

منوعات العصر

ص 22

كلية التربية بجامعة الإمارات
تطلق مختبر البحث العلمي لتعزيز
الدراسات والأبحاث التربوية

ص 27

رنا شميس:
تخليت عن أئوتتي من أجل (فطوم)
ولكنني لم أكن مسترجلة



ماذا يحدث عند
الإقلاع عن الكافيين؟



المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 26 مارس 2024 م - العدد 14112

Tuesday 26 March 2024 - Issue No 14112

ما الفرق بين اضطراب التوحد وأسبرغر؟

يُندرج اليوم تشخيص اضطراب التوحد واضطراب أسبرغر تحت مسمى اضطراب "طيف التوحد"، وهو اعتراف بوجود تنوع في الحالات، يعكس تطور التشخيص والفهم. وترجع التسمية في بدايتها إلى الطبيب النفسي في بالتيمور ليو كانر، وطبيب الأطفال في فيينا هانز أسبرغر، وكلاهما وصف التحديات التي يواجهها بعض الأشخاص في مجال التفكير والتواصل والتفاعل الاجتماعي. ووفق "مديكال إكسبريس"، كان الاختلاف الأساسي في بداية تمييز هذين الاضطرابين خلال أربعينيات القرن الماضي، في وجود إعاقة ذهنية ما تصاحب اضطراب التوحد، بينما لا توجد مثل هذه الإعاقة في اضطراب أسبرغر. أما اليوم، فلا تعتبر الإعاقة الذهنية من سمات اضطراب التوحد، حيث تمت توسعة المفهوم ليشمل تنوع نمط التفكير الذي يتمتع به الشخص عن النمط السائد. ويشعر بعض الناس أن التصنيف السريري لمرض أسبرغر يسمح بفهم أكثر دقة لمرض التوحد.

وشمل ذلك الاعتراف بالإجازات والمساهمات المجتمعية الكبيرة للأشخاص المصابين باضطراب أسبرغر، والذين يشتهر بعضهم بالذكاء في مجال الحساب والرياضيات مثل. وتعتبر النقطة الأحدث في تطور هذا المفهوم ما يتعلق بوصف الإعاقة، حيث انتقلت من كونها إعاقة أو عجزاً فردياً، إلى عجز اجتماعي.

ماريونيت . . ذراها لبيبة تكشف صراعات المال وتعارض المصالح

فرضت هموم المواطن الليبي والأوضاع التي تعيشها البلاد نفسها على موضوعات المسلسلات الدرامية، ومنها مسلسل "ماريونيت" الذي يناقش الصراعات الكبرى بالدولة والسعي للشراء بأي وسيلة. وبحلقات مشيرة ومغامرات متنوعة تكشف عن صراعات المال وتعارض المصالح، مقدمة في إطار يعزج بين الدراما والإثارة والتشويق المتعلقة بالداخل الليبي والعربي على حد سواء، استطاع مسلسل "ماريونيت"، كسب ثقة المشاهد الليبي والعربي على حد سواء.



تنخفض قدرة الجسم على إنتاج الكولاجين مع التقدم بالعمر، وتفقد البشرة نسبة 1% من طاقتها في هذا المجال كل عام بدءاً من سن الـ30 وقبل ذلك في بعض الأحيان، ولكن يمكن التعويض عن هذا النقص من خلال تبني نظام غذائي يحتوي على أطعمة تتمتع بقدرة على تعزيز إنتاج الكولاجين. تعرّفوا على أبرزها فيما يلي.

لنضارة تتحدى التقدم بالعمر . . أطعمة تعزز إنتاج الكولاجين

الجزر عادةً يتوفره طوال العام، لذلك يُنصح باستهلاكه بانتظام كجزء من النظام الغذائي الصحي.

البقدونس

تحتوي أوراقه الخضراء على نسبة من البرتقال. وهي غنية أيضاً بالفيتامينات الأخرى والمعادن كالبريت. يُنصح باستهلاكه طازجاً وإضافته إلى الأطباق اليومية.

الثوم

يعمل الثوم على تقوية الدفاعات المناعية للجسم كما أنه يُسهّل الهضم. وهو يحتوي على نسبة من الكبريت الذي يساهم في تعزيز إنتاج الكولاجين. يُنصح بإضافته إلى الأطباق اليومية.

البروكولي

يحتوي البروكولي على الفيتامين C والكبريت في الوقت نفسه، مما يُسرّع مفعوله المعزّز لإنتاج الكولاجين. يُنصح بتناوله طازجاً في موسم أو مجلداً في المواسم الباقية.

حستين منها يومياً.

المكسرات

يشكل اللوز، والفستق، والبنقد، والجوز مصادر مهمة للبروتينات، والألياف، والأوميغا3، والحوامض الدهنية المفيدة، وهي تلعب دوراً في تعزيز إنتاج الكولاجين. يُنصح بتناول حفنة صغيرة منها يومياً.

البيض

يحتوي صفار البيض على الكولاجين أما البيض الكامل فهو غني بالبروتينات ومصدر مهم للفيتامينات من فئة A، و B، و D، و E بالإضافة إلى المعادن مثل الفوسفور، والسيلينيوم، والزنك. يُنصح بتناول بيضة أو اثنتين يومياً.

البقوليات

هي مصدر أساسي للبروتينات النباتية كما أنها غنية بالألياف، الفيتامينات من فئة B، والزنك والحديد. يُنصح بتناولها على الأقل مرتين أسبوعياً أو بشكل يومي في حال اتباع نظام غذائي نباتي.

مشققات الحليب

تتميز بغناها بالحوامض الأمينية التي تعزّز إنتاج الكولاجين. وهي غنية أيضاً بالبروتينات والكالسيوم. يمكن تناول

أن يكون مباشراً بل يجب إضافته إلى وصفات حلويات أو سكاكر يتم تحضيرها في المنزل. يُنصح باستهلاك هذه الأنواع من الحلوى باعتدال لأنها تكون عادةً غنية بالسكر.

حساء مرق العظام يتميز مرق عظام البقر بغناه بالكولاجين بالإضافة إلى الفيتامينات من فتي A و K بالإضافة إلى الحديد، والزنك، والسيلينيوم. يكفي تناول مقدار كوب صغير منه يومياً لتعزيز إنتاج الكولاجين.

لحوم العجل والدجاج تعمل هذه الأنواع من اللحوم على تعزيز إنتاج الكولاجين كما أنها مصدر أساسي للبروتينات والحديد. يُنصح باستهلاك 500 غرام منها أسبوعياً على أن يتم اختيار الأنواع الفقيرة الدهون منها.

السلمون والأسماك المقلية يتميز السلمون وأسماك التونا، والماكاريل، والسردين المقلية بكونها غنية بالبروتينات، والأوميغا3، والحوامض الدهنية، والكالسيوم. يُنصح بتناولها مرتين أسبوعياً.

الجيلاتين البقري يتكون هذا الجيلاتين بنسبة 90% من الكولاجين، أما استهلاكه فلا يمكن

كيف يمكن أن يتعود الأطفال على الصيام؟

يرغب الكثير من الأطفال خلال شهر رمضان الفضيل خوض تجربة الصيام ومحاكاة أقرانهم في تعظيم الشعائر الدينية، لكن هذه التجربة ليست بالأمر الهين، إذ تحتاج إلى اتباع مجموعة من التعليمات الطبية الصارمة، حتى يتعود الأطفال على ذلك. ويقول الدكتور سعيد عفيف، أخصائي طب الأطفال بمدينة الدار البيضاء المغربية، في تصريح لـ "إرم نيوز"، إنه من الناحية الطبية فصيام الأطفال أقل من 10 سنوات قد يكون محفوظاً بالمخاطر. وبين عفيف أنه "يمكن أن نعود أطفالنا (فوق 10 سنوات) على الصيام بخطوات بسيطة، ومنها أن تتم هذه العملية بشكل مُتدرج، أي أن يصوم الطفل مثلاً نصف يوم ويفطر ثم يصوم نصف اليوم الموالي ويفطر، على أن يحتسب له يوماً كاملاً بجمع النصفين". وشدد على أهمية اتباع الأولياء بعض النصائح لمساعدة أطفالهم على بدء تجربة الصيام خلال شهر رمضان الفضيل، وفي مقدمتها أن يكون الصيام في نهاية الأسبوع مثلاً، كي يظل الطفل تحت المراقبة الشديدة، أما إذا كان في فصل الدراسة سيصعب الأمر. وأكد الدكتور عفيف أنه "يجب على الطفل الصائم أن يتجنب القيام بمجهود بدني وممارسة الرياضة، وإذا شعر بالتعب أو لم يستطع تحمّل الصوم فيجب قطع الصيام فوراً كي تتجنب وقوع مضاعفات من قبيل هبوط السكر في الدم".

منها اللوز . . أطعمة تساعدك على النوم بشكل أفضل

يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي تعزز النوم مثل الميلاتونين والمغنيسيوم في تنظيم دورات النوم والاستيقاظ، مما يؤدي إلى الشعور بالاسترخاء ويخفف التوتر والقلق. وبحسب صحيفة "ميور"، كشف خبير التغذية مات ويبستر عن 6 مواد غذائية ستساعدك على النوم: اللوز: مجرد حفنة من اللوز، أو حتى ملعقة من زبدة اللوز، سوف تجعلك تنام في وقت قصير. يعد اللوز مصدراً رائعاً للمغنيسيوم والميلاتونين، مما يقلل بشكل طبيعي من وظائف العضلات والأعصاب بالإضافة إلى استقرار ضربات القلب. كما يقلل المغنيسيوم من مستويات الكورتيزول، وهو هرمون التوتر الذي يعرقل النوم. حب الهيل: هناك الكثير من التوابل والبهارات التي يمكن أن تساعد على النوم، والهيل واحد منها. عند دمجها مع الحليب، لا يساعد الهيل على تخفيف التوتر والقلق فحسب، بل سيساعدك على النوم أيضاً. ويحسن أيضاً معدل الأيض أثناء النوم. الأسماك: الأسماك الدهنية مثل التونة والسلمون ليست جيدة فقط لصحتك العامة ولكنها أيضاً رائعة لجودة نومك. تحتوي هذه الأطعمة على مستويات عالية من فيتامين د وأحماض أوميغا 3 الدهنية، وكلاهما يزيد من إنتاج السيروتونين، وهي مادة كيميائية في الدماغ تساعد على تنظيم دورة النوم. الكرز: شرب عصير الكرز مساءً يمكن أن يعزز النوم، لأنه مصدر طبيعي للميلاتونين.

مضاعفات الإنفلونزا على الدماغ أكثر من كوفيد

قالت دراسة جديدة إن المصابين بالإنفلونزا يحتاجون إلى علاجات للصداع والتشنج واضطرابات أخرى تصيب الدماغ أكثر من المصابين بفيروس كورونا، خلال العام التالي للعدوى. وللوصول إلى هذه النتيجة، راجع باحثون من جامع ميتشغان بيانات 154 ألف شخص تم علاجهم في المستشفيات بعد الإصابة بعدوى الإنفلونزا أو كوفيد-19، لكنها لم تشمل كورونا طويل الأمد. ووفق "هيل داي"، شملت مضاعفات العدوى على الدماغ، الصداع النصفي، والصرع، والصرع، والعلاج العصبي، والسكتة الدماغية، واضطرابات الحركة، والخرق. وأظهرت النتائج أن المصابين بكوفيد-19 يحتاجون أقل إلى علاجات للصداع النصفي بنسبة 35% مقارنة بالمصابين بالإنفلونزا. كذلك قلت حاجة مرضى الإنفلونزا لعلاجات للمساكيب العصبية الأخرى بنسبة تراوحت بين 7% و44%. وقال الباحثون إن فيروس كوفيد-19 يتصرف الآن بعد فترة من بداية الجائحة، وبعد تلقي أغلبية عظمى من الناس لقاحات مضادة له، يسلك أقل عدوانية تجاه البشر.

القهوة تقلل من عودة سرطان الأمعاء القاتل

ما فتئ المشروب الأسمر يلقي بسحره على مرتشفيه، ويأخذ بألبابهم، لا يضيف عليهم من نشوة وانتعاش، وعلى أبدانهم من صحة وعافية. فقد كشفت دراسة حديثة فوائد حبة القهوة لمن عانوا من أمراض السرطان. ووفق الدراسة التي نقلتها صحيفة "الغارديان"، فإن من عانوا من سرطان الأمعاء، ويشربون من فنجانين إلى أربعة فناجين من القهوة يومياً، أقل عرضة لعودة المرض إليهم. كما خلصت الدراسة إلى أن الأشخاص المصابين بالمرض، ويستهلكون هذه الكمية هم أيضاً أقل عرضة للوفاة لأي سبب، ما يشير إلى أن القهوة تساعد على شفاء أولئك الذين تم تشخيص إصابتهم بثاني أكبر سرطان قاتل في المملكة المتحدة. وكشف الخبراء أن النتائج "واعده"، متوقعين أنه إذا خرجت دراسات أخرى بذات النتائج، فيتم تشجيع 43 ألف بريطاني يتم تشخيص إصابتهم بسرطان الأمعاء سنوياً على شرب القهوة. علماً بأن سرطان الأمعاء يؤدي بحياة نحو 16500 شخص سنوياً في بريطانيا، بمعدل 45 شخصاً يومياً. ووصلت دراسة أجريت على 1719 مريضاً بسرطان الأمعاء في هولندا، قام بها باحثون هولنديون وبريطانيون، إلى أن من شربوا كوبين على الأقل من القهوة لديهم خطر أقل لتكرار المرض. حيث كان التأثير يعتمد على الجرعة، وأن من شربوا كمية أكبر شهدوا انخفاضاً أقوى بالمخاطر.

أعراض انخفاض وارتفاع مستوى السكر في الدم

أوصت أخصائية التغذية الألمانية إينا دانكو مرضى السكري بضبط مستويات السكر بالدم، تجنباً لانخفاض شديد أو ارتفاع شديد فيه. وأوضحت دانكو أن عدم تناول الطعام لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى نقص السكر بالدم، وهو ما يحدث أيضاً عند تناول جرعة زائدة من الدواء. وتتمثل أعراض الانخفاض الشديد لمستوى السكر بالدم في الخمول، والتعرق، والارتعاش، والاضطراب الداخلي، والتشوش الذهني، وخفقان القلب، ويمكن أن يصل الأمر إلى حد فقدان الوعي. وعند ملاحظة هذه الأعراض ينبغي تناول محلول السكر. وفي الحالات الشديدة ينبغي الاتصال بالإسعاف. وأضافت دانكو أن ارتفاع مستوى السكر بالدم يحدث بسبب تناول الكثير من الطعام مع عدم أخذ جرعة الدواء، موضحة أن أعراض ارتفاع مستوى السكر بالدم تتمثل في الجفاف والعطش الشديد والدوار والغثيان وتدهور الرؤية، وتشمل أعراض ارتفاع مستوى السكر بالدم أيضاً الرغبة المتزايدة في التبول والتعب والإرهاق ورائحة النفس "الحلوة" بعض الشيء. كما قد يصل الأمر إلى حد فقدان الوعي.



لماذا على الأهل الانتباه إلى الحصبة الألمانية؟

قال الدكتور باتريك هوندسورفر إن الحصبة الألمانية هي عدوى فيروسية يسببها فيروس "البارفو ب 19"، والذي ينتشر خلال فصلي الشتاء والربيع. وأوضح طبيب الأطفال الألماني أن فيروس "البارفو ب 19" ينتشر عبر قطرات اللعاب الدقيقة، التي تنتشر في الهواء عند السعال مثلاً. طفق جلدي وأضاف هوندسورفر أن اللطخ الجلدي يعد العلامة المميزة للحصبة الألمانية، موضحاً أنه يظهر بعد أسبوعين إلى أسبوعين من الإصابة، حيث تظهر بقع حمراء كبيرة على شكل فراشة على الخدين. وبعد يوم أو يومين يمكن أيضاً ملاحظة هذا الاحمرار على الكتفين والذراعين والخصين والأرداف، ويمتد أحياناً مثل أكائيل حول الأظراف. وتشمل أعراض الحصبة الألمانية أيضاً الحمى والصداع والتعب والإعياء. ويمكن علاج الحصبة الألمانية بواسطة الأدوية الخافضة للحرارة، بينما يمكن علاج آلام العضلات والمفاصل بواسطة المسكنات مثل الإيبوبروفين والباراسيتامول.



منوعات الفكر 22

« جهود إماراتية إنسانية بارزة لإغاثة أهالي غزة » كان عنوان مجلس بن حم الرمضاني

السفير البريطاني: الإمارات تلعب دوراً ريادياً على الساحة الدولية في تقديم المساعدات الإنسانية لقطاع غزة

دولة الإمارات تواصل جهودها الإغاثية للشعب الفلسطيني في غزة عبر مبادرات عدة، في مقدمتها حملة «تراحم من أجل غزة» و«الفارس الشهيم 3»

• العين - الفجر

التحرك إلى مناطق الأزمات الإنسانية والتفاعل المباشر مع مشكلاتها. وأكد بن حم على أن الجهود الإماراتية ساعدت في مواجهة التحديات الإنسانية للحرب في غزة، وخففت من وطأة المعاناة التي يعيشها الأشقاء الفلسطينيين، سائلين الله عز وجل أن يعم الأمن والأمان في فلسطين ويديم أواصر الأخوة بين الشعبين الشقيقين. من جانبه أشاد سعادة أودارد هوبارت سفير المملكة المتحدة في الدولة بدور الإمارات الريادي على الساحة الدولية في تقديم المساعدات الإنسانية لقطاع غزة. وقال أودارد هوبارت: «لقد استجابت حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة وشعبها بقوة للآزمة الإنسانية في غزة، وأظهرت قيادة وإنسانية عظيمة. وقد أظهر النجاح الأخير الذي حققته المبادرة التي تحمل اسم «سفينة الأمان» لتوصيل المساعدات الإنسانية عن طريق البحر بالتعاون مع المطبخ المركزي العالمي، تصميم دولة الإمارات على توصيل المساعدات الغذائية إلى

الشهيم 3، والتي شملت تدشين مستشفى ميداني، وإرسال طواقم طبية ومساعدات غذائية عبر جسر جوي، بالإضافة إلى عمليات الإسقاط الجوية للمساعدات الإنسانية والإغاثية على شمال قطاع غزة، بواسطة أطقم مشتركة تابعة للقوات الجوية لدولة الإمارات العربية المتحدة والقوات الجوية لجمهورية مصر العربية الشقيقة. وقال الشيخ مسلم بن حم: تضي دولة الإمارات العربية المتحدة في مسيرتها الإنسانية المشرقة، لدعم ومساندة المحتاجين في كل مكان، امتداداً لنتائج الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي أسس دولة الإمارات على قيم الخير والعطاء. وتابع بن حم: نسير على خطى المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي رسخ قيم الخير في المجتمع وعمل على تحويل العمل الإنساني في الإمارات إلى أسلوب حياة وسلوك حضاري تتناقله الأجيال، بحيث لا يقتصر على تقديم المساعدات المادية فقط بل يمتد إلى

بحضور الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري استقبل مجلس بن حم الرمضاني في مدينة العين، سعادة أودارد هوبارت سفير المملكة المتحدة لدى الدولة، وعدد من الوجوه والأعيان والشخصيات العامة في تقليد سنوي لترسيخ أواصر المحبة في ظل فحاحات وروحانيات شهر رمضان المبارك. أشاد الحضور بجهود دولة الإمارات العربية المتحدة في تقديم المساعدة والدعم للشعب الفلسطيني في قطاع غزة، من الأدوية والاحتياجات الضرورية، مؤكداً أن الإمارات تقوم بدور غير مسبوق في تخفيف معاناة الشعب الفلسطيني عبر مبادرات متعددة على خلفية الوضع الإنساني بالقطاع وتواصل دولة الإمارات جهودها الإغاثية للشعب الفلسطيني في غزة عبر مبادرات عدة، في مقدمتها حملة «تراحم من أجل غزة» و«الفارس



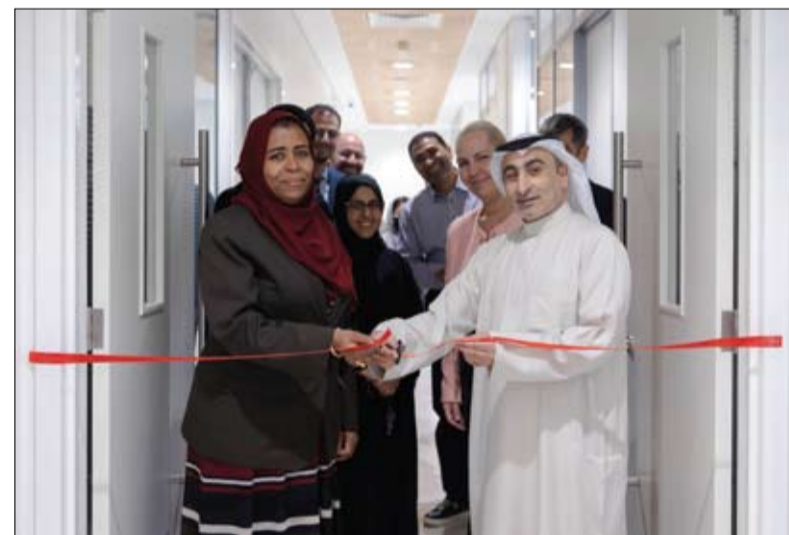
خطوة رائدة في مجال البحث العلمي التربوي

كلية التربية بجامعة الإمارات تطلق مختبر البحث العلمي لتعزيز الدراسات والأبحاث التربوية

• تدعو الطلبة والباحثين والمهتمين بمجال الدراسات التربوية للاستفادة من خدمات المختبر

• العين - الفجر

تحقيقه نظراً لأهميته في زيادة المعرفة، وانعكاساته على التنمية العلمية والاجتماعية والاقتصادية، كما تحرص الكلية دائماً على توفير بيئة مميزة تمنح الطلبة كافة الأدوات اللازمة لتشجيع على البحث العلمي وتقديم كافة الدعم للباحثين في الكلية. ولتحقيق هذه الأهداف تم إنشاء مختبر البحث العلمي بهدف تطوير مهارات أعضاء هيئة التدريس وطلبة الدراسات العليا في البحث العلمي عن طريق تنظيم ورش ومحاضرات وندوات. ومن هذا المنطلق، تدعو كلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة طلبتها الباحثين والمهتمين بمجال الدراسات التربوية للاستفادة من خدمات المختبر، متطلعين إلى تحقيق إنجازات بحثية تسهم في تطور العلم والمعرفة، من خلال توفير بيئة متميزة للبحث العلمي، وتقديم كل الدعم للباحثين لديها، إيماناً بأهمية البحث العلمي في زيادة المعرفة وأثره الإيجابي على التنمية في دولة الإمارات العربية المتحدة والعالم.



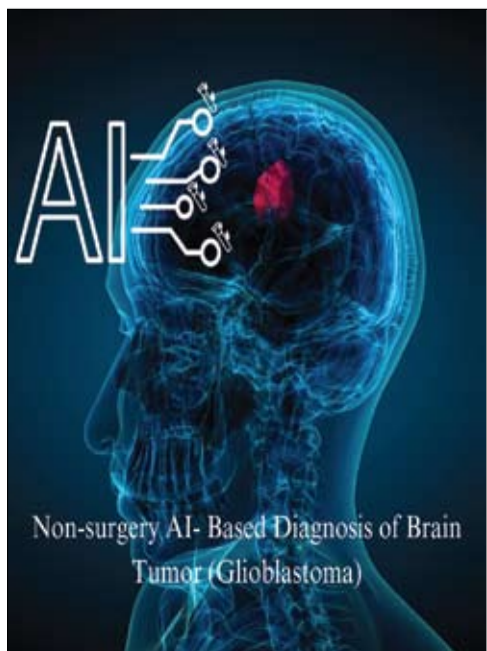
أعلنت كلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة عن افتتاح مختبر أبحاث كلية التربية، في خطوة رائدة تؤكد على سعيها في مجال البحث العلمي التربوي، بهدف دعم الأبحاث وبناء منظومة بحثية تساهم في تعزيز المخرجات البحثية وضمان مهارات البحث العلمي لدى أعضاء هيئة التدريس وطلبة الدراسات العليا، وتعزيز دور الجامعة كجامعة بحثية رائدة تواكب متطلبات تقنيات العصر في التعليم والتعلم. وأشارت الأستاذة الدكتورة هالة الحويصر، عميد الكلية بالإنابة، إلى أن المختبر سوف يقدم مجموعة واسعة من الخدمات التي تشمل على دعم البحوث القائمة على الأدلة ذات الجودة العالية في الدراسات التربوية، والاستشارات في جمع وإدارة وتحليل البيانات، إضافة إلى المساعدة في إعداد وتقديم المخطوطات للنشر في الجلات

دراسة قائمة على الذكاء الاصطناعي

بحث بأمريكية رأس الخيمة يكشف رؤى جديدة في علاج أورام المخ

البحث يعد ثورة في طرق تشخيص الورم الأرومي الدبقي، وهو نوع من «السرطان»، يصيب الدماغ

• رأس الخيمة - الفجر



مسيوقة للارتقاء بتشخيص أورام المخ وعلاجها إلى مستوى جديد، فيما حددت البحث تغييرات كبيرة في المستقبلات المرتبطة بمراحل العلاج، بالاستفادة من قوة الذكاء الاصطناعي، ابتكرنا طريقة جديدة لتحليل البيانات، وإنشاء دليل قيم لتشخيص الورم والاستجابة للعلاج. وقال البروفيسور ستيفن ويلهيات، نائب الرئيس الأول للشؤون الأكاديمية ونجاح الطلبة في الجامعة الأمريكية، إن البحث، الذي أجراه د. حديفي وفريقه، سيكون له تأثير كبير في علاج أورام المخ على مستوى العالم. ونشرت ورقة د. حوديفي حول الذكاء الاصطناعي في استقلاب السرطان في المجلة الدولية Metabolites. بعنوان «تطبيق التعلم الآلي على توصيف السمات الأيضية لدى مرضى الورم الأرومي الدبقي، الذين يخضعون للإشعاع الكيميائي المتزامن». وفحصت الدراسة 105 عينات بلازما من 36 مريضاً بالورم الأرومي الدبقي يخضعون للعلاج الكيميائي. ويمثل البحث المتكبر تقدماً كبيراً في الفهم العام لتطور الورم الأرومي الدبقي والاستجابة للعلاج، ما يدل على إمكانات التحليل الأيضي المعتمد على الذكاء الاصطناعي لإحداث ثورة في علاج سرطان الدماغ.

كشفت الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة عن إنجاز دراسة رائدة، شارك في قيادتها باحث منظمة «سيغما كاي» الدكتور رواد حديفي، رئيس قسم التكنولوجيا الحيوية الطبية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة والدكتور عروة عبود، الأستاذ المساعد في الأورام العصبية بجامعة كاليفورنيا، باستخدام أدوات قائمة على الذكاء الاصطناعي. وأشارت الجامعة إلى أن البحث يعد باحداث ثورة في الطرق، التي يشخص ويراقب بها الورم الأرومي الدبقي، وهو نوع من «السرطان»، تبدأ الإصابة به في نوع من الخلايا يُطلق عليه الخلايا النجمية، التي تدعم الخلايا العصبية، وهو شكل شديد العدوانية من سرطان الدماغ، يمثل تحديات هائلة للعلاج والتشخيص، وغالباً ما تقصر طرق المتابعة التقليدية، لاسيما تصوير الدماغ، في الكشف عن السرطان بمراحله المبكرة، أو تقدم نتائج غير دقيقة. ويقوم البحث على فحص المركبات الصغيرة في الدم «الأيضات» وتوظيف قياس الطيف الكتلي لتحليل نوع وكمية هذه الجزيئات في عينات المرضى. وأوضح د. حديفي أن الذكاء الاصطناعي يوفر أدوات غير

فن «المالد» في أمسية رمضانية أقامتها جمعية أبو ظبي للفنون الشعبية وجمعية العين للفنون الشعبية والتراث بمنطقة الساد



• العين - الفجر

وراشد عبدالله العامري ومبارك العتيبة وعدد غير من أهالي مدينة العين وقد حرص المستشار الدكتور حارب حمد الكويتي ومعه الحاي خير الكويتي رئيس مجلس إدارة جمعية العين للفنون الشعبية والتراث على الترحيب بالمبدعين وتم تقديم عدة فقرات في الأمسية تخصص بثقافة التراث والمورث الشعبي الأصيل إضافة إلى تقديم فن المالد من قبل جمعية أبو ظبي للفنون الشعبية وجمعية العين للفنون الشعبية والتراث.

في أمسية رمضانية أقامتها جمعية العين للفنون الشعبية والتراث بالتعاون مع جمعية أبو ظبي للفنون الشعبية ليتم اختيار منطقة الساد بمدينة العين مكاناً للأمسية بمشاركة الدكتور محمد حارب الكويتي والحاي خير الكويتي رئيس مجلس إدارة جمعية العين للفنون الشعبية والتراث وحضور الحظ مصعب الكويتي

منوعات

الفكر

23

يمتص جسم الإنسان مادة الكافيين بسرعة وتصل إلى ذروة تأثيرها خلال ساعتين، على الرغم من أن خروجها من الجسم قد يستغرق نحو تسع ساعات. ويتميز الكافيين بأنه قابل للذوبان في الماء والدهون، لذلك فهو يدخل إلى جميع أنسجة الجسم، ما يفسر تأثير الكافيين على العديد من أجزاء الجسم المختلفة. ويفضل ألا يستهلك البالغون أكثر من ٤٠٠ ملغم من الكافيين يوميا (حوالي أربعة فناجين من القهوة)، خاصة أن استهلاك كمية أكبر قد يؤدي إلى ارتعاش العضلات والغثيان والصداع وخفقان القلب وحتى الموت (في الحالات القصوى). وإذا كنت تفكر في التخلي عن الكافيين وتتساءل عن الفوائد التي قد يقدمها، فإليك ما يقوله البحث:

أفضل طريقة للقيام بذلك هي تدريجيا

ماذا يحدث عند الإقلاع عن الكافيين؟



خلايا الدماغ المزيد من مستقبلات الأدينوزين لتتمكن الارتباط الطبيعي للأدينوزين. لذلك، عندما تتوقف عن تناول الكافيين، تكون هناك مستقبلات الأدينوزين الزائدة التي يجب الارتباط بها. وهذا يسمح للتعب والإرهاق بالظهور كالمعتاد، حيث يشعر الشخص بالتعب أكثر من ذي قبل. ويحدث الصداع نتيجة غياب الكافيين. ففي الرأس والرقبة، يتسبب الكافيين في تضيق الأوعية الدموية، ما يظل من تدفق الدم إلى الدماغ. وعند التوقف عن شرب الكافيين، بعد حوالي 24 ساعة، يؤدي ذلك إلى عودة الأوعية الدموية إلى وضعها الطبيعي، ما يسبب زيادة في تدفق الدم إلى الدماغ ويسبب الصداع. ويؤثر الكافيين حقا على النوم فقط عند تناوله في وقت متأخر بعد الظهر وفي المساء. وذلك لأن الكافيين يؤخر إطلاق الميلاتونين (الهرمون الذي يجعلنا نمتنعين) لمدة 40 دقيقة.

وظيفة الدماغ

يمكن أن يسبب انسحاب الكافيين الصداع والتعب والإرهاق، وذلك لأن الجسم يطور القدرة على تحمل الكافيين. ويرتبط الكافيين بمستقبل في الدماغ يستخدمه الأدينوزين. ويؤدي ارتباطه بهذه المستقبلات إلى تأخير ظهور التعب في الجسم. ولكن مع مرور الوقت، تنتج



الكافيين مباشرة، ولكن لأن الشاي والقهوة يحتويان على مركبات تصبغ الأسنان. ويمكن أن يسبب السكر الموجود في مشروبات الطاقة أيضا ضررا لأسنانك. ونشير الأدلة أيضا إلى أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين قد تقلل من كمية اللعاب الذي تنتجه، والذي يحمي أسناننا عادة من التلف.

صحة القلب والأوعية الدموية

قد يعالج تقليل الكافيين أو التخلص منه حرقة المعدة وعسر الهضم، حيث يحفز الكافيين إفراز الحمض في المعدة ويضعف العضلة العاصرة للمريء، التي تتحكم في ارتداد محتويات المعدة إلى المريء، ما يؤدي إلى حرقة المعدة وعسر الهضم.

وقد يؤدي الإقلاع عن الكافيين أيضا إلى خفض ضغط الدم وتقليل معدل ضربات القلب، على الرغم من أن دراسات أخرى أظهرت تغيرا طفيفا.

ويبدو أيضا أن هناك مكونا وراثيا لتحمل الكافيين والتمثيل الغذائي. وقد يعني هذا أن بعض الأشخاص يتأثرون بالكافيين أكثر من غيرهم، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول هذا الرابط.

إبتسامة أكثر إشراقا

قد يحسن التوقف عن الكافيين بياض أسنانك، ليس بسبب

الذهاب إلى المرحاض بشكل أقل
يؤثر الكافيين على العضلات المساء في الأمعاء، وخاصة في القولون، ما يؤدي إلى انقباضها وتحفيز الرغبة في التبرز. ويمكن للكافيين أيضا أن يغير قوام البراز، خاصة إذا كنت تشربه كثيرا، لأنه يؤثر على امتصاص الماء. وقد يؤدي تقليل تناول الكافيين إلى تقليل الرغبة في التبرز، وقد يتغير قوام البراز. ويعمل الكافيين أيضا كمدر خفيف للبول، لأنه يربط مستقبلات الأدينوزين في الكلى، ما يغير كيفية تبادل الصوديوم، ما يؤثر على احتباس الماء. وإذا كنت تفكر جديا في إزالة الكافيين من نظامك الغذائي، فإن أفضل طريقة للقيام بذلك هي تدريجيا. التفرير من إعداد آدم تايلور، أستاذ ومدير مركز تعلم التشريح السريري، جامعة لانكستر.

هل يؤثر ضعف الصحة العقلية على الوزن؟

وجدت دراسة جديدة من جامعة كامبريدج ارتباطا بين ازدياد أعراض الاكتئاب وزيادة لاحقة في وزن الجسم عند قياسها بعد شهر واحد. وتوصلت الدراسة التي نشرتها مجلة PLOS ONE، إلى أن الزيادة شوهدت فقط بين الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، لكنها لم تجد أي صلة بين وجود أعراض أكبر للاكتئاب وارتفاع وزن الجسم بشكل عام.



الموجودة على هواتفنا تتبع للأشخاص الإجابة على الأسئلة القصيرة في المنزل بشكل متكرر ولفترات طويلة من الوقت، ما يوفر المزيد من المعلومات حول صحتهم. ويمكن أن تساعدنا التكنولوجيا في فهم كيفية تأثير التغيرات في الصحة العقلية على السلوك بين الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة وتقديم طرق لتطوير التدخلات في الوقت المناسب عند الحاجة". وعلى الرغم من أن الدراسات السابقة أشارت إلى أن سوء الصحة العقلية هو سبب ونتيجة للسمنة، إلا أن فريق البحث لم يجد أي دليل على أن الوزن يتنبأ بأعراض الاكتئاب اللاحقة.

السمنة. والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مؤشر كتلة الجسم معرضون بالفعل لخطر أكبر من الحالات الصحية الأخرى، لذلك قد يؤدي ذلك إلى مزيد من التدهور في صحتهم".

وتابعت: "يمكن أن تساعد مراقبة ومعالجة أعراض الاكتئاب لدى الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في منع المزيد من زيادة الوزن وتكون مفيدة لصحتهم العقلية والجسدية". ولم يجد الباحثون أي دليل على أن التوتر أو القلق كانوا مرتبطين بالتغيرات في الوزن. وقالت كبيرة الباحثين الدكتورة كيرستن ريني من وحدة علم الأوبئة في مركز البحوث الطبية: "التطبيقات

ووجد الباحثون أنه مقابل كل زيادة في النتيجة المعتادة للفرد في ما يتعلق بأعراض الاكتئاب، فإن وزنه اللاحق بعد شهر واحد يزداد بمقدار 45غ.

وقد يبدو هذا صغيرا ولكنه يعني، على سبيل المثال، أنه بالنسبة للفرد الذي ارتفعت درجة أعراض الاكتئاب لديه من خمسة إلى 10 (أي ما يعادل زيادة من أعراض الاكتئاب "الخفيفة" إلى "المعتدلة") فإنه يرتبط بزيادة في الوزن بمعدل 225غ.

وقد لوحظ هذا التأثير فقط في الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن (يعرف بمؤشر كتلة الجسم 25-29.9 كغ / متر مربع) أو الذين يعانون من السمنة (مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30 كغ / متر مربع).

وكان لدى الذين يعانون من زيادة الوزن في المتوسط زيادة قدرها 52غ لكل نقطة زيادة عن درجة أعراض الاكتئاب المعتادة لديهم.

وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من السمنة، كانت زيادة الوزن المماثلة 71غ. ولم يظهر التأثير لدى الأفراد أصحاب الوزن الصحي.

وأوضحت المؤلفة الأولى للدراسة، الدكتورة جوليا مولر من وحدة علم الأوبئة في مركز البحوث الطبية، "بشكل عام، يشير هذا إلى أن الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة هم أكثر عرضة لزيادة الوزن استجابة للشعور بالاكتئاب.

وعلى الرغم من أن زيادة الوزن كانت صغيرة نسبيا، إلا أنه حتى التغيرات الصغيرة في الوزن تحدث على مدى فترات قصيرة من الزمن يمكن أن يؤدي إلى تغيرات أكبر في الوزن على المدى الطويل، وخاصة بين أولئك الذين يعانون من زيادة الوزن

وزن الجسم كل شهر لمدة تصل إلى تسعة أشهر خلال جائحة "كوفيد-19" (أغسطس 2020 - أبريل 2021) باستخدام تطبيق جوال طورته شركة Huma Therapeutics Limited.

وقامت الأسئلة بتقييم أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر لدى الفرد، وتشير الدرجات الأعلى إلى خطورة أكبر، حيث أن الحد الأقصى للدرجات الممكنة هو 24 للاكتئاب، و21 للقلق، و40 للتوتر.

ثم استخدم الفريق النمذجة الإحصائية لاكتشاف ما إذا كان ضعف الصحة العقلية عن المعتاد مرتبطا بالتغيرات في وزن الجسم بعد شهر واحد.

واقترحت الأبحاث وجود صلة بين الوزن والصحة العقلية، حيث من المحتمل أن يؤثر كل منهما على الآخر، ولكن العلاقة معقدة وتظل غير مفهومة بشكل جيد، خاصة في ما يتعلق بكيفية تأثير التغيرات في الصحة العقلية للفرد على وزن جسمه بمرور الوقت.

وللمساعدة في الإجابة على هذا السؤال، قام الباحثون في وحدة علم الأوبئة بمجلس البحوث الطبية (MRC) بجامعة كامبريدج بفحص بيانات من أكثر من 2000 شخص بالغ يعيشون في كامبريدجشير بالملكة المتحدة، والذين تم تجنيدهم في دراسة فينلاندا لـ "كوفيد-19".

وأكمل المشاركون استبيانات رقمية حول الصحة العقلية





منوعات الفكر 26

من أبرزها «استراحة شيص» و«الحدائق المعلقة» و«أسواق الجبيل» في الذيد وكلباء

رمضان في الشارقة .. وجهات سياحية جديدة وفعاليات متنوعة في مجمل معالم الإمارة

• «استراحة شيص» ... رحلة تسوق تعانق جبال خورفكان وتطل على وديانها

• حدائق كلباء المعلقة ... مسارات جبلية ومشهد بانورامي بين 100 ألف شجرة

• «رمضانيات بيت الحكمة» ... حيث يلتقي عشاق الكتب والفنون والتسوق في أجواء رمضانية

• مهرجان «دكاكين» ... ساحة مدرج خورفكان تتحول إلى سوق رمضانية تضم 34 متجراً

• وجهات «شروق» .. سياحة وفعاليات رمضانية مميزة



والترفيه، حتى 13 أبريل. ولا تقتصر الفعاليات على التسوق فحسب، بل تشمل أيضاً الفنون التراثية المسابحة لتجارب التسوق في مختلف مدن ومناطق الشارقة.

روح التاريخ وجمال الحدائق

وفي بيت الحكمة، حيث تجسد الثقافة والمعرفة، تنبض الساحات الخارجية بالحياة مع انطلاق فعالية «رمضانيات بيت الحكمة» في موسمها الجديد، التي تستقبل الزوار طيلة الشهر الفضيل، ليلتقي عشاق الكتب والفنون في أجواء رمضانية يجد فيها كل شخص مطلبه؛ إما على رفوف المكتبة العصرية، أو في أركان السوق المصاحب، حيث يشكل «رمضانيات» أكثر من مجرد رحلة ترفيهية أو تجربة تسوق. وفي خورفكان، يستقبل مهرجان «دكاكين» 2024 زواره للعام الثاني على التوالي حتى 14 أبريل، حيث تتحول ساحة مدرج خورفكان إلى سوق رمضانية تحتضن 34 متجراً تعرض إبداعات الأسر المنتجة ورواد الأعمال والتجار المحليين؛ فمن الأزياء والحلي إلى ألعاب الأطفال، يقدم «دكاكين» تجربة تسوق مميزة، ويتضمن المهرجان مطاعم ومقاه شعبية تقدم أشهى الأطباق، مرحبة بالعوائل والمقيمين والسياح من مختلف أنحاء الدولة.

وجهات «شروق» .. سياحة وفعاليات رمضانية مميزة

وتقدم مجموعة من الوجهات السياحية والثقافية التابعة لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق) في مختلف أنحاء إمارة الشارقة سلسلة ممتعة ومتواصلة من الأنشطة والفعاليات والأسواق والعروض في كل من «واجهة المجاز المائية» و«شاطئ الحيرة» و«شاطئ خورفكان»، و«جزيرة النور»، و«استراحة النجوم»، و«مركز مرابيا للفنون»، و«قلب الشارقة»، و«فندق ذا تشيدي البيت، الشارقة»، وتتضمن الفعاليات عروض أداء ترفيهية و«سوق رمضان»؛ وعروض موسيقى عربية، وتجارب إفطار وسحور بالإضافة إلى جولات فنية وأنشطة ثقافية وغيرها الكثير.

يستقبل الزوار بإطلالة ساحرة على الحدائق المحيطة بالشلال. وتوفر «الحدائق المعلقة» مسارات لصعود الجبل بين المصاطب الزراعية والأشجار الكثيفة والأزهار الملونة، وساحة تزلج تقع على مساحة 24 ألف قدم مربع وتحتوي 3 مستويات للأطفال والمبتدئين والمحترفين. ومع مطعم المنطقة العلوية الذي يطل على هذا الجمال من ارتفاع 270 متراً، يكتمل المشهد البانورامي الذي يأخذ الزوار إلى عالم آخر.

«جبيل» الذيد وكلباء... أسواق تعكس روح الثقافة ومتمعة التسوق

في رحاب الشهر الفضيل، يبرز سوق الجبيل في الذيد الذي يعكس جماليات العمارة الأصيلة للإمارة، المعززة بلمسات الحدائق، والذي تم افتتاحه في أكتوبر 2023، على مساحة 78 ألف متر مربع، ويقدم تجارب تسوق تقليدية وعصرية في آن معاً، حيث يضم أربعة أقسام رئيسية تشمل اللحوم، الخضراوات والفواكه والأسماك. ويقع سوق الجبيل في كلباء، على مساحة 33 ألف متر مربع. وتضم متاجر السوق 16 محل للحوم والدواجن، 22 للأسماك، و31 للخضراوات والفواكه. ويتميز سوقا الجبيل في الذيد وكلباء بتصميمهما الشرقي الأنيق وزخارفهما الفنية التي تجسد الروح الثقافية للمنطقة، مما يجعل من السوقين مقصداً مميزاً للزيارة خلال الشهر الكريم.

فعاليات تنبض بالثقافة والرياضة والترفيه

وخلال شهر رمضان المبارك، تكثرت فعاليات الشارقة السياحية والثقافية والرياضية، ومن تلك الفعاليات بطولة الشارقة الرمضانية لكرة قدم الصالات 2024 التي تنضم إلى أجواء الشهر الفضيل شغف المنافسات بين 10 فرق تسمى للفوز بالجائزة الكبرى بالإضافة إلى الكؤوس والميداليات الذهبية والفضية والجوائز العينية اليومية التي تقدم لنجوم البطولة والجمهور. وفي الوقت نفسه، يستمر مهرجان رمضان الشارقة 2024 في إثراء تجربة الزوار بمزيج من التسوق

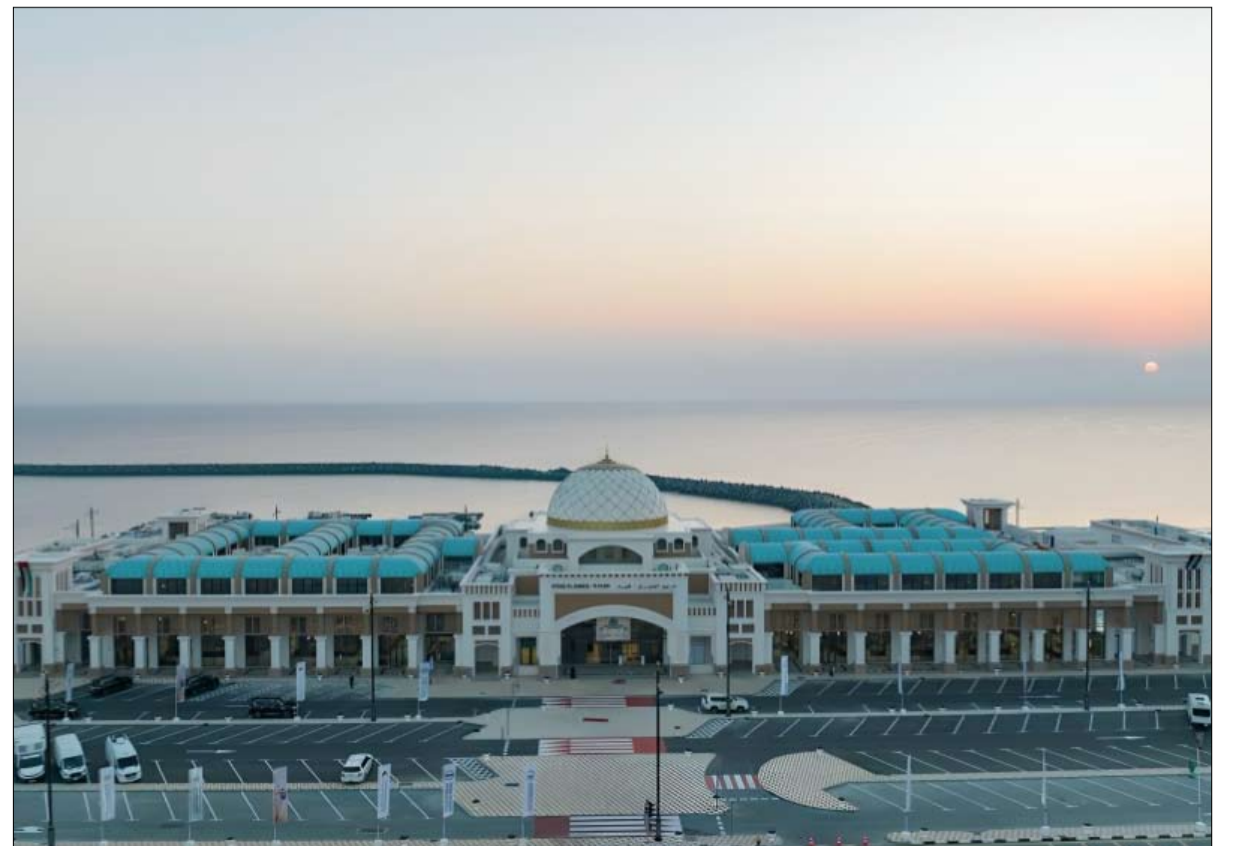
•• الشارقة-الجبيل:

خلال شهر رمضان المبارك، تحتضن إمارة الشارقة العديد من الوجهات السياحية المليئة بالفعاليات والأنشطة الرمضانية، معلنة عن فصل جديد من التجديد، حيث التنوع الثقافي والسياحي الذي يتجلى في كل زاوية؛ من متاحفها الفنية بالتاريخ، إلى أسواقها النابضة بالحياة، ووجهاتها الطبيعية على امتداد رقعتها الجغرافية، مقدمة لزوارها تجارب مميزة تتناغم مع أجواء الشهر الكريم. وبينما تتعالى الأصوات من ثلاثة آلاف مثبنة بالإمارة، تستقبل الشارقة زوارها والمقيمين بها في موسم هذا العام من الشهر الفضيل بوجهات جديدة وفعاليات متجددة تعكس التطور المستمر والإبداع الذي لا ينضب في المشهد السياحي للإمارة الذي يتميز بما يملكه من وجهات ساحلية وجبلية وحضرية، ومعالم تراثية وتاريخية، ومراكز ثقافية وترفيهية متعددة.

استراحة شيص... رحلة تسوق وترفيه تعانق الجبال تتألق «استراحة شيص» كواحدة من أبرز الوجهات الجديدة في الإمارات العربية المتحدة، بالمنطقة الشرقية التابعة لإمارة الشارقة، والتي تقع بين جبال خورفكان وتطل على وديانها. الاستراحة التي فتحت أبوابها للزوار في أكتوبر 2023، أصبحت مركزاً متكاملًا يجمع بين التسوق والترفيه، حيث تشكل المتاجر التي تضم أكثر من 58 محلاً فرصة لجعل التسوق خلال الشهر الفضيل تجربة سياحية وترفيهية مميزة، كما توفر في منطقة ألعاب الأطفال المظلة مكاناً آمناً وممتعاً للصغار.

حدائق كلباء المعلقة... نافذة على الشارقة الخضراء

لا يمكن لزائر مدينة كلباء إلا أن يُبهر بالمنظر الاستثنائي لحدائق كلباء المعلقة التي تقع في جبال المدينة الساحلية على مساحة تفوق 1.6 مليون قدم مربع، وترتفع 281 متراً عن سطح البحر، محضنة أكثر من 100 ألف شجرة ترسم مشهد الشارقة الخضراء، وتعطي زوار المدينة تجربة بين أحضان الطبيعة الجبلية تتضمن مطعمًا رئيسيًا



منوعات

العمل

27

تتوقع الممثلة رنا شمس أن يحجز مسلسل (الصدقات)، الذي تتقاسم بطولته مع مجموعة من النجمات السوريات، مكاناً مهماً في السباق الرمضاني، مشيدة بتعاونها مع الكاتب محمد زهير رجب والكاتب جودت البيك، ومؤكدة أنها تقدم دوراً لم يكتب في الدراما السورية من قبل ولم يتم تقديمه في أعمال أخرى.

شمس تحدثت عن دورها في (الصدقات) وتوقعاتها لهذا العمل وللدراما السورية بشكل عام.



(الصدقات) عمل درامي بامتياز لا يعتمد على الاستعراض بل هو يشكل جزءاً بسيطاً منه

رنا شمس: تخلت عن أنوثتي من أجل (فظوم) ولكنني لم أكن مسترجلة

تشهد الدراما السورية عودة كبار النجوم لأحضانها بعدما تغيبوا عنها لفترة طويلة وتواجدوا في الدراما المشتركة، فهل هذا يعني أنها بدأت بالتعالي وتستعيد المكانة التي كانت عليها قبل الأزمة؟ من الواضح أن هناك الكثير من المؤشرات هذه السنة تؤكد أن الدراما السورية ستقدم الكثير من الأعمال الجديدة والجميلة، ونحن نتأمل ونعمل طوال الوقت، ولا أحد يتمنى إلا الخير لبلده وللدراما السورية، لأن أكثر ما يصدر إلى الخارج هو الدراما والسينما كونهما الطريق الأقرب إلى الناس ومن خلالهما نصل إليهم. فليس كل الناس يشاهدون نشرات الأخبار وغالبيتهم تتابع الدراما التلفزيونية والسينمائية، ولكن يبقى كل شيء رهناً بالأسباب التي جعلت الدراما تتوقف أثناء الحرب، وعندما تكون هناك اضراجات عامة فلا شك أن الخير سيعم كل المجالات.

كشورين يتحدثون عن اشتياقهم للدراما السورية الجيدة، فما الذي قدمته الدراما السورية ولم تستطع أن تقدمه الدراما العربية الأخرى للمُشاهد؟ - ما قدمته الدراما السورية هو جرعة كبير من المتعة والحقيقة والنقل والبساطة والخيال والكوميديا والفانتازيا، وهي كانت تشمل كل الجوانب التي كان يفكر فيها الجمهور والتي لا يفكر فيها، من خلال المسلسلات الاجتماعية التي شكلت حالة متميزة في العالم العربي وعند المغتربين، وحالة من السكون عند المتابع الذي يشاهدها بصمت وتركيز ومتعة وحنين. هي دراما حقيقية جدا وقريبة من الناس وتفتح الخلق في بعض الأحيان. وبقدر ما هي قريبة من الحقيقة ومن الواقع الذي نعيشه فإنها قريبة أيضاً من أحلامنا. الدراما السورية شملت كل المجتمع وقدمته كما هو، وحاولت مناقشة مشاكل حقيقية. وهي لم تقدم الشارع كما هو فحسب، بل قدمت أيضاً الوجد والفرح وأحياناً حلوياً مقترحةً وأشياء أخرى كثيرة حققت نسبة عالية من الرضا عند المُشاهد ولذلك أحبها كثيراً.

عالية جداً وتفصيله غنية، وأنا في الأساس كنت أتمنى منذ فترة بعيدة أن أقدم دوراً قريباً منه، ودوري في (الصدقات) حقق نسبة كبيرة من هذا الحلم. هل يمكن القول إن مسلسل (الصدقات) عمل كامل متكامل، خصوصاً أن الدراما السورية كانت تشكو ضعف الإنتاج بسبب الأوضاع الصعبة التي تمر فيها سورية، وهل تتوقعين أن يساهم الإنتاج الذي رُصد لهذا العمل في قدرته على المنافسة وحجز مكان له في كعكة الدراما رمضان؟ - لا شك أن (الصدقات) ستكون له مكانة خاصة جداً، أما بالنسبة للشرط الإنتاجي فلا يمكن لأحد أن يستيق الأمور لأنه يتعلق بأمور عدة، بدءاً بالآزمة الاقتصادية العالمية ومروراً بأحداث سورية كما بالجغرافيا السياسية وغيرها، ولا يمكن لأحد أن يتنبأ بما يمكن أن يحصل مستقبلاً. وكل ما يمكنني قوله إن مسلسل (الصدقات) سيحجز له مكانة مهمة جداً في السباق الرمضاني.

التي يقول أصحابها إنهم لا يحبذون الأعمال التي فيها رقص في رمضان، علماً أن كل شيء أصبح في متناول اليد، فضلاً عن أن الجمهور ليس مجبراً على متابعة عمل معين بل بإمكانه اختيار مشاهدة ما يستهويه من الأعمال. والمسلسل لا يعتمد على الاستعراض بل هو يشكل جزءاً بسيطاً منه لأن (الصدقات) عمل درامي بامتياز يتضمن رقصاً لكن ليس بنسبة عالية جداً، والرقص موجود فيه لأن البطولات راقيات، ولكن الحكاية تسيطر على المساحة الأكبر منه وهي الأمل والأجمل وهي التي ستبقى في الذاكرة. وهل يُمكن أن يكون دورك في مسلسل (الصدقات) أفرج عن طاقات فنية أخرى موجودة فيك إلى جانب موهبة التمثيل ولم تسمح لك أدوارك السابقة بإبرازها؟ - دوري في المسلسل يطول جوانب لم تستثمر سابقاً، والفضل في ذلك يعود للمخرج محمد زهير رجب والكاتب جودت البيك، لأن الدور مكتوب بحرفية

مبارك الرجال في الشارع وتعيد الحقوق لأصحابها، وهذه الشخصية لم تكتب في الدراما السورية من قبل، ولم يتم تقديمها في أعمال أخرى. وبعض الأعمال تناولت جوانب منها ولكن ليس كلها كما في مسلسل (الصدقات). وهذا الدور شكل حافزاً لي، وتخلت عن أنوثتي من أجله ولكنني لم أكن مسترجلة. الكلام عن (فظوم) لا ينتهي. المسلسل الذي يحكي قصة مجموعة من الراقيات يجمع بين الاستعراض والرقص والغناء فهل تتوقعين أن يتعرض للنقد خصوصاً أنه يعرض في رمضان المبارك؟ - لا شك في أن الانتقادات ستلاحق المسلسل، ولكنني أعرف جيداً أن الفوازير كانت تشغل مساحة كبيرة جداً من (الثورة) الرمضانية وكان ينتظرها الناس سواء تلك التي قدمتها شريهان أو نيللي أو سواهما من الأسماء المهمة. الفوازير تعتمد بنسبة 99 في المئة على الرقص والناس كانوا يتقبلونها، ولذلك استغرب بعض التعليقات

تحدث مخرج مسلسل (الصدقات) عن صعوبة في اختيار الممثلات فما المواصفات التي وجدها فيك كي يختارك للعب دور (فظوم) في المسلسل؟ - الصعوبة في اختيار الممثلات تؤكد أنه لا يوجد استسهال أبداً. وأشكر المخرج محمد زهير رجب من خلالكم، والصعوبة التي أشار إليها تعني أن الأدوار صعبة، وإلا فإنه كان اختار راقيات لتجسيدها. توجد تجربة سابقة بيني وبين المخرج محمد زهير رجب وهو يتابع كل شيء تقدمه والأعمال التي تشارك فيها، وهو كمخرج لديه وجهة نظر مختلفة ليست موجودة عند غيره، ومن يشاهد الدور يعرف ما أسباب اختياره لي، والدور مميز جداً ومختلف ومهما قلت للمخرج شكراً فسأظل مضطرة تجاهه. فأنا لعب دور فتاة تعمل في سوق الخضار وتقود مركبة لتتنقل الخضار في سوق الهال وتجيد قتال الشوارع وتلعب الكاراتيه والتايكواندو وتشارك في



ريهام حجاج في مسلسل «صدفة».. نضج في الأداء وتمكن من الشخصية وخفة دم طبيعية



أتابع مسلسل صدفة للنجمة ريهام حجاج التي كانت مفاجأة لي في هذا العمل في منطقة جديدة عليها، فنحن هنا أمام "اكتشاف جديد"، نعم اكتشاف جديد لممثلة كوميدية تعرف كيف تضحك المشاهد بشخصية رسمت لها ملامحها من خلال لغة جسد، وطريقة نطق، ورسمت لنا كارتير بتفاصيل كثيرة جداً، ومن الواضح أنها استعدت لتلك الشخصية وقامت بعمل "فایل" كامل يحمل لها تاريخ وطريقة أداء وشكل خارجي وشكل داخلي للشخصية قبل الشروع في تمثيلها. وصلت ريهام حجاج في مسلسل صدفة لمرحلة نضج فني في الأداء فهي تمي طبيعة الشخصية التي تقدمها "ميس صدفة"، وهذا جعلها متمكنة من أدواتها لتضفي لرصيداها من الشخصيات التي قدمتها من قبل شخصية جديدة في رأيي هي الأفضل، لأنها هنا تقدم لنا شخصية من لحم ودم وتشكلها الأحداث التي صنعها ببراعة الكاتب أيمن سلامة، فني كل حلقة حدث ومفاجأة وهذا من وجهة نظري جعل المشاهد متشوق دائماً لمتابعة ما سيحدث، وما هو مميز أيضاً في الحلقات التي عرضت أن المشاهد لا يتوقع الحدث. مؤكداً أن الإيقاع السريع في المسلسل الذي صنعه المخرج سامح عبد العزيز من عناصر نجاح المسلسل، وأضيف إليه أيضاً اختياره للممثلين فكل ممثل في دوره بشكل بارع، والبعض نراه بوجه مختلف عما رأيناه عليه من قبل مثل الفنان هشام منصور في شخصية زوج أخت صدفة، والفنان رشدي الشامي في شخصية رجل أعمال، والفنان عصام السقا أيضاً هنا نراه في منطقة مختلفة ودور جديدة عن نوعية الأدوار التي كان يقدمها من قبل، فهناك جانب رومانسي في الحلقات السابقة. مسلسل صدفة من الممكن أن يصنف على أنه مسلسل كوميدي لكنه ليس كوميدي صرف، وأفضل ما فيه هو أن الكوميديا فيه نابعة من الموقف لذلك فالضحك هنا نابع من الحدث نفسه ومن تعرض الشخصيات لمواقف، وخاصة صدفة التي اختار لها المؤلف هذا الاسم لأن حياتها بالكامل قائمة على الصدف، ونجح السيناريست والكاتب أيمن سلامة من طرح قضايا المراهقين وطلاب المدارس الثانوية تحديداً والمشاكل الاجتماعية التي يمر بها هؤلاء المراهقون وعلاقتهم بمدريسيهم من خلال هذا العمل المتميز.



الغفلة

لماذا لا ينبغي عليك النوم على بطنك أبداً؟!

الاستيقاظ، فضلاً عن ضيق العضلات. وفي الرقبة، يمكن أن يؤدي إلى الصداع النصفي. وتجبرك وضعية النوم هذه على إدارة رأسك، ما قد يؤدي أيضاً إلى التهاب وألم في عضلات الرقبة بالإضافة إلى آلام الظهر. ويتفق الخبراء على أن النوم على الظهر والجانب هما أفضل الوضعيات. ويعتقد أن النوم على بطنك هو الأفضل لأن وزن الجسم يتم توزيعه بشكل أكثر توازناً، ما يعني أنه لا توجد منطقة تتعرض لضغط أكبر من الأخرى.

إلى الضغط على قلبك، وربما يسبب بعض مشاكل القلب والأوعية الدموية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب. ويعتبر النوم على بطنك غير صحي لأنه يمكن أن يمنع التنفس ويسبب انحناء غير منتظم في العمود الفقري، حيث يفوق جذعك بشكل طبيعي داخل السرير بشكل أعمق بسبب وزنه، ما قد يتسبب في تقوس ظهرك، وتزداد عمودك الفقري خارج المحادة. وهذا قد يؤدي إلى الأوجاع والآلام عند

حذر أحد معالجي العظام على "تيك توك"، من النوم على جبهة الوجه (على بطنك) بسبب الضغط الذي قد يفرضه على جسمك. ونشر الدكتور جاي تشانغ، من عيادة Chirowell الصحية في أريزونا، مقطع فيديو حصد أكثر من 21 مليون مشاهدة، يوضح من خلاله لمتابعيه، أن النوم على الجبهة يمكن أن يضع ضغطاً على رقبتك وأسفل ظهرك وقلبك. وأوضح أن وضع النوم هذا يمكن أن يؤدي

منتجات مفيدة للإقلاع عن التدخين

كشفت مارينيه غامباريان رئيسة مركز الوقاية ومراقبة استهلاك التبغ التابع للمركز الوطني للبحوث الطبية للعلاج والطب الوقائي، المنتجات التي يمكن أن تساعد على تقليل الرغبة في التدخين.

ووفقاً لها، بعد تناول أطعمة مثل اللحوم يصبح التدخين أكثر متعة، في حين لا يطاق طعم السجائر بعد تناول الجبن والفواكه والخضروات. لذلك يجب التفكير والاهتمام بالأنظمة الغذائية الملائمة للإقلاع عن التدخين.

وتنصح الخبيرة لتجنب الرغبة في التدخين، بتغيير عادات فترة ما بعد تناول وجبة الغداء بتناول الجزر أو الكرفس أو الخيار أو البذور، لأن هذا يبقي اليدين والقدم مشغولين. ووفقاً لها، يجب الإكثار من شرب السوائل خلال فترة الإقلاع عن التدخين - الماء، شاي الأعشاب والفواكه، التي تساعد أيضاً على إخراج السموم من الجسم، وتنظيف الشعب الهوائية وترطيب الفم. وتحذر الخبيرة من تناول المشروبات الغازية والكولا والمشروبات الكحولية والقهوة والشاي لأنها تحفز الرغبة بالتدخين. لذلك من الأفضل تناول عصير الطماطم.

متى تصبح التمارين الرياضية «ضارة»؟!

وفقاً للدكتور يغور كونيخوف أخصائي إعادة التأهيل، للتمارين الرياضية فوائد جمة، ولكن يمكن أن تكون ضارة أحياناً.

ويشير الأخصائي إلى أن الإنسان بالطبع بحاجة إلى النشاط البدني وهذا ما يؤكد الأطباء من جميع التخصصات - أطباء القلب والأعصاب والجراحين وحتى النفسانيين. لأن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يؤدي إلى تقوية القلب والأوعية الدموية والجهاز الدهليزي والجهاز العضلي الهيكلي وتشكيل العضلات بشكل متناغم، ما يضمن الوضع الصحيح وصحة العمود الفقري.

ولكن يمكن التعرض لإصابة في حالة الخطأ في تنفيذ حتى أبسط التمارين الرياضية. فمثلاً يوصى الجميع بممارسة السباحة التي تعتبر نشاطاً كبيراً وأماناً في نفس الوقت. ومع ذلك إذا لم يكن الوجه مغموراً في الماء والعمود الفقري العنقي والصدرى والقطني على خط واحد، فليس مستبعداً تفاقم أمراض العمود الفقري. كما أن ممارسة اليوغا والتمدد والأنشطة المماثلة تتطلب الحذر. لأنها تمدد حتى العضلات التي لا تحتاج إلى تمدد. وبخلاف ذلك، سوف يضعف تماسكها بالمفاصل.

وأصبحت ممارسة الهرولة بانتظام من أنواع الرياضة المنتشرة على نطاق واسع، حيث يمارسها البعض من أجل التخلص من الوزن الزائد. ولكن هذه الرياضة تشكل ثقلاً كبيراً على الركبتين. كما أنها تزيد الضغط على المفاصل والظهر، والقلب والأوعية الدموية والقلب. والجري على الأسفلت (هذا سطح صلب) بأحذية مختارة بشكل غير صحيح يزيد من المشكلات. كما لا ينصح بممارسة هذه الرياضة وحتى رياضة المشي بالقرب من الطرق الرئيسية. لأنه في أثناء ذلك يستنشق الشخص كمية كبيرة من الهواء مع الملوثات.

وينصح الأخصائي في ختام حديثه من يعاني من الأمراض المزمنة بضرورة استشارة الطبيب قبل ممارسة التمارين الرياضية.



عامل لبني يقوم بإعداد البيض والخبز المقلي (السفينز) ليقدم للزبائن خلال شهر رمضان في طرابلس. (ا ف ب)

قرأت لك

الموز



تحتوي المائة غرام من الموز على 70% من وزنه ماء وحوالي 25% نشا و2% من وزنه سكر عنب وسكر قصب ودهون والياف وبروتين - ومن الاملاح المعدنية 60 ميليغرام حديد وحوالي 40 ميليغرام كالسيوم وبوتاسيوم وفيتامين C وفيتامين B2.

فوائده:

- يستعمل في مكافحة زيادة املاح الصوديوم.
- يمنع تصلب الكلى والشرايين.
- مقاوم للإسهال.
- يحمي الجسم من فقر الدم ويساعده في افراز الملح نظرا الى وجود البوتاسيوم فيه.
- مزج عصير الموز مع الحليب يساعد على تهدئة قرح المعدة. والكالسيوم الموجود في الموز اجود من الكالسيوم الموجود في الجبن والحليب.

سؤال وجواب

- ما هو أقدم كتاب نحو؟
 - الكتاب لسبويه
- من أشعر الشعراء الإنجليز؟
 - الشاعر جون درايدن
- ما المقصود بالشعر الشعبي؟
 - الشعر العامي لكل بلد.
- ما هو الشعر العمودي؟
 - الشعر المعتمد على الوزن والقافية.
- ما المقصود بالشعر الحر؟
 - الشعر المتحرر من القافية.

هل تعلم؟

- أي قطعة ورق مربعة الشكل لا يمكن أن تطوى على نفسها أكثر من 8 مرات، مهما كانت مساحتها كبيرة.
- حجم الشمس يوازي 330330 مرة مقارنة بحجم الأرض.
- الرقم القياسي الذي حققته دجاجة في الاستمرار في الطيران حتى الآن هو 13 ثانية فقط.
- الكرسي الكهربائي الذي يُستخدم في الإعدام هو من اختراع طبيب أسنان.
- هل تعلم أن الماء في البحر الميت مالح ويمكنك أن تطفو فوق الماء بسهولة.
- هل تعلم أن منتزه سنترال بارك في نيويورك تم افتتاحه سنة 1876م.
- هل تعلم أن موضوع أول كتاب تمت طباعته في بريطانيا كان عن الشطرنج.
- أول نادي كرة قدم تم تأسيسه في العالم في عام 1843م.
- وضعية عيني الحمار في رأسه تسمح له برؤية حوافره الأربعة بشكل دائم في آن واحد.
- 50 في المائة من الحرابي (جمع حرباية) الموجودة في العالم تتمركز في مدغشقر.
- الشجرة العارية تستطيع أن تنقي حوالي 25 كيلوغراماً من الملوثات من الجو سنوياً.
- يتعامل التايلانديون مع الفيل الأبيض على أنه حيوان مقدس.
- في العام 1894م كان في الولايات المتحدة الأميركية 4 سيارات فقط.

قصة الشاب الشجاع والقطاعي

اسمه باسل ويقال له ابو اليواسل شجاع لا يخاف ان كان على حق ولا يظلم احد لانه يخاف الله العلي القدير -عندما عاد والده يوما الي البيت مضروباً بالسيارات ومضرجاً بالدماء ذهل باسل ولم يستطع الحديث والحركة للحظات فقال والده هون على نفسك انه صاحب الإقطاعي عيدون.. امر رجاله بضربي واخرين معي فالارض لم تعط محصولاً وفيها هذا العام.. فصرخ باسل وقال: تعطي او لا تعطي انتم تقدمون كل ما لديكم من جهد والله يعطي مالديه من خير فكيف يحاسبكم بهذه الطريقة الوحشية وانتم لم تقصروا، السيارات للبهائم فقط وليست للبشر، السيارات لأمتاله من الظلمة.. اقسام ليكون هذا اليوم يوم سعدك يا والدي.

خرج باسل غاضباً اشد الغضب ثائراً كما البركان هائجا كموج البحر شاركه عاصفة قلبه ودمائه التي تغلي وتغور وقبل ان تغيب شمس هذا اليوم كانت القرية كلها تسير خلف ابو اليواسل.. يحمل الجميع الفؤوس والمناجل والعصي الخفيفة والمشاغل والأسلحة البيضاء كل كبير وصغير في القرية يتحرك تجاه ضيعة عيدون الإقطاعي في عمدة الليل وهو ورجاله في غفلة يعيش يومه الاسود الاخير ولم يدري الا وهو مطوق بهم محاصر من كل مكان لكنه لم يخف منهم فظن ان صياحه سيخيفهم بل سيرعبهم فصرخ فيهم وقال ليس عيدون من يخاف منكم ايها الكلاب البهائم هيا والا جعلتكم طعاماً لكلايين وحرقتكم بنيرانى، وكانت هذه اخر كلماته فقد طاله باسل بسوط التف حول رقبتة وجره حتى اقدم والده ليضربه ويشفي جراحه وقلبه الدامي قبل ان يطبق عليه باسل بمنجله.. في الوقت الذي قام فيه اهالي القرية بالتصدي لرجال عيدون ولم يستطيع ايا منهم الهرب فلا مفر من هذا الغضب.. فدفعوا حياتهم ثمناً ولم تمض ايام حتى كانت الارض التاسعة قد قسمت على اهالي القرية فهم اصحابها كان عرقهم يرويها وسواعدهم تزرعها ولم يفرح قلبهم في يوم بحصاد كما فرحوا هذا العام وذلك البيت الفخم الآن يعيش فيه ابو اليواسل وعائلته وليا عليهم ولكن بشرح الله وسنته ولا ظلم لديهم ولكن قلوب يملأها الحب.

مساحة للتلوين

