

ص 22

معرض أبوظبي الدولي  
للصيد والفروسية يستعرض  
التطورات الحديثة في الصقارة



ص 27

حنان مطاوع:  
تعلمت ألا أتوقع  
مسبقاً نجاح أي دور



أطعمة  
تساعد  
على  
تغذية  
ميكروبيوم  
الأمعاء  
لصحة  
أفضل



ص 23

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## مرحاض ذكي يحول فضلات الإنسان لطاقة

ابتكر باحث كوري جنوبي، مرحاضاً صديقاً للبيئة يتيح تحويل فضلات الإنسان إلى طاقة، بينما يشجع من يستخدمونه، من خلال منحهم عملات رقمية. وفي إحدى جامعات كوريا الجنوبية، أضحى الفضلات البشرية تستخدم للمساهمة في توفير الكهرباء لأحد المباني. وأصبح هذا ممكناً بعدما ابتكر تشو جاي ون، أستاذ الهندسة الحضرية والبيئية في معهد "أولسان" الوطني للعلوم والتكنولوجيا، مرحاضاً صديقاً للبيئة متصلًا بمختبر يحول الفضلات إلى غاز حيوي وسماد عضوي.

ويستخدم المرحاض الذي يحمل اسم "ي" في مضخة لإرسال الفضلات إلى خزان تحت الأرض مما يقلل من استهلاك المياه. وفي تلك المرحلة، تحول الكائنات الدقيقة مياه الصرف إلى ميثان يصبح بدوره مصدراً لمد المبنى بالطاقة وتشغيل موقد غاز وغلاية مياه وخلية وقود الأكسيد الصلب.

وقال مبتكر المرحاض إن الشخص العادي يُخرج نحو 500 غرام من الفضلات يومياً، وهي كمية يمكن تحويلها إلى 50 لترًا من غاز الميثان. ويوسع هذه الكمية أن تساعد على توليد 0,5 كيلووات من الكهرباء أو استخدامها في قيادة سيارة سباقاً 1,2 كيلومتر تقريباً. ولم يكتف تشو بذلك وإنما ابتكر أيضاً عملة رقمية أطلق عليها اسم "جيجول" التي تعني العسل في اللغة الكورية. ويحصل كل من يستخدم المرحاض الصديق للبيئة على عشر عملات يومياً.

حفل زفاف يتحول إلى مآتم حالة من الحزن خيمت على رواد مواقع التواصل الاجتماعي في مصر، بعد تداول صور من جنازة فتاة بمدينة مهنيا، التابعة لمحافظة الشرقية، شمالي مصر، توفيت بعد تعرضها لأزمة صحية، قبل زفافها بأيام.

وروت سيدة من القرية تدعى سلوى، تفاصيل ما حدث قائلة، إن العروس المتوفاة، خلود أحمد غياتي، كانت تستعد لحفل الزفاف خلال أيام، وتم نقل الأثاث إلى شقة العريس، وسط فرحة عارمة من العروس وأسرتها وأهالي القرية.

حفل زفاف يتحول إلى مآتم حالة من الحزن خيمت على رواد مواقع التواصل الاجتماعي في مصر، بعد تداول صور من جنازة فتاة بمدينة مهنيا، التابعة لمحافظة الشرقية، شمالي مصر، توفيت بعد تعرضها لأزمة صحية، قبل زفافها بأيام.

وروت سيدة من القرية تدعى سلوى، تفاصيل ما حدث قائلة، إن العروس المتوفاة، خلود أحمد غياتي، كانت تستعد لحفل الزفاف خلال أيام، وتم نقل الأثاث إلى شقة العريس، وسط فرحة عارمة من العروس وأسرتها وأهالي القرية.

## نصائح مهمة لتجنب حرائق السيارات في الصيف

مع حلول فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة، تزيد احتمالات نشوب حرائق السيارات، سواء أثناء سيرها أو توقفها، وذلك لأسباب عديدة، من بينها وجود أدوات قابلة للانفجار أو الاشتعال تحت ظروف الحرارة المرتفعة، مثل زجاجات العطور أو "الولاعات"، وكذلك بسبب التشغيل الدائم لأجهزة التكييف بطريقة خاطئة.

وشرح مدير إدارة الحماية المدنية بالقاهرة سابقاً، اللواء ممدوح عبد القادر، في تصريحات لوقع "سكاي نيوز عربية"، الإجراءات التي من شأنها المساعدة على الوقاية أو تجنب حدوث أي اشتعال داخل السيارة، خاصة في فصل الصيف، موضحاً أن عامل الخطورة في الأمر يتمثل في الوقود والدارات الكهربائية.

ونصح عبد القادر بعدم ملء خزان الوقود بشكل كامل، لافتاً إلى ضرورة أن تتم تعبئة السيارة بالوقود في فترتي الصباح أو المساء، لححد من أسباب الاشتعال، نظراً لارتفاع درجات الحرارة في فترة الظهيرة. وأضاف أنه في حال شم رائحة بنزين داخل السيارة، فلا بد من التوقف في الحال والتأكد من عدم وجود تسريب، وفتح نوافذ السيارة لإزالة رائحة البنزين من المركبة.

كما نصح الخبير الأمني بعدم التدخين داخل السيارة، فضلاً عن الأضرار الصحية لذلك، فقد يتسبب التدخين أيضاً في نشوب حريق داخل السيارة بسبب الطقس الحار.

وبيّن أيضاً أهمية فحص دورة التبريد باستمرار وملء الماء اللازم لتجنب ارتفاع مؤشر الحرارة، وفحص زيوت السيارة، كذلك الحرص على كفاءة بطارية السيارة، لأن ارتفاع الحرارة يؤدي إلى تآكل السائل فيها.

## أطفالك لا يتناولون الخضراوات.. دراسة وجدت الحل

إذا كنت تجد صعوبة في جعل أطفالك يأكلون الخضراوات، فربما تقدم نتائج دراسة علمية جديدة الحل لذلك. فقد قام فريق من الباحثين في جامعة بن ستيت الأميركية، بمضاعفة كمية الذرة والبروكلي في أطباق الأطفال التي يتم تقديمها في الوجبة من 60 إلى 120 غراماً. واكتشفوا أن الأطفال تناولوا 68% من الخضراوات في الوجبة الغذائية في المتوسط، أي ما يعادل 21 غراماً إضافياً، وفق ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

سرية تامة إلى ذلك، يعتقد فريق الباحثين أن نتائج دراستهم يمكن أن تساعد الآباء في جميع أنحاء العالم على جعل أطفالهم يصلون إلى تناول الكميات الموصى بها من الخضراوات يوميا، بشرط أن يتم اتباع النصائح دون أن يلاحظها الأطفال ولا سيرفضون تناول أي خضراوات على الإطلاق. وقال الباحث هانم دكتاس، طالب دراسات عليا في علوم التغذية إن "الزيادة التي لاحظناها تساوي حوالي ثلث الوجبة أو 12% من الدخول اليومي الموصى به للأطفال الصغار".

كذلك، أكد فريق الباحثين أنه من الحكمة تحديد الخضراوات التي يجيها الأطفال أكثر وعدم إجبارهم على تناول أي نوع لا يفضلونه. وقالت الباحثة باربارا رولز: "من المهم أن تقدم لأطفالك الكثير من الخضراوات، ولكن من المهم أيضاً أن تقدم لهم تلك التي يحبونها لأنها تتنافس مع باقي محتويات الوجبة الغذائية". وأضافت أنه "يمكن للوالدين تسهيل المهمة من خلال اتباع نهج تدريجي لتناول الأطفال أنواع الخضراوات الجديدة، وطهيها بالطريقة التي يستمتع بها أطفالهم، وتجربة النكهات والتوابل المختلفة كي يتأدوا عليها".

البحث عن بدائل في موازاة ذلك، ذكر الباحثون أنهم يعملون "على بحث إضاي يدرس إمكانية استبدال الخضراوات بأطعمة أخرى بدلاً من مجرد إضافة المزيد من الخضراوات". وقالوا إنهم، في المستقبل، ربما سيتمكنوا من تقديم توصيات حول حجم الحصة واستبدال الخضراوات بأطعمة أخرى، بما يمكن أن يساعد في الحد من الهدر بعد كل وجبة ولتعزيز تناول الأطفال للمزيد من الخضراوات.

كما لاحظ الباحثون أن تبديل الخضراوات بالزبدة والملح لم يؤثر على معدلات استهلاك الأطفال. يذكر أن هيئة الخدمات الصحية البريطانية NHS إن تؤكد على أن الأطفال يجب أن يأكلوا ما لا يقل عن خمس حصص من مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضراوات يوميا. لكن يمكن أن يختلف حجم هذه الحصص باختلاف العمر وحجم الجسم ومستويات النشاط البدني.

كيف تعزز مناعة طفلك إن هناك مجموعة متنوعة من العوامل التي يمكن أن تؤثر على النظام الغذائي للأطفال في أوقات الجائحة، من بينها عدم توفر بعض الخضراوات والفاكهة بسبب قيود



التغذية وخبيرة إنقاص الوزن وإخصائية التغذية السريرية والرياضية 6 أطعمة مفيدة للأطفال:

- الحبوب الكاملة: لأنها غنية بالألياف والحديد والمغذيات والمعادن ومضادات الأكسدة. وتساعد الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة أيضاً على الهضم والتمثيل الغذائي. كما تدعم العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة الحبوب الكاملة صحة القلب وتقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع 2 والسرطان. يمكن إضافة الشعير والأرز البني والشوفان والقمح وغيرها إلى النظام الغذائي للأطفال لتجنب المشاكل الصحية.
- البيض: يعد مصدراً كبيراً للبروتين. ويعتبر صفار البيض مفيداً للأطفال بشكل خاص لأنه مليء بالكوليسترول الذي يساعد في تنمية الذاكرة.
- زبدة الفول السوداني: ينمي تناولها باعتدال للاستفادة من مزاياها الغذائية القيمة. يمكن تناولها إلى جانب التفاح والكرسف والبسكويت والخبز. تتميز زبدة الفول السوداني بأنها غنية بالدهون، لكنها دهون أحادية غير مشبعة لا تضر القلب أو الشرايين. كما أن تناول ملعقتين كبيرتين كجزء من وجبة أو كوجبة خفيفة يمنح جسم الطفل البروتين، وهو عنصر غذائي ضروري في مرحلة نمو الأطفال.
- الفاصوليا: تعتبر الفاصوليا من الأطعمة متعددة الفوائد لأنها تحتوي على قوة البروتين والكاربوهيدرات المعقدة والألياف بالإضافة إلى الكثير من الفيتامينات والمعادن. تحافظ الفاصوليا على مستويات طاقة وتركيز الطفل في ذروتها طوال فترة بعد الظهر إذا تم تناولها في وجبة الغداء.

## فوائد مذهلة عند التنزه في الطبيعة

وبالإضافة إلى ذلك، أثبتت الدراسات أن سكان المدن يتعاطون مع التوتر النفسي بصورة سيئة مقارنة بسكان الريف، حيث يرتفع لديهم خطر الإصابة بالاكتئاب والفصام (الشيزوفرينيا) واضطرابات الخوف والقلق. وبالنسبة للأطفال، فإن الدراسات أظهرت أن التنزه في أحضان الطبيعة يسهم في التخفيف من حدة المتاعب لدى الأطفال المصابين بفرط النشاط ونقص الانتباه. كما أظهرت نتائج الدراسات أن الأطفال الذين يعيشون في بيئة محاطة بالمساحات الخضراء، يتمتعون بقدرة أكبر على مواجهة المواقف الحياتية المسببة للتوتر النفسي.



أظهرت نتائج دراسة كندية أن التنزه في أحضان الطبيعة لمدة 20 دقيقة يتمتع بتأثير إيجابي على الصحة، حيث يهدأ النبض ويخفض ضغط الدم ومستوى التوتر، بينما يتم تنشيط جهاز المناعة. ويسري الدم بصورة أفضل في مناطق المخ المسؤولة عن الشعور بالاسترخاء والهدوء النفسي، كما تعد المساحات الخضراء مفيدة على وجه الخصوص للأشخاص، الذين تكون قدرة المخ لديهم على التحكم في الأفكار السلبية محدودة.



## خطر صحي يهدد كبار السن عند فقدان الأسنان

كشف باحثون عن الأضرار المحتملة لفقدان الأسنان عند كبار السن، مؤكداً أن ذلك يزيد من خطر إصابتهم بالخرف. ووفق الباحثين الذين أشرفوا على الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة جمعية الأطباء الأميركيين، فإن كبار السن الذين يستخدمون أطعم الأسنان، لا يواجهون خطر الإصابة بالخرف مقارنة بمن يقدون أسنانهم ولا يقومون باستبدالها، مما يؤكد ضرورة زراعة الأسنان لدى المسنين لتجنب التدهور المعرفي لديهم. وتعليقاً على الدراسة، قالت أستاذة الصحة في جامعة نيويورك الأميركية، باي وو، والتي شاركت في البحث: "النتائج التي توصلنا إليها تؤكد أهمية الحفاظ على صحة الفم، ودورها في المساعدة في الحفاظ على الوظيفة الإدراكية مع التقدم في السن". وأضافت: "من المهم التعرف في فهم العلاقة بين سوء صحة الفم والتدهور المعرفي".

وبحسب الباحثة، فإن فقدان الأسنان يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في المضغ، مما قد يسهم في نقص التغذية أو يحفز تغيرات كيميائية دماغية ضارة.

كذلك وجد الباحثون صلة بين أمراض اللثة، التي تعد سبباً رئيسياً لفقدان الأسنان، والتدهور المعرفي. وتوصل العلماء لهذه النتائج بعد جمع بيانات أكثر من 14 دراسة عن فقدان الأسنان والضعف الإدراكي، شملت 34074 بالغاً، منهم 4689 يعانون من ضعف الوظيفة الإدراكية.

## غذاء يعشقه الجميع يساهم في خفض ضغط الدم

يعتبر ارتفاع ضغط الدم مقدمة لأمراض خطيرة تطال القلب والأوعية الدموية، لذا من المهم خفضه من خلال الاهتمام بالتغذية ونمط حياة صحي.

ويحدث ارتفاع ضغط الدم، عندما تكون قوة دفع الدم على جدران الشرايين عالية جداً باستمرار. ويمكن أن يتسبب ذلك في تضيق الشرايين، والذي بدوره قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ومن حسن الحظ، فقد ثبت أن التدخلات الغذائية تعكس هذه العملية، خصوصاً عند تناول بعض الأغذية، في مقدمتها الشوكولاتة الغنية بالكاكاو.

وتبين أن المركبات النباتية الموجودة في الكاكاو والتي تسمى "الفلافانول"، تقلل من ارتفاع ضغط الدم.

ولتحديد الارتباط بين المنتجات الغنية بالكاكاو وانخفاض ضغط الدم، قام فريق من الباحثين البريطانيين بمسح شمل الكثير من قواعد البيانات الإلكترونية وسجلات التجارب الدولية ذات الصلة، فضلاً عن تدوين قصص مرضى تراجع ضغط الدم لديهم بعد إدخالهم للكاكاو في نظامهم الغذائي.

وحسبما ذكرت صحيفة "إكسبريس" البريطانية، فقد كشفت التحليلات الخاصة بالدراسات والتي شملت ما لا يقل عن 856 شخصاً، بأنثراً إيجابياً للكاكاو، وحتى لو كان تناوله في مدة زمنية تتراوح بين أسبوعين إلى 18 أسبوعاً.

وأشار الباحثون من مؤسسة القلب البريطانية، إلى أن "الشوكولاتة ومنتجات الكاكاو الغنية بالفلافانول قد يكون لها تأثير ضئيل ولكن مهم من الناحية الإحصائية في خفض ضغط الدم بمقدار 2-3 ميلي متر زئبق على المدى القصير".

وحدرت أخصائية التغذية في مؤسسة القلب البريطانية، فيكتوريا تاييلور، من "شوكولاتة الحليب التي تحظى بشعبية، تحتوي نسبة منخفضة جداً من الكاكاو".

## أسباب حكة فروة الرأس

قالت الرابطة المركزية لمصفي الشعر الألمان إن حكة فروة الرأس لها أسباب عدة، أبرزها جفاف فروة الرأس بفعل الغسل المتكرر للشعر والاستخدام المتكرر لمجفف الشعر، بالإضافة إلى أشعة الشمس وماء البحر وماء حمام السباحة المحتوي على الكلور.

وأضافت الرابطة أنه يمكن مواجهة جفاف فروة الرأس من خلال استعمال شامبو لطيف غني بمواد الترطيب مثل الزيوت النباتية أو خلاصات الأعشاب من أجل تهدئة فروة الرأس المتهيجة.

كما يعد زيت الزيتون سلاحاً فعالاً لمحاربة الجفاف والحكة، ولهذا الغرض يتم وضع بضع قطرات من زيت الزيتون على فروة الرأس وتركه طوال الليل حتى يؤدي مفعوله، ثم شطفه في الصباح.

ومن الأسباب الأخرى لحكة فروة الرأس الحساسية لمواد فعالة معينة في منتجات العناية بالشعر وتصفيفه، وهو ما يمكن التحقق منه بإجراء اختبار حساسية لدى الطبيب. وفي بادئ الأمر يمكن التحلي عن المنتجات المستخدمة واستبدالها بأخرى تخلو من الإضافات.





## جامعة الإمارات تشارك في دعم الجهود الحكومية لحماية أسماك القرش من الانقراض



من أسماك القرش، واللحم، ومعظمها معرض لخطر الانقراض بدرجات مختلفة، حيث تقسم درجات الخطورة إلى ثلاثة مستويات، هي (المهددة بالانقراض من الدرجة الأولى، المهددة بالانقراض والمعرضة للانقراض)، واختتم الدكتور اليافعي حديثه بالقول: "نأمل على مستوى جامعة الإمارات العربية المتحدة أن تبدأ برامج البحوث البحرية من أجل الحفاظ على مواردها الطبيعية كمصدر مستدام لجيل المستقبل. هذه مسؤوليتنا لحماية هذا النوع قبل انقراضه بسبب الاستغلال المفرط".

وزارة التغير المناخي والبيئة حيث أطلقت "خطة العمل الوطنية (NPOA) للحفاظ على أسماك القرش وإدارتها 2018-2021" والتي تقدم خطوات ملموسة لتعزيز الحفاظ على أسماك القرش واستدامتها في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتعزيز التنوع الحيوي والغذائي". كما كشفت دراسة أعدتها وزارة التغير المناخي والبيئة، بالتعاون مع الاتحاد الدولي لصون الطبيعة والموارد الطبيعية وشركائها من الجهات الحكومية وغير الحكومية، عن إيواء مياه دولة الإمارات لأكثر من 80 نوعاً

المفترسة في البحار والمحيطات. لقد كانت أسماك القرش شريكاً في الحفاظ على توازن البيئة البحرية منذ أكثر من 400 مليون سنة على كوكب الأرض، وفي السنوات الأخيرة عانت من انخفاضات حادة بسبب الصيد الجائر وزيادة الطلب على اللحوم والزعانف الثمينة. وتلعب أسماك القرش في النظام البيئي البحري، دوراً أساسياً في الحفاظ على التوازن البيئي في البحار وتكون أكثر إنتاجية، في ظل الهرم الغذائي البحري. وأضاف: "لقد أعلنت دولة الإمارات العربية المتحدة في وقت سابق عن خطة جديدة لحماية أسماك القرش في إطار

العين - الفجر  
في إطار جهودها المتكاملة للمساهمة في دعم جهود الدولة لحماية البيئة، أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة حملة توعوية تهدف إلى رفع الوعي المجتمعي بضرورة حماية أسماك القرش التي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على توازن البيئة البحرية. وقال د. محمد عبد المحسن اليافعي، أستاذ مشارك، وكيل كلية الأغذية والزراعة في جامعة الإمارات، رئيس قسم الزراعة التكاملية: "تعد أسماك القرش من بين أهم الحيوانات المائية

# منوعات الفجر

## إتمام 100% من الأعمال الإنشائية إنجاز متميز بالسلامة المهنية في موقع بناء حرم جامعة برمنغهام الجديد في مدينة دبي الأكاديمية العالمية

أربعة ملايين ساعة عمل دون إصابات وحوادث سجلت خلال أعمال الإنشاء بحرم جامعة برمنغهام بدبي في مدينة دبي الأكاديمية العالمية. يعكس هذا الإنجاز التطبيق الناجح من شركة خالصاً لأفضل إجراءات الصحة والسلامة والبيئة تمهيداً لإكمال المبنى في الربع الثالث من العام الحالي 2021، علماً أنه تم إنجاز 100% من الأعمال الإنشائية، وسط تدابير صارمة لضمان سلامة أكثر من 6000 عامل مكلف بتسليم الحرم الجامعي في المنظومة التعليمية الأكبر بدبي، والتي تضم أكثر من 27000 طالب من 100 دولة.

عملت خالصاً، شركة المشاولات الرئيسية، بالتعاون مع جامعة برمنغهام بدبي ومدينة دبي الأكاديمية العالمية على اتباع بروتوكولات صارمة فيما يخص الصحة والسلامة والبيئة، ومن أجل ذلك تم التعاون مع متهدين والآلات معتمدة لإنجاز أعمال معقدة وخطرة على ارتفاعات عالية ومنخفضة. وقال محمد عبد الله، مدير عام مدينة دبي الأكاديمية العالمية ومجمع دبي للمعرفة: "تحقق إنجاز لافت من ناحية السلامة المهنية خلال عملية بناء الحرم الجديد لجامعة برمنغهام بدبي، بفضل بيئة العمل الفريدة والاهتمام بأدق تفاصيل المشروع، وما يسعدنا رؤية تشكل ملامح هذا الحرم الجامعي الجديد لجامعة برمنغهام وهي مؤسسة أكاديمية رفيعة المستوى تندرج ضمن أفضل 100 جامعة في العالم، وكلنا بآفة بأن هذه المؤسسة التعليمية عالية المستوى ترسخ مكانة دبي وتنافسيتها في مجال التعليم العالمي، ما يعكس بالحصول على نمو الاقتصاد المبرج". وقال البروفيسور ديفيد سادلي، رئيس جامعة برمنغهام بدبي: "يعد هذا الإنجاز خطوة هامة في مسيرة إنشاء الحرم الجديد لجامعة برمنغهام بدبي، ولا يعكس فقط التزام خالصاً القوي بأعلى قواعد السلامة بل والتفاني والتفصيل والتنفيذ. نتطلع إلى فتح أبواب المبنى الجديد المبكر لجامعتنا التي توفر تعليماً بريطانياً متميزاً لألوف الطلبة في مدينة دبي الأكاديمية العالمية التي تعتبر وجهة تعلم مفعمة بالحياة". وتضمنت إجراءات السلامة، إنشاء مرمرات مخصصة للعاملين وللوكادر وللزوار في الحرم الجامعي الجديد لتقليل مواجهة الأشخاص للآلات، وتوفير سلال صناعية في مناطق العمل المرتفعة كافة. وإجراء أعمال الصيانة كل أسبوعين وخصص مستمر للهواء عند فتحات التصريف، وتوفير مناورات منتظمة وإضاءة جيدة وتبريد وحواجز حماية في مناطق العمل. وتم توفير مياه الشرب الباردة في مواقع مختلفة، ومرافق لتناول الطعام وتسخينه تستوعب 250 عاملاً، مع اتباع متطلبات التباعد الاجتماعي الخاصة بمكافحة كوفيد-19.

سيستقبل الحرم الجديد لجامعة برمنغهام بدبي عند اكتماله ما يصل إلى 2900 طالب وسيضم مساحات تعليمية وبحشية مبتكرة لتشجيع تفاعل الاختصاصات المتعددة، مع تركيز على مساحات التعلم التي تبني التكنولوجيا الرقمية، ومركز طلابي لدعم احتياجات الطلبة الدراسية والصحية. ويقع مقابل أول سكن طلابي في مدينة دبي الأكاديمية العالمية، ويطل على أرض مشجرة ومساحات خضراء ويعكس القلب الأخضر للجامعة، ما يمنح مجتمع الطلبة تجربة متكاملة للحرم الجامعي. ويسهم الفناء المسقوف والمساحات الاجتماعية المصممة وفق معايير الاستدامة بتوفير أجواء مريحة تعكس طبيعة الحياة في دبي. وتعد مدينة دبي الأكاديمية العالمية إحدى المنظومات التعليمية الأكبر في المنطقة وتمتد على 27 جامعة من تسعة بلدان، بعضها من الأكثر شهرة عالمياً.



## شرطة أبوظبي تطلق حملة الأسرة تلاحم وأمان بالتعاون مع شركائها

أطلقت شرطة أبوظبي حملة "الأسرة تلاحم وأمان" بالتعاون مع الاتحاد النسائي العام والهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف، وهيئة أبوظبي للدفاع المدني. وأوضح العميد سعيد حمد الكعبي، مدير إدارة مراكز الدعم الاجتماعي بقطاع أمن المجتمع، أن الحملة "تهدف إلى الإسهام في تحقيق السعادة الأسرية من خلال التلاحم الأسري، وتطوير قدرات الأسرة الإماراتية في المجال الأمني والمجتمعي لتحمل مسؤوليتها تجاه المجتمع، وإيجاد بيئة أسرية صحية وأمنة لضمان استقرار وسعادة الأسرة، والعمل على ترسيخ قيم المواطنة الإيجابية والتسامح والتعايش السلمي". وذكر أن برنامج الحملة يتضمن ورش عمل ومحاضرات ومجالس افتراضية ورسائل توعوية وتوعوية، بمنصات شرطة أبوظبي للتواصل الاجتماعي ومختلف وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية للوصول إلى أكبر شريحة من المجتمع. وضمن فعاليات الحملة نفذت إدارة مراكز الدعم الاجتماعي ورشة عمل افتراضية توعوية بعنوان "الإسعافات الأولية لحل المشكلات الأسرية"، وناقشت محاور حول أفضل الحلول العملية لمعالجة الخلافات الأسرية وبحكمة. وقال الملازم أول منذر الكعبي، مدير فرع شؤون المجتمع بمركز الدعم الاجتماعي في العين: "أن هناك عدد من القضايا التي يختلف فيها الزوجان، وهي: تربية الأولاد، واختيار الأصدقاء، وكثرة الانشغال بالهاتف النقال وغيرها. وحث على ضرورة التعامل مع الخلافات بين الزوجين بذكاء، من خلال سماع وجهه نظر الطرف الثاني، وتجنب الحلول المؤقتة، والابتعاد عن إستراتيجية الانتصار لرايك وتقبل اختلاف الآراء، واختيار الوقت المناسب لمناقشة أي خلاف، وعدم مقابلة آراء الطرف الثاني دائماً بالرفض واكتساب الخبرات من نماذج الحبكة، وعدم ذكر كلمة "الطلاق" نهائياً. وقدم نصائح مهمة لحل المشاكل الزوجية من خلال إمسك اليدين حيث يساعد في ترابط حدة الخلافات بينهما والقيام معاً ببعض التمارين الرياضية، وضرورة حصول الزوجين على مساحة مشتركة في وقت مستقطع.



برعاية سالم بن ركاض

## «شكراً لعطائكم التطوعي» يكرم كوكبة من الإعلاميين في العام الخمسين

الوسائل الإعلامية التي تقوم بدورها بكل أمانة وتؤدي رسالتها على أكمل وجه، وهي تستحق كل التكريم والثناء. وقالت كوثر محمد الرحاني رئيسة اللجنة المنظمة مسؤولة لجنة السعادة والإيجابية إن جهد الصحفيين والإعلاميين في إبراز الأعمال التطوعية والمبادرات الإنسانية هو دور مهم لجهة نقل جهود التطوعين في أفضل صورة، مما يشجع الجمهور على المشاركة في الأعمال التطوعية وعرس فكر العمل التطوعي عند جميع الفئات. من جانبهم أشاد الإعلاميون المكرمون بهذه اللقطة الكريمة من قبل فريق "شكراً لعطائكم التطوعي"، مؤكداً أن هذا التكريم يمنحهم الحافز على بذل المزيد من الجهود لنقل الصورة المشرفة لكافة الفعاليات والأنشطة.



دولة الإمارات. وقال: بفضل توجيهات القيادة الرشيدة ورعايتها المستمرة للصحافة والصحافيين باتت الإمارات اليوم واجهة لكل الطاقات الإعلامية والصحافية العربية والعالمية إضافة إلى جود الكفاءات المواطنة في مختلف المؤسسات الإعلامية. من جهته أشاد سيف الرحمن أمير رئيس فريق "شكراً لعطائكم التطوعي" بجهود كل الإعلاميين والصحافيين، منوهاً بجمع

العين - الفجر - عجمان  
تحت رعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري نظم فريق "شكراً لعطائكم التطوعي" وبمناسبة اليوم البيئي الذهبي للإمارات حفلاً خاصاً لتكريم 50 صحافياً ومصوراً من ممثلي وسائل الإعلام ورواد التواصل الاجتماعي تقديراً لجهودهم ودعمهم للمبادرات التطوعية على مستوى الوطن، وذلك في مركز شباب عجمان بحضور عدد من المكرمين إضافة إلى مشاركة الصحافيين من خلال تقنيات الاتصال المرئي. وأشنى الشيخ سالم بن ركاض في كلمته له عبر برنامج التواصل "عن بعد" على جهود الإعلاميين والمصورين ودورهم المتميز في مواكبة الإنجازات والمكتسبات التي تحققت خلال مسيرة الدولة على مدى 50 عاماً، وبالتالي رصد كافة الأنشطة والإنجازات والفعاليات التي تشهدها الساحة الإماراتية في كافة القطاعات بما يعكس الوجه المشرق والمكانة العالمية التي تحتلها



## معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية يستعرض التطورات الحديثة في الصقارة



منها متقار، ويُصنع عادة من الجلد اللين وقد يتخذ أشكالاً وألواناً مختلفة. ويعتبر البرقع ضرورياً للصقركي لا يثب عن يد صقاره لغير حاجة، وكذلك لئلا ينطلق على الطريدة قبل الأوان فتخور قواه وتضعف عزيمته، كما أن البرقع يُساعد الصقركي على الراحة بحجبه الأشعة والضوء عن عينيه. ويُسلط قطاع الصقارة وصناعة وإبتكار مستلزماتها، في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، الضوء على أحدث التقنيات والابتكارات التي تُسهّل للصقارين تدريب طيورهم للصيد والمنافسة بقوة في مسابقات الصقور المختلفة. ويضفي القطاع أهمية بالغة على الدورة القادمة من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، وهو الفعالية الأبرز التي ينتظرها عشاق المعرض في كل عام منذ دورته الأولى العام 2003، والتي شكّلت أحد أهم عوامل الجذب والتجاذب على مدى الدورات اللاحقة. وقد تمكنت الشركات العارضة في هذا

غرار "التلواح"، وسيلة ذات كفاءة عالية للحصول على طيور مدربة على التحليق إلى مستويات شاهقة. ومن إحدى أهم التطورات المفيدة في عالم الصقارة أربطة أيلمر الحديثة، التي أنقذت رغم بساطتها عدداً لا يُحصى من الصقور من براثن الموت البطيء، حيث حلت أربطة التحليق الخالية من الشقوق مكان الأربطة التقليدية، وهو ما قلل من خطر تعلق الطائر بأي شيء قد يُعيّقه أثناء تحليقه. أيضاً يُعتبر التارتان (العشب الصناعي) نعمة أخرى للصقارين، فقد أنقذت الأوكار الحديثة الغطاء بالتارتان أقدام الكثير من الصقور، وفي الحقيقة خفضت الأوكار التي يمكن تنظيفها وتطهيرها من وقوع الإصابات في أقدام الصقور بنسبة كبيرة. لكن البرقع، على سبيل المثال، ما زال يُعتبر أداة حيوية في تدريب الصقور على الصيد منذ القدم ولغاية اليوم، وهو غطاء يضعه الصقار على رأس الصقركي بأكمله (يعمقه به عن الرؤية) وبه فتحة صغيرة يخرج

أكتوبر القادمين في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، بتنظيم من نادي صقاري الإمارات. وتشارك في المعرض شركات إقليمية ودولية تقدم أحدث التقنيات المتعلقة بالصقارة ومستلزماتها القديمة والحديثة، إضافة للشركات المهتمة بصحة الطيور وعلاجها وأدويتها، فضلاً عن جمعيات ونوادي متخصصة بتربية الصقور وتدريبها والصيد بها. وتعتبر أجهزة التتبع عن بُعد، التي باتت تستخدمها كل صقار، من أهم التطورات الحديثة في الصقارة، وساهم كثيراً في استعادة الطيور إذا ما فقدت، حيث تدل الصقار على مكان طائرهم عندما يقوم برحلة مقناص لصيد الطرائد بواسطة الصقور فوق مساحات شاسعة، حيث يمكن أن يختفي الصقور عن ناظره صاحبه في غضون ووان. كما ويُعتبر تدريب الصقور بواسطة الطائرات الورقية، والطائرات اللاسلكية، ومُجسّمات طائر الجباري - طريدة الصقارين المفضلة - على



# منوعات العقل

23

ارتبطت القناة الهضمية الصحية بالعديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تحسين الحالة المزاجية، وتقوية المناعة، وتقليل مشاكل الجهاز الهضمي، وحتى فقدان الوزن.

ولأن القناة الهضمية الصحية هي المفتاح لجسم صحي يعمل على النحو الأمثل. فإنه من المهم معرفة كيف يمكننا تغذية ميكروبيوم أمعائنا بحيث تزدهر بكتيريا الأمعاء.

ولذلك، كشف روب ثورب، خبير التغذية ومؤسس Vite Naturals عن قائمة بالأطعمة التي يجب تضمينها في نظامك الغذائي، كونها تسمح للبكتيريا بأداء وظيفتها بشكل أفضل وتحسين وظيفة الأمعاء بشكل عام.



بينها الشوكولاتة الداكنة وتوت العليق

## أطعمة تساعد على تغذية ميكروبيوم الأمعاء لصحة أفضل



وتابع: "توجد نسبة كبيرة من الجهاز المناعي في الأمعاء، لذا فإن تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك يمكن أن يساعد أيضا في دعم بطانة الأمعاء كحاجز طبيعي، ما يجعل جهاز المناعة أكثر قوة".

### 6. الأناناس

قال روب إن الأناناس مصنوع من الألياف والماء، ما يجعله ثمرة رائعة لمنع الإمساك وتعزيز الانتظام والجهاز الهضمي الصحي.

وأضاف: "إنها غنية أيضا بالبروميلين، وهو إنزيم هضمي يساعد الجسم على تكسير البروتينات وتقليل الخلايا المناعية الالتهابية، والتي تسمى السيستوكينات، التي تدمر بطانة الجهاز الهضمي".



الشوكولاتة، ابحت عن محتوى الكاكاو المهم للغاية لجني الفوائد الصحية. أي شيء يزيد عن 75% هو

ما يجب أن تهدف إليه. ولتعزيز الهضمية، استخدم كعكة للأطباق الشهية مثل الكاري والشوربات والصلصات، ولكن للاستفادة بأقصى قدر من الفوائد منه، يجب تناوله نيئا. جرب تضمين الثوم النيء المسحوق مع الأفوكادو الكريسي والبصل المقطع لتكوين صلصة، أو مع مكعبات الطماطم لصنع المقبلات الإيطالية الشهيرة، بروشيتا".

### 2. الشوكولاتة الداكنة

الشوكولاتة الداكنة غنية بالبوليفينول، وهو مركب موجود في الأطعمة النباتية التي لها خصائص مضادة للأكسدة.

وقال روب: "ببساطة، يمكن للأطعمة التي تحتوي على خصائص مضادة للأكسدة أن تقاوم الآثار السلبية للجذور الحرة، والتي يمكن أن تسبب تلف خلايا الجسم المرتبط بالتوتر.

وتعد مادة البوليفينول أيضا مادة حيوية لأنها تغذي البكتيريا الجيدة في أمعائك. وذلك لأنه لا يمكن امتصاص سوي نسبة صغيرة من مادة البوليفينول في الأمعاء الدقيقة، لذا فإن البقية تصل إلى الأمعاء الغليظة أو القولون حيث تعمل كغذاء لميكروبات الأمعاء، ما يدعم الميكروبات المفيدة لإعادة ضبط التوازن".

وتابع: "قبل أن تبدأ في تناول الشوكولاتة، تذكر أنه ليست كل العلامات التجارية متشابهة. ينتمي الكاكاو الموجود في الشوكولاتة إلى فئة من مادة البوليفينول تسمى الفلافانول، وهي أكثر وفرة في الشوكولاتة الداكنة من شوكولاتة الحليب.

لذلك، عند شراء



### 3. توت العليق

معظم الفواكه هي مصدر كبير للألياف الغذائية. ومع ذلك، يحتل توت العليق الصدارة بثمانيه غرامات لكل كوب، وهو ثلث الاستهلاك اليومي الموصى به.

وأوضح روب: "إن البكتيريا الموجودة في أمعائنا تتغذى على الألياف التي تأتي من نظامنا الغذائي، ما يساعدها على الازدهار والتكاثر حتى تتمكن من المساعدة في الهضم وامتصاص العناصر الغذائية".

كما أن الألياف تدعم الهضم الجيد من خلال المساعدة في تنظيم حركة الأمعاء وتقليل احتمالية الإصابة

بالإمساك. وتابع: "توت العليق يعد إضافة لذيذة إلى العديد من الوجبات والوجبات الخفيفة، بما في ذلك الزبادي والشوكولاتة الداكنة، والعصيدة أو الشوفان وعصائر الإفطار".

### 4. كراوية

بذور الكراوية هي نوع من التوابل الفريدة التي تستخدم منذ فترة طويلة كعلاج لأمراض الجهاز الهضمي.

وقال روب: "له طعم ترابي يشبه الشمرة والكزبرة ويستخدم عادة في الخبز والمعجنات والكاراي والخبز والشاي الدافئ.

وعلى الرغم من أن سبب تقليل الضائقة الهضمية غير معروف، يُعتقد أن بذور الكمون لها خصائص مضادة للميكروبات قد تقلل الأعراض غير المرحة في الجهاز الهضمي، من خلال المساعدة على إرخاء العضلات المتشنجة في الأمعاء ومنع التخمر في المعدة".

### 5. الأطعمة المخمرة

تعد الأطعمة المخمرة مثل مخلل الملفوف واللبن المتخمر مصدرا جيدا للبروبيوتيك الطبيعي.

وأوضح روب قائلا: "تاريخيا، تم استخدام عملية التخمر كوسيلة لحفظ الأطعمة والمشروبات قبل أيام من التبريد بفترة طويلة.

ولا يساعد التخمر فقط في تعزيز حفظ الطعام ولكن تناول الأطعمة المخمرة يمكن أن يزيد أيضا من عدد البكتيريا المفيدة الموجودة في الأمعاء. كما أنها أسهل في الهضم لأن عملية التخمر تكسر بعض السكريات والنشويات".



## 5 علامات مؤكدة علميا تشير إلى افتقارك لفيتامين (د)

ينظم فيتامين (د) مستويات الكالسيوم، وهو أمر حيوي لصحة العظام، ويسهل وظيفة الجهاز المناعي الطبيعية.

ويمكن لجسم الإنسان إنتاج فيتامين (د) بعد تعرض البشرة لأشعة الشمس، لكن معظمنا لا يحصل على ما يكفي من ضوء النهار، وهذا يعني أن الغالبية يعانون من نقص فيتامين (د) في الوقت الحاضر.



وأدى علاج فيتامين د إلى تحسن كبير في التعب لدى الأشخاص الأصحاء الذين يعانون من نقص الفيتامين".

4. قد يكون لديك تغيرات في المزاج، مثل الاكتئاب؛ يقول مؤلفو دراسة تتعلق بالصحة العقلية إن: "الاكتئاب في حد ذاته هو حالة إعاقة تضعف جميع جوانب وظائف الإنسان. وفي الأشخاص المصابين بمرض طئي مزمن، غالبا ما يجعل الاكتئاب إدارة الأمراض المزمنة أكثر صعوبة".

وفي الآونة الأخيرة، تم الإبلاغ عن فيتامين (د) في الصحف العلمية والعامه كعامل مهم قد يكون له فوائد صحية كبيرة في الوقاية والعلاج من العديد من الأمراض المزمنة.

5. إذا كنت طفلا، فقد تصاب بالكساح؛ تقول "عيادة كليفلاند": "النقص الحاد في فيتامين (د) يسبب الكساح، والذي يظهر عند الأطفال على شكل أنماط نمو غير صحيحة وضعف في العضلات والام في العظام وتشوهات في المفاصل.

وهذا نادر للغاية. ومع ذلك، يمكن أن يعاني الأطفال الذين يعانون من نقص فيتامين الشمس أيضا من ضعف أو آلام العضلات".

2. قد تشعر بألم في العظام؛ تشير إحدى الدراسات إلى أن حالة فيتامين (د) تؤثر على صحة الجهاز العضلي الهيكلي.

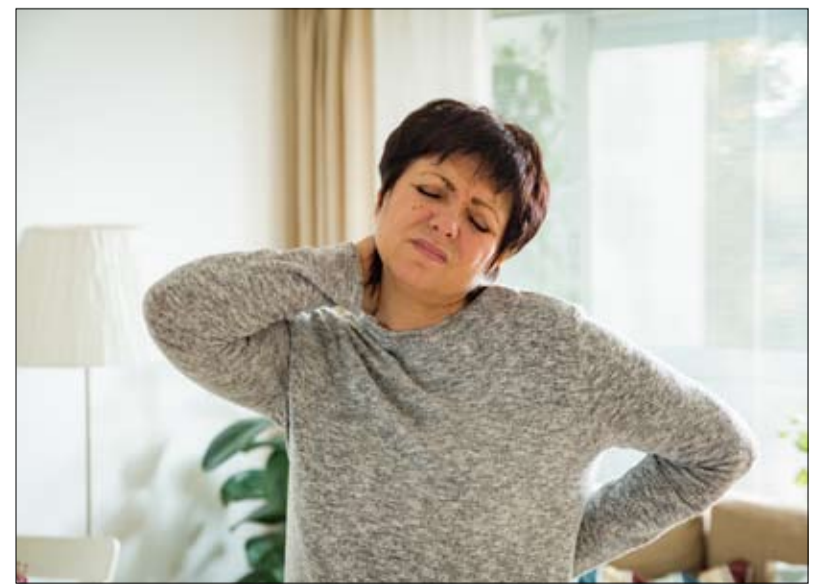
وأضافت: "قد يؤدي انخفاض مستويات فيتامين (د) إلى مظاهر سريرية، بما في ذلك آلام العظام، وضعف العضلات، وانخفاض كتلة العظام، والكسور، مع التشخيصات اللاحقة لتلين العظام، وهشاشة العظام، والاعتلال العضلي".

3. قد تشعر بضعف أو آلام أو تقلصات العضلات؛ يقول بعض الباحثين إن فيتامين (د) معروف بشكل متزايد بأنه يلعب دورا مهما في وظيفة العضلات الطبيعية. ويرتبط انخفاض مستوى فيتامين (د) بزيادة مخاطر السقوط والضعف.

ونظرا لأن نقص فيتامين (د) شائع جدا، والعلامات غير محددة، فمن المهم الحفاظ على مؤشر مرتفع للاشتباه في نقص فيتامين (د) في المرضى الذين يعانون من آلام العضلات

1. قد تشعر بالتعب؛ تقول إحدى الدراسات: "نقص فيتامين (د) متكرر وقد ارتبط بالإرهاق وأعراض أخرى غير محددة بما في ذلك الصداع وآلام العضلات والعظام والضعف والاكتئاب وسوء الأداء المعرفي.

ويشير الدكتور أنتوني فوسي إلى أن نقص الفيتامين المعروف بفيتامين الشمس، لا يكون واضحا تماما لدى البالغين، ولذلك، من الضروري معرفة العلامات المؤكدة لنقص الفيتامين.















# منوعات الفكر 26

## خولة للفن والثقافة تنظم معرضاً ثقافياً في لبنان

لإثراء هذا القطاع وضمان استمراريته وتنوعه. وأشارت ريان حقي ممثلة مؤسسة خولة للفنون والثقافة في لبنان إلى أن مهمة المؤسسة تركز على الحفاظ على الفن والثقافة وإحيائهما في العالم العربي والشرق الأوسط لاسيما في الخط العربي لذا أتى اختيارنا للبنان ومدينة بيروت انطلاقاً من هويتها المعروفة كمدينة للفن والثقافة.

ويتضمن المعرض الذي يفتح أبوابه للزوار من الساعة 5 حتى 11 مساءً معرضاً لنحو 24 مخطوطة وعمل فني نخبة من الخطاطين والفنانين منهم فادي العويد، وأفيريت باري، ورولا دليقان وغالب حويلا.

وفهمها بكل صورة. من جانبه قال فهد الكعبي ان دولة الامارات العربية المتحدة تولي الفن والثقافة أهمية استثنائية لذلك وضعت استراتيجيات مستقبلية ووفرت البنى التحتية الضرورية حتى باتت قبلة الفنانين ومقصدا لتنفيذ كبرى العروض .. لافتا الى ان دولة الإمارات دولة تدرج جيدا بفضل قيادتها الرشيدة أهمية العامل الثقافي ودوره في قيادة الشعوب نحو الابداع والابتكار ومن هنا برزت المؤسسات ودور الفكر والنشر وغيرها ومنها مؤسسة خولة للثقافة والفنون كحاضنة للفن وعناصره عبر توفير كافة القومات الضرورية

هذا الفن إلى جانب تعريف الزوار إلى جمالية الخط العربي حيث يأخذ المعرض زواره إلى عالم الخط العربي عبر طيف واسع من الأعمال والمشاركات التي تحمل مدارس عديدة في الفن مقدمة لوحات كلاسيكية تجمع ما بين الزخرفة والخط، ولوحات قوامها الحرف واللون .. مشيرة إلى دور المعرض في المساهمة بتعزيز حضور قيمة فن الخط العربي والعمل على إعادة إحيائها بالإضافة إلى صقل المواهب الشابة وردها بكل المعارف المستجدة على الساحة الفنية والثقافية بما يساهم في تعزيز الفكر الإبداعي للشباب وتأسيس قواعد التعامل مع الفنون والثقافات

التي تستهدف الحفاظ على اللغة العربية وجعلها في المكانة التي تليق بها بين اللغات القادرة على التطور ومواكبة موجات التحديث والتطور العالية ويأتي تنظيم هذا المعرض ضمن خطة المؤسسة الرامية إلى تعزيز جهود دولة الإمارات في النهوض بالأوضاع الثقافية وتطويرها بشكل مستمر وجعل الدولة مركزاً للثقافة وحاضنة للإبداع.

وأشارت سمو الشخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي إلى أهمية المعرض في دعم المشاركين وإيجاد منصة ثقافية لهم لعرض حوارية خاصة في فن الخط العربي تقوم على مدارس متعددة في التاريخ والتعبيرات السياسية والفكرية عربياً وعالمياً إضافة إلى العلاقات بين الناس. وسبق منشورات القاسمي أن ترجمت كتب سموه التي أصدرتها بلغات متعددة والتي بلغت أكثر من "260" عنواناً في مختلف المواضيع الأدبية والتاريخية والروايات وكتب السيرة الذاتية . وتعد اللغة الفرنسية لغة المسرح والسينما والفنون والعلوم العربية وهي أيضاً لغة المثل العالمية التي نادى بها فلاسفة عصر "التنوير" الذين أسهموا في تحقيق إشعاع مفهوم حقوق الإنسان في العالم حيث ان الكتابة أو الترجمة للغة الفرنسية تتيح للقراء في أوروبا والعالم الاطلاع على النتائج الأدبية العربية للكتاب والمثقفين العرب.

الفن والثقافة أجمل المخطوطات والأعمال الفنية لنخبة من الفنانين والخطاطين ضمن سلسلة المبادرات الفنية والثقافية التي تنظمها مؤسسة خولة للفن والثقافة في المنطقة العربية في إطار مبادراتها الهادفة لتعزيز وتطوير فنون الخط العربي ومكانة اللغة العربية وتنمية المواهب الشابة وتعزيز مهاراتهم لإبراز كفاءات فنية جديدة في العالم العربي.

وأكدت سمو الشخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي رئيسة مؤسسة خولة للفن والثقافة أن دولة الإمارات وبتوجيهات من القيادة الرشيدة كانت ولا تزال سباقة في إطلاق البرامج والمبادرات

نظمت مؤسسة خولة للفن والثقافة المنصة الفنية التي أسستها سمو الشخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي حرم سمو الشيخ طهون بن زايد آل نهيان مستشار الأمن الوطني لرعاية فن الخط العربي بجميع مدارسه واتجاهات يوم أمس الأول في العاصمة اللبنانية - بيروت معرضاً ثقافياً وفنياً بعنوان "مهرجان الخط" بالتعاون مع مجلة Modern Arabesque بحضور فهد الكعبي القائم بالأعمال بالإناية بسفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في لبنان وعدد من الفعاليات الثقافية والفنية والإعلامية . ويأتي المعرض الذي يستمر يومين ويقدم لعشاق

## منشورات القاسمي تصدر ترجمات فرنسية لعدد من مؤلفات حاكم الشارقة

وكان صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، قد اصدر كتاباً مسرحياً تحت عنوان "التاريخ على خشبة المسرح الفرنسي" / منشورات القاسمي، مارس 2019/ ويقترأ الكتاب تجارب أحد عشر كاتباً فرنسياً انتقامهم سموه لاختلاف طرائقهم في معالجة المادة التاريخية بنصوصهم المسرحية.

أما الكتاب الفرنسيون الذين اختارهم سموه فهم: إدموند روستان ورومان رولان وألبير كامو وجان كوكتو وهنري دي مونترلان وألكسندر أرنو ويول كلوديل وجان أنوي وجان بول سارتر وساشا غيتري.

التاريخية والتعبيرات السياسية والفكرية عربياً وعالمياً إضافة إلى العلاقات بين الناس. وسبق منشورات القاسمي أن ترجمت كتب سموه التي أصدرتها بلغات متعددة والتي بلغت أكثر من "260" عنواناً في مختلف المواضيع الأدبية والتاريخية والروايات وكتب السيرة الذاتية . وتعد اللغة الفرنسية لغة المسرح والسينما والفنون والعلوم العربية وهي أيضاً لغة المثل العالمية التي نادى بها فلاسفة عصر "التنوير" الذين أسهموا في تحقيق إشعاع مفهوم حقوق الإنسان في العالم حيث ان الكتابة أو الترجمة للغة الفرنسية تتيح للقراء في أوروبا والعالم الاطلاع على النتائج الأدبية العربية للكتاب والمثقفين العرب.

أصدرت منشورات القاسمي الدار المتخصصة بنشر وتوزيع كتب ومؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة إلى القراء محلياً وعربياً وعالمياً مجموعة الأعمال المسرحية التي كتبها سموه وهي "أحدى عشرة مسرحية كتبها سموه في الفترة من 1998م-2018م - وقام بترجمتها للغة الفرنسية متخصصون من بلدان عربية وأوروبية لهم صلات قوية بالمسرح كمنصوص وعروض.

وتعد المسرحيات المترجمة إلى اللغة الفرنسية مطلوبة في الأعمال المشهدة كتجربة ثقافية علمية غنية بالذلال لاسيما أن أعماله المسرحية تميل في الغالب نحو الدراما المحمية التي تتناول الأحداث

حققت الدولة المصرية خلال فترة تولي الرئيس عبدالفتاح السيسي، العديد من الإنجازات في وقت قياسي للغاية، ما ساعد على تحقيق طفرة هائلة في التنمية وزيادة الوعي، وتحقيق حياة كريمة للمواطنين، وكان ضمن تلك الإنجازات ما تحقق في الشأن الأثري، فاستطاعت مصر أن تسترد ما يتجاوز الـ23 ألف قطعة أثرية خلال 7 سنوات، ما يؤكد عدم تفريط الدولة في حقها مهما كان، وبالفعل تكلل ذلك بنجاح مصر في استعادة عدد كبير من القطع من مختلف الدول "النمسا والدنمارك والكويت والإمارات العربية المتحدة والمكسيك وفرنسا وإيطاليا وسويسرا وإنجلترا وقبرص والأردن وألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية..



المستردة، بالتعاون مع وزارة الخارجية المصرية والسلطات الأمريكية المعنية في استرداد 5000 مخطوطة أثرية، خرجت بطرق غير شرعية، كانت بحوزة متحف (الإنجيل المقدس) بواشنطن بالولايات المتحدة الأمريكية.

نجحت اللجنة القومية للآثار المستردة، برئاسة الدكتور خالد العناني وزير الآثار، في إيقاف بيع ومصادرة لوحة أثرية مهمة كانت بحوزة أحد التجار بنيويورك، بتصريح تصدير مزور يرجع تاريخه لعام 1970، وسوف تعود هذه اللوحة إلى بلدها الأم مصر بعد الانتهاء من التحقيقات والإجراءات اللازمة.

استردت مصر 450 قطعة أثرية من إمارة الشارقة بالإمارات بناء على مبادرة كريمة من حاكم إمارة الشارقة الشيخ الدكتور سلطان القاسمي.

نجحت مصر في استرداد غطاء تابوت خشبي يعود للصرع المتأخر من إيطاليا.

استردت مصر 114 قطعة أثرية مصرية تم نهبها من الداخل وتهريبها إلى فرنسا، والتي لا تقدر بثمن لما تحمله من قيمة فنية وتاريخية عالية.

استردت مصر 114 قطعة أثرية مصرية تم نهبها من الداخل وتهريبها إلى فرنسا، والتي لا تقدر بثمن لما تحمله من قيمة فنية وتاريخية عالية.

استردت مصر 114 قطعة أثرية مصرية تم نهبها من الداخل وتهريبها إلى فرنسا، والتي لا تقدر بثمن لما تحمله من قيمة فنية وتاريخية عالية.

استعادة قطعة من الحجر الجيري منقوش عليها جزء من خرطوش الملك (أمنحتب الثاني أو الثالث)، ترجع لعصر الدولة الحديثة، كان قد تم عرضها للبيع في إحدى صالات المزادات بلندن، وقد تبين أنها مسروقة من معبد الكرنك 8 يناير 2019.

استرداد 4 قطع أثرية من إيطاليا عبارة عن قطع من الفخار.

استرداد من الولايات المتحدة الأمريكية قطعة نادرة عبارة عن تابوت من الخشب المغطى بالذهب لكاهن يدعى (نجم عنق)، كانت بحوزة متحف التريبوليتان الذي قام بشرائه من أحد تجار الآثار، واستطاعت وزارة الآثار إثبات خروجه من مصر بشكل غير قانوني، حيث اتضح أن تصريح التصدير الخاص به مزيف، أكتوبر 2019.

استرداد 4 تماثيل أوشابتي من الحجر من الولايات المتحدة الأمريكية.

من أستراليا تم استرداد الجزء الرابع والمتمم للوحة المدعو (سشن نفرتوم) كانت قد سُرت عليها بعثة جامعة روما أثناء أعمال الحفائر بمقبرة ششيق رقم TT27 - جبانة العساسيف بالبر الغربي بالأقصر مكسورة إلى أربعة أجزاء، وقد تم اكتشاف هذا الجزء بمتحف جامعة Macquarie بسيدني - أستراليا، وقد قامت الجامعة بإعادته لوزارة الآثار فور علمها بخروجه من مصر بشكل غير شرعي، وكانت قد نجحت وزارة الآثار في استعادة ثلاثة أجزاء من تلك اللوحة من سويسرا عام 2017.

من أستراليا استردت مصر قطعة من الحجر الجيري من مقبرة بأسوان 2019.

من سويسرا تمت إعادة تماثيلين من الجرانيت الوردى للمعبود حورس بهيئة الصقر، وتمثالين من الخشب لقطعة.

تم استرداد من ألمانيا 8 قطع من الفخار.

تم استرداد من هولندا الجزء العلوي لتمثال من الحجر الجيري لرجل واقف.

## مصر تسترد أكثر من 23 ألف قطعة أثرية خلال 7 سنوات

صاحب التمثال يرجع لعصر الدولة الوسطى. استرداد 44 قطعة أثرية من فرنسا تنتمي لعصور مختلفة من الحضارة المصرية القديمة عبارة عن تماثيل لامرأة من الحجر الجيري يعود للعصر الروماني، بالإضافة إلى رؤوس مغازل، وأقراط، وصلبان، وقطع خشبية، وأياد كانت تستخدم كالألات موسيقية تعود جميعها للعصر القبطي.

كما استردت مصر من إسرائيل غطاءين لتابوتين من العصر الفرعوني على شكل آدمى ومصنوعين من الخشب والكارتوناج الملون وعليهما عدد من النقوش والزخارف الملونة تم ضبطهما في إحدى صالات المزادات بالقدس عام 2012.

استعادة لوحة حجرية تعود لعصر الملك (نختنبو الثاني) من الأسرة الثلاثين، وذلك بعد وقف بيعها بإحدى صالات المزادات بفرنسا.

استرداد تمثال أوشابتي صغير الحجم من المكسيك.

تسلمت مصر 4 قطع أثرية من مقر وزارة الخارجية المصرية، بعد نجاحها في استعادتها من أمريكا، بعد نجاح الدولة في إثبات ملكيتها لهذه القطع وأحقيتها في استردادها، بالتعاون بين إدارة الآثار المستردة بوزارة السياحة والآثار، ووزارة الخارجية المصرية وعدد من الجهات المعنية.

استعادت مصر 13 قطعة أثرية إلى جانب (مزهريّة) تحمل اسم الملك رمسيس الثاني من قبرص، كانت قد خرجت من مصر بطريقة غير شرعية، وقد كانت إدارة الآثار المستردة تتخذ كل الإجراءات القانونية اللازمة منذ رصد تلك القطع في أكتوبر 2016 وتمت مخاطبة الإتربول ووزارة الخارجية، والقضاء القبرصي، والذي أثبت أحقية مصر في تلك القطع.

2018 نجحت مصر في استرداد غطاء التابوت الأثري، الذي كان قد تم تهريبه إلى الكويت، وتم تسليمه للسلطات المصرية من السلطات الكويتية المختصة، وتم شحنه ووصوله إلى مصر.

2018 نجحت مصر في استرداد 9 قطع أثرية من فرنسا. استرداد مصر 14 قطعة أثرية من قبرص بعد خروجها بطرق غير مشروعة.

استطاعت مصر استرداد 3 قطع أثرية خرجت من مصر بطرق غير مشروعة وتم تهريبها إلى الولايات المتحدة الأمريكية.



المصرية الأسترالية عام 1996. ومن سويسرا، استردت مصر لوحة أثرية من الجرانيت الأسود تعود لعصر الأسرة الثلاثين كانت ضمن مسروقات معبد بيهيت بالحجارة بالغربية.

استرداد سبع قطع أثرية من أمريكا والإمارات وسويسرا عبارة عن منكتاتين سرفتا من مخازن متحف الحضارة، ولوحة جنازية للمدعو (سشن نفرتوم)، مصنوعة من الحجر الجيري عثر عليها بالعساسيف بالبر الغربي بالأقصر، وغطاء مومياء من الكتان يعود للعصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون، ولوح خشبي من العصر المتأخر عبارة عن غطاء تابوت بعلوه مجموعة كبيرة من الرموز الدينية، ويد مومياء، بالإضافة إلى تابوت من الخشب من العصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون عليه من الأمام في الأعلى قلادة تزئنها رسومات هندسية ونباتية وأسفل منها منظر لإلهة مجنحة بعلو رأسها قرص الشمس.

ومن بروكسل، تم استرداد تمثال مزودج مصنوع من حجر الأستاتيت الأسود لرجل وسيدة واقفين على قاعدة عليها نقوش هيروغليفية لأسماء وألقاب

بشرى (هيكل نذلة خاطر) بعد مفاوضات استمر 10 أشهر مع جامعة لوفن البلجيكية، والذي استولت عليه بعثة عملت في الثمانينات من القرن الماضي بقري مدينة طهطا بسوهاج.

استرداد سبع قطع أثرية من أمريكا والإمارات وسويسرا عبارة عن منكتاتين سرفتا من مخازن متحف الحضارة، ولوحة جنازية للمدعو (سشن نفرتوم)، مصنوعة من الحجر الجيري عثر عليها بالعساسيف بالبر الغربي بالأقصر، وغطاء مومياء من الكتان يعود للعصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون، ولوح خشبي من العصر المتأخر عبارة عن غطاء تابوت بعلوه مجموعة كبيرة من الرموز الدينية، ويد مومياء، بالإضافة إلى تابوت من الخشب من العصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون عليه من الأمام في الأعلى قلادة تزئنها رسومات هندسية ونباتية وأسفل منها منظر لإلهة مجنحة بعلو رأسها قرص الشمس.

استرداد سبع قطع أثرية من أمريكا والإمارات وسويسرا عبارة عن منكتاتين سرفتا من مخازن متحف الحضارة، ولوحة جنازية للمدعو (سشن نفرتوم)، مصنوعة من الحجر الجيري عثر عليها بالعساسيف بالبر الغربي بالأقصر، وغطاء مومياء من الكتان يعود للعصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون، ولوح خشبي من العصر المتأخر عبارة عن غطاء تابوت بعلوه مجموعة كبيرة من الرموز الدينية، ويد مومياء، بالإضافة إلى تابوت من الخشب من العصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون عليه من الأمام في الأعلى قلادة تزئنها رسومات هندسية ونباتية وأسفل منها منظر لإلهة مجنحة بعلو رأسها قرص الشمس.

استرداد سبع قطع أثرية من أمريكا والإمارات وسويسرا عبارة عن منكتاتين سرفتا من مخازن متحف الحضارة، ولوحة جنازية للمدعو (سشن نفرتوم)، مصنوعة من الحجر الجيري عثر عليها بالعساسيف بالبر الغربي بالأقصر، وغطاء مومياء من الكتان يعود للعصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون، ولوح خشبي من العصر المتأخر عبارة عن غطاء تابوت بعلوه مجموعة كبيرة من الرموز الدينية، ويد مومياء، بالإضافة إلى تابوت من الخشب من العصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون عليه من الأمام في الأعلى قلادة تزئنها رسومات هندسية ونباتية وأسفل منها منظر لإلهة مجنحة بعلو رأسها قرص الشمس.

استرداد سبع قطع أثرية من أمريكا والإمارات وسويسرا عبارة عن منكتاتين سرفتا من مخازن متحف الحضارة، ولوحة جنازية للمدعو (سشن نفرتوم)، مصنوعة من الحجر الجيري عثر عليها بالعساسيف بالبر الغربي بالأقصر، وغطاء مومياء من الكتان يعود للعصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون، ولوح خشبي من العصر المتأخر عبارة عن غطاء تابوت بعلوه مجموعة كبيرة من الرموز الدينية، ويد مومياء، بالإضافة إلى تابوت من الخشب من العصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون عليه من الأمام في الأعلى قلادة تزئنها رسومات هندسية ونباتية وأسفل منها منظر لإلهة مجنحة بعلو رأسها قرص الشمس.

استرداد سبع قطع أثرية من أمريكا والإمارات وسويسرا عبارة عن منكتاتين سرفتا من مخازن متحف الحضارة، ولوحة جنازية للمدعو (سشن نفرتوم)، مصنوعة من الحجر الجيري عثر عليها بالعساسيف بالبر الغربي بالأقصر، وغطاء مومياء من الكتان يعود للعصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون، ولوح خشبي من العصر المتأخر عبارة عن غطاء تابوت بعلوه مجموعة كبيرة من الرموز الدينية، ويد مومياء، بالإضافة إلى تابوت من الخشب من العصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون عليه من الأمام في الأعلى قلادة تزئنها رسومات هندسية ونباتية وأسفل منها منظر لإلهة مجنحة بعلو رأسها قرص الشمس.

استرداد سبع قطع أثرية من أمريكا والإمارات وسويسرا عبارة عن منكتاتين سرفتا من مخازن متحف الحضارة، ولوحة جنازية للمدعو (سشن نفرتوم)، مصنوعة من الحجر الجيري عثر عليها بالعساسيف بالبر الغربي بالأقصر، وغطاء مومياء من الكتان يعود للعصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون، ولوح خشبي من العصر المتأخر عبارة عن غطاء تابوت بعلوه مجموعة كبيرة من الرموز الدينية، ويد مومياء، بالإضافة إلى تابوت من الخشب من العصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون عليه من الأمام في الأعلى قلادة تزئنها رسومات هندسية ونباتية وأسفل منها منظر لإلهة مجنحة بعلو رأسها قرص الشمس.

استرداد سبع قطع أثرية من أمريكا والإمارات وسويسرا عبارة عن منكتاتين سرفتا من مخازن متحف الحضارة، ولوحة جنازية للمدعو (سشن نفرتوم)، مصنوعة من الحجر الجيري عثر عليها بالعساسيف بالبر الغربي بالأقصر، وغطاء مومياء من الكتان يعود للعصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون، ولوح خشبي من العصر المتأخر عبارة عن غطاء تابوت بعلوه مجموعة كبيرة من الرموز الدينية، ويد مومياء، بالإضافة إلى تابوت من الخشب من العصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون عليه من الأمام في الأعلى قلادة تزئنها رسومات هندسية ونباتية وأسفل منها منظر لإلهة مجنحة بعلو رأسها قرص الشمس.

استرداد سبع قطع أثرية من أمريكا والإمارات وسويسرا عبارة عن منكتاتين سرفتا من مخازن متحف الحضارة، ولوحة جنازية للمدعو (سشن نفرتوم)، مصنوعة من الحجر الجيري عثر عليها بالعساسيف بالبر الغربي بالأقصر، وغطاء مومياء من الكتان يعود للعصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون، ولوح خشبي من العصر المتأخر عبارة عن غطاء تابوت بعلوه مجموعة كبيرة من الرموز الدينية، ويد مومياء، بالإضافة إلى تابوت من الخشب من العصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون عليه من الأمام في الأعلى قلادة تزئنها رسومات هندسية ونباتية وأسفل منها منظر لإلهة مجنحة بعلو رأسها قرص الشمس.

استرداد سبع قطع أثرية من أمريكا والإمارات وسويسرا عبارة عن منكتاتين سرفتا من مخازن متحف الحضارة، ولوحة جنازية للمدعو (سشن نفرتوم)، مصنوعة من الحجر الجيري عثر عليها بالعساسيف بالبر الغربي بالأقصر، وغطاء مومياء من الكتان يعود للعصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون، ولوح خشبي من العصر المتأخر عبارة عن غطاء تابوت بعلوه مجموعة كبيرة من الرموز الدينية، ويد مومياء، بالإضافة إلى تابوت من الخشب من العصر المتأخر بعلوه طبقة من الجص الملون عليه من الأمام في الأعلى قلادة تزئنها رسومات هندسية ونباتية وأسفل منها منظر لإلهة مجنحة بعلو رأسها قرص الشمس.

2014 نجحت مصر في استرداد 8 حشوات خشبية تمت استعادتها من العاصمة الدنماركية كونيهاجن، والتي تسلمتها وزارة الآثار من الخارجية المصرية، بعد أن نجحت المساعي الدولية المبذولة في انتزاع حكم قضائي بأحقية مصر في استعادة هذه القطع المهربة.

2015 تسلمت مصر 240 قطعة أثرية بعد أن ضبطتها سلطات الجمارك الفرنسية في مطار شارل ديغول، حيث تمكنت من ضبط بعض الركاب وبحوزتهم مجموعة من المستنسخات الأثرية حديثة الصنع، وعليه فقد قاموا بتمرير تلك المستنسخات على جهاز X-ray (جهاز كشف الحقائق) الذي أكد أن تلك المستنسخات موجهة من الداخل ومخبأ بها مجموعة كبيرة من القطع المشتبه في أثاريتها.

2016 نجحت مصر في استلام 123 قطعة أثرية من الولايات المتحدة الأمريكية، بعد خروجها من البلد بطرق غير مشروعة.

تمكنت الدولة من استرداد لوحة أثرية من بريطانيا، وهي عبارة عن لوحة جدارية ربما من أحد المعابد مصنوعة من الحجر الجيري تبلغ أبعادها 43X67 سم وعليها نقش غائر يمثل الملك (سيتي الأول)، برفقة المعبودة (حتحور) والمعبود (وب واورت) وعليها بعض النصوص تمثل ألقاب المعبودات التي تشير صراحة إلى مدينة أسبوط، الأمر الذي يؤكد على أهمية هذه اللوحة بصفتها خاصة، حيث لم يتم حتى الآن العثور على معبد للملك (سيتي الأول) في مدينة أسبوط.

تسلمت مصر القناع الأثري المسترد من ألمانيا من مقر وزارة الخارجية، والذي يعود للعصر الروماني فيما بين أعوام 300 : 500 م.

نجحت مصر في استرداد ثاني أقدم هيكل عظمي





منوعات

# الفكر

27

أصعب شيء عند تجسيد أي دور هو خلق الأبعاد النفسية للشخصية

## حنان مطاوع: تعلمت ألا أتوقع مسبقاً نجاح أي دور

اسمها ماركة مسجلة للأداء الراقي الذي يعتمد على السهل الممتنع، تطور من نفسها طوال الوقت، تحيط نفسها بدائرة أصدقاء لم تتغير منذ الطفولة وتعتبر الحب والكراهية وجهان لعملة واحدة، وعندما تريد أن تنهى علاقتها بشخص تتصرف بمبدأ واحد.. كل فترة وأخرى تقوم بعمل shut down لتعيد حساباتها ثم تقوم بعمل block من حياتها لكل من يستحق الخروج من حياتها، أمور كثيرة سنعرفها خلال هذا الحوار مع النجمة حنان مطاوع.

قاطعت أي شخص لكن أضعه في جمعه الحقيقي، مستحيل أن أخاصم أو أقاطع أي أحد.. الفكرة انني أتوقف عن الود وتبادل العلاقة مثل السابق لأن من وجهة نظري العلاقات الشخصية بكل أشكالها تحتاج إلى اختيار ومجهود، من الممكن أن أختار شخصاً ولا يقوم هو ببذل أي مجهود للاحتفاظ بي أو لا يختارني من الأساس، فالعلاقات يجب أن تكون متبادلة في نفس الوقت، هناك أشخاص اخترت وضعهم في جمعهم الطبيعي ولا أسمى إلى مد جسور التواصل والمودة، لكن أظل على تواصل سطحي إرضاء لله سبحانه وتعالى.

ومتى تقومين بعمل shut down لنفسك؟  
- عندما أريد أن أراجع نفسي وحساباتي وترتيب حياتي من أول وجديد، حتى أعود بـ soft ware جديد أرضى عنه.

من هم دائرة الأصدقاء لديك؟  
- صديقات المدرسة حتى الآن على تواصل فانا لا أستطيع العيش بدون صديقاتي وزوجي والوالدي وخالتي وشاها الله وعافاها، ومن داخل الوسط الفني ريهام عبد الغفور هي الأقرب إلى والدكتور فريد النقرشي.

حديثاً عن حياتك الشخصية والميدان؟  
- من الممكن أن أشارك جمهوري الخطوط العريضة في حياتي مثل كل سنة وأنت طبيب لزوجي او عيد ميلاد ابنتي، لكن لا أقول الهدية التي أحضرتها لزوجي أو زوجي اشتراها لي.. من الممكن أن أكون كتبت عن مرضى مرة أو مرتين فقط طوال حياتي، فأحاول حجب الجمهور عن تفاصيل حياتي الشخصية، فالتشاب السنول من الميديا مظلوم معي فانا قليلة الظهور على الميديا ويطلب مني كثيراً عمل فيديو للجمهور أو يطلب مني الرد على الخاص، فانا كسولة و"بيتوتية" جدا.

كان يتودد إليك بالأمس أصبح "يتلطط عليك" اليوم، ومن كنت تستبعده من دائرة القريبين أصبح اليوم هو الأقرب لك.. فالحب والكراهية يمكن أن يتحركا في اتجاه البعض طوال الوقت، فأصعب شيء هو أن تحب شخصاً ثم يصبح بالنسبة لك شخصاً عادياً.

• الوجه النسائي الوحيد بين طارق لطفى وخالد الصاوي وفتحى عبد الوهاب.. كيف تعاملت وسلط هذه الميزة التمثيلية؟  
- بالفعل انا سعيدة لانني تعاملت مع هذا الفريق الرائع، طارق لطفى اعتبره أختي وصديق وعشرة عمر و"القاهرة كابول" رقم 10 في التعامل معي، والفنان فتحى عبد الوهاب صديقي وشريك نجاحي في مسلسل "مس أكتاف"، وخالد الصاوي أتعاون معه لأول مرة وهو مرح وله روح مميزة، والنجم نبيل الحلفاوى استاذي الذي أشرف بالعمل معي.. حقيقي تعلمت منهم الكثير واستمتعت بالعمل معهم.

• ما أول عمل شعرت بأنه يمثل نقلة في مسيرتك الفنية؟  
- دوري في مسلسل "دهشة" كان له رد فعل قوى نقدياً وليس جماهيرياً وحصد عدداً من الجوائز وكان من بطولة النجم يحيى الفخراني وإخراج شادي الفخراني ثم شاركت مع نفس الطاقم في مسلسل "نوس".

• ما السبب وراء اشتراكك في ورش إعداد الممثل دوما؟  
- لأن الحياة دوماً في حالة حركة وليس من المنطقي أظل ثابتة، فالثبات ضد الكون وضد حركة الوجود، وان أسعفتك الحظ قليلاً فلن يدوم ثباتك طويلاً، فانا أحب ما افعله وأصدقائه..

فالتمثيل بالنسبة لي ليس مهنة فقط بل مجال أحبه وأصدقائه.

• هل تم خداعك من قبل في تقديم أدوار فنية.. بمعنى أنك فوجئت بالشكل النهائي مختلف عما اتفقت عليه في البداية؟  
- طبعاً حدث لكنني في النهاية أرى أن دوري مجرد "تربس" في "ماكينة، فماداً افعل مثلاً اذا كان المخرج لم يهتم بربط الأحداث بالشكل المناسب، او لم يتم بالتحضير الجيد للعمل او مدير التصوير الذي صورنا بشكل سيئ، فانا كممثلة على تقديم المطلوب مني ولا يحق لي أن أقول شيئاً عن الإضاءة او الإخراج، لكن لو كان طاقم العمل سيئاً فلا أكرر العمل معه ثانية، أما إذا أدرك أخطائه وتراجع عنها وتعلم منها فوارد ان أعيد التجربة مرة ثانية.

• من الشخص الذي تقومين بعمل Block له من حياتك بدون تراجع؟  
- قليل الأصل! لكن بشكل عام أنا عمري ما

• نبدأ من "القاهرة - كابول"، كيف استقبلت ردود الأفعال على المسلسل؟  
- شخصية "منال" التي قدمتها لها تاريخ واضح منذ كان عمرها 4 سنوات بالفلاش باك والشكل الخارجي لها كان مكملًا لجوهرها وروحها، لكن أصعب شيء عند تجسيد أي دور هو خلق الأبعاد النفسية للشخصية، وهنا الاختلاف بين الأخوات اللاتي تربين في بيئة واحدة وان تشابهن في الشكل وطريقة الكلام، وأي دور يعرض علي وأوافق على تقديمه أخاف منه وأتعامل معه على أنه اختبار العمر، لقد تعلمت التعامل مع كل دور بجديته مهما كانت طبيعة الشخصية.

• وهل توقعت نجاح شخصية "منال"؟  
- تعلمت ألا أتوقع مسبقاً نجاح أي دور، فإذا نجح بالفعل أفرح كثيراً وإذا لم يحالفه الحظ لا أنهار واعتبر هذا أحد أنواع وسائل الدفاع عن النفس.. طوال الوقت أحلم بالأفضل وأتمنى واجتهد لكن لا أتوقع مسبقاً، فعند عرض البرومو لم أحب التوقعات العالية لنجاح المسلسل قبل عرضه، أنا من أنصار "دعونا نشاهد أولاً ثم نحكم" فانا عندما أبدأ مشاهدة عمل وتوقعاتي السبقة له 10 من 10 فلو قدمت 8 من 10 سيكون مستوى العمل بالنسبة مخيباً للآمال، والحمد لله كثيراً على نجاح "القاهرة كابول" ونجاح شخصية منال التي بدأت فعلياً من الحلقة الـ 24.

• هل في الواقع يمكن أن يتحول الحب إلى كراهية وانتقام مثلما شاهدنا في المسلسل؟  
- الدنيا غنية جداً بالتجارب والأمثال وأعجب بكثير مما نراه في الدراما، فالحياة كلها لا تخضع لمنطق وإذا نظر كل منا إلى تفاصيل حياته الشخصية سيرى فيها عجب العجائب، فمن



## هدى مجد تشارك في بطولة مسلسل "إجازة مفتوحة"

تشارك النجمة المغربية هدى مجد، في مسلسل "إجازة مفتوحة" بدور مهم ومؤثر عبر الأحداث، حيث تجسد دور زوجة الفنان هشام إسماعيل، وتحدث الكثير من المفارقات الدرامية فيما بينهما، إذ يناقش المسلسل بعض المشاكل الاجتماعية خاصة القضايا الزوجية التي تحدث في العائلات.

وقالت هدى إن الشخصية التي جسدها في المسلسل جديدة عليها تماماً، ولم تجسدها من قبل، موضحة أنها تحمست للسيناريو منذ أن قرأته وكذلك للشخصية التي تؤديها وتحمل الكثير من التفاصيل الإنسانية، مؤكدة أن هذه النوعية من الأعمال تجذب الجمهور بشكل كبير خاصة أن العمل من نوعية دراما الـ 40 حلقة.

وأشارت النجمة المغربية إلى أن المسلسل يضم نخبة مميزة من النجوم على رأسهم شريف منير، ولقاء الخميسي، وسميحة أيوب، وملك قورة، ودنيا ماهر، ومراد مكرم، وكريم أبو زيد، وهشام إسماعيل، والعمل من تأليف أحمد محمود أبو زيد وإخراج محمد عبد الرحمن حماني، من جهة أخرى أعربت النجمة هدى مجد عن سعادتها برودود الأفعال حول دورها في فيلم "ماما حامل"، مؤكدة أن مشاركة النجمة ليلى علوي فخر لها، خصوصاً أنها صاحبة تاريخ سينمائي مشرف، وأوضحت أنه رغم بساطة الدور كضيف شرف إلا أنها تعتبر به جداً، موجهة الشكر لكل صناع الفيلم ومخرجه محمود كريم، وفيلم "ماما حامل" من تأليف لؤي السيد، وإخراج محمود كريم، وبطولة ليلى علوي، بيومي فؤاد، حمدي الميرغني، محمد سلام نانسي صلاح، هدى الإترى، سليمان عيد، شريف دسوقي، إيمان السيد، بدرية طلبة وياسمين كساب وعلاء زينهم.

## تارا عماد تنضم لمحمد هنيدي ومنى زكي في فيلم الجواهرجي



تنضم الفنانة تارا عماد، إلى فريق عمل الفيلم الكوميدي الجواهرجي، والذي يجمع بين محمد هنيدي ومنى زكي بعد مرور ما يقرب من 23 عاماً على تجربتهما الأولى سوياً في فيلم صعيدي في الجامعة الأمريكية. وهو التعاون الأول لتارا عماد مع النجمين.

فيلم الجواهرجي الذي تدور أحداثه في إطار كوميدي، من إخراج إسلام خيرى وتأليف عمر طاهر، ويشارك في بطولته أيضاً أسر ياسين، أحمد صلاح السعدني، عارفة عبد الرسول، وريم مصطفى. ومن المقرر طرحه قريباً في دور العرض المصرية.

أحدث أعمال تارا عماد كانت في الموسم الرمضاني 2021 من خلال مشاركتها في بطولة مسلسل موسى مع محمد رمضان وإخراج محمد سلامة، وضد الكسر مع نبلي كريم وإخراج أحمد خالد.

ومن الأعمال المنتظر عرضها مسلسل تحقيق وهو من الأعمال الأصلية لمنصة WATCH.IT.

تارا عماد ممثلة مصرية، استطاعت بسلاسة وفي بداية مشوارها أن تفوز بمكانة مميزة لدى الجمهور، انطلقت في عالم التمثيل بمسلسل الجامعة (2011) الذي ضم ممثلين شباب من أنحاء العالم العربي، لتشارك بعدها في عدة أعمال منها مسلسل صاحب السعادة (2014) أمام النجم الكبير عادل إمام، وبين السرايات (2015)، ونحب ثاني ليه (2020)، وأفلام مثل تراب الماس، الكويسين، والفيل الأزرق 2 مع المخرج مروان حامد، وفيلم التشويق 122



# الفلفل

## المحرومون من أكل المشمش!



كشفت الدكتورة تاتيانا بوتشاروفا، أخصائية التغذية والغدد الصماء، عن كمية المشمش التي يمكن تناولها في اليوم، دون الإضرار بالصحة، ومن عليهم الامتناع عن تناوله. وتقول الأخصائية في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، "يجب عدم تناول المشمش على معدة فارغة، لأنه قد يسبب مشكلات في عملية الهضم، وبصورة خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من التهاب المعدة والقرحة ومتلازمة القولون العصبي والتهاب البنكرياس، في فترة تفاقمها". وتشير الأخصائية، إلى أن المشمش يحتوي على حمض

الستريك وحمض المالكيك، لذلك يمكن أن يهيج الغشاء المخاطي مسبباً الحرقفة. ووفقاً لها، يمكن أن يسبب المشمش الإسهال والتخمر، حتى لدى الشخص السليم تماماً، وعند الإفراط بتناوله يكون له تأثير الملين. لذلك يمكن للشخص السليم تناول 200-300 غرام من المشمش في اليوم، مع الأخذ بالاعتبار عدم تناول هذه الكمية مع فواكه وثمار أخرى. وتقول، "كما لا ينصح من يعاني من مشكلات في الجهاز الهضمي بتناول المشمش المجفف أيضاً، لأنه يحتوي على نسبة عالية من السكر ما يسبب انتفاخ البطن".

## هل ضربة الشمس والإجهاد الحراري متماثلان؟

تتحول ضربة الشمس إلى تهديد محتمل خلال فصل الصيف عندما يؤدي ارتفاع درجات الحرارة إلى الضغط على التنظيم الحراري للجسم. ويمكن أن تؤدي درجات الحرارة والرطوبة المرتفعة، جنباً إلى جنب مع أي نشاط شاق، إلى الإرهاق الحراري أو ضربة الشمس. ومع ذلك، فإن هذه الحالات غير متماثلة، حيث يأتي الإرهاق الحراري أولاً.

ومن السهل تصحيح ارتفاع درجة الحرارة التي تؤدي إلى الإنهاك الحراري ولا تهدد الحياة.

وتشمل الأعراض:

- الصداع
- الدوخة والارتباك
- فقدان الشهية
- غثيان
- جلد شاحب ورطب
- التعرق المفرط
- سرعة النبض أو التنفس
- ارتفاع في درجة الحرارة (38 درجة مئوية +)
- العطش الشديد

ووفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، يحتاج الناس إلى التهدئة بسرعة لتجنب المزيد من العواقب الوخيمة.

ويجب على أي شخص يعاني من الإرهاق الحراري أن ينتقل إلى مكان بارد، وأن يستلقي، ويرفع أقدامه، ويشرب الماء البارد، ويبرد جلده. ويحتاج أيضاً إلى إيقاف كل الأنشطة والراحة حتى يبدأ في التهدئة.

ويجب أن تسمح هذه الأساليب للأشخاص بالتبريد في غضون 30 دقيقة.

وإذا ظلوا يعانون من الحرارة واستمرت الأعراض، أو زادت درجة حرارتهم، يمكن أن يتطور الإرهاق الحراري إلى ضربة شمس.

وضربة الشمس هي حالة خطيرة يمكن أن تؤدي إلى الوفاة إذا تركت دون علاج.

وتشمل أعراض هذه الحالة:

- استمرار أعراض الإنهاك الحراري بعد الراحة
- عدم التعرق بالرغم من ارتفاع درجة الحرارة
- ارتفاع درجة الحرارة (40 درجة مئوية +)
- ضيق في التنفس
- تنفس سريع
- الالتباس
- النوبات
- فقدان الوعي
- عدم التجاوب

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية الناس بالاتصال بالطوارئ إذا اعتقدوا أن هناك من يعرفونه مصاباً بضربة شمس.

وبعض الناس أكثر عرضة لخطر الإصابة بكلتا الحالتين أثناء الطقس الحار، وهم كبار السن أو صغار السن، والبدناء، وأولئك الذين يتناولون أدوية موصوفة لضغط الدم أو القلب.

وتشير التغييرات المفاجئة في درجات الحرارة ومؤشر الحرارة المرتفع أيضاً إلى زيادة خطر الإصابة بضربة شمس.



الناس يمشون بجوار رمز السعفة الذهبية في أحد الشوارع مع بدء مهرجان كان السينمائي 74. (رويترز)

## قرأت لك

القرفة



كشفت نتائج دراسة جديدة إلى أن القرفة تساعد في الوقاية من مرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش.

وأوضح الباحثون من المركز الطبي لجامعة راض بولاية إلينوي، أن للقرفة خواصاً متميزة تسمح بعرقلة التغيرات الخلوية والبيوميكانيكية والتشريحية، التي تحصل في المخ وتسبب مرض باركنسون، طبقاً لما ورد بموقع روسيا اليوم.

ووجد العلماء أن إعطاء القرفة للفئران المخبرية، عن طريق الفم، بعد عملية الاستقلاب يؤدي إلى تكون مادة بنزوات الصوديوم التي تدخل المخ وتوقف تفتت البروتينات الدفاعية Parkin و DJ-1 وتحسن عمل الناقلات العصبية وتحسن حركة الفئران المريضة

## سؤال وجواب

- أين يقع نهر الأمازون؟  
- أمريكا الجنوبية.
- ما اسم المدينة التي تُعرف باسم مدينة الظلام؟  
- لندن.
- ما هي أشهر ابتساماة في عالم الفن؟  
- ابتساماة لونا ليزا
- ماذا يسمى الفرنسيون القنال الإنجليزي؟  
- المانش
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟  
- الولايات المتحدة.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابة في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض

## قصة أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والامنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلمًا جميلًا او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الأطفال إلى فراشهم وأغلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا إلى نوم عميق، في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريريه عليه كبة كبيرة من الالوان ومجموعة من الفرش الحريرية واوراق بيضاء ووردية ليرسم عليها لوحاته الجميلة وياقة من الزهور تتمنى له كل الخير .. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بباقه من الزهور تتمنى له كل الخير.. عليها ايضا استيقظت مبسمة لتجد فستانا جميلا يحتضن عليه كبة كبيرة نامت بداخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تليس نفس لون فستانها وياقة من الورد تتمنى لها كل الخير، هلى الجميع سعداء واخذوا يتنادون بصوت واحد ماما ماما.

خرج الجميع إلى غرفة امهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هداياتنا الصغيرة فانت لن تستطيعي ان تركبي الدراجة او ترسمي بالفرشاه او تلعي بالعرائس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك وكيفيتي تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقبل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم .. فضحكت الام وقالت وانا كيفيتي ان تأتي مرة واحدة فقط.

## مساحة للتلوين

