

طالبة وأستاذة جامعة زايد
يستعرضون خبراتهم وتجاربهم
في ملتقى تيديكس العالمي 2019



إجي وجدان:
لم أعثر على السيناريو
الجيد الذي يعيدني للسينما



مساج الرأس ..
فوائد صحية مذهلة

حتى القنابل

النوعية لن توقف

الكويكبات القاتلة

حذر علماء فلك من أن محاولة تدمير أي كويكب متجه نحو الكوكب الأزرق بواسطة قنابل نووية قد لا تكون كافية لمنع من "ضرب الأرض".

وجاء هذا التحذير "المربع" على لسان عدد من العلماء في وكالة الفضاء الأمريكية ناسا بحسب ما ذكرت صحيفة "دي ستار" البريطانية.

وكشف خبراء في كلية الهندسة الميكانيكية في جامعة جونز هوبكينز بولاية ميريلاند الأمريكية عن تحذيرهم هذا في دراسة نشرت مؤخرا، قالوا فيها إن استهداف جرم سماوي أو فضائي بواسطة صواريخ أصعب مما كان يعتقد سابقا.

وأوضح الخبراء، الذين أجروا تجربة محاكاة لاستهداف كويكب بصاروخ نووي، أن التأثير الأولي سيكون على شكل تحطيم أو تكسير الكويكب، ولكن هذا لن يحول دون توجه أجزاء الكويكب أو قطع منه إلى الأرض.

وقال الخبير في الجامعة ذاتها، تشارلز إل مير، إن الدراسة التي مولتها ناسا خرجت بنتائج غير متوقعة، مضيفا "كان السؤال الذي طرحناه في البداية ما مقدار الطاقة التي نحتاجها لتحطيم كويكب بحجمه إلى قطع صغيرة؟"

وأضاف "كنا نعتقد أن الأجرام الكبيرة، من السهل استهدافها وتدميرها.. لكن دراستنا كشفت أن الكويكبات أقوى مما كنا نعتقد ونحتاج إلى طاقة أكبر لتحطيمها بالكامل".

وتستعرض نتائج الدراسة مع الفكرة السائدة بأن قنبلة نووية كصيلة بتدمير الصخور الكبيرة والكويكبات التي تتجه نحو الأرض، مثلما ظهر في بعض أفلام الخيال العلمي في تسعينيات القرن الماضي مثل "ارماغيدون" و"دياباكت".



7 أنواع لاضطرابات الشخصية.. هل تعاني من أحدها؟

يخاف من أن يكتشف الآخر بأنه غير جدير بعلاقته ولا يستحق الارتباط به. 5- الشخصية العادية للمجتمع: تتسم هذه الشخصية بالاندفاع والعنادية واللامبالاة تجاه الآخرين وعدم الشعور بالذنب، وبالسلوك غير المنسق مع القوانين والنظم. وهنا يكون التمييز بين الشخصية الاندفاعية والشخصية المعتلة نفسيا: فالشخصية الاندفاعية حساسة جدا ولا تستطيع السيطرة على مشاعرها، أما الشخصية المعتلة نفسيا فيمكنها إدراك مشاعر الآخرين ويعلم صاحبها أنه يسبب الألم والمعاناة للآخرين لكنه لا يراعي مشاعرها. 6- الشخصية الوسواسية: تتسم هذه الشخصية بقلة المرونة والمبالغة في حب الترتيب واللوائح، ولها تصور واضح للأنظمة والقواعد بالنسبة للذات وبالنسبة للآخرين، وعند عدم احترام القواعد تتصف بالاضطراب وفقدان السيطرة على النفس وعلى الآخرين، ولا يرغب صاحبها بتكليف الآخرين بعمل ما لأن لديه شعورا بالحاجة إلى القيام بكل شيء بنفسه كي تكون النتيجة صحيحة ودقيقة في نظره. 7- الشخصية الفصامية: يكون السلوك الاجتماعي لهذه الشخصية غير لائق وغريب الأطوار، وهذا يعكس الدهشة لدى الآخرين. يتصف صاحبها بغرابة وبانطواء على الذات فيفقد العلاقات الوثيقة ويكون منعزلا جدا، ويكون تفكيره مصابا بالتشوه ويتمسك بأفكار غريبة مثل الاعتقاد المبالغ فيه بتخاطر الأفكار.

1- الشخصية الاعتمادية غير المستقلة: يتخذ صاحبها القرارات على مضض، ويفضل ترك اتخاذ القرارات للآخرين، كما أنه يحتاج إلى المشورة وتأكيد من الآخرين ويظن أنه لا يستطيع التعامل مع الحياة لوحده، ويعتبر نفسه غير جدير بحمل المسؤولية وغالبا ما يعاني من قلق الانفصال عن الآخرين، ويميل إلى الخضوع للآخرين ولا يعبر عن رغباته الشخصية إلا نادرا. 2- الشخصية الحدية: تتسم هذه الشخصية بتقلب المزاج وبالغضب من دون سبب واضح وبعدم استقرار العلاقة مع الآخرين رغم كثافتها وشعور الشخص بالخوف من تخلي الآخرين عنه، وبإحساس مزمن بالفراغ والتصرف بسلوك ضار بالنفس وميول كامن إلى الانتحار، وفق ما ينقل موقع أبوتيكس أو ماشو الإلكتروني. 3- الشخصية النرجسية: ال "أنا" متضخمة للغاية في هذه الشخصية. فهي تظن أن كل العالم يدور حولها. ويظن صاحبها أنه إنسان عظيم وهذا يتجلى في أوهامه وسلوكه، فيبالغ في تضحيم ذاته، ويتوقع أن الناس معجبون به ولا يتعاطف مع الآخرين. 4- الشخصية الانطوائية: تخشى هذه الشخصية من أن يرفضها الآخرون ومن الوقوع في مواقف محرجة أو سخيفة، ويتسم صاحبها عموما بالقلق وانخفاض تقدير الذات، ويعتقد بأنه يقتصر على الكفاءة والجاذبية. وهذا يؤدي إلى الخوف من العلاقات الحميمة، لأنه

لا يكفي أن تكون أحواض السباحة في الفنادق والمنتجعات أو حتى في المنازل "نظيفة" لكي يعتقد المرء أنها آمنة ويمكن السباحة فيها من دون قلق أو خوف على السلامة. فقد كشفت تقارير تتعلق بالسلامة العامة أن ما لا يدركه أولئك الذين يفضلون السباحة في الأحواض المخصصة للسباحة أنها قد تحتوي على عدد من البكتيريا والطفيليات القاتلة، وفقا لما ذكرته صحيفة "دي صن" البريطانية. وقال مدير التطوير النوعي في موقع "سيفتي ترينينغ أوردس"، لوك غريفينس، موقع صن أونلاين للسفر "لا يكفي أن تبدو أحواض السباحة نظيفة وصافية.. فهي قد تكون ملأها لعدد من الميكروبات الضارة مثل "كريبتيوسوريديوم" الذي يسبب مجموعة من أمراض الجهاز التنفسي والهضمي. ولهذا السبب دعا غريفينس مرتادي أحواض السباحة إلى عدم الشرب من مياه تلك البرك أو الأحواض. وأشار غريفينس إلى وجود نوعين من الطفيليات الضارة والمؤذية الموجودة في أحواض السباحة التي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة في العادة هما كريبتيوسوريديوم وجيارديا، والأخيرة عبارة عن طفيل ذي سوط يستقر في الأمعاء الدقيقة. وفي حين أن الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة يمكن أن يشفوا من الأمراض التي تسبب بها هذه الطفيليات والبكتيريا، في غضون 3 أسابيع، فإن من يعانون من ضعف في جهاز المناعة قد يواجهون "خطر الموت".

احذروا أحواض السباحة.. مهها بدأت نظيفة

لا يعد بإمكان النباتيين أن يقولوا إنهم لا يستطيعون أن يأكلوا مثل زملائهم عندما يطلبون شاورما اللحم أو شاورما الدجاج أو الكباب من اللحوم الحمراء أو الدواجن، بعد الآن. وكما أن النباتيين، لن يكتفوا أيضا بتناول سانديشات الفلفل أو جبنة الحلومي المشوية، إذا فتحت شركة سويسرية المجال أمامهم للحصول على سانديشات جديدة مختلفة، بحسب صحيفة "دي صن" البريطانية. وأطلقت الشركة المنتجة "ناتورلي" على هذا المنتج الغذائي الجديد اسم "تشيبياب" (اختصارا من كلمتي تشيز أو جبنة وكباب) ويعني "كباب الجبنة" وهو أقرب إلى شاورما الجبنة منه إلى الكباب بحسب الشركة.

كباب الجبنة ينافس الفلفل والشاورما

ووفقا للشركة المنتجة فإن "كباب الجبنة" هذا عبارة عن دمج بين 3 أنواع من الجبنة هي الشيدر والحلومي والراكيتي، والأخيرة عبارة عن جبنة سويسرية ذات أصول فرنسية، تتمتع بقوام شبه صلب غير مبستر، وتعد وجبة "كباب الجبنة" هذه الأولى من نوعها في العالم، وتتمتع بطعم قوي رغم غياب نكهة الجبنة عنه، ويمكن تقديمها مثل سانديشات البغر أيضا. ويقدم سانديش "كباب الجبنة" على شكل الشاورما بتقطيعه وإضافة مكونات أخرى من شرائح البصل والملفوف والبطاطس والطماطم والسماق، وبالطبع يمكن تناولها حسب رغبة المستهلك، أي إضافة الفلفل لتصبح حارة، أو معتدلة من دون إضافات.

الصين تعثر على إكسبير الخلود

كشفت وكالة أبناء الصين الجديدة "شينخوا"، سر وفاة الباحثين بجرعة دواء غامضة، كان يعتقد أنها تمنح الحياة الأبدية لكل من يشربها. ويقول العلماء إن جرعة الدواء أو ما اصطلح على تسميته قديما بـ "إكسبير الخلود" كان مخبيا في وعاء برونزي، عمره ألفي عام، استخدم في حجرة دفن، وسط الصين. وتنتمي القبرة إلى عائلة نبيلة عاشت في مقاطعة خنان الصينية خلال عهد سلالة هان (206 ق.م - 220 م". وجاء في الطاوية، وهي إحدى أكبر الديانات الصينية القديمة، أن عائلة صينية قديمة توصلت إلى اختراع هذه الجرعة، في محاولة للعيش إلى الأبد، حسبما ذكرت وكالة "شينخوا". وأمضى الأباطرة والنبلاء الصينيين آلاف السنين في البحث عن وصفة لإكسبير الخلود الذي ذاع صيته حينذاك، لكن غالبا ما انتهى بهم المطاف إلى الموت. ونقلت صحيفة "الصن" البريطانية عن وكالة أبناء الصين الجديدة أن الكثيرين قبلوا أثناء البحث عن إكسبير الخلود، حيث كان الوعاء الذي يحمل الجرعة محاطا بمواد سامة مثل الزئبق والرصاص والرنيخ، واستخرج العلماء 3.5 لتر تقريبا من الجرعة من مقبرة عائلة نبيلة في مدينة لويانغ، في أكتوبر الماضي.

إلغاء قاعدة الماكياج عند مضيفات الطيران

أعلنت خطوط "فيرجن أتلانتيك" الجوية البريطانية ما وصفته بـ "التغيير المحوظ" في قواعدها الخاصة بمضيفات الطيران العلامات لديها.

ووفق ما ذكر موقع "نيوز" الأسترالي، فإن فيرجن أتلانتيك قررت إلغاء قانون فرض الماكياج "الميك أب" على مضيفات الطيران، خلال أوقات عملهن.

وقال المصدر إن مضيفات الطيران يفرض عليهن، عادة، لباسا ومظهرا معينين، مضيفا "إلا أن فيرجن أتلانتيك قررت الخروج عن المألوف". وقالت الشركة البريطانية، في بيان "بات بإمكان مضيفات الطيران العمل دون ماكياج، لكن سيكون مرحبا باستعمالهن أحمر الشفاه وبعض الأدوات البسيطة، المحددة في كتاب الإرشادات".

وذكر المتحدث باسم الشركة، مارك أندرسون، أن القرار اتخذ لمنع مستوى من الراحة للنساء اللواتي يشتغلن لساعات طويلة في بعض الأحيان، مضيفا "كما يعطي للمرأة حرية اختيار مظهرها والتعبير عن نفسها في العمل".

معلوم أن شركات الطيران الحديثة، مثل "إيزي جيت" و"رايان إير"، تعرف بتساهلها بشأن قوانين اللباس والمظهر، إلا أن العديد من الشركات العالمية تتقدم على "ضرورة وضع الماكياج".

أدوية شائعة تصيب الدماغ بأمراض خطيرة

زادت من خطر تطور الاضطرابات النفسية بـ 1.84 مرة. وعند تناول الأدوية بما فيها المضادات الحيوية، ارتفع هذا المؤشر بـ 1.4 مرة، كما أن تناول أدوية مضادة للبكتيريا تسبب في اضطرابات، طيف النقص، الوسواس القهري، اضطراب الشخصية والسلوك، طيف التوحد ونقص الانتباه. ويمكن توضيح هذه العلاقة بالتفاعل بين التمثيل الغذائي والجهاز العصبي المركزي. فكما هو معروف، فإن المضادات الحيوية تسبب لدى الثدييات تغيرات في أنواع وأعداد البكتيريا في الأمعاء، ما قد يؤدي إلى انخفاض القدرات المعرفية للإنسان.

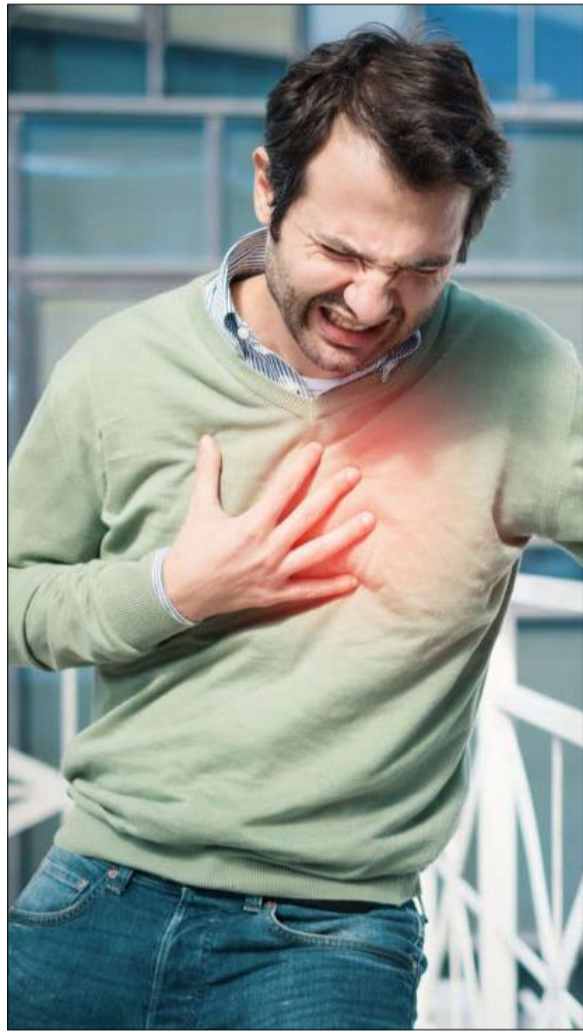
اكتشف علماء من الدنمارك أن تناول المضادات الحيوية له علاقة بالإصابة بأمراض نفسية خطيرة. ويفيد موقع "Conversation" بأن العلماء أجروا دراسة بمشاركة أكثر من مليون شخص، ولدوا جميعا خلال أعوام 1995-2012. وحدد الأطباء الأمراض التي أصيب بها كل مشترك لغاية عام 2013، بما فيها تلك التي تطلبت رفقهم في المستشفى، والأمراض الخفيفة التي يمكن معالجتها بأدوية مضادة للعدوى. كما تم تحديد جميع الاضطرابات النفسية استنادا إلى تشخيص الأطباء والوصفات الطبية. واتضح أن الأمراض المعدية

موقع لتمييز الصور المزيفة بالذكاء الاصطناعي

صمم باحثان أكاديميان موقعا إلكترونيا جديدا لتشفيف المستخدمين وتعزيز قدراتهم للتمييز بين الصور المزيفة "المفبركة" باستخدام برامج الذكاء الاصطناعي والوجود الحقيقية. وأطلق غيفين ويست و كارل بيرغستروم جامعة واشنطن WhatFacesReal. على الموقع الذي صمم لغرض دراسة انتشار المعلومات الكاذبة أو المضللة في المجتمع، وأن فكرة إنتاج صوراً مزيفة بالذكاء الاصطناعي، قد تزيد حدة المشكلة ويقوضها، بدل استغلالها. وقال الباحثان موقع ذا فيرج التقني: "عندما تأتي تقنية جديدة، فإن الفترة الأكثر خطورة على المجتمع هي وجودها وجهل المستخدمين بها وبأهميتها وقدراتها، لذا يجب تثقيفهم بشكل جيد ليتجنبوا من استخدامها بشكل أكثر فاعلية، كما حدث بعد ظهور تقنية الفوتوشوب وما تفعله مع الصور". ويختبر الموقع قدرة المستخدم على التمييز بين الصور المزيفة والحقيقية بمجرد نقرها، لتظهر النتيجة.



منوعات العقل 23



نصائح مهمة للوقاية من السكتة القلبية

ترتبط مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية بمجموعة من عوامل الخطر، مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، أو إصابة المرأة بتسمم الحمل، أو الزيادة المفرطة في الوزن. لكن بالمقابل يمكنك تقليل هذه المخاطر، وحماية نفسك من السكتة القلبية باتباع النصائح التالية:

- تقليل الملح في الطعام، والحد من تناول الأطعمة السريعة واللحوم المصنعة.
- اتباع نظام غذائي صحي يعتمد على العناصر النباتية أكثر من الحيوانية.
- ضبط نسبة السكر بالدم.
- الإفلاج عن التدخين.
- ممارسة التمارين الرياضية والنشاط البدني والحركة.
- شرب 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً.
- في حال وجود مخاطر تتعلق بأَسَدَاد الشرايين تناول الأسبرين أو ما يوصي به الطبيب من مديبات الجلطات.
- الانصات جيداً لعلامات السكتة المبكرة مثل: التنميل، وضبابية الرؤية المفاجئة، والصداح الحاد، والدوخة.



1- التخفيف من التوتر والضغط والتخفيف التوتير والضغط النفسى، إذ أن الجسم قد ينتج كميات كبيرة من هرمون التوتر في حالات الضغط النفسى، الأمر الذي قد يسبب مشاكل في النوم والهضم!

2- علاج الشقيقة تعتبر الشقيقة من حالات الصداع المزجة التي قد تصيب العديد من الأشخاص حول العالم. ويساعد مساج الرأس على شفاء الألم المزجج والشديد الناتج عن هذه الحالة عند تدليك أماكن معينة في منطقة الرأس وحتى الرقبة وأعلى الظهر. كما يساعد مساج الرأس على تعزيز تدفق الدورة الدموية وعلى التخفيف من نوبات الشقيقة عند القيام بمساج الرأس بانتظام.

3- تحسين صحة جهاز الدوران يساعد القيام بمساج الرأس بانتظام على الحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة، ومنع أية أعراض ومضاعفات قد تصيب الشخص نتيجة ارتفاع ضغط الدم. إذ أن المساج المنتظم يساعد على تحسين الدورة الدموية وتنظيمها وتخفيف هرمونات التوتر، وبالتالي التقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والكلى.

4- تقوية جذور الشعر والبصيلات نمو الشعر السليم وعدم تساقطه يحتاج لثروة رأس سليمة وبصيلات شعر وجذور قوية من الأساس، وهذا ما يساعد مساج الرأس على تحقيقه، إذ أنه يقوي الجذور ويغذيها ويحفز إعادة إنبات شعر جديد قوي وصحي.

5- تنظيم إفرازات الدهون في فروة الرأس إن مساج الرأس (سواء مع زيوت أو دون زيوت) ليس مناسباً لثروة الرأس الجافة فحسب، بل هو كذلك مفيد جداً لثروة الرأس ذات الطبيعة الدهنية. إذ يساعد مساج الرأس على توزيع الدهون وتنظيم عمل الغدد الدهنية في فروة الرأس وذلك عبر منح الغدد الدهنية شعوراً بأن فروة الرأس فيها دهون وزيوت كافية فيحفز إنتاج الدهون من هذه الغدد.

6- ترطيب فروة الرأس إن فروة الرأس الجافة تحفز نمو شعر جاف ومتسخر، لذا وإذا رغبت في الحصول على فروة رأس صحية لا فقشور فيها ولا جفاف، يفضل القيام بمساج الرأس بشكل منتظم باستخدام زيت خاص مرة واحدة أسبوعياً.

7- تحسين صحة الشعرة إن حمامات الزيت مفيدة جداً للشعر، وزيوت الشعر تكون مفيدة بشكل مضاعف عند تدعيمها بمساج الرأس كذلك، فهذا يساعد فروة الرأس على امتصاص المواد الغذائية الضرورية واللازمة لنمو شعر صحي وقوي. كما يساعد مساج الرأس على خفض فرص تعرض الشعر للتسكس والتقصف.

فوائد أخرى كما أن لمساج الرأس فوائد أخرى كثيرة، هذه

فوائد مساج الرأس إن لمساج الرأس العديد من الفوائد الصحية المذهلة، ليس للشعر فحسب، بل لأجزاء وأجهزة الجسم المختلفة كذلك، وهذه أهمها:

1- التخفيف من التوتر والضغط والتخفيف التوتير والضغط النفسى، إذ أن الجسم قد ينتج كميات كبيرة من هرمون التوتر في حالات الضغط النفسى، الأمر الذي قد يسبب مشاكل في النوم والهضم!

2- علاج الشقيقة تعتبر الشقيقة من حالات الصداع المزجة التي قد تصيب العديد من الأشخاص حول العالم. ويساعد مساج الرأس على شفاء الألم المزجج والشديد الناتج عن هذه الحالة عند تدليك أماكن معينة في منطقة الرأس وحتى الرقبة وأعلى الظهر. كما يساعد مساج الرأس على تعزيز تدفق الدورة الدموية وعلى التخفيف من نوبات الشقيقة عند القيام بمساج الرأس بانتظام.

3- تحسين صحة جهاز الدوران يساعد القيام بمساج الرأس بانتظام على الحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة، ومنع أية أعراض ومضاعفات قد تصيب الشخص نتيجة ارتفاع ضغط الدم. إذ أن المساج المنتظم يساعد على تحسين الدورة الدموية وتنظيمها وتخفيف هرمونات التوتر، وبالتالي التقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والكلى.



أضرار الإفراط في شرب القهوة على المعدة يتكون البن وفقاً لموقع "livestrong" من العديد من المواد الكيميائية والبروتينات، بما في ذلك الدهون والكربوهيدرات والأحماض الأمينية والأحماض النباتية التي تسمى الفينول والفيتامينات والمعادن، ويعتقد أن العناصر التي تؤثر على صحة المعدة وبطانة المعدة هي مادة الكافيين وحض الكوروجينيك. تحفز القهوة المعدة لإنتاج الحمض، وخلق بيئة أكثر حمضية، وعلى الرغم من أن تلك المادة الكيميائية لا يزال تأثيرها غير واضح إلا أن وفقاً لتقرير نشر عام 1982 في "أمراض الجهاز الهضمي" أوضح أن عدداً من المشروبات العالية المنتجة للحمض كان مسؤولاً باستمرار عن إنتاج حمض المعدة بما فيها المشروبات التي تحتوى الكافيين والسعرات الحرارية أو أي محتوى معدني آخر. ووفقاً لبحث علمي آخر أثبت أن القهوة تسبب

اضطراب الجهاز الهضمي المعروف باسم حرقة المعدة، والذي يحدث عندما تصبغ العضلة العاصرة للمريء ضعيفة وتسمح لأحماض المعدة بالرجوع إلى المريء، يمكن أن يؤدي هذا إلى تلف الأنسجة ومرضى الجزر المعدي المريئي، أو ارتجاع المريء، على الرغم من أن هذا لا علاقة له ببطانة المعدة.

أضرار القهوة على التهاب المعدة التهاب المعدة هو التهاب يحدث في بطانة المعدة، وتشمل أعراضه عسر الهضم، وحرقة المعدة، وآلام المعدة، والغثيان، والقىء ولون البراز الداكن. شرب الكثير من القهوة قد يزيد من قابليتك للإصابة ببكتيريا الملوية البوابية، وقد يعمل التهاب المعدة على المدى البعيد في التطور إلى قرحة فيما بعد وهي حالة أكثر خطورة.

أضرار القهوة في حدوث قرحة المعدة قرح المعدة هي تقرحات تظهر في بطانة المعدة، ولا يعتقد أن القهوة تسبب القرحة بشكل





منوعات الفكر 30

أكثر من 13 مليون طالب وطالبة من 49 دولة يخوضون أكبر منافسة معرفية

انطلاق تصفيات تحدي القراءة العربي في دورته الرابعة وسط إقبال فاق التوقعات

- نجلاء الشامسي: العديد من المدارس جعلت تقييم تطور أداء الطلبة في تحدي القراءة العربي جزءاً من التقييم الشامل لتحصيلهم المدرسي
- عبدالله النعيمي: إيمان محمد بن راشد بأجيال المستقبل وقدرتها على صنع التغيير البناء من خلال المعرفة بدأ يوتي نتائج

توفيرا ترجم إقبال الطلبة المشاركين في المنافسة القرائية ذات الزخم الأكبر من نوعه على تحطى العدد المضر للكتب التي يتعين عليهم قراءتها خلال شهور التحدي، منوها في هذا الخصوص أن اللجنة العليا لتحدي القراءة رصدت تطور ذائفة الطلبة في اختيار الكتب وكذلك تطور مستوى الفهم التحليلي في تلخيص الكتب ومناقشتها. هذا وسوف تفتتح المملكة العربية السعودية التصفيات النهائية لتحدي القراءة العربي تليها جمهورية مصر العربية دولة الكويت مرورا بمختلف أنحاء الوطن العربي قبل أن تختتم في دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك قبل حلول شهر رمضان المبارك. أما الطلاب العرب المشاركون في تحدي القراءة العربي من 33 دولة أجنبية فسوف يخوضون التصفيات النهائية في وقت لاحق، ضمن برنامج يتم الاتفاق عليه وتحديده بالتنسيق مع اللجنة العليا لتحدي القراءة العربي.

وكان تحدي القراءة العربي، وهو أحد مبادرات مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، قد انطلق في دورته الرابعة مطلع العام الدراسي الجاري، وخاض الطلبة المشاركون عدة تصفيات مرحلية، بدأت بتصفيات على مستوى مدارسهم، ومن ثم على مستوى المديرية والمناطق التعليمية، حيث تم اختيار الأوائل منهم لخوض التصفيات النهائية على المستوى القطري ضمن التصفيات النهائية التي تنطلق الشهر الجاري، بحيث يتم اختيار العشرة الأوائل على مستوى الدولة، قبل أن يخوضوا المنافسة النهائية على مستوى دولهم، ومن ثم تتويج بطل التحدي في حفل يقام في كل دولة لاحقا. وسوف يجتمع أبطال التحدي على مستوى الدول لخوض التصفيات النهائية بدبي

تستقبل أسماء الطلاب العرب في المهجر المسجلين في تحدي القراءة العربي. دور وحول اللجنة العليا لتحدي القراءة العربي في هذه الدورة، أكد النعيمي أن اللجنة حرصت على متابعة كافة مراحل التحدي، من خلال ممثليها في الدول المشاركة، والتصدى لأي تحديات أو عقبات أول بأول لضمان سير التحدي بسلاسة وفعالية، موضحاً في هذا الخصوص: "خلال السنوات الماضية، زودنا المكتبات المدرسية والصفية خاصة في المناطق الأقل حظاً بالآلاف الكتب لتشجيع أكبر عدد من الطلبة في المدن والقرى النائية أو الفقيرة على المشاركة، وفي ما يتعلق بدور المكتبات العامة والوطنية في الدول العربية في خدمة التحدي، ذكر عبدالله النعيمي بأن مكتبة الإسكندرية التي تعتبر الأكبر من نوعها عربياً تضم قسماً خاصاً بكتب التحدي التي تغطي شتى الاهتمامات العلمية والأدبية بحيث يستطيع طلبة التحدي استعارتها.. وهذا العام، سوف يتم تدشين قسم خاص بكتب تحدي القراءة العربي في مكتبة تونس الوطنية، قبل أن يتم تعميم فكرة وجود مكتبة تسهل على المشاركين وصولهم للكتب بهدف المشاركة في مشروع تحدي القراءة العربي في مختلف المكتبات العامة في الوطن العربي. وحتى الآن تم طباعة وتوزيع أكثر من 30 مليون جواز من جوازات التحدي، وتوزيعها على الطلبة المشاركين في التحدي، لكتابة ملخصات الكتب ومناقشتها. المقبلة طباعة وتوزيع كميات مضاعفة من جوازات التحدي بالنظر إلى زيادة عدد الطلبة المشاركين في هذه الدورة، وكذلك بما يكفي لتلبية العدد المتزايد من قراءات الكتب لكل طالب. وقت النعيمي إلى أن الزيادة الهائلة في عدد جوازات التحدي التي يتم

التطويرية، من خلال اعتماد أنشطة وبرامج قرائية على مدار العام الدراسي مع حرصها على إشراك الكادر الطلابي والتعليمي بالكامل في العديد من الفعاليات المعرفية المتنوعة، مضافة "بل إن العديد من المدارس جعلت تقييم تطور أداء الطلبة في تحدي القراءة العربي جزءاً من التقييم الشامل لتحصيلهم المدرسي. ولفتت إلى أهمية تحدي القراءة العربي في تدعيم جسور التعاون بين المدرسة ومؤسسات المجتمع المحلي من خلال إقامة أنشطة وفعاليات قرائية مشتركة، مثل تنظيم معارض الكتب أو إقامة مهرجانات قرائية، الأمر الذي يجسد أهداف التحدي والمتمثلة في تكريس القراءة كشأن حيوي تخرط فيه كافة مكونات المجتمع. وأشارت الشامسي إلى أن "الأمانة العامة لتحدي القراءة العربي حرصت على التواصل مع كافة المؤسسات التعليمية والتربوية في الوطن العربي لتقديم كل أشكال الدعم الفني واللوجستي لضمان مشاركة مدرسية ومجتمعية فعالة لتحقيق النتائج المرجوة، ولفتت إلى الدور الكبير الذي تلعبه مؤسسات المجتمع المحلي في الدول المعنية في دعم تحدي القراءة العربي، من خلال تضاطر كافة الجهود لتوفير التسهيلات اللازمة للطلبة والمدارس المشاركة، وتحديدًا في إضراء المكتبات المدرسية والصفية وتسهيل وصول الكتاب إلى الطالب.

من جانبه، أكد عبدالله النعيمي منسق عام مشروع تحدي القراءة العربي أن التصفيات النهائية التي ستنتقل في الدول المعنية خلال أيام قليلة وستستمر على مدى شهرين تشكل ذروة جهود متواصلة منذ مطلع العام الدراسي، تحولت خلاله آلاف المدارس



في الوطن العربي إلى ورش قرائية بمشاركة طلابية وهيئة تدريسية غير مسبوقة، لافتاً إلى أن النشاط القرائي المستمر على مدار العام الدراسي أسهم في خلق مناخ معرفي عام، كما ساهم في الوقت نفسه في زيادة التحصيل العلمي للطلبة في كافة المواد، موضحاً في هذا السياق: إن مشروع تحدي القراءة العربي يشكل إضافة نوعية لدور المدرسة في بناء جيل يقدر أهمية التنقيح الذاتي والسعي إلى مراكمه المعارف بموازاة المنهج الدراسي.

وتوقف النعيمي عند الزيادة الكبيرة في أعداد المشاركين في تحدي القراءة العربي في دورته الرابعة، لافتاً إلى أن "المشاركة الكبيرة تثبت أن إيمان صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم بأجيال المستقبل وقدرتها على صنع التغيير البناء من خلال المعرفة بدأ يوتي نتائج.. وقال النعيمي "منذ انطلاق الدورة الرابعة من التحدي لسنا حرصاً متزايداً من المدارس على توفير بيئات قرائية جاذبة وممتعة للطلاب وتمثيل أنشطة متنوعة تحرص على إشراك الطلبة والأسرة معاً لخلق مناخ قرائي تفاعلي.. وشهد النعيمي في هذا الجانب على القيمة الحقيقية للتحدي في خلق وعي أسري عربي بأهمية القراءة، من خلال التقارير المرفوعة دورياً للأمانة العامة للتحدي التي تشير إلى زيادة الدور الذي تلعبه الأسرة العربية في تشجيع الأبناء على المشاركة في التحدي ومشاركتهم في قراءة الكتب ومناقشتها. ولفت النعيمي إلى أن الأعداد المسجلة حتى الآن في التحدي مرشحة للارتفاع، حيث لا تزال المدارس في بعض الدول العربية تجري تصفيات مرحلية على مستوى المناطق والمديرية التعليمية.. كذلك، لا تزال اللجنة المنظمة لتحدي القراءة العربي

تنطلق الشهر الجاري التصفيات النهائية لتحدي القراءة العربي المنضوي تحت مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، في دورته الرابعة على المستوى القطري في مختلف الدول العربية المشاركة، بحيث تواصل التصفيات تباعاً على مدى الشهرين المقبلين. وتأتي التصفيات النهائية لتحدي القراءة العربي، المنافسة القرائية والمعرفية الأكبر من نوعها عربياً وعالمياً لغرس ثقافة القراءة لدى الشباب العربي، لتشكل انعطافاً نوعياً في مسيرة التحدي البالغة أربعة أعوام، مع بلوغ عدد المشاركين في التحدي في دورته الحالية أكثر من 13 مليون طالب وطالبة من 49 دولة حول العالم، من بينها 16 دولة عربية. في هذا الخصوص، وجهت نجلاء الشامسي، الأمين العام لمشروع تحدي القراءة العربي، الشكر لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" على دعمه المستمر والحديث للمشروع وللثانمين عليه بما يترجم رؤية سموه لتأهيل وإعداد جيل عربي شاب يؤمن بقيمة القراءة المعرفية في خلق جيل واع ومدرك لقضايا أمته، ويسهم بنفاعلية في بناء وطنه.

وقالت الشامسي: "حجم المشاركة اللافتة عربيًا وعالمياً تظهر أن تحدي القراءة العربي تخطى خلال أربع سنوات فقط من إنطلاقه كل التوقعات سواء من حيث الإقبال الطلابي أو عدد الدول المشاركة أو التأثير المجتمعي لجهة خلق مناخ قرائي عام تدعمه كافة مؤسسات المجتمع المحلي في الدول المشاركة، مؤكدة أن: "المؤسسات التربوية والتعليمية، في القطاعين الحكومي والخاص، في العديد من الدول العربية جعلت تحدي القراءة العربي محور العديد من خططها الاستراتيجية

من جانب، أكد عبدالله النعيمي منسق عام مشروع تحدي القراءة العربي أن التصفيات النهائية التي ستنتقل في الدول المعنية خلال أيام قليلة وستستمر على مدى شهرين تشكل ذروة جهود متواصلة منذ مطلع العام الدراسي، تحولت خلاله آلاف المدارس

في الوطن العربي إلى ورش قرائية بمشاركة طلابية وهيئة تدريسية غير مسبوقة، لافتاً إلى أن النشاط القرائي المستمر على مدار العام الدراسي أسهم في خلق مناخ معرفي عام، كما ساهم في الوقت نفسه في زيادة التحصيل العلمي للطلبة في كافة المواد، موضحاً في هذا السياق: إن مشروع تحدي القراءة العربي يشكل إضافة نوعية لدور المدرسة في بناء جيل يقدر أهمية التنقيح الذاتي والسعي إلى مراكمه المعارف بموازاة المنهج الدراسي.

وتوقف النعيمي عند الزيادة الكبيرة في أعداد المشاركين في تحدي القراءة العربي في دورته الرابعة، لافتاً إلى أن "المشاركة الكبيرة تثبت أن إيمان صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم بأجيال المستقبل وقدرتها على صنع التغيير البناء من خلال المعرفة بدأ يوتي نتائج.. وقال النعيمي "منذ انطلاق الدورة الرابعة من التحدي لسنا حرصاً متزايداً من المدارس على توفير بيئات قرائية جاذبة وممتعة للطلاب وتمثيل أنشطة متنوعة تحرص على إشراك الطلبة والأسرة معاً لخلق مناخ قرائي تفاعلي.. وشهد النعيمي في هذا الجانب على القيمة الحقيقية للتحدي في خلق وعي أسري عربي بأهمية القراءة، من خلال التقارير المرفوعة دورياً للأمانة العامة للتحدي التي تشير إلى زيادة الدور الذي تلعبه الأسرة العربية في تشجيع الأبناء على المشاركة في التحدي ومشاركتهم في قراءة الكتب ومناقشتها. ولفت النعيمي إلى أن الأعداد المسجلة حتى الآن في التحدي مرشحة للارتفاع، حيث لا تزال المدارس في بعض الدول العربية تجري تصفيات مرحلية على مستوى المناطق والمديرية التعليمية.. كذلك، لا تزال اللجنة المنظمة لتحدي القراءة العربي

تنطلق الشهر الجاري التصفيات النهائية لتحدي القراءة العربي المنضوي تحت مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، في دورته الرابعة على المستوى القطري في مختلف الدول العربية المشاركة، بحيث تواصل التصفيات تباعاً على مدى الشهرين المقبلين. وتأتي التصفيات النهائية لتحدي القراءة العربي، المنافسة القرائية والمعرفية الأكبر من نوعها عربياً وعالمياً لغرس ثقافة القراءة لدى الشباب العربي، لتشكل انعطافاً نوعياً في مسيرة التحدي البالغة أربعة أعوام، مع بلوغ عدد المشاركين في التحدي في دورته الحالية أكثر من 13 مليون طالب وطالبة من 49 دولة حول العالم، من بينها 16 دولة عربية. في هذا الخصوص، وجهت نجلاء الشامسي، الأمين العام لمشروع تحدي القراءة العربي، الشكر لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" على دعمه المستمر والحديث للمشروع وللثانمين عليه بما يترجم رؤية سموه لتأهيل وإعداد جيل عربي شاب يؤمن بقيمة القراءة المعرفية في خلق جيل واع ومدرك لقضايا أمته، ويسهم بنفاعلية في بناء وطنه.

من جانب، أكد عبدالله النعيمي منسق عام مشروع تحدي القراءة العربي أن التصفيات النهائية التي ستنتقل في الدول المعنية خلال أيام قليلة وستستمر على مدى شهرين تشكل ذروة جهود متواصلة منذ مطلع العام الدراسي، تحولت خلاله آلاف المدارس

في الوطن العربي إلى ورش قرائية بمشاركة طلابية وهيئة تدريسية غير مسبوقة، لافتاً إلى أن النشاط القرائي المستمر على مدار العام الدراسي أسهم في خلق مناخ معرفي عام، كما ساهم في الوقت نفسه في زيادة التحصيل العلمي للطلبة في كافة المواد، موضحاً في هذا السياق: إن مشروع تحدي القراءة العربي يشكل إضافة نوعية لدور المدرسة في بناء جيل يقدر أهمية التنقيح الذاتي والسعي إلى مراكمه المعارف بموازاة المنهج الدراسي.

وتوقف النعيمي عند الزيادة الكبيرة في أعداد المشاركين في تحدي القراءة العربي في دورته الرابعة، لافتاً إلى أن "المشاركة الكبيرة تثبت أن إيمان صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم بأجيال المستقبل وقدرتها على صنع التغيير البناء من خلال المعرفة بدأ يوتي نتائج.. وقال النعيمي "منذ انطلاق الدورة الرابعة من التحدي لسنا حرصاً متزايداً من المدارس على توفير بيئات قرائية جاذبة وممتعة للطلاب وتمثيل أنشطة متنوعة تحرص على إشراك الطلبة والأسرة معاً لخلق مناخ قرائي تفاعلي.. وشهد النعيمي في هذا الجانب على القيمة الحقيقية للتحدي في خلق وعي أسري عربي بأهمية القراءة، من خلال التقارير المرفوعة دورياً للأمانة العامة للتحدي التي تشير إلى زيادة الدور الذي تلعبه الأسرة العربية في تشجيع الأبناء على المشاركة في التحدي ومشاركتهم في قراءة الكتب ومناقشتها. ولفت النعيمي إلى أن الأعداد المسجلة حتى الآن في التحدي مرشحة للارتفاع، حيث لا تزال المدارس في بعض الدول العربية تجري تصفيات مرحلية على مستوى المناطق والمديرية التعليمية.. كذلك، لا تزال اللجنة المنظمة لتحدي القراءة العربي

تنطلق الشهر الجاري التصفيات النهائية لتحدي القراءة العربي المنضوي تحت مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، في دورته الرابعة على المستوى القطري في مختلف الدول العربية المشاركة، بحيث تواصل التصفيات تباعاً على مدى الشهرين المقبلين. وتأتي التصفيات النهائية لتحدي القراءة العربي، المنافسة القرائية والمعرفية الأكبر من نوعها عربياً وعالمياً لغرس ثقافة القراءة لدى الشباب العربي، لتشكل انعطافاً نوعياً في مسيرة التحدي البالغة أربعة أعوام، مع بلوغ عدد المشاركين في التحدي في دورته الحالية أكثر من 13 مليون طالب وطالبة من 49 دولة حول العالم، من بينها 16 دولة عربية. في هذا الخصوص، وجهت نجلاء الشامسي، الأمين العام لمشروع تحدي القراءة العربي، الشكر لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" على دعمه المستمر والحديث للمشروع وللثانمين عليه بما يترجم رؤية سموه لتأهيل وإعداد جيل عربي شاب يؤمن بقيمة القراءة المعرفية في خلق جيل واع ومدرك لقضايا أمته، ويسهم بنفاعلية في بناء وطنه.



في محاضرة بمركز سلطان بن زايد

عادل خزام: القراءة الذكية ضرورة واستراتيجية مهمة لتحقيق التقدم والاستيعاب



بالمأم. وقدم عادل خزام في ورقته ورشة عمل تضمنت شروحات للمهارات والتقنيات والأفكار الحديثة في علم القراءة الذكية، وكيفية التخصص من عموقات القراءة ومن بينها النسيان والملل وعدم التركيز من خلال وضع استراتيجية فردية واكتساب مهارات جديدة لزيادة الاستيعاب وسرعة القراءة وكيفية استثمار هذه المهارات في التفوق الدراسي وكيفية تدريب الأبناء عليها.

وتحدث عن ضرورة اكتساب آليات وأساليب القراءة الحديثة أو الذكية وتطبيقها في مناهج التعليم، للاستفادة من مهاراتها الذهنية البسيطة في زيادة معدلات سرعة القراءة، ومواجهة تحدي مواكبة العلوم المعرفية الجارفة المحيطة بحياة إنسان اليوم دون العرق في سيولتها. وشدد عادل خزام في محاضرته على أهمية ترسيخ القيمة المعرفية للقراءة، وتكريسها كسلوك حياة بما يخدم الرؤية الاستراتيجية لدولة الإمارات في إنشاء جيل واع ومتمف من المواطنين وتحفيز قيم القراءة لديهم.

وتناول عدة عناصر أهمها زيادة سرعة القراءة، وزيادة الاستيعاب وتقوية الذاكرة والتركيز وتعلم الخريطة الذهنية وتذكر المادة المقروءة. إضافة إلى مهارات التفوق الدراسي وكيفية تدريب الأبناء عليها. وأكد على العلاقة بين القيادة والقراءة موضحاً أن كل القادة العظماء في العالم ارتبطوا بعلاقة قوية مع القراءة. كما أن القراءة هي الباب الأول لتوسعة الخيال والتميز والابداع والابتكار. لافتاً إلى أهمية وضع خطط للقراءة تركز على الأولويات والأهداف. وفي ختام المحاضرة التي ادارها الشاعر عبد الله ابو بكر مدير مجلة بيت الشعر دار حوار حول موضوعها تركز على أهمية القراءة وماذا نقرا وكيف. عقب ذلك كرم سعادة الدكتور عبيد علي راشد المنصوري المحاضر وقدم له درعاً تكريمياً.

في المبادرات الوطنية الهادفة. على ذلك أكد المحاضر أهمية القراءة في تقدم الامم، مركزاً على مبادرات دولة الامارات العربية المتحدة في هذا المجال والتي جعلت القراءة هدفاً استراتيجياً، كما شد على ان القراءة تشكل محورا مهما في حياة الانسان الذي هو اللبنة الاولى في بناء الدولة.

كما سلط المحاضر الضوء على منهجية التعامل مع موضوع القراءة بشكل محترف وكيفية جعلها أسلوب حياة لدى عامة الناس، ودور الحكومة والمجتمع في إنشاء جيل واع ومتمف من المواطنين وتحفيز قيم القراءة لديهم، بما يؤدي إلى الارتقاء

في المبادرات الوطنية الهادفة. على ذلك أكد المحاضر أهمية القراءة في تقدم الامم، مركزاً على مبادرات دولة الامارات العربية المتحدة في هذا المجال والتي جعلت القراءة هدفاً استراتيجياً، كما شد على ان القراءة تشكل محورا مهما في حياة الانسان الذي هو اللبنة الاولى في بناء الدولة.

تزامنا مع شهر القراءة ضمن الأجنحة الوطنية لدولة الامارات العربية المتحدة، نظم مركز سلطان بن زايد مساء امس الاول محاضرة للشاعر والأديب عادل خزام بعنوان (دور القراءة في تقدم الامم - الإمارات نموذجاً) وذلك بمقر المركز بالبطيخين في ابوظبي.

وفي بداية المحاضرة التي حضرها سعادة الدكتور عبيد علي راشد المنصوري نائب سمو مديرعام المركز، ثمن عادل خزام جهود مركز سلطان بن زايد الثقافية وحرصه على المشاركة

في المبادرات الوطنية الهادفة. على ذلك أكد المحاضر أهمية القراءة في تقدم الامم، مركزاً على مبادرات دولة الامارات العربية المتحدة في هذا المجال والتي جعلت القراءة هدفاً استراتيجياً، كما شد على ان القراءة تشكل محورا مهما في حياة الانسان الذي هو اللبنة الاولى في بناء الدولة.

منوعات

الفكر

31



دايدا خليل تصرخ وتدافع عن قضية عمالة الأطفال

لا شك في أن قضية عمالة الأطفال واحدة من أهم القضايا التي يجب تسليط الضوء عليها من جميع الأطراف. فالطفولة هي واحدة من أسوأ الحقوق التي يجب أن تكون متوفرة لراحة الصغار. بدورها أرادت الممثلة اللبنانية دايدا خليل أن تدافع عن هذه القضية التي تم تجاهلها مؤخراً عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وكتبت على إحدى صفحاتها، من ينقذ الأطفال من تجارة الكبار... مشكلة التسول واستغلال الصغار الى متى في لبنان؟



دنيا بطمة تُشوق جمهورها لعمل فني جديد

شوّقت الفنانة دنيا بطمة جمهورها ومتابعيها لعمل فني جديد ستكشف عنه قريباً، وذلك عبر حسابها على موقع «انستغرام». وقد نشرت (بطمة) صورة مع الموزع رشيد محمد علي، وعلقت قائلة: نطبخ طبخة على أصولها أنا والمبدع رشيد محمد علي.. أكرمكم الله أخي الموزع المبدع رشيد وحرمة حبيبتي مريم.. شكراً لكم على حسن الضيافة.. انتظروني في عمل عجب قريب. يذكر أن آخر أعمال دنيا بطمة أغنياتها الجديدة (الزمن بيدور) التي طرحتها على طريقة الفيديو كليب.

تحوض تجربة البطولة في مسلسل (طلعت روعي)

إنجي وجدان: لم أعتز على السيناريو الجيد الذي يعيدني للسينما

تحوض إنجي وجدان تجربة البطولة التلفزيونية في مسلسل (طلعت روعي) الذي يعرض راهناً على الشاشات المفتوحة. في هذا الحوار تتحدث الممثلة المصرية عن المسلسل وكواليسه وردود فعل الجمهور حوله وغيرها من التفاصيل.



ف عندما تشعر بأن الشخصيات واقعية من لحم ودم يمكنك أن تعبر بشكل أفضل، خصوصاً إذا لمس العمل قلبك، وهو ما حدث معي. لكن تقديم شخصيتين بشخصية واحدة ليس أمراً سهلاً. - بالتأكيد، ولكن ساعدتني في ذلك سرعة الأحداث والاعتماد على المشاعر، لذا تعاملت مع الدور كما يجب أن أقدمه، والحمد لله لمست ردود فعل إيجابية على المسلسل، سواء عند عرضه العام الماضي على الشاشات المشفرة أو العام الجاري على القنوات المفتوحة. • بمناسبة ردود الفعل، كيف وجدت التعليقات على شخصية عالية؟ - أشعر بسعادة كبيرة وأنا أتابع ردود الفعل، خصوصاً أن ثمة اهتماماً

ف عندما تشعر بأن الشخصيات واقعية من لحم ودم يمكنك أن تعبر بشكل أفضل، خصوصاً إذا لمس العمل قلبك، وهو ما حدث معي. لكن تقديم شخصيتين بشخصية واحدة ليس أمراً سهلاً. - بالتأكيد، ولكن ساعدتني في ذلك سرعة الأحداث والاعتماد على المشاعر، لذا تعاملت مع الدور كما يجب أن أقدمه، والحمد لله لمست ردود فعل إيجابية على المسلسل، سواء عند عرضه العام الماضي على الشاشات المشفرة أو العام الجاري على القنوات المفتوحة. • بمناسبة ردود الفعل، كيف وجدت التعليقات على شخصية عالية؟ - أشعر بسعادة كبيرة وأنا أتابع ردود الفعل، خصوصاً أن ثمة اهتماماً

• كيف ترشحت لبطولة مسلسل (طلعت روعي)؟ - تحدث إلي كل من المخرج رامي رزق الله والمنتج محمد مشيش عن فكرة العمل، وعندما أخبراني بأنه مأخوذ من المسلسل الأميركي Drop dead diva تحمست أكثر للتجربة، خصوصاً أنني شاهدت النسخة الأميركية وأعجبني. وعندما بدأت بقراءة السيناريو وافقت فور الانتهاء من الحلقة الأولى لأن النص مكتوب بشكل احترافي. • ألم تقلقي من كون العمل مأخوذاً من تجربة أميركية؟ - لا أجد مشكلة في هذه التجارب، خصوصاً أن مسلسلات الفورمات حققت في السنوات الأخيرة نجاحاً بصورتها المصرية، فضلاً عن أن عملية التصغير تتم بالطرق القانونية اللازمة والتي تضمن لصانعي العمل الأصلي حقوقهم. يبقى أن نجاح التجربة أو إخفاقها عند تقديمها يرتبط في رأيي بمدى القدرة على تعزيز الطابع المصري فيها. • هل شعرت بأن المعالجة المكتوبة تعبر عما تريد إيصاله إلى الجمهور؟ - بالتأكيد، فالمعالجة مكتوبة بتفاصيل كوميدية وتراجيدية مليئة بمشاعر مختلفة ومتناقضة أحياناً تعبر عن الشخصيات، وهو أمر مهم،



انتهت من تصوير مشاهد (المقابر) بمسلسلها (الملكة)

ياسمين عبد العزيز تتحدث عن حب زوجها لها في فيديو قديم

تداول رواد شبكة الانترنت فيديو قديم للفنانة ياسمين عبد العزيز، خلال ظهورها في أحد البرامج مع الفنان شريف منير، في بداية مشوارها الفني. وتحدثت ياسمين عن بدايتها الفنية خلال الحلقة والتي كانت من خلال الإعلانات التي استمرت في تقديمها 5 سنوات، وكانت أول مشاركة فنية لها من خلال دورها في مسلسل (امرأة من زمن الحب) مع الفنانة سميرة أحمد. عن سر تسمية ابنتها باسم ياسمين، قالت إن زوجها هو الذي اختار هذا الاسم وربما يرجع الأمر لشدة حبه لها، بحسب وصفها، وشعرت ياسمين بخجل شديد أثناء حديثها عن حب زوجها رجل الأعمال محمد حلاوة لها. وكانت الفنانة ياسمين عبد العزيز قد



الفكر

أطعمة تزيد القلق .. تجنبها

– الأطعمة المطبوخة: تحتوي بعض أصناف الأطعمة المطبوخة على أحماض مشبعة وزيوت مهدرجة ويسهم الاثنان في زيادة التوتر. وتوجد الأحماض المشبعة في المخبوزات والأطعمة، والأغذية المحمرة وغيرها.

– مشروبات الطاقة: مشروبات الطاقة معبأة بالكافيين والسكر ومواد كيميائية تسبب اضطرابا في ضربات القلب ومشكلات في النوم، ما يسهم في زيادة القلق والتوتر.

– مكسبات الطعم والجلوتين: خلص باحثون إلى أن الأفراد الذين يعانون مستويات متقدمة من القلق استجابوا بدرجة جيدة للحميات الغذائية الخالية من الجلوتين وهو ما يدل على وجود ارتباط بين الاثنين.

– الأغذية المحفوظة: ينتج عن حفظ الأغذية مادة الهيستامين، وتزيد هذه المادة مستويات الأدرينالين عند بعض الناس، ما يسبب التوتر والأرق.

القلق هو عبارة عن استجابة الجسم الطبيعية للإجهاد، كما إنه شعور بالخوف أو ترقب ما قد يحدث في المستقبل، ويظهر نتيجة العديد من العوامل، وله وسائل عدة للعلاج.

وبينما توجد أطعمة تقلل التوتر مثل الكاوميل والشوكولاتة السوداء واللين، توجد أصناف أخرى في المقابل تزيد التوتر منها الكافيين ومشروبات الطاقة، بحسب موقع hhdresearch.

– الكافيين: قال الموقع: إن الكافيين يؤثر بالسلب على مادة سيروتونين بالدماغ وهو ما يؤدي إلى شعور بالتوتر كما يؤثر الكافيين بالسلب على نمط النوم وهو أيضا سبب للتوتر.

– السكر: السكر يزيد نسبة الكوليسترول والأدرينالين، ويرتبط الأول باستجابة الجسم للتوتر بينما يسهم الأدرينالين في الشعور بالقلق.

– الدقيق الأبيض: يتكون الدقيق الأبيض من "النشا" في الأساس ويحوّله الجسم إلى سكر، ولذلك لا ينصح بالإكثار من الشطائر والكعك وغيرها من الأصناف المصنوعة من الدقيق.



قرأت لك

الأفوكادو



نتيجة لثراء الأفوكادو الفريدة، يميزه بعض خبراء التغذية كصنف فريد ومختلف عن الخضار. فبالإضافة إلى غناه بالألياف، فحبة الأفوكادو

واحدة تحتوي على 36% من الكمية المقترحة تناولها يوميا من فيتامين (ك) و30% من الفولات، و20% من فيتامين ب 5 (المهم لتحليل الكربوهيدرات)، وكمية معقولة من فيتامين ب 6 و ج و E واللوتين والنياسين والريبوفلافين. بل إنه يحتوي على كمية بوتاسيوم ضعف تلك الموجودة في الموز. وهو من الاغذية التي توفر كمية من الاحماض الدهنية المفيدة التي تسهم في تعزيز الارتفاع في معدل الكوليسترول الحميد وتخفيض معدل النوع الخبيث مما يقلل فرصة اصابتك بأمراض القلب. كما ان هذه الدهون الحميدة مفيدة لتنظيم مهام الجسم الحيوية واتزان الجهاز الهرموني.

وينصح بتناول الافوكادو نينا مع الاغذية الأخرى لزيادة امتصاص مغذياته وخاصة مواد الالفا والبيتا كاروتين.

سؤال وجواب

- أين و متى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟
- أمريكا عام 1918 م
- تستقبل أكبر محطة للسكة الحديد في العالم ما نتي الف شخص و توجد في ؟
- نيويورك
- من مؤلف كتاب الإبانة عن أصول الديانة ؟
- أبو الحسن علي بن اسماعيل الأضرعي
- سور الصين العظيم أطول بناء أنزه الانسان يبلغ ارتفاعه 39 قدما و عرضه 33 قدما فكم يبلغ طوله ؟
- 2400 كم
- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنه الواحدة ؟
- 15 سم

لهذه الأسباب .. يجب الصيام قبل الخضوع للعمليات الجراحية

يسهم الصيام في تخلص جسم المريض من الأطعمة وينظف المعدة، وهذا يساعده على الخضوع لعملية التخدير بنجاح عند إجراء العمليات الجراحية. وأوضح تقرير، نشره موقع mayoclinic أن الخضوع لعملية التخدير دون صيام المريض، أو دون التخلص من بقايا الطعام، يتسبب في الرغبة الملحة بالقيء والغثيان أثناء الخضوع للعملية، وأيضا يتسبب في الإهافة والاستيقاظ من تأثير البنج قبل إنهاء العملية الجراحية، ولكن الصيام يجعل جسمك أكثر راحة.

وأشار التقرير، إلى أن الحل الأمثل هو الصيام قبل الخضوع والتخدير للعملية الجراحية بـ 6 ساعات متصلة، لكي يستطيع الجسم التخلص النهائي من بقايا الطعام، وأيضا تجنباً للشعور بالقيء والغثيان، والإصابة بألم شديد أثناء الخضوع للعملية وبعدها.

ويؤكد الأطباء أن الصيام هو الحل الأمثل لحمايةك، وتجنباً للإهافة أثناء العملية ومشاهدة المشارط والدم وما شابه ذلك.

جزء في الدماغ قد يكون مفتاح القضاء على الزهايمر

وجدت دراسة بحثت في الأعضاء الحيوية لتسعة مرضى ماتوا بسبب الزهايمر، أن المصابين انتجوا بروتينات تحمي من المرض في منطقة الدماغ المعروفة بالمخيخ. ولم يتضرر المخيخ الذي يتحكم في الحركة، بسبب المرض، بخلاف خمس مناطق رئيسة أخرى في الدماغ. ويعتقد أن المخيخ يخضع لتغيير في بداية مرض الزهايمر، ما قد يكون طريقة للجسم في تحفيز دفاعاته.

وأجريت الدراسة في جامعة مانشستر بقيادة الدكتور، ريتشارد أونوين، من قسم علوم القلب والأوعية الدموية.

وحلل الباحثون أدمغة 9 أشخاص ماتوا جراء مرض الزهايمر، بالإضافة إلى 9 آخرين توفوا لأسباب أخرى بما في ذلك أمراض القلب والسرطان. وقام فريق البحث بتخطيط 5825 نوعا مختلفا من البروتينات في ست مناطق في الدماغ، 44 منها لم يتم تحديدها من قبل.

وحلل الباحثون في البداية ثلاث مناطق معروفة بتأثرها بمرض الزهايمر، وشملت القشرة المخية الداخلية، التي تشارك في تخزين الذكريات، والتلفيف الحزامي (أو القشرة الحزامية)، الذي يعالج العواطف، وقرن آمون، الذي ينظم كلا من الذكريات والعواطف، وحيث يبدأ الزهايمر. ويعبر المخيخ عن بروتينات قد تحمي من مرض الزهايمر لدى أولئك الذين يعانون من المرض. وقال الدكتور أونوين: "العديد من التغييرات هنا لا ترى في مناطق أخرى، وهذا قد يعني ضمنا أن هذه المنطقة تحمي نفسها من الأمراض. ويأمل الباحثون في أن تشكل هذه الدراسة خطوة أقرب إلى علاج مرض الزهايمر، حيث أوضح الدكتور أونوين، أن هذه التغييرات الحاصلة "تمثل أهدافا جديدة جديده لتطوير الأدوية، إذ تعلم أنه من المهم محاولة التدخل في وقت مبكر".

وأضافت الدكتورة روزا سانتو، رئيسة الأبحاث في مرض الزهايمر في المملكة المتحدة: "من خلال دراسة آلاف البروتينات الفردية، أنتجت هذه الأبحاث المثيرة خريطة جزيئية مفصلة للتغيرات التي تحدث في الدماغ في مرض الزهايمر".



ليزا ليليان لدى إطلاق كتابها الجديد لتعليم الصبي Hungry Girl Simply 6 في مدينة نيويورك. ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعته الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم

قصة أمينة خالد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما أنا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمينة خالد فاباه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالبية اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع ببذل خالد كل جهده وسهر كثيرا راجع كتابا واختزن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة حتى جاء اليوم المرتقب صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون فرق المدارس تتنافس الجميع ببذل جهده عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية .. نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله يبذلان جهدا كبيرا كان التصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتقوفه على زميله اما المدرسة الأخرى فكان الطالبان يبذلان جهدا خارقا ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهم وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي وعندما اطلقت صفارة النهاية واعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد فصقق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنئه واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره .. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعلقها على الحائط لتكون ذكرى وعاد للبيت بلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحلم بالرحلة المنتظرة ..

مساحة للتلوين

