

مهرجان العين للكتاب 2024 يحلق
بجناحي الثقافة والتراث تحت شعار
«العين أوسع لك من الدار»



أحمد مراد:
منى زكي الأنسب
لشخصية "الست"



جفاف الجلد .. الأسباب
والأعراض وطرق الوقاية

بيع ساعة ذهبية بـ 2 مليون دولار

تم بيع ساعة جيب ذهبية تم
تقديمها لقبطان قارب، أُنقذ
أكثر من 700 راكب من سفينة
تيتانيك، مقابل مبلغ قياسي يقدر
بـ 2 مليون دولار.

وذكرت وكالة الأنباء البريطانية
(بي إيه ميديا) أن دار مزادات
هنري الدردجي وابنه قالت أمس
الأول السبت، إن هذا المبلغ يعد
أكبر مبلغ يتم دفعه مقابل أحد
الأغراض التذكارية بتيتانيك، وقد
ذهبت الساعة إلى مشترٍ خاص في
الولايات المتحدة.

ويذكر أنه تم تسجيل المبلغ القياسي
السابق لبيع أحد الأغراض من
على السفينة في أبريل - نيسان
الماضي، عندما تم بيع ساعة جيب
ذهبية أخرى، تم انتشالها من
جثة أغني رجل على السفينة
ويدعى جون جاكوب استور، مقابل
1.175 مليون جنيه إسترليني
في دار المزادات نفسها.

ترامب يحضر نزالاً للفنون القتالية المخلطة في نيويورك

احتفل الرئيس الأمريكي المنتخب
دونالد ترامب بفوزه في الانتخابات
بحضور مباراة في الفنون القتالية
المخلطة ببطلنة "يو.إف.سي"
مسماة أمس الأول السبت مع
صديقه الملياردير إيلون ماسك
وسلط هتافات من الحضور في
صالة ماديسون سكوير غاردن
التي خضعت لحراسة مشددة في
مدينة نيويورك.
ويلقب البعض ترامب في عالم
الفنون القتالية المخلطة باسم
"القاتل القائد"، ويعتبر ترامب
رئيس يو.إف.سي دانا وايت
صديقاً مقرباً كما يعتبر مشجعي
الرياضة جزءاً من قاعدته
والخدمات الإنسانية.

وكانت هذه هي المرة الثانية
التي يغادر فيها ترامب منطقة
بالم بيتش بولاية فلوريدا منذ
فوزه بالانتخابات الرئاسية في 5
نوفمبر.



الجوع وتجنب
الإفراط في
تناول الطعام.

8. تناول الكثير من
الخضراوات الملونة
وفقاً للتذكورة أرشانا
باترا، أخصائية التغذية
المتخصصة في علاج
مرض السكري، إنها
"طريقة أساسية وهي
الأكثر أهمية للتحكم في
حجم الحصة، إن تناول
الكثير من الخضراوات
يساعد على التخلص
من تلك الكيلوغرامات
الرائدة، وكذلك في تحسين
الحالة الغذائية العامة.
يوصي الخبراء بـ 50%
من الصحن بالخضراوات.
كلما زاد عدد الألوان في
الصحن، كلما كان تناول
لضادات الأكسدة والتكهات
والبوليفينول أفضل.

9. عيوات أصغر حجماً
ينصح الخبراء بشراء أصغر حصة من الوجبات الخفيفة
المفضلة للشخص، أي يستبدل عبوة كبيرة من رقائق
البطاطس بوزن 250 غراماً بعبوة وزن 50 غراماً فقط،
وبهذه الطريقة يبدأ بتناول كمية صغيرة.

هل تعاني من الوزن الزائد .. إليك 9 طرق مُجربة لفقدانه سريعاً

يحتاج البعض إلى بذل جهود مضنية للتخلص من الكيلوغرامات الزائدة،
ولكن ربما يسهم التحكم في الحصص في الوصول لإنقاص الوزن بشكل
مناسب.

وبحسب ما نشرته Times of India فإن تقليل حصص الطعام
والسرعات الحرارية بوعي بالإضافة إلى بعض الاستراتيجيات، يمكن أن
يؤدي إلى خفض وزن الجسم بشكل ناجح وسريع، كما يلي:

1. أطباق أصغر حجماً
وفقاً لإيشانكا واهي، أخصائية التغذية ومدربة العافية
الشاملة، ينبغي اختيار "أطباق أصغر حجماً للتحكم
بشكل طبيعي في الحصص. تظهر الدراسات أن الناس
يميلون إلى تناول كميات أقل من الطعام عندما يقدمون
الوجبات في أطباق أصغر، حيث يبدو الصحن ممتلئاً.
وبدلاً من تناول الطعام مباشرة من العلب أو البوفيه،
يمكن تقسيم الطعام إلى حصص صغيرة على طبق.
يساعد هذا في التحكم في الكمية التي تتناولها دون أن
تطلب المزيد دون وعي.

2. تجنب الأكل مباشرة من العلب
يمكن أن تكون عادة تناول الوجبات الخفيفة، من العبوة أو
العلبة مباشرة، السبب الأكبر للإفراط في تناول الطعام.
تُظهر الأبحاث أن الأشخاص يأكلون أكثر بنسبة 50%
عندما لا توجد إشارات بصرية على أحجام الحصص.
لذا يُفضل القيام بتقسيم المحتوى إلى أحجام حصص
صغيرة.

3. تناول الطعام بوعي
يوصي الخبراء بتدقيق كل قضمة وتناول الطعام ببطء،
بما يمنح الدماغ الوقت لتسجيل الامتلاء، ما يساعد على
تجنب الإفراط في تناول الطعام. إذا كانت الحلويات أو
الوجبات الخفيفة مرغوبة باستمرار، فسيكون من الصعب
مقاومتها. لذا، يُنصح بتخزينها بعيداً عن الأنظار أو في
حاويات مغلقة حتى لا يتعرض الشخص للإغراء في كل
مرة يقع بصره عليها.

4. معايير ملء الصحن
ينصح الخبراء بملء نصف الطبق بالخضراوات
والسلطات، وربعه بالبروتينات الخالية من الدهون، وربعه
بالحلويات أو الكربوهيدرات. تساعد تلك الاستراتيجية
على الاستمتاع بوجبة مغذية ومرضية. إن تناول
البروتين (مثل العدس أو الجبن أو البيض أو الزبادي) في
الوجبات يجعل الشخص يشعر بالشبع لفترة أطول، مما
يقلل من فرص تناول الوجبات الخفيفة الاحتفالية بين
الوجبات. ينبغي وضع الفاكهة أو المكسرات أو الوجبات
الخفيفة المحصنة بطريقة تجعل من السهل تناولها
عندما يشعر الشخص بالجوع. سيساعد هذا في تقليل
إغراء تناول الحلويات غير الصحية كثيراً.

5. تناول الوجبات قبل الجوع الشديد
إن السبب الأساسي الذي يدفع شخصاً ما إلى الإفراط في
تناول الطعام هو الافتقار إلى الانضباط. يجب أن يكون
الشخص منضبطاً في مواعيد تناول الطعام، وبشكل
عام، في اتباع جدول زمني. تعمل الساعة البيولوجية، أو
الإيقاع اليومي، بشكل أفضل عندما يكون لدى الشخص

خطة موضوعية. غالباً
ما يشعر بالجوع في
نفس الوقت تقريباً
كل يوم. إن الانتظار
لتناول الوجبات عند
الشعور بالجوع يؤدي
إلى انخفاض مستويات
السكر في الدم إلى جانب
الجفاف. وبالتالي يميل
الشخص إلى تناول الكثير
من الطعام. ثم يبدأ عامل
الشعور بالذنب، مما يشير
إلى أن الجسم يخزن المزيد
من الدهون وتصبح حلقة
مفرغة يجب كسرها. لذا، فإن
أفضل طريقة للتعامل مع تلك
المشكلة في تناول الطعام قبل
أن يشعر الشخص بالجوع
الشديد.

6. قاعدة 20/80
يمكن أن يستمتع الشخص
بأطباقه المفضلة بنسبة
20% من نظامه الغذائي
مع التركيز على الخيارات
الصحية في بقية الوقت
بنسبة تصل إلى 80%.
بحفاظ الالتزام بتطبيق تلك
القاعدة في تجنب الإفراط
في تناول الطعام دون الشعور
بالحرمان. يجب أن يتخذ
الشخص قراراً مسبقاً بشأن
الأطعمة التي سيتناولها،
بدلاً من الإفراط في تناول
كل ما هو متاح.

7. شرب الماء وعدم تخطي
الوجبات
يساعد شرب الكثير
من الماء، وخاصة
قبل الوجبات،
في تقليل الوزن.
في بعض الأحيان،
العطش والجوع، مما يؤدي إلى تناول وجبات خفيفة
غير ضرورية. كما يجب عدم تخطي وجبات الطعام مما
يفسح المجال للإفراط في تناول الطعام لاحقاً. كما ينبغي
الحرص على تناول وجبات متوازنة طوال اليوم للتحكم في

يتم الخلط بين
الوجبات الخفيفة
والوجبات، مما يؤدي إلى تناول وجبات خفيفة
غير ضرورية. كما يجب عدم تخطي وجبات الطعام مما
يفسح المجال للإفراط في تناول الطعام لاحقاً. كما ينبغي
الحرص على تناول وجبات متوازنة طوال اليوم للتحكم في

«قطعة نيزك» تكشف وجود مياه على المريخ

توصلت دراسة حديثة إلى اكتشاف باستخدام نيزك مريخي تم العثور
عليه في مكان غير متوقع، وهو أحد أدرج الجامعة.
وتم العثور على القطعة التي من كوكب المريخ في درج إحدى الجامعات
عام 1931، إلا أنها أقدم من ذلك بكثير، إذ يُعتقد أن عمرها حوالي
742 مليون عام، وقد أُطلق عليها اسم "نيزك لافاييت".
ومن المفهوم أن ذلك النيزك تتفاعل مع المياه منذ 742 مليون عام،
وتفصل عن المريخ بعد اصطدام الكوكب بنيزك، منذ حوالي 11
مليون عام.

ويُعتقد أن الاصطدام تسبب في إرسال أمدة من الغبار والأوساخ،
التي تطايرت على القطعة التي من كوكب المريخ في النهاية في مجال
الجاذبية للأرض، ويتم سحبها إلى أسفل عبر الغلاف الجوي.
وفي النهاية، تحطمت الكتلة الصخرية التي بحجم عملة "البنس"
البريطانية على كوكب الأرض، وتحديداً في ولاية إنديانا الأمريكية،
لا يُعرف متى حدث هذا، ولكن بطريقة ما انتهى بها الأمر في درج
مكتب قسم الأحياء بجامعة بيردو.

وتشير ترجيحات إلى أن أحد طلاب الجامعة عشر على النيزك، بعد
أن شهد سقوطه في البركة التي كان يصطاد فيها، فاستخرجه من
التراب ثم سلمه للجامعة كهدية.
وبعد مرور عدة سنوات، وفي ثمانينيات القرن الـ 20، تم تسليم
القطعة الصخرية إلى متحف شيكاغو الميداني، وتمت مطابقة
الغازات الموجودة بداخلها بتلك الموجودة على المريخ، وقد أكدت دراسة
جديدة نُشرت يوم الثلاثاء الماضي "أن المعادن الموجودة في الصخرة
المريخية تتفاعل مع المياه على "الكوكب الأحمر".

الكشف عن الحالة الأولى لنوع جديد من جدي القردة

قال مسؤولو الصحة أمس الأول السبت، إنهم أكدوا أول حالة في
الولايات المتحدة من نوع جديد من مرض "إمبوكس" الذي تم
اكتشافه لأول مرة في شرق الكونغو.

وكان الشخص قد سافر إلى شرق أفريقيا وتلقى العلاج في شمال
كاليفورنيا عند عودته، وفقاً لإدارة الصحة العامة في كاليفورنيا.
وأشار المسؤولون إلى أن حالته الصحية تتحسن وأن خطر انتشار
المرض منخفض. وقال مسؤولو الصحة في وقت سابق من هذا الشهر
إن الوضع في الكونغو يبدو مستقرًا، وقدرت المراكز الأفريقية لمكافحة
الأمراض والوقاية منها أن الكونغو بحاجة إلى 3 ملايين لقاح على
الأقل ضد "إمبوكس" لوقف انتشاره، بالإضافة إلى 7 ملايين لقاح
أخرى لبقية أفريقيا.

اختبار سهل يكشف مرض «رينود»

يمكن لأختبار بسيط مدته دقيقة واحدة أن يخبرك ما إذا كنت تعاني
من مرض "رينود"، وهو اضطراب يؤثر على الدورة الدموية،
ويسبب تضيقاً مؤقتاً في الشرايين كرد فعل على بعض المحفزات، بما
في ذلك الطقس البارد.

ويؤدي هذا الانقباض في تدفق الدم إلى الشعور بألم في الأطراف
وتغير في لونها.
تتشهر هذه الحالة بالظهور في أصابع اليدين ولكن يمكن ملاحظتها
أيضاً في أصابع القدم أو الأذنين أو الأنف أو اللسان.

وينصح الناس بمراقبة الأعراض جيداً، حيث يمكن لمرض رينود، في
حالات نادرة للغاية، أن يكون أول علامة على حالة من أمراض المناعة
النائية الخطيرة وغير المعروفة تسمى "تصلب الجلد".
ويهدف اختبار جديد، أنشأته مؤسسة Scleroderma & Raynaud،
الخيرية في المملكة المتحدة، إلى مساعدة المزيد
من الأشخاص على معرفة ما إذا كانت لديهم علامات هذه الحالة
من خلال أسئلة سهلة.

فيلم مصور بالهواتف يوثق معاناة الأفغانيات

يجمع فيلم «بريد أند روزز»، «أي خبز وورود»، الوثائقي مجموعة شهادات
مؤثرة عن معاناة النساء الأفغانيات في ظل حكم حركة طالبان، ويتميز
بأن اللواتي أدلن بالقول إنهن فيه صوّرن أنفسهن بواسطة الهواتف الذكية
من قلب بلدهن. وهذا الفيلم الذي أنتج بدعم من الممثلة جنيفر لورانس
"هانغر غاميز" والنشطة الحائزة جائزة نوبل للسلام ملالا يوسفزاي،
يوفر للمشاهد فكرة وافية عن الاختناق اليومي الذي يعانيه نصف سكان
أفغانستان منذ انسحاب القوات الأمريكية واستعادة طالبان السلطة.

ولاحظت جنيفر لورانس في حديث لوكالة فرانس برس الخميس في مدينة
لوس أنجلوس الأميركية حيث حضرت للترويج لهذا الفيلم الذي ساهمت
في إنتاجه، أن "جميع النساء في أفغانستان فقدن حقوقهن الأساسية عندما
سقطت كابول في أيدي طالبان" عام 2021. لقد خسرن الحق في التعلم
والعمل. وذكرت بأن "حياتهن انقلبت رأساً على عقب بين ليلة وضحاها،
وسبق لهذا الفيلم الوثائقي أن عرض في مهرجان كان السينمائي في أيار-
مايو 2023، وهو من إخراج الأفغانية ساهرة ماني، وسيُعرض على "أبل
تي في" في 22 تشرين الثاني-نوفمبر الجاري.

بعد سقوط كابول، اتصلت المخرجة المقيمة خارج أفغانستان بنحو عشر نساء
بقين هناك، وعلتهن تصوير أنفسهن بهواتفهن، لتوثيق مقاومتهن.
وكانت النتيجة فيلماً مؤثراً، تعكس فيه الصائر المتشابكة لثلاث نساء
أفغانيات تدهور وضع المرأة في بلدهن.

من بين هؤلاء طبيبة الأسنان زهرة التي أصبحت عيادتها مهددة بالإغلاق
من قبل طالبان، وأصبحت قائدة التظاهرات ضد النظام.
أما شريفة، وهي موظفة حكومية سابقة حُرمت من وظيفتها وياتت
حبيسة منزلها، فلا متنفس لها إلا تعليق الغسيل على سطح منزلها
لتستنشق الهواء النقي.

رأي طبي: تجنب هذه الأطعمة لتتأذى 60% من الأمراض

حتى أحد الأطباء على التوقف عن تناول مجموعة
معيّنة من الأغذية إذا كنت
تريد تقليل خطر
الإصابة بـ "60%
من الأمراض".
والأطعمة المقصودة
هي الأطعمة المعالجة
بشدة، والدكتور كريس
فان تولكين متخصص في علم
الفيروسات الجزيئي ومؤلف كتاب
"ناس فائقو المعالجة، Ultra-
Processed People وهو
أحد الذين يحرصون على تسليط
الضوء على مخاطر الإفراط في
الاعتماد على الأطعمة الجاهزة.
وتشمل أمثلة الأطعمة فائقة
المعالجة: الحلويات،
والكعك، ورقائق
البطاطس، والأطعمة

السريعة كالبرغر والسجق والبيتزا، والمشروبات
السكرية.
والفرق بين أنواع الأطعمة الموجودة في السوق بحسب
فان تولكين أن الأطعمة الجاهزة غنية بالدهون
والسكريات، بينما الأطعمة غير المعالجة تعني
الأطعمة "الكاملة"، مثل الفواكه والخضراوات
الطازجة.

ويؤكد على موقع "لاد"، أشار فان تولكين إلى
أن نسبة كبيرة من الأشخاص يحصلون على 80%
من السرعات الحرارية من الأطعمة المعالجة للغاية،
مضيفاً أنه عانى من آثار جانبية سلبية مثل زيادة
الوزن، وتغير في استجابته الهرمونية بالإضافة إلى
سلوك الدماغ ونظام المكافأة.
وزعم الدكتور فان تولكين أن خطر إصابته بنحو
60% من الأمراض المرتبطة بالأشعة فوق
البنفسجية، والتي تشمل أمراض القلب وارتفاع
ضغط الدم والسكري وحتى بعض أنواع السرطان،
يمكن أن ينخفض عن طريق إزالة هذه الأطعمة من
نظامنا الغذائي.



دراسة يابانية لتقليل مخاطر أمراض المواليد منخفضي الوزن

تسعى دراسة حديثة أجراها فريق ياباني
إلى تمهيد الطريق أمام تطوير علاجات
تستهدف تقليل المشكلات الصحية مثل
اضطرابات الكلى للأطفال منخفضي
الوزن عند الولادة، حسبما أفادت وكالة
أنياء كيودو اليابانية.

وجاء البحث في وقت يولد فيه عدد
متزايد من الأطفال في اليابان وزنهم أقل
من 2500 غرام، مما يجعلهم يواجهون
خطراً أعلى وغير مبرر للإصابة بأمراض
مرتبطة بنمط الحياة مثل ارتفاع ضغط
الدم والسكري في مرحلة البلوغ.

وكشفت الدراسة التي نشرتها مجلة "أي
ساينس" الأميركية، الأسبوع الماضي،
أن الفريق في البحث الذي قادته جامعة
توهوكو، تمكن من تطوير طريقة لإنتاج
هارة منخفضة الوزن عند الولادة أصيبت
باضطرابات في الكلى وارتفاع ضغط الدم
مع تقدمها في العمر.

ويسعى الفريق لتجربة علاجات على
الهارة للحيلولة دون إصابتها بالأمراض
التي ستعاني منها في فترة لاحقة من
عمرها.

منوعات الفكر

22



تحت رعاية ولي عهد أبوظبي

مهرجان العين للكتاب 2024 يحلق بجناحي الثقافة والتراث تحت شعار «العين أوسع لك من الدار»

د. علي بن تميم: المهرجان يساهم في بناء جيل قارئ مرتبط باللغة العربية وتراث المجتمع الإماراتي وقيمه الأصيلة

والتي تستضيف مجموعة من المواهب في ورش إبداعية في مواقع العين الثقافية، بالإضافة إلى استضافة مبادرة «ضواحي العين» لتكون ضمن فعاليات المهرجان الممكنة للشباب والمواهب.

كما سيركز الفائزون بمسابقة تصوير جماليات مدينة العين التي تنظم بالتعاون مع جامعة الإمارات ضمن فعاليات المهرجان، إلى جانب الاحتفاء باليوم الوطني العُماني واليوم العالمي للطفل.

ويتضمن المهرجان فعاليات متنوعة تهتم بثقافة الأطفال والنشأة، وتشتمل على أنشطة وعروض وورش عمل فنية وبيئية وتراثية تساهم في تعزيز نموهم، وتطوير مهاراتهم. ويستضيف المهرجان مواهب لافتة، مثل مهرة النقيب، أصغر نحالة في الدولة.

كما يستضيف المهرجان بالتعاون مع «مكتبة أجيال المستقبل» لدى جمعية محمد بن خالد آل نهيان، المكتبة المتخصصة بأدب الأطفال لتقديم خدمات قرائية متخصصة، كما يتضمن جناحاً خاصاً تحت عنوان «كلمات الأب المؤسس» يعرض لكلمات المغفور له - بإذن الله - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، بطريقة مبتكرة من تصميم الفنان سالم الكعبي.

وسيتضمن المهرجان تقديم عروض حية لفنانين موهوبين، بالإضافة إلى تقديم عروض متجولة في أرجاء المهرجان، إضافة إلى حفل «في حضرة النعم» لفرقة كورال العرب، سيأخذ الجمهور في رحلة فنية قوامها عراقة التراث وروعة الإبداع، عبر أداء مميز لمجموعة من القصائد الخالدة للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه، وياقة من الأغنيات العربية.

• فعاليات المهرجان تتواصل من 17 إلى 23 نوفمبر الجاري، في العين سكوير - استاد هزاع بن زايد ،

وتتوزع في مواقع تراثية وثقافية وسياحية في مدينة العين

• يقدم المهرجان في نسخة هذا العام أكثر من 200 فعالية ونشاط، بمشاركة نخبة من رواد الثقافة

والفنون والشعر ومختلف جوانب الإبداع

وتجربته الثرية في دعم الأدب والشعر، واهتمامه الكبير بتعزيز الثقافة لدى الأجيال ورعاية الأدباء. وتستضيف «مكتبة زايد المركزية» حفل تكريم الفائزين بجائزة «كنز الجيل» في دورتها الثالثة.

برامج ثقافية وفنية متنوعة

يطلق المهرجان مجموعة من البرامج الثقافية والفنية المتنوعة، التي تناسب أفراد الأسرة جميعهم، والتي تشتمل على باقة من الندوات والنقاشات في قضايا منها الاستدامة، وتكريس ثقافة الابتكار، وتمكين الشباب، وتعزيز نمو الأطفال. وتستضيف جامعة الإمارات، مجموعة من جلسات البرنامج الثقافي، التي تناول موضوعات، مثل: الرواية، وأدب الأطفال، والسينما.

ويشرف البرنامج المجال أمام مجموعة من المبادرات الجديدة لدعم المواهب الإماراتية الشابة، وهي مبادرة تشيقات المبدعين من الكتاب، والرسمين، والتصويرين،

المركز وأهدافه الاستراتيجية في خلق مجتمع يهتم بالمعرفة، وتحفيز الحراك الثقافي المجتمعي.

الحفاظ على الموروث الشعري الشعبي

يسلط برنامج «ليالي الشعر - الكلمة الغناء» الذي يعد إحدى أهم مبادرات المهرجان، الضوء على تجربة الإمارات الرائدة في الحفاظ على الموروث الشعري الشعبي، من خلال ثلاث فقرات: الأولى «الغائب الحاضر»، التي يتم خلالها استعادة سير كبار الشعراء الذين أثروا الساحة الشعرية، ممن توفاهم الله هذا العام 2024، والفقرة الثانية «سيرة البدايات والتطوير»، التي تناقش دور وسائل الإعلام والمبادرات الحكومية والخاصة في تدوين الشعر وتوثيقه، أما الفقرة الثالثة «مجالس الشعراء» فتحاكي في أجوائها المجالس الشعرية التي كانت تبثها المحطات التلفزيونية في ثمانينيات القرن الماضي.

ويحتفي المهرجان عبر «ليالي الشعر» في دورته الحالية، بمسيرة الشيخ طحون بن محمد آل نهيان - رحمه الله،

وأضاف سعادته: «يعزز المهرجان مكانة مدينة العين الثقافية والمعرفية، وارتباطها الوثيق بالثقافة، والكتاب والتعليم، كونها تضم أهم الجامعات الإماراتية وأقدمها، كما يدعم المهرجان حضور مدينة العين عاصمة للسياحة الخليجية لعام 2025، عبر ترويج أبرز مواقعها الثقافية والتراثية التي تحتضن فعاليات المهرجان الثقافية والترفيهية المستمدة من الرصيد الثري للتراث الإماراتي، ويقدم المعرض لزواره أهم الإصدارات في المجالات الثقافية كافة عبر استضافة 200 عارض يقدمون 100 ألف عنوان في شتى مجالات العلوم العربية، ودعا مركز «أبوظبي للغة العربية» جميع أفراد الجمهور لزيارة المهرجان الذي يشكل حراكاً نوعياً يتناغم مع ما تقدمه أبوظبي من إنجازات ثقافية ومعرفية، والاستمتاع

بفعالياته التي تتوزع في ستة مواقع رئيسية في العين سكوير - استاد هزاع بن زايد، وقلعة الجاهلي، وجامعة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى فعاليات خزانة الكتب في ثلاثة مراكز تجارية في مدينة العين، وبما يعكس رؤية

• العين - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، انطلقت أمس فعاليات «مهرجان العين للكتاب 2024»، الذي ينظمه «مركز أبوظبي للغة العربية»، تحت شعار «العين أوسع لك من الدار»، خلال الفترة من 17 إلى 23 نوفمبر الجاري، في العين سكوير - استاد هزاع بن زايد ، وتتوزع في مواقع تراثية وثقافية وسياحية في مدينة العين.

يقدم المهرجان في نسخة هذا العام أكثر من 200 فعالية ونشاط، بمشاركة نخبة من رواد الثقافة والفنون والشعر ومختلف جوانب الإبداع، تعزيزاً لثقافة القراءة، وتحفيزاً لأفراد المجتمع وفي مقدمتهم الشباب والنشأة على التواصل مع التراث الثقافي الإماراتي، والتعرف إلى مخزونه العريق.

وقال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: «إن رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي لمهرجان العين للكتاب تكرر نجاح المهرجان وتعزز حضوره وجهة ثقافية مهمة تحتضن الثقافة وتنشر المعرفة وتساهم في نشر الكتاب، وتحثي بمرموز الثقافة والعلم والمعرفة والفنون... وأضاف: «لقد دعم المهرجان برؤيته المتميزة تحقيق أهداف المركز الاستراتيجية التي تشد تعزيز حضور اللغة العربية بوصفها مكوناً أصيلاً من مكونات الهوية الثقافية، تحقيقاً لرؤية إمارة أبوظبي المتعلقة ببناء جيل قارئ ومرتبط بلغته وثقافتها، وتراث المجتمع الإماراتي وقيمه الأصيلة».

برعاية وحضور نهيان بن مبارك

لليوم الثاني المهرجان الوطني للتسامح والتعايش يحتفي بالإبداع الإماراتي والكوري

واحات للموسيقى والفنون والإبداع والمرح واللعبة والخط العربي ترحب بالجميع



إلى جانب ما يضمه المهرجان من عروض وإبداعات الحرفيين والفنانين من الإمارات وكوريا، لتتبعهم على إبراز مهاراتهم وتعريف الجمهور بأعمالهم المميزة.

ونيهت الصابري إلى أن المهرجان الوطني للتسامح حرص على تقديم مجموعة من الأنشطة الترفيهية والفنية الموجهة لجميع أفراد العائلة، مما يضيء على الحدث أجواءً من المرح والتواصل، وذلك إلى جانب انشطته الرئيسية، بما يتيح للجمهور فرصة المشاركة في العديد من الأنشطة التي تشمل عروض الأداء، وورش العمل التفاعلية، وألعاب وأنشطة ترفيهية مخصصة للأطفال، في أجواء تجسد التنوع والتعدد الثقافي تسلط الضوء على القيم الإماراتية الأصيلة التي تدعو إلى التسامح والعيش المشترك، وهي القيم التي جعلت من الإمارات موطناً للتعايش السلمي بين أكثر من 200 جنسية. ومن جانبه عبر الفنان التشكيلي غيات محمود عن سعادته بالمشاركة في المهرجان الوطني للتسامح مؤكداً أن الفن يمكنه أن يقدم القيم الإنسانية الأصيلة في صور شتى، وأن يجب جدا الرسم وسط الجمهور لأن ذلك يجعل ميلاد اللوحة التي ربما تستغرق دقائق أو أكثر إثارة لأن الجمهور يحاول طوال الوقت اكتشافها، ويفاجأ بها مع آخر لمسة للفرشاة عليها وهو شعور رائع ومبهج، مشيراً إلى أنه فخور بأسلوبه



التجربة العالمية للمهرجان، حيث ستتاح الفرصة للجمهور للتعرف على ثقافة متميزة وفريدة من نوعها عن قرب. وأوضحت الصابري أن المهرجان اشتمل كذلك على ورش عمل تفاعلية للأطفال والبالغين تعزيز قيم التعارف والتعاظم بين الأجيال، بالإضافة إلى منصات للطعام التقليدي التي تقدم مجموعة من الأطباق الإماراتية والكورية، مما يجعل من زيارة المهرجان تجربة مثيرة للجمهور من مختلف الثقافات والجنسيات،

الأجانب أصلاً تعزز القيم الأساسية التي يدعو لها المهرجان، وواحة الإبداع والقراءة وتستضيف عدد من الكتاب البارزين للحوار مع الجماهير عن أهم الكتب المتعلقة بالقيم الإنسانية، وواحة المرح واللعب وهي مخصصة للأطفال وتضم ألعاب تراثية ومسابقات ترفيهية وتلوين إضافة على واحة الخط العربي. وأشارت الصابري إلى أن برنامج المهرجان هذا العام تتميز بالتنوع وتعكس ألواناً متعددة من الفنون والإبداع، حيث سيتعرف الزوار على التراث الإماراتي في أيه حله، ويستمتعون بمزيج من العروض الموسيقية والتجارب الفنية والثقافية الممتعة التي تعكس تنوع الفنون الإماراتية إلى جانب الحديثة حيث الاحتفاء بالعلاقات الثقافية المتينة بين الإمارات وكوريا الجنوبية وبيروت قيمة التراث والتنوع الثقافي العالمي. وقالت سعادة عشاء الصابري مدير عام وزارة التسامح والتعايش إن معالي الشيخ نهيان بن مبارك وجه بأهمية الأنشطة الجماهيرية للمهرجان، مطالبا بأن تركزت على الاحتفاء بتراث وإبداعات الإمارات وقيمتها الأصيلة، وأن تستمر على مدى يومين، مضيفة أن هذه الأنشطة تم تقسيمها إلى وحات متنوعة، منها واحة للموسيقى تشارك بها فرق موسيقية للهواة وفرق مدرسية تضم الموهوبين من مختلف الثقافات، وواحة الفنون وعروض من خلالها عد من الفنانين التشكيليين الإماراتيين والعرب

• أبوظبي - الفجر

الخاص في الرسم، لأنه عندما يقبل اللوحة ال- الغير مفهومة للكثيرين - يكتشفون حينها أنها عمل فني جيد. وعلى مسرح المهرجان الوطني للتسامح انطلقت مسابقة الإمارات للخطاطة باللغة الكورية وتم اختيار موضوع الوطن، يتحدث عنه كافة المشاركين الذين تجاوزوا 30 متسابقاً، وفاز بالمركز الأول الإماراتية عائشة الريامي وحصلت مريم ماضي على المركز الثاني ويمان العبدولي على المركز الثالث. وقالت العبدولي إنها سعيدة بالمشاركة في

تحت رعاية وحضور محمد بن مسلم بن حم العامري

عونك يا وطن يكرم الشركاء الاستراتيجيين من أجل دعم العمل التطوعي والإنساني وترسيخ ثقافة التطوع في المجتمع

مع الجهات والأشخاص بما يتماشى مع رؤية قيادتنا الرشيدة التي تؤكد على ضرورة تكاتف جهود جميع الجهات الحكومية والخاصة، بالإضافة إلى الهيئات والمؤسسات المعنية، بهدف تقوية الشراكات والتعاون المتبادل بين الجميع. وذلك من أجل دعم العمل التطوعي والإنساني وترسيخ ثقافة التطوع في مجتمعنا.

وتابع بن حم: يعمل فريق «عونك يا وطن» على بناء علاقات شراكة مستدامة مع مختلف الأطراف والجهات، بهدف تبادل الخبرات والتجارب وتنفيذ مبادرات مشتركة تعود بالنفع المباشر على أفراد المجتمع. ومن جانبه أكد سعيد بن محمد بن حم أن فريق عونك يا وطن حرص على التعاون المستمر مع الشركاء الاستراتيجيين لإيجاد بيئة تطوعية كفاءة وتفعيل منظومة العمل التطوعي في الإمارة، ونشر الوعي وتشجيع كافة شرائح المجتمع بمختلف أطيافهم على الانخراط في الأعمال التطوعية ضمن معايير مهنية ثابتة في بيئة آمنة، وذلك لترسيخ المسؤولية المجتمعية واستثمار طاقات الشباب في الأعمال التطوعية في شتى المجالات، وتحقيق تأثير مجتمعي إيجابي مستدام للحلق شباب واع يشارك في بناء المستقبل. وفي ختام الحفل، كرم محمد بن حم، وسعيد بن محمد شركاء فريق عونك يا وطن الاستراتيجيين من الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية، من القطاع الخاص، والمؤسسات الإعلامية.

في كلمته خلال حفل التكريم، رحب الشيخ محمد بن حم بالحضور وقال: «سعى من خلال هذا اللقاء وغيره من الأنشطة إلى تعزيز التعاون المشترك

الهمم، وعدداً من الشخصيات البارزة في المجتمع بالإضافة إلى تكريم أعضاء من فريق عونك يا وطن».



• العين - الفجر

تحت رعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، نظم فريق عونك يا وطن التطوعي اللقاء السنوي للشركاء الاستراتيجيين، حيث جرى تكريم شركاء «عونك يا وطن» والذين يمثلون عدداً كبيراً من الجهات الحكومية الاتحادية والمحلية، والخاصة، والفرق التطوعية، والمؤسسات الإعلامية، وذلك في مركز سالم بن حم الثقافي بمدينة العين، بحضور كلاً من الشيخ سعيد بن محمد بن حم رئيس فريق عونك يا وطن، الدكتور أسماء مانع العنينة، وعدداً من الجهات والشخصيات المهتمة بمجال العمل التطوعي في الدولة.

ويهدف اللقاء، الذي ينظمه فريق عونك يا وطن بشكل سنوي، إلى تطوير العمل المشترك مع شركاء الفريق ودعم المشاريع والمبادرات، التي تساهم في عملية التطوير المستمر للشراكات بما يتوافق مع خطة الفريق الاستراتيجية السنوية للفعاليات المجتمعية.

وشملت قائمة المكرمين، ممثلين عن كل من الهيئة الاتحادية للهوية والجنسية، الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب، جامعة الإمارات، جامعة العين، الهلال الأحمر، فريق فرقة، وزارة التغير المناخي والبيئة، مستشفى العين، دائرة الثقافة والسياحة، مؤسسة زايد العليا لأصحاب

منوعات العقل

23

يتسبب الجلد الجاف في مظهر وملمس خشنين للجلد أو إثارة الحكة به أو تقشره. ويختلف مكان تكوُّن هذه البقع الجافة من شخص لآخر. وهي حالة شائعة يتعرض لها الجميع على اختلاف الأعمار.

تظهر الإصابة بالجلد الجاف لأسباب عديدة، ومنها الطقس البارد أو الجاف والضرر الناتج عن التعرض لأشعة الشمس والصابون شديد القلوية وكثرة الاستحمام.



يختلف مكان تكوُّنه من شخص لآخر

جفاف الجلد . . الأسباب والأعراض وطرق الوقاية



هناك الكثير مما يُمكنك القيام به بمفردك لتحسين حالة الجلد الجاف، بما في ذلك استخدام المرطبات وممارسة سبل الحماية من أشعة الشمس على مدار العام. جرب العديد من المنتجات وبرامج العناية الروتينية بالجلد للتوصل إلى النهج الذي يناسب حالتك.

الأعراض

غالباً ما يكون جفاف الجلد حالة مؤقتة أو موسمية، حيث يمكن أن تتعرض له في فصل الشتاء فقط، على سبيل المثال، ولكن قد يتطلب علاجه فترة طويلة.

وتختلف علامات جفاف الجلد وأعراضه حسب عمر الشخص وحالته الصحية ودرجة لون بشرته والبيئة التي يعيش فيها ومدى تعرُّضه لأشعة الشمس، وتتضمن ما يلي:

- إحساس بشد الجلد.
- ملمس ومظهر خشن للبشرة.
- حكة في الجلد (رغبة ملحة لحك الجسم).
- تقشير بسيط أو شديد في الجلد، يسبب ظهور الجلد بلون مائل إلى الرمادي لدى أصحاب البشرة البنية أو السمراء الجافة.
- تقشير خفيف أو شديد.
- جفاف جلد الساق وتشققها.
- خطوط رقيقة أو شقوق.
- جلد يتفاوت لونه بين مائل للحمرة في البشرة البيضاء ومائل للرمادي في البشرة البنية والسمراء.
- شقوق عميقة عُرضة للنزف.

متى تزور الطبيب؟

تستجيب غالبية حالات البشرة الجافة جيداً للتغييرات في نمط الحياة والعلاجات المنزلية. قد تحتاج إلى زيارة طبيب الرعاية الأولية أو طبيب متخصص في الأمراض الجلدية في الحالات التالية:

- استمرار المؤثرات والأعراض بعد تجربة خطوات الرعاية الذاتية.
- وجود ألم أو التهاب في الجلد.
- جفاف الجلد أو

إلى:

- التهاب الجلد التأتبي (الإكزيما). إذا كنت عرضة للإصابة بهذه الحالة، فقد يؤدي الجفاف الزائد إلى تنشيط المرض، مما يسبب حدوث الطغح الجلدي والتشققات.
- حالات العدوى. قد تشقق البشرة الجافة، مما يسمح للبكتيريا باختراق الجلد مسببة العدوى. ومن المرجح أن تحدث هذه المضاعفات عندما تكون وسائل حماية البشرة ضعيفة للغاية. فعلى سبيل المثال، يمكن للبشرة شديدة الجفاف أن تسبب تشققات أو شروخ عميقة، والتي يمكن أن تفتتح وتزحف، مما يتيح الفرصة لغزو البكتيريا.

الوقاية

جرب النصائح التالية للحفاظ على رطوبة الجلد:

- رطب جلدك. يساعد المرطب الجلدي على الاحتفاظ بالماء ويقاؤه رطباً للحفاظ على حاجز حماية البشرة سليماً. استخدم المرطب على مدار اليوم، وخاصة على اليدين. وقبل الخروج من المنزل، استخدم مرطباً يحتوي على مستحضر واق من الشمس واسع النطاق مع عامل الوقاية الشمسي (SPF) لا يقل عن 30، حتى في الأيام الملبدة بالغيوم. ضع مستحضراً واقياً من أشعة الشمس بكمية وفيرة، ثم ضع ثانية كل ساعتين، أو بوتيرة أكثر من ذلك عند السباحة أو التعرق... قلل التعرُّض للماء. احرص على أن يكون وقت الاعتسالم والاستحمام 10 دقائق أو أقل. واستخدم الماء الدافئ وليس الساخن. اشطف جسمك وجففه جيداً. احرص على ألا تستحم أكثر من مرة في اليوم. استخدم منظفاً لطيفاً على البشرة أو نوعاً من الصابون خالٍ من المواد المسببة للحساسية. جرب كريم تنظيف أو جل استحمام خالٍ من الصابون. أو استخدم صابوناً مرطباً خالياً من الزيوت العطرية لا يحتوي على كحول أو مواد مسببة للحساسية (صابون ضعيف الإثارة للحساسة)، وخصوصاً إذا كنت تغسل يديك كثيراً. اشطف بشرتك بعناية وجفها برفق. وضع كريماً مرطباً بينما لا يزال جلدك رطباً... اهتم بالحلاقة بطريقة صحيحة. قد تسبب الحلاقة جفاف الجلد. لذا استخدم مادة لتلين الجلد وترطبه قبل أن تبدأ الحلاقة. وأحلق في اتجاه نمو الشعر، ما لم يؤد ذلك إلى تهيج الجلد. استخدم شفرة حادة واشطفها بالماء الدافئ بعد كل سحبة. وعند الانتهاء من الحلاقة، ضع مرطباً على بشرتك... غط أكبر قدر ممكن من جلدك في الطقس البارد أو العاصف. وخاصة أن الأحوال الجوية القاسية قد تسبب جفاف الجلد. فاحرص على ارتداء وشاح وقبعة وقفازين عازلين أو قفازين سميكين لحماية جلدك عند الخروج... ارتد القفازات. ارتد القفازات المناسبة لحماية يديك عند قيامك بأعمال البستنة واستخدام منظفات شديدة وغيرها من الأنشطة التي تسبب جفاف الجلد... اشطف جسمك ورتبه بعد السباحة. هذا الأمر مهم خاصة إن كنت تسبح في حمامات سباحة ترتفع بها نسبة الكلور... اشرب عندما تشعر بالعطش. تناول مشروبات منزوعة الكافيين يومياً للحفاظ على رطوبة كل أنسجة الجسم، ومن بينها الجلد... توخي الحذر في تجميد الرضيع. يكفي عادة استخدام المنظف كل أسبوع أو أسبوعين لاستحمام الرضيع. وفيما عدا ذلك، استعمل الماء فقط لتحميمه. واحرص على تنظيف منطقة الحفاض في كل مرة تقومين فيها بتغييره. ضع طبقة رقيقة من هلام النفط (Vaseline أو Aquaphor أو غيرهما) والجلد لا يزال رطباً.

سماعته بوصفه أترأ جانبياً لعلاج السرطان.

- الشعور بعدم الراحة إلى درجة الأرق أو عدم القدرة على التركيز في أنشطتك اليومية المعتادة.
- وجود قروح مفتوحة أو إصابات من الحك.
- تقشر الجلد في مناطق كبيرة.

الأسباب

يحدث جفاف الجلد نتيجة فقدان الطبقة الخارجية من الجلد المياه. قد ينتج ذلك بسبب ما يلي:

- الحرارة: تعمل نظم التدفئة المركزية والمواقد الحارقة للخشب وأجهزة تدفئة المكان والمدافئ جميعها على خفض الرطوبة.
- البيئة: الحياة في ظروف باردة أو عاصفة بالرياح أو بيئة منخفضة الرطوبة.
- كثرة الاستحمام أو التقشير: يمكن أن يتسبب الاعتسالم أو الاستحمام بمياه ساخنة لمدة طويلة أو تقشير الجلد بمعدل أكبر من اللازم في جفافه. وقد يؤدي الاستحمام أكثر من مرة في اليوم أيضاً إلى إزالة الزيوت الطبيعية من الجلد.
- أنواع الصابون والمنظفات شديدة القلوية: تتسبب العديد من أنواع الصابون والمنظفات والشامبو المشهورة في سحب الرطوبة من جلدك، إذ إنها مصنعة لإزالة دهون الجلد.
- الأمراض الجلدية الأخرى: الأشخاص الصابون بأمراض جلدية، مثل التهاب الجلد التأتبي (الإكزيما) أو الصدفية هم أكثر عرضة للإصابة بجفاف الجلد.
- العلاجات الطبية: يُصاب بعض الأشخاص بجفاف الجلد وسماكته بعد تلقي علاج السرطان أو غسل الكلى أو تناول أدوية معينة.
- التقدم في السن: مع تقدم الشخص في السن، يصبح الجلد رقيقاً، ويُفِرُّ كمية أقل من الدهون التي يحتاجها الجلد للاحتفاظ بالمياه.

عوامل الخطر

قد يُصاب أي شخص بجفاف الجلد. لذلك قد تكون أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة في حالة:

- تجاوز عمرك 40 عاماً، وذلك لانخفاض قدرة الجلد على الاحتفاظ بالرطوبة مع تقدم العمر.
- الحياة في ظروف باردة أو عاصفة بالرياح أو بيئة منخفضة الرطوبة.
- العمل في وظيفة تتطلب أن تغمر يديك في المياه، مثل التمرريض أو تصفيف الشعر.
- العمل بيديك في الأسمنت أو الطين أو التربة.
- السباحة كثيراً في حمامات تحتوي على الكلور.
- الإصابة بأمراض أو حالات معينة مثل قصور الدرقية أو داء السكري أو سوء التغذية.

المضاعفات

جفاف الجلد غير ضار عادة، ولكن عندما يُترك دون اعتناء، فقد يؤدي جفاف الجلد

طريقة فعالة وواعدة لتخفيف آلام السرطان بسرعة

توصل فريق من العلماء إلى طريقة فعالة يمكن أن تقلل من شدة آلام السرطان بسرعة، وتخفف من القلق المصاحب لها.

وقال الفريق إن الطريقة تتضمن "التنفس اليقظ لمدة ٢٠ دقيقة"، والتي تركز انتباه الشخص على أنفاسه، ما يساهم في تخفيف آلام أعراض السرطان، وفقاً للمجلة الطبية البريطانية.



وأوضح العلماء أن الألم المتوسط إلى الشديد يؤثر على نحو 30-40% من مرضى السرطان في جميع أنحاء العالم، نتيجة لضغط الورم أو غزوه للأنتسجة المحيطة، والآليات العصبية، والآثار الجانبية للعلاج.

وتعد التدخلات العلاجية القائمة على اليقظة، من بين مجموعة العلاجات التكميلية مثل العلاج السلوكي المعرفي والتدليك والوخز بالإبر والتمارين الرياضية، قيمة ومعترف بها بشكل متزايد، ولكن الأبحاث التي أجريت حتى الآن حول فعالية اليقظة الذهنية في تخفيف الألم، ركزت على البرامج التي تستمر لعدة أسابيع أو لمدة 10-5 دقائق فقط، أو على الأشخاص الذين لا يعانون من السرطان.

وبهذا الصدد، سعى العلماء إلى معرفة ما إذا كانت جلسة واحدة من التنفس اليقظ لمدة 20 دقيقة، قد تقدم الفائدة نفسها المرجوة لمرضى السرطان.

وشارك في الدراسة 40 مريضاً يعانون من أنواع مختلفة من السرطان، وبلغت درجة الألم لديهم 4 أو أكثر من 10، ما يشير إلى ألم متوسط إلى شديد.

وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة (21) شخصاً تمارس جلسة من التنفس اليقظ بتوجيه من طبيب تم تدريبه على تقنيات اليقظة الذهنية (تضمنت الجلسة شرحاً موجزاً لمفاهيم وممارسات اليقظة الذهنية، تليها 20 دقيقة من التنفس اليقظ). وتتألف الجلسة من 4 خطوات، كل منها تستغرق 5 دقائق: تحديد الشهيق والزهير ومتابعة طول التنفس بالكامل وإعادة العقل إلى الجسم وإرخاء الجسم بدءاً من الرأس وصولاً إلى القدمين. وتلقت المجموعة الأخرى (19 شخصاً) جلسة استماع داعمة لمدة 20 دقيقة بقيادة طبيب، حيث سُئلوا عن تجاربهم مع المرض.

وتم قياس شدة وسوء ألم كل مريض قبل وبعد كل تدخل، باستخدام مقياس التصنيف الرقمي المعتمد (HADS) للمستشفى لتقييم مزاجهم. وأظهرت النتائج أن مجموعة التنفس اليقظ شهدت انخفاضاً أكبر في شدة الألم وعدم الراحة، مقارنة بالمجموعة الأخرى. كما شهدت انخفاضاً أكبر بكثير في درجة HADS.

وعترف الباحثون بحجم الدراسة الصغير نسبياً، وحقبة أنها أجريت في مركز طبي واحد فقط، لكن المرضى المصابين بالسرطان غالباً ما يواجهون قيوداً عملية، لذا فإن ممارسات اليقظة القصيرة التي يمكن أن تقلل الألم بسرعة وتكمل الأساليب الدوائية التقليدية، تستحق الاستكشاف.

كما أن معدل الاستجابة بنسبة 100%، وغياب الأحداث السلبية، يؤكدان على جدوى وسلامة التنفس اليقظ لمدة 20 دقيقة.

نشرت الدراسة في مجلة BMJ Supportive & Palliative Care

معرض الفن التشكيلي (ملتقى الحضارات في أرض التسامح) يخصص الدخل للأيتام

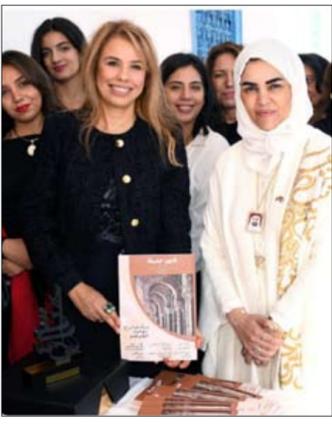
•• أبو ظبي : أسامة عبد المقصود

والتسامح، كما اطع الضيوف على الأعمال الفنية لتلاميذ الفنانة سناء هيشري والتقنيات الحديثة التي رُسمت بها اللوحات التي ستكون نسبة من المبيعات لفائدة ديار الأيتام، حيث شاركت 25 فنانة في هذا المعرض الذي يستعرض تنوع الأساليب والتقنيات في رسم التراث العربي لوحات فنية تعكس عمق الحضارة صنفها اليونسكو علي قائمة التراث الثقافي العربي. وفي نهاية الزيارة كُرمّت سعادة سفيرة دولة الامارات كل من الفئات المشاركات،

برعاية سعادة الدكتورة إيمان أحمد السلامي سفيرة الإمارات في تونس، وبمناسبة اليوم العالمي للتسامح نظم معرض فني تشكيلي بقصر نجمة الزهراء تحت عنوان "ملتقى الحضارات في أرض التسامح" ضم 24 فنانة تونسية بدعوة من الفنانة التشكيلية سناء هيشري، وذلك بحضور وزيرة الشؤون الثقافية السيدة أمينة الصرارفي، وسفير المغرب والكويت وقطر وسفير الأردن.

معربة عن سعادتها بهذا الفن الراقي واللوحات المعبرة عن التراث والتقطت صوراً تذكارية للحضور.

واستهل افتتاح المعرض بكلمة لسعادة الدكتورة إيمان أحمد السلامي أكدت فيها أن الإمارات ستظل منارة للعالم يسوده التفاهم والتعايش



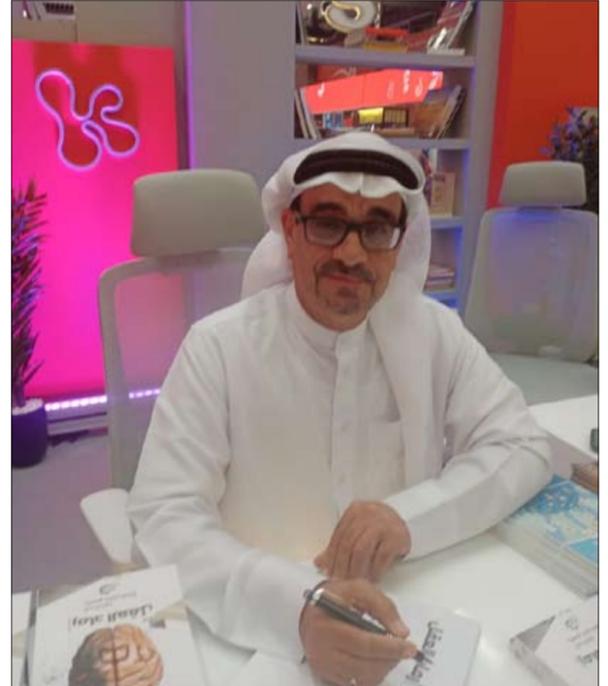
جاسم خليل ميرزا يوقع كتابه (رماد العقل) في معرض الشارقة الدولي للكتاب

•• رؤية : أسامة عبد المقصود

تتملك نموذجاً إعلامياً قوياً، بالإضافة لوضوح الحلول أمام المؤسسات المعنية، مؤكداً أن الوقاية خير من العلاج، لأن الإدمان أفة تنهش في اقتصاد الفرد والمجتمع والقطع الصحي والإصلاح، فضلاً عن هدم الأسرة ووجود خللاً في المجتمع، الكتاب قدم المشكلات ووضع أمام متخذي القرار الحلول، فالكتاب جاء في وقته وزمنه لنحني الشباب من هذا الطوفان المميت تناول الكتاب العامل النفسي عند أهل المدن، وكيف يرون المدن أو المدينة وصمة عاراً لهم طيلة حياتهم، وغفلوا أن الإدمان مرض كأي مرض لابد أن نتعامل معه على هذا النحو لنستطيع تقديم العلاج والاستشفاء للمرضى، ونوه في صرخة مدوية لتغيير المجتمع المفاهيم وتبديل نمط الحياة والاهتمام بالمرضى لا بكلام الناس ومطاردة الأفكار الوهمية، انصح باقتناء الكتاب وتعميمه على مدارس التعليم الأساسي للتوعية والإرشاد ولا ضرر من استضافة الكتاب لعرض كتابه في مناقشات علمية حتى الجامعة فالجميع محتاج للنصح والتوعية.

الخلفي، منه أن عمله مقدم برنامج متخصص في توعية الشباب من المخدرات بعنوان "لن يهमे الأمر" يتابع على نور دبي، منحه الفرصة لكتابة هذا المؤلف المهم الذي يواكب المرحلة الراهنة، حيث أن صور الإدمان تعددت وتخطت حتى المخدرات إلى مواقع التواصل الاجتماعي وفق الدكتور جاسم خليل، في اختيار العنوان وصورة الغلاف، فالرماد هو المرحلة الأخيرة التي تحدث نتيجة الاشتعال، وعبر في صورة بلاغية عن اشتعال العقل واحتراقه بسبب الإدمان، ومن يحلل صورة العقل سيجد هناك جانب مازال ناضج وكأنه يقول أن هناك أمل في شفاء المدمن وعودته للاندماع بالمجتمع، وهذه لفظة مبتكرة أن تتكلم الصورة وتعبّر عن الهدف، ثم إن المدمن شخص لا يجب أن ننبذ من بيننا لأن الإدمان مرض يحول الشخص إلى مسخ

أدى الإعلامي الإماراتي الدكتور جاسم خليل ميرزا، كتابه "رماد العقل" لزوار ركن التوقيع في معرض الشارقة الدولي للكتاب، حيث يقع الكتاب في 247 صفحة من القطع الصغير، ويضم عناوين رئيسية وفرعية من شأنها إبراز المخاطر التي يواجهها الفرد والمجتمع من إدمان المخدرات، ويعتبر الكتاب جرس إنذار في وجه المجتمع لتصحيح المسار وإنقاذ الشباب من هذه الآفة المميتة. تناول الدكتور جاسم خليل في كتابه أكثر من عنوان رئيسي يصلح أن يكون دراسة ماجستير أو دكتوراه، مثل الأسباب النفسية والاجتماعية للإدمان على المخدرات، المسؤولية المجتمعية في مكافحة المخدرات، الخطاب الديني في الوقاية من المخدرات، واستشراف المستقبل في الوقاية من المخدرات، كما أشار الكاتب إلى الدافع الذي جعله يقدم الكتاب من خلال تصريح على الغلاف



مخرج عماني: مصر مهد الثقافة والتاريخ والإنسانية.. وقدمت الكثير للفنون بأنواعها

•• القاهرة: أحمد عناني

أكد المخرج العماني صالح بن أحمد المقيمي المدير الفني لفرج عينا للأفلام القصيرة بسلطنة عمان أن مصر تعد مهداً للثقافة والتاريخ والحضارة والإنسانية، حيث قدمت الكثير للفنون بمختلف أصنافها وتنوعها. وقال صالح بن أحمد المقيمي على هامش مشاركته في مهرجان القاهرة السينمائي الدولي إن المهرجان يعد حدثاً فنياً مبهراً شكلاً ومضموناً تاريخياً وحاضراً ومستقبلاً. وأضاف: "بصفتي مهتماً وعمالاً في مجال صناعة الأفلام وكوني صاحب رسالة سينمائية وفنية وإنسانية، هزني وقفة المهرجان ونصرتي للقضية العربية الفلسطينية، كما هو متوقع من مصر العروبة" صاحبة المكانة العالية والريادة العربية في السينما. وأضاف بافتتاحية مهرجان القاهرة الذي استهل فقراته بالديكة الفلسطينية والتي قدمتها فرقة شعبية من غزة الأبية.. وقال إن الفن يعد منارة للابتكار، ومنصة كبيرة للتعبير عن الأزمات والحروب الموجودة في جميع البلاد. وأبرز أن المهرجان يشهد حالة استثنائية تعكس تضامناً كبيراً مع القضية الفلسطينية في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها أهل غزة، الأمر الذي لاقى تفاعلاً شديداً من الجمهور العربي وإشادة بإدارة المهرجان بسبب اهتمامها الكبير بالقضية الفلسطينية التي تمثل قضية كل مواطن عربي.



قدمها جناح المملكة في «الشارقة الدولي للكتاب»

المخطوطات المغربية تروي حكايات الرحالة التاريخيين في بلاد العالم

•• الشارقة-الفسج:

مغربي رقيق برؤوس عناوين باللون الأحمر. وتضمن المعرض كذلك مخطوط: أرجوزة في العمل بالأسطرلاب (تحفة الطلاب في عمل الأسطرلاب) لتأليف أبو زيد عبد الرحمان بن عبد القادر الفاسي المتوفي عام 1685 ميلادية، وهو مخطوط في علم الفلك، وكتب بخط مغربي دقيق حسن بعماد أسود وبعض الحرف بالأحمر. فيما شمل المعرض أيضاً مخطوط (جداول فلكية) وهو منوط بعلم الفلك، وكتب بخط مغربي مجوهر ملون مكتوب على الورق.

لاين بطوطة، ونُسخ في شهر رمضان سنة 889 هـ، وكتب بخط مغربي ميسوط مشكول بالأحمر، ووثقت عناوينه بخط غليظ بالألوان، وعرض الجناح المغربي كذلك مخطوط (اختصار نزهة المشتاق في اختراق الآفاق)، وهو كتاب مختص بعلم الجغرافيا لأبي عبد الله محمد بن محمد الشريف الإدريسي، حيث نُسخ عام 1289 هـ وكتب بخط مغربي. وتضمن الجناح أيضاً مخطوط (رسالة في آلة الأسطرلاب) لمؤلفه أبو القاسم محمد ابن الصغار، ويتناول موضوع التوقيت، حيث كتب بخط

محمد بن عثمان ابن البنا الأزدي المراكشي المتوفي عام 1321 م - 721 هـ، فيما نُسخ الكتاب عام 1234 هـ على يد محمد الطاهر بن الحاج حسين، ونُسخ بخط مغربي مجوهر مكتوب على الورق، وتصدر المخطوطات الكتاب الشهير (تحفة الأنظار في غرائب الأمصار وعجائب الأسفار) لمؤلفه أبو عبد الله محمد بن عبد الله بن محمد اللواتي الطنجي (ابن بطوطة)، ونُسخ بخط مغربي رقيق ملون ومجدول. وأيضاً نسخة أخرى من كتاب (تحفة النظر في غرائب الأمصار وعجائب الأسفار)

التي رسمت شكل العالم من خلال أدب الرحلات وعلم الجغرافيا، إذ تحتضن الغرب رصيدا غنياً من المخطوطات يتأخر 90 ألف مخطوط تتوزع على مجموعة من الخزائن العامة والخاصة، مما يعكس اهتمام المغاربة بالتأليف في مختلف أصناف المعارف والعلوم والآداب، ويترجم حفاظهم على هذا الموروث الحضاري النفيس. وجاء من بين المخطوطات المعروضة في الجناح المغربي: مخطوط (منهاج الطالب لتعديل الكواكب) للمؤلف أحمد بن

حلت المملكة المغربية ضيف شرف الدورة الـ 43 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، وتعكس في مشاركتها الدور الثقافي التاريخي الذي لعبه المغرب بما تملكه من شخصيات شهيرة وثقت ودونت تاريخ جغرافيا العالم، ومن بينهم الشريف الإدريسي والرحالة الشهير ابن بطوطة. ويقدم جناح المملكة المغربية تحفاً فنية تاريخية من المخطوطات



منوعات

الفكر

27

رأى الكاتب أحمد مراد، أن الفنانة منى زكي، هي الأنسب لتقديم شخصية أم كلثوم، في فيلمه الجديد "الست" للمخرج مروان حامد، المقرر طرحه في دور العرض خلال ٢٠٢٥.

وقال مراد، خلال حوار له، إن: "منى زكي من أهم الفنانات في الوطن العربي، نظراً لاختياراتها القيّمة، كما أنها وصلت إلى مستوى متميز في النضج الفني، الأمر الذي يؤهلها لتقديم الرؤية الفنية للشخصية، بشكل احترافي.

شخصية أم كلثوم تسمح بتقديم العديد من الأعمال الفنية عنها

أحمد مراد: منى زكي الأنسب لشخصية "الست"



وأضاف أن "منى شخصية قلقة دوماً تجاه عملها، لكنها شخصية متعاونة وتبدل جهودها ضخمة طوال فترة التحضير للمشروع"، لافتاً إلى إدراكها الكامل بأن تجربتها في فيلم "الست" بمثابة دور فيصلي في مشوارها الفني كله، "فنانة محترفة ومتطورة ومتفهمة أنه لا يوجد عمل يُرضي الجمهور كله، ولم تخف من خوض التجربة رغم صعوبتها".

ويشارك في بطولة فيلم "الست" بجانب منى زكي، كل من سيد رجب، وأحمد خالد صالح وتامر نبيل، وعدداً من ضيوف الشرف، مثل أحمد حلمي، وعمرو سعد، ومحمد فراج، ونيللي كريم وأمينة خليل، والعمل تأليف أحمد مراد، وإخراج مروان حامد.

فكرة وحلم

وكشف أحمد مراد، كواليس التحضير لفيلم "الست"، مؤكداً أن الأمر كان مجرد فكرة، وتحولت مع الوقت إلى حلم يراوده لتنفيذه، "تحدثت مرة مع المخرج مروان حامد، عن هذا المشروع، وقال لي: سيكون فيلماً صعباً جداً، لأن الجمهور يعرف عنها الكثير، وماذا عن الجديد الذي سنقدمه من الأساس".

وتابع "أقمنا جلسات عمل لمدة شهرين، لرسم ملامح مشروع الفيلم، حتى اتفقتنا على الشروع في تنفيذه، فنعمل عليه منذ 5 أعوام تقريباً، وتحديدًا عام 2019".

وأشار إلى قيامه بعملية البحث والتدقيق في مذكراتها الشخصية، لتجميع كل المعلومات عنها، متابعا "أطلعت على كل ما كتب عنها من الشرق إلى الغرب، وأجريت استطلاع رأي مع طلاب الجامعات وكذلك الشباب الأجانب، عن رؤيتهم لأم كلثوم، وما يعرفونه عنها، وذلك بهدف وضع آلية لكيفية تقديمها في الوقت الحاضر، رغم أنها رحلت منذ 5 عقود تقريباً، وتأثيرها لا زال حاضراً بين الجمهور، وكأنها موجودة بيننا".

وأكد أن "الفيلم كان مليئاً بالصعوبات والتحديات، لعل أبرزها أن قطاع كبير من الجمهور يرفض تقديم السيرة الذاتية لأم كلثوم في عمل فني، وكأنها شخصية دينية، فضلاً عن وجود صعوبة في الأزياء والتنفيذ، خاصة وأن الأحداث تدور في فترة زمنية قديمة".

واستكمل بقوله: "منى زكي أرهقت كثيراً من أجل تقديم الدور، وأيضاً المخرج مروان حامد الذي بذل جهوداً ضخمة، ووقع تحت ضغوط رهيبه، واعتبر وجوده دوماً داعماً كبيراً بالنسبة لي".

وحول رغبته في تقديم فيلم عن شخصية غنائية، قال إن: "هذه النوعية من الأعمال تلقى رواجاً كبيراً على مستوى العالم كله، خاصة وأنها عن شخصيات حققت نجاحاً ضخماً، والجمهور في حاجة إلى معرفة

الضخمة، قائلاً إن: "السينما المصرية الناجحة ما كانت بمفردها، دائماً كانت إنتاج مشترك سواء عربي أو أجنبي".

وتابع "دعم صندوق Big Time مع الشركة المتحدة، سيخري من صناعة الفن، ووجودهما في فيلم (الست) جعلنا نقدم الرؤية التي كنا نسعى إليها، مؤكداً أن "التعاون بين مصر والسعودية إنتاجياً سيخدم الصناعة، خاصة وأن السينما مكلفة جداً".

مشاريع جديدة

وتطرق أحمد مراد، إلى آخر التطورات الخاصة بالجزء الثالث من فيلم "الفيل الأزرق" بطولة الفنان كريم عبد العزيز، موضحاً أنه انتهى من مرحلة الكتابة، ومن المقرر بدء التحضيرات خلال الفترة المقبلة، تمهيداً لانطلاق التصوير في أقرب وقت.

وأضاف أنه لديه مشروعين سينما أيضاً خلال الفترة الحالية، ولا زال في مرحلة الكتابة، لافتاً إلى أنه لديه نحو 6 أفلام مكتوبة، ولم ينالوا فرصة للخروج للنور حتى الآن، رغم أنها أعمال ضخمة جداً، "أني سيناريست يكتب عمل فني، هو لا يضمن تنفيذه، لكن علينا ممارسة الكتابة طوال الوقت، وننتظر لحين وجود الفرصة المناسبة للتنفيذ".

وعن مدى تفضيله لتقديم أفلام مأخوذة عن روايات أم دون غير ذلك، أكد أنه ليس شرطاً لتنفيذ أعمال مستوحاة من مؤلفات أدبية، مستشهداً بتجربته في فيلمي الأصليين "الست"، وكذلك الجزئين الثاني والثالث من "الفيل الأزرق".

قصصهم الحقيقية، باعتبارهم الأكثر تأثيراً".

خبرات أجنبية

وعن الاستعانة بخبرات أجنبية في تنفيذ الفيلم، أوضح أن "مروان حامد استعان بخبرات من داخل وخارج مصر في كل المجالات، وكل فيلم يكون له الحيثية الخاصة به، والتكنولوجيا والخبرات الموجودة في الفيلم ستكون مفاجأة للجمهور".

ولفت إلى أن تصوير الفيلم استغرق 36 يوماً على فترات متفرقة، حيث تم تصويره بين مصر وعدة دول أخرى، لافتاً إلى أن المشروع جرى الانتهاء منه بشكل كامل،

ودخل مؤخراً مرحلة التونتاج، بينما موعد طرحه في صالات السينما لم يُحدد بعد.

وحول مقارنة الجمهور لفيلمه مع الأعمال الفنية السابقة التي تناولت قصة أم كلثوم، قال: "جزء من تركيبة فيلم (الست) أننا نقدم عملاً عن مطربة، يظن الجمهور أنه يعرف عنها الكثير، لكن بالطبع هناك أشياء لازالت غير معروفة بالنسبة للمشاهدين".

وأردف "رحلة كل شخص، قد تتناول بطرق ووجهات نظر مختلفة، وفي الفيلم الجديد اخترنا وجهة نظر معينة، وهذا ليس له علاقة بمسألة المقارنة أو المنافسة في شبكات التواصل، موضحاً أن "شخصية أم كلثوم تسمح بتقديم العديد من الأعمال الفنية عنها".

تعاون مثمر

وتحدث أحمد مراد، عن دعم صندوق Big Time والهيئة العامة للترفيه، لفيلم "الست"، خاصة وأنه ينتمي إلى الأفلام ذات الميزانيات

منذر رياحنة يشارك في مسلسل "سيوف العرب"

من نجوم الدراما العربية تأليف ورشة الكتابة تحت إشراف محمد البوطوش، إخراج سامر جبر. وشارك مؤخراً منذر رياحنة في مسلسل العلم وعرض ضمن مسلسلات رمضان 2024 وبطولة: مصطفى شعبان، سهر الصايغ، أحمد بدير، عبد العزيز مخيون، انتصار، سلوى خطاب، محمود اللبشي، أحمد فؤاد سليم، سارة نور، محمد العمروسى، أحمد عبدالله محمود، أسامة الهادي، مصطفى حشيش، لبنى ونس، طارق النهرى، مفيد عاشور، علاء زينه، حمدي هيكال الطفل جان الشواف وإخراج مرقس عادل وإنتاج شركة سينرجي.

يشارك الفنان منذر رياحنة في العمل الوثائقي الذي يحمل اسم سيوف العرب، ويعد أول عمل عربي يجمع بين العمل الوثائقي والدراما السينمائية، حيث تقدم السلسلة قصة السيد العربي بعمق وشمولية، مستعرضة أهم المحطات التي مر بها عبر العصور بتقنيات تصوير حديثة ورؤية فنية متطورة، ويسعى العمل إلى تقديم محتوى عربي هادف من خلال إعادة إحياء تفاصيل تاريخية مهمة بأسلوب مشوق وجذاب.

العمل يجمع مجموعة من الفنانين منهم منذر رياحنة، سلوم حداد، باسم ياخور، محمد المفتاح، نضال نجم، ناصر عبد الرضا، غازي حسين، فيصل رشيد والعديد

بعد 18 سنة.. نيكول سابا تلتقى ياسمين عبد العزيز في مسلسل "وتقابل حبيب"

وتعود ياسمين عبد العزيز إلى دراما رمضان بعد غيابها العام الماضي، حيث قدمت آخر أعمالها مسلسل ضرب نار الذي تم عرضه في شهر رمضان قبل الماضي 2023، والعمل من تأليف ناصر عبد الرحمن وإخراج مصطفى فكرى وإنتاج شركة سينرجي وبطولة ياسمين عبد العزيز، أحمد العوضى، ماجد المصري، هدى الإترى، سهير المرشدى، دنيا المصرى، إسرائ رخا، أحمد غزى، إيمان السيد، بدرية طلبة، أحمد عبد الله، زينة منصور، تيسير عبد العزيز، تامر مجدى وآخرين.

يفوت جمل" مؤخرًا وهي كلمات أمير طعيمة وألحان محمد يحيى وتوزيع وماستر علي فتح الله.

ياسمين عبد العزيز تعود في "وتقابل حبيب" للتعاون مع السيناريست عمرو محمود ياسين بعدما حققا نجاحاً سوياً خلال مسلسل "ونحب تانى ليه" في رمضان 2020 بمشاركة شريف منير وكريم فهمي وسوسن بدر، و"الى ملوش كبير" في رمضان 2021 بمشاركة أحمد العوضى وخالد الصاوى ودينا فؤاد وخالد سرحان في رمضان 2022، والعملين من أخرجهما مصطفى فكرى.

انضمت الفنانة نيكول سابا، لطاقم عمل مسلسل "وتقابل حبيب"، المقرر أن يعرض ضمن السباق الرمضاني المقبل، للنجمة ياسمين عبد العزيز، وهو اللقاء الأول لهما بعد 18 عاماً منذ فيلم تمن دستة أشراق.

المسلسل يكتبه عمرو محمود يس وإخراج محمد الخضيري ويلعب بطولته النجوم ياسمين عبد العزيز ونيكول سابا وكريم فهمي، ومن إنتاج شركة سينرجي.

وكان آخر أعمال نيكول سابا التمثيلية تقديمها بطولة مسرحية الليلة الكبيرة، وطرحت أحدث أغنياتها "الباب



الفكر

تحديد 4 مؤشرات رئيسية للتدهور الإدراكي

كشفت دراسة جديدة، أجراها فريق دولي من الباحثين، عن أكثر المؤشرات موثوقية للتدهور الإدراكي. وقال الباحثون إن هذه المؤشرات تشمل: العمر والجنس وعدم انتظام ضربات القلب ومستويات النشاط اليومي، وكتبوا في ورقتهم البحثية: "حتى في المراحل المبكرة من مرض ألزهايمر، كان التدهور الإدراكي أفضل توقعًا من خلال مجموعة من المتغيرات الديموغرافية والجسدية والوظيفية للمرضى". وفي بداية الدراسة، بدأ فريق البحث بمجموعة من 500 مريض مصاب بالزهايمر، مع متابعتهم على مدار عامين. ولكن بحلول نهاية فترة المتابعة، لم يبق سوى 169 مريضًا مشاركًا. وتم تسجيل البيانات للعديد من العوامل الديموغرافية والصحية والوظيفية، بما في ذلك تجربة الألم والاكتئاب والأعراض العصبية والنفسية. وحدد الباحثون أن التقدم في السن وصعوبة القيام بالأنشطة

اليومية وتاريخ الرجفان الأذيني (مشاكل في عدم انتظام ضربات القلب) والجنس الأنثوي، هي العوامل الأبرز لأكثر انخفاض في القدرة المعرفية. وكانت هذه العوامل الأربعة، المسجلة في بداية فترة الدراسة، مسؤولة عن حوالي 14% من التباين في الأداء المعرفي للمريض في الربع الأخير من فترة الدراسة. وفي حين لم يتم أخذ بعض المتغيرات في الاعتبار، بما في ذلك عادات التدخين وشرب الكحول، فإن النتائج قوية بما يكفي لتشير إلى أن التركيبة السكانية والتاريخ الطبي ومقاييس النشاط اليومي قد تكون كافية للتنبؤ بمعدل التدهور المعرفي الناتج عن مرض ألزهايمر. وقال الباحثون: "تؤكد هذه النتائج على أهمية نهج العلاج الشامل، مع مراعاة متغيرات المريض ومقدم الرعاية، في تشخيص وعلاج مرض ألزهايمر في مرحلة مبكرة". نُشرت الدراسة في مجلة ONE PLOS.



دراسة جديدة تكشف عن الجانب السلبي للصيام المتقطع

ربطت دراسات سابقة الصيام المتقطع بعدة فوائد، مثل خفض الوزن وتقليل خطر الإصابة بالخرف، ولكن دراسة جديدة أجريت على الفئران تكشف عن جانب سلبي لهذا الصيام. ويقول الباحثون إن الامتناع الدوري عن تناول الطعام قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان. ويأتي هذا الاكتشاف في أعقاب دراسة سابقة وجدت أن صيام الفئران عن الطعام أدى إلى زيادة في القدرات التجديدية لخلاياها الجذعية المعوية، ما يحمي من الالتهابات. والآن، حدد فريق البحث أن هذه الزيادة في إنتاج الخلايا الجذعية تتسارع مع إعادة تغذية الفئران بعد الصيام. ويمكن أن يؤدي تناول الطعام إلى إدخال مسببات الطفرات الجينية (مركبات مثل الأمينات غير المتجانسة في اللحوم المحروقة)، والتي تزيد من خطر الإصابة بالأورام السرطانية. وتعد الخلايا الجذعية المعوية من بين أكثر الخلايا نشاطًا في الجسم، حيث تنقسم وتتمو باستمرار لإعادة بناء الأمعاء كل 5 إلى 10 أيام. ويعني هذا المستوى العالي من النشاط أيضًا "زيادة احتمال الإصابة بطفرات مسببة للسرطان"، حيث تزداد هذه الاحتمالية بشكل أكبر خلال فترة ما بعد الصيام، وفقًا للدراسة. وحدد الفريق مسارًا بيولوجيًا يسمى mTOR، تعمل من خلاله الخلايا الجذعية، ويشارك في نمو الخلايا والاستقلاب. وبعد الصيام، يزيد من إنتاج جزيئات صغيرة تسمى البوليامينات، والتي تدفع تكاثر الخلايا. وهذه الجزيئات هي المفتاح لمساعدة الجسم على التعافي والتجدد بعد حرمانه من العناصر الغذائية والطاقة التي يوفرها النظام الغذائي العادي. ومع ذلك، فإن الدراسة توضح أن احتمالات الإصابة بالأورام ترتفع أيضًا، وخاصة في الظروف الأكثر ملاءمة لنمو السرطان. ويقول شينيا إيمادا، عالم الأحياء الجزيئية في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا: "نعتقد أن الصيام وإعادة التغذية يمثلان حالتين متميزتين. في حالة الصيام، فإن قدرة الخلايا على استخدام الدهون والأحماض الدهنية كمصدر للطاقة تمكنها من البقاء على قيد الحياة عندما تكون العناصر الغذائية منخفضة. ثم تحرك حالة إعادة التغذية بعد الصيام عملية التجديد حقًا". جدير بالذكر أن دراسات سابقة أشارت إلى أن الصيام المتقطع قد يكون مفيدًا بالفعل في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، وربما حتى تعزيز فعالية العلاجات المضادة للسرطان. ومع ذلك، ركزت هذه الدراسات إلى حد كبير على الامتناع عن الطعام، دون النظر في العواقب المحتملة لكسر الصيام. وقد يساعد المزيد من التحقيق في تحديد طرق تعزيز الفوائد مع الحد من المخاطر. نشرت الدراسة في مجلة Nature.



الممثلة الأمريكية آري جراينور تصل إلى حفل Women in Film السنوي لعام 2024 في بيفرلي هيلز، كاليفورنيا. (أ ف ب)

قرأت لك

فوائد البابونج



- كمشروب صباحي مفيد في نزلات البرد.
- يفيد في حالات الحمى كمخفض للحرارة.
- تنشيط الدورة الدموية.
- مهدئ للأعصاب وقاتح الشهية.
- طارد للغازات.
- مطهر للمعدة ومعالج للدستاريا.
- يفيد في حالات التهابات المسالك البولية.
- مستحلب البابونج يستخدم كمرغرة لعلاج التهاب اللوزتين وتقرحات الفم وغسل العيون.
- ويمكن استخدام البابونج كمسحوق أو منقوع:
- في غسيل الشعر لمنع التساقط.
- كحمام ساخن للقدمين لعلاج الأمراض الفطرية وعلاج الصداع.
- يستخدم مسحوقه كبودرة للالتهابات الجلدية.
- يستعمل لبخة لعلاج الالتواء والرضوض.

سؤال وجواب

- ماذا قصت العرب بكلمة ثالثة الاثافي؟
- الحجر الأكبر من الحجارة التي يوضع عليها القدر.
- من صاحب قصيدة البرده؟
- كعب بن زهير.
- ماذا تعني كلمة افلاطون؟
- الشخص عريض الكتفين.
- من اول من انشأ اسلوب الرسائل في الادب العربي؟

هل تعلم؟

- النور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض.
- اصفر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة.
- في القرن السابع عشر كان العلماء يسمون فلاسفة الطبيعة.
- درجة حرارة البرق قد تتسبب في موت الإنسان لأنها قد تصل إلى 30000 درجة مئوية، وبالفعل هي تسبب في موت الكثير من الناس حول العالم كل عام.
- يحتوي كوكب المريخ على غبار أكسيد الحديد، ولهذا فإن ذلك الكوكب يظهر لنا باللون الأحمر.
- مرض العمى اللوني هو مرض يصيب الرجال أكثر من النساء، لأن رجل من بين عشرين رجل يصاب بهذا المرض، ولكن امرأة واحدة ما بين مائتي امرأة تصاب به.
- كوكب عطارد لا يوجد حوله أي أقمار تدور من حوله، وهو يشبه في صفاته الكثير من صفات كوكب الأرض.
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المذاهب في المملقات أو القضاة القديمة في الشعر الجاهلي وكانت تكتب بماء الذهب.
- العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- الزمرد له أسم ثان هو الزبرجد وأن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سما تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.

قصة الفلاح الفقير

كان هناك فلاحا فقيرا يقضي يومه يعمل ومساءه يحلم لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار . وفي أحد الأيام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الان عشر بيضات وعندما يصبحن 21 ساجعلها ترقد عليه فيفقس البيض 21 ككوتا تركها لتكبر ثم تضع بيضا كثيرا اتاجر في نصفه واجعلها ترقد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابع منها واشترى عنزة وخروفا يتوالدا.. وربما اشتريت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعزرات وقتها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي اليمين اربيه كما اشاء واتعارك معه لاجعله رجلا وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفضها هكذا بقدمي واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفض برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالثور الهائج وامسك به وضربه ضربا مبرحا ثم قال له: هذا لانك رفضت ابنتي بقدمك ولانك شهنتني بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

