

منوعات العصر

الأربعاء 20 نوفمبر 2024 م - العدد 14309
Wednesday 20 November 2024 - Issue No 14309

ص 22

مهرجان العين للكتاب 2024، فعاليات
متنوعة تترى ذائقة المجتمع ومعارفه

ص 27

8 مسلسلات
شعبية مصرية
في رمضان 2025

الأسباب
الشائعة
لروائح
الجسم
الكريهة

ص 23

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

كيف تحمي نفسك من سرطان البروستاتا بالطعام؟

يصاب واحد من كل ستة رجال بسرطان البروستاتا، ويزيد خطر الإصابة مع التقدم في العمر. لكن بالرغم من ذلك، فمن الممكن الحد من هذا الخطر باتباع أسلوب حياة صحي، وتحديدًا لتأدية الطعام أو نظام غذائي متوازن. وفي شهر نوفمبر من كل عام، يتطرق حدث "نوفمبر" السنوي، الذي يهدف إلى التوعية بأمراض الرجال، وخصوصاً سرطان البروستاتا. وأهم ما يميزه هو تربية الرجال المشاركين فيه لشوربهم، وهو اسم مكون من الدمج ما بين كلمة "مستاش" والتي تعني شاربياً في اللغة العربية، وكلمة "نوفمبر" وهو الشهر الذي ينطلق فيه الحدث، بحيث يشجع "نوفمبر" الرجال على الكشف المبكر عن السرطان؛ من خلال إجراء فحوص الكشف المبكر السنوية. لهذه المناسبة، تطلع "سيدتي" من الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج على طرق الوقاية من سرطان البروستاتا بالطعام وسواء:

الوقاية من سرطان البروستاتا بالعناصر الغذائية

الاستهلاك المنتظم للسلمون والأطعمة الأخرى الغنية بأوميغا 3 الدهنية يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأورام البروستاتا. الطماطم وفول الصويا: تحمي بعض المكونات النباتية من سرطان البروستاتا. من بينها الفيتوستاتروجين التي توجد بكثرة في فول الصويا، واللايكوبين وهو أحد مكونات الطماطم، والكابيسين الموجود في الفلفل الحار.

الشاي الأخضر: استهلاك الشاي الأخضر يقلل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، إذ يحتوي الشاي الأخضر على مادة البوليفينول، وهي المادة النباتية التي لها تأثيرات مضادة للسرطان. ويعتقد العلماء أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر يمكن أن يخفف أيضاً مستويات مستضد البروستاتا النوعي وهو بروتين تنتجه البروستاتا. عصير الريحان: يقال إن مستخلصات الريحان تعمل على إبطاء الزيادة في مستضد البروستاتا النوعي والذي يُنظر إليه عموماً على أنه مؤشر على سرطان البروستاتا. من المفيد الاطلاع على تمارين القوة والشد لتحسين لياقة الجسم بوصف اختصاصية.

فحص البروستاتا هو الأساس

أسلوب الحياة الصحي لا يوفر حماية بنسبة 100% من المرض. ولاكتشاف التغيرات في البروستاتا مبكراً، يجب على الرجال الذهاب إلى الطبيب الاختصاصي في المسالك البولية لإجراء فحص مبكر. وهذا يشمل، من بين أمور أخرى، فحص البروستاتا من خلال تحديد قيمة مستضد البروستاتا النوعي. يوجد العديد من عوامل الخطر التي تزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا لدى الذكور، وقد يساعد تجنب بعض هذه العوامل على الوقاية من سرطان البروستاتا وتقليل خطر الإصابة. هناك بعض من عوامل خطر سرطان البروستاتا لا يمكن تجنبها أو السيطرة عليها، مثل تقدم العمر والتاريخ العائلي، ولكن في المقابل يمكن السيطرة على بعض عوامل الخطر الأخرى مثل التدخين وزيادة الوزن. نظام غذائي للوقاية من سرطان البروستاتا

رغم عدم وضوح العلاقة بعد بين التغذية وسرطان البروستاتا، إلا أن اختيار نظام غذائي صحي قد يساعد في الوقاية من الإصابة بسرطان البروستاتا.

وفيما يلي بعض العادات الغذائية التي تساعد في تقليل خطر الإصابة: تناول الخضروات والفواكه: فهي تحتوي على مضادات الأكسدة التي قد تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. بالإضافة إلى محتواها العالي من العناصر الغذائية والفيتامينات المختلفة التي قد تساعد في تقليل سرعة انتشار السرطان. ومن الأمثلة على الخضروات التي يوصى بتناولها: الوريقيات الخضراء والخضروات الصليبية، مثل البروكلي والقرنبيط؛ وذلك لاحتوائها على بعض المركبات التي تساعد الجسم على تدمير المواد المسرطنة، ومن المركبات التي لها دور في الوقاية من سرطان البروستاتا: مركب سلفورافين. لذلك من المهم جداً إدراج الفواكه والخضروات ضمن النظام الغذائي اليومي، فهي غنية بالفيتامينات والمعادن المختلفة، والتي من شأنها أن تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. فالخضروات الخضراء على سبيل المثال تضم مركبات تساعد الجسم في التخلص من مسببات السرطان.

تجنب الدهون المشبعة والدهون الحيوانية: إن تناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة والدهون الحيوانية قد يزيد من خطر الإصابة. لهذا، يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي منخفض الدهون في الوقاية من سرطان البروستاتا. يمكن استبدال الدهون الحيوانية بالدهون النباتية والصحية، ومن الأمثلة نذكر زيت الزيتون الذي يمكن استخدامه عوضاً عن الزبدة، والأحماض الدهنية أوميغا 3 الموجودة في المكسرات والبذور، ومن منتجات الألبان قليلة الدسم عوضاً على تلك كاملة الدسم. ممارسة الرياضة وتجنب السمنة: تعتبر السمنة أو زيادة



الوزن من عوامل خطر سرطان البروستاتا المنتشر، لهذا يساعد الحفاظ على نمط حياة نشط، وممارسة الرياضة بانتظام على تقليل خطر الإصابة، كما أن زيادة الوزن أو السمنة التي ينتج عنها تراكم الدهون في منطقة الوسط يسهم في ارتفاع خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، في حين أن ممارسة الرياضة بانتظام تضمن الوصول إلى الوزن الطبيعي، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالمرض. الإقلاع عن التدخين: يساعد الإقلاع عن التدخين في الوقاية من العديد من الأمراض، بما في ذلك سرطان البروستاتا ومضاعفاته، حيث يعتبر مرضى سرطان البروستاتا المدخنين أكثر عرضة لتكرار الإصابة بالمرض ومواجهة خطر الوفاة. تناول الأطعمة الحماة: مثل الطماطم والبطيخ، فهي غنية بالمضاد الأكسدة لليكوبين، حيث وجدت الدراسات العلمية أن الرجال الذين تناولوا هذه الأطعمة انخفض لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. تناول السمك: الأوميغا 3 الموجودة بالسمك تسهم في تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، وهي موجودة في السردين والتونة والسلمون وغيرها. ركز العديد من الدراسات العملية على القهوة، وأثبتت إحدى الدراسات إلى أن تناول 3 إلى 4 فناجين من القهوة يوميًا يقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة جيدة. في المقابل يجب التأكد من عدم تناول كمية كبيرة من القهوة؛ بسبب احتوائها على الكافيين والمضار المرتبطة به.

كلب يبقى لعامين بجوار قبر صاحبه

نشرت وسائل إعلام صينية قصة كلب مريض بقي بجوار قبر صاحبه لمدة عامين بعد وفاته، إلى أن التقى بشخص خبير عالج مرضه واعتنى به، وحركت قصة الكلب مشاعر الكثيرين من الأشخاص في الصين.

وقام مؤثر صيني وصاحب مركز لإغاثة الكلاب الضالة في مقاطعة جيانغشي بشرق الصين، بنشر مقطع فيديو للكلب اللويج، مما جذب آلاف التعليقات والإعجابات. وتلقى صاحب الفيديو مساعدة من سكان المقاطعة، إذ عثر الرجل على الكلب وهو يعاني من مرض جلدي خطير وساق مشلولة، وأخبره سكان القرية أن الكلب ظل بجوار القبر منذ وفاة صاحبه قبل عامين.

وقد حاول البعض تبني الكلب، لكنه كان يعود إلى القبر بمفرده مراراً وتكراراً، مما دفعهم إلى التوقف عن المحاولة، واتخذ الكلب من القبر على التل منزلاً له، وكان ينزل أحياناً إلى القرية للبحث عن الطعام. وقد بدأ الكلب هادئاً عندما مد المؤثر يده وأكل جميع النفاق التي قدمها له، وبعد ذلك نقل المؤثر الكلب إلى مركز الإقذاد الخاص به لعلاج مرضه الجلدي. وأطلق اسم "توتونغاو" على الكلب وهو ما يعني "الطفل اللويج"، أي LOYAL، BABY، باللغة الإنجليزية.

سقوط أسد من سيارة في شوارع ليبيا

انفصل رواد مواقع التواصل الاجتماعي خلال الساعات الماضية بمقطع فيديو غريب، يوثق سقوط أسد من سيارة في أحد شوارع مدينة طرابلس الليبية. وبحسب الفيديو المتداول، فإن الكلب وهو ما يعني "الطفل اللويج"، أي LOYAL، BABY، باللغة الإنجليزية.

هواء نيودلهي يعادل تدخين 21 سيجارة يومياً

يعادل مدى سمية الهواء في العاصمة الهندية الضمر الناجم عن تدخين أكثر من 20 سيجارة يومياً، وفقاً لمؤشر جودة الهواء في الهند، بينما يعد مؤشر جودة الهواء أعلى 70 مرة من الحد الأقصى الموصى به من منظمة الصحة. وبلغ معدل مؤشر جودة الهواء في نيودلهي، أمكن الأول الاثنين نحو 500 نقطة، في أعلى معدل للتلوث في هذا الموسم. ويعد ارتفاعاً إضافياً في المؤشر الوطني، وفقاً لنظام التوقع وبحث جودة الهواء، الهيئة الرسمية في الهند. ومع ذلك، وقعت جمعية AQI.in الهندية المستقلة ومؤشر المراقبة السويسري للهواء AQI، المعدل عند 874 وألف و240 على التوالي وكليهما في أقصى معدل في القياس. وكشف مؤشر AQI.in، أن عاصمة البلاد بلغت أسوأ اللحظات بمؤشر جودة هواء 975، ما يعادل تدخين 21.7 سيجارة يومياً أو 651 سيجارة شهرياً. وأوضحت الهيئات المعنية أن 38% من التلوث في نيودلهي العام الجاري يرجع إلى حرق الذرة أو حرائق زراعية في ولايات مجاورة. وطبقت السلطات المرحلة الرابعة من خطة لمكافحة التلوث، الأشد في البروتوكول الوطني، والتي تحد من الأنشطة التجارية والصناعية، وتجعل الحاضرات أون لاين والعمل عن بعد، لتضاد التعرض للتلوث.

فوائده مذهشة.. هل فكرت يوماً بشرب ماء البامية؟

وتتمتع البامية بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، غير أن العديد من الأشخاص لا يفضلون تناولها بسبب قوامها اللزج أو ربما لا يحسون نكهتها الطيوبة. لذا يمكن اللجوء إلى ماء البامية المنصوع من نقع قرونها طوال الليل ودمجه في الروتين اليومي، حيث قد يوفر العديد من الفوائد، فهو غني بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الأساسية. ومن الأفضل شربه في الصباح على معدة فارغة للحصول على أقصى فائدة.

وتتمتع البامية بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، غير أن العديد من الأشخاص لا يفضلون تناولها بسبب قوامها اللزج أو ربما لا يحسون نكهتها الطيوبة. لذا يمكن اللجوء إلى ماء البامية المنصوع من نقع قرونها طوال الليل ودمجه في الروتين اليومي، حيث قد يوفر العديد من الفوائد، فهو غني بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الأساسية. ومن الأفضل شربه في الصباح على معدة فارغة للحصول على أقصى فائدة.



سقط من الشرفة.. وفاة أشهر راقص باليه روسي

أعلن مسرح ماريانسكي في سانت بطرسبرغ وفاة راقص الباليه الروسي الشهير فلاديمير شكلياروف، أحد أبرز نجوم الباليه في العالم، عن عمر ناهز 39 عاماً، بحادث مأساوي بعد سقوطه من شرفة منزله بالطابق الخامس. ومن جانبها، كشفت إرينا بارتونوفسكايا، راقصة الباليه في مسرح ماريانسكي، عن ملاحظات اللحظات الأخيرة في حياة فلاديمير شكلياروف، موضحة أنه كان سيخضع لعملية جراحية في العمود الفقري، يوم أمس الأول الاثنين 18 نوفمبر- تشرين الثاني الحالي، بسبب مشكلات في الظهر. وقالت بارتونوفسكايا أن ماريانسكي تناول مسكنات للألم قبل الحادث، ثم خرج إلى الشرفة للتدخين فاختل توازنه وسقط من ارتفاع 18 متراً، بحسب صحيفة نيويورك تايمز. من جهتها، باشرت السلطات الروسية تحقيقاً في ملامسات الوفاة، وأشارت وكالة الأنباء الحكومية "ريا نوفوستي" إلى أن السبب الأولي يعتقد أنه حادث عرضي، من دون وجود شبهة جنائية حتى الآن.



في ختام المهرجان الوطني للتسامح والتعايش

وزارة التسامح والتعايش تطلق اللقاء التعريفي لأندية التسامح بجامعة زايد بمشاركة كافة جامعات الدولة

مشاركة 100 من طلاب الجامعات ينتمون إلى 38 نادياً للتسامح



وعالمياً لنشر ثقافة التسامح، لاسيما في الأوساط الطلابية والشبابية، وهو الدور الذي يدعمه ويرعاه معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، معربين عن الفخر بالتعاون مع الوزارة، لكي تحقق مبادرة أندية التسامح أهدافها كافة.

من أجل مزيد من الإشراف والفعالية داخل الحرم الجامعي، هو خطوة مهمة لتحقيق الهدف الأساسي للأندية وهو بث قيم الإنسانية والتعايش السلمي والتسامح في البيئة الجامعية وبين الشباب. واختتمت الصابري بتوجيه الشكر للجامعات المشاركة والطلبة والمشاركين بأندية التسامح على حرصهم، على العمل مع وزارة التسامح والتعايش، وما يجسده ذلك من وحدة العمل الوطني وذلك في ظل اعتزازهم الكبير بمسيرة الإمارات الحبيبة والتزامهم الواضح بالعمل على تطوير النموذج الرائد للتسامح والتعايش فيها دائماً نحو الأفضل، معبراً عن سعادته بما أظهره من جهود في أندية التسامح في الكليات والجامعات.

وأوضحت الصابري أن وزارة التسامح والتعايش تركز دائماً على تعزيز قيم التعايش والتسامح لدى الأجيال الجديدة، وأن ذلك يعد واحداً من أبرز المهام الرئيسية للوزارة وأنها تبذل جهوداً مستمرة في هذا الاتجاه بالتعاون مع كافة الشركاء، مؤكدة أن مشاركة كافة المشرفين وأعضاء أندية التسامح بالجامعات في اللقاء التعريفي، واستعراض أهم إنجازات هذه الأندية، وتبادل الأفكار والخبرات واستعراض أهم مبادرات هذه الأندية، وبلورة رؤية موحدة

لأندية التسامح في الجامعات لتنظيم البرامج والأنشطة والمشاركة في فعاليات المهرجان، وأن هذا اللقاء يأتي تويجاً لهذه المشاركة التي قدمها الجميع. وأشارت الصابري إلى أن العمل في أندية التسامح يهدف إلى المساهمة في تنمية قيم ومبادئ التعارف والحوار والعمل المشترك، وهو ما يقودنا إلى الاعتزاز بما تقدمه هذه الأندية من عمل جاد ومبادرات متميزة ورؤيته واضحة حول كيفية الإفادة من التنوع والتعددية الثقافية، وإدراك دور المعرفة والفنون ودور التقنيات الحديثة، ووسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز ثقافة التسامح والتعايش سواء داخل الحرم الجامعي أو في البيئة المحيطة به. وأضافت الصابري أن هذا اللقاء له أهمية كبرى، في إطار سعي الجميع إلى مزيد من التطور، وشيئة بدور الجامعات وإداراتها وأساتذتها وطلابها، لإيمانهم العميق بأهمية التسامح

الأكاديمي 2024-2025، فيما ركزت الجلسة نقاشية الثانية، على تحديد أبرز الإنجازات وأبرز التحديات التي واجهتها الأندية خلال المرحلة السابقة لتفعيل دور الأندية داخل وخارج الجامعة، وبعدها انطلقت ورش العمل والتي ركزت على ثلاث محاور هي تنمية المهارات المتخصصة في الجوانب الإبداعية، واستعراض الجوانب العملية من برنامج فرسان التسامح، أما الورشة الأخيرة فركزت على مسابقة مدار التسامح وتقديم المشاريع عبر الموقع الإلكتروني في ثلاث فئات هي التسامح عبر الأفلام القصيرة، والتسامح عبر المشاريع المستدامة والتسامح عبر تطوير الألعاب الإلكترونية. وأكدت سعادة عفره الصابري المدير العام بوزارة التسامح والتعايش انعقاد هذا اللقاء التعريفي لأندية التسامح ضمن فعاليات المهرجان الوطني للتسامح والتعايش، أمر حيوي للغاية، لأن الوزارة حرصت على إتاحة الفرصة

•• دبي - الفجر

في ختام أنشطة المهرجان الوطني للتسامح والتعايش أطلقت وزارة التسامح والتعايش فعاليات اللقاء التعريفي لأندية التسامح بمشاركة 100 من طلاب الجامعات الذين ينتمون إلى 38 نادياً للتسامح بعدد كبير من جامعات الإمارات، في مقر جامعة زايد بدبي وتضمن اللقاء جلسة تعريفية شاركت بها أندية التسامح بجامعات مبادرة أندية التسامح في جامعة زايد بدبي وجامعة زايد أبو ظبي، وجامعة نيويورك أبوظبي، وجامعة العين، وجامعة أبوظبي، وكليات التقنية العليا في كل من أبوظبي، ودبي، والعين، والفجيرة، والشارقة، وجامعة وولونوق، وجامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، وجامعة سينرجي. وناقش اللقاء التعريفي جدول فعاليات ومسابقات ومبادرات أندية التسامح للعام

من خلال مركز فاطمة بنت مبارك لأبحاث الطفولة والأمومة

جامعة الإمارات العربية المتحدة تمول ثمانية مشاريع بحثية طلابية لدعم التعليم المبكر

المشاريع تعالج قضايا حيوية في التعليم المبكر وصحة الأمهات وتطور الأطفال

والاجتماعية على تطور نمو الأطفال، والتحقق من الاضطرابات المصاحبة لاضطراب طيف التوحد، وتقييم إمكانات الانضباط الإيجابي في برامج الأبوة والأمومة لتعزيز الوفاق والممارسات الأبوية، حيث تعمل هذه الأبحاث على مواجهة التحديات المتنوعة التي تؤثر على صحة وتعليم الأطفال، مع تحقيق نتائج إيجابية طويلة الأمد للأجيال القادمة في الإمارات.

على الصعيدين المحلي والدولي. وتشمل المشاريع الممولة مجموعة من مجالات البحث، بما في ذلك تطوير تطبيقات موبايل لتحسين اللغة العربية لدى الأطفال الصغار، واستخدام الأدوات الرقمية لإدارة داء السكري لدى الحوامل، ودراسات حول أنماط رفض الطعام لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و7 سنوات. حيث ستتناول المشاريع تأثير العوامل البيئية

أيضاً في تقديم رؤى قيمة في مجال التعليم المبكر والصحة. مشيراً إلى أن دعم هذه المشاريع هو خطوة أساسية ضمن جهود جامعة الإمارات المستمرة لدعم المبادرات البحثية الرائدة، ومن المتوقع أن تساهم هذه المشاريع في وضع حلول مبتكرة للتحديات العالمية في مجال الطفولة والأمومة، مما يسهم في تعزيز رؤية الجامعة في الريادة والابتكار في البحث العلمي وخدمة المجتمع

رفاهية الأفراد في الدولة. وأوضحت الأستاذة الدكتورة عائشة الظاهري- مستشار في مكتب مدير الجامعة- " إن دعم جامعة الإمارات لهذه المشاريع من خلال مركز فاطمة بنت مبارك للطفولة والأمومة يعكس التزامنا بتعزيز الأبحاث المجتمعية النوعية، من خلال تمكين طلبتنا للمشاركة في الأبحاث التي تعالج قضايا العالم الحقيقي، فإنا لا نحسن فقط مسيرتهم الأكاديمية، بل نساهم

•• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن تمويل ثمانية مشاريع بحثية طلابية من خلال مركز فاطمة بنت مبارك لأبحاث الطفولة والأمومة، حيث تعالج هذه المشاريع قضايا حيوية في التعليم المبكر وصحة الأمهات وتطور الأطفال، مما يجسد التزام جامعة الإمارات بتعزيز الحلول المبتكرة لتحسين



مهرجان العين للكتاب 2024: فعاليات متنوعة تثرى ذائقة المجتمع ومعارفه

عروض موسيقية متجولة وحفل لكورال العرب وجلسات تخصصية لتعزيز نمط الحياة الصحي

ورش فنية تفاعلية تشجع الإبداع، وتعزز المهارات الفنية، تحت إشراف خبراء في مختلف ميادين الفنون



والمبادئ والتقنيات الأساسية للإسعافات مثل إنعاش القلب والتعامل مع الجروح والكسور. كما يسلط المهرجان الضوء على أهمية نمط الحياة الصحي في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض، بمشاركة أطباء ومتخصصين. ويعد مهرجان العين للكتاب، الذي يستقطب سنوياً أكثر من 140 ألف زائر، حدثاً ثقافياً مهماً يعكس رؤية دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي وأهدافها الإستراتيجية في خلق مجتمع يهتم بالعرف، ويتناغم مع ما تقدمه العاصمة أبوظبي من إنجازات ثقافية ومعرفية، إذ يستهدف تحفيز الحراك الثقافي في مدينة العين، ودعم الكتاب الإماراتيين، وترويج إصداراتهم، كما أنه يتيح للكتاب الإماراتيين الناشئين التواصل مع الجمهور، وتوفير منافذ بيع لإصداراتهم.

”الرسم بالكلمات“ بين اللغة والفن، بغية تعليم الطلبة كيفية التعامل مع النصوص الأدبية بنظرة شمولية. كما يقدم المهرجان عروضاً موسيقية حية لفنانين موهوبين، بالإضافة إلى تقديم عروض متجولة في أرجاء المكان، وحفل لكورال العرب. كما يطرح برنامج الفنون ورشاً فنية تفاعلية تشجع الإبداع، وتعزز المهارات الفنية، تحت إشراف خبراء في مختلف ميادين الفنون. بالإضافة إلى تخصيص جناح خاص لعرض كتاب ”كلمات القائد“ بطريقة فنية مبتكرة من تصميم الفنان سالم الكعبي. ويعزز مهرجان العين للكتاب 2024 الثقافة الصحية في المجتمع، عبر عقد فعاليات توعوية تسلط الضوء على أهمية الإسعافات الأولية والحالات الشائعة التي تتطلب الإسعافات

لغة العربية وجامعة الإمارات العربية المتحدة، تستضيف الجامعة مجموعة من جلسات البرنامج الثقافي للمهرجان، وتفتح قاعاتها لجلسات تتناول موضوعات مثل الرواية، وأدب الأطفال، والسينما. ويتضمن البرنامج الثقافي موضوع أدب الرحلة في الإمارات بين الشعر والنثر تشمل مناقشة كتابي: ”مدونة مسافر“ وديوان ”رحلة الأيام السبعة“، وجلسة حوارية بعنوان: ”أفلام إماراتية“، وندوة حول أهمية الطاقة المتجددة في الإمارات يشارك فيها طلبة الجامعة، وندوة أخرى بعنوان: ”خريجات جامعة الإمارات نجاح وإبداع“.

•• العين - الفجر
يعود مهرجان العين للكتاب 2024، الذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية، إلى مدينة العين ليضيء سماءها بمجموعة فعاليات ثقافية وفنية وترفيهية تتواصل على مدار أسبوع، اعتباراً من 17 إلى 23 نوفمبر الجاري، لتقدم رسائل المهرجان المتمثلة في بناء جيل قارئ ومرتبطة بالوطن، وتقدير رواد الثقافة والمعرفة والفنون، وتمكين الشباب، وترسيخ المكانة الثقافية والتراثية والتاريخية لمدينة العين. ويقدم البرنامج الثقافي مجموعة من الندوات والنقاشات الثرية واللبالي الشعرية التي تناقش قضايا الاستخدام وتمكين الشباب، وكجزء من الشراكة الإستراتيجية بين مركز أبوظبي

برعاية د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

جمعية محمد بن خالد آل نهيان تحتفي بيوم الطفل العالمي ويوم التسامح تحت شعار «طفولة عالمها متسامح»

الأطفال التصميم المبهجة والمبتكرة، في حين تسابقوا لالتقاط الصور التذكارية بالرسومات الجميلة. وتفاعل الأطفال مع ورشة ”إضافة جرعة إيجابية تبدأ بحرف اسمك“ حيث ساهمت في تعزيز التفكير الإيجابي لديهم، واكتشاف جماليات حروف أسمائهم وما تحمله من معان مبهجة كذلك ورشة ”هنا يوجد أجمل طفل في العالم“ والتي استهدفت أهمية تقدير الذات وبناء الثقة. وتم عرض قصص ثلاثية الأبعاد، أبهرت الحضور بتقنياتها الحديثة وأفكارها الإبداعية، وأضافت فقرات المرح، أجواء أدخلت السرور إلى قلوب الأطفال بأسلوب فكاهي ممتع. وشارك برنامج مدرسة القهوة والسنت وبرنامج شما محمد للتثقيف البيئي وبرنامج المطبخ التدريبي وبرنامج ريشة وفنان بتقديم فقرات تفاعلية معززة لتقييم التسامح والأصالة والاعتزاز بالموثوق الأصيل والتوعية بأهمية أهداف التنمية

استدامة. وتضمنت الفعاليات مسابقات ترفيهية متنوعة، أضفت روح المنافسة والمتعة، ما بين رسم على الوجوه، أدخل المبهجة والسرور ونالت إعجاب

•• العين - الفجر
تزامناً مع يوم الطفل العالمي ويوم التسامح العالمي، نظمت جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل برعاية رئيس مجلس الإدارة الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان فعالية مميزة تحت شعار ”طفولة عالمها متسامح“ بقرع الجمعية. وشهد الحدث حضوراً لافتاً من الأطفال وأولياء الأمور الذين تفاعلوا مع الأنشطة المتنوعة التي قدمتها الجمعية ضمن فعاليات برنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان القرآني.

وتنوعت الفعاليات لتشمل ورشاً تعليمية وإبداعية جذبت اهتمام الأطفال، ومن أبرزها: ركن القصص، حيث استمتع الأطفال بسماع حكايات ممتعة تعزز القيم الإنسانية، وركن شجرة الأمنيات، حيث أتاح للأطفال التعبير عن أحلامهم وأمنياتهم في أجواء ملهمة. وتضمنت الفعاليات مسابقات ترفيهية متنوعة، أضفت روح المنافسة والمتعة، ما بين رسم على الوجوه، أدخل المبهجة والسرور ونالت إعجاب

والتعريف بالبيئة الإماراتية وتراثها، في حين تدمج ورشة ويقدم معرض تصوير ”عكاسات 2024“، أعمال طلبة من هوة التصوير تهدف للتعريف بالبيئة الإماراتية وتراثها، في حين تدمج ورشة



منوعات

الفكر

23

تنتج أجسادنا روائح كريهة من حين لآخر، على سبيل المثال بعد حصة رياضية أو يوم عمل مرهق، ولكن إذا كان ذلك يحدث باستمرار فقد يعني أن هناك حالة معينة بالجسم. وقال كيني تشان، الصيدلاني الرئيسي لخدمات المعلومات في Numark: "يمكن أن توفر رائحة الجسم أدلة مهمة حول صحتك. وعلى الرغم من أنه من الطبيعي أن يكون لدى الجميع رائحة، إلا أن التغييرات في رائحة جسمك يمكن أن تشير أحيانا إلى مشاكل صحية أساسية". وأوضح الصيدلاني أن هناك بعض الأسباب الشائعة لرائحة الجسم الكريهة، وقدم أربعة أنواع مختلفة منها وما قد تعنيه للصحة.

قد يكون لها أدلة مهمة حول صحتك

الأسباب الشائعة لروائح الجسم الكريهة



وقد تلعب التقلبات الهرمونية، مثل أثناء البلوغ وانقطاع الطمث، وكذلك أثناء الحيض، أيضا دورا في ظهور رائحة كريهة في الجسم عامة. وأضاف كيني أن الحالات الطبية مثل مرض السكري وأمراض الكبد وأمراض الكلى قد تؤثر على رائحة الجسم.



ويقال كيني: "يمكن أن تنتج رائحة الفم الكريهة عن البكتيريا التي تتراكم في الفم إذا لم تكن نظافة أسنانك هي الأفضل. ولكن الحالات مثل التهاب اللثة، وهي المرحلة الأولى من مرض اللثة، يمكن أن تجعل أنفاسك كريهة الرائحة".

1. رائحة أقدام كريهة
هناك بعض الأسباب المختلفة لرائحة القدمين الكريهة، أبرزها سوء النظافة. وقال كيني: "عدم غسل القدمين بانتظام أو ارتداء نفس الأحذية والجوارب لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى الرائحة الكريهة". لكن قد تشعر أيضا برائحة كريهة كلما خلعت جواربك وأحذيتك إذا كنت تعاني من عدوى فطرية. وأضاف كيني: "القدم الرياضي هي عدوى فطرية شائعة يمكن أن تسبب رائحة كريهة". وأحد الأعراض الرئيسية لهذه الحالة هو الحكه والبقع البيضاء بين أصابع القدمين. ومن غير المرجح أن تختفي من تلقاء نفسها، ولكن يمكن علاجها بأدوية مضادة للفطريات من الصيدلية. كما يمكن أن يؤدي التعرق المفرط أيضا إلى الرائحة الكريهة للأقدام. وأوضح الصيدلاني، "يمكن أن يؤدي التعرق إلى خلق بيئة رطبة تمزج نمو البكتيريا، ما يؤدي إلى الرائحة الكريهة".

2. رائحة الفم الكريهة
وقال كيني، يمكن أن تنتج رائحة الفم الكريهة عن البكتيريا التي تتراكم في الفم إذا لم تكن نظافة أسنانك هي الأفضل. ولكن الحالات مثل التهاب اللثة، وهي المرحلة الأولى من مرض اللثة، يمكن أن تجعل أنفاسك كريهة الرائحة".

3. التعرق المفرط
من الطبيعي أن تتعرق في الجو الحار أو عند ممارسة الرياضة، ولكن عندما تتعرق في وقت لا يحتاج فيه جسمك إلى التبريد، فإن ذلك يعرف باسم فرط التعرق. ويقول كيني إن فرط التعرق الأولي هو حالة يحدث فيها التعرق المفرط دون سبب طبي أساسي. وفي الوقت نفسه، يمكن أن يكون ما يُعرف بفرط التعرق الثانوي أحد الآثار الجانبية لحالات طبية مثل مشاكل الغدة الدرقية أو مرض السكري أو العدوى أو انقطاع الطمث. وقد يؤدي تناول بعض الأدوية أيضا إلى التعرق أكثر من المعتاد. ويشمل ذلك بعض مضادات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs) ومضادات الاكتئاب، بالإضافة إلى مسكنات الألم مثل الإيبوبروفين أو الأسبرين. وأخيرا، يمكن أن يؤدي التوتر أو القلق أيضا إلى التعرق أكثر مما اعتدت عليه.

4. رائحة الجسم العامة
يمكن أن يؤثر النظام الغذائي على رائحة الجسم، وخاصة الأطعمة مثل الثوم والبصل وبعض التوابل.

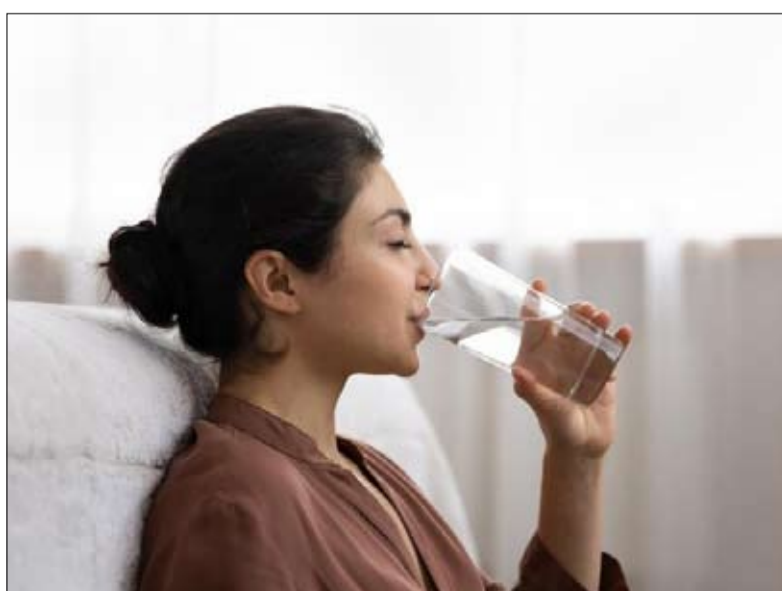


هل تقدم المياه الغازية فائدة صحية أكبر من العادية؟

يعد شرب الماء "أفضل طريقة لترطيب أجسامنا"، وقد يعتقد بعض الأشخاص أن المياه الغازية تقدم فوائد أكبر بالعموم. فهل هذا صحيح فعلا؟ تظهر الأبحاث أنه عندما يتعلق الأمر بالترطيب، فإن الماء العادي والغازي فعالان بالقدر نفسه. وأوضح تقرير أعدته كل من كريستيان مورو، الأستاذ المشارك في العلوم والطب، وشارلوت فيلبس، من جامعة بوند، أن الفقاعات في المياه الغازية تتكون عن طريق إضافة ثاني أكسيد الكربون إلى المياه المفلتر، حيث يحدث التفاعل لإنتاج حمض الكربونيك، ما يجعل المياه الغازية أكثر حمضية من الماء العادي.

عملية التمثيل الغذائي مؤقتا، حيث يحتاج الجسم إلى استهلاك الطاقة لتدفقته إلى درجة حرارة الجسم. وهذا التأثير ضئيل ومن غير المرجح أن يؤدي إلى فقدان كبير للوزن. وتقول الخلاصة إن الماء ضروري للجسم بكل أشكاله، فمع فقاعات غازية أو بدونها، سيكون دائما الاختيار الأكثر صحة لنا.

سليبي في الواقع، حيث يتكيف الجهاز الهضمي ببساطة مع قوام الوجبة حتى مع شرب الماء. ويوجد بعض الأشخاص أن المشروبات الغازية تسبب بعض اضطرابات المعدة. ويرجع هذا إلى تراكم الغازات، ما قد يسبب الانتفاخ والتشنج وعدم الراحة.



ويمكن للحموضة أن تلين مينا الأسنان، ولكن الباحثان يقولان إن هذا لا يدعو للقلق ما لم يتم خلط المنتج بالسكر أو الحمضيات، والتي يمكن أن تضر بالأسنان.

ومع ذلك، يمكن أن يؤدي شرب المياه الغازية أثناء إجراءات تبيض الأسنان في المنزل، إلى تغيير لون أسنانك، وفقا للتقرير. وفي أغلب الحالات الأخرى، قد يتطلب الأمر مرور كمية كبيرة من المياه الغازية عبر الأسنان، لفترة طويلة من الزمن، حتى تسبب في أي ضرر ملحوظ.

كيف يؤثر شرب الماء على الهضم؟ هناك اعتقاد خاطئ بأن شرب الماء (من أي نوع) مع وجبة الطعام يضر بعملية الهضم. من الناحية النظرية، يمكن لشرب الماء أن يخفف من حمض المعدة (الذي يحلل الطعام)، ولكن ذلك لا يؤدي إلى أي تأثير



جمعة الماجد يُكرم بجائزة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة



د. ديفيد كلارك، البروفيسور في علم النفس التجريبي، والدكتور أنه إيلرز، أستاذة علم الأمراض النفسية التجريبية، تقديراً لسيرتهما العلمية المميزة في مجال علم النفس ومساهمتهما الفاعلة في تحسين الممارسات الطبية والاجتماعية. كما تم تكريم الدكتور أحمد عبد المهيري، عالم الفيزياء الإماراتي، تقديراً لمساهماته العلمية وأبحاثه المتنوعة، التي ألهمت العديد من الشباب مواصلة طريق البحث العلمي.

بمقابل الروى والخبرات حول مستقبل المعرفة والابتكار، والتي تنظمها مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، وتُستمر حتى 19 نوفمبر، في مركز دبي التجاري العالمي. كما تم تكريم عدد من الشخصيات البارزة في قمة المعرفة، من بينهم الدكتور أندرو نج يان تانك، عالم الكمبيوتر ومؤسس منصة "ديب ليرنينغ إيه آي"، مساهمته المؤثرة في توظيف الذكاء الاصطناعي في القطاع التعليمي، والدكتور

محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"،



محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"،

منوعات الفجر 26

أطلق مشاركته في مهرجان العين للكتاب 2024

حضور فاعل لـ «تريندز» في المهرجان بجناح معرفي معزز بالذكاء الاصطناعي



التوزيع في «تريندز»، إن المشاركة في مهرجان العين للكتاب مناسبة مهمة للتواصل مع القراء والجمهور، لإطلاعهم على طبيعة عمل «تريندز» ونتائج البحثي ومساهماته العلمية. وذكرت أن اعتماد «تريندز» على تقنيات الذكاء الاصطناعي في جناحه جاء امتداداً لالتزامه بالابتكار واعتماد أحدث الأدوات في مجال البحث العلمي.

الشباب، والاحتفاء برواد المعرفة، وتعزيز اللغة العربية، والقيم الأصلية. وأشاد الدكتور العلي بجهود اللجنة المنظمة للمهرجان «مركز أبوظبي للغة العربية»، وقال إن المهرجان يتطور سنوياً ويشمل فعاليات متنوعة تعزز المعرفة بكل مجالاتها وأنواعها. من جانبها، قالت روضة المرزوقي، مديرة إدارة المعارض

تغطي مجموعة واسعة من الموضوعات، بما في ذلك الفكر والبحث العلمي، والذكاء الاصطناعي، والاستدامة، والفضاء. وتمكين الشباب، والاقتصاد، ومجموعة متنوعة من الدراسات الاستشرافية، إضافة إلى كتب حول الإسلام السياسي، وكتب من موسوعة تريندز حول الإخوان المسلمين التي تفند أفكارها وبعدة لغات. كما أتاح جناح «تريندز» للزوار التفاعل مع تقنيات «تريندز» الذكية، مثل روبوت «ايكو» البحثي، وتجربة نظارة الواقع الافتراضي التي تنقلهم إلى عوالم البحوث العلمية. كما تمكن طلاب المدارس من الاستماع بالتفاعل مع روبوت «موكسي» الذي صمم خصيصاً لتعزيز حب القراءة والمعرفة لديهم.

تجربة فريدة من نوعها للزوار من خلال مجموعة من الأنشطة والتقنيات المتقدمة المدعومة بالذكاء الاصطناعي. وقد شهد الجناح في يوميه الأول والثاني إقبالاً من جمهور المهرجان. من المسؤولين والطلاب والأسر، حيث تم إطلاعهم على ما يضمه جناح «تريندز» من إصدارات بحثية وفكرية

أطلق مركز تريندز للبحوث والاستشارات، مشاركته في الدورة الـ 15 من مهرجان العين للكتاب 2024، بجناح يجمع بين المعرفة التقليدية والتكنولوجيا الحديثة. فبالإضافة إلى مجموعة واسعة من الإصدارات البحثية والفكرية التي تغطي شتى المجالات، يقدم «تريندز»



كما أتاح جناح «تريندز» للزوار التفاعل مع تقنيات «تريندز» الذكية، مثل روبوت «ايكو» البحثي، وتجربة نظارة الواقع الافتراضي التي تنقلهم إلى عوالم البحوث العلمية. كما تمكن طلاب المدارس من الاستماع بالتفاعل مع روبوت «موكسي» الذي صمم خصيصاً لتعزيز حب القراءة والمعرفة لديهم. وأكد الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز، أهمية دور الثقافة والمعرفة في تمكين الشباب وصل مهاراتهم. وأشار إلى أن مهرجان العين للكتاب يمثل منصة مثالية لتبادل الأفكار والمعارف والاحتفاء بالإبداع في مختلف المجالات. وقال الدكتور محمد العلي، إن مشاركة «تريندز» في مهرجان العين للكتاب لسنة الثالثة على التوالي، جاءت في إطار الحرص على الحضور الفاعل في المحافل المعرفية، مشيراً إلى أن المهرجان يعد جسراً معرفياً لتمكين



بالشراكة مع جامعة ياجيلونسكي

مجمع اللغة العربية بالشارقة يحتفي بتخريج 16 طالباً بولندياً

مما أتاح لهم تطوير مهاراتهم اللغوية بطريقة تتجاوز الأساليب التقليدية المتبعة في بولندا. وأضافت الدكتورة باربارا أن الطلاب المتسبين للدورة هم دارسون في قسم الدراسات العربية، ومتخصصون في الأدب العربي، ويطمحون إلى كتابة رسائلهم الأكاديمية وأبحاثهم في اللغة أو الأدب العربي. وأشارت إلى أن زيارتهم إلى الشارقة أتاحت لهم فرصة اقتناء كتب عديدة وقيمة من معرض الكتاب، مما ساعدتهم في أبحاثهم الأكاديمية ويثري محتوى رسائلهم العلمية. كما أوضحت أن تخصصاتهم المستقبليّة متنوعة؛ إذ سيعمل بعضهم في السفارات العربية في بولندا أو سفارات البولندية خارجها، في حين سيستفيد آخرون من إتقانهم اللغة العربية لممارسة الأعمال التجارية مع العالم العربي، مما يعزز العلاقات الثقافية والتجارية بين بولندا والدول العربية.

الانفتاح الثقافي، مشيرة إلى أن مجمع اللغة العربية بالشارقة كان شريكاً أساسياً منذ عام 2023، في تنظيم دورات تعليم اللغة العربية للطلاب البولنديين على مستويات متعددة، حيث يتيح لهم فرصة تعلم اللغة في بيئة عربية حقيقية،

قسم الدراسات العربية في جامعة ياجيلونسكي في كراكوف ببولندا، عن شكرها العميق لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على المبادرة الرائدة التي أتاحت لهم فرصة استثنائية للتعلم

مستمرًا في التواصل الثقافي كوسيلة لتمكين التفاهم المتبادل وتعزيز الدور الريادي للشارقة في نشر اللغة العربية. فرصة للتطور المعرفي والمهني للطلاب من جهتها، أعربت الدكتورة باربارا ميخالاك، رئيسة

عالمية، حيث حمل كل طالب من الوفد ذكرياته وتجربته الغنية؛ ليشركها مع أهله وأصدقائه في بولندا. وأضاف الدكتور المستغاثمي أن مجمع اللغة العربية يسير على خطى إمارة الشارقة في بناء جسور التواصل مع مختلف شعوب العالم،

الشارقة-الفجر:

اختتم مجمع اللغة العربية بالشارقة دورة متخصصة في اللغة العربية استضاف فيها 16 طالباً و4 أستاذة من جامعة ياجيلونسكي البولندية، وذلك في إطار شراكة أكاديمية تهدف إلى نشر اللغة العربية وتعزيز التبادل الثقافي مع مختلف الشعوب. حيث استمر البرنامج التدريبي مدة أسبوعين، ضمن ثلاثة مستويات تعليمية تلبى احتياجات المتعلمين المشاركين، وصمم البرنامج التدريبي وفق أسس علمية تراعي أعلى معايير الجودة في التعليم من أجل تزويد الطلاب بمختلف المهارات اللغوية، من خلال دروس يومية صباحية. وتضمن البرنامج، بالإضافة إلى الجانب الأكاديمي، مجموعة متنوعة من الأنشطة السياحية التي ساهمت في تعزيز تجربة الطلاب وتوسيع مهاراتهم اللغوية ومعارفهم الثقافية، مما زاد من اندماجهم في مجتمع إمارة الشارقة. وشملت هذه الأنشطة زيارات لمعالم ثقافية بارزة مثل: بيت الحكمة، ومجمع القرآن الكريم، وحضور فعاليات في معرض الشارقة الدولي للكتاب، حيث شاركوا فيه بنودة تحدثوا فيها عن تجربتهم في الشارقة. كما استمتع الطلاب بزيارات سياحية مميزة إلى خورفكان وجزيرة النور، ورحلة برية في صحراء مليحة، مما أضاف أبعاداً جديدة لتجربتهم التعليمية، وأتاح لهم التعرف على التنوع الثقافي والجمالي لإمارة الشارقة.

فضاء رحب للتعريف بالثقافة العربية وأشاد الدكتور محمد صالح المستغاثمي، أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة، بالنتائج الإيجابية التي حققتها الدورة التدريبية، موضحاً أنها لم تكن مجرد منصة لتعليم اللغة العربية، بل شكلت فضاءً رحباً للتعريف بالثقافة العربية وتعزيز الروابط الحضارية مع الطلاب البولنديين. وأشار إلى أن الدورة أسهمت في ترسيخ الشارقة كوجهة معرفية



تجربة رائدة بدور، أعرب الطالب فيكتور -أحد المشاركين- عن سعادته بالدورة، واصفاً إياها بأنها كانت فرصة قيمة لتطوير مهاراته اللغوية. وأشار إلى أنه واجه تحدياً في مهارات الاستماع والفهم، ولكن وجوده في هذه الدورة، إلى جانب الممارسة المجتمعية اليومية، ساعده كثيراً على تجاوز هذا التحدي. وأضاف قائلاً: "أصبحت لديّ حصيلة كبيرة من الكلمات والجمل المفيدة التي سأستخدمها عند عودتي إلى بولندا، خاصة في دراستي الجامعية. أما الطالب كريستوف، فقد عبّر عن إعجابه بالدورة، وذكر أنها كانت تجربة رائعة له في الشارقة، وهي زيارته الأولى للإمارة. وأوضح أن زيارته لمعرض الشارقة الدولي للكتاب أتاحت له فرصة اقتناء رواية "سيد الخواتم" مترجمة إلى العربية، إضافة إلى عدد من روايات الرّعب باللغة العربية، والتي يفضلها، وتساهم في تعزيز مهاراته اللغوية وتنمية مفرداته.



منوعات

الفن

27

يشهد موسم دراما رمضان ٢٠٢٥ في مصر مشاركة ملحوظة للدراما الشعبية، حيث سيعرض ٨ مسلسلات دفعة واحدة، الأمر الذي يعكس اهتمام المنتجين بنوعية الأعمال التي تحظى بمتابعة مكثفة عادة طوال فترة عرضها، وتحقق نجاحاً جماهيرياً كبيراً. وتضم قائمة المسلسلات الشعبية، "العتاولة ٢" بطولة أحمد السقا وطارق لطفي، و"إش" بطولة أمي عمر، و"سيد الناس" لعمرو سعد، و"فهد البطل" لأحمد العوضي، و"الحلانجي" بطولة محمد رجب، و"ولعة ومفتاح" للثنائي أحمد مالك وطه دسوقي، و"عين شمس" بطولة أحمد مكي، وأخيراً مسلسل غادة عبد الرزاق، الذي لم يُعلن اسمه بعد.

تحظى بمتابعة مكثفة عادة طوال فترة عرضها

8 مسلسلات شعبية مصرية في رمضان 2025



الفنانة إلهام شاهين، إن هذا المسلسل سيجمعها بعمرو سعد، للمرة الثانية بعد فيلم "ريجاتا"، موضحة أن "أحداث المسلسل ستشهد نقلات عدة ستكون مفاجأة كبيرة للجمهور". وتابعت "لدى ثقة كبيرة في المخرج محمد سامي، فهو مخرج ذو خبرة واسعة".

"فهد البطل"

وفي إطار يمزج بين الدراما الشعبية والصعيدية، يقدم أحمد العوضي مسلسله الجديد "فهد البطل" الذي يخوض به المنافسة الدرامية في رمضان المقبل، وهو تأليف محمود حمدان، وإخراج محمد عبد السلام، ويشارك في بطولته أحمد عبد العزيز، وميرنا نور الدين، ولوسي. وتدور أحداث المسلسل، حول شاب صعيدي من المنيا في صعيد مصر، يواجه بعض الأزمات والتي تجعله يسافر إلى القاهرة بحثاً عن فرصة عمل لتحقيق أحلامه، إلا أنه يتعرض لمشكلة كبيرة تتسبب في سجنه، وفور خروجه يكون على موعد مع صراعات عديدة، كما يرتبط بقصة حب مع فتاة شعبية تعمل سائقة تجسد دورها ميرنا نور الدين.

"ولعة ومفتاح"

ويقدم أحمد مالك وطه دسوقي، الدراما الشعبية من خلال مسلسل "ولعة ومفتاح" الذي سيبدأ تصويره خلال الأيام المقبلة، وهو فكرة أحمد مالك، وسيناريو وحوار محمود عزت، وإخراج عصام عبد الحميد.

وتدور أحداث المسلسل في إطار شعبي اجتماعي، حول صديقين تربيا معا في دار أيتام وعقب خروجهما يبدآن العمل في السرقة والنصب، إلى أن يواجهان حاداً يجعلهما يتراجعان عن ما يقوما به، ويفكران في تحقيق أحلامهما بطريقة أخرى، وبالفعل سينجحان في ذلك.



مسلسل غادة الجديد، سيناريو وحوار محمد سليمان عبد الملك، وإخراج أحمد حسن، الذي يواصل مرحلة تسكين الأدوار، تمهيداً لانطلاق التصوير خلال الأسابيع المقبلة.



وتعد هذه المرة هي الثانية التي تعيد فيها غادة، تقديم أحد أفلام تحية كاريوكا في مسلسل تلفزيوني، فقد سبق وقدمت مسلسل "سماة" عام 2011، وهو مأخوذ عن فيلم يحمل الاسم ذاته، قدمته تحية كاريوكا قبل نحو 6 عقود.

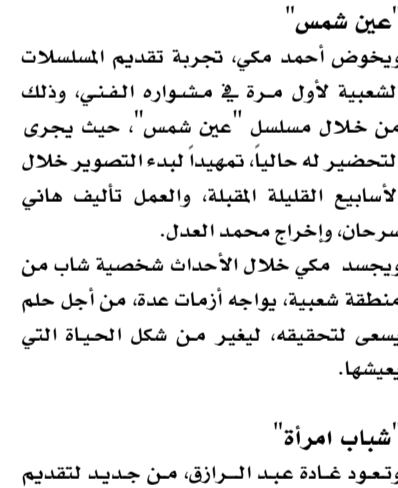
والشكل، لذا يعتبر أن تلك التجربة بمثابة تحدٍ جديد، في مشواره الفني.



وتعود غادة عبد الرزاق، من جديد لتقديم



والشكل، لذا يعتبر أن تلك التجربة بمثابة تحدٍ جديد، في مشواره الفني.



وتعود غادة عبد الرزاق، من جديد لتقديم

"العتاولة 2" وبعد النجاح الجماهيري الكبير الذي حققه الجزء الأول من "العتاولة" في رمضان الماضي، والذي اعتمد على الدراما الشعبية بأجوائها وصراعاتها، انطلق تصوير الجزء الثاني في مدينة الإسكندرية قبل أيام. ويشهد الجزء الجديد، مشاركة غالبية نجوم الجزء الأول، أبرزهم: أحمد السقا، وطارق لطفي، وياسم سمرة، وزينة وهدي الأتربي، فيما انضم مجموعة جديدة، أبرزهم فيفي عبده، والعمل لإخراج أحمد خالد موسى. وبدورها، أبدت فيفي عبده، حماسها الشديد للمشاركة في "العتاولة 2"، حيث تعتبره من أهم وأقوى الأعمال التي قدمت في الفترة الماضية، موضحة أنها ستقدم شخصية سيدة شعبية تمتلك سمات القوة والشدة.

وأكدت فيفي، أن الشخصية تتضمن اختلافًا عن شخصيات المرأة الشعبية التي قدمتها من قبل، إذ كان ذلك سبباً كافياً لقبولها المشاركة في هذا المسلسل، حسب قولها.

"إش"

وتقترب من عمر من انتهاء تصوير مسلسلها الجديد "إش" لإخراج محمد سامي، ويشاركها البطولة ماجد المصري، وهالة صدقي، ودينا، وشيماء سيف، وانصار. وتعتمد أحداث المسلسل على التيمة الشعبية، حيث تدور قصته حول راقصة شعبية تدعى "إش" تواجه العديد من الصراعات سواء في المنطقة الشعبية التي تعيش فيها، خاصة من المعلم الذي يسعى للزواج منها، أو في عملها بالأفراح الشعبية، أو حتى عندما تتغير حياتها مختلفة عنها تماماً.

ماجد المصري، قال إنه يجسد خلال الأحداث شخصية معلم من منطقة شعبية، حيث تعد هذه المرة الأولى التي سيظهر فيها بهذا الأداء

رانيا منصور ضيفة شرف مسلسلات أفلاطوني مع جميلة عوض

تظهر الفنانة رانيا منصور ضيفة شرف خلال أحداث مسلسل أفلاطوني بطولة جميلة عوض والمكون من ١٥ حلقة، وتأليف وإخراج شريف الألفي والمقرر انطلاق تصويره خلال الفترة المقبلة، حيث تعتمد أحداث العمل على ظهور عدد من الشخصيات كضيوف شرف خلال الحلقات.

ومشاكل الأزواج والبحث عن طرق لحلها. وفي سياق آخر تنتظر رانيا منصور من عرض فيلم "رى ستارت" مع النجم تامر حسني، خلال موسم عيد الفطر 2025، وتجتمع رانيا في الفيلم مع ابنتها توننا الجوهري والفيلم يشارك في بطولته هنا الزاهد، باسم سمرة، محمد ثروت، عصام السقا، ومن تأليف أيمن بهجت قمر وإخراج سارة وفيق.



وفي سياق آخر تواصل رانيا منصور تصوير مشاهد الأخيرة في مسلسل رقم سري مع الفنانة ياسمين رئيس الذي يعد امتداد لمسلسل صوت وصورة، الذي قامت ببطولته الفنانة حنان مطاوع العام الماضي، تجسد رانيا خلال أحداث العمل شخصية فتاة تدعى ميرنا وهي زميلة ياسمين رئيس التي تعمل فيه، حيث يتواصل التصوير بالتزامن مع العرض. مسلسل رقم سري بطولة ياسمين رئيس، صدقي صخر، عمرو وهبة، أحمد الرفاعي، رانيا منصور، رامي الطمباري، محمد عبده، باسل عزت زين، مصطفى عمر، أحمد شاهين، شروق إبراهيم، عبد الرحمن كمال، وعدد آخر من الفنانين، والعمل من تأليف محمد سليمان عبد الملك وإخراج محمود عبد النواب "توبة" ومن إنتاج أروما استديوز للمنتج تامر مرتضى.

يذكر أن رانيا منصور شاركت مؤخراً في مسلسل الوصفة السحرية الذي تم عرضه على قناة Dmc في يونيو الماضي، والعمل بطولة شيري عادل، إسلام جمال، هادي كرم، عمر الشناوي، بسمة داود، لقاء سويدان، رانيا منصور، كارولين عزمي، محمد أبو داود، هالة فاخر، سلوى عثمان، سلوى محمد علي، عماد رشاد، أسامة عبد الله، ملك ياسر وشروق إبراهيم.

مسلسل الوصفة السحرية تأليف ورشة مصنع الحكايات لؤيسها هاني سرحان. إشراف على الكتابة دعاء عبد الوهاب، فكرة: مي سعيد، سيناريو وحوار مئة فوزي وإيرين يوسف ومي سعيد وإخراج خيرى سالم، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي عن العلاقات الزوجية



الفلفل

فوائد الكوسا ومضار الإكثار من تناولها



ووفقا لها، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكوسا إلى انتفاخ البطن والإسهال وخاصة لدى الأشخاص الذين لديهم جهاز هضمي حساس، لأنها غنية بالألياف الغذائية والفركتانز (بوليمير من جزيئات الفركتوز) - كربوهيدرات لا تتشط ولا تمتص في الأمعاء الدقيقة وهي بمثابة غذاء لميكروبيوم القولون. كما أن الإفراط في تناولها نادرا ما يسبب اختلال توازن الكهرل (الإلكتروليت) وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى.

والمغنيسيوم، ووفقا لها، الكوسا غنية بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية، ما يساعد على تحسين عملية الهضم وخفض مستوى الكوليسترول والسكر في الدم. كما أنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة ما يجعلها مفيدة لمن يرغب في الحفاظ على وزنه طبيعيا. ويمكن تناول الكوسا مطهية ومشوية أو مطبوخة على البخار وحتى نيئة مع السلطات. وتشير الطبيبة إلى أن الكمية التي يمكن تناولها تعتمد على النظام الغذائي والخصائص الفردية، ولكن بصورة عامة يمكن تناول 200-300 غرام في اليوم.

تعتبر الكوسا مصدرا مهما للمواد الغذائية، لذلك تستحق أن تكون لها مكانة خاصة في النظام الغذائي، ولكن لا ينصح بالإفراط في تناولها. وتقول الدكتورة ناديجدا بودكوريوتفا: «تحتوي الكوسا (القرع) على العديد من الفيتامينات والمعادن بما فيها فيتامينات A وB وC وK وE وحمض الفوليك وأحماض أوميغا-3 الدهنية المتعددة غير المشبعة وغيرها. والكوسا مفيدة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وخاصة من اضطراب ضربات القلب لأنها تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم

اكتشاف علاج جديد للسمنة!

أظهرت دراسة طريقية جديدة محتملة لعلاج السمنة بعيدا عن أدوية إنقاص الوزن مثل «أوزميك»، أو اتباع حمية قاسية. ووجدت الأبحاث الجديدة أن إزالة جين واحد من الأنسجة الدهنية يمكن أن يخضع الجسم لبحرق المزيد من السعرات الحرارية دون الحاجة إلى اتباع نظام غذائي منتظم.

ويحسب الدراسة، فإن PHD2 هو جين يلعب دورا رئيسيا في تنظيم الدهون البنية وهو نوع من الأنسجة التي تحافظ على دفة الشخص في درجات الحرارة الباردة.

ومع ذلك، وجد الباحثون أن إزالة هذا الجين من الأنسجة الدهنية البنية تسبب في تسريع عملية التمثيل الغذائي في الجسم، وهي عملية تحول العناصر الغذائية من الطعام إلى طاقة. وأظهرت النتائج التي نشرت في مجلة Nature Communications أن الفئران التي لا تحتوي على الجين تحرق 60% من السعرات الحرارية أكثر من الفئران التي تحمل جين PHD2، على الرغم من تناولها كميات أكبر بكثير من الطعام.

وقالت الدكتورة زوي ميخائيليدو، الباحثة في كلية العلوم والتكنولوجيا بجامعة نوتنغهام ترنت، إن النتائج قد تمهد الطريق لطرق جديدة لعلاج السمنة ومرض السكري من النوع الثاني وأمراض أخرى مرتبطة بالسمنة.

وأضافت أن تقليل تأثير الجين، قد يكسر الرابط بين زيادة الوزن ومرض السكري من النوع الثاني، ما يعني أن نتائجنا قد تكون مهمة للأشخاص الذين لديهم خطر متزايد للإصابة بهذا المرض. وأفادت الدكتورة ميخائيليدو أنه على الرغم من أنه من المبكر جدا إجراء المزيد من الأبحاث على البشر، فإن استهداف جين PHD2، قد يفتح الباب لاستراتيجيات جديدة للحفاظ على فقدان الوزن من خلال زيادة التمثيل الغذائي ودون الحاجة إلى اتباع نظام غذائي مستمر. وقال العلماء إن التواجد على ارتفاعات عالية، مثل القمم أو الجبال حيث تكون مستويات الأكسجين أقل من مستوى سطح البحر، يمكن أن يزيد من التمثيل الغذائي للشخص.

ولذلك أراد الفريق معرفة ما إذا كان بإمكانهم تقليد تأثير الارتفاع العالي هذا عن طريق إزالة جين PHD2، الذي يعمل كما وصفه الباحثون بأنه «مستشعر أكسجين للجسم»، من أنسجة الدهون البنية.

ويعد أن أظهرت الاختبارات على الفئران أن تلك التي لا تحتوي على الجين تحرق المزيد من الدهون والسعرات الحرارية بشكل ملحوظ، قام الباحثون بعد ذلك بتحليل الدم من أكثر من 5000 شخص لفهم تأثير جين PHD2 بشكل أفضل.

ووجدوا أن مستويات بروتين PHD2 كانت أعلى لدى أولئك الذين يحملون المزيد من دهون البطن.

وقالت الدكتورة ميخائيليدو: «الدهون البنية هي نوع خاص من الأنسجة التي تحرق السعرات الحرارية وتكون أكثر نشاطا لدى البشر عندما يتعرضون لدرجات حرارة باردة. ومن خلال إزالة البروتين الذي يسمح للخلايا الدهنية باستشعار الأكسجين، تمكننا من إظهار أن حرق السعرات الحرارية يمكن أن يحدث في الفئران والخلايا البشرية حتى عندما لا تتعرض لدرجات حرارة باردة.»

كما اكتشف الفريق أن الجين مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالأمراض الأيضية مثل مرض السكري واضطرابات الغدة الدرقية.



الممثلة الأمريكية سلمى بليز تحضر فعالية Variety 2024 Power of Women، Los Angeles في لوس أنجلوس. (أ ف ب)

قرأت لك

فوائد المانجو

تعتبر فاكهة المانجو مستودع ادوية وفيتامينات حيث عرف الهنود المانجو منذ أربعة آلاف سنة، وتمثل في بعض الثقافات كالتقاليد الهندية رمزا للحياة. فشجرة مانجو



واحدة كفيلة بتزويد الجسم بربع حاجته اليومية من فيتامين ج، وثلي حاجته من فيتامين أ، ومقدارا جيدا من فيتامين د بجانب الألياف. كما أنها غنية بمعدن مثل المغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم الذي يقلل من خطورة ارتفاع ضغط الدم.

وتعتبر ثمرة المانجو من أفضل مصادر مضادات الأكسدة التي تتميز بخصائص مضادة للأمراض السرطانية حيث تمنع تدهور خلايا الجسم وبالنسبة لعدم تكوّن الخلايا السرطانية أو الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والشيخوخة المبكرة.

وقد كشفت الأبحاث حديثا الارتباط الوثيق بين تناول الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة وقلّة خطورة الإصابة بالأمراض السرطانية التي تصيب الجهاز الهضمي كسرطان المعدة والقولون وغيرها.

كما أن المانجو غني بالحديد، لذلك تنصح الحامل والمصابون بالأنيميا (فقر الدم) بتناولها بصفة دورية. كما أنه فعال في علاج انسداد مسام الجلد وتقي من حموضة المعدة وسوء الهضم

سؤال وجواب

• ما هو مقدار الوقت الذي تنامه الفقرة؟

- الفقرة تنام مدة لا تتجاوز دقيقة ونصف فقط.

• ما هي أشهر فواكه جزر هاواي؟

جزر هاواي تنتج أكثر من ثلث احتياج العالم من الاناناس.

• رموش عين الانسان هل تتجدد؟

- نعم تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي 150 يوما

• ماذا تعرف عن درجة حرارة الماء قبل الغليان؟

- الماء يبلغ درجة حرارة عالية قبل الغليان تفوق درجته أثناء الغليان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعند ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. وفي الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب العصفور فعند ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يوميا .. والدماغ الذي يفرضها تساعد كثيرا على رعاية صحته العامة ..
- هل تعلم أن معدة الإنسان تحتوي على ما يقارب 35 مليون غدة هضمية.
- هل تعلم أن عدد البكتيريا المتواجدة في جسم الإنسان تقدر بعشرة أضعاف عدد الخلايا الحية.
- هل تعلم أن الفراعنة كانوا يستعملون البصل الحلو كشكل من أشكال الحلويات.
- هل تعلم أن الفيل يعبر عن حزنه بالبكاء.
- هل تعلم أن حرير العنكبوت أقوى 5 مرات من الفولاذ.
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض.
- هل تعلم أن الأنف والأذن من الأعضاء الوحيدة في جسم الإنسان التي لا تتوقف عن النمو طوال فترة الحياة.
- هل تعلم أن جسم الإنسان يتكون من 100 تريليون خلية تقريبا.
- هل تعلم أن سرعه الضوء 300 ألف كلم في الثانية.

قصة الغرور

كانت النملة صاحبة غرور قاتل لذلك كانت ترى نفسها اجمل نملة في الوجود ورغم شكوى الصديقات منها الا ان ملكتهم لم تستطع ان تفعل شيئا فالغرور مثله مثل المرض يأخذ وقته ثم يشفي صاحبه منه.. كان بيت النمل يج بهم والجميع يعملون في جد وخلص ونشاط والملكة تراقبهم وهي سعيدة.. لكنها فجأة وجدت النملة الغرورة هي تمشي بدون فائدة تذكر وقد تركت الجميع يعملون بدون ان تمد يد المساعدة.. فجاءت الملكة اليها وقالت لن اطلب منك العمل مع من يعملون ولن اقول لك ان من يعمل هو من يأكل ويعيش هنا في حمايتي لذلك سأطلب منك التفكير اما ان تعيش هنا كما تعيش وتفعلي ما تفعل وتمتلي لا مري او تحلي وتبحي لنفسك عن مكان آخر.

بالطبع لن تستطع ان تعيش وحدها هكذا فكرت.. ولن تستطع ان تبني لنفسها بيتا وحدها.. هذا صحيح لكن ربما ساعدها جمالها ان تجد من يساعدها وخرجت ومشت تختال بنفسها وسط الزهور والطبيعة الجميلة ولم تنظر امامها او تحت اقدامها لذلك وقعت في مستنقع صغير ولان النمل معروف عنه انه يفرق في شبر ماء فقد اخذت تصرخ وتصرخ وتطلب المساعدة والعون ونسيت جمالها وغرورها فهي الان تحتاج إلى من ينقذها فهي تواجه الموت الذي لم ولن يفلح معه جمال ودلال، ومع صرخاتها سمعتها مجموعة من صديقاتها كن يحملن بذرة كبيرة هتركتها وذهبن لرؤيتها فضحك وقالت احدهن.. هيا.. هيا ايها الجمال انقذ صاحبتك.. هيا ايها الجمال صارع الوحل قبل ان يهطل المطر وتضيع.. هيا ايها الجمال القوي المتعرج انقذ صاحبتك التافهة.. هنا عرفت انها بحق تافهة فلم ينقذها جمالها وعجرفتها لذلك بكت بشدة وقالت وسط دموعها لكم كل الحق نسيت نفسي ولم اعرف قدرها الا الآن فالجمال لن يدوم لي.. لكم كل الحق ولكن سيدوم الاصدقاء والاخوات وسائر المملكة، تأثرن بذلك لاحساسهن بصدقها فدفعن لها قشة قوية ركبتها وعادت وسط اخواتها وصديقاتها لتبدأ عصر جديد نسيت فيه الغرور والجمال فقط تمت ان تزوج وتنجب نملة اجمل منها بكثير ولكن لن تعلمها الغرور ابدا.

