

إكسبو 2020 دبي يسلم الضوء على 5 طرق لحماية المياه والمحافظة عليها



رمضان 2022.. بين الشعبي والكوميدي والاجتماعي



مواد غذائية مفيدة وأخرى ضارة بالأعضاء ص 23

خلايا الشم بالدماء تنقل بعد الإصابة بكورونا

قالت نتائج دراسة بريطانية جديدة إن الصابون بدوى خفيفة إلى متوسطة من فيروس سارس-كوفيد-2 - أظهرت تشوهات أكبر في مناطق الدماغ المتعلقة بالرائحة بعد 4 أشهر ونصف من تشخيص الفيروس. مقارنة بمن لم تصبهم العدوى.

وتعتبر الدراسة التي أجراها باحثون من البنك البيولوجي في المملكة المتحدة الأولى من نوعها التي تقيم التغيرات في الدماغ قبل وبعد الإصابة بفيروس كورونا. وتستخدم فريق البحث بيانات تصوير الدماغ التي تم جمعها من 785 شخصاً قبل وبعد ظهور جائحة كوفيد 19. وشمل ذلك 401 مشاركاً مصاباً بالعدوى بين الفحصين، و384 من البالغين الذين لم يتم تشخيص المرض لديهم.

وبحسب موقع "ميدكال نيوز توداي" الذي نشر تقريراً عن الدراسة، ركز الباحثون على مناطق الدماغ المشاركة بشكل مباشر في معالجة المعلومات الشمية وتلك المرتبطة بنظام الشم. ووجدوا انخفاضاً كبيراً في حجم المادة الرمادية بالدماغ وزيادة أكبر في علامات تلف الأنسجة في مناطق معينة مرتبطة بنظام الشم لدى المشاركين المصابين بالفيروس. وتتكون المادة الرمادية بشكل أساسي من خلايا عصبية تشارك في معالجة المعلومات.

هكذا عادت كايلي جينر إلى حياتها الطبيعية

تحدثت نجمة تلفزيون الواقع الأمريكية كايلي جينر عن تفاصيل ولادتها لطفلتها الثاني من معني الراب ترفايس سكوت ، موضحة كيف تغيرت مشاعرها بعد الولادة وعن معاناتها في تلك الفترة وكيف عادت إلى حياتها الطبيعية. كررت قائلة: "لم يكن الأمر سهلاً بالنسبة لي أيضاً، لقد كان الأمر صعباً، وأردت فقط أن أقول ذلك، ثم أوضحت كايلي جينر أنها لم تكن تفكر حتى في العودة إلى ممارسة التمارين، لكن في وقت سابق من الأسس، نشرت مقطع فيديو لها على جهاز المشي، وأضافت في رسالتها تشجيع الأمهات الأخريات: "لكني هنا، وأشعر بتحسن"، واختتمت كايلي جينر رسالتها بقولها: "لا بأس ألا تكوني على ما يرام".



تظل الفراولة واحدة من الفواكه المفضلة لدى الصغار

كما الكبار؛ خاصة عندما تعود الشمس..

حمراء، غنية بالعصير

وحلوة المذاق، إنها ممتازة

لصحتك، والدليل مع فوائد الفراولة للنساء الست؛

فوائد الفراولة للنساء.. حليف صحي بامتياز

حيث يحتوي كل 100 غرام من العنب على 250 ملغم من البوتاسيوم. ونظراً إلى أن مستوى البوتاسيوم في العنب منخفض (2ملغم)، فإن النتيجة هي ارتفاع مستوى البوتاسيوم/ إلى الصوديوم الأمر الذي يمنحه خصائص مدرة للبول.

فوائد العنب الصحية

العنب غني بمضادات الأكسدة، إلى الدرجة التي لو أننا استهلكنا كل يوم حوالي نصف لتر من عصير العنب لمدة 8 أسابيع، فمن شأن ذلك أن يجعل مستويات مضادات الأكسدة الموجودة في الدم ترتفع، ونفس الوقت ينخفض التلف الذي تسببه الجذور الحرة على خلايانا. ومضادات الأكسدة التي تمت دراستها في العنب أكثر ما يكون هي ريسفيراترول. وثراء العنب ب ريسفيراترول يجعله حليفاً قوياً لمحاربة الشيخوخة. وله في واقع الأمر تأثير على الوزن كذلك، وفقاً لبعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات، فإن استهلاك العنب يزيد

صرف واستهلاك الطاقة أثناء فترة الراحة، ويقلل مخاطر زيادة الوزن، ويحسن من حساسية الخلايا للإنسولين. إن شرب ما مقداره 100 مل من عصير العنب يومياً يقلل تركيز مؤشرات الالتهابات في الدم ذات الصلة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد أثبتت عدة دراسات أن عصير العنب يساعد على توسع الأوعية الدموية، وتعزيز إطلاق أحادي أكسيد النيتريك.

فوائد العنب المضادة للسرطان

عملت عدة دراسات على تقييم الآثار المضادة للسرطان في العنب. إن مستخلص قشرة العنب فعال للغاية في تثبيط نمو بعض أنواع الخلايا السرطنة (خلايا الثدي على وجه الخصوص). كما يحتوي العنب على كميات مثيرة للاهتمام من الميلاتونين.

الفراولة لصحة العيون

مثل بعض الأسماك الدهنية أو اللقوف أو البروكلي أو الجوافة، تحمي الفراولة العينين، بفضل مضادات الأكسدة ووجود فيتامين سي C في تركيبها؛ فهي تساعد في محاربة إعتام عدسة العين وتقوية شبكية العين ومحاربة آثار الأشعة فوق البنفسجية الشديدة على العين.

فوائد الفراولة للصحة الجلدية

هذا الفيتامين سي C نفسه هو أيضاً حليف لمحاربة شيخوخة الجلد ويضمن لك بشرة ناعمة ومشرقة.. في المنزل، يمكن استخدام الفراولة كعناية طبيعية، ما عليك سوى طحن القليل منها وإضافة القليل من زيت الزيتون والسكر قبل وضع هذا المشرق على وجهك، من الممكن أيضاً صنع قناع من الفراولة والعسل لإضفاء القليل من الإشراق على بشرتك.

..وفوائد العنب الأحمر للنساء خارقة!

فوائد العنب للنساء وللرجال لا توصف، وعلى الرغم من أن العنب من الفاكهة الأكثر غنى بالمواد الكروميهيدراتية (كل 100 غرام من العنب يحتوي ما بين 15 إلى 18 غرام كروميهيدرات في المتوسط)، والفاكهة الأكثر احتواء على السرعات الحرارية كذلك (كل 100 غرام من العنب تحتوي على 72 سرعة حرارية، في نفس رتبة التين الطازج، وخلف الموز تماماً)، إلا أن كثافة سرعاته الحرارية تبقى رغم ذلك ضعيفة للغاية، كما أن مؤشر نسبة السكر الباقعة 53 صحيحة تماماً. وسوف يكون من المؤسف أن نحرم أنفسنا من مضادات الأكسدة التي يحتويها، بالإضافة إلى البوتاسيوم والفيتامينات من المجموعة بي B. وفي واقع الأمر، فإن البوتاسيوم يهيم على العناصر المعدنية الأخرى،

الفراولة حليف للتخسيس

الفراولة هي من الفواكه التي ينصح بها اختصاصيو التغذية في حالة اتباع نظام غذائي للتخسيس، تحتوي على نسبة منخفضة من السكر ونسبة عالية من الماء (90%)، وتحتوي على 35 سرعة حرارية فقط لكل 100 جرام؛ لذلك لا تتردد في شرائها من السوق؛ شريطة عدم تناولها مع الكثير من الأيس كريم الفانيلا أو الكريمة المخوقة أو الحلويات الأخرى.

فوائد الفراولة في تسهيل عملية الهضم

إذا كانت تحتوي على نسب منخفضة من السرعات الحرارية؛ فإن الفراولة تسهل عملية الهضم أيضاً بفضل وجود الألياف فيها. إذا كنت تعاني من الإمساك أو مشاكل معوية، أضيفي هذه الفاكهة التي تحتوي على قوة مليئة ومدرة للبول إلى قائمة التسوق الخاصة بك.

الفراولة تساعد على نمو الجنين

كثيراً ما يقال إن النساء الحوامل يرغبن بتناول الفراولة، إذا لم يكن هذا صحيحاً دائماً؛ فهذه الفاكهة الحمراء مفيدة أثناء الحمل لأنها تحتوي على جرعة كبيرة من فيتامين بي 9 (B9)، والذي يسمى أيضاً حمض الفوليك، والذي يضمن نمواً جيداً للجنين.

تناولي الفراولة لصحة القلب

الفراولة غنية بالبوتاسيوم الذي يساهم في صحة القلب.. يساعد استهلاكها كل أسبوع على تنظيم ضغط الدم، وإذا كان مستوى البوتاسيوم مرتفعاً في الجسم بدرجة كافية؛ فقد ينخفض ارتفاع ضغط الدم. تابعي المزيد؛ فوائد الطفل الرومي للنساء رائعة بالفعل

تقاليد مميزة لاستهلاك واعداد القهوة

قبل وقت طويل من إنشاء منافذ وسلاسل القهوة في كل جزء من العالم، كانت القهوة تصنع وتقدم وفقاً لتقاليد والطقوس، سواء كان ذلك في طريقة صنعها أو كيفية تقديمها واستهلاكها. فيما يلي بعض الأساليب المميزة التي يستهلك فيها الناس القهوة في مجموعة من بلدان العالم، بحسب صحيفة إنديان إكسبرس:

السويد: في السويد، القهوة ليست شيئاً تتناوله أثناء التنقل أو بعد الانتهاء من العمل، إذ يجب أن تحصل عليها عندما تأخذ استراحة، وتجلس وتستمع بها بنفسك أو تتناولها مع شخص ما أثناء المشاركة في محادثة. إيطاليا: في إيطاليا، يتهاقت الناس على تناول القهوة "الإسبريسو" طيلة النهار في أكواب صغيرة يطلبونها من المقاهي. كلمة إسبريسو تعني "سريع" باللغة الإيطالية، لذا فإن تناول هذه القهوة يتم عادة في وضعية الوقوف. تركيا: في تركيا، هناك قول مأثور، "القهوة يجب أن تكون سوداء مثل الجحيم، قوية مثل الموت، وحلوة مثل الحب". تصنع القهوة في إناء صغير من النحاس الأصفر. القهوة التركية غير مصفاة ويتم إعدادها على لهب مكشوف، وغالباً ما يتم تقديمها مع الحلوى التركية. إثيوبيا: أعلنت إثيوبيا، مسقط رأس نبات البن، القهوة كمشروب وطني. يتم حميص حبوب البن من قبل النساء في عرض احتفالي أمام الضيوف باستخدام إناء فخاري. توجد ثلاث حصص من القهوة في إثيوبيا، الأولى تسمى "أبول" وهي الأكثر تكثيفاً والأقوى، والثانية تسمى "التونة" والثالثة تدعى "البركة".

كيف تعتنى بالأزهار البرية بعد قطفها؟

مع اقتراب فصل الربيع، تنمو الكثير من الأزهار في الحدائق والبساتين والغابات، وقد يرغب الكثيرون بقطف هذه الأزهار لتزيين منازلهم وحدائقهم. إلا أن العناية بهذه الأزهار قد تكون أمراً صعباً بالنسبة للبعض، لذا لا بد من التعرف على كيفية العناية المثلى بالأزهار البرية. فيما يلي كيفية الحفاظ على الأزهار البرية لفترة أطول، وفق ما أورد موقع "ميترو" الإلكتروني:

توقيت قطف الزهور: يمكن أن يكون للوقت الذي تختاره لقطف الزهور تأثير فعلي على المدة التي تدوم فيها الأزهار، فكلما قطفتها مبكراً، كلما كان ذلك أفضل. يقول خبير البستنة، كيندال بلات، "حاول أن تحصل على الأزهار في الصباح الباكر، في هذا الوقت تمتلئ الأزهار بالماء والتندي بعد انخفاض درجات الحرارة خلال الليل وقبل أن تبدأ الشمس بالسقوط عليها. قطع الزهور من المكان المناسب؛ ينصح كيندال بقطع سيقان الزهور فوق البرعم، أو حيث تلتقي الورقة بالجنح، فهذا يساعد على حصولها على الماء الكافي لتبقى نضرة وحيوية عند وضعها في إناء مليء بالماء.

تغذية الزهور: قبل أن تقوم بتزيتها، عليك التأكد من تغذية زهورك. أعد قص سيقان الزهور بزوايا 45 درجة للمساعدة في امتصاص الماء. يقول كيندال: "بجرد قطفها، اغمر الزهرة في دلو نظيف من الماء الفاتر واتركها في مكان بارد بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة لتحصل على الماء لمدة ساعتين على الأقل".

لقاح يستشق من الأنف لفيروس كورونا

يمكن أن يصبح الحصول على لقاح كورونا عن طريق الحقن شيئاً من الماضي قريباً، مع اقتراب الباحثين من إنتاج لقاح قابل للاستنشاق. اللقاح الجديد من ابتكار علماء جامعة ولاية بنسلفانيا، وقاموا بالفعل بتجربته على الفئران وقالوا إن النتائج مشجعة، ووجد الباحثون أن القوارض التي أعطيت جرعتين من ما يسمى بـ "اللقاح الهوائي" تحتوي على أجسام مضادة في رتيها وأنفها وحلقها أكثر من تلك التي أعطيت لقاحاً مريضاً. ويأمل الباحثون أن يكون نهج استجابة الجسم للضاد المستهدف قادراً على تحييد فيروس كورونا عند نقطة الإصابة، كما يأملون أن التكنولوجيا الجديدة - التي يمكن استخدامها أيضاً ضد الأنفلونزا - سيكون لها القدرة على منع العدوى، لأنه ينتقل مباشرة إلى الرئتين على عكس اللقاحات الحالية، والتي تكون ضعيفة في إيقاف انتقال العدوى. وتشير الأبحاث إلى أن 10 في المائة من الأشخاص غير المحصنين لم يتلقوا اللقاح بسبب الخوف من الإبر، المعروف باسم رهاب الحقن، ويجب إجراء تجارب اللقاح على البشر قبل طرحه للاستخدام، مما يعني أن اللقاح قد يستغرق سنوات لنشره على نطاق واسع.

حيلة باستخدام الطلاء تجعل الغرفة تبدو أكبر

شارك مصمم داخلي حيلة بسيطة تجعل الغرفة تبدو أكبر باستخدام طلاء الجدران.

وقال خبير الديكور الداخلي إن "الطلاء صديقك" عندما يتعلق الأمر بتزيين منزلك، وغالباً ما تبدو الغرف الصغيرة مليئة بالأثاث، خاصة إذا كانت غرفة - مثل غرفة النوم - تتطلب قدرًا كبيرًا من التخزين. وبالتالي، فإن اللون الذي يهيم على جدران الغرفة، قد يكون من المفري التوسيع من أجل جعل الغرفة أكبر. ومع ذلك، هناك العديد من الطرق لجعل الغرفة تبدو أكبر دون هدم الجدران.

وشارك المصمم الداخلي غاري كوهن وهو أستاذ سابق في معهد الأزياء للتكنولوجيا وخبير داخلي لديه أكثر من 30 عامًا من خبرته حول كيفية جعل الغرفة تبدو أكبر دون إجراء تغييرات كبيرة في المنزل.

"النضحية الأولى" لغاري للأشخاص الذين يتطلعون إلى تزيين غرفة بميزانية محدودة هي استخدام الطلاء، وتابع: "لا يجب أن يكون الطلاء مجرد لون واحد، إنه يتعلق بالتباين، يجب أن يكون هناك نقطة محورية في كل غرفة، ويجب أن تكون النقطة المحورية هي الشيء المهيمن الذي يلتفت انتباهك".

وتتضمن ألوان الطلاء التي تتجلى بشكل خاص في الوقت الحالي درجات الألوان الترابية مثل القماش والمويهير الناعم والألوان المسوجة المسطحة، وقال جاري إنه لدمج هذه الألوان، يجب أن يكون أحدها هو اللون السائد في مقابل درجات الألوان الباهتة.

سابقة علمية... اكتشاف الخلايا العصبية التي تتجاوب مع الغناء

نجح فريق من الباحثين في معهد ماساشوستس للتكنولوجيا بالولايات المتحدة في التعرف على خلايا عصبية في مخ الانسان تتجاوب مع الغناء فقط، وليس مع باقي ألوان الموسيقى.

وتبين لفريق الدراسة أن الخلايا التي توجد في القشرة السمعية داخل المخ تستجيب عندما يستمع الانسان لمزيج من الأثان والأصوات، ولكنها لا تتجاوب مع الأصوات أو الموسيقى بشكل منفرد. ويؤكد الباحثون أن هذه الخلايا تضيء عندما تستمع إلى الأغاني، ولكن تحديد عملها على وجه الدقة يتطلب مزيداً من الدراسة والبحث.

ويقول سام نورمان هاينثير، أستاذ العلوم العصبية بالمركز الطبي فين جامعة روشستر بولاية نيويورك الأمريكية وطالب الدراسات العليا السابق في معهد ماساشوستس، إن هذه الدراسة تثبت اختلافًا دقيقًا بين وظائف الخلايا داخل القشرة السمعية لمخ الانسان.

واعتمد الباحثون على دراسة سابقة في 2015 للتعرف على وظائف الخلايا العصبية داخل القشرة السمعية للمخ باستخدام التصوير بتقنيات الرنين المغناطيسي الوظيفي، وتبين لفريق البحث آنذاك أن هناك خلايا عصبية تستجيب لأصوات الموسيقى، وقاس الباحثون أيضاً الإشارات الكهربائية على سطح المخ للتوصل إلى معلومات أكثر دقة في هذا الصدد.



المحكمة البرازيلية ترفض الحظر عن تلغرام

ألقى القاضي في المحكمة العليا البرازيلية الذي أمر بحظر تطبيق المراسلة تلغرام في البلاد الحكم أمس الأول الأحد، بعد امتثال شركة التكنولوجيا لأوامر قضائية بإجراء تغييرات على منصتها. وكتب القاضي ألكسندر دي موراييس في وثيقة أصدرتها المحكمة "نظراً إلى أن التغييرات التي طلبتها المحكمة" نفذت، ألغيت قرار التعليق التام والكامل في البرازيل لتشغيل تلغرام". وكان القاضي حظر الجمعة الماضي تطبيق المراسلة الشهير "تلغرام" الذي يستخدمه الرئيس اليميني المتطرف جايمير بولسونارو على نطاق واسع، في بلد يعاني التضليل الإعلامي. ولم يدخل أمر حظر التطبيق في كل أنحاء البلاد حيز التنفيذ فعليا، وكان متاحا طوال عطلة نهاية الأسبوع. وبعد أمر التعليق، اعتذر مؤسس الشركة بإفيل دوروف للمحكمة العليا مشيراً إلى "مشكلة اتصال". وطلب من المحكمة مهلة جديدة لتلبية مطالب القضاء البرازيلي. وأول أول أمس السبت، أمهل القاضي هذا التطبيق 24 ساعة للامتثال للقانون وبالتالي تجنب الحظر.



منوعات الفكر

22

بمناسبة أسبوع المياه .. إكسبو 2020 دبي يسلط الضوء على 5 طرق لحماية المياه والمحافظة عليها

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

على الرغم من أن المياه تغطي نسبة تصل إلى ثلثي سطح الأرض، فإن المياه العذبة الموجودة في الكوكب لا تزيد نسبتها على ثلاثة في المئة. ويواجه هذا المورد الطبيعي المحدود، والمسؤول عن استمرارية الحياة على كوكب الأرض، تهديدات غير مسبوبة، إذ يتوقع خبراء في الصندوق العالمي للطبيعة أن ثلثي سكان العالم قد يعانون من شح المياه بحلول عام 2025. وبمناسبة الاحتفال بأسبوع المياه، وهو الأسبوع العاشر والأخير من سلسلة أسابيع الموضوعات التي ينظمها إكسبو 2020 دبي ضمن برنامج الإنسان وكوكب الأرض، إليكم خمس طرق يمكن اتباعها للمحافظة على هذا المورد الثمين: تتمثل

اقتناء زجاجات المياه القابلة لإعادة التعبئة
تشير تقديرات الاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة إلى أن 14 مليون طن من البلاستيك على الأقل تلقى في المحيطات كل

المشاركة في تجارب حسامية تتعلق بالمياه في إكسبو 2020 دبي

بصفته أول إكسبو دولي يُقام في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، يقدم إكسبو 2020 دبي العديد من الأنشطة والتجارب الجذابة ذات الصلة بالمياه.

في تيرا- جناح الاستدامة يمكنكم اكتشاف ما يمكن في قاع المحيطات وأصبح عنصراً من عناصر التغيير. ولدى استخدامكم تطبيق إكسبو 2020 دبي ومنصات التواصل الاجتماعي الخاصة به، يمكنكم المشاركة في عدة رحلات للزوار التي تقف عند أجنحة الدول حيث يشكل استهلاك المياه والاستدامة موضوعاً محورياً فيها. وفي عالم الفرض- جناح الفرض، يمكنكم معرفة المزيد من المبتكر الذي عالج شح المياه عبر الشبكات التي تحصد الضباب وتحوله إلى مياه، إضافة إلى ذلك، يمكنكم التوقف عند غرفة التجهيزات، حيث يُطلب من الزوار الالتزام بنهج للعمل من شأنه أن يحدث farkاً في حياتهم وحياة الآخرين في مجتمعاتهم؛ وتُنقل التجهيزات بعد ذلك إلى "الحديقة"، وهي مساحة عرض في سقف الغرفة.

أيضا التخلص من الموارد المائية التي استخدمت في إنتاجه، أطلق إكسبو 2020 دبي "برنامج الحفاظ على الطعام" في أكتوبر، وهو أول برنامج من نوعه في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث سيُمكن البرنامج من مراقبة عمليات الطعام في مطاعم وقاعات الأعيان وكافتيريا الموظفين في موقع إكسبو 2020 دبي، لضمان التزامهم بأعلى معايير الاستدامة في تحضير الطعام، وكذلك توزيع الفائض منه على المحتاجين بالتعاون مع بنك الإمارات للطعام.

التسوق بوعي

كل ما نستهلكه، بدءاً من الملابس والحذاء وصولاً إلى الكتب والأثاث، يؤثر على كوكب الأرض. وإدراك حقيقة هذا الأثر أثناء عملية التسوق هو أمر أساسي. يمكننا إعادة الاستخدام حيثما أمكن، وشراء الكتب الإلكترونية. وكذلك يمكننا التبضع من الجهات التي تتسم بشفافية كبيرة بشأن استخدام المياه في سلاسل توريدها، بدءاً من الأقمشة التي تستخدمها، ومروراً بطريقة إنتاجها، ووصولاً إلى الكيفية التي تتبناها للتخلص من مياه الصرف الصحي في مصانعها.

النباتات المحلية التي تنمو بصورة طبيعية دون أي تدخل بشري، جنباً إلى جنب مع النباتات التكيفية، التي تنمو في الأصل في مناطق أخرى من العالم لكنها قادرة على التأقلم مع الأجواء المحلية ويمكنها أن تزدهر وتنمو وتتكاثر دون الإضرار بالنباتات المحلية الموجودة أو الحياة البرية، ودون الحاجة إلى أي تدخل بشري. يُشار إلى أن أنواع النباتات الأصلية والتكيفية تُشكل ما نسبته 50 و90 في المئة من المناظر الطبيعية في إكسبو 2020 دبي أثناء انعقادها وعقب ختام فعالياتنا على التوالي، مما يعني تقليص الحاجة إلى الاعتماد على الري التكميلي؛ وهو نموذج رائع يمكن تطبيقه في زراعة أنواع النباتات المختلفة.

الحد من هدر الغذاء

يقدر البنك العالمي أن 70 في المئة من المياه العذبة تستخدم من أجل الزراعة عالمياً، بينما تقدر منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) أن ما يقرب ثلث غذاء العالم يجري التخلص منه - أي ما يعادل حوالي 1.3 مليار طن من الغذاء سنوياً. ويحمل هذا الغذاء بصمة كربونية وبصمة مائية، وأي غذاء يجري التخلص منه يعني بالضرورة أنه يجري

عام، وأن البلاستيك يشكل 80 في المئة من مجموع النفايات، من المياه السطحية إلى الرواسب المتكونة في أعماق البحار. ويمتد ضرر التلوث الناتج عن البلاستيك على الأحياء البحرية ليهدد سلامة الأغذية وجودتها وصحة الإنسان والمجتمعات الساحلية ويساهم في تغير المناخ. وللساهمة في الحد من مخلفات البلاستيك، نضع زوارنا على اقتناء زجاجات المياه القابلة لإعادة الاستخدام لتناول قدر كاف من المياه أثناء زيارتهم لإكسبو 2020 دبي عبر سبل المياه المنتشرة في أرجاء الموقع، ويصل عددها إلى نحو 40 سيلاً، مُصممة بأشكال جمالية تلتفت الانتباه. بالإضافة إلى ذلك، يُمكن للزوار الحصول على مياه الشرب من محطات مياه أكواфина، التي تتيح لهم إمكانية إضافة نكهات للمياه والتحكم في معدل الكربنة ودرجة الحرارة، بما يناسب احتياجاتهم وذوق كل منهم.

اتباع النصائح الجذرية في زراعة النباتات

يساعد تزيين المنازل بالنباتات الجميلة المعروفة بقدرتها على مقاومة الظروف المناخية القاحلة على الحد من معدلات استخدام المياه وأهدارها. لذا، فإن من المهم اختيار

خبراء البحار يحذرون من إكسبو 2020: المعرفة في أعماق البحر يجب أن تسبق استغلال معادنه



أسبوع ضمن سلسلة أسابيع الموضوعات العشر التي انعقدت على مدار مدة الحدث الدولي

إيزيبيستر، سفير البيئة، وزارة الشؤون الخارجية والتجارة في حكومة أستراليا، وجيسون برات، كبير نائبي الرئيس - مجموعة الصحة والسلامة والبيئة، موانئ دبي العالمية؛ والمهندسة، وعالمة المحيطات ودبلوماسية العلوم البروفيسورة ميلانيا غويرا. وشارك أيضاً في الحلقة النقاشية معالي ريكاردو دا بيديا أربيو سيراو سانتوس، وزير البحار، حكومة البرتغال، الذي سلط الضوء على مؤتمر الأمم المتحدة للمحيطات المزمع عقده في لشبونة، البرتغال "27 يونيو - 1 يوليو 2022"، والذي يسعى إلى حشد العمل والنحت على الابتكارات على أساس علمي بهدف بدء فصل جديد من العمل العالمي بشأن المحيطات. يأتي أسبوع المياه، والذي يُشكل واحداً من سلسلة الفعاليات الهادفة والموجهة نحو العمل لاستكشاف المياه من جميع الجوانب، كأخر

تحدث عن الرواسب الموجودة في البحر الأحمر كمنطقة صعد. وقال جونز: "يعد نظاماً بيئياً متفرداً - إذ لم ندرک تماماً هذا النظام الإيكولوجي حتى الآن. إنه نظام إيكولوجي بكتيري - يستخدم علماء الأحياء الفلكية التوكيكية هذه النظم الإيكولوجية لفهم الحياة على الكواكب الأخرى. يتطلع الناس إلى هذه الكائنات لأنها تحتوي على إنزيمات غير موجودة في الطبيعة، لكن يُحتمل أن يكون لها استخدامات صناعية، إضافة إلى إمكانية استخدامها في المستحضرات الصيدلانية والأشياء الأخرى التي يمكن العثور عليها". وأضاف: "لذا، إذا شرعنا في استغلالها قبل أن نعي الجوانب الإيكولوجية لها، فلربما زادت احتمالية إلتفها قبل أن نعرف ما بين أيدينا". وكان من ضمن المشاركين في الحلقة جيمي

جمعا"، طبقاً ما هو منصوص عليه في معاهدة قانون البحار. وأضاف: "نحتاج إلى أن نقول 'انظر، أولاً وقبل كل شيء سوف نحمي ما لا نعلم كنهه'... وفق الأطر القانونية النافذة، نحتاج إلى التأكد من أن يتمتع كل شخص برأي متساو على الطاولة. نحن بحاجة إلى أن نستمع إلى بعضنا بعضاً. نحن بحاجة أيضاً إلى الاستماع إلى معرفة السكان الأصليين... يحتاج العلماء إلى التعلم من السكان الأصليين، ونحن كمحامون بحاجة إلى التعلم". شارك في هذه الحلقة النقاشية المنعقدة في تيرا - جناح الاستدامة بعنوان "دبي بلو" عدداً من الزملاء "ذا فاينال فرونتير(أخرى)، بالتعاون مع جناح البرتغال، بيرتون جونز، بروفيسور علم المحيطات في مركز أبحاث البحر الأحمر في جامعة الملك عبد الله للعلوم والتكنولوجيا، الذي

•• دبي- الفجر

حذر خبراءه خلال جلسة نقاشية عُقدت في المجلس العالمي في إطار اليوم الافتتاحي لأسبوع المياه من سلسلة أسابيع موضوعات إكسبو 2020 دبي (20 - 26 مارس)، أن الفهم الأمثل للإيكولوجيا البحرية في أعماق البحر يجب أن يسبق استغلال المعادن المطلوبة في هذه الأجزاء غير المعروفة نسبياً من محيطاتنا. وقالت كاثلين سوليتنج: "نُتظر إلى هذه المعادن، سواء كانت لأغراض مالية أو غير ذلك، على أنها ممتلكاتنا بالكامل". وأشارت استشاري القانون والاستراتيجيات البحرية، والعضو المنتدب لشركة ناتشر بيسد سولوشنز ذ.م.م. الإمارات العربية المتحدة، أن "المحيطات وقاع البحار العميقة، لا سيما حيث توجد هذه المعادن، تعد ملكية مشتركة للبشرية

إيطاليا طورت أجنحة هيكل السقف في جناح الإمارات

سفير إيطاليا في الإمارات يشجع على استمرار التعاون وتبادل الأفكار بين إيطاليا والإمارات حتى بعد معرض إكسبو 2020

تمت مناقشة اللوجيستيات والبنية التحتية في جلسة حوار الابتكار الأخيرة في جناح إيطاليا في إكسبو 2020

السوق العالمية، حوالي 60% من أنشطتنا في الخارج، وهذه فرصة عظيمة لتقديم قدراتنا كعملاء محتملين جدد.

تمثل OICE أو "المنظمات الهندسية والاستشارية" الحلقة الأولى من سلسلة القيمة الكاملة للمنتجات الإيطالية. نحن نصمم ونحدد البرامج، وتعاون لأداء الخطة التي ستصبح حقيقة واقعة في المستقبل. في توصيحاً للعلاقة المهمة بين اللوجيستيات والبنية التحتية وكيف سيبدو المستقبل، قال أومبرتو روجيرون، رئيس جمعية الخدمات اللوجيستية "سولوجيستكا": "إن شركات الخدمات اللوجيستية هي من مستخدمي البنى التحتية، فهم يستخدمون البنى التحتية لتقديم الخدمات للشركات والمقيمين. ما سنحتاجه في المستقبل سيكون بنى تحتية جديدة، ولا حتى تشبه تلك التي نستخدمها اليوم من بعد، يجب أن تكون بنى تحتية قادرة من حيث السعة، ولكن قبل كل شيء يجب أن تكون ذات جودة فائقة، لضمان أداء لا يمكن تصوره اليوم، من حيث الحوسبة والرقمنة وقدرة الطاقة".

وفي حديثه عن التعاون المشترك بين الإمارات وإيطاليا في هذا القطاع، أكد ماهيندرا باتيل، رئيس مجلس إدارة مجموعة جيب العالمية، التي شاركت في بعض مشاريع البنية التحتية المهمة في الدولة بما في ذلك مطار دبي الدولي وبرج خليفة وبرواز دبي ودي مول، على الدور المهم الذي لعبته الشركات الإيطالية في بناء البنى التحتية الإماراتية وحث على استمرار التعاون. واختتمت المحادثات بنوصيات من شركتين إيطاليتين ضالعتا في تصميم وبناء مقر إكسبو 2020. وهي شركة ريموند التي شاركت في بناء قبة ساحة الوصل وشركة "ديلواماتيك" التي طورت نظام فتح هيكل السقف في جناح الإمارات.

على مدار الأشهر الستة الماضية، كانت جلسات حوار الابتكار بمثابة منصة لتعزيز الحوار بين إيطاليا والإمارات الذي بدأتها سفارة إيطاليا في الإمارات العام الماضي مع مبادرة "InnovItaly". وضم كل حوار شخصيات مرموقة من كل من إيطاليا والإمارات تمت دعوتهم لمناقشة القضايا المتعلقة بمواضيع إكسبو 2020 دبي الأسبوعية بالإضافة إلى المعارض التجارية التي تشارك فيها وكالة التجارة الإيطالية في جميع أنحاء الإمارات.



وفي إيطاليا يساهم بنسبة 20% من الناتج المحلي الإجمالي، ويمثل أحد أهم القطاعات وأكثرها تقدماً من حيث التكنولوجيا ومهارات التصميم وتنفيذ المشروع. من المهم أن يكون لديك نظام لوجستي متطور لدعم نمو الصناعة، وتعد الرقمنة أحد الجوانب الرئيسية التي ستسمح بتسريع العملية مع تقليل تكلفة النقل. التطور في قطاعات البنية التحتية والنقل والخدمات اللوجيستية بالإضافة إلى التعاون المشترك بين إيطاليا والإمارات، هي إحدى النقاط التي أشار إليها المتحدثون في الجلسة.

بالحديث عن قدرات وخبرات الشركات الاستشارية والهندسية والمعمارية الإيطالية في تطوير وابتكار مشاريع الاقتصاد الأزرق، قال روبرتو كاربانيتو، نائب الرئيس للشؤون الدولية لمنظمات الهندسية والاستشارية، الذي مثل المنظمات الإيطالية للهندسة والتخطيط المعماري والاستشارات التقنية والاقتصادية، وهو المدير الإداري لوكالة رينا الاستشارية: "إن الشركات الهندسية والاستشارية الإيطالية تثبت في جميع أنحاء العالم أنها تعمل على تحولات الطاقة والرقمنة وكفاءة كل سلسلة الخدمات اللوجيستية في نقل كل من البضائع والأشخاص. لدينا خبرة كبيرة في

الإيطالية والمدير العام، الضوء على الدور المهم الذي قامت به وكالة التجارة الإيطالية على مدار 6 أشهر من معرض إكسبو، قائلاً: "عقد اليوم الجلسة الأخيرة من 14 جلسة نقاشية من سلسلة حوار الابتكار التي أقمناها هنا في دبي في جناح إيطاليا، والتي شملت: 20 معرضاً، و14 جلسة حوار الابتكار، و4 آلاف اجتماع ثنائي، وجلبنا حوالي 500 مشغل من 25 دولة اجتمعوا هنا في دبي، ونظامنا العديد من الأنشطة لدعم نشاط الشركات الإيطالية في أراضي دولة الإمارات العربية المتحدة.

نحن فخورون جداً بمشاركتنا هنا وقد قدمنا الكثير لتطوير قطاع التجارة، الذي نرى هذا العام بنسبة تتراوح بين 8 إلى 9% مقارنة بعام 2019. بالنسبة لنا، إنه من الضروري الاستمرار في تقديم الدعم، ليس فقط في مجال البنية التحتية الذي تمت مناقشته اليوم ولكن في جميع المنتجات النموذجية للصنوع في إيطاليا مثل الملابس والأزياء والطعام والمشروبات، وأود أن أقول ذلك بجملة واحدة فقط: إيطاليا ببساطة استثنائية". تلعب قطاعات البنية التحتية والإنشاءات والاستشارات والهندسة دوراً رئيسياً في النمو الاقتصادي لكل دولة،

•• دبي- الفجر

خلال حركة الصناعات الإنشائية العالمية، هناك أكثر من 800 مشروع في 90 دولة، بما في ذلك مشاريع البنية التحتية المعقدة بقيادة الشركات الإيطالية بقيمة إجمالية تزيد عن 82 مليار يورو. لتحتل إيطاليا المرتبة الثالثة في العالم في قائمة ENR "أو سجل الأخبار الهندسية" لعام 2020 لأفضل شركات التصميم. اجتذبت الأشهر الستة السابقة المجهين المتحمسين والشاهير والوفود والشخصيات المرموقة من جميع أنحاء العالم. دعم إكسبو 2020 دبي، جهود الاتصال العالمي التي تطمح لها اليابان، والتي تم تجسيدها للضيوف عبر جولة مخصصة تركز على الثقافة والتحديات التي تواجهها اليابان في تحقيق الأهداف العالمية بفضل الجهود التعاونية. وتنتطلع بالتزامن مع الاستثمار في الوفاء بالتزاماتنا، إلى مواصلة حوارنا وضمان مواجهة التحديات العالمية عبر بذل الجهود المتكاملة".

أكد موضوع الجناح "حيث تلتقي الأفكار" على الحاجة إلى تبني وجهات النظر المشتركة ودور الإجراءات الجماعية في حل التحديات البيئية والاجتماعية والإنشائية التي يواجهها العالم.

وقالت يابوناكا أيكو، الأمين العام لجناح اليابان في إكسبو 2020 دبي: "أود أن أعبّر عن خالص تهادينا لإكسبو 2020 دبي على كرم الضيافة الرائع الذي شهدناه جميعاً في هذا المعرض العالمي. لقد كان دعمهم الهائل استثنائياً، وساهمت الجودة التجريبية عبر جناحنا في تمكين الضيوف من التعرف على دور التكنولوجيا والأفراد والأفكار في تحقيق الأهداف العالمية بفضل الجهود التعاونية. وتنتطلع بالتزامن مع الاستثمار في الوفاء بالتزاماتنا، إلى مواصلة حوارنا وضمان مواجهة التحديات العالمية عبر بذل الجهود المتكاملة".

جناح اليابان يودع إكسبو 2020 دبي

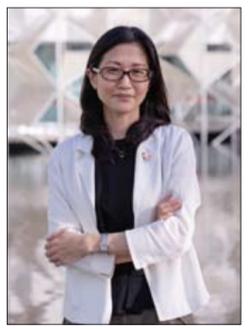
أعلن القائمون على الجناح تقديرهم للمشرفين على أعمال المعرض ودورهم في تعزيز أعمال تنظيم المعرض العالمي القادم في أوساكا

•• دبي- الفجر

يودع جناح اليابان ضيوفه مع اقتراب انتهاء فعاليات معرض إكسبو العالمية، وشارك الجناح في المعرض على نحو استثنائي محققاً بالتقاليد اليابانية وسلط الضوء على تاريخ طويل من التقارب الثقافي بين اليابان والشرق الأوسط، بدءاً من هندسته المعمارية إلى البيئة التي تم تطويرها عبر زوارها الجناح المختلطة. اجتذبت الأشهر الستة السابقة المجهين المتحمسين والشاهير والوفود والشخصيات المرموقة من جميع أنحاء العالم.

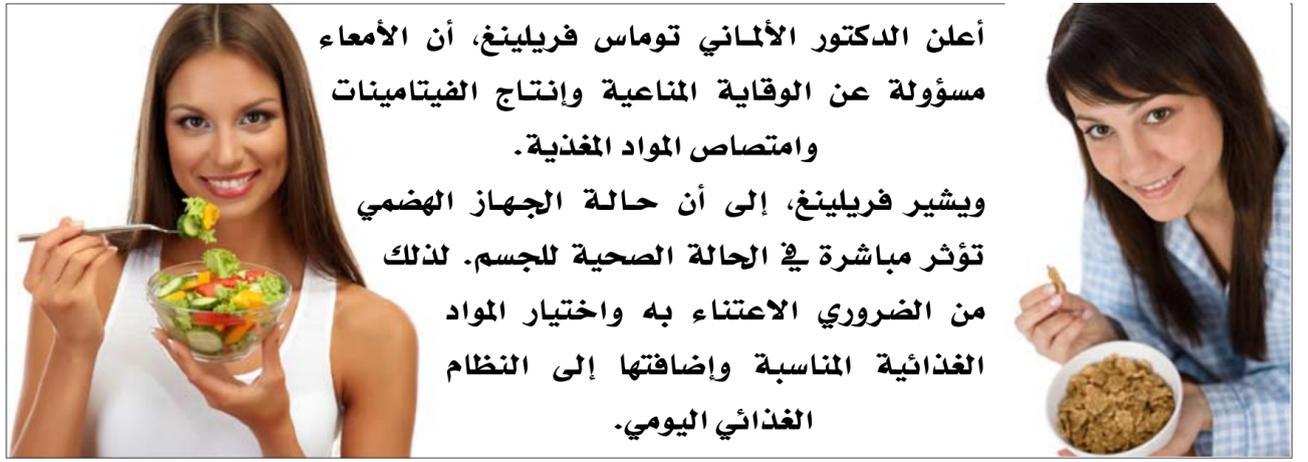
دعم إكسبو 2020 دبي، جهود الاتصال العالمي التي تطمح لها اليابان، والتي تم تجسيدها للضيوف عبر جولة مخصصة تركز على الثقافة والتحديات التي تواجهها اليابان في تحقيق الأهداف العالمية بفضل الجهود التعاونية. وتنتطلع بالتزامن مع الاستثمار في الوفاء بالتزاماتنا، إلى مواصلة حوارنا وضمان مواجهة التحديات العالمية عبر بذل الجهود المتكاملة".

بعد ثلاث سنوات من الآن، سيجتمع العالم في يوشيميا للمشاركة في معرض إكسبو 2025، أوساكا، كاساي- اليابان. ويركز جدول أعمال المعرض القادم على المساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة بحلول عام 2030، حيث سيكون إكسبو 2025 بمثابة ساحة اختبار لإثبات وتجربة التقنيات الجديدة. وسيتم تجميع الأفكار المترابطة التي قدمها ضيوف جناح اليابان في إكسبو 2020 دبي للمشاركة في استشراف مجتمعنا المستقبلي المتوقع تقديمه في المعرض العالمي القادم.



منوعات الغذاء

23



أعلن الدكتور الألماني توماس فريلينغ، أن الأمعاء مسؤولة عن الوقاية المناعية وإنتاج الـفيتامينات وامتصاص المواد الغذائية. ويشير فريلينغ، إلى أن حالة الجهاز الهضمي تؤثر مباشرة في الحالة الصحية للجسم. لذلك من الضروري الاعتناء به واختيار المواد الغذائية المناسبة وإضافتها إلى النظام الغذائي اليومي.

منها السكر واللحوم المعالجة والمدخنة

مواد غذائية مفيدة وأخرى ضارة بالأمعاء



الموز غني بمادة الإيدولين الطبيعية، التي تؤثر إيجابيا في تكاثر البكتيريا المضادة للالتهابات في الأمعاء.

السمك

كما هو معروف الأسماك غنية بالأحماض الدهنية، التي تؤثر إيجابيا في تغذية الغشاء المخاطي للأمعاء، وتعزز وظيفة الجسم الوقائية.

للأمراض.

الخبز الأسود

يحتوي الخبز الأسود على كربوهيدرات مهمة وألياف غذائية ضرورية لتعزيز منظومة المناعة.

وينصح الطبيب أيضا بتناول البقول والسيانج والجزر لأنها غنية بالألياف الغذائية أيضا. ويوصي لتعزيز منظومة المناعة، باتباع نظام غذائي متوازن، وبممارسة التمارين الرياضية بانتظام في الهواء الطلق أيضا.

البطاطس بقشرتها- تحتوي قشرة البطاطس على حمض الزبدية، الذي يساهم أيضا في حماية الأمعاء، ويؤثر إيجابيا في الغشاء المخاطي للأمعاء.

المشروبات المخمرة

تشتمل هذه المادة عملية التخمير، وتحافظ على صحة الغشاء المخاطي للأمعاء، وتكبح نشاط البكتيريا المسببة

صحة الأمعاء.

اللحوم المعالجة والمدخنة

تتمثل المشكلة في احتمال ظهور مواد مسرطنة في النفاق وغيرها من اللحوم المعالجة، بعد خضوعها للمعالجة الحرارية. أي أن تناول مثل هذه المواد بصورة منتظمة يمكن أن يسبب الإصابة بسرطان البنكرياس.

ويقول، "النفاق المدخنة، هي جزء من نظامنا الغذائي، ولكن لا ينصح بتناولها بصورة منتظمة ويومية، بل يمكن تناولها مرة واحدة في الأسبوع، لأنه في هذه الحالة لن تكون لها عواقب وخيمة".

الدهون "السيئة" - ويحذر الدكتور من التأثير السلبي للدهون "السيئة" الموجودة في المايونيز والسمن النباتي (المارجرين) وشحم الخنزير، لأنها تشكل فضلا إضافيا على الأمعاء.

ولكن هناك مواد غذائية مفيدة لصحة الأمعاء، مثل المواد المحتوية على ألياف غذائية طبيعية وسهلة الهضم في الماء. وتناول هذه المواد بصورة منتظمة يحسن عمل الأمعاء وعملية الهضم. ومن هذه المواد:

الموز

السكر

الكثيرون يحبون تناول الشوكولاتة والحلويات والعجنات. ولكن عند تناول هذه المواد دائما وبانتظام يؤدي إلى زيادة الوزن بسرعة. ونفس الشيء يحصل مع البكتيريا في الغشاء المخاطي للأمعاء. هذه البكتيريا تشطر السكر بسرعة، ما يسبب تسارع تكاثرها، وهذا يؤثر سلبا في



دراسة تكشف عن "مفتاح محتمل" لدرء الخرف!



قد يساعد في إبطاء مسار الأمراض التنكسية العصبية المرتبطة بالالتهاب العصبي مثل مرض الزهايمر. ونشر البحث في مجلة Nature.

وُجد أن الدم المأخوذ من الفئران فائقة اللياقة يعزز وظائف المخ لدى نظرائها، في اكتشاف قد يؤدي في يوم ما إلى علاجات جديدة للخرف لدى البشر.

ووجدت الأبحاث أن حقن الدم المأخوذة من الفئران الشابة التي تحصل على الكثير من التمارين أفادت أدمغة الفئران غير النشطة في العمر نفسه.

ويبدأ أن يروتينا مفردا مضادا للالتهابات يسمى "العنقودية" (Clusterin)، مسؤول إلى حد كبير عن الفائدة. وعلى الرغم من عدم ضمان ترجمة التجارب التي أجريت على الفئران إلى البشر، إلا أنه عندما نظر الباحثون في دماء الفئران الكبيرة في السن، التي نفذت نظاما للتمارين الرياضية، وجدوا أن مستويات البروتين نفسه ارتفعت. وقال البروفيسور توني ويس-كوري، من كلية الطب بجامعة ستانفورد في ولاية كاليفورنيا التي نفذت البحث: "يمكن أن

يفتح هذا الاكتشاف الباب أمام العلاجات التي، من خلال ترويض التهاب الدماغ لدى الأشخاص الذين لا يمارسون الكثير من التمارين، تقلل من خطر الإصابة بمرض التنكس العصبي أو تبطئ تقدمه". ومن المعروف بالفعل أن التمارين الرياضية تحفز عددا من المظاهر الصحية في الدماغ، مثل زيادة إنتاج الخلايا العصبية وتقليل الالتهاب. وأضاف ويس-كوري: "اكتشفنا أن تأثير التمرين هذا يمكن

أن يُعزى إلى حد كبير إلى عوامل في الدم، ويمكننا نقل هذا التأثير إلى فرد في العمر نفسه لا يمارس الرياضة". ووجد الباحثون في دراستهم أن نقل الدم من الفئران قلل من مستويات الالتهاب في أدمغة الفئران غير النشطة. وأضاف ويس-كوري أن نوعا مشابهها من التهاب الأعصاب مرتبط ارتباطا وثيقا بالأمراض التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر في البشر. وكانت التجارب تتوقف على حقيقة أن الفئران تحب الجري. ووضع المحققون عجلات تشغيل وظيفية أو مقفولة في أقفاص فئران مختبر عمرها 3 أشهر، والتي تعادل عملية التمثيل الغذائي للإنسان البالغ من العمر 25 عاما. وكان الجري الثابت مدة شهر كافيا لزيادة كمية الخلايا العصبية والخلايا الأخرى في أدمغة الفئران الماراثونية بشكل كبير بالمقارنة مع تلك الموجودة في الفئران المستقرة. وكان لدى الفئران المستقرة التي تتلقى البلازما من الفئران الماراثونية عدد أكبر من الخلايا التي تؤدي إلى ظهور خلايا عصبية جديدة. وتضمنت الاختبارات تقييم مدى قدرة الفئران على معرفة أن صوتا معينا يعني أن أرضية القفص كانت على وشك إحداهن صدمة كهربائية صغيرة. وقام الباحثون بحساب ذلك من خلال النظر في ما إذا كانت الفئران "تتجمد" وتبقى ثابتة عندما أدركت أن الصدمة قد تكون على وشك الحدوث.

وكان Clusterin، وهو مشبط للسلسلة التكميلي، أكثر وفرة في دماء الفئران النشطة. وأظهرت تجارب أخرى أن Clusterin يرتبط بالمستقبلات الموجودة بكثرة في الخلايا البطانية للدماغ، وهي الخلايا التي تبطن الأوعية الدموية في الدماغ. ويمكن Clusterin بمفرده، على الرغم من إعطائه خارج الدماغ، من تقليل التهاب الدماغ في سلالتين مختلفتين من فئران المختبر حيث تم إحداث التهاب حاد في جميع أنحاء





منوعات الفكر

26

المتسابقون يؤكدون إصرارهم على استكمال المشوار بكل تحدٍّ ومنافسة وصولاً إلى حلم الشعراء

نجوم شاعر المليون بموسمه العاشر يتنافسون في الأمسية المباشرة الختامية لحمل بيرق الشعر . . مساء اليوم



ضيف الله السميري



عبد العزيز بن سدحان



علي حامد العازمي



فهد البديري



مسعد الحارشي



هادي مانع اليامي

التالية، يسمح للأشخاص من سن 12 عاماً فما فوق الدخول بعد إثبات المرور الأخضر، أو إبراز نتيجة فحص مسحة الأنف PCR، سلبية لمدة لا تزيد عن 96 ساعة غير المطعمين، ارتداء الكمامة اختياري في الأماكن الخارجية والزامية ارتداؤها في الأماكن المغلقة.



المنبسط لتابعة البث المباشر للأمسية الختامية، وذلك لإتاحة الفرصة أمام من لم يتاح له فرصة التواجد في المسرح الداخلي، ويبدأ المسرح في استقبال جمهور الأمسية من الساعة الثامنة والنصف مساءً، حيث تم رفع الطاقة الاستيعابية 90% وفق الإجراءات الاحترازية

المشاهدين على مدار أسبوع من طريق التطبيق الخاص ببرنامج شاعر المليون أو موقعه الإلكتروني، للشاعر المفضل، حيث سيتم نهاية الأمسية الختامية "نهائي شاعر المليون"، يوم الثلاثاء القادم 22 مارس الجاري، جمع درجات لجنة التحكيم من (60 درجة) مع تصويت المشاهدين من "40 درجة"، وكانت لجنة التحكيم خلال الأمسية نصف النهائية قد منحت الشعراء الدرجات التالية "ضيف الله السميري العتيبي من السعودية وحصل على 27 من 30 درجة، عبد العزيز بن سدحان من السعودية وحصل على 27 درجة، علي حامد العازمي من الكويت وحصل على 27 درجة، فهد البديري من العراق وحصل على 27 درجة، مسعد الحارشي من الإمارات وحصل على 26 درجة، هادي مانع اليامي من السعودية وحصل على 24 درجة، وخصص مسرح شاطئ الراحة شاشات ضخمة في المسرح الخارجي لجمهور الشعر

الكويت، إلى أنه وجد نفسه أمام مفترق طرقين، وقد اختار طريق برنامج شاعر المليون للوصول إلى الحلم، مؤكداً أن وصوله إلى هذه المرحلة بدعم الجمهور المتواصل والإشادات، وأنه مواصل في تقديم أفضل ما لديه والتنافس حتى آخر رمق. بدوره قال الشاعر ضيف الله فواز السميري من السعودية، إن لكل شاعر حياة خاصة داخل هذه الحياة مليئة بالمحوم والشغف، ويسعى فيها جاهداً لإبراز نتاجه الشعري وتخليد اسمه بين الأسماء البارزة في هذا المجال الأدبي، مشيراً إلى أنه شارك في برنامج شاعر المليون ليبقى حتى المرحلة الأخيرة. أما الشاعر فهد البديري من العراق، أشار إلى أن دافع مشاركته في البرنامج كان ليثبت نفسه لنفسه، إذ أنه لا بد للشاعر أن يتجلى بأخلاقه كي يتجلى إبداعه، مضيفاً أنه شاعر من بلاد الرافدين وهو محام خريج من جامعة الشارقة بكالوريوس قانون بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف

السعيد، وجمهور الشعر النبطي في مسرح شاطئ الراحة وعبر الشاشات. وأكد الشعراء المتسابقين في الأمسية الختامية على إصرارهم على استكمال المشوار بكل تحدي ومنافسة وصولاً إلى حلم الشعراء في حمل بيرق الشعر، مشيرين إلى أن اعتلائهم منبر برنامج شاعر المليون على مسرح شاطئ الراحة يعبر بحد ذاته فوز، وأن هذا الفوز يتجمل بقلب البرنامج. وقال الشاعر عبد العزيز بن سدحان من السعودية "أخترت المشاركة في برنامج شاعر المليون تحدياً مع نفسي وإيصال إبداعي وقصائدي عن طريق هذا المنبر"، مشيراً إلى أنه عندما يلقي قصائد ينظر إلى عيون جمهور مسرح شاطئ الراحة ويقدم قصائده من تفاعل الجمهور وانصاته، وأن ذلك يجعله يتحمس أكثر في إلقاء قصيدته، مؤكداً تصميمه وعزمه على الصمود إلى آخر لحظة. وأشار الشاعر علي حامد العازمي من

أبو ظبي - الفجر: يتنافس مساء اليوم الثلاثاء، نجوم شاعر المليون بموسمه العاشر، في الأمسية المباشرة وجائزة البرنامج الأضخم للشعر النبطي، الذي تنتجه وتنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترفيهية في أبو ظبي، وذلك في تمام الساعة التاسعة والنصف مساءً بتوقيت الإمارات، على مسرح شاطئ الراحة وعبر قنواتي بيونو والإمارات وتطبيق البرنامج. ويستعد شعراء الأمسية "ضيف الله فواز السميري من السعودية، عبد العزيز بن سدحان من السعودية، علي حامد العازمي من الكويت، فهد البديري من العراق، مسعد بن طعساس الحارشي من الإمارات، هادي مانع اليامي من السعودية" لتقديم روائع شعرهم النبطي أمام أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من الأستاذ سلطان العيمبي، والدكتور غسان الحسن، والشاعر

يعد مهلاً للعلم والمعرفة عبر أكثر من 50 ألف كتاب ومجموعة واسعة من المخطوطات النادرة والمراجع العلمية والمعرفية المتنوعة

قصر الوطن الوجهة الأبرز للاحتفال بشهر القراءة

ومعايشة الأزمنة الغابرة في مكان واحد. وتلعب "مكتبة قصر الوطن" دوراً هاماً في إثراء شبكة المكتبات العامة في أبو ظبي، بما توفره من مصادر ومراجع معرفية تغطي موضوعات مختلفة مثل التاريخ، وعلوم الأحياء، والهندسة المعمارية، وغيرها من مصادر المعرفة التي تمنح القراء تجربة غنية ومتكاملة. ويرحب قصر الوطن بزواره من جميع الأعمار يومياً من الساعة 11:00 صباحاً - 7:00 مساءً، وتفتح مكتبة قصر الوطن أبوابها من الاثنين حتى الجمعة من الساعة 11:00 صباحاً - 6:00 مساءً، ويوم السبت من الساعة 12:00 ظهراً - 6:00 مساءً. للمزيد من المعلومات ولشراء التذاكر، يُرجى زيارة: <https://www.qasralwatan.ae>

وأعمال فنية نادرة تُلقى الضوء على الإرث الفني للمنطقة العربية، وخلال الفترة من القرن التاسع حتى القرن الثالث عشر. ويحتوي بيت المعرفة العديد من المخطوطات واللوائح النادرة التي تحتوي بين طياتها قروناً من الاكتشافات المذهلة والحكايات التي تخطت حدود الزمن، والتي تتيح للزوار التعرف على الإنجازات المختلفة للعالم العربي وأسماواته في مختلف مجالات المعرفة والحضارة الإنسانية. كما تحتضن "مكتبة قصر الوطن" مجموعة ضخمة من المراجع تشمل أكثر من 50 ألف كتاب و16 مليون وثيقة رقمية والتي تمكن الزوار من الانغماس بسحر الثقافات المختلفة، ويمكن زيارة "بيت المعرفة" الذي يضم معروضات

بالتزامن مع شهر القراءة 2022 الذي يقام هذا العام تحت شعار "الإمارات تقرأ" والذي يهدف إلى إعداد جيل قارئ وشغوف بالمعرفة، وترسيخ مكانة الدولة كعاصمة للمعرفة والثقافة، دعا قصر الوطن الزوار لاستكشاف ما يخر به من وثائق ومخطوطات نادرة ومجموعة ضخمة من المراجع تصل إلى نحو 50 ألف كتاب تحتضنها مكتبة القصر والمواقع والقاعات الأخرى المختلفة داخل القصر، والتي تتيح للشغوفين بالقراءة التواصل مع مؤلفيهم الفضليين، والانطلاق في رحلة معرفية متكاملة عبر الثقافات والأزمنة المختلفة.



جمعية حماية اللغة العربية تناقش أعمالها ومبادراتها في خدمة اللغة العربية والإنتاج الأدبي

على أهمية الكتاب والقراءة وتشجيع الأفراد بالمتجمع على الاهتمام بها كما تمت مناقشة خطة التعاون التي تستهدف الجمعية إشراكها والمشاركة في أهدافها مع الجمعية بخدمة المجتمع.

بالسادة الأعضاء الذين حضروا الاجتماع مجلس إدارة الجمعية. حضر الاجتماع كلا من الدكتور محمد بن جرش والدكتور جمال يوسف الزرعوني والدكتور عيسى صالح الحمادي والدكتور علي عبدالقادر الحمادي والأستاذ أحمد خليفة الكتيبي.

بدأت أعمال الاجتماع بمناقشة جدول الأعمال حيث تم اعتماد محضر الاجتماع السابق ثم اطلع مجلس الإدارة على ما حققته مبادرة "قرأ بطلاقة" في مدة عملها خلال شهر ونصف من انطلاقها وهي مبادرة تعنى بسد الفجوة التعليمية لدى الطلبة وتنمية مهارات القراءة وشارك بها "150 طالباً من أصل 800" ممن قدموا للالتحاق بالمبادرة ويعمل بالمبادرة فريق عمل يتضمّن "13 معلماً متميزاً بالميدان التعليمي. وجه مجلس الإدارة إلى تنفيذ اجتماع مع فريق العمل لتوجيه بعض الإرشادات المفيدة للمبادرة مع تكريم المشاركين. وتمت مناقشة كندا تم اطلاق على ديوان الخمسين ومناقشة طبعته وهو ديوان شعري يجمع قصائد متعددة لجموع كبيرة من شعراء الإمارات المبدعين والوطن العربي، والذي تم إعداده احتفاءً بالذكرى الـ 50 لتأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة. جرى توجيه الفريق الإداري بالجمعية بالعمل على نشر "مسابقة المخزون اللغوي بنطاق أوسع داخل المجتمع وهي مسابقة تعنى بتشجيع الطلاب على حفظ الشعر العربي" من خلال تنافسهم في حفظ "150 بيتاً من الشعر ويتم تحديد الفائزين من خلال معايير محددة. كما تمت مناقشة مشاركة الجمعية بمعرض أبو ظبي الدولي للكتاب وأكد الدكتور علي عبدالقادر الحمادي أهمية مشاركة الجمعية في مثل هذه المناسبات حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأهداف الجمعية الأساسية والتي تؤكد

تأسر سعادة الأستاذ بلال البدير رئيس مجلس إدارة جمعية حماية اللغة العربية الاجتماع الاعتيادي للجمعية الثاني لعام 2022 بحضور أعضاء المجلس ورؤساء اللجان بالجمعية. تناول الاجتماع الذي عقد صباح أمس بمقر الجمعية بالشارقة عدداً من الموضوعات التي تصب في تواصل فعاليات الجمعية لخدمة اللغة العربية وبداية الاجتماع قام الدكتور علي عبدالقادر الحمادي مدير الجمعية بعرض جدول أعمال الاجتماع. بعدها وجه سعادة الأستاذ بلال البدير أسمى آيات الشكر والتقدير إلى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة على دعمه المستمر للغة العربية بعامة وجمعية حماية اللغة العربية بخاصة متمنياً أن تحقق الجمعية أهدافها المنشودة، كما قدم سعادته الترحيب

•• المشاركة - الفجر:



منوعات

الفكر

27



يترقب الجمهور العربي مسلسلات رمضان ٢٠٢٢ المصرية، إذ تتوفر في الدراما المصرية دائماً عناصر الإثارة والتشويق، وتعتمد على التكنولوجيا العصري في التصوير والديكور. شهدت الأعمال التلفزيونية المصرية في السنوات الأخيرة تطوراً لافتاً في نوعية الموضوعات، حيث ظهرت أعمال تعتمد على الرعب والإثارة، وأخرى تناقش قضايا اجتماعية في قالب كوميدي. وفي هذا التقرير نستعرض معكم أهم أخبار الدراما الرمضانية المقرر عرضها في السباق الرمضاني المقبل .:

«جزيرة غمام» يحفظ ماء وجه الدراما الصعيدية

رمضان 2022.. بين الشعبي والكوميدي والاجتماعي

يسرا أرسنقراطية في «أحلام سعيدة» وما دلين طبر في «ملف سري»

في مسلسل ملف سري، وأنا الشق الخاص بالإعلام، وريمون مفر حتى في أدوار ضيوف الشرف، جايب فنانين كبار، والإنتاج الخاص بالمسلسل مشرف جداً. "سترون هاني سلامة في مسلسل ملف سري كما لم ترونه من قبل، وأنا وقعت في غرام المسلسل من الحلقة الأولى، وأعد الجمهور بأن مسلسل ملف سري سيكون رقم 1 في رمضان المقبل على شاشة dmc".

محمد عز يشارك في حلقة واحدة من مسلسل "العائدون" مع أمير كرامة

يشارك الفنان محمد عز كضيف شرف خلال حلقة واحدة من مسلسل "العائدون" للنجم أمير كرامة المقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، ليغيب بذلك محمد عز عن دراما رمضان 2022 مكتفياً بالظهور في "العائدون" خلال هذه الحلقة.

مسلسل "العائدون" تأليف باهر ديودر وإخراج أحمد نادر جلال وبطولة أمير كرامة، أمينة خليل، محمود عبد الغني، محمد فراج، وجيهان خليل سلام جمال، محمد عز، هاجر الشرنوبلي، مينو عادل، صبري عبد النعم، وعدد كبير من النجوم الذين يظهرون كضيوف شرف منهم محمد ممدوح وكذلك نجوم عرب منهم أحمد الأحمد وجنيد زين الدين.

وشارك محمد عز في دراما رمضان الماضي خلال مسلسل "القاهرة كابول" وتأليف عبد الرحيم كمال، إخراج حسام علي، وبطولة طارق لطفي، خالد الصاوي، فتحى عبد الوهاب، حنان مطاوع، نبيل الحلفاوي، نور محمود، خالد كمال، حسنى شتا، كريم سرور، يسرا مسعودى، عبد الرحيم حسن، كارولين خليل، معتز هشام، محمود الشراقوي، كريم سامي، مايا طلام، سامح السيد.

وعرض محمد عز مؤخراً في السينما فيلم "لعبة شيطان"، من بطولة باسم سمرة، مصطفى أبو سريع، مكي القاضى، إسلام إبراهيم، أحمد سلطان، نانسي صلاح، منى ممدوح، منة بدر تيسير، تأليف دكتور أحمد عثمان، ومن إخراج إبراهيم نشأت، وتدور أحداثه حول مجموعة شباب تدفعهم الظروف لصير مجهول يتحكم به شيطان من الإنس متمثلاً في تطبيق إلكتروني خبيث يتسلل إلى هواتفهم الذكية ويسيطر على حياتهم ويرشدهم إلى الهاوية.

أسر ياسين وأحمد داود في بوستر ثنائي لمسلسل "Suits بالعربي" بدأ العد التنازلي لومس رمضان 2022، ومعه تصدر النجمان أسر ياسين وأحمد داود البوستر الثنائي لمسلسل "Suits بالعربي".

ويلعب أسر ياسين وأحمد داود في إطار أحداث المسلسل شخصيتي آدم منصور وزين ثابت، وهما مايك روس وهارفي سبيكر في النسخة الأجنبية من المسلسل، ويعرفان على بعضهما في وقت مبكر ليخوضا تحديات صعبة لحل القضايا.

ويشاركها بطولة المسلسل الفنانين: صبا مبارك، ريم مصطفى، محمد شاهين، وتارا عماد، والمسلسل من تأليف محمد حفنى وإيسر عبد المجيد، إنتاج طارق الجنائني، وإخراج عصام عبد الحميد، وتحظى النسخة الأميركية من المسلسل بشعبية كبيرة في الوطن العربي، حيث حصد المسلسل تقييم 8.4 من ناحية أخرى، انتهى الموسيقار هشام خرما من وضع الموسيقى التصويرية لمسلسل "Suits بالعربي"، المقرر عرضه رسمياً خلال الموسم الرمضاني المقبل. ويخوض خرما تجربة موسيقية جديدة عبر المسلسل المنتظر، الذي يعد النسخة العربية والصربية الأولى من المسلسل الأمريكي العالمي "Suits"، الذي حقق نجاحاً جماهيرياً عالمياً على مدار تسع مواسم، وتدور أحداثه داخل عالم المحاماة والقضايا والمحاكم.



عاماً ولا ترغب في الزواج ولكنها تتعرض لضغط مجتمعي من أجل الزواج وهو الأمر الذي ترفضه.

مسلسل "أحلام سعيدة" تأليف هالة خليل وإخراج عمرو عرفة وإنتاج جمال العدل وبطولة يسرا، غادة عادل، مكي كساب، نور محمود، نبيل نور الدين، جيهان الشماشيرجي وعدد آخر من الفنانين، ويسجل العمل التعاون الثاني بين يسرا وعمرو عرفة في الدراما التلفزيونية، حيث قدما سوياً الجزء الأول من مسلسل "سرايا عابدين" عام 2014.

وقدمت يسرا مسلسل "حرب أهلية" في شهر رمضان الماضي، وشارك في بطولته باسل الخياط، أروى جودة، جميلة عوض، سينتيا خليفة، رشدي الشامي، مايان السيد، محمود حجازي، خالد حجاج، مروى الأزني بسنت صيام، مكي كتكت، عمرو صالح وبرلنتي فؤاد، تأليف أحمد عادل، حوار منة القبيعي، وإخراج سامح عبد العزيز.

وفي سياق آخر تستعد يسرا للوقوف على خشبة المسرح من جديد بعد غياب 19 عاماً منذ تقديمها مسرحية "لا بابا نيام" عام 2002 إخراج خالد جلال، والذي بدوره يعيدها مرة أخرى خلال مسرحية من تأليفه وإخراجه تحمل اسم "صايغ وهاقي" للعرض في موسم الرياض الترفيهي بالمملكة العربية السعودية خلال الفترة المقبلة.

مادلين طبر في «ملف سري»

قالت الفنانة مادلين طبر، إن مشاركتها في مسلسل "ملف سري" سوف يكون علامة مميزة في رمضان 2022 على شاشة dmc، مردفة: "المسلسل لا يجمع فقط التشويق والإثارة فحسب، ولكن يتحدث بعمق عن الوجود في 2013 والزمن الصعب علينا خلال فترة الإخوان".

أضافت مادلين طبر، في مداخلة هاتفية لبرنامج "مساء dmc" مع الإعلامية إنجي القاضى، أنها فخورة بدورها في مسلسل "ملف سري"، قائلة: "فخورة بأنني بعمل دوري الحقيقي في الحياة، خاصة وأنتي خريجة إعلام، والمسلسل يتحدث عن دور الإعلام والقضاء في مواجهة إرهاب الإخوان في 2013".

وتابعت: "زمن الإخوان كان صعب جداً، والإعلام والقضاء كان ليه دور كبير في مواجهة الجماعة، وهاني سلامة هي عمل الشق الخاص بالقضاء

الصعيدية نجاحات كبيرة وأصبحت هذه الأعمال من الكلاسيكات، خاصة لما بها من موضوعات وأحداث مثوقة ومثيرة وجذابة للمشاهد، وذلك جعل صناع الدراما يحرصون على تقديم الأعمال الصعيدية بشكل دائم.

وتشهد دراما رمضان المقبل تواجد مسلسل واحد فقط تدور أحداثه في إطار صعيدي وهو "جزيرة غمام"، ليحفظ هذا العام ماء وجه الدراما الصعيدية هذا العام، في ظل عدم وجود هذه النوعية من الأعمال في دراما هذا العام، مقارنة بموسم دراما رمضان من كل عام والذي يشهد تواجد عمل أو عملين ينتميان للدراما الصعيدية.

مسلسل "جزيرة غمام" تأليف عبد الرحيم كمال وإخراج حسين المنباوي وبطولة طارق لطفي، من عز الدين، فتحى عبد الوهاب، أحمد أمين، رياض الخولي، محمد جمعة، هبة عبد الغني، هاجر الشرنوبلي، ميار الغيطي، دينا أحمد وعدد آخر من الفنانين، وظهور خاص للفنان عبد العزيز مخيون ووفاء عامر.

مسلسل "جزيرة غمام"، تدور أحداثه في حقبة تاريخية بالعشرينيات أي قبل 100 عام من الآن، وأحداث اجتماعية مصرية قبل 100 عام من الآن، وتدور أحداثه في إطار صعيدي ويناقش صراع الأخوة، والمشاكل التي تحدث بينهم.

المسلسل يجمع طارق لطفي وفتحى عبد الوهاب والسيناريست عبد الرحيم كمال للمرة الثانية على التوالي بعدما قدموا في رمضان الماضي مسلسل "القاهرة كابول" إخراج حسام علي وشارك في بطولته حنان مطاوع، نبيل الحلفاوي، نور محمود، خالد كمال، حسنى شتا، كريم سرور، يسرا مسعودى، عبد الرحيم حسن، كارولين خليل، معتز هشام، محمود الشراقوي، مايا طلام، سامح السيد.

يسرا أرسنقراطية في «أحلام سعيدة»

كشفت منصة "watch it" عن الإعلان الدعائي لمسلسل "أحلام سعيدة" المقرر عرضه في رمضان المقبل رمضان 2022، وظهرت يسرا بطلقة العمل أنها من طبقة أرسنقراطية وتحدث الكثير من المفارقات الكوميديية بسبب اختلاف الطبقة الاجتماعية التي تنتمي لها عن باقي الأفراد.

كما ظهرت في البرومو الدعائي الفنانة غادة عادل التي تبلغ من العمر 40

حمادة هلال يواصل تصوير (المداخ أسطورة الوادي)
عادت أسرة مسلسل "المداخ أسطورة الوادي" للنجم حمادة هلال ومجموعة من كبيرة النجوم، من تصوير كافة مشاهدنا الخارجية في مدينة مرسى علم بمحافظة البحر الأحمر بحضور معظم أبطالها، على أن ينتقل فريق العمل إلى ديكور آخر لاستكمال باقي المشاهد الداخلية غدا في أحد اللوكيشنات الخاصة بقرية برفاش، لثيم أستئناف باقي أيام تصوير العمل تباغاً، وذلك بنشاط مكثف ومستمر من خلال الجدول الزمني الذي يضعه صناع العمل، ومن المقرر عرضه في السباق الرمضاني المقبل على إحدى القنوات الفضائية وأحد المنصات الرقمية.

وعلى صعيد متصل، قال النجم حمادة هلال، واصفاً، بأنه سعيد بتكرار التعاون مع المخرج أحمد سمير فرج، مشيداً، بأنه يهتم بالممثل ويعمل على توجيهه المجمع طوال الوقت ويهتم بكل التفاصيل، موضحاً، بأن القيمة الذي يستخدمها هي فن الديكوارج لخروج الصورة للمشاهد بأفضل حالة معبرة، مضيفاً، بأنه فعال ومركز جداً في سير الأحداث، مؤكداً، على أنه يجعل أجواء التصوير داخل البلاو يهيئها الحب والمرح والسرور، لافتاً إلى الكاست جميعاً تركيبة كلها مميزة، فالجميع أن كاست جداً وهذا سبب جعله على الموافقة الفورية للجزء الثاني من العمل دون تردد.

وقام صناع وفريق عمل المسلسل خلال المدة المتبقية بنشر البوستر الرسمي للعمل، والذي تضمن كل من النجم حمادة هلال وأحمد عبد العزيز وخالد سرحان وهبه مجدى وسهر الصايغ، وأيضاً تم نشره بصورة منفردة تداولها معظم أبطال العمل على حساباتهم وصفحاتهم الرسمية على وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، وفي تارة أخرى يطرح البرومو الرسمي للعمل قريباً.

ودارت فكرة الجزء الأول من مسلسل (المداخ) والذي عرض في السباق الرمضاني الماضي، حول قصة صابر (حمادة هلال) الطفل الذي ابتناه ورباه إمام الجامع (أحمد بدير)، ووقع في حب فتاة (نشرين طافش) ليسلك طريقاً آخر، ويشخر دعواته لغايات سيئة واستخدام بعض أصحاب السلطة في تجارتهم غير المشروعة والعديد من الأمور الأخرى، إلا أن تورطه في بعض المشاكل الذي تدفعه إلى اتخاذ طريق الصلاح والتوبة، بينما الأحداث المستجدة للجزء الثاني ستشهد تغيرات كلية وفعالية قلب الموازين رأساً على عقب مع تصاعد الأحداث لتكون بمثابة مفاجأة من العيار الثقيل وهذا ما سترونه أثناء المشاهدة.

وجدير بالذكر بأن مسلسل (المداخ أسطورة الوادي) يتضمن كوكبة ونخبة من نجوم الجزء الأول مع الاستعانة بنجوم جدد لتجسيد شخصيات أخرى تتماشى مع الأحداث الجديدة وهم كالاتي لهذا الجزء أبرزهم: النجم حمادة هلال، أحمد عبد العزيز، خالد سرحان، هبه مجدى، دنيا عبد العزيز، ولاء الشريفي، كمال أبو رية، صبحي خليل، حنان سليمان، هادي خفاجة، تامر شلتوت، هايدى رفعت، هلا السعيد، بسمة ماهر، عفاف رشاد، محمود عامر، عبير فاروق وآخرين ومشاركة نخبة كبيرة من ضيوف الشرف ومجموعة من الوجوه الصاعدة وهو من إنتاج شركة سكريمو ميديا للإنتاج الفني والتوزيع للمنتج إسلام المرسي وإشراف عام أحمد السمان ومنتج فنى سالم زرعع وشريف العطار ومدير مالى عبد القادر شادلى ومستشار إعلامي حسام صلاح ومن قصة وسيناريو وحوار أمين جمال ووليد أبو الجمد وشريف يسرى وإخراج أحمد سمير فرج.

"جزيرة غمام" يحفظ ماء وجه الدراما الصعيدية في رمضان 2022

تعد الدراما الصعيدية واحدة من أبرز نوعيات الدراما التي تقدم على شاشات التلفزيون، وعلى مدار تاريخ الدراما المصرية، حققت المسلسلات



الفجل

فوائد تناول الأعشاب البحرية للجسم

أعلنت الدكتورة مارينا ماكيشا، خبيرة التغذية الروسية، أن تناول 50-100 غرام من الأعشاب البحرية في اليوم يساعد على حصول الجسم على الكمية اللازمة من اليود. وتشير الخبيرة، في حديث تلفزيوني، إلى أن الأعشاب البحرية هي مصدر مهم لليود، الذي نحتاجه لعمل الغدة الدرقية بصورة طبيعية. وتضيف، كما أن الأعشاب البحرية تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية ونسبة منخفضة من السعرات الحرارية، ما يجعلنا نشعر بالشبع من دون دهون. ولكن يجب الانتباه إلى الأعشاب البحرية التي نتناولها لأن بعض المنتجين يضيفون لبضاعتهم زيوتا وسكرا

ما يزيد من احتوائها على السعرات الحرارية وتصبح ضارة. لذلك لتجنب هذه الحالة يفضل شراء الأعشاب البحرية المجمدة، أو المجففة. وتضيف الخبيرة، تحتوي الأعشاب البحرية على نسبة جيدة من البوتاسيوم والمغنيسيوم الضروريين لعمل القلب والأوعية الدموية بصورة طبيعية. كما أنها تحتوي على مركبات حمض الألبينيك التي تساعد الجسم على تطهير نفسه. وتحذر الخبيرة، من أن تناول كميات كبيرة من الأعشاب البحرية قد يكون ضارا لمن يعاني من مشكلات في الغدة الدرقية. لذلك يكفي تناول 50-100 غرام منها في اليوم للحصول على كمية اليود التي يحتاجها الجسم والعناصر الأخرى دون الإضرار بالصحة.



الفجل الحار له خصائص مضادة للفيروسات

أعلنت الدكتورة فيكتوريا لازاريفا، خبيرة التغذية الروسية، أن للفجل البري (الفجل الحار) خصائص فريدة لذلك من الضروري إضافته للنظام الغذائي. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن فوائد الفجل الحار عديدة وتستحق الاهتمام. وتقول، "هذا نبات فريد من نوعه بخصائصه العديدة المفيدة. فهو يحتوي على فيتامينات C وE وPP وB. كما أنه غني بالعناصر المعدنية الدقيقة والأحماض الأمينية والألياف الغذائية. وأن تركيز فيتامين C فيها يفوق تركيزه في الليمون. وحدته ناتجة عن احتوائه على زيت الخردل، الذي يمتاز بخصائص مضادة للميكروبات والفيروسات. أنه مادة غذائية مفيدة ويجب على الذين ليس لديهم مشكلات صحية تمتع تناوله، ضمه إلى نظامهم الغذائي". وتضيف الخبيرة، يجب الامتناع عن تناول الفجل الحار في جميع حالات تقادم أمراض الجهاز الهضمي، ويجب على النساء تناوله بحذر أثناء الحمل والرضاعة.

كيف يمكن تجنب متلازمة انسحاب السكر؟

أعلنت الدكتورة أنا ميلبخينا، أخصائية التغذية الروسية، أن التخلي تماما عن السكر من أجل تخفيض الوزن قد يسبب الإصابة بمتلازمة "انسحاب السكر". وكيف يمكن تجنب ذلك وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سوتنيك"، إلى أن التخلي تماما عن استهلاك المواد السكرية، من أجل تخفيض الوزن، قد يؤدي إلى ظهور رغبة شديدة لتناول السكر (متلازمة انسحاب السكر). فما هي هذه المتلازمة وكيف يمكن تجنب هذه الحالة. وتضيف الخبيرة، الحلويات تشبه مظهر الجسم، وهذه حقيقة معروفة. لذلك يعتبر الكثيرون أن أفضل طريقة للتخلص من الوزن الزائد، هي الامتناع عن السكر والأطعمة المحتوية على السكر. ولكن إذا حدث هذا الامتناع بصورة فجائية غير مدروسة، قد يؤدي إلى عواقب وخيمة. وتشير، إلى أن الأشخاص الذين تعودوا على تناول السكر، قد يشعرون عند الامتناع عن تناوله بنقص في الطاقة وانزعاج شديد يشبه الانسحاب. وتقول، لم يثبت العلم إلى الآن حالة الإدمان على السكر، لذلك لا يوجد مصطلح متلازمة "انسحاب السكر" بالمعنى الحرفي للكلمة. ومع ذلك فإن الأشخاص الذين يستهلكون كمية كبيرة من السكر يوميا، عند الامتناع عن تناوله، يشعرون بانزعاج شديد وعدم الراحة، تماما كما يحصل لدى المدمنين على الكحول والمخدرات. فهم يشعرون بفقدان الطاقة، لأن الأطعمة السكرية، هي بالنسبة لهم مصدرا للكربوهيدرات، التي تعتبر مصدرا أساسيا للطاقة". وتضيف، من أجل تعويض نقص الكربوهيدرات بسبب الامتناع عن تناول الأطعمة السكرية، يجب أولا تزويد الجسم بالمواد التي يحتاجها وبعدها يمكن "سلب" شيء منه. وتجنب الشعور بعدم الراحة، يمكن استبدال السكريات في النظام الغذائي بمواد تحتوي على كربوهيدرات معقدة. وتقول، "إذا لم يحصل الجسم على مواد بديلة للسكريات، فسوف يحصل نقص في الكربوهيدرات والطاقة. لذلك فإنه يجب عند تخفيض استهلاك السكر أو الامتناع عنه، زيادة كمية الكربوهيدرات الأخرى. ومن الأفضل زيادة نسبة الكربوهيدرات المعقدة في النظام الغذائي قبل الامتناع عن تناول السكر". ووفقا لها، يمكن لتجنب الإصابة بمتلازمة "انسحاب السكر" تناول الخبز والمعكرونة والأرز والبطاطس، التي تؤدي إلى خفض الحاجة لتناول السكر، والشعور بالراحة.



نحلة تتغذى على رحيق زهرة بحديقة في سنغافورة - ا ف ب

قرأت لك

فوائد الموز

يحتوي المائة غرام من الموز على 70% من وزنه ماء وحوالي 25% من وزنه نشاء و 20% من وزن مائة سكر عنب وسكر قصب ودهون والياف وبروتين ومن الاملاح المعدنية 60



مليغرام حديد وحوالي 40 مليغرام و كالسيوم و بوتاسيوم وفيتامين C و فيتامين ب2

الموز غني بالألياف التي تحمي الجسم من الإصابة بالاورام السرطانية- كما انه يحمي الجسم من فقر الدم ويساعد الجسم على افراز الملح نظرا لوجود البوتاسيوم فيه- مزج عصير الموز مع الحليب يساعد في تهدئة قرحة المعدة ويعتبر الاتكالسيوم الموجود في الموز اجود من الكالسيوم الموجود في الجبن والحليب- قشر الموز يحتوي على مادة اليسراتونين وهي مادة تعتبر من مكونات الدماغ وتساعد على تهدئة الاعصاب والشعور بالارتياح..

سؤال وجواب

- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
الأصفر الرنان.
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
الولايات المتحدة.
- ما هي أعلى الشلالات في العالم؟
- أعلى شلالات العالم هي شلالات سوزولاند في الجزيرة الجنوبية لأيسلندا
- في أي مدينة تقع منظمة الصحة العالمية؟
- في مدينة جنيف بسويسرا
- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟
الحوت الأزرق.

هل تعلم؟

- لا توجد درجة تجمد محددة للبينزين، فقد يتجمد في درجة 82- أو 115- مئوية.
- الأسبيريين هو أول عقار طبي تم تقديمه في صورة أقراص تذوب في الماء، وكان ذلك في سنة 1900م.
- يتكون النشيد الوطني لكل من اليابان وسان مارينو والأردن من ثلاثة سطور فقط.
- لم يكن يسمح للنساء بالتصويت في الانتخابات في فرنسا حتى عام 1944م.
- النحلة تحرك جناحيها 160 مرة في الثانية.
- ملكة النحل يمكنها أن تضع 3000 بيضة في يوم واحد.
- هل تعلم أن أول من وصف أعمال التطهير والتبلور والتذويب والتحويل هو العالم الإسلامي جابر بن حيان. الذي يعد من علماء العرب المشهورين. وله شهرة كبيرة عند الأفرنج بما نقلوه من كتبه في بدء يعقلتهم العلمية.
- وهو أول من أدرك أهمية الاختبار العلمي فأكد عليه وخطا خطوات واسعة في سبيل تقدم الكيمياء. ويعتبر هو مستكشف حامض الكبريتيك وماء الذهب والصود الكاوية.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب ب أتابك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فبنى نظامية بغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية في وقته.

قصة الفلاح الفقير

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما مهمما صفارا ورحلت عن الدنيا. فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتهما فولدت له ابنة ثانية كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال. كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسئولية البيت وكل شئ وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفاتتان فاستجمل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين مسيوري الحال ومن عائلتين غنيتين مرفح من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفتقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماماً، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزنا على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحداً ما غرزاها ليديارها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعتها فتأوتت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطببي مني ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزء لك، واطمئنت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، وزوجيني برجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي تنامي الآن وفي الصباح لك كل ما تمنيته، ذهبت الفتاة وحتك لأمها وأباها ما حدث فلم يصدقها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروسا وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلبي شيئا يفيدنا جميعا كان يكفيك زوجا غنيا يحبك، أما الأبنيتان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا القرية ومن فيها، فاعلقت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شئ في هذه الدنيا، وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركتها زوجها في الحال فندمت وأسرعت إلى عصاها وقالت أرجوك أيها العصا السحرية أعيدي لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملة لك لكنك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.

مساحة للتلوين

