

منوعات

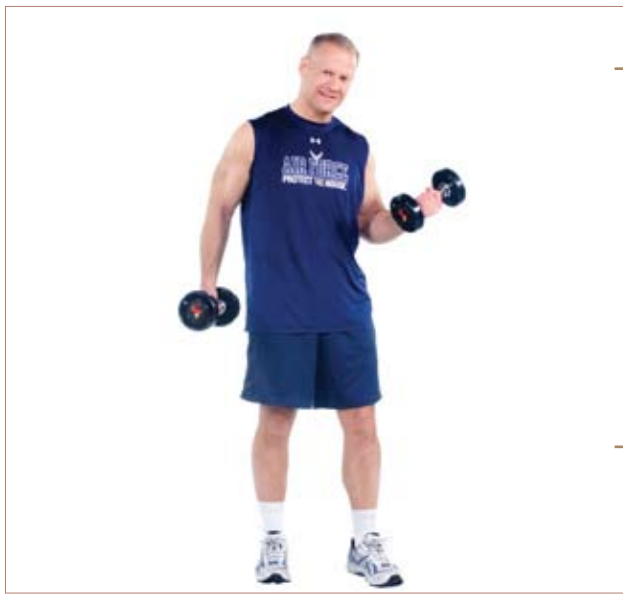
الفكر

ص 22

مبدعون إماراتيون يروون
سيرة مدينة العين ويؤكدون
أهميتها في صون التراث المحلي

ص 27

(Blonde)
..يركز على الجانب
العاطفي والنفسي من حياة
مارلين مونرو



هوايات تساعد على درء
الخرف

ص 23

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

الأربعاء 16 نوفمبر 2022 م - العدد 13699
Wednesday 16 November 2022 - Issue No 13699

مادة خطيرة تصيب النساء بهذه الأورام

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن مادة كيميائية سامة توجد في غلب الطعام ومواد بلاستيكية منزلية أخرى، تزيد من خطر الإصابة بأورام الرحم لدى النساء. وتصيب أورام الرحم غير السرطانية قرابة 8 من كل 10 نساء في حياتهن، وعادة ما تكون غير ضارة. ولكن هذه الأورام تتطور لدى ربع الحالات، وتسبب مشكلات في الخصوبة والإجهاض، مما يتطلب جراحة معقدة لإزالتها. راقب الباحثون في جامعة "نورث وسترن" الأميركية بيانات 712 امرأة في فترة ما قبل انقطاع الطمث وتعرضن لمركب "ثنائي إيثيل هيكسيل فثالات" أو DEHP، الذي يستخدم لتقوية البلاستيك ومنحه المرونة. وجد الباحثون "ارتباطاً قوياً" بين المستويات العالية من المركب وخطر الإصابة بأورام ليفية كبيرة، حسبما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. خلال الاختبارات، اكتشف الباحثون أن DEHP ينشُد عملية تتسبب في نمو أورام الورم الليفي بسرعة أكبر، والتي تؤثر بشكل سلبي في الخصوبة لدى النساء، وذلك بعد أخذ أنسجة النورم الليفي في فترة ما قبل انقطاع الطمث وتعرضها لستويات من الفثالات.

زيت الأرغان ..

لصحة وجمال للشعر

أوردت مجلة "جولي" أن زيت الأرغان ينسج صحة وجمال الشعر، بفضل وليفة فريدة من المواد الفعالة تعتني بالشعر على نحو مكثف، مثل حمض اللينولييك وحمض البالميتيك وحمض الأوليك. وأوضحت المجلة أنه يحفز نمو الشعر وتقوية بنيته، ويساعد في علاج الجفاف والتلف والتساقط. كما يحمي من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ويخفف حكة فروة الرأس، ويقلل تكوين قشرة الرأس. وبالإضافة إلى ذلك، يعمل على ترطيب الشعر ويهدد بالعناصر الغذائية ليمنحه ملمساً ناعماً ويضفي عليه لمعاناً ساحراً.

لكلى صحية .. تناول هذه الأطعمة الـ13

تعتبر الكليتان، وهما عضوان بحجم قبضة اليد، بمثابة "فلتر" يتخلص من كل الأشياء التي لا يريدوها الجسم. إذ تتخلصان من السموم والموائل الزائدة مع الحفاظ على مستويات البوتاسيوم والصوديوم وغيرها من العناصر المطلوبة للحفاظ على صحة الجسم. في الوقت نفسه، تنتج هرمونات تساعد على تنظيم ضغط الدم وقوة العظام بالإضافة إلى الكثير من الوظائف الأخرى. غير أنه في الواقع، يمكن أن ترهق الكلى بشكل كبير، مما يؤدي إلى إصابة البعض بأمراض الكلى المزمنة، التي يمكن أن تتسبب في تراكم الفضلات والموائل في الجسم. فيما تزيد عادات الأكل السيئة من خطر الإصابة بهذه الأمراض. لكن عندما يتم تناول أفضل الأطعمة التي تعزز صحة الكلى، ربما يكون العكس صحيحاً. وتشمل قائمة الأطعمة التي يجب إضافتها إلى النظام الغذائي من أجل صحة الكلى المثلئ، بحسب موقع CNET، ما يلي:

- الأسماك الدهنية

توفر الأسماك البروتين، وعند اختيار الأسماك الدهنية مثل التونة أو السلمون أو السلمون المرقط، فإن الجسم يحصل أيضاً على أحماض أوميغا3- الدهنية. ووفقاً لمؤسسة الكلى الوطنية الأميركية، يمكن أن تساعد أحماض أوميغا3- في تقليل مستويات الدهون الثلاثية في الدم وقد تؤدي أيضاً إلى خفض ضغط الدم. وإذا كان الشخص مصاباً بأمراض الكلى المزمنة، فسيحتاج لمراقبة مستويات الفوسفور والبوتاسيوم في الأسماك التي يختار تناولها.

- كرنب

الكرنب من الخضراوات كثيفة المغذيات والتي تحمل مستويات منخفضة في كل من البوتاسيوم والصوديوم بينما تحتوي على الألياف وفيتامينات C وK.

- الفلفل

يحتوي الفلفل الحلو على الكثير من العناصر الغذائية الجيدة مع مستويات منخفضة من البوتاسيوم. كما يمنح الجسم فيتامينات B6 وB9 وC وK بالإضافة إلى الألياف ومضادات الأكسدة.

- التوت البري

يساعد التوت البري على منع التهابات المسالك البولية، التي يمكن أن تنتقل إلى الكليتين. ويمكن أن يساعد تناوله بانتظام على تجنب هذا الموقف غير المرغوب فيه. كذلك يحتوي التوت البري على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في مكافحة الالتهاب، ويمكن أن تعزز صحة القلب والجهاز الهضمي.

- توت أزرق

مع وجود مستويات عالية من مضادات الأكسدة وكميات كبيرة من فيتامين C والألياف، يعتبر التوت الأزرق صحياً تماماً. ويمكن أيضاً أن يساعد في تقليل الالتهاب ودعم صحة العظام، وعكس بعض المشكلات التي يمكن أن تأتي مع أمراض الكلى المزمنة.

- خضروات ذات أوراق داكنة

يمكن اللجوء إلى الخضراوات الورقية الداكنة مثل السبانخ أو اللفت، للحصول على الكثير من العناصر الغذائية التي يمكن أن تساعد في الحصول على الفيتامينات

والمعادن

الأساسية،

بالإضافة

إلى فوائد تقوية

المناعة.

إلا أنه يجب توخي الحذر

حيث يمكن أن تحتوي بعض

الخضروات على كمية مناسبة من

البوتاسيوم. فإذا كان الشخص مريض

كلى مزمن، ينبغي مراجعة الطبيب قبل

إضافة المزيد منها إلى نظامه الغذائي.

زيت الزيتون

هو غني بمضادات الأكسدة والأحماض الدهنية الصحية، ويمكنه أن يعزز صحة المرء العامة. فقد اكتشفت دراسة من جامعة هارفارد أن زيت الزيتون قد يخفف مستويات الكوليسترول وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والخرف وبعض أنواع السرطان.

- ثوم

يحتوي على مركب معين يسمى الأليسين، وهو غذاء آخر غني بمضادات الأكسدة ومقاوم للالتهابات. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى المزمنة، يعمل مركب الأليسين بنفس فعالية المساعدة في حماية صحة الكلى مثل الأدوية الموصوفة. وإذا كان الشخص يبحث عن أفضل الأطعمة للكل، فيجب أن يكون الثوم في القائمة.

- بصل

هو من نفس عائلة الثوم، ويمنح طريقة أخرى ممتازة وخالية من الملح لإضافة النكهة، مع تحسين قيمة مضافة عند القلي بزيت الزيتون. كما يوفر البصل عناصر غذائية مهمة مثل فيتامينات B6 وC والمنغنيز والنحاس.

ويحتوي على كيرسيتين، وهي مادة كيميائية يمكن أن تساعد الجسم على مقاومة الأمراض، ومركبات الكيريت العضوية التي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية وأمراض القلب.



ممارسات من بينها المطالعة تطيل العمر

يقول الدكتور مايكل موسلي، إن إجراء تعديلات بسيطة على أسلوب الحياة مثل الرقص والمطالعة، كفيل بأن يزيد من معدل العمر بشكل ملحوظ. فيما يلي أهم العادات التي يمكن أن تؤثر إيجاباً على حياة الإنسان وتساهم في زيادة معدل عمره، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية: الرقص لمدة خمس إلى عشر دقائق كل يوم: بحسب الدكتور موسلي، فقد أثبتت الدراسات بأن الرقص يحسن صحة العضلات والتوازن وصحة الدماغ أكثر من تمارين اللياقة البدنية التقليدية. كما يمكن للرقص بقوة أن يرفع معدل ضربات القلب إلى أكثر من 140 نبضة في الدقيقة ويوفر لك مزيجاً رائعاً من التمارين منخفضة الكثافة وعالية الكثافة، ناهيك عن تقليل خطر الاكتئاب وأمراض القلب والسكتة الدماغية

أحمد مالك؛ هذا ما جذبني في فيلم السباحان

يستعد صانعو فيلم السباحان لعرضه في مهرجان القاهرة السينمائي الدولي، نوفمبر الجاري، وهو مخصص لدعم اللاجئين السوريين.

ويقول الفنان المصري الشاب، أحمد مالك، وهو أحد المشاركين بالفيلم، لموقع "سكاى نيوز عربية": "جذبني العمل كونه يؤكد أنه تخرج من رحم الأزمتا تجارب إنسانية تتفوق على الألم، وصولاً للبطولة وضرب المثل". والفيلم إنتاج عالمي مشترك، وحسب مالك، فإنه "ثاني الأفلام الطويلة للمخرجة البريطانية ذات الأصول المصرية سالي الحسيني، التي شاركت في كتابته مع كاتب السيناريو الحائز على عدة جوائز، جاك ثورن".

ويشارك في التمثيل فنانون من عدة جنسيات، من بينهم الشقيقتان اللبنيانيتان منال وثنائي عيسى، مع المصري مالك، والفلسطيني علي سليمان، والسورية كندة علوش، إضافة إلى الألماني ماتياس شوابغفار، مع آخرين.



خلال جلسة استضافها بيت محمد بن خليفة ضمن فعاليات مهرجان العين للكتاب

مبدعون إمارتيون يروون سيرة مدينة العين ويؤكدون أهميتها في صون التراث المحلي

يحتاج إلى التوثيق بشكل يتخطى مجرد المحاولات الفردية، لافتاً إلى أنه يحرص في أعماله على ربط الجيل الجديد بماضيه العريق وتضييق الهوة بين الماضي والحاضر.

وفي أمسية بعنوان "حادثة في الفن التشكيلي" استعرضت الفنانة التشكيلية الدكتور كريمة الشوملي، والفنان والنحات الإماراتي الدكتور محمد يوسف أعمالهما التي تعكس جماليات التراث الإماراتي، حيث أوضحت كريمة الشوملي في مداخلة لها أن المجتمع الإماراتي يتميز باهتمامه وحافظته على الكثير من الموروثات الشعبية التي تتعلق بالتراث، مبينة أن أعمالها الفنية تركز على البرقع الإماراتي، والسحارة أو المندوس، و "السحارة" في التراث الإماراتي اسم يطلق على صندوق صغير توضع فيه أدوات الزينة والجوهرات والعطور و خلفها، بينما "المندوس" نوع من أنواع الصناديق تحفظ فيه الحاجيات الثمينة للعروس، بينما "البرقع" أحد أهم الرموز التراثية للمجتمع الإماراتي والذي اتخذته النساء ليعبر عن الزينة والحشمة.

وأشارت الشوملي إلى أن الطقوس المتعلقة بصناعة البرقع الإماراتي، والمنسوجات بشكل عام تعطي الكثير من المدلولات من أهمها تلك المرتبطة بـ "صبغة النيل" التي تستخدم في صنع البرقع وتسهم في المحافظة على جمالياته وروثقه، إلا أن الكثير من هذه الطقوس في طريقها نحو الاندثار نظراً للتغيرات المجتمعية والثقافية التي أسهمت في تلاشي العادات المرتبطة بها، لذلك حرصت على توثيقها من خلال الفن.

من جهته أكد الدكتور محمد يوسف على أهمية البحث البصري الذي يقود لقراءة التاريخ وتدقيق طريقها نحو الاندثار نظراً للتغيرات المجتمعية والثقافية التي أسهمت في تلاشي العادات المرتبطة خلالها عن خصوصية وجمالية البيئة والتراث الإمارات، مستخدماً في كثير منها قطع من الخزف أو مكونات البيئة كالخشب وأشجار النخيل، وأعاد الفنان التشكيلي بجهود الدولة التي فتحت الأفاق للإبداع الفني.



• ناصر الظاهري ... مدينة العين تمتاز بخصوصية فريدة فهي كانت حلقة

وصل بين الحضارات العالية

• الفنانة التشكيلية الدكتورة كريمة الشوملي، والفنان والنحات الإماراتي

الدكتور محمد يوسف استعرضا أعمالهما التي تعكس جماليات التراث الإماراتي

والرحالة- داعياً للإهتمام بما تحفظه الصدور هذه أجل تسجيل هذا التاريخ ومؤكداً على أن ما تمثله الصدور هو مشروع قومي يجب الإهتمام به والعمل على إحياءه.

ولفت الظاهري إلى أن بيت محمد بن خليفة يعدّ أحد أهم معالم العين، ويقف شاهداً على الكثير من الذكريات المهمة في تاريخ المدينة، كما أنه يمتاز بطرازه المعماري العربي، ومصمّم بأنسيابيه تشعرك بأنك جزء من المكان، إلى جانب تفاصيل هندسية متميّزة تعكس بصمة العرب في بناء البيوت.

وأشار ناصر الظاهري إلى أنه وبالرغم من تميز مدينة العين بحافظتها على طابعها وخصوصيتها التراثية، إلا أن جزءاً كبيراً من تاريخها يعتبر شفهياً ما يجعله عرضة للاندثار، منوهاً إلى أن هذا التاريخ

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان في تدعيم هذه الخيوط الحبرية بين الجيلين القديم والحديث من خلال إختيار أماكن بعينها لإقامة منشآت تخدم أبناء المنطقة القديم والجديد ومنها على سبيل المثال المستشفى التي افتتحت في مدينة العين لتكون أول مستشفى وكذلك أول مدرسة - كل هذه الأماكن أصبحت ذات مدلول ثقافي يجمع الجيلين القديم والجديد. كما استعرض الكاتب الصحفي نماذج من الأفلام منها "حجر الرحي" ليتتبع من خلالها الإنجازات التي تحققت وساهمت في إنشاء دولة عصرية لم يبتعد عنها القديم

ودعا الكاتب الصحفي ناصر الظاهري إلى الإعتماد في كتابة التاريخ على الذاكرة الشفهية مشيراً إلى أن الكثير من تاريخينا يأتينا من خلال المستشرقين



قلعة المويجي تصدح بأشعار سالم الكاس في الدورة 13 لمهرجان العين للكتاب

القير، الدبل، والتي لها علاقة بالرميكات الفخمة في تلك الفترة. وقد قصيدته الغناة "ونتي ونات معتل" التي تاتي بها المطرب الإماراتي ميجد حمد، من أهم القصائد التي حققت شهرة واسعة آنذاك نظراً لفرادتها اللامعة، التي وصف فيها المعاناة الآتئين والألم ونظم من خلالها الكلمة في مكانها المناسب مراعيأ تفاصيل الأبعاد والزوايا اللغوية، التي جعلت القصيدة تتحولها إلى لوحة فنية توصل معاناته إلى المتلقي للشعر النبطي. وقدم المخرج والاعلامي الإماراتي ياسر النيايدي مجموعة من قصائد الكاس بقراءة منفردة أبدع في سردها وكأنها حكاية تستذكر حروفه التي استلهمها من مدينته التي أبدعت في صقل موهبته الادبية في نثر الشعر النبطي لتجعله من أهم شعراء الإمارات المخلصين بأعمالهم الأدبية.

قصائده ذات المعاني القوية قد انتشرت وتغنى بها مطربون كثر لتحقشهرة واسعة بين الجمهور آنذاك من خلال الأشرطة والأسطوانات، التي سجلت بأصوات مطربين إماراتيين منهم ميجد حمد، وعلي بن روغة، والذي ذكره الكاس في شعره وامتحده، كما غنى له المطرب جابر جاسم ضمن تسجيلات نادرة.

بالإضافة إلى أن الكاس قدم نوع مميز من الشعر النبطي تغنى المطرب الإماراتي خالد محمد خلال المهرجانات الأجنبية التي وفدت مع ظهور الشركات الجديدة في المنطقة، ليحولها إلى المنطوق المحلي لتتناسب مع قصائده، حيث ذكر الكاس كلمة "ميريل وارتحل" بمراقبة العزف على آلة العود. وتحدثت الدكتورة عايشة الشامسي عن مسيرة الشاعر الراحل وتأثير نشأته في منطقة الجيمي التي كانت المحفز الأول لوهبته في كتابة الشعر النبطي، وبيّنت بأن

مطر، والمطرب الإماراتي خالد محمد. و أدار دفة الأمسية الإعلامي جمال مطر، الذي استهل الأمسية باستذكار سيرة الشاعر الإماراتي الراحل سالم الكاس الذي ولد في عام 1915 بمنطقة الجيمي مدينة العين، وتميز بذكائه وقدرته في نظم الشعر النبطي، متأثراً بالبيئة التي نشأ فيها التي كان لها دوراً بارزاً في ولادة شعراء كبار ومتميزين في مدينة العين.

فيما تغنى المطرب الإماراتي خالد محمد خلال الأمسية بمجموعة من قصائد الشاعر سالم الكاس ومنها أغنية "ونتي ونات معتلي، و مرحبا بالي تمنا وأرتحل" بمراقبة العزف على آلة العود. وتحدثت الدكتورة عايشة الشامسي عن مسيرة الشاعر الراحل وتأثير نشأته في منطقة الجيمي التي كانت المحفز الأول لوهبته في كتابة الشعر النبطي، وبيّنت بأن



منوعات الفكر

22

بمناسبة اليوم العالمي للسكري

مركز سالم بن حم الثقافي

ينظم فعالية معا ضد السكري

نظم مركز سالم بن حم الثقافي فعالية عن بعد من خلال برنامج زووم بعنوان "معا ضد السكري" بمناسبة اليوم العالمي للسكري، والتي استهدفت تعزيز ثقافة المجتمع المحلي والتفاعل مع الأحداث الدولية بما يحقق الأجندة الوطنية المتوية وترسيخ المواطنة العالمية.

أبرزت الفعالية جهود أفراد المجتمع في مواجهة السكري والتعامل معه وأبرزها تحدي الطالبة هند من المدرسة الأهلية الخيرية المصابة بالسكري ولكنها تمي كفاءة التعامل معه وفي إطار دعم المجتمع.

شهدت الفعالية لقاء حوارى مع الدكتورة أمل عبدالله الملا المهيري عضو جمعية السكري الأمريكية التي استعرضت أنواع السكري وسلطت الضوء



على التوعية والتعريف بمرض السكري وأنواعه، والفرق بين أنواعه مع توضيح المرض على باقي أعضاء الجسم وخاصة العينين، بكل نوع، وكذلك التعريف العلمي لهرموني الأنولين والجلوكاجون ومكان إفرازهما في البنكرياس وتأثيرهما في تنظيم مستوى السكر في الدم، بالإضافة إلى التعرف على معدلات السكر في الدم ومدلولاتها، ومعرفة أعراض مرض السكري وكيفية التعامل مع المرض.

وجرى خلال المحاضرة تصحيح المفاهيم الخطأ المرتبطة بهذا المرض،

وكيفية التعامل مع غيبوبة السكري والإجراءات اللازم اتخاذها، وتوضيح المضاعفات التي يسببها المرض على باقي أعضاء الجسم وخاصة العينين، والقدم السكري واضطراب الأطراف العصبية والخطوات التي يجب اتباعها لتجنب مضاعفات السكري والإرشادات الخاصة بالمريض .

وأثناء المحاضرة أجابت الدكتورة أمل عن أكثر الأسئلة شيوعاً عن مرض السكري وقدمت الإجابات العلمية لعدد من الحاضرين عن استفساراتهم عن المرض بالإضافة إلى آخر ما توصل إليه العلم بما يخص الأدوية وطرق العلاج الحديثة .

وفي سياق متصل أثنى الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافي على جهود الدكتورة أمل والقائمين على هذه المحاضرة التوعوية مثنياً جهودهم الجبارة في نشر ثقافة التوعية الصحية بين أفراد المجتمع .

وقال الشيخ مسلم: أنصح مرضى السكري بالتقيد بالارشادات الصحية التي وجهت لهم من الأطباء سواء ما يتعلق بالأغذية الصحية أو ممارسة الرياضة لتفادي الإصابة بالمرض وضمن دور الجهات الحكومية والخاصة التي تنظم العديد من الفعاليات والأنشطة بهدف نشر ثقافة التوعية الصحية والكشف المبكر لما له فائدة في خلق مجتمع صحي معاف وسليم.

استعرضت الفعالية الجهود المتنوعة للمدارس وأنشطتها التوعوية بمرض السكري منها مدرسة الخويتين بمنطقة الظفرة ومدرسة دبي الوطنية ومدرسة ابن خلدون الإسلامية الخاصة والمدرسة المتحدة الأمريكية الخاصة والطالبان الريان وهدي هلال الهنائي من أكاديمية الظفرة. شملت الإبداعات المقدمة والتوعوية بالسكري نشرات وملصقات ومجسمات.

2741 خريجاً وطالباً يشاركون في برنامج

خبرة بجامعة الإمارات في عامه الأول

•• العين - الفجر

ضمن خطة وحدة التطوير وعلاقات الخريجين بجامعة الإمارات العربية المتحدة في تحقيق مبادرة "التعلم المستمر" لخريجي الجامعة من مختلف الكليات، فقد أطلقت جامعة الإمارات مع بداية العام الأكاديمي 2021-2022 برنامج "خبرة" وذلك للاستفادة من خبرات الخريجين من خلال ورش عمل تدريبية ومحاضرات يستفيد منها المجتمع المحلي وطلبة الجامعة. وتبرز مثل هذه المبادرات التواصل بين الخريجين والجامعة، حيث شارك 2741 خريجاً وطالباً في البرنامج حتى الآن.

وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في الجامعة - الذي يشرف بشكل مباشر على وحدة التطوير وعلاقات الخريجين: "يعد برنامج "خبرة" من البرامج المتميزة التي التي تعزز مهارات الطلاب وتبني التواصل الفعال مع الخريجين. علاوة على ذلك، يساهم هذا البرنامج في سد الفجوة بين التعليم الأكاديمي والقطاع الصناعي. يهدف البرنامج إلى بناء معرفة وخبرة المشاركين وتعزيز قدراتهم بشكل فعال."

ولقد نظم برنامج "خبرة" منذ إنطلاقه وحتى 30 أكتوبر 2022، 34 ورشة تدريبية تفاعلية بالإضافة إلى 38 محاضرة بمجموع يصل إلى 72 فعالية خلال العام الأول من البرنامج . بالإضافة إلى ذلك، شارك في هذه البرامج المتنوعة 2006 خريج و 735 طالباً، حيث تقدر نسبة الخريجين المشاركين في برنامج خبرة بـ 73.2%. وقد شارك 36 خريجاً في تقديم الفعاليات والورش التدريبية والمحاضرات، منهم 25 خريجاً يعملون في جهات مختلفة خارج الجامعة.

وتوفر ورش العمل التدريبية المتخصصة والمحاضرات مهارات نوعية للمشاركين وتعزيز خبراتهم بناء على أحدث المعارف، بما في ذلك: التحضير لسوق العمل، والتطوير الذاتي، والإدارة، والقيادة. وقد شارك 918 من إجمالي المشاركين في محاضرات ودورات تدريبية متعلقة بالتنمية الذاتية ، تقدر بنحو 33.5%، بينما تبلغ نسبة المشاركين في الدورات والمحاضرات الإدارية 14.3% من إجمالي المشاركين شاركوا في محاضرات ودورات تدريبية متعلقة بالتنمية الذاتية، تقدر بنحو 33.5%، بينما تبلغ نسبة المشاركين في الدورات والمحاضرات الإدارية 14.3%.

وأضاف الدكتور أحمد مراد: "سكنون فعاليات العام المقبل مختلفة من حيث المحتوى لتغطي المهارات المستقبلية لسوق العمل، بالإضافة إلى أدوات البحث والتمكين وتقنيات الذكاء الاصطناعي والبيانات الضخمة. كما ستعمل على زيادة عدد الخريجين والطلاب المشاركين."

منوعات الفكر 23

توصلت مراجعة رئيسية إلى أن أفضل طريقة للحماية من الخرف هي الحفاظ على تنشيط العقل، عن طريق ممارسة بعض الهوايات اليومية. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يقرؤون الكتب بانتظام أو يعزفون الآلات الموسيقية أو يحتفظون بمذكرات شخصية لديهم خطر أقل بنسبة ٢٣ في المائة للإصابة بهذه الحالة.



منها القراءة والعزف على الآلات الموسيقية

هوايات تساعد على درء الخرف



يمكن أن تزيد مشاكل القلب من خطر الإصابة بالخرف عن طريق قطع تدفق الدم إلى الدماغ، وتجويع الخلايا العصبية للأكسجين، وتسريع موت الخلايا. كان حضور فصل دراسي أو الانضمام إلى ناد اجتماعي أو التطوع أو زيارة الأقارب أو الأصدقاء أو حضور الأنشطة الدينية من بين الأنشطة الاجتماعية الأكثر شيوعاً في التحليل. ويعتقد الباحثون أن قضاء الوقت مع الآخرين قد يحمي الدماغ عن طريق زيادة الاتصال الاجتماعي والتحفيز العاطفي، مع تقليل مخاطر الاكتئاب والتوتر وهما عاملان من عوامل الخطر للخرف.

قال البروفيسور لو عالم الأعصاب في الجامعة الصينية: "أظهرت الدراسات السابقة أن الأنشطة الترفيهية مرتبطة بفوائد صحية مختلفة، مثل انخفاض خطر الإصابة بالسرطان، وتقليل الوجدان الأذيني، وتصور الشخص لرفاهيته". وأشارت الدراسة إلى وجود أدلة متضاربة على دور الأنشطة الترفيهية في الوقاية من الخرف، حيث وجد البحث أن الأنشطة الترفيهية مثل صناعة الحرف اليدوية أو ممارسة الرياضة أو التطوع كانت مرتبطة بتقليل خطر الإصابة بالخرف. وقال إن الدراسات المستقبلية يجب أن تشمل مجموعة أكبر من الناس وأن تراقب المشاركين لفترة أطول "للكشف عن المزيد من الروابط بين الأنشطة الترفيهية والخرف".



قال الباحثون إن هذه الهوايات تساعد في الحفاظ على الذاكرة وتحسينها، وسرعة المعالجة، ومهارات التفكير والاستدلال، ومنع التدهور العقلي. لكنهم قالوا إن النتائج التي ظهرت في مشاهدة التلفزيون لا تزال غير حاسمة، وأشارت دراسات سابقة إلى أن الناس أكثر عرضة للإصابة بالمرض إذا شاهدوا الكثير من التلفاز، لأن عقولهم تنطفئ لفترات طويلة. تضمنت الأنشطة البدنية في الدراسات المشي والجري والسباحة وركوب الدراجات واستخدام آلات التمرين وممارسة الرياضة واليوغا والرقص، وثبت أن التمارين الرياضية تحافظ على صحة القلب وتدور الدم بشكل طبيعي.

في بداية الدراسة، تم بعد ذلك مراقبة المشاركين لمدة تتراوح بين ثلاث سنوات و44 عاماً، خلال فترة الدراسة أصيب 74700 شخص بالخرف. تم توفير المعلومات حول هواياتهم من خلال الاستبيانات أو المقابلات، وتم تعريف الأنشطة الترفيهية على أنها تلك التي يشارك فيها الأشخاص من أجل التمتع أو الرفاهية، تم تقسيمهم إلى أنشطة عقلية وجسدية واجتماعية. وتشمل الأنشطة العقلية القراءة أو الكتابة من أجل المتعة، ومشاهدة التلفاز، والاستماع إلى الراديو، ولعب الألعاب أو العزف على الآلات الموسيقية، واستخدام الكمبيوتر وصنع الأشياء يدوياً.

كما وجد تحليل عشرات الدراسات التي شملت مليوني شخص في منتصف العمر وكبار السن أن النشاط البدني كان ثاني أفضل شيء للحفاظ على الدماغ.

وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بحياة اجتماعية نابضة بالحياة تقل لديهم فرص مخاطر الإصابة بالخرف بنسبة 7 في المائة عن الأشخاص المنعزلين.

وقال الباحثون إن الانضمام إلى النادي أو التطوع أو قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلات أو الذهاب إلى المناسبات الدينية كان لها تأثير إيجابي.

قال المؤلف الرئيسي الأستاذ لين لو، من جامعة بكين: "هذا التحليل التلوي يشير إلى أن النشاط له فوائد، وهناك الكثير من الأنشطة التي يسهل دمجها في الحياة اليومية والتي قد تكون مفيدة للدماغ".

يُعتقد أن حوالي 900000 شخص يعيشون مع الخرف في المملكة المتحدة، ومن المتوقع أن تزداد المعدلات مع شيخوخة السكان.

وبحسب الدراسة فإن عدد الأشخاص الذين سلبت ذاكرتهم منهم في الولايات المتحدة أعلى بنحو سبع مرات.

ولا يوجد علاج لهذا المرض، مما يعني أن الأطباء يمكنهم فقط وصف الأدوية التي تخفف من أعراضه، ويوصي الأطباء باتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مع وجود أدلة تظهر أن كلاهما يمكن أن يقي من الخرف.

تضمن التحليل التلوي مراجعة 38 دراسة من جميع أنحاء العالم شملت 2.1 مليون شخص لم يعانون من الخرف، تراوحت أعمارهم بين 45 و93



العنب . فاكهة تساعد على العيش لفترة أطول

أفادت دراسة صحية جديدة أن القيام بتناول العنب بشكل يومي وتضمينه في النظام الغذائي قد يساهم على العيش لفترة أطول.

وتمت إضافة حوالي كوبين من العنب إلى نظام غذائي يومي يشتمل على كمية عالية من الأطعمة الغنية بالدهون في دراسة على الفئران وأدى ذلك إلى انخفاض مشاكل الكبد الدهني، ورفع مستويات الجينات المضادة للأكسدة، وزيادة العمر.



يحتوي على مغذيات نباتية، والتي لها أيضا خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، مما يساعد على الحفاظ على صحة الخلايا والحمض النووي، وبالتالي يساعد في الحفاظ على الصحة". تقول ماكديرموت: "مضادات الأكسدة هي واحدة من أروع أجزاء الطعام في رأيي، حقيقة قدرتها على الدخول في نظامنا والمساعدة في مكافحة الالتهاب (تقليل الإجهاد التأكسدي) ميزة كبيرة".

تشير ماكديرموت أيضا إلى أن "هذه الدراسة بالإضافة إلى الدراسات الأخرى التي أجريت على مضادات الأكسدة من العنب، تستخدم كميات "طبيعية" جدا مما يعني أنه يمكنك دمجها في كوب أو اثنين في يومك وجني الفوائد المضادة للأكسدة".

على مجموعة متنوعة شاملة من الأطعمة في وجباتهم الغذائية".

العنب الأحمر والأخضر
أما عن سبب كون العنب صحيا جدا، فقد أشارت ماكديرموت إلى أن "المحتوى المضاد للأكسدة يجعل العنب مضادا للالتهابات بطبيعته". وتشير ماكديرموت إلى أن "العنب يحتوي على مجموعة متنوعة من مضادات الأكسدة بما في ذلك ريسفيراترول ومضادات الأكسدة وكيرسيتين والأنثوسيانين".

وتوضح: "العنب يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة، والتي ستساعد جنبا إلى جنب مع نظام غذائي متوازن على محاربة الجذور الحرة، وتقليل الإجهاد التأكسدي، وإنتاج مضادات-نتائج التهابية". تضيف ماكديرموت أن "العنب صحي أيضا لأنه

وقدر الدكتور جون بيزوتو الذي كان جزءا من الفريق من جامعة ويسترن نيو إنجلاند الذي أجرى الدراسة، أن الشخص يمكن أن يستمتع على الأرجح بحياة أطول من أربع أو خمس سنوات إذا بدأ في تناول العنب بانتظام.

تقول أخصائية التغذية لورا ماكديرموت: "ما يجعلني متحمسا بشأن هذا البحث والموضوع هو أنه سيتم إجراء المزيد من الأبحاث حول مضادات الأكسدة ودورها في إدارة الأمراض الوقائية منها بشكل عام، وسيوفر هذا المزيد من الأسباب للناس للتركيز



الإعلاماتكم في

البحر

يرجى الاتصال على

هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891

email: advt@alfajrnews.ae



منوعات الفكر 26

أثرى فعاليات المعرض ببرنامج علمي وثقافي نوعي

تريندز يختتم مشاركته في الشارقة للكتاب بتوقيع مذكرة تعاون مع أبوظبي للترجمة القانونية

منصة للتعريف بنتائج «تريندز» البحثي والعلمي والمعرفي، حيث حرص المركز على المشاركة للعام الثالث على التوالي.

وفود وزوار

وشهد جناح «تريندز» الذي شارك في معرض الشارقة للكتاب، على مدار 11 يوماً، زيارات كثيفة وشخصيات رسمية عدة، أبرزها: معالي نورة بنت محمد الكبي و وزيرة الثقافة والشباب، وراموناس دافيدونيس سفير جمهورية ليتوانيا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، وأشرف حمدي وزير مفوض تجاري ورئيس المكتب الاقتصادي والتجاري القنصلية العامة لجمهورية مصر العربية في دبي، وسعادة الشيخ خليفة بن أحمد آل خليفة رئيس هيئة البحرين للثقافة والآثار، وسعادة أحمد بن ركاض العامري رئيس هيئة الشارقة للكتاب، والدكتور حسن بن أحمد بالبيد عميد كلية الحرم المكي الشريف، والدكتور حمد بن الشيخ أحمد الشيباني المدير العام لدائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري في دبي، والسيد عبدالله أحمد الشيخ رئيس اتحاد الناشرين السودانيين، والدكتور عادل سعد مدير معرض الخرطوم الدولي للكتاب، وثمن الزوار إصدارات «تريندز» القيمة والتنوعية التي تسهم بدور كبير في نشر المعرفة.

في استراتيجية «تريندز» الهادفة إلى تحقيق أعلى المؤشرات في الدقة والحرفية في المجالات كافة، مؤكداً سعي الطرفين لتحقيق أهداف الاتفاقية، المتمثلة في استفادة قطاع الشؤون الإدارية في «تريندز» من الترجمات القانونية المعتمدة والموثوقة لمركز أبوظبي للترجمة.

استشراف المستقبل

إلى ذلك، أكد الدكتور العلي أن «تريندز» يحرص على المشاركة في مختلف معارض الكتب الإقليمية والدولية بهدف نشر العلم والمعرفة، والإسهام في رفد القراء بمحتوى علمي رصين يفتح آفاق أسام العقول لاستشراف المستقبل والمشاركة الفاعلة في صنعه، مشيداً بالزيارات الكثيفة التي شهدها جناح المركز في النسخة الـ 41 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، موضحاً أن ذلك يدل على أن إصدارات ورسالة المركز تحظى باهتمام وتقدير مختلف فئات وشرائح زوار المعرض. وأشار إلى أن معرض الشارقة الدولي للكتاب يعد أحد أبرز وأهم المحافل الثقافية والفكرية الإقليمية والعالمية، حيث يشارك فيه عشرات الدول ومئات دور النشر، ويستقطب، خلال فعالياته الثرية، نخبة من المفكرين والمثقفين والمبدعين من حول العالم، مضيفاً أن هذا المحفل الثقافي والفكري

يهدف إلى تكامل الجهود والاستفادة من خبرات الطرفين في المجالات ذات الاهتمام المشترك، مضيفاً أن «أبوظبي للترجمة القانونية» و«تريندز» يسعيان من خلال الاتفاقية إلى تبادل المعرفة والخبرات والتجارب المؤسسية التي يزر بها الطرفان، إضافة إلى استكشاف الفرص والشراكات المستقبلية في مختلف المجالات، متمناً الدور الحيوي والمتطور لمركز تريندز وما يشهده من طفرة نوعية على المستويات البحثية والعلمية.

دعم المعرفة

وقال الدكتور محمد عبدالله العلي الرئيس التنفيذي لمركز تريندز للبحوث والاستشارات إن الاتفاقية تأتي في سياق سلسلة من مذكرات التفاهم والتعاون التي يبرمها «تريندز» مع العديد من الهيئات والجهات المحلية والإقليمية والدولية، بهدف فتح آفاق جديدة للتعاون وإقامة شراكات منتجة وفعالة، تسهم في تعزيز الإنتاج البحثي والعلمي ودعم المعرفة، مثمناً التعاون مع مركز أبوظبي للترجمة القانونية، وما سينم عنه من مشاريع مشتركة وهادفة تخدم مصالح الطرفين وتطلعاتهما. وذكر أن توقيع الاتفاقية سيعزز الشراكة القائمة بين «تريندز» وأبوظبي للترجمة القانونية، بما يخدم المصلحة العامة التي تصب

وتناولت الثانية «دور المرأة في بناء السلام»، إضافة إلى تنظيم حفل توقيع 10 إصدارات جديدة لباحثي ومؤلفي المركز، ضمن مبادرة «تريندز لدعم الأرقام الإماراتية الواعدة»، فضلاً عن استقبال وفود رسمية ومسؤولين وشخصيات ثقافية وأكاديمية وزوار من مختلف دول العالم.

شراكة فاعلة

كما وقع مركز تريندز للبحوث والاستشارات اتفاقية تعاون وتفاهم مع مركز أبوظبي للترجمة القانونية، وتهدف الاتفاقية إلى تعزيز الشراكة الفاعلة والبناء بين الطرفين في المجالات ذات الاهتمام المشترك، وشهد توقيع الاتفاقية الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لـ «تريندز»، وسعادة خلفان مصبح المهيري رئيس مركز أبوظبي للترجمة القانونية، وقد وقعها عن «تريندز» طلال الحمادي رئيس قطاع الشؤون الإدارية في «تريندز»، وعن مركز الترجمة محمد صفدي الكيلاني المدير العام لـ «أبوظبي للترجمة»، وذلك على هامش فعاليات المركز في معرض الشارقة للكتاب.

استكشاف الفرص

وأوضح سعادة خلفان مصبح المهيري رئيس مركز أبوظبي للترجمة القانونية أن توقيع الاتفاقية

الشارقة، تحت شعار تحت شعار «كلمة للعالم»، حيث أثنى «تريندز» المعرض بأكثر من 150 إصداراً تنوعت بين كتب أصلية ومترجمة ومجموعة من السلاسل العلمية.

ونظم «تريندز» على هامش فعاليات المعرض برنامجاً علمياً وثقافياً، شمل إقامة جلستين حواريتين، سلطت الأولى الضوء على «العلاقات الثقافية والدبلوماسية الإيطالية - الخليجية»،



وقعت اتفاقيات تخدم قطاع النشر في الدولة في الشارقة الدولي للكتاب

(الناشرين الإماراتيين) تعزز حضور الكتاب الإماراتي عالمياً



المشاركة في الدورة الـ 41 من المعرض عبر جناح منصة التابعة للجمعية كلاً من: دار الأدباء للنشر والتوزيع، سيدة الحكايات، بوابة الكتاب، الأدندلس، فور كورنرز للنشر، سعاد صليبي، دريم ورك د.م.إ، دار السيف للنشر، بيبليوسميا للنشر والتوزيع، مكارم، التفرد خدمات التصميم ونشر المطبوعات، منشورات بيت الكتاب، هماليل، عشتار، ماهرون، البيان، حروف للنشر والتوزيع، التحليل للإعلام، وكلمن للنشر.

لجمهور القراء في معارض الكتب المحلية والدولية، وعبر الإنترنت. وشكلت مبادرة منصة فرصة لأكثر من 19 دار دور نشر إماراتية لعرض جديد إصداراتهم أمام زوار المعرض، حيث حظي جناح «جمعية الناشرين الإماراتيين» بإقبال الزوار، للاطلاع على ما تتميز به الإصدارات من تنوع في القطاعات المعرفية التي تتناولها، والفئات العمرية التي تستهدفها. وضمت قائمة دور النشر

بيع الكتب مع تخصيص المساحات الترويجية الخاصة باستقطاب القراء، وذلك بما يليبي توجيهات ورؤى صاحب السمو الشيخ سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بضرورة دعم صناعة المعرفة وتشجيع الأبناء على اقتناء الكتب ومطالعتها لزيادة رصيدهم المعرفي والثقافي.

ولفت إلى أن التعاونية وفقاً للاتفاقية ستخصص منصات في كل فرع لعرض إصدارات الناشرين الاماراتيين لدعم الحركة الثقافية في الإمارة. ورفد المسوقين بأحدث الكتب والعناوين المهمة. وقد عقدت جمعية الناشرين الإماراتيين شراكات أخرى مع كل من مكتبة جرير في المملكة العربية السعودية، و«يوردز»، ومكتبة كينوكونيا، ومكتبة دبي للتوزيع، ومكتبة الجرودي و«بريد الإمارات» وشركة «توزيع».

وشهد جناح الجمعية في المعرض إطلاق الموقع الإلكتروني لـ «شركة منصة للتوزيع»، الذي يتيح لأعضاء الجمعية من الناشرين تطوير وتسهيل آليات تسويق إصداراتهم واتاحتها

على خارطة النشر الدولية، لأنها على يقين بأن قوة الكلمة تكمن بالقدرة على إيصالها، وخدمة الكتاب تشمل إيصاله إلى القراء وإتاحة محتواه أمام الجمهور. وأشاد ماجد سالم الجنيدي، الرئيس التنفيذي لتعاونية الشارقة بهذا التعاون المثمر مع جمعية الناشرين الإماراتيين التي تحظى بحضور مميز في المحافل الثقافية، و قال بأن توقيع الاتفاقية يأتي امتداداً لسلسلة من الخطوات التي خطتها تعاونية الشارقة في إطار تعزيز حضورها ومشاركتها في تعزيز أهمية صناعة الكتاب ودعم الناشر الإماراتي بما يرفد المشهد الثقافي والمعرفي في إمارة الشارقة والدولة عموماً، نظراً لأن الكتاب واكتساب المعارف تعتبر أحد أبرز مقومات التنمية المستدامة والازدهار الذي يرفع من قدرة القطاعات ويزيد من تنافسيتها، مشيراً إلى أن التعاونية الشارقة معنية بممارسة مسؤولياتها المجتمعية تجاه دعم المؤسسات والهيئات والجمعيات الثقافية، انسجاماً مع استراتيجيتها الرامية إلى توفير فرصها وتزويدها بمنصات

الإماراتيين» ورشة عمل تقدم من خلالها الشركة خلاصة خبراتها للناشرين الإماراتيين. وأما عن الاتفاقية مع جمعية الشارقة التعاونية، فهي تهدف إلى إيصال الكتاب الإماراتي للقارئ وعرض إصدارات أعضائها في فروع الجمعية المنتشرة في مختلف مدن الشارقة ومناطقها لجعلها متاحة للجميع، وذلك يرسخ مهام الجمعية في جعل الجانب الثقافي جزءاً من مهامها اليومية. وتعليقاً على مشاركة الجمعية في المعرض، قال راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين: «في كل دورة من معرض الشارقة الدولي للكتاب تعزز الجمعية حضورها في عالم النشر، وتنطلق في خطى وثيقة لدعم وتسهيل حركة الكتاب الإماراتي عربياً وعالمياً، أخذاً في اعتبارها أهمية الوصول إلى أسواق جديدة، والاستفادة من الخبرات الرائدة لكبرى شركات التوزيع إقليمي وعالمياً، ومع شعار المبدع لدورة هذا العام، تسهم الجمعية في إرسال «كلمة للعالم» تعزز من خلالها مكانة الناشر الإماراتي

الشارقة-الفجر:

وقعت «جمعية الناشرين الإماراتيين» خلال مشاركتها في الدورة الـ 41 معرض الشارقة الدولي للكتاب اتفاقيات تخدم قطاع النشر في الدولة بهدف توسيع نطاق أعمال أعضائها محلياً وإقليمياً. فعقدت جمعية الناشرين الإماراتيين اتفاقية مع Nielsen BookData، الشركة الرائدة في تقديم خدمات توزيع الكتب وقياس مبيعاتها على المستوى الدولي، واتفاقية مع جمعية الشارقة التعاونية، بالإضافة إلى عددًا من الاتفاقيات المشتركة الأخرى. وترسخ اتفاقية الشراكة مع «Nielsen BookData» مكانة الناشر الإماراتي على المستويين الإقليمي والعالمي، حيث تحظى الشركة بمكانة مرموقة ضمن سلسلة شركات الخدمات التسويقية التي تعتمد على تحليل بيانات المبيعات وقياس نتائج نقاط البيع، وتتضمن خدماتها البحثية تحليل مبيعات التجزئة للكتب المطبوعة في 11 دولة. كما ستنظم «جمعية الناشرين

منح سفيرة الثقافة لدى الألكسو درع المجلس العربي للآثاريين



الشيخة اليازية بنت نهيان آل نهيان سفيرة الثقافة لدى الألكسو، مؤسسة شركة أناسي للإعلام، وقيمة كل جائزة 1500 دولار.

أكد الدكتور الكحلوي أن درع المجلس العربي للاتحاد العام للآثاريين العرب هو أرفع الجوائز الذي يمنح دائماً لرؤساء وملوك الدول العربية الذين لهم باع طويل في حماية الآثار وتشجيع العمل الأثري ولما كانتهم الرفيعة لما أولوه من عناية ورعاية للآثار والتراث في الوطن العربي وقد تم منحه هذا العام للشيخة اليازية بنت نهيان آل نهيان سفيرة الثقافة العربية لدى المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو)، ومؤسسة شركة أناسي للإعلام.

أقيم تحت رعاية جامعة الدول العربية بعنوان «دراسات في آثار الوطن العربي» بمقر المجلس بمدينة الشيخ زايد في جمهورية مصر العربية. وسلم الدكتور محمد الكحلوي رئيس المجلس العربي للاتحاد العام للآثاريين العرب كلاً من الدكتور محمود عبد الباسط عطية (مصر) مدرس بقسم الآثار المصرية بكلية الآثار جامعة القاهرة، والدكتور خلدون هزاع عبده نعمان (اليمن) أستاذ مشارك قسم الآثار كلية الآداب جامعة ذمار، والدكتور فايز أنور عبدالمطلب (مصر) أستاذ تاريخ شبه الجزيرة العربية بكلية الآداب جامعة دمهور الفائزين بجوائز المجلس العربي في مجال النقوش والكتابات العربية على الصخور، والمقدمة من

منح المجلس العربي للآثاريين العرب السفارة فوق العادة للثقافة العربية لدى المنظمة العربية للثقافة والعلوم «الألكسو» الشقيقة اليازية بنت نهيان آل نهيان درع المجلس العربي للآثاريين العرب تقديراً لدورها الكبير في حماية وجمع التراث الحضاري من خلال تأسيس أكبر موقع إلكتروني «بوابة النقوش العربية» للكتابات والنقوش العربية على الصخور والأحجار والواجهات، ولرصدها جوائز لتشجيع الباحثين على أعمال المسح الميداني لمواقع النقوش الصخرية بقيمة 4500 دولار أمريكي. أعلن ذلك خلال افتتاح المؤتمر الدولي للمجلس العربي للاتحاد العام للآثاريين العرب الخامس والعشرين الذي



منوعات الفكر 27

هل تالعبوا بالتفاصيل الحقيقية حول حياة النجمة؟!

(Blonde) .. يركز على الجانب العاطفي والنفسي من حياة مارلين مونرو

يعيد المخرج الأسترالي، أندرو دومينيك، تخيل سيرة الممثلة والمغنية الأميركية الشهيرة، مارلين مونرو في فيلمه الجديد، "الشقراء" (Blonde)، المأخوذ عن رواية تحمل ذات العنوان، للكاتبة جويس كارول أوتيس، نُشرت في عام ١٩٩٩.

لا يقدم الفيلم، كما الرواية الأصلية، سيرة ذاتية بالمعنى الدقيق، بل ينطلق منها ليقدم تأويله الخاص عن حياة النجمة الأميركية التي لعبت دورها أنا دي أرماس (Ana de Armas)، وسط طاقم عمل يشمل كلاً من أدريان برودي (Adrien Brody)، وبوبي كانافيل (Bobby Cannavale)، وخافيير سامويل (Xavier Samuel) وجوليان نيكلسون (Julianne Nicholson).

لا يقدم لها تحليلًا نفسيًا عميقًا، ولا يغوص في تبعاتها الحقيقية، وإنما يكتفي بتقديمها على هيئة كليشيات ومشاهد مبتذلة وقاسية، تناهض الإجهاض وتنقل المرأة بدنيها، مثل مخاطبة الجنين لها من داخل رحمها ليولمها على التخلي عنه وقتله، أو التهيبات العديدة التي تتراءى لمارلين، وفيها تحاول إنقاذ طفل رضيع من مبنى محترق. ينجح الفيلم في بعض نواحيه، مثل التأليف الموسيقي والتصوير السينمائي، كما يضم عدداً من الدلالات البصرية الجميلة والمؤثرة، كتحويل سرير مارلين إلى شلالات مائية، إشارة إلى فيلم مونرو "نياغرا" الذي اشتهرت به حينها. لكنه، مع ذلك، يلتقط جسد مونرو، ومن خلفه جسد أنا دي أرميس، من وجهة نظر ذكورية بحتة، فيتعمد إظهارها عارية الصدر في كثير من المشاهد، من دون أي مبرر درامي. ومع أن الفيلم ينقل الصور الرقمية الثابتة إلى الحياة بدقة تستحق الإشادة بها، ويعيد إنتاج تفاصيلها اللونية والهندسية ببراعة عالية، إلا أنه يتلاعب ببعض الأزياء الشهيرة الخاصة بمارلين، مضيقاً إليها لمسة حدادية حتى تصبح أكثر جذباً وانسجاماً مع ذائقة المتلقين المعاصرين، كالاستعاضة عن حمالة الصدر المدبية التي ميزت لباس النساء في تلك الحقبة،

بها في مرحلة لاحقة من حياتها. لا يهتم فيلم "بلوند" بمونرو التي نجحت في الخلاص من لعنة الفقر وهجرة دور الأيتام إلى الأبد. ولا بالشابة التي درست الأدب في جامعة كاليفورنيا، وتحدث المجتمع عندما تحولت إلى ديانة مغايرة، بل يظهرها ضعيفة وهزيلة، لا تمتلك سوى الجنس والخضوع للدفاع عن نفسها، منادية لعاشقها وأزواجها بـ "بابا"، لشرح كيف تطاردها صدمة الطفولة وغياب الأب بأبسط الأساليب وأكثرها ابتذالاً. يتعرب الفيلم من إطلاق الأسماء على أي من مسببي الأذى المزعومين في حياة مونرو أيضاً، فيشير إلى مدير الاستديو المتحرش باسم السيد Z، وإلى الرئيس الأميركي الذي اغتصبها بالرئيس فقط، لكنه يشير إلى مونرو باسميها، الفني والحقيقي، وكذلك إلى والدتها غلاديس بوضوح، مشهراً بها وبعائلتها دون الجميع، جاعلاً معاناتها المشروعة هي هويتها الوحيدة، ما دفع بعضهم إلى الاعتقاد بأن فيلم دومينيك الجديد يتقذى على "أوجاع المرأة الجميلة". أمر شهدناه سابقاً عبر النسخ الفنية التي تروي قصة الأميرة ديانا مثلاً، معيداً إنتاج ما يحاول انتقاد عبر الفيلم ذاته، خاصة تلك المشاهد التي يصورها دومينيك من داخل مهبل مارلين أثناء إجرائها عمليات الإجهاض القسرية، التي



تشارلز "كاس" شابلن جونيور وإدوارد ج. "إدي" روبنسون جونيور، وحملها الأول من كاس، ثم إجهاضها وزواجها من الرياضي المتهن جو ديماجيو، ثم طلاقها منه وزواجها من الكاتب المسرحي آرثر ميللر، وصولاً إلى إجهاضها الثاني ووقوعها في نوبات غضب متكررة داخل مواقع التصوير، نتيجة تدهور حالتها النفسية وإدمانها على الكحول والمخدرات، وصولاً إلى رحيلها المؤسف نتيجة جرعة زائدة عن عمر يناهز 36.

كما يتضح من الحكمة، يركز الفيلم على الجانب العاطفي والنفسي من حياة النجمة. أمر كان من المتع مشاهدته، لو أنه أنجز على نحو عال من الحرفية والدقة، إلا أن الفيلم الجديد يقترّم صراعات النجمة الراحلة إلى حد بعيد، ويظهرها كطفلة تائهة ومغمورة غير قادرة على إدارة تفاصيل حياتها الشخصية، ومكبلة بشكل كلي بالمشاكل الأبوية التي تلاحقها باستمرار. فمن علاقاتها العاطفية المتعددة، وصولاً إلى أدوارها السينمائية والبيرسونا التي كرسها النجمة عن نفسها طوال مسيرتها الفنية، يحاول الفيلم إظهار حياة مونرو بأسرها كصرخة استغاثة، وجعلها مجرد ضحية للرجال الغائبين والمعتفين وللصناعة الترفيهية والصور النمطية التي أحاطت بالفتاة الشقراء المثيرة حينها، متلاعباً

غرض "بلوند" لأول مرة في مهرجان البندقية السينمائي الدولي التاسع والسبعين، في 8 سبتمبر/أيلول الماضي، ثم انتقل إلى دور العرض في الولايات المتحدة في 16 من الشهر ذاته، ليعرض أخيراً على منصة نتفليكس، في 28 من الشهر الماضي، متلقياً العديد من الأراء المتباينة، استنكر معظمها تصوير شخصية مونرو غير الواقعي، واستباحة مأسيتها الخاصة والمصاعب التي اعترضت مسيرتها الشخصية والمهنية، إلى حد دفع البعض إلى وصفه بالمهين لأثر النجمة الراحلة وللنساء عموماً.

يبدأ الفيلم بتصوير طفولة نورما جين، وهو اسم مونرو الحقيقي، في كنف والدتها غلاديس التي تعاني من اضطرابات نفسية شديدة، تدفعها إلى تعنيف ابنتها جسدياً ولومها على غياب الأب الحاضر طوال الفيلم على هيئة صورة مؤطرة تقدمها غلاديس لابنتها نورما جين، لتعذب تلك الصورة هاجس مارلين مونرو في المستقبل ودافعها الوحيد، كما يقترح الفيلم، للاستمرار. ينتقل الفيلم عبر قفزة مونتاجية إلى أربعينيات القرن الماضي، حين انتشر اسم مارلين مونرو على أغلفة المجلات كعارضة أزياء صاعدة، ثم ينتقل إلى تصوير محاولاتها في اقتحام عالم التمثيل، وتعرضها للاعتداء الجنسي مع قبل مدير الاستديو، ثم علاقاتها الثلاثية مع كل من



الممثلة جودي دينش: مسلسل «ذا كراون» يستخدم الإثارة الفجة



دعمت الممثلة البريطانية جودي دينش منصة نتفليكس إلى إضافة تنويه قبل حلقات المسلسل الدرامي "ذا كراون"، الذي يدور حول حياة العائلة المالكة، منضمةً بذلك إلى مجموعة من الأصوات التي تنتقد الأحداث الخيالية التي ترد في المسلسل. وقالت الممثلة المخضمة، البالغة من العمر 87 عاماً، في رسالة وجهتها إلى صحيفة "ذا تايمز"، إنه كلما تناول المسلسل، الذي حصد العديد من الجوائز، أحداث الوقت الحاضر كلما بدا أكثر استعداداً لطمس الخط الفاصل بين الدقة التاريخية والإثارة الفجة". وأدت دينش دوري الممكتين التاريخيتين، الملكة إليزابيث الأولى والملكة فيكتوريا على شاشة السينما، بالإضافة إلى دور رئيسة العمل السري جيمس بوند، إم. وتقول "نتفليكس إن مسلسل "ذا كراون"، الذي يدور حول فترة حكم الملكة الراحلة إليزابيث الثانية

"معالجة درامية خيالية"، مستوحاة من أحداث حقيقية. وعُرض الموسم الخامس للمسلسل، الذي يؤدي فيه طاقم تمثيل جديد شخصيات العائلة المالكة في تسعينيات القرن الماضي، في 9 نوفمبر/ تشرين الثاني الجاري، بعد شهرين من اعتلاء الملك تشارلز العرش. وكتبت دينش في الرسالة: "في حين يمدح كثيرون مسلسل ذا كراون على سرده الرائع للأحداث، ولكن بشكل خيالي، أخشى أن عدداً ضخماً من المشاهدين، وبالتحديد في الخارج، قد يعتقدون أنه يقدم حقائق تاريخية تماماً". وتابعت دينش: "لا يؤمن أحد بالحرية الفنية أكثر مني، ولكن لا يمكن أن يمر هذا مرور الكرام... قاوم صانعو المسلسل جميع المناشدات بكتابة تنويه في بداية كل حلقة". وأضافت "أن الألوان لنتفليكس أن تعيد النظر في الموقف، من أجل عائلة وأمة فقدت شخصاً عزيزاً أخيراً، كدليل على احترام ملكة خدمت شعبها على أكمل وجه 70 عاماً، وحفاظاً على سمعتها في أعين مشركي منصة البريطانين".





ما خطورة التخلي عن تناول وجبة الإفطار؟

اكتشف علماء جامعة كاستيل لا مانشا الإسبانية، أن التخلي عن تناول وجبة الفطور، يشكل خطورة على الصحة النفسية للأطفال والشباب. ويشير البيان الصحفي المنشور في MedicalXpress، إلى أن هذه الدراسة شملت 3772 متطوعاً من إسبانيا أعمارهم 4-14 عاماً، ملأ أولياء أمورهم استبيانات عن عادات الأكل والمؤثرات النفسية والاجتماعية مثل احترام الذات والمزاج والقلق.

واكتشف الباحثون، أن تناول وجبة الفطور خارج البيت، هو ضار تقريباً مثل التخلي عن تناول الطعام تماماً. ويفترض الباحثون، إن هذا قد يكون مرتبطاً بكون

الأطعمة خارج البيت ليست مغذية كالطعام المطبوخ في البيت. كما اتضح أن القهوة والحليب والشاي والشوكولاتة والكاكاو والزبادي والخبز والحبوب والمعجنات، ليست مرتبطة كثيراً بظهور مشكلات سلوكية. في حين البيض والجبن واللحم، أكثر ارتباطاً بظهور مشكلات نفسية واجتماعية.

ويشير الباحثون، إلى أن الدعم الأسري للأطفال في البيت خلال تناول وجبة الفطور، قد يلعب دوراً إيجابياً في هذه الأمور. ويؤكد الباحثون، على ضرورة مواصلة إجراء دراسات في هذا المجال لتحديد العلاقة السببية للنتائج التي حصلوا عليها.

منوعات

الفكر

قرأت لك

البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية

حمايته للشرايين لم تكن معلوم تفصيلها حتى الآن الى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية.

فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى احتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية.

وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة .

تأتى هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال وجواب

- ماذا قصدت العرب بكلمة **ثالثة الأثافي**؟

-الحجر الأكبر من الحجارة التي يوضع عليها القدر.

- **ما هو الكتاب الذي ألفه أبو حيان التوحيدي في الصداقه والصديق؟**

- الصداقه والصديق

- **أين ولد أبو العلاء المعري؟**

- في مرة النعمان في سوريا

- **ما هي الجامعة التي تعلم فيها الشاعر أحمد شوقي؟**

- جامعة مونبلييه الفرنسية

- **من أول من أنشأ أسلوب الرسائل في الأدب العربي؟**

-عبد الحميد الكاتب.

الأنظمة الغذائية التي تحتوي على البوتاسيوم

والكاليسيوم تمنع تشكل الحصوات الكلوية

تسبب حصوات الكلى ألماً شديداً وترتبط أيضاً بأمراض الكلى المزمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويشير الخبراء إلى أن الأشخاص الذين عانوا من حصوات الكلى مرة واحدة، لديهم فرصة بنسبة 30% للإصابة بحصوات أخرى في الكلى في غضون خمس سنوات.

غالباً ما يتم وصف التغييرات في النظام الغذائي لمنع ظهور حصوات الكلى المصحوبة بأعراض متكررة، ومع ذلك هناك القليل من الأبحاث المتاحة فيما يتعلق بالتغييرات الغذائية لأولئك الذين لديهم حادثة واحدة لتكوين حصوات الكلى مقابل أولئك الذين لديهم حوادث متكررة.

صمم باحثو Mayo Clinic دراسة مستقبلية للتحقيق في تأثير التغييرات الغذائية، تظهر النتائج التي توصلوا إليها أن إجراء الوجبات الغذائية بالأطعمة الغنية بالكاليسيوم والبوتاسيوم قد يمنع حصوات الكلى المصحوبة بأعراض متكررة.

استندت العوامل الغذائية إلى استبيان تم إجراؤه على 411 مريضاً عانوا من حصوات الكلى المصحوبة بأعراض لأول مرة ومجموعة التحكم المكونة من 384 شخصاً تمت معابنتهم جميعاً في Mayo Clinic في روتشستر و Mayo Clinic في فلوريدا بين عامي 2009 و 2018. أظهرت النتائج التي نُشرت في Mayo Clinic Proceedings، أن انخفاض الكاليسيوم والبوتاسيوم في النظام الغذائي وكذلك انخفاض تناول السوائل والكافيين والفيتات، ترتبط باحتمالات أعلى للإصابة بحصوات الكلى لأول مرة.

عانى 73 مريضاً من بين المرضى الذين خضعوا لتشكيل حصوات لأول مرة، من تكرار حصوات خلال متوسط 4.1 سنة من المتابعة. وجد تحليل إضافي أن المستويات المنخفضة من الكاليسيوم والبوتاسيوم تنبأت بتكرار الإصابة. يقول طبيب أمراض الكلى في Mayo Clinic وكبير مؤلفي الدراسة أندرو رول : " قد تكون لهذه النتائج الغذائية أهمية خاصة لأن التوصيات الخاصة بالوقاية من حصوات الكلى قد استندت أساساً إلى العوامل الغذائية المرتبطة بتكوين الحصوات لأول مرة بدلاً من تكرارها، قد لا يكون من المرجح أن يقوم المرضى بتعديل نظامهم الغذائي لمنع حدوث حصوات الكلى، ولكن من المرجح أن يفعلوا ذلك إذا كان يمكن أن يساعد في منع تكرارها. " وجدت الدراسة أن تناول السوائل الذي يقل عن 3400 مليلتر في اليوم، أو حوالي تسعة أكواب سعة 12 أونصة مرتبط بتكوين الحصى لأول مرة إلى جانب تناول الكافيين والفيتات. يشمل تناول السوائل اليومي تناول الأطعمة مثل الفواكه والخضروات.

يمكن أن يؤدي انخفاض تناول السوائل والكافيين إلى انخفاض حجم البول وزيادة تركيز البول، مما يساهم في تكوين الحصوات،منت الفيتات هو مركب مضاد للكسدة موجود في الحبوب الكاملة والمكسرات والأطعمة الأخرى التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة امتصاص الكاليسيوم وإفراز الكاليسيوم في البول. يقول الدكتور رول، " قد يكون تغيير نظامك الغذائي للوقاية من حصوات الكلى أمراً صعباً للغاية، وبالتالي، فإن معرفة العوامل الغذائية الأكثر أهمية لمنع تكرار حصوات الكلى يمكن أن يساعد المرضى ومقدمي الخدمات على معرفة ما يجب تحديده أولوياته."



بيبي ريكسا تقف على السجادة الحمراء في حفل جوائز الموسيقى الأوروبية لعام 2022 في دوسلدورف، ألمانيا. رويترز

هل تعلم؟

- هل تعلم ان أول جامعة مصرية بالمعنى الحديث هي جامعة الملك فؤاد الأول 1908م.
- هل تعلم ان أول من استعمل ساعة اليد من الرجال هم الجنود البريطانيون في الحرب العالمية الأولى.
- هل تعلم ان أول من اكتشف هواء الزفير السام هو بنيامين فرانكلين.
- هل تعلم أن التيتان هو معدن أبيض صلب جداً. نظراً إلى كثافته المنخفضة ومقاومته لعوامل التآكل يستعمل التيتان في مجالات صناعية مختلفة: قطع للمحركات التوربينية النفاثة، قطع للطائرات والصواريخ وغيرها، صفائح وأسلاك وقضبان معدنية.
- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة.
- النار تتحرك صعوداً للأعلى أسرع من حركتها هبوطاً إلى الأسفل.
- هل تعلم أن الاسفلت الطبيعي خليط مؤلف من مواد كلسية أو سلسية مشبعة بالqtار. وهو مادة صلبة ذات لون بني ضارب إلى السواد تلين بين 50° مئوية و 100° مئوية. ويستخدم الاسفلت في مختلف أنحاء العالم لتعبيد الشوارع والطرقات.
- هل تعلم ان أول دولة عرفت جهاز التلفزيون هي أمريكا.

قصة الغرور

عندما أشرقت شمس هذا الصباح حضر إلى الغابة مجموعه من الصيادين يحملون شباكهم ومعدادهم لصيد الطيور والحيوانات وقد انتبه الغراب لذلك فسارع واخبر رفاقه الذين طاروا في كل مكان لتحذير من لم يروهم. اختبأ كل طائر في عشه واختفت الحيوانات الصغيرة في جحورها وبيوتها ولم يبق غير الحيوانات الكبيرة فقط، لكن جاءت الحمامة لتصرخ وتخبر الجميع ان الصيادين لا يريدون غير الطيور والحيوانات الصغيرة ليستعملوها في الزينة. هنا خاف الجميع وفكروا بأنهم لن يستطيعوا ان يختبئوا للأبد لكنهم الآن سيحتسرون حتى يصلوا معا إلى حل وعاد كل منهم إلى مخبئه في أمان.

اخذ الصيادون في التجول هنا وهناك وهم في عجب .. اين الطيور، اين الحيوانات، هل لابد من ان نبحث داخل تجاويف الأشجار وننبش الجحور؟.. هل هذا معقول؟، يضع طيور وحيوانات تجعلنا نتأخر عن العودة لبيوتنا؟. هنا وفي هذا الوقت بالتحديد كان الطاووس الغرور المعجب بنفسه قد نسى الحيلة والحذر وخرج من مكمنه وهو ينشر ريشه الجميل العجيب ويصيح بصيحه العاليه بزهو.. بل ويجري ايضا هنا وهناك ليتريض ويحرك ذيله بألوانه الجميلة البراقة في دلال. فلمحه احد الصيادين وصرخ ها هو طاووس، أه وقفنا على اجمل ما في الغابه كم نحن في حاجة إلى طاووس، سنجنى من ورائه ثروة هيا ...

في دقائق معدودة كان الصيادون قد التفتوا حوله واستطاعوا ان يأسروا الطاووس الغرور ويضعوه في قفس كبير ضخم وحملوه وذهبوا . خرجت الحمامة تصيح يا رفاقي اختطف الصيادون الطاووس، فقال الغراب انه يستحق ذلك حذرته من الخروج لكنه قال انه يريد ان ينشر ذيله ويجفف ريشه حتى لا يفقد رونق ألوانه، وما هو يدفع الثمن بسبب غروره. بقدر حزن الجميع عليه، حزن الطاووس على نفسه فقد حمله الصيادون إلى مكان مغلق لا يجد فيه طيورا اخرى ولا حيوانات.. فقط بشر يتفرجون على ريشه وذيله.. فظل حزينا مهموماً ومرضى بشدة وتساقط ريشه الجميل ولم يبق له ما يفخر به لذلك حمله الصيادون بعد فترة طويلة ليلقوا به في الغابه ليموت هناك فهم يريدون طاووسا مكتمل الجمال وليس طاووسا فاقداً للجمال.. وهناك عاد له بهاؤه وصحته بين اصدقائه وأحبائه ولم يفكر في نشر ذيله إلى ان أحس بالأمان.

مساحة للتلوين

