

منوعات

الفكر

الأربعاء 7 ديسمبر 2022 م - العدد 13716

Wednesday 7 December 2022 - Issue No 13716

ص 22

جامعة الإمارات تبحث

سبل التعاون مع جامعة

السوربون أبوظبي

ص 35

وسط معركة الطلاق المستمرة

أنجلينا جولى تصف

براد بيت بأنه "خبيث"



أفضل الأطعمة لتدفئة

الجسم والتحفيز على



ص 23

كوريا الشمالية تعدم

شابين لمشاهدتهما

أفلاماً جنوبية

قُتل مرافقان في كوريا الشمالية

رمياً بالرصاص لمشاهدتهما

وبيعهما أفلاماً من كوريا

الجنوبية المجاورة.

وأطلق النار على صبيين يتراوح

عمرهما بين 16 و 17 عاماً،

في مطار أمام السكان المحليين

المدعورين في مدينة هاسان على

الحدود مع الصين.

وجرى إعدام الصبيين في أكتوبر

الماضي، على الرغم من ظهور

أخبار مقتلهما الأسبوع الماضي

فقط، بحسب ما أوردته صحيفة

"ديلي ميل" البريطانية.

وتعتبر وسائل الإعلام الأجنبية،

ولا سيما أي شيء يُعتبر غريباً،

أمراً محظوراً تماماً في كوريا

الشمالية.

وينظر كيم جونج أون إلى كوريا

الجنوبية على أنها دولة دمية

أمريكية، وهو حساس لأي

من وسائل الإعلام التي تعبر

الحدود.

ولكن على الرغم من الضوابط

الصارمة، غالباً ما يتم تهريب

مثل هذه العناصر إلى البلاد

على محركات أقراص USB أو

بطاقات SD.

وعادة ما يتم إحضارها عبر

الحدود من الصين ثم مقايضتها

بين الكوريين الشماليين.

ويستخدم النظام الشيوعي

الحاكم مخبرين يتم تجنيدهم

من عامة السكان من أجل

القبض على أولئك الذين

يبيعون محركات الأقراص.

وفي حالة المراهقين، أبلغ أحد

هذين الجاسوسين عن قيامهما

بالترويج لحركات أقراص

تحتوي على برامج في السوق

المحلية.

ومثل هذه الإعدامات نادرة في

كوريا الشمالية ولكنها مسموعة،

وعادة ما تُستخدم لترجيع الناس

لإجبارهم على الطاعة عندما

تكون السلطات قلقة من انتهاك

القواعد.

هذه الخضار الخارقة تحارب

السرطان والسكري والزهايمر

في حين يحظى الفطر برواج كبير في الوقت الحالي نظراً لفوائده المذهلة على

الصحة، كشفت تقارير صحية أنه سيكون الطعام الخارق في المستقبل. كما من

المتوقع أن ترتفع مبيعاته وتزداد شعبية الكمالات الغذائية والمستخلصات

والمشروبات المصنوعة من الفطر، مع ارتفاع الوعي باستخداماته للصحة.

وذكر تقرير من سلسلة متاجر هولاند أند باريت الصحية، أن الفطر

يساعد في درء الأمراض الخطيرة، بما في ذلك السرطان والسكري

ومرض الزهايمر. وفق ما نشرته صحيفة "ذا صن".

كما جاء في التقرير الذي حدد اتجاهات الصحة للعام المقبل، أن

الفطر تصدر القائمة بسبب الشعبية المتزايدة للأنظمة الغذائية

النباتية التي تعتبر بديلاً هاماً للحوم.

ويعرف الفطر بأنه مليء بالبروتينات والفيتامينات

ويوفر الكثير من العناصر الغذائية المهمة للجسم مثل

فيتامين D والمغذيات الدقيقة، التي نادراً ما يحصل

عليها الجسم، دون زيادة السرعات الحرارية أو الدهون أو

الصوديوم. كما بينت دراسات سابقة بتأثيره في محاربة

الخلايا السرطانية، وخصائصه المضادة للأكسدة

وللالتهاب، وهو أيضاً مصدر لفيتامينات B، وتعزيز

المناعة.

الفطر كعلاج للاكتئاب!

تسعى دراسة جديدة، يجريها مركز الإدمان والصحة

النفسية CAMH في كندا، إلى تسخير القوة

المضادة للاكتئاب لفطر السيلوسيبين، ولكن بدون

بلوغ المستويات المخدرة أو المهلوسة، بحسب ما

نشره موقع CTV News.

إن سيلوسيبين Psilocybin هو مركب

كيميائي مهلوس في عيش الغراب "السحري" الذي

تؤدي كميات عالية منه إلى التخدير. أظهرت التجارب

السريعة أن فطر سيلوسيبين يمكن أن يستخدم كمضاد

للاكتئاب على الأشخاص الذين يقاوم اكتئابهم للعلاجات

الأخرى، عندما يفتقرن لعلاج نفسي مكثف.

الأولى من نوعها

على مدى ثلاث سنوات، سيجاول الباحثون في

CAMH معرفة ما إذا كانت تجربة فطر سيلوسيبين

ضرورية لعلاج الاكتئاب، في دراسة تمويلها الحكومة

الفيدرالية الكندية، والتي يقول الباحث الرئيسي دكتور

عشرت حسين إنها الأولى من نوعها.

سؤال صارخ

أضاف دكتور حسين شارحاً أن ما تحاول الدراسة الوصول

إليه هو الإجابة على "سؤال صارخ في هذا المجال، وهو

هل ارتفاع مستوى المخدر مطلوب للفوائد العلاجية"،

موضحاً أنه لم يسبق أن تم "في الواقع تصميم تجربة

سريرية للإجابة على هذا السؤال".

اكتئاب مقاوم للعلاج

سيقارن حسين وفريقه نتائج 60 بالغا يعانون من

الاكتئاب المقاوم للعلاج. خلال فترة الدراسة، سيحصل

ثلث المشاركين على جرعة كاملة من مركب السيلوسيبين

بالإضافة إلى حاصرات السيروتونين لتثبيط التأثير

المخدر للدواء. سيتم إعطاء مجموعة أخرى السيلوسيبين

بالإضافة إلى دواء وهمي، في حين ستلقى المجموعة

الأخيرة دواءً وهمياً بالإضافة إلى حاصرات السيروتونين.

كما أنه من المقرر أن يحصل جميع المشاركين على 12

ساعة من العلاج النفسي.

أكبر تجربة سريرية في العالم

تعد الدراسة هي ثاني تجربة سريرية على السيلوسيبين

في CAMH، والتي تعد أيضاً أكبر تجربة إكلينيكية في

العالم حتى الآن. إذا أظهرت الدراسة الجديدة أن فطر

السيلوسيبين له تأثيرات مضادة للاكتئاب متساوية مع

أو بدون التجربة المخدرة، فإنه بحسب ما ذكره دكتور

حسين، سيمنح أن يكون هناك "تغيراً لقواعد اللعبة"

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب المقاوم

للعلاج.

موانع جسدية ونفسية

وأوضح دكتور حسين قائلاً إن "هناك موانع جسدية

ونفسية معينة لتلقي عقاقير ذات تأثير نفسي قوي مثل

السيلوسيبين. فإذا أمكن إثبات أن تجربة المركب دون

المستويات المخدرة ضرورية، قريباً يؤدي إلى نوع من

التطوير العلاجي الجديد لعلاج الاكتئاب.

أثر جانبي غير مقصود

فيما يتعلق باستخدام مركب السيلوسيبين لأغراض



علاجية، أبدى بروفيسور ديفيد يادن، العالم بجامعة

جونز هوبكنز والمتخصص في أبحاث المخدر والوعي،

موافقته على إمكانية أن يتم تقديم العلاج دون الوصول

إلى مستويات التخدير وبالتالي فسيكون متاحاً لعدد

أكبر من المرضى، إلا أنه أبدى قلقه من إمكانية أن يحتاج

بعض المرضى لتجربة جرعات أعلى.

وصرح بروفيسور يادن بأن ما يثير قلقه "هو الأثر

الجانبى غير المقصود وغير المرغوب فيه للأثار

الشخصية الحادة للمخدر"، مشيراً إلى أنه "طالما يتم

فحص المشاركين وإعطائهم السيلوسيبين في بيئة داعمة،

فإن تلك التجارب يمكن أن تكون صعبة، لكنها بشكل عام

إيجابية للغاية وذات مغزى عميق "نظرياً".

فوائد بيولوجية عصبية

ويرجح بروفيسور يادن، استناداً إلى الدراسات السابقة،

أن جرعة من السيلوسيبين بدون آثار جانبية مخدرة من

المحتمل أن تقدم فقط فوائد بيولوجية عصبية قصيرة

المدى. في تقرير صدر في ديسمبر 2020، قال بروفيسور

يادن وزميله الباحث في جامعة جونز هوبكنز رولاند

غريفيث أن هناك تغييرات طويلة المدى ومعقدة لا يمكن

التحدث إلا في الدماغ أثناء تجربة مخدر.

وأكد بروفيسور يادن أن الدراسة الجديدة مهمة "لأسباب

إكلينيكية وعلمية". معرباً عن سعادته بأنه سيتم إجراؤها

مشيراً إلى أنه سبق أن حاول القيام بدراسة مماثلة، ومن

ثم فهو يويدها بشدة.

الأطعمة الغنية بالملح

تضاعف التوتر

أظهرت دراسة أوروبية حديثة أن اتباع نظام غذائي غني بالملح يمكن أن

يضاعف ذروة الاستجابة للتوتر، ويعتقد الباحثون أن الكميات الكبيرة

من الملح يمكن أن تثير القلق والعذوانية.

وأجريت الدراسة في جامعة أدنبرة، ووفق موقع "ميدكال نيوز توداي"

هي من الجهود العلمية الأولى لفهم آثار الملح على الرفاهية العاطفية،

بعدما وثقت دراسات عديدة الآثار الجسدية للإفراط في تناول الملح.

وقال الدكتور ماثيو بيلى المشرف على الدراسة: "تكون كمية هرمون

التوتر التي تظهر في البول أعلى لدى الذين يتناولون المزيد من الملح،

وهذا صحيح عند النساء والرجال".

وأوضح بيلى: "هناك أيضاً أدلة على أن نظام الإجهاد هذا، المرتبط

بمنطقة ما تحت المهاد في الدماغ والغدة النخامية والكظرية، يُظهر

استجابة مختلفة للإجهاد. ولدى الإنان، غالباً ما تكون الاستجابة

السريعة أكبر بمرور الوقت".

وأضاف: "نحن نعلم أن تناول الكثير من الملح يضر بالقلب والأوعية

الدموية والكلى. وتخبرنا هذه الدراسة الآن أن زيادته في طعامنا تغير

أيضاً الطريقة التي يتعامل بها الدماغ مع الإجهاد".



40 % من سكان الأرض

يؤمنون بالساحرات

تشير كلمة السحر بشكل عام إلى ممارسة شكل معين من أشكال الشعوذة،

حيث يتواصل الساحر مع قوى خارقة للطبيعة، أو مع كيانات خفية

شريرة أو غير شريرة، وأحياناً مع قوى طبيعية مثل النباتات، ودورات

القمر، والأمواج، والإيعاءات.

وبحسب المكان والزمان، كان يُنظر إلى السحر بدرجات متفاوتة من القبول

أو العدا، وأحياناً مع الشك والحدرد، ففي اليونان القديمة وروما

كانت العرافة ممارسة مقبولة مرتبطة ببعض الأضرحة ويتأخذ القرارات

الرسمية.

"السحر" مصطلح مثير للجدل وتاريخه معقد، فوفقاً للسياق والبيئة

الثقافية التي تستخدم فيها هذه الكلمة يشير السحر إلى أفكار

مختلفة بل وحتى متعارضة، ولكل مجتمع تصوراته الخاصة من حيث

التقاليد والمعتقدات والدين والطقوس والعلاقة بالآخرة والموت والأرواح

الطبية أو الشريرة.

وفقاً لتقرير نشره موقع lesavoirperdudesanciens مؤخراً،

فإن الإيمان بالساحرات والسحر منتشر على نطاق واسع، لدرجة أن تسعة

من كل عشرة أشخاص يؤمنون به في بعض البلدان في يومنا هذا.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن 4 من كل 10 أشخاص في جميع أنحاء

العالم يؤمنون بالسحر، إذ تبين أن الأشخاص الأكثر رفاهاً، وخاصة

أولئك الذين لديهم وظائف بأجور عالية ومن تلقوا مستويات تعليمية

عالية هم من صوّتوا بـ "لا"، في حين أن الأشخاص الذين يعانون من

الفقر صوّتوا بـ "نعم".

الأردن.. كل الذين أجازوا

رواية «ميرا» استقلوا

قالت وزيرة الثقافة الأردنية، ميفاء

التجار، إن أعضاء اللجنة التي أجازت

رواية "ميرا" للكاتب الأردني قاسم

توفيق، والصادرة عن دار نشر أردنية

منذ 3 سنوات، استقلوا بشكل جماعي.

وأضافت التجار، خلال مناقشة لجنة

التوجيه الوطني والإعلام والثقافة

النيابية في الأردن، أن ما ورد في الرواية

خطأ فادح وكبير، وأنه كان غير مقصود

ويحتاج إلى مواجهة.

وبيّنت التجار أنه منذ اللحظة الأولى

تقرر سحب رواية "ميرا" من معارض

القصراء للجميع في مختلف مركز

التوزيع في المملكة.

وكان رئيس الوزراء، بشر الخصاونة،

وجه وزارة الثقافة إلى مراجعة جميع

الروايات والأعمال الأدبية التي تدعم

الوزارة إصدارها من خلال مشروع

مكتبة الأسرة، وسحب جميع الأعمال

التي لا تتوافق مع قيم المجتمع الأردني

وعاداته وتقاليد، ومبادئ الأمة

وقيمهها.

جامعة الإمارات تبحث سبل التعاون مع جامعة السوربون أبوظبي



•• العين - الفجر

في مختلف التخصصات القانونية، بحيث تتناول تلك الفرق موضوعات ذات أهمية وأولوية علمية خاصة في كل من دولة الإمارات العربية المتحدة وفرنسا، وتشكل إسهاماً علمياً مهماً تواكب التطورات التشريعية والقضائية في البلدين.

كما تطرق الجانبان إلى جوانب أخرى للتعاون المشترك، وعلى وجه الخصوص تبادل الخبرات العلمية وذلك من خلال وضع برنامج لتبادل أعضاء هيئة التدريس، بالإضافة إلى إمكانية عقد أنشطة دورية مشتركة فيما بينهما. وتهدف أوجه التعاون المزمع إقامتها بين الجامعتين إلى تشجيع الأكاديميين والباحثين في كلا الجانبين على توجيه جهودهم نحو الارتقاء بمستوى البرامج العلمية والبحثية التي تخدم أهداف ورعاية الجامعتين وتساهم في الوقت ذاته على تلبية الاحتياجات المجتمعية في كلا البلدين الصديقين. وانتهى اللقاء إلى ضرورة وضع آلية محددة وفعالة للبدء في تنفيذ تلك المبادرات في أقرب فرصة ممكنة.

في إطار سعيها نحو توسيع نطاق الشراكات مع المؤسسات التعليمية المتميزة ومراكز الأبحاث ذات التأثير الأكاديمي المتميز، عقدت كلية القانون بجامعة الإمارات العربية المتحدة لقاءً أولياً مع قسم القانون بجامعة السوربون - أبوظبي لبحث أوجه التعاون المحتملة في موضوعات تحظى باهتمام مشترك من قبل الأكاديميين في الجامعتين. حضر اللقاء من جانب كلية القانون بجامعة الإمارات كل من أ. د. محمد حسن، عميد الكلية، والدكتور أحمد الزعابي، مساعد العميد للبحث العلمي والدراسات العليا، و أ. د. عبدالرحيم المصلوحي، رئيس لجنة الشراكات بالكلية، ومن جانب جامعة السوربون - أبوظبي رئيس قسم القانون أ. د. لوك جرينيوم.

وقد توافق الجانبان من خلال المناقشات التي جرت خلال اللقاء على إمكانية البدء في التعاون في مجال البحث العلمي من خلال تشكيل فرق بحثية مشتركة

تكريم المشاركين في معرض الإمارات للهوايات والمقتنيات الخاصة في دورته الرابعة بندوة الثقافة والعلوم



بمناسبة قدوة ومرشد لهواة الاقتناء وحافظ للشباب للاتجاه.

وأشار إلى أهمية تبنى الندوة إصدار كتيبات تعريفية وتضم كافة المقتنيات لكل مشارك على حدا حتى تكون



فنون سواء في مجتمع الإمارات أو المجتمعات العربية والغربية.

•• دبي - د.محمود علياء

كرم معالي محمد المر رئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد المشاركين في معرض الإمارات للهوايات والمقتنيات الخاصة بحضور بلال البدر رئيس مجلس الإدارة وكافة مشاركي المعرض. وأكد المر أهمية تقييم الدورات السابقة والوقوف على الجديد فيها والتميز وتحفيز المشاركين والشباب عموماً للاقتناء والذي يعتبر جزءاً أصيلاً من التوثيق والتأريخ للأجيال المقبلة.

وأشاد بلال البدر بجميع المشاركات خاصة وأنه على مدار الدورات السابقة كانت هناك مشاركات متعددة وتمتيز وأفكار جاذبة، وأكد أن الندوة ترحب بهواة الاقتناء للمشاركة في معرضها السنوي وتفتح المجال لجميع المهتمين للاطلاع ومشاركة خبرتهم وهواياتهم مع مختلف فئات المجتمع.

وذكر عبدالله المطيري أن المعرض يحث الشباب للاهتمام بتاريخهم وحضارتهم وما كان يعرض من



شرطة أبوظبي تختتم مشاركتها لشهر نوفمبر العالمي لصحة الرجال

وأوضح العقيد طارش محمد الكعبي مدير مركز شرطة الروضة، أن المبادرة تأتي ضمن منهجية المسؤولية المجتمعية لشرطة أبوظبي، بتشجيع الرجال على الكشف المبكر لمرض السرطان بإجراء الفحوصات المبكرة والاطلاع على التاريخ المرضي للعائلة، وتشجيع ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية بشكل منتظم.

وشملت الفعالية السير على الاقدام حول مبنى المستشفى خلال الفترة المسائية وبعدها توجه المشاركون إلى صالة " خليفة للبولينغ" لممارسة لعبة البولينغ بشكل جماعي.

•• أبوظبي-الفجر:

نفذت مديرية شرطة العاصمة بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي مبادرة " التوعية بصحة الرجل" بالتنسيق مع مستشفى ميدكلينك ومدينة زايد الرياضية، بمناسبة "شهر نوفمبر" الذي يهدف إلى التوعية الصحية الخاصة بالأمراض التي تصيب الرجال مثل سرطان البروستات وغيرها .

وشارك بالفعالية عدد من منتسبي إدارات شرطة أبوظبي، وبحضور العقيد أحمد باروت الياسي مدير مركز شرطة المدينة.



في أولى إطلالاته في المنطقة الوسطى بالشارقة

ملتقى سيدات الوسطى في الذيد يبهز زواره بفعاليات وفقرات شائقة

وارشادات للسيدات والفتيات الرغبات في خوض غمار العمل التجاري الحر. كما أصبحت اللجنة المنظمة للملتقى الحضور في جولة تفقدية لأرجاء ومرافق النادي، للاطلاع على العروض والخدمات المقدمة لهم، ومنها مطعم مراسي الذي منح مجموعات الموظفين التابعين للمؤسسات خصماً بنسبة 10 % على بوفيهات الغداء، فيما قدم مرفق لياقة حصص مجانية في الأيروبيك، واستشارات مميزة للعناية بالجسم، وقسائم مجانية لاستخدام المرة الواحدة لساوننا. وتلقى الحضور استشارات مجانية من مرفق جوري للجمال فيما يتعلق بعلاجات الشعر، وخصم 20 % على باقة LPG، وتجربة جهاز LPG على الوجه لمدة خمس دقائق مجاناً، في حين عرض مرفق إبداع وبرنامج تاله باقة من المنتجات للزوار

التواصل الاجتماعي وممثلات وسائل الإعلام اللاتي يعتبرن بمناسبة سفيرات للنادي ويحملن رسالة إعلامية هادفة إلى تشجيع سيدات المجتمع والفتيات ورائدات الأعمال مما يثري الجانب التسويقي حول خدمات النادي في فروعها المختلفة، حيث يقوم النادي من هذه الجهات المشاركة بلدية مدينة الذيد، وادارة التخطيط والمساحة، وادارة الخدمات الاجتماعية، ومركز التنمية الأسرية، ومركز الطفل، ومركز شرطة الذيد، ومكتبة الذيد العامة، ومستشفى الذيد، ومركز الذيد الصحي، ومركز الذيد للحياة الفطرية، ومن السيدات وأهالي المنطقة، والعمل على تعزيز علاقات التعاون والشراكة مع الجهات والمؤسسات الحكومية، وإيجاد منصة جديدة على أرض الواقع للترويج عن خدمات النادي والتعريف بمجموعة

المرافق والمراكز التابعة للفرع بالإضافة إلى إطلاق بطاقة متعاون والتعريف بمزاياها.

وووجهت المرزوقي شكرها إلى ممثلي الجهات التي حرصت على المشاركة في الملتقى والإسهام في إنجاحه والتعرف على منظومة الخدمات التي يقدمها النادي، ومن هذه الجهات المشاركة بلدية مدينة الذيد، وادارة التخطيط والمساحة، وادارة الخدمات الاجتماعية، ومركز التنمية الأسرية، ومركز الطفل، ومركز شرطة الذيد، ومكتبة الذيد العامة، ومستشفى الذيد، ومركز الذيد الصحي، ومركز الذيد للحياة الفطرية، ومن السيدات وأهالي المنطقة، والعمل على تعزيز علاقات التعاون والشراكة مع الجهات والمؤسسات الحكومية، وإيجاد منصة جديدة على أرض الواقع للترويج عن خدمات النادي والتعريف بمجموعة

•• الشارقة-الفجر:

اختتم نادي سيدات الشارقة في فرعها بمدينة الذيد فعاليات ملتقى سيدات الوسطى وسط إقبال لافت من موظفات المؤسسات الحكومية والسيدات والفتيات بالإضافة إلى رائدات الأعمال في المنطقة، وتضمن حزمة شيقة من الفعاليات والفقرات.

وقالت مريم المرزوقي مديرة فرع النادي بالذيد، رغم أن الملتقى ينظم لأول مرة في المنطقة، إلا أنه حقق أهدافه المرجوة في خدمة واستقطاب شريحة واسعة من السيدات وأهالي المنطقة، والعمل على تعزيز علاقات التعاون والشراكة مع الجهات والمؤسسات الحكومية، وإيجاد منصة جديدة على أرض الواقع للترويج عن خدمات النادي والتعريف بمجموعة



منوعات الفجر 22



دور الابتكار في تعزيز عالم سهل الوصول وعادل

مدرسة الوفاء لتنمية القدرات تحتفي باليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة

•• الشارقة-الفجر:

انطلقت احتفالية مدرسة الوفاء لتنمية القدرات التابعة لمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية باليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة التي تستمر لغاية 8 ديسمبر، عبر مجموعة من الفعاليات والمحاضرات والورش والأنشطة، تحت شعار " الحلول التحولية للتنمية الدامجة: دور الابتكار في تعزيز عالم سهل الوصول وعادل" بمشاركة طلاب المدينة من ذوي الإعاقة، والعاملين معهم، وأولياء الأمور.

استهل الحفل بكلمة للطلبة " مهرة عبد العزيز" وهي من الأشخاص ذوي الإعاقات المتعددة، آيات من القرآن الكريم، ليقدم طلاب المدرسة بالتعاون مع طلاب مركز مسارات للتطوير والتكئين مسرحية تتحدث عن حق الأشخاص ذوي الإعاقة بالتعليم والدمج انسجاماً مع شعار اليوم.

وضم الاحتفال مجموعة من الورش المتنوعة كورشة "ميكس ميديا" وهي من ورش العمل الحديثة التي أدرجتها المدرسة، وفيها يتم استخدام أكثر من مادة لإبداع القطعة الفنية، وورشة "الخط العربي بالأشغال اليدوية"، وورشة الآلات الموسيقية "فن وابتكار" وورشة "الليج" بالتعاون مع معهد الشارقة للتراث، وورشة الطباعة بالألوان المائية، وورشة المهارات الحسية الحركية"، وورشة "الديكوباج على الخشب".

وأكد عبد الناصر درويش مدير مدرسة الوفاء لتنمية القدرات "فرع الرملة" أن المدرسة تحتفي كل عام باليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة بهدف تسليط الضوء على قضاياهم وتوعية المجتمع بحقوقهم للمساهمة في احتوائهم ومناصرتهم وتمكينهم وأضاف:

من أهداف الاحتفاء باليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة توعية المجتمع بشعاره وهو هذا العام "الحلول التحولية للتنمية الدامجة: دور الابتكار في تعزيز عالم سهل الوصول وعادل" والتأكيد على المسؤولية المجتمعية في الوصول إلى دمج شامل للأشخاص ذوي الإعاقة وابتكار الحلول التي تتيح هذا الاندماج وتحقق سهولة الوصول في مختلف المجالات.

وقال درويش: تأثر الأشخاص ذوو الإعاقة كثيراً بالإجراءات والتدابير التي أقرتها جانحة كوفيد19، لذا يترتب على المؤسسات الحكومية والأخصان أن تعمل على توفير الحلول وابتكار الاستراتيجيات التي تحقق للأشخاص ذوي الإعاقة الدمج الشامل.

وفي إطار احتفالية المدرسة باليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة يستضيف برنامج أماسي جلسة حوارية يتحدث فيها عدد من الاختصاصيين عن بعض التفاصيل المرتبطة بالأشخاص ذوي الإعاقة وأهمية التوعية المجتمعية بها، في حين تنظم المدرسة يوم الثلاثاء مسيرة بحرية للطلبة ذوي الإعاقة بالتعاون مع نادي الشارقة للرياضات البحرية.

شهدت الاحتفالية محاضرة عن كيفية التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة، وتنظيم يوم مفتوح لطلاب الإعاقات الحركية، وبالتعاون مع جمعية الشارقة التعاونية سيشارك الطلبة ذوو الإعاقة في "اليوم الوطني" حيث يقومون بدور الموظف في المؤسسة.

و تنظم المدرسة اليوم بالتعاون مع نادي الشارقة الرياضي بطولة اللاعبين الصغار لكرة القدم على مستوى المدينة، بالإضافة إلى تقديم استشارات ضمن القطاع الصحي في الشارقة والمناطق النائية، ويوم الخميس 8 ديسمبر تنظم المدرسة برنامج الدعم النفسي للأسر.



منوعات

الفكر

23

لها خصائص تزيد من حرارة الجسد

أفضل الأطعمة لتدفئة الجسم والتحفيز على النوم

مع ازدياد برودة الطقس، يمكن أن تصبح التدفئة في وقت النوم تحديا للكثيرين. وإلى جانب تقنيات التسخين التقليدية، يمكن أن تكون هناك طريقة للتغلب على البرد عن طريق الطعام. وقد كشفت خبيرة النوم ومديرة Bed Kingdom، آشلي هينسورث، عن الأطعمة التي يمكن أن تسخن الجسم بشكل طبيعي وتحفز على النوم.



الأوراق الخضراء مثل الملفوف، "قد تكون صحية، ولكن من الأفضل تجنبها قبل النوم نظرا لتأثيرها المبرد على الجسم".

قلوي، "ما يعني أنه يولد طاقة باردة ويطلق حرارة الجسم الزائدة" وهناك أيضا الأطعمة الحارة، مثل الفلفل الحار، حيث أن من المشير للدهشة أنها "تجعلنا أكثر برودة من خلال تنشيط مستقبل عصبي في لساننا يمكنه التعرف على الحرارة، ما يجعلنا نتعرق فيبردنا". والخضراوات ذات

لا تكون أفضل شيء تستهلكه قبل أن تحاول أن تغلق عينك، فإن الجزر هو أحد الخضروات التي تعزز النوم لأنها تحتوي على مغذيات ألفا كاروتين بالإضافة إلى البوتاسيوم".

الأطعمة المبردة التي يجب تجنبها قبل النوم

أشارت هينسورث إلى أنه "في حين أن هناك العديد من الأطعمة التي يمكن أن تقيك دافئا، إلا أن هناك أطعمة أخرى تفعل العكس تماما - لذلك عندما تحاول الإجماع قبل النوم، هناك بعض الأطعمة على وجه الخصوص التي يجب أن تتجنبها، والتي تشمل الفواكه والخضروات الغنية بالمياه. حيث أن من المعروف أن الفاكهة والخضروات الغنية بالمياه تبرد الجسم، بما في ذلك البطيخ والخوخ والبرتقال والكرفس والخيار". هذا بالإضافة إلى التوت، كون التوت



الحصول على النوم بسهولة".

الزنجبيل

قالت هينسورث: "الزنجبيل هو طعام ممتاز آخر يمكن تناوله لتدفئتك قبل النوم. وبفضل خصائص توسع الأوعية الموجودة في الزنجبيل، يتم استرخاء الأوعية الدموية مما يساهم في زيادة تدفق الدم ما يساعد الجسم على التسخين". وتابع: "اختر شاي الزنجبيل - وإذا كنت تعاني من انسداد في الأنف بسبب الطقس، فسيؤدي ذلك إلى تخفيف الانسداد لمساعدتك على النوم بشكل أفضل".

الجزر

قالت هينسورث: "نظرا لكونه من الخضروات الجذرية، فإن الجزر يسبب في ارتفاع درجة حرارة الجسم نظرا لضرورة توفير المزيد من الطاقة أثناء عملية الهضم. وعلى الرغم من أن بعض الخضروات قد

بطيء في التحلل في الجسم بسبب احتوائه على نسبة عالية من النخالة والألياف، وهذا الهضم البطيء يطلق طاقة دافئة. وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي هذا الطعام أيضا على الميلاتونين لتحسين النوم".

الموز

أوضحت هينسورث أن الموز غني بفيتامين B والمغنيسيوم، ما يساعد في عمل الغدة الدرقية والغدة الكظرية، وبالتالي تنظيم درجة حرارة الجسم في الطقس البارد. وشرحت هينسورث: "في الواقع، لا تجعلنا المستويات العالية من المغنيسيوم نشعر بالدفء فحسب، بل تساعد أيضا العضلات على الاسترخاء وتهدئة الجسم لضمان

تقول هينسورث: "تناول المكسرات قبل النوم، مثل الفول السوداني واللوز والفستق، يمكن أن يزيد من سرعة التمثيل الغذائي ويرفع حرارة الجسم، وبالتالي يدفئك للنوم". وبالإضافة إلى ذلك، تحتوي هذه المكسرات على الميلاتونين، وهو هرمون طبيعي يساعد على التحكم في دورة النوم، وبالتالي يساعد على النوم قليلا".

القرفة

بحسب هينسورث: "ليس من قبيل المصادفة أن ترتبط القرفة بالشتاء - فبفضل خصائصها الحرارية التي تزيد من حرارة أجسامنا عندما يكون الجو باردا، من الأفضل تناولها قبل النوم. إن وضع القليل من القرفة في كوب من الحليب ليلا لن يؤدي فقط إلى تسخينك، ولكن بسبب التريبتوفان في الحليب الذي يحفزك على النوم، ستجد راحة أسهل".

الشوفان

تشير هينسورث إلى أن للشوفان العديد من الفوائد التي تثبت فائدته في وقت النوم. وتوضح: "إنه



من الأفضل تناوله أول شيء في الصباح

زيت الزيتون يقلل من التهاب المفاصل

من المعروف على نطاق واسع أن ما نأكله يمكن أن يكون له تأثير مباشر على صحتنا. وعندما يتعلق الأمر بالتهاب المفاصل، فإن الهدف الرئيسي هو تقليل الالتهاب. ورغم عدم وجود علاج لالتهاب المفاصل، إلا أن هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الأعراض. ووفقا لأحد الخبراء، يمكن لنوع معين من زيت الطهي القيام بذلك.

والعمود الفقري والوركين. ويتمثل النوع الثاني الأكثر شيوعا من التهاب المفاصل في التهاب المفاصل الروماتويدي، والذي يحدث عندما يستهدف جهاز المناعة في الجسم المفاصل المصابة، ما يسبب الألم والتورم.

من تسعة ملايين شخص. وتعد هشاشة العظام أحد أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعا. وفي البداية يضعف الغضروف الناعم للمفصل، ما يجعل الحركة أكثر صعوبة ويؤدي إلى الألم والتصلب. وهو يصيب بشكل رئيسي مفاصل اليدين والركبتين

جسمك أيضا بالفوائد الصحية لصعير الليمون أيضا". وأوصى بارساد ببعض الأطعمة الأخرى للمساعدة في هذه الحالة، مشيرا: "ألم المفاصل عادة ما يكون من أعراض الالتهاب في الجسم، لذا للحد من ذلك، يجب تناول الأطعمة التي تقلل الالتهاب". وشرح أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 تعمل على تقليل البروتينات الالتهابية في الجسم وكذلك تحسين وظائف المخ وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والأمراض المزمنة الأخرى. ويمكن العثور على أوميغا 3 في العديد من أسماك المياه الباردة مثل التونة والسلمون والسردين والمكسرات والبذور، أو يمكن تناول مكمل غذائي يومي. ويمكن لمضادات الأكسدة الموجودة في الفواكه الملونة أن تفعل المعجزات أيضا في علاج الالتهابات التي تسبب آلام المفاصل. وتابع: "التوت الأزرق يحتوي على نسبة عالية من الفلافونويد المعروف باسم الأنثوسيانين، لذا فهو خيار رائع إذا كنت تبحث عن القضاء على المفاصل المؤلمة". وهشاشة العظام هي أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعا في المملكة المتحدة، حيث تصيب ما يقرب

وفي حديثه مع موقع "إكسبريس" البريطاني، قال ساس بارساد، مؤسس The Gut Co: "زيت الزيتون، وخاصة زيت الزيتون البكر، لأنه أقل أشكال زيت الزيتون معالجة، يعد رائعا في تقليل الالتهاب". وأضاف أن تناوله في وقت معين من اليوم يمكن أن يزيد من فوائده. وأوضح: "من الأفضل تناوله أول شيء في الصباح، حيث يسهل امتصاصه بواسطة البكتيريا الموجودة في الأمعاء بهذه الطريقة. 15 مليلترا ستكون كافية. ويمكن لإضافة بعض الليمون أن يجعله شهيا أكثر، بينما يتمتع





تراث الإمارات يشارك في مهرجان الظفرة للكتاب

دولة الإمارات العربية المتحدة وتؤرخ لمدن الدولة ومناطقها. كما يضم الجناح ركنا خاصا بأعداد مجلة «تراث» التي يصدرها النادي شهرياً منذ عام 1998 وحتى اليوم.

عام 2022 وصولاً إلى مهرجان الظفرة.

ويضم جناح النادي مجموعة من العناوين التي أصدرها نادي تراث الإمارات لاسيما دواوين الشعر النبطي والكتب التي تقتني مسيرة تطور

هذه الرسالة التي تتجلى في الحفاظ على التراث الإماراتي ونشره والتعريف به، حيث حرص نادي تراث الإمارات على المشاركة الفاعلة في جميع معارض الكتاب التي أقيمت في دولة الإمارات خلال

الجاري في الحديقة العامة بمدينة زايد.

وتأتي المشاركة في إطار رسالة نادي تراث الإمارات التراثية والثقافية، وبيان إسهامه الكبير في رفد المكتبة الإماراتية والعربية بإصدارات مهمة تحقق

حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، وينظمه مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وذلك في الفترة من الخامس وحتى التاسع من ديسمبر

•• أبوظبي - الفجر:

يشارك نادي تراث الإمارات في فعاليات «مهرجان الظفرة للكتاب» الذي يقام برعاية سمو الشيخ

«ياس للثقافة والفنون» و«مهرجان شرم الشيخ للمسرح الشبابي» يتعاونان لاستدامة التطور الثقافي والإبداعي



إلى المشاركات المحلية والخارجية والممثل الخارجي بأبهي صورة. وأضاف الغريباوي: «سعداء بهذا التعاون مع جمعية ياس الرائدة بأعمالها وتوجهاتها ومكانتها الكبيرة كوجهة ثقافية عالمية متميزة، حيث يسهم المسرح بتحقيق التنوع الثقافي في أبوظبي، والتنسيق مع كافة الأطراف المعنية والشركاء بهدف استقطاب المواهب الشابة وتنميتها فنياً وتقديمها للجمهور، وترقية الدوق الفني للمتلقي من خلال عرض أعمال فنية هادفة، وتشجيع الشباب على تطوير طاقاتهم الإبداعية، وتعزيز المشهد الثقافي والفني».

وتأهيل المهتمين والهواة بالشان المسرحي بمختلف جوانبه. وقال الشحي إن التعاون المشترك مع مهرجان شرم الشيخ الدولي للمسرح الشبابي التابع لجمعية نادي المسرح المصري للثقافة والفنون، من شأنه أن يحقق أهداف جمعية ياس، خصوصاً بالنظر إلى الدور المتعاظم الذي يضطلع به مهرجان شرم الشيخ الدولي في إعلاء القيم الإبداعية والثقافية، وتكريس الرؤى التي تصب في مصلحة التطور المسرحي، لإثراء الثقافة المسرحية التي تستجيب لتطلعات المجتمعين الشقيقتين الإماراتي والمصري في بنائهما

والفنون والمسرح، والفنان والمخرج مازن الغريباوي مؤسس ورئيس مهرجان شرم الشيخ الدولي للمسرح الشبابي. وأكد المستشار عبدالله الشحي رئيس مجلس إدارة الجمعية أن هذه الاتفاقية تمثل خطوة مهمة للغاية للتعاون بين الجانبين بشأن تنظيم الأنشطة المتعلقة بنشر الثقافة المسرحية في البلدين الشقيقتين، لاسيما في أوساط الفئات الشبابية، لتعزيز الجهود التي ترسخ استدامة النشاط المسرحي الهادف للارتقاء بالتطلعات العامة في المجتمع، لتنمية الوجدان الإبداعي، بجانب توفير الفرص والوسائل لرعاية

أبرمت جمعية ياس للثقافة والفنون والمسرح مذكرة تفاهم مع مهرجان شرم الشيخ الدولي للمسرح الشبابي وذلك بهدف تعزيز التعاون بين الطرفين في شتى المجالات، وتبادل التجارب وتشارك الرؤى الداعمة لتطوير منظومة الإبداع المسرحي، وترسيخ أطر المعارف الثقافية والمسرحية وفق منهجية تتواءم مع التوجهات المستقبلية، بما يتماشى مع الخطط الاستراتيجية الرامية لإرساء القيم وتشكيل الوعي الإبداعي والثقافي. وقع الاتفاقية عمر الحمادي عضو مجلس إدارة جمعية ياس للثقافة

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يقيم أول حفل لفرقة يوم ديوان وعازف البيانو الشهير أرتورو أوفاريل

• الفعالية المميزة تهدف إلى تكريس نجاح المشروع الكوبي الخليجي من خلال عرض استثنائي لموسيقى الجاز لأول مرة في العالم

• الفعالية تقام في 10 ديسمبر الجاري في إطار احتفالات أبوظبي باختيارها مدينة للموسيقى

أفاق التواصل بين الثقافة الخليجية التقليدية والأساليب المعاصرة من مختلف أنحاء العالم». وأضاف براغين: «تسرنا استضافة هذا الحفل الخاص بالتعاون مع أرتورو أوفاريل، أحد أبرز عاززي البيانو ومفكري الموسيقى في العالم، بوصفه ثمرة مشروع تسجيل خاص بجامعة نيويورك أبوظبي».

أبوظبي. وعمل الدكتور المليفي منذ ذلك الحين على تشكيل فرقة يوم ديوان التي قدمت فعالية حكاية ورسخت حضور المشروع الكوبي الخليجي، ما ساهم في انضمامه بصفه عضو هيئة تدريسية إلى برنامج الموسيقى الخاص بجامعة نيويورك أبوظبي. ونجح المليفي بإرساء علاقات تعاون قوية مع ندودوزو مخاتيني وجان ميشيل بيلك، إلى جانب توسيع

في نيويورك شهدت نفاذ بطاقات الحضور بالكامل. ويحظى الجمهور في دولة الإمارات بفرصة استكشاف التقاليد الموسيقية للثقافات البحرية في الخليج وكوبا، والتي تجمع بين فرقة بحري للفنون البحرية الكوبيتي وعاززي الجاز الأفرولاتيني. وتتضمن الفعالية عرضاً موسيقياً جديداً يمثل ثمرة التعاون بين الدكتور غازي المليفي، الباحث

في تطبيقات موسيقى الشعوب وعضو الهيئة التدريسية بجامعة نيويورك أبوظبي، وصديقه وشريكه الموسيقي أرتورو أوفاريل. وتم تسجيل موسيقى العرض على مدار أسبوع على مسرح الصندوق الأسود، ومن المقرر إطلاق الألبوم المشترك قريباً.

ويستكشف عمل الدكتور المليفي مع فرقة يوم ديوان الاتجاهات وعمليات التبادل الفني مع الفنانين من ثقافات وتقاليد أخرى. ويستند الحفل الموسيقي إلى قصة الهجرة والتبادل الثقافي للإيقاعات والألحان والآليات الموسيقية من خلال التجارة البحرية والإقامات الفنية والتكنولوجيا في الوقت الراهن، كما يعمل على إعادة تفعيل الروابط بين العالم العربي وأفريقيا ومنطقة البحر الكاريبي التي نشأت منذ مئات السنين، من خلال عرض الأداء المذهل للمقطوعات الأصلية.

وتعليقاً على الموضوع، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: «يحظى مركز الفنون بشراكة مثبته وقوية مع الدكتور غازي المليفي بدأت منذ زيارته الأولى إلى الجامعة لتتجدد عرض شراكة مع معهد جامعة نيويورك

ديسمبر الجاري في الساعة 7:30 مساءً على مسرح الصندوق الأسود.

ويندرج تعاون غازي المليفي وفرقته الموسيقية يوم ديوان مع عازف البيانو أرتورو أوفاريل تحت مظلة المشروع الكوبي الخليجي الناجح الذي أقيم بتكليف من مركز الفنون في عام 2019، وأقام مؤخراً ثلاث فعاليات رائدة

•• أبوظبي- الفجر:

كشف مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي، بالتعاون مع كلية الآداب والعلوم الإنسانية، عن إقامة الحفل الموسيقي الأول لفرقة يوم ديوان وأرتورو أوفاريل، عازف البيانو الحائز على عدة جوائز جرامي، يوم السبت 10



مبادرة «أبداع مسرح» تتلقى 21 طلباً من 13 فرقة مسرحية محلية

باعتباره أحد ركائز القطاع الفني، والنهوض بالحركة المسرحية في الدولة من خلال توفير الدعم المالي والمهني، وإيجاد بيئة داعمة لاستقطاب المزيد من المواهب والكفاءات وتمكينهم من المساهمة بشكل فاعل في تعزيز الاقتصاد الوطني. وتعكس المبادرة حرص الوزارة على تعزيز مكانة الدولة على خريطة الإبداع الثقافي العالمي، ودعم الشباب والمبدعين من القطاع المسرحي والجمعيات والفِرَق المسرحية، بما يخدم المحافظة على النجاحات والمكتسبات التي شهدتها مسيرة المسرح في الدولة والتي تجلت معالمها منذ خمسينيات القرن العشرين حيث استطاع المسرح الإماراتي أن يسلط الضوء بشكل فاعل على الكثير من قضايا المجتمع، التي تلامس همومه وطموحاته، وتعبّر عنهم من خلال اللوحات المسرحية المميزة، إلى جانب دوره في بناء الوعي والثقافة ونشر القيم الإنسانية والأخلاقية لدى جميع مكونات المجتمع.

وتتطلع لمواصلة تقديم الدعم بما يخدم تعزيز وتطوير واقع العمل المسرحي والارتقاء به نحو أفاق أكثر تطوراً بما يساهم في دعم المبدعين وانتشارهم والتعريف بالإبداع الإماراتي في هذا المجال محلياً ودولياً». ووضعت الوزارة معايير خاصة لاختيار الأعمال المقدمة، إذ تقدّم المنح للمشاركة في العروض المسرحية الخارجية بناءً على مدى جدارة وجدوى العمل الفني «صالة العمل، رؤية الخرج»، قوة النص، والحرفية والمهنية في تقديم الطلب إلى جانب سعة المهرجان الذي تسعى الفرقة للمشاركة فيه، وغيرها، فيما تقدّم منح جولة العروض المحلية بناءً على مدى جدوى وجدارة العمل الفني، وقوة النص، ومدى التفاعل مع الجمهور في العروض السابقة، ومكان الجولة في مناطق بعيدة أو نائية. وتهدف المبادرة التي أطلقتها الوزارة مؤخراً في إطار مظلة مبادرات «أبداع» إلى إثراء القطاعين الثقافي والإبداعي، والارتقاء بمكانة المسرح وأهميته

ياس للثقافة والفنون والمسرح ومسرحية «الملوك» من إنتاج جمعية دبا للثقافة والفنون والمسرح. وفي تصريح لها قالت معالي نورة بنت محمد الكعبي، وزيرة الثقافة والشباب: «حرصنا على أن تواكب المبادرة تطلعات وطموحات المسرحيين المحليين وترتقي بوتيرة الإبداع الذي يقدمونه، وأن نتابع من خلالها مختلف احتياجات العاملين في هذا القطاع، ونوفر لهم البيئة الداعمة والتي تضمن استمرارية العمل الإبداعي، ما يحقق رؤيتنا وغايتنا في دعم إنتاجات المسرح المحلي وتوفير السبل التي تحقق لها انتشاراً وحضوراً واسعاً على الصعيدين المحلي والإقليمي». وتابعت معاليها: «المسرح ركيزة أساسية في مسيرة العمل الثقافي والإبداعي والأدائي بصفة عامة، لهذا نوليها الاهتمام الكبير وقد لسنا من خلال الطلبات التي تلقينا المبادرة حجم المتابعة والحرص الذي تبديه مختلف الجهات العاملة في هذا القطاع للاستفادة مما تقدمه من خيارات،

ومسرحية غرب من مسرح دبي الوطني، ومسرحية ليلة مقتل العنكبوت، من مسرح خورفكان للفنون، فيما فازت جمعية الشارقة للفنون الشعبية والمسرح (المسرح الحديث) بمنحة مسرحية لاعم بلا ألوان. واستقبل كل من مسار بناء وتطوير القدرات للمفرق المسرحية، ومسار دعم المشاركة في المهرجانات الدولية الخارجية على المستوى العربي والإقليمي خمس طلبات لكل منهما، وتم حجب المنح في مسار بناء وتطوير القدرات نظراً لعدم استيفاء الطلبات المقدمة للشروط المعلنة، فيما تم دعم ثلاثة أعمال مسرحية ضمن مسار دعم المشاركات الدولية بمنح مالية وصلت إلى 270 ألف درهم، في كل من مهرجان أيام قرطاج المسرحية بمسرحية «أشوفك» من أعمال مسرح أم القيوين الوطني، ومهرجان شرم الشيخ الدولي للمسرح الشبابي الذي اختتمت مسرحيتان مشاركتهما فيه وهما «مطلوب للربالة» من إنتاج جمعية

أعلنت وزارة الثقافة والشباب عن تلقي مبادرة «أبداع مسرح»، التي أطلقتها مؤخراً، 21 طلباً من 13 فرقة مسرحية محلية للاستفادة من المنح التي تقدمها ضمن مسارات «الجولات المسرحية المحلية» و«تعزيز القدرات والمهارات» و«منح العروض المسرحية الخارجية». وتلقى مسار منح الجولات الخاصة بالعروض المسرحية داخل دولة الإمارات العربية المتحدة، والمعني بدعم جولات العروض المسرحية المنتجة حديثاً (التي لم يرض عليها أكثر من عامين)، بتتظيم من جمعيات النفع العام أو الفرق المسرحية المسجلة في الدولة 11 طلباً وتحصلت خمسة منها على دعم مالي بقيمة 240 ألف درهم. والمسرحيات الفائزة ضمن هذا المسار هي «سمعون في زمن فروعون» من إنتاج مسرح دبي الأهلي، ومسرحية «كركم وبزارة» من إنتاج جمعية كلباء للفنون الشعبية والمسرح، ومسرحية المبدعون من مسرح زايد للمواهب والشباب،

منوعات العصر 27



كاميرون دياز مع زوجها للمرة الأولى بعد إعلان عودتها للتمثيل من جديد

استمتع الفنان كاميرون دياز وزوجها بنجي مادن بيوم من مشاهدة المعالم السياحية أثناء وجودهما في لندن ليلة الجمعة الماضية، حينما رصدتهما أعين المصورين وهما يتناولان عشاء رومانسي في مطعم Sparrow Italia - Mayfair المتخصص في المأكولات الإيطالية الساحلية. يأتي موعد العشاء بعد ستة أشهر من الكشف عن أن زميلها الممثل جيمي فوكس أقنع دياز بإنهاء اعتزالها عن التمثيل والعودة للعمل معه في فيلم الأكشن الكوميدي Back In Action. الذي بدأ التصوير في نهاية سبتمبر.

تعود الممثلة كاميرون دياز للساحة الفنية بعد غياب دام 8 سنوات بفيلم Back in Action من إنتاج منصة نيٹفليكس بجانب الممثل جيمي فوكس وخلال مقابليتها مع برنامج The Tonight Show Starring Jimmy Fallon يوم الجمعة الماضية تحدثت عن عودتها للتمثيل مرة أخرى وقالت أنها قامت بالعديد من الأفلام ولكن بعد هذا الغياب هي تشعر بشعور مختلف.

تحدثت كاميرون عن الممثل جيمي فوكس والذي سيشاركها العمل القادم، هذه ليست المرة الأولى لأشارك الممثل جيمي في عمل فلقد صورنا معا فيلمين من قبل وآخر فيلم كان Annie with Jamie ، وجيمي شخصية رائعة وتحمل الكثير من المهارات والعمل معه يكون مليء بالمرح دائماً" والجدير بالذكر أن أول عمل شارك الاثنان فيه كان عام 1999 في فيلم Any Given Sunday.

وسط معركة الطلاق المستمرة

أنجلينا جولي تصف براد بيت بأنه "خبيث"

واصلت أنجلينا جولي انتقادها لزوجها المنفصلة عنه براد بيت وسط معركة الطلاق المستمرة، مع استمرار التركيز على ملكية مصنع شاتو ميرافال للنبيذ، حيث اتهم الأب لستة أطفال ٥٨ عاماً، جولي ٤٧ عاماً، ببيع نصيبها من المصنع بقصد "إلحاق الأذى" عمداً بالدخول في عملية البيع مع "شخص غريب" تماماً، وبالتالي انتهاك اتفاقهما.

عن مؤخراً عن الأشكال التي سيظهر فيها أبطال الفيلم، حيث شاركت مجلة فانيتي فير (Vanity Fair) مجموعة صور من كواليس التصوير، بدت تفاصيل عشرينيات القرن الماضي التي تدور فيها أحداث الفيلم واضحة جداً، سواء في الديكور أو كاركاترات النجوم.

وظهر براد بيت في الصور بشارب رفيع ومن دون لحية، إذ تخلص منها بالكامل، وهو كاركاتر شخصية جاك كونراد التي يلعبها، فيما أطلت مارجو روبى بشعر قصير ذهبي اللون، حيث ستؤدي بالفيلم شخصية ممثلة طموحة تدعى فيلي لاروي.

وفقاً لموقع RadarOnline. والذي حصل على وثائق المحكمة، انتقدت أنجلينا مزاعم براد بأنها "ثافهة وخبثية وجزء من نمط إشكالي" حيث قدم فريقها القانوني تحديناً للمعركة القانونية هذا الأسبوع.

وحسب ما نشر موقع الديلي ميل ادعى بيت أنهما اتفقا على عدم بيع حصتهما في المصنع دون الموافقة عليه مع بعضهم البعض لأنهما كانا مالكيين.

وأضافت الوثائق، إن مزاعم بيت بأن لديه وجولي عقداً سرياً وغير مكتوب وغير معلن لحق الموافقة على بيع مصالحهما في المصنع يتعارض بشكل مباشر مع السجل المكتوب.

وكانت شركة Paramount Pictures قد طرحت التريلر الرسمي لفيلم الممثل الأعلى براد بيت الجديد Babylon، العمل الذي سيصل دور العرض حول العالم بداية من يوم 25 ديسمبر الجاري، وكشف الفيديو عن مجموعة جديدة من اللقطات التشويقية للعمل.

وتدور أحداث الفيلم الذي كتبه داميان شازيل في صهرهوليوود الذهبي، وتحديداً خلال عشرينيات القرن الماضي، وصرح كاتب الفيلم مجلة فانيتي فير (Vanity Fair)، أن تلك الفترة "لحظة محورية في تاريخ هوليوود، إذ كانت لوس أنجلوس تتحول إلى عاصمة، وكانت صناعة السينما التي جعلت الانتقال غير المؤكد من الأفلام الصامتة إلى الأفلام الناطقة مليئة بالناس الذين يتطلعون إلى الشهرة والثروة والسلطة".

وعلى الرغم من أن الكاتب استلهم شخصياته من نجوم هوليوود الواقعيين، إلا أن معظم شخصيات فيلم Babylon ستكون خيالية.

يلعب براد بيت دور نجم سينمائي صامت خلال ذلك الوقت ، ومارجوت روبى تكون أحد رموز عشرينيات القرن الماضي. مع تحول هوليوود من حولهم، يضطرون إلى التعامل مع صناعة أكثر تطوراً.

في الأصل، كان من المقرر أن تلعب إيما ستون Emma Stone دور البطولة في الفيلم ، لكنها خرجت في أواخر عام 2020 بسبب تضارب المواعيد، ثم استبدلت ب روبى نجمة فيلم "La La Land" الشهير.

الفيلم من المقرر أن يصدر يوم 25 ديسمبر الجاري، وينتظر أن كان مخرجه سيحقق مرة جديدة الفوز بجائزة الأوسكار، وكانت الشركة المنتجة كشفت مؤخراً



بعد 6 أشهر من خسارة قضيتها أمام جوني ديب

أمبر هيرد تطالب بمحاكمة جديدة

رفعتها عليه، وبالتالي عدم حقها في الفوز بأية قضية سبق ورفعتها عليه قبل فوزه بقضيتيها الشهيرة الذي فاز بها، وهو ما يؤكد أننا صرنا أمام فصل جديد من فصول الصراع بين الثنائي.

وأكد تقرير جديد أنه من المقرر ظهور النجم العالمي جوني ديب، ضيفاً في عرض أزياء ريهانا الرابع Savage X Fenty المرتقب بشدة، حيث سيظهر الممثل البالغ من العمر 59 عاماً، كضيف مفاجئ في عرض Savage X Fenty Vol 4، والذي يعرض لأول مرة على Amazon Prime Video في 9 نوفمبر الجاري، وفقاً للتقارير. وأخيراً مصادر الإنتاج موقع TMZ أن جوني لن يطلق إلى المدرج، لكنه سيكون بطل العرض، وبحسب ما ورد قام جوني بالفعل بتصوير الجزء الخاص به في العرض، ويقال إنه وريهانا. 34 عاماً، متحمسان جداً للتعاون.



تقدمت الممثلة العالمية أمبر هيرد، باستئناف إلى محاكم فرجينيا مطالبة بإلغاء القرار الصادر ضدها أو إجراء محاكمة جديدة تماماً في قضية التشهير الشاملة ضد زوجها السابق جوني ديب، والتي خسرتها في وقت سابق من هذا العام.

وحسب ما نشره موقع "ديلي ميل" البريطاني، تقدمت هيرد، 36 عاماً، باستئنافها الشهر الماضي، وقالت إن استبعاد بعض ملاحظات العلاج الخاصة بها، والتي أبلغت فيها عن تعرضها لسوء المعاملة من قبل جوني ديب، أدى إلى محاكمة غير عادلة، استبعد القاضي فرجينيا بيني أذكارا، المذكرات.

في يونيو الماضي، مُنح جوني ديب، البالغ من العمر 56 عاماً، 10.35 مليون دولار في حكم صدر بعد أن جادل فريقه القانوني بنجاح في أن افتتاحتية هيرد في واشنطن بوست، التي اتهمت فيها زوجها

الفكر

خبرة تغذية تتحدث عن أسباب زيادة الوزن في الشتاء



قالت أخصائية التغذية الروسية، ألكسندرا سورجيك إن التغيرات الطارئة على النظام الغذائي في الشتاء هي السبب الرئيسي لزيادة الوزن خلاله. وهكذا أوضحت د. ألكسندرا سورجيك، خبيرة التغذية الوظيفية في المركز العلمي الفيدرالي للأنظمة الغذائية التابع لأكاديمية العلوم الروسية، سبب زيادة الوزن بسهولة في فصل الشتاء هو تغيير النظام الغذائي باعتباره أحد الأسباب الرئيسية لزيادة الوزن. وقالت في حديث أدلت به لصحيفة: " في فصل الشتاء، غالباً ما نأكل كميات أقل من الخضروات والفواكه التي تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والألياف الغذائية، ونزيد من تناولنا للكربوهيدرات البسيطة والأطعمة الدهنية.

بالإضافة إلى ذلك، تفتت اختصاصية التغذية الانتباه إلى أن الناس غالباً ما يتحركون بشكل أقل في الشتاء، مما يؤدي أيضاً إلى زيادة الوزن. وقالت: " لا نشعر بالرغبة في ارتداء الملابس بسبب أن الطقس ليس لطيفاً للغاية، ونتيجة لذلك فإن عدد زياراتنا في الهواء الطلق يقل، كما يقل نشاطنا البدني". يذكر أن أخصائية الغدد الصماء وخبيرة التغذية، تاتيانا فيليبوفا، كانت قد تحدثت في مقابلة مع القناة التلفزيونية الخامسة عن الأطعمة التي يجب تضمينها نظامك الغذائي في الشتاء، مشيرة إلى أن من المهم في فصل الشتاء عدم تغيير نظامك الغذائي بشكل جذري، أخذاً في الاعتبار لخصائص موسم البرد حتى تشعر بالرضا.

مكمل غذائي يقلل من احتمال الإصابة بالسرطان

اكتشف علماء جامعة نيوكاسل البريطانية أن إضافة النشاء المقاوم إلى النظام الغذائي يقلل من احتمال الإصابة بمتلازمة لينش بنسبة 60 بالمئة. وتشير مجلة Cancer Prevention Research. إلى أن علماء الجامعة أجروا دراسة استمرت 20 عاماً، شملت حوالي 1000 متطوع يعانون من متلازمة لينش (سرطان الأمعاء الوراثي)، واستنتجوا أن إضافة النشاء المقاوم يقلل من احتمال إصابة الأشخاص، الذين لديهم استعداد وراثي، بسرطان القولون والمعدة والبنكرياس وغيرها. وقسم الباحثون المشتركين في هذه الدراسة إلى مجموعتين. كانت المجموعة الأولى تحصل يومياً على 30 غراماً من مسحوق النشاء المقاوم على مدى عامين. أما المجموعة الثانية فكانت تحصل على مسحوق وهمي. وبعد مضي عشرة أعوام خضع جميعهم للفحص. وأظهرت نتائج الفحص، أن خمسة من أفراد المجموعة الأولى أصيبوا بالسرطان، مقابل 21 في المجموعة الثانية.

ووفقاً للباحثين، إنزيماات البنكرياس لا تؤثر في النشاء المقاوم، بل تعالجه البكتيريا الموجودة فقط في الأمعاء الدقيقة.

النوم على الجانب الخاطئ من السرير يمكن أن يفسد نومك!

يحتاج البالغون إلى ما بين سبع إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة، لضمان صحة جسدية وعقلية جيدة، إلا أن الكثيرين يواجهون من حين لآخر اضطرابات في النوم. ويمكن أن تحدث اضطرابات النوم هذه لأسباب مختلفة، والتي يسهل تحسينها في غالبية الحالات. ووجدت دراسة حديثة أن النوم في "الجانب الخاطئ من السرير"، يمكن أن يكون أحد الأسباب الأساسية في الحرمان من النوم. ووجدت الدراسة الاستقصائية، التي أجرتها شركة British Wool على 1500 بريطاني، أنهم يستيقظون ثلاث مرات على الأقل في الليلة، في المتوسط، حيث يكافح 48% منهم من أجل تهدئة عقولهم بسبب الشعور بالقلق بشأن المال والعمل. ووجدت الدراسة أن أولئك الذين ينامون على الجانب الأيمن من السرير يعانون من تجربة نوم أسوأ، وأن غالبية المشاركين (78%)، أصروا على النوم على نفس الجانب كل ليلة. ومن المثير للاهتمام، أن المشاركين الذين ينامون في الجانب الأيمن ينامون أسرع من الذين ينامون على الجانب الأيسر. ومع ذلك، فقد استيقظوا أكثر إرهاباً وانزعاجاً وشعوراً بالترنح. كما كان هؤلاء الذين ينامون على الجانب الأيمن أقل عرضة للإيجابية في حياتهم، حيث قال 38% فقط أنهم يتمتعون بروح الدعابة مقارنة بمن ينامون على الجانب الأيسر. واشتكت 46% من الذين شملهم الاستطلاع، من الشعور بالحرارة والانزعاج أثناء الليل، وأعرب الذين ينامون على الجانب الأيمن أنهم كانوا أكثر انزعاجاً في الليل من الذين ينامون على الجانب الأيسر (48% مقارنة بـ40% على التوالي). وتقتترح الدراسة أنه بغض النظر عن جانب السرير الذي تنام عليه، فإن معظمنا يكافح من أجل الحصول على قسط كاف من النوم. وعزا بعض المشاركين اضطرابات النوم إلى الفراش غير المريح بينما ألقى آخرون باللوم على شركائهم ذوي الشخير الحاد.



الزائرون ينظرون إلى شجرة الكابيتول الأمريكية ، قرب مبنى الكابيتول في واشنطن مع اقتراب احتفالات أعياد الميلاد - ا ف ب

قرأت لك

حبة البركة



استشارية التغذية العلاجية: إن حبة البركة مفيدة جداً في علاج الانتفاخ وعسر الهضم لاسيما عند الأطفال. وتشير إلى أنها مفيدة في حالات الحموضة التي تلازم المرأة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل وتعد علاج فعال لأوجاع البطن. ويمكن استخدامها للتخفيف من الصداع عن طريق نقعها في الماء أو دقها وتناولها في شكل مشروب للتخلص من وجع الرأس.

سؤال وجواب

- ما تعني العادة الشهيرة عن نافورة تريضه الايطاليه أنه اذا ألقى الزائر بقطعه عمله معدنيه من وراء ظهره في حوض النافورة ؟
يضمن العودة للبيت
- أين تقع آثار برسيبوليس؟
جزيرة صقلية
- ما هي المدينة الليبية التي تقع عند ملتقى الحدود التونسية الجزائرية ؟
غدامس
- متى تبدأ القنوات الدمية للطفل في العمل ؟
بعد خمسة أسابيع من ولادته
- شجر ضخم قد يبلغ قطره ثمانية أمتار وفي أفريقيا ؟
البابواي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد عضلات جسم الإنسان 639 عضلة مختلفة وأن أقوى هذه العضلات هي العضلة الماضغة بين الفكين وليس عضلة الساعد. وأن أكبر هذه العضلات هي عضلة الفخذ.
- هل تعلم أن الذئب ينقل العديد من الأمراض للإنسان وأهم هذه الأمراض: مرض الرمد الصديدي ومرض التراخوما ومرض الإسهال وغيرها. ولذلك تجب مكافحة الذئب ومنع تواجده وذلك بالتدابير التالية: التخلص من القمامة بشكل جيد، وضع سلك شبك على التوافد، رش بعض المبيدات في أماكن تواجد الذئب للقضاء عليها. أما مرض الملاريا فهو ينتقل بواسطة بعوض خاص يسمى الأنوفيل.
- هل تعلم أن العنب ينضج عند وضعه في الميكروويف.
- الخنازير لايمكنها أبدا أن تنظر للسماء في الأعلى.
- هل تعلم أن الإصبع الأكثر حساسية هو إصبع السبابة الأقرب إلى الإبهام.
- الستائر الفينيسية اخترعت في اليابان.
- هل تعلم أن كرة الغولف تحتوي على حوالي 336 تجويف.
- هل تعلم أن غابات الأمازون المطيرة تنتج نصف إمدادات العالم من الأكسجين.

قصة القطة البيضاء

يحكى ان احد الصيادين وجد قطة صغيرة بيضاء داخل الغاية فأشفق عليها ان يأكلها حيوان شرس وهى بهذه الرقة فقرر ان يأخذها لأبنته الصغيرة تلعب بها .. وضعها داخل جرابه الكبيرة وراء ظهره فنامت قليلا اول الأمر ثم استيقظت تخرش الجراب ثم تخرج منه وتسقط على الأرض فداستها عجلات عربته الثقيلة التى يجرها خلفه فسمع مواعا ونظر خلفه مسرعا ليجدها وسط الطمي .. رفعها ونظفها ووجدها بخير فقال لها حمدا لله وجود الطمي الكثير هنا الفندك والا لو كانت الأرض صلبة لفرمكتك عجلات العربية، اسرع للبيت ومنحها لأبنته التى نظفتها بالماء جيدا وجففتها وجعلت لها مكانا تنام فيه وهى سعيدة بذلك وبدأت القطة تلعب داخل المنزل وتقفز من هنا لهنالك وفي لحظات ذهبت لأحد الأركان ونظرت لشئى اعجبها واسرعت بأبتلاع و كانت الأبنة تراقبها فصرخت وقالت ابتلعت القطة سم الفئران.. جاء الصياد بسرعه واستطاع ان يدخل طرف حزامه داخل قم القطة وافرغ معدتها وانقذها وراقبها يومين حتى شفيت .. بعدها خرجت للتعاب واخذت تقفز وتنط وفي اخر نطه لها والتى كانت قوية جدا سقطت داخل بئر الماء صرخت البنت الصغيرة وجرت مع امها لتلقى بدلو الماء داخل البئر فدخلت فيه القطة وسحبتها الأم وانقذتها وهى في غيظ شديد .. تسلت القطة من فراشها وصعدت إلى سطح البيت فوجدت برجاً صغيراً اسود تخرج منه روائح شبيهة اقتربت لتتأمل ومدت رقبتهها كثيرا فأختل توازنها وسقطت داخل مدخنة البيت لتسقط فوق الموقد الذي كانت الأم تنوما قد رفعت من عليه اناة به ماء مغلي ولأن الشعلة مازالت ساخنه فقد لسعت القطة الشقيه وجعلتها تقفز وترتطم بالحائط مما افزع الأم التى اسرعت بوضع علاج للحروق على فروتها المتسخة، رقدت القطة لتعود بعد ايام لشاقتها فوجدت مكانا دافئا منعزلا معتماً دخلت فيها ورقدت بهيوة وادا بالأم تأتي لتضع فيه بعض الأخشاب لتوقدها فأسرعت القطة لتقفز خارجه قبل ان تشتعل وتصيح مشوية.. صرخت الأم وهلعت لما كانت ستعمله بالقطة الصغيرة.. خرجت القطة وهى تجري ثم قفزت فوق إحدى الأشجار لترقد على احد الأغصان واخذت تلعب مع احدى الفراشات وتلف وتدور ولم ترى تلك الأغصان المتشابكة التى التقت حول رقبتهها فجأة زلت اقدامها الصغيرة وكادت تسقط لكنها علقّت من رقبتهها وكادت تختنق ولأن الأبنة خرجت تبحث عنها سمعت مواعا الضعيف واسرعت لأبنيها لينقذها.. عادت القطة للمنزل ودخلت تحت سرير الأبنة الصغيرة لترتاح في هدوء ولم تمر دقائق حتى دخلت البنت الغاضبة والتى فررت امها ان تلقى بالقطة خارجا فأرتمت فوق فراشها بعنف مما جعله يسقط بها فوق رأس القطة التى صرخت، جاء الأب ليرفع السرير ويجد القطة الجريحة فأخذها وخاط جرحها لدى الطبيب لينقذها من جديد وهنا قال لأبنته انها قطة بسبعة ارواح كادت تموت سبعة مرات وانقذتها لكنني لن اعيش عمري ائقذ فيها.. في الصباح أخذها معه إلى الغاية وتركها هناك، انهى عمله وعاد للبيت فوجدها تنام مع ابنته في فراشها.. اسلم امره لله وتقبل وجودها في بيته شريطة انه لن يتدخل لأنقاذها مرة اخرى !.

مساحة للتلوين

