

معرض للاستدامة وملتقى

تربوي في مركز الشيخ محمد

بن خالد آل نهيان الثقافي

عبير شمس الدين:

الأعمال المشتركة ليست

جديدة على الدراما السورية



وجود مساحات خضراء قرب منزلك

ص 23 قد يجعل عمرك البيولوجي أصغر

المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

المونة اللبنانية..

تراث ينتعش بفضل

«السوشال ميديا»

تعد المونة في لبنان من التقاليد السنوية، التي يُعمل على تحضيرها مسبقا خلال فصلي الصيف والخريف بغية استخدامها في الشتاء، حيث اعتاد سكان القرى البقاء في منازلهم والتقليل من تنقلاتهم بسبب الأحوال الجوية التي تفرض عليهم إقامة قسرية في البيوت، إضافة إلى ظروف الأزمة الاقتصادية التي أجبرت اللبنانيين على التقشف.

وتتكون «المُن» من محضفات الفاكهة وأنواع مختلفة من المربات واللبنة «المكزلة»، وكذلك الزعتر المزوج بالسماق والسمسم، وحتى العصائر وأنواع الخل وغيرها.

وتقول اللبنانية نديمة، التي تعمل في إعداد المونة المنزلية، لموقع «سكاى نيوز عربية»: «المونة أصناف غذائية تتوفر في كل بيت لبناني، في القرى والمدن على حد سواء».

وتتحدث عن طريقة إعداد الكشك، وهو أحد أنواع المونة على سبيل المثال: «يصنع من اللبن المجفف والبرغل (القمح المجروش)، ويستغرق تحضيره أياما عدة من قبل من ربات البيوت على طريقة الجدات، وتضيف: «بين القرية والمدينة تطور التحضير وتحول إلى برنس. فمع الضائقة الاقتصادية التي ضربت البلاد بشكل غير مسبوق منذ خريف 2019، وفي عصر منصات التواصل الاجتماعي، لجأ كثيرون وخصوصا النساء إلى الترويج لمنتجاتهن عبر صفحات على فيسبوك وإنستغرام».

وفي السياق ذاته، تقول ماجدة، التي تعمل أيضا في مجال إعداد المونة، لموقع «سكاى نيوز عربية»: «تخطى البيع الأحياء والبلدات والقرى، وبات يعتمد أكثر على خدمة التوصيل داخل البلاد وأحيانا كثيرة في الخارج».



لنظام غذائي منخفض

الكربوهيدرات.. هذه أفضل 11 فاكهة

عندما يتعلق الأمر بتقليل الكربوهيدرات، فلا يجب أن يقتصر الأمر على منع أو تقليل تناول المعجنات والخبز فقط. توجد الكربوهيدرات أيضا في الفواكه وهو ما يفسر مذاقها الحلو، لذا ربما يرجح المنطق الامتناع عن تناول الفواكه، إلا أنه بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع Everyday Health، فإن هناك 11 نوعا من الفواكه يمكن تناولها للاستفادة من عناصرها الغذائية المعززة للصحة العامة بدون تأثير على الحمية الغذائية منخفضة الكربوهيدرات. تقول دكتورة تريستا بيست، اختصاصية التغذية في الولايات المتحدة، إن الامتناع عن تناول الفواكه «تماما يمكن أن يكون ضارا»، مشيرة إلى أنه، على سبيل المثال، توفر الفواكه (وكذلك الخضراوات) الألياف الغذائية الصحية للقلب، إلى جانب الفيتامينات والمعادن التي يستخدمها الجسم كمضادات للأكسدة لحاربة الأمراض المزمنة المختلفة. وفقا لما توصلت إليها الأبحاث العلمية، تحتوي بعض الفواكه على كمية أقل من الكربوهيدرات الصافية من غيرها، مما يجعلها خيارا أفضل. إن صالفي الكربوهيدرات هو إجمالي الكربوهيدرات مطروحا منه الألياف وكحوليات السكر، وغالبا ما يتم احتسابها في الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات، مثل نظام أتكينز. لذا، فإنه لتحقيق هدف فقدان الوزن، من المفيد اختيار الفواكه التي تحتوي على أقل كمية من الكربوهيدرات، كما يلي:

1 - الفراولة

تتبع الفراولة لأي شخص يتبع نظاما غذائيا منخفض الكربوهيدرات، إذ إن كل كوب من الفراولة يحتوي على 8.2 غم من الكربوهيدرات الصافية أي أنه ككل منخفض نسبيا في صالفي الكربوهيدرات، لذا، عند تناولها باعتدال، فهي خيار جيد لوجبة خفيفة حلوة ومنخفضة الكربوهيدرات. وتشرح ميجان وونغ، اختصاصية تغذية في فانكوفر ب كولومبيا البريطانية أن «الفراولة تعد أيضا مصدرا جيدا لمضادات الأكسدة وفيتامين C والألياف».

2 - البرتقال

يعد البرتقال خيارا آخر في نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، حيث تحتوي برتقالة صغيرة على 12.8 غرامات من الكربوهيدرات الصافية، وفقا لوزارة الزراعة الأميركية. وتوضح دكتورة وونغ أن البرتقال مصدر للبوتاسيوم، الذي يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم لأنه يقلل من آثار الصوديوم. فكلما تناول الشخص المزيد من البوتاسيوم، كلما فقد المزيد من الصوديوم عن طريق البول. تقول وونغ إن البرتقال يحتوي أيضا على كمية هائلة من فيتامين C لتعزيز المناعة.

3 - الأفوكادو

تقول دكتورة جينا أبيل، اختصاصية التغذية في فلوريدا، إن نصف ثمرة من الأفوكادو يحتوي على 1.3 غرامات من الكربوهيدرات الصافية وجرعة صحية من الدهون الأحادية غير المشبعة. تساعد حبة أفوكادو واحدة يوميا في تقليل نسبة الكوليسترول الضار LDL لدى البالغين، الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة.

4 - الزيتون

تعد فاكهة الزيتون مصدرا للدهون غير المشبعة وفيتامين E ومضادات الأكسدة. بحسب ما نشره موقع «مايو كلينك»، يمكن للدهون غير المشبعة الصحية، أي الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والمتعددة غير المشبعة، أن تعزز صحة القلب وتقلل من خطر الإصابة بالسكري من

النوع الثاني عندما تحل محل الدهون المشبعة. ووفقا لوزارة الزراعة الأميركية، يحتوي كوب من الزيتون الكامل على 4.5 غرامات من الكربوهيدرات الصافية، و1.9 غرامات من الأحماض الدهنية، وحوالي 4.9 ملغم من الحديد و2.4 ملغم من فيتامين E، لكن يجب عدم الإفراط في كميات الزيتون لأنه يتم معالجته ويحتوي على نسبة عالية من الملح.

5 - الكيوي

بحسب وزارة الزراعة الأميركية، تحتوي حبة الكيوي الواحدة مع القشرة (للحصول على ألياف إضافية) على 8.3 غرامات من الكربوهيدرات الصافية، و148 ملغم من البوتاسيوم (حوالي 3% من القيمة اليومية)، و26.2 ملغم من الكالسيوم (حوالي 2% من القيمة اليومية)، و56 ملغم من فيتامين C. (62 ٪ من القيمة اليومية) وتقول دكتورة شانون لينينغر، اختصاصية تغذية ورعاية مرضى السكري في لاس فيغاس بنيفادا: «إن الكيوي محمل أيضا بفيتامين C، الذي يساعد في دعم وظيفة المناعة، والذي يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بالبرد والإنفلونزا.

6 - الخوخ

تقول دكتورة لينينغر إنه، بحسب بيانات وزارة الزراعة الأميركية، تحتوي حبة خوخ صغيرة واحدة على 13.9 غرامات من الكربوهيدرات الصافية و196 ملغم من البوتاسيوم و38.6 ميكروغرام من فيتامين A و6.6 ملغم من فيتامين C. تساعد دكتورة لينينغر أن المواد الكيميائية النباتية (مضادات الأكسدة) التي تعطي الخوخ لونه الأصفر البرتقالي تساعد في تعزيز صحة العين أيضا.

7 - الكرز

تشير وزارة الزراعة الأميركية إلى أن حوالي نصف كوب من الكرز يحتوي على حوالي 9 غرامات من الكربوهيدرات الصافية، إلى جانب 7 ملغم من فيتامين C. وتقول لينينغر إن «الكرز مصدر لمضادات الأكسدة، التي تساعد



على الحماية من تلف الخلايا، والكرز الحامض مصدر للميلاتونين، الذي قد يساعد على جودة النوم.

8 - الشمام

يحتوي كوب واحد من الشمام على 11.4 غرامات من الكربوهيدرات الصافية، و17 ملغم من فيتامين C و362 ميكروغرام من فيتامين A و245 ملغم من البوتاسيوم.

9 - البطيخ

تقول دكتورة ماكايلا ميكسنر، اختصاصية التغذية الرياضية في كولورادو، إن كوبا واحدا من البطيخ يوفر حوالي 139 غراما من الماء، إلى جانب «مركب نباتي يسمى الليكوبين، المضاد للأكسدة»، مشيرة إلى أن «البطيخ يحتوي على أعلى نسبة من الليكوبين المتوفر حيويا، حوالي 60% أكثر من الطماطم».

ويمكن أن يقلل الليكوبين من الالتهابات في جميع أنحاء الجسم. ويحتوي كوب واحد من البطيخ على 11 غراما من الكربوهيدرات الصافية و6890 ميكروغراما من اللايكوبين. كما يحتوي على 170 ملغم من البوتاسيوم وحوالي 12 ملغم من فيتامين C.

10 - الغريب فروت

يعد الغريب فروت أحد الخيارات الشهيرة في الأنظمة الغذائية، حيث تحتوي ثمرة صغيرة واحدة على 14 غراما من الكربوهيدرات الصافية. يعد الغريب فروت أيضا مصدرا ممتازا لفيتامين C، حيث يحتوي على 69 مغم (76% من القيمة اليومية الموصى بتناولها). بالإضافة إلى 278 ملغ من البوتاسيوم. لكن يجب توخي الحذر من أن الغريب فروت يمكن أن يتداخل مع بعض الأدوية، بحسب ما نشرته جمعية القلب الأميركية.

11 - الليمون

مع وجود 3.8 غرام فقط من الكربوهيدرات الصافية لكل ثمرة ليمون، وفقا لوزارة الزراعة الأميركية، يعد الليمون فاكهة أخرى يمكنك إضافتها إلى قائمة الفواكه الآمنة. تحتوي ليمونة واحدة على 80 ملغم من البوتاسيوم و31 ملغ من فيتامين C.

توقع جديد لعالم الزلازل

الهولندي «المثير للجدل»

نشر عالم الزلازل الهولندي، المثير للجدل، فرانك هوغربيتس، تغريدة على حسابه الرسمي في «إكس»، كاشفا عن العلاقة بين كسوف قادم للشمس، وإمكانية تراقق ذلك بزلزال كبير.

وقال فرانك هوغربيتس على منصة «إكس»: «في 14 أكتوبر، سيحدث كسوف حلقي للشمس».

وأضاف: «أؤكد على أن القمر الكامل أو القمر الجديد، أو الكسوف في حد ذاته، لا يؤدي إلى حدوث زلازل كبيرة».

واختتم قائلا: «الهندسة الحرجة بين الكواكب مطلوبة لحدوث مثل هذه الزلازل».

وأوضح عالم الزلازل الهولندي أنه سيقدم المزيد من التفاصيل حول ذلك في فيديو قادم.

وسبق أن حذر هوغربيتس من احتمالية وقوع زلازل مدمرة، أبرزها الزلزال الذي ضرب تركيا في 6 فبراير الماضي، والذي خلف أكثر من 50 ألف قتيل وعشرات الآلاف من الجرحى، إذ توقع حدوث ذلك قبل 3 أيام. وفي المقابل، يصّر العلماء على عدم إمكانية التنبؤ بوقوع الزلازل والهزات الأرضية على الإطلاق.

أسباب ارتفاع

ضغط الدم

قالت الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم إن الضغط يعد مرتفعاً إذا كان القياس يبلغ 90-140 ملم زئبق، وفق بيانات منظمة الصحة العالمية.

وأضافت أنه ينقسم إلى نوعين: أولي وثانوي، موضحة أن أسبابه الأولية تكمن في العامل الوراثي، والتقدم في العمر، والسمنة، والتدخين، وشرب الخمر، وقلة الحركة والإفراط في تناول الملح.

أما أسباب ارتفاع ضغط الدم الثانوي فتكمن في أمراض الكلى المزمنة، وفرط نشاط الغدة الدرقية، ومتلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم، ومتلازمة كون، بالإضافة إلى تناول أدوية معينة مثل الأدوية ضد الروماتيزم، والهرمونات مثل حبوب منع الحمل.

وتتمثل أعراضه في الصداع، والدوار، والغثيان، وطنين الأذن، وخفقان القلب، وقصر النفس، ونزيف الأنف المتكرر، واحمرار الوجه، ونوبات الألم خلف عظمة الصدر، بالإضافة إلى العصبية واضطرابات النوم، وسرعة الشعور بالتعب والإرهاق.



استخدام جديد

للبوتوكس لدى الأطفال

اقتрحت دراسة جديدة استخداماً أكثر استهدافاً للبوتوكس، على وجه التحديد عند الأطفال الذين يعانون من خلل فتحة البواب بالمعدة، والذين لا تكون الأدوية الحالية فعالة بالنسبة لهم. حقنة البوتوكس في العضلة المعاصرة تحسن الغثيان والقيء المزمن لدى الأطفال وقالت الدراسة التي أجريت في مستشفى آن وروبرت تتش. لوري للأطفال في شيبكاغو، إن حقن (البوتوكس) في البواب أو العضلة المعاصرة حيث تخرج المعدة إلى الأمعاء الدقيقة، تحسن الغثيان والقيء المزمن لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب في الأمعاء. ونشرت الدراسة في «مجلة أمراض الجهاز الهضمي والتغذية»، وتعد النتائج «نقلة نوعية في فهم علم الأمراض الميكانيكي»، بحسب الدكتور بيتر أوسغود الباحث الرئيسي. وكانت مشكلة فتحة البواب تسمى سابقاً «اضطرابات الجهاز الهضمي الوظيفية»، وقد أصبح العلماء أكثر فهماً لطبيعتها في الآونة الأخيرة.



منوعات الفكر 22

برعاية وحضور د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

معرض للاستدامة وملتقى تربوي في مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي



إبداعية وتقدمية وأضافت سموها المعلم ليس مجرد ناقل للمعرفة، بل هو أيضاً غارس للقيم وللأخلاق في شخصية الطلاب وهنا تكمن الأهمية لأن لا قيمة للمعرفة دون القيم والأخلاق.

وقدمت الشريحة شما التهنئة بهذه المناسبة للمعلمة الإماراتية سلمى الكتبي لاختيارها ضمن أفضل عشر معلمين على مستوى العالم العربي في "جائزة الشيخ محمد بن زايد" لأفضل معلم لعام 2023 فيما شارك الحضور بالتعبير عن سعادتهم لما وصلت له الإمارات من رقي ورفعة في مجال التقدم العلمي ودعم المعلمين للوصول لأعلى المؤشرات العالمية، وقدموا التهنئة للأستاذة سلمى لما حقته من مبادئ الخسنيين ومن أهداف التنمية المستدامة التي وضعتها القيادة الرشيدة في استراتيجية خطتها للخمسين القادمة وصولاً لمتوى الإمارات 2071.

وقد شارك في حوار الملتقى نخبة من أساتذة جامعة الإمارات العربية المتحدة وتحدثوا عبر مداخلاتهم عن التحديات

التي واجهت التعليم منذ قيام الاتحاد وحتى يومنا هذا، وعن الفرص الذهبية التي أتاحتها القيادة الرشيدة لما وصلوا إليه اليوم.

هذا وقد قامت الشريحة شما بزيارة "معرض الاستدامة" الذي تزامن عقده بمقر مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية بالعين والذي أقيم برعاية سموها وبشراكة مجتمعية بين مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي مع كل من مؤسسة خليفة بن زايد آل نهيان للأعمال الإنسانية، وهيئة الهلال الأحمر الإماراتي والمؤسسة العقابية والإصلاحية، وشركة أبوظبي لإدارة النفايات - تدوير، إضافة لمشاركة أصحاب الهمم والمتطوعين والأعضاء في مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان، كما شاركت مبادرة مدرسة القهوة والسنت بركن لها ومكتبة أجيال المستقبل، وقدم برنامج شما محمد للتثقيف البيئي ورشا توعوية لطلاب المدارس خلال الفترة الصباحية تزامناً مع عام الاستدامة 2023.

برعاية وحضور الشريحة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي الملتقى التربوي الأول "تزامناً مع يوم المعلم بمقر مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان بالعين وقد جاء في كلمتها في افتتاح الملتقى .. سعيدة بوجودي معكم اليوم وفي مناسبة مميزة جداً وعزيزة على قلبي وهي الاحتفال بيوم المعلم. ثم قالت مهما فعلنا لا تكافئ المعلم على ما قدمه لنا في حياتنا. نحن جميعنا هنا دون استثناء فديين لمعلمينا لما حققناه في رحلتنا المعرفية والمهنية في الحياة. نحن في دولة الإمارات العربية المتحدة تشاركنا دائماً القيادة الرشيدة رؤيتها إلى المستقبل وإلى الريادة. وهذا الأمر يحقق ببناء أجيال تخرجت على يد منظومة تعليمية قوية وقادرة. والمعلم هو ركن أساسي في تلك المنظومة لا بل هو الأكثر أهمية وهو قادر على بناء أجيال ذات هنية ورؤية وقدرات

•• العين - الفجر



شرطة أبوظبي تناقش كتاباً حول الاستدامة في مجلس «سبلة الغاف»



نظمته لجنة الأدباء والقراءة بالقيادة العامة لشرطة أبوظبي مجلس أبوظبي للتعليم بحضور الدكتور عبيدي بوعبدالله باحث في شؤون الاستدامة في جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، وذلك تزامناً مع عام الاستدامة ومعرض COP28، في مجلس سبلة الغاف بإدارة المتابعة الشرطية والرعاية اللاحقة في شرطة أبوظبي.

وأكد المقدم ناصر عبدالله الساعدي رئيس لجنة الأدباء والقراءة أن مبادرة مناقشة كتاب الاستدامة تأتي ضمن مبادرات شرطة أبوظبي في مجال الاستدامة 2023، للتعريف بالجهود التي تقوم بها دولة الإمارات العربية المتحدة في تعزيز العمل الجماعي الدولي لمعالجة تحديات الاستدامة ودورها في البحث عن حلول مبتكرة يستفيد منها الجميع، إضافة إلى نشر الوعي حول قضايا الاستدامة البيئية وتشجيع المشاركة المجتمعية في تحقيق استدامة التنمية ودعم الاستراتيجيات الوطنية في هذا المجال نحو بناء مستقبل أكثر رخاءً وازدهاراً.

وأضاف أن دولة الإمارات العربية المتحدة قد أظهرت التزامها بالاستدامة والحلول المبتكرة وبصفتها منسوبة شرطة أبوظبي من واجباتها الإسهام في الحفاظ على هذا الإرث، باستخدام المعرفة والمهارات التي اكتسبها

•• أبوظبي - الفجر:

شهدت شكر وتقدير للسيدة نوف المزروعى، مؤكداً أن هذا التكريم يعزز الشراكة المجتمعية بين شرطة دبي وأفراد المجتمع، وبث الخصال الحميدة وروح التعاون والعمل بيدا بيد من أجل بسط الأمن والأمان في ربوع الوطن، مشيداً بالدور الكبير الذي يقوم به أفراد المجتمع ومساهمتهم الفاعلة بالارتقاء بسمعة الدولة عبر تعاونهم المتكرر مع الأجهزة الأمنية. ومن جانبها، أكدت نوف المزروعى أن ما قامت به يعتبر جزءاً من واجبها المجتمعي، معبرة عن تقديرها للجهود التي تبذلها شرطة دبي في تعزيز الأمن والأمان في الإمارة، ومؤكدة أن التكريم يعتبر بمثابة وسام لها.

شرطة دبي تكرم مواطنة تقديراً لتعاونها وحسن تصرفها

•• دبي - الفجر:

كرم سعادة اللواء عبد الله خادم سرور المعصم، مدير مركز شرطة بر دبي، بحضور العميد راشد محمد صالح الشحي، مدير مركز شرطة المرقبات، وعدد من الضباط، المواطنة نوف سالم سيف مشاطي المزروعى، وذلك تقديراً لتعاونها وحسن تصرفها الأمر الذي أسهم في تعزيز الأمن والأمان بالمجتمع. وأشاد اللواء عبد الله خادم المعصم بالمواطنة نوف المزروعى وتعاونها مع الشرطة مؤكداً أن هذا التكريم يأتي في إطار حرص شرطة دبي على تحفيز أفراد المجتمع، بما يسهم في تحقيق الأهداف الاستراتيجية للقيادة العامة لشرطة



منوعات الفكر

23

وجود مساحات خضراء قرب منزلك قد يجعل عمرك البيولوجي أصغر

تساعد حدائق المدن والمساحات الخضراء في مواجهة الحرارة، وتعزيز التنوع البيولوجي، وغرس الشعور بالهدوء في "الغابة الحضرية".

ووفقا لدراسة جديدة نُشرت في مجلة Science Advances، يتبين أن المساحات الخضراء يمكن أن تساعد أيضا على إبطاء الشيخوخة البيولوجية، حيث وجد الباحثون أن الذين لديهم إمكانية الوصول إلى المساحات الخضراء هم في المتوسط أصغر بيولوجيا بنحو ٢,٥ سنة من أولئك الذين لا يفعلون ذلك.



الإجهاد، وخصائص المساحات الخضراء المحيطة، والدعم الاجتماعي، على درجة فوائد المساحات الخضراء من حيث الشيخوخة البيولوجية". وأضاف أن الخطوات التالية قد تتضمن التحقيق في الصلة بين المساحات الخضراء ونتائج صحية محددة. وأشار كيم إلى أنه ليس من الواضح بعد كيف تقلل المساحات الخضراء من الشيخوخة بالضبط. وعلق عالم الأوبئة مانويل فرانكو، من جامعة القلعة وجامعة جونز هوبكنز، والذي لم يشارك في الدراسة: "لدينا أدلة علمية أكثر وأفضل لزيادة استخدام المساحات الخضراء الحضرية والترويج لها".

النتائج. ووجدوا أن الأشخاص الذين أحاطت منازلهم مساحات خضراء بنسبة 30% في دائرة نصف قطرها 5 كم (3 أميال) كانوا أصغر سنا بـ 2.5 سنة من الناحية البيولوجية مقارنة بمن كانت منازلهم محاطة بمساحة خضراء بنسبة 20%. وفي الواقع، كان السود الذين يتمتعون بإمكانية أكبر للوصول إلى المساحات الخضراء أصغر سنا بيولوجيا بسنة واحدة فقط، بينما كان البيض أصغر سنا بثلاث سنوات. وأوضح كيم أن هذه التباينات تتطلب مزيدا من الدراسة، قائلا: "يمكن أن تؤثر عوامل أخرى، مثل

والسود من أربع مدن أمريكية - برمنغهام وشيكاغو ومينيابوليس وأوكلاهوما - على مدى 20 عاما، من 1986 إلى 2006. وباستخدام التصوير بالأقمار الصناعية، قام الفريق بتقييم مدى قرب عناوين سكن المشاركين من النباتات والحدائق المحيطة. وقام بإقران هذه البيانات مع عينات الدم المأخوذة في سنوات 15 و20 عاما من الدراسة، لتحديد العمر البيولوجي. وأنشأ الفريق نماذج إحصائية لتقييم النتائج، والتحكم في المتغيرات الأخرى، مثل التعليم والدخل والعوامل السلوكية مثل التدخين، والتي ربما تكون قد أثرت على

الاجتماعية تلعب دورا مهما، ولكن ما يزال غير واضح ما إذا كانت الحقائق أدت بالفعل إلى إبطاء الشيخوخة على المستوى الخلوي. وللتحقيق في ذلك، قام الفريق الذي يقف وراء الدراسة الحديثة بفحص التعديلات الكيميائية للحمض النووي المعروفة باسم "المثيلة" (methylation). وكان قد أظهر عمل سابق أن ما يسمى بـ "الساعات اللاجينية" القائمة على مثيلة الحمض النووي يمكن أن تكون مؤشرا جيدا للحالات الصحية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والوظيفة العرفية وطريقة أكثر دقة لقياس العمر من سنوات التقويم. وتابع كيم وزملاؤه أكثر من 900 شخص من البيض

وقال كيزو كيم، المؤلف الرئيسي للدراسة وباحث ما بعد الدكتوراه في مدرسة هينبرغ للطب بجامعة نورث ويسترن، لوكالة "فرانس برس": "العيش بالقرب من المزيد من الخضرة يمكن أن يساعدك على أن تكون أصغر من عمرك الفعلي. ونعتقد أن النتائج التي توصلنا إليها لها آثار كبيرة على التخطيط الحضري من حيث توسيع البنية التحتية الخضراء لتعزيز الصحة العامة وتقليل التفاوتات الصحية". وتم ربط التعرض للمساحات الخضراء سابقا بتحسين صحة القلب والأوعية الدموية وانخفاض معدلات الوفيات. ويُعتقد أن المزيد من النشاط البدني والتفاعلات



ثلاث وجبات فطور أساسية لخفض ضغط الدم!

يمكن أن تساعد إضافات الإفطار الشائعة في خفض مستويات ضغط الدم، ما يقلل من خطر التعرض لمضاعفات صحية خطيرة. وتعني هذه الحالة أن قلبك يعمل بجهد أكبر مما ينبغي من أجل ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم. ويضع هذا ضغطا إضافيا على الأوعية الدموية والأعضاء، ما قد يؤدي بمرور الوقت إلى حالات طبية طارئة خطيرة.

يسمح بتدفق الدم. وتوضح جمعية القلب الأمريكية: "الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مهمة في إدارة ارتفاع ضغط الدم، لأن البوتاسيوم يقلل من آثار الصوديوم. وكلما زاد البوتاسيوم الذي تتناوله، زاد فقدان الصوديوم عن طريق البول. ويساعد البوتاسيوم أيضا في تخفيف التوتر في جدران الأوعية الدموية، ما يساعد على خفض ضغط الدم بشكل أكبر".

وهناك ثلاثة أطعمة ومشروبات يتم تناولها بشكل شائع في وجبة الإفطار مع مستويات عالية من البوتاسيوم، للمساعدة في خفض مستويات ضغط الدم لديك أول شيء في الصباح. - الأفوكادو. - زبادي سادة. - عصير البرتقال. ووفقا لعيادة كليفلاند، تحتوي نصف حبة أفوكادو على حوالي 364 ملليغرام من البوتاسيوم. ويوضح Healthline أن تناول الزبادي العادي له العديد من الفوائد الصحية. وتقول: "الزبادي مصدر كبير للكالسيوم والريبوفلافين والبوتاسيوم. كوب واحد (245 غرام) من هذا العلاج الكريمي يوفر لك 380 مغم من البوتاسيوم". ووفقا لـ Medical News Today، يمكن أن يحتوي كوب من عصير البرتقال الطازج على ما يصل إلى 496 مغم من البوتاسيوم.

الصوديوم يجعل الجسم يحتفظ بالماء، ما يضغط على جدران الأوعية الدموية. وإلى جانب تقليل تناول الملح، هناك طريقة أخرى للمساعدة في تقليل تأثير الصوديوم على الجسم. ويمكن أن يؤدي تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم إلى خفض ضغط الدم حيث يعمل المعدن على إزالة الصوديوم. كما أنه يساعد على استرخاء جدران الأوعية الدموية، ما

وفي الواقع، يعد ارتفاع ضغط الدم أكبر عامل خطر للإصابة بالسكتات الدماغية ويمكن أن يؤدي أيضا إلى النوبات القلبية والفشل الكلوي وحتى الخرف الوعائي. لذلك فإن الحفاظ على ضغط الدم عند مستوى صحي أمر حيوي. كما أن النظام الغذائي هو المحرك الرئيسي لمستويات ضغط الدم لديك. وعلى وجه التحديد، من المعروف أن الملح هو أحد الأسباب الرئيسية لارتفاع ضغط الدم. وذلك لأن



منوعات

الفكر

26

«أحمد بن علي العويس الأديب المنسي» كتاب جديد للأديب الباحث الأستاذ بلال البدور

بلال البدور : يهمنّا التعريف بالشاعر المبدع – واستثارة همم وجهود من لديهم المزيد لإبرازه

كانت إقامة الشاعر بالهند ، ودراسته هناك ، كفيلة بأن تصقل موهبته ، وتذكي جذوة حبه للاطلاع والمعرفة



الأديب أحمد بن علي العويس
وفي الصفحة التاسعة من هذا الكتاب (الوثيقة) يتوقف المؤلف الأستاذ بلال البدور عند سيرة المرحوم الأديب أحمد بن علي العويس يقول : ” الأديب أحمد بن علي العويس من مواليد الشارقة في 6-5-1932م ، كما يظهر من جواز سفره الصادر من حكومة الشارقة ، وهو أخ غير شقيق للشاعر سلطان بن علي العويس . بدأ دراسته فيما كانت نتيجته إمارة الشارقة من مدارس تقدم تعليمًا تقليديًا، بدائيًا لكن نشأ في أسرة العويس المحبة للثقافة والفكر والأدب ، وكانت لجده عبد الله بن سلطان العويس مكتبة قيمة ، ولوالده المرحوم علي عبد الله العويس مكتبة كذلك ، كانت كما قال عنها أخوه المرحوم سلطان بن علي العويس الرافد الفكري الذي من خلاله أستقوا معارفهم هو وأخوته أحمد ومحمد وأبن خالته المرحوم الشاعر الشيخ صقر بن سلطان القاسمي حاكم الشارقة الأسبق ورفاقهم أمثال المرحوم مبارك بن سيف الناهي، وخلفان بن مصعب وغيرهم من أدباء وشعراء الحيرة في الشارقة .

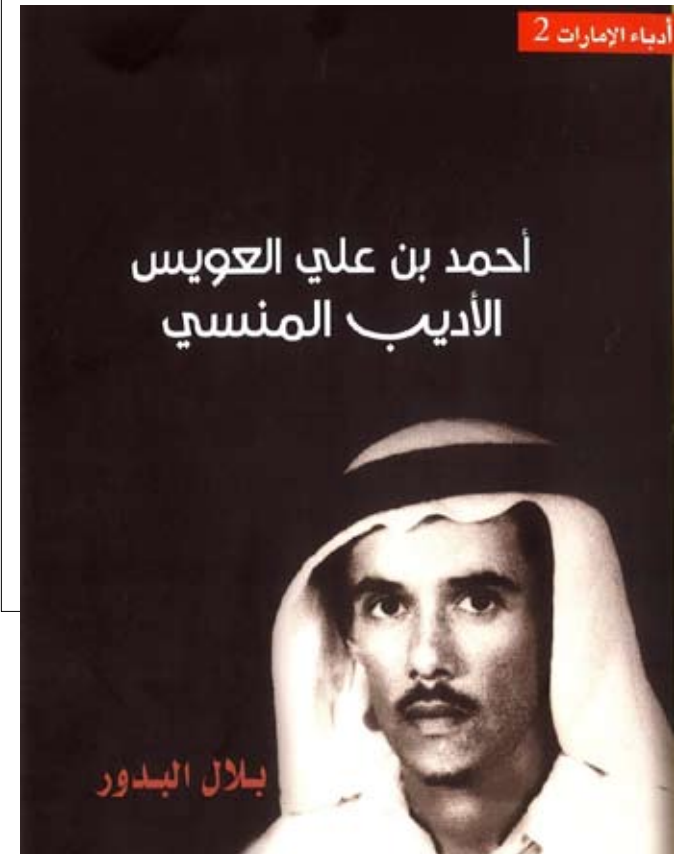
غادر الشاعر أحمد بن علي العويس الشارقة متجهاً إلى الهند في العام 1363 هجرية – الموافق العام 1948 ميلادية ، فالتحق بمدسة ” بروبرتي هاي سكول “ هو وأبن عمه المرحوم عمران بن سالم العويس ” أبو راشد “ وآخرون . كما درس في مدرسة بمنطقة بوري بندر بوري ، وأقام في بومباي ، التي كانت يومذاك ملتقى المفكرين والمثقفين العرب وغيرهم . كما كانت بمثابة النافذة التي من خلالها يطلون على الثقافة العربية ، حيث أن كانت تصلها الصحف والمجلات الصادرة في البلدان العربية ، مثل القافلة والرسالة والهلال والعربي وغيرها ، ناهيك عن مجلة العرب الصادرة في الهند .

رسالة إلى صديقه المرحوم الأديب ..مراجعة : د. محمود علياء
في سلسة أدباء الإمارات للأديب الناقد الأستاذ بلال البدور رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم بديبي صدر في الآونة الأخيرة كتابه الثاني ” أحمد بن علي العويس الأديب المنسي “ بعد كتابه الموسوعي الأول ” الهزار الشاذي “ الذي يؤرخ ويوثق من خلاله سيرة المرحوم الشاعر الكبير حمد بن خليفة بوشهاب صاحب البصمات الراسخة في مسيرة أدب الإمارات الحديث والمعاصر. هذا الكتاب ومما جاء في مقدمة المؤلف : ” برزت على ساحة الإمارات بعض المحاولات الكتابية في الشعر والنثر ، لكن لم يقدر لهذه المحاولات أن تأخذ طريقها إلى النشر . وما نشر منها كان محصوراً تناول له البعض من المثقفين الذين كانوا يتابعون تلك الجهود. لذا فإن ما كتب لم يجمع كله ، ولم يأخذ حقه من الدراسة والنقد ، والمبدع إذا لم يتم تناول إنتاجه بالقراءة الفاحصة ، والنقد والتحليل لا يمكن أن ينتشر ذلك الإنتاج ، ويتعرف عليه الجمهور . ولولا ما تتناقله الألسن ، عن جهود الأوانك السابقين من الرعيل الأول لاندثر الكثير من الإنتاج .. ويتابع المؤلف الأديب الأستاذ بلال البدور يقول في المقدمة : ” أحاول هنا أن أسجل شيئاً مما تمكنت من الحصول عليه ، وتقديمه للمتلقي الكريم بهدف التعريف بالبدع ، واستثارة همم وجهود من لديهم المزيد لإبرازاه ، لأن مجموع ما يكتب في هذا الإطار يسجل ذاكرة الإمارات الثقافية عبر العصور .

وأحمد بن علي العويس أحد الذين برزوا من خلال روايات القريبين منه ، من أسرته ومعارفه . فقد كانت له محاولات في الكتابة والنقد والإبداع ، أنشرف بعرض شيئ من إبداعه وسيرته الثقافية .

الموسوعي محمد القرق
يقول المرحوم الشاعر أحمد بن علي العويس في أول خطاب بحث به من الهند بعد وصوله إلى بومباي بيومين إلى صديقه الأديب الموسوعي المرحوم محمد صالح القرق حسب التاريخ المدون في (1) صفر 1363 هجرية ، 1948 ميلادية ، يقول : ” وصل صدقك منذ يومين بومباي ، وهو يحمد الله على وصوله بالسلامة . أرجو أنك بحال يسر أيها الصديق . هذه أول مرة أرى فيها المدن العامرة الحافلة بمختلف الأجناس والقبائل ، من بني البشر . ولا أجدني مستغرباً من نفسي إن ساورتها الدهشة ، أو تملكها العجب ، فأنني كنت أعرف بلدانا هادئة ، ليس فيها ما يثير الدهشة ، أما بومباي فليس إلا نمط مصغر ليوم الحشر ..

بيئة خصبية للثقافة والإبداع
ويتابع المؤلف الأستاذ بلال البدور : كانت إقامة الشاعر المرحوم أحمد بن علي العويس بالهند ودراسته هناك ، كفيلة بأن تصقل موهبته ، وجبه للاطلاع والمعرفة وإكسابه فرصة التعرف على الآداب العربية والعالية من خلال الترجمات التي كانت تصل إلى بومباي ، وتباع في مكتباتها ، كما



المبدع ، وأبنة سعادة الشيخ الشاعر حميد بن سلطان القاسمي وغيرهم . وكذلك المرحوم سمو الشيخ صقر بن سلطان القاسمي حاكم الشارقة الأسبق وأبنته الأديبة المبدعة الشاعرة ميسون صقر القاسمي . وفي سياق هذا الإبداع العائلي كذلك يأتي آل القرق وبرز منهم الأديب الموسوعي محمد صالح القرق ، والأديب الدبلوماسي عيسى صالح القرق ، والأديب المبدع الدكتور فريد عبد الله القرق . وكذلك آل الصايغ وبرز منهم المرحوم الأديب حبيب الصايغ ، والدكتورة فاطمة الصايغ وغيرها .

عائلات الأدب العربية
ويقودنا الكلام عن العائلات الأدبية في دولة الإمارات العربية المتحدة ، إلى العائلات الأدبية العربية في فلسطين مثل آل الكرمني ، وآل طوفان ، وفي لبنان مثل آل البستاني وآل البازجي ، وآل زيادة وآل المحلو ، وفي سوريا آل القباني وآل الجابري ، وفي العراق آل الباجه جي وآل عمار ، وآل الألوسي . وفي السودان آل المحجوب ، وآل المهدي . وفي الأردن آل التل ، وآل الناعوري ، وفي مصر آل تيمور ، وآل هيكل ، وفي المغرب آل الفاسي ، وغير ذلك من العائلات العربية التي لعبت دوراً أدبياً بارزاً في الأدب العربي الحديث والمعاصر شعراً أو نثراً أو قصة أو رواية أو مقالة .

خلاصة القول : ” إن هذا الكتاب أحمد بن علي العويس الأديب المنسي ” للأديب الكبير الأستاذ بلال البدور ، يعتبر إضاءة ساطعة على حياة الشاعر ، وأفاق عصره ، وقهله وتفاعله في محيطه ، في حله وتحراله ، وفي تطلعاته التي تتناقلها الأجيال المتوالية تترى في إبداع الإبداع التواصل ، الجامع بين التراث والحداثة والأصالة والمعاصرة بتوازن متناغم لا تغيب شمسهُ ، ولا تنطفئ جذوته من جيل إلى جيل ومن عصر إلى عصر ، ولكل مجتهد نصيب ...

عصر ، ولكل مجتهد نصيب ...

وإن نزحت الأقدار بي عنهم إلى أرض ثانية . ويختم شاعرنا رسالته بالقول ” لا تتعجل فلست أتكلف إمتداحك أو الثناء عليك ، فإن تلك الرابطة الأخوية هي أعز علي وأعلى من أن أحوك المحاني ، وأوشها بالأفراط ، وإنها ليست مفتقرة إلى أن أخلع عليها أنواباً مزركشة زاهية ، فهي غنية عن كل هذا بقوة معنوياتها واستقامة سيرها ، إذ لم أكد أقراها حتي سبحت في عالم نوراني مرفوف بأجنحة السندسية والمودة تضفي علينا من فيضها الفيض ...

حوارات أدبية ثرية
ويتطرق المؤلف الأديب الأستاذ بلال البدور إلى السجلات الشعرية والنقدية التي شارك فيها المرحوم الشاعر أحمد بن علي العويس حول شعر أحمد شوقي وإمارة الشعر ومفاهيم الشعر العربي والعالمي ، وجدلية الواقعية والرومنتيكية في الشعر العالمي . وأراء النقد حول المصطلحات والمفاهيم والمقاصد والغايات بإيقاعات مشوقة تثير الفكر ، وترقي بالإبداع الوضوعي ، ولا تتجاهل النقد الموسوعي والصريح ، وجدلياته العميقة والهادفة ، في إطار خلاق يكرس الأدب ليكون دائماً مرآة عصره ، يسمو بالصدق ، ويؤثر بالعمق ، ويهدف برسالة الأديب السامية والخلاقة المتأثر والمؤثرة ، بلا إفراط وتفریط . وإنما الأشياء بإسمائها ومضامينها ، في رسالة الحق والخير والجمال التي لا يشع زيتها ، ولا يخبو نورها جيلاً بعد جيل .

ومن ذلك سجلاته مع الأديب الأستاذ علي الحلي ، والأديب الدكتور محمد غلاب والأديب الأستاذ إبراهيم العليان والأديب الأستاذ علي سيار ، وتواصله كذلك مع الأديب الأستاذ أنور العدوي المشرف على باب الأدب في مجلة ” الرسالة ” القاهرية بعنوان ” معضيات ” حيث يحاور القراء ويعقب على رسائلهم ويبيدي رأيه فيها . وتتوالى

تنظمه «دبي للثقافة» في «فاوندري» ضمن «بينالي دبي للخط»

«سرد من دون قول وخط» . تجارب متفردة تعكس التواصل الإبداعي



العبداء في الفنون البصرية والتشكيلية. في حين، يشارك الفنان تشالد ريس أرام بتفخته الفنية ”مقامات في العشق“ التي يترجم من خلالها طريقتي في التعمق بجماليات النص وإيقاعه الموسيقي. وتحت عنوان ”الكلمات والأصنام رقم 1“ يطل الفنان الدكتور ناصر بالانجي في المعرض، وترى الفنانة ساندرا بطرس عبر عملها ”شفغ“ أن كل عمل فني يمثل مزيجاً بين انسيابية الحروف والأشكال المعمارية، بينما يتعامل الفنان سامح إسماعيل من خلال قلعته ”سديم“ مع الحرف باعتباره تصوراً جمالياً حراً، وتعتبر النحلة الفنية ”رحلة“ عن عمق تجربة زكريا الرماني في مجال الفنون البصرية، ويقدم الفنان خليل عبدالواحد مدير إدارة الفنون التشكيلية في ”دبي للثقافة“ عمله ”أدوات الفنانين“، وتظهر لوحة ”الوطن“ ما تتميز به أعمال الدكتور محمد غنوم من رؤية وأفكار إبداعية، ويعرض الفنان جلال لقمان منحوتته ”العماق غير المرئي“ الذي يعبر من خلاله عن حال الذين يوظفون قدراتهم المميزة لخدمة المجتمع بشكل أفضل، دون الاهتمام بإظهار شخصياتهم، وهو ما يجعلهم غير مرئيين أمام الآخرين.



الفنان عمار الطحار بخمس أعمال تعبر عن الصلوات الخمس، ويطل الفنان جيمعة الحاج بسلسلة لوحات تعبيرية تحمل عنوان ”أوراق مبعثرة: قصيدة للواء“، وتتواجد الفنانة شما العامري بعملها ”باق“ من جهة ثانية، تتجلى روائع الخط في معرض ”النصوص المتطورة“ المقام في ”فاوندري“ بتنظيم من شركة ”بدو – BEDU“، الرائدة في المجال الرقمي وحلول الجيل الثالث للويب ”ويب 3“، و”ميثافيرس“ و”بلوكشين“، والرموز غير القابلة للاستبدال ”NFT“، حيث يبدو المعرض بمثابة دعوة للزوار لاستكشاف العلاقة بين التقاليد التاريخية والتفسيرات المعاصرة، كما يعكس أيضاً جهود الشركة في دعم أصحاب المواهب الفنية الناشئة. من جانب آخر، يتضمن معرض ”ما وراء القلم“ الفني الذي يستضيفه غاليري ”كلمات“ 13 عملاً فنياً تحمل بصمات 12 مبدعاً من حول العالم، حيث يبرز عمل ”مشروع هيما تاني“ شغف الفنان عقيل أحمد بالخط العربي، فيما تعكس منحوتة ”الخيال والليل“ مهارات بسام كيرلس في إنتاج الأعمال التذكارية والتصويرية، ويشارك سعيد خوية بعملين هما ”سلسلة القصص غير المكتملة 3“ و”سلسلة القصص غير المكتملة 7“، ويكشف عمل ”لا نهائي 2“ عن إبداعات إماراتي محمود



دبي-الفجر:
أشكال جديدة ومبتكرة من الفن المعاصر من إبداع فنانين محليين وعالميين، يقدمها معرض سرد من دون قول وخط، الذي تنظمه هيئة الثقافة والفنون في دبي للثقافة، في غاليري فاوندري، ضمن فعاليات الدورة الأولى من بينالي دبي للخط، التي تقام تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، وتستمر حتى 31 أكتوبر الجاري، وتشهد تنظيم 19 معرضاً فنياً متنوعاً، وتسهم في تفعيل أكثر من 35 موقعاً ثقافياً وتراثياً حول دبي.

ويهدف المعرض الذي يحضن 35 عملاً إبداعياً قدمها 21 فناناً وفنانة إلى استكشاف علاقة الإنسان باللغة، ويسرد عبر أعماله الفنية تفاصيل رحلة طويلة تبدأ من التواصل مع الذات، مروراً بالسياقات العائلية والجماعية وتنتهي بالتواصل الروحاني، لتبدو كل محطة فيه أشبه بتجربة متفردة تعكس أشكال وطرق التواصل المختلفة بين البشر في ظل غياب الكلمة المكتوبة. ويستضيف المعرض منحوتة ”النظام الفعّال“ الحركية للفنانة



منوعات

الفكر

27



بعدما انتهت من تصوير مسلسل (عزك يا شام) إلى جانب نخبة من النجوم السوريين، توأصل الممثلة عبير شمس الدين تصوير مجموعة من الأعمال الخاصة بالمنصات إلى جانب مشاريع أخرى لم توقّع عليها رسمياً حتى الآن.

شمس الدين تحدثت في هذا الحوار عن واقع الدراما السورية ووضع الممثل السوري الذي يعمل داخل سورية أو خارجها كما عن مواضيع أخرى في هذا اللقاء معها :

عبير شمس الدين : الأعمال المشتركة ليست جديدة على الدراما السورية

خارج سورية أكبر بكثير من تلك التي تمنحها له الأعمال التي تُصور في الداخل، وخصوصاً ديما قندلفت التي حولها مسلسل (ستيليتو) إلى نجمة صف أول قبل أن تلعب دور البطولة الأولى في مسلسل (العربي)؟

- لا شك أن هذه الأسماء تعود كلها إلى نجاحات مهمات ومواهب كبيرة ومن الطبيعي أن تتواجد في الأعمال المشتركة لأنها أسماء قادرة على التسويق لأي عمل تشارك فيه وأنا أتمنى التوفيق للجميع.

من الطبيعي أن تتواجد الوجوه السورية الناجحة والمحبوبة في الأعمال المشتركة لأنهم يفيدون ويستفيدون إذ لا يمكن لأي منتج أن يستعين بممثل لا يستفيد من اسمه. وبدوره يختار الممثل العمل الذي يحقق من خلاله شيئاً جديداً.

• ما تقدمه الدراما السورية في هذه المرحلة يركز على أعمال البيئة الشامية، فما سبب ابتعادها عن الأعمال الاجتماعية مع أنها تألقت بفضلها؟

- الدراما السورية لم تتباعد بشكل كامل عن تقديم الأعمال الاجتماعية ولكن الظرف الاجتماعي الخطير الذي كان في حياتنا كسوريين هو الحرب وهي كانت همّاً الأكبر ومن الطبيعي جداً أن نتكلم عنها وأن يظل صداها موجوداً عندنا لأنها لم تنتهِ بالنسبة إلينا بسبب التأثير الكبير الذي تركته على حياتنا الاجتماعية. ولذلك لم نتمكن من الخروج من هذه القوقعة ونجد صعوبة في الخروج منها. لأنه ليس من السهل على الإطلاق أن نتجاوز أزمة الحرب التي استمرت أكثر من 11 عاماً أو أن نتمكن من أن نخطأها خلال يوم أو يومين.

• هل يمكن القول إن أخبار الفنان الخاصة أصبحت تغطي على حياته الفنية حتى لو قدم أهم الأعمال وأكثرها نجاحاً، بدليل أن أخبار النجوم الشخصية هي التي تنصدر (الترند) حتى أن بعض النجوم باتوا يروجون لأنفسهم من خلال نشر تفاصيل حياتهم اليومية كي يظلوا تحت الأضواء ولا ينساهم الناس أو يُخفّت وهجهم؟

- لست من الفنانة اللواتي يتحدثن عن حياتهن الخاصة في الإعلام، ولكن قد أفعل ذلك في فترات معينة لأننا في النهاية بشر ونشعر بأننا في حاجة إلى النصيحة أو إلى أن يعرف الناس أن حياتنا ليست كلها فرح وسعادة وتصوير وسفر. وفي لحظة من اللحظات يجد الفنان أنه بحاجة لأن يعرف الناس مشاكله وأن يتعرفوا عليه بشكل صحيح. وحتى الآن هناك من يظن أنني كردية وهناك من لا يعرف إذا كنت متزوجة أو مطلقة، ولذلك أحياناً أجد نفسي مجبرة على التوضيح ولكن من دون التعمق في التحدث عن الخصوصيات.

• ما مشاريعك للفترة المقبلة وهل بدأت التحضيرات للموسم الرمضاني المقبل أو لتصوير أعمال خاصة بالمنصات؟

- نحن مستمرين في تصوير أعمال المنصات من خلال لوحات هي عبارة عن حلقات متصلة ومنفصلة في وقت واحد وهي تحكي قصصاً قصيرة تعالج بعض الأفكار وتوجد حلولاً لمشكلة معينة، كما توجد مشاريع أخرى ولكنني لم أوقع عليها رسمياً. أما بالنسبة للموسم الرمضاني فلا يوجد شيء واضح حتى الآن.

• في الفترة الأخيرة زاد عدد الممثلين السوريين الذين يعملون في الدراما المشتركة والدراما التركية الحزبية وأضيفت أسماء جديدة الى قائمة الممثلين السوريين الذين كانوا يعملون فيها بما في ذلك من كانوا ينتقدونها ويرفضونها وربما مرد ذلك الى استمرار الأزمة في سورية وحاجتهم الى العمل لتأمين مورد رزقهم. فهل أصبح الممثل السوري مغلوباً على أمره وخصوصاً أن شركات الإنتاج الجديدة التي خاضت المغامرة لم توفّق في غالبيتها إما بسبب المشاكل أو بسبب عدم قدرتها إلا على إنتاج المسلسلات متواضعة؟

- لا اعتقد أن الممثل السوري مغلوب على أمره. وحتى في عزّ الأزمة كان في داخل سورية عدد هائل من الإنتاجات. ولم يتغيّر شيء على مستوى الانتشار أو على أي مستوى آخر، والممثلون الذين يعملون في الدراما السورية مستمرين ولكن هناك وجوهاً جديدة دخلت إلى الساحة وهي تقدّم أعمالاً جميلة وطريفة. أما بالنسبة للأعمال المشتركة فهي ليست جديدة على الدراما السورية، وغالبية الأعمال التي شاركت فيها في بداياتي الفنية كانت أعمالاً مشتركة، ولكن في فترة من الفترات انحصرت الدراما السورية بباقة من الممثلين السوريين، وبالصداقة التي يمكن عدد من المنتجين من أن يلعبوا بشكل صحيح وعرفوا كيف يستقطبون النجوم السوريين إلى أعمالهم.

• هل يمكن القول إن نجومية الصف الأول هي اليوم من نصيب الممثلات السوريات اللواتي يشتركن في الدراما المشتركة والأعمال التركية الحزبية ومن بينهن ديما قندلفت وسلافة معمار وكاريس بشار، وهل هذا يعني أن الفرص التي تمنحها هذه الأعمال للممثل

أحمد السقا يصور المشاهد الأخيرة في "جولة أخيرة"

يستعد النجم أحمد السقا لعرض مسلسل "جولة أخيرة" الذي يواصل تصوير مشاهد الأخيرة، حيث تحدد عرضه على منصة أمازون العالمية قريباً. ليكون السقا أول ممثل مصري وعربي يعرض له مسلسل مصري على شاشة المنصة.

ويفتتح أحمد السقا سوقاً جديدة للأعمال الفنية المصرية والعربية خلال نافذة عرض عالمية مثل أمازون لم تكن متواجدة في السوق المصرية والعربية خلال السنوات الماضية، ومع عرض مسلسل "جولة أخيرة" على المنصة سيكون هناك مجال لعرض أعمال لنجوم مصريين وعرب خلال الفترة المقبلة.

مسلسل جولة أخيرة" من تأليف محمد ندا وشارك في السيناريو محمد الشخبي، وإخراج مريم أحمدي، ويشارك في بطولة العمل إلى جانب أحمد السقا كل من: أشرف عبد الباقي، أسماء أبو اليزيد، رشدي الشامي، على صبحي، حنان سليمان، سناء الطوخى، سحر رامى وضيعة الشرف حنان مطاوع.

ويظهر السقا خلال أحداث مسلسل "جولة أخيرة" بشخصية طبيب يدعى يحيى، الذي يدرس الطب ويدخل المجال بناءً على ضغط من والده، ولكنه يمتلك حلمًا يحاول تحقيقه وهو ما ستكشفه الأحداث، وفي سياق آخر يستعد أحمد السقا لفيلمه الجديد تلح أحمر، من تأليف عمر عبد الحليم وإخراج هشام الرشدي وإنتاج وليد صبري، ومن المقرر بدء تصويره قريباً في روسيا، وفي نفس الوقت ينتظر عرض فيلم السرب، الذي يعد من أضخم الأعمال السينمائية في السنوات الأخيرة، ومن المقرر عرضه في السينمات قريباً.

آيتن عامر سعيدة ب ((اكشف))... وتصور (عنب)

أعربت الفنانة المصرية آيتن عامر، عن سعادتها بمرود الأعمال على كليبها الجديد (اكشف)، والذي طرحته على قناتها الخاصة في (يوتيوب).

وأضافت: (سعيدة بالإقبال الكبير على المشاهدة والاستماع، وأشكر من شاركوني العمل الشاعر إبراهيم محمد والمحن أحمد أنور والمخرجة مروة راغب). وفي جانب آخر، أشارت آيتن إلى بدء تصوير الفيلم الجديد (عنب)، وسط فرحة كبيرة من فريق العمل، لافتة إلى أنه (سوف تنتهي منه قريباً، ويعدّها سينم تحديد موعد العرض مصرياً وعربياً وخارجياً، وتنتظر عرض المسلسل الجديد والمشوق (عنب 6)، وأتمنى أن ينال إعجاب الجمهور). يذكر أن (عنب)، من نوعية الأفلام الكوميدي، ويشاركها في بطولته كل من نور قدرى، إسلام إبراهيم، محمود الليثي وتوني ماهر، وضيوف الشرف بيومي فؤاد، لطفي لبيب، سامي مغاوري، ليلى عز العرب، محمود حافظ، حسام داغر، حاتم صلاح، محمد حسني، طاهر أبو ليلة، علوي الحسيني وعلي عفت، وهو قصة أمين جمال، تأليف يوسف سالم وأحمد سالم، وإخراج أحمد نور.



الفكر

متى يكون التدخل الجراحي ضروريا في حالة حصى المرارة؟



وعلاج الأمراض الداخلية“ الصادر عام 1948 والذي يؤكد على ضرورة اللجوء إلى التدخل الجراحي في حالات فردية فقط. ويقول مياسنيكوف: ” بالطبع العملية ضرورية في حالة اليرقان الانسدادي وتقيح كيس المرارة وما شابه ذلك. أما في الحالات الأخرى فوفقا للجراح الروسي مارتينوف، يمكن ان تقترح على المريض إجراء عملية جراحية في حالة تكرر نوبات الألم التي تمنعه من أداء عمله بالشكل المطلوب، وحين لا تعود الوسائل المستخدمة في العلاج فعالة“.

أي يجب إجراء العملية الجراحية: عندما يكون مقاس الحصى 3 سنتيمترات وأكثر؛ وفي حال وجود الحصى والزوائد اللحمية معا؛ وحين يكون الألم مستمرا.

يعاني البعض من تكون الحصى في كيس المرارة، ما يسبب لهم ازعاجا وألما، فهل يجب الخضوع لعملية جراحية لاستئصالها؟ يشير الدكتور الكسندر مياسنيكوف إلى أن هذا السؤال شائع والجواب عليه في جميع أنحاء العالم هو على الشكل التالي: ”إذا لم تكن توجد نويات، وكانت الحصى صغيرة الحجم ولا توجد زوائد لحمية في كيس المرارة فلا حاجة لإجراء عملية جراحية. للعلم أن هذه الحصى موجودة في كيس الصفراء لدى عُشر سكان العالم. فهل يجب إخضاعهم جميعا لعملية جراحية. ولكن عندما تسبب هذه الحصى نوبات ألم متكررة فحينها تصبح العملية الجراحية ضرورية“. ووفقا له، كان الأطباء في العهد السوفيتي يعتمدون في حل هذه المسألة على كتاب ”علم الأمراض الخاص

تحديد خمسة أنواع من السرطان ترتبط بالسمنة

أظهرت دراسة ”رائدة“ أن زيادة الوزن أو السمنة تعرض الأفراد لخطر الإصابة بخمسة أنواع من السرطانات أكثر مما كان يعتقد سابقا. ووجد باحثو منظمة الصحة العالمية أن الذين يعانون من وزن كبير من سن 18 إلى 40 هم أكثر عرضة للإصابة بـ 18 نوعا مختلفا من الأمراض الفتاكة.

وتتبع الباحثون أكثر من 2.6 مليون حالة مؤشر كتلة الجسم على مدى حياتهم لمعرفة كيف أثر ذلك على المخاطر.

وتشمل السرطانات المحددة حديثا المرتبطة بالوزن: اللوكيميا، وسرطان الغدد الليمفاوية اللاهودجكينية، وبين الأشخاص الذين لم يدخنوا قط، سرطانات الرأس والرقبة والمثانة.

وقال الدكتور هاينز فريسلفنغ، قائد الدراسة المشارك في الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية، إن الأطباء بحاجة إلى أن يكونوا على دراية بالخطر الأكبر للإصابة بالسرطان لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة.

وأضاف: ”نتائج دراستنا تدعم إعادة تقييم عبء السرطان المرتبط بزيادة الوزن والسمنة، والذي من المحتمل أن يتم التقليل من شأنه حاليا“.

وفي السابق، ربطت منظمة الصحة العالمية بين زيادة الوزن أو السمنة وما لا يقل عن 13 نوعا من أنواع السرطان المختلفة.

ونظرت الدراسة التي نُشرت في مجلة Nature Communications، في السجلات الصحية للأشخاص في كاتالونيا بإسبانيا، من عام 2009 حتى عام 2018.

ولم يكن أي منهم مصابا بالسرطان في بداية الدراسة، وتم تشخيص 225396 مصابا به بحلول النهاية.

ووجد الباحثون أن الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة كانوا أكثر عرضة للإصابة بـ 18 نوعا من السرطان، بما في ذلك الأنواع الخمسة التي تم تحديدها حديثا. وقالت الدكتورة تاليتا دوارتي-سالييس، من معهد البحوث في الرعاية الصحية الأولية جوردي غول: ”تدعم هذه النتائج تنفيذ استراتيجيات الرعاية الأولية للوقاية من السرطان. ويجب أن يكون لها تركيز قوي على منع وتقليل زيادة الوزن والسمنة في وقت مبكر. ويمثل هذا البحث الرائد علامة فارقة في فهم العلاقة المعقدة بين زيادة الوزن / السمنة وخطر الإصابة بالسرطان“.

وتابعت: ”من خلال هذه النتائج، أصبح لدى المجتمع العالمي أداة جديدة قوية لتشكيل التدخلات المستهدفة، وتطوير استراتيجيات وقائية فعالة، وفي النهاية إحداث تأثير كبير على نتائج السرطان في جميع أنحاء العالم“.

وأضافت الدكتورة باناجيوتا ميترو، من الصندوق العالمي لأبحاث السرطان: ”هذه الدراسة الكبيرة لها آثار مستقبلية على الصحة العامة، حيث ثبت أن السرطانات الإضافية، مثل اللوكيميا وسرطان الغدد الليمفاوية اللاهودجكينية، مرتبطة بزيادة الوزن والسمنة. وتظهر أدلتنا الخاصة أن الحفاظ على وزن صحي طوال الحياة هو أحد أهم الأشياء التي يمكن للأشخاص القيام بها لتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان، والوقاية المبكرة في مرحلة البلوغ أمر أساسي“.



ممثلة بوليوود راكول بريث سينغ لدى وصولها لحضور انطلاق الموسم الخامس من دوري التنس الممتاز في ممباي. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد البابونج



- كمشروب صباحي مفيد في نزلات البرد .
- يفيد في حالات الحمى كمخفض للحرارة .
- تنشيط الدورة الدموية .
- مهدئ للأعصاب وفتح الشهية .
- طارد للغازات .
- مطهر للمعدة ومعالج للدسنتاريا .
- يفيد في حالات التهابات المسالك البولية .
- مستحلب البابونج يستخدم كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين وتقروحات الفم وغسل العيون .
- ويمكن استخدام البابونج كمسحوق أو منقوع؛
- في غسيل الشعر لمنع السقوط .
- كحمام ساخن للقدمين لعلاج الأمراض الفطرية وعلاج الصداع .
- يستخدم مسحوقه كبودرة للالتهابات الجلدية .
- يستعمل لبخة لعلاج الالتئآت والرضوض .

سؤال وجواب

- من صاحب قصيدة البرده؟
-كعب بن زهير.
- ماذا تعني كلمة أفلاطون؟
- الشخص عريض الكتفين.
- من أول من أنشأ أسلوب الرسائل في الأدب العربي؟
-عبد الحميد الكاتب.
- ماذا قصدت العرب بكلمة ثالثة الأثافي؟
-الحجر الأكبر من الحجارة التي يوضع عليها القدر.

هل تعلم؟

- أصغر عصفور في العالم هو العصفور الذبابية .
- في القرن السابع عشر كان العلماء يسمون فلاسفة الطبيعة.
- درجة حرارة البرق قد تتسبب في موت الإنسان لأنها قد تصل إلى 30000 درجة مئوية، وبالفعل هي تسبب في موت الكثير من الناس حول العالم كل عام.
- يحتوي كوكب المريخ على غبار أكسيد الحديد، ولهذا فإن ذلك الكوكب يظهر لنا باللون الأحمر.
- مرض العمى اللوني هو مرض يصيب الرجال أكثر من النساء، لأن رجل من بين عشرين رجل يصاب بهذا المرض، ولكن امرأة واحدة ما بين مائتي امرأة تصاب به.
- كوكب عطارد لا يوجد حوله أي أقمار تدور من حوله، وهو يشبه في صفاته الكثير من صفات كوكب الأرض.
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المذهبات هي المعتقدات أو القصائد القديمة في الشعر الجاهلي وكانت تكتب بماء الذهب.
- العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- الذهب يوزن بالجرام والماس بالقييراط .
- الزمرد له أسم ثان هو الزبرجد وأن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابية تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سماً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.
- النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض.

قصة الفلاح الفقير

كان هناك فلاحا فقيرا يقضي يومه يعمل ومساءه يحلم لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار . وفي احد الايام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الان عشر بيضات وعندما يصبحن 21 سأجعلها ترقد عليه فيفقس البيض 21 كتكوتا اتركها لتكبر ثم تضع بيضا كثيرا اتاجر في نصفه واجعلها ترقد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر ففكير ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابعع منها واشتري عنزة وخروفا يتوالدا.. وربما اشتريت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعزلات وقطعا اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي الاليمين اربيه كما اشاء وتعارك معه لاجعله رجلا وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفضها هكذا بقدمي واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفض برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالنور الهائج وامسك به وضربه ضربا مبرحا ثم قال له: هذا لانك رفست ابنتي بقدمك ولانك شهتني بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

