

الجناح الأيرلندي في أكسبو 2020
دبي يقدم عرض جوقة أكسبو
العالمية بقيادة ديفيد بروي

سميحة أيوب:
الدور نفسه هو الفيصل
في قبول العمل



من أجل نوم هانئ ليلاً.. سبع خطوات
بسيطة لتحقيق "التحكم في المنبهات"



كيم كارداشيان تصدم المتابعين

صدمت نجمة تلفزيون الواقع كيم كارداشيان متابعيها بأحدث صورة نشرتها في صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي. وظهرت كيم بصورة قريبة من وجهها بملامح مختلفة إذ رأى بعض المعلقين أنها خضعت لتجميل في وجهها وأن وجهها بدأ نحيفاً جداً ومختلف عن ما كان عليه سابقاً. وكان قد تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي صورة لكارداشيان وهي في السرير، إلى جانب فتاة. أشارت هذه الصورة موجة من الجدل الواسع بين المتابعين، وتسائلات حول هوية كيم وبرز تعليق أحد المتابعين الذي أكد أن كيم تخلت عن حبيبها الممثل الكوميدي بيت دايفسون.

أول هاتف محمول بقرص دوار

قررت مهندسة أمريكية استعادة ذكريات الهواتف الأرضية الكلاسيكية التي تحتوي على قرص لطلب الأرقام، وقامت بتصميم أول هاتف محمول بقرص دوار في العالم. وعلى الرغم من التطور الكبير في عالم الهواتف المحمولة الذكية التي تعمل باللمس مع القدرة على تحميل وتنزيل كميات هائلة من البيانات في أجزاء من الثانية، أرادت جوستين هاوبت تصميم هاتف محمول لنفسها بدون شاشات تعمل باللمس أو كاميرات أو شرائح فاخرة أو حتى أزرار لطلب الأرقام. ويأتي هاتف Macgyverian بتسويق سهل نسبياً، مع شاشة حبر إلكترونية، وهوائي قابل للتعديل، والأهم من ذلك أنه يحتوي على قرص دوار. وتقول هاوبت "أردت شيئاً شخصياً وملموماً تماماً مع إعطائي أيضاً عنبر لعدم إرسال الرسائل النصية، وإظهار أنه من الممكن أن يكون لديك هاتف صالح للاستخدام تماماً بعيداً عن امتلاك شاشة تعمل باللمس، والذي قد يكون أكثر فاعلية من بعض النواحي".

فوائد التمارين الهوائية للنساء لا تضاهي

تساعد التمارين الهوائية أو "الكارديو" على زيادة معدل ضربات القلب وضخ الدم وتسارع التنفس.

فوائد التمارين الهوائية للنساء نستعرضها في التقرير الآتي:

تساعد التمارين الهوائية على ضخ الدم بشكل أسرع وتدفق الدم المؤكسج مع كل نبضة.

تُعرف التمارين الهوائية أيضاً باسم تمارين الأيروبيك وأنشطة القلب والأوعية الدموية، كونها تساعد القلب على ضخ الدم بشكل أسرع وتدفق الدم المؤكسج مع كل نبضة، ما يعزز من صحة القلب والجهاز التنفسي والعضلات.



يوصي الخبراء بممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية المعتدلة (المشي السريع أو السباحة على سبيل المثال، أو 75 دقيقة من النشاط القوي كل أسبوعٍ الجري أو ركوب الدراجة). فضلاً عن توصيل الأكسجين إلى باقي الجسم وتعزيز صحة القلب ووظائف الرئة، تشمل فوائد التمارين الهوائية للنساء العديد من الجوانب:

1. تحسين صحة القلب والأوعية الدموية
2. خفض ضغط الدم
3. يمكن أن تساعد تمارين القلب والأوعية الدموية أيضاً على خفض ضغط الدم، والحفاظ على الشرايين نظيفة عن طريق رفع كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة "الجيد" HDL وخفض مستويات الكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة "الضار" LDL في الدم.
4. تقليل أعراض الربو
5. تقليل الآلام المزمنة
6. فقدان الوزن
7. المساعدة على النوم
8. تقوية جهاز المناعة
9. تحسين المزاج
10. تحسين المزاج
11. التقليل من مخاطر السقوط

تساعدك على استعادة وظائف العضلات والقدرة على التحمل.

6. فقدان الوزن

يشكل النظام الغذائي والتمارين الرياضية الأساس لفقدان الوزن. لكن التمارين الهوائية وحدها قد تمتلك القدرة على مساعدتك على إقاص الوزن والحفاظ عليه. اعتماداً على وزنك وسرعتك، قد تحتاجين إلى المشي أو الركض لمسافة تصل إلى 4 أميال لحرق 400 إلى 600 سعرة حرارية. يمكن أن يؤدي خفض السرعات الحرارية بالإضافة إلى التمارين الهوائية إلى تقليل مقدار التمارين اللازمة لفقدان نفس القدر من الوزن.

7. المساعدة على النوم

إذا كنت تواجهين صعوبة في النوم ليلاً، فحاولي ممارسة تمارين القلب والأوعية الدموية أثناء نساء ساعات الاستيقاظ، لأن ممارسة الرياضة في وقت قريب جداً من وقت النوم قد تجعل النوم أكثر صعوبة.

8. تقوية جهاز المناعة

تزيد التمارين الهوائية المنتظمة والمعتدلة من بعض الأجسام المضادة في الدم تسمى الغلوبولين المناعي، ما يساعد على تقوية جهاز المناعة.

9. تحسين عمل الدماغ

يبدأ الدماغ في فقدان الأنسجة بعد بلوغ سن الثلاثين. لحسن الحظ، فإن التمارين الهوائية قد تبطئ هذه الخسارة وتحسن الأداء المعرفي.

10. تحسين المزاج

تفيد ممارسة الرياضة بانتظام في تحسين المزاج، إذ تحفز الجسم على إفراز الهرمونات المهدئة والمضادة للتوتر والاكنتاب.

11. التقليل من مخاطر السقوط

واحد من كل ثلاثة أشخاص ممن تزيد أعمارهم عن 65 عاماً يسقطون كل عام. يمكن أن يؤدي السقوط إلى كسور في العظام، وربما يؤدي إلى إصابات أو إعاقات مدى الحياة. قد يساعد التمرين في تقليل مخاطر السقوط.

يوصي الخبراء بممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية المعتدلة (المشي السريع أو السباحة على سبيل المثال، أو 75 دقيقة من النشاط القوي كل أسبوعٍ الجري أو ركوب الدراجة). فضلاً عن توصيل الأكسجين إلى باقي الجسم وتعزيز صحة القلب ووظائف الرئة، تشمل فوائد التمارين الهوائية للنساء العديد من الجوانب:

1. تحسين صحة القلب والأوعية الدموية
2. خفض ضغط الدم
3. يمكن أن تساعد تمارين القلب والأوعية الدموية أيضاً على خفض ضغط الدم، والحفاظ على الشرايين نظيفة عن طريق رفع كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة "الجيد" HDL وخفض مستويات الكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة "الضار" LDL في الدم.
4. تقليل أعراض الربو
5. تقليل الآلام المزمنة
6. فقدان الوزن
7. المساعدة على النوم
8. تقوية جهاز المناعة
9. تحسين المزاج
10. تحسين المزاج
11. التقليل من مخاطر السقوط

تزيد التمارين الهوائية المنتظمة والمعتدلة من بعض الأجسام المضادة في الدم تسمى الغلوبولين المناعي، ما يساعد على تقوية جهاز المناعة.

9. تحسين عمل الدماغ

يبدأ الدماغ في فقدان الأنسجة بعد بلوغ سن الثلاثين. لحسن الحظ، فإن التمارين الهوائية قد تبطئ هذه الخسارة وتحسن الأداء المعرفي.

10. تحسين المزاج

تفيد ممارسة الرياضة بانتظام في تحسين المزاج، إذ تحفز الجسم على إفراز الهرمونات المهدئة والمضادة للتوتر والاكنتاب.

11. التقليل من مخاطر السقوط

واحد من كل ثلاثة أشخاص ممن تزيد أعمارهم عن 65 عاماً يسقطون كل عام. يمكن أن يؤدي السقوط إلى كسور في العظام، وربما يؤدي إلى إصابات أو إعاقات مدى الحياة. قد يساعد التمرين في تقليل مخاطر السقوط.

نصائح لعلاج التهاب ملتحة العين

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن التهاب ملتحة العين هو التهاب يصيب الملتحة، وهي الطبقة الخارجية للعين والسطح الداخلي للجنف. وأوضح المركز الألماني أن التهاب ملتحة العين قد يرجع إلى الإصابة بعدوى فيروسية أو عدوى بكتيرية، كما أنه قد يرجع إلى الحساسية والتهابات الهوائية الشديدة وتعرض العين لإجهاد شديد. وتمثل أعراض التهاب ملتحة العين في احمرار العين والشعور بحرقان وحكة بها وزيادة الإفرازات الدميعة وتورم الملتحة وتورم الجنف والتصاق العين (خاصة في الصباح) والشعور بوجود جسم غريب بالعين. ويتم علاج التهاب ملتحة العين بناء على السبب؛ حيث يتم العلاج بواسطة المضادات الحيوية في صورة قطرة إذا كان الالتهاب يرجع إلى عدوى بكتيرية، بينما يتم العلاج بواسطة قطرة مضادة للحساسية إذا كان سبب الالتهاب يرجع إلى الحساسية. وفي بعض الحالات يمكن اللجوء إلى القطرات المحتوية على الكورتيزون. ويعد التهاب ملتحة العين مرضاً مُعدياً للغاية، لذا يتعين على المريض عدم استخدام المناشف بالاشتراك مع الآخرين لمنع انتقال العدوى إليهم.

تطبيقات النوم تحسن جودة النوم بنسبة 50%

إذا كنت تعاني من قلة النوم، فقد يكون استخدام تطبيق أو أي شكل آخر من أشكال التكنولوجيا المتخصصة هو الحل، وفقاً لدراسة جديدة. وجد الباحث، الذي استطاع ألف شخص لاستكشاف عادات نومهم، أن 46.7% من المشاركين أقادوا باستخدام شكل من أشكال التكنولوجيا التي تساعد على النوم. كان الأشخاص الذين استخدموا تقنية النوم أكثر احتمالية للشعور بالرضا عن نومهم بنسبة تزيد عن 22%، وقال حوالي 50% أنهم تمتعوا بنوم جيد مقارنة بأولئك الذين لم يستخدموا أي شكل من أشكال التكنولوجيا التي تساعد على النوم. وأفاد ما يقرب من سبعة من كل 10 مشاركين أنفقوا أكثر من 300 دولار إجمالاً على تقنية النوم أنهم يتمتعون بنوم جيد. لذلك، قد يكون الاستثمار في راحتك هو أذكى شيء يمكنك القيام به من أجل صحتك العامة. تم إصدار أول تطبيق للهواتف الذكية موجه للنوم في عام 2009، حصرياً على أجهزة iOS. كان هذا التطبيق، المسمى "سليب سايكل Sleep Cycle"، منبهاً رقمياً ينتج أنماط نوم المستخدمين. منذ ذلك الحين، تقدم التطبيق لاستخدام أحدث الخوارزميات وبرامج التحليل التي تتبع المزيد من المقاييس التي تساعد على النوم.

تحول مكتب منزلها من خبز الزنجبيل

حولت امرأة أمريكية مقصورة العمل الخاصة بها إلى منزل من خبز الزنجبيل مع قصب الحلوى العملاقة والتلج الزرني، بعدما أعلنت شركتها عن مسابقة تزئين مساحات العمل الخاصة بموظفيها بمناسبة قرب حلول عيد الميلاد. أمضت مونيكا أوكلي من كاليفورنيا، ثماني ساعات متواصلة في تحويل مقصورة عملها إلى منزل من خبز الزنجبيل، حيث صنعت جوانب المنزل وسقفه بشريط لاصق وورق مقوى، وقامت بتغطيته بورق بني اللون. في حين قامت بطلاء مجموعة من الأواني الرخيصه وتحويلها إلى مصاصات وإضافة ملصقات جميلة. عندما حضر زملاؤها إلى المكتب يوم الاثنين، أصيبوا بالدهشة لما شاهدوه من مهارات مونيكا الحرفية. وقالت مونيكا: "لدي الكثير من الزينة والزخارف في المنزل، لأن عائلتي تحبها. عندما تم الإعلان عن مسابقة تزئين المقصورة، كنت أعلم أن علي أن أفعل شيئاً إضافياً ويبدأ في تخزين الكرتون على الفور". وأضافت: "كنت في البداية قلقة من أن زملائي قد يعتقدون أنني غريبة الأطوار، لكن سرعان ما تذكرت أنني أشعر بالسعادة عندما أتعامل بشكل يعبر عن شخصيتي الحقيقية، لذا تجاوزت أي مخاوف وبدأت بالعمل بروح تنافسية للفوز بالمسابقة."

حيلة جهنمية لتلقي لقاح كورونا

حاول إيطالي خمسيني من منطقة بيمونتي، سعى للحصول على الشهادة الصحية دون أن يتنجح، تلقي اللقاح على طرف اصطناعي كما روى الجمعة رئيس هذه المنطقة الواقعة في شمال غرب البلاد. وقال ألبرتو تشيريو على صفحته على فيسبوك إن "هذه القضية خفيفة لو لم تكن خطوة غير مقبولة في غاية الخطورة أمام التضحيات التي يرضها الوباء على مجتمعنا بأسره من ناحية الوفيات وكلفتها الاجتماعية والاقتصادية". وتقدم الرجل مساء أول أمس الخميس إلى مركز التلقيح في بيبلا في بيمونتي (شمال غرب). وكان الطرف الاصطناعي عالي الجودة، لكن لونه وملمسه أثارا على الفور شكوك المرضة المكلفة تلقيحه والتي طلبت منه خلع قميصه واكتشفت الحيلة. ثم طلب الرجل من المرضة أن تدعي وكأنها لم تلاحظ شيئاً فرفضت، كما قال رئيس بيمونتي على موقعه، موضحاً أن الرجل "سيمثل أمام القضاء لا أقدم عليه". وكما الدول الأوروبية الأخرى المجاورة لها، تواجه إيطاليا حالياً عودة ظهور الوباء (تم تسجيل ما يقارب 17000 حالة جديدة في غضون 24 ساعة الخميس). في هذه المرحلة، تم تحصين ما يقارب 85 بالمئة ممن تزيد أعمارهم عن 12 عاماً بشكل كامل.



آثار خطيرة على الساقين بسبب الجلوس

يشكل الجلوس مطولاً دون حركة خطراً صحياً. ويقول البروفيسور مارك وايتلي، استشاري جراحة الأوردة الرائد في المملكة المتحدة، إن الحياة غير النشطة يمكن أن تضر بصحة الأوردة في الأرجل، إذ يقلل الجلوس الطويل حركة عضلات الساقين، ما يضر بتدفق الدم في الأوردة. ويضيف وايتلي "عندما يتباطأ الدم في أوردة الساقين، يصبح حمضياً أكثر، ويمكن أن يتجلط بسهولة. كما يمكن للحموضة المتزايدة في الأوردة أن تسبب التهابات وآلام في أسفل الساقين". وقد تسبب لالتهابات علامات حمراء وحة، يطلق عليه الأكرزما الوريدي. وإذا تحول لون الجلد إلى البني، فهذا يعني الإصابة بحالة هييموسيديرين. الدم الوريدي لتستقر في الرنتين.

بيلي إيليش تفاجئ الجمهور بتغيير لون شعرها

فاجأت النجمة العالمية بيلي إيليش الجمهور بنشرها صورة لها على صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي بشعر أسود، بعد أن كان باللون الأشقر. ونالت صورتها إعجاب عدد كبير من المتابعين، الذين أشاروا إلى أن اللون الأسود يليق بها. وكانت حضرت بيلي إيليش مؤخراً في العرض الخاص لتفيلم الإنارة والأكشن No Time To Die التي من سلسلة أفلام جيمس بوند في لندن والذي شاركت فيه بأداء صوتي في عدد من الأغنيات. وتألقت بيلي بشعرها الأول على السجادة الحمراء مرتدية طقم أسود لامعاً فضفاضاً مؤلفاً من سروال وجاكيت طويلة.



وزير الخارجية النيجيري: الوقت مناسب للدعوة إلى الاستثمار في نيجيريا

نيجيريا في إكسبو 2020 في منطقة الفرض. وتحت شعار "ارتفاع القيمة"، يلقي الجناح الضوء على القطاعات الإبداعية والتقنية التي تقود الشباب ومستقبل البلاد، كما ويسلط الضوء على فرص الاستثمار في قطاعات رئيسية مثل الزراعة، والتصنيع، والتقنية، والصناعات الإبداعية. وقد احتفلت نيجيريا بيومها الوطني في إكسبو 2020 في ساحة الوصل عبر عروض من الفرقة الوطنية النيجيرية، ومغنية الأفروبوب وكاتبة الأغاني الحائزة على جوائز تيتي.

العام لإكسبو 2020 دبي، أثناء احتفالات اليوم الوطني لنيجيريا في إكسبو 2020. وأشار جيفري أونياما إلى أن اتفاقية منطقة التجارة الحرة القارية الأفريقية قد شكلت أكبر منطقة تجارة حرة في العالم، قياساً بعدد الدول المشاركة. وترتبط الاتفاقية بين 1.3 مليار شخص في 55 دولة، مع إجمالي ناتج محلي بقيمة 3.4 تريليون دولار أمريكي. وقال جيفري أونياما: "إن المشاركة في إكسبو 2020 تتيح الفرصة للعالم لمعرفة المزيد عن أفريقيا، والتعرف على إمكاناتها". ويقع جناح

أيضا فرصة لعرض ثقافتنا، وإمكانات الأعمال في نيجيريا. ويجسد إكسبو 2020 الماضي والحاضر والمستقبل، لذلك فهو يمثل منصة لإعلام الناس عن حاضرتنا ووجهتنا المستقبلية". وكان جيفري أونياما يتحدث خلال جولة في جناح نيجيريا، مع فحامة الرئيس النيجيري محمد بخاري، رفقة معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش الإماراتي والمفوض العام لإكسبو 2020 دبي، ومعالي ريم الهاشمي، وزيرة الدولة لشؤون التعاون الدولي، المدير

وقال الوزير أونياما: "تعد نيجيريا واحدة من أسرع دول العالم نمواً من حيث عدد السكان. فبحلول عام 2050، ستكون ثالث أكبر دولة في العالم، ولذلك الآن هو الوقت المناسب لأي مستثمر للاستثمار في نيجيريا للاستفادة من إمكانات هذا البلد الكبير. وعلاوة على ذلك، سيمتكم الاستثمار في نيجيريا الفرصة للتواصل مع الدول الأفريقية الأخرى". وأضاف: "من المهم أن نظهر تضامناً مع دولة الإمارات العربية المتحدة، كما أن مشاركتنا في إكسبو 2020 دبي هي

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

أكد وزير الخارجية النيجيري جيفري أونياما على أهمية مشاركة نيجيريا في إكسبو 2020 دبي، أول حدث دولي يقام في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، والذي يمثل فرصة لعرض إمكانات الأعمال والاستثمار في الدولة للعالم.

منصات المحتوى الرقمي تبنت 9 مواهب متميزة من بين 100 منتسب للبرنامج شاركوا من 18 دولة عربية

جناح الشباب في إكسبو يستضيف ملتقى أعضاء برنامج «بودكاست الشباب العربي» ويحتفي بمشاريعهم

- شما المزروعي: الاقتصاد الرقمي والمعرفي والإبداعي هو اقتصاد المستقبل بما فيه من فرص جديدة واعدة لمن يمتلك المهارات ويتقنها
- سعيد النظري: عملنا مع شركائنا على تحويل شغف الشباب إلى مشاريع ريادية وسنواصل العمل مع المتميزين لتعزيز استدامتها ونموها

عملنا منذ اليوم الأول مع مركز الشباب العربي على دعم 100 مشارك في هذا البرنامج بكافة الطرق المتاحة، ورؤية الشباب يعرضون أفكارهم بشغف كانت الوقود الذي دعمنا للوقوف معهم ودعم مشاريعهم وخلق أكبر عدد ممكن من الفرص لهم، وهذا ما نعمل عليه في أنغامي بشكل مستمر للدعم والمساعدة لتطوير المحتوى العربي الخاص بالتدوين الصوتي.

بذوره قال خالد الشريعة، المؤسس والمدير التنفيذي لمنصة محتوايز، نعمل في محتوايز ومنذ يومنا الأول من 3 سنوات على هدف الاستدامة، وهذا ما ننصح به صناع المحتوى الشباب، فالشوار طويل جداً لمن يريد العمل على محتوى مستدام، ونحن على أتم الاستعداد لتقديم الدعم اللازم للشباب العربي المتميز في هذا المجال بالتعاون مع مركز الشباب العربي.

كما قال علي ياسين، المؤسس الشريك لمنصة ستوديو الجمهور، هدفنا كان ولا زال تقديم محتوى رياضي مختلف ومميز للجمهور، وسنعمل على هذا الهدف مع أي شاب عربي يضع التميز والنجاح هدفاً له في عالم صناعة التدوين الصوتي. وشارك في الدورة الأولى من البرنامج التدريبي لبودكاست الشباب العربي مواهب شبابية من دولة الإمارات والمملكة العربية السعودية، والبحرين، وسلطنة عمان، ومصر، والمغرب، والجزائر، وتونس، وموريتانيا، والصومال، وجزر القمر، ولبنان، والأردن، والسودان، والعراق، وسوريا، واليمن، وفلسطين.

وحظي المتأهلون للمرحلة الثانية من البرنامج بساعات قيمة من الاستشارات الفردية مع خبراء صناعة محتوى البودكاست حول كيفية إعداد خطة العمل، وتطوير الإنتاج التقني، ووضع خطة النشر والتسويق، وذلك بعد إنجاز كل منتسب البرنامج في مرحلته الأولى ورش إنتاج البودكاست الناجح، وتأسيس ستوديو تسجيل في المنزل، وفتون التعليق الصوتي، وإعداد حلقة بودكاست.

وعزف البرنامج المواهب الشبابية العربية في مجال البودكاست على خبراء في صناعة المحتوى وإدارة منصاته، ما مكّنهم من اكتساب مهارات جديدة والاطلاع على خبرات عملية في مجال اختيار المحتوى المناسب والأدوات الأفضل لتقديمه للجمهور.

كما دُرب البرنامج المواهب العربية الشابة على مهارات تأسيس منصات بودكاست خاصة بهم، وإنجاز البودكاست والمدونات الصوتية، وإنتاج المحتوى لتقديمه بالصيغة النهائية الاحترافية للمستمعين والمتلقين.



وبدعم البرنامج التخصصي النوعي من مركز الشباب العربي تمكين المواهب العربية الشابة في مجال صناعة البودكاست، التي تشهد صعوداً مستمراً وتضاعف أعداد منتسباتها عالمياً بسرعة هائلة، حيث يشير تقرير "بودكاست إنسايتس" لعام 2021 إلى وجود أكثر من مليوني بودكاست نشط في العالم، وأكثر من 48 مليون حلقة بودكاست في الفضاء الرقمي.

وركز البرنامج الذي انطلق هذا العام بمشاركة 100 شاب وشابة من 18 دولة عربية على أربعة محاور هي الدورات التدريبية التخصصية، والاستشارات مع خبراء المحتوى، ولقاءات مع مختصي البودكاست، وصولاً إلى دعم المواهب المتميزة.

ومنتسبة أنغامي على موضوعات التكنيك، وعرض التجارب، والسرد القصصي حيث عرضت المشاريع قضايا تهم الشباب العربي، وسلطت الضوء على تجارب شبابية ثرية. وقال إيلي أبو صالح، نائب المدير التنفيذي لمنصة أنغامي:

لبودكاست الشباب العربي من 18 دولة عربية تأكيد جديد على أهمية هذا التوجه لتمكين الشباب في أوطانهم ومؤشر على الطلب على هذا النوع من المهارات للشباب العربي الذي يتطلع إلى إنجاز محتوى إبداعي متقدم. وأضاف النظري: "أعضاء البرنامج تعلموا مبادئ ومهارات البودكاست الناجح، وأليات تأسيس ستوديو تسجيل في المنزل، وفتون التعليق الصوتي، كما قدم البرنامج أيضاً فرصة خصوية للموهوبين الشباب لتعلم استراتيجيات إعداد خطة العمل، وتطوير الإنتاج التقني، ووضع خطط النشر والتسويق للمحتوى الذي يقدمونه لتحويل أفكارهم إلى مشاريع ريادية."

وأشاد النظري بتعاون الشركاء مع البرنامج الذين ساهموا في تمكين المواهب العربية الشابة من مهارات تخصصية في مجال صناعة المحتوى الإبداعي، وأضاف: عملنا مع شركائنا على تحويل شغف الشباب إلى مشاريع ريادية وسنواصل العمل مع المتميزين لتعزيز استدامتها ونموها".

وقالت معاليها خلال كلمة لها في جناح الشباب: "إن أحد أبرز مؤشرات النجاح كان هو ما صنعه أعضاء البرنامج 100 شاب وشابة من 18 دولة عربية، الذي ينتجون اليوم محتوى عربي شبابي خالص في الوقت الذي يعاني فيه العالم العربي من فجوة عميقة في إنتاج المحتوى العربي الرقمي، ولا يعكس المحتوى الحالي حجم وتطلعات المستخدمين باللغة العربية. هذا الإنتاج الذي يتحدث بصوت هو بمثابة بصمة سيستفيد منها الشباب على مختلف المنصات".

وأكدت معاليها على أهمية دعم مختلف القنوات الشبابية المتميزة، وشكرت كافة المؤسسات والمنصات التي دعمت البرنامج التدريبي لبودكاست الشباب العربي منوثة بالتعاون المشترك لتمكين الشباب العربي.

بذوره قال سعيد النظري، مدير عام المؤسسة الاتحادية للشباب الرئيس التنفيذي للاستراتيجية بمركز الشباب العربي: "إقبال نخبة من المبدعين الشباب على الالتحاق بالدورة الأولى من البرنامج التدريبي

استضاف جناح الشباب على أرض إكسبو 2020 دبي، فعاليات ملتقى "البرنامج التدريبي لبودكاست الشباب العربي" الذي نظمه مركز الشباب العربي بالشراكة مع أبرز المؤسسات العربية والدولية المتخصصة بإنتاج المحتوى الصوتي، لتمكين الشباب بأحدث تقنيات ومهارات صناعة محتوى البودكاست الإبداعي، وتعزيز مساهماتهم في إبراء المحتوى العربي الهادف ثبات ملايين المستمعين، وإيصال أصوات الشباب المبدعين وأفكارهم الابتكرة من خلال البودكاست.

وقدم المتأهلون 20 مشروعاً إبداعياً تأهلوا للمرحلة النهائية من أصل 100 مشروع شارك حيث عرضوا ملخصات مشاريعهم أمام لجنة تقييم ضمت ممثلين عن أكاديمية سكاى نيوز عربية ومنصة أنغامي، ومنصات محتوايز، ومستدف، وفيلسوف، والجمهور، وصوت، وكيرنج للشعر، ومنصة الراوي للكتب الرقمية.

وفاز باختيار لجنة التحكيم التي ضمت ممثلين عن المؤسسات الشريكة في البرنامج تسع مشاركات شبابية عربية مميزة، والذين ستحظى مشاريعهم المبتكرة بدعم ورعاية من منصات أنغامي ومحتوايز وستوديو الجمهور، لتحويلها إلى مشاريع ريادية فاعلة ومستدامة من خلال توفير البنية التحتية والتدريب والدعم الفني المطلوب لتعزيز انتشارها.

وقالت معالي شما المزروعي، وزيرة الدولة لشؤون الشباب نائب رئيس مركز الشباب العربي: "الاقتصاد الرقمي والمعرفي والإبداعي هو اقتصاد المستقبل بما فيه من فرص جديدة واعدة لمن يمتلك المهارات ويتقنها. ومن خلال البرامج والمبادرات التخصصية التي تطور قدرات الشباب وتمكّنهم من مهارات مثل صناعة المحتوى الرقمي، يمكن تطويع هذا الاقتصاد لصالح اقتصاداتنا وشبابنا، ويمكننا الاستثمار في أنماطه الجديدة".

وهنأت معالي شما المزروعي أعضاء النسخة التأسيسية من البرنامج التدريبي لبودكاست الشباب العربي بإنجازهم مؤكدة أن ما يميز البودكاست في عالم المحتوى الرقمي الهائل اليوم هو أنه وسيط مباشر يخاطب فكر المستمع وعقله، ويعتمد في نجاحه على المحتوى القوي، المبني على المعرفة والمصادقية والتنوع والانتشار على مختلف الآراء في الطرح. وهذا يجعله، منيراً للشباب العربي لإيصال صوته والتعبير عن نفسه من جهة، وتحقيق دخل ومسيره مهنية من جهة ثانية.

الجناح الأيرلندي في إكسبو 2020 دبي يقدم عرض جوقة إكسبو العالمية بقيادة ديفيد بروفي

• سيجم قائد الأوركسترا الأيرلندي ديفيد بروفي دول العالم في إكسبو 2020 دبي ضمن جوقة يوم 9 ديسمبر في حديقة اليوبيل

• عشاق الموسيقى من جميع الجنسيات والأعمار ومستويات الخبرة والمهارة معاً في أمسية خاصة من الأغاني والموسيقى يتجاوز عدد الدول المشاركة فيها الرقم القياسي العالمي



يتميز أيرلندا في جميع أنحاء العالم، وتجاوزت الحدود واكتسبت جمهوراً في الأيرلندية، لذا تحظى أيرلندا بشهرة دولية من ناحية التميز الموسيقي. لقد توسعت الموسيقى الأيرلندية على مر العصور باعتبارها منتجاً ثقافياً خالداً

للارتقاء بقوة الموسيقى. وستألف جوقة إكسبو العالمية من ثلاثة أقسام مدعومة بعازفين منفردين من قاعة الحفلات الوطنية في أيرلندا بمن فيهم دانا ماسترز وإيلارلا ليونابرد وجيري فيش وتولو ماكاي. ويتميز هؤلاء العازفون المنضردون بخلفيات موسيقية متنوعة، كل منها يضي صوّتاً فريداً على العرض الموسيقي الكامل الذي سيحطف أنظار المتفرجين. ويتألف القسم الثاني من جوقة مكونة من 120 فرداً من مغنبي الكورال ذوي الخبرة الفردية الذين سيجوهون المشاركين عبر نغمات وألحان كل أغنية. أما القسم الثالث، فهو الأكبر في الجوقة وسيكون مفتوحاً أمام المشاركين من جميع الأعمار ومستويات المهارة من عائلة إكسبو ومجتمع دبي، حتى أولئك الذين ليس لديهم خبرة سابقة في

سيبال، وفرقة سلتيك شاندر، وناتان كارتر، ودانييل أودونيل، وإيلبيدا ماي، وجاك إل، وفيل كولتر وفرقة كوروناس. وتعد مهنة ديفيد المتألفة شهادة على مهاراته التي لا تضاهي باعتباره قائد الجوقة على المسرح العالمي. وتقدم جوقة إكسبو العالمية فرصة فريدة لديفيد لصنع حفرة فنية غير عادية. وسيقود ديفيد المغنين لأداء مجموعة من الأغاني الشعبية مثل المقطوعة الأيرلندية الشهيرة "يو رايز مي أب" والتي ستكون محور العرض. وتعد هذه الأغنية المحبوبة من أكثر الألحان الموسيقية تنزلاً على مستوى العالم وهي تتوارف بعشرات اللغات، ما يجعلها الأغنية المثالية لتؤديها جوقة إكسبو العالمية. وتشمل الأغاني الإضافية أغنية "ون لفرقة يو تو و سينغ إت باك" لفرقة مولوكو اللتين سيتم أدائها معاً



المتحدة وكندا والصين. وقد سبق أن تعاون مع عدد من المواهب اللامعة مثل فرقة يو تو، وكريستي مور، وسيناد أوكونور، وجون لورد (من فرقة ديب بيريل)، وديوك

إكسبو 2020 دبي في مسعى جماعي للتعاون والغناء وإطلاق العنان لقوة الأغنية. وسيقود الحفل الموسيقي الخاص قائد الأوركسترا ديفيد بروفي، الذي سيوجه المشاركين لأداء مجموعة مختارة بعناية من الأغاني الأيرلندية والدولية المعروفة على نطاق واسع، والتي نُسّقتها ديفيد خصيصاً لهذه الفعالية. وسوف تتحد دول العالم على مسرح واحد لأداء سيمفونية مثالية بما يعكس موضوع إكسبو 2020 دبي، وتدعو الجميع في دولة الإمارات العربية المتحدة ليشهدوا المحادثة الراقية لجمع أكبر عدد من الجنسيات في إكسبو للمشاركة في جوقة واحدة والاستمتاع بأمسية رائعة. وتجسد جوقة إكسبو العالمية موضوع الجناح الأيرلندي المتمثل في "وضع الإبداع في صميم التجربة البشرية"، إذ تجمع الجوقة جميع الدول المشاركة في

•• دبي - الفجر

منوعات العقبة فكر

23

محمد الشحي يغني في إكسبو 2020 دبي ضمن الاحتفالات بالعيد الخمسين

•• دبي - الفجر

استهل الفنان الإماراتي محمد الشحي حفله الأول في إكسبو 2020 دبي بتحية الدولة وقياداتها بمناسبة عيدها الخمسين، وبدأ بأغنية (والدنا خليفة) وسط بهجة الجمهور في مسرح البوبيل الذي أضاء بالبهجة وبالحضور المميز من الجمهور العريض.

وقد أطرّب الشحي الحضور بأغنيات أخرى وطنية وعاطفية، في يوم "جميل"، كما وصفه متحدثاً لخدمة إكسبو الإخبارية.

وقال الشحي بسعادة في أول زيارة يقوم بها إلى موقع إكسبو 2020: "هذه أول مرة أقف في هذا المكان. شعور مليء بالفرح والفخر والاعتزاز وقد صار عندنا صرح مثل هذا".

وأضاف: "كلي فخر وسعادة أتي أقف في مثل هذا المكان، وأغني في يوم جميل وهو اليوم الوطني. هذا شيء قليل تقدمه لبلادنا".

وتفاعل الجمهور الذي لم يقتصر على المواطنين، بل امتلأ المكان بحرب وأجانب رغم عدم فهمهم اللغة العربية، مع أغنيات الشحي في أمسية استثنائية بالمسرح المتوج. وحيا الشحي بلاده في عيدها الخمسين، وتمنى لها الخير في خمسين عاما مقبلة.

وقال: "مرت خمسون عاما من التميز والإنجازات والفخر.. ومهما قلت فيلادي دائما رقم واحد في كل شيء. الله يحفظ الإمارات، ويحفظ كل من يعيش على أرض الإمارات".

وأضاف مخاطبا جمهوره الذي سبقه في ترديد كلمات أغنيات يحفظها عن ظهر قلب: "لكم كل الحب والتقدير وإن شاء الله أكون عند حسن ظنكم دائما".

المغني الباكستاني الشهير جاويد بشير يقدم عرضاً موسيقياً في إكسبو 2020

•• دبي - الفجر

سيكون عشاق المغني الباكستاني الشهير جاويد بشير على موعد معه في إكسبو 2020 دبي، وذلك اليوم الأحد حيث سيحي حفلًا موسيقياً على مسرح البوبيل في الساعة 9 مساءً، وهو متاح لزوار الحدث الدولي مجاناً.



الفنان، الذي ينحدر من عائلة موسيقية عريقة، غنى في العديد من أفلام بوليوود، وهو معروف بأنه مايسترو الموسيقى الكلاسيكية. لكنه يصف موسيقاه بأنها شاملة فهي تجمع بين مختلف الأنماط، من الصوفية الهاندة إلى الإيقاع الراقى بلمسة كلاسيكية.

وعن مشاركته في إحياء حفل في إكسبو 2020 دبي، أعرب جاويد عن فخره بتواجده في إكسبو الذي وصفه بأنه أكبر مسرح في العالم، كونه يشهد العديد من العروض الموسيقية والمرئية من مختلف أنحاء العالم.

وقال جاويد: "يشرفني أن أكون جزءاً من إكسبو 2020 دبي، وأفخر باستضافتي وإتاحة المجال لي لأقدم موسيقي أمام جمهور عريض من مختلف الجنسيات والثقافات. كما أعده بأن أقدم عرضاً يبقى محفوراً في ذاكرتهم".

ويتعاون فيه مع العديد من المنتجين من الهند وباكستان وإيطاليا والمملكة المتحدة وكندا، فهو يؤمن أن الموسيقى هي الخطوة الوحيدة التي تقرب الجميع دون أي قيود أو أية حدود.

لوسي هوكينغ؛ إكسبو 2020 دبي منصة مثالية لأصحاب الهمم

•• دبي - الفجر

أشادت لوسي هوكينغ، ابنة العالم الشهير الراحل ستيفن هوكينغ، بالجهود الكبيرة المبذولة في إكسبو 2020 دبي لضمان إمكانية وصول أصحاب الهمم إلى الموقع ومنحهم حرية التنقل، وتنظيمه للعديد من الندوات والتقايات البناءة لإيصال صوت ذوي الاحتياجات الخاصة.

جاء ذلك خلال فعاليات استضافها جناح المملكة المتحدة بمناسبة اليوم العالمي لذوي الاحتياجات الخاصة، حيث شددت هوكينغ على أهمية اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة، كونه يمنح الفرصة لتناول قضايا ذات أهمية تطال احتياجات 1.3 مليار شخص حول العالم، وهو فرصة مهمة للغاية للالتقاء وصياغة رؤيتهم للمستقبل.

وقالت هوكينغ: "أشعر بالفخر كون جناح المملكة المتحدة مستوحى من عمل والدي ستيفن هوكينغ، فوالدي كان عالماً ومحاوراً ومعلماً استثنائياً، ولكنه من جهة أخرى كان شخصاً يعاني من إعاقة كبيرة جداً معظم حياته". مضيفة: "لقد حارب ضد مرض التصلب الجانبي الضموري، لكنه لم يتركه يحد من أحلامه وطموحاته، فهو مصدر إلهام للجميع في وقت كان أصحاب الهمم ليس لديهم قبول في المجتمع، الأمر الذي تطلب منه شجاعة استثنائية. استطاع والذي أن يتفوق في مجاله ويحقق إنجازات هامة للبشرية".

وصرحت لوسي أن شغف والدها يجعل العلوم مادة جذابة للأطفال، هو ما دفعها لإنتاج كتب علمية خاصة بهم، حيث قالت: "كان لدى والدي طريقة رائعة في صياغة الأشياء وجذب اهتمام الأشخاص للمواضيع العلمية. وكان يجيد وضع الأشياء بطريقة مترابطة للغاية، الأمر الذي الهمني لاستخدام هذا الأسلوب مع الأطفال لشرح الأشياء بطريقة واضحة من خلال وضعها في سياق قصصي".

وعن الكلمة التي اختارت مشاركتها في جناح المملكة المتحدة، قالت لوسي إنها "الوحدة" فهي تؤمن بضرورة التعاون بين البشر بغض النظر عن أية حدود تفصلهم، وهي المفتاح لاستمرارية البشرية.



إكسبو 2020 دبي يحتفي بأصحاب الهمم

•• دبي - وام

المشاركون أبرز قصص النجاح والتميز من جانبها قالت دينا ستوري، مديرة إدارة عمليات الاستدامة في إكسبو 2020 دبي: "تماشياً مع الشمولية باعتبارها إحدى القيم الرئيسية التي تقوم عليها دولة الإمارات العربية المتحدة، فإن فريق عمل إكسبو 2020 متنوع وشامل ومركّز لخدمة تقديم إكسبو استثنائي للعالم أجمع، حيث ساهم أصحاب الهمم بدور مهم في المرحلة التحضيرية للافتتاح وإلتزامنا مع اليوم المخصص للاحتفال باليوم الدولي للأشخاص ذوي الإعاقة، قدمت أكاديمية المواهب للنجوم الصاعدة "رايزنغ ستارز"، التي تتخذ من دبي مقراً لها، والتي تساعد الأطفال من أصحاب الهمم على تطوير مهاراتهم، عرضاً في منتدى الفعاليات.

عملية البناء والتنمية المستدامة. وأكدت أن تجربة دولة الإمارات الناجحة في دمج وتمكين وتشغيل "ذوي الإعاقة" بأناة استثنائية بكل المقاييس، تحكماً الشواطين والتشريعات والمبادرات والسياسات، التي تتكامل مع أفضل الممارسات العالمية، وتُجسّد أسوأ الأعراف والقيم الإنسانية والاجتماعية التوارثة في دولة الإمارات، هذه الدولة الفتية التي تحتفل هذه الأيام بيومها الوطني الخمسين، الذي يوثق خمسين عاماً من العطاء المتواصل والاستثمار في بناء الإنسان والقدرة، ويستقبل خمسين عاماً قادمة بإذن الله، مؤكدة دور وحرص القيادة الرشيدة على تضمين خطتها القادمة لاحتياجات وتوقعات وتطلعات أصحاب الهمم كمشاركين فاعلين في

الثقافية والرياضية والترفيهية. وقطاع الأعمال وفنانون ورياضيون، بهدف تسليط الضوء على إنجازات أصحاب الهمم، وإبراز سبل التعاون المشترك بين الأفراد والمنظمات لتحقيق الشمولية. وقالت معالي حصة بنت عيسى بو حميد وزيرة تنمية المجتمع معالي حصة بنت حميد إن هذه الفعالية تمنحنا الحافز والروية لاستكشاف الفرص والتحديات من أجل تشكيل مستقبل دامج للجميع، والتعريف بالجهود المتسارعة التي يقوم بها المجتمع الدولي نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة 2030، وتبادل الأفكار التي منشأها تحسين جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة عبر التعليم الدامج، والعمل اللائق، وسهولة الوصول، والتكنولوجيا المتكيفة، والمجالا الأخرى

شارك في الفعالية معالي حصة بنت عيسى بو حميد وزيرة تنمية المجتمع حيث انطلقت الفعالية المتخصصة تحت عنوان "صياغة مستقبل شامل للجميع"، بالتنسيق مع وزارة تنمية المجتمع وشهدت المحادثات مشاركة قادة من الحكومات



النجوم الصاعدة تتلأأ في حفل خاص لأصحاب الهمم بإكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

الفتة. وللأمانة، فإن الإمارات بلد في منتهي التسامح؛ رحبوا بنجومنا هنا ولا يسعنا إلا أن نشكر الدولة على ذلك". واختتمت (النجوم الصاعدة) الحفل بتقديم أغنية جماعية على المسرح، ثم قدموا التهنئة لدولة الإمارات في عيدها الوطني الخمسين. وأكدت رحيمة أمير علي: "لقد شعر نجومنا بأنهم من المشاهير هنا في إكسبو 2020 دبي، اليوم.. شعروا وكأنهم نجوم بحق، وهذا ما نبحت عنه لهم".

أصحاب الهمم في الدولة: "نحن عائلة كبيرة.. نقدم خدماتنا مجاناً، ونرحب بالجميع في إطار مساعيها التوافقية مع مساعي الدولة لنشر ثقافة الدمج". وأضافت: "أشعر بأننا محظوظون بشكل كبير لما تقدمه دولة الإمارات من دعم ومساندة لمبادرات مجتمعية مثل ميادرتنا، ولما يلاقيه أصحاب الهمم هنا من رعاية واهتمام".

قبل أن يصعد أحمد الملا إلى المسرح، حيث قدم الشباب الإماراتي ما لم يتوقعه أحد بقفزة كوميدية (سنداب أب كوميدي)، أضحت الحاضرين، وأبرزت قدرات هذه الفعالية التي تملك الكثير من المواهب، ولا تحتاج سوى للرعاية والدعم.

ففتوا ورقصوا وعزفوا وأطربوا حضوراً تفاعل معهم بشكل مهل على مدى نحو ساعة قدموا خلالها مواهبهم، وعبروا عن طموحهم وأحلامهم. وخلال الحفل الذي حضره عدد كبير من المهتمين، أبدع الصغير دينال في الغناء باللغة الإنجليزية، بينما رقصت أفيشكا على أنغام أغنيات عالمية وسط بهجة كبيرة من الحضور.

وتألقت "شايان"، ابنة التاسعة عشرة، في عزف الغيتار والغناء باللغة الإنجليزية، فتفاعل معها بشكل مهل على مدى نحو ساعة قدموا خلالها مواهبهم، وعبروا عن طموحهم وأحلامهم. وخلال الحفل الذي حضره عدد كبير من المهتمين، أبدع الصغير دينال في الغناء باللغة الإنجليزية، بينما رقصت أفيشكا على أنغام أغنيات عالمية وسط بهجة كبيرة من الحضور.



مصمم بوابة الاستدامة في إكسبو 2020 دبي

المهندس المعماري آصف خان، كان وراء تصميم البوابات المميزة العملاقة

•• دبي - الفجر

جزء من الهندسة الإنسانية المستقبلية. عندما نتاح لنا تلك الفرص فيمكننا تخيل أشياء جديدة، لذا أريد أن يستلهم الناس من هذه القطعة الهندسية وهذا الهيكل، وأن يتخيلوا عالماً لم يعتقدوا أنه ممكن من قبل. بعد ختام فعاليات إكسبو 2020 سيخلف موقع إكسبو 2020 وراءه مدينة دستركت 2020، ليصبح مشروع حقيقي واقعة؛ وهي المدينة التي تمثل نموذجاً معمارياً لمدن المستقبل الذكية والمستدامة التي تتمحور حول الإنسان. ويأمل خان أن تشكل تصميماته جزءاً لا يتجزأ منها، حيث يقول "لقد صممت في موقع إكسبو 2020 ما يزيد على ست كيلومترات من الفراغات العامة ومناطق المشاة والمساحات الخضراء، فتتوفر بعض عناصر النظام البيئي هنا، وفي أنحاء موقع إكسبو يمكنك مشاهدة مدى استمتاع الناس فيه، كما تشعر بأنه مكان له هوية مميزة يعرفها ملايين الناس الآن، وأمينتي المستقبلية هي أن تحول مدينة دستركت 2020 كل تلك الطاقة والحب بالواقع إلى مكان ملائم للعيش والعمل والتعاون بين الناس... لتبقى

مثل بعض الزراعات التي زرعناها في مناطق معينة من الردهة وإذا مررت بجوار الجناح الأثاني ستمتكون من شم رائحة الريحان على جهة اليسار التي ستعمرمك أثناء اجتيازكم للمكان.. أو في منطقة التنقل ستجدون نافورة المياه التي صممناها بحيث تتفاعل مع وجود الناس.. كلما قضيت المزيد من الوقت هنا.. كان هناك الكثير لاكتشافه والناس يجعلون جميع التصميمات تبيض بالحياة. ليس لدي تصميم مفضل ولكن إن كان علي أن اختار واحداً منها أعتقد أنني سأختار البوابات حيث أنها أفضل بالنسبة لي من بين التصميمات التي عملت عليها".

ويأمل خان أن تعطي تصميمه زوار إكسبو 2020 منظورات جديدة. حيث يقول "عندما يمضي الناس عبر البوابة فإنهم ربما يأخذون منظورا جديدا للمشربية، بصفتها عنصر معماري تقليدي؛ أي يأخذون منظورا جديدا للهندسة المعمارية، والهندسة الإنسانية، وربما منظورا جديدا للاختار بالكل، وهو شيء ربما قد أغفلوه، أو نرهبنا قد أغفل السباح على أنه ديكور أو زخرفة، ولكنهم يكتشفون أنه هذا الشيء هو

وتجربة الثقافة العربية، ولكنها تمثل أيضا عنصرا معماريا يحمي الناس من الشمس، ويرطب الجو، ويوفر المسامية، وهي مصنوعة من ألياف الكربون، وهي مادة مستقبالية تمثل واحدة من المواد التي تصفي طابعا من الهندسة المعمارية في المستقبل". يشعر آصف خان بالدهشة الآن لأنه يستطيع أن يرى عمله في كامل مجده. وقال: "الأمر يشبه إعداد أكثر الوجبات التي أعدتها على الإطلاق تقديدا، ومشاهدة الناس تأكلها وتستمتع بها، وتتذوق كل العمل الشاق الذي وضعت فيها، إنه شعور بالفخر. أعلم أنني في مكانة متميزة جدا للحصول على فرصة للمشاركة في إكسبو 2020".

شملت تصميمات المهندس المعماري البريطاني الحائز جوائز آصف خان بوابات موقع إكسبو 2020، وحديقة التريا الشهيرة، والمساحات العامة بما في ذلك ممرات المشي، والمطلات، والأشجار والأضواء المحيطة، فضلا عن النصب التذكاري للعمال ومقاعد الخط العربي. وقال آصف خان: "تؤثر كل واحدة من هذه العناصر التي صممناها في الناس بطرق مختلفة وصولاً إلى أدق التفاصيل.

منوعات الفكر 25

إذا كنت تواجه صعوبة في النوم، فإن روتين وقت النوم المنتظم سيساعدك على الاسترخاء والاستعداد للنوم. وفي حال واجهت صعوبة في تنفيذ ذلك، فإن أحد الخبراء الرائدین في المملكة المتحدة في مجال النوم والتغذية يخبر موقع "إكسبريس" بأفضل الطرق للقيام بذلك.



من أجل نوم هانئ ليلا

سبع خطوات بسيطة لتحقيق "التحكم في المنبهات"



ويجب أن تكون غرفة نومك بشكل مثالي مظلمة وهادئة ومرتب، وأن يتم الاحتفاظ بها في درجة حرارة تتراوح بين 18 درجة مئوية و24 درجة مئوية. وقال بوتير إن تركيب بعض الستائر السميكة قد يساعد أيضا.

هناك ارتباطا قويا في أذهان الناس بين النوم وغرفة النوم. ومع ذلك، فإن بعض الأشياء تضعف هذا الارتباط، مثل أجهزة التلفزيون والأدوات الإلكترونية الأخرى والضوء، والضوضاء والسرير السيئ.



• لا تذهب إلى الفراش إلا عندما تشعر بالنعاس حقا. إذا كنت في السرير لمدة 15 دقيقة ولم تتم بعد، فانهض من السرير وافعل شيئا يبعث على الاسترخاء في الإضاءة الخافتة، مثل قراءة كتاب.

• لا تعد إلى الفراش إلا عندما تشعر بالنعاس. كرر أربعة وخمسة حسب الضرورة. اضبط المنبه وانهض من السرير في الوقت نفسه كل يوم، بغض النظر عن مقدار نومك. وكان بوتير، الذي ظهرت أبحاثه في عشرات المنافذ الإخبارية الدولية، بما في ذلك "بي بي سي" و"واشنطن بوست"، أيضا خبيرا في النوم في الفيلم الوثائقي على Channel 4 بعنوان "كيف تفقد الوزن جيدا". وأخبر بوتير موقع "إكسبريس" أنه عندما يستخدم الأشخاص الذين يكافحون من أجل النوم هذه الاستراتيجيات البسيطة، فإنهم يستطيعون بشكل أقل أثناء الليل، ويحصلون على مزيد من النوم، ويقللون من اعتمادهم على وسائل المساعدة الأخرى. وبالإضافة إلى الخطوات المذكورة أعلاه التي يجب اتخاذها، نصح بوتير أيضا بتقنيات أخرى يمكنك استخدامها لمساعدتك على الاسترخاء.

اجعل غرفة نومك صديقة للنوم يجب أن تكون غرفة نومك بيئة مريحة. ويزعم الخبراء أن

ويساعد غريغ بوتير، الرياضيين ذوي الأداء العالي والأقسام العسكرية على تحسين صحتهم وأدائهم بشكل مستدام. وقال إنه بالنسبة للبعض، فإن أفضل طريقة لبدء النوم بشكل أفضل هي الاستفادة من "التحكم التحفيزي في السلوك". وأوضح بوتير، وهو أيضا المؤسس المشارك ورئيس قسم العلوم في شركة Resilient Nutrition، "الفكرة بسيطة. من خلال التجربة، نتعلم الانخراط في سلوكيات محددة استجابة لمحفزات معينة - إذا كنت تقود السيارة وتقترب من الضوء الأحمر (المنير)، فإنك تفرمل (السلوك)". وواصل الخبير الصحي شرح أنه في بعض الأحيان تعمل الارتباطات التي تتعلمها ضدنا - ربما تعلم ربط سريرك (التحفيز) بكونك مستيقظا (السلوك). ويعتقد بوتير، المتخصص في علم نفس التحكم في المحفزات، أن هذا السلوك هو أفضل طريقة للتحكم في النوم. الهدف الرئيسي من العلاج بالتحكم في المنبهات هو تقليل القلق أو الاستشارة المكيفة التي قد يشعر بها الأفراد عند محاولة الذهاب إلى الفراش.

وعلى وجه التحديد، تُنفذ مجموعة من التعليمات المصممة لإعادة ربط السرير/غرفة النوم بالنوم وإعادة إنشاء جدول نوم ثابت. وقال بوتير: "إذا كان الأمر كذلك، فأنت بحاجة إلى إعادة تعلم ربط سريرك بالنوم".



5 أعراض تحذيرية لأمراض القلب يجب مراقبتها

مرض القلب هو حالة مقلقة يمكن أن تكون مميتة، إلا أن الكثيرين غالبا ما يتجاهلون العلامات التحذيرية لهذه الحالة، لعدم معرفتهم بها. وتؤثر أمراض القلب على كل وظائف القلب وأجزائه، وتشمل هذه الحالة مجموعة من الأمراض، بما في ذلك، أمراض الأوعية الدموية مثل مرض الشريان التاجي، ومشكلات نظم القلب (عدم انتظام القلب)، وبعض عيوب القلب التي يولد بها الشخص (عيوب خلقية في القلب).

ومرض صمام القلب، واعتلال عضلة القلب.



الشعور بالتعرق: تعاني من هذا النوع من الألم. يعد هذا العرض أحد العلامات التحذيرية غير العادية التي يمكن أن تشير إلى أمراض القلب. وإذا كنت تشعر بالحرارة والحرق مصحوبا بالألم في الصدر، يجب عليك استدعاء سيارة الإسعاف، فقد تكون هذه علامة على نوبة قلبية وشيكة.

آلام الفك أو الظهر: عندما تضرب النبضات القلبية، يمكن الشعور بالألم في أجزاء أخرى من الجسم، بينها الشعور بالألم في الفك أو الظهر، وإذا استمر

ويمكن أن تقتل الحالة الكثيرين حيث يتجاهلون في غالب الأحيان علامات التحذير المبكرة. ما الأعراض التي يجب أن تبحث عنها والتي قد تشير إلى مشكلة قلبية محتملة؟

آلام في المعدة أو عسر الهضم: قد يشير الإحساس بالحرقان أو الألم من نوع عسر الهضم في صدرك أو معدتك إلى نوبة قلبية أو مشكلة في القلب. وينتج عسر الهضم أعراضا مشابهة جدا لأعراض النوبة القلبية، لذا يجب ألا تتجاهل هذه المشاعر. ويجب الاتصال بخدمات الطوارئ إذا كنت





منوعات الفجر

26

فنانون وشعراء يتغنون بعيد الاتحاد الخمسين على مسرح الفقيت بدبا الفجيرة

وسط أجواء احتفالية مبهجة احتفاءً بالمناسبة الوطنية الغالية.

شهدت الأمسية الفنية إقبالاً كثيفاً من الجماهير الفجيرة التي توافدت لحضور الحفل من داخل الإمارة وخارجها.

للألعاب النارية التي أبهرت الآلاف من الحضور، وأضاءت سماء دبا الفجيرة في جو احتفالي مبهج بالتزامن مع احتفالات الدولة بعيدها الخمسين.

وأدى الفنان الإماراتي خالد محمد توليفة متنوعة من الأغاني التي تميزت بالألحان التراثية والكلمات الشعبية الإماراتية وأطرب بها حضور الحفل. كما شارك الفنان الإماراتي هزاع الضحاني بأداء مجموعة من الأغاني التي كتبها وتغنّى بها أشهر شعراء النبط الإماراتيين والخليجيين، واجتذبت الجمهور المحب لهذا اللون الغنائي. كما تفاعل جمهور الحفل مع أداء الفنانة شمس الكويتية التي غنت مجموعة متنوعة من أعمالها الغنائية السابقة والحديثة فيما قدم الفنان الإماراتي عبدالله بالخير فقرته الغنائية وسط تفاعل لافت من الجمهور، حيث أتى مجموعة من أغانيه التي حصدت شعبية جماهيرية عالية في مسيرته الفنية. وتخللت الحفل فقرات شعرية شارك فيها شعراء من دبا الفجيرة، وهم الشاعر فيصل الموج، والشاعر محمد علي اليماحي، والشاعر سعيد سبيل الطنحاني، الذين تغنوا بقصائد وطنية حماسية عبرت عن مشاعر الفخر والابتهاج بعيد الاتحاد الخمسين للدولة.

الفجيرة، شارك فيه فنانون نجوم وشعراء احتفاءً بهذه المناسبة، وافتتحت الأمسية بعروض ضوئية ضخمة

نظمت "لجنة إمارة الفجيرة لاحتفالات عيد الاتحاد الخمسين للدولة" حفلاً غنائياً على مسرح الفقيت بدبا



جمعة الماجد للثقافة والتراث يحتفي بعيد الاتحاد



نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بمقره في دبي احتفالاً بمناسبة عيد الاتحاد الخمسين حضره موظفو المركز من جميع الأقسام بالإضافة إلى بعض مدراء مجموعة جمعة الماجد. بدأ الحفل بالسلام الوطني ثم تحدثت شبيخة المطيري رئيسة قسم الثقافة الوطنية والعلاقات العامة والإعلام في المركز عن الإنجازات التي تحققت للإمارات طوال الخمسين سنة الماضية. وتخلل الحفل عرض فيلم بعنوان "الإمارات، إطلالة ذهبية على الخمسين" استعرض أبرز المحطات الرئيسية في مسيرة الاتحاد كما بين الفيلم المحطات التي مهدت لقيام الاتحاد وصولاً إلى الوقت الحاضر. وألقى مدير عام المركز الدكتور محمد كامل جاد ورؤساء أقسام المركز كلمات أضافوا فيها بدور المفقور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" باني نهضة الدولة ومؤسسها وأخوانه حكام الإمارات في ترسيخ أسس الاتحاد في مسيرة التطور الحضارية العالمية.



جائزة دبي للقرآن تبدأ قبول طلبات المشاركة في مسابقة الشيخة هند بنت مكتوم للقرآن



والعشرين لمن أراد الاشتراك من المقيمين ذكورا وإناثا شريطة ان يكونوا من حاملي تأشيرة الإقامة، كما يتاح للمواطنين من الجنسين الاشتراك في جميع الأفرع في أي سن كانوا ما عدا الفرع السادس والذي حدد بعشر سنوات ذكورا وإناثا، وبعد انتهاء فترة التسجيل ستعلن وحدة المسابقات بالجائزة عن مواعيد بدء التصفيات النهائية حيث يستضيف مقر الجائزة بالممرز المسابقة النهائية.

أعلنت جائزة دبي الدولية للقرآن الكريم عن بدء تلقي طلبات التسجيل في مسابقة الشيخة هند بنت مكتوم للقرآن الكريم في دورتها الثانية والعشرين وذلك إعتباراً من اليوم الأحد ولغاية العشري من شهر يناير الجاري من خلال إحدى مراكز أو مؤسسات القرآن الكريم المعتمدة في جميع مدن الدولة. وأشاد سعادة المستشار إبراهيم محمد بوملحه مستشار صاحب السمو حاكم دبي للشؤون الثقافية والإنسانية رئيس اللجنة المنظمة للجائزة بهذه المسابقة المباركة التي تدخل عامها الثالث والعشرين وما تحظى به من إهتمام ورعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله وجرمه سمو الشيخة هند بنت مكتوم آل مكتوم حيث حرصت سموها أن تكون هذه المسابقة مفتوحة للجميع من مواطنين ومقيمين من حفظة

منوعات

الفكر

27

حضرت الفنانة القديرة سميحة أيوب اسمها بحروف من ذهب، وخاصة في عالم المسرح الذي قدمت من خلاله أشهر الروايات وأهم الأدوار، وهو سر سعادة جمهورها فور الإعلان عن عودتها للمسرح من خلال نص مسرحي مع المخرج سمير العصفوري، قبل أن تعتذر بشكل مفاجئ بعد بروفات استمرت لأكثر من عام.



رئاستي الشرفية لمهرجان "شرم الشيخ" مصدر فخري

سميحة أيوب: الدور نفسه هو الفيصل في قبول العمل



مصدر فخري وأرى أن المهرجان يتطور من عام لثاني ويرتقي ويزداد كثافة في الطلبات والمسرحيات وكل عام يكبر عن العام الذي يسبقه.

- اعتذرت مؤخرا عن مسرحية "في انتظار بابا" التي انطلق عرضها مؤخرا، بسبب تعرضك لأزمة صحية
- فما حقيقة ذلك؟ وهل كان تغيير النص سببا في ذلك، بعد استبدال رواية سعد الدين وهبة للنص الحالي؟
- الموضوع ليس له علاقة بوجود أزمة صحية
- هل هناك مسرحية أخرى ستعودين بها للجمهور؟ - لا، يكفي ما قدمته للجمهور على مدار سنوات طويلة أعمل في المسرح.
- وهل السبب في قرار الابتعاد عن المسرح أنه مرهق؟ - ليست المسألة في أنه مرهق ولكنني طوال عمري أمثل فيه واعتدت عليه، وقضيت فيه عمري، ولكن المسرح لم يعد مثل السابق، ولا السلوك مثل زمان ولا الاحترام فكل شيء تغير واختلف.

وفي هذا الحوار كشفت سميحة أيوب عن سر اعتذارها عن العرض، وكذلك كواليس مشاركتها في مسلسل "إجازة مفتوحة" مع الفنان شريف منير، كما تحدثت عن تجربتها في فيلم "ليلة العيد" مع المخرج سامح عبد العزيز. وتطرقت في الحوار إلى تكريمها في مهرجان "شرم الشيخ الدولي لمسرح الشباب" والتي قالت إنها سعدت بتكريمها فيه ورئاستها الشرفية له، وأنه يتطور عاما بعد عام.

- كرمت مؤخرا في مهرجان "شرم الشيخ الدولي لمسرح الشباب" فهل تأخر التكريم؟ - لا لم يتأخر خاصة أنني سبق لي أن كرمت في أكثر من مهرجان، والحقيقة أنني سعيدة بهذا التكريم، ورئاستي الشرفية له

تتفق الناس. كما أن التعاون مع فريق العمل كان ممتعا، حيث كانت هناك حالة أسرية جميلة وحب جمع القائمين على المسلسل، وهو ما ظهر بوضوح على الشاشة، وأجبه الجمهور.

- ما رأيك في وجود أعمال حققت نجاحا جماهيرية خارج موسم رمضان؟
- شيء مهم جدا وممتع في الوقت نفسه، خاصة أنه في موسم رمضان لا تتاح الفرصة لشاهدة كل الأعمال التي تنتج ولا يستطيع الجمهور مشاهدة كل شيء.
- وماذا عن السينما ومشاركتك في فيلم "ليلة العيد"؟
- انتهينا من تصوير الفيلم بالكامل، ولكن لم يتحدد بعد موعد طرحه في دور العرض، والحقيقة أنني أحب العمل مع المخرج سامح عبد العزيز، وسبق أن تعاونت معه من قبل في فيلم "ليلة العيد"، وفيلم "ليلة العيد" تدور أحداثه في يوم واحد، ويتضمن قضايا اجتماعية ومهمة. اعتبر فكرة وجود عمل تدور أحداثه في يوم مسألة عبقرية وجميلة، وهو ما حمسني للعمل وشجعتني على خوضه وهو سر موافقتي على أي عمل يعرض علي، وأنا قبلت هذا الدور لأنه نال إعجابي.

- أليست هناك نصوص جيدة تشجعك على العودة؟
- هناك نصوص جيدة، ولكن
- قدمت نمودجا جيدا لسيدات مصر بشخصيتك في مسلسل "إجازة مفتوحة" حديثنا عن طبيعة هذا الدور؟
- الحقيقة أنني كنت متحمسة للغاية لتقديم نمودج لسيدة مصرية أصيلة وحكيمة، حتى أنها تعمل وتقوم بتقديم الوجبات وتجهيزها للجيران والمحيطين، فالسلسل وفكرته نالا إعجابي، خاصة أنني طوال الوقت أحرص على تقديم الأشياء التي

ألفت عمر: (إجازة مفتوحة) بداية جديدة لي

أعدت مجموعة قنوات On TV عرض مسلسل (إجازة مفتوحة) بمجرد انتهاء عرضه رغم كونه يضم 45 حلقة وليس مجرد قصة في 7 حلقات أو 5.

كما يعاد عرض (مش هنفرح بيكي) ضمن حكايات سلسلة (زي القمر).

وقالت ألفت عمر عن مسلسل (إجازة مفتوحة) إنها لعبت دور أماني صديقة لفاء الخمينسي وزوجة مراد مكرم وهي في بدايتها كانت محبة للموضة والأزياء وتقع في حرج مع زوجها، حيث يشك في وجود علاقة بينها وبين شريف منير بعد أن وجده فجأة في منزلهم. وبعدها تحاول تحقيق

ذاتها وتتحوّل لربة منزل مكافحة وتعمل كمدرسة موسيقى وتجد بينها وبينه مباريات في تفاصيل الحياة اليومية وعندما ينهار الوضع المالي لزوجها تقف بجانبه وتساعد.

وأضافت أنها سعيدة للغاية بإعادة المسلسل بهذه السرعة فبمجرد انتهاء عرضه تم إعادة الحلقات فوراً وهي ظاهرة غير مسبوقة وهي سعيدة ان تكون واحدة من بطلات هذا العمل وتشكر المنتجة مها سليم والمخرج محمد حماقي على اختيارهم لها في هذا العمل.

أما عن دورها في حكاية "مش هنفرح بيكي" فهو دور علا وهي زوجة وأم لطفلين وهي صديقة جومانا مراد وتحاول طوال الوقت تحفيز صديقتها جومانا على الزواج رغم أنها شخصيا ليست سعيدة وزوجها يطلق على علاقتهم معا "شاي بلبن" وهو المشهد الذي أصبح تريندا وقت عرضه.

الحكاية من إخراج محمد حماقي وإنتاج مها سليم الذين تعتبرهم وش السعد عليها. وتنتظر ألفت حاليا عرض فيلمها "التهادة يوم جميل" شخصية "صفاء" صديقة نجلاء بدر، وهي حسودة حقودة، وتغير منها منذ أن كانا مع بعضهما في الجامعة.

ويشارك في فيلم "التهادة يوم جميل" الفنانين باسم سمرة، ونجلاء بدر، وهنا شيجة، وألفت عمر، وأحمد وفيق، وانتصار، وهو من تأليف وإخراج نيفين شلبي.

سعدت بردود الفعل على (زي القمر)

جومانا مراد: أقرأ أكثر من سيناريو للسينما

عبرت الفنانة جومانا مراد عن سعادتها بالنجاح الذي حققته حكاية "حتة مني"، من مسلسل (زي القمر)، والتي عرضت مؤخرا ضمن الحكايات التي تقدم حاليا، مشيرة إلى أنها تلقت ردود فعل قوية ليس عن دورها فقط بل عن الحكاية ككل.

مؤكدة أنها سعدت جداً بالعمل مع المنتجة مها سليم والمخرج محمد حماقي والمؤلفة شهيرة سلام.

وعلى الجانب السينمائي قالت جومانا مراد، إنها تقرأ عدداً من السيناريوهات المختلفة بخصوص الأعمال السينمائية، مشيرة إلى أن هناك عدد من المقالات سوف يتم الإعلان عنها لاحقاً.

وأشارت جومانا مراد علي أنها تقوم حالياً بتصوير فيلم أمريكي سوف يتم عرضه في شهر إبريل المقبل، فيما تنتظر بدء تصوير فيلم يوم 13 والذي تأجل تصويره بسبب كورونا، وهو أول فيلم 3D دي في مصر والوطن العربي.

مسلسل "زي القمر" إنتاج مها سليم بشراكة مع المتحدة للخدمات الإعلامية، ويقدم في حكايات كل حكاية من 5 حلقات بأبطال ومؤلفين ومخرجين مختلفين، وأولى الحكايات "حتة مني" سيناريو وحوار شهيرة سلام وإخراج حسام علي، ويشارك في الحكاية إلى جانب إلهام شاهين كلاً من أحمد وفيق، ايناس كامل، نهال عنبر، سارة الشامي، حنان سليمان، مؤمن نور وعدد آخر من الفنانين الشباب.

الفكر

كيف نحدد نقص اليود في الجسم دون اختبارات؟



يسبب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، الذي يتميز بالشحوب والدوخة والصداع وضعف الدورة الدموية في الأطراف. وكذلك نقص اليود يؤدي إلى اضطراب الدورة الشهرية، وحتى توقفها لفترة طويلة. لذلك على النساء الحوامل الانتباه لهذه المسألة، لأن مستواه يؤثر في صحة الأم ونمو الجنين. وبما أن اليود يساهم في عملية التمثيل الغذائي، فإن نقصه يؤثر سلباً في هذه العملية أيضاً، ما يسبب زيادة الوزن وظهور تورم على الوجه وأماكن أخرى من الجسم. وتقول الدكتورة أناساسيا نيكونوفا، خبيرة التغذية الروسية، "للحصول على كمية اليود اليومية اللازمة للإنسان البالغ التي تعادل 120-150 ميكروغراماً، من الضروري أن يتضمن النظام الغذائي - الأسماك البحرية والطحالب البحرية وزيت السمك والملح المعالج باليود واللحوم والفاكهة والخضروات ومنتجات الألبان".

يعتبر اليود المصدر الرئيسي لإنتاج هرمونات الغدة الدرقية. فكيف يمكن تحديد نقصه في الجسم، دون اللجوء إلى إجراء اختبارات. وهرمون تيروكسين، الذي تنتجه الغدة الدرقية، هرمون ضروري جداً للجسم، لأن له تأثير كبير في الجهاز العصبي والقلب والأوعية الدموية، ويسرع عملية التمثيل الغذائي وينظم التبادل الحراري. ووفقاً للأطباء، أكثر العلامات انتشاراً لنقص اليود في الجسم، هي التعب المزمن والحمول والتعاس وضعف التركيز. لذلك يجب عدم تجاهل هذه العلامات. لأن التعب المزمن لا يسببه الجهد البدني أو الفكري، ويبقى حتى بعد أخذ الإنسان قسطاً كافياً من الراحة والاسترخاء. وبالإضافة إلى هذه العلامات، يسبب نقص اليود ضعف المناعة، وإصابة الشخص بأمراض. كما يمكن أن

اكتشاف ميكروبات معوية فريدة تساعد على إطالة العمر

اكتشف علماء الأحياء في أمعاء الممرين، ميكروبات فريدة، تطيل العمر، وفقاً لهم، وتمنع تكاثر البكتيريا الخطرة المسببة للأمراض. وتشير مجلة Nature، إلى أن الميكروبات في أمعاء الإنسان، تلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة وتغيير مع التقدم بالعمر. ولتحديد العلاقة بين تركيب الميكروبات المعوية وطول العمر، درس علماء من اليابان برئاسة كيني هوندا من كلية الطب بجامعة كييو في طوكيو بالتعاون مع زملائهم من الولايات المتحدة تركيب ميكروبيوم الأمعاء لثلاث فئات من اليابانيين.

الفئة الأولى- 160 معمرًا أعمارهم فوق 100 عام. والفئة الثانية 112- من كبار السن أعمارهم 85-89 عام، والفئة الثالثة- 47 متطوعاً أعمارهم 21-55 عام، أخذ الباحثون عينات من براز جميع المشتركين لتحليلها.

وأظهرت النتائج، أن لدى الممرين كمية أكبر من الميكروبات المنتجة للأحماض الصفراوية، مقارنة بكبار السن والشباب. وهذه الميكروبات تكبح تكاثر البكتيريا المسببة للأمراض في الأمعاء.

وتتبع الباحثون، مسارات نشوء الأحماض الصفراوية الثانوية وحددوا البكتيريا المسؤولة عن إنتاجها، واتضح أن أحدها Odoribacteraceae المعروف بإنتاج حمض isoallothocholic له تأثير مضاد لعدد من البكتيريا الإيجابية الغرام مثل Clostridioides difficile و Enterococcus faecium المسببة للأمراض والمقاومة للأدوية.

وأظهرت نتائج الاختبارات على الفئران أن حمض isoallothocholic يثبط نمو وتكاثر بكتيريا Clostridium difficile المسببة للإسهال خاصة لدى كبار السن الذين يتعالجون بالمضادات الحيوية.

واكتشف الباحثون لدى الممرين أمحاضاً صفراوية ثانوية أخرى - إيزوليثوكوليك، -3-أوكسوليثوكول، ألوليثوكوليكو-3-أوكسولوليثوكوليك، بالإضافة إلى مستويات متزايدة من إنزيمات 5α-reductase و 5AR و 3 و hyd-hydroxysteroid dehydrogenase و 3βHSDH، المسؤولة عن إنتاجها.

ووفقاً للباحثين، يخفض المستوى المرتفع المستمر للأحماض الصفراوية الثانوية في الأمعاء والتمثيل الغذائي الخاص بها لدى الممرين، من خطر الإصابة بالعدوى المرضية، ويحافظ على التوازن المعوي الصحي. لذلك تجعل عملية التمثيل الغذائي المعوية الخاصة، الممرين أقل عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة والالتهابات المرتبطة بالعمر مقارنة بكبار السن الذين تقل أعمارهم عن 100 عام.

ويشير الباحثون، إلى أنه يمكن استخدام قدرة السلالات البكتيرية التي تم تحديدها في هذه الدراسة على استقلاب الأحماض الصفراوية بالتحكم بتجميعها لتحسين الصحة. ومع ذلك يؤكدون على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لتأكيد الارتباط بين الأحماض الصفراوية وطول العمر.



تيم كوناغان يلعب دور سانتا كلوز في موكب هوليوود السنوي التاسع والثمانين بعيد الميلاد في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

الرمان



يقال تناول بذور الرمان من التهاب المفاصل؛ لأنها مصدر جيد لمضادات أكسدة تسمى فلاونولوز، والتي تعمل كموامل مضادة للالتهابات في الجسم.

كما أنها تعزز صحة القلب بسبب احتوائها على مضادات أكسدة قوية تزيد من نشاط الكوليسترول الجيد وتعمل الدهون المؤكسدة الضارة، وبالتالي تقلل من خطر تصلب الشرايين.

وتحد بذور الرمان من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا؛ حيث تحتوي على بعض المكونات التي تمنع انتشار الخلايا السرطانية وتحفز موتها.

إضافة إلى أنها مفيدة لمرضى السكري بسبب احتوائها على أحماض مضادة للسكري. كما أن بها مضادات أكسدة تساعد في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني. وتساعد في مكافحة الالتهابات والأضرار التأكسدية الناجمة عن الجذور الحرة.

كما تعمل بشكل رائع على تعزيز الذاكرة وربط الأسنان الفضفاضة. كما أنها فعالة في مكافحة البكتيريا الموجودة في الفم؛ لأن بها خصائص مضادة للميكروبات.

وهي تعزز- أيضاً- صحة الجهاز الهضمي؛ لأن بها فيتامينات B المركبة، التي تساعد الجسم على تحويل الدهون والبروتين والكربوهيدرات إلى طاقة. كما أنها تحتوي على ألياف ضرورية لعملية الهضم.

ويساعد تناول بذور الرمان في إنقاص الوزن وتحفيز حسارة الدهون بسبب احتوائها على الألياف.

كما تلعب دوراً كبيراً في تعزيز جهاز المناعة بسبب احتوائها على مضادات أكسدة تكافح البكتيريا والفيروسات المختلفة التي تسبب الأمراض

سؤال وجواب

- مرض يطلق عليه اسم الموت الأسود؟
- الطاعون.
- لون ثانوي مركب ما هو؟
- البنفسج والأخضر.
- لون تكميلى.
- اللونين الأسود والأبيض.
- بيكاسو رسام مشهور ما هي جنسيتها؟
- إسباني.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الإنترنت كان يسمى في بداية ظهوره (أزيابت) وتعني شبكة وكالة مشاريع البحوث المتطورة) والتي صممها وزارة الدفاع الأمريكية.
- هل تعلم أن دورات المياه تستهلك 35% من استخدام المياه في المنازل.
- هل تعلم أن كمكة الحظ تم اختراعها في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن الكوكالا ينام حوالي 18 ساعة في اليوم.
- أول مطعم بجر كينج تم افتتاحه في فلوريدا ميامي في عام 1954م.
- جميع الحشرات لها 6 أرجل.
- هل تعلم أن الكرواسون اخترع في النمسا.
- البيغاء الرمادي الأفريقي يمكنه أن ينطق أكثر من 200 كلمة.
- هل تعلم أن الزرافة يمكنها تنظيف أذنها باستخدام لسانها الذي يبلغ طوله حوالي 21 إنش.
- هل تعلم أن الفيل ينام من 4 إلى 5 ساعات في كل 24 ساعة.
- هل تعلم أن يمكنك أن تقود البصر عبر الدرج إلى الأعلى بكل سهولة، ولكن ستعاني عندما تريد إنزالها إلى أسفل الدرج.

قصة العجوز والطار

ذهبت امرأة عجوز إلى احد الطارين وطلبت منه مصنعة الدلال ان يأتيها بما يرد عليها شبابها، فنظر اليها الطار وقال: ان الطار لا يصلح ما افسده الدهر.. فقالت: لكن الدهر كثيرا ما يخطئ.. فقال: ان الخطأ فربما يكون قد ترك وراءه ما يدل على اصل الشيء من مبعثه، وكان يقصد بذلك انها لو كانت في الأصل جميلة فسيبقى اثرها من جمال لكنها عجوز شمطاء دميمية.. فقالت المرأة: ان دراهمي تستطيع ان تصلح ما افسده الدهر.. فقال: وهل يمنحك الدهر وقتاً تدفعي.. فقالت: نعم انا اعلم ذلك، فالقلب خاليا لا يحمل هما، والعلل فارغا وليس به ما يشغله، والجسد يصلح ليحارب الدنيا ان رأى منها خيراً.. فاقترب الطار الخبيث وقال: حسنا لو كان لي ان اجتمع انا وانت برياط الزوجيه وأصلح ما افسده الدهر ما تأخرت ولكني فارغ الجيب وخالي الوفاض لكن قلبي مازال شابا وقد سرق الدهر ايامي.. فقالت: حسنا سأدفع ثمن ما سرقه الدهر منك وثمن ما فسدته عندي.

تزوج الطار المرأة العجوز وكان يدللها كثيرا متعمدا ومن فرط السعادة تبع قلبها ولم يمر من الوقت الكثير حتى افسد الدهر حيلتها وهذ حيلها وخطف دقات قلبها ففارتق الدنيا ولم تفرح بعطارها كثيرا لكنه فرح بمالتها وتزوج بعروس صغيرة لم يفسد الدهر لديها شيئا.

مساحة للتلوين

