

منوعات الغرفة

الثلاثاء 2 إبريل 2024 م - العدد 14118
Tuesday 2 April 2024 - Issue No 14118

ص 22

شرطة أبوظبي تشارك في
توزيع وجبات «كسر الصيام»
مع الهلال الأحمر الإماراتي



ص 27

«ذا كولور بيريل»...
ظلمته جوائز أوسكار
مرتين وأنصفته NAACP



صيام شهر رمضان قد ينقذك
من مرضين خطيرين

ص 23

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

يافا... مدينة تاريخية ربطت فلسطين بالعالم

تعد مدينة يافا أو «عروس البحر» كما يُسميها أهل فلسطين، من أهم المدن وأقدمها، وقد أسسها الكنعانيون في الألف الرابع قبل الميلاد، وربطت فلسطين بالعالم تجارياً، قبل السيطرة الإسرائيلية عليها إبان أحداث النكبة، التي وقعت عام 1948.

وتقع المدينة التاريخية الأجل فلسطينياً على الساحل الشرقي للبحر الأبيض المتوسط، وهي اليوم ضمن بلدية تل أبيب الإسرائيلية، واحتلت لفترة طويلة مكانة هامة بين المدن الفلسطينية الكبرى من حيث المساحة وعدد السكان والموقع الإستراتيجي. وفي عام 1949 قررت الحكومة الإسرائيلية توحيد مدينتي يافا وتل أبيب إدارياً، تحت اسم البلدية المشتركة «بلدية تل أبيب - يافا»، بعد أن غيرت معظم معالمها وهدمت أجزاء كبيرة من أحيائها، في إطار عملية أطلق عليها اسم «دور».

ويسكن المدينة في الوقت الراهن قرابة 60 ألف نسمة معظمهم من اليهود، إضافة لأقلية من المسلمين والمسيحيين، فيما كانت منذ تأسيسها مركزاً تجارياً هاماً للمنطقة، وازدهرت عبر العصور القديمة، علاوة على أنها تعرضت للاحتلال أكثر من مرة.

«يافا» اسم كنعاني يعني المنظر الجميل، ومعظم التسميات التي أطلقت على المدينة عبر العصور المختلفة حملت المعنى ذاته، فيما يشير بعض المؤرخين إلى أن المدينة قد سُميت على اسم «يافت»، أحد الأبناء الثلاثة للنيبوج.

ويقول المؤرخون، إن «يافت» هو ابن بنى مدينة يافا بعد انتهاء الطوفان، فيما يشير آخرون إلى أن أقدم تسجيل لاسم المدينة كان باللغة الهيروغليفية والتي تعود لعهد الفرعون تحتمس الثالث، حيث ورد اسمها ضمن البلاد الآسيوية، التي كانت تحت سيطرة الفراعنة.

واكتسبت المدينة مكانتها من كونها تمثل مفترق طرق بين القارات الثلاث آسيا وإفريقيا وأوروبا، علاوة على مظاهر الجمال الفريدة بها، إذ إنها تعد من أكثر المدن الفلسطينية جمالاً وأكثرها تعداداً لأشجار الحمضيات.

يعد الشاي مشروباً شائعاً يعيشه ملايين الأشخاص حول العالم، لكن هناك فئات ممنوعة من تناوله بعد الإفطار في رمضان، إذ إنها عادة غذائية خاطئة تحمل الكثير من الأضرار لهم، وقد تصل إلى تدمير خلايا المعدة دون إدراك حجم الضرر.

وينصح خبراء التغذية بتأجيل تناول الشاي لمدة 40 دقيقة بعد الإفطار لضمان تجنب الأضرار التي قد يسببها خاصة لمرضى الأنيميا والتهاب المعدة.

انخفاض ضغط الدم، ويتميز الشاي بفعائد عديدة من بينها احتوائه على مركب القالاهان-3-أولس، الذي يسهم في الحفاظ

على صحة القلب وانخفاض ضغط الدم والكوليسترول والسكر، وفقاً لوقوع «هيلث لاين» الطبي.



قد يدمر المعدة... فئات ممنوعة من تناول الشاي بعد الإفطار مباشرة

شاي الزنجبيل
يتميز الزنجبيل بتأثير حراري، ما يعني أنه يمكن أن يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية. كما أنه يساعد في عملية الهضم ويمكن أن يقلل الالتهاب. لتحضير شاي الزنجبيل، يتم إضافة الزنجبيل المبشور الطازج أو شرائح الزنجبيل إلى الماء الساخن ثم يتم نقعه.

شاي الكركم
يحتوي الكركم على مادة الكركمين، التي تشتهر بخصائص مضادة للالتهابات وللأكسدة. يمكن أن يدعم الكركم فقدان الوزن عن طريق تقليل الالتهاب وتعزيز الصحة العامة. يتم تحضير الحليب الذهبي عن طريق غلي الكركم والفلفل الأسود والتوابل الحليب. وبديل الحليب. شاي الفلفل الأسود يحتوي شاي الفلفل الأسود على مضادات الأكسدة والمركبات الأساسية، والتي يمكن أن تزيد من عملية التمثيل الغذائي وتقليل الشهية. يمكن صنع شاي الفلفل عن طريق إضافة قليل من الفلفل إلى الماء الساخن، بالإضافة إلى الليمون والعسل للحصول على نكهة مميزة.

شاي بذور الشمر
تساعد بذور الشمر في السيطرة على الشهية وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام، كما أنها تساعد في تحسين عملية الهضم. لتحضير شاي بذور الشمر، يتم نقع ملعقة صغيرة من بذور الشمر في الماء الساخن.

طبيعية تسمى «الغصن والأكسالات»، قد تؤثر هذه المركبات على قدرة جسمك على امتصاص الحديد، وهو معدن ضروري لتصنع البروتين الذي يحمل الأكسجين في الدم. المصابون بالتهاب المعدة، يجب على الأشخاص المصابين بالتهابات أو تقرحات المعدة الابتعاد عن الإفراط في تناول الشاي، لأنه يؤدي إلى زيادة إفراز الحمض الموجود في المعدة أكثر من الحد المسموح به.

5 أنواع من شاي التوابل تساعد في إنقاص الوزن.. أغربها الفلفل الأسود
يمكن أن تؤدي إضافة التوابل إلى الشاي العادي أو شاي الأعشاب إلى تحسين طعم ونكهة المشروب على الفور، ولكنها في الوقت نفسه يمكن أن تساعد أيضاً في تعزيز الصحة العامة. وتمتاز التوابل الشائعة عملية التمثيل الغذائي والتحكم في الشهية وتنظيم مستويات السكر في الدم على سبيل المثال لا الحصر، ويمكن أن تساعد في إنقاص الوزن بشكل فعال أيضاً دون بدل الكثير الجهد. حسب ما نشرته صحيفة Times of India، يوجد 5 أنواع شاي بهارات تستحق الاهتمام بتناولها، كما يلي:

شاي القرفة
تشتهر القرفة بقدرتها على تنظيم مستويات السكر في الدم وتحسين حساسية الأنسولين، ما يمكن أن يساعد في تقليل الرغبة الشديدة في تناول السكر. لتحضير شاي القرفة، يمكن ببساطة نقع عود القرفة أو نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة في الماء الساخن.

تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان: كما أن تناول الشاي قد يكون له آثار وقائية ضد بعض أنواع السرطان، خاصة سرطان الفم والثدي وبطانة الرحم والكبد، بالإضافة إلى أن مادة البوليفينول الموجودة في الشاي، والتي لها خصائص مضادة للأكسدة، قد تمنع نمو الجذور الحرة التي تساهم في تطور السرطان وتمنع نمو الخلايا السرطانية. صحة الدماغ: هذا ويحتوي الشاي على حمض أمينبي L-theanine، يؤثر على صحة الدماغ ويحسن الانتباه وتعزيز الذاكرة وزيادة موجات الدماغ التي تعزز الإدراك.

تقوية جهاز المناعة: الشاي غني بالبوليفينول الذي يساعد على تقوية المناعة وتقليل الالتهابات. انخفاض خطر الوفاة المبكرة المرتبطة بالأمراض: كما أن تناول كمية كبيرة من الشاي الأسود يرتبط بانخفاض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.

الحفاظ على رطوبة الجسم: تناول كوب من الشاي يمكن أن يبيدك رطباً طوال اليوم ويساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم والحفاظ على عملية الهضم. الفئات المنوعة من تناول الشاي: ورغم الفوائد العديدة سائلة الذكر فهناك فئات معينة ممنوعة من تناول الشاي وخاصة بعد الإفطار مباشرة أو على معدة خاوية وهي: الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في النوم: إذا كنت حساساً للكافيين، فإن تناول الشاي قد يبيدك مستيقظاً في الليل، مما يقلل من جودة النوم. مرضى الأنيميا: يحتوي الشاي الأسود على مركبات

قرطبة.. العاصمة الذهبية للعرب ودرة تاج الأندلس

إحدى أجمل مدن العالم التي تجمع بتوليفة خاصة بين الحدائق الأوروبية والإرث العربي حين كانت في وقت من الأوقات شاهد عيان، على سطوع شمس الأمويين والمرابطين والموحدين على الأندلس، قبل أن تغرب بعد قرون عديدة، ولا يتبقى من الحضارة التليدة سوى حديث الذكريات.

تقع قرطبة جنوبي إسبانيا على ضفاف نهر «الوادى الكبير» الذي يخترقها من شرقها إلى غربها مانحاً إياها جمالاً أخاذاً فضلاً عن سلسلة جبال «سييرا مورينا» والسهول الريفية الشاسعة التي تجعل منها لوحة بديعة خطلتها ريشة الطبيعة.

اختلف الرواة والمؤرخون في تفسير اسم المدينة وأصله، فمنهم من قال إنه فينيقي فرطاجني ويعني «المدينة الصالحة». وينتهي «البكري» في كتابه «المسالك والممالك» إلى أنه مفردة قوطية تنطق «قرطبة» بحرف الطاء، وتعني «القلوب المختلفة»، بينما يرجح كثيرون أن الرومان هم أول من أطلقوا عليها هذا الاسم حين خضعت لسيطرتهم منذ 206 قبل الميلاد. ورغم أن المدينة ظلت رومانية النهوية السوية، سبعة قرون إلا أنها لم تحتفظ بكثير من الآثار التي تدل على تلك الحقبة سوى الجسر الروماني «بوينتي رومانو» وأطلال أحد المعابد.

فتح العرب إسبانيا في إبريل من عام 711 م على يد قوات طارق بن زياد التي كانت تتكون من 7 آلاف جندي وانتصرت بسهولة على قوات القوطيين بقيادة الملك «رودريك» ولا يزال الموضع الذي نزلت فيه القوات العربية يحمل اسم «جبل طارق».



دراسة تحدد 4 أنماط للنوم وتأثيرها على الصحة

نمط النوم يمكن أن يحدد سمات ومخاطر صحية يتعرض لها الشخص على المدى الطويل، بحسب دراسة حديثة. واستندت الدراسة إلى بيانات 3700 شخص في منتصف العمر، تم جمع بيانات منهم عن عادات النوم، والظروف الصحية خلال 10 سنوات. وضم فريق البحث باحثين من جامعات: ولاية بنسلفانيا، وساوث فلوريدا، وبيتسبرغ، وأريزونا. وبحسب «هيلث داي»، قام الباحثون بتصنيف عادات النوم إلى 4 أنماط رئيسية.

نمط الأول: هم من ينامون جيداً ومن حيث عدد الساعات، ونوعية النوم، وبشكل منتظم على مدار الأسبوع. النمط الثاني: هم من ينامون جيداً خلال عطلة نهاية الأسبوع والعطلات فقط، تعويضاً عن نومهم القليل خلال أيام الأسبوع. النمط الثالث: هم من يعانون من الأرق، حيث يجدون صعوبة في النوم، وينامون ساعات قليلة، ويشعرون بالتعب خلال النهار. النمط الرابع: هم من ينامون القليلة، وهم إجمالاً ينامون بشكل جيد.

نجوم تلتهم الكواكب... ظاهرة فلكية تحت مجهر العلماء

توصل فريق علمي مهم بدراسة النجوم والأجرام الفلكية إلى دلائل تثبت أن واحداً من كل 12 نجماً في هذا الكون سبق له ابتلاع كوكب أو أكثر أو حتى أجزاء من كواكب. وكان الفريق الدولي من معهد أبحاث «أسترو 3 دي» في أستراليا، المتخصص في الفيزياء الفلكية، يدرس ظاهرة النجوم التوائم، ويقصد بها النجوم التي ترتبط ببعضها بفعل عوامل الجاذبية وتدور في مدارات واسعة حول بعضها، عندما رصد بعض الاختلافات في التركيب الكيميائي لهذه التوائم. وعادة ما تبدو هذه النجوم عند النظر إليها بالعين المجردة في ظلمة الليل كما لو كانت نجماً واحداً، ولكن عند تدقيق النظر إليها عبر التلسكوبات الفضائية الدقيقة، يتضح أنها نجمان منفصلان في حقيقة الأمر. ووفقاً للنظريات العلمية، تتكون النجوم التوائم من نفس السحب الكونية، وبالتالي فإن تركيبها لا بد أن يكون متطابقاً، ولكن الفريق البحثي وجد اختلافاً كيميائياً لدى 8% من تلك التوائم التي تم إخضاعها للدراسة.



من خلال تحويل بقايا الطعام المنزلية إلى غاز الهيدروجين الأخضر

طالبات كلية الهندسة بجامعة الإمارات يفزن بمسابقة محمد بن راشد للإسكان

هذا النظام الجديد يمكنه تحويل النفايات العضوية إلى غاز الهيدروجين الأخضر بكفاءة عالية، مع إنتاج كمية ملحوظة من الهيدروجين تصل إلى 232.5 مليلتر لكل لتر. إضافة إلى ذلك تم التحكم بنجاح في تركيزات الأحماض العضوية المتطايرة، والتي يمكن أن تعيق عملية الإنتاج، لتكون أقل من 150 ملليجرام لكل لتر، مما يعد تحسناً ملحوظاً مقارنة بالدراسات السابقة. هذا النجاح يعكس القدرة الفريدة للنظام على تنظيم المحيط الحمضي وزيادة الإنتاجية دون تأثير سلبي على العملية الكلية.

استخدام غاز الهيدروجين الأخضر بفاعلية لتوفير الطاقة والكهرباء للمنازل، مما يقدم حلاً مستداماً وفعالاً لإدارة النفايات وإنتاج الطاقة في آن واحد. ومن أجل تحقيق أهداف هذا المشروع البحثي، أجرى الفريق عدة تجارب وأنشطة بحثية مكثفة تضمنت تجارب معملياً لفحص كفاءة تحويل النفايات إلى غاز الهيدروجين، بالإضافة إلى تحليل الجدوى الاقتصادية والبيئية للمشروع. كما شملت الأنشطة والأبحاث استكشاف تقنيات مبتكرة لتحسين عملية التحويل وضمان استدامتها. وأظهرت الدراسة أن

من جانبهن أصعبت الطالبات عن سعادتهن بإنجاز هذا المشروع البحثي، وفوزهن بالمركز الثاني في تلك المسابقة، مما يعزز من دور ومكانة جامعة الإمارات العربية المتحدة كمؤسسة تعليمية أكاديمية بحثية، وحرص الجامعة على تقديم الدعم والرعاية للطلبة، والذي يساهم في رفع مهارات وقدرات وخبرات الطلبة بامتلاك مخرجات تعليمية نوعية تراكب تكنولوجيا التعليم والتعلم، واستشراف آفاق المستقبل بأفكار رائدة تخدم مشاريع التنمية الوطنية المستدامة. وأثبت الفريق، أنه يمكن إعادة

حسن - من قسم الهندسة المدنية والبيئية. وأشار الدكتور أشرف علي حسن، المشرف على الفريق الطلابي، إلى أن المشروع الذي قدمه طلبة كلية الهندسة، تناول واحدة من القضايا المحورية في الاستدامة وتكنولوجيا الطاقة البديلة، حيث ركز المشروع على تحويل بقايا الطعام المنزلية إلى غاز الهيدروجين الأخضر، ويعتمد البحث على تقنية الزراعة المشتركة بين الطحالب الدقيقة والحياة المنشطة من مياه الصرف الصحي، مما يوفر طريقة فعالة لإنتاج الهيدروجين الأخضر من مخلفات الطعام المنزلية.

•• العين - الفجر

حصل فريق من طالبات كلية الهندسة بجامعة الإمارات العربية المتحدة على المركز الثاني في مسابقة محمد بن راشد للإسكان، والذي تناول موضوع محوري في الاستدامة وتكنولوجيا الطاقة البديلة، من خلال تحويل بقايا الطعام المنزلية إلى غاز الهيدروجين الأخضر، حيث ضم الفريق كل من: شيم علي الجنيبي، فاطمة عبد الله الشحي، سلامة علي الكتيبي، وسارة محمد اليماني، بإشراف الدكتور علي

شرطة أبوظبي تشارك في توزيع وجبات «كسر الصيام» مع الهلال الأحمر الإماراتي

الخارجية في توزيع الوجبات وتوعية السائقين وبالأول لقواعد السير والمرور وسلامتهم وسلامة مرافقيهم ومستخدمي الطريق. ولفت إلى أن هذه المبادرة تأتي تجسيدا لتوجهات القيادة الرشيدة في ترسيخ القيم المجتمعية والإنسانية النبيلة بتفعيل العمل التطوعي وتعزيز روح التضامن والتعاون في المجتمع، واستمراراً لقيم العطاء التي رسخها مؤسس الدولة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"، الذي غرس فينا قيم العمل الإنساني، ومساعدة الآخرين وروح التكافل والعطاء والتلاحم المجتمعي خلال الشهر الفضيل.

•• أبوظبي-الفجر:

شاركت إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع الأمن الجنائي، في مبادرة «كسر الصيام» التي نظمها مركز التواجد البلدي في منطقة بني ياس التابع لمدينة أبوظبي بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي وتضمنت توزيع وجبات «كسر الصيام» للسائقين. وأوضح العقيد سيف علي الجابري نائب مدير إدارة الشرطة المجتمعية ان المبادرة شهدت مشاركة متميزة من أعضاء كلنا شرطة من قسم الشرطة المجتمعية في المناطق



ترجمة للجاهزية وسرعة الاستجابة في حجز المواعيد ودقة الإجراءات

الإمارات الصحية: مليون و273 ألف فحص إقامة بمراكز المؤسسة خلال 2023



يسهولة إلى خدمات الفحص الطبي المطلوبة لتأشيرات الإقامة.

بيئة إدارية وعملية أكثر فعالية ومرونة. كما تأتي استجابة المؤسسة جاهزية مراكزها الصحية لاستقبال هذه الأعداد في إطار مساعيها لمواكبة رؤية نحن الإمارات 2031، بغرض تحقيق مستهدفات مئوية الإمارات 2071، وذلك بتحسين جودة حياة المتعاملين، ورفع مستوى رضاهم وسعادتهم، عبر توفير خدمات ذات جودة عالية وبشكل مبتكر ومتطور، تمكنهم من الوصول

معايير الصحة العامة في البلاد. وتعكس الأعداد الكبيرة التي أجرت هذه الفحوصات جهود المؤسسة وسرعة استجابة منشأتها الصحية لطلبات المتعاملين، وتقديم خدماتها بشكل أكثر كفاءة وفعالية، حيث عملت المؤسسة خلال العام الماضي على توفير عدد من القنوات الذكية لتحسين سرعة وكفاءة الحصول على خدماتها، وضمان إنجاز الإجراءات والفحوصات بسرعة ودقة، مما يخلق

وأكدت الدكتورة شمسة لوتاه مدير إدارة الصحة العامة في مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، أن المراكز الصحية التابعة للمؤسسة قدمت خدمة إجراء فحوصات اللياقة الطبية الخاصة بتأشيرات الإقامة لأكثر من مليون و273 متعاملاً في أوقات قياسية، مشيرة إلى أن الأعداد الشهرية التي زارت المراكز من المتعاملين تراوحت عموماً بين ما يزيد عن 90 ألفاً و113 ألفاً، ومشدة

المتعاملين، وتحسين تجربتهم الشاملة. وشهد شهر مارس من العام الماضي العدد الأكبر من المتعاملين الذين أجروا فحوصات اللياقة الطبية لتأشيرات الإقامة بواقع 113 ألفاً و398 متعاملاً، فيما شهد شهر أبريل من العام ذاته العدد الأقل بواقع 84 ألفاً و461 متعاملاً، حيث تمكنت المراكز الصحية من تقديم خدمات حجز المواعيد وإجراء فحوصات التأشيرات بسرعة وسلاسة.

•• دبي - الفجر

شرطة أبوظبي تشارك مجندي الخدمة الوطنية مآدبة الإفطار الرمضاني

خدمة الوطن وحثهم على الاستمرار في تأدية واجباتهم والإلتزام بالأنظمة الخاصة بالدور. وأوضح أن شرطة أبوظبي تهتم بالارتقاء بمستويات التدريب وتحرص على توفير أفضل مستويات التدريب والتعليم والتميز للمجندين ومنتسبي الدورات عموماً بما يؤهلهم لتحقيق النجاح والتميز. وأشاد باهتمام المجندين بمضاعفة جهودهم وحرصهم على اداء التدريب بلياقة وحماسة عالية بما يعزز مهاراتهم في تأدية مهامهم على أكمل وجه وتضمن لهم التوفيق والسداد في حياتهم العملية. وحضر المآدبة الرمضانية العميد حسين علي الجنيبي مدير إدارة التأهيل الشرطي والعقيد علي خيسس اليماني نائب مدير إدارة التأهيل الشرطي وعدد من رؤساء الأقسام والضباط.

•• أبوظبي-الفجر:

أقامت أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية التابعة للقيادة العامة لشرطة أبوظبي مآدبة إفطار رمضاني لمجندي الخدمة الوطنية رقم (20) ومنتسبي دورة التأهيل الأمني الشرطي رقم (42) وذلك في إدارة التأهيل الشرطي بمدينة العين.

وأكد اللواء ثاني بطي الشامي مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية خلال المآدبة أن مجندي الخدمة الوطنية يمثلون نماذج مشرفة للوطن واستمع إلى مقترحاتهم وأرائهم حول عدد من المواضيع المتعلقة بالتدريب وكيفية تطوير مهاراتهم بما يعزز تحقيق التطلعات في



تأثير الأدب الغربي على اتجاهات الأدب العربي الحديث

الأعمال البحثية لباحثة وروائية في أميركية الشارقة تنال تقديراً مساهمتها في الأدب العربي والمقارن والكتابة النسائية والتبادل الثقافي



برجى زيارة الموقع الإلكتروني w.aus.edu/cas-ats.

النسوي العربي"، وقد ترشح الأخير للقائمة الطويلة لجائزة الشيخ زايد للكتاب. فرع المؤلف الشاب سنة 2015. قالت: "إنني أتوسع في تناول مسألة صناعة الكتابة والتأليف عبر دراسة الطرق المعقدة التي عرضت بها النساء العربيات والبريطانيات والفرنسيات والفارسيات من فترات تاريخية مختلفة هذه القضية في كتاباتهن المنشورة. بمنحنا هذا البحث نظرة على التجارب والتحديات والمساهمات المتنوعة للكاتبات في سياقات ثقافية ولغوية مختلفة. فهو لا يعمق فهمنا للتعقيدات المحيطة بفن الكتابة والتأليف فحسب، بل يؤكد أيضاً على أهمية صوت المرأة في تشكيل الخطاب الأدبي وتحدي المفاهيم التقليدية للتأليف والسلطة. فمن خلال دراسة منظورات متعددة الثقافات، يمكننا الكشف عن الموضوعات المشتركة والرؤى الفريدة التي تثرى تقديراً للإنجازات الأدبية للمرأة وتأثيرها على التقاليد الأدبية الأوسع. يسهم هذا البحث في تحقيق لفهم أكثر شمولية ودقة للتأليف والأدب، ويسلط الضوء على الأصوات وجهات النظر المتنوعة التي تم تهميشها أو تجاهلها تاريخياً".

ويركز مشروع الدكتورة خالدي في المجال البحثي الثاني، والذي طورته بعد محاضرة ألقته في جامعة جورج تاون، حول التقاطع الشعري بين الشاعر والمخرجة السينمائي والرسام الفرنسي جان كوكوتو والشاعر العراقي عبد الوهاب البياتي، تناولت فيه تأثير التقنيات السينمائية والموضوعات وعناصر السرد البصري في الشعر العربي المعاصر. وترى الدكتورة خالدي أن أعمال البياتي تترك مجالاً للحوار والتفاوض، ليس بين الفنون النصية والبصرية فحسب، بل وبين الشعر العربي والغربي عبر تضمين العناصر السينمائية في الشعر. وكانت أعمال الدكتورة خالدي في الأدب المقارن والتحليل الأدبي قد نالت في وقت سابق تقديراً من أستاذ الدراسات العربية والإسلامية في جامعة جورج تاون إليوت كولا، الذي وصف دراساتها المقارنة للشعر وفنه للشاعرة العراقية نازك الملائكة والشاعر الأمريكي إدغار آلان بو بأنها "مساهمة حقيقة تعزز من فهمنا للحداثة وفن الشعر".

العشرين". ويركز مشروع الدكتورة خالدي، أستاذة الدراسات العربية والترجمة في الجامعة الأميركية في الشارقة، في أبحاثها على دراسة تأثير الأدب العربي على اتجاهات الأدب العربي الحديث، وعلى البحث في التصوير السينمائي في الشعر العربي الحديث، وعلى التحقيق في الإنتاج الأدبي للمرأة العربية، فتتناول في هذه المجالات البحثية الثلاث النواحي المتداخلة للتبادل الثقافي والتطور الأدبي. ويأتي مشروع الدكتورة خالدي، وهي الباحثة متعددة التخصصات، في المجال البحثي الأول حول تأثير الأدب الغربي على اتجاهات الأدب العربي الحديث تطويراً لمحاضرة كانت قد أقتها تحت عنوان "لقد أتى أدب يوهان فولفغانغ غوته في العالم العربي"، والتي دعيت لإلقائها في ندوة "النهضة العالمية" التي نظمتها جامعة برينستون في برلين. وترى الدكتورة خالدي في بحثها أن الأدب والفكر العربي الحديث تأثر بمجموعة متنوعة من المؤثرات الثقافية الغربية، أبرزها الفرنسية والإنجليزية، منذ عصر النهضة. قالت: "إن الدراسة المتعمقة في أعمال منقضي النهضة العرب يكشف عن تفاعل مع الأدب الألماني عبر الأدب والترجمة الفرنسية والإنجليزية، والذي لعب دور الوسيط في هذه العملية". وأضافت: "في الوقت الذي ركزت الأبحاث الموجودة في الكثير من الأحيان على افتتان غوته بأدب الجزيرة العربية القديمة وثقافتها، عمل بحثي على التركيز على تأثير غوته على الفكر الأدبي العربي في أوائل القرن

•• الشارقة- الفجر

منوعات العقل

23

وجدت دراسة أن الذين يتبعون حمية الصيام المتقطع أو يصومون شهر رمضان، قد ينخفض لديهم خطر الإصابة بالأمراض العصبية المرتبطة بالعمر، مثل ألزهايمر وباركنسون. وتتناول الدراسة التفاعل الإيجابي بين الصيام وعامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ (BDNF)، والذي يلعب دوراً حيوياً في بقاء ونمو الخلايا العصبية، وهي خلايا متخصصة في النبضات العصبية.

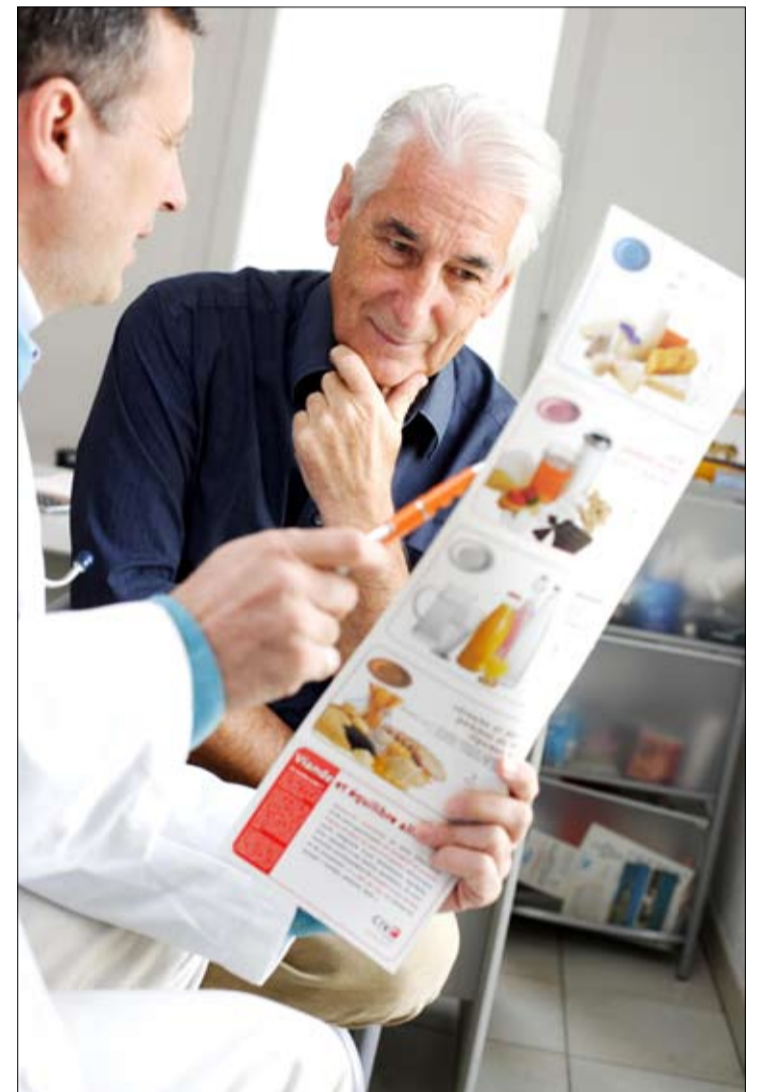


صيام شهر رمضان قد ينقذك من مرضين خطيرين

ويعرف عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ بأنه مهم في تنظيم استقلاب الجلوكوز والطاقة، وهو بروتين مشفر في الإنسان بواسطة الجين BDNF. ويرتبط انخفاض مستويات هذا العامل بفقد الخلايا العصبية التي وجدت الدراسات أنها علامة على أمراض التنكس العصبي، مثل باركنسون، وألزهايمر، ومرض هنتنغتون. وقام الباحثون بمراجعة منهجية للدراسات البشرية التجريبية والرصدية التي أجريت في الفترة من يناير 2000 إلى ديسمبر 2023 ونشرت في قواعد البيانات الرئيسية.

وتشير المراجعة إلى أن الصيام المتقطع له تأثيرات متفاوتة على مستويات عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ والوظائف المعرفية لدى الأفراد الأصحاء الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة والمرضى الذين يعانون من حالات التمثيل الغذائي. ويجد المؤلفون أن العلاقة بين الصيام المتقطع وعامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ لها أهمية قصوى مع لجوء المزيد من الناس إلى الصيام كمارسة صحية. وتأتي هذه الدراسة في الوقت الذي يستعد فيه أكثر من ملياري مسلم حول العالم لصيام شهر رمضان وعلى الرغم من التوصية بالصيام كمارسة صحية، إلا أن الباحثين يسلطون الضوء على الطبيعة المشيرة للجدل للدراسات التي أجروها، ويؤكدون أن "القليل من الدراسات البشرية أظهرت أن الصيام

المتقطع يزيد من مستويات عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ". ومع ذلك، توصل الباحثون إلى أن BDNF يحسن وظائف المخ من خلال تعزيز كل من تكوين الخلايا العصبية والدونة التشابكية، خاصة من خلال التأييد طويل الأمد (LTP)، وهو عملية تنطوي على تقوية مستمرة للمشابك العصبية التي تؤدي إلى زيادة طويلة الأمد في نقل الإشارة بين الخلايا العصبية. وأشار الباحثون إلى أن هناك توصيات تدعو إلى الصيام "كأحد العلاجات المرشحة للاضطرابات العصبية، ويأتي ذلك بحكم تأثير الصيام في تحسين الإدراك، وإبطاء التنكس العصبي، وتقليل تلف الدماغ، وتعزيز التعالج الوظيفي بعد السكتة الدماغية، وتخفيف الآثار المرضية والنفسية، والمظاهر السريرية للصرع والتصلب المتعدد في النماذج الحيوانية". وتبحث الدراسة في أنظمة الصيام المتقطع المختلفة، والتي تتضمن صيام الأيام البديلة، والأكل القيد بالوقت، وصيام شهر رمضان. وتظهر النتائج أن الصيام له تأثيرات متباينة على مستوى BDNF لدى الأشخاص الأصحاء والمرضى الذين يعانون من السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي. ويقول أستاذ التغذية السريرية في جامعة الشارقة



نصائح لمرضى السكري للصيام الآمن خلال شهر رمضان

قال خبراء الصحة إنه ينبغي على مرضى السكري الحذر من المخاطر التي قد يواجهونها أثناء صيام شهر رمضان، مع ضرورة استشارة الطبيب المختص لاتخاذ القرارات المشتركة فيما يتعلق بخطط العلاج.

ويعرف مرض السكري بأنه حالة تؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.



وتعتمد أهمية المشروع على إمكانية تطبيق الصيام المتقطع كأحد الاستراتيجيات الوقائية وحتى التدخلات العلاجية للوقاية والعلاج من مشاكل الصحة العقلية ومشاكل الدماغ والصحة العقلية المرتبطة بالشيخوخة لدى كبار السن.

وتجنب المضاعفات، وقد يحدث نقص السكر في الدم قبل الإفطار مباشرة، وقد يعاني المريض من أعراض مثل الدوخة والتعب والتعرق الزائد وسرعة ضربات القلب والرعشة. وقد يحدث ارتفاع حاد في مستويات السكر في الدم بعد السحور والإفطار، وتشمل الأعراض: جفاف الفم وآلام البطن والغثيان والقىء وضيق التنفس.

كما ينبغي عليهم استخدام جهاز مراقبة الجلوكوز المستمر طوال شهر رمضان، الذي يتضمن اختبار وخز الإصبع لقياس نسبة الجلوكوز في الدم، حيث يوفر تحديثات كل دقيقة حتى تتمكن من معرفة كيفية استجابة جسمك لتغيرات الجلوكوز. وفيما يلي نصائح لمرضى السكري للصيام بشكل آمن خلال رمضان:

1. الدراية بمخاطر الصيام يجب على مرضى السكري الموازنة بين مخاطر الصيام

2. السيطرة على السعرات الحرارية المستهلكة ينبغي أن تكون كمية السعرات الحرارية اليومية التي يحتاجها الجسم متوازنة ومقسمة بالتساوي بين

3. حافظ على رطوبة جسمك يشكل الجفاف مصدر قلق، ويمكن أن يتجلى في انخفاض التبول والبول الداكن والتعب والدوخة.

4. ممارسة الرياضة باعتدال يمكن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة مثل المشي أو الركض، ولكن تأكد من تناول كمية جيدة من السوائل. وقد يوصي الطبيب بخصم مستويات السكر في الدم قبل وبعد ممارسة التمارين الرياضية. وينبغي تجنب ممارسة التمارين الرياضية الثقيلة أثناء ساعات الصيام.





•• أبوظبي - الفجر

احتفى العدد «٢٠٦» لشهر أبريل من مجلة «شاعر المليون» التي تصدرها «أكاديمية الشعر» التابعة لهيئة أبوظبي للتراث، بختام الموسم الحادي عشر من برنامج «شاعر المليون»، من خلال عدد من الاستطلاعات والحوارات والأخبار التي حوتها صفحات المجلة.

عدد أبريل من «شاعر المليون» يحتفي بحامل بريق الموسم «11»

ورصد العدد تتويج سمو الشيخ نهيان بن زايد آل نهيان، رئيس مجلس أمناء مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية، الشاعر السعودي محمد آل مداوي الوداعي ببيرق الشعر في الموسم الحادي عشر لبرنامج «شاعر المليون»، إضافة إلى فوز محمد السهلي من المملكة العربية السعودية ببيرق شاعر المليون للأطفال. وضمن الحوارات التي حفلت بها صفحات المجلة، نجد حواراً مع حامل البيرق محمد آل مداوي الوداعي وتناول فيه مسيرته الشعرية منذ البدايات وحتى تتويجه باللقب، وحواراً مع الفائز بالمركز الخامس صلاح بن ضاحي الحربي الذي تحدث عن العوامل التي ساهمت في صقل موهبته حتى بلوغه منصة التتويج، كما ضم العدد حوارات مع الشعراء حذيفة الهذالين، وأحمد خليفة البوسعيدي، وإبراهيم أبوفايد السواركة. وفي الاستطلاعات تعرف على رأي لجنة التحكيم واللجنة الاستشارية لـ «شاعر المليون»، عن الموسم الحادي عشر وما تميز به، وتناول فيه مسيرته الشعرية منذ البدايات وحتى تتويجه باللقب، وحواراً مع الفائز بالمركز الخامس صلاح بن ضاحي الحربي الذي تحدث عن العوامل التي ساهمت في صقل موهبته حتى بلوغه منصة التتويج، كما ضم العدد حوارات مع الشعراء حذيفة الهذالين، وأحمد خليفة البوسعيدي، وإبراهيم أبوفايد السواركة. وفي الاستطلاعات تعرف على رأي لجنة التحكيم واللجنة الاستشارية لـ «شاعر المليون»، عن الموسم الحادي عشر وما تميز به،

ومستوى الشعراء المشاركين فيه، كما نقرأ استطلاعاً عن كيف ينظر جمهور الشعر إلى الموسم الحادي عشر وتأثيره الاجتماعي والأدبي، وفي استطلاع ثالث نطلع آراء الشعراء الذين سبق لهم الظهور في «شاعر المليون»، حول إعادة الكرة مرة أخرى والمشاركة من جديد في البرنامج. وفي باب «مكتبة الشاعر، نجد عرضاً موسعاً لكتاب «ديوان شعراء الإمارات» في شاعر المليون من الموسم الأول إلى الخامس، الصادر عن أكاديمية الشعر، ويوثق لرحلة الشعراء الإماراتيين في

المنافسة على لقب «شاعر المليون»، في الموسم الأول من البرنامج، ويعكس تجاربهم الشعرية المتميزة. وفي مقالات كتاب العدد قدم خالد الوغلاني قراءة في قصيدة «ورقتي الراححة، لحسن شهاب الدين، وتناولت فنين عزيز طيبته، «رمزية الخفاش» عند العرب من القرن السادس عشر وحتى الثامن عشر، وجاءت مقالة خلود بناصر عن «الشجن» في القصيدة العربية الجاهلية»، وألقى عبدالله أبو بكر الضوء على الشاعر إباد الحكمي، وتحدث تركي المريخي

خط منتجات جديد مستوحى من الثقافة والتراث الفلسطيني

"نخيط أملاً لغزة" مبادرة لمؤسسة كلمات لدعم أطفال غزة



الثقافة والفن في التضامن مع القضايا الإنسانية العادلة، انطلاقاً من رؤية الشارقة الحضارية التي تؤمن بأن الثقافة جسر للتواصل وبناء الوعي أداة للتغيير تتجاوز الحدود والأزمات".

منتجات تحتفي بالتراث الفلسطيني ويشمل خط المنتجات قمصان وحقائب يد ومحافظ جلدية وقماشية وأوشحة بتصاميم تعكس جمال الكوفية ودقة التطريز الفلسطيني، كما يتضمن مستلزمات مكتبية بين دفاتر ملاحظات، وملصقات، وحاملات أقلام، وديبائس تذكارية، تحمل في طياتها رموز الصمود والهوية وتجسد الانتماء إلى الأرض والتاريخ الفني لشعب يناضل من أجل السلام والعدالة.

حالة من الفوضى جراء الحروب والنزاعات كالحرب المدمرة على غزة، التي تسلب الأجيال الجديدة من الأطفال واليافعين والشباب الفلسطينيين الأبرياء أي فرص بحياة مستقرة ومستقبلية، وما المبادرة إلا تعبير عن تعاطف الشعب الإماراتي وتضامنه معهم، فحين ملتزمون بتقديم الدعم بأي وسيلة ممكنة، ولهذا، نحن والثقون بأن المجتمع سيستجيب للمبادرة لأنها فرصة للوقوف إلى جانب أطفال غزة وتقديم مساعدات هم في أمس الحاجة إليها".

من جانبها أكدت أمينة المازمي، مديرة مؤسسة كلمات، أن مبادرة "نخيط أملاً لغزة" هي حركة تسعى لإحداث تغيير إيجابي مستدام، وتعزيز الوحدة والتفاهم بين الشعوب، قائلة: "يقدم هذا المشروع نموذجاً لأليات استثمار

وما تحمله كل قطعة من معاني تعكس الهوية الثقافية والفلكلور والتراث الفلسطيني ورموزه. وعقب إطلاق المبادرة، تنظم مؤسسة كلمات سلسلة من الفعاليات تسلط من خلالها الضوء على الثقافة الفلسطينية، وتفتح الباب لبيع المنتجات على موقعها الإلكتروني <https://kalimatfoundation.ae> وفي نقاط بيع متعددة بجميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة.

نموذج للتضامن مع القضايا الإنسانية وفي تعليقها على المبادرة، قالت الشبيخة بدور القاسمي، مؤسسة ورئيسة مؤسسة كلمات: "أطلقت (مؤسسة كلمات) لمساعدة الأطفال المستضعفين والمحرومين الذين يعيشون

•• الشارقة-الفجر:

في خطوة تؤكد قوة الفن والثقافة وعمل الخير في بناء جسور التضامن، أطلقت مؤسسة كلمات مبادرة بعنوان "نخيط أملاً لغزة"، تصدم من خلالها خط منتجات مستوحى من الكوفية والتطريز الفلسطيني، وتخصص عائداته كاملة لدعم أطفال غزة، عبر التبرع بها لحملة "تراحم من أجل غزة" الحملة الإماراتية التابعة للهلال الأحمر الإماراتي لإغاثة الشعب الفلسطيني المتضرر من الحرب على القطاع. وجاء إطلاق المبادرة خلال فعاليات مجلس الشارقة الرمضاني 2024 في مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، حيث استعرضت المؤسسة المنتجات الجديدة



انطلق في النصف الثاني من رمضان

نجم المجالس . . برنامج مسابقات ثقافي وترفيهي على تلفزيون الشارقة

"نجم المجالس" يمثل إضافة قيمة ومثيرة، ويعكس التزام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون بتعزيز الوعي الثقافي ويسهم في تعزيز الروابط الأسرية وترسيخ القيم الأصيلة لمجتمعنا خاصة في شهر رمضان المبارك الذي يحتل مكانة خاصة في قلوبنا جميعاً. وأضافت عابدة بطي: إن إتاحة هذه المنصة للعائلات ليتنافسوا وبيروا معارفهم وثقافتهم، يندرج ضمن رسالتنا في دعم الابتكار وتعزيز التواصل من خلال وسائل الإعلام وأنتهز الفرصة لأقدم الشكر الجزيل لدائرة شؤون الضواحي والقرى بالشارقة وجامعة الشارقة على دعمهم لهذا البرنامج وتعاونهم المتم الذي سرع من عملية إنتاجه بصورة احترافية ونتمنى أن يستمتع الجمهور بقرائنه المفيدة والمسلية.

من أجل الحصول على أكبر قدر من الجوائز النقدية عبر الإجابة الصحيحة على أكبر قدر من الأسئلة التي تفتح خزائن الثقافة والمعرفة وتتجول في أروقة الفن والرياضة والأدب والشعر والتاريخ. ويعرض برنامج المسابقات والثقافي والترفيهي "نجم المجالس" على شاشة تلفزيون الشارقة يومياً عند الساعة 16:45 عصراً وبعاد به عند الساعة التاسعة مساء طيلة ما تبقى من شهر رمضان المبارك وهو من تقديم الإعلامي عبد الرؤوف أميرة وإعداد محمد سليمان يوسف ويساعد في الإعداد شهد هاشم جعفر وسارا الذبيحي وإخراج ربهان عمران ويساعد في الإخراج حسام الغانم.

وأكدت عابدة بطي مدير البرامج في تلفزيون الشارقة أن إطلاق برنامج

من خلال 3 فقرات في فترة "أسئلة الدقيقة" ويتم خلالها طرح 10 أسئلة على كل فريق ليحجب على أكبر قدر من الأسئلة خلال 60 ثانية حيث يحصل كل فريق بجيب إجابة صحيحة على مبلغ 500 درهم. وتمثل الفقرة الثانية في "أسئلة السرعة" التي تعطي الأولوية للفريق الذي يضغط الزر أولاً وفي حال كانت الإجابة صحيحة يعزز رصيده ب 2000 درهم. أما الفقرة الثالثة فهي فقرة "اختر سؤالك" وفيها يعرض للفريقين 6 أسئلة ويختار سؤالاً واحداً بهدف الفوز بألف درهم عن كل سؤال باستثناء سؤال "من القائل" الذي تبلغ جازته 1500 درهم.

والجدير بالذكر أن الجميع فائز في هذا البرنامج ويكون التنافس

•• الشارقة-الفجر:

تمززت الشبكة البرمجية لتلفزيون الشارقة برنامج نجم المجالس الذي انطلق في النصف الثاني من شهر رمضان الكريم وهو من برامج المسابقات التي تضيف مزيداً من المتعة والترفيه واختبر الرصيد المعرفي والفناني للمشاركين في جو عائلي يطبعه التناهي الفكري وروح الفريق الواحد ويحصل فيه المشاركون على جوائز نقدية قيمة. البرنامج يأتي بالتعاون مع دائرة شؤون الضواحي والقرى وجامعة الشارقة حيث تم تصوير حلقاته الـ 15 في استوديو خاص بقاعة الزهري بجامعة الشارقة وتتناهى في كل حلقة من حلقاته عائلتان



منوعات

الفكر

27

سيدني سويني؛ قدمت فيلم Madame Web لأسباب تجارية

كشفت الممثلة العالمية سيدني سويني المزيد حول بطولتها لفيلم Madame Web من شركة Sony Pictures. والذى وصفته بأنه "قرار تجاري استراتيجي".
في حديثها لمجلة GQ UK ردت سويني على الاستقبال السلبي للفيلم وتعليقات النجمة داكوتا جونسون حول إنتاج الفيلم وقضله في شبكات التذاكر. في حين قالت جونسون إنها "لم تقدم فيلم كهذا مرة أخرى أبداً". فإن سويني منفتحة على اتخاذ موقف آخر تجاه الفيلم: "أعتقد أنه إذا كانت القصة صحيحة وكان لديك الفريق المناسب، فإنني سأحب ذلك".

ومع ذلك، كشفت سويني أيضاً أن قرارها بالتمثيل في Madame Web كان بمثابة خطوة تجارية أكثر من أي شيء آخر: "بالنسبة لي، كان هذا الفيلم بمثابة حجر أساسي. ل بناء علاقة مع شركة Sony، وبدون العمل في Madame Web. لم تكن لي علاقة مع صنع القرار هناك".

وتابعت سويني موضحة: "لا أفعل كل شيء في مسيرتي المهنية من أجل تلك النقطة، بل من أجل قرارات العمل الاستراتيجية. لأنني بعد أن قدمت Madame Web، تمكنت من بيع فيلمي التالي "Anyone But You". "Anyone But You" فيلم كوميدي رومانسي من بطولة سويني وجلين باول، تم إصداره في يناير الماضي.

وحقق نجاحاً ساحقاً في شبكات التذاكر، حتى أنه أصبح أفضل فيلم كوميدي من حيث الأداء من فئة R منذ Bridget Jones's Baby في عام 2016. تم عرض Madame Web لأول مرة في دور السينما حول العالم في 14 فبراير الماضي، وفي الأيام الستة الأولى، حقق الفيلم 26.2 مليون دولار فقط في الولايات المتحدة، و25.7 مليون دولار أخرى دولياً.



في حين لم تحصل الممثلة في الفيلم الموسيقي "ذا كولور بيربل" The Color Purple دانييل بروكس على جائزة أوسكار لأفضل ممثلة مساعدة في حفل توزيع جوائز أوسكار الاخير، لكنها حصلت هي وأعضاء فريق العمل على جائزة NAACP Image لأفضل فيلم سينمائي.

قصة شقيقتين مراهقتين سوداوين في الجنوب الأمريكي

«ذا كولور بيربل»... ظلمته جوائز أوسكار مرتين وأنصفته NAACP

الحصول على أكبر جائزة في هوليوود. ومن بين الفائزين الآخرين الشاعرة والناشطة أماندا جورمان التي حازت جائزة رئيس مجلس الإدارة، والمغني آر أند بي אשר الذي فاز بجائزة أفضل فنان لهذا العام. أما للعديد من الممثلين السود، فقد



وتاجر جي بي هينسون يدورهما على جوائز. فقد فازت بارينو بجائزة الممثلة المتميزة وهي من سكان أميركا الأصليين أمام إيماسون في جائزة أفضل ممثلة علي الرغم من أن جلادستون هي الأوفر حظاً في الفوز بها. بعد أن حصلت على جائزة غولدن غلوب وجائزة نقابة ممثلي الشاشة عن دورها في فيلم "كيلرز أوف ذا فلاور مون" Moon.

تعتبر جوائز NAACP image التي تنظمها الجمعية الوطنية للنهوض بالملونين (NAACP)، من أبرز الجوائز الترفيهية التي تركز على الممثلين السود. ولم تكن بروكس الوحيدة التي استمتمت بإنجازها في تلك الليلة، فقد حصلت زميلتا الممثلة من العمل نفسه فانثازيا بارينو

وعلى السجادة الحمراء، صرحت بروكس لـ "رويترز" إنه من بين جميع الأوسمة التي حصلت عليها، فهي ممتنة للغاية لجوائز NAACP لتقديرها فريق "ذا كولور بيربل" بتشيح العديد من الجوائز. وقالت: "إذا لم يرنا أحد، فأنا سعيدة لأن شعبنا يرانا"، في إشارة إلى عدم حصول الفيلم على ترشيحات طوال موسم جوائز 2024.

وعلى الرغم من أن هوليوود أحرزت تقدماً في ما يتعلق بالتنوع منذ حملة #OscarsSoWhite عام 2015 عندما ذهبت جميع ترشيحات التمثيل العشرين إلى ممثلين بيض، إلا أن بعضهم يرى أن وتيرة التغيير ما زالت بطيئة ولم تصل إلى مرحلة العدالة والشمولية لتغطي كل الجوائز.



بيدرو باسكال؛ Buffy The Vampire Slayer أقذني من التشرد

كشفت الممثل العالمي بيدرو باسكال أن دوره في مسلسل Buffy The Vampire Slayer أنقذه من التشرد، حيث قام ببطولة المسلسل التلفزيوني الشهير في التسعينيات سارة ميشيل جيلر في دور بافي سامرز، وهي فتاة مراهقة تحاول أن تعيش حياة طبيعية بينما تتولى مسئولياتها كقاتلة مصاصي دماء مختارة.

لعب باسكال دور إيدي في الموسم الرابع خلال الحلقة الأولى بعنوان The Freshman، حيث تلقت بافي بإيدي خلال أيامها القليلة الأولى في الجامعة، ثم تكتشف أنه مصاص دماء وقتله.

في مقابلة مع Entertainment Tonight بعد فوزه بجائزة SAG لأفضل ممثل في مسلسل درامي، كشف الممثل الأمريكي التشيلي أن دوره الصغير كزميل جامعي لـ Buffy Summers ساعده على تجنب التشرد.

وصرح باسكال قائلاً: "كان لدي أقل من 7 دولارات في حسابي وظهر دوري في مسلسل Buffy the Vampire Slayer وأتخذ الموقف، وهذا حرفياً هو السبب الذي جعلني قادراً على البقاء فيه وعدم الاستسلام".

منذ ذلك الحين، واصل باسكال دور البطولة في الأدوار الرئيسية مثل Javier Peña في مسلسل Narcos الناجح على Netflix و Wonder Woman عام 1984.

ومن المقرر أن يعيد دوره كجويل في الموسم الثاني من مسلسل The Last of Us على شبكة HBO. استناداً إلى لعبة الفيديو الثانية التي تحمل الاسم نفسه.



جيك جيلنهال يكشف عن رغبته في تقديم شخصية باتمان

كشفت الممثل العالمي جيك جيلنهال عن رغبته في لعب دور باتمان إذا أتحت له الفرصة، وذلك بالتزامن مع بدء تشكيل DC Universe للمخرج جيمس جان، حيث تتم إضافة المزيد من الأدوار إلى عالم الأبطال الخارقين، بما في ذلك Superman و Supergirl و Lex Luthor، لكن هناك بطل واحد لم يتم اختياره بعد، وهو باتمان/بروس واين.

وسئل جيك جيلنهال مؤخراً عن احتمالية لعب دور البطولة في Gunn's DC Universe بدور Caped Crusader.

حيث صرح جيلنهال لـ Screen Rant: "هذا دور كلاسيكي، هو شرف، بالحديث عن لعب الأدوار التي لعبها ممثلون رائعون آخرون في الماضي، وعندما أفكر في الأمر، أشعر بالخوف، لكن بالتأكيد سيكون شرفاً لي أن أقدم هذه الشخصية تحديداً".

تم ربط اسم جيلنهال بـ بروس واين/باتمان منذ أوائل العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، عندما أعلن أن المخرج العالمي كريستوفر نولان سيقوم بتكييف باتمان للشاشة الفضية، والذي أطلق عليه لاحقاً اسم ثلاثية فارس الظلام، وجيلنهال، وفقاً لـ Deadline.

تم اختياره لهذا الدور وكان يعتبر من أفضل المنافسين لكنه خسر في النهاية أمام كريستيان بيل. ومن ثم تم ربط جيلنهال مرة أخرى بالبطول الخارق في عام 2017 عندما بدأ مات ريفز في البحث عن ممثلين لفيلم The Batman، والذي ذهب في النهاية إلى روبرت باتينسون.



الفكر

طبية تحدد الحلويات الأكثر ضررا للأسنان



تؤكد طبيبة الأسنان لودميلا شيميكاينا، أن جميع أنواع الحلويات ضارة للأسنان وخاصة عند الإفراط من تناولها، وبالتالي الكراميل والتوت.

وتقول في حديث لـ Gazeta.Ru، "إذا تحدثنا عن الضرر الذي يلحق بالأسنان، فقبل كل شيء نشير إلى تلك الحلويات التي تلتصق بالأسنان وتبقى في الفم لفترة طويلة - الكراميل، والمصاصات وغيرها. لأن هذه الأنواع تساهم أكثر من غيرها من الحلويات في تطور تسوس الأسنان". لذلك لا يوصى بإعطائها للأطفال.

وتشير الطبيبة إلى مخاطر الشوكولاتة بالحليب لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر والكثير من المواد المضافة.

وتقول: "عموما، جميع الحلويات ضارة للأسنان. لذلك، من المهم مراعاة الاعتدال وعدم إعطائها للأطفال دائما. والحلوى الأكثر أمانا من هذه الناحية هي الشوكولاتة الداكنة وجيليه الفواكه الطبيعي (مرميلاد) كما أن الإفراط من تناول الحلويات الأخرى، سوف يساهم بدرجة أو بأخرى في تطور تسوس الأسنان".

فقط للأسنان، بل للجسم بأكمله. لذلك يجب أن نتذكر دائما أن الحلوى بعد وجبة الطعام هو طعام إضافي وليس بديلا لوجبة الطعام. لذلك من الأفضل تناول الحلويات مرة واحدة في اليوم بين وجبات الطعام، كما يجب بعد تناول الحلوى تنظيف الأسنان، وفي حالة تعدد ذلك يجب شطفها بالماء على الأقل، لتقليل عواقبها السلبية".

طبيب: يمكن الخلط بين أعراض السرطان وأمراض البرد

كشف الدكتور أنطون إيفانوف أخصائي طب وجراحة الأورام، أعراض السرطان التي لا تحظى بالاهتمام المطلوب لأنها تشبه أعراض أمراض البرد. ووفقا له، تشبه أعراض سرطان الأنف والجيوب الأنفية أعراض الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية. لذلك يمكن الخلط بينها وبين نزلات البرد أو التهاب الجيوب الأنفية. ويقول: "تشمل الأعراض الشعور بالضغط في الجيوب الأنفية، والصداع، وصعوبة التنفس عن طريق الأنف، وإفرازات مصحوبة بنزيف في الأنف، وانخفاض حاسة الشم، وشعور بتنميل وإبر على الوجه، ووجع العينين". ويشير الأخصائي إلى أن هذه الأعراض لا تشير دائما إلى السرطان بالذات، لأن هذا التشخيص لا يكتمل إلا بعد دراسة تاريخ المرض وتغير ملامح الوجه وتنظير الأنف والتصوير الشعاعي واختبارات أخرى. ومن بين أسباب الإصابة بسرطان تجويف الأنف، وفقا لإيفانوف الالتهابات المزمنة، والعادات السيئة، وكذلك التعرض المستمر للمواد الضارة في مكان العمل.

طبية توضح كيفية ظهور مرض الزهايمر

أوضحت الدكتورة غالينا دانييليسكايا أخصائية طب الأعصاب، أن مرض الزهايمر لا يظهر بين عشية وضحاها، بل هو مرض يتطور تدريجيا، ويؤدي إلى الخرف.

وتقول الطبيبة في حديث لـ Gazeta.Ru: "قبل كل شيء، تعاني ذاكرة الأحداث الجارية. ينسى الشخص أولا الحقائق غير المهمة عاطفيا بالنسبة له، وبعض التفاصيل والأسماء الجديدة، ومحتويات الكتب التي قرأها مؤخرا، وما إلى ذلك، وبالتالي فإن هذه التغييرات لا تؤثر كثيرا في الأنشطة اليومية. وقد تظل ذاكرة الأحداث البعيدة سليمة مؤقتا، ولكن مع تقدم المرض، ينسى حتى الأحداث الأكثر أهمية بالنسبة له".

ووفقا لها، يلاحظ أيضا ظهور خلل في الوظائف الأخرى لمعالجة المعلومات - الكلام والتفكير وتحديد المكان والزمان والنشاط الهادف والحساب والكتابة.

وتقول: "يظهر الخلل في النطق عندما يصعب على الشخص التعبير والاعتماد على الكلمة الصحيحة، فيستبدلها بالضمانر. فمثلا لا يتذكر كلمة "قلم"، فيقول "هذا"، "ما يكتب به".

وتشير الأخصائية، إلى أن صعوبات تلاحظ عند تحليل الوضع المكاني النسبي للأشياء، ولهذا السبب لا يستطيع الشخص معرفة الوقت حتى من خلال ساعة اعتيادية، أو قراءة خريطة بيانية، وما إلى ذلك.

وتقول: "من الأعراض المميزة الأخرى هي صعوبة تحديد المكان والاتجاه في منطقة غير مألوفة للشخص، لذلك يتجنب زيارة أماكن جديدة، ومع تقدم المرض، قد ينسى الطريق إلى المنزل ويضيع". لذلك في هذه الحالة يكون المريض بحاجة تامة إلى دعم الأسرة.



أطفال يقفون لالتقاط صورة أثناء احتفالهم بمرجبان القرنص، وهو حفل تقليدي يتم الاحتفال به بعد الإفطار في الليلة الرابعة عشرة من شهر رمضان المبارك، في الدوحة. (أ ف ب)

قرأت لك

اليقطين



كشف خبراء التغذية الأمريكيون خصائص مفيدة غير متوقعة لليقطين.

وتشير الدكتورة كريستي غانسون، خبيرة التغذية الأمريكية، إلى أن إدراج اليقطين في النظام الغذائي يساعد على تخفيض خطر الإصابة بإعتام عدسة العين، ويساعد أيضا على تقوية الأنسجة العظمية والعظام والأغشية المخاطية. ومن جانبه يشير الدكتور ماكينزي بيرجيس، إلى أن اليقطين يساعد بفعالية في تخفيض الوزن.

ويقول: "اليقطين مفيد في إنقاص الوزن. لأنه يتكون أساسا من الماء، ويحتوي على سرعات حرارية قليلة، بيد أنه مع ذلك يحتوي على مواد مغذية كثيرة". ويضيف، يساعد فيتامين C الموجود في اليقطين خلايا المناعة على التخلص من البكتيريا الضارة. أما البوتاسيوم فينظم توازن السوائل والمعادن في خلايا الجسم، ويحافظ على مستوى طبيعي لضغط الدم. ويشير خبير التغذية ميشيل راوخ، إلى أن اليقطين غني بالألياف الغذائية التي تجعل الشخص يشعر بالشبع خلال فترة طويلة، بالإضافة إلى أنها تخفض مستوى الكوليسترول في الدم. كما تحتوي بذور اليقطين على مضادات الأكسدة التي تبطن عملية الشيخوخة، كما تحتوي على المغنيسيوم والحديد والزنك والمنغنيز.

سؤال وجواب

- من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟
- غياث الدين الكاشي
- من هو صاحب النظرية النسبية؟
- العالم الأمريكي أينشتاين
- ما المقصود بالبئر الارتوازي؟
- هو البئر الذي يتدفق منه الماء تلقائيا
- لماذا تم بناء برج إيفل في باريس؟
- بنى في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى المئوية لقيام الثورة الفرنسية
- كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟
- حوالي ثمان دقائق

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراد تطيير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.
- هل تعلم أن ابن النفيس علي بن أبي حزم العالم الطبيب هو مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وقد جاء ذلك في كتابه المشهور (تشریح القانون) وفيه أيضا إشارات إلى الحويصلات والشرايين التاجية. كما له أيضا العديد من المؤلفات الطبية أشهرها: الموجز في الطب وبه اختصر قانون ابن سينا، والشامل في الطب وهو كتاب كبير جداً وغيرها من الكتب المختلفة.
- الإغريق هم أول من زرعوا الجزر من أجل العلاج وليس الأكل.
- أكثر من ثلث إنتاج العالم من الأناناس يأتي من هاواي.
- أول إنتاج للأطعمة المجمدة كان في عام 1920م.
- 60 بقرة يمكن أن ينتجوا طن من الحليب كل يوم.
- هناك أكثر من 15.000 نوع مختلف من الأرز.
- منتجات الألبان تمثل 29% من جميع المواد الغذائية المستهلكة في الولايات المتحدة.

قصة البنت الكسولة

خرجت سعاد من البيت غاضبة، فقد نهرتها امها لانها كسولة ولا تحب المساعدة..وهي لا تفعل شيئا إلا لنفسها فقط وأحيانا لا تفعله بل تطلب من يقوم عنها بذلك، تنظيف غرفتها تتركه لأختها الصغرى... كسولة جدا وانانية ايضا، وعندما سمع الاب بما حدث نوى لها على شئ..حضر الجميع إلى البيت وجلسوا لتناول الطعام البسيط الذي اعتده الام التي ذهبت للنوم، ثم وقف الاب ليقول ان امك تشعر بوعكة لذلك لا تستطيع ان تجهز لكم الا الطعام البسيط، ارجوكم نظفوا المائدة ثم رتبوا غرفكم وباقي الغرف وانت يا سعاد عليك بالمطبخ كله ثم اشرى على اخواتك.. اريد ان اصحو فاجدك قد نظفت كل شئ.. واختى بعد ان اعطى اوامره المشددة.

وقفت سعاد غاضبة جدا وبدون تفكير كانت تجري وراء والدها لتقول له ابي انا لست بخادمة لأقوم بتنظيف المطبخ او اشرف على تنظيف البيت، انا لست خادمة.. وهنا تلقت صدمة قوية افاقها واندهج الاب بكامل غضبه ليقول: حسنا، معنى ذلك ان امك خادمة.. فهي تذهب لعمليها لتوفر لكم معيشة آمنة ثم تأتي لتطبخ وتغسل وتنظف البيت وترتب كل شي هنا وتشتري الطلبات ثم تأتون لتناول الطعام والنوم وتقوم بتنظيف كل ما استعملتموه ثم تعيد كل ما فعلته سابقا وعندما تستيقظين تحمل لك الشاي ثم تجلس لتباشر معكم الواجبات... وأشياء كثيرة تفعلها، هل هي خادمة؟ هل انا متزوج من خادمة؟ هل هذا جزاءها؟ أهذه هي التربية الصحيحة وهذا ما تعلمته في المدرسة.. حسنا يا سعاد، لا مدرسة بعد اليوم عليك ان تقومي بكل ما تقوم به امك لمدة 3 ايام بعدها سأقرر هل ستبقى معنا ام تذهين إلى مكان تجددين فيه من يخدمك.

انقضت ثلاثة ايام كانت ام سعاد تضغط على قلبها ليتحمل، وفي نهايتها نادى الاب على سعاد ليسألها ماذا قررت فيبكت بشدة بكاء مرا ينطق بما عاتته ويمدى اسفها على كل ما بدر منها في حق امها... والآن كل شيء في هذا البيت مقسم على جميع أفرادها فليس هناك خادم ولا سيد الجميع هنا متساوون.

مساحة للتلوين

