

منوعات الغذاء

ص 22

جامعة الإمارات و جائزة الشيخ
حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم
الطبية تبحران سبل التعاون البحثي

ص 27

هكذا تناولت السينما المصرية
فترة الاحتلال الإنجليزي
قبل "كيرة والجن"



كيف يحدد نوع الجسم خطر الإصابة
بأمراض مثل السرطان والسكري

ص 23



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 29 يونيو 2022 م - العدد 13582
Wednesday 29 June 2022 - Issue No 13582

نبذة منزلية تبعد الذباب طوال الصيف

كشف خبراء التنظيف عن حيلة غير معروفة لإبعاد الذباب المزعج عن منزلك أثناء الاستمتاع بالهواء المنعش في الصيف. ويعد الريحان الذباب لأنه يكره رائحته القوية، لذلك من خلال وضع قدر من الريحان على حافة النافذة، تقل احتمالية دخول الذباب إلى منزلك. ويقال أيضا أن التعانق يبقى الذباب بعيداً وهو متوفر بشكل كبير في المتاجر. وكشف خبراء التنظيف في Tap Warehouse عن كيفية منع الذباب من البقاء حول مطبخك هذا الصيف، وتشرح خبيرة التنظيف بولي شيرر تتسبب الحرارة في زيادة عدد الذباب وتعني أن ذباب المنزل من المرجح أن يتكاثر في الطقس الحار. وقد يشهد هذا الصيف عشرات الآلاف من الذباب يطير حول أماكن الشواء والمطبخ. وتوصي شيرر باستخدام الإجراءات الوقائية لمنع تكاثر الذباب والحشرات في مطبخك هذا الصيف، بالإضافة إلى استخدام النباتات الطاردة وفي مقدمتها الريحان لمنع دخول الذباب للمنزل.

قميص البولو يترعب على عرش الموضة النسائية

أوردت مجلة "Elle" أن قميص البولو يترعب على عرش الموضة النسائية في صيف 2022 ليمنح المرأة إطلالة رياضية أيقية تسامر روح العصر. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن قميص البولو يمتاز بياقة وصف أزوار أمامي قصير، مشيرة إلى أنه يأتي هذا الموسم مصمومًا مع سروال خصامات متنوعة كالقطن والحرير والتريكو وخامة اللاميه اللاعبة. وأضافت "Elle" أن بعض الموديلات تتلق بقصة صندوقية أكبر من القياس "أوفر سايز"، في حين تأتي موديلات أخرى بقصة قصيرة كاشفة للبطن. كما تزدان بعض الموديلات بمظهر التريكو المشقوب. ويمتاز قميص البولو بتنوع إمكانيات تنسيقه، حيث يمكن تنسيق الموديلات ذات القصة الضيقة مع سروال "مارلينه" ذي الأرجل الواسعة أو سروال جينز ذي قصة بالوتية. ويمكن تنسيق الموديلات ذات القصة الصندوقية الواسعة مع تنورة ذات قصة ضيقة أو سروال ذي قصة ضيقة لخلق تباين مثير.

أفضل بدائل غذائية لإصلاح البشرة التالفة

تلعب البشرة دوراً حيوياً في حماية الجسم، مما يجعل الحفاظ عليها ورعايتها أمراً أساسياً للحفاظ على الصحة. ويمكن أن تساعد بعض البدائل في النظام الغذائي بشكل فعال في إصلاح البشرة.

مع ارتفاع درجة حرارة الطقس وانتقال الكثيرين إلى الهواء الطلق للاستمتاع به، يواجه الناس تعرضاً متزايداً لأشعة الشمس فوق البنفسجية، ومع هذا التعرض المتزايد تأتي مجموعة كاملة من الآثار الضارة، مثل حروق الشمس وجفاف الجلد وغير ذلك.

وفي حديث لصحيفة إكسبريس البريطانية، قالت الدكتورة ألونا بولدي، أخصائية التغذية في ليفيسوم "توفر الفاكهة والخضروات

بما في ذلك الجزر والطماطم، طريقة قليلة الدهون لفقدان الوزن أو الحفاظ عليه وتحسين صحتك العامة، ولكنها تساهم أيضاً في اكتساب سمرة صحية. هذا في المقام الأول لأنها غنية بالبيتا كاروتين، الذي يعزز لون البشرة، والليكوبين، الذي

وللمساعدة في حماية البشرة الطبيعية، إضافة إلى الأطعمة التي تعزز الاسمرار الطبيعي، تكشف الدكتورة بولدي النقب عن أفضل الفواكه والخضروات والحجم الذي يجب استهلاكه منها بشكل يومي. ويعتبر الجزر مصدراً رائعاً إذا كنت تأملين في تطوير بعض الألوان الطبيعية مع تعزيز حماية البشرة. وقالت الدكتورة بولدي "خلافًا للاعتقاد السائد، فإن البيتا كاروتين الموجود في الجزر لن يتحول إلى لون البشرة البرتقالي. بدلاً من ذلك، فهو يساعد على إعطاء هذا التوهج الصحي المدبوغ مع حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس".

وعندما يتعرض الجلد للأشعة فوق البنفسجية يمكن أن يسبب احمرار الجلد نتيجة للتهيج، مما يؤدي إلى تمدد الشعيرات الدموية، والبيتا كاروتين هو أحد مضادات الأكسدة الفعالة وعندما يتم استهلاك كميات كافية من المادة التي تحتوي عليه، أظهرت الدراسات أنه يقلل من التهيج.

ويعتبر البيتا كاروتين أيضاً مقدمة لفيتامين أ، الذي له خصائص يمكن أن تساعد في زيادة إنتاج الميلانين في الجلد. لذلك إذا كنت تأملين في تقليل أي حرق أو تطوير اسمرار أكثر طبيعية، ينصح بتناول الجزر لتحقيق ذلك.

ومثل الجزر، البطاطس الحلوة هي غذاء رئيسي آخر لأي مصادر تعزيز للكاروتين. وقالت الدكتورة بولدي "تحتوي البطاطس الحلوة على مستويات عالية من الكاروتينات،



ذلك، فهو يعزز الاتصال والتواصل بين الخلايا مما يساعد على الحفاظ على نسيج الجلد وإنتاج بشرة أكثر شباباً وأكثر صحة. ويعزز اللايكوبين أيضاً إنتاج الكولاجين، والذي يسمح للبشرة بالاحتفاظ

بصلابتها ومرورتها ويمنع الترهل والتجاعيد. وتشير الدراسات إلى أن المدخول اليومي الموصى به من اللايكوبين يتراوح بين 8-20 مجم يومياً، ويوصي بعض الأطباء بحوالي 10 مجم يومياً كجزء من نظام غذائي صحي "70 مجم في الأسبوع". وعلى الرغم من توفر الكميات الغذائية، يفضل الحصول على العناصر الغذائية من الأطعمة لتحقيق أقصى فائدة.

ويعتبر العنب البري منافساً قوياً للفاكهة لحماية البشرة، نظراً لقاعدته الغنية بالعناصر الغذائية، وقالت الدكتورة بولدي "التوت الأزرق غني بمضادات الأكسدة وفيتامين سي، وكل ذلك يساعد على حماية البشرة وإصلاحها من أضرار أشعة الشمس، فضلاً عن دعم إنتاج الكولاجين للحفاظ على نضارة البشرة".

ومضادات الأكسدة الرئيسية لصحة الجلد هي الأنثوسيانين، والتي تصادف أنها الصباغ وراء لون التوت الأزرق النيلي. ومن المعروف أن الأنثوسيانين يعزز تخليق الكولاجين الذي يساعد في مرونة الجلد. وتمت الإشارة إلى الطبطيخ والشاي الأخضر والأفوكادو والخضروات الورقية كأطعمة جيدة بشكل خاص لإصلاح الجلد وحمايته، بسبب الدهون والفيتامينات الحيوية التي تحتوي عليها.

والتي تساهم في توهج طبيعي للجلد، مما يجعل البشرة تبدو أكثر صحة". ويعتبر البروكلي والشمام والطماطم أيضاً من أفضل الفواكه والخضروات التي يجب تناولها إذا كان هدفك هو الحصول على سمرة طبيعية وصحية. ولا يحتوي البروكلي على الكاروتينات التي تحفز الجلد على التلون، بل يحتوي أيضاً على فيتامين سي الذي يعزز جهاز المناعة ويدعم إنتاج الكولاجين للحفاظ على بشرة شابة وصحية. والنسبة للشمام، تنصح الدكتورة بولدي "أختاري الطبطيخ ذو اللب البرتقالي حيث يحتوي على كمية من البيتا كاروتين مثلها مثل الجزر. إضافة إلى ذلك، فإن محتواها العالي يساعد على الترطيب في الأيام الدافئة بينما يساهم في الحصول على بشرة صحية وأكثر إشراقاً".

ويعتبر اللايكوبين أحد مضادات الأكسدة القوية جداً في عائلة الكاروتينات. وكمضاد للأكسدة، فهو يحيد الجذور الحرة المسؤولة عن إتلاف خلايا الجلد. بالإضافة إلى

اكتشاف جديد يقلل من أكثر أعراض الأكريزا إزعاجاً

تعتبر الحكة واحدة من أكثر الأعراض المرضية إزعاجاً، وفي سبيل التخفيف منها تتواصل أبحاث العلماء. حيث حقق الباحثون اكتشافاً مهماً أثناء دراستهم الأساس الخلوي المسبب لعرض الحكة، الأمر الذي قد يؤدي إلى علاجات جديدة للحالات المزمنة مثل الأكريزا. ويركز هذا الاكتشاف على ما يُعرف بالحكة الميكانيكية، حيث يوضح فريق البحث، كيف يمكن حجب البروتين المسبب للحكة لتخفيف الإحساس بها. والكثير من الحكة التي تشعر بها كيشتر ناتجة عن تنشيط نظام الهيستامين، وهو جزء من رد فعل الجسم لأشياء مثل لدغات البعوض أو حبوب اللقاح أو بعض الأدوية، ويخلق نوعاً من الحكة والاحمرار الذي نراه غالباً نتيجة لهذه المحفزات. وفي الدراسة حدد الخبراء بروتينا في الأعصاب الحسية يعمل كجهاز استشعار محفز للحكة. وفي تجربة تم تطبيقها على الفئران، وجد أن الفئران التي تحمل في خلاياها مستويات عالية من البروتين المعروف باسم PIEZO1، تكون أكثر حساسية للحكة، في حين أن الفئران التي لا تحتوي خلاياها على PIEZO1، كانت أقل استجابة للحكة بكثير. واستخدم العلماء في التجربة مركباً لمنع إفراز البروتين، ولاحظ معه قلة سلوكيات الخدش المماثلة للأكازيا. وعلى الرغم من أن الدراسات غير كافية حتى الآن لاعتماد المركب، إلا أن الآمال معقودة لتحويل المركب إلى عقار معتمد، في وقت قريب.

أدوية مهمة لمواجهة المتاعب الشائعة أثناء السفر

أكد مركز طب السفر الألماني على ضرورة اصطحاب بعض الأدوية المهمة لمواجهة المتاعب الشائعة أثناء السفر. وأوضح المركز أن صيدلية السفر ينبغي أن تحتوي على الأدوية، التي عادة ما تحتوي عليها الصيدلية المنزلية، كالمسكنات والأدوية الخافضة للحرارة وأدوية الإسهال والسعال والتهاب الحلق والركام والغثيان. ومن المفيد أيضاً اصطحاب كريم يحتوي على الكورتيزون لعلاج التورمات والالتهابات. كما يجب أن تشمل صيدلية السفر على كريمات واقية من الشمس ومستحضرات لعلاج لدغات الحشرات، بالإضافة إلى مرهم الجروح ومستحضرات التعقيم والضمادات واللصقات الطبية ومقصد طبي وملقاط طبي. ويمكن أيضاً اصطحاب أدوية أخرى تبعاً لطبيعة الرحلة السياحية، فعلى سبيل المثال يمكن اصطحاب فطره أذن لعلاج التهابات القناة السمعية في رحلات الغوص أو لاصقات لعلاج البثور في حال رحلات التجول. وبطبيعة الحال، ينبغي اصطحاب أدوية الأمراض المزمنة، التي يتم تناولها بانتظام كأدوية ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أو الحساسية أو الغدة الدرقية. وفيما يتعلق بكمية هذه الأدوية، أوضح المركز أنه من الأفضل اصطحاب ضعف الكمية المتوقعة لمدة الرحلة، وذلك تحسباً لأية ظروف طائرة تتأخر موعد رحلة العودة مثلاً.



تفكيك شبكة دولية للساعات المسروقة

تمكنت السلطات الفرنسية من تفكيك "شبكة دولية" متخصصة في إعادة بيع ساعات فاخرة مسروقة في جنوب فرنسا. بحسب ما أفيد الاثنين خلال مؤتمر صحفي للقضاء والشرطة. ويشتهر في ضلوع تسعة أشخاص في هذه التجارة الواسعة التي أدت إلى فتح تحقيق قضائي في قضايا تكوين "جمعية اشراخ" و"عصابة منظمة لإعادة بيع مسروقات" و"غسل الأموال". ووجهت لائحة اتهام إلى خمسة من هؤلاء بينها أربعة ادعوا السون، وسجن أربعة منهم وأحيل اثنان على قاض، بحسب ما ورد في مؤتمر صحفي مشترك لسؤولي الشرطة القضائية في نيس والنيابة العامة في مرسيليا في جنوب شرق فرنسا. كذلك تم إصدار مذكريتي توقيف أوروبيتين ضد شخصين مقيمين في بلجيكا. وأوضح قائد الشرطة القضائية في نيس فلوران ميون أن التحقيقات التي بدأت في صيف 2021 كشفت عن "منظمة إجرامية واسعة النطاق لديها وسائل لبيع المنتجات الفاخرة على نطاق واسع".

برعاية نهيان بن مبارك

العين تحتضن المرحلة الثانية من مشروع التطوع: خدمة المجتمع والإنسان متطوعو العين ينتظمون في البرنامج التدريبي التخصصي في 4 مجالات للتطوع على مدى 3 أيام

•• العين - الفجر:



بن مبارك آل نهيان لهذا المشروع ومتابعة المباشرة لهم، وهو ما دفعهم للمزيد من التصميم على تقديم كل ما في وسعهم من جهود ومبادرات لصالح مجتمعاتهم، مؤكداً أن البرنامج التدريبي الذي يتم تنفيذه من خلال مرشدين وخبراء عاقلين، سيمنحهم من تطوير قدراتهم وإثراء ثقافتهم، مؤكداً عزمهم الأكيد على مواصلة جهودهم التطوعية لصالح مجتمعاتهم خلال المرحلة المقبلة.

عن حرصه منذ البداية على أن يتم تنفيذ هذا المشروع الهام، بل بشكل أساسي على النموذج العالمي (ABCD)، حيث يتدرب المتطوعون والمتطوعات من خلال هذا النموذج على الاستفادة من الموارد المتاحة في كل منطقة لتوظيفها في تحقيق التنمية في المجتمعات المحلية عبر مشروعات ينفذها المتطوعون برعاية ومتابعة من الوزارة والصندوق وشركاءهم، مؤكداً أن هذا البرنامج حقق نجاحات كبيرة عند تنفيذه لأول مرة مع المتطوعين بأبوظبي الأسبوع الماضي، حيث تم اقتراح عدد كبير من المبادرات المبتكرة التي سيتم تطبيقها قريباً. وأوضح صندوق الوطن أن هذا المشروع التطوعي يمثل منصة مفتوحة للجميع لتطوير مهاراتهم وقدراتهم في مجال التطوع لخدمة المجتمع والإنسان، وإن هذه المنصة ترحب بكافة المتطوعين في كل مكان على أرض

الوطن ووزارة التسامح والتعايش، في تنفيذ هذا المشروع الهام، بل بشكل أساسي على النموذج العالمي (ABCD)، حيث يتدرب المتطوعون والمتطوعات من خلال هذا النموذج على الاستفادة من الموارد المتاحة في كل منطقة لتوظيفها في تحقيق التنمية في المجتمعات المحلية عبر مشروعات ينفذها المتطوعون برعاية ومتابعة من الوزارة والصندوق وشركاءهم، مؤكداً أن هذا البرنامج حقق نجاحات كبيرة عند تنفيذه لأول مرة مع المتطوعين بأبوظبي الأسبوع الماضي، حيث تم اقتراح عدد كبير من المبادرات المبتكرة التي سيتم تطبيقها قريباً. وأوضح صندوق الوطن أن هذا المشروع التطوعي يمثل منصة مفتوحة للجميع لتطوير مهاراتهم وقدراتهم في مجال التطوع لخدمة المجتمع والإنسان، وإن هذه المنصة ترحب بكافة المتطوعين في كل مكان على أرض

المستمرة لمشروع "التطوع لخدمة المجتمع والإنسان" كان معالي الشيخ نهيان بن مبارك أكد أن التطوع من أجل خدمة المجتمع الإماراتي والإنسانية، وتعزيز قدرات أبناء هذا الوطن هي واحدة من أهم وأبرز الصفات التي يتمتع بها مواطنو الإمارات العربية المتحدة والمقيمون على أرضها، مؤكداً أن التطوع قيمة إنسانية متجذرة في مجتمعاتنا، غرسها الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان طيب الله ثراه، وجعلتها قيادتنا الرشيدة منهج عمل وأسلوب حياة، موضحاً أن وزارة التسامح والتعايش وصندوق الوطن يعززون كثيراً بأطلاق هذه المبادرة المتميزة التي تعزز ثقافة التطوع لدى الجميع، وتدعم العديد من الفئات المجتمعية الأحق بالرعاية والدعم، مشيراً إلى أن هذا الالتزام الوطني بتعميق اشتراك الجميع في مسيرة النهضة والرخاء في الدولة، إنما ظهر بوضوح في تعاون جميع مؤسسات المجتمع مع صندوق

أطلق صندوق الوطن وزارة التسامح والتعايش المرحلة الثانية من المشروع الوطني "التطوع لخدمة المجتمع والإنسان" في مدينة العين، برعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس إدارة صندوق الوطن ومشاركة أعداد كبيرة من المتطوعين والمتطوعات من مدينة العين والمناطق المحيطة بها، الذين انتظموا في البرنامج التدريبي التخصصي، يستمر على مدى 3 أيام لتأهيلهم واستثمار قدراتهم وخبراتهم في مجال التطوع لخدمة وتنمية مجتمعاتهم المحلية في العديد من المجالات، ويهدف البرنامج إلى الخروج برؤى وأفكار ومشاريع ومبادرات قابلة للتطبيق فوراً داخل المجتمع الإماراتي بالتعاون مع العديد من الجهات الاتحادية والمحلية والخاصة. وفي إطار اهتمامه ومتابعته



أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تنظم حملة للتبرع بالدم بالتعاون مع شركة أبوظبي للخدمات الصحية - صحة

•• أبوظبي - الفجر:

نظمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، وبالتعاون مع خدمات بنك الدم أبوظبي التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية - صحة، حملة للتبرع بالدم، وذلك ضمن الحملة الوطنية "بالدماء نروييك يا وطن" شارك فيها موظفو الهيئة. وقال بدر الشحي مدير إدارة الاتصال وخدمة المجتمع، تأتي هذه الحملة في إطار أنشطة وفعاليات برنامج "صون، للخدمة المجتمعية الذي تنفذه الهيئة في الإمارة، وانطلاقاً من أهمية التبرع بالدم ودوره في إنقاذ حياة المرضى والمصابين، بالإضافة إلى تلبية الاحتياجات المتزايدة للمرضى عبر التبرع بالدم بشكل دائم. كما تأتي هذه الحملة حرصاً من الهيئة على تعزيز روح المسؤولية الاجتماعية والقيم الإنسانية لدى موظفيها، ورفع الوعي بأهمية المشاركة في الحملات الصحية التي تنفذها الدولة ممثلة بمؤسساتها وهيئاتها المختلفة. شهدت الحملة إقبالاً كبيراً من موظفي الهيئة، الذين عبروا عن خلال مشاركتهم عن المعاني النبيلة، التي تجسد روح المسؤولية المجتمعية ومفهوم الإنسانية من خلال مساعدة الآخرين، وخاصة في ما يتعلق بالتبرع بالدم وإنقاذ حياة الكثير من المرضى والمصابين بالعديد من الأمراض كمرض فقر الدم، والسرطان، والحماتجيين له في العمليات الجراحية وضحايا الحوادث.



لتفعيل الشراكة الاستراتيجية

جامعة الإمارات و جائزة الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية تبحثان سبل التعاون البحثي

•• العين - الفجر:



أكدت جامعة الإمارات العربية المتحدة، وجائزة الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية، على أهمية التعاون المشترك بين الطرفين لتفعيل الشراكة الاستراتيجية، التي تساهم بشكل مباشر في إثراء وتعزيز ثقافة البحث العلمي والارتقاء بمخرجاته تحقيقاً للأهداف والرؤى المستقبلية، وتشجيع الباحثين من أعضاء هيئة التدريس والطلبة والعمل على نشر بحوثهم العلمية، حيث تعتبر الجائزة، واحدة من الجوائز العلمية المتميزة، ساهمت بفتح آفاق واسعة أمام الباحثين، في الوقت الذي تمتلك فيه جامعة الإمارات كجامعة وطنية رائدة، بيئة بحثية في مختلف التخصصات. جاء ذلك خلال لقاء العمل المشترك، الذي عقد في مقر الجائزة في دبي، بحضور معالي عبد الله بن سوقات، المدير التنفيذي للدراسات والبحوث في كلية الطب والعلوم الصحية، عميد كلية الطب والعلوم الصحية بالإمارة، والدكتور رامي بيرم، مساعد العميد للدراسات العليا والبحث العلمي. والدكتورة خديجة برخ، منسقة الكتب البحثية في كلية الطب والعلوم الصحية. وأشار سعادة عبد الله محمد بن سوقات، المدير التنفيذي لجائزة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية، إلى أن الجائزة شكلت منصة لإطلاق البحوث العلمية الرائدة في المجالات الطبية المختلفة، مما أعطى للجائزة بعداً وأهمية كبيرة، كواحدة من الجوائز العلمية الرائدة، بفضل الرعاية الكريمة التي أطلاقها راعي ومؤسس الجائزة، المغفور له، الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، لتكون رافعة تنهض بدور البحوث الطبية وتعزز من ثقافة البحث العلمي بشكل عام. مؤكداً في الوقت نفسه على متانة الشراكة بين الجائزة منذ إنشائها مع جامعة الإمارات لدورها الهام في الارتقاء بمخرجات البحث العلمي، كونها الجامعة الوطنية الرائدة في الدولة، بما تمتلكه من خبرات وكفاءات أكاديمية. من



برعاية محمد مسلم بن حم

مدرسة الدهماء تحتفل بتخريج 178 طالباً من الدفعة السابعة عشرة

•• العين - الفجر:

حم الطلبة الخريجين وأكد بأنهم أكسبوا الحقائق للوطن، وأنهم أعمدة البناء والنهضة والتطور في المستقبل، مستنداً على أن الوطن يستعز بطلهم ومعرفتهم، والجميع ينتظر منهم المشاركة البناءة والمنتجة، في مراحل حياتهم المستقبلية. وأشار عضو المجلس الوطني الاتحادي السابق "عزت بما تشهده الدولة من أمن وازدهار، وإنجازات حضارية وتنموية مشهودة، وما تتطلع إليه من مستقبل زاهر بفضل السياسات الحكيمة للقيادة الرشيدة، التي تعد مصدر فخر لجميع المواطنين والمقيمين. ووجه بن حم الشكر لإدارة المدرسة على جهودها في خدمة الطلبة والارتقاء بمستوياتهم التحصيلية

بقاعة مركز سالم بن حم النقالي. استهل الحفل بالنشيد الوطني وضم فقرات متنوعة أداها الطلبة الخريجون بحضور إبراهيم الجراح مدير المدرسة، وبإشراف

مدرسة الدهماء النموذجية للتعليم الثانوي بتخريج 178 طالباً من الدفعة السابعة عشرة وذلك من القسمين العلمي والأدبي للعام الدراسي 2021-2022،

برعاية الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري رئيس فريق عونك يا وطن التطوعي احتفلت



منوعات

الفكر

23

يشير الباحثون إلى أن كيفية توزيع الدهون في الجسم يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتنا. ووفقا لخبراء الصحة، قد تكون بعض أشكال الجسم أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب. ووفقا لجاكي فينر، الخبيرة في أشكال الجسم، والتي تعمل مع Deleo، فإن الأشخاص الذين يملكون أجساما على شكل التفاحة، عادة ما تكون لديهم دهون كثيفة في الوسط وفوق الخصر.



شكل تفاحة أم جزرة أم كمثرى؟

كيف يحدد نوع الجسم خطر الإصابة بأمراض مثل السرطان والسكري



أن يكن أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة ما قبل الحيض واحتباس السوائل. ولحسن الحظ، يمكن أن يساعد إجراء إضافات غذائية صحية على شكل خبز الحبوب، والفاصوليا، والعدس، وتقليل تناول الدهون المتحولة والمشبعة قدر الإمكان، في التخفيف من بعض المشكلات الصحية المذكورة أعلاه. والأشخاص الذين لديهم خصر رفيع وأكتاف أكثر عرضة لأعراض يصنفون ضمن فئة جسم المثلث المقلوب.

وشرح الخبراء أن: "الأشخاص الذين يتمتعون بهذه البنية الجسدية، التي تعرف أحيانا باسم جسم الجزرة، حيث يكون لديهم خصر وأرداف ضيقة وأكتاف وصدر أعرض، يُعتقد أن لديهم غندا كظرية مفرطة النشاط، ما يؤدي إلى تسريع عملية الأيض وتجعل الحفاظ على وزن صحي أسهل". كما أن شكل الجسم المثالي الآخر هو شكل الساعة الرملية، لكن هذا لا ينبغي أن يعني أنه يجب على الأشخاص الذين يتمتعون بهذا الشكل من الجسم الاسترخاء بشأن صحتهم.

وأوضحت الدكتورة فينر أنه مع توزيع مثالي للوزن بين النصف الأعلى من الجسم والوركين الممتلئين، مع خصر صغير، "يُنظر إلى أشكال الساعة الرملية على أنها واحدة من أكثر أشكال الجسم جاذبية وتميل إلى اكتساب الوزن بالتساوي عبر الجسم. ومع ذلك، فإن وجود ثدي أكبر لدى النساء، يظل على خطر إجهاد الرقبة والكتف والظهر، ما يسبب الألم ويجعل من الصعب ممارسة الرياضة". ويُنصح الأشخاص الذين يتمتعون بهذا الشكل من الجسم بتجنب الأطعمة المصنعة والحلويات والكافيين للحفاظ على صحتهم. ويتم تشجيعهم على الدهون الصحية، مثل الأفوكادو والسلمون والمكسرات والبيذور وزيت الزيتون للحفاظ على صحة الجسم.

السكري". ويلاحظ هذا النوع من الجسم بشكل أكثر شيوعا عند النساء بسبب وجود مستويات أعلى من هرمون الإستروجين، ما يؤدي إلى تراكم الدهون في الوركين والخصدين وأسفل البطن. ويحذر الخبراء من صعوبة حرق الدهون الموجودة حول الجزء السفلي من الجسم. لذلك فإن الأشخاص الذين يتخذون شكل الكمثرى هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل تنكسية في الركبة والمفاصل ودوالي الأوردة، لأن دهون الجسم في هذه الأجزاء تضغط على الأوردة. وتميل النساء اللواتي ينتمين إلى هذه الفئة أيضا إلى

الأشخاص الذين لديهم المزيد من الدهون حول الأضخاء والوركين لا يُعانون من المضاعفات الصحية". وأوضحت طبيبة تجميل تعمل مع Deleo: "الأجسام على شكل كمثرى لها أنزغ وأكتاف رفيعة، ووزنها موزع حول الأضخاء والوركين والأرداف. وقد يطورون أيضا كيسا صغيرا من الدهون حول أسفل البطن. ولحسن الحظ، تعمل هذه المناطق بمثابة تخزين للدهون ولا تضر بأعضاء مثل الكبد أو القلب، ما يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية ومرضى

وأوضحت الخبيرة: "في حين أنه قد يكون من الأسهل إنقاص الوزن من الجزء العلوي من الجسم مقارنة بالوركين أو الخصدين، فإن الدهون الزائدة حول الخصر أو البطن يمكن أن تكون ضارة جدا بالصحة". وفي الواقع، تشير الدراسات إلى أن الذين لديهم جسم على شكل تفاحة لديهم احتمالية أكبر للإصابة بحالات صحية مثل السرطان والسكري. وتشير الدراسات إلى أن وجود الدهون في منطقة وسط الجسم قد يزيد من احتمالية الإصابة بأورام الرئة والأمعاء. ومقارنة بالأجسام التي تأخذ شكل التفاح، فإن الأجسام التي تشبه الكمثرى لديها مخاطر أقل، لكن



كيف يمكن لشرب الماء أن يساعد في التمتع بنوم جيد ليلا؟

يمنح النوم للجسم فرصة للراحة والتعافي، حيث يعرف أن النوم الجيد ليلا له تأثير إيجابي على صحتنا الجسدية والعقلية، من ذلك خفض مخاطر الإصابة بالاكنتاب والتوتر. وإلى جانب الحصول على نوم كاف وجيد، فإن الحفاظ على رطوبة الجسم من خلال شرب كمية كافية من الماء، يمكن أن يساعد أجسامنا على العمل في أفضل حالاتها، وبالتالي

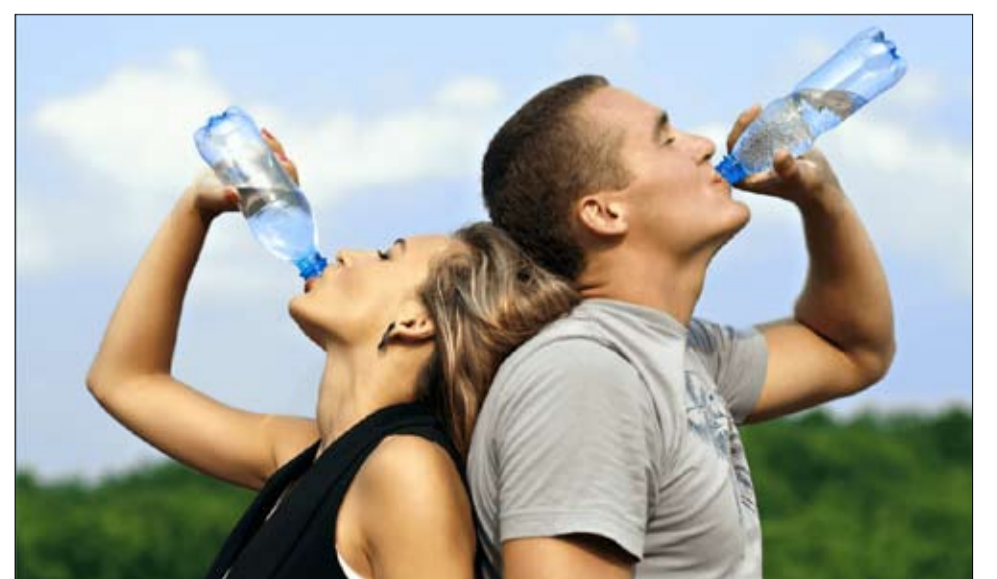
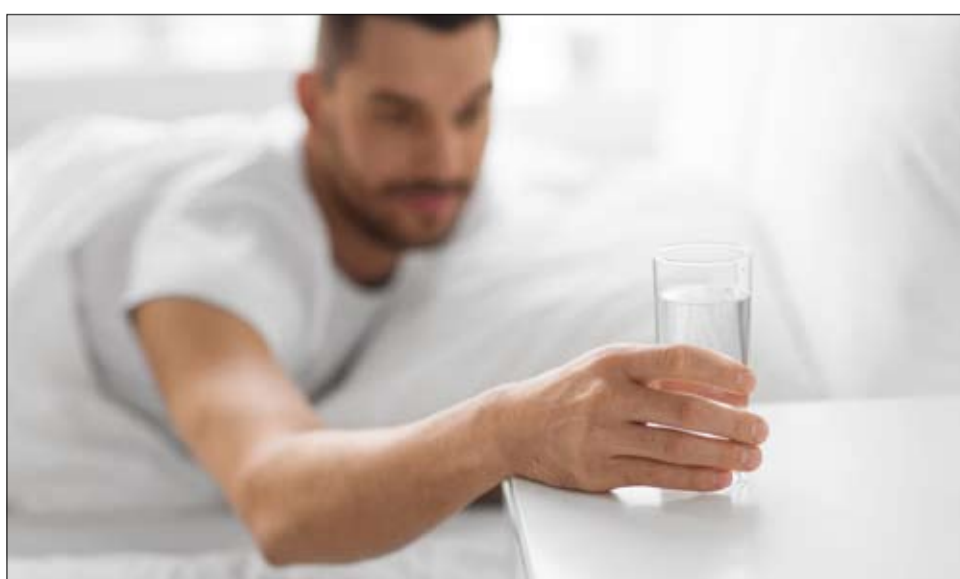
الحفاظ على الصحة العامة.

من خلال الفاكهة أو شاي الأعشاب أو سوائل أخرى. وكلما تحرك الشخص أكثر زاد تعرقه وبالتالي احتاج إلى الشرب أكثر. ومع اقتراب أشهر الصيف، من الضروري الحفاظ على رطوبة الجسم للتعويض عن فقدان السوائل من خلال العرق. وإذا لم تقم بذلك، فقد يحدث الجفاف مسببا مجموعة من الأعراض بما في ذلك:

- الشعور بالعطش
- بول أصفر غامق ورائحة قوية
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- الشعور بالتعب
- جفاف الفم والشفتين والعينين
- التبول قليلا أو أقل من أربع مرات في اليوم
- وأفضل طريقة لتقليل خطر الإصابة بالجفاف هي شرب الماء. وفي الوقت نفسه، فإن شرب الماء ليس هو الطريقة الوحيدة لدعم النوم. ولدى هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) عدد من النصائح حول كيفية النوم بشكل أسرع وتحسين جودة النوم. من ذلك:
- المحافظة على ساعات نوم منتظمة
- خلق بيئة مريحة
- تدوين المخاوف في يوميات
- ممارسة الرياضة أكثر
- التقليل من تناول الكافيين والكحول

الماء مباشرة قبل النوم قد يكون مزعجا، ولهذا، سيكون من الأفضل تجنب شرب الماء أو أي سوائل أخرى قبل النوم بساعتين على الأقل لمنع الاستيقاظ ليلا. ورغم اختلاف التوصيات، يشير الإجماع الطبي العام إلى أنه يجب على البالغين شرب ما بين 2 إلى 4 لتر ونصف اللتر من الماء يوميا اعتمادا على وزن الجسم ومستويات النشاط. ويمكن تحقيق هذه الكمية في شكل ماء عادي، أو

وبحسب دراسة أجريت لدراسة لتحديد تأثير الماء على النوم في عام 2007، فإن الماء قد يساعد الجسم على النوم. ووجدت الدراسة أن الماء يسمح للجسم بالوصول إلى درجة الحرارة الأساسية الصحيحة، ما يسبب النعاس. وبالإضافة إلى تعديل درجة حرارة الجسم الأساسية، فإن شرب الماء قبل النوم يمكن أن يريح الجسم أيضا. ومن المهم شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم، إلا أن شرب





بالتعاون مع جمعية الإمارات لفن الخط العربي والزخرفة الإسلامية

قصر الوطن يستضيف معرض الخط العربي (في حب زايد)

استمتعوا بروعة الهندسة المعمارية وبراعة الحرفية والفنون العربية التقليدية. كما تعرفوا على المعروضات والأعمال الفنية والمخطوطات والوثائق النادرة التي تحتوي بين طياتها قروناً من الاكتشافات المذهلة والتي تبرز الإنجازات المختلفة للعالم العربي وإسهاماته في مختلف مجالات المعرفة والحضارة الإنسانية.

أبوظبي للغة العربية؛ وسعيد حمدان، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية. وشرك الضيوف في جولة ثقافية غنية في أرجاء قصر الوطن بصحبة مرشد خاص تعرفوا خلالها على العديد من التجارب الإنسانية والثقافية والحضارية التي تزخر بالتراث والفنون العربية والإسلامية الأصيلة،

الأجيال القادمة. وشهد حفل افتتاح المعرض مشاركة نخبة من أبرز الشخصيات الاجتماعية والثقافية الرموقة مثل سعادة مبارك الناحي، وكيل وزارة الثقافة وتنمية المجتمع؛ وخالد الجلاف، رئيس جمعية الإمارات لفن الخط العربي، بالإضافة إلى كل من سعادة علي بن تميم، رئيس مركز

قصر الوطن الزوار في رحلة فريدة لاستكشاف قصص العطاء والبناء والوفاء للوطن من خلال أكثر من 41 لوحة فنية مبتكرة بالخط العربي لنخبة من الفنانين الإماراتيين والمقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة، والتي تجسد الأقوال والكلمات المأثورة للوالد المؤسس والتي شكلت منارة تسترشد بها

مختلف الميادين والمجالات. ويقام معرض "في حب زايد" بالتعاون مع جمعية الإمارات لفن الخط العربي والزخرفة الإسلامية، ويسلط الضوء على معاني البذل والعطاء والمحبة والتسامح التي غرسها الشيخ زايد في شعب الإمارات. ويأخذ المعرض الذي يقام في القاعة الكبرى في

•• أبوظبي-الفجر:

افتتح قصر الوطن، الصرح الثقافي الذي يجسد الإرث المعرف والثقافي العريق لدولة الإمارات، معرض الخط العربي الذي يحتفي بنهج الخفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان "طيب الله ثراه" وإسهاماته في



مكتبة دبي للثقافة الرقمية تثري تجربة القراء وتُعزز مصادر المعرفة ووسائلها لديهم

وجهة نظري أكثر فائدة من الكتب الرقمية المقروءة، إذ يمكننا الاستماع إليها أثناء القيادة أو القيام بالأعمال المنزلية. وأتمنى أن يتم باستمرار العمل على تعزيز هذه التجربة الرقمية المفيدة، من خلال تطوير دائم لأداء التطبيق الذكي الخاص بها، وتوفير المزيد من خيارات الكتب الرقمية الموجهة للأطفال.

ووصف لي شاو من جانبه خدمة المكتبة الرقمية بالأمر الرائع والمرح، مشيراً إلى أنه وأبناءه بإمكانهم الحصول على الكتب الرقمية بكل سهولة، الأمر الذي من شأنه أن يوفر الوقت والجهد، إلى جانب المساهمة في الحفاظ على البيئة،

والكلم من كتب وصفات الطهي التي استعناها من المكتبة، وقرأت بعض كتب تحسين الذات التي ساعدت في تطوير مستواي المهني. أقترح على دبي للثقافة أن تعمل على توفير المزيد من الكتب المتنوعة لجميع الأعمار لتتم الفائدة وتشمل مختلف مجالات الثقافة والعلوم. وتواصل "دبي للثقافة" تطوير هذه المنصة المعرفية الرقمية الشاملة على آلاف الكتب، موزعة بين كتب إلكترونية وسمعية ومقاطع فيديو، وجميعها متاحة لأعضاء مكتبات دبي العامة إلكترونياً عبر الموقع الإلكتروني وتطبيق المكتبات العامة وتطبيق ليبي، ويتم الوصول إليها من خلال خطوات بسيطة. ويمكن للأعضاء حجز 5 مواد معرفية خلال الفترة الواحدة لمدة 7 أيام للكتب الإلكترونية والمسموعة، و5 أيام لمقاطع الفيديو.



أما جمانة عبد المجيد، فقد استعرضت تجربتها وتجربة عائلتها التي تُعد عائلة قراء متحمسين على حد وصفها، وقالت: "التحقت بعضوية مكتبة دبي العامة منذ 4 سنوات واليوم أعتقد أن خدمة المكتبة الرقمية شكلت إضافة جميلة للغاية. أستخدم الكتب الرقمية للتراث بصوت مرتفع لأطفالي، فيما أخصص لنفسني الكتب الصوتية. وأعتقد أنه يمكن إضافة المزيد من الكتب الصوتية للمكتبة، فهي من

لدينا إمكانية الاستفادة من الكتب والمواد المتوفرة في المكتبة الرقمية، واختصرت علينا الوقت بسبب بعد مسافة منزلنا عن فروع مكتبات دبي العامة. نتمنى أن تشهد مزيداً من الكتب الجديدة والغنية في مختلف المجالات، إلى جانب إضافة مزيداً أخرى، كإمكانية طلب كتاب معين غير متاح ليتم توفيره لاحقاً.

بدوره عبّر راشد سعيد مبارك عن الأثر الذي أحدثته المكتبة الرقمية على صعيد الشخصي والمهني، ليقول: "المكتبة الرقمية توفر خدمة الوصول إلى المعرفة والقراءة في أي وقت كان، تحديداً في السفر أو خلال الرحلات والاستجمام، بدلاً من إعباء حمل الكتب. استطعت أن أوظف الوسائل الرقمية الحديثة للاستفادة من هذه المكتبة، وتحديداً خلال جائحة كوفيد-19 وما ترتب عليه من ضرورة التباعد الجسدي وغيره. لا يمكن بالتأكيد الاستغناء عن الكتب المطبوعة والورقية، ولكن الجمع بين الوسيلتين يعد ميزة فريدة، يعكس أثرها على حجم المعرفة والفائدة التي يمكن لنا تحصيلها.

لديهم عبر براءة متنوعة من المواد الرقمية والسمعية في مختلف المجالات الترفيهية، والمهنية، والأكاديمية، وكتب التعليم المستمر، فضلاً عن المحتويات اللغوية والعلمية المختلفة، والتي تُصبح متاحة لهم بمجرد الاشتراك في عضوية مكتبات دبي العامة للاستفادة من هذه البنية التحتية المعرفية. وعبر العديد من رواد المكتبة الرقمية عن مدى سعادتهم، وحجم الفائدة الكبير الذي بات بمثابة أيديهم عبر الفضاء الرقمي الواسع، وهو الأمر الذي شكّل إضافة نوعية وقيمة، سواء من إمكانية الوصول إلى آلاف الكتب المتاحة عبرها، أو من القدرة على اختصار الوقت والاستفادة منها في أي وقت ومن أي مكان.

وقالت نسرين حج محمد: "انضمت إلى عضوية مكتبة دبي العامة في العام 2018، ومنذ ذلك الحين وهي تشكل إضافة مميزة لمصادر المعرفة التي نحتاجها أنا وأطفالي، ومع ابتكار فكرة المكتبة الرقمية شكّل ذلك نقلة نوعية لنا، فنحن في العائلة نحب القراءة، وطفلي متعلق جداً بها، وبالتالي بات

لهيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" عن تعزيز تجربة القراء من مختلف الفئات، وإثراء المخزون المعرفي

•• دبي-الفجر:

أثمرت مكتبة دبي الرقمية التابعة



نادي العويس السينمائي يعرض الفيلم الإماراتي «كروموسوم» يوم الجمعة القادم

يتحدث بشكل موازي عن صفاتنا وسلوكياتنا نحن البشر وكيف يمكن أن تتغير حسب الظروف المحيطة ففناً بأحداث لم تكن في الحسبان وتكتشف شخصيات مخفية لتبدو مختلفة عما كانت عليه. وقد استغرق الفيلم حوالي العامين في التحضير، بدءاً من كتابة النص والاستعداد للتصوير واختيار الممثلين والفرق الفني والإنتاجي، ليكون «كروموسوم» جاهزاً للعرض، حيث تألق الفنان عبد الله بن حيدر بأداء دور ياسر الشاب الفقير الذي يتشارك مع صديقه إبراهيم مهمة التلاعب والاحتيايل على قسوة ظروفه في الحياة.

وتؤدي الفنانة نورة عايد دور هند التي تقول عن دورها: الشخصية محيرة ما بين الخير والشر، يوجب الصراع بداخلها دافع الانتقام من ظروف سابقة مرت بها.

يذكر أن "نادي العويس السينمائي" الذي انطلقت فعالياته في أكتوبر الماضي يعد أول تجربة من نوعها في هذا الميدان تقدمها مؤسسة العويس الثقافية لتأهلي أنشطتها بشكل عام، كما ستعرض خلال النادي الأفلام التي تنتج بجهود فردية وبسيطة وبشكل مستقل والتي تكشف عن مواهب غنية في ميدان التصوير أو كتابة السيناريو أو في ميدان النقد السينمائي.



•• دبي -دمحمود علياء

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية عرضاً للفيلم الإماراتي «كروموسوم»، بحضور الفنان علي جمال مؤلف ومخرج الفيلم، مع عدد من طاقم العمل وذلك في الساعة الثامنة من مساء يوم الجمعة 1 يوليو في قاعة نادي العويس السينمائي بمبنى المؤسسة في شارع الرقة بدبي.

الفيلم من بطولة علي جمال وعبد الله سعيد بن حيدر ونوره العابد وعادل إبراهيم وسيف منظور وآخرين، ويدير في إطار من التشويق والإثارة والغموض، وهو من إنتاج أفلام الإمارات للإنتاج الفني، وكان قد تم عرضه في الصالات المحلية خلال مارس من العام 2020 ولاقى قبولاً جيداً من جمهور السينما.

قصة الفيلم هي الصراع ما بين الخير والشر حيث يقول عنه المخرج علي جمال: أن «الكروموسوم» هو مكون من مكونات الصبغات الوراثية وجينات الإنسان التي تتدخل في تشكيل صفاته الوراثية الجسدية والسلوكية، ومن هذه الصفات ما نعرفه وما نجهله، وقال: الفيلم

يساعد على تحسين كفاءة تدريس وتعلم قواعد اللغة العربية

أستاذ في جامعة نيويورك أبوظبي يشارك في تأليف كتاب «قواعد اللغة العربية المفعلة، أنشطة قائمة على الكفاءة والسياق»

الاستماع إلى الأصوات والمقاطع والكلمات والنصوص الطويلة.

وفي هذا الصدد، قال ناصر سليم: "يشككي معظم متعلمي اللغة العربية من أن طريقة تدريس قواعدنا معقدة وغير سلسة، ونأمل من خلال هذا الكتاب أن نقدم للطلاب تجربة تعليمية سهلة وممتعة باستخدام الأغاني والأمثال وغيرها من الأنشطة التفاعلية".

وأضاف: "تساهم المواد التي يستعرضها هذا الكتاب بتطوير وتحسين الكفاءة والدقة عند تعلم قواعد اللغة العربية، حيث تأخذ المتعلمين إلى مستوى متقدم من فهم الأدب والموسيقى وسياقات الثقافة العربية التي لا تقتصر على منطقة جغرافية محددة، بل تمتد إلى أجزاء مختلفة من العالم العربي. وقد تم تصميم الكتاب بطريقة تمكن الطلاب من ذوي مستوى الكفاءة المتقدمة من الاستفادة خلال عملية تعلمهم لقواعد اللغة العربية".

يركز كتاب «قواعد اللغة العربية المفعلة، أنشطة قائمة على الكفاءة والسياق، على توظيف اللغة والتركييب النحوية في سياق مواقف الحياة الواقعية. ويستكشف مناهج مبتكرة جديدة تشجع المتعلمين على استخدام القواعد النحوية بشكل يومي عند تواصلهم مع الآخرين، ويقدم أسلوباً تعليمياً يطفى عليه طابع الإبداع والتشويق بعيداً عن رتابة العرض والتفسير النظري.

الاستماع إلى الأصوات والمقاطع والكلمات والنصوص الطويلة.

شارك ناصر سليم، المحاضر الأول للغة العربية في قسم الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة نيويورك أبوظبي، في تأليف كتاب جديد عن قواعد اللغة العربية يحمل عنوان «قواعد اللغة العربية المفعلة، أنشطة قائمة على الكفاءة والسياق». وقد شاركه في تأليف هذا الكتاب، الأستاذ المشارك ورئيس قسم الدراسات الآسيوية في كلية شارلستون غازي أبو حاكمة.

يتوفر الكتاب على موقع أمازون، وهو موجه للناطقين بغير العربية من ذوي مستوى الكفاءة المتقدم، ويوفر لهم مادة مليئة بالأنشطة التفاعلية تساهم في تطوير كفاءتهم اللغوية. ويتناول الكتاب القيود والأساليب التقليدية المستخدمة في تعليم قواعد اللغة العربية، حيث يساهم بتخليص المتعلم من هذه القيود من خلال التدريبات الإبداعية والمبتكرة.

يتميز كتاب «قواعد اللغة العربية المفعلة، أنشطة قائمة على الكفاءة والسياق» بنمط تعليمي يضم مجموعة متنوعة من الأنشطة التواصلية، مثل العمل الجماعي ولعب الأدوار وتطبيق القواعد النحوية في الحياة الواقعية، الأمر الذي يساعد بشكل كبير على تعلم اللغة ويحسن من مستوى الطلاقة والمهارات اللغوية خاصة عند الاستماع للغة وكتابتها. ويوفر الكتاب مجموعة كبيرة من الملفات الصوتية والمرئية التي تستعرض تركيب نحوية معينة تساعد على تدريب أذن المتعلم على

•• أبوظبي-الفجر:

يتوفر الكتاب على موقع أمازون، وهو موجه للناطقين بغير العربية من ذوي مستوى الكفاءة المتقدم، ويوفر لهم مادة مليئة بالأنشطة التفاعلية تساهم في تطوير كفاءتهم اللغوية. ويتناول الكتاب القيود والأساليب التقليدية المستخدمة في تعليم قواعد اللغة العربية، حيث يساهم بتخليص المتعلم من هذه القيود من خلال التدريبات الإبداعية والمبتكرة.

يتميز كتاب «قواعد اللغة العربية المفعلة، أنشطة قائمة على الكفاءة والسياق» بنمط تعليمي يضم مجموعة متنوعة من الأنشطة التواصلية، مثل العمل الجماعي ولعب الأدوار وتطبيق القواعد النحوية في الحياة الواقعية، الأمر الذي يساعد بشكل كبير على تعلم اللغة ويحسن من مستوى الطلاقة والمهارات اللغوية خاصة عند الاستماع للغة وكتابتها. ويوفر الكتاب مجموعة كبيرة من الملفات الصوتية والمرئية التي تستعرض تركيب نحوية معينة تساعد على تدريب أذن المتعلم على



منوعات

العمل

27



يشهد موسم عيد الأضحى السينمائي هذا العام، عرض فيلم "كيرة والجن" للنجمن كريم عبد العزيز وأحمد عز ويشاركهما عدد كبير من الفنانين منهم هند صبري، سيد رجب، أحمد مالك، على قاسم، هدى المفتي رزان جمال، وآخرين ومن إخراج مروان حامد، ويكشف الفيلم عن قصص حقيقية لمجموعة من أبطال المقاومة المصرية ضد الاحتلال الإنجليزي وقت ثورة 1919 حتى عام 1924.



(كيرة والجن) قصص حقيقية لمجموعة من أبطال المقاومة المصرية

هكذا تناولت السينما المصرية فترة الاحتلال الإنجليزي قبل "كيرة والجن"



وفي تاريخ السينما المصرية تم تقديم العديد من الأفلام التي تناولت فترة الاحتلال الإنجليزي ودور الفنانين في هذه الفترة، ومن أبرز هذه الأعمال، "يسقط الاستعمار" بطولة شادية، حسين صدقي، محمود المليجي، عزيزة حلمي، زهرة العلا، إبراهيم حشمت، عبد العزيز سعيد وتأليف وإخراج حسين صدقي، وتدور قصته حول الأستاذ فهيم مدرس التاريخ الذي خرج ليحضر طبيياً لزوجته، ويستشهد في مظاهرة مؤيدة لسعد زغلول، ويولد الابن مجاهد وتربيته أمه على كراهية الإنجليز، يفصل من المدرسة لكن ناظر المدرسة يرعاه لصلته بأسرته ووالده، يتولى تربيته مع وحيدته عزة التي أحببت مجاهد، تعلن الحرب العالمية الثانية، ويذهب إلى السودان ليواصل نضاله.

أصدقاء يقضون أوقاتهم في مغامرات ويهملون دراستهم، يتم طلبهم للجيش لأداء الخدمة العسكرية، ينجحون في التدريب ويدرسون أثناء الخدمة. بعد انتهاء الخدمة العسكرية يقررون الاستفادة مما درسوه في الجيش عن طريق الاشتراك في مقاومة الإنجليز في القناة، فتحدث لهم مغامرات أكثر جدية وإثارة.

فيلم المغامرون الثلاثة

فيلم "شياطين الليل" بطولة فريد شوقي وهند رستم وصالح السعدني وأمينة رزق وسامي سرحان، من تأليف كمال اسماعيل وإخراج نيازي مصطفى، وتدور أحداثه في عام 1919، حول الحياة في شارع عماد الدين الشهير، والذي يمتلئ بالبارات وبنات الليل، في ظل وجود قوات الاحتلال الإنجليزي، وتجنيدنا للجواسيس لنقل أخبار الضباط، الذين يهاجمون أوكار البريطانيين، ورجالهم خاصة الذين يأتون إلى شارع عماد الدين، ويصبح الشاب عمارة نموذجاً للبطل الشعبي.

فيلم شياطين الليل

فيلم "بين القصرين" بطولة يحيى شاهين

وأمال زايد ومها صبري وصالح قابيل وعبد المنعم إبراهيم وهالة فاخر وسهير صبري، ومن تأليف يوسف جوهر اقتباساً عن رواية الأديب الراحل نجيب محفوظ، من إخراج حسن الإمام، وتدور القصة استناداً إلى الجزء الأول من ثلاثية (نجيب محفوظ) الروائية، يستعرض الفيلم المسارات الحياتية لأسرة السيد (أحمد عبد الجواد) خلال فترة الاحتلال الإنجليزي، وقبيل اندلاع ثورة 1919، بدءاً من رب الأسرة الذي يتعامل بصرامة شديدة مع أفراد عائلته، بينما هو يعيش ليلاً حياة من اللهو والانحلال، وابنه (فهيم) الذي ينضم لأحد التنظيمات السياسية السرية، والابن الأكبر (ياسين) الذي يحذو حذو والده في ملاحقة النساء.

فيلم بين القصرين

"اسكندرية ليه" بطولة نجلاء فتحي وفريد شوقي وعزت العلايلي ويوسف وهبي ويحيى شاهين وليلى فوزي ومحسنة توفيق ومحمود المليجي، ومن تأليف محسن زايد ويوسف شاهين وإخراج يوسف شاهين، ويتناول الفيلم طبيعة الحياة الاجتماعية في الإسكندرية، وذلك

فيلم ويسقط الاستعمار

فيلم "المغامرون الثلاثة" بطولة سعاد حسني وأحمد رمزي وحسن يوسف ومحمد عوض وعادل أدهم، وهو من تأليف عبد الفتاح السيد وبهجت قمر، وإخراج حسام الدين مصطفى، وتدور قصة حول ثلاثة مراهقين



«حرب نفسية»... المشاهد الأخيرة

يعود المخرج المصري أحمد شفيق، إلى البلاطه لاستكمال المشاهد المتبقية من المسلسل المصري الجديد «حرب نفسية»، بعد أن تأخر تصويرها الفترة الماضية بسبب انشغال أبطال العمل في دراما رمضان وأعمال أخرى. وقالت مصادر في الشركة المنتجة إن المشاهد المتبقية لا تزيد على 4 أو 5 أيام تصوير، لافتة إلى أن المسلسل يتكون من 15 حلقة. من جانبها، أعربت الفنانة جيهان خليل عن سعادتها بالتواجد مع فريق العمل والمخرج أحمد شفيق، مشيرة إلى أنها تؤدي دور «شاهد»، وهي شخصية مركبة وصعبة. ويشترك في بطولة العمل أروى جودة وأشرف زكي، وهو من تأليف أيمن الشايعي.

نضال الشافعي يقدم يحيى سعد في مسلسل "عالم ثاني"

كعادته دائما يحرص الفنان نضال الشافعي علي تقديم العديد من الوجوه الشابة خلال أعماله الفنية، حيث قدم الشافعي خلال مسلسله "عالم ثاني" الفنان يحيى سعد يؤدي أمامه دور الشاوي وهو صديق مقرب له خلال أحداث العمل. ويشترك في المسلسل النجمة رانيا يوسف وعدد كبير من النجوم، والذي من المقرر عرضه خلال الفترة المقبلة بعد تأجيل عرضه في الماراثون الرمضاني الماضي. وتدور أحداث مسلسل عالم ثاني حول فكرة لو علمتم الغيب لاخترتم الواقع حيث تتعرض «نعم، عازفة البيانو لحادث يغير حياتها رأساً على عقب لتصل لمرحلة من مراحل الشفافية الروحية، وتسقط الأفتحة عن أقرب الناس إليها سواء كان زوج أو صديقة أو أخ، فهي أشبه بعصفورة تحارب وحوش كاسرة فهل ستنجح في هزيمة الوحوش؟ هذا التساؤل ستجيب عنه الأحداث وتحدده قدرتها على الاحتمال. وشارك سعد في مسلسل فالنتينو بطولة عادل إمام، كأول عمل درامي له، ومسلسل البرنس مع محمد رمضان. وتعاون مرة أخرى مع رمضان من خلال مسرحية "رئيس جمهورية نفسي"، ومسلسل "ألا تأ" مع المخرج أحمد شفيق.



الفكر

عالم أحياء يكشف العلامات المبكرة للخرف

والقدرات المعرفية بصورة منتظمة، من خلال الألباب والهوايات التي تتطلب مشاركة مكثفة للذاكرة والتفكير المنطقي". ووفقا لبيانات المنظمة يعاني أكثر من 55 مليون شخص في العالم من الخرف. ويضيف، يمكن أن يساعد تعلم لغات جديدة والتواصل النشط مع الآخرين، على تخفيض مخاطر الضعف المعرفي. ويقول، "هناك دراسات أكدت نتائجها على انخفاض هذه المخاطر لدى الأشخاص الذين يتكلمون بلغتين أو أكثر. وكذلك لدى الأشخاص الذين لديهم مستوى جيد من التواصل الاجتماعي. كما هناك نصائح بتناول مكملات غذائية معينة لتخفيض هذه المخاطر، على الرغم من أن فعاليتها ومدى صلاحيتها لا يزال قيد الدراسة والنقاش بين العلماء. وبالتالي نصح بممارسة التأمل".

تزيد خطر الإصابة بالخرف - ارتفاع مستوى ضغط الدم، السكري، ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، السمنة، الاكتئاب والادمان على الكحول. كما يمكن أن تلعب عوامل مثل العزلة الاجتماعية ونقص النشاط المعرفي دورا في سلوك الشخص. كما قد تلعب العادات السيئة مثل التدخين والإدمان على الكحول ونظام غذائي غير صحي ونمط الحياة الخامل دورا في ذلك. ويضيف، من الصعب جدا ملاحظة العلامات المبكرة للمرض، بسبب الخلط بينها وبين رد الفعل للجهد أو من التواصل الاجتماعي. وللآن ليس لدى الأطباء طريقة لعلاج الخرف، لذلك من الضروري البدء بالوقاية من المرض في الوقت المناسب. ويقول، "تنصح منظمة الصحة العالمية بالحفاظ على مستوى معتدل من النشاط البدني، وتدريب المهارات

أعلن عالم الأحياء سيميون غولوشكين، أن النسيان وانخفاض مستوى التركيز والاهتمام والتفكير، هي من العلامات المبكرة للخرف. ويقول الأخصائي في حديث لراديو "سبوتنيك"، "يجري الجدل حاليا حول ما إذا كان فقدان السمع من العلامات المبكرة لمرض الزهايمر، واحد عوامل الخطر للإصابة به". ويشير إلى أن الاضطرابات العصبية التنكسية وإصابات الرأس وعدوى أمراض معينة واضطرابات عملية التمثيل الغذائي ونقص فيتامينات معينة، يمكن أن تكون من أسباب المرض والإصابة به، مشيرا إلى مرض الزهايمر وتصلب شرايين الدماغ هي أكثر الأسباب انتشارا. ويضيف، "من العوامل الأخرى، التي



كيف يمكن لمعرفة جنس الجنين أن ينقذ حياة طفلك؟

أشارت دراسة حديثة إلى أن معرفة جنس مولودك قبل الولادة يمكن أن يمنحه فرصة أفضل للبقاء على قيد الحياة. واقتترحت الدراسة أن الأطفال الذكور هم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات، وقد يكون هذا بسبب نموهم بشكل أسرع في الرحم - وبالتالي فهم يحتاجون إلى المزيد من العناصر الغذائية والأكسجين أكثر من تلك التي تقدمها الأم عبر المشيمة. ويمكن أن يغير جنس الجنين طريقة عمل المشيمة، إلى جانب عوامل مثل وزن الأم ومستويات التوتر. والمشيمة هي عضو مؤقت متصل بجدار الرحم أثناء الحمل، ما يساعد الطفل على النمو. وتعاني واحدة من كل عشر نساء من اضطرابات الحمل، مثل ارتفاع ضغط الدم الذي يهدد الحياة أو تقييد نمو الجنين. ويحدث هذا عندما لا ينمو الجنين بالمعدل الطبيعي، في أسوأ الحالات يمكن أن يؤدي إلى ولادة جنين ميت. ويصعب التنبؤ بكلتا الحالتين ثم معالجتهما. ووجدت الدراسة الحديثة، المستندة إلى تحليل حالات الحمل في فترات المختبر، أن التخطيط المسبق للمشاكل المحتملة سيكون أسهل إذا عرفت النساء جنس الجنين. وسين كقدرات على الحصول على خطط علاج فردية ومستعدت لتغيير نمط الحياة، ما قد يؤدي إلى فرص أفضل للبقاء على قيد الحياة وفوائد صحية للأطفال. وأجرت الدكتورة أماندا سفروزي بييري البحث مع فريقها بجامعة كامبريدج. وقالت: "في كثير من الأحيان لا يرغب الآباء في معرفة جنس الطفل لأنهم يريدون أن يكون ذلك مفاجأة. لكن معرفة الجنس في الواقع من شأنه أن يساعد في تحديد ما إذا كان الحمل معرضا لخطر أكبر من سواء لأننا نعلم أن بعض حالات الحمل مثل تسمم الحمل وتقييد نمو الجنين ربما أكثر انتشارا في النساء اللاتي يحملن أطفالا من الذكور أكثر من الإناث". وأضافت: "نحن لا نعرف تماما سبب ذلك بنسبة 100%، ولكن قد يكون مرتبطا بحقيقة أن الأطفال الذكور ينمون بشكل أسرع داخل الرحم. لذلك قد يكون من السهل أن تصبح مطالبهم من المواد الغذائية والأكسجين التي يتم توفيرها من الأم عبر المشيمة محدود، لذلك قد لا يتلقى الطفل الذكر كل ما يريده ويحتاجه حقا للنمو إلى طاقته الكاملة. قد تكون قدرتها على الصمود ضد الضغوط أو الظروف السيئة أثناء الحمل أقل من القول، بالنسبة للإناث، اللواتي لديهن متطلبات أقل". ونشر الفريق نتائج الدراسة في مجلة Biology of Reproduction. وأوضح الدكتور سفروزي بييري: "البيانات التي قدمناها في المختبر أظهرت لنا حقا أنه يتعين علينا مراعاة جنس الطفل عند مراقبة الحمل. لذلك ربما يجب أن تكون العلاجات مصممة على أساس جنس الطفل". وتوصلت دراسات سابقة إلى أن الأطفال الذكور هم أكثر عرضة للولادة المبكرة ومعرضون إلى الإصابة بسكري الحمل وتسمم الحمل. ووجدت الأبحاث من جامعة أديلايد أن الأولاد لديهم مخاطر أعلى بنسبة 27% للولادة المبكرة بين 20-24 أسبوعا من الحمل، و24% أعلى للولادة المبكرة بين 30-33 أسبوعا، و17% في المائة مخاطر أعلى للولادة المبكرة بين 34-36 أسبوعا.



كيكي بالمر تقف في غرفة الصحافة خلال حفل توزيع جوائز BET لعام 2022 بمسرح ميكروسوفت في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

البقدونس



كشفت أحدث الأبحاث الطبية أن نبات البقدونس غذاء منشط للذاكرة، كما أنه من أكثر النباتات احتواء لفيتامين (C) وهو يضيق اللبغون في ذلك وكذلك فيتامين (A) المفيد لللبغ.

وقد ثبت بعد إجراء العديد من التجارب بأن البقدونس مفيد جدا لكثير من علل

الجسم فهو يستخدم للتخفيف من آلام المعدة وللقضاء على دودة الأمعاء ، كما أنه مدر للبول ومنظم للدورة الشهرية عند المرأة إذا أكل بانتظام مع وجبات الطعام .

في حين ان تناول البقدونس المجفف يفقد كافة عناصره الغذائية المهمة لذا ينصح بتناول البقدونس طازجا ومن محصول اليوم للحصول على الفائدة التامة . تنحصر فائدة البقدونس في أوراقه فقط حيث يؤكل مع السلطات المنوعة واللحوم المشوية لمساعدته في التقليل من أضرار الكولسترول ولكونه فاتح شهيد للشهية .

سؤال وجواب

• كم عدد مخارج الحروف العربية ؟
17

• اكتشف الفيزيائي البرخت بيت عام 1938 حلقة التحولات النووية الحرارية والتي عرفت باسم حلقة بيت نسبة إليه وهي تشرح مصدر الطاقة الشمسية والكوكبية ، فما هي جنسية هذا الفيزيائي؟

امريكي

• سم هيلوبيرين يتم استخراجه من أحد النباتات فما هو هذا النبات ؟

الكريسماس

• من هو أول طبيب عربي يحصل على جائزة إنجاز مدى الحياة؟

عاكف مغربي.

• كلمة تطلق على الرجل الذي تكون أمه من غير قومه؟
النتقيع

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد نبضات القلب الطبيعي تقريبا 72 نبضة في الدقيقة أما عدد مرات التنفس في الدقيقة من 15. 18 مرة وهي تزيد عند الإصابة بالحمى إلى 30 مرة في الدقيقة. وتعتبر درجة حرارة الإنسان الطبيعية 37 درجة مئوية.
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز ببطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستتهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السباح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- هل تعلم أن النزيف هو خروج الدم خارج الأوردة والشرايين لوجود فتحة ما كجرح. والنزيف عدة أنواع منه نزيف وريدي ونزيف شرياني. كذلك هناك نزيف داخلي ونزيف خارجي. ويعالج النزيف الخارجي بتنظيف الجرح ويوقف النزيف ونقل المريض إلى المستشفى إذا كان الجرح كبيرا أو عميقا يستدعي إجراء عملية تعطيل. أما النزيف الداخلي وهو انصباب الدم داخل أحد أجواف الجسم، ويستدعي ذلك نقل المريض في حالة طارئة إلى المستشفى.
- هل تعلم أن مصادر التلوث العادي للطعام التي تجلب مختلف الأمراض هي: الفبار الأيدي المتسخة، الأواني الوسخة، والأواني تلعب دورا مهما في هذا المجال فيجب أن لا تكون مشرحة أو متلثة. كذلك يجب أن تكون غير قابلة للصدأ.

قصة القط الشجاع

خرجت ثلاث قطط لتتشمي معا فاقترح أكبرهم وكان ضخم الجسم الذهاب إلى الغابة فوافقه الاوسط الذي يكاد ان يقاربه في الحجم ولكن القط الصغير الضئيل لم يرد فقال له القط الكبير: اعرفك جانبا فلتمش في الخلف تحسبا لحدوث اي شيء فتهرب بسرعة. فسكت القط الصغير ايضا ولم يرد وسارا معا في الطريق إلى الغابة.. وبعد ان وصلوا على مشارفها سمع الجميع صوت خطوات ثقيلة سريعة عالية فخاف القطان الكبيران وهربا مسرعين واختبئا خلف احدى الاشجار وهم يصرخان على القط الصغير بأن يختبئ حتى لا تهرسه الافئال، لكنه لم يستمع لهم واكمل سيره السريع بدونهم في الوقت الذي توقع فيه القطان الكبيران موته هرسا، وبعد دقائق جاء ليقول لهما ان القدرة تصفق للقط الصغير الذي استطاع ان يتسلق الاشجار للمرة الاولى، فلا تخافا.. فضحكا وقالوا معا: لسنا خائفين كنا نختبرك، ثم اكملوا سيرهم وبعد فترة سمعوا صوت ازيز عال صم الاذان، اهتزت له الغابة، وتحركت الاشجار، فجري القطان الكبيران بسرعة ويحنا عن مكان امن للاختباء، وقالوا له: اختبئ سيأكلك سرب النحل الاسود. فتركهم وذهب يركض لثلة عالية ثم جاء ليقول: هناك طائرة خاصة بالبشر كانت تطير بالقرب من الغابة وهي من فعلت ذلك الصوت، فقالا معا بعد ان خرجا من مخبئتهما: نعم نعرف ذلك كنا نختبرك.. واكملوا سيرهم مسرعين إلى عمق الغابة فسمعوا صوت زفير عال جدا، بعدها امتلأ المكان بالغبار، وكانت بعض الحيوانات الصغيرة تجري هنا وهناك، فصرخ القطان الكبيران وفررا هارين من المكان إلى خارج تلك الغابة المشاكسة، في الوقت الذي اكمل فيه القط طريقه، وبعد فترة طويلة عاد اليهم وهم في الهيت يتضورون جوعا، وقال لهم: ماذا فحتما؟ كان هذا صوت شجرة كبيرة استقطها الحطاب فالتفت الغبار واخافت الحيوانات، فهل كنتم تختبراني؟ وضحك وجلس ليأكل وجبة شهية وهي قطعة من اللحم مشوية اعطاها الحطاب للقط الصغير بعد ان تعرفا وتصادقا وبعد ان انتهى قام ليجمع حاجياته ويقول لهما: سأذهب للعيش مع الحطاب صديقي، فقد تعبت من كثرة اختباراتكم لي...!

