

ص 22

هيئة تنمية المجتمع وشرطة دبي والهلال الأحمر يكرمون أعضاء «فريق شكريا لعطائك»



ص 27

مسلسلات من 15 حلقة منتظرة في رمضان



نصائح مهمة لزيادة التمثيل الغذائي وحرق الدهون



ص 23

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

أعراض العدوى بالسالمونيلا

قالت الجمعية الألمانية لطب الجهاز الهضمي إن العدوى بالسالمونيلا، تسمم غذائي بعد تناول أغذية تحتوي على بكتيريا "السالمونيلا"، التي تتكاثر في اللحوم النيئة، أو غير المطبوخة جيدا، ومنتجات الدواجن، أو سلطات اللحوم، أو البيض النيئ، أو الحليب الخام، أو المايونيز، أو الأيس كريم، أو السلع المجمدة. وأوضحت الجمعية أن أعراض الإصابة تبدأ بعد ساعات إلى يومين من تناول الطعام الملوث، في صورة غثيان، وقيء، وآلام في البطن، وإسهال، وحمى، وصداغ. وفي الحالات الشديدة، يمكن أن تؤدي إلى تسمم الدم، خاصة لدى الذين يعانون من ضعف المناعة، مثل كبار السن، والأطفال، والحوامل. وتجنب هذا الخطر يجب استشارة الطبيب فور ملاحظة الأعراض للعلاج في الوقت المناسب، بالمضادات الحيوية، والتغذية الخفيفة بقسمات، وشاي أعشاب غير محلى.

عند الخلود للنوم.. ميزة خيالية للبطانية الثقيلة

أظهرت دراسة حديثة أن البطانيات ذات الوزن الثقيل تعزز إفراز هرمون الميلاتونين، وهو هرمون النوم. ارتفعت شعبية البطانية الثقيلة في السنوات القليلة الماضية، حيث يروج المصنعون والمستخدمون لفوائدها، بما في ذلك المساعدة في مشاكل النوم والقلق. وكشفت الدراسة أن استخدام بطانية ثقيلة قد يؤدي إلى إفراز المزيد من الميلاتونين، وهو هرمون يعزز النوم ينتجه الدماغ. وبحسب صحيفة "واشنطن بوست"، قال مؤلف الدراسة كريستيان بنديكت: "قابلت العديد من أطباء الأطفال والمعالجين المهنيين الذين أخبروني عن التأثيرات السحرية للبطانية الموزونة، لكننا لا نعرف ما إذا كانت تعمل بمثابة دواء وهمي أم لا". في الدراسة، طلب من 26 شابا وشابة لا يعانون من مشاكل في النوم أو حالات طبية أخرى أن يناموا في المختبر مع بطانية ثقيلة في إحدى الليالي وبطانية خفيفة في ليلة أخرى.

الزكام في الشتاء.. دراسة تكشف السر العجيب

مع كل عام وعند دخولنا في فصل الشتاء، تزداد حالات الإصابة بالزكام ونزلات البرد، الأمر الذي دفع العلماء للتفكير في أسباب الارتباط، فيما يبدو أن المؤشرات تثبت أن ذلك التغيير سببه الأنف. وبحسب صحيفة "السن" البريطانية، يرى الخبراء أن نظام دفاع الأنف، الذي يحارب الفيروسات، يكون مخدرا بسبب درجات الحرارة الباردة. وغالبا ما رأيت الدراسات أن سبب تلك الزيادة الواضحة في الإصابات مرتبط بجلبوس الناس في أماكن مغلقة لفترات طويلة، ما يسهم بانتقال العدوى الفيروسية. وقال مؤلف الدراسة بنجامين بليير: "لم يكن هناك سبب مقنع أبدا لحدوث هذه الزيادة الواضحة جدا في العدوى الفيروسية في الأشهر الباردة". وتوصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها، بأن الخلايا الموجودة في فتحات الأنف تطلق مليارات من الإفرازات القاتلة عندما تشعر باستنشاق البكتيريا والفيروسات. ولا تقوم هذه الإفرازات، بتغطية البكتيريا والفيروسات الخطرة بحسب، بل إنها تحذر أيضا الخلايا المحيطة لحماية نفسها من مسببات الأمراض. كجزء من دراستهم، اختبر الباحثون الاستجابة المناعية للأنف للعديد من الالتهابات الفيروسية المختلفة، بما في ذلك "شكل بديل" لكوفيد-19 واثنين من فيروسات الأنف التي تسبب نزلات البرد تحت درجات حرارة مختلفة.



حتى بين الأصحاء والنحيفين.. الوجبات السريعة مرتبطة بالإحساس بالألم

في ظهور أمراض المناعة الذاتية، والتي تم اكتشاف أكثر من 100 نوع منها الآن، وفق صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. لكن وفقا للعلماء فإن الصورة لم تكتمل بشكل حاسم، لأن كل جسم مختلف إلى جانب اختلاف المخاطر المرتبطة بكل مرض من أمراض المناعة الذاتية، فضلا عن أن هناك عوامل أخرى موجودة ويمكن أن تلعب أيضا دورا في القابلية للإصابة بأمراض المناعة الذاتية. وأضاف الدكتور مايكل بيرتون، الأستاذ المساعد في علم الأعصاب في "جامعة تكساس" في دالاس: "اكتشفنا أنه إذا أزلت المستقبل الذي يرتبط به حمض الباليستيك، وهذا الاتجاه أخذ في الظهور حاليا في البلدان، التي لم يصب سكانها بالمرض من قبل. كما، أضاف الباحثان أن بعض الأشخاص، الذين يعيشون في الغرب، يعانون حاليا من أكثر من مرض من أمراض المناعة الذاتية في وقت واحد. أما في الشرق الأوسط وآسيا، فيوجد ارتفاع في حالات الإصابة بأمراض الأمعاء الالتهابية، وهي مناطق نادرا ما شهدت إصابات بهذا المرض حتى وقت قريب. ويتطلع الباحثان إلى إمكان تحديد السبب الدقيق لأنواع الأمراض المختلفة، والبحث عن الصلة بينها وبين الأنظمة الغذائية، خاصة وأن العالم يشهد مؤخرا ارتفاعا في حالات الإصابة بأمراض المناعة الذاتية بنسب تتراوح بين 3 و9% سنويا.

ووجدت دراسة أجريت على الفئران أن الدهون المشبعة في الدم ترتبط بمستقبلات الخلايا العصبية التي تؤدي إلى الالتهاب وتحكي أعراض تلف الأعصاب. وتلحظت هذه العملية بعد 8 أسابيع فقط من اتباع نظام غذائي غني بالدهون لا يحتوي على سعرات حرارية كافية لزيادة وزن القوارض. ونظرت الدراسات السابقة في العلاقة بين الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون والفئران المصابة بالسمنة أو السكري. ويأتي ذلك بعد أن وجدت دراسة أن الصيام المتقطع - أحد أكثر تقنيات الحمية شيوعا ورواجا - قد يزيد في الواقع من خطر الموت المبكر. وقالت لورا سيمونز، أخصائية التغذية التي لم تشارك في الدراسة، مجلة "ميديكال نيوز توداي" Medical News Today: "هذه الدراسة الأخيرة أخذت المزيد من المتغيرات وتمكنت من البدء في تحديد العلاقة المباشرة بين النظام الغذائي والألم المزمن". وقارنت الدراسة، التي نُشرت في مجلة "ساينتيفيك ريبورتس" Scientific Reports، آثار الأنظمة الغذائية المختلفة على مجموعتين من الفئران على مدار ثمانية أسابيع. وتلقت إحداهما طعاما طبيعيا، بينما كانت المجموعة الأخرى تتغذى على نظام غذائي عالي الدهون لا يسبب السمنة.

وتوصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن تناول الوجبات السريعة يمكن أن يسبب آلاما أو يجعل الناس أكثر حساسية للألم حتى لو كانوا أصحاء ونحيفين. ويمكن لبعض الدهون في الوجبات السريعة أن تتسبب في تراكم الكوليسترول في الشرايين، ما يؤدي إلى الالتهابات وآلام المفاصل، بحسب ما ورد في موقع صحيفة "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية. من المعروف أن السمنة أو تناول الوجبات السريعة لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى ألم مزمن، لكن الجديد أن الباحثين الآن يقولون إن مجرد تناول وجبات قليلة قد يسبب ضررا أيضا.



النسيان لدى كبار السن قد يشير إلى الاكتئاب

قال الدكتور أندرياس هاجيمان إن النسيان لدى كبار السن قد يشير إلى الاكتئاب أيضا، وليس إلى الخرف فقط. وأوضح أخصائي الطب النفسي والعلاج النفسي الألماني أنه إلى جانب نقص الدفاع وفقدان الأمل، غالبا ما يعاني كبار السن المصابون بالاكتئاب من قيود معرفية أيضا، إذ أنهم يجدون صعوبة في التركيز أو تذكر الأشياء. وأضاف هاجيمان أنه يمكن التفرقة بين الاكتئاب والخرف في مرحلة الشيخوخة من خلال أن مرضى الاكتئاب لا يعانون من تنوش الذهن، إذ يمكنهم على سبيل المثال الإجابة بشكل صحيح عن الأسئلة حول اليوم والوقت، وذلك بخلاف مرضى الخرف. وعلى أية حال ينبغي استشارة طبيب نفسي عند ملاحظة أعراض الاكتئاب للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، والذي يشمل الأدوية النفسية مثل مضادات الاكتئاب، إضافة إلى ممارسة الهوايات والتواصل الاجتماعي مع الأهل والمعارف والأصدقاء.

نصائح لدعم التطور اللغوي عند الطفل

قالت دانا مونت، الأخصائية الاجتماعية لدى المؤتمر الاتحادي للاستشارات التربوية، إن التطور اللغوي لدى الأطفال يختلف من طفل لآخر من حيث السرعة، حيث يتحدث البعض مبكرا، في حين يبدأ آخرون الكلام في وقت متأخر. ولدعم هذا التطور، أوصت مونت بالتحدث مع الطفل بلغة مناسبة وبطريقة نطق سليمة، مع مراعاة التواصل البصري المباشر أثناء التحدث معه. كما يجب تصحيح نطق الأطفال بشكل غير مباشر، فإذا قال "فلاسة" مثلا بدل "فراشة"، فيمكن التصحيح بقول الكلمة بشكل صحيح مجددا بدل توجيهه والقول: "خطأ.. هذه فراشة وليست فلاسة". وأضافت الخبيرة الألمانية أنه يمكن دعم التطور اللغوي بمشاهدة وقراءة الكتب المصورة معه، وتحفيز الإبداع والقدرة على التخيل بتمثيل الأدوار والمسرحيات بالأصابع أو دمي اليد.



تحت شعار «يسقي الظفرة ويرويها» وبلغت 9 ديسمبر

مهرجان الظفرة للكتاب 2022 ينطلق بنسخته الحديثة والمتجددة

• يشارك في المهرجان 40 ناشراً وموزعاً محلياً

• يتخلل المهرجان تنظيم أكثر من 100 فعالية متنوعة

مشيراً إلى أن "مهرجان الظفرة للكتاب 2022" برويته المتجددة، يرسخ المكانة الريادية لمركز أبوظبي للغة العربية في تنظيم المحافل الثقافية، وفق أفضل المعايير، وبما يواكب متطلبات واحتياجات أفراد المجتمع في منطقة الظفرة، كما يعزز الحدث الإنجازات المعرفية والثقافية للمبدعين من الشعراء والأدباء ويسلط الضوء على أعمال شخصيات مهمة من أهل المنطقة. وأضاف سعادته: "يوفر مهرجان الظفرة للكتاب 2022" منصة مهمة للناشرين المحليين للوصول إلى القراء والمهتمين في منطقة الظفرة والترسيخ للكتاب والأعمال المعرفية، داعياً مختلف فئات المجتمع والعائلات في الظفرة إلى زيارة الحدث، الذي يعد وجهة عائلية مميزة، والاستفادة من فعالياته التي تتناغم مع المكونات التاريخية والثقافية للظفرة".

ويطلق "مهرجان الظفرة للكتاب" في دورته المتجددة لعام 2022 ليجمع 40 ناشراً وموزعاً محلياً يعرضون الجديد من الإصدارات في عالم الثقافة والكتاب والأدب، بهدف تشجيع القراءة في المجتمع المحلي لمنطقة الظفرة، وتقديم تجربة ثقافية مبتكرة وغنية، وذلك بتحويل المعرض في حقلته الجديدة إلى مهرجان يحمل طابعاً احتفالياً مهرجانياً يبرز بالفعاليات الثقافية والتعليمية والترفيهية والعروض الفنية. ويستهدف الحدث استقطاب أكثر من 15 ألف زائر يشكل الطلاب والعائلات جزءاً كبيراً منهم، للاستمتاع بالفعاليات المتنوعة في موقع المهرجان بحديقة مدينة زايد العامة، على مساحة 4 آلاف متر مربع.



على الفخر والاعتزاز ويحضر قيم الانتماء والولاء للوطن. كما يهدف المهرجان إلى بناء مجتمع قارئ يمتلك الوعي والثقافة، وقادر على الإسهام الفاعل في مسيرة النهضة والتنمية المتواصلة لدولة الإمارات. وقال سعادة سعود الحوسني، أن "مهرجان الظفرة للكتاب" يعزز دور إمارة أبوظبي في تنظيم الفعاليات الثقافية المبتكرة التي تُكرس مفاهيم الانتماء والاعتزاز بالإرث الثقافي والأدبي والفني الإماراتي. ويُجسد المهرجان فرصة مثالية للتعريف بالثقافة الإماراتية والتراث في المنطقة، والتي تعد امتداداً

•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل حاكم أبوظبي في منطقة الظفرة، انطلقت فعاليات النسخة الثالثة والحديثة من مهرجان الظفرة للكتاب 2022 تحت شعار "يسقي الظفرة ويرويها" في حديقة مدينة زايد العامة بمنطقة الظفرة، وتستمر حتى تاريخ 9 ديسمبر الجاري.

وحضر حفل الافتتاح سعادة سعود عبد العزيز الحوسني، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، سعادة صالح محمد الجزيري، مدير عام السياحة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وسعادة ناصر محمد مطر المنصوري، وكيل ديوان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، إلى جانب سعادة محمد علي الشدي المنصوري، مدير عام بلدية الظفرة، وحمد خميس المنصوري، مدير عام مستشفيات الظفرة. وينظم مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي المهرجان في نسخته الثالثة بشكل محدث ومتجدد، ليقدّم نسخة مختلفة عن السابق تتألف بالمرور الثقافي المحلي الفني، وتعزز الإبداع والابتكار، وتحثي بالأدب والكتاب، بما يساهم في تطوير المشهد الثقافي في منطقة الظفرة، وتعزز أهمية القراءة بين جميع أفراد المجتمع. وتسمى الدورة الحالية من "مهرجان الظفرة للكتاب" إلى توفير محتوى ممتع يربط مختلف شرائح المجتمع الإماراتي بموروثهم الإماراتي الأصيل، ويوفّر صلتهم بالماضي العريق الذي يبعث

منوعات الفكر

22



لاكتشاف أفضل المواهب الشابة في سوق العمل جامعة زايد تعقد ندوة لمساندة الطلبة في التعرف على الشركات الرائدة

•• دبي - الفجر

استضافت جامعة زايد بحرمها في دبي مؤخرًا اللقاء الأول لسلسلة ندوات ZUConnect والتي تهدف إلى سد الفجوة بين التعليم والتوظيف المماثلة بشكل ودموع المزيد من الشركات لحضور الندوات القادمة. وقد شملت قائمة الحضور شركات عالمية حضرت النسخة الأولى من سلسلة ندوات ZUConnect، من بينها (مجموعة النظيم)، (كوكا كولا)، مؤسسة (إنجازات)، مؤسسة (صندوق المعرفة) و (مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار).

وأكدت "ميري أليسون"، رئيس قسم الحياة الطلابية في كلية الدراسات متداخلة التخصصات في جامعة زايد، "أن الندوة تعتبر فرصة قيمة للطلبة، وتتماشى مع برامج جامعة زايد الجديدة والمصممة بشكل خاص لتزويد الطلبة بالمهارات اللازمة للتفوق في أماكن العمل قبل التخرج، كما تسعى الجامعة من خلال تنظيم المزيد من الندوات تعريف الطلبة بأوساط أصحاب العمل في دولة الإمارات العربية المتحدة لبناء شبكات تواصل احترافية ثنائية واتخاذ القرارات الصائبة بالنسبة لخياراتهم المهنية. وأردت "أليسون" توفر لنا هذه الفعاليات فرصة قيمة للقاء بجهات العمل، شركائنا، وتعزيز برنامج (تحدي الشركاء)، وتتطلع مشاركة أكبر عدد ممكن من الشركات في البرنامج في المستقبل".

تسعى الجامعة ومن خلال برنامج (تحدي الشركاء) إلى تشجيع الطلبة على إجراء الدراسات والبحوث لمواجهة التحديات المطروحة من قبل الشركات المحلية والدولية، ومن ثم قياس مخرجاتهم من قبل الأكاديميين والخمسين، بهدف توجيههم وتطوير مهاراتهم وإمكاناتهم ليكونوا قادة المستقبل في دولة الإمارات العربية المتحدة. كما تمنح هذه التحديات الفرصة أمام الطلبة لفهم متعمق لمكان العمل، من خلال تشجيعهم على التفكير الذاتي، وتفتح لهم أبواب الفرص عند تخرجهم، إلى جانب الاستفادة من خبرة وتوجيه الشركات المشاركة في البرنامج.

ومن جهتها، تسعى المؤسسات المشاركة في برنامج (تحدي الشركاء) للتعرف على وجهات النظر الرشيدة الشبابية، واكتشاف المواهب الشابة التي بإمكانها شغل وظائف معيّنة في الشركات مستقبلاً. كما يحفز البرنامج الشركات على التفاعل بشكل إيجابي مع المواهب الوطنية الشابة وهم في بداية مساراتهم المهنية، والمساهمة في تحقيق أهداف التوظيف في القطاع الخاص. وأوضح "وليد الرجبي"، مدير مشاريع تطوير ZUConnect - مؤسسة صندوق المعرفة، والذي حضر ندوة ZUConnect ويدير أحد فرق برنامج (تحدي الشركاء) بأن "البرنامج يتيح لنا فرصة العمل مع طلبة مرشحين لشغل وظائف مستقبلية في المؤسسة. ويمنحنا الوقت لرصد مجهود الطلبة أثناء فترة انعقاد الاجتماعات والتدريب، ومعرفة توجهاتهم واهتماماتهم، وفهم طرق تفكيرهم وقياس سرعة إدراكهم لتطلعات العمل. وهي بالتأكيد فرصة مثالية لتبادل الأفكار الجديدة الحيوية في مؤسستنا وتفضي بالتأكيد إلى تعزيز مستوى خدماتنا واستقطاب كفاءات جديدة في المستقبل القريب".

مركز سالم بن حم الثقافى ينظم الندوة الافتراضية «ثقافة الإبداع»

•• العين - الفجر

نظم مركز سالم بن حم الثقافى الندوة الافتراضية ثقافة الإبداع والتي تناولت مجموعة من المحاور التي ترسخ ثقافة الإبداع في المجتمع وتعمل على دعم المبدعين وصل نواحي الإبداع لديهم.

أعد الندوة التربوي أيمن النقيب خبير الهوية والإبداع، تناولت الندوة أربعة محاور تعريف الإبداع الذي تناولت فيه الباحثة منال الراشد تطور مفهوم الإبداع وعناصره الرئيسية بينما عرضت الباحثة عفرات الكتيبي المحور الثاني الذي تناول الإبداع لدى الأطفال، وركز طلال الحمادي في المحور الثالث على محفزات الإبداع، واختتمت على المدخاني محاور الندوة باستعراض لتاريخ الإبداع.

وقال الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافى: ترسيخ ثقافة الإبداع ودعم المبدعين في المجتمع يدخل في صلب رؤيتنا من مركز سالم بن حم الثقافى. وتابع بن حم: كل هذا الاهتمام والدعم، وهذه العناية التي وجدها المبدعون من أبناء الإمارات، على اختلاف مجالات إبداعهم، نهض بالحراك الثقافي والفكري والفني في الدولة، فما كنا لنبدي الإمارات أن يصلوا إلى المكانة التي وصلوا إليها لولا ذلك، وأن يعيروا بانتاجهم الأدبي والفكري والفني حدود الوطن، ليصلوا بهذا الإنتاج إلى كل مكان.

وأشاد النقيب بتعاون جامعة حمدان الذكية التي أشرفت على المشاريع المقدمة من خلال نخبة من أساتذة الجامعة لتمثل المشاركات قيمة مضافة في مجال الإبداع والهوية وهو ما يصبو إليه مركز سالم بن حم الثقافى من خلال الأنشطة المتنوعة التي يقدمها لخدمة المجتمع المحلي.



في بيت محمد بن خليفة

سالم بن ركاض يفتتح المعرض التشكيلي للأطفال

بريستهم الأعمال التشكيلية المختلفة للموروث والتراث الإماراتي بمختلف مفرداته الجمالية، ورسم معالم الوطن في كل المجالات. وقالت الفنانة نسيم الماجد مديرة مركز رفلكت للفنون إن المعرض حقق هدفه من خلال الرسومات المميزة من إبداع الأطفال، وتنمية الشعور بالوطنية في قلوبهم وعقولهم، وبالتالي إحياء المعنى والقيمة في حكاية الوطن.

روح الابتكار والإبداع ويتوج في نفوس الطلبة رحلة الاعتزاز بالوطن الغالي من خلال رسومات الأماكن التاريخية والتراثية والحب والوفاء للقيادة الرشيدة. من جهتها قالت الفنانة سامية صالح: إن المعرض الذي يقام بمناسبة اليوم الوطني الـ15، هو مبادرة سنوية لدمج الأطفال في الساحه الفنية لعرض أعمالهم كنانين، بالإضافة إلى دعمهم ومساعدتهم كي يرسموا

بإشراف الفنانة التشكيلية سامية صالح وذلك في بيت محمد بن خليفة بمدينة العين بحضور عدد من الشخصيات الفنية والتربوية والثقافية، حيث تم تكريم الطلاب الموهوبين في الرسم، وأكد الشيخ سالم بن ركاض في كلمته أن معرض رسومات الأطفال الذي يقام في بيت محمد بن خليفة "يرسخ حب الوطن في قلوب الأطفال ويعبر عن انتماء مستمر لديهم في بث

•• العين - الفجر

نظم مركز رفلكت للفنون بمناسبة اليوم الوطني الواحد والخمسين، المعرض الفني والتشكيلي بعنوان "وحدة وتناغم الأطفال" برعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم بن محمد بن ركاض، عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً، وبمشاركة 16 طفلاً من عدة مدارس،

بمناسبة اليوم العالمي للتطوع

هيئة تنمية المجتمع وشرطة دبي والهلال الأحمر يكرمون أعضاء «فريق شكري لعطائك»

•• دبي - الفجر

للمجهود المستمرة في إشراف العمل التطوعي ضمن منظومة فريق شكري لعطائك الراسخة بتوجهاته الوطنية وحرصه على إعلاء قيم التطوع وسط جميع فئات المجتمع، بجانب تكريم البطل عمار يوسف المرزوقي كطفل متميز مع الفريق خلال حفل

حماية للتربية والتعليم، كما حظي محمد إبراهيم البلوشي المستشار الإعلامي للفريق، والمتطوعة حصة المهيري ومكي رقيب مرسال بالتكريم خلال الحفل الذي أقامه الهلال الأحمر بمناسبة يوم التطوع العالمي، تقديراً



للمجهود المستمرة في إشراف العمل التطوعي ضمن منظومة فريق شكري لعطائك الراسخة بتوجهاته الوطنية وحرصه على إعلاء قيم التطوع وسط جميع فئات المجتمع، بجانب تكريم البطل عمار يوسف المرزوقي كطفل متميز مع الفريق خلال حفل

للمجهود المستمرة في إشراف العمل التطوعي ضمن منظومة فريق شكري لعطائك الراسخة بتوجهاته الوطنية وحرصه على إعلاء قيم التطوع وسط جميع فئات المجتمع، بجانب تكريم البطل عمار يوسف المرزوقي كطفل متميز مع الفريق خلال حفل

للمجهود المستمرة في إشراف العمل التطوعي ضمن منظومة فريق شكري لعطائك الراسخة بتوجهاته الوطنية وحرصه على إعلاء قيم التطوع وسط جميع فئات المجتمع، بجانب تكريم البطل عمار يوسف المرزوقي كطفل متميز مع الفريق خلال حفل

كما حثت هيئة تنمية المجتمع في دبي فريق شكري لعطائك التطوعي ضمن الفرق التطوعية المتميزة في إمارة دبي، بمناسبة يوم التطوع العالمي الذي يصادف الخامس من ديسمبر من كل عام، وذلك بحضور حريز الرين حريز المدير التنفيذي لقطاع التنمية والرعاية الاجتماعية في هيئة تنمية المجتمع بدبي، كما تم تكريم مجموعة من أعضاء الفريق من جهات عدة في خطوة ترسخ القيم التطوعية التي أرساها خلال سنواته الماضية منذ تأسيسه، حيث ساهم بقدر كبير في إعلاء شأن القيم التطوعية في نفوس جميع أفراد المجتمع.

وتم تكريم الفريق منال عبد الرحيم الجوهري نائب مدير الفريق بمناسبة حصولها على المركز الأول للمتطوعين على مستوى "مركز الرقيات" خلال الحفل الذي أقامته شرطة دبي والتي كرمت أيضاً المهندس شهاب الحوسني نائب رئيس مجلس إدارة الفريق، وبيلا ديبوس عضو الفريق، وسولي محمود عبدالفتاح عضو الفريق بمناسبة حصولها على المركز الثاني للمتطوعين على مستوى إدارة مكتب

منوعات الغذاء

23

يحول الجسم الطعام والشراب إلى طاقة على مدار اليوم، ويمكن للجسم أيضا تحويل الدهون المخزنة إلى طاقة. وتُعرف هذه العمليات باسم التمثيل الغذائي. لكن التمثيل الغذائي ليس هو نفسه لدى الجميع. وفي الواقع، يمكن أن يكون لما تأكله تأثير كبير على مدى ارتفاع عملية التمثيل الغذائي لديك. وقد عرض أحد الأطباء ثلاث نصائح حول النظام الغذائي وكيفية "تهيئة" عملية التمثيل الغذائي لمساعدتك على حرق المزيد من الدهون على مدار اليوم.



بعض الأطعمة يمكن أن تؤثر على معدل الأيض الأساسي الخاص بك

نصائح مهمة لزيادة التمثيل الغذائي وحرق الدهون



زيت جوز الهند
تتمثل النصيحة الأخيرة في إضافة زيت جوز الهند إلى القهوة أو الشاي، حيث أن زيت جوز الهند هو عنصر غذائي آخر يحتوي على مواد كيميائية صغيرة مرتبطة بحرق الدهون. وعلى وجه الخصوص، يحتوي على الكثير من الأحماض الدهنية المتوسطة السلسلة، والتي أظهرت الدراسات أنها تعزز عملية التمثيل الغذائي. ومع ذلك، قد تكون هناك مخاطر صحية مرتبطة باستخدام الكثير من زيت جوز الهند، لأن الزيت يحتوي على الدهون المشبعة أكثر من الزبدة، كما توضح مؤسسة القلب البريطانية. وعلاوة على ذلك، هناك بعض الأدلة على أن شرب الكثير من القهوة قد لا يكون مفيداً لعملية التمثيل الغذائي لبعض الأشخاص على المدى الطويل. وترفع القهوة مستويات هرمون التوتر المسمى الكورتيزول في الجسم، على الرغم من أن هذا التأثير قد يختلف من شخص لآخر. وعلى المدى القصير، ثبت أن ارتفاع الكورتيزول يساعد في زيادة التمثيل الغذائي للدهون. لكن تشير بعض الدراسات إلى أن الإفراط في تناول الكورتيزول نتيجة الاستهلاك المفرط للقهوة قد يتسبب في زيادة دهون البطن وزيادة الوزن.

إذن، ما هي الأطعمة التي توصي بها لتحسين التمثيل الغذائي لديك بغية حرق المزيد من الدهون؟ توصي الدكتورة بهاتيا في الواقع بإضافة ثلاثة عناصر غذائية تكميلية مختلفة إلى مشروبك الصباحي، سواء كان ذلك من القهوة أو الشاي. وتقول: "إذا أضفت المكونات الصحيحة، يمكنك تحفيز عملية الهضم، وتوفير الطاقة لخلاياك، ودعم التمثيل الغذائي ومستويات الهرمونات الصحية".

بيبتيدات الكولاجين

الكولاجين هو بروتين يستخدمه الجسم ليمنحه بنيته، ولكن يمكن أيضا تناوله كمكمل غذائي. ويحتوي على أحماض أمينية - اللينينات الأساسية للبروتين - يمكن أن تكون مفيدة لعملية التمثيل الغذائي الخاصة بك. وتوضح: "يحتوي الكولاجين على أحماض أمينية تساعد على تحويل الطعام إلى مغذيات تعمل على تقوية الخلايا، ما يساعد على زيادة التمثيل الغذائي طوال اليوم". وإحدى هذه المواد الكيميائية هي الغليسين، الذي تشرح الطبيبة أنه "ينقص غالبا في النظم الغذائية الغربية". وأضاف: "يساعد الغليسين في المثيلة، وهي خطوة حاسمة في تحويل العناصر الغذائية من الغذاء إلى طاقة. وقد يؤثر هذا بشكل إيجابي على عملية التمثيل الغذائي".

القرفة

توصي الطبيبة بإضافة القرفة إلى مشروبك الصباحي، حيث أظهرت الدراسات أن القرفة يمكن أن تخفض مستويات السكر في الدم وتزيد حرق الدهون وتبطن الانتهاب. وظهت إحدى الدراسات في كيفية تفاعل المادة الكيميائية الموجودة في القرفة والتي تمنحها رائحتها مع الخلايا الدهنية البشرية. ووجدت أن الدهون بدأت في تكوين إزيمات تزيد من تكسير الدهون.

ومقدار النشاط البدني الذي تقوم به. ومعدل الأيض الأساسي هو كمية الطاقة التي تكسرها بشكل طبيعي دون القيام بأي شيء. وتوضح الدكتورة بهاتيا أن بعض الأطعمة يمكن أن تؤثر على معدل الأيض الأساسي الخاص بك وكذلك تؤثر على كيفية استخدام الأطعمة الأخرى في الجسم (التأثير الحراري). وتضيف أن هذه الأطعمة الخاصة يمكن أن تساعدك على "حرق المزيد من السعرات الحرارية أثناء الراحة والمساعدة في إنقاص الوزن".



المتة . . قد يكون لها ارتباط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان!

يعد السرطان سبباً رئيسياً للوفاة في جميع أنحاء العالم، حيث تسبب في وفاة ما يقرب من ١٠ ملايين في عام ٢٠٢٠، أو ما يقرب من حالة وفاة واحدة من بين كل ست وفيات.

الموجودة في كوب واحد من شاي المتة. وقالت الفيرا دي ميخيا، الأستاذة المشاركة في كيمياء الأغذية وعلم السموم الغذائية، إن "مشتقات الكافيين الموجودة في شاي المتة لا تسبب الموت في خلايا سرطان القولون البشرية فحسب، بل إنها تقلل أيضا من علامات الانتهاب المهمة". وقالت إن هذا مهم لأن الانتهاب يمكن أن يحفز خطوات تطور السرطان. وفي الدراسة، قامت دي ميخيا بعزل خلايا سرطان القولون البشرية وتقنياتها ثم معالجتها بمشتقات حمض الكافويليكوينيك (CQA) من شاي المتة. ومع قيام العلماء بزيادة تركيز CQA، ماتت الخلايا السرطانية نتيجة موت الخلايا المبرمج - عملية موت الخلايا المبرمج. لذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث للوصول إلى استنتاج أكثر تحديدا حول العلاقة بين شاي المتة والسرطان. وتصح مايو كلينك بقولها: "إذا كان المتة هو فنجان الشاي الخاص بك، فاستمتع به باعتدال. ولكن، كما هو الحال دائما، استشر طبيبك قبل تجربة أي منتج عشبي".

بالبحث الذي وجد أن شرب المتة "الساخنة" مرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان المريء. واستند البحث، الذي نُشر في مجلة American Association for Cancer Research، إلى دراستي حالة: دراسة أوروغواي من عام 1988 إلى 2005 ودراسة متعددة الجنسيات من 1986 إلى 1992 في الأرجنتين والبرازيل وباراغواي وأوروغواي، بما في ذلك 1400 حالة و3229 عنصر تحكم. ووجد الباحثون أن كثرة شرب المتة لم تؤثر على مخاطر الإصابة بالسرطان. ومع ذلك، وجدوا أن "قوة الارتباط تزداد مع ارتفاع درجات حرارة المواد". وخلص الباحثون إلى أن: "زيادة فهم مخاطر الإصابة بالسرطان مع استهلاك المتة يعزز فهم العواقب الصحية العامة بالنظر إلى فوائدها الصحية المزعومة". وتقول مايو كلينك: "أحد التفسيرات المحتملة هو أن المتة تحتوي على هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات (PAHs)، والتي من المعروف أنها تسبب السرطان". ويحتوي دخان التبغ واللحوم المشوية أيضا على الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات. وأظهرت دراسة أجريت عام 2012 من قبل علماء جامعة إلينوي أن خلايا سرطان القولون البشرية تموت عندما تتعرض للعدد التقريبي للمركبات النشطة بيولوجيا

ووفقا لمايو كلينك، قد يزيد شرب المتة من خطر الإصابة بالسرطان. ويعرف Yerba متة بأنه شاي عشبي، ويسمى ببساطة المتة، وهو شائع في أجزاء من أمريكا الجنوبية. ومن غير المحتمل أن يشكل المتة خطرا على البالغين الأصحاء الذين يشربونه أحيانا. ومع ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يشربون كميات كبيرة من المتة لفترات طويلة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة ببعض أنواع السرطان، مثل سرطان الفم والحلق والرئتين، كما تحذر مايو كلينك. ووفقا لهيئة الصحة، فإن شرب المتة عندما يكون ساخنا جدا يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان مقارنة بشرب المتة في درجات حرارة منخفضة. وفي الواقع، استشهد مقال نُشر في المجلة الطبية البريطانية (BMJ)





أثرى المعرض بعدد من العناوين النوعية

تريندز يختتم مشاركة مميزة في إسطنبول الدولي للكتاب

“تريندز” المغربي الذي يستشر المستقبل ويشارك في صنعه. وشدد الدكتور العلي على أنه ماضٍ في مسيرته البحثية العالمية بكل عزم وإصرار وسيشهد العام 2023 مزيداً من المشاركات الدولية المهمة وفي مناطق جديدة من العالم لنشر المعرفة القائمة على البحث العلمي بما يعزز قيم التسامح والتعايش والإخاء الإنساني.

محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي للمركز، إن مشاركة “تريندز” في معرض إسطنبول الدولي للكتاب للمرة الأولى فتحت آفاقاً جديدة ومساحة أوسع للحضور النوعي والفاعل لمركز تريندز في المحافل الثقافية العالمية. كما أنها شكلت منصة عالمية ثقافية كبرى للتواصل مع الآخرين ومد جسور التعاون، وناهضة واسعة لاطلاع الجمهور عبرها على نتاج

وكتب مترجمة، وخاصة حول جماعة الإخوان المسلمين التي كشفت أفكارهم وسلطت الضوء عليها مما وفر لزوار جناح “تريندز” مادة متخصصة متميزة مبنية على الحقائق ومدعمة بالوثائق. وقد شهد جناح “تريندز” على مدار ثلاثة أيام، توافد الزوار من باحثين، وأكاديميين، وكتاب، ومثقفين ثمناً عالياً جهود المركز البحثية، وأكدوا أن الجناح وفر حزمة معرفية متميزة تقراً الحاضر وتستشر المستقبل، وتقدم محتوى ثميناً ورصيناً. وتضمن زوار المعرض تواجد “تريندز” في هذه المعارض الدولية، كما قدروا عالياً جهود المركز البحثية والعملية، وأجمعوا على أن المركز بات منصة علمية ومعرفية متميزة عالمياً، بما يقدمه من بحوث رصينة ودراسات عميقة وإصدارات محورية ومهمة. وشددوا على أهمية البحث العلمي في إيجاد محتوى علمي موثق. كما شكلت مشاركة مركز تريندز في المعرض فرصة للقاء العديد من ممثلي دور النشر ومراكز البحث العالمية، حيث تم بحث الشراكة المعرفية المستقبلية وأفاقها ومجالاتها، وعلى هامش مشاركته في المعرض، قام وفد المركز برئاسة الأستاذ عبد الله الحمادي مدير إدارة المؤتمرات والاتصال الاستراتيجي بتريندز، بزيارة عدد من الأجنحة وممثلي دور النشر، كما زار الوفد جامعة سابانجي، حيث التقى عدداً من عمداء الكليات، بينما زار الوفد أيضاً مركز إسطنبول للسياسات، وتم خلال هذه الزيارات بحث أوجه التعاون المستقبلي في مجالات البحث والتدريب والأنشطة التي تخدم مسيرة البحث العلمي الهادفة وتعزيزها. وقال الدكتور

أهمية خاصة في هذا المعرض، كونها المشاركة الأولى في هذا المعرض الثقافي التركي المهم والبارز. وقد شارك مركز “تريندز” في المعرض بجناح خاص تميز بطابعه العالمي، وضم مجموعة مختارة من إصدارات المركز البحثية تنوعت مجالاتها بين السياسي والاقتصادي، والأمني، والتكنولوجي. كما تميز بحصرية عدة إصدارات حول الإسلام السياسي

•• أبوظبي-الفجر:

اختتم مركز تريندز للبحوث والاستشارات مشاركة ناجحة ومتميزة في معرض إسطنبول الدولي للكتاب 2022، الذي أقيم في الفترة بين 3 و6 ديسمبر الجاري في مركز إسطنبول الدولي للمعارض. وقد اكتست مشاركة مركز “تريندز”



بالتعاون مع دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي وإدارة التخطيط والتطوير الثقافي

قصر الوطن يستضيف فعاليات معرض دُرر الحكمة حتى 6 يناير

التي تربط بين المعرفة اليونانية والعالم الإسلامي وغيرها العديد من الموضوعات الثرية الأخرى.

وقبل أن يختتم الزوار جولتهم الثقافية الفريدة، يمكنهم التوجه إلى مكتبة قصر الوطن لاستكشاف مجموعة تضم أكثر من 50.000 كتاب حول تاريخ وسياسة دولة الإمارات العربية المتحدة، إلى جانب الكثير من الموضوعات الشيقة كالتاريخ وفن العمارة وعلوم الأحياء والأنثوغرافيا.

وسيجد الزوار في “بيت المعرفة” أنفسهم ينطلقون برحلة تعود بهم في الزمن إلى العصر الذهبي للحضارة الإسلامية ومنطقتين هامتين في قلب أوروبا خلال القرون الوسطى هما الأندلس في شبه الجزيرة الأيبيرية وصقلية في جنوب إيطاليا. وبينما ينتقل الزوار بين جنبات المعرض، سيتعرفوا أكثر على مراحل تطور اللغة العربية العامية في أوروبا، والخط الأندلسي، والخط العربي في الفن الصقلي، والجسور

وتضمن المعرض سبع مناطق مختلفة تستعرض مخطوطات قيمة في مجالات الأدب، والتراث، والدين، والموسيقى، والفلسفة، والعلوم، كما سيأخذ زواره من المهتمين بالتراث العربي الأصيل في رحلة تاريخية شيقة تبحث أثر الثقافة العربية على أوروبا وتبرز دور الحضارة العربية الرائدة في حوار الأديان وبناء جسر معبري مهد لعصر النهضة.

2023.

•• أبوظبي-الفجر:

تجسداً لمكانته كأيقونة ثقافية فريدة، يستضيف قصر الوطن، الحائز على العديد من الجوائز والتكريمات المرموقة، معرض “دُرر الحكمة” بالتعاون دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي وإدارة التخطيط والتطوير الثقافي، والذي انطلقت فعالياته اليوم ويستقبل الزوار حتى 6 يناير



مهرجان المرموم . . منصة سينمائية لمبادرة أجمل شتاء

ويمثل الاحتفاء بالتاريخ المحلي جزءاً من المهرجان الذي يضيء عبر فعالياته المجانية على جماليات التراث المحلي وأبرز مكوناته وعناصره بالإضافة إلى عرض مجموعة من الحرف التقليدية الإماراتية ويأتي ذلك انطلاقاً من حرص “دبي للثقافة” للاستثمار في الأجيال القادمة عبر تحفيزها على الابتكار والتعريف بثراء التراث الإماراتي والمحافظة عليه وتعزيز حضوره في عقول ونفوس الناشئة. يذكر أن “دبي للثقافة” حرصت على تصميم فعاليات المهرجان لتتناسب مع إمكانات أصحاب الهمم وذلك لإتاحة الفرصة أمامهم للاستمتاع بجماليات السينما والأعمال الفنية المعارض المصاحبة للمهرجان الذي يقام بالمشاركة مع العديد من الجهات الحكومية والخاصة في دبي وهي هيئة الطرق والمواصلات في دبي وبلدية دبي وهيئة المعرفة والتنمية البشرية ودائرة الاقتصاد والسياحة وهيئة كهرباء ومياه دبي “ديوا” ووزارة التربية والتعليم ومجموعة طيران الإمارات وشركة كريم ومراس والجامعة الأمريكية في دبي و”بكل فخر من دبي” إحدى مبادرات “براند دبي” وترست يور وواتر” وفوكس سينما و”ديك” وجامعة زايد و”نيكون” و”راين دانس” و”بروجيكت يو” وأكاديمية الإعلام الجديد و”جي تي في” ومركز الشيخ محمد بن راشد للفضاء.

والممثل وقاعدة هيتشوك المؤثرة والعناصر الخمسة التي تشكل القاعدة الأساسية للغة الأفلام. ويندم المصور السينمائي السلوفيني بيتو سارادزيتش لجمهور المهرجان خبرته في عملية الإنتاج والتقطيع في ورشة عمل تستعرض أساسيات ما بعد التصوير السينمائي. أما ليينا يونس فستقدم ورشة بعنوان “طور فيلمك الوثائقي” بالإضافة إلى مجموعة أخرى من الجلسات التي يتطلب حضورها تسجيل مسبق. وسيكون الجمهور على موعد مع مجموعة معارض فنية من بينها معرض “تاريخ السينما” الذي يتولى الإشراف عليه الفنان عمار العطار ويمثل المعرض رحلة تروي تاريخ السينما في الإمارات والمنطقة منذ بداياتها الأولى وحتى اليوم بينما يقدم المصور الإماراتي علي بن ثالث أمين عام جائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي معرضه الفوتوغرافي الذي يوثق فيه الحياة البرية في صحراء المرموم وتقدم الفنانة الإماراتية فاطمة آل علي جداريتها حول صناعة الأفلام في الإمارات في حين ستتاح للجمهور فرصة الاطلاع على العمل التركيبي الفني “تحريك الكتيان” الذي أبدعته الفنانة عائشة بن حيدر بالإضافة إلى عمل فني تركيبي من إبداع الفنانة شما المزروعى وتصميم جرافيكى مستوحى من سيدو من الفنانة سارة الخيال.



مسابقة المهرجان التي تضم فئات الأفلام الوثائقية وأفلام الانيميشن (التحريك) وأفلام الحركة الحية (لايف أكشن). كما ينهد المهرجان على مدار أيامه الثلاثة 23 جلسة حوارية وورشة عمل متخصصة تتولى تقديمها مجموعة من الخبراء في صناعة الأفلام ومن بينهم أفنان القاسمي كاتبة السيناريو وصاحبة النص الدرامي “بنات الملاكمة” والتي ستقدم ورشة “كيف تكتب نصاً قابلاً للبيع” في حين تقدم المنتجة السودانية القبية في دبي أمل الجادي ورشة بعنوان “لغة الفيلم” وفيها تضيء على طرق سرد الأفلام وتفاصيلها الدقيقة كما تستعرض طرق

وتناقش باقة الأعمال السينمائية العديد من القضايا المجتمعية والبيئية كما يضم البرنامج طيفاً من الأفلام الوثائقية والصامتة ومن أبرز هذه الأعمال: “عسل مطر وغبار” للمخرجة الإماراتية نجوم الغانم و”حين” للمخرج الإماراتي سعيد راشد وفيلم قصير وثائقي يعرض لأول مرة من مركز الشيخ محمد بن راشد للفضاء عن إطلاق المستكشف راشد وغيرها الكثير. في حين تتولى المخرجة والشاعرة نجوم الغانم وطوني المسبح المدير الإداري في فوكس سينما والمخرج والمنتج عمر بطي والمنتجة والخرجة نهلة الفهد والمخرجة آمنة بلهول مهمة تقييم الأفلام المشاركة في

لدى كافة فئات المجتمع حول دور السينما تنمية تجاربهم الثقافية. وقال الشيخ مكتوم بن مروان آل مكتوم مدير مشروع مهرجان المرموم ضابط أول في إدارة المشاريع والفعاليات في “دبي للثقافة”: “يتيح مهرجان “المرموم: فيلم في الصحراء” أمام الجمهور فرصة التعرف على تفاصيل المشهد السينمائي المحلي والإقليمي وإمكانات تنميته والدور الذي تلعبه هذه الصناعة في تطوير الشغف بـ “الفن السابع” لدى الأجيال القادمة وتوجيه نظرة صناعات الأفلام إلى حكايات المجتمع المختلفة وتقديمها في قوالب فنية متعددة. من جانبها أشارت شما يحيى المهيري مديرة مشروع “المرموم: فيلم في الصحراء” ضابط أول في مكتب المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في “دبي للثقافة” إلى أن كافة فعاليات المهرجان صممت بطريقة احترافية لتلبية احتياجات صناعات الأفلام في الإمارات والمنطقة.. موضحة أن المهرجان يتضمن الكثير من الفعاليات والجلسات التي يسعى من خلالها إلى تطوير مهارات صناعات الأفلام وتمكينهم وتعزيز حضورهم على الساحة المحلية ما يليي طموحات “دبي للثقافة” الساعية إلى ترسيخ مكانة دبي مركزاً عالمياً لصناعة السينما. وسيضيء المهرجان شاشاته تحت سماء المرموم بـ 27 فيلماً تحمل في حكاياتها بصمات العديد من صناعات الأفلام الإماراتيين والخليجيين والعرب

تقدم هيئة الثقافة والفنون في دبي “دبي للثقافة” لصناعات السينما المحلية والإقليمية آفاقاً واسعة ومساحات إبداعية جديدة عبر مهرجان “المرموم: فيلم في الصحراء” الذي تنطلق فعالياته مساء يوم الجمعة المقبل في محمية المرموم الصحراوية. ويُمثل المهرجان الذي تدعمه “دبي للثقافة” من خلاله مبادرة “أجمل شتاء في العالم” منصة سينمائية مبتكرة لتمكين صناعات الأفلام من عرض قصصهم المختلفة وهو ما يصب في إطار التزام “دبي للثقافة” بتعزيز المشهد السينمائي المحلي ودعم ورعاية أصحاب المواهب الإبداعية تحقيقاً لرؤيتها الهادفة إلى ترسيخ مكانة دبي مركزاً عالمياً للثقافة وحاضنة للإبداع وملتقى للمواهب. ويقدم الحدث باقة متنوعة من الأفلام وورش العمل التفاعلية والجلسات الحوارية والتركيبات الفنية ومعارض الصور والفوتوغرافية والعروض الحية تطل بها النسخة الثانية من المهرجان التي تستمر حتى 11 ديسمبر الجاري وتقام تحت شعار “قصص ترويه الطبيعة” بهدف دعم صناعات الأفلام الناشئة في دبي وتعزيز مكانة صحراء المرموم وجهة سياحية ثقافية ومحمية طبيعية ثرية بعناصر التراث والثقافة المحلية ليعزز ذلك من جهود “دبي للثقافة” الهادفة إلى تطوير منظومة إبداعية متكاملة قادرة على استقطاب صناعات الأعمال السينمائية ورفع مستوى الوعي

منوعات

الفكر

27



حمادة هلال ينتهي من تصوير أغنية "إحنا الحياة" تصويراً أظنياً "إحنا الحياة"

انتهى النجم حمادة هلال من تصوير أغنية "إحنا الحياة" في الحي الفرعوني والحي الإسلامي داخل مدينة الإنتاج الإعلامي ويعد هذا التعاون هو الأول من نوعه عربي صيني، حيث تم ترشيح حمادة ليُمثل الجانب العربي في هذه الأغنية والبلوجر الصينية "ما يه" وتم التصوير الجزء الصيني في حديقة معرض بكين بالصين وتم تقسيم فريق العمل إلى فريقين عربي وصيني ويمثل فريق العمل العربي المخرج المصري يوسف عماد الدين ومدير التصوير محمود رفعت أما الجانب الصيني من إخراج "منغ شين" وتصوير "شيه يي" وتدور فكرة الأغنية على تلاقى الحضارات والحث على استمرارية التعاون بين الشعوب يداً بيد والصداقة التي تجمع دولة الصين بالدول العربية والأخوة حيث لا تفرقة ولا تميز بين الشعوب.

كلمات الأغنية للشاعرة المصرية سلمى رشيد بالتعاون مع الشاعر الصيني ويوان يوان، ألحان مصطفى شكري وتوزيع أحمد أمين. وعن الترشيح قال حمادة إنه سعيد بهذا الترشيح خاصة أنه من دولة عظمى ومن فنانة صينية رسمية كبيرة لها انتشار واسع في الصين والوطن العربي وأضاف أنه تحمس لهذه الأغنية لأنها تدعو الشعوب العربية والصين إلى المحبة والأخوة والصداقة والسلام وأن يكون بينهما تعاون في كل المجالات التجارية والفنية والانسانية تحت شعار مستقبل واحد خاصة وأن العرب والصين بينهما علاقات تاريخية وتجارية منذ آلاف السنين.

دينا فؤاد تواصل تصوير مسلسل "حكايات الماميز"



تألقت النجمة دينا فؤاد، بإطلالة ملكية راقية، في سيشن جديد، حيث نشرت على صفحتها الرسمية بموقع تبادل الصور والفيديو "انستجرام" مجموعة جديدة من الصور، لاقت إعجاب متابعيها بشكل كبير. وحرصت دينا فؤاد على المزج في إطلالتها بين الأنافة اللا متناهية والشياكة المكيّة لتظهر بفستان راقى بقصة مميزة ولون رائع يتناسب مع لون بشرتها، واهتمت بوضع اكسسوارات ماسية لتظهر الإطلالة بمنتهى الضخامة كذلك اعتمدت النجمة مكياج وتصفيفة شعر هادئة لتبرز إطلالتها بشكل ناعم وراقي. من جهة أخرى تعيش النجمة دينا فؤاد حالة من النشاط الفني، حيث تواصل تصوير مسلسلها الجديد "حكايات الماميز" مع خالد سليم، والمكون من 15 حلقة والمقرر عرضه قريباً، والعمل معالجة درامية وإشراف على الكتابة دعاء عبد الوهاب وسيناريو وحوار سمر طاهر وريم يوسف ومي سعد وإخراج أحمد صالح وإنتاج شركة سينرجي. وكانت وجه القمر دينا فؤاد قد حققت نجاحاً كبيراً في حكاية «ماريونيت»، مع محمود عبد المغني، ميرنا نور الدين، سولوى عثمان، إنتاج شركة سينرجي، وتأليف محمد سيد بشير، ومن إخراج أحمد صالح، وإيضاً في مسلسل "اللى مالوش كبير" وتصدرت ترند "تويتتر" بعد تألقها في دور "قدريّة" زوجة "سيف الخديوي" جسده أحمد العوضي، وبرعت في تقديم الشخصية بخفة ظل خطفت الأنظار، إذ ظهرت دينا في أفضل حالاتها الفنية، وتألقت بشكل كبير في جميع الحلقات، ومن قبله حققت نجاحاً كبيراً في مسلسل "جمال الحريم" عبر شخصية "حنان" التي لاقت صدى واسع عند الجمهور.

بعد ازدياد شعبية هذه الأعمال خلال السنوات الماضية

مسلسلات من 15 حلقة منتظرة في رمضان

قرّر بعض منتجي الأعمال الفنية في مصر اللجوء إلى إنتاج مسلسلات من 15 حلقة، لتتقدمها في الموسم الرمضاني الدرامي المقبل، بعدما ازدادت شعبية هذه الأعمال خلال السنوات الماضية، وتحديداً عبر المنصات الرقمية.



يخوض الممثل أسر ياسين هذه التجربة من خلال مسلسل "نسيت كلمة السر"، المقرر البدء بتصويره قريباً، وهو من إخراج هاني خليفة، المسلسل مأخوذ عن رواية تحمل الاسم نفسه، للكاتب حسن كمال، وتتناول التاريخ الشخصي لأحد الأبطال الرياضيين، وهي خليط من الأحداث الاجتماعية والسياسية المتلاحقة التي مرت بها مصر خلال السنوات العشر الأخيرة، ولكن من وجهة نظر شخص لم يشارك فيها، بل كان شاهداً لها.

وتعاقدت الممثلة المصرية منى زكي على مسلسل "ضد الريح"، المكون من 15 حلقة، ومن المقرر عرضه في رمضان المقبل عبر إحدى المنصات الرقمية. العمل عن قصة من تأليف خالد دياب وشيرين دياب، وإخراج محمد شاكر خضبر.

وكانت منى زكي قد خرجت من السباق الرمضاني العام الماضي، إذ كان من المفترض أن تشارك من خلال مسلسل "لام شمسية"، إلا أن إصابة معظم فريق العمل بفيروس كورونا حالت دون استكمال تصويره، وحتى الآن لا يزال مصيره غامضاً.

وفي أولى تجاربه في البطولة المطلقة على الشاشة الصغيرة، يقدم أحمد أمين مسلسلاً جديداً للعرض في شهر رمضان، عنوانه "3 دقائق"، من إخراج علاء إسماعيل. كذلك، يخوض طارق لطفي تجربة دراما المسلسلات القصيرة للمرة الأولى، وذلك من خلال مسلسل "مذكرات زوج"، المأخوذ عن رواية تحمل الاسم نفسه للكاتب أحمد بهجت، وتدور أحداثه في 15 حلقة. والعمل يكتب له السيناريو والحوار محمد سليمان عبد المالك، وتخرجه مريم أممي.

كما كشف المنتج أحمد السبكي، أخيراً، عن إنتاجه لمسلسل جديد مكون من 15 حلقة، تؤدي بطولته دنيا سمير غانم، للعرض على الشاشة في رمضان، العمل يشارك فيه الممثل محمد سلام. وكان آخر ظهور رمضاني لدنيا سمير غانم من خلال مسلسل "بدل الحوتة ثلاثة"، من تأليف أيمن وتار وإخراج خالد الحلفاوي، كما كان

يخوض الممثل أسر ياسين هذه التجربة من خلال مسلسل "نسيت كلمة السر"، المقرر البدء بتصويره قريباً، وهو من إخراج هاني خليفة، المسلسل مأخوذ عن رواية تحمل الاسم نفسه، للكاتب حسن كمال، وتتناول التاريخ الشخصي لأحد الأبطال الرياضيين، وهي خليط من الأحداث الاجتماعية والسياسية المتلاحقة التي مرت بها مصر خلال السنوات العشر الأخيرة، ولكن من وجهة نظر شخص لم يشارك فيها، بل كان شاهداً لها.

وتعاقدت الممثلة المصرية منى زكي على مسلسل "ضد الريح"، المكون من 15 حلقة، ومن المقرر عرضه في رمضان المقبل عبر إحدى المنصات الرقمية. العمل عن قصة من تأليف خالد دياب وشيرين دياب، وإخراج محمد شاكر خضبر.

وكانت منى زكي قد خرجت من السباق الرمضاني العام الماضي، إذ كان من المفترض أن تشارك من خلال مسلسل "لام شمسية"، إلا أن إصابة معظم فريق العمل بفيروس كورونا حالت دون استكمال تصويره، وحتى الآن لا يزال مصيره غامضاً.

وفي أولى تجاربه في البطولة المطلقة على الشاشة الصغيرة، يقدم أحمد أمين مسلسلاً جديداً للعرض في شهر رمضان، عنوانه "3 دقائق"، من إخراج علاء إسماعيل. كذلك، يخوض طارق لطفي تجربة دراما المسلسلات القصيرة للمرة الأولى، وذلك من خلال مسلسل "مذكرات زوج"، المأخوذ عن رواية تحمل الاسم نفسه للكاتب أحمد بهجت، وتدور أحداثه في 15 حلقة. والعمل يكتب له السيناريو والحوار محمد سليمان عبد المالك، وتخرجه مريم أممي.

كما كشف المنتج أحمد السبكي، أخيراً، عن إنتاجه لمسلسل جديد مكون من 15 حلقة، تؤدي بطولته دنيا سمير غانم، للعرض على الشاشة في رمضان، العمل يشارك فيه الممثل محمد سلام. وكان آخر ظهور رمضاني لدنيا سمير غانم من خلال مسلسل "بدل الحوتة ثلاثة"، من تأليف أيمن وتار وإخراج خالد الحلفاوي، كما كان

روبي تقدم دور «العمدة» في مسلسلها الجديد «حضرة العمدة» برمضان المقبل



بدأت الفنانة روبي التحضيرات والاستعدادات لمسلسلها الجديد "حضرة العمدة"، المقرر عرضه في رمضان المقبل، من تأليف إبراهيم عيسى، ويخرجه عادل أديب، حيث من المقرر أن ينطلق تصوير المسلسل خلال الأيام المقبلة، من إنتاج فنون مصر، ويعد المسلسل من الأعمال التي تتحدث عن المرأة وتمكينها في المجتمع، إذ يناقش قضية مهمة للغاية. وتجسد روبي بطله العمل شخصية مجتمعية للغاية، حيث تقدم شخصية "عمدة" في إحدى القرى، حيث يناقش المسلسل تمكين المرأة في أغلب المجالات في الوقت الراهن، كما يتناول العمل استعادة وقيمة وأهمية دور المرأة في المشهد كله. ويشارك في بطولة مسلسل "حضرة العمدة" كل من روبي، سميحة أيوب، محمود عبد المغني، بسمة، حسام داغر، كريم عبد الخالق، محمد الصاوي، إدوارد، وآخرون، إخراج عادل أديب. وكان قد صرح المؤلف والكاتب إبراهيم عيسى في أحد اللقاءات التلفزيونية قائلاً: وقعت توقيع عقد المسلسل من أسابيع مضت، ومن المفترض عرضه في رمضان القادم، وحضرة العمدة مشروع لاستعادة وقيمة وأهمية دور المرأة في المشهد كله. وأضاف: أتحدث عن امرأة تصبح عمدة لقرية بكل ما فيه القرية من تشابهات وتناسجات مع الواقع المصري وكل المشاكل التي ستواجهها هذه المرأة العمدة، من ضمن الانجازات العظيمة التي حدثت للمرأة في السنوات الأخيرة، فالجزء الخاص بالعمد والمشايخ في الإدارة المحلية كان مقتصرًا على ذكر الآن أصبح مفتوحًا على الجميع، وهناك أكثر من عمدة موجودة في الوقت الحالي.

الفطر

اليابانيون يبتكرون مكملًا غذائيًا من الفطر

بالكبريتات الحديدية ويمتصها. وبمجرد دخول هذا الفطر جسم الإنسان، لا يكون في عجلة من أمره، ويعطي الحديد بيضاء، ما يسبب عودة الصحة إلى المريض. وقالت الباحثة الروسية الأمريكية د. أنتشا بارانوف: "بعد تناول كبسولة من مثل هذا الحديد، لا تحصل على جرعة صادمة من الكبريتات التي تمتص بسرعة، لكن تحصل على دواء بيولوجي بطيء الفعول، لا يختلف في تأثيره المعوي على الإطلاق عن دواء وهمي، لكنه يساعد في علاج فقر الدم بشكل أفضل بكثير من طوب حديدي".

وقد أطلق اليابانيون على دوائهم اسم "كوجي"، وسيقول لك رواد المطعم إنهم يعرفون تلك الكلمة. فهذا، في الواقع، هو اسم بيئة غذائية، مثل الخميرة، تنتج على أساسها أشياء لذيذة مثل صلصة الصويا. والكلمة متعددة المعاني، مثل المادة نفسها. وقد اكتسبت الآن خاصية جديدة.

إذا لم يكن لدى المريض ما يكفي من الحديد، فإنه يبدأ يعاني من آلام في المعدة. وغالبًا ما يريد الذهاب إلى المرحاض. ويشغل في ذلك لمدة أيام وحتى أسابيع بسبب الإمساك. من أجل التعامل مع هذا الأمر، عادة ما يتم إعطاء الحديد للمريض. لكن ذلك يساعده بشكل سيئ لأن الحديد يتم امتصاصه بسرعة وبشكل لا يمكن السيطرة عليه في مجرى الدم، مما يؤدي في أغلب الأحيان إلى المزيد من المشاكل.

لذلك ابتكر الباحثون اليابانيون، المعروفون بالتزامهم بالآكل الصحي، مكملًا غذائيًا جديدًا. وعادة ما يتم تصنيع المكملات الغذائية على أساس الأعشاب والبكتيريا. وكان اليابانيون أوائل من استخدم الفطر.

ينمو فطر *Aspergillus oryzae* في تربة غنية



الوشم يمكن أن يسبب الإصابة بالتهاب الكبد

حذر الطبيب الروسي، بافيل بوغومولوف، من أن الوشم والجنس غير المحمي يمكن أن يؤديا إلى الإصابة بالتهاب الكبد. وقال، بافيل بوغومولوف، كبير أطباء أمراض الكبد في منطقة موسكو في مقابلة مع قناة "الدكتور" التلفزيونية الروسية إن ممارسة الجنس غير المحمي والوشم يمكن أن يؤديا إلى الإصابة بالتهاب الكبد. وحذر من الأسباب غير الواضحة للإصابة بهذا المرض.

وأشار الطبيب إلى أن الأجسام المضادة لالتهاب الكبد الوبائي "سي" في منطقة موسكو توجد لدى حوالي 1% من السكان البالغين، وهو عدد كبير بالفعل، أما بين سجناء المحاسن القريبة من موسكو، فتوجد الأجسام المضادة لدى 38% منهم. وأوضح اختصاصي أمراض الكبد أن سبب ذلك يعود إلى أن هناك إما وشما أو مخدرات أو أدوية محظورة أو ممارسة جنسية غير محمية، مضيفا أن الناس غالبًا لا يعرفون شيئًا عن مرضهم. وشدد بوغومولوف على أن عمليات نقل الدم أو مكونات الدم تشكل خطورة أيضًا من وجهة نظر الإصابة بالتهاب الكبد، وأشار إلى أنه "يجب فحص هؤلاء الأشخاص ليس فقط للكشف عن التهاب الكبد، فحسب بل للكشف عن التهاب الكبد B. وإذا كان لديهم اختبار إيجابي لالتهاب الكبد B، فيجب فحصهم أيضًا للتحقق من وجود التهاب الكبد "دلتا".

وأكد أخصائي الكبد أيضًا أن الأطباء يرغبون في تضمين اختبار التهاب الكبد B وC في الفحص الطبي للسكان البالغين. وأشار إلى أن مثل هذا الاختبار سيجعل من الممكن خلال فترة قصيرة من الزمن الحصول على إحصائيات موضوعية عن أوضاع التهاب الكبد في روسيا.



الممثلان كاتي ساجال وديفيد فوستينو يحتفلان مع الممثلة كريستينا أبلفيت خلال حفل إزاحة الستار عن نجمتها على مشى المشاهير في هوليوود في لوس أنجلوس. رويترز

قرأت لك

جوزة الطيب



أفادت دراسة حديثة بأن (جوزة الطيب) تساعد على تحسين صحة الكبد، وقد تحمي الإنسان من التعرض لتليف الكبد، حسب ما ذكرته صحيفة (ديلي ميل) البريطانية. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة نانجينغ الصينية

بال تعاون مع البرنامج الوطني للبحث والتطوير الرئيسي في الصين؛ وذلك بعدما لاحظوا أن توابل جوزة الطيب ظلت تستخدم لسنوات في الطب التقليدي الصيني لعلاج مجموعة من الأمراض المعوية. واستخدم الباحثون فئران لتجربة واختبار التأثيرات الوفاة لجوزة الطيب على الكبد. وأظهرت النتائج أن هذا النوع من التوابل يحارب ارتفاع الدهون في الدم، وفطرط سكر الدم، بالإضافة إلى مكافحة ضرر أسنجة القلب وتليف الكبد.

ووجد الباحثون أن جوزة الطيب تحتوي على مركب خاص له تأثير وقائي قوي ضد تليف الكبد.

وجوزة الطيب هي نواة ثمرة شجرة جوزة الطيب، التي تنمو في المناطق الاستوائية فقط. وعادة ما تستخدم جوزة الطيب على شكل مسحوق.

سؤال وجواب

• من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهم الرقم .

• متى كان اول حاسوب الكتروني؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في أمريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

• هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنة القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

علماء: اختبار ثوري يكشف ويقي الشباب من الموت المفاجئ

يحصد الموت المفاجئ في بريطانيا شابا كل أسبوع، بسبب التهاب عضلة القلب غير الشخص، بحسبما ذكرته "جمعية التهاب عضلة القلب الخيرية" في المملكة المتحدة. وذكرت صحيفة "ذا صن" في مقال لها، إنه من الممكن أن تصيب الحالة أي شخص في أي عمر وعادة ما تكون مرتبطة بعدوى فيروسية حديثة المنشأ. وفي وقت سابق من هذا العام، حذر مسعفون طبيون من أن الأشخاص الذين يصابون بجذري القردة معرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب القاتلة بعد فترة وجيزة من إصابتهم بهذا الفيروس. يُشار إلى أن الاختبار المذكور يعتمد على بحث نُشر في مجلة *Circulation* والذي أظهر أن الخلايا الثانية - وهي نوع معين من خلايا الدم البيضاء - تعبر عن بروتين في الدم يسمى cMet، وهو مؤشر واضح على وجود التهاب في عضلة القلب.

وقالت البروفيسورة فيديريكا ماريلي بيرج، أستاذة علم المناعة القلبية الوعائية في مستشفى بارنس: "التدخل المبكر أمر بالغ الأهمية عند علاج التهاب عضلة القلب، ففي بعض الحالات، يُمكن أن يستغرق الأمر أسابيع فقط بين ظهور الأعراض وتطور قصور القلب".

وأوضحت: "لكن بدون التشخيص لا يمكن للأطباء أن يقدموا مرضاهم العلاج المناسب". وأضافت: "نعتقد أن هذا الاختبار لالتهاب عضلة القلب يُمكن أن يكون إضافة بسيطة إلى اختبارات الدم الروتينية المطلوبة في جراحات الأطباء".

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن الخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى .
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمم تسمى (التسمم البوليني).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش سنين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.

قصة سباق الخيول

جاء موعد المسابقة الكبيرة.. جاء موعد سباق الخيول واخذ كل من كل منفي المدينة يستعدون فهذه المسابقة مميزة فان للجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة وسيشتهر من يفوز وربما خرج للسباقات العالمية.. نظر هنري الي حصانه وهو يقول لو كان لدي حصان اشترك به في تلك المسابقة ما تاخرت ولكن هذا الحصان لايعرف سوي الاكل وجر العربيات العربات واللعب.. فرددت عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة.. هنري لماذا لا نحاول ان نمرنه امامنا شهران يمكن ان نضعل فيهما شيئاً لنحاول انه يجينا.. هيا طفلان كل منهما فيه نشاط وحيوية وامل.. اخذ حصانتهما المحبوب الي وسط المزرعة واخذ في تقليد مدربيين الخيول وربما احسا بانهما سيفلحان.. كانا احيانا يقسوان عليه لكنه لم يكن يتدمر خرجا به خارج المزرعة ليجري حولها.. كل مرة يتحسن فيها يمنحانه مكافاة قطعة كبيرة من السكاكر، احسن الحصان بذلك وحتى يجثائه على السرعة جاءه بحصان اخر يخص ماري لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبحا الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندش لتلك النتيجة الرائعة. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمسابقتين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان الاب والام يتناضحكان حين قال الاب اعتقد ان هنري من الممكن ان يفوز بمركز متقدم فحصانه يحس بالغيرة الشديدة من حصان ماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري، ومع الايام اصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندش لتلك النتيجة الرائعة.

اليوم ضمن الاسماء المدونة للمسابقتين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان بمركز متقدم فحصانه المرقط وماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة السباق حين يراه بجوار كانت فكرة جيدة بحق.. مع طلقات البداية بالركز الثاني في جولتها والان هناك عشر متسابق في المرحلة الاخيرة والجميع متفائل فانها خيول مدربة قديمة في هذه السباقات وليس من المعقول ان تتوزع عليها خيول تجري لا اول مرة.. انطلق الجميع على امل واحد فقط المركز الاول او الثاني او الثالث. انطلق كل شئ مع طلقات البداية امال كثيرة وامنيات ومستقبل مجهول.. ومر الوقت سريعاً حين صفق الجميع في ذبول لفوز هنري والذي يعشق تلك فقد فاز بالمركز الثالث والان الصحف جميعها تتحدث عن عائلة الخيول، عائلة جمعت ثلاث جوائز غيرت مجري حياتهاهم الان يمتلكون خيول عديدة واسطبلات كثيرة ويدخلون سباقات لا حصر لها فقد حدوا منذ البداية ما ياملون فيه حتي وصلوا لامان.

