

ملتقى العين السكاني العاشر بالقطاع  
الشرقي يناقش احتياجات القطاع  
من الخدمات المختلفة



هند صبري:  
أعتبر نفسي محظوظة  
بشخصية "ليلي" في (الممر)



10 نصائح لمكافحة  
الإفراط في الأكل

## «سامسونغ» متهمه بتضليل العملاء

زعمت مؤسسة رقابية أسترالية أن هواتف سامسونغ ليست مضبوطة للماء كما تم الإعلان عنها. وعصت أن ما صدر عن الشركة الكورية الجنوبية الرائدة في مجال الهواتف الذكية "يرقى إلى مستوى الإعلان الخطأ". ولم تكتف لجنة المنافسة والمستهلك الأسترالية بهذا الزعم بل بدأت بمقاضاة شركة سامسونغ وجرها إلى المحاكم بشأن مزاعم أن هواتف "غالاكسي إس" ستظل آمنة إذا ما سقطت في المياه. وبحسب التفاصيل الجديدة الخاصة بالقضية، كانت سامسونغ أصدرت في العام 2016 هاتف "غالاكسي إس 7" بعده أول هاتف متوافق مع علامة الحماية العالمية IP68، وهو المعيار العالمي لتقييم جودة وحساسية الجهاز ضد الغبار والماء. ومنذ ذلك الحين، تحمل جميع الهواتف الرائدة لعملاق الإلكترونيات الكوري الجنوبي شهادة علامة الحماية العالمية IP68، وهو الإعلان عنها على أنها هواتف مقاومة للماء. ووفقا لملف قضية لجنة المستهلك الأسترالية ضد سامسونغ، هناك مكونان رئيسان للقضية، يتمثل الأول في إشارة إعلانات سامسونغ إلى أن هواتفها مقاومة للماء لمدة 30 دقيقة أو أقل من متر واحد، بينما في الواقع، يؤثر على الجهاز طوال حياته، أما المكون الثاني فهو إعلان الشركة أن هذا الأمر ينطبق على الهواتف المستخدمة في الشواطئ والسباح، على الرغم من أن شهادة IP68 تنطبق فقط على المياه العذبة.

## التكاليف الباهضة تحرم ملايين الألمان من السفر

شفت إحصائية أن ملايين المواطنين في ألمانيا لا يستطيعون تحمل تكاليف السفر لقضاء عطلات. وأظهرت بيانات هيئة الإحصاء الأوروبية "يوروستات" أن واحدا من بين كل سبعة ألمان لم يستطيعوا العام الماضي قضاء أسبوع واحد على الأقل خارج منزلهم. وفي المقابل، أشارت الإحصائية إلى تراجع مستمر في نسبة الألمان غير القادرين ماديا على السفر لقضاء عطلات. وبحسب الإحصائية، فإن الوضع أسوأ في كثير من الدول الأوروبية. ووفقا للبيانات، فإن الفئة الأكثر تضرا هي العزاب من الآباء والأمهات.



## بسبب البدانة . . قد تتدهور وظائف الكلى عندك

المسح الخاصة باستهلاك المشروبات بعد متابعة المشاركين لمدة 8 إلى 10 سنوات، فوجدوا أن 185 شخصا، أو ما يعادل 6 في المئة من المشتركين قد أصيبوا بمرض مزمن في الكلى. وأخذ الباحثون بعين الاعتبار كافة العوامل التي من شأنها أن تساهم في تلف الكلى مثل التدخين، والبدانة، وارتفاع ضغط الدم، والسكري وعدم النشاط. فوجدوا أن تناول المشروبات الغازية، وعصائر الفواكه المحلاة، أو الشاي المحلى بالسكر ترتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض الكلى بنسبة 61 في المئة، وبالتالي فإن الأشخاص الذين يتكثرون من استهلاك تلك المشروبات المحلاة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة في الكلى من أولئك الذين لا يتناولونها، حسب ما جاء في موقع "ذا سن". وبعد أن درس الباحثون المشروبات عن كثب، توصلوا إلى أن المشروبات الغازية هي "الجاني" الرئيس. وأكد الدكتور كايبي ريبولتز من معهد جونز هوبكنز بلومبرغ للصحة العامة في بالتيمور بالولايات المتحدة الأمريكية على أهمية هذه الدراسة وما تضفيه إلى مجموعة المؤلفات السابقة حول الآثار الصحية والضارة للمشروبات المحلاة والتوصيات عن الطريقة السليمة لاستهلاكها. وأضاف د. ريبولتز أنه "من المعروف على نطاق واسع ضرورة تجنب المشروبات المحلاة بالسكر من أجل الحد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السمنة، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية"، بحسب ما نشره موقع "توداي".

وقال الدكتور "إليكس تشانج" كبير باحثي الدراسة "الوزن الزائد خاصة حول منطقة البطن يسبب العديد من التأثيرات الأيضية السلبية التي تؤثر على الكلى". وقال تشانج عبر البريد الإلكتروني إن هذا الوزن الزائد يمكن أن ينشط الجهاز الليمفاوي أو الجهاز العصبي الودي الذي يفرز الهرمونات التي يمكن أن تزيد من احتباس الصوديوم ورفع ضغط الدم. كما أن هذا يجعل من الصعب على الجسم التخلص من السكريات الإضافية في الدم مما يؤدي إلى الإصابة بالسكري. وأضاف تشانج أن كل هذه الأمور سببة بالنسبة للكلى كما أن التهابات المرئ مرتبطة بالبدانة ودهون البطن المفرطة تضعف أيضا وظائف الكلى. وتابع "أولا، زيادة الوزن تزيد من نشاط الجهاز العصبي الودي والهرمونات التي تؤدي إلى زيادة احتباس الصوديوم وارتفاع ضغط الدم... وثانيا، يضغط الوزن الزائد قدرة الجسم على نقل الجلوكوز من الدم إلى الخلايا ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسكري". وهناك 1.9 مليار بالغ يعانون من زيادة الوزن أو البدانة على مستوى العالم وفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية. ويعاني نحو أربعة من كل عشرة بالغين من زيادة الوزن فيما يعاني نحو واحد من كل عشرة بالغين من البدانة وهي حالة يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري ومشاكل المفاصل وبعض أنواع السرطان بالإضافة إلى متاعب الكلى. ولإجراء الدراسة، فحص الباحثون بيانات تم جمعها

كشفت دراسة حديثة أن وظائف الكلى تتدهور مع زيادة بدانة الشخص. الدراسة أشارت إلى فئات عمرية يمكنها أن تكون أكثر عرضة للإصابة بضعف وظائف الكلى. فمن هذه الفئة؟ تشير دراسة حديثة إلى أنه من الأرجح أن تتدهور وظائف الكلى مع زيادة بدانة الشخص بغض النظر عن معاناته من مشكلات في الكلى أو لا. ووجدت الدراسة أن البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة أكثر عرضة مرتين للإصابة بضعف وظائف الكلى مقارنة مع البالغين الذين يعانون من مجرد الزيادة في الوزن.

## عصير الرمان علاج لالتهاب المسالك البولية

يؤدي التهاب المسالك البولية، إلى ألم شديد ومزعج، والإحساس بالحرق عند التبول، والرائحة الكريهة، والحاجة للتبول المتكرر، ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات أخرى، مثل التهاب الكليتين. وعلى الرغم من أن الأدوية الطبية مهمة لعلاج التهاب المسالك البولية، إلا أن الخبراء ينصحون بشرب عصير الرمان يوميا، لتخلص من هذه التجربة المزعجة. ويتميز عصير الرمان بفوائد صحية كثيرة بسبب احتوائه على جميع أنواع مضادات الأكسدة وفيتامين C. وتعمل مضادات الأكسدة على منع البكتيريا من الالتصاق بجدران المثانة، بينما يساعد فيتامين C في تعزيز الجهاز المناعي ومكافحة الالتهابات. وبحسب مجلة الصحة الأمريكية، فإن عصير الرمان قد يحمي من بعض أنواع السرطان، ويعد خطر الإصابة بأمراض القلب. كما يوصي الخبراء بتناول الكثير من السوائل التي تعمل على تخفيف كثافة البول، والتقليل من الإحساس بالحرق عند التبول، إضافة إلى أنه يخرج البكتيريا من الجهاز البولي. يذكر بأن هناك علاجات طبيعية أخرى تساعد في التخلص من التهاب المسالك البولية، تشمل عصير التوت البري، والثمار الغنية بفيتامين C مثل البرتقال والكريب فروت والكيوي، وفق ما نقلت صحيفة تايمز أوف إنديا.

## الزبادي يقلل الإصابة بسرطان القولون

تشير دراسة حديثة إلى أن الرجال الذين يتناولون حصتين على الأقل من الزبادي في الأسبوع ربما يقللون من خطر إصابتهم بسرطان القولون والمستقيم. وفحص الباحثون بيانات حول 32606 من الذكور و 55743 من الإناث الذين خضعوا لفحص القولون بالنظار بين عامي 1986 و2012. وقدم المشاركون في الدراسة معلومات مفصلة عن عاداتهم الصحية ونمط الحياة والطعام والتمارين الرياضية كل أربع سنوات. وخلال تلك الفترة كان هناك 5811 إصابة لدى الرجال بأورام القولون والمستقيم أو ظهور أنسجة غير طبيعية يمكن أن تصبح سرطانية في بعض الأحيان عند الرجال، و 8116 إصابة بأورام الغدد لدى النساء. ومقارنة بالرجال الذين لم يتناولوا أي كميات من الزبادي كان أولئك الذين تناولوا على الأقل حصتين أسبوعيا أقل عرضة بنسبة 19 في المئة للإصابة بالأورام الغدية التقليدية وهو النوع الأكثر شيوعا من الأورام الحميدة الموجودة في القولون والمستقيم. وكان من يتناولون الزبادي أيضا أقل عرضة بنسبة 26 في المئة للإصابة بأورام الغدد التي تزيد احتمالات تحولها إلى أورام سرطانية. وقال الدكتور بين تساو الذي شارك في إعداد الدراسة وهو من كلية الطب بجامعة واشنطن "توفر بياناتنا أدلة جديدة على دور الزبادي في المرحلة المبكرة من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. وتابع في رسالة بالبريد الإلكتروني "تشير النتائج، إذا أيدتها دراسات مستقبلية، إلى أن الزبادي قد... يقلل خطر الإصابة بأورام الغدد.

## طرق علاج تورم القدم لمريض السكري

بمجرد تشخيص السكري تنبغي مراقبة مجموعة من المضاعفات والآثار الجانبية للمرض جيدا، ومنها تورم القدم. من مضاعفات السكري أيضا زيادة مخاطر أمراض الكلى والقلب والعيون. وتعد مشاكل القدم من الأمور التي ينبغي الحذر منها جيدا سواء كانت المشكلة هي التورم أو وجود جرح أو قطع. يحدث تورم القدمين نتيجة زيادة تراكم السوائل الناتجة عن ضعف تدفق الدورة الدموية، فإذا لاحظ المريض تورم القدم عليه استشارة الطبيب دون تأخير. طرق الحماية والعلاج:

- × ممارسة التمارين والنشاط البدني لمدة 30 دقيقة يوميا على الأقل.
- × رفع القدمين لأعلى يوميا لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- × ارتداء حذاء مرن، وغير ضيق لييسح بتدفق الدم.
- × تقليل أكل الملح.
- × شرب المزيد من الماء لترطيب الجسم "6 إلى 8 أكواب من السوائل الخالية من الكافيين..
- × استخدام جورب ضاغط على مفصل "الأنكل" الكعب لتحسين تدفق الدم، والتي تُعرف في الصيدليات بجوارب السكري.

## نصائح لحماية الأذنين من أصوات الألعاب النارية

يمكن أن تصل قوة صوت الألعاب النارية إلى 150 ديسيبل، وهي أعلى من صوت آلات تقب الصخور أو الإقلاع بالطائرة النفاثة. وتعتبر مستويات الضوضاء التي تتراوح بين 75 إلى 80 ديسيبل آمنة، وكلما ازدادت الضوضاء، يزداد احتمال حدوث تلف في السمع. وللوقاية من الأضرار المحتملة من أصوات الألعاب النارية، أورد موقع "يو بي أي" الإلكتروني النصائح التالية:

- 1- استخدام واقيات الأذنين
- 2- مسافة الأمان يُنصح بالبقاء على بعد 500 متر على الأقل من مصادر الضوضاء العالية، مثل مضخات الصوت، أو المسرح أو مواقع إطلاق الألعاب النارية، فكلما اقتربت من مصادر الصوت، كلما ازداد الخطر على أذنينك.
- 3- مغادرة المكان إن شعرت بوجود رنين أو أي ألم آخر في أذنيك، لا بد من مغادرة المكان على الفور. وإذا استمر الألم أو الرنين، أو كنت تعاني من صعوبة في السمع، عليك استشارة أخصائي لإجراء تقييم لحالتك.



## كيف تحصل على سلطة صحية؟

رغم كونها مليئة بالمغذيات فهي منخفضة السعرات الحرارية. إنها السلطة الطعام الأكثر صحية. خصوصا في المساء، السلطة المزوجة بطريقة جيدة هي الطريق الأمثل لإنهاء يومك، بحسب الخبراء. أوراق السلطة منخفضة السعرات الحرارية بشكل كبير، نظرا لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من المياه، بحسب مركز التغذية الألماني. إلى جانب أن مطهرها وحجمها فقط سوف يترك لديك شعورا بالامتلاء، فهي متألقة لأي شخص يراقب وزنه. ولكن إذا ما أراد المرء الحصول على أفضل ما في السلطة فيما يتعلق بالقيمة الغذائية، هناك قاعدة أساسية للزبادي أو الزيت والخل.

وهي كلما كانت ملونة كانت أفضل. وسبب ذلك هو أن الفواكه والخضروات ذات الألوان المختلفة تحتوي على عناصر غذائية متنوعة. فبعضها يحتوي على مواد يمكن أن تساعد مثلا في الوقاية من الأمراض الوعائية القلبية، وأخرى تحتوي على فيتامينات متنوعة وحمض الفوليك والمعادن مثل البوتاسيوم والمغنسيوم. ويشير إلى أن الخضروات من عائلة الشيكوريا- الشيكوريا- والفجل والهندباء- غنية على نحو خاص بالعناصر الغذائية. ومذاقها لاذع عندما تؤكل بمفردها ولكنه يتحسن عند إضافة صوص جيد مصنوع من الزبادي أو الزيت والخل.

## اليونسكو تدرج بابل ضمن التراث العالمي

أدرجت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "اليونسكو" مدينة بابل الأثرية العراقية، التي جرت الإشارة إليها لأول مرة في لوج من الطين يعود للقرن 23 قبل الميلاد، ضمن قائمة التراث العالمي وذلك عقب تصويت جاء بعد عقود من الضغط من جانب العراق. ويجعل التصويت، الذي جرى في اجتماع لجنة التراث العالمي التابعة للمنظمة بمدينة باكو عاصمة أذربيجان، المدينة القديمة الواقعة على نهر الفرات سادس موقع للتراث العالمي في البلد الذي يعرف بأنه مهد الحضارة. وقال الرئيس العراقي برهم صالح إن المدينة عادت إلى "مكائنتها التي تستحقها" في التاريخ بعد سنوات من الإهمال من قبل الزعماء السابقين. ورحب رئيس الوزراء عادل عبد المهدي بالإعلان. وقال عبد المهدي إن الاختيار "تذكير بأن أرض الرافدين هي بالفعل عماد ذاكرة البشرية، وأصل أبنائنا الحضارة منذ بدأ الإنسان التدوين..



## بحضور مدير عام بلدية مدينة العين والقيادات التنضيدية

# ملتقى العين السكاني العاشر بالقطاع الشرقي يناقش احتياجات القطاع من الخدمات المختلفة

كما أعلن أنه من المقترح إنشاء طريق إسفلتي جديد مواز لشارع الشيخ زايد بن سلطان ليصل بالقطاع الشرقي بمدينة العين من المنفذ الحدودي مزيد، وحتى شرق دوار ذات العين هو حالياً في مرحلة التخطيط.

وحول زيادة العيادات في مركز مزيد الصحي، أعلن أن دائرة الصحة ستقوم بالتواصل مع شركة صحة لدراسة احتياجات القطاع من الخدمات الصحية والعيادات الإضافية، وحول إنشاء مستشفى متكامل، أشارت دائرة الصحة إلى أهمية تشجيع القطاع الخاص، لتوفير مستشفى بالقطاع قبل حلول عام 2030. كما أكدت هيئة الصحة أبوظبي على أنه سيتم إنشاء عيادة صحية في أم غافة من قبل شركة مساندة وذلك بعد الحصول مؤخراً على قرار المجلس التنفيذي.

وحول معالجة الازدحام المروري على إشارات البوادي مول، أكد الملتقى على أنه تم تكليف استشاري لدراسة الازدحام والشرع حالياً قيد التنفيذ على أن يتم الانتهاء منه مع نهاية العام الحالي.

وحول ازدواجية طريق أم غافة - ملاقط تم تضمين الطريق مع مشروع تحسين منافذ مدينة العين على أن يتم الانتهاء من الدراسة مع نهاية العام الحالي.

وحول إنشاء جسر للمشاة عند المدرسة الدولية بعد دوار الهيلتون أكد الملتقى على أن الجسر حالياً في مرحلة التصميم ويتوقع الانتهاء من الأعمال الخاصة به مع نهاية العام الحالي.

وحول استغلال المدارس الحديثة للبنات والبنين كمراكز ثقافية وترفيهية في فترة الإجازات الصيفية، أكد الملتقى على أنه تم تشغيل مدرستي أم غافة والحصون كمراكز ثقافية وترفيهية تحت عنوان المدارس المجتمعية.

هذا وقد دعا الملتقى الحضور إلى الاستفادة من المنصة الذكية والتي تعد نافذة رقمية لخدمات البلدية، حيث يمكن عبر الموقع الإلكتروني أو التطبيق الذكي الحصول على الخدمات دون الحاجة لزيادة مراكز خدمة المتعاملين.

وأكد الملتقى على إمكانية التقديم على الخدمات ودفع رسوماتها والحصول على الخدمة بشكل فوري، حيث أمكن ضمن المنصة الذكية تحويل واحد وسبعين خدمة تشكل 74 بالمئة من خدمات الأراضي والمطارات.

من جانبه دعا مسؤول إدارة النفايات إلى التواصل مع الموظف المختص في حال عدم وجود مساحة في الحاويات لتقوم الجهة المختصة برفع النفايات بشكل فوري.



**الإعلان عن إنشاء طريق مزدوج بين الصاروخ والمنطقة الصناعية بتكلفة 174 مليون درهم**  
**جسر بطول 25 متراً لعبور الوادي ونفق بطول 117 متراً لعبور جبل النقفة**  
**دعوة لاستخدام المنصة الذكية لإنهاء خدمات البلدية**



والشمالية والجنوبية ومزيد، وكذلك الانتهاء من إنشاء مشي البوادي الذي يمتد من البوادي مول وحتى دوار الدفاع ويتم حالياً تنفيذ ربط مشي مزيد مع مبنى مشي مزيد إلى جانب الانتهاء من تجميل دوار مزيد وثلاثة دوارات على طريق خطم الشكلة، وكذلك تجميل واجهة صالة أفراح الظاهر إلى جانب زراعة أشجار الخاف في مناطق القطاع ضمن مبادرة عام التسامح.

كما أعلن عن تطوير الطرق والبنية التحتية للشعبيات القديمة حيث يشمل هذا إعادة تأهيل وصيانة الإسفلت بالطرق القائمة وإنشاء أرصفة مشاة ومسارات للدراجات الهوائية ومدخل ومخارج للمناطق السكنية ومهدئات للسرعة، مطبات.

وحول تركيب حواجز حديدية للجزيرة الوسطية من دوار الدفاع وحتى إشارة بوادي مول أعلن عن تنفيذ هذا وفق خطة صيانة الشوارع للعام الحالي.

ومساحات خضراء ومناطق استراحة مظلة ومبان خدمية وملعب للأطفال ومناطق ترفيهية وأعلن كذلك عن إنشاء أربعة خزانات مياه ومحطات ضخ بالقطاع الشرقي إضافة إلى إنشاء مسارات للركض وللدراجات وأعمال تجميلية ومعدات للألعاب وأعمدة إنارة تصل تكلفتها جميعها إلى ثمان وخمسين مليون درهم حيث من المتوقع الانتهاء من كل هذا في الربع الأول من العام القادم، على أن يتم توزيع الخزانات في مناطق: مزيد - والظاهر- وأم غافة - والخير. كما يتم إنشاء ممشى في مناطق مزيد والظاهر وذلك عن إنشاء وزيادة مواقف للسيارات جديدة بمنطقة مسجد زايد بن سلطان، وكذلك مسجد الشهيد سعيد راشد

وأعلن عن البدء في تصميم إنشاء طريق مزدوج بثلاث حارات لكل اتجاه بين الصاروخ بمدينة العين والمنطقة الصناعية بتكلفة تصل إلى 174 مليون درهم يتضمن جسراً بطول خمسة وعشرين متراً لعبور الوادي ونفق بطول مئة وسبعة عشر متراً يعبر جبل النقفة على أن يتضمن المشروع الذي يتم البدء في تنفيذه في الربع الأول من العام القادم ويستغرق ثمانية عشر شهراً تحويل تقاطع نهجان الأول من ثلاثة أضلاع إلى تقاطع نهجان الأول من ثلاثة أضلاع إلى تقاطع إشارة ضوئية بأربعة أضلاع، كما أعلن عن تنفيذ مشروع الطرق والبنية التحتية بمنطقة الخيري - العين ليشمل الطرق الرئيسية والداخلية بمسارات مختلفة وعدد من الدورات تتراوح بين مسار ثلاثة إضافة إلى مواقف للسيارات والأرصفة وممرات للمشاة وشبكة لإنارة الطرق وشبكة للصرف الصحي إلى جانب شبكة لصرف مياه الأمطار وشبكة مياه للشرب وأعمال الري والزراعة التجميلية والأعمال المدنية لشبكة الاتصالات حيث من المقرر أن يخدم هذا المشروع ثلاثة آلاف وسبع عشرة قسيمة سكنية منها ألف قسيمة للمرحلة الأولى وألفان وسبع عشرة قسيمة للمرحلة الثانية، ومع المتوقع أن يتم تنفيذ المرحلة الأولى من المشروع التي تقوم عليه شركة مساندة في الربع الأول من العام القادم.

أعلن عن ذلك الملتقى السكاني العاشر للقطاع الشرقي الذي عقد بقاعة أفراح الظاهر بحضور مدير عام بلدية مدينة العين الدكتور محضر النعيمي والمدير التنفيذي لقطاع خدمات المناطق للقطاع الشرقي إضافة إلى قطاع الطرق والبنية التحتية وأصول البلدية وقطاع خدمات البلدية وقطاع تخطيط المدن والساحة إلى جانب مشاركة أربع وعشرون من الجهات الخارجية.

كما أعلن في الملتقى وضمن المعرض القائم للمصاحب للفعاليات عن مشروع الطرق الداخلية بمناطق متفرقة بمدينة العين بقيمة مئة واثنين وخمسين مليون درهم يتم تنفيذه خلال أربعة وعشرين شهراً، ومن المتوقع أن يتم البدء به في الربع الأول من العام القادم.

كما أعلن عن إنشاء وإنجاز حديقة الظاهر (3) بالقطاع الشمالي على أن تتضمن الحديقة التي بدأت العمل بها في يونيو الماضي، وتتواصل حتى منتصف يونيو من العام المقبل: إنشاء مضمار

# منوعات الفكر 22

## فهم فلسفي جديد للرياضة مشروع كلمة للترجمة يصدر فلسفة الرياضة للكاتب ستيفن كونور

أبو ظبي - الفجر

أصدر مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي كتاباً جديداً بعنوان: "فلسفة الرياضة" للكاتب ستيفن كونور، نقله إلى العربية الباحث والمترجم الصحفي طارق راشد عليان.

إن أي كتاب للفلسفة يجب أن يفتح الباب على مصراعيه للنقاش والتأمل، وهذا بالضبط ما يفعله كتاب "فلسفة الرياضة". فكونور لا يلقي بأفكاره هكذا جزافاً، بل يضمن أن يضطر القارئ إلى تدبر شيء محوري جداً في ثقافتنا ويشكك فيه ويحصمه. إن الرياضة لا تهيمن فقط على صناعة الترفيه لدينا، بل وعلى وسائل إعلامنا كافة. وسرعان ما يتجلى لنا أن الرياضة مجال واسع شاسع، وعليه فإن للكاتب مذاقاً رائعا.

في الوقت الذي مالت فيه الكتابات المعنوية بفلسفة الرياضة إلى اعتبار الرياضة ضرباً من المختبرات للنظريات الفلسفية المبتكرة للتعامل مع ألوان أخرى من المشكلات - كالمشكلات الأخلاقية أو الجمالية أو مشكلات التصنيف المنطقي - يقدم لنا ستيفن كونور في هذا الكتاب فهماً فلسفياً جديداً للرياضة بشروطها الخاصة.

ولتعريف ماهية الرياضة، يقدم كونور هيكلًا كاملاً لها، واصفاً عناصرها الجوهرية، بما في ذلك الأماكن المميزة لممارسة الرياضة، وطبيعة زمن الرياضة، وأهمية الأدوات الرياضية، كالضارب والكرات، وطرائق الحركة أثناء ممارسة الرياضة، ودور القواعد والصدق، والمعنى الحقيقي للفوز والفوز.

يتأمل كونور بشكل مثير للاهتمام ملعب كرة القدم بعينه لوجاً للأشكال الهندسية، ويتفكر في علة أن كون المرء في الصدارة يعني تفوقه زمنياً، "كأنه حرك عقارب الساعة إلى الأمام"، ويتدبر المشاق الجسدية التي يتحملها الملحق الرياضي الذي كثيراً ما يكون مثيراً سخرياً، ويتأمل الجري السريع باعتباره "المحاولة البهيجة للضرب من جانبية كتلة الجسم"، وفائدة التفكير السحري في "تعقب" المضرب، ويتفكر في كيفية تلاعب المرء بالكرات.

تعرف الرياضات بأنها الألعاب التي تنطوي على مجهود بدني وإرهاق جسماني، ومن ثم فإنها تتطلب في الوقت عينه تقييداً وقدرة على تجاوز هذا التقييد. يقول كونور إن الرياضة سمة أساسية من سمات الإنسان الحيواني، فقد ثبت أنها واحدة من أقوى الطرائق التي يمكنها من خلالها إقامة علاقة بين الإنسان والعالم الطبيعية.

إن كتاب "فلسفة الرياضة"، الذي يضم مجموعة كبيرة من الرياضات المختلفة، ويستشهد بفلاسفة أجلاء أمثال هيجل وفرويد وفيتغنشتاين وهايدغر وأدورنو وسارتر وأير ودولوز وسيريس، يُعد مصدراً رائعاً وممتعاً ومذهلاً للرياضيين المتأملين وللفلاسفة الرياضة على حد سواء.

المؤلف ستيفن كونور، أستاذ الأدب الحديث ونظريته بقسم الآداب والعلوم الإنسانية، كلية بيركبيك، جامعة لندن. ومن أهم أعماله "كتاب الجلد، (The Book of Skin)" و"لحشرة، (Fly)" و"مادة الهواء، (The Matter of Air)"، وجميعها من إصدار دار نشر ريباكتش.

مترجم الكتاب هو طارق راشد عليان، باحث ومُعد في مركز الأخبار بتلفزيون أبو ظبي، عمل محرراً ومترجماً بمركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، وهو كاتب ومترجم في مجلة العربي ومجلة الثقافة العالمية. ترجم وراجع العديد من الكتب في مشروع "كلمة" بأبوظبي، والمركز القومي للترجمة، وعالم المعرفة منها: (أمة من العباقرة) (الاضطراب المناخي)، (عندما يضل العلم الطريق)، (عندما يسطر المعالفة، خريطة طريق اقتصادية لنهاية العهد الأمريكي)، كما عمل صحفياً ومترجماً لدى العديد من الصحف العربية والدولية والمواقع الإلكترونية.



## مسلم بن حم يكرم الرحالة من أبناء العوامر المشاركين في قافلة ركاب القاطعة لصحراء الربع الخالي

من قبل الشيخ مسلم بن حم مؤكداً أن دعم ورعاية المتميزين، يسهم في توفير مناخ محفز للعطاء، ودافع حقيقي لإنجاز أفضل. وأوضح الرحالة فقد تعلمنا الكثير عن طريق قطع الربع الخالي، تعلمنا الصبر، بساطة حياة الأجداد وسحر الصحراء، بالإضافة إلى العادات والتقاليد الجميلة لقبائلنا البدوية.

مشاركاً من مختلف دول العالم انطلقوا من واحة أوبار إلى واحة وبرين خلال "22" يوماً بمسافة تقدر بـ "600" كيلو متر. وأثنى بن حم على جهود الرحالة حشد كبير من أعيان القبائل وأبناء قبيلة العوامر وتعد قافلة ركاب بن حم: أول قافلة عالمية تعبر صحراء الربع الخالي على ظهور الإبل بمشاركة أكثر من "80" أصرب الكرمات من سعادتهما بهذا اللقاء والاحتفاء

الربع الخالي، وهم الرحالة حسن بن سلامة العامري، والرحالة مسلم بن سالم العامري، وذلك بمجلس العامر بمنطقة المرحانية في مدينة العين، بحضور حشد كبير من أعيان القبائل وأبناء قبيلة العوامر وتعد قافلة ركاب بن حم: أول قافلة عالمية تعبر صحراء الربع الخالي على ظهور الإبل بمشاركة أكثر من "80" أصرب الكرمات من سعادتهما بهذا اللقاء والاحتفاء

كرم الشيخ مسلم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم المشاركين الرحالة من أبناء قبيلة العوامر المشاركين في قافلة ركاب القاطعة لصحراء



## شرطة أبوظبي تكرم وادي أدفنتشر

العين - الفجر

كرمت شرطة أبوظبي إدارة حديقة المغامرات المائية "وادي أدفنتشر" في جبل حفيت بمدينة العين تقديراً لجهودها في إتاحة المجال لفرق المسطحات المائية بمديرية الطوارئ والسلامة العامة بقطاع العمليات المركزية لإجراء الدورات التدريبية في الوديان الصناعية بالحديقة.

وتسلم كارل شميدت مدير العمليات في وادي أدفنتشر درعاً من المديرية تقديراً لمبادرة التعاون مع شرطة أبوظبي بتنفيذ التدريبات في مجال الإنقاذ من المسطحات المائية للحديقة.

وتضم الحديقة ثلاثة مسارات عالمية للتجديف وركوب الأمواج بطول إجمالي يصل إلى 1133 متراً، وخصوصاً ضحماً يولد أمواجاً بارتفاع 3 أمتار كل 90 ثانية.

# منوعات الغذاء

23

## 10 نصائح لمكافحة الإفراط في الأكل

لا يؤثر الإفراط في تناول الطعام على الصحة الجسدية فحسب، بل على الصحة النفسية أيضاً، ونقدم هنا عشر نصائح تساعد على مكافحة الإفراط في الأكل:



10- التواصل  
يعد الدعم الاجتماعي في العصر الحديث أمراً في غاية الأهمية، لذلك من المهم البحث عن أشخاص يواجهون مشاكل مماثلة، والتحدث معهم بشأنها. فالتواصل مع الآخرين يقلل من الضغط النفسي، ويساعد على الابتعاد عن العادات غير الصحية.



9- إضافة الأغذية الغنية بالبروتينات إلى النظام الغذائي  
من الضروري إضافة المنتجات الغنية بالبروتينات الصحية - مثل البقول والأسماك والتوفو - إلى النظام الغذائي، لأنها تساعد على التحكم في الشهية.

8- الحصول على قسط كاف من النوم  
حسب بعض الدراسات، فإن معظم الناس الذين يواجهون صعوبة في النوم يعانون من اضطرابات الأكل. ويؤدي عدم الحصول على قسط كاف من النوم إلى إفراز الجسم كميات كبيرة من هرمون الجوع.



7- تناول وجبة الفطور  
يساعد تناول وجبة فطور صحية ومتوازنة على الحد من اضطراب نهم الطعام، ويعود ذلك إلى قدرة بعض الأغذية على تعزيز مستوى الطاقة في الجسم طوال اليوم.

6- الحفاظ على اللياقة البدنية  
أظهرت الدراسات أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تساعد في مكافحة الإفراط في تناول الطعام.

5- تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف  
ينبغي إضافة الأطعمة الغنية بالألياف إلى النظام الغذائي لأنها تساعد على خفض كمية السعرات الحرارية المستهلكة، والتحكم في الشعور بالجوع.

4- تجنب الجفاف  
يعد شرب الكثير من الماء على مدار اليوم وسيلة فعالة للحد من الرغبة الشديدة في الأكل والتوقف عن الإفراط في تناول الطعام.

3- ممارسة بعض تمارين التأمل واليوغا  
يوجد عدد كبير من تمارين التأمل التي تساعد على مكافحة الإفراط في الأكل. بشكل عام، تساعد ممارسة الرياضة على تجنب الإفراط في تناول الطعام، وعدم الخلط بين الشعور بالجوع وأمور أخرى. وقد أثبتت دراسة أن ممارسة تمارين

2- لا تحذف الوجبات  
من الضروري تحديد توقيت تناول الوجبات، لأن ذلك يعد من أكثر الطرق فاعلية لتجنب الإفراط في تناول الطعام. ويوصى بتحديد عدد ونوعية الوجبات، وتناول ما لا يقل عن ثلاث وجبات في اليوم.

1- عدم اتباع نظام غذائي صارم  
هناك مجموعة واسعة من الوجبات الغذائية غير الصحية التي تؤثر سلباً على الصحة. وقد أثبتت دراسة أجريت حول مشكلة الإفراط في الأكل، أن الامتناع لمدة طويلة عن تناول عدد من المنتجات يؤدي إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام والنهم، وفقاً للتقرير الذي نشره موقع (أف بي ري) الروسي للكتابة لوكينوفا ناتاليا.

ويبدأ من الانقطاع عن تناول منتجات محددة، والتقليل في عدد السعرات الحرارية، أو حذف مجموعة من الأطعمة من النظام الغذائي، يجب التركيز على إدخال بعض التغييرات بشكل تدريجي على النظام الغذائي، الأمر الذي يسهل عملية إنقاص الوزن الزائد.

فعلى سبيل المثال، بإمكانك إضافة الحبوب الكاملة إلى النظام الغذائي إلى جانب الفواكه والخضروات، والتخلي عن تناول السكريات بشكل تدريجي، مما يساعد على تجنب الإفراط في

الطعام ويساهم في تعزيز الصحة.

كما يوصى بتناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات لضمان التمتع بنظام غذائي صحي ومتوازن.

كما يوصى بتناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات لضمان التمتع بنظام غذائي صحي ومتوازن.

كما يوصى بتناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات لضمان التمتع بنظام غذائي صحي ومتوازن.

كما يوصى بتناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات لضمان التمتع بنظام غذائي صحي ومتوازن.

كما يوصى بتناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات لضمان التمتع بنظام غذائي صحي ومتوازن.

كما يوصى بتناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات لضمان التمتع بنظام غذائي صحي ومتوازن.

كما يوصى بتناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات لضمان التمتع بنظام غذائي صحي ومتوازن.

كما يوصى بتناول الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات لضمان التمتع بنظام غذائي صحي ومتوازن.



أفادت دراسة إيطالية حديثة بأن مشروب الكاكاو -الذي يحتوي على مركبات طبيعية نشطة بيولوجيا- قد يساعد في الحد من التعب النفسي والجسدي المرتبط عادة بمرض التصلب المتعدد. بينما حذرت دراسة ألمانية حديثة من أن المشروبات الغازية وغيرها من المشروبات المحلاة بالسكر تتفاقم أعراض مرض التصلب المتعدد. الدراسة الأولى أجراها باحثون بجامعة بيرمو الإيطالية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من مجلة الأعصاب وجراحاتها والطب النفسي (Journal of Neurology Neurosurgery Psychiatry) العلمية.

ولكشف العلاقة بين الكاكاو والحد من تداعيات التصلب المتعدد، راقب الفريق أربعين شخصاً تم تشخيص إصابتهم مؤخراً بمرض التصلب العصبي، شربوا كوباً من مسحوق الكاكاو عالي الفلافونويد يوميا لمدة ستة أسابيع، وقارنوهم بحالة مجموعة أخرى لم تتناول هذا المشروب.

ووجد الباحثون أن الكاكاو يساعد في الحد من التعب

والجسدي التي يعاني منه مرضى التصلب المتعدد بنسبة 45%، مقارنة بالمجموعة الأخرى، وذلك لاحتواء الكاكاو على مادة الفلافونويدات التي ترتبط بخصائص مضادة للالتهاب.

وتستخرج بذور الكاكاو الخام من شجرة الكاكاو، ثم تجفف وتحمص قبل استخدامها في إنتاج أنواع الشوكولاتة المختلفة، وتتميز حبيبات الكاكاو بمذاق مر. والتصلب المتعدد (التصلب اللويحي) يحدث عندما يهاجم جهاز المناعة الطبقة التي تغطي الأعصاب وتحميها والتي تعرف باسم الغمد المياليني، مما يؤدي إلى حدوث مشاكل في التواصل بين الدماغ والنخاع الشوكي وباقي الجسم، ويقود إلى حدوث أضرار دائمة بالخلايا العصبية ومضاعفات في الجسم مثل ضعف العضلات ومشاكل بالتفكير والذاكرة.

تحيط بالخلايا العصبية -وتحديدا منطقة (المحور) منها- طبقة (غمد الميالين) بطريقة تشبه إحاطة الغمد بالسيف، وهي طبقة عازلة للإشارات الكهربائية وتعمل على منع تسرب الإشارات العصبية المنقولة عبر الأعصاب، كما تزيد من سرعة انتقالها، وعند حدوث ضرر فيها فإن انتقال الرسائل العصبية قد يصبح أبطأ أو قد يتوقف تماما.

ويُعتقد أن التصلب اللويحي (Multiple Sclerosis) أحد أمراض المناعة الذاتية، حيث يهاجم جهاز المناعة خلايا الجسم ذاتها، ويقوم جهاز المناعة بهجوم الغمد المياليني ويبدأ بتدميره، مما يؤثر في نقل الإشارات الكهربائية بين الدماغ والجسم عبر الأعصاب.

وعملية التدمير هذه من قبل جهاز المناعة تقود إلى أضرار دائمة، وقد تصل إلى عدم قدرة الشخص على المشي أو الحديث.

المشروبات الغازية

أما الدراسة الألمانية فأجرها باحثون بمستشفى سانت جوزيف في بوخوم، وعرضت أمام المؤتمر السنوي للأكاديمية الأميركية لعلم الأعصاب الذي يعقد في الفترة من 5-11 مارس/آذار الجاري بولاية بنسلفانيا.

ولكشف العلاقة بين المشروبات الغازية والتصلب المتعدد، راقب الفريق 135 مصابا بالمرض، وأكملوا استبياناً حول نظامهم الغذائي.

كما قام الباحثون بقياس مستوى الإعاقة لدى المشاركين

تورينو هي إحدى المدن الأوروبية المزدهرة التي تتمتع بأحدث التطورات التقنية والمعمارية. وتتمتع تورينو بثقافة وتاريخ ثريين، وهي معروفة بمعارضها الفنية، كما هي مشهورة بفض الروكوكو الخاص بها، الباروكية، والحركة الكلاسيكية الحديثة، والأرت نوفو.

تقع مدينة تورينو في شمال غرب إيطاليا، وتقع تحديداً على الضفة الغربية لنهر بو، وتعد مدينة تجارية وثقافية مهمة. تورينو هي عاصمة إقليم بييمونتي وأكبر مدنها، حيث تبلغ مساحتها ١٧,١٣٠ كم<sup>٢</sup>. يبلغ عدد سكانها حوالي ٩٠٠ ألف نسمة، ومع ضواحيها يبلغ العدد حوالي مليون ونصف نسمة. تورينو هي أيضا عاصمة مقاطعة تورينو وأول عاصمة لإيطاليا الموحدة بين عامي ١٨٦١ و١٨٦٥. تبعد عن الحدود الفرنسية والسويسرية حوالي ١٠٠ كم، من الغرب والشمال على التوالي.

مدينة تجارية وثقافية مهمة

## تورينو.. وطن الذين ساهموا في توحيد إيطاليا

كاستيلو ديل فالنتينو

هي من أحد أقدم المباني في تورينو، ومن الجميل أن لها إطلالة رهيبة على ضفاف نهر بو. لقد تم إدراج هذه القلعة في قائمة تراث الإنسانية عام 1997.

قصر ماداما

تشتهر إيطاليا بالمباني المعمارية الرهيبة حيث يكثر بها القصور والقلاع، فهي مزدهرة بالحضارة المعمارية القديمة. يوجد هذا القصر في شمال تورينو وقد تم بناؤه على الطراز الإيطالي القديم الذي يعود بك إلى العصر الروماني. ولا ننسى أبداً أن هذا القصر كان في البداية مسكن لآل سافوي والكثير من الملوك من بعده. انه فعلا مكان ممتع ويستحق الزيارة حيث انه يعد تحفة معمارية أصيلة، فهو من أهم الاماكن السياحية في تورينو..

القصر الملكي

صمم هذا القصر " فيليبو يوفارا " وهو قصر من القصور الملوك عائلة سافوي. كما انه يوجد قصر آخر ملحق به وهو قصر شيايليزي. ولكن السيدة كريستين ماري قامت بعمل الكثير من التعديلات في القصر الأخير. فهذا نجد أن هذا القصر به جزء على الطراز القديم والآخر حديث إلى حد ما. وهو من أشهر الاماكن السياحية في تورينو إيطاليا على الإطلاق.



بعد 26 سنة من وفاة المهندس أليساندرو أنتونيي. يوجد بداخل هذا المبنى المتحف الوطني للسينما، بالإضافة مجموعة أثرية كبيرة من المخطوطات واللوحات الفنية. ومن أبرز السمات بهذا المبنى هو وجود برج طويل يصل ارتفاعه إلى 167 متر. ولهذا هو بغية الكثير من السائحين وخاصة محبي التقاط الصور التذكارية. فلك أن تتخيل انك واقف في أعلى نقطة من المبنى وترى البحار والمباني من أسفلك. انه فعلا منظر قمة في الروعة. انه يعتبر أكبر متحف طولي في العالم كله، وهو أحد أهم الاماكن السياحية في تورينو..

الموقع الجغرافي

تقع هذه المدينة في الشمال الغربي لمدينة إيطاليا، وتحديدا على الضفة الغربية لنهر بو. تبلغ المساحة الكلية للمدينة 130 كيلومتر مربع، وعدد سكانها 900 ألف نسمة تقريبا. كما أنها كانت العاصمة الأولى لإيطاليا في الفترة ما بين عامي 1861 و1865. كما أنها تقع قريبة جدا من الحدود السويسرية والفرنسية ولا تبعد سوى 100 كيلو متر فقط سواء شمالا أو غربا.

إن اللغة السائدة فيها والأولى هي اللغة الإيطالية، ولكن إذا تطرقت إلى الشمال الغربي فستجد أن اللغة الألمانية هي السائدة وذلك بسبب قربها من الحدود الألمانية. إما إذا ذهبت إلى الشمال الشرقي فسوف تجد أن اللغة الفرنسية هي اللغة الأكثر شيوعا وذلك لقربها حوالي 100 كيلومتر فقط من الحدود الفرنسية. وإذا ذهبت إلى جزيرة سردينيا ستجد أن اللغة السلوفانية هي الأصل.

ولكن لا تقلق فيمكنك تحميل تطبيق ناطق باللغة الإيطالية في حال تعثرك في أي وقت وتحتاج إلى مترجم سريع. ولكن من الجميل انك ستجد أن الشعب الإيطالي على دراية كاملة باللغة الإنجليزية مما سيسهل عليك الإقامة والاستمتاع بوقتك هناك.

العملة

بما أن إيطاليا تابعة للاتحاد الأوروبي، فإن اليورو هو العملة الرسمية لإيطاليا عامة. ولهذا فيجب أن تحول النقود التي ملك على يورو قبل السفر الي تورينو للسياحة.

الاماكن السياحية في تورينو

مول أنطونيليانا

يعد واحدا من أهم المعالم الأثرية في المدينة ولا يجب أن تفوتها. تم بناء هذا المول عام 1863 على يد المهندس أليساندرو أنتونيي. لقد تم الانتهاء من هذا المبنى العملاق

تاريخ المدينة ،

تم استيطان المدينة لأول مرة في العصر قبل الروماني من قبل الكلتين والليغوريين. أسس الرومان في القرون الأولى من التاريخ القبل الميلادي معسكرا فيها (Castra Taurinorum)، الذي سمي لاحقا باسم القيصر أغسطس (Augusta Taurinorum). يلاحظ التأثير الروماني في تخطيط المدينة ذو الطابع المربع المتقاطع حتى يومنا هذا. حي رومانو أو الحي الروماني هو أقدم حي في المدينة، أسس في عام 28 ق.م. على يد أغسطس. في القرن الثالث عشر الميلادي، اتخذ أمراء سافوي من المدينة مقرا لهم. تأخرت المدينة بالطابع الفرنسي منذ ذلك الحين، وعاشت أحد أجمل أوقاتها ابان الحكم الفرنسي لماري كريستين في القرن السابع عشر.

بعد اتحاد إيطاليا عام 1861، أصبحت تورينو عاصمة إيطاليا. حكم الملك فيكتوريو إيمانويل الثاني البلاد من هنا، القصور الأربعة عشر التي شيدت في هذه الفترة هي دلالة على ازدهار المدينة. بعد ثلاثة أعوام فقط اضطرت تورينو إلى التنازل عن مكانة العاصمة لفلورنسا.

المناخ في تورينو

إن المناخ في تورينو رطب إلى حد كبير وهو شبه مداري وذلك بسبب قربها الشديد من جبال الألب. ولهذا فإن المناخ يكون قريبا جدا للمناخ القاري حيث أن درجات الحرارة تكون

منخفضة جدا في الشتاء، ويكثر هطول الأمطار والثلوج.

أما في الصيف فإن درجة الحرارة ترتفع إلى حد كبير ولكن الجو بها جاف إلى حد كبير. ولهذا ننصحك بأنه في حال توجهك إلى تورينو إيطاليا في فصل الصيف فعليك الذهاب إلى التلال وتجنب تماما الذهاب في رحلات إلى السهول، حيث أن درجات الحرارة تكون مرتفعة كثيرا عن المعتاد.

ونخلص من هذا كله إلى أن أفضل الأوقات التي يمكنك فيها زيارة تورينو إيطاليا هي في أواخر الربيع وفصل الخريف.



## بركان برمودا لا مثيل له على كوكب الأرض

تقع جزيرة برمودا على قاع بركان قديم، وكشف العلماء مؤخرا عن محتوى هجين فريد للصخور البركانية هناك، وذلك بعد إجراء فحص جيوكيميائي لصخرة من أعماق الجزيرة يبلغ طولها ٢٦٠٠ قدم، استخرجت عام ١٩٧٢ من منطقة قريبة من المطار هناك، وتم الاحتفاظ بها في مخزن في جامعة دالهوري في نونا سكوتيا.

وتقدم دراسة حديثة من جامعة كورنيل - نشرت نتائجها في مجلة نيتشر - حلا للغز بركان برمودا، وتوصيفا جديدا لتكوين البراكين، ونتائج جديدة لم تكتشف من قبل.

طريقها مباشرة إلى القشرة الأرضية، لتصنع بذلك نوعا غريبا من الصهارة التي انفجرت في قاع البحر وشكلت برمودا. لطالما تكهن العلماء بأن البراكين تتشكل من مواد منبثقة من الصفائح التكتونية، والآن تقدم هذه الدراسة أدلة دامغة على وجود خزان من هذه المواد في طبقة الوشاح، مما يصوغ طريقة جديدة لتشكل البراكين. وبهذا قد لا يكون بركان برمودا هو الوحيد من نوعه هناك، حيث تتجه أنظار العلماء للبحث عن براكين أخرى يحتمل وجودها في المحيط الأطلسي، والتي لم يتم اكتشافها بعد، وذلك بهدف دراستها والتحري عن أصل نشأتها في ضوء هذه النظرية الجديدة.

الصخور البركانية، لم يكن متواجدا بنسبه المعتادة؛ مما يعد مؤشرا على أنها اندفعت للأعلى نتيجة النسبة العالية من ثاني أكسيد الكربون. واستخدم فريق الباحثين نماذج حاسوبية لوضع سيناريو ملائم لفرضية تشكل بركان برمودا، وخلصت دراستهم إلى أنه خلال ثلاثين مليون عام مضت، تسببت الاضطرابات في تلك المنطقة بتدفق الوشاح عند الحدود الأكثر عمقا في الطبقة الانتقالية، وحمل معه بعضا من المواد الموجودة في صفائح المنطقة الانتقالية الراكدة فيه، واستمر في طريقه صعودا. وحدث الانصهار بسبب التغيير الهائل في البيئة المحيطة بالخليط الصاعد، وتكونت الصهارة التي شقت

مرتفع من ماء المحيطات، إضافة إلى نسب غير اعتيادية من مركبات الرصاص المختلفة في الصخور البركانية المدروسة، وذلك نتيجة لتحلل نوعين من اليورانيوم.

منطقة الوشاح النشطة

وكشف الماس الذي يطفو عادة مع الصهارة القادمة من المنطقة الانتقالية في الوشاح عن احتوائه على الكثير من المركبات، مثل ثاني أكسيد الكربون، إضافة إلى المحتوى المائي للمعادن مثل البيروكسين، المعروف بسرعة جفافه، والذي كان رطبا بشكل غريب في عينات برمودا المدروسة. كما أن عنصر السيليكا، وهو مركب كيميائي رئيسي في

صهاري منبثع من الوشاح. وتأتي الدراسة الجديدة لتدحض كافة الفرضيات السابقة، وتخرهن على أن أصل بركان برمودا يعود إلى نشاط الصفائح التكتونية التي انزلت إلى طبقة الوشاح واستقرت هناك، لتشكل ما تسمى المنطقة الانتقالية على عمق يتراوح بين 250 و400 ميل تحت الأرض.

وحدث هذا الانزلاق أثناء تشكل المحيط الأطلسي الذي نتج عند تدمير أو تكوين القارة العظمى بانجيا.

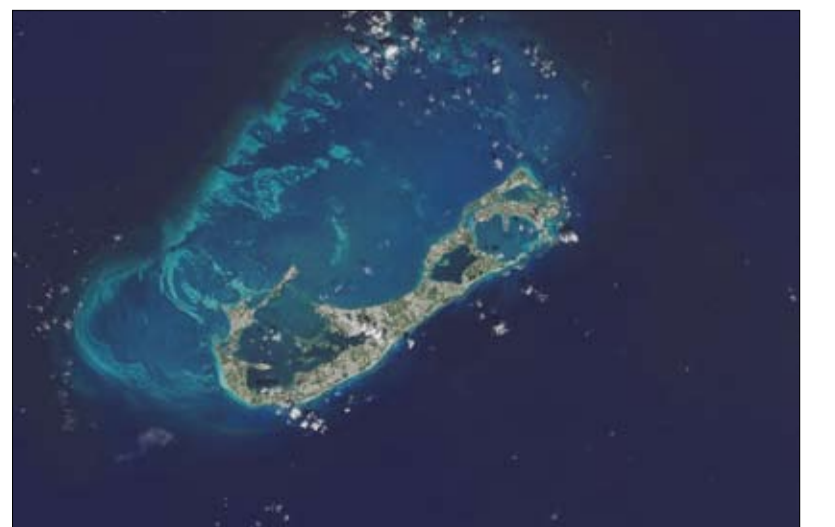
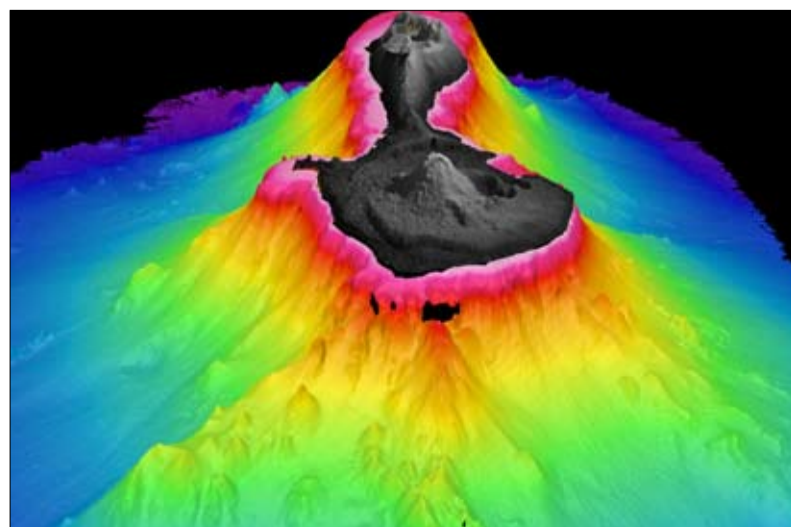
وأظهرت الدراسة أيضا أن هذه العينة من الصخور البركانية تحتوي على مواد متشابهة من حيث التركيب مع مواد المنطقة الانتقالية الوشاحية، كما أثبتت وجود محتوى

بالونات الرصاص التكتونية

لطالما بنيت النظريات المطروحة حول آلية تشكل البراكين على أعمدة الصهارة التي تتصاعد من طبقة الوشاح الساخن اللزج، أو نتيجة لتباعد صفيحتين تكتونيتين عن بعضهما البعض عند حافة محيطية، أو نتيجة انزلاق صفيحة تحت أخرى في منطقة التقاء الصفائح التكتونية.

يمكن لجميع تلك العمليات إنشاء بقع من الصهارة في قشرة الأرض التي يمكن أن تؤدي بعد ذلك إلى نشوء قمم بركانية ثانوية على السطح.

ورجحت بعض النظريات أن بركان برمودا قد تشكلت بألية مماثلة لتلك التي تشكلت فيها جزر هاواي، نتيجة عمود





لطالما سمعنا عن فوائد جوز الهند وزيتته وماؤه، لكننا لم نسمع كثيراً عن فوائد ماء جوز الهند للجسم وشربه على الريق بالذات، واليوم سنخصص هذا التقرير للتعرف بشكل مفصل على هذه الفوائد.



## فوائد ماء جوز الهند للجسم وشربه على الريق

الإصابة بحصوات الكلى وتأثيرها على الجسم. كوب جوز الهند يساعد على تقوية الجهاز المناعي ويدمر الميكروبات التي تسبب التهابات المسالك البولية والسيلان وأمراض اللثة والالتهابات التي تسبب الأنفلونزا والأمراض المعدية والتيفود.



على تخفيف من الأعراض المختلفة مرضى السكري. أيضاً، ماء جوز الهند هو غذاء مثالي لمرضى السكري نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف الغذائية، ونسبة قليلة من الكربوهيدرات.

### فوائد ماء جوز الهند للبشرة

• يعالج ماء جوز الهند حب الشباب في أيام قليلة من خلال شرب كوب واحد أو اثنين يومياً.  
• يحتوي جوز الهند على مكونات ترطيب الجلد طبيعياً وتزيد من إشراق البشرة.  
• كما لا يوجد ماء جوز الهند آثار جانبية ولا يسبب الحساسية.  
• يقوي ماء جوز الهند دوران الدم والأكسجين في الجسم الذي يعد ضرورياً لتطهير المسام، وماء جوز الهند يزيل جميع الأوساخ في المسام، وبالتالي الحصول على بشرة صافية.  
• ماء جوز الهند يحتوي على كميات كبيرة من السيستينينات، وعند شربه بانتظام يُبقي البشرة خالية من التجاعيد فترة أطول.  
• إذ يمكن التخلص من الجفاف والحكة والالتهابات الجلدية الأخرى من خلال شرب كوب من ماء جوز الهند يومياً، ويتخلص أيضاً من الحرارة الزائدة في الجسم.  
• حيث يُستخدم ماء جوز الهند للحد والتقليل من الاسمرار الناتج عن أشعة الشمس.  
فوائد شرب ماء جوز الهند على الريق  
• كوب من ماء جوز الهند في الصباح يعمل على ضبط ضغط الدم المرتفع وتنظيمه بشكل قوي.  
• يعمل كوب من ماء جوز الهند على إغناء هرمونات الغدة الدرقية، وهو مدر للبول بشكل طبيعي، لذلك يعتبر مفيد للغاية في حالات اضطرابات الكلى.  
• كما أنه يساعد الجهاز البولي والمثانة والقنوات خالية من السموم أو العدوى كذلك يقلل من

• ماء جوز الهند يحتوي على حمض اللوريك الذي يعمل كمادة مضادة للبكتيريا تساعد على تحسين الهضم ومكافحة الديدان المعوية والعدوى البكتيرية في الأطفال والبالغين.  
• يعمل ماء جوز الهند كمدر للبول، مما يساعد على سرعة التخلص من السموم والفضلات خارج الجسم. كما يساعد أيضاً على تحسين أداء وظيفة الكلى. وقد أظهرت بعد الأبحاث العلمية أن شرب ماء جوز الهند قد يساعد على إذابة حصوات الكلى.  
• الأشخاص ممن يعانون من مرضى السكري قد يعانون من وخز في القدمين، كما تتأثر كل من الكلى والكبد والبنكرياس. ويحدث هذا نتيجة عدم قدرة الدم على التدفق بالشكل اللازم.  
• يتميز ماء جوز الهند بالقدرة على تنشيط الدورة الدموية، ومن خلال ذلك، يساعد

يساعد على التخلص من السموم خارج الجسم بسرعة وسهولة.  
• ماء جوز الهند يساعد على خفض مستويات ضغط الدم، كما أنها تزيد من تأثير الأدوية المستخدمة للغرض نفسه. وقد أظهرت بعض الدراسات والبحوث التغييرات الإيجابية في مستويات ضغط الدم بالنسبة للأشخاص ممن يتناولون ماء جوز الهند على أساس منتظم، ربما أيضاً كبديل للماء العادي.  
• بعد ممارسة التمرينات الرياضية الشاقة، تصبح العضلات حساسة أكثر. ماء جوز الهند يساعد الجسم على استعادة الطاقة مرة أخرى. كما يزيد من قدرة الجسم على التحمل، ويسهل اصلاح العضلات والأنسجة. فهو غني بالأحماض الأمينية والبوتاسيوم الأساسي لتحسين أداء وظيفة العضلات.

**فوائد ماء جوز الهند للجسم**  
• يحتوي ماء جوز الهند على الكثير من المعادن والفيتامينات كالبوتاسيوم والمغنيسيوم والسكريات والأملاح، لذا ينصح بتناوله للأشخاص ممن فقدوا كميات كبيرة من السوائل لاستعادة ترطيب الجسم وخاصة بعد ممارسة التمرينات الرياضية، فهو بديل صحي أمثل للمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة. كما أنه يساعد على مكافحة الإرهاق واستعادة الطاقة.  
• يساعد ترطيب الجسم بشكل كافٍ على منع تخزين الدهون، مما يساعد على رفع درجة حرارة الجسم، وبالتالي يؤثر إيجابياً على عملية التمثيل الغذائي. وبذلك، يساعد ماء جوز الهند على التخلص من الوزن الزائد.  
• شرب ماء جوز الهند يساعد على ترطيب الجسم، بالإضافة إلى تأثيره كمدر للبول، مما



## الحمل والسفر. هل يتعارضان؟



والجنين على حد سواء.

### قواعد غذائية

بدورها شددت الجمعية الألمانية للتغذية على أهمية الالتزام ببعض القواعد الغذائية أثناء السفر لتجنب أمراض الجهاز الهضمي، أبرزها طهي الطعام جيداً وغسل الفواكه وتقسيمها والتخلي عن الأطعمة المحتوية على البيض النيئ، مع شرب الماء من زجاجات محكمة الغلق بدلاً من ماء الصنبور.  
ويشكل عام ينصح الدكتور زيدنتوف الحوامل بتجنب حمامات الشمس المكثفة والأنشطة السياحية الخطرة كالغوص والتجول على ارتفاع يزيد على 2500 متر بسبب نقص الأوكسجين. كما ينبغي على التخلي عن حمامات الساونا في حال المعاناة من مشاكل بالدورة الدموية.  
ومن المهم أيضاً استشارة الطبيب المعالج بشأن الأدوية التي يجوز اصطحابها أثناء السفر، مع مراعاة اصطحاب كريم واق من الشمس ذي مُعامل حماية (SPF) عالٍ لتجنب الإصابة بحروق الشمس.

أسبوع الحمل 24.

من جانبه أشار الدكتور كريستيان ألبرينغ إلى أن الحامل غالباً ما تعاني من متاعب الأورد، لذا فإن السفر بالقطار أو بالسيارة -الذي تتخلله فترات توقف قصيرة- يعد أفضل من السفر بالطائرة.  
وأضاف طبيب أمراض النساء الألماني أنه في حال الرحلات الجوية الطويلة ينبغي استشارة الطبيب المعالج أولاً، حيث قد يكون من المفيد أخذ حقنة للحيلولة دون تخثر الدم.

### التعليمات

وأشار معهد روبرت كوخ الألماني إلى أن التعليمات تمثل إشكالية بالنسبة للحامل التي ترغب في السفر، حيث لا يجوز تلقي تعليمات معينة كاللقاحات الحية ضد الحمى الصفراء مثلاً، ولكن يمكن تلقي تطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي A.  
كما ينبغي على الحامل تجنب السفر إلى المناطق الموبوءة بالمalaria، فعلى الرغم من إمكانية علاجها خلال الحمل فإن العدوى قد تتسبب في حدوث مضاعفات لدى الأم

يسود لدى الكثير من النساء اعتقاد بأن الحمل يتعارض مع السفر لخطورته على صحة الأم والجنين، فما مدى صحة هذا الاعتقاد؟

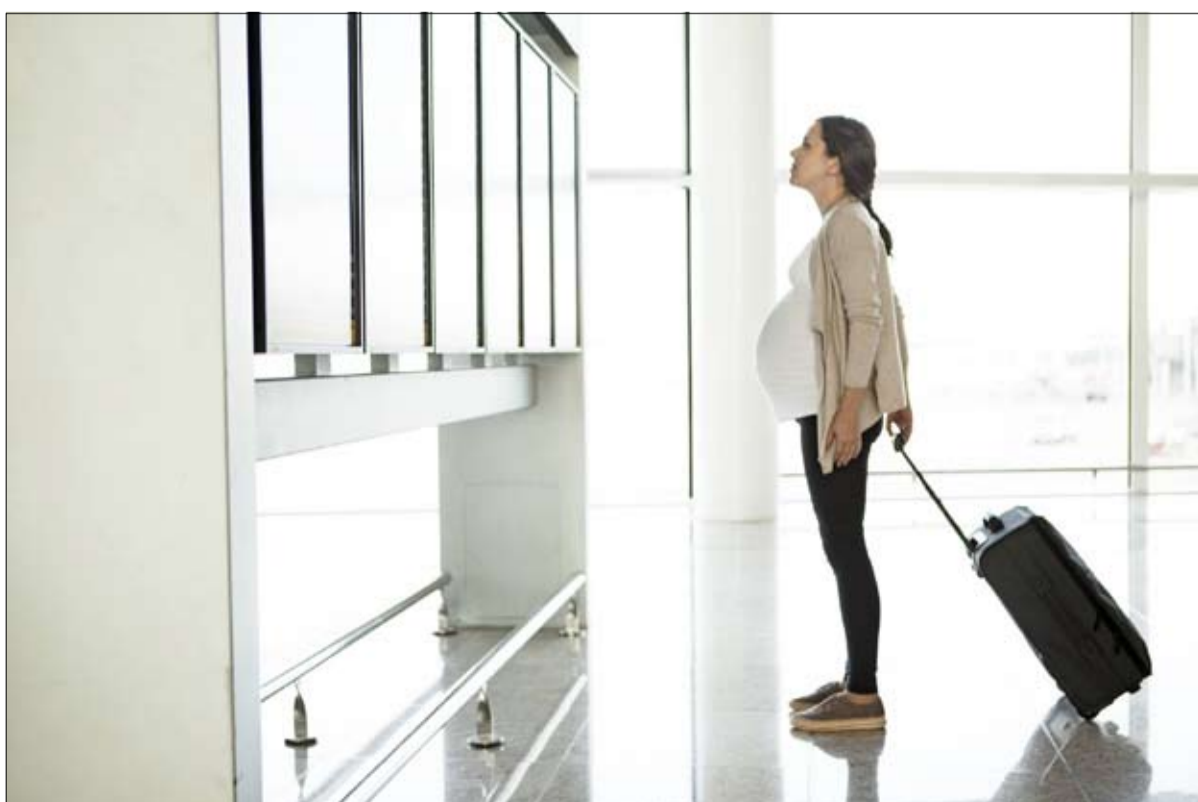
يقول الدكتور يان بيتر زيدنتوف: من حيث المبدأ لا يتعارض الحمل مع السفر، ولكن يتعين على الحامل الانتباه لبعض النقاط كي لا تواجه متاعب صحية تقسد متعة السفر.

وأوضح أخصائي أمراض النساء الألماني أن أفضل توقيت للسفر هو الثلث الثاني من الحمل، أي بين الأسبوع 12 و24 حيث تكون متاعب الثلث الأول من الحمل كالغثيان والتعب قد تلاشت، كما أن الجسم لا يكون مثقلاً بعبء الحمل إلى حد كبير.

وأشار زيدنتوف إلى ضرورة الانتباه لقواعد ولوائح السفر الخاصة بشركات الطيران وشركات الملاحة البحرية؛

حيث لا تسمح بعض شركات الطيران بسفر الحوامل اعتباراً من الأسبوع 36، وبعض الشركات لا تسمح بالسفر اعتباراً من الأسبوع 28.

وتعد شركات الملاحة البحرية أكثر صرامة في هذا الشأن، حيث إنها لا تسمح في الغالب بسفر الحوامل اعتباراً من



منوعات

تفضل التآني في العمل بشكل كبير

# هند صبري: أعتبر نفسي محظوظة بشخصية "ليلي" في (الممر)

حالة من الانتعاش السينمائية تعيشها الفنانة هند صبري في الفترة الحالية بمشاركة في أكثر من عمل سينمائي خلال الفترة الحالية. في هذا الحوار تحدثت هند عن مشاريعها السينمائية إضافة إلى تجربتها بالسينما التونسية أخيراً وغيرها، وإليكم التفاصيل:

مختلف، وأجسد فيه شخصية نورا السيدة التونسية التي تواجه مشكلات بسبب سجن زوجها ومعاناتها مع زيارته في كل مرة بالإضافة إلى ما قام به زوجها من قبل.

• كيف تعاملت مع الفيلم؟

- كما ذكرت لك الفيلم مكتوب بشكل جيد وهو مستوحى من قصة حقيقية حدثت بالفعل، ومن خلال الأحداث نشاهد العديد من المواقف المختلفة، وكيف تتأثر حياتها وحياة أبنائها.

أبحث عن الأفضل درامياً

قالت هند صبري، إن غيابها عن الدراما الرمضانية عامين متتاليين مرده إلى رغبتها في تقديم عمل جيد على جميع المستويات بقصة تستفزها وتتوافر فيها عناصر النجاح كما حدث في تجربة "حلاوة الدنيا" والذي عرض في 2017 وحقق نجاحاً كبيراً. وأكدت هند أنها لا تشغل كثيراً بفكرة التواجد المنتظم بقدر التواجد المؤثر وهو ما كان يجعلها تقدم عمل بمتوسط كل عامين لا كل عام، خصوصاً أن التحضير للدراما يستغرق وقت كبير بجانب التصوير الأمر الذي يجعلها تفضل التآني في العمل بشكل كبير.

الأولى، وكان التصوير تجربة مهمة بالنسبة لي في العودة للعمل مع المخرج مروان حامد الذي قدمت معه من قبل تجربة "إبراهيم الأبيض" التي اعتز بها كثيراً.

• ماذا عن دورك؟

- بناءً على اتفاق مع جهة الإنتاج لا أستطيع الحديث عن أي تفاصيل، خصوصاً أن الأحداث مفاجئة وجزء من المفاجأة عدم وجود أي خلفيات عن العمل وهو ما يلتزم به جميع المشاركين في الفيلم.

• لم تأجل عرض "الكنز2" أكثر من مرة؟

- التأجيل مرتبط بقرارات من الشركة المنتجة واتفاقاتها مع التوزيع لاختيار الوقت المناسب لطرح العمل.

والحقيقة أنني أترقب طرحه ومعرفة انطباعات الجمهور عنه خصوصاً أن الجزء الجديد يشهد تطورات عديدة في شخصية "حتشبسوت" التي أقدمها وأتوقع أن يكون عرضه خلال الصيف الحالي في الصالات.

• ماذا عن تجربتك في السينما التونسية "نورا تحلم"؟

- انتهيت من تصوير الفيلم بالفعل وهو أصبح جاهزاً للعرض في الوقت الحالي، ودعني أؤكد لك أن جزءاً من حماسي للفيلم هو الطموح الشديد لمخرجه هند التي تخوض أولى تجاربها الإخراجية من خلاله، والفيلم يسبقه قضية مكتوبة بشكل سينمائي

كبير. ووجدت التعاون الخامس مع شريف عرفة؟

- شريف عرفة مخرج كبير ومهم، اعتبر نفسي أنني قدمت معه 5 أعمال سينمائية وجميعها مهمة في حياتي، بداية من فيلم الجزيرة بجزأيه مروراً بفيلم "الكنز" بجزأيه وأخيراً "الممر" الذي اعتبر أحد أهم الأعمال التي قدمتها بمسيرتها الفنية خصوصاً أنه يمثل نقلة نوعية في السينما المصرية.

• وبالنسبة للتعاون مع أحمد عز؟

- أحمد عز من الممثلين الذين تربطني بهم "كيمياء" خصوصاً أن الفيلم كان تعاوناً الثاني بعدما تشاركتنا معاً في بدايتنا بفيلم "مذكرات مراهقة"، لذا كان هناك التفاهم بيننا خلال التحضير والتصوير أحد الأسباب التي سهلت وصول المشاعر والأحاسيس أمام الكاميرا.

• من الأعمال المهمة التي تشاركين فيها فيلم "الضيل الأزرق2"؟

- بالفعل، هو تجربة مهمة جداً بالنسبة لي، وحقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً مع الجمهور، وأتمنى أن يحدث هذا في الجزء الثاني الذي انضممت للمشاركة فيه، خصوصاً أنني عملت فيه مع زملاء وأصدقاء على المستوى الشخصي للمرة

• تحمست لتجربة "الممر" على الرغم من ظهورك الشريفي في العمل، فما السبب؟

- "الممر" فيلم سينمائي مهم لديه رسالة ومضمون فني جيد ويشارك في بطولته عدد كبير من الفنانين نظراً إلى

• لأن الدور يركز على دور المرأة في مساعدة الرجل بالحرب، وهذا الدور المجتمعي مهم جداً لأن ليلي كانت تساند زوجها الرائد نور في عمله باهتمامها بمنزلها وتربية أبنائه ومحاولة تعويض غيابه بالإضافة إلى دعمه نفسياً وهذا الدور مهم جداً، وكان من المهم أن يكون هناك تركيز عليه في الأحداث.

• ما الصعوبات التي واجهتك في الفيلم؟

- كنت حريصة على التعامل مع ليلي، وعلى إظهار جميع الجوانب المراد طرحها على الجمهور، وهو ما حدث بالفعل بفضل المناقشات التي دارت بيني وبين المخرج شريف عرفة والكاتب أمير طعيمة، وأعتقد أننا نجحنا في ذلك بشكل كبير.

• كيف وجدت التعاون الخامس مع شريف عرفة؟

- شريف عرفة مخرج كبير ومهم، اعتبر نفسي أنني قدمت معه 5 أعمال سينمائية وجميعها مهمة في حياتي، بداية من فيلم الجزيرة بجزأيه مروراً بفيلم "الكنز" بجزأيه وأخيراً "الممر" الذي اعتبر أحد أهم الأعمال التي قدمتها بمسيرتها الفنية خصوصاً أنه يمثل نقلة نوعية في السينما المصرية.

• وبالنسبة للتعاون مع أحمد عز؟

- أحمد عز من الممثلين الذين تربطني بهم "كيمياء" خصوصاً أن الفيلم كان تعاوناً الثاني بعدما تشاركتنا معاً في بدايتنا بفيلم "مذكرات مراهقة"، لذا كان هناك التفاهم بيننا خلال التحضير والتصوير أحد الأسباب التي سهلت وصول المشاعر والأحاسيس أمام الكاميرا.

• من الأعمال المهمة التي تشاركين فيها فيلم "الضيل الأزرق2"؟

- بالفعل، هو تجربة مهمة جداً بالنسبة لي، وحقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً مع الجمهور، وأتمنى أن يحدث هذا في الجزء الثاني الذي انضممت للمشاركة فيه، خصوصاً أنني عملت فيه مع زملاء وأصدقاء على المستوى الشخصي للمرة

• تحمست لتجربة "الممر" على الرغم من ظهورك الشريفي في العمل، فما السبب؟

- "الممر" فيلم سينمائي مهم لديه رسالة ومضمون فني جيد ويشارك في بطولته عدد كبير من الفنانين نظراً إلى

• لأن الدور يركز على دور المرأة في مساعدة الرجل بالحرب، وهذا الدور المجتمعي مهم جداً لأن ليلي كانت تساند زوجها الرائد نور في عمله باهتمامها بمنزلها وتربية أبنائه ومحاولة تعويض غيابه بالإضافة إلى دعمه نفسياً وهذا الدور مهم جداً، وكان من المهم أن يكون هناك تركيز عليه في الأحداث.

• ما الصعوبات التي واجهتك في الفيلم؟

- كنت حريصة على التعامل مع ليلي، وعلى إظهار جميع الجوانب المراد طرحها على الجمهور، وهو ما حدث بالفعل بفضل المناقشات التي دارت بيني وبين المخرج شريف عرفة والكاتب أمير طعيمة، وأعتقد أننا نجحنا في ذلك بشكل كبير.

• كيف وجدت التعاون الخامس مع شريف عرفة؟

- شريف عرفة مخرج كبير ومهم، اعتبر نفسي أنني قدمت معه 5 أعمال سينمائية وجميعها مهمة في حياتي، بداية من فيلم الجزيرة بجزأيه مروراً بفيلم "الكنز" بجزأيه وأخيراً "الممر" الذي اعتبر أحد أهم الأعمال التي قدمتها بمسيرتها الفنية خصوصاً أنه يمثل نقلة نوعية في السينما المصرية.

• وبالنسبة للتعاون مع أحمد عز؟

- أحمد عز من الممثلين الذين تربطني بهم "كيمياء" خصوصاً أن الفيلم كان تعاوناً الثاني بعدما تشاركتنا معاً في بدايتنا بفيلم "مذكرات مراهقة"، لذا كان هناك التفاهم بيننا خلال التحضير والتصوير أحد الأسباب التي سهلت وصول المشاعر والأحاسيس أمام الكاميرا.

• من الأعمال المهمة التي تشاركين فيها فيلم "الضيل الأزرق2"؟

- بالفعل، هو تجربة مهمة جداً بالنسبة لي، وحقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً مع الجمهور، وأتمنى أن يحدث هذا في الجزء الثاني الذي انضممت للمشاركة فيه، خصوصاً أنني عملت فيه مع زملاء وأصدقاء على المستوى الشخصي للمرة

• من الأعمال المهمة التي تشاركين فيها فيلم "الضيل الأزرق2"؟

- بالفعل، هو تجربة مهمة جداً بالنسبة لي، وحقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً مع الجمهور، وأتمنى أن يحدث هذا في الجزء الثاني الذي انضممت للمشاركة فيه، خصوصاً أنني عملت فيه مع زملاء وأصدقاء على المستوى الشخصي للمرة

• من الأعمال المهمة التي تشاركين فيها فيلم "الضيل الأزرق2"؟

- بالفعل، هو تجربة مهمة جداً بالنسبة لي، وحقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً مع الجمهور، وأتمنى أن يحدث هذا في الجزء الثاني الذي انضممت للمشاركة فيه، خصوصاً أنني عملت فيه مع زملاء وأصدقاء على المستوى الشخصي للمرة

• من الأعمال المهمة التي تشاركين فيها فيلم "الضيل الأزرق2"؟

- بالفعل، هو تجربة مهمة جداً بالنسبة لي، وحقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً مع الجمهور، وأتمنى أن يحدث هذا في الجزء الثاني الذي انضممت للمشاركة فيه، خصوصاً أنني عملت فيه مع زملاء وأصدقاء على المستوى الشخصي للمرة

• من الأعمال المهمة التي تشاركين فيها فيلم "الضيل الأزرق2"؟

- بالفعل، هو تجربة مهمة جداً بالنسبة لي، وحقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً مع الجمهور، وأتمنى أن يحدث هذا في الجزء الثاني الذي انضممت للمشاركة فيه، خصوصاً أنني عملت فيه مع زملاء وأصدقاء على المستوى الشخصي للمرة

• من الأعمال المهمة التي تشاركين فيها فيلم "الضيل الأزرق2"؟

- بالفعل، هو تجربة مهمة جداً بالنسبة لي، وحقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً مع الجمهور، وأتمنى أن يحدث هذا في الجزء الثاني الذي انضممت للمشاركة فيه، خصوصاً أنني عملت فيه مع زملاء وأصدقاء على المستوى الشخصي للمرة

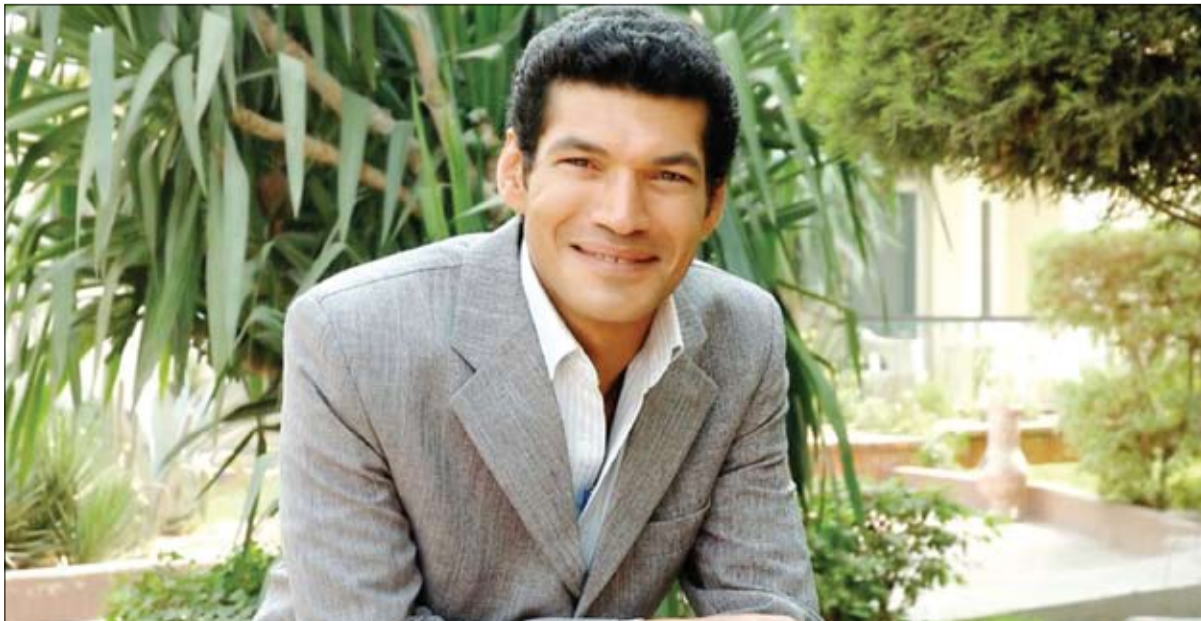
• من الأعمال المهمة التي تشاركين فيها فيلم "الضيل الأزرق2"؟

- بالفعل، هو تجربة مهمة جداً بالنسبة لي، وحقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً مع الجمهور، وأتمنى أن يحدث هذا في الجزء الثاني الذي انضممت للمشاركة فيه، خصوصاً أنني عملت فيه مع زملاء وأصدقاء على المستوى الشخصي للمرة



## باسم سمرة يبدأ تصوير (بت القبائل)

بتوريت الحكم، ويقدم العمل لأول مرة في تاريخ الدراما التلفزيونية تقاليد مدينة أسوان، ويحكي تفاصيل عادات وتقاليد القبائل. يذكر أن "بت القبائل" بطولة سميرة الخشاب وعمرو عبد الجليل وباسم سمرة ونضال الشافعي ومحمود عبدالمغني وأنوشكا وسهر الصايغ ورائدا البحيري.



## سارة نخلة: (حكايي) من التجارب الممتعة في مسيرتي الفنية

وصفت الفنانة السورية سارة نخلة كواليس مسلسل (حكايي) بأنها كانت ممتعة للغاية، مبهرة عن سعادتها البالغة بكونها جزءاً من فريق العمل، (إذ كان يجمعنا الحب والتعاون، وحببت (اللوكيشن) كما شعرت بالحزن عند الانتهاء من تصوير المسلسل).

نخلة، ثمنت تجربتها مع الفنانة ياسمين صبري في العمل، مبيئة أنها (من أجمل التجارب التي قمت بها، وياسمين شخصية محترمة وخلوقة ونجمة، وحجزت مكانة كبيرة في قلوب المشاهدين). ولفتت إلى أصدقاء (حكايي)، مشيدة بما حققه المسلسل من نجاح فاق التوقعات، (وهو يحمل ولكن الصعوبات تجلت في السفر إلى الإسكندرية، حيث جرى تصوير معظم المشاهد هناك). في سياق آخر، كشفت نخلة عن أنها فرغت من تصوير عمل جديد بعنوان (بيوتي سنتر)، وهو مسلسل درامي مشترك (سوري ومصري ولبناني وخليجي)، من إنتاج شركة الصدف السعودية، متوقعة أن يحظى بنسب مشاهدة عالية جداً من الجمهور العربي، (إبان عرضه على قناة (mbc4)، لا سيما وأنه متعدد اللهجات، وتجسد من خلاله دوراً مختلفاً، على حد قولها.



## حكمة

مجد يجيه اللي يبي وإرضى بقسمك لاتزيد

وماكل نفس هالزمن / يجي على مشهاتها

عيش الحياه بحلوها وبمرها : وش تستفيد

لاضاعت سنينك ندم / ولا اغتنتم اوقاتها

مبارك الحجيارن

## عام - زايد



عام  
زايد

حي بنسيم الشرق لريف لي نفته نرجس او مشموم  
رحبت به واصبحت في كيف مني و زالت كل الهموم  
بنشدك لي مررت يا ريف داره عسى تكفا من اللوم  
هات الخبر من دون تكليف بالمطلي بالخبر ملزوم  
عن صاحبي عذب الراهيف شره بداري رمسة اللوم  
إيزين لي فيه التواصيف ريم/رعى منبوت لحزوم

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ( طيب الله ثراه )

## ( مقامك فوق )

إهداء إلى سمو الشيخ  
خالد بن محمد بن زايد آل نهيان



## البيت متومد

عينه تناظر مقبلات الوقت

و منظوره الذهن على داره

يا شيخ لو تامر و إذا أرفقت

نقلب يمين العايل يساره

#مدانز - بالايه

## ياكبر شوقي

يا كبر شوقي ويا مطول مشاويري  
حيل أتعبتي وأخاف الشوق يتعبها  
الليل صفحة وتملاها طباشيري  
لكن به "ساعة" تلدغ عقاربها  
الذكريات إستحلت كل تفكيري  
هي تشبه الشمس تشرق بعد مغربها  
من يوم صرت الغصن طارت عصافيري  
من يوم صرت السما نامت هبايبها  
يخنقي الحزن لا فكيت أزاريري  
يعطش والأنفاس يجمعها ويشربها  
البارحة خنت .. لكن خنت تعبيرتي  
كتبت أحبك .. وأنا ما كنت أبكتها  
للغالي اللي له إخلاصي وتقديري  
هو طب كل الجروح وهو مسبها  
هذي صورة الجميلة من تصاويري  
كم قلبت بالي المنهك .. وقلبها  
أقوى وصرت أسهر الليل بمعاذيري  
وأبعثر "أغلى أمانتي" وأرتبها  
لو إن مقاديره تشابه مقاديري  
ما شفت الآمال تسعى في مناكبها  
يا للأسف كان حلم وحققه غيري  
وشلون الأحلام ما تبقى ل صاحبها؟

صمد الهيد



حفيد المجد وأفعالك غدت نبراس لأجيال  
على الطيبة عسى فالك وشيخ المرجلة خيال  
عسى الله يسلم احوالك وبوح بالمثل ينقال  
بحفظ الله يرعى لك جهودك للعلا بأفعال  
وساس الطيب أفعالك ولك في خاطري منزل  
رزين الشور وافضالك عليها تحقّق الآمال  
مقامك فوق ما جالك سوى علم الغلا في الحال  
سمو الطيب واسعالك بحرف عاطفي يختال  
مع القيضان رسالك وعذب الشعر والازجال  
مدامك زنت بخصالك قصيدي زان طيب الضال

زهرة اللامزمي



## كلنا خليفة

#أبو\_ظبي تبني العالم وتصنع سلام

ما تستغل الشعوب وتهدم احلامها

على #الإمارات دار عيال زايد سلام

دار على كل شامخ رقت اعلامها

ترابها ما يسام .. وشعبها ما يضام

خليفة حزامها .. ومحمد حسامها

سامي المرهج

## ريتويت

Following

عطاالله ممدوح  
@ala3ta

اللَّهُمَّ اجْعَلْ بِي خَيْرًا مِمَّا يَطْلُونُ، وَاعْزِزْ لِي مَا لَا يَخْلُونُ، INSTAGRAM // SNAP : ala3ta

Tweets	Following	Followers
73.5K	1,008	15.9K

سولف ولا تعتذر عن الإطالة

أنت من كلمتي زانت علومي

لا تسولف لي عن الصبح وجماله

أنت أجمل شي أيدا فيه يومي

\*\*\*\*\*

Following

Fahed Al Marri  
@FAGALMARRI Follows you

Tweets	Following	Followers
32.5K	301	4,096

تخلصت من كل الرسائل وكل أشياء

لكن البلا في داخل القلب له شايه

تصدت منه .. ودي ان خاطري ينساه

وأثر خطر العشاق ما هيب نسايه !!

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com