

نهيان مبارك يكرم الفائزين
بجائزة خليفة الدولية لنخيل
التمر والابتكار الزراعي



نجوم يعودون
للساحة الرمضانية
بعد غيابهم عنها



فقر الدم .. سبع علامات تحذيرية
يجب أن تكون على دراية بها

أخيراً .. فيسبوك تتدخل بشأن معلومات اللقاحات

أعلنت شركة فيسبوك، التي انتقدتها مشرعون وباحثون لسماحها بانتشار معلومات مضللة عن اللقاحات على منصات التواصل الاجتماعي، أنها ستدشن أداة في الولايات المتحدة لتقديم معلومات عن الأماكن التي يمكن منها الحصول على لقاحات كوفيد-19 - وستضيف سبباً خاصاً بالمعلومات عن كوفيد-19 - لتبصير مستخدميها عن لقاحات فيروس كورونا على منصات التواصل الاجتماعي. وقالت شركة التواصل الاجتماعي في تدوينتها إنها ستدشن أداة في الولايات المتحدة لتقديم معلومات عن الأماكن التي يمكن منها الحصول على لقاحات كوفيد-19 - وستضيف سبباً خاصاً بالمعلومات عن كوفيد-19 - لتبصير مستخدميها عن لقاحات فيروس كورونا على منصات التواصل الاجتماعي. ولا يزال موقعاً فيسبوك وانستغرام، اللذان شدا سياستهما في الآونة الأخيرة بعد هترة طويلة من اتباع سياسة عدم التدخل بشأن المعلومات المضللة عن اللقاحات، يضمنان حسابات كبيرة وصفحات ومجموعات تروج لمزاعم خاطئة بشأن الجرعات يمكن بسهولة العثور عليها من خلال كلمات البحث.

بعد أكثر من 80 عاماً ..

فرنسا تعيد اللوحة المسروقة

أعلنت فرنسا، أنها تعزم إعادة لوحة للرسم غوستاف كليمت، نهبها النازيون من مالكيها الأصليين منذ أكثر من 80 عاماً، بعد سرقتها من عائلة يهودية في النمسا عام 1938. اللوحة الملوثة المرسومة بالزيت عام 1905 لفنان الرمزية النمساوي بعنوان "فروع الورد تحت الأشجار"، كانت معلقة في متحف أوسيه في باريس منذ عقود. وقالت وزيرة الثقافة الفرنسية روزلين باشلو في مؤتمر صحفي من باريس، إن "قرار إعادة عمل مهم من المجموعات العامة يعكس التزامنا بمسؤولية العدالة والتعويض للعائلات المنهوبة". وتعاد اللوحة الزيتية لأسرة نورا ستياستي، وهي من ضحايا "الهولوكوست" التي نهب منها اللوحة خلال عملية بيع قسري في أغسطس 1938. وأضافت وزيرة الثقافة في فرنسا أن سلطات بلادها تمكنت تحريف أن اللوحة مسروقة على يد النازيين، وعلمت ذلك مؤخراً فقط بعد تحقيقات بقيادة الحكومة الفرنسية في الأمر.



اكتشفي أسباب آلام العظام والعضلات المرضية وغير المرضية

يعدُّ رفع الأثقال سبباً شائعاً لتقلصات الظهر، بالإضافة إلى رفع الأشياء الثقيلة، فإن أي نشاط يفرض ضغطاً مضطرباً على العضلات والأربطة في أسفل الظهر يمكن أن يتسبب في حدوث إصابة. ويمكن أن تؤدي الرياضات، مثل كرة القدم والجولف، إلى شد عضلي، لأنها تتطلب استدارة الظهر بشكل مفاجئ ومتكرر. وقد تكون عضلات الظهر أكثر ضعفاً إذا كان الشخص يعاني من ضعف عضلات البطن، كما يمكن أن تصاب العضلات الضعيفة أو المتيبسة في الظهر نفسه بسهولة أكبر من العضلات الأقوى والأكثر رشاقة. وفي بعض الأحيان، يحدث الشد العضلي بسبب التهاب المفاصل أو تمزق القرص في العمود الفقري؛ إذ يمكن أن يؤدي التهاب المفاصل في أسفل الظهر إلى الضغط على النخاع الشوكي، مما قد يسبب أماً في الظهر والساقين، وقد يضغط القرص الممزق أو المنتفخ في الفقرات أيضاً على العصب، ويؤدي إلى آلام الظهر.

أسباب آلام العظام والعضلات
هناك مجموعة من الممارسات قد تجعلك عرضة لآلام العظام والعضلات، ولعل أبرزها:
- بداية نشاط رياضي جديد: واحد من أشهر الأعراض الجانبية لأول أسبوع في النادي الرياضي، أو لأية ممارسة رياضية خطأ أو في بداياتها.
- مجهود بدني زائد وجديد: القيام بعمل شاق في تنظيف المنزل، أو حمل أغراض، أو المشي هجأة لساعات طويلة وغير معتادة، أو تغيير في النظام اليومي.
- تمزق عضلي: حدث أو رفع أثقال بشكل خطأ أو حركة عنيفة مفاجئة؛ جميعها مواقف تضع جهداً شديداً على عضلة معينة وبشكل مفاجئ، وقد تتسبب في تمزق عضلي ويرافقه ألم شديد.
- وضعيات الجلوس والقيام الخاطئ: الجلوس بشكل نفسه لفترة طويلة، تربيع الركبتين أو رفع القدمين لفترة أطول لأكثر من 20 دقيقة، وكذلك الثبات على الوضعية نفسها، تتسبب بألم في الجسم وتؤثر على حركة الدم، وأيضاً كثرة الوقوف في وضع غير مريح أو مع حذاء غير رياضي، يسبب أماً في العضلات.

أسباب مرضية لآلام العضلات
توجد عدة أسباب مرضية للشعور بألم في العضلات، وأبرزها:
- الإصابة بمرض فيبروميالوجيا، وهو مرض يتسبب فيه اضطراب نسب بعض الكيمويات في المخ، وينتج عنه أرق وألم في العظام.
- الإصابة بأحد أمراض البرد والتهنات الشعبية وأمراض الجهاز التنفسي، كلها أمراض يصاحبها ألم في العظام وشعور بالإعياء وضعف الحركة.
- نقص بعض المعادن في الدم، مثل البوتاسيوم.

أسباب أنواع معينة من الأدوية، أو تعاطي المخدرات.
أعراض تستدعي زيارة الطبيب:
هناك عدة أعراض تتطلب زيارة الطبيب:
- عدم زوال الألم بعد أيام.
- احمرار مصاحب للألم أو طفح جلدي.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم مع الشعور بالألم.

علاجات منزلية يمكن تجربتها
للسيطرة على الألم، حاولي تجربة الآتي:
- وضع كمادات باردة على مكان الألم لمدة 20 دقيقة.
- ربط المكان المصاب بشاش.
- وضع المراهم المسكنة الموضعية.
- رفع العضو المصاب لأعلى قليلاً وعدم الضغط عليه أو إرهاقه في أي مهام.
- الاسترخاء والراحة التامة.

أسباب وعلاج الشد العضلي في الظهر
حوالي 80 في المائة من سكان العالم يعانون من آلام الظهر في وقت ما من حياتهم، وقد يكون هذا الألم ناتجاً عن تقلص أو شد لا إرادي لعضلات أسفل الظهر، يتراوح من شد غير متكرر مع إزعاج خفيف، إلى شد مزمن مصحوب بالألم شديد يسبب صعوبة في الحركة. ويمكن علاج الشد العضلي بشكل فعال دون جراحة، في حين قد يكون التدخل ضرورياً إذا كان الألم متعلقاً بمشاكل الأعصاب في العمود الفقري.

أسباب الشد العضلي في الظهر
يمكن أن يحصل الشد العضلي نتيجة إصابات في العضلات والأوتار وأربطة الظهر، أو يمكن أن يكون مرتبطاً بحالات طبية أكثر خطورة.

كيف تصنع وجبة كنتاكي صحية

كشفت امرأة أسترالية عن كيفية صنع "كنتاكي فرايد تشيكن" في المنزل بأقل قدر من السعرات الحرارية. شاركت المرأة البالغة من العمر 22 عاماً وصفة شرائح الدجاج، ورقائق البطاطس على موقع "تيك توك" وقالت إن الوجبة لا تحتوي على أكثر من 370 سعرة حرارية. تبدأ الشابة مقطع الفيديو الخاص بها، بإضافة ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو ومسحوق الثوم ومسحوق البصل والفلفل الحار قبل تنبيلها ببعض الملح والبهارات. ومن ثم تضع 60 غراماً من رقائق الذرة الطحونة في وعاء وتضيف نفس التوابل مرة أخرى وتقليبها للتأكد من امتزاجها جيداً. بعد القيام بذلك، تكسر الشابة بيضتين في وعاء، ثم تخفقهما برفق باستخدام شوكة، ثم تأخذ الدجاج وتغطيه بالبيض وتغمسه في خليط رقائق الذرة، وتضع القطع الجاهزة في صينية. بعد ذلك تضع الشابة، الصينية في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة. ولإعداد البطاطس، قامت الشابة بتقطيع كيلوغرام من البطاطس ووضعها في مقلاة مدة 20 دقيقة. وتقول الشابة إنها لم تكن تعتمد بأنها ستتناول وجبة كنتاكي مرة أخرى بعد ما اكتسبت الوزن، وإن خسارتها للعديد من الكيلوغرامات كان بفضل الوصفات قليلة السعرات الحرارية التي تقوم بطهيها في المنزل، بما في ذلك وجبة كنتاكي، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

أقراص غسيل منزلية سحرية لتبييض الملابس

كشفت امرأة أسترالية، عن وصفها "المعجزة" لأقراص الغسيل المصنوعة يدوياً، والتي يمكن استخدامها عوضاً عن منظف الغسيل العادي ومزيل البقع. قالت كارولينا ماكونلي، من بيرث، إنها تستخدم الأقراص المصنوعة منزلياً والتي لا تحتاج سوى لبعض العناصر المنزلية، للحفاظ على نظارة ملابسها البيضاء والمناشف وأغطية السرير. ونشرت كارولينا، طريقة صنع مكعبات الغسيل باستخدام صودا الخبز والبوراكس ومبيض الغسيل والماء، إضافة إلى صينية مكعبات الثلج، الطريقة:
امزجي كوباً واحداً من صودا الخبز مع كوب من البوراكس ونصف كوب من مبيض الغسيل. ومن ثم أضيفي الماء ببطء حتى تحصلي على قوام رملي رطب. يمكنك بعد ذلك تعبئة المزيج في صينية مكعبات الثلج، واتركها حتى تجف.
كل ما عليك فعله هو تخزين المكعبات في وعاء زجاجي جاف، والبدء باستخدامها عند الغسيل، وخاصة ملاءات السرير البيضاء والمناشف. وقد أضافت الأقراص من المتابعين على موقع تيك توك، بالطريقة، وأبدوا رغبتهم في تجربة هذه المكعبات، والتخلي عن المنظفات ومزيلات البقع المحملة بالمواد الكيميائية، وفق ما ورد في صحيفة ديلي ميل البريطانية.

من قشر البيض .. تصنع كماليات وزخارف صديقة للبيئة

أصبح بإمكانك أن تشتري الكماليات وعناصر التجميل والزخرفة أو حتى الطاولات، وتصيب صديقا للبيئة بفضل مادة جديدة قابلة للتحلل طورتها باحثة مصرية. من قشور البيض والمكسرات، تصنع رانيا القلا (31 عاماً) المادة الجديدة القابلة للتحلل العضوي بهدف استخدامها بدلاً للبيلاستيك الضار بالبيئة. طورت رانيا هذه المادة في إطار بحثها للحصول على درجة الماجستير من الجامعة الألمانية بالقاهرة. وفي الاستوديو الخاص بها الذي تطلق عليه اسم "شل هومج"، تعالج الباحثة المصرية قشور البيض وتحولها إلى مسحوق، مع تسخينها إلى درجات حرارة معينة بحيث يمكن استخدامها لاحقاً في صنع المنتجات المختلفة. تجمع رانيا القلا قشور البيض والمكسرات من المطاعم والمتاجر، وتطلب دائماً من أفراد أسرتها عدم التخلص من قشر البيض الذي تحتاج إليه بشدة. ليست الفكرة وليدة اللحظة، بل ظلت تراودها منذ الصغر عندما كانت ترى والدها وهو يكسر قشور الجوز أو البندق، وتفكر في المواد التي تضيع مع القشرة عند التخلص منها.

قضت عليها الهواتف الذكية ..

أكشاك لندن تخوض تجربة جديدة

ما زالت الأكشاك الهاتفية الحمراء أيقونة للعاصمة البريطانية لندن، لكن الناس انصرفوا عنها في زمن الهواتف الذكية، فتهافتوا للإهمال، وسط حسرة على "ماضيها"، فيما يدعو كثيرون إلى حفظ هذا التراث. ويحسب شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، فإن هذه الأكشاك الهاتفية قد تحظى بفرصة حياة جديدة لإنقاذها من الإهمال، وذلك من خلال تحويلها إلى متاحف صغيرة للغاية أو تسخيرها لعرض أعمال فنية. وأوضحت شركة الاتصالات البريطانية "بي تي"، أن 4 آلاف من هذه المخادع الهاتفية جرى منحها لعدة منظمات وهيئات، لأجل الاستفادة منها على وجه مغاير، ما دامت التقنية قد تجاوزتها. وذكرت المصدر، أنه من الممكن أيضاً أن يستفيد المجتمع من هذه المخادع عبر تحويلها إلى مكتبات صغيرة أو رفوف ذات مسحة فنية. ومنذ سنة 2008، تم تحويل أكثر من 660 مخدع هاتفي إلى هيئة جديدة، وحصلت المنظمات وهيئات على الكشك الواحد جنبه إسترليني واحد فقط من قبل شركة الاتصالات، في إطار برنامج "تبنى كشكاً". ويقول جيمس برون، وهو مسؤول في شركة "بي تي"، إن الناس ما عادوا يستخدمون هذه الأكشاك، في ظل وجود هواتف محمولة، وهو أثر عليها بشكل كبير. وأوضح أن الشركة تراعي متطلبات المستقبل، ولذلك، جرى التفكير في القيام بأمر ما في هذه الأكشاك التي هجرها الناس.



نصائح لتطوير مهارات مريض الزهايمر

يعد مرض ألزهايمر يعد أكثر أنواع الخرف شيوعاً، وهو يحدث بسبب موت الخلايا العصبية في المخ، لا سيما مع التقدم في العمر. وأوضحت أبحاث ألزهايمر الألمانية أن أبرز أعراض الزهايمر تتمثل في النسيان وفقدان القدرة على التوجيه بالإضافة إلى مشاكل اللغة والإدراك، ما يُعيق المريض عن ممارسة حياته بشكل طبيعي إلى حد بعيد. وأشارت المبادرة إلى أن مرض الزهايمر لا يمكن الشفاء منه، ولكن يمكن تخفيف أعراضه من خلال مفهوم علاجي يقوم على العلاج الدوائي والعلاج غير الدوائي، الذي يهدف إلى الحفاظ على القدرات المعرفية كتمارين اللياقة الذهنية (ألعاب الكلمات والمسائل الحسابية)، والقدرات الجسدية (العلاج الطبيعي وتمارين تقوية العضلات والتوازن)، ومهارات التواصل الاجتماعي (الغناء والعزف والرقص وتحضير الطعام في مجموعات). ومن المهم أيضاً أن يتحلى الأشخاص المحيطون بمرضى ألزهايمر بالصبر والهدوء ومعاملة بعضطف وحنان وتوفير بيئة مريحة له تخلو من التوتر النفسي والعصبي، مع اتباع روتين يومي محدد وواضح المعالم.

التدخين والكحول يرفعان خطر الإصابة بأورام الرأس والرقبة

قالت الجمعية النمساوية لطب الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والرقبة إن أورام الرأس والرقبة تشمل كل الأورام التي تتجاهم الأغشية المخاطية المحيطة لهذه المنطقة من الجسم مثل الشفاه والجيوب الأنفية والفم والحلق والحنجرة والبلعوم والغدد اللعابية. وأوضحت الجمعية أن الأسباب المؤدية لأورام الرأس والرقبة تتمثل في العوامل الوراثية وشرب الخمر والتدخين، بالإضافة إلى الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، والذي من المعروف أنه سبب الإصابة بسرطان عنق الرحم. وتتمثل أعراض الإصابة بأورام الرأس والرقبة في ضيق التنفس والشعور بوجود جسم غريب في الحلق والسعال المستمر المصحوب بمخاط دموي ونشوء عقدة بالحلق واستمرار بحة الصوت لمدة تزيد على 3 أسابيع مع الشعور بسخخ وألم في الحلق والشعور بالألم ممتدة إلى الأذن. ويجب استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض، لأنه كلما تم التشخيص مبكراً كانت فرص العلاج أفضل. وللوقاية من أورام الرأس والرقبة ينبغي الإقلاع عن التدخين وشرب الخمر.



أوبريت صواري منصور Mansour Masts Operetta

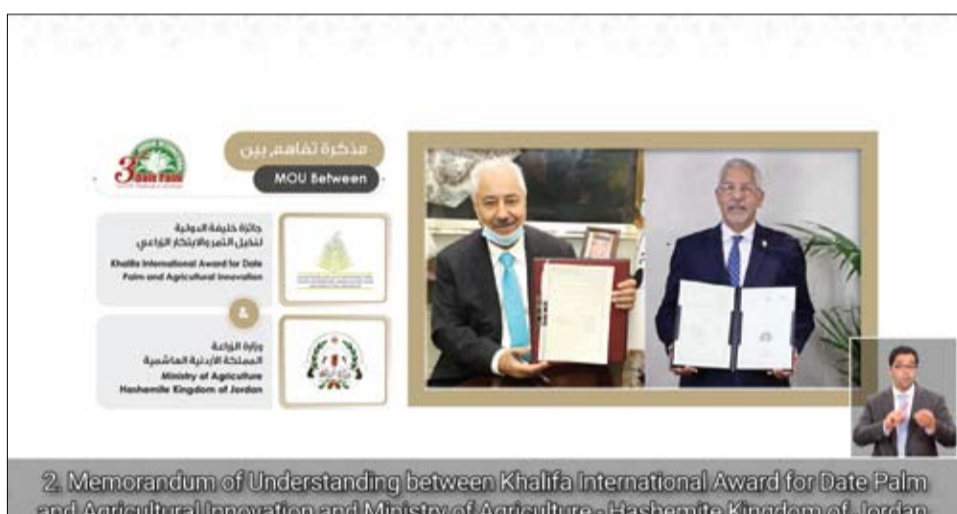


حائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي
KHALIFA INTERNATIONAL AWARD FOR DATE PALM AND AGRICULTURAL INNOVATION
In its twelfth and thirteenth sessions, in addition to the winners honoring of the Distinguished and Innovative Farmer Award, in its Third session.

منوعات الفكر

برعاية منصور بن زايد آل نهيان

نهيان مبارك يكرم الفائزين بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي



تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، شهد معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي أمس الأول حفل الافتراضي لتكريم الفائزين بالجائزة في دورتها الثالثة عشرة، بمشاركة معالي الدكتور شو دونيو مدير عام منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو" ومعالي مريم بنت محمد سعيد حارب المهيري وزيرة الدولة للأمن الغذائي والمائي، وكافة أعضاء مجلس الأمناء، وحشد كبير من المختصين والمهتمين بزراعة النخيل والابتكار الزراعي.

كما شهد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، ومعالي الدكتور شو دونيو مدير عام منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، التوقيع على أربع مذكرات تفاهم تهدف إلى تعزيز التعاون الإقليمي والدولي بين الجائزة والمؤسسات الوطنية والمنظمات الدولية بما يساهم في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى العربي والدولي.

حيث وقعت الأمانة العامة للجائزة ممثلة بالأمين العام الدكتور عبد الوهاب زايد بروتوكول تعاون مع مركز أبوظبي الوطني للمعارض (أدنيك) لتنظيم معرض أبوظبي الدولي للتمور 2021، وبرتوكول تعاون مع كل من وزارة الزراعة في المملكة الأردنية الهاشمية لتنفيذ النسخة الثالثة من المهرجان الدولي للتمور الأردنية 2021، وبرتوكول التعاون مع وزارة الزراعة والموارد الطبيعية في جمهورية السودان لتنفيذ النسخة الرابعة من المهرجان الدولي للتمور السوداني 2021، وبرتوكول تعاون مع وزارة التنمية الريفية في الجمهورية الإسلامية الموريتانية لتنفيذ النسخة الأولى من المهرجان الدولي للتمور الموريتانية 2021، وقال الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة أن توقيع أربع مذكرات تفاهم خلال الحفل الافتراضي لتكريم الفائزين بالجائزة بدورتها الثالثة عشرة 2021 يأتي ليؤكد على المصادقية العالية التي حققتها الجائزة على المستوى الوطني والإقليمي والدولي.



والابتكار الزراعي على المستوى الدولي، لما تملكه دولة الإمارات من بنية تحتية ومؤسسات متطورة وخبرة دولية وإرادة قوية ساهمت في النهوض بقطاع نخيل التمور من خلال مهرجانات التمور على المستوى العربي.

كما شهد معالي الشيخ نهيان مبارك وضيوفه من أصحاب المعالي الوزراء، عرض أوبريت "صواري منصور" ثم التركيز فيها على جهود سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، وكيف انطلقت سفينة الخير والعطاء من الإمارات إلى الدول العربية الشقيقة، ثم شاعت سفن منصور أن تعود إلى أبوظبي لترد الجميل وتشكر سموه على ما حققته مهرجان التمور العربية في كل من جمهورية مصر العربية، وجمهورية السودان والمملكة الأردنية الهاشمية والجمهورية الإسلامية الموريتانية والمملكة المغربية، حيث تمثل المهرجانات ركيزة أساسية من ركائز التنمية المستدامة والأمن الغذائي.



4. Memorandum of Understanding between Khalifa International Award for Date Palm and Agricultural Innovation and Ministry of Rural Development - Islamic Republic of Mauritania.



3. Memorandum of Understanding between Khalifa International Award for Date Palm and Agricultural Innovation and Ministry of Agriculture and Natural Resources - Republic of Sudan.

•• أبو ظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، شهد معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي أمس الأول حفل الافتراضي لتكريم الفائزين بالجائزة في دورتها الثالثة عشرة، بمشاركة معالي الدكتور شو دونيو مدير عام منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو" ومعالي مريم بنت محمد سعيد حارب المهيري وزيرة الدولة للأمن الغذائي والمائي، وكافة أعضاء مجلس الأمناء، وحشد كبير من المختصين والمهتمين بزراعة النخيل والابتكار الزراعي.

نصخر ونعتز بإنجازات الجائزة حيث ألقى معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة كلمة خلال حفل التكريم الافتراضي أشار فيها إلى تقديره العظيم لمؤسس الجائزة ورابعها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله" وهو الذي يؤكد دائماً على أهمية أن تكون دولة الإمارات، نموذجاً وقياداً في الإسهام في كافة إنجازات التطور العلمي، وفي تحقيق التعاون والعمل المشترك، في كل ما يحقق النفع والمصلحة، لتحقيق هذه الرؤية الحكيمة، التي تمثل امتداداً طبيعياً، لتقييم والمبادئ، التي أرساها مؤسس الدولة، المغفور له، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه.

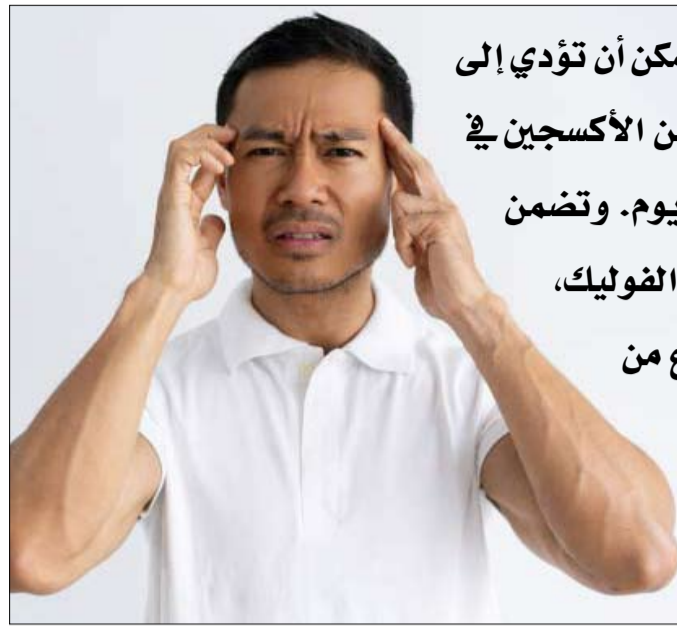
كما توجه معالي الشيخ نهيان في كلمته بواقر الشكر، وعظيم التقدير والاحترام، إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، لدعمه القوي لهذه الجائزة، وذلك في إطار رؤيته الشاملة، وحرصه القوي، على أن تكون دولة الإمارات دائماً، في المقدمة والطليعة، في التعاون والعمل المشترك، مع الجميع - إن سموه يؤكد لنا دائماً، أن جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، هي أداة مهمة، تسهم في تحقيق الالتقاء والتعاون بين البشر، والعمل النافع والمهم، من أجل تحقيق الخير، والرخاء، للفرادى، وللمجتمع.

وشكر معاليه في الكلمة الافتتاحية خلال حفل التكريم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، وتقديره الكبير لسموه، على اهتمامه البالغ بهذه الجائزة، وحرصه على توفير كل سبل النجاح لها، وعلى أن تكون دائماً وبالفعل، أداة للتعايش المتميز، بين المختصين والمهتمين بالابتكار الزراعي، بالإضافة إلى دعمه القوي، لمبادرات الجائزة، بتنظيم مهرجانات التمور العربية، في كل من جمهورية مصر العربية وجمهورية السودان والمملكة الأردنية الهاشمية والجمهورية الإسلامية الموريتانية وغيرها... حيث لم يقتصر النجاح على تنظيم المهرجانات، بل تعداه إلى تأهيل مصانع التمور وإنشاء التلاجات المبردة ووضع استراتيجيات لتطوير التمور في تلك البلدان، ونحن إذ نفتخر غاية الاعتزاز، حيث كان لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي الشرف والدور المرموق في ترجمة رؤية القيادة وفق أفضل الممارسات الدولية. بما يمثل ذلك، من أثر كبير في دعم التنمية المستدامة. وأضاف معاليه أن احتفالنا اليوم، بتكريم الفائزين بالجائزة في دورتها الثالثة عشرة، إنما هو تأكيد قوي، على التزامنا الكامل، في جائزة خليفة، على المضي قدماً، في الأخذ بالاستراتيجيات وخطط العمل، التي تهدف إلى تحقيق التنمية الزراعية الشاملة، ورعاية الشجرة المباركة - نتطلع في ذلك، من إدراك كامل، بأهمية هذا المسعى، في تحقيق الأمن الغذائي، وتأكيد التنمية المستدامة، وتعزيز التسامح والتعايش والمحبة والسلام، بين الناس، إن جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، هي جائزة وطنية الانتعاش، عربية الأداء، عالمية الإطّار، وهي فرصة استثنائية لتكثيف الابتكار الزراعي، تسعى في كل أنشطتها وفعاليتها، إلى تحقيق الخير، والنماء، والاستقرار.

إشادة دولية بجهود الإمارات من جهته أشاد معالي الدكتور شو دونيو مدير عام منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو" في كلمته خلال حفل التكريم الافتراضي بجهود دولة الامارات العربية المتحدة في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور

منوعات الفكر

23



يمكن أن تساعد المكملات الغذائية في معالجة أوجه القصور الأساسية التي يمكن أن تؤدي إلى فقر الدم، عندما تتشوه خلايا الدم الحمراء، ما يؤدي إلى نقل كمية أقل من الأكسجين في الجسم. ويتم إنتاج خلايا الدم الحمراء في نخاع العظام، بكميات هائلة كل يوم. وتضمن العناصر الغذائية الموجودة في الطعام، مثل الحديد وفيتامين B12 وحمض الفوليك، صحة نخاع العظام. وسيؤدي القليل جدا من هذه العناصر الغذائية إلى نوع من فقر الدم، والتي تشترك جميعها في أعراض عامة.

ووفقا لـ Nursing Times، هناك سبع علامات تحذيرية لفقر الدم يجب أن تكون على دراية بها:

أفضل المكملات الغذائية لعلاج

فقر الدم سبع علامات تحذيرية يجب أن تكون على دراية بها



• تناول مكملات حمض الفوليك. وقد ينصحك طبيبك بأخذ مكملات لمدة محددة إذا تم تحديد النقص. ومن المحتمل أن يكون لديك اختبار دم متكرر في وقت لاحق للتحقق مما إذا كان النقص قد عولج.

• فقر الدم المنجلي. التهاب في الجسم. ولحسن الحظ، يمكن تصحيح كل هذه النواقص عن طريق تناول المكملات الغذائية. • تناول مكملات الحديد. • تناول مكملات فيتامين B12.



حمض الفوليك، والذي قد يكون بسبب قصور القلب الاحتقاني. وقد يكون الجسم أكثر طلبا لحمض الفوليك لأي من هذه الأسباب المحتملة: • الحمل. • مرض السرطان. • فقدان الإحساس. • عدم القدرة على التحكم في عضلاتك. • اكتئاب. ما الذي يسبب هذه النواقص؟ ينتج نقص فيتامين B12 أساسا عن حالة تسمى فقر الدم الخبيث. وهو مرض مناعي ذاتي يهاجم خلايا المعدة المسؤولة عن إنتاج العامل الداخلي - وهو بروتين يرتبط بـ B12. وعادة، يرتبط العامل الداخلي بفيتامين B12، بحيث يمكن إعادة امتصاص المغذيات في الجسم. وعندما يكون الشخص مصابا بفقر الدم الخبيث، فإن هذا لا يحدث، ما يتسبب في النقص على المدى الطويل. وعادة ما يخزن الجسم ما يكفي من فيتامين B12 ليدوم حتى أربع سنوات، لكن فقر الدم الخبيث يبدأ لدى معظم الأشخاص فوق سن الستين. ويمكن أن تكون الأسباب الأخرى لنقص فيتامين B12 ناجمة عن اتباع نظام غذائي

الإعياء. ضيق التنفس. الضعف. عدم انتظام ضربات القلب (الخفقان). صداع الرأس. رنين في أذنيك (طنين الأذن). فقدان الشهية. وعندما يكون هناك نقص في فيتامين B12، فهناك أعراض محددة يجب مراقبتها. وهي: • مسحة صفراء على الجلد (اليرقان). التهاب اللسان واحمراره. تقرحات داخل فمك. تغير حاسة اللمس. انخفاض القدرة على الشعور بالألم. تغير طريقة مشيك. اضطراب الرؤية. • الاكتئاب. وبالنسبة لنقص حمض الفوليك، فبالإضافة إلى الأعراض العامة لفقر الدم، يمكن أن يؤدي النقص إلى:



النوم السليم يساعد في شفاء إصابات الدماغ الرضحية. توصلت دراسة جديدة أجريت على قدامى المحاربين، إلى أن النوم السليم يلعب دورا مهما في علاج إصابات الدماغ الرضحية. واستخدمت الدراسة، التي نشرت في مجلة Neurotrauma، تقنية جديدة تتضمن التصوير بالرنين المغناطيسي، والتي تم تطويرها في جامعة أوريغون للصحة والعلوم. واعتمد الباحثون التصوير بالرنين المغناطيسي لتقييم تضخم المساحات المحيطة بالأوعية الدموية التي تحيط بالأوعية الدموية في الدماغ. ويحدث تضخم هذه المساحات مع تقدم العمر ويرتبط بتطور الخرف.

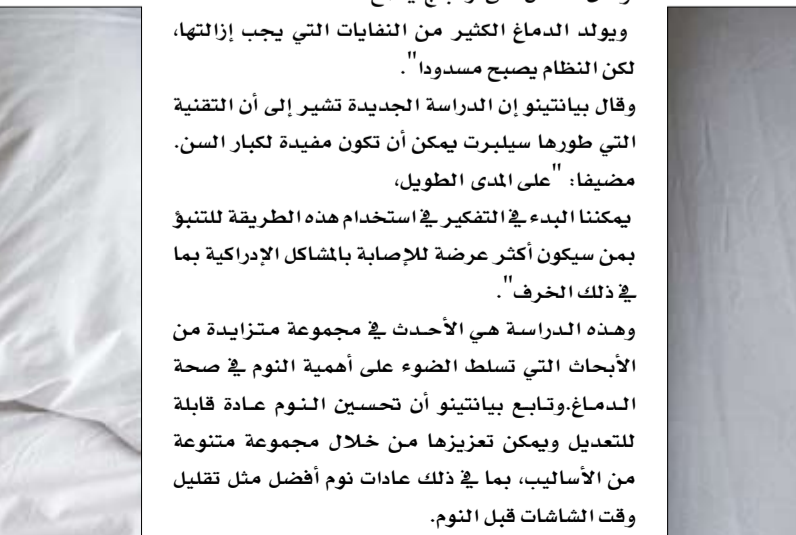
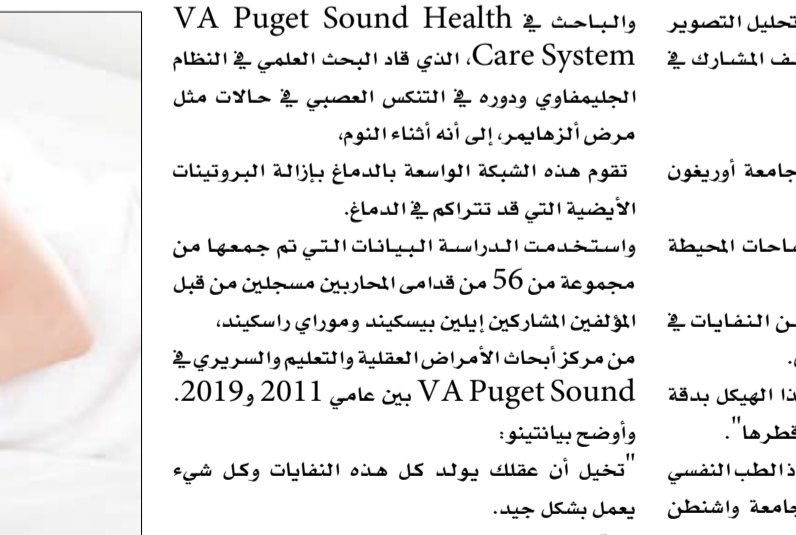


ومن بين قدامى المحاربين في الدراسة، كان لدى أولئك الذين ينامون بشكل سيئ المزيد من الأدلة على هذه المساحات المتضخمة والمزيد من أعراض ما بعد الارتجاج. وقال المؤلف الرئيسي خوان بيانتينو، دكتوراه في الطب، والأستاذ المساعد لطب الأطفال (متخصص في علم الأعصاب) في كلية الطب بجامعة أوريغون للصحة والعلوم، ومستشفى دورنيششر للأطفال: "هذا له آثار ضخمة على القوات المسلحة والمدنيين على حد سواء. تشير هذه الدراسة إلى أن النوم قد يلعب دورا مهما في إزالة النفايات من الدماغ بعد إصابات الدماغ الرضحية، وإذا كنت لا تنام جيدا، فقد لا تنظف دماغك بكفاءة". وتحدث إصابات الدماغ الرضحية في الغالب بسبب تعرض الرأس أو الجسم إلى ضربات أو اهتزازات عنيفة.



النوم السليم يساعد في شفاء إصابات الدماغ الرضحية

والباحث في VA Puget Sound Health Care System، الذي قاد البحث العلمي في النظام الجليفاوي وودره في التنكس العصبي في حالات مثل مرض ألزهايمر، إلى أنه أثناء النوم، تقوم هذه الشبكة الواسعة بالدماغ بإزالة البروتينات الأيضية التي قد تتراكم في الدماغ. واستخدمت الدراسة البيانات التي تم جمعها من مجموعة من 56 من قدامى المحاربين مسجلين من قبل المؤلفين المشاركين إيلين بيسكيند وموراى راسكيند، من مركز أبحاث الأمراض العقلية والتعليم والسريري في VA Puget Sound بين عامي 2011 و2019. وأوضح بيانتينو: "تحيل أن عقلك يولد كل هذه النفايات وكل شيء يعمل بشكل جيد. والآن تحصل على ارتجاج في المخ. ويولد الدماغ الكثير من النفايات التي يجب إزالتها، لكن النظام يصبح مسدودا". وقال بيانتينو إن الدراسة الجديدة تشير إلى أن التقنية التي طورها سيلبرت يمكن أن تكون مفيدة لكبار السن. مضيفا: "على المدى الطويل، يمكننا البدء في التفكير في استخدام هذه الطريقة للتنبؤ بمن سيكون أكثر عرضة للإصابة بالمشاكل الإدراكية بما في ذلك الخرف". وهذه الدراسة هي الأحدث في مجموعة متزايدة من الأبحاث التي تسلط الضوء على أهمية النوم في صحة الدماغ. وتابع بيانتينو أن تحسين النوم عادة قابلة للتعديل ويمكن تعزيزها من خلال مجموعة متنوعة من الأساليب، بما في ذلك عادات نوم أفضل مثل تقليل وقت الشاشة قبل النوم.



منوعات الفنون



تقام فعالياتها خلال الفترة من 20 مارس إلى 10 أبريل المقبل في الشارقة وخورفكان

أيام الشارقة التراثية 18 تحوّل الإمارة إلى كرنفال للاحتفاء بتراث 29 دولة عربية وأجنبية



البحرية - رأس الخيمة، جمعية ابن ماجد.

إجراءات احترازية

ووضعت اللجنة التنظيمية للحدث 28 إجراء احترازية، حيث خصصت بوابتين للدخول والخروج وكاشفات حرارية عند كل بوابة، إلى جانب نشر ملصقات توعوية حول أهمية التباعد الاجتماعي ووضع الارشادات الاحترازية على شاشات المداخل، كما ستقوم فرق متخصصة بإجراء عمليات تقييم يومية للساحة، ما عدا القرية التي سيتم فيها عملية التطعيم بشكل دوري عقب انتهاء كل فعالية لمدة نصف ساعة، كما سيتم توفير الأقنعة الواقية والمعقمات وغيرها من المستلزمات الوقائية. وحددت اللجنة التنظيمية الطاقة الاستيعابية للزوار خلال أيام الأسبوع حتى 3000 زائر، وخلال أيام نهاية الأسبوع حتى 6000 زائر.

جهود لوجستية

وخصصت اللجنة التنظيمية للحدث 490 موقفاً خلف مسرح الشارقة للفنون المسرحية، وأمام مسجد الزهراء، وأمام سوق العرصة، ومركز فعاليات التراث الثقافي - البيت الغربي، كما ستوفر خدمة ركن السيارات أمام كل من سوق العرصة ومسرح الشارقة للفنون.

رعاية وشركاء

وتضم قائمة الرعاية: الشريك الاستراتيجي دائرة شؤون الضواحي والقرى، نادي تراث الإمارات، الرسمي، هيئة الإنماء السياحي والتجاري ومؤسسة الإمارات للاتصالات، والرعي، الرئيس، نكت ميديا، شركة جيفتكو العالمية، جمعية الشارقة التعاونية، وكالة مطار الشارقة للسفرات (ساتا)، فيما يتواجد كجهات مشاركة ودعم: المدينة الجامعية، حدائق المتنز، شركة بيثة، بلدية مدينة الشارقة، مصرف الشارقة الإسلامي، والشريك الإعلامي: هيئة الشارقة للاذاعة والتلفزيون، والرعي الإعلامي، المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، ومركز حمدان بن محمد لإحياء التراث.



للثلاث سنوات، يضم ثلاثة أنواع للفنون وهي الحماسية والأدائية والدينية.

مسرح الجاليات و"قرية الطفل"

وتشارك 8 دول عربية في إحياء عروض على "مسرح الجاليات"، حيث سيتعرف الجمهور على إبداعات قدمها الجاليات من دولة فلسطين، واليمن والمغرب، ومصر وسوريا والعراق، ولبنان والهند، وباكستان، فيما سيعقد الحدث مجموعة واسعة من الفعاليات المخصصة للصغار واليا فاعين تحتضنها "قرية الطفل"، والتي ستقدم لروادها 214 فعالية، تتضمن ورش عمل وحكايات إلى جانب برنامج العائلة الذي تقام فعالياته على مسرح الأيام.

مشاركات لجهات حكومية

ويشارك في الحدث 22 جهة حكومية، تقدم أكثر من 150 برنامجاً متكاملاً طيلة أيام الحدث، وتضم كل من: دائرة شؤون الضواحي والقرى، نادي تراث الإمارات، مجلس الشارقة الرياضي، والمجلس الأعلى لشؤون الأسرة، جمعية الشارقة الخيرية، جمعية التراث العمراني، دائرة الأوقاف، ووزارة الداخلية (الإدارة العامة للخدمات الثقافية والإصلاحية)، وفريق سمايا التطوعي.

جلسات ونسبوات ثقافية وأكاديمية

وعلى صعيد الأحداث الثقافية، خصص الحدث وعبر "القهى الثقافي" برنامجاً متكاملاً يضم 20 محاضرة، إلى جانب إطلاق 15 إصداراً من "معهد الشارقة للتراث"، فيما سيعقد الحدث العديد من المسابقات التراثية ومنها "محا من تراث الإمارات" عبر مواقع التواصل الاجتماعي، إلى جانب تقديم 22 طبقة شعبية.

مشروع توثيق الفنون الشعبية

وبما يخدم تحقيق إنجاز توثيقي علمي للفنون الشعبية، ينظم الحدث مشروع توثيق الفنون الشعبية، الذي يقدم لحة تاريخية عن خصوصية الفنون الحرفية والآلات الموسيقية والرواد الأوائل، ضمن مشروع متكامل لتوثيق التراث السمي والبصري يمتد في الأيام، التي تشهد مشاركات



والأنديما، والرزيق والرواح، والحربية، واللوا، والهبان، والدان، إلى جانب 22 فعالية من التراث العربي تتوزع على عدد من الجلسات والورش والعروض المتنوعة.

بيئات الإمارات الأربعة

وتعريفاً بالتراث المحلي لجمع الإمارات، يقدم الحدث لزوارة 67 حرفة متنوعة مستوحاة من البيئات الأربعة للدولة، وهي البيئة الجبلية والزراعية والبحرية والبدوية، فيما يخصص الحدث عدداً كبيراً من المحال (الأسواق) لزوارها تصل إلى 80 محلاً، إلى جانب حضور 10 خبازات يقدمن لضيوف الشارقة والحدث أشهى المخبوزات والمأكولات الشعبية الإماراتية، مروراً بالمنتجات التراثية مثل العطور والدخون والملابس وغيرها، إلى جانب المأكولات الخليجية والعربية والعالمية، ويستعرض "مركز الحرف الإماراتية" خلال الحدث 24 حرفة متنوعة بمشاركة مجموعة من الجمعيات النسائية، كما يعقد 11 ورشة بعنوان "غرس"، إلى جانب تنظيم العديد من المسابقات التراثية ومنها "محا من تراث الإمارات" عبر مواقع التواصل الاجتماعي، إلى جانب تقديم 22 طبقة شعبية.

29 دولة تعرض تراثها الثقافي

في عرض تقديمي، كشف سعادة الدكتور عبد العزيز المسلم تفاصيل فعاليات الدورة 18^أ من الأيام، حيث أعلن أن الحدث يقدم لوحات جمالية من التراث الثقافي لكل من: بيلاروسيا، ومقدونيا، وباشكورتستان، وطاجيكستان، وبلغاريا، وكازاخستان، والمملكة العربية السعودية، وسلطنة عمان، ودولة الكويت، ومملكة البحرين، والمالديف، واليمن، وجمهورية مصر العربية، إلى جانب إيطاليا، وإسبانيا، وفرنسا، والسودان، ولبنان، والمغرب، وفلسطين، والجزائر، والجمهورية العربية السورية، وكينيا، وتونس، هولندا، وموريتانيا، والعراق، والهند، إلى جانب ضيف شرف الدورة مونتينيغرو.

لوحات تراثية

ويضم برنامج فعاليات الحدث لوحات للفنون الشعبية من 7 دول أجنبية وهي: بيلاروسيا، مقدونيا، باشكورتستان، طاجيكستان، وبلغاريا، وكازاخستان، وجمهورية الجبل الأسود (مونتينيغرو)، فيما سيتعرف العالم على إبداعات التراث الإماراتي عبر 8 فنون إماراتية: العيالة، والنوبان،



عمان، وجزر المالديف، وغيرها من البلدان المشاركة.

•• الشارقة-البحرية

تحوّل "أيام الشارقة التراثية" في دورتها الـ 18 ساحات وبيوت منطقة "قلب الشارقة"، والمنطقة التراثية في مدينة خورفكان، إلى كرنفال للاحتفاء بالتراث الثقافي لـ 29 دولة عربية وأجنبية، حيث تجمع على مدار 21 يوماً من 20 مارس إلى 10 أبريل المقبل، نخبة من الفرق الفنية ومقدمي العروض التراثية وأصحاب الحرف والفنون التقليدية المتخصصة بالأزياء والمجوهرات وفنون الطهي في مكان واحد، لتتيح أمام الجمهور فرصة متابعة أكثر من 500 عرض وفعالية تراثية وثقافية من مختلف أنحاء العالم.

وترفع "أيام الشارقة التراثية"

التي ينظمها "معهد الشارقة للتراث"، شعار "التراث الثقافي يجمعنا"، ليؤكد على رسالة مشروع الشارقة الثقافي تجاه حماية التراث والاحتفاء به لغة إنسانية جمالية لتنتقي فيها الأمم والشعوب، وينقل أبناء المجتمع الإماراتي وزوار الدولة إلى أجواء ثقافية وترفيهية غنية، لتلتمز بأعلى معايير السلامة والوقاية، وتلتقي فيها فنون العيالة واليونان الإماراتي مع رقص وغناء أبناء الجبل الأسود، حيث يحظى الحدث بجمهورية الجبل الأسود (مونتينيغرو) ضيف شرف دورته الجديدة، مقدماً بذلك واحدة من البلدان ذات العمق التراثي الكبير في جنوب القارة الأوروبية.

وتتقل خلال أيام الحدث الذي يعد

الفعالية الأكبر للاحتفاء بالتراث العالمي والإنساني في الإمارات والمنطقة، ذاكرة بلدان كاملة بما تحمله من مخزون ثقافي ولغة وأدب وفنون إلى جمهور الحدث، حيث يعيش الزوار تفاصيل صنع المظرات القادمة من طاجيكستان، وكازاخستان، ويتعرف ويحرب مذاق مأكولات المطبخ الإفريقي في أجنحة كينيا وموريتانيا والمغرب، فيما يمكنه اقتناء مشغولات الفضة والخرز اليمني والإيطالي والإسباني، وليس ذلك وحسب، بل يتيح له الحدث الاستمتاع بإيقاعات الآلات الموسيقية التقليدية لجمهورية بيلاروسيا، وسلطنة



مؤسسة الشارقة للفنون تفتتح معرض أعمال مبعثرة

افتتحت مؤسسة الشارقة للفنون ضمن برنامجها لربيع 2020 معرض "أعمال مبعثرة"، الذي يستمر حتى 15 يونيو القادم في مبنى الطابق الثاني للشارقة. يضم المعرض مجموعة من الأعمال الفنية المعاصرة من مقتنيات المؤسسة، وهو من تقييم عمر خليفة، مدير المقتنيات وقيم أول في مؤسسة الشارقة للفنون، ويهدف إلى خلق حوارات مثابرة من تجارب شخصية محفزة للتفكير عبر أعمال فنية تتوضع وفق الشكل الدائري لجدان مبنى الطابق الثاني، كما يُقدّم خلال فترة إقامة المعرض برنامج أفلام يقارب ثيمة المعرض وموضوعه الرئيس.

وتشمل قائمة الأعمال مجموعة من مقتنيات المؤسسة سواء الجديدة منها أو تلك التي ينسدر عرضها، وتكشف عن أساليب فنية تشجع المشاهد على التفكير بماهية عليها الإبداعي ومكوناته، حيث تعود العديد من الأعمال المعروضة إلى شخصيات نشأ نزاع حول أعمالها، جراء أصلها أو مصدرها على سبيل المثال، أو أعمال لفنانين تقيموا عدة هويات وشخصيات، أو فنانين سعوا لإعادة صياغة تاريخ الفن الكولونيالي عبر إضفاء تمديدية شائكة من أقوام وثقافات بقيت مغيبة لفترة طويلة من الزمن. ويستمد المعرض عنوانه من عمل يحمل

الاسم نفسه للفنان المفاهيمي الراحل لوئار بومغارتن، اقتنته المؤسسة حديثاً، ويتكون من إسقاط ضوئي دائري لشريحة واحدة تكشف مميزات مختبئة خلف العالم بماهية عليها مقتنيات المتحف الغربي.. ويُعرض إلى جانب عمل بومغارتن مقتنيات مهمة لعدد من الفنانين. وتوسعت مقتنيات المؤسسة من خلال الاقتناء والتكليفات انطلاقاً من بينالي الشارقة ومعارضها السنوية، ونمت منذ ذلك الوقت لتصبح من أبرز المقتنيات في منطقة الشرق الأوسط، وتهدف هذه المقتنيات إلى إثراء تجربة الجمهور من خلال المعارض المتكررة لأهم أعمال الفن الحديث والمعاصر على الأجيال.

الصعيدين المحلي والدولي. وتتراوح المقتنيات التي تتجاوز 1300 عمل فني بين جميع الحركات الفنية من عشرينيات القرن الماضي إلى الوقت الراهن ضمن مجموعة دائمة التوسع من الأنماط والثقافات البصرية، لتعكس تاريخ إمارة الشارقة كطريق تجاري إقليمي رئيسي، وتجسد حلقة الوصل التي تربط الثقافات المختلفة من خلال الفن الحديث والمعاصر، وتحفز على إعادة كتابة تاريخ الفن، ووضعه ضمن سياق جنوبي/شرقي وشرقي مع تقديم وجهة نظر بديلة تنتقل بمحاور هذا التاريخ إلى فصل جامع بين مختلف الثقافات والأجيال.

منوعات

العمل

27



في ظل وجود منافسة قوية على "كعكة" المشاهدات برمضان 2021

نجوم يعودون للساحة الرمضانية بعد غيابهم عنها



يشهد الموسم الرمضاني المقبل وجود عدد كبير من نجوم ونجمات الفن؛ وإن كانت البطولة النسائية تسيطر على المشهد حتى الآن، ولكنه يتضمن عودة ١٢ نجما للساحة الرمضانية بعد غيابهم عنها سواء للعام الماضي أو لأعوام سابقة.

وفى التقرير التالي، تكشف عن هؤلاء النجوم، وعن أعمالهم الرمضانية التي يعودون بها للجمهور في ظل وجود منافسة قوية على "كعكة" المشاهدات برمضان ٢٠٢١...



دنيا سمير غانم
وانضمت مؤخرا الفنانة دنيا سمير غانم، للموسم الرمضاني المقبل بعد غياب العام الماضي، حيث كانت آخر أعمالها مسلسل "بدل الحدوتة 3"، والذي قدمته عام 2019.

وتجرت دنيا حاليا تحضيرات مسلسلها الجديد، والذي يضم أبطال مسلسل "في بيتنا روبوت"، وهو تأليف عمرو وهبة، في أولى تجاربه بالتأليف، ومن إنتاج هشام جمال، وتدور أحداثه في إطار كوميدي ويتضمن 15 حلقة فقط.

المصري ليتم تدريبه على أعلى مستوى على أيدي مسؤولي الجهاز.

استشهاده على يد العناصر التكفيرية عام ٢٠١٣، أثناء مروره بسيارته بشارع نجاتي بمدينة نصر، وأطلق إرهابيون يستقلون سيارة عدة أعيرة نارية تجاهه ما أسفر عن استشهاده.

طارق لطفي
كما يعود الفنان طارق لطفي، من خلال مسلسل "القاهرة كابول"، وهو عمل وطني، بعد غياب 4 أعوام عن دراما رمضان منذ أن قدم مسلسل "بين عالمين".

يحيى الفخراني
يعود الفنان القدير يحيى الفخراني، للموسم الرمضاني المقبل من خلال مسلسل "نجيب زاهي زركش"، بعد غياب عامين منذ تقديمه مسلسل "بالحجم العائلي"، في رمضان 2018، وحقق من خلاله نجاحا جماهيريا كبيرا.

عمرو سعد
كما يعود الفنان عمرو سعد للدراما الرمضانية من خلال مسلسل "عش الدبابير"، بعد غياب 3 أعوام عن دراما رمضان، منذ أن قدم العمل لنوعية الدراما الاجتماعية الشعبية.

أحمد عز
كما يعود النجم أحمد عز، من خلال مسلسل "هجمة مرتدة"، منذ أن قدم آخر أعماله الرمضانية "أبو عمر المصري"، في عام 2018.



محمد إمام
ويقدم الفنان محمد إمام في الموسم الرمضاني المقبل مسلسل "النمر"، والذي تدور أحداثه في إطار صعيدي، حول قصة كفاح شاب ومحاولته لاثبات نفسه بعد انتقاله من الصعيد للقاهرة وسط العديد من المفاجآت والأحداث.

أحمد مكي
كما يعود النجم أحمد مكي للدراما الرمضانية بعد غياب 3 أعوام منذ مسلسل "خلصانة بشياكة"، بالموسم الرمضاني 2017، ويقدم هذا الموسم مسلسل "الاختيار 2"، في شكل جديد له بعيدا عن الكوميديا، حيث يجسد شخصية ضابط بالأمن الوطني، ويعدنا تنقلب الأحداث وينضم لاحدى الجماعات الارهابية وتتصاعد الأحداث.

محمد إمام
ويقدم الفنان محمد إمام في الموسم الرمضاني المقبل مسلسل "النمر"، والذي تدور أحداثه في إطار صعيدي، حول قصة كفاح شاب ومحاولته لاثبات نفسه بعد انتقاله من الصعيد للقاهرة وسط العديد من المفاجآت والأحداث.

كريم عبدالعزيز
ويعود النجم كريم عبدالعزيز من خلال مسلسل "الاختيار 2"، بعد غياب 4 أعوام عن الدراما الرمضانية، منذ أن قدم مسلسل "الزئبق" عام 2017، وكان عن ملف للمخابرات المصرية، من خلال شخصية "عمر"، للكشف عن خلايا الموساد الموجودة هناك والموجودة في مصر ومعرفة المهام المطلوبة منهم.

مصطفى شعبان
ويستعد الفنان مصطفى شعبان للموسم الرمضاني المقبل، من خلال مسلسل "عش"

كريم عبدالعزيز
ويعود النجم كريم عبدالعزيز من خلال مسلسل "الاختيار 2"، بعد غياب 4 أعوام عن الدراما الرمضانية، منذ أن قدم مسلسل "الزئبق" عام 2017، وكان عن ملف للمخابرات المصرية، من خلال شخصية "عمر"، للكشف عن خلايا الموساد الموجودة هناك والموجودة في مصر ومعرفة المهام المطلوبة منهم.



منى زكي
وتعود النجمة منى زكي، للدراما الرمضانية بعد غياب 4 سنوات، منذ أن قدمت مسلسل "أفراح القبة"، عام 2016، حيث تشارك في بطولة مسلسل "تقاطع طرق"، وتجسد من خلاله تجسد شخصية "هنا" وتعمل في إحدى المزارع الخاصة بزوجها والذي يجسد الفنان محمد ممدوح، فيحبها ويتزوجها ثم يخونها وتتطلق منه، لتسافر وتقابل محمد فراج وتتزوجه ويحدث ما يغير مجرى الأحداث.

كريم عبدالعزيز
ويعود النجم كريم عبدالعزيز من خلال مسلسل "الاختيار 2"، بعد غياب 4 أعوام عن الدراما الرمضانية، منذ أن قدم مسلسل "الزئبق" عام 2017، وكان عن ملف للمخابرات المصرية، من خلال شخصية "عمر"، للكشف عن خلايا الموساد الموجودة هناك والموجودة في مصر ومعرفة المهام المطلوبة منهم.

مصطفى شعبان
ويستعد الفنان مصطفى شعبان للموسم الرمضاني المقبل، من خلال مسلسل "عش"

كريم عبدالعزيز
ويعود النجم كريم عبدالعزيز من خلال مسلسل "الاختيار 2"، بطولات الشرطة المصرية في تصديها للعمليات الإرهابية والتي تتضمن قصة الشهيد البطل الضابط محمد المبروك والذي تم

الفكر

ثلاث عادات يمكنها أن تدمر الصحة

كشفت موقع Wirtualna Polska عن ثلاث عادات يمكن أن يكون لها تأثير ضار في صحة الإنسان. ويحذر كاتب الموضوع، من أن النوم بعد تناول وجبة غداء دسمة، هي عادة سيئة. لأن وضعية الاستلقاء والنوم يعطلان عملية هضم الطعام، وتصبح حركته صعبة في الجهاز الهضمي. علاوة على هذا، النوم بعد الغداء يمكن أن يؤدي إلى الإمساك وانتفاخ البطن بسبب الغازات. وينصح الكاتب، بالتخلي عن تناول الشاي بعد تناول الطعام. لأن جميع أنواع الشاي تمنع امتصاص

بعض العناصر الغذائية والمعادن، حيث يسبب لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابة بفقير الدم، انخفاض معدل امتصاص الحديد بنسبة 87%. كما أن معدل pH لمشروب الشاي منخفض، ما يؤثر سلباً في عملية هضم البروتينات والدهون. بحسب الكاتب، ويضيف الكاتب، بعد تناول الطعام، يجب الامتناع عن ممارسة التمارين الرياضية. لأن النشاط البدني المكثف، لا يسمح لأعضاء الجسم بالعمل بصورة طبيعية، ما قد يسبب عسر الهضم والام في المعدة ولاحقاً، اضطراب عمل الجهاز الهضمي.



ماذا يحدث في الجسم عند تناول الأفوكادو بانتظام؟

يحتل الأفوكادو مكانة متقدمة وشعبية واسعة بين عشاق نمط الحياة الصحي، لأنه يحتوي على مواد مغذية طبيعية وفيتامينات وعناصر معدنية ودهون صحية مختلفة.

وللأفوكادو فوائد عديدة لاحتوائه على فيتامينات E, C, K, A، ومجموعة فيتامين B، وعناصر معدنية مختلفة، بوتاسيوم، مغنيسيوم، فوسفور، حديد، زنك، ومنغنيز. وأحماض أوميغا 3 ولوتين وبيتوتينيك وأحماض الأوليك.

ومن بين فوائد الأفوكادو، تعزيز منظومة المناعة، نتيجة زيادة إنتاج حمض الغلوتاثيون الأميني، المضاد القوي للأكسدة، الذي ينخفض إنتاجه في الجسم مع التقدم بالعمر. ويحفز هذا الحمض الأميني إنتاج الخلايا الليمفاوية ما يزيد من فعاليتها، وبالتالي استجابة مناعية قوية.

ويفضل اللوتين، يساعد الأفوكادو على تحسين الرؤية، حيث أن هذه المادة تتراكم في مقلة العين، وتحمي من إعتام عدسة العين الميكرو، ومن الضمور البقعي والتهاب الشبكية الصباغي، وتعمل على منع انخفاض حدة البصر.

ومع أن الأفوكادو غني بالدهون، إلا أنه يخفّض مستوى الكوليسترول في الدم. لأن مادة الستيرويد بيتا ستوستيرول في تركيبها ووظائفها هي نظير نباتي للكوليسترول. وقادرة على الارتباط بمستقبلات الكوليسترول ومنعه من الدخول إلى الدورة الدموية.

ويساعد فيتامين C الموجود في الأفوكادو، على إنتاج الكولاجين، وهي مادة في النسيج الضام، مسؤولة عن عدم ظهور التجاعيد، وحدة البصر ومناعة قوية، وبالإضافة إلى هذا، تدعم أحماض أوميغا-3 وأوميغا-6، صحة الجلد وتحميه من فقدان الرطوبة. ويعزز فيتامين A وفيتامين E الأوعية الدموية ويحميان من توسع الأوردة وأمراض القلب، ويجعلان البشرة ناعمة ومرنة. كما أن فيتامينات E, C, A، مضادة للإجهاد التأكسدي، وتحمي الجسم من الجذور الحرة، وتسرع في تعالج الخلايا التالفة، وتخفف من خطر شيخوخة الجسم المبكرة.

وللأفوكادو خصائص تؤثر إيجابياً في الحالة النفسية للإنسان، حيث يساعد على سرعة التخلص من الاضطرابات النفسية، ويمتد تطور مرض الزهايمر، كما أن لفيتامينات B6 و B9 وأوميغا-3 تأثير إيجابي في الجهاز العصبي.

و يلاحظ أن تناول الأفوكادو بانتظام، يقي ويساعد على علاج أمراض مثل السرطان والنوع الثاني من السكري.



بجعة تقف على كشاف ضوء الشارع في كولومبو، سريلانكا. ا ف ب

قرأت لك

عصير الجزر

لا تقتصر فوائد الجزر على تقوية وتعزيز الإبصار، ولكنه يحمل العديد من الفوائد الصحية التي تجعله من أهم العناصر الغذائية التي لاغنى عنها، ومن بين فوائده قدرته على خفض الوزن الزائد ولهذا يعتبر مشروباً جيداً لمن يتبع نظاماً للتخسيس.

وينصح دكتور محمد حلمي استشاري التغذية العلاجية



والسمنة والنحافة بتناول عصير الجزر كجزء من نظام التخسيس قانلاً إنه يسهم في رفع معدل الحرق وخفض الوزن.

كما أشار استشاري التغذية إلى الفوائد المتعددة التي يتمتع بها عصير الجزر قانلاً إنه مفيد جداً في علاج الأنيميا خاصة لدى الأطفال. وأضاف، أن عصير الجزر عند إضافة الرمان إليه يساعد في زيادة خصوبة الرجال وزيادة الرغبة الجنسية لديهم، كما توفر تركيبة الجزر وقاية وعلاجاً لمرض الاستسداد الرئوي المزمن.

وأشار إلى أن كوب عصير من الجزر يحتوي على 94 سرعة حرارية، و2.24 جرام من البروتين، و0.35 جرام من الدهون، و21.9 جرام من الكربوهيدرات.

وبحسب دراسات عديدة، يحمي تناول عصير الجزر بانتظام من 3 أنواع من السرطان تصيب الدم (اللوكيميا)، والمعدة، والثدي.

سؤال وجواب

• كم دولة في قارة أمريكا الشمالية؟

- دولتان

• ما هي أصلب مادة في جسم الإنسان؟

-المينا بالأسنان

• كم ضلعاً في جسم الإنسان العادي؟

-24 ضلعاً

• ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟

-أميبيا

• ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟

-المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي

• ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟

- الزهرة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحمصي في المئانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأزة - تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن اول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابه في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام

قصة الميراث

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من اغنياء قريته، في احد الايام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفّر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الامور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح الا فتى مدللاً وحيداً لا يأبه بشيء، لا يعمل، ولا يفكر في العمل، لذلك قال ابو صالح لزوجته ام ابنة: عندما اموت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه ومدانته وسينتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف تصلح حاله؟.. فكرت ام صالح كثيراً ثم قالت اترك الامر لي ربما استطعت ان افعل معه شيئاً.. ذهبت الام بطيبتها وحنانها إلى ابنتها وقد احتنت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا امي.. بكت بحرارة من كل قلبها وبالطبع فهي تبكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهيمه.. فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك.. فقالت وتقسّم ان لا تقول لايبك فقال اقم فقالت الام ان اباك يمر بظروف مالية سيئة جداً وقد خسر معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما سيتركه لتعبت به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر.

حزن صالح بسبب ما اصاب والده وايضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللاً.. فنام ليلته قلقاً وفي الصباح كان قد عزم على امر ما، فخرج مبكراً يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته واحتياجات ابيه وامه.. وبالفعل مع سعيه الجاد وجد عملاً وقيله بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرته فاتخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان يقفز فرحاً وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزاً، وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي.. فامسك الاب الدنانير والقي فيها في الوقد فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال لماذا.. انا تعبت في هذا المال لآتي به.. ولماذا تفعل ذلك.

ابتسم الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاوفر لك هذا المال.

