

منوعات العصر

الثلاثاء 5 سبتمبر 2023 م - العدد 13941
Tuesday 5 September 2023 - Issue No 13941

ص 22

غرفة الشارقة تختتم عروض
صيف الشارقة بمبيعات بلغت
أكثر من 500 مليون درهم

ص 27

غادة عادل:
أحب الكوميديا، وأؤديها
من قلبي

ترغب بإنقاص
الوزن؟..
تمارين تحرق
معظم السعرات
الحرارية!



ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

ذي إيكوالايزر 3 ينتزع صدارة شباك التذاكر

فرض فيلم "ذي إيكوالايزر 3" (The Equalizer 3)، من بطولة الممثل دنزل واشنطن، نفسه أولاً على شباك التذاكر في أميركا الشمالية، منتزحاً الصدارة من فيلم سباقات السيارات "جران توريسمو" (Gran Turismo)، حسبما أفادت الأحد شركة "إكزيبيتر ريليشنز" المتخصصة. وحقق فيلم الحركة هذا، وهو الأخير في ثلاثية أفلام "ذي إيكوالايزر"، إيرادات تقدر بـ34.5 مليون دولار بين الجمعة والأحد، أو بـ42 مليون دولار إذا أضفيت الإيرادات التي قد يحققها الاثنين الذي يصادف يوم عيد العمال في الولايات المتحدة وكندا. يؤدي واشنطن مجدداً في هذا الفيلم، الذي تؤدي بطولته أيضاً دافوكا فانينغ، دور جندي متقاعد من مشاة البحرية الأميركية وعميل مكافحة المخدرات. ويواجه هذه المرة عصاية في جنوب إيطاليا.

حافظ فيلم "باربي" على المركز الثاني في شباك التذاكر، محققاً إيرادات إجمالية بلغت 10.6 مليون دولار خلال ثلاثة أيام (و13.3 مليون دولار مع احتساب يوم الاثنين). وحقق الفيلم الذي أنتجته استديوهات وارنر براذرز، إجمالي إيرادات محلية يبلغ 612 مليون دولار، ليصبح الفيلم الرابع عشر الذي يتجاوز عتبة الـ600 مليون دولار من الإيرادات المحلية في تاريخ أميركا الشمالية. واحتل فيلم "بلو بيتل" للأبطال الخارقين المرتبة الثالثة للأسبوع الثاني على التوالي، محققاً 7.3 مليون دولار من الإيرادات خلال ثلاثة أيام.

تشيكيا تدرس عدم قانونية العقاب البدني للأطفال

طرحت وزارة العدل التشيكية مسودة تعديل للقانون المدني، ينص على أن العقاب البدني للأطفال "غير مقبول". ومع ذلك، فإن مسودة التعديل لا تفرض عقوبات على الآباء، الذين يختارون استخدام الضرب على المؤخرة أو الصفع كإجراء تأديبي، حسب "إذاعة براغ" التشيكية. وتردد أن الهدف من التعديل هو جعل الآباء يتكرومون في وسائل تعليمية أكثر ملاءمة. تأتي هذه الخطوة في إطار خطة حكومية أوسع نطاقاً لمكافحة العنف المنزلي.



بينها ضغط الدم والسكري .. 11 عاملاً تعرضك للإصابة بالخرف

والذي يعيش بمفرده، ويعاني من ارتفاع ضغط الدم و لديه جين APOE، سيكون لديه درجة خطر أعلى مقارنة بالمرأة الأصغر سناً التي لا تحمل أيًا من عوامل الخطر الأخرى المذكورة.

وقال الباحثون إن التقييم "يتفوق بشكل كبير" على أدوات تقييم المخاطر الأخرى المماثلة المتاحة حالياً. فبالإضافة إلى تحديد الأشخاص المعرضين للخطر، يمكن لهذه الأدوات أيضاً تسليط الضوء على التدابير الوقائية التي يمكن للأشخاص اتخاذها بينما لا يزال ذلك ممكناً.

ويستشهد الباحثون بأبحاث سابقة تشير إلى أنه يمكن الوقاية من ما يصل إلى 40% من حالات الخرف من خلال تعديل بعض عوامل نمط الحياة بما في ذلك التوقف عن التدخين وخفض ضغط الدم المرتفع وفقدان الوزن، موضحين أن الأداة الجديدة يمكن استخدامها في المستقبل كأداة فحص أولية للخرف ووضع الأشخاص في "المجموعات المعرضة للخطر". ويمكن إعطاء الأولوية لأولئك الذين يعودون مع احتمال كبير للإصابة بالخرف، وفقاً لدرجة المخاطر، لإجراء المزيد من الاختبارات بما في ذلك التقييمات المعرفية ومسح الدماغ واختبارات الدم.

وتتراوح أعمارهم بين 50 و73 عاماً، شاركوا في دراستين بريطانيتين كبيرتين طويلتي الأمد. وتم تجميع قائمة تضم 28 عاملاً محروفاً مرتبطاً بخطر الإصابة بالخرف، ثم قاموا بتقسيمها إلى أقوى 11 عاملاً متنبئاً، تشمل العمر والتعليم وتاريخ مرض السكري وتواريخ الاكتئاب والسكتة الدماغية وإصابة أحد الوالدين بالخرف ومستويات الحرمان وارتفاع ضغط الدم ونسبة الكوليسترول في الدم، والعيش وحيداً وسمات الشخصية. كما قام فريق الباحثين بخصص ما إذا كان الأشخاص يحملون جيناً معيناً، هو جين APOE، والذي يرتبط أيضاً بالخرف.

وتنبؤات على مدار 14 عاماً
تم استخدام كافة العناصر والعوامل مجتمعة لتطوير درجة مخاطر الخرف في البنك الحيوي في المملكة المتحدة، لابتكار أداة APOE، التي أنتجت أعلى الدرجات التنبؤية للأشخاص الذين أصيبوا بالخرف على مدار 14 عاماً من الدراسة. فعلى سبيل المثال، فإن الرجل الأكبر سناً الذي لديه تاريخ من مرض السكري،

تظهر على القدمين .. علامات تنذر بوجود مشاكل صحية خطيرة

قد لا تكون فكرة مراقبة القدمين راحة عند الجميع، إلا أن بعض العلامات التي تظهر عليها قد تكون مؤشراً على وجود حالة صحية يجب التنبيه لها وعدم إهمالها.

السكري: إذا لاحظت وجود جرح لا يلتئم في قدمك، فقد يكون ذلك علامة على الإصابة بمرض السكري.

أحد مضاعفات الحالة هو الاعتلال العصبي، حيث تتضرر الأعصاب ويبدأ فقدان الشعور عادة في القدمين، ويمكن أيضاً الشعور بالوخز. أمراض القلب: إذا كان لديك شعور بالبرد والتميل في القدمين، فقد يكون ذلك علامة على مرض القلب.

مرض الشريان المحيطي يؤدي لتراكم الرواسب الدهنية في الشرايين ما يؤدي لتقييد تدفق الدم إلى عضلات الساق وانتفاخها. يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى لمرض الشريان المحيطي الخدر أو الضعف في الساقين، وأظافر القدمين الهشة، وتغير لون الجلد. فقر الدم: غالباً ما يعاني مرضى فقر الدم من برودة اليدين والقدمين حتى في الطقس الدافئ بسبب ضعف الدورة الدموية. تتطلب عضلات الساق الكثير من الدم والأكسجين لتعمل. الحرمان من الأكسجين يجعلها تعمل لوقت اضطراري ويسبب التعب والضعف والتشنجات الشديدة ومتلازمة تلملم الساق.

باربي تقود ثورة في عالم التجميل

ربما يكون فيلم "باربي"، الذي تم إطلاقه هذا الصيف هو الفيلم الأكثر إثارة في هذا العام، حيث حقق نجاحاً كبيراً في شباك التذاكر، ولم يقتصر تأثيره على محبي السينما فقط، وإنما انعكس على اتجاهات التجميل بشكل لافت.

فيما يلي أهم اتجاهات التجميل والأزياء التي تأثرت بفيلم باربي هذا العام، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

يبدو أن اللون الوردي هو لون الموسم بالنسبة للأزياء، ولكن يجب أن يكون نوعاً معيناً من اللون الوردي، ليجسد جوهر باربي حقاً، لذا فقد انتشر لون الفوشيا اللامع والوردي الفاتح في اتجاهات الأزياء بشكل لافت هذا العام.

من أكثر الأشياء التي تميز باربي، شعرها الأشقر الفاتح. استغلت المؤثرات والشهيرات هذا الأمر، وظهرن منذ ذلك الحين بشعر أشقر كلاسيكي.

انتشر اتجاه أظافر باربي بشكل ملحوظ في عالم التجميل مؤخراً، ويتميز هذا الاتجاه باللون الوردية الزاهية والأحجار الكريمة.

تسلق جبل إفرست قد يصبح مكلفاً أكثر على الأجانب

من الممكن في القريب العاجل أن يصبح تسلق أعلى جبل في العالم أكثر تكلفة، حيث تدرس وزارة السياحة في نيبال فرض زيادة على الرسوم، التي يتعين على الزوار الأجانب دفعها لتسلق جبل إفرست.

ومن المتوقع زيادة الرسوم الحالية التي تبلغ 11 ألف دولار إلى 15 ألف دولار، في الربيع الذي يعتبر موسم ذروة التسلق. وقال متحدث إنه سوف يتعين أن يوافق مجلس الوزراء على الزيادة قبل تطبيقها عام 2025. ومن المعروف أن جبل إفرست يقع على حدود نيبال والصين، ويمكن تسلقه من الدولتين، لكن تكاليف تصاريح التسلق أعلى على الجانب الصيني. ومنذ أول تسلق تينزينغ نوريجي وإدموند هيلاري للجبل عام 1953 تم تسلق الجبل نحو 11500 مرة، وزاد الاهتمام بتسلق جبل إفرست في السنوات الأخيرة، وكرت هيئة السياحة في نيبال أن الزيادة في أسعار التصاريح لم تحدث منذ وقت طويل. وبالإضافة إلى تكاليف التصاريح، هناك الكثير من التكاليف الأخرى التي يتحملها المتسلقون الأجانب، تتعلّق بالأجهزة، وخرائط الأكسجين، والرحلات الداخلية، والإقامة، والغذاء، وفريق من المساعدين المحليين.

تقليص سنوات دراسة الهندسة في مصر .. هل يتأثر مستوى الخريجين؟

ثارت حالة من الجدل في مصر بعد الإعلان عن تقليص مدة الدراسة في كليات الهندسة لتصبح 4 سنوات بدلا من 5 سنوات، فقد انتقد البعض ورأه يؤثر على جودة التعليم الذي يتلقاه خريجو الهندسة، بينما دافع عنه آخرون وأنه لم يتم حذف أي مقرر من المقررات اللازمة للتخرج.

وكانت جامعة القاهرة قد أعلنت عن موافقة المجلس الأعلى للجامعات على تعديل لائحة كلية الهندسة، ليتخرج طلاب الكلية بعد 4 سنوات دراسية بدلا من 5 سنوات كما كان معهودا.

ووفقا لهذا التعديل تكون كلية الهندسة جامعة القاهرة هي أول كلية هندسة حكومية تتيح للطلاب إمكانية التخرج في 4 سنوات، وأكدت جامعة القاهرة أن ذلك يأتي في إطار حرصها على سد الفجوة المعرفية، والتوافق مع الأنظمة التعليمية والعلمية في التعليم الجامعي.

من جانبه، قال نقيب المهندسين المصريين، طارق النبراوي، في تصريحات لوكالة "سكاى نيوز عربية" إنه يمتعض على تلك الخطوة لأنها سيكون لها ضرر كبير على أعداد كثيرة من المهندسين الذي لن تتاح لهم نفس الفرصة التي تتاح لغيرهم.

وشرح أن التعديل الجديد للائحة لكليات الهندسة يتيح التخرج خلال 4 سنوات فقط لدى الكليات التي لديها نظام ساعات معتمدة، أما بقية الكليات التي ليس فيها نظام ساعات معتمدة فستظل سنوات التخرج 5 سنوات كما هي، وهذا يفتح المجال لعدم التكافؤ ولن يدفع عملية التعليم للأمام، والقبالة لا يمكن أن يكون لديهما أنظمة قبول متعددة.

كيف تؤثر زيادة البقول على حساب اللحوم الحمراء؟

أظهرت دراسة أجريت في جامعة هلندي أن الاستبدال الجزئي للحوم الحمراء والمعالجة وتناول منتجات غذائية قائمة على البقول يضمن تناول كميات كافية من الأحماض الأمينية في النظام الغذائي، ولم يؤثر سلباً على صحة العظام.

وتتبعت الدراسة 102 لمدة 6 أسابيع، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، استهلكت إحداها 760 غراماً من اللحوم الحمراء والمعالجة أسبوعياً، بنسبة 25% من إجمالي البروتين المتناول.

بينما حصلت المجموعة الثانية على 5% من البروتين من اللحوم الحمراء والمعالجة، و20% من إجمالي البروتين من البقوليات، كالفول والفاصوليا واللوبيا والبازلاء.

وبحسب "مديكال إكسبريس"، لم يجد الباحثون أي اختلافات بين المجموعتين في علامات تكوين العظام أو ارتفاع فيتامين د بين المجموعتين، وتماشى تناول الكالسيوم مع التوصيات الغذائية الحالية، وكان تناول فيتامين د قريباً جداً من التوصيات، مستوفياً التوصيات بخصوص متوسط الأحماض الأمينية والبروتينات الأساسية.

وفي هذه الدراسة، تناول المشاركون منتجات الألبان كما هو معتاد في وجباتهم الغذائية، وبالتالي لم يتغير تناول الكالسيوم وفيتامين د.



تهديد جديد يربع صناعة الساعات السويسرية

أعرب صناع الساعات الفاخرة في سويسرا، الذين صمدوا أمام صعود الساعات الذكية والجائحة وأعلى معدلات التضخم منذ عقود، عن قلقهم بشأن تهديد جديد ألا وهو قوة الفرنك. وقال الرؤساء التنفيذيون للعلامات التجارية للساعات، بما في ذلك أوريس ودوكسا وموريس لأكروا، إن الأرباح الهامشية التي تم تحقيقها جراء ارتفاع الأسعار العام الماضي قد تلاشت تماماً، حيث تراجعت قيمة الدولار الأمريكي إلى نحو 88 سنتيم سويسرياً في عام 2022، بحسب وكالة بلومبرغ للأخبار. وأضاف الرؤساء التنفيذيون أن توقيت ارتفاع العملة السويسرية أسوأ ما يكون، لأنه يأتي في الوقت الذي يتراجع فيه الطلب على الساعات السويسرية عقب طفرة غير مسبقة. وقال رولف ستودر، الرئيس التنفيذي للمشارك لشركة أوريس إس آيه، التي يبلغ سعر ساعتها بروبيولوت كيرميت 4400 فرنك (4979 دولاراً)، والتي أصبحت من أكثر الساعات مبيعا، إن تراجع الدولار عند 88 سنتيم سويسرياً، في الواقع مشكلة.

تحفيزاً للابتكارات المستدامة

أبحاث أستاذ في أمريكية الشارقة تعزز أجندة دولة الإمارات الخضراء

الغشائية لمعالجة قضايا محددة في مياه الصرف الصحي، مثل معالجة مياه الصرف الصحي الملوثة ببغايا التبغ، انطلاقاً من التزامه بإيجاد حلول مستدامة. كما يتضمن بحثه أيضاً نهجاً صديقاً للبيئة لإدارة التلوث، حيث يستخدم قشر البيض لاستخراج الأديوية المتبقية من النفايات الطبية. يتعاون الدكتور العاشه بشكل دؤوب مع شركاء مرموقين في دولة الإمارات ضمن مبادرات عديدة أهمها مبادرة حديثة ومبتكرة تركز على إعادة تدوير بطاريات الليثيوم ومعالجتها، مما يساهم في مستقبل أكثر استدامة.

قال: "أعتقد بأن بحثي سيؤدي التغيير التحويلي من خلال التركيز على تحقيق تأثير ملموس، وتعزيز الاستدامة وأحداث تغيير إيجابي في معالجة المياه وإدارة النفايات".

أكتسبت أبحاث الدكتور العاشه اهتماماً واسعاً من خلال نشرها في مجلات محكمة، كما أنه عضو فاعل يشارك مع أصحاب المصلحة في الصناعات وصناع القرار في العديد من الندوات والمؤتمرات التي من شأنها إيجاد حلول جماعية لتعزيز الاستدامة. وتشمل أهداف الدكتور العاشه في المراحل القادمة من بحثه توسيع نطاق التقنيات لتشمل الصناعات والمجتمع ككل، والدعوة إلى توظيف الممارسات المستدامة من خلال المشاركة في السياسات وتعزيز التعاون والتعليم العاليين.



تساهم بشكل مباشر في تحسين الصحة ورفع جودة الحياة، وبالتالي التأثير الإيجابي على المجتمع بأكمله. كما أنه من الجدير بالذكر أن هذا البحث يشمل مواجهة تحديات النفايات الإلكترونية من خلال مساعي إعادة التدوير التعاونية المبتكرة التي تهدف إلى دفع عجلة الاستدامة الاقتصادية، ودعم الحفاظ على البيئة وتعزيز الرفاهية المجتمعية".

يوظف الدكتور العاشه في بحثه تقنيات مبتكرة مثل استخدام مرشحات خاصة تسمى المضاعلات الحيوية

أقطاب كهربائية مبتكرة لخلية الوقود لتعزيز الأداء العام للخلايا، وتوظيف مصادر مياه نظيفة بغرض المحافظة على النظم البيئية وضمان سلامة الصحة العامة.

ويجدر بالذكر عن أهمية بحثه، قال الدكتور العاشه: "تسهم أبحاثي في إحداث نقلة في الصناعات وفي إثراء الحياة وحماية البيئة، فهي تتمحور حول ابتكار تقنيات لمعالجة المياه وتقليل الملوثات ورفع المعايير الصناعية. إن تقديم مصادر مياه أنظف

•• الشارقة- الفجر

تساهم الأبحاث الرائدة والمبتكرة للدكتور سمير العاشه، أستاذ ورئيس قسم الهندسة الكيميائية والبيولوجية في الجامعة الأمريكية في الشارقة، في التطلعات البيئية التي تسعى نحو تحقيق التنمية العالمية من خلال مساهماته المتميزة في معالجة المياه والطاقة المتجددة وإدارة النفايات، حيث لا تعبر أبحاثه عن التزام الجامعة الأمريكية في الشارقة الراسخ بمستقبل أنظف فحسب، بل تتماشى مع مساعي دولة الإمارات في مجال الاستدامة.

قال الدكتور العاشه: "تخصصي في معالجة المياه ومياه الصرف الصحي، تركز أبحاثي على إيجاد حلول للفضاء بشكل فعال على الملوثات المختلفة مثل المعادن الثقيلة والمركبات الفينولية والأصبغ الناتجة عن مياه الصرف الصناعي. وقد حققت الأبحاث إنجازات من خلال التطوير المبتكر للمواد الطبيعية المتنوعة والمعروفة باسم المواد الماصة الحيوية".

يركز الدكتور العاشه في بحثه على ابتكار طرق لمعالجة المياه، مثل المواد الماصة وخلايا الطاقة المجهريّة المعروفة باسم خلايا الوقود الميكروبية. تتمتع هذه التقنيات بمجموعة واسعة من التطبيقات، من توليد الكهرباء ومعالجة مياه الصرف الصحي إلى إمكانية إعادة إنتاج الهيدروجين. وتضمنت أبحاثه الخاصة بخلايا الوقود الميكروبية أيضاً إنشاء



كلنا شرطة تشارك في مبادرة مدارس أكثر أمناً تعزيزاً لسلامة الطلاب

•• أبوظبي- الفجر

شارك أعضاء كلنا شرطة في مبادرة "مدارس أكثر أمناً" مع بداية العام الدراسي الجديد 2023-2024 والتي تضمنت مشاركة 120 متطوعاً في تأمين عودة الطلبة والطالبات إلى المدارس.

وأوضح العميد أحمد مسعود المزروعى مدير قطاع أمن المجتمع أن المبادرة تأتي ضمن جهود أعضاء كلنا شرطة في مساندة الفرق الشرطية بالتنوع والتنظيم وإيجاد بيئة مدرسية آمنة ومحفزة على تحقيق الأمن المستدام والمحافظة على سلامة الطلبة وسلامة مستخدمي الطريق.

وأشار بدور إدارة الشرطة المجتمعية في تجسيد استراتيجية شرطة أبوظبي من خلال منظومة كلنا شرطة ضماناً لاستمرارية تقديم أفضل الخدمات الشرطية، مؤكداً ضرورة التزام أولياء الأمور بالضوابط والشروط التي يجب الحرص عليها كمرافقة الأبناء عند صعودهم أو نزولهم من الحافلات المدرسية، وعدم تركهم يعبرون الطرق بمفردهم.

وحت على أهمية توفير جميع المكنات التي تعزز سلامة أبنائنا الطلبة والطالبات واتخاذ كافة التدابير لضمان سلامتهم ووقايتهم وحمايتهم من المخاطر منمناً الجهود المخلصة في سبيل الارتقاء بالتعليم والوصول به إلى الآفاق العالمية، بما يلي احتياجات المجتمع من مخرجات تعليمية على درجة كبيرة من الكفاءة تواب حركة التقدم والازدهار التي تشهدها دولة الإمارات في كافة المجالات، والعمل بإخلاص من أجل بناء جيل المستقبل القادر للتفكير والابتكار والإبداع ومواصلة المسيرة، والوصول بها إلى أعلى معايير التنافسية العالمية.

تتميزها في مجال الصحة والسلامة القرية العالمية تحصد جائزة روسيا العالمية للعام الثاني على التوالي

•• دبي- الفجر

أعلنت القرية العالمية، أحد أهم المنزهات الثقافية في العالم، والوجهة العالمية الأولى للثقافة والترفيه والتسوق في المنطقة، حصولها مجدداً على الجائزة العالمية المرموقة من الجمعية الملكية البريطانية للحد من الحوادث، لإدارتها المتميزة في مجال الصحة والسلامة وامتثالها للمعايير الدولية الخاصة بهما.

وتعنى جائزة "روسيا" الذهبية لسلامة الترفيه التي حصدتها القرية العالمية للعام الثاني على التوالي، بتكريم الجهات المتميزة في إدارة الصحة والسلامة بين الشركات التي تعمل بشكل رئيسي في تقديم خدمات مباشرة للتسوق والزوار، حيث تتنافس على هذه الجائزة سنوياً نحو 2000 مؤسسة لتتبلل أعلى وأرق وسام يتم منحه لأقدم جائزة معنية بالصحة والسلامة في المملكة المتحدة.

وتواصل القرية العالمية عاماً بعد عام، امتثالها لأعلى معايير السلامة التي تضمن رفاهية زوارها وشركائها والعاملين لديها، فيما يعكس حصولها على هذه الجائزة مرة أخرى، التزامها الراسخ بتوفير أفضل التجارب وأكثرها تميزاً ضمن بيئة آمنة وصحية.



غرفة الشارقة تختتم عروض صيف الشارقة بمبيعات بلغت أكثر من 500 مليون درهم

أكثر من 100 فائز على مدار شهرين بجوائز وصلت قيمتها إلى ما يزيد عن 3 ملايين درهم

باعتبارها واحدة من أهم المحطات الرئيسية بالمنطقة ووجهة سياحية للعائلات من مختلف أنحاء العالم، لاسيما في ظل ما شهده الحدث من أجواء احتفالية وما قدمه من موسم حافل بالفعاليات الترفيهية والعروض الترويجية الاستثنائية، مشيراً إلى أن الأرقام والتقارير الواردة من اللجان المشرفة على عروض "صيف الشارقة" سجلت انطباعاً إيجابياً من قبل مركز التسوق والمحلات التجارية المشاركة بالعروض وخاصة في ظل معدلات المبيعات الكبيرة التي شهدتها حركة بيع التجزئة في الأسواق المحلية بالإمارة خلال فترة العروض والتي تؤكد على مدى النجاح الذي حققته العروض.

وشهدت عروض "صيف الشارقة" مجموعة واسعة من الحملات الترويجية من أبرزها عروض العودة للمدارس، التي نظمتها غرفة الشارقة خلال الفترة من 22 أغسطس الماضي ولغاية 3 سبتمبر الجاري، ونجحت في استقطاب عدد كبير من المتسوقين الذين حرصوا على الاستفادة من التخفيضات الكبرى والعروض القيمة التي قدمتها مراكز التسوق والكتبات ومتاجر القرطاسية في كافة مدن إمارة الشارقة، على مجموعة واسعة من أفضل المستلزمات المدرسية والتعليمية والتي شملت الملابس والأدوات القرطاسية، والحقائب المدرسية والأدوات المكتبية والأقلام، وغيرها العديد من المنتجات.

الحدث لاسيما مراكز التسوق على تعاونهم وما قدموه من أنشطة وفعاليات وعروض ترويجية ساهمت في تعزيز نجاحات العروض. من جهته أشار إبراهيم راشد الجروان، مدير إدارة العلاقات الاقتصادية في غرفة الشارقة، إلى أن عروض "صيف الشارقة" أصبحت من أهم عناصر الترويج السياحي للإمارة ولتعب دوراً مهماً في تنشيط الحركة الترويجية من خلال التشجيع على الابتكار والإبداع عبر الوسائل الترويجية التي تطلتها مراكز التسوق وإيجاد أفكار جذابة تسهم في زيادة المبيعات، مؤكداً التزام غرفة الشارقة بمواصلة العمل على تطوير المزيد من الفعاليات التي تسهم في تعزيز وتنشيط الحركة الاقتصادية وذلك في إطار دورها الأساسي وبصفتها الممثل الأول لجمعية الأعمال في الإمارة بتقديم الدعم لمؤسسات القطاع الخاص ورعاية مصالح الشركات بمختلف أحجامها من خلال إقامة الفعاليات التي تعزز أنشطتهم وترتقي بأعمالهم.

من جانبه أكد جمال سعيد بوزنجال مدير إدارة الاتصال المؤسسي في غرفة تجارة وصناعة الشارقة أن نجاح عروض "صيف الشارقة" وما حظيت به من دعم من قبل الجهات المشاركة فضلاً عن الزوار والسياح والمتسوقين، إنما يؤكد على المكانة التي تحتلها إمارة الشارقة

واستقطاب السياح إلى أبرز الوجهات السياحية في إمارة الشارقة وأسواقها، والتي مكنتهم من الاستمتاع ببرنامج حافل بالفعاليات الترفيهية، حيث قضى سكان زوار الإمارة مع أسرهم عطلة صيفية بأوقات حافلة بالمرح والترفيه، إلى جانب الاستفادة من العروض والتخفيضات الكبرى التي وصلت إلى 75% على أشهر العلامات التجارية العالمية، فضلاً عن الخصومات التي منحتم فرصة الاستفادة من عروض ترويجية في مراكز التسوق والمحلات التجارية المنتشرة في أرجاء الشارقة.

وأكد سعادة محمد أحمد أمين العوضي مدير عام غرفة تجارة وصناعة الشارقة أهمية النتائج التي حققتها الدورة العشرين من عروض صيف الشارقة وتأثيرها المباشر وغير المباشر على العديد من القطاعات الاقتصادية بما فيها قطاعا التجزئة والسياحة، مشيراً إلى أن النجاح الذي حققته العروض عزز من مكانتها كأحد أهم الأحداث الترويجية والترفيهية على مستوى الدولة والمنطقة، ورسخ من أهميتها كأبرز الفعاليات الرئيسية ضمن تقويم إمارة الشارقة السنوي لقطاع التجزئة والتي تلعب دوراً مهماً في تحقيق الرؤية الطموحة للشارقة الرامية إلى ترسيخ مكانتها على خارطة العالمية كوجهة مميزة للسياحة والتسوق وممارسة الأعمال، متوجهاً بالشكر لكافة شركاء غرفة الشارقة في هذا

•• الشارقة- الفجر

أسدلت غرفة تجارة وصناعة الشارقة الستار على فعاليات النسخة العشرين من عروض "صيف الشارقة 2023"، وسط أجواء احتفالية أقيمت في سيتي سنتر الزاهية في الشارقة، شهدت الإعلان عن نتائج السحب الكبير، حيث ابتسم الحظ لفائز بسيارة نيسان بترول 2023، فضلاً عن عشرين فائزاً يقاسمهم شراعية بقيمة 5000 درهم وجوائز نقدية بقيمة 2500 درهم إلى جانب 5 تذاكر سفر سياحية.

وسجلت "عروض صيف الشارقة" التي نظمتها غرفة الشارقة على مدار أكثر من شهرين تحت شعار "يا هلا بصيفنا في الشارقة"، نجاحاً باهراً انعكس في تحقيق عوائد مجزية لقطاع تجارة التجزئة وقطاعات اقتصادية عديدة أخرى، حيث تجاوز إجمالي العوائد والمبيعات المحققة أكثر من 500 مليون درهم، في حين بلغ عدد الفائزين بجوائز التي رسدها غرفة تجارة وصناعة الشارقة ومراكز التسوق المشاركة بالحدث أكثر من 100 فائز على مدار شهرين بجوائز وصلت قيمتها الإجمالية إلى ما يزيد عن 3 ملايين درهم. كما حظيت فعاليات العروض بإقبال الآلاف من جمهور المتسوقين من مختلف إمارات الدولة

ملتقى الفجيرة يكرم الرقباني ويبحث تحديات الزراعة ويوصي بتشكيل مجلس المزارعين

•• الفجيرة- الفجر

وأكدت فاطمة الهرمودي رئيسة قسم المشاركة المجتمعية في شركة أبوظبي لإدارة النفايات "تدوير" أهمية إعادة تدوير المخلفات الزراعية، وضرورة الحد من النفايات في الزراعة باعتبار أن الزراعة تتضمن عدداً من العمليات التي تخلّف نفايات مثل نقل البذور وتخزينها وحتى زراعتها وغيرها من عمليات. وأكد سعادة خالد الطنحاني أن الملتقى سيتم تنظيمه سنوياً ليشكل منصة جامعة للمهتمين والخبراء في المجال الزراعي لبحث ومناقشة تحديات الزراعة في ظل التغيرات المناخية العالمية ومن أجل النهوض بالقطاع الزراعي في إمارة الفجيرة من خلال تقديم المعرفة، مشيراً إلى أهمية الملتقى لزامته مع استعدادات الدولة لاستضافة مؤتمر الدول الأطراف في الاتفاقية الإطارية للأمم المتحدة بشأن تغير المناخ "COP28"، بالإضافة إلى مساهمته في دعم أهداف الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي 2051.

وقال إن الملتقى هدف إلى تسليط الضوء على القطاع الزراعي وريعية المنتجين الزراعيين في إمارة الفجيرة، وتوفير فرص استثنائية للمزارعين المحليين للتقاء وتبادل الخبرات والانخراط في حوار مفتوح لمناقشة الأفكار الخاصة بتطوير مزارعهم، والتوسع في الرقعة الخضراء لاستدامة الموارد الطبيعية المحلية. وبدورها أوضحت المهندسة فاطمة الحنطوي المدير التنفيذي للاستدامة بالجمعية، مديرة الملتقى، أن المحاور نجحت في تسليط الضوء على العملية الزراعية واستراتيجيات إدارة القطاع الزراعي بالدولة، وأحدث التقنيات المستخدمة ومشايخ إكثار الإنتاج الزراعي، بالإضافة إلى أفضل الممارسات والمبادرات العالمية المطبقة في الإنتاج الزراعي، والنفايات الزراعية والطرق الحديثة في الاستفادة منها، مشيرة إلى أن الملتقى أكد أهمية الاهتمام بالقطاع الزراعي بإمارة الفجيرة التي تتوافر على أراضي خصبة إلى جانب توافر المياه والأمطار.

الزراعي والتنوع في الاستثمار الزراعي وغيرها من شروط شاملة للمشاريع الزراعية الناجحة والمتميز. وتحدثت صفاء محمد غزال الخبيزة في التنمية المستدامة عن أهمية الأمن والسلامة في الممارسات الزراعية، وتطرق لبعض الشروط في العملية الزراعية مثل التربة ونوعيتها وأهميتها في الزراعة والأسمدة والمياه والإنتاج والوقاية وعمليات الحصاد إلى جانب أهمية سلامة العاملين في العملية الزراعية.

التنمية المستدامة التي تلبي احتياجات الحاضر دون النيل من موارد المستقبل، وأسهب في الحديث عن التحديات التي تواجهها الزراعة في ظل التغيرات المناخية العالمية. فيما تحدث المستشار حامد الحامد رئيس مجلس إدارة جمعية رواد الزراعة الإماراتية عن الممارسات الزراعية والآليات الناجمة في الاستثمار الزراعي والتخطيط بشكل شمولي للعملية الزراعية، مشدداً على أهمية إعداد دراسة جدوى للنشاط الزراعي وابتداع علامة تجارية للتسويق



نظمت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، ملتقى الفجيرة الزراعي الأول بعنوان "نحو التنمية الخضراء لاستدامة الموارد الزراعية" في غرفة تجارة وصناعة الفجيرة، بحضور الدكتور محمد سعيد الكندي وزير البيئة ومياه الأسبق، وسعادة خالد الطنحاني رئيس مجلس إدارة جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، والدكتور حمد البقيشي المدير التنفيذي للجمعية، والمهندسة فاطمة الحنطوي المدير التنفيذي للقطاع الزراعي في إمارة الفجيرة.

وكرمت الجمعية خلال الملتقى معالي الدكتور محمد سعيد الكندي وزير الزراعة والثروة السمكية الأسبق المستشار الخاص لصاحب السمو حاكم الفجيرة في الدورة الأولى من الملتقى تقديراً لمسيرته الريادية والحافلة بالعمل الوطني والتنموي، وتكريماً لجهوده التي كرسها للارتقاء بالقطاع الزراعي منذ تأسيس الدولة على الصعيدين المحلي والإقليمي. حيث قام الدكتور الكندي وسعادة خالد الطنحاني بتسليم نجله المهندس حمد سعيد الرقباني درج التكريم.

كما تم تكريم رواد الزراعة بإمارة الفجيرة إلى جانب المتحدثين في جلسة الملتقى الرئيسية. وأعلنت الجمعية خلال الملتقى الذي قدم برنامجه جاسم هيكل البلوشي عن إطلاق مجلس المزارعين بالفجيرة بتشكيل يضم أحمد الحفيتي وسعيد المعيلي وراشد العطر وراشد الحنطوي جميعهم من أصحاب المزارع وأصحاب تجربة ثرة في القطاع الزراعي على أن يعمل المجلس تحت إشراف جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية. في الجلسة الرئيسية للملتقى التي أدارتها باقتدار المهندسة فاطمة الحنطوي تناول الدكتور علي العامودي المستشار الأممي، مفهوم

منوعات الفكر

23

ترغب بإنقاص الوزن؟ . . تمارين تحرق معظم السعرات الحرارية!

عندما يكون الوقت ثميناً، فإن معرفة التمرين الذي سيحرق معظم السعرات الحرارية في الدقيقة التي تقضيها في التعرق يمكن أن يكون أمراً أساسياً. لذلك، سأل MailOnline المدربين الشخصيين عن التدريبات الأكثر فعالية في التخلص من الدهون.



مشتركة، وإذا تم إجراؤها بشكل صحيح، فيمكنه حرق أكثر من 400 سعرة حرارية في الساعة.

HIIT
- حرق السعرات الحرارية لكل 30 دقيقة (رجل): 294.
- حرق السعرات الحرارية لكل 30 دقيقة (مرأة): 252.

يضمن التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) الشعور بالتعرق، حتى بعد 15 دقيقة فقط. وتستغرق كل جلسة حوالي 30 دقيقة مليئة بالتمارين القصيرة

الرفقاء والاندفاع - تليها فترات راحة قصيرة.

التجديف
- حرق السعرات الحرارية لكل 30 دقيقة (رجل): 294 (عام): 440 (قوي).

وإذا كنت ترغب فقط في حرق السعرات الحرارية في صالة الألعاب الرياضية، فإن أفضل الآلات التي يمكنك استخدامها هي آلة التجديف وVersaClimber.

المشي
- حرق السعرات الحرارية لكل 30 دقيقة (رجل): 159 (عام): 189 (قوي).

الجري
- حرق السعرات الحرارية لكل 30 دقيقة (رجل): 420.

HIIT
- حرق السعرات الحرارية لكل 30 دقيقة (مرأة): 360.
قد لا يكون المفضل لدى الجميع، لكن الجري لمدة 30 دقيقة يحرق السعرات الحرارية.

ويقول مات روبرتس، مدرب شخصي لأمثال أديل ونومومي كاميل: "ليس من المستغرب أن أي شيء يتضمن استخدام وزن الجسم بالكامل مع الارتفاع عن الأرض سيحرق عموماً معظم السعرات الحرارية".

وتعمل تمارين القلب والأوعية الدموية على زيادة تدفق الدم إلى العضلات، مما يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد على التخلص من السعرات الحرارية، فضلاً عن تعزيز مستويات اللياقة البدنية بشكل عام.

السباحة
- حرق السعرات الحرارية لكل 30 دقيقة (رجل): 252 (عام): 420 (قوي).

تساعد السباحة في تطوير قلب قوي، مع إشراك الذراعين والساقين ومعدل ضربات القلب - وكل ذلك يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن.

ويحرق التمرين منخفض التأثير الطاقة مع تحسين قوة العضلات وتدفق الدم وقدرة الرئة والقلب، كما تقول المدربة الشخصية لويزا دريك، مؤسسة Louisa Drake Method في لندن. إنه أيضاً خيار رائع إذا كانت لديك مشكلات

دراسة تحدد العلاقة بين أمراض القلب واضطرابات النوم

غالباً ما يتعرض المصابون بأمراض القلب إلى مشاكل نوم مروعة، والآن، حدد العلماء ارتباطاً مباشراً بين هذه الحالات لأول مرة في دراسة جديدة أجريت على الفئران والأنسجة البشرية. وأظهرت الدراسة التي نُشرت في مجلة Science، أن أمراض القلب قد تعرقل إنتاج هرمون النوم الميلاتونين في الدماغ بسبب تلف مجموعة من الأعصاب التي تتصل بكلا العضوين - العقدة الرقبية العلوية (SCG).



وتوجد هذه الأعصاب في الرقبة، وهي جزء من الجهاز العصبي اللاإرادي الذي ينظم العمليات اللاإرادية في الجسم، مثل التنفس ومعدل ضربات القلب.

ونظراً لأن الأعصاب التي تنشأ من العقدة الرقبية العلوية تتصل بكل من القلب والغدة الصنوبرية، وهي بنية الدماغ الدقيقة المسؤولة عن إنتاج الميلاتونين، فإن المشكلات المتعلقة بالقلب يمكن أن تفسر سبب انحراف صانع الميلاتونين في الجسم عن المسار الصحيح.

وقال كبير مؤلفي الدراسة ستيفان إنجلهارت، أستاذ علم العقاقير والسُموم في الجامعة التقنية في ميونيخ، في بيان: "تحليل العقدة على أنها صندوق تبديل كهربائي. في حالة مريض يعاني من اضطرابات في النوم عقب مرض قلبي، يمكنك التفكير في مشكلة في أحد الأسلاك ما يتسبب في اندلاع حريق في صندوق التبديل ثم انتشاره إلى سلك آخر".

وأضافت بروك أجزوال، الأستاذة المساعدة في العلوم الطبية

في جامعة كولومبيا والذي لم يشارك في الدراسة، موقع "لايف ساينس"، إن البحث "مهم وفي الوقت المناسب"، مشيرة إلى أنه "يقترح آلية جديدة قد تساعد على تفسير سبب كون المصابين بأمراض القلب أكثر عرضة لاضطرابات النوم".

ومضت في تحذيرها، قائلة: "يجب إجراء دراسات مستقبلية، بالإضافة إلى التجارب السريرية لآلي علاجات محتملة ناشئة عن هذه الآلية".

ويعد النضال من أجل النوم أحد الآثار الجانبية الشائعة لأمراض القلب، على سبيل المثال، يعاني ما يصل إلى 73% من المصابين بأمراض القلب من أعراض الأرق. وأظهرت الدراسات السابقة أن مستويات الميلاتونين تنخفض لدى المصابين بأمراض القلب، لكن العلماء لم يعرفوا السبب.

وفي الدراسة الجديدة، حلل الباحثون عينات من أنسجة المخ البشري مأخوذة من مرضى القلب المتوفين ومن أشخاص غير مصابين بأمراض القلب.

وكشف تحليل ما بعد الوفاة هذا عن انخفاض عدد الألياف العصبية، أو المحاور العصبية في العقدة الرقبية العلوية للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب مقارنة مع مجموعة التحكم "قلب صحي".

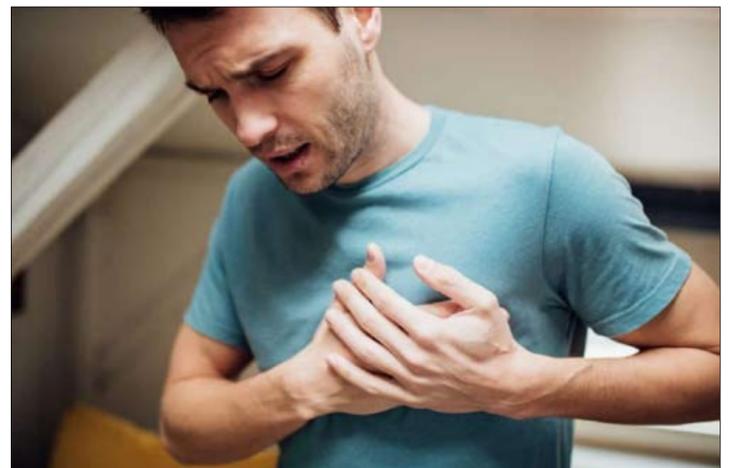
وكانت العقدة الرقبية العلوية للأفراد المصابين بأمراض القلب متضخمة بشكل ملحوظ.

وفي تجارب الفئران، وجد الفريق أن الخلايا المناعية المسماة البلاعم، والتي تلتهم الخلايا المريضة والمتضررة، كانت موجودة في العقدة الرقبية للفئران المصابة بأمراض القلب، وأظهرت أعصاب القوارض علامات الالتهاب والتندب. وكان لدى الفئران أيضاً عدد أقل من المحاور في غددها الصنوبرية وكمية أقل من الميلاتونين في دماغها مقارنة بالفئران السليمة. والإيقاعات اليومية للقوارض - العمليات الداخلية التي تنظم كيفية استجابة الجسم ليلاً ونهاراً - تعطلت أيضاً، كما يتضح من التغيرات في معدلات التمثيل الغذائي ومستويات النشاط، على سبيل المثال.

ووجد الفريق أن إعطاء الميلاتونين للفئران أدى إلى عكس هذا الاضطراب تماماً. بالإضافة إلى ذلك، عندما تم استخدام الأدوية لتدمير الضامة في العقدة الرقبية العلوية للقوارض، تمت استعادة مستويات الميلاتونين لديهم.

ولأن هذه التحليلات أجريت على الفئران و16 شخصاً فقط، فإن النتائج "تتطلب مزيداً من الدراسات" للكشف عن الآليات التي تدفع الخلايا المناعية إلى العقدة الرقبية العلوية، كما لاحظ الباحثون في الورقة. وقد يتضمن ذلك دراسة الخلايا العصبية التي تربط القلب والجهاز المناعي، بالإضافة إلى بروتينات الرسائل التي تسمى السيوكينات والتي تستدعي الضامة.

ويعتقد الفريق أن الدراسة قد تمهد الطريق لتطوير عقاقير جديدة لعلاج اضطرابات النوم التي تسببها أمراض القلب. وقال إنجلهارت: "سيكون من المهم الآن الحصول على دليل في تجربة سريرية عشوائية لتحديد ما إذا كان الميلاتونين العلاجي فعالاً بالفعل في علاج اضطرابات النوم لدى مرضى القلب المزمن. وإذا ثبتت فعاليته، فإن هذا قد يجنب العديد من المرضى الآثار الجانبية غير الضرورية التي تأتي مع الحبوب المنومة العادية".



منوعات

الفكر

27

بعد سنوات من الابتعاد شاركت الفنانة غادة عادل بفيلم (مرعي البريمو) الذي تلعب بطولته أمام محمد هندي، هذا وعبرت عادل عن سعادتها بالعمل مجدداً مع هندي بعد سنوات، مشيرة الى أنها تشعر بالارتياح والثقة في العمل مع نجوم جيلها، كما وتشارك بفيلم (البطة الصفراء) الذي يعرض أيضاً خلال موسم الصيف.

تستعد للمشاركة في مسلسلين تلفزيونيين

غادة عادل: أحب الكوميديا، وأؤديها من قلبي



أن أقدم دراما تلفزيونية، أجد أفلاماً عديدة معروضة عليّ، ولو وافقت عليها لغرض لي بكل موسم ما لا يقل عن 7 أفلام، لكنني أختار ما أراه جديداً ومع فريق عمل مميز، والطريف أن أغلب ما يُعرض علي أفلاماً كوميدية، ولا أغضب من تصنيفي في أعمال (لايت كوميدي) بل أراها شيئاً مميزاً لأن الكوميديا أكثر أفلام يحبها الجمهور، والناس في حاجة لها، كما أنها أكثر الأعمال التي أحبني فيها المشاهدين، مثل فيلم (ابن القنصل)، وبعيداً عن ذلك، فأنا أحب الكوميديا، وأؤديها من قلبي، وقد أصبحت أخيراً أفضل مشاهدة الأعمال الكوميديية التي تثير الضحك، ولا أتحمس لأعمال تنطوي على ميلودراما وقسوة ودموع، ولا أحب مشاهدتها، لذلك فإن رهائي الدائم على الكوميديا.

وتتظنر عادل استئناف تصوير فيلم "أهل الكهف" برفقة خالد النبوي، ومحمود حميدة، ومحمد ممدوح، والعمل من كتابة أيمن بهجت قمر، وإخراج عمرو عرفة. كذلك، تنشط النجمة المصرية في الدراما التلفزيونية، مع مسلسلين: الأول بعنوان "قائمة الأمان" مع الممثل شريف منير ومن إخراج طارق رفعت، و"الملاحات" من إخراج محمد عبد الرحمن حماقي.

بوجود مساحة للكوميديا من خلال شخصية متكاملة، بها تحولات، وطموحات، وقد أعجبتني الفيلم منذ قرأت السيناريو حيث كتب المؤلف محمود عزت مفردات للشخصية ساعدتني على فهمها، والتحدث بلغتها، والسيناريو عموماً هو أهم عنصر في أي عمل فني، ونحنما شاهدت الفيلم بالعرض الخاص سعدت به جداً، وشكرت المخرج عصام نصار الذي أضاف كثيراً برويته للعمل، كما سعدت بالعمل مع المنتج رامي السكري في أول إنتاج سينمائي له واهتمامه بكل تفاصيل العمل.

وكانت غادة عملت مع محمد عبد الرحمن الشهير بـ(توتا) في فيلم (الخطة العاجلة) عام 2020. وتقول عنه إنه ممثل شاطر ومجتهد، ويجيد التنقل بين مختلف الأدوار. وأثارت غادة الضحك رغم أنها لا تقول (إيفيها)، مثلما تؤكد: أتعمد على كوميديا الموقف، وقد نجحت في هذا النوع من الكوميديا مع مسلسل (مبروك جالك قلق).

وتظل صناعة (الإيفيه) لها ناسها، وهي موهبة أخرى، لكنني أحب عمل دور كوميدي من خلال مواقف تجرّ الضحك، وكما يقال (أمهد الإيفيه) للممثل الذي يقف أمامي.

واختارت غادة التركيز بشكل أكبر على السينما خلال السنوات الأخيرة: الحقيقة كلما قررت

جيلي، وكنا دائماً على درجة كبيرة من التفاهم والثقة، طوال السنوات الماضية عملت مع مخرجين وممثلين جدد، لكن كان لديّ حينئذٍ كبير لجيلي، وقد عدت للعمل مع كريم عبد العزيز في فيلم (نادي الرجال السري) قبل 4 أعوام، وما أنا أعود مع هندي بـ(مرعي البريمو). مرور السنوات واختلاف الزمن لم يغير شيئاً في علاقتهم، حسبما تؤكد غادة، حين التقينا كان هذه السنوات لم تمر بنا، كأننا لم نبعد، كنا نلتقي في مناسبات عديدة لكن لم نجمعنا أعمال، وعدنا لكن بنضوج مختلف وخبرة اكتسبناها، نحن جيل كل منا كان يحب نجاح الآخر.

لقد اتصل بي كريم عبد العزيز وهنأني بعودتي أنا وهندي، وقد كنا جميعاً سنأخذ لبعض، وكنا نحضر العروض الخاصة لأفلام كل منا كأنها أفلامنا، لذلك لا أرى أي مبرر للانقطاع الذي أبعدنا عن بعض طوال السنوات الماضية، وقد سعدت كثيراً بعودة محمد هندي للعمل مع منى زكي في فيلم (الجواهرجي).

تبدو غادة كما لو كانت قد وقّعت عقداً (على بياض) مع هندي، حيث تقول: أول شيء قلته للأستاذ سعيد حامد ومحمد هندي حينما عرضا علي الفيلم (أنا معكما على الحلوة المرة) لأنني أثق بهما: فقد نجحنا معاً، ومع بدء التصوير شعرت وكأنني في رحلة مريحة ممتعة، كما وجدت شخصية (جمال) تليق على شخصية (مرعي البريمو)، قد جرت تعديلات بالسيناريو فجعلت دوري بالفيلم يقل أو يزيد لخدمة الدراما، فلن نختلف، لأنني أثق أنهما يريدان أن تكون جميعاً في أحسن حالاتنا.

تضفي غادة بوصفها ممثلة من روحها وخبراتها على كل شخصية تؤديها، قائلة: بالنسبة لـ(جمال) فقد رأيتها كثيراً في حياتي واستدعتها من مخزوني الخاص، ومع توجيهات المخرج وإحساسي بها. هناك شخصيات أضيف لها من واقع خبرتي في إطار كوميدي مبهج ولذيذ، وقد سعدت كثيراً لنجاح الذي حققه الفيلم والإيرادات الكبيرة التي حازها.

وعن دورها في فيلم (البطة الصفراء) تقول: تحمست له من منطلق السيناريو الذي أغراني

وقالت غادة عادل إن عرض فيلمين لها خلال موسم الصيف السينمائي الحالي مجرد صدفة، مؤكدة أنها صورت فيلم (البطة الصفراء) منذ شهر، لكن عرضه تأجل مرات عدة، ليتزامن مع عرض فيلم (مرعي البريمو). بين (جمال) المرأة الشعبية الساذجة المحبة لزوجها تاجر البطح، والغيرة عليه في فيلم (مرعي البريمو)، و(رشا) اللصة التي تخطط وتنفذ السرقات وتقوم بتهريب المخدرات في (البطة الصفراء)، تنتقل غادة عادل بين دورين مختلفين، وتثير الضحك عبر مواقف كوميدية.

تقول غادة: كان من المتوقع عرض فيلم (البطة الصفراء) في عيد الفطر الماضي، ثم تأجل لعيد الأضحى، لكن ظروف العرض ليست بيدي، غير أنني سعدت لتقديمي شخصيتين مختلفتين، لكل منهما ملامحها الخاصة، وأنا بطبيعتي لا أحب تكرار الشخصيات، فبطلة (مرعي البريمو) طيبة (وعلى نياتها)، كما نقول باللهجة العامية المصرية، وتسبب كوارث، بينما بطلة (البطة الصفراء) مجرمة وتقوم بصعبة.

تبدي غادة سعادتها بالعودة للعمل مع محمد هندي والمخرج سعيد حامد عبر (مرعي البريمو): شعرت بالارتياح وأنا أعمل مع نجوم



كريم قاسم ينضم لأبطال مسلسل "زينهم" بطولة أحمد داود

انضم الفنان كريم قاسم إلى أبطال مسلسل "زينهم" بطولة النجم أحمد داود، المقرر عرضه على شاشات المتحددة في 30 حلقة، من تأليف محمد سليمان عبد المالك، ومن إخراج يحيى إسماعيل، وإنتاج شركة أورما استديوز للمنتج قاسم مرتضى.

وبدأ المشرف العام على أورما مصطفى العوضى التحضيرات والاستعدادات للمسلسل، حيث استقرت الشركة على التفاصيل النهائية للعمل، بالإضافة إلى التعاقد مع الممثلين، حيث من المقرر أن ينطلق التصوير أول أسبوع من شهر سبتمبر المقبل.

كريم قاسم قدم آخر أعماله الدرامية مسلسل "يوتيرن" بطولة النجمة ريهام حجاج، وعرض في رمضان الماضي، من تأليف أيمن سلامة، وإخراج سامح عبد العزيز، وشارك في بطولة المسلسل كل من عبير صبرى، محمود حجازي، وعدد كبير من الفنانين.

أحمد داود ينتظر البدء في تصوير فيلم "ولاد رزق 3" مع النجم أحمد عز، والمخرج طارق العريان، ومن المقرر أن ينطلق تصويره خلال أواخر شهر أغسطس، خاصة أن الفيلم في مرحلة كتابة السيناريو مع المؤلف صلاح الجهيني، ومن المقرر أن ينضم عدد من الممثلين الجدد للفيلم.

يشار إلى أن أحمد داود قدم آخر أدواره في الدراما التلفزيونية بمسلسل "سوتس بالعربي" من إنتاج طارق الجنائني، وحقق المسلسل نجاحاً كبيراً وقت عرضه، وشارك في بطولة المسلسل كلا من أسرياسين، صبا مبارك، محمد شاهين، ريم مصطفى، تارا عماد، وآخرون، إخراج عصام عبد الحميد.

كما حقق أحمد داود نجاحاً كبيراً بفيلمه "يوم 13" والذي حقق أكثر من 30 مليون جنيه، وشارك في بطولة الفيلم كلا من دينا الشربيني، شريف منير، أروى جودة، إيناس كامل، وآخرون، إخراج وتأليف وائل عبد الله.



مي عمر تنتهي من مشاهد "نعمة الأفوكاتو"



انتهت النجمة مي عمر من تصوير مشاهد الخاصة من مسلسلها الجديد "نعمة الأفوكاتو" المقرر عرضه في رمضان المقبل من 15 حلقة، من إخراج محمد سامي، حيث صورت مي عمر عدة مشاهد في مرسى المراكب بمنطقة التحرير، حيث تجسد مي عمر شخصية محامية تقع في أزمة مع زوجها أحمد زاهر وتتخلل تلك الأزمة عدة مشاكل في حياتها الأسرية.

مشاهد مرسى المراكب جمعت مي عمر وأحمد زاهر وعماد زيادة، وعدداً من الممثلين، ثم انتقل المخرج محمد سامي من ديكور المراكب إلى ديكور في منطقة المعادي، ومن المقرر أن يستأنف التصوير غداً الأحد في ديكور آخر.

وتجسد مي عمر شخصية محامية تدعى نعمة أبو علي، وهي شخصية جديدة تقدمها مي في الدراما التلفزيونية، وتتم تلك الشخصية بعدة أحداث مختلفة خلال سير الحلقات، ويشارك في بطولة المسلسل بجانب مي عمر كل من أحمد زاهر، كمال أبو رية، أروى جودة، سلوى عثمان، سامي مغاوري، لبنى ونس، عماد زيادة، هدير عبدالناصر، غادة فلفل، أحمد ماجد، ولاء الشريف، محمود غريب، والعمل تدور أحداثه في 15 حلقة في إطار اجتماعي تشويقي، ومن المقرر أن يجمع العمل عدد من ضيوف الشرف خلال مدة التصوير، والمسلسل من تأليف محمد سامي ومهاب طارق، وإخراج محمد سامي، وإنتاج مها سليم فورميديا.

يشار إلى أن آخر أعمال مي عمر مسلسل "علاقة مشروعة" بطولة النجم ياسر جلال، وحقق نجاحاً كبيراً وقت عرضه في رمضان الماضي وشارك في بطولته كل من مراد مكرم، داليا مصطفى ميمي جمال، بسنت شوقي، عناف مصطفى، محمود فارس، وباسم ريمي، والعمل من تأليف سمح الحريري، ومن إخراج خالد مرعي وإنتاج سعدى وجوه ومها سليم.

الفلفل

طبيبة توضح ما إذا كان بالإمكان شرب القهوة والشاي بالحليب



وتضيف: "تمتع إضافة الحليب إلى هذه المشروبات مضادات الأكسدة المفيدة والبوليفينول من القيام بوظائفها بصورة كاملة، لذلك من الأفضل عدم شرب أكثر من كوبين من الشاي أو القهوة مع الحليب في اليوم. كما أن محتوى السعرات الحرارية في كوب واحد من القهوة أو كوب شاي أخضر من دون سكر لا يزيد عن سعرتين حراريتين، ولكن عند إضافة الحليب الذي يحتوي على الدهون، ترتفع القيمة الغذائية للمشروب لتصل في المتوسط إلى 40 سعرة حرارية. وبما أن الدهون في منتجات الألبان مشبعة. فإن فائضها يؤثر سلباً في الصحة ويمكن أن يزيد من مستوى الكوليسترول "الضار" في الدم. لذلك من الأفضل إضافة حليب قليل الدسم إلى القهوة أو الشاي - بهذه الطريقة يمكن التحكم في الوزن وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

أعلنت الدكتورة ألكسندرا فيليفا، أنه يمكن شرب الشاي والقهوة بالحليب، ولكن ليس أكثر من كوب- كوبين في اليوم. لأن الحليب يفقد خصائصه المفيدة معهما ويزيد محتواها من الدهون. وتقول: "يعتبر الحليب ومنتجات الألبان مصدراً مهماً للكالسيوم وفيتامين D والبروتين، وهي كلها ضرورية لصحة القلب ودعم وظائفه والعضلات والعظام. لأن الكالسيوم يحافظ على متانة العظام ويقي من هشاشتها. ولكن مع القهوة أو الشاي، يفقد خصائصه المفيدة جزئياً. لأن هذه المشروبات تحتوي على مادة التانين التي تربط بروتين الكالسيوم في الحليب، ما يؤدي إلى سوء امتصاص الكالسيوم من منتجات الألبان. بالإضافة إلى ذلك، عند تفاعل الكافيين مع الكالسيوم، تنتج مادة كثيفة ولزجة، يصعب على الجسم امتصاصها".

لماذا لا ينصح بغسل الأنف بماء البحر

أعلنت الدكتورة يلينا غورينا أن غسل الأنف بماء البحر يقي فعلاً من الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، ولكنه في نفس الوقت قد تكون أضراره أكثر من فوائده.

وتشير الطبيبة في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن غسل الأنف بماء البحر أو الماء المالح يساعد على التخلص من احتقان الأنف ويخفف الزكام ويمنع التهاب الأنف والجيوب الأنفية والتهاب الجزء العلوي من الجهاز التنفسي. لأنه يساعد على ترطيب الغشاء المخاطي، وهذا مهم جداً في الشتاء حيث يكون الهواء جافاً في الأماكن المغلقة. كما أنه يزيل ذرات الغبار المتراكمة في الأنف والمخاط والبكتيريا المرضية.

وتقول: "ولكن، إذا لم تنفذ هذه العملية بصورة صحيحة، فقد تؤدي إلى التهاب البلعوم الأنفي والاذن. لذلك عند غسل الأنف، يخرج السائل الذي يدخل إلى الأنف من خلال البلعوم الأنفي أو فتحة الأنف الثانية. وإذا كان الأنف مسدوداً ويصعب التنفس، أو فيه أورام حميدة أو زوائد لحمية، والحاجز الأنفي فيه منحنف، يمكن أن يدخل الماء إلى قناة استاكيوس ويؤدي إلى تفاقم التهاب الأذن الوسطى - التهاب الأذن otitis".

وتضيف: لذلك في هذه الحالة يجب إجراء عملية غسل الأنف بعد استشارة الطبيب المختص، وللوقاية يمكن استخدام بخاخ أو محلول ملحي على شكل قطرات. وعندما يكون سيلان الأنف شديداً من الأفضل استخدام قطرات تضيق الأوعية الدموية أولاً ومن ثم غسل الأنف بماء البحر. وتقول: "والخطأ الآخر الذي يرتكبه الكثيرون هو غسل أنوفهم بالماء مباشرة من البحر أثناء السباحة. كقاعدة عامة، تحتوي هذه المياه على شوائب غريبة: رمل معلق، وجسيمات غير مرئية من النفايات. كل هذه الشوائب ستدخل إلى البلعوم الأنفي ويمكن أن تسبب التهابات وكذلك عدوى معوية. والأكثر من ذلك، لا ينصح بأخذ مياه البحر في زجاجات إلى المنزل، لأن الكائنات الحية الدقيقة الموجودة فيها الضارة للإنسان تبدأ في التكاثر فيها بسرعة كبيرة".

وتوصي الطبيبة باستخدام عيون مياه البحر التي تباع في الصيدليات لأنها معقمة ومطهرة من جميع الشوائب وسهلة الاستخدام. وهذه المياه تقسم إلى نوعين وفق تركيز الأملاح فيها: معتدلة الملوحة ومالحة. المعتدلة الملوحة يبلغ تركيز كلوريد الصوديوم فيها 0.09 بالمائة وهذا يتوافق مع نسبة الملوحة في بلازما دم الإنسان. لذلك هي مفيدة لترطيب الغشاء المخاطي للأنف. أما المالحة فتركيز كلوريد الصوديوم فيها 2.2-2 بالمائة ويساعد على تخفيف احتقان الأنف وسحب السوائل من الجيوب الأنفية، ولكنها من جانب آخر يمكن أن تسبب جفاف الغشاء المخاطي، لذلك لا ينصح باستخدامها باستمرار. ووفقاً لها، يمكن عمل محلول ملحي في المنزل من كوب ماء مغلي (200 ميليلتر) وملعقة صغيرة من ملح الطعام.



طائر أوراق الشجر الأخضر الصغير يطير فوق شجرة في الكرك بولاية باهانج الماليزية - ا ف ب

قرأت لك

البطاطا الحلوة



البطاطا الحلوة من أكثر الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية، حيث تعتبر مصدراً ممتازاً للمركبات الطبيعية المعروفة، لذا فهي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة. أشارت دراسة حديثة إلى أن للبطاطا الحلوة العديد من الفوائد الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض الخطيرة، ولعل أبرز فوائدها، الآتي:

احتواء البطاطا الحلوة على فيتامين B6 يساعد على الحد من الحمض الأميني الكيميائي في أجسامنا، لذلك فإن تناول البطاطا الحلوة يحمي من النوبات القلبية والأنواع الأخرى من الأمراض التنكسية، حيث إن البطاطا الحلوة تعمل على ربط الحمض الأميني مع الأمراض التنكسية، الأمر الذي يقي من النوبات القلبية.

تعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بالحديد والمغنيسيوم والزنك، الأمر الذي يساعد في الوقاية من جميع الأمراض المتعلقة بالدم كالأنيميا وزيادة مناعة الجسم وحمايته من الأمراض الخبيثة والأورام، وزيادة نشاط الدورة الدموية. وتعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بفيتامين C، والذي يساهم في درء فيروسات البرد والإنفلونزا وتكوين العظام والأسنان، وتحسين عملية الهضم، وتشكيل خلايا الدم وتسريع التئام الجروح، كما يساعد الخلايا في إنتاج الكولاجين الذي يساعد بدوره في الحفاظ على مرونة الجلد ونضارة البشرة، كما أنه يساعد في حماية الجسم من السموم التي قد تكون لها علاقة بالسرطان.

سؤال وجواب

- كم يبلغ حجم الخلية في أوليات الخلية؟
من 0.1 إلى 0.5 ميكرومتر في المتوسط
- نبتة تنمو إلى ارتفاع ثمانين سنتيمتراً وورقها مسننة والازهار متزاحمة عند العقد والثمرة مسننة المصارع وتنمو في التربة المالحة فما هي؟

ارضية الساق البيضاء

- من أمراض الحجر الصحي وباء (الحمى الصفراء)، فلماذا يسمى بهذا الاسم؟

يسبب الحمى الصفراء نوعاً من الجراثيم التي يحملها البعوض، وإذا أصيب الإنسان بهذه الجراثيم فإنها تؤثر على كبده فيدمر خلاياه فيصاب الإنسان بالاصفرار ويصبح مثل المصاب باليرقان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجبال هي المسئولة عن حفظ توازن الأرض .
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريباً.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- الانسان البدائي كان يعالج الجراح بالعضن الذي ينمو على الاشجار قبل اكتشاف البنسلين بالاف السنين .
- الحوت الازرق الذي هو اكبر الحيوانات في العالم يملك ايضا الاعضاء الاكثر ثقلا : يزن قلبه 450 كيلو غراما ، ورتناه 1000 كيلو غراما ، ووزن فقراته سبعة اطنان أي مايساوي وزن عشر بقرات كاملة النمو . ويزن لسانه ثلاثة اطنان أي مايعادل وزن خمسين رجلا .
- كرات الغولف كانت تصنع من الجلد وكانت محشوة بالريش في بداية ظهورها.
- كندا بها أكبر عدد من البحيرات وأكثر من دولة أخرى في العالم.
- أكبر جزيرة في البحر الأبيض المتوسط هي جزيرة صقلية.
- 90% من مجمل النشاط البركاني يحدث في المحيطات.
- رائحة الملابس الجففة تحت ضوء الشمس تكون أفضل، بسبب عملية تعرف بالتحلل الضوئي التي تزيل المركبات التي تسبب الروائح.
- الصوت ينتقل أسرع في الأجسام الصلبة بـ 15 مرة أكثر من الهواء.

قصة جحا بائع الحظ

اراد جحا ان يتاجر في شئ جديد لم يتاجر فيه احد.. فعمل تاجرا للحظ .
نعم جلس على قارعة الطريق وقد افترش امامه بعض علب الكارتون التي لفت بعباية علب صغيرة وعلب كبيرة واخذ ينادي عليها بدينار ..علبة بدينار .
فمر عليه مجموعة من الناس وقفوا يتهايمسون.. فقال احدهم :علبة صغيرة بدينار وعلبة كبيرة بدينار؟ فقال جحا: نعم.. لذلك فانها تجارة الحظ .
فاقترب احدهم وقال: لك دينار، فاعطني علبة.
فقال له: اختر انت وحظك، فاختر الرجل علبة صغيرة وفتحها فوجد بها قطعة من الحرير تساوي 3 دنانر، ففرح لذلك، فاندشش الناس واقتربوا واخذ كل منهم يشتري علبة، وبسرعة انتهت العلب جميعا.. وقام جحا ومشى تاركا الناس كل منهم يفتح علبته بسرية تامة حتى يفرح بما فيها، وبالطبع هناك من فرح قليلا وهناك من خسر الدينار.. لكن جحا كسب كثيرا.
وعندما اجتمع الجميع وذهبوا ليشكوا جحا إلى القاضي مما فعله جحا نادي القاضي على جحا وسأله: لما فعلت ذلك.. فقال جحا .. عفوا انها تجارة الحظ وانا قلت لهم ليختار كل منكم علبته فهذا حظه وانا لم أضحك عليهم بل قلت لهم ان فيها حظهم.. ضحك القاضي وقال: بالفعل هو لم يجبركم على الشراء ولم يكذب عليكم ولكن حكما على جحا بان لا يعمل بائع حظ مرة ثانية .

مساحة للتلوين

