

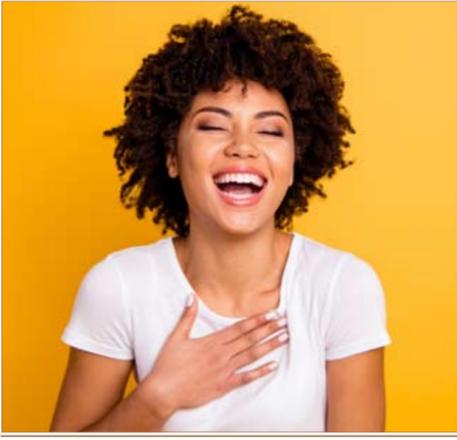
منوعات الفكر

ص 22

مجلس الطفل بالفجيرة
يختتم بنجاح برنامج
«شتاؤنا غير»

ص 27

غياب عدد من الفنانين
عن المسلسلات المصرية
في شهر رمضان المقبل



4 طرق يمكن للضحك

ص 23 أن يتسبب فيها بالموت!



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 27 ديسمبر 2023 م - العدد 14036
Wednesday 27 December 2023 - Issue No 14036

القراوص، قرية مصرية تصدر ورق البردي للعالم

تشتهر قرية القراوص، بمحافظة الشرقية المصرية بزراعة وصناعة أوراق البردي الفرعوني، حتى أصبحت القرية الوحيدة في العالم التي تنتج هذا النبات وتصنعه، ثم يرسم على أوراقه الأشكال الفرعونية لتنتشر منتجاتها بالمناطق السياحية في مصر وخارجها.

صنع أوراق البردي مهنة يعود عمرها إلى 7 آلاف سنة، اندثرت من كل مكان، إلا قرية القراوص.

برسم أشكال فرعونية وحروف هيروغليافية، يبرز ملامح الرسومات على ورق البردي بألوان الماء الأصلية، ليحاكي تلك المنقوشة على جدران المعابد الفرعونية.

البداية كانت على يد الدكتور أنس مصطفى، أستاذ الفنون الجميلة، الذي كان له الفضل في جلب شتلات من نبات البردي وقام بزراعتها أمام منزله، وعند الحصاد فوجئ أن أهالي قريته اشتروها، وقرروا بعدها تقليده،

وفي سبعينيات القرن الماضي كانت المساحة الزراعية تبلغ 500 فدان، جميعها مزروعة بردي.

البردي نبات صيفي يزرع في بداية فصل الصيف ويستمر في الأرض لمدة 5 سنوات وبعد السنة الأولى من الزراعة يتم الحصاد ويتم تقطيعه مقاسات طول وعرض بعد جمعه من الحقل، ثم إعادته ليصبح صالحاً للاستخدام في الطباعة والرسم والتلوين.

الضباب يعيق

الرحلات في نيودلهي

اضطرت خدمات الطيران والسكك الحديدية في العاصمة الهندية نيودلهي صباح أمس الثلاثاء جراء طبقة كثيفة من الضباب أدت إلى انخفاض مستوى الرؤية إلى نحو 50 متراً في بعض المناطق.

وقالت إدارة الأرصاد الجوية الهندية إن المدينة تشهد "ضباباً كثيفاً جداً" مع انخفاض درجة الحرارة إلى 9 درجات مئوية فقط، مضيفة أنه من المحتمل وجود "ضباب كثيف إلى كثيف جداً" في الساعات الأولى من أمس في بعض المناطق حتى اليوم الأربعاء.



بفضل العادات الصحية المناسبة يمكن أن تصبح كل امرأة في الأربعين وكأنها في الثلاثينيات من عمرها، فالاحتياجات الغذائية تتغير، سواء الطعام أو المشروبات وكميات المياه، وعملية التمثيل الغذائي متمثلة في مدى سرعة تحويل الجسم للطعام إلى طاقة في هذا العمر.

ويصبح التمثيل الغذائي للسيدات في

الأربعينات من العمر أبطأ ويفقدن

حوالي 850 غراماً من العضلات

سنوياً، ما يجعل فقدان الوزن أكثر صعوبة، وترجع

بعض التغييرات، التي تعاني منها النساء، إلى انخفاض

الهرمونات وانخفاض مستوى النشاط والحالات

الطبية. لكن بحسب ما ورد في تقرير نشرته صحيفة

Times of India، يمكن من خلال الحرص على

المواظبة على تناول العناصر الغذائية التالية أن

يتم تقليل آثار التغييرات في مرحلة سن الأربعين:

8 أطعمة أساسية تجعلك أصغر سناً.. جربها بنفسك

1. التفاح
يعد التفاح من بين أعظم الفواكه المتوفرة الغنية بمضادات الأكسدة. إنه غني بالألياف الغذائية والفلافونويد، ما يقلل الالتهاب في الجسم، ويزيد معدل الأيض، ويخفض نسبة الكوليسترول الضار LDL، ويعزز مستوى الدهون ويحسن حساسية الأنسولين.

2. شاي أخضر
إن الشاي الأخضر هو مشروب رائع ومفعم بالحيوية ويحافظ على أجسام الرجال والنساء في ذروة عملية التمثيل الغذائي.

3. بذور الحلبة
يساعد تناول بذور الحلبة في تقليل الأنسجة الدهنية في الجسم ورفع الإنزيمات الهاضمة ومستويات الفلوكوز في الدم ومضادات الأكسدة وحساسية الأنسولين. كما يساعد مستخلص بذور الحلبة على تعزيز عملية التمثيل الغذائي.

4. بذور الكتان
تتوافر الأحماض الدهنية أوميغا-3، وهي دهون ضرورية لصحة القلب والعقل، بكثرة في بذور الكتان. تقدم بذور الكتان فوائد متعددة لتحسين أداء الجهاز الهضمي.

5. أفوكادو
بفضل محتواه المعتدل من البوتاسيوم والكثير من الدهون الصحية، يمكن أن يساعد الأفوكادو في الحفاظ على مرونة البشرة وتغذية الشعر وخفض ضغط الدم.

6. المكسرات
إن المكسرات غنية بالدهون والألياف الصحية، ما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل مرض السكري وأمراض القلب.

7. خضراوات ذات أوراق داكنة
يمكن للتركيزات العالية من فيتامين K واللوتين وحمض الفوليك والكالسيوم وبيتا كاروتين الموجودة في الخضراوات الورقية داكنة الأوراق مثل السبانخ والملفوف والخردل أن تحمي وظيفة الناكدة.

8. زيادي يوناني
يسهم تناول كوب من الزبادي اليوناني السميك والدمس يومياً في الحفاظ على عظام قوية. كما أن الزبادي اليوناني مليء بالبروتينات، وهو أمر ضروري للنساء فوق سن الأربعين.

9. زهور صالحة للأكل يمكن استخدامها كتوابل...
يمكنك تجربتها
إن جميع أنواع الورد صالحة للأكل، ولكن تلك التي تحتوي على أعلى عطر من المرجح أن تتمتع بأكثر قدر من النكهة. يمكن استخدام بتلات الورد لإضفاء نكهة على الوجبات أو المشروبات ويمكن عمل بعض أنواع المرعى منها. وحدد تقرير، نشره موقع WIO News، عدد خمس أنواع من الزهور لها فوائد صحية ويمكن استخدامها كتوابل، هي:

1. الخزامى
يستخدم الخزامى أو اللافندر عادة في صناعة الحلويات والمخبوزات. تحتوي زهور اللافندر على بعض النكهة الحلوة والتي تكون أيضاً قابضة قليلاً. كما أنها تستخدم في الأطباق اللذيذة مثل الخبزة والصلصات والحساء.

2. الورد
يشتهر الورد كزهرة شعبية صالحة للأكل ويمكن استخدامها في أطباق مختلفة. يحتوي الورد على

1. التفاح
يعد التفاح من بين أعظم الفواكه المتوفرة الغنية بمضادات الأكسدة. إنه غني بالألياف الغذائية والفلافونويد، ما يقلل الالتهاب في الجسم، ويزيد معدل الأيض، ويخفض نسبة الكوليسترول الضار LDL، ويعزز مستوى الدهون ويحسن حساسية الأنسولين.

2. شاي أخضر
إن الشاي الأخضر هو مشروب رائع ومفعم بالحيوية ويحافظ على أجسام الرجال والنساء في ذروة عملية التمثيل الغذائي.

3. بذور الحلبة
يساعد تناول بذور الحلبة في تقليل الأنسجة الدهنية في الجسم ورفع الإنزيمات الهاضمة ومستويات الفلوكوز في الدم ومضادات الأكسدة وحساسية الأنسولين. كما يساعد مستخلص بذور الحلبة على تعزيز عملية التمثيل الغذائي.

4. بذور الكتان
تتوافر الأحماض الدهنية أوميغا-3، وهي دهون ضرورية لصحة القلب والعقل، بكثرة في بذور الكتان. تقدم بذور الكتان فوائد متعددة لتحسين أداء الجهاز الهضمي.

5. أفوكادو
بفضل محتواه المعتدل من البوتاسيوم والكثير من الدهون الصحية، يمكن أن يساعد الأفوكادو في الحفاظ على مرونة البشرة وتغذية الشعر وخفض ضغط الدم.

6. المكسرات
إن المكسرات غنية بالدهون والألياف الصحية، ما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل مرض السكري وأمراض القلب.

ارتفاع معدل أمراض الجهاز

التنفسية عشية الميلاد

ارتفع معدل الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي الحادة في إسبانيا بشكل كبير عشية عيد الميلاد.

وقال تقرير صادر عن معهد كارلوس الثالث الصحي "ISCIII"، التابع لوزارة الصحة الإسبانية، أن معدل الإصابة عشية عيد الميلاد بلغ 739.9 لكل 100.000 نسمة، وهو ما يمثل زيادة بنسبة 37.17% مقارنة بالأسبوع الماضي، وفقاً لصحيفة "20 مينتوس" الإسبانية.

ويحسب التقرير، لوحظت أعلى معدلات الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي الحادة لدى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ستة وحادثة والذين تتراوح أعمارهم بين 1-4 سنوات.

وأشار إلى ارتفاع نسبة إيجابية متحور "SARS-CoV-2" إلى 14.3%، وارتفاع بنسبة 20% للأنفلونزا بعدما كانت 13% في الأسبوع السابق.

ويتجلى ارتفاع ملحوظ بمعدل الإصابة بالأنفلونزا في نظام الرعاية الأولية، بجميع الفئات العمرية، حيث بلغ المعدل 159.2 حالة لكل 100 ألف نسمة، وهو ما يمثل زيادة بنسبة 133% في سبعة أيام فقط.

كما لفت التقرير، فيما يتعلق بالتهابات الجهاز التنفسي الحادة "SARI"، إلى أن أعلى معدلات الإصابة بالعدوى لوحظت لدى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد وفي البالغين الذين تبلغ أعمارهم 80 عاماً أو أكبر.

مكملات فيتامين «د»

لا تحمي العظام فقط

تكمّن أهمية فيتامين «د» لصحة العظام في دوره في امتصاص الجسم للكالسيوم والفوسفات، اللذين يحززان قوتها وكثافتها.

ولأن المصدر الأساسي للفيتامين هو التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر، ولأن كثيرين يمضون وقتاً أطول في أماكن مغلقة، يهدد نقص الفيتامين بمشاكل تتجاوز الهيكل العظمي.

وأشارت ورقة بحث نشرها موقع "دا كوفنيرسيشن"، إلى أن فيتامين «د» وزيادته يمكن أيضاً ربطه بمكملات فيتامين «د» وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.



الملك تشارلز الثالث يتطرق إلى

البيئة والسلام في رسالة الميلاد

أثار الملك تشارلز الثالث قضية البيئة والحاجة إلى إحلال السلام في العالم في أول رسالة يوجهها بمناسبة عيد الميلاد منذ تم تنويجه رسمياً في أيار-مايو.

وتحدث الملك البالغ 75 عاماً من قصر باكينغهام عن شعوره بـ"الهام هائل" مصدره "تزايد الوعي حيال الكيفية التي يتعين علينا من خلالها حماية الأرض وعلنانا الطبيعي".

وأكد الملك الذي وقف أمام شجرة الميلاد بأنه يصلي من أجل السلام فيما تدور نزاعات في الشرق الأوسط ومناطق أخرى. وقال تشارلز في الرسالة المسجلة مسبقاً التي بثها التلفزيون البريطاني عند الساعة 15.00 بتوقيت غرينتش إن "الاعتناء بهذا الخلق هو مسؤولية على عاتق الناس من كافة الأديان وكذلك غير المؤمنين".

وأضاف الملك الذي لطالما عرف بمواقفه المدافعة عن البيئة والذي توجه مؤخرًا بخطاب إلى قيعة "كوب28" للمناخ التي عقدتها الأمم المتحدة في دبي نهم بالأرض من أجل أبنائنا وأبناء أبنائنا".



منوعات الفكر 22

في خطوة لتعزيز حضورها على الساحة الأكاديمية العالمية

جامعة الإمارات تنضم إلى الوكالة الجامعية الفرنكوفونية تأكيداً على التزامها بتحسين جودة التعليم العالي والبحث العلمي

• العين - الفجر

انضمت جامعة الإمارات العربية المتحدة إلى الوكالة الجامعية الفرنكوفونية (AUF) كعضو مشارك، في خطوة مهمة نحو تعزيز حضورها على الساحة الأكاديمية العالمية. ويعد هذا الإنجاز تأكيداً على التزام الجامعة بتحسين جودة التعليم العالي والبحث العلمي، مما يعكس رؤيتها الطموحة واستراتيجيتها الشاملة. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور غالب البريكي، مدير

جامعة الإمارات بالإنيابة على أن "انضمام جامعة الإمارات إلى الوكالة الجامعية الفرنكوفونية التي تعد من أهم جمعيات مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي بالعالم، يعكس التزامها القوي باستمرارية تحسين جودة التعليم العالي والبحث العلمي، وتنفيذ فرص دمج وتوظيف الخريجين"، وأضاف "نحن ملتزمون بتوفير بيئة تعليمية تشجع على التعاون والتبادل الثقافي مع الجامعات الأخرى للمساهمة في التنمية اللغوية، وسنعمل مع شركائنا في الوكالة على

تعزيز فرص التعليم والبحث لطلبتنا وأعضاء هيئة التدريس، متطلعين إلى تحقيق نجاحات كبيرة في هذا السياق، وفتح نافذة جديدة للتعاون الدولي والتطوير البحثي، مما يعزز من مكانة جامعة الإمارات كمؤسسة تعليمية رائدة في المنطقة وعلى الصعيد العالمي". ومن جهتها أشارت الدكتورة موزة عبيد الطنجي، رئيس قسم اللغات والآداب بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة الإمارات، إلى أن الانضمام إلى الوكالة الجامعية الفرنكوفونية يعتبر وسيلة

مثالية لتعزيز الدور الأكاديمي للغة الفرنسية وتطوير الموارد التعليمية والتقنيات الحديثة في التدريس، لا سيما وأن هذه الخطوة توفر فرصة فريدة للتعاون في مجالات متنوعة مثل الفضاء، والطب، والتكنولوجيا، والبيئة والاستدامة، والهندسة، والعلوم الإنسانية والاجتماعية. ويمكن أن يشمل هذا التعاون تبادل الطلبة والباحثين، ويساهم في تعزيز الفهم المتبادل للثقافات بين جامعة الإمارات ومؤسسات التعليم العالي الأخرى في الفضاء الفرنكوفوني.



باحث في أمريكية الشارقة وفريقه البحثي يحرزون اكتشافات لتعزيز المعرفة في انفجارات أشعة جاما الفضائية وما بعدها

• الشارقة - الفجر

تتناول أبحاث الدكتور نضال قسوم، أستاذ الفيزياء في الجامعة الأمريكية في الشارقة انفجارات أشعة جاما في الفضاء، والأحداث الفلكية التي تعرف بالمستعر الأعظم، والمستعر فوق العظم (الهايبرنوف)، والمستعر ماكرو، وعالم موجات الثقالية الناشئ. يبحث الدكتور قسوم وفريقه البحثي المكون من طلبة الفيزياء في الجامعة في الطاقة الهائلة التي تنتجها انفجارات أشعة جاما، والتي تفوق إجمالي طاقة الشمس الناتجة خلال 10 مليارات سنة، فضلاً عن دراسة أحداث المستعر الأعظم، والذي هو حدث فلكي يتم خلال المراحل التطورية الأخيرة لحياة نجم ضخم، حيث يحدث انفجار هائل يُصدف فيه النجم بغلافه في الفضاء عند نهاية عمره. كما يتناول الدكتور قسوم دراسة المستعر فوق العظم (الهايبرنوف)، والتي هي انفجارات شديدة لنجوم ضخمة ينتج عنها انفجارات أشعة جاما بعيدة المدى، ومستعر ماطر الذي ينشأ من الاصطدام الدرماماتيكي بين نجمين نيوترونيين أو نجم نيوتروني مع ثقب أسود. وترتبط جميع هذه الأبحاث ارتباطاً وثيقاً بعالم موجات الثقالية والتي هي عبارة



عن موجات في الفضاء ناتجة عن العمليات النشطة في الكون. تمتد أبحاث الدكتور قسوم وفريقه البحثي عالمياً من خلال الجامعة الأمريكية في الشارقة بصفتها مركزاً إقليمياً للشبكة العالمية السريعة للمرافق الأرضية المخصصة لعلم الفلك والتي تمتد من الصين

إلى البرازيل. وفي حديثه عن أهمية هذه الأبحاث، قال الدكتور قسوم: "اكتشف العلماء في عام 2015 موجات فضائية ناتجة عن اندماج ثقبين أسودين على بعد مليار سنة ضوئية. وفي عام 2017، اكتشفوا نجمين نيوترونيين يتحدان معاً

على بعد 130 مليون سنة ضوئية. بدأت هذه النتائج فصلاً جديداً في دراسة الكون وهو ما يظهر أهمية أبحاثنا في الكون ومدى تأثيرها". كما أشاد بمساهمات فريقه البحثي قائلاً: "لقد أظهر فريقنا البحثي براعتهم في عمليات المحاكاة وتحليل البيانات والنمذجة، كما قطعوا شوطاً كبيراً في فيزياء انفجارات أشعة جاما، بالإضافة إلى أبحاثهم الأخرى التي تعزز مسيرتهم الأكاديمية والمهنية".

وأوضحت إلهي عبيد، طالبة فيزياء وباحثة ضمن الفريق البحثي، أن العمل مع الدكتور قسوم ساهم في تشكيل رحلتها الأكاديمية، وهو ما أكدت عليه قائلة: "بصفتي عضواً في فريق البحث هذا، حظيت بشرف العمل على الاكتشافات التي تناولت انفجارات أشعة جاما والمستعر فوق العظم والمستعر الأعظم. لقد كانت مسؤولياتي المتنوعة داخل الفريق، إلى جانب التدريب الصيفي الذي أمضيته مع الشبكة الدولية العالمية السريعة في فرنسا، مهمة جداً في تشكيل مسيرتي العملية. لقد أثبتت الجامعة الأمريكية في الشارقة فعلاً أنها مركز للاكتشاف وتعزيز الطموح". وأضافت داليا عقل، وهي طالبة فيزياء وباحثة في نفس الفريق، بتجربتها قائلة: "إن التعاون مع الدكتور قسوم

في أبحاث الفيزياء الفلكية مرتفعة الطاقة عمق فهمي لمنهجيات البحث المتنوعة. لقد وسعت هذه التجربة رؤيتي تجاه التعقيدات والتحديات المتصلة في أبحاث الفيزياء الفلكية. لقد زودتني المشاركة المباشرة مع الدكتور قسوم في تحليل النظائر الكهرومغناطيسية لانفجارات أشعة جاما وأحداث موجات الجاذبية بخبرة ثمينة في تفسير الفيزياء الفلكية، وتطوير النصوص، وتحسين البيانات، والتحليل الضوئي، ونمذجة مستعر ماكرو".

تمتد مجالات تعاون الفريق البحثي عالمياً، لتشمل الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا والبحرين والجزائر. فضلاً عن العمل التعاوني البحثي داخل دولة الإمارات. قال الدكتور قسوم: "على الرغم من أن عملنا متجذر في علم الاستكشاف، إلا أننا نؤمن بأن الاكتشافات الكونية اليوم قد تمهد الطريق لتطبيقات مهمة في المستقبل على غرار مسار النسبية لأينشتاين". وأضاف: "نحن جزء من حملة عالمية تتعقب اكتشافات موجات الجاذبية. ونأمل بأن تؤدي أبحاثنا الأخيرة إلى نتائج واعدة. إن الإطلاق الوشيك للقمر الصناعي الدولي لرصد الأجسام المتغيرة في الفضاء، والدمج مع هوائي التتابع في الجامعة الأمريكية في الشارقة، والمقرر إطلاقه قريباً يحمل مستقبلاً واعداً لأبحاثنا".



مجلس الطفل بالفجيرة يختتم بنجاح برنامج «شأؤنا غير»

• الفجيرة - الفجر

اختتمت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية بنجاح برنامج «شأؤنا غير» الذي نظمه مجلس الطفل ومجلس زايد لأصحاب الهمم تزامناً مع الإجازة الشتوية لطلبة وطالبات المدارس، واستمر لمدة أسبوعين في مقر الجمعية بالفجيرة. وتضمنت الفعاليات الختامية سلسلة من الورش التفاعلية، أبرزها، ورشة «القم والأسنان.. صحة وجهال»

قدمها الدكتور هرات ناصر العبدولي والدكتور واد عوض، برعاية مركز الرواد التخصصي لتقويم وطب الأسنان، وورشة «الرسم على السيراميك» بقيادة الفنان التشكيلي عوض عمارة، فضلاً عن ورشة «الشفير الصغير» قدمها فرسان الفجيرة: شبيخة الكندي وفاطمة الزحمي وأروى الزحمي. وتم تكريم المشاركين في البرنامج الشتوي خلال الحفل الختامي بحضور سعادة خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، والدكتورة هدى الدهماني النائب الثاني

لرئيس الجمعية مديرة مجلس زايد لأصحاب الهمم، والدكتور حمد البقيشي المدير التنفيذي للجمعية، وموزة اليماني المدير التنفيذي للأنشطة والبرامج ومديرة مجلس الطفل بالجمعية، وعدد من أولياء أمور الطلبة. وشهد البرنامج مشاركة واسعة من مختلف الأعمار، ذكوراً وإناثاً، وصل عددهم إلى 313 مشاركاً. حيث حظي المشاركون في الفعاليات بتجربة معرفية وترفيهية مميزة، ساهمت في توسيع آفاقهم الثقافية وإثراء

خبراتهم وتعزيز معارفهم وتطوير مهاراتهم. ويهذه المناسبة، قالت الدكتورة هدى الدهماني: "سعداء بنجاح برنامج «شأؤنا غير» الذي استطعنا من خلاله تحقيق أهدافنا المتمثلة في احتضان المواهب الثقافية والفنية، وتوجيهها بالشكل الصحيح حتى تصبح أكثر إبداعاً وعبقراً، وهو مما يسهم في خلق جيل واع وقادر على مواكبة العصر الحديث متسلحاً بالعلم والمعرفة وحب الوطن، فشكراً لجميع الجهات الداعمة والمساهمين والمشاركين كافة".

وقالت موزة اليماني: "علنا من خلال فعاليات مجلس الطفل على صقل مواهب الأطفال وتنمية مهاراتهم المعرفية والثقافية في إطار العادات والتقاليد الإماراتية الأصيلة، بالإضافة إلى توعيتهم بحقوقهم وواجباتهم تجاه وطنهم ومجتمعهم وأسرهم"، مشيرة إلى أن مجلس الطفل بالفجيرة يعد الأول من نوعه في الإمارة الذي يهدف إلى بناء شخصية الطفل وزرع مفاهيم الهوية الإماراتية والولاء والانتماء والريادة ضمن رؤية القيادة الرشيدة للدولة.

شرطة دبي تنظم برنامجاً توعوياً حول مبادرة «التزامكم سعادة»

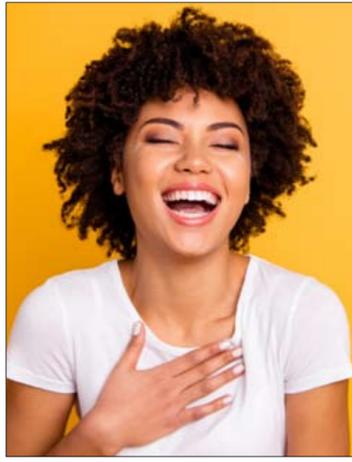
• دبي - الفجر

نظمت القيادة العامة لشرطة دبي، ممثلة في مبادرة «التزامكم سعادة»، برنامجاً توعوياً في مدرسة راشد بن سعيد في حتا، بهدف التوعية بالقانون الاتحادي رقم 8 لسنة 2014 بشأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية. وأكد الملازم نابت سلطان الكتبي، خلال الحاضرة التوعوية التي حضرها أعضاء الهيئة الإدارية والتعليمية والطلبة في مدرسة راشد بن سعيد في حتا، أن مبادرة «التزامكم سعادة» تستهدف تعزيز التواصل بين الأندية والجماهير الرياضية، وتوحيد الجهود لإسعاد الجماهير عبر ترسيخ ثقافة التشجيع الإيجابي من خلال الاستفادة المثلى من وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لنقل الرسائل الإيجابية وثقافة النقد البناء بين جميع أطراف

اللعبة، بما يعكس الوجه الحضاري للدولة في ملاعبنا الرياضية. وقال إن المبادرة تعمل على نشر الوعي لدى الجمهور بحدود التشجيع ومدى خطورة التعبير عن المشاعر بصورة سلبية تجاه الآخرين، وأن يمي الجمهور جيداً التزاماته طبقاً للقانون الاتحادي في شأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية، مشيراً إلى أن مبادرة «التزامكم سعادة» حظيت باستجابة كبيرة من المؤسسات الرياضية والإعلامية وتفاعل مجتمعي، وهو ما أدى بشكل لافت إلى انخفاض الظواهر السلبية في مدرجات الملاعب. ولفت الملازم الكتبي إلى أن مواد القانون الاتحادي بشأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية، تضمنت تحقيق كل إجراءات السلامة للرياضيين ومختلف المنشآت في الدولة، وذلك وفق معايير وضوابط أمنية متطورة بما يتماشى مع المعايير الدولية المتبعة لتنظيم الجوانب الأمنية في المهرجانات والفعاليات الرياضية بأعلى مستوياتها.



منوعات الفكر 23



سلطت أبحاث مختلفة الضوء على الفوائد الصحية الرائعة للضحك، والتي تشمل تحسين جهاز المناعة والتخفيف من القلق، وحتى زيادة خصوبة المرأة.

ولكن، كما هو الحال مع العديد من الأشياء في الحياة، فقد تبين أنه على الرغم من الفوائد العديدة للضحك، إلا أنه في الواقع، تم الإبلاغ عن عدة حالات مروعة لأشخاص ضحكوا حتى الموت.

على الرغم من فوائده العديدة

4 طرق يمكن للضحك أن يتسبب فيها بالموت!

ويعتقد الخبراء أنه من المحتمل أن يكون هناك حد لمدى الضحك الجيد بالنسبة لنا. وقال البروفيسور روبن إي. فيرنر من جامعة برمنغهام لصحيفة "نيويورك تايمز": "الضحك رائع بالنسبة لنا، لكن الكميات الكبيرة منه سيئة، ربما". وفي ما يلي الطرق التي قد يكون الضحك فيها مميتا، في حالات نادرة:

1. تمزق الأوعية الدموية الممتدة في الدماغ
وفقا للأطباء، فإن الضحك بشدة يمكن أن يؤدي إلى انفجار الأوعية الدموية الممتدة في الدماغ.

2. نوبة الربو

الحالات العاطفية الشديدة مثل الضحك الشديد أو البكاء الشديد يمكن أن تؤدي إلى نوبة الربو، وذلك لأن استجابة جسمك للمشاعر المختلفة تغير الطريقة التي تتنفس بها، وفقا لجمعية الربو والرئة الخيرية في المملكة المتحدة.

وأضافت الجمعية: "عندما تشعر بالعاطفة، قد تبدأ في أخذ أنفاس سريعة وعميقة. وهذا ما يسمى بفرط التنفس، ويمكن أن يجعل الممرات الهوائية ضيقة، ما يسبب أعراض الربو مثل السعال، أو الضيق، أو ضيق التنفس، أو ضيق الصدر".

وفي دراسة أجريت عام 2009،

قام الباحثون باستطلاع آراء

105 مريض يعانون من

الربو، ووجدوا أن أكثر من

40% منهم يعانون من

الربو الناتج عن الضحك.

وفي الحالات الشديدة، يمكن

أن تكون نوبات الربو قاتلة إذا لم

يتمكن الشخص من الوصول إلى

جهاز الاستنشاق الخاص به.

3. الصرع الضحكي (Gelasthic Epilepsy)

في حالات نادرة، يمكن أن يكون الضحك، وخاصة النوع الذي لا يمكن

السيطرة عليه، علامة على حالة كاملة تسمى الصرع الضحكي.

ولا يشعر معظم الناس بالسعادة أو بالرغبة أثناء الصرع الضحكي. وقد يحدث العكس،

فقد يشعرون بالخوف أو فقدان السيطرة.

ووفقا لموقع Epilepsy Action، فإن السبب الأكثر شيوعا للصرع الضحكي هو وجود ورم صغير

4. الاختناق

يمكن أن يتداخل الضحك الشديد في بعض الحالات مع التنفس، ما يعني أنك لا تحصل على كمية

كافية من الأكسجين خلال الضحك.

لكن احتمالية أن تؤدي هذه الأسباب للوفاة ضئيلة، بحسب الدكتورة ميغان كامات، طبيبة القلب في

جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، الولايات المتحدة.

وقالت في حديث لموقع "لايف ساينس": "على الرغم من الإبلاغ عن حالات وفاة بسبب الضحك

بسبب الاختناق أو السكتة القلبية، إلا أنه يظل سببا غير محتمل لوفاة الأفراد الأصحاء".



"سرطان اللسان" .. الأسباب والأعراض



وفقا للدكتورة ناتاليا زوبارييفا خبيرة التغذية الروسية، الحرقرة وانتفاخ البطن يشير في أحيان كثيرة إلى تأثير الإجهاد في الجهاز الهضمي.

وتشير الطبيبة في حديث لـ Gazeta.Ru إلى أن الإجهاد، عامل يساعد على تطور العديد من الاختلالات والأمراض، ولا يستثنى منها عمل الجهاز الهضمي. ووفقا لعلم وظائف الأعضاء: أثناء لحظات التوتر، يرسل الدماغ إشارة "أمر ببقاء على قيد الحياة" والتركيز على العمليات الحيوية التي عملية الهضم ليست من أولوياتها.

وتقول: "ونتيجة لتأثير هذه الإشارة والنقص الطبيعي للسيروتونين خلال فترة التوتر ينخفض تدفق الدم إلى الجهاز الهضمي وانقباض عضلات الأمعاء والعدة، وكذلك إنتاج الجهاز الهضمي للإنزيمات. والأعراض الرئيسية للتوتر الذي "تُشعر به في أعضائنا" هي حرقرة المعدة أو الانتفاخ أو اضطراب حركة الأمعاء".

ووفقا لها يمكن مكافحة الإجهاد بمساعدة

المواد الغذائية.

وتقول: "قبل كل شيء يجب استبعاد المواد

الغذائية التي تؤثر سلبا في عمل الجهاز

العصبي من النظام الغذائي. وهذه المواد هي

الكربوهيدرات البسيطة (الكعك والحلويات

والبسكويت واللفائف وغيرها)، بالإضافة إلى

الأطعمة الأخرى التي تحتوي على السكر؛

لأن الحلويات تعطي تأثيرا خادما؛ الحلويات

تحسن المزاج لأن مستوى السكر في الدم

يرتفع بشكل حاد، ولكن عندما ينخفض، يعود

الشخص إلى حالة التلامبالاة".

وتضيف: "يجب أيضا استبعاد المأكولات

المقلية المقرمشة وكأس النبيذ، بغض النظر

عن مدى إغراء هذا العشاء بعد يوم شاق.

لأن الكحول بشكل عام ليس مضادا للاكتئاب،

بل هو مثبط حقيقي للاكتئاب، وتناوله

يحفز إطلاق هرمونات "الإجهاد" الدوبامين

والأدرينالين والتورابينفرين، ما يزيد من

تفاقم الحالة غير المستقرة. كما يجب استبعاد

ومص ومضغ مختلف أشكال منتجات التبغ، وتعاطي الكحول، والإصابة بعدوى فيروس الورم الحليمي البشري (خاصة النوعين 16 و18).

والاضرار الكيميائية والحارقة للغشاء المخاطي للسان، وتسوس مع تدمير الأسنان، الاحتكاك بأطقم الأسنان وغير ذلك. كما تسبب لها أيضا الاستعداد الوراثي والإصابة بأمراض مثل الصدفية والتشنج الأحمر والتقرحات المزمنة والتشققات وغير ذلك. ويقول: "ظاهريا،

يبدو الورم مثل قرح وعقد، ولويحات الورم الحليمي لا تشفى فترة طويلة، ويزداد حجمها تدريجيا وتنزف، وعندما تتشكك وتصاب بالعدوى،

تنبعث من الفم رائحة كريهة. ومع نمو الورم، يظهر الألم ويزداد إفراز اللعاب".

ووفقا له، لتشخيص سرطان اللسان يجب إجراء فحص تجويف الفم، والفحص الخلوي

وفقا للبروفيسور ألكسندر سيرياكوف أخصائي الأورام، حالات سرطان اللسان هي 0.45 بالمئة من مجمل حالات الإصابة بالأورام الخبيثة.

ويشير البروفيسور في مقابلة مع صحيفة "إيفستيا" إلى أن سرطان اللسان والرقبة أكثر انتشارا من بين الأورام الخبيثة التي

تتطور في منطقة الرأس. وأن سرطان اللسان يصيب عادة "الرجال" الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاما، ولكن

يمكن أن يصيب المرض أيضا النساء والشباب. ويقول: "لم يحدد السبب الدقيق وراء تحول

الخلايا الظهارية في اللسان إلى ورم خبيث إلى الآن.

ولكن تحت تأثير بعض المحفزات المرضية، تتغير الخلايا السليمة، ويفقد الجسم السيطرة عليها، وتتطور إلى خبيثة".

ومن بين العوامل الرئيسية التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان اللسان- التدخين

والمضغ والتدخين الإلكتروني، واستخدام

المنتجات التبغية، واستخدام الكحول،

والتعرض للإشعاع، واستخدام

المنتجات الكيميائية، واستخدام

المنتجات المعدنية، واستخدام

المنتجات البلاستيكية، واستخدام

المنتجات الخشبية، واستخدام

المنتجات الورقية، واستخدام

المنتجات النسيجية، واستخدام

سلبا في عمل الجهاز العصبي ويسبب التشنج العضلي واضطراب النوم. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي هذه المواد على التريبتوفان الذي هو مقدمة لهرمون السعادة "السيروتونين. والمواد الغذائية الغنية بالتريبتوفان هي لحم الديك الرومي والأرانب. كما تساعد المكسرات ومنتجات الألبان الطبيعية غير المحلاة والخضروات والشوكولاتة المرة الداكنة التي يشكل الكاكاو 75 بالمئة من مكوناتها، على مكافحة الإجهاد.



منوعات المهرجان

26

.. أبوظبي - الفجر

يحيي القيصر كاظم الساهر، حفلاً غنائياً بمهرجان الشيخ زايد المقام بمنطقة الوثبة في العاصمة أبوظبي، يوم السبت المقبل ٣٠ ديسمبر ٢٠٢٣ ضمن ثاني مفاجآت حفلات «ليالي الوثبة» الغنائية التي ينظمها المهرجان أسبوعياً ضمن فعالياته وأنشطته المتجددة لهذا الموسم ٢٠٢٣-٢٠٢٣، ويحييها نخبة من كبار المطربين والفنانين والنجوم العرب، في أجواء ثقافية فنية ترفيهية عالمية، تناسب مختلف الأذواق والثقافات.

ضمن ثاني مفاجآت حفلات «ليالي الوثبة» لجمهور وزوار المهرجان

كاظم الساهر يحيي حفلاً غنائياً بمهرجان الشيخ زايد في أبوظبي 30 ديسمبر

ومن المقرر أن يقدم الفنان كاظم الساهر حفلاً غنائياً مليئاً بأجمل أغانيه التي تحظى بشعبية كبيرة في الوطن العربي، ويعد هذا الحفل فرصة مثالية لعشاق الفن العربي للاستمتاع بأداء الساهر الرائع والاستمتاع بأجمل أغانيه، ويتوقع أن يكون الحفل حدثاً ثقافياً مميزاً وسط جمهور متوقع من كافة أنحاء المنطقة. وتقام «حفلات ليالي الوثبة» يوم السبت من كل أسبوع، تزامناً مع الفعاليات والأنشطة الخاصة خلال عطلة نهاية الأسبوع وعروض الألعاب النارية، لتمتّع الجمهور من المواطنين والقيمين والساحين من شتى أنحاء العالم عيش أجواء ثقافية فنية ترفيهية عالية بصحبة الأهل والأصدقاء.

وتتمتع حفلات «ليالي الوثبة» فرصة للجمهور من زوار المهرجان للالتقاء مع عدد كبير من نجومهم المفضلين، لقضاء أجمل الأوقات وعيش أجواء من الثقافة والفن والطرب الأصيل في الهواء الطلق، وسط العديد من الفعاليات والأنشطة والعروض الثقافية والحضارية والترفيهية التي تجمع شوب العالم في ساحات وأجنحة وأقسام المهرجان المختلفة. وتقدم ساحات وأجنحة المهرجان للزوار العديد من الفعاليات والأنشطة والبرامج الثقافية والتعليمية والترفيهية، والتي تناسب كافة الفئات العمرية، بالإضافة إلى فرصة للحصول على جوائز نقدية قيمة من خلال العديد من المسابقات، تناسب كافة الفئات العمرية.

والمتسوق من مجموعة كبيرة من المنتجات، بالإضافة إلى تجارب الطعام الجديدة في العديد من المطاعم المحلية والعالمية التي تلبّي تطلعات جميع الأذواق في أجواء عائلية حضارية ثقافية ترفيهية. يذكر أن مهرجان الشيخ زايد، يستقبل زواره يومياً وحتى تاريخ 9 مارس 2024، ابتداء من الساعة الرابعة عصراً وحتى 12 منتصف الليل خلال أيام الأسبوع وحتى 1 صباحاً خلال عطلة نهاية الأسبوع والعطل الرسمية، ليمنحهم فرصة لقضاء أوقات قيمة مع العائلة والأصدقاء في الهواء الطلق مع باقة كبيرة من الفعاليات والأنشطة والمسابقات المختلفة التي تناسب كافة الفئات العمرية.

experience abu dhabi MOMENTS EVENTS

السبت 30 DEC 2023

9:00 pm

تفتح الأبواب 7:30 pm

انضموا إلينا في أمسية غنائية في ليالي الوثبة

مهرجان الشيخ زايد - الوثبة

ABU DHABI - AL WATHBA SHEKH ZAYED FESTIVAL

KadimAlSahir

TICKETS AVAILABLE AT | Platinumlist.net

+971 54 447 4920 | +971 4 457 3212

Star Platinumlist



معرض الصور «الإمارات في معجم العين» ينتقل إلى عجمان 29 ديسمبر الجاري

.. دبي - د.محمود علياء

وكان معرض «الإمارات في معجم العين» قد نظّمته مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية في دبي يوم الخميس من ديسمبر الجاري احتفالاً باليوم الوطني الثاني والخمسين لقيام دولة الإمارات العربية المتحدة. وشهد المعرض الذي ضم 126 صورة جمهوراً غفيراً من الشخصيات الوطنية والثقافية والعامّة، واستمر العرض لأكثر من 20 يوماً، حيث عرضت الكثير من مفردات الحياة في الإمارات، للمصور عبد الخان الذي كان يجوب إمارات الدولة ومدنها منذ العام

1963 حاملاً كاميرته ومتسلحاً بخبرته كمصور لشركة نضف البحرين (باجكو) وخلال تلك السنوات زار عبد الله الخان مناطق كثيرة بكاميرته، مصوراً حياة الناس، والمناطق العامة وتفاصيل مختلفة للطرق والشطآن والجسور وغيرها.. ويأتي هذا التعاون مع دائرة التنمية السياحية بعجمان تنفيذاً لمذكرة التفاهم التي أبرمت بين مؤسسة العويس ودائرة التنمية السياحية في عجمان، والتي لفتت انتباهه في مارس الماضي، وشملت المذكرة جوانب التعاون وتطوير العلاقات الثنائية بين مؤسسة العويس

وكان معرض «الإمارات في معجم العين» قد نظّمته مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية في دبي يوم الخميس من ديسمبر الجاري احتفالاً باليوم الوطني الثاني والخمسين لقيام دولة الإمارات العربية المتحدة. وشهد المعرض الذي ضم 126 صورة جمهوراً غفيراً من الشخصيات الوطنية والثقافية والعامّة، واستمر العرض لأكثر من 20 يوماً، حيث عرضت الكثير من مفردات الحياة في الإمارات، للمصور عبد الخان الذي كان يجوب إمارات الدولة ومدنها منذ العام

ينتقل معرض الصور «الإمارات في معجم العين» للمصور البحريني عبد الله الخان، إلى إمارة عجمان يوم الجمعة 29 ديسمبر الجاري، حيث تقام فعاليات «عجمان بوح القوالب» وذلك بالتعاون بين مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية ودائرة التنمية السياحية بعجمان، وتشتمل فعاليات بوح القوالب على أمسية شعرية وعروض موسيقية وسوق شعبية، وذلك في تمام الساعة السابعة مساءً في الحي التراثي بمتحف عجمان.

بالشراكة مع جمعية موسيقى الحجرة في الأمم المتحدة

مهرجان أبوظبي يقدم احتفالية اليوم العالمي للغة العربية في كارنيغي هول

وهما أغنية «عيد العشاق» للفنان العراقي كاظم الساهر، فيصدر الغناء العربي، إلى جانب القصيدة الغناة من شعر جبران خليل جبران «عطني الناي» الشهيرة بصوت الفنانة اللبنانية فيروز. كما اختتم الحفل فعالياته مع أغنية «هولد يور فاير» التي تعكس التزامنا بدعم مشاعر السلام والأخوة الإنسانية والتضامن، من إبداعات الفنان كاظم الساهر بالتعاون مع جمعية موسيقى الحجرة التابعة للأمم المتحدة. وشهد الحفل إقبالاً كبيراً من أعضاء البعثات الدولية في الأمم المتحدة والجمع الأمريكي المحلي في نيويورك، حيث امتلأت المقاعد في قاعة ويل ريسيتال في كارنيغي هول، ليحظى الجمهور بأمنية أسرة وسط إيقاعات لامست قلوبهم وألهبت مشاعر الحنين والتقدير والفخر تجاه تراث الموسيقى العربية العريق.

وكان العظمة، وروائع «أعطني الناي وغن» لجبران خليل جبران، ونشيد «موطني» لإبراهيم طوقان، وغيرها، يجدر بالذكر أن اللغة العربية هي إحدى اللغات الأكثر انتشاراً على مستوى العالم، ويتحدث بها أكثر من 467 مليون شخص، كما تمثل ركيزة للتنوع الثقافي والإنساني. وفي ضوء الاحتفال باليوم العالمي للغة العربية، تضمن الجزء الأول من البرنامج مجموعة متنوعة من المؤلفات الموسيقية والكلاسيكية، بينما شهد الجزء الثاني موسيقى تراثية من مختلف أنحاء العالم العربي. وانطلق البرنامج الموسيقي مع فعالية «النشيد الوطني للدول العربية»، والتي نظمتها غيا رشيدات بتكليف من جمعية موسيقى الحجرة التابعة للأمم المتحدة، وبإلهام من النشيد الوطني للدول العربية الذي تم عزفه خلال مراسم افتتاح بطولة

مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي، على أهمية احتفال المجموعة بالشراكة مع الأمم المتحدة وجمعية موسيقى الحجرة باليوم العالمي للغة العربية في كارنيغي هول أهم قاعات الفنون الأمريكية، لتعزيز الحضور والتقدير العالمي للغة العربية وإبراز قيمتها الحضارية والمعرفية والعمل على نشر قيم التعايش والسلام العالمي من خلال لغة الموسيقى. وختمت سعادتها: «من خلال روائع نصوص الشعر والغناء ومعزوفات الموسيقى العربية الأصيلة، بأداء ثمانية من الموسيقيين العرب والعالميين بقيادة بريندا فونجوها، المديرية الفنية وعازفة البيانو المعروفة، تردد مفردات العربية وإيقاعاتها الموسيقية في أسمع الجمهور العالمي والغربي، بإبداعات الفنانين الكبار كاظم الساهر، عبد المجيد عبد الله

الحجرة التابعة للأمم المتحدة التابعة لمجلس موظفي المنظمة العالمية، حيث توجهت بالشكر لسعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي، على دعمها المستمر للجمعية، مثمّة الشراكة بين المهرجان وجمعية موسيقى الحجرة التابعة للأمم المتحدة في تقديم حفل موسيقي يحتفي بالثقافة العربية الغنية من خلال الموسيقى التي تُعد اللغة التي توحد العالم. وأعقب الكلمة الترحيبية التي ألقاها السيدة فونجوها، رسالة من سعادة لانا نسبية، السفيرة والمندوبة الدائمة للإمارات العربية المتحدة لدى الأمم المتحدة، ألقاها بالنيابة عنها السيدة نصره الرحمة من البعثة الدائمة للإمارات العربية المتحدة لدى الأمم المتحدة. أكدت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس

قدم مهرجان أبوظبي، ضمن فعاليات برنامج في الخارج، حفلاً موسيقياً مميزاً يوم 18 ديسمبر الجاري بمناسبة اليوم العالمي للغة العربية. بالتعاون مع جمعية موسيقى الحجرة التابعة للأمم المتحدة، وذلك في قاعة ويل ريسيتال المرموقة في كارنيغي هول. وهدفت الفعالية إلى الاحتفال باليوم العالمي للغة العربية وترسيخ مكانة هذه اللغة ودورها التاريخي العريق في الارتقاء بالفنون والعلوم والآداب، حيث تضمن برنامج الحفل مجموعة متنوعة من المؤلفات الموسيقية التراثية والكلاسيكية من مختلف أنحاء العالم العربي. وحظيت الفعالية بإشادة السيدة بريندا فونجوها، مؤسسة ورئيسة جمعية موسيقى

.. أبوظبي - الفجر



منوعات

الفكر

27



تامر حسني يحيى حفل رأس السنة في تركيا

يحيى النجم تامر حسني حفل رأس السنة في تركيا، يوم 30 شهر ديسمبر الحالي، ومن المقرر أن يقدم لجمهوره باقة متنوعة من أغانيه القديمة والحديثة.

يذكر أن النجم تامر حسني احتفل مؤخراً بعيد ميلاده وسط أسرته، وظهر في الصورة وهو يحتضنهم وسط حالة من الحب والفرحة والبهجة.

واستطاع تامر حسني أن يضع بصمة وسط النجوم الكبار، حيث ظهر بشكل كبير في عام 2002 من خلال الألبوم مشترك مع النجمة شيرين عبد الوهاب بعنوان فري ميكس 3، وكان الألبوم سبباً كبيراً في شهرته، ثم أطلق أول ألبوم استديو له في عام 2004 بعنوان "حب" وتم تصوير أغنية "قرب حبيبي"، لتكون أول فيديو كليب له.

شارك تامر في أول أعماله السينمائية في فيلم حالة حب عام 2003 بجانب هاني سلامة وزينة وشريف رمزي، وقدم تامر في الفيلم أغنية الحياة وأغنية عيون دار، وقدم أيضاً فيلم سيد العاطفي في 2005 مع الفنانة عيلة كامل والراحل طلعت زكريا.

وفي عام 2007 قدم أولى بطولاته المطلقة من خلال فيلم عمر وسلمى والذي حقق نجاحاً كبيراً وتوالت بعدها العديد من الأعمال السينمائية، ولعل من أبرزها سلسلة فيلم عمر وسلمى، واختار تامر حسني لنفسه في السينما لونا مختلفاً وهو الكوميديا لما يتمتع به من خفة ظن، ولم يكتب بهذا الأمر حتى بدأ ينمي لديه مواهب أخرى مثل التأليف السينمائي مثلما كان يحققه في الغناء من خلال التلحين.

وقدم بعدها عدد من الأفلام منها "كابتن هيم" و"نور عيني" و"تصبح على خير" و"أهواك" و"البدلة" و"الفلوس" و"بجيك"، ويعرض له حالياً في السينما فيلم تاج.



يغيب عدد من الفنانين عن المسلسلات المصرية في شهر رمضان المقبل، بعد أن توقفت الاستعدادات لأعمالهم، لأسباب إنتاجية مختلفة.

من بينهم يسرا ومحمد امام

غياب عدد من الفنانين عن المسلسلات المصرية في شهر رمضان المقبل



العلم أن آخر ظهور تلفزيوني لها كان من خلال "ضرب نار" الذي عرض عام 2022.

بدوره، من المتوقع غياب الممثل عمرو سعد عن مسلسلات رمضان نتيجة انشغاله بتصوير عدة أعمال سينمائية، بعد أن كان من المقرر مشاركته في مسلسل "سيدي مكين" للمخرج أحمد خالد موسى.

وعلى الرغم من التوقعات بعرض الجزء الثاني من مسلسل جعفر العمدة في رمضان المقبل، أعلن الممثل المصري محمد رمضان أنه سيرفض في وقت آخر لم يجده. وقرر رمضان نتيجة انشغالاته بأعمال سينمائية وحفلات موسيقية الغياب عن الموسم الدرامي.



كوبيرا من جهتها، قررت الشركة المنتجة لمسلسل "كوبيرا" من بطولة الفنان محمد امام، تأجيل عرضه إلى رمضان 2025، من دون الكشف عن الأسباب.

ويشارك في البطولة كل من منة فضالي، ومحمود اليزاوي، فيما كتب السيناريو أحمد محمود أبو اليزيد، وتولى أحمد شفيق إخراجة. ونتيجة انشغالاتهم بتصوير أعمالهم السينمائية يغيب عدد من النجوم عن المسلسلات المصرية في رمضان المقبل.

وقررت ياسمين عبد العزيز عدم المشاركة في مسلسلات الموسم الرمضاني المقبل، بعد أن وقعت عقداً للمشاركة في فيلم يبدأ تصويره قريباً. مع

الراكون وبعد الإعلان عن عودة الفنان يوسف الشريف إلى مسلسلات رمضان من خلال مسلسل "الراكون"، أعلنت مؤلفته إنجي علاء وجود أزمات إنتاجية أدت إلى تأجيله. وكان آخر ظهور للشريف في الدراما الرمضانية من خلال مسلسل "كوفيد 25" الذي عرض عام 2021.

قصة مدينة كذلك، تأجل مسلسل "قصة مدينة" الذي كان من المقرر أن يلعب أحمد أمين دور بطولته، إلى أجل غير مسمى. وكان فريق الممثلين يضم كلاً من محمد ممدوح وركين سعد وأحمد دASH ومايان السيد، أما القصة فمن تأليف شيرين وخالد دياب.

220 يوماً وتقرر مؤخراً تأجيل مسلسل "220 يوماً" للممثلين صبا مبارك وكريم فهمي ومايان السيد، ولم يُكشف عن سبب التأجيل رغم بدء الاستعدادات الأولية للعمل.

يسرا أما الممثلة يسرا، فرغم تصريحها سابقاً بأنها تقرأ 3 مسلسلات، عادت وأبدت ترددها حيال المشاركة



ماجد المصري وشيكو ضيفا شرف فيلم "أبو نسب" مع محمد إمام

أبطال فيلم أبو نسب فيلم "أبو نسب" بطولة محمد إمام، ماجد الكدواني، ياسمين صبري، وفاء عامر، هالة فاخر، محمد ثروت، محمد لطفى، علاء مرسى، وضيوف الشرف، ماجد المصري، وشيكو، وعدد آخر من الفنانين، والفيلم من تأليف أيمن وتار وإخراج رامى إمام. ويجمع فيلم "أبو نسب" محمد إمام وياسمين صبري للمرة الثالثة في السينما، بعدما قدما سوياً فيلمي "حجيم في الهند" عام 2016 بمشاركة حمدي الميرغني، أحمد فتحى، محمد سلام، بيومي فؤاد وإخراج معتز التونى، و"ليلة هنا وسرور" عام 2018 بمشاركة فاروق الفيشاوى، محمد عبد الرحمن توتنا، محمد سلام، وحقق الفيلم نجاحاً كبيراً على المستوى الجماهيري وكذلك على مستوى شبكات التذاكر.



تجسد دور مؤلفة الكتاب

رانيا منصور تشارك في مسلسل "الوصفة السحرية"

تشارك الفنانة رانيا منصور في بطولة مسلسل "الوصفة السحرية" الذي يتواصل تصويره حالياً للعرض على إحدى قنوات المتحدة للخدمات الإعلامية خلال الأيام المقبلة، حيث تجسد رانيا خلال أحداث العمل شخصية "هالة" مؤلفة كتاب "الوصفة السحرية - لزواج ناجح" والذي تدور حوله الأحداث، وتظهر رانيا في الحلقة 15 من العمل لتلتقى بباقي الشخصيات وتبدأ حكايتها معهم.

مسلسل "الوصفة السحرية" يعتمد على البطولة الجماعية ويضم في قائمة أبطاله كلا من شيرى عادل، إسلام جمال، هيدى كرم، عمر الشناوى، بسمة داود، لقاء سويدان، رانيا منصور، كارولين عزمي، محمد أبو داود، هالة فاخر، سلوى عثمان، سلوى محمد على، عماد رشاد والعمل تأليف ورشة مصنع الحكايات لمؤسساها هانى سرحان، إشراف على الكتابة دعاء عبد الوهاب، فكرة: مى سعيد، سيناريو وحوار مئة فوزى وإيرين يوسف ومي سعيد وإخراج خيرى سالم. وكان آخر أعمال رانيا منصور، حكاية "عشياً بفرحة" عن كتاب 55 مشكلة حب الذي تم عرضه على قناة ON. حيث شاركت في بطولة الحكاية إلى جانب هبة مجدى، هاني عادل نور إيهاب، محمود ياسين جونيور، ياسر فرج، حسن أبو الروس، حنان سليمان، سالى حماد، محمد مرزبان، مصطفى رشدى، وعدد آخر من الفنانين تأليف عمرو محمود ياسين وإخراج البير مكرم، وتدور الأحداث في إطار اجتماعي رومانسي من خلال قصة إنسانية. وتظهر رانيا منصور كضيفة شرف خلال أحداث فيلم "السيستم" مع أحمد الفيشاوى والذي تم الانتهاء من تصويره مؤخراً للعرض خلال الفترة المقبلة، والعمل تأليف أحمد مصطفى وإخراج أحمد البنداوى وتصوير هيثم مصطفى، و بطولة أحمد الفيشاوى، طارق لطفى، نسرین طافش، بسنت شوقي، محمد على رزق وعدد من ضيوف الشرف أبرزهم ميس حمدان، نهى عابدين، أحمد فهمي ومحمود البزاوى، والمذيعة الأردنية راندا جبر.



الفكر

ما هي الخضراوات التي تساعد على تقوية منظومة المناعة؟



وفقا للدكتور أندريه بوبروفسكي خبير التغذية الروسي، يمكن تعزيز منظومة المناعة في موسم نزلات البرد بتناول الخضراوات الورقية. ويشير الخبير في حديث لراديو "سبوتنيك" إلى أن النباتات تخزن العناصر الغذائية عشية فصل الشتاء، لذلك فإن الخضراوات المزروعة في الخريف تكون لها قيمة غذائية خاصة للجسم. ويقول: "تخزن الطبيعة في الخريف المواد المفيدة للبقاء على قيد الحياة في فصل الشتاء. وينطبق هذا أيضا على الخضراوات التي نستخدمها في السلطات والأطباق الأخرى. لأنها تخزن في الخريف أكبر قدر ممكن من المواد الغذائية المفيدة". ووفقا له إضافة الخضراوات إلى النظام الغذائي يساعد على تعزيز منظومة المناعة، وهذا أمر مهم وحيوي في موسم انتشار أمراض الجهاز التنفسي. لذلك يجب بصورة

طبيبة تعذر من خطورة قصر

ساعات النهار على الحالة النفسية

حذرت الدكتورة بيلينا ميتروخينا أخصائية علم النفس، من التأثير السلبي لقصر ساعات النهار، في الخريف والشتاء، على الحالة النفسية. وتشير الأخصائية في حديث لـ PИAMO إلى أن قلة ضوء النهار يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية بما فيها الاكتئاب. لأن قلة ضوء النهار يجعل الإنسان يشعر بالتعب، والتعب ويصبح لا مباليا، ويمكن أن يؤدي في النهاية إلى الاكتئاب. لذلك من أجل منع هذه الحالة يجب قضاء وقتا طويلا في الهواء الطلق. لأن ضوء النهار يؤثر إيجابيا في الصحة حتى إذا كانت السماء ملبدة بالغيوم.

وتنصح الطبيبة باستخدام مصادر الضوء الاصطناعي. فمثلا يمكن استخدام مصباح يحاكي الضوء الطبيعي من شأنه ضوء النهار الطبيعي، وهذه الطريقة في كثير من الحالات تساعد على تعويض نقص ضوء الشمس. وتوصي من أجل الحفاظ على الصحة النفسية بممارسة الرياضة. لأن الرياضة تساعد على إنتاج هرمونات السعادة. كما أن المشاعر الإيجابية من التواصل مع الأصدقاء، والقيام بالأعمال الإبداعية ومشاهدة الأفلام المفضلة تساعد على الوقاية من "كآبة الخريف".

علماء: لفيروس كورونا تأثير سلبي

كبير على صحة الدماغ لدى كبار السن

اكتشف علماء من جامعة "إكسترا" والكلية الملكية في لندن، أن القدرات المعرفية للذين زادت أعمارهم عن 50 عاما تدهورت بسبب الإصابة بفيروس كوفيد-19.

ونشرت نتائج الدراسة في مجلة The Lancet. حيث قام العلماء بإجراء هذه الدراسة عبر الإنترنت والتي شارك فيها أكثر من 3000 مستخدم، تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 90 عاما. طلب منهم إجراء اختبار لتقييم الوظيفة الإدراكية المعرفية في الدماغ. أظهر تحليل النتائج أن معدل التدهور المعرفي تسارع بشكل ملحوظ في السنة الأولى من الإصابة. حسب العلماء فإن مهارات التوجه المكاني والذاكرة ومعالجة وتحليل المعلومات بدأت في التدهور أسرع بمقدار 50%.

وافترض الباحثون أن السبب قد يكمن في أن كبار السن التزموا بالعزلة الذاتية لفترة طويلة، وتحركوا بشكل أقل، وتواصلوا اجتماعيا بشكل أقل مع الأصدقاء والعائلة، وتناولوا المزيد من المشروبات الكحولية.

وأشار مؤلفو الدراسة إلى أن العيش في مثل هذه الظروف يعرض كبار السن لخطر الإصابة بالخرف. وأوصى العلماء المرضى الذين بلغوا من العمر 50 عاما فما فوق بمراقبة التغيرات التي تطرأ على صحتهم باهتمام، واستشارة الطبيب إذا شعروا أنهم يعانون من ضعف إدراكي. يذكر أن العلماء قد اكتشفوا سابقا وجود صلة بين جودة النوم والخرف.



الممثلة المصرية إنجي كيوان لدى وصولها إلى ليلة جمع التبرعات من أجل غزة، ضمن الدورة السادسة لمهرجان الجونة السينمائي. ا ف ب

قرأت لك

الليمون



حت خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظرا لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف. وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلا عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويزود الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C. لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

سؤال وجواب

- أديب ورحالة لبناني في العصر الحديث من مؤلفاته قلب لبنان؟
- أمين الريحاني.
- من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟
- ابن عبد ربه
- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟
- حي بن يقظان.
- من صاحب مسرحية عطيل العالمية؟
- وليم شكسبير
- ما الكلمة التي إذا تكررتها عرفت وإذا عرفتها تكرت؟
- كلمة أمس
- ما هي الكلمة التي ينتفي معناها إذا نطقت بها؟
- كلمة الصمت

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساسا في الصحارى وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأنتقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله. وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولت. وهذا ما يؤدي إلى صق وقتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (والليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرز هيكلًا كلسياً متشعباً أحمر، وقليلًا ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكـل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فبيضة واحدة تعطي عدة بواب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلفها في صناعة الجواهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنند أو الياقوت، مجموعة الاسبينل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، البجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز
- حمض الهيدروفلوريك هو أحد الأحماض التي تستطيع إذابة الماء، وعلى الرغم من هذه الخاصية فهو يتفكك في الماء، لهذا لا يطلق عليه حمض قوي.

قصة الفقير والجانزة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلا طيب القلب يقدم مساعدته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الأيام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه إلى بيته الصغير جدا وضع لها جلبابا باليا ثم غطاها به وحلب الحزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان فاتها دائما خير عليه فكلما خرجت وراءه طلبه شخصاً ما لقضاء عمل مقابل رزق وقير .. اما اذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه ايضا بسيط وفي ذات يوم خرجا معا إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائف لكنه تحمل وعمل بمشقة وجهه حتى تعب جدا ودخل عليه الليل حين انهى عمله وقبض اجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الفجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. اذحها لينام لكن لا فائدة استمرت تداعبه ثم تموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بان هناك شيئا ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت اخذت القطعة تنكش التراب وترجحه ثم تتوقف وتذهب اليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكش التراب ايضا فظن انها تريد ان تقضي حاجة فقام بازاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئا يبزر من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبهها بيده فوجدها قد اقلقت باحكام بتقطعة من الفخار ايضا حملها بيده وهو مندهش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها، هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن اخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والدنول وحينما ادار وجهه لينظر إلى قطته لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اخفت القطعة ولم يرها ابدا لكنه دائما يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟ هو الان رجل ميسور الحال جدا وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

