





منوعات

الفكر  
23

حيل تجنبك التعب

استعيدي رشاقتك اليوم قبل الغد

يجب أن تقتنعي بأنك قوية بما يكفي! لم يعد الاستسلام مقبولاً خلال حصص الرياضة. عليك أن تستعيدي رشاقتك اليوم قبل الغد. استعملي هذه الحيل المثبتة علمياً لتجنب التعب والحصول على الجسم الذي تحلمين به منذ فترة طويلة!



التمارين الهوائية مواكبة الطلب على الطاقة وستضطر عضلاتك إلى الانتقال إلى قوتها الاحتياطية واستعمال مخزون الطاقة وتجميع العناصر الأيضية. تذكر أن الشعور بحرقه في الساقين أو رجفة في العضلات يشير إلى اقتراب مرحلة الإرهاق ولا يحذّر بالضرورة قدراتك الحقيقية. لن يسمح دماغك بتلاشي قوة عضلاتك بل سيحافظ على مخزون الطاقة المخصص للحالات الطارئة. لكن يمكنك أن تعلمي دماغك أن يخفف عدانيته للرد على تراكم العناصر الأيضية. التمارين المتكررة كفيلة بزيادة قوتك. كلما كررت ركوب الدراجة الهوائية بسرعة، ستصبح عضلاتك مقاومة لشعور الحرقه ولن تطلب من الدماغ أن يتوقف. حتى أن زيادة الحوافز الرياضية قد تشغل دماغك وتمنعك من بلوغ مرحلة الهلع عند ظهور أولى مؤشرات التعب والتصلب.

ثم اجعلي دماغك يربط بين التمرين الجسدي وبين ظاهرة إيجابية أخرى. ولما كانت العضلات التي تنقبض حين تعبين تشكل انعكاساً لحجم الجهود التي يشعر الجسم بأنه يبذلها، فحاولي أن تبتسمي خلال حركات التمدد الصعبة كي يتراجع نشاط العضلات الذي يطلق أفكار التعب والإجهاد. وعندما تخفزين الأعباء العقلية، يمكنك أن تزيد قوتك وتتابعي تمارينك لفترة أطول.

**حافظي على طاقتك**  
خلال مشاغلك اليومية، وحتى خلال تمارينك المنتظمة، تحصل عضلاتك على نسبة كبيرة من الأوكسجين من القلب والرئتين لزيادة قوة حركاتك. لكن حين تكثفين نشاطك، لن يستطيع نظام

في بداية أي سباق طويل أو حصص ركض مكثفة، ستشعرين بالنشاط والحيوية. لكن سرعان ما تتلاشى طاقتك ويتباطأ إيقاعك مع كل مسافة إضافية تقطعينها. يزداد الوضع سوءاً بسبب عوامل جسدية عدة مثل استنزاف الغليكوجين وتراكم العناصر الأيضية التي تُعَبِّئ العضلات، لكنها لا تكون مؤثرة لدرجة أن تضعف صعوبة التمارين.

لا يتراجع الأداء بسبب التعب العضلي مباشرة بل نتيجة للفكرة التي نحملها عن الجهود المبذولة. نحن نرسم حدودنا بنفسنا بسبب المشاعر التي يفترضها الدماغ وليس العمليات الحاصلة فعلياً في عمق عضلاتنا. تثبتت أبحاث البحوث أن أهم عامل يرتبط بالمعركة الداخلية بين التقييم الذاتي للجهود المبذولة وبين زيادة الرغبة في الاستسلام بكل بساطة، خلال إحدى الدراسات، تدرّب 16 شخصاً على دراجاتهم الهوائية إلى حد الإرهاق بعد 90 دقيقة على أداء مهمة معرفية صعبة أو مهمة بسيطة. لوحظ أن الرياضيين الذين تعبوا أدمغتهم قبل التمرين وصلوا إلى مرحلة الإرهاق خلال فترة أقصر من غيرهم. شعرت هذه الفئة أيضاً بأنها بذلت جهوداً إضافية خلال اختبار ركوب الدراجة، ما دفعها إلى وقف التمرين قبل الآخرين. لذا يمكن أن نستنتج أن أي حيلة تخفف حجم الجهود المبذولة في نظر الدماغ تساهم في تحسين قدرة التحمل ومستوى الأداء.

في البداية، تمسكي بأفكار تفاؤلية خلال التمرين. قولي لنفسك عبارات إيجابية وقوية واقتنعي بأنك ستنجحين في تحقيق هدفك النهائي،

**اروي عطش عقلك**  
يمكن أن يُنشّط بعض المشروبات دماغك ويزيد قوتك خلال التمارين. لتغيير وضعك العقلي، يمكنك أن ترطبي فمك بمشروب رياضي ثم تبصقيه لتحسين مستوى الأداء.

أثبتت فحوص بالرنين المغناطيسي الوظيفي أن مراكز المكافأة في الدماغ تنشط عند تناول مشروب غني بالكربوهيدرات لأن الجسم يظن أنه يحصل على طاقة إضافية ويزيد الجهود التي يبذلها. لكن إذا كنت تفضلين ابتلاع تلك المشروبات، يمكن أن يساهم الكافيين في تصفية الدماغ. تثبتت البحوث أن استهلاك كوبين أو ثلاثة من القهوة قبل التمارين الجسدية يحسّن الأداء من دون الحاجة إلى نشاط دماغي مكثف لإنتاج الانقباضات العضلية اللازمة. ستصبح حركتك تلقائية وأكثر سهولة وستبدو تمارينك وقدرات جسمك غير محدودة فجأة!



أطعمة تسرع شيخوختك قبل الأوان

يعتقد كثيرون ممن يسعون للحفاظ على بشرتهم نضرة أن السريكمين في اتقاء أشعة الشمس واستخدام المرطبات، إلا أن موقع (هيلث لاين) الطبي كشف عن تأثير التغذية على شباب البشرة. وحذر الموقع من أطعمة يؤدي تناولها إلى الإسراع من علامات الشيخوخة نستعرضها كما يلي:



الكحوليات على الكبد وغيره من أعضاء الجسم، إذ يسبب تناوله في احمرار البشرة وانفاسها وخسارتها للكولاجين وظهور التجاعيد عليها، كما يستنفد الكحول مغذيات البشرة والفيتامين (أي)، ويسرع من جفافها.

**البطاطا المقلية**  
تطلق الأطعمة المقلية بالزيت شوارد حرة تسبب أضراراً بالجلد وتسرع من شيخوخته، بسبب عملية يطلق عليها العلماء اسم (الربط المتبادل) الذي يؤثر في جزئيات الحمض النووي، ويضعف مرونة الجلد. كذلك تؤدي نسبة الأملاح المرتفعة في البطاطا المقلية لسحب الماء من الجلد، وبالتالي جفافه، وجعل البشرة أكثر عرضة للتجاعيد.

**كعك الأرز**  
يوصف كعك الأرز باعتباره وجبة خفيفة ولكنها مضرة بالبشرة لأنها غنية بالسكريات التي ترفع ضغط الدم بالجسم، وتسرع ترهل الجلد وشيخوخته.

اللحوم المصنعة مثل الهوت الدوغ والنقانق غنية بالصوديوم والدهون المشبعة والكبريتيت، وجميعها تسبب جفاف البشرة وتضعف تشكل الكولاجين وتحدث التهابات جلدية.

**منتجات الألبان**  
قد تسبب منتجات الألبان لدى البعض ما يعرف باسم (الإجهاد التأكسدي)، أي عدم توازن في نظام العوامل المؤكسدة وتلك المضادة للتأكسد، وهو ما يحدث خلال بقدرته الجسم على إزالة السموم أو إصلاح الأضرار. ويمكن اللجوء لصادر بديلة عن الألبان وغنية بالكالسيوم مثل اللوز والورقيات والتين.

**الصودا والقهوة**  
يحدث تناول الصودا والقهوة الغنيتان بالكافيين خلال في نظام النوم الذي ينجم عنه ظهور علامات الشيخوخة المبكرة، والتجاعيد والترهلات وتحديداً تحت العينين.

**الكحوليات**  
لا تقتصر أضرار

**الخبز الأبيض**  
قد ترفع الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل الخبز الأبيض، نسبة الإصابة بالالتهابات التي تسرع بدورها من شيخوخة البشرة. ويمكن لحبي الخبز استبدال الأبيض منه بالأصفر، الذي يكون غنياً بمضادات الأكسدة المفيدة، وخالياً من السكريات.

**السكر**  
يعد السكر العدو الأول للبشرة وأحد المسببين البارزين لحب الشباب، والمضرين الرئيسيين بالكولاجين. كما يتعاظم تأثير السكريات السلبية على البشرة عند تعرضها لفترات طويلة لأشعة الشمس.

الزيوت والدهون تجعل الزيوت المهدرجة جزئياً والدهون مثل الزبدة البشرية أكثر تحسناً للأشعة فوق البنفسجية التي تضر من جانبها الكولاجين ومرونة البشرة. ويصحح الأطباء استبدال تلك المنتجات بأخرى صحية مثل زيت الزيتون أو تلك الغنية بمضادات الأكسدة.









## مركز سلطان بن زايد يصدر كتاباً جديداً حول النظام الدولي والإقليمي - وانعكاساته على دول الخليج العربي

•• أبوظبى-الفجر: أصدر مركز سلطان بن زايد كتاباً جديداً يحمل عنوان "تطورات النظام الدولي والإقليمي - وانعكاساته على دول الخليج العربي" للدكتور نايف علي عبيد الباحث بالمركز. ويتألف الكتاب من أربعة فصول تقع في 197 صفحة. ويقول الدكتور نايف عبيد

حول الكتاب " تشهد الساحات الدولية والإقليمية أحداثاً سريعة ومتلاحقة، تتسم بالفوضى واللامنظمة والغموض، يصعب في أحيان كثيرة فهمها. فالسؤال الرئيس الذي يطرحه هذا الكتاب: النظام العالمي.. إلى أين؟ ما هي تطورات وانعكاساته على دول الخليج العربي؟ وهل يتجه العالم إلى نظام متعدد الأقطاب؟ بعد أن عرف النظام

الدولي، ما بعد الحرب العالمية الثانية، نظام القطبية الثنائية، ومن ثم نظاماً أحادياً.. ولو لفترة وجيزة.. وهل هو في طور تشكل نظام عالمي جديد؟ ما شكل هذا النظام.. وما مقوماته.. وما القوى الفاعلة فيه؟ أم يسير العالم إلى اللانظام؟ وهل للدولة الوطنية دور فيه.. بعد كل الذي يشهده العالم من صعود قوى فاعلة غير الدولة؟

هل العالم في مرحلة سيولة؟ ويضيف إنه للإجابة على السؤال الرئيس: يتناول هذا الكتاب انعكاسات التطورات الإقليمية والدولية على دول مجلس التعاون الخليجي، وكيف تعاملت معها، كما يحاول في نهايته أن يقدم بعض التوصيات التي تتعلق بالاستراتيجيات المطلوبة لتنمية قوى دول المجلس لصد ما قد يواجهها من مخاطر وعقبات



## تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبى معرض «الفن والمدينة» ينطلق في منارة السعديات - المعرض يمتد من 17 يوليو ولغاية 6 أكتوبر

تاريخنا الجميل لأجيال قادمة". ومن جهة أخرى، أبداع الفنان الفلسطيني تيسير بطنجي، المقيم في فرنسا، عملاً منيراً بأضواء النيون تتشابك فيه كلمات "ثروة ثورة"، ليشكل تعليقاً غير مباشر على واقع المدن في العالم العربي والعالم. وفي تعليقه على مشاركته في معرض "الفن والمدينة" عبر هذا العمل المسمى بـ"عاشقان غير كاملان"، قال بطنجي: " يبدو أن للكلمتين معنيين مختلفين تماماً، بينما هما توأمين غير متطابقين نصياً في الخط العربي، حيث يفصل بينهما حرف واحد فقط، وهو فارق بسيط لا تكاد العين تلحظه عليه. وبذلك لا يستحضر أية مشاعر رومانسية، بل على العكس فإنه يقدم لنا زوجين غير طبيعيين، يكادان يكونان ثنائياً مثالياً كونهما يجذبان بعضهم البعض ولكن دون إمكانية لس أحدهما للآخر، إلا في أذهاننا، يشارك في المعرض أيضاً الفنان جاك فيليجلي الذي جمع ملصقات إعلانية من شوارع باريس لابتكار تقنية خاصة به تدعى "أفيس لاسيريه" أي الملصقات الممزقة، والتي تعتمد على مواد اعتيادية لا يتكرر أعمال فنية متميزة، حيث استأصل الفنان هذه المواد من سياطها الحضري وجمع قطعها الممزقة لإبداع أعمال تشير إلى الوضع السياسي الراهن. بالإضافة إلى الرسام الأمريكي كيف هارينغ الذي استوحى أعماله من الشارع أيضاً، حيث استلهم أسلوبه المميز من شوارع نيويورك وثقافة الرسم الجرافيتي في الثمانينيات، ليصبح شخصية محورية في نهضة فن البوب آرت الأمريكية.

مجموعة مختارة من الأعمال الفنية من مجموعتها الخاصة والتي تجسد معاني الثقافة الشعبية وارتباطها الوثيق بالمدينة، وذلك خلال الفترة ما بين 17 يوليو ولغاية 6 أكتوبر في منارة السعديات بأبوظبي. يقدم المعرض فن البوب آرت الأوروبي والأمريكي والشرق أوسطي للكشف عن أبعاد المدينة ودورها في تقديم الثقافة السائدة والمتنشرة باستخدام أعمال الكولاج والنحت والرسم والتركيب، إذ استلهم الفنانون المشاركون في المعرض أعمالهم وأماكن عملهم ولوحاتهم الفنية من مدينة أبوظبى. يعكس معرض "الفن والمدينة" الطبيعة المعقدة للمجتمعات الحضرية، والتي تقوم على المال والسيارات والنظف والتكنولوجيا، وهي الدليل الأبرز على الحياة العصرية، ومهد الثقافة الشعبية التي تنبثق من الأصوات والخيال والحركة، سواء كانت من الإعلانات أو عمليات إنتاج المنتجات الاستهلاكية أو الموسيقى أو الفن أو الأدب أو الطعام أو التكنولوجيا أو المساحات الحضرية. وتعليقاً على ذلك، قالت علياء القاسمي، مديرة منارة السعديات، "تماشياً مع رؤية منارة السعديات المعنية بإبراز الثقافة المعاصرة، إننا متحمسون لإطلاق معرض "الفن والمدينة" القادم، والذي يقدم أعمالاً فنية استثنائية تعكس اللغة والهوية المشتركة لزماننا هذا، وتتطلع قدماً لعرض هذه

الأعمال المهمة التي أبدعها مجموعة من الفنانين المبتكرين، ونتمنى أن تلقى رؤيتهم الفنية الفريدة إعجاب الجمهور. وتتضمن الأعمال المعروضة من المجموعة الخاصة لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبى أعمال جيف كوزنر وحسن شريف، واللذان تتمحور أعمالهما حول آليات التزعة الاستهلاكية الضخمة التي تنتقد الثقافة الشعبية وتحداها وتحثي بها في أن واحد. بينما يعرض الفلسطيني وفا الجوراني، أحد الفنانين المشاركين، صوراً من مجموعته "فلنديا 2047" التي تصور الحياة اليومية في المخيم الفلسطيني الملائق لأهم نقطة تفتيش تتحكم بالدخول إلى رام الله. وفي تصريحه قبيل انطلاق المعرض، قال جوراني: "لا تكفي صورة واحدة لفهم التعقيد الاجتماعي والسياسي اليومي في فلسطين، لكنني أأمل أن تشكل أعمالها مساهمة صغيرة في السنج الفني لمدينتنا، وتعكس ثقل الحفاظ على هوية قومية تحمي

•• أبوظبى-الفجر: تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبى معرض "الفن والمدينة"، والذي يقدم



## «كلنا الإمارات» تنمي مهارات تصوير الشباب والفتيات

وأكد أن ممارسة فن التصوير انتشرت أكثر في الأيام الأخيرة ما جعل أهمية توعية الشباب لأفاق وتأثيرات الصورة في المجتمعات وأهمية أن تراعى قيم وعادات وتقاليد البلد ولا تخرج في التعدي على خصوصيات الآخرين سواء في التقاط الصور أو نشرها أو إعادة نشرها وأهمية الالتزام بالقوانين المنظمة للصور للمؤسسات والمرافق والشخصيات العامة وأعرب عن تقديره لخبراء "كبج" الفنيين وتفاعل الأعضاء، وشكر من جانبه أحمد الزرعوني من "كبج" لجمعية كلنا الإمارات حرصها الكبير على تنمية مهارات الشباب وخاصة مهارة التصوير الفوتوغرافي التي أضحت علماً يتحدث ويزداد إفته الفني وتطويره التقني التكنولوجي المتواصل.

ورشة عمل عن "مبادئ التصوير الفوتوغرافي" قدمها في قاعة الجمعية المدرب والفنان الفوتوغرافي الإماراتي عبدالله الهاشمي والمتخصص في التصوير التجاري تناول فيها محاور عدة: أساسيات التصوير من أنواع الكاميرات والعدسات وتأثيرها على مظهر الصورة والعمق الميداني. كما قدم الهاشمي شروحات مفصلة بلغة مفهومة سهل

## تحت شعار « ما بعد المطر» سيدات الشارقة» يفتح باب تسجيل «جائزة نون للفنون»

•• الشارقة-الفجر: أعلت مركز كولاج للمواهب التابع لنادي سيدات الشارقة فتح باب المشاركة لجميع

الفنانات والمبدعات في مجال الرسم والتصوير الفوتوغرافي في دولة الإمارات العربية المتحدة للدورة الثالثة من "جائزة نون للفنون"، التي تنطلق هذا العام تحت

شعار "ما بعد المطر". وتتمحور الجائزة لهذه الدورة حول الشاعر الناجية بعد سقوط المطر، حيث تستهدف الجائزة الموهوبات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 18-40 عاماً. وسيتم استلام المشاركات حتى نهاية شهر سبتمبر القادم. حيث تخصص فئة "نون للفن" للفائزات من الفئة العمرية بين 25-40 عاماً جائزة مادية تبلغ قيمتها 10 آلاف درهم في مجالي الرسم والتصوير، فيما تقدم للفائزات بالجائزة عن فئة "نون للفنانة الصاعدة" من عمر 18 إلى 24 عاماً 5 آلاف درهم في مجالي الرسم والتصوير. استحدثت فئة جديدة للفن الرقمي استحدثت النسخة الثالثة من الجائزة فئة جديدة للفن الرقمي، لإعطاء فرصة للفنانين والمبدعين في هذا المجال الجديد للمشاركة في الجائزة، ويحق للمشاركين في هذه الفئة التعديل الرقمي على الاعمال المقدمة حسب رغبة المشارك. وترصد للفائزات من فئة "الفن الرقمي" من عمر 18 إلى 40 عاماً 4 آلاف درهم، وستعرض الأعمال المشاركة خلال معرض نون للفنون في قاعة كنوز للضيافة والمناسبات خلال الفترة 18-21 نوفمبر.

وقالت شيخة السويدى مديرة مركز كولاج: "تأتي هذه الدورة بعد النجاح الكبير الذي حققته الجائزة في العام الماضي، ونحن على ثقة تامة بأن الأعمال المشاركة في الدورة الجديدة ستخطى جميع التوقعات بجودتها، إذ يفتح موضوع هذا العام المجال أمام المشاركات للتعبير عن المشاعر والأحاسيس التي قد يشعر بها الإنسان ما بعد المطر. وأضافت السويدى: "تهدف الجائزة لاكتشاف مواهب السيدات والفتيات في دولة الإمارات العربية، واستثمار قدراتهن وإطلاق العنان لمواهبهن الإبداعية في هذا المجال من الفنون والتعبير عن الذات وتدعو جميع الفنانات والمبدعات للمشاركة في دورة هذا العام".

ويتيح المركز أمام الراغبين في التسجيل والمشاركة عبر الموقع الإلكتروني moongallery@slc.ae والاتصال على الرقم 33 77 506 06 بشار إلى أن نادي سيدات الشارقة، دأب منذ تأسيسه عام 1982 على توفير مرافق وأنشطة ترفيهية وتعليمية وثقافية للسيدات والأطفال، وينظم باستمرار مجموعة من الفعاليات والأنشطة التي تدعم شؤون المجتمع والفنون والصحة، إضافة إلى الفعاليات الخيرية والمحاضرات والبازارات والمعارض والمراثونات والتدوات



## منوعات

# الفكر

27



## دنيا سمير غانم تعود للفناء من جديد!

تعود النجمة دنيا سمير غانم للفناء مرة أخرى من خلال ألبوم جديد تحضر له في الوقت الحالي. ويضم الألبوم 10 أغاني، حيث تنتهي من تسجيل الألبوم في شهر أغسطس المقبل ليكون جاهزاً للطرح مطلع سبتمبر المقبل.

وتجدد دنيا تعاونها في الألبوم مع الشاعر أمير طعيمة، وعدد من الملحنين.

يشار إلى أن دنيا سمير غانم شاركت في موسم رمضان الماضي بمسلسل "بدل الحدوة 3" وحقق العمل نجاحاً جماهيرياً وقت عرضه وشارك في بطولته كل من عمرو وهبة وشيماء سيف وضم العمل عدد كبير من ضيوف الشرف منهم أحمد رزق وآخرون من النجوم والعمل من إخراج خالد الحلفاوي.



ينتظر الفنان ماجد المصري عرض أحدث أعماله الدرامية (بحر)، الذي ينتمي إلى الدراما الطويلة خلال موسم الخريف المقبل. وفي هذا الحوار يتحدث ماجد عن المسلسل وتجربته الأخيرة في (زلزال)، وتعاونه مع محمد رمضان وغير ذلك من التفاصيل.

لم أقصد الإساءة للأفارقة وقدمت اعتذاراً لكل من شعر بالضيق من حديثي

## ماجد المصري: لا يشغلني سوى تقديم الدور الجيد

• حدثنا عن تجربتك الدرامية في (بحر)؟  
- المسلسل ينتمي إلى الدراما الطويلة، وتصل حلقاته إلى 60 حلقة، وهو تجربة مختلفة بالنسبة إلي، وأجسد من خلاله شخصية رجل صعيدي بسيط يتعرض لمشكلات في حياته وضغوط، ونشاهد علاقته مع أبنائه في التفاصيل وغيرها من الأمور التي تنطلق فيها الأحداث، وصورنا العمل على مدار أكثر من 4 أشهر تحت إدارة المخرج أحمد صالح.

• أنت بطل المسلسل، هل أيقظ ذلك حماسك؟  
- اعتبر نفسي بطلاً في كل دور أقدمه، ولا يشغلني سوى تقديم الدور الجيد، والحقيقة أن التجربة في "بحر" كانت مختلفة بشكل كامل، فالعلاجية الدرامية بعيدة عن النمطية التي قدمتها في الأعمال الصعدي، والدور مليء بالتفاصيل الإنسانية التي جذبتني منذ قراءة السيناريو، فضلاً عن وجود شركة إنتاج ضخمة مثل "سينرجي" تقدم العمل، وتوفر له جميع الإمكانيات اللازمة لخروجه للنور بشكل جيد، وهو ما يجعلني أتقرب رد فعل الجمهور على العمل.

• هل أصبحت تكفي بعمل واحد في السياق الرمضاني؟  
- بطبعي لا أحيذ تقديم عملين في نفس الموسم الدرامي، خصوصاً أن الدراما الرمضانية معروفة إنتاجياً مسبقاً لرغبتني في التركيز بعمل يترك علامة مع الجمهور، وهذا الأمر اعتدت عليه منذ سنوات، فلا أرتقب في أن أكون موجوداً في أكثر من عمل دون تأثير فعلي.

• كيف تم ترشيحك لمسلسل "زلزال"؟  
- تحدثت معي مسؤول "سينرجي" حسام شوقي خلال قيامنا بتصوير المشاهد الأخيرة في مسلسل "بحر"، وأخبرتني أن هناك دوراً يراه مناسباً لي في مسلسل "زلزال" مع محمد رمضان، وإذا وجدته مناسباً فسيكونون سعداء بالتعاون معي فيه، وكان ذلك في الوقت الذي قررت أن أغيب عن السياق الرمضاني بسبب انشغالي بتصوير "بحر" بشكل مكثف قبل شهر رمضان، وعندما قرأت السيناريو وجدت نفسي أمام تجربة مختلفة ودور كنت أشعر بالندم إذا لم أقدمه.

• وكيف وجدت التعاون مع محمد رمضان؟  
- محمد من الممثلين الجتهدين، وله جماهيرية كبيرة في مصر والوطن العربي، وفي كل تجربة يقدم نفسه بشكل مختلف، كما أن هناك تفاهماً بيننا بشكل كبير، المشاهد التي جمعتنا في المسلسل كانت بمنزلة مباراة تمثيلية لصالح الجمهور، وهو ما لمسته من الانطباعات التي تابعتها عن العمل خلال الفترة الماضية.

• لكن البعض ردد أن ثمة خلافات في التصوير؟  
- لم يحدث مطلقاً، وعندي أخيرك أن محمد رمضان يشجع زملاءه في العمل، وأحياناً تجده يصفق لشخص قدم المشهد بشكل جيد، فهو ممثل يعرف أن مصلحته خروج مسلسله بشكل قوي من جميع الممثلين، ويرأني الشخص أن هذا الأمر أحد أسباب نجاحه خلال الفترة الماضية في الاختيارات.

• كيف وجدت تصريحات الكاتب عبد الرحيم كمال؟  
- قبل بداية التصوير لم يكن لدي سوى المعالجة الدرامية والسيناريو كاملاً حصلت عليه تباعاً، وما تحدثت عنه الأستاذ عبد الرحيم أمر يرجع للمخرج وليس لي، لأنني لا أعرف أي تفاصيل عن وجود تغييرات في السيناريو جرت بعد كتابته، وما حدث من تسلم الحلقات خلال التصوير أمر يحدث باستمرار، رغم أنني كممثل أفضل تسلم حلقات العمل كاملة لا المعالجة الدرامية فقط.

• هل تابعت أيًا من الأعمال الدرامية التي عرضت في رمضان؟  
- بسبب ظروف التصوير لم أتمكن من متابعة كثير من الأعمال التي عرضت، لكن شاهدت حلقات عديدة من "كليش 3"، و"زي الشمس"، و"ولد الغلابة" وهناك أعمال أنوي متابعتها خلال الفترة المقبلة، كما أنني شاهدت مسلسلي "زلزال"، وهو العمل الرئيسي الذي كنت حريصاً على مشاهدته يومياً حتى لو عبر الموبايل، بسبب استمرارنا في التصوير ساعات طويلة خلال شهر رمضان.

• ماذا عن تصريحاتك في (شيخ الحارة) والإساءة للأفارقة؟  
- لم أقصد الإساءة للأفارقة على الإطلاق في تصريحاتي خلال برنامج (شيخ الحارة)، مشيراً إلى أنه قدم اعتذاراً لكل من شعر بالضيق من حديثه، لكن هناك من تصيد لها ويضخم الأمور.

• وأضاف ماجد أنه لم يصدر منه أي إساءة للأفارقة بشكل مباشر، ولم يتم وصفهم بأي شيء يقلل منهم، لافتاً إلى أنه لا يمكن أن يسيء لأحد في تصريحاته أو يقلل منه بسبب شكله أو لونه أو دينه، ومن يشاهد البرنامج وتصريحاته نصاً فسيؤكد من صحة حديثه.



غابت عن التمثيل مكثفة بالعمل الإنتاجي

## إسعاد يونس: (صاحبة السعادة) ظهر بعد 5 سنوات تحضير

أمام الكاميرا، مضيفة أنها تكره التمثيل في الحياة الطبيعية، لذلك تمثل باحتراف أمام الكاميرا، أما في البرنامج فتسعى لتكون حقيقية.



وأوضحت أنها غابت عن التمثيل مكثفة بالعمل الإنتاجي من خلال شركتها الخاصة بالإنتاج الفني، وكشفت أنها تلقت فكرة برنامج "صاحبة السعادة" من الشركة المنتجة، التي أفصحت المجال للتحضير للبرنامج وتهديب فكرته خلال عامين متتاليين، ثم بدأ تجهيز الديكور والنجوم سنوات متتالية حتى ظهر البرنامج بعد 5 سنوات تحضير، مؤكدة أنها رفضت تقليد النمط السائد في برامج "توك شو" الراقية، وأنها حاولت البحث عن شكل مختلف للبرنامج تستطيع الانطلاق منه، ثم رفع أسهمه عند المشاهد، وهو ما حدث بالفعل على حد تعبيرها، حتى أصبح للبرنامج شكل ونمط ومذاق خاص جداً، وقالت إنها بدأت مشاور حياتها مدنية، لذلك حينما مكثت في لندن فترة طويلة لإنجاب ابنتها والإقامة هناك بضع سنوات سابقة، كانت تتابع عن كثب يومياً العديد من برامج "توك شو"، وربما ساعدتها ذلك في الخروج بشكل مختلف للبرنامج، واعتمدت فكرة برنامج صاحبة السعادة، على حد

أكدت الفنانة إسعاد يونس أنها تكره التمثيل في الحياة، لذلك حاولت أن يخرج برنامجها "صاحبة السعادة" حقيقياً ومن قلب المجتمع والناس، وهو نتيجة إقامتها ببريطانيا ومتابعتها الدائمة لبرامج "توك شو"، ما ساعدها على إفراز تلك الفكرة.

وصرحت إسعاد يونس، في لقاء تلفزيوني لإحدى القنوات الفضائية، أنها عادت بعد غياب عن المجال الفني عبر برنامجها صاحبة السعادة، والذي أعدت له قبل 5 سنوات من انطلاقه.



# الفكر

## ساعات العمل الطويلة قد تؤدي للإصابة بالسكتة الدماغية

وقال مؤلف الدراسة ألكسيس ديسكاثا، الباحث في مستشفى باريس وجامعة فرساي، إن "العلاقة بين 10 سنوات من ساعات العمل الطويلة والسكتة الدماغية تبدو أقوى بالنسبة للأشخاص دون سن 50". وأضاف: "تأجلنا لم تكن متوقعة بهذه الحدة، ونحتاج إلى المزيد من الأبحاث لتأكيد معطياتنا". وألقى العلماء اللوم في النتائج التي توصلوا إليها للتغيرات غير المنتظمة والعمل الليلي وضغط العمل، الذي يؤثر على صحة الموظفين سلباً. وكانت دراسة أجريت عام 2018 قد وجدت أن الأشخاص الذين يعملون أكثر من 45 ساعة أسبوعياً هم أكثر عرضة للإصابة بداء السكري.

قالت جمعية القلب الأميركية إن العمل لساعات طويلة لمدة 10 سنوات متتالية أو أكثر، يزيد من فرص الإصابة بسكتة دماغية، وفق ما نقل موقع "ساينس ديلي". وقام الباحثون الذين أجروا الدراسة باستعراض بيانات نحو 143 ألف موظف فرنسي، تراوحت أعمارهم بين 18 و69 سنة، فتوصلوا إلى أن الذين عملوا لساعات طويلة لمدة عقد من الزمن أو أكثر معرضون لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 45 في المئة أكثر مقارنة بغيرهم ممن يعملون ساعات أقل. وكشفت الجمعية أن العمل لساعات طويلة يقصد به البقاء في المكتب لأكثر من 10 ساعات لمدة 50 يوماً على الأقل في السنة.



## تناول ثلاث قطع خبز أبيض يوميا قد يسبب البدانة

وجد خبير إسباني في التغذية -بناء على دراسة أجراها- أن تناول ثلاث قطع من الخبز الأبيض يوميا يزيد بشدة خطر زيادة الوزن أو البدانة. وعلل الخبير ذلك بأن الخبز الأبيض مصنوع من نوع من الطحين الذي يمتصه الجسم بسرعة كبيرة على شكل سكريات، وقدمت الدراسة في مؤتمر أوروبي عن البدانة عقد مؤخرا في بلغاريا.

وأفادت صحيفة إندبندنت البريطانية بأن ميغيل مارتينيز غونزاليز -وهو من جامعة نافارا بإسبانيا- عمد إلى التدقيق في بيانات تتعلق باستهلاك أكثر من تسعة آلاف متخرج جامعي للخبز، وتبين أن الأشخاص الذين يأكلون خبزا أبيض وخبزا مصنوعا من حبوب كاملة كانوا الأكثر عرضة لاكتساب الوزن والمعاناة من البدانة.

كما اتضح أن من تناولوا ثلاث قطع خبز أبيض أو أكثر في اليوم الواحد كانوا أكثر عرضة لاكتساب كيلوغرامات إضافية وحتى المعاناة من البدانة بنسبة 40%، مقارنة بمن أكلوا قطعة واحدة من الخبز يوميا.

وأوضح غونزاليز أن الخبز الأبيض مصنوع من نوع من الطحين الذي يمتصه الجسم بسرعة كبيرة على شكل سكريات، موصيا بتناول الخبز الصنوع من الحبوب الكاملة، لأن ما يمتصه الجسم من الخبز الأبيض يتحول بسرعة إلى دهون، وذلك وفقا للخبير.

## عقار جديد يتحول لهلام بالعدة ويخفف الوزن

أعلنت إحدى شركات التكنولوجيا الحيوية حصولها على ترخيص من إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية (FDA) لتسويق عقارها الجديد (بلينيتي) PLENITY للمساعدة في التحكم بالوزن.

وقالت شركة جيليسيس الأحد إن العقار يستخدم وسيلة مساعدة في إدارة الوزن للبالغين الذين لديهم معامل كتلة الجسم (BMI) من 25 إلى 40، ويستخدم مع الحمية الغذائية والتمارين.

ويأتي بلينيتي في شكل كبسولات تؤخذ بالماء قبل الغداء والعشاء، ويعمل من خلال ربط السليولوز وحمض الستريك لإنشاء مصفوفة هيدروجيل ثلاثية الأبعاد.

وتطلق الكبسولات آلاف الجسيمات التي تمتص الماء بسرعة في المعدة، فتنشأ عنها قطع صغيرة من الهلام بالعدة التي تزيد من حجم ومرونة المعدة ومحتويات الأمعاء الدقيقة، مما يساهم في الشعور بالامتلاء وفقدان الوزن.

وأثبتت الدراسات السريرية أن هذا العلاج الجديد فعال وآمن وجيد التحمل.

وقد حوالت ستة من كل عشرة بالغين عولجوا باستخدام بلينيتي في المتوسط 10% من وزنهم (22 رطلا، عشرة كيلوغرامات)، و3.5 بوصات (8.9 سنتيمترات) من محيط الخصر خلال ستة أشهر.



فتاتان تلتقطان صورة « سيلفي » مع منظر للشاطئ في مدينة فيينا ديل مار تشيلي. رويترز

## قرأت لك

اللوز



أكدت الدكتورة الفرنسية ماري بلومي، خبيرة التغذية الفرنسية أهمية الفوائد الصحية للوز والزيث الخاص به، والذي يعمل على امتصاص حموضة عصارة المعدة، حيث يفضل تناول زيت اللوز بعد تناول الطعام لحماية جدار المعدة.

وأوضحت الخبيرة الفرنسية، أن اللوز غني بالألياف والبروتين كما أنه يساعد على الشبع، ويفضل تناوله بين الوجبات الغذائية، حيث تحتوي 20 حبة لوز على 160 سعرا حراريا، كما أنه غني بأوميغا-9 وفيتامين هـ، ولديه القدرة على إيقاف الجلطات التي تسد الشرايين ومنظم للضغط بفضل المستويات المرتفعة للبيوتاسيوم الذي يعمل على استبعاد الملح كما يعمل على اختراق الكوليسترول السيئ والتخلص منه في البراز. وأضافت بلومي أن اللوز عبارة عن كوكتيل من مضادات الأكسدة، ويحتوي على الزنك والحديد وفيتامين هـ وب-9 وهو، مفيد للعضلات بسبب الماغنسيوم ومفيد للعظام بفضل الكالسيوم، ومفيد للجلد ومن الأفضل خلطه مع الفاكهة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والكيوي والمانجو، وهو كذلك غني بفيتامين بي-3 ويسهل عملية الهضم.

## سؤال وجواب

- من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟  
- ابن عبد ربه
- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟  
- حي بن يقظان.
- من صاحب مسرحية عطيل العالمية؟  
- وليم شكسبير
- ما الكلمة التي إذا نكرتها عرفت وإذا عرفتها نكرت؟  
- كلمة أمس
- ما هي الكلمة التي ينتفي معناها اذا نطقت بها؟  
- كلمة الصمت
- أديب ورحالة لبناني في العصر الحديث من مؤلفاته قلب لبنان؟

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أستراليا كانت تسمى نيو هولاند.
- هل تعلم أن الوادي الكبير أو القراند كانيون يمكن أن يستوعب عدد 900 تريليون كرة قدم حتى يمتلئ.
- هل تعلم أن ترميش عينك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.
- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- متوسط دماغ الإنسان يتكون من حوالي 78% من الماء.
- هل تعلم أن القطط لديها أكثر من 100 حيل صوتي في حنجرتها.
- هل تعلم أن حليب الأبل لا يتخمر.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرز هيكلًا كلسياً متصمياً أحمر، وقليلاً ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فبيضته واحدة تعطي عدة بوابل مرتبة على أنصاف كآهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلبي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شائعة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلقلها في صناعة المجوهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المتنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنندن أو الياقوت، مجموعة الاسبينل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، البجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز

## قصة الفقير والجارزة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلا طيب القلب يقدم مساعده إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي احد الايام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه الي بيته الصغير جدا وضع لها جلبابا باليا ثم غطاها به وحلب العزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان قالها دائما خير عليه فكلما خرجت واره عليه شخصا ما لتقضاء عمل مقابل رزق وفير .. اما اذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه ايضا بسيط وفي ذات يوم خرجا معا إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائف لكنه تحمل وعمل بمشقة وجهه حتى تعب جدا ودخل عليه الليل حين انهي عمله وقبض اجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الفجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. ازاها ليثام لكن لا فائدة استمرت تداعيه ثم تموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بأن هناك شيئا ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت اخذت القطعة تنكش التراب وتزيحه ثم تتوقف وتذهب اليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكش التراب ايضا فظن انها تريد ان تقضي حاجة فقام بازاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئا يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبيها بيده فوجدها قد اقلعت باحكام بقطعة من الفخار ايضا حملها بيده وهو مندهش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها ،هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن اخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والدهول وحينما ادار وجهه لينظر إلى قطعه لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اختفت القطعة ولم يرها ابدا لكنه دائما يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟ هو الان رجل ميسور الحال جدا وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

## مساحة للتلوين

