

منوعات الفكر

الأحد 27 يونيو 2021 م - العدد 13276
Sunday 27 June 2021 - Issue No 13276

ص 22

معرض أبوظبي الدولي للصيد
والفروسية يطلق حملة ترويجية
عالمية لاستقطاب الزوار



ص 27

سليم سلامة:
(الزمن السيء) تحكي عن
وجعي الذي أعيشه في وطني



عصير الطماطم
يقي من عوامل
خطر الإصابة
بالنوبات القلبية!

ص 23

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

مصر تحاول كبح جماع المركبات الطائشة

بعد نحو 16 عاما على انتشاره العشوائي في معظم مدن وأحياء وقرى مصر، دون سند قانوني، تستعد الحكومة المصرية حالياً بـخطة جادة لتقنين منظومة المركبات ذات العجلات الثلاث، المعروفة باسم "التوك توك"، والشهيرة بلقب "المركبة الطائشة".

ولم يسبق للحكومات المصرية المتعاقبة منذ العام 2005 تقنين منظومة سير التوك توك في شوارع مصر، فيما يعود ظهوره الأول على استحياء في مصر إلى ستينيات القرن الماضي. ووفقاً لوزارة التجارة والتنمية المحلية المصرية فإن عدد مركبات التوك توك المرخصة وصل، عام 2020، إلى 255 ألفاً، فيما تشير التقديرات غير الرسمية إلى أن هناك نحو 3 ملايين مركبة تجوب شوارع ومدن مصر في الوقت الحالي.

قبل أيام، أعلنت الحكومة المصرية عن خيارات محددة لأصحاب التوك توك سيتم الاختيار من بينها إجبارياً، وتلخص في "الترخيص أو الاحلال بمركبات أخرى".

وقررت الحكومة بدء إجراءات تقنين أوضاع مركبات التوك توك وتشجيع أصحابها على ترخيصها، وبحسب التوجه الحكومي فإنه سيرافق إجراءات الترخيص عدة لتشجيع عليه، أهمها إتاحة التأمين الاجتماعي لأصحاب تلك المركبات.

وقال المهندس أمين سعيد رئيس شعبة وسائل النقل باتحاد الصناعات المصرية في حديث لـ"سكاي نيوز عربية" إن المنظومة الجديدة تتطلب خطة شاملة للتعامل معها، أخذاً في الاعتبار الأمر الواقع والأبعاد الاقتصادية والاجتماعية التي بُنيت عليها منذ أكثر من 15 عاماً.



الخمول وفقدان الشغف، هي الشكوى الأكثر انتشاراً على مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن هل يمكن أن تكون هناك أسباب طبية ومرضية، خلف هذه الشكوى العامة التي نراها على حسابات الآخرين؟
تعريف على بعض الأسباب الطبية التي قد تعزز الشعور بالخمول والرغبة في النوم.

أسباب الخمول وكثرة النوم غير متوقعة

ساعات طويلة، والشعور الدائم بالخمول والتعب وعدم القدرة على إنجاز أية مهام.

مرض السكري
اضطراب مستويات السكر في الدم، وهو أحد أعراض مرض السكري، هو واحد من الأسباب الرئيسية للشعور بالخمول وصعوبة التركيز، والرغبة في النوم لساعات طويلة أثناء النهار.

السمنة
توجد علاقة بين كثرة النوم والسمنة؛ فالعديد من الأطفال يؤكدون أن كثرة النوم وقلة الحركة تتسبب في السمنة، بينما يرى البعض الآخر أن السمنة قد تتسبب في رغبة الفرد في النوم لساعات طويلة، وتولد عنده سلوكاً من الكسل والخمول وعدم الرغبة في مخالطة الآخرين.

نقص فيتامين دي D
يمكن الحصول على فيتامين دي D من التعرض للشمس بشكل أساسي، ومن بعض أنواع الطعام. ونظراً لظروف كورونا التي جعلت غالبية الأشخاص يعملون من المنزل؛ فإن العديد صار في حالة عزلة وبعد عن الشمس وضوء النهار؛ لتندرة الخروج لقضاء مهام في وضوح النهار خارج المنزل.

متلازمة الكوخ
واحدة من الأمراض النفسية الحديثة التي لاحظها الأطباء النفسيون في إيطاليا، بعد أن شاهدوا أعراضها على الأشخاص المحجورين في منازلهم لفترات طويلة بسبب الكورونا، وتبين أن العزل الإجباري مع الأجواء الكئيبة والمشحونة والخوف على الحياة، تدفع الفرد لتفضيل البقاء بمفرده، والشعور بالخمول وكثرة النوم.

اضطراب نشاط الغدة الدرقية
فرط نشاط الغدة الدرقية يتسبب في تنبيه المخ بصورة زائدة عن الحاجة، وبالتالي المعاناة في النوم. أما خمولها فهو واحد من أشهر الأسباب التي تؤدي إلى النوم لساعات طويلة، والشعور الدائم بالخمول والتعب وعدم القدرة على إنجاز أية مهام.

كثرة النوم والخمول عند الرضع... الأسباب والعلاج
يصل معدل نمو الأطفال في الأسابيع الأولى من حياتهم على حوالي 20 ساعة يومياً، ولذلك فلا داعي لأن تقلق الأم وتعتقد أن مولودها يعاني من الخمول وكثرة النوم المرضي، فمتى يجب على الأمهات القلق بخصوص كثرة النوم عند الرضع؟
الدكتور سعد الله عطية، اختصاصي طب الأطفال وحديثي الولادة يشير إلى المعلومات الآتية بخصوص نوم الرضع.
يصل نوم الرضيع إلى ثماني ساعات من اليوم ليلاً ونهاره حين يتم الشهر الثالث من عمره.
يكون أكثر من ذلك في الأسابيع الاثني عشر الأولى من عمره.
يمكن أن تشير زيادة عدد ساعات النوم عند الرضيع لمشكلة صحية مثلها تماماً مثل قلة عدد ساعات النوم مساعداً.

أسباب قلة ساعات نوم الرضيع
الشعور بالبرد.
الشعور بالجوع لعند كفايته من الرضاعة.
الشعور بالمض والغازات والانتفاخ.
عسر الهضم.
وجود حشرات تلدغه في فراشه أو تحوم حوله.
وجود مؤثرات تمنع نومه مثل الضوضاء أو شعوره بالانزعاج من وجوه الغرباء.
كيف يحصل الرضيع على نوم هادئ وصحي؟
أن يتعدد الأم عن الأطعمة التي تسبب له الانتفاخ والغازات.
أن يرضع ويتجنباً بصورة سليمة.
أن يكون بعيداً عن البرد والحشرات.
حصوله على حمام دافئ قبل النوم ليلاً.
تهوية الغرفة وتجديد الهواء بها فالهواء الملوث لا يساعد على النوم بل على الخمول.
عدم تعويده على الحمل وتركه ينام بمفرده دون مساعداً.

عادات غذائية تؤثر سلباً على محيط خصرك

يواجه الكثيرون صعوبات أثناء محاولتهم خسارة الوزن من منطقة الخصر، نتيجة لممارستهم عادات خاطئة أثناء تناول الطعام. ومن هذا المنطلق أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني، 3 عادات سلبية تساهم في إبطاء عملية إنقاص الوزن من منطقة الخصر، على النحو التالي:

تناول الطعام بسرعة: وجدت الدراسات أن تناول الطعام بشكل بطيء يساعد على الشعور بالشبع بشكل أسرع، مما يحول دون تناول المزيد من السعرات الحرارية التي تؤثر سلباً على فقدان الوزن. تناول قضمات كبيرة: يقول الخبراء إن تناول قضمات كبيرة يؤثر على جودة مضغ الطعام ويؤدي إلى بلع الطعام بسرعة، مما يؤدي إلى عدم هضم الطعام بطريقة صحية، وهذا بدوره يساهم في اضطراب في عمليات التمثيل الغذائي ويؤثر سلباً على جهود فقدان الوزن. تخطي وجبة الإفطار: يعتقد الكثيرون أن تخطي وجبة الإفطار، يساهم في خسارة الوزن، إلا أن ذلك قد يؤدي إلى زيادة كميات الطعام المستهلكة على وجبتي الغداء والعشاء، وبالتالي يؤثر على جهود إنقاص الوزن، لذا ينصح الخبراء بتناول وجبة معتدلة وصحية على الإفطار، لتفادي استهلاك المزيد من الطعام في وقت لاحق من اليوم.

الاكتئاب وسوء الإدارة.. دراسة تكشف الرابط الخطير

كشفت دراسة حديثة أجريت في أستراليا على مدار عام، عن الآثار المترتبة على إهمال الشركات لمسألة الصحة العقلية لموظفيها. وبحسب الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة جنوب أستراليا، فإن إهمال الشركات لمسألة الصحة العقلية لموظفيها، يزيد معدل الاكتئاب بين هؤلاء العاملين بنسبة 300 في المئة.

ووجد الباحثون أن عددا كبيرا من الشركات لا تقدر عمل الموظفين الشاق، وتفرض عليهم مهام مبالغ فيها، الأمر الذي يضع العمال في خطر أكبر للإصابة بالاكتئاب.

ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن المؤلفة الرئيسية للدراسة، إيبي زاود، قولها: "تراجع الصحة العقلية في مكان العمل يمكن إرجاعه إلى ممارسات الإدارة السيئة والأولويات والقيم الطائشة، هذا إلى جانب متطلبات العمل الكثيرة والموارد المنخفضة المتاحة". وأضافت زاود: "تظهر الأدلة أن الشركات التي تقبل في مكافأة موظفيها أو تقديرهم على العمل الشاق، وتفرض مطالب غير معقولة على العمال، ولا تمنحهم الاستقلالية، تضع موظفيها في خطر الإصابة بالاكتئاب". ولاحظ الباحثون أيضاً أن الإرقاق وانتشار روح التسلسل في مكان العمل مرتبطين، كما أن "التنمر" يؤثر أيضاً على الصحة العقلية للموظفين.

في الصيف.. استخدام ماسكارا مقاومة للماء

أفادت بوابة الجمال "هاوت.دي" بأن الماسكارا المقاومة للماء تعد أفضل من الماسكارا العادية، خاصة خلال فصل الصيف، معللة ذلك بأنها تصمد أمام الدموع والحرق ومياه حمام السباحة، ومن ثم تحول دون تلطيخ مكياج العيون.

وأضافت البوابة الألمانية أن الماسكارا المقاومة للماء تعد أيضاً خياراً مثالياً للمرأة، التي ترتدي عدسات لاصقة؛ نظراً لأنه في حال استعمال الماسكارا القابلة للذوبان في الماء، فإنه يمكن أن تتحلل جزئياً صغيرة من الماسكارا وتصل إلى داخل العين وتتسبب في تهيجها وتكون رواسب على العدسات.

وعلى الرغم من ذلك، لا تخلو الماسكارا المقاومة للماء من العيوب، يتمثل أبرزها في صعوبة إزالتها؛ حيث يتعين على المرأة فركها بشدة حتى مع استعمال مزيج مكياج يحتوي على الزيت، لاسيما عند وضع عدة طبقات منها، مما يؤدي بدوره إلى احمرار المنطقة المحيطة بالعين وتساقط الرموش.

عشق آباد.. أعلى مدينة في العالم للعيش والعمل

تم تصنيف مدينة "عشق آباد"، عاصمة تركمانستان في آسيا الوسطى على أنها أعلى مدينة في العالم للعمال الأجانب.

وتصدرت هذه المدينة القائمة في مسح تكلفة المعيشة لعام 2021 من قبل شركة الاستشارات "ميرسر". وجاءت هونغ كونغ في المرتبة الثانية، وتلتها العاصمة اللبانية بيروت وعاصمة اليابان طوكيو، وفق ما أوردته بي بي سي. تشتهر مدينة عشق آباد بمبانيها وأثارها الرخامية الرائعة. كما أنها موطن لواحد من أكثر البازارات في آسيا الوسطى والذي يطلق عليه (تولكوتشكا بازار) Tolkuchka Bazaar. وتتميز بمناطق الجذب السياحي التي تشمل المتحف الوطني، والرخام الأبيض، وتلفريك تركمانباشي، ومتحف الفنون الجميلة، ومركز عالم الثقافة والترفيه، ومتحف تركمان للسجاد.

وبحسب ما قاله جان فيليب سار من شركة "ميرسر"، فإن "النضخم المحلي المرتفع" أدى إلى صعود عشق آباد إلى المركز الأول، وفق ما جاء في وكالة الأنباء الفرنسية.

ويقوم التقرير السنوي بتصنيف 209 مدينة بناءً على تكلفة النفقات مثل السكن والطعام والنقل.

وجاءت معظم المدن في المراكز العشرة الأولى من حيث غلاء المعيشة نتيجة تأثير النمو الاقتصادي في زيادة تكلفة المعيشة. وتراجعت ثلاث مدن إلى مراتب متأخرة، حيث تراجعت زيورخ إلى المرتبة الخامسة، وتلتها شنغهاي وسنغافورة. واحتلت لندن المرتبة الثامنة عشرة (18) في هذا التصنيف، وفق ما أوردت صحيفة "إنديان إكسبرس".

أطعمة تمنع تساقط الشعر

يعاني الكثير من الأشخاص من تساقط الشعر بعد التعافي من مرض كورونا، يمكن أن يكون تساقط الشعر نتيجة للعديد من الأشياء، بما في ذلك نقص العناصر الغذائية خلال فترة الإصابة.

وينصح الخبراء باستهلاك كمية كافية من الماء مع اتباع نظام غذائي غني بالبروتين والبيوتين والحديد وأحماض أوميغا 3 الدهنية وفيتامينات B و C و E؛ إضافة إلى الزنك.

وقد شاركت خبيرة التغذية العلاجية، ريتو خانبا عبر صحيفة تايمز أوف إنديا، مجموعة من الأطعمة التي يجب تناولها لمنع تساقط الشعر بعد التعافي من كورونا، على النحو التالي:

البيض: صفار البيض غني بالدهون الصحية والبروتينات. وهو غني بالبيوتين، وفيتامين B الذي يعزز نمو الشعر القوي ويفيد صحة فروة الرأس. من ناحية أخرى، يمكن أن يسبب نقص البيوتين نقص الشعر. المصادر الجيدة الأخرى للبروتين هي منتجات الألبان والدجاج والأسماك.

السياخ: السياخ مهمة جداً ليس فقط في الحفاظ على صحة شعرك ولكن أيضاً في تزويده بالفيتامينات والعناصر الغذائية الأساسية التي تساعد في علاج الشعر التالف واستعادة صحته. السياخ مصدر غني بفيتامينات A و E و K و C و B جنباً إلى جنب مع المغنيز والزنك والحديد وأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تحافظ على صحة فروة رأسك. تعمل هذه الفيتامينات على تحسين مستويات الكولاجين والكيراتين وتسريع عملية نمو الشعر.

الأفوكادو: الأفوكادو مليء بالدهون غير المشبعة والأحماض الدهنية وفيتامين E الذي يغذي الشعر ويجعله لامعاً وقوياً. هذه الفاكهة الصحية غنية بالبروتين وغنية بفيتامين B أيضاً.



سويسرا تفتح أبوابها للسائحين المحصنين

أعلن المجلس الاتحادي السويسري أن البلاد ستفتح أبوابها للسائحين المحصنين ضد كورونا القادمين من خارج أوروبا.

ويعني هذا التغيير أنه سيتم السماح للسائحين من خارج أوروبا، مثل الولايات المتحدة، والدول غير الأعضاء في الاتحاد الأوروبي مثل صربيا، بدخول البلاد.

ويجب على السائحين القادمين من المناطق التي تنتشر فيها سلالات مختلفة - مثل بريطانيا - الذين لم يتم تطعيمهم أو تعافوا من كوفيد-19 تقديم نتيجة فحص لفيروس كورونا سلبي وكذلك الخضوع للحجر الصحي.

ويأتي فتح الحدود في الوقت الذي تعمل فيه سويسرا أيضاً على تخفيف القيود على سكاها، وبدءاً من يوم السبت، لن يكون هناك قيود على عدد المرتادين للمطاعم الذين يمكنهم الجلوس على طاولة واحدة، ويمكن للمراقب الترفيهية والرياضية العمل بكامل طاقتها.



أكثر من 80 عرضاً حياً وافتراضياً

معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية يُطلق حملة ترويجية عالمية لاستقطاب الزوار

للمجمهور. كما يُقدم معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية عُشاقه، تجربة محاكاة حية فريدة من نوعها لهُواة رياضة الرماية بالقوس والسهام في بيئة مثالية آمنة، إضافة للرماية بالسهم من على ظهر الخيل. كما أن العديد من ورش العمل التعليمية الهادفة بانتظار زوار المعرض أيضاً، منها ورشة عمل حول كيفية تدريب الخيل، وورشة عمل حول فن الرماية القديم، وورش عمل في مجال الصقارة وتصنيع سكاكين الصيد. إضافة لعارض هو الأُول لسيارات البر المعدلة، وورشة عمل النجاة في الصحراء. في قطاع الفنون والحرف اليدوية، يُشارك أكثر من 40 رسّاماً وفناناً تشكيبياً من دولة الإمارات وسائر دول العالم في أنشطة العرض الفنية، والتي تشهد كذلك ورشاً متخصصة في فن الرسم بأنواعه والخط العربي، وصناعات الفخار والنحت والسجاد والخوص (سفن الخيل)، إضافة لركن التصوير الفوتوغرافي الذي يُتيح بشكل خاص فرصة تعلم العناصر الأساسية لفن التصوير في الصحراء.

في ساحة العروض الحية، يتربّح الزوار من جديد فعالية "جيمخانا" لنادي طيبار للفروسية بالتعاون مع مؤسسة زايد العليا، وذلك للمُبتدئين وأصحاب الهمم عبر ألعاب شيقة في بيئة تنافسية آمنة، وأيضاً فعالية ركوب الخيل والمهر، إضافة لعروض أكاديمية بوذي للفروسية، وعارض شيق لوحات الخيول و K9 بشرطة أبوظبي، وعارض مشترك بالتعاون مع نادي طيبار للفروسية، وغيرها من المشاركين في ساحة العروض. هذا بالإضافة للعديد من الورش المقدمة من قبل جمعية الإمارات للخيول العربية، من أهمها دورة تحكيم مسابقات جمال الخيول. وإضافة لمسابقة جمال كلب الصيد العربي (السُلوقي) التي ينتظرها عُشاق المعرض سنوياً، وباتت تُعتبر من أشهر فعاليات الكلاب عموماً في المنطقة والعالم، فإنّ العرض الدولي الضخم والفريد من نوعه للكلاب في الإمارات بمشاركة أنواع مختلفة من الكلاب الأصيلة من جميع أنحاء العالم، هو عرض لا يُمكن تفويته، ويُقام في ساحة العروض الحية. يُذكر أيضاً أنّ اللجنة العليا المنظمة لعارض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، قد أطلقت مؤخراً باقة من المسابقات الترفيهية والفنية والثقافية والعلمية والبحثية عبر حسابات المعرض وموقعه الإلكتروني www.adihex.com. تهدف بشكل خاص لاستقطاب وتسليط الضوء على المُبدعين الشباب من مختلف الدول.



على رفع الوعي لديهم حول أهمية الحفاظ على البيئة والحياة البرية إضافة إلى تشجيعهم على ممارسة الرياضات الأصيلة والصدقية للبيئة بنحو مُستدام، وهو ما يتجلّى خلال مشاركة العديد من المؤسسات والجهات الإماراتية الرسمية والخاصة المعنية بصون التراث والحفاظ على البيئة، والتي سيتم الكشف عن مشاركتها الفنية وأنشطتها المتنوعة خلال الفترة القادمة.

وتُبرز بشكل خاص في المعرض فعاليات نادي صقاري الإمارات، حيث يُقدّم برنامج حية حول رعاية الصقور ومبادئ ممارسة الصقارة، ويُعرف بمدرسة محمد بن زايد للصقارة وفراسة الصحراء، ومركز السلوقي العربي، فضلاً عن إتاحة الفرصة للعائلة والسياح والجمهور عموماً للتفاعل والتقاط الصور التذكارية مع الصقارين بصحبة الطيور وكلاب الصيد العربية. وتُعتبر مزادات الصقور والخيول والأبل والفنون، من أكثر الفعاليات جذباً

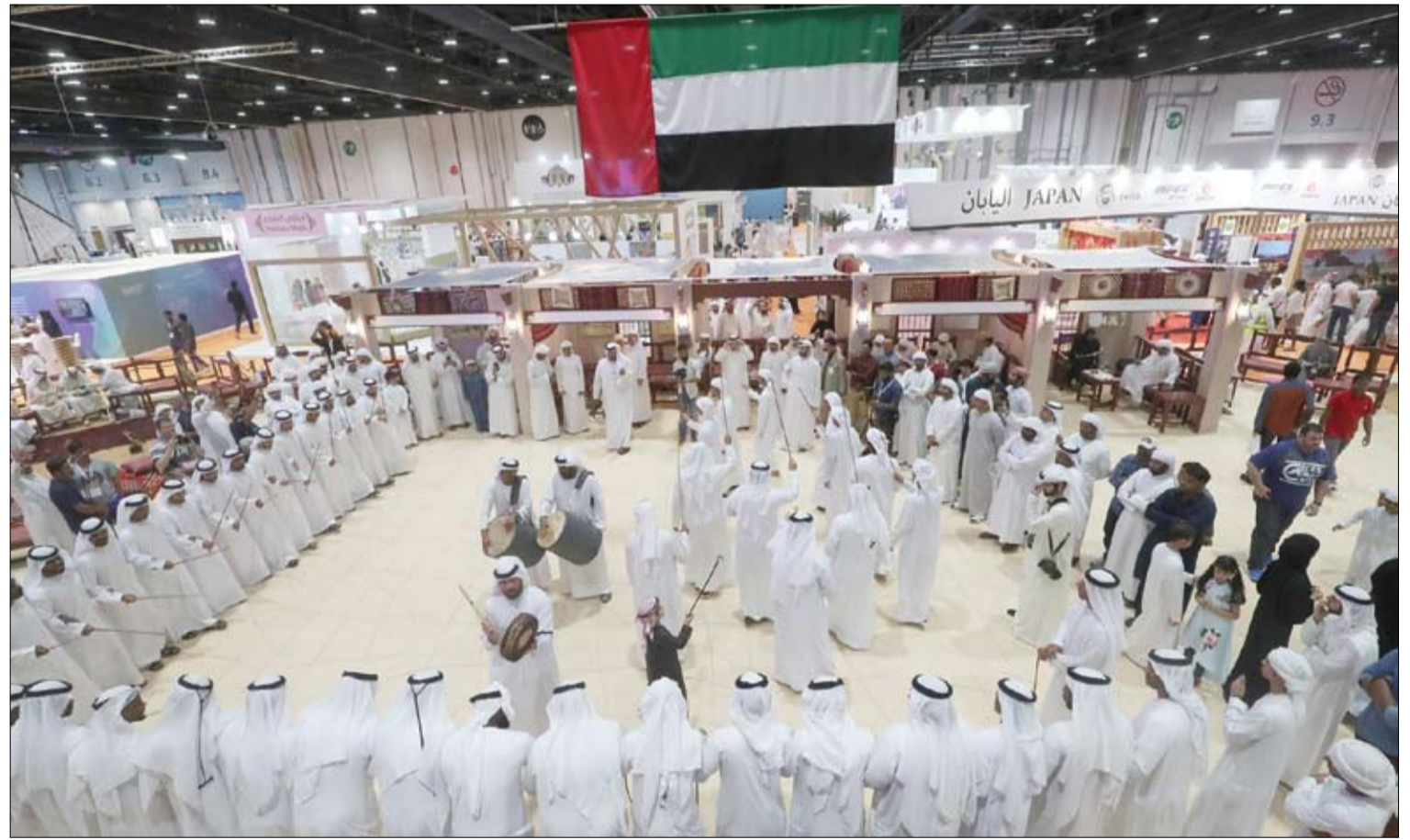
وعروض تراثية ورياضية مباشرة تستقطب الجميع، وتوفر للعائلة المزيد من المرح وفرص التعلم، وتُعرّز من جاذبية معرض أبوظبي كمهرجان جماهيري عائلي يهيم ويناسب كافة أفراد الأسرة والمجتمع. ويتجلى غنى المعرض وشموليته في القطاعات الـ 11 المتنوعة التي يضمها وتستقطب عشرات الآلاف من الزوار من مختلف الاهتمامات، وهي تشمل: الفنون والحرف اليدوية، الفروسية، الصقارة، رحلات الصيد والسفاري، مُعدّات الصيد والتخييم، أسلحة الصيد، مشاريع تعزيز التراث الثقافي والحفاظ عليه، مركبات ومُعدّات الترفيه في الهواء الطلق، المنتجات والخدمات البيطرية، مُعدّات صيد الأسماك والرياضات البحرية، ووسائل الإعلام المُختصة. ويُتيح المعرض للزوار فرصة التعرف على ثقافة دولة الإمارات وموروثها الأصيل من خلال الأنشطة المتنوعة والابتكارية التي يُقدمها لهم، والتي تعمل

•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس نادي صقاري الإمارات، تُقام الدورة الـ (18) من المعرض الدولي للصيد والفروسية "أبوظبي 2021"، وذلك خلال الفترة من 27 سبتمبر ولغاية 3 أكتوبر القادمين في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، بتنظيم من نادي صقاري الإمارات.

ويُقام المعرض للمرّة الأولى على مدى 7 أيام متواصلة، بما يعكس الإقبال الجماهيري المتزايد، ويُلبّي توقعات عشاق الصقارة والصيد والفروسية والترات في مختلف أنحاء العالم، ويستجيب لطموحات العارضين في القطاعات الـ 11 التي تُشكّل الحدث وترسمه. ويحظى المعرض برعاية رسمية من هيئة البيئة - أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحباري، ومركز أبوظبي الوطني للمعارض. ويرعى قطاع "أسلحة الصيد" شركة "بينونة لتجارة المعدات العسكرية والصيد". ويتصدّر الحدث، الأكبر من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، معارض الصيد على مستوى العالم من حيث تنوع قطاعاته وعدد الزوار، ويلعب دوراً هاماً في استقطاب السياح من منطقة دول مجلس التعاون الخليجي والعالم عموماً، إذ زاره منذ العام 2003 ما يزيد عن مليون و600 ألف زائر. كما شهدت دورته الأخيرة (أبوظبي 2019) زيارة أكثر من 115 ألف زائر من 120 جنسية.

ويهدف استقطاب المزيد من الزوار من مختلف دول العالم، لحضور الدورة الأكبر في تاريخ العرض، فقد أطلقت اللجنة العليا المنظمة للحدث حملة ترويجية وتسويقية دولية كبرى من خلال مكاتب المعرض التمثيلية في عدد من الدول الأوروبية والآسيوية، إضافة لمواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام التقليدية في مختلف أنحاء العالم، إذ تتم متابعة أخبار وفعاليات الدورة القادمة من المعرض منذ شهرين بما يزيد عن 45 لغة. وبهذه المناسبة، قال معالي ماجد علي المنصوري رئيس اللجنة العليا المنظمة للمعرض، الأمين العام لنادي صقاري الإمارات "نحن نشترك سوياً فرحة الخروج التبرجي من أزمة الجائحة في مختلف الدول، يُسعّدنا أن تكشف عن 80 نشاطاً حياً وافتراضياً وفعالية شيقة بانتظار جمهور المعرض على مدى أيامه السبعة، والذين تنتظرهم أنشطة تعليمية ومسابقات مبتكرة



مدير عام شرطة أبوظبي: المنظومة الوطنية لمكافحة المخدرات لا تألوا جهداً لحماية شباب الوطن

شرطة أبوظبي: التفكك الأسري الخفي.. سبب وقوع الأبناء في براثن المخدرات



للقضاء الساعات الطويلة على المواقع "المراسلة". وحتت الجمهور على عدم التردد في الإبلاغ عن أية رسائل مشبوهة تصل إلى هواتفهم عبر التطبيقات الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي، وذلك بالاتصال على خدمة أمان على الرقم 8002626.

دعت مديرية مكافحة المخدرات بشرطة أبوظبي المجتمع والأسر إلى مراقبة أبنائهم من رسائل إلكترونية مجهولة لأرقام هاتفية خارج الدولة تُروج لهُواة مخدرة متنوعة عبر تطبيقات "المراسلة" والدرشة" وشبكات التواصل الاجتماعي وتحمل صورا للمواد المنوعة ومقاطع صوتية ومعلومات حول كيفية الشراء وموقع التسليم، مقابل تحويلات مالية إلى حسابات خارج الدولة. وأوضحت بمناسبة اليوم الدولي لمكافحة إساءة استعمال المخدرات والاتجار غير المشروع بها الذي يصادف 26 يونيو من كل عام أن الأبناء أعلى أمانة وهم أولى بالاعتناء ومن حقهم علينا ترسيخ الوازع الديني والأخلاقي في نفوسهم وحب الوطن في قلوبهم وبذلك حماية لهم وحفاظاً عليهم من الأخطار. وأكدت أن هناك ما يسمى

•• أبوظبي - الفجر

أكد سعادة اللواء مكتوم علي الشريفي مدير عام شرطة أبوظبي أن المخدرات وسوموها تشكل أفة مؤلمة ومقلقة للمجتمعات العالم أجمع، موضحاً أن أجهزة مكافحة تتنسيق وتعاون مشترك لتكسبها لها وحماية الشباب من مخاطرها عبر استراتيجية أمنية شاملة توابك المستجدة العصرية باستخدام أفضل التقنيات لنشر الطمأنينة والأمان في مجتمعنا وأن رجال وأبطال مكافحة المخدرات دائماً وابتداءً يقظين ومترصدين لكل من يحاول الضرر بهذا الوطن ومن تسول له نفسه تهريب كل السموم التي تضر أبنائنا، ووجه سعاده رسالة للأبناء والأهملات

حافظوا على أولادكم من رقاء السوء ورسالة للأبناء والبنات عليكم باختيار من تراقبون من الصالحين. وأضاف في كلمة بمناسبة اليوم الدولي لمكافحة إساءة استعمال المخدرات والاتجار غير المشروع بها الذي يصادف 26 يونيو من كل عام أن الأجهزة الشرعية والأمنية تواصل الليل والنهار للوقاية من الجريمة ومكافحتها بكافة أشكالها وصورها حفاظاً على أمن المجتمع وسلامة أفراد. وأوضح أن شرطة أبوظبي عملت على تحديث ألياتها وخططها لمواكبة التطور في مواجهة أساليب مروجي المخدرات بالتعاون مع مختلف الأجهزة الشرعية محلياً وإقليمياً ودولياً، وتكثيف الجهود لتجفيف منابعها والتصدي لمخاطرها. وحث مدير عام شرطة أبوظبي على دعم جهود الأسرة في حماية أبنائهم من مخاطر المخدرات وتوفير كل المقومات التي تعزز بينتها الأمانة والمستقرة بما ينعكس إيجابياً في توجيه جيل المستقبل نحو بناء ونهضة مجتمعهم مؤكداً أهمية تعزيز توعية وتنظيف طلبة الجامعات بصفتهم قادة التغيير نحو المستقبل للوقاية من براثن هذه السموم. وأشاد بهذة المناسبة بجهود رجال مكافحة المخدرات في حماية المجتمع من براثنها ومواجهتها بكفاءة واقتدار وفق أساليب متطورة وحديثة حاثا إياهم على مضاعفة الجهود والاستفادة من مستجدات العصر في مواصلة



إلجازاتهم الأمنية لافتاً إلى الجهود الوطنية الحثيئة، التي تبذلها الدولة لحماية أبناء الوطن من وباء المخدرات، سواء في مجال التوعية، أو العلاج، والرعاية اللاحقة مؤكداً أهمية التعاون مع الشركاء وصولاً إلى مجتمع آمن وخال من أفة المخدرات.

منوعات الفكر

23

زعم باحثون أنه بدلا من خطوات الـ 10,000 التي يُنصح بها غالبا، فإن المشي فقط 4,400 خطوة يوميا قد يكون كافيا للحماية من الأمراض الخطيرة. ووجدت مراجعة لفوائد المستويات المختلفة من النشاط البدني بواسطة خبيرة من جامعة Hertfordshire، أن الهدف الكلاسيكي قد يكون مبالغ فيه.



الجلوس لفترات طويلة يعرضك لخطر الموت بنسبة 59%

المشي يوميا يحمي من الأمراض الخطيرة!



واحد حول كيف يمكن أن يؤدي التحرك قليلا يوميا إلى تحسين الصحة وتقليل خطر الوفاة". وأوصت منظمة الصحة العالمية بأن يمارس البالغون ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل الكثافة أو 75 دقيقة من النشاط البدني القوي على أساس أسبوعي. ومع ذلك، أشارت بوتمز إلى أن باحثين من كولومبيا البريطانية أظهروا أنه يمكن تحقيق تحسينات صحية حتى من خلال ممارسة التمارين منخفضة الكثافة - ما يشير إلى أن خطواتك يمكن أن تساهم في هدفك 150 دقيقة من النشاط. وفي المقابل، أظهرت جامعة تكساس مؤخرا أن الأشخاص الذين يمشون أقل من 5000 خطوة في يوم معين يكونون أقل قدرة على التمثيل الغذائي للدهون في اليوم التالي - وهو ما يمكن أن يزيد على المدى الطويل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. وهذه النتيجة مدعومة بعمل من جامعة تكساس في أوستن والذي خلص إلى أن الأشخاص الذين يمشون أقل من 4000 خطوة يوميا، غير قادرين على عكس هذا الانخفاض في التمثيل الغذائي للدهون. وخلصت من المدرسة النرويجية لعلم الرياضة في أوسلو، إلى أن الأشخاص الذين يجلسون لمدة ثماني ساعات أو أكثر كل يوم معرضون لخطر الموت بنسبة 59% أعلى من أقرانهم الذين يجلسون أقل من أربع ساعات كل يوم ومع ذلك، وجد الفريق أيضا أن 60-75 دقيقة من النشاط البدني المعتدل الشدة كل يوم كافية لمواجهة هذا التأثير السلبي.

ومع ذلك، أشارت إلى أن الأبحاث الحديثة من كلية الطب بجامعة هارفارد أشارت إلى أن 10000 خطوة قد تكون مبالغ فيها. ووجدوا أنه في المتوسط، فإن اتخاذ 4400 خطوة في اليوم يكفي لتقليل خطر الموت لدى النساء بشكل كبير مقارنة بـ 2700 خطوة يوميا فقط. وفي الواقع، بينما وجد الفريق أنه كلما زاد عدد الخطوات، قل خطر الموت، فإن هذا التأثير يميل إلى الاستقرار عند حوالي 7500 خطوة في اليوم - وهو ما لم يلاحظ أي فوائد إضافية من المشي، على سبيل المثال، 10000 خطوة يوميا. وعلقت بوتمز قائلة: "على الرغم من أنه من غير المؤكد ما إذا كانت النتائج المتشابهة ستظهر عند الرجال، إلا أنه مثال

خطوة في اليوم نشأ من عداد خطوات الاسم التجاري الذي يبيع في عام 1965 بواسطة Yamasa Clock في اليابان. الجهاز كان يسمى "Manpo-kei". والذي يترجم إلى "10000 خطوة متر". كانت هذه أداة تسويقية للجهاز ويبدو أنها عالق في جميع أنحاء العالم باعتبارها الهدف اليومي للخطوات. تم تضمينه حتى في أهداف النشاط اليومية بواسطة الساعات الذكية الشهيرة، مثل "Fitbit". وأوضحت بوتمز أن المشي 10000 خطوة كل يوم مفيد بالتأكيد لصحتك - مع دراسات تظهر أن ممارسة هذه العادة يمكن أن يحسن الصحة العقلية والبدنية، وكذلك يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري.

ويمكن أن يساعد النشاط البدني في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل الخرف وأنواع معينة من السرطان، ويمكن أن يحسن حالات مثل مرض السكري النوع 2. ويستغرق الشخص العادي حوالي ساعتين من المشي يوميا للوصول إلى هدف 10000 خطوة - ولكن حوالي 53 دقيقة فقط للوصول إلى 4400 خطوة. وفي مقال على TheConversation، استكشفت خبيرة علم وظائف الأعضاء والتمارين الرياضية، ليندسي بوتمز، من جامعة Hertfordshire، الأبحاث الحديثة حول المزايا الفعلية لهدف 10000 خطوة - والذي نشأ في حملة تسويقية. وكتبت بوتمز: "يبدو أن هدف 10000



عصير الطماطم يقي من عوامل خطر الإصابة بالنوبات القلبية!

يمكن أن تهدد النوبة القلبية حياتنا في أي لحظة، وتتطلب استجابة سريعة. ولحسن الحظ، يمكن تقليل خطر وقوع الحدث المميت عن طريق تعديل نظامك الغذائي. وتعد النوبة القلبية حالة طبية طارئة خطيرة، حيث يتم منع إمداد القلب بالدم فجأة، عادة بسبب تراكم الكوليسترول، وهو مادة شمعية تسد الشرايين وتسبب "تجويع" القلب من الدم الذي يحتاجه ليعمل. ويمكن لارتفاع ضغط الدم أيضا أن يعزز تراكم الكوليسترول ويساهم في خطر الإصابة بالنوبات القلبية. لذلك، فإن إيجاد طرق لتقليل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، هو جزء لا يتجزأ من درء خطر الإصابة بنوبة قلبية.

- الشعور بالدوار.
- التعرق.
- ضيق في التنفس.
- الشعور بالغثاس.
- شعور غامر بالقلق.
- السعال أو الصفير.

الانضغاط في وسط صدرك.
• ألم في أجزاء أخرى من الجسم - يمكن أن تشعر كما لو أن الألم ينتقل من صدرك إلى ذراعيك (عادة ما يتأثر الذراع الأيسر، ولكنه قد يؤثر على كلا الذراعين) والفتك والرقبة والظهر والبطن.

مدار عام واحد.
وفي نهاية الدراسة، انخفض ضغط الدم لدى 94 مشاركا يعانون من ارتفاع ضغط الدم. ووجد الباحثون أن ضغط الدم الانقباضي انخفض من متوسط 141.2 إلى 137.0 ملم زئبقي، وانخفض ضغط الدم الانقباضي من متوسط 83.3 إلى 80.9 ملم زئبقي.

ووجدت الدراسة أن شرب عصير الطماطم غير المملح يخفض ضغط الدم وكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة لدى البالغين اليابانيين المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتشير الأبحاث إلى أن شرب عصير الطماطم غير المملح يمكن أن يساعد في صد هذه النوبات القلبية. وهذه هي النتيجة الرئيسية لدراسة نُشرت في مجلة Food Science & Nutrition.

ووجدت الدراسة أن شرب عصير الطماطم غير المملح يخفض ضغط الدم وكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة لدى البالغين المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويعرف كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة بأنه النوع الضار من الكوليسترول الذي يتجمع داخل جدران الشرايين. وفي الدراسة، زُود 184 من الذكور و297 من الإناث بكمية كبيرة من عصير الطماطم غير المملح على



ويمكن أن تشمل أعراض النوبة القلبية ما يلي:
• ألم في الصدر - إحساس بالضغط أو الضيق أو





منوعات الفجر 26

تحفة فنية ومعمارية فريدة من نوعها في الشارقة

مدرج خورفكان أيقونة جديدة تصاف لمعالم الدولة والمنطقة

الذي يشعرك وكأنك في وسط طبيعة استثنائية لها خصوصيتها في النهار وفي الليل تشع جمالياته بتوليفة من الأضواء الساحرة التي تمنحه وهجا إضافيا وجمالية من نوع آخر. جميع هذه المقومات وغيرها تجعل من "مدرج خورفكان"

أيقونة للفن والجمال والهندسة المعمارية المعاصرة ذات الطابع العريق ليشكل من قلب المدينة جوهرة استثنائية تنبض بالحياة والجمال تضاعف في جمالياتها من قيمة إمارة الشارقة ومكانتها الثقافية والفنية والحضارية.

تشتمل واجهاته الداخلية والخارجية على 234 قوسا و295 عمودا إلى جانب ذلك زود المدرج بأحدث أنظمة التهوية ومعدات تقنية متطورة بما يتعلق بالصوت والإضاءة ما يجعل منه مكانا مثاليا لاستضافة العروض والفعاليات المختلفة.

ويجاور المسرح شلال تم بناؤه من خلال نحت الصخور ليحاكي الشلالات الطبيعية لينتهي الأمر بتدفق بديع للماء من أعلى الكهف حتى أسفل الجبل بارتفاع 45 مترا وعرضه 11 مترا يمكن للزوار الذين يعبرون الشارع المحاذي للمدرج الاستمتاع بدفقات الماء العذب

فهو تكامل ما بين الإبداع المعماري وجماليات الطبيعة حيث يستقبل زواره بتصميم عريق يدمج ما بين فنون العمارة العربية الاستثنائية والهندسة الرومانية التقليدية وباطلالة بانورامية تجمع المشهد الساحلي مع الجبلي فيكون الرائي واقفا وسط توليفة جمالية مميزة.

ويتسع المدرج لأكثر من 3500 شخص يحضنهم في بنائه المصمم وفق أحدث المعايير المعمارية العالمية متخذا طرازا هندسيا يضم سلسلة من الأدراج الحجرية الواسعة على مساحة تمتد إلى 1700 متر مربع، كما

إقامة حفل فني ساهر مطلع العام الحالي للنجمين الإماراتي حسين الجسمي والهيصرية أنغام وتستمر رؤية المدرج من خلال مجموعة من الفعاليات التي سيتم الإعلان عنها لاحقا. قيمة فنية وثقافية كبيرة للمدينة والإمارة والدولة على وجه الخصوص بل وتمتد هذه القيمة لتشمل منطقة الخليج برمته كونه المدرج الأول من نوعه الذي يقام في المنطقة حيث بنى المدرج في وسط مدينة خورفكان ليصبح قلب المدينة النابض.

ويعد أشهر على تدشين المدرج بات الصرح حديث الناس ومقصدا لأهل المدينة وزوارها

عمان. ويجسد مدرج خورفكان الذي يشرف عليه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة إضافة جديدة إلى رصيد الإمارة الثقافية والفني ومنصة من شأنها دعم مختلف الفنون الموسيقية والاستعراضية وتلتقي من خلاله رهافة الإبداع مع ألق الطبيعة.

بدأ المدرج انطلاقته من خلال عرض فيلم "خورفكان" المستوحى من كتاب صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة عن مقاومة خورفكان للغزو البرتغالي، وتلاه

يشعر الزائر لمدينة خورفكان الواقعة على بعد 109 كيلومترات عن مركز إمارة الشارقة ومنذ اللحظة الأولى بعراقة المكان وبأسره جمال طبيعتها، فهذه المدينة الساحلية تمتلك سحرا من نوع خاص بسبب توقيتها الخصبة بالمساحات الخضراء تحيط بها السلاسل الجبلية المهيبة.

واليوم تضيف دمة الساحل الشرقي لإمارة الشارقة أيقونة جديدة تتجلى بـ "مدرج خورفكان" التحفة الفنية والمعمارية الفريدة من نوعها في الإمارة والدولة والذي يقع على سفح جبل السيدة ويطل على شواطئ خليج



بدور القاسمي تدعو لتعزيز العمل على سد الفجوات لوصول الكتب إلى الأطفال عالميا

الضوء على أهمية التعليم المستدام ودوره في سد الثغرات القائمة في قطاع النشر، مشيرة إلى ضرورة تبني نماذج الأعمال الحديثة لتواكب التغييرات المتسارعة التي تشهدها صناعة النشر وأهمية الإرشاد والتوجيه وتبادل المعارف بوصفها من أكثر الإستراتيجيات التعليمية فاعلية لأنها توسع الآفاق أمام أعضاء الفريق.

ودعت الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي إلى ضرورة تبني منح قائم على التعاون والاحترام والثقة والشفافية لتعزيز الابتكار والإبداع في صناعة النشر، موضحة أن التحديات المستقبلية يمكن مواجهتها عندما يتمكن الناشرون من تحقيق التوازن الصحيح بين احتياجات السوق الحالية والتوجهات الناشئة مثل التكنولوجيا وإدارة المخاطر.

حيويا يسهم في تنمية الخيال وتطوير مهارات اللغة والتفكير النقدي لدى الصغار. شارك في الجلسة التي نظمتها مؤسسة "بوك إيد إنترناشيونال" كل من سارة أوديدينا محرر في دار نشر "بوشكين لكتب الأطفال" والشريك المؤسس لـ "أكورد ليتراري" وبيام ديكس رئيس "المجلس البريطاني لكتب اليافعين" وأليسون تويد المدير التنفيذي لمؤسسة "بوك إيد إنترناشيونال" وسيتا براهماثاري إحدى أبرز الكاتبات في أدب الطفل المعاصر وحائزة على "جائزة ووترستون لكتب الأطفال" 2011 عن روايتها الأولى "آرتيتشوك هارتس". وفي الجلسة النقاشية الثانية التي نظمتها "بوك ماشين" بعنوان "الريادة في النشر" سلطت الشبيخة بدور القاسمي

أكدت الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين أهمية الثقافة ودورها في تغيير حياة الأطفال ودعت إلى العمل على سد الفجوات التي تعرقل وصول الكتب إلى الأطفال في جميع أنحاء العالم، مشيرة إلى أن الصراعات والحروب وضعف البنية التحتية الرقمية وغياب شبكات المكتبات من أبرز الأسباب التي تحول دون وصول المجتمعات إلى الكتاب. ولفتت خلال ترؤسها جلسة بعنوان "سد الفجوة .. أهمية وصول الكتب إلى الأطفال في جميع أنحاء العالم" ضمن فعاليات معرض لندن الدولي للكتاب الذي انطلق افتراضيا ويستمر حتى الأول من يوليو المقبل، إلى أهمية تسهيل وصول الكتب إلى الأطفال، حيث يعد الكتاب مصدرا تعليميا



نادي الشارقة للصحافة يطلق النسخة الثالثة من برنامج إثمار 5 يوليو

مجلس خولة للفن والثقافة يسلط الضوء على الموسيقى البصرية للخط العربي

في النهوض بقدرات قطاع الثقافة والعمل على تنمية قدرات ثقافية ومعرفية متميزة للمجتمع بما يضمن مواكبة ركب التطور التقني العالمي ويتناسب مع التقدم الكبير الذي أحرزته دولة الإمارات خلال السنوات الماضية في مسيرة التطور التقني بصفة عامة من خلال الاهتمام بمجالات الإبداع والفن والثقافة حتى غدت دولة الإمارات ملتقى للمواهب ومنارة للأدباء والكتاب والمفكرين والباحثين والفنانين الإماراتيين والعرب ومن مختلف أنحاء العالم.

نشاط متواصل على مدار العام حول الخط العربي وذلك بهدف التعريف بهذا الفن العربي الأصيل واستقطاب الجمهور نحوه والارتقاء به إلى فضاء عالمي أرحب حيث غدت المؤسسة بما تنظمه من فعاليات ومحاضرات وورش عمل منصة للخبراء والمختصين بالخط العربي وفنونه لتبادل الخبرات والتجارب واستكشاف أفكار جديدة لتطوير فنون الخط العربي والإبداع فيه وتأسيس محيط إبداعي للشباب على أيدي المتخصصين. وأكدت سموها حرص المؤسسة على المساهمة

الذي يحظى بإقبال متزايد سنويا على مواصلة أهدافه في بناء الكوادر الإعلامية وتنمية مهاراتهم. مشيرا إلى دور البرنامج في استكشاف المواهب الإعلامية وإطلاق طاقاتهم الإبداعية للمساهمة في إعدادهم لصناعة المشهد الإعلامي وتطويره. ووجه عملي الشكر والعرفان للشيخ سلطان بن أحمد القاسمي رئيس مجلس الشارقة للإعلام لدعمه الدائم لأنشطة نادي الشارقة للصحافة ومتابعته المستمرة لبرنامج إثمار انطلاقا من حرصه على تنمية الثقافة الإعلامية لدى النشء وبناء مهاراتهم الإعلامية مما يساهم في إعداد الكفاءات القادرة على قيادة العمل الإعلامي مستقبلا بأعلى المعايير المهنية لحمل رسالة الإمارات إلى العالم ومواكبة قفزاتها التطويرية النوعية بما يدعم مسيرتها التنموية. ولفت عملي إلى دور البرامج التي تركز على تدريب النشء على مهارات صناعة المحتوى والتعامل مع منصات التواصل الاجتماعي بإيجابية بما يعود عليهم بالنفع والاستفادة باعتبارها وسيلة إعلامية باتت تشكل تأثيرا كبيرا، وتسهم في اكتشاف المواهب والقدرات التي يذخر بها الجيل الجديد خاصة مع التزايد المتلاحق لعدد مستخدمي تلك المنصات من الفئات العمرية المختلفة. يشار إلى أن نادي الشارقة للصحافة يحرص بشكل مستمر على نشر وترسيخ مفاهيم العمل الصحفي والإعلامي والتعريف بها سواء عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو من خلال الفعاليات والبرامج المتخصصة التي ينظمها على مدار العام.

أعلن نادي الشارقة للصحافة التابع للمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة عن عقد النسخة الثالثة من برنامج "إثمار" عبر برامج وسائل الاتصال المرئي خلال الفترة من 5 حتى 14 من يوليو المقبل مستهدفا الطلبة من سن 10 إلى 17 عاما من خلال خطة تدريبية شاملة تسهم في تعزيز الوعي الإعلامي لدى الجيل الصاعد وتعريفهم بمفاهيم العمل الصحفي والإعلامي بالتعاون مع عدد من الجهات والشخصيات الإعلامية المشهود لها بالكفاءة والمهنية. واستقبلت النسخة الثالثة - التي اتخذت "فنيات صناعة المحتوى، محورا عاما لها - 51 طلب التحاق عبر المدارس والجهات المعنية بالنشء، ومن المقرر أن يعقد النادي المقابلات التقييمية للمرشحين اليوم حيث سيتم اختيار 20 طالبا من بين المرشحين وفقا لمنهجية ومعايير تضمن اهتمام الطلبة بموضوع التدريب والمهارات الأساسية اللازمة ومدى استعدادهم لضمان الوصول إلى أفضل النتائج المرجوة وتحقيق أقصى استفادة ممكنة.

ويتضمن البرنامج ورش عمل تفاعلية وتدريبية نظرية وعملية تشمل كافة مراحل صناعة المحتوى المكتوب والمرئي بدءا من أخلاقيات صناع المحتوى مروراً بالفكر والتفكير وحتى التقييم لا سيما فنيات صناعة المحتوى بمنصات التواصل الحديثة وكيفية الاستفادة الإيجابية منها، كما يتضمن البرنامج جولات افتراضية ميدانية لمؤسسات صحفية وإعلامية للتعرف عن قرب على آلية إنتاج المواد الإعلامية المختلفة.

وأكد سعادة طارق سعيد عملي مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة حرص البرنامج



مجلس خولة الثقافي
Khawla Cultural Majlis

منوعات

العصر

27



مي سليم تبدأ تصوير مشاهدتها في فيلم (200 جنيه)

بدأت الفنانة مي سليم تصوير مشاهدتها الأولى من فيلم "200 جنيه" للنجم هاني رمزي ونيللي كريم واسعاد بونس خلال أيام قليلة، في الديكور الخاص بالعمل، والذي تدور أحداثه حول مبلغ 200 جنيه تنتقل من شخص لآخر من مختلف الطبقات الاجتماعية والأماكن السكنية، تأليف أحمد عبدالله، وإخراج محمد أمين.

فيلم "200 جنيه"، بطولة عدد كبير من النجوم، وهم إسعاد بونس، هاني رمزي، نيللي كريم، أحمد زرق، مي سليم، ليلى علوي، طارق عبدالعزيز، دينا فؤاد، ملك قورة، محمد فراج، محمود حافظ، وعدد من ضيوف الشرف منهم أسر ياسين، وهو من تأليف أحمد عبدالله وإخراج محمد أمين.

يذكر أن آخر أعمال مي سليم في الدراما مشاركتها في مسلسل "لحم غزال"، وشارك في بطولته كل من شريف سلامة، عمرو عبد الجليل، وفاء عامر، خالد كمال، أحمد خليل.

كما ظهرت مي سليم في رمضان الماضي أيضاً، كضيفة شرف في حلقة من حلقات مسلسل "فارس بلا جواز" تأليف فداء الشندوبلي وإخراج معتز حسام، بطولة مصطفى قمر، محمد ثروت وطارق عبد العزيز وسليمان عبد وطارق الإبياري ومحمد طعيمة، وعدد من الممثلين الشباب منهم مصطفى حمزة ومحمد ويوسف ورائدا عبد السلام ومغاوري، إضافة إلى شيري عادل وندا موسى وبشرى وديما بياعة وفاطمة عادل.

تعبّر عن الوضع المزري الذي وصل اليه لبنان

سليم سلامة؛ «الزمن السيء» تحكي عن وجعي الذي أعيشه في وطني

يعتبر سليم سلامة من أبرز الملحنين اللبنانيين الذين قدموا أجمل الاغانى في مرحلة التسعينيات وبداية الالفية الثالثة حيث تعاون مع ابرز الاسماء ومنهم نجوى كرم، فارس كرم، ديانا حداد، نانسي عجرم وغيرهم. واخيرا تعاون مع نجوم شباب في اعمال لاقت صدى واسعا لدى الجمهور. كما اصدر منذ فترة اغنية بصوته تحمل اسم (الزمن السيء) فماذا يقول الملحن سليم سلامة عن هذا العمل؟

اغنية (الزمن السيء) تعبّر عن الوضع المزري الذي وصل اليه لبنان وفيها تناول ازمات البنزين والخبز وكل المشاكل التي يعانيها المواطن اللبناني وقد احببت ان اطلقها بصوتي لانها تحكي عن وجعي الذي اعيشه في وطني. وعن نشره اغانيه في الفترة الاخيرة التي لحنها لاهم المطربين خلال السنوات الماضية على مواقع التواصل الاجتماعي قال "فجأة وجدت نفسي غير منتشر بين الجيل الجديد وشعرت ان قسما كبيرا من الناس البعيدين عن الوسط الفني لا يعرفون الاغاني التي لحنتها لكبار النجوم منذ عشرين سنة لذا احببت عبر صفحتي على موقع facebook ان اشر هذه الاغنيات كي يتعرف عليها هذا الجيل ومنها (ماني ماني) لديانا حداد و(يا سلام) لنانسي عجرم و(منو هذا الحلو) لنجوى كرم و(ساكن قلبي) للراحلة سوزان تميم وغيرها من الاعمال الناجحة. اما لما لم يعد يتعاون مع هذه الاسماء منذ فترة طويلة فيشير سليم سلامة قائلا : يبدو ان الحائلي لم تعد مرغوبة من هذه الاسماء وهم يتعاونون مع ملحنين آخرين وانا لا افرض نفسي على احد. انما تعاونت في السنين الاخيرتين مع مجموعة من النجوم الشباب باعمال نجحت كثيرا ومنهم ملحم زين وناصيف زيتون وحسام جنيد وغيرهم. وعما اذا كان هناك اغنيات جديدة طور التحضير اكد ان لا جديد في المدى القريب. وعن واقع الفن في لبنان يقول: اصبح الفن والحياة مرهوتين بالسياسة وتطورات العالم العربي وقد تبدل الزمن واصبحت مواقع التواصل الاجتماعي متوفرة في يد كل انسان والاعمال الفغائية متاحة امام الجميع اذ ان الوضع تغير بين الماضي والحاضر حيث كان الجمهور ينتظر صدور اليوم النجم اليوم المشاهدات على يوتيوب والمنصات الموسيقية الرقمية. هي مقياس النجاح. اخيرا هل يفكر بالهجرة مع عائلته يجيب سلامة: انا اعيش حاليا في الجنوب اللبناني حيث بنيت بيتا صغيرا في قرية اسمها (الدوير) وامامه حديقة صغيرة واستأجرت استديو تسجيل في قبو المنزل اذ اصبح التعامل عبر الانترنت ما سهل علي عملي، انما فلما بت افكر بالهجرة خاصة ان ولدي اللذين تعبت في تعليمهما في الجامعات تخرجا ولا يجدان وظيفة وما زلت مسؤولا عنهما ونحن نعيش للاسف في بلد مصيرنا مجهول فيه.



بسمة وهبة؛ نتبنى تقريب وجهات النظر لتقديم قصة حياة أحمد زكي في عمل درامي

تحدث المخرج بشير الديك، عن ذكرياته مع المخرج الراحل عاطف الطيب، وذلك في الذكرى الـ 26 لرحيله، قائلا: "كان يقدم فن نبيل وطيب، وكنا مجموعة كبيرة، وقد منا الكثير".

وقال المخرج بشير الديك خلال مداخلة هاتفية ببرنامج "90 دقيقة" الذي تقدمه الإعلامية بسمة وهبة، على شاشة "المحور"، إنه كان يجمعها علاقة شديدة الخصوصية تحمل الكثير من الوعي الفكري والمهنية الفنية.

وأشار إلى أنه كان يفضل العمل مع الفنان الراحل أحمد زكي، وكذلك نور الشريف، خاصة أنه رجل سينما جيد، ويدرك الصناعة بأشكالها، معتقياً: "عاطف كان يوجبهم جداً.. وخصوصاً أحمد زكي عشان كان متوهج".

وكشف آخر تطورات قصة أحمد زكي، ومدى إمكانية تقديم عمل فني عن حياته، وقال: "أسرته اعترضت بشكل كبير". بدورها قالت الإعلامية بسمة وهبة: "هناك مفاجأة عن الفنان أحمد زكي الفترة المقبلة، ويمكن يكون لنا دور وستنتهي هذا الموضوع وتقريب وجهات النظر لتقديم قصة حياته في عمل درامي ونعمل تقارب وجهات نظر مع أسرة أحمد زكي".

ويتزامن اليوم مع ذكرى رحيل المخرج عاطف الطيب الذي رحل عن عالمنا في عام 1995 تاركاً وراءه بصمة كبيرة في صناعة السينما من خلال أكثر من 20 فيلماً بمسيرة امتدت لـ 15 عاماً بالسينما المصرية صنّف فيها

بأنه رائد السينما الواقعية الذي يسلط الضوء على البسطاء بدقة شديدة من خلال مجموعة من الأفلام التي جعلته واحداً ممن صعدوا إلى هرم الإخراج السينمائي.



عصام كاريكا؛ "أيام العذاب" و"مابنمش" محطات القادمة في الصيف

قال الفنان عصام كاريكا، إنه ينوي العودة خلال هذا الصيف إلى عالم الغناء بقوة، معلقاً في تصريحاته لـ "اليوم السابع": "إن شاء الله سوف أطرح أغنية كل أسبوع أو كل 10 أيام.

وأضاف كاريكا قائلاً: "الأغنية الأولى سوف يتم طرحها بعد أيام قليلة مع شركة مزيكا اسمها "ما بنمش"، وهي أغنية تناسب الصيف، وبعدها بأيام قليلة سأطرح أغنية أخرى باسم "أيام العذاب". كلمات محمد هلال، ولحن وتوزيعي، وتم تصويرها في منطقة جبال في لبنان، وإخراج ميدو بارون وتناول كاريكا عدداً من أسماء الفنانين



الفكر

مواد غذائية تفيد عند تهيج الأمعاء



أعلنت الطبيبة الروسية إيرينا سميرنوف، أخصائية أمراض وأورام المستقيم والقولون، أن متلازمة القولون العصبي تحدث عندما لا يهضم الجسم بعض السكريات بصورة كاملة. وتشير الأخصائية، إلى أن الخبراء وضعوا حمية غذائية خاصة أساسها إمكانية هضم المواد المدرجة فيها. ووفقاً لها، تعتمد هذه الحمية على الامتناع عن تناول المواد الغذائية المحتوية على نسبة عالية من الكربوهيدرات، مع إعادتها إلى النظام الغذائي لاحقاً، وسوف تظهر النتائج في غضون 2-6 أسابيع. وتضيف، في المرحلة الأولى يجب استثناء بعض الخضروات من النظام الغذائي (القرنبيط، الثوم، البازلاء، البصل)، وكذلك الفطر والفواكه والثمار (التفاح والعصير، الكرز الأحمر، الفواكه المجففة، والمكشوى)، منتجات الألبان (الأيس كريم، الحليب المركز، الزبادي)،

والخبز والبسكويت واللحوم المخمرة والعلس. ويمكن تناول البطاطا والخيار والطماطم والفلفل ومن الثمار والفواكه، يمكن تناول البرتقال واليوسفي والفراولة والعنب والأناناس والكيوي. ويمكن تناول الحبوب وخبز الأرز والبيض واللحم المسلوq في الصباح. وتشير، إذا كانت نتائج المرحلة الأولى جيدة، يمكن التحول إلى المرحلة الثانية، وهي العودة إلى تناول بعض المواد المحظورة في المرحلة الأولى، للتأكد من عمل الأمعاء. وبعد ذلك يمكن الانتقال إلى المرحلة الثالثة التي تتضمن تناول جميع أنواع الأطعمة باستثناء تلك التي لا يطيقها الشخص. وتؤكد الخبيرة، على أن اتباع هذه الحمية سيؤدي إلى تقليل الألم وعدم الراحة، ويحول انتفاخ البطن والإسهال والإمساك.

ماذا يخفي العرج الخفيف من أمراض خطيرة؟

كشف الطبيب الروسي الشهير ألكسندر مياسنيكوف، عن الأمراض التي يمكن أن يشير لها العرج الخفيف. ويشير مياسنيكوف في حديث تلفزيوني، إلى أن العرج الخفيف يمكن أن يشير، إلى انزلاق غضروفي، وأحياناً قد يؤدي إلى فقدان الساق أو الجلطة الدماغية أو احتشاء عضلة القلب. ويقول، "حتى العرج الخفيف، يمكن أن يشير إلى أمراض خطيرة، مثل تصلب شرايين الأطراف السفلية. وعند الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد تشبه الهيكل العظمي، لذلك قد يشير إلى اختلال في مفصل الورك، أي هناك احتمال حصول انكسار في الورك". ويضيف، يزداد خطر العرج على كبار السن، فقد يكون إشارة إلى أمراض القلب والأوعية الدموية، الجلطة الدماغية، التي يمكن أن تسبب الوفاة. ويقول، "إذا كان الشخص يجرح ساقيه، فهذا يشير إلى مشكلة في العمود الفقري مثل الانزلاق الغضروفي. وفي هذه الحالة يظهر الألم في الظهر أيضاً". ويشير مياسنيكوف، إلى أن الكثيرين تظهر عندهم آلام تحت الركبة في عمر 30-40 عاماً، ولكنهم لا يولونها أي اهتمام، بينما هي إشارة خطر حمراء وخاصة للمدخنين منهم. ويضيف، عند ظهور العرج فجأة، يجب على من يعاني من مرض السكري وارتفاع مستوى ضغط الدم ومن لديه استعداد وراثي للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أن يهتم بالأمر ويستشير الطبيب الأخصائي.



ما أسباب نغزات الأذن؟

كشفت الدكتورة ناتاليا كونونوفا، أخصائية أمراض الأذن والأنف والحنجرة الأسباب المحتملة للألم والنغزات المزجة في الأذن. وتشير الأخصائية في حديث تلفزيوني، إلى أن الألم يمكن أن يظهر ليس فقط في حالة وجود التهابات في البلعوم الأنفي أو جوف الفم، بل أيضاً في حالة ارتفاع مستوى ضغط الدم، وأسباب أخرى. ووفقاً لها، يمكن أن يكون السبب دخول الماء أو حشرة إلى الأذن، وقد يكون السبب الإجهاد الشديد، والتكنس العظمي الغضروفي في الجزء العنقي من العمود الفقري، أو بسبب وجود سداة شمعية في الأذن. وتصح الأخصائية بالحنجر عند استخدام عيدان تنظيف الأذن، لأنها تسبب تكثيف شمع الأذن، وبضرورة إزالة الرطوبة من الأذن بعد الاستحمام. وتضيف، وفي حالة الشعور بالألم فجأة، يجب قياس درجة الحرارة ومستوى ضغط الدم لمعرفة ما إذا كان السبب وجود التهاب في الأذن أم لا. ومن الضروري تناول أدوية مسكنة واستخدام القطرات الخاصة بالأذن والأفضل استشارة الطبيب المختص، لأن هذه الأعراض تتطلب إجراء فحص شامل.

كارا إيكير تتنافس على عارضة التوازن خلال منافسة السيدات في التجارب الأولمبية للجيمباز الأمريكية لعام 2021 في سانت لويس بولاية ميسوري. أ ف ب

قرأت لك

العنب



تحتوي المائة غرام من العنب على 75% من وزنه ماء و7 غرامات غلوكوز و16 غراماً كربوهيدرات ونصف غرام بروتين وعشرين مليغرام فيتامين C وأفضل أنواع العنب كبير الحجم وبيض اللون. فوائد: - منشط للعضلات والأعصاب ومجدد للخلايا وطارد للسموم. - غذاء سريع الهضم. - مفيد في حالات سوء الهضم والقيء والبواسير والحصاة الكبدية والحصاة البولية. - منشط قوي لوظائف الكبد. - قشرة العنب من المواد المفيدة في تنظيف الأمعاء. - يفيد العنب في الوقاية من السرطان. - للمصابين بالنحافة يفيد في زيادة الوزن.

سؤال وجواب

- من أول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟
- بيكاسو
- من هو منشئ حداثق بابل المعلقة؟
- نبوخذ نصر
- كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟
- 29 ألف قدم
- إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟
- إلى اللغة التركية
- يطلق أسم الكحال على
- طبيب العيون
- من هو مخترع التلسكوب؟
- غاليليو

هل تعلم؟

- ينسج العنكبوت خيطاً طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باسنانه انابيب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.
- أجمل قبر هو قبر (تاج محل) في الهند.
- منارة الاسكندرية في مصر من العجائب السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر. وقد أطلقه عمرو بن العاص لأنها محفولة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.
- للحوت ثقب زوجية او فردية اعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والنافورة التي يطلقها من اعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الاردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني
- التأمّل يوماً لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.
- يستطيع العقرب الصوم لثلاث سنوات متتالية

قصة المرأة العاذبة

كان هناك امرأة تستمتع دائماً بالكذب.. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتظاهر بالمرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوماً في كامل صحتها وقالت شفائي الله بفضل حليب عنزة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الابدية انظروا لي يا لها من متعة ان تحس بذلك الشباب ينضج منك فهلئ الناس وجاء كل مويض ويأنسها اليها يريد بعض حليب العنزة فقالت ابيعه لكم.. وبالفعل كانت تحلب العنزة امامهم وتبيعهم الحليب بسعراً عالي جداً واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوماً، دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفيه نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض ياكل في جسدها وشعر الجميع فجاء من يسألها لماذا لاتتناولي حليب عنزاتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انا حزينة فقط فابي مريض واريد السفر لرؤيته.. فاحس اقدم برغبتي في الهرب فصرخ وقال ايتها الكاذبة تريدين الهروب من كذبك الشنعاء.. حليب هذه العنزة لا يفعل شيء وانت تظهري بغير ذلك لتكسبي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم تردي لي تقودي سأقتلك وعنزتك هذه.. خافت المرأة وردت للرجل نقوده ليستكت لكن الجميع بدأوا بمطابقتها بماولهم التي اخذتها كذبا وادعاهم هكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نادمة على خسارتها تلك الاموال مما زادها مرضاً حتى اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتى لشراء طلباتها فقامت احدي جارتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الابواب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخرة ولم ينفعها حليب عنزاتها وماتت تاركة ورائها اموالاً كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار لليتام بني لها ملحقا وساعا ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتى يعوض على المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة.

