

ص 22

"مخيم شمس الصيفي" ..  
ثمانية أسابيع من المتعة  
والتعليم والترفيه



ص 27

حمادة هلال:  
العمل الذي يشدني  
أتحسّن لتقديره



فرط الأكل... تناول الطعام بطريقة  
قهرية وسريعة وخارجة عن السيطرة

ص 23

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

بقع إيفيتا لم تمنعها من  
حلم "ملكة جمال الكون"

تقدمت شابة مالايزية، مؤخرا، إلى مسابقة ملكة جمال الكون في بلادها، بالرغم من البقع السوداء الكثيرة في جسمها، إذ تقول إنها تنق في نفسها رغم نظرة المجتمع والطفولة القاسية التي عاشتها. وبحسب ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل"، فإن بقعا سوداء متفاوتة الحجم تغطي جسم إيفيتا ديلموندو، البالغة من العمر 20 عاما، سواء في الوجه أو على الذراعين والساقين. وتقول إيفيتا، إنها عانت من العزلة في طفولتها، إذ كان زملاؤها في الدراسة ينفرون منها، لكنها استطاعت أن تندمج في وقت لاحق، لاسيما أن أمها التي تعمل أستاذة، لم تدخر جهدا في دعمها. وتؤكد الشابة الواثقة في نفسها، أنها خلصت بعد طول معاناة، إلى أن عليها أن تحب نفسها وتتقبل الشكل الذي ولدت به، وذلك رغم محاولات سابقة لها بالتخلص من البقع السوداء، لكن الأطباء حذروها من الآثار الجانبية الخطيرة التي قد تنجم عن عملية الجراحة. وتقدمت إيفيتا، بطلب رسمي إلى مسابقة ملكة جمال الكون بماليزيا، في 17 يونيو الجاري، كما التقت بالحسنة المتوجة خلال العام الماضي، سامانثا جيمس كاتي. وتؤكد أنها ستواصل التقدم لسابقات جمال أخرى، حتى إن لم يحالفها الحظ في حصد اللقب خلال الدورة الحالية.

نصوص يحاولون  
سرقه صراف آلي

أظهرت لقطات مصورة لكاميرا مراقبة مثبتة في محطة للوقود بولاية ميريلاند الأمريكية، ثلاثة من اللصوص الملتصقين وهم يحاولون سحب جهاز صراف آلي باستخدام سياراتهم. قالت الشرطة في منطقة برينس جورج بأن مجموعة من اللصوص فشلوا في سرقه جهاز صراف آلي بعد عدة محاولات قاموا خلالها بربط الآلة بسلسلة مثبتة في مؤخرة سياراتهم وحاولوا اقتلاعها. ويعد عدة محاولات فاشلة، أدرك اللصوص بولم جدوى محاولاتهم، واستقلوا سياراتهم وانطلقوا بها مسرعين من المكان. وقد تسبب اللصوص بالآتي أضرار بالغة بجهاز الصراف الآلي أثناء محاولتهم اقتلاعها حيث تم تزيق جزء كبير من الآلة.

طريق للسيارات يمر فوق سطح بناء

تناقلت مواقع التواصل الاجتماعي على نحو واسع مجموعة من الصور ومقاطع الفيديو، لطريق فريد من نوعه في العالم، ما يميزه أنه يسير فوق مبنى مؤلف من 5 طوابق في إحدى المدن الصينية. وتملك مدينة تشونغتشينغ الصينية سمعة مميزة في الأبنية الغريبة والبنية التحتية المعقدة، وتتكون تضاريسها من مجموعة من المنحدرات والتلال، وأجبر النقص في المساحات المسطحة المهندسين المعماريين والمخططين الحضريين على التفكير خارج الصندوق، من أجل التوصل إلى حلول عملية لهذه المشكلة. ومن بين الإبداعات التي خرج بها المهندسون في هذه المدينة، عقدة طريقية مؤلفة من 15 سلما تسيير في 8 اتجاهات مختلفة، وجسر للمشاة مؤلف من 13 طابقا، ومبنى سكني مشهور على مستوى العالم يمر القطار من خلاله، بحسب ما ذكر موقع أوديتي سنترال. أما أحدث الإبداعات الهندسية في هذه المدينة، فهو مبنى مؤلف من 5 طوابق، مع سطح يشكل طريقا ذو اتجاه واحد للسيارات، وانتشرت الصور الأولى لهذا المبنى يوم الأربعاء الماضي للمرة الأولى على موقع ويبو الشهير في الصين، قبل أن يتم تداولها على نحو واسع عبر الإنترنت. وأظهر تحقيق صحفي أجرته إحدى الصحف المحلية، أن المبنى صمم على هذه الطريقة، لتسهيل وصول السكان إلى منازلهم، حيث تم تشييد المبنى المؤلف من خمسة طوابق على جانب تلة. وفي حال عدم وجود طريق، سيحتاج السكان إلى مصعد للوصول إلى منازلهم من مستوى الأرض، لكن مع هذا الطريق، أصبح بإمكانهم قيادة سياراتهم وركنهم أماما منازلهم بسهولة.

تعلم كيف تطوّر مهارات

التواصل الاجتماعي

حياتك الاجتماعية مهمة جدا لصحتك النفسية والعاطفية،

ولوجود أشخاص في حياتك تعتمد عليهم وتواصل

معهم بشكل اجتماعي صحيح. هناك درجات من التواصل

اجتماعي، منها الأصدقاء القريبون والحميمون والمعارف

وزملاء العمل، كل هذه العلاقات يجب رعايتها حتى تتطور.

هناك تكتيكات معينة لتطوير مهاراتك الاجتماعية مهما كان

الأصدقاء قريبين منك ومهما كان نوع علاقتك الاجتماعية؛

ركز على نوعية العلاقة مهما كنت محاطا بأصدقاء وتلتقي

بالكثيرين من الأشخاص في المناسبات العامة. الأهم أن تؤسس

علاقات دائمة ذات قيمة حقيقية لك بدلا من العلاقات العابرة

أو الأشخاص الذين تلتقيهم بحكم الظروف التي تجمعكم كثيرا.



تسأل عميلك عن أحواله وأولاده لتكون لطيفا معه إذا التقيته في غداء عمل مثلا، ولكن لا تقض الجلسة كلها مع الناس الحديث عن العمل. الجانب الشخصي هو مجرد ملاطفة وإبداء اهتمام منك. أسلوب الحديث والسلوك والتصرف يجب أن يكون ذا طابع رسمي أيضا مختلف عن أسلوبك مع أصدقائك القريبين.

تسأل عميلك عن أحواله وأولاده لتكون لطيفا معه إذا التقيته في غداء عمل مثلا، ولكن لا تقض الجلسة كلها مع الناس الحديث عن العمل. الجانب الشخصي هو مجرد ملاطفة وإبداء اهتمام منك. أسلوب الحديث والسلوك والتصرف يجب أن يكون ذا طابع رسمي أيضا مختلف عن أسلوبك مع أصدقائك القريبين.

تسأل عميلك عن أحواله وأولاده لتكون لطيفا معه إذا التقيته في غداء عمل مثلا، ولكن لا تقض الجلسة كلها مع الناس الحديث عن العمل. الجانب الشخصي هو مجرد ملاطفة وإبداء اهتمام منك. أسلوب الحديث والسلوك والتصرف يجب أن يكون ذا طابع رسمي أيضا مختلف عن أسلوبك مع أصدقائك القريبين.

تسأل عميلك عن أحواله وأولاده لتكون لطيفا معه إذا التقيته في غداء عمل مثلا، ولكن لا تقض الجلسة كلها مع الناس الحديث عن العمل. الجانب الشخصي هو مجرد ملاطفة وإبداء اهتمام منك. أسلوب الحديث والسلوك والتصرف يجب أن يكون ذا طابع رسمي أيضا مختلف عن أسلوبك مع أصدقائك القريبين.

تسأل عميلك عن أحواله وأولاده لتكون لطيفا معه إذا التقيته في غداء عمل مثلا، ولكن لا تقض الجلسة كلها مع الناس الحديث عن العمل. الجانب الشخصي هو مجرد ملاطفة وإبداء اهتمام منك. أسلوب الحديث والسلوك والتصرف يجب أن يكون ذا طابع رسمي أيضا مختلف عن أسلوبك مع أصدقائك القريبين.

تسأل عميلك عن أحواله وأولاده لتكون لطيفا معه إذا التقيته في غداء عمل مثلا، ولكن لا تقض الجلسة كلها مع الناس الحديث عن العمل. الجانب الشخصي هو مجرد ملاطفة وإبداء اهتمام منك. أسلوب الحديث والسلوك والتصرف يجب أن يكون ذا طابع رسمي أيضا مختلف عن أسلوبك مع أصدقائك القريبين.

تسأل عميلك عن أحواله وأولاده لتكون لطيفا معه إذا التقيته في غداء عمل مثلا، ولكن لا تقض الجلسة كلها مع الناس الحديث عن العمل. الجانب الشخصي هو مجرد ملاطفة وإبداء اهتمام منك. أسلوب الحديث والسلوك والتصرف يجب أن يكون ذا طابع رسمي أيضا مختلف عن أسلوبك مع أصدقائك القريبين.

تسأل عميلك عن أحواله وأولاده لتكون لطيفا معه إذا التقيته في غداء عمل مثلا، ولكن لا تقض الجلسة كلها مع الناس الحديث عن العمل. الجانب الشخصي هو مجرد ملاطفة وإبداء اهتمام منك. أسلوب الحديث والسلوك والتصرف يجب أن يكون ذا طابع رسمي أيضا مختلف عن أسلوبك مع أصدقائك القريبين.

تسأل عميلك عن أحواله وأولاده لتكون لطيفا معه إذا التقيته في غداء عمل مثلا، ولكن لا تقض الجلسة كلها مع الناس الحديث عن العمل. الجانب الشخصي هو مجرد ملاطفة وإبداء اهتمام منك. أسلوب الحديث والسلوك والتصرف يجب أن يكون ذا طابع رسمي أيضا مختلف عن أسلوبك مع أصدقائك القريبين.

مشاكل صحية... على النساء عدم تجاهلها!

تعاني السيدات من آلام عدة ومشاكل صحية تتعلق باضطرابات في الدورة الشهرية والتهايات فطرية وأورام ليفية وغيرها. ومما لا شك فيه أنه يجب أن تولي النساء اهتماما لبعض الأعراض التي قد تكون إشارة إلى الإصابة بمشاكل صحية. من هذا المنطلق ستعرض عليكم بعض المشاكل الصحية النسائية التي لا يجب تجاهلها.

غياب الدورة الشهرية أو عدم انتظامها: تؤثر عوامل عدة على انتظام الدورة الشهرية، وقد يكون هذا الأمر إشارة إلى الإصابة بأمراض عدة منها الأورام الليفية، التهاب بطانة الرحم، مشاكل الغدة الدرقية، ارتفاع الكوليسترول في الدم أو مرحلة ما قبل انقطاع الطمث.

نزيف غير طبيعي: تعاني سيدة من بين 5 من نزيف الرحم غير طبيعي، الذي يحدث خارج الدورة الشهرية. على النساء عدم تجاهل هذا النزيف واستشارة الطبيب فوراً.

الآلام الحادة قبل الدورة الشهرية: يشعر حوالي ثلث النساء بهذه الآلام القوية جداً التي تؤثر على السلوكيات الاجتماعية والمزاجية.

احذر مخاطر عبوات المياه البلاستيكية

حذر علماء من الطريقة التي نستهلك بها المياه، مشيرين إلى أن الماء جزء مهم في الحياة اليومية، ولا يساعد شرب الماء فقط على البقاء على قيد الحياة، ولكنه يساعد على الحفاظ على بشرة صافية.

أكد العلماء أن طريقة حفظ المياه يمكن أن تكون بنفس القدر من الأهمية لتناول المياه، مؤكداً على أن عبوات المياه البلاستيكية، أضرارها أكثر من فوائدها.

تسبب عبوات المياه البلاستيكية التعرض للمواد الكيميائية والبكتيريا الضارة، لأنها ليست مصنوعة لإعادة تعبئتها، حيث تحتوي على مادة كيميائية تسمى "بيسفينول A" المستخدمة في البلاستيك والتي يعتقد أنها تسبب الفوضى في الهرمونات الجنسية، وخاصة عند النساء، بحسب موقع "ديلي ستار".

وقالت الدكتورة ماري جلتيل أن بعض المواد الكيميائية الموجودة في العبوات البلاستيكية يمكن أن يكون لها آثار على كل النظام داخل أجسادنا، مشيرة إلى أنها يمكن أن تؤثر على التبويض، وزيادة خطر التعرض للمشاكل الهرمونية مثل تكيس بطانة الرحم وسرطان الثدي وغيرها. وأضافت أن تأثير هذه العبوات ليس واضحاً تماماً، وقد يكون عاملاً في ازدياد عدد الأمراض البشرية مثل سرطان الثدي ومرض القلب والعيوب الخلقية التناسلية.

لماذا سرق هذا الرجل 500 يافطة؟

قالت الشرطة بالقرب من كليفلاند بولاية أوهايو، إنها اعتقلت شخصاً متهمًا بسرقة أكثر من 500 يافطة من على أطراف الطرق، لأنه يعتقد بأنها تشتت انتباه السائقين.

وقالت إدارة شرطة أوفون ليك، إنها تلقت العديد من الشكاوى في الأشهر الأخيرة حول إزالة اليافطات من المروج الشجرية المملوكة للمدينة على جانب الطرق، ونشر مؤخرا مقطع فيديو يظهر جون هولزل (62 عاماً) وهو يسرق إحدى اليافطات.

وقامت الشرطة بتفتيش منزل هولزل حيث استعدت أكثر من 500 يافطة تقدر قيمتها بما يقارب 5000 دولار أمريكي. وقالت الشرطة إن معظم اليافطات تم وضعها بتصاريح من مجلس المدينة، بحسب موقع "يو بي أي" الإلكتروني.

وقال هولزل في تعليق له على الحادث: لم أكن أعتقد بأنني سأعرض للاعتقال لهذا السبب. أنا أقوم بإزالة اليافطات منذ 10 أعوام، ولم أتعرض لأي مسائلة.

تحرق طفلها النائم..  
والسبب غريب!

ألقت الأجهزة الأمنية بمديرية أمن الجيزة في مصر، القبض على بائنة شاي، بتهمة قتل جنلها البالغ من العمر 3 سنوات، وإشعال النار في شقتها أثناء نومه لحملها به سفاحا. وفي التفاصيل، تلقى مركز شرطة أبوالمحسن، بلاغا من الأهالي يفيد بنشوب حريق في شقة ومصغر طفل. وابتانتال فريق من المباحث إلى محل الواقعة، تبين أن الطفل يبلغ من العمر 3 سنوات، وخلال التحقيق أفادت الأم بأنها تركت ابنها بالشقة بمفرده، وعادت لتكتشف اشتعال النيران بالشقة، ووجدت أن يكون "ماس" كهربائي وراء نشوب الحريق، وبإجراء التحريات تبين أن والددة الطفل وراء إشعال النار بالشقة للتخلص منه. وبمواجهتها، أقرت بارتكاب الواقعة لأنها حملت به سفاحا من شخص لا تعلم بانياته، وأنها تتعرض للمعايرة به مما دفعها لاتخاذ هذا القرار والتخلص منه، فأحضرت كمية من البنزين وأشعلت النيران في الشقة أثناء نوم الطفل.

أغذية مهمة للجسم بعد

التمارين الرياضية

ليتمكن من رفع مستوى الأداء والتحمل خلال فترة التدريب. وبين التقرير أن الجسم وبعد القيام بممارسة الرياضة وخصوصاً لفترات طويلة تهبط مستويات مادة "الجليكوجين"، والتي تتوفر في الأغذية الغنية بالألياف مثل البقوليات (فاصولياء، حمص، عدس، فول)، والتي تعتبر مهمة في إعادة النشاط للعضلات وتوفير الليونة المطلوبة لنموها وحمايتها من التمزق أثناء جلسات الرياضة اللاحقة. ونوه التقرير إلى أن العلماء والباحثين يرون أنه من الضروري أن يداوم الأشخاص على لعب الرياضة، مثل "الإيروبيكس"، التي تحسن من استهلاك الأكسجين في الجسم، وأن يحرصوا على أن يخففوا من كمية الملح في طعامهم وأن يزيّدوا بالمقابل من تناول الفاكهة والخضروات.

أكد بحث علمي صدر مؤخراً على أهمية وجود بعض الأغذية، التي تعتبر في غاية الأهمية للجسم، بعد الانتهاء من القيام بالتمارين الرياضية، والتي من شأنها أن تمد الجسم بكل ما هو ضروري. وجاء في التقرير نشر على مجلة تاجا الأمريكية أن أفضل الأطعمة التي يجتاجها الجسم بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة، هي الأغذية التي تحتوي على مزيج بين البروتينات والكربوهيدرات التي تساعد في نمو وإعادة الحيوية للعضلات (ومن هذه الأغذية: مشتقات الحليب، فاكهة، خبز، حبوب، عدس، حمص، فاصولياء، فول). وجاء في التقرير أن الجسم يحتاج أيضاً للأغذية المناسبة قبل البدء بممارسة الرياضة، وذلك لإعطاء الطاقة والحيوية للجسم





## هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة... مليوني نزيل في فنادق أبوظبي خلال الأشهر الخمسة الأولى من عام 2017 الإمارة تشهد نمواً بنسبة 4% في عدد نزلاء فنادقها مقارنة بالعام السابق

معرض بورصة السياحة العالمية 2017 الصين في شنتهاي. كما ترأس فريق مكتب أبوظبي للمؤتمرات وفدًا يمثل مجموعة واسعة من المنتجات الجديدة في معرض أميكس فرانكفورت الذي يعد الحدث الأضخم للسياحة الحواضر والاجتماعات والفعاليات في أوروبا، والذي يهدف إلى الاستفادة من نمو أعمال القطاعات عالية الأداء في الاقتصاد الألماني، وخاصة الخدمات الطبية، والسيارات، والخدمات المالية.

معرض بورصة السياحة العالمية 2017 الصين في شنتهاي. كما ترأس فريق مكتب أبوظبي للمؤتمرات وفدًا يمثل مجموعة واسعة من المنتجات الجديدة في معرض أميكس فرانكفورت الذي يعد الحدث الأضخم للسياحة الحواضر والاجتماعات والفعاليات في أوروبا، والذي يهدف إلى الاستفادة من نمو أعمال القطاعات عالية الأداء في الاقتصاد الألماني، وخاصة الخدمات الطبية، والسيارات، والخدمات المالية.

معرض بورصة السياحة العالمية 2017 الصين في شنتهاي. كما ترأس فريق مكتب أبوظبي للمؤتمرات وفدًا يمثل مجموعة واسعة من المنتجات الجديدة في معرض أميكس فرانكفورت الذي يعد الحدث الأضخم للسياحة الحواضر والاجتماعات والفعاليات في أوروبا، والذي يهدف إلى الاستفادة من نمو أعمال القطاعات عالية الأداء في الاقتصاد الألماني، وخاصة الخدمات الطبية، والسيارات، والخدمات المالية.

معرض بورصة السياحة العالمية 2017 الصين في شنتهاي. كما ترأس فريق مكتب أبوظبي للمؤتمرات وفدًا يمثل مجموعة واسعة من المنتجات الجديدة في معرض أميكس فرانكفورت الذي يعد الحدث الأضخم للسياحة الحواضر والاجتماعات والفعاليات في أوروبا، والذي يهدف إلى الاستفادة من نمو أعمال القطاعات عالية الأداء في الاقتصاد الألماني، وخاصة الخدمات الطبية، والسيارات، والخدمات المالية.

•• أبو ظبي - الفجر

كشفت إحصاءات صدرت مؤخراً عن هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة عن تسجيل الإمارة نحو مليوني (1.965.436) نزيل فندقية منذ بداية العام الحالي وحتى نهاية شهر مايو، وهو ما يمثل نمواً نسبته 4% مقارنة بالفترة ذاتها من عام 2016. وبلغ عدد نزلاء الفنادق المحليين 600 ألف شخص أقاموا في مختلف الفنادق والشقق الفندقية في أبوظبي ومنطقة العين ومنطقة الظفرة، وعلى الصعيد الدولي، حافظت الصين على مكانتها كأفضل الأسواق الخارجية المصدر للسياح إلى أبوظبي، حيث بلغ عدد

# منوعات الفكر



## "أبرز الفعاليات التي تحظى بجماهيرية واسعة" "ليلة السيدات" تعود من جديد إلى ياس ووتروورد

•• أبو ظبي: رمضان عطا

تعاود حديقة ياس ووتروورد استضافة فعالية "ليلة السيدات" التي تحظى بإقبال كبير لدى السيدات، وذلك بعد توقفها لفترة قصيرة خلال شهر رمضان المبارك. وتفتح ياس ووتروورد أبوابها أمام السيدات من مختلف الفئات العمرية كل يوم خميس من الساعة 6 مساءً وحتى 11 ليلاً، حيث يلتقين لقاءً أمسيات حافلة بالفن والفنانات الشابة وسط أجواء من المرح والخصوصية. وستكون الحديقة تحت إدارة وإشراف فريق كامل من النساء، حيث يمكن للأصدقاء والعائلات والأمهات والأطفال أن يستمتعوا بالفنات التي توفرها ياس ووتروورد مع أكبر مجموعة من المنزلات المائية والألعاب وأحواض السباحة في العاصمة، ووسط أجواء بالغة الخصوصية. ويهذه المناسبة، قالت بيانكا ساموت، مدير عام ياس ووتروورد: تعتبر ليلة السيدات واحدة من أبرز فعالياتنا التي تحظى بجماهيرية واسعة وتدعو جميع السيدات للانضمام إلينا في ياس ووتروورد لقاءً أمسيًا حافلة بالأجواء الحماسية المميزة والمرح اللاتمتاهة، وتوفر هذا الفعاليات الأسبوعية الممتعة أقصى درجات الراحة والخصوصية، ونشجع جميع السيدات على اختبارها.



## للتعرف على رموز الكتابة المسمارية متحف العين الوطني ينظم ورشة عمل "الكتابة المسمارية"

•• العين- الفجر

تقيم هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة و متحف العين الوطني ورشة عمل أسبوعية حول الكتابة المسمارية. وتهدف الفعالية إلى تعريف زوار المتحف والمقيمين بشكل عام إلى الرموز المسمارية وتمكينهم من كتابة اسمائهم مسمارياً، وتزويدهم ببند تاريخية عنها. تعتبر الكتابة المسمارية نوعاً من أنواع الكتابة القديمة وتطبع فوق ألواح الطين والشمع وتنتش فوق الحجر والمعادن وغيرها، ويحظى الكثيرون حيث يطلقون عليها اللغة المسمارية، فهي ليست لغة وإنما أسلوب كتابة بدأ في بلاد الرافدين وامتد ليشمل الشعوب القديمة بجنوب غرب آسيا. إن أقدم الألواح الطينية ترجع إلى الربع الأخير من الألف الرابع قبل الميلاد، وقد سبقت الأبجدية أوغاريتية بأكثر من 1500 عام وظلت سائدة حتى القرن الأول الميلادي. عند ظهور الكتابة لأول مرة في جنوب العراق في منتصف الألف الرابع ق. م، سرعان ما تحولت الصور إلى أنماط مطبوعة على شكل السامير عرفنا فيما بعد بالكتابة المسمارية. وكان الأكاديون والبابليون والآشوريون بالعراق يصنعون من عجينة الطين الألواح كانوا يكتبون عليها بألوان من القصب يطبعون بها اللوح وهو لين، وبعدها تحرق هذه الألواح لتتصلب. هذا ويضم متحف العين الوطني مجموعة من التحف والآثار التي تضم الكتابة المسمارية ومن بينها خريطة موجودة في قسم الآثار في متحف العين الوطني العلاقة التجارية بين الحضارات، وتذكر النصوص الكتابية المسمارية السومرية في الألف الثالث قبل الميلاد وكذلك الأكادية والبابلية القديمة كانوا يسمون بديلمون وماجان وقد تاجروا بعمد النحاس وأحجار الديواريات والتمور والبصل. يذكر أن ورشات العمل الأسبوعية تنظم أيام الأحد من الساعة 10 صباحاً حتى 12 ظهراً وستستمر لغاية 13 أكتوبر 2017 وهي مفتوحة لكافة زوار المتحف من دون أي كلفة إضافية.



## بتكلفة 10 ملايين درهم ويشمل 15 منطقة بلدية مدينة العين تنفذ مشروع صيانة أضرار المنخفض الجوي ومياه الأمطار

إلى تنفيذ بعض أعمال الصيانة للسدود والتأكد من مناسبتها وعدم وجود عواقب بها تسبب تجمع المياه في مناطق معينة، وذلك وفق مراحل عمل مدروسة واستخدام مواد ذات مواصفات عالية لقنوات التصريف والسدود مما يرفع من كفاءتها وجودتها ومقدرتها على تحمل مثل هذه الظروف المناخية، وكمية الأمطار الكبيرة، فيما شملت مراحل المشروع كل من مناطق الطوية، والهبر والشويب والمويضة والشبحة والبحر ورمح والخزنة وغريبة والشعبية والقوع والوقن والسلامات وأم غافة وخطم الشكلة، وتسمى بلدية مدينة العين ضمن مشاريع الصيانة الدورية لمناطق المدينة لضمان السلامة المرورية مستخدمين الطرق والمحافظة على أصول البنية التحتية، إضافة على تفعيل خطط التواصل مع سكان المناطق لتمس احتياجات المواطنين ومطالبهم فيما يتعلق بتطوير وصيانة البنى التحتية للمناطق، والعمل على تسريع إنجاز مشاريع البنية التحتية والطرق التي تشرف على تنفيذها وصيانتها، تحقيقاً لأهدافها الاستراتيجية المتمثلة في جعل مدينة العين ذات بنية تحتية متكاملة وخالية من الاختناقات المرورية.



مؤكدة على ان المشروع يتضمن أعمال إنشاء مصبات للمياه لرفع كفاءة قنوات تصريف مياه الامطار واصلاح المصبات المتضررة والحمايات الخرسانية على جوانب الوديان للمناطق الأكثر تضرراً، بالإضافة

بدأت بلدية مدينة العين بتنفيذ مشروع إصلاح وصيانة الأضرار الناجمة عن المنخفض الجوي الذي تعرضت له مناطق مدينة العين في وقت سابق، وتبلغ قيمة المشروع الذي بدأت أولى مراحل أعماله في إبريل الماضي ليستمر على مدى 10 أشهر بتكلفة إجمالية بلغت 10.000.000 درهم. جاء ذلك بعد تقييم الوضع والأضرار واتخاذ الإجراءات اللازمة لصيانة مرافق المناطق التي شهدت تأثراً بمياه الأمطار خلال المرحلة الماضية، وذلك في 15 منطقة في مدينة العين. وأشارت المهندسة أمنة النعيمي مدير المشروع بأن الهدف من صيانة وإصلاح أضرار المنخفض الجوي نظراً لارتفاع كميات المياه التي هطلت في الأونة الأخيرة والتي تفوق مياه الأمطار العادية التي تستقبلها الدولة سنوياً، ما كان سبباً في حدوث بعض الخلل في جوانب الطرقات القريبة من الأودية، و يحتوي المشروع إصلاح الاسفلت المتضرر والانهيارات الصخرية والرملية على جوانب الطرق والتي قد تعرض مستخدمي الطرق للخطر.

•• العين - الفجر



## ينظمه "نادي سيدات الشارقة" خلال الإجازة الصيفية للأطفال

# "مخيم شمس الصيفي" .. ثمانية أسابيع من المتعة والتعليم والترفيه



للسيدات والأطفال، كما ينظم باستمرار مجموعة من الفعاليات والأنشطة المجتمعية، والفنية، والصحية، إضافة إلى الفعاليات الخيرية، والمحاضرات، والبيارات، والعارض، والمعارض، والتدوات، والممتلكات بشتى أنواعها.

سيدات الشارقة مجموعة من الدورات التي تستمر من ثلاثة أيام إلى خمسة أسابيع ونصف، وتهدف إلى إثراء المهارات الإبداعية والمالية والابتكارية وتنميتها لدى الأطفال والكبار، وتشمل: مخيم ريادة الأعمال للأطفال، ومخيم آرت إكسبريس، وناي إدارة الأعمال للأطفال، ويستضيف مخيم الشوكولا جلسات مسائية للبالغين إلى جانب جلساته اليومية المخصصة للأطفال، فيما يساعد "مخيم الاحتياجات التعليمية الخاصة للأطفال في التغلب على التحديات التي يواجهونها.

باستكشاف وتعزيز مهاراتهم الإبداعية خلال فصل الصيف، ويتضمن مجموعة من الأنشطة والفعاليات أهمها فنون الرسم والتلوين المختلفة باستخدام ألوان الباستيل والأكريليك، والفنون والحرف اليدوية، والفنون الخزارية والخزفية، ومهارات الخياطة، وفنون الطهي، فضلاً عن تنظيم رحلات أسبوعية إلى أماكن خارجية طوال فترة انعقاد المخيم. ويمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم 3-5 عاماً المشاركة في مخيم مغامرات شمس الذي يستمر حتى 24 من شهر أغسطس في مركز وحضانة بساتين التابع للنادي، ويتضمن العديد من الأنشطة الفنية والتعليمية، ومسرح العرائس، وألعاب الحساب المبكر، وسرد القصص بطريقة إبداعية، ومرح التجارب العلمية، فضلاً عن تخصيص يوم كامل للمرح المالي على الشاطيء والمزويد. كما يمكنهم المشاركة في مخيم شمس الصغير الذي يستمر حتى 31 من شهر أغسطس في برنامج المواهب الصغيرة التابعة لكولاج مركز المواهب للنادي، والاستفادة من مجموعة الأنشطة الانتقالية التي ينظمها، كتمارين رياضية، والحرف اليدوية، وفنون البناء القلعة الرملية، وفنون التلوين، ومهارات سرد القصص، وبالإضافة إلى هذه الخيمات الأربعة الرئيسية، يُنظم نادي

•• الشارقة- الفجر

بما يتناسب مع خططهم الشخصية خلال فصل الصيف، والاستفادة من مرونة جدول فعاليات المخيم. يذكر أن نادي سيدات الشارقة، التابع للمجلس الأعلى لشؤون الأسرة، دأب منذ تأسيسه عام 1982 على توفير مرافق وأنشطة ترفيهية وثقافية

## منوعات

# الفكرة

23



## أكثر من الحبوب الكاملة

أحتاج إلى دافع إضافي لتستبدل الأرز الأسمر بالأبيض وتتناول خبز الحبوب الكاملة لا الخبز الأبيض؟ يُعتبر من يتناولون أربع حصص من الحبوب الكاملة يومياً أقل عرضة للموت بسبب داء القلب، مقارنة بمن يتناولون كمية قليلة من هذه الحبوب أو يمتنعون عن أكلها بالكامل، حسبما أظهرت دراسة جديدة.

جمع الباحثون نتائج 12 دراسة، فضلاً عن معلومات من بحوث الصحة الوطنية. مرتكزاً إلى البيانات الغذائية لأكثر من 786 ألف شخص، كشف تحليلهم أن خطر الموت بسبب الأمراض القلبية الوعائية خلال مدة الدراسة كان أدنى بنحو 23% بين من تناولوا أكبر كمية من الحبوب الكاملة (70 غراماً يومياً، أو نحو أربع حصص). مقارنةً بأشخاص قلما أكلوا الحبوب الكاملة.

اختر أطعمة غنية بالحبوب الكاملة (مثل الشوفان والكيوفا) تحتوي على ما لا يقل عن 16 غراماً من الحبوب الكاملة في كل حصة، حسبما يوصي الباحثون في الدراسة، التي نُشرت نتائجها في مجلة Circulation. وتشمل الخيارات الجيدة الأخرى الأرز الأسمر، الفوسار (من دون الزبدة والملح)، وحبوب القنطريون الباردة الغنية بالألياف.



## لتجنب فقر الدم.. احذر الإفراط في شرب الشاي والقهوة

أفاد الدكتور صالح العسيري، استشاري أمراض جراحات العقم والمساعدة على الإنجاب وجراحات المناظير المتقدمة، أن الإفراط من تناول الشاي والقهوة قد يسبب فقر الدم الناتج عن نقص امتصاص عنصر الحديد من الطعام.

ويوضح الدكتور أسامة فكري، رئيس قسم التغذية الإكلينيكية بمستشفى دار الشفاء، أخصائي الجهاز الهضمي والكبد، أن الإصابة بفقر الدم أو الأنيميا لا تحدث بسبب تناول مشروب الشاي والقهوة فقط ولكن توقيت تناولهما هو العامل الأساسي في نسبة الإصابة بالأنيميا أو فقر الدم، فالعادات المصرية تقول: "لازم بعد الأكل نحبس بكوباية شاي"، وهذا الخطأ الكبير الذي تقع فيه جميعاً.

اضطراب يصيب الرجال والنساء والأولاد والراشدين على حد سواء

# فرط الأكل... تناول الطعام بطريقة قهرية وسريعة وخارجة عن السيطرة

لا نتكلم عن فرط الأكل بقدر اضطرابات غذائية أخرى، لكنه يبقى مشكلة شائعة وحادة بالقدر نفسه. لذا من الضروري أن نرصدها لتجنب تفاقمها.



الفارغة ويعيدون ملاء خزائن الطعام. قد يكون الوزن مؤشراً جيداً أو حتى تعكر المزاج والحزن. يشعر الأشخاص الذين يفقدون السيطرة على أنفسهم بقلق إضافي وتجتاحهم مشاعر الخجل والذنب والتعاسة وقد تصل حالتهم إلى حد الاكتئاب. يمكن التنبيه إلى وجود خلل أيضاً عبر مراقبة سلوك الشخص على المائدة: يأكل كمية كبيرة من الطعام لفترة مطوّلة، أو يكتفي بكمية محدودة إذا كان وجهه نوبة للتو.

هل كل من يكثر الأكل معن يهذه المشكلة؟

ثمة فرق كبير بين الشخص الذي يأكل كثيراً على المائدة لأنه يحب أجواء المشاركة ويحرص على إرضاء حواسه وبين الشخص الذي يفقد السيطرة على نفسه ويستهلك كميات كبيرة من الطعام من دون أن يتلذذ بها بل يريد بهذه الطريقة تخفيف توتره. تتضح مشكلة فرط الأكل حين تكرر النوبات مرة أسبوعياً على الأقل طوال ثلاثة أشهر.

ما عوامل الخطر؟

يصيب هذا الاضطراب الرجال والنساء والأولاد والراشدين على حد سواء. لكن تشدّد الضغوط على الفتيات تحديداً لأنهن يحاولن دوماً بلوغ الصورة المثالية التي تروج لها وسائل الإعلام المعاصرة. لذا تعد الفتاة في هذه الظروف إلى تقوية بعض وجبات الطعام أو تناول مأكولات غنية بالدهون والسكريات خلال فترات متباعدة. وكلما زادت هذه الضوابط، يرتفع احتمال فقدان السيطرة. تشتت النوبات من العواطف السلبية ويمكن أن تتعدد أسبابها: صدمة من أيام الطفولة (سوء معاملة، اغتصاب...)، أحداث مؤلمة (حسد، طلاق...)، حتى أنها قد ترتبط أحياناً بغياب الحبيب والتعاطف أو الوحدة وتراجع العلاقات الاجتماعية.

هل العلاج صعب؟



لما كانت أسباب فرط الأكل ترتبط بعوامل مختلفة، فلا بد من اقتراح مقاربة متعددة الاختصاصات: يقوم اختصاصي التغذية بتقييم غذائي ويقدم نصائح غذائية شخصية وتمارين بسيطة يمكن تطبيقها في المنزل مثل تناول الطعام وسط العائلة إذا أمكن، ومحاولة إبطاء مسار الأكل، وإدراك الكميات المستهلكة، والاكتفاء بعلبة بسكويت أسبوعياً... من واجب الطبيب النفسي أن يفهم سبب المشكلة. أصبحت العلاجات المعرفية والسلوكية أكثر فاعلية اليوم وتقضي بمساعدة الناس على تحديد العوامل التي تطلق النوبات لتخفيف حدتها وتقليل العواطف السلبية وتحسين مستوى تقدير الذات. من خلال تخفيف الضوابط، ستراجع مخاطر فقدان السيطرة. في المقابل، لا بد من إيجاد ما يثير اهتمام المريض لتطوير الجانب الذي يعطي معنى لحياته.

تبقى تمارين الوعي الكامل مثيرة للاهتمام في هذا المجال أيضاً كونها تمهد لتقبل العواطف السلبية وتسمح لها بالتعايش مع المشاعر الإيجابية.



ماذا يختلف عن الشره المرضي؟

هذان الاضطرابان متشابهان، لكن لا يسعى الشخص الذي يفرط في الأكل إلى التخلص من الكميات المستهلكة. عند الإصابة بالشره المرضي، نلاحظ سلوكيات تعويضية (تقيؤ، أخذ ملينات للأعما، تمارين جسدية مكثفة، فترات من الانقطاع عن الطعام...). نتيجة لذلك، يصبح الأشخاص الذين يفرطون في الأكل بدينين أو من أصحاب الوزن الزائد. تعكس مشكلة الوزن معاناتهم واحتمال تجدد النوبات هرباً من العواطف السلبية. هكذا تبدأ حلقة مفرغة وسرعان ما يزيد مستوى الانزعاج والمشاكل الغذائية.

ما مؤشرات؟

رصد هذا الاضطراب ليس أمراً سهلاً دوماً لأن أصحاب المشكلة يميلون إلى الاختباء خلال النوبات ويرمون الأغلفة

## 5 أطعمة تسبب أمراضاً خطيرة عند تسخينها في المايكروويف



تبقى حية حتى بعد طهيها في المايكروويف. حافظه وكيميائية، وقد تتحول إلى مواد سامة عند تسخينها بسبب حرارة المايكروويف.

1- الأرز: أصبح جهاز (المايكروويف) جزءاً أساسياً في كل منزل، حيث إنه يوفر الكثير من الوقت لربات المنزل في تحضير الطعام وتسخينه، إضافة إلى كفاءته العالية في توفير الطاقة المستخدمة، لكن ورغم هذه المميزات فيجب الالتفات إلى أنه يؤثر على بعض الأطعمة أثناء تسخينها لتصبح خطراً على الصحة.

ويوجد 5 أنواع من الأطعمة قد يؤدي تسخينها إلى إصابة الفرد بتسمم غذائي أو أمراض القلب، وربما تصل إلى الإصابة بالسرطان بحسب ما ورد في موقع "هافينجتون بوست" ومن هذه الأطعمة ما يلي:

2- اللحوم المصنعة:

أوضحت إحدى الدراسات أن تسخين اللحوم المصنعة يؤدي إلى إنتاج الكوليسترول المؤكسد الذي يضر بالشرايين، ما يزيد احتمال الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والقلب، لاحتواء هذا النوع من اللحوم على مواد

4- الخضراوات:

ويُحذَر من تسخين الخضراوات الطازجة، والمطبوخة في المايكروويف، لاحتوائها على النترات التي تتحول إلى النيتروزامين، والذي يُعد سبباً للإصابة بالسرطان.

5- حليب الأطفال:

تختلف طريقة تسخين الحليب بين القرن العادي والمايكروويف، إذ يمكن للأخير أن يجعل الحليب أكثر سخونة من القرن في المدة الزمنية نفسها، ما قد يتسبب في إصابة الطفل أو الرضيع بحروق خطيرة.

3- الدجاج واللحوم النيئة:

أفادت دراسة أجريت على 30 شخصاً بهدف تأكيد خطر طهي اللحوم النيئة في المايكروويف، بأن 10 من الذين تناولوا لحوماً مطهورة في المايكروويف أصيبوا بتسمم غذائي، في حين لم يتعرض باقي الأشخاص الذين تناولوا لحوماً مطهورة على النار لأي مضاعفات، ما يؤكد أن البكتيريا الموجودة على الدجاج واللحم النيء









ضمن الرؤية الاستراتيجية التي انتهجتها مبادرة ثقافة بلا حدود، الساعية إلى تعزيز عادة القراءة بين أفراد المجتمع الإماراتي، وتنفيذ كل ما من شأنه بناء جيل قارئ ومتقّف، يعكس مدى اهتمام إمارة الشارقة بالاستثمار في البناء المعرفي للإنسان، نجحت المبادرة منذ انطلاقتها في عام 2008 بتحقيق العديد من المنجزات، وتنفيذ الخطط الموضوعة كافة التي رُسمت على خارطة أعماله خلال العشرة أعوام الماضية.

# منوعات الفكر 26

## ثقافة بلا حدود.. إنجازات رائدة وخطوات ثابتة خلال النصف الأول من 2017



وحققت المبادرة خلال النصف الأول من العام الجاري العديد من الإنجازات التي سجلت ضمن مسيرتها الثقافية الزاخرة، حيث حققت إنجازاً يعتبر الأول من نوعه عالمياً، يتمثل في الانتهاء من توفير المكتبات المنزلية لـ 42,366 بيت إماراتي في الإمارة، ضمن مشروع "مكتبة لكل بيت"، أهم المشاريع التي أطلقتها "ثقافة بلا حدود" والتي تتكون كل مكتبة منها من 50 كتاباً، ليصل إجمالي عدد الكتب التي تضمها هذه المكتبات إلى 2,118,300 كتاب.

وفي إطار تعزيز أهدافها ونشرها على مستوى المنطقة والعالم، شاركت ثقافة بلا حدود بالعديد من المعارض والفعاليات المحلية والعالمية منها، فعاليات معرض بورصة برلين الدولي للسياحة والسفر 2017، حيث قدمت لزوار المعرض والمتخصصين تجربتها الإبداعية الفنية، وعرفتهم بالإنجازات الثقافية الإماراتية والعربية، واستعرضت في الوقت ذاته جهودها المبذولة في نشر ثقافة القراءة وترسيخها ودعم الكتاب والمؤلفين، من خلال مشاريع متنوعة.

وشاركت "ألف عنوان وعنوان"، إحدى مبادرات ثقافة بلا حدود، الساعية إلى إصدار 1001 كتاب إماراتي طبيعة أولى خلال عامي 2016 و2017، باللغة العربية، في مختلف المجالات، في فعاليات الدورة 48 لمعرض القاهرة الدولي للكتاب، بجلسة حوارية استعرضت فيها مدير الشحي، مدير المبادرة، الأهداف التي تضعها وتطمح إلى تحقيقها في ألف عنوان وعنوان، وما أنجزته منذ انطلاقتها حتى اليوم، والتي وصلت حتى الآن إلى نسبة 80% من إجمالي عدد الإصدارات التي تسعى إلى نشرها. كما وشاركت مبادرة "ألف عنوان وعنوان"، بسلسلة من

وشاركت "ألف عنوان وعنوان" بمجموعة من الورش منها ورشة عمل متخصصة للعاملين في قطاع النشر بهدف مساعدتهم على الوصول إلى التوازن بين تحقيق الربح وتقديم أعمال تحمل قيمة معرفية مضافة، إضافة إلى إطلاق خدمة استشارية للناشرين، بهدف تقديم الدعم القانوني لدور النشر الإماراتية والعربية التي تتخذ من دولة الإمارات العربية المتحدة مقراً لها، وتوفير بيئة قانونية مناسبة، تساعد في الارتقاء بحركة النشر في الدولة.

وقالت نورا بن هدية، مدير ثقافة بلا حدود: "نجحت مبادرة ثقافة بلا حدود منذ انطلاقتها في عام 2008 من تحقيق وتنفيذ العديد من الخطط الموضوعة ضمن أهداف ورؤى المبادرة، الساعية إلى تعزيز عادة القراءة

بين أفراد المجتمع الإماراتي، حيث تمكنا من توزيع جميع المكتبات المنزلية ضمن مشروع مكتبة لكل بيت، ونحن لا زلنا نطمح في تحقيق المزيد من الإنجازات التي تصب في تحقيق أهداف المبادرة وتعزيزها وتعميمها بشكل أكبر، وذلك من خلال مجموعة المشاريع التي تحتضنها المبادرة مثل ألف عنوان وعنوان، والمكتبة المتنقلة، وعربة الثقافة، ومكتبة الأحياء السكنية، والمكتبة الإلكترونية".

ويشار أن "ثقافة بلا حدود" تأسست بمبادرة كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ومتابعة مباشرة وحثيئة من قبل الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة اللجنة المنظمة لثقافة بلا حدود، وتهدف المبادرة إلى تعميق علاقة الفرد بالكتاب والقراءة بشكل عام، ونشر ثقافة القراءة في كل بيت إماراتي.

التفاعلية الفنية، ضمن فعاليات الدورة الخامسة لـ "بينالي الشارقة للأطفال" حيث نفذت ثلاث ورش بعنوان، "بقعة الألوان تعني شيئاً"، و"ابتكر شخصيتك"، و"شجرتي"، شارك فيها عدد من الطلاب والناشئة، وتعرفوا خلالها على فنون التعامل مع اللون، والاستفادة من المواد الطبيعية في تكوين أعمال فنية، إضافة إلى مهارات بناء الشخصيات الكرتونية من القماش.

وفي إطار دعم المبادرات الإنسانية والوطنية، وتزامناً مع 2017 عام الخير بدولة الإمارات العربية المتحدة، نظمت المبادرة فعالية، حملت عنوان "قهوة وكتاب"، وقد جاءت بشكل جديد ومبتكر، حيث وضعت عربة قهوة للجمهور، تم التبرع بكل ربيع مبيعاتها لصالح مؤسسة "القلب الكبير".

وضمن احتفالات اليوم الرياضي الوطني، قدمت المبادرة فعالية ثقافية رياضية، حملت عنوان "قراءة ورياضة"، وتضمنت تخصيص جهاز جري مزودين بجهاز لوحي، تمكن مستخدميها من ممارسة الرياضة وفي الوقت نفسه قراءة واحد من الكتب التي يوفرها المشروع ضمن مكتبته الإلكترونية.

وأطلقت "ثقافة بلا حدود"، مسابقة "مكتبتي المنزلية" عبر وسائل التواصل الاجتماعي، للأسر الإماراتية التي تسلمت مكتباتها المجانية ضمن مشروع "مكتبة لكل بيت"، بهدف قياس درجة تفاعل الأسر مع الكتب التي تم توزيعها، ومعرفة مدى الاستفادة منها، وتعتبر هذه المسابقة إحدى الوسائل التشجيعية التي يمكن أن تسهم في تعزيز ثقافة القراءة في المجتمع الإماراتي وجعلها عادة يومية لدى أفرادها، والتي فاز خلالها 20 فائز وفائزة.

وأهدافها، إلى جانب الحديث عن صناعة النشر بكونها جزء لا يتجزأ من الصناعات الإبداعية، وذلك بحضور عدد من الناشرين والكتاب المشاركين في المعرض. وتعتبر أيضاً حضورها على مستوى دولة الإمارات العربية وفي سبيل تميم تجربتها الرائدة محلياً، شاركت المبادرة في الدورة 27 لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب، إضافة إلى مشاركتها في النسخة التاسعة لمهرجان الشارقة القرائي للطفل، من خلال تقديم مجموعة من الورش التعليمية والفنية التفاعلية والتربوية.

وفي إطار تميم التجربة الثقافية الرائدة التي تقدمها مبادرة ثقافة بلا حدود، وتطبيق أهدافها بطريقة عملية نظمت المبادرة مجموعة من الورش والفعاليات والأنشطة



منوعات

الفكر

27



طوني قطان يطلق فيديو  
كليب (يا عيب العيب)

اطلق الفنان طوني قطان فيديو كليب "يا عيب العيب"، وذلك عبر قناته الرسمية على الانترنت وعبر تطبيق انغامي وغيرها، حيث تم تصوير الفيديو كليب في الاردن، بإدارة المخرج عبدالرحمن عيسى، كما تمز الكليب أيضاً بظهور خاص للممثل الاردني رجائي قواس.

الاشغية من كلمات والحان وتوزيع وائل الشرفاوي، والذي تعاون معه قطان سابقاً في عدة اغنيات ناجحة، منها: "روحي وروحك" و"صرتي حلالي".



رنا خليل : يسرا مدرسة  
كبيرة يتعلم منها الجميع

قالت الفنانة المصرية الشابة رنا خليل، إنها تعلمت الكثير من الفنانة الكبيرة يسرا، والتي شاركت معها في بطولة مسلسل (الحساب يجمع)، الذي تواصل عرضه قناة (DMC)، ضمن سياق الدراما الرمضانية.

وذكرت خليل، أن نجومية يسرا لم تأت من فراغ، وهي بحق مدرسة كبيرة يتعلم منها الجميع، مرفقة: (علمتني كيف أكون ممثلة، وكيف أعمل وأجتهد في الشخصية التي أقدمها، حتى إن كان دوري صغيراً، المهم أن تنجح الشخصية، وتترك أثراً لدى الجمهور). وتابعت رنا خليل: (بالرغم من صغر مساحة الدور الذي أجسده إلا أنني اجتهدت كي يخرج كما علمتني الفنانة يسرا)، واصفة شخصية (هالة)، التي قدمتها، وهي سكرتيرة حسناء تعمل مع رجل الأعمال (شريف)، الذي يجسد دوره الفنان مراد مكرم، بأنها شخصية تمتلك تأثيراً كبيراً في حياة رئيسها، ومن ثم تكون لها بصمتها على سياق المسلسل. (الحساب يجمع) بطولة كل من يسرا، كريم فهمي، محمود عبدالمغني، مراد مكرم، ندى موسى، ورنا خليل، وهو من تأليف محمد رجاء، وإياد عبدالمجيد، وإخراج هاني خليفة.



بعد نجاحه منذ عامين في (ولي العهد) أولى بطولاته الدرامية، عاد حمادة هلال هذا العام من خلال مسلسل (طاقفة قدر) الذي يميل إلى النوعية نفسها التي انتهجها. عن العمل وكواليسه ومجمل التفاصيل كان معه هذا اللقاء.

أحرص على تقديم ادوار قريبة من الناس وتعبّر عن همومهم

حمادة هلال: العمل الذي يشدني أتمسك لتقديمه

• لماذا عدت إلى الدراما التلفزيونية من خلال (طاقفة قدر) رغم إعلانك سابقاً أنك ستبتعد عنها؟  
- كلامي لا يعني الابتعاد نهائياً عن الدراما، أو حتى فترة معينة. كل ما في الأمر، أنني لا أحب الحضور دائماً كي لا يمل مني المشاهد. صراحة، أثناء تصوير (ولي العهد)، وكان أول تجربة لي في الدراما التلفزيونية، كنت أخشى رد فعل الجمهور وسيطر علي القلق حتى عرض الحلقات الأولى، وأردت حينها أن أخذ قسطاً من الراحة بعده. لكن بعد عرض الحلقات العشر الأولى صعدت برد فعل الجمهور والنجاح الجماهيري، خصوصاً مع إعادة العرض وتحقيق المسلسل النجاح في كل مرة، ما حمسني فعلاً للعودة بشرط أن أجد نصاً قوياً، وهو ما وجدته في (طاقفة قدر).

• هل تحرص على اختيار نوعية القصص الاجتماعية؟  
- أحرص على تقديم مواضيع قريبة من الناس وتعبّر عن همومهم، وهذا الأمر لا يتعلق بالدراما فحسب، بل بكل عمل فني أقدمه سواء في السينما أو الغناء أو الدراما. وأؤكد أنني أجد نفسي في هذا النوع من الدراما، كذلك الجمهور

• ما زال الجمهور يبحث عنك في الحركة بعد فيلم (حلم العمر) الذي قدمته منذ سنوات، لماذا لم تُعد الفكرة، خصوصاً أن (الأكشن) هو الأكثر جذباً للجمهور؟  
- ليس لدي مانع بالتأكيد في تقديم الأكشن، لكن الفيصل في الموافقة على أي مشروع أقدمه هو النص الجيد والجديد، والعمل

• كيف رأيت المنافسة الدرامية هذا العام، وما أكثر الأعمال التي جذبتك؟  
لكن ثمة أعمال حققت نجاحاً اعتمدت على الإثارة والحركة، بل والرمب أيضاً.

• لكل فنان لونه الخاص وأنا حققت نجاحاً مع تلك النوعية من الدراما، والجمهور تقبلني من خلالها، لذلك قررت ألا أبتعد كثيراً عنها.

• في أول ظهور لك اعتمدت على الحركة من خلال مطاردة بالدراجات النارية. كيف تدربت على ذلك؟  
- لم أجد صعوبة في قيادة الدراجة النارية، وسبق وقدمت مشهداً في فيلم (العيال هربت) منذ سنوات وأنا أقودها. لكن الصعوبة في هذا المشهد لحظة نزولي المياه.

• هل غناؤك شارة المسلسل كان باختيارك؟  
- لم أرغب في تقديم أغان في المسلسل كي لا يبدو الأمر أنني أقحم نفسي فيه كمطرب، خصوصاً أنني كنت أرغب في التركيز على الجانب التمثيلي.

• لكن الشركة المنتجة هي صاحبة القرار بأن أغني الشارة، ولما كنت أترك الأمور لأصحاب الشأن لأنهم الأدرى فوافقت بالتاكيد.

• ما الشارات التي لفتت نظرك هذا العام؟  
- أعجبتني شارة (وضع أمني)، وأعمال أحمد سعد لفتت نظري دائماً لأنه فنان موهوب وذكي جداً.

• كذلك قدم حكيم أغنية جيدة خاصة بـرمضان.

• استمر التصوير خلال شهر رمضان الفائت، ألم يُصيبك ذلك بالإرهاق؟  
- كان من المفترض أن تنتهي من التصوير قبل رمضان، خصوصاً أن التصوير في الشهر الفضيل مجهد جداً، لكن لظروف خارجة عن إرادة الجميع تأخرنا.

• ما هي الظروف؟  
- انشغال فريق العمل بتصوير بعض الأعمال الأخرى، كذلك التصوير بين أكثر من موقع.

• كان مسلسل (طاقفة قدر) سبباً في توقف تصوير فيلمك (شظية حمزة)..  
- فعلاً، كان السبب الحقيقي وراء انشغالي في تصوير المسلسل، كذلك بقية أبطال الفيلم كانوا مرتبطين بتصوير عدد من المسلسلات هذا العام. لكن نتابع التصوير، ولم يتبق سوى ستة أيام وننتهي.

(بلحظة) .. نجاح فني وجماهيري  
بانتظار الجزء الثاني



أكدت ارقام نسب مشاهدة الأعمال التلفزيونية في لبنان نجاح مسلسل "بلحظة" في حصد متابعة جماهيرية كبيرة، الى جانب الحضور الفني القوي في العرض الرمضاني، بانتظار الجزء الثاني منه. وأوضحت إحصاءات شركة "جي. إف. كي" أن "بلحظة" على شاشة تلفزيون "الجديد"، من إنتاج "الصدى" وكتابة ندين جابر وإخراج أسامة الحمد، حقق نسبة مشاهدة بلغت في المتوسط 6.4% ووصلت الى 10% في الذروة. واعتبرت مصادر "الجديد" أن هذه الأرقام نجاح كبير، بالنظر إلى المقاطعة الجائرة التي سلبت 40% من جمهورها على الأراضي اللبنانية، ونحو 60% في من نسبة مشاهديها. وشددت على أن النقاط التي يحقها "بلحظة" وأعمال "الجديد"، كانت أعلى بما يعادل 3% على أقل تقدير في حالة طبيعية مع غياب قطع البث، لا سيما أن الحلقة المعادة من "بلحظة" تحقق نحو 4% من المشاهدة، وهي على

الأغلب لجمهور مختلف عن مشاهدي العرض الأول يومياً. ومن دلالات نجاح "بلحظة" جماهيرياً أيضاً تحقيقه نسبة المشاهدة الأعلى بين المسلسلات اللبنانية المعروضة على الانترنت، بمعدل 160 ألف مشاهدة للحلقة الواحدة.

ومن الناحية الفنية، جاء في مقال للناقد الفني اللبناني جهاد أيوب أن "العمل أخذ مساحة من المنافسة خاصة بعد الحلقة الخامسة حتى الآن، بدأت ملامحه الدرامية تتماسك، وخصوصه تيلور، وتداخل الأحداث أيضاً، وهذا جعله يحصد نسبة مشاهدة عالية". ويشارك في بطولة "بلحظة" الممثلون كارمن ليس وزبيدة بروجي ويوسف حداد وسينيتيا خليفة وروان طحطوح ومجدي مشمشي وإلسا زغيب ونيكولا مزهر وبتاشا شوفاني وهيام أبو شديد وفيفيان أنطونيوس وفيصل اسطواني ومي سحاب ووسام سعد ونبيل عساف وعماد فغالي وردة حشمتي وسواهم.

# الفكر

## 5 نصائح لتجنب السمنة عند الأطفال

التليفزيون والإكثار من الجلوس أمامه وتشجيع الطفل على ممارسة الألعاب التي تحتاج إلى نشاط بدني. وأخيرا نصح بتشجيع الطفل على ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة وتشجيعه على السير واستخدام الدرج عوضاً عن المصعد. والدكتور مؤمن سعد هو أخصائي طب الأطفال وحديثي الولادة، حاصل على بكالوريوس طب وجراحة من كلية طب القصر العيني وماجستير الأطفال وحديثي الولادة من جامعة الأزهر، عمل لمدة عامين بمستشفيات القوات المسلحة المصرية.

والفيتامينات كالخضراوات والفواكه واللحوم ولا يحتاج إلى تناول كميات كبيرة من الطعام لاسيما المشويات والدهون. ونصح بعدم الإكثار من تناول الحلوى التي تكثر بها السكريات والمواد الحافظة. وحذر من الوجبات السريعة والأطعمة المعلية، قائلا إنه يمكن للطفل أن يتناولها مرة واحدة في الأسبوع على الأكثر نظراً لاحتوائها على الكثير من السعرات الحرارية التي تزيد الدهون في الجسم. كما حذر من تناول الطفل الطعام أمام

تزداد خطورة السمنة عند الأطفال عن البالغين ويكون التخلص منها أصعب، ولذلك يحتاج الأطفال لاتباع نظام صحي لتجنب زيادة الوزن المفرطة والبقاء في صحة جيدة. ويقدم أخصائي أمراض الأطفال وحديثي الولادة دكتور مؤمن سعد مجموعة من النصائح التي تساعد على تجنب الإصابة بالسمنة، في مقدمتها الاهتمام بنوعية الطعام وليس بالكم. ويقول دكتور مؤمن: إن الطفل يحتاج إلى تناول الأطعمة الغنية بالألياف والمعادن



## تعرف على أسباب الجلطة الدموية في العين

تحدث جلطات العين جراء انسداد الشريان الرئيسي المغذي للعين أو الوريد الذي ينقل الدم المتأكسد منها، وتؤدي إلى فقدان مفاجئ في النظر، وقد يرى المصاب خيالات أو نقاطاً سوداء في مجال بصره. ويشير موقع "ميديكال نيوز توداي" إلى أن هناك أشخاصاً معرضين لحدوث الجلطة الدموية في العين أكثر من غيرهم كالأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، أو لديهم مستوى عالٍ من الدهون، وكذلك الأشخاص المصابين بمرض السكري الذين لديهم المرض في تاريخ العائلة.

كما أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض في القلب أو الشرايين أو تعرضوا لنوبات قلبية أو سكتة دماغية سابقة هم أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بجلطات العين، وتزداد نسبة الخطر مع تجاوز الشخص الستين من عمره. ويتم علاج جلطات العين عن طريق تشخيص نوع الجلطة أولاً، ففي حالة الجلطة الشريانية يكون العلاج عن طريق أدوية موسعة للوريد في محاولة لتقليل الضرر الناتج مع علاج الأعراض المصاحبة لها. أما الجلطة الوريدية فهناك نوعان منها، الأول حميد تذبذب فيه الجلطة تدريجياً، وتعود الدورة الدموية إلى مجراها الطبيعي عن طريق العلاج خلال فترة قصيرة، أما النوع الثاني فينتج عنه ضعف شديد في الإبصار، وتُصاحبه مضاعفات خطيرة على العين، ويكون العلاج عن طريق بعض الأدوية التي تحفز داخل العين لتقليل المضاعفات، وقد يحتاج المصاب لجلسات ليزر لحين عودة الدورة الدموية إلى طبيعتها. وينصح بتفادي أسباب الحدوث عن طريق ضبط مستوى السكر والضغط عن طريق العلاج الدوائي والنظام الغذائي الذي يحدده الطبيب، والامتناع عن التدخين وممارسة الرياضة بشكل منتظم.

## زيت الكزبرة يساعد في الوقاية من تليف الكبد

زيت الكزبرة من أغنى الزيوت بمضادات الأكسدة الطبيعية وحمض البترولينيك الدهني التي لها دور كبير في الوقاية من العديد من الأمراض.

وفي دراسة حديثة نشرت في مجلة Journal of Food Biochemistry الدولية المتخصصة في كيمياء الأغذية والدراسات الطبية المتعلقة بغذاء الإنسان قام الدكتور "عبد الله الحضري" الأستاذ المساعد بقسم الكيمياء الحيوية بكلية الزراعة بجامعة بنها والأستاذ الدكتور "محمد فوزي رمضان حسنين" الأستاذ بقسم الكيمياء الحيوية بكلية الزراعة بجامعة الزقازيق بدراسة تأثير العلاج بزيت الكزبرة المعصور على البارد والتوفير في السوق المصري على سمية مركب رابع كلويد الكربون المسبب لتليف الكبد في الفئران.

أظهرت النتائج أن زيت الكزبرة كان له تأثير وقائي كبير ضد سمية مركب رابع كلويد الكربون عند استخدامه بتركيز 100 ملليجرام لكل كيلوجرام من وزن الفئران كما أدى العلاج بزيت الكزبرة إلى تقليل نسب المركبات الضارة مثل اليوريا وحمض اليورك والكرياتين في دم الفئران وأدى أيضا العلاج بزيت الكزبرة إلى انخفاض نسب الدهون خاصة الجلسريدات الثلاثية والكوليستيرول في دم الفئران. ولذلك أوصت الدراسة بإمكانية استخدام زيت الكزبرة في تحضير مركبات دوائية طبيعية لعلاج تليف الكبد وتحسين وظائفه لدى الإنسان.



المغنية والممثلة صوفيا كارسون خلال استضافتها في البرنامج التلفزيوني El Gordo Y La Flaca في استوديوهات ونيفيسيون في ميامي-فلوريدا (أ ف ب)

## قرأت لك

### فوائد البردقوش

يقول الدكتور السيد حماد، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن البردقوش من الأعشاب الطبية المفيدة، فهو يحتوي على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد ومضادات الأكسدة. وأشار إلى أن هناك فوائد صحية عديدة ومفيدة لصحة



الإنسان من تناول البردقوش سواء كمشروب ساخن أو بارد ومنها، أنه يساعد على تحسين أداء الجهاز الهضمي من خلال زيادة إفراز إنزيمات هضمية، ويساعد في تقليل حدوث الإمساك، ويعمل كمطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات، ويساهم في تخفيف الأرق والقلق نظراً لاحتوائه على العديد من المهدئات ومضادات الاكتئاب الطبيعية، ويساعد في تخفيض الضغط بالدم، ويساهم في تقوية عضلة القلب، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتخفيض نسبة الكوليسترول بالدم. ينصح بتناوله للنساء فترة الدورة الشهرية لفوائده في تنظيم هرمونات الأنوثة والتي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية.

## سؤال وجواب

### • لماذا توجد اغنام ذات ذيل سمين ؟

هذه الأغنام تنتشر سلاقتها في آسيا خاصة وشمال افريقيا فتجد ان لها اذيال سمان لأنها تختزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماماً حتى ان هناك رعاة للأغنام يريحون اذيال اغنامهم على صناديق خشبية او عربات صغيرة من شدة ثقلها

### • ما معنى كلمة اوزي

الأوزي هي ذكور الحملان التي بلغت من العمر اربعة اشهر وكثيراً من الناس يفضلون شرائها عند هذا السن لحمها الجميل الطري اللذيذ

### • ما معنى كلمة يونسكو ؟

اليونسكو هي اختصار لاسم منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة وهي واحدة من الهيئات العديدة التابعة للأمم المتحدة

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابه والافس لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية

## قصة الضفدع المسكين

سأل علي امه: لماذا يا امي تنفق الضفادع ليلاً بذلك الصوت الحزين لكنها تسكت في النهار ولايكاد يسمع لها صوت فقالت الام سأحكى لك: لقد خلق الله الضفدع بدون رقبة وسبحانه في خلقه وكانت الضفادع تنفق بصوت عال حزين منذ ان تستيقظ وحتى تنام بدون ان تنتظر هنا او هناك او للأعلى بل للاسفل فقط وتقلق الجميع حتى جاء يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فسمعتة الضفدعة واخذت تنفق بصوتها الحزين المزج العالي وكأنها تعترض على ندائه الجميل فصاح الكروان: مالك ايها الضفدعة حزينة فقالت ولماذا لا اكون حزينة اعيش في ضفة نهر وسط الطين والوحل والماء العكر ولا ارى غير ديدان صغيرة واسماكاً ضئيلة يخافني الاطفال ولا يلعبون معي فقال الكروان ايها المسكين ارضعي راسك عاليا وحاولي ان تنظري حولك .. انظري لخلق الله انظري لهذا الجمال الشجر البديع والازهار الرائعة والجو الصحو وشمي هذه الرائحة راحة الحشائش الخضراء الندية واسمعي هذه الاصوات العصفير والطيور كلها تفرح والاطفال صوتهم ملائكي يلعبون ويمرحون تشاركهم اشعة الشمس الذهبية ،هذا كله جمال من صنع الخالق الدنيا جميلة فلا تفسدي جمالها بحزلك وعندما رأت الضفدعة كل ذلك وسمعت ماقاله الكروان سكتت عن التنفحة وهي في عجب من كل ماحولها فلم تعمل نفسها ولو مرة واحدة فرصة لتعرف ما حولها ومنذ ذلك الحين باتت الضفدعة تسكت في النهار لتستمتع بجمال الدنيا وتلهو معها ثم تتذكر همومها في الليل فتتنفق حزينة .

