

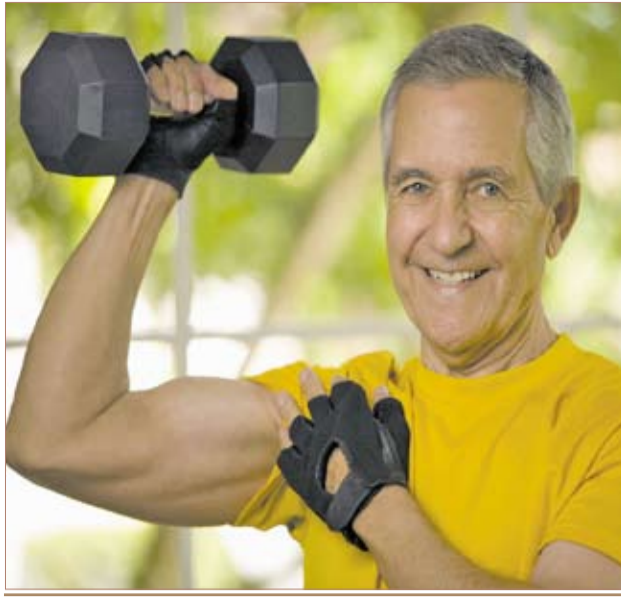
ص 22

«تراث الإمارات» ينظم ندوة حوارية بمناسبة يوم الوثيقة العربية



ص 27

نشاط سينمائي مكثف فنانات عربيات في مصر



تقنين يمكن أن يساعد في الوقاية من مرض الزهايمر

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

تعرف على 12 خطأ لا يقترفه

الأشخاص الناجحون يبدأ قبل النوم

يمكن أن يتم تحقيق النجاح من خلال العمل الجاد وأحياناً

المخاطرة الكبيرة، لكن اتباع عادات يومية

جيدة والتخلص من العادات غير

الصحية من أجل الحفاظ

على النجاح والاستمرار.

بحسب ما ورد في تقرير نشره

موقع «HackSpirit»، يتجنب

الأشخاص الناجحون ارتكاب الأخطاء

التالية على الإطلاق قبل الذهاب إلى السرير:

1. الرد على رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات يعتقد البعض أن الأشخاص الناجحين لا يتوقفون عن العمل... وأنهم يعملون على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. لكن في الواقع لا يقع الناجحون في هذا الخطأ، لأنهم يعرفون متى يقومون بتشغيل وإيقاف زر العمل وما هي مواعيد الراحة والاستجمام. يدرك الناجحون تماماً أن العمل خارج ساعات الدوام يمكن أن يرهقهم، لذلك لا يقومون بأي نوع من العمل في الليل، خاصة عندما يقترب وقت النوم. إنهم يركزون على الاسترخاء. إن هذا النوع من الانضباط يجعلهم يحققون نتائج أعظم على المدى الطويل.

2. الخوض في الأفكار السلبية أيًا كان نوع الأفكار التي يسمح الشخص بدخولها إلى ذهنه، وأي شيء يختار اجتراره، سيكون له تأثير على الطريقة التي يعيش بها حياته. لذا، فإنه بدلاً من اختيار الأفكار السلبية، يفضلون الناجحون التفكير في الأفكار الإيجابية.

3. الإفراط في تناول الطعام يهتم الناجحون بصحتهم العامة ولهذا فإنهم، على عكس كثيرين آخرين، يأكلون باعتدال ويهتمون بكم ونوع ما يتم تناوله على مدار اليوم. ويدرك الناجحون أن العقل السليم في الجسم السليم.

4. ممارسة الرياضة بشكل مكثف على الرغم من أن التمارين الرياضية مفيدة دائماً، إلا أن هناك أوقاتاً يمكن أن تسبب فيها المزيد من الضرر... وأحد تلك الأوقات هو عندما يقوم المرء بتمارين رياضية شاقة عندما يحين وقت النوم تقريباً.

5. يجب ممارسة الرياضة قبل النوم مباشرة وإنما تتم قبل أربع ساعات على الأقل من وقت الدخول إلى السرير.

6. القيام بالتمارين الرياضية ليلاً، ولكنهم يمارسونها بشكل خفيف.
7. إعداد قائمة مهام اليوم التالي قبل النوم يجب على الأشخاص الناجحون وضع الخطط وكتابة قوائم المهام، لكنهم لا يقومون بهذا النشاط في وقت متأخر من الليل، لأنهم لا يريدون أن تدخل الأفكار المتعلقة بالعمل إلى عقولهم الباطن. يقوم الناجحون بكتابة قوائم المهام الخاصة بهم قبل إنهاء يوم عملهم. وبمجرد انتهاء دوامهم، تبدأ مهمتهم للاهتمام بالذات والأسرة والاسترخاء.

8. القيام بالتمارين الرياضية ليلاً، ولكنهم يمارسونها بشكل خفيف.
9. إعداد قائمة مهام اليوم التالي قبل النوم يجب على الأشخاص الناجحون وضع الخطط وكتابة قوائم المهام، لكنهم لا يقومون بهذا النشاط في وقت متأخر من الليل، لأنهم لا يريدون أن تدخل الأفكار المتعلقة بالعمل إلى عقولهم الباطن. يقوم الناجحون بكتابة قوائم المهام الخاصة بهم قبل إنهاء يوم عملهم. وبمجرد انتهاء دوامهم، تبدأ مهمتهم للاهتمام بالذات والأسرة والاسترخاء.

10. النوم والتدب على الأخطاء إذا ارتكب الشخص خطأ فادحاً، فلن يلوم نفسه - خاصة في الليل عندما يكون على وشك النوم. لن يستمر في تكرار الطريقة، التي ارتكب بها أخطائه والتفكير في طرق كيفية القيام بذلك بشكل أفضل في وقت مناسب غير الساعات القليلة السابقة على موعد خلوده إلى النوم.

11. الهوس بالمستقبل يهتم الأشخاص الناجحون الطموحون للغاية بالمستقبل. لكنهم لا يخططون لمستقبلهم عندما يحين وقت النوم، إنهم يعلمون أن التخطيط والحلم، بغض النظر عن مدى الإلهام، يمكن أن ينتظرا في صباح اليوم التالي.

12. محاولة إصلاح المشاكل إن هناك وقت لحل وإصلاح المشاكل، وهو بالتأكيد ليس قبل النوم مباشرة. يتمتع الأشخاص الناجحون للغاية باستعداداً للحصول على قسط جيد من النوم. يجب عليهم الالتزام بروتين الرعاية الذاتية كل ليلة. إنها عادات يومية يصبح من المستحيل كسرها، وتحدث بالفعل فرقاً كبيراً.

13. متابعة منصات التواصل لا يقوم الناجحون بالاطلاع على المنتديات ومنصات



صعوبة الدوران أثناء المشي مؤشر على الزهايمر

أفاد باحثون أن المصابين بمرض الزهايمر المبكر قد يواجهون صعوبة في الدوران عند المشي.

ولم تحدث الصعوبات مع المشاركين الأصحاء الأكبر سناً في الدراسة، والذين يعانون من ضعف إدراكي معتدل، ما أقتنع الباحثين بأن المشكلة كانت خاصة بمرض الزهايمر.

ووفق «مديكال نيوز توداي»، استخدم فريق البحث من جامعة كوليدج لندن نظارات الواقع الافتراضي، ونموذجاً حسابياً لاستكشاف تعقيدات الأخطاء الملاحية لدى المشاركين.

وقسم المشاركون إلى 3 فئات: 31 مشاركاً أصغر سناً يتمتعون بصحة جيدة، و36 مشاركاً أكبر سناً يتمتعون بصحة جيدة، و43 شخصاً يعانون من ضعف إدراكي خفيف.

ثم تم تقسيم مجموعة الضعف الإدراكي إلى 3 مجموعات فرعية بناءً على حالة العلامات الحيوية للسائل النخاعي. وتبين أن 11 منهم لديهم أدلة حيوية على مرض الزهايمر الكامن. وطلب من المشاركين إكمال مهمة السير أثناء ارتداء نظارات الواقع الافتراضي، مسترشدين بمخاريط مرصمة، تتكون من ساقين مستقيمتين متصلتين بدورة. ثم كان عليهم العودة إلى وضع البداية بدون توجيه.

الحشرات تصعد حتى الغريف بفعل الاقترار المناخي

لا تزال أنواع عدة من الحشرات التي أحدث التغيير المناخي تحولات لديها ناشطة خلافاً لعاداتها في موسم الخريف، إذ تطن الدبابير الآسيوية مثلًا رغم بدء اصفرار أوراق الأشجار، فيما يواصل البعوض النمر لدغاته رغم حلول شهر تشرين الأول-أكتوبر، ويستمر البق الأخضر في غزو المنازل.

فالواقع أن دورة حياة الحشرات، كالأنواع الأخرى، تتبع وتيرة تبدلات الظروف الطبيعية، وأدى ارتفاع درجات الحرارة، وتقلبات الرطوبة التي تكون ناقصة حيناً أو زائدة حيناً آخر، ومثلها الضوء الذي يحل تارة متأخراً وتارة أخرى مبكراً، إلى إرباك الحشرات.

دراسة: دواء مضاد للاكتئاب يخفف متلازمة القولون العصبي

توصلت دراسة بريطانية حديثة إلى أن أحد الأدوية المضادة للاكتئاب قد يغير حياة الملايين من الأشخاص المصابين بمتلازمة القولون العصبي. يقول الباحثون إن أخذ الجرعات منخفضة من عقار «أميتريبتيلين» المضاد للاكتئاب، يحسن أعراض القولون العصبي بشكل ملحوظ. وفي أول تجربة من نوعها، أراد الباحثون اختبار ما إذا كانت الجرعات المنخفضة من مضاد الاكتئاب يمكن أن تقيد مرضى القولون العصبي. تم تجنيد حوالي 463 مريضاً من 55 عيادة عامة في غرب يوركشاير وويسيكس وغرب إنجلترا، حيث تم إعطاء نصفهم عقار أميتريبتيلين في حين تم إعطاء النصف الآخر علاجاً وهمياً. وأظهرت نتائج التجربة أن الأشخاص الذين تناولوا عقار «أميتريبتيلين» شهدوا تحسناً عاماً في أعراض القولون العصبي بعد 6 أشهر، بمقدار الضعف مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا العلاج الوهمي. كما قام الباحثون بمراقبة درجات الفلج أو الاكتئاب لدى المشاركين في التجربة، ووجدوا أن هذه العناصر لم تتغير لديهم، مما يشير إلى أن التأثيرات المفيدة للدواء كانت عن طريق القناة الهضمية. يصيب مرض القولون العصبي حوالي واحد من كل 20 شخصاً في جميع أنحاء العالم، ويسبب الألم والنفخة والإسهال والإمساك. ويمكن أن يكون لهذه الحالة طويلة الأمد، والتي ليس لها علاج معروف، تأثير كبير على نوعية الحياة وقدرة المصابين على العمل والتواصل الاجتماعي.

تناول الجوز يحمي القلب مع التقدم في العمر

كشفت دراسة حديثة أن تناول الجوز بشكل منتظم يساعد على الوقاية من أمراض القلب مع التقدم في العمر. الجوز هو شجرة المكسرات الوحيدة التي تحتوي على مزيج من أوميغا 3 الأساسية النباتية والبروتين والألياف ومضادات الأكسدة والمعادن وفيتامينات ب. وهذا المكون الغذائي يمكن أن يحمي قلبك مع تقدمك في العمر، وفقاً لدراسة تطور مخاطر الشريان التاجي لدى الشباب البالغين. وبحثت الدراسة، التي تم دعمها جزئياً من قبل لجنة كاليفورنيا للجوز، في 3023 رجلاً وامرأة من السود والبيض يتمتعون بصحة جيدة تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عاماً. وتم أخذ تاريخ النظام الغذائي المبلغ عنه ذاتياً ثلاث مرات طوال فترة الدراسة. علاوة على ذلك، تم أخذ القياسات الجسدية والسريرية في اختبارات متعددة امتدت على مدى 30 عاماً. وتم تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات بناءً على استهلاكهم للجوز: مستهلكو الجوز، ومستهلكو المكسرات الأخرى، والأشخاص الذين لا يتناولون المكسرات. وأظهرت البيانات أن حوالي 352 من المشاركين في الدراسة تناولوا وجبات خفيفة صحية للقلب من المكسرات. علاوة على ذلك، تناول المشاركون في المتوسط 21 غراماً فقط من الجوز يومياً. ومع ذلك، حتى هذه الكمية الصغيرة تم ربطها بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.



أليك بالدوين قد يواجه اتهامات جديدة

قد يواجه الممثل الأمريكي أليك بالدوين لائحة اتهامات جديدة في قضية إطلاق النار الذي أودى بحياة مصورة سينمائية أثناء تصوير فيلم «راست» عام 2021. على ما أفاد المدعون الثلاثاء، في وقت أسقطت في نيسان-إبريل الملاحقات بحقه بعدما اتهم بالقتل غير العمد في القضية. ويتعين على هيئة محلفين كبيرى أن تقرر خلال الشهرين المقبلين ما إذا كانت ستوجه الاتهامات أخرى ضد الممثل أم لا. وكان تصوير فيلم الويسترن «راست» داخل مزرعة بولاية نيو مكسيكو الأميركية شهد مأساة في 21 تشرين الأول-أكتوبر 2021، عندما شغل بالدوين سلاحاً يُفترض أنه جوي رصاصاً خليفاً، غير أن ذخيرة حية أطلقت من السلاح تسببت بمقتل المصورة هالينا هاتشينز (42 عاماً) وإصابة المخرج جويل سوزا. وقال المدعيان كاري موريسي وجايسن لويس الثلاثاء «بعد تحقيق مكثف أجري خلال الأشهر القليلة الفائتة، ظهرت وقائع جديدة نعتقد أنها تثبت المسؤولية الجنائية لبالدوين في مقتل هالينا هاتشينز وإطلاق النار على جويل سوزا».



8 مشاريع مبتكرة قدمها الطلبة والباحثون وأعضاء هيئة التدريس

جامعة الإمارات تشارك بمشاريع تكنولوجية رائدة في «معرض جيتكس - جلوبال 2023» أسبوع جيتكس للتقنية

• زكي أنور نسيبة.. تنظيم دولة الإمارات لمعرض جيتكس العالمي 2023 يعدّ فرصة فريدة لتكثيف العمل لصناعة مستقبل مستدام

يسهم بدوره في تعزيز مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة كمركز عالمي بارز في ميدان التكنولوجيا والمعرفة والابتكار. وجاءت أبرز المشاريع المشاركة لهذا العام، مشروع "بوابة الميتافيرس إلى علم تشريح الدماغ" تحت إشراف الدكتور رأفت دعاسمه والطالبات شيخة علي الحمودي، وسمية طالب الكثيري، وعتيقة عارف آل رحمة، وأروى سعيد المزروعى، وأمل الراشدي ويهدف إلى عرض صور الدماغ ثلاثية الأبعاد في العالم الافتراضي المعزز، التي تكون نتيجة التقاط صور الدماغ الواردة من الفحص بالرنين المغناطيسي ومعالجتها باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي لاستخراج ملامح تشريح الدماغ مثل الأوعية الدموية هو إنشاء أدوات تفاعلية تساهم في تعليم تشريح الدماغ. وكذلك مشروع ثاني بعنوان "التطبيق المساند للأطباء" تحت إشراف الدكتور روجي الراعي والطالبات شامخ الهادي، وسعيد الكعبي، وسعيد الراشدي، ومهند البماحي، وعمر المهري والذي يهدف إلى التعرف على إيماءات اليد البشرية، ويسهم في سهولة التحكم في الشاشة دون للمس. وعرض المشروع الثالث بعنوان "متابعة انتباه الطلاب في الفصل الدراسي" تحت إشراف الدكتور فادي النجار والطالبات أمته عبدالمجيد نور، ورفيعة علي سعد، وأميره احمد اليافعي، وروضه ناصر المنصوري ويهدف المشروع لرصد مستوى انتباه الطلبة في الفصول الدراسية بشكل فوري من خلال تتبع انتباه الطلبة ومدى مشاركتهم باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي خلال تواجدهم في الفصل مما يوفر أمام المدرسين رؤى واضحة حول أنشطة وتفاعل الطلاب الفريدة خلال المحاضرات. وكذلك المشروع الرابع تحت عنوان "تطبيق لتحديد الفصائل الداخلية للمحافظة على التنوع الحيوي" وذلك تحت إشراف الدكتور أمين المتوكل، وتنفيذ الطالبات: إلهام أحمد حسين، وتيسون غيميش ريغاسا، وديبورا تشيديش

التي شاركها أعضاء هيئة التدريس والباحثون والطلبة في معرض جيتكس العالمي 2023. وتعدّ دولة الإمارات من بين الدول التي تستضيف هذا المعرض العالمي، وهو ما يحفز السباق العالمي لتفوق الذكاء الاصطناعي، من خلال الكشف عن توقعات وجهات نظر الخبراء حول تأثيره، كما تستضيف "عرفة دبي للاقتصاد الرقمي"، برنامج Expand North Star الذي يضم مكاناً جديد وهو ميناء دبي، ما يخلق فرصاً لا حدود لها لكبار المؤسسين، والمستثمرين، ومبتكري الشركات في العالم - بما في ذلك الذين يشاركون في خلق المستقبل المستدام، ما يعهد الطريق لؤتمر الأمم المتحدة المعني بتغير المناخ (COP28)، والذي يعقد في دولة الإمارات العربية المتحدة.



الحياة أمام أبنائنا الطلبة، وتوفير تجارب أكاديمية رائدة مرنة، قائمة على أحدث تقنيات التكنولوجيا المتطورة لتلبية الاحتياجات التعليمية المتنوعة، وضمان تجربة تعليمية حديثة وشاملة لجميع الطلاب والطالبات. وأوضح الدكتور فكري خرياش - عميد كلية تقنية المعلومات بالإنابة أن معرض جيتكس يعتبر منبراً عالمياً بارزاً في عالم التكنولوجيا وتقنية المعلومات والابتكار لعرض أحدث التقنيات والحلول والأفكار المستقبلية في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وتطبيقات الواقع الافتراضي، والذكاء الاصطناعي، وتقنيات الكم، والأمن السيبراني، والابتكارات التقنية الأخرى ويعد هذا المعرض أيضاً منصة يلتقي فيها خبراء ومبتكري ومهندسي التكنولوجيا لتبادل

المعنى بتغير المناخ (COP28)، والذي يعقد في دولة الإمارات العربية المتحدة. وتعدّ معالي زكي أنور نسيبة - المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، خلال زيارته للمعرض جناح الجامعة وأكد على أن تنظيم دولة الإمارات لمعرض جيتكس العالمي 2023 الذي يجمع الشركات الأكثر ابتكاراً في العالم وأفضل العقول للارتقاء بالأعمال والاقتصاد العربي والمجتمع والثقافة، تعدّ فرصة فريدة لتكثيف العمل معاً لصناعة مستقبل مستدام مستدام لإبراز ريادة الدولة في مؤتمر الأطراف "كوب 28". وقال معاليه: "تشكّل مشاركة جامعة الإمارات "جامعة المستقبل" في هذا المعرض العالمي الرائد حدثاً مهماً تتمكّن من خلاله الجامعة من عرض إبداعات وابتكارات طلبتها التقنية المتميزة التي جاءت كنتيجة طبيعية عبر بيئة تعليمية شاملة ومستدامة ومبتكرة، تركز على البحث العلمي مع الاستفادة من التكنولوجيا المتقدمة. وتحرص الجامعة من خلال استراتيجية تمّ تصميمها لمواكبة أعلى المعايير التعليمية العالمية، على تسهيل عملية التعلم مدى



وجمالياته من خلال الشعر الشعبي في منطقة العين، وعرف الشعر الشعبي على أنه أدب الطبقات التي تسمى شعباً أو عامة، وهو أكثر ميلاً لوصف الحقيقة أو التعبير عن المرح والحزن والأمل، وقال إنه مرتبط دائماً بالعبادات والتقاليد، لذلك كانت قراءته لها أهمية كبيرة، فهو مرتبط بالبيئة والمكان، وأضاف أنه ذكرت أماكن كثيرة في الشعر الشعبي كانت لها صلة وثيقة بتجارب الشعراء الإماراتيين وتناولوا فيها أرق التفاصيل للأماكن التي عاشوا فيها. من جهته احتتم الكويتي الحديث عن الأمثال الشعبية، مشيراً إلى أن جميع الدول لها أمثال شعبية خاصة بها، وأن الأمثال تكون نتيجة موقف أو قصة حصلت، وأن هناك العديد من الروايات والقصص القديمة ارتبطت بوثائق قديمة وأصبحت اليوم أمثالاً تقال وتداول بين الأفراد، وقرأ العديد من أبيات الشعر التي تتناول مدينة العين وجماها. جاءت الندوة ضمن أهداف نادي تراث الإمارات في نشر الثقافة والتراث من خلال برامجها الثقافية، وتجسيدا لأهمية الوثيقة باعتبارها الذاكرة الحية للأجيال، وأطلقاً "من إيمانه بدوره التاريخي في الحفاظ على الإرث الوثائقي للوطن، واستمرار مسيرته في حماية الوثائق ودراساتها ونشرها، وتعزيز مكانة القطاع التاريخي والتراثي في الدولة.

بعنوان «وثائق الإمارات التراثية والتاريخية»

تراث الإمارات» ينظم ندوة حوارية بمناسبة يوم الوثيقة العربية

الإمارات في الحفاظ على التراث واهتمامه بنشره بين الأجيال، متناولاً تأسيس النادي والأنشطة والفعاليات التي يقوم بها، وتخصيصه بمدرسين تراثيين مختصين لإقامة الأنشطة والفعاليات مثل الهجن، والمحالب، والمزانية، بالإضافة إلى تعليم الحرف اليدوية والتراثية للطلاب. كما تحدث عن دور مركز زايد للدراسات والبحوث التابع للنادي وإسهامه الثقافي والمعرفي في الجانب التراثي عن طريق إقامة الفعاليات والندوات وإصدار الكتب والدواوين الشعرية، ومجلة تراث الشهرية، والمشاركة باسم النادي في معارض الكتب والفعاليات التراثية والثقافية.

وتحدث في المحور الثالث الذي جاء بعنوان «الأدب الشعبي وثيقة تراثية ومعرفية، كل من الدكتور يوسف حطيني أستاذ اللغة العربية في جامعة الإمارات، والدكتور راشد المزروعى الباحث في الموروث الشعبي والأدبي، والحظ مصبح الكويتي الباحث في التراث الشعبي في دائرة الثقافة

التوثيق، وركز على النصوص التأسيسية ليوكد أن المعماريين الذين بنوا هذه القلاع كانوا على اطلاع كامل بأسس بنائها. كما أشار إلى أهمية دعم دراسة التاريخ من خلال البحث في مصادر غير تقليدية، والرجوع إلى المصادر الشفهية لأهل المنطقة، والتأكد من أن هذه المصادر صالحة خلال كتابة التاريخ. وجاء المحور الثاني من الندوة تحت عنوان «الجهود العلمية والفردية لتحقيق الوثائق المحلية وجمعها، بمشاركة شمس الظاهري رئيسة تحرير مجلة تراث، ومسلم العامري الإعلامي والباحث في نادي تراث الإمارات، وأدار الحوار الدكتور عماد خلف الباحث في نادي تراث الإمارات، حيث استعرضت شمس الظاهري من خلال فيلم وثائقي مدينة العين وطبيعتها، وتحدثت بالفديو عن منطقة المترويض وضواحيها، بالإضافة إلى المساجد والحارات والآثار والمباني والقصور والقلاع التي تميزت بها مدينة العين. فيما أشاد مسلم العامري بجهود نادي تراث

نظم نادي تراث الإمارات في مقره بمدينة العين ندوة حوارية بمناسبة يوم الوثيقة العربية ضمن برامجه الثقافية، جاءت بعنوان «وثائق الإمارات التراثية والتاريخية»، وقدمها نخبة من أصحاب الاختصاص في التاريخ والتراث. وتحدث في المحور الأول للندوة الذي جاء بعنوان «أهمية الوثائق التاريخية في كتابة التاريخ»، الدكتور حمدان الدرعي الباحث والمؤرخ في تاريخ الإمارات، والدكتور يحيى محمد أستاذ التاريخ الحديث في جامعة الإمارات، وأدار الحوار الدكتور أريان دي مان رئيس قسم السياحة والتراث في جامعة الإمارات. وتناول الدرعي في حديثه إلى أهمية الوثائق حيث تعد أحد مصادر كتابة التاريخ، وركز على الوثائق المحلية لاسيما المتعلقة بمدينة العين واستعرض عدة نماذج للوثائق عبر الحاضرات مبيّناً الطرق الصحيحة لحفظها وتخزينها وإثبات صحتها، ونوه إلى محاذير التعامل مع الوثيقة وضرورة اتباع المنهج العلمي التاريخي في التحليل والإحاطة بالأحداث ومجريات الأمور التاريخية. من جانبه سبّغ الدكتور يحيى محمد عن الحصون والقلاع في مدينة العين، موضحاً أنها مصدر من مصادر

110 أشخاص شاركوا فيه منذ العام 2019

دبلوم التربية الخاصة الشامل 17 أكتوبر 2023 إلى 18 يناير 2024

الدبلوم المهني الشامل
لتأهيل معلم التربية الخاصة

بالتعاون مع
مركز التعلم المتكامل

ما يقارب الـ 30 شخصاً بهدف تعزيز التجربة التدريبية التي يتلقونها، رفع مستوى المهارات وتعزيز التخصصات، بالإضافة إلى الاستفادة من الخبرات المهنية التي توفرها مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية.

سعادة منى عبد الكريم اليافعي مدير عام المدينة أكدت أن الخدمات الإنسانية من المؤسسات الإماراتية الرائدة التي طرحت برامج تدريبية متخصصة للمعلمين مع الأشخاص ذوي الإعاقة، داخليا وخارجيا، وتم تعزيز هذه البرامج من خلال ورشة إعداد معلم التربية الخاصة، والتي تبلورت إلى برنامج دبلوم متخصص بالتعاون مع جامعة عجمان، ومع تزايد الحاجة المهنية لهذا النوع من البرامج وتطور الاحتياجات التدريبية، يأتي دبلوم التربية الخاصة الشامل كخطوة جديدة في هذا الاتجاه.

وأوضحت اليافعي أبرز شروط المشاركة في الدبلوم وهي أن يكون المتدرب متقنا للغة العربية قراءة وكتابة، وأن يكون

حاصلاً على الشهادة الثانوية كحد أدنى، وأن يكون من أصحاب الاهتمام بالتربية الخاصة أو عاملاً ضمن مجالها، وتتاح المشاركة لكافة المتقدمين من مختلف الدول العربية، في حين تقدم المدينة التسهيلات اللازمة للمتدربين الراغبين باستكمال التدريب المهني، لكنها لا تتحمل أي تكلفة تتعلق بالإقامة أو السفر أو التأشيرات اللازمة.

يشمل البرنامج "مدخل إلى التربية الخاصة"، التعريف بمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية، التعرف على حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، التعرف على الإعاقة، وأهدافها والإعاقات التي تتناولها، مقدمة عن الإعاقة الذهنية، مقدمة عن اضطراب طيف التوحد، مدخل إلى التدخل المبكر، مدخل إلى التعليم الدامج والتقنيات المساعدة، التربية البدنية المعدلة، والقراءة المبسطة، حيث تم تصميم البرنامج ليكون شاملاً في التربية الخاصة بمختلف جوانبها مع مدرّبين ذوي خبرة طويلة في المجال.

بهدف تنمية مهارات المعلمين وأولياء الأمور، وتطوير خبرتهم الميدانية في مجال التربية الخاصة، تنظم مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية بالتعاون مع جامعة عجمان دبلوم التربية الخاصة الشامل، خلال الفترة من 17 أكتوبر 2023 ولغاية 18 يناير 2024.

يشمل الدبلوم التخصصات التالية: "الإعاقة الذهنية، اضطراب طيف التوحد، التدخل المبكر، التعليم الدامج، التقنيات المساعدة" بالإضافة إلى مساقين جديدين يُقدّمان لأول مرة هما "التربية البدنية المعدلة، والقراءة المبسطة". وكان دبلوم التربية الخاصة الشامل الذي تنظمه المدينة سنوياً بالتعاون مع جامعة عجمان قد شهد منذ العام 2019، مشاركة 110 أشخاص من داخل دولة الإمارات العربية المتحدة وخارجها، ويشارك فيه هذا العام

• المشاركة - الفجر

منوعات الفكر

23

حدد باحثون برازيليون شكلا من أشكال التمارين الرياضية التي يمكن أن تساعد في الوقاية من مرض ألزهايمر.

وأدت الدراسة الجديدة التي أجريت على الفئران إلى نتائج مفادها أن تدريب المقاومة المنتظم يمكن أن يساعد في منع أو على الأقل تأخير ظهور أعراض الحالة العصبية المرتبطة بالعمر. ويمكن أن يؤدي أيضا إلى علاجات ميسورة التكلفة للأشخاص المعرضين لخطر المرض.

أفضل خيار لتدريب التوازن وتحسين ثبات الوقفة ومنع السقوط

تمرين يمكن أن يساعد في الوقاية من مرض ألزهايمر



"أثبتت تمارين المقاومة بشكل متزايد أنها استراتيجية فعالة لتجنب ظهور أعراض مرض ألزهايمر الفردي، وهو مرض متعدد العوامل وقد يكون مرتبطا بالشيخوخة، أو لتأخير ظهوره في مرض ألزهايمر العائلي".

ويعتقد الباحثون أن السبب الرئيسي المحتمل لهذا التأثير يمكن أن يكون العمل المضاد للالتهابات لممارسة المقاومة. ويمكن استخدام النتائج لإنشاء سياسات عامة فعالة من حيث التكلفة لحد من انتشار مرض ألزهايمر.

السريية للمرض". وتم قياس مستويات القلق لدى الفئران أيضا باستخدام اختبار يقيس تجنبهم لأكثر المناطق المسببة للتوتر في صندوق الاختبار.

ووجد الفريق أن تمارين المقاومة قللت من الحركة المفرطة الناتجة عن القلق بين الفئران المعرضة وراثيا لحالة شبيهة بمرض ألزهايمر.

وقالت بياتريس مونتيرو لونغو، المؤلفة المشاركة للدراسة:

(UNIFESP) وجامعة ساو باولو (USP) بتقييم قدرة تدريب المقاومة على حماية الجهاز العصبي. وأجروا تجارب شملت فئراناً معدلة وراثيا تحمل طفرة مسؤولة عن تراكم لويحات بيتا أميلويد في الدماغ - وهي السمة المميزة الرئيسية لمرض ألزهايمر.

ويتراكم البروتين في الجهاز العصبي المركزي للجسم، ما يؤدي إلى إتلاف الأعصاب وإعاقة الروابط بينها، وكلها سمات من مرض ألزهايمر.

وعمل الباحثون على تدريب الفئران على تسلق سلم 110 سم مع منحدر 80 درجة و2 سم بين الدرجات.

وتم ربط الأحمال التي تعادل 75% و90% و100% من وزن جسم الفئران بذئولها، لتقليد أنواع تدريبات المقاومة التي يمارسها البشر في الصالات الرياضية.

ويعد أربعة أسابيع من التدريب بهذه الطريقة، تم أخذ عينات دم من الفئران لقياس مستويات البلازما من الكورتيكوستيرون، وهو ما يعادل لدى الفئران هرمون الإجهاد أي الكورتيزول في البشر.

وسبق أن وجد أن ارتفاع مستويات الكورتيزول استجابة للتوتر يزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر.

ووجد الباحثون أن مستويات الهرمون تكون طبيعية في الفئران المدربة على ممارسة الرياضة. وأظهر تحليل أنسجة المخ أيضا انخفاضاً في تكوين لويحات بيتا أميلويد.

وقال الباحث المشارك في الدراسة هنريكي كوريا كامبوس في بيان: "هذا يؤكد أن النشاط البدني يمكن أن يعكس التغيرات العصبية المرضية التي تسبب الأعراض

وعلى الرغم من أن من غير المرجح أن يمارس مرضى الخرف تمارين يومية طويلة أو يؤديوا تمارين هوائية أخرى عالية الكثافة، قال الباحثون، بما في ذلك أعضاء من جامعة ساو باولو الفيدرالية في البرازيل، إن هذه الأنشطة كانت محور معظم الدراسات العلمية حول مرض ألزهايمر.

ومن ناحية أخرى، يُنظر إلى تمارين المقاومة، أو تمارين القوة (strength training)، التي تشمل تقلص عضلات معينة مقابل مقاومة خارجية، على أنه أفضل خيار لتدريب التوازن وتحسين ثبات الوقفة ومنع السقوط.

وثبت أنها تزيد من كتلة العضلات وقوتها وكثافة العظام، فضلا عن تحسين التوازن العام وفقدان العضلات.

وفي الدراسة الجديدة، التي نُشرت مؤخرا في مجلة Frontiers in Neuroscience، قام الباحثون من المنتسبين إلى الجامعة الفيدرالية في ساو باولو

وعلى الرغم من أن من غير المرجح أن يمارس مرضى الخرف تمارين يومية طويلة أو يؤديوا تمارين هوائية أخرى عالية الكثافة، قال الباحثون، بما في ذلك أعضاء من جامعة ساو باولو الفيدرالية في البرازيل، إن هذه الأنشطة كانت محور معظم الدراسات العلمية حول مرض ألزهايمر.

ومن ناحية أخرى، يُنظر إلى تمارين المقاومة، أو تمارين القوة (strength training)، التي تشمل تقلص عضلات معينة مقابل مقاومة خارجية، على أنه أفضل خيار لتدريب التوازن وتحسين ثبات الوقفة ومنع السقوط.

وثبت أنها تزيد من كتلة العضلات وقوتها وكثافة العظام، فضلا عن تحسين التوازن العام وفقدان العضلات.

وفي الدراسة الجديدة، التي نُشرت مؤخرا في مجلة Frontiers in Neuroscience، قام الباحثون من المنتسبين إلى الجامعة الفيدرالية في ساو باولو



أربع علامات تؤثر على الأكل ويمكن أن تدل على سرطان غير معروف!

هناك أكثر من ٢٠٠ نوع مختلف من السرطانات المعروفة، والتي يتم تحديدها عادة من خلال مكان ظهورها في الجسم.



المحتمل أن تكون شيئا يدعو للقلق. ولكن إذا كان يتم بسرعة أو يبلغ قياسه أكثر من خمسة سنتيمترات - بحجم كرة الجولف تقريبا - ف عليك فحصه من قبل طبيبك العام".

وتابعت: "يمكن أن يبدأ سرطان الساركوما أيضا في العظام، والأعراض الأكثر شيوعا التي يعاني منها الأشخاص المصابون بساركوما العظام هي الألم غير المبرر أو الرقة حول العظام. إذا كان الألم يزداد سوءا ولا يزول مع الراحة، أو في الليل، يجب أن تذهب لرؤية طبيبك لفحصه".

وقالت بيكلي: "ملاحظة الدم في البراز أو القيء يمكن أن يكون أيضا علامة على ورم اللحمية المعدية المعوية أو الجهاز الهضمي. هناك الكثير من الأسباب لظهور الدم في البراز أو القيء، ولكن يجب فحصها من قبل أخصائي طبي".

فقدان الشهية. الشعور بالشبع بعد تناول كمية قليلة من الطعام. وأضافت بيكلي: "يمكن لبعض أشكال الساركوما المعروفة باسم ورم اللحمية المعدية المعوية، أو GIST، أن تبدأ في الجهاز الهضمي. ومع هذا النوع من الساركوما، غالبا ما يعاني الأشخاص من أعراض مثل التعب وفقر الدم وفقدان الوزن والشعور بالغثاين أو عدم الراحة حول معدتهم".

وقالت: "الساركوما سرطان معقد، لكن أكثر الأعراض شيوعا التي يجب الانتباه إليها هو وجود كتلة، يمكن أن تكون في أي مكان من الجسم بما في ذلك ذراعك أو ساقلك. معظم الكتل ليست ضارة، والكتلة التي لا تكبر، ولا تسبب أي ألم، أو التي كانت موجودة منذ فترة طويلة من غير

والسياسات ودعم ساركوما المملكة المتحدة، إذا لم تكن قد سمعت بالساركوما من قبل، فأنت لست وحدك. الساركوما هو نوع نادر من السرطان يمكن أن يصيب أي جزء من الجسم، في الداخل أو الخارج، بما في ذلك العضلات والعظام والأوتار والأوعية الدموية والأنسجة الدهنية. نحن نعلم أن حوالي 15 شخصا يتم تشخيص إصابتهم بسرطان الساركوما يوميا في المملكة المتحدة. ويمكن أن يؤثر على أي شخص، في أي عمر، ومن الضروري أن يتعرف اختصاصيو الرعاية الصحية على علاماته وأعراضه".

أربع علامات يمكن أن تظهر بعد تناول الطعام: - آلام في المعدة. - الشعور بالمرض.

وفي حين أن بعض التكرارات للمرض معروفة جيدا، حيث يدرك الكثير من الناس الأعراض التي يجب البحث عنها، فإن البعض الآخر ليس معروفا جيدا. وتدرج الساركوما في الفئة الأخيرة، حيث وجد استطلاع حديث أن 90% من الناس لم يكونوا على دراية بما هو السرطان.

عادة ما يتم تشخيص الساركوما إلى فئتين - الأنسجة الرخوة والعظام - ويمكن أن تؤثر الساركوما على أي جزء من الجسم.

ونظرا لحقيقة أنه غير معروف ومفهوم من قبل معظم الناس، تحدث أحد الخبراء حصريا مع "إكسبريس" حول علامات المرض التي يجب البحث عنها.

وقالت الدكتورة سوزيل بيكلي، مديرة الأبحاث





منوعات الفجر 26

تنظمه «العويس الثقافية» ضمن فعاليات «بينالي دبي للخط»

«حروف ملونة» .. أعمال تتزين بروائع الزخرفة والتذهيب



راحيل بيكي ثلاث لوحات تنبض بروائع خط الثلث. واعتمدت الفنانة ربابه حسين بور في لوحاتها على النقطة التي تمثل وحدة قياس الخط لتكون أساساً لتكوين العمل الفني، في حين تعبر لوحات سعيد خويبه عن إبداعاته في مجالات التصميم والرسم والخط والزخرفة، بينما تبرز أعمال سعيد نقاشيان فلسفة خط المعلى، إلى جانب ابتكاراته الخاصة لعدد من الخطوط المعاصرة مثل «نبشات» و«جان» و«الكتابة الرأسية» و«الكتابة الحرة»، وتعكس أعمال شاهين كاضي روايات خطي «المعلى» و«سريير» وتشارك سولماز حسيني بثلاث لوحات تبين جماليات الخط المعاصر، ويطل الخطاط وحيد أرنك تحفته الفنية التي يستند فيها إلى فن الخط الحديث. يذكر أن النسخة الافتتاحية لـ «بينالي دبي للخط» تقام بدعم رئيسي من «مجموعة الرستماني» ، وبدعم من «صندوق الوطن» ، وبالشراكة مع مجموعة من الشركاء والمؤسسات الفاعلة في المشهد الثقافي المحلي، وتضم: حي دبي للتصميم، وندوة الثقافة والعلوم، ومكتبة محمد بن راشد، ومدينة أكسبو دبي، و«جيت أفينيو» في مركز دبي المالي العالمي، ومتحف المستقبل، مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية، ومركز جمعة الماجد، ودائرة الاقتصاد والسياحة في دبي، والمكتب الإعلامي لحكومة دبي، وبلدية دبي، والسركال أفينيو، وأرت دبي، ومتحف المرأة، وتشكيل، وفن جميل، وغاليري مطر بن لاجج، ومعرض بوكارا، وفاوندرز، وخولة آرت غاليري، وغاليري فيريرتي، وايضاً غاليري، وشركة بدو-BEDU، وغاليري AWC، ومكتبة حب-Hobb، وأوبرا غاليري، ومعرض مودنار، واستوديو ذا جام جار، واستوديو ميداف، ومعرض كلمات، وسلي كافيه-Slay Café، وفريم كافيه-Frame Café، و3IXAM، و«هاواوي» ، ولقبيل سوز.

الخاص، حيث أبرزت فيها العلاقة بين الفن التشكيلي والخط الفارسي، وتجلت روايات الحروف في أعمال الفنانة التشكيلية ميا طالع كيان التي تمزج في قطعها بين اللغة والفن، وتقدم محمد بزكي بلوحاته التي يصوغ من خلالها رؤية معمارية لفن الخط، وتظهر أعمال الفنان التشكيلي والخطاط أميد خاكباز حريته ومهارته في توظيف فن الخط ضمن أعماله الفنية لافتة، وتمتاز لوحات رها عبدا لله بشده فكرتها وألوانها وطريقة رسم الكلمات وتشابكها. وتعرض الفنانة التشكيلية

كوروش قاضي مراد، مبتكر الأسلوب الحسي في فن الخط الفارسي، فيشارك بأعمال فنية تظهر مرونة الحروف وما تمتاز به من حيوية عالية، فيما اختارت لادن مشير فاطمي الخط والألوان المائية لرسم لوحاتها التي تعبر عن انسيابية المشاعر الإنسانية، كما يتضمن المعرض تشكيلة من أعمال الفنان والأستاذ الجامعي مهدي فريمان الذي تميز بابتكار عرض فريد من نوعه لفن الخط حمل عنوان «من الإبداع إلى العرض» ، وقدمت مهسا دواشي أعمالاً فنية امتازت بطابعها

تكتشف عن مهاراته في التصميم الغرافيكي وخبرته في الطباعة وتصميم الخطوط، ويعرض داود أسدالله وش مجموعة أعمال مبتكرة يستعرض فيها موهبته وإتقانه لفن الخط. وضمن أعمالها تبرز الفنانة دينا نطق نيا شغفها بالخط الكوفي وما تمتلكه من مهارات خاصة في الخط الطباعي وخط سريير القديم، وتعكس لوحات الفنان حسين شيرازي اهتمامه بفن الخط وفن الغرافيك، حيث تبرز لوحاته طريقته الخاصة في المزج بين الخط والرسم لصنع تكوينات فنية فريدة، أما

تحت عنوان «بينالي دبي للخط» التي تقام تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، ورئيس المجلس التنفيذي، وتنظمها «دبي للثقافة» حتى 31 أكتوبر الجاري، وتشهد إقامة 19 معرضاً فنياً متنوعاً، إلى جانب 150 ورشة عمل و25 جلسة حوارية ونقاشية، وتضم في تفعيل أكثر من 35 موقعاً ثقافياً وترافياً حول دبي. ويشترك في المعرض الذي تديره القيمة الفنية بجاه بهروزفر، 23 فناناً إيرانياً يقدمون فيه تشكيلة متنوعة من الأعمال التي تزينت بجماليات الزخرفة والتذهيب وتشابك الحروف وتداخلها. حيث أبرزت اللوحات العمق التاريخي للكتابة وعذوبتها وسحرها الخاص وما تفيض به من طاقة إيجابية، فقيه يطل عادل علاسون، مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة كارنيك بعمل فني يعكس شغفه وخبرته العالية في الفنون، كما يشارك فيه أحمد مازادي بلوحة تكشف عن مرونة وحيوية خط النستعلقي، فيما يقدم علي زندي شق ثلاث لوحات فنية تبرز شغفه بالتصميم والخط، بينما تظهر أعمال أمير حسين جباري اهتمامه بالفنون والابتكار، حيث سعى عبر لوحاته إلى الدمج بين فن الخط والرسم واستكشاف العلاقة بين الحروف والأشكال، ويقدم دامون خانجانزاده أربع لوحات



الفجيرة للفنون تستعرض تجربتها العملية في مؤتمر التراث والتاريخ الشفهي



مبادرات الأكاديمية كإطلاق «أوركسترا السلام للعود» و مسابقة الفجيرة الدولية للعزف على البيانو ومسابقة الفجيرة الدولية لفن الخط العربي، إضافة إلى تشكيل لجنة التراث في الإمارات العربية المتحدة لترسيخ الفن الإماراتي الأصيل وغيرها الكثير من المبادرات مؤكداً أن فريق عمل الأكاديمية يدعم من سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة رئيس مجلس أمناء أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، يسعى إلى تعزيز مكانة الفجيرة كإمارة عربية تساهم في رسم ملامح المشهد الثقافي والفني داخل دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة العربية والعالم.

الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، إضافة إلى تشكيل مجلس أمناء للأكاديمية بقرار صادر من سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة رئيس مجلس أمناء أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة. وأشار الحففي إلى أهداف الأكاديمية من خلال إنشاء جيل مثقف فنياً، وتقديم الخدمات التعليمية النظرية والعملية وصقلهم أكاديمياً، ودعمهم بكل الوسائل التي تمكنهم من تطوير ذواتهم وتحقيق أهدافهم، إضافة إلى تقديم محتوى فني عال يواكب تطورات الموسيقى العالمية، لافتاً إلى أن المنهج التعليمي في الأكاديمية يعتمد على 75% منه

شاركت أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة في المؤتمر الخليجي الحادي عشر للتراث والتاريخ الشفهي الذي نظمته دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في «منارة السعديات» بعنوان «فنون الأداء الشعبية في مجلس التعاون لدول الخليج العربية والتنمية المستدامة»، وقدمت سعادة علي عبيد الحففي مدير عام أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة ورقة عمل علمية حول الأكاديمية استعرض من خلالها فترة إنشاء الأكاديمية كأكاديمية علمية مستقلة من خلال القانون رقم (2) لسنة 2017 الذي أصدره صاحب السمو

ثقافة الشارقة تشارك في ملتقى القاهرة الدولي للمسرح الجامعي

وتدعمه وزارتا الثقافة والشباب والرياضة، في مصر مشاركة 11 عرضاً مسرحياً تمثل جامعات من مصر وسوريا والعراق وغانا والكويت وسلطنة عمان وتونس والمغرب. ويعقد الملتقى ورشا تدريبية في التأليف والتمثيل والرقص تحت إشراف مدربين من مصر والمغرب وإسبانيا والنمسا وبلجيكا. تجدر الإشارة إلى أن ملتقى القاهرة الدولي للمسرح الجامعي أسس في أكتوبر 2018 بهدف إتاحة الفرصة للعديد من طلبة الجامعات العربية والدولية للالتقاء والتحاوير وتطوير تجاربهم الإبداعية.

تشارك دائرة الثقافة بالشارقة في «ملتقى القاهرة الدولي للمسرح الجامعي» الذي ينظم تحت رعاية دولة رئيس الوزراء المصري الدكتور مصطفى مدبولي خلال الفترة من 21 إلى 27 أكتوبر الجاري بمسرحية «الخيار الأخير»، للمخرج محمد عبدالله آل علي التي حصدت ثلاث جوائز في الدورة الماضية من مهرجان كلباء للمسرحيات القصيرة الذي نظمتها الدائرة وشملت أفضل إخراج وأفضل سينوغرافيا وأفضل تمثيل. المسرحية المستلهمة من نص «وليمة الغراب»

مركز أبوظبي للغة العربية يُصدر كتاب «موسيقى البلوز: مقدمة موجزة» للملحن الأمريكي إيليجا والد

ولادة موسيقى البلوز وتطورها. كما يُقدم في سرد كثيف تحولات هذه الموسيقى على امتداد أكثر من قرن بدءاً من نهايات القرن التاسع عشر، وتلاحقها وتداخلاتها مع الأساليب الموسيقية الأخرى ليؤكد أن فهم هذا النوع الموسيقي - الذي هو في صميم الثقافة الأمريكية - غير ممكن من دون الإحاطة بالتغيرات الثقافية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي عرفتها الولايات المتحدة الأمريكية والعالم، ويقودنا المؤلف عبر

منوعات

الفكر

27



آية سليم تمسك التمثيل وتلتحق بالمرح بدون علم أهلها في "ورق التوت"

تشارك الفنانة آية سليم في بطولة مسلسل "ورق التوت" مع الفنان شريف سلامة والمقرر انطلاق عرضه على قناتي cbc و cbc دراما ومنصة Watch it الرقمية، وتجسد آية خلال أحداث العمل شخصية "ياسمين" وهي من عائلة ثرية وتحب التمثيل وتلتحق بالمرح بدون علم أسرته وخلال الأحداث تظهر قصتها مع باقي الشباب بالمرح.

مسلسل "ورق التوت" بطولة شريف سلامة، أسماء جلال، خالد أنور، ثراء جبيل، آية سليم، محمد كيلاني، سلوى عثمان، جمال عبد الناصر، نور النبوي، عمرو صالح، سلوى محمد علي، صفاء جلال، سمر علاء، تميم عبده، معتز هشام، سما إبراهيم، مصطفى منصور، تامر مجدي، محمد ناصر، رضوى جودة، يوسف الاسدي، تقي حسام، وتألّف عبادة نجيب وإخراج حسام علي.

تدور أحداث المسلسل في مكان واحد وهو الأكاديمية العليا للفنون المسرحية، في إطار دراما متشابكة في زمن تسعة أشهر، ليواجه كل من الأبطال ما لم يتوقعه، وتكتشف من خلال القصة الخلفيات الاجتماعية لكل منهم، ويعالج العمل بعض القضايا الحساسة منها العنف المنزلي، تحديد النسل، الجلال، الاضطراب النفسي، التنمر، التحرش الجنسي ومشاكل الطبقة وغيرها. وكان آخر أعمال آية سليم مسلسل "وبينا ميعاد" الذي تم عرضه في شهر يناير الماضي، من بطولة شيرين رضا، صبري فواز، بسمة، مدحت صالح، وفاء صادق، خالد أنور، محمد سليمان، نادية رضا، داليا شوقي، آية سليم، أسامة الهادي، يوسف الكدواني، الطفل محمد العزازي، الطفلة كنزي رماح، تنسليم هاني، يوسف ابراهيم وعدد آخر من الفنانين والعمل من تأليف وإخراج هاني كمال.

محمد إمام يقدم الدراما الشعبية في مسلسل "كوبرا" رمضان المقبل

رمضان 2021 ومن تأليف محمد صلاح العزب وإخراج شيرين عادل وإنتاج شركة سينرجي، وشارك في بطولته وهنا الزاهد، ومحمد رياض، ونرمين الفقى، وبيومي فؤاد، وأحمد حلاوة، وخالد أنور، ومحمود حافظ، وولاء الشريف، ومحمد مهران، وحجاج عبد العظيم، وأحمد عبد الله محمود، ومؤمن نور، إيانا كامل، محمد محمود، لمياء الأمير.

يعود النجم محمد إمام إلى دراما رمضان المقبل 2024 بمسلسل "كوبرا" من تأليف أحمد محمود أبو زيد وإخراج أحمد شفيق وذلك بعد غيابه العاميين الماضيين، حيث تواصل الشركة المنتجة التعاقد مع الفنانين في البطولة بعد انضمام كلاً من أوس أوس، محمود البزواوي مراد مكرم إلى أسرة العمل الذي يقدم إمام فيه الدراما الشعبية في مسلسله الجديد والتي حقق خلالها نجاحاً لافتاً في السنوات الماضية.

وفي سياق آخر انتهت محمد إمام من تصوير آخر مشاهد فيلمه الجديد "اللعبة مع العيال" المقرر عرضه في عيد الأضحى 2024، ويشارك في بطولته أسماء جلال، باسم سمرة، بيومي فؤاد، ويزو، مصطفى غريب، ومحمود السيسى، ومن تأليف وإخراج شريف عرفة، وتدور أحداثه في إطار كوميدي ويجسد إمام فيه شخصية مدرس تاريخ. كما ينتظر إمام طرح فيلم "أبو نسب" المقرر عرضه خلال شهر ديسمبر المقبل، ويشارك في بطولته ياسمين صبري، ماجد الكدواني، وفاء عامر، هالة فاخر، محمد ثروت، محمد لطفى وعدد آخر من الفنانين، وضيف الشرف ماجد المصري، ومن تأليف أيمن وتار وإخراج رامي إمام، وتدور الأحداث في إطار اجتماعي كوميدي، ويجسد إمام فيه دور طبيب أطفال وكان آخر أعمال محمد إمام في الدراما مسلسل "النمر" الذي تم عرضه في شهر



نشاط سينمائي مكثف لفنانات عربيات في مصر

تنشط بعض الممثلات العربيات بكثافة في الإنتاج السينمائي في مصر حالياً، ويبرز عددٌ منهن في مواقع تصوير أفلام ستعرض في الفترة المقبلة.



مي سليم وتنتظر الممثلة الأردنية، مي سليم، عرض فيلمها المصري "كابتن جاك" الذي انتهت من تصويره منذ أكثر من شهرين، لكن لم يحدد حتى الآن موعد نهائي لعرضه جماهيرياً. وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدي اجتماعي، ويشارك في بطولته كل من الممثلين محمد ثروت وحجاج عبد العظيم، وإخراج شادي علي. ويعرض حالياً في دور العرض المصرية فيلم "مطرح مطروح"، الذي تشارك في بطولته الممثلة المغربية ليلى الفيلالي، في أولى تجاربها التمثيلية في مصر، بمشاركة محمود حميدة وشيماء سيف، وإخراج وائل إحسان.

هيفاً وهبي

كذلك، وقعت الفنانة والممثلة اللبنانية، هيفاً وهبي، عقداً للمشاركة في بطولة فيلم "جوري" عن قصة من تأليف هيثم سيد، وإخراج مرقص عادل، وهو عمل اجتماعي كوميدي، ومن المقرر بدء تصويره خلال أكتوبر/ تشرين الأول المقبل.



منصور، وإخراج كريم أبو زيد، والمقرر أن يعرض في نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل. وتدور أحداث الفيلم في إطار فانتازي كوميدي عن أحسن ورمزي، شقيقان من مصاصي الدماء في العصور القديمة كانا يعيشان مع قبيلتهما قبل أن يخسرا حرباً مع البشر، وتفتن سلاتهما، فيضرا الاختباء عن الأعين لآلاف السنين قبل أن تضطرهما الظروف للظهور مجدداً.

"حسن المصري"

ويتشارك في فيلم "حسن المصري" الممثلان فريال يوسف من تونس، وديامان بو عبود من لبنان، بجوار الممثلين المصريين، أحمد حاتم، ولينا صوفيا، والفيلم ممتس عن قصة لنورا لبيب، وسيناريو وحوار سمر طاهر، ومن إخراج سمير حبشي. وتدور الأحداث حول مسؤول حراسة خاص يسافر إلى حبيبته في لبنان هرباً من الماضي، ويعمل في شركتها للحراسة والتأمين، لكنه يتورط بعدها مع أحد أكبر تجار السلاح ويخوض مهمة انتحارية.



كارمن بصبيص وبدأت الممثلة اللبنانية، كارمن بصبيص، أخيراً تصوير فيلم "حدوتة الأيام الباقية"، في ثاني تجاربها السينمائية في مصر، بعدما قدمت فيلم "العارف" العام الماضي، أمام الفنانين أحمد عز وأحمد فهمي، وإخراج أحمد علاء الديب. ويشارك في بطولة فيلم "حدوتة الأيام الباقية" كل من أحمد حاتم، ومريم الخشت، ومراد مكرم، والقصة من تأليف محمد صادق، وإخراج ماندو العدل، وتدور أحداثه في إطار يجمع بين الرومانسية والخيال العلمي. وكان أول ظهور لكارمن بصبيص في مصر من خلال الدراما التلفزيونية، حين قدمت مسلسل "نكد لو فلنا مبنحش" مع الفنانة يسرا عام 2013.

داليدا خليل

وتواصل الممثلة اللبنانية، داليدا خليل، تصوير فيلم "دراكو مع الفنانين شادي أنونس وخالد



ليلى علوي تعيش نشاطاً سينمائياً مكثفاً

بيومي فؤاد للمرة الثالثة على التوالي في السينما بعدما قدما سوياً فيلماً "ماما حامل" عام 2021 و"شوجر دادي" عام 2023 والعملين من تأليف لؤي السيد وإخراج محمود كريم.

وبدأت ليلى علوي الشهر الماضي تصوير فيلم آخر بعنوان "مقوم" بمشاركة شيرين رضا، سماء إبراهيم، سارة عبدالرحمن، وعمرو وهبة، ومن تأليف هيثم ديور وإخراج كوثر بونس، ومن إنتاج blue print وسينرجي فيلمز وأفلام مصر العالمية، وتدور أحداث الفيلم في إطار اجتماعي كوميدي موسيقي، وتظهر ليلى علوي في العمل بشخصية مطربة عزّلت الغناء بعدما كونت فرقة موسيقية مع شيرين رضا وسما إبراهيم في التسعينيات، وتنتظر ليلى علوي عرض فيلم "أل شنب" في الدورة السادسة من مهرجان الجونة السينمائي، حيث يشارك الفيلم بمسابقة الأفلام الروائية الطويلة في عرضه العالمي الأول، حيث انتهت ليلى من تصويره الشهر قبل الماضي، ويشارك في بطولته لبلية، سوسن بدر، هيدى كرم، أسماء جلال، خالد سرحان، محمد البزواوي، حسن مالك، وإخراج أيمن أمين، وسيناريو أيمن أمين وأحمد رؤوف وإسلام حسام. و عرض للنجمة ليلى علوي فيلم "شوجر دادي" في مايو الماضي، والعمل من تأليف لؤي السيد وإخراج محمود كريم و بطولة ليلى علوي، بيومي فؤاد، حمدي الميرغني، مي الغيطي، فرح الزاهد، محمد محمود، مصطفى غريب وجوهرة وتامر هجرس عدد آخر من الفنانين، ومن ضيوف الشرف هشام عباس الذي يقدم أغنية أيضاً خلال الأحداث، ومروان بوض وسارة الدرزاوي.

تعيش النجمة ليلى علوي حالة كبيرة من النشاط الفني وخاصة على المستوى السينمائي، إذ تعاقدت على أكثر من فيلم خلال الأسابيع الماضية بجانب أفلام أخرى تنظر عرضهم خلال الفترة المقبلة، والمفارقة هو اتجاه ليلى علوي إلى الأفلام اللاتية في أعمالها الأخيرة وذلك في تحول جديد بمسيرتها خلال الفترة الماضية.

وتعاقدت ليلى علوي مؤخراً على بطولة فيلم كوميدي جديد يحمل اسم "جوازة توكسيك" من تأليف لؤي السيد وإخراج محمود كريم ومقرر بدء تصويره خلال الأسبوعين المقبلين لعرضه في النصف الأول من عام 2024، ويجمع الفيلم بينها وبين الفنانة



الفواكه

طبيب يوضح مخاطر الإفراط في تناول الفواكه



أعلن الدكتور رومان إيفانوف أن تناول الفواكه بكميات كبيرة يشكل خطورة على صحة الإنسان. ووفقاً له، يؤدي الإفراط في تناول الفواكه إلى الحساسية واضطرابات في عمل الجهاز الهضمي. ويقول: «ينصح الأطباء عادة بتناول الفواكه يومياً، بحيث لا تتجاوز نسبتها في النظام الغذائي 15 بالمئة، و20 بالمئة خضروات و25 بالمئة منتجات الألبان و30 بالمئة حبوب كاملة و10 بالمئة لحوم وبقوليات. وتعتبر هذه النسب مثالية لنظام غذائي متوازن ضروري للحفاظ على عملية التمثيل الغذائي في الجسم. لذلك لا ينصح أبداً باستبدال الأطعمة الأخرى بالفواكه، لأنه قد يؤدي إلى نقص في البروتينات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية».

ويشير إيفانوف، إلى أن الفواكه تحتوي على نسبة عالية من سكر الفركتوز، الذي يؤدي ارتفاع مستواه في الجسم، وإلى تطور داء السكري. كما أن الإفراط في تناول الفواكه الطازجة يمكن أن يؤدي إلى عسر الهضم والانتفاخ وتكون كمية كبيرة من الغازات.

ويقول: «ويسبب الإفراط في تناول الفواكه أحياناً رد فعل تحسسياً زائفاً. أي حساسية الجسم حيال مواد بيولوجية نشطة: الهستامين والثيرامين (توجد في الموز والأناناس والكيوي والحمضيات والكمثرى والبرقوق والتفاح) أو الساليسيلات (توجد في الفراولة والكرز الحامض والشمس والكمثرى). وأعراض رد الفعل في هذه الحالة تشبه أعراض الحساسية كاحمرار الجلد، الشرى، تورم الأغشية المخاطية والغثيان والإسهال وأحياناً نوبات الربو».

الأسباب الرئيسية لتساقط الشعر المفاجئ عند النساء

يمكن ربط تساقط الشعر المفاجئ عند النساء بأمراض المناعة الذاتية والتغيرات الهرمونية وغيرها من المشاكل. أعلن ذلك الطبيب البريطاني للأمراض الباطنية نيل باتيل الذي حدد الأسباب الرئيسية لتساقط الشعر المفاجئ في مقابلة مع مجلة Express. وحسب الطبيب، يمكن أن يكمن سبب داء الثعلبية في أحد أمراض المناعة الذاتية حيث يهاجم الجهاز المناعي بصيالات الشعر. ويصيب هذا المرض الناس بغض النظر عن الجنس والعمر، ويتجلى في ظهور بقع صلعاء مستديرة أو بيضاوية على فروة الرأس.

بالإضافة إلى ذلك يمكن، حسب باتيل، أن تؤدي التغيرات الهرمونية إلى تساقط الشعر، وعلى سبيل المثال، أثناء الحمل أو بعد ولادة الأطفال أو أثناء انقطاع الطمث. وقال: «في سن اليأس، ينخفض إنتاج هرمون الاستروجين، مما يجعل الشعر أرق وأكثر هشاشة».

خبراء يكشفون عن سبب محتمل لشعور كبار السن بالتعب!

يجب أن يُعرض على كبار السن الذين يشعرون بالتعب أو التذبذب على أقدمهم اختبار فيتامين B12، وفقاً لإرشادات جديدة. ويعاني ما يصل إلى واحد من كل 10 أشخاص فوق سن 75 عاماً من نقص فيتامين B12، ما قد يؤدي إلى فقر الدم والتعب وعدم وضوح الرؤية وضعف التوازن والتهديان.

وبيانما يوجد الفيتامين بشكل شائع في الأسماك واللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الألبان، يمكن أن تأتي إعاقة امتصاصه من بعض الأدوية واضطرابات في المناعة الذاتية.

لكن النصائح الجديدة، من المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية (NICE)، تعني أن ما يصل إلى 46000 شخص يمكن أن يستفيدوا من التشخيص.

وتوصي الإرشادات بأنه في حالة وجود علامة أو عرض واحد ووجود عامل أو أكثر من عوامل الخطر، يجب إجراء فحص دم.

وتشمل عوامل الخطر المرتبطة بالحالة العمر، وخاصة الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكثر، والجراحة السابقة للجهاز الهضمي وبعض الحالات الصحية مثل مرض السكري من النوع 1.

وتنص مسودة التوجيه، التي تنتقل إلى الاستشارات العامة، على أنه في حين أن بعض الأشخاص قد يحتاجون فقط إلى فحص دم واحد لتشخيص الحالة، قد يحتاج البعض الآخر إلى مزيد من الاختبارات.

وإذا وجد شخص ما يعاني من نقص، توصي NICE إما بأقراص B12 أو الحقن - حسب السبب المحدد.

ويساعد فيتامين B12 في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي وتقليل التعب والإرهاق. وتستخدم أجسامنا هذا الفيتامين لتصنيع خلايا الدم الحمراء، ما يسمح للجسم بتزويد أنسجتنا بالأكسجين.

ويعتبر النقص أكثر شيوعاً عند كبار السن لأن عملية الشيخوخة تسبب تغيرات فسيولوجية تعني أن الجسم لا يمتص الفيتامين بشكل صحيح. كما أن كبار السن أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية مثل فقدان الذاكرة والخرف والتي يمكن أن تؤثر على نظامهم الغذائي وعاداتهم الغذائية.



مادونا تؤدي عرضاً خلال ليلة افتتاح «جولة الاحتفال» في إيرينا بلندن - رويترز

قرأت لك

الجوز



أكد باحثون بجامعة إلينوي الأمريكية، أن تناول ما يعادل ثلث كوب من الجوز، لمدة 6 أسابيع، يقلل من إنتاج الأحماض الصفراوية الزائدة، ويخفض مستويات الكوليسترول السيئ.

وتوصل الباحثون لهذه النتيجة، من خلال دراسة قاموا خلالها بتحليل مستويات الكوليسترول السيئ لـ 48 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 30 و65 عاماً على مدى ستة أسابيع.

ووضع الباحثون، أنظمة غذائية متشابهة طوال مدة التجربة، حيث تم إعطاؤهم 43 جراماً من الجوز غير المملح، إضافة للحوم الكاملة مع الجلد وغيرها من الوجبات الخفيفة وكمل الموز مع الزبدة كل يوم، وفقاً لـ (الديلي ميل).

واكتشف الباحثون، فائدة الجوز بشكل كبير للأمعاء، وتحسين مستويات الكوليسترول الجيدة في الجسم، وهذا رغم احتوائه على نسبة عالية من السرعات الحرارية.

سؤال وجواب

- بأي دولة توجد بحيرة قارون؟
مصر.
- ما اسم المتنبئ الحقيقي؟
أحمد بن الحسين.
- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟
المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟
بغداد.
- ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟
اليونان.
- كم بوصة توجد في الياردة الواحدة؟
36-بوصة.

هل تعلم؟

- عدد الذين يموتون سنوياً بسبب لسعات النحل هم أكثر ممن يموتون بسبب لدغات الثعابين السامة.
- الشخص الطبيعي يضحك 10 مرات في اليوم.
- المحيط الأطلسي أكثر ملوحة من المحيط الهادئ.
- الغدد العنابية في فمك تنتج أكثر من 1 لتر من اللعاب يوميا.
- الريح ليس له صوت إلا حين يعترضه شيء ما.
- عادة تسمية الأعاصير والعواصف الإستوائية بأسماء بدأت رسمياً في عام 1953م.
- هل تعلم أن الهند بها أكبر عدد من مكاتب البريد وأكثر من أي دولة أخرى، بحوالي 100.000 مكتب بريد.
- هل تعلم أنه لا يمكنك طي ورقة أكثر من 7 مرات متتالية.
- فرشاة الأسنان الكهربائية تم إختراعها سنة 1939م.
- شركة بورش تصنع الجرارات الزراعية أيضاً وهذا ماكانت تصنعه قبل دخولها لمجال صناعة السيارات.
- عظم فخذ الإنسان أقوى من الخرسانة الإسمنتية.
- أكبر عدد من الناس لديهم حساسية من الحليب أكثر أي طعام آخر.

قصة سر القزم

يحكي انه في قديم الزمان كان يعيش رجل طيب القلب هادئ النفس حلو الكلام يحبه كل من يعرفه لكنه كان فقيراً ووحيداً لم يرزق من زوجته بطفل لكنه كان يحبها فيقي عليها، وفي احد الايام دعت الزوجة ربها ان يرزقها بطفل حتى لو كان قزماً او اقل من القزم لكنه طفل فهل من مجيب.. حملت الزوجة وانجبت بعدها طفلاً صغيراً بحجم الكف اسماه والده كركور عاش كركور وبقي علي هذا المقاس لا يكبر ابداً لكنه كان يمتاز بخاصيته عجيبة وغريبة فيبعد ان اتم العشر سنوات امتنع عن الاستحمام الا عند اول ضوء للفجر وقال لو وضعتوا الماء على جسدي سأكبر جداً ولا يسعني هذا البيت فضحكت الام وضحك الاب فقال كركور حسناً هيا سيروا خلقي وعند تبع النهر وضعت الام على كركور ملء كفيها ماء وفي الحال انتفض كركور وانتفض ليكبر ويكبر ويصبح بحجم الاب والام اضعاف المرات ثم قال بصوت جهوري الان هذا سري وسركم.. كتم الاب هذا السر حتى جاء وقت طلب فيه الحاكم من اهالي القرية ان يتركوهما ويرحلوا لانه سيجعل منها قصراً عظيماً وحدائق غناء فسيحة لابنته الاميرة فغضب الناس وثاروا لكنه اطلق عليهم كلابه وحراسه واول من تأذى من ذلك كان والد كركور فقد ضربه احد الحراس فادمي رأسه ففزعت ام كركور وصرخت ومن بعيد جاء كركور يجري وعرف ماحدث فثار وتطاير الشرر من عينيه واقسم ان يهد قصر الحاكم على رأسه فوقف الحراس يضحكون ورفسه أحدهم بقدمه والقى به عند النهر وبالطبع لم تمر الا لحظات حتى كان كركور ينتفض ويكبر واصبحت قدمه وحدها بحجم ثلاث رجال فهدم يده وجمع حراس الحاكم ومشى إلى القصر والقاهم ثم مد كفيه واخذ يضرب القصر حتى هده هدا ودكه دكا وجعله مثل فطيرة واخذ يرفع التراب والحجارة ويلقي بها بعيداً حتى نظف المكان ثم صرخ وقال الان لا يوجد حاكم فالحاكم بينكم هو الله عيشوا في سلام واشكروا الله ومشى كركور واختفى في الظلام حتى جف الماء وعاد كما كان كركور الصغير.

