



منوعات الفكر 22

اللجنة العليا لإكسبو 2020 دبي: دولة الإمارات أثبتت قدرتها على قيادة الحراك العالمي

أحمد بن سعيد: دولة الإمارات تقدم للعالم نموذجاً في الموازنة بين إنجاز الفعاليات الكبرى والحفاظ على الصحة والسلامة، والدفع قدماً بمسيرة التنمية

وصول عدد زيارات إكسبو 2020 دبي إلى 9.5 مليون زيارة، بينما يقترب عدد الزيارات الافتراضية من 60 مليون زيارة.

من المقرر انعقاد آلاف الفعاليات العالمية المستوى، قبل اختتام إكسبو في 31 مارس 2022

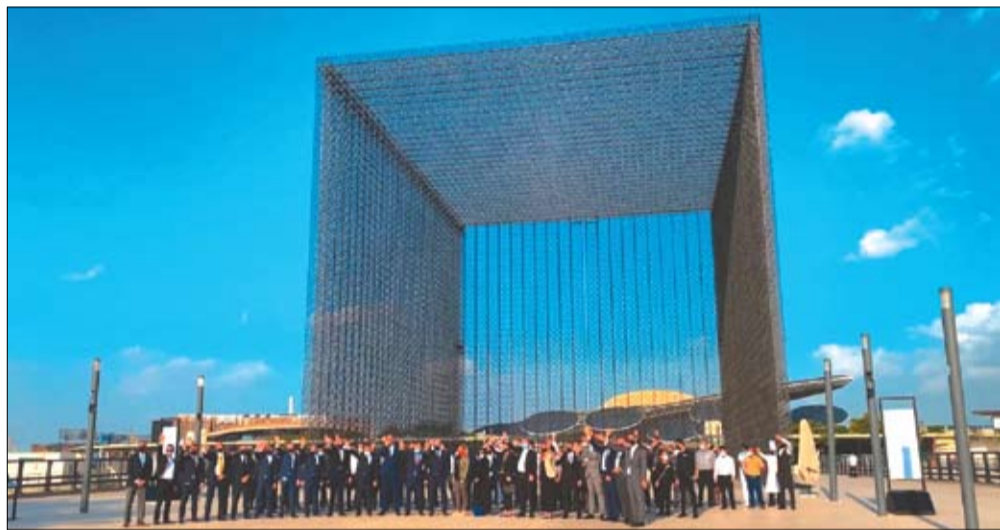
حيث رحب الحدث الدولي بما يقرب من 9000 شخصية قيادية من أنحاء العالم، ما ساهم في تعميق العلاقات وإقامة الشراكات طويلة الأجل بهدف دفع مسيرة التنمية المستدامة داخل المنطقة وخارجها. وشهد إكسبو 2020 دبي منذ انعقاده وحتى تاريخ 11 يناير 9,529,710 زيارة، ومن المتوقع أن يحفز إطلاق التذكرة الموسمية الختامية بقيمة 195 درهماً إماراتياً، زيادة في أعداد الزيارات لواقع الحدث الدولي، خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة المتبقية قبل اختتامه في 31 مارس 2022. ومن المقرر انعقاد آلاف الفعاليات العالمية المستوى، قبل اختتام إكسبو في 31 مارس 2022، حيث يشهد شهر يناير تنظيم أول أسبوع للأهداف العالمية ويقام خارج نيويورك، وحفلاً موسيقياً لفرقة "بلاك آيد بيز"، وإطلاق مسرحية "لانا" - وهي مسرحية موسيقية استثنائية من إخراج المخرج شيكار كابور وألحان الموسيقار العالمي إيه آر رحمان. واقترب عدد الزيارات إلى النصف الافتراضية لإكسبو 2020 من 60 مليون زيارة، مدفوعة بالعروض المتنوعة التي تقدمها، حيث يمكن الاستمتاع بث

العربية المتحدة قيادة مرحلة التعاليم العالمية مع تطبيقها كافة الإجراءات والاحترازمات المبنية على أسس علمية، لتقدم للعالم نموذجاً في الموازنة بين إنجاز الفعاليات الكبرى والحفاظ على الصحة والسلامة، والدفع قدماً بمسيرة التنمية لما فيه خير الجميع. وأضاف سموه: "إكسبو 2020 دبي فرصة مثالية لبناء العلاقات الدولية وتعزيزها، وجمع الناس من كل أنحاء العالم والاحتفاء بما يوجدنا، وإيجاد حلول للتحديات التي نواجهها جميعاً". وأشاد سموه بجهود كل فرق العمل المشاركة في هذه المنصة العالمية من جميع الجهات على مستوى دولة الإمارات ومن جميع الدول المشاركة، البالغ عددها 192 دولة، مؤكداً أنهم قدموا بعملمهم وتضاهف جهودهم تجسيدا واقعيا لشعار "تواصل العقول وصنع المستقبل" الذي يتبع تحتها الحدث الدولي. وأشادت اللجنة العليا بالحضور العالمي الرائع على كافة الأصعدة، مستعرضة النجاح الباهر الذي حققه إكسبو 2020 دبي، بمضي نصف مدة انعقاد،

أكدت اللجنة العليا لإكسبو 2020 دبي أن دولة الإمارات العربية المتحدة أثبتت قدرتها على جمع العالم بنجاح وأمان وسلامة وقيادة الحراك العالمي نحو التعاليم، منوهة بدور إكسبو 2020 دبي بصفته حافزاً قوياً، يدعم الابتكار العالمي ويعزز التعاون الدولي في مجابهة التحديات الإنسانية الأكثر إلحاحاً. وجاء ذلك خلال اجتماع عقده اللجنة العليا لإكسبو 2020 دبي، برئاسة سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، رئيس هيئة دبي للطيران المدني الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات، رئيس اللجنة العليا لإكسبو 2020 دبي. وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم: "تواصل دولة الإمارات

•• دبي إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاسين
محمد معين الدين

مجموعة روتانا لإدارة الفنادق تفتح بوابة إكسبو 2020 دبي



وحدة فندقية جديدة، وتواصل روتانا تعزيز محفلتها في الإمارات العربية المتحدة، ويعكس ذلك الاتفاقية الأخيرة التي وقعتها الشركة لإدارة فندق جديد تحت لواء العلامة

خلال أسبوع السفر والاتصال في إكسبو 2020

مناقشة المنافع الاقتصادية والاجتماعية عند تحقيق تكافؤ الفرص للنساء

تستمر فعالياته حتى 15 يناير، ويضم طيفاً من الفعاليات

توفر الوصول للنساء، لن يمكن الاستفادة من نسبة كبيرة من هذه القيمة". وذكرت شابات تقريراً لصندوق النقد الدولي صدر في العام 2018، وزعم أن سد الفجوة بين الجنسين قد يعزز الناتج المحلي الإجمالي بنسبة 35 في المئة في المتوسط للنصف السفلي من جميع البلدان المتدرجة في عينته، إلى جانب أن شركة "ماكزني وشركاؤه" صرحت أنه يمكن إضافة مبلغ قيمته 28 تريليون دولار أمريكي إلى الناتج المحلي الإجمالي السنوي العالمي بحلول العام 2025، وذلك في حال أدت النساء دوراً مشابهاً بالدور الذي يؤديه الرجال في أسواق العمل. وأوضحت: "سيتردد صدى هذه السردية التي تقضي بعدم الاستفادة من نسبة من القيمة الاقتصادية عند كل رئيس تنفيذي وكل فرد يهتم بإنشاء قيمة اقتصادية". أسبوع السفر والاتصال هو السادس في سلسلة أسابيع الموضوعات التي يقمها إكسبو 2020 في إطار برنامج الإنسان وكوكب الأرض، وتستمر فعالياته حتى 15 يناير، ويضم طيفاً من الفعاليات، بما في ذلك جلسة ابتكار تقني تمتد ثلاث ساعات بعنوان "عصر الاختلال" يوم 12 يناير، وحوار الثقافات: سحاب ليس ملك أحد" يوم 15 يناير.



جميع شرائح السكان". وذكرت فالكوني، التي شاركت في الفعاليات افتراضياً، أيضاً الجهود المتواصلة لشركة "يو بي إس" التي تبذلها عبر برنامجها "ويمن إكسبورتز" (المصدر)، الذي أطلقته بالتعاون مع مركز التجارة الدولية، والذي ساعد حتى الآن أكثر من 15,000 رائدة أعمال في جميع أنحاء العالم على مواجهة التحديات المحلية والإقليمية من أجل التوسع ودخول الأسواق العالمية. وأضافت: "يوجد مثال آخر وفقاً للإحصائيات، وهو أنه عندما تنجح المرأة

أجمع خبراء على أن تحقيق تكافؤ الفرص للنساء في سوق العمل العالمية قادر على حصد فوائد اقتصادية واجتماعية هائلة على الصعيد العالمي، وذلك ضمن حلقة نقاش أقيمت في جناح المرأة في إطار الفعاليات الحارية لأسبوع السفر والاتصال في إكسبو 2020.

وقالت كريستينا فالكوني، نائب رئيس الشؤون العامة لشركة "يو بي إس" أوروبا: "ما رأيانه هو أننا عندما نجعل المرأة تتخرط في الأعمال، كثيراً ما تجري عمليات تصدير أكثر من نظيرها الرجل". وانضمت إلى فالكوني هند العويس، نائب رئيس أول، المشاركات الدوليون، إكسبو 2020 دبي، التي أدارت جلسة "أكل شيء يتم عبر الإنترنت؟ ليس بعد، ردم الفجوة الرقمية بين الجنسين". وأضافت فالكوني: "شهدنا أيضاً إحصائيات من منظمة التجارة العالمية تشير إلى أن ما بين اثنين و20 في المئة من الشركات الصغيرة والمتوسطة الحجم غير المتصلة بالإنترنت تجري عمليات تصدير، فيما تجرى 97% من الشركات الصغيرة والمتوسطة الحجم الافتراضية عمليات تصدير. لذا علينا إشراك

سياحة دبي تؤكد على أهمية القطاع الخاص في زيادة تدفق السياح الذي تشهده الإمارة

وبالتالي من المهم جداً الاستماع للأصوات التي تغلغ العاملين فيه، والتعرف على تطلعاتهم، والتخطيط معهم لمرحلة ما بعد كوفيد-19. وخلال فترة التوقف في العام 2020 كنا لنتقي بممثلة القطاع الخاص، مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، لأنه من المهم جداً أن يكونوا على دراية بكل ما يحدث، مضيفة: "نحن ممتنون جداً لتعاونهم، كما

والنشاط التجاري، على أهمية العلاقة التي تجمع سياحة دبي مع مختلف الشركاء من القطاع الخاص، الذين ساهموا في نمو قطاع السياحة في دبي، والوصول به إلى مكانته الحالية كواحد من أهم القطاعات الداعمة للاقتصاد المحلي. وقال كاظم: "القطاع الخاص هو جزء من النجاح الذي حققته سياحة دبي في السنوات القليلة الماضية، كما

وتنضم جميع الإيقاعات السودانية في قالب واحد من الإبداع. الفنانة التي درست الهندسة بجامعة العلوم والتكنولوجيا في الخرطوم، بدأت مسيرتها الفنية في سن مبكرة، واستطاعت أن تثبت نفسها على الساحة الفنية في السودان. اشتهرت بتقدمها للأغاني باللغة العربية الفصحى إلى جانب حرصها على أداء الأغاني التراثية والموسيقى الرائعة من ثقافة السودان الفنية والمتنوعة.

تكريس مفهوم السلام من خلال التراث الموسيقي وصهر جميع الإيقاعات السودانية في قالب واحد من الإبداع. الفنانة التي درست الهندسة بجامعة العلوم والتكنولوجيا في الخرطوم، بدأت مسيرتها الفنية في سن مبكرة، واستطاعت أن تثبت نفسها على الساحة الفنية في السودان. اشتهرت بتقدمها للأغاني باللغة العربية الفصحى إلى جانب حرصها على أداء الأغاني التراثية والموسيقى الرائعة من ثقافة السودان الفنية والمتنوعة.



عرض موسيقي بمسرح اليوبيل يكلل احتفالات إكسبو 2020 باليوم الوطني للصين

وتلا ذلك عرض بيانو منفرد قدمه العازف "زانغ شاو لو" ولاقي استحساناً كبيراً من الجمهور، قبل أن تختتم الأمسية بعرض غنائي قصير. وأقيم صباحاً الاحتفال الرسمي في ساحة الوصل الأيقونية بمراسم رفع العلم الرسمية، وعزف النشيد الوطني للصين، الذي ضم فعاليات فنية وثقافية متنوعة. وخلال الأمسية الفنية، قدمت فرق صينية عروضاً موسيقية وراقصة مستوحاة من التراث الصيني الذي يعود لآلاف السنين، بينها عرض حمل اسم "عاشق الفراسة"، قدم خلاله عازف الكمان الصيني "لي فانغ" أداءً رائعاً، مصحوباً بعزف هادئ على البيانو.



إنصاف فتحي صوت سوداني أصيل في إكسبو 2020 دبي

تكريس مفهوم السلام من خلال التراث الموسيقي وصهر جميع الإيقاعات السودانية في قالب واحد من الإبداع. الفنانة التي درست الهندسة بجامعة العلوم والتكنولوجيا في الخرطوم، بدأت مسيرتها الفنية في سن مبكرة، واستطاعت أن تثبت نفسها على الساحة الفنية في السودان. اشتهرت بتقدمها للأغاني باللغة العربية الفصحى إلى جانب حرصها على أداء الأغاني التراثية والموسيقى الرائعة من ثقافة السودان الفنية والمتنوعة.

تكريس مفهوم السلام من خلال التراث الموسيقي وصهر جميع الإيقاعات السودانية في قالب واحد من الإبداع. الفنانة التي درست الهندسة بجامعة العلوم والتكنولوجيا في الخرطوم، بدأت مسيرتها الفنية في سن مبكرة، واستطاعت أن تثبت نفسها على الساحة الفنية في السودان. اشتهرت بتقدمها للأغاني باللغة العربية الفصحى إلى جانب حرصها على أداء الأغاني التراثية والموسيقى الرائعة من ثقافة السودان الفنية والمتنوعة.

منوعات الفكر

23

يواجه جميعنا تقريبا آلام البطن من حين إلى آخر، وعادة لا يكون هذا مدعاة للقلق، فهي تختفي من تلقاء نفسها لدى معظم الناس.

ولكن يمكن أن يكون ألم المعدة، في بعض الأحيان، من أعراض شيء خطير، مثل سرطان الأمعاء. وإذا كانت مصحوبة بأعراض أخرى، أو استمرت في العودة، فقد يكون من الضروري استشارة الطبيب. ويكشف الخبراء هنا عن أنواع مختلفة من آلام المعدة وتلك التي لا يمكن تجاهلها على الإطلاق:



قد تنذر بأمراض أكثر خطورة

6 حالات لآلام المعدة يجب ألا نتجاهلها



- الإفراط في الأكل
- ضغط عصبي
- الكثير من الكافيين
- الأكل في وقت متأخر جدا
- في المساء

يجب أن تنتظري رؤية طبيبك إلى حد كبير على مدى شدة الألم وما إذا كان لديك أي من الأعراض المنذرة بالخطر.

وأكثر أسباب آلام المعدة شيوعا هي آلام الدورة الشهرية عند النساء وعسر الهضم. وعادة ما يسبب عسر الهضم ألما حارقا في الجزء العلوي من البطن، وغالبا ما يكون مصحوبا بالانتفاخ والتجشؤ والشعور بالمرض.

ويجب أن يكون ألم المعدة طبيعيا تماما، فقط بسبب حبس الريح أو عسر الهضم. وإذا استمر الأمر لفترة من الوقت، فقد يكون من المفيد النظر إلى ما تأكله، ومستويات نشاطك، ومدى سرعة تناولك للأكل ومقدار مضغك له.

ولكن إذا كان لديك أي من الأعراض المصاحبة الأخرى، فمن الضروري زيارة الطبيب.

وأوضحت ماي سيمبكين، أخصائية التغذية والمستشارة في شركة Enzymedica UK، أن هناك أسبابا أقل خطورة تفسر سبب الإصابة بألم في المعدة، وهي:

- عدم تحمل الغلوتين أو الحساسية

إذا كنت لا تحاول إنقاص الوزن، فغالبا ما يكون فقدان الوزن المفاجئ علامة مقلقة للغاية على وجود خطأ ما.

وإذا كان هذا الأمر مصحوبا بألم في البطن، فقد يكون علامة على الإصابة بالسرطان، أو التهاب البنكرياس، أو مرض التهاب الأمعاء مثل داء كرون أو التهاب القولون.

وحتى لو لم يكن لديك ألم، فلا يزال الأمر يستحق الخضوع للفحص.

5. ألم مصحوب بحمي، التهاب

تقول الدكتورة جارفيس: "غالبا ما تشير الحمى إلى وجود عدوى أو التهاب". وتشمل الأسباب المحتملة لذلك: التهاب الزائدة الدودية (يبدأ الألم غالبا حول زر البطن ثم ينتقل إلى أسفل يمين البطن)، أو التسمم الغذائي أو حشرة المعدة، أو عدوى في المرارة (ألم في أعلى / أعلى يمين البطن)، أو التهاب الرئح (التهاب في الجيوب في القولون)، أو عدوى الحوض عند النساء أو خراج في تجويف المعدة.

6. آلام البطن طويلة الأمد: عسر الهضم وتقول الدكتورة جارفيس: "تعتمد المدة التي

السارة، وأشارت: "من المرجح أن يشير الألم المفاجئ والشديد جدا إلى حدوث شيء خطير، لذا فإن الأمر يستحق فحصه بسرعة". وتشمل الأسباب المحتملة: حصى الكلى، والتهاب الزائدة الدودية، وقرحة ثاقبة، والحمل خارج الرحم عند النساء، وانسداد الأمعاء.

3. ألم مصحوب بالشعور بالغثيان، خلل في البطن

توضح الدكتورة جارفيس: "يمكن أن يكون الشعور بالغثيان مع آلام في المعدة مؤشرا على وجود خلل في البطن أو تسمم غذائي (غالبا ما يكون الألم في جميع أنحاء البطن ومغص، وغالبا ما يكون مصحوبا بالإسهال)".

وقالت أيضا أنه يمكن أن يكون هذا بسبب مشاكل في المرارة (ألم أعلى يمين البطن، والذي يمكن أن يكون مصحوبا بالغثيان، وعسر الهضم (يتميل الألم إلى أن يكون في الجزء العلوي من البطن وحرقان، والإمساك أو الإسهال).

4. الألم المصحوب بفقدان الوزن غير المبرر: السرطان

1. ألم مصحوب بدم في البراز، سرطان الأمعاء

قالت الدكتورة سارة جارفيس، إن أحد أخطر أسباب ظهور الدم في البراز هو سرطان الأمعاء. وهذه إحدى العلامات المنذرة على احتمال الإصابة بالمرض، لذلك، إذا اكتشف أي شخص هذه العلامة مصحوبة، فمن الضروري زيارة طبيب على الفور.

وتشمل أعراض سرطان الأمعاء ألما في البطن، وتغيرا في العادات المعتادة في استخدام المرحاض، وظهور الدم في البراز.

ويمكن أن يكون الدم أيضا علامة على قرحة في المعدة، التهاب المعدة والأمعاء، أو التهاب القولون التقرحي.

ولكن قبل أن تفزع، فقط تأكد من أنه دم حقا، لأنه إذا كنت تأكل أشياء مثل الشمندر أو عرق السوس أو العليق، فقد يؤدي ذلك إلى تحويل لون البراز إلى اللون الأحمر الذي يبدو غالبا كالدّم.

2. ألم حاد، التهاب الزائدة الدودية أو قرحة في المعدة

قالت الدكتورة جارفيس إن الألم المفاجئ والحاد يمكن أن يكون أحد أعراض عدد من الحالات غير



قد يكون مؤشرا على المرض

تحديد عارض غير معروف سابقا في تشخيص سرطان الرئة المميت



وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) بضرورة طلب المشورة الطبية إذا واجهت أي من هذه الأعراض لأن التشخيص والعلاج المبكر ضروريان.

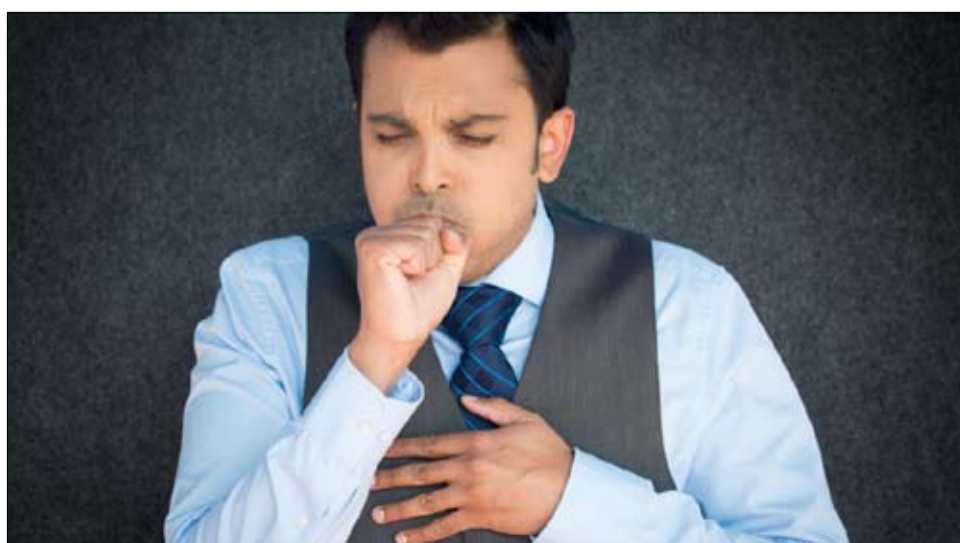
- ضيق التنفس المستمر
- شعور دائم بالتعب أو نقص الطاقة
- فقدان الوزن بشكل غير متوقع أو فقدان الشهية

يعد سرطان الرئة مرضا مدمرا، لكن تشخيصه مبكرا قد يحسن بشكل كبير من فرص الشفاء، وهو ما يتطلب معرفة العلامات المنذرة لهذا المرض المميت.

وعادة لا يتسبب سرطان الرئة في ظهور أعراض ملحوظة حتى ينتشر في جميع أنحاء الرئتين أو إلى أجزاء أخرى من الجسم. وبمجرد حدوث ذلك، لن تكون النظرة المستقبلية للحالة جيدة مثل العديد من أنواع السرطان الأخرى.

وبالنسبة لأولئك الذين يعيشون مع هذه الحالة، سيعيش نحو واحد من كل ثلاثة لمدة عام واحد على الأقل بعد تشخيص المرض، ولكن وفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، إذا وقع تشخيصه مبكرا وانحصرت الخلايا السرطانية في منطقة صغيرة، فإن معدلات البقاء على قيد الحياة تتحسن بشكل كبير، وسيعيش نحو واحد من كل 20 مريضا لمدة 10 سنوات على الأقل بعد التشخيص.

وعلى الرغم من أن الأمراض الشائعة لسرطان الرئة



في مراحله الأخيرة تقتصر على الصدر والحلق، مثل آلام الصدر أو السعال، فقد يكون هناك مؤشر آخر على الحالة في القدمين.

ووفقا لتقرير للدكتور ستيفن دارسي، قد يكون الألم في الكعب مؤشرا على المرض. ويمكن أن يزيد سرطان الرئة من فرص الإصابة بالبقع الدموية، وهذا ما يسمى بالورم الخبيث. وقد يكون الألم في الكعب ناتجا عن جلطة دموية في الأضراس غير الصحية بالتتابع (التهاب اللقافة الأخرسية، والنقرس، وكسر الإجهاد)، ما أدى إلى تأخير التشخيص الصحيح.

وعلى الرغم من أن هذه كانت "ظاهرة نادرة نسبيا لحدوث ورم خبيث لسرطان الرئة الأولي في القدم كمصدر قلق"، إلا أنها تظهر أنه لا ينبغي تجاهل هذه الأعراض غير المعروفة.

ما هي أكثر أعراض سرطان الرئة شيوعا؟ عادة لا توجد علامات مبكرة لسرطان الرئة في مراحله المبكرة، حيث يمكن أن تظهر الأعراض الشائعة التالية:

- سعال يستمر من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، أو سعال يزداد سوءا مع الوقت

- التهابات الصدر المتكررة

- خروج الدم عند السعال

- الشعور بألم عند التنفس أو السعال



في الذكرى الثانية والعشرين لرحيله

سلطان العويس كما عرفته . . .

** بقلم: الدكتور محمود علياء

يوم الثلاثاء الماضي في الرابع من يناير مرت الذكرى الثانية والعشرين لوفاة الشاعر الكبير سلطان بن علي العويس والذي لا يزال حياً بيننا بآثاره وإنجازته وإبداعاته. ولا بد من التوقف في هذه الذكرى في رحاب شعره وإبداعه ومآثره التي لا تزال تضيء مشاعل الثقافة والفكر والإبداع، ليس في دولة الإمارات العربية المتحدة وحسب وإنما في العالم العربي قاطبة حيث يتوالى الإبداع المتواصل للفنانين بجوائزهم الأدبية سواء المحلية منها أو العربية تترى لرفد الفكر العربي والثقافة العربية والإبداع العربي بالمزيد والمزيد من العطاء يوماً بعد يوم.



الدكتور محمود علياء

رحم الله سلطان العويس وأسكنه فسيح جناته. وبهذه المناسبة التاريخية ذكرى وفاته لأبد من العودة إلى سلطان الشاعر وشعره سلطان حيث يجري الشعر في شريان الأمة العربية كالنهر المتدفق من منبعه إلى مصبه، يتغلغل في مشاعر أبنائها ويستقر في وجدانهم غداء روحياً لا مثيل له ولا رديف، ولا مندوحة منه، ولا بد من إيمانه. فيظل هو المحرك الأول للوجدان، والمحرك الأقوى للخاطر، والدافع الأهم لاستبتيان المتكون. فيشكل حساً مشتركاً ولغة جامعة وكيوتنة قائمة، تتمازج فيها المشاعر بين الحلاوة والمرارة.. حلاوة الطرب والنشوة، ومرارة الحزن والألم.

لكن ومع مختلف الاتجاهات يبقى الصدق لب الشاعر وكنه جوهرها، وحركة دفعها، وبيان ألقها، وورودها وسياسها... معه يخرج الكلام من القلب ليدخل في القلب، ويفيض من الوجدان لينسكب في الوجدان فإذا بالخاطر يصب صبا في الرائي والناتر، والسامع والمتابع، حيث تتفاعل الأحاسيس، وتتدفق العبارات، وتأتي الصورة معبرة وناطقة، واقعية وملموسة، أو خيالية جامحة، مغممة بالألق والطوح والخيال.

فيتمامى الواقع بالخيال المشرع، وتتداخل اليوميات بالأمنيات يتناغم أفكاره على الأهداف ويسمو القصد النبيل وتعلو



د. محمود علياء مع سلطان العويس ووزير قبائلي خلال حفل التكريم بديبي



د. صاحب السمو الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان و سلطان العويس



كانت القصيدة لديه تبدأ بكلمة، ثم يتدافع القول بالدق، كما يدفع الألم بالقلم، فتدرف الدمعة الكلمة، أو تبوح بالإسماة بالعبار، وتساق المفردات مترادفات أو متناقضات بعد لأي.

لماذا الآن الشاعر سلطان العويس مرهف بسليقته، محاور بطبعه يستمزج رأي الأصدقاء بشعره، ويصغي للرأي الآخر ويستحسن هذا الرأي أو يستهجن ذلك. ويأمن بالشؤون والشجون الانطباعية أو المعرفية، فهو دائم يتنق من الأنا، ويأتى عن الترجسية، ويحترج المداد من الفؤاد، ويتفاعل مع الآخر، فيخلص متروياً إلى انتقاء المفردة الأجل في العبارة الأرقى، والدلالة الأوضح والخطاب المباشر.

فدى سلطان يتناغم صدر البيت الشعري مع عجزه، ليأتي رنين القافية منساباً بركة، واضحا بصيرورة، جلياً القصد والمعنى، رقيق الحاشية، لا تقض مضجعه مبالغة، ولا تعتوره لحظة حوشية أو ممزوجة أو متعرة.

إن شعر سلطان العويس هو بمثابة خبطة سحرية تتألف من عناصر عدة،

جلعنتي شاعراً) حيث كانت قصيدته (يا وردة) وقد نظمها في الهند، وكانت أول قصيدة له.

فصداق الشاعر دائما هو سر خلود شعره، هادفاً بسمو القصد ونبل الغاية، مع فكره في غايته وأهدافه ومقاصده، وهكذا هو سلطان العويس الشاعر المفكر الإنسان.

لقد عرفت الشاعر الكبير سلطان العويس عن كتب، ونهلت من معين معارفه وتجاربه الكثير، وأدرت شمولية فكره وموضوعية رأيه وتفصيل يومياته، والتصقت بمجالسه في دبي والذيد وخورفكان وبيروت وبعثون أهل من معينها الثرى، وأسقي من روافدها المتعددة، وأجد في سلطان دائما معلم الجميع، المؤلف بين الحضور، الحوار والمصغي والمتأمل، يعشق الثقافة، لا يبرح أجواعها. كما يأمن بتعدد الآراء، ويوازن بحكمة بالغة بين الجد والطرفة، والاحترام والمودة، وصواب القول ونقاء السريرة. لقد كان رباناً حاذقاً باقتدار، مثملاً كان شاعراً إنساناً بامتياز، رحمه الله.

(كَلِّمْ نَفْسَ دَائِقَةَ الْمَوْتِ وَأَنَا تَوْفُونَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ رُحِخَ عَنِ النَّارِ وَأَدْخَلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْفُرُورِ)

صدق الله العظيم (آل عمران: 185)



أولها العفوية، وثانها الصدق، وثالثها البساطة، ورابعها الوضوح، وخامسها المرافقة بصحرائها وشواطئها ورياضها وبوحها. فيأتي شعر سلطان العويس نسيجا فهو يحسن توظيف النبرة الشعرية الهادئة، مع إضفاء البساطة والشفافية على حركة المعاني ذات الدلالة المباشرة، التي لا تحتاج إلى إغواء التأويل، أو شغف الكشف، أو تعقيد المعنى، أو ارتياب المتاهات، وهذه العناصر عينها لا تتردد، وهي تجوب بساتين التراث وبواديه وفيافييه قفاره، وأزاهيره ورياضه، لتقطف الثمار ناضجة يانعة من الجزيرة العربية إلى بلاد الشام، وإلى أرض الرافدين، وإلى مصر



د. محمد بن زايد آل نهيان و سلطان العويس مع مجلس سلطان العويس في دبي

خلال سلسلة من الجلسات والندوات الحوارية التي تقام من 9-15 فبراير

نخبة من المصورين العالمين ينقلون خبراتهم وكواليس رحلاتهم لجمهور اكسبوجر 2022 في حوارات ملهمة

فونسيكا الحائزة على جوائز والتي تصور أزمة السكن الحادة التي تعاني منها العاصمة البرتغالية لشبونة، وذلك في جلسة بعنوان «توثيق أزمة السكن».

في جلسة بعنوان «لغة العيون»، يعرّف موجين تروال الجمهور على تفاصيل مدهشة عن رحلاته حول إفريقيا وآسيا ويتحدث عن جانب رحلاته العديدة عبر الهند فيما يشارك المصور البريطاني جورج جورجيو في جلسة «الفرد والمجتمع» ويتناول فيها أسرار العملية الإبداعية ومراسل تطور مشاريعه التي تناقش الحالة المعقدة بين الفرد والمجتمع والعالم الحضري، ويقدم المصور الأمريكي جيمس ناكتوي الذي كرس حياته المهنية لتوثيق الحروب والقضايا الاجتماعية الحرجة جلسة بعنوان «نظرة إلى الصحافة المرئية في عصر وسائل التواصل الاجتماعي والحقائق البديلة».

تفاصيل الرحلة الإبداعية لإنشاء فضاء بديل باستخدام مكونات جامدة.

ويقدم ستيف ماكوري في جلسة «مساع فردية: رحلة ستيف ماكوري الشهيرة» نظرة معمقة حول أبرز المخامرات والمواضيع التي تناولها بدءاً من صورته الصحفية الأولى وصولاً لرحلته إلى أفغانستان، إلى جانب رحلاته العديدة عبر الهند وباكستان، وتغطيته للدمار الذي خلفته حرب الخليج عام 1991.

عرض وشائق حائزة على جوائز في 15 فبراير

تتحدث محامية الحقوق المدنية السابقة وصانعة الأفلام الوثائقية ديبى كورنوال في جلسة «تسليط الضوء على القصص الملحة» عن مسيرتها المهنية وتجربتها في البحث والتفاوض إلى جانب توثيق نشاطات الأنظمة السرية، في حين يناقش الحضور وثائق جونكوالو

الفوتوغرافي، يتحدث فيها كل من دانيال كوردان، ويوري بيليفورشي، وجوردان هاموند عن إمكانات التصوير الفوتوغرافي ودوره في التأثير على الآخرين، فيما يستعرض طارق زيدي مجموعتين فريديتين من أعماله الحائزة على جوائز ضمن عرض تقديمي خلال جلسة «الأنثروب في الكونغو» وسلسلفادور، أمة محتجزة؛ ويناقش المصور الهولندي جاسبر دويست مشروعه «تعرفوا إلى بوب» حول إعادة تأهيل طائر النحام (فلامينغو).

ويستعرض آلاين شرودر اثنين من أعماله الحائزة على جوائز والتي صورها في إندونيسيا وهما «عمليات إنقاذ إنسان الغاب» و«الفرسان الصغار» والتحديات التي واجهها خلال تلك التجربة؛ وذلك خلال جلسة بعنوان «كيف تبني القصص»، فيما يأخذ غارسيا دي مارينا الحضور للتعرف على

شالر أهمية التصوير الفوتوغرافي بالأسود والأبيض في جلسة «واقع التصوير أحادي اللون».

ويستكشف المصور الهولندي إيفان بان أشر عنصر الضوء والظلام على إظهار جماليات البناء التقليدية في بوركينافاسو وأثرهما على حياة السكان في جلسة «لمحة من الضوء» في حين يتناول فرانك فورتييه في جلسة «الأخر» تأثير العنف ودوره في صياغة تاريخ البشرية.

ويكشف مصور ناشيونال جيوغرافيك جول سارتور أمام الجمهور تفاصيل وأسرار تجربته في تصوير الحيوانات في المحميات وحداق الحيوانات في العالم خلال مشاركته في جلسة «بناء فلك الصور»، فيما يسلط كريس رينيه الضوء على أهمية الثقافة في جلسة «ثقافات على الهامش» توثيق حضارة القبائل الأصلية في العالم.

المصور عمر هافانا في جلسة «كيف شكلت وسائل الإعلام حالة العصر» موضوع تراجع الاهتمام الإعلامي بقضية زلزال نيبال وتبعاته والتي شكلت موضوع فيلمه الوثائقي الرائد.

وينظم المهرجان جلسة بعنوان «من قلب الحرب على داعش»، تجمع المصور راي ويلز والمصورة والمخرجة التشيكية يانا أندرت التي تركز أعمالها على مناطق النزاع والقضايا الإنسانية، حيث تروي قصصاً مختلفة عن الشجاعة والعزيمة وكيف شهدت بنفسها مخاطر تلك الحرب.

الفتنون البصرية موضوع جلسات يوم 11 فبراير

وفي جلسة «مصادفة على قارعة الطريق» يشرح فينيت فوهررا كيفية تركيب الصور في جزء من الثانية مركزاً على احتراف تصوير الشوارع، فيما يناقش آلان

الفنية والقصص المؤثرة التي تكمن وراء كل منها.

جلسات حول التجارب الإنسانية في 9 فبراير

في جلسة بعنوان «الكشف عن حقيقة سياحة الحياة البرية»، يسلط آرون جيوكوسكي الضوء على علاقة الإنسان المقددة مع صناعة سياحة الحياة البرية، فيما تتحدث المصورة المدونية الأسترالية بيلجانا جوروكوفسكي عن رحلتها اللينة بالمفاجآت والشفق بثقافات العالم في جلسة «رحلة اكتشاف الذات» من خلال التصوير الفوتوغرافي، ويتناول المصور البريطاني ليفون بيبس تحديات التصوير بالتكبير العالي في جلسة «الحدود القصوى لتصوير الماكرو».

ويشارك المصور المعماري ستيفن بروك في جلسة بعنوان «تصوير العمارة: النماذج التاريخية والتطبيقات المعاصرة»، فيما يتناول

تستضيف فعاليات الدورة السادسة من المهرجان الدولي للتصوير الفوتوغرافي (اكسبوجر)، نخبة من المصورين المحترفين من مختلف أنحاء العالم، في سلسلة من الحوارات الملهمة، يكشفون فيها قصص أبرز الصور التي التقطوها ورؤيتهم تجاه التغيرات والقضايا العالمية.

ويفتح المصورون المشاركون في المهرجان الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة خلال الفترة من 9 إلى 15 فبراير المقبل في مركز اكسبو الشارقة، الباب أمام الجمهور للتعرف إلى كواليس أعمالهم، وخصائص تجاربهم، حيث يتيح المهرجان منصة عالمية للحوار الإبداعي حول أحدث التوجهات والتقنيات المستخدمة في عالم فن التصوير الفوتوغرافي إلى جانب تسليط الضوء على أبعاد الأعمال



منوعات

الفكرة

31

أنا أكثر ممثلة لعبت دور الأم ولغالبية الممثلين

منى واصف: أركز على كل كلمة وأدرسها حرفاً حرفاً

تستعد الممثلة القديرة منى واصف لتصوير الفيلم السينمائي (الهبية) بعد عرض الجزء الخامس والأخير من هذا العمل على الشاشة الصغيرة، حيث من المقرر أن تبشر شركة الصباح التصوير في نهاية الشهر الجاري.

منى واصف تتحدث عن تجربتها كممثلة في هذا الحوار.

• كيف تتحدثين عن المشهد الصامت الذي جمعك بريم حسن في الموسم الأخير من (الهبية)، خصوصاً أنه كان صادقاً وشفافاً ومعبراً أكثر مما لو كان هناك حديث بينكما؟ وهل تعاوتكما في هذا العمل على مدار الأعوام الخمسة الماضية لعب دوراً في هذا الموضوع؟
- أولاً، لا شك في أنه يوجد بيننا انسجام رهيب. وثانياً، نحن درسنا الشخصيات وتطورها من الجزء الأول، مروراً بالأجزاء الثانية والثالثة والرابعة، وصولاً إلى الجزء الخامس. نحن نشغل على النص جيداً كي نتمكن من إيصال الرسالة الخاصة بالسلسل. من جهتي أركز على كل كلمة وأدرسها حرفاً حرفاً لأعرف إلى أين تريد الوصول، ومن ناحية أخرى فإن المخزون الموجود منذ سنوات بعيدة داخل كل ممثل يظهر في لحظات معينة، سواء في لحظات الحزن أو الفرح أو الدفعة. وأنا أتعلم على هذا المخزون وهو يظهر من تلقاء نفسه ولا أتعلمه. اللحظة هي التي تجعله يخرج.

أنا أامل تيم كأنه ابني، ولكنني لا أقول له عمار، لأن ابني عمار لا يكون موجوداً في تلك اللحظة، ولكنني أكون في حالة شوق إليه. وهذا الأمر تعلمته في المسرح، ومن ضمن إعداد الممثل هو المخزون الذي يستمر لسنوات طويلة والذي يظهر في لحظة معينة.

• وهل هذا الإحساس تعيشينه مع كل الممثلين الذين تلعبين دور أمهم؟
- طبعاً.

أنا أكثر ممثلة لعبت دور الأم ولغالبية الممثلين. مثلاً، لعبت دور أم بسام كوسا، وكان هناك انسجام كبير بيننا، وكذلك الأمر بالنسبة إلى قصي خولي الذي أديت دور أمه في (الولادة من الخاصرة). لكن الانسجام مع تيم بدأ واضحاً أكثر وصدقاً للناس، لأننا شاركن في 5 أجزاء من (الهبية) وهم تفاعلوا معنا. الحب والإعجاب اللذان حصدهما هذا السلسل ولد تعاطفاً بين الناس وهم صدقوا أنني (أم جبل)، وفي فترة من الفترات كان الكل يناديني (أم جبل) وليس أم عمار بمن فيهم أهلي. كلمة (جبل) ترمز إلى القوة، ونحن بحاجة إلى كل ما يمكن أن يجعلنا أقوى.

• 5 نجوم شاركن في 5 أجزاء من (الهبية) وآخرهن إيميه صباح. من كانت الأفضل بينهن؟

- لا يوجد أفضل، لأن كل شخصية من الممثلات اللواتي شاركن في أجزاء الهبية الخمسة لها توجهها الخاص، وخلفية خاصة ومهمو خاصة. مثلاً، سيرين عبد النور في دور إعلامية متميزة لها علاقات مع إنسان قدم لها الكثير من المساعدة في حياتها ثم أغرمت بجبل. الشخصية التي قدمتها نيكول سابا أتت من خلفية مختلفة، وهي تزوجت جبل منعاً لهدر الدم بين العائلتين كونهما من العشائر، وكذلك نادين نجيم التي جاءت من خلفية مختلفة جداً، فهي زوجة شقيق جبل وتعيش في كندا ولها شخصيتها المستقلة وأحبّت جبل وتزوجا ثم غادرت بعدما أخذت ابنها معها. وشخصية دينا قندلفت أيضاً من خلفية وبيئة ونفسية مختلفة، فهي ابنة أخي وجاءت كي تنتقم لقتل والدها من ابن عمته جبل.

أما إيميه صباح، فهي من بيئة أخرى مختلفة، إذ تعمل مع الأمم المتحدة من خلال اليونيسف وتحرية خاصة تعمل لمصلحة سياسة معينة، وهي كانت بملابسها وشكلها وأدائها ووجهها الذي لا يعرف (البيوتوكس) تجعلنا نصدقها، وهي مختلفة ولا يمكن مقارنتها مع أي أحد آخر، وهي قامت بمهمتها ثم سافرت.

ولو كنت والدة جبل فعلاً وأريد أن أنهي المسلسل بنهاية سعيدة، كنت اخترت إيميه كزوجة له، كونها منسجمة مع ذاتها وأنا أحببتها كثيراً. هذا واضح من تمريرك لمسألة (البيوتوكس)؟

- إيميه صباح كانت مناسبة للدور تماماً ويمكن تصديقها. كنت سفيرة للأمم المتحدة لحاربة الفقر، وأعرف ماذا يليسون وكيف يتحركون وكيف يتنقلون.

مثلاً، لا يمكن لأي شخصية أن تقابل الناظرين بملابس أنيقة، بل إن ملابسها وشكلها وحياتها مختلفة تماماً، وهذا ما ساعد إيميه كي تكون مقنعة في دورها وأنا أحببتها كثيراً.

• كم أثرت وفاة الفنان الكبير صباح فخري؟
- وفاة الكبير صباح فخري أثرت في كثير، فهو كان جاري وصديقي. وعندما كان تقبلي للفنانين كنت نائمة له وشاركت معه بكل فخر في مسلسل ديني مع عبدالرحمن آل رشي.

هو صاحب الدرر الرائعة والقذود الحلبية والموشحات والقصائد والأذان.

نحن كبرنا على صوتها، وهو فعلاً من العظماء والعباقرة الذين لا

يمكن أن يتكرروا، مع أن الحياة ربما تأتي بأشخاص متميزين لأن الحياة لا تتوقف. فليرحمه ويحسن إليه.
• ولكن يقال إن بعض المواهب لا يمكن أن تتكرر؟
- هذا صحيح. ولذلك يقال عن الموهبة إنها هدية من الله، ولكن في المقابل ربما تبرز مواهب أفضل. في الأساس ليس بالضرورة أن تأتي مواهب مثلها. العباقرة قد يتكررون وربما لا يتكررون أبداً، وأنا أقول إنهم لا يتكررون، ولكن الزمن يمكن أن يجعلنا نشاهد أشياء تدهشنا.
• تركزين على الدراما التلفزيونية، فهل أثر عليك سلباً كممثلة ابتعادك عن المسرح؟
- كلا، لأن الأدوار التي لعبتها على المسرح لها علاقة بالمسرح. عملي في المسرح أثر عليّ إيجابياً لأنه جعلني أتعلم على ثقافتنا المسرحية، ولا أخاف من التقدم في السن.
• وهل يمكن القول إن الممثل الذي لا يعمل في المسرح تبقى تجربته ناقصة؟
- من خلال تجربتي أقول نعم. كما يمكنني أن أؤكد ذلك من خلال تجارب الفنانين الكبار الذين قرأت عنهم، باعتبار أنني قارئة ممتازة.
• وكيف جاء قرار ابتعادك عن المسرح؟
- هو لم يكن قراراً، بل أكلت على النقا، كوني كنت موظفة في وزارة الثقافة.
• لماذا لم تعلمي في المسرح الخاص؟
- لأنه لا يشبهني.
• كنت معتادة على المشاركة في مسرحيات عالية وعربية مهمة وباللغة العربية الفصحى. المسرح القومي لم يكن يقدم أعمالاً باللغة العامية، واقتصر الأمر على عمل أو عمليتين في إحدى المهرجانات.
• لماذا اقتصرت تجربتك على التمثيل، خصوصاً أن بعض الممثلين لم يترددوا في خوض تجارب الإخراج أو الإنتاج بعد الشهرة؟
- لم أفكر سوى بالتمثيل، ولم أفكر بالكتابة أو بالإخراج أو الإنتاج، لأن التمثيل هو المجال الذي أبتدع فيه.
• حتى أنه عرض عليّ أن أتولى إنتاج بعض الأعمال كما يحصل عادة عندما يشتهر أي فنان ولكنني رفضت أيضاً.
• وهل خفت من المفارقة؟
- كلا، بل لم أرغب في أن أحمل عبئاً أكبر من عبء فن التمثيل، ولذلك تمكنت من المحافظة على تميزي كممثلة، وهذا هو سبب استمراري.
• ربما لو جربت مجالات أخرى لكنت نجحت أيضاً؟
- لا يمكن أن أجب لأنني لا أستطيع تحمل مسؤولية عمل متكامل. لذلك، أعتبر أن معرفتي للمجال الذي أبيع فيه هو نوع من الأمانة، لتلبية اختيار المجال الذي أشعر بأنني مبدعة فيه.
• كم تشبهك الأدوار التي قدمتها، خصوصاً تلك لعبت كل الأدوار، بينها أدوار الأم والمرأة القوية والمرأة المتمردة؟
- أدوار لا تشبهني. وعندما أقدم دوراً يشبهني فهذا يعني أنني لا أمثل ولا أوجد شخصية. كممثلة، أنا أطور شخصية لا تشبهني، أخذ منها ولا تأخذ مني.
• وهل تفضلين أدواراً على أخرى؟
- طبعاً، أفضل لعب أدوار المرأة القوية التي تعرف ماذا تريد، وأنا تميّزت بهذه الأدوار أكثر من غيرها.
• ومع أنني لعبت كل الأدوار، لكن أدوار المرأة القوية أثرت كثيراً بالناس.
• لذلك سألتك كم تشبهك أدوارك؟
- لكنني لست امرأة قوية.
• ولست ضعيفة أيضاً؟
- لست ضعيفة ولكنني لا أشبه أدوار. لبتني أشبه أدوار، لأنها هي التي جعلتني قوية في الحياة.
• تقصدين أن أدوارك هي التي صنعتك؟
- طبعاً.
• ما النصيحة التي تقدمينها للجيل الحالي؟
- لا أحب أن أعب دور الجدات وأن أقوم بتقديم النصائح. ويرأي الشخص، الحب هو أهم شيء وكذلك الإخلاص للعمل.
• تقصدين حب العمل؟
- طبعاً.
• التمثيل مهنة مقدسة، بقدر ما تعطينا تعطينا ويقدر ما نُبدع فيها تعطينا. العمل هو جيبيني الذي أنتظره وعندما يأتي أذهب معه، ولا أقول له أعطني، بل أنا أعطيه لأنني أحبه، كما أنني لا أقول له عليك أن تحبني لأنني أعطيتك.
• الأمور لا تسير على هذا النحو في حالة العشق.
• ما مشاريعك للفترة المقبلة؟
- فيلم (الهبية) الذي سيباشر بتصويره في نهاية شهر يناير من السنة الجديدة.
• ماذا عن التفاوض؟
- لم يصلني النص حتى الآن.



غادة عبدالرازق تبدأ تصوير «الأبواب الخلفية»

تبدأ الفنانة غادة عبدالرازق تصوير مسلسلها الرمضاني الجديد (الأبواب الخلفية) منتصف شهر يناير المقبل حيث من المقرر أن تشارك به ضمن منافسات موسم شهر رمضان المقبل.

ويعقد المخرج الشاب حسن صالح جلسات عمل مع النجمة غادة عبدالرازق للوقوف على التفاصيل المبدئية للمسلسل قبل انطلاق تصويره.

من النجوم منهم الفنان الراحل أحمد خليل والفنان شريف سلامة، والنجم عمرو عبد الجليل، والفنانة وهاء عامر، وخالد كمال، والفنانة مي سليم، وعدد من الفنانين الشباب والمسلسل من تأليف إيهاب إبراهيم، وإخراج محمد أسامة ومن إنتاج سيدرت آرت للمنتج صادق الصباح وعرض خلال الشهر الرمضاني الماضي عبر إحدى الفضائيات العربية وعلى منصة إلكترونية شهيرة وصورت غادة المسلسل بالكامل في ديكورات سوق بيلمان. والمسلسل دارت أحداثه في إطار من الإثارة والتشويق داخل سوق شعبية، حول أم تحاول الوصول إلى ابنها الذي اختفى أثناء إدمانه المخدرات فتجول نفسها من سيدة راقية إلى سيدة من طبقة بسيطة، وتتخفى بمساعدة صديقتها من أجل الوصول إلى الحقيقة مما يجعلها تدخل في مشكلات كبيرة.

15 حلقة في أول تجربة لغادة عبدالرازق في تقديم مسلسلات ذات حلقات قصيرة ومن المتوقع عرض العمل في النصف الأول من شهر رمضان المقبل على شبكة قنوات MBC على أن يعقبه عرض مسلسل "اتجاه إجباري" لثمة شلبي في النصف الأخير من شهر رمضان. ونشرت غادة عبدالرازق مؤخراً بوستراً مبدئياً للمسلسل عبر خاصية الأستوري على موقع التواصل الاجتماعي إنستجرام وتصدرت غادة البوستر. على جانب آخر رفضت غادة عبدالرازق المشاركة في فعاليات موسم الرياض بالملكة العربية السعودية حيث أجلت مشاركتها بعمل مسرحي إلى العام المقبل لتكون على استعداد خاصة وأن المسرح يحتاج لجهود كبير. وكان آخر أعمال النجمة غادة عبدالرازق خلال رمضان الماضي من خلال مسلسل (لحم غزال) بمشاركة عدد كبير

ويبدأ المخرج حسن صالح في معاينة أماكن التصوير، حيث من المنتظر تصوير 90% من مشاهد المسلسل في لبنان بينما بدأ في وضع قائمة من أسماء النجوم المرشحين للمسلسل للجهة المنتجة لبدء إنهاء تعاقدهم خلال أيام. ويعتقد مؤلفا العمل نور حمدي وهيباتيا على الانتشاء من كتابة الخمس حلقات الأولى قبل انطلاق التصوير بوقت كاف. مسلسل (الأبواب الخلفية) مكون من



الفكر

فوائد الرمان وقشوره للصحة



أعلنت الدكتورة أناتاسيا تاراسكو، أخصائية الغدد الصماء وخبيرة التغذية الروسية، أن فصل الخريف، هو موسم نضوج الرمان، الفاكهة اللذيذة والمفيدة جدا لصحة الإنسان. وتشير الأخصائية، إلى أن ثمار الرمان غنية بفيتامينات عديدة ضرورية للجسم (A, B1, B2, B3, B5, B6, E, C والحديد والشيلينيوم والمنغنيز وغيرها). والأهم من هذا احتواؤه على مضادات الأكسدة والبوليفينولات المضادة للالتهابات والسرطان والمحفزة لمنظومة المناعة. وتضيف، تحتوي قشرة الرمان السميكة المحتوية على مادة البوليفينول العلاجية، ما يسمح بالاحتفاظ بجميع الخصائص المفيدة للرمان. وتشير الخبيرة، إلى أن مضادات الأكسدة، تساعد على إخراج الكوليسترول الضار من الجسم وتقوية جدران الأوعية الدموية. كما أن عصير الرمان الطبيعي مفيد جدا للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، ويساعد على تخفيف كثافة الدم، وتحسين تدفق

قرأت لك

الكمون



- تتحقق الفائدة الكبرى من الكمون عندما يخلط مع بعض أنواع التوابل الأخرى كالزنجبيل والفلفل الأسود والحلبة والكمرك، فيساعدوا أكثر على خسارة الوزن بشكل أسرع.
- يساعد الكمون في عملية إمتصاص الأطعمة من المعدة بشكل صحي وصحيح، وبالتالي يساعد على زيادة عملية الهضم بشكل سليم، والتي تجنّبك من تكون الدهون بجسمك، وبالتالي ينخفض وزنك.
- يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم ما يجعله أكثر كفاءة في خفض الوزن والتنحيف.
- لديه القدرة على حرق الدهون خاصة دهون البطن والأرداف.
- يفيد الكمون أيضاً في تقوية جهاز المناعة بالجسم، فعندما يخسر الجسم الدهون الزائدة يصبح من السهل التخلص من السموم المنتشرة في الجسم.

سؤال وجواب

- ما هو البشاروش؟
نوع من أنواع الطيور.
- ما المقصود برياضة البلا تيس؟
اليوغا والتمدد.
- من الموسيقار الذي بدأ بتأليف الموسيقى في الرابعة من عمره؟
موت سارت.
- ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟
الكلوروفيل.
- ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟
هولندا.
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟
96%



بائعة متجولة تدفع دراجتها عبر متجر يبيع الزينة في هانوي، قبل رأس السنة القمرية الجديدة. ا ف ب

دراسة تجد السري في جعل الأطفال يأكلون الخضروات!

كشفت دراسة علمية جديدة من خبراء أستراليا عن الأساليب الأبوية الأكثر والأقل فعالية للتأكد من أن الأطفال يحصلون على ما يكفيهم من الخضار في اليوم. وراجع الباحثون 80 دراسة في مجال الصحة تحدد الأكل الانتقائي للأطفال دون سن العاشرة، ومعظمها يعتمد على تقارير الوالدين والتذكير. ووجدوا أن أسلوب الأبوة والأمومة أكثر استرخاء، حيث أن تناول الطعام مع كائنات وإشراك الطفل في تحضير الطعام يقلل من احتمالية الأكل صعب الإرضاء. وعلى العكس من ذلك، فإن الضغط على الطفل لتناول الطعام، وتربية الأبوة والأمومة الصارمة للغاية وتقديم مكافآت على الأكل، مثل القدرة على مشاهدة التلفزيون، كلها عوامل تجعل الأطفال أكثر رغبة في عدم الأكل. وأجرى الدراسة باحثون في جامعة Sunshine Coast وجامعة جنوب أستراليا وجامعة كوينزلاند، ونشرت في المجلة الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة. وقدموا بعضاً من أهم النصائح للآباء الذين يعانون من صعوبة في حث أطفالهم على تناول الطعام، بما في ذلك تحديد مواعيد الوجبات المنتظمة وإشراك الأطفال في إعداد الطعام وإزالة المكافآت أو الرشاوى والعقوبات. كما يشددون على أهمية إيقاف تشغيل التلفزيون وحظر المشاشات من أي نوع على طاولة الطعام - بما في ذلك الهواتف الذكية. وقال الباحث الرئيسي وطالب الدكتوراة في جامعة جنوب كاليفورنيا، لين تشيلمان: " بالنسبة للآباء الذين يعانون من صعوبة إرضاء الأكل، يمكن أن تكون أوقات الوجبات مرهقة بشكل خاص - فالتوفيق بين وجبة الأسرة وتناول الطعام الانتقائي ليس بالأمر الهين، وبعض العائلات لديها أطفال لا يفضلون أي نوع من الخضروات، ويتعامل البعض الآخر مع أطفال لا يحبذون ألوانا معينة من الطعام، وتتعلق بعض هذه التفضيلات بخصائص الطفل أو شخصيته، والتي يصعب تغييرها، إن وجدت، ولكن لدى البعض الآخر عوامل خارجية يمكن أن تساعد في تقليل صعوبة الأكل عند الأطفال. إن تناول الطعام مع كائنات، مع الأشقاء، وتناول وجبة واحدة في وقت منتظم، كل ذلك ساعد في تقليل قوضي الطعام، كما يفعل إشراك الطفل في الوجبة، إما عن طريق المساعدة في اختيار القائمة، أو المساعدة في تحضيرها". وأضاف: " ومع ذلك، إذا سُمح لمن يصعب إرضاءهم، بتناول الطعام أمام التلفزيون، أو إذا حصلوا على مكافأة على تناول أطعمة معينة، فإن هذه السلوكيات أثرت سلباً على الأطفال الذين يصعب إرضاءهم". وفي دراستهم، حدد الباحثون العديد من ميزات الأكل النمطي، بما في ذلك انخفاض تناول الطعام، وانخفاض تفضيل الخضار، ورفض الأطعمة الجديدة، وتفضيل مجموعة محدودة من الأطعمة ورفض الطعام على أساس الملمس. وبالإضافة إلى الشخصية الفردية لكل طفل، فإن الإجهاد - الذي يحدث غالباً بسبب تصرفات من الوالدين مثل الصراخ - هو عامل آخر يمكن أن يفسر سبب صعوبة إرضاء الأطفال أو جذبهم لنوع محدد من الطعام.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن تحت عمق 3000 متر من الماء يمتد اللج، حيث تسود ظلمة تامة ويرد شديد وضغط هيدروستاتي هائل. على عمق 10 آلاف متر يتعدى الضغط طناً واحداً بالسنتيمتر المربع. فلا وجود لأية حياة نباتية في اللج، والطعام قليل لهذا السبب يصعد الكثير من الأسماك الصغيرة واللافقاريات إلى السطح بحثاً عن الغذاء، أو تطور هذه الحيوانات تعديلات خاصة لتحيا بكيمياء ضئيلة من الطعام، وتقتات بعض مخلوقات الأخرى على الفضلات التي تنزل إلى قاع البحر.
- هل تعلم أن الجري يعتبر إحدى أكثر وسائل الدفاع فعالية وشيوعاً بين حيوانات السفناء. بعض هذه الحيوانات مثل الأرنب البري والكنغر الصغير تعتبر وثابة أيضاً من النوع المتناز. وتستطيع النعام والامو والتندو وهي من الطيور العاجزة عن الطيران أن تجاري أسرع العواشب في الركض. بينما تقوم أنواع أخرى كالدرع واكل النمل أو أنواع صغيرة مثل القوارض بالاختباء في الجحور.
- هل تعلم أن معظم الثعابين لديها رئة واحدة فقط.
- هل تعلم أن الإبل لديها عدد 3 جفون على عيونها لتحميها من هبوب الرمال في الصحراء.
- هل تعلم أن الرؤية الليلية للنمور أفضل 6 مرات من البشر.
- هل تعلم أن طائر الفلامينغو يمكنه العيش حتى 80 سنة.
- هل تعلم أن في قارة أفريقيا تقتل التماسيح البشر أكثر من الأسود.

قصة فتاة الثلج

سهرت الام تنتظر زوجها وولدها وقد اقبل الليل ببرده وهدوءه وبعد أن تكورت على نفسها من شدة البرد عادت لتقف على قدميها وتقول لاوقد نارا تدفئ البيت، قامت واشعلت نارا وتدفنت واخذت تمنع النظر فيها وفي لحظة طارت شرارة كبيرة من الخشب واستقرت بجوار قدميها ثم تحولت فجأة إلى فتاة بيضاء جميلة كالثلج فانزعجت المرأة وخافت ورجعت للوراء لتلتصق بالحائط ولكن الفتاة الجميلة قالت لها لا تخافي انا فتاة الثلج في الشتاء قدومي وفي الصيف ياتي احضر لساعدة كل فقير محتاج واختار واحدا فقط كل عام والان اطلبني ما تشائين فقالت المرأة بعد ان اطمنتت اطلب اموا لا كثيرة كثيرة ..فحنن فقراء والتوسم الزراعي هذا العام ردينا وزوجي وولدي لا يكفان عن العمل بلا فائدة فوعدها الفتاة خيرا وذهبت مثلما جاءت وبعدما حضر الاب والولد لكن المرأة لم تقل لهما شيئاً فهي تخاف ان تكون في حلم في الصباح استيقظ الرجل مبكراً ليصلي ويذهب لحقله فلاحظ ان الغرفة قد امتلأ كل شئ فيها بقطع الذهب فصرخ وقال استيقظوا ما هذا .. استيقظت المرأة وولدها ونظرا للذهب وعرفت ان فتاة الثلج نفذت وعددها فحكمت لهم ماحدث في المساء .. خيا الرجل زوجته وولده الذهب ثم جلسوا يفكرون فيما سيفعلون به واخر الحظاق قاموا بشراء بيت جميل وتزوج ابنهم من فتاة رائعة الجمال لم تكن تترك له قطعة ذهب بدون ان تبدها، استمر الحال هكذا لمدة عام انتهى فيه الذهب ولم يبق لهم غير البيت وزوجة الابن لا تكف عن طلب المزيد .. جلس الاربعة يفكرون ماذا سيفعلون ناموا وكسوا اام كاملاً .. لم يفعلوا فيه شئاً غير ان يصرخوا ويبعدوا ما معهم والان هم جوعي في هذا القصر الجميل. فقال الاب لنعود مرة اخرى إلى الحقل... نعمل بيدينا فاليه تستر صاحبها فقالت الفتاة انا لاعيش مع فلاح فأحس زوجها بالاهانة وطرده من بيته وعاد هو وولده يعملان في ارضهم التي اخذت من العطش، تعباً كثيراً حتى عادت كما كانت واجمل فرعاها وانتظرا كثيراً وهما يريعيانها حتى منحتهما محصولاً وفيها ولما بيع المحصول حصل على ذهب كثير ولكن كان له وجود مختلف .. فقد قال الاب قطعة واحدة منه تجد فيها البركة .. كل ما وجدناه سابقاً فهذا الذهب من صنع ايدينا وليس من صنع فتاة الثلج .. وفي الحال جاءت فتاة الثلج لتقف وسطهم ثم تحولت إلى زوجة الابن الجميلة وقالت كنت اختبرك لأعرف هل انت نادم على ما حدث ام ستبخر مرة اخرى عن من يمنحك ذهباً بلا تعب .. عادت الزوجة لزوجها لتحرس معه حقلهما الذي كان يمنحهما الكثير من الذهب كل عام .

