

الكوفو تحتفل بيومها الوطني  
في إكسبو 2020 دبي



رمضان 2022.. يسرا ونيللي  
كريم وريهام حجاج يتصدرن  
البطولة النسائية



سنة أخطاء مفاجئة يمكن أن  
ترتكبها لفقدان الوزن!

المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 23 مارس 2022 م - العدد 13500  
Wednesday 23 March 2022 - Issue No 13500

## تتحول إلى نجمة بفضل فستان من الستائر

كشفت امرأة بريطانية كيف ابتكرت فستان أحلامها من ستائر اشتريتها من متجر خيري بقيمة 5 دولارات فقط، وكيف تحولت إلى نجمة على الإنترنت بفضل هذا الفستان. أمضت صوفيا براون، 41 عاماً، والمعروفة باسم "فيليت جونز" على الإنترنت، ساعات طويلة في تقطيع وخياطة قمماش اشتريته بسعر زهيد من متجر خيري، لتحصل على نتيجة رائعة أدهشت جميع متابعيها. وقد نشرتها الفنانة ومصممة الأزياء التي تتخذ من لندن مقراً لها، مقطع فيديو يكشف كيف قامت بتصميم وخياطة فستانها الرائع الذي استوحى تصميمه من فساتين "توتيا ماتوشي" التي تباع بالآلاف الدولارات. ومنذ ذلك الحين، انتشر مقطع الفيديو بسرعة مع أكثر من ربع مليون مشاهدة وآلاف التعليقات التي تطلب منها فساتين مشابهة. أرادت صوفيا أن تظهر للناس أنهم لا يحتاجون إلى إنفاق الكثير من المال لصنع ملابس رائعة ونشرت مقطعاً يوضح كيف أنها حولت ستائر المتاجر الخيرية إلى فستان مدهش مع أحزمة مربوطة.

وقالت صوفيا، إنها تلقت دعوة لحضور حفل زفاف صديقة لها، ولم يكن لديها فستان مناسب لترتيبه لهذه المناسبة، لذا فقد توجهت إلى متجر خيري وبحثت عن فستان مناسب لتخيط فستانها الخاص بنفسها. وبالفعل عثرت على طلبها هناك.

## اللياقة تقلل خطر الزهايمر والخرف

توصلت دراسة حديثة إلى أن اللياقة القلبية التنفسية من العوامل ذات الصلة بتطور الخرف والزهايمر في وقت لاحق من العمر. وأن من يتمتعون بلياقة أفضل يقل لديهم خطر الإصابة بالتدهور المعرفي بنسبة تصل إلى 33 بالمائة. وقام فريق البحث من جامعة جورج واشنطن بمتابعة البيانات الصحية واختبارات اللياقة على مدى 8 سنوات ونص لـ 649405 من قدامى المحاربين أعمارهم بين 35 و90 عاماً. وأظهرت تخطيطات القلب واختبارات المشي الرياضي ارتباطاً عكسياً قوياً ومنتجراً بين اللياقة القلبية التنفسية وتقليل مخاطر الزهايمر. ويعني ذلك أنه كلما كان الشخص أكثر لياقة، قلت احتمالية إصابته بمرض الزهايمر في وقت لاحق.

## 7 طرق لتقليل الرغبة الشديدة في التدخين

قالت الدكتورة نيهما سولانكي، طبيبة الرئة في كليفلاند

كلينيك، إنه يمكن الإقلاع عن التدخين في أي وقت.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يقتل التدخين أكثر

من 7 ملايين شخص كل عام، ويُقتل نحو 1.2 مليون

بالتدخين السلبي، كما يسبب التدخين الإصابة

بالسرطان، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية،

والسكري، والانسداد الرئوي المزمن، وغيرها

من العواقب السلبية الأخرى.

وتعرض الدكتورة سولانكي 7 طرق لتقليل

الرغبة الشديدة في التدخين والمساعدة في

الإقلاع عنه.

1. الإقلاع المفاجئ

قالت الدكتورة سولانكي إن الدراسات تظهر أن النتائج ستكون نفسها عند الإقلاع التدريجي عن التدخين أو التوقف فجأة عنه. وأشارت إلى أن المفاجئ يعد "السبيل الوحيد لدى البعض لترك التدخين". وتوصي بتحديد "موعد للإقلاع عن التدخين نهائياً"، ثم معرفة إذا كان ذلك ممكناً بحلول الموعد.

2. العلاج ببدائل النيكوتين

تقتصر الدكتورة تجربة الطرق، التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل لصقات النيكوتين أو أقراص المص، أو العلكة. كما يمكن للطبيب أن يصف للمدخن مستحضرات النيكوتين، التي تأتي في شكل رذاذ أنفي أو جهاز استنشاق أو وصف أدوية غير محتوية على النيكوتين.

3. تغيير العادات اليومية

على المدخن التفكير أيضاً في تغيير عاداته الأخرى، التي تلعب دوراً في تسهيل التدخين، فعلى سبيل المثال يتعين على الذين يدخنون سيجارة مع قهوة الصباح أو في استراحة العمل بعد الظهر، إعادة التفكير فيما يفعلونه خلال تلك الأوقات.

ويمكن للسكاكر الصلبة أو قطع الجزر أن تساعد في "إشغال فم المدخن" بشيء آخر غير السجارة.

4. الحركة

تساعد التمارين الرياضية على الشعور بالتحسن، حتى وإن اقتصر على المشي وذلك للحد من الرغبة في التدخين. وقالت سولانكي: "عند ممارسة الرياضة،

يفرز جسمك الإندورفين ويبدأ دمك في التدفق، وهو أمر رائع يمكن أن تفعله لتشتيت انتباهك عن التدخين عند شعورك برغبة ملحة فيه، فممارسة الرياضة تعد علاجاً جيداً للتدخين".

5. الاسترخاء

أشارت طبيبة الرئة إلى أن كثيراً من المدخنين يمارسون هذه العادة للمساعدة في تهدئة القلق والتوتر، موضحة أن تجربة أساليب الاسترخاء، مثل اليوغا أو التنفس العميق أو التأمل، يمكن أن تعزز استجابة الجهاز العصبي الودي، الأمر الذي يساعد في تخفيف القلق، ويزيد مستوى التركيز والقدرة على الالتزام بالهدوء.

6. التخلص من كل ما يذكر بالتدخين

تحت الدكتورة المدخنين على التخلص من منافذ السجائر والولاعات وغيرها، التي تستخدم في التدخين، وتقول إن التخلص منها "يصعب عليك تناول سيجارة، وقد يكون من المفيد أيضاً تنظيف المنزل والسيارة للتخلص من رائحة الدخان".

7. الحصول على الدعم

تقتصر الدكتورة سولانكي على المدخنين مناقشة خططهم للإقلاع عن التدخين مع العائلة والأصدقاء، الذين يمكنهم المساعدة في اتخاذ هذه الخطوة، قائلة: "تحدث معهم حول ما تشعر به، والصعوبات، التي تواجهها وكن صريحاً بشأن عدد السجائر تدخنها في اليوم، وبدلاً من ذلك، تقدم المنظومات الصحية برامج للإقلاع عن التدخين متاحة عبر الإنترنت وبالخصوص الشخصي،



والتي يمكن أن تتيح الدعم الكامل للمرضى".

لماذا يدخن الناس؟

بعض الناس يدخنون لأنهم يستسيغون مذاق، أو لأنهم يشعرون أن التدخين ممتع أو رائع. بعض الناس يدخنون لكي يخفوا من شعورهم بالقلق أو الضغط النفسي ولكي يشعروا بالسكينة. ولكن التدخين لن يخفف الضغط النفسي في الواقع بل سيزيده. هناك وسائل أخرى أفضل لكي تشعر بالهدوء ولكي تصبح حالتك النفسية أفضل. ربما تريد أن تجرب التدخين لأدنى فضولي. ربما تريد أن تدخن لكي تبدو أنك شخص بالغ أو مستقل. أو ربما تدخن لكثرة الأشخاص المدخنين حولك. من النادر أن تجد شخصاً يظن أن التدخين حسن المذاق في أول مرة. قد تشعر بالغثيان أو بالدوخة.

قد تصبح مدمناً على التدخين

من السهل أن تصبح مدمناً على التدخين. الإدمان يعني أن جسدك يعتمد على الحصول على شيء ما ويريد الحصول عليه من جديد. فتشعر حينذاك بالإرهاق إذا لم تدخن.

عندما تدخن يصبح خطر التعرض إلى أمراض في القلب والرئتين من جملة أمور أخرى أكبر من قبل. حوالي نصف جميع الذين يدخنون يتوفون في عمر أصغر مما لو كانوا لم يدخنوا.

العديد من الناس يعرفون أن التدخين خطر ولكنهم يدخنون رغم ذلك. ربما تعلم أنه لا يمكن لك أن تتعرض أنت إلى أمراض أو أنك سوف تتوقف عن التدخين قريباً.

## شابة في غزة تبتكر جهازاً لتجفيف الطعام

في حديقة منزلها، تقطف هنادي أبو هرييد الهندسة الشابة في قطاع غزة ثمار التفاح والبرتقال والكاكي "الكاكا" والقشور وتقطعها إلى شرائح وتضعها في مجفف الطعام.

بعد ما بين 16 و20 ساعة، تظهر النتيجة وهي عبارة عن شرائح طبيعية بالكامل من الفواكه والخضروات والأعشاب المجففة، بدون أي إضافات أو مواد كيميائية أو سكر.

هنادي أبو هرييد هي في الأصل مهندسة للطاقة المتجددة، ووجدت بعد دراسة السوق أن هناك فجوة في الوجبات الخفيفة الصحية. بعدها عملت على صنع مجفف الطعام صديق البيئة الذي ينتج بدائل للأطعمة المجففة المستوردة باهظة الثمن ويساعد في الحد من الطرق التقليدية لتجفيف الطعام. وتنتج الطرق التقليدية كميات ضئيلة رغم أنها تستهلك الوقت وتلفتها أكبر بكثير في قطاع غزة.

عن بدايات المشروع تقول هنادي "بلشت فكرة المشروع من إنه بدني أنتج منتجات غذائية مجففة بشكل محلي، بحثت في السوق وجدت إنه في عنا منتجات مستوردة بشكل كبير وأيضاً الوسائل التي مستخدمها لتجفيف الأغذية في قطاع غزة وسائل بتستهلك كميات كبيرة من الطاقة".

تضيف "الجهاز هادا صنعتها بإمكانيات محلية جدا ويسعر ممتاز بالنسبة للمستورد تكلفته بسيطة جداً. المستورد ممكن يكلف ثلاثة أضعافه لا يدخل قطاع غزة بسبب الحصار المفروض والمشاكل الثانوية. فمرحلة إني أمتلك جهاز لأول مرة يتم تصنيع زيه في فلسطين هاي أولى الخطوات لأنني أؤسس في مشروعني إن شاء الله".



## نقص فيتامين «د» يهدد الأطفال بلين العظام

قالت الجمعية الألمانية لطب وجراحة العظام إن لين عظام الأطفال، اضطراب في أيض العظام، يسبب نقص فيتامين "د" أو خلل في أيض فيتامين "د". وأوضحت الجمعية أن سبب نقص فيتامين "د" في الجسم، قلة التعرض لأشعة الشمس، وأن لهذا السبب يطلق على فيتامين "د" اسم "فيتامين الشمس". وأضافت الجمعية أن من أسباب الخلل في أيض فيتامين "د" أمراض الكبد، أو المعدة، أو الأمعاء المزمنة وجراحات الجهاز الهضمي.

وتتمثل أعراضه في العظام الطرية والقابلة للتشوه واضطرابات المشي مثل العرج وتقوس الساقين للداخل أو للخارج، والانحناء الخلفي للعمود الفقري، واتخاذ القمص الصدري شكل الجرس، إضافة إلى تسوس الأسنان وكثرة تعرض العظام للكسر.

وللعلاج يجب إمداد الجسم بفيتامين "د" على نحو كاف بالتعرض المنتظم لأشعة الشمس، وتناول الأغذية الأغنية به مثل الأسماك، ومنتجات الألبان.

وفي حالات النقص الشديد، يمكن اللجوء إلى المكملات الغذائية المحتوية على فيتامين "د"، أما خلل أيض فيتامين "د"، فيعدها بعلاج المرض المسبب له.

## هكذا تحمي طفلك من لدغة حشرة القراد

أوصت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين الآباء بحماية أطفالهم من حشرة القراد، التي تنتشر في الحدائق والمنتزهات مع بداية فصل الربيع، وعن خطورة هذه الحشرة، وأوضحت الرابطة أن لدغة القراد قد تؤدي إلى الإصابة بالتهاب الدماغ المنقول بالقراد "Tick-borne encephalitis"، والذي له أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، والتي تظهر بعد مرور أسبوع إلى أسبوعين من اللدغة. ولحماية الأطفال من مخاطر لدغة القراد، يمكن إعطاء الطفل اللقاح المضاد لالتهاب الدماغ المنقول بالقراد بدءاً من عمر 12 شهراً، ولحماية الأطفال من التعرض لللدغة القراد من الأساس، يتعين على الأطفال ارتداء ملابس مغلقة وطويلة، كما يمكن أيضاً رش الاسبراي الطارد للقراد على مواضع الجسم المكتنوفة. وفي حال تعرض الطفل لللدغة القراد رغم اتباع هذه التدابير، يتعين على الآباء إزالة الحشرة بحذر شديد بواسطة ملقاط من الفم وليس من الجسم، ثم تطهير وتعقيم موضع اللدغة.



# منوعات الفكر 22

## الكونغو تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

أمس الثلاثاء في منتدى أعمال بشأن المياه، يمثل فعالية رئيسية ضمن أسبوع المياه الذي يستمر حتى 26 مارس، وهو الأسبوع العاشر والأخير ضمن أسابيع الموضوعات التي ينظمها إكسبو 2020 دبي في إطار برنامج الإنسان وكوكب الأرض.

يبتغ جناح جمهورية الكونغو الديمقراطية، الواقع في منطقة الفرص، التعرف إلى الشعب الكونغولي الحيوي والمبدع، والانغماس في الطبيعة الجميلة، والرقص على إيقاع البلاد، أثناء الاستماع إلى موسيقاها المميزة. تصمم الجناح مستوحى من تل النمل الأبيض، ليجسد الروح الجماعية لمجتمع جمهورية الكونغو الديمقراطية. تمثل الأيام الوطنية والأيام الضخيرة في إكسبو 2020 دبي أوقاتا للاحتفال بكل من شركائنا الدوليين، الذين يزيد عددهم على 200 مشارك، عبر تسليط الضوء على ثقافتهم وإنجازاتهم، واستعراض أبحاثهم وبرامجهم فاعليتهم.

وأضاف فخامته: "فيما يتعلق بالتحديات البيئية، تظل جمهورية الكونغو الديمقراطية، بغاباتها الاستوائية في حوض الكونغو واحتياطياتها الهائلة من المياه العذبة، دولة تركز على الحلول في مكافحة تغير المناخ. جمهورية الكونغو الديمقراطية مليئة أيضا بالعديد من الموارد الطبيعية اللازمة لتوسيع الصناعة الخضراء العالمية".

وقال معالي الشيخ نهيان: "يعكس جناح جمهورية الكونغو الديمقراطية الأولويات الوطنية للبلاد في مختلف المجالات التي تشمل قطاع الشباب والابتكار والأعمال والقطاع الإبداعي، كما يسלט الضوء على الإمكانيات الواعدة لنهر الكونغو فيما يتعلق بالطاقة المتجددة".

وأضاف: "علاقتنا مع جمهورية الكونغو الديمقراطية في توسع مستمر على مر السنين عبر مختلف القطاعات، ونحن نهدف إلى استكشاف إمكانيات تعزيز التعاون في المجالات ذات الاهتمام المشترك، لا سيما في مجالات الصناعة والزراعة والطاقة المتجددة، من أجل تحقيق

وتوجه فخامة فيليكس أنطوان تشيسكيدي تشيلومبو، رئيس جمهورية الكونغو الديمقراطية، والوفد المرافق له، إلى منصة الأمم في ساحة الوصل، وكان في استقباله كل من معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، ومعالي الشيخ شخبوط بن نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير دولة، وسعادة سلطان محمد الشامسي، مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي لشؤون التنمية الدولية، وسعادة نجيب محمد العلي، المدير التنفيذي لكتب المفوض العام لإكسبو 2020 دبي.

وقال فخامة الرئيس تشيلومبو: "تشرف جمهورية الكونغو الديمقراطية بالمشاركة في إكسبو 2020 دبي، ويعرض إمكانياتها البشرية والثقافية والطبيعية والاقتصادية الهائلة للزوار من جميع أنحاء العالم، حتى يتمكنوا من اكتشاف تراثها بمناسبة هذا الحدث الدولي الكبير، إكسبو 2020 دبي".

•• دبي إكسبو - الفجر  
رسالة إكسبو - محمد جامين  
محمد معين الدين

احتفلت جمهورية الكونغو الديمقراطية بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، بحضور فخامة فيليكس أنطوان تشيسكيدي تشيلومبو، رئيس جمهورية الكونغو الديمقراطية، حيث أقيمت المراسم الرسمية لرفع علمي دولة الإمارات العربية المتحدة والكونغو في ساحة الوصل، القرب النابض لإكسبو 2020 دبي، مع عزف النشيدين الوطنيين للدولتين. واستمتع زوار الحدث الدولي بعد ذلك بعرض ثقافي خاص، تضمن مجموعة من الأغنيات والرقصات والإيقاعات المستمدة من التراث المشترك للقبائل الأفريقية التي تستوطن هذه الجوهرة المذهلة الواقعة في وسط القارة السمراء، والتي توحد الناس حول المثل العليا للحرية والعظمة والقوة.

## جمهورية السودان تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

وقبل كل ذلك إنسان السودان، الذي يحمل كل معاني الود والسماحة والتعايش والترحاب بالجميع".

وتابع: "إن مشاركتنا في إكسبو 2020 دبي تأتي من منظور حرص القيادة السودانية على تطوير علاقتها الثنائية مع الإمارات العربية المتحدة، وبقية دول العالم، ومنظماتها، ومن هذا المنبر يطيب لي أن أدعو الجميع لزيارة السودان للاستثمار، والوقوف على الثقافة والحضارة السودانية، فنحن فعلا أرض الفرص اللامتناهية، ولا يخفى عليكم خصوصية علاقة بلادنا بالإمارات العربية المتحدة، وهي علاقة أخوية تجمع أشقاء تربط بينهم روابط الدين واللغة والثقافة، وإننا ننظر إليها كعلاقة شعبية في المقام الأول، أظهرتها العلاقة الرسمية فغطت كافة أوجه التعاون المثمرة، ونسعى لتطوير هذه العلاقة الثنائية لإفاق أرحب، خاصة وأنها تجد كامل الرعاية من قيادة وشعبنا البلدين الشقيقين".



وثررة حيوانية ومعادن وغيرها، وكل الفرص الاستثمارية الواعدة في مجالات عدة، هذا فضلا عن تنوع ثقافي وحضاري وسياحي،

والمؤسسات الخاصة والتعليمية والشركات الناشئة".

وأضاف: "إن العلاقات القوية بين الإمارات والسودان تقوم على مفاهيم الأخوة والاحترام المتبادل، كما أن هناك الكثير الذي يجمع بين البلدين، من التاريخ إلى الإطار المشترك الذي تتواجد فيه دولتنا داخل العالمين العربي والإسلامي. نتطلع إلى توسيع تعاوننا مع السودان في مختلف المجالات ذات الاهتمام المشترك".

وقال معالي الدكتور جراهام عبد القادر: "كنا والسودان على ثقة تامة بأن أشقاءنا الإماراتيين لديهم القدرة والإبداع لتنظيم هذا إكسبو 2020 دبي بصورة مشرفة تليق بالشعب الإماراتي، وبكل الإنسانية، وخاصة الأمة العربية والإسلامية، فحق لنا أن نفتخر بهذا التنظيم الرائع".

وأضاف: "يأتي احتفالنا في يوم السودان هنا بساحة الوصل، مركز الحدث العالمي،

•• دبي - الفجر

احتفلت جمهورية السودان بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، حيث بدأ الاحتفال بمراسم رفع علمي دولة الإمارات العربية المتحدة وعلم جمهورية السودان، وذلك على منصة الأمم في ساحة الوصل، وإلقاء كلمات بهذه المناسبة.

وكانت قد رحبت معالي نورة بنت محمد الكعبي، وزيرة الثقافة والشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة، بمعالي الدكتور جراهام عبد القادر، وزير الثقافة والإعلام لجمهورية السودان، والوفد المرافق له فور وصولهم موقع الحدث الدولي.

وقالت معالي نورة بنت محمد الكعبي: "يقدم جناح السودان حلولا مبتكرة للعالم من خلال فرص غير محدودة في مجالات الزراعة والأعمال الزراعية والصناعية والتدريسية، ويعرض اختراعات وابتكارات الشباب التي تهدف إلى تقديم حلول للأفراد والحكومات

## قبل تسعة أيام من إسدال الستار على فعاليات إكسبو 2020 دبي

# ضيوف الحدث الدولي يقولون «شكرا لإكسبو» مع ارتفاع أعداد الزيارات إلى 20.8 مليون زيارة

يُوصف " ويستضيف إكسبو 2020 دبي حاليا أسبوع المياه، وهو الأسبوع العاشر والأخير في سلسلة أسابيع الموضوعات المقامة في إطار برنامج الإنسان وكوكب الأرض. يتعد هذا الأسبوع لغاية 26 مارس، ويضم برنامجا واسعا من الفعاليات يركز على الطريقة التي يمكننا بها حماية أئمن مواردنا، إلى جانب التركيز الشديد على الاستدامة المجتمعية التي يتشاركها المجتمع الدولي من أجل إدارة المياه والحفاظ عليها بشكل أفضل في ظل مواجهة تهديدات كالتغير المناخي، والتلوث بالمواد البلاستيكية، والإفراط في صيد الأسماك على سبيل المثال.

ويتيح برنامج إكسبو 2020 دبي للإنسان وكوكب الأرض تبادل لرؤى ملهمة جديدة من أجل معالجة كبرى التحديات والفرص التي يشهدها عصرنا الحالي، بما في ذلك المناخ، والتنوع الحيوي، والأهداف العالمية، وأدى البرنامج بالتالي إلى محادثات ومبادرات تعاونية هادفة ستترك أثرا إيجابيا في حياة الناس لفترة



المؤدين الشباب، وقدم منصة لم يسبق لها مثيل، حيث استعرضوا مواهبهم على منصة الوصل. قالت سهيلة خميس، والدة الطفلة ميرا فيصل

2020 دبي تعرّف إلى كيفية مساهمة جميع الدول في هذه الأهداف والتخطيط لتحقيقها".

وقالت الدكتورة ألويسيا أوغل، المواطنة الجنوب إفريقية القيمة في دبي: "لقد فتح إكسبو 2020 دبي مداركي حقا على استشراف إمكانيات المستقبل، لقد تأثرت بدرجة كبيرة وانبهرت بالتجهيزات التي جرى توفيرها لأصحاب الهمم، لقد زرت الحدث الدولي مع والد زوجي من ذوي الهمم على كرسي متحرك، وابني المصاب بالتوحد وطفلتي الصغيرة في عربتها وما زلت أعظم للاستمتاع بتجربة مدهشة".

وأكدت السائحة النمساوية الدكتور كارين إم ستراسر: "بالنسبة لي، كان إكسبو 2020 دبي بمثابة الحفز والباعث على السفر بقدر ما أستطيع، أعتقد أن معرفة الدول والمجموعات العرقية الأخرى وفهمها يسهم في تحقيق السلام العالمي". أتاح برنامج إكسبو 2020 دبي لجمهور المستقبل، الذي استمر على مدار عدة لحدث الدولي البالغ ستة أشهر، فرصة التعرف على

•• دبي - الفجر

شهد إكسبو 2020 دبي زيادة واضحة في عدد زواره وصلت إلى 20,819,155 مليون، بعد تجاوز حد 20 مليون زائر في وقت سابق من هذا الأسبوع، ما دفع زوار الحدث الدولي للتعبير عن امتنانهم عبر إطلاقهم وسم (#شكراإكسبو). بدأ من قبة الوصل، جوهرة تاج إكسبو 2020 دبي، وشلالات إكسبو السريالية، إلى جانب مجموعة الفعاليات الترفيهية رفيعة المستوى والأجنحة الرائعة للحدث المشاركة البالغ عددها 192 دولة، يشعر زوار الحدث الدولي بالدهشة من كيفية حشد أكبر تجمع عالمي من نوعه منذ بداية فترة الجائحة من جميع أنحاء العالم في مكان واحد، وأوضحت سيرا راشيل جاكوب، مقيمة من الهند: "بعد أن تعرّف إلى أهداف التنمية المستدامة من الناحية النظرية أثناء المرحلة الجامعية، لم تستح لي الفرصة مطلقا أن أشهد تنفيذها من قبل دول العالم، في إكسبو

## القارب «بيانات» يطوف العالم في رحلة بحرية ضمن غولدن غلوب 2022

العالم بمركب شرعي دون توقف من أكبر التحديات التي قد يخوضها الإنسان، إذ لم ينجح فيه سوى 79 شخصا حتى الآن، وأضاف: "أشعر بالفخر والحماس للمشاركة في غولدن غلوب 2022 بدعم من «بيانات» التي تؤمن بتكثيف التقدم البشري".

من جهته، قال حسن الحوسني، الرئيس التنفيذي لشركة «بيانات»: "يمثل دعم «بيانات» مشاركة لأهليلاش في سياق غولدن غلوب محذرة بشأن التنمية لنا كمؤسسة فيما نواصل تمكين الإنجازات البشرية غير العادية، وبصفتنا شركة تقدم حلولاً جغرافية مكانية تقود التحول الرقمي الوطني، في ضوء التركيز على التنقل والاستدامة وحماية البيئة، لذا نرى أن شراكتنا مع أهليلاش توافق مثالي".

خلال الرحلة، سيساهم أهليلاش في أعمال علمية جارية، بما في ذلك جمع عينات المياه التي يمكن تحليلها للحصول على معلومات محدثة بشأن وجود المواد البلاستيكية الدقيقة في محيطات العالم، وسيطلي جزء صغير من مركب أهليلاش الشراعي بطلاء خاص ليشكل هدف انعكاس للأقمار الصناعية، ويقدم فرصة فريدة لجمع البيانات المطلوبة للبحث العلمي أثناء السباق.

## إكسبو 2020 دبي يعزز آفاق التعاون الاقتصادي بين الإمارات وباراغواي

على جميع الأطراف التي لديها علاقات تجارية راسخة معنا".

قال معالي لويس ألبيرتو كاستيليوني، وزير الصناعة والتجارة في جمهورية باراغواي، و«فرانسيسكو 2020 دبي لباراغواي وسائر دول أمريكا اللاتينية منصة ممتازة لتعزيز العلاقة الثنائية مع الإمارات ومنطقة الشرق الأوسط بشكل عام، إضافة إلى إتاحتها الفرصة لتوسيع الروابط التجارية مع البلدان المشاركة الأخرى من مختلف أنحاء العالم".

وتنظر باراغواي إلى دبي باعتبارها نقطة انطلاق للبلاد لزيادة حجم تجارتها على الصعيد العالمي، حيث بلغ حجم التجارة الثنائية بين باراغواي والإمارات 25.8 مليون دولار في العام 2020، فيما وصلت قيمة واردات الإمارات إلى باراغواي 19.5 مليون دولار.

ويهدف المنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية، الذي يقام بصيغة هجينة تحت شعار "اقتصاد راسخ لغد واعد" في مركز دبي للمعارض في إكسبو 2020 دبي يومي 23 و24 مارس الجاري، إلى استكشاف أوجه التآزر بين دول أمريكا اللاتينية من جهة وديبي والإمارات عموما من جهة أخرى. ويتعدى تركيز المنتدى، الذي تم إطلاق دورته الأولى في العام 2016، الأسواق التقليدية المتمثلة بالولايات المتحدة وأوروبا والصين.

وأضافت "لاتيرزا": "نظمت باراغواي عددا من منتديات الأعمال، التي لقيت استحسانا كبيرا، خلال معرض إكسبو 2020 دبي منذ إنطلاقته في الأول من أكتوبر 2021، حيث تم تحقيق نتائج مشجعة على

•• دبي - الفجر

عقد مسؤولون من باراغواي قبيل انطلاق المنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية إن إكسبو 2020 دبي" ساهم في الانتقال بالعلاقات الاقتصادية والتجارية والاستثمارية بين دبي وباراغواي إلى آفاق أرحب ليعزز بذلك النمو والازدهار بين البلدين الصديقين.

وقالت معالي ستيفانيا لاتيرزا، نائب وزير الترويج للاستثمارات والصادرات في باراغواي، والسفيرة لدى باراغواي: "نحن على ثقة بأن المنتدى العالمي للأعمال لدول أمريكا اللاتينية سيشكل علامة فارقة أخرى وفرصة استثنائية لكل من دولة الإمارات وباراغواي لتحديد مجالات الشراكة المشتركة وخلق مستقبل يمدد بالفائدة على جميع الأطراف المعنية".



•• دبي - الفجر

# منوعات العقل 23



يمكن أن يكون فقدان الوزن تحدياً بغض النظر عن مدى تفانيك في هذه القضية. ومن المؤكد أن الاستسلام لن يؤدي إلى نتائج. ولكن، ما الأخطاء التي قد ترتكبها أثناء محاولتك إنقاص الوزن؟



منها محاولة التسرع في النتائج

## ستة أخطاء مفاجئة يمكن أن ترتكبها لفقدان الوزن!



الوزن، إلا أن الإفراط في القيام بأي شيء يمكن أن يكون له تأثير سلبي على صحتك. ويترك روتين التمرينات الرياضية القاسية والمكثفة القليل من الوقت لإصلاح عضلاتك وتجديدها. وتلعب العضلات دوراً رئيسياً في إذابة السعرات الحرارية، لذلك لا تقلل من أهمية يوم الراحة والتمارين الخفيفة بين تلك التدريبات القوية.

- قلة الدهون لا تعني دائماً انخفاض السعرات الحرارية  
إذا كانت خطة إنقاص وزنك تعتمد على تتبع السعرات الحرارية، فتتحقق دائماً من عدد السعرات الحرارية للعناصر الغذائية قبل اقتراض أنها مناسبة بشكل جيد.  
- الإفراط في ممارسة الرياضة  
في حين أن التمرين هو أحد المكونات الرئيسية لفقدان



• التمرين يصبح أسهل.  
• الصورة الذاتية الإيجابية.

- فقدان مسار السعرات الحرارية الخاصة بك  
من المعروف أن فقدان الوزن لا يمكن أن يحدث إلا عندما يكون جسمك في حالة نقص في السعرات الحرارية. ويجب أن تحرق سعرات حرارية أكثر مما تستهلك بطريقة آمنة وخاضعة للرقابة للحفاظ على طاقتك وخفض الوزن.

وتعد التطبيقات وأجهزة تتبع اللياقة البدنية والساعات الذكية كلها طرقاً سهلة لتتبع السعرات الحرارية والتحكم بالصدق بشأن عادات الأكل الخاصة بك. وتعد المشروبات المحلاة السبب الأكبر لإضافة السعرات الحرارية المخفية، لذلك لا تنس إضافتها إذا كنت تتبع وجباتك.

- عدم تناول وجبة الإفطار  
يُعرف الإفطار بأنه أهم وجبة في اليوم - وهناك سبب وجيه لذلك. وتقول NHS: "يمكن أن يؤدي تخطي وجبة الإفطار إلى تناول وجبات خفيفة غير مخطط لها وغير صحية في منتصف النهار". إن إعداد جسمك لليوم وبدء عملية الأيض يوفران تدفقاً للطاقة ويمكن أن يساعدك حتى على حرق المزيد من السعرات الحرارية على مدار اليوم. وحاول تناول وجبات الإفطار الغنية بالألياف والمليئة بالحبوب الكاملة والشوفان والفواكه.

لحافظ. ولا تبني تقدمك على نتائج مرئية، ابحث عن علامات خارج النطاق مثل:  
• زيادة الطاقة.  
• تحسين المزاج.  
• الاتساق مع العادات الصحية.  
• مزيد من الاستمتاع وتقليل الخوف من العادات الصحية.



- محاولة تغيير كل شيء دفعة واحدة  
في حين أن الإصلاح الصحي قد يكون مفيداً لبدء رحلة إنقاص الوزن، فإن اتخاذ قرارات متهوره بشأن نمط حياتك قد يؤدي في النهاية إلى إحاق ضرر أكبر من نفعه. ووفقاً لـ NHS: "المفتاح للوصول إلى وزن مثالي والحفاظ على وزنك هو إجراء تغييرات طويلة الأجل على نظامك الغذائي ونمط حياتك التي يمكنك الالتزام بها". وعلى الرغم من أن الأمر قد يبدو متناقضاً، إلا أن المحاولة الجادة لفقدان الوزن يمكن أن تؤدي إلى عادات متطرفة غير مستدامة. ويمكن لممارسة ضغط غير ضروري على نفسك لممارسة الرياضة بشكل مكثف وتناول نظام غذائي مقيد كل يوم، أن يفيدك على المدى القصير، ولكن قد يكون بعيد المنال على المدى الطويل. لذا، لا بد من إجراء تغييرات تدريجية صغيرة على نمط حياتك للمساعدة في إنقاص وزنك لسنوات قادمة بدلاً من إيجاد حل مؤقت.

- محاولة التسرع في النتائج  
قد يبدو التفكير في فقدان الوزن على أنه سباق ماراثون وليس سباق سريع، مبدلاً، ولكنه قد يكون مفتاح نجاحك. إن فقدان الوزن ليس رحلة خطية، لذلك من الطبيعي تماماً مواجهة عقبات أو انتكاسات على طول الطريق. ويمكن أن تؤدي محاولة تسريع العملية عن طريق خفض السعرات الحرارية بشكل كبير، إلى الإرهاق وفقدان كامل

## الشاي الأخضر يساهم في «درء» السرطانات «المختلفة» وإطالة العمر الافتراضي!

حقق علم الشيخوخة مكاسب كبيرة للمساعدة في زيادة متوسط العمر المتوقع، لكن التركيز يتحول الآن نحو الحفاظ على الصحة الجيدة في سن الشيخوخة.

وتشير إحدى الدراسات إلى أن إضافة مشروب إلى نظامك الغذائي قد يزيد من احتمالات طول العمر، عن طريق درء المرض.

وأظهرت سلسلة من الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن جزيئات الشاي الأخضر تعيق تطور السرطان المستحث كيميائياً. وعلاوة على ذلك، عند تناوله إلى جانب علاج السرطان مثل العلاج الكيميائي، تبين أن الشاي الأخضر يزيد من فوائد الدواء، مع تقليل مخاطره. ويمكن أن تكون هذه النتائج ذات قيمة لمجموعة من السرطانات، لا سيما وأن النتائج الإيجابية أنتجت باستمرار عبر عدد كبير من الدراسات.

وفيما يتعلق بتكرار الإصابة بالسرطان، أفادت إحدى الدراسات أن معدل الإصابة بسرطان الثدي كان أقل بشكل ملحوظ بالنسبة للمرضى الذين يتناولون أكثر من خمسة أكواب من الشاي الأخضر يوميا. ويوضح مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة أن الدراسات المخبرية أظهرت أن مستخلص الشاي الأخضر يمكن أن يقلل أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستات والأمعاء.

السلوك الخبيث الذي يميز العديد من الأمراض. ونتيجة لذلك، غالباً ما يرتبط استهلاك الشاي الأخضر بانخفاض مخاطر الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب. ويربط البحث المنشور في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، الاستهلاك المعتاد للشاي الأخضر بحياة أطول. ونظرت الدراسة في 100902 من البالغين الصينيين من 15 مقاطعة في جميع أنحاء الصين، لتقييم آثار الشاي الأخضر على أمراض القلب والأوعية الدموية تصلب الشرايين.

ووجد الباحثون أن أولئك الذين ليس لديهم تاريخ في أمراض القلب والأوعية الدموية والذين شربوا الشاي ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع على مدى سبع سنوات، شهدوا انخفاضاً في خطر إصابتهم بسكتات دماغية قاتلة بنسبة 56%. وخلصوا إلى أن: "استهلاك الشاي كان مرتبطاً بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين والوفيات الناجمة عن جميع الأسباب، لا سيما بين أولئك الذين يشربون الشاي بانتظام". ووضعت هذه التأثيرات في عملية التمثيل الغذائي للدهون، وانخفاض ضغط الدم واستقرار التمثيل الغذائي للجلوكوز. وسلط تحليل نُشر في مجلة Molecules and Cells، الضوء على التأثيرات الوقائية لمضادات الأكسدة ضد السرطان. وكتب الباحثون: "تناول أكثر من 10 أكواب من الشاي الأخضر يوميا، منع بشكل كبير سرطان الرئة، يليه سرطان القولون والمستقيم والكبد والمعدة".

ويحتوي المشروب على مادة تعرف باسم البوليفينول، والتي تحتوي على مجموعات فرعية من مضادات الأكسدة. وأظهرت هذه الجزيئات الفريدة تأثيرات قوية مضادة للورم في سلسلة من الدراسات. وعلاوة على ذلك، لوحظ أن معدلات الإصابة بالسرطان لدى السكان الذين يستهلكون الشاي الأخضر أقل، ما أثار اهتماماً كبيراً بين علماء الأوبئة. ومن المعتقد على نطاق واسع أن مادة البوليفينول تمنع

ويعتقد الباحثون أن استهلاك الشاي قد يكون مفيداً، حيث تتزايد الأدلة على أن الاستهلاك المنتظم لبعض أنواع الشاي ضروري للسيطرة على ضغط الدم. وهذا ليس مفيداً فقط في تجنب مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ولكنه قد يحمي أيضاً من أنواع مختلفة من السرطان، وفقاً لدراسات عديدة. ويتضمن الشاي الأخضر العديد من الفوائد الصحية بسبب تركيزاته العالية من مضادات الأكسدة الفريدة.







أطلقت جائزة ندوة الثقافة والعلوم للشعر العربي

## ندوة الثقافة والعلوم تحتفل باليوم العالمي للشعر

•• دبي - د.محمود علياء

بمناسبة اليوم العالمي للشعر نظمت ندوة الثقافة والعلوم أمسية شعرية تضمنت الاحتفاء بديوان في موكب الحب والحياة للشاعر الراحل محمد خليفة بن حاصر، بالإضافة إلى قصائد شعرية للشعراء خليل عيلبوني، د. شهاب غانم، طلال الجنيبي، كما ضم الاحتفال معرضاً لقصائد شعرية مخطوطة من مقتنيات الندوة. حضر الأمسية معالي محمد المر رئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد والكاظم عبدالغفار حسين وبلال البدور رئيس مجلس الإدارة وعلي عبيدالهامي نائب الرئيس ود. صلاح القاسم المدير الإداري وسلطان صقر السويدي ود. رفيعه غباش وعبدالشكور تهلك ود. سليمان الهتلان وجمع من المهتمين والحضور.



وقصيدة بعنوان الشعر من وحي مهرجان القلب الشعري للسلام والتسامح قال فيها:  
الشعر إن فاض من أعماق مبدعه ينساب ثراً إلى أعماق قاريه إن كان وصفاً غدت ألحانه صوراً ترأسل بين أذنيه وعينيه أو كان شاعرنا بالحب محترفاً تحس أسنة النيران في فيه.

وختم الشاعر الدكتور طلال الجنيبي الأمسية بقصيدة بعنوان يوم الشعر قال فيها:  
بيوم الشعر لا وصف فيه وفيه والذي أعلاه فيه من السحر الحلال بيان قول يخامر كل معنى يصطفيه سلام الله يا شعر تسامي كشيخ بات يلهم عارفيه ليعلم أنه ديوان عرب ويجعل كل فن يقتفيه

وفي الختام أعلن بلال البدور عن إطلاق جائزة ندوة الثقافة للشعر العربي والتي ستذكر تفاصيلها لاحقاً.

وقدمت د. رفيعه غباش نبذة عن جائزة عوشة بنت خليفة السويدي "فتاة العرب للشعر النبطي" والتي أطلقت في دورتها الثانية وشارك فيها عدد كبير من داخل الدولة وخارجها وعدد كبير من الطلبة، ووجهت دعوة لمشاركة الشعراء في هذه الجائزة والتي لم تعد تقتصر على الشعر النبطي ولكنها أتاحت المشاركة للشعر الفصح، وستكون المشاركة بفضائد من روح أشعار الشاعرة عوشة وخاصة لكلمة (الوصل) التي تكررت كثيراً في شعر الشاعرة، وانتهت الأمسية بعد تكريم المشاركين واحتفاء الحضور بالشعر والشعراء.

وأنت عليم بالنوى يشهد الجوى بأن النوى غنتك منه رقائقه وأنت نديم للغوى في نقائه وللشعر فينا ضحكك وحرانقه.....  
وأذكر ملك الصبح والصبح شاعر وأنت له غريده... ومشاركه  
أندكره.. مازال الصباح.. محملاً  
ببعضك شعراً مزهراً مفرقه

وضمن الاحتفال بالشعر والشعراء ذكر الشاعر خليل عيلبوني أن الشعر في هذا الزمن أصبح مريضاً بسبب ابتعاد العرب عن لغتهم، فاللغة العربية تعاني العرب لا الذين لا يستطيعون التحدث بها دون أخطاء ودون لحن، وألقى قصيدة بعنوان الشعر قال فيها:

ما الشعر؟ حاول خافتي تعريفه همسات قلب أم كلام صحيفة وزن قافية وسحر بلاغة أم أهة للحب جد رهيبة.

وقصيدة أخرى بعنوان رسالة الشعر للشعر في قلبي ديب الراح ينساب في حزني وفي أفراحي وله انتمت روحي بكل محبة فالشعر حقاً ملتقى الأرواح

وألقى الشاعر د. شهاب غانم بعض من قصائده منها قصيدة في الشعر والنثر قال فيها:  
ولست أضوع الشعر نثراً فريشتي ترى الشعر شعراً إذ ترى غيره نثراً  
فشعري كما الصويغ في دوراته ومثل الغواني صيرت خطوها خطراً  
فما شعرنا إلا كرقص ونثرا كمشي... ويجري الوزن بينهما بحراً

والتي تجعلها مختلفة في تركيبها عن النصوص العلمية والرسائل والخطب، فالذي يميز النص الأدبي هو هذا الاستخدام الخاص للغة، وتجيير الصورة بهدف تحقيق غايته الإيضاحية وتدعيم صفاته الجوهرية، فالصورة من هذا الجانب تمثل عنصر المفاضلة بين الشعراء في سبيل تقديم الحلة الأجل للمعنى المقدم للمتلقى.

وألقى الإعلامي جمال مطر بعض من قصائد الشاعر محمد خليفة بن حاصر منها قصيدة وطني التي يقول فيها:

بالمزج سوف أضوءه، بدماني أسقيه، في السراء في الضراء وطني رضعت هواء صرماً صافياً وكرامتي من تبعه وإبائي أنسى ذهبتي وجدنتي متغنياً

بجمله، إن الجمال غنائي هو لي منار أفتدي بسنائه وله على مر الزمان ولاني كما ألقى قصيدة دبي والتي قال فيها:

هندي دبي تزفها أزهار وسائهم همساتها أنوار يا لبحرورس!! فتردت بمحاسن نبغت بذكر فتونها الأبخار فالحقد قد حبيبة قد أقبلت والصدور قد ضاقت به الأزرار والوجه وجه أمسية عربية للبحر في قسماته أسرار  
وأكد الشاعر سالم الزمر أنه كان من تلاميذ الشاعر محمد خليفة بن حاصر وألقى قصيدة مناجاة ويوح للشاعر الذي لا يعوض فراغه، قال فيها:  
أباحضر والشعر غناك صادقاً وحلم على جنن اللباني يعانقه وحنن على وادي الحنين عيونه ترقرق مخزوناً لها وتسابقه.....



صاحب النص بخلاصة التجربة التي عاشها، وتسهم فيه اللغة بدلالاتها الموحية، كما يسهم فيه الدارس أو المتلقي بخبرته الفنية وذوقه الجمالي، فالعلاقة بين هذه الحاور تشبه بناء هرميا، فمته النص في لغته ومعانيه، وقاعدته المتلقي والأديب، وهي علاقة ذهنية تفرض نفسها على المتلقي ناقداً أو قارئاً أو مستمعاً. ولذا من أهم الأثار الناتجة عن مكونات النص في تقاعلهما مع القارئ، الانعكاس الجمالي، القبض على المعاني والدلالات، والأثر النفسي والسلوكي الذي تتركه القراءة.

ووقفت الهاشمي على بعض مكونات النص والتي ترتبط بالارتباط الوثيق بنظرية التلقي. ومنها: الصورة، الدلالة، النص والمعنى. تعد الصورة الفنية إحدى أهم مكونات النص التي شغلت النقاد والبلاغيين ولا سيما التشبيه والاستعارة، فهما يشكلان مع اللغة والوزن والقافية أهم عناصر الشعرية في القصيدة،

اختيار شخصي للتعبير عما يجول في نفسه أو تفاعلاً مع الأحداث والتكريرات والأماكن التي يزورها فلم يطرح نفسه باعتباره شاعراً تقليداً، والدليل طباعة ديوانه بعد وفاته بفترة طويلة.

وأشار أن بن حاصر كان دائماً مستحضراً لقصائد المتنبي أو إيليا أبو ماضي، وفي إحدى زيارتهم لدمشق - تدمر وكان معهم ديوان الشاعر أبو القاسم الشابي كان شعره رفيق دربهم ذهاباً وإياباً، فقد كان يطرب ويأنس للشعر ومجبا للشعراء والجلوس والاستماع إليهم.

وأشارت د. مريم الهاشمي إلى الجهد الهائل الذي أخذه الدكتور غازي مختار في جمع الديوان الذي وصل به إلى الأخذ بالقافية والترتيب الحر، وكذلك جهد إبراهيم الهاشمي في البحث حول حياته وشعره الشعبي، ولذلك لن نتطرق إلى حياته ودراسته وما ذهبت إليه الدراسات السابقة؛ بل نتوجز قراءة نقدية حول ديوانه "في موكب الحب والحياة".

ورأت أن الشاعر ينتمي لدرسة الرومانسية وهذا ما يؤكد قوله: حبي لك الأقوى فإن لم تدركي قدري، فقد أدركته بوفائي أنا لن تزحزحي حقائق رُفيت رفض الزيف، شيمة النبلاء وأضافت أن الباب النقدي الأنسب لتناول ديوانه هو التلقي... حيث خضعت فلسفة التلقي عند العرب، وقبلهم اليونان لقاعدة بلاغية معروفة، وهي "مطابقة الكلام لمقتضى الحال" ويوحى من هذه القاعدة توطدت علاقة النص بخبرة المتلقي وذوقه الجمالي، ويوحى منها كذلك بنى أرسطو نظريته في العلاقات المسرحية، حيث جعل النص المسرحي ملتزماً بفكر

راشد وبين مؤسسي الندوة، وشكل أول مجلس لإدارة برئاسة معالي محمد المر، وكان المرحوم محمد بن حاصر نائب الرئيس والمتحدث الذي يلقي كلمة الندوة في مختلف الاحتفالات. لهذا من حقه علينا أن نحثي به ونلقى الضوء على ديوانه الذي صدر مؤخرًا (في موكب الحب والحياة) إصدار دار غاف الإماراتية.

وذكر محمد المر بعض من ملامح شخصية الشاعر محمد بن حاصر من خلال ذكرياته ولقاءاته ومعرفته الخاصة به، وأشار المر إلى أن وسائل الإعلام في الإمارات لا تولي هذا اليوم اهتماماً خاصاً، بينما الشعر هو ديوان العرب، وسيلتهم الأدبية للتعبير عبر تاريخهم لأكثر من 1500 سنة، فقد عرفت الأمم الأخرى الملحاح والمسرح والكثير من أنواع التعبير الأدبي، وكان إبداعهم من خلال الشعر بالإضافة إلى استخدام القصائد في المديح والغزل والحكمة ووصف الطبيعة وتبسيط المنظومات اللغوية والفقهية لحب العرب في الشعر وافتتاحهم به.

وأضاف المر لولا أن الحظوظ والإداعات جعلت من هذا اليوم يوماً للاحتفال بالشعر والشعراء كمحمد بن حاصر وأحمد أمين المدني وغيرهم لما كان هناك اهتمام مؤسسي للاحتفاء بهذا النوع من التعبير الأدبي.

وتذكر المر أنه طلب من بن حاصر أكثر من مرة نشر ديوانه فكان يقول له إنه ليس شاعر، فقد كان شديد التواضع، والشعر بالنسبة له

استهل الأمسية بلال البدور مؤكداً أن مختلف الدول والقوميات تحتفل باليوم العالمي للشعر حسب لغتها ولذا نتجعله يوماً للاحتفال بالشعر العربي، فالشعر لغة مشتركة كل يؤدي هذا الفن القولي بلغته، والشعر العربي يمثل أهم فن قولي لدى العرب على مر التاريخ لأنه يسجل أحداثهم وأخبارهم، سواء في مدح المدحونين من ملوك وسلاطين وأهل كرم وجود، أو مدح القادة أو الشخصيات والأعلام.

وأشار البدور إلى أن الكثيرين قرؤوا شعر العلفات التي حفظت جزءاً من الشعر العربي، وأكد أن الأغلب يحفظ أجزاء من قصه حرب اليبوس وقصائد جساس وكليب، لذلك أن الاحتفال بالشعر في هذا اليوم إنما يمثل احتفالاً بالإحساس لأن الشعر ما هو إلا انعكاس لإحساس الشاعر يعبر فيه عما يريد.

ورأى البدور أن في إطار الاحتفال باليوم العالمي للشعر، يتم الاحتفاء بشخصية من شخصيات الإمارات، وتذكر أنه في عام 1987 تحدث مع إبراهيم بوملحة وكان مديراً لمحاكم دبي في تلك الفترة، وتقابلنا وكان الحديث حول الثقافة وحول أهمية وجود مؤسسة ثقافية، وتم الاتفاق على أن نلتقي مع عدد كبير من المثقفين والمهتمين وكان محمد بن حاصر حاضراً، وكان هو صاحب مشروع مكتوب حول تأسيس مؤسسة ثقافية، وتم الاتفاق على تأسيس ندوة الثقافة والعلوم، وتمت مقابلة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد الذي عندما طرحت عليه الفكرة كان يخطأنا بصوت الحاضرين وتم الاتفاق على تأسيس الندوة، وعلى أن يكون المرحوم محمد بن حاصر هو حلقة الوصل بين صاحب السمو الشيخ محمد بن



منوعات

# الفكر

27

## رمضان 2022.. يسرا ونيللى كريم وريهام حجاج يتصدرن البطولة النسائية

ايام قليلة تفصلنا عن شهر رمضان المبارك والمنافسة القوية بين المسلسلات بالسباق الرمضاني لعام 2022، وفي ظل تواجد عدد كبير من نجوم الدراما التلفزيونية في هذا الموسم، يتواجد 3 نجومات يتصدرن البطولة النسائية مع كبار المؤلفين والمنتجين والمخرجين، ومن المتوقع أن تفرض البطولة النسائية نفسها بقوة في موسم دراما رمضان الحالي.



محمد جمال العدل.

### ريهام حجاج

وتشارك النجمة ريهام حجاج في السباق الرمضاني بمسلسل "يوتيرن"، وتدور قصته حول "يارا الكردى" ضابطة ملاحية بحرية تجارية ضحت بعملها ومستقبلها المهني من أجل زوجها وحبیبها "يوسف" والذي تركت من أجله كل شيء ومع الوقت طلب منها مقاطعة خالد ابن خالتها الذي بمثابة الأخ وصديق الطفولة لها وذلك لأن ثمة غيرة بين الاثنين فتوافقته الرى ولكن يحدث حادث سير يغير مجرى الأمور.

### مسلسل "يوتيرن"

يشارك في بطولته بجانب النجمة ريهام حجاج، كل من الفنان الكبير توفيق عبد الحميد، والذي يعود من خلال هذا المسلسل للدراما التلفزيونية بعد غياب 12 عاماً، بعدما وجد ما يبحث عنه في هذا العمل بحسب قوله، من سيناريو مُحكم وصناع جديدين قادرين على تقديم عمل جيد، لاسيما أن عبد الحميد كان يضع عودته إلى الدراما رهن عمل جيد ودور مهم ومؤثر وهو ما وجده في "يوتيرن" بحسب تعبيره.

كما يشارك في البطولة كل من الفنانين عيبر صبرى وكريم قاسم وأيمن قيسوني ومحمود حجازي والفنانة القديرة صفاء الطوخى وعبير منير وهلا السعيد وآخرون، للكاتب أيمن سلامة، من إنتاج جمال العدل، وإخراج سامح عبد العزيز.



### سامح عبد العزيز.

فيما خاضت غادة عادل مؤخراً تجربتها الأولى على خشبة المسرح خلال مسرحية "في نص الليل" التي تم عرضها في موسم الرياض الترفيهي بالملكة العربية السعودية، وشارك في بطولتها حسن الرواد، محمد عبد الرحمن "توتا"، سليمان عيد، مصطفى هريدي، مصطفى بسيط وتأليف أيمن بهجت قمر وإخراج عمرو عرفة. أما مي كساب فكان آخر أعمالها مسلسل "الحلم" الذي تم عرضه مؤخراً على قناة الحياة، وهو بطولة صابرين، محمد رياض، أحمد عبد العزيز، صلاح عبد الله، أنوشكا، رانيا فريد شوقي، كمال أبو رية، مي كساب، نهال عنبر، سميرة عبد العزيز، مدحت تيخة، عمر زهران، محمود الجابري، طاهر أبو ليلة، عبد الخالق أحمد، شريف خير الله، ياسمين على، كيرا الصباح.

### نيللى كريم

تشارك النجمة نيللى كريم في رمضان 2022 بمسلسل "فاتن أمل حربي"، وتدور قصته حول فاتن التي تظن بعد طلاقها من طارق استحالة العشرة بينهما وأن الحياة ستستقر وتخلو من المشاكل، ورغم محاولة طارق إقناعها بفتح صفحة جديدة أنها ترفض وتجد نفسها في مواجهة قانون قد يحرمها من حقوقها وأبنائها اذا تزوجت من آخر لتقرر بعد معاناة من طليقتها التصدي لتغيير هذا القانون المحض لتحتضن أبناءها، ويشاركها في بطولة العمل، هالة صدقي، فادية عبد الغني، شريف سائلة، خالد سرحان، محمد ثروت وغيرهم، من إنتاج جمال العدل، وإخراج

### يسرا

تخوض النجمة الكبيرة يسرا البطولة النسائية بمسلسل "أحلام سعيدة" في رمضان 2022، وتدور قصته حول "فريدة وشيرين ونيللي" ثالث سيدات في منتصف العمر يعانين من الآرق وصعوبة في النوم يجمعهن القدر سوياً ليخضن معاً تجارب مهمة في حياتهن فتساعدن تلك التجارب على تخطي مشاكلهن ومواصلة الحياة بشكل أفضل، ويشاركها في بطولة المسلسل، غادة عادل، مي كساب، شيماء سيف، عماد رشاد، وغيرهم وهو من تأليف هالة خليل، وإخراج عمرو عرفة.

وطرحت شركة العدل جروب بوستر دعائي جديداً لمسلسل "أحلام سعيدة" المقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، وظهر على البوستر أبطال العمل الأربعة يسرا وغادة عادل ومي كساب وشيماء سيف ترتدين نظارات شمس.

مسلسل "أحلام سعيدة" تأليف هالة خليل وإخراج عمرو عرفة وإنتاج جمال العدل و بطولة يسرا، غادة عادل، مي كساب، نور محمد، نيل نور الدين، عماد رشاد، أوتاك، سامي مغاوري، ميسرة، معاضف مصطفى جيهان الشماشيرجي وعدد آخر من الفنانين.

وقدمت يسرا مسلسل "حرب أهلية" في شهر رمضان الماضي، وشارك في بطولته باسل الخياط، أزوي، جودة، جميلة عوض، سينيता خليفة، رشدي الشامي، مايان السيد، محمود حجازي، خالد حجاج، مروى الأزني بسنت صيام، لى كتكت، عمرو صالح وبرلنتي فؤاد، تأليف أحمد عادل، حوار مئة القيعي، وإخراج



## "راجعين يا هوى" يعيد ذكريات طارق عبد العزيز مع الراحل أسامة أنور عكاشة

نور، هنا شيخة، أنوشكا، وهاء عامر، أحمد داس، إسلام إبراهيم، أحمد خالد صالح، كريم قاسم، سلمى أبو ضيف، مصطفى درويش، جلا هشام، طه الدسوقي، صفاء الطوخى، سالى حماد، ريهام الشنواني، والوجه الجديد نانسى هلال.

تمهيداً ل عرضه على قنواتي dmc و cbc في شهر رمضان. مسلسل "راجعين يا هوى" قصة الكاتب الكبير الراحل أسامة أنور عكاشة، ومعالجة وسيناريو وحوار محمد سليمان عبد الملك، وإخراج محمد سلامة، و بطولة خالد النبوي،

يخوض الفنان طارق عبد العزيز، السباق الرمضاني لعام 2022، بمسلسل "راجعين يا هوى"، ضمن مسلسلات رمضان 2022 أمام النجم خالد النبوي عن قصة الكاتب الكبير الراحل أسامة أنور عكاشة.

وعن ذكريات طارق عبد العزيز مع الراحل أسامة أنور عكاشة، قال عبر صفحته على "فيس بوك": في 2008 ربنا رزقني بعمل عزيز على قلبي من تأليف وإخراج الراحلين الكبير الأستاذ محمد صفاء عامر وعم إسماعيل عبد الحافظ، وإد بالأستاذ أسامة أنور عكاشة كاتب مقالة بعد رمضان وفي آخر 3 سطور كتب: "استدراك لا بد منه في غمرة الحديث عن مسلسلات رمضان هذا العام فاتتني أن أذكر ذلك الفنان الشاب الموهوب الذي كان بحق أبرز نجوم مسلسل "عدى النهار" الذي أخرجه المخرج الكبير إسماعيل عبد الحافظ.. وهو "مصطفى حليلة" أو صاحب الطاقة الفنية التي تؤهله ليكون خلال عام أو عامين من نجوم فن التمثيل في مصر هو طارق عبد العزيز.. أحبيه وأنتبأ له بمستقبل باهر ومميز".

وأضاف: "كلمته وشكرته وممرت الأيام ورحل الأستاذ وبعد 12 سنة من رحيله ربنا يكافئني من خلال الأستاذ بمسلسل عن قصته بخطوط درامية بيكملها ويعيد صياغتها د. محمد سليمان عبد الملك إنتاج تامر مرتضى والمتحدة للخدمات الإعلامية وإخراج محمد سلامة.

كان صناع وأبطال مسلسل "راجعين يا هوى" للنجم خالد النبوي والمقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، قد روجوا للعمل بطرح اليوسترات المنفردة لكل بطل من أبطال العمل، وذلك بعد طرح اليوستر الرسمي الذي يضم كل الفنانين المشاركين في البطولة وذلك

## "يوتيرن" يعيد توفيق عبد الحميد لجمهور الدراما الرمضانية

دراما رمضان المقبل، ويشارك في بطولته توفيق عبد الحميد وعبير صبرى وكريم قاسم وأيمن قيسوني ومحمود حجازي والفنانة القديرة صفاء الطوخى وعبير منير وهلا السعيد وآخرون، للكاتب أيمن سلامة، من إنتاج جمال العدل، وإخراج سامح عبد العزيز.

وشركاه"، مع المخرج الكبير الراحل إسماعيل عبد الحافظ. كانت شركة العدل جروب قد طرحت البوستر الدعائي والرسمي لمسلسل "يوتيرن"، للنجمة ريهام حجاج، والمسلسل المقرر عرضه خلال موسم

يعود الفنان الكبير توفيق عبد الحميد للدراما التلفزيونية هذا العام بعد غياب 12 عاماً عن الساحة الفنية بشكل عام وليس دراما رمضان فحسب، حيث يتواجد مع صناع مسلسل "يوتيرن"، من تأليف أيمن سلامة، وإنتاج جمال العدل.

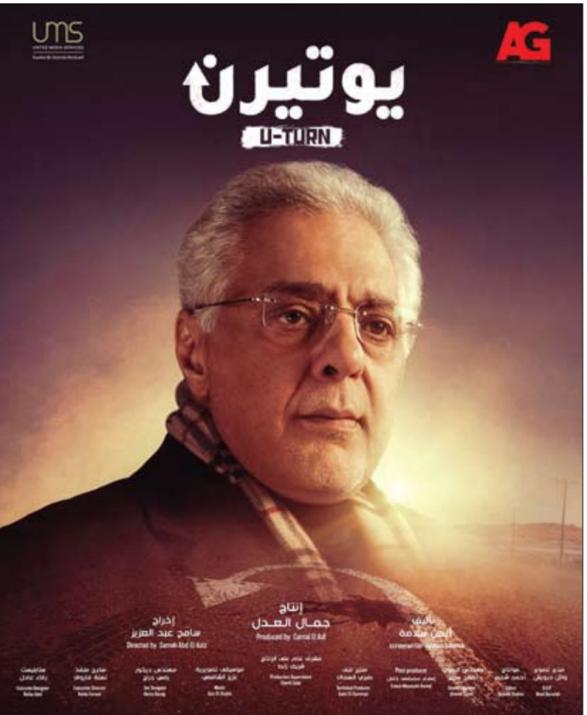
وإخراج سامح عبد العزيز، وتشكل عودة "عبد الحميد" مكسباً كبيراً للدراما الرمضانية، خاصة وأنه واحداً من الممثلين الكبار الذين يحملون قضايا مهمة في كل عمل فني يقدمه، فضلاً عن أدائه الفني والتمثيلي الذي جعله واحداً من الممثلين الذين تنتظرهم الأسر الصرية على المائدة الرمضانية.

وطرحت شركة العدل جروب بوستر خاصاً بالفنان الكبير توفيق عبد الحميد، بعدما طرحت البوستر الرسمي لمسلسل "يوتيرن"، وتتواجد عليه معظم أبطال المسلسل. ويعود عبد الحميد للدراما الرمضانية مع نفس منتج مسلسله الشهير "حديث الصباح والمساء".

حيث تولى بطولته مع مجموعة كبيرة من نجوم المرحلة وقتها قبل 21 عاماً، وأصبح هذا العمل واحداً من كلاسيكيات الدراما المصرية والعربية.

ونجح عبد الحميد في حجز مكانة كبيرة في قلوب متابعي الدراما التلفزيونية والرمضانية بعد مشوار فني حافل، حيث أصبح الجمهور ينتظر منه كل ما هو ممتع وهادف، وهو ما حدث في أعماله الكثيرة والمتعددة منها "حضرة المتهم أبي".

مع المعلق الراحل نور الشريف، و"على نار هادئة" و"مرأة من نار"، مع النجمة إلهام شاهين، و"الناس في كفر عسكر"، مع النجم الكبير صلاح السعدني، و"دعوة فرج"، مع النجمة الكبيرة سميرة أحمد، وكتاريا



# الفكر

## مواد غذائية لا بد منها للأسنان والعظام

أعلنت الدكتورة ليرا لافسكي، خبيرة التغذية الروسية، أن الفوسفور الموجود في البيض واللحوم والأسماك والخضروات، ضروري لصحة الأسنان. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأسنان، إلى المواد الغذائية المحتوية على الفوسفور، وإلى عواقب نقص هذا العنصر في الجسم. وتقول، "الفوسفور - ثاني أكثر المعادن وفرة في الجسم بعد الكالسيوم، حيث 85% من الفوسفور موجود في العظام والأسنان، وكذلك في كل خلية من خلايا الجسم، فهو يشارك في إنتاج الطاقة، ونقص هذا العنصر غالباً ما يسبب ضعف العظام وآلام المفاصل والعضلات



## «الهيل» يعزز عملية التمثيل الغذائي ويطرح الدهون الضارة في أسابيع!

تعتبر الدهون الحشوية من أكثر الدهون سمية لأنها تطلق مواد كيميائية ضارة في مجرى الدم. ولحسن الحظ، أظهرت بعض المواد الغذائية نتائج واعدة في منع تخزين الدهون الضارة في منطقة البطن. ويمكن أن تساعد إحدى التوابل، والتي تعتبر عنصراً أساسياً في العديد من المطابخ، في التخلص من الدهون الحشوية في غضون أسابيع.

وعلى عكس الدهون تحت الجلد، توجد الدهون الحشوية في تجويف البطن وتغطي الأعضاء الحيوية، حيث لا يمكن حرقها. ومن الشائع إطلاق مواد كيميائية ضارة في مجرى الدم والتي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة ببنوية قلبية. وكثيراً ما يؤكد الباحثون أهمية اتباع نظام غذائي جيد لتخليص الجسم من الدهون الحشوية. وقد تبدأ إحدى التوابل في التأثير في غضون أسابيع، وفقاً للدراسة.

وتشير مجموعة من الأبحاث إلى أن الهيل قد يساعد في تخليص الجسم من الدهون التي تتراكم في منطقة البطن من الجسم. وتلخص مجلة Nutrients بعض الخصائص الصحية للتوابل.

ويشرح الباحثون، "الهيل هو نوع من التوابل المعروفة ذات الأنواع الخضراء والسوداء المستخدمة في ممارسات الطهي والطب التقليدي. تحتوي القرون الجافة من الهيل على زيوت متطايرة وأحماض فينولية وستيرول". وأجريت الدراسة على الفواض التي تغذي على نظام غذائي عالي الكربوهيدرات وعالي الدهون لمدة ثمانية أسابيع، والذين استمروا في تطوير السممة الحشوية وضعف تحمل الجلوكوز.

وشرح الباحثون في مقارنة استجابات القلب والأوعية الدموية والكبد والاستجابات الأيضية للقوارض بالهيل الأخضر والأسود.

وأشاروا إلى أن إضافة الهيل الأسود إلى النظام الغذائي أدى إلى تحسين علامات متلازمة التمثيل الغذائي بشكل أكثر فاعلية من الهيل الأخضر. وأشار الباحثون إلى أن الفئران التي تغذت على الهيل الأسود "أظهرت انعكاسات ملحوظة للتغيرات التي يسببها النظام الغذائي، مع انخفاض السممة الحشوية، وكتلة الدهون الكلية في الجسم، وضغط الدم الانقباضي، والدهون الثلاثية في البلازما، وهيكل ووظيفة القلب والكبد".

وعلى العكس من ذلك، شهدت القوارض التي تلقت الهيل الأخضر "زيادة في السممة الحشوية وكتلة الدهون الكلية في الجسم، وتلفاً متزايداً للقلب والكبد، دون تحسن ثابت في علامات متلازمة التمثيل الغذائي". وتشير هذه النتائج إلى أن الهيل الأسود أكثر فاعلية في عكس علامات متلازمة التمثيل الغذائي من الهيل الأخضر.

ويوضح Healing Food أن الهيل منشط فعال للجهاز الهضمي ومدبر للبول، ما يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد الجسم على حرق الدهون بشكل أكثر فاعلية.

وتساعد الخصائص المدرة للبول في التوابل أيضاً على جعلها فعالة في مساعدة الجسم على التخلص من احتباس الماء.

ولوحظ أن الإدارة الفعالة لطرف مثل عسر الهضم وموانع احتباس الماء يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن.

وتزعم بعض الهيئات الصحية أن الفوائد الصحية للهيل يمكن جنبها عن طريق نقع القرون في الماء طوال الليل ثم شرب الماء بعد ذلك مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.



ساندرا بولوك خلال حضورها العرض الأول لفيلم «المدينة المفقودة» في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. رويترز

## قرأت لك

الثوم



يتمتع الثوم بالعديد من الفوائد الصحية المهمة، حيث يعتبر المتعددة الفوائد التي تساعد في علاج الكثير من الأمراض التي قد تصيب الفرد. وتعد أصناف وأنواع الثوم المزروع، تأخذ الأصناف أسماء المناطق المنتجة لها، لكن يبقى الثوم علاجاً فعالاً لإنقاذ الإنسان من كثير من المشاكل الصحية الصعبة. والثوم له دور بارز في المساهمة في علاج العديد من الأمراض الشائعة والمتنشرة بين العديد من الأشخاص، وذلك نظراً لاحتوائه وغناه بالآليسين، وهو مضاد حيوي طبيعي مقاوم للبكتيريا والفيروسات والفطريات وهو أيضاً مضاد للأكسدة.

الدراسات الحديثة تؤكد أهمية الثوم في علاج ارتفاع الكوليسترول الضار في الدم ومشاكل الجهاز التنفسي وعسر الهضم وضغط الدم، فضلاً عن دوره في مقاومة السرطان عن طريق تحسين مناعة الجسم، إلى جانب دوره في إبطاء نمو الخلايا السرطانية، وهو أيضاً مفيد للقولون حيث تناولت العديد من الدراسات فوائده في التهاب المعدة حيث إنه مظهر ممتاز، كما أنه منشط للكبد.

## سؤال وجواب

- كم يبلغ عدد بحور الشعر العربي. ومن واضعها؟  
- 16 بحراً ووضعها الجاحظ.
- من صاحب الألياذة والأوديسا؟  
- هوميروس
- من صاحب ملحمة الأنبياء؟  
- فرجيل
- ما هي الفرائص؟  
- العضلة بين الكتف والذني.
- ماذا تعني الصفا والمروة؟  
- الصفا هي الحجارة المساء والمروة الحجارة البيضاء.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن فُقدان الوعي يُحدُث بعد مُدة 8-10 ثوانٍ من توقُّف تدفُّق الدم إلى الدماغ.
- هل تعلم أن طول الحبل الشوكي للإنسان يساوي 45 سم في الرجال و43 سم في النساء.
- هل تعلم أن عدد الخلايا المُستقبلات لحاسة الشم عند الإنسان تُساوي تقريباً 40 مليون خلية.
- هل تعلم أن عدد اسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخه.
- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.
- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- هل تعلم أن 11% من الناس يستخدمون أيديهم اليسرى. ويسمى من يستخدم يده اليسرى أشول أو أعسر. وأنا واحد منهم.
- هل تعلم أن شهر أغسطس تكون فيه أعلى نسبة موليد. وكذلك أنا واحد منهم.
- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللعاب لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.

## قصة وردة وعازف المزمار

كثيراً ما مشى إبراهيم عبر شوارع البلدة وهو يمسك مزماراً ويعزف عليه ألحانه الجميلة فيبتسم له الناس ويلتفت حوله الأطفال وربما سمعنا بعض تغريد الطيور يصاحبه.. في صباح كان جميلاً رافعا خرج الأطفال يلعبون ويضحكون ويجرون هنا وهناك حتى داخل الغابة الجميلة كنا نسمع أصواتهم وضحكاتهم وعندما حان موعد الغداء عاد الجميع إلا وردة.. أين وردة.. من رأى وردة.. تلك الجميلة أين تكون لم تعرف أمها أو تسمع اجابة فقد اجاب الجميع بانهم لم يروا وردة منذ الصباح فقد تفرقوا عند الغابة ولم تظهر مرة أخرى.. خرج الجميع كباراً وصغاراً للبحث عن وردة قبل ان يحل الظلام وقد حزن الجميع لغياب تلك الطفلة الرقيقة واخذ الجميع ينادي- عند الغابة وعند النهر وعند سفح الجبل لكن أين وردة؟. وجاء إبراهيم بمزمارة الجميل القوي ودخل الغابة وسار يمشى واصدقاءه وهو يعزف الحانه الجميلة ويقول لو سمعتم وردة ستنادي علي فهي دائماً تفعل ذلك.

مر وقت طويل اصاب الجميع القلق فيه قبل ان يسمع ابراهيم صوتاً ضعيفاً يأتيه من بعيد فيسير تجاهه ويعزف ويعزف ويستمع حتى اقترب الصوت اكثر وبالفعل كانت وردة بصوتها الصغير الرقيق لكنه متعب. لقد وقعت في حفرة لاحد الصيادين وبدلاً من ان تصطاد الحفرة حيواناً صغيراً اصطادت وردة.

تعاون الجميع في اخراجها وحملها إلى أمها والحمد لله فقد كانت الحفرة لينة ومليئة بالطين فلم تصب وردة بأذى لكنها أصيبت بالخوف والذعر الذي زال مع سماعها صوت المزمار وقالت عندما سمعت صوت المزمار عاد الي الامل وردت لي روعي.. كم اعشق صوته حتى ولو كان داخل حفرة من الطين.

## مساحة للتلوين

