



إلهام شاهين: أفصح أفكار المتطرفين في «بطولع الروح»

تشارك الفنانة المصرية إلهام شاهين في دراما رمضان هذا العام، يعمل مختلف في مسلسل "بطولع الروح" الذي تقدم فيه شخصية "زعيمة" في تنظيم داعش الإرهابي.

وتعليقا على دورها الصعب، قالت إلهام شاهين، في حديث موقع "سكاي نيوز عربية"، إن "أكثر ما جذبني لشخصية (أم جهاد) هو عدم تقديمها من قبل في أي عمل فني".

وأضافت: "أبحث دائما عن الاختلاف وهذا دور جديد ولن يتكرر، فأنا أجتذب للأعمال المميزة والفرديّة، إلى جانب أنه مستوحى من أحداث حقيقية".

وتابعت: "رود الأفعال حول العمل والأبطال كانت رائعة، سواء كانت متعلقة بالصورة أو الموسيقى أو الملابس والديكور، كل شيء تم تنفيذها بأفضل شكل، وحتى الأدوار الصغيرة التي

قدمها ممثلون من جنسيات مختلفة، فقد كانوا رائعين".

وأكدت الفنانة التي يعتبر فيلم "أهيات في المنى" عام 1981 الانطلاقة الحقيقية لها في عالم السينما: "عند كبير من المتطرفين كانوا متعجبين من كوني ضد فكرهم المتطرف وأقدم بالوقت نفسه دور واحدة منهم، لكنني سأقوم بفضح أفكارهم، لأنهم يعلمون جيدا تأثير الفن القوي على الناس".

وعن شخصية أم جهاد التي تقدمها، قالت: "سيدة غير صادقة ويتم تحويلها من الخارج، وقد أبرزنا هذه النقطة منذ أول ظهور لها مع زوجها الشيخ نصار، مما يوضح أن ما تقوم به مجرد مصلحة مادية، وأنها تمثل حتى على زوجها الحب والغرام، وبمجرد موته ستفكر في الزواج من غيره".

الفيتامينات ليست الحل.. تنشيط الجسم في العشر الأواخر من رمضان

في العشر الأواخر من رمضان، تشعر غالبية الصائمين بالإنهاك الجسدي، جزاء الجهد المبذول للحصول على الطاقة، ما يتطلب إجراء بعض التعديلات على طريقة التغذية، كما أسلوب الحياة، فما هي الطرق الكفيلة بـ«تنشيط» الجسم، وإتمام صيام رمضان، مع تحصيل فوائده الجسدية؟ سؤال حملته «سيدتي» إلى الاختصاصية في طب العائلة، ومدربة الصحة التكاملية الدكتورة منال صميلى، وعادت بالتقرير الآتي.



عند قد يحاول الجسم أن يبقى الكم الأكبر من الماء داخله، فينسى ذلك التعب للمرء.

تناول وجبة الفطور على مرحلتين، على أن تفصل صلاة المغرب بينهما، الأمر الذي يهيئ الجسم لاستقبال الطعام، فلا يصاب بالإرهاق. ينطبق أمر قسمة وجبة الأكل على شرب الماء، إذ يفضل أن تفصل ساعة بين تناول كل كوب وآخر، وذلك منذ الفطور حتى السحور.

تابع المديرة: جيم رمضان كل يوم كيلو

خلال الصيام عن الطعام، يضطر الجسم إلى تحويل كل الجلوكوز (هرمون تفرزه خلايا ألفا القابضة في البنكرياس، يعمل على رفع السكر بالدم عن طريق تكسير السكريات المخزنة في الكبد) في بادئ الأمر، ثم الدهون تالياً وحتى البروتين في العضلات، إلى جلوكوز لغرض تأمين الطاقة التي يحتاج إليها. تُشعر العملية المذكورة الصائم بالتعب، الذي يتمظهر في أوجاع العضلات والدوخة وعدم التوازن والتعبيش في الرؤية وضربات القلب السريعة.

النظام الغذائي لتقوية الجسم تستدعي حالة الإرهاق، اتخاذ بعض الإجراءات حسب الدكتورة منال صميلى، التي تقول إن «الطعام يسهم، بشكل رئيس، في تقوية الجسم، وجعله يتحمل الصيام، أو على النقيض عن ذلك قد يشعر بالتعب، الأمر يرجع إلى طبيعة النظام الغذائي.. في هذا الإطار، ندعو الطبيبة إلى:

- تناول الحبوب الكاملة أو الشوفان أو الخبز الأسمر، في وجبة السحور، لأن الصنوف المذكورة من الطعام «تضبط» مستويات السكر في الدم، ما يعيد شعبي الجوع والتعب.
- الحد من تناول الحلويات الجاهزة، لأنها «تج» بالسكر الإضافي، سواء السكر الأبيض (أي السكروز) أو السكر الفركتوز.
- علما أن الجسم لم يصمم، لهضم صنوف السكر سكر الفاكهة (أي الفركتوز المتوافر في العسل، والذي يضاف إلى الأطعمة والمشروبات المصنعة في هيئة شراب الذرة عالي الفركتوز).
- علما أن الجسم لم يصمم، لهضم صنوف السكر المذكورة، أضف إلى ذلك تقدم الحلويات الرمضانية الغنية بالسكر والدهون، لتناولها، سرعات حرارية «فارغة»، أي هي تحتوي على الطاقة من دون المواد الغذائية. أما في حالة الغلظة في أكل السكر، فإن الجسم يشكو من الارتفاع في نسبة السكر في الدم، بصورة سريعة، فانخفاض السكر في الدم، عندئذ يتعب الجسم، ويشعر بالحاجة إلى الاستلقاء والنوم. الجدير بالذكر أن السكر يعد رانها العدو الأول للصحة العامة.
- الابتعاد عن الملح قدر الإمكان، لأن الأكل المالح في وجبة السحور، يشعر الصائم بالعطش، كما بالتعب في اليوم التالي.
- الابتعاد عن مشروبات الكافيين.
- شرب لترين من الماء بين وجبتى الإفطار والسحور، علما أن الدماغ حساس للغاية تجاه جفاف الجسم. ففي حالة الابتعاد عن الملح قدر الإمكان، فإن الأكل المالح في وجبة السحور، يشعر الصائم بالعطش، كما بالتعب في اليوم التالي.

مراجعة الطبيب تنبيه الطبيبة إلى أن إهمال المرء إجراء التعديلات المذكورة أيضا على نمط غذائه ونومه والنشاط الذي يبذله، سيقع معدلات كل من هرمونات الكورتيزول والهيستامين وغيرها، الأمر الذي سيظهر في الوهن والتعب والتوتر والصراع والألام الجسدية.

مراجعة الطبيب تنبيه الطبيبة أن التعديلات المذكورة أيضا كقضية بـ«تنشيط» الجسم، أما إذا شعر الصائم بأن جسمه لا يزال مرهقا، حتى مع تطبيق النصائح، فلا مناص من مراجعة الطبيب والقيام ببعض الفحوص، لاستبعاد أو تأكيد حالات، مثل: فقر الدم أو النقص في الحديد أو الخلل

الفيتامينات.. ما لها وعليها من الأخطاء الشائعة، لجوء الصائم إلى تناول أقراص الفيتامينات المتعددة Multi Vitamin التي يشتريها من الصيدلية، من دون أي وصفة طبية، وذلك عند الشعور بالإرهاق في رمضان؛ فلا ترى الطبيبة أية فائدة من عادة تناول قرص من الفيتامينات المتعددة في كل يوم، حتى في شهر رمضان، مع اتباع نظام غذائي متوازن. وتقول إن «هناك دواع خاصة لاستخدام هذه المستحضرات كما عند النقص في معدلات الحديد في الجسم أو فقر الفيتامين D فيه أو عوزة إلى الفيتامين B12... وإن هناك طريقة محددة في تناولها». وتفصل الفكرة قائلة أنه «في حالة أقراص الفيتامينات المتعددة، من اللازم المواظبة على أخذها على مدى شهر، فالتوقف عن ذلك خلال شهرين أو ثلاثة أشهر، وتلفت إلى أن «تناول الكميات المتعددة، في رمضان، من دون إشراف الطبيب، لمجرد الشكوى من التعب، قد يتسبب بجملة من المشكلات الصحية (رد الفعل التحسسي والاضطرابات المعوية والتقيؤ...). خاصة إذا كان المرء لا يحصل على كفايته من الماء، وذلك لأن معظم أنواع الفيتامينات تذوب في الماء. وفي غياب الكم المطلوب من الأخير، يعجز الجسم عن طرد الكم الزائد من الفيتامينات». وتضيف أن «تناول الكميات يتم على وجبة الفطور، حتى يتاح الوقت بعد ذلك لشرب الكافي من الماء، وليس على السحور». وتتابع الطبيبة الحديث عن الفيتامينات، فتفيد بأن الفيتامينات A و D و E و K تذوب في الدهون، الأمر الذي يتطلب أن يتبع تناول أقراصها، السلمون أو زيت الزيتون أو الأفوكادو... حتى يمتصها الجسم، وتنبيه إلى أن «الغلاة في تعاطي الفيتامين B12 وغيره من الفيتامينات في حالة عدم عوز الجسم لها، يقود إلى التسمم».

السودان.. لماذا يتزايد زخم الغناء القديم في أوساط الشباب؟

يتزايد في السودان بشكل كبير زخم الغناء القديم أو ما يعرف محليا بغناء "الحقبة"، حيث اجتذب هذا النوع من الغناء شريحة كبيرة من الشباب خلال الفترة الأخيرة.

وينشط حاليا عدد من الفنانين في استديوهات التلفزيونات والإذاعات وشركات الإنتاج الخاصة في إعادة إنتاج وتسجيل مجموعة من الأغنيات القديمة التي باتت تلقى قبولا كبيرا في أوساط شباب الجيل الحالي.

ويعود تاريخ فن الحقبة إلى أكثر من 9 عقود، وهو يتميز برصانة كلماته وأشعاره وتنوعه.

ويقوم غناء الحقبة على السلم الخماسي وهو السلم الموسيقي الذي تنتمي اليه موسيقى دول مثل الصين وباكستان وموريتانيا وجنوب المغرب وإريتريا والصومال.

وامتزجت موسيقى الحقبة بالتراث الموسيقي الإفريقي والنوبي القديم، وكانت تستخدم فيها الآلات الإيقاعية ثم ادخلت عليها لاحقا آلات وترية أبرزها الطنبور أو الربابة، إلى جانب المزمار والطبول النحاسية الكبيرة.

وبدأت أغاني الحقبة في الانتشار بشكل أوسع في العام 1940 بعد إنشاء الإذاعة الوطنية في مدينة أم درمان التي تشكل الضلع الثالث للعاصمة السودانية. وخلال خمسينيات وستينيات القرن الماضي.

هل يؤثر الحمص على هرمونات المرأة؟

تقلب مستوى الهرمونات أكثر حدة لدى النساء خلال الفترة بين 35 و50 عاماً، ويرتبط ذلك ببعض الأعراض. وتحتوي بعض الأطعمة مثل الحمص والبقوليات على عناصر تشبه تأثيرها هرمون الاستروجين. تحدث حالة هيمنة الاستروجين عندما تصبح نسبتته إلى البروجسترون غير متوازنة. وعادة ينخفض هرمون البروجسترون بسرعة مع بلوغ المرأة منتصف العمر، مما يؤدي إلى زيادة نسبية في هرمون الاستروجين.

وغالبا ما تحدث هيمنة الاستروجين أثناء سن اليأس، لكن الإجهاد المفرط، وضعف وظائف المناعة، وأمراض الكبد، والتعرض للكثير من مركبات الاستروجين من مصادر غذائية أو بيئية يمكن أن يسبب اختلالا في هرمون الاستروجين لدى كل من الإناث والذكور في أي عمر تقريبا. من الأعراض الشائعة لهيمنة هرمون الاستروجين انخفاض الرغبة الجنسية بشكل ملحوظ، وتضخم الثدي وحساسيته للمس، والصداق، والتعب، والاكنتاب، وزيادة الوزن، وتقلب المزاج، والأرق. وفي الحالات الشديدة، تؤدي الزيادة المفرطة عند النساء إلى الأورام الليفية، وتكيسات المبيض، وسرطان الثدي.

يحتوي الحمص على مادة "فيتوستروغن"، التي تحاكي بشكل ضعيف خصائص الاستروجين.



أبل تبدأ بإزالة التطبيقات القديمة من متجرها

بدأت أبل بإزالة التطبيقات التي لم تتلق تحديثات منذ فترة من أبل ستور، وفقا لتسريبات شاركها مطور ألعاب مستقل على تويتر. تحذر الشركة، المطور عبر رسالة بريد إلكتروني، من أنه تمت جدولة إزالة التطبيق الذي لم يتم تحديثه منذ فترة طويلة في غضون 30 يوما. وتقول الرسالة: "يمكنك إبقاء هذا التطبيق متاحا للمستخدمين الجدد لاكتشافه وتنزيله من أبل ستور عن طريق إرسال تحديث للتطبيق في غضون 30 يوما. وإذا لم يتم تقديم أي تحديث في غضون 30 يوما، سيتم إزالة التطبيق من المتجر".

ويحسب مطور الألعاب روبرت كابوي، فإن قرار شركة أبل يعتبر تحسفا وليس منطقيًا، إذ أنها قامت بإزالة إصدار لعبة "فليك تايب" الخاصة به، والتي كانت تلبى احتياجات مجتمع ضعاف البصر، لأنه لم يتم تحديثها منذ عامين. وقد شارك كابوي، لقطات شاشة للعبة "بوكيت غود"، والتي أظهرت أنه لم يتم تحديث اللعبة منذ ما يقرب من سبع سنوات، دون أن يتم حذفها.



منوعات الفكر

22

طالبات جامعة الإمارات يحصدن جوائز مسابقة جامعة الشارقة للثقافة والفنون

الطالبة مينة محمد النعيمي، والطالبة فاطمة عيسى، الفائزتين بجائزة مسابقة جامعة الشارقة للثقافة والفنون للجامعات. وأشاد الرئيس الأعلى للجامعة بالمستوى العملي المتميز لطالبات الجامعة، واللاتي يعكس المكانة العلمية الرائدة والجهود المتميزة للجامعة من خلال دعم وتحفيز طلبتها على التطور والتعلم المستمر ليكونوا على الدوام في الطليعة، متمنياً لهن دوام التوفيق والنجاح. واختتم بالقول: " نفتخر بأن تحتضن جامعة الإمارات نخبة متميزة من بنات الوطن يحرصن على الإبداع وينظرن إلى المستقبل بطرق مبتكرة، ويبرزن الصورة المشرفة للمرأة الإماراتية القادرة على تحقيق طموحات الوطن وأماله، ويمثلن دليلاً حياً على بعد نظر مؤسس الدولة " رحمه الله " وإيمانه بطاقتها وإمكاناتها الإبداعية".

العين- الفجر

كرم زكي نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة- الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، في مكتبه بالجامعة كل من



لعام السادس على التوالي خلال شهر رمضان المبارك

مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي يقدم 680 وجبة إفطار يومياً في مدينة العين

استكمل فريق الوطن التطوعي التابع لمركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي في مدينة العين مبادرته الرمضانية التي تقام للعام السادس على التوالي خلال شهر رمضان المبارك، بعنوان " فطوركم علينا" وتهدف توفير الإفطار اليومي إلى منازل الأسر المتعففة، وذلك برعاية الشيخ سلطان بن محمد بن خالد آل نهيان الرئيس الفخري لفريق الوطن التطوعي. وقد شارك الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان وسعادة محمد خميس الكبيسي مدير الجمعية والهندس جابر الأحبابي رئيس فريق الوطن التطوعي وعدد من المسؤولين وممثلين عن الجهات الحكومية والجمعيات الخيرية والتطوعيين في عمليات التغليف وتوصيل الفطور إلى منازل الأسر المستهدفة في كافة مناطق مدينة العين.. وأشاد الشيخ سالم بن ركاض بهذه المبادرة السنوية من فريق الوطن التطوعي التي تبرز أهميتها في تحقيق التكاتف والتعاون بين أفراد المجتمع، وحيا الشيخ سالم بن ركاض كل المتطوعين والداعمين على العطاء والجهد لخدمة المحتاجين بكافة المجالات الخيرية والإنسانية .

تضمنت معرضاً للكتاب

التربية والتعليم والأرشيف والمكتبة الوطنية ينظمان أمسية لآل القصيد في شعر زايد



تنظيم هذا الحفل من الأرشيف والمكتبة الوطنية ووزارة التربية والتعليم.

في قصائد القائد الخالد لتكشف عن ثراء معرفي، وعن أنوار من الجمال والإبداع، ولتبهير من يتأملها بقدرتها على استيعاب الواقع واستشراف المستقبل، وهذا أمر طبيعي، إذ ينطق بها لسان قائد وشاعر أصعب كثيراً بقصائد المتنبئ وبمضامين شعر العلاقات. وأشار إلى أن ما يزيد هذا الحفل الذي ستعطره قصائد القائد الخالد ألقاً، أنه يأتي بالتزامن مع يوم زايد للعمل الإنساني الذي تحتفي به دولة الإمارات العربية المتحدة بإرث إنساني متجدد، غرس بدوره المغفور له -بإذن الله- الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ورعت قيادتنا الرشيدة هذا الغراس حتى غداً مؤشراً عالمياً تفخر به. وشكر سعادته الشريك الاستراتيجي ووزارة التربية والتعليم على حسن التنسيق والتعاون من أجل إجراء الفعاليات الوطنية المشتركة في مجالات متعددة، كما شكر جميع القائمين على

التطورة لتطوير العمل الأرشيفي. وفي كلمته التي افتتح بها الحفل، قال سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية بالإنابة: نرحب بضيوف الأمسية الرمضانية التي تعطر بنفحات من أشعار المؤسس والبابي الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وتتصافر فيها كلماته الخالدة مع صور تاريخية لمسيرته الحافلة بالبناء والعطاء بالتزامن مع يوم زايد للعمل الإنساني. وأكد سعادته أن أشعار الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان تزخر بالحكمة، وتتطوي على سمات فريدة، إذ تتجلى فيها المشاعر النبيلة ورقة الإحساس، وتبوح بالمبادئ التي آمن بها، والقيم التي تتفرد بها شخصية القائد الذي امتد عطائه الإنساني ليشمل وطنه وشعبه ويجتاز الحدود إلى مختلف أنحاء العالم. وأضاف سعادته: لقد تعددت الأغراض الشعرية

والرياضيات التراثية مثل الصيد بالفصيح والفروسي. وأوضح سعادة اليحياني أن وزارة التربية والتعليم تحتفي في يوم زايد للعمل الإنساني، بإرث إنساني نابع من القيم الاجتماعية، وسمات الشخصية الإماراتية، تستذكر من خلاله أعمال جابر الأحبابي رئيس فريق الوطن التطوعي وعدد من المسؤولين وممثلين عن الجهات الحكومية والجمعيات الخيرية والتطوعيين في عمليات التغليف وتوصيل الفطور إلى منازل الأسر المستهدفة في كافة مناطق مدينة العين.. وأشاد الشيخ سالم بن ركاض بهذه المبادرة السنوية من فريق الوطن التطوعي التي تبرز أهميتها في تحقيق التكاتف والتعاون بين أفراد المجتمع، وحيا الشيخ سالم بن ركاض كل المتطوعين والداعمين على العطاء والجهد لخدمة المحتاجين بكافة المجالات الخيرية والإنسانية .

إن يوم زايد للعمل الإنساني الذي يصادف التاسع عشر من شهر رمضان سنوياً، يمثل مناسبة وطنية لتخليد قائد ألام البشرية في العطاء والعمل الإنساني وحب الخير، ويات مثلاً يحتذى في المبادرات الإنسانية التي حظيت بالتقدير والاهتمام، ومضت على نهجه وإرثه الإنساني القيادية الرشيدة، بتقديم المبادرات الإنسانية غير المسبوقة حتى أصبحت الإمارات منارة لعمل الخير والعطاء الإنساني للعالم. وأكد سعادته أن زايد الوالد المؤسس كان شاعراً مرموقاً يعكس بشعره شخصية إنسانية رائعة، حيث كرس شعره في التعبير عن الوطن وما يشهده من بناء وتنمية، والمعاني العميقة والأصيلة، كما تضمن شعره الثقافة والهوية الوطنية والاعتزاز بها والتلاحم بين أبناء الوطن، والفخر وحب الوطن، وحب أبناء الوطن والقيم والأخلاق النبيلة لدى العرب، والتراث

أبوظبي- الفجر

نظم الأرشيف والمكتبة الوطنية بمقره في أبوظبي، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، أمسية رمضانية، بعنوان (آل القصيد.. روائع من شعر زايد)، وذلك احتفالاً بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني. تضمنت الأمسية معرضاً للكتاب جرى فيه عرض الكتب ذات الصلة بالمناسبة تعزيراً لدور المكتبة الوطنية، حيث تم إلقاء الضوء على مقتنياتها من الكتب الثقافية القيمة، إلى جانب عرض متحرك لمجموعة من الصور الأرشيفية للمغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، بصاحبة عزم منفرد على آلة العود قدمه المايسترو وائل علم الدين. وقال سعادة الدكتور حمد اليحياني الوكيل المساعد بوزارة التربية والتعليم لقطاع المناهج

بحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مجلس الفكر والعرفة ينظم محاضرة «فرصة» في العشر الأواخر من شهر رمضان



شرطة العاصمة تعزز الثقافة الصحية للعاملين في رمضان

عن النظام الغذائي الصحي في شهر رمضان المبارك، كما تم إجراء فحوصات وقياس ضغط الدم وفحص نسبة السكر للمنتسبين.

نظمت مديرية شرطة العاصمة قطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي مبادرة إرشادات ونصائح صحية في شهر رمضان المبارك في قاعة مبنى المديرية بالتعاون مع مركز المقطع الصحي



وتضمنت المبادرة تقديم الإرشادات والنصائح الطبية



الفضل لانشغالهم بها وأكدت عليهم بالتخلي عن وسائل التواصل في المواضيع التي لا تجدي نفعا إلا ما يتعلق في عمل ضروري، ودعت في حديثها الاجتهاد في العشر الأواخر لرصيد كل من يحييها لتكون في رصيد المسلم ليتقرب إلى

فصل المجتمع. وأشارت إلى أنه فرصة لتتوقف مع الذات وتعاود مع النفس وتعيد ترتيب أوراقها حين تتأمل الحياة في لحظات السكينة التي تجود بها أجواء شهر رمضان الكريم؛ فتظل فرص شهر رمضان كثيرة، فهو شهر جواد بالفرص ما بين دين ودنيا والفائز هو من يجيد اقتناص تلك الفرص. وطرح الشيخة د. شما تساؤلات جاء فيها: يبقى دائما هناك تساؤل حائر يراودني كل عام أشركه معكم، هل شعورنا بشهر رمضان الآن يختلف عما كنا عليه قديما؟ وهل أفقدتنا التكنولوجيا والحداثة وشبكات التواصل الاجتماعي جزءا من جمال وروحانيات العلاقات الإنسانية التي تميزت بها أيام رمضان؟ وهل نتجه ناحية المزيد من العزلة وضعف العلاقات العائلية والإنسانية التي تميز بها هذا الشهر الكريم، أم أن الخصوصية الروحية لهذه الحياة؛ فنستعيد براءة القلب ونقاء الروح حين نلتصق بالرجاء والأمل في رحمة وعطاء الله - سبحانه وتعالى - مترقبين خطواتنا في اتصال مكثف مع الله عبر الحرص على الصلوات وقراءة القرآن وأعمال الخير المتعددة. وأكدت الشيخة شما على أن شهر رمضان فرصة نستعيد ذكريات طفولتنا التي كان شهر رمضان صاحب نصيب كبير فيها حين نتذكر تلك العادات الموروثة التي ما زالت عالقة في الروح؛ بل ونحرص على ممارستها أو بمعنى أدق ما هو متاح منها للممارسة مع التغيير الذي طال شكل الحياة والاختلاف والتطور الذي

العين - الفجر

ضمن أنشطة الفكر الإسلامي نظم مجلس شما محمد الفكر والعرفة أمسية بحضور رئيس مجلس الفكر الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان استضاف فيها الأستاذة موزة الشامي في محاضرة بعنوان (فرصة) لاغتنامها في العشر الأواخر من شهر رمضان الكريم. وقد استهل الأمسية بترحيب من الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان بالأستاذة موزة الشامي معبرة عن سعادتها بوجودها وإطلالتها الروحية كما رحبت بالحضور ثم قالت: الفرصة هي فرحة حين نقبض عليها ونذيقها في واقعنا لتغيره بها. وصرحت بقولها: شهر رمضان هو فرصة يمنحها الله لنا كل عام لتعيد خلاله للروح رونقها حين نزيل عنها غبار عام كامل في رحلة الحياة؛ فنستعيد براءة القلب ونقاء الروح حين نلتصق بالرجاء والأمل في رحمة وعطاء الله - سبحانه وتعالى - مترقبين خطواتنا في اتصال مكثف مع الله عبر الحرص على الصلوات وقراءة القرآن وأعمال الخير المتعددة. وأكدت الشيخة شما على أن شهر رمضان فرصة نستعيد ذكريات طفولتنا التي كان شهر رمضان صاحب نصيب كبير فيها حين نتذكر تلك العادات الموروثة التي ما زالت عالقة في الروح؛ بل ونحرص على ممارستها أو بمعنى أدق ما هو متاح منها للممارسة مع التغيير الذي طال شكل الحياة والاختلاف والتطور الذي

منوعات الفكر

23

كشفت دراسة جديدة أن الدماغ البشري يهتم بالأصوات غير المألوفة أثناء النوم للبقاء متيقظا للتهديدات المحتملة.

وقام باحثون في النمسا بقياس نشاط الدماغ للبالغين النائمين استجابة للأصوات المألوفة وغير المألوفة. ويتسبب سماع أصوات غير مألوفة أثناء النوم في "ضبط" الدماغ البشري أثناء نوم حركة العين غير السريعة (NREM)، وهي المرحلة الأولى من النوم.



بين الحاجة إلى حماية النوم والحاجة إلى الاستيقاظ

لا تتم والتلفاز أمامك! . دماغك في حالة تأهب قصوى



ومع ذلك، لم ير الباحثون التأثير خلال مرحلة حركة العين السريعة، وهي أعمق مراحل النوم، ويرجع ذلك على الأرجح إلى تعقيدات البنية الدقيقة في الدماغ، على حد قولهم. وعلى الرغم من أن أعيننا مغلقة عما حولنا، يستمر الدماغ في مراقبة البيئة أثناء نومنا، وتحقيق التوازن بين الحاجة إلى حماية النوم والحاجة إلى الاستيقاظ. ووفقا للخبراء، فإن إحدى الطرق لتحقيق ذلك هي الاستجابة الانتقائية للأصوات غير المألوفة بدلا من الأصوات المألوفة. وقد يعود هذا إلى العملية الطويلة للتطور البشري، والحاجة إلى الاستيقاظ بسرعة في مواجهة الخطر المحتمل، الذي يتميز بإشارات سمعية أقل شوعا. وبشكل عام، تشير الدراسة إلى أن الأصوات غير المألوفة - مثل تلك القادمة من التلفزيون - تمنع النوم المريح ليلا لأن الدماغ في حالة تأهب قصوى. وقاد الدراسة باحثون في جامعة ساكسونيا ونشرت في مجلة JNeurosci.

ومع ذلك، لم يجد الباحثون أي فرق في كمية المجمعات K أو المغازل أو الاستنارات الدقيقة بين اسم الموضوع نفسه والأسماء غير المألوفة. وهذا مثير للاهتمام لأن بحثا سابقا - بما في ذلك دراسة أجراها فريق فرنسي عام 1999 - أظهر أن اسم الموضوع نفسه يثير استجابات دماغية أقوى من الأسماء الأخرى أثناء النوم.

وعلى العكس من ذلك، في بيئة نوم آمنة، قد "يتوقع" الدماغ سماع أصوات مألوفة ويمتنع باستمرار أي استجابة مثل هذه المحفزات للحفاظ على النوم. وبالإضافة إلى المجمعات K، فإن تقديم المنبهات السمعية أثناء نوم حركة العين غير السريعة يزيد من عدد "المغازل" والاستنارات الدقيقة في الدماغ.

استيقاظ منتظمة - حوالي ثماني ساعات من النوم - لمدة أربعة أيام على الأقل. وأثناء نومهم، زُودوا بفاصل سمعية عبر مكبرات صوت تحمل اسمهم الأول والثاني من الأسماء الأولى غير المألوفة، يتم التحدث بها إما بصوت مألوف (مثل أحد الوالدين) أو بصوت غير مألوف (شخص غريب).

ووجد الباحثون أن الأصوات غير المألوفة تثير المزيد من المركب K، وهو نوع من موجات الدماغ المرتبطة بالاضطرابات الحسية أثناء النوم، مقارنة بالأصوات المألوفة. وفي حين أن الأصوات المألوفة يمكن أن تؤدي أيضا إلى تشغيل المركب K، إلا أنه تم العثور على تلك التي يتم تشغيلها بواسطة أصوات غير مألوفة لتكون مصحوبة بتغيرات واسعة النطاق في نشاط الدماغ المرتبط بالمعالجة الحسية. ومع ذلك، فإن استجابات الدماغ للصوت غير المألوف تحدث بشكل أقل مع مرور الليل وأصبح الصوت مألوفًا بشكل أكبر، ما يشير إلى أن الدماغ قد يظل قادرا على التعرف أثناء النوم.

وتشير هذه النتائج إلى أن المجمعات K تسمح للدماغ بالدخول إلى "وضع المعالجة الحارسة"، حيث ييقظ الدماغ ناظما ولكنه يحتفظ بالقدرة على الاستجابة للمنبهات ذات الصلة. ويقول الخبراء: "ربما يتعلم الدماغ النائم، من خلال المعالجة المتكررة، أن المنبه غير المألوف في البداية لا يشكل تهديدا مباشرا للنائم، وبالتالي يقلل من استجابته له.



أعراض السرطان: شعور تحت ضلوعك على جانبك الأيسر والأيمن يجب الانتباه إليه!

يعتبر سرطان الكبد أكثر شيوعا عند الرجال فوق سن الستين. وعلى الرغم من ذلك، مثله مثل العديد من السرطانات الأخرى، يمكن أن يصيب أي شخص في أي عمر أو خلفية.



وتختلف علامات وأعراض سرطان الكبد من شخص لآخر، لكن لدى جمعية السرطان الأمريكية قائمة من 10 أعراض محتملة. وقبل سرد الأعراض، من المهم ملاحظة أن مجرد ظهور علامة أو أكثر لا يعني أنك مصاب بسرطان الكبد. وإثنان من هذه الأعراض يتعلقان بألم تحت ضلوعك. الأول يتعلق بالكبد والثاني بالطحال.

وتُعد تضخم الكبد والشعور بالامتلاء في جانبك الأيمن وتضخم الطحال والشعور بالامتلاء في جانبك الأيسر علامات على الإصابة بسرطان الكبد.



الأعراض الأخرى لسرطان الكبد هي:

- فقدان الوزن بشكل لا إرادي.
- فقدان الشهية.
- الشعور بالامتلاء الشديد بعد تناول وجبة صغيرة.
- الغثيان أو القيء.
- ألم في البطن أو ألم بالقرب من كتفك الأيمن.
- تورم أو تراكم السوائل في البطن.
- الحكة.
- اليرقان (اصفرار الجلد والعينين).

وتضيف جمعية السرطان الأمريكية أن الأعراض الأخرى تشمل "الحمى وتضخم الأوردة على البطن التي يمكن رؤيتها من خلال الجلد والكدمات أو

النزيف غير الطبيعي". وكما هو الحال مع أنواع السرطان الأخرى، هناك عوامل خطر يمكن أن تحدد مدى احتمالية إصابتك بسرطان الكبد.

وتقول NHS أنه من المرجح أن تصاب بسرطان الكبد الأولي إذا كان عمرك يزيد عن 60 عاما. على الرغم من أنه أكثر شيوعا بين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 85 عاما.

وإذا كنت تعاني من حالات طبية مثل التهاب الكبد وتليفه وحصى المرارة والسكري وطفيلي في الكبد وفيروس نقص المناعة البشرية، فستزيد مخاطر إصابتك. وتزداد مخاطر إذا كان أحد أشقائك أو والدك مصابا بسرطان الكبد الأولي.

ومن الممكن أيضا الإصابة بسرطان الكبد الثانوي. ويحدث هذا بسبب انتشار خلايا من سرطان آخر من جزء من جسمك إلى الكبد.

وهناك طرق أخرى لتقليل فرص الإصابة بسرطان الكبد الأولي. ويتضمن ذلك فقدان الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن وارتداء ملابس واقية واقية إذا كنت تعمل في دور تتعرض فيه لمواد كيميائية خطيرة. وعلاوة على ذلك، فإن الإقلاع عن الكحول أو الإقلاع عن التدخين سيقلل أيضا من مخاطر إصابتك.



منوعات الفجر

26

.. أبو طيبي - الفجر

نظم مركز زايد للدراسات والبحوث التابع لنادي تراث الإمارات، أمس الأول الاثنين محاضرة بعنوان "المعتقدات الشعبية في دولة الإمارات العربية المتحدة"، قدمها مؤلفا كتاب "المعتقدات الشعبية" الدكتورة عائشة بالخير الباحثة في تراث وتاريخ الإمارات، وأدارها الإعلامي الإعلامي مسلم العامري.



«زايد للدراسات والبحوث» ينظم محاضرة عن المعتقدات الشعبية الإماراتية

العديد من الدول في أمورها الحياتية، وأن معتقدات الدول الإسلامية تتشابه كثيراً مع تلك الموجودة في دولة الإمارات. شهدت المحاضرة سعادة علي عبدالله الرميثي المدير التنفيذي للدراسات والإعلام في نادي تراث الإمارات، وفاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث، والأستاذ بدر الأميري المدير الإداري في المركز، وجمع من الباحثين والمختصين والمهتمين.

بأن العديد من المعتقدات ليست صحيحة من الناحية الدينية والعلمية. وبين الهاشمي أن الكتاب تم تفصيله إلى أقسام منها قسم خاص بالنساء، وأقسام للحيوانات والحشرات، والحسد والسحر والشياطين، والظواهر الطبيعية، والأمراض والموت، والأبواب العامة مثل النظافة والنوم والحياة اليومية. منوهاً إلى أن الجزء الثاني من الكتاب الذي هو قيد التحضير، يركز على أن المعتقدات تجميع

وتوثيق عناصر متداخلة تربط بين الطقوس والأعراف والفكر والثقافة، وراعينا أن تكون المعتقدات شاملة لجميع البيئات الصحراوية والجزلية والساحلية وغيرها. وأشار إلى التركيز في الكتاب على عدة جوانب منها الجانب الإيماني، والمعتقدات التي ترتبط به، والجانب التعليمي والتوجيهي كنوع من النصائح التي يعتمدها الأفراد، إضافة إلى الجانب التعليمي والصحي، مشدداً على التذكير

والروايات القديمة، واصفة الكتاب بأنه توثيق ذكرة شفاهية نقلت من جيل إلى جيل. من جهته قال إبراهيم الهاشمي إن الكتاب يتضمن قرابة 245 معتقداً شعبياً، تتصل بكل ما يتعلق بشؤون الحياة، منها ما اندثر ومنها ما زال قائماً، ومنها ما زال قائماً بعد جزءاً بسيطاً من ذاكرة الموروث الشعبي الذي يمتد على مدى حدود الوطن باختلاف تضاريسه، وأضاف: "سعيًا من خلاله إلى جمع وتدوين

في أذهاننا وذاكرتنا، فجاءت مادته من الذاكرة المعاصرة، ومن أباؤنا وأمهاتنا والمعمرين من حولنا، وجاء بعضها الآخر من زملاء نعتز بذكر مساهماتهم التي أثرت على المقتني الشعبي. وتطرقت بالخير إلى ما يحتويه الكتاب من معتقدات بعضها متعلق بالبيئة والتوازن البيئي، وبعضها كنوع من الترفيه والتسلية، وأخرى تعتمد على الخوف والترهيب، ومنها ما يبعث السلام والتفاؤل والأمل، والآخر على القصص

ونوهت الدكتورة عائشة بالخير إلى أن الكتاب يعد الأول من نوعه الذي يتحدث عن المعتقدات الشعبية، واعتمد المؤلفان في كتابته على الكثير من القصص والروايات التي عاشها الأجداد، مضيفة: "رجعنا إلى كبار السن في عدد من المعتقدات لتوثيق ما تقوم بكتابتها". وقالت بالخير: "إن القارئ للكتاب ربما يجد تشابهاً مع عادات ومعتقدات دول أخرى، لذا فإن مراجع الكتاب ومصادره الأولى مستمدة مما علق



حتى 20 يونيو تزامناً مع «يوم اللاجئ العالمي»

«الإماراتي لكتب اليافعين» يدعو إلى التبرع بالكتب لمبادرة «كان ياما كان» 2022

مروة العقروبي: رسالة محبة وسلام من الإمارات إلى الأطفال غير القادرين على الوصول للمدارس والمكتبات



المبادرة تمكين الأجيال الجديدة من اللاجئين والمحتاجين من تطوير مهاراتهم والنهوض بمعارفهم لتغيير واقعهم، وبناء الواقع الذي يطمحون إليه، فنحن على يقين أن قصة قصيرة يقرأها الطفل يمكن أن تحدث نقلة في مسيرته حياته. وأضافت: "أخترنا أن يتزامن توزيع الكتب على الأطفال المستهدفين من المبادرة مع يوم اللاجئ العالمي، بحيث تكون إسهاماً عملياً من المجلس الإماراتي لكتب اليافعين في رسم فرحة المعرفة على وجوه الأطفال اللاجئين، وتكريس قيمة التعلم في المجتمعات التي تعاني تبعات الكوارث والحروب والصراعات، فإتاحة سبل الوصول إلى المعرفة لا تقل أهمية عن إيصال التبرعات العينية الغذائية والدوائية، وهذا نابع من النهج الراجح الذي تسيير عليه دولة الإمارات في ارتقاء المجتمعات بالمعرفة والكتاب. ومنذ إنطلاقها في العام 2015، تمكنت المبادرة من جمع وتوزيع عشرات الآلاف من الكتب في الدول والمناطق التي تشهد أزمات إنسانية أو اضطرابات سياسية

التي تواجههم، ودعت المبادرة أفراد المجتمع ومؤسساته إلى الإسهام في دعم هذه المبادرة الإنسانية الثقافية، التي تتميز باستدامة تأثيرها الإيجابي على الأطفال وعائلاتهم ومجتمعاتهم، من خلال التبرع بكتب وقصص الأطفال المتوافرة لديهم، بأي لغة كانت، من خلال الأماكن التي توجد فيها صنابير التبرع بالكتب الخاصة بالمبادرة والتي تتوفر على كل من "بيت الحكمة" بالشارقة، ومركز الشباب، ومكتبة منتزه خليفة، ومكتبة اليافعين في أبو طيبي، إضافة إلى مكتبة المعرفة بالظفرة، ومكتبة زايد المركزية في مدينة العين. وقالت مروة العقروبي، رئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين: "تشكل مبادرة (كان ياما كان) رسالة محبة وسلام من دولة الإمارات العربية المتحدة إلى الأطفال الذين لا يمتلكون مصادر المعرفة التي تعزز من مخزونهم المعرفي، وتسهم في تغيير حياتهم للأفضل، بسبب ظروف استثنائية تمر بها بلدانهم أو المناطق التي يقيمون فيها، حيث تستهدف

الشارقة وأبو طيبي، حتى 20 يونيو الذي يصادف يوم اللاجئ العالمي، وذلك بهدف دعم الأطفال الذين يجدون صعوبة في الوصول إلى الكتاب وتزويدهم بمصادر المعرفة التي تمكنهم من تجاوز التحديات

التي تواجههم، بهدف جمع الكتب من المجتمع المحلي وتوزيعها على الأطفال واليافعين في المناطق التي تعاني الأزمات حول العالم. عن فتح باب التبرع بالكتب من خلال المنافذ الموزعة في إمارتي

الشارقة وأبو طيبي، حتى 20 يونيو الذي يصادف يوم اللاجئ العالمي، وذلك بهدف دعم الأطفال الذين يجدون صعوبة في الوصول إلى الكتاب وتزويدهم بمصادر المعرفة التي تمكنهم من تجاوز التحديات

الشارقة وأبو طيبي، حتى 20 يونيو الذي يصادف يوم اللاجئ العالمي، وذلك بهدف دعم الأطفال الذين يجدون صعوبة في الوصول إلى الكتاب وتزويدهم بمصادر المعرفة التي تمكنهم من تجاوز التحديات



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٢٧
اعلان بالنشر
٨٦٦/٢٠٢٢/٦٠ امر اداء

إعلان أمر أداء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه: ١ - عطورات البرزة ش.م.ذ.م. - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي: استيرلنج لصناعة العطور ش.م.ذ.م.
طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٢/٤/١٢/ درهم والفائدة القانونية
المدعي عليها بأن تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (١٧٧,٠٢٩,٩٢) درهم والفائدة القانونية
بواقع ٥% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وبالرسوم والمصاريف ومبلغ خمسمائة
درهم مقابل تعاقب المحاماة ورفضت طلب النفاذ المعجل، ولكم الحق في استئناف الأمر
خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٥٧/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٠
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم ٠٠٠٢٩٩ - والصادر عن أندريه منصور
بقيمة (٤٣١٩٨) درهم
طالب التنفيذ: التجار حلول الحماية ذ.م.ج.
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - الرقيات - ديرة - دبي - شارع الرقيات - مبنى مركز حمر
عين - شقة ٤
المطلوب إعلان: ١- أندريه جرجس منصور - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد
به وقدره (٤٣,١٩٨) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة إلى مبلغ رسوم
لخزينة المحكمة، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال (15) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

رئيس الشعبة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٢٧
تنازل / بيع

اعلان بالنشر
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد/ عمري فيض الله كركماز، الجنسية: تركيا يرغب في البيع
والتنازل عن كامل حصته البالغة 50% وذلك إلى السيد/بروخيمزون وستاموف، الجنسية:
روسيا، ويرغب السيد/كوبانبيك تالاياف الجنسية: قيرغستان يرغب في البيع والتنازل عن
كامل حصته البالغة 50% وذلك إلى السيد/ ابروخيمزون وستاموف، الجنسية: روسيا،
بالرخصة السماة (التقنية الأوروبية ميكانيك السيارات) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة
رقم (775390) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، تعديلات أخرى: لا يوجد
وعملات المدة (14) فترة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن
الكتاب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار
اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب
الكتاب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٢٧
مذكرة اعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم A/CFCIPOR2019/0002635 تجاري (جزئي)

إلى المحكوم عليه/ يوسف المزروعى لغايات مخالفة الصيانة العامة العنوان: 9059936
يوسف عبدالله محمد العسم المزروعى، العنوان: 9059937
خطمكم علماً بأنه بتاريخ 2020/07/07 فقد حكمت هذه المحكمة في الدعوى المذكورة
بالرقم أعلاه لصالح / البنك العربي المتحد ش.م.ج.، بالتالي حكمت المحكمة: بإلزام المدعي
عليهما بالتزامن والتكاليف أن يؤدي للبنك المدعي مبلغ 632191.51 درهم (ستمائة
واثنان وثلاثون ألفاً ومائة وواحد وتسعون درهماً وواحد وخمسون فلساً) والفائدة القانونية
على هذا المبلغ بواقع 9% من تاريخ المطالبة الحاصل في 17/9/2019 حتى تمام السداد،
والرؤسها بالمصاريف ومبلغ ألف، درهم مقابل تعاقب المحاماة. حكماً قابلاً للاستئناف خلال
المدة القانونية 30 يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

منوعات

الفكر

27



قال الفنان طارق لطفي إنه وقع في غرام دراما الصعيد بعد مسلسل "جزيرة غمام"، مؤكداً أنه تم اختيار اللهجة السوهاجية لأنها أسهلهم إلا أنها تحتاج إلى تمرين.

(جزيرة غمام) نتاج عمل متواصل وجهد دؤوب

طارق لطفي: شخصية خلدون شريرة بمواصفات خاصة

وقعت في غرام دراما الصعيد بعد "جزيرة غمام" ..

لكن لها مواصفات خاصة، حيث يحب تقديم الشخصيات الشريرة، لكن بشكل مختلف بعيد عن النمطية، وشخصية خلدون لها تفاصيلها الخاصة والصعبة جداً، من خلال الملابس وطبقات الصوت الخاصة بها المختلفة عن طبقات صوته الطبيعية، وتمتاز بالهدوء الكبير، ولا تميل للانفعال، وعن تجربته الدرامية الأخرى (ليلة السقوط)، عبّر لطفي عن سعادته للمشاركة في هذا العمل الذي صورته بالعراق، مؤكداً توفير كل الإمكانيات اللازمة للعمل من أجل كشف تفاصيل تطرف الجماعات الإرهابية التي انتشرت في الوطن العربي خلال الفترة الماضية، متمنياً أن تنال إعجاب الجمهور، وأكد أنه يستعد خلال الفترة المقبلة للعودة إلى خشبة المسرح عبر المسرح القومي، حيث يعد بعد إجازة التصوير مسرحيته الجديدة، ويسعى لتقديم عمل مختلف.

العذوبة، وجملاً مبهرة، مؤكداً أنه عشق اللهجة الصعيدية في العمل.

الإمكانيات اللازمة

وقال لطفي إن العمل من المسلسلات التي بذل طاقمها مجهوداً كبيراً جداً، من ممثلين وطاقم إخراج وديكور وإنتاج، وغيرها من صناعة العمل، وإن الشركة المنتجة وفرت كل الإمكانيات اللازمة لتقديم العمل بشكل مميز، ولم تبخل بشيء، وأشاد بطاقم العمل معه، خصوصاً أنه يضم الكثير من النجوم، منهم مي عز الدين وفتحي عبدالوهاب وأحمد أمين ورياض الخولي، مؤكداً أن العمل الفني جماعي، وأنه لا يحب مصطلح أعمال البطولة المطلقة، فلا يمكن أن يقدم فنان عملاً فنياً بمفرده، وحول شخصية خلدون التي يقدمها، قال إنها مختلفة، ومع أنها شريرة،

وأضاف لطفي خلال مداخلة هاتفية إلى برنامج "مطبخ الستات" اليوم الإثنين، الذي تقدمه الفنانة منى عبد الغني، والإعلامية إيمان عز الدين على قناة "CBC"، أن شخصية خلدون الذي يقوم بها في مسلسل "جزيرة غمام" مختلفة تماماً عن شخصيته في مسلسل "جبل الحلال"، مؤكداً أنه يستمتع في أدوار الشر رغم اختلافها عن طبيعته الشخصية. وتابع لطفي: "وأجهنا عدة صعوبات خلال تصوير مسلسل جزيرة غمام منها تقلبات الجو والمواصفات الترابية"، كما أنه أصيب بشرخ في الأحيال الصوتية لكي يصل لشخصية خلدون.

بساطة وعمق

وذكر أنه حين عرض الكاتب عبدالرحيم كمال المسلسل قصة وشخصية، ويعد وصف قصة العمل والشخصية فقط، وافق حتى قبل قراءة السيناريو، ولم يتردد على الإطلاق، وأكد أن العمل كتب بحرفية كبيرة والجمل الحوارية صيغت بشكل مميز، لافتاً إلى أن اللغة في المسلسل رائعة، والحكاية بسيطة جداً، لكنها عميقة في الوقت نفسه، وأشار إلى أنه يعتبر عبدالرحيم كمال مؤلفاً وكاتباً كبيراً، ومن أهم الكتاب في الفترة الحالية، ولأن له أصولاً صعيدية، فحين يكتب عملاً صعيدياً، فهو يقدم عملاً شديداً



نسرین آمین ونور إيهاب تكشفان شخصيتيهما في الفيلم

أحمد حلمي يروج لـ «واحد تاني» ببوستر جديد

مصر العالمية وأوسكار. وتدور أحداث الفيلم حول موظف يعمل أخصائي اجتماعي في مصلحة السجون، حيث يجري مقابلات مع المساجين ويكتب تقارير عن حالتهم النفسية، وفي السجن يقابل أحد زملاء دراسته القدامى ويكتشف أنه أصبح رجل أعمال ناجح، وعقب خروجه يدعو لحفل يجمع زملاءهم القدامى ليكتشف الموظف أنه أفضل زملاء جيله ويعيد التفكير في حياته مجدداً.

أيضا من البوستر الدعائي للفيلم، ومثلها الفنانة الشابة نور إيهاب، التي تقوم بأداء شخصية "شبرويت". فيلم "واحد تاني" بطولة أحمد حلمي، روبي، نسرین آمین، عمرو عبد الجليل، سيد رجب، أحمد مالك، نور إيهاب، ومشكاة عدد من ضيوف الشرف منهم عمرو وهبة من تأليف هيثم دبور، وإخراج محمد شاكر خضير، وإنتاج شركة سينرجي فيلمز، وإشراف عام أحمد بدوي، وماجيك بين وأفلام

شارك النجم أحمد حلمي، جمهوره ومتابعيه على "تويتر"، البوستر الخاص بفيلمه "واحد تاني"، الذي يُعرض خلال موسم عيد الفطر المقبل، حيث نشر حلمي صورة بوستره الخاص بالفيلم الذي يعود من خلاله للسينما بعد غياب 3 سنوات، منذ آخر أعماله السينمائية "خيال مائة"، صاحبها بتعليق: "واحد تاني.. فيلم العيد الصغير بجميع دور العرض في مصر والوطن العربي". كما كشفت الفنانة نسرین آمین، شخصيتها في الفيلم من خلال تقديم دور "ليندا"، ونشرت صورة

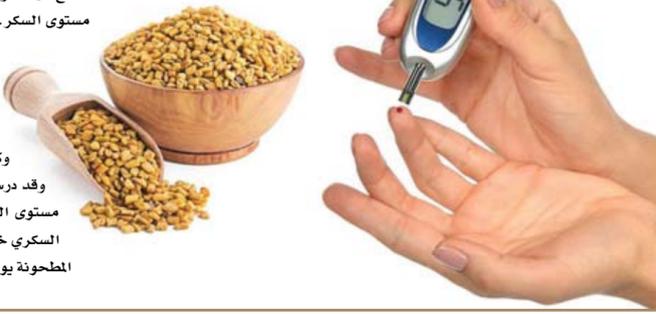


الفكر

بذور الحبة لعلاج مرض السكري والوقاية منه

في ماء ساخن، ويقول الأطباء، "انخفض مستوى السكر في كمية البول اليومية بنسبة 54 بالمائة، ومستوى السكر قبل الإفطار انخفض بنسبة 25 بالمائة، والدهون الثلاثية بنسبة 30 بالمائة، وكوليسترول البروتين الدهني المرتفع الكثافة بنسبة 30.6 بالمائة. وتشير هذه النتائج إلى فائدة بذور الحبة في علاج مرض السكري".
واتضح للباحثين، أن فعالية بذور الحبة المنقوعة في الماء الساخن كانت أعلى من إضافة البذور المطحونة إلى الزبادي.
وينصح الأطباء بأخذ الخصائص النشطة للحبة بالاعتبار، وعدم تناولها مع أدوية أو مواد أخرى تساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم، لأنه قد يسبب نقص السكر في الدم.

اتضح أن تناول بذور الحبة بانتظام يساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم بنسبة 25 بالمائة.
وتشير صحيفة Daily Express، إلى أنه وفقاً لبيانات الباحثين، يمكن اعتبار نبات الحبة الحولي الذي ينتمي لفصيلة البقوليات، علاجاً فعالاً لمرض السكري وكذلك للوقاية منه.
وقد درس الباحثون لمدة ثمانية أسابيع تأثير الحبة في مستوى السكر والكوليسترول في الدم، حيث كان مرضى السكري خلالها يتناولون عشرة غرامات من بذور الحبة المطحونة يوميًا مع الزبادي أو نفس الكمية من بذور منقوعة



علامات في العين قد تساعد في الكشف عن مرض مهمت مبكراً

وجد الأطباء أنه يمكن لفحص العين أن يكشف عن علامات ورم دماغي مهمت، حتى في حال عدم ظهور أعراض للمرض.
وتظهر الأبحاث أن هذا النوع من السرطان نادراً ما يمكن الوقاية منه، حيث يُعزى 3% فقط إلى أسباب يمكن الوقاية منها. ويعد تشخيصه مبكراً أمراً مهماً لزيادة معدلات البقاء على قيد الحياة.
وقد تساعد اختبارات العين في البحث عن علامات السرطان، على الرغم من أن العديد من الأشخاص لا يقومون بمراجعة طبيب العيون بشكل متكرر.
ويمكن أن ينتج عن ورم داخل الدماغ تغيرات متعددة يمكن رؤيتها في داخل العين.

وقد يسبب الورم اضطراباً في الدورة الطبيعية للسائل الدماغي النخاعي، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم المرئي في العين.
ويؤدي الضغط المرتفع إلى الضغط على العصب البصري، أو قد يضغط الورم القريب مباشرة عليه لإحداث تأثير مماثل.
وتشير أبحاث ورم الدماغ إلى أن سرطان الدماغ يمكن أن يسبب أعراضاً في إحدى العينين أو كليهما، مثل اتساع حدقة العين وتغيير لون العصب البصري.

ويشير الدكتور أندي هيبورث، أخصائي البصريات في شركة "إيسيلور"، إلى أنه ليس فقط الأورام الدماغية التي يمكن العثور عليها في فحص العين الروتيني. موضحاً: "هناك العديد من المشاكل الصحية التي يمكن أن يكتشفها فحص العين".
وشرح أن فحوصات العين يمكن أن تكتشف مجموعة متنوعة من الحالات وعوامل الخطر، مثل ارتفاع الكوليسترول وسرطانات الدم وبعض الأمراض المنقولة جنسياً ونقص الفيتامينات.

ومن الحالات الشائعة التي يمكن تشخيصها في فحوصات العين، هي مرض السكري، حيث يتسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم في تلف الأوعية الدموية الدقيقة التي تغذي العينين.
وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) بإجراء اختبار للعين كل عامين، خاصة إذا كان لديك تاريخ عائلي من الغلوكوما أو مرض السكري.

ويمكن العثور على أعراض أخرى لأورام الدماغ في أجزاء أخرى من الجسم، أو في تغيرات في الفكر والسلوك، حيث أنه قد يحدث فقدان التوازن وضعف في الساقين أو الوجه أو على طول جانب كامل من الجسم بشكل متقطع، ويزداد الأمر سوءاً بمرور الوقت.
كما يمكن رصد تغيرات في الحواس، مثل فقدان حاسة الشم أو الطنين المستمر في الأذنين.

وقد تكون بعض أعراض أورام المخ ناجمة عن حالات يمكن علاجها بسهولة أكبر.
واعتماداً على موقع الورم، يمكن أن يتسبب المرض في تغيير في الشخصية، حيث أشارت بعض الدراسات إلى أن إزالة ورم في المخ تسبب في تغيير جذري في السلوك المرتبط بالتغيرات في الدماغ.



مسؤول غابة يزيل نمراً مستلقياً على شجرة بعد أن وصل إلى منطقة سكنية في جواهراتي بالهند - ا ف ب

قرأت لك

الفضار

اكتشف العلماء أن الفضار (الشامبية) يحتوي على عدد كبير من المواد المضادة للأكسدة البوليفينولات Polyphenols.



هذه المواد تساعد في حماية جسم الإنسان من مختلف أنواع الأورام الخبيثة، والالتهابات وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وكان العلماء يعتقدون سابقاً أن أعلى نسبة لهذه المواد موجودة في الفواكه والأثمار. ولكن نتائج هذه الدراسة التي أجراها علماء من University Skrentonskom الأمريكية أثبتت أن الكيس القياسي للفضار يحتوي على 300 ملج من المواد المضادة للأكسدة، في حين أن كيساً مماثلاً من الفواكه يحتوي فقط على 160 ملج منها.

ويربط الخبراء هذا بنسبة الماء العالية في الفواكه والأثمار، التي تسبب تخفيف هذه المواد المضادة للأكسدة، حيث أن نسبة الماء في الفضار لا تتجاوز 4%، طبقاً لما ورد بموقع روسيا اليوم.

وينصح الخبراء بتناول الفضار لأنه يساعد في تجديد الجسم، إضافة إلى البولوفينولات التي تحتوي على الألياف وفيتامين بي الذي يساعد في معادلة مستوى السكر في الدم وينظم إفراز هرمون الأنسولين ويعيد نظارة الجلد، بشرط عدم إضافة السكر أو الملح إليه.

سؤال وجواب

- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟
أميبيا
- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟
الزهرة
- أي أنواع اللائح أضمن وأغلى؟
الاسود والازرق
- أول من أنتج الحديد الزهر عام 600 قبل الميلاد هم؟
الصينيون
- أنشأ أول متحف للأعراق البشرية في كوبنهاغن في الدنمارك عام؟
1846
- تعتبر زهرة يلائغ يلائغ من أقدم الزهور العطرية المعروفة فماذا يعني اسمها؟
زهرة الازهار

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البكتيريا هي الشكل الأكثر شيوعاً للحياة على الأرض. فهي ميكرو كائنات حية . وهي تتألف من خلية واحدة فقط، ولديها بعض المظاهر لكل من النباتات والحيوانات. هناك ما لا يقل عن ألفي جنس من البكتيريا، وهي عملياً تعيش في كل مكان وأي مكان ورغم أن معظم البكتيريا تقتل بواسطة الحرارة القصوى فيعضها يعيش في الينابيع الساخنة أما الجليد فهو يوقف نموها لكنه عادة لا يقتل معظم البكتيريا هي إما غير ضارة أو عملياً مساعدة لأشكال أخرى من الحياة فالبكتيريا مثلاً تسبب التفتن والتحلل للنباتات والحيوانات الميتة. وهي أيضاً تلعب دوراً هاماً في العمليات الهضمية للإنسان والحيوانات الأخرى.
- هل تعلم أن بإمكانك حرق سرعات حرارية وأنت نائم أكثر منها وانت جالس تشاهد التلفاز.
- هل تعلم أن الضفادع لا تشرب الماء عادة، فهي تمتص أغلب الرطوبة التي تحتاجها من خلال جلدها.

قصة جحا والقبر المسحور

كان لجحا بيت كبير وجميل له حديقة واسعة وجاء وقت اضطر فيه جحا إلى ان يعرض بيته للبيع ولكن قبل ذلك وانته فكرة غريبة هي ان يستمر في المجي إلى البيت والراحة فيه فينبى وسط الحديقة شاهد من الرخام أي لوحة رخامية كبيرة كتب عليها هنا ترقد جدتي الحبيبة الغالية الساحرة التي تلي كل ما يطلب منها.. رحم الله جدتي. باع جحا بيته بمبلغ كبير جداً شريطة أن يأتي كل يوم ليجلس مع قبر جدته لتبلي طلباته كما يزعم ووافق صاحب البيت الجديد على ذلك وهنا حضر جحا في اليوم الأول وجلس ساعتين بجوار قبر جدته يبكيها ويقول انه يعيش بعيداً عنها ويرجو منها ان تسامحه ويظل يبكي إلى ان يرق قلب صاحبة البيت فتأتي له بالطعام والشاي .. استمر كل يوم يأتي على هذه الحال وبدأ من ساعتين انتهى إلى ان يأتي كل يوم منذ الصباح وحتى مساء نفس اليوم فيتناول الإفطار والغداء والعشاء وهو يبكي. مع تكرار زيارات جحا لقبر جدته احس صاحب البيت بالضيق وبأنه يعيش في بيت وجحا وليس في بيته فقد اصبح يشاطرهم طعامهم ويفترش ارض الحديقة لينام وكأنه في بيته تماماً، وفي احد الأيام سمع جحا صاحب البيت يقول لزوجته ان جحا قد زودها كثيراً يا ام العيال فهو يأتي منذ الصباح وحتى المساء وكأنه في بيته وكل ذلك بسبب هذا القبر اللعين الذي يقول ان جدته ترقد فيه وهي تلي كل ما يطلب منها فهل هذا معقول انت تصدقين ان الاموات يلبون طلبات الاحياء فقالت زوجته لا ادري ولكن ما رأيك ان نجرب ان نطلب منها شيئاً عندما يذهب جحا تأتي إلى القبر ونطلب منه شيئاً فقال حسناً لنطلب مائه دينار ولننظر ان حدث ذلك فعلاً فسيمكثنا ان نصبح اثرياء ان جعلنا الناس يدهفون نقوداً مقابل زيارة الشاهد ليلبي طلباتهم .. فوجئ جحا بهذا العرض وقرر امراً .. ذهب إلى باب الحديقة ثم فتحه وغلغه بصوت عالي واسرع واختبأ بين الشجيرات فظن اهل البيت انه رحل فأسرع الرجل وزوجته ووقفوا بجوار القبر وقالت المرأة ائمتى ان تلبني نداني ايها السيدة الكريمة وتمنحيني مائه دينار فقط وهنا سمع الاثنان ائين خفيف صادر من القبر فخافا ودخلا البيت مسرعين فقام جحا وتسلل ووضع مائه دينار فوق القبر وذهب إلى بيته وفي الصباح وجد صاحب البيت المائه دينار فوق القبر فصرخ حتى انت زوجته وكادا الاثنان يقعان ارضاً من شدة فرحهما .. بعد قليل أتى جحا ومعه المبلغ الذي قبضه من بيع البيت وقال للرجل سامحني لا استطيع ان اعيش بعيداً عن جدتي فقد جاءت لي في المنام وقالت عد إلى بيتك عد كاد صاحب البيت ان يصاب بصدمة فصرخ وقال احبت زوجتي البيت هي والاولاد ولا يمكن ان اتركه لك سأعطيك بعض المال وتركه لي .. وحاول كثيراً مع جحا حتى وصل إلى النهاية إلى ان دفع صاحب البيت إلى جحا الثمن مضاعفاً مرة اخرى طمعاً في استغلال القبر لتحقيق كل طلباتهم وخرج جحا امامهم وهو يبكي ويقول سامحيني يا جدتي سامحيني لقد احبك اصحاب البيت مثلي تماماً وسيقومون بالواجب فأرجو ان تلبني لهم كل طلباتهم.

