

منوعات الفكر

ص 22

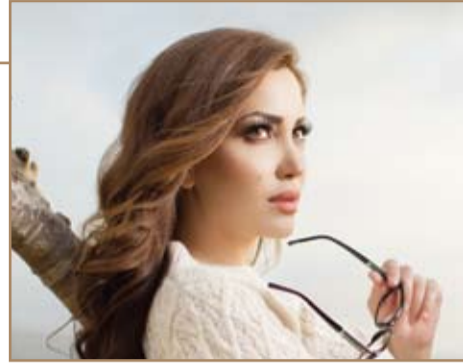
بلدية مدينة العين تصدر 29
تصريحا للأنشطة التجارية في
الأراضي السكنية والاستثمارية

ص 31

نسرين طافش :
الدراما العربية المشتركة
سيف ذو حدين



أفضل 4 نصائح غذائية
لمرضى المناعة الذاتية



الآنين 10 ديسمبر 2018 م - العدد 12499
Monday 10 December 2018 - Issue No 12499

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

متحف يضم أكبر مجموعة أعمال فنية أفريقية

افتتحت السنغال متحفا يضم أكبر مجموعة أعمال فنية أفريقية في إطار سلسلة من المتاحف الجديدة في القارة السمراء، يمكن أن تكون في نهاية المطاف مكانا لآلاف القطع الأثرية التي قد تستردها من متاحف أوروبية بعد نهبها خلال العهد الاستعماري. وافتتح رئيس السنغال، ماكي سال، متحف حضارات السود في العاصمة دكار المقام على مساحة 148 ألف قدم مربعة الخمس. ويجمع البناء المؤلف من أربعة طوابق بين الشكل الدائري التقليدي لأكواخ القرية الأفريقية وبين أرواح الزجاج ذات الطابع العصري والأنواع الخشبية على واجهة المبنى.

وفي الداخل تذكر الجماع العتيقة والأقنعة المنحوتة بدقة بوضع القارة الأفريقية باعتبارها " مهد الإنسانية" في حين تروي مجموعة من اللوحات الفنية بالأبيض والأسود لرسام فيليب دودارد من هايتي رحلة العبودية للأميركتين قبل قرون. وقال سال في خطاب "الحفاظ على ثقافتنا هو ما أنقذ الشعوب الأفريقية من محاولات تحويلهم إلى شعوب بلا روح ولا تاريخ... إذا كانت الثقافة تربط بين الشعوب فإنها أيضا تحفز التقدم".

وتصعد حكومات أفريقية من الضغط على المتاحف في الغرب لإعادة الأعمال الفنية والأثرية المسروقة بعد صدور تقرير من الحكومة الفرنسية يحث على إعادة القطع الموجودة في متاحف البلاد التي تم الاستيلاء عليها خلال العهد الاستعماري.

ويعتقد أن نحو 90 بالمئة من التراث الثقافي الأفريقي موجود حاليا في أوروبا وهو ما يعني مئات الآلاف من القطع الأثرية في متاحف ومجموعات خاصة. وعادة ما تقاوم المتاحف الغربية مناسبات إعادة القطع إلى بلادها الأصلية، وتقول إن تلك الدول تفتقر إلى الموارد والأماكن اللازمة للعناية بها. ولذلك تفتح عدة دول أفريقية مثل السنغال ونيجيريا وبين متاحف جديدة لدحض تلك الحجة.



دراسة: عصير البرتقال وقاية من الخرف المبكر

إضافة إلى مذاقه المعش، لعصير البرتقال فوائد كثيرة ومختلفة. إذ أظهرت نتائج دراسة أميركية حديثة أهمية شرب كوب صغير فقط من البرتقال يوميا للصحة العقلية وخصوصاً على المدى البعيد. فما هي هذه الفوائد للمشروب الذهبي؟ يعرف عصير البرتقال بقيمته الغذائية الكبيرة واحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين (سي) الذي يحارب نزلات البرد ويقي منها، بالإضافة إلى ما أظهرته العديد من الدراسات حول فائدته في الوقاية من بعض أمراض السرطان. وقد توصلت دراسة مؤخراً إلى أن تناول كوب من عصير البرتقال يوميا من شأنه أن يقلل مخاطر الإصابة بالخرف إلى حد كبير.

تابع الباحثون في جامعة هارفارد الأميركية حوالي 28 ألف رجل على مدى عقدين كحالات لدراسة تأثير استهلاكهم للفواكه والخضروات على صحتهم العقلية وطولهم من المشاركين في الدراسة الإيجابية على استبيانات حول ما يأكلون كل أربع سنوات، وللتقييم أجرى الباحثون اختبارات للمشاركين على مهارات التفكير والذاكرة، فطلبوا منهم تذكر الأحداث الأخيرة، أو أشياء على قوائم التسوق. ووجدوا أن الرجال الذين اعتادوا شرب كوب صغير من عصير البرتقال كانوا أقل عرضة بنسبة 47 في المئة لمواجهة تشويش الذاكرة أو صعوبة في التذكر، أو اتباع التوجيهات، والتنقل في مناطق مألوقة التي قد تكون إشارات مبكرة على وجود ضعف عقلي الذي يقود للتأني إلى الإصابة بالخرف، بحسب ما نشره موقع (ذا سن) البريطاني. ووفقاً للأطباء فإن المحافظة على نظام غذائي بشكل عام غني بالخضروات والفواكه من شأنه أن يحمي الدماغ نظراً لما تحتويه من فيتامينات مضادة للأكسدة وعناصر غذائية ذات فوائد جمّة، التي قد تحمي الدماغ من تراكم الجزيئات غير المرغوب فيها وتحافظ على تدفق الدم بشكل سليم إلى الدماغ. ونظراً لاحتواء عصير البرتقال على سرعات حرارية مرتفعة بسبب وجود سكر البرتقال، ينصح بإضافة كوب عصير صغير فقط إلى الروتين اليومي. ويقدّر عدد الأشخاص الذين يعانون من الخرف في جميع أنحاء العالم بـ 46.8 مليون شخص، منهم ما يقارب المليون شخص في المملكة المتحدة، في حين يوجد حوالي 5 ملايين حالة في الولايات المتحدة، بحسب ما نشره موقع (دبلي ميل) البريطاني.

أكثر فائدة من البرتقال نفسها أيهما أفضل عصير البرتقال أم البرتقال نفسه؟ الباحثون في جامعة ألاباما اكتشفوا أن من يشرب عصير البرتقال يساهم أكثر في الحفاظ على صحة بدنه مقارنة مع تناول البرتقال نفسه.

راينهولد كارله من قسم التكنولوجيا وتحليل المواد الغذائية النباتية بجامعة هوهنهايم التحق بدقة من مفعول عصير البرتقال، إذ أصدر في مارس/آذار 2015 دراسة تكشف أن عصير البرتقال يمثل منبعا أفضل لمادة شبه الكاروتين مقارنة مع البرتقال نفسه.

المشاركون في الاختبار تخلوا عن تناول الطعام والسيانخ الأشخاص الذين تم إخضاعهم للتجارب تخلوا لمدة أسبوعين عن تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على شبه الكاروتين. وخلال ما يسمى بعملية الغسيل تم إلغاء جميع المواد الغذائية الخضراء والحمراء مثل الطماطم والجزر أو سبانخ لمحو آثار شبه الكاروتين الموجودة في الجسم. وقدمت للأشخاص على مدى تلك الأيام وجبة فطور فيها برتقال وعصير البرتقال. وبعد تناول الفطور أخذ الأطباء في فترات زمنية محددة عينات من دم المشاركين في التجارب لتحديد نسب شبه الكاروتين.

ويقول جوليان أشوف في تصريح لصحيفة "دي فيلت" الألمانية: "البحوث أكدت لنا أن مادة شبه الكاروتين يتم استيعابها بصفة مضاعفة من عصير البرتقال مقارنة مع تناول برتقالة عادية". ويشير البروفيسور راينهولد كارله إلى أن عملية عصر البرتقال تؤدي إلى الفصل بين البكتين والسلولوز، وهذه المواد تعطل امتصاص شبه الكاروتين خلال الهضم، أما البرتقال فيحتوي على مواد خشنة أكثر مما هي موجودة في العصير، وبالتالي فإن امتصاص شبه الكاروتين من فاكهة البرتقال يتعدى بقوة.

مع تناول البرتقال نفسه. وقد أكد الخبراء صحة هذه النتائج من خلال دراسة تم نشرها في المجلة المختصة "التغذية الجزيئية وبحوث الأطعمة"، ونفوا ما يردد الكثير من النقاد الذين اعتبروا أن عصير البرتقال غير صحي مثل الكوكاكولا. وشغل هذا الموضوع اهتمام الخبراء المعنيين منذ مدة، وكشفوا النقاب عن هذه الحقيقة في تجارب مختبرية، إلا أنهم الآن أخضعوا تلك التجارب لجسم الإنسان مباشرة، وجاءت النتائج مبهره.

البرتقال قليلة حقيقية من المكونات الغذائية تعد البرتقال خزاناً حقيقياً للمكونات الغذائية، فالي جانب كمية كبيرة من فيتامين (سي) تحتوي البرتقال على كمية متنوعة من مادة شبه الكاروتين ومادة فلافونويد الحيوي التي هي قادرة على التقليل من مخاطر الإصابة بأنواع محددة من السرطان وأمراض الدورة الدموية. فهذه المواد المضادة للأكسدة تحمي خلايا الجسم من مؤثرات المحيط البيئي الضارة، لا سيما وأن مادة شبه الكاروتين تلعب دوراً محورياً في احتوائها على فيتامينات أ في تغذية الإنسان اليومية، وهي ليست ضرورية لا يمكن الاستغناء عنها، لكنها تخدم التكوين الصحي للإنسان.

الكثير من الناس يجهلون حقيقة عصير البرتقال، لا سيما التساؤلات حول احتوائه على السكريات الطبيعية. وعلى هذا الأساس أراد الباحث جوليان أشوف والبروفيسور

244 عاما والجزيرة الشبح تظهر وتخفي

قبل مئات السنين، رصدت السفن في أعالي البحار والمحيطات جزيرة رملية "غامضة" لكنها لم تعد موجودة الآن، واضطرت بعض المؤسسات والهيئات المعنية بوضع الخرائط البحرية إلى إزالتها من خرائطها. وفي موقع غوغل ماب، تظهر الجزيرة حالياً وكأنها موجودة تحت سطح البحر وبشكل باهت، بينما صار الخبراء صاروا يطلقون عليها اسم "الجزيرة الشبح".

وكانت الجزيرة الرملية ظهرت أول مرة عام 1774، بالقرب من جزر "نيو كاليدونيا" في الجزء الجنوبي من المحيط الهادئ. وبدأت قصة "الجزيرة الشبح" في الخامس عشر من سبتمبر 1774، عندما وضعها البحار والمستكشف الإنجليزي الشهير الكابتن جيمس كوك على الخريطة وحدد اسمها على أنه "ساندي آي"، بينما حدد موقعها إلى الشرق من بحر الكورال الشرقي، شمال شرقي الساحل الأسترالي. ونشرت الخريطة التي تضم الجزيرة "ساندي آي"، ضمن اكتشافات جيمس كوك في العام 1776.

ويعتقد أن طول الجزيرة يقدر بحوالي 24 كيلومترا وعرضها حوالي 5 كيلومترا، أي أن مساحتها تعادل تقريبا 100 كيلومتر مربع، وبالتالي ليس من السهل أن يتوه عنها المرء أو يفقدتها. وبعد حوالي 100 عام، وتحديدا في العام 1876، أفاضت سفينة صيد الحيتان تدعى "فيلوسيتي" برؤيتها للجزيرة الرملية. ونتيجة لذلك، فقد كانت هذه الجزيرة موجودة في الخرائط البريطانية والألمانية في القرن التاسع عشر، وبدأت الخرائط البحرية تعدل من خرائطها بإدراج الجزيرة، لكنها كانت تشير إليها باعتبارها "مشكوكا بوجودها"، بعد أن أخفقت الكثير من السفن من رؤيتها أو رصدها.



ظهور أصغر عجل في العالم

بعد نحو أسبوع على ظهور البقرة العملاقة "نيكرز" في وسائل الإعلام، هو العجل الأصغر في العالم يسرق الأنظار في عالم الإنترنت. وبحسب المصادر، فإن العجل، الذي أطلق عليه اسم "ليل بيل"، يبلغ حجمه حوالي عشر الحجم الطبيعي الذي ينبغي أن يكون عليه، وبالتالي من المتوقع أن يصبح البقرة الأصغر حجما في العالم.

ويبلغ وزن العجل ليل بيل 4.5 كيلوغراما، وبعد ولادته اصططبه مالكه إلى كلية الطب البيطري في جامعة ميسيسيبي لعلايته، بسبب حجمه الضئيل، ولأنه كان يخشى على صحتهم غير أن الخبراء في الجامعة قالوا إن العجل بصحة جيدة كغيره من العجول في مثل سنه، ولا يعاني من أي مشكلة صحية، وأن الأمر لا يعدو كونه أنه أصغر بكثير من نظرائه. وما أن نشر الخبراء في الجامعة صورته على فيسبوك حتى حظي بمشاهدات عالية وتعليقات مثيرة.

الرسم أفضل من الكتابة لتقوية الذاكرة

الباحث أن الرسم يوظف مجموعة من الأدوات الذهنية في عمل واحد، فهو يوظف المعلومات البصرية، والمكانية، واللغوية، والدلالية ومهارات الحركة. ويساعد ذلك على تقوية القدرة على التذكر. ويمكن الاستفادة من نتائج الدراسة باستخدام أنشطة الرسم لدعم مهارات الذاكرة لدى كبار السن الذين يتعرضون لتراجع في القدرة على التذكر واستدعاء المعلومات.

من المعروف أن الكتابة تساعد على تثبيت المعلومات في الذاكرة، وتحسن القدرة على التذكر، لكن وفقاً لدراسة حديثة هناك ما هو أفضل من الكتابة، إنه الرسم. فقد وجد باحثون من جامعة واترلو البريطانية أن الرسم يقوّي الذاكرة خاصة لدى كبار السن، وأن فائدته تفوق تكرار كتابة المعلومات والعبارة، أو إطالة النظر إلى صورة بهدف تذكر التفاصيل. ويعتقد فريق

منوعات الفكر

22



سعيد بن طحنون يفتتح أحدث المراكز الطبية بمدينة العين



بلدية مدينة العين تصدر 29 تصريحاً للأشطة التجارية في الأراضي السكنية والاستثمارية

•• العين - الفجر

أصدرت بلدية مدينة العين 29 تصريحاً للأشطة التجارية، وذلك وفقاً للقرار الصادر من دائرة التخطيط العمراني والبلديات حول الاشتراطات والمعايير الخاصة بتصاريح مزاوله الأشطة التجارية في الأراضي السكنية، ويشمل القرار نحو 70 نشاطاً تجارياً تنطبق عليها بنوده من المعايير والاشتراطات ومنها: محال الأقمشة والتطريز والخياطة والصيدليات وبيع العود والبخور وبيع الزهور والتحف الفنية والمطاعم والكافيتريات ومطاعم الوجبات السريعة ومطابخ إعداد الولائم للحفلات والنفطائر والمجنجات، ومحال شواء الأسماك والشوي على الفحم وتحضير الحلويات والشكولاتة والعيادات والمجمعات الطبية ومراكز العلاج الطبيعي ودور ذوي الهمم والحضانات والاستشارات الاجتماعية ومراكز الشعر وصالونات الحلاقة وتصفيف الشعر وصالونات حلاقة الحيوانات الأليفة ومراكز التجميل والعناية للنساء والرجال ومراكز التدريب ومعاهد تعليم اللغات.

وتشمل مواد القرار تطبيق الاشتراطات والمعايير الخاصة بمنح تصاريح مزاوله الأشطة التجارية في الأراضي السكنية والاستثمارية الواقعة على أجزاء من الشوارع التالية: شارع زايد الأول، شارع خليفة بن زايد الأول، شارع خليفة بن زايد، شارع حمدان بن زايد الأول، شارع سلطان بن زايد الأول، شارع هزاع بن سلطان، شارع خالد بن سلطان، شارع شخبوط بن سلطان، شارع حمدان بن محمد، شارع محمد بن خليفة، شارع سعيد بن طحنون الأول، شارع خالد بن الوليد، شارع بني ياس، شارع نوا، شارع البلدية، والتي اعتمدها الدائرة وفق القرارات الإدارية بالخصوص لسنة 2018.

وحدد القرار أحكاماً عامة للاشتراطات وتشمل السماح بمزاوله النشاط التجاري في الأراضي السكنية والاستثمارية بعد الحصول على الموافقات اللازمة على أن تكون مزاوله النشاط التجاري لمدة ثلاث سنوات قابلة للتجديد اعتباراً من تاريخ إصدار الرخصة التجارية، ولا يجوز إضافة نشاط تجاري جديد إلى النشاط المرخص به دون الحصول على موافقة تخطيطية جديدة، وتمنح الموافقة التخطيطية البلدية لمدة ستة أشهر لاستكمال متطلبات مزاوله النشاط ويجوز تجديدها خلال 30 يوماً من تاريخ الانتهاء إلا بعد لائحة، ولا يتم ترخيص الأشطة التجارية في الأراضي السكنية والاستثمارية المخالفة، كما يجب الحصول على موافقة الملاك الفاعلين في القسام السكنية الملائمة للتقسيم المراد ترخيصها للنشاط التجاري، ويسمح باستكمال إجراءات الترخيص للحاصلين على موافقات سابقة على هذا القرار خارج المحاور التجارية ولمدة ست سنوات فقط غير قابلة للتجديد.

وبين القرار الاشتراطات التخطيطية للموقع العام بأن تقع القسمة ضمن المحاور التجارية الممتدة من قبل الدائرة وأن تكون الواجهة والمدخل الرئيس للقسمة مواجهين للشارع الرئيسي الذي تطل عليه القسمة، ويطبق هذا الشرط أيضاً في حالة المجمعات التي تحتوي على أكثر من فيلا سكنية واحدة، ويستثنى من الاشتراطات التخطيطية حضانات الأطفال ومراكز التأهيل لذوي الهمم ودار رعاية المسنين ودور الأيتام ومراكز التوحد.



مدرسة المستقبل تشارك في مسابقة فيرست ليجو ليج التي تنظمها وزارة التربية

•• العين - الفجر

شاركت مدرسة أكاديمية المستقبل الدولية في مسابقة "فيرست ليجو ليج" الدولية التي تنظمها وزارة التربية والتعليم على مستوى الدولة، ونال طلاب المدرسة جائزة أفضل بحث واكتشاف، وجائزة نجوم حكام المسابقة. وقد هذا التميز نتيجة مبادرة إدارة المدرسة لتأسيس صفوف "مساحة الابتكر" التي تهدف إلى مشاريع الابتكار والتفكير لدى الطلبة والطالبات وتجهيزها بأحدث وسائل التكنولوجيا وذلك بإشراف مديرة المدرسة شذى الغزالي وتوجيهات رئيس مجلس الإدارة سعادة صغير الظاهري.

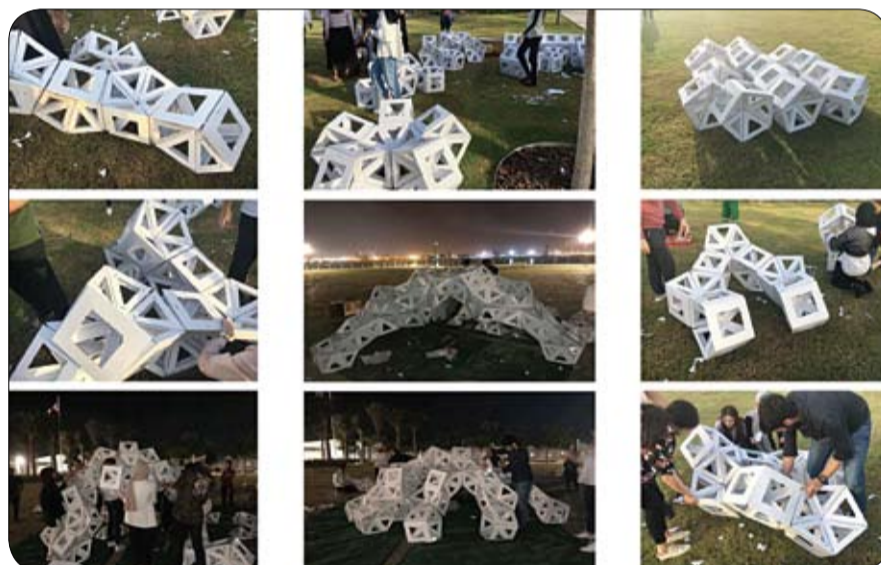


الغنية بالفصائح الدوموية. وكان معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان قد قام بجولة في أحدث مراكز "نوفوم" بمدينة العين حيث استمع إلى شرح من الدكتور مازن صواف حول طبيعة الأقسام الطبية والخدمات المقدمة لجمع أبناء مدينة العين من المواطنين والمقيمين. هذا وقد تخلل حفل الافتتاح: عدد من الفقرات الفنية ورقصات العيالة إضافة إلى فرقة المولوي، كما شارك في حفل الافتتاح الفنان: فايز السعيد، وفصل الجسم إلى جانب فرقة موسيقية قدمتها عازفات الكمان بمشاركة رقصات البولة، والتي تفتت جميعها استحساناً وتشجيعاً من الحضور.

الأطباء العرب المتخصصين في أمريكا، إلى جانب فريق الطب الشمولي الذي يسهم في علاج العديد من الأمراض بطرق غير تقليدية، وفريق التجميل الذي يضم نخبة من الطبيبات الرائدات في مجال جراحة التجميل خاصة جراحة شد الجسم بعد فقدان الوزن الشديد وفريق علاج البدانة. كما أكد الدكتور مازن: على توفير فحوصات الكشف المبكر عن الأمراض من خلال فحوصات المورثات الجينية حيث يحتوي القسم على أول غرفة للأوكسجين المضغوط على مستوى الشرق الأوسط، تسهم في معالجة العديد من الأمراض، كما توفر مراكز "نوفوم" العلاج بالخلايا الجذعية والبلازما

مجال الرعاية الطبية إضافة إلى رجال الأعمال والعاملين بالجامعات منها جامعة الإمارات ومعلمي ومعلمات الكثير من المدارس والؤسسات التعليمية المختلفة. وفي بداية الاحتفالية وعقب جولة شملت الأقسام المختلفة تحدث الدكتور مازن صواف المعروف باسم "الدكتور" مازن "مؤسس مجموعة مراكز "نوفوم" مؤكداً على أن مراكز "نوفوم" في دبي وأبوظبي ولوس أنجلوس ليكون أحدثها هو: مركز مدينة العين ويضم أقساماً متخصصة لعلاج الحساسية والربو، يقوم على علاجها سبعة من الأطباء المتخصصين إضافة إلى فريق الصحة النفسية من

•• العين-الفجر
شهد معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان، افتتاح مراكز "نوفوم" الطبية لتكون أحدث المراكز الطبية المتخصصة بمدينة العين متخذة من منطقة العظوية مقراً لها حيث أكد معاليه عقب الافتتاح: على أهمية مثل هذه المراكز الطبية المتخصصة بمدينة العين للإسهام في تقديم الرعاية الطبية للمواطنين والمقيمين وقال: إن مدينة العين التي تعد واحدة من المدن السياحية التي أخذت مكانتها في حاجة إلى مثل هذه الإضافات الطبية في مجالات عدة. حضر الافتتاح جمع من الأطباء والمتخصصين في



طلاب الهندسة المعمارية في جامعة أبوظبي يحصدون عدداً من الجوائز خلال عام 2018

آخرين من المتسبين إلى برنامج الهندسة المعمارية في جامعة أبوظبي تقديرًا لجهودهم في تحويل أفكارهم إلى مشاريع حائزة على جوائز عالمية؛ ففي أكتوبر الماضي، حصل مشروع الطالبة مريم فيصل الذي يحمل اسم "دار الأوبرا والثقافة في أبوظبي" على جائزة "اختيار الجمهور" في معرض سيتي سكيب الدولي 2018، كما كانت الطالبة ميريلا خالد على من بين 40 فائزاً من كافة أنحاء العالم بجائزة 10X World Architecture Community Awards' 29th Cycle عن مشروع "بلازا عمير جافيد، ووليد غاويش. كما حصلت الطالبات إسماء أبو الرب، لبن العصامي، نوف تركماني، ومريم شاكر على المركز الثاني في مسابقة بناء جسر باستخدام أعواد السباغيتي التي تنظمها الجامعة الأمريكية في الشارقة. الجدير بالذكر أن برنامج الهندسة المعمارية هو البرنامج الأول والوحيد في دولة الإمارات المعتمد من قبل المعهد الملكي للمعماريين البريطانيين. وتوفر الجامعة البرنامج من خلال حرمي أبوظبي والعين وكذلك للطلاب المستقبليين في الحرم الجامعي في دبي.

المهنية فحسب، بل أن نحب ما نعمل ونكتشف أنفسنا من خلال ما نقوم به. لقد تلقينا دعماً كبيراً من قبل أعضاء الهيئة التدريسية الذين يتقانون في ردفنا بأسس التصميم الراسخة التي جعلتنا مؤهلين للفوز بجائزة كريستو وجان-كلود 2018. نشعر بالفخر لحصولنا على جائزة معترف بها محلياً ودولياً، والالتقاء شخصياً بكريستو كلود، والتعرف على أحدث أعماله الفنية التي تحمل اسم المصطبة، إلى جانب حصولنا على فرصة تحقيق أول نجاح لنا من خلال مشروع "قصائد". يتخذ تصميم مشروع "قصائد" شكل جناح خشبي يجسد كينوناً رملية ليعكس مكانة الصحراء في حياة البدو، وتم تصميمه وكأنه مكان يضم بين ثناياه الحياة والترفيه. وسيتم عرض المشروع في حرم جامعة نيويورك أبوظبي في 11 ديسمبر- كانون الأول، كما سيعرض في حديقة أم الإمارات في الفترة ما بين 12-21 ديسمبر، ليتم نقله بعد ذلك إلى الحرم الرئيس لجامعة أبوظبي. وخلال الفصل الدراسي الماضي، تم تكريم طلاب

••أبوظبي - الفجر
حصد طلاب البكالوريوس في الهندسة المعمارية من جامعة أبوظبي عدداً من أبرز الجوائز المحلية والدولية خلال عام 2018، حيث حصلت الطالبتان مرام كساب ومريم أيوب على جائزة "كريستو وجان-كلود 2018"، تقديراً لهما على مشروع الجناح التفاعلي "قصائد" المستوحى من الشعر الإماراتي. تم تقديم الجائزة تحت رعاية سمو الشيخة شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان، حرم سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل حاكم أبوظبي في منطقة الظفرة رئيس هيئة الهلال الأحمر الإماراتية، بالتعاون مع جامعة نيويورك أبوظبي ومجموعة أبوظبي للثقافة والفنون. وتعد هذه الجائزة من بين الجوائز المرموقة على المستوى الإقليمي التي تستهدف المجال الإبداعي، وتسمى إلى رعاية المواهب الفنية في دولة الإمارات. وتعليقاً على فوزها بالجائزة، قالت مرام كساب: "لم نتعلم في جامعة أبوظبي كيف نتميز في مسيرتنا

والتعلم في جامعة أبوظبي كيف نتميز في مسيرتنا



وفد الدبلوماسية الثقافية بدبي يختم مشاركته بمنتدى آماتي الدولي

وجذب مستثمرين وتحريك عجلة الاقتصاد، ونشر المحبة والسلام. حضر المنتدى كل من الدكتور محمد كامل المعيني رئيس المعهد، الكاتب والأديب ناصر الظاهري، المهندس عبدالحق العوضي، وليد العابد، مزاحم آل علي. وقالت مدير العلاقات العامة بالمعهد محبوبية كوخري: شارك بالمنتدى أكثر من 40 متحدثاً من 38 دولة مختلفة وبمشاركة بارزة لقيادة الأعمال العالميين ورؤساء شركات الاستثمار والؤسسات المالية والمنظمات الدولية والبنكريين.

اختتم وفد المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية بالدولة مشاركته في منتدى آماتي الدولي للاستثمار بحضور عمدة آماتي معالي بيبك باورجان برئاسة الدكتور محمد كامل المعيني مدير عام المعهد. وأكد رئيس الوفد الدكتور محمد كامل المعيني رئيس مجلس إدارة المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية بأهمية العلاقات بين البلدين الإمارات و"آماتي" وتعزيز الدبلوماسية الثقافية والمشاركة يمثل هذه المنتديات الدولية التي لها عمق الأثر والدور الفاعل في فتح آفاق التعاون والعلاقات الاستثمارية

اختتم وفد المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية بالدولة مشاركته في منتدى آماتي الدولي للاستثمار بحضور عمدة آماتي معالي بيبك باورجان برئاسة الدكتور محمد كامل المعيني مدير عام المعهد. وأكد رئيس الوفد الدكتور محمد كامل المعيني رئيس مجلس إدارة المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية بأهمية العلاقات بين البلدين الإمارات و"آماتي" وتعزيز الدبلوماسية الثقافية والمشاركة يمثل هذه المنتديات الدولية التي لها عمق الأثر والدور الفاعل في فتح آفاق التعاون والعلاقات الاستثمارية

اختتم وفد المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية بالدولة مشاركته في منتدى آماتي الدولي للاستثمار بحضور عمدة آماتي معالي بيبك باورجان برئاسة الدكتور محمد كامل المعيني مدير عام المعهد. وأكد رئيس الوفد الدكتور محمد كامل المعيني رئيس مجلس إدارة المعهد الدولي للدبلوماسية الثقافية بأهمية العلاقات بين البلدين الإمارات و"آماتي" وتعزيز الدبلوماسية الثقافية والمشاركة يمثل هذه المنتديات الدولية التي لها عمق الأثر والدور الفاعل في فتح آفاق التعاون والعلاقات الاستثمارية

منوعات العقل

23



زيادة تناول البروتين قد تقلل من مخاطر العجز عند كبار السن

أظهرت دراسة أن زيادة كمية البروتين اليومية، المعروفة بإبطاء فقد كتلة العضلات، يمكن أن تساعد كبار السن على الحفاظ على القدرة على القيام بالأنشطة اليومية بالإضافة إلى منع مخاطر عجزهم. ووجدت الدراسة أن تناول المزيد من البروتين يمكن أن يؤخر خطر الإعاقة التي يمكن أن تعيقهم في أداء الأنشطة اليومية والتدبير المنزلي بشكل مستقل، بما في ذلك التغذية الذاتية والاستحمام وارتداء الملابس والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

وقال نونو ميندونكا، الباحث الرئيسي في جامعة نيوكاسل في المملكة المتحدة إن النتائج - التي تم التوصل إليها - تدعم التفكير الحالي بشأن زيادة الاستهلاك اليومي الموصى به من البروتين للحفاظ على الشيخوخة النشطة والصحية.

وقام الباحثون - في الدراسة التي نشرت في دورية الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة - بحصص 722 مشاركاً في شمال شرق إنجلترا، من بينهم 60% من النساء.

وزود الباحثون بمعلومات عن نظامهم الغذائي اليومي ووزن الجسم وقياسات الارتفاع والتقييم الصحي الشامل (بما في ذلك أي مستوى من الإعاقة) والسجلات الطبية، وتبين أن البالغين الأكبر سناً يميلون إلى تناول كمية أقل من البروتين مقارنة بالشباب الأصغر سناً، وذلك بسبب الصحة السيئة وانخفاض النشاط البدني والتغيرات في الفم والأسنان.

وأظهرت النتائج أن أولئك الذين تناولوا المزيد من البروتين كانوا أقل عرضة للإصابة بمرض بالمقارنة مع الأشخاص الذين تناولوا كميات أقل من البروتين.

وأوصى الباحثون بأن يسعى كبار السن إلى تناول حوالي 1-1.2 جرام من البروتين لكل 2.2 رطل من وزن الجسم.

أفضل النصائح الغذائية لمرضى المناعة الذاتية

إذا كان لديك أحد أمراض المناعة الذاتية (الاضطرابات الهضمية، أو التهاب المفاصل الروماتويدي) فإنك بحاجة إلى نظام غذائي ذاتي المناعة؛ فهناك أبحاث تشير إلى أن بعض الأطعمة قد تزيد الذين يعانون من هذا النوع من الأمراض، الذي يحدث عندما يهاجم جهاز المناعة الخاص بك - عن طريق الخطأ - جسمك. إلا أنه على الرغم من وجود خيوط مشتركة لما تسمى الحمية الذاتية المناعة - ومعظمها يحتوي الأطعمة المضادة للالتهابات- يجب أن تكون الحميات الغذائية مصممة لشخص بعينه، حسبما تؤكد د. أليشيا رومانو اختصاصية التغذية السريرية في مركز التغذية في فرانيسيس ستيرن بمركز تافتس الطبي في بوسطن. وهناك أكثر من نظام حسب البروتوكولات الغذائية التي وضعها الخبراء، نتناول بعضها في صورة نصائح بعيدة عن المصطلحات الطبية:



التهضية، وهو حالة الإصابة بأمراض المناعة الذاتية، فإنه يسبب إثارة استجابة مناعية. والطريقة الوحيدة للسيطرة على مرض الاضطرابات الهضمية هي تجنب الجلوتين الموجود في الخبز والمكرونة والحساء والصلصات وتوابل السلطة ومجموعة من المنتجات الأخرى.

ونظراً إلى أن العديد من المصابين بمرض الاضطرابات الهضمية يعانون أيضاً من أمراض المناعة الذاتية الأخرى، فإن استخدام مادة خالية من الجلوتين قد يفيد الجميع. وقد وجدت دراسة حديثة فوائده لنظام غذائي خال من الجلوتين لدى النساء اللاتي يعانين من مشكلات في الغدة الدرقية على سبيل المثال.

وفي بعض الحالات، قد يساعد في تحسين الجودة الشاملة لنظام غذائي لشخص ما. في حين أن نظام الحمية الذاتية الأفضل سيكون مختلفاً لكل مريض؛ حيث لاحظ الخبراء أن الذين يأخذون الوقت الكافي للتحقق من أعراضهم والاهتمام بمتابعتها وتحسين أنظمة تغذيتهم يحققون الأفضل، فيما تؤكد د. كاثرين فيتزجيرالد من جامعة جونز هوبكنز وزميل

جمعية التصلب المتعدد الوطنية؛ أن هناك كثيراً من جوانب هذه الأنظمة الغذائية الشائعة يجب أن تتوافر في نظام غذائي صحي بشكل عام، مثل تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات والإقلال من تناول الأطعمة المصنعة، فقد تكون هذه الجوانب هي المكون الأساسي بدلاً من الالتزام ببروتوكول غذائي أشد صرامة.



الذاتية، قد يتفاعلون مع اللاكتوز أو السكر أو البروتينات في منتجات الألبان، فيمكن أن تضاف هذه المنتجات في وقت لاحق بعد التأكد من أن استخدامها لن يسبب للمريض أي مشكلة.

النظام الغذائي النباتي

هناك أدلة على أن النظم الغذائية النباتية يمكن أن تفيد الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية، وبشكل خاص تركز هذه الحمية على مضادات الالتهاب القوية، كالفواكه والخضراوات، وإذا كنت تعاني من مرض مناعي ذاتي، فقد تجد أنك تتحمل الخضار أفضل عند طهيها؛ فالجزيات الكبيرة يمكن أن تثير جهاز المناعة، لكن عندما تقوم بالطهي فأنت تكسر الجزيات.

نظام غذائي خال من الجلوتين

الجلوتين هو اسم البروتينات الموجود في بعض الأطعمة، كالقمح والشعير، وهو يدمر الأمعاء الدقيقة للذين يعانون من مرض الاضطرابات



الغذائي يحد بشكل خاص من علامات الالتهاب في القناة الهضمية لديه.

النظام الغذائي المتوسطي

ثبت أنه يقلل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، ويقلل أعراض بعض أمراض المناعة الذاتية، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي. وينصب التركيز في هذا النظام على الأطعمة المضادة للالتهابات، مثل الأسماك وزيت الزيتون والفواكه والخضراوات والبقول والمكسرات والبيدور، كما يُوصى بأن تكون الأطعمة طبيعية بقدر الإمكان، مثل السمك عقب اصطياده، والوجبات المحلية الصنع.

ولأن بعض الذين يعانون من أمراض المناعة



العودة إلى أطعمة أسلافنا

الأطعمة التي يمكن تجنبها هنا تشمل الحبوب والألبان والأغذية المصنعة والسكريات المكررة وزيتون البذور الصناعية والبيض والمكسرات والبذور وخضراوات اللثة والسمغ والمحليات البديلة والمستحلبات ومكثفات الطعام.

وفي هذا البروتوكول، يتم دراسة عينات من الطعام مع المريض للوصول إلى الأطعمة التي لا تسبب له الالتهاب أو تفاقم الأعراض. ولكل حالة وضع وظروف خاصة، لكن مثل هذا النهج التقليدي

قد لا يكون مفيداً لجميع الذين يعانون من أمراض المناعة الذاتية، والذين يميلون إلى أن يكونوا عرضة لخطر نقص سوء التغذية. ولكن أظهرت دراسة أن المصاب بمرض الأمعاء الالتهابي الذي يعتقد أنه ذاتي المناعة أو على الأقل له صلة بالمناعة، فإن هذا النوع من النظام

الزنجبيل .. يُجنبك السرطان ويحسن صحة الأمعاء

ويعتبر سرطان الأمعاء من أكثر أنواع السرطان شيوعاً، لا سيما في المملكة المتحدة، وفقاً لصحيفة (إكبريس) البريطانية. وكشفت دراسة أجريت عام 2011 أن الزنجبيل يمكن أن يحد من التهابات القولون،

التي يعاني منها ملايين البشر حول العالم، وتعتبر أمراً مزعجاً للكثيرين وقد تتطور إلى السرطان.

وقالت أخصائية التغذية جوليت كيلو، وزميلتها سارة برور إن الدراسات أظهرت أن الزنجبيل (يحارب الغثيان، ويحفز إنتاج الصفراء، ويخفف من الشعور بعدم الراحة في المعدة).

كما أكدت أن هذا النبات (يسهل عمل الجهاز الهضمي، ويساعد أيضاً على تفكيك الغازات المعوية لمواجهة النضخة)، التي تُوَرَّق الكثيرين.

ويشدد العلماء على أهمية التوابل الأخرى في تعزيز صحة الإنسان، لأنها تحتوي على مضادات للالتهابات يمكن أن تحمي جسم الإنسان من آلام المفاصل، كما أن التوابل المجففة تعد مصدراً أساسياً لمضادات الأكسدة.

وقد وجدت مراجعة لخمس دراسات أن تناول الزنجبيل يقلل الأثم بنسبة تقارب الثلث،

ويخفف آثار الشيخوخة بنسبة 22 بالمئة.

لكن من الضروري التأكيد على أنه إلى جانب تناول الزنجبيل، لا بد من الاعتماد على مجموعة واسعة من المأكولات،

بما في ذلك الفواكه والخضراوات وبعض الأطعمة النشوية ومنتجات الألبان والبروتين.

كما أن ممارسة الرياضة تعد أمراً حاسماً لتعزيز متوسط العمر المتوقع، إذ ينصح بأن يمارس الشخص الرياضة لمدة لا تقل عن 150 دقيقة كل أسبوع.

وخص العلماء الزنجبيل بالذكر، إذ إن تناوله قد يحسن صحة الأمعاء ويقلل فرص الإصابة بالخص، لكن الأهم هو أنه يساعد على تجنب سرطان الأمعاء القاتل.

كشفت علماء عن نوع من التوابل يمكن أن يلعب دوراً مهماً في تجنب الإنسان الإصابة بسرطان الأمعاء، الذي يعد أحد أخطر أنواع الأورام.





ضمن جوائز المال والأعمال الإسلامية 2018

بنك الفجيرة الوطني يحصد جائزة «أفضل نافذة مصرفية إسلامية جديدة»

•• دبي-الفجر:

ووسّع البنك عقب الإطلاق الناجح لوحدة "إن بي إف الإسلامي" عام 2014 مجموعة خدماته وأطلق خدمات الشركات المصرفية المتوافقة مع أحكام الشريعة الإسلامية بهدف تلبية حاجات المؤسسات الباحثة عن شريك مصرفي موثوق في الإمارات. واليوم، تتمثل أولوية البنك في مواصلة تطوير وحدة "إن بي إف الإسلامي" لتصبح وحدة متكاملة تقدم مجموعة شاملة من الحلول والخدمات المصرفية للشركات والأفراد.

كما ستؤدي التكنولوجيا المالية دوراً محورياً في تحقيق نمو أكبر في القطاع المالي الإسلامي ويعتبر بنك الفجيرة الوطني مؤهلاً للاستفادة من هذه الفرص. ولقيت مؤخراً مبادرات البنك المصرفية على الإنترنت تقديراً ضمن جوائز الأعمال المصرفية الآسيوية 2018، ما يشير إلى أهمية توفير الحلول الرقمية المبتكرة التي تتوجه إلى عملاء اليوم المطلعين على التطورات التكنولوجية.

الجائزة الرموقة للسنة الثالثة على التوالي، فهي دليل آخر على الجهود الكبيرة التي يبذلها من أجل توسيع مجموعة الحلول التي تقدمها والتي تركز فيها على العملاء. فمُنذ إطلاقها عام 2014، تواصل وحدة "إن بي إف الإسلامي" اجتياز أشواط مهمة وقد سجلت ميزاتنا الإسلامية نمواً ملحوظاً، ونتوقع مزيداً من النمو في هذا المجال في المرحلة المقبلة مع تركيز الإمارات على التحول إلى مركز عالمي للاقتصاد الإسلامي.

والتي تتماشى مع متطلبات العملاء المتغيرة. وتؤكد جوائز المال والأعمال الإسلامية التي تنظمها شركة "سي بي أي فاينانشال CPI Financial"، على الجهود التي يبذلها قادة الأعمال الإسلامية الذين يسعون إلى الترويج لخدمات شركاتهم وتعزيز مكانة الإمارات كمركز مالي إسلامي عالمي. وتعليقاً على الجائزة، قال فينس كوك، الرئيس التنفيذي لبنك الفجيرة الوطني: "نفرح جداً بنيلنا هذه

أعلن أمس بنك الفجيرة الوطني عن حصول وحدة "إن بي إف الإسلامي" للعام الثالث على التوالي على جائزة "أفضل نافذة مصرفية إسلامية جديدة في الإمارات" من جوائز المال والأعمال الإسلامية 2018. فقد سلط بنك الفجيرة الوطني الضوء مرة أخرى على خدماته المصرفية الإسلامية الرائدة في الإمارات، أحد أبرز الأسواق المالية الإسلامية،

بهدف إرساء منظومة أعمال مستدامة في منطقة الخليج

اتفاقية شراكة بين «مبادرة بيرل» و«القيادات العربية الشابة» لتوسيع قاعدة صنع القرار الاقتصادي

•• الشارقة-الفجر:

يشار إلى أن منظمة القيادات العربية الشابة تأسست في عام 2004 كمؤسسة غير ربحية مستقلة بهدف تشجيع التعليم وريادة الأعمال بين الشباب العربي. بهدف تمكين الجيل المقبل من القيادات العربية من خلال بناء شبكة قوية من قادة الأعمال وإطلاق المبادرات التعاونية والتعليمية التي تساهم في دعم رواد الأعمال الشباب وتأكيد حصولهم على الدعم والتوجيه والفرص اللازمة لتحقيق النجاح لمشاريعهم الريادية. وتأسست "مبادرة بيرل" في عام 2010 كمجموعة غير ربحية يقودها القطاع الخاص بهدف ترسيخ ثقافة



من إجمالي سكان المنطقة، ما يضمننا أمام مسؤولية إشراكهم في صنع القرار باعتبارهم عناصر أساسية وفاعلة في تحقيق النمو والازدهار لبلادهم ومجتمعاتهم، وهذا ما تهدف له الاتفاقية التي حرصنا بأن تكون منصة لتبادل المعارف والخبرات، ورافداً يساهم في توفير فرص التعرف على أفضل الممارسات الخاصة على صعيد حوكمة الشركات.

الرئيسية للمنظمة، مشيرة إلى أن توقيع الاتفاقية يأتي في إطار التزام المنظمة ببناء جيل من الخبراء والمهنيين وتوفير فرص الوصول إلى الأنظمة الأساسية ذات الصلة وإشراكهم في مبادرات ودروس عملية قابلة للتطبيق على أرض الواقع. وأوضحت الفرق أن الاتفاقية تشكل إطاراً جديداً للتعاون مع مبادرة "بيرل"، ومختلف الأطراف ذات الصلة ممن سيستفيدون من هذه الشراكة، لافتة إلى أن المناخ الاقتصادي في المنطقة يحتاج إلى شراكات قوية تدعم من مسيرة النمو المتصاعد الذي تشهده.



كلا الطرفين على ضرورة الاهتمام بالشراخ الشبانية واتاحة الفرصة أمامهم للتعبير عن مهاراتهم القيادية، والمساهمة في تعزيز التوعية المجتمعية، وإنشاء شبكة قوية من العلاقات التي تربط الشباب والمؤسسات في القطاع الخاص ودعمهم بكل الوسائل الممكنة. وأكدت سعادة منى عيسى القرق أن تمكين الجيل الجديد من القادة يعد جزءاً لا يتجزأ من الاستراتيجية

أبرمت مبادرة "بيرل"، المنظمة غير الربحية المعنية في نشر ثقافة السائلة والشفافية، وتعزيز معايير الحوكمة المؤسسية في منطقة الخليج، اتفاقية شراكة مع منظمة "القيادات العربية الشابة"، بهدف تكثيف الجهود المشتركة لتعزيز بيئة ريادة الأعمال، وتطبيق أفضل الممارسات لتحقيق النمو الاقتصادي المستدام. وتأتي الاتفاقية في إطار الرؤية الاستراتيجية للمبادرة والتي تهدف إلى تعزيز النمو الاقتصادي في المنطقة، ودعم وتمكين القيادات الشابة في دول مجلس التعاون الخليجي، من خلال تشجيع مؤسسات القطاع الخاص على تبني مبادئ توسيع قاعدة صنع القرار باعتبارها الركيزة الأساسية للنمو الاقتصادي. وشهد توقيع الاتفاقية كل من سعادة منى عيسى القرق، رئيس مجلس إدارة منظمة "القيادات العربية الشابة"، ورئيس قسم البرامج في مبادرة "بيرل" ياسمين عمري، حيث أكد

جمانة طلال أبوغزاله تنضم إلى قائمة 4.3% من النساء المخترعات

•• كندا -الفجر:



الرقمية. وتعد الأستاذة أبوغزاله واحدة من بين النساء الأربعين الأكثر إبداعاً فوق سن الأربعين في العالم العربي، وهي مخطط استراتيجي ومؤسس ومدير تنفيذي لشركة betwixt.us، وهي شركة تكنولوجيا تركز عملها لتعزيز العلاقات المهنية من خلال منصة عبر الإنترنت لتعزيز السلامة النفسية والحوار بين مجموعات العمل. وحيث إنها نموذجاً إيجابياً للمرأة الشابة، فقد حازت الأستاذة أبوغزاله على العديد من الجوائز في مجال التسويق، نظراً لجهودها في صياغة استراتيجيات لشركات عالمية مثل أميركان اكسپرس، وياهو، وكوكا كولا، وبنك أميركا، وسلسلة فنادق هيلتون. هذا وتحمل الأستاذة أبوغزاله درجة الماجستير

تم منح الأستاذة جمانة طلال أبوغزاله تقرير بحث دولي إيجابي من مكتب البراءات الكندي عن نظام كمبيوتر جديد ومبتكر لتعزيز علاقات العمل عبر الإنترنت وبناء فريق افتراضي، وبذلك تنضم الأستاذة جمانة أبوغزاله إلى قائمة 4.3% من النساء المخترعات في مجال إبداع طلبات براءات الاختراع الدولية. ويتميز هذا الاختراع بتأثير عالي الرائد، إذ يستخدم قوة الاتصال لبناء علاقات مهنية قوية، حتى فيما بين الزملاء على اختلاف مواقعهم الجغرافية أو المناطق الزمنية أو الثقافة، وسيقدم هذا الاختراع التعاطف بين أوساط العمل

وتنضم جمانة أبوغزاله إلى قائمة 4.3% من النساء المخترعات في مجال إبداع طلبات براءات الاختراع الدولية. ويتميز هذا الاختراع بتأثير عالي الرائد، إذ يستخدم قوة الاتصال لبناء علاقات مهنية قوية، حتى فيما بين الزملاء على اختلاف مواقعهم الجغرافية أو المناطق الزمنية أو الثقافة، وسيقدم هذا الاختراع التعاطف بين أوساط العمل



يؤكد أهمية التعاون مع الجهات المعنية بالأنشطة الاقتصادية الخاصة بالمرأة

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / سفا كيسمان ،
صربيا الجنسية جواز سفره
رقم (009853046)
يرجى ممن يعثر عليه
تسليمه بسفارة صربيا
او اقرب مركز شرطة
بالامارات.

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / اوروس
جوكسيموفيك ، صربيا
الجنسية - جواز سفره
رقم (011964925)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0562519419

فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ محمد الياس
ليت عبدالباس، بنغلاديش
الجنسية جواز سفره رقم
(BB0504732) يرجى
ممن يعثر عليه تسليمه
بالسفارة البنغلاديشية
او اقرب مركز شرطة
بالامارات.

فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ محمد رياض
الدين بن روفيد على -
بنغلاديش الجنسية جواز
سفره رقم (BJ0660879)
يرجى ممن يعثر عليه تسليمه
بالسفارة البنغلاديشية او اقرب
مركز شرطة بالامارات.

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / صوفيا
سراج احمد ، اثيوبيا
الجنسية - جواز سفره
رقم (EP3880452)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0528182672

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / جيرانم
ناكوبوان باسكوال، الفلبين
الجنسية - جواز سفره
رقم (P8847053A)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0521108368

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / عمران خان
محمد خان ، باكستان
الجنسية - جواز سفره
رقم (EB4100233)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0502156660

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / جيرانم
ناكوبوان باسكوال، الفلبين
الجنسية - جواز سفره
رقم (P8847053A)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0521108368

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / عمران خان
محمد خان ، باكستان
الجنسية - جواز سفره
رقم (EB4100233)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0502156660

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / سفا كيسمان ،
صربيا الجنسية جواز سفره
رقم (009853046)
يرجى ممن يعثر عليه
تسليمه بسفارة صربيا
او اقرب مركز شرطة
بالامارات.

فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ محمد الياس
ليت عبدالباس، بنغلاديش
الجنسية جواز سفره رقم
(BB0504732) يرجى
ممن يعثر عليه تسليمه
بالسفارة البنغلاديشية
او اقرب مركز شرطة
بالامارات.

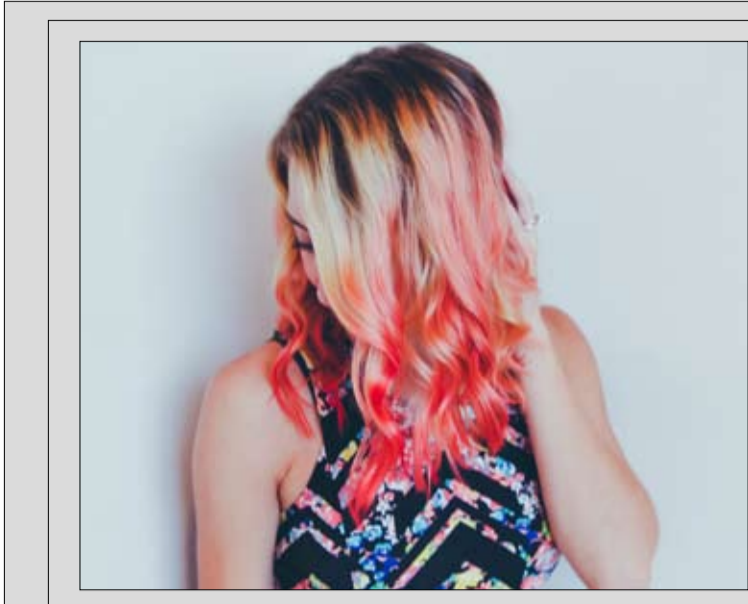
فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ محمد رياض
الدين بن روفيد على -
بنغلاديش الجنسية جواز
سفره رقم (BJ0660879)
يرجى ممن يعثر عليه تسليمه
بالسفارة البنغلاديشية او اقرب
مركز شرطة بالامارات.

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / جيرانم
ناكوبوان باسكوال، الفلبين
الجنسية - جواز سفره
رقم (P8847053A)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0521108368

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / عمران خان
محمد خان ، باكستان
الجنسية - جواز سفره
رقم (EB4100233)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0502156660

منوعات
العلاج

30



يمكنك أن تزيد كثافة شعرك أو تعززي إشراقته أو تخفي الشعر الأشيب عبر تقنيات جديدة تسمح لك بتحضير صبغات منزلية فاعلة. فيما يلي نصائح الخبراء...

لتعزيز اشراقه شعرك زيادة كثافته

تقنيات جديدة تسمح لك بتحضير صبغات منزلية فاعلة

الشعر الأبيض بسهولة بانتظار تلك المرحلة، تعتمد صاحبة الشعر الأشقر أو الكستاني إلى فتحة لون شعرا بلا مشكلة، لكن يجب أن تلجأ صاحبة الشعر البني إلى فتحة الخصل بوتيرة تدريجية لتخفيف التناقض بين لون الجذور والأطراف. يقضي حل فاعل آخر بقص الشعر لإخفاء الخصل الملونة وتوحيد لون الشعر قدر الإمكان. أخيراً، يوصي الخبراء بضرورة حماية الشعر الأبيض بأفضل طريقة لأنه يميل إلى اللون الأصفر حين يتأكسد، بالإضافة إلى أنه معرض للمضار تحت تأثير أشعة الشمس والتلوث.

للحفاظ على إشراقه الشعر الأبيض، لا ترددي في استعمال علاج غني بالأصباغ البنفسجية المغذية كل 15 يوماً لإبطال مفعول الأكسدة. كذلك، يجب أن تدهني كل يوم مستحضراً واقياً للعناية بالشعر كي يشكّل حاجزاً فاعلاً في وجه الاعتداءات الخارجية وكي يعيد إحياء اللون المشرق. في ما يخص طريقة اختيار الشامبوهات المناسبة، حاولي أن تنتقلي بين التركيبة الاعتيادية وبين منتج آخر يحتوي على أصباغ زرقاء اللون، طبقي هذه المقاربة مرة واحدة من كل ثلاثة استعمالات كبح ميل الشعر إلى الاصفرار.

خطوات لإطالة مفعول الصبغة

لا مفر من أن تتلاشى الصبغات، بغض النظر عن نوعها وتركيبتها، لكن تسمح القواعد بالحفاظ على لون حيوي وصحي لأطول فترة ممكنة. في المقام الأول، يجب أن تستعدي للشكل المناسب مسبقاً. قبل أسبوع من موعد صبغ الشعر، ادهني زيتاً مغنياً من الجذور إلى الأطراف ودعي الشعر ينتعج فيه طوال الليل لتقليل حجم المسام في الشعر. بعد انتهاء مدة وضع الصبغة، اشطفي المنتج بماء منعش لإغلاق القشور والمسام وتثبيت اللون وركزي بشكل خاص على فروة الرأس أكثر من الخصل الطويلة.

أخيراً، وانطلاقاً من المبدأ القائل إن الأصباغ الملونة تلتصق بدرجة إضافية على الشعر الرطب، اعتني بتلك الأصباغ عبر دهنها بقناع مفيد مرة أسبوعياً.

5 - نصائح أساسية عند استعمال صبغة منزلية

- 1 - اختاري لوناً أفتح من لون شعرك الطبيعي بدرجة واحدة كحد أقصى. إذا كنت لا تجيدين تحديد اللون المناسب، اختاري دوماً لوناً فاتحاً يمكن تغييره أو تخفيفه بسهولة لاحقاً.
- 2 - لا تغسلي شعرك قبل وضع الصبغة عليه؛ قد تكون التركيبات الحديثة أخف من التركيبات السابقة وتخلو من الأمونياك القادر على التسبب بحساسية مزعجة، لكن حمي الإفرازات الدهنية فروة الرأس من الاعتداءات الخارجية. تنهي إلى هذه المعلومة إذا كانت فروة رأسك حساسة للحصول على اللون المنشود، تجنبي الشامبوهات ومستحضرات العناية الغنية بعنصر السيليكون لأنها تغلق الألياف وتمنع الأصباغ من اختراقها.
- 3 - اشتري دوماً علبتين من المنتج، لا سيما إذا كان شعرك كثيفاً أو طويلاً (تحت مستوى الكتف) كي تحصلي على كمية كافية من الصبغة وتمتكني من تغطية الخصل كافة من دون مشكلة.
- 4 - منعا لترسّخ بقع الصبغة على البشرة، يمكنك أن تنظفي الوبر الصغير والناعم في محيط الوجه بقطعة قطنية رطبة أو استعملي كريمياً مرطباً لإزالة البقع، من الجبين حتى الأذنين، كي لا تصطبغ البشرة بلون الصبغة أثناء نقع الشعر.
- 5 - إذا كان الشعر مصوغاً أصلاً، وزعي المنتج على الجذور وأضيفي الكمية الفائضة على الخصل، على دفتين، منعاً لنشوء تدرجات غير محبذة وتجنباً لاصطبغ الخصل بلون داكن أكثر من اللزوم.

الطبيعية التي تستحق من نباتات لها أثر ملون، من بينها القهوة والكرم والشاي والحنة، فضلاً عن بعض أنواع الطحالب مثل السبيرولينا. تتسم هذه الصبغات بعدم اختراقها ألياف الشعر، بل إنها تولون الخصل عبر تغليفها، على عكس ما تفعله الصبغات الكيماوية التي تفتح مسام الشعر بهدف تغيير الأصباغ، يعني ذلك أن الصبغات النباتية لا تلتصق بقوة ولا تتطلب أية أكسدة. ثم، لن يتغير اللون الطبيعي وستتلاشى الصبغة بعد غسل الشعر بالشامبو بشكل متكرر. لما كانت الصبغة النباتية تسمح بظهور لون الشعر الطبيعي، فتريد قوة الانعكاسات ويصبح الشعر أكثر إشراقاً من دون أن تظهر الجذور وحدها بطريقة شائبة لأن الصبغة تنوزع بطريقة مرنة وسائلة على الشعر وتدوب وتحوّل إلى خلطة خفيفة، لكن لن تغطي هذه الخلطة الشعر الأبيض بالكامل بل إنها تبقى شفافة. لذا من الأفضل تجنبها إذا كان أكثر من نصف الشعر أشيب.

تحمّل المرشحة المثالية للصبغة النباتية المواصفات التالية: يجب أن يكون الشيب في شعرا محدوداً ويجب أن تحب الألوان الدافئة التي تتراوح بين الذهبي والنحاسي. إذا توافرت تلك المعايير، ستشكل هذه التركيبة أفضل تقنية لاسترجاع شعر لامع وتطعيمه بانعكاسات مميزة، لكن يجب أن تعريه أن الشعر لا يمكنه أن يصبح داكناً إلا بدرجة واحدة في كل مرة ولا يمكن تفتيته بأي شكل. في ما يخص المدة التي تدوم خلالها هذه الصبغة، يمكنك أن تطمئني لأنها قد تدوم حتى شهرين وستلاخطين في الوقت نفسه تحسن نوعية شعرك لأن الأصباغ المستعملة فيها تسدّ الفجوات السالبة وتزيد لمعان الشعر بسلاسة تزامنا مع الحفاظ على لون طبيعي وصحي.

لتغطية الشعر الأبيض كله

من الواضح أن الجيل الجديد من الصبغات لا يسيء إلى الشعر بقدر ما كانت تفعل المنتجات السابقة، لكن لا بد من إيجاد الخلطة المناسبة لإحداث فرق حقيقي وتحقيق النتيجة المنشودة... حين تتسع مساحة الشيب في شعرك (أكثر من 50%) وترغبين في تغطيتها بغالبية، يحين الوقت لاستعمال صبغة دائمة. من الناحية الإيجابية، يحتوي الجيل الجديد من المنتجات على كمية أقل من الأمونياك وعناصر إضافية للعناية بالشعر، فقد أصبحت الزيوت بديلة عن المواد الكيماوية تفتح القشور والمسام. نتيجة لذلك، تتراجع حساسية الشعر وتستطيع الأصباغ أن تخترق الألياف بما يكفي لإعطاء لون يدوم حتى ستة أسابيع تقريباً. إذا كانت قاعدة الشعر لكن لا بد من التنبه إلى درجة اللون الذي تختارينه. إذا كانت قاعدة الشعر بيضاء، ستكون الصبغة التي تُضَف إلى الخصل أفتح من النتيجة التي تحصدنها في المنزل دوماً كذلك، يصعب عليك أن تجدي اللون المناسب في المتاجر الكبرى أو أن تستبقي نتيجة الانعكاسات الذهبية أو الرمادية أو المائلة إلى اللون الأحمر. لذا يقضي أفضل خيار باستشارة مصفف الشعر قبل اتخاذ أي قرار.

تلميع الشعر الأبيض

يبقى الشعر الأبيض أكثر هشاشة وقابلية للتقصف من الشعر العادي، لذا يحتاج إلى عناية خاصة ومغذيات فاعلة لتكثيف أليافه وزيادة سماكته. يمكنك أن تتركي شعرك يشيب طبيعياً تزامناً مع الحفاظ على أسلوب عصري ومظهر صحي. لكن يجب أن تعريه أن الشعر الأبيض يكون أكثر جفافاً وأقل مرونة من غيره، مع أنه قد يبدو في الوقت نفسه أكثر لماعاً وقد يسمح باسترجاع بعض الكثافة المفقودة لأن جذوره تكون أكثر سماكة. يكون الشعر الأبيض ضعيفاً عموماً لأنه يحتوي على مسام إضافية ويسهل أن يتقصف، لذا لا بد من تعديل طرائق العناية به من خلال تغذيته بمستحضرات خاصة مصنوعة من حمض الهيالورونيك أو الكولاجين أو الكيراتين، علماً بأنها كلها تزيد كثافة الألياف وتعزز سماكة الشعر. في ما يخص الانتقال إلى الشعر الأبيض بالكامل طبيعياً، لا بد من التحلي بالصبر؛ عموماً، يجب أن تمر أربعة أشهر تقريباً قبل أن تتمكني من التحكم بنمو

ترش هذه المنتجات على طول الخصل والأطراف لزيادة إشراقه الشعر وتوجهه. لكن من الأفضل في المقابل ألا تلمسي جذور الشعر، إذ يزيد احتمال نشوء انعكاسات حمراء اللون أو بقع متفرقة عند التعرض لأشعة الشمس مباشرة. عموماً، أدوات تفتح الشعر مناسبة للشقراوات تحديداً ويمكن أن تصل درجة الصبغة إلى معدل 7 الذي يشير إلى اللون الكستاني الفاتح.

صبغة لتفتح الشعر

لما كانت الانعكاسات في الشعر يجب أن تأخذ بالاعتبار لون البشرة ولون العينين والحاجبين، فلا بد من احترام لون الشعر الأساسي! قد يبدو تفتح الشعر تزامناً مع تزويده بانعكاسات مشرقة وجذابة عملية معقدة في المنزل. في المقام الأول، يجب أن تحديدي لون شعرك الأصلي لأن الانعكاسات يجب أن تتماشى مع مختلف الألوان المحيطة بها، علماً بأنك تستطيعين وضع الصبغة على الشعر الطبيعي أو المصبوغ. إذا كان لون شعرك كستانياً داكناً مثلاً، فتحبه عبر إضافة انعكاسات نحاسية. وإذا كان لونه كستانياً فاتحاً، أضفي إليه لمسات بلون الكاراميل. وإذا كان أحمر اللون، سيعطيه بعض الخصل النحاسية نضحة متوهجة مميزة. وإذا كان باللون الأشقر الداكن، اختاري صبغات عسليه فاتحة أو ذهبية بدرجات متفاوتة. وإذا كنت شقراء بالكامل، لطفي اللون عبر إضافة خصل شقراء ذهبية. يمكن وضع المنتج المؤكسد على الخصل والأطراف للحصول على تأثير متباين، أو يمكن توزيعه على الخصل بشكل متلاحق لتسليط الضوء على موجات الشعر وزيادة إشراقه الوجه.

لكن من الأفضل عموماً أن تركزي على سطح الخصل الخارجية بدل محاولة بلوغ الطبقات العميقة من الشعر نظراً إلى صعوبة تحقيق التباين المناسب بين اللون الطبيعي والصبغة المضافة.

صبغة بلا مواد

كيماوية

تسمح الصبغة النباتية بتلوين ألياف الشعر من خلال تغليفها من الخارج بدل اختراقها في العمق. لذا يضمن هذا الخيار زيادة كثافة الانعكاسات الملونة وتحسين إشراقه الشعر عموماً. الصبغة النباتية عبارة عن خليط من الماء الساخن والأصباغ

صبغة لإخفاء الشيب المحدود

بدأت أهم الماركات تبتكر منتجات متنوعة لمساعدة المرأة على إخفاء الشعر الأبيض. يتخذ بعضها شكل مبيبات شعر تستعمل مثل الشامبوهات أو حُرْم تستهدف جذور الشعر تحديداً أو حتى أقلام لتلوين الخصل يدوياً... سواء كان الشعر الأبيض محدوداً ومعزولاً أو كانت الجذور البيضاء كلها تظهر بعد فترة معينة، يكفي أن تمر ثلاثة أسابيع بشكل عام كي يتلاشى أثر الصبغة المستعملة. لإطالة الفترة الفاصلة بين جلسات استعمال الصبغة، بدأ بعض العلامات التجارية يعمل على ابتكار خيارات مختلفة لطرح حُرْم مصممة خصيصاً لجذور الشعر. يتعلق أكثر الخيارات فاعلية بنوع من مبيبات الشعر؛ يشبه هذا المنتج أي شامبو جاف وملون وسرعان ما يتبخر في المناطق التي تحتاج إلى الصبغة. يُعتبر هذا الخيار دقيقاً وسهل الاستعمال ويتألف من أصباغ قادرة على تغطية الألياف حتى المرة المقبلة التي تستعمل فيها المرأة الشامبو لغسل شعرها. لكن يجب أن تحرصي على حماية ملبسك أثناء رش المنتج لأن تركيبته متطايرة جداً ويسهل أن تتراكم سريعاً على ياقات الملابس والعنق أو حتى الجبين أو الأذنين! ينطبق المبدأ نفسه على الأقلام التي تضخ جرعة من الشمع الملون في المنطقة التي تحتاج إلى الصبغة. في ما يخص الحزم التي تستهدف جذور الشعر، تعطي هذه الخيارات نتيجة قد تدوم حتى ستة أسابيع بعد وضعها لمدة تتراوح بين 10 دقائق و15 دقيقة؛ إنها المدة التي يحتاج إليها المستحلب الذي يُوزَع على الشعر بفرشاة لاخترق الألياف، عند وجود خصلة بيضاء معزولة أو في حال غياب أية خلطة متاحة لتلوين الشعر، يمكنك أن تُحضري صبغة منزلية بنفسك؛ اخلطي في وعاء جرعة من الكريم الملون وجرعة أخرى من المادة التي تُبرز اللون، وزعي الخلطة موضعياً بفرشاة أسنان ودعي الشعر ينتعج طوال 20 دقيقة تقريباً قبل شطفه بالماء. يسمح هذا الخيار بتفتح الخصل مقارنة باللون الطبيعي، ما يضمن زيادة عمق الشعر وتحسين مظهره.

خطوات لإطالة مفعول الصبغة

للتأكد من درجة اللون، اشطفي خصلة غير ظاهرة بقطعة قطنية مبلولة بالماء قبل التحقق من النتيجة النهائية والخلطي اللون الذي تريدينه بعد توزيع الصبغة على ثلاث أو أربع خصل للحفاظ على تركيبة متجانسة وفاعلة. يقضي خيار آخر باستعمال مبيبات الشعر المصممة لتفتح اللون؛ يجب أن



تلميع الشعر الأبيض

يبقى الشعر الأبيض أكثر هشاشة وقابلية للتقصف من الشعر العادي، لذا يحتاج إلى عناية خاصة ومغذيات فاعلة لتكثيف أليافه وزيادة سماكته. يمكنك أن تتركي شعرك يشيب طبيعياً تزامناً مع الحفاظ على أسلوب عصري ومظهر صحي. لكن يجب أن تعريه أن الشعر الأبيض يكون أكثر جفافاً وأقل مرونة من غيره، مع أنه قد يبدو في الوقت نفسه أكثر لماعاً وقد يسمح باسترجاع بعض الكثافة المفقودة لأن جذوره تكون أكثر سماكة.

يكون الشعر الأبيض ضعيفاً عموماً لأنه يحتوي على مسام إضافية ويسهل أن يتقصف، لذا لا بد من تعديل طرائق العناية به من خلال تغذيته بمستحضرات خاصة مصنوعة من حمض الهيالورونيك أو الكولاجين أو الكيراتين، علماً بأنها كلها تزيد كثافة الألياف وتعزز سماكة الشعر. في ما يخص الانتقال إلى الشعر الأبيض بالكامل طبيعياً، لا بد من التحلي بالصبر؛ عموماً، يجب أن تمر أربعة أشهر تقريباً قبل أن تتمكني من التحكم بنمو



منوعات

الفن

31

تحوض الفنانة السورية نسرين طافش أولى تجاربها في مصر من خلال فيلم (نادي الرجال السري)، وهو من بطولتها والنجمين المصريين كريم عبدالعزيز وغادة عادل وإنتاج شركة (أوسكار). وتعتبر طافش، في هذا الحوار أن أكثر ما يشدها لأي عمل هو دورها فيه وجودته، بصرف النظر عن هويته، ولكنها تشدد في الوقت نفسه على أهمية موقع مصر الفني في مجالي السينما والدراما التلفزيونية، موضحة أنها سعيدة جداً بالمشاركة في (نادي الرجال السري) الذي سيُعرض في عيد الفطر ٢٠١٩.

ولفتت الى ان الدراما العربية المشتركة سيف ذو حدين، بعضها جيد وبعضها الآخر ينتج لمجرد القول إنه عمل عربي مشترك، مؤكدة أنها ستقتحم الدراما المشتركة في مسلسل لرمضان ٢٠١٩ وهو عمل تاريخي تشارك فيه مجموعة نجوم من عدد من الدول العربية.

تحوض أولى تجاربها في مصر من خلال فيلم (نادي الرجال السري)

نسرين طافش : الدراما العربية المشتركة سيف ذو حدين

لاستعراض الفساتين أو أن نستعين بهذا الموضوع. بل هو احتفاء بالجمال، لأن تصميم الفساتين فن وإبداع، وكذلك الشعر والمكياج، ولا يجوز الاستهانة بهما. ليس بإمكان أي ماكياج أو مزين أن يبتكر (لوك) مختلفاً وجذاباً للفنانة إلا إذا كان موهوباً. لأن الأمر يتطلب منه موهبة.

• في رأيك من هي الفنانة السورية التي تمكنت من صناعة نجومية وشهرة أكثر من غيرها خارج بلدها، وما رأيك بنجمات سورية الصاعداً؟

القائمة طويلة ولا يمكنني أن أذكر أسماء. هناك الكثير من الفنانات السوريات اللواتي اشتغلن على أنفسهن وتعبن واجتهدن ووصلن، كما أنه توجد فنانات مجتهدات بين ممثلات الجيل الجديد الصاعد وأتمنى أن يحققن النجومية.

لا شك في أن مصر هي هوليوود الشرق، ولكن أكثر ما يشدني هو جودة الدور وجودة العمل، بصرف النظر عن جنسيته والشركة المنتجة له، مع أنه يهمني أن تكون شركة الإنتاج جيدة، موافقتي أو عدم موافقتي على المشاركة في أي عمل تتوقف على جودته وحيه، بغض النظر عن هويته، بالرغم من أهمية مصر بالنسبة إلى أي فنان ومساهمته في تحقيق انتشاره، عدا عن أن فيها صناعة درامية وسينمائية متطورة جداً.

أنا سعيدة جداً بتجربتي في مصر من خلال مشاركتي في فيلم (نادي الرجال السري)، لأنني شاركت فيه إلى جانب نجوم كبار وهم غادة عادل وكريم عبدالعزيز، لطفاً،

واقفون من أنفسهم، محترفون، ومحبون جداً، وأيضاً النجم ماجد الكدواني الذي أحبه وأعتبره من الفنانين العباقر. كما أن الشركة المنتجة للفيلم هي شركة محترفة جداً وأقصد

بكلامي شركة (أوسكار). تحولت المهرجانات الفنية مناسبة لاستعراض الفساتين، فهل تترين أن المهرجانات صارت تركز على فساتين

الفنانة أكثر من تركيزها على الفن الذي يقدمه، وهل فساتين الفنانة أصبحت هي التي تصنع نجوميتها؟

فيلم (نادي الرجال السري) ما تفاصيله وعلى أي أساس تم اختيارك للدور؟

لا يمكن أن أتحدث عن تفاصيل الفيلم، لأنه غير مسموح لنا بذلك. وجل ما يمكنني قوله إنه فيلم لايت كوميدي - اجتماعي يُتمم على الموقف والحداثة الذكية وهو من إخراج خالد الحلواني، ومن بطولتي والنجمين كريم عبدالعزيز وغادة عادل، ونحن تعبنا جداً فيه، وأتمنى ألا يذهب تعبنا سدى. الفيلم لطيف ومهزوم وفكرته ذكية وسيُعرض في عيد الفطر المبارك 2019.

تطلين في السينما المصرية من خلال فيلم (نادي الرجال السري) ما تفاصيله وعلى أي أساس تم اختيارك للدور؟

لا يمكن أن أتحدث عن تفاصيل الفيلم، لأنه غير مسموح لنا بذلك. وجل ما يمكنني قوله إنه فيلم لايت كوميدي - اجتماعي يُتمم على الموقف والحداثة الذكية وهو من إخراج خالد الحلواني، ومن بطولتي والنجمين كريم عبدالعزيز وغادة عادل، ونحن تعبنا جداً فيه، وأتمنى ألا يذهب تعبنا سدى. الفيلم لطيف ومهزوم وفكرته ذكية وسيُعرض في عيد الفطر المبارك 2019.

هذا الفيلم يُعد أولى تجاربك في السينما المصرية. كيف تقومين هذه التجربة في السينما المصرية، خصوصاً أن تجارب الفنانين السوريين الذين اشتغلوا في مصر متفاوتة؟

أنا سعيدة جداً بتجربتي في مصر من خلال مشاركتي في فيلم (نادي الرجال السري)، لأنني شاركت فيه إلى جانب نجوم كبار وهم غادة عادل وكريم عبدالعزيز، لطفاً،

واقفون من أنفسهم، محترفون، ومحبون جداً، وأيضاً النجم ماجد الكدواني الذي أحبه وأعتبره من الفنانين العباقر. كما أن الشركة المنتجة للفيلم هي شركة محترفة جداً وأقصد

بكلامي شركة (أوسكار). تحولت المهرجانات الفنية مناسبة لاستعراض الفساتين، فهل تترين أن المهرجانات صارت تركز على فساتين

الفنانة أكثر من تركيزها على الفن الذي يقدمه، وهل فساتين الفنانة أصبحت هي التي تصنع نجوميتها؟

فيلم (نادي الرجال السري) ما تفاصيله وعلى أي أساس تم اختيارك للدور؟

لا يمكن أن أتحدث عن تفاصيل الفيلم، لأنه غير مسموح لنا بذلك. وجل ما يمكنني قوله إنه فيلم لايت كوميدي - اجتماعي يُتمم على الموقف والحداثة الذكية وهو من إخراج خالد الحلواني، ومن بطولتي والنجمين كريم عبدالعزيز وغادة عادل، ونحن تعبنا جداً فيه، وأتمنى ألا يذهب تعبنا سدى. الفيلم لطيف ومهزوم وفكرته ذكية وسيُعرض في عيد الفطر المبارك 2019.

تطلين في السينما المصرية من خلال فيلم (نادي الرجال السري) ما تفاصيله وعلى أي أساس تم اختيارك للدور؟

لا يمكن أن أتحدث عن تفاصيل الفيلم، لأنه غير مسموح لنا بذلك. وجل ما يمكنني قوله إنه فيلم لايت كوميدي - اجتماعي يُتمم على الموقف والحداثة الذكية وهو من إخراج خالد الحلواني، ومن بطولتي والنجمين كريم عبدالعزيز وغادة عادل، ونحن تعبنا جداً فيه، وأتمنى ألا يذهب تعبنا سدى. الفيلم لطيف ومهزوم وفكرته ذكية وسيُعرض في عيد الفطر المبارك 2019.

هذا الفيلم يُعد أولى تجاربك في السينما المصرية. كيف تقومين هذه التجربة في السينما المصرية، خصوصاً أن تجارب الفنانين السوريين الذين اشتغلوا في مصر متفاوتة؟

أنا سعيدة جداً بتجربتي في مصر من خلال مشاركتي في فيلم (نادي الرجال السري)، لأنني شاركت فيه إلى جانب نجوم كبار وهم غادة عادل وكريم عبدالعزيز، لطفاً،

واقفون من أنفسهم، محترفون، ومحبون جداً، وأيضاً النجم ماجد الكدواني الذي أحبه وأعتبره من الفنانين العباقر. كما أن الشركة المنتجة للفيلم هي شركة محترفة جداً وأقصد

بكلامي شركة (أوسكار). تحولت المهرجانات الفنية مناسبة لاستعراض الفساتين، فهل تترين أن المهرجانات صارت تركز على فساتين

الفنانة أكثر من تركيزها على الفن الذي يقدمه، وهل فساتين الفنانة أصبحت هي التي تصنع نجوميتها؟

فيلم (نادي الرجال السري) ما تفاصيله وعلى أي أساس تم اختيارك للدور؟

لا يمكن أن أتحدث عن تفاصيل الفيلم، لأنه غير مسموح لنا بذلك. وجل ما يمكنني قوله إنه فيلم لايت كوميدي - اجتماعي يُتمم على الموقف والحداثة الذكية وهو من إخراج خالد الحلواني، ومن بطولتي والنجمين كريم عبدالعزيز وغادة عادل، ونحن تعبنا جداً فيه، وأتمنى ألا يذهب تعبنا سدى. الفيلم لطيف ومهزوم وفكرته ذكية وسيُعرض في عيد الفطر المبارك 2019.



محمد سعد يبدأ تصوير (محمد حسين)

وجمهوره من جديد، متمنياً أن يلقي الفيلم لدى عرضه قبولاً وإقبالاً واسعين. الفيلم من بطولة فريال يوسف، ويزو، سمير صبري، مي سليم، بيومي فؤاد، ومحمد ثروت، وهو من إخراج محمد علي وتأليف شريف عادل. وتدور فكرة الفيلم، حول سائق يتعرض لكثير من المواقف الكوميديّة التي تؤثر في شخصيته وفي حياته بشكل عام، وتنشأ علاقة حب بينه وبين إحدى المتردات على الكراج، ولكنها علاقة حب من طرف واحد.

بعد تأجيلات عدة لأسباب مختلفة، من بينها أسباب إنتاجية، أو تعديلات طلبها بطل الفيلم على السيناريو والحوار، بدأ الفنان المصري محمد سعد تصوير المشاهد الأولى من فيلمه الجديد (محمد حسين)، في الديكور الخاص بالعمل بمنطقة الحزام الأخضر، على أطراف مدينة 6 أكتوبر 35 كيلومتراً جنوب القاهرة، وبعدها ينتقل إلى ديكور آخر لاستكمال التصوير. وأبدى الفنان سمير صبري سعادته بالعودة بعد نحو عامين إلى السينما



امرأة غجرية صعيدية في (الكنز2)

نهي عابدين : مساحة الدور لا تشغلني

تنتظر الفنانة المصرية الشابة نهى عابدين، عرض الجزء الثاني من فيلم (الكنز2) الذي تؤدي من خلاله دور امرأة غجرية صعيدية في الأربعينات من القرن الماضي، لافتة إلى أن دورها في العمل، يختلف كلياً عما قدمته في السابق. عابدين، كشفت الغطاء عن تفاصيل (الكنز2)، منوهة إلى أنه يتناول مجموعة من القصص التي أهمتها على المستوى الشخصي. كما أبدت إعجابها بالعمل ككل، لا سيما أنه يضيء على بعض الحكايات القديمة والأساطير، التي لم يتم التطرق لها من قبل، وهو ما دفعها بقوة للمشاركة في الفيلم من دون تردد. وتابعت: (أنا حريصة دائماً على اختيار الأدوار البارزة في كل الأعمال، حتى لو تم ذلك من خلال مشهد واحد مؤثر، لأن مساحة الدور لا تشغلني على الإطلاق بقدر قيمة العمل



الفلفل

الكاكاو الخام يحافظ على صحة القلب



أكدت دراسة حديثة أن المركبات الحيوية النشطة الموجودة في الكاكاو يمكنها الحفاظ على صحة القلب. ووفقاً للباحثين في جامعة (ساري) في بريطانيا فإن النوعين من المركبات الحيوية والتي تعرف باسم (الفلافانول) و(برسيندينز)، يتصرفان بشكل مختلف في الجسم. وتعتبر المركبات الحيوية من المركبات الغذائية المفيدة للصحة، واكتسبت مركبات (الفلافانول) المتواجدة في الكاكاو الخام اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة، وهي تتألف من نوعين من المواد الحيوية، وهما (الفلافانول)، و(برسيندينز). حيث أن كلا المجموعتين من المركبات تتواجد أيضاً في عدد من الفواكه مثل التفاح، العنب، التوت، وبعض الجيوب والبقول، وبالتالي فإن استخدام الكاكاو الخام كنموذج للأغذية المحتوية على مركبي (الفلافانول)، و(برسيندينز) من المرجح أن يساعد في الحفاظ على صحة القلب. وأظهرت دراسات متعددة أن الاستهلاك اليومي لمركبي (الفلافانول)، و(برسيندينز) يؤدي إلى تحسين مستويات ضغط الدم والكوليسترول في الدم ويضمن مرونة الأوعية الدموية، ولكن حتى الآن، كان من غير الواضح إلى أي مدى تسهم هذه المركبات الطبيعية في اكتساب الفوائد المرصودة، وما إذا كانا يتعاونان معاً أم لا.

أكدت دراسة حديثة أن المركبات الحيوية النشطة الموجودة في الكاكاو يمكنها الحفاظ على صحة القلب. ووفقاً للباحثين في جامعة (ساري) في بريطانيا فإن النوعين من المركبات الحيوية والتي تعرف باسم (الفلافانول) و(برسيندينز)، يتصرفان بشكل مختلف في الجسم. وتعتبر المركبات الحيوية من المركبات الغذائية المفيدة للصحة، واكتسبت مركبات (الفلافانول) المتواجدة في الكاكاو الخام اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة، وهي تتألف من نوعين من المواد الحيوية، وهما (الفلافانول)، و(برسيندينز). حيث أن كلا المجموعتين من المركبات تتواجد أيضاً في عدد من الفواكه مثل التفاح، العنب، التوت، وبعض الجيوب والبقول، وبالتالي فإن استخدام الكاكاو الخام كنموذج للأغذية المحتوية على مركبي (الفلافانول)، و(برسيندينز) من المرجح أن يساعد في الحفاظ على صحة القلب. وأظهرت دراسات متعددة أن الاستهلاك اليومي لمركبي (الفلافانول)، و(برسيندينز) يؤدي إلى تحسين مستويات ضغط الدم والكوليسترول في الدم ويضمن مرونة الأوعية الدموية، ولكن حتى الآن، كان من غير الواضح إلى أي مدى تسهم هذه المركبات الطبيعية في اكتساب الفوائد المرصودة، وما إذا كانا يتعاونان معاً أم لا.

4 أسباب لتنظيف الأنف..

الحساسية أحدها

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة، إن تنظيف الأنف له أسباب عدة، أولها عوامل وراثية مثل تمدد الأوعية الدموية أو اضطرابات تخثر الدم. وأضافت الرابطة: أن تكرار تنظيف الأنف قد يرجع -أيضاً- إلى الحساسية، مثل حساسية حمى القش. ويعد جفاف الجيوب الأنفية أكثر أسباب نزيف الأنف شيوعاً في الشتاء، علماً بأن جفاف الجيوب الأنفية يرجع في الغالب إلى هواء المدفأة الجاف. وبالإضافة إلى ذلك، قد يحدث نزيف الأنف بسبب تعاطي الأدوية، التي تساعد على سيولة الدم، كالعديد من أدوية الصداع. وفي حال حدوث نزيف الأنف بشكل متكرر أو في حال تفاقم النزيف، فينبغي حينئذ استشارة طبيب أنف وأذن وحنجرة.

أطعمة تحمي صحة العينين

العناية بعينيك أمر حاسم كلما تقدمت في السن، لأنك أكثر عرضة لبعض مشكلات العين، بما في ذلك إعتام عدسة العين، الضمور البقعي والمياه الزرقاء (الجلوكوما). وبحسب تقرير لصحيفة (إكسبريس) البريطانية فإن إضافة بعض الأطعمة إلى نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في حماية عينيك. ونقلت عن الطيبية صوفي بيرتراند، أخصائية التغذية، قولها إن المغذيات الأساسية اللازمة لصحة العين هي أوميغا-3، وفيتامينات (أ)، و(سي)، ومضادات الأكسدة. وتابعت (بيرتراند) قائلة: لقد أظهرت الدراسات أن أولئك الذين يتبعون حمية نمط البحر الأبيض المتوسط التي تشمل الأسماك الزيتية -التي هي مصدر جيد للأوميغا-3 لديهم مخاطر أقل لتطور الضمور البقعي، وهي حالة متقدمة تؤدي إلى تدهور الرؤية. ونصحت أخصائية التغذية الجميع بالتأكد من أنهم يأكلون خضراوات خضراء، مشيرة إلى أنها تعد واحدة من أفضل مصادر اللوتين والزيكسنتين، وهي من أهم أنواع الكاروتينات لصحة العين. وتابعت: يمكنك أيضاً تعزيز صحة العين عن طريق تناول مزيد من البيض، لأنه مصدر كبير لمضادات الأكسدة وفيتامين (أ) التي هي مفيدة للغاية في الحفاظ على صحة سطح العين وكذلك شبكية العين. ومضت تقول: يشتمل الشاي الأخضر على مواد صحية تسمى كاتيكين التي تمتلك بخواص مضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة. ويمكن أن تساعد هذه الخصائص في تقليل خطر الإصابة بالعدوى. كما اقترحت تناول الأفوكادو كجزء من النظام الغذائي المعتاد، موضحة أنها غنية باللوتين، ما يقلل من كمية الضوء المدمر يصل إلى العين. وتابعت: بالإضافة إلى كونه غني بفيتامين أ، يحتوي الجزر أيضاً على بيتا كاروتين الذي يساعد العينين على امتصاص فيتامين أ، وهو أمر ضروري للحفاظ على صحة العين.



الممثلة الأمريكية داكوتا جونسون خلال حضورها الحفل الختامي لمهرجان مراكش السينمائي الدولي في المغرب. (ا ف ب)

قرأت لك

البقدونس



كشفت أحدث الأبحاث الطبية أن نبات البقدونس غداء منشط للذاكرة، كما أنه من أكثر النباتات احتواءً لفيتامين (C) وهو يفوق الليمون في ذلك وكذلك فيتامين (A) المفيد للبصر. وقد ثبت بعد إجراء العديد من التجارب بأن البقدونس مفيد جداً لكثير من عطل الجسم فهو يستخدم للتخفيف من آلام المعدة وللقضاء على دودة الأمعاء، كما أنه مدر للبول ومنظم للدورة الشهرية عند المرأة إذا أكل بانتظام مع وجبات الطعام. في حين أن تناول البقدونس المجفف يفقد كافة عناصره الغذائية المهمة لذا ينصح بتناول البقدونس طازجاً ومن محصول اليوم للحصول على الفائدة التامة. تنحصر فائدة البقدونس في أوراقه فقط حيث يؤكل مع السلطات المنوعة واللحوم المشوية لمساعدته في التقليل من أضرار الكولسترول ولكونه فاتح شديد للشهية.

سؤال وجواب

- اكتشف الفيزيائي البرخت بيت عام 1938 حلقة التحولات النووية الحرارية والتي عرفت باسم حلقة بيت نسبة إليه وهي تشرح مصدر الطاقة الشمسية والكوكبية، فما هي جنسية هذا الفيزيائي؟
امريكي
- سم هيلوبيرين يتم استخراجه من أحد النباتات فما هو هذا النبات؟
الكريسماس
- من هو أول طبيب عربي يحصل على جائزة إنجاز مدى الحياة؟
عاكف مغربي.
- كلمة تطلق على الرجل الذي تكون أمه من غير قومه؟
النتعيع
- كم عدد مخارج الحروف العربية؟
17

هل تعلم؟

- هل تعلم أن النزيف هو خروج الدم خارج الأوردة والشرايين لوجود فتحة ما كجرح. والنزيف عدة أنواع منه نزيف وريدي ونزيف شرياني. كذلك هناك نزيف داخلي ونزيف خارجي. ويعالج النزيف الخارجي بتنظيف الجرح ووقف النزيف ونقل المريض إلى المستشفى إذا كان الجرح كبيراً أو عميقاً يستدعي إجراء عملية تعظيبي. أما النزيف الداخلي وهو انصباب الدم داخل أحد أجواف الجسم، ويستدعي ذلك نقل المريض في حالة طارئة إلى المستشفى.
- هل تعلم أن مصادر التلوث العادي للطعام التي تجلب مختلف الأمراض هي: الغبار الأيدي المتسخة، الأواني اللوسجة، والأواني تلعب دوراً مهماً في هذا المجال فيجب أن لا تكون مشرقة أو متلصقة. كذلك يجب أن تكون غير قابلة للصدأ.
- هل تعلم أن عدد نبضات القلب الطبيعي تقريباً 72 نبضة في الدقيقة أما عدد مرات التنفس في الدقيقة من 15 إلى 18 مرة وهي تزيد عند الإصابة بالحمى إلى 30 مرة في الدقيقة. وتعتبر درجة حرارة الإنسان الطبيعية 37 درجة مئوية.
- النعامة تعيش حتى 75 عاماً وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستتهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عدداً من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!

قصة القط الشجاع

خرجت ثلاث قطط لتتمشى معاً فاقترح أكبرهم وكان ضخم الجسم الذهاب إلى الغابة فوافقها الأوساط الذي يكاد أن يقاربه في الحجم ولكن القط الصغير الضئيل لم يرد فقال له القط الكبير: اعرفك جيانا فلتمش في الخلف حسبنا لحدوث أي شيء فتهرب بسرعة. فسكت القط الصغير أيضاً ولم يرد وساراً معاً في الطريق إلى الغابة.. وبعد أن وصلوا على مشارفها سمع الجميع صوت خطوات ثقيلة سريعة عالية فخاف القطان الكبيران وهربا مسرعين واختبئا خلف إحدى الأشجار وهم يصرخان على القط الصغير بأن يختبئ حتى لا تهرسه الأفيال، لكنه لم يستمع لهم واكمل سيره السريع بدونهم في الوقت الذي توقع فيه القطان الكبيران موته هرسا، وبعد دقائق جاء ليقول لهما أن القرعة تصفق للقرود الصغير الذي استطاع أن يتسلق الأشجار للمرة الأولى، فلا تخافا.. فضحكا وقالوا معاً: لسنا خائضين كنا نخشركم، ثم اكملوا سيرهم وبعد فترة سمعوا صوت أزيز عال صم الأذان، اهتزت له الغابة، وتحركت الأشجار، فجرى القطان الكبيران بسرعة وبحنا عن مكان آمن للاختباء، وقالوا له: اختبئ سيالكك سرب النحل الأسود. فتركهم وذهب يركض لتلة عالية ثم جاء ليقول: هناك طائرة خاصة بالبشر كانت تطير بالقرب من الغابة وهي من فعلت ذلك الصوت، فقالوا معاً بعد أن خرجا من مخبئهما: نعم نعرف ذلك كنا نخشركم.. واكملوا سيرهم مسرعين إلى عمق الغابة فسمعوا صوت زفير عال جداً، بعدها امتلأ المكان بالغبار، وكانت بعض الحيوانات الصغيرة تجري هنا وهناك، فصرخ القطان الكبيران وفر هاربين من المكان إلى خارج تلك الغابة المشاكسة، في الوقت الذي اكمل فيه القط طريقه، وبعد فترة طويلة عاد إليهم وهم في البيت يتضوران جوعاً، وقال لهم: ماذا خفتم؟ كان هذا صوت شجرة كبيرة استقطبها الحطاب فاثارت الغبار واخافت الحيوانات، فهل كنتم تختبئان؟ وضحك وجلس ليأكل وجبة شهية وهي قطعة من اللحم مشوية اعطاها الحطاب للقط الصغير بعد أن تعرفا وتصادقا وبعد أن انتهى قام ليجمع حاجياته ويقول لهما: سأذهب للعيش مع الحطاب صديقي، فقد تعبت من كثرة اختباركم لي...!

