

# منوعات الغذاء

ص 22

قفزة نوعية في فعاليات  
الفرسية يحققها معرض  
أبوظبي الدولي للصيد

ص 27

تيسير عبد العزيز:  
أشعر بأنني ما زلت  
لم أقدم شيئاً



كيف يمكن للأطعمة  
ص 23 اليومية أن تعزز صحتك؟



المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 18 إبريل 2023 م - العدد 13828  
Tuesday 18 April 2023 - Issue No 13828

## الذكاء الاصطناعي

ينافس فئة  
جديدة.. ماذا قال  
أعضاؤها؟

يواجه الذكاء الاصطناعي حالياً موجة جديدة من الانتقادات، وهذه المرة من الفنانين الذين يقولون إن التكنولوجيا المتطورة "تشطب" أعمالهم من دون موافقتهم لكي ينتج في النهاية صوراً معقدة.

ويقول تيم فلاتش، وهو مصور مشهور عالمياً، متخصص في تصوير الحيوانات ورئيس جمعية للمصورين، إنه واحد من بين كثيرين يشعرون بأنهم يتعرضون للسرقة من جانب الذكاء الاصطناعي، بحسب شبكة "سكاي نيوز" البريطانية. وقال إن الذكاء الاصطناعي قادر على تقليد أسلوبه في الصور.

وعرض فلاتش مثالا تمكن فيه الذكاء الاصطناعي من إنتاج صورة قريبة جداً من صورة التقطها بنفسه.

ويشير المصور في حديثه إلى أحد النماذج التي قام بتصويرها.

وعلق: "في حالة نمرى هذا، كان على وضع الكثير من الموارد هناك، وكان علي أن أكون هناك بجانب النمر، أما الآلة فلا تحتاج إلى فعل ذلك".

وتابع: "لكن الحقيقة أيضاً في الوقت الحالي هي أن هذه الصور تنتج" يقصد صور الذكاء الاصطناعي" عبر استخراج صورنا وسحبها من مواقعنا، ولا تعويض مالي لذلك".

شبكة "سكاي نيوز" أن هناك هيئات تجارية تدعو إلى إيجاد قوانين عاجلة لعلاج المسألة. وتقول الرئيسة التنفيذية لجمعية المصورين، إيزابيل دوران: "لقد جرى تجميع هذه المجموعات الهائلة من البيانات وسحبها بدون موافقة، علماً بأن على المصورين أن يحصلوا على تعويض مالي لقاء عملهم".



تعد الفوائد الصحية المثبتة للمغنيسيوم كثيرة وتشمل تخفيف التوتر وتحسين الترطيب وخفض ضغط الدم وتحسين نمو العضلات والتعافي، بالإضافة إلى هذه المزايا، يعتقد الكثيرون أن المغنيسيوم يمكنه أيضاً تحسين نوعية نوم المرء، وفقاً لما نشره موقع Yahoo.

وتدعم بعض الدراسات العلمية نظرية أن المغنيسيوم يمكن أن يساعد في تحسين النوم؛ لكن الخبراء يقولون إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث، وأنه لا يوجد مكمّل بديل لنظام غذائي صحي وممارسات النوم الحكيمة.

## جدل حول فوائد المغنيسيوم في المساعدة على النوم بشكل أفضل

كيت زيراتسكي، اختصاصية التغذية في مايو كلينك بمدينة واشنطن وتشيستر في مينيوتوتا، إن بعض دراسات المغنيسيوم تشير إلى بعض الفوائد لتحسين مدة أو نوعية النوم، لكنها تصف أن "العلم الذي يدعم المغنيسيوم والنوم ليس قوياً".

موعد تناول قرص المغنيسيوم في الوقت نفسه، يقول الخبراء إن العلاجات الطبيعية مثل المعادن أكثر أماناً ولن تسبب الاعتماد عليها ولها آثار جانبية أقل من بعض تدخلات النوم مثل الحبوب المنومة. لذلك، يمكن أن يكون المغنيسيوم بديلاً جيداً لبعض الأدوية، بالنسبة لأي شخص يعاني من النوم ويرغب في تجربة تناول المغنيسيوم، فإنه من الأفضل تناوله قبل النوم بحوالي 30 دقيقة.

وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن هناك العديد من أشكال المغنيسيوم، ويُعتقد أن بعضها يساهم في الحصول على نوم هادئ ليلاً أكثر من غيرها، مثل جلايسينات المغنيسيوم، وهو أحد هذه الأنواع وهو أيضاً "لطيف على المعدة". كما يقول دكتور ريد إن سيراتات المغنيسيوم خيار جيد آخر لأنه "يعزز الاسترخاء".

الجرعة المناسبة

يوصي مكتب المكملات الغذائية التابع للمعهد الوطني للأميركية للصحة الذكور البالغين بالحصول على ما بين 400 و420 ملليغرام من المغنيسيوم يومياً،

الميلاتونين وجاما أمينوبوتريك تشير نتائج بعض الأبحاث العلمية الواعدة إلى أن المغنيسيوم يمكن أن يلعب دوراً في تحسين نوم المرء، حيث توصلت إحدى الدراسات، على سبيل المثال، إلى أن مجموعة من كبار السن الذين تم إعطاؤهم 500 ملليغرام من المغنيسيوم قبل النوم يتمتعون بنوعية نوم أفضل من المشاركين في الدراسة الذين تم إعطاؤهم علاجاً وهمياً. أظهرت المجموعة الأولى أيضاً مستويات أعلى من الميلاتونين مقارنة بالمجموعة الأخرى.

يقول الدكتور جوش ريد، مؤلف كتاب "The Truth About Low Thyroid"، إن "الميلاتونين هو الهرمون الذي يتحكم في النوم". ويضيف أن المغنيسيوم يمكن أن يدعم النوم أيضاً "من خلال تنظيم مستويات حمض جاما أمينوبوتريك GABA - وهو ناقل عصبي معروف بتهدئة الجهاز العصبي".

استرخاء العضلات من المعروف أيضاً أن "المغنيسيوم له دور في استرخاء عضلات المرء"، كما تقول ليزا يونغ، أستاذة التغذية في جامعة نيويورك ومؤلفة كتاب "Finally Full, Finally Slim"، ونتيجة لذلك، فإن المغنيسيوم يمكن أن "يساعد في علاج متلازمة تلملح الساق التي قد تؤثر على جودة النوم".

بخلاف هذه النتائج، لا يزال يتعين إجراء مزيد من الأبحاث حول كيفية تأثير المغنيسيوم على النوم، تقول

## ثقب في قاع المحيط يهدد بزلازل مدمر

قلق كبير سببه ظهور ثقب في المحيط الهادي، وضع الخبراء في حالة تأهب قصوى وسط مخاوف من أن يؤدي حدوث صدع في قاع المحيط إلى زلزال مروع، ووفق صحيفة "ذا صن" البريطانية، فإن الثقب الذي يقع على بعد 50 ميلاً فقط من ساحل ولاية أوريغون الأمريكية، ينفث سائلاً ساخناً يحذر العلماء من أنه قد يؤدي إلى حدوث زلزال بقوة 9 درجات مع احتمال تدمير الساحل الغربي.

ورغم أن الثقب يقع على طول خط صدع يبلغ طوله 600 ميل يمتد من كاليفورنيا إلى كندا والمعروف باسم منطقة Cascadia Subduction Zone، قد تم اكتشافه لأول مرة في عام 2015، إلا أن المثير للقلق هو السائل المندف من الثقب هو ما يسمى بـ "زيت التشحيم" والذي يسمح للصفائح التكتونية بالتحرك بسهولة. أستاذ الجيوفيزياء وعلم الزلازل في الجامعة الأردنية نجيب أبو كركي يقول لموقع "سكاي نيوز عربية": "في الولايات المتحدة درجوا على الحديث عن زلزال كبير ينتظره ويسمونه "The big one".

وأضاف أن بعض نواحي أقصى شمال غرب أميركا في آلاسكا شهدت عام 1964 زلزالاً هائلاً قارب التسع درجات على مقياس ريختر. ويعتبر الساحل الغربي للولايات المتحدة ضمن حدود الصفائح مع المحيط الهادي وهو ذو حدود صفائح تعتبر الأعظم نشاطاً على وجه الكرة الأرضية وليس مستبعداً حصول زلازل تتعدى قوته ثمانية درجات ونصف.

## الذاكرة القصيرة تتأثر بالتوقعات

كشفت تجربة أجراها ثلاثة من علماء النفس، اثنان من جامعة أمستردام والثالث من جامعة ساسكس، أن الذاكرة قصيرة المدى قد لا تكون موثوقة كما اعتقد باحثون من خلال أبحاث سابقة كانت قد أظهرت أن الذاكرة طويلة المدى أقل دقة بكثير مما يعتقد الناس.

وفي الدراسة الجديدة التي نشرتها مجلة "بلوس وان"، أجرى الباحثون 4 تجارب، شاهد خلالها المشاركون رسائل في مجموعات دائرية على الشاشة داخل مربع، وحاولوا تحديد أحرف معينة، ثم عكس الباحثون اتجاه بعض الحروف، وتم عرضها لفترة وجيزة، أحياناً لربع ثانية فقط، متبوعة بسفوجة مدتها 3 ثوان. وتبع ذلك مجموعة مختلفة من الرسائل، طلب من المشاركين إبلاغ رسائل من المجموعة الأولى التي شاهدوها وكانت داخل مربع، وتم إخبارهم أن بعض الحروف قد يتم قلبها، وطلب من المشاركين تصنيف درجة قوتهم في الحصول على الحرف الصحيح فوراً بعد كل اختبار.



## الضمااد الطبي حول حروق امرأة لسمةكة

قاد الأطباء البرازيليين لأول مرة علاجاً جديداً لضحايا الحروق باستخدام جلد سمكة استوائية يساعد في الشفاء من الإصابات الشديدة.

ويعتبر جلد سمك البلطي بمثابة ضمادة بيولوجية مفيدة بحالات التئام، حيث يخفف الألم ويعمل بمثابة لصاقة كولاجين لا لتئام الجروح. وكانت ماريا إينيس كانديدو من أوائل المرضى الذين عولجوا من خلال الاعتماد على جلد سمك البلطي.

وبعد انفجار عبوة غاز في مكان عمله، أصيبت بحروق من الدرجة الثانية في ذراعها ورفقها ووجهها. وقالت: "كنت أعاني من ألم مبرح بالفعل وكانت بعض جراحى عميقة حقاً، عندما وضعوا الكريمات في جرحي بدا الأمر كما لو أنني أتعرض للتعبيد". وأضافت: "أحببت العلاج وسأوصي به لأي شخص يعاني مثلي". وكشفت ماريا أنها أفضل بنسبة 100 في المئة تقريباً لأن لصقات السمك أحدثت فرقاً كبيراً في شفاؤها.



# منوعات الفكر 22

## قفزة نوعية في فعاليات الفروسية يحققها معرض أبوظبي الدولي للصيد

ظبيان ورشة عمل حول الخيول والتواصل مع الفرسان الإماراتيين المميزين الحائزين على بطولات في مختلف الفئات، والذين شاركوا تجارب نجاحاتهم. أما أكاديمية بوذيب فقدت عرض الفروسية التراثي والرمية والتقاط الأوتاد، حيث تهدف لتدريب الشباب الإماراتي على فن التعامل مع الخيول وممارسة العديد من أجمل أنواع وفنون رياضة الفروسية كأحد أبرز عناصر الارتباط بالقيم العربية الأصيلة. ويقدم نادي غنتوت لسباقات الخيل والبولو سنوياً عرض البولو التعليمي المميز لجمهور المعرض، حيث يعرفهم على كيفية ممارسة رياضة الملوك والأمراء، ويدعوهم للتمتع بأجمل العروض حول كيفية أدائها بثقة وتميز ومعرفة قواعدها التي لطالما تم اتباعها قبل مئات السنين لدى كافة الحضارات. وبرزت في ساحة العروض مشاركة الفارسة الإماراتية أمينة الجسمي، التي استطاعت أن تقدم نموذجاً مشرفاً لبنت الإمارات، خاصة مع دورها الريادي في نشر هذه الرياضة المتوارثة من الأجداد بين الأجيال الجديدة، وقامت بتقديم عروض مبهمة للرمية بالروس والسهم على ظهر الخيل. وكذلك تم تقديم فن المبارزة بالسيف من على ظهر الخيل عبر فريق إسبيلات كابر.

لعبت الخيول دوراً مهماً عبر تاريخ البشرية في جميع أنحاء العالم، وتعد الفروسية إحدى أقدم وأجمل الرياضات التي عرفها الإنسان، وهي قطاع أساسي ومحوري منذ تأسيس معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية في العام 2003، بما يمثل ترجمة لجهود صون الرياضات التراثية والتقاليد العريقة، وتعريف شعوب العالم بأهمية الخيول العربية الأصيلة.

الخيول والطلق الحر، ومزاداً للخيول العربية فنة سباقات السرعة، بالإضافة لتقديم محاضرات تثقيفية عدة منها حول معايير وقواعد تسجيل وتوثيق الخيول والنظام الغذائي لها. وكشفت الجمعية خلال مشاركتها عن إجمالي عدد الخيول العربية المسجلة في الإمارات، والذي وصل لما يزيد عن 20300 خيل يمتلكها نحو 4 آلاف شخص. أما شرطة أبوظبي فقدت عروضاً مميزة لوحدة الخيالة (الخيالة) ودورها في حفظ الأمن منذ تأسيس شرطة أبوظبي. وممارسة ركوب الخيل من المبتدئين إلى القفز الاستعراضية، قديمها منتج الفرسان الرياضي الدولي، مراحل التدريب في أكاديمية الفروسية التابعة للمنتج، وأليات الحصول على الاعتماد الدولي في الفروسية. وشارك نادي ظبيان للفروسية بفعالية ركوب المهر متيحاً للزوار الاستمتاع بتجربتها، كما قدم بالتعاون مع مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم عروضاً توضيحية من قبل المتخصصين حول فوائد العلاج بمساعدة الخيول لأصحاب الهمم.

كما قدم نادي ظبيان فرصة للجمهور لاكتساب مبادئ الفروسية والتعرف على مهارات الترويض والاستعراض وقفز الحواجز. وتعد فعالية الجيمخانا لأصحاب الهمم، حدثاً سنوياً يستقطب هؤلاء الأطفال المبدعين للتنافس على ظهور الخيل وإبراز مهاراتهم في الفروسية، وتعزيز تعاونهم ك فريق.

كذلك قدم اتحاد الإمارات للفروسية والسباق ونادي



عائلات من خلال عروض مبهمة ومميزة للخيول العربية زينت فعاليات معرض أبوظبي الدولي للصيد بمشاركة جهات رسمية وأندية خاصة. وأشاد الجمهور بروعة العروض وحسن التنظيم الذي يشجع عشاق هذه الرياضة كأحد أبرز عناصر الارتباط بالقيم العربية، وعلى مر العصور تطورت هذا الاهتمام ليرتبط بالهوية الوطنية وأصالة الانتماء من خلال معرفة السلالات العريقة التي تمتد في أنسابها إلى الأصول العربية. وحققت أنشطة وفعاليات الفروسية في الدورة الأخيرة نجاحاً واسعاً، حيث استقطبت الآلاف من الزوار أفراداً

صناعة مستلزمات ركوب الخيل وعالم الفروسية، وذلك إضافة لفعاليات مميزة تستقطب عشاق الخيل من كافة الفئات العمرية. ومنذ مئات السنين، عرف أهل الإمارات بالاهتمام بالخيول كأحد أبرز عناصر الارتباط بالقيم العربية، وعلى مر العصور تطورت هذا الاهتمام ليرتبط بالهوية الوطنية وأصالة الانتماء من خلال معرفة السلالات العريقة التي تمتد في أنسابها إلى الأصول العربية. وحققت أنشطة وفعاليات الفروسية في الدورة الأخيرة نجاحاً واسعاً، حيث استقطبت الآلاف من الزوار أفراداً

•• أبوظبي - الفجر

الفروسية قطاع أساسي ومحوري في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، حيث شارك فيه في الدورة الماضية 2022 نحو 60 شركة وعلامة تجارية بارزة في عالم الخيول، من بين ما يزيد عن 900 عارض من 58 دولة شاركوا في 11 قطاعاً للمعرض، حيث قدمت تلك الشركات أحدث منتجاتها من صناديق وحدوات الخيول، المقطورات، السروج، الرسن، نجام الخيل، مكملات وأعلاف غذائية للخيول، ملابس وأحذية خاصة بركوب الخيل، والقفازيات وغيرها الكثير. وكذلك كل ما يتعلق بعالم الصيد والفروسية وأحدث التقنيات المستخدمة في هذا المجال. وذلك بالإضافة إلى مشاركة العديد من أندية سباقات الخيول، ومراكز التدريب ومدارس تعليم مهارات الفروسية، والإسبيلات، ونخبة من أمهر الفرسان الإماراتيين والعالميين. ويُظم نادي صقاري الإمارات فعاليات الدورة العشرين من المعرض خلال الفترة من 23 ولغاية 29 أغسطس القادم، وذلك برعاية رسمية من هيئة البيئة - أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى، مركز أبوظبي الوطني للمعارض حيث يُقام الحدث، شريك القطاع "كراكال"، وشركاء الصناعة كل من الاتحاد العالمي للصقارة والحفاظة على الطيور الجارحة، المؤسسة الأوروبية للصقارة والحفاظة على الطبيعة، اتحاد الإمارات للفروسية والسباق، معرض دبي الدولي للخيول، ومعرض The Game Fair في فرنسا، وشريك صناعة السيارات ARB الإمارات. وتشهد الدورة القادمة من المعرض (أبوظبي 2023)، مشاركة واسعة من الشركات الإقليمية والدولية المختصة



## شرطة أبوظبي تسعد «كبار المواطنين» بالزيارة والهدايا

بفارس قيم الخير والإحسان والتكافل والتراحم ونشر البهجة والسعادة بين أفراد المجتمع لافتاً إلى مواصلة تنفيذ المبادرات الريادية التي تصب في الاهتمام بهذه الشريحة المجتمعية المهمة لتنعم بحقها في العيش وسط بيئتها الأسرية الطبيعية.

في منطقة زاخر بمدينة العين بزيارات للاطمئنان على صحتهم وتهنئتهم بشهر رمضان المبارك وباقتراب عيد الفطر المبارك. وقدم عدد من الضباط وعناصر الشرطة من إدارة مرور العين ودورية السعادة الهدايا لكبار المواطنين وشاركوا في إدخال البهجة والفرحة

في منطقة زاخر بمدينة العين بزيارات للاطمئنان على صحتهم وتهنئتهم بشهر رمضان المبارك وباقتراب عيد الفطر المبارك. وقدم عدد من الضباط وعناصر الشرطة من إدارة مرور العين ودورية السعادة الهدايا لكبار المواطنين وشاركوا في إدخال البهجة والفرحة

في منطقة زاخر بمدينة العين بزيارات للاطمئنان على صحتهم وتهنئتهم بشهر رمضان المبارك وباقتراب عيد الفطر المبارك. وقدم عدد من الضباط وعناصر الشرطة من إدارة مرور العين ودورية السعادة الهدايا لكبار المواطنين وشاركوا في إدخال البهجة والفرحة

•• أبوظبي - الفجر

أسعدت إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع أمن المجتمع في القيادة العامة لشرطة أبوظبي كبار المواطنين من أهالي أعضاء كلسا شرطة المتطوعين



## اللجنة المنظمة للملتقى الإبداع التاسع تنهي تحضيراتها لانطلاق الحدث



•• الفجيرة - الفجر

أنهت اللجنة المنظمة لـ "ملتقى الإبداع التاسع" تحضيراتها الأخيرة لانطلاق الحدث العربي الذي تنظمه مؤسسة غيشة الإماراتية بالتعاون مع المدرب ومستشار التنمية البشرية الدكتور سيف المعيلي، ومعهد بصمة للتدريب المهني والإداري، تحت شعار "سر النجاح في استشراف المستقبل"، وذلك خلال الفترة من 28 إلى 29 أبريل الجاري في فندق كوينزون بإمارة دبي. وقال الخبير الثقافي خالد الطنحاني مدير الملتقى رئيس مؤسسة غيشة: "إن الملتقى يعود في العام الجاري ليجمع نخبة من الخبراء والمتخصصين، ليقدّموا خبراتهم للمهتمين في مجال التنمية والتطوير الذاتي، كما يستقطب الملتقى حضوراً كبيراً لشخصيات تتمتع بخبرات واسعة في مجال استشراف المستقبل، واستعراض تجربتها من أجل تقديم نموذج عمل عالمي وملم في هذا المجال". وأكد الطنحاني أن الملتقى يشكل تظاهرة إبداعية مهمة في المنطقة، ونقله نوعية في قطاعات التدريب الإداري والمهني والتنمية البشرية ومتغيراتها التي يتأثر بها العالم، مشيراً إلى أن الملتقى يهدف إلى تطوير مهارات القيادة لدى التدرّبين في الإنجاز والتأثير، وإعدادهم وفق أعلى المعايير الدولية في مجال الإدارة والقيادة، وعرض أفضل الممارسات لبرامج تدريب وتأهيل الموظفين، إلى جانب التعرف على

## شرطة أبوظبي تنظم ملتقى رمضان لرعاية الأحداث وعائلاتهم

عرض نبذة عن مشروع تدريبي مهني للأحداث، كما شاركت جمعية حياة للرعاية اللاحقة بتقديم نبذة عن الجمعية ودورها في المجتمع من خلال البرامج والرعاية وكيفية الاستفادة من خدماتها للأحداث وأسرها، وساهمت في تقديم مبادرة إظهار صائم للأحداث وأسرها. وفي ختام الملتقى تم تكريم الأحداث المتفوقين في البطولات الرياضية الرمضانية التي أقيمت في الإدارة.

رعاية الأحداث على أن مشاركة الجهات المجتمعية في تنفيذ برامج وورش عمل بمختلف المجالات سواء المهنية أو النفسية أو الأسرية أو المشاريع التطويرية للأحداث تساهم في العملية التأهيلية للحدث وأسرتة حتى ما بعد الإفراج. وشاركت مؤسسة التنمية الأسرية في تقديم ورشة توعوية بعنوان "مواجهة الأسر للسلوكيات المخيطة لدى الأبناء"، وعرضت هيئة المساهمات المجتمعية "معا" بالتعاون مع برنامج "أصنع في

•• أبوظبي - الفجر

نظمت إدارة رعاية الأحداث في قطاع أمن المجتمع بالقيادة العامة لشرطة أبوظبي ملتقى رمضان للأحداث وعائلاتهم ضمن مبادرة "بدأ بيد" بمشاركة مؤسسة التنمية الأسرية وهيئة المساهمات المجتمعية "معا" وجمعية "حياة" للرعاية اللاحقة. وأكد العقيد بهيان حمد العامري مدير إدارة

الفرص والتحديات التي تواجه عملية استشراف المستقبل. وأضاف أن أجندة الملتقى ستشتمل تقديم برامج تدريبية وإرشاد مهني وورش عمل وطرح فرص تدريبية من خلال الخبراء، ومجموعة من التجارب المختلفة وقصص النجاح المهمة، فضلاً عن تنظيم حفل تتويج عدد من المشاركين بالدكتوراه الفخرية المهنية المعتمدة من جامعة تورنتو الدولية بكندا. وأشار المعيلي إلى أن الملتقى هذا العام يحفل بشراكات استراتيجية مهمة مع عدد من المؤسسات التعليمية والتدريبية المحلية والدولية صاحبة الاعتمادات الأكاديمية المطروحة في برنامج الملتقى، وهي: هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، وجامعة تورنتو الدولية بكندا، واليورد الكندي الأمريكي، وجامعة كومانودوز كوتننج الأمريكية، والاتحاد العربي للتدريب والتنمية البشرية بجمهورية مصر.

# منوعات العقل

23



أفاد عدد من الخبراء أنه عندما يتعلق الأمر بالعديد من الأمراض الشائعة، يمكننا التخلي عن المنتجات الصيدلانية وتعويضها بحلول فعالة من داخل مطابخنا.

وكشفت خبيرة التغذية سارة مورتون عن ١٢ مادة غذائية ومشروبات تتوفر بالمطبخ يمكن أن تقدم لنا فوائد صحية لا تقدر بثمن.

من خبز الثوم إلى العصيدة والسردين ..

## كيف يمكن للأطعمة اليومية أن تعزز صحتك؟



التي تسبب جفاف الجلد والبقع المقشرة، أضف بعض الشوفان إلى ماء الاستحمام الخاص بك لامتصاص خصائصه.

### عصير الكرفس للقوياء المنطقية

يعد طحن الكرفس وشربه طريقة رائعة للتخلص من القوياء المنطقية، وهي فيروس مزعج يسبب طفحا جلديا حارقا.

ويحتوي الكرفس إلى جانب العديد من مضادات الأكسدة الأخرى الرائعة، أيضا على شكل معين من فيتامين C يمكنه البحث عن الأعراض المؤلمة والقضاء عليها.

### زيت الزيتون لآلام الظهر

لنكون أكثر تحديدا، زيت الزيتون البكر الممتاز هو الأكثر فعالية في معالجة آلام الظهر.

ويحتوي الضغط المبكر على مركبات تعمل كمسكن طبيعي للألم. وقد ثبت أن زيت الزيتون يقلل الالتهاب في العمود الفقري بينما يساعد أيضا في وظيفة المفصل.



العين السيئة هذه بفضل وفرة فيتامين A، وهو مضاد للالتهابات ثبت أنه يساعد في صحة العين والرؤية. وإذا شعرت بالحكة واحمرار في عينيك، ضع القليل من القطن المبلل بالحليب للحصول على تأثير مهدئ.

### شاي الزنجبيل لعلاج التهابات الأظافر الفطرية

الزنجبيل له خصائص مضادة للفطريات لذا فهو مثالي لمحاربة الفطريات في الأظافر. ويمكن أن تحدث العدوى إذا كانت أصابع القدم أو الأصابع داغمة جدا أو رطبة، ما يشجع الفطريات الطبيعية، المبيضات، على النمو بسرعة كبيرة.

### البيض لترقق الشعر

إذا كانت خصلات شعرك تبدو أرق قليلا هذه الأيام، يمكن إيجاد حل في البيض. إنه غني بالبروتينات والفيتامينات، لذلك عندما يتم فرك البيض نينا مباشرة على جذور الشعر، فإنه يمكن أن يغذي البصيلات بجودتها، ما يشجع على نمو أقوى.

### البطاطا الحلوة لتشنج الساق

لا يوجد شيء أسوأ من الاستيقاظ في منتصف الليل مع تقلصات عضلية مؤلمة، لكن تناول

خبز الثوم في الحساء للحصول على طريقة لذيذة لتخفيف الألم.

### الكربن الأجدع للوجع

إذا وجدت نفسك تنزف بغزارة جراء خدش صغير، فمن المحتمل أنك لم تأكل الكربن الأجدع، أو كما يسمى القنبيط السائب الأوراق.

ويحتوي الثياب ذو اللون الأخضر المورق على كميات هائلة من فيتامين K، ما يساعد خلايا الدم على التجلط بشكل أسرع. وإذا لم تكن من محبي هذا النوع من الكربن (الملفوف)، فإن الخضار الخضراء الأخرى مثل السبانخ والبروكلي لها خصائص مماثلة.

### التفاح والموز لمشاكل الأمعاء

يمكن للموز غير الناضج أن يقاوم الإسهال بفضل النشا المقاوم الذي يمر عبر الأمعاء الدقيقة غير مهضوم ويغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء الليفية. ويمكن أن يخفف التفاح من الإمساك بفضل محتواه العالي من الألياف القابلة للذوبان.

### الحليب لالتهاب الملتحمة

يعد الحليب مثاليا للمساعدة في مكافحة عدوى



### القهوة للصداع

قد يكون كوب من القهوة علاجا رائعا للصداع. ويحتوي الكافيين على خصائص تضيق الأوعية الدموية وبالتالي تساعد في تقليل التورم والألم الذي يحدث في الدماغ عندما نصاب بالصداع. فقط لا تفرط في شرب القهوة، حيث أن الكثير منها سيكون له تأثير معاكس.

### خبز الثوم لالتهاب الحلق

يعد الثوم "طعاما حارقا" لسبب ما. إنه مليء بالخصائص المضادة للالتهابات التي تساعد على التئام جميع الأنواع، بما في ذلك أعراض التهاب الحلق. وفي حين أنه سيكون من الصعب ابتلاع معظم الأطعمة عندما يكون المريء مصابا، قم بتليين بعض

### السردين لكسر العظام

يمكن لهذه السمكة الصغيرة أن تساعد عظامنا على الشفاء بسرعة. ويحتوي السردين على بعض من أعلى كميات، لأي سمكة، من أوميغا 3 التي ثبت أنها تقلل من مخاطر الكسر.

### كما أنها مليئة

بفيتامين D والكالسيوم، وكلاهما مثالي لقوة العظام.



### العصيدة للأكزيما

يحتوي الشوفان على مضادات التهاب طبيعية، ونتيجة لذلك فقد تم استخدامه لعدة قرون للمساعدة في تخفيف الحكة والاحمرار. وللمساعدة في علاج الإكزيما،



## لماذا نصاب بالصداع في شهر رمضان وكيف الوقاية منه؟

يعاني الصائم من الصداع لعدة أسباب خلال شهر رمضان، وأكثرها انتشارا عادة انخفاض مستويات السكر في الدم، والجفاف، وانسحاب الكافيين، والحرمان من النوم.

صداع الصيام هو نوع من آلام الرأس التي تحدث بعد عدم تناول الطعام لساعات طويلة. وعادة ما يكون الصداع خفيفا إلى متوسط ولا يخف أو ينبض. ويمكن الشعور بصداع الصيام في جميع أنحاء الرأس أو قد يتركز الألم حول الجبهة. وعادة ما يختفي الصداع بعد تناول الطعام.

ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الصيام إلى حدوث الصداع النصفي لدى الأشخاص الذين يعانون أصلا من الصداع النصفي. وأحد الأسباب المحتملة لصداع الصيام هو نقص السكر في الدم، أو انخفاض نسبة السكر في الدم. ويعتقد الكثير من الناس أن تناول وجبة كبيرة غنية بالسكر في وقت السحور سيساعد في الحفاظ على مستويات السكر

في الدم على مدار اليوم، لكنها لن تفعل ذلك. وسيؤدي تناول وجبة سكرية كبيرة إلى زيادة مستويات الإنسولين لدرجة أنك ستفرط في إنتاج الإنسولين، ما يؤدي إلى شعور جسمك بالجوع بعد فترة وجيزة. وبمجرد انخفاض مستويات السكر في الدم، سوف "تنهار" وتشعر بالتعب ومن المحتمل أن يكون لديك القليل من الطاقة.

ويمكن تجنب هذا التقلب في مستويات السكر في الدم عن طريق اختيار الأطعمة الغنية بالطاقة بطيئة التحلل (ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض، مؤشر نسبة السكر في الدم) والتي تحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم. وفي ما يتعلق بالجفاف، فإنه من الصعب شرب كمية كافية من الماء خلال شهر رمضان لكثافة الجفاف طوال ساعات الصيام.

ويمكن أن يسبب الجفاف وفقدان السكر والأملاح في الجسم عددا لا يحصى من المشاكل، مثل الصداع والخمول وضعف العضلات والدوخة وانخفاض ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب والحمى. وفي الحالات الشديدة يمكن أن ينتهي بك الأمر إلى فقدان الوعي.

ويمكن مفتاح تجنب هذه المشكلات هو الاستمرار في شرب الماء والابتعاد عن المشروبات الغازية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والكافيين والتي لن تؤدي إلا إلى زيادة الجفاف.

وغالبا ما يتم التغاضي عن أعراض انسحاب الكافيين عند الحديث الصداع خلال شهر رمضان، ولكن من المحتمل أن تتفاقم بمرور الوقت تأثير الانخفاض المفاجئ في الكافيين عليك، حيث يتسبب استهلاك الكافيين في تضيق الأوعية الدموية، وهذا هو سبب زيادة معدل ضربات القلب. والحد من تناول الكافيين يسمح بفتح للأوعية الدموية ويزيد من تدفق الدم إلى الدماغ.

ويمكن أن يتسبب هذا التغيير المفاجئ في تدفق الدم في حدوث صداع انسحاب مؤلم حيث يتكيف الدماغ مع زيادة تدفق الدم. وقد يساعد التقليل التدريجي من استخدام الكافيين في الأسابيع التي تسبق شهر رمضان، وكذلك









# منوعات الفجر 26

## أطلقتها «دبي للثقافة» احتفاءً بالشهر الفضيل

# وثائقيات «مساجد دبي» .. جماليات وتصاميم «بيوت الله» المتفردة

التي تعتمد فن الأرابيسك، وتتجلى جمالياته في الأيوان المصنوعة من الخشب.

وتبرز الهيئة في الحلقات الوثائقية تفاصيل مسجد "محمد عبد الخالق قرقاش" الواقع في منطقة القوز، ويمتاز بكونه يحمل بصمات المهندس سمية الدباغ التي أبدعت في رسم تصاميمه واستندت فيها إلى العمارة الإسلامية القديمة، وأضافت عليها لمسات وتفصيلات حديثة تعكس مفاهيم التصميم المعاصر، إذ تحمل واجهة المسجد البنية بالحجر الأبيض أشكالاً هندسية بدیعة وزخارف تعتمد فن الخط العربي.

ويجسد مسجد "مركز دبي المالي العالمي" بتصميمه الجامع بين الحداثة والكلاسيكية رؤية دبي للمستقبل،

حيث يشكل جزءاً من الفلسفة المعمارية لمباني مشروع "أفينو جيت" في مركز دبي المالي العالمي.

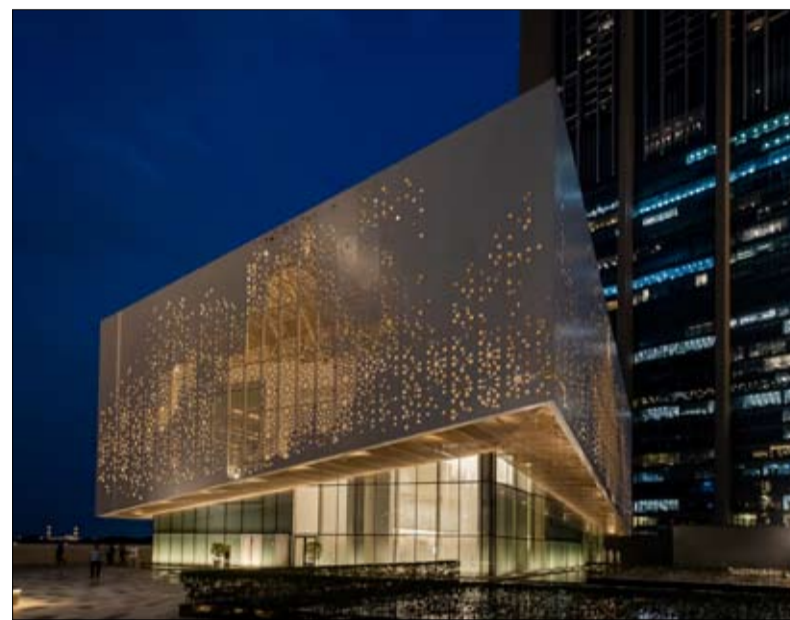
والسياحية في دبي، ويتسع لنحو 1500 مصلى، وتم بناؤه بتوجيهات من المغفور له الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم "طيب الله ثراه"، وفتح أبوابه للمصلين في 1979، وأصبح مقصداً لكل من أراد التعرف على الدين الإسلامي، ويتميز بتصميمه المستوحى من العمارة الفاطمية، حيث تبرز فيه عناصر الأسلوب الإسلامي والنقوش



الذي يعد أحد الوجوه التاريخية والساحية في دبي، ويتسع لنحو 1500 مصلى، وتم بناؤه بتوجيهات من المغفور له الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم "طيب الله ثراه"، وفتح أبوابه للمصلين في 1979، وأصبح مقصداً لكل من أراد التعرف على الدين الإسلامي، ويتميز بتصميمه المستوحى من العمارة الفاطمية، حيث تبرز فيه عناصر الأسلوب الإسلامي والنقوش

الذي يعد أحد الوجوه التاريخية والساحية في دبي، ويتسع لنحو 1500 مصلى، وتم بناؤه بتوجيهات من المغفور له الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم "طيب الله ثراه"، وفتح أبوابه للمصلين في 1979، وأصبح مقصداً لكل من أراد التعرف على الدين الإسلامي، ويتميز بتصميمه المستوحى من العمارة الفاطمية، حيث تبرز فيه عناصر الأسلوب الإسلامي والنقوش

الذي يعد أحد الوجوه التاريخية والساحية في دبي، ويتسع لنحو 1500 مصلى، وتم بناؤه بتوجيهات من المغفور له الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم "طيب الله ثراه"، وفتح أبوابه للمصلين في 1979، وأصبح مقصداً لكل من أراد التعرف على الدين الإسلامي، ويتميز بتصميمه المستوحى من العمارة الفاطمية، حيث تبرز فيه عناصر الأسلوب الإسلامي والنقوش



الذي يعد أحد الوجوه التاريخية والساحية في دبي، ويتسع لنحو 1500 مصلى، وتم بناؤه بتوجيهات من المغفور له الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم "طيب الله ثراه"، وفتح أبوابه للمصلين في 1979، وأصبح مقصداً لكل من أراد التعرف على الدين الإسلامي، ويتميز بتصميمه المستوحى من العمارة الفاطمية، حيث تبرز فيه عناصر الأسلوب الإسلامي والنقوش

الذي يعد أحد الوجوه التاريخية والساحية في دبي، ويتسع لنحو 1500 مصلى، وتم بناؤه بتوجيهات من المغفور له الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم "طيب الله ثراه"، وفتح أبوابه للمصلين في 1979، وأصبح مقصداً لكل من أراد التعرف على الدين الإسلامي، ويتميز بتصميمه المستوحى من العمارة الفاطمية، حيث تبرز فيه عناصر الأسلوب الإسلامي والنقوش

•• دبي-الفجر:

رحلة إيمانية خالصة تقدمها هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" لكافة أفراد المجتمع المحلي عبر سلسلة "مساجد دبي: رحلة عبر الزمن والعمارة" التي أطلقتها احتفاءً بشهر رمضان المبارك، وتضيء فيها على ما تتمتع به مساجد الإمارة من جماليات وتصاميم متنوعة تمتزج بين العمارة الكلاسيكية والمعاصرة، وما تمتاز به من أجواء وسكينة خاصة.

وتهدف "دبي للثقافة" من خلال سلسلتها الوثائقية إلى إبراز ثراء وتفرد المشهد المعماري والفني في دبي، عبر سرد ما تمتاز به مجموعة من أشهر مساجد الإمارة من تفاصيل معمارية خاصة وتصاميم دقيقة، ما يساهم في ترسيخ مكانة المدينة مركزاً عالمياً لفنون التصميم والإبداع.

استدامة

وفي أولى حلقات السلسلة قدمت "دبي للثقافة" نظرة خاصة على "الريان" وهو أول مسجد يحصل على تصنيف الريادة في الطاقة والتصميم البيئي في العالم، وهو التصنيف البيئي الخاص بالمباني الخضراء من المجلس الأمريكي للأبنية الخضراء، ويعد هذا المسجد جزءاً من



القصة الصادرة عن "كلمات" أداة مثالية لإشباع الفضول البريء حول أسرار الحياة

## «قلب جديد» .. حين يلتقي العلم والخيال للإجابة عن تساؤلات أطفالنا البريئة

•• الشارقة-الفجر:

من أين أتيت؟ وكيف أصبحت موجوداً في هذه الحياة؟ أسئلة لا يكاد طفل إلا ويسأل عنها، وقد فوجئوا بالفضول إلى المعرفة، والإكثار من طرح الأسئلة على والديه. وفي هذا الجانب تأتي قصة الكتاب مؤمن حلمي "قلب جديد"، الصادرة عن "كلمات" التابعة لـ "مجموعة كلمات" أداة مثالية لمساعدة الأطفال على إشباع فضولهم البريء حول أسرار الحياة. ومع رسوم سيسيليا فاريللا، ينسج مؤمن حلمي قصة جميلة بسيطة وأسرة، تأخذ القراء الصغار في رحلة اكتشاف ممتعة.

تتعامل قصة "قلب جديد" مع الأسئلة القديمة التي لم يزل الأطفال عبر الأجيال يسألونها.

من أين أتيت؟ وإلى أين أنت؟ وما هو الغرض من وجودي؟ أسئلة وجودية صعبة للغاية، وقد تكون قد حيرت الفلاسفة قديماً وحديثاً، لكن مؤمن حلمي يتعامل معها بطريقة ودودة وممتعة للقراء الصغار، إنه يشجع الأطفال على ممارسة التفكير، وأن يكونوا أكثر إبداعاً من خلال إثارة فضولهم.

يتم تعزيز سرد "قلب جديد" من خلال الرسوم التوضيحية البسيطة والمعبرة بأن واحد، والتي تبت الحياة في القصة من خلال فنائها النابض بالحياة واللون، وتضيف عمقاً وجاذبية بصرية إلى السرد، مما يجعلها أكثر إمتاعاً وقرباً من الأطفال.

ما يميز قصة "قلب جديد" عن كتب الأطفال الأخرى هو قدرتها على التثقيف والتسلية أيضاً، حيث سعى مؤمن حلمي إلى ابتكار كتاب يسير مع الطفل في رحلة حل القضايا المعقدة، وتحليل الإجابات غير المنقطة التي يمر بها في طريقه، حتى يجد الحل الأخير المنقح لعقله الصغير، وهي بذلك تبرز عظمة الطفولة، وقدرة الأطفال على ممارسة التفكير النقدي الذي يعتمد عليه كبار المفكرين، ولكن بأسلوبهم البريء الخاص.

## مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة تشارك في معرض لندن الدولي للكتاب 2023

تشارك مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة وبالتعاون مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي في معرض لندن الدولي للكتاب أحد أكبر المعارض العالمية للكتاب والذي يقام في أوكسبري - لندن خلال الفترة من 18 إلى 20 إبريل الجاري.

وسيحضن جناح المؤسسة في المعرض سلسلة من الأنشطة والفعاليات المعرفية على مدى ثلاثة أيام تتضمن مجموعة من الجلسات الحوارية وورش العمل والمقارنات الفكرية والطلابية.

وسيتتم تسليط الضوء على نتائج مؤشر المعرفة العالمي وتقرير استشراف مستقبل المعرفة إلى جانب تنظيم جلسات حوارات المعرفة وكذلك جلسات استراحة معرفة.

وأعرب سعادة جمال بن حويرب المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة عن سرورها بمشاركة في الدورة الجديدة من المعرض الذي يجمع المؤلفين والناشرين والأكاديميين وقادة الفكر وصناع المحتوى المعرفي ومجتمع القراء من مختلف أنحاء العالم. وتتيح المشاركة للمؤسسة منصة عالمية للإضاءة على مشاريعها وبرامجها ومبادراتها ودورها في دفع عجلة التنمية وتوفير المؤشرات والأدوات التي تتيح للدول معالجة مكامن الضعف واستكشاف آفاق جديدة للتطور معرفياً وأكاديمياً وتسهيل الوصول إلى موارد المعرفة وتحفيز أجيال الناشئة والشباب إلى القراءة والكتابة ونهل المعرفة.

وأضاف أن المؤسسة تولي أهمية خاصة للحضور في المعارض والمؤتمرات الدولية في سبيل تبادل الخبرات وتوطيد أواصر التعاون مع أقطاب صناعة المعرفة ومواكبة أحدث الاتجاهات المعرفية.



منوعات

# العمل

27

## جمهورية العوزي ويسمين سبب مشاركتي في ضرب نار

# تيسير عبد العزيز: أشعر بأنني ما زلت لم أقدم شيئاً

تشارك الفنانة تيسير عبد العزيز في مسلسل "ضرب نار" بطولة النجمة ياسمين عبد العزيز والنجم أحمد العوزي، حيث تقدم دوراً فتيحة، واستطاعت تيسير أن تلقت الأنظار لها منذ أول ظهور بسبب أدائها المميز والصادق، وفي حوار مع "اليوم السابع" كشفت تيسير كواليس العمل في المسلسل، كما كشفت استعدادها للدور ليظهر بهذا الشكل.

السينمائية؟  
بالتأكيد هذا ليس عن قصد، بالأمر ببساطة إذا عُرض على عمل مهم وجيد لم أتردد لحظة عن الموافقة عليه، فالأمر ليس باختياري إنما أمر واقع.  
وما الدور الذي تودين تقديمه خلال الفترة المقبلة؟  
- أتمنى خلال الفترة المقبلة أن أقدم أدواراً متنوعة، فأنا أشعر بأنني ما زلت لم أقدم شيئاً، لذلك أتمنى تقديم كل الشخصيات والأنماط خلال الفترة المقبلة.



دائماً أراجع معه كل مشهد قبل التصوير.  
• بعد المسلسل هو التعاون الأول بينك وبين أحمد العوزي فكيف كان هذا التعاون؟  
- أول مرة أقابل أحمد العوزي كان في أول يوم تصوير ومنذ أول مشهد شعرت أنه جابر الكوماندا وأنا بالفعل أخوات، وأنا بالفعل منبهرة بأحمد العوزي جداً لأنه ممثل ذكي وحريص على عمله ويركز في كل تفاصيل العمل، ودائماً يكون قلبه على العمل كله وليس مشاهده فقط ولديه يقين بأنه يجب أن تكون كل عناصر المشهد جيدة وكل الممثلين كذلك حتى يخرج المشهد بالشكل اللائق، فأنا سعيدة جداً لعملي معه وخرجت من تلك التجربة وأنا لذي شعور قوي بأنه أخي ولم أشعر بأي غربة في المسلسل.

• المسلسل يعد التعاون الثالث بينك وبين المخرج مصطفى فكري، فهل كان ذلك صدفة؟

- بالفعل تعاونوا سوياً في مسلسل نصيبي وقسمتك في حكايتين مختلفتين، فأعتقد فكرة أن المخرج قد عرف الممثل بشكل جيد ولو لم أكن مريجة معه في العمل لما رشحتني مرة أخرى، بالإضافة إلى أنني أيضاً أحب العمل معه لأنه من المخرجين الحريصين على العمل بشكل كبير وحريص كذلك على الممثلين.

• مشهد موت الأم يعد من أصعب المشاهد وأدوك فيه كان مختلفاً عما اعتدنا عليه، فكيف قمت بالتحضير له؟

- أعتقد أن السر وراء ظهور هذا المشهد بالذات بهذا الشكل "أنه كان معمولة حساب" فكان المخرج مصطفى فكري يحضر فيه منذ بداية يوم التصوير، بالإضافة للعظيمة سهير المرشدي من بدايته وهي في حالة مرعبة، وأدائي فيه مختلف وأنتي تلقيت الصدمة بشكل مختلف، وذلك لأنني كنت ضد أن تكون فتحة فهذا المشهد منهاره ففي المشهد السابق عندما وقعت الأم وظنوا أنها ماتت كان رد فعلها الانهيار، لذلك أعتقد أنه مع الوقت أصبحت فتحة مدركة أن تلك اللحظة قادمة، وشخصية فتحة البنت الصعيدية القوية لن تنهار في تلك اللحظة لأنها تأملت لها، وهذا كان بالاتفاق مع المخرج مصطفى فكري، ووصلت لي عدة تعليقات من الجمهور أن تلك اللحظة بالأخص لحظة حقيقية.

• وكيف كانت كواليس العمل في المسلسل؟

- كانت كواليس رائعة وكنت سعيدة جداً بها وسعيدة وأنا داهية لموقع التصوير رغم التعب والبرد وكل شيء، بالإضافة إلى أن المكان الذي كنا نصور فيه مكان حقيقي مما جعل التصوير ممتعاً أكثر.

• هل هناك صعوبات واجهتك أثناء التحضير للمسلسل؟

- الصعوبة بالنسبة لي كانت تكمن في فكرة عملي في مسلسل كبير الجمهور منتظره وجمهور ياسمين عبد العزيز وأحمد العوزي متشوقين للمسلسل منذ اليوم الأول في التصوير، كل ذلك كان مرعباً بالنسبة لي لأنني أشركت في عمل مهم.

• لك الكثير من الأعمال التلفزيونية الناجحة فلماذا أنت مقلّة في الأعمال

• في البداية كيف جاء ترشيحك لدور فتحة بمسلسل ضرب نار؟  
- رشحت للدور من خلال مخرج العمل مصطفى فكري والمساعد الأول مصطفى جبر، حيث لم يكن هذا هو العمل الأول الذي يجتمعنا، فقد شاركت معهم في مسلسل نصيبي وقسمتك الجزء الثاني والثالث حكاية "حبيبة أمها" و"حكاية" مين طفت النور".  
• ما الذي دفعك للموافقة على دور فتحة وكيف قمت بالتحضير له؟

- السبب الأول لموافقتي على الدور كان ياسمين عبد العزيز وأحمد العوزي، فهما لهما قاعدة جماهيرية كبيرة وبالتأكيد سأستفيد من ذلك، فنجوميتهما الكبيرة وحب الناس لهما سر نجاح أعمالهما، بالإضافة إلى أن الدور باللهجة الصعيدية ومشاهدي أمام العظيمة سهير المرشدي وأحمد العوزي، فكل هذه الأسباب لم تجعلني أتردد لحظة للموافقة على الدور.

• اللهجة الصعيدية أحياناً تقابل بالانتقاد فكيف أتقنت اللهجة بهذه الطريقة؟

- قدمت أعمالاً صعيدية من قبل وأحمد الله لم أقابل أي انتقاد أو تعليق بالسلب على اللهجة، فأنا تخرجت في المعهد العالي للفنون المسرحية، وكنا دائماً نقدم مشاريعنا بالمعهد باللغة العربية الفصحى، وأنا أعتقد أن الذي يعتاد التمثيل بالفصحى يستطيع تقديم أي لهجة، بالإضافة إلى أنني درست الدور جيداً وكان هناك مصصح لهجة صعيدية بالمسلسل وكنت



## ياسر جلال : ردود الفعل على مسلسل «علاقة مشروعة» كبيرة ورائعة

### أحمد عبد الحميد ممثل متمكن من أدواته

استطاع الممثل الشاب أحمد عبد الحميد أو كما يعرفه متابعو دراما رمضان 2023، خلال هذه الأيام بـ "شهابي" أو "شؤ"، الصياد المساعد لـ «حنان»، أو النجمة منى زكى في مسلسل تحت الوصاية.  
تمكن أحمد عبد الحميد من جذب أنظار متابعي مسلسل تحت الوصاية، بسبب تمكنه من أداء دور الصياد الشاب "الصايغ" في بعض الأحيان، الذي سيحاول دائماً حل المشاكل التي تواجههم، ويقض لمساندة "الريسة" كما يقوم بمناذتها خلال أحداث العمل.  
وبالرغم من مشاركة أحمد عبد الحميد في مجموعة من الأعمال من قبل سواء داخل أو خارج الموسم الرمضاني، إلا أن شخصية "شؤ"، كان لها صدى خاصاً مع متابعي



قال الفنان ياسر جلال، إن سر حماسه لسيناريو مسلسل علاقة مشروعة هو الموضوع المختلف الذي يناقشه، والذي لم يسبق له تقديمه، متابعا: "هو لون درامي غير منتشر، ولأنني أحرص أيضاً على البحث عن الاختلاف، فهو ما يمنح الفنان عمراً أطول، كما تشرفت بالعمل تحت قيادة المخرج الكبير خالد مرعي، إذ كنت أريد العمل معه منذ فترة طويلة، فهو مخرج كبير لديه خبرة ويملك أدواته وتمكن جداً منها ولديه حركة كاميرا مختلفة ويفهم جيداً أداء الممثل وضبط إيقاع العمل الفني، بالإضافة إلى أنه على مستوى رفيع من الأخلاق، ويحسن اختيار فريق العمل المتعاون معه، ومنهم مدير التصوير أحمد يوسف ومصممة الملابس نهال المصري، ومن خلالها وبتوجيهات المخرج قدّمتنا الشكل الخارجي للشخصية".



وأضاف الفنان ياسر جلال، خلال حوارته مع القاهرة الإخبارية، أن المسلسل به روح تعاون بين جميع فريق العمل المكون من الكتابة سماح الحريري والمخرج خالد مرعي ومدير التصوير أحمد يوسف، والجهة المنتجة، وبالتأكيد نجوم العمل مي عمر وداليا مصطفى وميمي جمال وغيرهم.  
ولفت ياسر جلال، إلى أن ردود الفعل على مسلسل علاقة مشروعة كانت كبيرة ورائعة، وما لسته يتطابق مع ما أؤمن به، إذ أرى أن الفنان يجب أن يكون حريصاً حينما يقدم عملاً فنياً، وأن يرى الجمهور نفسه فيه أو يجد شيئاً يخصه، وهذا مهم لأننا نلقى الضوء على الظواهر السلبية، التي تحدث مثل الزواج العريبي وآثاره والعنف ضد المرأة، وأعتقد أن المسلسل ألقى الضوء على كل هذا بجانب القضية الرئيسية وهي الزواج الثاني.

إخراج: خالد مرعي  
مخرج: خالد مرعي  
مدير الإنتاج: خالد مرعي  
مدير التصوير: خالد مرعي  
مدير المونتاج: خالد مرعي  
مدير الصوت: خالد مرعي  
مدير الألوان: خالد مرعي  
مدير العلاقات العامة: خالد مرعي  
مدير التسويق: خالد مرعي  
مدير العلاقات الخارجية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الإعلامية: خالد مرعي  
مدير العلاقات القانونية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الحكومية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الأكاديمية: خالد مرعي  
مدير العلاقات المهنية: خالد مرعي  
مدير العلاقات التجارية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الرياضية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الثقافية: خالد مرعي  
مدير العلاقات العلمية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الفنية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الأدبية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الموسيقية: خالد مرعي  
مدير العلاقات المسرحية: خالد مرعي  
مدير العلاقات التليفزيونية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الراديوية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الصحفية: خالد مرعي  
مدير العلاقات العامة: خالد مرعي  
مدير العلاقات الخارجية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الإعلامية: خالد مرعي  
مدير العلاقات القانونية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الحكومية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الأكاديمية: خالد مرعي  
مدير العلاقات المهنية: خالد مرعي  
مدير العلاقات التجارية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الرياضية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الثقافية: خالد مرعي  
مدير العلاقات العلمية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الفنية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الأدبية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الموسيقية: خالد مرعي  
مدير العلاقات المسرحية: خالد مرعي  
مدير العلاقات التليفزيونية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الراديوية: خالد مرعي  
مدير العلاقات الصحفية: خالد مرعي  
مدير العلاقات العامة: خالد مرعي

# الفكر

## كيف نجعل الطفل يقلع عن قضم أظافره



ويعبر عن غضبه بقضم أظافره. وقد يكون السبب نوعاً من العجز الحسي، حيث يرغب الطفل في قضم أو أكل شيء ما، أو يصعب عليه الجلوس ساكناً، لذلك يبدأ بقضم أظافره عندما يكون في وضعية الاستقرار .  
وتؤكد الطبيبة أن الطفل يقضم أظافره لتطبيع حالته النفسية، أي أن هذه العملية تشير إلى أنه يعاني من مشكلة ما.  
وتقول: " مهمة الكبار ليست وقف عملية قضم الأظافر، بل البدء في تعليم الطفل التعامل مع الأحداث بطريقة مختلفة: تهدئة النفس بطريقة أخرى، أو التعبير عن الغضب بأسلوب مختلف وهكذا. مع العلم أن كل شيء يعتمد على السبب الذي حددناه خلال متابعتنا لسلوكه".

من العائلة، فإن أسهل طريقة لتحليل الأسباب هي البدء في تسجيل جميع المواقف التي تسبق قضم الأظافر. من المهم أيضاً تسجيل ما يحدث بعد ذلك. فمثلاً يقضم الطفل أظافره عندما يجلس إلى الطاولة، في انتظار تقديم الطعام له. وبعد تنبيهه، يعث بالمدبل- هذه هي الحلقة النهائية. لذلك نحتاج إلى تسجيل معلومات عن كل حلقة - وخلال أسبوع سيكون لدينا بيانات كافية عن الأسباب المحتملة لهذه العادة.  
وتضيف: " يمكن أن نكتشف أن الطفل يعاني من قلق شديد أو أنه مرهق جداً. فإذا كان يقضم أظافره في لحظات معينة أو في أوقات معينة من اليوم، فقد يدل ذلك على تعويض نوع من الإجهاد. كما قد يشير إلى أن الطفل غاضب

أعلنت الدكتورة أنا أوسفسكايا أخصائية علم النفس، أن مهارة التعبير عن المشاعر بصورة صحيحة ستساعد على جعل الطفل يقلع عن عادة قضم أظافره.  
وتشير الأخصائية إلى أنه قبل كل شيء يجب معرفة سبب ذلك ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة لجعله يقلع عنها. أي يجب أولاً النظر إلى حالة يديه. فإذا ظهر أن أظافره بحالة سيئة وتتكسر وتوجد نتوءات تزججه، فإنه يحاول بهذه الطريقة التخلص منها. ولكن إذا كانت حالة الأظافر جيدة فيجب الانتباه إلى ما يفعله الكبار في العائلة. لأن الأطفال غالباً ما يقلدون ما يفعله الكبار.  
وتقول: " إذا لم تلاحظ هذه العادة لدى أي فرد

## ما علاقة قلة النوم بالكرش؟

يمكن أن تقلل قلة النوم من الهرمون المسؤول عن انخفاض الشهية وزيادة الهرمون الذي يجعلك تشعر بالجوع، ما يدفعك إلى تناول المزيد من الطعام وزيادة مستويات الدهون الحشوية.

ويمكن للمادة الدهنية المختبئة عميقاً داخل تجويف البطن أن تزيد من خطر إصابتك بمشاكل صحية خطيرة، تتراوح من مرض السكري إلى أمراض القلب. ويمكن أن تمهد الخيارات الغذائية السيئة الطريق لهذا النوع من دهون البطن ولكن نظامك الغذائي ليس عامل الخطر الوحيد، وفقاً للبحث.

وليس سرا أن النوم الصحي الجيد هو حجر الزاوية في الحياة الصحية. وتشير دراسة جديدة نُشرت في مجلة Sleep Medicine إلى أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة قد يجعلك أكثر عرضة للدهون الحشوية.

وعلى عكس الدهون تحت الجلد، لا يمكنك ضغط الدهون الحشوية بين أصابعك.

يتراكم هذا النوع من دهون البطن حول الجذع ويحيط ببعض أعضاءك الحيوية، ما يساهم في تكوين بطن جعة وشكل جسم التناح.

وبالنظر إلى بيانات أكثر من 5000 بالغ من جولتين من المسح الوطني الأمريكي لفحص الصحة والتغذية في عامي 2011 و2013، طلب فريق البحث الدولي من المشاركين تقييم نومهم من ساعة واحدة إلى 12 ساعة.

ونظر البحث في كل من الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و59.

وباستخدام التصوير بالأشعة السينية، قام الفريق بحساب النسب المئوية للدهون في الجسم للمشاركين.

وكان متوسط كمية النوم بين الأشخاص الخاضعين للدراسة أقل بقليل من سبع ساعات.

وأشارت النتائج إلى أن ساعة واحدة من النوم أقل، مع الهدف من سبع إلى ثماني ساعات، كانت مرتبطة بزيادة إجمالية تبلغ حوالي 12 غراماً من كتلة الدهون الحشوية.

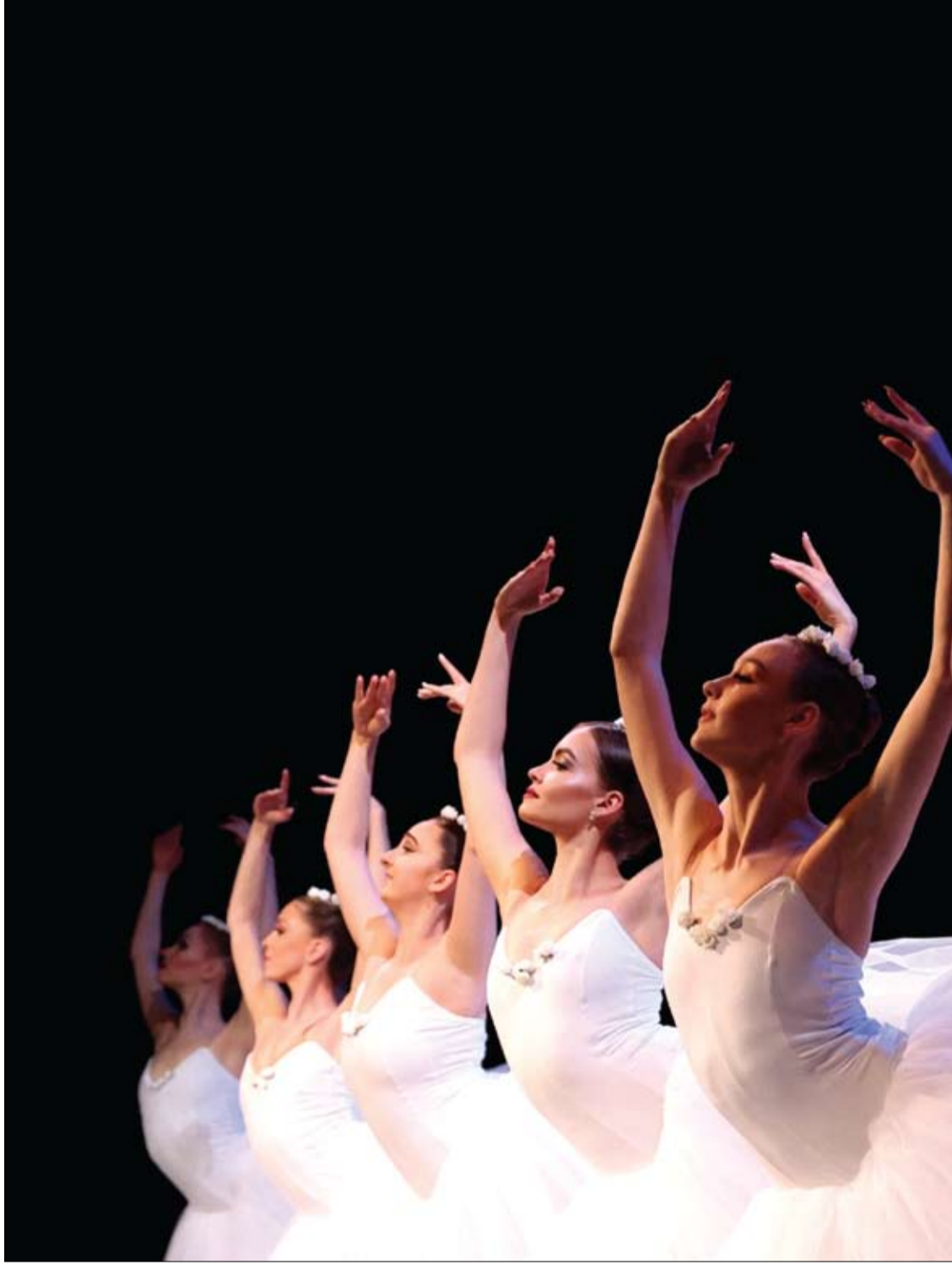
كما لاحظ الباحثون أن فائدة مدة النوم توقفت عند ثماني ساعات، وأحد الأسباب التي قد تفسر الارتباط بين الحرمان من النوم ومستويات الدهون الحشوية، هو أن قلة النوم تؤدي إلى تنظيم غير طبيعي للنشاط في أجزاء مختلفة من الدماغ مما يؤثر على مركز المكافأة والنوم والشهية.

ويعتقد أن الحرمان من النوم يسبب انخفاضاً في هرمون الليبتين - الهرمون الذي يقلل الشهية - وزيادة في هرمون الجريلين، وهو الهرمون الذي يرسل إشارات للدماغ بأن الوقت قد حان لتناول الطعام.

وعلاوة على ذلك، فإنه يتسبب أيضاً في تدهور النظام الذي يؤثر على تناول الطعام وأنماط النوم.

واقترح الباحثون أن هذا يمكن أن يفسر ارتفاع السرعات الحرارية وزيادة الوزن نتيجة لذلك.

ويمكن أن يؤدي النوم غير الكافي أيضاً إلى مقاومة الأنسولين، والتي يربطها العديد من العلماء بالدهون الحشوية العالية.



راقصات الباليه يقدمن عروضاً على خشبة المسرح خلال حفل الافتتاح الليلي في مسرح باث رويال في باث، بريطانيا. رويترز

## قرأت لك

البطاطا

1. تساعد في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي؛ لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تساعد على مكافحة الإمساك والوقاية من سرطان القولون.



2. مقاومة الأنسولين: يمكن اعتباره واحداً من أفضل الأطعمة لمرضى السكر، لأنه يحتوي على السكر الطبيعي الذي يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.
3. تساعد على حماية القلب: البطاطا غنية بالبوتاسيوم وتساعد على تحقيق التوازن في الجسم وتنظيم ضغط الدم، وهذا يضمن أن تكون في خطر أقل من إصابة مريض السكر بمشاكل القلب.
4. تمزز جهاز المناعة: لأنها تحتوي على فيتامين د، وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة والعظام والأسنان وصحة القلب والجلد والغدة الدرقية.
5. تحافظ على الأنسجة والعضلات: فإن البطاطا تساعد في تنظيم الإشارات العصبية التي تحافظ على صحة الدماغ والقلب.
6. تكافح الربو: لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في مكافحة الربو والتهاب المفاصل وسرطان الثدي والتهنق والحد من آثار الشيخوخة.

## سؤال وجواب

- أين يجري نهر أم الربيع؟  
- في المملكة المغربية
- أقدم مسرحية في العالم كتبها الضارعة. فما اسمها؟  
- انتصار حورس
- نسبة إلى ماذا سمي الفنان دافنشي بهذا الاسم؟  
- نسبة إلى بلدة دافنشي الإيطالية
- ما هي العاصمة العربية التي يطلق عليها الفيحاء؟  
- دمشق
- ما هي جنسية الرسام العالمي بيكاسو؟  
- إسباني

## هل تعلم؟

- أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان هي البازلاء.
- أكثر حوادث السير القاتلة تحدث في يوم السبت.
- متوسط البيض الذي تبيضه الدجاجة في عام واحد هو 228 بيضة.
- أيسلندا هي أكثر دولة تستهلك مشروب الكوكاكولا في العالم.
- أشجار البلوط لا تنتج ثمار الجوز إلا بعد أن يصل عمرها إلى 50 سنة.
- هل تعلم أنه إذا تم تمديد سلسلة الحمض النووي للإنسان فإنها ستصل إلى القمر مرة.
- اللسان له خصمة فريدة لا تتطابق مع أي شخص آخر كخصمة أصابع اليد.
- هل تعلم أنك تبدأ بالشعور بالبعث عندما تفقد 1% من الماء في جسمك.
- هل تعلم أن الحازوقة أو اليوفهاق تستمر عادة لمدة 5 دقائق.
- هل تعلم أن اللسان ليس مسؤول عن كل ما تتذوقه، بل إن 10% من حاسة التذوق توجد في الجوانب الداخلية من الخدين.
- هل تعلم أنه توجد 7 تنوعات شوكية على تاج تمثال الحرية.

## قصة الفتاة القبيحة

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما أمهما صفاراً ورحلت عن الدنيا، فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتهما فولدت له ابنة ثالثة كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسؤولية البيت وكل شيء وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفتيات فاستعجل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين ميسوري الحال ومن عائلتين غنيتين مما رفع من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد فقدت وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفتقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماماً، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزناً على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحداً ما غرزهها ليدارها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعته فتأوهت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطلبي مني ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزاء لك، واطمئنت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، وزوجيني برجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ماتمنينته، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأبائها ما حدث فلم يصدقاها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروساً وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلبي شيئاً فبعدنا جميعاً كان يكفيك زوجاً غنياً يحبك، أما الأمتيتان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فاعلقت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شيء في هذه الدنيا، وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركها زوجها في الحال فندمت وأسعدت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيد لي جمالي ففالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملتك لكنك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.

