

منوعات الغذاء

الأربعاء 3 إبريل 2024 م - العدد 14119
Wednesday 3 April 2024 - Issue No 14119

ص 22

مستشفى القاسمي يجري 3
عمليات لعلاج ارتفاع ضغط
الدم بنظام البراديس

ص 27

جنيفر لوبيز.. نرجسية
فنية تزخر بالطموح وتتفجر
بالعزيمة لبلوغ القمة



كيف تتجنب العطش
أثناء صيام رمضان؟

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

بنطال القماش البني نجم موضة الربيع

يمثل بنطال القماش البني، نجم
الموضة النسائية في ربيع وصيف
2024. ليمتحن المرأة إطلالة
كلاسيكية أنيقة.

وأوضحت مجلة "Instyle"
أنه يشعل نار المنافسة مع بنطال
القماش الأسود والجزير الأزرق
المميز على قمة الموضة.
وأضافت المجلة أنه يأتي بقصة
انضائية ذات وسط عال وأرجل
واسعة ليمتحن المرأة إحساساً
بالراحة.

وقالت إنه يتناغم مع قطعة فوقية
باللون الأبيض أو الكرمي،
ويخلق ثنائياً رائعاً مع درجات
الأصفر. وتكتمل أناقة هذه
الإطلالة الصيفية الأنيقة بحذاء
باليرينا، بمظهر شبكي.

الشمس الاصطناعية تسجل رقماً قريباً عند 100 مليون درجة مئوية

أعلن علماء في كوريا الجنوبية
عن تسجيل رقم قياسي عالمي
جديد لطول المدة التي حافظوا
فيها على درجات حرارة تصل إلى
100 مليون درجة مئوية - أي
أكثر سخونة بسبع مرات من قلب
الشمس - خلال تجربة اندماج
نووي.

ويقول العلماء إن هذه التجربة
تصل خطوة مهمة بالنسبة
لمستقبل تكنولوجيا الطاقة
وخصوصاً النظيفة.

ويعد المفاعل "توكاماك"،
الطريقة الأكثر شيوعاً للوصول
إلى طاقة الاندماج، حيث يتم
تسخين متغيرات الهيدروجين
إلى درجات حرارة عالية جداً
لتكوين البلازما.

ونقلت شبكة "سي إن إن" عن
مدير مركز أبحاث KSTAR
في المعهد الكوري للطاقة
الاندماجية، سي وو يون، قوله إن
"درجة الحرارة العالية والبلازما
عالية الكثافة، والتي يمكن أن
تحدث فيها التفاعلات لفترات
طويلة، تعتبر حيوية لمستقبل
مفاعلات الاندماج النووي".

وأضاف وو يون: "الحفاظ على
درجات الحرارة المرتفعة هذه
لم يكن من السهل إنباته بسبب
الطبيعة غير المستقرة للبلازما
ذات درجة الحرارة المرتفعة، ولهذا
السبب يعد هذا الرقم الأخير
مهماً للغاية".



علم النفس: 8 طرق لتستيقظ أكثر سعادة كل يوم

إن تطبيق حكمة القبول والتخلي يتعلق بفهم أن الحياة مليئة بالصعود والهبوط، ولكن كل يوم يمثل فرصة جديدة. إن تطبيق هذه الحكمة في الصباح يمكن أن يساعد المرء على الاستيقاظ أكثر سعادة، فبدلاً من الاستيقاظ مع الخوف أو القلق بشأن ما قد يحمله اليوم الجديد، يمكن محاولة الاستيقاظ مع القبول. بعبارة أخرى، أن يتم تقبل أنه ستكون هناك تحديات، ولكن أيضاً فرص للنمو والتعلم. يمكن تقبل أن الأمور قد لا تسير كما هو مخطط لها، ولكن لا بأس. ولا يعني ذلك أن يكون الشخص سلبياً أو مستسلماً. يتعلق الأمر بالاقتراب من اليوم بعقل وقلب منفتحين، وعلى استعداد لمواجهة كل ما يأتي في الطريق.

6. تدرك الوجبة الصباحية في عالمنا سريع الخطى، أصبحت وجبة الفطور للأسف أمراً مستهجلاً بالنسبة للكثيرين، الذين يقومون بتناول الطعام أثناء التحقق من رسائل البريد الإلكتروني أو متابعة الأخبار، وبالكاد يتذوقون ما يأكلونه. إذا تمكن أخذ الوقت الكافي لتذوق الوجبة الصباحية، فإنه يؤدي إلى تحسن كبير في الحالة المزاجية وبدء يوم هادئ بموقف إيجابي ومدروس.

7. زراعة عقلية إيجابية يمكن العنصر الأساسي في الاستيقاظ كل يوم أكثر سعادة في الذهن، يكون للأفكار تأثير قوي على الحالة المزاجية والنظرة العامة للحياة. إن تنمية عقلية إيجابية عند الاستيقاظ قد يعني استبدال الفكرة الأولى في اليوم من فكرة سلبية إلى فكرة إيجابية، فبدلاً من التفكير في كل الضغوط التي تنتظر المرء، يمكنه التركيز على الفرص والإمكانات التي يجلبها اليوم الجديد.

8. احتضان الصمت في العصر الحالي الصاخب والمزدحم، غالباً ما يتم تجنب الصمت. تمثل فترة الصباح بالأخبار والموسيقى والبودكاست أو الأفكار المستمرة حول اليوم التالي. إن اعتناق الصمت يمكن أن يجعل الشخص أكثر سعادة، لأنه يعلم الوعي التام بقيمة اللحظة التي يعيشها في الوقت الحالي.

9. احتضان كرم الروح إن أحد أكثر الطرق إرضاءً عند بداية اليوم هو احتضان كرم الروح، الذي يتعلق تحديداً بتقديم مزيد من اللطف والتفاهم والرحمة للآخرين. إن احتضان الكرم يمكن أن يؤدي إلى تحول شخصي عميق ومستويات أعلى من السعادة. إنه يساعد على أن بدء اليوم من مكان يسوده الهدوء والسلام، بدلاً من التوتر والتسرع.

إن تطبيق حكمة القبول والتخلي يتعلق بفهم أن الحياة مليئة بالصعود والهبوط، ولكن كل يوم يمثل فرصة جديدة. إن تطبيق هذه الحكمة في الصباح يمكن أن يساعد المرء على الاستيقاظ أكثر سعادة، فبدلاً من الاستيقاظ مع الخوف أو القلق بشأن ما قد يحمله اليوم الجديد، يمكن محاولة الاستيقاظ مع القبول. بعبارة أخرى، أن يتم تقبل أنه ستكون هناك تحديات، ولكن أيضاً فرص للنمو والتعلم. يمكن تقبل أن الأمور قد لا تسير كما هو مخطط لها، ولكن لا بأس. ولا يعني ذلك أن يكون الشخص سلبياً أو مستسلماً. يتعلق الأمر بالاقتراب من اليوم بعقل وقلب منفتحين، وعلى استعداد لمواجهة كل ما يأتي في الطريق.

4. الانخراط في الحركة الذهنية إن فترة الصباح لا ينبغي تكريسها لجرد وقت للاندفاع في الأعمال المنزلية والاستعداد للعمل. يمكن أن يكون في الواقع وقت مثالي للانخراط في حركة مدروسة. إن اليقظة الذهنية تدور حول التواجد الكامل في اللحظة الحالية، وما هي أفضل طريقة للقيام بذلك من تحريك الجسم؟ يمكن أن يكون هذا بمثابة تدفق يوغا لطيف، أو المشي السريع في الحديقة، أو حتى بعض تمارين التمدد البسيطة في المنزل.

5. احتضان كرم الروح إن أحد أكثر الطرق إرضاءً عند بداية اليوم هو احتضان كرم الروح، الذي يتعلق تحديداً بتقديم مزيد من اللطف والتفاهم والرحمة للآخرين. إن احتضان الكرم يمكن أن يؤدي إلى تحول شخصي عميق ومستويات أعلى من السعادة. إنه يساعد على أن بدء اليوم من مكان يسوده الهدوء والسلام، بدلاً من التوتر والتسرع.

1. الامتنان هناك تقنية قوية متجذرة في اليقظة الذهنية وعلم النفس يمكنها أن تغير الحالة المزاجية في الصباح، وهي ببساطة بدء اليوم بلحظة من الامتنان. أظهرت الأبحاث أن التعبير عن الامتنان يمكن أن يؤدي إلى مستويات أعلى من المشاعر الإيجابية مثل السعادة والامتثال وحتى الحب.

2. ممارسة التأمل الصباحي يعد التأمل هو حجر الزاوية في ممارسات اليقظة الذهنية، وذلك لسبب وجيه. يمكن أن يكون لممارسة تهدئة العقل والتواجد في اللحظة آثار عميقة على الصحة بشكل عام. من خلال دمج بعض دقائق فقط من التأمل في الروتين الصباحي، يمكن تحسين الحالة المزاجية بشكل كبير وبدء يوم مضمح بالحيوية والتفائل.

3. تقبل اليوم كما هو عليه

لماذا ننسى بعض الذكريات؟

كشف علماء الأعصاب اللغز الكامن وراء بقاء بعض الذكريات في ذاكرتنا بينما تتلاشى أخرى في غياهب النسيان، مسلطين الضوء على الآليات المعقدة التي تحكم تكوين الذاكرة في الدماغ البشري، بحسب تقرير نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وقيادة الدكتور جيورجي بوزاسكي، أستاذ علم الأعصاب في جامعة نيويورك، شرح فريق من الباحثين في السعي لكشف أسرار تعزيز الذاكرة. ومن خلال التعمق في الحصين، وهي منطقة مهمة لانتقال الذكريات قصيرة المدى إلى تخزين طويل المدى، أجرى العلماء تجارب باستخدام مجسات سيليكون مزودة الجوانب في فئران المختبر.

وخلال هذه التجارب، لاحظ الباحثون ظهور "نموجات حادة" في الخلايا العصبية الحصينية بعد الأحداث المهمة. ويبدو أن هذه النموجات، التي تتميز بالنشاط الكهربائي المتزامن بين الشبكات العصبية، تلعب دوراً محورياً في ترسيخ الذكريات. وشبه الدكتور بوزاسكي هذه الانفجارات العصبية بعملية صنع القرار اللاواعي داخل الدماغ، مؤكداً على أهميتها في الاحتفاظ بالذاكرة.

وكشفت المزيد من التحليلات أن الذكريات المحسوبة بنموجات حادة وقوية أثناء اليقظة من المرجح أن يتم تعزيزها أثناء النوم اللاحق. فإثناء نوم الفئران، أعيد تنشيط "خلايا المكان" في الحصين، ويبدو أنها تعيد تشغيل الأحداث المسجلة وترسيخها في الذاكرة.

أسباب «غير متوقعة» لموت الرضيع المفاجئ

كشفت أحدث الدراسات أن أكثر من ثلاثة أرباع حالات وفاة الرضيع المفاجئ سببها ممارسات النوم غير الآمنة، بما في ذلك النوم المشترك، بحسب صحيفة "واشنطن بوست" الأمريكية.

وأجريت الدراسة على 7595 حالة وفاة مفاجئة للرضع في سجل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بين عامي 2011 و2020. وتبين أن غالبية الوفيات كانت بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 3 أشهر. وأشارت إحصائيات الدراسة إلى أن 59.5% من الرضع الذين ماتوا فجأة كانوا يتشاركون فراش النوم وقت الوفاة، و75.9% كانوا في سرير البالغين عند وفاتهم، بحسب ما ذكرت صحيفة واشنطن الأمريكية. وعلى الرغم من أن بعض العوامل الديموغرافية مثل الجنس وطول فترة الحمل لم تكن ذات أهمية سريرية، فقد وجد الباحثون أنه من المرجح أن يكون الأطفال الذين يتشاركون فراش النوم من السود ولديهم تأمين عام، بحسب الصحيفة، التي قالت إن نوم الرضيع على الفراش الناعم كان من بين أسباب وفاة الرضيع محل الدراسة. وتحت التوصيات الحالية الآباء ومقدمي الرعاية الآخرين لتتويم الرضيع على فراش نوم ثابت ومسطح ومستوي لا يحتوي إلا على ملاءة ممتدة. وعلى الرغم من أن تقاسم الغرفة يقلل من خطر الوفاة المفاجئة للرضع، إلا أن مسؤولي مراكز السيطرة على الأمراض لا يشجعون الآباء على مشاركة فراش النوم مع أطفالهم، بحسب تحليل الدراسة. ومن العوامل التي تسببت في "موت الرضيع المفاجئ" هو التعرض لدخان السجائر أثناء الحمل أكثر شيوعاً بين الرضع الذين شاركوا الفراش عند وفاتهم.

مدينة تسعي لكسر الرقم القياسي بأكثر تجمع إن يحملون اسمها أعلنت مدينة كابل، في ولاية تكساس الأمريكية، أنها ستقوم بمحاولة جديدة لكسر رقم القياسي في موسوعة غينيس لأكبر تجمع للأشخاص ذوي الاسم نفسه من خلال "تجمع الكايلز" الرسمي. وأعلنت المدينة، التي تمكنت من جذب 1490 شخصاً يدعى كابل إلى حدث مماثل العام المنصرم، أن محاولة تسجيل رقم قياسي رسمي لـ "تجمع كايلز" ستقام ظهر يوم السبت 18 مايو (أيار)، بحسب تقرير يو بي أي.

وتم تحديد الرقم القياسي الحالي لأكبر تجمع للأشخاص ذوي الاسم نفسه "الاسم الأول فقط" في يوليو-تموز 2017، عندما حضر 2325 شخصاً يحملون اسم إيفان لمحاولة تسجيل رقم قياسي رسمي في اليوسنة والهرسك. واستضافت مدينة أوسان، تكساس، محاولة أخرى للرقم القياسي في فبراير-شباط، عندما حاول "روديو راين" أخذ القلب عن طريق جمع الأشخاص الذين يحملون اسم راين، ولكن هذه المحاولة لم تتمكن من أخذ القلب.

تاج محل.. وفاة الإمبراطور العاشق يذهل العالم

لا تنبع خصوصيته من كونه فقط تحفة معمارية تجمع بين الجمال والمهابة على نحو جعلها تستحق أن تكون إحدى عجائب الدنيا السبع عن جدارة، بل أيضاً لأن وراء تشييده قصة حب عظيمة ووفاء نادر يلهمان العشاق حول العالم على مر القرون.

إنه "تاج محل" الذي يعد أحد أبرز النصب التذكارية والمعالم الأثرية في الهند والذي بناه الإمبراطور المغولي "شاه جهان" تخليداً لذكرى وفاة زوجته "ممتاز محل" في القرن السابع عشر ويضم طرزاً معمارية متداخلة فيما بينها على نحو فريد هي الطرز المغولية والإسلامية والهندية والفارسية لكن الأهم أنه تحول إلى رمز أسطوري للغرام والوفاء. ولد "شاه جهان" وهو لقب إمبراطوري يعني "ملك الدنيا" عام 1592 واسمه الأصلي "شهاب الدين محمد خورام" وقد جلس على عرش المغول في الهند في الفترة من 1628 إلى 1658. مرض بشدة في عام 1657 ما أدى إلى تجسر الصراع بين أبنائه الأربعة على خلافته، والذي حسمه في النهاية "أورنغزيب" فاعتلى العرش في العام التالي، وأخضع والده لما يشبه الإقامة الجبرية في أحد القلاع إلى أن تولى الأب في 1666.

تمت خطبة "شاه جهان" إلى أرجوماند بانو التي ستعرف لاحقاً بـ "ممتاز محل" وعمره لا يزيد عن 15 عاماً بينما كانت هي تصفره بعام واحد وهو أمر متعارف عليه آنذاك، لأن الزواج كان يتم مبكراً وفقاً لآلية معتقدة تستهدف الحفاظ على سلالات الملوك وعائلات النبلاء بصرف النظر عن الشاعر. وسمح للأمبر الصغير بالزواج من خطيبته وهو في عمر 20 عاماً بحسب اختيار المنجمين لكنه كان تزوج بأخرى في غضون ذلك.

هل تؤثر التمارين على حليب الأم؟

على الرغم من أن النساء يرضعن طبيعياً منذ بداية الزمن، إلا أن هناك القليل جداً من الأبحاث العلمية حول كيفية تأثير التمارين الرياضية على حليب الثدي. وهناك أسئلة تشغل بال الأمهات الجديبات، منها: هل يمكن لممارسة الرياضة أن تؤثر سلباً على حليب الثدي؟ خاصة إذا كانت نوعية التدريبات شاقة. وقد قدمت الباحثة ترين موهولدت من الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا إجابة من خلال تجربة قامت فيها بتحليل 240 عينة من حليب الثدي من 20 أما جديدة. وبحسب "مديكال إكسبريس"، تم أخذ العينات قبل وبعين للتمارين، وخلال

التمارين، ثم بعده، وتمت مقارنة نتائجها بعينات من أوقات كانت الأمهات فيها أكثر استقراراً. وتتعلق النتائج بهرمون يسمى أديبونيكتين، الذي ينظم عملية التمثيل الغذائي، ومن المحتمل أن يتم امتصاصه من خلال أمعاء الرضع، ما يؤدي إلى تغيير كيفية عمل عملية التمثيل الغذائي لديهم. كما يرتبط انخفاض مستويات هذا الهرمون بمقاومة الأنسولين ومرض السكري من النوع الثاني. وأظهرت النتائج أن الأمهات اللاتي مارسن تدريبات متقطعة عالية الكثافة كان لديهن مستويات أعلى من هذا الهرمون في حليب الثدي بعد جلسات التمرين.



بيتر ميمي: نهاية العشاشين ستشهد مفاجأة غير متوقعة

حل بطل مسلسل "العشاشين" النجم المصري كريم عبدالعزيز ومخرجه بيتر ميمي ضيفاً ببرنامج إذاعي، وتحديثاً خلاله عن مفاجآت الحلقات الأخيرة من المسلسل، مع ظهور عدد من الفنانين مثل أمينة خليل وشيري عادل. وأوضح ميمي خلال لقاءه ببرنامج "الراديو بيضك" أن ظهور ضيوف الحلقات المقبلة سيشكل مفاجأة للجمهور. وأكد أن الحلقات الثلاث الأخيرة من مسلسل "العشاشين" ستحمل نهايات غير متوقعة.

وأشار ميمي إلى مدى صعوبة دور النجمة السورية سوزان نجم الدين التي تجسد شخصية "أنيار"، وقدرتها على تحمل الإصابات أثناء التصوير دون أن تظهرها، مستشهداً بموقف لها تعرضت خلاله لكسر في إصبعها، بسبب الإكسسوار، ورغم حجم الألم الذي تحملته، أصرت على استكمال المشهد، دون إبلاغ طاقم التصوير، حتى فوجئوا في اليوم التالي بخضوعها لعملية جراحية.



منوعات الفجر 22

الأولى في الشرق الأوسط

مستشفى القاسمي يجري 3 عمليات لعلاج ارتفاع ضغط الدم بنظام البراديس

النظام يعمل عن طريق إصدار موجات صوتية وكي وعزل الأعصاب السمبثاوية وساعة واحدة فقط مدة العملية



من حدوث الأزمات القلبية والسكتات الدماغية ويعزز الصحة العامة للمجتمع، مؤكداً الحرص الذي توليه مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية بتبني أحدث التقنيات، وتوفيرها بتوفير هذه التقنية لأول مرة على مستوى منطقة الشرق الأوسط، يشار إلى أن العملية باستخدام نظام البراديس تستغرق حوالي ساعة، ويغادر المريض المستشفى بعدها بـ 24 ساعة، ويجدر بالذكر أن قسم القلب في مستشفى القاسمي تبني علاج ارتفاع ضغط الدم بالكي باستخدام قسطر حرارية وبتكنولوجيا حديثة في الدولة لأول مرة عام 2011.

المؤسسة الراسخ بتوفير الرعاية الصحية الشاملة والمتخصصة للمرضى، ويسهم في تعزيز مكانتها كواحدة من أبرز الجهات الصحية على المستويين المحلي والعالمي. بدوره أوضح الدكتور عارف النورباني مدير مستشفى القاسمي بالشارقة أن أهمية إجراء عمليات القسطرة باستخدام نظام البراديس تتمثل في توفير العلاج المناسب والفعال لمرضى القلب الذين يعانون من مشاكل مثل ارتفاع ضغط الدم غير المستقر، حيث تساهم هذه العمليات في تحسين جودة حياة المرضى والحد من المضاعفات الصحية الخطيرة التي قد تنجم عن تلك المشاكل، مما يقلل

بين 2 إلى 4 دفعات من الموجات تستغرق كل موجة 7 ثواني. وأكد الدكتور عصام الزرعوني المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية بالإنابة في مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، أن دور المؤسسة لا يقتصر على تقديم الرعاية الصحية العالية الجودة فقط، بل يتجاوز ذلك إلى الابتكار وتوفير أحدث التقنيات والعدات الطبية التي تساهم في تحسين عمليات العلاج وتقديم خدمات طبية متميزة للمجتمع، من خلال إجرائها الطبية المتقدمة مثل عمليات القسطرة في مركز القلب بمستشفى القاسمي باستخدام نظام البراديس الذي يعكس التزام

البراديس الذي تعد مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية أول من توفره وتزود به مستشفى القاسمي التابع لها كتنفيذية تكنولوجيا حديثة لعلاج ارتفاع ضغط الدم، وذلك على مستوى منطقة الشرق الأوسط، حيث يتم إجراء العملية القسطرة باستخدام البراديس من خلال كي وعزل الأعصاب السمبثاوية التي تغلف الشرايين الكلوية، التي تلعب دوراً رئيسياً في ارتفاع ضغط الدم من خلال أيضاً إصدار موجات صوتية تخترق جدار الشريان لمسافة 1-6 ملليمتر، وبمقاسات مختلفة للبالغون تتراوح بين 3.5 ملم إلى 8 ملم، حيث يحتاج كل شريان ما

أجرت وحدة القسطرة بمستشفى القاسمي بالشارقة، التابع لمؤسسة الإمارات للخدمات الصحية في مركز القلب 3 عمليات لعلاج ارتفاع ضغط الدم الشهر الجاري، باستخدام نظام براديس، لدى 3 من مرضى تتراوح أعمارهم بين 45 و75 عاماً ممن يعانون منذ سنوات طويلة من ارتفاع غير مستقر في ضغط الدم على الرغم من أخذهم عقاقير مضادة لأكثر من 4 أنواع. وتعتبر هذه العمليات الثلاثة نقلة نوعية في عمليات القسطرة باستخدام نظام

• دبي - الفجر

مجلس شما محمد للفكر والمعرفة يختتم شهر القراءة بمناقشة روايات

القائمة القصيرة لجائزة الرواية العربية - البوكر

للفن أن يكون نافذة لفهم الحضارات والثقافات القديمة؟ وهل يمكن للإنسان فعلياً أن يتحرر من عبء الأمنيات غير المتحققة، أم أن هذه الأمنيات تظل مرتبطة بنا، مثل الشبح الذي يطاردنا طوال الحياة؟
فيما شارك الحضور بالرد على تساؤلات الشبهة د. شما حول الفرق بين الأمل والأمنية وأجمعت العضوات على أن علاقة الفنون بالحضارات وثيقة حيث رسمت الفنون بأشكالها المتعددة شكل الحضارات وقيمها وخلدتها الفن لتكون رسالة تتحدث بكافة اللغات وتروي حكايات تاريخ وحضارات بعد مضي قرون من زوالها، فالفن مرآة الحضارات يكون منها الأبعاد الفكرية والثقافية والاجتماعية للحقبة التاريخية التي حدث فيها.

ومركبة بالتصنيف، بكونها رواية نفسية أم بوليسية أم تاريخية ذات أبعاد متشابهة ولها من عنوانها نصيب كبير. وقالت: نحن أمام لوحة معقدة من النصوص المتوازية التي تتدفق وكأننا أمام ثلاثة طرق متوازية تتسرب بالنص، وتتوغل حتى تصل بك في لحظة تشعر أن جزء الفتى الموري ميتورة وثمة شيء ناقص، في حين تبدو نهاية باخوس في العيادة صادمة، ومع اقتراب الصفحات الأخيرة تشعر بحالة من الانخراط في لغز كبير وتكشف أبعاد الرواية ويتضح أنك أمام عمل أدبي غني يطرح أسئلة كبرى حول الذاكرة والإرادة والحرية، ويناقش العلاقة بين الأثر والبشر. وأضافت " من التساؤلات التي أشارككم إياها بحثاً عن رؤيتكم حول العلاقة بين الفنون والحضارات التي تنتجها؟ وكيف يمكن

بمغامرة تنبض بالحياة، وتحمل بطياتها مشاعر الأمل والياس والحب والخيبة، استخدم الكاتب لغة غنية ووصفية نثقلنا بهاارة للأجواء المصرية بعشرينيات القرن الماضي، معتمداً على استخدام مفردات لغوية دقيقة ووصف الأماكن والشخصيات بطريقة تجعلنا نلتحم بالرواية ونصير جزءاً منها. وأضاف: إن الرواية تطرح تساؤلات عميقة حول معنى الحياة والموت، وكيف تؤثر الأحلام والأمال غير المتحققة بحياة الأفراد، وأن ما يميز رواية مقامرة على شرف اللبدي ميتسي الشحن العاطفي القوي والقدرة على جعل القارئ يعيش مع الشخصيات ويتأثر بأحداثها. وأشارت بأن نص الرواية الثانية الفيسفساني مريك ومعقد لا يمكنك أن تنساب معه بنفس السهولة وروايته مجهددة ذهنياً بدرجة كبيرة

• العين - الفجر

اختتم مجلس شما محمد للفكر والمعرفة فعاليات شهر القراءة الوطني مارس 2024 بندوة الكتاب والتي خصصت لمناقشة روايات القائمة القصيرة لجائزة الرواية العربية - البوكر حيث تمت مناقشة روايتي مقامرة على شرف اللبدي ميتسي للكاتب المصري أحمد المرسي والفيسفساني للكاتب الغربي عيسى الناصري
قالت الشبهة شما: نحن اليوم أمام روايتين مثقلتين بالصراعات الإنسانية والتحويلات النفسية لأبطالهما تأخذنا رواية مقامرة على شرف اللبدي ميتسي في رحلة روحية نحو استكشاف الروح الإنسانية المثقلة بالانتظار والأمل لنعيش رحلة الأمنيات مع أبطالها



لتعزيز روحانيات الشهر الكريم

نادي سيدات الشارقة يحيي شهر رمضان بمحاضرة توعوية



• الشارقة - الفجر

نظم نادي سيدات الشارقة محاضرة بعنوان "أجور وسرور" تميزت بطابع روحاني نابع من إيماننا بالشهر الفضيل وقدمتها الواعظة منى طارش على ردهة الشاطئ في النادي. تناولت المحاضرة عدداً من المحاور، وهي كرم الله بالأجور، وكيفية مضاعفة الثواب والأجر في شهر رمضان الكريم، والأعمال المضاعفة للأجور. وصرحت دعاء المهري، مدير إدارة الاتصال المؤسسي في نادي سيدات الشارقة وفروعه: "من أهداف هذه المحاضرات هو تعزيز روحانيات الشهر الكريم وزيادة تفاعل العضوات والمشاركات وإثراء استفاضتهن". كما أكدت: "إن النادي يحرص كل عام على تنظيم الفعاليات الدينية التثقيفية والتوعوية التي تعزز مكانته كهيئة متكاملة، تتفاعل مع مختلف المناسبات والأحداث لدعم وبناء مجتمع مثقف وصرح أسري مستقر وناجح". كما قامت الشركة الراعية "الكشخة لخدمات الأفراح" بإضفاء أجواء مليئة بالروحانية من خلال تجهيز ردهة بالديكورات الرمضانية والفوايس. كما قدمت مجموعة متنوعة من المقالات والمشروبات الشهية. إضافة إلى ذلك تم تخصيص صندوق للتبرعات كجزء من مبادرة المسؤولية المجتمعية للنادي لدعم حملة "تراحم من أجل غزة" التي تنظمها مؤسسة القلب الكبير، وتهدف إلى تقديم المساعدات للفلسطينيين. وقامت مرافق النادي مثل مركز لياقة 180° ومنتجع دوك الصحي بعرض منتجات متنوعة خلال الفعالية، إلى جانب تقديم عروض مميزة.

مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بالمنطقة الوسطى ينظم مبادرة إفطار للفئات المساندة

ينظمها المجلس خلال شهر رمضان، حيث تهدف إلى تعزيز التكافل الاجتماعي وتعزيز الروابط الإنسانية بين مختلف أفراد المجتمع. من خلال تقديم الدعم والعناية للفئات المحتاجة، تسعى المبادرة إلى إظهار التضامن والتكافل الاجتماعي الذي يميز المجتمع الإماراتي، وتعكس التزام الإمارات بقيم التسامح والتعايش والعطاء. تفاعلت الفئات المساندة بشكل لافت مع هذه المبادرة الإنسانية. في حضور الإفطار، حيث عبروا عن تقديرهم العميق وامتنانهم للجهود التي بذلها مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات بالمنطقة الوسطى لتنظيم الإفطار خلال شهر رمضان المبارك، كما عبروا عن سعادتهم واعتزازهم بالمبادرة، التي أظهرت لهم أنهم جزء لا يتجزأ من المجتمع وأن همومهم واحتياجاتهم تحظى بالاهتمام والرعاية، ومن خلال تلك الاستجابة الإيجابية، يتجلى تأثير المبادرات الاجتماعية في تعزيز الروابط الإنسانية وتعزيز الشعور بالانتماء والتضامن في المجتمع.

في إطار فعاليات شهر رمضان المبارك وتعزيزاً لقيم العطاء التي نشرها مؤسس الدولة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، قام مجلس أولياء أمور الطلبة والطالبات في المنطقة الوسطى، التابع لدائرة شؤون الضواحي، بمبادرة إنسانية تجسدت في تنظيم إفطار صائم للفئات المساندة من عمال بلدية النديع. حضر المبادرة سعادة راشد الحيان، رئيس المجلس، وسهيل الكعبي، رئيس اللجنة الإدارية بالمجلس، بالإضافة إلى موظفي ومتعاوني المجلس من أولياء الأمور والطلبة. وأكد الحيان أن هذه المبادرة تأتي في إطار تعزيز قيم الخير والعطاء في المجتمع، معبراً عن روح الوفاء التي غرسها مؤسس الدولة الشيخ زايد، رحمه الله، في نفوس أبناء الإمارات. تعد هذه المبادرة جزءاً من سلسلة الأنشطة الاجتماعية التي

• النديع - الفجر



منوعات الفكر

23

تشير بعض الأبحاث إلى أن الصيام قد يوفر طريقة مختلفة للدماغ للوصول إلى الطاقة وتوفير الحماية ضد الأمراض التنكسية العصبية مثل مرض ألزهايمر. وهذه ليست فكرة جديدة، فقد اعتقد اليونانيون القدماء أن الصيام يعزز التفكير. ووفقا للأدلة العلمية المتزايدة، فإن هناك أربع طرق يمكن بها للصيام أن يؤثر على الدماغ:



4 طرق يؤثر بها الصيام على الدماغ

1. الكيتوزية، أو فرط كيتون الجسم تعمل العديد من أنظمة الصيام المتقطع، مثل صيام رمضان، على عكس "المفتاح الأضي" للانتقال من حرق الكربوهيدرات في الغالب إلى حرق الدهون. وهذا ما يسمى الكيتوزية ويحدث عادة بعد 12-16 ساعة من الصيام، عندما يتم استنفاد مخازن الكبد والجليكوجين. وتصبح الكيتونات - المواد الكيميائية التي تنتجها هذه العملية الأيضية - مصدر الطاقة المفضل للدماغ. وفي الوقت نفسه، مع انخفاض استقلاب الجلوكوز في الدماغ مع الشيخوخة، أظهرت الدراسات أن الكيتونات يمكن أن توفر مصدر طاقة بديل للحفاظ على وظائف المخ ومنع اضطرابات التنكس العصبي المرتبطة بالعمى والتدهور المعرفي. وتبين أن زيادة الكيتونات وبالتوافق مع هذا، تبين أن زيادة الكيتونات من خلال الكملات الغذائية أو النظام الغذائي تعمل على تحسين الإدراك لدى البالغين الذين يعانون من تدهور إدراكي معتدل وأولئك المعرضين لخطر الإصابة بمرض ألزهايمر على التوالي.

2. المزامنة اليومية يمكن لتناول الطعام في أوقات لا تتوافق مع الإيقاعات اليومية الطبيعية لأجسامنا أن يعطل كيفية عمل أعضائنا. وتشير الدراسات التي أجريت على عمال المناوبات إلى أن هذا قد يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة.

3. الميتوكوندريا أو المتقدرة يمكن للصيام أن يوفر حماية للدماغ من خلال تحسين وظيفة الميتوكوندريا والتمثيل الغذائي وتقليل المواد المؤكسدة. ويمثل الدور الرئيسي للميتوكوندريا في إنتاج الطاقة وهي ضرورية لصحة الدماغ. وترتبط العديد من الأمراض المرتبطة بالعمى بشكل وثيق باختلال توازن العرض والطلب على الطاقة، والذي يُعزى على الأرجح إلى خلل



على الحالة المزاجية والإدراك والصحة العقلية. وفي دراسة أجريت على الفئران، أظهر الصيام قدرة على تحسين صحة الدماغ عن طريق زيادة البقاء على قيد الحياة وتكوين الخلايا العصبية في منطقة الحصين في الدماغ، والتي تشارك في الذاكرة والتعلم والعاطفة. ولا يوجد دليل واضح على آثار الصيام على الإدراك لدى البالغين الأصحاء. ومع ذلك، أجرت إحدى الدراسات في عام 2022 مقابلات مع 411 من كبار السن، ووجدت أن انخفاض تكرار الوجبات (أقل من ثلاث وجبات في اليوم) كان مرتبطا بانخفاض الأدلة على مرض ألزهايمر. كما أشارت بعض الأبحاث إلى أن تقييد السرعات الحرارية قد يكون له تأثير وقائي ضد مرض ألزهايمر عن طريق تقليل الإجهاد التأكسدي والالتهابات وتعزيز صحة الأوعية الدموية. جدير بالذكر أن الدراسات التي أجريت على الفئران تدعم دور الصيام في تحسين صحة الدماغ والشيخوخة، ولكن توجد دراسات قليلة على البشر مع أدلة مختلفة حول فوائد الصيام، وهو ما يتطلب المزيد من البحث.

الميتوكوندريا أثناء الشيخوخة. وتشير دراسات أجريت على الفئران إلى أن صيام يوم بديل أو تقليل السرعات الحرارية بنسبة تصل إلى 40% قد يحسن وظيفة الميتوكوندريا في الدماغ. ولكن ليس كل الدراسات تدعم هذه النظرية.

4. محور الأمعاء والدماغ تتواصل الأمعاء والدماغ بعضهما ببعض عبر الجهاز العصبي في الجسم. ويمكن للدماغ أن يؤثر على شعور الأمعاء، ويمكن أن تؤثر الأمعاء



كيف تتجنب العطش أثناء صيام رمضان؟

يمكن أن يعاني بعض الأشخاص من الجفاف الشديد والمستمر في شهر رمضان نتيجة عدم شرب ما يكفي من السوائل في وقت الإفطار والسحور. وكشف خبراء الصحة أنه ينبغي شرب الماء بتوازن طوال فترة الإفطار والسحور، لتبقى رطبا طوال اليوم.



فناجين صغيرة من القهوة. كما ينصح الخبراء بالتقليل من المياه الغازية، خاصة في وجبة الإفطار، لأنها تعطي شعورا بالشبع وتضر بعملية الهضم.

- المشروبات الطبيعية ينصح بتجنب الكاكاو الساخن ومشروبات الطاقة خلال فترة السحور، لتجنب العطش خلال فترة الصيام. ويمكن شرب الشاي الأخضر، والعصائر الطبيعية مثل التوت البري، التي تقلل الشعور بالعطش.



ويوصى أيضا بالحد من شرب القهوة والشاي "مدرات البول" طوال فترة الإفطار، خاصة أن هذه المشروبات يمكن أن تسبب الجفاف بشكل أسرع. وإذا كنت قلقا بشأن زيادة الوزن خلال شهر رمضان، فابتعد عن المشروبات السكرية الغنية بالسرعات الحرارية أثناء الإفطار، والتزم بماء الليمون العادي أو ماء الخيار. وفيما يلي أهم النصائح لتجنب العطش خلال صيام رمضان:

- لا تكثر من شرب الماء أثناء السحور انتشار اعتقاد خاطئ بأن شرب الكثير من الماء عند السحور يساعد في التغلب على العطش خلال فترة الصيام، لكن الحقيقة العلمية هي أن الكلى في جسم الإنسان تتخلص من الماء بعد ساعات. وتنصح التوصيات الطبية بتوزيع شرب الماء بكميات كبيرة بين الإفطار والسحور، للحفاظ على رطوبة الجسم خلال فترة الصيام.

- تناول الخيار والبطيخ كشف الخبراء أن الخيار يحتوي على 95% من الماء، وهناك العديد من الفواكه التي تحتوي على الماء، مثل البطيخ والتفاح والبرتقال والعب. وتجنب تناول القهوة ينصح الخبراء بالحد من تناول القهوة لتقليل أعراضها الجانبية. ويفضل التأكد من تناول القهوة باعتدال، وأن لا تتجاوز الكمية اليومية 4



•• أبوظبي- الفجر

ينطلق مهرجان «أيضا أوتسافام» IIFA Utsavam لأول مرة في جزيرة «ياس» الساحرة، بأبوظبي، في سبتمبر المقبل، ليستهل بذلك جولته العالمية التي تهدف إلى إبراز ما تتمتع به سينما جنوب الهند من مواهب هائلة وثراء في تنوع الموضوعات.

وتحت الرعاية الكريمة لمعالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش بدولة الإمارات العربية المتحدة، من المقرر أن يجمع «أيضا أوتسافام» رموز وأقطاب المشهد السينمائي المتنوع في جنوب الهند من خلال حدث احتفالي مشهود بالغ الفخامة يستمر على مدى يومي 6 و 7 سبتمبر 2024 في جزيرة «ياس»، أبوظبي.

تحت رعاية نهيان بن مبارك

حفل توزيع جوائز الأكاديمية الدولية للفيلم الهندي "أيفا" يعود إلى جزيرة ياس

مهرجان سينما جنوب الهند المتعدد الأطياف واللغات يتصدر المشهد في جزيرة «ياس» يومي 6 و 7 سبتمبر 2024



وتابع: "تستمر رحلتنا بقوة متجددة، لتعد الجمهور باحتفالية مذهلة بأبع المواهب بالسينما الهندية الجنوبية. سنعمل معاً على خلق أجواء ساحرة مرة أخرى على هذا المسرح العالمي النابض بالحياة، جزيرة ياس، بينما نجمع أشهر رموز وأقطاب سينما الأقاليم الهندية التاميلية والتيلوجية والمالايالام والكانادا من خلال منصة عالمية مثل «أيضا أوتسافام» في شهر سبتمبر 2024. إن هذه المناسبة تعد بالفعل مدعاة للاحتفال".

ويضيف: «أيضا أوتسافام، الضوء على سينما جنوب الهند ويعزز وجودها وتأثيرها في عالم الترفيه. إنه احتفال سترتك من دون أدنى شك انطباعاً يدوم طويلاً وسيأسر مشاعر الجماهير على مستوى العالم ويؤكد على الأهمية العالمية لسينما جنوب الهند ومساهماتها في عالم الترفيه. وتعد هذه الاحتفالية المرتقبة التي تستمر يومين الجمهور بتقديم باقة ثرية من التجارب السينمائية الممتعة، مع تخصيص يومها الأول لإبراز نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش بدولة الإمارات العربية المتحدة، يسر «أيضا أوتسافام» العودة مجدداً إلى جزيرة ياس، بأبوظبي، حيث تلتقي الثقافات المتنوعة وتتلاقى المواهب".

وسيقام المهرجان على خلفية مناظر جزيرة «ياس»، الطبيعية الأخاذة وأجوائها الترفيهية النابضة بالحياة، ما يجعله مهياً لإبهار الجماهير، خاصة وأنه سيقدم لهم باقة من أحدث إنتاجات سينما جنوب الهند، فضلاً عما سيتضمنه من عروض وجوائز وتجارب سينمائية ممتعة. ومن الجدير بالذكر أن «أيضا أوتسافام» سيقام من خلال شراكة بين دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ومجموعة «ميرال»، الرائدة في إدارة وتسويق الوجهات السياحية وتقديم التجارب الترفيهية الفريدة في أبوظبي.

وقالت "تفريد السعيد"، المديرية التنفيذية لإدارة مجموعة الاتصال المؤسسي وتسويق الوجهات في "ميرال": "إنه لفرح كبير لنا أن يتم اختيار جزيرة ياس في أبوظبي لاستضافة هذا الاحتفال بالمواهب والتنوع الذي تخر به سينما جنوب الهند. ونتطلع بفارغ الصبر إلى الترحيب بالنجوم الذين سيروون قصصهم ويساهموا في خلق ذكريات لا تُنسَى للضيوف. ويُعد اختيار جزيرة ياس لاستضافة الاحتفالية بمثابة شهادة على نجاحها في استقطاب فعاليات عالمية المستوى من مختلف أنحاء العالم، إلى جانب مساعيها المتواصلة للارتقاء بمكانتها كوجهة عالمية رائدة للترفيه والتسلية، بما يسهم في تسليط الضوء

استعرض مآثر المؤسسة في يوم زايد للعمل الإنساني

المنتدى الإسلامي بالشارقة ينفذ السلسلة الثانية من مجالس الخير الثقافية

وفي ختام البرامج، أعرب سعادة الأمين العام عن فخره بيوم زايد للعمل الإنساني، مؤكداً أهمية تكريم الفضائل والمبادئ التي نشأ عليها الغفور له الشيخ زايد، ودعا إلى شحذ الهمم وصقلها القيم والمبادئ التي يجسدها يوم زايد في التعامل مع الآخرين وبناء مجتمع مترابط ومتكامل، ونستلهم من زايد مدرسة الأخلاق آفاق للعمل الثقافي، ونصوغ العديد من المبادرات الرامية إلى توعية الأفراد بالقيم الإنسانية للوالد الراحل طيب الله ثراه، مؤكداً على أهمية العمل الإنساني والخيري في بناء مجتمع أفضل، حيث يستمر المجتمع في بناء جسور التواصل والتعاون، وتعزيز قيم الخير والعطاء، تحت شعار الوفاء والتميز الذي يمثله الراحل الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، هذا وكرم أ. عيسى البلوشي، مدير البرامج المجتمعية، فضيلة الشيخ بدرع المؤسسة الثقافية، وجميع المشاركين شهادات الشكر والتقدير على جهودهم القيمة في تنظيم هذه الفعالية الهامة.

الإيجابي على الفرد والمجتمع، الأول بعنوان "حسن الخلق والحلم"، وتعد من المحاضرات القيمة التي تسلط الضوء على أحد القيم الأساسية في الإسلام وهو حسن الخلق، وتأثيره الإيجابي على الفرد والمجتمع، ودلل بالمواقف على أثر حسن خلق الوالد المؤسس على بناء مجتمع حضاري، ومناقشة كيف يمكن لحسن الخلق أن يؤثر بشكل إيجابي على المجتمع بأكمله من خلال نشر السلام، وتحسين العلاقات بين الناس، وتحفيز الآخرين على اتباع القيم النبيلة والأخلاق الحميدة. والثانية بعنوان "الصبر وعدم الجزع"، كانت محاضرة قيمة تركزت على قيمة الصبر والثبات في مواجهة التحديات والصعوبات، استعرض خلالها مفهوم الصبر، أهمية الصبر، ومظاهر الصبر حيث تم التركيز على قيمة الصبر والثبات في مواجهة التحديات والصعوبات، وكيف تعامل الراحل طيب الله ثراه مع الصعاب بحكمة وصبر لتحقيق النجاح والتقدم في حياته.

•• الشارقة- الفجر

تزامناً مع يوم زايد للعمل الإنساني، نفذ المنتدى الإسلامي بالشارقة السلسلة الثانية من مجالس الخير الثقافية، والتي نظمتها بالتعاون مع المؤسسات العقابية والإصلاحية بالشارقة، في إطار جهود المؤسسة الثقافية لتخليد مآثر الراحل الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، حيث شهدت المجالس مشاركة نشطة من نحو خمسين من نزل المؤسسة، وذلك في جو من الحضور والاهتمام بالقضايا الإنسانية والثقافية، ويحتفي المنتدى بمساهمات في العمل الخيري والبناء الإنساني. تفصيلاً عقد المنتدى مجلس المؤسسة بمحاضرتين قيمتين قدمهما أ.د. أحمد الخطيب، أستاذ القرآن الكريم وتفسيره في الجامعة القاسمية. الأولى بعنوان "حسن الخلق والحلم"، حيث تم تسليط الضوء على مآثر الراحل وحسن الخلق ومدى تأثيره



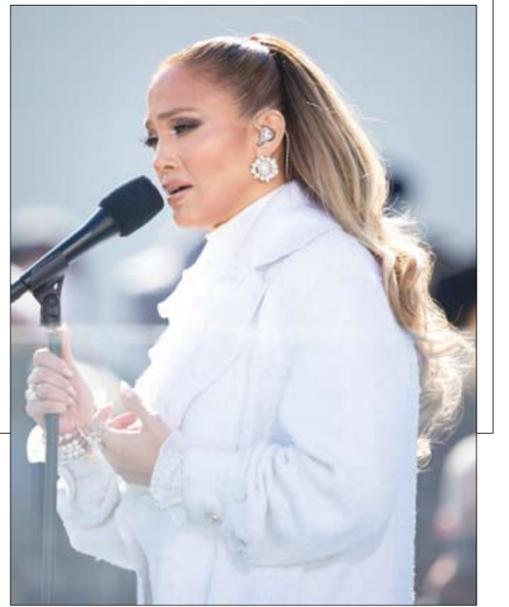
منوعات

الفكر

27



تمثل الممثلة والمغنية الأمريكية جنيفر لوبيز نموذجاً لضبط الحيوية والنشاط، في عالم الترفيه. ناهيك بالحسن والجاذبية. لم ينقصها أي من الإمكانيات المؤهلة لتحقيق الحلم الهوليوودي؛ الغناء والرقص والتمثيل.



على طول مشوارها المهني.. تميزت شخصيتها بالنشاط والحيوية

جنيفر لوبيز.. نرجسية فنية تزخر بالطموح وتتفجر بالعزيمة لبلوغ القمم



حديث نسبياً، ارتبط بالآدبيات الأكثر جدة لعلم النفس العلاجي، ويات بشكل ركنياً أساسياً من أركان ثقافة "مساعدة الذات" وتحقيقتها أو توكيدها. من جهة أخرى، تستجيب دعوة كتلك، حينما تصدر عن امرأة، لتصاعد وتيرة الخطاب النسوي في العقدين الأخيرين، على الأخص في الغرب. إذ لم يعد الحب مضمار بذل وتضحية من أجل آخر، هو ذكر في حال كانت العلاقة العاطفية غيرية، أي غير مثلية، وإنما يصبح مضمار حث وتمكين، يتوجه من المرأة إلى المرأة، ولا يعود الآخر، إن كان رجلاً أو كان له من أثر أصلاً، سوى وسيط درامي من أجل رواية قصة موضوعية تبنى حولها الأغنية لتتمركز عبرتها حول الذات.

فنياً على العموم، لم يأت الألبوم بجديد موسيقي، ولم يكن ينتظر منه ذلك، إذ لم يسجل لألبومات جنيفر لوبيز إقباليها باختراقات فنية على مستوى الكتابة والإنتاج الموسيقيين. فلا بنة حي بروكس النيويوركي، وظيفية واضحة ضمن ميدان الغناء الأمريكي، إلا وهي تأمين مادة سمعية بصرية ترفيهية تجمع عناصر تبدو متناقضة، فمن جهة ثمة الخفة والرفقة الرومانسية، ومن جهة هناك السخونة الشهوانية التي ظلت تنمط الموسيقى الجماهيرية الأفرولاتينية. كل ذلك، بغية استمالة أوسع طيف من أذواق السمعين، تمكن المنتج من بلوغ أعلى نسبة في الإيرادات، تؤمن لصناعه الربح وتغطي تكاليف الإنتاج.

لذا، يحرص الألبوم على توفير كل الألوان الموسيقية الراجحة، من دون أن يتوخى وحدة أسلوبية وشخصية فنية موحدة ل"تراكاته". بحكم اقتترانه بصدية عاطفية ودراما موسيقية تدور حول الحب، والتي الرومانسية المبالغة في تصنعها، (Kitsch) أن تكون السمة الوحيدة العامة والموحدة للأغاني. فتظهر في "التراك" الأول، من خلال الاقتتاج الموسيقي بسلاسل نغمات على آلة صناعية تشبه الفيتارة السيليتية القديمة.

أما في "التراك" الثاني، فتوظف جوقة إلكترونية جرى تركيبها من أصوات أطفال صغار. لأجل مصاحبة غناء قريب من الهيب هوب، تستدعي الآلات النفخية والوترية الكلاسيكية إلى "التراك" الثالث، من فلوت وكمانات، بعد أن تعدل صوتياً لتكتسب شخصية صوتية أكثر شبابية، اقترباً من أسمع الجيل الجديد.

أما في الرابع الممنون Rebound، فتلتقط الأذن انسجامات نغمية تذكر بحبقة الباروك الموسيقية، لأوروبا القرنين السادس عشر والسابع عشر، والتي عادة ما تساهم، حين يتم تقزيمها واختزالها، في تكوين المفهوم المعاصر عن رومانسية "الكيتش". بهذا، يبدو الألبوم بإطلاقة عامة خلطة خفيفة تجمع الأرائد بي والهيب هوب الراقص برومانسية الكيتش. على تلك الخلطة، ستصمم اللوحات الراقصة للممزيكال التوأ، الذي يحمل سمات بوليوودية باادية، أي أفلام الدراما الموسيقية الراقصة الهندية،

بمقتضى أصولها البورتوريكية، ولأجل بلوغها نجومية امتد سطوعها بين منتصف عقدي التسعينيات والألفية الثالثة، أبدت بطلة فيلم Maid in Manhattan، عزيمة فائقة على الإفلات من قيد "الكوتا" التمثيلية التي تمنحها مؤسسة الصناعة الترفيهية الأمريكية للمجموعة العرقية الهسبانية، لتغدو بحكم ذلك عالماً فنياً، ولكي تحظى بختم إسمنتي يحمل اسمها وبصمة يديها، مطبوعين على ممشى المشاهير في شارع هوليوود الكبير بولاية كاليفورنيا الأمريكية.

ما زالت قوة العزيمة تدفع بلوبيز، وقد شارفت على سن 55، إذ أطلقت منتصف الشهر الماضي، ألبومها التاسع المسجل في استوديو، اسمه مأخوذ عن عنوان أغنيته الأولى "هذه أنا الآن" (This is Me Now)، ويتألف من 13 تراكا، وهو الأول للفنانة منذ عشر سنوات.

كعادتها بفيض طموحها الذي لا يعرف منتهى، لم تقف عند الألبوم، وإنما توأمته بإنتاج ضخم لدراما سينمائية موسيقية (Musical) تُعدُّ كلفتها الإجمالية 20 مليون دولار، وتحمل الاسم ذاته، مضافة إليه عبارة A Love Story، تستند إلى مادته الموسيقية، تضم كوكبة من مشاهير الممثلين والفنانيين الاستعراضيين أمثال تريفير نوا، مقدم البرنامج الحوارية الشهير "العرض اليومي" (The Daily Show)، ويعرض حالياً على شاشة أمازون الرقمية.

ظاهر السردية التي انطلق منها كل من الألبوم والفيلم، يتعلق بصدي رجعي لأول ألبوم منفرد للفنانة الاستعراضية ماضي على صدوره عشر سنوات، بعنوان "هذه أنا، آنذاك" (This is Me... Then) وتعتبر إيراداته بين ثلاثة من أنجح مبيعات ألبوماتها. أزدت له جنيفر لوبيز حينذاك أن يكون بمثابة شهادتها الشخصية على علاقة عاطفية جمعتها بالممثل الأمريكي النجم بن أفلك.

إذ سبق للثنتين أن ارتبطا لفترة وجيزة أول الألفية ثم انفصلا وافتترقا، ثم عادا منذ ثلاثة أعوام إلى الظهور معاً، لتسري الإشاعات حولهما، إلى أن أعلن رسمياً عن استئنافهما الغرام في سنة 2022.

أما الباطن، فيوح لذات أنثوية مشبعة بترجسية فنية، تطل من على عتبة الكهولة إلى حياتها السابقة والسيرورة التي قادتها إلى اللحظة الراهنة. لأجل ذلك البوح، اختارت جنيفر لوبيز عنوان الحب، والبحث عنه. تقول كلمات المقطع الثالث من أغنية الألبوم الأولى: "حين كنت صغيرة، كان الناس يسألونني، ماذا أريد أن أكون، امرأة عاشقة، هذا ما كبرت وأنا أريد أن أكونه". كما أن الكوبليه يحمل مضموناً محدداً للحب، موجهاً نحو الذات. تقول كلماته مبتدئة بعنوان الأغنية: "هذه أنا الآن، وقد استغرقني الأمر صيفاً وشتاءً، لزماني أن تفضي نفسي، لكنني بتأخيراً، أحب من أنا، هذا أنا الآن". وحب الذات، لجهة شوعه في الحياة المعاصرة، مفهوم



وهي على مشارف سن 55

أطلقت ألبومها التاسع (This is Me Now)

على طول مشوارها المهني؛ نرجسية فنية تزخر بالطموح وتتفجر بالعزيمة لبلوغ القمم، تنتهي إلى اعتناق حب الذات والاعتناق من حب الآخر، كروية للعالم وكيفية الوجود فيه، على الموضة.

حيث الهرج والمرج المتسقان والمنظمان، والإشباع الحسي سواء في الحركة أو المشهدية. يعتز ذلك، من دون قصد بالضرورة، عن فرط النشاط والحيوية الذي ميز شخصية جنيفر لوبيز



ستيفن سبيلبرج يثني على فيلم Dune: Part Two لدينيس فيلنوف

تشتاق إلى المروج الخضراء ومياه الحياة الزرقاء، حيث تقوم بتصوير الصحراء لتتشبه المحيط، البحر، وكانت الديدان الرملية مثل ثعابين البحر، وهذا المشهد وهو يتصحب الديدان الرملية هو أحد أعظم الأشياء التي رأيتهما على الإطلاق".

ويختم محادثتهما، قال سبيلبرج لفيلنوف: "لقد صنعت واحداً من أزوع أفلام الخيال العلمي التي رأيتهما على الإطلاق".

ومن ثم أجاب فيلنوف بخجل: "ستيفن، أنت تعلم أنك معلمى، وهذه مجاملة كبيرة منك، لذا أشكرك".

وكوبريك وجورج لوكاس".

ومضى سبيلبرج بتسمية مخرجين مرموقين آخرين مثل بيتر جاكسون، وكريستوفر نولان، وريدلي سكوت، وجيريمو ديل تورو وآخرين قبل أن يقول: القائمة تطول ولكنها ليست قائمة طويلة، وأنا أؤمن بشدة أنك واحد منهم، ومن أحدث أعضائها".

وقال سبيلبرج: "هذه قصة محبة للصحراء، لكن بالنسبة لفيلم محب للصحراء، هناك شوق كبير للمياه في هذا الفيلم، وعلى الرغم من كل الرمال الموجودة في هذا الفيلم، فهو في الواقع يتعلق بالمياه، المياه المقدسة التي

أثنى المخرج العالمى ستيفن سبيلبرج على فيلم دينيس فيلنوف Dune: Part Two، وذلك بعدما ظهر كل من سبيلبرج وفيلنوف معاً مؤخراً في حلقة 26 مارس من برنامج The Director's Cut podcast، حيث شارك سبيلبرج أفكاره حول كيف فيلنوف للحمة الخيال العلمي لفراانك هربرت، Dune.

قال سبيلبرج لفيلنوف: "إنه لشرف لي أن أجلس هنا وأتحدث معك، اسمحو لي أن أبدأ بالقول إن هناك صانعي أفلام هم بناء العوالم، وأنها ليست قائمة طويلة ونحن نعرف من هم الكثير منهم، بدأ ب جورج ميلييه وديزني

الفكر

الطريقة الصحية لتناول البطاطس



كل يوم. ثانيا، يفضل تناولها باردة، لأن البطاطس المبردة التي تسخن تحتوي على نشأ أكثر مقاومة، الذي يتحلل ببطء أو لا يتحلل على الإطلاق. ثالثا، يجب سلق البطاطس بقشرتها. رابعا، لا تستخدم الأصناف المحتوية على نسبة منخفضة من الألياف الغذائية. لأنه كلما زادت الألياف، كان ذلك أفضل. خامسا، من الأفضل تناول البطاطس دائما مع الخضار والخضروات الورقية، لأن وجودها يبطئ عملية تحلل الكربوهيدرات وامتصاصها.

يقول الدكتور ميخائيل غينزبورغ خبير التغذية الروسي أنه من الأفضل تناول البطاطس باردة مع الخضار والخضروات الورقية. ويشير الخبير في مقابلة مع راديو "سيوتنيك" إلى أن البطاطس تنتمي إلى نفس مجموعة المواد الغذائية التي تضم الخبز والمعكرونة والحبوب. ويقول: "تتسم الأطعمة النشوية، التي تشمل البطاطس، إلى مجموعتين: مجموعة الكربوهيدرات البطيئة والكربوهيدرات السريعة. والفرق بين المجموعتين هو مدى سرعة تحلل النشا الذي يشكل جزءا منها ومدى سرعة امتصاص الجلوكوز.

وجبة خفيفة يمكن أن تساعدك على إنقاص الوزن!

أظهرت دراسة جديدة أن تناول وجبة خفيفة من اللوز يمكن أن يساعدك على التخلص من الوزن الزائد بنسبة تصل إلى 9.3%. واكتشف باحثون من جامعة جنوب أستراليا أن إدراج اللوز في النظام الغذائي الصحي، لم يساعد الناس على إنقاص الوزن فحسب، بل أدى أيضا إلى تحسين صحة القلب والأوعية الدموية. وباستخدام بيانات من 106 مشاركين، وجد الفريق أن الجمع بين نظام غذائي صحي واللوز أو الوجبات الخفيفة الغنية بالكربوهيدرات، أدى في المتوسط إلى انخفاض وزن الجسم بنحو سبعة كيلوغرامات. وتعتقد الباحثة الجامعية ومعدة الدراسة، شارايا كارتر، أن الدراسة تثبت أن المكسرات يمكن أن تدعم نظاما غذائيا صحيا لإدارة الوزن وصحة القلب والأوعية الدموية. وقالت: "المكسرات، مثل اللوز، هي وجبة خفيفة رائعة. إنها تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف ومليئة بالفيتامينات والمعادن، ولكنها تحتوي أيضا على نسبة عالية من الدهون التي يمكن للناس ربطها بزيادة وزن الجسم. وتحتوي المكسرات على دهون غير مشبعة - أو دهون صحية - يمكنها تحسين مستويات الكوليسترول في الدم، وتخفيف الالتهاب، والمساهمة في صحة القلب." وتابعت كارتر: "في هذه الدراسة قمنا بفحص آثار اتباع نظام غذائي مكمل باللوز مع نظام غذائي خال منه لتحديد أي تأثير على الوزن ونتائج التمثيل الغذائي للقلب. وأظهرت الأنظمة الغذائية المكملة باللوز أيضا تغيرات ذات دلالة إحصائية في بعض أجزاء البروتين الدهني عالية التصلب، ما قد يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل. بالإضافة إلى ذلك، تمتع المكسرات بفائدة إضافية تتمثل في جعلك تشعر بالشبع لفترة أطول، وهو أمر مفيد دائما عندما تحاول التحكم في وزنك." نشرت الدراسة في مجلة Obesity.

العشاء الأكثر خطورة على وزن الجسم

وفقا للدراسة أوكسانا ميخائيليفا أخصائية الغدد الصماء، خبيرة التغذية الروسية، أخطر عشاء من حيث زيادة الوزن هو البطاطس المقلية مع اللحم. وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة "إزفيستيا" إلى أن أخطر عشاء يسبب زيادة الوزن هي الأطعمة الغنية بالدهون والكربوهيدرات والملح وخاصة البطاطس المقلية واللحم المقلى أو المشوي. وتقول: "هذه بعض وجبات العشاء الأكثر خطورة، لأنها تحتوي على كمية هائلة من السعرات الحرارية، والكثير من الدهون والكربوهيدرات البسيطة، التي تتحول إلى كتلة دهنية في الجسم ويتم تخزينها احتياطيا لسنوات عديدة في منطقة الخصر". ووفقا لها، إن تناول مثل هذه الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية السهلة الهضم في المساء لا يوفر الفرصة لحرق هذه السعرات الحرارية. بالإضافة إلى ذلك، يؤدي إلى اضطراب عملية إنتاج هرمونات "حرق الدهون" ليلا ويحفز إفراز الإنسولين الذي يسبب تكوين الدهون الحشوية في الجسم. وتقول: "إذا كان الشخص يهتم بوزنه، فلا ينبغي أن يتناول وجبة العشاء في وقت متأخر، بل عليه تناول وجبة العشاء على الأقل قبل 2-3 ساعات من موعد نومه. وبالإضافة إلى ذلك يجب أن يكون العشاء خفيفا يحتوي على الخضار ولحم خالي من الدهن أو سمك وكمية قليلة من الحبوب الكاملة وجبن القريش".



رجل يطبخ عصيدة تقليدية ليتم مشاركتها على الإفطار خلال شهر رمضان في مسجد بيت الرحمن بإندونيسيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الزبيب



خلال رحلة الحمل، تبحثين عن كل ما هو مفيد لصحتك وصحة طفلك، بالتأكيد التغذية الجيدة هي أولى خطواتك لتعزيز صحة حملك، واليوم نرشح لك أحد الأطعمة المتوفرة طول العام، والتي لها فوائد صحية مذهلة، خاصة للحامل... السطور التالية تعرفك على الفوائد الصحية للزبيب.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الألياف، ما يحد من إصابة الحامل بالإمساك.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الحديد، ما يساعد الحامل على تجنب فقر الدم، بالإضافة إلى احتوائه على مجموعة فيتامينات B، وعنصر النحاس الذي يدخل في تكوين خلايا الدم الحمراء.

يحتوي الزبيب على مجموعة عناصر غذائية تعمل على تقوية عظام الأم، وبناء عظام الجنين، وهي الكالسيوم، البورون، والبوتاسيوم.

سؤال وجواب

- ماهي اللغة التي يتكلمها الهنغاريين ؟
-المجرية
- ماهي البلدة التي عاصمتها تيرانيا ؟
ألبانيا
- كم قصة تضم قصص ألف ليلة وليلة ؟
-264 قصة
- متى تأسست جامعة الأزهر ؟
-في القاهرة عام 970م
- ما أعلى قمة في جبال الألب ؟
- مون بلان

هل تعلم؟

- العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- قارن اشتهر في التاريخ القديم بأنه يحول التراب إلى ذهب .
- الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط .
- أكبر مصدر دخل لإسبانيا هو من السياحة.
- أول قفزة بالمظلة من طائرة كانت في عام 1918م، فوق فرنسا.
- أول رحلة طيران من الساحل إلى الساحل في الولايات المتحدة الأمريكية كانت في عام 1911م، واستغرقت 49 يوم.
- اول سيارة أجرة في نيويورك كانت في عام 1907م.
- لصعد تم اختراعه في عام 1850م.
- التسور لا تموت ولكنها تتحرر بسبب المرض.
- أصغر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة .
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- الذهبيات هي العلقات أو القصائد القديمة في الشعر الجاهلي و كانت تكتب بماء الذهب.
- الزمرد له أسم ثان هو الزبرجد و أن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سماً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.

قصة الفلاح الحالم

كان هناك فلاحا فقيرا يقضي يومه يعمل وفي المساء يحلم.. لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض.. جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار . وفي احد الايام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الان عشر بيضات وعندما يصبحن 21 ساجعلها تترقد عليه فيفقس البيض 21 كتكوتا اتركها لتكبر ثم تضع بيضا كثيرا اناجر في نصفه واجعلها تترقد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وايبع منها واشترى عنزة وخروفا يتوالدا.. وربما اشتريت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعنزة وقها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذاعي الايمن اريبه كما اشاء واتعارك معه لاجعله رجلا، وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفسها هكذا بقدمي، واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفض برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالنور الهائج وامسك به وضربه ضربا مبرحا قال له: هذا لانك رفست ابنتي بقدمك ولانك شهيتني بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

مساحة للتلوين

