

ص 22

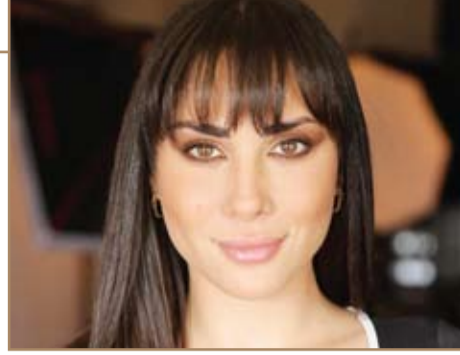
زكي نسيبة: طلاب الدراسات
العلياهم القوة الدافعة وراء
البحث والابتكار

ص 27

ناتاشا بيضون:
يهمني أن أحقق
شغفي في التمثيل



إبطاء وتيرة الشيخوخة وخفض
خطر الإصابة بأمراضها؟



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

كيف يمكن تحويل المنزل إلى بيئة آمنة للأطفال

أوردت جمعية جودة الأثاث الألمانية نصائح وإرشادات تجعل المنزل بيئة آمنة للأطفال، للعب والركض دون التعرض لأي مخاطر.

وأشارت الجمعية إلى أن الأطفال يستخدمون قطع الأثاث بطريقة لا يتخيلها البالغون، حيث تتحول المراتب في المنزل إلى لعبة الترامبولين، وتصبح محتويات الأدرج بمثابة صندوق الكنز، والأرفف برحاً للتسلق.

حذر يوخن فيننغ، المدير التنفيذي للجمعية، من ترك وحدات الأدرج أو الأرفف دون تثبيت في الحائط المرفقة، سواء كان ذلك بدافع الإهمال أو الجهل، لأن ذلك قد يؤدي إلى مخاطر جسيمة تتمثل في سقوط وحدات الأدرج أو الأرفف، إذا حاول الطفل تسلقها.

على الأولياء التحقق مما إذا كانت هناك مقابض أو زوايا أو حواف حادة في المنزل في مستوى ارتفاع رؤوس الأطفال، ويجب تغطية الأشياء والحواف الحادة، وبشكل عام يجب اختيار قطع الأثاث بتصميم مستدير الحواف، خاصة في غرفة الأطفال.

شدد الخبير الألماني على ضرورة تأمين الأشياء المتحركة وقطع الأثاث الثقيلة، والتي قد يعلق بها الأطفال أو ينحسرون فيها مثل أسطح الطاولات المتحركة أو المقاعد الهزازة أو الصناديق.

ويتعين إبعاد الأدوية والمنظفات والأجهزة الكهربائية مثل الخلاطات عن متناول أيدي الأطفال، مع ضرورة إبعاد الأشياء الحادة والمدمية والصغيرة، التي قد يتلثمها الأطفال.

ومن المهم أيضاً تجنب ترك مفاتيح قطع الأثاث المعلقة بالقرب من الأطفال، لأنهم قد يتمكنون من فتحها أو تعريض أنفسهم للإصابة.



تناول الخضراوات يؤدي للشعور بالسعادة... أطباء يوضحون

الغذائية بانتظام يمكن أن يقوي جهاز المناعة، ويبقي جسمك بالخفة والحيوية، مما يساعدك على الحصول على المزيد من الطاقة للحياة اليومية، ويمنحك الشعور بالنشاط ويجعل الحياة أكثر متعة وأقل إرهاقاً للعقل والجسم.

ويلفت التقرير إلى أن العديد من الأشخاص يعانون حالياً من اضطرابات الصحة العقلية والمزاج لأسباب مختلفة، مثل التوتر والحمل الزائد للتكنولوجيا. في حين أن الأطعمة النباتية قد لا تقضي على هذه المشكلات تماماً، إلا أنها يمكن أن تساعد في تخفيف بعض التوتر والإرهاق الذي نواجهه.

وعلى سبيل المثال، يحتوي الباذنجان والبرنجان والسيانخ على الأستيل كولين، وهو ناقل عصبي مسؤول عن الذاكرة والتركيز والتعلم. كما يحتوي الموز والأفوكادو والتفاح على الدوبامين، وهو أمر ضروري لوظيفة الدماغ المناسبة والصحة العقلية الإيجابية. وعندما تشعر أنك في حالة جيدة عقلياً، فإن لديك قدرة معززة على تلبية متطلبات الحياة اليومية من دون أن تصاب بالإرهاق.

ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان. كما أن تناول الأطعمة النباتية الغنية بالأكسجين سيمنح الشخص طاقة لا حدود لها من خلال تحسين صحة الأمعاء وإزالة السموم من الدم. كما يمكن للكثير من الأطعمة النباتية أن تعزز عملية الهضم وتحسن صحة الأمعاء بسبب محتواها العالي من الألياف. كما تحتوي النباتات أيضاً على الكثير من البريبايوتكس، والتي تساعد البكتيريا الصحية على الانتشار في الأمعاء، والمعروف أيضاً باسم "الدماغ الثاني"، لذا، يعد استهلاك كميات كافية من الأطعمة النباتية أمراً ضرورياً للحفاظ على الصحة العقلية والجسدية. ويقول تقرير موقع "بور أوف بوزيتيفيتي" إن تناول الكثير من الأطعمة النباتية سيضمن حصول الشخص على المزيد من الطاقة والقدرة على التحمل لثباته في عمله أو المدرسة.

ويضيف: "بسبب كثافتها الغذائية، ومحتواها العالي من الألياف، والمغذيات الدقيقة الوفيرة، ستزيد الفواكه والخضراوات والحبوب من حيويتك، ونظراً لأن الأطعمة

ونقل التقرير عن أطباء قولهم إن نمط الحياة النباتية يمكن أن يحسن صحة الإنسان عن طريق تقليل خطر الإصابة بالسرطان، وتحسين نظام المناعة لديك، وتقليل الالتهابات، كما توفر الأطعمة الغذائية مثل الفواكه والخضراوات أيضاً كمية كبيرة من الألياف، وتخفف نسبة السكر في الدم، وتساعد في إدارة الوزن.

ويحسب التقرير فإن "الاعتماد على نظام غذائي غني بالأطعمة النباتية يمكن أن يعزز صحتك العامة ورفاهيتك من خلال توفير العناصر الغذائية الأساسية وتعزيز بكتيريا الأمعاء الصحية. وتحتوي الأطعمة النباتية على وفرة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تقيد الصحة العقلية والجسدية، كما أن بعض العناصر الغذائية الأساسية في الفواكه والخضراوات تشمل الفيتامينات A و C، والكهارل، والمواد الكيميائية النباتية، والبيوتاسيوم، والمغنيسيوم، والألياف. وتحتوي الحبوب الكاملة والعدس والبقوليات أيضاً على الألياف والحديد والزنك والبيوتاسيوم والبروتين.

دراسة تكشف أصول «القهوة الصباحية».. كم عمرها؟

أيا كان المسمى الذي يطلق على القهوة، فإنها بلا شك جزء كبير من الثقافة العالية والقهوة المصنوعة من النوع "أرابيكا" هي الأكثر تفضيلاً لدى عشاق ذلك المشروب.

فك باحثون في الأونة الأخيرة شفرة الشريط الوراثي "الجينوم" لنبات أرابيكا وتعبقوا أصوله التي اتضح أنها ناتجة عن تهجين نوعين آخرين من البن قبل ما يُقدر بأنها 610 آلاف إلى مليون عام في غابات إثيوبيا. وتتبع الباحثون أشرطة وراثية لتسعة وثلاثين صنفاً من بن أرابيكا، منها صنف من القرن الثامن عشر، لتحديد الشريط الوراثي الأعلى جودة حتى الآن من أنواع البن، واسمه العلمي هو "كوفيأ أرابيكا".

وقال فيكتور ألبيرت عالم تطور النباتات في جامعة بافالو بولاية نيويورك الأميركية "البن" أرابيكا واحد من محاصيل السلع الأولية المتميزة عالمياً، إذ يشكل جزءاً ضخماً من الاقتصادات الزراعية في الدول التي يزرع فيها. وأظهر البحث أن محصول "بن أرابيكا" زاد وتقلص على مدى آلاف الأعوام مع ارتفاع حرارة المناخ وانخفاضها. وزُرع ذلك النوع لأول مرة في إثيوبيا واليمن قبل أن ينتشر في بقية العالم. وقال باتريك ديكومب كبير خبراء علم الجينوم في مؤسسة "نستله ريسيرش" والحاضر في معهد التكنولوجيا الاتحادي السويسري "البنو البشرية وثيقا الصلة على مدى التاريخ. وفي كثير من الدول المنتجة، يمثل بن أرابيكا أكثر من مجرد محصول، إنه جزء من الثقافة والتقاليد.

حبة أفوكادو يومياً تسد فجوات النظام الغذائي

في البداية عن نظامهم الغذائي، وتقسيمهم إلى مجموعتين. وواصلت إحدى المجموعتين نظامها الغذائي المعتاد، وحددت من تناول الأفوكادو خلال فترة الدراسة التي استمرت 26 أسبوعاً، بينما أدرجت المجموعة الأخرى حبة أفوكادو واحدة يومياً في نظامها الغذائي.

وقالت بيترسن: "وجدنا أن الذين تناولوا الأفوكادو يومياً زادوا بشكل كبير من التزامهم بالمبادئ التوجيهية الغذائية". وأضافت: "وهذا يشير إلى أن استراتيجية تناول ثمرة أفوكادو واحدة يومياً، تساعد الأشخاص على اتباع الإرشادات الغذائية وتحسين جودة وجباتهم الغذائية.

يعد سوء نوعية النظام الغذائي عاملاً خطراً للعديد من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب، لكن بحسب دراسة جديدة في جامعة إيفان بوغ تناول حبة أفوكادو واحدة يومياً قد يحسن جودة النظام الغذائي بشكل عام. وللوصول إلى هذه النتيجة، قامت الباحثة كريستينا بيترسن وزملاؤها بفحص كيفية تأثير التدخل الغذائي - حبة أفوكادو واحدة يومياً - على جودة النظام الغذائي بشكل عام. ووفق "مديكال إكسبريس"، شارك في الدراسة 1008 أشخاص تم استطلاعهم



اليابان تسعى إلى وضع قواعد دولية للذكاء الاصطناعي

ذكر مصدر حكومي أول أمس السبت أن اليابان تدرس إطلاق إطار لحوار جديد يضم الدول ذات الرؤية المشتركة لمناقشة النواهج الدولية بشأن الاستخدام المناسب لتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي التوليدي.

وتوقع المصدر أن يكشف رئيس الوزراء الياباني فوميو كيشيدا عن الخطة الخاصة بإطلاق اجتماع "الأصدقاء" بشأن قضايا الذكاء الاصطناعي في اجتماع المجلس الوزاري لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية الذي من المقرر عقده في الفترة من 2 إلى 3 مايو-أيار في العاصمة الفرنسية باريس، بحسب وكالة كيودو اليابانية للأنباء. وأضاف المصدر أن اليابان سوف تدعو، من خلال هذا الإطار، إلى دعم أوسع لـ "عملية هيروشيما للذكاء الاصطناعي"، وهي مبادرة كانت قد أطلقتها مجموعة الدول السبع العام الماضي لتسهيل المناقشات حول وضع قواعد عالية.



كتب سمير السعدي
تُعتبر سويسرا ملاذ رحب للعائلات. بتميزها بجبالها العظيمة، ووديانها العميقة، ومرورها الخضراء الزاهية، وشلالها الجارفة، وبحيراتها العديدة التي تنتظر الاستكشاف. فهذه المناظر الخلابة تأسر قلوب الأطفال والآباء على حد سواء. وتتضمن الوجهات السياحية المخصصة للعائلات والأنشطة العائلية والفنادق الصديقة للعائلات تقديم الإقامة والمغامرة للجميع.

منوعات

الفكر

22

على الرغم من صغر مساحتها

سويسرا: وجهة الأحلام للعائلات

وتعد بإقامة لا تُنسى تتخللها تجارب فريدة. **كران-مونتانا**، حيث تلتقي الضخامة بالطبيعة تدعو كران-مونتانا العائلات للاستمتاع بالرفاهية وسط مناظر طبيعية تحطف الأنفاس، حيث تنتظرهم مغامرات عائلية راقية وتجارب فريدة تميز بين الأناقة وجمال الطبيعة. وهكذا فمع الكثير من الخيارات السياحية المثيرة في سويسرا، ويفضل هذه الوجهات المذهلة والأنشطة المتنوعة، تعد سويسرا وجهة مثالية للعائلات الباحثة عن تجربة سفر لا تُنسى، حيث يمكن للجميع الاستمتاع بالمغامرات والاسترخاء في قلب الطبيعة الساحرة.

دافوس كلوسترز، حيث الطبيعة ملعب المغامرات في دافوس كلوسترز، تتحول الطبيعة إلى ملعب مغامرات يرحب بالعائلات من جميع الأعمار، حيث يشكل كل حجر وعصا جزء من المغامرة. هنا، يمكن للعائلات الانغماس في استكشاف الجبال، مشاهدة الحياة البرية، واللعب في المياه، أو حتى تجربة التزلج لأول مرة.

إنتراكلان، يوابتك إلى الروعة الألبية ترحب إنتراكلان بزوارها في قلب الطبيعة السويسرية الخلابة، مقدمة مزيجاً من الأديرنالين والهدوء مع مغامرات تحبس الأنفاس ومناظر طبيعية تأسر القلوب،

ضفاف البحيرات الجبلية الهادئة أو في المروج الخضراء الفسيحة. تعد زيرمات بتجارب ترفيهية وأنشطة خارجية لا تُنسى في أجواء الألب النقية، موفرة للعائلات بكل أفرادها عطلة نشطة مليئة باللعب والاستكشاف.

جنيف، موطن الإلهام والمغامرة تعد جنيف بكونها مدينة تشرى الفضول وتوقد شغف الاستكشاف لدى الأطفال. من خلف كواليس سيرن إلى رحلة عبر بدايات الزمن في عالمنا، تقدم المدينة تجارب تعليمية تفاعلية تدمج بين الفن وعلوم الكون والفيزياء.

مع الوديان الهادئة لتروي قصة الجمال الأبي الأخاذ. تزين القرى الجذابة المناظر الطبيعية، كل منها يحمل سحراً خاصاً يستحق الاكتشاف. يمكن للمسافرين خوض مغامرات خارجية متنوعة، بدءاً من التزلج المثير على الجليد إلى استكشاف المسارات الجبلية.

زيرمات، لحظات مليئة بالمتعة والمغامرة تقدم زيرمات، مع خلفية جبل ماترهرون الرائع، واحة من المرح في أحضان الطبيعة الألبية الخلابة. تنوع الأنشطة يضمن المتعة لكل فرد، سواء كانت المغامرة على

رحلة إلى غراوبوندن في أحضان شرق سويسرا، تتجلى غراوبوندن كجوهره طبيعية تبهر الزائرين بمشاهد الخلابة، منتجعاتها الصحية ذات المستوى العالمي، وأناقته الساحرة. تضم المنطقة كل ما يمكن أن يحلم به الزائر من مطاعم تتلأأ بنجوم ميشلان إلى أزقة التسوق الفاخرة، ما يجعلها لوحة فنية تعبق بالأناقة والجمال.

جوهر الجمال الأبي في غراوبوندن تنبض غراوبوندن بروح الدعوة لاستكشاف تنوعها البديع، حيث تجتمع قمم الألب السويسرية الشامخة



جامعة الإمارات تعقد مؤتمر الإمارات التاسع لأبحاث طلبة الدراسات العليا

زكي نسبة: طلاب الدراسات العليا هم القوة الدافعة وراء البحث والابتكار

وأضاف: "في خضم هذا التطور المحووظ، نواصل تمكين وإعداد طلاب الدراسات العليا في دولة الإمارات، حيث نهدف من خلال تعزيز الروابط بين القطاعات الأكاديمية والصناعية والحكومية والمؤسسات الدولية ذات الصلة إلى تسهيل التعاون الذي من شأنه دفع الابتكار وتشكيل مستقبل البحوث والابتكار داخل الدولة وخارجها.

وتضمن الافتتاح كلمة للدكتورة سوزان أورتيجا - رئيس مجلس كليات الدراسات العليا بالولايات المتحدة الأمريكية، بعنوان "التعليم العالي من أجل مستقبل مستدام" وجلسة نقاشية حول "دور التعليم العالي في بناء اقتصاد تنافسي مستدام" بمشاركة سعادة الدكتور محمد المعلا، والدكتور غالب البريكي، والدكتور عبدالقادر أبو صفيحة، فيما أدار الجلسة الدكتور أحمد مراد. وسلطت الجلسة النقاشية الضوء على كيفية موازنة المؤسسات الأكاديمية في دولة الإمارات العربية المتحدة برامج التعليم العالي الخاصة بها مع أهداف الدولة المتمثلة في الاستدامة، وتحقيق صافي انبعاثات صفرية، وهل يمكن للبحث والابتكار أن يتكاملان مع التعليم العالي في تعزيز الاقتصاد التنافسي والمستدام في دولة الإمارات العربية المتحدة.



الناضبة بالحياة، وبدوره قال الدكتور عارف سلطان الحمادي، رئيس اللجنة التوجيهية لمؤتمر بحوث الدراسات العليا في دولة الإمارات بنسخته التاسعة للعام الجاري 2024، "شهدت النسخة التاسعة للمؤتمر إنجازاً كبيراً تمثلت بزيادة في نسبة الأبحاث المقبولة وصلت لـ 180% منذ العام 2015، حيث وصلت إلى 811 بحثاً تم قبوله من أصل 1147 بحث في عام 2024، مع زيادة ملحوظة بنسبة 238% في مسار العلوم الصحية بشكل خاص. يعزز المؤتمر، بدعم من 13 جامعة، بيئة بحثية تعاونية لطلبة الدراسات العليا، مما يؤكد على تطور الإمكانيات البحثية والابتكارية في دولة الإمارات،

وبالتالي فإن أهمية مشاركتكم بأبحاثكم القيمة تعني وصولكم اليوم إلى فرصة ثمينة تسهم في تحويل رحتكم الفردية إلى

مسمى مُشترك مع الآخرين، وهذا يعني أنكم تدركون قوة التعاون وتبادل المعرفة في بناء المستقبل." من جانبه قال سعادة الدكتور محمد إبراهيم المعلا، وكيل وزارة التربية والتعليم للشؤون الأكاديمية "ليس هناك شك في أن هذا المؤتمر سيؤدي إلى تحسين منهجيات البحث لطلبة الدراسات العليا، ويسهل عليهم التواصل مع زملائهم الباحثين من جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة وخارجها، وسيفتح آفاقاً جديدة للتعاون المستقبلي، وهو أداة قوية في المشهد البحثي المترابط اليوم، كما أن وجود طلاب الدراسات العليا في هذا المؤتمر يدل على استمرار هذه الثقافة البحثية



البحر والابتكار. وقال " يكمن جوهر هذا المؤتمر في تبادل الأفكار ومشاركة المعرفة والسعي نحو تحقيق التميز الأكاديمي.

الموارد التي يحتاجونها لتحقيق النجاح، وأشار معاليه إلى أن طلبة الدراسات العليا يمثلون مستقبل

وطلبة وطالبات الجامعات. وفي كلمته خلال افتتاح المؤتمر أكد معالي زكي نسبة، على أن التزام دولة الإمارات العربية المتحدة، بتعزيز التعليم العالي أولوية راسخة، إيماناً بأن طلبة الدراسات العليا هم القوة الدافعة وراء البحث والابتكار في جامعاتنا. وأن برامج الدراسات العليا القوية والمتميزة، هي الطريق نحو تطلعاتنا لتحقيق مكانة بارزة في مجال البحوث العالمية. وقال "إننا في دولة الإمارات العربية المتحدة ندرک التحديات التي يواجهها طلاب الدراسات العليا.

وتحرص جامعاتنا على ضخ استثمارات كبيرة لتوفير ما يحتاجه هؤلاء الطلبة لتحقيق النجاح. نحن ملتزمون بضمان حصول طلابنا على الأدوات

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة مؤتمر الإمارات التاسع "لأبحاث طلبة الدراسات العليا" والذي يهدف إلى إبراز دور أبحاث طلبة الدراسات العليا في تعزيز مسيرة التنمية المستدامة، وتحقيق مُستهدفات رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة الطموحة لتكون أفضل دولة في العالم بحلول عام 2071. وشهد المؤتمر الذي أقيم في البني الهلالي بالحرم الجامعي، حضور معالي زكي نسبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، وسعادة الدكتور محمد إبراهيم المعلا، وكيل وزارة التربية والتعليم للشؤون الأكاديمية، وسعادة الدكتور عارف سلطان الحمادي، نائب الرئيس التنفيذي في جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا ورئيس اللجنة التوجيهية، الدكتور غالب البريكي، مدير جامعة الإمارات بالإنابة، والدكتور عبد القادر أبو صفيحة، نائب الرئيس للتكنولوجيا والمواد المتقدمة في ستراتا للتصنيع، والدكتور أحمد مراد، النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، وعدد من رؤساء الجامعات، وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية



منوعات العمل

23



ربطت دراسة جديدة الأنظمة الغذائية الصحية بانخفاض خطر الإصابة بالخرف وتباطؤ وتيرة الشيخوخة البيولوجية، وكشفوا عن الآلية الجزيئية وراء هذا التأثير الوقائي. ولاحظ الباحثون منذ فترة طويلة أن الذين يتناولون طعاما صحيا يتمتعون بأدمغة أكثر صحة مع تقدمهم في السن، بما في ذلك انخفاض احتمالات الإصابة بالخرف.

عن طريق الأنظمة الغذائية الصحية

إبطاء وتيرة الشيخوخة وخفض خطر الإصابة بأمراضها؟

مفسر. لذلك، نعتقد أن مواصلة التحقيق في الآليات الخاصة بالدمغ في دراسات الوساطة المصممة جيدا أمر له ما يبرره وعلى الرغم من النتائج، ما يزال هناك الكثير لتعلمه عن علاقة الحياة الصحية بصحة الدماغ.

إلى 7 سنوات تقريبا. وفي كل متابعة، شمل جمع البيانات الضخمة البدني، والاستبيانات المتعلقة بنمط الحياة، وأخذ عينات من الدم. وبدءا من عام 1991، تم اختبار الإدراك العصبي. ومن بين 1644 مشاركا شملهم التحليل، أصيب 140 بالخرف. وقياس وتيرة الشيخوخة، استخدم الباحثون ساعة جينية تسمى DunedinPACE طورها بيلسكي وزملاؤه في جامعة ديوك وجامعة أوتاغو. وأوضح بيلسكي أن الساعة تقيس مدى سرعة تدهور جسم الشخص مع تقدمه في السن، "مثل عداد السرعة للعمليات البيولوجية للشيخوخة".

وقال إيان جو، وهو أستاذ مساعد في العلوم العصبية في مركز إيرفينغ الطبي بجامعة كولومبيا والمؤلف الرئيسي الآخر للدراسة: "لدينا بعض الأدلة القوية على أن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يحمي من الخرف. وهذه الحماية ليست مفهومة جيدا".

وأوضح بيلسكي: "كان اختبار الفرضية القائلة بأن الشيخوخة البيولوجية المتعددة الأنظمة هي آلية للارتباطات الأساسية بين النظام الغذائي والخرف هو الخطوة المنطقية التالية".

وتوصل الباحثون إلى أن الالتزام بشكل أكبر بحمية (MIND)، وهي مزيج من حمية داش وحمية البحر الأبيض المتوسط أدى إلى إبطاء وتيرة الشيخوخة، وفقا لقياسات DunedinPACE، بالإضافة إلى تقليل مخاطر الإصابة بالخرف والوفاة المبكرة. وبشكل عام، حسبوا أن نحو 27% من وانخفاض خطر الإصابة بالخرف ربما يرجع إلى تباطؤ الشيخوخة.

وقالت ألين توماس، الباحثة ما بعد الدكتوراه في قسم طب الأعصاب بجامعة كولومبيا ومعهد تاوب لأبحاث مرض ألزهايمر وشيخوخة الدماغ: "تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن تباطؤ وتيرة الشيخوخة يتوسط جزءا من علاقة النظام الغذائي الصحي بانخفاض خطر الإصابة بالخرف، وبالتالي، فإن مراقبة وتيرة الشيخوخة قد تساعد في الوقاية من الخرف". وأضاف: "ومع ذلك، فإن جزءا من الارتباط بين النظام الغذائي والخرف ما يزال غير

والآن، يعتقد الباحثون أنهم يعرفون السبب: يبدو أن الأنظمة الغذائية الصحية تبطن الشيخوخة البيولوجية، ما يساعد على حماية الدماغ. وقال دانيال بيلسكي، الأستاذ المساعد في علم الأوبئة في كلية كولومبيا للصحة العامة ومركز كولومبيا للشيخوخة وأحد كبار مؤلفي الدراسة: "يركز الكثير من الاهتمام بالتغذية في أبحاث الخرف على الطريقة التي تؤثر بها عناصر غذائية معينة على الدماغ.. لقد



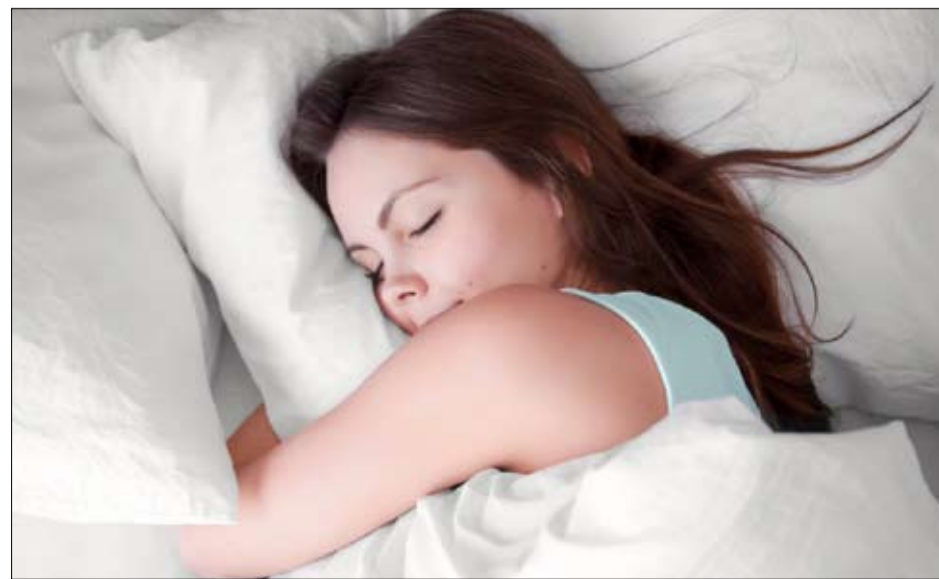
أفضل وأسوأ وضعيات للنوم

ملفوفة حول الوسادة. وفي حديثها إلى MailOnline، أوضحت ليزا أرتيس، نائب الرئيس التنفيذي في The Sleep Charity، أن كل هذه الوضعيات "جيدة" باستثناء "السقوط الحر". وأوضحت: "لا بأس بالنوم على ظهرك أو جانبك، لكننا نقترح تجنب النوم على بطنك لأنه يضع الكثير من الضغط على رقبتك كونها ملتوية بشكل دائم طوال الليل". وأكد مارتين سيبي، خبير النوم في MattressNextDay، على أن النوم على البطن سيء، وشدد على أن النوم على الظهر ليس الخيار الأفضل للأشخاص الذين يعانون من الشخير. وقال: "النوم على جانبك يعتبر أفضل وضعية. ويمكن أن يساعد

في تحسين الدورة الدموية والهضم، كما أنه يفتح المسالك الهوائية لتسهيل التنفس ما يعني تقليل فرص الشخير". وقالت أرتيس: "السريير الجيد يمكن أن يحدث فرقا كبيرا في نومك. هل تعلم أن رأسك يزن 4.5-5.5 كغ، وأن رقبتك تحتوي على سبع فقرات من فقرات العمود الفقري البالغ عددها 33 فقرة؟ إن آلام الرقبة وتصلبها وحتى الصعاب المستمر يمكن أن تكون ببساطة نتيجة لتضعف دعم الوسادة أثناء النوم في السريير". وتابع: "يجب أن تثبت الوسادة الجيدة رأسك في المحاذة الصحيحة. والنوع الذي يكون ناعما للغاية سيسمح للرأس بالتخبط مع تقويس الرقبة".

كشف فريق من الخبراء عن أفضل وأسوأ وضعيات النوم، وقال آدم هيرست، رئيس القسم الرقمي في Woolroom: "إذا كنت تستيقظ بانتظام وأنت تعاني من آلام وأوجاع، أو إذا وجدت أنك تعاني بشكل متكرر من نوم مضطرب أثناء الليل، فقد تكون وضعية النوم السيئة هي السبب".

وهناك فرق واضح بين وضعية النوم المريحة والوضعية الصحية. وأوضح هيرست: "عندما ننام في وضعية سيئة، يمكن أن نعتاد عليها بمرور الوقت، لذا نعتقد أنها الوضعية الأفضل للنوم". ويوجد 6 وضعيات رئيسية للنوم، أطلق عليها الخبراء: وضعية "الجنين" و"جذع الشجرة" و"الجندي" و"نجم البحر" و"العام" و"السقوط الحر". وإذا كنت تتخذ وضعية "جذع الشجرة" فستنام على جانبك مع تمديد ذراعيك وساقيك بمحاذاة جسمك، بينما تشمل وضعية النوم "العام" الاستلقاء على الجانب مع مد الأذرع إلى الأمام. وينام الأشخاص على ظهورهم في وضعية "الجندي"، بينما تتضمن وضعية "نجم البحر" النوم على الظهر مع مد اليدين فوق الرأس. وسميت وضعية "الجنين" نظرا لنوم الأشخاص على جانبهم مع وضع وسادة بين أرجلهم، كما يكون الجنين في بطن أمه، وينام الأشخاص في وضعية "السقوط الحر" على بطونهم وأذرعهم





دبي - د.محمود عليا

احتفالاً بالشعر والشعراء نظمت ندوة الثقافة والعلوم حفل تكريم الفائزين بجائزة الندوة للشعر العربي وتضمن الحفل ندوة علمية بعنوان "شعر سلطان العويس في أعين النقاد" حضر الحفل بلال البدور رئيس مجلس الإدارة، وعلي عبيد الهاملي نائب الرئيس، د. صلاح القاسم المدير الإداري، جمال الخياط المدير المالي والمهندس رشاد بوخش وعلي الشريف أعضاء مجلس الإدارة ود. رفيعه غباش ود. سليمان موسى الجاسم وضييف من المهتمين.

"دورة الشاعر سلطان بن علي العويس"

ندوة الثقافة والعلوم تنظم حفل تكريم الفائزين بجائزة الندوة للشعر العربي



قائلاً أنه يوم الاحتفال بتوزيع جوائز الدورة الأولى مستذكراً كيف كانت الجائزة مشروعاً الهادفاً من الاعتناء بالشعر وإبراز أمير التجارب الإبداعية الشعرية في الوطن العربي. وأشار الهاملي إلى أن جوائز الشعر كثيرة، ولكن للندوة منذ تأسيسها دوراً في مساندة كل ما من شأنه أن يدعم الإبداع بمختلف أشكاله، والشعر واحد من أكثر أشكال الإبداع جمالاً وروعة، وستبقى له مكانته بين الأمم والشعوب في كل العصور. وأكد الهاملي أن إطلاق اسم سلطان العويس على الدورة الأولى جاء لما للشاعر من إسهام كبير في إثراء الإبداع الشعري في دولة الإمارات والعالم العربي، وقد شكل حلقة وصل بين جيلين من أدباء الإمارات في النصف الثاني من القرن العشرين، كما كان محباً لندوة الثقافة والعلوم ودعمها كبيراً لها. واستعرض الهاملي عدد المشاركات في الدورة الأولى من الجائزة والذي وصل إلى 455 مشاركة في فروعها الثلاثة، منها 218 مشاركة في الشعر العمودي، و109 في شعر التفعيلة، و128 في قصيدة النثر، ويعتبر عدد المشاركات كبيراً بالنظر لحداثة الجائزة، ما يؤكد أنه مازال للشعر العربي الفصح محبوه ومكانته. وكرم بلال البدور رئيس مجلس أمناء الجائزة وعلي عبيد الهاملي نائب الرئيس الفائزين بجائزة الشعر العمودي الشاعر اليميني تيمور سعيد أحمد العزاني، حاصل على بكالوريوس الأدب العربي جامعة صنعاء 2018. وللشاعر مشاركاته عدة في المهرجانات والفعاليات الأدبية والثقافية، صدر له ديوان شعري عن دائرة الثقافة بحكومة الشارقة عام 2020م بعنوان "أسافر حليّ المعنى"، وديوان شعري مشترك في جمهورية مصر العربية مع مجموعة من شعراء الوطن العربي بعنوان "لائي"، وله مقالات منشورة في صحف ومجلات عربية ومحلية، وهو مشارك في العديد من الفعاليات والمهرجانات الثقافية. وكان الفائز بجائزة شعر التفعيلة الشاعر الفلسطيني حسن ماجد محمود قطوسة، حاصل على ماجستير اللغة العربية وأدبها، مقيم في رام الله، وله العديد من المشاركات والمقالات الأدبية والنقدية، وقد حاز على جوائز أدبية عدة منها جائزة القويح في الدوحة في مهرجان الشارقة للشعر العربي عام 2023م. أمّا الفائز بجائزة قصيدة النثر هي الشاعرة السورية المقيمة في دمشق آلاء حيان السيف، فنانة تشكيلية وكاتبة لها كتابات ومقالات أدبية عدة.

وختمت الندوة العلمية بورقة أ. د. محمد أحمد القضاة ود. هداية زروق من الجامعة الأردنية بعنوان "الحجاج والتناسل في شعر سلطان بن علي العويس" التي سعت إلى التعرف على التناسل والحجاج من خلال شعر سلطان العويس والتوقف على بيان آليات الحجاج وروابطه وكيف يستخدمها الشاعر، وكيف تتوارد إليه أفكار وألفاظ التناسل الشكلي منه والمضمون، وتناول البحث مفهوم الحجاج، والتناسل، والحجاج في شعر سلطان العويس، وآليات الحجاج البلاغي في شعر سلطان العويس، والروابط الحجاجية في شعر سلطان العويس، كما تناول التناسل في شعره؛ الشكلي والمضموني. ولقد جمع سلطان العويس بين المقام الذي دار حول شعر العاطفة غالباً، والأدوات البلاغية التي ضمنت تقاعل المتلقي معه، على النحو الذي قوى الخطاب الحجاجي لديه، وتعالقت الفكرة والمقام مع عتبة العنوان، وتعدت الصور الجزئية والكليّة، واعتمد أحياناً على الحوار الذي اقتبس حرفياً، فضلاً عن التناسل مع الشعراء السابقين، ويرجع في توظيف هذا التناسل في سياق شعري اتسم بـ (الإنسانية). وأكد القضاة أن الروابط الحجاجية، لدى العويس، تناسبت مع المعنى العام للقصيدة، واستقتت مع موقعيتها في القصيدة، وتراوحت بين: الواو، الفاء، لكن، على الرغم، وكان لكل منها وظيفة دلالية تناسبت مع موقعها في البيت. وأشار إلى أن التناسل المضموني لدى الشاعر اعتمد على تشابه تجربته الشعرية مع آخرين، وجاء التشابه أحياناً في بعض التعبيرات أو التراكيب من دون النقل الحرفي لها، وهو ما وظفه الشاعر في إطار شعر العاطفة والمناسبات والمجاملات على النحو الذي يشير إلى تعدد علاقاته الاجتماعية؛ لكثرة أسفاره، وحضوره عديداً من المحافل الأدبية. وختمت الندوة العلمية بإلقاء شعري أخذ من أشعار العويس القفاها الشاعر والإعلامي جمال مطر، ومن قصيدة بيروت قال: بيروت يا جنّة الخلال كيف لنا أن ننثي الدعم من أن يملأ أحداقنا عودي ربيعاً كما قد كنت وارفّة وانس الشتاء الذي قد أسقط الورقا وحانت لحظة التكريم.. شعراء وشاعرات يخطون نحو القصيدة الحلم وأن تتوجههم، وألقى على عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس أمناء الجائزة وندوة الثقافة والعلوم

المنهج الأسلوبية. وهي: شعريّة العويس (قراءة في العنونة والعروض)، التناسل وأسلوبية العبارة السائرة، الانزياح في شعر سلطان العويس، أسلوبية اللغة في شعر سلطان العويس، أسلوبية الصورة في شعر سلطان العويس. وناقش د. عبد الحميد الحسامي أستاذ الأدب والنقد بجامعة الملك خالد في الرياض "تشكل الصورة في الخطاب الشعري لسلطان بن علي العويس (العوالم - الأنماط - الوظائف)" مؤكداً أن الشعر في جوهره صورة، تبنى باللغة، وبحسب الجاحظ: "فإنما الشعر صناعة، وضرب من السنج، وجنس من التصوير". وما الشعر لولا الصورة؟ إنها فيه بمنزلة الروح للجسد، تمنحه حياة، وتبعث فيه حيويته، ولذلك حظيت الصورة باهتمام المدرس النقدي القديم وحديثاً، من زوايا متباينة. ولا شك في أن هناك ارتباطاً بين الخيال والتصوير، فالخيال هو "العين الثالثة للكانن الإنساني، إنه خميرة الرموز، ولغة الأنياب، والحكماء، والشعراء، والناقد المشرقة التي فتحت للشعور سبيلاً إلى لا نهائية التجليات...". وأشار إلى أنه حين تأمل (الأعمال الشعرية) للشاعر سلطان العويس تلحظ أن الصورة ملمح بارز في بنية الخطاب الشعري لدى الشاعر، إن لم تكن أبرز ملمح فيه؛ ولذلك فإن هذه المقاربة تسعى إلى قراءة تشكل الصورة من حيث عوامل هذا التشكل، وأنماط هذا التشكل، والوظائف التي ينهض بها في بنية الخطاب الشعري، وفي ذلك سعی لاستكشاف البنية الداخلية لهذا الخطاب، ومكاشفة العوالم الداخلية والخارجية التي أسهمت في تشكله على تلك الشاكلة، وفي الوقت نفسه، ينطلق البحث لمقاربة الوظائف المختلفة التي يؤديها خطاب الصورة على مستوى العالم الشعري، والعالم النفسي للشاعر، فضلاً عن الوظائف التأثيرية في المتلقي. وبذلك فإن المقاربة تنقسم إلى عدد من المحاور يخصص كل محبر في مناقشة محور من المحاور؛ حيث يتخصص المحبر الأول في دراسة عوامل تشكل الصورة، ويقوم المحبر الثاني بدراسة أنماط تشكلها، بينما يدرس المحبر الثالث وظائف الصورة. وختتم الحسامي بقوله أنه حاول تناول الصورة في سياق كلي لا يقتصر على البنية الخاصة بالصورة في تكوينها البيئي الخاص، إنما سعی للافتتاح عليها بوصفها خطاباً له بنيته، وله علاقاته، سواء تلك العلاقات القبلية التي تنجم الصورة عنها، أو العلاقات البعدية التي تتمثل في وظيفتها بعد تشكلها على مستوى الخطاب، وعلى مستوى تلقي الخطاب.

كان الوجد في غيبي نزيل فقد طال التوجّد والبكاء". لا شك في أن سلطان العويس لم يهزّب من التصريح بجمال الحب، فعين العاشق لا تتوارى ولا تتهزّب من التوصيف ولكن بخفر، وبدم الاسترسال في التشبيهات وتراكم الصور الخادشة للحياة. هذا التصريح يعيده إلى مِيزَة الخوف: "ينتأيك شوق في خوف فيقول الدرب... تضع خطى الموردة". إن ما يهمننا هو ذلك الفيض من الوصف الجميم والقربى التي تشدّ إلى قلبه وعقله، فيترجّع بين الاثنين، لذلك الكتابة الشعرية عند سلطان العويس متأثرة تأثراً جذرياً بالحياة الاجتماعية والاقتصادية وبالتحوّلات الفكرية. يعانق الطبيعة الإنسانية وجماليات الطبيعة، ويحوك منها تصليلاته الدقيقة لتتكون شعرة حاضرة. كلما قرأته تجنّد النور في غيبيك وزاد الشوق إلى معان جديدة، فتكتشف مع سلطان العويس أن الحبيبة هي الأرض والرّجْم، فيقول: أمسى تقاوِك لي يا مِنيّتي وطنًا فكيف نُنعم من يبيّتي بلا وطن؟! وأكد توما أن سلطان العويس أوقفنا في رهافة الحسّ والنضج الداخلي والحوار الذاتي، لعلّ الحبيبة هنا، سارقة الفؤاد والشارقة عطرًا، و"دبي" الطالعة فجراً دائماً. لقد اختصر سلطان العويس بعض المناحي من تاريخ "الإمارات" فكتب سيرة حياته، وخرّج إلى سيرة من... أحبّ. وتطرق الدكتور خليفة بوجادي أستاذ الأدب العربي في جامعة الوصل في ورقته "الخطاب الشعري عند سلطان بن علي العويس" حيث يمثل الخطاب الشعري الحديث مدونة خصبة أمام عدد من المناهج الساندية والنقدية الحديثة. وأشار بوجادي إلى تنقله بين قصائد ومقطوعات الأعمال الكاملة للعويس، باحثاً عن سماتها ومانزاتها عن الخطابات الشعرية المعاصرة لها، وسجل كثيراً من الظواهر الجديدة والبحث والتناول. وأولها المدخل الأسلوبية، مناسبتها لكثير من السمات الشخصية في شعره، ومناسبتها لتفسير عدد من الخصائص التي تكررت في قصائده. وثانيها عن الشاعر وديوانه وتطرق للتعريف بالشاعر سلطان العويس، رغم أن الشاعر غني عن التعريف النحوي؛ فهو من الأيقونات البارزة الشهيرة في الثقافة وعالم الأعمال. وثالثاً أشعار سلطان العويس؛ وتضمّن أهم الظواهر الأسلوبية في قصائد الشاعر في الجزء الأول من أعماله الكاملة، مع نماذج من شعرها وتحليلها في ضوء إجراءات

استهلت الشاعرة شيخة المطيري تقديمها بقصيدة الراحل سلطان العويس التي يقول فيها: يا ندوة العلماء يا أبطالها من ذا يطير بغير خفق جناح إن الثقافة والعلوم كليهما نبيض الحياة وطب كل جراح واستذكرت المطيري سلطان العويس الذي حاك من القوائد برودة دافئة في زمن يدرك كيف يتزّن بالقصيدة، واشت على الندوة التي تحتفل بإطلاق الثقافة الأولى لجائزة الشعر العربي. وأكد بلال البدور رئيس مجلس أمناء لجائزة الشعر العربي أن انطلاق أول قطار لجائزة ندوة الثقافة والعلوم للشعر العربي، سمي للاحتفاء بالقصيدة العمودية وقصيدة التفعيلة والقصيدة النثرية، وللخبر بالشعراء العرب، فالإمارات لديها تجارب كثيرة في الاعتناء بالشعر، وما هذه الجائزة إلا لبنة جديدة تضاف لتعزز الاهتمام بالشعر، أريد منها الاحتفاء بالشعراء، وقد أطلقت مسابقة وليس بالاختيار حتى يتم التمكن من إتاحة الفرصة لكل المبدعين للمشاركة وذكر البدور أن هذه الدورة تحمل اسم الشاعر المعروف سلطان بن علي العويس صاحب الفضل على الثقافة بشكل عام والشعر بشكل خاص، ومنها تبرعه بجزء كبير من تكاليف إنشاء الندوة، كذلك في الندوة جائزة تحمل اسم الشاعر سلطان بن علي العويس وتعمل من خلال الوقت الذي تركه للندوة. وفي هذا المحفل سيتم التطرق لدراسات نقدية جادة لأعمال الشاعر سلطان بن علي العويس لتلقي مزيد من الضوء على تجربته، وهنئاً للفائزين بفوزهم. واستعرض د. جان توما أستاذ الأدب العربي في جامعة الجنان - لبنان، مفردات الحب والعشق في شعر سلطان العويس، حيث يُعَبِّرُ سلطان العويس في مفردات الحب والعشق إلى ذلك العالم الذي يَلْمَلِمُ فيه ضحايا بلور عالمه المتناثر، فهو بدونها كما يقول: "ستتركني الحياة بغير حبّ بقيّة أسطر، وبلا وضوح" ليوصف مَعْجَمًا من المترادفات النابضة بإيقاعات "الوجد" و"البكاء" من أجل "النقاء"، كل الحب ينزل في عينيه شوقاً وبكاءً، في الزيارة تختصّر الحلم، وحينها لا يعود العالم يسمَعُ: "أواصلها الزيارة كل يوم فلم تُفِن الزيارة والنقاء"



"الشارقة القرائي للطفل 2024" يستضيف 3 مسرحيات

الشارقة - وام:

مخصصة لإثراء مخيلة الصغار على صعيد المنطقة و يواصل في دورته الـ15، إلهام الناشئة والباحثين وتنقيتهم من خلال مجموعة واسعة من الأنشطة الثقافية والفنية والترفيهية.



الاستثنائية حيث ستقام في قاعة الاحتفالات (5) يوم 5 مايو من الساعة السابعة والنصف حتى التاسعة مساءً. ويشكل "مهرجان الشارقة القرائي للطفل" أكبر فعالية ثقافية

يستضيف مهرجان الشارقة القرائي للطفل ثلاث مسرحيات شيخة بلغات متنوعة خلال فعاليات نسخته الـ15 التي تنظمها هيئة الشارقة للكتاب من 1 حتى 12 مايو المقبل "مركز كسبو الشارقة" وتضم أكثر من 1400 فعالية ونشاط مستوحى من شعار دورة العام الجاري "كن بطل قصتك" لاصحاب الأطفال والباحثين إلى عوالم الإبداع والسرد القصص البصري. تم اختيار العروض المسرحية الثلاثة لتحفيز مهارات التفكير النقدي والإبداعي لدى الجمهور والزوار من الناشئة والشباب والتي تناسب كافة فئاتهم العمرية وطاقاتهم ولغاتهم. وتستضيف قاعة الاحتفالات (5) يومي 10 و 11 مايو من الساعة السابعة والنصف حتى التاسعة مساءً و12 مايو من الساعة السادسة حتى السابعة والنصف مساءً مسرحية "اختيارك" التفاعلية التي تشرك الجمهور في عرضها. وتعرض مسرحية "لو كنا سفاراً" التفاعلية للفنان والكاتب المسرحي الباكستاني وسيم بادمي يوم 5 مايو من الساعة الخامسة حتى السادسة والنصف مساءً في قاعة الاحتفالات (5) ويتم خلالها سرد القصص بأسلوب فكاهي شعري ومسرحي فريد وإعادة اكتشاف جماليات وبراعة الطفولة. فيما تكرم مسرحية "معين أخت" باللغة الأوردية الإرث الثقالي لعين أخت وتدعو الحضور للاحتفاء بحياة وإسهامات هذه الشخصية المؤثرة



منوعات

النقد

27



لا أطمح للوصول إلى مكان معين

ناتاشا بيضون: يهمني أن أحقق شغفي في التمثيل

اطلت الممثلة ناتاشا بيضون بدور جديد في مسلسل (٢٠٢٤) بعد تجربتين سابقتين لها في (النار بالنار) و(الهيبة).

بيضون تحدثت في هذا الحوار عن عملها الجديد وتطور تجربتها التمثيلية وأحلامها:



هل أنت مع فكرة عرض مسلسل (2024) في النصف الثاني من رمضان؟
- أظن أن عرض مسلسل (2024) في النصف الثاني من شهر رمضان المبارك له سيئاته كما إيجابياته. ومن الإيجابيات أنه يتمتع بشيء من الخصوصية بسبب انتظار الناس له، عدا عن أن أبطاله هم من النجوم المعروفين الذين يتابع الجمهور أعمالهم. ومن السلبيات أن البعض بدأ بتتابع بعض المسلسلات منذ بداية عرضها. في النهاية كل شيء في الحياة له نواح سلبية وأخرى إيجابية.

كيف تحدثت عن تطور تجربتك كممثلة من خلال مشاركتك في مسلسل (الهيبة) ثم في مسلسل (النار بالنار) وأخيراً في (2024)؟
- كل إنسان لديه سلبيات وإيجابيات ويحاول أن يركز على النقاط السلبية كي يتطورها ويحسنها. ومنذ أن دخلت مجال التمثيل وأنا أحاول أن أجد نقاط ضعفي كممثلة والأمور التي يفترض بي أن أركز عليها لتحسينها. أنا إنسانة خجولة وسريعة التوتر، ولذلك عملت من أجل معالجة هذه المشكلة، لأن التوتر يؤثر على مشاعري وأدائي وكان لا بد من التخلص منه وأن أتعلم كيف أعزل الآخرين كي أتمكن من مشاعري بالطريقة التي يفترض أن تكون عليها. وأنا لا أزال مستمرة في تطوير نفسي ويمكنني القول إنني أعطيت من كل قلبي في مسلسل (2024).

ولكن لجانتي كي يساعداك في تجاوز هذه المشكلة؟
- إلى

الفنانة تقلا شمعون التي تساعدي كمديرة أداء على حل هذه المشكلة. كما أقوم بالتأمل عندما أكون لوحدي لأنه يفترض بالممثل أن يعتمد على نفسه أيضاً من أجل تطوير أدائه.

• ما الأعمال التي لفتت انتباهك وتابعتها في الموسم الرمضاني المنصرم؟
- كانت لدي انشغالات مختلفة وبدأت بالتابعة مع بدء عرض مسلسل (2024).

• وهل مساحة دورك في (2024) أكبر منها في الأعمال الأخرى لأن مساحة الدور الكبيرة تساعد الممثل على إبراز قدراته بشكل أكبر وأفضل؟
- أكثر ما أعجبتني في دوري في (2024) أن مساحته كانت كافية وساعدتني كثيراً للتعبير عن الحالات المتناقضة في الشخصية التي أقدمها من خلاله، بينما لم تكن مساحة الدور كبيرة في مسلسل (النار بالنار) للتعبير عن حالات مختلفة للشخصية مع أن دوري فيه حقق النجاح ولاقي قبولاً عند الناس.

• تحولت الدراما العربية العزبة إلى حلم يتمنى تحقيقه كل ممثل عربي؟
- طبعاً. ولا شك أن لدي الكثير من الطموحات، ولكن كخضص أنا أحب التمثيل كثيراً ويمكن أن أقبلي بأي نوع من الدراما في حال أعجبتني النص ورضيت عن الدور وشعرت بأنني يمكن أن أتفاعل معه وأعطيه. أنا أحب التمثيل كثيراً ولا يهمني أن أصل إلى مكان معين فيه بقدر ما يهمني أن أحقق شغفي في المهنة.

• هل تتمنين المشاركة في الأعمال التركية العربية خصوصاً أنها ما أكثر الأعمال التي يمكن أن تحقق الانتشار للممثل لأنها مطلوبة وتحظى بنسبة مشاهدة عالية؟
- أقول إن لا مانع عندي من المشاركة في الأعمال التركية العزبة في حال توافر العمل المناسب وأعجبتني دوري فيه. ولا شك أن هذا الأمر سيسعدني. وربما يشكل العمل الذي أشارك فيه نقطة انطلاق إلى مكان آخر في المهنة.

• كيف تحدثت عن تجربتك مع المخرج فيليب أسمر في مسلسل (2024) مقارنة مع تجربتك مع المخرجين محمد عبد العزيز وسامر البرهاري في مسلسل (النار بالنار) و(الهيبة)؟
- كلهم مبدعون ومتميزون، وكل مخرج منهم لديه أسلوب خاص به ويعرف ماذا يريد من الممثل وكيف يخرج منه إحساسه وانفعالاته.

• وكيف تحضرين الشخصيات عادةً، وهل تشاهدين أفلاماً ومسلسلات وتجربين بحثاً عن خلفية الشخصية؟
- أجلس مع المخرج وأستمع إلى وجهة نظره ثم أعرض عليه وجهة نظري وتناقش فيها. وبعد التوافق على كيفية بناء الشخصية يمكن أن أشاهد أفلاماً ومسلسلات، وأراقب الناس الذين ألتقي معهم وأحاول أن أتعلم منهم كيف يعبرون عن الحالة التي يعيشونها إذا وجدت أنها تتقاطع مع الشخصية التي أقدمها.

• ما طموحك كممثلة؟
- لا أطمح للوصول إلى مكان معين، بل إلى تجسيد أي شخصية أقدمها بشكل جيد وبأفضل طريقة ممكنة وأن أتمكن من إيصالها إلى الناس بكل إحساسها وتفاصيلها.



سارة الشامي: شخصية "نورهان" في مسلسل الحشاشين تختلف عني تماماً

كشفت الفنانة سارة الشامي، عن الاختلافات بينها وبين شخصية نورهان التي جسدها في مسلسل "الحشاشين"، قائلة: "نورهان مندفعه جداً، ودائماً يترمي نفسها في التهلكة".

أضافت سارة الشامي، في تصريحات متلفزة لبرنامج "التاسعة" الذي يقدمه الإعلامي يوسف الحسيني، عبر القناة الأولى بالتلفزيون المصري، أنها كانت سعيدة جداً بمشاركتها في مسلسل "الحشاشين" وتابعت: "كواليسي كانت نسائية جداً ودي أحلى حاجة وفقراتي كانت لذيدة".

ويعد مسلسل الحشاشين، الإنتاج الأضخم مصرياً وعربياً خلال الموسم الرمضاني 2024، والذي دار عن الطائفة الإسماعيلية التي أنشأها حسن الصباح، في القرن الـ11.

مسلسل الحشاشين من بطولة كريم عبد العزيز، فتحى عبد الوهاب، نيقولا معوض، ميرنا نور الدين، أحمد عبد، إسلام جمال، محمد رضوان، سامي الشيخ، عمر الشناوي، نور إيهاب، سوزان نجم الدين، ياسر علي ماهر، بسنت أبو باشا وعدد كبير من الفنانين، ويضيف الشرف، وهو من تأليف عبد الرحيم كمال، وإخراج بيتر ميمي، وإنتاج شركة سينرجي.

أحمد فتحي تاجر خردة في فيلم "أسود ملون"

يشارك الفنان أحمد فتحي في منافسات موسم عيد الفطر السينمائي 2024 بفيلم أسود ملون الذي انطلق في دور العرض يوم الأربعاء الماضي، ويحصد فتحي خلال أحداث العمل شخصية تاجر خردة يقع في حب ميس حمدان التي تظهر بشخصية ملكة فرعونية، وذلك في إطار فانتازي لايت كوميدى.

فيلم أسود ملون بطولة بيومي فؤاد، رنا رئيس، محمد كيلاني، أحمد فتحي، ميس حمدان، وضيف الشرف: محمود حافظ، ومئة عرفة، وإبرام سمير، وصبا الرفاعي، وريهام محيي الدين. ومن تأليف أحمد عثمان، وإخراج حسن البلاسي.

تدور أحداث فيلم أسود ملون في إطار كوميدى رومانسي فانتازي، حيث يتناول علاقات الحب بين الرجل والمرأة، وكيف أن كل واحد منا لديه فكرة خاطئة في ذهنه لا بد أن يتخلص منها لكي يستمتع بالحب، وذلك من خلال منظمة حفلات زفاف، والتي تلجأ إلى طبيب نفسي متخصص في العلاقات العاطفية.



الفكر

البرتقال يساعد على تخفيض الوزن وإبطاء الشيخوخة

يعتبر البرتقال أحد أكثر الفواكه المفيدة لصحة الإنسان. فهو يساعد أولئك الذين يريدون التخلص من الوزن الزائد، لأنه يحتوي على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم ويشبع الجسم بسرعة. ووفقا للخبراء، الحمضيات بصورة عامة مفيدة ويمكن تناولها كوجبات خفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية. ويشير الخبراء، إلى أن البرتقال يحتوي على ألياف غذائية مفيدة وفيتامينات وغلوكوز يمتصه الجسم ببطء، ما يجعله منتجا مهما للراغبين في التخلص من الوزن الزائد. كما أن هذه الفاكهة تحمي البشرة أيضا من تأثير العوامل الخارجية والأشعة فوق البنفسجية الضارة، ما يبطئ عملية الشيخوخة. ومن الخصائص الأخرى المفيدة للبرتقال - دعم عمل القلب



طبيب يعذر من الاستخدام اليومي لأجهزة تنظيف الأسنان المائية

يستخدم العديد من الناس أجهزة تنظيف الأسنان المائية (oral irrigator) في المنزل بشكل يومي، لكن استعمال هذه الأجهزة قد يكون له تأثيرات سلبية على صحة الفم واللثة. وحول الموضوع قال طبيب الأسنان الروسي زوراب خبازده: "يستعمل بعض الناس أجهزة التنظيف المائية لتنظيف أسنانهم بشكل يومي في المنزل، ويستخدمونها لإزالة بقايا الطعام من بين الأسنان، ولتدليك اللثة أحيانا، لكن هذا الأمر قد يترك آثارا سلبية على صحة الفم واللثة". وأضاف: "توصف هذه الأجهزة عادة للمرضى الذين لديهم أجهزة تقويم أو هياكل جسور أو أقواس مثبتة في فمهم، وفي الحالات الأخرى يمكن الاستغناء عن هذه الأجهزة أو استعمالها مرتين في الأسبوع لتدليك حواف اللثة". وحذر الطبيب من أن الاستعمال اليومي لهذه الأجهزة قد يكون له تأثيرات سلبية على أنسجة اللثة، وقد تسبب بإصابات مزمنة في الأنسجة الرخوة في الفم، كما أن استعمالها بشكل متكرر قد يقلل من نشاط الخلايا الليفية - الخلايا الخاصة المسؤولة عن بناء الكولاجين في الأنسجة، وهي الخلايا التي تمنح اللثة كثافة ومرونة.

أطعمة يجب على مرضى الكوليسترول تجنبها

بعد ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم عامل خطر رئيسي لحالات طبية طارئة، مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية. وتحديث روزي مارتين، أخصائية التغذية المسجلة في Based Plant Professionals Health، عن الأطعمة التي ينبغي تجنبها إذا كنت معرضا لخطر ارتفاع نسبة الكوليسترول أو تعاني منه بالفعل. وأوضحت مارتين أن الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة هي الأسوأ على الإطلاق، وقالت: "أنت أكثر عرضة لخطر ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إذا تناولت الكثير من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة". لذا، حذرت روزي من أطعمة محددة، وتشمل: المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والأجبان والزبدة، والأطعمة فائقة المعالجة، مثل الكعك والبسكويت والمعجنات والوجبات السريعة. تناول هذه الخضار النيئة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض وكشفت أخصائية التغذية أن الدهون المشبعة قد تسد المستقبلات الموجودة في الكبد، المسؤولة عن إخراج الكوليسترول من الدم وتفكيكه، ما يؤدي إلى تراكمه وحدوث المضاعفات الصحية. وفي الوقت نفسه، تقول إدارة الصحة الوطنية البريطانية: "إن تناول الكثير من الدهون المشبعة يمكن أن يرفع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة "الضار" في الدم، ما قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية". ونصحت روزي بتناول الأطعمة الغنية بالألياف، بما في ذلك الحبوب الكاملة، مثل الشوفان والأرز البني والفواكه والخضروات والمكسرات والبذور، وبدائل اللحوم الغنية بالبروتين مثل الصويا والفاصوليا. وأوضحت: يرتبط تناول نظام غذائي غني بالألياف بانخفاض وزن الجسم وانخفاض ضغط الدم وانخفاض نسبة الكوليسترول. وتشكل بعض الألياف، مثل بيتا غلوكان في الشوفان والشعير، هلاما في الأمعاء يرتبط بالكوليسترول ويمنع إعادة امتصاصه في الدم، وبالتالي يخفض مستويات الكوليسترول في الدم".



الممثلة زوتشيتل غوميز تحيي حشدا من الناس قبل حضور حلقة نقاش مع نائبة الرئيس الأمريكي كامالا هاريس في حدث لمنع العنف المسلح، في لاس فيغاس. (ا ف ب)

قرأت لك

إكليل الجبل



يُعتبر إكليل الجبل من النباتات العطرية ويتميز بزهور جميلة زرقاء اللون مائلة إلى الأرجواني. ويتم استخدام هذا النبات في مستحضرات التجميل والأدوية لمكافحة الإنفلونزا والصداع، إلا أن الأبحاث التي أجريت مؤخرا كشفت استخدامات أخرى للروزماري أبرزها أنها تحسن الذاكرة بنسبة 75 بالمئة. ومن فوائد استنشاق إكليل الجبل، تنظيم حاسة الشم وتنشيط الدماغ أيضا. كما يحتوي هذا النبات على مواد مضادة للأكسدة مثل حمض rosmarinic وحمض carnolic الذي يحمي الخلايا الحية في الجسم من الميكروبات. وقد أظهرت الدراسات، أن هناك رابطا وثيقا بين الرائحة والذاكرة وبين استنشاق الروزماري وتحسين الذاكرة بنسبة تصل حتى 75 بالمئة. ويحتوي نبات إكليل الجبل على مركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة التي تحمي القلب والأوعية الدموية من الأمراض وتقي من الشيخوخة. وتكمن فوائده أيضا في علاج اضطرابات المعدة وتحسين وظائف الكبد

سؤال وجواب

• من خصائص غاز الميثان؟

يشتمل بلهب أزرق غير مضيء

• التكنيتيوم عنصر كيميائي وهو أول عنصر يتم إيجاده صناعياً، وعدده الذري 43، فما هو الاسم الذي أطلقه عليه العلماء في البداية ؟

ماسوريوم

• من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فتتلم فيما تعلم ؟

النوري

• تم تسلق قمة ايقرست بدون اكسجين عام؟

1978

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الحيوانات تملك حاسة للذوق أقوى من حاسة الذوق عند الإنسان. فمجموع أصصاب التذوق عند الإنسان حوالي 3000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5500 عصب ذوقي. وهناك مجموعة من الحيوانات يصل مجموع أصصاب الذوق لديها ما يقارب 50.000 مجموعة. وتملك الحيوانات البحرية عادة أصصاب تذوق على جلودها الخارجية في كامل جسدها. أما الذباب والفراشات فتوجد هذه الأعصاب في أقدامها.
- أخطبوط المحيط الهادئ العملاق يمكنه أن يميز جسمه من خلال قبح بحجم منقاره.
- الغزلان لا يحبون الفس.
- الجمبري يولد في بداية حياته ذكر ثم يتحول إلى أنثى ببطء.
- هناك 50 نوع مختلف من حيوان الكنغر.
- خلد الماء يمكنه أكل مثل وزنه من الديدان في اليوم.
- البراغيت أسرع 50 مرة من الكوكب الفضائي مقارنة بحجمها.
- دم العنكب شفاف.
- البعوض يفضل الصغار لا الكبار، والشقر لا السم.
- 4 من 20.000 نوع من النحل هي فقط التي تنتج العسل.
- كل البشر على وجه الأرض يمكن استيعابهم في كيلومتر مكعب واحد.
- هناك أكثر من 4300 نوع مختلف من الخنافس.
- رد فعل الذباب هو 30 ملي في الثانية الواحدة.

قصة الطماع والبخيل

تقابل صديقان للذهاب إلى السوق لشراء بعض الاحتياجات، وكان أحدهما بخيل ففضل أن يذهب مع صديقه حتى يوفر اجرة السيارة والأخر كان طماع وفضل أن يذهب مع صديقه ليوفر ثمن بعض الاغراض . في السوق وقف البخيل يشتري من الاغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعده في المساومة وفي المرة الاولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد ان افلحا في شرائه بسعر جيد قال الطماع لصديقه البخيل ادفع للبائع وسأعطيك بعد قليل، ثم ذهب الاثنان لبائع الطحين وساوما معا حتى اشترى كيسا بسعر جيد فقال الطماع للبخيل ادفع لآخف وسأعطيك بعد قليل، بعد ذلك ذهب الاثنان وهم بحملان السكر والطحين لشراء كمية من السمن والزيت من عند الدهان ووفقا يساومان حتى كاد البائع ان يجن ففضل ان يبيع لهم وينتهي منهما وكان الثمن مساويا لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت تقودي ولو لم نشترا الان هسأخذك بسعر اعلى فأضطر الطماع للدف، ثم صارا وزهبا لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتروا المكان وليدفعوا ما يشاؤون، حمل البخيل والطماع اغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لنستعين بحمال وعربه فقال البخيل ليس معي تقود فقال الطماع فالتحضر الحمال والعربة ثم تتفاهم، جاء الحمال بعربته وحمل الاغراض ووفقها البخيل والطماع ووصل بهما إلى الدار وهناك وقف الاثنان يساومان الحمال على السعر حتى كاد الحمال ان يجن فما كان منه الا قال لهما اريد تقودي والا ناديت الشرطة وبدأ بالصراخ بصوت عالى فأسرع البخيل والطماع لأسكاته ولكنهما تصادما معا فأصابا العربية مما جعلها تميل ويسقط ما عليها في حوض ماء كبير تشرب منه الخيول فتجهد الطحين وذاب السكر وضاع الزيت والسمن مع الماء والعسل .. هذا جزء البخيل وجزء الطماع دفعا تقودا ليتعذبوا بها ولكنهما لن يتوبوا ابدا .

مساحة للتلوين

