

منوعات

الفكر

ص 22

خبراء وأكاديميون: الإمارات
حققت خطوات مهمة في توثيق
التراث غير المادي

ص 27

جناح فاخوري:
بعد هذا العمر لن أعرض
نفسي على المنتجين



العلماء يكشفون عن أفضل وقت

لممارسة الرياضة وفقدان الوزن

ص 23

المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 23 نوفمبر 2023 م - العدد 14008

Thursday 23 November 2023 - Issue No 14008

أسباب تساقط الشعر

قال البروفيسور يورغ فاو لهابر إن لتساقط الشعر أسباب عديدة على رأسها العامل الوراثي، وسوء التغذية، مثل نقص الحديد، والزنك. وأضاف عضو الجمعية الألمانية للأمراض الجلدية أن من أسبابه أيضا بعض الأمراض مثل أمراض الغدة الدرقية، فرط نشاط الغدة الدرقية، أو قصورها، أو متلازمة تكيس المبايض، وبسبب الندبات أو فقدان الأنسجة في الرأس، نتيجة الذئبة الحمامية والصدفية، مثلاً أو تصلب الجلد، والالتهابات الفطرية أو البكتيرية، إلى جانب العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي بسبب السرطان. و إلى جانب العضوية يسقط الشعر لأسباب نفسية أيضاً مثل التوتر النفسي المستمر، والاكتئاب. وشدد البروفيسور فاو لهابر على ضرورة استشارة الطبيب عند تساقط الشعر بمعدل يزيد عن 100 خصلة يوميا، وذلك لتحديد سببه الحقيقي، والعلاج في الوقت المناسب.

زيت الخروع يخفف حكة فروة الرأس

زيت الخروع بمثابة إكسير الصحة والجمال للشعر، حيث يعمل على تقويته ويمنحه مظهراً ساحراً يأسر الأنظار. وأوضحت مجلة "Jolie" أنه غني بفيتامين E والأحماض الدهنية الأساسية المفيدة للشعر، وبالتالي فهو يحفز نمو الشعر، ويعمل على تقوية جذوره، مما يحميهم من التقصف والتساقط. وأضافت المجلة أنه يعمل أيضاً على ترطيب الشعر، ويمنحه ملمساً ناعماً مثل الحرير، ويروض الشعر العنيد ويجعل من السهل تشميله وتصفيفه. ويساعد زيت الخروع أيضاً على تمتع الشعر بمظهر أكثر كثافة، ويضفي عليه لمعاناً يخطف الأنظار. وبالإضافة إلى ذلك، يعمل على تخفيف حكة فروة الرأس ويحارب قشرة الرأس لتأثيره المبتلج للالتهابات والمضاد للبكتيريا.

الصحة العالمية: متحورة كوفيد-19 لا تزال تمثل تهديدا

لا يزال كوفيد-19 يشكل تهديدا مع انتشار متحورة جديدة من فيروس كورونا المسبب للوباء بشكل مطرد في أنحاء العالم، حسبما قالت منظمة الصحة العالمية الثلاثاء. وقالت الخبيرة في منظمة الصحة العالمية ماري فان كيرخوف إن "الفيروس سارس-كوف-2"، ينتشر في كل بلد في الوقت الحالي ولا يزال يشكل تهديدا". وأضافت خلال نقاش على قنوات التواصل الاجتماعي التابعة للمنظمة "علينا أن نبقى يقظين لأن الفيروس ينتشر ويتطور ويتغير". كانت فان كيرخوف المديرية الفنية لشؤون كوفيد-19. في منظمة الصحة العالمية خلال الجائحة عام 2019، وهي الآن المديرية بالانابة في المنظمة التابعة للأمم المتحدة لشؤون الاستعداد والوقاية من الأوبئة. حاليا هناك ثلاث متحورات جديدة تثير القلق (XBB.1.5 و EG.5 و XXB.1.16) وست متحورات قيد المراقبة، من دون أن تبلغ مستوى إثارة القلق. ويجري نقل إحدى المتحورات الست، هي BA.2.86، إلى المستوى الأعلى بين المتحورات المثيرة للقلق. وقالت فان كيرخوف "لا نرى تغييرا في خطورتها" مقارنة بالمتحورات الفرعية الأخرى. "لكننا "شهدنا زيادة بطيئة وثابتة في رصدها في أنحاء العالم". ويفترض أن يسهم التصنيف الجديد في تعزيز إجراءات المراقبة والأبحاث وتشنر منظمة الصحة العالمية أيضا تقييما جديدا لمخاطر المتحورة EG.5، والتي تمثل نحو نصف التسلسلات المشتركة عالميا، علما بأن منظمة الصحة العالمية لم ترصد أيضا تغييرا في خطورتها.

نصيحة من خبيرة روسية : يجب استبعاد الحلويات

والبطاطس والبادنجان والطماطم والفلفل الحلو من

النظام الغذائي لأنها تحفز التهابات المفاصل

نصحت خبيرة تغذية روسية كل من يعاني من

مشكلات في المفاصل بالامتناع عن تناول الحلويات

ومنتجات الفصيلة الباذنجانية.

وبحسب ما نقلت عنها وسائل الإعلام الروسية،

أشارت الدكتورة أنجيليكا دوفال إلى أن على من

يعاني من مشكلات في المفاصل استبعاد البطاطس

والبادنجان والطماطم والفلفل الحلو من

نظامهم الغذائي لأنها تحفز التهابات

المفاصل. هذا بالإضافة إلى التحلي

عن تناول الحلويات أيضا، لأنها تحفز

الالتهابات في الجسم أيضا.



أهمها الحلويات .. إذا كنت تعاني من مشكلات بالمفاصل ابتعد عن هذه المأكولات

حلويات وسكريات
الخبيرة الروسية قالت: "الأشخاص الذين يفرطون في تناول الكربوهيدرات البسيطة، والسكر المكرر، والمعجنات والحلويات، والأطعمة المعالجة، هم أكثر عرضة للإصابة بالتهابات مختلفة، بما فيها التهاب المفاصل". وأضافت: "كما أن الوزن الزائد يشكل ضغطا إضافيا على المفاصل ما يؤدي إلى تدميرها. لذلك من الأفضل التخلص من الكيلوغرامات الزائدة. ووفقا لخبيرة التغذية الروسية، يجب للحفاظ على صحة المفاصل إضافة منتجات غذائية غنية بالكولاجين للنظام الغذائي. كما يجب تناول أسماك دهنية مرتين على الأقل في الأسبوع. كما أن الخضروات الطازجة هي أفضل مصدر للكالسيوم العضوي الذي يغذي المفاصل. واختتمت بالقول إن المنتجات المضادة للالتهابات والبكتيريا هي الزنجبيل والكرمك. لذلك فإن استخدامها في النظام الغذائي يخفف من مستوى الالتهابات.

دراسات سابقة حذرت من أن تعرض الأطفال لسوء المعاملة يضاعف خطر إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري في مرحلة البلوغ، بالإضافة لخطر الإصابة بالتهاب بطانة الرحم بالنسبة للنفيات بعد البلوغ. وعادة يرتبط التهاب المفاصل بالآلام المفاصل، وانتفاخ يعيق حركة الأيدي والأرجل، الأمر الذي يؤثر بشكل كبير على قدرات التنقل والحركة. ويصيب التهاب المفاصل الأشخاص من جميع الفئات العمرية، لكن كبار السن هم الأكثر تأثرا بهذا المرض الذي يظهر بالآلام وتورم وصلاية في المفاصل، ويتطور إلى هشاشة العظام ثم التهاب المفاصل الروماتويدي.

«خشونة الركبة»،
خشونة الركبة أو "الفصال العظمي" مرض يصيب مفصل الركبة، ويتسبب بتآكل وتحلل الغضاريف المتصقة بالدهامة الرتيطة بها والتي توفر دعامة مرنة لعظام المفصل. وينتج عن هذا الترقق في الفواصل الغضروفية نتوءات عظمية تتسبب في صعوبات بالمشي والحركة.

وقت الاستيقاظ يحدد عدد ساعات النوم المطلوبة

وقالت النتائج: "عندما لم تؤخذ نوعية النوم بعين الاعتبار، وجدنا أن النوم من 7 إلى 8 ساعات يرتبط بأقل خطر للتدهور المعرفي. وأشارت النتائج إلى أن النوم عالي الجودة "يسهل عمليات الدماغ المهمة مثل التخلص من النفايات، وتقوية الذاكرة، والوظيفة الإدراكية، فالنوم يخدم وظائف ترميمية للدماغ". وقال الباحثون: "النوم أقل من 5 ساعات قد يكون ضارا". وأضافوا: "الليولة المنتظمة، خاصة إذا كانت استجابة لعدم كفاية النوم الليلي، قد تشير إلى ضعف نوعية النوم أو عدم كفاية جدول النوم، لكنها تساعد على تحسين الأداء المعرفي.

أفادت دراسة جديدة بأن الذين يستيقظون في الصباح الباكر، بحاجة إلى 5 إلى 6 ساعات من النوم ليحافظوا على صحتهم المعرفية. وأظهرت النتائج أن الذين يستيقظون متأخرا يحتاجون 7 إلى 8 ساعات من النوم، وأن النوم أقل من ذلك قد يعرض قدراتهم المعرفية لآثار سلبية. وأجرى الدراسة فريق من جامعة سيؤول الوطنية والمعهد الكوري للطب الشرقي، استنادا إلى بيانات المسح الكوري التي شملت أكثر من 224 ألف شخص، بحسب "مديكال نيوز توداي".



إدانة مغني راب إسباني بتهمة «تهديد» قوات الأمن

أفادت محكمة إسبانية، بأنها دانت مغني الراب الإسباني فالنتونيك بتهمة «تهديد، قوات الأمن، بعدما كان غادر بلده إلى بلجيكا، بعد إدانته في قضية أخرى هي التحريض على الإرهاب. وكان فالنتونيك متهمًا بالدعوة خلال حفلة موسيقية عام 2018 إلى «قتل شرطي». وبت وسائل الإعلام الإسبانية العديد من مقاطع الفيديو التي سُمع فيها وهو يدلي بهذه التصريحات. وقال ناطق باسم محكمة في إشبيلية (جنوب إسبانيا) لوكالة فرانس برس، إن حكما بالسجن سنتين صدر على خوسيه ميغيل أريناس بلتران المعروف باسم فالنتونيك، بعد إدانته بتهمة «التهديد بارتكاب جرائم». وكان القضاء الإسباني أصدر في شباط-فبراير 2018 حكما بالسجن ثلاث سنوات ونصف سنة بتهمة الدفاع عن الإرهاب، وتوجيه التهديدات في رسائله النصية، وهي واقعات تعود إلى عامي 2012 و2013.

إسبانيا .. الشبان تحت الثلاثين لا يمكنهم تحقيق الاستقلالية

أظهرت دراسة إسبانية، أن ثلاثة من كل أربعة شبان تحت سن الثلاثين لا يمكنهم تحقيق الاستقلالية. وقالت الدراسة إنه من الصعب جداً العثور على شخص يقل عمره عن 30 عاماً ولديه عقد عمل غير محدد المدة وتمكن من الاستقلالية. ووفقا لصحيفة "20 مينتوس" الإسبانية، ذكرت الدراسة أن "الإسبان لا يصلون إلا في سن 38 إلى ما يعرف بـ "الحزمة الكاملة من الاستقلالية الشخصية"، إذ إنه اعتباراً من تلك السن فصاعداً، يتحرر 55.5% من المواطنين ويصبح لديهم عقد دائم بدوام كامل". وأشارت الدراسة إلى أنه من بين العقبات التي يواجهها الشباب في تحقيق أهدافهم، برز السكن باعتباره العائق الأكبر أمام التحرر، والذي يتحقق في أسبانيا في المتوسط في سن الثلاثين. وأضافت أن مشاكل الشباب لا تتعلق بشكل متزايد بانعدام الأمن الوظيفي بقدر ما ترتبط بانعدام الأمن الحياتي، المرتبط ارتباطاً وثيقاً باستحالة ضمان حقهم في السكن اللائق وبأسعار معقولة. ولضلت الدراسة إلى الجانب الآخر من عدم الاستقرار؛ وهو الرواتب. إذ إن أجور الشباب راكدة عند مستويات قريبة جداً من تلك التي كانت موجودة عندما اندلعت الأزمة في عام 2008.



منوعات الفكر 22

مهرجان العين للكتاب يحتفي بمرور 20 عاماً على توقيع الدولة اتفاقية اليونسكو للتراث غير المادي

خبراء وأكاديميون: الإمارات حققت خطوات مهمة في توثيق التراث غير المادي

- عبدالعزيز المسلم: اعتماد الشارقة مركزاً دولياً لبناء القدرات في مجال دراسة التراث يؤكد الحضور الفاعل للإمارات في اليونسكو
- عوض علي صالح: المبادرات الوطنية المهنّة بالجانب الثقافي وتوثيق التراث الإماراتي أسهم في تحقيق حضور إيجابي متميز للدولة لدى المنظمات العالمية
- عائشة بالخير: التاريخ الشفاهي يسد الثغرات التاريخية ويمكن الباحثين من العثور على ما يؤكد عراقة المجتمع الإماراتي

•• العين- الفجر

أجمع ثلاثة من كبار الخبراء والأكاديميين المعنيين بتوثيق وجمع التراث الإماراتي وتسجيله في المنظمات الدولية على أهمية الحفاظ على التراث غير المادي، الذي يعبر عن هوية وتاريخ مجتمع الإمارات، في إطار الاحتفال بمرور 20 عاماً على توقيع دولة الإمارات اتفاقية اليونسكو للتراث غير المادي عام 2003، واستضافته فعاليات مهرجان العين للكتاب، الذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية حتى 25 نوفمبر الجاري.

شارك في الجلسة الحوارية التي استضافها "بيت محمد بن خليفة" بمدينة العين كلٌ من سعادة الدكتور عبدالعزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، والأكاديمي والمستشار الثقافي الدكتور عوض علي صالح، والدكتورة عائشة بالخير، مستشارة الأبحاث في الأرشيف والمكتبة الوطنية، وأدارها الدكتور أمين كسابية، رئيس قسم الدراسات العربية معهد التكنولوجيا التطبيقية، وتناولوا فيها تجاربهم وإنجازاتهم والتحديات التي واجهتهم في مجال توثيق التراث غير المادي، وسلطوا الضوء على دور دولة الإمارات في التعاون الدولي والمساهمة في تطوير الاتفاقية

وتطبيقها.

استهل سعادة الدكتور عبد العزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، الجلسة معتبراً أن مدينة العين تشهد الذاكرة وتقود نحو الاهتمام بالتراث، موضحاً أن الإمارات حققت مكاسب متعددة من التوقيع على اتفاقية اليونسكو للتراث غير المادي من بينها اعتماد إمارة الشارقة لتكون مركزاً دولياً لبناء القدرات في مجال دراسة التراث غير المادي، في خطوة تؤكد الحضور الفاعل لدولة الإمارات في منظمة اليونسكو نتيجة لجهود الدولة في تسير قدوم الباحثين، ودعم المشاريع المتعلقة بالتراث في دول المنطقة العربية.

أشار المسلم إلى أن معهد الشارقة للتراث الذي يحظى

بالدعم الكبير من قبل صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، يسعى لزيادة إصداراته السنوية التي بلغت أكثر من 700 عنوان، ويكثف تعاونه مع عدد من الشركاء، ويعمل بالتعاون مع مكتبة الإسكندرية على نشر مكتز التراث العربي وإتاحته للباحثين والمهتمين بدراسة التراث.

من جهته، أشار الأكاديمي والمستشار الثقافي الدكتور عوض علي صالح، إلى أن إسهام مركز أبوظبي للغة العربية في الحفاظ على اللغة ينسجم مع كونها أداة حفظ التراث، مؤكداً أن تنوع المبادرات الوطنية المهنّة بالجانب الثقافي والحفاظ على توثيق التراث الإماراتي، أسهم في تحقيق

حضور إيجابي متميز للدولة في مختلف المنظمات الدولية ومن ضمنها اليونسكو.

عن انضمام الإمارات لاتفاقية اليونسكو للتراث غير المادي، أوضح أن هذه الخطوة ساعدت في زيادة حماية التراث غير المادي الذي يتصل بحياة المجتمع وهويته، انطلاقاً من استيعاب أهمية استدامة التراث من خلال ممارسي الحرف وفنون الأداء وسرد الحكايات الشعبية والحفاظ على العادات والتقاليد، والاستفادة من التعاون الدولي والخبرات التي تكونت لدى فرق البحث والتوثيق في الإمارات.

بدورها، قالت الدكتورة عائشة بالخير، مستشارة الأبحاث في الأرشيف والمكتبة الوطنية إن التاريخ الشفاهي يسد

الثغرات التاريخية ويمكن الباحثين من العثور على ما يؤكد عراقة المجتمع الإماراتي، وتحدثت عن تجربتها في جمع وتوثيق وتحليل شهادات الشهود الأحياء عن الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في الإمارات قبل وبعد قيام الاتحاد.

ختمت مستشارة الأبحاث في الأرشيف والمكتبة الوطنية بالقول: إن مجتمع الإمارات يتميز بقوة الموروث والتسامح والتفاصيل الغنية عن العادات والتقاليد التي تحفظ ذاكرة الوطن، وذلك يتطلب توثيق ما لدى كبار السن من معلومات، وأن ضمان استمرار جمع التراث والحفاظ عليه مسؤولية مجتمعية تشترك فيها الجمعيات الأهلية وكل من يمارسون مختلف أشكال التراث غير المادي."

الليلة الثالثة من «الكلمة المغناة» تحتفي بشاعر العين «عوض بن السبع الكتبي» في قصر المويجعي

•• العين- الفجر

احتفت الليلة الثالثة من برنامج "ليالي الشعر: الكلمة المغناة"، في إطار "مهرجان العين للكتاب 2023"، الذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية، بالشاعر الإماراتي عوض بن السبع الكتبي. جاء ذلك ضمن احتفائها بشعراء العين الذين أثروا الساحة الأدبية عبر قصائدهم التي تركت بصماتها في ذاكرة الأجيال.

حملت ليلة الشاعر عوض بن السبع الكتبي عنوان "يا عود ويني اله سكن فيك"، المستمد من أشهر أبيات قصائده. وقد شارك فيها الشاعر شخصياً وحاورته الدكتورة الشاعرة الإماراتية عائشة الشامسي، بحضور الشاعر سلطان بن خليف الطنجي، والطرب خالد محمد، وعازفي الإيقاع عبد الله عبد الكريم وعلي البلوشي.

اعتبرت محاوره الجلسة أن هذه الأمسية مختلفة، فهي تستضيف الشاعر للمرة الأولى، وأضافت أن الشاعر الكتبي مميز وذو بصمة متميزة. ولد في منطقة "هيلي" في مدينة العين، وهو شاعر مخضرم عاصر رواد الشعر القديم، كما أنه من مؤسسي الشعر الشعبي في دولة الإمارات وفي مدينة العين تحديداً.

وحول حكاية البداية في مجال الشعر سرد الكتبي مسيرته، وبين أن الشعر والشعراء منذ زمن الجاهلية إلى يومنا هذا عانوا وتألموا من تجارب الهجر، والبعد، والحرمان، والمسافات، وكلها محاور لعبت دوراً كبيراً في ولادة قصائد عظيمة. وأوضح أنه بدأ مبكراً في كتابة الشعر في الثانية عشرة من عمره. وكانت المرحلة من العام 1967 إلى 1969 هي الأكثر شغفاً، وفيها أنتج العديد من القصائد بعد انتقاله من منطقة المويجعي إلى جزيرة "داس"، التي تقع شمال غرب العاصمة الإماراتية أبوظبي.

وأشار إلى أنه في العام 1975 كتب قصيدة قرأها على مسامع الحضور وهي:

- ونيت من كثر التصاويب .. بي من وداده في الحشاء صاب
- يا شيب عيني قبل المشيب .. شاب العقل والراس ما شاب
- عليك يا حلو التساليب .. لي ناهيتي وأنت الأسايب
- لذوب حالي تذويب .. وازم عليك القلب مندباب
- اثنا سلامه والتراحيب .. بيني وبينه خدر وأحباب
- تليني غصبا بلا طيب .. يا روح للأرواح نهاب
- لاكن ويلي وصلك تعيب .. أخاف من دورات الانشباب
- كتب الموده تنقرا غيب .. حرف بلياء سرد وأعراب
- بالله واشهود مراقيب .. إن مت لأنه منك الأسايب

- لو تتجمع قول الصحافة دواوين ..
كان أنفوها بعشرة الالف ديوان
- وأنا يعجز لساني والقلم ..
ثم ذي اليادين أحصي فعالكم يا مرفوع الأركان
وتابع بأن الراحل الشيخ زايد آل نهيان كان محبا للشعر والإنسانية والتسامح والخير ويوصي دائماً وينصح بالتاريخ والعادات والتقاليد، كما أن مواقفه كثيرة ويهتم بنوعية الشعر. وبين الطرب الإماراتي محمد خالد بأنه

قد تغنى بقصيدة للشاعر عوض بن السبع الكتبي، وهي "عذبت حالي"، إذ وصلت إليه هذه القصيدة بين العاملين 1988 و1989 في مدينة العين، عن طريق أحد الزملاء، وهو حمد المري الشامسي. فعرفه ذلك على الكتبي الذي قرأ قصائده منذ كان طفلاً، وسجلت الأغنية في القاهرة



أنداك بتوزيع موسيقي ونجحت على مستوى دولة الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي، لأن كلماتها حساسة أبدع فيها الشاعر عوض الكتبي، وتغنى بها أمام حضور الأمسية. وقدم الشاعر سلطان بن خليف الطنجي مجموعة من قصائد الكتبي بطريقة "الونة" و"التفردة" الإماراتية.

ضمن برنامج الكلمة المغناة في مهرجان العين للكتاب أبيات أنغام الخلود تزيّن جدران قصر المويجعي

شعراء وباحثون يحتفون بالمسيرة الحافلة لابنة العين الشاعرة هند بنت سعيد بن هلال الظاهري

•• العين- الفجر

ضمن فعاليات مهرجان العين للكتاب 2023 الذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية، أقيمت الأمسية الثانية لبرنامج "الكلمة المغناة" في قصر المويجعي، احتفالاً بمرور 1983-1984 لتنتشر أشعارها في ملفات الصحف الكويتية، التي كان الكثير من الشعراء والكتاب يتوجهون لنشر أعمالهم فيها وهي: القيس، المجالس، الأنبياء، السياسة، الرأي العام، البقطة، إضافة إلى جريدة الرياض، ومجلة اليمامة في السعودية. واستشهدت الجابري بأحد أبيات الظاهري التي عرفت به الشعر بشكل مختصر: "تبغون الي بالصبق والا عناوين هذا البقين الي لفت به جهينة الشعر عرش، وكل أبونا سلاطين والكل منا حاكم في مدينة".

من جهته أكد الكاتب والباحث الإماراتي الحظ مصبح الكويتي، بأن الحديث عن قمة بمكانة "أنغام الخلود" التي يعتبرها قمة وقمة، والشعر متاصل في أسرتها من جدها ووالدها، وهي امتداد للمدرسة القديمة وأكملت مسيرتها على هذا النهج.

وفي ختام الأمسية، قدمت الشاعرة الإماراتية "مولاف" مجموعة من قصائد "أنغام الخلود"، فيما تغنى الطرب الإماراتي معضد الكعبي بمجموعة مميزة من الأعمال الفنية المحلية التراثية، التي لقيت استحسان الحضور.



في الشعر، إذ تم تكريمها من قبل صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في العام 2011، كرائدة من رادات الثقافة في مهرجان الشارقة للشعر، كما تم تكريمها من صاحب السمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، بطباعة ديوانها ضمن مبادرة حمدان بن محمد بن راشد للإبداع الأدبي ولهذا

هي واحدة من الشاعرات اللواتي خطت مسيرة طويلة في الشعر النبطي. وأشارت شيخة الجابري إلى أن الشاعرة هند بنت سعيد بن هلال الظاهري من مواليد نوفمبر من العام 1967، وكانت أول قصيدة مكتملة لها في العام 1982، وهي المرحلة التي اعتبرتها مهمة في حياتها، وفي فترة الثمانينات ظهرت العديد من شاعرات "النبطي"، وكانت هنالك صحف تنبئ الشعر وتقرّد صفحات خاصة له، لذلك اشتهرت الكثير من الأسماء من جيل أنغام الخلود منهم: ليا دبي، مياسة، أم حسين، ليلى العامرية، عبير البنفسج، وند آلم، ليالي، فتاة دبي، وله بوظبي، غلا بوظبي، عيون الترجسي، الحصياء، هيفا عيمان، وغيرهم من الشاعرات اللواتي ظهروا في تلك الفترة. مشيرة بأن أم خليفة "أنغام الخلود" حاصلة على شهادة بكالوريوس من الجامعة الأمريكية في لبنان وهي من الأعلام اللواتي تسهّل لهن الساحة الشعرية، بالحضور المختلف. وأوضحت الجابري بأن "أنغام الخلود" تشربت الموهبة الشعرية من والدها الشاعر الكبير البارع سعيد بن هلال الظاهري، الذي كانت مكتبته منبع المعرفة والمرجعية لها. وبدأت أنغام الخلود في قراءة الشعر وهي بعمر 13 عاماً، وجاء انطلاق اسمها الشعري "أنغام الخلود" في العام 1982 وعبر المنابر الإعلامية من خلال صفحات تصدر كل يوم ثلاثاً يشرف عليها الشاعر عبدالله الغفالي المري، الذي أثنت

ضمن فعاليات برنامج أنماط الحياة

مهرجان العين للكتاب يُنظم ورش عمل تفاعلية لتكريس الممارسات الصحية والإيجابية بين أفراد المجتمع

•• العين- الفجر

يهدف تكريس الممارسات الصحية والإيجابية بين الأفراد، يُنظّم مركز أبوظبي للغة العربية خلال مهرجان العين للكتاب 2023، مجموعة من ورش العمل التفاعلية لجميع أفراد المجتمع، بالتعاون مع مركز الفطارة للفنون وضمن برنامج أنماط الحياة. وتهدف هذه الورش إلى تحفيز الزوّار للاهتمام بحياة صحية وتعلّم آليات الاسترخاء والتأمل وتنظيم التنفّس.

في ورشة "التأمل بالتركيز على التنفّس"، التي نظّمها المركز تحت عنوان

"تواصل مع هدوء الروح"، تعلّم المشاركون كيفية تنظيم عملية التنفّس وتوظيفها لتكون مفيدة للجسم إضافة إلى فائدتها الطبيعية.

وقال مقدم الورشة سوندار سينغ إن ممارسة التنفّس الصحيح يساعد على اكتشاف ذواتنا الحقيقية، واتصالنا بالحياة خارج أدوارها العادية. وأضاف أن هذه العملية تقلل من التوتر وتعرّض من العلاقات الفعّالة، وتخلق بيئة عمل أفضل لنا. كما تمنح الأفراد القدرة على ضبط مشاعرهم والتعامل مع المواقف الصعبة، مما يعزز الصحة العامة والمرونة العاطفية، ويجدد طاقة الجسد بقوة جديدة، متجاوزاً عتبات التعب والإرهاق. وأشار إلى أن الإنسان هو

الكلّان الوحيد من الكائنات الحية على سطح كوكب الأرض، الذي يستطيع أن يتحكّم بتنفسه ويجعله أداة للاسترخاء والسيطرة على مشاعره. واستعرض سينغ ثلاث تقنيات لعمليات التنفّس أمام الحضور، الأولى تقنية التنفّس السريع التي يتجاوز عن طريقها الفرد حالة التعب، والثانية تقنية التنفّس البطيء الذي يوصله إلى النوم العميق، أما الثالثة فهي تقنية خاصة توصل الفرد إلى حالة من الاسترخاء والتأمل. ولقيت الورشة تفاعلاً كبيراً من الجمهور، الذين شاركوا في التمارين التي أعطتهم نتائج إيجابية، وساعدتهم على الاسترخاء بعد المدرسة والنوم بعد يوم متعب وطويل.



منوعات الفكر 23

وجد الخبراء أن شكل الجسم قد يكشف الكثير عن التوقعات الصحية المستقبلية لكل فرد أكثر مما ندرك، مثل طول العمر وخطر الإصابة بأمراض قاتلة. ولعقود من الزمن، عرف الأطباء أن هناك روابط بين أشكال معينة من الجسم والتوقعات الصحية للفرد. وقد تكون معرفة نوع جسمك والمخاطر الصحية المرتبطة به مفيدة لاتخاذ إجراءات وقائية تساعد على الحفاظ في الصحة في أفضل حال. وهنا، نلقي نظرة على خمسة أنواع مختلفة من أشكال الجسم وما يمكن أن يشير إليه كل منها حول صحة الفرد.

من الكمثرى إلى الساعة الرملية..

شكل جسمك قد يحذرك من الإصابة بأمراض خطيرة

المسطرة
يمتلك العديد من المشاهير النحيفين هذا النوع من الأجسام، لكن هذا لا يعني بالضرورة أن جميع الأشخاص ذوي شكل المسطرة نحيفون. فأي شخص لديه شكل مستقيم أو عمودي إلى حد ما يمكن اعتباره ذو شكل المسطرة. وإذا كنت من أصحاب الوزن الزائد، على سبيل المثال، فأنت لست معنيا من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. ووفقا للخبراء في "بن ميدسين"، قد يكون من الصعب على الأشخاص ذوي شكل المسطرة أن يدركوا أنهم يعانون من زيادة الوزن، حيث يتم توزيع الوزن بالتساوي بحيث لا يبدو الشخص سمينا أبدا. وأوضحوا أن هذا يمكن أن يزيد من احتمال تطوير حالات صحية مثل مرض السكري، مثل أي نوع آخر من أشكال الجسم.

لم تقم بفحص الميزان بانتظام. وإذا أصبحت تعاني من زيادة الوزن، فأنت أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب أيضا. **المثلث المقلوب** يتميز جسم المثلث المقلوب بأنه عريض عند الأكتاف وضيق عند الوركين. والأفراد ذوي شكل الجسم هذا عادة ما يكون لديهم تديين أكبر. والرجال والنساء الذين لديهم أجسام أصغر هم أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام، وذلك بسبب قلة كتلة العظام التي يمكن الاستفادة منها. وهشاشة العظام هي حالة تؤثر على العظام، ما يؤدي إلى إضعافها مع مرور الوقت وتكون أكثر عرضة للكسور. وقد تم اقتراح روابط بين شكل المثلث المقلوب وضعف العظام.

ويمكن أن تتراكم المستويات المرتفعة من الكوليسترول في جدران الشرايين وتقلل من تدفق الدم إلى القلب. وهذا يزيد من خطر تشكل جلطة حول الجسم وكذلك حدوث أمراض القلب التاجية. **شكل الساعة الرملية** في هذا الشكل يكون الوركين والصدر أعرض من الخصر. ويعتقد الكثيرون أن هذا هو شكل الجسم الأكثر تفضيلا. وتزعم بعض الدراسات أن النساء اللاتي يتمتعن بهذا النوع من أشكال الجسم أقل عرضة للإصابة بالاكتهاب وأكثر خصوبة. ومع ذلك، فإن الحصول على شكل الجسم على شكل الساعة الرملية يعني أنه عند زيادة الوزن، فإنه لا يتركز في منطقة واحدة مثل الأشخاص على شكل تفاحة أو على شكل كمثرى. وهذا يعني أن زيادة الوزن قد يكون من الصعب اكتشافها إذا

هو الشكل الكلاسيكي الآخر للنساء، حيث تتجمع الدهون في الغالب حول الفخذين والوركين والمؤخرة. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص النحيفين ولكنهم يحملون وزنا إضافيا قليلا على الوركين والفخذين لديهم خطر أقل للإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية والسكري. وذلك لأن الجزء السفلي والفخذين من الأماكن الأكثر أمانا لتخزين الدهون في الجسم. ويقول العلماء إن الوركين والفخذين يعملان مثل الإسفنجة التي تمتص الدهون وتمنعها من الانتقال حول الجسم إلى القلب والكبد حيث يمكن أن تسبب المرض. ومع ذلك، تشير دراسة جديدة إلى أن كونك أكثر رشاقة هو الأفضل دائما، حتى عندما يتعلق الأمر بالجزء السفلي من الجسم. وأضافت أنه إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان الوزن في أي جزء - البطن أو الساقين أو الأرداف - مفيد لخفض نسبة الكوليسترول.

شكل التفاحة
يحدث هذا عندما يكون لدى الشخص خصر أكبر مقارنة بالوركين، ما يخلق شكل تفاحة إلى حد ما. والنساء اللاتي لديهن هذا النوع من الجسم هن الأكثر عرضة لخطر المشكلات الصحية بشكل عام، مقارنة بالنساء ذوات الأشكال الأخرى. وذلك لأن السمنة في منطقة البطن يمكن أن تكون خطيرة للغاية. ووجد باحثون من جامعة أكسفورد أن وجود خصور أكبر ونسب أعلى من الخصر إلى الورك والخصر إلى الطول يجعل النساء معرضين لخطر الإصابة بنوبة قلبية بنسبة 10 إلى 20%. كما تم ربط وجود المزيد من الدهون حول الخصر بزيادة خطر الإصابة بالسرطان والسكري.

شكل الكمثرى



العلماء يكشفون عن أفضل وقت لممارسة الرياضة وفقدان الوزن الناجح!

أظهرت دراسة أمريكية أجريت على ٥٢٨٥ شخصا، أن ممارسة الرياضة بين الساعة ٧ و٩ صباحا تحقق أفضل نتيجة لفقدان الوزن.

وكان لدى المشاركين في هذه الفئة مؤشر كتلة جسم أقل (BMI) ومحيط خصر أصغر من الأشخاص الذين مارسوا الرياضة في منتصف النهار أو في المساء.

وأضافت: "يمكن أن يكون للجدول الزمني المتوقعة تأثيرات مفيدة أخرى على الوزن لم يتم قياسها في هذه الدراسة، مثل مدة النوم وجودته أو مستويات التوتر". ووجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يستيقظون مبكرا لديهم إيقاعات يومية تعمل مبكرا، ما قد يحسن جودة النوم ويضمن جدولا زمنيا ثابتا، ما قد يؤدي إلى فقدان الوزن. نشرت الدراسة في مجلة Obesity.

فيرجينيا: "هذا بحث جديد مثير يتوافق مع نصيحة شائعة لتحقيق أهداف التمارين الرياضية. أي أن تحدد موعدا للتمرين في الصباح قبل أن تشتت انتباهك رسائل البريد الإلكتروني أو المكالمات الهاتفية أو الاجتماعات". ومع ذلك، اعترفت بأن النتائج يمكن أن تعزى إلى عوامل أخرى، مثل وجود جدول زمني أكثر قابلية للتنبؤ به أو عدم وجود أي مسؤوليات في تقديم الرعاية.

المشاركون أجهزة تتبع اللياقة البدنية - أو مقاييس التسارع - على الورك لتتبع التمارين لمدة سبعة أيام متتالية. وكان محيط الخصر في أدنى مستوياته في المجموعة الصباحية حيث بلغ 36 بوصة (91.5 سم). وبلغ في المجموعة المسائية 37.4 بوصة (95 سم)، وبلغ في مجموعة منتصف النهار 37.7 بوصة (95.8 سم). وقالت الدكتورة ربيكا كروكوفسكي، عالمة النفس السريري في جامعة

وقال العلماء إن التمارين الصباحية قد تكون الأفضل لأن الالتزام بالجدول الزمني أسهل، كما أن تقل احتمالات تشتيت انتباه الناس عن طريق المكالمات الهاتفية أو رسائل البريد الإلكتروني. ودرس العلماء بيانات من المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية (NHANES) - الذي يقيم صحة حوالي 5000 من البالغين والأطفال في الولايات المتحدة كل عام. واستخدموا بيانات من عام 2003 إلى عام 2006، عندما ارتدى



الفجر

العدد ١٥٠٠٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/٢١

إعلان مدني عليه بالترشح

لدى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية الشرعية الاتحادية

في الدعوى رقم 7/SHCFISHGR2023/0000142 / تقظلم

أنا: محمد مصطفى بن عايف يوسف

مقيم على الإقامة: الشارقة، المنطقة السكنية طابق المويدي شقة رقم 704، 971553332839

معلمكم أنا منتظم / أنا الشارقة، المنطقة السكنية، شارع محمد حسن

971563883992 / أنا الشارقة، الزوراء، شارع بيهتر رقم 476، 971563883992

563883992 / أنا الشارقة، الفهاف، fidaamohsen_86@hotmail.com

أنا أقدم التماسا المذكورة أعلاه للمطالبة بـ:

الطلب على الأمر لي عريضة رقم (1157/2023)

أنا أطلب عليكم الحصول أمام المحكمة الابتدائية المستعجلة محكمة الشارقة الاتحادية بحد

الانقضاء الموافق 12/12/2023 الساعة 10:00 لتفديجكم بديكم من دفاع ومستندات، وفي حالة عدم

الحضور أو إرسال أو إعلان ضدكم يتم نطق بأحكام استنباط الإجراءات القانونية في غيابكم.

ملاحظة: إعلان التظلم ضدكم تم نشره في الجريدة داخل الدولة.

بالتاريخ 21/11/2023.

مكتب الخدمات القضائية

[illegible][illegible][illegible]

 **الإمارات العربية المتحدة**
وزارة العدل

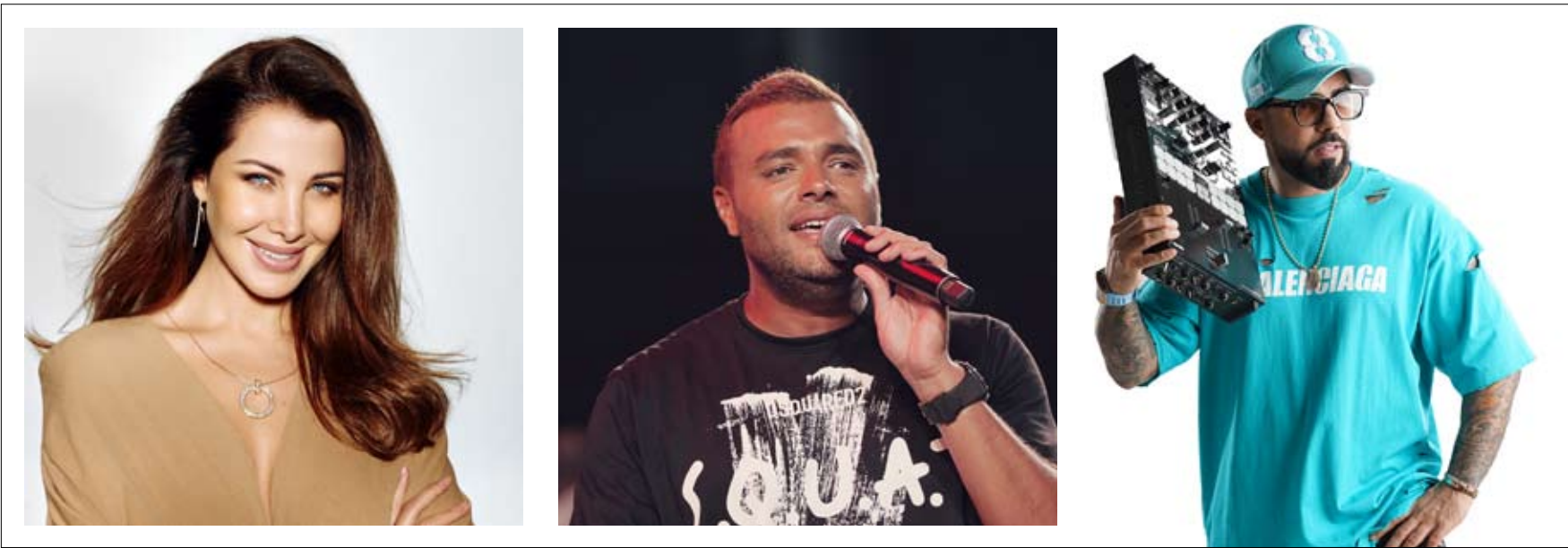
٧٠
٥
الفرع

العدد ٤٠٠٨ بتاريخ ٢٣/١١/٢٠٢٣

70535

إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة التقاعدية - محكمة التنفيذ المدنية - راشد عبدالله جمعه مبارك
إخطار دفع للقيمة رقم ٢٠٢٠/٤٣٩٩ SHCXCIREA201 مدني (جرائني)
إلى المحكوم عليه : راشد عبدالله مبارك
حيث ان بتاريخ دفع صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك المبالغ المدعي
تلتزم دفعه عليه العظمى على ابراهيم - الجنسية سوداني
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
٥6287 مجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب
لذلك ان مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من
تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفكم (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد
بحقكم إجراءات التنفيذ الجبري للقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



منوعات الفجر 26

نانسي عجرم ورامي صبري ودي جي أصيل يحيون حفل مهرجان يوم 9 ديسمبر

نجوم الصف الأول في المنطقة يقفون على مسرح مهرجان أم الإمارات في أبوظبي

- تقدم فرقة بلاك آيد بيز العالمية الحاصلة على جائزة غرامي للزوار عرضاً مباشراً مليئاً بالحماس والمتعة في يوم 13 ديسمبر

- عائلة طرغان تجلب موسيقاها الرائعة التي تعشقها الجماهير إلى أرض أبوظبي في 23 ديسمبر



محمد وتالة وديمة- جميع عشاقها من مختلف الأعمار على بساط سحري إلى عالم الطفولة لإحياء الذكريات الجميلة والاستمتاع جميعاً ببناء الحانهم المفضلة. أطلقوا العنان لذكريات الماضي، وثقوا بعائلة طرغان وموسيقاها الساحرة التي ستعيد البسمة إلى وجوهكم. تنتظر الزوار هذا العام، بالإضافة إلى العروض الحية المذهلة، مجموعة من مناطق البيع بالتجزئة الإقليمية والدولية ومفاهيم تناول الطعام والمشروبات وأنشطة متنوعة مثل الجولات الترفيالية للصغار وورش عمل تفاعلية غامرة وألعاب بدنية وألعاب الواقع المعزز. ستقدم كل منطقة أنشطة مختلفة تلائم جميع أذواق الزوار. منطقة التسلية، كل أنشطة الترفيه للصغار

الاول مرة على الإطلاق، سيستمتع الأطفال بالغوص في عوالم باربي وسونيك من سيجا الملونة التي يستمتع بها الأطفال في أرض سبيس تون، وهذا ليس كل شيء؛ فمتحف صور الانستغرام (بالقرب) أتاكم الآن من هولندا ليقدّم لكم حوضاً مذهلاً مليئاً بالكراكر، وغرفاً مبنية بالقفلوب، وخدعاً بصرية عديدة تمنح الزوار فرصاً لا تنتهي لالتقاط صور رائعة في دورة المهرجان هذا العام. يمكن للأطفال أيضاً الاستمتاع بلعبة تمثيل الأدوار في مساحة اللعب التي تفوق الخيال بأجوانها الممتعة، مع مساحة التسلية، والأراجيح، وكابينة الهاتف، ومتجر أقراص الجراموفون، وغرفة التزلج، وتكتمل متعتهم بتناول الطعام. يستمتع الأطفال أيضاً بجولات الكرفنزال، وألعاب سيارات التضادم، وجولات الكاروسيل على الخيول والعربات، وألعاب المهارات والفنون، والحرف، والعديد من المناطق الجذابة التي ستمنحهم المتعة طوال اليوم.

منطقة التسوق والتدوق؛ متعة للعين والحواس في انتظار زوارنا الكرام انطلقوا معنا في مغامرة ساحرة في عالم التسوق والهنكاهات الشهية في هذه المنطقة التي تقدم لكم طيفاً واسعاً من مأكولات الشارع، وأفكار الطبخ المبتكرة، بالإضافة إلى تجارب التسوق المميزة. استمتعوا بتشكيلة من المأكولات المحلية الشهية والحرف المحلية التي تجسد

تيسيتو. بينما سيقف على مسرح المهرجان أيضاً المطرب المصري الشهير رامي صبري الذي يغني أشهر أغانيه مثل: "مبروك علينا"، و"غالي"، و"أنا بنسى نفسي". فرقة بلاك آيد بيز العالمية المشهورة القادمة من لوس أنجلوس ستل ضيفة على أبوظبي لإحياء أمسية موسيقية لا تنسى يوم 13 ديسمبر. يقف فانو الفرقة ويل.أي.أم، وأيل.دي.آب، وتابو على مسرح مهرجان أم الإمارات ليقدموا أغانيهم الشهيرة من ألبوماتهم التي كسرت أرقاماً قياسية. تقدم الفرقة الموسيقية الحاصلة على جائزة غرامي ست مرات والصفحة ضمن أفضل 100 فنان خلال عقد" وفقاً لمجلة "بيلبور" عرضها الساحر للجماهير من كل الأعمار وتبهر الجميع بأدائها الساحر على المسرح.

عائلة طرغان تصل إلى أرض أبوظبي في 23 ديسمبر لتقديم حفلاً خيالياً مليئاً بالحماس وسحر الطفولة لجميع الحضور أطفالاً وكباراً في موسم الأعياد. تحت قيادة الفنان الموسيقي طارق العربي طرغان الذي اشتهر بتحنين وغناء أجمل أغاني مسلسلات كرتون سبيس تون مثل، ماوكلي وسلاحف البنجا والحديقة السرية، غيرت هذه الفرقة بأنغامها الساحرة مفاهيم الموسيقى في العالم العربي. تصحب

عائلة طرغان التي تضم أبناءه

بأفضل العروض الحية الإقليمية والدولية هنا في قلب مهرجان أم الإمارات النابض بالحياة. أطربوا أذانكم بإيقاعات الموسيقى من فنانين موهبين سيحصلون اللحظات الساحرة تفيض بالحياة. نانسي عجرم، النجمة اللبنانية الفنية عن التعريف التي حصلت تسجيلاتها على شهادات بلاتينية متعددة، تقف على المسرح لتمتّع الزوار من كل الأعمار بغنائها الساحر في 9 ديسمبر. تعد نانسي عجرم من أكثر الفنانين مبيعاً في المنطقة على مدار أجيال عديدة؛ فقد حققت أغانيها مثل "أه ونص"، و"يا طيطب وادع" نجاحاً ساحقاً. ويوصفها رمزاً لموسيقى البوب في الشرق الأوسط، لم تكف نانسي بحصد الجوائز، وإنما كسرت الحواجز؛ فقد أصبحت أصغر مغنية عربية تفوز بجائزة الأغنية العالمية، وأول فنانة عربية تظهر على لافتة إعلانية في تايمز سكوير. وفي نفس هذه الأمسية سيقدّم الفنان دي جي أصيل "المقيم في دبي عرضاً ممتعاً للزوار المهرجان في 9 ديسمبر، وهو أحد أكثر الفنانين حصولاً على جوائز في دولة الإمارات العربية المتحدة، وسيحل ضيفاً على المهرجان ليظهر

الجماهير بمقطوعات موسيقية مستلهمة من فنانين الدي جي العالميين مثل

•• أبو ظبي- الفجر: مهرجان أم الإمارات بوابتكم لدخول عالم ساحر من المتعة والترفيه والموسيقى الأخاذة؛ فقد أعلن المهرجان في دورته السابعة في أبوظبي عن استضافة كوكبة من نجوم الصف الأول العالميين والإقليميين الذين يحيون حفلات المهرجان في الفترة بين 8 إلى 13 ديسمبر. يعد المهرجان الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة- أبوظبي زواره بالعديد من الإيقاعات المحفزة والمقطوعات المبلية بالحماس والعروض الساحرة التي تقدمها أكبر الأسماء في قطاع الموسيقى. تبدأ النسخة الأكبر على الإطلاق للمهرجان -التي تولت مؤسسة "براج" وضع تصورها وإنتاجها- في 8 ديسمبر وتستمر حتى 31 ديسمبر لتسلط الضوء على مكانة الإمارة بوصفها الوجهة التي يتوجع على جميع الباحثين عن دفء الشمس والإلهام والاستمتاع في أشهر الشتاء زيارتها.

يقدم مهرجان أم الإمارات فرصة لكل الزوار من جميع الأعمار الاستمتاع بأنشطة تفاعلية مليئة بلحظات في غاية المتعة لا تنسى من خلال أربعة مناطق محددة وهي:

منطقة التسلية ومنطقة التسوق ومنطقة التسوق والتدوق ومنطقة الترفيه. منطقة الترفيه: أجواء نابضة بالحياة وإيقاعات ساحرة في انتظاركم في منطقة الترفيه استمتعوا



أحياء تراثية وفعاليات وأنشطة حية تجذب آلاف الزوار من شتى أنحاء العالم

«القرية التراثية» بمهرجان الشيخ زايد تعزز استدامة وصون التراث الإماراتي الأصيل

متنوعة من الصوف، وحياسة البسط وعمل الحصير والتلي والسدو وغزل الصوف وغيرها من المهن التراثية التي تذكر الأجيال بتفاصيل الحياة في الماضي. ويستمتع زوار القرية بالتعرف على مجموعة متنوعة من الصقور المميزة وأساليب الصيد، كما يستعرض مركز السلوقي العربي أصنافاً من السلوقي بهدف إحياء رياضة الصيد بالكلاب السلوقية والمحافظة على تقاليدها والاستعانة بها في الصقارة وحفظ السلالات الأصلية وتزويد المهتمين بالمعرفة اللازمة وكيفية الاهتمام بها ورعايتها وتدريبها.

ويختتم زوار القرية التراثية رحلتهم بالتقاط الصور التذكارية بالزي الإماراتي التقليدي للرجال والنساء، بالإضافة إلى المرور على البقالة (الدكان قديماً) والذي يضم كل أنواع المواد الغذائية القديمة التي تعود بالمشتريين إلى ذكرياتهم الجميلة، ومنتجات تراثية أخرى يحاكون بهم أصداقائهم وأسرمهم عن الحياة التراثية الإماراتية القديمة ويتناقلونها فيما بينهم بهدف استدامة وحفظ التراث الإماراتي الأصيل. تجدر الإشارة إلى أن مهرجان الشيخ زايد يستقبل زواره يومياً ابتداء من الساعة الرابعة عصراً وحتى 12 منتصف الليل خلال أيام الأسبوع وحتى 1 صباحاً خلال عطلة نهاية الأسبوع والعطل الرسمية، ليمنحهم فرصة لقضاء أوقات قيمة مع العائلة والأصدقاء في الهواء الطلق مع باقة كبيرة من الفعاليات والأنشطة والمسابقات المختلفة التي تناسب كافة الفئات العمرية.

التقليدية وما تتمتع به من فن مع براعة الصانع وإبداعاتهم والتي تجسد التاريخ العريق لدولة الإمارات. وتضم القرية أجنحة ومجموعة من المحلات تعرض المنتجات التقليدية التراثية القديمة، ويعمل بها مجموعة من الحرفيين الذين يمارسون مهن مختلفة ويقدمون معلومات عنها للزوار لكافة الأعمار والجنسيات، بالإضافة إلى تقديم ورش عمل للزوار القرية لكافة تلك الحرف اليدوية التي تجسد التاريخ العريق لدولة الإمارات، مثل صناعة الفخار وسعف النخيل والتلي والسدو والخياطة ورسم الحنة وغيرها.

ويحظى زوار القرية التراثية بقضاء أوقات تراثية شعبية مميزة وتناول الأطعمة في "مطعم الخيمة التراثية" التي يتسم بتصاميم تراثية مفعمة برائحة الماضي وتقدم أشهى المأكولات والأطعمة الشعبية، بالإضافة إلى إحتساء القهوة في "ركن القهوة الشعبية" التي يتم تقديمها في أدوات قديمة تعبر عن أصالة المجالس العربية والعادات الأصيلة التراثية أيضاً بالجلوس في «الحظيرة»، المصنوعة من سعف النخيل وأشجار «المرخ» وأغصان أشجار السمر والغاف، والتي تعد مركزاً لسرد القصص والذكريات الأصيلة للأجداد في أجواء من الماضي الأصيل. وتقدم العديد من المؤسسات والجهات الحكومية المشاركة والمعنية بالحفاظ واستدامة التراث الإماراتي ونقله للأجيال خلال مشاركتها في القرية التراثية العديد من الصناعات التقليدية اليدوية مثل الفزل والنسيج بواسطة خانات



الحياة القديمة وبساطتها المتمثلة في بيوت الطين والبيوت المصنوعة من سعف النخيل والمسابقات التراثية والفنون الشعبية والحرف والمنتجات، لتتضح ذاكرة الزوار للحياة التراثية القديمة. وتشهد القرية بأقسامها المختلفة إقبالاً كبيراً من الزوار خاصة من قبل السياح الذين حرصوا على مشاهدة أعمال الحرفيين والحرفيات وهم يقدمون أعمالهم اليدوية. واستمعوا إلى شرح واف عن طبيعة كل بيئة من البيئات وحرفها ومنتجاتها المختلفة، كما جذبت صناعة الفخار والسدو وقروض البراقع وخياطة السردو والفزل والنسيج وصناعة التلي العشرات من الزوار الذين وقفوا مبهورين أمام هذه الحرف

توصيل معلومة بأسلوب كحائي سهل، واستمع الزوار في أجواء مفعمة بالتراث على الحكايات الشعبية. ويعيش زوار القرية التراثية تجربة مفعمة بروح الماضي من خلال المشاهد التمثيلية للتعرف على كافة الجوانب عن الحياة الصحراوية بصفاء رمالها وأدواتها وصناعاتها ومقوماتها قديماً من البيوت والجبال بالإضافة إلى التعريف بالعادات الإماراتية الأصيلة عند العرس من بداية من طلب يد العروس، وحتى اصطحاب «المعرس»، لها إلى بيته في أجواء تراثية ترفيحية. وتتميز القرية التراثية هذا الموسم بتصميمها الفريد المستوحى من الطراز التقليدي القديم وتعد بمثابة محطة استثنائية تنقل الزوار من زحام العولمة والحداثة إلى هدوء

إماراتية تعريف الجمهور بتلك البيئات المختلفة، وتفاعل الآلاف من الحضور مع تلك المشاهد للبيئة البحرية من خلال أساليب الصيد والتجهيزات الخاصة بالغوص وغيرها التي كان يقوم بها الأجداد في الماضي، وذلك لتعريف الزوار وأجيال المستقبل بالعادات والتقاليد التاريخية والتراثية لمجتمع البحارة وممارسي المهن المرتبطة بحياة البحر، بالإضافة إلى أنواع القوارب البحرية القديمة وأنواع اللبخ والحرف التي تخص أهل القرية البحرية.

وجذبت المشاهد التمثيلية الخاصة بحرفة "زفانة الدعن" في البيئة الزراعية أنظار زوار المهرجان للتعرف على المهن التي نشأ عليها الآباء والأجداد و الذين عاشو زمن التحدي والغناء من أجل بناء حضارة ترقى بين الأمم، حيث يقدم مجموعة من الحرفيين للجمهور تعريف بتلك المهنة بداية من تجميع سعف النخيل وقصها وتنظيفها وإعداد الجبال منها إلى استخدامها في صناعة البيوت والخيام وغيرها، بالإضافة إلى الكثير من الجوانب التي تخص البيئة الزراعية وطرق الزراعة والأدوات التي كانت تستخدم في الزراعة.

وتفاعل آلاف من الأطفال بصحية أسرمهم على المشاهد التمثيلية الخاصة بالبيئة الجبلية لما تحمله من معاني قيمة عاشها الأجداد في الماضي مثل "السقا" التي كان يجوب الطرق وينادي على الجميع لتوزيع المياه عليهم، و "الحرايرف" التي كانت وسيلة للتعليم والتثقيف في زمن لم تكن فيه مدارس أو وسائل حديثة للترفيه، وكسب المعرفة وتسلية الأطفال بشيء مفيد عبر

•• أبو ظبي - الفجر

تعزز القرية التراثية بمهرجان الشيخ زايد، المقام حالياً بمنطقة الوثبة في أبوظبي، ويستمر حتى 9 مارس 2024، استدامة التراث الإماراتي الأصيل ونقله للأجيال بكل فخر، وتجذب القرية من خلال أجنحتها وفعالياتها وأنشطتها التراثية المتنوعة آلاف الزوار من شتى أنحاء العالم للتعرف على التراث والعادات والتقاليد الإماراتية الغنية، وتشهد العروض والمشاهد الحية التمثيلية إقبالاً كبيراً من الجمهور للتعرف على حياة الأجداد وعادات وتقاليد مجتمع دولة الإمارات بجميع بيئاته الأربعة «الجبلية والزراعية والبحرية والصحراوية، في أجواء حضارية ثقافية ترفيحية عالمية.

وتبرز أقسام القرية التراثية الواقعة في قلب المهرجان حضارة الإمارات من خلال رحلة للماضي الذي يعقب بروح التراث الأصيل، للتعرف على التقاليد الموروثة الخاصة بنمط الحياة الاجتماعية القديمة، ويعيش الزائرين من المواطنين والقيمين والسائحين من حول العالم تجربة تراثية يستوقف من خلالها أمام رحلة الآباء والأجداد عبر مشاهد حية وواقعية يقدمها كل قسم وجناح في القرية لتجسد عبق التاريخ والتراث العريق لدولة الإمارات.

وأبهرت القرية التراثية زوار مهرجان الشيخ زايد لأول مرة بمشاهد تمثيلية واقعية لتمط الحياة الإماراتية القديمة يقدمها مجموعة من الأفراد المرتدين للزي التراثي الأصيل المرتبط بكل بيئة

منوعات

الفكر

27



جناح فاخوري ممثلة مخضمة يضم رصيدها الفني مئات الأعمال التلفزيونية والسينمائية والمسرحية، ولكنها تنتقد تعامل شركات الإنتاج مع الممثل اللبناني وحضر اهتمامها بأبطال العمل. فاخوري تحدثت في هذا الحوار عن الوضع الدرامي ورأيها في بعض الأعمال.

رصيدها الفني مئات الأعمال التلفزيونية والسينمائية والمسرحية

جناح فاخوري: بعد هذا العمر لن أعرض نفسي على المنتجين

تابعتُ مسلسل «أنا، للفنان تيم حسن، وهو ليس مسلسلاً بل عشر حلقات عُرضت على إحدى المنصات، ولكنه لم يقنعني بشيء لا تمثيلاً ولا قصة.

- مع أن الكل يشهد أن تيم حسن ممثل «قبضاي»؟
- هو قام بدعسة ناقصة في مسلسل «أنا، حتى لو كان «قبضاي».. العمل برمته عادي جداً وبإمكان أي ممثل أن يلعب دوره، حتى أنني فوجئت بنهاية القصة وتساءلتُ هل هو انتهى حقاً؟
- هل تريد أن هناك استسهالاً في الدراما؟
- هم يملؤون الساعات ويستعينون بممثلين يتمتعون بجماهيرية كبيرة، ولكن هذا لا يكفي. ويمكن أن يتقبلهم الناس مرة أو مرتين ولكن هذا لا يستمر.
- ولا يعلمون عند الناس؟
- تيم حسن مثلاً سقط في هذا المسلسل ولكنه علم عند الناس في أعماله الأخرى. الرهان عليه في مسلسل «أنا، كان خاطئاً ولم يكن في مكانه الصحيح.



- شاركت فيها خلال مسارك الفني الطويل؟
- بين 40 و45 مسرحية ونحو 150 مسلسلاً و8 أفلام، فضلاً عن أعمال الدوبلاج والأعمال الخاصة بالأطفال.
- هل تغير الفن عما كان عليه سابقاً؟
- لم يتغير شيء، ولكن هناك عدداً كبيراً من الممثلين والممثلات. ودخول الخط السوري – اللبناني زاد عددهم أكثر، بينما في وقتنا كان عدد الممثلين قليلاً جداً ومحدوداً ومعروفاً. وفي رأيي، لن يستمر منهم إلا من ثبت نفسه، والباقي سيختفي بعد عمل أو عمليتين.
- الجامعات تخرج عدداً كبيراً من الممثلين، ولا أعرف أين هم وما مصيرهم. التمثيل موهبة تُصقل وهو لا يُدرس، ومن يدرسه يجب أن يتمتع بالحضور، لأنه ليس مجرد حفظ ونطق لما نحفظه، ومن لا يتمتع ببريق في إطلالته لن يلتفت أحد إليه ولن يُعلم عند الناس.
- وكيف تفسرين الحضور اللافت للممثلات المخضمرات من بينهن رولا حمادة وتقالا شمعون ورندة كعدي وكارمن ليس وغيرهن؟

- أنا أكبرهن سناً ولا يناسبني لعب دور الأم البطلة، عدا عن أن المنتجين يركزون على الممثلات الشابات ويستعينون بالممثلة المخضمة للأدوار العابرة، بينما في الدراما التي تُقدم في الخارج يوجد تركيز على الممثلات اللواتي هنّ في مثل سني ويتواجدن في كل المسلسلات، أما عندنا فلا وجود لهنّ في النصوص.
- هل أجرك المرتفع هو الذي يجعل المنتجين «يهربون» منك؟
- هم يفكرون أنه يمكن الاستعانة بممثلة أخرى لنفس الدور وبأجر أقل. لا تهتمهم النوعية ويعرفون أن أدائي يختلف عن أداء أي ممثلة أخرى. وهمهم الوحيد ملء هذه الساعة وتوفير المال.
- وهل ترفضين التراجع عن سقف أجرك؟
- يمكن أن أفعل ذلك عندما يتراجع غيري عن سقف أجره أو عندما يرضى الممثل الذي يستعينون به من الخارج بالقليل، هذا عدا تأمين بدل الإقامة في الفنادق وتكاليف الطيران والسفر. لماذا لا تدفع لنا الأجور التي نستحقها في بلدنا؟
- ما رأيك بالأعمال التركية المعربة التي تسيطر اليوم على المشهد الدرامي وهل أنت مع فكرة تعريب التركية؟
- بصراحة، لا أركز عليها لأنه لا يتسنى لي دائماً متابعتها. ولكن في المبدأ يُفضل عدم تعريب الدراما عندما لا تُقدم بالشكل الصحيح، وغالباً ما أسمع انتقادات تطال بعضها. قبل أيام عدة،

- مع الاستعدادات للموسم الرمضاني المقبل 2024 وحركة التحضير النشطة والكثفة للمباشرة قريباً بالتصوير، هل تلقيت عروضاً للمشاركة في أي عمل جديد؟
- لا شيء حتى الآن، ولم تصلني عروض للمشاركة في تصوير أي عمل جديد، مع أنني كنتُ في طليعة الممثلات اللواتي شاركن في تصوير أعمال مشتركة.
- لكنّ هناك حضوراً درامياً بارزاً للممثلات المخضمرات؟
- ربما لأنهم لا يجدونني مناسبة لأدوارهم أو لأنهم يستعينون بممثلات من الخارج.
- يبدو أن التعامل معك «متعب» بالنسبة للمخرجين والمنتجين؟
- هل يعقل أن أكون متعبة بعد مرور 50 عاماً على تواجدي في الوسط.
- هو سؤال يتعلق بكونك اسماً عريقاً في عالم التمثيل ولديه تاريخ فني مشرف؟
- لا أعرف كيف يفكرون. ولكن بعد هذا العمر لن أعرض نفسي على المنتجين، ومن يريد التعامل معي، أهلاً وسهلاً به.
- وكيف تؤمنين مورد رزقك؟
- أشكر الله لأنه توجد لدي عائلة تساندني، ولكنني نفسياً أتعب من الجلوس في البيت من دون عمل وإنتاج، خصوصاً أنني معتادة على التصوير والخروج من المنزل وتغيير الكاراكثيرات، وهذا الوضع يؤذي نفسي.
- ما عدد الأعمال التي

بسنت شوقي ناقمة على الرجال بفيلم "السيستم"

تجسد الفنانة بسنت شوقي شخصية "عائشة" وهي فتاة ناقمة على الرجال بسبب تجاربها الكثير الفاشلة معهم في حياتها وذلك ضمن أحداث فيلم "السيستم" الذي يتقاسم طولته أحمد الفشاوي وطارق لطفى ويشارك في بطولته تسرين طافش، بسنت شوقي وعدد آخر من الفنانين الذين يظهرون كضيوف شرف خلال الأحداث التي تدور في إطار اجتماعي لايت، والعمل من تأليف أحمد مصطفى وإخراج أحمد البنداوي وتصوير هيثم مصطفى. وتواصل بسنت شوقي تصوير دورها في مسلسل "العودة" مع شريف سلامة المقرر عرضه خلال الأسابيع المقبلة على إحدى قنوات المتحدة للخدمات الإعلامية، والتي تجسد خلال أحداثه شخصية رئيسة الوحدة المحلية بالأقصر، وتظهر مرتدية الحجاب ليتناسب مع طبيعة الشخصية. مسلسل "العودة" بطولة شريف سلامة، تارا عماد، وليد فواز، عصام السقا، حمزة العيلي، بسنت شوقي، صفاء الطوخى، محمد عبد العظيم، شاهيستا سعد، ولاء الشريف، وأحمد والى والعمل من تأليف أمين جمال وإخراج أحمد حسن وإنتاج شركة أروما للمنتج تامر مرتضى برعاية المتحدة للخدمات الإعلامية، وتدور أحداثه في إطار صعيدي ويتناول العمل إحدى قضايا الصعيد الهامة الخاصة بالتنقيب على الذهب. وتظهر بسنت شوقي كضيفة شرف خلال أحداث فيلم "قوى قوى" الذي يقوم ببطولته زوجها محمد فراج ويعرض حالياً في السينمات محققاً نجاحاً لافتاً، والعمل تأليف وإخراج عمر هلال بطولة محمد فراج، ويومي فؤاد، وطه دسوقي، وأحمد الحجار، وحنان يوسف، ومحمد عبد العظيم، وحجاج عبد العظيم، بالاشتراك مع النجمة نبيلي كريم. يذكر أن بسنت شوقي شاركت في دراما رمضان الماضى خلال مسلسل "علاقة مشروعة" المكون من 15 حلقة، وهو بطولة ياسر جلال ومى عمر وداليا مصطفى ومراد مكرم، عناف مصطفى، ياسمين رحيم، وردشان مجدى، وعدد آخر من الفنانين، والعمل من تأليف سمح الحريرى وإخراج خالد مرعى وإنتاج مشترك بين شركتى Forever Drama – مها سليم" و media Hub – سعدى جوهر".



حورية فرغلي تعود للسينما بفيلم "ديجافو"

أعلنت الفنانة حورية فرغلي عودتها إلى السينما من جديد بعد غياب 4 سنوات كاملة، وذلك بعدما تعاقدت على بطولة فيلم جديد بعنوان "ديجافو"، حيث أعلنت الخبر في فيديو نشرته على حسابها بموقع "إنستجرام"، قالت فيه: "أنا طالعة النهاردة مخصوص عشان أقولكم أحلى خبر، بقالي كتير متبسطش زي النهاردة، الحمد لله أنا لسه ماضية فيلم اسمه ديجافو، مع المخرج عبد العربي، والمنتج أيمن فهمي". حورية فرغلي أضافت في الفيديو: "يمكن تستغربوا وتقولوا اشمعنا دلوقتي، أنا هدخل دلوقتي سينما، لأن كان معروض عليا حاجات كتيرة جدا بس ملقتش أي حاجة جديدة، أنا عملت شخصيات كتيرة أوي بس معمولتش الدور ده قبل كدة، والدور دا يعتبر من أصعب الأدوار اللي هعملها في حياتي". حورية فرغلي قدمت آخر أفلامها بعنوان "استدعاء ولى عمرو" الذي تم عرضه عام 2019 وشاركتها في بطولته محمد عز، صبري فواز، محمد لطفي، سمح أنور، محمد يونس، ايمان السيد، مي كساب، ندى بهجت، حمادة الليثي، الطفل فارس عامر، وتأليف محمد سمير مبروك وإخراج أحمد البدرى، تدور الأحداث حول الطفل عمرو، تقوم ناظرة المدرسة باستدعاء ولى أمره بسبب المشاكل التي يتسبب فيها، لكن من ناحية أخرى يعاني والده راجب من مشاكل مع والدته. وفى الدراما قدمت حورية فرغلي العام الماضى مسلسل "أيام" الذى تقاسمت بطولته مع شيرى عادل، وشارك في العمل أحمد صفوت، وسلوى خطاب، وميبدو عادل، ومحمود حجازى، ورياض الخولى، وندى موسى، مى القاضي، وحجاج عبد العظيم ولقاء سويدان، وسماح السعيد، حنان يوسف، صفاء جلال، محمد دسوقي ومحمد مغربي ومن تأليف سمح الحريرى وإخراج محمد أسامة، وتدور أحداثه في 45 حلقة.



الفكر

كم مرة يمكن شرب القهوة في اليوم دون التسبب بضرر للجسم؟



توسع الأوعية الدموية..
والسؤال المهم الآخر هو كيف يمكن لأي شخص أن يتحمل القهوة، إذا تناول جرعة زائدة منها؟!. فمثلا البعض يعاني من الأرق. لذلك من الأفضل في هذه الحالة استبدالها بمشروب الهندياء البرية الخالي من الكافيين والذي يتميز بطعم حلو طبيعي، فلا يحتاج إلى إضافة السكر إلى المشروب. كما يمكن أن تسبب القهوة أيضا حرقة المعدة، لذلك على الأشخاص الذين يعانون من التهاب المعدة أو القرحة تجنبها.

وقصر ساعات النهار بأنه خائر القوى، لذلك نلجأ لشرب القهوة. ولكن هذا المشروب يمكن أن يجلب الضرر إذا تناول الشخص أكثر من 100-200 ملغم من الكافيين في اليوم. لأنه إذا تجاوز الجرعة الطبيعية، فقد يتعرض لشكلات في المعدة. كما تنصح بالامتناع عن شرب القهوة قبل ست إلى ثماني ساعات من موعد النوم.

يمكن أن يجلب شرب القهوة فوائد وأضرارا للجسم. لذلك يجب تناولها باعتدال وعدم شرب كمية كبيرة منها في اليوم.

وتشير الدكتورة نوريا ديانوفا، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي في حديث إلى NEWS.ru، إلى أنه لا حاجة لتناول أكثر من 100-200 ملغم من الكافيين في اليوم، وتنصح من يعاني من التهاب المعدة والقرحة بتجنب تناول القهوة.

ووفقا لها، الكثير منا يشعر في حالات تغير الطقس

طبيبة توضح سبب ظهور «الذباب» أمام العينين

ما الذي قد يسبب ظهور «الذباب» أو البقع الداكنة أمام العينين، ومتى تتطلب هذه الحالة مراجعة الطبيب؟

تشير الدكتورة أولغا كالميكوفا أخصائية طب الأعصاب في حديث لراديو «سبوتنيك»، إلى أن هذا «الذباب» يظهر أمام العينين عادة عند تغيير وضعية الجسم بصورة فجائية أو يحمل الشخص ثقلا معيناً. وعموماً في معظم الحالات ظهور هذه البقع الداكنة يشير إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم، ولكن هناك أسباب أخرى لظهورها.

وتقول: «غالبا ما تظهر هذه البقع على خلفية ارتفاع مستوى ضغط الدم، عندما تتعرض أوعية الدماغ للتشنج أو فرط التوتر. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون سببها انخفاض مستوى ضغط الدم، أو انخفاض ضغط الدم الشرياني، وأمراض العيون، وفقر الدم. ويمكن أن تكون مظهرا من مظاهر الصداع النصفي أو مرض السكري».

ووفقا لها يجب مراجعة الطبيب في حالة تكرر ظهور هذه البقع أمام العينين أكثر من ثلاث – أربع مرات في الشهر.

وتقول: «إذا تكرر ظهور هذه البقع أكثر من ثلاث – أربع مرات في الشهر، فيجب استشارة الطبيب المعالج، وإجراء اختبارات الدم السريرية والكيميائية الحيوية، وفحص مستوى السكر في الدم، وإجراء اختبار الهيموغلوبين السكري، بالإضافة إلى فحص الأوعية الدموية العضدية الرأسية بالموجات فوق الصوتية. ومن الأفضل أيضا إجراء تخطيط للقلب».

ووفقا لها، على ضوء نتائج هذه الاختبارات قد يتطلب الأمر مراجعة طبيب القلب أو طبيب العيون وحتى طبيب الأعصاب.

أعراض غير متوقعة للجلطة الدماغية

قد تكون اللامبالاة والارتباك والعدوانية غير المعتادة، علامات على الإصابة بالجلطة الدماغية.

ووفقا للدكتورة يكاتيرينا ديميانوفسكايا، يمكن إن تتمثل علامات الجلطة الدماغية في ضعف شديد في الأطراف من جانب واحد، والدوخة مع الغثيان والقيء، وعدم وضوح الرؤية والسمع، والصداع. وقد يصبح الوعي مشوشا، ما يجعل من الصعب على الشخص التعرف على الكلام وصياغته. ولكن توجد أيضا أعراض غير نمطية.

وتقول: «يظهر لدى الشخص غيابة وإهمال وقذارة، وعدوانية غير معتادة بالنسبة له، وكذلك ارتباك في الزمان والمكان، أو على العكس من ذلك، اللامبالاة المفرطة وضعف الإرادة. وفي بعض الحالات، تكون الجلطة الدماغية مشابهة جدا لحالات التسمم. وهذا يمكن أن يضلل المحيطين به».

وتوصي الطبيبة للوقاية من الجلطة الدماغية بضرورة اتباع نمط حياة صحي ونظام غذائي متوازن ومتنوع والتخلي عن العادات السيئة ومراقبة مستوى ضغط الدم دائما.



الممثلة الكندية نينا دوبريف وسيدة الأعمال الأمريكية باريس هيلتون قبل بدء سباق الجائزة الكبرى للفورمولا ١ في لاس فيغاس. (ا ف ب)

قرأت لك

لحم البقر



أعلنت الدكتورة إيرينا ريل، خبيرة التغذية الروسية، أن لحم البقر يساعد على إنتاج هرمون التستوستيرون المفيد لمرضى السكري.

وكشفت الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار، ما الذي يحدث في الجسم في حالة تناول لحم البقر بانتظام.

وتقول، «لحم البقر وخاصة لحم العجل، يحتوي على نسبة عالية من الحديد، لذلك هو ضروري لمن يعاني من نقص الهيموغلوبين وفقر الدم. ويحتوي لحم البقر أيضا على بروتينات نوعية وأحماض أمينية، ضرورية لإنتاج الكولاجين، الضروري للجلد والمفاصل والأوعية والشعر».

وتضيف، «يساعد لحم البقر على إنتاج هرمون التستوستيرون، الضروري والمهم لصحة الرجال وحيويتهم. وأن البروتين النوعي في لحم البقر، يساعد على نمو الكتلة العضلية. كما أن احتواءه على نسبة عالية من البروتين وقلة الدهون فيه وعدم وجود الكربوهيدرات، يفيد أولئك الذين يرغبون في تخفيض وزنه». وتستطرد الخبيرة، «لحم البقر مفيد في النظام الغذائي لمرضى السكري. لأنه مصدر لفيتامينات مجموعة B (الضرورية لعمل الجهاز العصبي والمناعة). كما يحتوي على مادة التورين والزنك التي تساعد على تعزيز جهاز المناعة».

سؤال وجواب

• من صاحب لقب أمير البيان؟

– شكيب أرسلان

• ما هي الأزواجية؟

– اشتراك عنصرين في شئ واحد.

• ما هي الأدمة؟

– القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة

• ممن يتكون الكونجرس الأمريكي؟

– من مجلس الشيوخ ومجلس النواب

• من أول رائد فضاء في العالم؟

– الروسي «يوري جاجارين»

• من أول رجل سبح في الفضاء؟

– الروسي لينوف

هل تعلم؟

- الألوان الثلاثة الرئيسية هي الأحمر والأصفر والأزرق ، أما الألوان الثلاثة الثانوية فهي الأخضر والبرتقالي والأرجواني.
- النساء تتكلم لغة تختلف عن لغة الرجال في جزيرة دومنيكا.
- هناك أكثر من 2500 نوع مختلف من أنواع الفطر.
- هناك أكثر من 7000 نوع مختلف من التفاح.
- العدد المتوسط لحبات البازلاء في الجيب الواحد هو 8 حبات.
- الكندي جون تورمان رشح نفسه 41 مرة في انتخابات مختلفة وخسر فيها
- في مطلع العام 1981، انخرطت فتاة بريطانية في نوبة عطس متواصل استمرت حتى العام 1984.
- بصمات أصابع الفناخذ تتشابه إلى حد كبير مع بصمات أصابع الإنسان .
- اكتشاف العلماء أن جسم الإنسان يفرز مادة لها رائحة معينة عند الشعور بالخوف وان النحل يشن هجوماً جماعياً ضد مصدر تلك الرائحة وكذلك الحال بالنسبة للكلاب ، ويتعبير آخر فإن النحل والكلاب تشم رائحة الخوف.
- تم تقديم الآيس كريم في قالب المخروطي لأول مرة في عام 1904م.
- الشوكولاتة هي الغذاء رقم ١ المفضل لدى النساء.

قصة شروق الشمس

عندما حان موعد شروق الشمس ومع اول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع .. وصرخت القابلة مبهورا انها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للدنيا باتسامه جميله فهل الاب الذي ينتظر هذه اللحظه منذ سنوات طويله وقال انها شروق .. سأسمها شروق. مرت سنوات كثيره تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاتنه شعرها بمثل خيوط الشمس الذهبية ووجهها اجمل ما تراه في البلده الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريد بها في بيته جارية وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتني ليست جارية صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتنه والمكره، نعم مكره فهي تعرف ان اباه لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عنده جارية اجمل من كل جوازي الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسلمت بهوده إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تريدين مقابله فقالت وستندم ان لم تبلغه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبلغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتيه وابنها .. اميرا وسيم تمنانه كل فتاه، اخذت شروق بتحية رقيقة وبصوت هادئ قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجبرني فانقضض الملك، وقال وان لم اجبرك انا فمن يستطيع غيبي هاتي ما عندك .. حك ما حدث و اضافت انها لن تكون جارية لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اعجبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهذونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسبقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع المملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

مساحة للتلوين

