

منوعات الغذاء

ص 22

شما بنت محمد بن خالد آل نهيان
تقدم رؤيتها حول التعليم وبناء
الصورة الذهنية للإنسانية

ص 27

نادين جابر:

التوافق بين الكاتب
والمخرج ضروري جداً



خمس علامات
"تحذيرية شائعة" لخرف



الخميس 18 مايو 2023 م - العدد 13851
Thursday 18 May 2023 - Issue No 13851

دراسة: كوفيد-19 أثر على القراءة لدى التلاميذ

تضررت قدرة التلاميذ في المدارس على اكتساب مهارة القراءة في مختلف أنحاء العالم بسبب جائحة كوفيد-19، على ما أفادت دراسة علمية نُشرت الثلاثاء وشملت 400 ألف طالب في 57 بلداً. ويؤكد معدو دراسة التقدم الدولي في مجال محو الأمية (بيرلز) التي تُجرى كل خمس سنوات منذ العام 2001 وتقودها جمعية عالمية غير هادفة للربح أعضاؤها من المنظمات البحثية أن "بيرلز" هي أول تقييم دولي واسع النطاق يستند إلى جمع بيانات خلال فترة جائحة كوفيد-19".

وسلّطت الدراسة الضوء على "الأثر السلبي للجائحة"، مع تلاميذ نصفهم تقريباً التحقوا بمدارس توقفت فيها الدروس المعتادة لثمانية أسابيع أو أكثر. وتسبب وقف الدروس هذه ب"انحدار مستويات القراءة في 21 من أصل 32 دولة لديها بيانات قابلة للمقارنة بين عامي 2016 و2021". ووجدتها ثمانية بلدان من بين الدول 32 حافظ تلميذها على مستويات القراءة، بينما سُجّل تقدّم في هذا المستوى في ثلاثة دول.

وأظهرت غالبية دول الاتحاد الأوروبي انخفاضاً كبيراً في مستويات القراءة، مع تسجيل انخفاض بمتوسط 11 نقطة مقارنة بالعام 2016. وأنت مستويات 21 دولة أعلى من تلك الخاصة بفرنسا، فيما سجلت سنغافورة (587) وكونغ (573) وروسيا (567) أفضل النتائج. ومن بين دول الاتحاد الأوروبي برزت فنلندا (549) وبولندا (549).

إلى ذلك، أتى أداء الفتيات في القراءة أفضل من أداء الفتيان في مختلف البلدان التي شملتها الدراسة باستثناء إسبانيا وجمهورية التشيك.



إن المعاناة من الجوع المفرط يمكن أن يكون سببها نمط حياة الشخص - لأن عدم تناول الأطعمة المناسبة يمكن أن يمنع من الشعور بالشبع، بحسب ما ذكره خبير النظم

الغذائية الشهير،

الدكتور مايكل

موسلي، في تقرير

نشرته ذا ميرور

البريطانية.

أخيراً اكتشفوا السر وراء «الجوع المفرط».. تجنب هذا الخطأ الشائع في حياتك

أن يضيف كوب واحد منه في اليوم مئات السعرات الحرارية الإضافية التي لا يحتاج إليها الجسم. ويشير تقرير نشرته صحيفة "ذا ميرور" البريطانية، إلى أنه إذا كان الشخص يرغب في الاستمتاع بمشروب لاتبه أو كابتشي، في الصباح، فإنه يمكن زيده من كمية السعرات الحرارية التي يلتهمها أسبوعياً بشكل كبير.

القهوة وعصير الفواكه
نشر دكتور موسلي نصائح مهمة على موقعه الإلكتروني Fast 800، والذي يقدم إرشادات للأعضاء حول كيفية تحقيق وزن صحي، قال فيها إن القهوة وعصير الفاكهة من بين المشروبات، التي تعتبر من أسوأ المشروبات في وجباتنا الغذائية، حيث يمكن أن تحتوي على عدد كبير منها من السعرات الحرارية ولا تمنح شعوراً بالشبع. وكتب في مديونته: "إذا وجدت أنك تأكل جيداً، وتمارس الرياضة وتعنتي بنمط حياتك الصحي، لكن تعاني من زيادة في الوزن أو عدم قدرة على خفضه، فربما يكون هناك سبب وجيه لذلك". وأضاف أنه "يجب أن تؤخذ القهوة وعصائر الفاكهة في الاعتبار عند اتباع خطة لإنقاص الوزن. فعلى سبيل المثال، من المحتمل أن يضيف تناول مشروب اللاتيه يومياً حوالي 1330 سعراً حرارياً أسبوعياً، أي حوالي خمسة ونصف قطعة من ألواح الشوكولاتة".

القهوة بدون إضافات
ينصح دكتور موسلي أنه إذا كان الشخص يعتمد على القهوة للتشجيع في الصباح، فيمكنه أن يقوم بتبديل بسيط يتلخص في أن يتم تناول بدون إضافات مثل الحليب أو السكر حتى يمكن أن يحقق أهدافه في إنقاص الوزن أو عدم زيادته.

"إضافة الكثير من الخضروات غير النشوية إلى كل وجبة ستساعد أيضاً على الشعور بالشبع والرضا لأنها مليئة بالفيتامينات والمعادن".

الراحة والنوم والماء
وأشار موسلي إلى أن هناك عوامل أخرى يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالجوع على مدار اليوم أيضاً، مثل عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم، حيث يتأثر هرمونان في الجسم، هما اللبتين والجريلين، بجودة وانتظام النوم، وهما مسؤولان عن تنظيم الشهية بشكل يومي. واختتم موسلي نصائحه قائلاً إن شرب الكثير من الماء بعد أمراً حيوياً أيضاً لتجنب الشعور بالجوع لأنه ربما يحدث خلط أحياناً بين الشعور بالجوع والعطش، وهو ما يعني أن الشخص يمكن أن يتناول الطعام في الوقت الذي يجب أن يشرب فيه الماء حقاً.

كيف تدمر القهوة مخطط إنقاص الوزن؟
إذا كنت تحاول إنقاص الوزن مؤخراً، فمن المحتمل أنك تتابع بدقة ما تأكله وتشربه من أجل ضمان أنك تستهلك الكمية المناسبة من السعرات الحرارية. يقول دكتور مايكل موسلي، خبير النظم الغذائية ومؤلف عدد من الكتب عن التغذية وإنقاص الوزن إنه قد يبدو من السهل اتخاذ خيارات صحية عندما يتعلق الأمر بأوقات الوجبات الغذائية، ولكن ما يفغل عنه الكثيرون هو عاداتهم في تناول المشروبات، خاصة القهوة.

مئات السعرات الحرارية
وفقاً لما نشره موقع Daily Record البريطاني، يتم تناول القهوة غالباً كمشروب صباحي، وهي جزء لا يتجزأ من روتين الحياة اليومية للكثيرين. لكنه مشروب يمكن

مهمة صعبة أحياناً
موسلي أضاف أن تناول وجبات صحية، والتي تتضمن جميع مجموعات الطعام الرئيسية، موضحاً أنها لا تكون دائماً مهمة سهلة، وربما يكون من الغري في بعض الأحيان زيادة الكربوهيدرات وإيلاء اهتمام أقل للبروتينات والخضروات. لكن وفقاً للدكتور موسلي، الذي اشتهر بنصائحه لإنقاص الوزن، يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي فقير في الواقع إلى مشاكل "الجوع المفرط"، مما يعني أن يشعر المرء بالحاجة إلى الاستمرار في تناول الطعام حتى عندما يكون قد حصل بالفعل ما يكفي احتياجه.

العناصر الخطأ
قال الدكتور موسلي إن عدم إدخال العناصر الغذائية الصحية في النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام والوجبات الخفيفة، ودعا إلى اتباع نظام غذائي، على غرار حمية البحر المتوسط، يتكون من الكثير من الأسماك والبقوليات والمكسرات والبذور والخضار وزيت الزيتون.

حمية متوسطة
وأضاف موسلي، في منشور عبر موقعه الإلكتروني Fast 800، قائلاً: إنه "على الرغم من أن الشخص قد يشعر أنه يأكل ما يكفي، فإنه إذا لم يحصل على العناصر الغذائية الصحية، فيمكن أن يشعر بمزيد من الجوع بعد الوجبات أو بينها. وإذا كان يتناول الكثير من الكربوهيدرات المكررة، وكان نظامه الغذائي منخفضاً في البروتين أو الدهون أو الألياف، فسيشعر بالجوع بشكل متكرر لأن جسمه يتوق إلى ما يحتاج إليه حقاً. ولهذا السبب نوصي باتباع نظام غذائي على طراز البحر المتوسط"، وأوضح موسلي أن

كوابيس سيئة.. عواقب وخيمة لتناول الموز قبل النوم

يرغب الكثير في تناول وجبات خفيفة قبل النوم، ويعتبر الموز من الفاكهة المفضلة في هذا الإطار، إلا أن الأبحاث تكشف نتائج مختلفة. وقال الخبراء أن الموز يعتبر غذاء ممتازاً يمكن الاستمتاع به كثيراً في أي وقت من اليوم، ومع ذلك، فإن تناوله في وقت قريب جداً من وقت النوم يمكن أن يساهم في النوم اللبلي المضطرب ويحفز رؤيتك للكوابيس. ويرجع الخبراء ذلك إلى احتواء الموز على مستويات عالية من المغنيسيوم التي تعمل على إرخاء العضلات وتهدئة الجسم، كما أنه يحتوي كمية عالية من الميلاتونين ويمكن أن يكون للإفراط في الميلاتونين تأثير معاكس. ويرتبط إنتاج هرمون الميلاتونين وإفرازه في المخ بتوقيتات اليوم، إذ يزيد عندما يأتي الليل، وينقص في النهار، كما ينخفض إنتاجه مع التقدم في العمر.

لذلك لا ينصح الخبراء بالتخلي عن تناول الموز إلا أنهم يحاولون المساعدة في اختيار أفضل توقيت لتناول الفاكهة المحببة. ويؤكدون أن "توقيت تناول الميلاتونين هو المفتاح للمساعدة على النوم، لذا يفضل تناول الموز قبل ساعة أو ساعتين من بدء محاولة النوم حتى لا يكون الإفراط في الميلاتونين نتائج عكسية".

خيوط جراحية ذكية تشعر بالالتهاب وتعالجه

نجح باحثون في معهد ماساتشوستس الأمريكي للتكنولوجيا، في تطوير خيوط جراحية "ذكية" بإمكانها استشعار الالتهابات وتوصيل الأدوية لها، وفقاً لدراسة نشرت الثلاثاء في مجلة "ماتر" العلمية. واستوحى الباحثون فكرة تطوير الخيوط الذكية من الخيوط التقليدية التي تصنع من أمعاء القطط، وهو نوع من الخيوط تحضر من ألياف طبيعية تستخرج من جدران أمعاء الحيوانات، واستخدمها الرومان القدماء لأول مرة.

وعادة ما يستخدم صنّاع الخيوط الجراحية أمعاء الأغنام أو الماعز، لكن أحياناً يستخدمون أمعاء الماشية أو الخنازير أو الخيول. وابتكر باحثو معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا خيوطهم الجديدة من أنسجة الخنازير، فبعد تجفيفها ونقلها إلى خيوط قيم الباحثون قوة شدّها، لقياس قدرتها على التمدد الذي يمكن أن تتحمّله قبل أن تتمزق. وفي شرح لمزايا الخيوط الجراحية البكتيرية، يقول المؤلف الرئيسي للدراسة جيوفاني ترافيرسو موقع "سكاي نيوز عربية":

• الخيوط لديها قدرة على استشعار فشل إغلاق الجروح، أو التسرب في موقع الجرح.

• أحيثنا أن الخيوط الجراحية المشتقة من الأنسجة الحيوانية يمكن معالجتها لدعم مقاومة الجسم، والحد من الالتهاب المحتمل الذي يمكن أن تحدثه الغرز.

كيف تمنع رائحة عفن في مكيف السيارة؟

قال نادي السيارات "أوروبا" الألماني، إنه غالباً ما تنبعث رائحة عفن كريهة من مكيف هواء السيارة خلال فصل الصيف، وذلك بسبب فطريات العفن والبكتيريا، التي تنشأ عندما يتخلل الماء المتكثف في قنوات التهوية مع الاسترخاء في الهواء الخارجي. ولواجهة رائحة العفن الكريهة، أوصى الخبراء الألمان بتطهير مكيف هواء السيارة مع حلول فصل الصيف، وذلك بواسطة سلاسة أو رغوة التنظيف.

ولتقليل كمية الماء المتكثف، ينبغي إيقاف مكيف الهواء قبل نهاية الرحلة بضع دقائق مع ترك مروحة مستمرة في الدوران، فبدلاً من تجفيف قنوات التهوية، ومن ثم لا تجد البكتيريا والفطريات بيئة للتكاثر.

دراسة تحذر: البطاقات الائتمانية لا تساعد على الادخار

البطاقات الائتمانية قد لا تساعد على الادخار.. هذا ما أكدته بحث جديد نشرته مجلة "فوربس الأمريكية"، كشف أن 45 بالمئة من حاملي بطاقات الائتمان "لا يعرفون تكاليف نفقاتهم الشهرية". ووجدت الدراسة أن "حجم المصروفات والقيمة المعنوية للمشتريات غير واضحة مستخدم البطاقات الائتمانية، على عكس أولئك الذين يدفعون نقداً".

من جهة أخرى، كشف باحثون في مجال علم النفس في "معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا"، أن "الناس يميلون إلى الإنفاق أكثر عند استخدام بطاقات الائتمان، مقارنة بأولئك الذين يدفعون نقداً". ووفق "فوربس"، فإن "معدلات الفائدة ترتفع على المستهلكين الذين يجزؤون عن دفع رصيد البطاقة الائتمانية الخاصة بهم في الوقت المحدد لها".

وحذر البحث من الوقوع في فخ النفاق أو المكافآت التي يحصلونها جراء عمليات الشراء عبر البطاقة الائتمانية، على غرار الفوز بتذاكر سفر مجانية أو حجوزات في فنادق فاخرة.

وأوضح الباحثون أن "التركيز على الاستثمار في الأصول وفي قطاعات أخرى، أجدى من التعويل على نقاط البطاقة الائتمانية". وفي هذا الصدد، قالت الصحفية المختصة في الشأن الاقتصادي، محاسن مرسل، لـ "سكاي نيوز عربية": "هناك فرق بين الدفع نقداً وبين الدفع عبر النقود البلاستيكية (البطاقات)، لأن علم النفس يقول إن الدفع نقداً يعد موجعا حتى لأصحاب الثروات، لأن الشخص يشعر أن أمواله تتناقل".

تقرير: أكثر من نصف سكان العالم معرضون للسمنة

أصدر أطلس البدينة العالمي التابع للاتحاد العالمي للسمنة، لائحة توضح أكثر البلدان تضرراً بالبدينة، مشيراً إلى أن "أكثر من نصف سكان العالم معرضون للإصابة بالسمنة هذا العام"، داعياً إلى "فرض ضرائب على إنتاج وتسويق الأغذية غير الصحية".



لهذه الأسباب تنحسر اللثة

قالت مبادرة ProDente الأثانية إن لثة السليمة أهمية كبرى لصحة الأسنان، فهي بمثابة طبقة واقية تحمي الأسنان من البرودة والأحماض، والبكتيريا. وأضافت أن اللثة تتعرض للانحسار لأسباب عدة، منها البسيطة والخطيرة. وأوضحت أنه قد يكون بسبب بسيط مثل تقنية التنظيف غير الصحيحة، حيث يتسبب الضغط الشديد على اللثة عند تنظيف الأسنان في ضرورها. وقد يكون السبب خطيراً، مثل الإصابة بالتهاب دواعم السن، وهو التهاب بكتيري يهاجم النسيج الداعم المحيط بالأسنان.

وشددت المبادرة على استشارة طبيب الأسنان عند انحسار اللثة، إذ تصبغ أعناق الأسنان مكشوفة، وحساسة للحرارة والبرودة، وفريسة سهلة للبكتيريا، ما يؤدي إلى تآكل اللبكتيريا، ما يؤدي إلى تآكل الأسنان وسقوطها. ولتجنب هذه المخاطر، شددت على العناية الجيدة بالأسنان، بتنظيفها مرتين يومياً بفرشاة ذات شعيرات ناعمة ومعجون أسنان بالفلورايد، مع الضغط برفق عليها وعلى اللثة أثناء التنظيف، إضافة إلى تنظيف الفراغات بين الأسنان بخيط الأسنان أو فرشاة تنظيفها.



منوعات الفكر 22

ضمن وقائع مؤتمر شباب الشرق الأوسط 2023

شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تقدم رؤيتها حول التعليم وبناء الصورة الذهنية للإنسانية

بمفهوم القيم الإنسانية، وتنمية تلك الصورة الذهنية المكونة في الضمير الجمعي للمجتمع الإماراتي، إذ إنه المفهوم الأقدر على التعبير عن الهدف من الوجود الإنساني، والكفيل بجمع البشرية وادابة ما قد يراه البعض من فوارق بينها. وأكدت على أن التعليم هو البداية التي عندها تبدأ بنية الصورة الذهنية الأولى للقيم الإنسانية والأخلاقية عند الإنسان، ومن هنا جاء دعم رئيس الدولة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - حفظه الله - حين أكد على أن العلم والمعرفة والأخلاق صفيحة واحدة لا غنى عنها؛ لقيام الحضارة عبر خطابات عديدة، لخص سموه أبرز ملامح خطة تطوير التعليم في الدولة، في أن تكون "مبنية على العلم، والمعرفة، والالتزام بالعبادات والتقاليد". وأشارت الشخبة شما إلى الحراك المتنامي

ويعول وشخصيات أبنائنا؛ لتكون متفقة مع تصوراتنا عن الحياة ومتسقة مع منظومة القيم التي نحيا بها. لقد وضع الشيخ زايد - رحمه الله - بما عُرف عنه من حكمة وتجربة فريدة مفهوماً للإنسانية كقيم ومبادئ أخلاقية جامعة قادرة على ضم البشرية في نسج واحد مغزول من تلك القيم، والتي ميزت الإنسان عن باقي المخلوقات، وجعلت له الغلبة في الأرض. وأكدت حديثها قائلة: "إن دولة الإمارات العربية المتحدة في دعم تلك القيم الإنسانية، وبناء صورة ذهنية إيجابية على مدار تاريخها، ووصلنا إلى ما نحن فيه من قيم التعايش بين جنسيات العالم كله تقريبا التي تعيش على أرض الإمارات، وعلينا أن نستثمر هذا النجاح في ربط التعليم

مع منظومة القيم التي نحيا بها. لقد وضع الشيخ زايد - رحمه الله - بما عُرف عنه من حكمة وتجربة فريدة مفهوماً للإنسانية كقيم ومبادئ أخلاقية جامعة قادرة على ضم البشرية في نسج واحد مغزول من تلك القيم، والتي ميزت الإنسان عن باقي المخلوقات، وجعلت له الغلبة في الأرض. وأكدت حديثها قائلة: "إن دولة الإمارات العربية المتحدة في دعم تلك القيم الإنسانية، وبناء صورة ذهنية إيجابية على مدار تاريخها، ووصلنا إلى ما نحن فيه من قيم التعايش بين جنسيات العالم كله تقريبا التي تعيش على أرض الإمارات، وعلينا أن نستثمر هذا النجاح في ربط التعليم

•• العين-الفجر

ضمن وقائع مؤتمر شباب الشرق الأوسط 2023 الذي افتتحت جلساتها الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية والمصاحب لمعرض واجهة التعليم في أرض المعارض بأبوظبي قدمت الشخبة شما في الكلمة الرئيسية في افتتاح جلسات المؤتمر رؤيتها حول التعليم وبناء الصورة الذهنية للإنسانية حيث قالت: " نجتمع اليوم في ضوء اسم اتفق العالم على أنه سبب كل نجاح ألا وهو " التعليم "وأضافت أنه أمر يدعونا لضرورة الانتباه إلى ما نود تركه من سمات وأثار وعلامات في نفوس



للتعاون البحثي المشترك مع عدد من الجامعات المصرية

جامعة الإمارات تشارك في مؤتمر جامعة عين شمس الدولي الحادي عشر بمصر

وتطرق الدكتور أحمد مراد إلى عدد من الدراسات البحثية، والتي استخدمت الاستشعار عن بعد ونظم المعلومات الجغرافية كأداة علمية للتعرف على التغيرات التي تطرأ على التحديتات العلمية ذات الصلة بالمياه، واستخدامها في إدارة الموارد المائية مثل تحليل التضاريس للنموذج الهيدرولوجي وتحديد الخزانات الجوفية، والمراقبة البيئية وتحسين الجريان السطحي الناتج عن الأمطار وتحسين الفيضانات، وعمل الخرائط للفيضانات والأجسام المائية. كما تم استعراض نتائج دراسة استخدام نظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن بعد للتعرف على التغيرات في التجمعات المائية والأراضي الزراعية والتطور العمراني والذي يساعد على حماية البيئة.

وأشار الدكتور أحمد مراد إلى أن حضور جامعة الإمارات في هذا المؤتمر كشريك في تنظيم جلسة علمية تأتي ضمن الجهود البحثية التي تحرص الجامعة على مشاركة المجتمع العلمي بنتائج مشاريعها البحثية، كما وتعتبر هذه المشاركة ضمن أجندة جامعة الإمارات في عام الاستدامة 2023، والتي تُعزّز من جهود الجامعة الرامية إلى تحقيق أهداف وطموحات هذا العام بالإضافة إلى إبراز رؤية الجامعة في دعم التوجهات الاستراتيجية الوطنية في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

وقد استعرض الدكتور أحمد مراد في ورقته البحثية ممارسات البحث العلمي في جامعة الإمارات كنموذج في دعم أهداف التنمية المستدامة باستخدام أدوات تكنولوجيا وبحثية تساعد في فهم عميق للتحديات ذات الصلة بالاستدامة والتغيرات المناخية.

•• العين-الفجر

شاركت جامعة الإمارات العربية المتحدة في مؤتمر جامعة عين شمس الدولي العلمي الحادي عشر بجمهورية مصر العربية والذي عقد في القاهرة خلال الفترة من 10-11 مايو 2023. مثل الجامعة في المؤتمر الدكتور أحمد علي مراد، النائب المشارك للبحث العلمي حيث هدّم ورقة بحثية بعنوان: دور نظم المعلومات الجغرافية والاستشعار عن بعد كأداة لأبحاث أهداف التنمية المستدامة - دراسة حالة من دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك ضمن جلسة نظمها جامعة عين شمس وبالشراكة مع الهيئة الوطنية للاستشعار عن بعد والفضاء في مصر وجامعة الإمارات العربية المتحدة.

جمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين تزور المرضى من كبار المواطنين والمقيمين في مستشفى توام

الرشيده لتعزيز فعالية القطاع الصحي وتقديم أعلى درجات الرعاية والخدمات الصحية على مستوى الدولة. مؤكداً أن أعضاء مجلس إدارة الجمعية نقلوا إلى المرضى تحيات معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان الرئيس الفخري لجمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين ورغبة معاليه بالاطمئنان على صحة كبار المواطنين والأخوة المقيمين حرصاً على تكريس روح القيم الإنسانية النبيلة التي يتميز بها المجتمع الإماراتي. مشيراً إلى أن الجمعية تسعى لإدخال السرور إلى نفوس كبار المواطنين المرضى من خلال الزيارات الدورية لهم وتقديم الدعم المعنوي والهدايا الرمزية. ووجه رئيس مجلس إدارة الجمعية الشكر إلى إدارة مستشفى توام والطاقم الطبي المميز في كافة الأقسام.

قامت جمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين بزيارة ودية وإنسانية إلى المرضى من كبار المواطنين والسنتين من الأخوة المقيمين، وذلك في جولة شملت عدة أقسام بمستشفى توام في مدينة العين بمشاركة سعادة المستشار أحمد سالم سويدي رئيس مجلس إدارة الجمعية وأعضاء مجلس الإدارة سعادة شهيل سالم الساعدي وسعادة أحمد محمد مراد وسعادة راشد علي الشامسي والشيخ خالد بن عبدالله المعلا وسعادة خميس محمد الرولي وعدد من أعضاء الجمعية. وقد رافق وفد الجمعية في زيارتهم لأقسام المرضى فريق من كبار المسؤولين والإداريين في مستشفى توام. وأشاد سعادة المستشار أحمد سويدي بتوجيهات القيادة

والتقى الدكتور أحمد مراد على هامش المؤتمر الدكتور محمود المتيني،



في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات

طالبة من مدرسة جيمس كامبردج إنترناشيونال الخاصة بالشارقة تحصل على جائزة لجنة التحكيم الخاصة من فئة الطلاب المتميزين



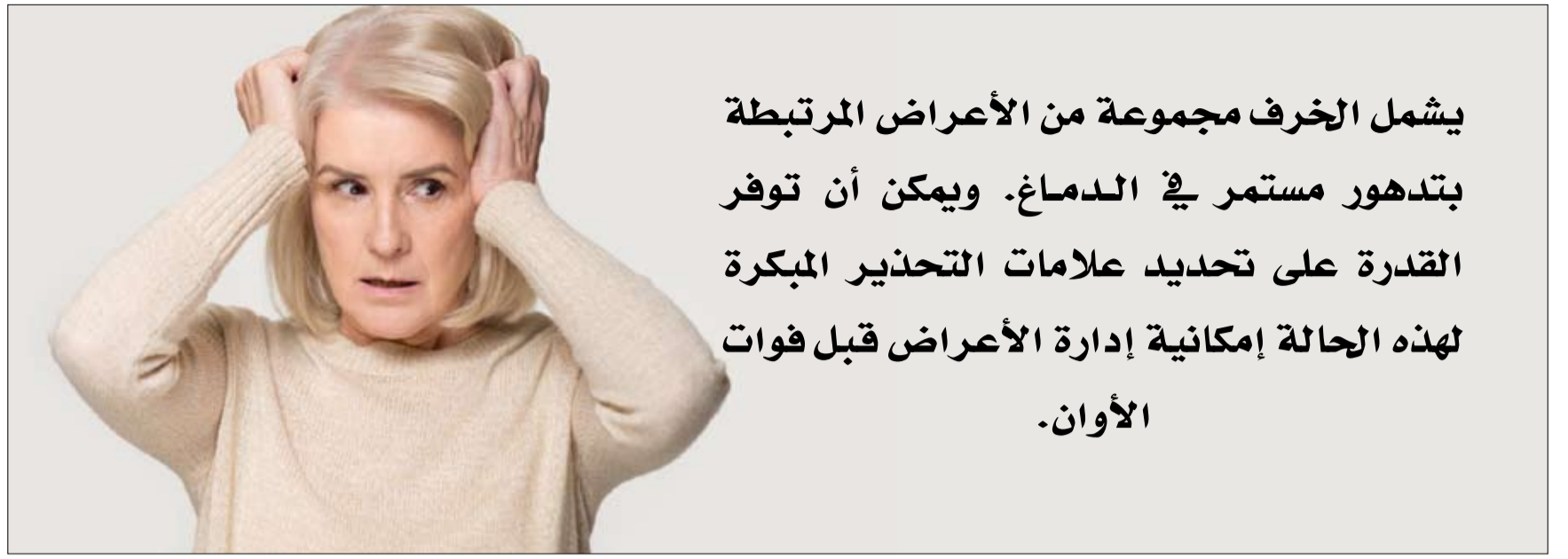
عالي مبتكر حصل على جائزة "المشروع المبتكر" إقليمياً ووطنياً، وتعليقاً على هذا الإنجاز البارز، أعربت آبي هويسر، مديرة مدرسة جيمس كامبردج الدولية الخاصة بالشارقة ورئيستها التنفيذية، عن امتنانها لتكريسها لرعايتها العقول المبتكرة. "بشرفنا أن نفوز بهذه الجائزة المرموقة، مما يدل على التزامنا القوي بتشجيع ورعاية العقول الشابة والمبتكرة ليكونوا قادة المستقبل المسؤولين. وتؤكد هذه المشاريع الحائزة على جوائز دعمنا الثابت للاستدامة وأهمية البيئة النظيفة". بدورها، قالت شيلي تشودري، رئيسة قسم الابتكار والأجندة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة في كلية الدراسات العليا: "نحن فخورون بتكريسنا لتقدمنا أفكاراً فعالة للتحديات البيئية القائمة، والأهم من ذلك، أن هذه الأفكار تأتي من طلابنا في سن مبكرة جداً. لقد أثبتنا سبب أهمية وجود عملية شاملة من خلال تفعيل مشاركة الخبرات حول صياغة حلول مستدامة. لقد أظهر طلابنا اهتماماً كبيراً بأن يكونوا جزءاً من الحل من خلال القيام بدور قيادي في المساهمة بأفكارهم ووقتهم".

جامعات رائدة ووزارات التعليم ومستشارين. وتم التنافس على جوائز أفضل الممارسات في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات على 3 مراحل. بدأت المرحلة الأولى عندما رشح مدير المدارس أفضل معلمي العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات للحصول على الجوائز بناء على الابتكار والتأثير على التعليم والتعلم والإنجازات والتطوير المهني. وفي المرحلة الثانية، التقى جميع المشاركين في القائمة المختصرة بلجنة التحكيم، وقدموا عروضهم التقديمية أثناء تقديم أنفسهم إلى جانب إنجازاتهم، والتي أعقبتها جلسة أسئلة وأجوبة. وخلال المرحلة الثالثة، تم تكريم الفائزين المختارين في قمة وجوائز أفضل الممارسات في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات التي عقدت في مركز مؤتمرات مجمع دبي للمعرفة في 10 مايو 2023. كانت نوعي تقود مشاريع مبتكرة في مدرستها باعتماد مبدأ التفكير التصميمي كونها بطلّة الابتكار في المشاريع الخاصة بمفهوم الطفو، وهو نظام طاقة متجددة هجين يجمع بين طاقة المد والجزر والرياح والطاقة الشمسية، وهو حل نقل

•• الشارقة-الفجر

حصلت نوعي مايتل، طالبة من مدرسة جيمس كامبردج إنترناشيونال الخاصة بالشارقة، على جائزة لجنة التحكيم الخاصة المرموقة من فئة الطلاب المتميزين في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات خلال الدورة الرابعة من القمة والجوائز السنوية العالمية لأفضل الممارسات في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات 2023. وتهدف هذه المبادرة التي تم تنظيمها بالتعاون مع Autodesk Kitspire، والجامعة الأمريكية في دبي إلى تعزيز التميز والابتكار وأفضل الممارسات في تعليم العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. وركزت عملية اختيار الجوائز على العثور على طلاب ومعلمين متميزين، ونوادي متميزة في المدارس في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. وقد شاركت 60 مدرسة من 9 دول في الشرق الأوسط والهند هذا العام. وتألفت لجنة التحكيم من خبراء في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات وأعضاء من

منوعات الفكر 23



يشمل الخرف مجموعة من الأعراض المرتبطة بتدهور مستمر في الدماغ. ويمكن أن توفر القدرة على تحديد علامات التحذير المبكرة لهذه الحالة إمكانية إدارة الأعراض قبل فوات الأوان.

يمكن أن تساعد على "ضمان التشخيص المبكر"

خمس علامات "تحذيرية شائعة" للخرف



مشاكل التفكير
تقول جمعية ألزهايمر إنه "من وقت لآخر، قد يواجه الناس صعوبة في المهام التي تتطلب التفكير المجرد، مثل استخدام الآلة الحاسبة أو موازنة دفتر الشيكات. ومع ذلك، قد يعاني المصاب بالخرف من صعوبات كبيرة في مثل هذه المهام بسبب فقدان فهم ماهية الأرقام

ضعف القدرة على اتخاذ قرار
قد يعاني المريض المصاب بالخرف من تغيرات في الحكم أو اتخاذ القرار، مثل عدم التعرف على مشكلة طبية تحتاج إلى العناية. وقد يجد المريض نفسه يرتدي الكثير من الملابس في يوم حار أو يتوقف عن مواكبة النظافة الشخصية.

ومع ذلك، قد يبدأ المصاب بمرض سرقعة الذاكرة في نسيان الكلمات البسيطة أو البدء في استبدال الكلمات بطريقة يصعب فهم كلامهم معها. فقدان القدرة على تحديد الزمان والمكان

وكيفية استخدامها".
كيف تقلل من خطر الإصابة بالخرف
في حين أن بعض عوامل خطر الخرف مثل العمر والوراثة غير قابلة للتغيير، إلا أنه يمكن تعديل عوامل أخرى بسهولة. وتتراوح هذه العوامل من اتباع نظام غذائي صحي إلى شرب كميات أقل من الكحول.



ورغم عدم وجود علاج حالي للخرف، إلا أن التشخيص المبكر قد يساعد في الحصول على العلاج المناسب لإبطاء تطور الأعراض. وتحسين الحظ، هناك خمس علامات "تحذيرية شائعة" لحالة سرقعة العقل هذه والتي يمكن أن تساعد في "ضمان" التشخيص المبكر، وفقا لجمعية ألزهايمر الخيرية في المملكة المتحدة. ويعد فقدان الذاكرة أحد أشهر الأعراض المعروفة، ولكن يمكن أيضا ظهور علامات أخرى أكثر دقة.

صعوبة أداء المهام المألوفة
إذا وجدت نفسك غير قادر على متابعة روتينك اليومي وإكمال المهام البسيطة، من ارتداء ملابسك في الصباح إلى تحضير وجبة غداء، فقد يكون ذلك علامة تحذير من الخرف. وتوضح المؤسسة الخيرية: "قد يواجه الشخص المصاب بالخرف صعوبة في إكمال المهام التي كانت مألوفة له طوال

كيفية المصافحة قد تنذر بخطر الموت في عمر مبكر

أظهرت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة ميشيغان أن ضعف القبضة قد يكون نذيرا للموت المبكر. وربط الباحثون بين ضعف قوة القبضة وزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالعمر، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب. وقال الفريق إن المصافحة الضعيفة قد تكون علامة على الضعف العام للعضلات، وهو عامل معروف للعديد من الأمراض التنكسية.

ويقول الخبراء إن مثيلة الحمض النووي مرتبطة ارتباطا وثيقا بالشيخوخة والأمراض المرتبطة بالعمر. ويمكن تعريف مثيلة الحمض النووي على أنها نوع من التفاعل الكيميائي في الجسم، حيث يمكن لـ "جزء صغير" يسمى مجموعة الميثيل أن يدخل الحمض النووي الخاص بنا، وفقا للمعهد الوطني للسرطان.

ويعد بعض المثيلة جزءا طبيعيا وضروريا من التطور وإصلاح الحمض النووي، ولكن يمكن أن يحدث طفرات أيضا أثناء هذه العملية.

ووجد الباحثون في جامعة ميشيغان أن هناك علاقة بين قوة القبضة الطبيعية وتناقص عمر الحمض النووي في كل من الرجال والنساء، ما يعني أن الأشخاص الذين لديهم قوة قبضة أقل لديهم المزيد من مثيلة الحمض النووي.

وكتبوا: "هناك حاجة إلى بحث مستقبلي لنفهم إلى أي مدى يتوسط عمر مثيلة الحمض النووي الارتباط بين قوة القبضة والأمراض المزمنة والعجز والوفاة المبكرة". ومع ذلك، أشارت الدراسة إلى أنه يمكن أن تكون هناك طريقة لمكافحة هذه الظاهرة، وذلك من خلال التأكد من أن لديك عضلات قوية، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال التمرين. وجاء في الدراسة أن "الحفاظ على قوة العضلات قد يؤثر بشكل إيجابي على الشيخوخة الصحية من خلال الحماية من تسريع تقدم الحمض النووي للعضلات".

القبضة، لاختبار المشاركين كل عامين. بالإضافة إلى ذلك، أخذ الباحثون أيضا عينات دم من المشاركين، من أجل دراسة مستويات مثيلة الحمض النووي في كل مشارك. ويمكن أن تؤثر زيادة مثيلة الحمض النووي أو وجود الكثير منها على خطر الإصابة بأمراض مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى.

حيوية للشيخوخة. ومع ذلك، فإن المسارات التي تربط قوة القبضة بالعواقب الصحية السلبية لا تزال غير واضحة". وقد تابع الباحثون 1275 رجلا وامرأة على مدار 8 إلى 10 سنوات، وكانت أعمارهم نحو 70 عاما خلال تلك الفترة. ثم استخدموا مقياس Smedley spring dynamometer، وهو جهاز يقيس قوة

لطالما عرف الأطباء أن هناك صلة بين تراجع القبضة مع تقدمك في العمر وقصر العمر الافتراضي، لكنهم ما زالوا غير متأكدين من سبب ارتباط هذين الأمرين. وربط باحثو ميشيغان ذلك بعملية مثيلة الحمض النووي DNA methylation.

وأشار مؤلفو الدراسة في تقريرهم الذي نُشر في مجلة Cachexia, Sarcopenia and Muscle إلى أن كبار السن الذين يعانون من قوة قبضة منخفضة لديهم حمض نووي أقدم بيولوجيا ومؤشرات بيولوجية ضارة أكثر من أقرانهم.

وكتبوا: "هناك مجموعة كبيرة من الأدلة التي تربط ضعف العضلات، كما تحده قوة القبضة المنخفضة، بمجموعة من النتائج الصحية السلبية المرتبطة بالشيخوخة". بالنظر إلى هذه الروابط، تم تصنيف قوة القبضة على أنها علامة





منوعات الفجر

26

الجمهور على موعد مع أمسية مليئة بالمرح والضحك بحضورهم العرض الحائز على جائزة توني لأفضل عمل مسرحي موسيقي

مجموعة كورال أبوظبي تقدم عرض «موتني بايثون سبامالوت» الكوميدي الموسيقي في مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي

«فوتلوز: المسرحية الموسيقية» (2019)، «موتني بايثون سبامالوت» (2018)، «لجالي بلوند - المسرحية الموسيقية» (2016)، «موتني بايثون سبامالوت» (2015)، «موتني بايثون سبامالوت» (2014)، «ويدينج سينجر» (2013)، «عرض ونس أبون أ ماتريس» (2012) و «يورينتان» (2011) وعرض «ديزني الجميلة والوحش» (2010) و «ميريديث ويلسون - رجل الموسيقى» (2009).

الإمارات وأكثرها شعبية، حيث أصبحت القلب النابض في الأوساط المسرحية المحلية. وأشعر بسعادة كبيرة لاختيارهم عرض مسرحية سبامالوت لهذا العام، لا سيما أن فيلم «موتني بايثون أند ذا هولي جريل» هو أحد أفلامه المفضلة، ومن المؤكد أن هذا العمل الفني سيلقى استحسان الحاضرين..

ومسرحية. ونظمت فرقة المسرح المجتمعي حتى موسمها الـ 45 الحالي ما يزيد عن 75 عرضاً، وتضم طاقماً مميزاً من فنانين الأداء الجدد والخبراء الموهوبين والذين يمثلون ما يزيد عن 15 جنسية ولغات مختلفة.

وتعد مجموعة كورال أبوظبي، التي تأسست في عام 1977، أقدم فرقة هاوية للموسيقى في دولة الإمارات، وتقدم عروضاً موسيقية

المسرح الأحمر. ويعيد العمل المسرحي المستوحى من فيلم «موتني بايثون أند ذا هولي جريل»، الذي تم إنتاجه عام 1975، سرد قصة الملك آرثر وفرسان كاميلوت أثناء خوضهم رحلة مشوقة بأسلوب عصري وممتع من مجموعة مميزة من عروض الرقص والموسيقى الحية.

• أبوظبي-الفجر: كشفت مجموعة كورال أبوظبي عن استعداداتها لتقديم العرض المسرحي الغنائي «موتني بايثون سبامالوت»، الحائز على جائزة توني لأفضل عمل مسرحي موسيقي، في مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي على مدار أربعة أيام، بدءاً من الأربعاء 31 مايو وحتى الجمعة 2 يونيو الساعة 7:30 مساءً، ويوم السبت 3 يونيو الساعة 2:30 مساءً و7:30 مساءً في

اللجنة العليا لجائزة «سرد الذهب» في دورتها الأولى

سرد الذهب Golden Narrative

سعادة عبدالله ماجد آل عني
أ. د. فضاء الكعبي
أ. د. ميرال الطحاوي
أ. د. خليل الشيخ
أ. د. سعيد بطين
أ. ناصر الظاهري

مركز أبوظبي للغة العربية يُعلن تشكيل اللجنة العليا لجائزة (سرد الذهب)

محلية أو عربية تستلهم الموروث وتعيد إنتاجه على نحو فني، إلى جانب جائزة السرد الشعبية، للأعمال التي تجمع السرديات الشعبية كالحكايات والقصص والروايات الشعبية التي تبني ذاكرة جمعية وتسهم في تشكيل الهوية الثقافية، كما يتم تكريم الدراسات التي تركز على قراءة السرد الشعبية وتحليلها. وجائزة الرواة، التي تركز رواية الأدب والسير الشعبية محلياً وعربياً. وتشمل فروع الجائزة أيضاً، جائزة السرد البصري، التي تكرم سردية تعتمد الصورة في بنائها على نحو يمزج بين سردية النص الأدبي وفنون التصوير، وجائزة السردية الإماراتية، التي تكرم الأعمال المتميزة التي تعزز الهوية الإماراتية وتعتمد على التاريخ والجغرافيا والرموز الإماراتية، وتجعل منها منطلقاً لبناء عمل متميز، وذلك ضمن آليات يتم الإعلان عنها.

وتقديم أعمال متميزة في شتى المجالات، دفعاً لجهودهم وتحفيزاً للتقدم وسعيهم الدائم للريادة، بما يهدف الطريق لنقل هذا الإرث الشعبي للأجيال القادمة بأسلوب متجدد يواكب رؤية أبوظبي الثقافية، ويؤسس لبيئة منتجة للإبداع والابتكار وحاضنة للمواهب والتميز في جميع الفنون الأدبية.

ويرأس اللجنة العليا للجائزة سعادة عبد الله ماجد آل علي، المدير العام للأرشيف والمكتبة الوطنية، وتضم في عضويتها الأكاديمية والناقدة البحرينية الدكتورة ضياء الكعبي، والكاتبة والروائية المصرية الدكتورة ميرال الطحاوي، والكاتب والمخرج والمنتج الإماراتي ناصر الظاهري، والدكتور سعيد يقطين، الباحث المغربي في السرديات والنقد والنظرية الأدبية، إضافة إلى الباحث والناقد والمترجم الدكتور خليل الشيخ، مقرر اللجنة.

وأعلن مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، عن تشكيل اللجنة العليا لجائزة «سرد الذهب» التي أطلقها المركز في ديسمبر الماضي بهدف تكريم المبدعين في مجالات السرد العربي جمعاً ودراسة على المستويين المحلي والعالمي. وتوسعي الجائزة إلى تسليط الضوء على فنون الحكاية الشعبية والسردية الإماراتية وإبراز الإنتاجات الملهمة في هذا المجال، مع الاحتفاء بالموهوبين ممن رسدوا تاريخ وجوانب الحياة في الدولة وموروثها الشعبي، وميسرة تطورها على مرّ السنين بأسلوب عصري مبتكر. وتضم اللجنة خبراء ومتخصصين في مجالات مختلفة منها: النقد الأدبي والسرديات الثقافية، والمكتبات والأرشيف، والفن القصص، والثقافة الشعبية، واللغة العربية، وأدابها.

عبر ورش نوعية مبتكرة

ربع قرن تجذب أنظار أكثر من 1000 من الأطفال واليا فعين في مهرجان الشارقة القرائي للطفل

المبتكرين، والتي تم الإعلان عن إطلاقها في سبتمبر 2016 بتوجيهات كريمة من فريته صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، تُعد أول مؤسسة إماراتية وعربية وإقليمية ترمي إلى بناء جيل إماراتي قادر على قيادة المستقبل والتأثير فيه، ملتزماً بهويته الوطنية؛ وتنضوي تحتها كل من أطفال الشارقة، وناشئة الشارقة، وسجاليا فتيات الشارقة، والشارقة لتطوير القدرات «تطوير».

مشروع ربع قرن للمسرح وفنون العرض، بهدف نشر ثقافة المسرح والعروض العرائسي لجميع فئات المجتمع المحلي، ويهدف مشروع «مسرح الفرجان» إلى الكشف عن المواهب المسرحية ورعايتها عبر تقديم مجموعة من الورش التخصصية والمهارية على أيدي مختصين في مجال المسرح، كما يساعد في احتضان إبداعات جميع فئات المجتمع من سكان ومقيمي مختلف أحياء مدن ومناطق إمارة الشارقة.

الجدير بالذكر أن مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة

إلى 14 مايو الجاري. وجاءت مشاركة مؤسسة ربع قرن في المهرجان، بهدف تشجيع الأطفال واليا فعين على القراءة وتنمية قدراتهم وإثراء حصيلتهم المعرفية والثقافية، عبر تقديم 30 فعالية ونشاطاً وورشة عمل متخصصة، جمعت بين الثقافة والفنون والترفيه والإبداع، حيث أبحر المشاركون في عالم القراءة عبر جلسات قرائية مثمرة لقصص مشوقة قدمها عدد من الأدباء والكتاب المختصين بأدب الأطفال واليا فعين، إسهاماً في تنمية الخيال الإبداعي

• الشارقة-الفجر: في أجواء ترفيهية ممتعة، وعلى مدار 12 يوماً، جذبت مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، أنظار أكثر من 1000 مشارك ومشاركة من الأطفال واليا فعين في الأعمار من 6 إلى 18 عاماً، من زائري منصتها التفاعلية في فعاليات النسخة الرابعة عشرة من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، والذي نظّمته هيئة الشارقة للكتاب، في مركز إسبو الشارقة، خلال الفترة من 03



المشاركين. وشملت الفعاليات ورش مبتكرة كان من أبرزها: اصنع قصتك، الحكواتي، رحلة إلى الفضاء، عالم القراءة، قصة لوحة، فنون العرائس وخيال الظل، إضافة إلى ورش فن المناظير ورسم شخصيات تشيبي، وفن الإيبرو، إضافة إلى العديد من الورش التي قدمها منتسبو مؤسسات ربع قرن لأقرانهم من زائري المهرجان. كما أطلقت مؤسسة ربع قرن مبادرة نوعية بعنوان جائزة «قارئ القرن»، تحفيزاً على القراءة وإثراء عالم النشر، بهدف توفير منصة قرائية تتسم بالشمولية وتُعد مرجعاً متكاملًا لمحبي القراءة من أجيال الغد في الفئة العمرية من 6 إلى 18 عاماً، لتشجيعهم على قراءة 50 كتاباً خلال العام، من الكتب التي يتوفر عناوينها في المنصة والتي رشحها الأطفال واليا فعين من منتسبي مؤسسات ربع قرن المتمثلة في «أطفال الشارقة، وناشئة الشارقة وسجاليا فتيات الشارقة»، بمثابة فائقة لتتوافق مع ميول أقرانهم المشاركين في الجائزة، وتتناسب مع احتياجاتهم وتعزز قدراتهم على التقييم الذاتي والتفكير الناقد والإبداعي.

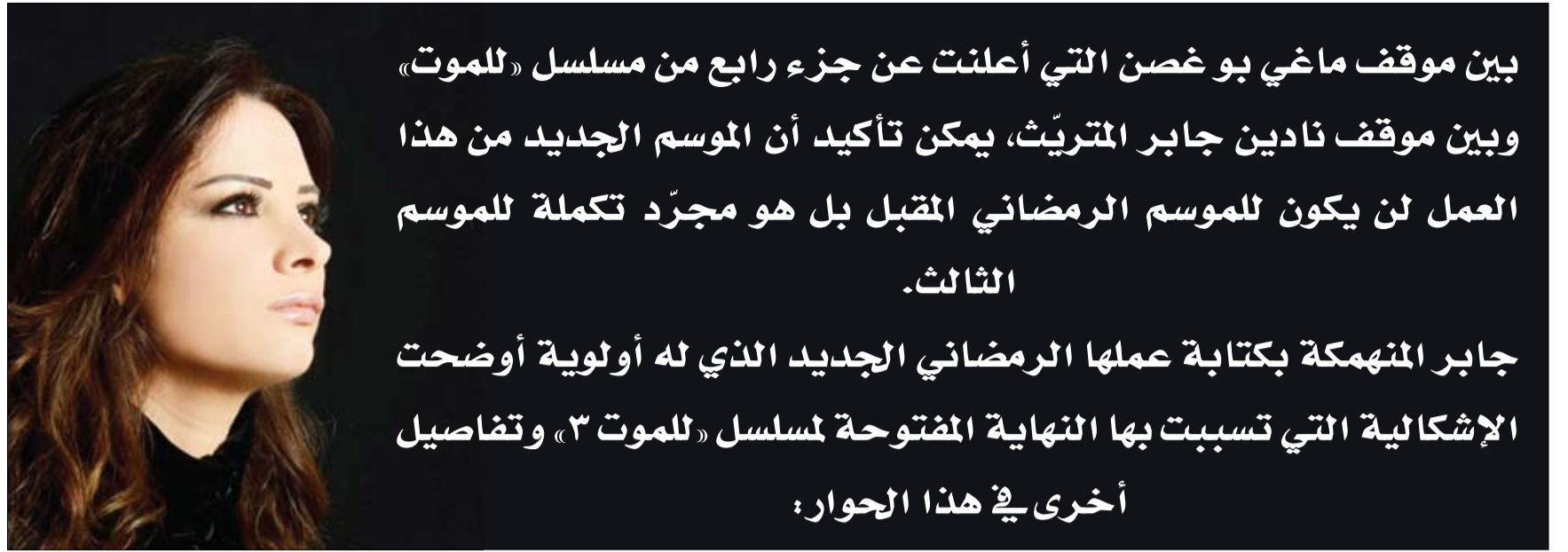


كما شهدت المنصة التفاعلية إطلاق مشروع مسرح الفرجان 2023 تحت شعار «أسرة تحب المسرح» ضمن

منوعات

الفكر

27



بين موقف ماغي بو غصن التي أعلنت عن جزء رابع من مسلسل «لموت» وبين موقف نادين جابر المترية، يمكن تأكيد أن الموسم الجديد من هذا العمل لن يكون للموسم الرمضاني المقبل بل هو مجرد تكملة للموسم الثالث.

جابر المنهمكة بكتابة عملها الرمضاني الجديد الذي له أولوية أوضحت الإشكالية التي تسببت بها النهاية المفتوحة لمسلسل «لموت 3» وتفاصيل أخرى في هذا الحوار:

الجمهور لم يحبوا نهاية مسلسل «لموت» ولم يتقبلوها لأنها مفتوحة

نادين جابر: التوافق بين الكاتب والمخرج ضروري جداً

تنفيذها تماماً كما هي مكتوبة. لا يمكن أن أوافق على شيء إذا لم أكن مقتنعة به أياً كان الشخص الذي قدم الاقتراح. وعندما يحصل تغيير في موقع التصوير، لا يعرف الكاتب به إلا عند عرض الحلقات أو إذا وصلته تسيريات عن أن هناك تعديلات على نصه خلال التصوير. لا يحق للمخرج أن يحذف وأن يضيف كما يحلو له، لأن وظيفته هي الإخراج وليس الكتابة وعليه أن يحترم الكاتب ولا يتدخل في عمله والعكس صحيح أيضاً، وإلا تشتعل المشاكل بينهما.

أقوم أنا بإقناعهم. وفي حال عرفت مثلاً أنهم يغيرون أشياء أساسية في موقع التصوير، تقع المشكلة. وفي حال كانت هناك حاجة للتغيير في النص، هل تقومين به بنفسك؟
- عادةً، عندما يرسل الكاتب الحلقة يقرأها المنتج والمخرج ويبدان ملاحظاتها حولها، ثم يقوم الكاتب بتقييمها لجهة إذا كانت مُحققة أم لا، ويتم الاتفاق على صيغة معينة لتحديد ما الذي يمكن تغييره وما الذي لا يمكن تغييره، ويغير الكاتب ما يشعر بأنه اقتنع به، ثم ترسل الحلقة للطباعة ويجري

وحصل اتفاق بين الجميع على أن يكون مجرد تكملة للجزء الثالث على أن يكون مؤلفاً من 6 أو 8 أو 10 حلقات أو بقدر ما يتحمل المسلسل. النية موجودة ولكنني لم أفكر في الموضوع حتى الآن بسبب انشغالي بالتحضير لسلسل جديد مخصص للعرض في الموسم الرمضاني المقبل. وبعد الانتهاء من كتابته يمكن أن أكمل كتابة الجزء الثالث في حال توافرت حبكة جميلة ومُناسبة. وفي حال لم تتوافر فلن يكون هناك تكملة للمسلسل.

• وما الذي جعلك تختارين أن تكون نهاية الجزء الثالث مفتوحة وخصوصاً أنها تثير التساؤلات حول مسير سحر وريم؟

- عادةً في كل المسلسلات، هناك النهاية السعيدة أو النهاية الحزينة أو النهاية المفتوحة. ويحق للكاتب أن يختار أي واحدة منها. ولكن بما أن الجزء الثاني من السلسل انتهى بموت سحر وريم فلم يعد ممكناً تكرار نفس النهاية في الجزء الثالث، كما أن النهاية السعيدة لا تناسب الجزء الثالث، ولذلك كان الخيار بالذهاب نحو النهاية المفتوحة وهي معتمدة في كل العالم وتأخذ مخيلة المشاهد إلى أي مكان يريد، ولكن لأن الناس أحبوا الكاركتيرات فإنهم رغبوا في أن يروا بأم العين مصيرها بصرف النظر عما إذا كانت سعيدة أو حزينة.

• اعترفت بأن الموت كان نهاية سحر وريم في ختام الموسم الثاني وهذا يعني أنك أعدت إحياءهما من جديد على طريقة إعادة إحياء أبو عصام في مسلسل «باب الحارة»؟

- في نهاية الجزء الثاني، شاهدنا سيارة ريم وسحر تسقط في البحر وهما داخلها، ومن بعدها شاهدنا قبورهما وهذا يعني أن نهاية السلسل لم تكن مفتوحة. ولكن من الناحية الدرامية يمكن إيجاد حل لها بضمير مرتاح لأننا لم نر جثتيهما وهذا يعني أن كل شيء معقول من الناحية الدرامية. ولو أنني لم أكتب جزء ثالثاً كان بالإمكان أن نعتبر أنهما فارقتا الحياة وفي نفس الوقت أنهما لم تموتا.

• وكان هناك تعمدًا لاعتماد النهايات المفتوحة في كل أجزاء المسلسل؟

- أبداً. وبالنسبة لي كان الجزء الثاني هو الأخير من المسلسل وينتهي بموتيهما، ولكن بعدما تم اتخاذ القرار بأن يكون هناك جزء ثالث قمت بكتابته وكان هذا ممكناً درامياً وخصوصاً أننا لم نر جثتي سحر وريم كما شاهدنا جثة عمر مثلاً الذي قدم دوره باسم مغنية.

• عادةً هل تحصل تعديلات كثيرة على نصك؟

- كلا، لأنني أمتهل كثيراً عند كتابة كل حلقة، كما أنني وفيليب أسمر تعرف بعضنا جيداً. وعند كتابة أي مشهد أعرف ما الذي يحبه وما الذي لا يحبه. التوافق بين الكاتب والمخرج ضروري جداً وخصوصاً إذا كانا يعرفان بعضهما جيداً، لأنه يحول دون وقوع مشاكل بينهما. وأنا جاهزة لسماع أي ملاحظة من المخرج والمنتج والممثلين ونقوم بمناقشتها. فإما أن يقنعوني أو

نهاية المسلسل ولم يتقبلوها لأنها مفتوحة. هم لم تكن لديهم مشكلة في أن تكون النهاية حزينة أو سعيدة ولكنهم لم يتقبلوا النهاية المفتوحة لأنهم لم يعرفوا هل ماتت ريم أم لا تزال على قيد الحياة أو هل سحر وريم فارقتا الحياة أم أنهما حيّتان ترزقان. وهذه الاستنتاجات مُحققة لأن الناس تعلقوا بالكاركتيرات ورفضوا أن يظنوا معلقين في الهواء.

تقدير نهاية سحر وريم ليست مسؤولية الناس ولا يفترض بهم استنتاجها بل معرفتها. لذلك وبناء على هذه العليقيات كانت فكرة إمكان أن يكون هناك جزء جديد من المسلسل.

• أعلنت بطلنة مسلسل «لموت»، ماغي بو غصن عن جزء رابع منه مباشرة بعد الانتهاء من عرض جزئه الثالث في رمضان الفائت، فكيف تعلقين على هذا الموضوع في حين أنك كنت تشددين دائماً على أنك لا يمكن أن تتخذي قراراً بكتابة جزء جديد إلا بعد أن تتأكدي كتابياً أنه يوجد لديك ما تقولينه، فما الذي تغير بالنسبة إلى الموسم الرابع؟
- أنا لا أزال متمسكة برأيي ولم أغيره أبداً. وكنت قد أعلنت أن الموسم الثالث من مسلسل «لموت» سيكون الأخير لأنني لن أستطيع أن أقدم شيئاً جديداً له. ولكن الناس لم يحبوا



فريدة سيف النصر: تخوفت من الظهور بدون مكياج في «عملة نادرة» والدور وصل للجمهور

مدحت الفنانة فريدة سيف النصر عن ظهورها بدون مكياج أثناء تجسيدها شخصية «سكينة» في مسلسل «عملة نادرة» بطولة نيللي كريمة الذي عرض في السياق الرمضاني، موضحة أنها تخوفت في البداية من الظهور بدون مكياج قبل أن يقنعها مخرج العمل ماندو العدل.

وقالت فريدة سيف النصر خلال حديثها لـ «اليوم السابع»، إنه كان من الصعب جداً ظهورها بدون مكياج، خصوصاً مع تقدمها في العمر، «كان الموضوع مقلقاً بالنسبة لي»، متابعاً: «ولكن دوري أنا بالذات كان يتطلب عدم الظهور بأي حاجة فيها مكياج». وأشارت أنه على الرغم من خوفها في البداية ولكن ذلك ساعدها كثيراً أثناء التحضير للدور، لأنه لم يكن أمامها سوى التجهيز بالملابس فقط، «الموضوع كان الشباب».

مدحت فريدة سيف النصر عن ظهورها بدون مكياج أثناء تجسيدها شخصية «سكينة» في مسلسل «عملة نادرة» بطولة نيللي كريمة الذي عرض في السياق الرمضاني، موضحة أنها تخوفت في البداية من الظهور بدون مكياج قبل أن يقنعها مخرج العمل ماندو العدل. وقالت فريدة سيف النصر خلال حديثها لـ «اليوم السابع»، إنه كان من الصعب جداً ظهورها بدون مكياج، خصوصاً مع تقدمها في العمر، «كان الموضوع مقلقاً بالنسبة لي»، متابعاً: «ولكن دوري أنا بالذات كان يتطلب عدم الظهور بأي حاجة فيها مكياج». وأشارت أنه على الرغم من خوفها في البداية ولكن ذلك ساعدها كثيراً أثناء التحضير للدور، لأنه لم يكن أمامها سوى التجهيز بالملابس فقط، «الموضوع كان الشباب».



نضال الشافعي وداليا البحيري يجريان بروفات مسرحية «سيدتي أنا»

بدأ منذ أيام فريق عمل مسرحية «سيدتي أنا» إجراء بروفات للمسرحية تمهيداً لعرضها خلال موسم الصيف المقبل، والمسرحية من بطولة داليا البحيري ونضال الشافعي، وتأليف وإخراج محسن رزق والمسرحية مأخوذة من عرض «بجماليون».

يذكر أن كاميرا «إكسترا نيوز» التقطت بالفنان الدكتور أيمن الشويبي مدير المسرح القومي والذي قال: توليت إدارة المسرح القومي في بداية شهر رمضان، ولذا أردنا ألا تمر هذه المناسبة

بدون عمل عرض، فخططنا لعمل عرضين الأول لأحمد بهجت والثاني للمخرج والفنان خالد عبد السلام والملحن محمد عزت. وأضاف أيمن الشويبي لبرنامج «الإبداع في مصر»، أنها أمسيات جميلة والتي تجمع ما بين الشعر والغناء والموسيقى بشكل أمسية أكثر منه عرض مسرحي، وهي وجبة خفيفة للجمهور بعد الصيام والإفطار، وأنا شخصياً استمتعت بالعرض.

وأوضح أيمن الشويبي أن الجمهور يحتاج أن يأتي إلى المسرح القومي، فالإقبال عليه شيء مهم، مشيراً إلى أن لديهم خطة كبيرة سيفتتح من خلالها أول عرض «سيدتي أنا» وعرض آخر «صحاب الورد» ومجموعة من العروض سفتتج بها المسرح القومي وسعيد له بهاء وإقبال الجمهور عليه.



الغلاف

عواقب استخدام مجفف الشعر



وأعلنت الدكتورة فكتوريا أوشيكوفا، أخصائية علم وأمراض الشعر، أن استخدام مجفف الشعر يمكن أن يؤدي إلى جفاف الشعر (تيبسه) ويجعل لونه باهتا. وتشير الخبيرة في حديث لصحيفة "إزفيسنيا" إلى أن الغلاف الخارجي للشعرة يتكون من كيراتين كثيف وقشور قرنية. وهذه الكثافة بالذات مسؤولة عن مستوى لمعان الشعر وقوته. وإن تأثير درجة حرارة هواء المجفف كامل خارجي تلحق الضرر بالغلاف الخارجي للشعيرات. خبراء يكشفون النقاب عن 5 أسباب "مفاجئة" تجعل الشعر يتساقط

وتقول: "نتيجة تجفيف الشعر بتيار هوائي قوي بدرجة حرارة عالية يتلف الغلاف الخارجي للشعيرات وتظهر فيه تشققات مجهرية ويصبح لونها باهتا وتفقد متانتها". وتضيف: وتحت تأثير درجات الحرارة العالية يفقد الشعر رطوبته، التي تعتبر من مكوناته المهمة. كما تختل الروابط الهيدروجينية التي تربط الألياف بعضها ببعض، ما يؤدي إلى جفاف ساق الشعرة، وبالتالي تصف الشعر وتغير شكله ولونه. وتقول: "تجدر الإشارة إلى أنه عند تجفيف الشعر بصورة خاطئة باستخدام المجفف، فإن فروة الرأس تتضرر أيضا، ما يؤدي إلى جفافها وتهيجها وتوسع الأوعية الدموية

وختلال عمل طبقة الهيدروليبيد (مستحلب من الماء والدهون) والغدد العرقية في المنطقة. ونتيجة لذلك، قد تصاب فروة الرأس بالتهابات جلدية مختلفة تدريجيا، بما في ذلك الزهمي، وقشرة الرأس، وبالتالي تساقط الشعر. وتنصح الأخصائية من أجل تجنب عواقب استخدام مجفف الشعر باستخدام درجة حرارة منخفضة أو متوسطة. ويجب أن يكون اتجاه تيار الهواء مطابقا لاتجاه نمو الشعر وطوله وليس معاكسا له، لأن هذا يساعد على غلق قشور الغلاف الخارجي للشعيرات. كما يجب أن لا تقل المسافة بين المجفف والشعر عن 15-20 سم.

اكتشاف مرض عصبي نادر يتسم

بمشاكل في التنسيق الحركي والكلام

اكتشف العلماء في المعهد الوطني الأمريكي لأبحاث الجينوم البشري (NHGRI) حالة عصبية جديدة تتسم بمشاكل في التنسيق الحركي والكلام.

وأبلغ الفريق عن النتائج التي توصلوا إليها في مجلة npj Genomic Medicine. وحدد العلماء من المعهد الوطني لأبحاث الجينوم البشري وبرنامج الأمراض غير المشخصة (UDP) التابع للمعهد الوطني للصحة، ثلاثة أطفال يعانون من هذه الحالة، شقيقان وطفل آخر لا صلة قرابه له بهما.

وكان جميع الأطفال الثلاثة يعانون من مشاكل في التنسيق الحركي والكلام، وكان أحد الأطفال يعاني من تشوهات في المخ، وهو جزء من الدماغ يشارك في حركة معقدة من بين وظائف أخرى.

وبالإضافة إلى ذلك، كان لدى جميع الأطفال طفرات في كلتا النسختين من جين ATG4D.

ويساعد ATG4D في عملية تنظيف الخلية المسماة بـ"الالتهام الذاتي"، والتي تستخدمها الخلايا لتفكيك وإعادة تدوير البروتينات التالفة والأجزاء المعيبة الأخرى للحلية للبقاء بصحة جيدة. والالتهام الذاتي هو عملية أساسية تستخدمها الخلايا في جميع أنحاء الجسم، ولكن الخلايا العصبية تعتمد بشكل خاص على الالتهام الذاتي للبقاء على قيد الحياة. ومع ذلك، لا يعرف الكثير عن كيفية مساهمة ATG4D في الخلايا العصبية السليمة.

وجاء أول دليل على تأثيرات ATG4D على صحة الدماغ من دراسة أجريت عام 2015 حدد فيها الباحثون مرضا عصبيا وراثيا بين كلاب Lagotto Romagnolo. وهي سلالة إيطالية معروفة بقدراتها على صيد الكمامة.

وكان لدى الكلاب المصابة سلوك غير طبيعي، وضومر في المخ، ومشاكل في التنسيق الحركي وحركة العين وطفرات ATG4D.

وفي حين أن دراسة 2015 هذه عززت الاهتمام بالبحثي بدور ATG4D في الدماغ، لم يربط العلماء بعد ATG4D بأي مرض عصبي لدى البشر.

وتوقعت التحليلات الحسابية أن طفرات ATG4D للأطفال الثلاثة ستنتج بروتينات غير فعالة. ومع ذلك، فإن ثلاثة جينات أخرى في الجينوم البشري تؤدي أدوارا مشابهة جدا لـ ATG4D. وفي بعض الخلايا، قد تعوض هذه الجينات الأخرى عن فقدان ATG4D.

وفي حين أن جميع خلايا الجسم تشترك في نفس الجينوم، فإن بعض الجينات أكثر أهمية لخلايا معينة. وعندما درس العلماء طفرات ATG4D للأطفال في خلايا الجلد، لم تؤثر التغيرات على عملية إعادة تدوير الخلايا، لكن هذا قد لا يكون صحيحا في الدماغ.

وقالت ماي كريستين مالبيكان، العاملة في المعهد الوطني لأبحاث الجينوم البشري وكبيرة مؤلفي الدراسة: "الدماغ معقد للغاية، والخلايا العصبية لها وظائف متخصصة للغاية. ولتتناسب مع هذه الوظائف، تستخدم الخلايا العصبية المختلفة جينات مختلفة، لذلك يمكن أن يكون للتغيرات في الجينات الزائدة عن الحاجة تأثيرات كبيرة في الدماغ".



عارضة الأزياء الألمانية-الأمريكية هايدي كلوم لدى وصولها إلى العرض العالمي لأول لفيلم ديزني

الحورية الصغيرة في مسرح دولبي في هوليوود. (ا ف ب)

قرأت لك

البرقوق



أعلن علماء من الولايات المتحدة أن البرقوق يحتوي على مواد يمكنها مكافحة السرطان والوقاية منه، بحسب The Health Site. ويفيد الموقع بأن الباحثة كاترين كولينز تنصح بالعودة على تناول 2-3 من ثمار البرقوق (العنجاوس) يوميا، حتى يتشبع الجسم بالمواد المضادة للأكسدة اللازمة للوقاية من مختلف الأمراض. وتقول كولينز: إن مركبات البوليفينولات العنصرية العطرية الموجودة في البرقوق فعالة جدا ضد مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. لأنها قادرة على تحويل النشاء إلى طاقة والحفاظ على مستوى السكر في الدم. كما أن البرقوق فعال ضد السممة ولعصيره القدرة على تحسين صحة الفم.

سؤال وجواب

• ماذا تعرف عن الغشاء الرامش؟

الغشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن للطيور ثلاثة أجنان جفان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمين.

• كم من الوقت يستغرق ضوء القمر حتى يصل إلينا؟

ثانية واحدة .

• أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال؟

توجد في ألمانيا .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكا
- هل تعلم أن العلقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحيا أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوما .
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان .
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي - ذات الصواري - التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن أقصر رجل في العالم هو الهندي جول إذ أنه لا يتجاوز طوله أكثر من إثنين وستين سنتيمترا
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته مائة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر

قصة حارس الغابة

كان الجميع يسمعون عن حارس الغابة لكن أحدا لم يره .. وفي أحد الايام وصل إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شباكا كثيرة واسلحة وذخيرة وقد قرروا صيد مجموعة كبيرة من الحيوانات المختلفة وذلك للريح المادي من فرائها او انيابها فخصبوا خيامهم على مشارف الغابة ودخل ثلاثة منهم يستكشفون الغابة واعماقها وما يوجد بها من حيوانات نادرة وغالية.. وعند عودتهم قابلهم الصياد من نفس المنطقة فقال لهم ممنوع الصيد هنا وستجدون ممانعة شديدة من حارس الغابة، ارحلوا قبل ان يقتلكم من هنا.. لكنه لم يجد منهم غير الاستهزاء بكلامه .

لم يضع الصيادون وقتا فنزلوا إلى الغابة للبحث عن مرادهم وبالفعل استطاعوا اصابة احد النمر النادرة ورغم ذلك فقد هرب منهم باصابتهم فانهمكوا في البحث عنه وانقضى اليوم بدون الوصول إلى النمر الجريح..

كذلك لاحظ الصيادون فرار اغلب الحيوانات عن اعينهم..

في المساء وحول النار الهادئة اخذوا يتناولون طعامهم وهم يتضحكون ويستمعون للموسيقى على استعداد للنوم حتى يستيقظوا صباحا لرحلة صيد جديدة وهجأة انهالت عليهم حيات جوز الهند وكان الشياطين تتقاذفها على رؤوسهم واهتزت الارض بفعل خطوات سريعة ثقيلة بفعل اقدام قطع كبير من الاقبال وقفزات متسارعة من القرد هطلت من فوق الاشجار وكانها زخات مطر قوية افزعت الصيادين ولم يستطع بعضهم ان ينجو بحياته فضاع تحت اقدام الاقبال ،اما من جرى منهم في كل اتجاه فلم يخرج من الغابة سالما بل حمل من الجروح والكسور الكثير ومع كل ذلك لم ير احد منهم من وراء كل ماحدث هل هي الحيوانات الغاضبة او حارس الغابة.. ذلك السؤال ماذا يتردد في تلك الغابة التي لم يستطع اي صياد ان يخرج منها بصيد يرضيه.

