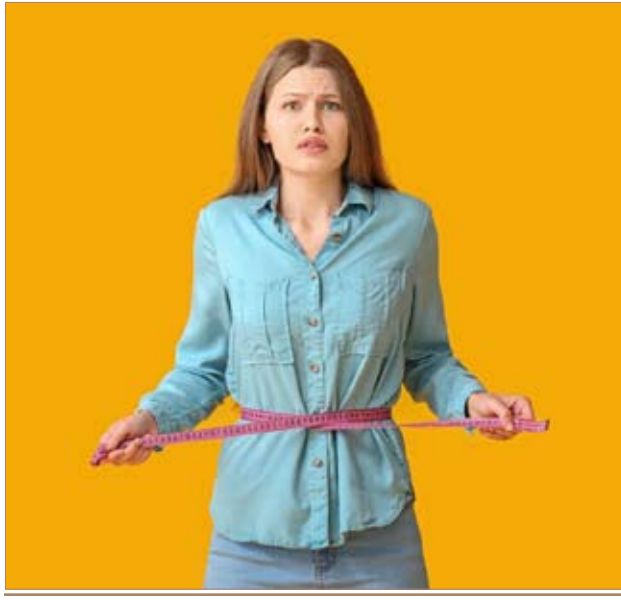


شرطة دبي تنظم فعالية
توعوية لسكان «مردف أبتاون»



"فوي فوي فوي" ..
كوميديا هادفة عن
البؤس والقهر



هل يمكن لفقدان الوزن السريع أن
يعكس الشكل الحاد من أمراض الكبد؟! ص 23

قانون الأغلفة صديقة

للبيئة في طريقه
للبرلمان الأوروبي

اجتاز قانون يرمي إلى اعتماد أغلفة صديقة للبيئة في الاتحاد الأوروبي كتلك القابلة لإعادة الاستخدام أو المصنعة من بلاستيك معاد تدويره، خطوة أولى في البرلمان الأوروبي، رغم الضغوط الممارسة من شركات منافئة له.

ولم يسبق للأوروبيين أن أنتجوا قط كميات كبيرة من النفايات كتلك المسجلة في المرحلة الأخيرة، إذ أنتج الفرد الواحد 188.7 كيلوغراماً من النفايات عام 2021، ما شكل ارتفاعاً بـ 11 كيلوغراماً في عام واحد وبلغ 32 كيلوغراماً في عقد، بينما بلغت نسبة إعادة التدوير 64% فقط (أقل من 40% للأغلفة البلاستيكية)، بحسب يوروستات.

ويجوز حالياً لتتخذ الإجراءات المناسبة، سيتم تجاوز الحد السنوي البالغ 200 كيلوغرام بحلول عام 2030. وتجنب ذلك، اقترحت المفوضية الأوروبية في العام الفائت قانوناً يهدف إلى خفض نسبة النفايات المتأثرة من الأغلفة التي ينتجها كل فرد 10% مقارنة بعام 2018، وذلك بحلول عام 2035.

وأقرت لجنة البيئة في البرلمان الأوروبي الثلاثاء اتفاقاً يتناول الخطوط العريضة للاقتراح، حظي بتأييد التحالف الأوروبي الحر والتحالف التقدمي للاشتراكيين والديموقراطيين وحزب التجديد وحزب الشعب الأوروبي.

وبشكل عام، ينص المقترح على ضرورة جمع ما لا يقل عن 90% من مواد التعبئة والتغليف "البلاستيك، الخشب، الألمنيوم، الزجاج، الكرتون..." بشكل منفصل بحلول عام 2029، كما يتعين أن تكون كل العبوات المباعية قابلة لإعادة التدوير اعتباراً من عام 2030.



إن الهدف الأساسي الذي يجب أن يسعى كل شخص حديثاً إلى تحقيقه، سواء كان مصاباً بداء السكري من النوع 2 أو سليماً معافى، هو الوقاية من الأمراض المزمنة وتحسين الصحة العامة. وهناك العديد من عادات نمط الحياة والاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على توازن السكر في الدم.

ويهتم الكثيرون بالبحث عن الأطعمة المناسبة للحفاظ على مستويات السكر في الدم في النطاق الصحيح.

ويستعرض التقرير التالي قائمة لأطعمة لا تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم وكيفية دمجها في النظام الغذائي.

لمصابي السكري 8 عناصر من مطبخكم تضبط مستواه بالدم عليكم بها

<p>الخضروات والورقيات داكنة اللون غنية بالفيتامينات A و C و K وكذلك المعادن مثل الحديد والكالسيوم. كما أنها منخفضة الكربوهيدرات وغنية بالألياف، ما يساعد على التحكم في نسبة السكر في الدم. يمكن خلط الكرنب في سلطة الفاصوليا والخضراوات الكاملة أو في الحساء. يمكن أن تضيف السبانخ أو الجرجير تلميح طازجة إلى السندويشات اللذيذة.</p>	<p>الفواكه قليلة السكر إن الفواكه منخفضة نسبة السكر في الدم تتميز بمذاق حلو دون التسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم. تحتوي معظم الفواكه بشكل طبيعي على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض بسبب احتوائها على الفركتوز والألياف. ومن الأمثلة على ذلك التفاح والكمثرى والبرقوق والتوت والغريب فروت.</p>	<p>الحبوب الكاملة من المعروف أن الحبوب الكاملة منخفضة المؤشر الجلايسيمي. على عكس الحبوب المعالجة والمكررة مثل الدقيق الأبيض فإن الحبوب الكاملة غير مكررة، وبالتالي تحتوي على جزء من جينين الحبوب ونخالها. توفر هذه الأجزاء الألياف، مما يساعد على إبطاء إطلاق السكر في مجرى الدم.</p>	<p>الدهون الصحية تساعد الدهون على إبطاء عملية الهضم، مما يؤخر امتصاص الكربوهيدرات في الدم. إن إضافة الدهون الصحية إلى الوجبات تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول وتضمن بعض الأمثلة على الدهون الصحية زيت الزيتون وأفوكادو</p>
<p>الخبز المصنوع من القمح الكامل يحتوي الخبز المصنوع من القمح الكامل على نسبة عالية من الألياف، مما يساعد على إبطاء عملية الهضم. يمكن أن يساعد أيضاً في الشعور بالشبع لفترة أطول. تشمل قائمة الأطعمة الغنية بالبروتين الكينوا، والذول والأرز ومنتجات الصويا والبيض والألبان.</p>	<p>الدهون الصحية تساعد الدهون على إبطاء عملية الهضم، مما يؤخر امتصاص الكربوهيدرات في الدم. إن إضافة الدهون الصحية إلى الوجبات تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول وتضمن بعض الأمثلة على الدهون الصحية زيت الزيتون وأفوكادو</p>	<p>الخضار غير النشوية الخضراوات غير النشوية غنية بالألياف ومنخفضة الكربوهيدرات وصديقة للسكر في الدم. لأنها ليست نشوية وتحتوي على الكثير من الألياف، فإنها لن تسبب ارتفاعاً في نسبة السكر في الدم. ومن بعض الأمثلة على الخضراوات غير النشوية البصل والفطر والكوسة والقريبط والكرفس. يمكن خلط بعض الخضراوات</p>	<p>الدهون الصحية تساعد الدهون على إبطاء عملية الهضم، مما يؤخر امتصاص الكربوهيدرات في الدم. إن إضافة الدهون الصحية إلى الوجبات تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول وتضمن بعض الأمثلة على الدهون الصحية زيت الزيتون وأفوكادو</p>

علماء يحذرون من ذوبان «حتمي»
للغطاء الجليدي في أنتاركتيكا

يُتوقع أن تتسارع وتيرة ذوبان الجليد في غرب أنتاركتيكا بشكل كبير خلال العقود المقبلة، ما قد يتسبب بارتفاع مستويات البحار، حتى لو وفت دول العالم بالتزامها الحد من ظاهرة الاحتباس المناخي، على ما أفادت دراسة حديثة. وحذر باحثون من معهد "بريتيش أنتاركتيك سوفييه" أعدوا هذه الدراسة الجديدة من أن البشرية "فقدت السيطرة" على مصير الجرف الجليدي الذي هو عبارة عن كتلة عملاقة من الثلج تطفو على الغطاء الجليدي الرئيسي وتشكل عامل استقرار له مع منعها ذوبان الأنهار الجليدية في المحيط. وشهدت القارة القطبية الجنوبية خسارة متسارعة للجليد خلال العقود الأخيرة، في حين أشار العلماء إلى أن الطبقة الجليدية في غرب أنتاركتيكا، والتي تحتوي على ما يكفي من المياه لرفع مستويات المحيطات إلى أمتار عدة، قد تقترب من "نقطة تحول" مناخية. ولاحظ الباحثون، أنه لا مفر من ذوبان متسارع للجرف الجليدي خلال العقود المقبلة بسبب ارتفاع درجة حرارة المحيطات. وحتى لو انخفضت انبعاثات غازات الدفيئة وبقي الاحتباس المناخي عند عتبة 1.5 درجة مئوية مقارنة بعصر ما قبل الصناعة، وهو ما ترمي إليه اتفاقية باريس، فستكون النتائج متشابهة إلى حد كبير. وتطرقت الدراسة التي نُشرت في مجلة "نيتشر كلايمت تشينج" إلى عملية ذوبان الجرف الجليدي العائم في بحر أموندسن، والتي تسبب بها مياه المحيط. وحتى في أفضل الحالات، قد يكون ارتفاع درجة حرارة المحيطات في القرن الحادي والعشرين أسرع بثلاث مرات مما كان عليه في القرن العشرين.

ما هي تمارين الكارديو المريحة؟

أوضح المحاضر في الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية، دانيال كابتاين، أن تمارين الكارديو المريحة (Cozy Cardio)، التي تعتبر أحدث اتجاهات عالم الرياضة واللياقة البدنية حالياً، هي اتجاه جديد يتمثل في ممارسة تمارين قوة التحمل على نحو مريح وممتع، وليس على نحو شاق ومتعب. ومن أمثلة هذا الاتجاه الجديد الركن المريح في الحديقة مع الاستماع إلى بودكاست ممتع أو ممارسة تمارين قوة التحمل في المنزل أثناء مشاهدة المسلسل المفضل في ظل إضاءة خافتة. وعن مميزات هذا الاتجاه، أوضح كابتاين أن تمارين الكارديو المريحة تعمل على تسهيل ممارسة التمارين الرياضية بشكل كاف في الحياة اليومية، مشيراً إلى أن النشاط البدني منخفض الشدة يعمل على تحفيز الجهاز القلبي الوعائي، ويساعد على تليين المفاصل وتنشيط العضلات على نحو مريح ولطيف للغاية. وبالإضافة إلى ذلك، تعد تمارين الكارديو المريحة سلاحاً فعالاً لمحاربة التوتر النفسي والأمراض المترتبة عليه.



إعصار خطير يهدد مدينة مكسيكية

حذر المركز الوطني الأمريكي للأعاصير من أن الإعصار "أوتيس" الذي يهدد مدينة أكابولكو السياحية الواقعة على الساحل الغربي للمكسيك ازدادت قوته وبات "بالغ الخطورة" وربما يكون كارثياً. وقال المركز إن "أوتيس" الذي كان مصنفًا قبل ساعات فقط إعصاراً من الفئة الثالثة ازدادت قوته بحيث أصبح إعصاراً من الفئة الرابعة على سلم سافير-سيمبسون المؤلف من خمس فئات تصاعديّة. وأضاف أنه "من المتوقع أن يكون أوتيس إعصاراً كارثياً محتملاً من الفئة الخامسة" عند بلوغه اليابسة في منطقة أكابولكو. وتوقع المركز أن تبدأ قوة الإعصار بالانحسار مع تقدمه في البر المكسيكي. وفي الوقت الراهن تقع عين الإعصار فوق المحيط الهادي على بعد 135 كلم إلى الجنوب من أكابولكو، ترافقه رياح عاتية تتجاوز سرعتها 230 كيلومتر في الساعة. وفي أكابولكو نشر الجيش وحدات لمساعدة السكان عند وصول الإعصار إلى المدينة من بوابة واجهتها البحرية. وفي ولاية غيريرو حيث تقع مدينة أكابولكو أغلقت المدارس بأمر من حكومة الولاية.



منوعات الفكر

22

جامعة الإمارات تطلق برنامج إدارة الأعمال المطور

والعبرة اللازمة ليكونوا قادة مستقبليين في قطاع الأعمال، مما يعكس رؤيتنا في دعم وتوجيه الطلبة لاكتشاف طرق مبتكرة وجديدة للتعامل مع التحديات، والوصول إلى أفضل الممارسات والخبرات التي تستثمر في مستقبلهم

ومن المتوقع أن يجذب البرنامج عدداً كبيراً من الطلبة المحليين والدوليين، حيث يقدم خصومات وتسهيلات مختلفة لتشجيع التميز الأكاديمي واكتساب المهارات المستقبلية.

برنامج الماجستير في إدارة الأعمال: "يعتمد برنامج الماجستير الجديد في إدارة الأعمال أساليباً حديثة في التدريس مما يتيح للطلاب فرصة التعلم والاستفادة من الخبرات المهنية الأخرى وتحديات العمل الواقعية من خلال إشراك المتحدثين في جميع الدورات وألعاب المحاكاة ودراسات الحالة وأنشطة العمل والمشاريع التطبيقية." وأضاف: "هذه المناهج الحديثة تتماشى مع التحديات والفرص الحالية في عالم الأعمال، كما نسعى إلى تقديم برنامج يواكب التطورات العالية ويساهم في تزويد الطلبة بالمهارات

الإمارة، ويقوم البرنامج بتطوير ثلاث مهارات أساسية لمواجهة تحديات الأعمال المستقبلية وهي: التفكير الاستراتيجي والبصيرة لتعزيز الشركات المتنامية والحفاظ عليها، والفتنة المالية لتحديد أولويات الاستثمارات والنمو للمؤسسات القابلة للاستمرار، والأهم من ذلك، مهارات القيادة من خلال أن تصبح مدبراً لفرق العمل وتحفيز الموظفين وتمكينهم. ويتضمن البرنامج أيضاً رحلة دراسية دولية لتوسيع نطاق تجربة الطلبة نحو أفضل الممارسات التجارية المختلفة، وأشارت الدكتورة شريا غريسي -مديرة

العين-الفضج:

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن إطلاق برنامج الماجستير في إدارة الأعمال "MBA" المحدث في ربيع عام 2024، في خطوة تهدف لتعزيز مكانة الجامعة كمركز ريادي للتعليم العالي والأبحاث في المنطقة، وخطوة نحو التميز والتكيف الأكاديمي مع التغيرات السريعة في سوق العمل. ويعدّ برنامج ماجستير إدارة الأعمال هو الأحدث والأول من نوعه في دولة



بمشاركة k9 والفرقة الموسيقية

شرطة دبي تنظم فعالية توعوية لسكان «مردف أبتاون»

الجانبية، بالشراكة ودورهم في دعم الفعاليات التي تنظمها القيادة العامة لشرطة دبي لإيصال الرسائل التوعوية بعدة لغات أكبر شريحة من أفراد المجتمع، الأمر الذي يساهم في الحد من كثير المشكلات، مؤكداً أن القيادة العامة لشرطة دبي تسعى دائماً من خلال الفعاليات المتنوعة إلى نشر الأمن والأمان بين الأسر والأفراد. وفي ختام الفعالية، شاهد سكان مجمع «أبتاون مردف» السكني، دوريات شرطة دبي الفارهة، بالإضافة إلى الاستمتاع بعروض الكلاب البوليسية التي قدمتها إدارة التفتيش الأمني K9، وعروض الفرقة الموسيقية أكاديمية شرطة دبي.

أو الصعود من الحافلات المدرسية، بالإضافة إلى تسليط الضوء على بعض المظاهر السلبية مثل التنمر والتحرّز الإلكتروني، والتوعية بالاستخدام الآمن لمواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت، وذلك من خلال محاضرة قدمها الملازم حامد محمد الرشيد من مركز حماية الدولي. وبين أن الفعالية تضمنت تسليط الضوء على المادة 89 من القانون الإماراتي لمكافحة المخدرات والتي تعفي متعاطي المواد المخدرة أو المؤثرات العقلية من العقوبة إذا تقدم طالباً للعلاج. ومن جانبه، أشاد المقدم الدكتور جمعة بلال السويدي من الإدارة العامة للتحريات والمباحث

وأكد العقيد الدكتور عبد الرحمن شرف المعمري، مدير مركز حماية الدولي، أن فرق العمل التوعوية بشرطة دبي تواصل فعاليات النزول الميداني إلى مختلف المناطق السكنية والجامعات والمدارس بهدف نشر التوعية بين الطلبة وأولياء الأمور وتعريفهم بالخدمات الأمنية والمرورية والمجتمعية التي تقدمها شرطة دبي، بالإضافة إلى نشر التوعية بين الشباب من مختلف الأعمار. وأوضح العقيد عبد الرحمن المعمري، أن الفعالية لسكان مجمع «أبتاون مردف» السكني، تضمنت تقديم التوعية في الجانب المروري وإجراءات السلامة العامة أثناء استخدام الطريق، والنزول

دبي-الفضج:

شاركت القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة في مركز حماية الدولي التابع للإدارة العامة لمكافحة المخدرات بالتعاون مع الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجانبية ومبادرة الروح الإيجابية وعدد من الشركاء، في تنظيم فعالية توعوية لسكان مجمع «أبتاون مردف» السكني، بهدف التوعية بالخدمات التي تقدمها شرطة دبي في سبيل تعزيز الأمن والأمان، والعمل على إسعاد أفراد المجتمع، والتوعية ببعض المخاطر.

الجامعة الكندية دبي تتقدم ثلاثة مراكز في تصنيف QS للجامعات في المنطقة العربية



تنظيم هذا الحدث بحضور معالي الدكتور محمد بن مبارك جمعة، وزير التربية والتعليم ورئيس مجلس أمناء مجلس التعليم العالي في مملكة البحرين، وغيرهم من الشخصيات البارزة. وقال الدكتور أشوين فرنانديز، المدير التنفيذي لمؤسسة QS في الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، إنه لشرف كبير أن نستضيف 171 من كبار القادة من 93 جامعة مختلفة و18 دولة، وهم تجمع للمؤسسات المتميزة والتربويين الرواد. وقد قام البروفيسور كريم شلي، رئيس الجامعة ونائب رئيس مجلس الأمناء، بقبول التكريم ممثلاً عن الجامعة. وقال البروفيسور شلي: "إن حصولنا على مرتبة بين أفضل 21 جامعة في المنطقة العربية هو نتيجة سعينا لتحقيق التميز في التعليم العالي، والتزامنا بالمعايير العالمية في التدريس والبحث والابتكار. تحتل الجامعة الكندية دبي المركز 551 في التصنيف العالمي لعام 2024، مما يعزز مكانتها بين مؤسسات التعليم العالي النخبة على نطاق عالمي. وفي شهادة على طابعها الدولي، تحتل

الجامعة المركز الرابع عالمياً لتنوع هيتها الطلابية الدولية والمركز الخامس عالمياً لأعضاء هيئة التدريس الدوليين. نظم منتدى QS العربي العديد من الدورات التدريبية المتخصصة في البيانات للتأمل في منهجية تصنيف QS للمنطقة العربية ورؤى الأداء والتميز المؤسسي والاستدامة. وتضمنت ندوات الرئيس مناقشات حول تجديد النماذج التعليمية التقليدية، مع التركيز على استراتيجيات التحول المناسبة للقرن الحادي والعشرين. وخلال هذا الحدث، ألقى السيد نونزو كواكواريلي، المؤسس ورئيس مجلس إدارة مؤسسة QS، الكلمة الرئيسية. ألقى معالي الدكتور محمد بن مبارك جمعة، وزير التربية والتعليم ورئيس مجلس أمناء مجلس التعليم العالي في مملكة البحرين، كلمة مهمة. واختتمت سعادة الأستاذ الدكتور ظافر الصرايرة، رئيس هيئة الاعتماد وضمان الجودة في هيئة مؤسسات التعليم العالي في المملكة الأردنية الهاشمية، الحدث بكلمة تهنئة للمؤسسات المتميزة.

دبي-الفضج:

صعدت الجامعة الكندية دبي ثلاثة مراكز، من المركز 24 إلى المركز 21، في تصنيف (QS) للجامعات في المنطقة العربية لعام 2024 التي تم إصدارها مؤخراً. ويعد التصنيف الأخير للجامعة في المرتبة الأولى في دبي، مما يعكس التزام المؤسسة بالتميز الأكاديمي والتفاني في إجراء المشهد التعليمي في المنطقة. وفي حديثه عن إعلان التصنيف الأخير، قال السيد بطي سعيد الكندي، رئيس مجلس أمناء الجامعة الكندية دبي: "يسلط تصنيف QS الأخير للجامعة الكندية دبي، والتي احتلت المرتبة 21 في المنطقة العربية، الضوء على المعايير الممتازة للتعليم، وتقديم الطلاب بفرصة دراسة المنهج الكندي في قلب دبي. تم الاحتفال بالنسخة الأخيرة من تصنيفات QS للمنطقة العربية في منتدى QS العربي بمملكة البحرين. وقد تم

تستهدف كافة الأعمار والاهتمامات

ست مساحات تفاعلية تستضيف 900 ورشة في الشارقة الدولي للكتاب 2023 بمشاركة من 12 دولة

مع الآخرين، والصناعات اليدوية، وقد تم تخصيصها للفئة العمرية 15 عاماً وما فوق. في حين تستضيف المساحة السادسة ورش عمل لجميع الفئات العمرية، وتهتم بموضوعات التحفيز والتعاون وإنجاز العمل الجماعي وحل المشكلات، وورش الكتابة الإبداعية، وأيضاً تستضيف هذه المساحة مجموعة من الورش النخبوية الخاصة بتعلم وفهم لغة الإشارة، وورش تستهدف ذوي الإعاقة، ويدعو معرض الشارقة الدولي للكتاب 2023، كافة الزوّار وأولياء الأمور إلى اصطحاب أطفالهم للاستفادة من المجالات العديدة التي تستضيفها المساحات الست الخاصة بورش العمل، علماً أنّ المعرض ينطلق الأربعاء الموافق 1 نوفمبر 2023 ويفتح أبوابه على مدار 12 يوماً بدءاً من الساعة 9 صباحاً باستثناء يوم الجمعة الساعة 4 عصراً.

العمرية 15 فما فوق، وورشة النكاه العاطفي للنساء 16 عاماً فما فوق، وورشة يوغا علاجية للإناث من فئة 15 عاماً فما فوق، وورشة لغة الجسد للذكور والإناث من عمر 13 فما فوق، وورشة للأطفال والأهالي حول "التنمر، الطفل العدائي"، وورشة للشباب بعنوان الحس الأمني، وكذلك ورشة التشايع بالفقار للذكور والإناث من عمر 20 فما فوق.

القصص المصورة وهنون الرسم

وحُصّصت المساحات الثمانية والثالثة والرابعة لفئات الأطفال واليافعين، لتقديم ورش متنوعة تعنى بالقصص المصورة، وأدب الطفل، والطهي، والعلوم، والفنون، والأصوات والموسيقى، والاختراعات والابتكار. فيما تقدم المساحة الخامسة ورش عمل حول فنون الرسوم المتحركة، والتعامل

وقد تم تخصيص المساحة الأولى لورش التأمل لكافة الفئات العمرية، والتي يقدمها ويشرف عليها مجموعة من المدربين والخبراء في جلسات خاصة بإعادة التوازن النفسي وضبط النفس وتطوير الذات، وتشمل ورشة التنفس والتأمل لإدارة التوتر، وورشة تحقيق الأهداف للفئة العمرية 10 سنوات فما فوق. كما توفر المساحة الأولى 3 ورش مخصصة للذكور والإناث للفئة العمرية 16 عاماً فما فوق، وهي: ورشة عمل الصورة الذاتية في برنامج يسعى للتواصل مع صورتك الذاتية عن نفسك وكيف تراها، وورشة المرونة النفسية لتعليم الفرد تقنيات داعمة ومساعدة لزيادة المرونة النفسية في حياته اليومية، وورشة كيف تبدأ من الصفر (الوعي الذاتي) والمخصصة لكل شخص يبحث عن تطوير ذاته ولا يعرف من أين يبدأ، وغيرها من الورش. كما تستضيف المساحة الأولى ورشة إعادة إحياء الشغف للذكور والإناث للفئة

الشارقة-الفضج:

ست مساحات تفاعلية يقدمها معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ 42 لعام؛ ينظم خلالها 900 ورشة عمل بمشاركة خبراء ومتخصصين من 12 دولة، يجتمعون في قاعات وأروقة المعرض ليشاركوا تجاربهم وخبراتهم المتنوعة مع زوّار الحدث العالمي من مختلف الأعمار والاهتمامات. وانسجاماً مع رؤيته الشاملة لصناعة الكتاب والثقافة؛ تصطبح دورة هذا العام من المعرض التي تُعقد تحت شعار "تحدث كتباً"؛ زوّار هذه المساحات في رحلة معرفية فريدة تستكشف خلالها مجالات عديدة في الفترة من 1 - 12 نوفمبر 2023 في إكسبو الشارقة.



منوعات الفكر

23

يعاني حوالي ٢٠٪ من البالغين في جميع أنحاء العالم من حالة تسمى التهاب الكبد الدهني غير الكحولي (Nash)، وهو شكل متقدم من مرض الكبد الدهني غير الكحولي.

ويحدث هذا عندما تتراكم الدهون في الكبد مسببة الالتهاب والتندب. وبدون علاج يمكن أن يؤدي في النهاية إلى تليف الكبد - ويمكن أن يزيد أيضا من خطر الإصابة بحالات صحية خطيرة أخرى، مثل أمراض القلب.



هل يمكن لفقدان الوزن السريع أن يعكس الشكل الحاد من أمراض الكبد؟!



ولا يوجد حاليا دواء لعلاج Nash. ونظرا لأن الدهون الزائدة في الكبد هي التي تسبب الالتهاب والتندب الذي يميز الحالة، فإن العلاج الأساسي الحالي للمرضى هو فقدان الوزن.

ومع ذلك، فإن نوع فقدان الوزن الذي يستطيع معظم الناس تحقيقه بمفردهم هو نوع متواضع وغير كاف لتخفيضات كبيرة في دهون الكبد وتغيير الالتهاب والتندب.

ولكن دراسة جديدة أظهرت أن فقدان الوزن السريع الذي يتم تحقيقه من خلال نظام "الحساء والمخفوق" - الذي يشجع استخدامه لعلاج السمنة ومرض السكري من النوع 2 - قد يكون قادرا على تقليل شدة مرض Nash.

ولإجراء الدراسة، تم توظيف 16 مشاركا يعانون من السمنة، و Nash، وندبات الكبد المتوسطة إلى المتقدمة. وكان خمسة من المشاركين من الإناث و11 من الذكور. وانضم جميع المشاركين إلى برنامج إنقاص الوزن "الحساء والمخفوق"، فاستبدلوا وجباتهم المعتادة بشوربات معدة خصيصا ومخفوقات لمدة 12 أسبوعا. وكانوا يستهلكون أربعة منتجات من اختيارهم يوميا، مما وفر لهم حوالي 880 سعرة حرارية وجميع الفيتامينات والمعادن الأساسية.

وبعد فترة الـ 12 أسبوعا الأولى، بدأوا تدريجيا في إعادة إدخال الطعام المنتظم إلى نظامهم الغذائي على مدار الـ 12 أسبوعا التالية. كما تم إعطاؤهم دعما منتظما من اختصاصي تغذية لإبقائهم على المسار الصحيح وتحفيزهم طوال فترة الدراسة التي استمرت 24 أسبوعا.

وفي بداية الدراسة، تم وزن المشاركين وقياس ضغط الدم لديهم وإجراء فحوصات الدم وفحصين لقياس صحة الكبد. وقدرت هذه الفحوصات مدى تقدم التهاب الكبد والتندب وكمية الدهون في الكبد.

وتم تكرار هذه الاختبارات أيضا في الـ 12 و24 - مع إجراء فحص دم إضافي في غضون أربعة أسابيع.

وأكمل أربعة عشر من المشاركين انخراطهم في الدراسة لمدة 24 أسبوعا. فقد شارك 15% في المتوسط من وزن أجسامهم، ما يدل على أنهم ملتزمون إلى حد كبير ببرنامج إنقاص الوزن.

وأظهرت الدراسة أيضا أن فقدان الوزن السريع كان آمنا للمشاركين. وفي الماضي، لم يكن يُنصح بهذا النوع من برامج النظام الغذائي لمرضى Nash بسبب مخاوف بشأن مدى سلامته. وكانت الآثار الجانبية الأكثر شيوعا التي عانى منها المرضى هي الإمساك - لكن هذا كان مؤقتا وعادة ما يأتي خفيفا فقط.

وأظهرت عمليات المسح أيضا أن معظم المشاركين لديهم تحسن كبير في دهون الكبد وعلامات التهاب الكبد والتندب. وهذه بعض من أكبر التحسينات في شدة مرض الكبد التي تم الإبلاغ عنها في البحث حتى الآن، حيث تقترب من مستوى التحسن الملحوظ مع فقدان الوزن بعد جراحة علاج البدانة. ولم يظهر أي دواء تمت تجربته مثل هذا التحسن الكبير. وفي حين أن من المحتمل حدوث بعض استعادة للوزن، إذا كان المشاركون قادرين على الحفاظ على ما لا يقل عن معظم فقدان الوزن بعد انتهاء الدراسة، فقد يؤدي ذلك إلى عكس مسار مرض الكبد لديهم.

علاوة على ذلك، تحسن ضغط الدم الانقباضي والهيموغلوبين A1C (علامة للتحكم في نسبة السكر في الدم) بشكل ملحوظ لدى المشاركين الذين عانوا من ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع 2 في بداية الدراسة. وقد يشير هذا إلى أنه يمكن استخدام البرنامج لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وهو السبب الأكثر شيوعا للوفاة لدى الأشخاص المصابين بمرض Nash.

ونظرا لأن النتائج مأخوذة من دراسة صغيرة فقط، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاختبار هذا البرنامج في تجربة أكبر مع مشاركين أكثر تنوعا ومجموعة تحكم.

وسيكون من المثير للاهتمام أيضا معرفة ما إذا كان هذا البرنامج يمكن أن يكون مفيدا للمرضى الذين يعانون من أشكال أكثر تقدما من أمراض الكبد - مثل تليف الكبد.

لكن من الواعد أن نرى من الدراسة أن النظام الغذائي يبدو آمنا للأشخاص الذين يعانون من Nash وفعالا في تحسين صحة الكبد.

التقرير من إعداد ديميتريوس كوتوكيديس، باحث أول، جامعة أكسفورد.

ومع ذلك، فإن نوع فقدان الوزن الذي يستطيع معظم الناس تحقيقه بمفردهم هو نوع متواضع وغير كاف لتخفيضات كبيرة في دهون الكبد وتغيير الالتهاب والتندب.

ولكن دراسة جديدة أظهرت أن فقدان الوزن السريع الذي يتم تحقيقه من خلال نظام "الحساء والمخفوق" - الذي يشجع استخدامه لعلاج السمنة ومرض السكري من النوع 2 - قد يكون قادرا على تقليل شدة مرض Nash.

ولإجراء الدراسة، تم توظيف 16 مشاركا يعانون من السمنة، و Nash، وندبات الكبد المتوسطة إلى المتقدمة. وكان خمسة من المشاركين من الإناث و11 من الذكور. وانضم جميع المشاركين إلى برنامج إنقاص الوزن "الحساء والمخفوق"، فاستبدلوا وجباتهم المعتادة بشوربات معدة خصيصا ومخفوقات لمدة 12 أسبوعا. وكانوا يستهلكون أربعة منتجات من اختيارهم يوميا، مما وفر لهم حوالي 880 سعرة حرارية وجميع الفيتامينات والمعادن الأساسية.

وبعد فترة الـ 12 أسبوعا الأولى، بدأوا تدريجيا في إعادة إدخال الطعام المنتظم إلى نظامهم الغذائي على مدار الـ 12 أسبوعا التالية. كما تم إعطاؤهم دعما منتظما من اختصاصي تغذية لإبقائهم على المسار الصحيح وتحفيزهم طوال فترة الدراسة التي استمرت 24 أسبوعا.

وفي بداية الدراسة، تم وزن المشاركين وقياس ضغط الدم لديهم وإجراء فحوصات الدم وفحصين لقياس صحة الكبد. وقدرت هذه الفحوصات مدى تقدم التهاب الكبد والتندب وكمية الدهون في الكبد.

وتم تكرار هذه الاختبارات أيضا في الـ 12 و24 - مع إجراء فحص دم إضافي في غضون أربعة أسابيع.

وأكمل أربعة عشر من المشاركين انخراطهم في الدراسة لمدة 24 أسبوعا. فقد شارك 15% في المتوسط من وزن أجسامهم، ما يدل على أنهم ملتزمون إلى حد كبير ببرنامج إنقاص الوزن.

وأظهرت الدراسة أيضا أن فقدان الوزن السريع كان آمنا للمشاركين. وفي الماضي، لم يكن يُنصح بهذا النوع من برامج النظام الغذائي لمرضى Nash بسبب مخاوف بشأن مدى سلامته. وكانت الآثار الجانبية الأكثر شيوعا التي عانى منها المرضى هي الإمساك - لكن هذا كان مؤقتا وعادة ما يأتي خفيفا فقط.

تناول وجبة الإفطار في وقت متأخر قد يزيد خطر إصابتك بمرض السكري!

أظهرت دراسة حديثة أن تناول وجبة الإفطار في وقت متأخر يمكن أن يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع ٢.

في الجلوكوز والدهون، وكذلك مستويات الأنسولين. وهذا يتفق مع تحليلين استنتجا أن تخطي وجبة الإفطار يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. نحن نعلم أن توقيت الوجبة يلعب دورا رئيسيا في تنظيم إيقاع الساعة البيولوجية والتحكم في الجلوكوز والدهون، لكن القليل من الدراسات قد بحثت في العلاقة بين توقيت الوجبة أو الصيام ومرض السكري من النوع الثاني.

ويرتبط مرض السكري من النوع 2 بالعديد من عوامل الخطر القابلة للتعديل، بما في ذلك النظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني والتدخين. لزيد من استكشاف تأثير توقيت الوجبة على مخاطر الإصابة بمرض السكري، تعاون فريق البحث مع مجموعة NutriNet-Santé الفرنسية ودرس مجموعة من 103312 بالغا، 79% منهم من النساء.

وطلب من المشاركين تسجيل مدخلاتهم الغذائية وتوقيت الوجبات على مدار 24 ساعة في ثلاثة أيام غير متتالية. ثم قام الفريق بتحليل البيانات على مدى سبع سنوات وحدد 963 حالة جديدة من مرض السكري من النوع 2. وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين تناولوا وجبة الإفطار بانتظام بعد الساعة 9 صباحا كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 2 مقارنة بأولئك الذين تناولوا وجبة الإفطار قبل الساعة 8 صباحا.

ومع ذلك، كشفت الدراسة أيضا أن الصيام لفترات طويلة يمكن أن يكون مفيدا إذا تناول الأفراد وجبة الإفطار قبل الساعة 8 صباحا وعشاء مبكر.

وقال البروفيسور مانوليس كوجيفتاس، وهو معد مشارك

من داء السكري. وسلط الفريق الإسباني الضوء على أهمية عدم التفكير فقط في ما نأكله ولكن أيضا في موعد تناوله لتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري.

وقالت الدكتورة آنا بالومار كروس، الباحثة في معهد برشلونة للصحة العالمية (ISGlobal) والمعدة الأولى للدراسة: "من الناحية البيولوجية، هذا منطقي، حيث من المعروف أن تخطي وجبة الإفطار يؤثر على التحكم

ووجد باحثون من معهد برشلونة الإسباني للصحة العالمية (ISGlobal) أن الأفراد الذين تناولوا وجبة الإفطار بعد الساعة 9 صباحا كانوا أكثر عرضة بنسبة 59% للإصابة بهذه الحالة مقارنة بأولئك الذين تناولوا وجبة الإفطار بحلول الساعة 8 صباحا.

وكشفت الدراسة، التي حلت بيانات أكثر من 100 ألف شخص في فرنسا على مدى سبع سنوات، أن تناول العشاء بعد الساعة العاشرة زاد من خطر الإصابة بالنوع الثاني



في الدراسة: "تشير نتائجنا إلى أن الوجبة الأولى قبل الساعة مساء قد تساعد في تقليل الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني".





منوعات الفجر

26

السوربون أبوظبي تفتتح معرض التصوير الفوتوغرافي «ما نتركه وراءنا» لتأيلد ماني راباتيه

•• أبوظبي - الفجر: افتتحت جامعة السوربون أبوظبي معرض التصوير الفوتوغرافي بعنوان «ما نتركه وراءنا»، والذي يضم أبرز الأعمال الفوتوغرافية لتأيلد ماني راباتيه من خلال مجموعتها الأسرة من سلسلة الإمارات العربية المتحدة. ويأتي تنظيم الحدث كجزء من مبادرة الجامعة Go Green 2023، والتي تهدف إلى زيادة نشر الوعي حول المخاوف البيئية واتخاذ إجراءات بشأن تغير المناخ. ومن خلال التمتع في هذه السلسلة، يمثل ذلك دعوة للتفكير فيما وراء العروض والتساؤل حول كيفية تأثير التنمية على المناظر الطبيعية والنظم البيئية الإماراتية. بدأت مجموعة

صدور العدد الجديد رقم (56)

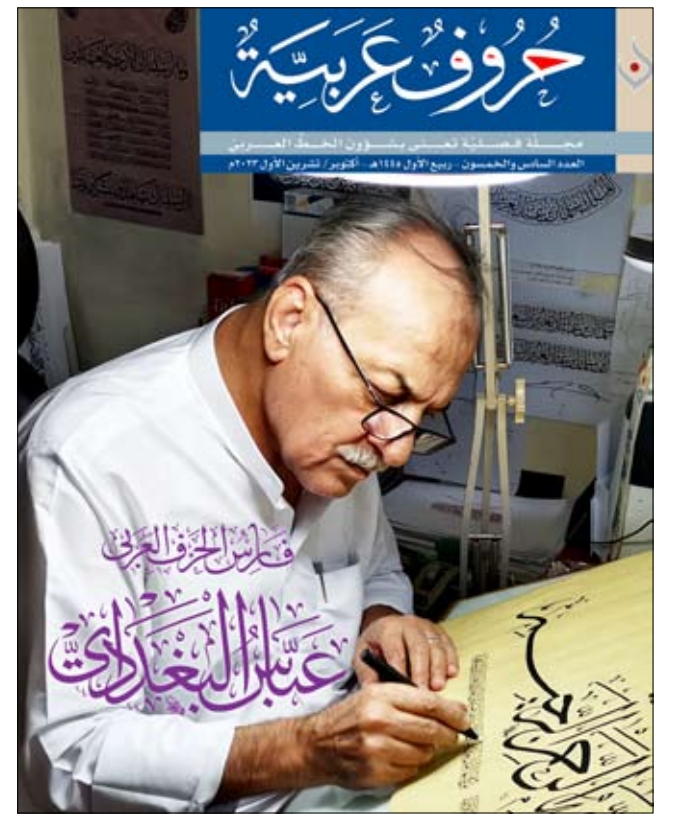
«حروف عربية» تحفي بالخطاط العراقي عباس البغدادى

•• دبي - د. محمود علياء: عن ندوة الثقافة والعلوم بمبدي صدر العدد الجديد رقم (56) من فصلية «حروف عربية» في 110 صفحة من الطباعة الملونة الفاخرة، حيث جاء في كلمة رئيس التحرير الأستاذ علي عبيد الهاملي: (اليوم ما عدنا نرى خطوط أبنائنا وبناتنا، ليس لأن حصة الخط أُنغيت من مناهجنا فقط، ولكن لأننا لم نعد نملك القلم بين أصابعنا لنكتب به، فقد حلت محله الحواسيب والهواتف المتحركة، ولم نعد نهتم بمعرفة الفرق بين خط النسخ والرقعة). تضمن العدد الجزء الثاني من الدراسة التاريخية الفنية التي تحمل عنوان

والمغرب) للباحث المغربي الدكتور محمد عبد الحفيظ خبطة، أما حوار العدد فمع الخطاط السوري المخضرم الأستاذ محمد القاضي، وقد أجراه هشام عدرة. خصصت المجلة أيضاً ملف العدد عن الخطاط العراقي عباس البغدادى الذي رحل في مايو الماضي، حيث جاء الملف في 40 صفحة تحت عنوان (فارس الخط العربي) متضمناً شهادات ودراسات وذكريات كتبها تلاميذ البغدادى وأصدقائه وهم: الدكتور نصار منصور ونبييل الشريفي ومثنى العبيدي وأحمد العمري وفالح الدوري والدكتور إبراهيم الجوريشي وعبد الرحمن أمجد

والمحمد النوري. محمد المر كتاب (ياقوت المستعصمي بين بغداد وفلورنسا) الصادر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب للباحث المصري محمد سالم الشيخ، حيث حقق في هذا الكتاب واحدة من المخطوطات النسوية لياقوت المستعصمي، وهي محفوظة في المكتبة الوطنية المركزية بمدينة فلورنسا الإيطالية والتي ظلت مجهولة لقرون عديدة. يكتب محمد المر (يعتبر الخطاط ياقوت المستعصمي الذي توفي عام 696 هجرية، آخر مشاهير الخطاطين في سلسلة النواحي في المدرسة الخطية البغدادية، وقد اختلف المؤرخون في أصل ياقوت

المستعصمي، حيث يذكر المؤرخ القاضي أحمد أن أصله من الحبشة، وقيل إنه رومي الأصل. درس ياقوت الخط على يد الخطاط والموسيقي صفى الدين عبدالمؤمن الأزموي وعلى يد زكي الدين عبدالله بن حبيب، ثم عمل بعد ذلك في خدمة الخليفة العباسي المستعصم بالله آخر الخلفاء العباسيين). أما باب (منوعات)، فاحتوى على عرض شامل لمسجد آيا صوفيا بإسطنبول كتبته الباحثة والخطاط العراقي صلاح شيرزاد، حيث تناول تاريخ هذا المعبد الذي تحول إلى كنيسة ثم مسجد، وما ضم من لوحات خطية نادرة بالغة الجمال، وأهم الذين كتبوا هذه اللوحات مستعرضاً خصائص كل لوحة ومميزاتها. ضم العدد كذلك الأبواب الثابتة مثل أخبار وفعاليات والهدية، أما قصيدة العدد فهي (يا ليتني خاتم) للشاعر حسين العبدلله، وقد خطها بالنسخ الخطاط الكبير أسامة الحمزاوي. يذكر أن «حروف عربية» يرأس تحريرها الأستاذ علي عبيد الهاملي ونائب رئيس التحرير الخطاط الإماراتي الكبير خالد الجلاف، ومدير التحرير ناصر عراق، وهيئة التحرير مكونة من الخطاط السوداني الكبير تاج السر حسن والدكتور إباد إبراهيم، والمدير الفني محمد فراس عيو.



تشكيلة مذهلة من ثلاثة أحداث رئيسية تستعد لسحر الجماهير في دار دبي للأوبرا

•• دبي - الفجر: دار دبي للأوبرا تستضيف حفلة دبي أوبرا الكلاسيكية المرتقبة في 18 نوفمبر، التي يتم تقديمها بشكل مشترك من قبل شركتي إم بريمر M Premiere ومُنسَد غالا Mundus Gala، وبالتعاون مع «أوبرا دريسدن»، حيث تعتبر الحدث الأكثر تميزاً لهذا الموسم. ومن بين النجوم الذين سيطلقون خشبة المسرح ويتحفونا بأروع الأمسيات، السوبرانو الروسية العالمية الرائعة عايدة جاريغولينا التي قدمت عروضها في دور الأوبرا الرائدة في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك لا سكالا في ميلانو، وأوبرا متروبوليتان في نيويورك ودار الأوبرا الملكية في لندن. وعازف التينور الإيطالي الشهير ريكاردو ماسي الذي قدم عروضاً في مسارح مرموقة بما في ذلك لا سكالا، والسوبرانو الإيطالية الرائعة أنستازيا بارتولي، التي تعتبر نجمة أوبرا صاعدة معروفة بصوتها وتألقها، وفاسيليسا بيرزاسكايا، الميزو سوبرانو الروسية التي نالت استحساناً كبيراً لموسيقاها الرائعة. كما ستألق على المسرح فرقة جانوسكا من النمسا، والمهويون المعروفون بالارتجال الأنيق والمبدع الذي حول الموسيقى الكلاسيكية الغربية إلى شكل فني حقيقي في القرن الحادي والعشرين؛ ونجم الباليه ورئيس مسرح البولشوي دينيس رودكين؛ ومايسترو الجاز إيغور بوتمان. وسترافق

الفنانين أوركسترا Northern Sinfonia بقيادة مدير الموسيقى الإيطالي فابيو ماسترانجيلو. وسيقدم بعض نجوم الأداء في حفلة دبي أوبرا الكلاسيكية عروضهم الفردية الخاصة بهم قريباً، حيث ستحبي عايدة غاريغولينا، التي تمتلك ميزة الـ «سوبرانو» ذات طبقة الأوتكاف العليا بين أصوات السيدات، حيث وصفها المايسترو بلاسيدو دومينغو بأنها «واحدة من أكثر مغنيات الأوبرا إثارة اليوم وغداً»، أول حفل منفرد لها على الإطلاق في دولة الإمارات يوم 19 نوفمبر في دار دبي للأوبرا وفي اليوم التالي، 20 نوفمبر 2023، سيقدم نجم الباليه ورئيس مسرح البولشوي دينيس رودكين وأصدقائه من فرق الرقص البولشوي وميخائيلوفسكي وتياترو الأسكالا المشهورة عالمياً، عروضاً ملفتة وتحفاً فنية شهيرة في دار دبي للأوبرا مثل Adagio من باليه Raymonda، و Pas-de-deux من باليه Don Quixote، وDying Swan، وCarmen وغيرها الكثير.

من المقرر أن يكون موسم الكلاسيكي 2023-2024 إم بريمر M Premiere الشركة الرائدة في مجال تنظيم الفعاليات والتي تتمتع بخبرة تزيد على 15 عاماً في دولة الإمارات- في دار دبي للأوبرا حدثاً ثقافياً بامتياز، حيث يجمع كوكبة من المواهب الاستثنائية من عالم الموسيقى والرقص الكلاسيكي.



جلسة حوارية مع «القيصر»... كاظم الساهر يروي قصة عشقه للعربية في «الشارقة الدولي للكتاب» 2023

•• الشارقة- الفجر: يروي «قيصر» الأغنية العربية، المطرب العربي الكبير كاظم الساهر، خلال استضافته في جلسة حوارية ضمن برنامج «موسيقى وأدب»، ضمن فعاليات الدورة الـ 42 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، يوم الجمعة، 3 نوفمبر في تمام الساعة الثامنة مساءً في قاعة الاحتفالات. تاريخ رحلته مع اللغة العربية الفصحى، التي تجسدت بعدد من أكثر الأغاني نجاحاً في ذاكرة الأجيال. ويتحدث كاظم الساهر حول رحلته مع كبار الشعراء العرب مثل نزار قباني، وكريم العراقي، والتي أسهمت في إثراء ألبوماته الغنائية بأيقونات القصائد العربية الفصحى، حيث تسلط الجلسة الضوء على إنجازاته الاستثنائية في عالم الفن، مؤكدة على العلاقة العميقة بين الموسيقى والأدب.

لغة الفن والإبداع والموسيقى وحول استضافة كاظم الساهر في فعاليات المعرض، قالت خولة

المجيني، المنسق العام لمعرض الشارقة الدولي للكتاب: «نجحت المسيرة الفنية لعدد من نجوم الفن، منهم الفنان كاظم الساهر، في إثبات مقدرة اللغة العربية على أن تكون لغة للفن والإبداع. فاللغة التي تغني بها الشعراء تختزن جماليات لغوية وشعرية تجعلها من أكثر اللغات ملاءمة للأداء الموسيقي. وتأتي استضافة برنامج (موسيقى وأدب) للفنان كاظم الساهر، في إطار سعي المعرض لإبراز نجوم الموسيقى العربية الذين استثمروا جماليات اللغة العربية خلال مسيرتهم، مما جذب جمهوراً واسعاً من مختلف الأعمار والثقافات إلى العربية. ونجاح الفنان كاظم الساهر في تحقيق شهرة دولية شاهدة على قوة اللغة العربية في تجاوز الحدود، والتأثير في المستمعين من مختلف أنحاء العالم». ويهدف برنامج «موسيقى وأدب»، الذي يستضيف نخبة من أبرز الموسيقيين والفنانين والأدباء من مختلف دول العالم، من خلال معرض الشارقة الدولي للكتاب، إلى التأكيد على دور فن والموسيقى الراقية في إثراء المشهد الثقافي العالمي، وإبراز الفنانين الذين أثاروا عالم الموسيقى الهادفة بأعمالهم الرائدة التي تؤكد حضور الكلمة الجميلة في قلوب المستمعين.



منوعات

العمل

27

تقديم سينمائي مبسط،
والتبسيط غير مُسطح،
فالكوميديا الخفيفة تحصن
النص من استسهال، ما يجعل
سرد الحكاية، المحملة بمسائل
أنيّة (فقرو قهر، فساد واحتيال،
علاقات مخادعة تحجب
الإيجابي فيها إلى حين)، سلساً
لا ادعاء فيه ولا تصنع.



يُبسّط السرد والشخصيات والعلاقات والتفاصيل

"فوي فوي فوي" . . كوميديا هادفة عن البؤس والقهر



الأولى، ويبدأ تدريباته مع أعضاء الفريق، خاصة أنه يُخبر المدرب أولاً، ثم اللاعبين، بأنه "لاعب كرة قدم سابق"، له بطولات، لكن "مرضاً" يلّم به فيصاب بالعمى. في الوقت نفسه، تكلف الصحافية إنجي (نبلي كريم) بكتابة تحقيق عن الفريق، فتزور النادي/المعب لتابعة التدريبات، ولتحدّث مع الجميع، فينشأ بينها وبين حسن تقاربٌ حسي خافت، قبل اكتشاف حقائق، غير مرتبطة باحتيال حسن وحده، فبعض تلك الحقائق متعلق بأناس آخرين، يستغلون واقعاً لتحقيق مكسب مالي وغير مالي، يُنقذ من فقر، يريد الجميع خلاصاً منه، ومما يُسببه من حالات ومشاعر وأنماط عيش.

"فوي فوي فوي" أول روائي طويل لعمر هلال، المشتغل سابقاً في الإعلانات، سلسلة النص منسجبة على سلسلة اشتغال إخراجي، يُبسّط السرد والشخصيات والعلاقات والتفاصيل، مُطعماً إياها كلها بكوميديا، غير مائعة كشفاً لوقائع يومية، تدفع أفراداً إلى احتيال وفساد وعش ونفاق. رغم هذا، لن تطغى سلبيات تلك

عادي. أما مفردة "فوي" فإسبانية، تعني "أنا قادم"، أو "ها أنا قادم"، يُفترض بكل لاعب كرة قدم كفيف أن يتلفظ بها عندما تكون الكرة معه، متوجّهاً بها إلى الرمي. قول الكلمة بصوت مسموع يفرض على اللاعبين المكفوفين جميعاً، كي يعرفوا أن لاعباً منهم يركض (بيطه) بالكرة، وحارس الرمي وحده المبرص بينهم، كالمدرّب والطبيب والمسؤول عن النادي والمعب. فريق كهذا موجود، وأفراده يتدربون يومياً، ويخوضون مباريات يجب الفوز بها للتمكن من المشاركة بمباراة دولية تقام في بولندا. هذه فرصة ربما لن تتكرر، وعلى حسن (محمد هزاج) استغلالها للهروب من شقائه اليومي، فوظيفته (حارس مرآب) غير كافية لعيش هائئ، وضغوط والدته (حنان يوسف) قاسية، كقسوة اليومي في بيئة شبه معدمة. بعد وقت قليل على قبول المدرب السابق عادل (بيومي فؤاد) لتدريب فريق المكفوفين، ينتبه حسن إلى المسألة، ويُقرّر أن ينتسب إلى الفريق بأي شكل. "ينجح" في الخطوات

"فوي فوي فوي" (2023)، للمصري عمر هلال (تأليفاً وإخراجاً، ومشاركة في الإنتاج مع محمد حفطي)، يمنح "الكوميديا الهادفة" (إن يصحّ تعبير كهذا، رغم احتمال عدم رغبة صانعي الفيلم في أن تكون الكوميديا التي فيه هادفة) مساحةً مُريحة لتبيان شيء من خراب يعتمل في اجتماع وحياة ونفوس ومشاعر. هذا اختصارٌ لا يتطابق مع مشاهدة، تُدرّك مسبقاً أن التوقعات مزعجة، وأن المتابعة المتحرّرة من كل شيء أفضل تواصل هادئ.

السلسلة عامل مطلوب لمراقبة أفراد، في مواجهة يومية مع مآزق عيش في انكسار وخيبة وانسداد أفق. هذا كله دافعٌ إلى استغلال أي شيء وأي أحد لخلاص مرّجتي. شبابٌ عاجزون عن عمل مُريح، وعن علاقات سوية، وعن منفذ لتحقيق هدف أو حلم، والهدف والحلم عاديان، وغير متضمّنين متطلباتٍ عصية على التحقق؛ حياة سليمة تكون حقاً طبيعياً لهم، بعيداً عن بؤس وقهر وتسلّط، وعن غياب شبه تام لأبسط مقومات عيش

كدعوة إلى ممارسة هذا كله بحجة الخلاص من بؤس وفقر وانكسار، والخلاص المنشود حاضرٌ في الهجرة غير الشرعية إلى بلاد أوروبا الواسعة. فيلمٌ كهذا يُسلي، مع أن فيه جانباً دراماتيكياً، يبلغ ذروته في بكاء، غير موفقٍ أدائياً، مع هطول مطر غزير (مشهد عادي للغاية)، لحظة اعتراف حسن لإنجي بذل يعيشه يومياً لسبب أو أكثر. لكن جانباً كهذا غير حاجب لطرافة مبسّطة وسلسة.

الوقائع على النص السينمائي برمته، فالإيجابي مائلٌ هنا وهناك، خاصة في شخصية إنجي، التي يُطلب منها إنجاز تحقيقات/حوارات مع أناس تعتبرهم/تعتبرهن "علة" و"مُصيبة"، لشدة الفراغ الذي يتمل في تفكير وسلوك، رغم شهرة كبيرة يتمتعون بها في وسائل تواصل اجتماعي. الإيجابي يتمل أيضاً في خاتمة متفائلة، بعد تواطؤ قاهر في احتيال وفساد وعش ونفاق، رغم أنها تبدو



ممثلون مصريون يستعدون للمشاركة في مسلسلات رمضان 2024

تواصل شركات الإنتاج توقيع عقود مع الفنانين للمشاركة في المسلسلات التي بدأ إنتاجها تحضيراً للموسم الدرامي في شهر رمضان المقبل.



مظهر. فيما تشارك الممثلة إيمان العاصي ببطولة مسلسل "أفلاطوني"، وهو اسم مؤقت للعمل المكون من 15 حلقة عن قصة من تأليف شريف الألفي. وبعد عامين من الغياب عن المشاركة في السباق الرمضاني، تعود الفنانة سمية الخشاب من جديد من خلال مسلسل "100 رجل"، وتجسد من خلاله شخصية سيدة شعبية اسمها غالية، وهو من تأليف محمود حمدان وإخراج إبرام نشأت. بدوره، يقدم الممثل أمير كرارة مسلسل "بيت الأفاعي" من تأليف بيتر ميمي وإخراج أحمد جلال. أما الفنانة غادة عبد الرزاق، فقد كشفت أخيراً عن انضمامها لعمل جديد من 15 حلقة يعرض في رمضان المقبل، لكنها رفضت الإدلاء بأي تفاصيل عنه. ويعدّما غاب لمامين يعود الممثل محمد عادل إمام من خلال مسلسل "كوبرا"، من تأليف محمود أبو زيد وإخراج أحمد شفيق، ويلعب إمام دور رجل يعمل في تصليح السيارات في منطقة شعبية.

وبعدما حصلت الفنانة روبي على البطولة المطلقة العام الماضي في مسلسل "حضرة العمدة"، تعود في شهر رمضان القادم إلى البطولة المشتركة من خلال تعاونها مع الممثل عمرو يوسف، في مسلسل "شغل فنادق"، للكاتب والمخرج محمد سامي، ومن إنتاج شركة ميديا دهب، على أن يبدأ تصويره قريباً. من جهته، تعاقد الممثل أكرم حسني على مسلسل اجتماعي كوميدي جديد مكون من 15 حلقة يعرض خلال رمضان القادم، ولم يتم الإعلان عن اسم العمل أو الممثلين المشاركين فيه، وهو من تأليف محمد إسماعيل ووائل حمدي. يجدر بالذكر أن حسني غاب عن مسلسلات رمضان العام الماضي، وكان آخر ظهور له في مسلسل "مكتوب علينا" عام 2022. كما يؤدي الفنان خالد النبوي دور البطولة في مسلسل "إمبراطورية ميم" المأخوذ عن قصة لإحسان عبد القدوس، سبق أن صدرت في نسخة سينمائية عام 1972 للمخرج حسين كمال مع فاتن حمامة وأحمد



الفكر

كيف تقي نفسك من أمراض القلب والأوعية الدموية؟



أعلن الدكتور سيرغي غيلياريفسكي رئيس مركز أمراض القلب في المركز الروسي لبحوث الشيخوخة بجامعة بيروغوف الطبية، أنه تعمل القلب بصورة طبيعية يجب أن تكون الأوعية الدموية نظيفة ومرنة. ويقول في مقابلة مع صحيفة "إزفيسيتيا" بمناسبة اليوم العالمي لأمراض القلب الذي يصادف يوم 6 يوليو: "مع التقدم بالمرم على خلفية الأمراض المزمنة وعوامل الخطر الأخرى تصبح الأوعية

الدموية أكثر صلابة، وتتراكم على جدرانها الداخلية لويحات تصلب الشرايين أو لويحات الكوليسترول، تسبب تدفق كمية أقل من الدم، ما يجبر القلب على بذل مجهود أكبر. وأحيانا تنفذت هذه اللويحات وتسد الوعاء الدموي، ما يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية". ويشير الأخصائي إلى أنه من أجل تحسين حالة القلب والأوعية الدموية وتخفيف التغيرات الحاصلة فيها بسبب التقدم بالعمر يجب اتباع تدابير وقائية: إعادة وزن الجسم إلى طبيعته، اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة منخفضة من

الكربوهيدرات البسيطة وسعرات حرارية زائدة وممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة. ويقول: "يوصى بالمشي 8000 خطوة على الأقل في اليوم. وقد أظهرت نتائج دراسات علمية أن تخصيص 5 دقائق من كل ساعة من ساعات العمل في المكتب للمشي، يؤدي إلى تخفيض خطر ارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم كثيرا". وتشمل تدابير الوقاية أيضا الإقلاع عن التدخين وتخفيض مستوى الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم والوقاية من الأمراض المصاحبة وخاصة الالتهابات، ومراجعة الطبيب عند ظهور أعراض أمراض القلب والأوعية الدموية.

4 أعراض تساعد على تشخيص السرطان مبكرا

كشف خبراء منظمة البحوث السرطانية في بريطانيا أربعة أعراض يمكن أن تشير إلى مرحلة مبكرة لتطور مرض خطير. وتشير Daily Express إلى أنه وفقا للخبراء هذه الأعراض هي: - قرحات أو بقع في تجويف الفم - على اللسان لا تلتئم فترة طويلة. - السعال المستمر. - قرحات على الجلد لا تزول فترة طويلة. - حرقة المعدة المستمرة. ووفقا لتقرير الخبراء "يمكن أن تكون معظم العلامات والأعراض المذكورة، ناجمة عن أمراض أقل خطورة من السرطان. ولكن إذا كانت بسبب السرطان، فإن تشخيصه مبكرا له أهمية كبيرة. لذلك يجب على الشخص عدم تجاهل أي تغيرات غير طبيعية وغير معتادة في جسمه أو أي شيء يستمر فترة طويلة. بل عليه مراجعة الطبيب".

العلماء يكشفون ما يمكن أن يحسن مهاراتك في الرياضيات!

يمكن أن يساعد تحفيز الدماغ للأشخاص الذين يواجهون مشاكل في فهم الرياضيات على التحسن في الحساب. أعلى الباحثون 102 شخصا مجموعة من المسائل الحسابية الصعبة، والتي تضمنت كل منها ضرب رقم مكون من رقمين في رقم مكون من رقم واحد، مثل $3 \times 16 = 48$. وتم صعد نصف الأشخاص في الدراسة بتيار كهربائي خفيف لتحفيز خلايا الدماغ. ويدعي الباحثون أن الأشخاص الذين خضعوا لتحفيز الدماغ، والذين تم اختبارهم أيضا في ظل ظروف تعليمية أكثر صعوبة، أجابوا على الأسئلة في حوالي نصف الوقت، مقارنة بالأشخاص الذين لم يتم تحفيز أدمغتهم. وبحسب ما ورد حصلوا على إجابات بشكل أسرع بنسبة 52%. لكن هذه التقنية لم تنجح إلا مع الأشخاص الذين لديهم نشاط منخفض لخلايا الدماغ في منطقة من دماغهم تسمى القشرة الجبهية الظهرية الوحشية، عندما حاولوا حل مسائل الرياضيات. وتشير الأبحاث السابقة إلى أن هؤلاء هم الأشخاص الذين يعانون من الرياضيات. ويشير هذا إلى أن توصيل تيار كهربائي إلى الدماغ يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يواجهون مشاكل في الرياضيات على التحسن، لكنه قد لا يوفر دفعة لأولئك الذين يتمتعون بالفعل بقدرات رياضية. وقال روي كوهين كادوش، العد الرئيسي للدراسة وأستاذ علم الأعصاب الإدراكي في جامعة ساري: "ما وجدناه هو كيف يعمل هذا التحفيز العصبي الواعد وتحت أي ظروف يكون بروتوكول التحفيز أكثر فعالية. وهذا الاكتشاف يمكن أن يمهّد الطريق لنهج أكثر ملاءمة في رحلة تعلم الشخص". وقد ثبت سابقا أن التحفيز الكهربائي يمكن أن يعزز الذاكرة والتعلم. لكن الدراسة الجديدة تهدف إلى فهم كيفية عمل ذلك، ولن. وفي أي ظروف تعليمية. وتشير الدراسة، التي نشرت في مجلة PLOS Biology، إلى أن الأشخاص بحاجة إلى أن يكونوا أقل من ممتازين في الرياضيات، وأن يواجهوا أيضا تحديات في مسائل الرياضيات، للاستفادة من تحفيز أدمغتهم.



ممثلة بوليوود راني موخرجي تاندون تحضر عيد ميلاد ممثلة بوليوود هيما ماليني الخامس والسبعين في مومباي. (ا ف ب)

قرأت لك

الفوائد الصحية للتفاح



التفاح أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كما يملك العديد من الفوائد الصحية لما يحتويه من عناصر متعددة منها الألياف والفيتامينات. عرض موقع هيلث لاين أهم الفوائد الصحية للتفاح وضمت صحة القلب والدماغ وجدار المعدة فضلا عن مقاومته لمشاكل الرئة والسكري. التفاح مادة مغذية: التفاح مصدر جيد للألياف وفيتامين (سي)، ويحتوي أيضا على مادة البوليفينول التي لها فوائد صحية عديدة كما يحتوي على سعرات حرارية، وكربوهيدرات، وبيوتاسيوم، وفيتامين (كي). مفيد في إنقاص الوزن: التفاح غني بالألياف والمياه مما يشعر المرء بالشبع سريعا وهو ما يفيد في إنقاص الوزن. مفيد للقلب: التفاح يقلل مخاطر الإصابة بالقلب، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل الكوليسترول، وتقلل مادة البوليفينول الموجودة به ضغط الدم ومخاطر السكتة الدماغية. السكري: ربطت دراسات متعددة بين التفاح وتقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري. يحارب الربو: التفاح غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الرئة وتنظيم المناعة والحماية من الربو. صحة العظام: قال الموقع إن أكل التفاح يسهم في زيادة كثافة العظام وقوتها. الدماغ: أثبتت تجارب علمية أن عصير التفاح يسهم في الحفاظ على الذاكرة. حماية جدار المعدة: يحتوي التفاح على مركبات تساعد في حماية جدار المعدة.

سؤال وجواب

- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟
- الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
- الأصفر الرنان.
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.
- ما هو الشرك الأصغر؟
- الرياء.
- أين يقع نهر الأمازون؟
- أمريكا الجنوبية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكأس السميكة معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدثه 0.47 ليتر من البترول من انضجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر التوافقة العددية وهو في الصف الثالث الابتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 - 70 درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا العتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة
- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59.650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل مسمار.
- متوسط ترميش عيونك يوميا هو 25.000 مرة.
- نسبة خلايا الدم الحمراء لدى الرجال أكثر ب 10% من النساء.
- لديك عدد عضلات أقل من عدد عضلات البقرة.

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان ينام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع ان ينام، لم تغض له عين لذا.. آه انه سبب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرما كبيرا امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلهب جسده ولا ينام وعندما سئحت له فرصة ليغفو قليلا شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشتعل.. يا الهي احميهم لي.. هكذا صرخ المسكين فرعا. وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويبيكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شئ وسأظل حسان النظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الامانة ابدا واستعاد بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهر وبعد انتهاء فترة العمل الاولى جلس صاحب العمل ليسوى الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت تلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لامر هام لنذهب معا. ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجاءت زوجة الرجل لتقول: اهلا مع حسان، أريدك لأمر هام.. اولا لنذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وحبوب لبينك، ثانيا خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستعجبهم كثيرا فقد جاء الشتاء سريعا وهم سيحتاجون لها. وثالثا فأسرع صاحب العمل وقال ثالثا هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمنا ولم اعطك مكافآت.. كما اني امرت لك بزيادة في راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فانا احبك يا مع حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي.

حمل حسان الخبز بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيته ونادى زوجته واعطاها كل ما يحمله وسط فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزغرد، ونادى زوجته ومنحها المال لتحفظ به وعندما احصته قالت له الحمد لله مائة دينار لم احلم بها ابدا واستمع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين دينارا كانت اقل على قلبي من جبال الارض وذهب لفراشه واغمض عينيه ونام نوما عميقا لم يحلم به ابدا.

مساحة للتلوين

