

منوعات العقود

ص 22

متحف المستقبل يستضيف
جولة خاصة لأطفال جمعية
الإحسان الخيرية

ص 27

نيكول كيدمان..
الملكة الأسترالية الساحرة
وحاصدة الجوائز



هل أنت معرض للإصابة بأمراض
القلب والأوعية الدموية؟

ص 23



الثلاثاء 12 يوليو 2022 م - العدد 13591
Tuesday 12 July 2022 - Issue No 13591

المتشائمات أم المتفائلات ..

علماء يحددون من يعيش أطول

كشفت دراسة حديثة أن الأشخاص المتفائلين من النساء يحظون بأعمار أطول في الأغلب مقارنة مع المتشائمات، فيما ترتبص الأمراض على نحو ملحوظ بمن يعاني القلق وينظرون إلى الأمور بسوداوية. ويعيش المتفائلون لمدة أطول بفضل عدد من العوامل مثل النوم المريح وانخفاض القلق وتحسن صحة القلب والشرابيين لأنهم لا يتعاملون مع الضغوط بشكل مبالغ فيه. وبحسب الدراسة المنشورة في صحيفة الجمعية الأميركية لطب الشيخوخة، فإن عددا من الباحثين رصدوا أمد الحياة لدى 160 ألف امرأة تراوحت أعمارهن بين 50 و79 على مدى 27 سنة.

وبعيداً عن الدراسة، طولت النساء بالإجابة على عدد من الأسئلة لمعرفة ما إذا كن متفائلات إزاء الحياة والمستقبل أم إنهن عكس ذلك. وفي 2019، واكب الباحثون النساء اللاتي ما زلن على قيد الحياة، كما تم قياس متوسط أمد الحياة لدى المشاركات الثلاثي توفين. وأظهرت النتائج أن المتفائلات عشن أعماراً أطول حتى بلغن العقد التاسع، فيما يصل متوسط عمر المرأة بالدول المتقدمة إلى 83 سنة. ويرى الخبراء أن هذه الدراسة تكتسب أهمية كبيرة، لأنها أخذت في الحسبان عددا من العوامل مثل مستوى التعليم والدخل والانتماء الاثني، إضافة إلى رصد الإصابة بالانتكاب أو أي أمراض أخرى. وبما أن هذه الدراسة شملت عينه من النساء فقط، فإنه ليس معروفاً ما إذا كانت الخلاصات تنطبق أيضاً على الرجال. وبحسب صحيفة "واشنطن بوست"، فإن دراسة سابقة أشارت إلى أن المتفائلين، سواء كانوا رجالاً أم نساء، يعيشون عمراً أطول بنسبة تتراوح بين 11 و15 في المئة مقارنة بالمتشائمين. وفي المنحى نفسه، وجد باحثون أن المتفائلين يميلون إلى اتباع نمط صحي في الحياة، فيحرصون على أنفسهم بشكل أكبر، بينما يقع المتشائمون في سلوك مضر مثل التدخين، الأمر الذي يزيد عرضة الإصابة بأمراض خطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

دراسة .. فوائد صحية جديدة للتفاؤل

أظهرت دراسة شملت نحو 300 ألف شخص، أن أولئك الذين لديهم نظرة تفاؤلية وينظرون إلى الحياة من منظور إيجابي، يتمتعون بصحة أفضل وأقل عرضة لمخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال أستاذ أمراض القلب ألان روزانسكي، الذي قاد الدراسة المنشورة في المجلة الطبية "JAMA"، "لاحظنا أن المتفائل يواجه مخاطر صحية متعلقة بالقلب مثل الأزمات القلبية، بنسبة 35 بالمئة أقل من المتشائمين". وأشارت الدراسة إلى أنه كلما كان الشخص أكثر إيجابية، كان أكثر قدرة على حماية نفسه من النوبات القلبية والسكتات الدماغية، مضيفاً: "كلما كان الشخص متشامماً، كلما كانت النتيجة أسوأ"، وفق ما ذكر موقع "سي إن إن هيلث".

سر مشير

غالبا ما نطلب من الآخرين النظر إلى النصف الملائم من الكوب إذا ما واجهوا تحديات تدفعهم إلى اليأس من الحياة، دون أن نعرف أن هذا الطلب له تأثير إيجابي على المدى الطويل على حياتهم. فقد كشفت دراسة حديثة أن التفاؤل، أو النظر إلى النصف

المملوء صا صا بعض وفق ما ذكرت البريطانية، وهذه ليست هي ترتبط فيها دراسة الصحبة، إذ وجدت أن المتفائلين يتعرضون من غيرهم لأمراض القلب المبكرة. لكن الدراسة الجديدة، التي أجراها باحثون من جامعة بوسطن في الولايات المتحدة، تشير إلى أن التفاؤل يمكن أن يلعب أيضاً دوراً في إطالة حياة أصحابه. وقالت لويثا لي، المؤلفة الرئيسية للدراسة في كلية الطب بجامعة بوسطن، إن نتائج الدراسة تشير إلى احتمال متير يتعلق بفقرتنا على تعزيز الصحة من خلال ممارسات نفسية واجتماعية إيجابية، مثل التفاؤل. وحلل القائمون على الدراسة بيانات من مشروعين بحثيين طويلين سابقين، أحدهما شمل مجموعة من المرضى والآخر ركز على عدد من الرجال، وذلك منذ عام 1986 مروراً بعام 2004 وصولاً إلى 2014. وقسم الفريق حوالي 70 امرأة شملتهم الدراسة إلى 4 مجموعات متساوية في العدد، بناءً على نتائجهم للتفاؤل. ثم قارنوا عمر أكثرهم تفاؤلاً مع الأقل تفاؤلاً، مع مراعاة عوامل مثل الجنس والعرق والتعليم والظروف الصحية والنفسية. وأظهرت النتائج أن أكثر المجموعات تفاؤلاً من النساء كان عمرهن أطول بنسبة 15 بالمئة، في حين وجدت أن 11 بالمئة من الرجال الأكثر إيجابية كان لديهم عمر أطول.

على واتساب .. 3 علامات تدل على أن شخصاً ما يقرأ رسائلك

يعد "واتساب" أشهر تطبيق للتواصل الفوري، مما يجعله دائماً عرضة للاختراق من طرف الهاكرز، لذلك يجب الانتباه كثيراً إلى محادثاتك وخصوصيتك فيه. وذكرت صحيفة "الصن" البريطانية أنه على الرغم من أن واتساب يقدم خدمة التشفير التام للرسائل بين الطرفين، إلا أن "القراصنة" يجدون من حين لآخر طرقاً جديدة للاختراق. وقدم المصدر بعض العلامات التي يجب الحذر منها للتأكد من أن حسابك غير مخترق ولا يتعرض لـ "التجسس":

- 1 - واتساب ويب: يعد خدمة جيدة لاستخدام واتساب على حاسوبك، لكن يجب دائماً التأكد من الأجهزة المتصلة بحسابك (Linked Devices)، وفي حال رأيت جهازاً غير مألوف، فهذا يعني أنك تعرضت للاختراق. ولحسن الحظ، بإمكان المستخدم تسجيل الخروج من أي جهاز غير مألوف بالنسبة له.
- 2 - تغيرات على حسابك: إذا لاحظت أن حسابك شهد بعض التغييرات، (مثلاً تغير الصورة الشخصية أو حذف بعض الرسائل أو رسائل مبعوثه لم تكتبها في الأصل)، فقد يكون ذلك علامة على أن شخصاً ما يتلصص عليك.

- 3 - بطء في التطبيق: حسب الخبراء، فإن التطبيقات البطيئة قد تكون مؤشراً على تثبيت برامج للتجسس بداخلها. وفي حال لاحظت أيًا من هذه العلامات، فإنه من المستحسن أن تقوم بحفظ النسخة الاحتياطية والصور والفيديوهات، ثم إلغاء تثبيت التطبيق وإعادة تنزيله مرة أخرى.

موجات الحر .. إسعافات أولية يجب معرفتها

كشفت سيدة في مدينة لوفلاندا بولاية كولورادو الأمريكية، مؤخرًا، عن إصابة ابنتها بـ "ذهان كوفيد" بعدما عانى من فيروس كورونا المستجد. وفي حديث لشبكة "سي بي إس"، قالت السيدة التي لم يكشف عن اسمها، إن ابنتها تغير فجأة بعد أسابيع من إصابتها بكوفيد-19. وأضافت متحدثة عن ابنتها: "لقد أنهى دراسته الهندسة مؤخرًا، باتت تصرفات غريبة تصدر عنه، تم تقييم وضعه العقلي، حيث أشار الأطباء إلى إصابته بذهان كوفيد".

ويحسب الطيبية النفسية في جامعة كولورادو، تيدا ثانت، فإن دراسة وضع الابن في إعادة الصحة العقلية لئن أصيبوا بكوفيد-19، قد أثبتت إمكانية تسبب فيروس كورونا بالتهابات خطيرة في الجسم والدماغ. وأوضحت ثانت أن "جهاز المناعة في الجسم قد يلعب دوراً في تطوير أعراض الذهان".

وتابعت: "الأوهام والهولوسة لدى الأشخاص بعد الإصابة بكوفيد-19، جزء من هذا الذهان. يشعرصابون بذهان كوفيد أنهم ملاحقون، ويمكن أن يبغالوا في تقدير الذات مثل المصابين بجنون العظمة". ومن الأشياء التي يعتقدونها ابن السيدة المصاب بذهان كوفيد أنه مراقب من سلطات إنفاذ القانون، وأن الجيران يحاولون تدمير مشكلته له. ووفق ثانت فإن علاج ذهان كوفيد من خلال الأدوية أمر ممكن بشرط تعامل المريض مع الطبيب، والاعتراف بداية بوجود مشكلة.

دراسة تشكك في موثوقية مؤشر نسبة السكر بالدم

قدّمت دراسة جديدة أدلة تشكك في موثوقية مؤشر نسبة السكر بالدم GI، والذي يقيس تأثير كل طعام على ارتفاع الجلوكوز. وقالت الدراسة التي إن الذين يعانون من مقدمات السكري قد يكون لديهم مستويات مختلفة جداً من السكر في الدم بعد تناول نفس الأطعمة نفسها. وعُرضت هذه النتائج في مؤتمر الجمعية الأمريكية للتغذية، ووجدت الدراسة أن مؤشر الخبز الأبيض يتراوح بين 35 و103 لدى البيض، وعند تكرار التجارب تبين أن استجابات السكر بالدم تختلف بنسبة 20% من شخص لآخر. وبحسب موقع "نيو ساينتست"، الفكرة من وجود مؤشر لنسبة السكر بالدم هو تقديم نصيحة لكبار السن، ومن لديهم مقدمات السكري تتضمن قائمة بالأطعمة التي تزيد مستوى الجلوكوز بالدم سريعاً. وبالنسبة لمن يبلغون 55 عاماً تتضمن النصيحة قائمة من الأطعمة التي تزيد نسبة السكر في الدم بشكل أبطأ. وفي الدراسة الجديدة، ركزت الباحثة ميندي باترسون من جامعة تكساس على المصابين بمقدمات السكري، وهي حالة تكون فيها مستويات السكر في الدم أعلى من الطبيعي، لكنها ليست عالية بما يكفي لتشخيص المرض.



شركة صينية تبتكر آيس كريم لا يذوب

أشارت شركة آيس كريم صينية فاخرة جدلاً على وسائل التواصل الاجتماعي لأن منتجها يزعم أنها لا تذوب حتى عند الاحتفاظ بها في درجات حرارة عالية لفترات طويلة من الزمن. في الأسبوع الماضي، كانت شركة Zhongxuegao وهي شركة آيس كريم صينية معروفة بمنتجاتها عالية الجودة، كانت حديث وسائل التواصل الاجتماعي، بعد أن نشر شخص صوراً ومقاطع فيديو لآيس كريم من إنتاج الشركة بجوار مقياس حرارة أظهر 31 درجة مئوية. وقال المنشور إنه تم وضع الآيس كريم في درجة الحرارة تلك لمدة ساعة ونصف تقريبا، ولكن من الواضح أنها لم تتعرض للذوبان على الإطلاق. وحظي المنشور بالكثير من الاهتمام وأهم أشخاصاً آخرين لإجراء تجاربهم الخاصة، بما في ذلك تعرض الآيس كريم لهب المكشوف لمعرفة ما إذا كان سيذوب لكنه لم يفعل. وفي الخامس من يوليو -تموز- أصبحت الشركة مرة أخرى حديث الشبكات الصينية، حيث انتشر مقطع فيديو لشخص يستخدم شعلة مطبخ لإذابة آيس كريم من منتجاتها.



منوعات الفكر

22

خلال زيارة بمناسبة عيد الأضحى المبارك وبرعاية شركة «كفو»

متحف المستقبل يستضيف جولة خاصة لأطفال جمعية الإحسان الخيرية

من إطلالة شاملة على العلوم في إطار ترفيهي، كما توقف الأطفال طويلاً في الأقسام المخصصة للتجارب التفاعلية والغامرة.

ويهدف متحف المستقبل إلى إلهام ضيوفه من خلال سلسلة من التجارب الغامرة والفعاليات النشطة والجذابة التي تستفيد من التكنولوجيا المتطورة لإحداث تأثير في عملية تصميم وبناء المستقبل بمختلف مجالاته.

من جانبه، قال خالد بن تميم، مدير إدارة التطوع والمسؤولية المجتمعية، من جمعية الإحسان الخيرية: "فرحة أطفالنا برحلتهم إلى المتحف تصف مدى الجهد الذي وضعه فريق التنظيم في متحف المستقبل لإسعاد المجموعة برحلة مليئة بالمعرفة. نحن وشركاؤنا في "كفو" نعمل دائماً على تعزيز العلم بالترفيه لما فيه صالح لأطفالنا. أشكر متحف المستقبل على استضافتنا، وأشكر شركة "كفو" على رعايتها للجولة وعلى طرحها للفكرة".

من جانبه قال راشد الغرير، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة كفو: "التزمت شركتنا منذ تأسيسها بالمساهمة في بناء عالم أفضل، نحن نركز على غرس المعرفة في مختلف جوانب عملنا، وهذا الأمر واضح في الخدمات التي نقدمها وطريقة تفكيرنا وممارساتنا للأعمال. وبالمثل، فإن مبادراتنا مكرسة لخدمة المجتمع في دولة الإمارات لنتمكن معاً من إحداث فارق والمضي قدماً نحو مستقبل أكثر إشراقاً. وإن تنظيم هذه الزيارة إلى متحف المستقبل هي لفئة بسيطة، ولكن مهمة للزوار الصغار، وكان الهدف منها رسم البسمة على وجوههم، وطريقة للتعبير عن دعمنا واهتمامنا بهم، وتعريفهم بوحدة من أبرز الجهات في الإمارات".



خلال الزيارة عن فرحتهم بالتواصل الحي والمباشر مع أحدث الابتكارات العلمية والمعرفية وما وفره المتحف لهم

وصولهم إلى المتحف مجموعة من الروبوتات الطائرة التي كانت محط اهتمام واسع من قبلهم، وعبر الأطفال

من خلال المهارات المستقبلية التي تساعد تجارب العرض على اكتسابها وتعزيزها. وكان في استقبال الأطفال عند

•• دبي-الفجر:

استضاف متحف المستقبل خلال عيد الأضحى المبارك مجموعة من أطفال مؤسسة جمعية الإحسان الخيرية، في زيارة خاصة من تنظيم شركة "كفو" لخدمات تعبئة الوقود والصيانة، جالوا فيها أقسام المتحف واختبروا تجاربه المتنوعة واطلعوا على برامجه المعرفية ومختبراته العلمية ومساحاته المخصصة لإلهام أجيال المستقبل وتحفيزهم على الابتكار والتفكير الاستراتيجي لحل التحديات التي تواجه الإنسانية والمساهمة في تخيل وصنع مستقبل أفضل.

وحضر فريق من مسؤولي المتحف والعاملين فيه على استقبال المجموعة الزائرة، وعلى مرافقتها في جولتها التي جاءت في إطار علمي وترفيهي بمناسبة العيد برعاية من شركة "كفو"، بما يتماشى مع رسالة المتحف في إشراك كافة فئات المجتمع في صياغة المستقبل المستدام.

وشهدت الزيارة الخاصة، جولة في معرض "أبطال المستقبل" في المتحف، والذي يحفز عقول الأطفال على اكتشاف أنفسهم والعالم من حولهم. ويتضمن العرض مجموعة من الأنشطة التعليمية والترفيهية التي تركز على ست مهارات مستقبلية هي: الفضول والإبداع والثقة والتواصل والتعاون والتفكير النقدي.

ويمتاز معرض "أبطال المستقبل" بأنه مجهز لتلبية جميع المتطلبات الخاصة بزمواره مهما تنوعت احتياجاتهم، بما في ذلك أصحاب الهمم، وسط بيئة صديقة تحد من الأضرار الساطعة والضوضاء العالية. وتشجع تجارب العرض الأطفال على التفاعل مع بعضهم، ومواجهة التحديات معا



هدف لتعزيز وتطوير أفق التعاون المشترك

شرطة دبي تنظم ملتقى الموردين والشركاء في مجال الخدمات العلاجية

وأشار المقدم الحاج إلى أن الملتقى يهدف إلى تحقيق أهداف الإدارة العامة للشؤون الإدارية في شرطة دبي بتقديم خدمات علاجية راقية لمتسبي شرطة دبي وذويهم وترجمتها على أرض الواقع، مشيداً بتعاون المستشفيات والمؤسسات الطبية المختلفة في بلورة جهود شرطة دبي الرامية إلى توفير أرقى الخدمات العلاجية لموظفيها وتنفيذ البرامج الصحية المتنوعة.

وناقش المشاركون في الملتقى سبل ابتكار برامج تساهم في تقديم أفضل الخدمات الطبية إلى العاملين في شرطة دبي وفق أعلى المعايير والممارسات العالمية، إلى جانب مناقشة سبل تطوير أطر التعاون والتنسيق المشترك في توفير فحوصات وعلاجات لموظفين. كما وناقش المشاركون في الملتقى إمكانية توقيع مذكرات مستقبلية تعزز الخدمات العلاجية المقدمة لموظفي شرطة دبي، إلى جانب تسريع آليات الحصول على موافقات طلبات التأمين الصحي، وتسهيل مختلف الإجراءات ذات الصلة بالحصول على الخدمات العلاجية.

تنظمت إدارة خدمات السفر وشؤون العلاج في الإدارة العامة للشؤون الإدارية في شرطة دبي، لملتقى الموردين والشركاء العاملين في مجال تقديم الخدمات العلاجية لموظفي شرطة دبي، وذلك بهدف تعزيز التعاون المشترك، وبحث تقديم أفضل الخدمات الطبية التي تساهم في تعزيز جاهزية العاملين في المجال الشرطي للقيام بواجبهم في حفظ الأمن والأمان وإسعاد المجتمع. وألقى المقدم طبيب استشاري دكتور محمد محمود الحاج، مدير إدارة خدمات السفر وشؤون العلاج، كلمة خلال الملتقى الذي تم تنظيمه في نادي ضباط شرطة دبي، نقل فيها تحيات معالي الفريق عبدالله المري القائد العام لشرطة دبي، وسعادة اللواء أحمد رفيع مساعد القائد لشؤون الإدارة، إلى كافة الشركاء الاستراتيجيين العاملين في تقديم الخدمات العلاجية إلى موظفي شرطة دبي وذويهم.

•• دبي-الفجر:



ضمن المسؤولية المجتمعية لرابطة المحترفين

ختام أولى محطات المعسكر الصيفي

انطلقت المرحلة الأولى في الرابع من شهر يوليو واختتمت في السابع من الشهر ذاته، فيما ستطلق المرحلة الثانية في الأول من أغسطس القادم على أن تنتهي في الرابع من الشهر ذاته. وكانت رابطة المحترفين الإماراتية قد أطلقت مبادرة "المعسكرات الصيفية"، بالشراكة مع الأندية، لتوسيع قاعدة ممارسي نشاط

كرة القدم وإشراك أولياء الأمور، تماشياً مع استراتيجية الرابطة ومبادرة تراخيص الأندية والتطوير لمنح الفرصة للجميع من أجل ممارسة كرة القدم، وتوفير قاعدة أوسع لانتقاء المواهب الواعدة، في دولة الإمارات. وانطلقت فعاليات المعسكرات خلال العطلة الصيفية للمدارس، بداية من شهر يوليو، ولأطفال من عمر 4 سنوات وحتى 13

•• أبوظبي-الفجر:

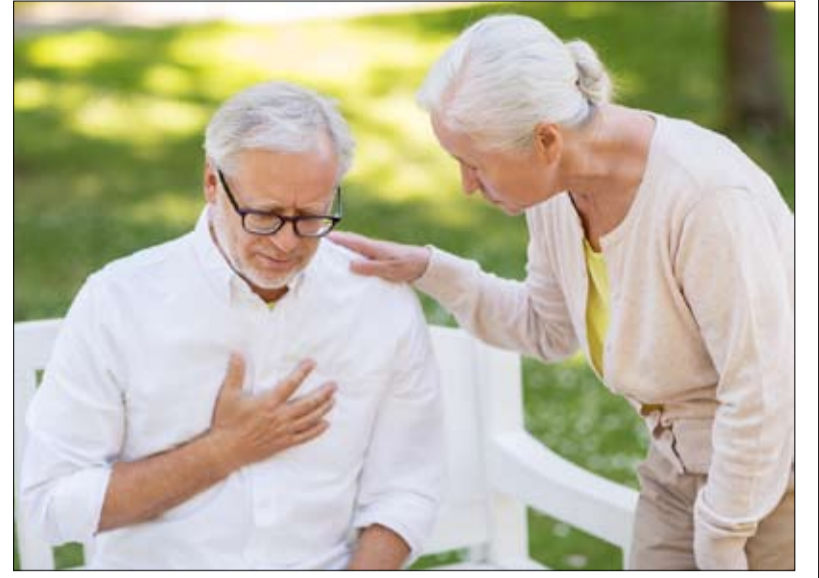
اختتم نادي العين الخميس الماضي فعاليات المرحلة الأولى من المعسكر الصيفي، في صالة خليفة بن زايد بنادي العين الرياضي الثقافي، وذلك بالشراكة مع رابطة المحترفين الإماراتية، للفئة العمرية من 4 إلى 13 سنة، وسط مشاركة واسعة وإقبال لافت حيث حرص أولياء الأمور على تسجيل بناتهم، وكان نادي العين قد أعلن تنظيمه للمخيم الصيفي للفتيات، والمقرر من مرحلتين خلال شهري يوليو وأغسطس، حيث



منوعات الفكر

23

من الصعب معالجة السعي وراء طول العمر علميا، ويرجع ذلك أساسا إلى أن محددات الشيخوخة واسعة النطاق ومتعددة الأوجه. وأصبحت إطالة الساعمة البيولوجية البشرية نقطة اهتمام رئيسية للأوساط الطبية. وتشير الدراسات إلى أن كل ذلك يعود إلى اندماج العوامل، لا سيما الوراثة ونمط الحياة. وانحرف العلماء في اتجاهات مختلفة في سعيهم لتحديد المدة التي سنعيشها، حيث اقترح البعض أن الخطوط الموجودة على جبهتنا قد تحمل الإجابة.



الخطوط الموجودة على الجبهة قد تحمل الإجابة!

هل أنت معرض للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية؟



وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد إجراء تعديلات على العمر والجنس والتعليم وحالة التدخين وضغط الدم ومعدل ضربات القلب والسكري ومستويات الدهون. ولاحظت إسكيرون: "كلما زادت درجة التجاعيد لديك، زادت مخاطر الوفيات الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية". ولم يتمكن الباحثون من تحديد الطبيعة الحقيقية للعلاقة بين تجاعيد الجبهة وموت القلب والأوعية الدموية. وأضافت إسكيرون: "قد تكون تجاعيد الجبين علامة على تصلب الشرايين. وهذه هي المرة الأولى التي يتم فيها إثبات وجود صلة بين مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتجاعيد الجبهة، لذا لا بد من تأكيد النتائج في الدراسات المستقبلية". وتضيف الدراسة إلى سلسلة من الأبحاث التي تبحث في علامات الشيخوخة التي يمكن أن تنذر بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقالت معدة الدراسة يولاندا إسكيرون، وهي طبيبة وباحثة في الطب الحيوي في مستشفى المركز الجامعي في تولوز في فرنسا: "لا يمكنك رؤية عوامل الخطر أو الشعور بها مثل الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم. اكتشفنا تجاعيد الجبهة كعلامة لأنها بسيطة ومرئية للغاية. ومجرد النظر إلى وجه الشخص يمكن أن يدق ناقوس الخطر، ثم يمكننا تقديم النصيحة لتقليل المخاطر". وهذه هي المرة الأولى التي يجري فيها إثبات وجود صلة بين مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وتجاعيد الجبهة، لذا لا بد من تأكيد النتائج في الدراسات المستقبلية. ولكن يمكن استخدام هذه الممارسة الآن في مكاتب وعيادات الأطباء. ومن أجل البحث، قام الفريق بدراسة عينات من 3200 بالغ، وجميعهم يتمتعون بصحة جيدة وتتراوح أعمارهم بين 32 و62 عاما.



وأثبتت التحقيقات السابقة أن الخطوط التي تمتد من الزاوية الخارجية للعين، ليس لها علاقة بمخاطر القلب والأوعية الدموية. ومع ذلك، فقد تم الربط بين الصلع عند الذكور وتجاعيد شحمة الأذن والصفراء وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، ولكن ليس الموت المبكر. وفي الواقع، اعتبرت تجاعيد شحمة الأذن أحد عوامل الخطر على وجه التحديد لتصلب الشرايين، والذي ينتج عن تراكم الترسبات داخل الشرايين. وأشارت 40 دراسة حتى الآن إلى وجود ارتباط بين تجعد شحمة الأذن وخطر الإصابة بتصلب الشرايين. واختتمت إسكيرون: "بالطبع، إذا كان لديك شخص معرض لخطر محتمل بأمراض القلب والأوعية الدموية، فعليك التحقق من عوامل الخطر التقليدية مثل ضغط الدم وكذلك مستويات الدهون وجلوكوز الدم، ولكن يمكنك بالفعل مشاركة بعض التوصيات بشأن عوامل نمط الحياة".



خضراوات يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع حاد في مستويات السكر في الدم!

ينبع مرض السكري النوع ٢ من خلل في طريقة إنتاج الجسم للأنسولين - وهو هرمون يفرزه البنكرياس.

ويتمثل الدور الأساسي للأنسولين في تنظيم مستويات السكر في الدم. وبدون هذا التأثير المعتدل، يمكن أن ترتفع مستويات السكر في الدم إلى مستويات خطيرة، ما يتسبب في سلسلة من المضاعفات. ويمكن أن يحاكي النظام الغذائي تأثيرات الأنسولين عن طريق إبطاء ارتفاع السكر في الدم. ولكن هناك بعض العناصر التي تمثل مخاطر صحية خفية.



الغلايسيمي المنخفض صحية". وعلى سبيل المثال، يعد البطيخ والجزر الأبيض من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من GI، بينما تحتوي كعكة الشوكولاتة على قيمة GI أقل. وتلاحظ هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن "الأطعمة التي تحتوي على الدهون والبروتين أو المطبوخة مع الدهون تبطئ امتصاص الكربوهيدرات، ما يقلل من نسبة السكر فيها". وعلى سبيل المثال، تحتوي رقائق البطاطس على مؤشر غلايسيمي أقل من البطاطس المطبوخة من دون دهون. ومع ذلك، فإن رقائق البطاطس غنية بالدهون ويجب تناولها باعتدال. وتحذر هيئة الخدمات الصحية الوطنية "إذا كنت تأكل فقط أطعمة ذات مؤشر

السكر في الدم عند ارتفاع نسبة السكر في الدم. كما يوضح موقع Diabetes.co.uk، بالنسبة لأولئك الذين ينتجون الأنسولين بأنفسهم، يمكن للأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات أن تجبر الجسم على محاولة إنتاج كمية كبيرة من الأنسولين لمواجهة الكربوهيدرات سريعة المفعول والنتيجة الشائعة لذلك هي الشعور بالجوع داخل الجسم. وبالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري، يمكن أن يكون هذا خطيرا بشكل خاص لأن قدرة الجسم على التحكم في مستويات الغلوكوز في الدم منخفضة أو غير موجودة". ومع ذلك، فإن الصورة أكثر تعقيدا من مجرد تصنيف الأطعمة على أنها عالية ومنخفضة المؤشر الغلايسيمي. كما أشارت NHS، "الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المرتفع ليست بالضرورة غير صحية وليست كل الأطعمة ذات المؤشر

وتعد الخضراوات عنصرا أساسيا في نظام غذائي صحي ومتوازن، لذا لا تقطعها تماما ولكن الأمر يستحق الاعتدال في تناول أنواع معينة. ويوضح موقع Diabetes.co.uk أن "الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من GI تتحلل بسرعة كبيرة مما يؤدي إلى ارتفاع حاد في مستويات الغلوكوز في الدم". ووفقا لهيئة الصحة، تشمل الخضراوات ذات المؤشر الغلايسيمي المرتفع على الجزر والبطاطس والجزر الأبيض والشمندر والذرة الحلوة. وتضيف: "تشتمل ثمار المؤشر الغلايسيمي المنخفض على التوت والخوخ وفاكهة الكيوي والجريب فروت". ولا تتوقف المخاطر التي تشكلها الأطعمة التي ترتفع فيها نسبة

عدم وضوح الرؤية.

منخفض، فقد يكون نظامك الغذائي غير متوازن ومرتفع بالدهون".

وتشمل أعراض مرض السكري النوع 2:

• التبول أكثر من المعتاد وخاصة في الليل.

• الشعور بالعطش طوال الوقت.

• الشعور بالتعب الشديد.

• إنقاص الوزن دون محاولة.

• وتحذر هيئة الخدمات الصحية الوطنية "إذا كنت تأكل فقط أطعمة ذات مؤشر

أطعمة ذات مؤشر

منوعات العقل

25

يعتبر فيتامين E من العناصر الغذائية الأساسية التي يمكن أن تساعد في "الحفاظ على صحة الجلد والعينين". فكيف يمكنك التأكد من أنك تحصل على ما يكفي في نظامك الغذائي؟



كيفية "محاربة شيخوخة البشرة" ..

فيتامين E يساعد في "تقليل الهالات السوداء تحت العين والتجاعيد"!

يقول أليكس غلوفر، كبير خبراء التغذية في هولندا إنده، "وتساعد مضادات الأكسدة هذه على حماية الجسم من التلف الناتج عن الجذور الحرة"، "يتم تخزينه في الكبد لحين الحاجة".

وتوجد بشكل طبيعي في مجموعة من الأطعمة - بما في ذلك بعض عناصر الإفطار الشائعة جدا. وقال كارل كريستيان، المؤسس وخبير العناية بالبشرة في العلامة التجارية الجديدة للصحة والجمال New Nordic، "يساعد فيتامين E في مكافحة شيخوخة الجلد لأنه مضاد للأكسدة، وغالبا ما يوجد في منتجات العناية بالبشرة وفي العديد من الأطعمة التي تحتوي على دهون بما في ذلك المكسرات والبذور والزيوت النباتية مثل بذور اللفت وعباد الشمس وزيت الزيتون".

وفي حديثه إلى "إكسبريس"، أضاف غلوفر: "هناك مجموعة كاملة من الفوائد المحتملة لإدراج فيتامين E في روتين جمالك. وأشارت الدراسات إلى أن الاستخدام الموضعي للهلام الذي يحتوي على فيتامين E، من بين فيتامينات أخرى، يمكن أن يساعد في تقليل الهالات السوداء والتجاعيد تحت العين ويساعد على نمو أظافر الأصابع بشكل أقوى وأكثر استقامة. ويمكن أن يساعد أيضا في الحفاظ على مظهر شعرك لامعا - وجدت تجربة استمرت 32 أسبوعا بواسطة علماء ماليزيين في عام 2010 أن مكمل فيتامين E يزيد من كمية الشعر لدى المتطوعين الذين يعانون من تساقط الشعر، مقارنة بأولئك الذين يتناولون دواء وهميا. ويقول الفريق إن السبب وراء قدرة الفيتامين على تحفيز نمو الشعر يرجع على الأرجح إلى خصائصه المضادة للأكسدة، ما يقلل الإجهاد التأكسدي في فروة الرأس المرتبط بالتغلب. وأخيرا، فيتامين E

مفيد أيضا لأظفرك".

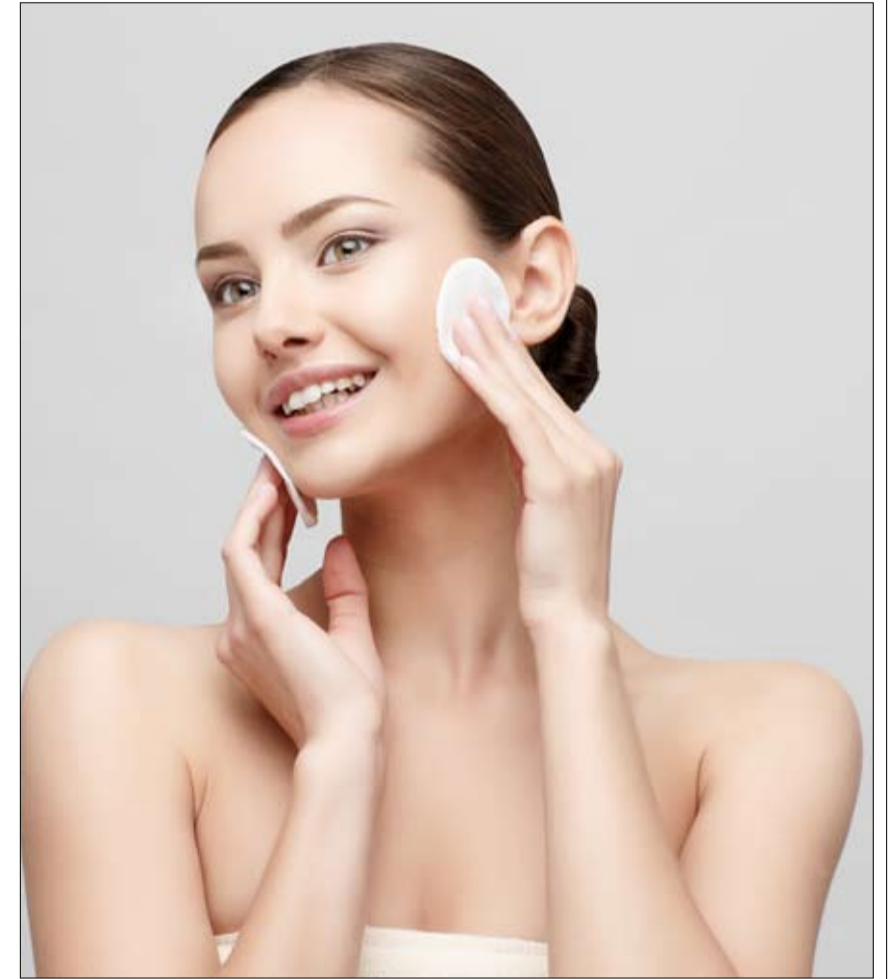
ولحسن الحظ، فإن معظم الأشخاص الذين يتناولون نظاما غذائيا صحيا ومتوازنا "يحصلون على أكثر من كاف" من فيتامين E، على الرغم من أن هناك أوقاتا قد يحتاج فيها الشخص إلى استكمال تناوله.

وقال غلوفر: "من المحتمل أن تحصل على كل فيتامين E الذي يحتاجه جسمك من تناول نظام غذائي صحي ومتوازن. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من حالة صحية تمنع جسمك من امتصاص الدهون أو حالة يمكن أن تستفيد من مكملات فيتامين E، فتحدث إلى طبيبك أولا".

وإذا كنت تعاني من نقص في الفيتامين، فمن المحتمل أن تعاني من أعراض مثل "آلام العضلات ومشاكل الرؤية والارتباك"، وفقا للخبير.

وإذا كنت قلقا بشأن أي من هذه الأعراض وتشعر أنه قد يكون مرتبطا بنقص فيتامين E، فإن استشارة طبيبك هي أفضل وسيلة يمكنك اتباعها. وأوضح غلوفر أن الأفوكادو والسلمون وخبز الحبوب الكاملة وصفار البيض كلها مليئة بفيتامين E.

وتشمل الأطعمة الأخرى التي تحتوي على كميات صحية من فيتامين E، عباد الشمس والسمنسم وزيت الزيتون والمكسرات والفلفل الأحمر.



للحصول على جسم رشيق، والمحافظة على لياقتهم البدنية. نصائح للنساء بعد الأربعين!

وضعت أخصائية التغذية خطة لنظام غذائي مناسب للنساء في الأربعينات، اللواتي يكافحن للحصول على جسم رشيق، والمحافظة على لياقتهم البدنية.

وكتب أنجلي في منشور على انستغرام: "كل شيء يتغير بعد الأربعين، التمثيل الغذائي الخاص بك يتباطأ، وتزداد الرغبة الشديدة في تناول السكر، تبدأ في الشعور بنشاط أقل.

وأشارت موكرجي إلى أن ممارسة الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة فقط يوميا وتناول الطعام للحصول على أقصى قدر من الصحة والحيوية، لا يجعلنا أقوى ويساعدنا على التخلص من أرتال الوزن الزائدة فقط، وإنما يساهم في أن نبدا أصغر سنا، ويحسن المرونة والتوازن حتى بعد الأربعين.

وذكرت موكرجي أن أحد الأسباب الرئيسية لزيادة الوزن لدى النساء فوق الأربعين من العمر هو أن عملية الأيض تتباطأ، وتقول: "إنهن ببساطة لا يحرقن السعرات الحرارية بكفاءة كما فعلن قبل بضع سنوات، وحتى النساء اللواتي يمارسن الرياضة يعانين من زيادة الوزن حول منطقة البطن".

وتضيف: "ينخفض معدل الاستقلاب الأساسي (BMR) بنسبة 6% لكل عقد من العمر، وتصاب النساء في سن اليأس بقصور الغدة الدرقية تحت الإكلينيكي مما يجعل فقدان الوزن أكثر صعوبة بالنسبة لهن بعد الأربعين".

وقدمت الأخصائية عدة نصائح للحفاظ على اللياقة بعد الأربعين:

تناول وجبات خفيفة صحية
تشير موكرجي إلى أن على النساء تناول وجبات خفيفة من الأطعمة الصحية مثل المكسرات والبذور، الجوز، اللوز، وبذور عباد الشمس واليقطين.

ممارسة التمارين مع إضافة البروتين
أوصت الأخصائية بأهمية زيادة الاهتمام بممارسة الرياضة بعد الأربعين من العمر، وإضافة المكملات البروتينية للنظام الغذائي.

نظام غذائي يقظ
تقترح موكرجي تناول الحبوب الكاملة والفاكهة والخضراوات الطازجة، إضافة إلى إدخال الألياف مثل سانجا والشيا مرة أو مرتين يوميا.

النوم الكافي
على النساء بعد سن الأربعين الحفاظ على دورة نوم صحية، وذلك بهدف استرخاء الجسم والعقل، الحالة التي تنعكس بشكل إيجابي على الجسم.

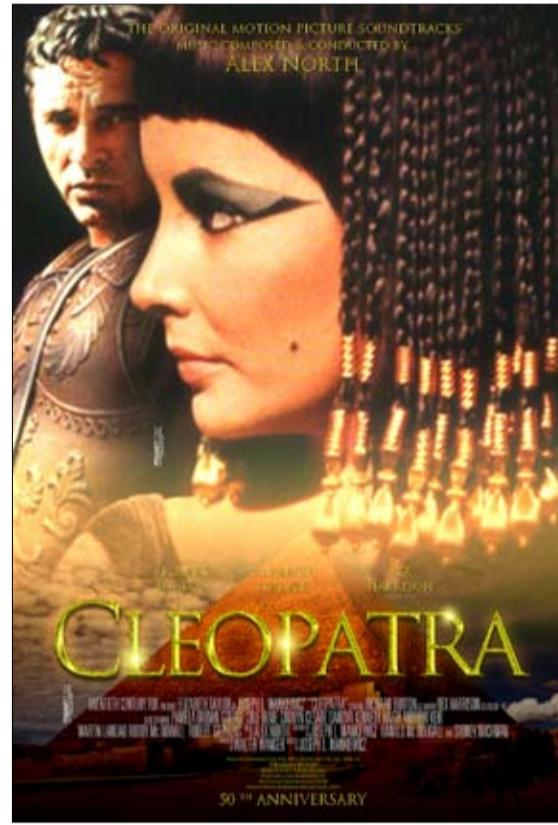
تناول المكملات
لإشباع النواقص التي يمكن أن تحدث في الجسم مع التقدم بالعمر، على النساء إجراء الفحوصات وإدخال المكملات التي تحتوي على فيتامينات أو معادن يمكن أن تنقص في وزن الجسم.



عرض في عام 1963

60 عامًا على تصوير الفيلم العالمي كليوباترا في مصر

٦٠ عامًا مرت على تصوير الفيلم العالمي كليوباترا الذي عرض على شاشات السينما عام ١٩٦٣م. وفي هذه المناسبة يأخذنا الباحث التاريخي هاني مهني طة، في جولة، لتتذكر مناسبة تصوير بعض المشاهد الخاصة بالمعارك الحربية على رمال مدينة إدكو، تلك المدينة الواقعة بين الإسكندرية ورشيد، وقد شارك بعض أبناء إدكو وقتئذ "كومبارس" في الفيلم في مثل هذه الأيام يوليو ١٩٦٢.



ويقول الباحث هاني مهني طة لـ "بوابة الأهرام" إن التحقيق الصحفي الذي كتبه عبد النور خليل لجلة الكواكب مع المصور محمد عبداللطيف، له أهميته لملازمة كاتبه لصنّاع الفيلم وطاقم العمل ورويته للتصوير عن قرب، وقد نشر التحقيق في الكواكب 31 يوليو 1962 بعنوان "أنطونييو يصل إلى الإسكندرية". وبالطبع جاء العنوان "في الإسكندرية" على الرغم من أن التصوير تم في إدكو، ولذلك لشهرة الإسكندرية كما يعرف الجميع..

"جيش جرار يحتل رمال الشاطئ عند أبي قير، (تم التصوير في إدكو) وإدكو، خيام وجياد وحمبر، وآلاف من البشر، وحركة دائية لا تنتهي للسيارات العادية والرائحة والجارات الضخمة التي تجر زحافات خشبية أشبه بزحافات الجليد، بعد أن تحمل بمعدات الجيش، أقصد بمعدات التصوير وآلات السينما، ولهجة أهل إدكو تختلط بلهجات كولورادو وكاليفورنيا وويلز في إنجلترا، والسيارات الأمريكية الضخمة موديل 1962 تقف إلى جوار سيارات بليموت موديل 1940م، وأعجب من هذا كله ريتشارد بورتون يسلك بيده "سبحة" ويتجول ويتحدث ويضحك، ولا أحد يهتم به، وهو الذي يهتم به العالم جميعه ويتعقبه محررو ومراسلو الصحف أينما ذهب، ووالتر فاجنر الرجل الكبير الذي يحمل على كاهله 68 عاما يتحرك في بطنه مستعينا بعضا فرعونية الشكل، وجوزيف ليو مانكفيلتش يطبق أسنانه على البابي وكرسيه الذي يحمل اسمه ينتقل حوله أينما سار، وأندرو مارتن كالطفل الخجول لا يشعر به أحد، وحولهم 250 أمريكي بين مصور ومساعد وممرضة جميلة تخاف عدسة الصور، وطبيب شاب يوزع الأدوية والنصائح الطبية و140 من الفنانين العرب وأكثر من 5000 من أهل إدكو وطيلة جامعة الإسكندرية لقد عشت معهم يومين، وفتحت عيني على ألف حقيقة مذهلة، وشهدت هوليدو تنتقل إلى إدكو وأبي قير.

ويوضح هاني مهني طة، إن التحقيق الصحفي يظهر استقبال إدكو لطاقم الفيلم، حيث "فرص الشمس يعلو الأفق كرقعة حمراء مستديرة، ولونه الأرجواني يخف تدريجيا وبشكل رائع مثير حتى يصبح أصفر كقطعة من ذهب وتشرق الشمس، والسيارة تقطع بنا الطريق، طريق رشيد من الإسكندرية، وتوجه بنا إلى حيث يسير أغرب جيش رأيته في حياتي جيش من المدنيين يعمل تبعاً للأوامر العسكرية الصارمة، وكانت سيارتنا واحدة من قافلة سيارات ضخمة تتجه إلى إدكو.. مائة سيارة تحمل منها رقما مميزا، وعلى جانبي الطريق أكوام من الملح الرشيدي الأبيض تلمع في أشعة الشمس الشاحبة وهي تشرق في الملاحات التي تنتشر في هذه المنطقة، وقطار صغير من قطارات الدلتا يسير في بطنه ووهن على الخط الحديدي المرقد الذي ينتهي عند رشيد، والبحيرات الصغيرة التي يكسو نبات السمار جانبا كبيرا منها تستقبل قوارب الصيد الصغيرة، والبسط المشهور يطير في جماعات أفرزعتنا القوارب المبكرة، وأصواته كوميسقي إيقاعية تملأ الجو، وبعد ساعة كاملة قطعنا فيها ما يقرب من 60 كيلومترا، انحرفتنا إلى القرية الصغيرة التي لا يميزها شيء عن قرى هذه المنطقة، قرية إدكو، اللهم إلا هذا الغزو الجيبي من سيارات الركوب وسيارات اللوري والناس



الذين "يرطنون" على رأي أهل إدكو. كانت الرحلة الصحفية التي صاحبها فيلم كليوباترا، محفوفة بالمخاطر، فالأرض معرضة لتسرع المياه، مما يجعل عجلات السيارات "تغرز" فيها، وقال السائق وكأنه يعتذر لنا: معلش، كلها كام متر ونوصل الطريق المرسوف، ويوضح الباحث هاني مهني طة، قام طاقم الفيلم الأمريكي برصف طريق بالحجر الأبيض طوله كيلو مترين ونصف يقود إلى مضارب الخيام على مشارف القرية بالقرب من البحيرات"، ويؤكد هاني مهني طة، أن الأديب والمؤرخ الراحل محمد محمود زيتون، أورد في كتابه إقليم البحيرة أنه قد تم افتتاح الطريق الساحلي الممتد من محطة إدكو إلى شاطئ البحر، وبلغ طوله ثلاث كيلومترات، وانتهى العمل منه في 15 يوما، وأسهم فيه الأهالي بالتنازل عن الأراضي المملوكة التي شقها الطريق، مما يجعل معلومة قيام الطاقم الأمريكي برصف الطريق غير صحيحة، وقد أطلق الأهالي على هذا الطريق زمان السكة البيضاء "شارع البحر". وتولا شق هذا الشارع لما كان هناك طريق ممهد بين الشوارع الصغيرة والحارات الضيقة إلى وسط المدينة بالإضافة إلى أهميته في أنه الطريق المباشر من وسط المدينة إلى شاطئ

بحر إدكو. وفي إدكو تم التمرين على تنظيم عسكري للاشتراك في الحركة التي سيصورها مانكفيلتش مخرج كليوباترا ومعه أندرو مارتون مخرج المعارك، خمسة آلاف رجل بعضهم من أهل إدكو وبقية من طلبة جامعة الإسكندرية سيظهرون في لقطات الحركة بين أنطونييو وأوكتافيوس، وسعودون بالزمن إلى عام 31 قبل الميلاد، وعلى جانب الطريق الأيمن نصبت خيام كبيرة تضم عتاد الحركة من ثياب رومانية وفرعونية ودروع وسيف وأسرجة للخيال، وأيدي العشرات تعمل، فتيات عربيات يشتركن في إعداد الثياب، وعمال عرب يعدون السروج وينظفونها، وأكثر من 300 جواد تقف في مراطها خلف الخيام، مختلطة بالجمال والحمبر، وبعدها عشرات من "المقاطف" و"الأزيار" التي كانت تملأ بالماء وتحملها الحمبر لكي لا يموت الجيش المحارب من العطش، والفنيون الأمريكيون الكواكب، وفي الطرف الشمالي من الشمس قد بدأ تعلق وحرارتها تشتد، فخلع قميصه وبقى عاري الصدر، وكلهم كانوا يتحركون في سرعة وهم يرشدون العرب المشتركين معهم أو يخطبون العمال الذين يجهزون الثياب أو السروج، بل إن بعضهم كان يحمل في وسطه كل ما قد يحتاج إليه من آلات وهو يعمل اختصارا للوقت.



ويوضح هاني مهني طة، إن اللقطات الختامية في فيلم كليوباترا التي جاء مانكفيلتش يصورها على رمال إدكو وأبي قير حيث التصوير تم في إدكو فقط، لا يستغرق عرضها على الشاشة أكثر من 5 دقائق، وهي لا تعتبر لقطات كبيرة فيها عدا لقطات المعركة وانسحاب جنود أنطونييو من الرومان لانضمامهم إلى قيصر، أما إليزابيث تايلور كانت قد توجهت إلى قنصلتنا في روما لتطلب فيزا سياحية للحضور إلى الإسكندرية والبقاء قرب بورتون، ولكن طلبها رفض خاصة ولا ضرورة لحضورها فهم لا يحتاجون إليها في التصوير.

منوعات الفكرة

26

النجومية والموهبة



كثير من النجوم ليسوا بموهوبين وكثير من الموهوبين ليسوا نجومًا، مقاييس النجومية هنا كثرة الحضور في المسلسلات والمسرحيات وبالتالي يصبح وجه الممثل منتشرًا وبالتالي معروفًا، أما الموهوب قد لا تأتي له فرصة الانتشار المكثف ولكن عندما تحين له الفرصة يُقدم دورًا استثنائيًا.

نشاهد مطربين قدموا

أدوارًا، ونجوم السوشال ميديا قدموا أدوارًا، وأنصاف المواهب قدموا أدوارًا، ولا تعرف من السبب، المنتج، أم المخرج، أم الريح بحيث أن مؤثر مواقع التواصل الاجتماعي سيبيع جميع تذاكر العرض، وسيزيد من المتابعين بالإضافة إلى الإعلانات على حساباته عن الفيلم أو المسرحية في مواقع التواصل الاجتماعي.

التمثيل علم وفن لا يُستهان به، لن نقول يجب أن يكون الممثل أكاديميًا، فعلى الأقل يكون ممن دخلوا ورشًا للتمثيل وتدرج في أداء الأدوار على خشبة المسرح حتى يصبح ممثلًا مؤهلاً لأداء أدوار درامية أو سينمائية، وهذا كله على أساس الموهبة فإن لم تتوافر الموهبة فلن ينفع لا دراسة ولا ورش ولا مهرجانات مسرحية، ولذلك نجد أن أكثر من يدخل المجال بحاجة في نفس المخرج أو المنتج ممن يفشلون في أداء أدوارهم وإن كانوا كثيري الظهور.

في أكاديميات الفنون ومعاهد التمثيل يوجد عدة أقسام منها قسم التمثيل وقسم الإخراج وقسم الديكور وقسم الدراما والنقد، وتم إضافة قسم في الآونة الأخيرة وهو قسم الإنتاج، أتمنى إضافة قسم التسويق، فكثير من الفنانين تركيزه ينصب على أداء أدوارهم ولا يعرف شيئًا عن إدارة الموهبة، فإدارة الموهبة أهم من الموهبة نفسها، فما فائدة الموهبة وأنت فنان غير منتشر ولا تُطلب في أدوار مسرحية أو درامية أو سينمائية بالإضافة إلى عدم انتشار هذا الفنان على مواقع التواصل الاجتماعي.

في أوروبا توجد فكرة جميلة وهي أن هنالك شركة مهمتها التسويق للفنانين وتصويرهم وإبراز مواهبهم للمنتجين والمخرجين والجمهور، وبالتالي يكون هنالك اتفاق بين الشركة والفنان بحيث أن تأخذ الشركة 20% على سبيل المثال من أرباح أي عمل يقوم به هذا الفنان، وهذه فكرة مناسبة للفنانين المبتدئين فلا يستطيع فنان في بداية طريقه أن يضع مدير أعمال له، فالشركة تأخذ ربحها في حال عمل الفنان، وفي حال عدم عمله لا تأخذ منه شيئًا.

سهيد الزعابي

جابر عصفور

عن الثقافة والحريّة



"عن الثقافة والحريّة" للراحل جابر عصفور.. أحدث إصدارات هيئة الكتاب

أصدرت الهيئة المصرية العامة للكتاب برئاسة، د.هيثم الحاج علي، كتابا للراحل د.جابر عصفور بعنوان "عن الثقافة والحريّة".

وقد اقترنت الثقافة بالحريّة في عنوان هذا الكتاب لأن الثقافة مرادفة للحريّة والشرط الأول لحضورها وازدهارها بوصفها أفقا من الوعي المفتوح على المستقبل الواعد في كل مجال، الوعي الذي يدرك حضوره الخلاق في فعل تمرد على كل شروط الضرورة، ومن ثم تمرد على كل ثقافة متغلقة على أي سلطة تحول دون حريّة الإنسان في أن يصنع لنفسه ولغيره عالما حرا، تقترن فيه الحريّة الفردية بالمسؤولية الاجتماعية. وينطوي هذا الكتاب على بعض ما كتبه دفاعا عن حريّة الثقافة والإبداع، وكذلك ما كتبه ضد التمييز الاجتماعي والديني.

كما يشتمل الكتاب على ما كتب من رؤية مغايرة لثورة 1919 بوصفها الثورة التي ينتسب، د.جابر عصفور، إلى شعاراتها عن حريّة الوطن والمواطن على السواء، فهي الثورة التي أسست في تاريخنا الحديث معنى الوطن الذي يتسع للجميع، ولا يتميّز فيه مواطن عن غيره على أساس من جنس أو عقيدة دينية أو طائفية أو حتى ثروة.

منوعات

الفكر

27

ملكة أسترالية ساحرة أدخلتها هوليوود إلى الساحة العالمية، أحبها الجمهور في كافة أرجاء الأرض طوال عدة عقود بمشوارها الاستثنائي والأفلام العظيمة التي شهدتها ساحة الفن السابع بحضور الشقراء الفاتنة.

احتفلت بذكرى زواجها الـ 16 من كيث أوربان

نيكول كيدمان . . الملكة الأسترالية الساحرة وحاصدة الجوائز



عشرات الأفلام السينمائية الساحرة التي يحفظها كل عشاق الفن السابع عالمياً سجلت فيها نيكول كيدمان حضورها بمجموعة أدوار مميزة واستثنائية. وقد اجتاحت النجمة الأسترالية الأمريكية ساحة الجوائز مبكراً منذ الخطوات الأولى لمشوارها الفني، وهي من أكثر نجوم هوليوود توتويجا بالجوائز، ومنها جائزة الأوسكار، وجائزتي إيمي برايم تايم، وخمس جوائز جولدن غلوب، وجائزة نقابة ممثلي الشاشة. كما كانت كيدمان مُدرجة في قائمة أفضل الممثلات في العالم في 2006، و2018، و2019. وصنفتها مجلة تايم مرتين على أنها واحدة من أكثر 100 شخص مؤثر في العالم، في عامي 2004، و2018، بفارق 14 عاماً كاملاً، في دليل واضح على امتداد تأثيرها. بداية مسيرتها التمثيلية كانت في أستراليا قبل 40 عاماً، في عام 1983، مع أفلام بوش كريسماس، وبي إم إكس بانديتس. كانت انطلاقها الكبرى الأولى عام 1989 مع فيلم الإثارة هدوء قاتل، والسلسلة الأسترالية باتوك هيلتون. ظهرت لأول مرة في هوليوود في عام 1990، في فيلم أيام الرعد، مع زوجها السابق توم كروز. واصلت تحقيق نجاح واسع من خلال أدوار رئيسية في فار أند أوي (1992) وبياتمان للأبد (1995)، والموت من أجله (1995)، وعيون مغلقة على اتساعها (1999) آخر أفلام ستانلي كوبريك، بالإضافة إلى فيلمها الاستثنائي المذهل "الطاحونة الحمراء". فازت كيدمان بجائزة الأوسكار لأفضل ممثلة عن دورها للكاتبة فرجينيا وولف في الفيلم الدرامي الساعات (2002). ترشحت للأوسكار أيضاً عن دورها في فيلم مولان روج! (الطاحونة الحمراء) (2001)، وأدوارها في فيلمي الدراما، جحر الأرنب (2010)، وليون (2016).

تحدث أيضاً أوربان عن كيفية تغيره وتوقف عن الحفلات منذ أن تزوج من كيدمان وأصبح أباً لابنتيهما. قال لصحيفة The Sun: "الحياة مختلفة جداً في الوقت الحاضر. أجاد أن أضرب مثلاً جيداً للأطفال، لكنني ما زلت لا أعرف ما إذا كنت أفهمها بشكل صحيح"، مضيفاً: "رسالتي لهم هي دائماً أن يفعلوا ما هم متحمسون له، لا يهمني، طالما أنهم يعملون بجد لتحقيق ذلك.

تستعد لفيلم كوميدي مع Netflix جمعت Netflix طاقماً من النجوم من أجل الكوميديا الرومانسية القادمة التي لم يتم الاستقرار على اسمها حتى الآن وفقاً لـ Deadline. ومن المتوقع أن تظهر نيكول كيدمان وزاك إيفرون وجوي كينج في الفيلم الذي يخرجها ريتشارد لاجرافينيز الذي شارك في كتابة السيناريو مع كاري سولومون. وتدور الحكاية حول قصة رومانسية مفاجئة لها عواقب مرحة لسيدة شابة ووالدها وصاحب عملها نجم السينما أثناء تعاملهم مع قضايا الحب والهوية. تم منح المشروع الضوء وسيبدأ التصوير في وقت لاحق من هذا العام ومن المقرر للاهتمام، بعد عام من الأعمال الدرامية القوية، والتي بدأت بمسلسل Hulu Nine Perfect Strangers، تقدم نيكول كيدمان الآن كوميديا خفيفة وهي التي رشحت لجائزة الأوسكار هذا العام. والفيلم بالنسبة لزاك إيفرون الذي يشارك نيكول البطولة فإنها عودة إلى Netflix، حيث لعب دور البطولة مؤخراً في أعمال مع منصة Apple. ويعرض لنيكول كيدمان حالياً بالسينمات فيلم The Northman، يستكشف فيلم الإثارة الانتقامي التاريخي الأعماق التي سيصل إليها أمير الفايكنج سعياً لتحقيق العدالة وقتل والده، والفيلم من بطولة ألكسندر سكارسجارد، وأنيا تايلور جوي، وإيثان هوك، وويليم دافو، وبيورنك.

16 عاماً استقرار اسري احتفلت الفنانة نيكول كيدمان بذكرى زواجها الـ 16 من المعنى كيث أوربان.

عبر الزوجان عن حبهما لبعضهما البعض في ذكرى زواجهما من خلال مشاركة كل منهما على حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بهما كلمات أو صور من حفل الزفاف. نشرت كيدمان، 55 عاماً، صورة من حفل الزفاف لها ولزوجها وهما يضيقان شمعة في يوم زواجهما عام 2006. وكتبت "عيد زواج 16 حلو" في تعليق على الصورة التي نشرتها وتابعت "أذكر هذا كما لو كان بالأمس... إلى الأبد". كما شارك أوربان، 54، صورة للشانلي السعيد على الغداء وكتب "عيد 16 حلو وسعيد حبيبي". بدأت كيدمان وأوربان في المواعدة في عام 2005 وتزوجا في العام التالي في سيدني، ولديهما ابنتان هما سندا روز، 13 عاماً، وفيت مارغريت، 11 عاماً، وكيدمان هي أيضاً أم لابنتها إيزابيل، 29 عاماً، وكونور، 27 عاماً، مع زوجها السابق توم كروز. تحدثت نيكول كيدمان سابقاً عن علاقتها بأوربان على CBS Mornings، وقالت "التقيت به في وقت لاحق من الحياة وكان أفضل شيء حدث لي على الإطلاق، هذا الرجل هو أفضل شيء حدث لي على الإطلاق".

فيلم خيال علمي يجمع روبرت باتينسون وستيفن يون

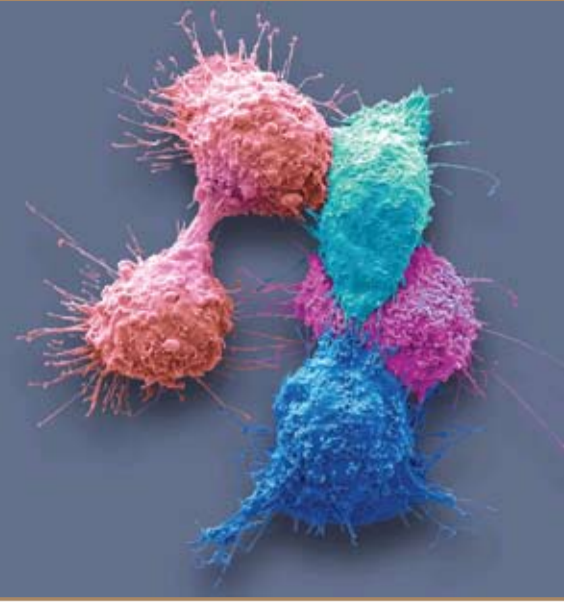


اختير الفنان كوري الأصل ستيفن يون بجانب نجم هوليوود روبرت باتينسون في فيلم الخيال العلمي التالي للمخرج بونج جون هو. على الرغم من أن الفيلم، الذي ستنتجه استديوهات Warner Bros، ليس له عنوان، إلا أن قصة الخيال العلمي مبنية على رواية إدوارد أشتون "ميكى 7". وفقاً لـ Variety، أعاد المشروع توحيد العمل بين يون وبونج، اللذين سبق لهما العمل معاً في الدراما الاستعدادية Okja على Netflix في عام 2017. وفقاً لناشر الكتاب، سانت مارتن للنشر، يمكن وصف الفيلم بأنه فيلم إشارة عقلي عالي المفهوم. إنه يتبع "مستهلكاً" موظف يمكن التخلص منه في رحلة استكشافية بشرية تم إرسالها لاستعمار عالم الجليد Niflheim - الذي يرفض السماح باستنساخ بديله، الملقب بـ Mickey8، ليحل محله. لم يتم تأكيد تفاصيل الحكاية الخاصة بالفيلم، وليس من الواضح مدى قرب خط المخرج بونج (الذي يكتب السيناريو أيضاً) للالتزام بالرواية كمنصهر. إلى جانب يون وباتينسون، يشمل طاقم الممثلين مارك روفالو وتوني كوليت ونغومي أكي. من المتوقع أن يلعب باتينسون دور البطل، لكن لم يتم تأكيد المزيد من التفاصيل. سينتج بونج أيضاً الفيلم القادم من خلال شركته Offscreen، جنباً إلى جنب مع Dede Gardner و Jeremy Kleiner من Plan B و Kate Street Pictures. وسيشرف بيتر دود نيابة عن شركة Warner Bros. يمثل الفيلم أول فيلم لبونج منذ فيلم الكوميديا المظلمة Parasite لعام 2019، والذي أصبح الفيلم الكوري الجنوبي الأعلى ربحاً في التاريخ، بالإضافة إلى أول فيلم بلغة غير إنجليزية يفوز بجائزة أفضل فيلم في حفل توزيع جوائز الأوسكار. كما أنه معروف بإخراج أفلام "Snowpiercer" و "The Host" و "Barking Dogs Never Bite". أما يون فينتظر عرض فيلمه الذي ينتمي لأفلام الإشارة للمخرج جوردان بيل "Nope"، والذي يشارك في بطولته دانيال كالويا وكيلي بلر ويفتتح في دور العرض في 22 يوليو الجاري.



الفكر

اكتشاف مادة يمكن أن تمنع تكرار الإصابة بالسرطان

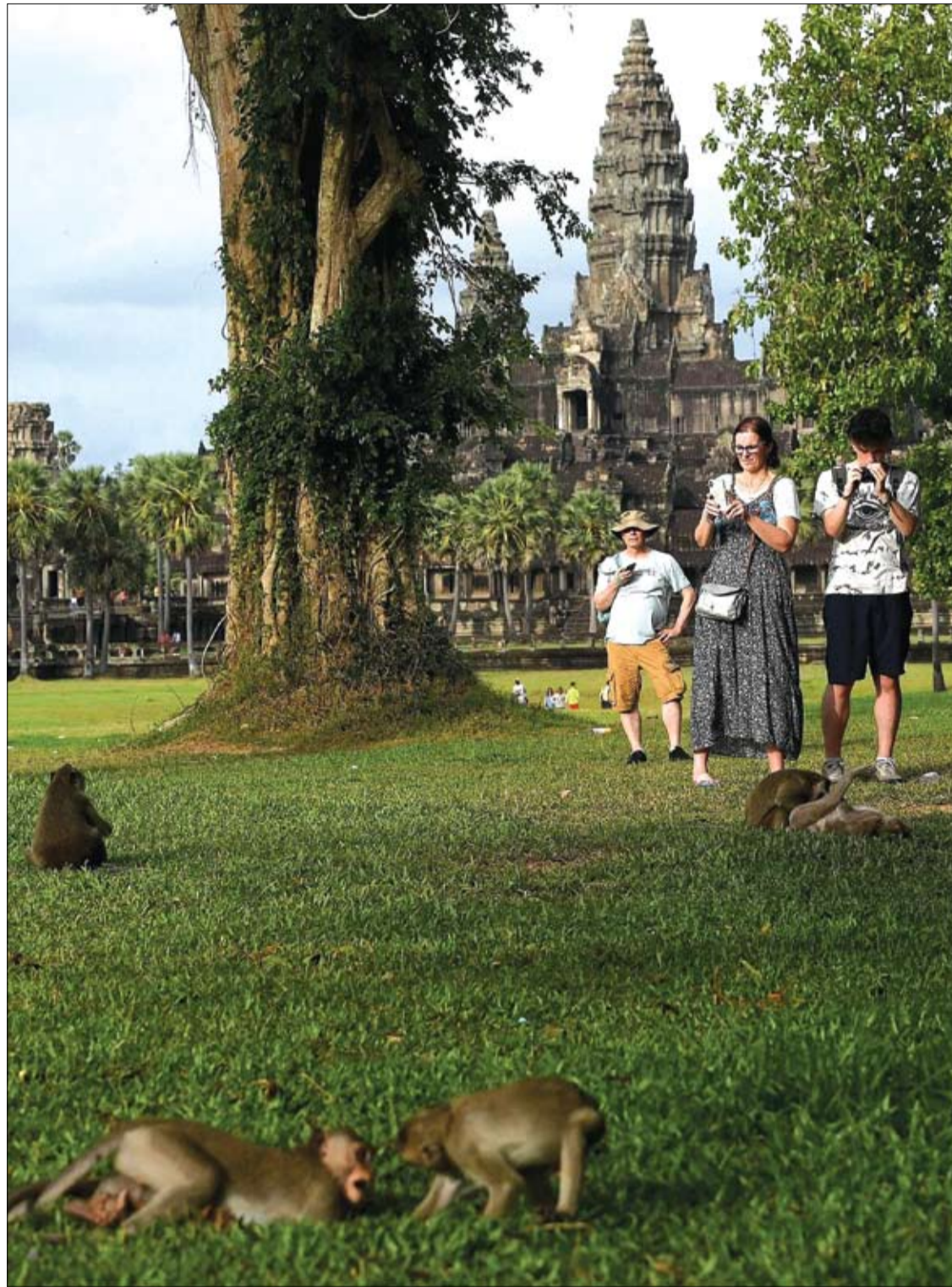


من القدرة على الحركة، وبالتالي اختراق الأنسجة السليمة. وأطلق الباحثون على المادة المكتشفة lockdown لفعاليتها العالية في منع حركة الخلايا السرطانية. وتقول الباحثة تانيا غريم، "ربما هذا حلم بعيد المنال، ولكن إمكانية وقف انتشار الورم سيكون خطوة كبيرة إلى الأمام، خاصة عندما يكون بالإمكان استئصال الورم السرطاني الأولي جراحيا، لأن احتمال ظهور النقائل يخيم على المريض مثل سيف دمقيس". ويشير الباحثون إلى أنه مع ذلك سوف تستخدم هذه المادة في الطب التطبيقي العملي بعد فترة زمنية طويلة. لذلك، حتى ذلك الحين، تبقى الطريقة الرئيسية لمكافحة السرطان، هي كشف وتشخيص الأورام وعلاجها في الوقت المناسب.

اكتشف باحثون من جامعة كونستانس الألمانية مادة تقاوم بفعالية انتشار الخلايا السرطانية في الجسم. ويشير موقع Focus.de إلى أن علماء جامعة كونستانس برئاسة عالم الأحياء كريستوف هوك أجروا دراسة جديدة نشرها في مجلة Cell Chemical Biology تتضمن اكتشافهم مادة تقاوم بفعالية كبيرة انتشار الخلايا السرطانية في الجسم. أي أن المادة المكتشفة تكبح تطور السرطان، لأنها تمنع توغل هذه الخلايا في الأنسجة السليمة. ووفقا للباحثين، تلعب مجموعتان من الإنزيمات دورا رئيسيا في نمو الخلايا وهي مجموعة الفوسفاتازات البروتينية ومجموعة كيناز البروتين. والمادة المكتشفة تقاوم أحد إنزيمات المجموعة الأولى، الذي يوجد غالبا بكميات كبيرة في الأورام الخبيثة، ما يحرم الخلية السرطانية

دراسة: ذوو الأمراض العقلية قادرون على الازدهار والتطور بعد التعافي

توصلت دراسة جديدة نُشرت في مجلة Clinical Psychological Science إلى أن العديد من الأشخاص الذين عانوا من مرض عقلي قادرون على التطور والازدهار وعيش حياة عالية الأداء بعد التعافي. وركزت الأبحاث السابقة حول الأمراض العقلية في الغالب على المزاج المزمن والمتكرر والقلق واضطرابات تعاطي المخدرات التي تمنع الناس من الازدهار والاستمتاع بالحياة. وقال الباحث في جامعة جنوب فلورديا والمؤلف الرئيسي للبحث ديفيندورف: "بخبرنا بحثنا عن عدد الأشخاص الذين يمكنهم التعافي من مرض عقلي والاستمرار في تجربة حياة تتمتع بمستويات عالية من الرفاهية والأداء الوظيفي" وأضاف ديفيندورف "على عكس الحكمة السريية التقليدية، وجدنا أن الأمراض العقلية واضطرابات تعاطي المخدرات قد تقلل من إمكانية الازدهار ولكنها لا تمنعها". ووجد الباحثون أن وجود نوبات أطول من المرض العقلي أو الإصابة بأمراض عقلية متعددة في حياة المرء يقلل، لكنه لا يلغي، من فرص الازدهار. وجاءت بيانات هذا البحث من مسح صحة المجتمع الكندي لعام 2012، الصحة العقلية، وهو مسح تمثيلي على المستوى الوطني شمل أكثر من 25000 مشارك كندي تتراوح أعمارهم بين 15 إلى 80 وما فوق، حيث جمع المسح معلومات حول حياة المشاركين وحالة الصحة العقلية لمدة 12 شهرا، وإمكانية وصولهم إلى الخدمات الرسمية وغير الرسمية والدعم وحاجتهم إليها، وأدائهم وإعاقاتهم، وعوامل أخرى تؤثر على الصحة العقلية. قارن الباحثون حالات الصحة العقلية التي تم تتبعها في المسح والبيانات الأخرى المرتبطة بنوعية حياة كل مشارك، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية، والمواطف الإيجابية، ونوعية الحياة المتصورة، والأداء. ثم قام الباحثون بحساب عدد الأشخاص الذين لديهم تاريخ طويل من المرض العقلي، بما في ذلك الاكتئاب والقلق والاضطراب ثنائي القطب أو اضطراب تعاطي المخدرات، استوفوا معايير "الازدهار" في وقت الدراسة. واعتبر الباحثون بأن الازدهار والتطور لدى الشخص الذي كان يعاني من الأمراض العقلية لا ينفي استمرار وجود بعض أعراض الاكتئاب، ولكن تتعلق بالنسبة مقارنة بالأشخاص غير المكتئبين أو الذين يعانون من أمراض عقلية من الذين شملهم الاستطلاع. وأظهرت نتائج المقارنة أن حوالي 10% من الكنديين الذين لديهم تاريخ من المرض العقلي حققوا معايير مزدهرة مقارنة بحوالي 24% من الكنديين الذين ليس لديهم تاريخ من المرض العقلي، وكان الأشخاص الذين لديهم تاريخ من اضطرابات تعاطي المخدرات (10%) والاكتئاب (7%) والقلق (6%) أكثر عرضة للنمو مقارنة بالأشخاص الذين لديهم تاريخ من الاضطراب ثنائي القطب. قال ديفيندورف: "تظهر هذه النتائج أن الأمراض العقلية تقلل لكنها لا تمنع إمكانية تلبية المعايير المزدهرة"، وأضاف: "على الرغم من أن الازدهار بعد المرض العقلي لم يكن شائعا بالضرورة، إلا أنه يجب ملاحظة أن حالات التعافي التشخيصية بعد المرض العقلي كانت أكثر شيوعا". ووجدت الدراسة أن حوالي ثلثي الأشخاص الذين يعانون من أي مرض عقلي في حياتهم قد تعافوا من الأعراض، مما يعني أنهم لم يعودوا يستوفون معايير التشخيص لمرض معين، ويتوقع الباحثون أن معدل تعافي الأشخاص من المرض العقلي وتحسين مستويات معتدلة إلى جيدة، بدلا من المستويات المنخفضة من الرفاهية، من المرجح أن يكون أعلى بكثير. وتهدف الدراسة بحسب ديفيندورف إلى معرفة مدى وكيفية تأثير العلاجات التي يتبعها المصابون بأمراض عقلية على النتائج مثل الرفاهية والأداء في الحياة.



سائحون يلتقطون صورة لقروود المكاك في مجمع معبد أنغكور وات، أحد مواقع التراث العالمي لليونسكو، في مقاطعة سيم ريب بكمبوديا - ا ف ب

قرأت لك

المشمش



من أشهر فواكه الصيف، فالمانعة غرام من المشمش تحتوي على املاح معدنية كثيرة وخصوصا الفوسفور والحديد والكالسيوم واليوتاسيوم وفيتامين A

وفيتامين B وفيتامين C، ويوجد في المشمش 13 غراما من السكر و1 غرام بروتين و30 مليغرام دهون و20 غرام كالسيوم و20 مليغرام حديد والياف. فوائد: - يفيد في تعديل الحموضة الضارة الباقية في الجسم من بعض الاغذية. - من أقوى العوامل النباتية في تقوية العظام والانسجة لأنه يزيد من نشاطها ونموها. - يزيد من قوة الجسم الدفاعية للأمراض. - مفيد في حالة فقر الدم وينشط وظائف الكبد والاعصاب ويقوي الشعر.

سؤال وجواب

- ما هو اسم الدولة الأوروبية التي تقع بين دولتي فرنسا وأسبانيا؟
دولة أندورا.
- كم هو عدد العظام التي يتكون منها سمكة القرش؟
لا يوجد. صخر.
- ما معنى كلمة واحة؟
هذه الكلمة فرعونية الأصل وقد سمي بها الفراغ كل مكان يقع عند عين ماء في الصحراء
- من هي أول ملكة فرعونية في عصر الدولة الحديثة قامت بإرسال بعثات تجارية لبلاد بونت؟
الملكة حتشبسوت.

هل تعلم؟

- يستغرق المحار 5 سنوات ليتشكل اللؤلؤ في داخله بحجم متوسط.
- هل تعلم أن عظام الحمامة تزن أقل من ريشها.
- هل تعلم أن الديك لا يمكنه أن يصيح إلا بتمدد رقبته.
- هل تعلم أن الدلافين يمكنها سماع الأصوات تحت الماء عن بعد 24 كيلومتر.
- هل تعلم أنك تحرك 72 عضلة عندما تتحدث.
- هل تعلم أن ليوناردو دافينشي استغرق 10 سنوات لرسم لوحة الموناليزا.
- هل تعلم أن المرض الأكثر إنتشارا هو تسوس الأسنان.
- هل تعلم أن الأفوكادو تحتوي على سعرات حرارية أكثر من أي فاكهة أخرى.
- هل تعلم أن الأمريكيين يأكلون 18 مليار قطعة تقائق هوت دوغ كل عام.
- هل تعلم أن البصل ينتمي إلى عائلة الزنبق.
- 80% من الورود في العالم تأتي من قارة آسيا.
- المحيط الهادي هو أكبر محيط في العالم.

قصة المحتال

حدث في إحدى المدن القديمة ان احد الرجال الفقراء ويدعي هوزان جلس ذات يوم يحادث نفسه ويتساءل إلى متى سيظل على هذا الفقر، لماذا لا يعيش مثل من حوله سعيدا غنيا يستطيع ان يجد كل ما يتمناه .. فسمع من يرد عليه ويقول له : عليك ان تسلك طريق الحيلة لتفتني وتعيش سعيدا، فنظر حوله فوجد شيطانه وقد ظهر له في مرآته وهو يبتسم ابتسامه خبيثة فقال للشيطان: وما هي تلك الحيلة التي اعيش بها غنيا، ابتسم الشيطان وتركه وانصرف وطوال الليل والرجل منشغل يفكر حتى جاءت الفكرة . في اليوم الثاني تظاهر بالمرض فاخذ جيرانه واصدقاءه يأتون للاطمئنان عليه ومنحه بعض الطعام وهنا بدأ تنفيذ خطته، فاختر احدهم وكان معروفا بين الناس بالشرورة وانه لا يكتفم سرا وقال له: يا صديقي العزيز ساموت هنا دون ان اعيش ولو ليومين.. رغم اني استطيت لو امكك صحتي ان اعيش ملكا.. فاستغرب الرجل وقال: كيف، فقال له هوزان انه سري، سري الخاص الذي لا ابوح به الا لمن يدفع الكثير وغمض عيناه وتظاهر بالنوم والمرض الشديد. ذهب الرجل الي احد الاثرياء وقال له لقد عرفت ان لدي هوزان سر كبير من يعرفه يصبح اغني الاغنياء لكن يجب ان يدفع له الكثير ليعرفه. فقال الغني: حسنا سري.. وذهب الغني الي هوزان وتناقشا ثم قرر ان يدفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويترك له السر وهو كثر مخيبي في كهف جبلي اعلق عليه بقطعة كبيرة من الحجر يضم كنوز الملك السابق لتلك المدينة وهو يقدر بمئات الاوزان من الذهب والجواهر من يذهب للبحث عنه يذهب في ليلة قمرية . احذ هوزان النقود وطلب من الغني ان لا يبوح بالسر وفي خلال اسبوع كان هناك عشرة من الاغنياء كل منهم دفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويعيش في انتظار اول ليلة قمرية وهي تأتي بعد اسبوع.. وقيل ان يمر ذلك اخفى هوزان وذهب الى مدينة لا يعرفه فيها احد ليعيش عيشة الملوك ويفتتح تجارة كبيرة ويأتي منها بارباح لا حصر لها لكنه كان يعيش مهدد باكتشاف امره فكثيرا ما سمع من امه ان الدنيا صغيرة فهل يأتي يوما يعرف الناس فيه حقيقة هذا المحتال وهل وجد العشرة الاغنياء كنزهم المدفون تحت سفح الجبل في ليلة قمرية.

مساحة للتلوين

