

مهرجان الوثبة للتمور
يختتم مسابقات دورته
الثانية ويتوج الفائزين



محمد خير الجراح:
أعمال تتمتع بقيمة فنية
عالية تظلم في رمضان



التهاب الجيوب الأنفية الحاد.. هل تفيده

ص 23 العلاجات المتاحة دون وصفة طبية؟

تحطم طائرة ومصرع قائدها

تحطمت طائرة بمقعد واحد خلال عرض جوي قرب مدينة سالدانها في غرب جنوب أفريقيا، ما أسفر عن مصرع الطيار، حسب هيئة الإذاعة الجنوب إفريقية، أمس الأول السبت وقالت الهيئة إن حوالي ألفا شاهدوا تحطم طائرة التدريب النفاثة من طراز إمبالا. وتحطمت الطائرة واشتعلت فيها النيران، وتويع الطيار الذي لم يقفز من الطائرة في الوقت المناسب، ولم يصب أحد نتيجة للحدث. ووفقاً للمحطة الإذاعية، فإن هبوب الرياح العاتية في المنطقة، قد يكون سبب تحطم الطائرة.

إلهام شاهين في مقاب رامي جلال.. صراخ وانهايار

وقعت الفنانة إلهام شاهين ضحية لقلب "رامز إيلون مصر"، البرنامج الشهير الذي يقدمه الفنان رامي جلال خلال موسم رمضان، ويُعرض يومياً على قناة MBC مصر. وجاءت الحلقة مليئة بالمفاجآت والتوتر، حيث لم يخف رامي قلبه من رد فعل ضيفته، مؤكداً أنه وفريقه كانوا مرعوبين أثناء التحضير لهذه الحلقة، قائلاً: "ادعوا معايها معاكم اللي بيتقئ شرها كل الفنانين.. اللي بنعمل حلقتها واحنا مرعوبين.. إلهام شاهين". كما أنه، لم يفت رامي جلال الفرصة لإطلاق تعليقاته الساخرة فور وصول إلهام شاهين إلى استوديو التصوير، حيث قال مازحاً: "لم يكن من المفترض أن تأتي في سيارة تيسلا، بل على ظهر جمل في هودج". وبمجرد اكتشافها لقلب، دخلت إلهام شاهين في حالة من الصراخ والانهيار، حيث عبرت عن غضبها الشديد تجاه رامي جلال قائلة: "أكرهك يا رامي"، واصفة إياه بـ "المجرم"، في تعبير عن استيائها مما تعرضت له خلال الحلقة. وشهدت الحلقة العديد من الأسئلة الجريئة والمواقف الحادة، حيث وجه رامي جلال لإلهام شاهين سؤالاً حول هجومها على الفنانة اللاتي يرفضن تقديم مشاهد القبلات، فردت قائلة: "أنا أرى أن من لا تحترم هذه المهنة ولا ترغب في تقديم المشاهد المطلوبة، فلا تعمل بها من الأساس".

الكمون والزنجبيل لعلاج

الإسهال بسرعة

يعد الإسهال من المشكلات الصحية الشائعة التي يمكن أن تحدث بسبب العدوى البكتيرية، الحساسية الغذائية، أو اضطرابات الجهاز الهضمي.

صحيح أن الإسهال حالة لا توصف بالخطيرة، غير أنه وفي بعض الحالات قد يكون الإسهال حاداً، ويستمر لبضعة أيام وربما يكون مزمنًا يستمر لأسابيع، مما قد يؤدي إلى الجفاف وسوء التغذية إذا لم يعالج بشكل صحيح. عادة ما يميل المرضى إلى علاج الإسهال بالطرق الطبيعية أولاً مثل تناول مشروبات الأعشاب الطبيعية التي نجحت لسنوات في علاج اضطرابات الأمعاء، ومن أبرزها الكمون والزنجبيل، اللذان أثبتت الدراسات الحديثة فوائدهما في تخفيف الإسهال وتعزيز صحة الجهاز الهضمي.



فيما يلي كيفية تأثير الزنجبيل لتقليل الإسهال:
يهدئ الأمعاء عن طريق تقليل التشنجات العضلية المفرطة.
يحفز إنتاج العصارات الهاضمة، مما يساعد في تحسين امتصاص العناصر الغذائية وتقليل فقدان السوائل. يقلل من الغازات والانتفاخ، مما يساعد في تقليل الشعور بعدم الراحة المصاحب للإسهال.
كما تشير الأبحاث إلى أن الزنجبيل يساعد في تقليل أعراض الإسهال المرتبطة بالتسمم الغذائي أو العدوى الفيروسية، حيث يعمل على تهدئة المعدة وتحفيز إنتاج الإنزيمات الهاضمة، مما يحسن من امتصاص السوائل ويمنع فقدان السوائل الزائد من الجسم.
أقرني أيضاً أعراض التسمم الغذائي عند الكبار والاطفال العلاجي بالتفصيل

الكمون: يتم على ملعقة صغيرة من بذور الكمون في كوب من الماء لمدة 5-10 دقائق، ثم يصفى ويُشرب داخلياً.
الزنجبيل: يتم على ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطبوخ في كوب من الماء لمدة 10 دقائق، ثم يصفى ويُشرب داخلياً.
الزنجبيل والكمون معا: يمكن غلي نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج مع ملعقة صغيرة من الكمون في كوب ماء لمدة 10 دقائق، ثم تصفية المشروب وتناوله داخلياً لتخفيف اضطرابات الأمعاء.
إضافة الكمون والزنجبيل إلى الطعام: يمكن إضافة مسحوق الكمون أو الزنجبيل إلى الحساء أو الأطعمة الخفيفة لتعزيز تأثيرهما العلاجي.
الزنجبيل والكمون: تحذيرات وموانع الاستخدام

رغم فوائد الزنجبيل والكمون وتأثيرهما الإيجابي على الإسهال، إلا أن الأطباء حذروا من بعض التبعات، الزنجبيل قد يسبب اضطرابات في المعدة عند تناوله بكميات كبيرة، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من قرحة المعدة أو ارتجاع المريء.
الكمون قد يؤدي إلى انخفاض مستويات السكر في الدم، لذا يجب على مرضى السكري أو الذين يتناولون أدوية خافضة للسكر استشارة الطبيب قبل استخدامه بكثرة.
في حال استمرار الإسهال لأكثر من يومين أو ظهور أعراض الجفاف، مثل العطش الشديد أو الدوخة، يجب استشارة الطبيب فوراً.
أعشاب لعلاج الإسهال
إلى جانب الكمون والزنجبيل، هناك بعض الأعشاب الأخرى التي قد تساعد في تخفيف الإسهال، مثل: النعناع: يساعد في تهدئة الأمعاء وتقليل التقلصات. الشمر: يعمل على تقليل الغازات والانتفاخ المصاحب للإسهال.
الزنجبيل: يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا وتساعد في تقليل الإسهال المرتبط بعدوى الأمعاء.

أسباب الإسهال وتأثيره على الصحة
الإسهال هو حالة شائعة يمكن أن تحدث نتيجة عدة أسباب، مثل:
العدوى البكتيرية أو الفيروسية
قد يكون الإسهال ناتجاً عن الإصابة بعدوى بكتيرية مثل السالمونيلا والإشريكية القولونية أو فيروسات مثل نوروفيروس.
الحساسية وعدم تحمل بعض الأطعمة
مثل عدم تحمل اللاكتوز أو حساسية الغلوتين، والتي تؤدي إلى اضطرابات معوية تسبب الإسهال.
القولون العصبي
تؤدي اضطرابات الجهاز الهضمي المزمنة مثل القولون إلى نوبات متكررة من الإسهال والإمساك.
تناول بعض الأدوية
قد يكون سبب الإسهال نتيجة لتناول أدوية معينة مثل المضادات الحيوية، التي تؤثر على توازن البكتيريا الجيدة في الأمعاء.
التسمم الغذائي
من أهم علامات التسمم الغذائي هو الإسهال، فقد يكون الإسهال ناتجاً عن تناول أطعمة ملوثة بالبكتيريا أو السموم.
في الحالات الحادة، قد يؤدي الإسهال إلى الجفاف وفقدان المادن الأساسية مثل الصوديوم والبوتاسيوم، مما يسبب ضعفاً عاماً ومضاعفات صحية خطيرة، خصوصاً لدى الأطفال وكبار السن. لذلك، فإن البحث عن علاجات طبيعية فعالة يمكن أن يكون حلاً آمناً ومفيداً.

الزنجبيل لعلاج الإسهال
يعد الزنجبيل من أكثر الأعشاب استخداماً في الطب البديل لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي، منها الإسهال. وفقاً لوقوع Healthline، فإن الزنجبيل يحتوي على مركبات نشطة مثل الجينجيرول والشووجول، التي تعمل كمضادات طبيعية للالتهابات وتحفز حركة الأمعاء، مما يساهم في تقليل التشنجات المعوية والإسهال الناتج عن التهابات المعدة والأمعاء.

الحل الأمثل لآلام العمل عن بُعد

قد تبدو عادة العمل من السرير مريحة، لكنها في الواقع قد تسبب بضرر طويل الأمد لجسمك وصحتك العامة، وإذا كنت تعاني من آلام الظهر، أو تصلب الرقبة، أو توتر الكتفين بشكل متكرر، فقد تكون وضعية العمل المريحة هذه هي السبب.
ومع أن العمل في المنزل الذي يتجه فيه أغلبنا للسرير، يبدو فكرة عظيمة، إلا أن سلبياته لا تستحق هذه الراحة المؤقتة، فبدون دعم مناسب للفتحات والرقبة، قد يؤدي الجلوس لفترات طويلة في أوضاع غير صحيحة إلى آلام مزمنة وإرهاق وانخفاض كفاءة العمل، وفق "إنترستينغ إنجينيرنج". وعرض الموقع أخيراً واحداً من الحلول، وهو يتمثل في كرسي المكتب HBADA E3 والمصمم لساعات طويلة من الجلوس، وبخبرة 16 عاماً في مجال بيئة العمل المريحة، حصل HBADA E3 على شهادة IGR الأثباتية لبيئة العمل، وحصل على جوائز مرموقة، بما في ذلك جائزة التصميم الفرنسية وجائزة لندن للتصميم. صممت الأسرة والأرناك في المقام الأول للاسترخاء، وليس لتقويم العمود الفقري، وعند العمل من السرير، يميل العمود الفقري إلى فقدان انحناءه الطبيعي على شكل حرف S. وفي هذه الحالة، تضطر عضلاتك إلى تعويض ذلك، مما يؤدي إلى تقوس الكتفين، والتواء الرقبة للأمام، وآلام أسفل الظهر نتيجة لنقص دعم أسفل الظهر. وعلى عكس السرير أو الأريكة، التي تحبس جسمك على اتخاذ وضعيات غير طبيعية، يحافظ كرسي HBADA E3 على وضعية ظهرك ورفيكك وتكتيك والصحيحة، مما يقلل من الانزعاج طويل الأمد. يتعلق الأمر باتخاذ وضعية جلوس صحيحة أثناء العمل من راحة منزلك، لذا صُمم كرسي HBADA E3 ليس فقط ليكون كرسياً، بل نظاماً متكاملاً لتصبح وضعية الجسم، وبفضل نظام الدعم على شكل حرف T، الذي صممه HBADA في الأصل، يعالج هذا الكرسي الانزعاج الناتج عن ثلاثة أنواع من الإجهاد الناتج عن الجلوس لفترات طويلة من خلال توفير الدعم للرقبة والخصر والكتفين، مما يضمن أقصى درجات الراحة والكفاءة في تصميمه. ويوفر الكرسي دعماً قطنياً ثلاثي المناطق، حيث يخفف الآلام أسفل الظهر من خلال توفير دعم مركز، ومساند ذراع ميكانيكية سداسية الأبعاد، تمنع إجهاد المعصم والكتف من خلال تعديل وضعية العمل. وبالإضافة إلى هذا يوفر مسند رأس رباعي الأبعاد، يدعم قوياً يخفف الآلام الرقبة الناتجة عن الجلوس لفترات طويلة، بالإضافة إلى هيكل مُستشعر للجاذبية لتفانيا، يُكيّف مقاومة الاستلقاء بناءً على وزن الجسم.

أول صحيفة مطبوعة في العالم يحررها الذكاء الاصطناعي بالكامل

كشفت صحيفة "أل فوليو" البومبية الإيطالية عن إصدار أول صحيفة مطبوعة في العالم تعتمد على الذكاء الاصطناعي بالكامل دون أي تدخل من المحررين. وأشارت الصحيفة إلى أنها بدأت تجربة تستمر شهراً لإصدار عدد يومي يتكون من 4 صفحات ويعتمد بالكامل على الذكاء الاصطناعي وسيتم توزيعه مجاناً مع العدد التقليدي المكون من 10 صفحات ويبدأ بسعر 1.8 يورو. وتتولى أنظمة الذكاء الاصطناعي كتابة المقالات ووضع العناوين والمخصات واختار أهم الاقتباسات في الموضوعات دون أي تدخل بشري في الصحيفة التجريبية التي تصدر تحت اسم "أل فوليو آيه. أي".
وشرح فريق تحرير الصحيفة الإيطالية الفكرة بالقول "نحن الصحفيون نكتفي فقط بطرح الأسئلة على أنظمة الذكاء الاصطناعي، ثم سنقرر كل الإجابات"، مشيراً إلى أن هدفهم هو نقل تقنيات الذكاء الاصطناعي من الإطار النظري إلى الجانب التطبيقي في عالم الصحافة. تأسست صحيفة "أل فوليو" عام 1996 وهي واحدة من أقل الصحف توزيعاً على المستوى الوطني في إيطاليا. وفي حين يمكن القول إن "أل فوليو آيه. أي" هي أول صحيفة مطبوعة يحريها بالكامل الذكاء الاصطناعي، فإن العديد من المنصات الإعلامية على الإنترنت تختبر بالفعل إمكانية إنشاء محتوى كامل باستخدام الذكاء الاصطناعي. وتعتمد غرف الأخبار على مستوى العالم على أنظمة محاكاة الذكاء الاصطناعي بدرجات مختلفة.

مدن عالمية تطفئ أضواءها وتغرق في الظلام

غرقت معالم شهيرة وأفاق مدن حول العالم في الظلام أمس الأول السبت، مع انضمام الملايين إلى حملة ساعة الأرض، وهي مبادرة عالمية أطلقتها منظمة الصندوق العالمي للطبيعة للدعوة إلى تحرك عاجل لمواجهة التغير المناخي ووقف فقدان الطبيعة والتنوع البيئي. ومن آسيا إلى أوروبا، أطفأت المباني الكبيرة والصغيرة أنوارها في رسالة تضامناً رمزية مع كوكب الأرض.
وبدأت موجة الإظلام التدريجي من نيوزيلندا، حيث غطت الظلمة برج سكاى تاور وجسر هاربور بريدج في أوكلاند، بالإضافة إلى مباني البرلمان في ويلينغتون عند الساعة 0830 مساءً بالتوقيت المحلي. كما شاركت العديد من المعالم والمباني في مختلف أنحاء البلاد في هذا الحدث، إذ انطلقت الفعالية العالمية. ومع انتقال ساعة الأرض إلى الغرب، تبعتها معالم أخرى، بما في ذلك دار الأوبرا في سيدني، وحدائق الخليج في سنغافورة، ومعبد وات رون في بانكوك، وبوابة براندنبورغ في برلين، والكولوسيوم في روما، وعين لندن. وقال حاكم العاصمة النرويجية تشادشارت سيثيونت: "كل ضوء يطفأ هو خطوة نحو مستقبل مستدام".
وفي برلين، تجتمع المارة عند بوابة براندنبورغ التي خيم عليها الظلام في الساعة 0830 مساءً، ورددوا أغنيات احتفالاً بهذه اللحظة. ونمت حملة ساعة الأرض، التي بدأت في أستراليا في عام 2007، لتصبح حركة عالمية. وأصبحت الشوارع بأكملها وأفق المدن والمعالم البارزة تظلم بشكل روتيني للفت الانتباه إلى أزمة المناخ.

دراسة ترصد الاختلاف بين الجنسين في الإصابة بالزهايمر



وأجرى فريق دولي من الباحثين، بقيادة مستشفى ماساتشوستس العام وكلية الطب بجامعة هارفارد، تحليلاً كشفت عن جوانب من الاختلافات بين الجنسين في عملية تطور مرض الزهايمر. ووجد الباحثون أن اللاتي لديهن مستويات عالية من بيتا أميلويد (Aβ) يظهرن تراكماً أسرع بكثير لبروتين تاو في مناطق رئيسية من الدماغ مقارنة بالرجال.
ويعتبر تراكم لويحات بيتا أميلويد وبروتين تاو في خلايا الدماغ من العلامات المميزة للزهايمر. وكانت أبحاث سابقة قد أظهرت ترسباً أعلى لبروتين تاو لدى النساء من خلال دراسات مقطعية، لكن الأدلة الطولية التي تؤكد ما إذا كانت النساء يعانين من تراكم أسرع لبروتين تاو كانت محدودة.
ووفق "مديكال إكسبريس"، تشير النتائج إلى اختلافات جنسية في مرض الزهايمر قد تؤثر على فعالية العلاج، ما يدفع إلى الحاجة إلى استراتيجيات علاجية خاصة بالجنس. ومرض الزهايمر منتشر تقريباً مرتين بين النساء مقارنة بالرجال، ومع ذلك تظل الآليات البيولوجية التي تحرك هذا التفاوت غير واضحة.
ويعتبر كلا الجنسين مستويات مماثلة من عصب بيتا أميلويد (Aβ)، تشير الدراسات إلى أن النساء قد يكونن أكثر عرضة لمرض تاو، وهو بروتين مرتبط بالتنكس العصبي والتدهور المعرفي. تم الكشف عن هذه التراكبات المتسارعة في مناطق: القشرة الصدغية السفلية، والتلفيف الصدغي المغزلي، والقشرة القذالية الجانبية.

يعول زميله لأشلاء

في حادثة صادمة هزّت مدينة ماننستر بإنجلترا، أقدم رجل على قتل زميله في السكن بوحشية مروعة، حيث تم العثور على جثته مقطعة إلى 27 جزءاً متناثراً في عدة مواقع، ووفقاً لصحيفة "مترو" فإن الجريمة التي أشرت الرعب بدأت، حينما تم اكتشاف أجزاء من الجثة في محيطية طبيعية، مما دفع الشرطة إلى فتح تحقيق مكثف لكشف ملابسات الحادث. وعثر على الأجزاء الأولى من الجثة ملفوفة في غلاف بلاستيكي داخل مخبأ بمحيطية "كيرسال دابل" في أبريل -نيسان من العام الماضي.
في البداية، لم تتمكن الشرطة من تحديد هوية الضحية؛ بسبب سرقة البقايا لملتكاته الشخصية، بما في ذلك بطاقته الائتمانية وهاقته المحمول، ليستخدما في تضليل أقارب الضحية، وجعلهم يعتقدون أنه لا يزال على قيد الحياة. وبعد أسابيع من التحقيقات، رصد محققون سريون المشتبه به عن طريق الصدفة أثناء سيره في شوارع المدينة، ما دفعهم إلى ملاحقته بجنر قبل أن يستقل حافلة عامة، حيث تم اعتراضه والقبض عليه.



منوعات

الفكر

22

قراءة سطور بين الماضي والحاضر

ندوة بمتحف المربعة في شرطة أبوظبي تزامناً مع شهر القراءة الوطني نظمتها لجنة الأدباء والقراءة



وتمكن الأفراد من مواكبة التطورات المستمرة في مجالاتهم المهنية والشخصية، وأضاف أن شرطة أبوظبي تؤمن بأهمية تعزيز ثقافة القراءة بين منسوبيها، وذلك باعتبارها ركيزة أساسية لتحقيق التقدم والتطور المستدام، فضلاً عن دورها في توسيع آفاق الفكر والإبداع، مما يساهم في تعزيز الأمن والاستقرار داخل المجتمع.

وتحدثت في الندوة الدكتورة تغريد سيف الداري رئيس قسم الشؤون الإدارية بمديرية شرطة منطقة العين بشرطة أبوظبي عن أبرز الإنجازات الإبداعية والتطويرية التي نفذتها في مسيرة الشرطة من خلال تأسيس مختبر الابتكار الأمني في قطاع الأمن الجنائي، وتجربتها الأدبية الفريدة في إصدار روايتها الأولى في عام 2024 بعنوان "قاف القلب والقانون"، كخطوة تعكس اهتمامها بالأدب والثقافة والقراءة في مجالات أمنية واجتماعية مختلفة، وأسماها المتميزة في إعداد ونشر العديد من البحوث

•• العين - الفجر

نظمت لجنة الأدباء والقراءة بالقيادة العامة لشرطة أبوظبي والموروث الشرطي ندوة ثقافية بعنوان "قراءة سطور.. بين الحاضر والماضي" في متحف شرطة المربعة بمدينة العين بحضور عدد من المنتسبين ومشاركة أعضاء من كلتا شرطة تزامناً مع شهر القراءة الوطني مارس من كل عام واحتفاءً بـ "يوم زايد للعمل الإنساني" الذي يصادف 19 من شهر رمضان المبارك من كل عام، وتهدف الندوة إلى تعزيز ثقافة القراءة بين منسوبي القيادة وترسيخها كأداة للتقدم والتطور المستدام.

وأكد المقدم ناصر عبد الله الساعدي، رئيس لجنة الأدباء والقراءة بشرطة أبوظبي، أن القراءة تمثل حجر الزاوية في بناء الفكر الأمني والوطني، مشيراً إلى أن القراءة هي أداة أساسية لتطوير القدرات المعرفية والمهارات الشخصية،

72 يوماً احتفلت بمنتجات التمور عبر 12 مسابقة

مهرجان الوثبة للتمور يختتم مسابقات دورته الثانية ويتوج الفائزين

40 محلاً لبيع التمور شارك فيها 172 منتجاً ومُصنعا وقدمت أكثر من 200 صنف متنوع



على تنوع أصناف النخيل في دولة الإمارات وذلك من خلال محلات بيع التمور التي تقدم تمور مميزة عالية الجودة، ويحضر منتجي ومصنعي التمور على الابتكار في تغليف التمور لتحقيق الاستدامة الاقتصادية والبيئية وضمان الأمن الغذائي، ويشجعهم على المنافسة في تقديم عبوات تمور مميزة، إذ يتم عرض المشاركات في ركن خاص يمكن الزوار من الاطلاع على الأفكار المتعددة لتغليف التمور في الدولة. ويسعى المهرجان إلى تعزيز الوعي بأهمية النخلة تحقيقاً لرؤية المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، بشأن استدامة زراعة النخيل والتشجيع على إنتاج التمور وتسويقها وما يرتبط بها من صناعات، فضلاً عن دعم مشاريع تعزيز الأمن الغذائي لضمان استدامتها. ويعد المهرجان منصة متخصصة في تسويق التمور الإماراتية والعالمية ومنتجاتها وبيعها، إضافة إلى الحفاظ على الموروث الزراعي في الدولة، وإفساح المجال لتبادل الخبرات بين المزارعين من مختلف دول العالم بشأن أساليب الزراعة الحديثة، وكيفية العناية بشجرة النخلة، والتعريف بالتراث الإماراتي الأصيل.

حيث عمد المهرجان إلى تنوع المشاركات بشكل دوري وتحديث المحلات المشاركة كل 10 أيام، وتنوع العروض لتشمل التمور الإماراتية الفاخرة بمختلف أنواعها، والعديد من



كما قدم المهرجان أكثر من 200 صنف من التمور والصناعات المرتبطة بها عبر 40 محلاً شارك فيها 172 منتجاً ومُصنعا للتمور تناوبوا على المحلات خلال 72 يوماً،

•• أبوظبي - الفجر

اختتم «مهرجان الوثبة للتمور»، مسابقات دورته الثانية، التي أقيمت تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، وبتنظيم من هيئة أبوظبي للتراث، خلال الفترة من 10 يناير ولغاية 22 مارس 2025، ضمن فعاليات مهرجان الشيخ زايد في منطقة الوثبة بأبوظبي.

وشهدت المهرجان الذي امتد على مدار 72 يوماً، تنظيم 12 مسابقة لتغليف التمور «إضافات، وبدون إضافات» لستة أصناف من التمور «حلاص، فرض، دباس، بومعان، شيشي، زاملي»، والتي خصص لها 120 جائزة بقيمة إجمالية تتجاوز مليوني درهم، إذ سجلت المسابقات مشاركة 310 منتجين ومصان للتمور في الدولة قدموا أكثر من 3100 كيلوجرام من التمور الفاخرة من خلال عبوات مبتكرة ومستدامة لتغليف التمور وفق معايير ومواصفات تمتاز بالجودة العالية.



تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي

مهرجان «غاياته العين 2025» يعقد فعالياته بدءاً من اليوم الأول للعيد . . ويستمر خمسة أيام



المنافسات، الذي يقدم أنشطة متنوعة، تشمل ركوب الخيل والانزلاق بالحبل ومسارات العوائق إلى غرفة التحطيم وميدان الرماية. ويحتفي مهرجان «غاياته العين» بالثقافة الإماراتية الأصيلة، موفراً مساحة تمنح العائلات والأصدقاء فرصة صنع الذكريات والاستمتاع بتجربة مميزة. ويعكس اسمه ارتباطه الوثيق بالمتنوع المحلي، ويشكل شعاره «مهرجان العيد العائلي، دعوة للجميع للاستمتاع بهذه الاحتفالات.

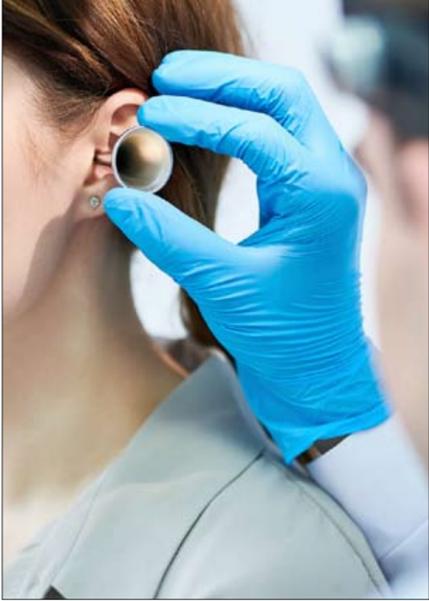
العالية. ومن أبرز معالم المهرجان، منطقة «صدي العين»، التي تقدم الأعمال الفنية، والمنطقة التراثية، التي تسلط الضوء على ثقافة منطقة العين، وتاريخها الفني، ومجموعة العروض الترفيهية الحية وفنون الأداء التي تقام على المسرح الرئيسي طوال فترة المهرجان، ومنطقة «واحة الفنون»، التي تقدم مجموعة من الأعمال الفنية من إبداع فناني منطقة العين، ومضمار

والزوار من مختلف أرجاء دولة الإمارات والمنطقة. ويقدم المهرجان للزوار تجربة تميز بين تراث منطقة العين الثقافي، والأجواء النابضة بالحياة، والأنشطة التي تلي طلعاعات الجميع، من الأعمال الفنية، والعروض الحية، والألعاب والفعاليات الترفيهية والتحديات الحماسية، وتحظى العائلات أيضاً بخيارات متنوعة من المأكولات التي تجمع بين النكهات الشرق أوسطية التقليدية والأطباق

•• العين - الفجر
تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ضمن احتفالات منطقة العين بعيد الفطر السعيد، الدورة الأولى من مهرجان «غاياته العين 2025» في مركز أدبيك العين (المنطقة الخارجية) بدءاً من اليوم الأول للعيد. ويستمر المهرجان على مدى خمسة أيام، ويتوقع أن يستقطب العائلات

منوعات الفكر

23

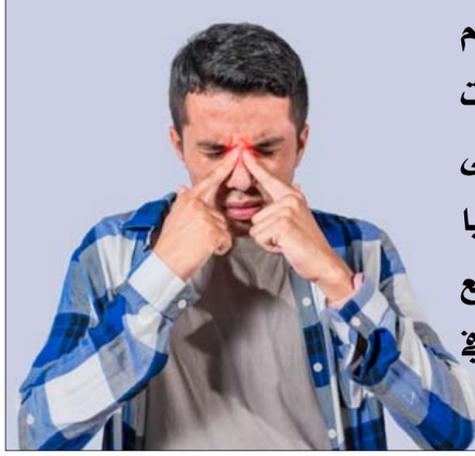


انسداد الأذن الشمعي .. الأسباب والأعراض

يحدث انسداد الأذن الشمعي عند تراكم شمع الأذن أو ما يعرف بالصمغ داخل الأذن، أو يصبح صلباً جداً لدرجة تجعل تنظيفه صعباً. وشمع الأذن مفيد، وهو جزء طبيعي من دفاعات الجسم، إذ ينظف قناة الأذن ويغطيها ويحميها، فتتلقح به الأتربة ويطن نمو البكتيريا.

الأعراض
-الدوخة.
-السعال.
-ألم في الأذن.
-فقدان السمع.
-الشعور بانسداد الأذن.
-طنين أو ضجيج في الأذن.
-الشعور بحكة في الأذن.
-ألم أو التهاب داخل الأذن.
-رائحة كريهة أو إفرازات داخل الأذن.

الأسباب
تكوّن العُمد الموجودة في جلد قناة الأذن الخارجية الشمع الموجود في الأذنين، ويعمل الشمع والشعر الصغير في هذه الممرات على عدم مرور الغبار والمواد الأخرى التي يمكن أن تلحق الضرر بأجزاء أعمق من الأذن، مثل طبلة الأذن.
ولدى معظم الأشخاص، تصل كمية صغيرة من شمع الأذن بانتظام إلى فتحة الأذن، ويُسَلّ الشمع المتكوّن عند الفتحة أو يخرج مع توكُن شمع جديد.
فإذا كانت الأذن تنتج كمية زائدة من الشمع، أو في حالة عدم التخلص منه بشكل كاف، قد يتراكم ويسبب انسداداً بقناة الأذن، وغالباً ما تحدث انسدادات، عندما يحاول الأشخاص تنظيف آذانهم من الشمع باستخدام مسحات قطنية أو إدخال أشياء أخرى في آذانهم، ما يؤدي إلى دفع الشمع إلى مكان أعمق في الأذن بدلاً من إزالته.



تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثانيا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطبوعات والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفعالة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.

التهاب الجيوب الأنفية الحاد .. هل تفيد العلاجات المتاحة دون وصفة طبية؟

على الرغم من الموافقة على استخدام الأسبرين للأطفال الذين تتجاوز أعمارهم ثلاث سنوات، يحظر إعطاؤه للأطفال والمراهقين أثناء فترة التعافي من جدري الماء أو الأعراض الشبيهة بأعراض الإنفلونزا.

العلاجات المنزلية للتهاب الجيوب

شرب الكثير من السوائل، تناول المزيد من السوائل يساعد في تخفيف إفرازات المخاط وتحسين عملية التصريف الأنفي.

استخدام بخاخات الأنف المحتوية على محلول ملحي: الغسول أو البخاخات التي تحتوي على محلول ملحي يمكنها أن تزيل الإفرازات السميكة، وتسمح بتصريف الجيوب الأنفية.

استخدم إبريق نيتي: إبريق نيتي هو وعاء مصنّف لشطف تجويف الأنف وتنظيفه من الفضلات أو المخاط.

يشار إلى أن معظم الأشخاص الصابين بالتهاب الجيوب الأنفية الحاد تتحسن حالتهم دون مضادات حيوية، ومع ذلك، إذا كانت الأعراض شديدة، أو استمرت لعدة أيام، فاستشر الطبيب.

الأنفية.
- مسكنات الألم: يمكن تخفيف الألم الناتج عن تراكم الضغط في تجاويف الجيوب الأنفية بأخذ الأسيبرين (Tylenol) أو الأيبوبروفين وأنواع أخرى.

ويُنصح بتوخي الحذر عند إعطاء الأسبرين للأطفال أو المراهقين،

وملاحظة تورم وضغط حول منطقة العينين أو الخدين أو الأنف أو الجبهة.

أدوية متاحة دون وصفة
- عقاقير إزالة الاحتقان: تعمل هذه الأدوية عن طريق تضيق الأوعية الدموية للمساعدة على تقليل الالتهاب والتورم اللذين يسببان احتقان الجيوب

يؤدي التهاب الجيوب الأنفية الحاد إلى تورم المساحات الموجودة داخل الأنف، ما يؤثر في تصريف المخاط ويسبب تراكمه، لكن هل توجد أدوية متاحة دون وصفة طبية يمكن أن تساعد في التخفيف من هذه الأعراض؟

قال الطبيب جيمس تي سي لاي من "مايو كلينك" إن مسكنات الألم وعقاقير إزالة الاحتقان المتاحة دون وصفة طبية (OTC) قد تساعد في تخفيف آلام الوجه واحتقان الجيوب الأنفية المرتبط بالتهاب الجيوب الأنفية الحاد.

أعراض التهاب الجيوب الأنفية
- الصداغ.
- ضغط الأذن.
- السعال.
- الإرهاق.
- الحمى.
- تغير حاسة الشم.
- انسداد الأنف أو احتقانه.
- ألم في الأسنان رائحة الفم الكريهة
- مخاط سميك بلون أصفر أو أخضر من الأنف.
الشعور بالألم والإيلام عند اللمس



تأثير "الاحتياطي المعرفي" على تطور الخرف

سنة إذا تم التشخيص في سن 85 عاماً. أما النساء، فبقيت معدلات بقائهن 8 سنوات عند التشخيص في سن 65، و4.5 سنوات عند التشخيص في سن 85. كما أظهرت الدراسة أن الأسويين كانوا يعيشون لفترة أطول مقارنة مع المجموعات العرقية الأخرى، وأن المصابين بمرض ألزهايمر عاشوا لفترة أطول مقارنة بأولئك المصابين بأنواع أخرى من الخرف.

حماية صحة الدماغ مع تقدم العمر، وبالتالي يقلل من مخاطر الإصابة بمشاكل الذاكرة والتفكير والخرف".
جدير بالذكر أن الدراسة التي نشرتها المجلة الطبية البريطانية، أشارت إلى أن معدل البقاء على قيد الحياة يختلف تبعاً لعمر الشخص عند التشخيص وجنسه. فقد أظهرت الدراسة أن الرجال عاشوا بمعدل 5.7 سنوات بعد تشخيص الخرف في سن 65 عاماً، مقارنة بـ 2.2

إبراسموس في روتردام، هذا التأثير بـ "نموذج الاحتياطي المعرفي"، حيث يتمكن الأشخاص ذوو الذكاء أو التعليم العالي من الاستمرار لفترة أطول دون ظهور علامات مرضية واضحة. ومع استفاد هذه الاحتياطات، يدخل المرض في مرحلة أكثر تقدماً، ما يؤدي إلى تقليص عدد السنوات المتبقية للعيش.

وأوضحوا أن الأفراد الذين يحصلون على مستويات تعليمية أعلى يطورون قدرة إضافية على مقاومة الأعراض الأولية للخرف لفترة أطول. فالتعليم يعمل على بناء شبكات معرفية أقوى في الدماغ، ما يساعده على العمل بشكل طبيعي حتى مع وجود التلف الناتج عن الخرف. ويسبب هذه "الاحتياطات المعرفية"، لا تظهر أعراض الخرف الواضحة (مثل مشاكل الذاكرة أو التفكير) إلا في المراحل المتقدمة من المرض. وبحلول الوقت الذي يمكن فيه للأطباء تشخيص الخرف، يكون المرض قد تقدم كثيراً، ما يجعل السيطرة عليه أكثر صعوبة.

أن الشخص الذي يكمل دراسته الجامعية في سن 21 عاماً قد يعيش عاماً أقل مقارنة بشخص ترك الدراسة بعد الحصول على شهادة الثانوية العامة أو ما يعادلها. ووجد التحليل أن متوسط بقاء المرضى على قيد الحياة بعد تشخيص الخرف يبلغ 10.5 سنوات، لكن كل سنة إضافية من التعليم تقلص هذه الفترة بنحو 2.5 شهر. وصنف الباحثون الهولنديون، من المركز الطبي لجامعة



تعليمية أعلى يطورون قدرة إضافية على مقاومة الأعراض الأولية للخرف لفترة أطول. فالتعليم يعمل على بناء شبكات معرفية أقوى في الدماغ، ما يساعده على العمل بشكل طبيعي حتى مع وجود التلف الناتج عن الخرف. ويسبب هذه "الاحتياطات المعرفية"، لا تظهر أعراض الخرف الواضحة (مثل مشاكل الذاكرة أو التفكير) إلا في المراحل المتقدمة من المرض. وبحلول الوقت الذي يمكن فيه للأطباء تشخيص الخرف، يكون المرض قد تقدم كثيراً، ما يجعل السيطرة عليه أكثر صعوبة.

وفي المقابل، يشجع الخبراء على إبقاء الأدمغة نشطة من خلال حل الألغاز الرقمية والكلمات المتقاطعة، وهو ما يعتقد أنه يساعد في بناء "احتياطي إدراكي"، ما يسمح للأفراد بالحفاظ على قدراتهم لفترة أطول حتى في حال الإصابة بالخرف.



وتشير مؤسسة أبحاث ألزهايمر في المملكة المتحدة إلى أهمية الحفاظ على النشاط العقلي طوال الحياة من أجل تعزيز صحة الدماغ. وتنصح بقولها: "إن تحدي الدماغ بانتظام والمشاركة في أنشطة عقلية يمكن أن يساعد في



في إطار برنامج احتفالها بمرور مئة عام على تأسيسها

«مكتبات الشارقة» تجمع 45 مستعرباً في جولة لاستكشاف ذاكرة الإمارة ومعالمها التاريخية

الحضارة الإماراتية وتطورها عبر العصور. واختتمت الفعالية بجملة إفتار جماعي في مطعم نزل الرياحين، التابع لمجموعة الشارقة للضيافة، حيث التقى المشاركون في أجواء من التفاعل الثقافي والحوار المفتوح، بما عزز من روح التقارب بين الثقافات، وأكد أهمية المكتبات والمبادرات الثقافية في ترسيخ المعرفة والتواصل الحضاري. وعبر الدارسون المستعربون المشاركون في الجولة الثقافية عن إعجابهم بالخدمات التي توفرها مكتبات الشارقة، واعتبروها منارات معرفية ومجتمعية متكاملة تلبي احتياجات القراء وتوفر بيئة غنية بالعلم والتواصل الثقافي.

مخصصة للسيدات، فضلاً عن قاعات المطالعة، وبرامج الفعاليات، وخدمات الإعارة الداخلية والخارجية.

جولة ثقافية على معالم خورفكان وانطلاقاً من أهمية التراث الثقافي في فهم الحضارات، شملت الجولة تاريخية على عدد من أبرز المعالم التراثية في مدينة خورفكان، من بينها القلعة البرتغالية، القرية التراثية، السوق القديم، الحصن، ومتحف السوق القديم، حيث اطلع المشاركون على الإرث التاريخي الذي يعكس غنى

تجربة روسية في عشق العربية وضمن البرنامج الثقافي للفعالية، عقدت مكتبات الشارقة في المنطقة التراثية بخورفكان جلسة حوارية استضافت المستعربة الروسية أناتاسيا أوستروخوفا، بحضور إيمان بوشليبي، مديرة إدارة مكتبات الشارقة، وعدد من الباحثين والمسؤولين الثقافيين في الإمارة والمنطقة الشرقية. وأدار الجلسة غيث الحوسني، عضو فريق الفعاليات بإدارة مكتبات الشارقة العامة. وتحدثت المستعربة الروسية عن بدايات علاقتها باللغة العربية خلال دراستها في بيلاروسيا، مشيرة إلى أن تعرّفها على الثقافة العربية وتاريخها الثري دفعها لتعلم العربية الفصحى حتى باتت لغتها الأم الثانية، وعبرت خلال الجلسة عن إعجابها بالشعر العربي الذي وصفته بأنه «من أرقى أشكال الشعر في العالم»، وأنشدت عدداً من الأبيات الشعرية العربية الفصحى، وسط تفاعل لافت من الحضور. ولفتت أناتاسيا أوستروخوفا إلى أن اللغة العربية تتميز بمنطقها الفريد لما تحويه من قواعد ونحو دقيق، وهو ما اعتبرته من أجمل ما يميز هذه اللغة ويجعلها قريبة إلى عقل المتعلم وقلبه في آن معاً.

أقدم فروع مكتبات الشارقة واستهل الوفد جولته بزيارة مكتبة كلباء العامة، حيث قدمت لهم عائشة خميس الكعبي، أمينة المكتبة، شرحاً تفصيلياً حول أقسام المكتبة التي تعد أقدم فروع مكتبات الشارقة. وتضم المكتبة ما يزيد على 71,315 عنواناً و83,711 كتاباً تغطي مختلف فروع المعرفة، من الديانات والفلسفة والعلوم الاجتماعية، إلى الآداب، والتاريخ، والجغرافيا، واللغات، والفنون، إلى جانب مكتبة خاصة بدولة الإمارات العربية المتحدة، ومكتبة مخصصة للأطفال واليافعين، وأخرى

في نشر المعرفة وبناء الجسور الحضارية. وجاءت الجولة الثقافية في إطار احتفالات مكتبات الشارقة بمرور مئة عام على تأسيسها، تأكيداً على دورها في ترسيخ الثقافة والمعرفة على مدار قرن من الزمن، وترسيخ مكانتها كجسر يربط بين الحضارات، وذلك بهدف تسليط الضوء على أهمية المكتبات العامة باعتبارها منصات حيوية لنشر العلم والمعرفة، وتعزيز الحوار الثقافي بين الطلاب المستعربين المتخصصين في الأدب العربي، بما يساهم في بناء جسور التواصل بين الثقافات.

• الشارقة-الضجر: نظمت «مكتبات الشارقة»، بالتعاون مع «مجمع اللغة العربية بالشارقة»، فعالية ثقافية بعنوان «النهضة الثقافية»، استضافت خلالها وفداً من المستعربين الدارسين في الجامعة القاسمية، ضمّ 24 طالباً و21 طالبة، شاركوا في جولة ثقافية شملت مكتبة كلباء العامة وعدداً من المعالم التاريخية والثقافية والسياحية في مدينة خورفكان، بهدف تعزيز فهمهم للثقافة الإماراتية والعربية، والتعرف على دور المكتبات العامة



افتتاح معرض «معارج الحرف» في النادي الثقافي العربي

ومستمرًا بشهادة الباحثين العالميين في الفنون، وإبداعاته متجددة، ويمثل معرض «معارج الخط» صورة تلخص هذا التجديد والإبداع، في جاني المجتمع، وخاصة المثقفين والفنانين والإعلاميين والمؤسسات المهتمة، وهذا المعرض الذي شارك فيه اليوم لا شك أنه يصب في ذلك الإطار إطار نشر ثقافة الخط العربي، وفيه التعقيب على العرض تحدث الخطاط الباحث اللغوي د. محمد الأمين السملاني، قائلاً إن إقامة معرض «معارج الحرف» في رمضان هو نشاط مناسب لهذا الشهر الكريم لأن فن الحرف العربي هو حرف هذه الأمة العربية الإسلامية، قبل أن يكون فناً، وهو الحرف الوحيد الذي يمثل وحده فناً مستقلاً لا متناهياً

جهود مكثفة لدعمه وإبراز إبداعاته وقوته كفن راق قادر على الاستمرارية والمناخ في عالم الفنون الحديثة، ومسؤولية نشر ثقافته تقع على كل أفراد المجتمع، وخاصة المثقفين والفنانين والإعلاميين والمؤسسات المهتمة، وهذا المعرض الذي شارك فيه اليوم لا شك أنه يصب في ذلك الإطار إطار نشر ثقافة الخط العربي، وفيه التعقيب على العرض تحدث الخطاط الباحث اللغوي د. محمد الأمين السملاني، قائلاً إن إقامة معرض «معارج الحرف» في رمضان هو نشاط مناسب لهذا الشهر الكريم لأن فن الحرف العربي هو حرف هذه الأمة العربية الإسلامية، قبل أن يكون فناً، وهو الحرف الوحيد الذي يمثل وحده فناً مستقلاً لا متناهياً

مدرسة الخطاط محمد إبراهيم في مصر ومحترف للخط ومدرس في مشروع كتابي، إن مشاركته في المعرض جاءت على أيدٍ من الأيد، فقد قدم لوحات ذات طابع كلاسيكي أصيل، وقدم لوحات تجريبية من الحروفيات، وأنه في الحروفيات يسعى إلى تسجيل انطباعه وتوثيق نهر المشاعر المتدفق وأداته في ذلك انسيابية الحرف وإمكانات اللون. وقال الخطاط زيد الأعظمي: وهو خطاط وتشكيلي ومحاضر في الفنون الإسلامية عضو في المجلس الاستشاري لجامعة العين، إن فن الخط العربي منجز عظيم لم تعهد الأمم مثله، ولد في عمق الحضارة العربية، وتطور من دون أن يحتاج إلى روافد خارجية، ولكنه اليوم يحتاج اليوم إلى

وإيمان، فقد نشأ الخط أول ما نشأ في أحضان البيئة الإيمانية، وتكونت فنون مختلفة من خلالها. وقال جلال المحارب، وهو خطاط خريج المعهد التقني للفنون التطبيقية الجميلة في دمشق، ويدير فن الخطوط العربية في مشروع كتابي التابع لدائرة الثقافة في الشارقة، إن ارتباط الخط بمواسم العبادة ومواسم التجلي الروحاني هو ارتباط أصيل، وإن على الخطاط أن يتقن فنون الخط الكلاسيكية أولاً قبل أن ينخرط في تجارب فنية حديثة، ما يضمن له أن يبدع تجليات إبداعية جديدة قادرة على أن تعكس تلك الروحية التي تأسس عليها الخط، والتي لا غنى لثمنه عنها. وقال الخطاط حسام عبد الوهاب، وهو خريج

وقدم معرض «معارج الحرف» تشكيلة من الخطوط العربية الأصيلة، إلى جانب فنون الزخرفة والتذهيب، كما قدم مجموعة من الحروفيات التي تستلهم التشكيل الحديث عبر تجريب توزيعات شكلية يمزج فيها الحرف اللون، وتجريب أشكال انطباعية ورمزية تعتمد على ليونة الحرف وحركيته وتدفق الألوان لجذب انتباه المتفرج. وفي جلسة تلت افتتاح المعرض تحدث الفنانون المشاركون عن مشاركتهم وأساليبهم في تكوين لوحاتهم، فقال خليفة الشيمي الخطاط المشارك ومسؤول الأنشطة الفنية في النادي إن المعرض هو محاولة لترسيخ تلك العلاقة الأصيلة بين فن الخط وبين رمضان باعتباره شهر عبادة

• الشارقة-الضجر: نظم النادي الثقافي العربي في الشارقة مساء أمس الأول معرضاً للخط العربي بعنوان «معارج الحرف»، وشارك فيه الخطاطون: خليفة الشيمي ومصعب الدوري وزيد الأعظمي وجمال المحارب وحسام عبد الوهاب. وركز المعرض على المعاني السامية للشهر الفضيل ندمن خلال إبداعات خطية وحروفية، وترتكز على آيات قرآنية وأحاديث نبوية شريفة وحكم شعرية ونثرية، لترسخ مفاهيم الإيمان والإحسان والاستسلام للمولى جل جلاله، والتسامح وسمو النفس عن الرذائل والفساد.



منوعات

الفكر

27

يُعتبر محمد خير الجراح من الفنانين الذين أثروا الساحة الفنية السورية بأعمال متنوعة في المسرح والتلفزيون، مع تركيزه على الكوميديا والدراما الاجتماعية، ما جعله يحظى بشعبية واسعة في العالم العربي. خير الجراح، الذي يشارك في الموسم الرمضاني الحالي بأربع مسلسلات، يرى في هذا الحوار أن ظروف البلد في سوريا تسببت ببعض الإشكالات على مستوى الدراما، وهناك ممثلون غادروها، لافتاً إلى أن كل الأعمال تم تصويرها قبل الهروب، وباعتقاده لن تكون هناك أعمال خارقة لأنه لم يتم استكمال تصوير كل المسلسلات كما كان مخططاً لها بسبب مغادرة بعض الممثلين، ولذلك تمت «للمتة» بطريقة أو بأخرى.

يشارك في 4 مسلسلات خلال الشهر الفضيل

محمد خير الجراح: أعمال تتمتع بقيمة فنية عالية تظلم في رمضان



كيف تتوقع أن تكون الدراما السورية في الموسم الرمضاني 2025، خصوصاً مع دخول بعض الأسماء إليها وخروج أخرى منها؟
- بل إن الأسماء لا تزال كما هي.
• المخرجة رشا شربتجي ليس لها عمل خاص بها، وفي المقابل هناك مشاركة للمخرج الليث حجو في مسلسل «البيطل»، بعد فترة من غياب؟
- رشا قدمت عملاً العام الماضي كما أنها ستقدم عملين هذه السنة.
• بل هي تشارك شقيقها في إخراج مسلسل ولكن تم تأجيل مسلسل «مطبخ المدينة»؟
- ظروف البلد في سوريا تسببت ببعض الإشكالات على مستوى الدراما، وهناك ممثلون غادروها ولم يكملوا التصوير بسبب الظروف الحالية، والليث حجو يسجل عودة حميدة. كل الأعمال تم تصويرها قبل الهروب، ولا أعتقد أنه ستكون هناك أعمال خارقة لأنه

انها تكون الأكثر مشاهدة لأن الجمهور لا يشاهد غيرها بسبب عرضها في أوقات الذروة، في حين أنه يتم بث أعمال مهمة عند الساعة الثامنة صباحاً، أي عندما يكون الناس متوجهين إلى أعمالهم، ومن الطبيعي ألا تحظى بالمشاهدة، وهذا لا يعني أن الأولى أهم من الثانية.
• يبدو انحيازك واضحاً لمسلسل «ما اختلطنا 2»، أكثر من أعمالك الأخرى؟
- ربما لأنه غني ومتنوع. فهو عمل كوميدي وساخر واجتماعي أكثر من المسلسلات الأخرى. الأعمال الأخرى مسلية، أما مسلسل «ما اختلطنا» فإنه يناقش قضايا وهموم الناس في عالمنا العربي، كالهجرة والاضغوط الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، ولكن الهدف منه ليس نكده الجروح، بل تسليط الضوء على مشاكل يعانيها الناس ويجب الاهتمام بها.

يجذبون بعضهم البعض لمشاهدته، أما اليوم فإن التسويق للمسلسل يتم عبر وسائل التواصل الاجتماعي والإعلانات والبرامج التلفزيونية حيث يجري تسليط الضوء عليه وعلى كواليسه، وتحولت المسألة إلى صناعة وابتعدت عن الحقيقة الفنية.
في السابق كان للدراما السورية وقع أكبر بين الناس وكذلك الدراما المصرية. مثلاً «ليالي الحلمية» كان يجلس الناس في بيوتهم وكذلك «الفوازير» ومن دون تسويق، ويمجد مشاهدة حلقتين من الفوازير كنا نتعلق بشيريهان.
• وهل تقصد أنه يتم التسويق لأعمال فارغة وسطحية؟
- ليس بالضرورة، ولكن هناك أعمالاً جيدة لا تحظى بالاهتمام كما يحصل بالنسبة إلى الأعمال الأخرى. ويمكن أن يتم الترويج لأعمال بلا قيمة ولا طعم، حتى

لم يتم استكمال تصوير كل المسلسلات كما كان مخططاً لها بسبب مغادرة بعض الممثلين، ولذلك تمت «للمتة» بطريقة أو بأخرى.
• وكيف تتحدث عن حضورك في الموسم الرمضاني؟
أشارك في أربع مسلسلات، مسلسل لبناني بعنوان «ما اختلطنا 2»، وهو عبارة عن لوحات اجتماعية كوميدية ساخرة تتناول الوضع السياسي والاقتصادي والاجتماعي في لبنان، وأنا أعول عليه
كثيراً. ومسلسلان سوريان، الأول «ليالي روكسي» للمخرج محمد عبدالعزيز وكتابة مجموعة من الكتاب وبطولة أيمن زيدان وسلاف فواخرجي ومتى واصف ودريد لحام وبمشاركة مجموعة من الممثلين السوريين، والثاني «قطع وريد» للمخرج محمد تامر اسحق وكتابة سعيد حناوي وهو من بطولة باسم ياخور وشكران مرتجى وسلوم حداد وأنيس طيارة وغيرهم من الممثلين، والمسلسل الرابع إماراتي بعنوان «الباء تحته نقطة»، وهو عمل كوميدي للمخرجة هبة الصيغ وأشارك فيه كضيف.
• هل توافق أن العمل مهم؟ كان مهماً فلن ينال حقه إذا لم يُعرض على قناة مهمة؟
- هذا صحيح. هناك كم كبير من الأعمال ينحصر عرضها في الموسم الرمضاني، وخارجه يتم تقديم عدد محدود من الأعمال لكنها تحظى بنسبة عالية من المشاهدة. ولا شك في أن القناة العارضة تلعب دوراً مهماً إذا كانت تملك قدرة كبيرة على الضخ الإعلامي والترويجي عبر وسائل الإعلام أو وسائل التواصل الاجتماعي، ولا سيما أن الأخيرة أصبحت وسيلة مهمة جداً لإيصال الأعمال إلى الجمهور ونقل الأخبار عنها. ومع ذلك سيكون الضغط كبيراً جداً لأنه لا يمكن لأي شخص أن يشاهد كل ما يُعرض خلال 24 ساعة يومياً، وهذا يعني أنه سيكون هناك انتقاء لبعض الأعمال التي تم تسليط الأضواء عليها من خلال الضخ الإعلامي والإعلاني، خصوصاً التي ستعرض على القنوات التي تملك قدرة مادية كبيرة جداً، وبالتالي فإن أعمالها ستستحوذ على حصة كبيرة من المشاهدة، في حين أن هناك أعمالاً أخرى تتمتع بقيمة فنية عالية أكبر من التي تُعرض على تلك المحطات، ولكنها لن تحظى بنسبة مشاهدة مماثلة.
• وهل أنت راضٍ عن التسويق لأعمالك؟
- المسلسلات لم تعد تُنفذ لصالح شاشات التلفزيون العامة، بل لصالح المنصات، وهذه لها جمهورها الكبير وهي مهمة جداً وتستحوذ على الحصة الأكبر. ولكن حتى الآن يبقى لرمضان المبارك ألق خاص، علماً أن لدي إحساساً خاصاً بأن الضجيج والصخب الذي كان يرافق الأعمال الدرامية التي تُعرض في الشهر الفضيل لم يعد موجوداً اليوم، بل ما يحصل الآن هو ميرمج ومُعد له بشكل مسبق ومدفوع الثمن.
في الماضي كان الناس يشاهدون الحلقات الأولى من المسلسل ومن خلال الانطباعات الإيجابية عنه كانوا



أكدت النجمة اللبنانية نيكول سابا أنها تهتم بموعد عرض أعمالها في موسم دراما رمضان أكثر من العرض في الأوف سيزون، حيث تتواجد في موسم دراما رمضان الجاري خلال مسلسل وتقابل حبيب الذي تتعاون فيه مع النجمة ياسمين عبد العزيز بعد 18 سنة من تقديمهما فيلم «ثمن دسنة أشرار» مع محمد رجب
وأضافت نيكول سابا لـ «اليوم السابع»: «مسألة توقيت العرض ليست بيدي، ولكن يفرق معي أن يتم عرض على عمل في رمضان، لأن المنافسة في رمضان لديها طعم مختلف، أدرينا نحن عالي جداً وما بالك من النجاح عندما يكون خلال منافسة بشهر رمضان، فيكون هذا النجاح بارز وكبير ويسير مثل القطار لا يستطيع أحد إيقافه»
وتابعت نيكول سابا: «النجاح وسط منافسة كبيرة يكون نجاح مضاعف، ولكن في

تشارك في مسلسل «وتقابل حبيب»

نيكول سابا: المنافسة في رمضان لها طعم مختلف



الأوف سيزون، بعيداً عن موسم رمضان يكون عدد الأعمال المعروضة أقل، وهذا يحكم أن الناس ستشاهد هذا العمل فقط لأنه هو الموجود وليس أمامهم خيارات أخرى كثيرة، ولكن كلمة المنافسة في رمضان وسط كل الأعمال والنجوم الكبيرة لها ثقلها». وتجسد نيكول سابا خلال أحداث مسلسل وتقابل حبيب شخصية رقية العسكرية التي تجمع بين المرأة القوية شديدة الشراء، وفي الوقت نفسه هي سيدة رومانسية تريد تحافظ على زوجها من يوسف (خالد سليم) وابنها منها، وتريد أن تكون حياتها الزوجية في النور بعد 4 سنوات في السر، وتدخل بعد ذلك في صراعات وحرب كبيرة مع طليقة زوجها ليل (ياسمين عبد العزيز).
مسلسل وتقابل حبيب بطولة ياسمين عبد العزيز، كريم فهمي، خالد سليم، نيكول سابا، أنوشكا، بسنت شوقي، صلاح عبد الله، حنان سليمان، رشوان توفيق، محمود ياسين جونيور، منة عرفة، بسنت أبوفاشا، إنجي كيوان، أحمد عبد الله، بتول الحداد، كريم عبد الخالق، حمدي هيك، ريم رأفت، وعدد آخر من الفنانين، من تأليف عمرو محمود ياسين وإخراج محمد الخبيري وإنتاج شركة سينرجي.



الفكر

الكمون «كنز غذائي» يساهم في الوقاية من أمراض قاتلة



الدماغية، حيث أظهرت دراسة نشرت في المجلة الدولية للعلوم الصحية، أن تناول مستخلص الكمون 3 مرات يوميا لمدة 45 يوما أدى إلى انخفاض كبير في مستويات الكوليسترول الضار. وفي دراسة أخرى ركزت على النساء البدنيات، أدى استهلاك 3 غرامات من مسحوق الكمون مع الزبادي مرتين يوميا لمدة 3 أشهر إلى تحسين مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية وزيادة الكوليسترول "الجيد" (HDL). وإلى جانب فوائد الكمون الصحية، فإنه يحتوي على فيتامين A والكالسيوم والحديد، ما يجعله مكونا مغذيا ومفيدا في النظام الغذائي اليومي.

Oncology، كشف الباحثون أن مستخلصات الكمون أظهرت تأثيرات إيجابية على خلايا مصابة بسرطان العظام، حيث ساعدت في شفائها. وأوضحت الدراسة أن هذه النتائج تفتح الباب أمام إمكانية استخدام الكمون كوسيلة مساعدة في علاج السرطان مستقبلا. كما أشارت أبحاث أخرى إلى دور الكمون في الحد من مخاطر الإصابة بسرطان الكبد والمعدة والأمعاء. وذكر الباحثون أن هذه الفوائد ظهرت بشكل رئيسي في دراسات أجريت على الحيوانات، مع الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد هذه النتائج على البشر. وأثبتت الكمون فعاليتها في خفض مستويات الكوليسترول "الضار" (LDL)، الذي يعد من عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلب والسكتة

كشفت دراسات أن نوعا شائعا من التوابل (يعد مكونا رئيسيا في العديد من المأكولات العالمية) يحمل فوائد صحية متعددة، أبرزها الوقاية من السرطان وخفض مستويات الكوليسترول. أصبحت بذور الكمون الغنية بالعناصر الغذائية محط اهتمام الباحثين لما تحتويه من مركبات تعزز الصحة العامة. ويعتقد أن التأثيرات الصحية الإيجابية للكمون تعود إلى مركبات الفلافونويد، التي تعمل كمضادات أكسدة قوية تساعد على تحييد الجذور الحرة الضارة التي تسبب تلف الخلايا. ووفقا لموقع WebMD الطبي، فإن هذه العملية قد تساهم في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل السرطان وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم. وفي دراسة نشرت في مجلة Frontiers in

لا يعوي السكر... غذاء شائع قد يزيد خطر الإصابة بمرض السكري

كشفت فريق من علماء جامعة هارفارد عن غذاء شائع الاستهلاك يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. وقال الفريق إن تناول اللحوم الحمراء، أو ما يعادل 2.5 أونصة من لحم البقر يوميا، يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بالسكري النوع 2 بنسبة 26%. وأكد العلماء، لوقع 'دبلي ميل'، أن جميع عوامل النظام الغذائي ونمط الحياة الأخرى أخذت في عين الاعتبار، خاصة أن مرض السكري النوع 2 يرتبط عادة بزيادة استهلاك السكر والأغذية منخفضة الألياف والوجبات السريعة، بالإضافة إلى أنماط الحياة المستقرة.

وأوضحت الدراسة، التي شملت أكثر من 200 ألف بالغ على مدى 36 عاما، أن المشكلة تكمن في حديد الهيم، وهو نوع من الحديد يأتي من الهيموجلوبين، المادة الكيميائية الموجودة في الدم التي تساعد الجسم على نقل الأكسجين. وتحتوي معظم المنتجات الحيوانية عليه، ولكن بمستويات متفاوتة. ويقول العلماء إن حديد الهيم يسبب الالتهاب في الجسم، ما يجعله أقل استجابة للأنسولين (هرمون يتحكم في نسبة السكر في الدم)، وقد يؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. وتشير النتائج المقلقة إلى أن اتباع نظام غذائي قائم على النباتات يمكن أن يساعد في الحماية من الإصابة بمرض السكري، وفقا لمعد الدراسة الدكتور فرانك هو، أستاذ التغذية وعلم الأوبئة في جامعة هارفارد.

وأضاف فرانك: "إن تقليل تناول حديد الهيم، وخاصة من اللحوم الحمراء، وتبني نظام غذائي قائم على النباتات، يمكن أن يكونا من الاستراتيجيات الفعالة في خفض مخاطر الإصابة بمرض السكري". وقالت ميشيل روثنتاين، أخصائية التغذية الوقائية لأمراض القلب والتي لم تشارك في الدراسة: "تريد تقليل استهلاكنا للحوم الحمراء". وينبغي على أولئك الذين يأكلون كميات أقل من اللحوم، أن يستهلكوا ما يكفي من البروتين والحديد من مصادر أخرى، بما في ذلك الخضروات الورقية مثل الكرنب، وكذلك البقول والمكسرات. نُشرت الدراسة في مجلة Nature Metabolism.

كيف يمكن لظلك أن يخبرك عن صحتك؟

يقترّب فصل الصيف من نهايته ما يجعل ساعات النهار تتناقص، وبذلك يصبح ضمان الحصول على قدر كافٍ من فيتامين د أمرا صعبا بشكل متزايد. ويعدّ فيتامين د ضروريا للحفاظ على صحة العظام والأسنان والمضلات، ويلعب دورا في تثبيط نمو الخلايا السرطانية، وتعزيز الجهاز المناعي، وتقليل الالتهابات.

وفي حين توفر بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية أو الحبوب المدعمة فيتامين د للجسم، يظلّ التعرض لأشعة الشمس أمرا أساسيا لتلبية المتطلبات اليومية. وتؤكد الدكتورة ناتاشا فرناندو، المديرية الطبية في Medichicks، أن "فيتامين د ضروري للصحة العامة. من دعم جهاز المناعة إلى تعزيز صحة العظام، من الضروري أن نحافظ على مستويات كافية".

ومع ذلك، مع اقتراب الأشهر الأكثر قتامة وبرودة، من المهم تقييم ما إذا كنت تتلقى ما يكفي من فيتامين د. ولحسن الحظ، تقدم خبيرة الصحة خدعة بسيطة، يمكنها تقييم مستويات فيتامين د.



الممثلة الأمريكية دانييلا بينيدا لدى حضورها العرض الأول لفيلم «الحاسب 2»، خلال مؤتمر ومهرجان SXSW في تكساس. (أ ف ب)

قرأت لك

الشاي الأخضر والمفاصل



وفقا لموقع doctorpiter.ru، يعتبر الشاي الأخضر أكثر المشروبات فائدة للحفاظ على المفاصل بحالة جيدة. ويشير الموقع، إلى أن الأطباء ينصحون بزيادة كمية الشاي الأخضر التي يستهلكها الشخص الذي يعاني من مشكلات في المفاصل. لأن لهذا الشاي خصائص مهدئة ومسكنة لأنم المفاصل لاحتوائه على مضادات الأكسدة والالتهابات. بالإضافة إلى ذلك، هذا الشاي غني بمركبات البوليفينول. ويضيف الموقع، يساعد الشاي الأخضر على تقليل الالتهابات وإبطاء تلف الغضاريف. كما أنه يحتوي على مادة مضادة للأكسدة تحجب الجزيئات المسببة لتلف المفاصل لدى المصابين بمرض التهاب المفاصل الروماتويدي. ويشير الموقع، إلى أنه لحماية المفاصل يمكن أيضا استخدام الخضروات الورقية - البروكلي والسبانخ والملفوف. لأن هذه الخضروات غنية بفيتامينات C و E و K بالإضافة إلى عنصر الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام. ويوصي الخبراء بطهي الخضار على البخار بدلا من قليها أو سلقها.

سؤال وجواب

- قال واصفا جحا في احدي كتبه لو ان جحا تفرغ في حياته لصناعة النوادر التي نسبت اليه مات قبل ان تنفذ روايتها او ينتهي هو من ابداعها
- عباس محمود العقاد
- أي القارات اكثر ارتفاعا؟
- القارة المتجمدة الجنوبية
- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟
- العصب الثامن
- استخلص الهنود الحمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتشل حركة الأسماك ثم تطلق على السطح ما اسم هذه المادة ؟
- تامبو

هل تعلم؟

- هل تعلم أن كوكب زحل هو اكثر كوكب يوجد له أقمار طبيعية في المجموعة الشمسية ويبلغ عددها 82 قمر .
- أصغر قائد في الإسلام هو أسامة بن زيد رضي الله عنه، وتولى قيادة المسلمين ضد الروم بعمر يقارب 18 عام.
- أكثر لون يمتص الضوء هو اللون الأسود، وأقل لون يمتص الضوء هو اللون الأبيض .
- منتخب مصر هو أول منتخب عربي يتأهل إلى كأس العالم لكرة القدم .
- هل تعلم أن العدد صفر يصنف على أنه عدد زوجي .
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كمعالج فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسَمّن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشَمّع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمّع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطّوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضا للقرحة من غيرهم

قصة السباق المنتظر

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خبراً لسباق عدو جائزته كبيرة.. كانت الجائزة مطمع للكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر .

كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب الا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز.. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قسمته رد عليه بخبت ربما لن تستطيع ان تكسب لكننا معاً نستطيع ذلك.. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشارك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتفق على مكان تتقابل فيه لأكمل انا السباق، نلتبس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن يستطيع احد ان يشك في شئ ابدا فأنا وانت صورة واحدة لشخصين.. ربما هي فكرة مجنونه لكنها قاما معاً بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خطتهم.

يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرأة وقفا معاً.. انهما متطابقان تماما، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابل فيتبادل الأثنين مكانهما.. وبدأ السباق وارتفع تومي بيدل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى يسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به .

ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة ويكل غيظا وكلمما جرى القسم بينه وبين نفسه ان يلتحقه درساً لن ينساه.. مع وصوله لخط النهاية صقق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته.. اما روبرت فقد وعى لنفسه وافاق ليرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت مثمنا بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاة شقيقه وعلى نبيله الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

