد هذا الإجراء في منع جفاف السن وشكل مادة حافظة مؤقتة. وأحضرت الأم ابنها إلى مركز الفلاح الصحي في اليوم التالي، وأن نسبة نجاح زراعة الأسنان بعد 12 ساعة تقارب 7%. كانت الأم قلقة بشأن تأثير فقدان السن على شكل ابنها اليافع، ووافقت الأسرة على الاستمرار في الإجراء بعد الفحص الشامل للأسنان. أولاً، تم تنظيف السن دون إزالة الأنسجة الرخوة، ثم تمت إعادة زرعها في التجويف. ووضعت جيبيرة لتثبيت السن الضعيفة. وتم أخذ صورة بالأشعة السينية قبل وبعد الجراحة لتحديد مدى فعالية الإجراء. ونصح المريض باتباع نظام غذائي يشمل الأطعمة الطرية فقط لمدة أسبوعين، والامتناع عن ممارسة التمارين البدنية أو الألعاب الشديدة لتجنب الصدمة أو النزيف المحتمل. وبعد ثمانية أيام من الإجراء الأول، تم إجراء علاج قناة جذر متبوعاً بإزالة الجيبيرة. وشاركت الدكتورة أمل جمال إبراهيم، طبيبة أسنان مختصة في طب الأسنان التجميلي، والمسؤولة عن علاج هذه الحالة، "كان اتباع خطة العلاج المصممة خصيصاً للمريض أمراً ضرورياً لنجاح الإجراء، وقد التزم المريض وعائلته بشكل جيد بجميع التعليمات الموضحة. في الواقع، لم نلاحظ أي حركة أو مضاعفات في السن بعد عام تقريباً من العلاج. فقد كان المريض ووالدته قلقين للغاية بشأن فقدان السن وتأثير ذلك على تفاعله مع المجتمع في سن المراهقة، لكن قمنا بطمأننتهم ونجحنا في زراعة سنه الطبيعي، مما ساعد الصبي اليافع على استعادة ابتسامته الجميلة وثقته. سعدنا بفرحة المريض وعائلته بالنتيجة، نظراً لانخفاض معدل نجاح مثل هذه الحالات".

وأضافت: "علاوة على ذلك، يشكل هذا الإنجاز دليلاً واضحاً على الخبرات الواسعة التي يوفرها المركز في خدمات طب الأسنان كما يسجل الضوء على توافر مثل هذه الخدمات ذات المستوى العالمي في الإمارة". ويعمل في مركز الفلاح الصحي فريق من أطباء الأسنان المتخصصين الذين يقدمون العديد من الخدمات المتنوعة للمجتمع، ومن بينها تركيبات الأسنان وطب أسنان الأطفال، وطب الأسنان التجميلي، وتقييم الأسنان، وطب الأسنان العام.

## في إطار استراتيجيتها لتحقيق الريادة جامعة الإمارات تتعاون بحثياً مع المؤسسات والجامعات الفرنسية



المشتركة". وأوضح الدكتور أحمد مراد بأن جامعة الإمارات العربية المتحدة أعطت الأولوية لإقامة شراكات استراتيجية مع المعاهد التعليمية والبحوثية الفرنسية في المجالات ذات الأولوية وفي قطاعات حيوية رئيسية، وذلك لدعم استراتيجية البحث في الجامعة وتعزيز مكانتها من خلال نشر المقالات البحثية في SCOPUS.

وأفاد الدكتور أحمد مراد أنه خلال الفترة ما بين 2018 و 2022، قام أعضاء هيئة التدريس والباحثون في جامعة الإمارات العربية المتحدة بنشر 231 ورقة بحثية بالتعاون مع باحثين من 143 جامعة ومركز بحثي في فرنسا. كما ويجري باحثون من كلية العلوم وكلية الطب والعلوم الصحية ومركز زايد بن سلطان للعلوم الصحية في جامعة الإمارات، خمسة مشاريع بحثية ممولة داخلياً، بالإضافة إلى ستة مشاريع بحثية ممولة خارجياً في مجالات ذات صلة بالصحة والجينوم والبيانات الضخمة وأمن المعلومات بالتعاون مع عدد من المؤسسات الأكاديمية والبحوثية في فرنسا. مشيراً إلى أن هناك ستة اتفاقيات بحثية وتعليمية بين جامعة الإمارات مع عدد من

•• العين- الفجر  
تحرص جامعة الإمارات العربية المتحدة على إقامة شراكات استراتيجية في مجال التعليم والبحث مع كبرى مؤسسات التعليم العالي الدولية لزيادة إنتاجية البحث العلمي وتحسين جودته على المستوى الجامعي بما يتماشى مع رؤية الجامعة بأن تصبح جامعة بحثية تساهم في تحقيق الاستدامة في جميع المجالات، وتقديم حلولاً علمية إبداعية ومبتكرة تنعكس إيجاباً على تطور دولة الإمارات وازدهارها. وقد أشار الدكتور أحمد علي مراد، النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات إلى أن الجامعة من خلال كلياتها المختلفة ومراكزها البحثية المتخصصة، تمتلك شبكة واسعة من الشركاء الدوليين الذين يخدمون استراتيجية الجامعة والتطلعات الوطنية على مدى الخمسين عاماً القادمة والهادفة إلى تحقيق الريادة البحثية والعلمية، وتحسين الترتيب الجامعي والمكانة العالمية لدولة الإمارات العربية المتحدة. وأضاف: "تركز هذه الشراكات على استخدام أفضل الأدوات التكنولوجية والابتكارية لحل التحديات العالية

## مفاجآت صيفية مذهلة في انتظار زوار حديقة الحيوانات بالعين

العين التي تعتبر تجربة استكشافية مثيرة وسط الحياة البرية الأفريقية المحاطة بحيوانات متنوعة تتجول في المساحات الشاسعة بحرية ودون قيود. كما تستقبل الحديقة زوارها بخضم متمثل في تخفيض تذكرة دخول الحديقة لتصبح 10 دراهم للكبليار و 5 دراهم للصغار، ويشمل الخصم الدخول إلى مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء. وتوفر حديقة الحيوانات بالعين العديد من الأنشطة الترفيهية لجميع أفراد العائلة مثل التجول في أنحاء الحديقة لمشاهدة الحيوانات المتنوعة، الاستمتاع بالتجارب والخدمات المذهلة والمحبة

في موقعين مختلفين وهما معرض فرس النهر والتمساح ومركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء، وتشمل الورش عدداً من الأنشطة مثل حيوانات من الفسيفساء، والزراعة المائية، وفرس البحر بالأوراق والألوان، والرسم والتلوين إضافة إلى رسم الطبيعة الصامتة وفن تلوين الأحجار وفتون صنع الأساور. وسيحظى المشاركون بفرصة ربح جوائز قيمة. يمكن زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بالحديقة للحجز والتعرف على آلية التسجيل والدخول. الجدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تقدم خصماً بنسبة 50% على تذاكر رحلات سفاري

•• العين - الفجر  
تستعد حديقة الحيوانات بالعين بالتعاون مع شركة وفلكت للفنون الإبداعية لتقديم مفاجآت صيفية تناسب كافة أفراد العائلة من خلال طرح العديد من الورش الفنية المختلفة والمتنوعة للأطفال خلال إجازة الصيف في الفترة ما بين 17 يوليو حتى 28 أغسطس 2022، حيث تتضمن الورش تعليم الرسم وفتون التلوين وبعض الأعمال اليدوية الممتعة، وذلك ابتداءً من عمر 6 سنوات. وسيتم تقديم مجموعة من الورش الفنية الممتعة



# منوعات الفلفل

23

يعلم الجميع أن استهلاك الكثير من الملح يضر بصحتك. لكن لا أحد يذكر التأثير المحتمل للتوابل الأخرى، مثل الفلفل الأسود. ويعتقد الناس أن الفلفل الأسود، وهو من نباتات الكرمة المزهرة في الأسرة الفلفلية، صحي، كونه جزء من الطب الهندي التقليدي منذ آلاف السنين، ويقولون إنه له خصائص "طاردة للريح"، أي أنه يخفف انتفاخ البطن. وفي الطب الصيني التقليدي، يستخدم الفلفل الأسود في علاج الصرع.



من الطب الهندي التقليدي منذ آلاف السنين

## هل الفلفل الأسود صحي أم لا؟



مزارع الخلايا أو الحيوانات. وهذه الأنواع من التجارب لا "تترجم" دائما على البشر. ومع ذلك، يمكنك أن تكون متأكداً إلى حد ما من أن إضافة القليل من الفلفل المطحون إلى طعامك من غير المرجح أن يسبب لك الضرر، وقد يكون مفيداً.



ويظهر البيبيرين أيضاً تأثيرات واعدة في تقليل مقاومة الأدوية المتعددة في الخلايا السرطانية، ما يقلل من فعالية العلاج الكيميائي. ورغم ذلك جميع ما ذكر، فإن كل هذه المعلومات غير مؤكدة إلى حد ما، حيث أن معظم الدراسات أجريت في

البحر مقارنة بالفئران التي تغذت على نظام غذائي عالي الدهون فقط. وفي الواقع، كانت علامات ضرر الجذور الحرة مماثلة للجردان التي تغذت على نظام غذائي عادي. ويحتوي البيبيرين أيضاً على خصائص مضادة للالتهابات. ويرتبط الالتهاب المزمن بمجموعة من الأمراض. بما في ذلك أمراض المناعة الذاتية، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي. وهنا مرة أخرى، أظهرت

وأظهرت دراسات أخرى أن الفلفل الأسود قد يحسن امتصاص بيتا كاروتين، وهو مركب موجود في الخضار والفواكه يحولها الجسم إلى فيتامين A. ويعمل بيتا كاروتين كمضاد أكسدة قوي قد يقاوم الضرر الخلوي. وأظهرت الأبحاث أن تناول 15 مغ من بيتا كاروتين مع 5 مغ من البيبيرين زاد بشكل كبير من مستويات بيتا كاروتين في الدم مقارنة بتناول بيتا كاروتين وحده.

البيبيرين والسرطان قد يكون للفلفل الأسود خصائص مقاومة للسرطان. حيث وجدت دراسات أنبوب الاختبار أن البيبيرين قلل من تكاثر خلايا سرطان الثدي والبروستات والقولون وشجع الخلايا السرطانية على الموت. وقران الباحثون 55 مركبا من مجموعة متنوعة من التوابل ووجدوا أن البيبيرين كان الأكثر فاعلية في زيادة فعالية العلاج النموذجي لسرطان الثدي الثلاثي السليبي، أكثر أنواع السرطان عدوانية.

ويشير العلم الحديث إلى أن الفلفل الأسود يمنح بالفعل فوائد صحية، ويرجع ذلك أساساً إلى مادة قلويدية تسمى بيبيرين، وهي المادة الكيميائية التي تعطي الفلفل نكهته اللاذعة ومضاد أكسدة قويا. ومن المعروف أن مضادات الأكسدة هي جزيئات تتخلص من المواد الضارة التي تسمى "الجذور الحرة". ويمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي غير صحي والتعرض المفرط للشمس والكحول والتدخين إلى زيادة عدد الجذور الحرة في الجسم.

ويمنح أن يؤدي وجود فائض من هذه الجزيئات غير المستقرة إلى إتلاف الخلايا، ما يجعل الناس يشيخون بشكل أسرع ويسبب مجموعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والتهاب المفاصل والربو والسكري.

وأظهرت الدراسات العملية على الحيوانات والخلايا أن البيبيرين يقاوم هذه الجذور الحرة، وفي إحدى الدراسات، وقع تقسيم الفئران إلى عدة مجموعات، حيث تغذت بعض الفئران بنظام غذائي طبيعي بينما تغذت الفئران الأخرى بنظام غذائي عالي الدهون. ووقع تغذية مجموعة واحدة من الفئران بنظام غذائي عالي الدهون مكمل بالفلفل الأسود ومجموعة أخرى من الفئران تم إطعامها نظاماً غذائياً عالي الدهون مكمل بالبيبيرين. ووجدت النتائج أن الفئران التي تغذت على نظام غذائي غني بالدهون مكمل بالفلفل الأسود أو البيبيرين كان لديها علامات أقل بكثير من ضرر الجذور



## مشروبات تساعد على الاسترخاء قبل النوم

يحتاج البالغون إلى 7 ساعات أو أكثر من النوم ليلاً وفقاً للأبحاث، وتم ربط الحصول على أقل من سبع ساعات من النوم في الليلة بشكل منتظم بالإصابة بمشاكل صحية عدة. يؤكد خبراء التغذية والنوم على تأثير نوعية الطعام والشراب الذي نتناوله قبل النوم، على جودة النوم، ويقدم الخبراء نصائح عن أفضل المشروبات التي يمكن إضافتها إلى الروتين اليومي قبل النوم:



**عصير الكرز** يحتوي عصير الكرز على الكثير من العناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم، ويساهم في تعزيز المناعة وتقليل الالتهاب وتحسين الأداء الرياضي، ويحتوي على كميات عالية من الميلاتونين يسمى السلافن التربتوفان، مما يساعد على النوم بشكل أفضل. تقول جودسون: "أظهرت الدراسات أن شرب عصير الكرز، وخاصة من الكرز الحامض، قد يزيد من إنتاج الجسم الطبيعي للميلاتونين". وأظهرت الأبحاث المتعلقة بعصير الكرز والنوم تحسناً في جودة النوم، وانخفاض عدد الاستيقاظ ليلاً، وزيادة في إجمالي وقت النوم.

**شاي لافندر** استخدم اللافنדר على مر الزمان كمشكل من أشكال العلاج بالروائح، ويعتقد على نطاق واسع أنه يخلق تأثيرات منومة، ويعمل كمثبت للمزاج، ويعزز المشاعر الإيجابية للأحداث تجاه أطفالهن، وتوصلت الأبحاث الأخيرة إلى أنه يمكن أن يعمل كمهدأ من ويتم صنعه عن طريق تخمير البراعم الأرجوانية لنبات Lavandula angustifolia الساخن. وجدت دراسة نشرت في مجلة Worldviews on Evidence-Based Nursing أن شاي اللافنדר ساعد في الاكتئاب والتعب، خاصة عند النساء بعد الولادة.

"الحليب هو بروتين عالي الجودة، مما يعني أنه مصدر ممتاز للأحماض الأمينية الأساسية، الكازين، وهو المكون الأساسي للبروتين الموجود في الحليب، هو بروتين يهضم ببطء مما يساعد في تعزيز الشعور بالشبع مما يجعلك أكثر إشباعاً أثناء النوم". ويشير الخبراء إلى أن الحليب يساعد في تخفيف اضطرابات النوم، إذ يحتوي على التربتوفان، وهو مقدمة لهرمون الميلاتونين الذي ينظم النوم، فإن كوباً من الحليب قبل النوم ليس فقط وجبة خفيفة مشبعة توفر 13 عنصراً غذائياً أساسياً، ولكنها قد تساعد أيضاً في تحسين نوعية النوم.

**البابونج** والبابونج عشبة تأتي من الأزهار التي تشبه الأقحوان لعائلة نبات Asteraceae وقد تم استهلاكه لعدة قرون كعلاج طبيعي للعديد من الحالات مثل خفض نسبة السكر في الدم وتقليل الالتهاب وعلاج أعراض البرد والمساعدة في الحرمان من النوم. تقول جودسون: "لقد تم الترويج لمستخلص البابونج لأشهره المهدئة على مر العصور، هناك بعض الأبحاث التي تشير إلى أن شاي البابونج قد يكون مفيداً في تحسين نوعية النوم وتقليل الأعراض الجسدية لقصور النوم". وتضيف جودسون: "وهناك أيضاً بعض الأمل في أن مستخلص البابونج قد يكون له تأثيرات مضادة للالرق".

الاسترخاء والقلق، ورغم عدم وجود دليل علمي، إذا كنت تشعر أن تناول مشروب مليء بالعناصر الغذائية قبل النوم يساعدك على النوم بشكل أفضل والاسترخاء، فاستغل ذلك". وتضيف أخصائية التغذية أمي جودسون



الحليب يمكن أن يساعد شرب الحليب ليلاً بعض الأشخاص على الاسترخاء قبل النوم، تقول أخصائية التغذية والمؤلفة توبي أميدو "يقول العديد من الأشخاص إن ذلك يساعد على







.. حوار: أسامة عبد المصنود

عندما يكون الفنان مهموم بقضايا وطنه المطروحة على الساحة، ويشارك بكل ما لديه من إبداع جميع فئات المجتمع، ويحرك الشعور العام من خلال نشر مفهوم التنوير الثقافي وإرساء قواعد الولاء والانتماء للوطن، والحفاظ على الفكر والوعي الجمعي، يكون فنان برتبة مواطن امتزجت روحه مع وجدان الوطن وعشق كل ما فيه، هكذا يفكر الفنان الشامل الممثل والمخرج والمنتج الإماراتي عادل الحلاوي بإطلاق منصة رقمية تحمل اسم «أرت هب». بهدف لم شمل المبدعين في جميع فروع الفن والإبداع.

# منوعات الفكر

26

## عادل الحلاوي : «أرت هوب» همزة وصل بين المبدعين وأصحاب صناعة السينما والمسرح والتلفزيون



في أعماله الجديدة لتبني فكرة الجماعة في الموضوعات الهادفة التي تعود على المجتمع بالنفع حتى يكون الفن رسالة حقيقية

والتي تمكن الأعضاء من إنشاء مجموعات خاصة بهم لتكوين مجتمع فني خاص ومناسب للمحتوى الذي يقدمونه.

**المتابعون لمسيرتك الفنية يعرفون شغفك بطرح ما هو جديد فما هو جديد الفنان عادل الحلاوي؟**

على كل فنان مهموم بقضايا وطنه وامته، أن يطور في أفكاره ويطلع على كل ما هو جديد على الساحة ويختار ما يخدم بلده ويسهم في تحقيق هدف القيادة الرشيدة ومسيرة التنمية المستدامة، خاصة وأن الفن يلعب دوراً مهماً في تقريب وجهات النظر، فكتبت أول من أنتج فيلم أكشن إماراتي، وابتكرت فكرة حلقات كروتونية توعوية بطولها «فنتك»، وهو شخصية إماراتية في هيتها ولهجاتها، ما يسهم بفاعلية في رفع مستوى الوعي المجتمعي، من خلال المحتوى الهادف ومتابعة المناسبات الوطنية والعالمية التي تكون دولة الإمارات جزء منها، كما أسعى

ماذا تقدم منصة «أرت هوب» للفنانين؟ التطبيق يعمل على تسهيل عملية التعرف إلى الآخر من جهة، ومن ناحية أخرى يدعم الأفكار وتبادل الآراء حول الإنتاجات الإبداعية في السينما والتلفزيون، كما أن «أرت هب» صمم خصيصاً في دولة الإمارات، لتخطيط وتنفيذ الأعمال الفنية ذات المستوى الفني العالي، وذلك من خلال تفعيل حسابات المبدعين عبر التطبيق، ليتمكنوا من الوصول إلى الآخر من خلال المعلومات والتفاصيل الشخصية، والبدء في الانقادات، وتبادل الآراء حول تنفيذ أعمال فنية جديدة، علماً بأن التطبيق يتضمن من خلالها إلى تتبع مستجدات الأخبار ومشاركة المنشورات الشخصية والتفاعل مع الأعضاء بالإضافة إلى الصفحة الشخصية للبرنامج، والتي تمكن كل عضو في التحكم في إعداد حسابها الشخصي، حيث يتم تنفيذ صفحة خاصة في التطبيق تحت مسمى «المجموعات»

هل «أرت هوب» تهديد لأشهر نقابة للفنانين؟ قد يختلف مفهوم تطبيق المنصة الرقمية عن مهام نقابة الفنانين، مع أن المنصة هدفاً أساسياً خدمة أصحاب المواهب الفنية والإبداعية، واكتشاف مواهبهم وتنمية قدراتهم ومهاراتهم، من خلال دورات تدريبية من شأنها تطوير الذات في المجالات المختلفة، يقدمها مدربين معتمدين في هذه المهام الفنية، لكن النقابة إذا كانت تقدم بهذه الخدمات فهي معنية أكثر بالشأن الإداري والتنظيمي وتدليل الصعاب أمام الأعضاء، وذلك بناءً على رسوم كما تمنح التصاريح لزاولة العمل الفني، وفي الحقيقة ان المنصة اجدها في الوقت الراهن تقوم بمهام تخدم الساحة الإبداعية على مستوى الوطن العربي، وإذا وجدنا في المستقبل أن نطلق مشروع موازي للنقابة فلا بأس من التفكير فيه والعمل عليه.

إلى جمع المواهب والإبداعات في مجالات مختلفة في مكان واحد، مما ييسر الموضوع على صناعات الفن من الوصول إلى الفريق المناسب لتنفيذ العمل المراد إذا كان سينما أو مسرح، فمعد فترة وفكرة المنصة تراوحت خاصة وأنه تطبيق رقمي يعد الأول من نوعه في الإمارات والوطن العربي، وجاءت الفكرة حينما واجهتني صعوبات في البحث عن المواهب والعاملين في المجال الفني، أثناء تحضيرتي لفيلم «المقاتل الذي لا يهزم»، بالإضافة إلى أن التطبيق يهدف إلى ضم وتسليط الضوء على الإبداعات في مجالات السينما والتلفزيون والإنتاج والوسائط التي يكملها، الذي يشمل المسارح والإذاعة والمنتجات والمواد للإنتاج الفني من تمثيل وإخراج وكتابة ورسم وتصوير وجرافيك ومونتاج وتوزيع، وهذه المهام لا بد لها من متنفس يربعاها ويكشف مواهبها ووجودها من خلال منصة أو نقابة تهتم بشؤون الصناعة والعاملين بها.

ما السبب وراء التفكير في هذه المنصة الجديدة المعنية بالمبدعين؟ في الحقيقة أن أعداد الموهوبين على مستوى الوطن العربي في تزايد كبير، ولا ننكر أن هؤلاء الموهوبين يعانون من توصيل قدراتهم وإبداعهم على الساحة، وفي الوقت نفسه يجد المنتجين صعوبة في الوصول لهم والبحث عنهم، فالمنصة بمثابة همزة وصل بين المبدعين وأصحاب صناعة السينما والمسرح والتلفزيون والإذاعة، والسبب الرئيسي من التفكير في هذه المنصة المهمة «أرت هوب» جاء بناءً على تحريك المجال الفني في جميع صورته وتعتبر انتفاضة كبرى لصناعة فنان متكامل ليس فقط في مجال التمثيل وإنما في المجالات المتعلقة بصناعة الفن.

متى راودتك فكرة إطلاق منصة «أرت هوب»؟ دعنا أولاً نوضح أن منصة «أرت هوب» تهدف

## مركز أبوظبي للغة العربية يشارك في فعاليات معرض مكتبة الإسكندرية الدولي للكتاب

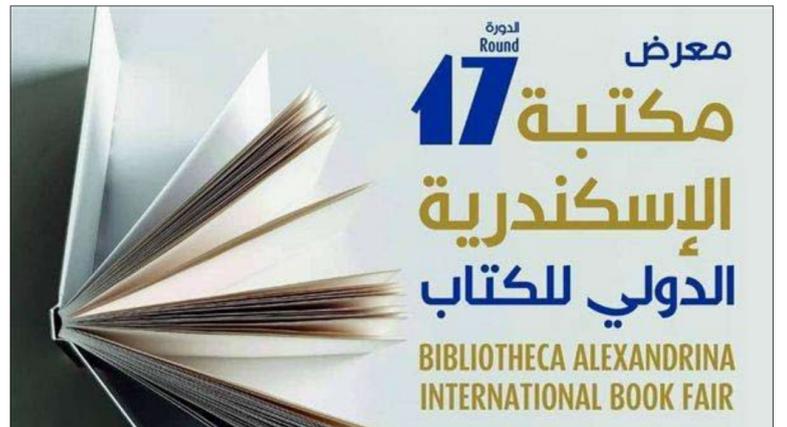
وتحدياتها" وتعددت يوم الثلاثاء 19 يوليو والتي يتم تنظيمها ضمن البرنامج الثقافي المنعقد على هامش المعرض. ويقام المعرض بالتعاون مع الهيئة المصرية العامة للكتاب واتحاد الناشرين المصريين والعرب، ويستضيف هذا العام 75 حدثاً ثقافياً، يشارك فيه أكثر من 300 متحدث ومحاضر.

والحضارة. وتتضمن المشاركة عقد مجموعة من اللقاءات المتنوعة مع مختلف الجهات المعنية بالنقاسفة واللغة العربية، بالإضافة إلى ذلك يشارك المركز برئاسة سعادة الدكتور علي بن تميم رئيس مركز أبوظبي للغة العربية في الندوة الحوارية بعنوان «إشكاليات اللغة العربية

من الفعاليات واللقاءات. وتأتي المشاركة في إطار حرص مركز أبوظبي للغة العربية على إبراز جهوده في عملية إحياء اللغة العربية وإيجاد حلول لإشكاليات استخدامها في المنطقة العربية والعالم، وتبادل الرؤى والخبرات مع مختلف الجهات ذات الصلة والمهتمين بتعزيز حضور اللغة العربية كلغة للفن والعلم

.. أبو ظبي- وام:

يشارك مركز أبوظبي للغة العربية في فعاليات النسخة الـ 17 لعرض مكتبة الإسكندرية الدولي للكتاب الذي انطلقت فعالياته أمس ويستمر لغاية 28 يوليو تحت شعار "الوعي وبناء الإنسان"، في مكتبة الإسكندرية بجمهورية مصر العربية، بمجموعة



المشاركون في التحدي انضموا إلى أكثر من 22 مليون مشارك في الدورة السادسة

## تحدي القراءة العربي يتوج زينب حسان عباس بلقبه على مستوى العراق

والشغوفين بالثقافة والكلمة والحرف، ومشاركة طلاب وطالبات العراق في تحدي القراءة العربي هي إضافة نوعية للأبعاد الحضارية العربية والإنسانية لرسالته وأهدافه. وأضادت النعيمي بالطالبة المشاركة الذين يعزز مكانة العراق في رحلة المعرفة والعلم والأدب، مهنته كل الفائزين والمشاركين والداعمين للدورة السادسة من تحدي القراءة العربي في جمهورية العراق. ويهدف تحدي القراءة العربي، الذي تنظمه مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية للدورة السادسة على التوالي، إلى إنتاج حراك قرآني ومعرفي شامل، يرسخ قيم التواصل والتعارف والحوار والانفتاح على الثقافات المختلفة، ويكرس القراءة والمطالعة والتحصيل العلمي والمعرفي ثقافة يومية في حياة الطلبة، ويحضن اللغة العربية، ويعزز دورها في نقل وإنتاج ونشر المعرفة والمشاركة في إثراء التقدم البشري ورفد الحضارة الإنسانية واستئناف مساهمة المنطقة فيها.

وهناً معاليه الفائزين والمشاركين في تحدي القراءة العربي على مستوى العراق، مشيدا بالإجراءات التنظيمية النوعية التي أهلت القائمين على تنظيم التحدي للوصول إلى محبي القراءة في جهات العالم الأربع. بدورها، قالت سارة النعيمي، مدير مكتب مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، إن وصول عدد الدول المشاركة في تحدي القراءة العربي في دورته السادسة، إلى 44 دولة بعد سنوات قليلة من فتح باب المشاركة الدولية في التحدي، يؤكد أن الأجيال الصاعدة في المنطقة العربية والعالم متعطشة لمطالعة المزيد من المحتوى المدرس والوالب مقدم باللغة العربية، وهذا ما يسعى التحدي إلى تأمينه بالتعاون مع وزارات التربية والتعليم والمناطق التعليمية والمدارس المشاركة في التحدي والمشرفين فيها. وأضافت النعيمي: العراق كان دائما محطة وصول للكتاب، ومكتبته وطرقته كطريق التنبي كانت دائما نزهة القراء

وتعد الدورة السادسة الدورة الأكبر للتحدي من حيث عدد المشاركين منذ إنطلاقته، حيث شارك أكثر من 22.27 مليون طالب وطالبة من 44 دولة. وأكد معالي علي حميد مخلف وزير التربية العراقي، أن القراءة والاطالعة هي الأساس لمجتمع المعرفة الذي يتطلع العراق إلى تأسيسه، لافتاً إلى أن بناء هذا المجتمع المنشود الذي يحقق التنمية الشاملة ويمكن الإنسان هم الشئ والأجيال الصاعدة الحريصة على اكتساب المعارف والعلوم والمساهمة الفاعلة في إنتاجها. وقال معاليه: القراءة سمة أساسية في شخصية الإنسان العراقي منذ قيام الحضارات المتعاقبة في بلاد الرافدين مروراً بالعصر الذهبي لبيدات التي كانت مكتبة العالم .. ومع قرآتنا اليوم، من الأطفال والبالغين والشباب، نتطلع إلى تعزيز الدور الإنساني للعراق كمهد للحضارات ومستقر للكتاب والفكر والعلوم والآداب.

الأولى في الدورة السادسة من تحدي القراءة العربي على مستوى العراق. وجاء بعد الفائزة الأولى زينب حسان عباس من الصف الخامس الابتدائي بمدرسة بهاء الوارث كل من رقية محمد جمعة من الصف الثاني المتوسط بثانوية المسرة، وحسين علي بدر من الصف الثاني المتوسط بثانوية المتفوقين، وعبدالله عمر وليد من الصف الخامس الابتدائي بمدرسة الجزائر الابتدائية، وكتايون عماد علي من الصف الأول المتوسط بثانوية النمارق، وحيدر علي حميد من الصف السادس الابتدائي بمدرسة هبة الرحمة الابتدائية، وملاك حيدر عبد الكاظم من الصف الرابع الإعدادي بمدرسة الوهوبين، وحسن غزوان حسن من الصف الثاني المتوسط بمدرسة الوهوبين، ومعد حميد معد من الصف الخامس الابتدائي بمدرسة الغراء الابتدائية، وبه ري محمد شهاب من الصف الأول متوسط بثانوية كركوك للبنات.

توج "تحدي القراءة العربي"؛ المسابقة القرآنية الأكبر من نوعها باللغة العربية، الطالبة زينب حسان عباس بطلة لدورته السادسة على مستوى جمهورية العراق من بين الطلاب والطالبات ممن شاركوا في التحدي الذي يشكل المتظاهرة القرآنية الأكبر من نوعها عالمياً باللغة العربية والتي تلقت في الدورة الحالية مشاركات من 44 دولة. وجرى تتويج بطلة تحدي القراءة العربي على مستوى العراق /أول مشاركة للجمهورية العراقية في التحدي إضافة إلى الفائزين بلقب المدرسة المتميزة والمشرقة المتميز في الجمهورية، خلال احتفالية ختامية أقيمت في العاصمة العراقية بغداد برعاية وحضور معالي علي حميد مخاف وزير التربية، وعدد من المسؤولين التربويين والقائمين على المبادرة وأهالي الطلبة. وكانت لجان تحكيم تحدي القراءة العربي اختارت، عقب التصفيات النهائية على المستوى الوطني، قائدة العشرة

## منوعات

# الفكر

27

نجم أكشن امتدت مسيرته لمدة 6 عقود

## بعد بلوغه الـ 80 .. أهم المحطات في مسيرة هاريسون فورد

احتفل الفنان هاريسون فورد مؤخراً بعيد ميلاده الـ 80 ، والذي عرف كنجم أكشن امتدت مسيرته لمدة 6 عقود. والذي يبدو أنه لم يتأثر بكبر سنه مؤخراً، حيثما خرج بنفسه في رحلة بسيارته المكشوفة حسب تقرير موقع الديلي ميل وأظهرته عدسات المصورين وهو يقوم بتمويل سيارته بالغاز. وبدأ نجم سلسلة انديانا جونز الشهير وهو بغاية النشاط خلال الصور التي التقطت له ليثبت أن السن مجرد رقم، وأنه لا يزال يتمتع بروح الشباب.



كانت هذه العلاقات هي التي ستساعده لاحقاً في حياته المهنية. في حين أن فورد لم يتلق سوى أدوار ثانوية في العناوين المذكورة أعلاه ، فإن عمله في American Graffiti ساعده في الحصول على دوره المتميز في Lucas's Star Wars. جسد شخصية هان سولو في أحد أكثر الأفلام نجاحاً وريادة في كل العصور ، وشارك فورد في البطولة جنباً إلى جنب مع مارك هاميل وكاري فيشر في فيلم أوبرا الفضاء عام 1977. اكتسب فورد اعترافاً كبيراً عن دوره بصفته هان سولو ، وعزز مكانته كممثل رائد عندما تم لعب دور انديانا جونز في عام 1981 "غزاة القوس المفقود". بعد نجاح كل من Star Wars و Indiana Jones ، اختار فورد دور Rick Deckard في فيلم الخيال العلمي Blade Runner للمخرج Ridley Scott في عام 1982. حتى أن فورد أعاد تمثيل دوره في التكملة الكلاسيكية لعام 2017 ، Blade Runner 2049. بينما حصل فورد على عدد من الجوائز طوال حياته المهنية ، لم يتلق سوى ترشيح واحد لجائزة الأوسكار. جاء التكريم لدوره كجون بوك في عام 1985. حصل فورد على إيماءة في فئة أفضل ممثل في حفل توزيع جوائز الأوسكار الثامن والخمسين في عام 1986 إلى جانب جيمس غارنر وجاك نيكلسون وفون فويت والفائز ويليام هيرت الذي فاز عن دوره في فيلم Kiss of the Spider Woman. بصفته ناشطاً بيئياً منذ فترة طويلة ، كان فورد يدافع عن البيئة والاستدامة وعلم الآثار منذ أوائل التسعينيات. شغل منصب نائب رئيس منظمة Conservation International غير الربحية منذ عام 1999 ، بالإضافة إلى توليه عدداً من الحملات على مر السنين. من بين الأشياء المتنوعة التي يدافع عنها فورد ، تعد قضية تغير المناخ من بين أكثر القضايا حماساً بالنسبة له. أما بالنسبة لحياته الشخصية تزوج ثلاث مرات ولديه خمسة أطفال. وهو متزوج حالياً من الممثلة كاليستا فلوكلهارت التي التقى بها في حفل توزيع جوائز جولدن جلوب 2002. تزوجا في عام 2010. تزوج فورد لأول مرة من ماري ماركوارت في عام 1964 حتى انفصلا في عام 1979. يشتركان في ولدين معاً. كان زواجه الثاني من كاتبة السيناريو ميليسا مايتسون من عام 1983 حتى انفصلا في عام 2000 وانتهى من الطلاق في عام 2004. وأنجبا ابناً وابنة.

من ناحية أخرى سبق وذكرت التقارير مؤخراً وتحديداً موقع cheatsheet، أنه عندما عرض Star Wars: Episode IV: A New Hope لأول مرة في عام 1977، لم يكن جميع أعضاء فريق التمثيل الرئيسيين من النجوم الكبار بعد، وحصل "فورد" نفسه على 10 آلاف دولار فقط، وهو أجر منخفض حتى في عام 1977. وقبل اختيار هاريسون فورد، لفيلم حرب النجوم، كان النجم العالمي حينها في مرحلة مبكرة من مسيرته المهنية، وظهر في أدوار صغيرة في الأفلام والبرامج التلفزيونية قبل ظهوره في فيلم American Graffiti، وهو الفيلم الثاني في مسيرة المخرج جورج لوكاس، ويمر الوقت وبعد فترة قصيرة حصل "فورد" على دور في فيلم The Conversation للمخرج فرانسيس فورد كوبيولا، وكانت بدايته مع الشهرة عندما اختاره جورج لوكاس، لأداء "هان سولو" في أول فيلم بعنوان حرب النجوم. بعدها صعد الممثل سلم النجومية من بوابة سلسلة أفلام الخيال، وحصد نظير ظهوره في النسخة السابعة The Force Awakens في 2015 على أجر راجح بين 10 و20 مليون دولار، واليوم يمتلك الممثل والمنتج السينمائي الأمريكي صافي ثروة يقدر بنحو 300 مليون دولار. وُلد هاريسون فورد في شيكاغو، لكنه انتقل في النهاية إلى لوس أنجلوس لمتابعة مهنة التمثيل بعد موسم صيفي في مسرح الأوراق المالية في ويسكونسن، بعد أن قام بأدوار قليلة عند وصوله ، كان فيلم Dead Heat on a Merry-Go-Round عام 1966 بمثابة أول فيلم روائي طويل له ، حيث لعب دور بيلوب. خلال أواخر الستينيات ، جسد فورد بعض الأدوار التلفزيونية بينما كان يعمل أيضاً كنجار لإعالة أسرته. في أوائل السبعينيات ، حصل الممثل على اختبار أداء مع جورج لوكاس لدور بوب فالغا الذي انتهى به المطاف في فيلم American Graffiti لعام 1973، و The Godfather's Francis ، الذي ألقاه في عام 1974 The Ford Coppola ، الذي ألقاه في عام 1974 Conversation and 1979 s Apocalypse Now.



تزوج لأحدث افلامها The Gray Man

## أنا دي أرماس تتحدث عن تجسيدها شخصية مارلين مونرو في فيلم Blonde



بدأت أنا دي أرماس مميزة للغاية أثناء الترويج لأحدث فيلم لها مؤخراً، The Gray Man. وكان تم تسريب 3 صور في وقت سابق لـ أنا دي أرماس، وذلك أثناء تصويرها فيلم نيتفلكس Blonde الجديد، العمل الذي يدور حول تاريخ خيالي للحياة الداخلية لأيقونة الجمال مارلين مونرو. وهادئة للممثلة الكوبية التي تعيش فترة توهج في سينما هوليوود. من ناحية أخرى سبق وكشف موقع imdb عن موعد عرض فيلم الممثلة الكوبية "Blonde" والتي تجسد فيه شخصية أيقونة هوليوود وملكة الإغراء مارلين مونرو، وفقاً لما نشره موقع الديلي ميل مؤخراً، حيث يعرض الفيلم يوم 23 سبتمبر علي نتفليكس.

مونرو، وهو ما يجعلها تحت ضغط طوال الوقت. وكان تم تسريب 3 صور في وقت سابق لـ أنا دي أرماس، وذلك أثناء تصويرها فيلم نيتفلكس Blonde الجديد، العمل الذي يدور حول تاريخ خيالي للحياة الداخلية لأيقونة الجمال مارلين مونرو. وهادئة للممثلة الكوبية التي تعيش فترة توهج في سينما هوليوود. من ناحية أخرى سبق وكشف موقع imdb عن موعد عرض فيلم الممثلة الكوبية "Blonde" والتي تجسد فيه شخصية أيقونة هوليوود وملكة الإغراء مارلين مونرو، وفقاً لما نشره موقع الديلي ميل مؤخراً، حيث يعرض الفيلم يوم 23 سبتمبر علي نتفليكس.

The Gray Man

إظهار أنه يمكننا فعل أي شيء إذا أعطينا الوقت للاستعداد، وإذا أتيت لنا الفرصة فقط، فقط الفرصة، يمكنك عمل أي دور، يمكنك فعل أي شيء". وأضافت أنا، أنها شعرت أن طموحات الكاتب والمخرج أندرو دومينيك كانت واضحة جداً منذ البداية، وهو تقديم نسخة من حياة مارلين مونرو من خلالها، وتابعت: "لقد أراد أن يختبر العالم ما شعرت به في الواقع ليس فقط أن تكون مارلين، ولكن أيضاً نورما جين (اسم ولادتها)". وأشارت النجمة الفائزة بجائزة Saturn إلى أنها تعتقد أن الدعوات من أجل التنوع في هوليوود تجعل من السهل تجربتها، بل وحتى الظهور في مجموعة متنوعة من الأدوار. وكان موقع people تطرق مؤخراً إلى تصريحات أنا دي أرماس حول تفاصيل شخصية مارلين مونرو حينما أكدت أنها عانت إلى حد كبير طوال 9 أشهر من التدريبات على طبقة الصوت للممثلة الشقراء الأشهر في تاريخ السينما. وأضافت أيضاً أنها تعديت من كم التفاصيل المرعبة خلال الكواليس، حيث كانت دوماً ما تصطدم في مخيلتها بأن كل الجمهور على علم ودراية بالتفاصيل الصغيرة بحياة مارلين

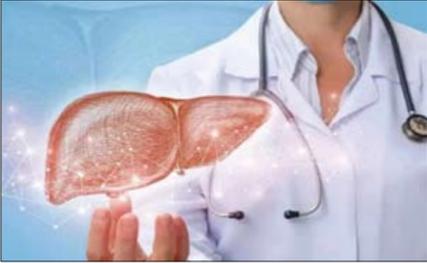
لعبت الممثلة أنا دي أرماس، البالغة من العمر 34 عاماً، مجموعة متنوعة من الأدوار على الشاشة، بما في ذلك دورها في مسلسل الجريمة Knives Out وجاسوسة في No Time to Die، ومؤخراً عميل في وكالة المخابرات المركزية بفيلم The Gray Man، بينما دورها الأكثر إثارة للجدل حتى الآن هو دور مارلين مونرو في فيلم Blonde. وتحدثت النجمة حول دور البطولة كممثلة أيقونية في فيلم Blonde، وذلك خلال مقابلة مع مجلة Elle، حيث قالت: "هنا هو أمل، أن تتمكن من



# الفكر

## حياة قيلولية قد تساعدك على النوم في غضون ثوان!

هناك العديد من الفوائد التي يمكن جنيها من القيلولة أثناء النهار، خاصة للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة. وثبت أن الراحة أثناء النهار تقلل النعاس وتحسن الذاكرة في بيئة معملية، ما يوفر راحة فورية لمن يحرمون من النوم. ومع ذلك، فإن النوم أثناء النهار ليس بالمهمة السهلة. ولكن اختراقا واحداً و Navy SEAL قد يجعلك تشعر بالانتعاش بعد ثماني دقائق فقط من النوم. وُضمت القيلولة للسماح للمشغلين الخاصين بتعويض النوم في المواقف الصعبة. وتتضمن هذه التقنية الاستلقاء على الظهر وترك الساقين على حافة السرير أو الأريكة. وفي حديثه إلى Mikhaila Peterson Podcast، شرح الرجل العسكري السابق جوكو فيلينك، تفاصيل روتينه المتمثل في أخذ قيلولة قصيرة خلال النهار.



## أعراض «مبكرة» لمرض الكبد يمكن أن تظهر في الحياة اليومية

يؤدي الإفراط في شرب الكحول إلى أمراض الكبد المرتبطة بها. ويمكن أن تظهر علامة واحدة تشير إلى هذه الحالة في حياتك اليومية. وقالت مونيكا واسرمان، المديرية الطبية في Olivo Lusso: "كن على علم بأن الإفراط في شرب الكحول لعدة سنوات يمكن أن يؤدي إلى تراكم السموم في الكبد". والأسوأ من ذلك، أن الإفراط في تناول الكحوليات يؤدي أيضا إلى حالة تعرف باسم مرض الكبد المرتبط بالكحول (ARLD). وعلى غرار مرض الكبد الدهني، لا يسبب ARLD العديد من الأعراض حتى يتطور. ومع ذلك، هناك بعض العلامات التحذيرية التي قد تظهر، مع ظهور أحد الأعراض في حياتك اليومية. ووفقا لمؤسسة British Liver Trust، فإن الارتباك هو أحد العلامات التي تشير إلى أمراض الكبد. وقالت واسرمان: "لا يستطيع الكبد المتضرر من الكحول إزالة المواد غير المرغوب فيها بشكل صحيح من الدم، ما يؤدي إلى تراكم السموم في الدماغ، وبالتالي الارتباك. ولاكتشاف العلامات، قد تلاحظ بياض عينيك وجلدك يتحول إلى اللون الأصفر. وقد تنتفخ ساقيك وقدميك. وعلاوة على ذلك، قد يبدو بطنك أكبر بسبب تراكم السوائل وترتفع درجة حرارة الجسم على الرغم من الشعور بالحمى في بعض الأحيان. ووفقا لـ NHS، يمكن أن تسبب الحالة أيضا أعراضا، بما في ذلك: الشعور بالمرض. فقدان الوزن. فقدان الشهية. اصفرار العين والجلد (اليرقان). انتفاخ في الكاحلين والبطن. ارتباك أو حمول. تقيؤ الدم أو خروج الدم في البراز. ومع ذلك، فإن الحالة لا تسبب للأسف العديد من العلامات التحذيرية، وفقا للخدمة الصحية. لهذا السبب توصي بإخبار طبيبك العام إذا كنت تشرب كميات كبيرة من الكحول بانتظام حتى يتمكن من فحص الكبد.



الناس يستمتعون بالمياه في النواهير خلال موجة حارة في لندن، بريطانيا. رويترز

## قرأت لك

الجوز



أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول أوقية واحدة من مكسرات الجوز يوميا يمكن أن يساهم في إبطاء نمو وانتشار سرطان الثدي. وقام باحثون بكلية الطب في جامعة مارشال ومركز إدوارد الشامل لعلاج السرطان بإجراء الدراسة التي نشرت بدورية بحث التغذية (Nutrition Research) العلمية. ودرست تأثير مكسرات الجوز في الحد من سرطان الثدي، راقب الفريق مجموعة من الفئران المصابة بالمرض. واكتشف الفريق أن تناول ما يوازي أوقية من مكسرات الجوز يوميا (الأوقية تساوي 28 غراما) لمدة أسبوعين ساهم في كبح نمو وانتشار سرطان الثدي. وبناء على هذه النتائج اختبر الباحثون مكسرات الجوز على مجموعة من السيدات المصابات بسرطان الثدي، في تجربة سريرية أولية، حيث تناولن أوقية من مكسرات الجوز يوميا. واكتشف الباحثون أن كتل سرطان الثدي بدأت بالانخفاض، كما تراجع انتشار الأورام لدى اللاتي تناولن الجوز، مقارنة مع أقرانهن ممن لم يتناولن مكسرات الجوز. ووجد الباحثون أيضا أن مكسرات الجوز أحدثت تغيرا كبيرا في التعبير الجيني لسرطانات الثدي مما ساهم في مكافحة الأورام الخبيثة.

## سؤال وجواب

- تون ثانوي مركب ما هو؟  
- البنفسج والأخضر.
- تون تكميلي.  
- اللونين الأسود والأبيض.
- بيكاسو رسام مشهور ما هي جنسيته؟  
- إسباني.
- مرض يطلق عليه اسم الموت الأسود؟  
- الطاعون.

## هل تعلم؟

- أول مطعم برجر كينج تم افتتاحه في فلوريدا ميامي في عام 1954م.
- جميع الحشرات لها 6 أرجل.
- هل تعلم أن الكرواسون اخترع في النمسا.
- البيغاف الرمادي الأفريقي يمكنه أن ينطق أكثر من 200 كلمة.
- هل تعلم أن الزرافة يمكنها تنظيف أذنها باستخدام لسانها الذي يبلغ طوله حوالي 21 إنش.
- هل تعلم أن الفيل ينام من 4 إلى 5 ساعات في كل 24 ساعة.
- هل تعلم أن يمكنك أن تقود البقر عبر الدرج إلى الأعلى بكل سهولة، ولكن ستعاني عندما تريد إنزالها إلى أسفل الدرج.
- هل تعلم أن الإنترنت كان يسمى في بداية ظهوره (أربانت) وتعني (شبكة وكالة مشاريع البحوث المتطورة) والتي صممها وزارة الدفاع الأمريكية.
- هل تعلم أن دورات المياه تستهلك 35% من استخدام المياه في المنازل.
- هل تعلم أن كعكة الحظ تم اختراعها في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن الكوالا ينام حوالي 18 ساعة في اليوم.

## قصة العجوز والقطار

ذهبت امرأة عجوز إلى احد العطارين وطلبت منه متصنعة الدلال ان يأتيها بما يرد عليها شبابها، فنظر اليها العطار وقال: ان العطار لا يصلح ما افسده الدهر.. فقالت: لكن الدهر كثيرا ما يخطئ.. فقال: ان الخطأ فرما يكون قد ترك وراءه ما يدل على اصل الشيء من معبته، وكان يقصد بذلك انها لو كانت في الأصل جميلة فسيبقى اثرها من جمال لكنها عجوز شمطاء هيمية.. فقالت المرأة: ان دراهمي تستطيع ان تصطح ما افسده الدهر.. فقال: وهل يمكنك الدهر وقتا تدفعي.. فقالت: نعم انا اعلم ذلك، فالقطب خاليا لا يحمل هما، والعقل فارغا وليس به ما يشغله، والجسد يصلح ليحارب الدنيا ان رأى منها خيرا.. فافترب العطار الخبيث وقال: حسنا لو كان لي ان اجتمع انا وانت برباط الزوجيه وأصلح ما افسده الدهر ما تأخرت ولكني فارغ الجيب وخالي الوفاض لكن قلبي مازال شابا وقد سرق الدهر ايامي.. فقالت: حسنا سأدفع ثمن ما سرقه الدهر منك وثمان ما فسدته عندي.

تزوج العطار المرأة العجوز وكان يدللها كثيرا متعمدا ومن فرط السعادة تعب قلبها ولم يمر من الوقت الكثير حتى افسد الدهر حيلتها وهده حيلها وخطف دقات قلبها ففارتق الدنيا ولم تفرح بعطارها كثيرا لكنه فرح بمالها وتزوج بعروس صغيرة لم يفسد الدهر لديها شيئا.

