

منتدى التعاون البحثي بين جامعة الإمارات وجامعة مالايا الماليزية يستعرض نتائج الأبحاث المشتركة



الدراما السورية.. لا تزال تبحث عن بوصلة في مجمل الأعمال التي تقدمها



طبيب يوصي بخمسة أطعمة يمكن أن تخفض ضغط الدم! ص 23

متحف الشمع في باريس يعيد العمل على تمثال دواين

أعلن متحف الشمع في باريس أنه "يعيد العمل" على تمثال للنجم الأمريكي دواين جونسون الملقب بـ "ذي روك"، بعد أن اشكى الأخير من افتقاره إلى الواقعية، لا سيما في ما يتعلق "بلون البشرة".
وانضم الممثل الذي يتحدر من أصول أمريكية إفريقية ومن جزر ساموا، الأحد إلى قائمة الشخصيات الذين طالتهم موجات سخرية بسبب تماثيل شمع صُنعت على شاكلتهم، إثر كشف تمثال عنه في متحف غريفيان لتمثيل الشمع في العاصمة الفرنسية يظهره بشرة فاتحة.
وكتب الممثل على إنستغرام "يرجى العلم أنني سأطلب من فريقتي الاتصال بأصدقائنا في متحف غريفيان في باريس بفرنسا، حتى تتمكن من العمل على "تحديث" تمثال الشمع الخاص بي مع إضافة تفاصيل وتحسينات مهمة، بدءاً من لون البشرة."
ورداً على سؤال لوكالة فرانس برس، أكد متحف غريفيان الاثنين أنه "يعيد العمل على التمثال" لتقديم نسخة جديدة منه الثلاثاء.
وأعلن المدير العام لمتحف غريفيان إيف ديوميو أن فرق العمل في الموقع ستعمل بصورة مكثفة "حتى يكون التمثال أكثر انسجاماً مع توقعات المعجبين به"، موضحاً أن الفرق "ستعمل أيضاً على تغيير الإضاءة لأن هذه المسألة أثرت على لون البشرة" الخاصة بالتمثال.
وأشار إلى أن الممثل الأمريكي سيأتي لاحقاً لمعرفة ما إذا كانت هناك أي تعديلات إضافية يتعين إجراؤها.
وكشف المتحف الأسبوع الماضي عن تمثال شمع شبيه بالممثل على شبكات التواصل الاجتماعي، ما أثار سيلاً من التعليقات الساخرة.



أفضل من المكملات الغذائية.. 8 مشروبات لعظام قوية

البروبيوتيك والكالسيوم الموجود بنسب عالية في الزبادي، يساعد على تحسين صحة العظام.
6. عصير البرتقال المدعم
يشتهر عصير البرتقال بمحتواه الغني بفيتامين C بشكل طبيعي، والذي يلعب دوراً أساسياً في امتصاص الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين D. ويعد اختيار تناول عصير البرتقال المدعم بفيتامين D أحد الأفكار المناسبة للإسهام في تحسين صحة العظام.
7. شاي الأعشاب
يحتوي شاي الأعشاب مثل شاي نبات القراص، وهو ما يعرف باسم النعناع البلدي في بعض البلدان، على معادن تدعم صحة العظام.
8. عصير اللوز والحليب والتمر
يعد عصير اللوز والحليب والتمر اللذيذ مصدراً رائعاً للكالسيوم والمغنيسيوم، مما يساعد على تحسين صحة العظام.
1. الحليب
منذ العصور القديمة، كان الحليب يُعطى للأطفال والكبار لما يحتويه من دهون صحية ومحتواه العالي من الكالسيوم، وهو أمر حيوي لصحة العظام.
2. عصائر الخضراوات الورقية
تشتمل الخضراوات الورقية بشكل طبيعي على عناصر غذائية أساسية مثل مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن. إن دمج الخضراوات الورقية في النظام الغذائي اليومي يمكن أن يحفز بشكل طبيعي معادن تقوية العظام مثل الكالسيوم، مما يساعد على امتصاص فيتامين D ويحسن صحة العظام.
3. مرق العظام
يمكن أن يساعد تحضير مرق العظام مع لحم الضأن أو أرجل الضأن أيضاً على تعزيز المناعة وتحسين صحة العظام، لأن الكولاجين والمعادن المتوافرة بكثافة فيها، يمكن أن يساعد على تحسين كثافة العظام.
4. عصير الطماطم
كما أن تناول عصير الطماطم بكميات معتدلة يمكن أن يساعد أيضاً في تحسين صحة العظام، وذلك بسبب محتواه العالي من اللايكوبين، وهو أحد مضادات الأكسدة الأساسية التي تقلل من فقدان العظام. لكن يجب مراعاة أن الإفراط في تناول عصير الطماطم ربما يزيد من خطر الأوكسالات، مما قد يترتب عليه تعرض لخطر الإصابة بحصوات الكلى.
5. عصير التوت والزبادي
إن الجمع بين التوت، الغني بمضادات الأكسدة، ومحتوى

طالب يبتكر لوح صابون لعلاج سرطان الجلد

تُوّج طالب من فرجينيا، يبلغ 14 عاماً، بلقب أفضل عالم شاب في أمريكا لاختراع صابون يعالج سرطان الجلد.
وفاز هيمان بيكلي، طالب صف تاسع في مدرسة بولاية فرجينيا بتحدى العلماء الصغار لعام 2023 من شركة 3M، بعد أن طور لوح صابون الميلاينوما، ويأمل الطفل، خلال السنوات الخمس المقبلة، في تنقيح ابتكاره وإنشاء منظمة غير ربحية لتوزيع هذا الحل المنخفض التكلفة لدى المجتمعات المحتاجة.
وأظهر المنتج خلال المعرض أن تكلفة الصابون بلغت 0.5 دولار للقطعة الواحدة، ما يعني أنه علاج أكثر توفراً وسهلاً للوصول لكثير من العلاجات التقليدية لسرطان الجلد.
ومن المقرر أن تجمع الطلاب الفائزين مع علماء من شركة 3M لتشجيعهم خلال الصيف لتحويل فكرتهم من مفهوم إلى نموذج. ويصفته الفائز بالجائزة الكبرى، حصل بيكلي على جائزة نقدية قدرها 25,000 دولار ولقب أفضل عالم شاب في أمريكا.
والفائز بالمركز الثاني شريبريا كالبها، طالبة صف تاسع من كاليفورنيا، طوّرت EasyBZ، وهو لصقة فعالة تسمح بتسليم الأدوية ذاتياً من دون استخدام حبوب أو إبر.

أسباب انجذاب البشر للأغذية الدهنية

نجح فريق من الباحثين في بريطانيا، عن طريق صور الأشعة بالرنين المغناطيسي، في تحديد المناطق التي تستجيب في المخ في حالة تناول أغذية أو مأكولات تحتوي على نسب مرتفعة من المواد الدهنية.
وفي إطار الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية The Journal of Neuroscience المتخصصة في طب الأعصاب، قام الفريق البحثي من جامعة كامبريدج ومستشفى أدينبروك في المملكة المتحدة، بإخضاع المتطوعين في التجربة للتصوير بالرنين المغناطيسي أثناء تناول جرعات من اللبن المخفوق تحتوي على نسب مختلفة من الدهون.
وأثبتت دراسات سابقة أن الإفراط في تناول الأغذية المشبعة بالدهون يعتبر من العوامل الأساسية المسببة للسمنة في الدول الغربية، ومن هذا المنطلق، سعى الباحثون لتحديد الأماكن التي تستجيب للدهون داخل المخ، حتى يتسنى التوصل لوسائل علاجية للحد من الميل الطبيعي لتناول هذه الأغذية المشبعة بالدهون.
ويبحث الموقع الإلكتروني "ميديكال إكسبريس" المتخصص في الأبحاث الطبية، كان الفريق البحثي يطلب من 22 متطوعاً مشاركين في التجربة تناول الجرعات المختلفة من اللبن المخفوق، ثم تحديد السعر الذي يمكن أن يدفعه كل متطوع نظير كوب كامل من هذا المشروب، كوسيلة لتحديد مدى إعجاب كل متطوع بالجرعة التي يتناولها في إطار التجربة، مع إخضاع المتطوعين للتصوير بالرنين المغناطيسي للمخ خلال فترة التجربة.
ووجد الباحثون أن منطقة القشرة الجبهية الحجاجية داخل المخ كانت هي التي تضيء في صورة الرنين المغناطيسي أثناء تناول أغذية دهنية خلال التجربة، وأن قوة إضاءة هذه المنطقة من المخ في صور الرنين المغناطيسي كانت تتزايد مع تناول المشروبات التي تتزايد فيها نسبة الدهون.
وفي ختام التجربة تم دعوة المتطوعين لوجبة غداء مجانية تتضمن أطباق من الكاري تحتوي على نسب دهون متفاوتة، وانضح للباحثين أن المتطوعين الذين تفاعلت منطقة القشرة الجبهية الحجاجية لديهم أكثر من غيرهم خلال التجربة، تناولوا كميات أكبر من الكاري الذي يحتوي على نسب دهون مرتفعة.

نجاح زراعة جهاز لتنظيم ضربات القلب بحجم «حبة الأرز»

نجح جراحو قلب في بريطانيا بزراعة واحداً من أصغر أجهزة تنظيم ضربات القلب على الإطلاق، بحجم حبة الأرز تقريباً.
وتم تزويد المريض جراحام مؤتبرام "76 عاماً" بالتقنية الصغيرة، في عملية مدتها 30 دقيقة. ويبلغ حجم النسخة الصغيرة الجديدة 10 ملم فقط، ويمكن أن تستمر لأكثر من 20 عاماً لدى بعض المرضى.
وللمقارنة يبلغ طول جهاز تنظيم ضربات القلب القياسي 38 ملم، ويستمر لمدة تتراوح بين 10 و10 سنوات، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.
وقال البروفيسور بول روبرتس، استشاري أمراض القلب الذي أجرى العملية في مستشفى جامعة ساوثهامبتون: "يعد جهاز تنظيم ضربات القلب تقدماً كبيراً في رعاية المرضى. من المتوقع في المستقبل القريب أن تتمكن من زرع جهاز ثانٍ من مرضى مختارين، ما يعني أن مجموعة أكبر من الأشخاص قد يستفيدون من هذه التكنولوجيا، وتساعد أجهزة تنظيم ضربات القلب في تنظيم ضربات القلب لأكثر من 1.5 مليون بريطاني يعانون من اضطراب في ضربات القلب. ويثبت الجهاز نفسه على القلب، حيث يكتشف الإيقاع لإرسال صدمات كهربائية وتسريع النبض. وعاد مدير العقود المتقاعد جراهام، الذي تم تشخيص إصابته ببطء القلب أثناء فحص الطبيب العام، إلى المنزل بعد يومين من إجراء العملية الجراحية، وقال جراهام "أشعر بتحسن مما كنت عليه منذ أشهر. أشعر بأنني محظوظ جداً لكوني أول مريض يتم ساوثهامبتون يتم تزويده بهذا الجهاز الجديد، وأنا ممتن جداً للفريق. لقد أنقذوا حياتي."

خفض الكوليسترول.. فائدة صحية مؤكدة لـ «اللوز»

توجد مجموعة كبيرة من الفوائد المحتملة لأكل اللوز، وتنسحب بدرجة أو أخرى على المكسرات الأخرى كالبندق والفسق والكاجو، لكن المؤكد منها هو خفض الكوليسترول.
وقد وجدت ورقة بحثية لباحثين في جامعة باريس سيتي، جمعت نتائج 25 تجربة سريرية، أن تناول 67 غم من المكسرات الوافنية ضد السرطان، لكن التأثير كان أكثر وضوحاً بالنسبة لسرطانات الجهاز الهضمي، حيث ينخفض خطر الإصابة به بنسبة 17%.
وقد يكون المحتوى العالي من مضادات الأكسدة في المكسرات أحد الأسباب وراء ذلك.
من ناحية أخرى، فإن 30 غم من اللوز أو الفول السوداني أو الفستق أو الكاجو، تعتبر وجبة خفيفة تحتوي على 180 سعرة حرارية في المتوسط.
توجد مجموعة كبيرة من الفوائد المحتملة لأكل اللوز، وتنسحب بدرجة أو أخرى على المكسرات الأخرى كالبندق والفسق والكاجو، لكن المؤكد منها هو خفض الكوليسترول.
وقد وجدت ورقة بحثية لباحثين في جامعة باريس سيتي، جمعت نتائج 25 تجربة سريرية، أن تناول 67 غم من المكسرات الوافنية ضد السرطان، لكن التأثير كان أكثر وضوحاً بالنسبة لسرطانات الجهاز الهضمي، حيث ينخفض خطر الإصابة به بنسبة 17%.
وقد يكون المحتوى العالي من مضادات الأكسدة في المكسرات أحد الأسباب وراء ذلك.
من ناحية أخرى، فإن 30 غم من اللوز أو الفول السوداني أو الفستق أو الكاجو، تعتبر وجبة خفيفة تحتوي على 180 سعرة حرارية في المتوسط.

ازدياد حالات الطوارئ الطبية في النمسا بسبب «أوزمبيك»

حذرت السلطات الصحية النمساوية، من ارتفاع عدد حالات الطوارئ الطبية، بعد استخدام نسخة مغشوشة من عقار السكري "أوزمبيك".
ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى الوفاة، إذا لم يكن هناك علاج طبي فوري، حسبما قال مكتب الشرطة الجنائية الاتحادية في فيينا. وفي السابق، كانت هناك حالة واحدة فقط معروفة لامرأة "31 عاماً" من سالزبورغ استخدمت منتجاً مقلداً مشتبهاً به من أوزمبيك، وكان لا بد من علاجها في مستشفى من آثار جانبية شديدة، ووفقاً لحمايتها، حصلت المرأة على الدواء كعلاج لانقاص الوزن من جراح تجميل في سالزبورغ.
وتم استخدام "أوزمبيك" بشكل متزايد كدواء لفقدان الوزن، على الرغم من أنه تمت الموافقة عليه فقط لعلاج مرض السكري.
ووفقاً للمكتب الاتحادي النمساوي للسلامة في الرعاية الصحية، يستغل المجرمون زيادة الطلب ونقص العرض في الوقت الراهن لكسب المال من المنتجات المقلدة.



منوعات الفكر 22

منتدى التعاون البحثي بين جامعة الإمارات وجامعة مالايا الماليزية يستعرض نتائج الأبحاث المشتركة



البحثية كما ونوعاً، وأضاف " نؤكد على أن هذا التعاون يأتي وفق الخطة الاستراتيجية الموضوعية والمشاركة في هذا الإطار لتطوير الابتكار في البحث العلمي للجامعة للعام 2023-2026 ، وبالتعاون مع الباحثين في جامعة مالايا الماليزية وجامعة الإمارات ضمن برنامج تحالف الجامعات الآسيوية، والذي يعتبر من البرامج الأساسية التي أسستها جامعة الإمارات منذ خمس سنوات، ويتم الآن تقييم سير عمل هذا البرنامج الذي يعزز تفاعلنا مع العلماء والباحثين المميزين، واستعرض الدكتور محسن شريف -مدير مكتب البحوث والمشاريع الممولة، الإمكانيات المتميزة لجامعة الإمارات ومراكزها البحثية، وتخصصاتها وأنشطتها وأبرز المنجزات البحثية والعلمية، وقدم للوفد المشارك من جامعة مالايا الماليزية شرحاً كاملاً حول براءات الاختراع في الجامعة، وحقائق حول إنتاجية البحث وجودته على المستوى المحلي والدولي. كما تناول المشاركون من أعضاء الهيئة التدريسية والباحثون خلال المنتدى العديد من المحاور البحثية المشتركة ونتائجها، حيث عُرض عدد من البحوث في مجالات: الطب والعلوم الصحية، والتكنولوجيا والطاقات المتجددة، وقطاعات المياه وتحليلها، والطاقة، والهندسة والعلوم الحيوية، والتكنولوجيا المتقدمة والبيولوجيا، بهدف الوصول إلى نتائج المشاريع البحثية المبتكرة والمتميزة على المستوى الدولي.

•• العين-الفجر:

ناقش منتدى التعاون البحثي بين جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة مالايا الماليزية نتائج الأبحاث المشتركة بين الطرفين، بحضور عدد من أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعتين، والباحثين و عدد من طلبة الدراسات العليا. وأوضح الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات " أن رؤية جامعة الإمارات - جامعة المستقبل، في تطوير التعاون الاستراتيجي عبر البحث العلمي المشترك مع جامعة مالايا الماليزية، تأتي كأولوية في إطار تعزيز المخرجات العلمية والبحوثية والتعاون العلمي والأكاديمي بين الخبراء والمتخصصين والباحثين وأعضاء الهيئة التدريسية وطلبة الدراسات العليا، بما يساهم في تعزيز السمعة الدولية وجودة الإنتاج العلمي لجامعة الإمارات وجامعة مالايا الماليزية، ونحن نسعى إلى دعم التعاون البحثي المشترك من منطلق تعزيز وتطوير السمعة العلمية والدولية في مجال البحث العلمي وبما ينعكس إيجاباً على جودة البحث، وله أثر ملموس على المجتمع العلمي من خلال تقديم حلول علمية للتحديات المجتمعية المختلفة، بما يتماشى مع رؤية الجامعة لبناء علاقات بحثية دولية مع جامعات رفيعة المستوى. وتطوير الخطط مستقبلية التي تساهم في تعزيز المخرجات

جامعة زايد تتعاون مع حياة بايوترك لتعزيز فرص توظيف الطلبة والخريجين



الرعاية الصحية، بالإضافة إلى ذلك، تمهد هذه الشراكة أيضاً الطريق للتعاون في الأحداث والأنشطة الصناعية بين جامعة زايد وشركة حياة بايوترك مع شركة الأدوية Sinopharm CNBG وشركة G42 الرائدة في مجال الذكاء الاصطناعي والتعليم والحوسبة السحابية في أبوظبي. ومن المتوقع أن يساهم هذا التعاون في تعزيز العلاقة بين جامعة

على اتخاذ قرارات صحية مسؤولة. من خلال تمكين الجيل الشاب بالتعليم الصحي، تمهد الطريق لأفراد صحيين ومستثمرين ومبشرين يمكنهم المساهمة في بناء مجتمع أفضل وتحقيق تحسين في نتائج الصحة العامة. بالإضافة إلى ذلك، فإن التعاون مع الجامعات في مجال التعليم الصحي لا يعزز فقط من نشر هذه المعرفة ولكنه يعزز أيضاً الابتكار والبحث، مما يشكل مستقبل

الحيوية. وأشار الدكتور مايكل آين أن هذه الشراكة مع حياة بايوترك للتكنولوجيا الحيوية تؤكد التزام جامعة زايد بتعزيز فرص التوظيف للطلبة والخريجين. وأوضح أن " هذه الشركة تعد واحدة من أبرز المراكز في مجال علوم ومعارف التكنولوجيا الحيوية في دولة الإمارات العربية المتحدة، والتي بدورها ستوفر طلبية الجامعة فرصة فريدة لاكتساب المزيد من

•• أبوظبي - الفجر:

أبرمت جامعة زايد، الرائدة إقليمياً في مجال التعليم العالي والبحث العلمي، مذكرة تفاهم مع شركة حياة بايوترك للتكنولوجيا الحيوية المبتكرة لتعزيز فرص توظيف الخريجين، مؤخراً في حرم الجامعة في أبوظبي بحضور الأستاذ الدكتور مايكل آين مدير جامعة زايد بالإقامة والدكتورة نوال الكعبي، مستشار طبي أول في شركة حياة بايوترك، وبحضور عدد من الخبراء والمتخصصين من كلا الجانبين. ويسعى الطرفان من خلال هذه الشراكة ضمان تجهيز الطلبة جيداً بالمهارات التي تتناسب مع متطلبات سوق العمل الحيوي والمتسارع في عالمنا اليوم. وكجزء من الاتفاقية، ستقدم شركة حياة بايوترك دورات التدريب والتوظيف المرغوبة في واحدة من أكثر القطاعات ابتكاراً في القطاع الخاص في دولة الإمارات العربية المتحدة وفرض عمل لطلبة جامعة زايد من خلال برامج الدراسات العليا التي تقدمها الشركة. وفي المقابل، ستلعب جامعة زايد دوراً حاسماً في تحديد المرشحين الواعدين والتوصية بهم من بين مجموعات الطلبة والخريجين لتلبية احتياجات التوظيف في شركة حياة للتكنولوجيا

شرطة أبوظبي تشارك بفعالية «مدينتنا جميلة»



•• أبوظبي-الفجر:

شاركت مديرية المرور والدوريات في القيادة العامة لشرطة أبوظبي بفعالية «مدينتنا جميلة» والتي نظمتها بلدية مدينة أبوظبي ممثلة في مركز بلدية مدينة زايد في حديقة «ريدان» بأبوظبي بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين مدارس مدينة شخبوط ومنطقة ريدان، ومستشفى الأهلية، وشركة أبوظبي لإدارة النفايات «تدوير»، وهيئة أبوظبي للدفاع المدني. وأكد العميد محمود يوسف البلوشي مدير مديرية المرور والدوريات اهتمام شرطة أبوظبي بتعزيز السلامة المرورية لأفراد المجتمع مشيراً إلى أن المديرية عززت الوعي المروري للأسر والأطفال ضمن الفعالية « وحذرتهم من خطورة استخدام الدراجات الكهربائية « سكوتر» بالطرق العامة والتعاون المشترك مع الشرطة بما يعزز السلامة في المجتمع. وأكدت المحاضرة أهمية الحفاظ على المظهر الحضاري

ارتداء معدات الحماية الشخصية. وقدم المساعد طارق محمد حميدان من قسم العلاقات العامة بالمديرية محاضرة توعوية مؤكداً على ضرورة مضاعفة الرقابة على الأبناء خلال فترة الإجازة الشتوية وعدم الانشغال عنهم وحمايتهم من مخاطر استخدام الدرجات الكهربائية « سكوتر» بالطرق العامة والتعاون المشترك مع الشرطة بما يعزز السلامة في المجتمع. وأكدت المحاضرة أهمية الحفاظ على المظهر الحضاري



انطلاق فعاليات «برنامج شما محمد البيئي»

•• أبوظبي-الفجر:

نحو الإمارات ليس كونها الدولة المستضيفة لمؤتمر المناخ Cop28 لعام 2023 بل كونها إحدى الدول التي حققت نجاحات كبيرة في المجال البيئي وتحقيق الاستدامة البيئية عبر الكثير من الاستراتيجيات المتكاملة والتي جعلت من البيئة والحفاظ عليها هدفاً رئيسياً طبقاً لرؤية قيادتنا الرشيدة. كما أكدت على الاستمرارية في العمل البيئي هي التي تحقق الاستدامة وهذه الاستمرارية تحتاج إلى بناء أجيال واعية بدورها البيئي وبمفاهيم الاستدامة وسلوكيات الحفاظ عليها، وجعل هذه السلوكيات والقيم البيئية جزءاً لا يتجزأ من سلم القيم الإماراتية التي تمثل قلب المنظومة القيمية للمواطن الإماراتي. وأضافت لكي نحقق هذا؛ لا بد أن نبدأ رحلة التوعية منذ السنوات الأولى من عمر الطفل، والتي يفتح فيها على العالم المحيط به، ويبدأ وعيه في التكوين، ويكون قادراً على التمييز ما بين الخطأ والصواب، وعند هذه البداية تنطلق الرحلة؛ لتثري وتقدي وعيه بالمفاهيم التوعوية والسلوكية التي تعمل على تعميق العلاقة الإيجابية بينه وبين البيئة المحيطة به، فيدون هذا الوعي سيكون لدينا إنسان فاعل المشغور ببيئته، وغير قادر على التصرف طبقاً لقواعد الاستدامة، وأن كل ذلك ينعكس سلباً على البيئة الإماراتية.

أطلقت سمو الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية فعاليات «برنامج شما محمد البيئي» ضمن مشروع «شما محمد للتقريب البيئي صباح أمس الأول الاثنين 23 أكتوبر» تزامناً مع عام الاستدامة 2023 بمقر مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي بهدف تعزيز استراتيجية الدولة بتبني منهج التعلم الأخضر مدى الحياة والذي يدمج التعليم المناخي المصاحب للمناهج الدراسية ليتربط الطلبة على آلية التفكير بالأرض والحفاظ عليها. يستهدف «برنامج شما محمد البيئي» طلبة المدارس حيث يتناسب مع البيئة التعليمية في دولة الإمارات العربية المتحدة ويعزز بناء القدرات لدى الطلبة في مجال تمكينهم في أهداف التنمية المستدامة بما في ذلك قدرات المعلمين وأولياء الأمور والمتطوعين لدعم الاستدامة البيئية عبر مختلف الأنشطة المعززة للورش التي يتم تنفيذها وتساهم في تنمية معارف ومهارات الطلبة عبر الأنشطة التفاعلية. وجاء في تصريح رئيس مجلس الإدارة سمو الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان " تتجه أنظار العالم



منوعات الفكر

23

تعرضك الإصابة بارتفاع ضغط الدم لخطر أكبر لعدد من الحالات الصحية الخطيرة، وهذا يعني أن قلبك يجب أن يعمل بجهد أكبر من المعتاد لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم. وبمرور الوقت، يضع هذا ضغطاً إضافياً على الأوعية الدموية والأعضاء الأخرى ويمكن أن يؤدي إلى حالات طبية طارئة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.



طبيب يوصي بخمسة أطعمة يمكن أن تخفض ضغط الدم!



الدم بسبب مركباته الطبيعية". كما نصح أويس بعدم تناول الكثير من بعض الأطعمة لسبب معاكس.

الأطعمة المصنعة والغنية بالصوديوم
قال: "الأطعمة مثل الوجبات السريعة والحساء المعبأ واللحوم المصنعة والوجبات الخفيفة المالحة يمكن أن تزيد من تناول الصوديوم، مما يؤدي إلى احتباس الماء وارتفاع ضغط الدم."

مادة الكافيين
وحذر من أنه "في حين أن التأثير يختلف مع كل شخص، فإن الكثير من مصادر مثل القهوة أو مشروبات الطاقة أو بعض أنواع الشاي قد يرفع ضغط الدم مؤقتاً."



مستويات الكوليسترول في الدم".

المكسرات والبذور
قال أويس: "هذه مصادر جيدة للمغنيسيوم والدهون الصحية، والتي تم ربطها بخفض ضغط الدم."

الشوكولاته الداكنة
أضاف أويس: "يمكن أن يكون لاستهلاك كميات معتدلة من الشوكولاته الداكنة التي تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو (70% أو أكثر) تأثير إيجابي على ضغط الدم بسبب محتواها من الفلافونويد". كما أوصى بشرب شاي الكركديه لخفض ضغط الدم. وقال: "تشير الدراسات إلى أن شرب شاي الكركديه قد يكون له تأثير في خفض ضغط الدم".

التوت
قال أويس: "يحتوي التوت على نسبة عالية من الفلافونويد، والتي ارتبطت بتقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم".

الشوفان
أوضح أويس أن "الألياف القابلة للذوبان الموجودة في الشوفان يمكن أن تسهم في خفض ضغط الدم عن طريق خفض



ويعد النظام الغذائي عاملاً رئيسياً مساهماً عندما يتعلق الأمر بضغط الدم، حيث تعمل بعض الأطعمة على خفضه وأخرى ترفعه.

ومع وضع هذا في الاعتبار، تحدث طبيب عام حصرياً إلى موقع "إكسبريس" حول تأثير النظام الغذائي على ضغط الدم.

وأوصى الدكتور يوهانس أويس، من عيادة برودجيت العامة في لندن، بخمسة أطعمة يمكن أن تساعد في خفض ضغطك.

خضار ورقية
قال أويس:

يصفه الأطباء بأنه «وهمي»

دراسة تحذر من «اضطراب مزمن» يدفع الآلاف إلى الانتحار!

توصلت مراجعة جديدة إلى أن حالة مزمنة تسبب أماً واسع النطاق لملايين المرضى قد تكون مرتبطة بها زيادة خطر الوفاة. وافترض تحليل أن الأشخاص المصابين بألم عضلي ليفي لديهم خطر متزايد للوفاة بنسبة ٢٧%.

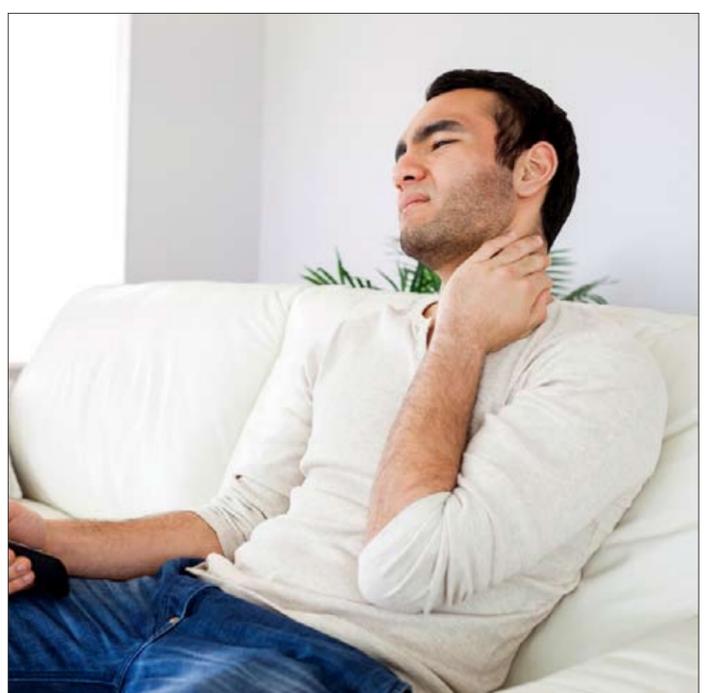
(NIH)، تصلب العضلات والمفاصل والتنميل والوخز، ومشاكل الذاكرة والحساسية المتزايدة للضوء والضوضاء، ومشاكل الجهاز الهضمي، مثل الانتفاخ والإمساك. وقال الباحثون: "أظهرت الدراسات أن الطاقم الطبي يتردد في قبول الألم العضلي الليفي كحالة طبية، ويواجهون صعوبات عاطفية ونفسية في التعامل مع هؤلاء المرضى والتعامل مع اضطرابهم". وقد يكون هذا مسؤولاً عن زيادة احتمال الموت الانتحاري. نُشرت المراجعة في مجلة RMD Open.

1999 و2020. وشملت هذه الدراسات أكثر من 188000 بالغ، تم تشخيصهم جميعاً إكلينيكيًا بحالات صحية مزمنة تسبب ويعرف الألم العضلي الليفي بأنه حالة مزمنة تسبب الألم على نطاق واسع في جميع أنحاء الجسم. الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب هم أيضاً أكثر حساسية للألم. ويمكن أن يكون الألم في أي مكان من الذراعين والساقين إلى الرأس والصدر والبطن. وتشمل الأعراض الأخرى، وفقاً للمعهد الوطني للصحة

وعلى وجه الخصوص، سلطوا الضوء على احتمالية أكبر للحوادث والانتحارات. وخلفه باحثون إلى أن هذه المخاطر "يمكن أن تمثل مشكلة صحية عامة خطيرة، بالنظر إلى الانتشار الواسع لهذه الحالة". وكتب الفريق: "غالباً ما تُطلق على الألم العضلي الليفي تسمية "حالة خيالية"، مع وجود نقاشات مستمرة حول شرعية هذا التشخيص وفائدته الإكلينيكية. وتقدم مراجعتنا دليلاً إضافياً على أن مرضى الألم العضلي الليفي يجب أن يؤخذوا على محمل الجد، مع التركيز بشكل خاص على فحص الأفكار الانتحارية، والوقاية من الحوادث، والوقاية من العدوى وعلاجها.

وأشارت المراجعة إلى أن مرضى الألم العضلي الليفي كانوا أكثر عرضة بنسبة 44% للإصابة بعدوى مثل الالتهاب الرئوي والإنتان، وثلاث مرات أكثر عرضة للانتحار. وكان هناك خطر أكبر بنسبة خمسة في المائة من وقوع الحوادث، والتي يمكن أن تشمل حوادث السيارات والإصابات.

وكتب الباحثون أن "اكتشاف زيادة معدل الوفيات المرتبطة بالحوادث يمكن أن ينبع من التعب وعدم انتعاش النوم وصعوبات التركيز التي تصاحب الألم العضلي الليفي". ومع ذلك، كان خطر الإصابة بالسرطان أقل بنسبة 12% من عامة السكان. وقال الباحثون إن هذا قد يكون بسبب أن مرضى الألم العضلي الليفي يخضعون بانتظام لاختبارات مكثفة، مما قد يسهل اكتشاف السرطان في وقت مبكر. وحللت المراجعة نتائج ثماني دراسات أجريت بين عامي



منوعات الفجر

26



ندوة الثقافة والعلوم تستضيف ندوة «دور الإمارات العربية المتحدة في بعث فن الخط العربي»

•• دبي - د.محمود علياء

ضمن البرنامج الثقافي والفكري لبينالي دبي لفن الخط العربي استضافت ندوة الثقافة والعلوم ندوة «دور الإمارات العربية المتحدة في بعث فن الخط العربي» شارك فيها معالي محمد المر رئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد وبلال البيدر رئيس مجلس إدارة الندوة وعلي عبيد الهاملي نائب الرئيس والخطاط تاج السر حسن، وأدارها الخطاط خالد الجلاص.

حضر الندوة الكاتب عبدالغفار حسين ود. صلاح القاسم ود. حصة لوتاه ود. عبدالخالق عبدالله ود. سعيد حارب وجمال الخياط والمهندس رشاد بوحش وعلي الشريف والفنانة فاطمة لوتاه ونخبة من المهتمين والمهنيين.

في البداية أكد الجلاص أن فن الخط العربي يلقي الكثير من الاهتمام، فمنذ ما قبل الإسلام كان يعلق على أستار الكعبة وكتب به أقدم الكلمات؛ القرآن الكريم والسنة والنبوية، وحفر على العملات حتى عد جمال الخط على المسكوكات من قوة الدولة، كما ازدهر على العمارات الإسلامية والأشعة والمجوهرات والأقمشة، وزينت به الكنائس والمساجد في كافة أنحاء العالم، واستمر تآلق الخط العربي طيلة قرون طويلة من تاريخ العرب والمسلمين.

وتحدث بلال البيدر عن بدايات الاهتمام بفن الخط العربي لدى جيل الأجداد والآباء فأشار إلى وجود الخط العربي في منطقة الإمارات منذ زمن، من خلال توظيفه في الحياة العامة بأشكال متعددة سواء لدى النشأخ الذين قاموا بنسخ بعض الكتب، أو في النقوش الصخرية، أو في الأبنية (الحصون والقلاع - البيوت - المساجد - المدارس)، كذلك لدى أصحاب الخطوط الحسنة.

وذكر البيدر أنه لندرة الكتب وصعوبة الحصول عليها، فقد عانى طلبة العلم وحاولوا الحصول على متباغهم من العلوم

من خلال نسخ تلك الكتب، ووقفها على أسرهم وطلبة العلم تيسيراً عليهم، ومنهم محمد بن إبراهيم بن علي بن عبدالله بن محمد بن خميس بن علي بن إبراهيم ابن أحمد بن محمد الخطيب الشافعي الدبوي، وكذلك عبدالله بن محمد بن حسن بن محمد بن عوض بن محمد السركال آل علي، وغيرهم.

وأضاف البيدر بالنسبة للنقش في الصخر والجبال لتسجيل الأحداث توجد بدولة الإمارات بعض النقوش الصخرية التي وجدت في جبال المنطقة الشرقية في خورفكان وما جاورها، أما الكتابات على الأبنية فتتوزع بين الحصون والقلاع، مثل قلعة الجاهلي، وقصر العين وحسن عجمان وغيرها من القصور، وكتابات في الأبنية والبيوت، مثل المدرسة الأحمدية بدبي وغيرها.

وأشار البيدر إلى أصحاب الخطوط الحسنة حيث اشتهرت مجموعة من أبناء الإمارات بالخط الحسن، وكان منهم من كتب لدى الحكام لكتابة رسائلهم، وأوامرهم، ومنهم من عمل في القضاء، وبعضهم عملوا لبعض الوجهاء، ومنهم من عمل في التعليم، مثل سالم بن عبدالله الكرائي الذي كتب لدى الشيخ زايد بن خليفة والشيخ سعيد بن مكتوم، والسيد عبدالله السيد أحمد الهاملي لدى الشيخ سلطان بن زايد، وراشد بن سلطان الكيتوب لدى الشيخ حميد بن راشد في عجمان والشيخ عبدالعزيز بن حميد. كما كان هناك كتاب الوجهاء والأعيان، والعلماء والقضاة، ومن عملوا في الإدارة بدبي.

وذكر معالي محمد المر بعباءته أحد باعني فن الخط، المعروف برعايته الدؤوبة للفعاليات الخطية من معارض وندوات ومحاضرات، واقتنائه المنخبية وتوجيهاته التي أثمرت العديد من المشاريع الخطية، تحدث عن حرصه منذ البدايات على تعلم ودراسة الفن علمياً وعملياً بزيارات كافة المتاحف والمعارض.

وعن بدايات اهتمامه بفن الخط ذكر أنه أثناء حضوره أحد المعارض في متحف الشارقة للفنان العراقي الراحل محمد سعيد الصكار استرعى انتباه جمال الخط ورشاقتها فاقنته إحدى اللوحات التي كتبها الفنان، وبعدها زاد اهتمامه بهذا الفن ونش هذا الاهتمام في ندوة الثقافة من خلال السعي لتبني العديد من الأنشطة الفنية وضمها الخط العربي حيث طرحت فكرة إصدار مجلة متخصصة في فن الخط العربي، هي مجلة «حروف عربية». وأضاف المر أنه بعدما كلف بتمثيل الدولة في منظمة ارسكا في إسطنبول، وأثناء عضويته في تلك المنظمة تكررت زيارته لإسطنبول فتجدد حبه للفن بشكل عام وفن الخط بشكل خاص حيث كانت المنظمة تنظم مسابقة دولية لفن الخط العربي يشارك فيها نخبة من الخطاطين. وقال المر إن سعة الاطلاع على فن الخط العربي ولدت لديه حب اقتناء الحروفيات، وتكوين مجموعة شخصية من المزايدات من مختلف أنحاء العالم، كما قام بتكليف العديد من الفنانين بخط عدة لوحات بتكليف على الحكمة والشعر لمساعدة الفنانين للخروج إلى فضاء أرحب في الخط.

وأكد أن دولة الإمارات شهدت خلال العشرين عاماً الماضية حركة فنية على درجة من التنوع، وذلك بفضل دعم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي حاكم الشارقة، الذي حرص على تطوير وتنوع وازدهار حركة الفن التشكيلي بشكل عام وفن الخط بشكل خاص من خلال المهرجانات والمعارض، وكذلك جهود معالي عبد الرحمن العويس بحكم حبه لاقتناء اللوحات الفنية ومنصبه الوزاري الذي عمل من خلال على استمرار مهرجان البردة الذي يحرص على تشجيع فن الخط والزخرفة بمشاركة نخبة من الخطاطين العرب والأجانب، كذلك قام بتنظيم مسابقة سنوية لاستنساخ المصحف شارك فيها 30 خطاط من دول مختلفة، إضافة إلى إنشاء قاعدة لخطاطي المصحف في العالم

الإسلامي. وختم مشيداً بدور مختلف المؤسسات الثقافية الخطاطين العرب القيمين الذين ساهموا في أن تكون دولة الإمارات مركزاً حيوياً من مراكز فن الخط العربي.

واستعرض الإعلامي علي عبيد الهاملي، رئيس تحرير مجلة «حروف عربية» تاريخ المجلة، مشيداً بدور معالي محمد المر في إصدار المجلة، التي صدر العدد الأول منها في أكتوبر 2000، وبلغ عدد إصداراتها حتى الوقت الحالي 56 عدداً، ذاكراً أن المجلة انتهت سياسة تحريرية تقوم على الحفاوة بفن الخط العربي بوصفه الفن الأكثر ارتباطاً بتاريخنا العربي والإسلامي. وأضاف أن المجلة أعدت ملفات عن أبرز الشخصيات التي تهتم باقتناء لوحات خطية في العالم، وأهم المساجد والمباني التي تزدهر بالخط العربي، واهتمت بإجراء حوارات مطولة مع نجوم الخط في كل مكان.

وأكد الهاملي أن المجلة نشرت دراسات جادة كتبها أساتذة متخصصون عن الخط وقواعده وفنونه وتاريخه وقضاياها، وكذا خصصت باباً تستعرض فيه أهم الكتب التي تتناول موضوعات الخط بتنوعاته المختلفة، وضمت ملفات خاصة تناولت تاريخ الخط العربي في دول ومناطق عدة. وذكر الهاملي أن المجلة أجرت العديد من الحوارات مع كوكبة من أهم الخطاطين في العالم، وقامت بزيارات متعددة إلى عشاق الخط الذين يمتلكون مجموعات خطية نادرة، واهتمت بتسليط الضوء على نماذج مشرفة من رموز الخط الراجلين. كما حرصت المجلة على أن تخصص باباً ثابتاً في كل عدد، ينشر فيه موجز لأهم الكتب الصادرة عن الخط العربي، إيماناً منها بأهمية الكتب في حفظ المعلومات وتداول الأفكار، وبأبأ للأخبار، والفعاليات، والمنوعات، بالإضافة إلى قيامها بنشر قصيدة في كل عدد لأحد الشعراء الكبار، يكتبها خطاط موهوب، وتخصيص هدية مجانية مع كل عدد على شكل لوحة أبدعها أحد الخطاطين على ورق مصقول مقوى، وختم الهاملي بتأكيد استمرارية دور مجلة «حروف

عربية» في حفظ وتوثيق وبعث فن الخط العربي عربياً وعالمياً، إيماناً من الندوة بروعة الخط العربي وعذوبته، وبمدور الصحافة التنويري في نشر المعارف وترسيخ قيم

الجمال. وألقى الخطاط السوداني المخضرم تاج السر الضوء على رحلة الخط العربي في الإمارات في 50 عاماً، منذ قيام اتحاد دولة الإمارات العربية المتحدة عام 1971م، حيث شهد الخط العربي في العقود الأربعة الأخيرة إحياءً ونهضة في البلاد العربية والإسلامية.. كان لدولة الإمارات العربية المتحدة دور مركزي مهم في هذه النهضة. وأشار تاج السر إلى تأسيس جماعة الخط - جمعية الإمارات العربية المتحدة بالشارقة - (1989 - 1990)، وصدور العدد الأول من مجلة الخطاط في العام 1991، وبداية معارض الخط في السوق المركزي في الشارقة من عام 1992. كذلك معارض الخط العربي مع جمعية الإمارات للفنون التشكيلية في مركز المعارض - إكسبو - الشارقة، وتطور هذا النشاط إلى معرض سنوي باسم (المرئي والمسموع).

وذكر تاج السر أن الإمارات غدت قبلة الخطاطين المبدعين في فنون الخط العربي وتصميمه بفضل الرعاية الكريمة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، وإخوانه أصحاب السمو حكّام الإمارات، ومعالي عبد الرحمن العويس، ومعالي الأستاذ محمد المر، ومعالي عبد الغفار حسين، وسعادة بلال البيدر، ونشر كريم آخر من كبار الشخصيات في دولة الإمارات، وبدعم سخي من إدارات الثقافة والفنون في الشارقة، ودبي، وأبوظبي. وكذلك وجود نخبة من الخطاطين العرب الذين تنوعت أنشطتهم، وأماكن عملهم ما بين تعليم الفنون، أو العمل في مجال الصحافة والإعلان والتصميم. واختتمت الندوة بشكر هيئة دبي للثقافة والفنون على تنظيم البينالي ودعم وتضاضر جهود المؤسسات الثقافية كافة لإنجاح هذه التظاهرة الفنية.

مؤتمر المكتبات يناقش أفضل تجارب وممارسات القطاع بمشاركة 400 متخصص

•• الشارقة - وأم:

تنظم هيئة الشارقة للكتاب من 7 إلى 9 من نوفمبر المقبل فعاليات الدورة العاشرة من «مؤتمر المكتبات، تحت مظلة البرامج المهنية المصاحبة للدورة 42 من معرض الشارقة الدولي للكتاب 2023، وتشهد نسخة هذا العام مشاركة أكثر من 400 خبير ومتخصص من أمثاء المكتبات الأكاديمية والعامة والمدرسية والحكومية والخاصة من أكثر من 30 دولة حول العالم.

ويوفر المؤتمر الذي يعقد في مركز إكسبو الشارقة بالشارقة

دورها في مسيرة التنمية الاقتصادية وأثر الشراكات بينها وبين الجهات والمؤسسات المحلية بما في ذلك حضانات الأعمال ومساحات العمل المشتركة، على تعزيز التنمية المستدامة. بالإضافة إلى تناول برامج المكتبات المدرسية الناجحة التي ابتكرها الفائزون بدورة هذا العام من جائزة أمثاء مكتبات المدارس، السنوية التي تنظمها مؤسسة الإمارات للأدب.. كما تقدم العديد من الجلسات النقاشية التي تقدم رؤى شاملة حول مواضيع متنوعة مع نخبة من خبراء وأمثاء المكتبات العالميين لتقديم الأفكار والمبادرات واستعراض واقع المكتبات.

العالم، ويسبق الانطلاق الرسمي لمؤتمر المكتبات عقد ثلاث ورش عمل في 7 نوفمبر، الأولى بعنوان «حاجة رواد الأعمال إلى المكتبات: كيفية تطوير مركز ريادة الأعمال، والثانية بعنوان «مجتمعات متعاونة: تجربة البيانات البحثية المشتركة وأثرها على بيئات المعلومات المشتركة، في حين تحمل الثالثة عنوان «استكشاف الكتب الصورة باستخدام منهج الكتاب الكامل، حيث يقوم هذا المنهج على قراءة الكتاب بصوت عالٍ وتحفيز مشاركة المستمعين مع الرسومات. وتنتقل فعاليات المؤتمر في اليوم الثاني ليسلط على مدار يومين متتاليين الضوء على المكتبات الأكاديمية مستعرضاً

والعروض التقديمية والجلسات النقاشية التي يزخر بها برنامج المؤتمر طيلة أيام انعقاده بمشاركة خبراء المكتبات من مختلف الدول الحاضرة. كما تتوج دورة العام الجاري من الحدث إمكانية التواصل الفعال بين أمثاء المكتبات والمعلمين في «ردمة المكتبتين، للمنطقة الصميمة خصيصاً لهم، لتبادل الأفكار والمعلومات واستكشاف أحدث المنتجات والخدمات الخاصة بالمكتبات، وذلك تزامناً مع المحاور الرئيسية التي يركز عليها المؤتمر والتي تشمل تعزيز فرص التطوير المهني والارتقاء بالمهارات القيادية واستعراض أفضل الممارسات وأبرز التقنيات المعتمدة في مختلف أشكال وأنواع المكتبات حول

ليلى علوي ومدحت العدل وسامر المصري نجوم جلسات يوم المهرجان الأول «مهرجان الشارقة السينمائي» يعرض «نزوح» ويضيء على تحديات السينما

•• الشارقة-الفسجر:

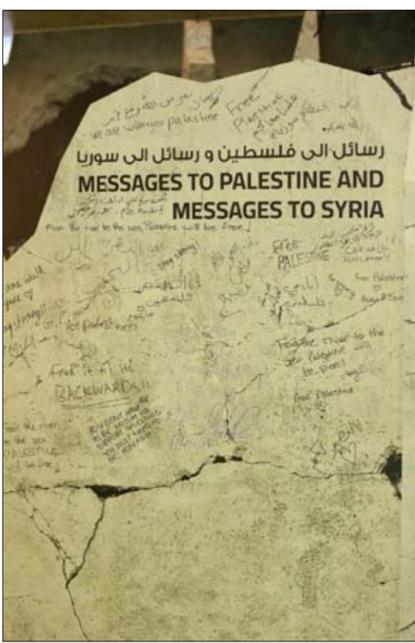
عروض أفلام ولسات نقاشية ملهمة أضاءت على تحديات السينما ونجومها، قدمها مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب في أولى أيام دورته العاشرة التي تقام في صالات فوكس سينما بسيتي سنتر الزاهية، وتستمر حتى 28 أكتوبر الجاري، وسط إقبال لافت من قبل عشاق الفن السابع من الأطفال والشباب الذين تابعوا فيه تشكيلية واسعة من الأفلام الناطقة بلغات عدة، وشاركوها في مجموعة واسعة من ورش العمل التفاعلية والتدريبية التي ينظمها المهرجان على مدار أيامه. الفعانة المصرية ليلي علوي كانت ضيفة جلسة «مشاور فنان» وفيها كشفت عن أعمالها المقبلة، كما استعرضت مشوارها الفني الذي بدأت في أروقة الإذاعة المصرية عندما كانت في عمر السابعة، ومنها انتقلت إلى إذاعة الشرق الأوسط، ومن ثم إذاعة القاهرة، وخلال الجلسة تحدثت علوي عن دورها في فيلم «أنا وابنتي والحب» الذي مثل باكورة أعمالها السينمائية، وكذلك تجربتها في فيلم «من أجل الحياة». وقالت: «العمل في هذا المجال شكل بالنسبة لي مدرسة متكاملة، استفدت منها كثيراً، حيث أتيت لي فرصة العمل مع نخبة من نجوم الصف الأول، ومن أبرزهم الفنان يحيى الفخراني، والفنانة الراحلة هند

رستم، والفنان الراحل نور الشريف، وغيرهم من النجوم الذين تعلمت منهم طرق التمثيل ومهارات الأداء المختلفة، مؤكدة أن تجسيد الشخصية يُعد من أهم مراحل التمثيل السينمائي والتلفزيوني، لما تتطلبه من تقمص وخبرة في أداء وتقديم الأدوار المتنوعة. وأكدت علوي التي تعمل حالياً على إنجاز فيلم «المقسوم» أن دراسة الشخصية والتخصير لها والافتقار بها والالتزام بها تعتبر من أهم عناصر النجاح في عملية التمثيل الذي ابتعدت عنه لمدة 3 سنوات بعد رحيل والدتها، مشيرة في الوقت نفسه، إلى أن كافة الأعمال التي ستشارك فيها خلال العامين المقبلين ستكون درامية.

الكتابة للطفل

في المقابل، أكد السيناريست المصري مدحت العدل أن الشغف يمثل أساس النجاح في تأليف السيناريو، وأن المجهود والصبر يشكلان الحصص الأكبر في نجاح العمل، وقال خلال مشاركته في جلسة «الغور على قصتك»: «بتقديري أن القدرة على الإجابة على سؤال «ماذا يحدث لو...» الذي يمثل أصل الحكاية وبدايتها، هو الأساس الذي تبني عليه عملية كتابة السيناريو، إلى جانب الاهتمام بسرد التفاصيل، ونوعية الشخصيات وشكلها وحركتها ومستقبلها أيضاً، حيث تمثل طريقة وصف الحدث انعكاساً لحياتها، حيث في السيناريو، بينما يمثل الحوار ترجمة لصوت هذه

الشخصيات». ولفت العدل الذي يعكف الآن على تأليف مسرحيته الغنائية «فرايدي» من بطولة الفنانة منه شلبي، إلى أن الكتابة للطفل صعبة للغاية، كونها تحتاج إلى مختصين وخبراء في سيكولوجية الطفل، مبيناً أنه يجب على شركات الإنتاج رفع مستوى الاستثمارات في السينما حتى تتمكن من إبراز أهمية الفن العربي وقوته ورسالته، وما يتمتع به الفنان العربي من إمكانيات وحضور لافت. كما تضمنت فعاليات المهرجان عقد جلسة حوارية بعنوان «من عروض المهرجانات السينمائية إلى منصات الأفلام: كيفية الوصول إلى المنصات» أضاء فيها طلال الأسمني من شركة «إيج فيشن أبوظبي»، وطارق غنام من شركة «شوتينج ستارز» لتوزيع الأفلام، على أبرز التحديات التي تشهدها صناعة السينما في الشرق الأوسط، من حيث التوزيع والتمويل لا سيما بعد فترة انتشار جائحة «كوفيد - 19» التي أثرت على قوة الصناعة في المنطقة، وأكد أن المهرجانات تعد منصة مهمة لعرض الأفلام الجديدة والناطقة بلغات العالم، ولكنها برغم ذلك تبقى صعبة على الموزع والمنتج نظراً لمحدودية الأفلام التي يتم اختيارها فيها، وتطرقا في حديثهما إلى منصات البث التي تتطلع للحصول على حقوق عرض الفيلم، وهو ما يجبر صناع الأفلام السينمائية على تحديد خياراتهم بحيث تتناسب مع طبيعة الشروط التي



منوعات

الفكر

27



أصالة نصري تهدي جمهورها 6...6 أغانٍ مصرية

أطلقت الفنانة السورية أصالة نصري، أخيراً، فيديو (برومو) خاص بألبومها الجديد ذي اللهجة المصرية الذي يضم 6 أغانٍ ويحمل عنوان (لحقت نفسي)، وهو من إنتاج وتوزيع ديجيتال شركة (روتانا) للصوتيات والمرئيات.

وجاءت أغنية (فوق) من كلمات عمر عبده علي وألحان عمرو الشاذلي، فيما كتب أغنية (لا بنتجاهل) محمود كلاًزا ولحنها كريم نيازي.

ثالث الأغانى، بعنوان (الأخبار الحلوة)، وهي من كلمات محمود سليم وألحان كرم أحمد، في حين تأتي أغنية (مانجا) من كلمات مصطفى حسن وألحان مصطفى العسال.

أما أغنية (مارس أبريل)، فإنها من كلمات عليم وألحان نور عز، وختاماً أغنية (رجل مثالي) من كلمات أحمد إبراهيم وألحان كريم نيازي.

وعن الألبوم، علقت نصري عبر حسابها الرسمي في منصة (X) بالقول: (الفن عالم رحب، وطن حبيب، أهداني كل الذي أحلم أن يكمل معي في هذه الحياة. شغف ممتع، حلم متجدد، تتجدد معي أيامي، تعالوا معي نجرب أن نفضل عن كل شيء، ونذهب في مشوار جميل مع صولا. زينت لكم المكان بكل شيء زينة، أتمنى أن أفرحكم بمقدار الفرح الذي في قلبي، وأنا أغني لكم).



مع إعلان النية لتصوير الجزء الرابع عشر من مسلسل "باب الحارة"، لا تزال الدراما السورية تبحث عن بوصلة في مجمل الأعمال التي تقدمها. والواضح أن الحيز التجاري لإنتاج جزء آخر من "باب الحارة"، الذي استنزفت أحداثه، يطرح تساؤلات عن المغزى من إصرار شركة "قبنض" على تقديم أجزاء إضافية منه. ربما نظراً إلى الشهرة التي يتمتع بها، ولو جاءت على حساب إنتاجات تنقصها الميزانيات والترويج الذي يحظى به "باب الحارة".

الدراما السورية.. لا تزال تبحث عن بوصلة في مجمل الأعمال التي تقدمها



الأعمال العربية المشتركة التي نفذت في لبنان، ومن إنتاج قبنض أيضاً، يبدأ قريباً تصوير مسلسل "بيت أهلي"، نص لثؤاد شربتجي الذي كتب عدداً من الأعمال السورية المعروفة بطابع البيئة الشامية، مثل "الخشاش".

"بيت أهلي" من إخراج عبد الباري أبو الخير. يروي المسلسل، بحسب ما يقول صناعه، حكاية من صميم البيئة



العمل بما هو سياسة جديدة يحاول تيم حسن العودة من خلالها إلى الأعمال السورية المحلية التي مهدت لخروجه بعد الأزمة في بلاده من دمشق، وتبنيه لمجموعة من

العمل بما هو سياسة جديدة يحاول تيم حسن العودة من خلالها إلى الأعمال السورية المحلية التي مهدت لخروجه بعد الأزمة في بلاده من دمشق، وتبنيه لمجموعة من

مرة أخرى، تحاول الدراما السورية مزاحمة الأعمال العربية الخاصة بالوسم الرمضاني، إذ يبدأ خلال الشهر المقبل تصوير مسلسل "تاج"، للكاتب عمر أبو سعدة، وإخراج سامر البرقاوي، وبطولة تيم حسن، ويسام كوسا، والفنانة نورا رحال، ومن إنتاج "سيدز آرت برودكشن".

إنتاج "تاج" يأتي بعد شراكة ناجحة بين الكاتب والمخرج والشركة ذاتها في مسلسل "الزند؛ ذنب العاصي" (عرض الموسم الماضي)، وكان من بطولة تيم حسن ودانا مارديني. حقق العمل أعلى نسبة مشاهدة في قصة تاريخية تعود إلى زمن الانتداب في سورية، والحقبه نفسها تنطبق على مسلسل "تاج"، فيما دخول نورا رحال يعتبر جيداً هذه السنة، في انتظار الإفصاح عن ماهية الدور الذي تجسده إلى جانب تيم حسن.

يحاول الممثل السوري تيم حسن الخروج من شرنقة الأعمال الدرامية المشتركة للسنة الثانية، بطل "الهيبة" لسامر البرقاوي، يتجه إلى الدراما التاريخية، ويحرص على أن تكون القصة والتنفيذ سوريين بالكامل، فيما يقف المنتج اللبناني على

سوسن بدر تنتظر 3 أعمال فنية "مسلسل وفيلمين"



تميش النجمة القديرة سوسن بدر حالة من النشاط الفني حالياً، إذ إنها تصور عدة أعمال فنية، وتقدم 3 أعمال فنية دفعة واحدة، حيث بدأت تصوير مسلسلها الجديد "حدوتة منسية" من بطولتها، ومقرر عرضه في موسم الأوف سيزون، من إخراج محمد محيي الدين، وتأليف محمود حمدان، ويشارك في بطولة المسلسل كل من أحمد فهمي، عبير صبري، محمود حجازي، هشام إسماعيل، طارق صبري، ريم سامي، نانسي صلاح، محمد علي زرق، أحمد صيام، أمير صلاح الدين، دعاء حكيم، هلا السعيد، محمد لطفى شاهين، رجوي حامد، عبير منير، حسن عبدالله، مصطفى منصور، علاء قوقه، وآخرون.

كما تنتظر عرض فيلم "أل شتب" المقرر عرضه الأول في مهرجان الجودة السينمائي، الفيلم يشارك في بطولته كلا من ليلى علوي، ليلى، سوسن بدر، أسماء جلال، هيدى كرم، محمود البزاوي، خالد سرحان، علي الطيبي، ابتهاج الصريطي، حسن مالك، سلافة غانم، نورين أبو سعدة، أحمد عصام، هبة يسرى، تأليف أحمد رؤوف وإسلام حسام وإخراج أيمن أمين.

كما تعاقبت مؤخراً سوسن بدر على المشاركة في بطولة فيلم "سارة على" بطولة النجمان منة شليبي وأحمد داود، المقرر البدء في تصوير الفترة المقبلة، من إخراج هبة يسرى.

شريف سلامة ينتظر 4 أعمال دفعة واحدة



حالة من النشاط الفني يعيشها الفنان شريف سلامة خلال الفترة الحالية، حيث ينتظر 4 أعمال فنية دفعة واحدة ما بين الدراما والسينما، ونبداً بعرض مسلسل "ورق التوت" الذي يقدم بطولته بمشاركة عدد من الفنانين وعلى رأسهم خالد أنور، ثراء جبيل، ويعرض في 14 أكتوبر المقبل على قناة CBC.

ويشارك في بطولة المسلسل كلا من سماء إبراهيم، محمد كيلاني، آية سليم، مصطفى منصور، ليلى العربي، محمد شفيق، يارا جبران، عمرو صالح، محمد ناصر، يوسف الأسدي، تقى حسام، حنان عادل، معتز هشام، من تأليف ورشة كتابة عبادة نجيب، والتي تضم فادي سمير حنا، محمد فوزي، إسماء مقيدم، أماني أبو العينين، سمر طاهر، إخراج حسام علي.

ويواصل شريف سلامة تصوير مسلسله الجديد "العودة" الذي تدور أحداثه في الصعيد، ومقرر عرضه على شاتل المتحدة قريباً، ويشارك في بطولته كلا من عصام السقا، حمزة العيلى، تارا عماد، وآخرون، تأليف أمين جمال، إخراج أحمد حسن.

ويصور شريف سلامة قريباً مسلسل "كامل العدد 2" مع الفنانة دينا الشربيني، بعدما حقق الجزء الأول نجاحاً كبيراً في رمضان الماضي، ويشارك في بطولته كلا من مصطفى درويش، وأحمد جمال سعيد وآخرون، إخراج خالد الحلفاوى.

ويستعد شريف سلامة خلال الفترة المقبلة لبدء تصوير فيلم "أسد أسود" مع النجم محمد رمضان، من تأليف وإخراج محمد دياب، ومقرر عرضه في عيد الفطر المقبل، ومن المقرر الإعلان عن باقي الممثلين خلال الفترة المقبلة، حيث يجرى محمد دياب حالياً معاينة أماكن التصوير، من أجل البدء في تصويره الفترة المقبلة.

طبيب يوضح كيفية التخلص من السمنة

والشعور الدائم بالجوع. ويقول: «هذه حلقة مفرغة، لا تسمح للشخص بالتخلص من وزنه الزائد، حتى إذا قتل السعرات الحرارية في نظامه الغذائي. لأن جسمه ببساطة سيبدأ بتخزين الدهون، وتلقي إشارات الجوع يزيد من رغبته في تناول الطعام. لذلك تعالج السمنة من قبل فريق متعدد التخصصات: طبيب نفسي، خبير تغذية، أخصائي الغدد الصماء، وأخصائي بيط وجراحة السمنة.»

ويشير الخبير، إلى أن من الخطأ تجاهل السمنة وحتى الوزن الزائد. لأن الوزن الزائد يتطور إلى السمنة ما يؤدي إلى تطور أمراض مثل النوع الثاني من داء السكري وتوقف التنفس أثناء النوم ومشكلات في القلب والأوعية الدموية والمفاصل.

الذي يعاني من زيادة الوزن ومؤشر كتلة الجسم لديه أقل من 30، فإن هذا لن يساعد الشخص الذي يعاني من السمنة. ويقول: «لا يمكن للشخص التخلص من السمنة بممارسة الرياضة واتباع حمية غذائية. لأن حوالي 90 بالمئة من الأشخاص الذين تخلصوا منها بهذه الطريقة، يستعيدون وزنهم السابق من جديد. السمنة مرض من الصعب السيطرة عليه، وللأسف لا تكفي قوة الإرادة لتصحيح الحالة.»

ووفقا له، نتيجة حصول تغيرات في عملية التمثيل الغذائي وآليات الجوع بسبب السمنة، فإن الشخص سيعدب نفسه باتباع حمية غذائية دون أن يحصل على النتائج المطلوبة، لأنه بحاجة إلى تناول كمية كبيرة من الطعام بسبب التغيرات الحاصلة في تشريح المعدة،

أعلن الدكتور فلاديمير سامونيلوف، أخصائي طب وجراحة السمنة، أن التخلص من السمنة بمساعدة حمية غذائية وممارسة الرياضة أمر غير ممكن. ويشير الطبيب، في مقابلة مع Ru.Gazeta، إلى أن الاعتقاد بأن سوء التغذية هو سبب السمنة فقط هو اعتقاد خاطئ لأنه لا يمكن التخلص من السمنة عن طريق تغيير نمط الحياة. وإذا كان تغير النظام الغذائي والنشاط البدني يساعد الشخص



طبيبة تكشف أكثر أنواع الحساسية ندرة

أعلنت الدكتورة يكاتيرينا بورتيناغا أخصائية أمراض المناعة والحساسية، أن هناك أنواعا نادرة من الحساسية مثل الحساسية للماء والحساسية للاهتزاز. وتشير الطبيبة في مقابلة مع Ru.Gazeta إلى أن خطورة أنواع الحساسية النادرة لا تقل عن خطورة الأنواع الشائعة.

وتقول: «يعاني بعض الأشخاص من الحكة والشرى عند ملامستهم للماء حيث يظهر في المكان الطمخ على شكل فقاعات مائية، نطفة.»

وهناك حساسية للاهتزاز وهي نادرة وغريبة. وتقول: «يمكن أن تكون الرحلات الطويلة بالسيارة ووسائل النقل الأخرى أو حتى استخدام المناشف كافية لإثارة شرى الاهتزاز أو الحساسية تجاه الاهتزازات. ويعد الشرى والاحمرار والتورم من أكثر الأعراض شيوعا، ولكن بعض النوبات قد تصاحبها الدوخة والصداع وضبابية الرؤية والمذاق المعدني في الفم واحمرار الوجه وحتى التورم. ووفقا للطبيبة، هناك حساسية أخرى نادرة - حساسية البرد التي تشكل خطورة على الحياة. وتقول: «يتعرض الأشخاص الذين يعانون من هذه الحساسية النادرة إلى انخفاض مفاجئ في مستوى ضغط الدم، خاصة في درجات الحرارة المنخفضة. ورد الفعل التحسسي تجاه البرد هو ظهور الشرى على الجسم.»

سبب خضير لظهور «الذباب» أمام العينين

أعلنت الدكتورة غالينا تشودينسكايا، أخصائية طب الأعصاب، أن هناك أسباب عديدة لظهور «الذباب» أمام العينين.

وتشير الطبيبة في حديث لـ Ru.Gazeta، إلى أن السبب الأكثر انتشارا هو ارتفاع أو انخفاض مستوى ضغط الدم، ما يتطلب مراجعة الطبيب وعلاج الحالة. وتقول: «يمكن أن يكون السبب تلف الأوعية الدموية (اعتلال الشبكية). في هذه الحالة يكون ضعف البصر مؤقتا، وعادة يظهر على شكل انخفاض في وضوح الصورة، وظهور بقع كبيرة في مجال الرؤية، و«ذباب» أمام العينين. ويساعد العلاج في الوقت المناسب، على تقليل هذه الأعراض. أما عدم العلاج فقد يؤدي إلى تطور الحالة ما قد يؤدي إلى فقدان البصر. ووفقا لها، يمكن أن يظهر «الذباب» أمام العينين بسبب التهاب الأغشية الوعائية (التهاب المشيمية)، التهاب شبكية العين أو الأثنين معا. وتقول محدثة: «بالتوازي مع ذلك، من المرجح أن يلاحظ المريض صورا ضوئية - ومضات من الضوء. غالبا ما ينخفض وضوح الرؤية، وتتأثر الرؤية في الظلام. وأن الأمراض المعدية في الحالات المتقدمة يمكن أن تسبب العمى.» وتشير الطبيبة، إلى أن انفصال الجسم الزجاجي وشبكية العين يتسبب بالإضافة إلى «الذباب»، في ظهور الشرى والومضات، يصاحبه انخفاض في حدة البصر وشعور بالضباب في العين. لذلك تنصح بضرورة معالجة هذه الحالات في الوقت المناسب قبل أن تسبب العمى وخاصة الأشخاص الذين يعانون من قصر النظر. ووفقا لها، يمكن ملاحظة البقع الداكنة أمام العينين و«الذباب» وفقدان الرؤية لفترة قصيرة على خلفية القصور الفكري (اضطراب تدفق الدم في شرايين العمود الفقري)، حيث قد يحدث هذا في حالة الماء العظمي الغضروفي في العمود الفقري العنقي.



عارضة تقدم أحد إبداعات مجموعة كروز في نسخة 2023 من أسبوع الموضة في جنوب أفريقيا في جوهانسبرغ. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الليمون



أوضح الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمنة والنحافة، جامعة القاهرة، أن الليمون يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وحمض الفوليك والبتاسيوم، وغيرها من الأملاح المفيدة للصحة والوقاية من الأمراض.

وعن فوائد الليمون قال الدكتور أحمد، فيد تناول الليمون كمشروب دافئ أو إضافة عصير الليمون لوجبات مثل طبق السلطة والشوربة وغيرها في وقاية الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض، وتقوية مناعة الجسم. ويساهم تناول الليمون في تهدئة الجهاز العصبي للشخص ما يجعل تناوله مفيدا للأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر والاضطرابات العصبية والانفعال، كمهدئ طبيعي للجهاز العصبي.

سؤال وجواب

- ما هي أول بلد عرفت التلفزيون؟
- الولايات المتحدة.
- ما أكبر خليج بالعالم؟
- خليج المكسيك.
- ما أطول أنهار أوروبا؟
- الدانوب.
- من الذي أسس علم الجبر؟
- الخوارزمي.
- ما هو أقوى حيوان في الذاكرة؟
- الحجل.

هل تعلم؟

- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار، انظر إلى قاع بئر في وضوح النهار وسوف ترى النجوم المتألثة.
- هل تعلم أن التماسح الأمريكي و التماسح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصا عندما يكون الماء دافئا وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف باسم عظمة الركاب.
- هل تعلم أن القطط تقضي 66% من حياتها في النوم. كما يفعل قطي هرغور الآن :).
- الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنويا.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.
- هل تعلم أن مكسرات الجندل أو المكاديميا تعتبر سامة للكلاب.
- أن كلمة (لادا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء خخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- هل تعلم أن السمك الذهبي يمكنه أن يرى بالأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30.000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.

قصة الصبي الكاذب

كان لدى إحدى الأسر صبي طيب القلب وحلو الكلام وحسن الوجه لكنه كذاب كان الكذب كأنما ولد معه لذا كانت هذه الصفة غير الحميدة شيئا مؤلما وقاسيا على ابيه وامه ودائما كانت نصيحتهم له لا تكذب فيقسم انه لن يكذب ثم ينسى ما اقسم به ويعود للكذب مرة ثانية وهكذا كانت حياته تسير على الكذب فقط حتى جاء يوم من ايام الخريف خرجت الام مع ولدها حمدان ليلتقطوا بعض الخضر من الحقل الصغير الذي يملكونه فرأى حمدان مجموعة كبيرة من الطيور تحلق في السماء لم يكن رآها قبلا فسأل امه ما هذه الطيور ياامي فكرت الام بسرعه وهي تنظر اليها وقالت هذه الطيور الحقيقية دائما تنزل لقرنتينا كل عام تبقى بضع اسابيع ثم ترحل ولكن لا ترحل كلها بل يبقى احدها وهو طائر الحقيقة يختفي ويظهر وقتما يشاء وبدون ان نشعر به ويقال انه احيانا ينقلب إلى ضفدع وحيانا إلى عصفور وديع ولا نعرفه وسط كل هذا وعندما يسمع احدهم يكذب يعود لحالته كما كان طائرا كبيرا ليقتضي على الكذاب بمنقاره الذي يشق الرأس ويخرج اللسان من مكانها ليمزقها جزء كذبا وهكذا سترى ان كل الذين يعرفونه لا يكذبون حتى لا يتعرضون لعقابه فما أقسى عقابه.

تركت الام وذهبت بعيدا لتتركه وافكاره قليلا حتى تعرف ماذا سيفعل لكنه جرى وراءها وبقي صامتا ثم سأها وهل تعرفين شكل طائر الحقيقة بينهم فقالت لا واخذته وذهبا للبيت ولم ينطق بكلمة طوال الطريق.

جهزت الام الغذاء ليأكل لكنه لم يأكل لست بجائع فصرخت الام وقالت لا تكذب فأسرع وجلس للطعام لكنه لم يكن يستطيع ان يأكل بشهية بل بضع لقيمات وقام ذاهبا لغرفته وعلى بابها سأل امه: ماما متى يذهب طائر الحقيقة إلى بلده فقالت ربما نهاية موسم الخريف وحيانا يبقى موسم اخر الله اعلم ... شهرت مرت وحمدان لا يكذب خوفا من طائر الحقيقة بعد ذلك اعتاد قول الصدق دون أن يشعر وعندما أخبرته امه يوما أنها سمعت ان طائر الحقيقة رحل قال بسعادة لا يهيم فأنا لا أخاف منه أنا لا أكذب ابدا.

مساحة للتلوين

