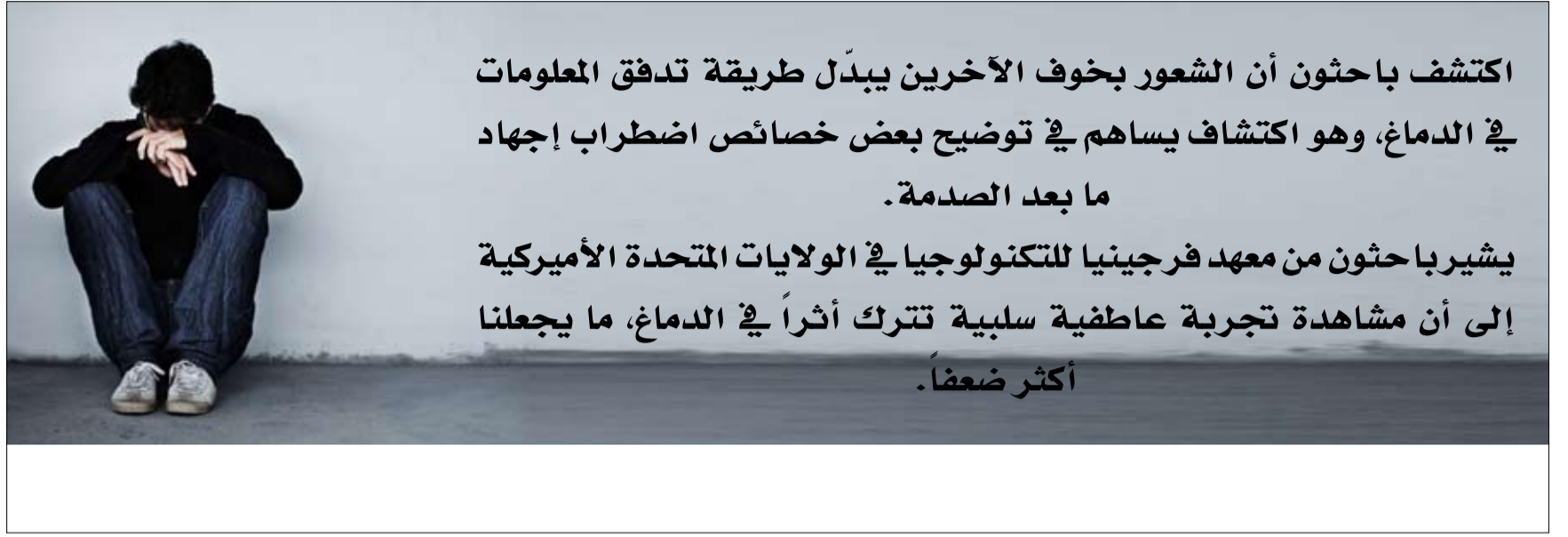


منوعات العقل

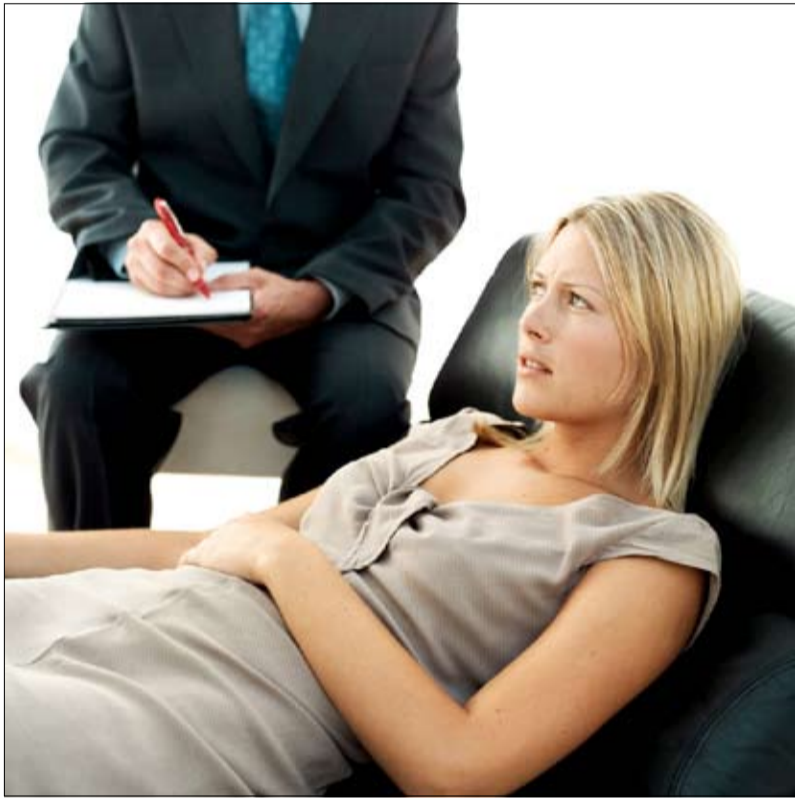
23



اكتشف باحثون أن الشعور بخوف الآخرين يبدل طريقة تدفق المعلومات في الدماغ، وهو اكتشاف يساهم في توضيح بعض خصائص اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة.

يشير باحثون من معهد فرجينيا للتكنولوجيا في الولايات المتحدة الأميركية إلى أن مشاهدة تجربة عاطفية سلبية تترك أثراً في الدماغ، ما يجعلنا أكثر ضعفاً.

اكتشاف يساهم في توضيح بعض خصائص اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة



أخرى من دماغ فتران شهدت حدثاً مجهولاً عانته فأرة أخرى.

يدكر موروزوف: (تشير قياسات ليو إلى أن مراقبة الخوف تعيد فعلياً توزيع تدفق المعلومات.

وتعود عملية إعادة التوزيع هذه إلى الإجهاد، لا المراقبة فحسب، بل الأمور المتناقضة أيضاً من خلال الإشارات الاجتماعية، مثل لغة الجسم، والصوت، والرائحة).

يؤكد موروزوف أن هذا التبدل يعزز على ما يبدو عملية تواصل أوسع عبر الوصلات العصبية في الطبقات الخلوية العميقة في القشرة المخية، مع أن هذه العملية تتراجع في الطبقات السطحية. لا يعرف العلماء ما التبدلات التي تطرأ على الدارات بالتحديد، إلا أنهم وثقوا من أنها تتبدل.

يختم الباحث: (هذه الخطوة التالية. عندما نفهم آلية هذا التغيير في دماغ إنسان يعاني تجارب مماثلة، نتوصل على الأرجح إلى إدراك كيفية تطور اضطراب مثل اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة).

ذكريات أقوى

في دراسات سابقة، اكتشف كل من موروزوف والدكتور واتارو إيتو، بروفسور مساعد وباحث في معهد كارليون للبحوث التابع لمعهد فرجينيا للتكنولوجيا، أن القوارض التي تلاحظ الإجهاد لدى نظرائها،

إلا أنها لا تعاني بنفسها، تكون الذكريات أقوى من المعدل الطبيعي عن تجاربها المخيفة الخاصة، علماً بأن هذا السلوك يتلاءم مع ما يمر به أناس يعانون إجهاد ما بعد الصدمة.

استناداً إلى هذه الاكتشافات، قرر الباحثون التحقق مما إذا كان جزء الدماغ المسؤول عن التركيز في حالة الآخرين العقلية وفهمها، أي القشرة الجبهية الأمامية، يتبدل فعلياً بعد مشاهدة خوف الآخرين.

لتحقيق هذه الغاية، قاس الدكتور لي ليو، باحث يتابع دراساته ما بعد الدكتوراه في المختبر، عملية الانتقال في الوصلات العصبية الكابحة التي تضبط قوة الإشارات التي تبلغ القشرة الجبهية الأمامية منطلقاً من أجزاء

على ضحايا المرض، أو الإصابة، أو الاعتداءات الإرهابية، بل يصيب أيضاً أحبائهم، ومن يتولون رعايتهم، وأحياناً من يشاهدون ما يحدث معهم؛ أناس يراقبون معاناتهم أو يطعنون عليها، وفق موروزوف.

يتابع موضحاً أن الحدث الصادم بحد ذاته لا يؤدي إلى اضطراب، إلا أنه يعزز احتمال الإصابة به. ويقول: (تشير الأدلة إلى أن الأولاد الذين شاهدوا التغطية الإعلامية لاعتداءات 11 سبتمبر الإرهابية يُعتبرون أكثر عرضة للإصابة باضطراب إجهاد ما بعد الصدمة في مرحلة لاحقة من حياتهم عندما يتعرضون لمشقة أخرى).

علاوة على ذلك، يشير تقييم أعداه معهد راند عام 2008 لعدد من الدراسات عن اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة والكآبة بين جنود نشروا في مناطق نزاع إلى أن من سمعوا بحادثة خطيرة (مثل تبادل لإطلاق النار) كانوا معرضين للإصابة بهذا الاضطراب بقدر من اختبروا شخصياً تلك التجربة.

يذكر الدكتور أليكسي موروزوف، بروفسور مساعد في معهد كارليون للبحوث وأبرز معد في هذه الدراسة: (صحيح أن التجارب الصادمة لا تسبب أماً جسدياً، إلا أنها تشكل عامل خطر في الاضطرابات العقلية).

نُشرت الدراسة مسبقاً في موقع مجلة Neuropsychopharmacology على شبكة الإنترنت، وتبين أن اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة يُعتبر أحد اضطرابات القلق التي تظهر في بعض الحالات بعد اختبار حدث صادم، أو مخيف، أو خطير، وفق المعهد الوطني للصحة العقلية في الولايات المتحدة.

صحيح أن معظم من يعيشون حوادث خطيرة لا يطوّرون هذا الاضطراب، إلا أن نحو سبعة إلى ثمانية من كل مئة شخص يعانون اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة في مرحلة ما من حياتهم، وفق المركز الوطني لاضطراب إجهاد ما بعد الصدمة التابع لدائرة شؤون قدامى الحرب الأميركية. (لا يقتصر اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة



تطبيق يسمح للمستخدمين بتتبع مزاجهم وسلوكهم خلال اليوم

النشاط الجسدي المستمر يساهم في تعزيز سعادتك

تشير دراسة مبتكرة جديدة نُشرت في مجلة PLoS ONE إلى أن الأشخاص النشطين جسدياً يكونون عادةً أكثر سعادة.

على ما يبدو في تعزيز السعادة في الحياة. يستخلص الباحثون: (ترتبط الوتيرة التي يتحرك بها الناس جسدياً خلال اليوم، حتى لو لم تشمل تمارين رياضية قوية، بالصحة الجسدية والسعادة على حد سواء. فقد كشف البحث رابطاً مهماً بين العمليتين الجسدية والنفسية، مشيراً إلى أن أبسط التغييرات في إحداها تنعكس على الأخرى).

هل الأشخاص السعداء أكثر نشاطاً أم أن الحركة تجعل الناس سعداء؟ - قد يكون الجواب الاحتمالين معاً. تعزز التمارين الصحة الجسدية بكل أوجهها، ما يساهم بالتأكد في تحسين الصحة العقلية. ولكن إن كنت خاملًا عمومًا، فلن تحسن جلسة تمارين مزاجك. إلا أن نمط الحياة الحافل بالنشاط الجسدي المستمر يساهم

تزداد الخصائص التي يستطيع المستخدم استعمالها. فضلاً عن السماح للمستخدم بتحديد مزاجه ونشاطاته وتبنيها، يجمع التطبيق جهود البيانات عن نشاطه الجسدي من خلال مقياس التسارع في الأجهزة، الذي يقيس مدى تسارعه. وتمكن الباحثون من التثبت من دقة هذه البيانات عن النشاط الجسدي من خلال ما يحدده المستخدمون أنفسهم في هذا المجال. جمع الباحثون علامات السعادة والمعلومات عن النشاط الجسدي من 10371 مستخدماً بين شهري فبراير عام 2013 ويونيو عام 2014. وبعد تفحصهم وفرة البيانات هذه، توصلوا إلى رابط صغير (معامل التحديد = 0.3) وإنما بالغ الأهمية من الناحية الإحصائية (القيمة الاحتمالية = 0.002). بين النشاط الجسدي والحسوس وبين السعادة.

استبانات تشجع على التفكير الذاتي العميق خلال مراحل مختلفة من اليوم، طارحاً عليهم أسئلة عن مزاجهم، وتفاعلم الاجتماعي، وشعورهم بالرضا حيال حياتهم. ومع مواصلة استخدام التطبيق،

طور باحثون من جامعة كامبريدج تطبيقاً على الهواتف الذكية يسمح للمستخدمين بتتبع مزاجهم وسلوكهم خلال اليوم، مقدماً بالتالي أداة لفحص الذات تستند إلى بيانات. ونزل أكثر من 10 آلاف شخص التطبيق واستعملوه.

يحضن التطبيق المستخدمين على ملاء





منوعات الفكر

34

أبوظبي الدولي للكتاب يختتم أعماله ويستقطب أكثر من 300 ألف زائر

الثقافة في البرنامج الثقافي بنود متخصصة للناشرين وأصحاب المكتبات والمترجمين، واستمتع الجمهور بفعاليات مجلس الحوار وركن التوقيع ومنبر ابن عربي لتشجيع القراءة، فضلاً عن برنامج ركن الإبداع وركن الرسامين وركن عروض الطبخ، التي قدمت جميعها تجربة تفاعلية تثقيفية ترفيهية لكافة زوار المعرض. وأشد الناشرين الذين شاركوا في فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب بمستوى تنظيم المعرض وتقسيم الأجنحة واتساع المساحة المخصصة له والتي ساعدت دور النشر على تقديم معروضاتها في مساحات أكبر.. وأكدوا أن المعرض أصبح أحد أهم المعارض في المنطقة والعالم.

أبوظبي الدولي للكتاب إنجازاً قياسياً هذا العام، حيث تمكن من نشر رسالته الرامية إلى تعزيز ثقافة القراءة ومواكبة أحدث تقنيات عالم النشر إلى الجماهير، التي تعرفت على كل ما هو جديد في مجال التأليف والنشر والترجمة والتفت بأبرز المؤلفين والكتاب والناشرين.. ولقي المعرض اهتماماً إعلامياً إقليمياً وعالمياً كبيراً حيث شارك في تغطية فعالياته ما يزيد عن 300 إعلامي من وسائل الإعلام المحلية والعربية والعالمية. وأضاف آل علي أن تميز برنامج معرض أبوظبي الدولي للكتاب هذا العام كان واحداً من أكبر الأسباب المساهمة بنجاح هذه الدورة، حيث شارك رواد الفكر والأدب والشعر

الصين خصيصاً للمعرض، لتفتح بذلك آفاقاً فكرية وثقافية جديدة بين البلدين. وأثنى سعادة سيف سعيد غباش، مدير عام هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، على الدعم والجهد المبذول من قبل جميع الرعاة والداعمين لما قدموه في سبيل تحقيق هذا النجاح في دورة هذا العام من المعرض.. وقال بات معرض أبوظبي الدولي للكتاب جزءاً مهماً من أجندة أبوظبي الثقافية، حيث تميز هذا العام بزخم فكري وثقافي استثنائي، ونجحت أجنحة الفعاليات الفنية والتي تضمنت أكثر من 900 فعالية وندوة حوارية وورش عمل وورشات، بالإضافة إلى تنوع الكتب المعروضة والتي مثلت أفضل المنتجات الأدبية والفكرية والثقافية والعلمية والاقتصادية من أكثر من 30 لغة حول العالم، في إراء تجريبية زوار المعرض من مختلف الأعمار.

2 مايو في مركز أبوظبي الوطني للمعارض. وأشار سعادة محمد خليفة المبارك، رئيس مجلس إدارة هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة إلى أن معرض أبوظبي الدولي للكتاب يسهم في ترسيخ مكانة أبوظبي عاصمة للثقافة والفكر والمعرفة حيث حظيت هذه التظاهرة الفكرية بحضور أقطاب الفكر والأدب من كافة أنحاء المنطقة والعالم. وقالت تميزت هذه الدورة بالمشاركة القوية للصين ضيف شرف المعرض والتي كشفت عن التقارب والعلاقة الثقافية الثابتة بين دولة الإمارات والصين، ممهدة الطريق لمزيد من التعاون الثقافي المستقبلي من خلال 300 فعالية أقامتها

اختتم معرض أبوظبي الدولي للكتاب دورته السابعة والعشرين أمس الاول مستقطباً أكثر من 300 ألف زائر من جمهور القراءة والشعر والأدب والثقافة من كافة الفئات العمرية، وذلك على مدار سبعة أيام شهدت مشاركة أكثر من 1,320. عارضاً من 65 دولة، وعقد أكثر من 900 ندوة حوارية بمشاركة واسعة وبناءً من أبرز الفكريين والأدباء والمبدعين. وأقيم معرض أبوظبي الدولي للكتاب تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وينتظم هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة خلال الفترة من 26 أبريل حتى



وأضاف غباش بشكل عام، شهد المعرض هذا العام توقيع أكثر من 500 اتفاقية تعاون بين مختلف دور النشر والكتاب والمؤلفين ومن ضمنها العديد من الاتفاقيات مع الصين الدولة ضيف شرف المعرض، أبرزها توقيع اتفاقية لتأسيس أول دار نشر إماراتية صينية بين الكاتبة الإماراتية الدكتورة فاطمة حمد المزروعى ودار إنتركونتيننتال الصينية للنشر، مما يؤكد على الدور المحوري الذي يلعبه معرض أبوظبي الدولي للكتاب في رفد صناعة النشر والكتب وتعزيز التعاون الفكري ونشر ثقافة التنوع والانفتاح الحضاري.



ضحى حسين بطلنة لتحدي القراءة العربي في الأردن



مدرسة في حين تمت التصفيات بمشاركة 502 طالبا وطالبة من مختلف المراحل الدراسية وترشح لهذه المرحلة 5 مشرفين ومدرسة واحدة. يذكر أن مشروع تحدي القراءة العربي الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله في سبتمبر من العام 2015 يمثل أكبر مشروع إقليمي عربي لتشجيع القراءة لدى الطلاب في العالم العربي وصولاً لإبراز جيل جديد متفوق في مجال الاطلاع والقراءة وشغف المعرفة.

عند الطلبة المشاركين بالتحدي بدورته الثانية مقارنة بالدورة الأولى. وقالت: نحن سعداء بالمستويات المتميزة التي شهدناها في مرحلة التصفيات النهائية بالملكة والتي تبشر بجيل واعد يستمتع بالقراءة ويراها أداة لتقديم الأردن وازدهارها. وكرم الدكتور الرزاز باقي الطلبة العشرة الأوائل وهم على الترتيب الطالب وجدي إحسان الحناوي بالصف العاشر في مدرسة الطران الثانوية بقصبة عمان والطلبة رزان محمد الصباحي بالصف الحادي عشر في مدرسة زرقاء الثانوية بالزرقاء والطالب عمر عبد الخالق أبو رزق بالصف الحادي عشر في مدرسة الطراونة الثانوية بقصبة عمان والطالب عبد الرحمن سليمان بالصف الحادي عشر في مدرسة الحفاظ بعمان والطلبة رؤى عصام أبو دية بالصف التاسع في مدرسة الحصاد التربوي بمنطقة القويسمة بعمان والطلبة تسنيم حكم خميسة بالصف الحادي عشر في مدرسة قطر الندى الثانوية بالرصيفة والطلبة ليان لؤي سليم عودة بالصف الثامن في مدرسة إناث السخنة والطلبة لبنه أمينة بالصف في مدرسة إربد سال الثانوية بقصبة إربد والطالب أسامة فؤاد الجمي بالصف الثامن في مدارس الاتحاد بلواء الجامعة وجعفر أحمد وهبة بالصف الثالث

وقال معالي: لسنا بشكل واضح حجم تأثير هذا المشروع ليس فقط على مستوى المملكة بل على مستوى مختلف الأقطار العربية حيث مثل حافزاً كبيراً للطلبة ومكثهم من تعزيز مخزونهم المعرفي واللغوي بشكل كبير. وأضاف: إننا ننظر إلى مشروع تحدي القراءة العربي كشعلة أمل على مستوى المنطقة من خلال زراعة محبة القراءة في ذهنية الطلبة منذ صغرهم وجعل شغف المعرفة جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية الأمر الذي يتماشى مع رؤية الحكومة الأردنية وتوجهاتها لصناعة شباب المستقبل الذين تقع على عاتقهم مسؤولية الاستمرار بمسيرة التنمية المستدامة لبلادنا ونهضتها الفكرية. ونوه إلى ما شهده هذا العام من ارتفاع كبير في أعداد الطلبة المسلمين في التحدي والذين نجحوا في إكمال شروحه ما يعكس مستوى تطور البيئة التعليمية الأردنية من جهة ورغبة الأبناء في إبراز مواهبهم الفكرية من جهة أخرى.

العاشر بمدرسة أم قصير الثانوية من منطقة القويسمة بالعاصمة عمان إلى جانب فادي وصفي الدهشان كأفضل مشرف على مستوى المملكة ومدرسة الحصاد التربوي التي توجت بلقب المدرسة المتميزة على مستوى الأردن. وأعرب معالي الدكتور عمر أحمد منيف الرزاز عن شكره الجزيل لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله على إطلاقه مشروع تحدي القراءة العربي قبل عامين واهتمامه بإخراج جيل عربي عاشق للقراءة والمعرفة

توجت الطالبة ضحى محمود عواد حسين بطلنة لتحدي القراءة العربي في دورته الثانية على مستوى المملكة الأردنية الهاشمية وذلك في حفل أقيم بصدر الثقافة في عمان. حضر الحفل الدكتور عمر أحمد منيف الرزاز وزير التربية والتعليم الأردني ونجلاء الشامسي أمين عام مشروع تحدي القراءة العربي وعدد من مسؤولي الوزارة وفريق التحدي وأولياء أمور الطلبة ومدراء المدارس والمشرفين. وكرم وزير التربية الأردني بطلنة تحدي القراءة العربي ضحى محمود عواد حسين من الصف

سكاي نيوز عربية والهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع السعودية توقعان اتفاقية تعاون

المجالات. وكجزء من خطة توسيع قاعدة عملياتها الإعلامية تعزز سكاي نيوز عربية تنظيم سلسلة من الفعاليات في كل من الرياض ولندن وأبوظبي ودبي بمشاركة مجموعة من الخبراء وصناع القرار لتسليط الضوء على الإنجازات التي حققتها خلال السنوات الخمس الماضية بهدف استشراف مستقبل الإعلام والتطورات المتوقعة في أدوات العمل الإعلامي.

كلية الإعلام في جامعة القاهرة وندوة حوارية خاصة حول مستقبل صناعة الإعلام في الوطن العربي بالإضافة إلى حفل خاص لتكريم شركاء المؤسسة في جمهورية مصر العربية أعلن خلاله عن خمس منح تدريبية في مكتب سكاي نيوز عربية في القاهرة مقدمة للطلبة المتفوقين من خريجي كلية الإعلام جامعة القاهرة لإتاحة الفرصة لهم لاكتساب المهارات العملية والاستفادة من خبرات طاقم سكاي نيوز عربية في مختلف

التعامل مع وسائل الإعلام وذلك من خلال استعراض نماذج واقعية وتجارب خاصة تمنح المشاركين فرصة التعرف على أفضل الممارسات العالمية في المجال ما يسهم في تعزيز مهاراتهم والارتقاء بها وذلك ضمن برنامج القناة الإعلامي التدريبي SNAP-Sky News Arabia Program. وقع الاتفاقية سعادة بندر بن محمد عسيري رئيس الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع المكلف بالملكة العربية السعودية وعن سكاي نيوز عربية نارت يوسف بوران الرئيس التنفيذي بحضور عدد من المسؤولين والعاملين من كلا الطرفين. وقال سعادة بندر بن محمد عسيري: نحن سعداء بتعزيز علاقتنا مع سكاي نيوز عربية والتعاون معها لتطوير الصناعة الإعلامية.. ونطمح لأن يكون هذا التعاون مثالا يحتذى للعمل مع الهيئة والمساهمة في صناعة الإعلام في المملكة.

والتعاون في مجال التغطيات الإعلامية والفعاليات والأنشطة والتنسيق المسبق للفعاليات التي يتم تنظيمها في المملكة على مدار العام. وتهدف الاتفاقية إلى تبادل الخبرات بين العاملين في سكاي نيوز عربية والمؤسسات الحكومية السعودية من القائمين على إدارات الاتصال الحكومي والمعينين بالتواصل مع وسائل الإعلام. وبموجب الاتفاقية ستقدم سكاي نيوز عربية برنامجاً تدريبياً يعطي تصوراً عملياً وشاملاً لكيفية

وقعت سكاي نيوز عربية والهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع في المملكة العربية السعودية امس مذكرة تعاون تهدف للارتقاء بمستوى التنسيق والشراكة في العديد من مجالات التعاون. جاء ذلك خلال الجولة التي تقوم بها سكاي نيوز عربية في عدد من العواصم العربية كجزء من خطتها لتوسيع قاعدة عملياتها الإعلامية. تشمل الاتفاقية التعاون في مجال التدريب وتأهيل الكوادر



من ناحيته قال نارت بوران إن توقيع اتفاقية التعاون مع شركائنا في الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع في السعودية يعد ثمرة للعلاقة المهنية المميزة التي تجمعنا وبهدف تعزيز الجهود لتحقيق التطلعات والأهداف الإعلامية المشتركة بما ينسجم مع رؤية المملكة 2030 بشكل خاص وإعلام المنطقة العربية بشكل عام متطلعين إلى المضي قدماً بتنفيذ بنود الشراكة خصوصاً في مجال تدريب الكوادر الإعلامية الواعدة. كانت سكاي نيوز عربية قد نظمت سلسلة من الفعاليات والأنشطة في القاهرة خلال احتفالها بمرور خمس سنوات على انطلاقها تخللها افتتاح استوديو تدريبي لطلبة



منوعات

الفكر

35

كرنت أريد جائزة (أفضل مطربة)، من موريكس دور! حين تنطق بهذه العبارة كاتبة وممثلة معروفة بحجم كارين رزق الله، فيجب ألا نأخذها مأخذ الجد... بل يتعين فهمها في إطار ساخر! العبارة الساخرة تعكس الاخلاقات التي تجددت للعام الثاني على التوالي بين الفنانة اللبنانية كارين رزق الله والقيمين على جائزة (الموريكس دور).



هناك 10 مسلسلات لبنانية ستعرض في رمضان

كارين رزق الله: (لآخر نفس) عمل درامي يشبهني

اسمه حالياً.
• وهل هو ممثل رجل؟
- نعم. ويشترك معنا رندا كعدي، كازم بصبيص، دولي سمراي، ريتا عاد، مجدي مشموشي، جاد خاطر، غابريال يمين وغيرهم.
• العام الماضي أشرت في مسلسل (مش أنا) أكثر من قضية اجتماعية وإنسانية، بينها مشكلة الإيجارات القديمة، ومرض السكري، ولا شك أنك ستضيفين على مواضيع جديدة في مسلسل (آخر نفس)؟
- طبعاً. ولكنني لن أذكرها.
• كيف ترين المنافسة في رمضان المقبل؟
- المنافسة قوية وموجودة كما في الأعوام السابقة. ويسبب نجاح (مش أنا) و(قلبي دق)، فإن الإنتاج اللبناني مُثّل هذه السنة درامياً في رمضان أكثر من الأعوام السابقة. هذه السنة هناك 10 مسلسلات لبنانية ستعرض في رمضان، وهذا الأمر يؤكد تقدم الإنتاج اللبناني، وهو يُعتبر جائزة لي، أليس كذلك؟
• طبعاً. لا شك أنك حمست المنتجين... وأين سيرعرض المسلسل؟
- على شاشة (mtv).
• وهل كانت هناك مشكلة بينك وبين (mtv) في الأعوام السابقة؟
- أبداً. وفي الأساس لا توجد مشاكل بيني وبين أحد.
• عادة ما تُعرض أعمالك على شاشة (LBC)، فما الذي تغير مع هذا المسلسل، وجعلك تختارين شاشة (mtv) لعرض جديدك؟
- المسألة عرض وطلب. في العام الماضي والذي سبقه عُرضت عمالي على (LBC) وهذه السنة وصلني عرض جيد من (mtv) فقلت لم لا.

أرفضها كما من حقي أن أقول كل ما أريده. هل التكرام بالقوة؟ لقد وصلني حقي بمجرد أن سحبتوا اسمي من الترشيحات.
• باشرت تصوير عملك الرمضاني (لآخر نفس) الذي سيشترك في بطولته بديع أبو شقرا. هل يمكن أن تطلعينا على قصته وبعض من تفاصيله؟
- أنا متحفظة جداً بشأن الحديث عن قصة المسلسل، ولن أكشف عن تفاصيله حالياً. العمل المسلسل يشبهني ويشبه مسلسلاتي. العمل درامي وفيه عدة كراكترات تمرر للحظات (لتهدئة الاجواء). أنا راضية عنه، خصوصاً أنني أخذت وقتي في كتابته، وأحببته، وإن شاء الله سيكون خيراً. هذه السنة سيتولى أسد فولادكار إخراج عملي وهو من إنتاج شركة (Day two Pictures).
• ومن هم الممثلون المشاركون فيه بالإضافة إليك أنت وبديع أبو شقرا؟
- هناك أسماء يمكنني أن أذكرها وأسماء أحفظ عن ذكرها حالياً، وأتركها مفاجأة. العمل يشترك فيه ثلاثة أبطال: أنا وبديع، والشخص الثالث لن أذكر اسمها حالياً.
• كيف ترين المنافسة في رمضان المقبل؟
- المنافسة قوية وموجودة كما في الأعوام السابقة. ويسبب نجاح (مش أنا) و(قلبي دق)، فإن الإنتاج اللبناني مُثّل هذه السنة درامياً في رمضان أكثر من الأعوام السابقة. هذه السنة هناك 10 مسلسلات لبنانية ستعرض في رمضان، وهذا الأمر يؤكد تقدم الإنتاج اللبناني، وهو يُعتبر جائزة لي، أليس كذلك؟
• طبعاً. لا شك أنك حمست المنتجين... وأين سيرعرض المسلسل؟
- على شاشة (mtv).
• وهل كانت هناك مشكلة بينك وبين (mtv) في الأعوام السابقة؟
- أبداً. وفي الأساس لا توجد مشاكل بيني وبين أحد.
• عادة ما تُعرض أعمالك على شاشة (LBC)، فما الذي تغير مع هذا المسلسل، وجعلك تختارين شاشة (mtv) لعرض جديدك؟
- المسألة عرض وطلب. في العام الماضي والذي سبقه عُرضت عمالي على (LBC) وهذه السنة وصلني عرض جيد من (mtv) فقلت لم لا.

نسب نعيم.
من ناحية أخرى، باشرت كارين تصوير مسلسلها الجديد (آخر نفس) تحت إدارة المخرج أسد فولادكار، والذي يشاركها في بطولته الممثل بديع أبو شقرا، و(بطل ثالث) تحفظت عن ذكر اسمه.
• ما الذي استجد وتَسبب في تجدد المشاكل بينك وبين جائزة (الموريكس دور)، خصوصاً أنك كنت قد أعلنت العام الماضي مقاطعتهم؟
- لم يستجد أي شيء. لكن لماذا أدرجوا اسمي في المسابقة؟ أنا لا أريد جائزتهم (شو إين معي). أنا في غنى عن جائزتهم.
• لكنهم أصدوا السبب إلى أنك كنت تريدين جائزة (أفضل ممثلة) التي فازت بها نادين نسيم نعيم العام الماضي؟
- (ساخرة) بل كنت أريد جائزة أحسن مطربة... ولكنهم رفضوا، فماذا أفعل؟
• من الواضح أنك تسخرين وكأنك تريدين القول (إن كلامهم غير صحيح)؟
- طبعاً كلامهم غير صحيح. وماذا يمكنني أن أقول؟ بإمكانهم أن يقولوا ما يشاؤون. وقد وصلني حقي عندما سحبتوا اسمي من ترشيحات الجائزة. لن أدخل في مهاترات (قيل وقال)، وأرفض أن يتم استدراجي... ولن أدخل معهم في مشكل. كل ما طلبته أن يُسحب اسمي، وهذا الأمر تحقق، (حقي وصلني، ويقولوا اللي بدن ياه).
• أنت اعترضت أيضاً على مرور مقاطع من أعمالك خلال تكريم أي شخص شارك فيها؟
- اعترضت على ذكر أي اسم من أسماء أعمالي. هم أحرار في تكريم أي ممثل شارك فيها، ولا يُعقل أن أحرم أي ممثل من الجائزة.
• ولنفترض أن بديع أبو شقرا فاز بجائزة أفضل ممثل عن دوره في مسلسل (مش أنا) الذي تقاسم بطولته معك؟
- هذا ممكن جداً. العام الماضي فاز بورغو شلهوب بالجائزة عن مسلسل

كارين نشرت بياناً عبر محاميتها، أعلنت فيه رفضها للجائزة، وكذلك رفضها ذكر اسم أي عمل من أعمالها أو عرض أي مقاطع منها خلال توزيع الجوائز، فجهاء الرد من (موريكس دور) أنها كانت تريد جائزة (أفضل ممثلة) التي فازت بها نادين نعيم.



إلى المحامي؟
- هل يجب أن أتصل بهم في كل عام، وأن أطلب منهم عدم ترشيحي للجائزة. العام الماضي قلت لهم: (لا تفكروا في ترشيحي للجائزة هذه السنة ولا السنة المقبلة، ولا كل حياتي)، ولكنهم لم يسمعوا. ولذلك قلت: (خليها أفضل. لقد فوجئت جداً عندما وجدت اسمي هذه السنة ضمن الترشيحات).
• ببساطة، لماذا تصرين على رفض الجائزة؟
- لا أريد الدخول في جدال وأخذ ورد. لقد سُئلت وأجبت عن هذا السؤال ألف مرة. هذه الجائزة لا تعني لي شيئاً كي أضعها في بيتي. الجائزة لا تتوافق فيها المعايير والصادقية. من حقي أن

معرفة عن سعادتها بمشاركتها في مسلسل (حكاية حسن الغريب)، كشفت الفنانة المصرية نهال عنبر، النقيب عن أنها تواصل تصوير مشاهدتها في المسلسل الذي من المقرر أن تخوض به المراتون الرمضاني المقبل. وأكدت عنبر أنها سعيدة بتجسيدها دوراً جميلاً وعميقاً في المسلسل، لافتةً إلى أنه جديد ومغاير عن الأدوار السابقة، وواحدة الجمهور بأنه سوف يجد فيه ما يستحق الإعجاب. مسلسل (حكاية حسن الغريب) بطولة عمرو سعد، صلاح عبدالله، ريهام حجاج، نهال عنبر، رانيا منصور ونهى صالح، وهو من تأليف مصطفى حمدي، وإخراج مجدي أحمد علي. من جهة أخرى، قالت عنبر أن مسلسل (عائلة زيزو) مع الفنان أشرف عبد الباقي، (سيعرض خارج الموسم الرمضاني، ما سيجعل هناك فرصة أكبر في مشاهدته). وعن مسرحية (العيال تكسب)، وأوضحت أنها (لن تُعرض خلال الفترة المقبلة بسبب انشغالها بتصوير أعمالها الدرامية).

وتدور أحداث المسرحية في إطار كوميدي اجتماعي حول فساد المنظومة التعليمية، واعتماد المدرسين على تقديم التاهج بطريقة الأغاني الشعبية، وتحسد نهال عنبر دور مديرة مدرسة تحاول القضاء على الظواهر الفاسدة.

معرفة عن سعادتها بمشاركتها في مسلسل (حكاية حسن الغريب)، كشفت الفنانة المصرية نهال عنبر، النقيب عن أنها تواصل تصوير مشاهدتها في المسلسل الذي من المقرر أن تخوض به المراتون الرمضاني المقبل. وأكدت عنبر أنها سعيدة بتجسيدها دوراً جميلاً وعميقاً في المسلسل، لافتةً إلى أنه جديد ومغاير عن الأدوار السابقة، وواحدة الجمهور بأنه سوف يجد فيه ما يستحق الإعجاب. مسلسل (حكاية حسن الغريب) بطولة عمرو سعد، صلاح عبدالله، ريهام حجاج، نهال عنبر، رانيا منصور ونهى صالح، وهو من تأليف مصطفى حمدي، وإخراج مجدي أحمد علي. من جهة أخرى، قالت عنبر أن مسلسل (عائلة زيزو) مع الفنان أشرف عبد الباقي، (سيعرض خارج الموسم الرمضاني، ما سيجعل هناك فرصة أكبر في مشاهدته). وعن مسرحية (العيال تكسب)، وأوضحت أنها (لن تُعرض خلال الفترة المقبلة بسبب انشغالها بتصوير أعمالها الدرامية).

مسلسل (لا تطفئ الشمس) يجمع النجوم في رمضان 2017

بعد النجاح الكبير لمسلسل (جراند أوتيل) العام الماضي، يعود الكاتب تامر حبيب والمخرج محمد شاكر خضير، بمسلسل (لا تطفئ الشمس) عن رواية الكبير إحسان عبد القدوس، والتي تحمل نفس الاسم، وفي تعاون جديد بين شركتي بي لينك بروكشنز وايفل فيلمز، ولكن هذه المرة بمسلسل من بطولة ميرفت أمين، محمد ممدوح، فتحى عبدالوهاب، أمينة خليل، ريهام عبدالغفور، جميلة عوض، أحمد مائل، شيرين رضا، محمد

الشروتوني والعديد العديد من نجوم الدراما العربية. العائلة... الحب... الخيانة... البحث عن الذات... عنوان عرض للمسلسل. ليتناول قصص مختلفة تبدأ بالعائلة ومن ثم تتشابك مع حياة الآخرين بأسلوب مشوق ومختلف وفي قالب اجتماعي معاصر. كاميرا محمد شاكر خضير دارت بداية العام الجاري، والتصوير مستمر ليتم عرض العمل خلال شهر رمضان المبارك، على عدد من المحطات المصرية والعربية.



نهال عنبر: دوري في (حكاية حسن الغريب) جديد ومغاير عن الأدوار السابقة

معرفة عن سعادتها بمشاركتها في مسلسل (حكاية حسن الغريب)، كشفت الفنانة المصرية نهال عنبر، النقيب عن أنها تواصل تصوير مشاهدتها في المسلسل الذي من المقرر أن تخوض به المراتون الرمضاني المقبل. وأكدت عنبر أنها سعيدة بتجسيدها دوراً جميلاً وعميقاً في المسلسل، لافتةً إلى أنه جديد ومغاير عن الأدوار السابقة، وواحدة الجمهور بأنه سوف يجد فيه ما يستحق الإعجاب. مسلسل (حكاية حسن الغريب) بطولة عمرو سعد، صلاح عبدالله، ريهام حجاج، نهال عنبر، رانيا منصور ونهى صالح، وهو من تأليف مصطفى حمدي، وإخراج مجدي أحمد علي. من جهة أخرى، قالت عنبر أن مسلسل (عائلة زيزو) مع الفنان أشرف عبد الباقي، (سيعرض خارج الموسم الرمضاني، ما سيجعل هناك فرصة أكبر في مشاهدته). وعن مسرحية (العيال تكسب)، وأوضحت أنها (لن تُعرض خلال الفترة المقبلة بسبب انشغالها بتصوير أعمالها الدرامية).



الفكر

المكسرات تقيك من السرطان وتعينك على الحصول على جسم رشيق

إصابة الأشخاص بأمراض القلب بنسبة 30%، ونحو 15% من خطر الإصابة بالسرطان، و نحو 22% من خطر الوفاة المبكرة، وتشير الأبحاث إلى أن الجوز قد يساعد في السيطرة على الشهية، والتي يمكن أن تمنع زيادة الوزن، أو حتى المساعدة في تخفيف الوزن. وقد شملت الدراسة التي أجريت في هذا الصدد جميع أنواع المكسرات، لإحتوائها على نسبة عالية من الألياف، البروتينات والفيتامينات والمعادن، بما في ذلك حمض الفوليك وفيتامين " هـ"، والبيوتاسيوم والمغنيسيوم، ويحتوي الجوز كميات كبيرة من الأحماض الدهنية والأوميغا 3 الهامة لصحة الجلد ونضارته، كما يحتوي على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة مقارنة بأنواع المكسرات الأخرى، وفقا لأحدث الدراسات الصادرة عن "الجمعية الكيميائية الأمريكية".

تنصح أحدث الأبحاث الطبية بأهمية استهلاك حفنة بما يعادل 20 جراما من المكسرات كالبنندق، الجوز، الفول السوداني يوميا لخفض خطر الإصابة بأمراض القلب، السرطان والوفاة المبكرة، وتمتاز المكسرات بأنواعها المختلفة بتراتها بالدهون غير المشبعة الصحية للقلب والدهون غير المشبعة الأحادية التي تعمل على تقليل مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، إضافة إلى ذلك، فهي مصدر جيد للفيستولوس، أحد المركبات الهامة التي تساعد على خفض نسب الكوليسترول في الدم. فقد كشفت الدراسة التي أجريت بجامعة "نيويورك" والتي عكفت على تحليل النتائج المتوصل إليها في أكثر من 29 دراسة، والتي أجريت على ما يقرب من 819.000 شخص، أن تناول 20 جراما من المكسرات يوميا - أي ما يعادل حفنة - يمكن أن يقلل من خطر



المنظار الرحمي والليزر.. أحدث طرق علاج أمراض الجنين داخل الرحم

قال الدكتور أحمد سيكوتوري استشاري النساء والتوليد وعضو مجلس إدارة جمعية زملاء وأعضاء الكلية الملكية البريطانية في مصر، إن أهم المستجدات فيما يخص أمراض النساء والتوليد على المستوى العالمي هو علاج أمراض الجنين داخل الرحم مثل مشكلات التواء المتصق والأوعية الدموية المتشابكة للمشيمة، وذلك بكون باستخدام المنظار الرحمي والليزر.

وأضاف سيكوتوري، أن الموضوعات العلمية التي تخص حياة المرأة الصحية والجنين يجب أن يكون فيها تبادل بين الدول في الخبرات، وآخر ما توصل له العلم من تشخيص وعلاج تأخر الإنجاب والإخصاب وسبل الوقاية من الأمراض النسائية وتشخيصها وطرق العلاج المتقدمة من جراحات دقيقة وميكروسكوبية، وأشار سيكوتوري، إلى أن الحفاظ على الخصوبة للنساء المصابات بالأورام أمر مهم، ويجب اتباع سبله الطبية المختلفة من أجل عدم حرمان السيدات من فرصتهن مع الأمومة بسبب المرض، وكذلك يجب أن نحافظ على جودة الحياة للسيدات في سن ما بعد انقطاع الطمث، لأن صحة المرأة منذ الولادة وحتى المراحل المتأخرة من العمر أمر يجب أخذه في الاعتبار والاهتمام بكل مراحلها.

تلوث الهواء يعمل على تغيير فاعلية المضادات الحيوية

للمرة الأولى، توصل باحثون من جامعة ليستر البريطانية، إلى أن البكتيريا المسببة لالتهابات الجهاز التنفسي تتأثر مباشرة بتلوث الهواء، لتزيد من احتمالات العدوى وتغيير فاعلية العلاج بالمضادات الحيوية. وشهد الباحثون - في سياق أبحاثهم التي نشرت في مجلة "علم الأحياء الدقيقة البيئية" - على أن النتائج المتوصل إليها تدعم آثارا مهمة لعلاج الأمراض المعدية، التي من المعروف أنها تزداد في المناطق التي توجد فيها مستويات عالية من تلوث الهواء. فقد بحثت الدراسة في كيفية تأثير تلوث الهواء على البكتيريا التي تعيش في أجسامنا، وتحديدًا في الجهاز التنفسي، الأنف والحنجرة والربو. ويعد الكربون الأسود العنصر الرئيسي لتلوث الهواء والناجم عن احتراق الوقود الأحفوري مثل الديزل والوقود الحيوي والكتلة الحيوية. وتظهر الأبحاث أن هذه الملوثات تعمل على تغيير الطريقة التي تنمو من خلالها البكتيريا في المجتمعات، التي تؤثر على كيفية البقاء على قيد الحياة على جدار بطانة الجهاز التنفسي للإنسان، لتصبح قادرة على الاختباء ومهاجمة الأنظمة المناعية. وقالت الطبيبة جولي موريس، أستاذ علم الميكروبات والوراثة في جامعة ليستر البريطانية، "إن النتائج المتوصل إليها تزيد فهمنا لكيفية تلوث الهواء وتأثيره على صحة الإنسان، كما يدل على أن البكتيريا تسبب التهابات في الجهاز التنفسي لتضاعف من مخاطر انتقال العدوى ومكافحة آلية عمل المضادات الحيوية".



المثلة سكارليت جوهانسون خلال حضورها الاحتفال بمرور 100 سنة على تنظيم الأسرة في نيويورك. (رويترز)

قرأت لك

القرفة تعزز الذاكرة



كشفت دراسة علمية حديثة أشرف عليها باحثون أمريكيون، أن تناول القرفة قد يؤدي إلى تحسين القدرة على التعلم.

ووفقًا لنتائج الدراسة الجديدة أوضح الباحثون أن القرفة من أفضل التوابل على الإطلاق لأنها غنية بمضادات الأكسدة التي تحمي من أمراض المخ.

ووجدت الدراسة التي أجراها العلماء الأمريكيون من جامعة راش على الفئران أن القرفة تعزز القدرة على التعلم، وهذا من شأنه أن يكون واحدا من أسهل وأسهل المناهج لتحويل الأشخاص غير القابلة للتعلم لآخرين قادرين على التعلم.

وأضاف الباحثون أن القرفة تتحول إلى بنزوات الصوديوم، وهي مادة كيميائية تستخدم في العقاقير المعالجة لتلف الدماغ، وهذا بدوره يحسن الذاكرة والتعلم.

سؤال وجواب

- من هو حليم العرب؟
- قيس بن عاصم
- كم يبلغ عدد عيون النحلة؟
- خمس عيون
- متى ولد الإمام البخاري؟
- عام 194 للهجرة
- من هو حجة الإسلام؟
- أبو حامد الغزالي
- كم يبلغ طول البحر الأحمر؟
- 1400 ميل بحري
- أين يوجد المسجد الأموي؟
- في دمشق

هل تعلم؟

- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي ، مع أنه ليس له نفس الطعم .
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أنثى الجندب بقوائمها.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن
- الفئران لا تستطيع التقيؤ.
- يضاف الى بطارية السيارة حامض الكبريتيك
- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدبر رأسها بشكل دائري.
- اليرسوع (برفانة الفراشة) لها 1.300 عضلة في جسمها.
- إن (الزايول) مادة سكرية تستخرج من التين و الفراولة و لا تسبب التسوس
- منتج (العسل) لا يتعفن مهما طال به الزمن لأن به مادة مضادة للتعفن
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي 22%
- الأقمى لا أضرار لها.
- يتطلب سلق بيضة النعامة (تزن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت مائة دقيقة.
- الهيكل العظمي للأسماك غضروفي بالكامل.

قصة نكران الجميل

كان لام حسان ثلاثة أولاد أكبرهم حسان وابنة واحدة اسمها هدي وكان رأسها صلب لا يتقنع بغير الأولاد والأولاد فقط فنادوا ما تقول ان البركة في الولد اما البنت فهي للبيت فقط، عندما توي زوجها ظنت ان اولادها سيعنونها الا انها وجدت العكس فقد قبيح الكبير حسان خلف زوجته يأتمر امرها ويخاف غضبها ونسي غضب امه وغضب ربه ، اما الأوسط فكان يبحث عن النقود اينما كانت ليكنزها، هو يدعي الفقر حتى لاتطالبه امه بما تعيش منه والصغير كان يجب ان يأخذ فقط لكنه لايعطي فكيف ان ذهب لامه الا تطالبه بنفقة ..حسنا ليبقي بعيدا في المدينة حيث لا تستطيع الوصول اليه . ثم يبقى غير هدي وهي متوسطة العمر لكن للاسف لم تدعها امها لتعلم الا قليلا تقرأ وتكتب بدون ان تستكمل تعليمها لكن ذكائها نمت قدراتها الثقافية بالكتب التي تجدها عند اقاربها فتلتمها حتى تعلمت منها الكثير .. ومع عمرها البسيط كانت تملك موهبتين حيابة الملايس وتربية الارانب . نعم الارانب كانت تعشق ذلك الحيوان الوديع فملئت به حظيرتها الصغيرة وعندما بدأت تكاثر، ضعتها في غرف البيت الفارغة ولما كان اخوتها قد رحلوا خوفا من مسئولية رعاية امها فهي تضع في غرفهم الارانب التي تأتي لها بفائدة اكثر مما يأتي بها اخوتها ومع الايام كانت تسهر على ماكينه الحياكة تصنع اجمل الملايس لن حولها مقابل المال وتعنتي بصغارها ونظافتها حتى اصبحت واكانها تاجرة يأتي اليها الناس من كل مكان ليشتروا الارانب وتراقب اسعار السوق وتعرف متى تتوقف عن البيع ومتى تباع هكذا علمتها الايام ان لكل شئ سبب . في احد الايام دخلت هي على امها وقد كانت تختم صلاتها فسمعتها تدعو لها بالخير والعافية والستر وان لا يريها الله شرا في اولادها ولا يمنحها اولادا ناكرين للجميل مثلما فعل معها ثم بكت بكاء حارا فاقتربت منها ابنتها لتقول الله سآترنا ولا ينقصنا شيء فلما البكاء ففالت الام ابكي علي اولادي فانا اخاف ان يعطيهم الله اولادا يفعلون بهم ما فعلوه بي اخاف من عقاب الله لهم ولكن كيفيني اني لم اقصر معهم في شئ وعندما الاقي ربي ساكون راضية عنهم وساسامحهم من الان . عاشت ام حسان كثيرا في رعاية زوج ابنتها الذي عوضها حنان اولادها ولو لم تمت منذ فترة لرات اولادها الثلاثة يدهفون الثمن مع اولادهم هو اقسى وأغلظ منهم فلوبا ولا يعرفون رحمة ولا شفقة تركوا آباءهم يتسولون وهم يعيشون في النعيم ..والأيام تدور.

