



الأمير وليام وزوجته يبدأن جولة في الكاريبي

وصل الأمير البريطاني وليام وزوجته كيت إلى بليز في بداية جولة تستغرق أسبوعاً في الكاريبي عكر صفوها احتجاج محلي حتى قبل أن تبدأ وسط انتقادات متنامية لتعلاقات الإمبراطورية البريطانية بالمنطقة خلال العصر الاستعماري. وواكب وصول دوق ودوقة كمبرج إلى المنطقة الاحتفالات بالعام السابعين لاعتلاء الملكة إليزابيث العرش، ويأتي بعد قرابة أربعة أشهر من اقتراع الناخبين في بربادوس على تحويلها إلى جمهورية وقطع العلاقات مع الملكية رغم استمرارها جزءاً من كومنولث الدول الذي تقوده بريطانيا. وأطلقت المدافع تحية للزوجين عندما هبطت طائرتهم في مدينة بليز قبل أن تعزف فرقة عسكرية النشيد الوطني لبليز وبريطانيا خلال حفل استقبال. وتقعد الأمير وليام حرس الشرف ثم توجه مع زوجته للقاء رئيس الوزراء جون بريستو. ومن المقرر أن يقضي حفيد الملكة وزوجته الأيام الثلاثة الأولى من جولتهما في بليز التي كان اسمها في السابق هندوراس البريطانية. لكن عشية مغادرتهم لبدء الجولة تم إلغاء لقاء كان من المقرر أن يتم أمس الأحد وذلك عندما نظم عشرات من القرويين احتجاجاً. وقال سكان إنديان كريك، وهي قرية للسكان الأصليين من ألمانيا في جنوب بليز: "لرؤيتهم استاءوا بسبب منح الطائفة الهليكوبتر الخاصة بالزوجين للمكين تصريحا بالهبوط في ملعب لكرة القدم دون تشاور مسبق".

فهرية أفجين برفقة هذا النجم في جورجيا

أفادت وسائل إعلام تركية أن مسلسل "حتى الممات" الذي قد خاض بطولته النجمين التركيين أنجين أكويورك وفهرية أفجين من المقرر أن يعرض في جورجيا، وذلك بعد تحقيقه نسب مشاهدة عالية في تركيا. على صعيد آخر انتشر مؤخرًا خبر إصابة أنجين أكويورك بفيروس كورونا، وقد تلقى أنجين أكويورك عدا كبيرا من الرسائل من قبل المتابعين، الذين تمنوا له الشفاء العاجل، وكان قد بدأ أنجين أكويورك تصوير مسلسله الجديد "الهروب"، إذ من المقرر أن يعرض على إحدى المنصات الإلكترونية في الفترة المقبلة.



احذر خطر النشويات على صحتك .. لهذه الأسباب

قد يضر بمعدتك، في الحقيقة فإن ما يحتوي منها على الأحماض فقط هو المضر. فالطماطم مثلاً ومنتجاتها تحتوي على نسبة من الحمضيات التي تؤثر على المعدة وتسبب في تهيج القولون. وأيضاً هناك بعض المأكولات التي تلعب دوراً في تهيج القولون مثل الشوكولاتة والتوابل والدهون والبقول والمثلوثات والغازية والكحول.

مضغ العلكة
بالرغم من أن مضغ العلكة يساعد أحياناً في تحسين الهضم إلا أن الدكتور باتريشيا ريموند، من كلية الطب في ولاية ويست فرجينيا، قالت في الموقع الأمريكي "هيلث" إن تناول العلكة الخالية من السكر بكثرة يتسبب في إصابة القولون بالتهيج ولا يساعد في الهضم، فمادة السوربيتول الموجودة في أنواع العلكة الخالية من السكر تتسبب في اضطرابات المعدة وعدم الشعور بالراحة.

الألبان
تؤدي الألبان إلى إصابة القولون بالتهاب شديد لمن يعانون عدم تحمل اللاكتوز (العروفة بحساسية الألبان)، فتناول الزبادي والجبن ومنتجات الألبان ينسب كبيرة، وخاصة في وجبة العشاء يؤثر على الكثير من مرضى القولون ويؤدي إلى إثارته.

اضطراب النوم
وتسبب قلة النوم أو كثرته أيضاً في إصابة القولون بالتهيج، فطبيعة مرض القولون العصبي مرتبطة أيضاً بالجانب النفسي، فكلما كان الشخص يشعر بالارتياح والهدوء كلما تحسنت حالته. لذا فإن الانتظام في النوم وأخذ قسط كافٍ ليلاً يقلل بشدة من حدة نوبات القولون. كما يجب الانتباه لانتظام الوجبات لأن عدم الانتظام يؤدي لحدوث سوء هضم وتراكم الغازات في البطن.

تحتوي أيضاً على الكثير من الفيتامينات الهامة للجسم. خمسة أسباب تجعل معدتك "تكره" كثير من الأشياء ربما تسبب آلام المعدة وانتفاخ القولون لدى الأشخاص الطبيعيين، لكن في حالة الإصابة بالقولون العصبي تزداد آلام المريض. فيما يلي نعرض بعض الأمور التي تؤدي إلى "غضب" المعدة من صاحبها. تعبر المعدة عن الألم الذي يصيبها بسبب تناول العديد من المأكولات الضارة وذلك إما بالتقلصات الشديدة أو الشعور بالغثيان وحرقة المعدة وغيرها من الأعراض. ولكن إذا كنت تعاني من القولون العصبي، مثل الكثيرين، فغالباً ستجد معظم الأطعمة تسبب الانتفاخ والإمساك والتقلصات وأحياناً الإسهال. وطبقاً للمركز الطبي لجامعة ميريلاند الأمريكية، فيعتقد الخبراء أن القولون العصبي قد يكون مرتبطاً بالأعصاب الحساسة في القناة الهضمية وبالتغيرات التي تحدث للبكتيريا المعوية. ولكن أياً كان السبب وراء الإصابة بالقولون العصبي فقد أوضح موقع "ومنز هيلث"، نقلاً عن خبراء من جامعة ميريلاند، ما هي الأمور التي تؤدي إلى اضطرابات الجهاز الهضمي:

العقاقير
من أكثر الأشياء التي تم ربطها بالتهاب القولون هي العقاقير، حيث يتسبب الإفراط في تناولها في إصابة القولون بالتهيج والالتهابات الشديدة بالعدوى خاصة عقاقير علاج آلام العظام. وتعتبر تلك الآلام نتيجة تناول عقاقير مثل الأسبرين والأدوية وألبيث وغيرها من المسكنات لذا يفضل البحث عن بدائل أخرى بعد استشارة الطبيب.

الفاكهة والخضروات
ربما تتعجب عندما تعرف أن تناول الفاكهة والخضروات

بيئت دراسة كندية أضراراً غير متوقعة في استهلاك النشويات، وربطتها بزيادة معدلات الوفاة. ووفقاً للباحثين فإن زيادة استهلاك الدهون قد لا يؤدي إلى زيادة الخطر على الإنسان مقارنة بالضرر القادم من الكربوهيدرات في هذا الموضوع.

كشفت دراسة حديثة عن الضرر البالغ الذي يمكن أن تسببه الكربوهيدرات في الجسم، وخاصة في زيادة احتمالية الوفاة. ووفقاً للتوصيات الغذائية الحالية ومن بينها الجمعية الألمانية للتغذية فقد كانت نسبة النشويات المقترحة في الوجبات الغذائية تصل إلى ما نسبته 50 بالمئة من الأظعمة الموصى بها، وذلك لأهمية النشويات في استهلاك الطاقة في الجسم. إلا أن دراسة كندية أجرتها جامعة ماكماستر الكندية هزت هذا الافتراض، وأكدت على ضرورة تقليل النشويات المستهلكة في حالة الرغبة بالحصول على صحة أفضل.

ووفقاً للدراسة التي نشرتها مجلة فوكوس الألمانية، والتي استغرقت زهاء 10 سنوات، قام العلماء بجمع بيانات عن العادات الغذائية لحوالي 135 ألف مشارك توزعوا على 18 دولة مختلفة. وربط الباحثون بين نوعية التغذية وأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات وعند تقسيم المشاركين في الدراسة إلى مجموعات، بناء على استهلاكهم للدهون كان احتمال وفاة من يستهلكون الكم الأكبر من الدهون من أي نوع خلال الدراسة أقل ممن يتناولون أقل كمية من الدهون.

احتمال وفاة مرتفع
وبالرغم من أن احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية يستهلك المواد النشوية لم يزد عن المعدل الطبيعي، إلا أن معدل الوفيات كانت مرتفعة أكثر مما هو عليه لستهلكي الدهون. وأشارت دراسة كبيرة إلى أنه ربما يجب تغيير التوجيهات الإرشادية العالمية للحمية الغذائية بما يسمح للناس بتناول المزيد من الدهون وتقليل النشويات، وفي بعض الحالات الاعتماد على كميات أقل من بعض أنواع الفواكه والخضروات.

وكان موقع Apotheke-umschau "أبوتيكين أومشاو" الألماني قد نصح بالإقلال أو حتى التوقف عن أكل الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات مساءً قد يساعد على حرق الدهون داخل الجسم بشكل أفضل. فمن يتناول الكربوهيدرات يرفع بذلك من نسبة السكر في الدم يقوم الجسم بإنتاج هرمون الأنسولين الذي بدوره يحفز تكوين الدهون ويحول دون حرقها. وينصح الموقع المتخصص بتناول بعض من الأطعمة التي تحتوي على مواد سكرية مرة أو مرتين في الأسبوع والتقليل بشكل عام من تناول النشويات، وكذلك بعض أنواع من الفواكه مثل الموز والكبوي والفواكه الجففة التي تحتوي على نسبة عالية من الغلوكوز، علماً بأنها

مختبر يستنسخ حيواناتك الأليفة مقابل 50 ألف دولار

تمتلك شركة أمريكية تقوم باستنساخ القطط والكلاب قائمة انتظار طويلة بعد زيادة الاهتمام بالاستنساخ لدى أصحاب الحيوانات الأليفة خلال أزمة فيروس كورونا. وقالت لورين أستون، وهي جزء من قسم التسويق بالشركة، إن شركة ViaGen كانت ناجحة للغاية في استنساخ القطط والكلاب منذ عام 2015، وفي الوقت الحالي، يكلف استنساخ قطه 35000 دولار و 50000 دولار لاستنساخ كلب. وأضافت أستون لصحيفة ذا صن البريطانية "يقوم الطبيب البيطري بعمل خزعة من الجلد، وهو إجراء غير جراحي مثل إزالة الشامة، ويرسل العينة إلى مختبرنا في سيدار بارك في تكساس، حيث نزرع الخلية ونجمدها". وأوضحت أستون أن أفضل وقت للحصول على عينة الحمض النووي هو أثناء عمل إجراء روتيني مثل التعميم أو الخصى أو تنظيف الأسنان، على حد قولها، ولكن يمكن القيام بهذه العملية في غضون خمسة أيام من وفاة الحيوان الأليف، ويتم تخزين عينة الحمض النووي المجمدة في منشأة التخزين بالتبريد لتتم معالجتها وحفظها. وقالت ReportMines التي أصدرت مؤخرًا تقريراً نموذجياً يحلل سوق استنساخ الحيوانات، إن الوباء أحدث حفزة في سوق الاستنساخ، وبحلول عام 2028، من المتوقع أن تصل قيمة هذا السوق إلى عدة ملايين من الدولارات، وفقاً للتقرير. وعندما يكون المالك جاهزاً لاستنساخ الحيوان الأليف، يستبدل فني ViaGen نواة بويضة مانحة بإحدى الخلايا المجمدة، ويستخدم العلاج الحاصل على براءة اختراع لإنتاج جنين جديد، ويزرع الجنين في حيوان بديل، مثل قطه أو كلب نموذجي، ثم يعطى للمالك الجديد بعد فطامها.

اكتشاف 5 قبور أثرية على مشارف القاهرة

قال مسؤولون إن أثريين اكتشفوا خمسة قبور أثرية مزينة برسومات بحالة جيدة جداً في جبانة قديمة بسفارة على مشارف العاصمة المصرية القاهرة. وقالت وزارة السياحة والآثار إن القبور المكتشفة خاصة بمسؤولين كبار من المملكة القديمة والعصر الوسيط الأول، ويعود تاريخها إلى أكثر من أربعة آلاف عام. قال مصطفى وزيرى، الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار، "النهار ده بعلنا الكشوف ده، كلهم خدوا أقباب في منتهي الأهمية، زي السمير الأوح، حامل الأختام، العمدة، المشرف على البساتين، أقباب مهمة جداً لأنهم كانوا الحقيقة ما يسوموا حكام الأقاليم. في نهاية الدولة القديمة ابنتت القوة بتاعتهم تشد قوي، ابتدا النفوذ بتاعهم يعلى، واعتقدت ده سبب مهم جداً في سقوط الدولة القديمة أو نهاية الدولة القديمة". وتقع القبور المكتشفة قرب هرم الملك ميريمن الأول، وتحتوي أيضاً على توابيت حجرية كبيرة وتوابيت خشبية وغيرها من المصنوعات اليدوية بما في ذلك تماثيل صغيرة وأنية فخارية. وأضاف وزيرى من داخل مقبرة "جوه مقبرة حيوت، الفترة الزمنية بتتكم على نهاية الدولة القديمة، بداية عصر الانتقال الأول، مقبرة في منتهي الروعة، النقوش والألوان، احنا بتتكم على أربعة آلاف سنة عمر تقريبا، لو بدأنا من هنا هنلاقي القبارين، أواني القبارين، تقدمت القبارين، منظر جميل جداً يسمى واجهة المقصر، بداية من هنا تبدأ معنا أقباب صاحب المقبرة، خد لقب بالهيريغليفي هنا حاتي عا، بمعنى العمدة ثم السمير الأوح ثم المشرف على المقصر والمشرف على البستان واسمه هنا حيتو".

فاردي في عين العاصفة بعد تصريح الزرافة والبطريق

تعرض مهاجم ليستر سيتي ومنتخب إنجلترا جيمي فاردي لهجوم من دعاة حماية حقوق الحيوانات، وذلك بعدما كشف عن رغبته في الحصول على بطريق أو زرافة "بغرض تربيتها". وأثار تصريح فاردي بأنه اكتشف كيفية شراء زرافة، رد منظمة "بيتا" الأمريكية المعنية بحقوق الحيوان، التي قالت إن "مثل هذه التصريحات من شأنها أن تلحق الضرر بالحيوانات". وقال فاردي في مقابلة صحفية نشرتها صحيفة "ذا صن" البريطانية: "لم أشتري زرافة لكنني اكتشفت كيفية شرائها، وجميع أنواع الحيوانات". وردت "بيتا" على تصريح فاردي بالقول: "الحيوانات ليست ألعاباً أو زينة للحديقة. بيع الحيوانات (الغريبة) يعد واحداً من أكبر مصادر الأرباح الإجرامية في العالم". كذلك أصدرت المنظمة بياناً جاء فيه: "لا تشتري أبداً حيوانات غريبة من أي مصدر، وأدعم التشريعات التي من شأنها أن تجعل امتلاك مثل هذه الحيوانات أمراً غير قانوني". ويمتلك فاردي وزوجته ربيكا بالفعل عدداً من الكلاب الأليفة، بما في ذلك كلب حراسة اشترياه عام 2018، كما يربي الزوجان الدجاج واضطرا في السابق إلى اتخاذ تدابير لإبعاد العالاب عن طيورهما. وأضاف بيان "بيتا": "تجارة الحيوانات الأليفة الغربية تجارة كبيرة، وبيع حيوانات الحياة البرية المحمية في المتاجر أو المزارع أو على الإنترنت أحد أكبر مصادر الأرباح الإجرامية، وتأتي وراء تهريب الأسلحة والمخدرات فقط، لكن الحيوانات تدفع الثمن".

حتى الضوء الخفيف أثناء النوم يؤثر على الجلوكوز

حذرت دراسة أمريكية جديدة من الآثار المترتبة على النوم مع تشغيل ضوء في الغرفة حتى لو كان ضعيفاً للغاية. وقالت إن تشغيل التلفزيون أو مصباح بجانب السرير طيلة الليل يكفي لتعطيل الطريقة التي تحافظ بها أجسامنا على نسبة السكر بالدم في نطاق صحي. أجرى الدراسة فريق من جامعة نورث وسترن بشيكاغو، وأشرفت على التجربة الباحثة فيليبس زي، وشارك فيها 20 متطوعاً، قضاوا ليلتين في مختبر خاص بالنوم. في الأولى كانت الغرفة معتمتة تماماً طوال الليل، وفي الثانية أمضى نصفهم الليل في مستوى إضاءة يعادل إضاءة التلفزيون يعمل أو ما يعادل إضاءة الشارع الساطعة التي تنفذ عبر الستائر الخفيفة. وبحسب دورية "بروسيدنج أوف ذا ناشيونال أكاديمي أوف ساينس"، أظهر قياس نسبة الأنسولين والسكر بالدم في كل صباح أن النوم في مكان به إضاءة ولو خفيفة يعطل آلية تنظيم الجسم لمستوى الجلوكوز بالدم. وعلى الرغم من أن المتطوعين اعتقدوا أنهم ناموا جيداً، إلا أن الجسم يعرف أن إضاءة المكان تعمل، فلا ينظم مستوى السكر بالدم كما هو مطلوب.



رواد روس إلى محطة الفضاء الدولية بألوان أوكرانيا

أظهرت مقاطع فيديو لحظة وصول 3 رواد فضاء روس، وهم يرتدون زياً باللونين الأصفر والأزرق اللذين يمثلان العلم الأوكراني، إلى محطة الفضاء الدولية أول أول أمس الجمعة بعد التحام المركبة "سويوز" التي كانوا يستقلونها بالمحطة. واستقبل الفريق المرابط على المحطة والمؤلف من 4 أميركيين وروسين اثنين وألماني، رواد الفضاء الروس بحفاوة، عناقاً ومصافحة. ويأتي وصول الرواد الروس وسط توترات شديدة بين الغرب وموسكو، بشأن الهجوم العسكري الروسي على أوكرانيا المستمر منذ أكثر من 3 أسابيع، ووصول الفريق الروسي إلى المحطة الفضائية بعد رحلة استمرت 3 ساعات و10 دقائق، منذ إقلاع مركبة الفضاء "سويوز" من قاعدة "بايكونور" الفضائية الروسية في كازاخستان. وسيبدأ الفريق الروسي مهمة علمية من المقرر أن تستمر 6 أشهر ونصف بقيادة أوليج أرتيمييف، وبعضوية رائدي الفضاء المبتدئين دينيس ماتفييف وسيرغي كورساكوف.

منوعات الفكر 22



رئيس إستونيا: تربطنا بالإمارات علاقات صداقة وشراكة ممتدة

•• دبي - إكسبو - الفجر

رسالة إكسبو - محمد جاهين محمد معين الدين

حضر فخامة آلار كاريس، رئيس جمهورية إستونيا، احتفال بلاده بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، حيث كان معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، ومعالي ريم الهاشمي، وزيرة الدولة لشؤون التعاون الدولي المدير العام لإكسبو 2020 دبي، في مقدمة مستقبلي فخامته والوفد الحكومي رفيع المستوى المرافق له. أقيمت المراسم الرسمية لرفع الأعلام وعزف

النشيد الوطني لكل من دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية إستونيا على منصة الأمم في ساحة الوصل، القلب النابض لإكسبو 2020 دبي، بحضور عدد من المسؤولين وأعضاء السلك الدبلوماسي من كلا البلدين وجمع من أبناء الجالية الإستونية في دولة الإمارات. وقال فخامة آلار كاريس في كلمته التي ألقاها بهذه المناسبة: "أشعر اليوم بالفخر وأنا أؤكد لكم أنه لم يسبق وأن كان هناك مثل هذا العدد الكبير جدا من الإستونيين مرة واحدة في دبي. يدل هذا على أمرين: أولهما، أن إكسبو 2020 دبي هو 'الحدث الأروع في العالم' بكل ما تحمل الكلمة من معانٍ، وثانيهما، أن استثمار إستونيا

في دولة الإمارات، وفتح سفارة لها ومكتب تجاري وجناح في إكسبو 2020 دبي، أمور اجتذبت اهتمام شعبنا". وأضاف فخامته: "أؤمن بأن لدى إستونيا الكثير لتقدمه في مجال التعليم والتقنيات ذات الصلة. لقد سمحت حلول التعليم التقنية التي نقدمها بأن نتعاظم مع تحديات التعليم الهجين في زمن جائحة كوفيد-19... لدينا الكثير مما يمكننا أن نشاركه العالم فيه، في مجال الرقمنة والتقنية في التعليم... إستونيا بلد معروف جدا باستخدامه الخدمات الإلكترونية في القطاع العام وفي الشركات. لقد تعاظمنا بشكل جيد مع الأثر الاقتصادي لأزمة كوفيد-19... وذلك بفضل

المستوى الراقي لخدمات تقنية المعلومات، والتي سمحت بالتحول السلس إلى القنوات الرقمية أثناء الإغلاقات، وهو ما جعل الكثير من الشركات قادرة على مواصلة أعمالها اليومية". من جانبه، قال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان في كلمته التي ألقاها بهذه المناسبة: "تستعرض مشاركة إستونيا الحلول المبتكرة في القطاع الرقمي، بما في ذلك الخدمات الإلكترونية التي تهدف إلى جعل الحياة أكثر يسرا، وتسلط الضوء على مكانة إستونيا كدولة حاضنة تتيح إمكانيات لا متناهية لتأسيس الأعمال واختيار الأفكار المبتكرة". وأضاف معاليه: "تربط دولة الإمارات وإستونيا

إستونيا في بناء نظام بيئي فاعل وأمن في الصحة والبنية التحتية والنقل والتعليم عبر ابتكار برامج تقنية مسرعة للتنمية المجتمعية أدت إلى انتقالها إلى الرقمنة خلال 20 عاما. يقدم الجناح أيضا مجموعة من التقنيات الذكية مثل "الروبوت النادل"، ليحل محل النادل في المقاهي والمطاعم. بالإضافة إلى هذا، يعرض الجناح فكرة القوالب الزراعية الذكية باستخدام تربة ذكية مطورة خصيصا ونظام آلي بسيط يساعد على زراعة النباتات بسرعة وسهولة في المنازل والمناطق ذات المساحات الصغيرة، وذلك لحل مشاكل الازدحام العمراني والتطور المستمر للمدن والمباني.

كندا تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر:

احتفلت كندا بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، وذلك بحضور فخامة ماري سيمون، الحاكم العام لكندا، حيث أقيمت المراسم الرسمية لرفع علمي دولة الإمارات العربية المتحدة وكندا في ساحة الوصل، القلب النابض لإكسبو 2020 دبي، مع عزف النشيد الوطني للدولتين، استمع زوار الحدث الدولي بعدها بعرض ثقافي ترفيهي، تضمن فقرات فنية اشتملت على الموسيقى والغناء، بالإضافة إلى أداء فني مميز جمع بين ألعاب الإنويت الصوتية وتقنيات السيرك الحديثة، والتي أظهرت غنى الثقافة الفنية والموسيقية في الدولة الكندية. وكان معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، في استقبال فخامة ماري سيمون، الحاكم العام لكندا، والوفد المرافق لها. وقال معالي الشيخ نهيان: "تبرّز مشاركة كندا ما حققته من إنجازات كبد رائد عالمياً في تقديم حلول الذكاء الاصطناعي والتعليم الدولي وغيرها. وتجسد هذه المشاركة أيضا قيم كندا ومنظورها العالمي وهويتها، كونها بلدا يحتل مكانة متقدمة في مجالي التنمية المستدامة والابتكار". وأضاف معاليه: "نعزز بالعلاقات المتنامية التي تجمعنا بكندا، وبالشراكات المهمة بين بلدينا في مختلف المجالات،

بما في ذلك التعليم والرعاية الصحية، وتطلع إلى العمل معا على تبادل المعرفة وتعزيز تعاوننا المشترك في المجالات ذات الاهتمام المشترك، بما يحقق المنفعة والازدهار لبلدينا". وقالت فخامة ماري سيمون: "تستمتع كندا ودولة الإمارات العربية المتحدة في العديد من القيم الأساسية، بما في ذلك التنوع والشمول والتسامح وتمكين النساء، وهو الأمر الذي يشجع على تعزيز الشراكة الاستراتيجية بين البلدين، وتشمل الروابط الثقافية والتجارية والاستثمارية الهامة. وأنه لا مَرَّ شجع أيضا أن يتم الاحتفال بالثقافة الكندية على مثل هذه المنصة الدولية، إذ يعبر هذا عن العلاقة القوية التي تتمتع بها سواء مع دولة الإمارات العربية المتحدة أو مع العديد من الدول الأخرى الممثلة في إكسبو 2020 دبي". وتابعت فخامة ماري سيمون قائلة: "أهتُ دولة الإمارات العربية المتحدة لمرئيتها وجوهدها في استضافة إكسبو 2020 دبي، الحدث الدولي الأول من نوعه في الشرق الأوسط، هذا الحدث الناجح الذي جذب 20 مليون زائر حتى الآن، بالرغم من القيود التي فرضتها جائحة كوفيد-19... في حين أن حوالي 500 ألف شخص قد زاروا الجناح الكندي حتى الآن، بهدف التعرف على المزيد عن ثقافة بلدينا الغنية، وكيفية احتضاننا للتنوع والشمول وحقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين". وبعد إلقاء الكلمات الرسمية في ساحة الوصل، استمع

الحضور بعرض ثقافي رائع قدمته فرقة "ثيون ديميز" الموسيقية الكندية، حيث أمتع الفنان الكندي فرانك كاديلاك، الحضور بصوته المميز بمجموعة الأغاني التي قدمها على أغان عازف الغيتار، مات جاتس. واستعرض الثنائي الكندي شكلا موسيقيا فريدا طورته الفرقة من موسيقى البوب البديلة المتأثرة بعناصر من موسيقى الروك والفولك والهيب هوب والريغي. وتضمن الاحتفال باليوم الوطني الكندي كذلك، عرضاً فنياً مميزاً مصحوباً ببعض الحركات الاستعراضية المزروجة بألعاب الإنويت الصوتية التي قدمتها فرقة "أرت سيرك"، وهي إحدى مجموعات سيرك الإنويت، التي طورت على مدار العشرين عاما الماضية، أسلوباً فريداً في الأداء من خلال الجمع المتناغم بين ألعاب الإنويت التقليدية وتقنيات السيرك الحديثة، من خلال التعاون مع فنانين موهوبين من جميع أنحاء العالم. ثم اختتمت الحفل بصوت الغنية الكندية الشهيرة، وكتابة الأغاني الكندية لعام 2014، ماري ماي، حيث قدمت عرضاً غنائياً باللغة الفرنسية في ساحة الوصل، برفقة عازف على آلة الغيتار، وأنشدت القلوب بصوتها الدافئ والعذب، وهي واحدة من أعظم الغنيات وكتابات الأغاني الكنديتين اللواتي يتحدثن لغتين خلال العقدين الماضيين، كما أنها سيطرت على مشهد الموسيقى الحية في مقاطعة كيبيك الكندية لمدة 20 عاماً، وحازت العديد



كندا رغم التنوع اللامحدود في خلفياتهم الثقافية، ويمجد المرور بالقرب من جناح كندا، ستلفت الشبكة الشعبية المحيطة بالجناح من الخارج أنظار الزوار؛ بسبب تصميمها المستوح من المناظر الطبيعية الكندية، وعناصر التصميم المعماري في الشرق الأوسط.

حصّة بوحمد تطلق الاستبيان الوطني لجودة الحياة 2022 ضمن فعاليات اليوم العالمي للسعادة في إكسبو 2020

•• دبي - الفجر

أطلقت معالي حصّة بنت عيسى بوحمد، وزيرة تنمية المجتمع، الاستبيان الوطني لجودة الحياة 2022 بالتعاون مع المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء، وذلك في مركز الشركاء في إكسبو 2020 ضمن فعاليات اليوم العالمي للسعادة، بحضور معالي زكي أنور نسيبة، المستشار التقني لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة. ويهدف الاستبيان الوطني لجودة الحياة 2022 في دولة الإمارات إلى الحصول على آراء المجتمع الإماراتي، من المواطنين والمقيمين من عمر 15 عاماً وما فوق، يشمل ذلك 122 سؤالاً رئيسياً ضمن سبعة قطاعات حيوية هي: المجتمع، الصحة، التعليم، الاقتصاد، الأمن والعدل والسلامة، البنية التحتية والإسكان والبيئة، والموارد البشرية.

يرمي الاستبيان الوطني لجودة الحياة 2022 أيضاً إلى تبني مشاريع ومبادرات ترفع مستوى جودة الحياة وتحقق سعادة أكثر في مختلف القطاعات الحيوية التي تمس حياة الجميع، وذلك تحت مظلة الاستراتيجية الوطنية لجودة الحياة 2031، وبما يحقق مستهدفات المرصد الوطني لجودة الحياة. وتزامناً مع بدء استبيان 2022، شهدت معالي حصّة بوحمد إطلاق مبادرة الرعاية المنتملة "الصحة على عجلات" Wellness on Wheels" بدعم من عدد من الجهات في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتنفذ المبادرة من خلال إعادة صياغة متنقلة توفر رعاية صحية عالية الجودة للأفراد الذين لديهم وصول محدود إلى خدمات الرعاية الصحية. وجرى توقيع اتفاقية تعاون بشأن الماكينة الفكرية بين وزارة تنمية المجتمع وجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية. وقع الاتفاقية الدكتور

عمر أحمد شريف، مدير جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، وحنان أهلي مدير المركز الاتحادي للتنافسية والإحصاء. وضمن فعاليات اليوم العالمي للسعادة، عُقدت ندوة برعاية وزارة تنمية



المجتمع تحت عنوان خلق مجتمعات أكثر استدامة وسعادة. جمعت الندوة في قاعة كنز في إكسبو 2020 دبي صانعي السياسات والخبراء والنشطاء. وقالت معالي حصّة بنت عيسى بوحمد:

"في اليوم العالمي للسعادة، ندعوكم للاستمتاع في الأحد عشر يوماً التيقية لإكسبو 2020 دبي؛ هذا المكان، الذي يجسد السعادة ويعكس رؤية القيادة الحكيمة في تعزيز التعاون وترسيخ السعادة في النفوس... نشكر فريق إكسبو 2020 دبي الاستثنائي وجميع المشاركين، وإنا جميعاً نرسل رسالة أمل للعالم". وتحدثت معاليها عن الصعود المستمر لؤثر السعادة في دولة الإمارات، حيث وصلت الدولة إلى المرتبة 24 عالمياً. وأكدت أن هناك المزيد من العمل لتحقيق العربية المنتمية في هذا المجال. وشارك الأخصائي النفسي طيب رشيد من كندا قصته المهمة مع شاب عشريني حنّنت الموسيقى من مستوى سعادته ومحتة فرصة لاختيار مستقبله المهني الذي سيسمحه المزيد من السعادة؛ وتحدثت عن أهمية العمل مع الشباب وتشجيعهم على العمل المشترك، وتبديد

مسرح دبي ميليونيوم يستضيف عرض ديزني الحصري رحلة ميكي وميني السحرية

•• دبي - الفجر

جذب العرض الحصري لديزني الذي شهد مسرح دبي ميليونيوم في إكسبو 2020 دبي بعنوان "رحلة ميكي وميني السحرية" جمهوراً كبيراً من مختلف الفئات والأعمار من الكبار والصغار، الذين غصت بهم مدرجات المسرح. العرض المذهل قدمته ديزني للوجهات الدولية، بالتعاون مع جناح الولايات المتحدة الأمريكية، واستضافته المذيعة اللبنانية ريا أبي راشد مقدمة برنامج "أراب غوت تالنت"، وتفاعل الجمهور المتهجم بشدة مع هذا العرض المميز، حيث ارتدى الكثيرون منهم إكسسوارات الشعر والأزياء المحاكية لشخصيات ديزني الأحب والأشهر ميكي وميني ماوس. كما حاز العرض الذي قدمه الرجل العنكبوت بحركاته الجريئة، على إعجاب الجمهور وخاصة من الأطفال، الذين تعلقت أعينهم ببطلهم المفضل، وهو يقدم عروضه الجذابة.

تم تصميم هذا العرض خصيصاً لإمتاع زوار إكسبو 2020 دبي، بمناسبة ذكرى مرور 50 عاماً على السحر منذ إطلاق منتج والت



تعاون بين سويسرا والإمارات لبحث سبل تعزيز المدن الذكية

إدارة المدن والحياة اليومية لسكانها بسلاسة". وتضمنت قائمة المتحدثين معالي "ماسيمو بادجي"، سفير سويسرا لدى الإمارات والبحرين، والدكتورة "كريستين بيرينولي"، نائبة عميد للبحث والابتكار، في جامعة العلوم التطبيقية والفنون غرب سويسرا (HESSO). وألقى الدكتور "جوزيف سبيلتر" من جامعة زيورخ للعلوم التطبيقية (ZHAW)، كلمة رئيسية بعنوان "الفضاءات السيبرانية - المادية: الرؤية والفرص"، تلاها كلمة حول "دعم التعاون بين سويسرا ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا" للدكتورة "لونا ياكوبيني" من منظمة "ليديغ هاوس ميلا". كما تم أيضاً استعراض مجالات التعاون بين جامعة زيورخ للعلوم التطبيقية وجامعة الشارقة خلال الحدث.

•• دبي - الفجر

استقبل الجناح السويسري في إكسبو 2020 دبي، مؤخراً، خبراء من جامعات وشركات خاصة ومؤسسات حكومية وإماراتية خلال فعالية "المدن الذكية المتصلة"، التي أقيمت داخل الجناح، وذلك بالتعاون مع شبكة "سويسنيكس" والسفارة السويسرية في الإمارات ومركز الأعمال السويسري في الشرق الأوسط. ويهدف هذا التعاون إلى بحث وإيجاد آليات فعالة لتحسين طريقة إدارتنا للتحديات الناشئة عن المدن المتنامية والمكتظة. وقدم باحثون من سويسرا والإمارات مشاريع مبتكرة بحضور شركاء من القطاعين الأكاديمي والصناعي، وسلطت الفعالية الضوء أيضاً على المشاريع الإبداعية في مجالات الربط

منوعات الفكر

23

توصلت دراسة جديدة، هي الأكبر من نوعها حتى الآن، إلى الأسباب الجينية الأولى للوفاة المفاجئة غير المبررة لدى الأطفال (SUDC).

ووجدت الدراسة أن التغيرات في جينات معينة قد تساهم كل عام في حدوث ما يقارب ٤٠٠ حالة وفاة مفاجئة غير مبررة لدى الأطفال (SUDC)، في الولايات المتحدة وحدها، لدى أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين عام واحد وما فوق، وبشكل منفصل عن متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS).



تحديد الأسباب الجينية الأولى للوفاة المفاجئة غير المبررة لدى الأطفال بعد عمر السنة

غير المبررة، حدثت في مجموعات ذات وظائف مماثلة، ومعظمها يتحكم في قنوات الكالسيوم في خلايا عضلات القلب وفي القلب أيضا. وبعد تلقي الإشارة الصحيحة، تفتح الخلية القنوات، ما يمكن أيونات الكالسيوم من الاندفاع عبر الأغشية لتوليد تيار كهربائي. في الخلايا العصبية، ويطلق هذا التيار إشارات على طول المسارات العصبية، وفي خلايا عضلة القلب، تتقلص مع دقات القلب. ومن المعروف أن الطفرات الموجودة في الدراسة الحالية تعمل على إبطاء تعطيل قناة الكالسيوم، وإطالة التيار الذي يمر من خلالها، ومن المحتمل أن تؤدي إلى إيقاعات غير طبيعية في القلب يمكن أن تسبب في توقف القلب، كما يقول مؤلفو الدراسة.

وكان الجينان اللذان لديهما طفرات "دي نوفو" (de novo /الجديدة) في معالجة الكالسيوم في أكثر من طفل في الدراسة هما RYR2 و TNNI3.

وأوضح كبير مؤلفي الدراسة ريتشارد تسين، رئيس قسم علم الأعصاب وعلم وظائف الأعضاء ومدير معهد العلوم العصبية في جامعة نيويورك لانغون، "دراسنا هي الأكبر من نوعها حتى الآن، وهي الأولى التي تثبت أن هناك أسبابا وراثية محددة للوفاة المفاجئة غير المبررة لدى الأطفال". وأضاف: "جنبا إلى جنب مع توفير الراحة للأباء، فإن النتائج الجديدة حول التغيرات الجينية المتضمنة سوف تترام مع مرور الوقت، وتكشف عن الآليات المسؤولة، وتكون بمثابة أساس لمقاربات علاجية جديدة".

ويشرح مؤلف الدراسة الدكتور ديفنسكي، مدير مركز الصرع في جامعة نيويورك لانغون: "ركزنا على 137 جينة مرتبطة بالدراسات السابقة لاضطراب نظم القلب والصرع والحالات ذات الصلة، لأن الطفرات والموت القلبي المفاجئ من المعروف أنها أكثر انتشارا في الوفاة المفاجئة غير المبررة لدى الأطفال (SUDC).



وأوضح كبير مؤلفي الدراسة ريتشارد تسين، رئيس قسم علم الأعصاب وعلم وظائف الأعضاء ومدير معهد العلوم العصبية في جامعة نيويورك لانغون، "دراسنا هي الأكبر من نوعها حتى الآن، وهي الأولى التي تثبت أن هناك أسبابا وراثية محددة للوفاة المفاجئة غير المبررة لدى الأطفال". وأضاف: "جنبا إلى جنب مع توفير الراحة للأباء، فإن النتائج الجديدة حول التغيرات الجينية المتضمنة سوف تترام مع مرور الوقت، وتكشف عن الآليات المسؤولة، وتكون بمثابة أساس لمقاربات علاجية جديدة".

ويشرح مؤلف الدراسة الدكتور ديفنسكي، مدير مركز الصرع في جامعة نيويورك لانغون: "ركزنا على 137 جينة مرتبطة بالدراسات السابقة لاضطراب نظم القلب والصرع والحالات ذات الصلة، لأن الطفرات والموت القلبي المفاجئ من المعروف أنها أكثر انتشارا في الوفاة المفاجئة غير المبررة لدى الأطفال (SUDC).



الكرم . هل «يقتل» الخلايا السرطانية ويساعد في تقليل نمو الورم؟

ما يزال السرطان أحد أكبر التحديات التي تواجه الخدمات الصحية في جميع أنحاء العالم، وفي غياب العلاج الضروري، فإن الوقاية أمر أساسي.



المملكة المتحدة، يتم الترويج للكرم كعلاج بديل للسرطان نظرا لتكيزاته العالية بشكل استثنائي من مضادات الأكسدة. وتقول هيئة الصحة: "هناك بعض الأدلة على أن مادة الكركمين الموجودة في الكرم يمكن أن تقتل الخلايا السرطانية في بعض أنواع السرطان. وأظهرت الدراسات المخبرية أن الكركمين له تأثيرات مضادة للسرطان على الخلايا السرطانية".

وأظهرت الأبحاث معدلات أقل للمرض في البلدان التي يستهلك فيها الكرم على نطاق واسع.

واستكشف أحد تقارير الحالة

المشورة، فوائد الكركمين على مريض مصاب بسرطان الغدة الدرقية الكيسي، وهو نوع نادر نسبيا من السرطان يتطور بشكل شائع في الغدة الغابوية أو مناطق أخرى من الرأس والرقبة.

وأعطى منتج الكركمين إلى جانب عقار Imatinib. وهو دواء يستخدم لعلاج عدد من أنواع السرطان المختلفة.

وأوضح الخبراء: "لوحظ مرض مستقر بعد شهرين من العلاج، ولوحظ انخفاض كبير في كتلة الورم (انخفاض بنسبة 80% في حجم الورم في الرئتين) في ستة أشهر". وتشمل الفوائد الإضافية لاستهلاك الكرم تقليل مخاطر الإصابة بإعتام عدسة العين والزرق والتكتس البقي، وثبت أن مضادات الأكسدة القوية الموجودة في التوابل تخفض مستويات الكوليسترول لدى الأفراد المصابين بأمراض القلب أيضا.

ووفقا لخدمة Specialist Pharmacy، يمكن تناول الكرم عن طريق الفم لعلاج أو منع مجموعة من الأمراض بما في ذلك مرض السكري وارتفاع الكوليسترول ومرض الزهايمر.

ومع ذلك، عند تناول الكرم بجرعات كبيرة، فإنه من المحتمل أن يزعج المعدة، ويسبب ارتجاع الأحماض، والإسهال والدوخة والصداع.

وعلاوة على ذلك، يحذر موقع Medicine Net: "تناول جرعات كبيرة من مكملات الكرم يمكن أن يزيد بشكل كبير من مستويات أكسالات البول، ما يزيد من خطر تكوين حصوات الكلى".

عندما تدمج أحد الأطعمة الفائقة في نظامك الغذائي، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض ويقلل من نمو الورم بشكل كبير. والسرطان هو النتيجة النهائية للتكاثر غير المنضبط للخلايا التي تنتشر إلى أجزاء مختلفة من الجسم. وتتضمن حماية النفس من المرض الالتزام بمجموعة من القواعد الغذائية. ويمكن أن يساعد الكركمين - المكون النشط في الكرم - في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان وإحباط نمو الورم عند تناوله مع أدوية أخرى.

ومن المعروف أن زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة يمكن أن تعزز بشكل كبير الحماية من السرطان.

ويشتهر الكرم بخصائصه الطبية المزعومة، حيث تدعم أدبيات Ayurvedic استخدامه كمضاد للفيروسات. ووفقا لأبحاث السرطان في

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم 120/2022/2021 تجاري مصارف جزني

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان بالنشر في الدعوى رقم 207/2021/52787

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم 1754/2021 احوال نفس مسلمين

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم 476/2022/305 استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم 8/2022/387 استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 1859/2020/208

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 1057/2022/207

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 221/2022/253 تنفيذ شيكات

محاكم دبي محكمة التنفيذ العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 1062/2022/253 تنفيذ شيكات

محكمة دبي للإقتصاد والسياحة العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

محكمة دبي للإقتصاد والسياحة العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عمان الابتدائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان تنفيذ بالنشر محكمة الشارقة الإقتصادية - محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان تنفيذ بالنشر محكمة الشارقة الإقتصادية - محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان تنفيذ بالنشر محكمة الشارقة الإقتصادية - محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان تنفيذ بالنشر محكمة الشارقة الإقتصادية - محكمة التنفيذ المدنية

United Arab Emirates Ministry of Justice Date 21/3/2022 Issue No : 13498 Defendant's notification by publication

United Arab Emirates Ministry of Justice Date 21/3/2022 Issue No : 13498 Notification by Publication of a Defendant

United Arab Emirates Ministry of Justice Date 21/3/2022 Issue No : 13498 Public Notice Executed Against the Defendant

الإعلان اجتماع خبرة العدد 14498 بتاريخ 2022/3/21 اعلان القضية رقم 7810/2021 مدني جزني - الشارقة

NOTICE Date 21/3/2022 Issue No : 13498 Notice to attend in Case No. 2021/7810 Civil - first instance, Sharjah announced/ Adeel Ahmad Muhammad Arshad

United Arab Emirates Ministry of Justice Date 21/3/2022 Issue No : 13498 The Case Management Office at the Sharjah Federal Court

United Arab Emirates Ministry of Justice Date 21/3/2022 Issue No : 13498 Defendant's Notification by Publication

NOTIFICATION Date 21/3/2022 Issue No : 13498 MEDICLINIC AL NOOR HOSPITAL Date : 12/01/2022

منوعات

الفكر

27



يترقب الجمهور العربي مسلسلات رمضان ٢٠٢٢ المصرية، إذ تتوفر في الدراما المصرية دائماً عناصر الإثارة والتشويق، وتعتمد على التكنولوجيا العصري في التصوير والديكور.

وشهدت الأعمال التليفزيونية المصرية في السنوات الأخيرة تطوراً لافتاً في نوعية الموضوعات، حيث ظهرت أعمال تعتمد على الرعب والإثارة، وأخرى تناقش قضايا اجتماعية في قالب كوميدي.

وفي هذا التقرير نستعرض معكم أهم أخبار الدراما الرمضانية المقرر عرضها في السباق الرمضاني المقبل.

أبرز مسلسلات رمضان ٢٠٢٢ المصرية، والمقرر عرضها في سباق رمضان المقبل.

الكشف عن بوستر بعض المسلسلات

رمضان 2022 . أعمال روائية وإثارة وتشويق



مسلسل "الاختيار 3" تأليف هاني سرحان، وإخراج بيتر ميمي، وبطولة أحمد السقا وكريم عبد العزيز وأحمد عز وياسر جلال وخالد الصاوي، ويومي فؤاد، صبري فواز، إيمان العاصي، سمر مرسى، أمير المصري، محمود البزاوي، آدم الشرقاوي، دنيا المصري، نازدين عبد السلام وعدد كبير من الفنانين الذين يشاركون في البطولة والذين يظهرهم كضيوف شرف خلال الحلقات.

مسلسل "راجعين يا هوى" تأليف هاني سرحان، وإخراج بيتر ميمي، وبطولة أحمد السقا وكريم عبد العزيز وأحمد عز وياسر جلال وخالد الصاوي، ويومي فؤاد، صبري فواز، إيمان العاصي، سمر مرسى، أمير المصري، محمود البزاوي، آدم الشرقاوي، دنيا المصري، نازدين عبد السلام وعدد كبير من الفنانين الذين يشاركون في البطولة والذين يظهرهم كضيوف شرف خلال الحلقات.

مسلسل "راجعين يا هوى" تأليف هاني سرحان، وإخراج بيتر ميمي، وبطولة أحمد السقا وكريم عبد العزيز وأحمد عز وياسر جلال وخالد الصاوي، ويومي فؤاد، صبري فواز، إيمان العاصي، سمر مرسى، أمير المصري، محمود البزاوي، آدم الشرقاوي، دنيا المصري، نازدين عبد السلام وعدد كبير من الفنانين الذين يشاركون في البطولة والذين يظهرهم كضيوف شرف خلال الحلقات.

باللون الأزرق، وبجانبها يقف الطفل محمد أسامة ليغني لها في إحدى الملاحم الليلية.

علقت نسرين، على الصور التي نشرتها عبر حسابها الشخصي على تطبيق إنستجرام، قائلة: "سعيدة باستضافة الطفل الموهوب محمد أسامة، التي اشتهر ببدء أغنية الغزاة رابطة، في مسلسل جوقة عزيزة التي يبثها في شخصية المطرب حمادة، الذي اشتهر بأواخر العشرينيات، ولقب بالطفل العجزة، لا ترى شو رح يغني الملكة المسرح عزيزة خوخة، مسلسل جوقة عزيزة دراما شعبية مشوقة ومختلفة، نلناكم في شهر رمضان".

يذكر أن مسلسل (جوقة عزيزة) من بطولة نسرين طافش، وسلوم حداد، وهبة نور، وعدنان أبو الشامات، وأمين رضا ووسام حنا، تأليف خلدون قتلان، وإخراج تامر إسحاق.

عليه في السابق، مشيرة إلى أن معايير اختيار الزوج تتمثل في المودة والرحمة لأنها معنية أكثر بجمهر الزوج وليس المظهر أو الخطوبة أو الأمور المادية.

تأبعت الفنانة خلال حوارها إلى برنامج "السنات مايعرفوش يكذبوا" الذي تقدمه الفنانة منى عبدالغنى والإعلامية هبة الأباصيري وإيمان عز الدين على قناة "CBC"، أنها تريد زوجاً لا يريد الاستفادة من نجاحها ولا يحجر عليها في النجاح، بل يحبها لذاتها ويقبلها في كل الحالات ويقدرها، مشيرة إلى أن هناك شائعة بشأن أن ابنها ابنها معاد مثل في فيلم "عمر وسلمى" وهذا لم يحدث، حيث أنه يجب التمثيل ولكنها لا تريد له أن يدخل في ما وصفته "فئة التمثيل".

أضافت نورهان أنها من البداية قررت أن هناك أعمالاً يمكن أن تنفذها وأخرى لا، وذلك لأن ثقافتها في الفن أجنبية أكثر ولكنها لا تقبل بعض الأعمال، مشددة على أن واجب الممثل هو إظهار موهبته بين الخير والشر وكذلك تقديم النماذج الطيبة الصادقة لأن عمل الفنان رسالة.

تحدثت عن دورها في مسلسل "يوتيرن" المقرر عرضه خلال الموسم الدرامي في شهر رمضان المقبل، وقالت إن المخرج اختارها للعمل والدور لا يمكن وصفه بشكل معين حتى يكشفه الجمهور ولكنه له وجود في المجتمع ولكن في المسلسل يتم تقديم هذا النموذج بشكل مختلف، مشيرة إلى أن التقبل المجتمعي له درجات والطبقة لها درجات كذلك ولهذا الشخصية التي تقدمها تحمل العديد من المحاور.

نسرين طافش ومواجهة مع (الغزاة رابطة) قامت الفنانة نسرين طافش بالإعلان عن مشاركة الطفل محمد أسامة صاحبة أغنية (الغزاة رابطة)، في مسلسلها الجديد (جوقة عزيزة)، الذي من المقرر أن يعرض خلال الماراثون الرمضاني المقبل 2022، مشيرة إلى أنه سيظهر كضيف شرف في العمل.

نشرت نسرين مجموعة من الصور من كواليس العمل، حيث ظهرت في الصور مرتدية بدلة رقص

تدور أحداث المسلسل في جزيرة افتراضية تسمى جزيرة غمام والتي تشبه مدينة القصير المصرية مطلع القرن الماضي أي قبل ما يزيد عن 100 عام من الآن، في إطار اجتماعي وأجواء صعيدية تميزه عن المسلسلات المقرر عرضها رمضان القادم، ويستمر صناع العمل في تصوير المشاهد المختلفة داخل وخارج مدينة الإنتاج الإعلامي، في تصاهر لجهود جميع عناصر الإنتاج مراعاة لمعايير الجودة والإنجاز لصناعة عمل درامي ملحمي.

يقدم أمين شخصية "عرفات" أحد المتلمذين على يد الشيخ الحكيم عبد العزيز مخيون، مع فتحي عبد الوهاب ومحمد جمعة، حيث يتميز كل منهم بصفة وطبيعة خاصة، تظهر جلياً عند دخول الفجر لجزيرة غمام بقيادة طارق لطفي ومي عز الدين.

تمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.

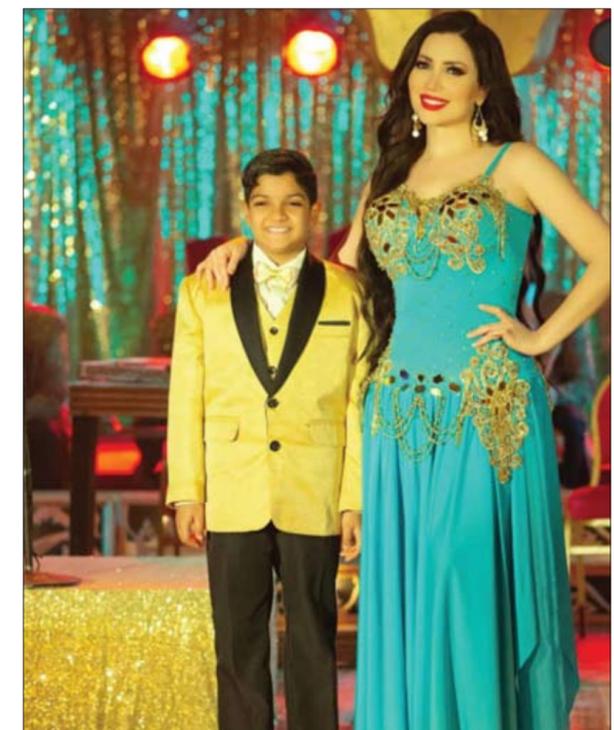
تتمثل مشاركة أمين في "جزيرة غمام" عودة للدراما التلفزيونية بعد غياب دام 4 سنوات منذ مشاركته في بطولة مسلسل "الوصية" مع الفنان أكرم حسني، ومن بعدها بطولته لمسلسل "ما وراء الطبيعة"، وتعد هي المرة الأولى التي يقدم فيها أمين شخصية باللهجة الصعيدية، فرغم الحذر تتميز خطوات أمين بالتتو، فربما اشتهر ككوميديان لكنه دائم التحدي في إعادة تقديم نفسه للجمهور كفنان شامل.



تدور أحداث العمل في إطار الإثارة والتشويق في تفاصيل حكاياتها التي تفوس في قضايا ومواضيع جديدة والبحث عن الماضي والكارما.

ظل يضم عددا من نجوم الوطن العربي، عبدالمعتم عماد، جمال سليمان، يوسف الخال، كندة حنا، جيسي عبدو، وسام فارس، أنجوريجان، رانيا عيسى، إيلي مئري، دارينا الجندي، وجهاد سعد فكرة سيف رضى حامد، وتأليف زهير رامي الملائى محمود أدريس، وتولى مهمة إخراج المخرج المصري محمود كامل.

هاني رمزي يقدم دوراً تراجيدياً انتهى الفنان هاني رمزي من تصوير دوره في مسلسلها الجديد (العائدون... هجمة مرتدة 2)، بطولة النجم أمير كرارة وعدد كبير من



الفكر

المخاطر الرئيسية لاستخدام بخاخات الأنف

كشفت الطبيبة الإسبانية كريستيان كالفو، أخصائي أمراض الأنف والأذن والحنجرة، المخاطر الرئيسية الناتجة عن استخدام أدوية تخفيف احتقان الأنف. ويشير الطبيب إلى أن بخاخات الأنف التي تساعد على تضيق الأوعية، يمكن أن تسبب الإدمان ومشكلات في القلب. بحسب صحيفة El Confidencial. وتضيف الصحيفة موضحة، تحدث الدكتورة كريستيان كالفو عضو الجمعية الإسبانية لطب الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والرقبة، عن آلية الإدمان على هذه الأدوية. ويقول، "تعمل هذه الأدوية في الأيام الأولى بصورة ممتازة، حيث تنظف الغشاء المخاطي للأنف، ما يسمح

بالتنفس بصورة أفضل. ولكن بعد ذلك تحفز متلازمة الارتداد، أي انخفاض فعالية هذه الأدوية، ما يؤدي إلى احتقان الغشاء المخاطي أكثر، لذلك يتطلب استخدام هذه الأدوية عدة مرات في اليوم". ويضيف الدكتور، إن الإفراط في استخدام هذه البخاخات، يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم، وتلف الحاجز الأنفي، والجلطة الدماغية ومشكلات في القلب والأوعية الدموية. وينصح الأخصائي، للتخلص من الإدمان على هذه البخاخات، باعتماد قوة إرادة كافية للتخلي عن استخدامها.



خبيرة تغذية تحدد أكثر الفواكه المجففة ضررا

قالت المختصة في مجال التغذية سفيثلانا بانتشينكو، إنه يجب توخي الحيلة والحذر عند اختيار وتناول الفواكه المجففة. وعند اختيار الفواكه المجففة، من المهم للغاية الانتباه إلى مظهرها الخارجي، لأن الشكل الخارجي لها يمكن أن يحذر المستهلك من الضرر الخفي لهذا المنتج. وأضافت الخبيرة: "فيما يتعلق بالفواكه المجففة، يجب على المستهلك فحصها عن كثب. ويجب عليه أن يستطلع من مظهرها الخارجي، كيف تم بالضغط تجفيف هذه الفاكهة وكيف تمت معالجتها. إذا كانت الفاكهة المجففة لامعة الشكل ولينة للمس، فمن المحتمل أنه تم استخدام الدهون أو الغليسرين خلال المعالجة. على سبيل المثال، نقع التمر في محلول السكر يعطيها اللعنان". وأشارت الخبيرة إلى أنه تم معالجة معظم الفواكه المجففة، بثاني أكسيد الكبريت لتخزينها لفترة أطول وللحماية من الطفيليات. وقالت: "حاولوا شراء الفواكه المجففة بدون لعان، وبدون تشقق جلدها الخارجي، وذات الرائحة الطبيعية، مع البذور. وأما المكسرات - فلتكن بداخل قشورها".

طبيبة تكشف كيف تتغير الحالة الصحية عند التخلي عن السكر مدة أسبوعين

كشفت الدكتورة ديريا أولودور، أخصائية طب الأعصاب التركية، فوائد التخلي عن استهلاك السكر. وتشير الخبيرة في حديث لصحيفة Sözcü التركية، إلى أن نصف موزة تحتوي على كمية السكر التي يحتاجها الجسم في اليوم. وأن زيادة هذه الكمية مضر للجسم. وتنصح الخبيرة، بالامتناع عن استهلاك السكر على الأقل مدة أسبوعين، لكي يشعر الإنسان بتغيرات إيجابية في حالته الصحية. وتؤكد الخبيرة، على أنه بعد تناول السكر يزداد الشعور بالتعب. لأن الإفراط بتناول السكر يقلل إنتاج هرمونات الإندروفين والسيرتوتونين. وتضيف، بسبب السكر شيخوخة الجلد وجفافه ونشوء حب الشباب. ويسبب ارتفاع مستوى الأنسولين لدى الرجال، ما يؤدي إلى انخفاض إنتاج هرمون التستوستيرون. كما أن الإفراط في استهلاك السكر يسبب تراكم اللويحات على جدران الأوعية الدموية وآلاما في المفاصل. وتقول، "الكربوهيدرات البسيطة، هي سم للدماغ. وعندما يعتاد على الإفراط في تناول السكر يصبح كسولا. لأنه يستخدم مصدرا واحدا للطاقة". وتضيف، "إذا كان الشخص يتناول أكل حلو معينة، فعليه تناولها مع مصدر لبروتين، مثل الزبادي والحليب واللوز والبندق. لأن هذا يمنع الارتفاع المفاجئ لمستوى السكر بالدم وإنتاج الأنسولين بكميات كبيرة".



راقصة الباليه الأسترالية أليسون ماكوين وفرناندا غابرييل من إيطاليا يؤديان أغنية La Sylphide خلال حفل رقص من أجل أوكرانيا، وهو حفل خيري في لندن لجمع الأموال للأشخاص المحتاجين في أوكرانيا. رويترز

قرأت لك

البروكلي



يعتبر البروكلي مبعنا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية حمايته للشرابين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن إلى أن

توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية.

فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى أحتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية. وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إثارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة .

تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال وجواب

• عندما يكون الأنف مسدودا لماذا لا يكون للطعام طعم ؟

أن تكوين الفم والتجويف الأنفي الموجود خلف الأنف يساعد على ان يتم التدفوق والشم معا في الوقت الذي تقوم فيه بقطع الطعام فان الرائحة تذهب إلى اسفل الأنف ويلتقطها غشاء الشم ثم ترسل المستقبلات الشمية الرسالة إلى المخ لمعرفة الرائحة فيجيب بحلاوة طعامها .. لذلك فعندما تتعطل حاسة الشم لا نتمكن من شم الطعام ويصعب تمييزه ويكون طعم كل شئ مشابها .

• من مخترع البطارية الكهربائية؟

العالم الإيطالي فولتا

• من هو مخترع أول قلم حبر عملي عام 1884 م؟

الأمريكي لويس واترمان

هل تعلم؟

- هل تعلم أن القطة الأم تلد ثلاث مرات في السنة و تنجب من 15 : 20 هرة ، و أغلب الناس لا يرغبون في أن تزاوم القطط بيوتهم و لذلك فإنهم يوزعونها على الغير .. أو .. يرقونها.
- هل تعلم أن (المرأة) تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف.
- هل تعلم أن أول من اكتشف الدورة الدموية الصغرى في الإنسان هو ابن النفيس.
- هل تعلم أن أول من قال بقابلية الأعضاء الصلبة في الجسم كالعظام للالتهاب و التضخم و الأورام هو ابن سينا.
- غاز ثاني أكسيد الكربون موجود على الأرض منذ أكثر من 8000 ألف سنة.
- حشرة الذبابة التي نستعين بها هي أخطر حشرة على الأرض، لأنها تقوم بنقل الميكروبات والجراثيم إلى الإنسان من القمامة.
- لو نام الإنسان في مكان ليس دافئ بشكل كافي فإنه يحلم بالكوابيس.
- أن الماء الساخن يثلج بشكل أسرع من الماء البارد.
- هناك الكثير من أنواع الحيتان تفوح على عمق بعض الكيلو مترات وتظل واقفة تحت الماء.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الأنتى من السباع إذا وضعت ولدها ترهقه في الهواء أياما تهرب به من الذر و النمل لأنها تضعه كقطعة من لحم فهي تخاف عليه من الذر و النمل فلا تزال ترهقه و تضعه و تحركه من مكان إلى مكان حتى يشتد.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي و فرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصا عندما يكون الماء دافئا و هي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.

قصة الثعبان الليف!

يحكى ان ثعبانا ضخما كان يسكن احد الجحور في حانط كبير لمنزل احد العائلات وقد اعتاد عليه اصحاب البيت كيارا وصغارا، وفي احدى المرات احبت الجدة ان ترى إن كان للثعبان صغار أم لا.. لانه قبل فترة كان منتقحا قليلا والآن اصبح شكله طبيعيا، وهنا انتظرت الجدة حتى يخرج الثعبان للبحث عن طعام ونظرت في الجحر فوجدت عددا كبيرا من الصغار تتلوى بداخله وما زالت مغمضة العينين فاحضرت كيسا واخذت الصغار داخله ثم وضعتهم في مكان اخر اوسع وادفا وذهبت لتقضي حوائج بيتها. رجع الثعبان إلى جحره فلم يجد الصغار فأخذ يلف حول نفسه كالتائه الضائع وهو غاضب لا يعرف ماذا يفعل فقد ادرك ان احدا ما اخذ صغاره ولا احد يعرف هذا الجحر غير اصحاب البيت الذين اعتادوا عليه واعتاد عليهم، فنزل من جحره وزحف لداخل البيت وتجول في فئانه الواسع فوجد في طرف الفناء اناة كبيرا وقد امتلا بالحليب الطازج فاقترب منه وبيخ بداخله السم بغزاره وعاد ادراجه لبحره وفي ذلك الوقت كان رب البيت قد راه يزحف في كل مكان وكأنه يبحث عن صغاره فأخبر الجدة التي حملت الصغار وعادت بهم إلى الجحر القديم ولما عاد الثعبان وجدهم ففرح وعرف ان صغاره لم يؤذهم احد.. فاسرع الثعبان ونزل من جحره وذهب إلى الفناء متجها إلى اناة الحليب الذي كانت الجدة تقرب منه وقام على الفور بالالتفاف حوله ثم قام بسكبه على الارض جميعه حتى لا يستعمله احد ويضره سمه.. وعاد لصغاره، وهنا ولأن الجدة غضبت من سكب الحليب على الارض إلا ان رب البيت قد اخبرها بما حدث ومن انه قد شاهد الثعبان وهو يبيخ السم بداخله وانه كان يتوي سكبها لكن الثعبان لما رجع ورأى صغاره واطمان عاد ادراجه ليبلغ انتقامه من اهل البيت وسبحان الله.

