

مجلس التعاون لدول الخليج
العربية يحتفل بيوم الشرف
الإخاص به في إكسبو 2020 دبي

ميرنا جميل:
أحب المغامرة
لدرجة الجنون



5 فيتامينات ومعادن يمكن أن يسبب

نقصها شيب الشعر قبل الأوان



علماء يطورون لقاحاً يوفر الحماية من فيروس نيباه

في اختراع علمي جديد واعد، طور مجموعة من العلماء من جامعة تكساس الأمريكية، لقاحاً يمكن أن يقي من فيروس نيباه القاتل في غضون ثلاثة أيام فقط.

يعمل اللقاح الجديد مثل لقاح أسترازينيكا، باستخدام فيروس ضعيف لإيصال جزء من بروتين نيباه إلى الخلايا، حيث لا يمكنه التكاثر. يمنح اللقاح الجسم فرصة للتعرف على الفيروس ومكافحته. ويستخدم فيروساً من نفس عائلة فيروس داء الكلب بطريقة معدلة لا تسبب أية أعراض.

وبحسب الباحثين، فإن اللقاح يعتبر بمثابة وسيلة لتوصيل البروتين غير الضار إلى الخلايا، وبمجرد دخوله، تعرض الخلايا البروتين على سطحها، ويدرك الجهاز المناعي بأنه لا ينتمي إليها، مما يؤدي إلى استجابة مناعية يتم فيها إطلاق الأجسام المضادة والخلايا التائية، بطريقة مماثلة لما يحدث في حال حدوث عدوى حقيقية. ثم يحتفظ الجسم بذاكرة هذه العملية حتى يعرف كيفية التعامل مع فيروس نيباه الحقيقي في المستقبل.

وقد أجرى الباحثون تجربة على 12 قرناً. تم إعطاء نصف القرود اللقاح قبل أسبوع من إعطائها جرعة مميتة من نيباه، والنصف الآخر تم إعطاؤه قبل ثلاثة أيام فقط.

في مجموعة الأيام السبعة، نجت جميع القرود التي تم تلقيحها ولم تظهر عليها أي علامات للمرض، أما المجموعة التي تم تلقيحها قبل ثلاثة أيام، فنجى منها 67%.

وبحسب العلماء فإن فيروس نيباه، مثله مثل فيروس كورونا، يمكن أن ينتشر من خلال قطرات الجهاز التنفسي، إلا أنه يعتبر أكثر فتكاً بكثير من عدوى كورونا، حيث أنه يقتل ما يصل إلى ثلاثة أرباع الأشخاص المصابين به.



اكتشفي مصادر فيتامين A ولا تدعيها تفوتك

قام الباحثون في Trinity College Dublin بإجراء دراسة طويلة عن الشيخوخة بفحص العلاقة بين الفولات (المعروف باسم فيتامين B9) وحالة فيتامين B12 وأعراض الاكتئاب لدى مجموعة من كبار السن فوق سن الخمسين. بعد متابعتهم لمدة 4 سنوات، أظهرت أن نقص حمض الفوليك لا يرتبط بالاكتئاب، ولكن على العكس من ذلك، أدى نقص فيتامين B12 إلى زيادة خطر الإصابة بأعراض الاكتئاب بنسبة 51%.

إنه اكتشاف مهم؛ لأن الاكتئاب عامل خطر للتدهور الوظيفي والوفاة المبكرة. والأهم من ذلك بالنسبة للعلماء الأيرلنديين، أنه يقال إن 80% من سكان البلاد يعانون من نقص فيتامين B12.

تدعيم الأطعمة بفيتامين B12 يجب أن تحت نتائجنا صانعي السياسات على إدخال سياسة تقوية الأطعمة مثل حبوب الإفطار بفيتامين B12. ستكون طريقة بسيطة، للمساعدة في منع أعراض الاكتئاب لدى كبار السن، يشير الدكتور إيوان ليرد، المؤلف الرئيسي لهذه الدراسة المنشورة في المجلة البريطانية للتغذية.

يوجد فيتامين B12 بشكل رئيسي في الأطعمة من أصل حيواني. لذلك يكون خطر النقص لدى الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً عالياً، ولكن أيضاً لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض المعدة؛ لأن الأداء السليم لهذا العضو ضروري لاستيعاب الفيتامين على نحو صحيح.

أغنى الأطعمة بفيتامين أ الحقيقي، هي الكبد والزبدة والبيض والأسماك الدهنية وكبد السمك. الأطعمة التي توفر بيتا كاروتين هي الفواكه والخضروات الصفراء والبرتقالية "البطاطا الحلوة واليقطين والشمش والمانجو وبعض أنواع البطيخ" والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل: السبانخ والخس والبروكلي وبراعم بروكسل، ومع ذلك، فإن بيتا كاروتين يتم امتصاصه بشكل جيد وتحويله إلى ريتينول. تابعي المزيد: فوائد جنين القمح في تدمير الخلايا السرطانية، ومنع مرض السكري.

أبرز مصادر فيتامين A، هي كالاتي: - الشمام: إلى جانب المانجو والشمش، يعد الشمام من الفاكهة التي تحتوي على معظم بيتا كاروتين "بروفيتامين أ"، مع 418 ميكروغراماً للشمام البرتقالي، ولكن أقل للشمام الأصفر أو الأخضر.

- المانجو: المانجو هي واحدة من أغنى الفواكه الصفراء والبرتقالية في بيتا كاروتين أو بروفيتامين أ، مع 840 ميكروغراماً لكل 100 جرام، تحتوي على ثلاث مرات أكثر من الشمام أو الشمش.

- البيض: يعتبر البيض من المصادر الغذائية الرئيسية لفيتامين أ؛ حيث يحتوي على 200 ميكروغرام من فيتامين أ لكل 100 جرام، تحتوي الكلى والجنين والقشدة الطازجة على نفس محتوى فيتامين أ.

- البطاطا الحلوة: البطاطا الحلوة هي واحدة من الأطعمة الغنية بالبيتا كاروتين، توفر 100 جرام من البطاطا الحلوة 10500 ميكروغرام من فيتامين أ؛

فيتامين أ هو فيتامين مضاد للأكسدة، ويلعب العديد من الأدوار في الجسم.. اكتشفي مصادر فيتامين أ A وتفاصيل أخرى تمك في المقال الآتي:

فيتامين أ A أو الريتينول ضروريان للنمو والتطور والتكاثر والبصر وتماييز الخلايا والدفاع المناعي، وهو أيضاً فيتامين مضاد للأكسدة، مثل فيتامين إي E. يتم توفير فيتامين أ عن طريق الطعام، في شكل فيتامين أ الذي يتكوّن من أطعمة من أصل حيواني، أو في شكل كاروتينات مؤيدة لفيتامين أ، وخاصة بيتا كاروتين، بواسطة فواكه وخضروات معينة. يعتبر نقص فيتامين أ حالة استثنائية في البلدان الصناعية، يمكن أن يكون ثانوياً لعلم الأمراض مثل: سوء الامتصاص المعوي.

أبرز مصادر فيتامين A، هي كالاتي: - الشمام: إلى جانب المانجو والشمش، يعد الشمام من الفاكهة التي تحتوي على معظم بيتا كاروتين "بروفيتامين أ"، مع 418 ميكروغراماً للشمام البرتقالي، ولكن أقل للشمام الأصفر أو الأخضر.

- المانجو: المانجو هي واحدة من أغنى الفواكه الصفراء والبرتقالية في بيتا كاروتين أو بروفيتامين أ، مع 840 ميكروغراماً لكل 100 جرام، تحتوي على ثلاث مرات أكثر من الشمام أو الشمش.

- البيض: يعتبر البيض من المصادر الغذائية الرئيسية لفيتامين أ؛ حيث يحتوي على 200 ميكروغرام من فيتامين أ لكل 100 جرام، تحتوي الكلى والجنين والقشدة الطازجة على نفس محتوى فيتامين أ.

- البطاطا الحلوة: البطاطا الحلوة هي واحدة من الأطعمة الغنية بالبيتا كاروتين، توفر 100 جرام من البطاطا الحلوة 10500 ميكروغرام من فيتامين أ؛

أشارت مجلة "فرويدين" الألمانية إلى معاناة العديد من النساء فوق سن الأربعين من صعوبة فقدان الوزن والتخلص من الترهلات والوزن الزائد، وهو ما يوقع البعض منهن في فخ الاستسلام وتقاعف المشكلة.

في البداية، أوضح الأطباء أن السبب ذلك يرجع إلى طبيعة الجسم البشري، والذي يعتمد في إنقاص الوزن بشكل كبير على عملية الأيض، والذي يشهد تراجعاً في منتصف الثلاثينيات ويقل أكثر وأكثر مع التقدم في العمر، وقد تؤدي بعض الأنظمة الغذائية إلى تحول الجسم لما يعرف باسم "famine emergency program"، حيث يحاول الجسم الاستفادة من كل عنصر يتم دخوله للجسم عن طريق الطعام.

وعزى الخبراء هذا أيضاً لاضطراب هرموني يظهر في منتصف الثلاثينيات، وخاصة بين هرموني البروجسترون والاستروجين، ومعه تظهر بعض المشاكل النمطية مثل زيادة النزيف وعدم انتظام الدورة الشهرية، كما تعاني بعض النساء من زيادة هرمون الاستروجين على حساب هرمون البروجسترون، وهو ما يؤثر على عمل الغدة الدرقية ومعها ينخفض معدل الأيض ومن ثم يزيد الوزن.

أطباء يفشلون في رصد إصابة الأطفال بمرض خطير

ذكرت صحيفة "السن" البريطانية، أن الأطباء لا يزالون يخفقون في رصد حالة مميتة، في بعض الأحيان تصيب الأطفال إثر إصابتهم بفيروس كورونا. وحذر أبناء من حالة مرضية صعبة تصيب أبناءهم بعد أسابيع من تعافيتهم من فيروس كورونا.

ويطلق على هذه الحالة اسم "المتلازمة الالتهابية المتعددة"، وهي نادرة للغاية، إذ تحدث لدى أقل من 1 بالمئة من الأطفال الذين يصابون بالفيروس.

ويحتاج 1 إلى 5 من بين 100 ألف طفل يصابون بهذه المتلازمة إلى علاج في المستشفى.

لكن الأمر المثير هو أن الأطفال الأصحاء يصابون بهذه المشكلة الصحية، بعد حوالي 4-6 أسابيع من الإصابة بالفيروس.

ونظراً لأن أعراض هذه المتلازمة يمكن أن تتشابه مع مشكلات صحية أخرى، يخفق الأطباء في رصدها.



ما سبب فشل الحميات الغذائية للنساء فوق الأربعين؟

أشارت مجلة "فرويدين" الألمانية إلى معاناة العديد من النساء فوق سن الأربعين من صعوبة فقدان الوزن والتخلص من الترهلات والوزن الزائد، وهو ما يوقع البعض منهن في فخ الاستسلام وتقاعف المشكلة.

في البداية، أوضح الأطباء أن السبب ذلك يرجع إلى طبيعة الجسم البشري، والذي يعتمد في إنقاص الوزن بشكل كبير على عملية الأيض، والذي يشهد تراجعاً في منتصف الثلاثينيات ويقل أكثر وأكثر مع التقدم في العمر، وقد تؤدي بعض الأنظمة الغذائية إلى تحول الجسم لما يعرف باسم "famine emergency program"، حيث يحاول الجسم الاستفادة من كل عنصر يتم دخوله للجسم عن طريق الطعام.

وعزى الخبراء هذا أيضاً لاضطراب هرموني يظهر في منتصف الثلاثينيات، وخاصة بين هرموني البروجسترون والاستروجين، ومعه تظهر بعض المشاكل النمطية مثل زيادة النزيف وعدم انتظام الدورة الشهرية، كما تعاني بعض النساء من زيادة هرمون الاستروجين على حساب هرمون البروجسترون، وهو ما يؤثر على عمل الغدة الدرقية ومعها ينخفض معدل الأيض ومن ثم يزيد الوزن.

الدنمارك على طريق مجاربة التدخين نهائياً

أعلنت الدنمارك عن خطة لإبعاد الجيل المقبل عن التدخين تدريجياً، مع عزيمتها حظر بيع منتجات النيكوتين لأي شخص مولود اعتباراً من سنة 2010. وقال وزير الصحة ماغنوس هيوينيكه في مؤتمر صحفي "هدفتنا هو ألا يبدأ أي شخص زُرد في 2010 وما بعدها بالتدخين أو باستخدام منتجات النيكوتين". وأوضح إذا لزم الأمر، نحن على استعداد لحظر البيع لهذا الجيل من خلال الرقعة التدريجي للسن الدنيا" التي يُسمح لأصحابها بشراء منتجات التبغ.

تحظر القواعد الحالية على الدنماركيين الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً شراء التبغ أو تدخين السجائر الإلكترونية. مع ذلك، فإن 31% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 عاماً يدخنون، وفق الوزير. كما أن التدخين، وهو السبب الرئيسي للإصابات بالسرطان في الدولة الاسكندنافية، يتسبب في 13600 حالة وفاة سنوياً في هذه الدولة التي يبلغ عدد سكانها 5.8 ملايين نسمة.

منوعات الفكر 22



مجلس التعاون لدول الخليج العربية يحتفل بيوم الشرف الخاص به في إكسبو 2020 دبي

المناسبة، حلقت طائرة هليكوبتر تابعة للبحرية الإماراتية عند الساعة الرابعة عصرا للاحتفال بيوم الشرف لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، كما أقيم عند الساعة الرابعة والنصف عصرا، عرض جوي لفرسان الإمارات للمناسبة نفسها. وأمكن للحضور أن يشاهدوا العرض في حديقة اليبويل، ومنصة البحر في إكسبو 2020 دبي. ويستقطب جناح مجلس التعاون الواقع في منطقة الفرض زوار إكسبو 2020 من جميع الجنسيات والثقافات، ويعتبر الزوار على محتواه المميز، وشعاره «رؤية موحدة لمستقبل واعد»، الذي يجسد المسير المشترك، ماضيا وحاضرا ومستقبلا بين دول الخليج العربية. ويرتكز تصميم محتوى جناح مجلس التعاون في إكسبو 2020 دبي، على العنصر البصري، لشرح ما تحقق من إنجازات خلال مسيرة مجلس التعاون منذ تأسيسه في 25 أيلول 1981، ويبرز عدة ركائز أساسية، منها الإرث التاريخي، ودعم وزيادة معدلات النمو الاقتصادي، والمنجزات، والتنسيق والتكامل، والتطلعات المستقبلية.

مرور واحد وأربعين عاما على تأسيس مجلس التعاون لدول الخليج العربية، يحمل طابعا خاصا وتميزا، ولنا ولا ونحن نشهد عيانا على حدث عالمي كبير هو إكسبو 2020 دبي، حيث استطاعت دولة الإمارات العربية المتحدة، وبكل فخر واعتزاز، وبقيادة حكيمة من حضرة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، أن تبرهن للعالم أجمع المكانة الكبيرة والرموقة التي وصلت إليها دولة الإمارات العربية المتحدة في قدرتها على استضافة وتنظيم الأحداث والمناسبات العالمية بكل كفاءة واقتدار وتميز، فحق لنا في دول المجلس، وحق لنا كخليجيين، الاعتزاز، وحق لنا أبناء الإمارات الفخر. وتلى الكلمات عرض فني من إعداد وإشراف جناح مجلس التعاون لدول الخليج العربية في إكسبو 2020 دبي، لأوبريت "خليجنا واحد"، وقدمت فرقة التلفزيون للفنون عرضا عكس عمق العلاقات بين الدول الست لمجلس التعاون "الإمارات، السعودية، والبحرين، وعمان، وقطر، والكويت". وفي هذه



الطموحة، الأمر الذي يجعلنا أمام مسؤولية كبيرة لواصله هذا البناء العظيم والحفاظ على المكتسبات التي تحققت خلال المسيرة المباركة، وكلنا ثقة بسواعد شبابنا وبناتنا الذين فاضروا على قدرتهم في تحقيق الإنجازات والنجاحات المتواليّة. وأضاف: "إن احتفالنا اليوم بذكرى

"يرتكز محتوى جناح مجلس التعاون على شرح ما تحقق من إنجازات بهوية وقصة واحدة، ويعرض الإرث التاريخي للمجلس والأسس التي قام عليها، والخطط والمشروعات التي تم العمل عليها في مختلف المجالات، بالإضافة إلى تطلعات المجلس ومشروعاته المستقبلية". وأضاف: "إننا ندرك تماما الدور المهم لمجلس التعاون الخليجي ومؤسساته في توحيد الجهود الهادفة إلى تحقيق التنسيق والتكامل والترابط بين دوله الأعضاء في جميع الميادين، ونشيد بجناح مجلس دول التعاون الذي يؤكد على المسير المشترك والرغبة الجادة في المحافظة على الموروث الخليجي، والعمل على تعزيز العلاقات الاستراتيجية والأخوية من أجل مستقبل أفضل". وقال معالي نايف فلاح مبارك الحجرف: "لقد أثبت مجلس التعاون قدرته على مواجهة الأزمات العالمية، والتغيرات الطارئة، وأصبح مجلس التعاون اليوم ركيزة أساسية للأمن والاستقرار والأمان لأبنائنا، وأصبح عنوانا للتنمية الشاملة والرؤى الوطنية

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

احتفل مجلس التعاون لدول الخليج العربية بيوم الشرف الخاص به في إكسبو 2020 دبي وذلك بحضور الأمين العام لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، نايف فلاح مبارك الحجرف، ورحب معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، المفوض العام لإكسبو 2020 بالأمين العام لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، نايف فلاح مبارك الحجرف، وبالأمين العام الأسبق لمجلس التعاون لدول الخليج العربية الشيخ فاهم بن سلطان القاسمي.

وبدا الاحتفال بمراسم رفع علمي دولة الإمارات العربية المتحدة وعلم مجلس التعاون لدول الخليج العربية، وذلك على منصة الأمم في ساحة الوصل، وإلقاء كلمات بهذه المناسبة.

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان:

جمهورية الأرجنتين تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي



بإمكانات الأرجنتين التي تتيح لها أن تكون شريكا تجاريا وصناعيا مع الجميع.

السلع الحرفية التي يبرع فيها الشعب الأرجنتيني، ويهدف الجناح إلى تعريف العالم



ويعرف جناح الأرجنتين في إكسبو 2020 دبي زواره على الأنشطة الرياضية والتجارية

الهائلة في مجالات العلوم والفن والطاقة المتجددة وغيرها، والتي يعود الفضل فيها لجهود شعبها المبدع". وأضاف معاليه: "ننظر إلى الأرجنتين كشريك موقوع في منطقة أمريكا الجنوبية، وفي هذا الصدد، نهدف إلى استكشاف أطر جديدة للتعاون بين بلدينا، ونتطلع إلى تحقيق المزيد من الأذهار في علاقتنا الثنائية لما فيه مصلحة بلدينا ورفاههما".

وقال معالي سانتياغو أندريس كافيرو: "أود أن أهنئ دولة الإمارات العربية المتحدة على تنظيم أول إكسبو دولي يقام في منطقة الشرق الأوسط". وأضاف معاليه: "في عالم منقسم بفعل تداعيات كوفيد 19، كان هذا الحدث بمثابة ضوء في نهاية النفق، مثل الخاتم الذي وجدته صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، في الصحراء، والذي أهدى تصميم قبة ساحة الوصل".

•• دبي - الفجر

رحب معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، بمعالي سانتياغو أندريس كافيرو، وزير الخارجية والتجارة الدولية في جمهورية الأرجنتين، في إكسبو 2020 دبي ضمن احتفال جمهورية الأرجنتين بيومها الوطني، وذلك بحضور عدد من مسؤولي البلدين.

بدأ الاحتفال بمراسم رفع علمي دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية الأرجنتين، وذلك على منصة الأمم في ساحة الوصل في موقع إكسبو 2020 دبي، وإلقاء كلمات بهذه المناسبة.

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان: "تقدم مشاركة الأرجنتين لمحة عن هويتها الفريدة وثقافتها الثرية وثرواتها من الموارد الطبيعية؛ وتستعرض كذلك إمكانياتها

معرض للصور الفوتوغرافية يحتفل بالنجاح المبهر الذي حققه إكسبو 2020 دبي



السلع الحرفية التي يبرع فيها الشعب الأرجنتيني، ويهدف الجناح إلى تعريف العالم

ويهدف الجناح إلى تعريف العالم

في رحلة في أنحاء العالم لزيارة أماكن جديدة ومقابلة أناس جدد، جمع إكسبو 2020 العالم معا في مكان واحد وأسر بمعنى الكلمة. وكان من المهم تصوير المزيج الرائع من الناس وثقافتهم وارتباط بعضهم ببعض في هذه اللحظة من الزمن. أرجو أن ينظر المتفرجون إلى هذا المعرض ويرون تميز هذه النسخة من إكسبو الدولي ودرجة تجسيدها العالم".

وقالت المصورة ولاء الشاعر: "جمع إكسبو 2020 معا أفرادا من جميع أنحاء العالم في مكان واحد مبهر بصريا وملهم عاطفيا. لطلنا اهتمامتُ بقصص الناس، وبحثت عن الروابط البشرية الصادقة والتابعة من القلب التي تحدث يوميا في الحدث الرائع هذا".

ومع بقاء حوالي 16 يوما على ختام فعاليات إكسبو 2020 دبي، تُقام المزيد من الفعاليات والأنشطة العالمية المستوى لتضيف البهجة واللحظات التي لا تُحصى من أذهان الجمهور؛ وبالطبع، فإن المصورين في إكسبو 2020 دبي لن يفوتوا آخر فرصة لالتقاط المزيد من الصور وتسجيل الذكريات.

•• دبي - الفجر

افتتح معرض للصور الفوتوغرافية أبوابه في جناح الاستدامة في إكسبو 2020 دبي، وذلك من أجل الاحتفال بالنجاح المبهر الذي حققته هذه النسخة من إكسبو الدولي، الذي يُقام للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا.

يضم المعرض، الذي يُقام تحت عنوان "العالم في مكان واحد"، 27 صورة التقطتها كاميرات 14 من أعضاء فريق المصورين الرسمي لإكسبو 2020، وتعرض هذه الصور حتى نهاية شهر مارس الجاري.

وتحتفل 196 جهة مشاركة، بينها دول ومنظمات دولية، بإيامها الوطنية والفخرية في إكسبو 2020 دبي على مدى فترة إقامة الحدث الدولي، وقد التقطت عدسات المصورين الكثير من الصور التي تعبر عن روح المشاركين وتتنوع في هذه التجربة الفريدة من نوعها. وقال بالني موهان، مصور حائز جوائز: "في حين أخذتني الكثير من المشروعات التي عملتُ عليها



تجمع ما يزيد على 250 شخصا من عشاق اليوغا في ملعب ساحة إكسبو الرياضية، حيث شاركوا مدرب اليوغا الشهير ديلان وارنر أداء بعض التمرينات الرياضية. تأتي الفعالية ضمن حزمة البرامج الرياضية التي ينظمها إكسبو 2020 دبي لتلبية أذواق جميع زواره من كافة الأعمار والجنسيات، والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة لدورها المهم في تحسين الصحة النفسية والبدنية للجسم. تسهم رياضة اليوغا في تحسين صحة الجسم وتقليل بعض الآلام المستعصية أحيانا، أيضا، تساعد هذه الرياضة على الاسترخاء والحد من القلق والتوتر الذي قد يصيب الإنسان، بالإضافة إلى دورها المهم في إنقاص الوزن والتواصل الاجتماعي.

جناح الفلبين في إكسبو دبي 2020 يتخطى المليون زائر

•• دبي - الفجر

سجل جناح الفلبين "بانجكوتا" في إكسبو 2020 دبي أكثر من مليون زائر منذ بداية الحدث العالمي حتى الأسبوع الجاري، وهو ما يضعه ضمن قائمة الأجنحة الأكثر جذبًا للزائرين، مؤكدا على أن هذه الأعداد الكبيرة تكفلها الانطباعات الإيجابية التي يبديها الزائرون عن رسالة الجناح الرئيسية والفريدة المتمثلة في "الاستدامة الثقافية" وطريقة العرض الشائق إلى جماهير إكسبو العالمية. بزيارة كاتلين نيدا ميندرس وعائلتها إلى جناح "البانجكوتا"، احتفل الجناح باستقبال الزائر رقم مليون وذلك في إنجاز تاريخي يضاف إلى قائمة إنجازات أحد أكبر أجنحة إكسبو. واحتفالا بهذه الزيارة، أهدى جناح الفلبين للعائلة حقيبة هدايا خاصة مليئة بـ "وجبات بانجكوتا"، وهي مأكولات من الطراز العالمي مع لسة جديدة يتم شحنها مباشرة من الفلبين.



إكسبو لايف يستعرض ابتكارات برنامج الابتكار للجامعات

•• دبي - الفجر

استضاف جناح إكسبو لايف في إكسبو 2020 دبي عددا من الفرق الجامعية التي سبق وأن فازت بمنح لدعم مشروعاتها المبتكرة ضمن برنامج الابتكار للجامعات، الذي يديره إكسبو لايف ويترك المجال مفتوحا أمام الطلاب للابتكار في مجالات من اختيارهم بهدف إيجاد حلول للمشاكل المعاصرة بما يُسهم في تسريع الحلول الإبداعية. تنوعت المشروعات التي حصلت على منح برنامج الابتكار للجامعات، لتشمل قطاعات مختلفة، وتسعى لمبتكري المستقبل مناقشة مشاريعهم ومعرفة مدى تأثيرها على جودة الحياة. واستعرض سعيد الأنصاري، وهو أحد خريجي الجامعة الأمريكية في دبي قسم إدارة أعمال، مشروعه الذي يطمح من خلاله إلى إيجاد حل جذري للمشكلة التي تواجه العمالة في درجات الحرارة المرتفعة، وذلك من خلال تصميم زي يساهم في التحكم بدرجة حرارة أجسامهم ووقايتهم من الجفاف. وقال سعيد: "أشارك وزميلتي ليانا أبو ذكي الفكر والرؤية ذاتها؛ ونطمح لإيجاد حل جذري لهذه المشكلة التي تمثل بالنسبة لنا أولوية... يفضل إكسبو لايف دخول المشروع مرحلة الاختيار بين التصاميم المعروضة، والتي تستخدم تقنيات مختلفة بهدف إيجاد المنتج الأكثر قابلية للتطبيق". استعان الفريق بطلاب جامعيين طموحين لتنفيذ الفكرة، وتم وضع العديد من التصاميم التي يتم العمل على دراستها بما يتناسب مع التحديات الموجودة، كأن تكون السترة خفيفة الوزن ولا تقيد حركة العامل بالإضافة إلى التحدي المتعلق بالجانب التسويقي، كأن تكون التكلفة معقولة.

جناح المجر يقدم الفنان سزاركا تاماس وفرقته لجمهور إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

استمتع الجمهور من زوار إكسبو 2020 دبي بحفل موسيقي مميز مقدم من جناح المجر مع الفنان متعدد المواهب سزاركا تاماس وفرقته "غيمز" على مسرح دبي مينيوم. يعزف تاماس على العديد من الآلات الموسيقية، بما في ذلك الكمان، والكوبوز (العود المجرى)، والغيتار، والكونتراباس، والطبل وغيرها من الآلات الموسيقية. تتألف فرقة غيمز من مجريين يعيشون في سلوفاكيا، وتأسست الفرقة عام 1984 من قبل موسيقيين لديهم تجارب موسيقية أولية مختلفة من الموسيقى الكلاسيكية إلى موسيقى الروك وعصر النهضة.



ساحة إكسبو الرياضية تستقطب عشاق اليوغا 250 شخصا من عشاق اليوغا شاركوا مدرب اليوغا الشهير ديلان وارنر

•• دبي - الفجر

تجمع ما يزيد على 250 شخصا من عشاق اليوغا في ملعب ساحة إكسبو الرياضية، حيث شاركوا مدرب اليوغا الشهير ديلان وارنر أداء بعض التمرينات الرياضية. تأتي الفعالية ضمن حزمة البرامج الرياضية التي ينظمها إكسبو 2020 دبي لتلبية أذواق جميع زواره من كافة الأعمار والجنسيات، والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة لدورها المهم في تحسين الصحة النفسية والبدنية للجسم. تسهم رياضة اليوغا في تحسين صحة الجسم وتقليل بعض الآلام المستعصية أحيانا، أيضا، تساعد هذه الرياضة على الاسترخاء والحد من القلق والتوتر الذي قد يصيب الإنسان، بالإضافة إلى دورها المهم في إنقاص الوزن والتواصل الاجتماعي.

إسكالاندرم تمتع زوار إكسبو 2020 دبي بالموسيقى الأرجنتينية

•• دبي - الفجر

عزفت الفرقة الموسيقية "إسكالاندرم" مقطوعات مميزة تمزج بين موسيقى الجاز والتانغو والفولكلور الأرجنتيني على منصة الألفية في إكسبو 2020 دبي.

تتألف الفرقة من خمسة عازفين، من بينهم دانيال "بيبي" بيازولا، حفيد ملحن التانغو الأرجنتيني الشهير الراحل أستور بيازولا. وتنوعت المقطوعات الموسيقية التي قدمتها الفرقة بين الصاخبة والرومنسية، بما يجسد التنوع والثراء الفني في الأرجنتين، فضلا عن مقطوعات حماسية تملو فيها صوت آلة الساكسفون وتتسارع إيقاعاتها، لتصبغ الفرقة بإبداعها الحضور في رحلة موسيقية فريدة.

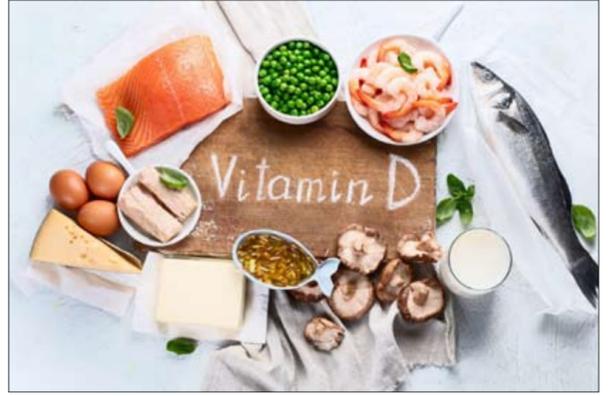
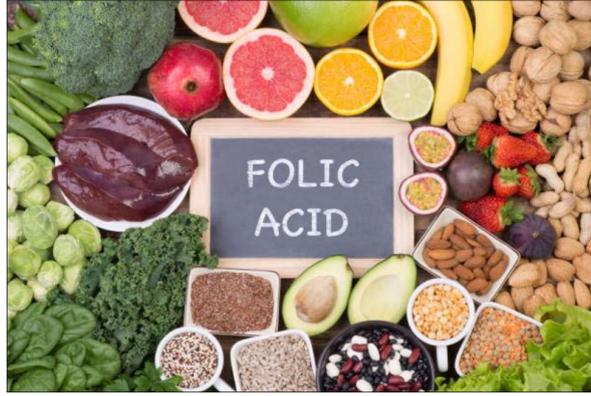
منوعات الفكر

23



تدار الكثير من الشركات والمؤسسات الحكومية والخاصة من المنزل بعد أن أدى انتشار فيروس كورونا المستجد إلى فرض الحظر في أغلب دول العالم، ولكن ما زالت إدارات هذه المؤسسات والشركات تبحث عن طرق لمراقبة أداء العمل من المنزل، وذلك باستخدام برامج المراقبة والكاميرات.

5 فيتامينات ومعادن يمكن أن يسبب نقصها شيب الشعر قبل الأوان



يكون سبب المرض أو الشيخوخة أو الوراثة أو الضغوط الجسدية مثل الإصابات. ومع ذلك، إذا كان ذلك بسبب نقص المغذيات، فقد تتمكن من دمج المزيد في نظامك الغذائي، أو تناول المكملات الغذائية. ويعد تساقط الشعر، المعروف طبياً بالتهللية، شائعاً إلى حد ما. وتشير التقديرات، على سبيل المثال، إلى أن نحو 40% من النساء اللاتي يبلغن من العمر 70 عاماً أو أكثر يعانين من الصلع الأنثوي. ومن المعروف أن فيناسترايد ومينوكسيديل هما العلاجان الرئيسيان للصلع النمطي الذكري. ويمكن أيضاً استخدام المينوكسيديل لعلاج الصلع الأنثوي النمطي. ويجب على النساء عدم استخدام فيناسترايد. وتقول عيادة كليفلاند: "من المهم ملاحظة أن النساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث يجب ألا يتناولن أدوية لعلاج تساقط الشعر دون استخدام وسائل منع الحمل، لأن العديد من الأدوية، بما في ذلك المينوكسيديل والفيناسترايد، ليست آمنة للنساء الحوامل أو اللواتي يرغبن في الحمل". وتشمل علاجات تساقط الشعر الأخرى حقن الستيرويد والكريمات، بالإضافة إلى العلاج التامعي. بينما يختار بعض الأشخاص إجراء عمليات زراعة الشعر، والتي تتم عند إزالة الشعر من مؤخرة الرأس ونقله إلى مناطق ترقق الشعر.

والمعادن في أولئك الذين يعانون من شيب الشعر المبكر والحصول على المكملات الداعمة لهذه المغذيات الدقيقة الناقصة". ونمو شعر صحي، تعد العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن ضرورية. وفي الواقع، يقول موقع مركز نيو جيرسي لاستعادة الشعر إن نقص المغذيات التي تسبب تساقط الشعر متنوعة. ويوضح الموقع أن نقص الحديد "هو شكل شائع جداً" لنقص المغذيات وسبب رئيسي لتساقط الشعر. ونظراً لأن الحديد يساعد خلايا الدم الحمراء على حمل الأكسجين في جميع أنحاء مجرى الدم، فبدون ما يكفي من الحديد، لا تستطيع خلايا الدم توصيل ما يكفي من الأكسجين إلى الجسم، مما يؤدي إلى أعراض مثل تساقط الشعر وهشاشة الأظافر والإرهاق. وتقول المؤسسة الصحية أيضاً إن الزنك "عنصر غذائي مهم لصحة الشعر" لأنه يلعب "دوراً حيوياً في الخلايا ووظيفة المناعة وتخليق البروتين". وعلاوة على ذلك، يلاحظ أن فيتامين D "يحفز نمو الخلايا، ويعزز المناعة، ويؤدي إلى بشرة أفضل وعظام أقوى، ويحفز بصيلة الشعر القديمة والجديدة". وبشكل عام، يسقط البشر ما بين 50 إلى 100 شعرة مفردة يومياً، وفقاً لمؤسسة "مايو كلينك". وتشرح المؤسسة أن منع تساقط الشعر غير ممكن عندما

يميل شيب الشعر إلى الحدوث مع تقدمنا في العمر، حيث تنتج بصيلة الشعر لونا أقل مع دخولنا مرحلة الشيخوخة. ويفقد الشعر لونه عندما ينتج الشعر كمية أقل من الميلانين، ويبدأ الشيب غالباً عند الصغى ثم يعود إلى أعلى فروة الرأس. ويعد تساقط الشعر أيضاً أمراً طبيعياً، ولكن إذا كنت تفقد أكثر من 125 شعرة في اليوم، فقد تلاحظ ترقق الشعر. وعلى الرغم من أن جيناتنا هي ما يلعب دوراً رئيسياً في تحول الشعر إلى اللون الرمادي وتساقطه، إلا أنه قد يكون للفيتامينات والمعادن تأثير على حدوث ذلك في الواقع. وتقول دراسة بحثية، نُشرت في المجلة الأمريكية National Library of Medicine، إن العديد من أوجه القصور يمكن أن تؤثر على الشعر. وفي الواقع، الحديد وفيتامين D وحمض الفوليك وفيتامين B12 والسيلينيوم هي فيتامينات ومعادن قد تشارك في شيب الشعر قبل الأوان. وتقول الدراسة إنه خلال مرحلة الطفولة أو البلوغ المبكر، واستكمال هذه المغذيات الدقيقة الناقصة يمكن أن يساعد في مكافحة الشيب المبكر". وأشارت الدراسة: "نوصي بفحص هذه الفيتامينات

خضراوات شائعة ينبغي "تجنبها" تماماً" للتخلص من انتفاخ البطن!



قد يكون سبب انتفاخ المعدة هو تناول أطعمة معينة في نظامك الغذائي، أو عن طريق تناول الكثير من الطعام دفعة واحدة. ويؤثر انتفاخ المعدة على معظم الأشخاص في مرحلة ما من حياتهم، وفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية. ولكن يمكنك تجنب الشعور بالانتفاخ بمجرد إجراء بعض التغييرات البسيطة على نظامك الغذائي اليومي - بما في ذلك الخضراوات التي تتناولها. وتلعب الأطعمة التي تتناولها دوراً كبيراً في تنظيم كمية الهواء داخل الجهاز الهضمي. ويجب تجنب أنواع معينة من الخضراوات "فودماب" (FODMAP) بكميات كبيرة إذا كنت تصاب بالانتفاخ. وتعرف أغذية "فودماب" بأنها تلك التي تحتوي على الكربوهيدرات قصيرة السلسلة التي تمتص بشكل سيئ في الأمعاء. وعند استقرارها في القناة الهضمية لفترات طويلة من الزمن، يسهل تخميرها بواسطة البكتيريا. وتنتج هذه البكتيريا الغاز كمنتج ثانوي لعملية التخمر، مما يؤدي إلى حبس الغازات. وإذا كنت تعاني من آلام في المعدة في كثير من الأحيان، فعليك "تجنب تماماً" تناول القرنبيط والبصل والكرات، وفقاً لأخصائي التغذية الدكتور جوش أكس. وأضافت المدرسة الصحية جيليان ليفي: "غالباً ما تكون الحساسية تجاه الطعام أو عدم تحمل اللاكتوز من الأسباب الشائعة للغازات والانتفاخ. وتشمل الأطعمة التي تسبب الغازات منتجات الألبان والأطعمة المحتوية على الفلوتين (معظم الخبز والمعكرونة واللفائف والحبوب وما إلى ذلك) وأنواع معينة من الكربوهيدرات تسمى FODMAPs". وتظهر FODMAP أيضاً في الفاكهة ومنتجات الألبان والخبز وحتى بعض المكسرات والبذور. وبعض أسوأ العناصر يشمل التفاح والمانجو والبطيخ وحليب البقر واللين والقمح والكاجو. كما أن الأطعمة الغنية بالألياف هي أيضاً نوع من FODMAP. وهي من أسوأ العوامل المسببة للانتفاخ. وإذا كنت تشعر بالانتفاخ في كثير من الأحيان، فقد يكون

ممّ يحمي زيت السمك؟

أعلن الطبيب الروسي جيورجي سابيفو، أن زيت السمك يثبط بعض الشيء الالتهابات الرئوية، ولكنه لا يقي من الالتهابات. ويشير الطبيب، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن الجميع يعرفون فوائد زيت السمك منذ الطفولة المبكرة. فهل يمكن لهذه المادة أن تساعد في الوقاية من الأمراض المعدية؟ ويضيف، ترتبط فائدة زيت السمك للصحة باحتوائه على أحماض أوميغا3- الدهنية غير المشبعة، التي لها خاصية مضادة للالتهابات. ويقول، "يخفض زيت السمك مستوى الدهون الثلاثية في الدم، ويخفض بعض الشيء مستوى ضغط الدم وعدد ضربات القلب وتحتل الدم. كما أن أحماض أوميغا3- الدهنية غير المشبعة لها خصائص مضادة للالتهابات. لهذا





منوعات الفكر

26

ورش ومحاضرات متنوعة حول الفنون الشعبية والتراثية

«أيام الشارقة التراثية»: التراث الإماراتي يحمل مفاتيح التطوير والاستدامة لمعايشة المستقبل

الثقافة والفنون الشعبية والتراثية، باعتبارها حرفة إنسانية برزت لتلبية احتياجات الحياة الضرورية في البيئة البدوية القديمة التي اعتمدت على الجمال والأغنام في كسب قوتها وفي البحث عن مواطن الماء والعشب، وهو ما أتاح لهم الاستفادة من أصواف هذه الماشية في صنع بيوت الشعر والملابس والأغطية والمساند وغيرها من الاحتياجات، لافتاً إلى أن السدو منتج يتشابه تكوينه فيما بين دول الخليج ولربما اختلفت من حيث النقوش المطرزة عليه، ومرت هذه الحرفة بمراحل تطور كثيرة على مدى الأزمان، مع دخول الأصبغ الصناعية بدلاً من الأصبغ الطبيعية سابقاً.

وأوضح أن بعض أنواع من السدو عالية الجودة تعتبر الآن قطعاً تراثية ومتحفية نادرة وذات قيمة باهظة الثمن ويقبل المهتمون على شرائها واقتنائها، مبرحاً عن إعادته بدولة الإمارات التي كان لها قصب السبق في تسجيل مكونات تراثها الثقافي والإنساني في قائمة اليونسكو، ما يعكس مدى اهتمام القيادة الرشيدة في الإمارات واعتزازها بالموروث الإماراتي الأصيل الذي تكونه منظومة واسعة من العادات والتقاليد والأزياء والأغاني والرقصات والأمثال والشعر وغيرها.

كما أثنى السيف على جهود معهد الشارقة للتراث والقائمين عليه والعاملين فيه في تحقيق توجهات وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في حفظ التراث وصونه وهويته، ما جعلهم يعملون كخليفة لحل لضمان راحة ضيوف المهرجان وإسعاد زواره وتنويع فعالياته.

وأكد الشامي أن الاهتمام بالمناطق التراثية وترميمها وصيانتها، بالإضافة إلى ما يبرزه من تكريس للهوية وحفاظ على الانتماء، يخلق حركية اقتصادية، تخدم في المقام الأول سكان ذلك المكان ويحفزهم على التمسك بعاداتهم وتقاليدهم، والتي كان البعض منهم يظنها موروثات عفا عليها الزمن ويجب تجاوزها، ولعل المثال الأكبر على استعادة مكانة التراث يتجسد في إنجازات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ومنها إنشاء وإحياء الأسواق القديمة والمباني والمناطق التراثية وعقد المعارض الثقافية والأدبية والمسرحية والأيام التراثية السنوية، ما جعل الإمارة الباسمة تملك وجهات عديدة ومتنوعة تجذب الباحثين والمتابعين للشأن التراثي والثقافي والفني.

من جانبها، قالت الأستاذة فاطمة الغني في مداخلتها: «إن فعاليات أيام الشارقة التراثية باتت ملتقى ينتظره الجميع، لما تحمل من مفرادات تراثية جميلة تعزز مكانة الشارقة كمصنعة حية ومتفاعلة لاستقطاب وعرض التراث المحلي والعالمي، وعن التراث الإماراتي أكدت فاطمة أنه موروث عميق وضارب في القدم من حيث الجذور والتاريخ، وأن شعار نسخة هذا العام يعكس ما أفاق المستقبل التي تتمسك الشارقة بأطرافها من خلال اعتزازها بالتراث وتطويره للأجيال القادمة، سيراً على نهج المغفور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في اعتزاز الدولة وقيادتها بتراث الأجداد والحرص على نقله بأمانة وحب إلى الأبناء والأحفاد ليظل محفوراً بالذاكرة أمام عاديات العولة والوسائط الرقمية، وعن بداية اهتمامها بحفظ التراث الإماراتي وتدوينه قالت فاطمة الغني إنها أحست مبكراً بضرورة نشر تراث

وأكد الشامي أن الاهتمام بالمناطق التراثية وترميمها وصيانتها، بالإضافة إلى ما يبرزه من تكريس للهوية وحفاظ على الانتماء، يخلق حركية اقتصادية، تخدم في المقام الأول سكان ذلك المكان ويحفزهم على التمسك بعاداتهم وتقاليدهم، والتي كان البعض منهم يظنها موروثات عفا عليها الزمن ويجب تجاوزها، ولعل المثال الأكبر على استعادة مكانة التراث يتجسد في إنجازات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ومنها إنشاء وإحياء الأسواق القديمة والمباني والمناطق التراثية وعقد المعارض الثقافية والأدبية والمسرحية والأيام التراثية السنوية، ما جعل الإمارة الباسمة تملك وجهات عديدة ومتنوعة تجذب الباحثين والمتابعين للشأن التراثي والثقافي والفني.

من جانبها، قالت الأستاذة فاطمة الغني في مداخلتها: «إن فعاليات أيام الشارقة التراثية باتت ملتقى ينتظره الجميع، لما تحمل من مفرادات تراثية جميلة تعزز مكانة الشارقة كمصنعة حية ومتفاعلة لاستقطاب وعرض التراث المحلي والعالمي، وعن التراث الإماراتي أكدت فاطمة أنه موروث عميق وضارب في القدم من حيث الجذور والتاريخ، وأن شعار نسخة هذا العام يعكس ما أفاق المستقبل التي تتمسك الشارقة بأطرافها من خلال اعتزازها بالتراث وتطويره للأجيال القادمة، سيراً على نهج المغفور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في اعتزاز الدولة وقيادتها بتراث الأجداد والحرص على نقله بأمانة وحب إلى الأبناء والأحفاد ليظل محفوراً بالذاكرة أمام عاديات العولة والوسائط الرقمية، وعن بداية اهتمامها بحفظ التراث الإماراتي وتدوينه قالت فاطمة الغني إنها أحست مبكراً بضرورة نشر تراث

ورشة الفيسفيساء.. تثير خيال الأطفال ضمن فعاليات التراث العربي وضمن سلسلة الورش التدريبية الموجهة للأطفال والعائلات، قدم الأستاذ نجيب خروبي من تونس الشقيقة ورشة حول مهارات التركيب بالفيسفيساء أو الموزاييك، حيث تضمنت الورشة رسم عدة لوحات تشكيلية بالفيسفيساء بالاعتماد على المحاة لتعويد الطفل على التركيز في التعامل مع القطع الصغيرة والأشياء المهملة وإعادة استخدامها لصناعة اللوحات الفيسفيسائية الفنية الجميلة، باعتبار أن تعلم الفنون التشكيلية وممارستها مصدر مهم من مصادر إعداد الطفل للمستقبل وتطوير مهاراته الإبداعية وخياله وتفكيره بل وتحصيله الدراسي من خلال تعزيز قدرات التركيز والتفكير لديه، كما يعمل على استثمار وقت فراغه وراحته بالنافع المفيد وبمشاركة أفراد الأسرة.

وتحدث السيف عن المهارات الخاصة التي تتطلبها حرفة السدو، معتبراً أن أهل الحرفة وأغلبهم من النساء هم الأقدر والأقرب لصون هذا التراث والتدريب عليه، ونقله إلى الأجيال

وأضاف أن الموروث الشعبي الإماراتي هو وعاء غني من أوعية الثقافة ينطلق منه الفرد المواطن للحفاظ على هويته الذاتية وشخصيته المتميزة ولترسيخ إدراكه ووعيه إزاء مسؤولياته أمام المجتمع وأفراد.

وأشار الشامي إلى أن السائح والزائر لأي دولة دائماً يبحث عن عناصر الجيد والتأثر والخاص غير الموجود في بلده الأصلي أو البلاد الأخرى، فهدجته يتقب على روح وأصالة المكان أو المبنى الذي يزوره، وهذا ما جعل العديد من العواصم العالمية تنجح في تحقيق شهرتها ونهضتها من خلال إبراز خصوصيتها التراثية.

استضاف الأكاديمية ليلي العبيدي احتفاءً بشهر القراءة في الإمارات

مجمع اللغة العربية بالشارقة يتناول أهمية القراءة في أولى فعاليات «المجلس اللغوي»

• امحمد صافي المستغامي: جلسات المجلس اللغوي الشهرية ستكون همزة وصل بين اللغويين والأدباء والجمهور
• ليلي العبيدي: نحن نقرأ لنعيش مرتين مرة في هذه الحياة والثانية نختارها عندما نقرأ

المركز الأول في "تحدي القراءة" على مستوى مدارس الشارقة.



الاهتمام بزاد عقولنا من خلال القراءة، ولكي نستفيد من القراءة لسنا بحاجة إلى مكتبات ضخمة في منازلنا بقدر ما نحن بحاجة للقراءة كشطاش وعبارة واسعة.

وأوضحت العبيدي أن القارئ لا يصل إلى الاهتمام بطريقة انتقاء الكتب المفيدة، إلا بعد المرور بمرحلة القراءة المتنوعة التي تضعه في سيرورة القراءة ومراحلها الطبيعية، وأنا لا تكون انتقائيين إلا بعد أن تكون خبرتنا في القراءة مصقولة بالتجارب، بحيث لا تنساق وراء الكتب التي لا تنفع.

وخلال الجلسة برزت الطفلة سيرينا رأفت حامد، إحدى المشتركات في مسابقة تحدي القراءة، التي أدهشت الجمهور وتحدثت بفصاحة أمامهم عن أهمية القراءة في حياتها وكيف دفعتها لكتابة القصص، وقالت إنها تواصل القراءة لأن والدتها كانت تقرأ لها

في بداية الجلسة التي أدارتها شيما عبد الله، تحدث الدكتور امحمد صافي المستغامي، الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة، معنياً بإطلاق أولى الفعاليات الشهرية للمجلس اللغوي بالمجمع بقوله: «تنبغي من الجلسات «المجلس اللغوي» أن تكون همزة وصل بين اللغويين والأدباء والجمهور، لتسلط الضوء من خلالها على جملة من الموضوعات والمشاريع اللغوية المهمة، ويسعدنا في فاتحة هذه الجلسات أن تكون الأسمية الأولى بمناسبة شهر القراءة



منوعات

الفن

27

عشقت الفن من صغري

ميرنا جميل : أحب المغامرة لدرجة الجنون

قالت الفنانة ميرنا جميل أنها تعشق الفن بشكل عام والتمثيل بشكل خاص وتتمنى أن أقدم كافة الأدوار الكوميدية أو التراجيدية في السينما أو الدراما التلفزيونية، مشيرة إلى أن الوسط الفني به عدد من النجمات المتألقات ومنهن منة شلبي، روبي، يسرا، وفي الكوميديا دنيا سميرغانم، وتابعت : أسعي إلى أن تكون لي طريقة مختلفة في التمثيل، ولفتت إلى أن أول بطولة لها كانت مع معزز التوني ومصطفى خاطر في مسلسل (ربع رومي) وكان مسلسل رائع وحقق نجاحا كبيرا بحسب وصفها .

وأضافت (ميرنا) خلال حلولها ضيفة ببرنامج (واحد من الناس) مع الإعلامي د. عمرو الليثي على شاشة الحياة : أتمنى أن أقدم أدوار تراجيدية ولدي الكثير لأقدمه في مجال الفن في المستقبل .
وتابعت : دوري في مسلسل اللعبة (إسراء) نقلة في حياتي الفنية، وسعدت بشدة بالتعاون مع شيكو وهشام ماجد ومعزز التوني، وعندما قرأت أول 4 حلقات من الجزء الأول كنت بموت من الضحك، وجلست معهم في المكتب وكنا نضيف على السيناريو مواقف كوميدية .

دور (إسراء) بمسلسل (العبة) نقلة في حياتي

وعلى جانب آخر اشارت ميرنا جميل إلى أنها تحب سيرين عبدالنور ودلع هيفاء وهبي .
وتابعت :
(لم أقم بأي عمليات تجميل، ولو عامل مش فغير في شكلي لكن حاجات ليها علاقة بالبشرة فقط، وكنت رياضية جدا وكنت أحمل حتى 50 كيلو حديد ولكن ذهبت إلى الطبيب، واخبرني بضرورة البعد عن الرياضة).
وعلى جانب آخر اشارت ميرنا جميل إلى أنها ليست مترددة في قرارها ولا تنسى الإساءة،
وإنها تحب المغامرة لدرجة الجنون، وتخاف بشدة من أفلام الرعب، ولا تقف كثيرا أمام المرأة وحياتها بسيطة، وإنها مرت بتجربة الحب الحقيقي مرة واحدة فقط .
وتابعت : أن أصعب لحظة في حياتي هي لحظة وفاة والدي،
ومن المواقف المحرجة بالنسبة لي إلى لما بروج أي عزاء بتجيلي كريمة ضحك وبيتي متضايقه منها .

الرجال السرى) مع كريم عبدالعزيز كان خطوة مهمة في مسيرتي الفنية.
وتابعت ميرنا جميل أنها تحب الرسم جدا، وأيضا تدخل المطبخ في حالتين فقط وأوضح : (لما أبيض الشيك أو لما امضى عقد فيلم ويعرف أطبخ شرقى كويس جداً).
وأشارت إلى أنها كانت تشبه شاكيرا في مرحلة من عمرها عندما كان شعرها أصفر،
وأياها وهيا صغيرة كانت تشبه نوال الزغبى وكانت تضع (حسنه) مثلها .
وتابعت :
كما حدث موقف محرج لي وهو أن زميلي في الفصل وكان لدي 9 سنوات ارسل لها ورقة مكتوب فيها بحبك، وكتبته عليها وأنا كمان واقفنا أنا نتقابل في النادي،
ورجعت إلى المنزل، وحطيت ميكب وعملت شعري مثل نوال الزغبى وحطيت الحسنه، ولما ذهبت إلى النادي الدنيا مطرت والميكب باظ والحسنه وقعت .

بيرنامج (Snl)، وهو برنامج فورمات أمريكي من سنة ٧٤، يقدم عدد من الاستكشافات ومن أفضل الحلقات التي قدمتها بالبرنامج الحلقة الأولى أي مع عمرو يوسف وأيضا بحب حلقة يسرا وروبي .
من جهة أخرى قالت الفنانة ميرنا جميل أن مسلسل (الشركة الألمانية) من المسلسلات الكوميدية الرائعة وقدمت خلاله دور (صحفية) دائمة الشك فيما من حولها، والمسلسل تضمن مواقف كوميدية رائعة ومنها مع المغفور لها الفنانة رجاء الجداوي والتي قدمت حلقتين والحمد لله نجح ونال استحسان المشاهدين .
وأضافت أنها قدمت دور (وردة) مع الفنان احمد السقا في مسلسل (الحصان الأسود)،
وإنها تشارك حالياً بمسلسل (البيت بيتي) مع كريم محمود عبدالعزيز ومصطفى خاطر وهو من نوعية مختلفة وجديدة (ربع كوميدي)، مشيرة إلى أنها قدمت فيلم (نادي

وعن المواقف جداً .
الطريفة في كواليس المسلسل قالت : كنا بنطلب طعام من سيدة اسمها (ام احمد) بتعمل لينا أكل عزومات مخصوص ، وكنا بناكل كميات اكل كبيرة وننسى التمثيل، وكان هناك ضحك هستيري داخل الكواليس، والمخرج معزز التوني يضيف البسمة وخفة الدم في كواليس العمل.
وتابعت : من أسباب نجاح المسلسل أننا كنا 11 أو 12 بطلا بجوار بعضنا البعض والعمل ساده روح الحبة والتعاون،
علاوة على جمال القصة وفكرتها والأخراج والسيناريو حلويين

محمد نور شاب غنى يثير المشاكل بعد وفاة والده في فيلم «الحب بتفاصيله»

شيماء سيف تروج لشخصية «صدفة» في مسلسل «أحلام سعيدة»



يخوض الفنان محمد نور أولى بطولاته المظلة في السينما، من خلال فيلم بعنوان «الحب بتفاصيله»، والذي أنتهى من تصويره ما بين مصر والبحرين، ومن المقرر طرحه في السينمات خلال موسم عيد الفطر.
وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدي رومانسي حول رامز الشاب الفني الذي يعود لصر بعد وفاة والده ويصبح فجأة مسؤول عن أخيه غير الشقيق ولا يستطيع العودة ويبدأ قصة حب مع فتاة بسيطة ترفض الارتباط بشخص من طبقة أعلى فيضطر للعيش بشخصيتين حتى ينال إعجابها.
فيلم «الحب بتفاصيله» بطولة محمد نور، ملك فورقة، مصطفى أبو سريع، علاء مرسى، أحمد بجة، كريم الحسيني، محمد غنيم، مصطفى عباس، كاريمان، دينا هلال، نارددين عبد السلام، والفيلم تأليف كريم الحسيني و محمد مختار ومحمد السباعي وإخراج محمد حمدي .
وشارك محمد نور قبل ذلك في عدة أعمال سينمائية كانت آخرها فيلم «اطلوعي برة» مع الفنان كريم محمود عبدالعزيز وملك فورقة .
يذكر أن محمد نور طرح بمشاركة فريق واما أغنية «نجمة معدية» من كلمات وألحان عزيز الشافعي بالتعاون الأول بينهم، ومن توزيع توما، وحققت نجاحاً جيداً، حيث حرص نجوم الفن على الإشادة بالأغنية منهم تامر حسنى وأكرم حسنى مني زكي وزينة وهشام ماجد وأمير كرامة وهيثم شاكر وأحمد فهمي.

وعلقت عليه بـ "صدفة...حبيبتى وقرية لقلبي استنوا في رمضان ان شاءالله في احلى مسلسل أحلام سعيدة".
وعلى جانب آخر طرحت العدل جروب، البرومو الرسمي لمسلسل "أحلام سعيدة" للفنانة الكبيرة يسرا، والنجمات غادة عادل ومى كساب وشيماء سيف، من المقرر عرضه في شهر رمضان المقبل حصريا على قناة ON، ومنصة Watch it، وسيطرت الكوميديا على أجواء البرومو بين بطولات العمل.
مسلسل "أحلام سعيدة" تأليف هالة خليل وإخراج عمرو عرفة وإنتاج جمال العدل، ويسجل العمل التعاون الثاني بين يسرا وعمرو عرفة في الدراما التلفزيونية، حيث قدما سوياً الجزء الأول من مسلسل "سرايا عابدين" عام 2014.
وقدمت يسرا مسلسل "حرب أهلية" في شهر رمضان الماضي، وشاركت في بطولته باسل الخياط، أزوي جودة، جميلة عوض، سينتيا خليفة، رشدي الشامي، مايان السيد، محمود حجازي، خالد حجاج، مروى الأزلي بسنت صيام، لمى كتكت، عمرو صالح وبرلنتي فؤاد، تأليف أحمد عادل، حوار منة القيعي، وإخراج سامح عبد العزيز.
وفي سياق آخر تستعد يسرا للوقوف على خشبة المسرح من جديد بعد غياب 19 عاماً منذ تقديمها مسرحية "لما بابا ينام" عام 2002 لإخراج خالد جلال، والذي بدورها يعيدها مرة أخرى خلال مسرحية من تأليفه وإخراجه تحمل اسم "صاغي وفاقى" للعرض في موسم الرياض الترفيهي بالملكة العربية السعودية خلال الفترة المقبلة.



روجت الفنانة شيماء سيف مشاركتها في مسلسل "أحلام سعيدة"، بطولة النجمة يسرا، حيث نشرت شيماء بوستر لها بشخصية المسلسل، من خلال حساب الانستجرام الخاص بها

الغذاء

دراسة تحدد الوقت المناسب لتناول وجبة الإفطار من أجل عمر مديد

باحثون من جامعة مدينة نيويورك أكثر من 34 ألف أمريكي تزيد أعمارهم عن 40 عاما لعدة عقود. وسجل المتطوعون أوقات تناول الطعام وقام العلماء بمقارنتها مع معدلات الوفيات على مدار الدراسة. وأظهرت النتائج، التي نُشرت في مجلة Nutrition، أن أولئك الذين يتناولون وجبة الإفطار بين الساعة 6 صباحا و7 صباحا كانوا أقل عرضة بنسبة 6% للوفاة المبكرة بسبب الأمراض الرئيسية مثل أمراض القلب أو السرطان مقارنة بأولئك الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام في الساعة 8 صباحا، و12% أقل عرضة لخطر الموت المبكر من أولئك الذين يتناولون وجبتهم الأولى في

الساعة 10 صباحا. ويُعتقد أن تخطي وجبة الإفطار، أو تناولها في وقت متأخر، يعطل "ساعة الطعام" في الجسم، وهي البرمجة الداخلية التي تتحكم في إفراز الهرمونات المرتبطة بالتغذية، مثل الإنسولين، وأن الوجبة غير المنتظمة يمكن أن تعطل الإشارات التي ترسلها. تبلغ مستويات الجلوكوز في أجسامنا ذروتها بشكل طبيعي في أوقات معينة من اليوم. نظرا لأن الهرمونات المرتبطة بالذئبة تحرق هذا الجلوكوز من مجرى الدم، فإن تناول الطعام متأخرا يعني بقاء المستويات مرتفعة. ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم باستمرار إلى الإصابة بمرض السكري والسمنة وأمراض القلب.

كشفت دراسة جديدة أن الأوقات التي نأكل فيها قد يكون لها تأثير على صحتنا، كما أن تناول الطعام في الوقت "المناسب" يمكن أن يمنحنا عمرا مديدا. وتشير الأبحاث إلى أن الحصول على وجبة الإفطار بحلول الساعة 7 صباحا يمكن أن يعزز متوسط العمر المتوقع. وأراد العلماء اكتشاف ما إذا كان توقيت الوجبة الأولى في اليوم مرتبطا بطول العمر. ووجدت أبحاث سابقة أن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل يعطل ساعة الجسم الداخلية ويزيد من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وأمراض القلب. ولكن القليل من الدراسات نظرت في ما إذا كان توقيت الإفطار له نفس التأثير. ولذلك تتب



فوائد شرب الشاي الأخضر يوميا

أعلنت الدكتورة تاتيانا إيفانوكوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن الشاي الأخضر يقلل من خطر نمو الخلايا السرطانية في الجسم. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي للأنباء، إلى أن تناول الشاي الأخضر يوميا بانتظام، يقلل من خطر الإصابة بأمراض خطيرة. وتضيف، للشاي الأخضر خصائص مهدئة ويحمي الإنسان من الإفراط المتوتر في تناول الطعام، لأنه يحتوي على نسبة عالية من مادة الكاتيكين (نوع من الفلافونويدات) وفيتامين C، وتقول، "مادة الكاتيكين، تقوي جدران الشعيرات الدموية وتخفف خطر نشوء الخلايا السرطانية في الجسم، وتعزز منظومة المناعة، وتحذر من خطر تصلب الشرايين". وتضيف، يجب على من يعاني من انخفاض مستوى ضغط الدم وأمراض الكبد والأمعاء، أخذ الحذر من تناول الشاي الأخضر.

السكر يمكن أن يحفز مرض الزهايمر

اكتشف العلماء، أن السكر يمكن أن يحفز تطور مرض الزهايمر، لأن تناوله يؤثر سلبا في الوظائف الإدراكية للدماغ. وتشير صحيفة Daily Express، إلى أن فريقا علميا برئاسة كريستوفر فور، درس وحلل بيانات تخص 837 مرضى من مشروع مركز لدراسة الناكزة والشيخوخة (Rush Memory and Aging Project) بهدف تحديد العلاقة بين تناول السكر والتفكير. واختار الباحثون هؤلاء المرضى لأن استبيان التغذية الخاص بهم كان مكتملا بالإضافة إلى أنه كان عليهم عدم التخلي عن استهلاك السكر، ولم تكن لديهم أعراض الزهايمر، واجتازوا على الأقل اختبارين للمعرفة. ومن أجل تقييم مستوى التفكير أجرى الباحثون 19 اختبارا، كانت تهدف إلى تحديد العلاقة بين استهلاك السكر وكمية السرعات الحرارية والتفكير، والذاكرة قصيرة المدى والذاكرة الدلالية والعرضية وتحديد الزمكان وسرعة الإدراك. واستنادا إلى نتائج هذه الاختبارات، قيم الباحثون تأثير السكر في تطور مرض الزهايمر. واتضح لهم وجود علاقة عكسية بين استهلاك السكر والتفكير والذاكرة الدلالية والعرضية والذاكرة قصيرة المدى. وأن أولى الأعراض المبكرة لمرض الزهايمر هو فقدان الذاكرة. ومن جانب آخر أعلن العلماء قائمة بالمواد الغذائية التي تقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر. ويتصدر الجوز هذه القائمة، لأنه بالذات يحتوي على مجموعة فريدة من المواد النباتية التي تعزز عمل الدماغ. ويشير العلماء، إلى أن الجوز يحتوي على مضادات الأكسدة أكثر من أي نوع آخر من المكسرات، كما أنه غني بأحماض أوميغا 3- الدهنية غير المشبعة المقاومة للالتهابات. ويتصح العلماء، بأنه من أجل الحفاظ على الصحة يجب بالإضافة إلى الجوز اتباع نظام غذائي متوسطي، خافض للضغط لإبطاء عملية التنكس العصبي MIND الذي يسمح بمكافحة تدهور عملية التفكير. كما تشمل قائمة الخبراء، بالإضافة إلى الجوز، الخضروات والثمار وزيت الزيتون والحبوب الكاملة والأسماك والفاصوليا والدواجن.



أعضاء فرقة Pysalia للموسيقى، يرتدون إبداعات من ماركة الأزياء KIDILL، يؤدون عرضاً خلال أسبوع الموضة في طوكيو. ا ف ب

قرأت لك

التنعاع



يعتبر التنعاع المشروب المفضل والمتعش لأفراد الأسرة. ويستخدم التنعاع للعلاج من احتقان الحنجرة واضطرابات المعدة والأمعاء كما يحتوي هذا العشب الطري على زيوت طيارة يمكن أن تعمل على تخفيف الإجهاد ورفع المعنويات والتخلص من الشعور بالضيق. ويمكن الاستفادة من التنعاع بمزجه مع أعشاب عطرية أخرى في صنع شراب يعمل على رفع الحالة المعنوية. ولتحسين مذاق الشاي يمكن أن يضاف التنعاع إليه كما أن استخدام التنعاع كعلاج، يمكن أن يؤدي إلى تنظيم وظيفة الدرقية ويوصى الأشخاص المصابون بالتهاب الغدة الدرقية بضرورة استخدام التنعاع بروتية.

سؤال وجواب

- ما هي الأدمة؟
- القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة
- ما هو الأجر؟
- الطين
- ما هي الظنر؟
- الحاضنة التي تتولى حضانة الطفل ورعايته.
- ما الاسم الحقيقي للشاعر أبو العتاهية؟
- إسماعيل بن القاسم
- من صاحب لقب أمير البيان؟
- شكيب أرسلان
- ما هي الأزواجية؟
- اشتراك عنصرين في شئ واحد.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.
- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف تورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- هل تعلم أن 11% من الناس يستخدمون أيديهم اليسرى. ويسمى من يستخدم يده اليسرى أشول أو عسر. وأنا واحد منهم.
- هل تعلم أن شهر أغسطس تكون فيه أعلى نسبة مواليد. وكذلك أنا واحد منهم.
- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللعب لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.
- هل تعلم أن عدد اسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخه.
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا

قصة الثعبان الكاذب

فقد الثعبان الكبير فردة حدائه أثناء طيرانه فوق الغابة الجميلة.. فحزن ونزل بسرعة يبحث عنها في كل مكان، ففتح بين الأشجار والأزهار، قلب الحشائش هنا وهناك ولا فائدة فعاد الي امه حزينا يبكي حدائه الذي ضاع، هنا جمعت امه كل افراد العائلة والاصدقاء للبحث عن الحداء لكن لا فائدة فاجتمعوا ليتناقشون حتى جاءهم العصفور الطنان الصغير الجميل بفكرة رائعة، هي عمل اعلان يوزع في كل انحاء الغابة للبحث عن الحداء فأحضر الثعبان عصير التوت الاحمر واخذ يكتب بطرف ذيله الاعلان على ورق الاشجار في كل مكان.

مر وقت طويل ولا فائدة وبدأ الثلج يتساقط واختفت معالم الارض والاشجار تحت الثلوج وقضى الثعبان ايام شتاء حزين بلا حداء حتى قرر ان يشتري حداء جديد، ولكن شمسنا الجميلة سبقتة وخرجت تطل على الغابة فحولت ثلجها الابيض إلى ماء وجوها الباراد إلى دفاة جميل، فخرج الجميع يلعبون ويمرحون وفي هذه الاثناء صرخ الحمار بقوة وقال وجدتها وجدتها فوجدت فردة الحداء، اجتمع الجميع عند الحمار واخذوا يتجادلون فردة الحداء وكل يريد ان يحملها إلى الثعبان ولكن للاسف انقطعت فردة الحداء قطع صغيرة وكثيرا جدا عندما جاء الثعبان ورأها بكى كثيرا وسالت دموعه بغزارة مما جعل الجميع يخجلون ويذهبون مسرعين خوفا من غضبه الا.. الحمار فقد وقف وقال للثعبان انا مخطئ، انا حمار، لو لم اقل اني وجدتها ما حدث ما حدث فغضب الثعبان وقال حسنا سأجعلك وجبتي الان وأسأصنع من جلدك حداء ايها الجبان فخاف الحمار وابتعد عن الثعبان ثم.. توقف الحمار ونظر إلى الثعبان وقال بصوته الغريب.. انا لست حمرا ايها الثعبان.. انت الحمار، فغضب فقال الحمار كيف تقول ان حدائك سقط منك اثناء طيرانك فوق الغابة.. وانت لا تستطيع الطيران وايضا ليس لك ارجل.. فكيف واين تلبس الحداء؟ سكت الثعبان واخذ يفكر.. وحتى الان ما زال يفكر!

مساحة للتلوين

