

منوعات

الفكر

الأحد 10 أكتوبر 2021 م - العدد 13362

Sunday 10 October 2021 - Issue No 13362

عقار ثوري ينقذ الحالات الميؤسة بمرض السرطان

يقترب باحثون في أستراليا من الوصول لعقار طبي، سينقذ حياة الذين "يئازعون الموت" بسبب مرض السرطان، مما قد يصنع "ثورة" في عالم الطب السرطاني. ووفقا لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، سيدخل عقار طبي جديد مرحلة التجارب الأخيرة، ومن المتوقع أن يكون معالجا لـن هم في "المراحل الأخيرة" من مرض سرطان الجلد، ويتبقى لهم أسابيع على الوفاة.

وحصلت شركة "ريس أونكولوجي" في سيدني على براءة اختراع جديدة لعقار "زانترين"، وهو دواء قالت الشركة إنه يمكن أن يكون فعالا في عكس المرحلة المتأخرة من سرطان الجلد بنسبة 50 بالمئة من المصابين.

الطريقة التي يعمل بها "زانترين" تعني أنه "الأول من نوعه في العالم". وهناك أمل في إمكانية استخدامه لمساعدة آلاف المرضى الذين يعانون من 25 نوعا مختلفا من السرطان. وقالت شركة "ريس أونكولوجي" إنها ستبدأ التجارب السريرية للدواء للعلاج العام القليل وبالتعاون مع فريق من جامعة نيوكاسل، بقيادة كبير الباحثين في سرطان الجلد البروفيسور شو دونغ تشانغ. وظل عقار "زانترين" مهملًا لـ15 عاما، حيث كان دواء للعلاج الكيميائي في الثمانينات، قبل أن تزول أهميته في العالم ويكسد في المخازن.

الاكتئاب والقلق يزيدان مشاكل المعدة

قالت دراسة عالمية حديثة إن الشعور بالنفخة والتجشؤ قد يكون علامة على ضعف الصحة العقلية.

وسعى الباحثون إلى معرفة مدى انتشار انتفاخ البطن، والأعراض المرتبطة بالغازات، واستجوبوا ما يقارب 6 آلاف شخص في المملكة المتحدة، والولايات المتحدة، والمكسيك عن مشاكلهم على مدار 24 ساعة، بالإضافة إلى صحتهم العقلية في الأسبوع الماضي.

وكانت الغازات هي الشكوى الأكثر شيوعا، حيث أفاد 81%، أنهم يتعرضون للنفخة والغازات مرة واحدة على الأقل في اليوم، مقابل 60% للقرقرة في المعدة، والتجشؤ 58 %. ورائحة الفم الكريهة 48%. ولأخط العلماء أن الذين يعانون من الغازات يميلون أيضا إلى الإبلاغ عن مستويات أعلى من التوتر والقلق، والاكتئاب، ما يعني أن الصحة العقلية السيئة تسبب مشاكل الغازات، أو العكس، حيث أن الغازات تثير القلق فتؤثر على الصحة العقلية.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة البروفيسور أولافور بالنسون، من قسم الطب بجامعة نورث كارولينا، إن الاختلاف بين البلدان بحاجة إلى البحث، وأضاف "إن أسباب الاختلافات الواضحة في كمية الأعراض المتعلقة بالغازات بين المكسيك والدول الأخرى التي أجرينا عليها الدراسة غير معروفة، وتحتاج إلى مزيد من التحقيق".

قضاء الوقت بمفردك ضروري للصحة العقلية

يقول الدكتور روهي ساتاجا، استشاري الطب النفسي والمعالج النفسي الهندي، إن قضاء الإنسان جزءا من وقته بمفرده يلعب دورا محوريا في صحته العقلية. وعلى الرغم من أن التواجد برققة أشخاص آخرين له فوائد عديدة، إلا أنه أيضا يخلق العديد من الضغوط النفسية. فيما يلي أهم الفوائد لقضاء بعض الوقت بمفردك، وفق ما أوردت صحيفة "إنديان إكسبرس":

1. الاستكشاف الشخصي: قضاء الوقت مع نفسك والشعور بالراحة يؤدي إلى فهم اختياراتك، وما تحب وما تكره. وهذا يساعد على التعرف على أسباب تصرفاتك واختياراتك.
2. الإبداع: الإبداع هو أداة عظيمة للحفاظ على الصحة النفسية. قضاء الوقت في هواية واستخدام عقلك لخلق شيء مبدع، هو طريقة رائعة للشعور بالرضا. هذا يتطلب العزلة والوقت، وهو أمر يصعب العثور عليه إذا كنت محاطا بالناس طوال الوقت.
3. تجنب فوضى الآخرين: في بعض الأحيان لا تريد أن تعيش مع الفوضى التي يتسبب بها أشخاص آخريـن. عندما تعيش بمفردك أو تخرج لتناول الطعام بمفردك أو تقضي وقتا مع نفسك، فأنت تتحكم في كل ما تفعله. لن يكون هناك أي شخص يحكم عليك أو يتدخل.
4. الإنتاجية: تزيد إنتاجيتك أضعافا مضاعفة عندما لا تكون قلقا بشأن ما يفعله الآخرون، أو كيف يحكمون عليك.

ص 22

الإمارات للسرطان و ميديكلينيك

ينظمان مسيرة للتوعية بسرطان

الثدي في واحة العين التراثية

ص 27

سلوى خطاب:

تكريمي في الاسكندرية السينمائي

اشعري بسعادة كبيرة

14 طريقة لاستخدام

الزبادي في إنقاص الوزن

بفضل البروتينات والبروبيوتيك وتعدد

استخدامات الطهي، يعتبر الزبادي واحداً من

أهم العناصر الغذائية التي تلعب دوراً محورياً في

المساعي لإنقاص الوزن، بحسب ما جاء في تقرير

نشره موقع Eat This Not That.

البروبيوتيك لإنقاص الوزن

توصلت دراسة نُشرت في الدورية العلمية البريطانية للتغذية، أن النساء ذوات الوزن الزائد اللاتي تم وضعهن على نظام غذائي مقيد بالسعرات الحرارية وتم إعطاؤهن مكملات بروبيوتيك لمدة 12 أسبوعاً أظهرن خسارة أكبر في الوزن من أولئك اللاتي تناولن علاجاً وهمياً. وتقدم الدراسات الخاصة بالزبادي نتائج مماثلة. وكشفت مجموعة من الباحثين أن متبعي حميات تعتمد على استهلاك الزبادي يحتفظون بقدر أكبر من كتلة عضلاتهم الخالية من الدهون مقارنة مع أولئك الذين لا يدرجونه في وجباتهم الغذائية. ومن المعروف أنه كلما زادت العضلات الخالية من الدهون في الجسم، زادت السعرات الحرارية التي يتم حرقها أثناء الراحة، وسيكون من الأسهل إنقاص الوزن والحفاظ عليه.

ويعرض التقرير العديد من الأفكار والطرق السهلة، لجني فوائد الزبادي وبالتحديد تخسيس الخصر، حيث يتم إحلال الزبادي كمكون بديلا في العديد من الوجبات والمشروبات والفتاير لإضفاء مذاق شهي ولذيذ بأقل عدد من السعرات الحرارية وقدر أكبر من البروتينات، كما يلي:

1. بديل للقطعة الحامضة بدلا من إضافة سلطة الفلفل الحار والتاكو بالقطعة الحامضة، يمكن مزج بعض الزبادي اليوناني مع توابل الكزبرة للحصول على نكهة إضافية لا تقاوم.

2. بديل للمايونيز للحصول على بديل صحي لمنتجات المايونيز الجاهزة، يمكن خلط مسحوق الثوم ومسحوق البصل والشبت المجفف وملح والفلفل الحار في كوب من زبادي يوناني عادي والمزج جيدا.

3. كعكة جبن صحية لصنع حشوة تشيز كيك صحية، مع الحفاظ على نكهة رائعة، يتم خلط كوبين من الزبادي اليوناني مع نصف كوب من العسل و2 بيضة كبيرة وملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا ورشة ملح. ثم يتم خبز باقي وصفة "تشيز كيك" كالمعتاد، مع مراعاة الكعكة عن كتب بمجرد وضعها في الفرن، حيث يمكن أن يؤدي تبديل المكونات إلى طهيها بشكل أبطأ أو أسرع من المعتاد حسب الوصفة وكميات المكونات.

4. فتاير غنية بالبروتين لصنع فتاير الزبادي اليونانية وتناولها في وجبة الإفطار، يحتاج الأمر إلى أربع مكونات فقط، يمزج كوباً من دقيق القمح الكامل مع ملعقة كبيرة من مسحوق الخبز و2 بيضة و1 3/2 كوب من الزبادي لتشكيل خليط سميك. ثم يتم طهي الفتاير بالطريقة "العادية".

5. تتبيلة ماء الزبادي يمكن استخدام الزبادي في إعداد تتبيلة مفيدة صحياً وبمذاق لذيذ عن طريق خلط كوب من الزبادي العادي مع فص ثوم مفروم وملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقتين

صغيرتين من الأعشاب الجففة

والمح والفلفل حسب الرغبة.

6. سلطة صحية

للحصول على طبق

إضافي مثالي خالي

من السعرات الحرارية

الزائدة ومصادر الدهون غير الصحية.

يمكن عمل خليط من الأفوكادو واللبن

الزبادي اليوناني ويمكن أن تضاف توابل

حسب الرغبة وبالطبع توجد فرصة لإضافة مكونات

أخرى مثل شرائح الخيار الرقيقة وبذور السمسم والشبت المجفف.

7. بطاطس مهروسة

يمكن صنع بطاطس مهروسة دون الحاجة لإضافة الحليب والقشدة وكريات الزبدة، باستخدام مكونات عبارة عن نصف كوب زبادي يوناني عادي و1 رطل بطاطس مقشرة ومقطعة إلى شرائح ونصف كوب مرق دجاج دافئ قليل الصوديوم و2 ملعقة كبيرة زبدة عشب ذائبة غير مملحة وروزماري وفلفل أسود مطحون حسب الرغبة. يُغلى قدر كبير من الماء ويُضاف البطاطس ويُطهى لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج بعد ذلك يتم تصفية البطاطس من الماء وتنتقل إلى وعاء كبير، ويتم خلطها مع المرق مع مرسوماً معاً. ويجمرد الانتهاء من المزج جيداً يضاف الزبادي والزبدة والبهارات.

8. توست الثوت والزبادي

من المعتاد تناول التوست المربى أو الجبن أو الأفوكادو المهرّوس. لكن يمكن استبدال المكونات ذات السعرات الحرارية الزائدة بالزبادي اليوناني للحصول على مذاق لا يضاهي وصحي في الوقت ذاته. لا يستغرق إعداد الطبق سوى خمس دقائق فقط، مع مكونات عبارة عن شريحة خبز محمص و3 ملاعق كبيرة زبادي يوناني ونصف كوب توت وقرفة. يتم توزيع الزبادي على الخبز المحمص ويغطى بحبات التوت ثم يتم رش زخات القرفة.

9. يوغو-برغر

يمكن تخطي استخدام منتجات الكاكتشب والمايونيز، ويتم صنع طبقه من الزبادي اليوناني ونصف ملعقة كبيرة من عصير الليمون ونصف ملعقة كبيرة من العسل وإضافة الملح والفلفل أو الشطة حسب الرغبة. يتم وضع الخليط على قطعة البرغر للحصول على تجربة شهية وغير مسبوقة يمكن أن تسمى اليوغو-برغر.

10. مخفوق البيض والزبادي

لمزيد من البروتينات في وجبة الإفطار يمكن إضافة القليل من الزبادي اليوناني إلى طبق البيض. يضيف مزج الزبادي اليوناني مع البيض المخفوق نكهة ذكية وطعماً طيباً.

11. حمص غني بالبروتين

تحتوي كل ملعقة طعام كبيرة من الحمص على حوالي



كيف تكتشف الفرق بين كوفيد

والإنفلونزا ونزلات البرد؟

ص 23

المراسلات، ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

بلاغات عن عطل

جديد في إنستغرام

واجه بعض مستخدمي تطبيق إنستغرام حول العالم مشكلة تتعلق بتحميل الصور مساء أمس الأول الجمعة وذلك بعد أيام من تعرض عملاق وسائل التواصل الاجتماعي فيسبوك وتطبيقاته لانقطاع لمدة ست ساعات.

وقال فيسبوك في تغريدة على موقع تويتر: "نحن على علم بأن بعض المستخدمين يواجهون مشكلات في الوصول إلى تطبيقاتنا".

وأظهر موقع داون ديتكتور التقني الذي يراقب حركة المنصات الإلكترونية على الإنترنت، وجود بلاغات تتعلق بعدم تمكن المستخدمين رفع الصور الخاصة بهم.

وبحسب داون ديتكتور فإن هناك أكثر من 32 ألف حادثة لأشخاص أبفأوا عن مشكلات مع Instagram يوم الجمعة.

وتعطلت مواقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك، واتساب، إنستغرام"، يوم الاثنين الماضي، لمدة 6 ساعات، ما أحدث شللا في الكثير من الخدمات، وتسبب بإزعاج كثير من المستخدمين.

وكشف "فيسبوك" في بيان أن "تدريعات خطأ في الإعدادات

هي السبب الرئيسي وراء العطل الذي تسبب في حرمان 3.5 مليار مستخدم لمدة نحو ست ساعات من دخول مواقع فيسبوك وإنستغرام وواتساب".

جاستن بيبير يطرح

أغنيته الجديدة

أطلق النجم العالمي جاستن بيبير أغنيته الجديدة التي تحمل عنوان "Ghost"، وقد صورها على طريقة الفيديو كليب، وذلك على قناته الرسمية على يوتيوب، وقد اقتربت من الميوني مشاهدة

جاستن بيبير إلى جده -السعودية وذلك من أجل إحياء حفل هناك، وكشف البوستر أن موعد حفلة جاستن - في 5 كانون الأول - ديسمبر.

محبو جاستن انهالوا بالتعليقات التي تظهر حبهم الشديد له، وانتظار الحفل لرؤيته.

دراسة؛ الجائحة رفعت

حالات القلق

خلصت دراسة نشرت بدورية لانسيت أمس الأول الجمعة إلى أن جائحة كوفيد19- أدت إلى زيادة في حالات القلق واضطرابات اكتئابية كبيرة في أنحاء العالم، خاصة لدى النساء والشباب.

وقال الباحثون إن الشباب عانوا في ظل بعدهم عن أصدقائهم نتيجة إغلاق أماكن الدراسة، ووجد العديد من النساء أنفسهم يتحملن العبء الأكبر من الأعمال المنزلية ويواجهن مخاطر عنف أسري أكثر.

وسجلت الدراسة ، التي قادها أكاديميون بجامعة كوينزلاند في أستراليا، 76 مليون حالة إضافية من الاضطرابات المرتبطة بالقلق و53 مليون حالة من الاضطراب الاكتيابي الكبير مع انتشار كوفيد19- في 2020. وقالت أليز فيراري المشاركة في إعداد الدراسة "لأسف، ولأسباب عدة، النساء كن دائما الأكثر عرضة للتأثر بالتبعات الاجتماعية والاقتصادية للجائحة.

"المسؤوليات الإضافية للرعاية والمنزلية تميل لأن تقع على عاتق النساء، ولأن النساء أكثر عرضة لأن يكن ضحايا للعنف الأسري الذي زاد في مراحل مختلفة من الجائحة".

وأضافت أن إغلاق المدارس وغير ذلك من القيود حد من "قدرة الشباب على التعلم والتفاعل مع أقرانهم".

شمل البحث 48 دراسة أجريت سابقا من مختلف أنحاء العالم، وعمل على تجميع نتائجها في تحليل إحصائي لتحديد مدى انتشار اضطرابات الصحة العقلية في 204 من الدول والمناطق في 2020.



سفير الأردن لدى دولة الإمارات: إكسبو 2020 مفخرة لكل العرب

على يد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه. ويسير على نهجه من بعده صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، وإخوانه أصحاب السمو حكام الإمارات" وأشاد معالي نصار الحباشنة بجهود فريق عمل إكسبو 2020 دبي والنجاح الذي حققه في تنظيم حفل الافتتاح التاريخي بالصورة التي تليق بدولة الإمارات، قائلاً إن هذا التنظيم الناجح "يعكس المكانة المرموقة التي وصلت إليها الدولة وقدرتها على تنظيم مثل هذه الفعاليات الضخمة" وأضاف معاليه: "الإمارات تسعى دائماً إلى المركز الأول، وهذا ليس بغريب على دولة رفعت شعار التحدي في مواجهة كافة الصعوبات" وشملت جولة معاليه جناح المملكة الأردنية الهاشمية، حيث زار نموذجاً مطابقاً لممر السيق الصخري في الأردن، والذي يعد بوابة مدينة البتراء، قبل أن يتوجه معاليه إلى قاعة العرض الرئيسية في الجناح، واستمع معاليه إلى شرح مفصل حول تجربة الزائر في قاعة العرض الرئيسية على مدى فترة إقامة إكسبو 2020 دبي، الذي انطلق في الأول من أكتوبر 2021 وتختتم فعالياته في 31 مارس 2022



جنسية من مختلف دول العالم، قال معاليه إن اختيار هذا العدد الكبير من الجنسيات العيش والاستقرار في دولة الإمارات المعطاءة "يبرهن للقاصي والداني على مدى اهتمام القيادة الرشيدة للبلاد بأعلاء قيم التسامح والعدل والمساواة منذ إعلان قيام الاتحاد

•• دبي - الفجر

أشاد سعادة نصار الحباشنة، سفير المملكة الأردنية الهاشمية لدى دولة الإمارات، أمس الأول الجمعة باستضافة دولة الإمارات لأحدث نسخة من إكسبو الدولي وما بذلته الدولة من جهود في تنظيم الحدث الدولي الاستثنائي، ووصف إكسبو 2020 دبي بأنه "مفخرة لكل العرب" وفي تصريحات خاصة خلال افتتاح جناح المملكة الأردنية الهاشمية في موقع إكسبو 2020 دبي، قال سعادة نصار الحباشنة إن إكسبو 2020 دبي "أنهر العالم بالإمكانات الهائلة والقدرات والطاقات الضخمة التي تمتلكها دولة الإمارات في شتى المناحي" وأكد معالي سفير المملكة الأردنية الهاشمية أن "الأجنحة التي يتضمنها هذا الحدث التاريخي المهم تجسد على أرض الواقع قيم التواصل الفعال والبناء بين مختلف شعوب العالم، وهو نافذة حقيقية للتواصل الفكري وتنمية الروح الإبداعية والابتكارية لدى الشباب من مختلف دول العالم" وأضاف معاليه "هذا الكرنفال العالي هو بالفعل فرصة لتبادل الأفكار والثقافات والآراء المختلفة وسط أجواء يسودها التسامح والمحبة والإخاء". وقال استخدام الكمبيوتر.

بالتعاون مع مجموعة المعارف التابعة لإجامعة أبوظبي

أكاديمية أبوظبي الحكومية تحصد ثلاث جوائز عالمية تكريماً لبرنامج الكفاءات العامة

•• أبوظبي- الفجر

حصدت أكاديمية أبوظبي الحكومية، المنصة الحكومية الرائدة لتطوير الكفاءات البشرية في إمارة أبوظبي، ثلاث جوائز متميزة من مجموعة "براندون هول" المرموقة عن فئة "التعلم والتطوير" تكريماً لبرنامج "الكفاءات العامة" التابع للأكاديمية، والذي جرى طرحه بالتعاون مع مجموعة المعارف، ذراع التدريب والتطوير والاستشارات التابع لجامعة أبوظبي. وتأتي هذه الجوائز ضمن الفئات الذهبية والفضية والبرونزية بمثابة إشادة دولية بنجاح وتميز برامج التعلم والتطوير والاستراتيجيات التي تمكنت من تحقيق نتائج واقعية وقابلة للقياس. وحصدت الأكاديمية الجائزة الذهبية ضمن فئة "أفضل برنامج فريد أو مبتكر للتعلم والتطوير" عن برنامج "الكفاءات العامة" تقديراً لجهودها في تطوير برنامج تدريبي يمتاز بالابتكار، ويساهم في تحقيق نتائج إيجابية للمتعلمين والجهات العاملين فيها ككل. وكذلك، حازت الأكاديمية على الجائزة الفضية ضمن فئة "أفضل استخدام للتعليم الدمج" عن البرنامج، وذلك اعترافاً بجهودها في تطوير برنامج تدريبي في مكان العمل يعتمد أسلوبين أو أكثر من أساليب تسليم المهام، ويجمع بين التدريب التقليدي بإشراف المعلم والأنشطة التي تعتمد على استخدام الكمبيوتر.

وحصدت الأكاديمية جائزة التميز البرونزية عن فئة "أفضل تقدم محرز في تنمية الكفاءات والمهارات" نظير تطويرها للبرنامج الذي نجح في تعزيز كفاءات ومهارات المشتركين، ويساهم في تحقيق نتائج إيجابية للمتعلمين والجهات المستفيدة من البرنامج على حد سواء. وقال سعادة محمد غياث محمد، القائم بأعمال مدير عام أكاديمية أبوظبي الحكومية: "أتأتي هذه الجائزة محفزاً لاستمرارية جهود الأكاديمية الرامية إلى تطوير رأس المال البشري في الإمارة وصلق مهارات الكفاءات العاملة في حكومة أبوظبي وتحقيق رؤية الإمارة، وذلك بدعم كامل من دائرة الإنسان الحكومي في أبوظبي، حيث عملت أكاديمية أبوظبي على وضع خطة سريعة ومرنة لتبني أفضل الممارسات الرامية إلى صقل مهارات موظفي حكومة أبوظبي واعتماد نهج التعليم المستمر والتطوير الذاتي والمهني بهدف مواجهة التحديات التي فرضتها الجائحة على العالم بكفاءة وفاعلية، وتضمنت الخطة برنامج كفاءات العامة الذي حظي بأهمية كبيرة في مجال التعلم والتطوير".

بدورها قالت سعادة سمية عبدالعزيز الحوسني، عميد أكاديمية أبوظبي الحكومية: "إن تعزيز كفاءات موظفي حكومة أبوظبي يأتي على رأس قائمة أهداف أكاديمية أبوظبي الحكومية، وهو ما يتطلب منا مواصلة السعي لتقديم برامج تدريبية نوعية تتيح للمشاركين الفرصة لصقل مهاراتهم وخبراتهم في مختلف الظروف والتحديات، ويأتي برنامج الكفاءات العامة في صلب هذه البرامج لما يوفره من فرص استثنائية لتطوير مهارات موظفي حكومة أبوظبي. وتواصل أكاديمية أبوظبي الحكومية التزامها بدعم ثقافة التعلم المستمر والتطوير المنهجي، للمساهمة في بناء اقتصاد مستدام قائم على المعرفة والابتكار.

وأضافت الحوسني: "إن هذه الجائزة تأتي لتتوج جهود الأكاديمية الحثيثة وخطتها الشاملة لتطوير كفاءات موظفي حكومة أبوظبي من خلال برامجها التدريبية ومبادراتها عالية المستوى".

ولفتت السيدة شبيخة علي الأحبابي، رئيس قسم البرامج العامة في أكاديمية أبوظبي الحكومية إلى أنه: "تم تصميم برنامج الكفاءات العامة لبناء رحلة تعلم شخصية ومهنية لكل موظف يعمل في حكومة أبوظبي، حيث يركز البرنامج على إضافة وتطبيق أهم المهارات اللازمة للارتقاء بمنظومة التميز الحكومي من خلال رحلة التعلم الخاصة بالبرنامج الحائز على الجوائز الثلاث".

وأضافت الكتيبي أن: "الازدهار الحقيقي للدولة يكمن في أنبائها المتعلمين، والحرص على السبلح بأحدث الأساليب الإدارية العالمية وتطبيقها بما يتوافق مع رؤية الإمارة، ونتوجه بجزيل الشكر لمجموعة "براندون هول" على مبادراتهم التي أتاحت لنا الفرصة لتعلم الكثير وتطوير قدراتنا المؤسسية".

من جانبه، قال الدكتور أحمد بدر الرئيس التنفيذي والعضو المؤسس لمجموعة المعارف: "نؤمن في مجموعة المعارف بأن التميز لا يتحقق إلا ببذل الجهود المتواصلة لتجاوز توقعات العملاء، وبالحفاظ على أعلى المعايير المهنية والإحساس بالمسؤولية.

زوار إكسبو على موعد مع والت ديزني غداً الاثنين

•• دبي-الفجر

تشارك شركة والت ديزني، إحدى كبريات شركات وسائل الإعلام والترفيه في العالم، ضمن فعاليات إكسبو 2020 دبي، من خلال تقديم مجموعة من العروض الكرتونية والفنية والاستعراضية والغنائية الشائقة والمميزة، وذلك بحديقة الصواريخ الواقعة في جناح الولايات المتحدة الأمريكية تحت عنوان (Disney princess- The concert)، الذي يعد جزءاً من احتفال الأميرات الكبير. العرض هو الثاني من نوعه الذي تقدمه شركة والت ديزني، بعد النجاح الكبير الذي حققته في عرضها الأول بالمملكة العربية السعودية. وتدعو والت ديزني محبيها، لاسيما من الأطفال، إلى متابعة الفقرات الفنية والموسيقية والغنائية التي تقدمها بمعية أربعة من مشاهير بروودوي.

ومن المقرر أن يقدم فريق النجوم في والت ديزني ثلاثة عروض، مدة كل منها 25 دقيقة، كما ستعظم المجموعة احتفالاً شائقاً وأميرات ديزني، بالإضافة إلى تقديم مجموعة من الألبان المحببة لدى الجمهور، فيما يتضمن العرض فقرات للفنانة كريستي التومير، المرشحة لجائزة توني بيل.

ومن الجدير بالذكر أن شركة والت ديزني تأسست في الثالث عشر من أكتوبر عام 1925 في لوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية، وتعد إحدى أهم شركات الترفيه العالمية التي تحظى بمتابعة جمهور عريض من مختلف الأعمار والجنسيات على مستوى العالم، نظراً لما تقدمه من مضمات إعلامية وترفيهية هادفة للجميع.



بحضور سالم بن ركاض و400 مشارك من مختلف الأعمار

الإمارات للسرطان و ميديكلينيك ينظمان مسيرة للتوعية بسرطان الثدي في واحة العين التراثية



•• العين - الفجر

نظمت جمعية الإمارات للسرطان بالتعاون مع مجموعة مستشفيات ميديكلينيك مسيرة للتوعية بسرطان الثدي، وذلك بالتزامن مع الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي، بمشاركة الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة الجمعية، وأعضاء الجمعية، وممثلون عن الجمعيات الخيرية والإنسانية والرعاة وعدد كبير من الفنانين ومشاهير التواصل الاجتماعي والفرق التطوعية، وحضور حوالي 400 مشارك من مختلف الأعمار ممن استوفوا الإجراءات الصحيةة في تطبيق الحصن والحصول على نتيجة سلبية لفحص "كوفيد-19"، حيث جابت المسيرة مسافة 2 كلم ضمن واحة نخيل العين التراثية وسط المدينة، تبعها احتفال تخلله فقرات فنية وأنشطة متنوعة وكلمات وتكريم للجهات الداعمة والرعاة والأفراد المميزين في مسيرة العمل الإنساني والتطوعي.

السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وطنعتن سموه للمجتمع والمؤسسات بعودة الحياة إلى طبيعتها أثلجت صدور الجميع من المواطنين والمقيمين لتكون الإمارات من أوائل الدول التي خرجت من تداعيات أزمة "كورونا" بعد أن سجلت قصة نجاح استثنائية في

المرضى المصابين، معتبراً أن رسالة المعرفة والوعي التي تقودها جمعية الإمارات للسرطان لا تقتصر على الثقافة فحسب، وإنما تتجلى في الشأن الخيري والإنساني والدعم المتواصل للعديد من المصابين والحرص على التخفيف عن كاهل أسرهم بالخير والمحبة عبر روح التكافل الإنساني والاجتماعي.

احتواء أكبر أزمة صحية في القرن الحالي. ووجه الشيخ سالم بن ركاض في كلمته الشكر لكل من مجموعة مستشفيات ميديكلينيك وإداراتها، وإلى إدارة موقع واحة العين التابع لدائرة الثقافة

بخاخ أحدث علاج لمرضى الاكتئاب

حقق نتائج إيجابية وأسهم في شفاء عدد من الحالات المستعصية

الاكتئاب، ومن أبرزهم رجل يبلغ من العمر 30 عاماً، عاقل عن العمل، لديه تاريخ من اضطراب اكتئابي كبير خلال السنوات الست الماضية، لم يتمكن من شغل أي وظيفة، وكان يعاني من إعاقة شديدة في جميع المجالات النفسية والاجتماعية. وقال إنه جرب الأدوية من كل فئات مضادات الاكتئاب وخضع للعلاج بالصددمات الكهربائية، ولم يكن قادراً على معالجة صحته الجسدية، واكتسب وزناً زائداً بسبب نمط حياته غير المستقر، وبعد مرور شهر على بدء العلاج بالإسكيتامين، حقق نتائج إيجابية كبيرة، وبدأ في ممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي والتخطيط لأعماله الجديدة والمشاركة الفعالة في تربية أطفاله ووقته تقديم المساعدة لزوجته. أما الحالة الثانية فهي لشابة عريضة في العشرينات من عمرها، كانت تعاني من

إيجابية مهمة، وأظهر نتائج واعدة، وأسهم في تغيير حياة مرضى الاكتئاب المزمن، للأفضل بشكل كبير. وتحدث عدد من المرضى عن تجربتهم مع العلاج في منشآت شركة "صحة"، وكيف أسهم بخاخ إسكيتامين للأف في شفايتهم



جديد، يستخدم طريقة عمل جديدة من خلال مسارات ومستقبلات مختلفة عن تلك المستهدفة من قبل في العلاجات التقليدية، ويعطى عن طريق الأنف في العيادة تحت إشراف طبي في المواعيد المحددة. وأوضحت أن بخاخ إسكيتامين حقق نتائج

•• أبوظبي- الفجر

وفرث شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" أحدث علاج لمرضى الاكتئاب، وذلك في إطار الاهتمام الكبير، والرعاية الطبية المتميزة التي توليها للصحة النفسية لأفراد المجتمع. وقالت الدكتورة ناهدة نياز أحمد، طبيب استشاري الطب النفسي، في عيادة المنطقة الوسطى التابعة للخدمات العلاجية الخارجية، إن العلاج الجديد عبارة عن بخاخ إسكيتامين للأف لعلاج الاكتئاب، ويستفيد منه المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم "بالاكتئاب المقاوم للعلاج" أو المرضى الذين جربوا العديد من مضادات الاكتئاب وأنماط أخرى من علاج الاكتئاب ولم يستفيدوا منها، أو كانت استجابتهم بسيطة. وأضافت أن بخاخ إسكيتامين للأف، علاج

منوعات الغذاء 23

مع انتهاء أشهر الصيف وبداية موسم الخريف، من المحتمل أن يبدأ الكثير منا في الإصابة بالزكام والإنفلونزا.

وتعد أعراض البرد والإنفلونزا شائعة مع زيادة برودة الطقس، ولكن نظرا لأن فيروس كورونا لا يزال موجودا بيننا، من المهم معرفة الفرق بين هذه الأمراض.



مع بداية موسم الإنفلونزا

كيف تكتشف الفرق بين كوفيد والإنفلونزا ونزلات البرد؟



منوية، وتوعلك عام وإرهاق، وربما مع آلام في العضلات وصداق. وأحد أكثر علامات "كوفيد-19" شيوعا هو السعال المستمر الجديد". وواصلت قائلة: "إذا كان السعال ينتج مخاطا ملونا أو إذا كنت تعاني من ضيق في التنفس، فيجب أن يتطلب ذلك دائما فحصا طبيا، ولكن خاصة إذا كنت تعاني من الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)". وبينما من المعروف أن البالغين يعانون من الأعراض المذكورة أعلاه، قال خبراء في كينغز كوليدج لندن سابقا إن الأطفال لديهم أعراض مختلفة عن البالغين. وقالت الدكتورة غريفيث إنه يجب أن يكون من السهل تحديد ما إذا كان طفلك مصابا بـ "كوفيد-19" أو نزلة برد أم لا، والأطفال الذين يصابون بفيروس كورونا "من المرجح أن يصابوا بالسعال أكثر من البالغين". وتابعت: "إذا كان طفلك مريضا بشكل حاد وتظهر عليه الأعراض المذكورة أعلاه، فلا تتأخر أبدا في طلب المساعدة الطبية. وهذا ينطبق أيضا على المرضى في أي عمر ممن يعانون من السعال المستمر الجديد، والذين يعانون من ضيق في التنفس، مع ارتفاع درجة الحرارة أو من دونها. وإذا كنت تعاني من أي مما سبق، فلا تتأخر في طلب الرأي الطبي". وأضافت: "باختصار، إذا كنت تعاني من سعال مستمر جديد، وحُمى مزمّنة، وفقدان لحاسي التدوق والشّم، وكذلك الصداع، فيجب إجراء فحوصات لكوفيد-19. في أسرع وقت ممكن".

جدير بالذكر أن منظمة الصحة العالمية (WHO) أدرجت الأوجاع والآلام والتهاب الحلق والسعال والتهاب الملتحمة والصداع وفقدان التدوق أو الشم والطفح الجلدي على الجلد وتغير لون الأصابع كأعراض أقل شيوعا لفيروس كورونا.

إذا كانت الأعراض لنزلة برد أو "كوفيد-19". ووفقا لمسؤول الصحة في ولاية لويزيانا، جو كانتر، فإنه على الرغم من أن متغير دلتا لا يزال يظهر بأعراض "كوفيد-19" - الكلاسيكية، مثل السعال وضيق التنفس والحمى، إلا أنه يمكن الخلط بينها وبين الأعراض الأخرى لنزلات البرد أو حتى الحساسية. وقال كانتر: "إذا كانت لديك أي أعراض، مهما كانت خفيفة، حتى لو كانت التهابا في الحلق، أو سيلانا في الأنف، أو احتقانًا في الجيوب الأنفية، فيجب القيام بفحص وتقليل الاتصال بالآخرين".

وتشبه بعض أعراض فيروس كورونا أعراض البرد والإنفلونزا، مثل السعال الجديد أو ارتفاع درجة الحرارة.

وتتمثل الأعراض الثلاثة الرئيسية لفيروس كورونا في سعال مستمر جديد وارتفاع درجة الحرارة وفقدان حاسة التدوق والشم. ويجب على أي شخص يعاني من هذه الأعراض إجراء اختبار وعزل ذاتي على الفور لتجنب انتشار الفيروس. ومع ذلك، نظرا لتطور الفيروس وانتشاره على نطاق واسع، أبلغ العديد من الأشخاص عن أعراض أخرى، مثل التهاب الحلق والعطس.

وغالبا ما يشعر المصابون بالزكام بالاحتقان والارتباك، ما قد يؤثر أيضا في قدرتهم على تذوق الطعام. ويمكن أن يؤدي الالتهاب المزمن في بطانات الأنف أحيانا إلى فقدان حاسة التدوق، هذا إلى جانب كون فقدان حاسة الشم أحد الأعراض الرئيسية الأخرى لفيروس كورونا. ولكن العديد ممن أصيبوا بفيروس كورونا ليس لديهم أي أعراض على الإطلاق وبعضهم يعاني من أعراض أخرى بسبب الفيروس.

الفرق
أوضحت الدكتورة بليندا غريفيث من عيادة فليت ستريت في لندن الفرق بين نزلات البرد و"كوفيد-19". وقالت الدكتورة غريفيث إن أعراض نزلات البرد تشمل: العطس وسيلان الأنف والتهاب الحلق. وفي معظم حالات البرد، لن تصاب بارتفاع في درجة الحرارة، وفقا للدكتورة غريفيث، وهو أحد أعراض "كوفيد-19" الرئيسية التي يجب البحث عنها. وأضافت الدكتورة غريفيث: "الحمى والقشعريرة وآلام في العضلات، نادرا ما تحدث في نزلات البرد (الزكام)، ولكن يمكن أن تحدث. ومع نزلات البرد، عادة ما تتوقع أن ترى تحسنا بعد أقل من أسبوع، على الرغم من أن هذا قد يختلف".

وتابعت الدكتورة غريفيث أنه عندما يتعلق الأمر بـ "كوفيد-19"، فإن تمييز الأعراض عن أعراض نزلات البرد سيساعدك عندما يتعلق الأمر بالخطوات الاحتياطية التي يجب اتخاذها. وأوضحت: "تشمل هذه الأعراض فقدان حاسة الشم والتدوق، ودرجة حرارة ثابتة تزيد عن 37.8 درجة

أعراض مشابهة
شهد مرضى "كوفيد-19" الذين تلقوا لقاحاتهم، أعراضا مختلفة للمرض، وقال أحد الخبراء مؤخرا إن هذه الأعراض تشبه نزلات البرد أو الإنفلونزا. وقال البروفيسور تيم سبيكتور، عالم الأوبئة في كينغز كوليدج لندن، "تظهر بياناتنا أن عدوى ما بعد التطعيم تشبه الزكام أكثر من الإنفلونزا، وأهم الأعراض سيلان الأنف والصداع والعطس والتهاب الحلق وفقدان الرائحة". ويمكن أن يجعل متغير دلتا من الصعب علينا التمييز ما



العلماء يحذرون من تناول الفركتوز



ويذكر أن الخلايا المبطنة للأمعاء تمتص الجزء الأكبر من الفركتوز الذي يدخل إلى الجسم. وتحدد شدة الامتصاص بواسطة ناقلات البروتين GLUT5 و GLUT2 اللذين تعبّر عنهما خلايا الأمعاء، حيث تنشط هذه المستقبلات استجابة لمستويات الفركتوز - أي أنه كلما زاد تناول الشخص للسكر أو الفركتوز، زاد شغفه بالحلويات. ويمكن أن يؤدي نقص GLUT5 و GLUT2 إلى ضعف امتصاص الفركتوز وخلل في الأمعاء. وتتحكم الكلى والكبد، أهم مركزين في عملية التمثيل الغذائي، بمستوى الفركتوز بعد امتصاصه ووضوله إلى مجرى الدم. هنا في هذين العضوين يحول الفركتوز إلى الجلوكوز بعملية تسمى استحداث السكر. ولكن هذه العملية تتطلب تدمير جزيئات المركب العضوي أدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP) التي هي مصدر الطاقة الرئيسي في الخلايا. ووفقا للباحثين، هذا يعني أن الإفراط في تناول الفركتوز يمكن أن يؤدي إلى استنفاد ATP في الخلايا، ما يسبب تنشيط مسارات أخرى في عملية التمثيل الغذائي، التي تسبب تراكم حمض البيوتريك في الدم والمفاصل، وبالتالي الإصابة بالنقرس. وعلاوة على هذا، يؤدي الإفراط في تناول الفركتوز إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وتراكم الدهون في منطقة البطن. و يحذر الباحثون أيضا من مخاطر التغيرات الجينية. لأن تنظيم استقلاب الفركتوز يتم على مستوى الجينات، بواسطة بروتين ChREBP، الذي يشترك في امتصاص ونقل وتحلل السكريات. وقد أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت على الفئران أن ChREBP ضروري أيضا لامتصاص وإخراج الفركتوز. ولكن وفقا لهم، لا تزال الآليات الجينية التي تنظم تنشيط بروتين ChREBP ردا على تحفيز الفركتوز غير مدروسة جيدا.

الحياة الخامل، أحد عوامل الخطر للاضطرابات الأيضية ومرض السكري إلى الجسم. وتحدد شدة الامتصاص بواسطة ناقلات البروتين GLUT5 و GLUT2 اللذين تعبّر عنهما خلايا الأمعاء، حيث تنشط هذه المستقبلات استجابة لمستويات الفركتوز - أي أنه كلما زاد تناول الشخص للسكر أو الفركتوز، زاد شغفه بالحلويات. ويمكن أن يؤدي نقص GLUT5 و GLUT2 إلى ضعف امتصاص الفركتوز وخلل في الأمعاء. وتتحكم الكلى والكبد، أهم

الحياة الخامل، أحد عوامل الخطر للاضطرابات الأيضية ومرض السكري إلى الجسم. وتحدد شدة الامتصاص بواسطة ناقلات البروتين GLUT5 و GLUT2 اللذين تعبّر عنهما خلايا الأمعاء، حيث تنشط هذه المستقبلات استجابة لمستويات الفركتوز - أي أنه كلما زاد تناول الشخص للسكر أو الفركتوز، زاد شغفه بالحلويات. ويمكن أن يؤدي نقص GLUT5 و GLUT2 إلى ضعف امتصاص الفركتوز وخلل في الأمعاء. وتتحكم الكلى والكبد، أهم

حذر علماء صينيون من الإفراط بتناول سكر الفركتوز، لأنه قد يؤدي إلى خلل في مسارات عملية التمثيل الغذائي، و يسبب أمراضا مختلفة. وتشير مجلة Chinese Medical Journal، إلى أن هذه الدراسة، مكرسة لدراسة استقلاب الفركتوز في الجسم. لأن الناس في الوقت الحاضر يستهلكون الفركتوز بكميات كبيرة، من خلال تناول المأكولات السريعة والمشروبات الجاهزة والعديد من المنتجات التي يدخل في مكوناتها. ويصبح هذا السكر في نمط





ضمن فعاليات ”أيام الشارقة الأدبية“ في مدريد وقرطبة

عاصمة إسبانيا الراهنة والتاريخية تحتفي بالتجربة المسرحية لسلطان القاسمي

أحمد العامري:

- الاحتفاء بمسرح حاكم الشارقة تأكيد على عالمية خطابه وترسيخ لإنسانية قيّمه ورسائله
- الأمم تلتقي في الكثير من محطاتها التاريخية، والكتب وحدها القادرة على كشف هذا المشترك والتأصيل له

ماجد السويدي، السفير الإماراتي في إسبانيا:

- الشارقة تقود جهوداً كبيرة في العلاقات مع إسبانيا وحضورها يمتد على مستوى المنطقة والعالم

بشار ياغي، سفير الجامعة العربية في إسبانيا:

- حاكم الشارقة قاد جهوداً كبيرة لتطوير العلاقات ورفعها إلى مستوى يليق بالأمة العربية



•• مدريد-الفجر:

مسرحية ”عودة هولاكو“، وما تلاها من أعمال مثل ”التمرد“، و”الواقع صورة طبق الأصل“، و”القضية“، و”الإسكندر الأكبر“، و”شمشون الجبار“، و”داعش والغبراء“، وآخر أعماله ”كتاب الله“.

وقال أحمد الجسمي: ”إن المنتج للأعمال المسرحية لصاحب السمو حاكم الشارقة، تستثمر التاريخ في صياغة مسرحيات تصلح لكل زمان ومكان، وكأنها تتبنى مقولة أن الزمان يعيد نفسه في كل أعماله التاريخية، فالأحداث على مر العصور وإن اختلفت الأشكال والأسماء والتفاصيل هي ذاتها، والمهم هو أخذ العبرة منها وعدم تكرار الأخطاء التي تسبب الفوضى والدمار للأمم“.

وأضاف الجسمي: ”وما يميز أعمال سموه، تلك اللغة المسرحية الرائعة التي تتم عن معرفة وإلمام كبيرين بواقع الكلمة وأهميتها ومدلولاتها اللفظية والعنوية، فالسطور التي تكتب بين السطور جلية، والعاني الظاهرة والباطنة واضحة، والحوارات المسرحية سلسلة والانتقال من مشهد إلى مشهد آخر بارع، وقد جسدت أعماله إيمان سموه بالسر وعشقه لهذا الفن“.

وعن تجربتها في دراسة مسرحيات حاكم الشارقة، قالت لولا بوتيلو: ”أعجبتني كثيرا المسرحيات التي قرأتها بالإسبانية لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي، إذ وجدت أنها ملتزمة جداً، وتعكس معرفة وثقافة واسعة، وتطرح الكثير من القضايا والأسئلة المتعلقة بالإنسان وتجربة وجوده، لهذا أنا سعيدة جداً بالفرصة التي أتاحتها لي

الغناء الإماراتي أحمد الجسمي، والممثلة والباحثة المسرحية لولا بوتيلو، والكاتبة المسرحية الإسبانية جوليتا سوريا، في جلستين عقدتا في ”البيت العربي“، في كل من مدريد وقرطبة، بحضور سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب؛ وسعادة ماجد السويدي سفير دولة الإمارات لدى إسبانيا؛ وسعادة عبد العزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث؛ وبشار ياغي، سفير الجامعة العربية في إسبانيا؛ وعدد من الشخصيات الدبلوماسية والرسمية والإعلامية في إسبانيا.

وجمعت ”أيام الشارقة الأدبية“ كلاً من الفنان الإماراتي أحمد الجسمي، والممثلة والباحثة المسرحية لولا بوتيلو، والكاتبة المسرحية الإسبانية جوليتا سوريا، في جلستين عقدتا في ”البيت العربي“، في كل من مدريد وقرطبة، وأدارهما الإعلامي محمد ماجد السويدي، وشهدتا عرض تقرير مصور حول أبرز أعمال صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، وأولها



أني أشهد هذا التحول الكبير في تقديم العمل الثقافي العربي إلى إسبانيا وغيرها من دول العالم.“ وأضاف: ”الشارقة بدأت خطوات فعالة في الحوار الثقافي مع الآخر وما زالت تقود هذا المشهد عربياً، ونحن نشاهد: ماذا تنتظر من إمارة

يحكمها مثقف كبير وأحد أهم وأبرز الأدباء العرب، ونجيب: ننتظر العمل الكبير، والحاصل للخير، والهادف لتطوير العلاقات ورفعها إلى مستوى يليق بالأمة العربية“.

وأشار ياغي إلى أن قيادة دولة الإمارات وحكامها نجحوا في استكمال ما بدأه المغفور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان.

رحمه الله، الذي أكد أن الثقافة هي رهان حضاري، فباتت الإمارات واحدة من البلدان التي يفخر العرب بما تقدمه من نموذج للتقدم والمحبة والرقى.

بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، التي ترجمت اللغة الإسبانية وتم إهداؤها إلى المكتبة الإسلامية للوكالة الإسبانية للتعاون الدولي من أجل التنمية التابعة لوزارة الخارجية الإسبانية.

وقال: ”إن العلاقات الثقافية بين إسبانيا ودولة الإمارات العربية المتحدة تقوى يوماً بعد الآخر، فهناك علاقات ثقافية وثيقة بين المؤسسات والمتاحف في البلدين، والشارقة تقود جهوداً كبيرة في هذا الجانب، وحضورها يمتد على مستوى المنطقة والعالم“.

وقال بشار ياغي، سفير الجامعة العربية في إسبانيا: ”تشرفت اليوم بالتواجد في البيت العربي لمناخ هذه الأمسية العظيمة حول ما تقوم به الشارقة بقيادة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، وأشعر بالفخر والاعتزاز

البلدان الناطقة بالإسبانية بأوروبا وأمريكا اللاتينية وغيرها من البلدان، إذ تعد الإسبانية اللغة الرسمية لـ 22 دولة في العالم وينطق بها 567 مليون نسمة حول العالم.

وحول هذا الاحتفاء، وما تشهده مدريد وقرطبة من فعاليات ”أيام الشارقة والعربي، أشار الفنان أحمد الجسمي إلى أن المسرح الإماراتي والعربي في عصره الذهبي بفضل دعم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي وحيه للمسرح، وقال: ”يوجد مهرجانات مسرحية عربية تقام بدعم كريم من صاحب السمو حاكم الشارقة تحت مظلة الهيئة العربية للمسرح التي تأسست بتوجيهات من سموه“.

ويشير إلى أن سموه أخذ معه في رحلته مسرحيين من كل الدول العربية وكان الحدث مناسبة لقاء المسرحيين وأثمر نتائج مذهلة، ومنها اقترح سموه إنشاء الهيئة العربية للمسرح في الشارقة.

وأضاف: ”الاحتفاء العالمي بالتجربة المسرحية لصاحب السمو حاكم الشارقة، يتجدد عاماً تلو آخر في مختلف بلدان العالم، واليوم يحمل احتفاء كل من مدريد وقرطبة بما قدمه وأضافه صاحب السمو للمسرح العربي والعالمي، دلالات عميقة وكبيرة تكشف حجم العلاقات التاريخية والراهنة التي تجمع العرب بالإسبان، وفي الوقت نفسه تؤكد على عالمية الخطاب الذي كرسه صاحب السمو حاكم الشارقة، وإنسانيته القيم والرسائل التي ينطلق منها“.

مجموعة التأملات في الأزمات السياسية والصراعات الاجتماعية.

جهود حاكم الشارقة في دعم المسرح الإماراتي والعربي

وفي سياق الحديث عن دور صاحب السمو حاكم الشارقة في دعم المسرح الإماراتي والعربي، أشار الفنان أحمد الجسمي إلى أن المسرح الإماراتي والعربي في عصره الذهبي بفضل دعم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي وحيه للمسرح، وقال: ”يوجد مهرجانات مسرحية عربية تقام بدعم كريم من صاحب السمو حاكم الشارقة تحت مظلة الهيئة العربية للمسرح التي تأسست بتوجيهات من سموه“.

ويشير إلى أن سموه أخذ معه في رحلته مسرحيين من كل الدول العربية وكان الحدث مناسبة لقاء المسرحيين وأثمر نتائج مذهلة، ومنها اقترح سموه إنشاء الهيئة العربية للمسرح في الشارقة.

وتوقف المتحدثون عند الحضور الذي حققته أعمال صاحب السمو حاكم الشارقة على مستوى العالم، إذ عرضت أعمال صاحب السمو بلغات عدة على مسارح عالمية في كل من السويد، ومدريد، ورومانيا، وفرنسا، وإيطاليا، وموسكو وغيرها من البلدان المعروفة بعراقة مسارحها.

واستعرض المتحدثون أهمية ترجمة الأعمال المسرحية لصاحب السمو حاكم الشارقة إلى الإسبانية، حيث أشاروا إلى العلاقة التي تجمع اللغة العربية والإسبانية وما يمكن أن تشكله ترجمة النص المسرحي إلى الإسبانية من إضافة وتأکید على حجم التبادل الثقافي بين العرب والإسبان، وفي الوقت نفسه تعزز من حضور أعمال صاحب السمو في

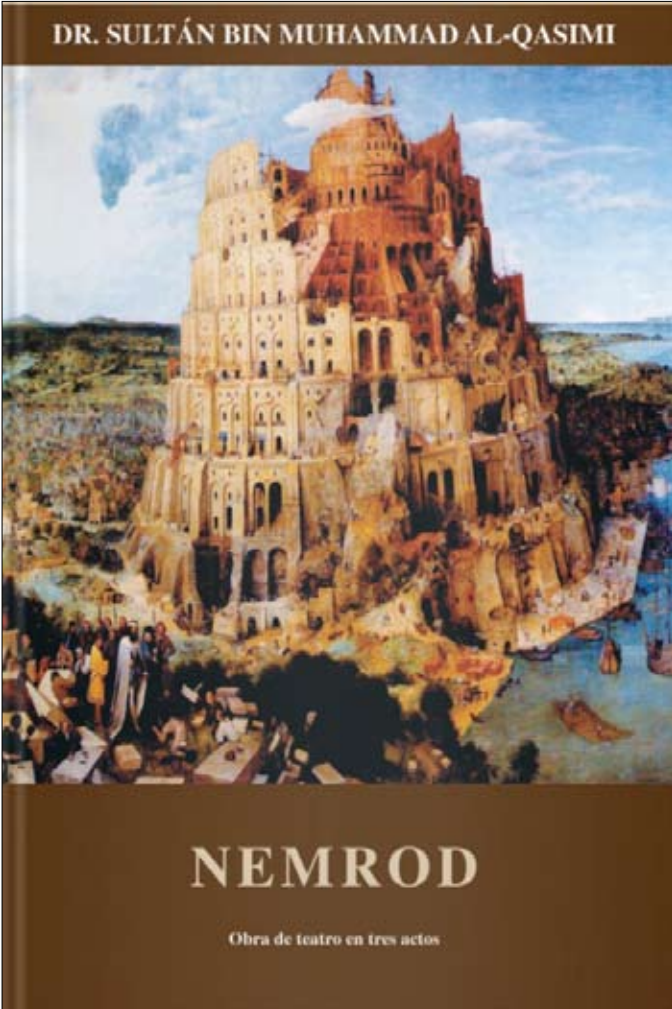
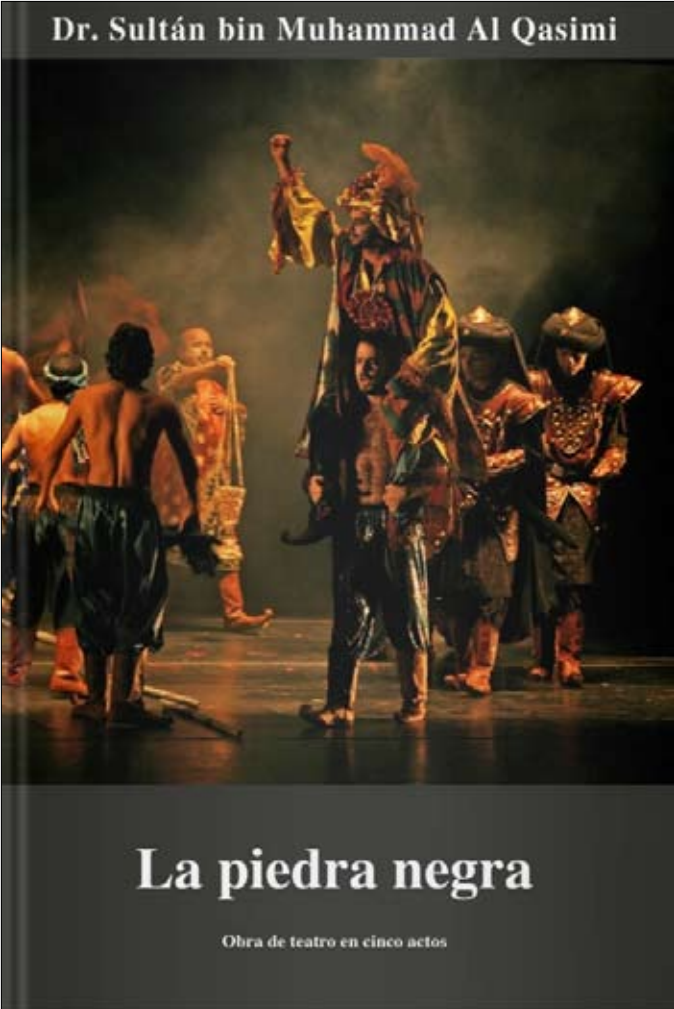
هيئة الشارقة للكتاب للمشاركة في (أيام الشارقة الأدبية)“.

وأضافت: ”عندما قرأت مسرحيات صاحب السمو حاكم الشارقة، وأجريت مقارنات بينها وبين بعض المسرحيات الإسبانية، وجدت وجه شبه كبير، يتجلى في الاهتمام بمراجعة التاريخ والتفكير في الحاضر وإمكانية رسم مستقبل أفضل، وهو ما أعادني للمسرح النقدي والتاريخي في إسبانيا حيث تظهر تجارب مشابهة كثيرة في الأسلوب والأهداف، وتنشغل مجملها في الانتصار للإنسان والانسانية وتنبذ العنف والعنصرية والظلم“.

وتابعت: ”من أجمل ما لفتني في مسرحيات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي موضوع الحروب ومآسيها، وهي مواضيع تم تناولها بشكل كبير في مختلف الفنون، واعتقد أنه يجب على الجميع قراءة ورؤية المعالجة المسرحية التي قدمها سموه لمواضيع تروّج العالم مثل الإرهاب“، ووجهت في ختام حديثها دعوة للمسرحيين الإسبان والعرب للعمل معاً، وفتح مجال للتعرف على الأدب العربي.

بدورها قدمت الكاتبة جوليتا سوريا دراسة قاربت فيها ما بين المسرح الإسباني ومسرح سلطان القاسمي والقضايا الإنسانية والتاريخية المشتركة، وأشارت إلى أن الحوارات في أعمال سموه المسرحية تمتلئ بالفلسفة والأفكار التي تنادي بالحرية والعدالة وتستحضر الرموز والتاريخ كما في ”التمرد“ و”الحجر الأسود“، وأنها تشترك مع بعض أعمال المسرحيين الإسبان في هذا المنحى.

وتطرقت جوليتا سوريا إلى وجود مشترك إنساني في مسرحيات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي بتعزيزها على ظلم الحروب، وغيرها من الموضوعات التي تحضر في المسرح الإسباني، بما فيها استدعاء الإشارات المرجعية التي تتقاسمها الثقافات وموضوعات الذاكرة التاريخية والميثولوجيا، وأوضحت أن ما لفت انتباهها في مسرحيات سموه هي



منوعات

الفكر

27

(التكريم مسئولية).. هذا ما قالتها الفنانة سلوى خطاب بعد تكريمها بمهرجان الإسكندرية السينمائي، مهدية إياه إلى جدتها، التي ساعدتها في الالتحاق بمعهد الفنون المسرحية.

وكشفت (سلوى)، في هذا الحوار، عن أنها ستجسد شخصية سيدة في منطقة شعبية ضمن أحداث مسلسلها الجديد (أيام وبنعيشها)، وستعاون، لأول مرة، مع المخرج يسرى نصر الله، في مسلسل جديد يحمل اسم (منورة بأهلها). وأكدت أنها لا تمتلك أي حسابات إلكترونية على (السوشيال ميديا)؛ لأن هذه المواقع حادت عن الطريق الصحيح، موضحة: (الناس يشتموا بعض وأنا مش بحب ده).



(أيام وبنعيشها) مسلسل اجتماعي، يناقش صراعات داخل بعض البيوت

سلوى خطاب: تكريمي في الاسكندرية السينمائي أشعرتني بسعادة كبيرة



– لا أحب تلك المواقع، ولا أملك أي حسابات إلكترونية، لأنني أراها حادت عن الطريق الصحيح، إذ يشغل الناس في مهاجمة بعضهم البعض، وأنا لا أحب ذلك إطلاقاً، لكنني سعيدة بأن أعمالي موجودة على تلك المواقع ك(كوميكس).

• كيف رأيت اهتمام الناس بحديثك عن تعرضك للتحرش؟

– تعجبت جداً، فقد رويت الواقعة خلال حوار تليفزيوني بكل تلقائية، وفوجئت بأن الأمر أصبح (تريند). وحينما أظهر في أي برنامج تليفزيوني أو أدلى بأي تصريحات، أحرص على أن أكون صادقة، لأن ذلك ما يجعلني قريبة من قلوب الجمهور.

أستهدف تجسيد شخصيات جريئة، بل أسعى لتجسيد شخصيات مختلفة وحسب.

• أي أعمالك الفنية كان سبب شهرتك؟

– أول مسلسل كان سبباً في شهرتي هو (هند والدكتور نعمان)، فهو أول عمل أقدمه وأشعر بأنه أثر في الجمهور، رغم أن الشخصية التي جسدتها حينها لم تكن أفضل ما قدمت على مستوى التمثيل.

أما العمل الذي شعرت بأثني بذلت فيه مجهوداً كبيراً، فيما يخص التمثيل، هو فيلم (عفاريت الأسفلت)، مع المخرج أسامة فوزي.. كان بمثابة بداية تجسيد الشخصيات التي أخاف من تجسيدها.

• من مملكتك الأعلى؟

– أحب الفنان زكي رستم، كان ممثلاً مبدعاً ويقدم أداءً متميزاً ويتقن التقمص،

كما أحب الفنان محمود المليجي والفنانة فردوس عبد الحميد والفنانة سعاد حسني والفنانة فاتن حمامة والفنانة نادية لطفي، ولا أنسى أستاذتي سناء جميل، التي اقتربت منها فترة طويلة.

• كيف أقمعت أهلك الصاعدة بدخول مجال التمثيل؟

– صحيح أنني أنتمى إلى أسرة صعيدية، كانوا يريدونني أن ألتحق بكلية التجارة لأصبح مديرة بنك،

وساعدتني جدتي، التي كانت تتميز بالطيبة والحكمة، في إقناع الأسرة بالالتحاق بمعهد الفنون المسرحية، بعدما قلت لها إنني سأكون مثل أمينة رزق.. حيث كانت تحب أمينة رزق.

• علاقتك بزوجك المخرج أسامة فوزي كانت لها كواليس خاصة.. هل يمكن أن تحدثينا عنها؟

– تعرفت عليه أثناء دراستي بالمعهد العالي للفنون المسرحية، أعجبت بعقله ورويته وثقافته وإنسانيته، وعندما تزوجنا كان يعمل مساعد مخرج، وكان يحلم بأن يجد السيناريو القوي الذي يبدأ به مسيرته الفنية.

وحينما وجد سيناريو فيلم (عفاريت الأسفلت) رشحني للمشاركة في العمل، وأعتبر أن تعاوني معه كان أهم ما حدث خلال مسيرتي الفنية.

• ما شعورك حينما تشاهدين (إفبها) على السوشيال ميديا؟

– لا أتابع (السوشيال ميديا)، لكن صديقاتي يخبرنني بكل ما يحدث.. لا شك أنني أشعر بسعادة كبيرة، وأعتبر أن هذا دليل على النجاح في تقمص الشخصية..

أعتبر أن تحويل الإفبها إلى (كوميكس) أمر عظيم يؤكد اهتمام الجمهور بالفن.

• لكن لماذا لا تتابعين مواقع التواصل الاجتماعي؟

• ماذا عن تكريمك بمهرجان الإسكندرية السينمائي؟

– شعرت بسعادة كبيرة، وأصابتي الدهشة، لأنني لم أتوقع تكريمي في الوقت الحالي.. يمكن أن أقول إنني شعرت بإحساس مختلف.

ومن ضمن أسباب سعادتي أن التكريم ضم نخبة من كبار صناع السينما، مثل العملاق علي بدرخان، الذي اعتبره أستاذاً، والمخرج الكبير عمر عبدالعزيز، الذي أحب أفلامه جداً، وصديقي الفنان خالد الصاوي، الذي عانى خلال مسيرته الفنية مثلي.

والتكريم يجعل الشخص يشعر بالمسؤولية، وعلى الفنان أن يشعر بالمسؤولية دائماً تجاه ما يقدمه للجمهور.. هي مسؤولية كبيرة وجميلة.

كما سعدت بزيارة الإسكندرية، تلك المحافظة الجميلة التي كنت أزورها كثيراً حينما كنت طفلة، وكنت أحب التجول في شارع خالد بن الوليد ومنطقة المعمورة.. أحب كل شيء في الإسكندرية (الناس هناك جميلة).

• هل فكرت في إهداء تكريمك لأحد؟

– نعم، أهدى تكريمي إلى أكثر من شخص، أثروا في حياتي، على رأسهم جدتي، رحمها الله، التي علمتني كل شيء.. أتمنى أن أشعر بالفخر والسعادة في عالمها، وأود أن أشير إلى أن جدتي هي أول من ساندني لأدرس التمثيل في المعهد العالي للفنون المسرحية.

كما أهدى التكريم لكل أستاذتي، وللمؤلف محمد أمين راضي، لأنه شريك في عدد كبير من الأعمال الناجحة التي قدمتها خلال الفترة الماضية، واعتمد على في تجسيد شخصيات صعبة، كان جميعها تحديات بالنسبة لي.

• ماذا عن موضوع مسلسلك الجديد (أيام وبنعيشها)؟

– هو مسلسل اجتماعي، يناقش الصراعات التي تحدث داخل بعض البيوت المصرية، بأسلوب لطيف، وأجسد خلاله شخصية جديدة، تختلف عن كل ما قدمته من قبل، وهي سيدة في حي شعبي.

وأعجبت بالسيناريو، لأنه يناقش العلاقات الإنسانية من زاوية جديدة، ولأن الشخصيات المكتوبة متميزة، وأؤكد أنني لا أكرر أي شخصية جسدتها من قبل، وأعتبر كل شخصية جديدة تحدياً بالنسبة لي.

• قيل إنك تعاقبت على المشاركة في مسلسل (منورة بأهلها).. ما حقيقة ذلك؟

– بالفعل تعاقبت على المشاركة في هذا المسلسل، ولم نبدأ تصوير المشاهد حتى الآن، وسأجسد خلاله شخصية مختلفة عن كل ما قدمته من قبل، بالتعاون مع المخرج يسرى نصر الله والمؤلف محمد أمين راضي.

وهذا أول تعاون بيني وبين (نصر الله)، وأنا سعيدة جداً بذلك، لأنني اعتبره مخرجاً عظيماً، وسعيدة بالتعاون مجدداً مع (راضي)، فدائماً أقول عنه (ما حداث بيهرمطني قده في التمثيل.. بيعمل امتحانات تمثيل).

• كيف تختارين الشخصيات التي تجسدينها؟

– أهتم بالبحث عن سيناريو جيد ومختلف ومميز، كما أهتم بالعمل مع فنانين صادقين ومخرجين متميزين، وأعتبر أنني محظوظة بالتعاون مع عدد كبير من الفنانين المحترفين.

• هل تتعمدين تجسيد شخصيات تتميز بالجرأة دائماً؟

– لا أصدر أحكاماً على الشخصيات التي أجسدها، بل أهتم بالالتزام بالسيناريو، وبأن أتناقش مع المخرج والمؤلف حول أبعاد الشخصية.. لا

نرمين الفقي (إلا أنا) ... (ع الهامش)

حول حضانة الأم لأطفالها بعد انفصالها عن الأب، وما ينتج عن ذلك من مشكلات بعد أن تنتهي فترة الحضانة.



بدأ صناع وأبطال المسلسل التلفزيوني «إلا أنا، تصوير حكايات الموسم الثاني، لعرضها قريباً على الشاشة التلفزيونية، قبيل انتهاء عرض الحكاية الثانية في الموسم الأول من المسلسل على فضائية DMC، المصرية، وهي بعنوان «بالورقة والقلم»، بينما يتم التحضير لعرض الحكاية الثالثة والأخيرة من الموسم إياه، وعنوانها «بدون ضمان». الفنانة نيرمين الفقي، أوضحت لـ«الراي» أنها ستكون بطلة أولى حكايات الموسم الثاني، وهي بعنوان «ع الهامش»، للكاتبة أماني التونسي، مشيرة إلى أن التصوير انطلق فعلياً في مواقع متعددة، بعضها في مدينة الشيخ زايد. كما أبدت الفقي سعادتها بما وصفتها «الأجواء العائلية والأسرية، التي جمعتها مع مجموعة من النجوم، بينهم الفنان صبري

مروان يونس: مسلسل (الجسر) يميل للفانتازيا

عبر الإعلامي مروان يونس عن سعادته بالاشتراك في مسلسل "الجسر" مع المخرج بيتر ميمي، في العمل الذي يتم تصويره هذه الفترة لعرضه قريباً.

وأشار يونس، إلى أن أكثر ما جعله يوافق على التجربة هو العمل مع مخرج محترف وشاطر وذو طبيعة مختلفة مثل بيتر ميمي، لافتاً إلى أن العمل بمثابة حالة جنونية مليئة بالأفكار غير الروتينية والمليئة بالأحداث المعتمدة على الفانتازيا.

وعن دوره قال يونس إنه يجسد شخصية مفاجأة ومؤثرة في الأحداث بطريقة مباشرة، لافتاً إلى أنه يجسد شخصية مذيع ذى طابع مميز، مضيفاً: "أتمنى أن أوفق في هذا العمل تحديداً فهو نقلة كبيرة بالنسبة لي،

والشاركة فيه شرف كبير يتواجد كم النجوم المشاركين فيه "

مسلسل "الجسر" بطولة عمرو سعد ونيللي كريم ومحمد علاء وخالد كمال وسارة الشامي ومها نصار، وتدور أحداث العمل في إطار الفانتازيا، حول ما وصل إليه البشر بعد انتهاء الحياة على كوكب الأرض.

وشارك مروان يونس مؤخرًا في بطولة فيلم (عروستي)، الذي يقوم بإخراجه محمد بكير، وتأليف مصطفى البربري، وبالإضافة لـ أحمد حاتم وجميلة عوض يشارك في بطولته صابرين، محمود البزاوي، فاتن واصل، زينب غريب، مروان يونس، ندى أكرم، وعدد من ضيوف الشرف.

وحضر مؤخراً الإعلامي مروان يونس، بصحبة زوجته خبيرة التجميل هند حسن، على السجادة الحمراء، بمهرجان الموضة والأزياء (Brands & designers of egypt)، لدورته الأولى داخل قصر البارون.



الفكر

علامات على وجه الإنسان تنذر بحدوث وشيك للسكتة الدماغية



منطقة الفكين والذقن والشفة العليا، قد يشير إلى متلازمة تكيس المبايض.

وقال: "الخطوط الحمراء في بياض العين، تشير الى الإرهاق العصبي والتعب المزمن، كما يشير اصفرارها الى مرض في الكبد، وإذا كانت المنطقة المحيطة بالعيون وردية شاحبة، فهذا ينذر بإمكانية وجود مشاكل في المثانة والبروستات".

وحول لون الجلد قال الطبيب "اللون الشاحب للجلد هو أحد أعراض فقر الدم، بينما يشير اللون الأصفر الى مشاكل في الكبد، في الوقت الذي يشير فيه اللون الأزرق للشفاة لوجود أمراض القلب والأوعية الدموية".

وأضاف الطبيب أيضا، أن ارتخاء الجلد المبكر يحدث عند وجود أمراض التمثيل الغذائي والجهاز الهضمي، وقد تشير التجاعيد الأنفية الشفوية الواضحة إلى مشاكل في الأمعاء الغليظة.

قال الطبيب الروسي إيفان كاراسيف، المختص في جراحة الأورام، إنه توجد مجموعة من العلامات قد تظهر على الوجه تنذر بحدوث وشيك للسكتة الدماغية.

وفوه بأن "التغيير في تناسق وجه الإنسان، قد يكون من أولى إشارات التحذير لاقترب الجلطة الدماغية".

وأوضح الطبيب أن كافة الأمراض تقريبا، تترك بصماتها المميزة على وجه الإنسان.

وذكر الطبيب، أن بشرة الوجه الجافة والمتشققة هي علامة واضحة يمكن أن تشير إلى مشاكل خطيرة في عمل الغدد.

وأشار الطبيب إلى أن جفاف الجلد وتشققه على الوجه، يعتبر علامة واضحة على إصابة الجسم بالجفاف، وهو ما يمكن أن يشير أيضا إلى مشاكل خطيرة في عمل الغدد.

وأوضح كاراسيف، أن ظهور كمية كبيرة من شعر الوجه عند النساء في

طبيبة تكشف متى يخفي

الصداع حالة مميتة

أعلنت الدكتورة يكتيرينا كوبياكوفا، كبيرة أطباء معهد بحوث الأشعة السريرية والتجريبية في مركز بلوخين الوطني لبحوث الأورام، أن الصداع قد يخفي أحيانا حالة مميتة.

ووفقا لها، يصعب في هذه الحالة تحديد مكان الألم.

وتقول، "يمكن أن يحدث ضعف عضلي، بحيث يصبح من الصعب القيام بأي حركة، وتظهر اللامبالاة والدوخة حتى في حالة الجلوس والراحة، وتشتد في حالة الحركة. وكقاعدة يرتفع مستوى ضغط الدم ويمكن أن يشعر الشخص بطنين في الأذن واضطراب الذاكرة".

وتؤكد الخبيرة، على أن الصداع قد يكون إشارة إلى وجود ورم حميد أو خبيث في الدماغ.

وتقول، "غالبية أورام الدماغ تظهر على شكل صداع في الصباح".

وتضيف، يجب استشارة الطبيب، عند ظهور مثل هذه الأعراض وخاصة إذا ما صاحبها مشكلات في النطق والسمع والشم والتذوق والحركة والغثيان والتقيؤ.

مشروبات بريئة قد

تقصر متوسط العمر

أعلن علماء جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، عن وجود علاقة متبادلة بين تناول المشروبات الحلاة بصورة منتظمة، وخطر الموت المبكر.

ويشير موقع PubMed، إلى أن العلماء على مدى 20 عاما، درسوا النظام الغذائي لأكثر من 100 ألف امرأة (متوسط العمر -حوالي 53 عاما) بشأن المشروبات غير الكحولية التي يشربونها غالبا.

واتضح للباحثين من نتائج هذا الاستطلاع، أن المشروبات المحتوية على نسبة عالية من السكر مثل مغلي الفواكه ومياه الحلاة والشاي وغيرها، أثرت سلبا في صحة المشتركات في هذه الدراسة. وتبين أن خطر الموت المبكر ، بين اللواتي يتناولن هذه المشروبات يوميا، كان مرتفعا جدا. وبعد مضي 20 عاما على بداية الدراسة توفيت 14143 امرأة من المشتركات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويذكر أن منظمة الصحة العالمية طلبت من الدول في وقت سابق، فرض ضريبة إضافية على المشروبات الحلاة، بهدف الحد من السمنة والسكري وتوسوس الأسنان بين السكان.



أليكس نويل يقف بجانب ثمرة اليقطين الفائزة بالمسابقة خلال وزن اليقطين العملاق في نيو إنجلاند

في معرض توبسفيلد في توبسفيلد ، ماساتشوستس. ا ف ب

قرأت لك

الكمثرى



أثبتت التجارب التي أجراها العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الوسيلة الفعالة في تخفيف الوزن.

وأجرى علماء من جامعة بورجوني الفرنسية، اختبارات لمعرفة مدى تأثير الروائح في علاج الحالات المرضية، شارك فيها 115 رجلا وامرأة تتراوح أعمارهم بين 18 – 50 سنة، واستنتج العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الطريقة الأكثر فعالية في تخفيف الوزن.

وقسم الباحثون المتطوعين إلى مجموعتين وطلبوا من إحدى المجموعتين، الانتظار في غرفة عطروها برائحة الكمثرى الطازجة قبل بضعة دقائق، وبعد مضي 15 دقيقة، نقلوهم مع افراد المجموعة الأخرى إلى غرفة ثانية فيها أطباق مختلفة من المواد الغذائية. وطلبوا من كل مشارك اختيار ثلاثة أطباق من المواد الغذائية المعروضة في الغرفة، وتبين من نتيجة الاختبار، أن رائحة الكمثرى لم تؤثر في اختيار الطبق الأساسي والفواكه، ولكنها أثرت جدا عند اختيار الطبق الثالث، حيث اختار 3 أفراد المجموعة الثانية العجنات بالشوكولاتة، في حين أغلب افراد المجموعة الاولى التي وضعت في غرفة مشبعة برائحة الكمثرى، وأوضح النتائج أن رائحة الفواكه، وبالنذات الكمثرى، يمكن أن تلعب دورا مهما في اختيار المواد الغذائية.

سؤال وجواب

• من صاحب أول هرم مدرج

هو المهندس المصري القديم ايمحوتب وقد بنى هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفرو

• ما هي الطاقة الخضراء

يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التي تستخرج منها البرازيل وقود يمزج بالببنزين ويملاّ به خزانات الوقود وايضاً الشمندر السكري، كما ان هناك مزارع تملأ أحواض كبيرة بفضلات المزروعات وتصنع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هي الطاقة الخضراء

• ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان ؟

مملكة الساسان هي ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمين والفرس في معركة القادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه المعركة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانترنيول أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريخترعام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان في الثلاثينات .
- ولد إيليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .

قصة العلب الضخم

انتقلت احدي العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقين اخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخم كثير الحركة، يخافه من يراه .. لذلك عندما رآته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لانها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتدبير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويتسلمه .

ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الايام وبعد ان انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه.. ذهابا وايابا في البيت كأنه اشتم شيئا ما وكان بادي القلق فهذا رب العائلة من قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك اخذ يصدر اصواتا خفيفه وكأنه يتوجس شرا وفجأة انتبه رب العائلة على اصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف انها تسكن وحدها قلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر ان يخبره احد شيئا فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاولة سرقة البيت.

كانت صاحبة البيت ضخمه الجسد مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فيها وكان يحاول ان يطبق على رقبتها لخنقها في الوقت الذي هجم فيه الكلب منه لالخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضا صاحبة البيت واللص ولكنه اسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يزمجر وقد بانث أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرسا بل مرعبا مما اوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوما على الأرض بدون حراك بدلا من تقطيعه اربا اربا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلا في الوقت الذي اخذ رب العائلة يخطط بيديه على الباب فذهبت مسرعه وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسنا اين هو قالت داخل غرفة نومي. دخل رب العائلة مسرعا فوجد المسكين وقد استسلم على الأرض وكلبه الشجاع مرتاحا راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معززا مكrema بل مدلل من صاحبة البيت التي منحتة غرفة الحديقة الخالية تقديرا له.

