

أبو ظبي التقني يبدشن 3 مراكز  
جديدة لإعطاء لقاح كوفيد 19



عبدالعزیز مخيون:  
لا أبحث عن حضور  
أو تكريمات



الحموضة أو حرقة المعدة ..  
أطعمة يجب تجنبها تماماً

## يصنع حليبياً نباتياً للرضع

أطلق رجل أسترالي حليبياً نباتياً خاصاً بالرضع كبديل للأغذية الحيوانية، بعدما فشل في العثور على حليب نباتي لطفله.

ابتكر سيلاسي بيردي، وهو رياضي سابق، حليب "سبروات أورغانيك" الغذائي الخالي من المنتجات الحيوانية، والذي يعتبر أول حليب أطفال عضوي نباتي معتمد في العالم.

وقال سيلاسي البالغ من العمر 34 عاماً، إنه لم يتمكن من العثور على أي حليب أطفال نباتي لابنه ليس البالغ من العمر 11 شهراً

وأضاف: "لقد اعتقدنا أن العثور على حليب نباتي كان خياراً سهلاً، ولكن الأمر لم يكن كذلك، بحثنا في كل مكان، حتى على الإنترنت، ولكن دون جدوى. وبعد البحث المضني، قررت أن أنتج تركيبة حليب أطفال عضوية ونباتية"

ونجح سيلاسي بالفعل في إنتاج حليب أطفال نباتي مكون من نشأ الأرز العضوي وبيروتين الأرز وزيت جوز الهند، وبدأ بانتاجه على نطاق أوسع ويبيعه للأباء النباتيين الذين يرغبون بتغذية أطفالهم على الحليب النباتي.

وقد حصل سيلاسي على موافقة من السلطات الصحية الأسترالية لإنتاج الحليب الذي يفي بمعايير الغذاء بأستراليا ونيوزيلندا، والذي بات متوفراً في نيو ساوث ويلز وغرب أستراليا في مايو الماضي.

وحتى بيردي الإباء، على تغذية أطفالهم الرضع على الحليب النباتي الذي يحتوي على جميع القيم الغذائية التي يحتاجها الطفل، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## إعادة التلاميذ في سيبيريا لنزلهم بسبب موجة صقيع

أعدت السلطات المحلية التلاميذ في مدينة ياكوتسك الروسية إلى منازلهم جراء درجات الحرارة المنخفضة التي وصلت إلى سالب 50 درجة مئوية.

وقالت السلطات في المدينة الواقعة بمنطقة سيبيريا إن المدارس أغلقت ولكن التعليم مستمر عن بعد في الوقت الراهن.

ويتردد أن ياكوتسك الواقعة على نهر لينا في شرق سيبيريا هي أكثر مدينة باردة على وجه الأرض، ويقتطنها مئتا ألف شخص.

## أمل طبي جديد .. زرع ذراعين وكتفين لمريض

أصبح رجل أيسلندي أول مريض تُزرع له كتفان وذراعان خلال عملية جراحية في ليون شرقي فرنسا، وفقاً للمؤسسة "أوسبيس سيفيل دو ليون" الجمعة.

واستغرقت عملية "الزرع المزوجة" التي أجريت في مستشفى "إدوار إيريو" 15 ساعة و"تطلبت حشد عدد من الفرق الطبية والتمريضية العامة والخاصة"، وفق ما أوضح المركز في بيان.

وأكد ناطق باسم المؤسسة لوكالة "فرانس برس" أن المريض الأيسلندي الجنسية كان في حالة مستقرة صباح الجمعة.

وأضاف أن "هذه العملية هي بحسب علمنا الأولى من نوعها عالمياً، إذ أن عمليات زرع الذراع السابقة لم تشمل الكتفين".

وأشار عدد من تقارير وسائل الإعلام المحلية إلى أن ذراعي المريض (48 عاماً) بترتا عندما كان في السادسة والعشرين بعد تعرضه للصق بالكهرباء على خط توتر عال.

وفي عام 1998، شهدت ليون أيضاً أول عملية زرع يد أجراها فريق البروفيسور جان ميشال دوبرنار الذي عاد وأجرى في يناير عام 2000 عملية زرع أخرى لليدين والجزء السفلي من الساعد.

أما أول عملية زرع في العالم للذراعين معاً فكانت في يوليو 2008 في ألمانيا، وأجريت لزراع بترت ذراعاه بعد حادث تعرض له خلال عمله.

## أفضل وقت للمشي لإحراق دهون الجسم

تتبعك رياضة المشي إيجابياً على الصحة العامة، كونها تساعد في إحراق الدهون المخزنة في الجسم، وتعزز اللياقة البدنية، كما تقي من الإصابة بمشكلات صحية. وعلى الرغم من فوائد المشي، يسأل البعض عن الوقت المناسب للمشي، بغية إحراق الدهون؟

**الوقت المفضل للمشي**  
ممارسة رياضة المشي في أي وقت من النهار مفيد للصحة. ولكن لإحراق الدهون، بفعالية، يُنصح بممارسة المشي في الصباح الباكر وفق الدراسات والبحوث العلمية، وذلك لأسباب عدة، أهمها:

تعزيز تركيز مستويات الهرمونات المسؤولة بشكل رئيس عن إحراق الدهون، كهرمون الـ "كورتيزول"، في الصباح الباكر. تحفيز معدل الأيض، وإحراق المزيد من الدهون المتراكمة بنسبة 20%. كما زيادة النشاط البدني طوال اليوم، ما يعني أن الفرد سيستمر في إحراق السعرات الحرارية على مدار اليوم، مقارنة بالتمرين في المساء. في الصباح، وتحديداً عند الثامنة صباحاً، تنخفض مستويات السكر في الدم، فتزداد سرعة إحراق الدهون في الجسم.

في الصباح، يزيد الجسم إفراز هرمون الـ "اندورفين"، ما يساعد في تعزيز الحالة النفسية والمزاجية.

## الوقت المفضل للمشي: قبل تناول الوجبة أم بعده؟

لا يُنصح في ممارسة تمرين المشي، بعد تناول الطعام مباشرة، وذلك لتضادي الإصابة ببعض المضاعفات الصحية، كالإمساك وعسر الهضم والغثيان بسبب زيادة نشاط الدورة الدموية، وزيادة الضغ للقلب. لذا، يجب الانتظار لساعة بعد تناول الطعام، حتى يكون الجسم مستعداً لإحراق الدهون بشكل كامل، فتصبح عملية هضم الطعام سهلة. وبالتالي، فإن أفضل وقت لممارسة المشي هو الساعة التالية للفراغ من الفطور. أما بعد وجبة الغداء والعشاء، فيجب الانتظار لساعتين.

**مدة التمرين**  
للحصول على نتائج مرضية، تفيد ممارسة المشي بوتيرة معتدلة لنصف ساعة، يومياً. أما لخسارة الوزن، من الضروري وضع برنامج للمشي بمعدل مرتين يومياً على الأقل، وبوتيرة معتدلة، مع الزيادة في السرعة لإحراق المزيد من الدهون المتراكمة.

**الطريقة الصحيحة في المشي**  
ليس من المفيد الخطو خطوات واسعة وكبيرة، بل يكفي المشي السريع، مع إيلاء الاهتمام لحركة الكاحلين، والتركيز على لحظة ملاسة الكعب الأرضي. إلى ذلك، يجب الحرص على ارتخاء الكتفين، واستقامة الرأس؛ تجنباً لآلام الرقبة أو



فوائد المشي السريع  
1. يُقلل المشي السريع خطر الإصابة بالتنوع الثاني من السكري، فهو يُخفف مستويات السكر في الدم وفق دراسة أجريت على مصابين بالسكري بدتين، وخلصت إلى أن المشي السريع 30 دقيقة في اليوم، يُساعد في خفض مستويات السكر في الدم.

2. يحد من التهاب المفاصل، كما يخفف من تقادم العوارض المرتبطة بالآخر، إذ هو يُساعد في خفض الوزن وبناء العضلات، الأمر الذي يُقلل من الضغط على المفاصل، وزيادة قوتها، وبالتالي التخفيف من آلام الركبتين والظهر.

3. تقوية المناعة ورفع مستويات الغلوبولين المناعي في الدم بنسبة 20%، مع انخفاض ملحوظ، بالمقابل، في أعداد الخلايا للمقاومة

4. تعزيز صحة العظام، وزيادة كثافة معادن عظام العمود الفقري القطني، والحد من الإصابة بهشاشة العظام.

## دراسة: التوائم المتماثلة ليست دائماً متطابقة جينياً

من الممكن ألا تمثل التوائم المتطابقة نسخاً كربونية في بعض الحالات، حيث يتعلق بالحمض النووي، ففي المتوسط، يختلف التوائم المتطابقون بواقع 5.2 تغيرات جينية، بحسب ما ذكره باحثون في دراسة جديدة نشرت في مجلة "نيتشر جينيتيكس".

وتشير النتائج الجديدة إلى عمل الدراسات على التوائم المتطابقة لتحديد ما إذا كان وجود سمات أو أمراض أو حالات معينة لديهم، ناتجاً عن الجينات، أو من التأثيرات البيئية، بحسب ما نقلته مجلة "ساينس نيوز".

وكان يُعتقد أن التوائم المتطابقة لديها نفس الجينات، لذلك اعتبرت الاختلافات في صحتهم نتيجة لبيئتهم. وتشير النتائج الجديدة إلى أنه من الممكن أيضاً أن تفسر بعض التغيرات الجينية الاختلافات بين التوائم.

وتشير النتائج الجديدة إلى أن أنماط الطفرات بين التوائم تظهر أن الأجنة لا تنقسم بدقة عندما يتشكل التوائم، فقد تظهر بعض التوائم عندما تنفصل خلية واحدة أو مجموعة صغيرة من الخلايا عن الجنين.

وقد يحدث عند الخلايا التي ينشأ منها أحد التوائم، مدى اختلافه وراثياً عن توأمه الآخر، مع حدوث انقسامات غير متساوية للجنين تؤدي إلى عدد أكبر من الاختلافات بين التوائم.



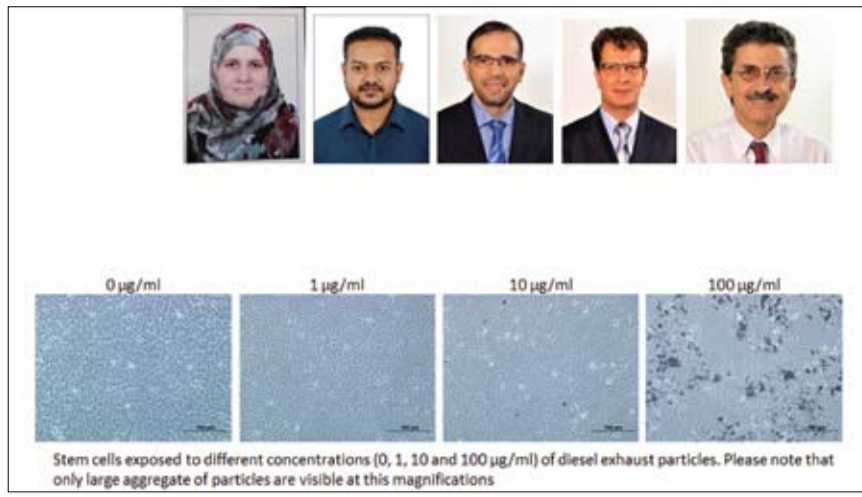
## كثافة مشوية على السبخ

أبست عائلة أردنية طبق الحلوى التقليدي "الكثافة" ثوباً جديداً بعد أن غيرت شكله وقدمته مشوية على "السبخ" بدلاً من طريقة الخبز المعروفة. استلهمت الشيفات الست وزوج إحداهن الفكرة التركية الأصل، وقسروا تنفيذها في عمان وتقديم الكثافة بشكل مختلف للعملاء خارج المنزل.

وتصنع الكثافة من خطوط عجينة غير مجدولة تشبه الشعر المسدل ويتم تشكيلها على هيئة فطيرة، ثم تُحشى بالمكسرات، وما شابهها، وتُخبز في الفرن. بعد ذلك يوضع فوقها شراب حلو تمتصه عبر مسامها. آثار التغيير غير المألوف لواحد من أشهر الأطباق في الأردن مشاعر متباينة. عارض زبون يدعى سامر الحموز مجرد التفكير في تغيير طريقة تحضير الكثافة، وقال إنه لا ينبغي إدخال تعديلات على الوجبات ذات الأهمية التراثية.

لكن زبوناً آخر يدعى صالح الزعبي له رأي مختلف، ويرى أن طعامها شهي ولذيذ. ولا تزال الكثافة من أكثر أنواع الحلوى شعبية في الشرق الأوسط، ويزيد الإقبال عليها في شهر رمضان المبارك واحتفالات العيد.





أنجزه فريق بحثي من كلية الطب والعلوم الصحية

## تأثير عوادم السيارات على الخلايا الجذعية للمعدة دراسة بحثية بجامعة الإمارات

والإجهاد التأكسدي، ونشاط الجينات المرتبطة بتكاثرها، و قدرتها على التحول لخلايا أخرى، والموت المبرمج. وأكد فريق البحث بأن النتائج كانت مفاجئة، حيث تسببت جزيئات الديزل في تقليل نشاط الخلايا الأمريكية وجامعة سترايبورج الفرنسية. يشار إلى أنه استخدمت خلال الدراسة عينة من مصدر مستديم للخلايا الجذعية تم إنشاؤه بمختبرات كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات، مع إضافة كميات متزايدة من جزيئات الديزل (1 و10 و100 ميكروغرام) لكل ملييلتر من المحلول الذي تنمو فيه الخلايا الجذعية لمدة 72 ساعة. وتم تم فحص الخلايا من حيث قابليتها للتكاثر، والحركة،

وقد توصل الباحثون -بحسب الدكتور شريف كرم- إلى أن خلايا المعدة الجذعية لديها القدرة على مقاومة الإجهاد التأكسدي والموت المبرمج عند تعرضها لجزيئات عادم الديزل، لكن يتم ذلك على حساب خصائصها الجذعية. وهذه النتائج تساعد على فهم بعض الأمراض التي قد تحدث بسبب العوادم البيئية، وقد تساعد أيضاً على تطوير طرق لعلاجها. ومن المعروف عن الخلايا الجذعية أن لها أهمية خاصة في تكوين جسم الإنسان والحفاظ عليه، وتستخدم أيضاً في هندسة الأنسجة وعلاج بعض الأمراض الخطيرة. ومع ذلك لا يُعرف سوى القليل عن العوامل

التي تؤثر على السمات البيولوجية لهذه الخلايا، وتم الكشف في السابق عن بعض العوامل الذاتية التي تؤثر على الخلايا الجذعية الخاصة بالمعدة بالتعاون مع باحثين في جامعة واشنطن بمدينة سانت لويس الأمريكية وجامعة سترايبورج الفرنسية. يشار إلى أنه استخدمت خلال الدراسة عينة من مصدر مستديم للخلايا الجذعية تم إنشاؤه بمختبرات كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات، مع إضافة كميات متزايدة من جزيئات الديزل (1 و10 و100 ميكروغرام) لكل ملييلتر من المحلول الذي تنمو فيه الخلايا الجذعية لمدة 72 ساعة. وتم تم فحص الخلايا من حيث قابليتها للتكاثر، والحركة،

•• العين - الفجر

أنجز فريق بحثي من كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، مشروعاً بحثياً حول تأثيرات البيئة على الخلايا الجذعية، وقد ضم الفريق كل من الدكتور شريف كرم، والدكتور عبد الرحيم نمار، والدكتور سمير عطوب، وطالبة الماجستير هبة الصديق و طالب الدكتوراة سويي سوجاثان.

وأشار الفريق البحثي إلى مدى تأثير الجزيئات الدقيقة لعوادم السيارات على الخلايا الجذعية للمعدة، التي كثيراً ما يتعرض لها جسم الإنسان.



## رحلة عطاء يشهد لها المجتمع الإماراتي مبادرات إنسانية واجتماعية من مدينة المعلومات في ظل جائحة كوفيد-19

•• دبي - الفجر

تستقبل مدينة المعلومات برئاسة الشيخ محمد بن مكتوم بن جمعة آل مكتوم، مع شريكها الاستراتيجي MTN العام الجديد 2021 بتقديمها حزمة من المبادرات الإنسانية والاجتماعية، كما وعدت على مدار الخمس عشرة سنة الماضية، حيث أكدت من خلال هذه المبادرات إصرارها على تكملة مشوارها الإنساني والاجتماعي في ظل الظروف الصعبة التي فرضتها جائحة كوفيد-19 العالمية.

بهذه المناسبة قال الشيخ محمد بن مكتوم بن جمعة آل مكتوم: "إن مشوارنا الطويل في حماية كافة شرائح المجتمع يجسد أسمى معاني العطاء والتعاون على مختلف الأصعدة الاجتماعية والتعليمية والصحية. ونحن مستمرون في مسيرتنا الخيرية بمساعدة شريكنا الاستراتيجي موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات و MTN، وبدعم من صفوة المؤسسات والدوائر والهيئات الحكومية والإنسانية والمحلية والعالمية التي تتابع مسيرتنا وتعزز مكانتنا. وتشهد انطلاقاً مبادرتنا الأولى "علم طفلاً، ابن أمة" حيث قمنا بتعليم أكثر من 10.000 طفل على أحدث التقنيات على مدار أكثر من ست سنوات دون انقطاع، وتتوحد مسيرتهم بأكثر من 10.000 جهاز لابتوب حديث، ثم قدمنا مبادرة "سعادة" التي ساهمت بإسعاد أكثر من 3000 طفل على مدار عامين حيث قدمنا لهم 3000 حقيبة مدرسية مع مستلزماتها ودفع نسبة من الرسوم المدرسية لعدد من الطلبة، و 2000 لابتوب حديث، وتستمر مبادرة "سعادة" لعام 2021 أيضاً بالتزامن مع مبادرة التصدي لوباء كوفيد-19".

وتابع قائلاً: "لا شك أن أحدث أنشطتنا في التصدي لجائحة كوفيد-19 التي اجتاحت العالم بأسره علمتنا أن تكون أكثر إصراراً وقوة لمواجهة كافة التحديات والانتصار عليها. وقد أظهرت سجلاتنا، أن مدينة المعلومات قدمت منذ ظهور الجائحة العام الفئات أكثر من 150.000 كمائة وقناع واق للوجه و 15000 عبوة من المواد العظيمة بالتعاون مع يونيليفر وسمايل، ليصل مجموع الكمادات والأقنعة التي تم توزيعها إلى 000 3 000 كمائة وقناع وجه في نهاية شهر ديسمبر 2020. وتكملة لدورنا التوعوي والإنساني والتصدي لجائحة كوفيد-19، نحن مستمرون هذا العام أيضاً في مسيرتنا لحماية الزوار والمقيمين من كافة شرائح المجتمع، في التصدي لجائحة كوفيد-19 ليصل مجموع أقنعة الوجه الواقية إلى 500.000 قناع يتم توزيعها على مستوى دولة الإمارات".

يؤكد نشاط فريق العمل لدى مدينة المعلومات والقائمين عليها، على استمرار الجميع بعطائهم اللامحدود على كافة الأوجه وللأسواق القادمة، وتكملة دورهم التوعوي والإنساني والاجتماعي مهما كانت الظروف. وقد حازت كل من مبادرة "سعادة" على ثناء كبار المسؤولين في الهيئات والمؤسسات والدوائر الحكومية وشبه الحكومية، واهتمام عدد كبير من المؤسسات والجمعيات الخيرية والشركات المحلية والعالمية الراعية واليكم بعض منها: " موانئ دبي العالمية - إقليم الإمارات - هيئة المعرفة حكومة دبي، ومركز الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم للتواصل الحضاري، جمعية دار البر، جمعية دبي الخيرية، جمعية رؤيتي للأسرة، مدرسة الشيخ راشد آل مكتوم الباكستانية، مدرسة سانت ماري الكاثوليكية، جمعية الإحسان جمعية الرحمة، وغيرها من المؤسسات الإنسانية والخيرية، MTN، تقنية، السوق الحرة دبي، أي أم أس جروب، تلفورد اوفشور، يونيليفر، أم آر أم موتورز، سمايل، اير ليكويد امارات، خالصاحب للمقاولات وعدد آخر من الشركات والمؤسسات الخاصة والعالمية.



في كلية فاطمة بأبوظبي والعين والظفرة

## أبوظبي التقني يدين 3 مراكز جديدة لإعطاء لقاح كوفيد 19

• مبارك الشامسي: نستهدف طلبة المدارس الحكومية والخاصة وعائلاتهم والهيئة الإدارية

• رياض المهيدب: طالبات الكلية يقدمن الرعاية الصحية بالتعاون مع دائرة الصحة في أبوظبي

تقدم الدعم اللوجستي اللازم في الرعاية الصحية لإعطاء اللقاح بالتعاون مع دائرة الصحة في أبوظبي، وفق الشروط والإجراءات الاحترازية المطلوبة. مشيراً إلى أن دولة الإمارات من الدول الأولى حول العالم التي وفرت لقاحاً مضاداً لمرض كوفيد 19، حيث يعدّ توفير اللقاح نصف الحل، ويمثل التنظيم بهذا اللقاح هو النصف الثاني للوصول إلى مجتمع آمن في إطار الجهود الوطنية الشاملة لتعزيز صحة وسلامة المجتمع الإماراتي.

للارتقاء بهذه المنظومة في ظل النجاحات المشهودة بها دولياً دولة الإمارات لمكافحة كوفيد 19 مؤكداً على أهمية المساهمة المجتمعية لجميع المؤسسات في الدولة لضمان مواصلة هذه النجاحات الرائدة، خصوصاً بعد النتائج الإيجابية لفعالية اللقاح بنسبة عالية بعد تسجيله رسمياً في الإمارات كأول دولة في العالم ومن جهته قال الدكتور رياض المهيدب عضو مجلس أمناء معهد التكنولوجيا التطبيقية المكلف بالإشراف على المعهد، أن طالبات كلية فاطمة للعلوم الصحية

جائحة كورونا بهدف تحصين مجتمع الدولة. وأشار أن هذه المبادرة تنسجم مع توجيهات القيادة الرشيدة للارتقاء بالمنظومة الصحية في المجتمع الإماراتي، وتستهدف طلبة المدارس الحكومية والخاصة وعائلاتهم والهيئات التدريسية والإدارية في المدارس ودعا سعادة الدكتور مبارك الشامسي إلى سرعة التقاطع مع هذه المساهمة المجتمعية والتي تستهدف المصلحة العليا للوطن والمواطنين والمقيمين في الدولة.

•• أبوظبي - الفجر

أعلن سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، عن تدشين (3) مراكز جديدة لإعطاء لقاح كوفيد 19 وذلك في مقر كلية فاطمة للعلوم الصحية التابعة لـ"أبوظبي التقني" في فرع الكلية بأبوظبي والعين والظفرة، مشيداً بدور القيادة الرشيدة والجهات المعنية بالدولة بإطلاق حملة تطعيم وطنية ضد



## أكاديمية شرطة دبي تناقش أثر برامج التدريب على الطلبة المرشحين

•• دبي - الفجر

ترأس العميد الأستاذ الدكتور محمد بطي الشامسي، نائب مدير أكاديمية شرطة دبي، اجتماعاً لمناقشة قياس أثر التدريب على الطلبة المرشحين بحضور العقيد أحمد محمد مرسا، نائب مدير الإدارة العامة للتدريب، والعقيد الدكتور فيصل البناء، عميد الأكاديمية بالوكالة، والمعينين من الجهاتين.

ورحب العميد الشامسي بالمشاركين في الاجتماع، مؤكداً حرص أكاديمية شرطة دبي على تحقيق أعلى درجات التميز والريادة في مخرجات التعليم والتدريب، وفق منظومة جودة التعليم العالي في دولة الإمارات العربية المتحدة، من خلال إعداد الضابط النموذجي لرحلة ما بعد التخرج وتأهيله للعمل في الإدارات العامة ومراكز الشرطة بكفاءة عالية.

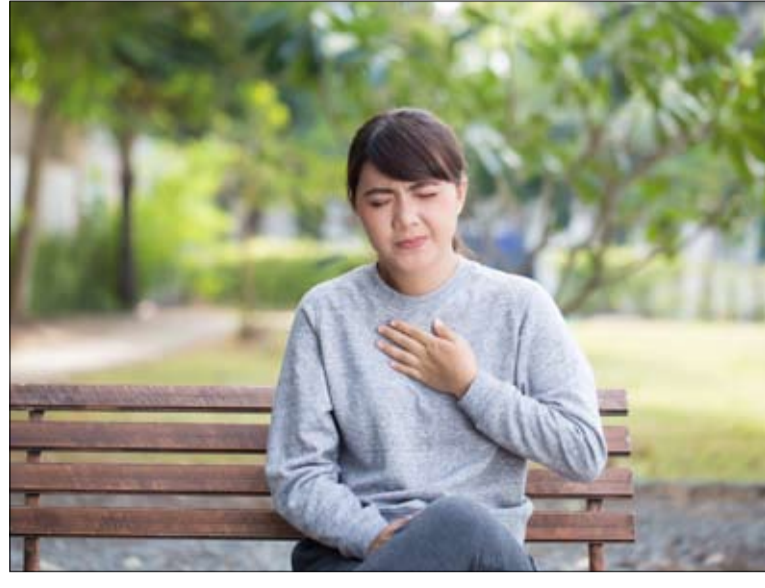
وناقش الاجتماع قياس أثر التدريب على الطلبة المرشحين وفق نظرية "كيرك باتريك" التي وضعت آلية لقياس أثر التدريب من خلال منهجية تدريبية وعلمية ومعرفية كفاءة الخطة التدريبية ومقدار تحقيقها للأهداف المقررة وإبراز نواحي القوة والضعف فيها.





## منوعات

23



حموضة المعدة والتي يطلق عليها أيضاً "حرقة المعدة"، أو "حرقة المريء"، أو "ارتفاع الحموضة" من المشاكل الصحية الشائعة.

ويؤدي ارتفاع العصارة المعوية إلى الشعور بالألم عند مستوى المعدة أو الحرقا، والتي قد تصعد كذلك إلى مؤخرة الحلق.

تعتبر من المشاكل الصحية الشائعة

# الحموضة أو حرقة المعدة . . أطعمة يجب تجنبها تماماً



حرقة المعدة. لذا، من الأفضل استهلاك البصل مطبوخاً جيداً إذا كنت تعاني من حرقة المعدة.

### 2- المشروبات الكحولية المحرمة

يمكن أن تتفاقم المشروبات الكحولية مشكلة حرقة المعدة وخصوصاً إذا تم استهلاكها دون تناول الطعام. والمشروبات الكحولية تزيد من إنتاج الأحماض في المعدة. الأمر الذي يؤدي إلى تهيج الغشاء المخاطي للمعدة ويعزز ارتخاء العضلة العاصرة، وبالتالي ارتفاع الأحماض في المريء.

### 2- الأطعمة المقلية

الأطعمة الدهنية مثل البطاطا المقلية واللحوم الدهنية، وأطباق الصلصات والمعجنات يمكن أن تتفاقم الشعور بحرقة المعدة لأن فترة هضمها طويلة. علماً أنه كلما طال بقاء الطعام في المعدة، فإن ذلك يزيد من إنتاج العصارة المعدية.

### 3- الطماطم

وقد يصاحب حموضة المعدة هذه ارتجاع حمضي والسعال وخصوصاً عندما يكون المرء في وضعية الاستلقاء. في بعض الأحيان تحصل حموضة المعدة بعد تناول وجبة دسمة على سبيل المثال، أو خلال فترات معينة من الحياة خلال فترة الحمل مثلاً أو قد تكون مزمنة. وعندما تكون حموضة المعدة مزمنة.

هناك بعض الأطعمة التي تخفف أعراض حرقة المعدة (اللوز والموز والعلس واللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة والبقوليات)، وبالمقابل هناك بعض أنواع الأطعمة التي تتفاقم هذه المشكلة، ويجب تجنبها، كونها السبب في زيادة إنتاج الأحماض في المعدة و/ أو ارتخاء العضلة العاصرة للمريء وانخفاض قدرتها على العمل، الأمر الذي سوف يعزز ارتفاع الأحماض وفقاً لـ "توب ساتيه". فما هي هذه الأطعمة؟

### 1- البصل

البصل مثل الثوم قد يعزز الشعور بحرقة المعدة. وفي الغالبية العظمى من الحالات، فإن البصل والثوم بشكلهما اللين يسببان

### 4- الأطباق الحارة

الأطباق الحارة جداً قد تتفاقم مشكلة حرقة المعدة؛ لأنها تبطئ الهضم مثل الأطباق الدهنية. هناك بعض أنواع التوابل مثل الفلفل الأسود والكاراي على سبيل المثال والتي تعمل على تهيج الغشاء المخاطي للمعدة وخصوصاً إذا كانت المعدة حساسة في الأساس.

### 5- الشوكولاتة

الكافيين والثيوبورومين الموجود في الكاكاو قد يساهم في توسعة العضلة العاصرة للمريء، الأمر الذي قد يؤدي بالتالي إلى ارتفاع الأحماض. والكافيين والثيوبورومين لا يكفيان بمفردهما من أجل تعطيل هذه الآلية ولكنهما يعززان مشكلة حرقة المعدة لدى الأشخاص المعرضين إلى خطر الإصابة بها.

### 6- المشروبات الغازية

يجب تفادي استهلاك المشروبات الغازية إذا كنت تعاني من حرقة المعدة. وتحتوي هذه المشروبات انتفاخ المعدة بإطلاق الغازات في المعدة وتزيد من ارتخاء العضلة العاصرة للمريء (ممر ضيق صغير بين المعدة والمريء يمنع أحماض المعدة من الارتفاع نحو الفم) وذلك بتخفيف قوتها، وهذا عامل آخر يعزز ارتفاع الأحماض.

### 7- الحمضيات

الأطعمة حمضية المذاق مثل الحمضيات (الليمون والبرتقال والبرقوق وغيرها) يمكن أن تعزز حرقة المعدة إذا كان الغشاء المخاطي للمعدة حساساً. من الجدير أن نعرف: عصائر الفاكهة الحمضية على وجه الخصوص هي التي تسبب حرقة المعدة.

### 8- القهوة

القهوة والقهوة منزوعة الكافيين تحفز إفراز حمض المعدة، وتسبب من جانب آخر ارتخاء العضلة العاصرة الداخلية لدى بعض الأشخاص. هذه من العوامل الرئيسية للإصابة بحرقة المعدة.



## دراسة: شرب كوبين فقط من شاي صيني يوميا قد يساعد على حرق الدهون أثناء النوم

زعم باحثون أن شرب كوبين من شاي "أولونغ" الصيني يوميا يمكن أن يساعد على حرق الدهون أثناء النوم، من خلال زيادة التمثيل الغذائي ليلاً.



السن الذين يشربون شاي أولونغ لديهم خطر أقل بنسبة 64% لتراجع وظائف المخ. كما أنه يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 61%. وقد يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وفقاً لنتائج دراسة غير ذات صلة. ونما الاهتمام بالفوائد الصحية للشاي بشكل كبير في السنوات الأخيرة. وثبت أن جميع الأنواع تساعد في درء أمراض القلب والسرطان والزهايمر. ويقول الخبراء إن المواد الكيميائية النباتية التي تسمى مركبات الفلافونويد، هي المكون الرئيسي للصحة في المشروبات.

لدهون في الجسم على مدى فترة طويلة. وبالإضافة إلى ذلك، نريد تجربة شاي أولونغ منزوع الكافيين لتمييز تأثيرات الكافيين بشكل أفضل عن المكونات الأخرى للشاي، ما سيساعدنا على فهم كيفية مساعدة أولونغ بالضبط في تكسير الدهون. ويُعتقد أن الشاي الصيني الأسود يحتوي على مضادات أكسدة أكثر من الشاي الأخضر، ما يؤدي إلى زيادة التمثيل الغذائي ومنع انتشار الخلايا الدهنية للحفاظ على فقدان الوزن. ووجدت الأبحاث السابقة أن شربه يمكن أن يحرق ما يصل إلى 3.4% من إجمالي السعرات الحرارية كل يوم. كما ثبت أنه يحافظ على قوة العظام. ويقال إن كبار

استقلاب الطاقة عن طريق زيادة معدل ضربات القلب - كما أنه يزيد من تكسير الدهون بغض النظر عن تأثيرات الكافيين.

ويعتقد توكوياما أن شرب شاي أولونغ بانتظام - فنجانين يوميا - سيكافح الانغماس في موسم الأعياد. وأوضح توكوياما أن "التأثيرات التحفيزية لشاي أولونغ على تكسير الدهون أثناء النوم، يمكن أن يكون لها صلة إكلينيكية حقيقية للتحكم في وزن الجسم".

ويتباطأ التمثيل الغذائي عندما يكون الناس في الفراش، ولكنه لا يتوقف تماماً. ومن المعروف أن الكافيين يمنع النوم - والذي بدوره يمكن أن يؤثر على التمثيل الغذائي - ولكن لم يكن هناك اختلاف ملحوظ في أنماط النوم عندما يشرب الناس شاي أولونغ.

وقال توكوياما إن هذا يدل على أنه من غير المرجح أن يمنعك المشروب من الحصول على قسط جيد من الراحة أثناء الليل.

وبينما يُشاد بالشاي الأخضر لفوائده الصحية، تظل فوائد أولونغ غير معروفة. واستُخدم لعدة قرون في الطب الصيني - ومع ذلك فهو يمثل 2% فقط من إجمالي استهلاك الشاي في جميع أنحاء العالم.

ووجدت الدراسة المنشورة في Nutrients أيضاً أنه لا شاي أولونغ أو العلاج الوهمي يسبب زيادة في استهلاك الطاقة.

وأوضح توكوياما أن هذا يشير إلى أن المتطوعين طوروا تحملاً للتأثيرات التحفيزية للكافيين. ومع ذلك، نحتاج إلى تحديد ما إذا كانت الآثار التي لاحظناها في الدراسة التي استمرت أسبوعين، تتراكم إلى فقدان فعلي

ويتأكسد المشروب المتخصص جزئياً فقط، ما يوفر فوائد صحية محددة بما في ذلك حرق الدهون، وفقاً لباحثي جامعة "تسوكوبا" في اليابان.

وطُلب من مجموعة من المتطوعين الأصحاء شرب إما شاي "أولونغ" أو كافيين نقي أو دواء وهمي، على مدى أسبوعين لدراسة كيف غير ذلك من تكسير الدهون. وأدى كل من الشاي الصيني الأسود

والكافيين النقي إلى زيادة تكسير الدهون بنحو 20% مقارنة بالعلاج الوهمي، لكن "أولونغ" استمر في العمل حتى مع نوم المتطوعين.

وقال البروفيسور كومي توكوياما، كبير الباحثين، إن الأولونغ يحتوي على مادة الكافيين، والتي تؤثر على















# منوعات الفجر 26

علي جاسم ومصطفى العبدالله ومحمود التركي يقدمون أجمل أغنياهم

## الموسم الجديد لأمسيات «هلا بالمجان» ينطلق بأمسية عراقية تعبق بإبداعات الرافدين

بصمة مميزة بأعمالهم وتجاربهم التي ألهمت عشاقهم في الوطن العربي وخارجه، وتابع مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، مع انطلاقة الموسم الفناني الجديد ففتح صفحة في كتاب تاريخ هذا الصرح الثقافي والفني الذي تأمل من خلاله أن تلبى شغف جمهور الموسيقى العربية والعالمية ونجمعهم مع محبيهم على أرض الشارقة، وارتأينا في هذه الافتتاحية أن يلتقي جمهور الغناء العربي بشجن الأغنية العراقية يقدمه أربعة نجوم تنطلق من خلالهم لأن يعيش الجمهور لحظات فنية وإبداعية لا تنسى.

وكانت إدارة المسرح قد أعلنت عن الانتهاء من الاستعدادات الخاصة لاستقبال الجمهور حيث خصصت بيئة ملتزمة بأعلى معايير السلامة والوقاية من فايروس كورونا المستجد، وحدت ضوابط للالتزام بمسافات التباعد الاجتماعي، ووضعت بوابات تعقيم على مداخل ومداخل المسرح بالإضافة إلى توفير الأقنعة الطبية والمعتمات.



يجمعنا الفن، أسمى أشكال التعبير الإنساني عن الجمال والإبداع، والوسيلة الأهم لتجاوز الظروف الصعبة وإثراء التجارب والخبرات، لتلتقي على أرض الشارقة بنخبة من المبدعين الذين تركوا



من المستمعين في الوطن العربي. وعن انطلاقة الموسم الجديد لأمسيات «هلا بالمجان» قال سعادة طارق سعيد علوي، مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: «مرة أخرى



وإحساس «ضمني ضمنى» و«يا حبيبي»، كما سيقدم النجوم توليفة من الأغنيات المشتركة أشهرها العمل الفني رائع الصوت «عال» الذي حظي بانتشار ومحبة واسعة في قلوب الملايين



وغيرها من الأعمال المتميزة. في الوقت ذاته سيستمع الجمهور بأجمل أغنيات الفنان محمود التركي التي حققت نجاحاً لافتاً خلال الفترة الماضية حيث سيقدم لمحبيه «حب

•• الشارقة-الفجر:

على أنغام الشجن العراقي الأصلي، وبلوحات موسيقية تروي عراقة بلاد الرافدين، ينطلق يوم 5 فبراير المقبل، الموسم الجديد لأمسيات «هلا بالمجان»، التي يستضيفها مسرح الجاز بالشارقة، الوجهة الثقافية والترفيهية المتكاملة والفريدة من نوعها في الإمارة، حيث سيقدم النجوم علي جاسم، ومصطفى العبدالله، ومحمود التركي لجمهورهم في الإمارة والدولة، باقة من أجمل أعمالهم الفنانية التي لاقت أصداء واسعة خلال السنوات الماضية.

ويأتي الحفل برعاية إعلامية من إذاعة الرابعة، حيث سيكون عشاق الأغنية العراقية على موعد مع حفل ساهر يقدم فيه النجم علي جاسم رائع «يمه يمه الشوك» و«باقة من الأعمال المميزة مثل «أريد أسنلك» و«أخبارك»، فيما سيعيش جمهور مسرح الجاز لحظات لا تنسى على إيقاع أغنيات الفنان مصطفى العبدالله «يا كوني»، و«مرفش» و«حبيبي الغالي»

كشفت عن استثمار القصص في خطط تطوير جائزة الشيخة لطيفة بنت محمد لإبداعات الطفولة

## هند آل مكتوم : عالي الصغير رسالة حب للطفولة من قائد ملهم

جانب من مسيرته المليئة بالدروس والعبر للجيل الجديد بأسلوب بسيط وشيق لتكون مصدر إلهام لهم يستوعبون من خلاله معلومات نافعة ومفيدة، فبالترتبية والقراءة المهمة تغرس في نفوس أطفالنا جميع مفاهيم الحياة السامية من : الصبر، والتحدى، والصدق، والمحبة، والتسامح، وحب التعاون والمساعدة، وغيرها العديد من القيم والمفاهيم التي حرص سموه على إيصالها للأطفال من خلال بعض دروس الحياة التي تعلمها في أيام طفولته وشبابه، والأحداث والمؤثرات التي كونت شخصيته. واختتمت سمو الشيخة هند آل مكتوم قائلة: «تعتز أسرة جائزة الشيخة لطيفة بنت محمد لإبداعات الطفولة استثمار كتاب «عالي الصغير» في مختلف برامج ومبادرات وخطط الجائزة في عام 2021 خدمة للأطفال والشباب من خلال إدارة الجائزة ومجلس الشباب للقيادة والابتكار، والاستفادة القصوى من مضامين الكتاب وترجمتها على أرض الواقع وتزويدهم بمآثر الإصدار، لاسيما أن القصص الخمس التي يتضمنها الكتاب تعكس بأسلوب سهل نظرة سموه للحياة، وحبه للطبيعة والقيم الإنسانية النبيلة التي نشأ وتربى عليها، كما يقدم الكتاب للطفل ملامح واقعية من الطبيعة في البيئة الصحراوية بقصص ملهمة تثرى فهم القراءة الصغار لطبيعة الحياة في دولة الإمارات، لمحفهم دروساً وتجارب مهمة يحتاج إليها الطفل العربي باعتباره أمل المستقبل.

لنفسها ومجتمعها ووطنها، انطلاقاً من إيمان راسخ بأن الاستثمار في إعداد الطفل من جميع الأوجه الصحية والتعليمية والتربوية والاجتماعية هو استثمار في بناء المستقبل وإرساء لأسس التفوق فيه». وأشارت سمو الشيخة هند آل مكتوم إلى أن مضمون القصص الخمس في كتاب «عالي الصغير» تشكل مصدر إلهام للطفل العربي، وتأتي كحلقة أساسية ومضيئة لترسيخ القيم الإيجابية التي تساهم بفاعلية في بناء جيل حضاري واعد مزود بقيم التسامح والإبداع والابتكار والتميز، معتبرة أن القراءة هي المدرسة الثانية بعد العائلة بالنسبة للطفل، فمن خلالها يتعلم الكثير. ولقمت سموها إلى أن بعض القصص تعلم الصبر وبعضها الآخر تعلم الشغف والمناخسة والتحدى، وفي كل حرف وكتاب درس جديد يساعد أطفالنا على تنمية ميولهم الإبداعية ومهارتهم الشخصية وتعزيز السرد التاريخي والمغربي في أذهانهم وعقولهم، إلى جانب تأصيل قيم بر الوالدين وخاصة الأم في نفوس الأطفال، مثلما جاء في قصة «من يشبهك يا أمي» حيث جسد صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم في هذه القصة مشاعر الأمومة الصادقة وحنان الأم الدافئ واعتزاز سموه بأمه وبرها وحبه الكامل لها برأ وحباً وعلفواً ووداً». وأكدت سموها، أن صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، دائماً ما يرى المستقبل من خلال عيون الأطفال والشباب، وكتاب سموه يعكس مدى اهتمامه بنقل

أكدت حرم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، سمو الشيخة هند بنت مكتوم بن جمعة آل مكتوم رئيسة جائزة الشيخة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم لإبداعات الطفولة، أن إصدار الكتاب الجديد لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، والموجه للأطفال تحت عنوان «عالي الصغير» ضمن سلسلة إصداراته ومؤلفاته الثرية، تمثل خطوة تعكس حرص سموه على زيادة الوعي بين النشء والشباب، وإعداد جيل واع ومتفقد قادر على تحمل مسؤولية التطوير في المستقبل، ومسلك بالقيم الأخلاقية والإيجابية، وهو ما يعكس نهج الإمارات في الاستثمار في النشء كون الأجيال الجديدة هي النواة الحقيقية للمستقبل ومصدر القوة الذي يتوجب إعداده على الوجه الأمثل لصون الإنجازات والمكتسبات التي حققتها الدولة في مختلف المجالات.

وقالت سموها: «نؤمن هذا الإصدار القيم الذي يشارك سموه من خلاله ملايين الأطفال في الإمارات والوطن العربي والعالم أجمع ذكريات من سنوات طفولة وشباب سموه الثرية بالدروس التي تعلمها من التجارب القيمة والمواقف المختلفة التي شكلت نظرتهم للحياة». وأضافت سموها: «القراءة تضمن تنشئة أطفالنا على الوجه الذي يؤمن بخريج أجيال معدة إعداداً جيداً لتكون نافعة

## كتاب «مركز قوة» يناقش كيف يمكن للإنسان

### أن يحسن طريقه في تسويق عمله

كتاب «مركز قوة» لـ بروس.م. ستاشنيفيل، والذي يناقش كيف يمكن للإنسان أن يحسن

طريقه في تسويق عمله، كي يصبح إنساناً ناجحاً وثرى في الوقت نفسه.

يقول الكتاب في مقدمته:

سأعلمك «بالضبط» كيف تصبح نجم تسويق خارق -رجل أعمال رائع (محام ناجح يجذب الزبائن)- مندوب مبيعات رائع -ومع ذلك أنت من قد تحدد النجاح في المبيعات والتسويق.

هذا الكتاب رائع للمبتدئين، إنه شيء رائع لشخص يقول «حسناً» ويريد أن يفعل أفضل، سيكون أيضاً مفيداً جداً لنجم المبيعات والتسويق الذي يريد فقط سماع أفكار جديدة يمكنه تقييمها واستخدامها، في الواقع، إن نجوم التسويق أذكيا دائماً بما يكفي ليعرفوا أنهم قادرون دائماً على تعلم المزيد من الآخرين ويتحسسون بشكل دائم.

مركز قوة

كل تقنية واحدة أتشارك فيها معك في هذا الكتاب اكتشفتها بنفسى -ولقد جربتتها بالفعل، لقد قرأت أيضاً كل كتاب عن المبيعات والتسويق يمكن أن أجده في العالم، لدى الأكاديميين غالباً أفكاراً رائعة، ومع ذلك، يجب عليك اختبارها ومعرفة أى منها ينتج فعلاً في الممارسة الفعلية، لقد فعلت ذلك بالضبط، في مسيرة حياتي تعلمت أن أنحاز إلى ما ينجح وتجاهل ما يفشل.

□ في الجزء الأول، سوف أعطيك (المبادئ الأساسية) العظام المجردة لمهية «مركز القوة» ومع ذلك، أنا لن أخوض في ذلك عميقاً لأننى أود أن تعلم دروس التسويق الأخرى أولاً، إذا كنت تتبّع ترتيب الكتاب، ستجد أنه أكثر أهمية ويقدر قوة مركز القوة وكيف يمكنك استخدامه بشكل فعال.

في الجزء الثاني، سأحدث عن «التفاصيل» في عالم الأعمال وأعطيك رؤى (أفكاراً) لبعض أعظم المفكرين في عالم الأعمال على الإطلاق. لا، المفكرون العظماء

ليسوا أنا. قد يبدو هذا شبيهاً بشيء تافه، لكننى أؤكد أنه ليس كذلك، سنبنى على هذا في الفصول اللاحقة، وسوف تستفيد كثيراً من العودة إلى التفكير بعمق أكثر فيما تحاول أن تتجزه فعلاً.

في الجزء الثالث، سأقدم لك تاريخ حياتي المهنية. أريدك أن ترى كيف تطورت، كما اعتقد أنها ستمتلك القوة والإلهام. لأكون صريحاً، إذا كان شخص ما شيئاً تماماً وغير كفاء كما كنتُ أنا يمكن أن يصل إلى القمة في المبيعات والتسويق، أذا -صدقتي-يمكنك أن تفعل ذلك أيضاً.

في الجزء الرابع، نحن نصدد استكشاف أشياء «لا للقيام بها.

في الجزء الخامس، سأعمل من خلال لبنات البناء الأساسية للتسويق. هي بسيطة ومهمة جداً. مرة أخرى.

في الجزء السادس، سنتحدث عما أسميه «ثرى بيز» هذه ثلاثة أشياء عليك القيام بها لتكون ناجحاً في التسويق، إنها سهلة بشكل لا يصدق. أقوم بتعليم المحامين الشباب على هذه الأشياء طوال الوقت. لنصوت، حسناً، أنا أصوت، إذا كنت تفعل هذه الأشياء، سوف تنجح. إذا لم تفعل ذلك، فسوف تفشل.

في الجزء السابع، سنبدأ حقاً في «مركز القوة» في نهاية هذا الجزء، ربما ستحصل على لحظة (A-ha)، عندما يتبين لك كل شيء.

سوف يضيء الصباح، إذا لم يفعل، توقف لأول مرة في حياتك عن التفكير والفعل (بالضبط) ما أقول. خذ فرصة.

في الجزء الثامن، سوف تبدأ في تجربة بعض الإثارة الحقيقية، كما سأخذك عبر بعض الدروس التسويقية الأساسية، ستكون الآن مسلحاً بكيفية أداء مركز القوة حتى تعرف كيف يمكنك تطبيقه على دروس التسويق

بروس.م. ستاشنيفيل

مركز قوة

إذا أردت أن تصبح ثرياً، أنشئ

مركز قوة

ومجموعة أخرى رائعة من أفكار التسويق والمبيعات التي تنجح فعلاً

دا الخيال

D.A. KHAYAL



منوعات

# العقل

27



## نوال الزغبى: انا واولادي سنعيش في لبنان

كتبت الفنانة اللبنانية نوال الزغبى، رسالة نشرتها في صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي كتبت فيها: " انا واولادي بدنا نعيش بلبنان... وكل واحد انتماؤه لاي بلد، يا ريت يروح يعيش هونيك بيرتاح ويبريح... وكل مسؤول بدو يهدد الشعب اللبناني! هيدا منو لبناني ونحن ما منعرف فيه".

ولاقى المنشور إعجاب عدد من متابعيها الذين وافقوا الرأي وهأوها على هذا الكلام.

يذكر أن نوال فاجأت متابعيها، بعد أن أعلنت مؤخراً بمنشور في صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي، أنها تحضر لعمل جديد في أول أسبوع من عام 2021، وكتبت قائلة: "أول أسبوع من السنة الجديدة 2021 رح تنصوّر أول سينغل مصري، كليب"، وعبر متابعيها عن حماسهم للعمل الجديد وانتظار عرضه.

## مهرجاننا أصبحت اليوم محكومة بالعلاقات الشخصية والمجاملات

# عبد العزيز مخيون: لا أبحث عن حضور أو تكريمات

كرم مهرجان (قرطاج) السينمائي الفنان الكبير عبد العزيز مخيون عن مجمل أعماله الفنية وحظي باحتفاء من المهرجان التونسي خلال دورته الاخيرة.. في هذا الحوار يتحدث مخيون عن التكريم، وسبب غيابه عن المهرجان، ومشاريعه الفنية الجديدة وغيرها من التفاصيل:



رمضان، ومنها ما سيرعرض خارجه، فالأمر بالنسبة إلي مرتبط ببحثي عن الأدوار الجيدة، وهو ما لم أعد أجده بسهولة، خصوصاً بعد رحيل عمالقة الكتابة، سواء في الدراما أو السينما.

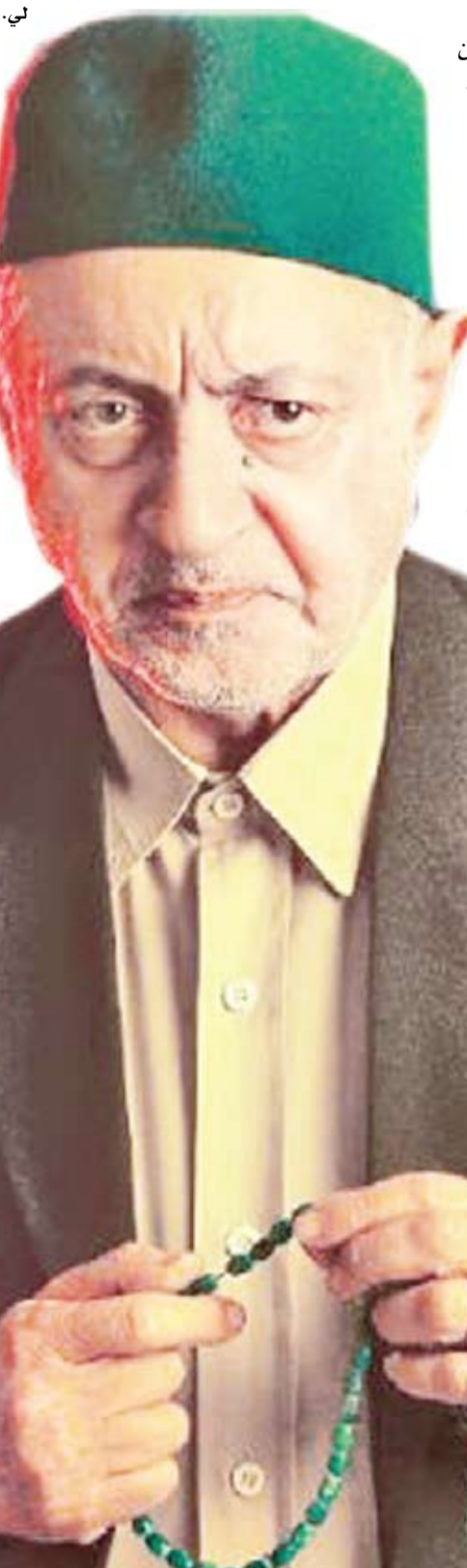
هل ستكون موجوداً في الجزء الثالث من مسلسل الجماعة؟

• هل إقامتك خارج القاهرة السبب في عدم مشاركتك بكثير من الفعاليات؟

– أعيش في مسقط رأسي بالبحيرة، وعندما يكون لدي ارتباطات أكون موجوداً في القاهرة، فإقامتي خارج العاصمة ليست مشكلة على الإطلاق، لأنني موجود عندما يكون هناك مناسبة.

• ماذا عن مشروعك السينمائي الجديد الذي تعمل عليه حالياً؟

– لدي فيلم جديد بعنوان "الغريان" أشارك فيه مع مجموعة كبيرة من الفنانين الشباب، وهو من إخراج ياسين حسن أحد المخرجين الشباب الواعدين، وتدور أحداث الفيلم في واحة سيوة في إطار مختلف وأجواء جيدة، وقمت بتصوير جزء من مشاهدي خلال الفترة الماضية ويتبقى جزء آخر سأقوم بتصويره قريباً.



– بكل تأكيد، فهذا العمل من الأعمال الدرامية القيمة، والتي أسعد بالمشاركة فيها، لكن حتى الآن لا يزال موعد تقديم هذا الجزء غير محدد بعد.

• لكنك صرحت بندمك على اعتذارك عن بعض الأعمال كمسلسل "العائلة"؟

– لكل عمل طبيعته وظروفه، وتحديني عن الندم لا أعتبره ينتقص مني، ولكن توضيح لبعض الأمور، وأحياناً تكون لديك دوافع

• كيف وجدت تكريمك الأخير في مهرجان "قرطاج"؟

– فرحت جداً بهذا التكريم عن مجمل أعمالتي ومسيرتي الفنية، وكنت سعيداً بكرم الاستقبال والاحتفاء الذي لُمسته في تونس خلال زيارتي، وأكثر ما جعلني أشعر بالسعادة في هذا التكريم أنني لم أسع إليه، ولكن إدارة المهرجان هي ما تواصلت معي وأخبرتني بالتكريم، من خلال المخرج رضا الباهي.

• هل تشعر بالضيق من تجاهل المهرجانات المصرية؟

– لا أفضل حضور مهرجانات الشو الإعلامي من أجل السير على السجادة الحمراء، والتقاط الصور في حال وصلت إلي الدعوة من الأساس، فالمهرجانات في عالمنا العربي أصبحت اليوم محكومة بالعلاقات الشخصية والمجاملات، وغيرها من الأمور المعروفة مسبقاً، وأدبحت عن المهرجانات فن تجد هناك نشاطات فعلية لها، فالمهرجانات الحقيقية في الماضي كانت تعرض الفيلم، وتجد مناقشات موسعة وكتابات من النقاد، وغير ذلك من الأمور الكثيرة لم تعد موجودة، بل تجد إشارات قائمة على توجيه الشكر للابطال لجرد حضورهم وتقديمهم للعمل.

• هل ترى أن تقييم الأعمال في المهرجانات لم يعد وفق أصول فنية؟

– ثمة مهرجانات عريقة في العالم العربي ولها تاريخ طويل ومنها مهرجان "قرطاج"، الذي شاركت فيه أفلام سينمائية مهمة على مدار تاريخه، وفي مصر هناك مهرجان القاهرة، وهو من المهرجانات الدولية المهمة أيضاً عربياً وعالمياً، لكن بالنسبة إلي التكريم عندما يتم بناء على معايير فنية، ودون أن تطلبه أو تتحدث عنه يكون أفضل بالنسبة للفنان، وسبق أن كرمت من مهرجان القاهرة عام 1992 خلال تروؤس الراحل سعد الدين وهبة له.

• لكنك لم تتواجد في الدورات الأخيرة؟

– بالفعل، لم أحضر المهرجان منذ سنوات طويلة، وإدارة المهرجان باتت تتجاهل دعوتي ولم أعد أسأل أو أهتم لأن فكرة الحضور نفسها لا تشغلني في الأجواء الحالية، والمهرجانات السينمائية عموماً أصبحت تحكمها العلاقات الشخصية والمجاملات كما ذكرت لك سلفاً وهذه الأمور لا تستهويني ولا أحبها على الإطلاق.

• لماذا لم تتحدث مع إدارة مهرجان القاهرة؟

– لا أبحث عن حضور أو تكريمات في المهرجانات، ولا تشغلني هذه المسألة على الإطلاق ولا يمكن أن أفكر فيها.

• هل هذا الأمر سبب ابتعادك عن الوسط الفني مؤخراً؟

– لست مبتعداً ولكني لا أقبل أي أدوار تقدم لي في أعمال ليست جيدة، وهذا سبب اعتيادي مؤخراً عن 3 مسلسلات سيجري تصويرها، منها ما سيرعرض في

## إلهام شاهين: (حظر تجول) يناقش قضية مسكوتاً عنها

من خلال مسلسل "ونحب ثاني ليه"، نجحت ياسمين عبد العزيز في أن تحقق أعلى نسب مشاهدة حتى الآن، فبساطة العمل وواقعية أحداثه جعلتها تنافس بقوة على قمة السباق الرمضاني هذا الموسم.



ويشارك الفيلم في المسابقة الدولية للمهرجان، التي تضم 15 فيلماً، كما يناقش على جائزة أفضل فيلم عربي بالمهرجان.

يتناول الفيلم قصة أم تخرج من السجن بعد قضاء عقوبة 20 عاماً بتهمة قتل زوجها، لكن ابنتها الوحيدة التي كبرت وكونت أسرة صغيرة تعاملها بمنتهى الجفاء، وترفض تقبلها، بعدما ظلت الأم طوال هذه السنين متكئة على الدافع الحقيقي لارتكاب الجريمة.

وعن تأديتها دور الأم، قالت شاهين: "منذ قرأت السيناريو عرفت أن الدور جديد ومختلف، لأنني لم أجسد مثل هذه المشاعر من قبل على الشاشة".

وأضافت: "بعد الانتهاء من قراءة السيناريو كاملاً، والتعرف على باقي الأبعاد والشخصيات والقضية التي يناقشها بمنتهى الجراءة، تحمست للعمل جداً".

خليل وأحمد مجدي وعارفة عبدالرسول ومحمود الليثي، وبمشاركة الممثل الفلسطيني كامل الباشا.

وقالت بعد العرض الأول للفيلم في مهرجان القاهرة السينمائي الدولي: "أول مرة نتكلم عن زنا المحارم. نتحدث بالطبع على استحياء شديد، لأننا لا نستطيع جرح مشاعر الناس، لكن المهم أن الرسالة وصلت، هو من بين الموضوعات المسكوت عنها، ونخجل من مناقشتها، سواء في الحياة العادية، أو على الشاشة، أو في الإعلام".

وأضافت: "أعتقد أن هذا الفيلم سيفتح هذه الملفات، وسيثير مناقشات كثيرة، وكذلك سيعيد التذكير بضرورة تغليب العقوبات تجاه مثل هذه الأنواع من الجرائم".

وأكدت أن الفيلم "لا يسعى وراء الفضائح، لكنه يتطلع إلى إيجاد حلول. نهدف إلى إصلاح المجتمع، والتعامل بجديّة مع مشاكلنا الواقعية".

قالت الممثلة المصرية إلهام شاهين إن فيلمها الجديد (حظر تجول) يناقش إحدى أبرز القضايا المسكوت عنها اجتماعياً، ويخجل الناس من طرحها، كما تخشى الأعمال الفنية طرحها بوضوح، ألا وهي زنا المحارم.

الفيلم تأليف وإخراج أمير رمسيس، وبطولة: أمينة



# الفكر

## عالم بيولوجيا يذكر سبيلا لإيقاف عملية تحور فيروس كورونا

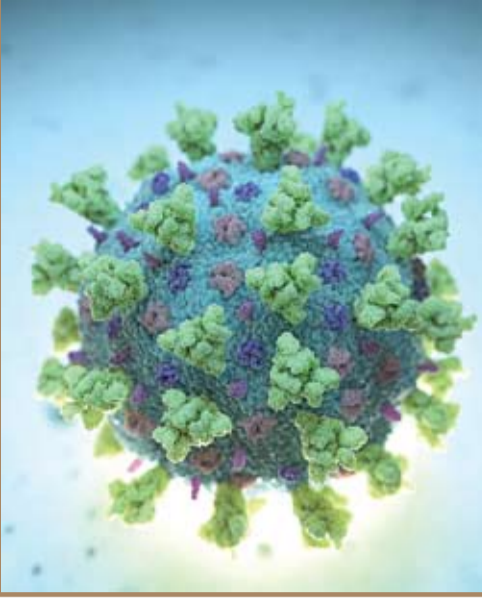
تحدث عالم البيولوجيا الروسي والبروفيسور في جامعة "سكولفو" بموسكو ، غيورغي بازيكين، عن سبل من شأنها إيقاف عملية تحور الفيروس التاجي التي تجعله ينتشر بسرعة غير مسبوقة.

وقال إن تقليص كمية الفيروسات التاجية في الكوكب هو أفضل طريقة لمنع فيروس كورونا من التحور واكتساب طفرات جديدة. وأعاد العالم إلى الأذهان الدنمارك حيث اتخذت سلطاتها قرارا بقتل 17 مليوناً من حيوانات المئك وذلك ليس في سبيل الحيولة دون إصابة أعداد كبيرة من الناس بفيروس كورونا، إذ أن هذا الإجراء لا يؤدي إلى إصابات كثيرة، مقارنة بانتقال الفيروس من إنسان إلى آخر.

واتخذت تلك الخطوة، حسب العالم الروسي، من أجل منع الفيروس

التاجي الذي استوطن في حيوانات المئك من التحور واكتساب طفرات جديدة غير معلومة سابقا تتميز بخواص خطيرة. وقال: "بطبيعة الحال فإن شأن المئك يختلف عن شأن البشر. إلا أننا يجب أن نتخذ تدابير من شأنها الحيولة دون انتشار فيروس كورونا إلى حد بعيد. ومن بينها ارتداء الكمادات الواقية وغسل اليدين والالتزام بالتباعد الاجتماعي وغيرها".

ومضى قائلاً: "كلما قل عدد الإصابات بالفيروس التاجي قل عدد طفراته. أما الانتصار على وباء "كوفيد - 19" فلن يعطي الفيروس فرصا جديدة للتحور". ويذكر أن البروفيسور في جامعة قازان الروسية كان قد تحدث في وقت سابق إلى صحيفة "كومسومولسكايا براهدا" عن روسية عاش الفيروس التاجي في جسمها طيلة 5 أشهر وأنتج 18 مطفرة جديدة.



## الكافيين الموجود في القهوة يحفز نمو الشعر ويمنع تساقطه

قد تبدو العقبات التي تقف في طريق حل مشكلة تساقط الشعر كبيرة. ولكن الأمر المأجّن أن نعرف أن طريقة علاجه ربما تكون أسسط مما نتوقع.

ومن المعروف أن هناك العديد من العوامل البيئية والوراثية التي تتضافر لتسبب تساقط الشعر. ومع ذلك، فقد وجدت الأبحاث أن بعض المكونات تمنع الآليات التي تسبب تساقط الشعر. وربما يكون الكافيين الأكثر إثارة للدهشة.

ولفهم كيف يمنع الكافيين تساقط الشعر وحتى يعزز نمو الشعر، من المفيد النظر في تسلسل الأحداث التي تسبب التساقط الذكري الشكل. والتعلبة هي نوع دائم من تساقط الشعر يحدث عادة بسبب عوامل وراثية وبيئية.

في حالة التساقط الذكري الشكل، يحدث تساقط الشعر عادة عندما يتلف هرمون الديهدروتستوستيرون (DHT)، أو هرمون الذكورة، بصيلا الشعر.

والنساء اللواتي يعانين من الكثير من هرمون الديهدروتستوستيرون يمكن أن يعانين من تساقط الشعر.

ويحفز تلف بصيلا الشعر تدريجيا، ما يؤدي في النهاية إلى الصلع. ولكن وفقا للبحث، يمكن أن يساعد الكافيين الموجود في القهوة في تحفيز نمو الشعر ووقف تساقطه.

ووجدت إحدى الدراسات المختبرية أن الكافيين يساعد في منع تأثيرات هرمون الذكورة في بصيلا الشعر لدى الذكور.

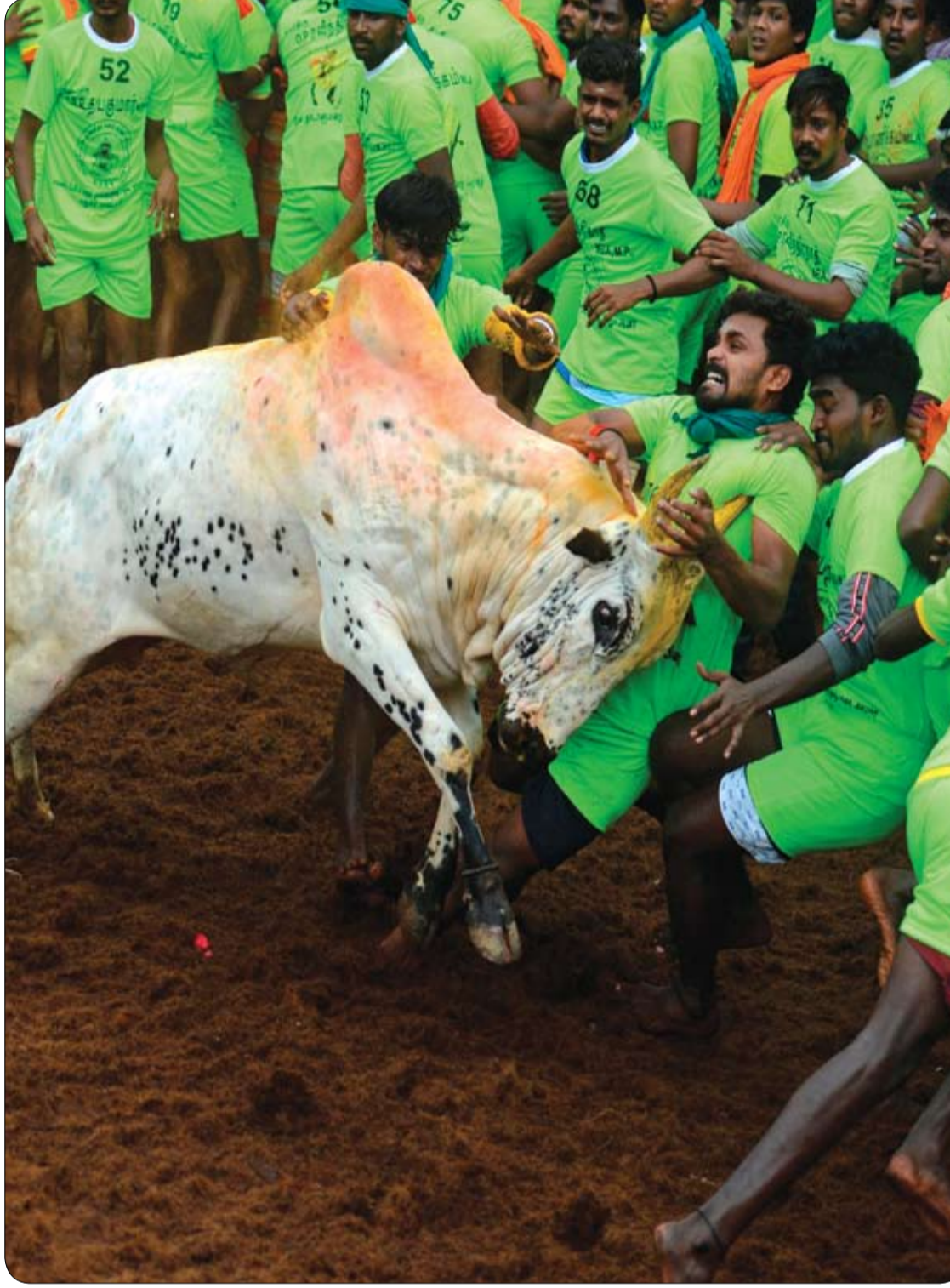
ويحفز الكافيين استئطلة جذع الشعر، ما يؤدي إلى جذور شعر أطول وأوسع. كما يطيل مدة التنامي وهي مرحلة نمو الشعر.

واختبرت الدراسة أيضا آثار الكافيين على بصيلا الشعر الأنثوية ووجدت أن له تأثيرا معززا للنمو على بصيلا الشعر عند الإناث أيضا. وبما أن الكافيين منبه، فإنه يزيد أيضا من الدورة الدموية لبصيلا الشعر.

ويمكن أن يساعد هذا أيضا على نمو الشعر بشكل أسرع ويصبح أقوى، ما يمنح الشعر مظهرا أكثر كثافة.

وهناك علاجات طبية يمكن اعتمادها بعد استشارة الطبيب والتي تشمل:

- حقن الستيرويد: حقن تعطى في بقع الصلع
- كريمات الستيرويد: كريم يوضع على بقع الصلع
- العلاج المناعي: مادة كيميائية توضع على بقع الصلع
- العلاج بالضوء: تسليط الضوء فوق البنفسجي على بقع الصلع
- الوشم: يستخدم الوشم ليبدو مثل الشعر القصير والحواجب
- زراعة الشعر: يتم نقل خلايا الشعر إلى بقع رقيقة
- جراحة تصغير فروة الرأس: يتم شد أجزاء من فروة الرأس مع الشعر وخطاتها معا
- زراعة الشعر الاصطناعي



ثور يهاجم المشاركين في مهرجان «جاليكاتو، السنوي لترويض الثيران في قرية بالاميدو في ضواحي مادوراي الهندية. ا ف ب

## قرأت لك

البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آية حمايته للشرابين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن الى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية.

فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى احتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية. وكشفت الأبحاث الاولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إثارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الاصابة بالجلطات الخطيرة .

تأتى هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

## سؤال وجواب

- من أول من أنشأ أسلوب الرسائل في الأدب العربي؟  
-عبد الحميد الكاتب.
- ماذا قصدت العرب بكلمة ثالثة الأثافي؟  
-الحجر الأكبر من الحجارة التي يوضع عليها القدر.
- ما هو الكتاب الذي ألفه أبو حيان التوحيدي في الصداقه والصديق؟  
-الصداقه والصديق
- أين ولد أبو العلاء المعري؟  
-في معرة النعمان في سوريا
- ما هي الجامعة التي تعلم فيها الشاعر أحمد شوقي؟  
- جامعة مونبلييه الفرنسية

## هل تعلم؟

- هل تعلم ان أول دولة عرفت جهاز التلفزيون هي أمريكا.
- هل تعلم ان أول سيارة تدور بالبنزين كانت في عام 1895م.
- هل تعلم ان أول جامعة مصرية بالمعنى الحديث هي جامعة الملك فؤاد الأول 1908م.
- هل تعلم ان أول من استعمل ساعة اليد من الرجال هم الجنود البريطانيون في الحرب العالمية الأولى.
- هل تعلم ان أول من اكتشف هواء الزفير السام هو بنيامين فرانكلين.
- هل تعلم أن التيتان هو معدن أبيض صلب جدا. نظرا إلى كثافته المنخفضة ومقاومته لعمامل التآكل يستعمل التيتان في مجالات صناعية مختلفة: قطع للمحركات التوربينية النفاثة، قطع للطائرات والصواريخ وغيرها، صفائح وأسلاك وقضبان معدنية.
- هل تعلم أن الزئبق هو معدن أبيض لامع سائل عند درجة الحرارة الطبيعية. يستعمل الزئبق النقي في الأجهزة الكهربائية أو أجهزة القياس (ميزان الحرارة البارومتر...) أو كبديل للشمع في السبائك. يحل الزئبق عددا من المعادن، وخصوصا الذهب والفضة فيعطي مُلجَمات تستعمل في مجالات عدة.
- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة.

## قصة ثمن الغرور

عندما أشرقت شمس هذا الصباح حضر إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شباكهم ومعدادهم لصيد الطيور والحيوانات وقد انتبه الغراب لذلك فسارع وأخبر رفاقه الذين طاروا في كل مكان لتحذير من لم يروهم. اختبأ كل طائر في عشه واختفت الحيوانات الصغيرة في جحورها وبيوتها ولم يبق غير الحيوانات الكبيرة فقط، لكن جاءت الحمامة لتصرخ وتخبر الجميع ان الصيادين لا يريدون غير الطيور والحيوانات الصغيرة ليستعملوها في الزينة.. هنا خاف الجميع وفكروا بأنهم لن يستطيعوا ان يختبئوا للأبد لكنهم الآن سيحتسرون حتى يصلوا معا إلى حل وعاد كل منهم إلى مخبئه في امان.

أخذ الصيادون في التجول هنا وهناك وهم في عجب .. اين الطيور، اين الحيوانات، هل لابد من ان نبحث داخل تجاويف الأشجار وننبش الجحور؟.. هل هذا معقول؟، يضع طيور وحيوانات تجعلنا نتأخر عن العودة لبيوتنا؟.

هنا وفي هذا الوقت بالتحديد كان الطاووس المغرور المحب بنفسه قد نسى الحيلة والحذر وخرج من مكانه وهو ينتشر ريشه الجميل ويصيح بصيحه العالية بزهو.. بل ويجري أيضا هنا وهناك ليترىض ويحرك ذيله بألوانه الجميلة البراقة في دلال. فلمحه احد الصيادين وصرخ ها هو طاووس، أه وقمنا على اجمل ما في الغابة كم نحن في حاجة إلى طاووس، سنجنى من ورائه ثروة هيا ...

في دقائق معدودة كان الصيادون قد التفتوا حوله واستطاعوا ان بأسروا الطاووس المغرور ويضعوه في قفص كبير ضخم وحملوه وذهبوا . خرجت الحمامة تصيح يا رفاقي اخطف الصيادون الطاووس، فقال الغراب انه يستحق ذلك حذرته من الخروج لكنه قال انه يريد ان ينشر ذيله ويجفف ريشه حتى لا يفقد رونق الوانه، وها هو يدفع الثمن بسبب غروره. بقدر حزن الجميع عليه، حزن الطاووس على نفسه فقد حمله الصيادون إلى مكان مغلق لا يجد فيه طيورا اخرى ولا حيوانات.. فقط بشر يتفرون على ريشه وذيله.. فظل حزينا مهموما ومرضا بشدة وتساقط ريشه الجميل ولم يبق له ما يفتخر به لذلك حمله الصيادون بعد فترة طويلة ليلقوا به في الغابة ليموت هناك فهم يريدون طاووسا مكتمل الجمال وليس طاووسا فاقد للجمال.. وهناك عاد له بهاؤه وصحته بين اصداقائه وأحبائه ولم يفكر في نشر ذيله إلى ان أحس بالآمان.

## مساحة للتلوين

