

ص 22

«عونك يا وطن» يطلق مبادرته
السوية لتوزيع الحقائب
المدرسية على الأسر المتعففة

ص 27

ساندرا بولوك ونيكول
كيدمان تلتقيان مجدداً
في Practical Magic 2

الرتتان . مع كل نفس
فرصة جديدة للحياة

ص 23



نجاة طفل سقط في
حفرة بعمق 10 أمتار

عاش طفل أردني دقائق حisst
الأنفاس بين الظلام والرعب؛
إثر سقوطه المفاجئ في حفرة
يبلغ عمقها نحو 10 أمتار،
أثناء عودته برفقة شقيقه من
المدرسة. وفي التفاصيل التي
أوردتها مواقع محلية أردنية،
كان أمير أبو زريق في طريق
عودته من المدرسة برفقة
شقيقه، قبل أن يفقد توازنه
ويسقط بشكل مفاجئ داخل
الحفرة.

وقال الطفل لوسائل إعلام
محلية إنه لم يجد أمامه سوى
الاستغاثة والصراخ بأعلى
صوته، على أمل أن يسمعه أحد
ويتسكن من إخراج، محرباً
منه حجم الخوف الذي انتابه
خلال وجوده في قاع الحفرة.

وعبر أمير عن قسوة التجربة،
ولفت الطفل الأردني إلى أنه
قائلاً: «شفت الموت بعيوني»،
مشيراً إلى أن شقيقه كان قريباً
منه وقت وقوع الحادثة، وهو
ساعداً على سماع استغاثاته
والوصول إلى مكانه، معلقاً
بقوله: «لوأخي كان ما حدا

سمعتي».
ولفت الطفل الأردني إلى أنه
اعتاد المرور من المكان الذي
توجد فيه الحفرة، لكنه لم
يتوقع أن ينتهي به الأمر
يوماً بالسقوط داخلها، ليجد
نفسه محاصراً في مكان مغلّم
بانتظار وصول المساعدة.

جاستن وهالي بيير يُثيران
الجدل بنقاش حاد في حفل زفاف

أثار النجم العالمي جاستن بيير
وزوجته عارضة الأزياء هايلى
بيير الجدل بعد ظهورهما
في حديث بدا حاداً ومفمماً
بالانفعال أثناء حضورهما
حفل زفاف فينيس أوكونيل،
شقيق النجمة بيلي أليش،
على المثلة كلوديا سيلوسكي في
سانتا باربرا بولاية كاليفورنيا.
ورغم أن جاستن، 32 عاماً،
شارك صوراً دافئة من المناسبة
عبر حسابه على إنستغرام، إلا
أن عدسات الكاميرات التقطت
لحظات خافضة للزوجين وهما
يتناقشان بحدة شديدة تحت
أشعة الشمس؛ حيث شوهدت
هايلى، 29 عاماً، وهي تومئ
بيديها بطريقة درامية قبل أن
تبتعد عن زوجها.

لتقوية الذاكرة وزيادة التركيز.. أعشاب وتوابل قد تساعدك

تراجع التركيز أو نسيان بعض التفاصيل من وقت إلى آخر لا يعني بالضرورة

وجود مشكلة خطيرة في الذاكرة، إذ يمكن أن يرتبط بعوامل متعددة، من

بينها الإجهاد وقلة النوم وتقص بعض العناصر الغذائية.

وفي المقابل، تحظى مجموعة من الأعشاب والتوابل باهتمام

بحثي بسبب احتوائها على مركبات قد تدعم وظائف الدماغ،

لكن ذلك لا يجعلها علاجاً مباشراً للنسيان أو بديلاً عن التقييم

الطبي عند استمرار المشكلة.

الكركم.. مركب يحظى باهتمام الباحثين

يأتي الكركم في مقدمة التوابل التي ارتبط اسمها بصحة
الدماغ، ويرجع ذلك بصورة أساسية إلى احتوائه على
مادة «الكركمين»، المعروفة بخصائصها المضادة للأكسدة
والالتهابات.

وتشير أبحاث إلى أن الكركمين قد يؤدي دوراً في حماية
الخلايا العصبية من بعض الأضرار المرتبطة بالإجهاد
الأكسدي والالتهاب.

كما تناولت دراسات علاقته ببروتين «بيتا أميلويد»،
الذي يرتبط تراكمه في الدماغ بتكوين اللويحات التي
تعد إحدى السمات المميزة لمرض الزهايمر، إلا أن ذلك لا
يعني أن تناول الكركم يمنع المرض أو يعالجه.
ويمكن إدخال الكركم إلى النظام الغذائي عبر إضافته
إلى الشوربات والخضروات والأطعمة المختلفة.

الأشواجاندا

تُستخدم الأشواجاندا منذ فترة طويلة في الطب الهندي
التقليدي، وأصبحت خلال السنوات الأخيرة موضع
اهتمام في الدراسات المتعلقة بالإجهاد وصحة الدماغ.
وتشير بعض الأبحاث إلى أن مركباتها قد تساعد على
الحد من الالتهابات الأكسدي، كما درس تأثيرها المحتمل
في العمليات المرتبطة بتراكم «بيتا أميلويد».
ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث
لتحديد مدى تأثيرها الفعلي في الذاكرة لدى البشر.

الجنسنغ والذاكرة

يُعد الجنسنغ من أشهر النباتات المستخدمة في
الطب الصيني، ويحتوي على مركبات تُعرف باسم
«الجنسينوسيدات»، التي تمتلك خصائص مضادة
للالتهابات.

وُدرس الجنسنغ لمعرفة تأثيره المحتمل في الوظائف
الإدراكية والذاكرة، بما في ذلك التراجع المرتبط بالتقدم
في العمر، لكن النتائج المتاحة لا تجعل منه علاجاً مثبّثاً
لفقدان الذاكرة.

بلسم الليمون

يُشتهل بلسم الليمون عادة على هيئة شاي، ويشتهر
باستخدامه للمساعدة على الاسترخاء وتقليل التوتر.
كما بحثت بعض الدراسات في تأثيره المحتمل على الأداء
الإدراكي والذاكرة، خصوصاً أن القلق واضطرابات النوم
يمكن أن يؤثران بدورهما في القدرة على التركيز.

القرصة

لا تقتصر فوائد القرصة المحتملة على مذاقها، إذ
تحتوي على مركبات مضادة للأكسدة، وجرى بحث

دورها في تقليل الإجهاد
الأكسدي ودعم عمليات
التمثيل الغذائي.

لكن الأدلة المتعلقة بقدرتها

المباشرة على تحسين

الذاكرة لدى البشر لا تزال

غير حاسمة، لذلك لا يمكن التعامل معها باعتبارها

وسيلة مؤكدة لمنع التراجع المعرفي.

التنعان لليقظة والانتباه

ويرتبط التنعان لدى البعض بزيادة الشعور بالانتعاش
واليقظة، كما تناولت بعض الأبحاث تأثيره المحتمل في

الانتباه والأداء الذهني.

لكن الأدلة بشأن قدرته على حماية الدماغ على المدى

الطويل أو منع فقدان الذاكرة لا تزال محدودة.

الأسماك تدعم صحة الدماغ

لا تقتصر فوائد تناول الأسماك على صحة القلب،
إذ تمنح بعض أنواعها الدماغ مجموعة من العناصر
الغذائية الضرورية لدعم وظائفه، وعلى رأسها أحماض
«أوميغا 3، وفيتامين B12، والسيلينيوم والمغنيسيوم».
وتشير دراسات إلى وجود ارتباطات بين تناول الأسماك
وبانتظام والحفاظ على الوظائف المعرفية، إذ لوحظ أن
كبار السن الذين تدخل الأسماك ضمن نظامهم الغذائي
بصورة منتظمة أقل عرضة لمشكلات الذاكرة مقارنة
بمن لا يتناولونها، وفقاً لموقع «Health».

لكن القيمة الغذائية تختلف من نوع إلى آخر، وتبرز
مجموعة من الأسماك باعتبارها مصادر جيدة للعناصر
المرتبطة بصحة الدماغ والذاكرة.

السلمون.. أوميغا 3 في المقدمة

يأتي السلمون ضمن الخيارات المهمة لصحة الدماغ
بسبب احتوائه على أحماض «أوميغا 3، الدهنية،
التي تدخل في تركيب أغشية الخلايا العصبية وتقدم
التواصل بين خلايا الدماغ».

وترتبط هذه الأحماض أيضاً بدعم عمليات التعلم
والذاكرة، إلى جانب دورها في الحد من الالتهابات.
ويحتوي السلمون كذلك على السيلينيوم، الذي يتمتع
بخصائص مضادة للأكسدة ويسهم في حماية الخلايا
من الأضرار الناجمة عن الإجهاد التأكسدي.

التونة.. دعم الذاكرة والأعصاب

وتوفر التونة مزيجاً من «أوميغا 3، وفيتامين B12»،
وهما عنصران مهمان لصحة الجهاز العصبي والوظائف
المعرفية.

ويكتسب فيتامين B12، أهمية خاصة، إذ يرتبط نقص
مستوياته في الجسم بمشكلات في الذاكرة واضطرابات
معرفية، خصوصاً لدى كبار السن.
كما تسهم العناصر الغذائية الموجودة في التونة في دعم
وصول الدم والأكسجين إلى الدماغ والحفاظ على
وظائفه.

السرددين.. سمكة صغيرة بقيمة غذائية كبيرة
يجمع السرددين بين عدد من العناصر المفيدة للدماغ،
أبرزها «أوميغا 3، وفيتامين B12، والسيلينيوم، إلى
جانب فيتامين D».

كما يوفر مضادات أكسدة تسهم في حماية الخلايا من
التلف، ما يجعله خياراً غذائياً يمكن إدراجه ضمن نظام
متوازن لدعم صحة الدماغ.

الأنشوجة.. الحديد يدخل على الخط

ورغم حجمها الصغير، تتميز الأنشوجة بقيمة غذائية
مرتفعة، إذ تحتوي على أحماض «أوميغا 3، والبروتين
والكاسيوم وفيتامين B12».
كما توفر حصة تبلغ نحو 3.5 أونس من الأنشوجة
قاربة 25% من الاحتياج اليومي الموصى به من
الحديد.

ويؤدي الحديد دوراً أساسياً في نقل الأكسجين داخل
الجسم، فيما يمكن أن يؤدي نقصه إلى الشعور بالتعب
 وضعف القدرة على التركيز وظهور مشكلات مرتبطة
بالذاكرة.

المأكريل.. معادن تدعم الإشارات العصبية

أما المأكريل، فيوفر «أوميغا 3، وفيتامين B12،
والسيلينيوم، فضلاً عن احتوائه على المغنيسيوم الذي
يساهم في دعم وظائفه العصبية».
ويُسهّم المغنيسيوم في تنظيم الإشارات العصبية ودعم
وظائف الدماغ، فيما توفر حصة تبلغ نحو 3 أونصات
من المأكريل ما يقارب 20% من الاحتياج اليومي
الموصى به منه.

ولا يعني تناول نوع معين من الأسماك زيادة الذكاء أو
منع ضعف الذاكرة بصورة مباشرة، إلا أن إدراج الأسماك
الغنية بالعناصر الغذائية المهمة للدماغ ضمن نظام
غذائي متوازن يمكن أن يكون جزءاً من نمط حياة يدعم
الوظائف المعرفية ويحافظ على صحة الدماغ.

إدانة زعيم عصابة بقتل
شاكور قبل ثلاثة عقود

دانت هيئة محلفين دوان ديفيس، وهو
زعيم سابق لإحدى العصابات في لوس
أنجليس، بتهمة قتل مغني الراب
الشهير توباك شاكور عام 1996.
وحكم الزعيم السابق لعصابة «ساوث
سايد كوميتون كريس، بتهمة إصدار
أمر بالقتل وتوفير السلاح المستخدم
في الجريمة. وبعد مداوالت لم تستغرق
سوى ساعات قليلة، دانت هيئة المحلفين
ديفيس بتهمة «القتل العمد باستخدام
سلاح فتاك»، وسيصدر الحكم في هذه
القضية في 13 تشرين الأول-أكتوبر.
وقال ديفيس متوجهاً إلى القاضي
كارلي كيروني إنه يعترف باستئناف
القرار. ولا تزال هذه الجريمة من
أشهر القضايا العالقة في الولايات
المتحدة، ومحوراً لنقاشات لا تنتهي بين
عشاق الموسيقى.
وكان المغني توباك شاكور، 2Pac،
الذي قضى عن 25 عاماً، شخصية
محورية في الصراع الشهير بين
مشهدي الراب في الساحل الغربي
والساحل الشرقي للولايات المتحدة.

أطباء يحذرون.. هذه اللحوم قد
ترفع خطر الإصابة بسرطان القولون

حذر ثلاثة أطباء متخصصين في علاج الأورام
من الإفراط في تناول اللحوم الحمراء والمصنعة،
باعتبارها من الأطعمة التي ترتبط بزيادة خطر
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، داعين إلى
الحد منها ضمن نظام غذائي متوازن، في ظل
ارتفاع معدلات الإصابة بالمرض، خصوصاً بين
الشباب.
ونقلت مجلة «مينز جورنال» عن الدكتورة
شاهين تشودري، طبيبة الأورام في مركز «سيتي
أوف هوب، بمدينة أتلانتا، أن الدراسات أظهرت
ارتباطاً متكرراً بين تناول اللحوم المصنعة، مثل
النقانق واللحم المقدد والهوت دوغ واللحوم
الجاهزة، واللحوم الحمراء، وارتفاع خطر
الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. وأشارت
إلى أن أبحاثاً شملت نحو 70 ألف شخص وجدت
أن زيادة استهلاك اللحوم الحمراء والمصنعة
ارتبطت بارتفاع خطر الإصابة بسرطان القولون
والمستقيم بنحو 30% و40% على التوالي.
بسرور، أوضح الدكتور إيريف توب، طبيب



ايضا الشباب الرجانية يفوق قدرتها على التعافي

قال علماء إن الشباب الرجانية تتعرض بشكل مستمر إلى عوامل
تؤدي إلى ابيضاض لونها بدرجة لم تعد تتيج لها الوقت الكافي
للتعافي، محذرين من أن الغطاء الرجاني العالمي تراجع إلى مستويات
تقل كثيراً عن معدلاته الطبيعية وأصبح عرضة إلى انحسار يصعب
تداركه.

وتحافظ الشباب الرجانية على نحو ربع الحياة البحرية في العالم،
وتساعد في تعزيز حماية السواحل وتوفير الغذاء ومصادر الدخل
للايين الأشخاص، إلا أن بقاعها بات مهدداً بسبب التلوث وتزايد
وتيرة ظاهرة ابيضاض المرجان نتيجة ارتفاع درجات حرارة
المحيطات.

وأظهر تقرير أصدرته الشبكة العالمية لرصد الشباب الرجانية
«جلوبال كورال ريف مونيتورينغ نتورك»، أن الفترات الفاصلة بين
تكرار حدوث ابيضاض كانت تمتد لعقود لكنها أصبحت الآن
تتراوح بين خمس وست سنوات فقط. واستند التقرير إلى بيانات
جمعت على مدى أكثر من 40 عاماً من نحو 37 ألف موقع للشباب
الرجانية في 120 دولة وإقليماً.

وقال المشرف على إعداد الدراسة مانويل جونزاليس ريبيرو «إذا
اتّحت للشباب الرجانية فترة كافية، فإنها قادرة على التعافي..
لكننا لم نشهد إتاحة مثل هذا الوقت، في الواقع، زادت كثافة عوامل
الايبيضاض إلى المثلين تقريباً». ويحدث الايبيضاض عندما تطرد
الشباب الرجانية الطحالب الملونة التي تعيش داخل أنسجتها، ومن
دون هذه الطحالب التي تمدها بالغذاء، تفقد الشباب الرجانية
ألوانها وتصبح أكثر عرضة للجوع والأمراض. ورغم أن الشباب
الرجانية التي تبيض لا تموت بالضرورة، فإن فرص تعافياها تبقى
مرتبطة بانخفاض درجات حرارة المحيطات.



منوعات الفجر

22

«عونك يا وطن» يطلق مبادرته السنوية لتوزيع الحقائب المدرسية على الأسر المتعفة للعام الثامن على التوالي

•• العين - الفجر:

يواصل فريق «عونك يا وطن، التطوعي استعداداته لإطلاق مبادرته السنوية لتوفير وتوزيع الحقائب والمستلزمات المدرسية على الأسر المتعفة، وذلك للعام الثامن على التوالي، بحضور الشيخ سعيد بن محمد بن حم العامري، رئيس فريق «عونك يا وطن، التطوعي، في إطار حرص الفريق على دعم الطلبة وتخفيف الأعباء عن الأسر مع قرب انطلاق العام الدراسي الجديد. وتأتي المبادرة ضمن سلسلة المبادرات الاجتماعية والإنسانية التي ينفذها فريق «عونك يا وطن، على مدار العام، وترجمة لرسالته في ترسيخ قيم التكافل والعطاء وتعزيز ثقافة العمل التطوعي وخدمة المجتمع، من خلال توفير الاحتياجات المدرسية الأساسية للطلبة من الأسر المستفيدة.

وقال الشيخ سعيد بن محمد بن حم: إن استمرار المبادرة للعام الثامن على التوالي يعكس حرص الفريق على مواصلة دوره المجتمعي ودعم الأسر والطلبة، مؤكداً أن توفير المستلزمات المدرسية يسهم في تهيئة الطلبة لبدء العام الدراسي ويمتحنهم شعوراً بالاهتمام والدعم. وأضاف أن المبادرة تجسد قيم التكافل والتراحم التي يتميز بها المجتمع الإماراتي، مشيراً إلى أن الفريق



يحرص على تنفيذ مبادراته بصورة تحفظ خصوصية الأسر المستفيدة وكرامتها، وتحقق أثراً إيجابياً مستداماً في المجتمع. من جانبها، أوضحت الدكتورة سلام القاسم، منسقة فريق «عونك يا وطن، التطوعي، أن الحقبة المدرسية تم تجهيزها لتشمل مجموعة من



وأشارت إلى أن المبادرة تأتي ضمن جهود الفريق المتواصلة للوصول إلى الأسر المستفيدة وتقديم الدعم في المناسبات والمواسم المختلفة، مؤكدة أن نجاح المبادرة واستمرارها طوال السنوات الماضية يعكس روح التعاون بين أعضاء الفريق والمتطوعين والداعمين.



تتوزع على ست مكتبات في مختلف أنحاء الإمارة

من الفصول الدراسية إلى المكتبة.. «مكتبات الشارقة العامة» توسّع مساحة التعلم بـ24 فعالية معرفية خلال سبتمبر

•• الشارقة - الفجر:

تواكب «مكتبات الشارقة العامة، انطلاقاً العام الدراسي الجديد ببرنامج يضم 24 فعالية خلال سبتمبر، توسّع من خلاله مساحة التعلم من الصف إلى المكتبة، وتمنح الأطفال والياfebين والأسر ومختلف فئات المجتمع فرصاً لاكتساب المعرفة بالتجربة والمشاركة، من استكشاف الأحافير والزراعة المائية والبرمجة والاستدامة، إلى الترجمة والقراءة والموسيقى والكتابة والفنون.

24 فعالية في 6 مكتبات

وتتوزع فعاليات برنامج سبتمبر بالتساوي على ست مكتبات، بواقع أربع فعاليات في كل من الشارقة وخورفكان ولباء والذيد ودبا الحصن ووادي الحلو، لتقرب التجارب المعرفية من الجمهور في مختلف مدن ومناطق الإمارة، وتتيح للأطفال والياfebين والأسر والبالغين وكبار السن اختيار ما يتناسب مع اهتماماتهم من برامج تجمع بين القراءة والعلوم والفنون والتقنيات والاستدامة والتواصل المجتمعي.

ويجمع برنامج المكتبات بين الورش العملية والجلسات القرائية والزيارات الميدانية واللقاءات والأنشطة العائلية، في خطوة تعزز حضور المكتبة امتداداً للبيئة التعليمية ومساحة للتعلم المستمر. ويتيح لأفراد المجتمع تحويل ما يقرأونه ويتعلمونه إلى تجارب ومهارات وممارسات ترتبط باهتماماتهم وحياتهم اليومية.

مكتبة الشارقة.. من الترجمة إلى السياحة المستدامة

تبدأ مكتبة الشارقة برنامجها بورشة «اكتشف عالم الترجمة»، يوم الخميس 3 سبتمبر، الساعة 4:00 مساءً، لتفتح أمام المشاركين نافذة على الترجمة وما تتيحه من تواصل بين اللغات والثقافات. وفي يوم

الأحد 13 سبتمبر، الساعة 10:00 صباحاً، تقدم المكتبة ورشة «قصصنا العائلية»، التي توظف الحكاية في تعزيز الروابط الأسرية والمجتمعية. وتنطلق المكتبة بأنشطتها إلى خارج قاعاتها يوم الأحد 27 سبتمبر، الساعة 10:00 صباحاً، بورشة «رحلة إلى الذات – نجيب محفوظ». وتختتم برنامجها يوم الأربعاء 30 سبتمبر، الساعة 3:00 مساءً، من خلال فعالية «ابسم أنت في الشارقة: مغامرة مجتمعية في عالم السياحة المستدامة»، في محيط متحف الشارقة للحضارة الإسلامية، حيث يتعرف المشاركون إلى مفاهيم السياحة المستدامة وحماية الموارد الطبيعية عبر أنشطة تفاعلية وألعاب جماعية.

مكتبة خورفكان.. معرفة وإبداع واستكشاف للطبيعة

وتفتتح مكتبة خورفكان فعاليتها بجلسة مخصصة للسيدات بعنوان «نفس وطمأنينة»، يوم الأربعاء 2 سبتمبر، الساعة 10:00 صباحاً، قبل أن تأخذ المشاركين إلى الطبيعة في فعالية «عالم مستدام»، يوم الثلاثاء 15 سبتمبر، الساعة 10:00 صباحاً، من خلال زيارة ميدانية إلى مركز خور كلباء لأشجار القرم، للتعرف إلى جهود حماية البيئة البحرية والتنوع البيولوجي.

ويجمع برنامج المكتبة بين التعلم والتجربة في فعالية «أصنعها بحُب»، التي تقدم باللغة الإنجليزية يوم الأحد 20 سبتمبر، الساعة 5:00 مساءً، بالتعاون مع «إن مايند كافيه»، ويتعلم خلالها المشاركون إعداد البسكويت. وفي يوم الخميس 24 سبتمبر، الساعة 10:00 صباحاً، تستضيف المكتبة كاتباً للاحتفاء بإصداراته الأدبية ضمن فعالية «أقلام مبدعة»، بالتعاون مع دار شمس للنشر.

مكتبة لباء.. من الأنمي والقراءة إلى البرمجة

وتبدأ مكتبة لباء فعاليات الشهر مع الياfebين من خلال «ملكة

الأنمي»، يوم الأحد 6 سبتمبر، الساعة 4:00 مساءً، لتعريفهم بعالم الرسوم المتحركة، ثم تستضيف نادي القراءة يوم الخميس 10 سبتمبر، الساعة 10:00 صباحاً، مناقشة كتاب «من الضجيج الداخلي، للكاتبة مريم الجنبيني. وتخصص المكتبة لكبار السن برنامج «شاشة الزمن الجميل»، يوم الأربعاء 16 سبتمبر، الساعة 4:00 مساءً، بالتعاون مع دائرة الخدمات الاجتماعية، فيما تختتم فعاليتها الشهرية بتجربة في المهارات الرقمية من خلال «البرمجة في عالم الظلام»، يوم الثلاثاء 29 سبتمبر، الساعة 10:00 صباحاً.

مكتبة الذيد.. العلوم والموسيقى تجمعان الأجيال

وفي مكتبة الذيد، انطلقت فعاليات سبتمبر بورشة «عالم الأحافير»، يوم الثلاثاء 1 سبتمبر، الساعة 10:00 صباحاً، بالتعاون مع متحف الشارقة للتاريخ الطبيعي، وأتاح للمشاركين استكشاف عالم الأحافير والتعرف إلى جوانب من التاريخ الطبيعي. وفي يوم الخميس 10 سبتمبر، الساعة 10:00 صباحاً، تقدم المكتبة فعالية «افتح كتاباً... تبدأ الرحلة»، التي تجعل من القراءة تجربة جماعية للحوار وتبادل الأفكار، فيما تفتح للأطفال مساحة لاكتشاف الموسيقى من خلال ورشة «أحاننا الصغيرة»، يوم الأحد 20 سبتمبر، الساعة 5:00 مساءً. وتخرج المكتبة إلى حديقة قل الزعفران يوم الأربعاء 23 سبتمبر، الساعة 4:00 مساءً، لتنظيم «تحدي الطهي العائلي الصغير»، الذي يجمع الأطفال مع أحد أفراد الأسرة في إعداد وجبة بسيطة، ضمن تجربة تعزز التعاون والإبداع والمشاركة بين أفراد الأسرة.

مكتبة دبا الحصن.. تجارب عملية وحوار بين الأجيال

وتقدم مكتبة دبا الحصن ورشة «الزراعة المائية المنزلية»، يوم الثلاثاء



شرطة أبوظبي تستعرض سيناريو «أبوظبيي أمن وسلامة»

في المعرض الدولي للصيد والفروسية 2026

•• أبوظبي - الفجر:

تستعرض القيادة العامة لشرطة أبوظبي، ضمن مشاركتها في المعرض الدولي للصيد والفروسية 2026، سيناريو «أبوظبيي أمن وسلامة»، في تجربة أمنية توعوية تفاعلية مباشرة أمام الجمهور، تجمع بين التشويق والتثقيف، وتعرّف الزوار بأساليب التعامل السليم مع عدد من المواقف من خلال محاكاة عملية تعزيز الوعي الأمني وثقافة الوفاية والسلامة. ويشهد السيناريو مشاركة عدد من القطاعات والإدارات والتخصصات الشرطة، تشمل مديريةية المرور والدوريات

الأمنية، وفرسان شرطة أبوظبي، وإدارة التفتيش الأمني (K9)، وفرق مسرح الجريمة، وطيران شرطة أبوظبي، في مشاهد ميدانية مترابطة تحاكي مواقف واقعية، وتبرز تكامل الأدوار وسرعة الاستجابة والتنسيق بين الفرق الشرطة في التعامل مع مختلف الأحداث. ويتيح السيناريو للجمهور التعرف عن قرب إلى جانب من المهام الميدانية والتخصصية لشرطة أبوظبي، ودور التقنيات والكوادر الشرطة المتخصصة في تعزيز الأمن والسلامة، إلى جانب تقديم رسائل توعوية بأسلوب حي ومشوق يسهم في ترسيخ السلوكيات الوقائية ورفع مستوى الوعي لدى مختلف فئات المجتمع.

منوعات الفكر 23



نتنفس آلاف المرات كل يوم دون أن ننتبه أو نشعر بما يحدث داخل أجسامنا؛ يدخل الهواء إلى الرئتين، وينتقل الأكسجين إلى الدم ليصل إلى خلايا الجسم، بينما يخرج ثاني أكسيد الكربون مع الزفير في الاتجاه المعاكس.

كيف تحافظ عليهما وتجنب الأمراض التنفسية؟

الرئتان . . مع كل نفس فرصة جديدة للحياة



توسيع الشعب الهوائية بسرعة وتخفيف تضيقها؛ والاعتماد المتكرر عليه ليس إدماناً، بل قد يكون إشارة إلى أن الربو غير مضبوط ويحتاج إلى إعادة تقييم العلاج.

أما الكورتيكوستيرويدات المستنشقة، قد يرفضها بعض المرضى خوفاً من "ترقق العظام". لكن الجرعات المستنشقة الموصوفة للربو تصل أساساً إلى الشعب الهوائية بجرعات صغيرة، فيكون تأثيره على العظام محدوداً جداً.

وحتى عندما يصف الطبيب الكورتيكوستيرويد على شكل أقراص لأيام عدة، مثل ستة أيام في نوبة ربو، فإن هذه المدة القصيرة لا تعني تلقائياً حدوث ترقق للعظام؛ فالآثار الجانبية المهمة ترتبط بصورة أكبر بالجرعات المرتفعة أو الاستخدام المتكرر أو الطويل الأمد، ولذلك لا ينبغي للمريض إيقاف العلاج الموصوف خوفاً من آثاره دون استشارة طبيبه.

فالخوف من الدواء لا ينبغي أن يحرم الرئة من العلاج الذي يحميها؛ والدواء الصحيح، بالجرعة الصحيحة، جزء من الوقاية وليس مصدراً للخوف.

الخلاصة

نحن لا نشعر بالرئة وهي تؤدي عملها، ولا نسمع ملايين الحويصلات الهوائية وهي تنتفخ مع كل شهيق، ولا نرى الأكسجين وهو يعبر إلى مجرى الدم ليصل إلى أبعد خلية في أجسادنا. ولا نرى تلك الطبقة المجهرية من السورفاكتانت، التي تحافظ على بقاء الحويصلات مفتوحة نفساً بعد نفس. ولعل أعظم ما في التنفس أنه لا يطلب منا شيئاً سوى أن نأخذ نفساً... بينما هو، مع كل نفس، يمنحنا فرصة جديدة للحياة.



لتغيرها المرضي، مما يجهد الجانب الأيمن من القلب، يسبب ضيق النفس والتعب، ويُعالج حسب السبب والنوع بأدوية مخصصة.

سرطان الرئة

قد يتطور بصمت في بدايته، ثم يسبب سعالاً مستمراً أو دماً في البلغم أو ضيق النفس، يعتمد العلاج على نوعه ومرحلته، وقد يشمل الجراحة أو العلاج الإشعاعي أو الدوائي. وسرطان الرئة يمثل تحدياً صحياً عالمياً كبيراً، ووفق منظمة الصحة العالمية، سجلت نحو 2.5 مليون حالة جديدة من سرطان الرئة و1.8 مليون وفاة بسببه عام 2022، ومن هنا تأتي أهمية التشخيص المبكر، وبطل التدخين عامل الخطر الأبرز.

كيف نشخص أمراض الرئة؟

- اختبارات وظائف الرئة: تقيس كمية الهواء التي تستطيع الرئتان استيعابها، وسرعة خروجه وتدفعه.
- الأشعة السينية للصدر: تساعد على الكشف عن الالتهابات والاحتقانات والتغيرات غير الطبيعية في الرئتين.
- التصوير المقطعي (السكاكين): يعطي صوراً أكثر تفصيلاً ودقة لأنسجة الرئة والشعب الهوائية.
- الإيكو أو الفحص بالصدى الرئوي: يساعد في تقييم بعض الحالات الرئوية، خاصة السوائل والتغيرات القريبة من سطح الرئة.
- تنظير القصبات: يسمح للطبيب برؤية الشعب الهوائية من الداخل، وقد يُستخدم لأخذ عينات عند الحاجة.
- تحليل غازات الدم: يقيس مستويات الأكسجين وشاقي أكسيد الكربون، ويساعد على تقييم كفاءة الرئتين في تبادل الغازات.

الذكاء الاصطناعي.. عين إضافية

دخل الذكاء الاصطناعي عالم أمراض الرئة، وبدأ يقدم إمكانيات واعدة في تحليل صور الأشعة والتصوير المقطعي، والمساعدة على رصد بعض التغيرات الدقيقة التي قد يصعب اكتشافها بالعين المجردة. كما تشير الدراسات إلى دوره المتنامي في دعم التشخيص وتحليل كميات ضخمة من البيانات بسرعة ودقة. ومع ذلك، يبقى الطبيب محور عملية التشخيص؛ فهو لا يقرأ الصورة فقط، بل ينظر إلى المريض كله، ويربط نتائج التصوير بالأعراض، والفحص السريري، والتاريخ المرضي.

التدخين.. كيمياء سامة تصل إلى أعماق الرئة يحتوي دخان التبغ على النيكوتين وأول أكسيد الكربون والمواد القطرانية ومركبات سامة ومسرطنة. فالنيكوتين يسبب الإدمان، وأول أكسيد الكربون يقلل قدرة الدم على حمل الأكسجين، بينما تؤدي المواد السامة الشعب والحويصلات وتسبب التهابها وتلف خلاياها. كما تعطل الأهداب والمخاط، وهما خط الدفاع الأول عن الممرات التنفسية؛ فالمخاط يحتجز الجزيئات الضارة، والأهداب تدفعها إلى الخارج. ومع التعرض المزمن تتضرر الحويصلات وتفقد الرئة مرونتها، فيرتفع خطر مرض الانسداد الرئوي المزمن وسرطان الرئة. وفي التدخين غير المباشر، يستنشق غير المدخن دخان التبغ وما يحويه من مواد سامة، فتصل إلى الشعب والحويصلات وتثير الالتهاب وتؤدي آليات تنظيف الرئة، رغم أنه لم يدخن بنفسه. وللمدخن سؤال يطرحه الأطباء، قد يكون أقوى من كل نصيحة: هل أنت حر أم أن السجارة هي

للحياة؛ إذ يجب أن تكون موجودة في المكان المناسب، وبالكمية المناسبة، وفي الوقت المناسب، حتى تظل ملايين الحويصلات مفتوحة ويستمر تبادل الأكسجين مع كل نس.

الأمراض التنفسية.. مشكلة عالمية

التهاب مزمن في الشعب الهوائية يسبب نوبات من السعال والصفير وضيق النفس، يُسيطر عليه بموسعات الشعب والعلاجات المضادة للالتهاب، خاصة الكورتيكوستيرويدات المستنشقة، مع تجنب المحفزات (الغبار، الدخان، العطور، الهواء البارد ...)

مرض الانسداد الرئوي المزمن

تضيق مستمر في مجاري الهواء، يرتبط غالباً بالتدخين وتلوث الهواء، ويسبب سعالاً وبلغمًا وضيقاً تدريجياً في التنفس. ويعتمد العلاج أساساً على وموسعات الشعب وإعادة التأهيل التنفسي، وينصح المريض بالإقلاع عن التدخين.

السل

عدوى بكتيرية تصيب الرئتين غالباً، وتنتقل عبر الهواء، قد تسبب سعالاً مستمراً وحُمى وتعرّفاً ليلياً ونقصاً في الوزن. يُشخص بفحوص البلغم والتصوير، ويُعالج بمزيج من المضادات الحيوية أشهراً عدة.

أمراض الرئة المهنية

تنجم عن التعرض المتكرر للغبار والأبخرة والمواد الكيميائية، وقد تسبب الربو أو أمراض تصلب الأنسجة، تشمل الأعراض السعال وضيق النفس، وتبدأ الحماية بإيقاف التعرض واستخدام وسائل الوقاية، مع علاج المرض الناتج.

التليف الرئوي

قد ينتج عن التهاب رئوي يجعل الرئة أكثر صلابة ويضعف انتقال الأكسجين، يسبب ضيق النفس والسعال الجاف؛ ويعتمد العلاج على السبب، وقد تستخدم أدوية مضادة للتليف في أنواع معينة.

ارتفاع ضغط الدم الرئوي

ارتفاع الضغط في الأوعية التي تنقل الدم إلى الرئتين، غالباً بسبب تضيقها أو

رحلة الأكسجين.. رحلة الحياة يصل الهواء إلى ملايين الحويصلات الهوائية، وهي أكياس مجهرية دقيقة تقع في أعماق الرئتين، وتحيط بها شبكة كثيفة من الشعيرات الدموية. وبين الهواء داخل الحويصلات والدم في الشعيرات يوجد حاجز بالغ الرقة، لا يتجاوز سمكه في أرق مناطقه نحو 0.2–0.5 ميكرومتر. ومن خلال هذا الحاجز يعبر الأكسجين (O₂) من الهواء إلى الدم، بينما ينتقل ثاني أكسيد الكربون (CO₂) من الدم إلى الحويصلات ليخرج لاحقاً مع الزفير.

بعد ذلك يأتي دور الهيموغلوبين، الذي يرتبط بالأكسجين ويحمله عبر الدم إلى مختلف أنحاء الجسم، حتى يصل إلى الخلايا التي تحتاج إليه لإنتاج الطاقة والقيام بوظائفها. وفي المقابل يجمع الدم ثاني أكسيد الكربون الناتج عن عمل الخلايا، وينقله مرة أخرى إلى الرئتين، حيث يتم التخلص منه مع كل زفير.

ملايين الجزيئات تتحرك في مسارات محددة وبانسجام متكامل، فيأخذ كل جزء ما يحتاج إليه، ويعاد ما لا يحتاجه الجسم إلى الرئتين للتخلص منه. عملية دقيقة ومتواصلة تحدث داخلنا في كل لحظة، دون أن نشعر بها، لكنها ضرورية لاستمرار الحياة.

الخلايا التي تجعل التنفس ممكناً

- الخلايا المبطنة للحويصلات: تشكل السطح الرقيق الذي يتم عبره تبادل O₂ وCO₂.
 - الخلايا المنتجة للسورفاكتانت: تحافظ على بقاء الحويصلات مفتوحة وتمنع انكماشها.
 - الخلايا المناعية: تحرس الرئة وتقاوم الميكروبات والجزيئات التي تدخل مع الهواء.
- وهكذا، فإن الرئة ليست مجرد عضو ميكانيكي للتنفس؛ إنها أيضاً حاجز مناعي متقدم.

السورفاكتانت..

الطبقة الدهشة

السورفاكتانت مادة دقيقة تتكون من الدهون الفوسفورية والبروتينات، وتغطي السطح الداخلي للحويصلات الهوائية، فتمنعها من الانغلاق وتحافظ على بقائها مفتوحة مع كل نفس. مادة لا نراها، لكنها أساسية

طبيب يحدد أبرز الخطوات للحد من خطر الإصابة بالسرطان

يشير الدكتور كيريل ماسلييف، رئيس قسم الطب الوقائي بكلية الطب في جامعة الصداقة، إلى أنه لا توجد حماية شاملة ضد السرطان، ويمكن أن يصيب حتى من يتبعون نمط حياة صحي. وأوضح ماسلييف أن السرطان ينتج عن اضطرابات معقدة داخل الجسم، مشيراً إلى أنه لا يمكن التحكم في جميع العوامل المسببة له، إلا أن اتباع نمط حياة صحي يساهم في تقليل خطر الإصابة.



إلى الخلايا المتحورة والتخلص منها قبل تراكمها، داعياً كبار السن، بوصفهم أكثر الفئات عرضة للإصابة، إلى ممارسة نشاط بدني معتدل، وفي مقدمته المشي بانتظام. ولفت إلى أن التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) يعد من أهم الإجراءات الوقائية، نظراً لارتباطه الوثيق بالوقاية من سرطان عنق الرحم وعدد من أنواع السرطان الأخرى، مشدداً كذلك على أهمية الفحوصات الدورية للكشف المبكر عن الاضطرابات الأرضية قبل ظهور الأعراض، إضافة إلى الحصول على قسط كاف من النوم لدعم تجديد الأنسجة وتنظيم الهرمونات وتعزيز وظائف الجهاز المناعي. كما أوصى بالحد من استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة، مثل الوجبات الجاهزة والمشروبات الغازية المحلاة والحلويات المصنعة، لما لها من دور في زيادة الوزن والالتهابات المزمنة واضطرابات التمثيل الغذائي، مؤكداً أن اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات عالية الجودة يمثل أحد أهم سبل الوقاية.

وأضاف أن أي خلل في وظائف الجسم قد يؤدي إلى سلسلة من التغيرات، من بينها الالتهابات المزمنة أو نقص بعض العناصر الغذائية الدقيقة، ما قد يزيد احتمالات تطور المرض. وأكد أن النشاط البدني يُعد من أكثر الوسائل فاعلية في الوقاية من السرطان، إذ يساعد على تحسين عمليات التمثيل الغذائي، وتنظيم استهلاك الطاقة، وخفض مستويات الأنسولين، وتعزيز إنتاج الأنتروليوكين، الذي يساهم في الحد من الالتهابات. وأشار إلى أن تعزيز كفاءة الجهاز المناعي يساعد الجسم على التعرف



[illegible]

 وزارة العدل Ministry of Justice - State of Kuwait	محاكم دبي محكمة الاستئناف	 محكمة القضاء الدبي DUBAI COURT
70197	العقد ١٨٤٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢ مذكرة إعلان النشر (إستئناف) في الاستئناف رقم: ٨٧٢/٢٠٢٣/٩ استئناف دعاوى التركات	الج
المختومة، في ذرة إعادة دعوى التركة القائمة رقم ٩١٢ تمتددة للاستئناف : إستئناف الحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٣/٧/٣١ في الدعوى رقم ١١ لسنة ٢٠٢٥ الخاصة بجاري والرسم والصاريف والأعباء. لأستئناف مصرف الشارقة الإسلامي عنوانه: إمارة الشارقة - الخان - مرسى بحيرة حسان - مكتب طابق رقم ٧ و طابق رقم ٨ وطابق رقم ٩ - ومطابق رقم ٢ - ومطابق رقم ٣ - ومطابق رقم ٤ - ومطابق رقم ٥ - ملك مصرف الشارقة الإسلامي - هاتف : ٠٥٥٠٧ - ٠٥٥٠٨ - ٠٥٥٠٩ الأطوب لإعلانه : أ- فهمي عباس عبد العزيز حسين - صفته : مستأنف ضده موضوع الإعلان : قد أستأنف القرار/الحكم الصادر بالمعنى رقم/، وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٩/٢ الساعة ١٠:٠٠ صباحة لتقاضي من بعد في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة الفروهود ، ولما يقتضيه حضوركم أو من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمته غيابياً.		
رئيس القسم		

[illegible][illegible][illegible]



حكومة دبي
Government of Dubai

محاكم دبي

دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURT

70021

العدد ٢٠٢٣/٩/٤ بتاريخ

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ١٧٠٤/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذ تجاري

الجزء

تقضيها ب(إدارة التنفيذ التابعة رقم ٤٧١
موضوعة التنفيذ: تنفيذ التكليف الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٩/٢٠٧، بسداد الخلف في بدو وقدره (٢٧٣٢٢٠٠ درهم
مقابل الرسوم والصاريف.

طالبت المحكمة - شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الاتصالات) - ج.م.ع
مطلوبة الامارات - امارة دبي - محكمة الخليف التجارية - من جيني برامج كاور - ٢٠٢٠ - ٢٢٩ - ٥٥٥٢٢٠٠

المطلوب (الاداء) - جاسينين شين - شركة - مضمونة - مضمونة - مضمونة - مضمونة

موضوع الاعلان - اداء ما عليه التدين التنفيذي المذكورة الاداء والزامه وتنفيذ ما واد بالاسد التدين
بسداد الخلف في بدو وقدره (٢٧٣٢٢٠٠ درهم في مقابل التنفيذ و خزينة المحكمة ، بالإضافة الى اداء التدين
الفرقة وقدره خلال ٢٠ أيام من تاريخ رفع الاعلان و الا فان محكمة التنفيذ ستلتزم الاجراءات القانونية بحكمه
بسداد الخلف في بدو وقدره (٢٧٣٢٢٠٠ درهم و تحويل اى مبالغ الى الحساب الخاص بتنفيذ التكليف بمبلغ المعلن

AE250260751208002325653

DC-VA-C-AC/2023: 207-2026-1704-000235653

Emirates NBD | بنك الإمارات دبي الوطني

منوعات

الفكر

27

يستعد المخرج الأمريكي وودي آلن لتصوير فيلمه الروائي
الجزء الأكبر من نشاطه السينمائي إلى أوروبا.
١٤
مليون دولار ودعم حكومي بقيمة ١,٥ مليون يورو.
الفيلم سيكون باللغة الإنجليزية ويركز على مدينة
مدريد. آلن يعود للإخراج بعد فيلمه Coup de
Chance عام ٢٠٢٣، ويواجه صعوبات في التمويل
بسبب الجدل حول اتهامات الاعتداء الجنسي.

يعود للإخراج السينمائي في سن الـ 90 بفيلمه الـ 51

وودي آلن: حالفني الحظ طوال حياتي ولم أذهب لمستشفى قط



الآخيرة عزلة متزايدة عن هوليوود على خلفية
تجدد الجدل بشأن اتهامات الاعتداء الجنسي
التي وجهتها إليه ابنته بالتبني ديلان فارو، والتي
ينفيها آلن باستمرار.
وأشهر الجدل في تعقيد تمويل وتوزيع أعماله
داخل الولايات المتحدة، بينما واصل نشاطه بصورة
أكبر عبر إنتاجات أوروبية.



بمنظومة الإنتاج والتوزيع الأميركية وانتقال
الجزء الأكبر من نشاطه السينمائي إلى أوروبا.

علاقة ممتدة مع إسبانيا
الفيلم الجديد يعيد آلن إلى إسبانيا، التي شكلت
محطة متكررة في مسيرته خلال العقد
الماضيين، وسبق أن صور هناك Vicky
Cristina Barcelona عام 2008، من
بطولة خافيير بارديم وبينيلوبي كروز وسكارليت
جوهانسون،

وحصدت كروز عنه أوسكار أفضل ممثلة مساعدة،
قبل أن يعود إليها مع Rifkin's Festival،
الذي تدور أحداثه حول مهرجان سان سباستيان
السينمائي.

وكان آلن قد تحدث في مراحل مختلفة عن احتمال
الابتعاد عن صناعة الأفلام، قبل أن ينفي ممثلوه
في 2022 تقارير عن اعتزاله، مؤكداً وقتها أنه
لا ينوي التقاعد، وفي السنوات التالية، ربط آلن
استمراره بصورة أساسية بإمكانية العثور على
تمويل لمشروعاته.

أكثر من نصف قرن خلف الكاميرا
بدأ آلن مسيرته الإخراجية الفعلية مع Take
the Money and Run عام 1969، قبل
أن يصبح واحداً من أكثر المخرجين الأميركيين
غزارة في الإنتاج، محافظاً لعقود على معدل اقتراب
في فترات طويلة من فيلم كل عام.
وارتبط اسمه بأعمال بارزة بينها Annie
Hall، Manhattan، Hannah و
Crimes and Her Sisters
Match Point، Misdemeanors
Blue، Midnight in Paris،
Jasmine.

وحصل آلن على 4 جوائز أوسكار خلال مسيرته،

يستعد المخرج الأمريكي وودي آلن
للعودة إلى مواقع التصوير في سن
الـ 90، من خلال فيلمه الروائي
الطويل الـ 51، المقرر بدء تصويره
في العاصمة الإسبانية مدريد خلال
أكتوبر المقبل، بعد نحو 3 سنوات
من تقديم آخر أفلامه Coup
de Chance.

ومن المقرر أن يبدأ التصوير في 5
أكتوبر 2026.

فيما لم يكشف حتى الآن عن العنوان
النهائي أو تفاصيل القصة وأسماء
أبطال العمل، بينما تشير المعلومات
المتاحة إلى أن الفيلم سيصور في مدريد،
وسيكون باللغة الإنجليزية بصورة
أساسية، بميزانية تقدر بنحو 14 مليون
دولار.

ويحظى المشروع بدعم من حكومة إقليم
مدريد بقيمة 1.5 مليون يورو، ضمن اتفاق
يستهدف الترويج للعاصمة الإسبانية من
خلال السينما، ويتضمن شرطاً بظهور
كلمة مدريد في العنوان النهائي للفيلم،
على أن تلعب المدينة دوراً أساسياً في
أحداثه، وليس مجرد استخدامها كموقع
للتصوير.

ويمثل المشروع عودة آلن إلى الإخراج بعد
Coup de Chance، فيلمه الخمسين
وأول أعماله الناطقة بالكامل بالفرنسية، والذي
عرض للمرة الأولى ضمن مهرجان فينيسيا
السينمائي عام 2023.

وكان المخرج قد تحدث خلال السنوات
الآخيرة أكثر من مرة عن الصعوبات
التي تواجهه في تمويل أفلام
جديدة، وسط تراجع ارتباطه



ساندرا بولوك ونيكول كيدمان تلتقيان مجدداً في Practical Magic 2

تلتقي ساندرا بولوك ونيكول كيدمان مجدداً في فيلم Practical Magic 2 الذي يعرض بعد نحو
٣ عقود من الجزء الأول عام ١٩٩٨. الفيلم يتابع تحديات عائلة السحرة أوينز ويستند إلى رواية
أليس هوفمان ٢٠٢١. يبدأ عرضه العالمي في ٩ سبتمبر، وتشارك بولوك وكيدمان في الإنتاج، مع عودة
بولوك للتمثيل بعد ٤ سنوات.



ساحراتنا الصغيرات الجميلات، وفي الوقت نفسه، من الرائع جداً أن
نمنح مساحتنا تحت الأضواء. تدور أحداث الجزء الثاني بعد حوالي
25 عاماً من أحداث الفيلم الأصلي، ويتتبع الفيلم نساء عائلة
أوينز وهن يتحدن لكسر التعويذة التي جعلهن عاجزات عن الوقوع
في الحب. ويستند الجزء الثاني إلى رواية أليس هوفمان الصادرة عام
2021 بعنوان The Book Of Magic أو "كتاب السحر"،
ويشارك في بطولته أيضاً لي بيس وشولو ماريدونيا وسولي ماكرويد.
وقالت بولوك إن الفيلم، الذي تخرجه الدنمركية سوزان بير، لا يزال
يحتفظ "بنكهة" الجزء الأول. وأضافت، "كان فيه شيء يجب أن يستمر
عبر كل جيل، وإذا كان هناك جزء ثالث، فيجب أن تظل النكهة موجودة..
الاحتفاء بها والكيماويات بيننا نحن الاثنين والفكاهة وعدم الخوف من
خوض اللحظات المظلمة والمأساوية، وهناك الكثير من الحب الصريح.
لا يوجد ما يدعو للخجل في أن نحب بعضنا البعض حقاً". وبدأ العرض
العالمي للفيلم في دور السينما في التاسع من سبتمبر الجاري.



تلتقي النجمتان، لتجسيد دور
الشقيقتين الساحرتين المعونتتين
سالي وجيليان أوينز في فيلم
Practical Magic 2، الذي
يتاح في دور العرض بعد ما يقرب من
3 عقود من صدور الفيلم الأصلي.
ولم يلق الجزء الأول نجاحاً كبيراً عند
عرضه عام 1998، لكنه اكتسب على مر
السنين قاعدة جماهيرية، ويركز الجزء الثاني
على التحديات التي تواجهها عائلة السحرة عبر
أجيال متعددة. وتعود ستوكارد تشاينج وديان
ويست لتجسيد دور العمات غريتيي الأطوار
فرنسيس وجيت، وتلعب جوي كينج وميسي
وليامز دور ابنتي سالي، كايلى وأنتونيا.
وشاركت بولوك وكيدمان أيضاً في
إنتاج الفيلم، الذي يمثل عودة بولوك
إلى التمثيل بعد توقف لأربع سنوات.
وقالت كيدمان في العرض الأول
للفيلم في لندن، الأربعاء، "هذا أمر
استثنائي نوعاً ما أن نتفكر من إحياء
هذا الفيلم، لو أخبرتنا قبل 28
عاماً أننا سنظل قادرات على تولي
بطولة فيلم ضخم من إنتاج استوديو
كبير وحمله على عاتقنا، لا صدقنا
ذلك".
وأضافت "نأمل أن نمرر الشعلة إلى



الفكر

مخاطر ارتداء الحذاء غير المناسب

الحرارة، لكن ومع ذلك، فإن اختبار مقاس أو مقاسين أكبر من اللازم فكرة سيئة أيضا؛ فقد لا يتناسب شكل النعل وانحناء قوس القدم مع تشريح القدم، وهذا سيؤدي إلى توزيع غير صحيح للضغط، مما يسبب مسامير القدم، وقد تنحرف القدم إلى جانب واحد، مما يزيد من خطر التواء الكاحل،. ونصحت لياليانا بشراء الحذاء مساءً، أي عندما تكون القدمان متورمتان قليلا، أما بالنسبة لشراء الحذاء عبر الإنترنت دعت إلى الاعتماد على قياسات دقيقة، بقياس طول القدم (برسم محيطها على ورقة أثناء الوقوف)، والانتباه إلى مقاس العرض، كما شددت على ضرورة اختيار الأحذية المصنوعة من مواد طبيعية، مع مراعاة وزنها ومرورتها، وان يكون الحذاء مصنوعا بشكل يدعم قوس القدم ويمتص الصدمات أثناء المشي، مع بقائه مرنا.

بدوره قد يُخل بتوزيع وزن الجسم، مسببا آلاما ليس فقط في الساقين، بل أيضا في الظهر، مما قد يؤدي إلى مشاكل في وضعية الجسم واضطرابات عضلية هيكلية متنوعة.. في المقابل، تساعد الأحذية المختارة بعناية على الحفاظ على صحة القدمين والجسم ككل؛ فالقدمان السليمتان هما مفتاح وضعية الجسم السليمة والوقاية من مشاكل العمود الفقري. لذلك، من المهم اختيار الأحذية بعناية وتجنب اختيار أرخص الخيارات، خاصة عندما يتعلق الأمر بأحذية الأطفال،. وأضافت: «المقاس الأمثل للحذاء هو عندما يكون أطول من القدم بحوالي 1.5-1 سم لتوفير راحة لأصابع القدم بين الكعب وقاعدة الحذاء. هذه المساحة عملية في جميع فصول السنة؛ ففي الشتاء، تكفي لارتداء جورب دافئ، وفي الصيف، لن تتعرض القدم للضغط إذا تورمت بسبب

حذرت الدكتورة إيرينا لياليينا، القائمة بأعمال عميد كلية العلوم الطبيعية في جامعة التعليم الروسية من أن ارتداء الأحذية غير المناسبة قد يتسبب بمشكلات خطيرة في القدمين والظهر والمفاصل. وقالت الدكتورة في مقابلة مع صحيفة «غازيتا.رو» الروسية: «الأحذية الضيقة أو الفضفاضة جدا قد تؤدي إلى ظهور مسامير القدم، والأظافر المغارزة، ومع مرور الوقت قد تتسبب في تشوهات بالقدم، وانحناء الأصابع، وتلف المفاصل، وهذا



قرأت لك

مشروبات التوت



كشفت دراسة حديثة أعدها باحثون في جامعة ريدينج البريطانية؛ إن أطفال المرحلة الابتدائية يؤدون الواجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز 10% حين يتناولون مشروبات التوت.

وأوضحت الدراسة أن التوت يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على الجسم، مثل مقاومة

الأكسدة، لكنه أيضا له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل، بحسب قناة «سكاي نيوز» العربية.

وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طُلب منهم أن ينتبهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم.

ويقول البروفيسور كلير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

سؤال وجواب

- من هو الموسيقي الايطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا.

هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفى عن 55 عاما مؤلف موسيقي ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقوا المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.

- من هو مكتشف النيتروجين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772 .

-مما يصنع الفلين ؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهو بلوط الفلين حيث يتم تقشيريه وصناعة الفلين منه وهو يتميز بانه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لاينفذ منه

خير يحدد شروط

زيادة العمر إلى 100

عام في المستقبل القريب

أعلن خبير التكنولوجيا الحيوية أليكسي سترغين أن متوسط العمر المتوقع للإنسان قد يرتفع في المستقبل القريب إلى 100 عام.

وأوضح أن تحقيق ذلك مرهون بزيادة التمويل المخصص لأبحاث الشيخوخة، وإيلاء هذا الملف اهتماما أكبر من قبل قادة الدول الكبرى.

وقال سترغين، الذي يتعاون مع مجموعة تقنيات الطب الحيوي في مؤسسة «سكولكوف»، الروسية وجامعة موسكو الحكومية:

«إن رفع متوسط العمر المتوقع خلال السنوات العشر المقبلة إلى 90-100 عام أمر واقعي تماما، لكن ذلك يتطلب دعما جادا للأبحاث العلمية. ففي الوقت الراهن، لا يتجاوز حجم الإنفاق العالمي على أبحاث بيولوجيا الشيخوخة مليار دولار سنويا، وهو رقم ضئيل للغاية».

وأضاف أن عدد الباحثين العاملين بجدية في هذا المجال لا يتجاوز نحو 3 آلاف شخص، وهو ما يعادل عدد موظفي شركة تكنولوجيا متوسطة، مشيرا إلى أنه رغم محدودية الموارد، حقق العلماء نتائج ملحوظة، من بينها إطالة عمر بعض الكائنات الحية عدة أضعاف، وتجديد خلايا بشرية لفترات طويلة. وتابع: «تخيلوا ما يمكن تحقيقه في حال توفر تمويل كاف، فأفاق هذا المجال واعدة للغاية».

وفي السياق ذاته، شدد سترغين على أن أدوات دعم أبحاث مكافحة الشيخوخة تشهد تطورا في روسيا، موضحا أن معهد البحوث الطبية والتعليمية بجامعة موسكو الحكومية وقع في مارس الماضي اتفاقية شراكة مع وكالة التكنولوجيا الحيوية «بلاستيم»، التي تعمل على تطوير مشاريع متعلقة بإطالة العمر.

كما أشار إلى افتتاح معهد بيولوجيا الشيخوخة وطب العمر الصحي تحت إشراف أليكسي موسكاليف، إضافة إلى استمرار المؤسسة الروسية للعلوم ومؤسسة دعم الابتكار في تقديم منح بحثية في هذا المجال.

من جانبه، كان البروفيسور بيتر ليدسكي من جامعة هونغ كونغ قد صرّح سابقا بأن العمر البشري قد لا يكون له حد نظري، إلا أن رفع متوسط الأعمار إلى 120 عاما سيطلب تقدما نوعيا كبيرا في المجال الطبي.



الممثلة الأمريكية كيرنان شيبكا لدى حضورها العرض الأول لفيلم «Idiots»، في مسرح إيجل في لوس أنجلوس. «ا ف ب»

هل تعلم؟

- هل تعلم أن قِطط الغابات تعتمد على القوارض في غذائها مما يعود بالفائدة على الإنسان.
- هل تعلم أن التمساح لا يستطيع أن يقوم بإخراج لسانه من فمه.
- هل تعلم أن قِطط الغابات قد تمّ تحنيطها قديما ووضعها في المقابر المصرية.
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في : زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والأفراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج 2 : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 – 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70 درجة والبله ما بين 20 – 50 درجة وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.
- هل تعلم أن قِطط الغابات لا تعيش في الغابات على الإطلاق وتُفضل البقاء في الأماكن الرطبة.
- هل تعلم أن صاحب أكبر عيون في العالم هو حيوان الحِبَار العملاق.

قصة الحمامة البيضاء

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لالتقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويكمن لقد وقفنا على شبكة الصياد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقفنا لكنك فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتكت خيوط الشبكة مع أرجل بعضهم وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصياد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط ابقتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة .. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي .

عندما ذهب الصياد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها لكان آخر حتى ننقذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر أحد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدهن اعرف اين يوجد الصياد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ونلقينا عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصياد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنيغن فغضب وهاج وقال انا الخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتكن فيها لكنكن الان باقيات ايها الحمامات المخادعات .

مساحة للتلوين

