

منوعات الفكر

ص 22

المركز الوطني للتأهيل ينظم
ملتقى صيفياً افتراضياً لطلبة
المدارس الحكومية والخاصة

ص 27

وائل جيسار:
الناس يجيدون معرفة
الضمان الحقيقي



6 فوائد صحية مثبتة
علمياً لمكملات الكولا جين



ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأثنين 9 أغسطس 2021 م - العدد 13310
Monday 9 August 2021 - Issue No 13310

جزيرة فروة اللببية تنتظر من ينقذها

يهدد التلوث والصيد البحري غير المشروع جزيرة فروة اللببية المعروفة بحياتها البرية الغنية ويكونها ملجأ لطيور النحام الوردي وللحلاف، وسط سعي ناشطين بيئيين لإنقاذها. فني أقصى غرب ليبيا، على بعد حوالي 15 كيلومتراً من الحدود التونسية، الزوار على موعد مع مناظر تشبه البطاقات البريدية في ما يمثل شبه جزيرة عند انخفاض المد وجزيرة عند ارتفاعه، وتحوي مياها نقية ورملاً ناعمة وتمتد على مساحة 470 هكتاراً ينتشر فيها النخيل البري وأنواع شتى، مثل السلاحف وطيور النحام. وشكلت هذه الجزيرة غير المأهولة وجهة مميزة للرحلات المدرسية لعودة من الزمان، وهي تصير في الربيع واحدة من مواقع الانطلاق النادرة في ليبيا لطيور المهاجرة التي تستعد لعبور البحر الأبيض المتوسط.

وأراد الزعيم الليبي السابق معمر القذافي بناء منتجع ساحلي يشمل على فنادق فاخرة وفيلات "عائمة" ومضمار للغولف، كان ذلك العام 2005 عندما شرع هذا البلد الواقع في شمال إفريقيا والعزل دولياً، في افتتاح خجول. لكن المشروع لم ير النور. وبعد إبقائها بعيدة عن التنظيم المدني - البناء الوحيد القائم فيها هو منارة قديمة متداعية شيدها الإيطاليون في العشرينيات - يزور الجزيرة العشرات من السياح المحليين في نهاية كل أسبوع "تاركين القمامة وراءهم"، وفق ما قال فوزي دهان من جمعية بادو البيئية.

مركز للعلوم صامد في وجه النزاعات

في لويرو شرق جمهورية الكونغو الديموقراطية الذي تمزقه اضطرابات، يبدو "مركز الأبحاث والعلوم الطبيعية" سي اس ان "خارجاً عن الزمن بعدما سلم بأعجوبة من تداعيات النزاعات. أنشئ هذا المركز الواقع على التلال التي تبعد 45 كيلومتراً إلى الغرب من بوكافو في 1947 خلال الاستعمار البلجيكي وما زال العمل متواصل فيه قدر المستطاع، رغم كل الصعوبات. وهو يشكل حاضنة لدراسة علم الأحياء والجيوفيزياء والبيئة الأرضية والمائية وعلم التغذية وغيرها من العلوم.



لتعزيز صحة الجهاز الهضمي .. إليك هذه الأطعمة الغنية بالألياف

المراة يطلق أحياناً على الجهاز الهضمي اسم الجهاز المعدي المعوي، ولكن أيّاً من الاسمين لا يصف وظائف النظام أو مكوناته بشكل كامل. كما تقوم أعضاء الجهاز الهضمي بإنتاج عوامل التخثر الدموي والهرمونات المتعلقة بالهضم، وتساعد على التخلص من المواد السامة من الدم، والمعالجة الكيميائية (الاستقلاب) للأدوية. والتجويف البطني هو الحيز الذي توجد به الأعضاء الهضمية. يحد التجويف البطني من الأمام الجدار البطني (المؤلف من طبقات من الجلد والدهون والعضلات والنسج الضامة)، ويحده من الخلف العمود الفقري، ويحده من الأعلى الحجاب الحاجز، ويحده من الأسفل أعضاء منطقة الحوض. تكون أعضاء الجهاز الهضمي مبطنّة من الداخل بطبقة غشائية يُطلق عليها اسم الصفاق، كما يُغطي الصفاق السطوح الخارجية لتلك الأعضاء.

وقد اكتشف العلماء وجود ارتباط قوي بين الجهاز الهضمي والدماغ. فعلى سبيل المثال، تؤثر العوامل النفسية بشكل بالغ على تقلصات الأمعاء، وإفراز الإنزيمات الهضمية، وغيرها من وظائف الجهاز الهضمي. كما يتأثر خطر العدوى إلى درجة كبيرة بالوظائف والمشاكل النفسية والداغية، وهو ما يرتبط بالعديد من الاضطرابات الهضمية. وفي المقابل، فإن الجهاز الهضمي أيضاً يؤثر في الدماغ. على سبيل المثال، يمكن لبعض الأمراض المزمنة أو المعاناة من متلازمة القولون العصبي "نظر متلازمة القولون العصبي" أو التهاب القولون التقرحي "انظر التهاب القولون التقرحي"، وغيرها من الأمراض المؤلمة أن تؤثر في عواطف المريض وسلوكياته وأدائه اليومي. وقد أطلق العلماء على هذا الارتباط ثنائي الاتجاه اسم المحور الدماغي المعوي.

يجعل حركة الأمعاء سلسة وخالية من الألم. ويمكن تناول ثمرة الفاكهة كاملة أو يتم تقطيعها ضمن مكونات طبق السلطة.

بذور الكتان
يوصي الخبراء بتناول بذور مختلطة وخاصة بذور الكتان يوميا، لأنها غنية بالألياف والبروتينات التي تقيد الصحة بطرق متعددة. إذا كان الشخص يعاني من الإمساك بشكل متكرر فإن تناول بذور الكتان يوميا سيوفر الراحة عن طريق تنظيم حركات الأمعاء. يمكن أيضاً إضافة بذور الكتان إلى السلطة أو الزبادي أو العصائر.

لحمة عامة عن الجهاز الهضمي
يمتد الجهاز الهضمي من الفم إلى الشرج، ويُعد مسؤولاً عن استقبال الطعام، وتفكيكه إلى عناصره الغذائية (بعملية تدعى الهضم)، وامتصاص تلك العناصر الغذائية ونقلها إلى المجرى الدموي، والتخلص من الفضلات والأجزاء غير القابلة للهضم من الجسم. يتألف الجهاز الهضمي من:
الفم
الحلق والرئ
المعدة
والأمعاء الدقيقة
الأمعاء الغليظة
المستقيم والشرج
كما يتضمن الجهاز الهضمي أيضاً أعضاء تتوضع خارج السبيل الهضمي، وهي:
البنكرياس
الكبد

تعتبر الألياف من أهم مكونات النظام الغذائي الصحي. وعلى الرغم من أن بعضها ينتمي إلى الكربوهيدرات، إلا أنه يجب إضافة الكثير منها للوجبات على مدار اليوم للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

وفوائد الألياف متعددة، ومن بينها التخلص من الإمساك وعسر الهضم واضطراب المعدة وحركة الأمعاء غير المنتظمة.

بحسب ما نشره موقع Only My Health، عندما تزداد التهابات المعدة بسبب البكتيريا الموجودة في بعض الأطعمة، فإن تناول نظام غذائي غني بالألياف يمكن أن يحمي المعدة ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي.

كيف نختار البطيخ الأحمر الناضج من دون نترات؟

الصفيف موسم الفواكه والخضروات والثمار بما فيها البطيخ الأحمر. ولكن بعض هذه المنتجات اللذيذة قد تحتوي على نسبة عالية من النترات، ما يجعلها خطيرة على الصحة. ويشير المهندس الزراعي فلاديمير فيكولوف، في حديث لراديو "سبونتيك"، إلى أن الأسمدة المعدنية تستخدم في فترة نضوج البطيخ، لأنها ضرورية لتغذية النباتات. ولكن البطيخ الأحمر الناضج تماماً، لا يحتوي على النترات.

ولكن كيف نختار بطيخة ناضجة لا تحتوي على النترات؟ يقول فيكولوف، بالطبع احتواء البطيخ الأحمر على نسبة عالية من النترات يشكل خطورة على الصحة، لأنه يسبب التسمم. لذلك يجب معرفة كيفية اختيار بطيخة ناضجة وخالية من النترات. ووفقاً له، صحيح يجب أن تخضع جميع هذه المنتجات للفحص قبل طرحها في الأسواق، ولكن مع ذلك يجب أن يكون المستهلك حذراً ويعلم أن البطيخة الناضجة يكون سطح قشرتها أملس. أما البطيخة بسطح غير أملس (خشش) فعلى الرغم من أنها قد تكون ناضجة، إلا أن قشرتها سمكية. والقشرة السمكية هي دليل على وجود نسبة عالية من النترات. لذلك يجب تجنب شراء البطيخ الأحمر الذي يكون سطحه خشناً وقشرته سمكية.

نصف أنواع البن عرضة لخطر الانقراض

كشفت دراسة أمريكية، أن ما يزيد على نصف أنواع البن البري في العالم عرضة لخطر الانقراض، ما سيؤدي إلى رفع أسعار منتجاته. وأوضحت الدراسة التي أعدها الخبراء في مؤسسة "رويال بوتانيك جاردنز"، أن التصنيع الشديد في البرازيل أدى إلى تلف محاصيل كبيرة، بالإضافة إلى زيادة تكاليف نقل البضائع حول العالم والمصاعب المرتبطة بإجراءات الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد.

وأشارت الدراسة إلى أن إجراءات الحماية الحالية المتبعة لأنواع البن البري ليست كافية لحماية على المدى البعيد، وهذا الأمر قد يسبب انخفاض الإنتاج العالمي وزيادة الطلب ما سينتج عن أزمة عالمية كبرى متعلقة بسوق البن.

وقال الباحثون إن "هناك حاجة ماسة لإجراء عاجل في دول استوائية بعينها لا سيما في أفريقيا خاصة في مناطق الغابات التي تعاني بشدة من التغيير المناخي". وأكدت الدراسة أن قيمة حبوب البن المحمص ارتفعت في الأونة الأخيرة بشكل كبير مقارنة بالسنوات السبع الفائتة. وعلى سبيل المثال، وصلت تكلفة القهوة في متاجر الولايات المتحدة إلى أعلى مستوى لها منذ ست سنوات، حيث أصبحت القهوة أكثر تكلفة بشكل ملحوظ في البرازيل نفسها.

صندل المصارع نجم الموضة في صيف 2021

يمثل صندل المصارع (Gladiator Sandals) نجم الموضة هذا الصيف ليمتد المرأة إطلالة شرسة تعكس جرأتها وتفرد أسلوبها. وأوضحت مجلة "Elle" أن صندل المصارع يستلهم روح التسعينيات الجذابة، مشيرة إلى أنه يمتاز بالألوان التي تغطي مشط القدم وتمتد لتلتفت حول الساق أيضاً.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن صندل المصارع يطل هذا الموسم بنعل سميك ليتمتع بمظهر عصري أكثر شراسة، لافتة إلى أنه يتسم بتنوع إمكانات التنسيق؛ حيث يمكن تنسيقه مع شورت جينز للحصول على إطلالة كاجوال متحررة.

كما يمكن الحصول على إطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيقه مع بدلة أو سروال قماني ذي طية.

ولكسر طابعه الشرس، يمكن تنسيق صندل المصارع مع فستان يزدان بنقوش الزهور؛ والذي يضي عليه لسة جاذبية تنطق بالرفة والأناقة.

خطأ في شحن هاتف آي فون يدمر البطارية

يمكن لاستخدام إعدادات خطأ على هاتف آي فون أن تدمر البطارية خلال عملية الشحن. ومن المهم التحقق مما إذا كنت تحتفظ بجهاز آي فون في أفضل حالة، أو قد يكون الأمر مكلفاً للغاية، ويرتبط ذلك بكيفية تدهور البطاريات بمرور الوقت، حيث تمسك الخلايا المستخدمة جيداً استخداماً أقل لجهاز آي فون بين عمليات الشحن.

وقالت شركة آبل "يرتبط عمر البطارية بعمرها الكيميائي، وهو أكثر من مجرد طول الوقت منذ تجميع البطارية. وينتج العمر الكيميائي للبطارية عن مجموعة معقدة من عدة عوامل، بما في ذلك سجل درجة الحرارة وتمم الشحن".

وأضافت الشركة "جميع البطاريات القابلة لإعادة الشحن هي مكونات قابلة للاستهلاك، وتصبح أقل فاعلية مع تقدم العمر الكيميائي للبطارية. ومع تقدم عمر بطاريات الليثيوم أيون كيميائياً، تقل كمية الشحن التي يمكن أن تحملها، مما يؤدي إلى تقليل عمر البطارية وتقليل ذروة الأداء".

وهنا يأتي دور Optimized Battery Charging في محاولة لإطالة عمر جهاز آي فون. ويمكن الحد من تآكل بطاريك عن طريق تقليل الوقت الذي يقضيه هاتف آي فون مشحوناً بالكامل، وهذا يعني في النهاية أن بطاريك ستستمر لفترة أطول.

الشوكولاتة وجبة خفيفة مثالية قبل التمرين

كشفت دراسة جديدة أن تناول وجبة خفيفة سكرية من الشوكولاتة يمكن أن يساعد الأشخاص في منتصف العمر على ممارسة الرياضة لأنها تعطي نتيجة مثالية قبل التمرين. ووجد الباحثون أن المركب النشط بيولوجياً في الكاكاو وهو الفلافانول يزيد من تدفق الدم، ويجعل ممارسة الرياضة أسهل بسبب امتصاص أسرع للأوكسجين. ونظراً لأن معدل زيادة استهلاك الأوكسجين في بداية التمرين يتباطأ مع تقدم العمر، فقد وُجد أن هذه المركبات مفيدة بشكل خاص لرواد الجيم في منتصف العمر.

ويوجد الفلافانول بشكل طبيعي في العديد من النباتات، بما في ذلك الشاي والتفاح وأنواع مختلفة من التوت وحبوب الكاكاو. ويوجد هذا الغذاء النباتي الذي يمكن تناوله كمكمل غذائي أيضاً في مسحوق الكاكاو وبدرجة أقل في الشوكولاتة الداكنة.

ومن المعروف أن للفلافانول تأثير مفيد على الصحة، ولهذا اختبرت مجموعة من الباحثين من جامعة ليفربول جون مورس وجامعة ليفربول هوب تأثيره على مجموعة من البالغين الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و60 عاماً. ومن خلال سلسلة من التجارب على مدى خمسة أسابيع، تم دفع المجموعة إلى الإرهاق باستخدام دراجة تمرين معملية لتحديد خرج الطاقة لكل فرد وأقصى كمية من الأوكسجين يمكن أن يستخدمها الجسم أثناء التمرين.



باربي تصنع دمية تشبه مطوّرة لقاح كوفيد

أعلن ميثكو "باربي" أنهم يصنعون دمية على صورة مطورة لقاح فيروس كورونا، سارة غيلبرت، كجزء من مجموعة "النموذج القدوة". وأفيد أن شركة Mattel لصناعة الألعاب ستطلق مجموعة جديدة من خمسة أجزاء، لتكريم النساء العاملات في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات (Stem).

وتصنع الدمي على غرار خمس نساء، بمن فيهن طبيبة أسترالية معروفة بصنع عباءة قابلة لإعادة الاستخدام للعاملين الصحيين، وباحثة برازيلية في الطب الحيوي والبروفيسورة سارة غيلبرت، العالمة التي صممت لقاح أكسفورد/أسترازينيكا ضد "كوفيد-19". وقالت غيلبرت إنها وجدت الأمر "غريباً جداً" في البداية، لكنها تأمل أن يكون له تأثير إيجابي على الأطفال.

وبينما أيد البعض قرار شركة Mattel بأن تنأى بنفسها عن دمي التي سيطرت في السابق على مجموعتها، التي يمكن البعض الآخر متقنًا بذلك.

من خلال برنامج إرشادي «هجين» تستمر فعالياته خمسة أيام

جامعة الإمارات تستعد لاستقبال 3500 طالب مستجد للعام الجامعي الجديد 21-22



الخاصة بالحياة الطلابية في الحرم الجامعي والتي تستمر على مدى ثلاثة أيام، ويوم واحد تعرض خدمات السكن الداخلي للطلبة والتي ستقدم من اليوم الأول وحتى اليوم الرابع. يجدر بالذكر أنه نظراً لظروف الراهنة والمتعلقة بجائحة كورونا، فقد قامت الجامعة بتوفير كافة متطلبات الأمن والسلامة في كافة المرافق الجامعية لئتم استقبال الطلبة الحاصلين على قبول مشروط خلال هذا البرنامج لتقديم امتحانات القبول في الكلية الجامعية داخل الحرم الجامعي من اليوم الأول وحتى اليوم الخامس.

أتموا كافة إجراءات التسجيل والبالغ عددهم 3500 طالب وطالبة في كافة التخصصات الأكاديمية التي تطرحها الجامعة، مع مراعاة كافة الجوانب والمتطلبات. وأضافت "تتضمن البرنامج جلسات ومحاضرات عن الحياة الأكاديمية في الجامعة منها: خطوات النجاح الأكاديمي والإرشاد الأكاديمي وإعداد الخطة الدراسية وكيفية تسجيل المساقات وكيفية اختيار التخصص، والتعريف بتقافة دولة الإمارات للطلبة الدوليين، والخدمات الطلابية ومراكز دعم الطلبة، والتعليم الهجين والدعم التقني" كما تتضمن البرنامج استعراض الأنشطة

التعليمية، حيث يتطلب ذلك توفير كافة المتطلبات مع بداية مرحلة جديدة لمواصلة التحصيل العلمي التي تختلف تماماً عن المرحلة السابقة للطلاب ما قبل دخوله للجامعة، وقد حرصت إدارة الجامعة على اتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لاستقبال الطلبة الجدد وفق الإجراءات المطلوبة لمواجهة ظروف جائحة كوفيد 19، وبما يضمن سلامة وصحة الطلاب واستمرار العملية التعليمية وفق المعايير الأكاديمية التي تضمن توفير البيئة الجامعية الآمنة لهم. وأشارت إلى أنه تم إعداد خطة "هجينة" شاملة لاستقبال الطلبة الجدد الذين

أنهت جامعة الإمارات العربية المتحدة الاستعدادات الخاصة لاستقبال طلبتها المستجدين والبالغ عددهم (3500) طالب وطالبة للعام الجامعي الأكاديمي الجديد -2021م وفق إجراءات وأمن، وذلك من خلال إعداد برنامج إرشادي خاص "هجين" تستمر فعالياته على مدة خمسة أيام خلال شهر أغسطس. وأكدت الأستاذة الدكتور عائشة سالم الظاهري - النائب المشارك لشؤون الطلبة- أن الطالب هو محور العملية

•• العين - الفجر

منوعات

الفكر

22

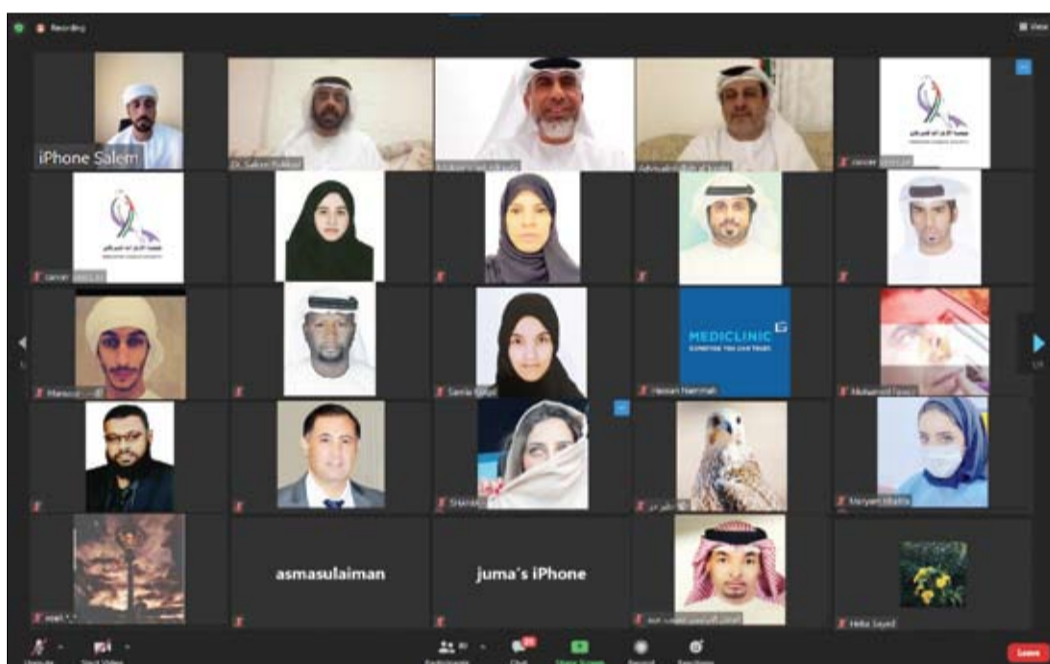
بحضور سالم بن ركاض

جمعية الإمارات للسرطان تستعرض مبادراتها الإنسانية في الملتقى النصف السنوي 2021



عقدت جمعية الإمارات للسرطان الملتقى النصف السنوي الذي أقيم افتراضياً عبر تطبيق برنامج زوم "من بعد" بمشاركة الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض رئيس مجلس إدارة الجمعية، والمحامي عبدالله الكعبي نائب رئيس الجمعية، وحضور الأعضاء وعدد من المدعوين والمسؤولين في القطاع الصحي وممثلين عن شركاء الجمعية والجهات الداعمة الإنسانية والخيرية.

•• العين - الفجر



وقد استمع المشاركون في الملتقى إلى ومداخلات الأعضاء، إضافة إلى شهادات وتجارب عدد من "صناع الأمل" من وصلتهم مساعدات ورعاية الجمعية المصابين والناجين من السرطان ممن خلال رحلة التعافي من المرض.

وتحدث خلال الملتقى الشيخ سالم بن ركاض فأكد أن الجمعية بذلت خلال السنوات الماضية جهوداً كبيرة لدعم ومساعدة المرضى وذويهم من ذوي الدخل المحدود على كافة مستوى الدولة، إلى جانب دورها التطوعي وإقامة المبادرات الإنسانية المحفوفة بالخير والتسامح واليذل والعطاء والتي هي جزءاً من هوية الإمارات وسماها البارزة. مشيداً بالتعاون المشترك مع المستشفيات والشركاء المحسنين ومساهماتهم الكبيرة في إنجاح مسيرة الجمعية خاصة في الظروف الاستثنائية التي فرضتها جائحة كورونا.

وكتشف سعادة محمد خميس الكعبي مدير عام الجمعية أن الجمعية قدمت خلال النصف الأول من العام الجاري مساعدات مالية بقيمة 328 ألف درهم شملت مصابي السرطان إضافة إلى تقديم المساعدات الخيرية والاجتماعية المتواصلة للحالات المرضية. من جهتها تناولت د. ماجدة سعيد



بهدف تنمية وتطوير المهارات الحياتية والقيادية لدى الجيل الناشئ

المركز الوطني للتأهيل ينظم ملتقى صيفياً اقترافياً لطلبة المدارس الحكومية والخاصة

•• أبوظبي - الفجر

اختتم المركز الوطني للتأهيل الملتقى الصيفي الافتراضي الذي نظمته على مدار أسبوع كامل، وبمشاركة 35 طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين 14 و16 عاماً من 16 مدرسة حكومية وخاصة في دولة الإمارات. وهدف الملتقى إلى تزويد الطلبة بنصائح وإرشادات من شأنها المساهمة في تنمية مهاراتهم الحياتية والقيادية باعتبارهم قادة المستقبل، خاصة فيما يتعلق باستثمار أوقاتهم الفراغ والإجازات بشكل بناء، وتعريفهم بمدى خطورة الإدمان على الإنسان وكيفية تأثير هذه الآفة على المدمن وما يحيط به على المستوى الأسري والاجتماعي والاقتصادي، حيث سعى الملتقى إلى تمكين الطلبة من تصادي أي سلوكيات أو عادات غير صحية وغير سليمة. وأدار جلسات الملتقى الافتراضي الذي نظم بصورة منفردة للطلاب

والطالبات، نخبة من أبرز المدربين والمرشدين النفسيين وأطباء المركز الوطني للتأهيل، حيث شملت أجندة الملتقى تنمية وتطوير قدرات الطلبة واختيار كفاءاتهم وسلوكياتهم الإيجابية، والتعريف بالبرنامج التدريبي "من أنا" الذي يمكن الطلبة من التعرف أكثر على قدراتهم وقناعات القوة، بالإضافة إلى مناقشة ما يرتبط بألعاب الفيديو والانترنت من إيجابيات وسلبيات خاصة في ظل احتمالية إدمانها، مع تقديم نصائح من شأنها تحقيق التوازن بين ممارسة الأنشطة الحياتية. كما تضمنت الملتقى جلسة للحصص الذهني أتاح للطلبة مشاركة أفكارهم وآرائهم حول موضوع مشروبات الطاقة ومضارها على الانسان، وذلك بهدف تعزيز الكفاءة الذاتية لدى كل طالب وتحفيزهم على المشاركة بالأشياء مع زملائهم. وبهذه المناسبة، قال سعادة الدكتور حمد الخافري، مدير عام المركز الوطني للتأهيل: "نحرص في المركز الوطني للتأهيل على تحسين الطلبة من مخاطر الإدمان بشتى أشكاله وأنواعه، وتغيير سلوكياتهم لتكون إيجابية ومساعدتهم على مواجهة التحديات التي تفرضها المؤثرات الخارجية والمتغيرات التي تدفع بهذه الفئة للسلوك السلبي وتجنبيهم الوقوع ضحايا لمرض الإدمان، ومن خلال هذا الملتقى نهدف لتوعية طلبة المدارس على كيفية استغلال الأوقات بالأنشطة التي تنمي قدراتهم وتطور كفاءاتهم الذاتية بالشكل السليم". واختتم الملتقى أعماله بجلسة نقاشية حول موضوع "التدخين" سلط الضوء على مضار هذه العادة والأسباب المؤدية لإدمانها وتهدف الجلسة إلى تحفيز الطلبة وتشجيعهم على التطوير المستمر للذات والمهارات وعدم الانجراف وراء السلوكيات والعادات السيئة

ضمن مشاركتها في برنامج سفرأونا الوطني استعداد

جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية تعزز من مهارات البحث العلمي لدى طلبة المرحلة الثانوية

البرنامج التدريبي المجاني لـ 20 طالبا وطالبة نفذته الجامعة خلال الفترة 25 يوليو 5 أغسطس 2021



تقديم الحلول المناسبة لها. كما تتيح هذه العملية للطلاب فرصة الإطلاع على مختلف المسائل البحثية واستخدام البيانات والمعلومات التي تتوفر لهم خلال مسيرتهم الأكاديمية وفي حياتهم الشخصية. وتجدر الإشارة إلى أن برنامج استعداد انطلق عام 2020 بهدف تزويد طلاب المرحلة الثانوية بالمهارات الأساسية التي تمكنهم من النجاح في مختلف المجالات، بما فيها مهارات البحث العلمي وريادة الأعمال والقيادة والإعلام والدبلوماسية. وإلى جانب ذلك، تزود المبادرة الطلاب بالمعارف والأدوات التي يحتاجونها عند تقديم طلبات الالتحاق بالجامعات.

من طلاب المرحلة الثانوية، لحفزهم على استكشاف مختلف المسارات المهنية في مجالات الطب والعلوم الصحية. أفادت الدكتورة ليلى السويدي، العميد المشارك لسعادة الطلبة وأستاذ مساعد في علم الدم الجزيئي بكلية الطب في الجامعة "لا بد أن يدرك الطلاب أهمية البحث العلمي وأثره على مختلف نواحي الحياة، حيث يمنح تعاون الجامعة مع وزارة التربية والتعليم في تنفيذ برنامج سفرأونا الوطني "استعداد" كافة الطلاب المشاركين الأدوات اللازمة للتعرف على التحديات البحثية التي تتطلب حلولاً والعمل على جمع المعلومات اللازمة وتحليلها لتقييم النتائج من أجل

البحوث العلمية من خلال تنفيذ مشروع بحثي يزودهم بالمهارات البحثية المطلوبة لدراساتهم الجامعية. وفي إطار هذا البرنامج الفريد من نوعه في الدولة، تزود جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية طلاب المرحلة الثانوية بباقة متنوعة من التجارب التعليمية الخاصة بالطب والعلوم الصحية في ثلاثة مجالات تشمل التعليم والبحث العلمي والممارسة السريرية، والتي تكوّن عناصر النظام الصحي الأكاديمي المتكامل. وامتد البرنامج المجاني، القائم على منهجية التعليم التجريبي عن بُعد لأربعين من 25 يوليو وحتى 5 أغسطس 2021، وشارك فيه عشرين

•• دبي - الفجر

أعلنت جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية عن مشاركتها ضمن المسار البحثي لبرنامج سفرأونا الوطني "استعداد" وهو إحدى مبادرات وزارة التربية والتعليم الهادفة لتعزيز قدرات الطلبة وإثرائهم وتزويدهم بالمعارف التي تتسجم مع رسالة الجامعة القائمة على أهمية الأبحاث العلمية وإجراء الأبحاث المتكررة. وأتاح التعاون بين الجامعة وبرنامج استعداد للطلاب فرصة لإكسابهم مفاهيم ومنهجية البحث العلمي ومهاراته، فضلاً عن اكتساب الخبرة العملية في إجراء

فيوليا تستضيف طلاباً من الشرق الأوسط لمناقشة التحديات البيئية ضمن مدرسة فيوليا الصيفية



شارك في البرنامج طلاب من معهد روتنستر للتكنولوجيا في دبي، جامعة الملك سعود في الرياض، والكلية التقنية بإبراء في سلطنة عمان
دعا البرنامج الطلاب إلى التصدي لمواجهة التحديات البيئية من خلال استعمال التقنيات لمعالجة المشاكل بدعم من خبراء فيوليا

فيوليا بتدريب وتقييم جيل الشباب إلى أعلى المستويات، وقام كل من إنستيل براكليانوف، الرئيسة التنفيذية للعمليات، وأنطوان فريرو، الرئيس التنفيذي للمجموعة، بتوجيه رسائل شخصية إلى الطلاب. وأتيح للمشاركين فرصة اللقاء والتحدث مع المستكشف السويسري والجنوب إفريقي مايك هورن، الذي ألقى كلمة ملهمة تناول فيها مسألة التغير المناخي.

كما أُنحيت لهم فرصة بناء معارف جديدة مع أشخاص يشاركونهم الاهتمامات نفسها. تم تقسيم الطلاب القادمين من 27 دولة إلى 12 مجموعة عمل. وبمساعدة خبراء فيوليا اكتشفت الفرق الطلابية مواضيع متعددة بما في ذلك جودة الهواء، وحلول التحول الرقمي في خدمات إدارة النفايات، ومعالجات المخلفات الخطرة، والركبات الهيدروجينية والكهربائية، والصفحة الخضراء الأوروبية (مجموعة من المبادرات السياسية من قبل المفوضية الأوروبية بهدف شامل يتمثل في جعل أوروبا خالية من الكربون في عام 2050)، وعزل ثاني أكسيد الكربون وتخزينه، وإعادة تدوير البطاريات، وإزالة الكربون من الصناعة، اتفاقية ماربول (الاتفاقية الدولية لمنع التلوث البحري) والزراعة المستدامة بالإضافة إلى آثار تلوث الهواء.

ومن تجربتها في مدرسة فيوليا الصيفية لعام 2021، علقت شيما المعز، طالبة في الهندسة الميكانيكية من معهد روتنستر للتكنولوجيا في إمارة دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة، قائلة: "لقد كانت تجربة ملهمة ومفيدة جداً حيث تسنت لنا فرصة الاستماع إلى عدد من الخبراء والمحترفين في المجال الذين تحدّثوا عن المسائل البيئية التي يواجهها

•• دبي - الفجر

أعلنت فيوليا الشرق الأوسط، الشركة الرائدة عالمياً في إدارة الموارد عبر حلول مبتكرة لإدارة المياه والنفايات والطاقة، عن استضافتها ستة طلاب من منطقة الشرق الأوسط في شهر يوليو في مدرسة فيوليا الصيفية لعام 2021، وتحديداً من معهد روتنستر للتكنولوجيا في إمارة دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة ومن جامعة الملك سعود في مدينة الرياض، المملكة العربية السعودية ومن الكلية التقنية بإبراء في ولاية إبراء في سلطنة عمان. أقيم البرنامج الرقمي على مدى أسبوع ضمن مدرسة فيوليا الصيفية لعام 2021، ودعا من خلاله الطلاب إلى التصدي للتحديات البيئية من خلال استعمال التقنيات لمعالجة مختلف المشاكل بدعم من خبراء فيوليا. جمعت فيوليا 64 طالباً من أفضل الجامعات في العالم لمدة أسبوع كامل هذا العام حيث شاركوا في نشاطات من العمل الجماعي، إدراكاً منها على أهمية تعزيز ثقافة الشباب وإشراكهم في معالجة المسائل البيئية التي سيكون لها تأثير على مستقبلهم. وكان لهم لقاءات مع الخبراء من فيوليا كما اطلعوا على الأعمال والحلول التي تقدمها الشركة.

منوعات العقل

23

يعرف الكولاجين بأنه ليبي التركيب، ما يمنح البشرة متانة ومرونة. لكن أجسامنا تنتج كمية أقل من هذا البروتين مع تقدمنا في العمر، ما يؤدي إلى ظهور التجاعيد وترهل الجلد. ويعتمد الكثيرون مكملات الكولاجين للحفاظ على البشرة ناعمة، لكن هذا البروتين الرئيسي في الأنسجة الهيكلية والضامة في أجسامنا، لن يساعدك فقط في الحفاظ على بشرة مشدودة، بل إن لديه فوائد صحية أخرى أقل شهرة، وفيما يلي بعضها :



أجسامنا تنتج كمية أقل مع تقدمنا في العمر

6 فوائد صحية مثبتة علمياً لمكملات الكولاجين

يشير عدد من الدراسات إلى أن تحلل الكولاجين، وهو نوع من مكملات الكولاجين، يمكن أن يقوي الغضروف وبالتالي يحسن أعراض هشاشة العظام. وعلى وجه الخصوص، وجدت مراجعة أجريت عام 2019 أن مكملات الكولاجين قللت بشكل كبير من الصلابة المرتبطة بالحالة، لكنها لم تخفف الألم. ومع ذلك، لم تحدد الأبحاث بعد المدة التي يمكن أن تستمر فيها تأثيرات الكولاجين على المفاصل، وما هي الجرعة الأكثر فعالية.

1. يحافظ على بشرة متينة: وجدت بعض الدراسات أدلة تشير إلى أن تناول مكملات الكولاجين قد يساعد البشرة في الظهور بمظهر أصغر سناً. وعلاوة على ذلك، قد تحتوي مكملات الكولاجين على مكونات مضافة أخرى معروفة بتحسين

2. يحسن المفاصل:

3. يمنع فقدان العظام:

يلعب الكولاجين دوراً مهماً في بنية العظام وكثافتها، ولكن مع التقدم في العمر تتوقف هذه العظام عن التجدد، ما يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام، وهو مرض يضعف العظام ويسبب كسرها بسهولة أكبر. الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بهشاشة العظام، هم من النساء في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث، والأشخاص من أصل أبيض أو آسيوي، وأولئك الذين لديهم تاريخ عائلي لهذه الحالة.

4. يبني كتلة العضلات:

قد يعزز الكولاجين نمو العضلات الهزيلة. ففي دراسة صغيرة أجريت عام 2019، تناول

5. يقوي الأظفار:

أظفارنا مصنوعة من نفس البروتين الموجود في الطبقة العليا من بشرتنا، لذلك ليس من المفاجئ أن الكولاجين قد يفيدنا أيضاً.

وفي الواقع، وجدت دراسة صغيرة أجريت عام 2017، أن المشاركين الذين تناولوا 2.5 غم من بيتيدات الكولاجين لمدة 24 أسبوعاً تليها فترة راحة لمدة 4 أسابيع، رأوا أظفارهم تنمو بشكل

أسرع

بنسبة

12% وكان لديهم انخفاض بنسبة 42% في تكرار تكسر الأظفار مقارنة ببداية الدراسة.

6. يدعم صحة القلب:

تشير الدراسات إلى أن الكولاجين يمكن أن يبطن من تراكم الدهون والكوليسترول التي تصلب الشرايين وتؤدي إلى أمراض القلب.



ووجدت دراسة صغيرة أجريت عام 2017 على أشخاص في اليابان يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، أن تناول الكولاجين ثلاثي الببتيد، وهو نوع من مكملات الكولاجين، يزيد من مستويات الكوليسترول "الجيد"، ويقلل من تصلب الشرايين. ويرتبط تصلب الشرايين بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى المزمنة والسكتة الدماغية.



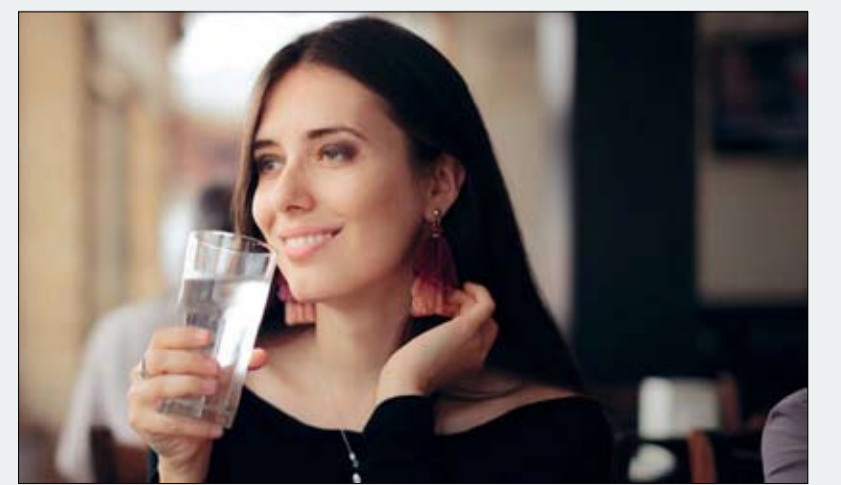
دراسة جديدة تدحض اعتقاداً سائداً حول علاقة الصيام المتقطع بفقدان الوزن!

على الرغم من أن الصيام المتقطع هو الطريقة المفضلة لدى العديد من أخصائيي الحميات، إلا أنه قد لا يكون الطريقة الأكثر

فعالية لفقدان الوزن، وفقاً لدراسة حديثة.

يوم بنسبة 25%. أما المجموعة الثالثة فصام فيها المشاركون مثل المجموعة الأولى، لكنهم أتبعوا يوم صيامهم بيوم يتناولون فيه أكثر من المعتاد بنسبة 100%. وفي المجموعة الأولى والمجموعة الثالثة، لم يستهلك المشاركون أي مغذيات توفر الطاقة خلال فترات الصيام ويكسرون صيامهم في الساعة 3 مساءً بشكل يومي. وعلى مدار ثلاثة أسابيع، فقدت المجموعة الثانية ما يزيد قليلاً عن 1.9 كغ، وكشفت فحوصات الجسم أن فقدان الوزن هذا يرجع بالكامل تقريباً إلى انخفاض محتوى الدهون في الجسم. وقال الباحثون إنه على النقيض من ذلك، فقدت المجموعة الأولى نفس القدر من وزن الجسم تقريباً (1.6 كغ) ولكنها شهدت أيضاً انخفاضاً في كتلة العضلات، وكان فقدان الوزن للمجموعة الثالثة ضئيلاً. وقال الفريق إن النتائج أثبتت أن "صيام اليوم البديل لم يكن أكثر أو أقل فعالية" من تقييد السعرات الحرارية في تقليل كتلة الجسم.

وتعدى الدراسة التي نُشرت في مجلة Science Translational Medicine الاعتقاد السائد بأن الصيام المتقطع يوفر نتائج أفضل من الأنظمة الغذائية التقليدية المقيدة للسعرات الحرارية في فقدان الوزن، بناءً على تجربة استمرت ثلاثة أسابيع. وقسمت الدراسة، التي أجراها فريق من علماء



خلقت لنفسها مساحة آمنة تفرض بها شخصيتها وموهبتها

(من الشغف إلى المقاومة) .. دلال عبد العزيز تجربة فنية استثنائية

ربما يكون الجمال عنواناً لرحلة النجاح لدى البعض، إلا أن الفنانة دلال عبد العزيز، خلقت لنفسها مساحة آمنة تفرض بها شخصيتها وموهبتها؛ حيث بدأت رحلتها من الصغر من خلال العمل بالمرسح (أبو الضنون)، لتقف أمام عمالقة من أزمته وأجيال مختلفة.



تعود الراحلة وتخطف الأنظار والإعجاب مجدداً لها قبل أربع سنوات من خلال مسلسل (سابع جار) وشخصيتها (لياء) التي قدمت فيه شخصية الأم المصرية من الجيل الوسطى التي لا تزال تقف عند مرحلة معينة من الزمن لم تتجاوز.

الاستمرارية
ربما تكون ناجح لكن كيف تستمر؟.. تسأل ربما تكون إجابتها صعبة إذا كنت في مكانة دلال عبد العزيز، فالزوج هو الفنان الراحل سمير غانم، صاحب الشخصية الكبيرة، أما هي من جيل نجومات لعل الكثيرون منهم أتبعوا عن الشاشة، في حين كان الأبناء هم أصحاب النجومية والنجاح والشهرة الأبرز في السنوات الأخيرة، لذلك كانت النجمة في مازق يحتاج مزيد من الاجتهاد والاستمرارية في الشغف، لذلك تنازلت عن مرض النجومية المطلقة الذي يصاب به الكثير، وطوعت ذاتها لتكون حاضرة في أمزجة الشباب، فعدت للسنيما لتشارك الجيل الجديد أعماله وكذلك بناتها على مستوى الأعمال التلفزيونية التي كانوا يقدمونها في كل عام.

الشهرة والنجاح والتغلب للذنان حقتهما الراحلة في السنوات الأخيرة بالعمل مع الشباب مثل أحمد حلمي، تامر حسني، أكرم حسني، شيكو، هشام ماجد وآخرون، وربما خلقوا لها تجدد مزيد من التجديد على أصعب أوضاعها الذي قارب مزاجية الشباب، بما يحمل التواصل مع جيل جديد وهو أمر ليس سهلاً بالمر.

الأيقونة
كيف تصبح أيقونة للصداء.. للوفاة.. للحب.. للاجتهاد بالعمل، جميعها أمور ربما ينجح البعض في أشياء منها لكن الراحلة نجحت في أن تكون رمزاً لكل هذه

الكلمات، بداية من مفهوم الصداقة الذي كلمته بمحبتها لصديقاتها الراحلة رجاء الجداوي والفنانة ميرفت أمين مروراً لأصحابها بالوسط الذين لم تتأخر مرة في تقديم واجب العزاء والدعم لآيا منهم، كانت دلال نموذجاً أصيلاً يحتذى به في التمسك بالحب والشريك الذي خاضت من أجله معركة للفوز به بعد أن كان رفضاً للأمر، وبانت قصة الحب بينها وبين الراحل سمير غانم حديثاً على الراحلة تعيش تجربة صديقاتها المولدة بالكوث في المستشفى عدة أشهر، بعد إصابتها بفيروس كورونا في إبريل الماضي، حاولت دلال عبد العزيز المقاومة من أجل بناتها، وزوجها الذي يبدو أنها شعرت برحيله في الأيام الأخيرة فأدركت أن الرحلة لن تكتمل إلا بوجوده وأختارت أن تلحق به متخلية عن المقاومة.

رحلت دلال عبد العزيز.. أيقونة المرأة المصرية البسيطة، صاحبة الوجه الريفى الأصيل، تركت خلفها تجربة فنية مليئة ومضيئة بالمحطات الهامة التي تستدعي التأمل والتوقف أمامها، ويبقى العزاء الوحيد في نجلتها اللتان سيدكرونا دائماً أنهم حقاً عائلة ألينا أصيلة أدخلت البهجة والتمتع إلينا جميعاً.

وإلا فعلت نجحت دلال عبد العزيز، في مزج أكثر من نوع من مدارس التمثيل الشهيرة، معتمدة على (الأسلوبية) في خلق ورسم مشاعر خاصة للشخصية التي تقدمها، وبين (التشخيص) في التعمق بإحترافية وإتقان على الشاشة.

التحدي
هنا رفعت الراحلة شعاراً جديداً في رحلتها الفنية ربما منذ البدايات، عندما أختارت أن تقف أمام عملاقة الوسط الفني وأصحاب الرصيد والخبرة الطويلة، وتفرض شخصيتها وأداءها وكأنها في تحدياً واضحاً أمامهم، فقد بدأت دلال عبد العزيز، بالوقوف مع المخرج نور الدمرداش لأول مرة في مسلسل (بنات الأيام) عام 1977، أمام الفنان القدير محمود مرسى وكريمة مختار ونعيمة وصفي، ثم واصلت رحلة البدايات بالوقوف أمام ثلاثي أضواء المسرح (سمير غانم، جورج سيدهم، الضيف أحمد) في مسرحية (أهلاً يادكتور)، فؤاد المهندس (هالة حبيبتي)، فريد شوقي (يارب ولد) وآخرون.

وفي رحلة البدايات، نجحت دلال في اختبار (النفس الطويل)، ما يعني العمل مع خبرات ومزاجية نجوم ربما لم يكن من السهل المرور أمامهم، تأكيداً منها في حبها برحلة الشغف والتعلم والتحدي لصناعة البصمة الفنية.

الانتشار
ليس أمراً سهلاً أن تنتشر ولكن لكلاً أسلوبه وطريقته، خرجت دلال عبد العزيز، إلى الساحة الفنية في توقيت شديد الحرج، يتمثل في تخبط على جميع المستويات، فعلى مستوى المسرح كان قد بدأ بالفعل في التراجع عن سابق زهوه في مرحلة الستينات من القرن المنصرم، كما كانت السينما المصرية تعيش أسوأ

منذ البدايات فيمكن ترتيبها على النحو التالي.

الشغف
من يأتي زاحفاً من قريته (ديرب نجم) بالشرقية، باحثاً عن الفن وأهله من كورونا، الذي أصابها قبل 3 شهور، لم تكن محطات النجاح في رحلة دلال عبد العزيز (عادية)، بل يمكن التوقف عند عناوين عريضة فيها رسمت ملامح تجربتها الفنية على مدار أكثر من أربعين عاماً، وكانت فيها دائماً قريبة من مزاجية الجمهور الذي أحبها وأرتبط بها منذ البدايات، وإذا تطرقنا للرحلة

السطور الماضية ترسم باختصار شديد رحلة الفنانة دلال عبد العزيز، (رحلة) الموهبة والعطاء للفن من البدايات وحتى آخر نفس، كما ظهرت على الشاشة في رمضان الماضي من خلال مسلسل (ملوك الجدة) قبل أن يصيبها فيروس كورونا، الذي أصابها قبل 3 شهور، لم تكن محطات النجاح في رحلة دلال عبد العزيز (عادية)، بل يمكن التوقف عند عناوين عريضة فيها رسمت ملامح تجربتها الفنية على مدار أكثر من أربعين عاماً، وكانت فيها دائماً قريبة من مزاجية الجمهور الذي أحبها وأرتبط بها منذ البدايات، وإذا تطرقنا للرحلة



الخطاط مسعد خضير يهدى مجموعة من لوحاته الخطية إلى مكتبة الإسكندرية



خضير البورسعيدى في تطوير المدرسة المصرية في الخط العربي من صياغة فنون مبتكرة تتعلق بلوحة الخط العربي، بالإضافة إلى إبداعاته في تشكيل الحروف العربية والتكوينات الهندسية.

وتعددت أساليب تنفيذ اللوحات التي تم إهدائها إلى المكتبة ما بين تنفيذ بالذهب والفضة وزخارف عربية وفارسية وعثمانية، تعكس مقدره الأستاذ خضير البورسعيدى كواحد من الخطاطين المهمين في الخط أو الزخرفة الحديثة والتقليدية.

جدير بالذكر أن هذا الإهداء يأتي بعد إهداء أسرة الشيخ محمد عبد الرحمن مجموعة من أهم أعماله الخطية، والتي تنوعت خطوطها بين الثلث والفارسي، وضمت مجموعة كبيرة ومبتكرة من الزخارف التقليدية والحديثة.

في إطار جهود مكتبة الإسكندرية، من خلال مركز دراسات الخطوط بقطاع البحث الأكاديمي في توثيق تراث الخط العربي، قامت بإصدار كتاب "خضير.. مدرسة مصرية في الخط العربي"، وهو العمل الذي حرصت فيه مكتبة الإسكندرية على توثيق أعمال الفنان مسعد خضير البورسعيدى الفنية ومسيرته المهنية، واستغرق إنجازه أكثر من 4 سنوات كاملة.

وقام فنان الخط العربي مسعد خضير البورسعيدى، رئيس الجمعية المصرية للخط العربي، بإهداء مجموعة قيمة، وادرة من لوحاته الفنية الخطية إلى مكتبة الإسكندرية، للعرض والافتتاح، وذلك تكافئاً لمكتبة الإسكندرية ودورها في الحفاظ على التراث والإبداع المصري، مما يعزز مكانة مكتبة الإسكندرية بصفتها حاضنة للفنون بوجه عام.

ولقد تضمن الإهداء عدد 30 لوحة، تبرز دور الفنان



5 كتب وروايات ممتعة تساعدك على حب القراءة

هذه الرواية بالرموز والحكم بل وحتى معاني الآيات الإسلامية، وتروى عن رحلة راع أندلسي شاب مضى للبحث عن حلمه المتمثل بكنز مدفون قرب أهرامات مصر.



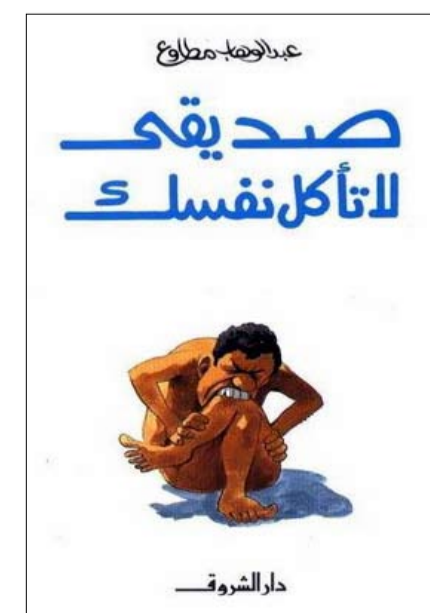
التشيلي إيرنان ريبيرا لتيلير، يروى فيها عن فتاة شابة عاشقة للاختلاف، تجنى ما لها من استغلالها لموهبتها في "الحكي" أو رواية الأفلام لجيرانها، وتتنويع الأحداث بسرعة وسلاسة وصولاً إلى النهاية.

الخيماشي
إذا رغبت في شيء، فإن العالم كله يطاوعك لتحقيق رغبتك" كانت هذه الفكرة هي المحور الذي أنشأ على أساسه الروائي البرازيلي باولو كويلو، تمتلئ



أنت أشد إليه حاجة مني"، قالها الشاعر اللبناني جبران خليل جبران، في هذه الرواية الرومانسية الخالصة. تحكى الرواية عن حب روحى طاهر، ولكنه يائس، حب مستحيل انتهى بالموت. إلا أن هذا الموت يجمع بين الحبيبين اللذين فرقتهما شرائع الناس والحياة.

رواية الأفلام
بعد قرأتك ما سبق، حان الوقت لتقرأ رواية مختلفة كلياً، قصة وأسلوباً وكتابتاً. "رواية الأفلام" رواية للكاتب



الهباب مطاوع. لا يختلف كثيراً في تكوينه عن سابقه، فهو يحوى مجموعة من المقالات، يروى فيها مطاوع بتلقائية وصدق وقيل من الفكاهة، بعض خبراته في الحياة والمواقف التي مر بها. الكتاب خفيف وبسيط، ويضم قدراً كبيراً من الحكمة التي يبثها الكاتب ضمناً في كل مقال.

الأجنحة المتكسرة
ليس الجود أن تعطيني ما أنا أشد منك حاجة إليه، وإنما الجود أن تعطيني ما



في إجازة الصيف، وقضاء بعض الوقت على شواطئ إحدى المدن الساحلية، هناك فرصة كبيرة للقراءة، والتي تعد هواية عند الكثير لساهمتها في نضج العقل والإثراء الثقافي، لكن إذا كنت ممن لا يقرؤون عادة، عليك أن تتدرج في القراءة، أيًا كان المجال الذي ستبدأ به أو نوعية الكتب التي ستقرأها، وفي التقرير التالي نرشح لك بعض الكتب الممتعة التي قد تساعدك على حب القراءة، ومنها:

صديقي لا تأكل نفسك
يمتلك قراءة هذا الكتاب للراحل عبد



منوعات

الفكر

27

استعاد الفنان اللبناني وائل جسر نشاطه الفني، فهو من ناحيةٍ أحياناً حفلين بمناسبة عيد الأضحى في مصر، ومن ناحيةٍ أخرى يحضرَ لعملين جديدين، الأول باللهجة اللبنانية والثاني باللهجة المصرية.

جسار، أشار في هذا الحوار إلى صعوبة المرحلة السابقة، وقال إنه يخطط للعمل في مجالٍ آخر إلى جانب الغناء، ولكنه لن يكون بديلاً عنه.

وإذ لفت إلى أنه تلقى عروضاً لخوض مجال التمثيل، أكد أنه يشعر بأن الوقت لم يحن كي يُقدم على تجربة مماثلة، معتبراً أنه ليس مهياً لمثل هذه الخطوة وأنها سيف ذو حدين.

في جانبٍ آخر، وفيما أشار إلى أنه لم يستمع إلى أعمال زميليه الفنانين عاصي الحلاني ونانسي عجرم الأخيرة، إلا أنه تمنى لهما التوفيق، معتبراً أن كل فنان طرح عملاً في الفترة الأخيرة هو بطل.

يخطط للعمل في مجالٍ آخر إلى جانب الغناء

وائل جسر: الناس يجيدون معرفة الفنان الحقيقي

مَن يملك الأساس كالموهبة والحضور هو مَن يستمر، وليس مَن يطرح أغنية وتكسر الدنيا. ماذا بعد هذه الأغنية! إذا لم يستمر بالنجاح والعطاء نفسها فلن يستمر.

لا أحبّ التحدث عن نفسي، ولكنني قدّمتُ (ومشيت خلاص) وبعدها (غريبة الناس) و(خليني ذكرى) و(موجوع) وأنا بنسحب) و(جبال ما بيتلاهوا) و(انتبه على حالك) و(بتوحشينني) وغيرها، وأعتبر أن هذا (الريبرتوار) مشرف في مسيرتي الفنية.

هل تحضّر أعمالاً جديدة للفترة المقبلة؟
- إن شاء الله، هناك أغنيات مصرية ولبنانية أقوم



إلى جانب الفن كونك رب عائلة وأموال البيتوك نهيت؟
- لم أفكر ولو للحظة واحدة بترك الفن، ولا يمكن أن أفعل ذلك في يوم من الأيام، ولكنني أفكر بالعمل في مجالٍ آخر إلى جانب الفن، فأنا مسؤول عن عائلة.

لا أختار بديلاً عن الفن، بل مجالاً إلى جانبه.

هل شعرت بأن لا أمان في الفن؟
- لا يمكن أن نقول إن الفن لا أمان له بسبب مشكلة عالمية،

بل هو كان مصدر عيشي كما الكثير من الفنانين، وكلنا نفتخر بعملنا كما أنه حقق أحلامنا الكبيرة.

الممثلون هم الأكثر طلباً في هذه المرحلة مع رواج السوق الدرامية وانتشار المنصات. أتم تلقي أي عروض تمثيلية وخصوصاً أنك أعلنت سابقاً عن حبك للتمثيل؟
- بل تلقيت عروضاً، ولكنني أشعر بأنه لم يحن الوقت كي أقدم على تجربة مماثلة.

لست مهياً لمثل هذه الخطوة وأعتبر أنها سيف ذو حدين.

ولكنه الوقت المناسب وبممكنك اغتنام الفرصة؟
- لا أغتتم الفرص للوصول إلى أهدافي.

كنت ستشارك في الرحلة البحرية إلى تركيا التي نظمها يوسف حرب بمناسبة عيد الأضحى. كيف تتحدث عن فعاليتها؟
- إنسحبت من الرحلة.

لماذا؟
- لأسباب خاصة. وقد ارتبطت بحفلين في مصر، الأول في الساحل الشمالي والثاني في الإسكندرية.

اللافت أن رصيدك في مصر لا يتراجع أبداً وحب المصريين لك لا يُعلى عليه؟
- الحمد لله، وهذا الأمر لا ينطبق على مصر وحدها، بل السعودية والإمارات وتونس والجزائر والمغرب والأردن وسورية وسائر الدول العربية.

أسست بشكل صحيح والناس يجيدون التمييز بين الفنان الحقيقي والفنان الذي يمر مرور الكرام.

هل تتوقع أن تشهد الفترة المقبلة اختفاء بعض الفنانين وكان الساحة الفنية غرّبت نفسها بنفسها؟
- بعد هذه الأزمة الناس يريدون أي شيء يجعلهم يرقصون ويفرحون ويكفيهم هموم.

أي عمل يُطرح يعطي نتيجة ولكن المهم الاستمرارية.



رضوى زياتي تشارك في "السيدة زينب" أمام سوسن بدر

كانت أسرة المسلسل صورت قبل موسم عيد الأضحى الماضي في مختلف الديكورات ما بين شبرامنت والطريق الصحراوي، ومن المقرر استئناف التصوير داخل الديكور الرئيسي في الحي الشعبي بمدينة الإنتاج الإعلامي، خاصة وأن أحداث العمل تدور في إطار الإثارة والتشويق داخل المنطقة الشعبية بالسيدة زينب.

وحصل صناع مسلسل "السيدة زينب" على إجازة طوال أسبوع عيد الأضحى المبارك الماضي، ويبدأ بعض النجوم التصوير عقب عودتهم من عطلتهم الصيفية.

وصور المخرج محمد النقلي مشاهد العمل خلال الفترة الماضية في ديكورات مختلفة بين فيلا بمنطقة شبرامنت، وفي الحارة بمدينة الإنتاج الإعلامي، ويواصل السيناريست أحمد صبحي كتابة حلقات المسلسل، حيث تدور أحداثه في 60 حلقة، ومن المقرر عرضه في الموسم الشتوي المقبل.

مسلسل "السيدة زينب"، بطولة محمود عبد الغني، سوسن بدر، ليلى عز العرب، حسام داغر، وجار التعاقد مع باقي أبطال العمل، وتأليف أحمد صبحي، وإخراج محمد النقلي، وتدور أحداث المسلسل حول منطقة عن السيدة زينب، وحي زقاق المدق، ويتناول أبطال العمل قصصاً في تلك المنطقة في إطار اجتماعي.

تشارك الفنانة الشابة رضوى زياتي ضمن أحداث مسلسل "السيدة زينب" للنجمة سوسن بدر.

وتبدأ رضوى تصوير دورها بالمسلسل وتلعب دور فتاة شعبية لها صلة ببطلته العمل سوف تكشف عنها الأحداث.

ويستأنف صناع مسلسل "السيدة زينب" تصوير



الفكر

طرق لتخفيض الوزن دون حمية أو تمارين رياضية!



كمية كافية من البروتين 1.2-1.5 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم. وهذا يشمل منتجات الألبان واللحوم والأسماك والمأكولات البحرية الأخرى والبيض وكذلك البروتين النباتي: المكسرات والبقول وفول الصويا. لأن الجسم يحتاج إلى وقت طويل لهضم البروتينات، ما يجعل الإنسان لا يشعر بالجوع لفترة طويلة. كما أن الجسم ينفق سعرات حرارية لامتصاص البروتين أكثر مما ينفق على الكربوهيدرات".

الإفراط بتناول الطعام وزيادة تراكم الدهون في منطقة البطن". ووفقاً لها، يجب إضافة الألياف الغذائية إلى النظام الغذائي. لأنها تنظم مستوى السكر والكوليسترول في الدم، وتؤثر إيجابياً في الأمعاء وتخفف الشعور بالجوع. أي "يجب تناول 20-40 غراماً من الألياف الغذائية يومياً. لذلك يجب تناول البقول وخبز الحبوب الكاملة والفواكه الجففة والمكسرات والخضار". وتقول، "من المهم أن يحتوي النظام الغذائي على

كشفت الدكتورة تاتيانا رازوموفسكايا، أخصائية التغذية الروسية، كيف يمكن للشخص التخلص من الوزن الزائد إذا كان دائماً "يتنهك" الحمية التي يتبعها، والتمارين الرياضية لا تناسبه. وتقول الأخصائية، "لتخفيض الوزن يجب الحصول على قسط كاف من النوم. لأن قلة النوم الدائمة، تخفف مستوى هرمون الليبتين الذي يكبح الشهية. ومقابل هذا يرتفع مستوى هرمونات تزيد من الشعور بالجوع، مثل الغريلين والكورتيزول. كما أن هرمون الكورتيزول يسبب

ماذا يحصل لجسمنا عند تناول الكرز يومياً؟

يعتبر الكرز الحلو، أحد أكثر الثمار فائدة للجسم، ومصدراً مهما للطاقة ومنظماً جيداً للنوم، ومحسناً لحدة البصر وعملية الهضم ونشاط الدماغ، ويساعد على تخفيف التشنجات العضلية والألم.

وتشير الدكتورة إيرينا مالتسيفا، خبيرة التغذية الروسية في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن لون وحجم ثمار الكرز قد يختلف بحسب نوعها، بيد أن احتوائها على المواد الغذائية يبقى ثابتاً تقريباً. فجميع أنواع الكرز تحتوي على فيتامينات E و B3 و B4 و B5 ومعادن الحديد والبتاسيوم والنيسيوم والكالسيوم والفسفور. وتقول، "تحتوي جميع الثمار الداكنة اللون على البوليفينول- مواد مغذية نباتية مفيدة، التي عند تناولها باعتدال تحمي الجسم من التأثير المدمر للجذور الحرة، أي من الشيخوخة".

وبالإضافة إلى هذا، تحتوي ثمار الكرز الحلو على الأنتوسيانين- مضادات الأكسدة القوية، التي تقوم بوظيفة وقائية تمنع نمو الأورام السرطانية في الجسم. وبالإضافة إلى أن الكرز الحلو يمنع أيضاً الإصابة بالتهوع الثاني من مرض السكري، ويساعد على تخفيض مستوى السكر لدى المصابين به، فإن الخبراء ينصحون كل من يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية بتناوله، لأنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم، الذي يقوي عضلة القلب ويعيد نبضات القلب إلى طبيعتها. وتمنع مادة الكومارين، الموجودة في الكرز الحلو، تخثر الدم، ما يقلل من خطر تكون الجلطات. وأن احتواءه على نسبة عالية من فيتامين C يدعم منظومة المناعة ويعززها.

وأما أنواع الكرز البيضاء والصفراء فمفيدة جداً في الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي والكلى والوخدة الدرقية واختلال توازن البكتيريا المعوية.

وتضيف، الخبيرة، يمكن إعطاء حبة أو حيتين من ثمار الكرز الحلو للأطفال بعد بلوغهم ستة ونصف السنة. ولكن عند ظهور طفح جلدي أو بقع حمراء، يجب الامتناع عن إعطائها للطفل. وأما في حالة عدم ظهور رد فعل تحسسي لدى الطفل فإن الكرز مفيد جداً لجسمه، ويمكن للطفل في عمر ثلاث سنوات في هذه الحالة تناول حتى 150 غراماً من الكرز يومياً. ويجب أن يتذكر البالغون، أن أي مادة غذائية مهما كانت لذيذة ومفيدة يجب أن تستهلك باعتدال. لذلك لا ينصح بتناول أكثر من 300 غرام في اليوم، لأن تناول كمية كبيرة من الكرز الحلو غالباً ما يسبب الحساسية واضطراب عملية الهضم. كما لا ينصح من يعاني انتفاخ البطن أو التهاب المعدة والحموضة العالية، بتناول الكرز بعد تناول وجبة الطعام مباشرة، لأنه قد يؤدي إلى شواء العازات وعسر الهضم.



جيمس كينيدي وراكيل ليفيس يقفان لالتقاط صورة في اليوم العالمي السنوي الخامس للكلاب في ويست هوليد بارك، كاليفورنيا. ١٠ آب

قرأت لك

لحم التونة



يحتوي لحم التونة، على نسبة عالية من الفيتامينات والأحماض الأمينية، إضافة إلى زيت الأوميغا 3- المفيد في دعم صحة الجسم، وتقوية جهاز المناعة، كما تعد أسماك التونة من أهم مصادر البروتين. وينصح الأطباء بتناول سمك التونة مرتين أسبوعياً حيث لن يرهق ميزانية الأسرة فهو رخيص الثمن مقارنة بباقي أنواع البروتين.

ويؤكد خبير التغذية الدكتور مايكل مكرم، أن التونة قادرة على علاج 5 مشاكل صحية تتمثل في تصفية التونة من زيتها وإضافة نقاط من عصير الليمون تزيد من معدلات الحرق بالجسم وتمده بالطاقة اللازمة. وذكر أن سمك التونة يساعد في منع الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، كما أنها تحتوي على زيوت غنية بمادة (أوميغا3) ومادة (إن3-) وهما من المواد التي أثبتت فاعليتها في وقف ضربات القلب الغير منتظمة التي تؤدي إلى حدوث الأزمة القلبية.

وأضاف، أن التونة تحتوي على مادة (السلينيوم) التي تلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة وحماية خلايا الدم الحمراء من التلف، بجانب إحتوائه على مادة (النياسين) وفيتامين ب2- الذي يعمل على تقليل الكوليسترول السيئ وزيادة معدلات الكوليسترول الجيد بالجسم.

سؤال وجواب

من هو جوتنبرج؟

هو مخترع الماني يرجع الفضل اليه في اختراع الطباعة بالحروف المتحركة.

ماهما الدولتان اللتان تحملان اسم معادن؟

هما قبرص ويعني اسمها اللاتيني كيبوريوس النحاس، اما الدولة الاخرى فهي الارجنتين واسمها مشتق من الاسيانية ارجانت اي الفضة.

من هو ماسبيرو؟

هو مستشرق فرنسي درس اللغات الشرقية فضع في اللغة الهيروغليفية وانشأ المعهد الفرنسي بالقاهرة وعمل مديراً للمتحف المصري وكان قد قدم مصر كرئيس للبعثة المصرية لدراسة الآثار كما ان له جهوداً في الكشف عن بعض الآثار المصرية وأهمها مومياء رمسيس الثاني، كما أطلق اسمه على احد الشوارع الرئيسية في القاهرة والمطلة على كورنيش النيل.

هل تعلم؟

- عدد الولايات في الولايات المتحدة الأمريكية يصل إلى 50 ولاية.
- يحتوي جسم الفيل على أربع ركب، وهذا يميزه عن غيره من الحيوانات الثديية.
- قوة الرجل عندما يكون لديه 65 عام، تعادل قوة جسم المرأة وهي لديها 25 سنة.
- البومة هي الطائر الوحيد الذي يستطيع الرؤية في كل الاتجاهات.
- أن الكأس السميك معرض لكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس.
- أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للانتباه إليه
- أن طائر الكوي هو الطائر الوحيد التي تقع فتحة أنفه في مقدمة منخاره
- أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- أن مايخص الجمل من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة
- أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفاً من بعد الأرض عن القمر
- أن زجاجة الحليب تتقدم ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جداً ويعادل في قوته ومثاقه مئاة سلك من النحاس في نفس قطر شعره

قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زفير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا استطيع ان اجلس وانتظر. ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول تشمم الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختفى شبلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب وألا تقتلك، يجب ان تبحث الغابة كلها عن ابني. جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغابة كلها متشغله بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياداً فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبخر ابني في الهواء ايها المغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراماً لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندهش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتنم ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الضقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتساق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نوم تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي.. أه كم هو غبي.. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمه قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداً.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغبائه ام غيباه ام الأسد؟

مساحة للتلوين

