

وزارة التسامح والتعايش تطلق برنامج «الفارس الصغير» في المدارس بأبوظبي والعين



.. "The Damned"

مفهوم مغاير للحرب والبطولات المصاحبة لها



نصائح غذائية لخفض نسبة الكوليسترول الضار في الجسم

عائلة سيمبسون..

توقع مشير للجدل بشأن مستقبل هاريس

بعد انسحاب الرئيس الأميركي جو بايدن من الانتخابات الرئاسية، وتقدم نائبته كامالا هاريس نحو السباق انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي تعليقات بشأن تشابه القصة مع كارتون سيمبسون الشهير. وشهدت مواقع التواصل مقارنة بين نائبة الرئيس كامالا هاريس والتي ترتدي زياً أرجوانياً وبين ابنة ليزا سيمبسون الرئاسية من حلقة عائلة سيمبسون التي بثت عام 2000، بحسب ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

ونشرت الممثلة كلوديا جوردان صورة تجمع بين هاريس وسيمبسون وكتبت: "عائلة سيمبسون تنبأت بهذا بالفعل". واستخرج مستخدمو الإنترنت مقطعاً قديماً من الحلقة 17 من الموسم 11 من برنامج ذا سيمبسون يظهر ليزا التي تشبه هاريس بشكل غريب، وهي تتولى إدارة الشؤون في البيت الأبيض. كما أشار أحد رواد مواقع التواصل الاجتماعي إلى أن الحلقة تظهر ليزا سيمبسون كرئيسة لولايات المتحدة بعد الرئيس السابق دونالد ترامب، وتساءل آخرون عن دقة تنبؤات عائلة سيمبسون المستمرة. تُعد هذه المصادفة واحدة من العديد من التنبؤات التي تحققت في مسلسل عائلة سيمبسون، منها ترشح دونالد ترامب للرئاسة، وسيطرة الروبوتات الذكية، وتفشي الإيبولا، وظهور الساعات الذكية، وفضيحة فساد الضيفاء، واستحواد ديزني على شركة 20th Century Fox، وماكينات التصويت الغيبية، وفوز بينغ آر هولستروم بجائزة نوبل، وهجوم النمر سيفغريد، وروي، ومكالمات الفيديو، والأزمة الاقتصادية في اليونان، وسباق الفضاء لريتشارد برانسون.

تتميز ثمرة الأفوكادو بغناها بالفيتامينات والعناصر الغذائية المفيدة للصحة والجمال، منها الأحماض الأمينية التي ترطب وتغذي البشرة بالعمق ومضادات الأكسدة مثل الفيتامين E الذي يحمي البشرة من الشيخوخة المبكرة ويعزز شبابها، فكيف يمكن الاستفادة من خصائصه هذه؟ يعمل الأفوكادو على تعزيز إشراق البشرة، فهو غني بالحوامض الدهنية الأساسية التي تحافظ على صحة الجلد وتنشط خلاياه. وهو يساهم أيضاً في تهدئة تحسس البشرة واحمرارها، كما أنه يتمتع بخصائص مُضادة للالتهابات. وتساعد الفيتامينات والأحماض الدهنية الموجودة في الأفوكادو على التام الجروح والندوب عن طريق تحفيز إنتاج الكولاجين.

من الخصائص الأخرى للأفوكادو أنه قادر على تعزيز فوائد أطعمة أخرى سواء، إضافة بعض شرائح الأفوكادو إلى طبق السلطة يساعد على امتصاص أفضل بنسبة 5 أضعاف للكارتوتينات الموجودة في الطماطم والجزر، والغنية بالبروفيتامين ومضادات الأكسدة.

ما الذي يجعل من الأفوكادو مكوناً تجميلاً فريداً واستثنائياً؟

بالشعر، إذ يعمل على تعزيز لمعانه وتنشيط نموه، وهو يغذي الشعر ويرطبه جيداً. ففي حالة الشعر الجاف، يكفي تطبيق هذا الزيت على جذور الشعر ثم تدليك فروة الرأس لتنشيط نموه. يمكن ترك هذا الزيت على الشعر لمدة ساعات بعد تظيف الشعر بمنشفة، على أن يتم غسل الشعر بعد ذلك بالشامبو.

يُنصح باختيار زيت أفوكادو عضوي ومعصور على البارد كي يحافظ على خصائصه. أما إذا كنتم لاتبون الصيغة الزيتية لهذا المكون، فيمكن الاستفادة من خصائص الأفوكادو عبر اختيار كريمات عناية تحتوي في تركيبها على خلاصته وتتمتع بمفعول مرطب ومغذٍ بالعمق.

هكذا يساهم عرق اللؤلؤ بتجديد شباب البشرة لدى التفكير بعرق اللؤلؤ، يتبادر إلى الذهن هذه الحبيبات البيضاء الجميلة التي تُزين المجوهرات، ويمكن أن تُفكر أيضاً بالتأثير اللؤلؤي لبعض مستحضرات الماكياج ولكن ما لا نعرفه هو أن هذا العنصر الحيوي المعدني الذي يغطي الجانب الداخلي للمحار اللؤلؤي يتمتع بخصائص مهمة بالنسبة للبشرة.

استخدام اللؤلؤ في المجال التجميلي ما زال محدوداً رغم أنه معروف منذ سنوات طويلة، فقد تم العثور على زالت قيد الدراسة في المختبرات التجميلية العالمية.

كيف تتم الاستفادة من خصائصه؟ يمكن استخدام الأفوكادو على البشرة بأساليب مختلفة، مثل تطبيقه على شكل قناع أو زيت وإدراجه في النظام الغذائي للاستفادة من خصائصه في مجال العناية بالداخل بالبشرة.

استعمال زيت الأفوكادو شائع جداً في المجال التجميلي، فهو غني بأحماض أوميغا3 الدهنية بالإضافة إلى البيوتاسيوم، والمليستين، والفيتامينات من فئة A، و D، و E. يمكن استعماله أيضاً كزيت تدليك البشرة، قناع للوجه كما يمكن إضافة القليل منه إلى الكريمات التجميلية، أو جل الاستحمام، أو زيوت الحمام. يكفي تسخين القليل من هذا الزيت بين راحتي اليدين ثم تدليكه على الوجه أو الجسم برفق لمساعدته على اختراق حاجز البشرة على أن يتم تطبيقه على جلد رطب قليلاً لتحسين فعاليته.

يوصى باستعمال زيت الأفوكادو على البشرة الناضجة والجافة، فهو يتمتع برائحة رقيقة وقادرة سريعة على اختراق حاجز البشرة كما أنه يعمل على تغذية الجلد بالعمق ويساعد في تجديده. يعمل هذا الزيت أيضاً على تليين البشرة وتحسين مرونتها بالإضافة إلى حمايتها من الاعتداءات الخارجية. للاستفادة من هذه الخصائص، يكفي إضافة بضع ملاعق من زيت الأفوكادو إلى مياه الاستحمام لتليين البشرة.

العناية بالشعر يتمتع زيت الأفوكادو بخصائص في مجال العناية

الذهاب للعمل بالدراجة يقلل احتمالات الوفاة

كشفت دراسة حديثة أجريت في بريطانيا أن الذهاب إلى العمل أو المدرسة بالدراجة يقلل مخاطر الوفاة الناجمة عن أسباب صحية بنسبة 50%.

وعكف فريق بحثي من مركز جلاسكو للصحة العامة في بريطانيا على دراسة الفوائد الصحية للذهاب للعمل بالدراجة الهوائية أو سيراً على الأقدام مقابل التنقل بالسيارة أو وسائل المواصلات العامة، ووجدوا أن الطريقة الأولى تنطوي على فوائد صحية ونفسية للإنسان.

وشملت الدراسة التي نشرتها الدورية الطبية البريطانية "بريتش ميديكال جورنال" قرابة 83 ألف شخص في بريطانيا تتراوح أعمارهم ما بين 16 و74 عاماً، مع تقسيمهم حسب وسيلة التنقل التي يعتمد عليها هؤلاء المتطوعين بناء على استبيان حكومي سابق.

وقارن الباحثون بين معدلات الذهاب للمستشفى أو فرص الوفاة لدى المجموعة التي كانت تستخدم الدراجات الهوائية، والمجموعة الثانية التي تستخدم السيارات ووسائل النقل العام، مع تحديد المتطوعين المشاركين في الدراسة الذين يعانون من مشكلات نفسية.

ويعد متابعة حالة المتطوعين على مدار نحو 20 عاماً، تين للفريق البحثي أن الأشخاص الذين يستخدمون الدراجات الهوائية في التنقل تتراجع احتمالات وفاتهم بسبب مرض السرطان، وكذلك تقل احتمالات احتياجهم لأدوية أمراض القلب والأمراض النفسية، كما تنخفض احتمالات دخولهم المستشفى بسبب حوادث الطرق مقارنة بمن يستخدمون السيارات والحافلات.

أما بالنسبة لمن يذهبون للعمل سيراً على الأقدام، فقتل احتمالات دخولهم المستشفى بنسبة 11% لأي أسباب مرضية بشكل عام، كما تنخفض احتمالات دخولهم المستشفى بسبب مشكلات في القلب على وجه التحديد بنسبة 10%.

لماذا يحمّر الوجه عند التعرض لموقف محرج؟

حاول باحثون من جامعة أمستردام في التعرف على سر احمرار الوجه عند التعرض لموقف محرج أمام الغرباء، وفق ما جاء في مجلة "فوكاس" الإيطالية. وبحسب المجلة، عمد الباحثون إلى تجربة شاركت فيها 60 فتاة تتراوح أعمارهن بين 16 و20 عاماً، وطلب منهن فيها أداء أغنية أمام الغرباء، ثم عرض عليهن مقطع فيديو يظهر أداءهن.

وخلص الباحثون من خلال التجربة، إلى أن هناك فرضيتان رئيسيتان حول سبب ظاهرة احمرار الوجه فجلاً، التي وصفها تشارلز داروين في 1872 بأنها "الأكثر غرابة وإسوائية من بين جميع الظواهر العاطفية".

تقول الفرضية الأولى إننا "نُجل عندما نفكر فيما يعتقد الآخرون عنا، أما الفرضية الثانية فتربط ببساطة الإحمرار بإحساسنا بالظهور وسط المشهد". رصد الباحثون بتصوير الرنين المغناطيسي الوظيفي، نشاط أدغة المشتركات عند مشاهدة مقاطع الفيديو الخاصة بأدائهن الغنائي أو أداء الآخرين، وإثارة المزيد من الإحراج، قيل لهن إن المتطوعين الآخرين كانوا يشاهدون مقاطع الفيديو الغنائية الخاصة بهن. أثبتت فحوصات الدماغ أن احمرار الوجه بسبب الإحراج، تزامن مع نشاط أكبر في منطقة المخيخ، وهي منطقة مرتبطة بالإثارة، وهو تنشيط فيسولوجي مرتبط أيضاً بالعواطف، كما تم تنشيط مناطق القشرة البصرية، حيث كانت المتطوعات يولين اهتماماً كبيراً لأدائهن الغنائي، ولم يلاحظ أي تنشيط في المناطق المسؤولة عن تخيل ما يفكر فيه الآخرون.

نصائح لمواجهة مشكلة فرط التعرق

ربما يكون من الطبيعي أن يتعرق الشخص بعد بذل الجهد، أو ممارسة الرياضة، أو القيام بأي نشاط بدني في ظل درجات حرارة مرتفعة، ولكن إذا وجدت نفسك تتعرق في غياب مثل هذه العوامل، فإنك مصاب بحالة مرضية تعرف لدى الأطباء باسم "فرط التعرق".

وتقول الباحثة شوشانا مارمون طبيبة الأمراض الجلدية في كلية الطب بجامعة نيويورك الأمريكية إن هذا النوع من التعرق الزائد "يمكن أن يؤثر على جودة حياة الشخص الذي يعاني من هذه المشكلة".

وأضافت مارمون في بيان للجمعية الأمريكية لأمراض الجلد أن "هذه المشكلة لا تظهر فحسب في صورة حيات من العرق على سطح الجلد أو بقع من الرطوبة على الملابس بل قد يكون لها تأثير نفسي على المريض بسبب الشعور بعدم الارتياح على الصعيد الاجتماعي".

وعادة ما تحدث مشكلة فرط التعرق بسبب عوامل وراثية أو مرضية أو في حالة تناول أطعمة أو مكملات غذائية تزيد من معدلات التعرق بشكل عام. وتقول شوشانا إن أعراض فرط التعرق تتمثل في إفراز العرق بشكل يؤثر على الأنشطة الحياتية اليومية، والعرق الذي يبدو ظاهراً على سطح الجلد، وأيضاً تضخم الجلد وتقرشه بسبب التعرق، وأخيراً كثرة الإصابة بأنواع العدوى الجلدية المختلفة.

وأضافت أنه بالرغم من عدم وجود علاج طبي ناجع لمشكلة فرط التعرق، فإن هناك مجموعة من النصائح التي يمكن الاستفادة منها لتخفيف حدة هذه المشكلة. وتقول مارمون إنه من المفضل ارتداء ملابس ذات مسام واسعة مثل الأقطان، وربما ينبغي على البعض ارتداء طبقات واقية من الثياب تحت الإبط لتلافي تكون بقع في الملابس أسفل الإبط قد تكون ملفتة أو واضحة لدى الآخرين.



ما هي أسباب وأعراض حساسية الشمس؟

قال صندوق التأمين الصحي الألماني إن حساسية الشمس ليست حساسية بالهني الحقيقي، وإنما هي عبارة عن فرط تحسس تجاه الأشعة فوق البنفسجية. وأوضح الصندوق أن سبب الإصابة بحساسية الشمس لم يتم تحديده بشكل قاطع، وإنما يُشتبه في وجود مسببات للحساسية أو ما يعرف "بالجنود الحرة" مركبات الأكسجين العدوانية".

وتتمثل أعراض حساسية الشمس في احمرار وتورم الجلد والحكة وظهور البثور والعقيدات.

وعند ملاحظة هذه الأعراض ينبغي الابتعاد عن الشمس على وجه السرعة،

مع مراعاة تبريد موضع الإصابة بواسطة كمادات الحليب الرائب أو الثلج أو شرائح الخيار المتلجة، على أن يتم وضع قطعة قماش بينها وبين الجلد. وفي الحالات الشديدة يمكن اللجوء إلى الأدوية مثل مضادات الهيستامين أو الأدوية المحتوية على الكورتيزون.

وللوقاية من حساسية الشمس، ينبغي تطبيق كريم واق من الشمس ذي عامل حماية "SPF" عالٍ، على سبيل المثال 50.

ويُراعى أيضاً تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة في وقت الظهيرة قدر الإمكان.

ماسك يحدد موعد استخدام تسلا روبوتات شبيهة بالبشر

قال الرئيس التنفيذي لشركة تسلا إيلون ماسك، إن الشركة ستبدأ إنتاج منخفضاً لروبوتات شبيهة بالبشر لتستخدمها داخلياً في العام المقبل، وذلك بعد أشهر من إعلانه طرحها بحلول نهاية 2024.

وذكر ماسك في منشور على منصة التواصل الاجتماعي إكس أن شركة تصنيع السيارات الكهربائية "تأمل" رفع إنتاج الروبوتات لصالح شركات أخرى في 2026. وكان ماسك قد قال في أبريل إن روبوت تسلا، ويدي أوبتيوس، سيكون قادراً على أداء مهام في الصانع بحلول نهاية هذا العام وأنه قد يكون جاهزاً للبيع في نهاية 2025.

وتطور شركتا هوندا اليابانية ويوسطن ديناميكس التابعة لشركة "هيونداي موتور" روبوتات شبيهة بالبشر منذ عدة سنوات، وتراهن شركات على سد الروبوتات عجزاً محتملاً في العمالة وأداء مهام متكررة قد تكون خطيرة أو مملة مثل الخدمات اللوجستية وخدمات التخزين والتصنيع.



بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي وضمن ملتقى القيص

وزارة التسامح والتعايش تطلق برنامج «الفارس الصغير» في المدارس بأبوظبي والعين

يسوده السلام. ونهت الصابري أن تنظيم هذه النوعية من الورش تعكس التزام وزارة التسامح والتعايش بتقديم محتوى تفاعلي ومثمر للأطفال لكي تضمن وصول رسالة التسامح والتعايش للجميع مؤكدة أن الوزارة تسعى دائماً لتحسين وتطوير برامجها والاستفادة من كافة الآراء والمقترحات والتعاون مع الجميع من أجل تحقيق أهدافها السامية.

وتمت الصابري الجهود التي بذلتها مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي والمدارس التي احتضنت الأنشطة الصيفية للطلاب ومن ضمنها "الفارس الصغير" والتي كان لها أبلغ الأثر في تقديم رؤية مبسطة حول قيم التسامح والتعايش للأجيال الجديدة، مؤكدة أن تفاعل الأطفال مع الأنشطة يمثل نجاحاً نعتز به ونبني عليه في المستقبل.

للأخوة الإنسانية وتوعيتهم بأهمية هذا اليوم وما يمثله للإمارات والتي انطلقت منها وثيقة الاخوة الإنسانية على العالم، وتحديد أوجه الاختلاف والتشابه بين البشر ومساعدة الأطفال على فهم التنوع والاختلافات الثقافية والاجتماعية، وتعلم خطوات التعرف على الآخرين وكيفية بناء علاقات إيجابية مع الآخرين من خلال التعرف على خلفياتهم وثقافتهم.

وأضافت الصابري أن الورش اهتمت كذلك بتبسيط فهم أساسيات الحوار وتعزيز مهارات التواصل الفعال، وفهم أهمية المرونة والحوار في حل النزاعات وبناء جسور التواصل، وتعليم الأطفال طرقاً مختلفة للعمل المشترك لجعل العالم مكاناً أفضل وتشجيع الأطفال على التفكير في كيفية التعاون مع الآخرين لتحقيق أهداف مشتركة والمساهمة في تحقيق مجتمع

الصغير" يركز على تقديم شرح مبسط لمفهوم وقيم التسامح للأطفال وحتى سن 13 عام، وذلك على شكل قصص وتمارين تتضمن مواقف تعكس السلوكيات المتصلة بأهم صفات الشخصية المتسامحة، حيث يتعرف من خلالها الصغار على القيم المراد التأكيد عليها في مجال التسامح، كاللطف، والتعاطف والحوار، وسليبات الحكم السريع على الآخرين، بشكل مبسط وتفاعلي، ويتضمن البرنامج كذلك أنشطة تفاعلية وتعليمية لتعريفهم بمظاهر التسامح الفكري والأخلاقي، وأثاره الإيجابية لتنشئة جيل متسامح قادر على إدراك التنوع الثقافي والتعايش السلمي بشكل متدرج.

وعن الورش الثمانية التي قدمتها الوزارة لطلاب مدارس أبو ظبي والعين، أكدت الصابري أن المربين في هذه الورش حرصوا على تعريف الأطفال بالحقائق العامة حول اليوم العالمي



بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه ورعا، وتعريفهم بأهم بنوده. وأوضحت الصابري أن برنامج "الفارس

التفهيبة، والألعاب.

وقالت سعادة عفر الصابري مدير عام وزارة التسامح والتعايش إن توجيهات معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش لكافة العاملين بالوزارة تركز دائماً على الوصول بقيم التسامح والتعايش إلى كافة فئات المجتمع، لتتحول إلى أسلوب حياة لكافة أفراد المجتمع الإماراتي من المواطنين والمقيمين على السواء، ومن هنا كان ترحيب وزارة التسامح والتعايش بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي، لتنظيم 8 ورش تدريبية من برنامج "الفارس الصغير" لطلاب المدارس في كل من أبو ظبي والعين، من أجل تعزيز هذه القيم الإماراتية الأصيلة في نفوس الأجيال الجديدة، إضافة على تعريفهم بوثيقة الأخوة الإنسانية التي وقعها بابا الفاتيكان وشيخ الأزهر الشريف برعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد

•• أبو ظبي - الفجر

اختتمت وزارة التسامح والتعايش بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي أنشطة برنامج "الفارس الصغير" ضمن "ملتقى القيص" في 8 مراكز صيفية في أبو ظبي والعين بهدف تعزيز ثقافة التسامح والتعايش والأخوة الإنسانية لدى الصغار، وشارك في أنشطة الفارس الصغير أكثر من 200 طالب وطالبة من 8 مدارس، هي مدرسة الريادة، ومدرسة الغزالي، ومدرسة الشوامخ، ومدرسة الرواد، ومدرسة مجمع الباهية، مدرسة القمة، ومدرسة الطموح، ومدرسة الجاهلي. وركز برنامج الفارس الصغير على تقديم شرح مبسط للمفاتيح الستة للشخصية المتسامحة، إضافة إلى تبسيط مبادئ وثيقة أبو ظبي للأخوة الإنسانية، من خلال الرسم والكلمات، والحكايات، والمسابقات



برعاية سالم بن ركاض

إطلاق ملتقى «من ملهم إلى ملهم»، لتكريم الأطفال الملهمين من فئة الأيتام



•• الشارقة - الفجر

احتفل فريق "شكرًا لعطائك التطوعي" بالتعاون مع نادي الدمام الثقافي الرياضي، بمناسبة إطلاق "ملتقى من ملهم إلى ملهم"، لتكريم الأطفال الملهمين من فئة الأيتام برعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض الرئيس الفخري لفريق شكرًا لعطائك التطوعي وحضور ممثلين عن جهات اجتماعية وتربوية وخيرية ورياضية وطلاب وأولياء الأمور. وتضمن الملتقى الذي أقيم في قصر الثقافة في الشارقة عرض تجارب كوكبة من الأطفال في مجالات متنوعة قدموا خلالها الملتقى أفكاراً وقدرات متميزة في حياتهم.

وأكد سيف الرحمن أمير مجلس إدارة فريق "شكرًا لعطائك التطوعي" أن هذه الملتقى هو الأول من نوعه في إمارة الشارقة لتكريم الأطفال الملهمين بمشاركة 15 مبدعاً ومبدعة من أصحاب المواهب والنجاحات المتنوعة. كما تخلل الملتقى تكريم كل من سيف الرحمن أمير رئيس مجلس إدارة فريق "شكرًا لعطائك التطوعي" وشهاب الحوسني نائب الرئيس وهاتم شعبان مديرة الفريق على دعمهم ورعايتهم لسيرة برنامج تمكين الأيتام في جمعية الإحسان الخيرية.

تهدف إلى تحسين المجتمع من الظواهر السلبية

مجلس الروح الإيجابية ينظم فعالية «صيفكم أمان»



•• دبي - الفجر

نظم مجلس الروح الإيجابية التابع للقيادة العامة لشرطة دبي، بالتعاون مع مركز شرطة الراشدية ومبادرة "الشرطة جارك"، فعالية "صيفكم أمان"، وذلك في مركز مردف سيتي سنتر، بحضور سعادة اللواء سعيد حمد بن سليمان مدير مركز شرطة الراشدية، وفاطمة أحمد يوسف بوحجير رئيس مجلس الروح الإيجابية، والقيب سعيد غدير نائب رئيس مجلس الروح الإيجابية، وعدد من الضباط والعنيتين.

وشارك في الفعالية 75 متطوعاً من مبادرة "الشرطة جارك"، فيما تضمنت الفعالية توعية أفراد الجمهور بالظواهر السلبية، وتعريفهم بخدمات شرطة دبي الهادفة إلى تعزيز الأمن والأمان والعمل على إسعاد أفراد المجتمع. ونوه سعادة اللواء سعيد حمد بن سليمان، بالفعالية ودورها في تحسين المجتمع من الظواهر السلبية والتعريف بالخدمات الذكية

المجتمع من أجل المساهمة في خفض الظواهر السلبية والعمل مع مراكز الشرطة على تنظيم فعاليات مؤثرة في المجتمع، لافتة إلى أن تفاعل الجمهور من زوار مردف سيتي سنتر مؤشر إيجابي يساهم في إيصال رسائل شرطة دبي للمجتمع، وشاكرة مركز شرطة الراشدية على تعاونه المستمر في إنجاح الفعالية.

مخيم الحوسبة الصيفي في أميركية الشارقة يقدم تجربة للابتكار والإبداع لطلبة مدارس الثانوية في الدولة

•• الشارقة - الفجر

إلى إلهام طلبة المدارس في الصفوف 10 إلى 13 وتحفيزهم عبر إشراكهم في سلسلة من التجارب والأنشطة العملية، حيث انطلق المخيم بمقدمة تعريفية حول تطوير المواقع الإلكترونية والتي غطت أساسيات لغة ترميز النص الفائق التي تعرف باسم "أتش تي أم أل" وصفحات التنسيق النمطية المعروفة باسم "سي أس أس"، لينجح المشاركون في نهاية اليوم في إنشاء مواقعهم الإلكترونية الخاصة.



شارك أكثر من 30 طالباً وطالبة من 21 مدرسة من مختلف مناطق دولة الإمارات العربية المتحدة في مخيم الحوسبة الصيفي في الجامعة الأميركية في الشارقة، والذي قدم مزيجاً من الأنشطة التعليمية والترفيهية تعريف العقول الشاببة بالمجالات الثيقة لعلوم وهندسة الكمبيوتر. وقد هدف المخيم التدريبي

منوعات الفكر

23

يمكن أن يؤدي ارتفاع الكوليسترول إلى انسداد الشرايين الرئيسية، ما يزيد من خطر الإصابة بانسداد القلب والسكتات الدماغية. وهناك نوعان رئيسيان من الكوليسترول: LDL "الضار" (البروتين الدهني منخفض الكثافة)، الذي يمكن أن يستقر في جدران الأوعية الدموية ويشكل رواسب دهنية يمكن أن تعيق تدفق الدم، وHDL "الجيد" (البروتين الدهني عالي الكثافة) الذي يحمل LDL الزائد إلى الكبد حيث يتم إعادة تدويره أو التخلص منه مع الفضلات.



يزيد خطر الإصابة بالانسداد القلبية والسكتات الدماغية

نصائح غذائية لخفض نسبة الكوليسترول الضار في الجسم



السوداء والعدس، يساعد على خفض نسبة الكوليسترول. وأوضحت أيضا أن هناك أبحاثا متناقضة حول القهوة والكوليسترول، حيث تحتوي حبوب القهوة على مركبات ذات أساس زيتي بما في ذلك الكافستول، والتي تشير بعض الأدلة إلى أنها قد تزيد من نسبة الكوليسترول. لذا، إذا كنت تشرب القهوة بكثرة وتشعر بالقلق بشأن مستويات الكوليسترول، فقد يكون من الأفضل لك التحول إلى القهوة المصفاة من الكافستول، أو حتى القهوة الفورية، التي تحتوي على كميات ضئيلة. ومن المعروف أن الشوفان يساعد على خفض نسبة الكوليسترول، ولكن ذلك يعتمد على النوع. ويحتوي الشوفان على شكل من الألياف القابلة للذوبان تسمى بيتا جلوكان، والتي تشكل مادة هلامية في الأمعاء تساعد على تقليل امتصاص الكوليسترول. ومع ذلك، فإن الشوفان المطحون بدرجة عالية (مثل الشوفان سريع التحضير) سيوفر كمية أقل من بيتا جلوكان. وبشكل عام، يؤدي تناول الكثير من الدهون المشبعة إلى إعاقة عمل المستقبلات الموجودة في الكبد والتي تجذب الكوليسترول LDL في الدم لتحطيمه. وترفع بعض منتجات الألبان، مثل الزبدة والقشدة، مستوى البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) أكثر من الجبن أو منتجات الألبان المخمرة الأخرى، مثل الزبادي والكفير.

وأشارت ليمنغ إلى ضرورة شرب الشاي الأخضر بانتظام لخفض مستويات LDL "بشكل كبير"، حسبما خلصت مراجعة لـ 31 تجربة في مجلة التغذية عام 2020. وقالت إن المستويات العالية من الكاتيكين في الشاي الأخضر، وهو نوع من مضادات الأكسدة، تشجع الجسم على إفراز LDL وتحد من تكوين اللويحات الدهنية في الدموية.

ويعد الكوليسترول الجيد ضروريا لتشكيل جدران الخلايا، وهو عنصر حيوي للعديد من الهرمونات المهمة، مثل الإستروجين والتستوستيرون. وقالت أخصائية التغذية إيمي ليمنغ، في جامعة كينغز كوليدج في لندن، إن صحة ميكروبيوم الأمعاء يمكن أن يكون لها تأثير كبير على مستويات الكوليسترول، وكلما كان الميكروبيوم أكثر تنوعا كلما كان ذلك أفضل.

ويعتقد أن بكتيريا الأمعاء تحول الكوليسترول الضار إلى الكوبروستانول، وهو مادة صلبة شمعية غير قابلة للامتصاص يتم التخلص منها بعد ذلك. ويمكن دعم بكتيريا الأمعاء عبر تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف. ويرتبط تناول 7 غرام فقط من الألياف يوميا بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية بنسبة 6%. وتنصح ليمنغ بتناول الفاكهة والخضار مع كل وجبة، وتناول وجبة خفيفة من المكسرات والبذور مع الحبوب الكاملة يوميا. كما يمكن دعم بكتيريا الأمعاء من خلال تناول الأطعمة المخمرة مثل الكيمتشي (المصنوع من الملفوف المخمر مع التوابل) والذي يعد مصدرا للبكتيريا الصديقة.

وكشفت ليمنغ أن تناول البقوليات، بما في ذلك الحمص والفاصوليا والفاصوليا

دراسة حديثة تحدد السبب في الولادات المبكرة



الفتالات بمستويات أعلى من 0.1% في صناعة ألعاب الأطفال ومنتجات رعاية الأطفال. وعندما يتم منع المواد الكيميائية لتسببها في ضرر ما، يتفاعل المصنعون عن طريق إنشاء مادة كيميائية جديدة مكانها والتي يزعمون أنها نسخة أكثر أمانا، لكن الخبراء ليسوا متأكدين من ذلك، حيث يوضح ترساندي: "لقد خلقنا مشكلة أسوأ، وليس حلا حقيقيا، عندما يتعلق الأمر بحماية المستهلك من البلاستيك". وقد أظهر بحثه السابق أن تكلفة الأمراض الناجمة عن الفتالات تزيد عن 250 مليار دولار في الولايات المتحدة وحدها.

الصحية المحتملة الأخرى. ومع ذلك، أكد مجلس الكيمياء الأمريكي (American Chemistry Council)، أن التقرير الجديد فشل في إثبات وجود صلة قوية بين الفتالات والولادات المبكرة. وقال المجلس لشبكة "سي إن إن": "ليست جميع الفتالات متشابهة. ويشير مصطلح الفتالات ببساطة إلى عائلة من المواد الكيميائية التي تتشابه من الناحية الهيكلية، ولكنها تختلف وظيفيا وسميا". وأكد ترساندي أن المسؤولين يدركون جيدا مخاطر الفتالات، مضيفا: "لم تعد لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية تسمح باستخدام ثمانية أنواع مختلفة من

يحذر الخبراء من أن آثار المواد الكيميائية الاصطناعية التي تسمى الفتالات، ويطلق عليها أيضا اسم "المواد الكيميائية في كل مكان"، يمكن العثور عليها في الرحم.

وأظهرت دراسة جديدة مدعومة من المعاهد الوطنية للصحة أن الفتالات، الموجودة في المنتجات اليومية من حاويات المواد الغذائية إلى الشامبو، قد تكون وراء ارتفاع حالات الولادة المبكرة في الولايات المتحدة.

وأوضح الدكتور ليوناردو ترساندي، مدير طب الأطفال البيئي في جامعة نيويورك لانجون هيلث، في تقريره في الانتباه الذي قد يعطل المشيمة بشكل أكبر ويحدد

خطوات المخاض المبكر. وعلى وجه التحديد، نظر العلماء إلى ثنائي (-2) ببتيل هكسيل) فتالات، أو اختصارا DEHP، إلى جانب 19 مادة أخرى. وقال ترساندي: "تظهر الدراسات أن أكبر ارتباط بالولادة المبكرة يرجع إلى مادة الفتالات الموجودة في عبوات المواد الغذائية والتي تسمى DEHP. وفي دراستنا الجديدة، وجدنا أن مادة DEHP وثلاث مواد كيميائية مماثلة يمكن أن تكون مسؤولة عن 5% إلى 10% من جميع الولادات المبكرة في عام 2018. وقد يكون هذا أحد أسباب ارتفاع الولادات المبكرة". ويشار إلى أنه في جميع أنحاء العالم، يتم استهلاك أكثر من 8 ملايين طن متري من الفتالات والمواد الكيميائية المماثلة سنويا، إما عن طريق ابتلاعها أو استنشاقها أو تسربها عبر الجلد، وفقا لإحدى رابطات تجارة المواد الكيميائية الأوروبية. وسبق أن ربطت الأبحاث بين الفتالات والسرطان والعقم والعيوب الخلقية والسمنة والربو وأمراض القلب والسكري والوفاة المبكرة، من بين العديد من الحالات





منوعات الفكر

26

بالشراكة الإعلامية مع مركز الاتحاد للأخبار

تريندز يختتم جولته البحثية في جنوب أفريقيا بنجاح وتعاون مثمر



الخبرات والمعرفة بين الباحثين الأفارقة ونظرائهم في تريندز، ويُمثل المكتب نقطة ارتكاز لجهود المركز في أفريقيا.

فرصة ثمينة

وفي ختام الجولة، أعرب الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز "تريندز"، عن سعاده بنجاح الجولة، مؤكداً على التزام "تريندز" بتعزيز التعاون البحثي بين مراكز الفكر في المنطقة العربية والقيادة الأفريقية، ودعم جهود التنمية المستدامة. وأضاف الدكتور العلي: أن جولتنا في جنوب أفريقيا شكلت فرصة ثمينة لتبادل الخبرات والأفكار مع نخبة من كبار الباحثين والخبراء، واكتساب رؤى جديدة حول التحديات والفرص التي تواجهها المنطقة العربية وأفريقيا. ونحن ملتزمون بمواصلة العمل على تعزيز الحوار والتعاون البحثي، ودعم الجهود الرامية للإسهام في صنع المستقبل.



احتفاء بيوم مانديلا

وتخلت الجولة احتفالية خاصة بيوم نيلسون مانديلا، حيث قام باحثو "تريندز" بالتعاون مع مركز الاتحاد للأخبار، بزيارة مؤسسة إرت مانديلا، والتقوا برئيسها حفيد مانديلا السيد زوندا مانديلا، ودار حوار تركّز حول إرث مانديلا ودوره في تعزيز ثقافة السلام والمصالحة. كما تم حضور عدد من الفعاليات التي أقيمت بالمناسبة.

خطة عمل مكتب كيب تاون

وفي اليوم الأخير للجولة عقد تريندز اجتماعاً لفريق عمل مكتب كيب تاون بحضور الدكتور محمد عبد الله العلي ومسؤولي ومستشاري وباحثي المقر الرئيسي في أبوظبي، تم خلاله وضع الخطة السنوية لمكتب تريندز في جنوب أفريقيا، وقد تركّزت على تعزيز التعاون البحثي مع المراكز الأفريقية وتوسيع نطاق الأبحاث المشتركة، ومناقشة الأهداف الاستراتيجية للمكتب في المرحلة المقبلة، وتحديد المجالات البحثية ذات الأولوية، التي يمكن أن تعزز التعاون مع المؤسسات البحثية الأفريقية، وإنشاء شراكات فاعلة مع مراكز البحوث في مختلف الدول الأفريقية، وتعزيز تبادل

وحقوق الإنسان، والاستثمار في بناء القدرات، من خلال التدريب والتطوير المهني، وتوفير تمويل مرن ومستدام لأبحاث السياسات، ودعم الوصول إلى الإحصائيات لتمكين مراكز الفكر من تحليلها بشكل فعال، وتنظيم المزيد من الفعاليات لمشاركة نتائج البحث مع أصحاب المصلحة.

حوارات وشراكات نوعية

وشملت الجولة زيارات إلى عدد من المعاهد الفكرية الرائدة في جنوب أفريقيا، مثل وحدة بحوث السياسات الإنمائية بجامعة كيب تاون، ومعهد جنوب أفريقيا للشؤون الدولية، ومكتب البحوث الاقتصادية، والمعهد الأمني للحكومة والقيادة في أفريقيا التابعين لجامعة ستيلينبوش، حيث تم بحث سبل بناء شراكات بحثية، وتبادل الخبرات، وتعزيز أفاق التعاون البحثي. كما حرص "تريندز" على زيارة مؤسسة نيلسون مانديلا، تكريماً لإرثه العظيم في مجال حقوق الإنسان والعدالة الاجتماعية، كما رافق مركز الاتحاد للأخبار في زيارة لمنصة Independent Media

Independent Media، وتركزت حول سبل التعاون.



الصحراء. وشملت الجلسة الافتتاحية كلمتين للدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز "تريندز"، والدكتور حمد الكعبي، الرئيس التنفيذي لمركز الاتحاد للأخبار.

وتناولت جلسات المائدة ثلاثة محاور هي: دور له في جنوب أفريقيا، ومساهمته في نشر المعرفة، وتعزيز التفاهم بين الدول الأفريقية والعربية التي تجمعها العديد من المصالح المشتركة، والتي كانت ضحية للقوى الاستعمارية العالية والنظام الدولي نفسه.

وألقى الكلمة الرئيسية صاحب السمو الملكي، الأمير تركي الفيصل، مؤسس وعضو مجلس أمناء مؤسسة الملك فيصل، رئيس مجلس إدارة مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية، قائلاً: "يسعدني أن أهنئ مركز "تريندز" على افتتاح فرع له في جنوب أفريقيا، ومساهمته في نشر المعرفة، وتعزيز التفاهم بين الدول الأفريقية والعربية التي تجمعها العديد من المصالح المشتركة، والتي كانت ضحية للقوى الاستعمارية العالية والنظام الدولي نفسه.

في كلمة رئيسية مماثلة، أشاد زوندا مانديلا، رئيس مؤسسة إرت مانديلا، بجهود "تريندز" البحثية وافتتاح مكتبه في كيب تاون، ودعا إلى دعم وتعاون أكبر مع المؤسسات الفكرية ومراكز الأبحاث لمعالجة التحديات التي تواجه جنوب أفريقيا، بما في ذلك بطالة الشباب.

•• أبو ظبي - الفجر:

اختتم مركز تريندز للبحوث والاستشارات، بنجاح جولته البحثية في جنوب أفريقيا، والتي امتدت على مدار خمسة أيام، بالشراكة الإعلامية مع مركز الاتحاد للأخبار، والتي شهدت فعاليات نوعية تعزز التعاون البحثي بين مراكز الفكر في المنطقة العربية والقيادة الأفريقية، وتُدعم جهود "تريندز" في نشر المعرفة وتعزيز ثقافة الحوار.

حفل استقبال رسمي:

كانت بداية الجولة مع افتتاح رسمي لمكتب "تريندز" الجديد في مدينة كيب تاون، بحضور عدد من المسؤولين وممثلي المراكز الفكرية والبحثية من II دولة في الشرق الأوسط وأفريقيا، وقال الدكتور محمد العلي، الرئيس التنفيذي لـ "تريندز"، في كلمة رُحِب فيها بالحضور، إن مكتب كيب تاون يشكل بوابة لـ "تريندز" إلى منطقة أفريقيا جنوب الصحراء الزاخرة بالفرص والإمكانيات الكبيرة، مشيراً إلى أن المكتب يعدّ الأول لـ "تريندز" يتم تدشينه على أرض الواقع خارج الإمارات.

وأضاف: نؤمن في "تريندز" بأهمية التعاون بين مراكز الفكر، ونضع ذلك الأمر في مقدمة أولوياتنا، ونعتقد أن هذا المكتب سيُساهم في تعزيز تبادل المعرفة والأفكار بين مراكز الفكر في أفريقيا والشرق الأوسط، وسيُفتح آفاقاً جديدة للتعاون في مختلف المجالات.

مواد بحثية عالية:

وشهدت الجولة انعقاد أولى فعاليات سلسلة "تريندز" للمواد البحثية العالمية، تحت عنوان "تعزيز إمكانات مراكز الفكر: أفكار جديدة واستراتيجيات مبتكرة للمشاركة المؤثرة". وشارك في المائدة المستديرة نخبة من الباحثين والأكاديميين من II دولة شرق أوسطية وأفريقية، حيث ناقشوا سبل تطوير عمل مراكز الفكر وتعزيز دورها في معالجة التحديات الراهنة، وإيجاد حلول مبتكرة تساهم في دفع مسيرة التنمية المستدامة.



نادي دبي للصحافة ينظم دبي بودفست 30 سبتمبر

•• دبي - وام:

المدى الذي وصلت إليه هذه الصناعة الرقمية في المنطقة العربية. يتزامن عقد الحدث بمركز دبي التجاري العالمي مع اليوم العالمي للبودكاست الذي يحتفي فيه صنّاع المحتوى الصوتي حول العالم بقوة هذه الوسيلة الإعلامية وحضورها الجماهيري. ويجمع الحدث الأول من نوعه على مستوى المنطقة العربية، أبرز صنّاع المحتوى الصوتي العربي، إلى جانب أبرز المؤسسات الإقليمية المتخصصة في التدوين الصوتي، ونخبة من

وتوسع بشكل سريع ليكون في صلب مستقبل البودكاست واحتياجات صنّاع المحتوى الصوتي في المنطقة، وهذا تأكيد إضافي على الدور الحيوي الذي تلعبه دبي مركزاً رائداً للتوجهات الرقمية المستقبلية ووجهة مؤثرة في تطوير الإعلام والمحتوى العربي. في الوقت الذي تشير فيه الإحصاءات إلى أن قطاع البودكاست في العالم يشهد نمواً لافتاً تقدر قيمته بمليارات الدولارات.

وأضافت أن استراتيجية نادي دبي للصحافة

والمدى الذي وصلت إليه هذه الصناعة الرقمية في المنطقة العربية. يتزامن عقد الحدث بمركز دبي التجاري العالمي مع اليوم العالمي للبودكاست الذي يحتفي فيه صنّاع المحتوى الصوتي حول العالم بقوة هذه الوسيلة الإعلامية وحضورها الجماهيري. ويجمع الحدث الأول من نوعه على مستوى المنطقة العربية، أبرز صنّاع المحتوى الصوتي العربي، إلى جانب أبرز المؤسسات الإقليمية المتخصصة في التدوين الصوتي، ونخبة من

وتوسع بشكل سريع ليكون في صلب مستقبل البودكاست واحتياجات صنّاع المحتوى الصوتي في المنطقة، وهذا تأكيد إضافي على الدور الحيوي الذي تلعبه دبي مركزاً رائداً للتوجهات الرقمية المستقبلية ووجهة مؤثرة في تطوير الإعلام والمحتوى العربي. في الوقت الذي تشير فيه الإحصاءات إلى أن قطاع البودكاست في العالم يشهد نمواً لافتاً تقدر قيمته بمليارات الدولارات.

وأضافت أن استراتيجية نادي دبي للصحافة

منوعات

الفكر

27

في "الملعونون" The Damned، يستعير الإيطالي روبرتو مينرفيني عنوان فيلم عرض عام ١٩٦٩ لفيسكونتي، يسلط الضوء على جوانب قذرة للفاشية، لكنه يختار زمن الحرب الأهلية الأميركية. مينرفيني، المقيم في الولايات المتحدة، صور فيلمه هناك، وبعودته إلى الماضي، سعى إلى تفحص كيفية تمثّل الحرب في المخيال الجمعي، تلك التي يجد أنها ثابتة في الخطاب السياسي الأميركي المعاصر، كما يذكر في حوار منشور في الملف الصحافي لفيلمه، الفائز بجائزة الإخراج مناصفة مع المخرجة الزامبية البريطانية رانغانو نيوني، عن "أن تصبح دجاجاً غنياً"، في "نظرة ما"، في الدورة الـ٧٧ (١٤ - ٢٥ مايو/أيار ٢٠٢٤) لمهرجان "كان".

"The Damned" .. مفهوم مغاير للحرب والبطولات المصاحبة لها

وعميقة بدلالاتها. كل كلمة فيها دعوة إلى تأمل. كل رأي في الحرب، لكل فرد على حدة، يُبين رؤيته لها، واعتقاده الخاص تجاهها، ووجود سبب قوي دفعه إلى أن يكون هنا وإن لم يبلغ سن الرشد بعد، وهذا حال اثنين منهم. حوارات ذكية في نوايا بعضهم، كالإيمان والعدالة، وفي تغيير وجهات نظر كل منهم بعد الهجوم، والشعور بفضاعة فقدان القربى والرفيق. كما حصل لشاب صغير، عندما رافق، عن اقتناع وحماسة، أباه وأخاه ليكونوا معاً في القتال، ثم قدهما.

الأهم في تغيير النظرة إلى الذات، وفي معنى البطولة والحرب، وكيف يمكن أن يصبح الإنسان أكثر إنسانية وأقل افتخاراً بقدراته، الجسدية هنا، وأن يغدو أقل اعتقاداً ببطولته، وأكثر تسامحاً. في كل هذه المعالجة، وعبر نقاشات أبطال "الملعونون"، يُقدّم مينرفيني مفهوماً مغايراً للحرب والبطولات المصاحبة لها في أفلام النوع، ويقلب مفهوم البطولة الأميركية فيها، فلا خير ضد شر.

يصور روبرتو مينرفيني في روايته هذا (له ثلاثة أفلام وثائقية وفيلم رومانسي لم يعرض في الصالات) حول الحرب من بعيد، من دون إيدانها، باستثناء مشهد واحد للهجوم كاف ليكشف عن المارك وقسوتها، فمعظم المشاهد تدور في أشغال يومية نهاراً، والحوار ليلاً، وإظهار تفاصيل صغيرة لحياة يومية يسودها ملل وتوتر من مهمة، لا يدري أصحابها هدفها تحديداً، في أراضٍ تكشف الغرب الأميركي بهدوء وعناية وتأمّل، وليس بوصفها مسرح مغامرات. يعتمد لقطات

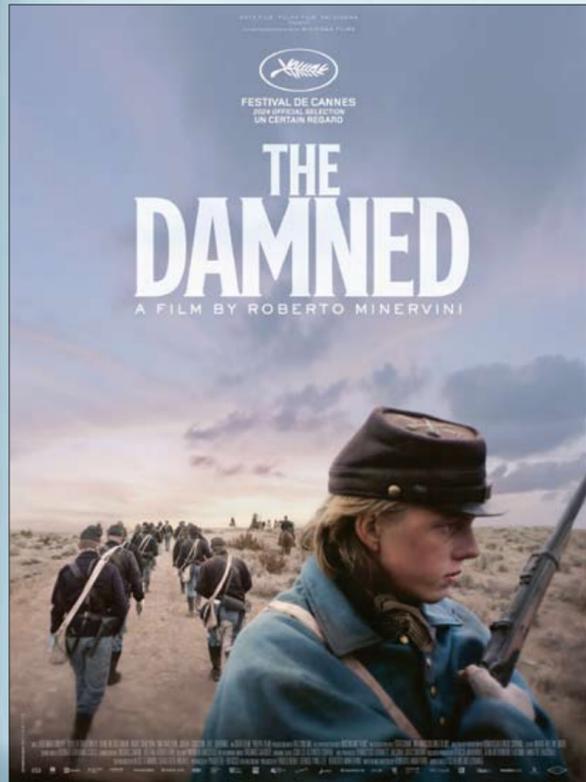


إطلاقته. في كل لقطة وحركة وصوت، توفّع هجوم. إذا انكسر غصن شجرة وهوى، إن هبت ريح وعصفت، إن قرّر طير الطيران وانطلق، أي صوت ينبعث يحرك هذا الترقّب، ويثير تشويقاً مدهشاً، في فيلم لا أحداث فيه، بطيء الإيقاع ومتشوّف الحوار. غير معروف من سيهجم، وكيف ومتى. حتى عند وقوع الهجوم، سيكون لوقعه تأثير المفاجأة بالكامل. في هذا إبداع وإخراج وتفوق، في فيلم يُشغله سؤال: متى سيظهر العدو، هذا الذي لن يظهر حقاً؟ يخيم على الفيلم صمت. يُترك لأفراد الفرقة تحضير استقرارهم المؤقت في المكان، واستكشاف طبيعة المنطقة، وتنظيم دوريات الحراسة، والاعتناء بالخيول، وتنظيف الأسلحة، وتبادل كلمات غنيّة بمعانيها

يقول مينرفيني إنه يواجه مشكلة حقيقية في الاستعارة المستخدمة على نطاق واسع في أفلام الحرب، لا سيما تلك المتعلقة بالبطولة والهوية الوطنية والانتقام، والتضحية من أجل قضية عادلة. يجد في الشعاع العام، المتمثّل في "الخبر في مواجهة الشر"، خطراً وتضليلاً سياسياً.

يبرز الفيلم لذلك نهجاً مختلفاً في تصوير الحرب. فبدل التركيز عليها وعلى وقائعها وفضائعاتها، وعلى محاربي الطرفين، يركّز على الأفراد. يهتم بالإنسان الذي وجد نفسه في المارك مجبراً أو مختاراً عن قناعة وضرورة، يدعو إليها إحساس بواجب وطني أو ديني، أو للدفاع عن النفس. لذا، تُعنى الكتابة السينمائية (مينرفيني نفسه) بشخصيات محددة، تمثّل توجهات عدّة وقناعات متنوعة، تُطرح عبرها تساؤلات ونقاشات عن الواجب والإيمان والطبيعة والخوف، وما يدعو الفرد إلى الالتحاق بفرقة عسكرية، ووضع نفسه في أتون الجحيم.

الفرقة مكونة من متطوعين تجمّعوا شتاء 1862، بعد أشهر قليلة على بدء الحرب الأهلية (1861-1865)، وكُنّفوا بمهمة استطلاعية لجيش الولايات المتحدة في مونتانا غرباً، والقيام بدوريات في مناطق غير مستكشفة. تطرأ تحولات على مهمّتهم، ترضيها ظروف طبيعية وحجم أعداء، فيمزجون بفترات شك في هدف التزامهم العسكري، وتساؤلات وجودية عن معنى الحياة والموت والفقد. الفرقة قليلة العدد، تتبع جيش "الاتحاد" الذي يحارب الانفصاليين. تنتقل في طبيعة



مقربة لشخصياته، التي تنحرف وجوهها في الذاكرة، وتعايرها الحيادية المتحفظة، بل المبادرة أحياناً، كأن المناخ القارس يصيبها بعدواه في المظهر فقط، فالقلوب مفتوحة، والشعور بالتضامن على أشده، في هذا الجو الثقيل المشحون. أداء الممثلين مُعزّز بجودة متناهية من حيرة الشخصية وإيمانها وفكرها المتوقّد. لذا، اختارهم مينرفيني بطريقة غير



استعادة السلام بالتنانين في تريلر الحلقة 7 من House of the Dragon 2

طرحت شبكة HBO تريلر تشويقي للحلقة السابعة من مسلسل House of the Dragon 2، والتي ستعرض ليلة الإثنين المقبل بتوقيت القاهرة في تمام الساعة الرابعة صباحاً، والتي احتوت على مجموعة مختلفة ومتنوعة من اللقطات التشويقية للحلقة المنتظرة.

وكشف الفيديو التشويقي للحلقة السابعة من مسلسل House of the Dragon 2، عن مجموعة من المواجهات المهمة، بين أبطال العمل المختلفين.

كما أشاد المؤلف جورج آر مارتن بكتاب الموسم الثاني من House of the Dragon، التي غيروا بها قصته الأصلية، يعرض حالياً حلقات الموسم الثاني من العمل على شبكة HBO. Fire & Blood كتاب مارتن لعام 2018. تبدأ أحداث الموسم الثاني من House of the Dragon بعد تنويع الملك إيجون الثاني ووفاء ابن الملكة رانيسا، مع انقسام عائلة تارجاريان إلى قسمين، مع حكم "إيجون الثاني" من العرش الحديدي، تفكر "رينيرا" ومجلسها الأسود في خطوتهم التالية، مع اقتراب الحرب الأهلية.

أمازون تستحوذ على استوديوهات Bray من أجل ثاني مواسم Rings of Power

المسرح الصوتي و77400 قدم مربع من ورش العمل، و39400 قدم مربع من المكاتب، و182900 قدم مربع من المساحة الخلفية و156000 قدم مربع من مواقف السيارات، وسيكون الإنتاج الأول الذي سيتم عرضه هناك بعد الشراء هو الموسم الثاني من مسلسل التلجيس Citadel الذي تنتجه شركة Russo Brothers. بطولة ريتشارد مادن وبريانكا شوبرا جونا، والذي من المقرر أن يبدأ التصوير في سبتمبر.



استحوذت الشركة العالمية Amazon MGM على استوديوهات Bray التاريخية من أجل تصوير الموسم الثاني والجديد لسلسل Rings of Power، ولتسهيل عملية التصوير داخل المملكة المتحدة، والذي يعد من أعرق وأكبر الاستوديوهات داخل المملكة.

وفقاً لتقرير نشرته صحيفة فاريتي، فإن أمازون استحوذت على الشركة بواسطة Bray Film Studios في المملكة المتحدة، وهو الموقع التاريخي الذي أنشأته مؤخرًا كمركز إنتاج للموسم الثاني من مسلسل The Lord of the Rings: The Rings of Power. وتمثل الصفقة أول استحواذ لشركة أمازون على استوديو داخل المملكة المتحدة، ومن المقرر استخدام الاستوديوهات الجديدة في السلسلات التلفزيونية والأفلام الروائية الجديدة للشركة الشهيرة، ويأتي هذا بعد أن قامت أمازون في أوائل عام 2022، بتوقيع عقيد إيجار طويل الأجل بملايين الدولارات من أجل استخدام استوديوهات Shepperton Studios للتصوير في الولايات المتحدة، بعد امتلاك الشركة استوديو كولفر في كولفر سيتي، كاليفورنيا. ويتضمن الاستحواذ على استوديو Bray، الذي يبعد حوالي 26 ميلاً من وسط لندن، ما يقرب من 53600 قدم مربع من مساحة



الفيلك

الثلج والخضراوات والصلصات مصدر العدوى المعوية في الصيف

أعلن الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، أن خطر الإصابة بالتهابات المعوية يزداد في فصل الصيف، فكيف نحافظ على الصحة في موسم الإجازة والرحلات السياحية؟
ويشير مياسنيكوف إلى أن فيروس الروتا وفيروس نوروك والفيروسات الأخرى تخاف من الصابون والنظافة والاهتمام بالنظافة الشخصية، لذلك يجب غسل الأيدي جيدا بالماء والصابون. وكذلك غسل الخضراوات والفواكه والخضار الورقية جيدا لأن الخضار غالبا ما تكون مصدرا لانتشار فيروس نوروك (Norwalk virus). ويقول محذرا: "تبقى العدوى حتى في أعلى الفنادق، خمس نجوم وغيرها، مخزنة في الصلصات على الطاولة، لا أحد يغيرها أبدا".
ووفقا له، يجب غلي الماء على الأقل خمس دقائق، ومن الأفضل شراء المياه المعدنية المعبأة في عبوات للشرب. كما يشكك في نوعية الثلج في المقاهي والمطاعم. لأنه لا يعتقد أبدا أن هذا الثلج من ماء نظيف ومغلي. وللعلم التجميد لا يقتل الفيروسات، أي أن هذا الثلج هو أيضا مصدر آخر للعدوى المعوية.



أطعمة تساعد على مكافحة الصلع

تعاني نسبة كبيرة من الرجال والنساء في مختلف الأعمار من نقص التغذية، وهو أحد الأسباب الرئيسية لتساقط الشعر وتدهور حالته.

وتشير الدكتورة صوفيا خاوستوفا أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل، إلى أن تساقط الشعر يبدأ عادة بسبب نقص الحديد والكالسيوم واليود والنحاس والفسفور والسيلينيوم والزنك وكذلك فيتامينات A وD وE وC وB7 وB9 وB12.

وتؤكد الطبيبة أن مكافحة الصلع، يجب أن تعالج من قبل طبيب مختص واتباع نظام غذائي متنوع وصحي ويشمل:

- البيض: يحتوي على الكثير من البروتين والبيوتين، الذي يدخل في تركيب الكيراتين، وهو أحد أهم مكونات الشعر.
- الحمضيات: غنية بفيتامين C، الذي يحارب الجذور الحرة ويعيد إنتاج الكولاجين والبروتين إلى طبيعته.
- السبانخ: له تأثير جيد على الشعر لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد والفيتامينات وحمض الفوليك.
- البطاطا الحلوة: مصدر للبيتا كاروتين الذي يدخل في تركيب فيتامين A الذي بدوره يقوي بصيالات الشعر ويحفز نموه.
- اللحوم: غنية بالحديد والروتينات، ما يجعل بصيالات الشعر قوية ومشبعة بالأكسجين.
- المكسرات: باعتبارها مصدر للأحماض الدهنية الصحية والزنك وكذلك فيتامينات E وB التي تعمل على تقوية بصيالات الشعر.
- الفول: يعمل على ترميم وتقوية الشعر لما يحتويه من الزنك والبيوتين وحمض الفوليك والبروتين والحديد.
- الأفوكادو:

غني بفيتامين E والأحماض الدهنية التي تضيف لمعاناً للشعر. وتقول: "يجب كل يوم شرب ما لا يقل عن 1.5 لتر من الماء، وزيادة الكمية مفيدة. كما يجب التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو استبعادها من النظام الغذائي. وإذا فقد الشعر حالته السابقة وأصبح جافا، يجب تناول الزنك والمنغنيز والكروم لتطبيع تدفق الدم الشعري، الذي يغذي فروة الرأس وبصيالات الشعر، حيث يجب أن يحصل الجسم على 10-15 ملغ من الزنك و-10 5 ملغ من المنغنيز و35-60 ملغ من الكروم. يوجد الزنك في القمح المتين، والفاصوليا، وبذور اليقطين، وقلوب الدجاج ولحم البقر. والمنغنيز في الثمار والحنطة السوداء والنخالة. والكروم في التناع والتونة والبنجر".



الممثلة السويسرية ديليا بياسكو والممثل النمساوي فيليب هوخماير يؤديان على خشبة المسرح خلال بروفة «جيدمان، لهوغو فون هوفمانستال في سالزبورغ، النمسا. (ا ف ب)

قرأت لك

عصير الخيار



أفادت دراسة علمية أن عصير الخيار هو أفضل وسيلة للحصول على الفيتامينات والمعادن، والبديل الجيد للمشروبات المحلاة؛ لغناه بالفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية والمغذيات النباتية التي تساعد على الحفاظ على صحة الجسم والعقل. وتشير الدراسة إلى أن فوائد الخيار تكمن في طرد السموم الضارة عن الجسم، وعند استخدامه بانتظام يمكنه إذابة حصى الكلى - ويحتوي على الفيتامينات والمعادن التي تمد الجسم بجزء كبير من احتياجاته الغذائية.

كما يساعد قشر الخيار في محاربة السرطانات المرتبطة بالإستروجين مثل سرطان الثدي، المبيض، الرحم، وسرطان البروستات. ويساعد شرب عصير الخيار في كسر رتابة شرب المياه العادية، ويحافظ على رطوبة الجسم التي تساعد على إبقاء خلايا الجسم نشيطة، إضافة إلى إنقاص الوزن، فالخيار غني بالمواد الغذائية والمياه؛ وبالتالي يساعد على كبح الشهية والشعور بالشبع. ويحسن الخيار من الهضم وصحة الجهاز الهضمي، ويعالج العديد من المشاكل الصحية مثل: (عسر الهضم، والتهاب المعدة)؛ وهذا بسبب محتواه العالي من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

- ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟
المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي
- مما يصنع الفلين؟
الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهولوط الفلين حيث يتم تقشيرها وصناعة الفلين منه وهو يتميز بأنه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لا ينفذ منه
- من هو مكتشف النيتروجين؟
هو دانيال رذفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام

هل تعلم؟

- الزرافة ليس لديها حبال صوتية.
- معظم الطيور تأكل ضعفي وزنها من الطعام يوميا.
- عظام الحمامة تزن أقل من ريشها.
- الديك لا يمكنه أن يصيح إلا بتمديد رقبته.
- الدلافين يمكنها سماع الأصوات تحت الماء عن بعد 24 كيلومتر.
- المقص اخترع في مصر القديمة على أقرب ترجيح.
- حيوان الشيهم يمكنه السباحة في الماء.
- اللفت يصبح لونه أخضر عند حرقه.
- الولايات المتحدة تلتف 7000 طن من العملة البالية والمهترفة كل عام.
- الأميركيين ينفقون يوميا حوالي 10 ملايين دولار على رقائق البطاطس.
- أول عملة ورقية تم استخدامها في الصين.
- الاكسجين والكربون والهيدروجين والنيتروجين يشكلون 90% من جسم الإنسان.
- الضوء هو عبارة عن موجة مغناطيسية.

قصة الحمام والصيد

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لالتقاط الحب من على الارض وقد اشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد وقفتن على شبكة الصيد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعن لكن فيها فأسرع الحمامات وطارت من طارت واشتكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصيد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال.. حمامة واحدة فقط اينها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة.. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي. عندما ذهب الصيد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها لكان آخر حتى ننقذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة.. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدهن اعرف اين يوجد الصيد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ونلقبها عليه.. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصيد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدئن ويغنين فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتن فيها لكتنتن الآن باكيات ايها الحمامات الماكرات.

مساحة للتلوين

