



تدشين فعاليات مهرجان خطم الشكلة الثاني بمدينة العين



أكد فيها على الدور الهام الذي تقوم به القرية في الحفاظ على الهوية من خلال التعريف بثراث دولة الإمارات مستهدفاً في ذلك بطلاب وطالبات المدارس الذين هم في رحلات متواصلة للقرية بهدف التعرف على التراث الإماراتي والخليجي ومن جانبه أشاد نائب مدير القرية وصاحب مبادرة بصمتي للخدمة المجتمعية منذر بن نعمان الكعبي بالمبادرات الهامة التي قامت بها الجهات المشاركة والداعمة مؤكداً على نجاح الفعاليات التي تقام للعام الثاني على التوالي داعياً أبناء مدينة العين من المواطنين والمقيمين لزيارة المهرجان والتعرف على المحتويات التراثية للقرية والتي تحكي تراث الإمارات قديماً وحديثاً.

الأسماك الذي يعد الحرفة الأهم لأبناء الإمارات جناه الثروة النقطية كما ضمت أجنحة المهرجان جناح يحتوي على السيارات الكلاسيكية التي يعود بعضها إلى عشرينات القرن الماضي وقد توقف العديد من الزوار عند هذه المساحة رغبة منهم في عقد مقارنات بين الموديلات التي تميز هذه السيارات الكلاسيكية عن غيرها من الموديلات الحديثة حتى وإن لم تكن هذه السيارات على نفس الدقة في التحكم والسرعات كما شاهد راعي المهرجان والحضور نماذج من الإبداعات الموسيقية التي تتواصل طوال أيام المهرجان الذي يحتتم فعاليات في الثالث عشر من الشهر الحالي، كما شارك راعي المهرجان الحضور في الفعاليات الشعبية الكعبي فعاليات المسرح المفتوح كما نظم فريق تراثي التابع لمدينة العين الذي يقوده المهندس صالح الشيبه المزروع مسابقات قدمت من خلالها الجوائز التي استقطبت العشرات من زوار المهرجان. وكانت فعاليات المهرجان قد افتتحت بكلمة من مؤسس ومدير قرية التراث الثقافي خلفان بن نعمان الكعبي في نهاية الأسبوع الماضي أعلن عن تدشين فعاليات مهرجان خطم الشكلة التراثي الثاني بالعين الذي تستضيفه القرية التراثية بنادي العين للهواة حيث قام الشيخ زايد بن طحون آل نهيان بافتتاح المهرجان بحضور مؤسس ومدير قرية التراث الثقافي خلفان بن نعمان الكعبي ونائب مدير القرية وصاحب مبادرة بصمتي للخدمة المجتمعية منذر بن نعمان الكعبي حيث قام الشيخ زايد بن طحون ومرافقوه بجولة شملت أجنحة المهرجان زار خلالها ركن التحف الذي يضم العديد من المقتنيات التراثية والصور النادرة والتي تحكي جميعها مسيرة دولة الاتحاد منذ انطلاقتها الأولى على يد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وإخوانه أعضاء المجلس الأعلى للاتحاد حكام الإمارات وعلى مقربة من هذا كان هناك جناح التراث البحري الذي يحكي ارتباط أهل الإمارات بالفوس والصيد حيث ضم الجناح العديد من الصور التقليدية التي تترجم حياة البحر بالنسبة لأبناء الإمارات ليكون من بينها عمليات الفوس والأدوات المستخدمة في ذلك إضافة إلى صيد



الفوعة تنظم حملة للتبرع بالدم

في إطار الحملة الوطنية للتبرع بالدم التي نظمتها شركة الفوعة، بالتعاون مع مستشفى توام في مقرها الرئيسي بصنع الإمارات للتور بالساد، شارك موظفو وموظفات الشركة في الحملة وذلك للجنة الرابعة على التوالي، بهدف دعم حملات التبرع بالدم، لتوفير احتياجات مرضى التلاسيميا أو المصابين بالأمراض المزمنة والحوادث والخاضعين لعمليات الجراحية. وأفاد سعادة مسلم عبيد بالخالص العامري مدير عام الشركة، بأن الشركة تهدف من خلال الحملة إلى نشر ثقافة التبرع بالدم بين موظفي الشركة، كما تسهم في تعزيز حب الوطن ومفهوم الإنسانية والعطاء، وتفعيل مفهوم التكاتف والتكامل المجتمعي وتجسيد روح المسؤولية الاجتماعية والقيم الإنسانية من خلال التبرع بالدم، إذ تحرص الفوعة على تنظيم الحملة بشكل سنوي. وأشار العامري إلى أنه تم توفير حافلة خاصة لاستقبال المتبرعين بالدم أمام مبنى الشركة للمشاركة في الحملة الوطنية والإنسانية، موضحاً أن الحملة تأتي في إطار حرص الشركة على المشاركة في مختلف الأنشطة المجتمعية التي تسهم في تعزيز وتنمية روح المسؤولية تجاه المجتمع. من جهته قال سعادة محمد غانم القصيبي المنصوري نائب المدير العام أن على أن التبرع بالدم هو شهادة صحية تدل على سلامة المتبرع حيث أن كل متبرع يخضع لفحص طبي للجسم وفحص مخبري على دمه عن الأمراض وفي حالة وجود أي مشكلة فإن بنك الدم يقوم بتوفير الاستشارة اللازمة من قبل استشاريين متخصصين، والتوجيه إلى الجهة المناسبة لمتابعة الحالة. وبين المنصوري أن الفوعة تحرص دائماً على المشاركة المجتمعية حيث تعد محوراً رئيساً من محاور العمل نتم به وتحرص على تفصيله، كما تحرص على أن تكون فعالياتنا ذات طابع إنساني وذات مردود تفاعلي مع المجتمع، وفعالية اليوم هي دعوة للحياة لعلمنا أن حياة إنسان قد تتوقف على قطرة دم. وأختتم المنصوري قائلاً: حظيت الحملة بإقبال ملحوظ من موظفي الفوعة، كما انضم العشرات من العملاء والمراجعين لدعم الحملة والمشاركة في التبرع بالدم الأمر الذي أسهم بإنجاح أهدافها الإنسانية السامية.



البحث العلمي وتدريب الكوادر الوطنية ضمن مذكرة تفاهم بين جامعة الإمارات وأكسيد الصناعية

منفعة الطرفين، وهذه المذكرة ترجمة حقيقية للاهتمام الذي توليه المؤسسات والشركات العاملة داخل الدولة بمجال التعليم والبحث العلمي والذي يعتبر القدمة الفعلية للاستثمار الناجح حيث يأتي موضوع البحث والدراسات في أولويات سلم اهتمامات جامعة الإمارات ضمن خطتها بأن تكون جامعة القرن الحادي والعشرين للبحث العلمي على المستوى الدولي. من جانبه قال د. كامل عبدالله بأن شركة أكسيد الصناعية فخورة اليوم بارتباطها وتعاونها مع جامعة الإمارات التي تعد إحدى الجامعات الرائدة

للتدريب والبحث المشترك في مقر الشركة ومعاملها. وقع المذكرة كل د. ناجي ديجاني المستشار التنفيذي بجامعة الإمارات بالنيابة عن د. سهام الدين كلداري مساعد نائب مدير الجامعة للبحث العلمي والدراسات العليا و د. كمال عبدالله المدير التنفيذي لمجموعة شركات أكسيد الصناعية بحضور الأستاذ الدكتور رياض عبد اللطيف المهديب عميد كلية الهندسة. وقال د. ناجي ديجاني إن هذا التعاون مع مجموعة أكسيد الصناعية ما هو إلا الخطوة الأولى التي ستقودنا نحو مشاريع فعلية أخرى تصب في

في إطار التعاون المشترك بين المؤسسات والشركات العاملة في الدولة، وقعت جامعة الإمارات العربية وشركة أكسيد الصناعية، إحدى الشركات الوطنية القابضة ومقرها أبوظبي، مذكرة تفاهم في مجالات البحث العلمي والتطوير وتدريب الكوادر الوطنية، حيث تهدف هذه المذكرة إلى تعزيز التعاون بين الطرفين في كافة المجالات مما يمكن أعضاء هيئة التدريس والطلبة من التعامل مع التطبيقات الصناعية الفعلية واستقبالهم

منوعات العقل

23



لون الأواني يؤثر في حاسة التذوق

أشارت دراسة جديدة إلى أن لون الأواني الفخارية يمكن أن تكون أكثر أهمية من نوعية المأكولات التي تحويها في تعزيز حاسة التذوق لدى الإنسان.

وأوضح الباحثون من جامعة أكسفورد وجامعة البوليتكنيك في فالنسيا أن تقديم الطعام والشراب في أوعية ملونة مختلفة أو أكواب يمكن أن تغير بشكل كبير مذاق الشخص مما يجعلها تبدو أكثر جاذبية وبساطة، مشيرين إلى أنه باستخدام الشوكولاتة الساخنة على سبيل المثال يتعزز مذاقها في حال تقديمها في أكواب ملونة ذات اللون الأحمر أو الأبيض.

ويمكن تفسير هذه النتائج خاصة بين الأشخاص الذين يصرون على تناول الشاي والقهوة في أكواب ذات ألوان معينة كأقداهم المفضلة على الرغم من وجود اختلاف في المحتويات الفعلية. وطلب الباحثون 57 متطوعاً لأخذ عينات من الشوكولاتة الساخنة في أكواب بلاستيكية ذات أربعة ألوان شائعة: أبيض، أحمر، كريم والبرتقال. وبعد تذوق كل الشراب، تم تقييم المشاركين على مقياس من واحد إلى عشرة في فئات مختلفة بما في ذلك مختلف حلاوة ونكهة الشوكولاتة ورائحة الشوكولاتة ومقدار ما يتمتع به.



الكاتشب العضوي أفضل

وضع الكاتشب في السندوتش أو الهمبرغر قد يخفف فرصة اصابتك بسرطان القولون، وذلك لاحتوائه على نسبة من مضادات الأكسدة القوية مثل اللايكوبين. لكن قبل أن تشتري قنينة من الكاتشب، من المفيد أن تعرف أن الأبحاث بينت أن صلصات الكاتشب العضوي المصنوع من طماطم زرعت في تربة عضوية تحتوي على مضادات الأكسدة بنسبة ترتفع بحوالي 60% مقارنة بتلك غير العضوية.



الحياة العصرية قد تتصادم مع دورة الهرمونات الطبيعية

مستويات الأنسولين تزداد وتنقص يومياً

قالت دراسة حديثة إن مستويات الأنسولين، مثل الشمس، ترتفع وتهبط في إيقاع يومي، وقد يسهم اضطراب أو تعطيل تلك الدورة في حدوث البدانة والإصابة بمرض السكري. ويتبع العديد من أنظمة الجسم ساعة يومية تعرف باسم الإيقاع البيولوجي، ودرجة حرارة الجسم وضغط الدم وطرح العديد من الهرمونات تتم بتوقيت بيولوجي، ولكن لم يظهر أحد حتى الآن أن الأنسولين - وهو هرمون يساعد على التحكم في كيفية استخدام الجسم للسكر للحصول على الطاقة - لديه أيضاً دورة يومية.

الطبيعية، وفقاً للباحثين، وتعتبر مقاومة الأنسولين واحدة من العلامات المميزة لداء السكري. والفرنان التي تعاني تعطيل الساعة تصبح بدنية على الرغم من تناولها الكمية ذاتها من الطعام التي تأكلها الفرنان الأخرى، وتبين للفرنان بعدد أن طعام الفرنان العادية وجبة عالية الدسم قد يبدد إيقاعها البيولوجي. وتشير هذه الحصلة إلى أن توقيت الوجبات بحيث تتصادم مع حساسية الأنسولين يمكن أن يساعد على الحماية من مرض السكري، وفقاً لساتشيداناندا باندا، وهو اختصاصي جينات وعلم أحياء في معهد سالك للدراسات البيولوجية في لاجولا بولاية كاليفورنيا، الذي يقول إن الساعة البيولوجية التي توقيت الوجبات يمكن أن تسهم في مقاومة الأنسولين، وأن تفضي في نهاية المطاف إلى مرض السكري. وقال عالم الأعصاب راندي نلسون من مركز وكسنر الطبي في جامعة ولاية أوهايو، إن الأشخاص الذين

يعبر الفرنان وجد باحثون في جامعة فاندربيلت في ناشفيل أن القوارض أكثر حساسية إزاء تأثيرات الأنسولين في أوقات معينة من اليوم، وتعطيل الوقت البيولوجي للحيوان يتداخل مع الارتفاع والهبوط اليومي للهرمون ويجعل الفرنان عرضة للبدانة. وإذا صحت تلك النتيجة بالنسبة إلى البشر فإنها قد تفسر سبب ميل الأشخاص الذين يعملون في مناصب ليلية إلى التعرض لزيادة مفرطة في الوزن ولعانة مشاكل صحية، وقد يربط هذا الاكتشاف أيضاً بين البدانة بشكل جزئي والتأخر في النوم وتناول الطعام في الوقت الخطأ.

العديد من الناس كانوا يظنون أن من الأفضل بالنسبة إلى الجسم الحفاظ على الأنسولين عند مستويات ثابتة بصورة نسبية، وفقاً لكارل جونسون وهو عالم أحياء ترأس هذه الدراسة. وقال جونسون: ولكن تلك ليست طريقة تكيف الكائنات الحية، ونظراً لأن دورة البيئة تتم في الضوء والظلام فإن عمليات

الجسم تنسق مع ذلك الإيقاع في غالب الأحيان. وبغية كشف الإيقاع الطبيعي للأنسولين قام جونسون وزملاؤه بإجراء دعوى (ملزمة الأنسولين)، وتسكب هذه الملزمة الغلوكون أو الأنسولين على مدار الساعة في الفرنان التي تتحرك بحرية في أقفاصها، وعبر قياس كمية الأنسولين أو الغلوكون التي تحتاج الفرنان إليها للحفاظ على مستويات سكر دائمة يعلم الباحثون مدى استجابة الحيوانات للهرمون في أي وقت من اليوم. وتوصل الفريق إلى نتيجة مؤداها أن الفرنان أقل حساسية بشكل طبيعي للأنسولين خلال النهار عندما تخلد الحيوانات التي تنشط في الليل بشكل طبيعي إلى النوم. والفرنان التي تعاني خللاً جينياً يعطل الساعة البيولوجية لا تتبع دورة الأنسولين المعتادة، وهذا ينسحب أيضاً على الفرنان التي تعطلت ساعتها نتيجة العيش في ضوء مستمر، كلنا المجموعتين هما أكثر مقاومة للأنسولين من الفرنان

التغذية الجيدة في 5 طرق

ذكرت المجلة الطبية البريطانية أن الباحثين اكتشفوا أن الحد من تناول الصوديوم يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تتراوح بين 25% و30%. إنها بحق مسألة مهمة؛ يستهلك معظم الناس أكثر من ضعف الحد الموصى به يومياً من الصوديوم أي 2300 ملغ التي غالباً ما يحصلون عليها لدى تناول ملعقة صغيرة من الملح. لذا أطلقت وزارة الصحة في مدينة نيويورك برنامجاً لتشجيع الشركات المصنعة على إقصاء الصوديوم عن الأغذية المعلبة، وذلك في إطار خطة قد تساعد على إنقاذ حياة 150 ألف شخص في الولايات المتحدة كل عام. في الحقيقة، يمكنك أن تتبع خطة خاصة بك لتجنب الصوديوم ولا فيه خير قلبك، تتألف من الطرق الخمس التالية:

1 لا تضيف الملح في حال لم تشعر بنكهته

كقاعدة عامة، لا تضيف الملح إلى المياه المغلية عند تحضير المعكرونة أو البطاطا وأفضل زيادته إلى التطبيق. لكن سيبدو تأثيره أقوى من العادة عند إضافته قبل الانتهاء من إعداد الطعام ويبدو طعمه لفترة أطول، وستتمكن بالتالي من التلذذ بنكهته مع كل لقمة.

2 استعمل ملح البحر

حتى وإن كنت تراقب ما تتناوله من الصوديوم، يمكنك الاستمتاع بملح البحر. في حين يحتوي كل غرام من ملح البحر على كمية أكبر من الصوديوم كملح الطعام، إلا أن المواد البلورية والنكهة الفريدة التي تتميز بها والمتأينة من مصادر متنوعة قد تساعد على التخفيف من كمية الملح التي تتناولها، وفقاً للشيف كايل شاديكس (حائز شهادة ماجستير واختصاصي تغذية مجاز ومدير مركز نيوتريشن بلاس استشاري الطبخ في مدينة نيويورك).

3 استعمل المقادير الطازجة كلما استطعت

يساعدك إعداد صلصتك وحساءك الخاص وغلي الفاصولياء الجافة إلى أن تطرى (بدلاً من شرائها معلبة) على التخفيف من ميليفرامات الصوديوم التي تتناولها يومياً. تتعلق المسألة في الحقيقة بالالتزام، ولكن في حال أظهرت جدية في تخفيف الملح، تأكد أن وقتك لن يضيع هباءً. حضر هذه الأطباق بنفسك وبكميات كبيرة بالشكل الذي

4 استعمل الأطعمة الجاهزة بحكمة

استعص عن الخضار المعلبة بالخضار المجمدة (غير المسلوقة) وحين تعجز عن ذلك، استعمل أنواعاً قليلة الصوديوم. اغسل الأطعمة المعلبة وضعها في مصفاة قبل استعمالها للتخلص من بعض محتوياتها من الملح. تفاد استعمال أي ملح إضافي عند إعداد الأطباق التي تتطلب منتجات معلبة.

5 فتنش عن منتجات تحتوي على كميات مخفضة من الصوديوم

قد تحتوي علب الحساء أو المرق أو أنواع الطعام التي تحمل عبارة (كميات مخفضة من الصوديوم) على كميات مساوية لتلك الموجودة في المنتجات العادية. وضعت إدارة الأغذية والأدوية الأميركية عبارة (كميات مخفضة من الصوديوم) أو (كميات قليلة من الصوديوم) وتعني أن هذه المنتجات تحتوي على كميات من الصوديوم أقل بمعدل 25% من الكميات الموجودة في منتجات أخرى. ابحث عن منتجات تحمل علامة (كميات مخفضة من الصوديوم) كونها لا تحتوي على أكثر من 140 ملغ من الصوديوم في كل 100 غرام (حوالي 336 ملغ في كل علب).

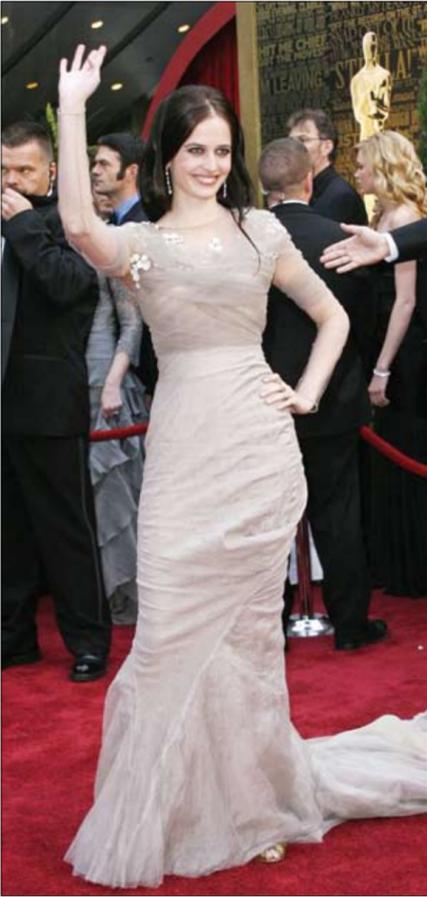
التي يسهل وضعها في التلاجة بعد تقسيمها إلى كميات قليلة لاستعمالها لاحقاً.

ابحث عن منتجات تحمل علامة (كميات مخفضة من الصوديوم) كونها لا تحتوي على أكثر من 140 ملغ من الصوديوم في كل 100 غرام (حوالي 336 ملغ في كل علب).

منوعات

الفكر

27



من بطولة نيكول كيدمان والنجمة المفاجأة ميا ويسكوسكا (ستوكر) . سينما الألفاز والأداء النفسي

هناك نوع من الاداء، الي يعتمد على ابراز الجوانب النفسية، التي تتطلب حرفية عالية، وفهم للشخصية، وممثلاً مقتدرًا، يعرف ادواته وحرفته، يذهب بالشخصية الى مرحلة عالية من التجليات في الاداء، صعبة المنال، وفي هذا الفيلم، الذي يمثل شيئاً من الالفاز، نحن امام نوعية نادرة من الاداء، وايضا النجوم ومن قبلهم المخرج. وهي دعوة للتوقف مع الاكتشافات، في فيلم (ستوكر) الذي بدأ عرضه في العديد من دول العالم، حاصدا اكبر كمية من الكتابات النقدية، فمن اصل (٤٢) مقالة هناك (٣٩) مقالة ايجابية في اهم الصحف ويتوقع ابرز النقاد.



ومعهم في الفيلم مايثو جود، وهو ممثل بريطاني، شاهدناه في افلام مثل (نقطة المباراة 2005) مع المخرج دودي (والرجل الاعزب 2009). ونذهب الى الحكاية.. تفقد انديا ستوكر (ميا ويسكوسكا) والدها ريتشارد في حادث سيرفاساوي. ولكن ذلك الحادث يحول حياة تلك الاسرة الى جحيم متحرك. وايضا حياة تلك القرية الصغيرة التي يعيشون فيها. خصوصا مع وصول عمها (شارلي) مايثو جود والذي لم تره من ذي قبل. وتبدأ الشكوك ولا تحيط بذلك العم الجميل (شارلي) حين تتفجر الظنون في رأس الابنة، وهي ترصد تحركات العمل وعلاقته التي تتطور مع الام (ايضاً) نيكول كيدمان. رجل لديه دوافع خفية ساحرة. وهذا ما يجعل المخرج الكوري بارك يذهب للاشتغال على الفيلم بذات المنهجية الهتسكوكية. دخيل في تلك الاسرة، يحيط ولا احياله على الام. ثم الفتاة. وكل منهم يضم شيئاً ما للاخر. بل ان كل منهم يظن شيئاً ما بالآخر، وتتداخل الظنون وايضا ما يضمرونه لبعضهم البعض للمضي بالفيلم وسط كم من الالتباسات والعلاقات. المخرج بارك، الذي شاهدناه الكثير من الدماء، في افلامه السابقة، هنا يترك الدماء الى الاداء النفسي البطن. وغير الصريح. وكان البيت وسط الغابة، على اطراف قرية صغيرة، يقدم لنا كما من الايحاءات التي تمزج الرعب بالاشادة والترقب وتجعل المشاهد مشدوداً الى كرسية. بل اننا في النصف الاول من الفيلم نتظن ان يحدث شيء مع النصف النهائي نظل ننتساءل، حتى نتوقف تلك الاحداث التي تزحم وتجعلنا في حالة من اللهاث، من خلال تلك الشخصيات الفورية.. الام والابنة والعم.

وفي مثل هذه الاعمال الدرامية، نجد انفسنا امام حكاية متداخلة.. متلازمة شيء ما يذكرنا بلعبة المربع ذي الالوان المتداخلة، والذي يتطلب كثيراً من الجهد من اجل فك شفرته.. وتكملة الالوان. في البداية، هناك اسم المخرج الكوري الجنوبي شان دول بارك الذي قدم للسينما كما من التحف المهمة، وان كانت نقطة التحول في مسيرته مع فيلم (اولدبوي) 2013. ومن اعماله ايضا 3 عطش 2009، والولد الذي ذهب الى الجنة 2005 وهو هنا، وكما هي عادته، يذهب الى الافلام ذات البعد النفسي، التي تدخل المشاهد في التباسات، تجعله يبحث عن فك الرموز والاشارات للوصول الى الهدف.. والذي قد لا يتحقق بالنسبة للبعض الا مع نهاية الفيلم. الفيلم يرتكز على سيناوي نص كتبه السيناريست الاميركي وينثورث ميلر الذي كتب افلام مثل الانسان الشيطان 2003 وكما اخر من الافلام التي تمزج الرعب بالجريمة. وتعاونت معه في السيناريو الثانية ايرين كريسيديا ويسلون التي شاهدنا لها افلاماً مثل (شكوى 2009) و(السكرتيرة 2002). وتذهب الى فريق التمثيل، لتتوقف اولا، عند النجمة الاكتشاف بالنسبة لجمهور السينما في العالم العربي، وتغني ميا ويسكوسكا، وهي استرالية الجنسية، من اصول بولندية، من اهم اعمالها (لؤلؤس 2012) (جان اير 2011) والاطفال بخير 2010، و(اليس في بلاد المجانب 2010 والبرت نوبس 2011 وهي من تلك النوعية من النجوم الذين يجدون ضالتهم في التعابير التي تختزل الجوانب النفسية الاميركية وهو ما يجعلها تسيطر على الشخصية. وفي الفيلم ايضا النجمة الاسترالية نيكول كيدمان، وهي تمتلك رصيدا كبيرا وتجارب سينمائية، وان توقفت في الاعوام الاخيرة، امام الاعمال السينمائية ذات الدور الفلسفي.

ايضا جرين تنضم لـ (مدينة الخطيئة 2)

أعلن المخرج روبرت رودريجيز عن انضمام النجمة ايضاً جرين إلى طاقم عمله الجديد، وهو الجزء الثاني من فيلم (مدينة الخطيئة)، إنتاج عام 2005. المقتبس عن قصص مصورة للكاتب فرانك ميلر، الذي يُشارك في إخراج الفيلم. وتلعب ايضاً جرين في الفيلم شخصية افا لورد، وهي الشخصية التي وصفها فرانك ميلر بالحلم المثالي لكل الرجال والكابوس الأشبح في حياتهم في نفس الوقت، كما أكد على سعادته ورودريجيز بقبول ايضاً جرين للدور وانضمامها للعمل، وعلم ذلك بأن شخصية افا لورد لها جوانب متعددة وأوجه كثيرة، ويجب على الممثلة التي ستلعب دورها، أن تكون مؤهلة للقيام بهذا الدور، وهو ما وجدناه لدى ايضاً جرين على حد قوله. يُذكر أن الفيلم يتم تصويره حالياً في ولاية تكساس، على أن يتم الانتهاء منه قبل أكتوبر القادم، وهو الموعد الذي تم تحديده لطلاق الفيلم بالسينمات. الفيلم يضم عددا كبيرا من نجوم هوليوود على رأسهم بروس ويليس، ميكي رورك، جيسيكا ألبا، جايمي كينج وروزاريو داونسون، بالإضافة للمُنتِمين حديثاً للعمل جوزيف جوردن ليفيت، جوش برولين، جيمي تشونغ، دينيس هايسبيرت، راي ليتوتا، جيريمي بيفن وجونو تيمبل.

(سولاس) يجمع مورغان وهوبكنز وفاريل



من المقرر أن ينضم الممثل جيفري دين مورغان لكل من أنطوني هوبكنز وكولين فاريل في فيلم الاشارة الجديدة (سولاس). وسيتولى البرازيلي أفونسو بويارت إخراج الفيلم الذي يدور حول طبيب نفسي سابق (هوبكنز) يتمتع بقدرات خارقة للطبيعة يتورط في قضية سفاح قاتل، وهذا السفاح لديه قدرات خارقة للطبيعة أيضا ولذا يستطيع الرجلان رصد تحركات بعضهما البعض. ويلعب جيفري دين مورغان دور عميل في مكتب التحقيقات الفيدرالي (إف بي أي) الذي يجند الشخصية التي يلعب دورها هوبكنز للمساعدة في القبض على السفاح.

الفكر

تعرض الاطفال للاكتئاب يصيبهم بأمراض القلب

أكدت دراسة أمريكية أن المراهقين الذين عانوا الاكتئاب في مرحلة الطفولة أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب مستقبلاً، إضافة إلى زيادة خطر إصابتهم بالبدانة، وكذلك التدخين وقلة النشاط البدني، مقارنة بأقرانهم ممن لم يعانون الاكتئاب.

ووجدت الدراسة أن 22% من أطفال المجموعة الأولى كانوا يعانون من البدانة في الـ16 عاماً، بينما كان معدل البدانة لدى أشقائهم لا يتجاوز الـ17، ولدى المجموعة الثالثة حوالي 11%.

وبينت الدراسة أيضاً أن ثلث المجموعة الأولى الذين عانوا من الاكتئاب وهم أطفال أصبحوا يدخنون يومياً، بينما دخن 13% فقط من أشقائهم، ومارس حوالي 3% من المجموعة الأخيرة التدخين.

وعزا العلماء سبب احتمالية إصابة المراهقين بأمراض القلب لاحقاً إلى تدخينهم وإصابتهم بالبدانة في الصغر، ما يؤثر سلباً في وظائف القلب، ويقلل من العمر الافتراضي كذلك.



الإبر الصينية

تساعد في تنظيم هرمون التوتر

كشفت فريق من الباحثين الأمريكيين إلى أنه يمكن الاستعانة بالإبر الصينية لتنظيم ارتفاع الهرمونات الناجم عن التعرض للكثير من الضغوط والتوتر.

وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم على أربع مجموعات اختلفت الظروف الاجتماعية والنفسية لكل منها، حيث عانى بعض أفراد هذه المجموعات من التوترات والضغط، وخضع آخرون للعلاج بواسطة الإبر الصينية، في الوقت الذي خضع البعض للعلاج بالطرق التقليدية ليتتبعهم للأكثر من عشرة أعوام.

وأشارت المتابعة إلى أن الأشخاص الذين خضعوا لجلسات الوخز بالإبر استطاعوا تقليل ارتفاع مستوى الهرمونات لديهم والناجمة عن تعرضهم للضغوط والتوتر بصورة كبيرة بالمقارنة بالأشخاص الذين تلقوا علاجات تقليدية.

تحذير من تخزين البيض بجانب البصل

حذرت دراسة المانية من تخزين البيض النئ إلى جانب الأطعمة ذات النكهات القوية داخل الثلاجة؛ حيث يُمكن أن تنتقل نكهة البصل مثلاً إلى البيض عبر المسام الموجودة في قشرته، إذا ما تم وضعه إلى جانب البصل المقطع مثلاً.

وتوصي الغرفة الألمانية التابعة لولاية ساكسونيا السفلى، التي تتخذ من مدينة أولدنبورغ مقراً لها، بالحفاظ على البيض النئ جيداً عند تخزينه في الثلاجة من خلال وضعه دائماً داخل صندوق البيض أو داخل الدرج المخصص له في باب الثلاجة إلى أن يتم استخدامه.

كما حذرت غرفة الزراعة الألمانية من تنظيف البيض أو غسله إلى أن يتم استخدامه؛ حيث تحتوي قشرته على طبقة حماية طبيعية تعمل على التصدي للجراثيم.

وإذا تم تنظيف هذه القشرة أو تعرضت لدرجات حرارة متفاوتة من خلال غسلها بماء مثلاً، سيؤدي ذلك حينئذٍ إلى تدمير هذه الطبقة، ما قد يتسبب في تلف البيض بشكل سريع.



العارضة الصينية تشانغ لينجيو حُمل كأسا حصلت عليها بعد فوزها كعارضة نموذجية خلال أسبوع الموضة في بكين. (ا ف ب)

قرأت لك

القلق



طائر خانض كبير من عائلة القالاق Ciconiidae ورتبة البيلشون Ciconiiformes أشهر أنواعه الأسود والأبيض. يالف العيش في المناطق التي تكسو فيها الأشجار والجروف الصخرية قريباً من

مصادر المياه في كل من أوروبا وآسيا وشمال غرب أفريقيا والشرق الأقصى. يبلغ ارتفاعه 21 سم، ريشه أبيض وأسود، منقاره كبير أحمر فاقح، ساقاه حمراوان طويلتان، وله جناح واسع طويل، يمكنه من الطيران بشكل جيد. يبدأ موسم التكاثر في شهري مارس وأبريل، حيث تغادر الذكور والإناث مناطق التشتية إلى الأعشاش القديمة. ويأخذان بناء عش جديد، ثم يقوم الذكر بمغازلة الأنثى بطريقة غريبة، إذ يضع رأسه على ظهره ويرفعه إلى الإمام بينما يقف بمناقره ويرفع ذيله ويضد جناحه. تضع الأنثى من 3 إلى 6 بيضات، يحضنها الأبوان لمدة ثلاثين يوماً تقفس البيضات، بعد ذلك حيث يعتني الأبوان بالصغار لمدة شهرين، وبعد سبعة أيام من عمرها، تصبح قادرة على الاستقلال بنفسها.

سؤال وجواب

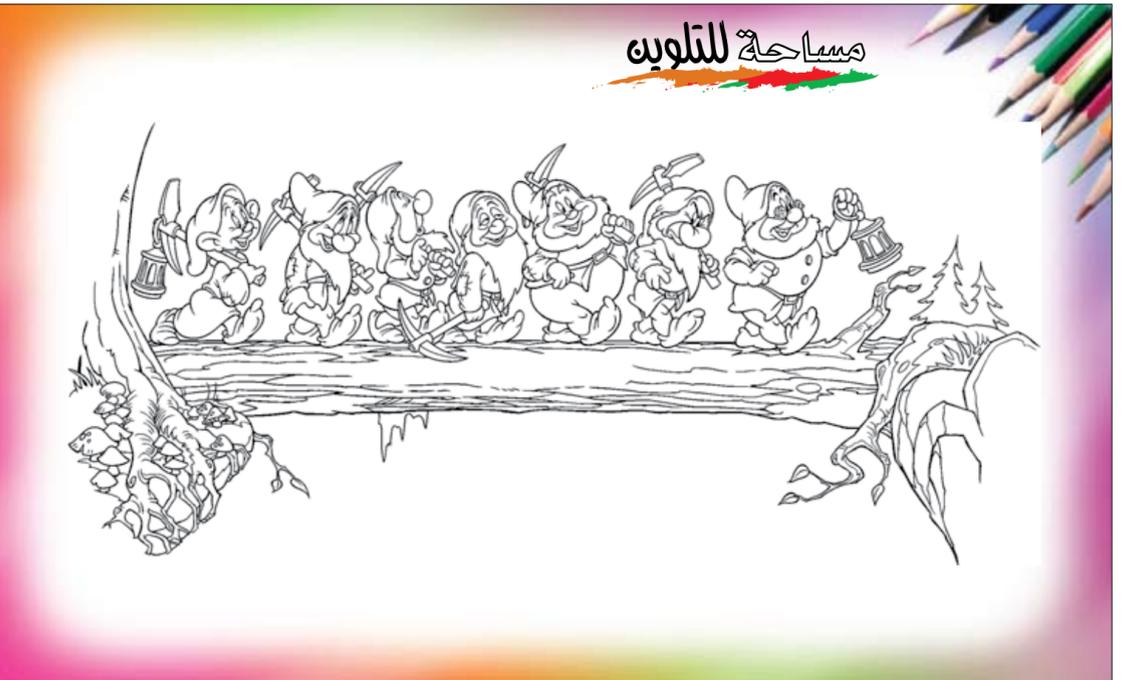
- ماذا تعني كلمة البتول؟
- العذراء
- ما معنى كلمة الديوان؟ وما هو أصلها؟
- فارسية تعني الدفتر أو السجل.
- من صاحب الرباعيات التي غنتها أم كلثوم؟
- عمر الخيام.
- من هو الشاعر صاحب الكوميديا الإلهية؟
- الإيطالي دانتي.
- من صاحب ملحمة الفردوس؟
- ملتون.
- ماذا تعني كلمة الخان؟
- الحاكم.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن جميع الحشرات الصغيرة تملك جهازاً عصبياً مركزه الدماغ الذي يستلم الأحاسيس ويرسل الأوامر إلى بعض العضلات لتقوم بعمل معين. وبالنسبة إلى دم الحشرات فهو ليس أحمر مثل دم الإنسان لأنه لا يحتوي على الأوكسجين وبالتالي لا يحتوي على كريات حمراء. ويشكل قلب الحشرة جزءاً من أنبوب طويل ممتد في الجزء الأعلى من الجسم مباشرة تحت الجلد ومفتوح مباشرة تحت الدماغ. ويتخلل هذا الأنبوب ثقب صغير يمتص القلب الدم عبرها ويضخه نحو الرأس. وهناك ينصب الدم فوق الدماغ ثم يسري عائداً في الجسم ويغسل بطريقه أعضاء الجسم والعضلات والأعصاب. وبذلك يحمل معه الغذاء الموضو من البقايا المطلوب طردها إلى الخارج.
- هل تعلم أن خنفساء الروث التي تعيش في الصحاري الأفريقية تصنع كريات صغيرة من الروث تضع فيها بيضها ثم تدفنه بالأرض بشكل جيد إلى أن يفقس.
- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفناء تقوم الأرضات بهذه المهمة.
- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفناء تقوم الأرضات بهذه المهمة.

قصة فرحة لم تكتمل

في إحدى الأيام قرر العم سلطان ان يذهب إلى المدينة المجاورة في زيارة لبعض الاهل وليشترى بعض الاغراض، ففرح بذلك حمارة (رشيق) وقال: حمدا لله ليته يجلس هناك يومين او حتى اشبع نوما لان الديك كوكو هنا يؤذن مع الفجر فيستيقظ العم سلطان ولا يتركني انام ..
ذهب سلطان للمدينة وهناك ترك الحمارة في حظيرة ابن عمه وهي حظيرة واسعة فيها كل شيء وهنا كانت المفاجأة .. الدجاج يلعب في كل مكان والبطن يصيح والاوز يتشاجر والحمام يطير ويحمل كل دقيقة ولا يهدأ.. الاولاد يدخلون ويخرجون ويلعبون في كل شيء. ثم جاء ابن صاحب البيت ليأخذ الحمارة (رشيق) يحمل على ظهره بعض الاغراض الثقيلة ومشى طويلا طويلا ثم عاد مرة اخرى وهكذا لم يهدأ الحال طوال اليوم، وفي المساء لم يستطع النوم فقد اراد منه الحصان ان يبتعد عنه بسبب شخيرته العالي، والقطعة تدخل وتخرج فتصيح كل الطيور، والكلب ينبع على القطعة فيزداد الامر سوءا، وضجيج السيارات بالجوار يقلقته، وصراخ القطط عند رؤية الفئران وصياح البطل والاوز والدجاج عند وضع بيضهم... يا إلهي اكاد اجن انا الحمارة (رشيق) يحدث لي هذا .. اه يا الهي اين غرقتي اين الديك كوكو متى نرحل من هنا اكاد اجن .. كرهت المدينة كرهتها كم احب كوكو، وعندما قرر سلطان العودة إلى القرية لم يكن هناك اسعد من الحمارة (رشيق) الذي عاد إلى الهدوء والراحة والسكينة في الريف الجميل واقسم ان لا يتطير على تلك النعمة ابدا.



دينه محمد



نور الدين شادي ابراهيم



ابراهيم شادي ابراهيم



محمد شادي ابراهيم

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى كرة القدم والكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح ضابط طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى بابا وماما وجميع الأهل بمصر والإمارات.

متفوق في دراسته. ومتعاون مع زملائه. يهوى كرة القدم والكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح طبيب في المستقبل. ويهدي صورته إلى بابا وماما وجميع الأهل بمصر والإمارات.