

جامعة الإمارات تسجل 40
براءة اختراع وتمنح 24
براءة اختراع في عام 2023

شربل زيادة:
اخترت مجال التمثيل
ليس حبا بالشهرة



هل يتم تجاهل مخاطر
النيكوتين الحقيقية حقاً؟! ص 23



بوينغ تعثر على مشكلات جديدة بطائرات 737 ماكس

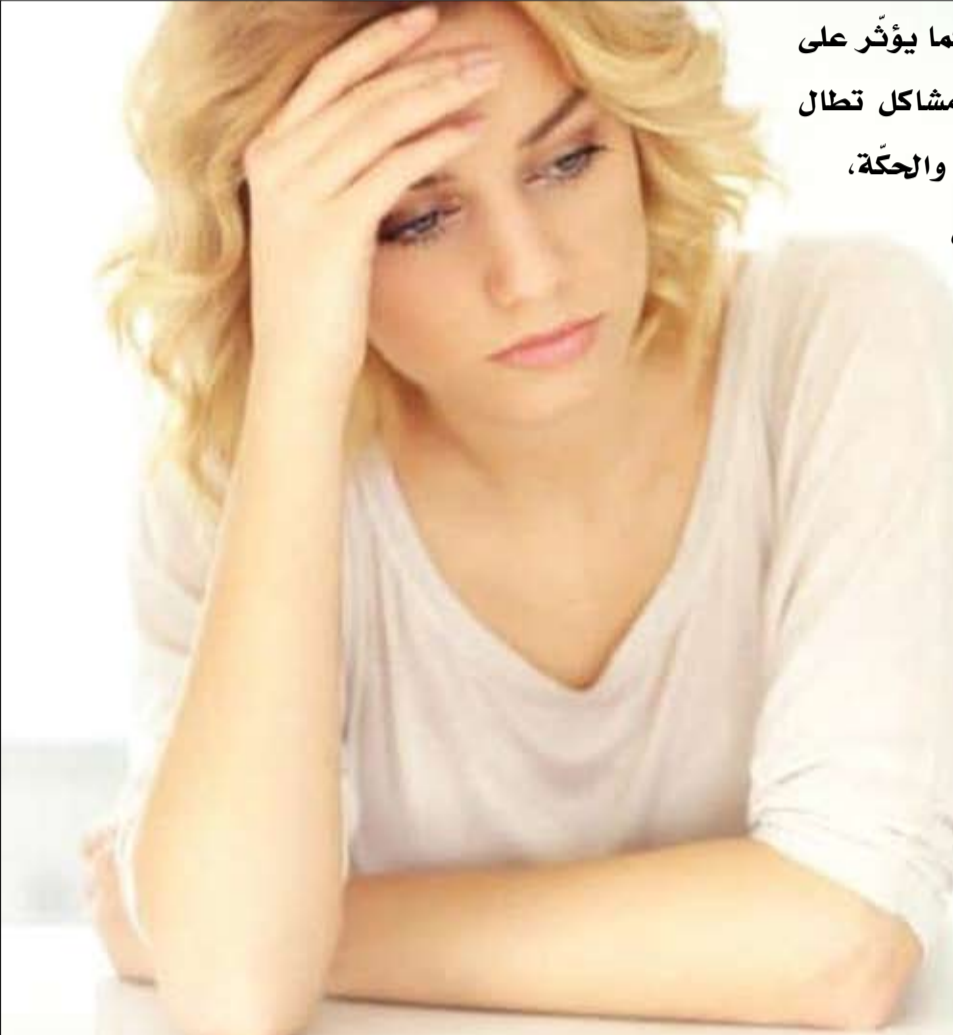
بدأت شركة بوينغ بإعادة العمل على 50 طائرة في مستودعاتها من طراز MAX 737. بعد أن وجد أحد الموردين مؤخرًا ثقبًا في محركها وهي مشكلة إنتاجية جديدة تواجه الشركة المصنعة للطائرات. وبحسب تقرير صحيفة "وال ستريت جورنال" فإن شركة Spirit AeroSystems، التي كانت في مركز مشكلات جودة 737، تتحمل أيضاً مسؤولية هذه الثقب. وقالت بوينغ إن المشكلة قد تؤثر عملية تسليم بعض الطائرات في الأجل القريب، مع تأكيدها أن طائرات من طراز 737 الحالية يمكن أن تستمر في الطيران.

وقالت بوينغ إنها تضع اللمسات الأخيرة على التعليمات لإعادة تشغيل الطائرات وتوقع أن تستدرك هذا الوقت بالأيام المقبلة. وقال رئيس بوينغ التجاري ستان ديل في مذكرة للموظفين يوم أمس الأحد إنه تم رصد ثقبين قد لا يكونا قد تم حفرهما بالمكان المحدد وفقاً لتعليمات صانع الطائرات، وأكد أن التأخير سوف يسمح للشركة بتخصيص وإصلاح أي مشكلات إذا لزم الأمر.

الشرطة المصرية تدهم جزيرة المخدرات

أعلنت وزارة الداخلية المصرية، عن ضبط جزيرة مزروعة بالمخدرات في قلب النيل تابعة لإحدى قرى مركز شرطة أسبوط بأسبوط إحدى محافظات الصعيد جنوب البلاد.

وذكرت الداخلية المصرية أن أجهزة الأمن قلمت معلومات حول قيام عدد من الأشخاص الخطيرين بزراعة المخدرات في جزيرة بالنيل. وكشفت التحريات أن 16 عنصراً شديدي الخطورة يقومون بزراعة المواد المخدرة والاتجار بها بجزيرة نيلية تابعة لإحدى قرى مركز شرطة أسبوط بمحافظة أسبوط. وأضافت أنه وبإستهدافهم بادروا بإطلاق العنصرة النارية تجاه القوات، حيث أسفر التعامل عن إصابة أحدهم وضبط الآخرين، مشيرة إلى أنه تم ضبط 6.5 طن مخدر البانجو، و10 أقدنة مزروعة بنباتي الأفيون والبانجو المخدرين و16 بنديقية آلية و51 خزينة وعدد كبير من الطلقات النارية.



يؤثر التوتر على صحة الجلد تماماً كما يؤثر على
وضعنا النفسي، ويظهر تأثيره عبر مشاكل تظال
البشرة وفروة الرأس منها الاحمرار، والحكة،
والجفاف، وحب الشباب، وحتى
الالتهابات المتنوعة.

فما هي أفضل النصائح والخطوات
للحد من تأثيره في هذا المجال؟
يبدو تأثير الإجهاد النفسي
واضحاً على البشرة من خلال
المشاكل الجلدية التي يسببها،
ولكن ما يجله الكثيرون أن
المشاكل الجلدية تسبب بدورها
إجهاداً يدخلنا في حلقة مفرغة
يصعب الخروج منها في حال عدم
تبني الخطوات المفيدة في مجال
محااربة التوتر وتأثيره على الجلد.

ما التأثير الحقيقي للتوتر النفسي على البشرة والشعر؟

القاسية على الجلد.
تتسبب التوتر المرافق للإجهاد النفسي أن يجعلنا أيضاً
نتعامل بقسوة مع بشرة الوجه وفروة الرأس من خلال
حكها بشدة أو محاولة إزالة البثور أو الشعر عنها
والتسبب بظهور بقع حمراء، جروح، أو التهابات.

- حلول مهندنة لبشرة:
تؤمن بعض الخطوات عناية مناسبة للبشرة في فترات
الإجهاد النفسي:
• التركيز على التعامل بتعومة مع البشرة لدى
تنظيفها، من خلال استعمال حليب منظف يحافظ
على الطبيعة المائية- الدهنية التي تغطي الجلد.
يمكن أيضاً الاستعانة بمنظف يحتوي على القليل من
الحمضيات القشرية في حالة البشرة الدهنية.
• اختيار مستحضرات عناية تحتوي على مكون مضاد
للأكسدة مثل فيتامين C للحد من تأثير الجذريات
الحررة المسبب للشيوخة والالتهابات.
• اعتماد كريمات تحتوي على النياسيناميد المعروف
أيضاً تحت اسم فيتامين B3، والذي يعمل على الحد
من الاحمرار وعلاج حب الشباب.
• التركيز على ترطيب الجلد بمستحضرات عناية
نهائية غنية بالحمض الهيالوريني للتعويض عن أي
جفاف يطال البشرة.
• الاستعانة بمستحضرات ليلىة تغذي البشرة بالعنق
وأقنعة غنية بالسيراميدات والزيت ترمم الغشاء
الحامي للبشرة، مع الابتعاد قدر المستطاع عن المقشرات
الكهربية.

- هل تعاني بشرتنا من القلق؟
يرتبط الجلد ارتباطاً وثيقاً بالدماغ نظراً لأصلهما
الجيني المشترك لدى تكوينهما، أما العوامل التي
تظهر معاناة البشرة تحت تأثير الإجهاد النفسي
فعددية أبرزها: إنتاج هرمون الكورتيزول الذي يؤثر
على نظام مناعة البشرة كما يُضعف وظيفة الجلد في
مجال حماية الجسم.
ويؤدي إنتاج الكورتيزول أيضاً إلى ظاهرة التهابية،
يكون الهدف منها حماية البشرة ولكنها تتسبب
بالتحسس والاحمرار كما تسرع شيخوخة الجلد.
وكردة فعل على التوتر يقوم الجسم بإنتاج مواد
تُحيق مفعول الكولاجين والإستين مما يُفقد البشرة
حيويتها ومطانتها ويفتح المجال أمام ظهور البقع
الداكنة عليها ومعاناتها من مشاكل حب الشباب،
والأكزيما، والالتهابات الجلدية.

- تأثير الإجهاد النفسي على الشعر:
تتكون فروة الرأس من الجلد تماماً مثل الوجه، وهي
يمكن أن تصبح أكثر دهنية لدى التعرض للإجهاد
النفسي.
وهذا ما يتسبب بتكاثر بعض الخمائر على سطحها
وإصابتها بالقشرة والحكة. وتُسبب الدراسات إلى
أن الإجهاد النفسي يمكن أن يُبطئ آلية نمو الشعر
ويجعلها رقيقاً كما أنه قد يتسبب بتساقطه وقد يقف
وراء ظهور آلام تظال فروة الرأس.

عالم الأنسجة الدماغية المطبوعة يتحدث عن الإنجاز التاريخي

تحدث مؤسس علم أعصاب الخلايا الجذعية، سوتشون تشانغ مع موقع
"سكاي نيوز عربية" حول أحدث إنجازات فريقه البحثي المتمثل في إنتاج
أول أنسجة دماغية بشرية مطبوعة ثلاثية الأبعاد يمكنها أن تنمو وتقوم
بنفس وظائف أنسجة المخ النموذجية، مؤكداً أن "هذا الإنجاز سيساعد في
علاج الكثير من الأمراض مثل الزهايمر وكذلك سرطان المخ".
وكان فريق تشانغ في جامعة ويسكونسن ماديسون الأمريكية أعلن عن
هذا الإنجاز الجمعة، وسلطت عليه الضوء مجلة Cell Stem Cell
العلمية الشهيرة، التي أكدت في تقرير أن الأنسجة الجديدة ستساعد
العلماء في تطوير أدوية أمراض عديدة متعلقة بالاضطرابات العصبية
مثل مرض باركنسون.
وتحقق الإنجاز وفق الفريق العلمي بعد ابتكار طريقة تقنية جديدة في
عملية الطباعة ثلاثية الأبعاد، لأن طرق الطباعة التبع من قبل قلقت
من نجاح المحاولات السابقة لطباعة أنسجة المخ.
وخلال الدراسة الجديدة بدلاً من استخدام أسلوب الطباعة الثلاثية
الأبعاد التقليدي، المتمثل في تكديس الطبقات عمودياً، فقد لجأ الباحثون
إلى الطريقة الأفقية، حيث وضعوا خلايا الدماغ، في مادة هلامية "حبر
حيوي" أكثر ليونة من تلك التي استخدمتها المحاولات السابقة، مما
أسفر عن نجاح التجربة هذه المرة.

دراسة تؤكد أهمية مشاركة الأب في الرضاعة

قيمت دراسة جديدة تجربة أجريت في
جامعة أوبسالا حول دور مشاركة الأب
في برنامج دعم الرضاعة الطبيعية.
وتم تنفيذ البرنامج في مراكز صحية
عديدة بمنطقة سورملاند بالسويد،
وقسم المشاركون إلى مجموعتين، طلب
في إحداها من الآباء المشاركة في
دعم الأم للرضاعة الطبيعية،
بينما مُنعت الآباء في المجموعة
الثانية من القيام بهذا
الدور.
وتلقى الآباء في
مجموعة الدعم
معلومات عن
أهمية الرضاعة
الطبيعية، والدعم

الذي تحتاجه الأم، وما بإمكان الأب
القيام به لإطعام الطفل من الحليب
الطبيعي.
ويحسب "مديكال إكسبريس" شعر
في هذه المجموعة بمزيد من
المشاركة في الرضاعة الطبيعية ووصفوا
كيف تعاونوا مع الأم لإنجاحها.
من ناحية أخرى، شعر شركاء المجموعة
الضابطة بالاستبعاد عندما لم يُسمح
لهم بإطعام الطفل، وشعروا أنهم لا
يحصلون على الدعم من قبل موظفي
الرعاية الصحية.
وتوصلت النتائج إلى أن أهم شخص
يدعم المرأة لكي تنتج في هدف تحقيق
الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الـ 6
الأولى من عمر الرضيع هو الأب.



رائد فضاء روسي يعطم الرقم القياسي للبقاء خارج الأرض

قالت وكالة الفضاء الروسية إن رائد
الفضاء الروسي أوليغ كونونينكو سجل
رقماً قياسياً عالمياً لأطول وقت يقضيه
رائد فضاء خارج الأرض متجاوزاً
مواطنه غينادي بادكا الذي سجل أكثر
من 878 يوماً.
وقالت وكالة الفضاء الروسية
"روسكوزموس" إن كونونينكو حطم
الرقم القياسي عند الساعة 08:30
بتوقيت غرينيتش.
ومن المتوقع أن يسجل إجمالي 1000
يوم في الفضاء في الخامس من يونيو،
و1110 أيام بحلول نهاية سبتمبر.
وقال كونونينكو لوكالة تاس في مقابلة
من محطة الفضاء الدولية على بعد
نحو 423 كيلومتراً من الأرض "سافر
إلى الفضاء لأفضل الشيء المفضل لدي،
وليس لتسجيل الأرقام القياسية".
وأضاف "فخور بكل إنجازاتي، ولكنني
أكثر فخراً بأن الرقم القياسي للمدة
الإجمالية التي قضاهما إنسان في الفضاء
لا يزال يحمله رائد فضاء روسي"، وفقاً
لرويترز.



وسط حضور مميز من رواد السينما الإماراتيين والخليجيين والعالميين

سعيد بن طحون يكرم رواد الفن السابع في مهرجان العين السينمائي الدولي في دورته السادسة في قاعة الجاهلي بالعين

•• العين - الفجر

تواصل فعاليات مهرجان العين السينمائي الدولي في دورته السادسة الذي يقام برعاية تحت رعاية معالي الشيخ سلطان بن طحون آل نهيان رئيس مجلس إدارة مكتب فخر الوطن حتى يوم الثامن من الشهر الحالي ليقدّم أفلامه المختارة والفائز في سيمتا "بواي مول" وهي السينما التي يحرض على تقديم أفلامه بها منذ انطلاقة الأولى وصولاً إلى الدورة السادسة هذا العام وكانت فعاليات الافتتاح قد بدأت أمس الأول في قاعة الجاهلي وهي من أقدم قاعات مدينة العين التي وضعت على قائمة التراث الإماراتي حيث شهد حفل الافتتاح معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحون آل نهيان الذي يحرض دائما على مشاركة محبي المهرجان وتكريم رواده ليكون في استقباله عامر سالمين المري المدير التنفيذي للمهرجان ومؤسس ليوكد في كلمة له أن هذا المهرجان انطلق لخمس دورات سابقة ليصل إلى الدورة السادسة هذا العام ليؤكد تواجد على الساحة وكان هذا واضحا من حضور رموز الفن السابع الإماراتيين والخليجيين والعالميين - حيث شارك في تحكيم أفلام المهرجان نخبة من المتخصصين في هذا الفن الذي اتخذ من مدينة العين مكانا واسما له. المشاركون في المهرجانات سواء بالحضور أو عرض أعمالهم الفنية أكدوا أن هذا المهرجان بدأ ليتواصل ويستمر بأعماله المميزة وإنجازاته التي ترسم خريطةها على طريق العالمية متخطية جميع الصعاب التي تواجه أي عمل فني متخصص في ولادته الأولى هذا وقد اختار المهرجان "السينما الخضراء" لتكون عنوانا لدورته الحالية رغبة في مشاركة دولة الإمارات توجهاتها



وتابع: واجهنا تحديات وتخطينا صعوبات، ولكن شفقتنا الدائم يدفعنا إلى الاستمرار، في تعزيز العلاقات بين المحافل السينمائية العربية والعالمية، وصناع «الفن السابع» في المنطقة، من أجل حضور فاعل لمهرجان سينمائي إماراتي، يهدف إلى توفير منصة مثالية لدعم السينما العربية وصناع الأفلام المحليين، وإظهار المواهب المستقبلية، وأضاف: نحتي هذا العام بـ «السينما الخضراء»، ونقدم باقة من أهم الأفلام التي ترفع شعار «سينما من أجل البيئة»، بهدف استعراض رؤية سينمائية ملهمة لخمس قيم العمل المناخي والبيئي لدى الشباب، وعرض قصص من مختلف أنحاء العالم، تعمل على زيادة الوعي بأهمية التغيير المناخي وتعزيز مفهوم الاستدامة.



دورته السادسة من أفلام خليجية وعربية وعالمية متميزة تتنافس ضمن مسابقاته المختلفة، حيث يعرض في «الصقر الخليجي الطويل»، 6 أفلام، «الصقر الإماراتي القصير»، 9 أفلام، «الصقر الخليجي القصير»، 11 فيلما، و«الصقر لأفلام المقيمين»، 13 فيلما، و5 أفلام في «الصقر الدولي». وقد شهد حفل الافتتاح تكريم الممثل الإماراتي مرعي الحليان والسينمائي عبد الحميد جمعة، ضمن برنامج «إنجازات الفنانين»، احتفاءً لدورهم البارز ومسيرتهم الفنية الطويلة وإنجازاتهم في المجال السينمائي والفني عموماً، ففي رصيد الحليان الذي تسلم ابته جائزته بالثنائية عنه، عشرات الأعمال التي ظهر من خلالها بشخصيات متنوعة أثبتت امتلاكه موهبة فنية مميزة، وعبد الحميد

في الحفاظ على البيئة والأخذ بأسباب الارتقاء بها لتكون سلوكا يسعى إليه الجميع. وكانت قلعة الجاهلي وهو المكان المختار للافتتاح في كل عام قد امتلأت بمحبي وعشاق الفن السابع ورواده ليشهدوا تكريم عدد من مؤسسي هذا الفن في دولة الإمارات ودول الخليج العربي لتكون أبرز الأفلام التي قدمت في حفل الافتتاح «سباحة 62» والتي تعد واحدة من قصص النجاح التي قدمها المخرج منصور البيهوضي الظاهري. هذا ومن المقرر أن يقام حفل ختام المهرجان يوم الثامن من فبراير الحالي أيضا في القاعة التراثية التي اختارها لتكون بداية لانطلاقته. يستقطب مهرجان «العين السينمائي الدولي» 44 فيلما في

إنجازات ملموسة في مجال البحث والابتكار

جامعة الإمارات تسجل 40 براءة اختراع وتفتح 24 براءة اختراع في عام 2023

وأكد الأستاذ الدكتور أحمد مراد -النائب المشارك للبحث العلمي- يبرز هذا الإنجاز مكانة جامعة الإمارات في المشهد الأكاديمي العالمي، حيث تسهم الاختراعات الجديدة في تعزيز التقدم التكنولوجي والاقتصادي. ويعكس ذلك أيضا الدعم المستمر في تطوير المعرفة وتعزيز البحث العلمي داخل الحرم الجامعي، مما يبرز مكانة الجامعة كمركز رائد في مجالات العلوم والتكنولوجيا في المنطقة، وخاصة في المجالات التي تهتم المجتمعات العلمية". وأوضح أن جامعة الإمارات سجلت 28 براءة اختراع في عام 2022 فيما بلغت عدد براءات الاختراع المسجلة 40 براءة اختراع في عام 2023 وهو ما يعادل نسبة زيادة تقدر بـ 42.86% مبيّنا أن الزيادة في تسجيل براءات الاختراع لعام 2023 جاءت نتيجة إطلاق "منصة مسرعات تسجيل براءات الاختراع"، والتي تعمل على تقديم خدمات متميزة ووجوده عالية. حيث تسمح هذه المنصة للمخترعين والباحثين من داخل الجامعة، وخارجها، في حماية حقوق الملكية الفكرية من خلال تسجيل براءات الاختراع في مكتب الولايات المتحدة لبراءات الاختراع والعلامات التجارية (USPTO) خلال 70 يوما". وأضاف "تشمل الاختراعات الممنوحة مجموعة واسعة من المجالات، حيث تم منح 17 براءة اختراع في مجالات الهندسة، 5 براءات اختراع في مجالات العلوم، وبراءة اختراع في كل من الصحة وتكنولوجيا المعلومات".

تعتبر جامعة الإمارات واحدة من الجامعات الرائدة في المنطقة في مجال البحث العلمي والابتكار، حيث تركز جهودها لدعم الأبحاث المتقدمة التي تعزز التقدم العلمي والتكنولوجي وتدعم الحلول الجديدة والمبتكرة للتحديات المجتمعية والصناعية. وحققت جامعة الإمارات إنجازاً ملموساً في مجالات البحث والابتكار، إذ منحت 24 براءة اختراع وسجلت 40 براءة اختراع من مكتب الولايات المتحدة الأمريكية لبراءات الاختراع والعلامات التجارية في عام 2023.

•• العين - الفجر



بمنهجية الابتكار الطبي القائم على التكنولوجيا

مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي يستقبل الرعاية الصحية

•• أبوظبي - الفجر



الفترة اللازمة لتعالج المريض. ويواصل كليفلاند كلينك أبوظبي تطوير دعائم علاقات شراكة وثيقة مع مؤسسات طموحة تضع المستقبل نصب أعينها لدعم الخدمات والبحوث الطبية المتقدمة، إذ تعاون المستشفى مع دائرة الصحة - أبوظبي لإطلاق أول برنامج للطب الشخصي الدقيق لعلاج الأورام في المنطقة. ووجد جهوده أيضا مع جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي لإجراء البحوث حول إمكانات الرعاية الصحية المدعومة بالذكاء الاصطناعي، وصلح مهارات الجيل المقبل من مواهب الرعاية الصحية عبر ردهم بفرض التدريب والتعليم.

الرعاية المتميز في كليفلاند كلينك الولايات المتحدة، بمكانة فريدة لدفع عجلة الابتكار باعتباره جزءاً رئيسياً من شبكة M42، شركة الصحة الأولى من نوعها والشريك الصحي العالمي، وتلتزم باستشراف مستقبل القطاع الصحي بدعم من أحدث التقنيات، ويفضل منهجيته متعددة التخصصات وفريق عمله الذي يضم أشهر الخبراء العالميين وخدماته العالمية، يواصل المستشفى تقديم الرعاية الصحية لأكثر الحالات تعقيداً والتدخلات الشخصية المصممة وفقاً لحالة كل مريض على حدة والتي تحسن من التجربة العلاجية بالكامل، وكل ذلك على أرض دولة الإمارات. وعكف المستشفى على تبني أنظمة العلاجية المصممة وفقاً لحالة كل مريض على حدة والتي تحسن من التجربة العلاجية بالكامل، وكل ذلك على أرض دولة الإمارات. وعكف المستشفى على تبني أنظمة العلاجية المصممة وفقاً لحالة كل مريض على حدة والتي تحسن من التجربة العلاجية بالكامل، وكل ذلك على أرض دولة الإمارات.

ومن التقنيات المتطورة الأخرى المتاحة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، نظام ARTIS Icono، وهو أحدث أنظمة التدخل الجراحي لعلاج السكتة الدماغية في المنطقة، ويجمع تقنيات التصوير ثنائية وثلاثية الأبعاد بالذكاء الاصطناعي. ويرتقي بالمنهجيات اليومية التقليدية لرعاية مرضى السكتة الدماغية باستخدام الذكاء الاصطناعي لتقديم جودة تصوير فائقة للصورة عبر إعادة تركيب الصورة بشكل مباشر، ولذلك يتمكن الجراحون من تخطي إجراء التصوير القطعي الحوسبي للبدء بالعلاج مباشرة. ومن شأن هذه العملية توفير الوقت ومنح الجراحين تصوراً كاملاً عن حالة المريض، وتقليل معدلات تعرض المريض للأشعة الضارة. ويوفر النظام الجراحي الروبوتي المستخدم في العمليات الجراحية الدقيقة للغاية والتي تتطلب الحد

الأدنى من التدخل الجراحي، مثل عمليات زرع الكلى بمساعدة الروبوت، فوائد كبيرة على غرار تعزيز الدقة، وتقليل الألم، وتقليل خسارة الدم، والتسبب بحدوث أصغر، إلى جانب تقليص الوقت اللازم للتعافي، وتقليل خطر الإصابة بالعدوى وفترة ما بعد الجراحة. كما يحد من المضاعفات ويحسن من النتائج السريرية. ويمثل هذا النظام نقلة نوعية في مجال الطب والرعاية الصحية. وسلط الدكتور خورخي غوزمان الرئيس التنفيذي لمستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، الضوء على رؤية المستشفى لتطبيق أحدث الحلول الطبية المبتكرة، بالقول: "تشكل التطورات التقنية الكبيرة مستقبل قطاع الرعاية الصحية، بدءاً بالذكاء الاصطناعي الذي يمكن استخدامه لتخصيص البروتوكولات العلاجية إلى التقنيات التي توظف البيانات

مع إضافة أكثر من 20 ابتكاراً طبياً وجراحياً رائداً في عام 2023 ضمن مجالات رعاية الأورام والأعصاب وزراعة الأعضاء والقلب والأوعية الدموية والصدرية، نجح مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من شبكة M42، بتوسيع رؤيته لتقديم الرعاية عالمية المستوى لأكثر الحالات تعقيداً بالاعتماد على أحدث التقنيات التي توابك متطلبات المستقبل. وباعتباره "مستشفى المستقبل"، يستخدم كليفلاند كلينك أبوظبي أرقى الابتكارات وأحدث التطورات الطبية والتقنيات ومنهجيات الرعاية لتحسين المخرجات العلاجية للمرضى من خلال الارتقاء بالعلاجات المستهدفة، والحد من الآثار الجانبية لتحسين تجربة المرضى بالجمل. ويتمتع المستشفى، الذي يمثل امتداداً لنهج

بمشاركة أكثر من 150 من الباحثين وأساتذة الجامعات وطلبة الدراسات العليا ومستشارين تربويين

الجامعة الأمريكية في الشارقة تستضيف اليوم الأول من المؤتمر السنوي حول أفضل ممارسات التدريس والتعلم

•• الشارقة - الفجر



رؤاهم حول جوانب مختلفة من الابتكار التعليمي، بدءاً من تكامل التكنولوجيا إلى الاستراتيجيات التربوية. وكان من بين أبرز الفعاليات التي شهدتها اليوم حلقة نقاشية بعنوان "أساليب التدريس المبتكرة من أجل عالم متغير"، والتي جمعت خبراء مرموقين شاركوا في نقاش ديناميكي حول الاتجاهات الناشئة في التعليم وأثارها على ممارسات التدريس المستقبلية.

المؤتمر في يومه الأول، بحضور ومشاركة أكثر من 150 من الباحثين وأساتذة الجامعات وطلبة دراسات عليا ومستشارين تربويين من جميع أنحاء العالم، العديد من الجلسات وورشات العمل المصممة للاطلاع على أحدث التوجهات والابتكارات التعليمية. وقالت الدكتورة نوريتا أحمد، مديرة مركز الابتكار في التعليم والتعلم في الجامعة الأمريكية في الشارقة والتي أشرفت على تنظيم اليوم

افتتحت الجامعة الأمريكية في الشارقة اليوم الأول من المؤتمر السنوي الثاني لأفضل الممارسات في التدريس والتعلم أمس 5 فبراير، معلنة بدء المؤتمر الذي يستمر على مدى ثلاثة أيام ويشارك في استضافته كل من جامعة خليفة وجامعة أميتي دبي في اليومين التاليين. تضمن

منوعات الفكر

23

تساءل بعض الخبراء عما إذا كان النيكوتين حميدا
حقا، أو ما إذا كانت آثاره الضارة قد يتم تجاهلها
ببساطة من خلال حقيقة مفادها أن السموم الأخرى
الموجودة في السجائر أسوأ بكثير.
وهذا يثير تساؤلات حول السجائر الإلكترونية، لأنها
غالبًا ما تحتوي أيضًا على النيكوتين.



تساؤلات حول السجائر الإلكترونية

هل يتم تجاهل مخاطر النيكوتين الحقيقية حقًا؟!

الإصابة بأمراض القلب، وفقا للنتائج المنشورة في
مجلة PloS One في يونيو من العام الماضي.
وبشكل منفصل، أظهر بحث تم تقديمه في مؤتمر
جمعية القلب الأمريكية في أكتوبر من العام
الماضي، أن مستخدمي السجائر الإلكترونية
الذين يتعرضون بانتظام للنيكوتين كان أداءهم
أسوأ من غيرهم في اختبارات المشي المصممة
للتنبؤ بمخاطر الإصابة بأمراض القلب.
كما أشارت الدراسات المخبرية إلى وجود صلة
محتملة ببعض أنواع السرطان.
على سبيل المثال، ثبت أن النيكوتين يغذي نمو
خلايا سرطان البنكرياس لدى الفئران، بينما
وجدت دراسة أجريت عام 2021 أن النيكوتين
يعزز انتشار خلايا سرطان الثدي إلى الرئتين.
ويقول بريتون: "إن إدمان النيكوتين طوال
حياتك ربما يكون على قدم المساواة مع شرب
القهوة كل يوم. إن الأدلة التي تربطه بمرض
خطير قليلة. الضرر الحقيقي هو من السموم
الموجودة في التبغ والمواد الكيميائية الأخرى
الموجودة في السجائر الإلكترونية."



من الشك على هذه النتائج.
ووجد الباحثون أن النيكوتين الموجود في التبغ
المرطب يجعل الشرايين أكثر صلابة، ما يقلل
من تدفق الدم ويحتمل أن يزيد من فرص

غير المستخدمين، حسبما ذكرت المجلة الأوروبية
للعلم الأوبئة في عام 2012.
لكن الأبحاث الحديثة التي أجراها فريق مختلف
من العلماء في معهد كارولنسكا، تلقي بظلال



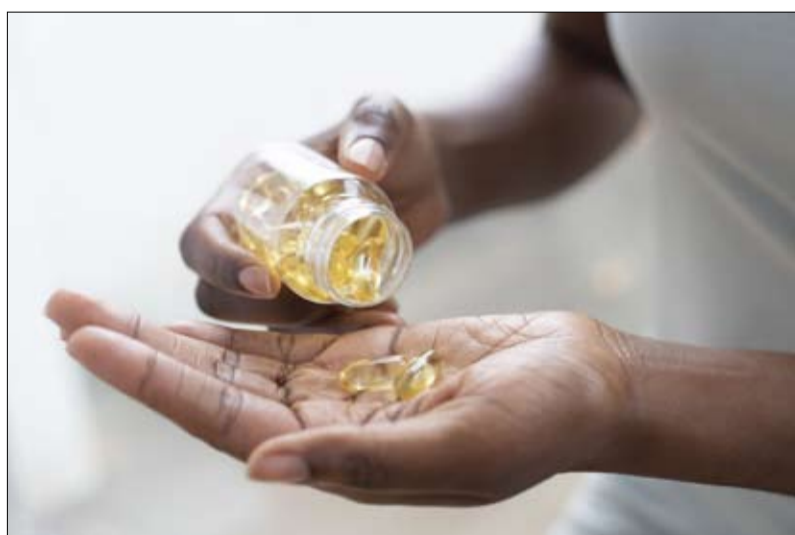
الأوعية الدموية الصغيرة في السطح الداخلي
للغم.
ووجدت نتائج الدراسة أن المستخدمين المنتظمين
لم يكونوا أكثر عرضة للإصابة بتبوية قلبية من

أكثر من 130 ألف رجل كانوا يستخدمون التبغ
المرطب بشكل منتظم، وهو منتج تبغ على شكل
كيس شاي يتم وضعه تحت الشفة العليا للسماح
للكيمياء بالتسرب إلى مجرى الدم من خلال

وفي الواقع، هناك الآلاف من المواد الكيميائية
الضارة في السجائر، بعضها يتواجد بشكل
طبيعي في نبات التبغ، والبعض الآخر يضاف في
أثناء التصنيع لتعزيز النكهة أو زيادة امتصاص
الدخان في الرئتين.
ويعد تأثيره على الدماغ معروفًا بشكل جيد،
ففي غضون 20 ثانية من استنشاقه، يؤدي
إلى إطلاق رسائل كيميائية مثل الدوبامين،
المرتبطة بالكافأة والمتعة. ولكنه يزيد أيضا
من معدل ضربات القلب وضغط الدم ويجعل
الأوعية الدموية تنقبض، نتيجة إطلاق هرمون
الأدرينالين.
ويقول جون بريتون، أستاذ علم الأوبئة في جامعة
نوتنغهام: "للكيمياء تأثيرات فسيولوجية على
الجسم. إنه يغير ضغط الدم ومعدل ضربات
القلب وله تأثيرات مشابهة للكافيين."
ويوضح بريتون أن إحدى الدراسات القليلة واسعة
النطاق التي تهدف إلى اكتشاف آثار النيكوتين
على وجه التحديد، أجراها علماء في معهد
كارولنسكا في السويد، الذين نظروا في بيانات



3 طرق سهلة وبسيطة لتعزيز فيتامين (د) في أشهر الشتاء



نعلم أن آخر شيء يريد منا القيام به عندما
يكون الطقس باردا هو الخروج إلى الهواء
الطلق، لكن ربما توصي بالتعرض لضوء النهار
لدة 15 دقيقة يوميا، للحصول على فيتامين د
بشكل طبيعي.
وتقول: "ارتدي قبعتك ومعطف المطر واذهب في
نزهة سريعة".

ومع ذلك، توصي ربما باستشارة الطبيب
لتحديد الجرعة المناسبة، لأن الإفراط في تناول
فيتامين د قد يؤدي إلى أضرار تشمل الغثيان
والقيء وضعف العضلات والجفاف وحتى
حصى الكلى.

اقض وقتا في الخارج

ينتج الجسم فيتامين د عندما يحول ضوء
الشمس المباشر مادة كيميائية في الجلد إلى شكل
نشط من الفيتامين.
وفي فصل الشتاء، قد لا يحصل الكثيرون على ما
يكفي من الأشعة فوق البنفسجية حتى تتمكن
بشرتهم من إنتاج فيتامين د. وبذلك، يكون
هناك حاجة إلى زيادة تناول فيتامين د
الشمس، الضروري للحفاظ على صحة العظام
والأسنان والعضلات، من خلال النظام الغذائي
أو المكملات الغذائية. وتقول اختصاصية التغذية
الخاصة ريمانيا تيلو "متر": "بعد فيتامين
د من الفيتامينات المهمة التي يجب استهلاكها
على مدار السنة، ولكن في فصل الشتاء بشكل
خاص، يكون من الشائع الإصابة بنقصه. وهذا
لأن ضوء الشمس هو أفضل مصدر لفيتامين د
في الجسم، وبين أكتوبر وأبريل، فإن الأشعة فوق
البنفسجية ليست قوية بما يكفي لإنتاجه".
وهذا يعني أننا أكثر عرضة للشعور بالألم
والإصابة بنزلات البرد والشعور بالسوء بشكل
عام. لذا، يجب أن نحصل على فيتامين د من
ضوء الشمس وحده أمر خارج المعادلة، فما الذي
يمكنك فعله؟

النظام الغذائي

من المهم أن يكون لديك نظام غذائي غني بجميع
الفيتامينات والمعادن، ولكن من المهم بشكل
خاص الحصول على بعض فيتامين د الإضافي في
وجباتك خلال فصل الشتاء.
وتوصي ريمانيا بتناول الأسماك الدهنية مثل
السلمون والماكريل مرة أو مرتين على الأقل في
الأسبوع.
وتضيف: "إذا كنت لا تأكل السمك، فإن الأطعمة
الأخرى مثل البيض والفطر توفر فيتامين د،
بالإضافة إلى الأطعمة والمشروبات المدعمة مثل
بدائل الحليب النباتية وبعض الحبوب".

المكملات الغذائية

ليس هناك أي ضرر في تناول المكملات الغذائية،
خاصة عندما يتعلق الأمر بفيتامين د.

ما سر ازدياد حجم الأذنين والأنف مع التقدم في العمر؟



وجاه الخصوص، مرتبط بالتركيب الجيني
للشخص، وفقا لمراجعة عام 2018 المنشورة في
مجلة Frontiers in Genetics.
وقد تبين أن حجم الأذنين والأنف على مر
السنين يعتمد على عدد من العوامل الوراثية
والبيئية. وتعد ملامح الوجه بشكل عام سمة
وراثية للغاية، ويبدو أن شكل الأنف، كما
قال ماتاراسو.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يصبح الجلد
الموجود على الأنف أثقل بسبب زيادة نشاط
الغدد الدهنية. ومع ذلك، قال ماتاراسو إن
مقدار التغيير في حجم الأنف والأذن على مر
السنين يعتمد على عدد من العوامل الوراثية
والبيئية. وتعد ملامح الوجه بشكل عام سمة
وراثية للغاية، ويبدو أن شكل الأنف، كما
قال ماتاراسو.

عندما ننظر إلى الصور القديمة لأجدادنا،
غالبا ما نلاحظ مدى تغير ملامح وجوههم
على مر السنين.
لكن الأمر لا يقتصر على اكتسابهم تجاعيد
جديدة فحسب، بل يبدو أن أنوفهم وأذانهم
تصبح أكبر بشكل واضح مع مرور الوقت.
ويتزايد حجم الأذنين والأنف طوال فترة
الحياة، لكن ذلك ليس بسبب نمو أنسجتها
فعليا، كما يحدث في مرحلة الطفولة، على
سبيل المثال.
وقال الدكتور آلان ماتاراسو، أستاذ الجراحة
السريية في كلية زوكر للطب في نيويورك:
"يكتمل نمو الأذنين والأنف بالكامل بحلول
العشرينات من عمرك. وبعد مرحلة المراهقة،
يمكن أن تعزى معظم التغييرات في شكلها
وحجمها إلى عملية الشيخوخة".
وتتكون الهياكل الأساسية لكل من الأذنين
والأنف من الغضروف، وهو نسيج ضام
قوي ومرن يعمل أيضا على حماية العظام
والمفاصل.
ويتكون الغضروف من خلايا تسمى الخلايا
الغضروفية، التي تثبت بواسطة شبكة من
البروتينات الهيكلية تسمى الكولاجين
والإيلاستين.

وقال ماتاراسو إنه مع تقدمنا في السن، تصبح
أجسامنا أقل كفاءة في إنتاج ألياف الكولاجين
والإيلاستين الجديدة، ما يؤدي إلى إضعاف
وارتخاء نسيج الغضاريف بأكملها.
علاوة على ذلك، يؤثر العمر على بنية الأنسجة
المحيطة بالغضاريف، على سبيل المثال، تبدأ
أنسجة الوجه التي كانت مشدودة بالارتخاء
مع تقدم العمر، ويؤدي ذلك، مع التأثيرات
الجاذبية، إلى ترهل شحمة الأذن وتدلي طرف
الأنف.
وقال ماتاراسو إن هذا يمكن أن يساهم في زيادة
حجم الأنف والأذن.





ضمن سلسلة برنامج مساحة معرفة الذي يستمر على مدار 2024

الأرشيف والمكتبة الوطنية يستهل موسمها الثقافي لعام 2024 بندوة يستعرض فيها الرحلة البرية الأخيرة

مجاناً، وقد بدأت هذه الفعاليات الشهرية منذ سبتمبر الفائت، وستستمر على امتداد العام 2024. ويحفل هذا البرنامج بالفعاليات الثقافية الهامة والجذابة. الجدير بالذكر أن برنامج "مساحة معرفة" يمثل فرصة للعامة لزيارة مقر الأرشيف والمكتبة الوطنية وغيرها من المراكز الثقافية في الدولة، مما يتيح لهم التعرف على تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة وتراثها وحاضرها ومستقبلها.

والمؤرخين ورواد المتعة والغامرة. وعلى هامش الندوة قام الرحالة أليكس بيسكوبي بتوقيع كتاب "الرحلة البرية الأخيرة" الذي يوثق بالكلمة المكتوبة تفاصيل الرحلة، ويأتي توقيع الكتاب تشجيعاً للقراءة ودعمًا للثقافة. وتجدر الإشارة إلى أن برنامج "مساحة معرفة" يضم مجموعة من الفعاليات الثقافية التي ينظمها الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للأدب ويقدمها للجمهور

الإمارات للأدب من خلال استضافة هذا الحدث الثقافي. هذا وقد استطاع الرحالة أليكس بيسكوبي المبدع أن يجذب اهتمام الجمهور، بوصفه للأماكن والأزمات، وما شهدته من تغيرات أضحت واضحة في مختلف مجالات الحياة، وبقدرته على التوثيق الدقيق بالكلمة والصورة؛ ما جعل هذه الندوة من سلسلة مساحة معرفة تدخل في نطاق أدب الرحلات الذي يقدم قصصاً مثيرة ومعلمة، ويحظى باهتمام كبير من الباحثين

مجتمعات المعرفة، ولكي يضيء لهم اهتمامه بحفظ ذاكرة الوطن، وتطلعاته لحفظ الرصيد الوثائقي لدولة الإمارات العربية المتحدة. ويدورها فقد رحبت الدكتور حسنية العلي بالحضور، وشكرت منظمي هذه الندوة، ودعت الجمهور إلى المشاركة الدائمة في حلقات سلسلة "مساحة معرفة" وفي غيرها من أنشطة الأرشيف والمكتبة الوطنية، وفعاليتها الثقافية والمتخصصة، وأشارت إلى أن الأرشيف والمكتبة الوطنية قد شارك برعاية مهرجان طيران

وأضاف سعادته: "لقد حرصنا في الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للأدب أن نجعل كل ندوة من سلسلة "مساحة معرفة" فيها ما يميزها، وقد انتقلنا بملتقى هذه الندوة من مقر الأرشيف والمكتبة الوطنية في أبوظبي إلى دبي لتستقطب جمهوراً جديداً ومميزاً، جمهور مهرجان طيران الإمارات للأدب، فنقدم لهم بأسلوب جديد ومبتكر رحلة استكشافية تؤكد رسالة الأرشيف والمكتبة الوطنية التي يتطلع من خلالها إلى إثراء

•• أبو ظبي-البحرين:

نظم الأرشيف والمكتبة الوطنية في مستهل موسمها الثقافي للعام الجاري 2024، وضمن سلسلة برنامج "مساحة معرفة" وبالتعاون مع مؤسسة الإمارات للأدب - ندوة بعنوان: "الرحلة البرية الأخيرة" ضمن فعاليات مهرجان طيران الإمارات للأدب، وتأتي أهمية هذه الندوة من كونها تستعرض تجربة ثقافية جديدة تستهدف الاستكشاف الذي يتجلى في المفارقات والتغيرات التي يشهدها المكان مع مرور الزمن.

واستعرض المخرج الوثائقي والكاتب أليكس بيسكوبي في الندوة شرحاً مفصلاً عن رحلته الملحمة بين لندن وسنغافورا، التي تكررت مرتين بينهما حوالي ستة عقود ونصف، شارحاً الفرق بين الرحلتين والتحديات التي واجهته. وعن هذه الندوة قال سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية في كلمته التي ألقاها بالإجابة عنه الدكتورة حسنية العلي مستشار التعليم في الأرشيف والمكتبة الوطنية: "إن هذه الندوة بموضوعها الحيوي والشاق تزيد "مساحة معرفة" تراء وتنوعاً ثقافياً، وهي تعد إضافة حقيقية لما قدمته هذه السلسلة من المعارف والعلوم، وبذلك تؤكد دور الأرشيف والمكتبة الوطنية وإسهاماته المتوالية في مجتمع المعرفة، وتفتح أفقاً واسعاً على أدب الرحلات وما تحتويه من قصص مثيرة ومعلمة.."



الإمارات للأدب والفظيم التعليمية تدعمان مهارات الطلبة الإبداعية



مواطنة الدولة وتعزز بالشراكة مع مؤسسة الإمارات للأدب وتطمح لتعزيزها عاماً بعد عام. وعمل الطلبة في فرق تتكون من أربعة طلبة كحد أقصى واختار كل فريق عمل أدبي باللغة العربية كتاب أو قصيدة للإطلاع عليه وإنتاج فيلم قصير مدته من دقيقتين إلى 3 دقائق يتحور حولها. كما طلب من الطلبة تصميم ملصق للفيلم يعكس فكرة الفيلم ويشكل مادة مناسبة للنشر على وسائل التواصل الاجتماعي تمكن الطلبة من استخدام هواتفهم الذكية أو الكاميرا لتصوير الفيلم، وتم تقييم الأعمال المشاركة في السباق من قبل لجنة تحكيم ومن المبادرات الهامة الأخرى التي يحتفي بها المهرجان مبادرة "أصوات أجيال المستقبل" والتي ستطلق مجموعتها الرابعة من مختارات القصص الفائزة ومسابقة "أر جي إس" دبي للأطفال لكتابة الرسائل الخطية ومسابقة "بنك الإمارات دبي الوطني - الشعر للجميع" وكأس "شيفرون" للقراء وجائزة أمراء مكتبات المدارس السنوية ومسابقة "كتاب في صندوق.."

البريطانية أبو ظبي. وقالت أحلام بلوكي الرئيسة التنفيذية لمؤسسة الإمارات للأدب "إن شباب اليوم هو رواة القصص الحقيقيين في عصر بات فيه السرد الرقمي وسيلة قوية للسماح لهم بالتعبير عن أنفسهم بحرية وإبداع ومن المثير للاهتمام هي قدرة هؤلاء الشباب المبدعين على سرد قصص بحيكات قوية وأحداث عميقة تعبر عن الجمهور المشاهد بغض النظر عن العقبات التي قد تواجههم مثل محدودية الميزانية وضيق الوقت.. معربة عن سرورها بالتعاون مع مؤسسة الفظيم التعليمية في إطار تشجيع الشباب على تقديم مختلف الحكايات بطريقتهم الخاصة وتطلعت لرؤية المزيد من المواهب. وأعربت ميرا الفظيم عضوة مجلس إدارة مؤسسة الفظيم التعليمية والرئيس التنفيذي لمستقبل التعليم في مؤسسة الفظيم للإدارة المدرسية عن سعادتها بانطلاق هذه الجائزة الفريدة التي تجمع بين الشغف بلغتنا العربية الأصيلة ومهارات الإبداع التكنولوجي.. لافتاً إلى أن معظم الراغبين للجائزة هذا العام هم من

•• دبي - وام:

أعلنت مؤسسة الإمارات للأدب عن الفائزين بجائزة "الفظيم" للكلمة للصورة وذلك في حفل خاص لتوزيع الجوائز في مهرجان طيران الإمارات للأدب المقام حالياً في الفيسفستال سيتي دبي ويختتم أعماله اليوم. وتعد هذه السنة الأولى للجائزة التي تقام بالتعاون مع مؤسسة الفظيم التعليمية وتوسى إلى تحفيز الإبداع لدى الطلبة ممن يتراوح أعمارهم بين 12 و18 عاماً من خلال تشجيعهم على التعاون معاً في إنتاج أفلام قصيرة مستوحاة من الكتب والقصائد الفضية لديهم. وتشكل جائزة "الفظيم" للأدب المصور فرصة للطلبة لترسيخ فهمهم للمواضيع والقصص الأدبية واستعراض مهاراتهم الإبداعية. وشملت الفرق الفائزة بالجائزة كلا من فريق AB، Films، مدرسة الشعلة الخاصة في الشارقة وفريق "فرسان الوصية" ومدرسة الراشدية للبنات دبي وفريق "أكاديمية العين البريطانية" وأكاديمية العين

الإمارات للمكتبات: الاهتمام بالقراءة والمكتبات أولوية في دولة الإمارات

دور المكتبات بشكل أكبر وبيان وتفعيل دورها في المجتمعات. وقال الدكتور عماد عيسى، نائب رئيس الجمعية المصرية للمكتبات إن الهدف من الندوة هو تأكيد أهمية دور المكتبات في تعزيز السياسات الوطنية المعلوماتية، مؤكداً على دور المكتبات الفعّال في أهداف التنمية المستدامة بكل بنودها ومبادئها.

والمبادئ المتعلقة بالمعلومات. وأوضحت إيمان بوشليبي، مديرة إدارة المكتبات العامة في الشارقة، خلال الجلسة الثانية أنّ المكتبات دور مهم في توفير المعلومات ومحو الأمية الرقمية وتنمية المجتمع، مشيرة إلى أن التواصل مع الجهات المعنية الشريكة في وضع السياسات والتشريعات المعلوماتية يسهم في إبراز

الماضي والحاضر، وموضحاً أنّ الاهتمام بالثقافة والقراءة واقع المكتبات يمثل أولوية لدى قيادة دولة الإمارات ويجسد أحد المحاور الرئيسية في إستراتيجيات التنمية التي تقودها الدولة. من جانبه أكد نيهان الحراسي، رئيس الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات أنّ اتحادات المكتبات تقوم بدور مهم في وضع السياسات الوطنية

والإلكترونية، مشيراً إلى أنّ منصات التواصل الاجتماعي أصبحت من ضمن المحتوى الذي يجب وضع تشريعات له بما يتناسب مع هوية كل بلد وثقافته. ودعا أمراء المكتبات إلى الحرص على أن يكونوا على دراية جيدة بالتطور التكنولوجي الهائل الذي يشهده العالم اليوم، وبمصطلحاته ومفاهيمه، لافتاً إلى الفرق الكبير بين المكتبات في

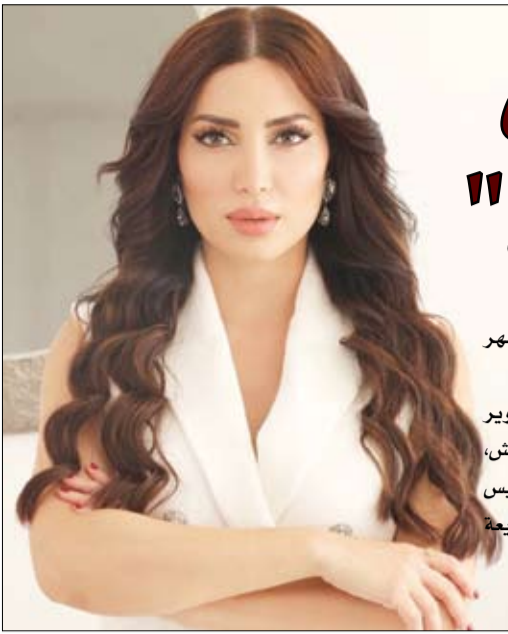
وتزامناً مع فعاليات الدورة 55 لعرض القاهرة الدولي للكتاب الذي يقام هذا العام تحت شعار "صنع المعرفة"، وأكد فهد العمري رئيس مجلس إدارة الجمعية خلال الجلسة الأولى من الندوة أهمية أن يكون للمكتبات دور كبير ومنفصل في وضع السياسات والقوانين الخاصة بمحتوى الكتاب بجميع أشكاله الورقية

•• الشارقة-وام:

نظمت جمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات، بالتعاون مع الجمعية المصرية للمكتبات والمعلومات والأرشيف، ندوة "جمعيات المكتبات والمعلومات وتعزيز السياسات الوطنية المعلوماتية والثقافية"، وذلك في إطار الشراكة بين الجانبين



نسرین طافش مغرورة تعاني من عقدة الرجالة في فيلم "السيستم"



تجسد الفنانة نسرین طافش في فيلم "السيستم" سيدة جميلة ومغرورة وقعت في أكثر من تجربة فاشلة مع الرجال، ما يصيبها بعقدة من الرجال ويجعلها تعاني في سياق الأحداث، وتتعرض للمشاكل الكثيرة التي تؤثر على حياتها الاجتماعية وعلاقتها بالمتج الذي حولها. يذكر أن أعلن المخرج أحمد البنداري عن طرح فيلمه الجديد "السيستم" بطولة أحمد الفيشاوي وطارق لطفى في دور العرض يوم الأربعاء الموافق 7 فبراير كموعده مبدئي لعرض الفيلم، ليلتحق بقائمة أفلام موسم إجازة

منتصف العام الدراسي 2024 والذي انطلق مع الأسبوع الأول من شهر يناير الجاري. فيلم "السيستم" تأليف أحمد مصطفى وإخراج أحمد البنداري وتصوير هيثم مصطفى، وبطولة أحمد الفيشاوي، طارق لطفى، نسرین طافش، بسنت شوقي، محمد علي رزق وعدد من ضيوف الشرف أبرزهم ميس حمدان، نهى عابدين، رانيا منصور، أحمد فهيم ومحمود البزوي، والمذيع الأردنية راندا جبر وتدور أحداث الفيلم في إطار رومانسي لايت.

مسلسل (الخائن) أضاف إلى رصيدي الفني

شربل زيادة: اخترت مجال التمثيل ليس حباً بالشهرة

يطل الممثل شربل زيادة من خلال شخصية الدكتور (أيمن) في مسلسل (الخائن) الذي حقق نسبة مشاهدة عالية على مستوى العالم العربي.

ويشير زيادة في هذا الحوار إلى أن الناس أحبوا الدور لأنهم يشعرون بأنهم بحاجة إلى طبيب نفسي، عدا أن الشخصية فيها صدق وطبيعية وتخل عن الذات من أجل الآخرين، ولكنه لا يعتبره دور العمر لأن مثل هذا الدور لم يصله حتى الآن.



كان أن يهتم بشكله. أما على مستوى المهوية فلم تلتفتني أي تجربة من تجارب مقدمي البرامج الذين خاضوا تجربة التمثيل، حتى أنني نصحت البعض منهم بعدم خوضها والاستمرار في مجالهم الأساسي.

- ما رايتك بتجربة رولا بقسماتي؟
- كنت قد نسيت أن رولا بدأت مشوارها المهني كمقدمة برامج، حتى أنني لم أشاهدها على الشاشة خلال فترة عملها كمذيعة على تلفزيون (المستقبل)، بل تعرفت عليها من خلال الأفلام والمسلسلات التي مثلت فيها، إلى أن التقينا في تركيا في مسلسل (الخائن) وأصبحنا أصدقاء. رولا تلتفت النظر في أي دور تلعبه وتقدم شيئاً في أي شخصية تجسدها وهي من مقدمي البرامج القلائل الذين فرضوا أنفسهم كممثلين.
- كيف ترد على الذين يستقرون مشاركة نجوم مهمين في الدراما التركية العزبة لأنهم يعتبرون أنها لا تتوافق مع إمكاناتهم ومواهبهم كونها أعمال سبق تقديمها ويشوبها الكثير من التكرار والتطوير؟
- هناك جملة مصرية تقول (الجمهور عاوز كده). النجاح الكبير الذي حققته تجربة مسلسل (عروس بيروت) دفع المنتجين إلى البناء على نجاحها. ولكن نظرة الفنان والناقد تختلف عن نظرة الجمهور الاستهلاكية، ولا شك أن هذا النوع من الأعمال يتميز بمستوى معين، ولكن كعمل فني متكامل، على مستوى الإخراج والكتابة والتصوير والقصص المستمدة من الواقع، فهذه العناصر ليست متوافرة إلا في عدد قليل من الأعمال، وهذه الشروط لا تتوفر إلا في السينما. أذواق الناس مختلفة وكل فئة تفضل نوعاً من الأعمال، ولكن كقصد فني مبني على أسس صحيحة تتناول القصة والإخراج والتمثيل والتصوير والإضاءة وسواها، تصبح النظرة مختلفة. في المقابل، لا يمكن إلا أن نعتزف بأن الأعمال التجارية يمكن أن تكون فيها نواح فنية عالية، سواء على مستوى الصورة أو الصوت أو الملابس أو الديكورات، وهي كلها فنون.
- أي أنها دراما تعتمد على الشكل؟
- هكذا يتطلب العصر، وهذا ما يريده الناس حالياً.
- هل فتح مسلسل (الخائن) الأبواب أمامك؟
- حتى الآن هو لم يفتح أي باب. النجاح الذي حققته من خلال هذا العمل لم أفسد شيئاً من ورائه يمكن البناء عليه. سعيد ببرد فعل الناس على الدور والذين يزيد أعدادهم بشكل مضطرب عبر حساباتي الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي خصوصاً (إنستغرام) و(فيسبوك) وبشكل يومي، وهم من مختلف الدول العربية.
- ربما لأن شركات الإنتاج باشرت بتصوير الأعمال الخاصة بالموسم المرضاني القليل؟
- ربما، أو ربما لأنهم يخافون من التواصل مع الفنان الذي ينجح بقوة ويظنون أن (الخسة كبرت برأسه) وسيطلب أجراً عالياً جداً.
- هل تفكر بتكرار تجربة تقديم البرامج؟
- لم لا، في حال توافر البرنامج الذي يرضيني.

ليس أول عمل عربي مشترك شارك فيه، ولكنه أكثر عمل كامل لي فيه مساحة كافية ومناسبة ساهمت في إبراز الدور وإبرازي كمثل. أحياناً يمكن أن يعمل الممثل 10 سنوات وفجأة تسلسل عليه الأضواء عندما يشارك في أحد الأعمال، وهذا الأمر له علاقة بالحظ. وأظن أن الناس أحبوا دوري في المسلسل لأنهم متعمون ويشعرون بأنهم بحاجة إلى طبيب نفسي، وهذا ما أفسد من التعليقات التي تصطن على شخصية الدكتور (أيمن) التي أجسدها في (الخائن)، لأنه صادق وطبيعي ويدعم أصدقاءه ويلتزم ويترك مشاكله الخاصة من أجل مساعدة الآخرين.

- هل دور العمر في مشاركتك الفني حتى الآن؟
- كلا، ليس دور العمر، بل من أهم الأدوار التي قدمتها، ولكن دور العمر لم يأت حتى الآن.
- بعض المنتجين يختارون المشاهير لأن لديهم متابعين عبر مواقع التواصل الاجتماعي يضمون متابعي الناس لأعمالهم، فما رايتك باتجاه عدد كبير من مقدمي البرامج نحو التمثيل؟
- كل فترة لها خصائصها وموضتها، وربما هناك البعض لديهم محتوى جيد من بين الأشخاص الذين أصبحوا مشاهير من خلال (التيك توك) أو غيرها من المنصات، وربما هم مشاريع نجوم. وأنا لا أحكم على أحد، ومن الطبيعي أن تفكر أي جهة إنتاجية بالتعامل مع شخصية مشهورة لأنه يهمنها أن تسترجع الأموال التي دفعتها على الإنتاج. والظن للفن لم يعد له وجود سوى في المسرح والفنون التشكيلية، ولكن ليس في الصناعة الدرامية. وهل كل النجوم الموجودين على الساحة هم فعلاً ممثلون حقيقيون؟ أشك في ذلك.
- أشرت إلى أن الفن الحقيقي ينحصر في المسرح والفن التشكيلي. ما الفن الذي تقدمه الدراما التلفزيونية ودراما المنصات؟
- هو بالنسبة إلي صناعة دراما، وهو يشمل فن التصوير وفن الإضاءة وفن الديكور وسواها، وهي كلها فنون. ولكن قليلة جداً هي الأعمال التي يمكن أن تقول عنها إنها أعمال فنية متكاملة. الفن هو عمل ناقص دائماً.
- وما الذي يجبر الفنان على العمل في مجال ينظر إليه بهذه الطريقة؟
- نحن نريد أن نعيش، وهناك عدد كبير من الممثلين الذين كانت لديهم الكثير من المآخذ والشروط على بعض الأعمال ورفضوا المشاركة فيها، وهم اليوم في بيوتهم من دون عمل. يمكن أن نتذوق الفن في الوقت نفسه يمكن أن نزاوله لأنه يشكل مصدراً للعيش.
- أي التجارب تلفتك من بين تجارب مقدمي البرامج الذين اتجهوا نحو التمثيل؟
- لا تلتفتني تجربة أحد. من يطل على الشاشة من خلال تقديم البرامج يجيد التعامل مع الكاميرا كمقدم ولكنه قد لا يملك بالضرورة إحساس الممثل الذي درس 4 أو 5 سنوات في الجامعة وتخصص في مجال المسرح ولديه تجارب فيه. على مستوى الشكل، الكل جيدون، ولكن بإمكان أي

(المستقبل) (قبل أن يتحدث) لتقديم برنامج (يا عمري) على شاشته وهو كان في تلك الفترة البرنامج رقم واحد عربياً، كما أن تلفزيون (المستقبل) كان الأول عربياً وكنت راضياً عما حققته وأحببت ما وصلت إليه. ولكن هذا الوضع أزعجني في الوقت نفسه لأنني لا أحب (بهرجة) الشهرة، وفي الأساس اخترت مجال التمثيل ليس حباً بالشهرة بل لأنني أحب المهنة في ذاتها وهي تعني لي الكثير، ولأنني أحب تجسيد الشخصيات.

إلى ذلك، لم تكن توجد أعمال درامية مهمة يمكن أن أشارك فيها في تلك الفترة بسبب الركود الذي مرت فيه الدراما اللبنانية. والأعمال التي أنتجت في تلك المرحلة لم تكن بالمستوى الذي يرضيني ولم تكن تتوافر فيها العناصر الجيدة على مستوى الإنتاج والكتابة والإخراج. وبعد الانتشار العربي الذي كنت قد حققته من خلال تقديم البرامج، وجدت أنني لست مستعدة للمودة خطوة إلى الوراء وكأني أبدأ من جديد. ومن هنا كان قرار الابتعاد ثم العودة بعدما توفرت الأعمال المناسبة، ولكنني خلال فترة ابتعادي كنت أعمل في مجال الإنتاج من خلال شركتي الخاصة.

• ما أسباب ابتعادك عن الساحة وعدم الاستمرار في مسيرتك الفنية؟

- ابتعدت في فترة من الفترات بقرار شخصي وما لبثت أن عدت إلى الساحة، ولازال مستمرا حتى اليوم. ولكن لا توجد غزارة في أعمالي لأن تصوير المسلسل الواحد يحتاج إلى وقت يراوح بين 6 و7 أشهر، والتزامي بالتصوير يحول دون مشاركتي في أعمال أخرى، عدا عن أنني لست من الممثلين الذين يحبون التنقل بين موقع تصوير وآخر، لأن هذا الأمر يجعلني أشعر بالثقت وعدم القدرة على التركيز على عمل واحد ويضعيني جسدياً وفكرياً، ولهذا أنا مقل في أعمالي مع أنني أحرص على التواجد في عمل واحد أو عمليين سنوياً.

• وما السبب الشخصي الذي بنيت عليه هذا القرار؟

- تجربة تقديم البرامج جعلتني أبتعد عن التمثيل، وذلك عندما اختارني تلفزيون



أسماء جلال فتاة فقيرة تتعرض لأزمات صعبة في فيلم "الافستان الأبيض"

تجسد الفنانة أسماء جلال دور فتاة فقيرة تتعرض لأزمات شديدة تؤثر على حياتها، خاصة قبل حفل زواجها في فيلم "الافستان الأبيض"، حيث انتهت أسماء من تصوير الفيلم منذ فترة ويشاركها البطولة كل من ياسمين رئيس وأحمد خالد صالح وتأليف وإخراج جيلان عوف.

وإسلام حسام وتدور أحداثه في إطار لايت حول 4 أخوات تجتمعن في مناسبة عائلية معينة وحدث العديد من المفارقات، وانتهت أسماء جلال من تصوير فيلم "وش في وش" الذي تشارك في بطولته إلى جانب محمد ممدوح، أمينة خليل، أحمد خالد صالح، بيومي فؤاد، أنوشكا، محمد شاهين، محمود الليثي، سامي مغاوري، دنيا سامي، وسلوى محمد علي، وإخراج وليد الحلفاوي، ويجمع الفيلم بين أسماء جلال ومحمد ممدوح وأمينة خليل بعدما تعاون الثلاثي في مسلسل "خلي بالك من زيزي" الذي تم عرضه في شهر رمضان 2021 الماضي. وتنتظر أسماء جلال عرض فيلم "بضع ساعات في يوم ما" خلال الفترة المقبلة، وهو سيناريو والحوار محمد صادق كاتب الرواية، ويضم الفيلم عدد كبير من الفنانين على رأسهم هنا الزاهد، هشام ماجد، مي عمر، أحمد السعدني، عائشة بن أحمد، مايان السيد، خالد أنور، محمد سلام، هدى المفتي، وتدور أحداث الفيلم خلال 8 ساعات تبدأ من الثانية عشرة بعد منتصف الليل، كما أن قصة الفيلم تتعاقب على عدد من الأبطال.

وتدور أحداث فيلم "الافستان الأبيض" في إطار من الدراما حول صديقتين من حي فقير توشك إحداهما على الزواج، لكن يتلف فستان زفافها في نفس يوم الحفل، فتخوض رحلة في القاهرة مع صديقتها المقربة للبحث عن فستان آخر، فيلم "الافستان الأبيض" كان يحمل اسم "رحلة البحث عن الفستان الأبيض" قبل تغييره.

وتعيش أسماء جلال حالة كبيرة من النشاط السينمائي في الوقت الحالي، حيث تواصل تصوير فيلم "أل شلبى" مع المخرجة آيتن أمين وبطولة ليلى علوي، لبلية، سوسن بدر، هيدى كرم، أسماء جلال، خالد سرحان، محمد البزوي، حسن مالك، وإخراج آيتن أمين، وسيناريو آيتن أمين وأحمد رؤوف



5 حصص من الجزر أسبوعياً تقلل خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 20 بالمئة

للعلاقة بين تناول الجزر وخطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان. شارك فيها ما مجموعه 4.7 مليون شخص. واتضح أن تناول خمس حصص من الجزر كل منها 80 غراماً أسبوعياً (400 غرام) تقلل من خطر الإصابة بأي نوع من أنواع السرطان بنسبة 20 بالمئة مقارنة بعدم تناول الجزر على الإطلاق. علاوة على ذلك، حتى حصة واحدة من الجزر في الأسبوع فعالة أيضاً، فهي تقلل من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 4 بالمئة. واستناداً إلى هذه النتائج يجب أن يحتوي النظام الغذائي دائماً على الجزر الطازج أو المطبوخ.

كاروتين التي تعطي الجزر لونه البرتقالي. ولكن بيتا كاروتين بحد ذاتها لم تظهر أي قدرة على تخفيض خطر الإصابة بالسرطان خلال التجارب السريرية. ووفقاً للباحثين، يحتوي الجزر على مواد أخرى عديدة اللون ولكنها نشطة بيولوجياً، مثل البولي أسيتيلين، التي تعرف خصائصها المضادة للسرطان. لذلك، قرر الباحثون التركيز على عواقب تناول الجزر بكامله وليس على مواد محددة. ومن أجل ذلك أجرى الباحثون مراجعة منهجية وتحليل تلوي لما يقرب من 200 دراسة مكرسة

قرر علماء جامعة نيوكاسل البريطانية دراسة الخصائص المفيدة للخضروات، التي غالباً ما تستخدم كطبق ثانوي، وركزوا اهتمامهم على الجزر. وتشير مجلة Critical Reviews in Food Science and Nutrition إلى أن الباحثين اكتشفوا في الجزر خصائص قوية مضادة للسرطان. أي أنه يجب إضافة الجزر إلى النظام الغذائي. ويؤكد الباحثون أن خصائص الجزر المضادة للسرطان درست سابقاً، بيد أن الباحثين ركزوا فيها على بيتا



كيف يؤثر الضغط الجوي المنخفض في الحالة الصحية؟

كشف الدكتور أندريه كايبتشكين الحاصل على درجة الاستحقاق في الطب، كيفية تأثير الضغط الجوي المنخفض في الحالة الصحية للإنسان. وفقاً له، قبل كل شيء تؤثر تقلبات مستوى الضغط الجوي في الأشخاص الذين يعانون من حساسية الطقس. وهوؤلاء هم بالدرجة الأولى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في القلب والأوعية الدموية والتهابات الرئوية وأمراض الكلى. ويقول: "يتكيف جسم الإنسان مع البيئة، ولكن إذا حصل خلل في تكيف ضغط الدم مع الضغط الجوي الخارجي، فإن الشخص يعاني من عدم الراحة والضعف والخمول وزيادة التعب والصداع والتعرق والدموع. وهذا يسمى اعتلال الطقس". ويشير الطبيب، إلى أنه يمكن مكافحة هذه الحالة بمساعدة النشاط البدني وتناول الفيتامينات والتجول في الهواء الطلق. ولكن إذا لم تخف الأعراض، فعلى الشخص استشارة الطبيب وعدم إهمالها.

الأمراض التي يمكن أن تشير لها فقدان الوزن غير المبرر

يعتبر وزن الجسم مؤشراً مهماً لصحة الإنسان، ولذلك فإن فقدان الوزن من دون سبب واضح، علامة تشير للقلق. وتشير الدكتورة بوليا فيرينا أخصائية الغدد الصماء في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن فقدان الوزن غير المبرر يمكن أن يشير إلى أمراض محددة. وتقول: "إن انخفاض وزن الجسم بنسبة تزيد على 5 بالمئة دون تدريب أو اتباع حمية غذائية، على خلفية تدهور الصحة، إشارة خطيرة يجب عدم تجاهلها. لذلك كل من يعاني من هذه المشكلة عليه استشارة الطبيب المختص". ووفقاً لها يمكن أن تكون أسباب فقدان الوزن مختلفة - من سوء التغذية وعدم كفاية النظام الغذائي إلى مشكلات صحية خطيرة. وتقول: "فمثلاً، يمكن أن يحدث فقدان الوزن والهزال بالتزامن مع الاضطرابات الأيضية مثل فرط نشاط الغدة الدرقية ومتلازمة التمثيل الغذائي والسكري. ويشمل ذلك أيضاً بعض الأمراض المعدية - فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) والسل والإنتان. كما أن أمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة الحمامية الجهازية، والتهاب المفاصل الروماتويدي، ومرض كرون يمكن أن تسبب ذلك بسبب الالتهاب، وزيادة التمثيل الغذائي، وسوء الهضم، والتهابات الأمعاء". وترتكز الطبيعة على فرط نشاط الغدة الدرقية، حيث وفقاً لها، يزداد مع هذا الاضطراب إنتاج هرمونات الغدة الدرقية، ما يؤدي إلى زيادة في استقلاب الطاقة، وحرق الدهون المخزنة، ونتيجة لذلك، فقدان الوزن. في هذه الحالة، بالإضافة إلى فقدان الوزن، قد يزداد الشعور بالقلق واضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب. وتقول: "غالباً ما تضطرب عملية إنتاج الهرمونات المنظمة للجوع والشبع لدى المرضى الذين يعانون من التهاب الأمعاء، ما يؤدي ذلك إلى انخفاض الشهية وعدم الراحة عند تناول الطعام، وبالتالي تقل كمية الطعام التي يتناولها المريض، ما يؤدي إلى انخفاض وونه". وتشير الطبيبة إلى أن سبب فقدان الوزن قد يكون ناجماً عن اضطرابات نفسية (فقدان الشهية للأكل والنهم) التي تغير موقف الشخص من الطعام. وتقول: "إن هزال الجسم هو علامة خطيرة تتطلب الاهتمام، وتساعد استشارة الطبيب على تحديد سبب الهزال واتخاذ الإجراءات اللازمة لاستعادة الصحة".



المثلة الأمريكية مارغريت كواللي تقدم إبداعاً لشانيل خلال أسبوع الموضة النسائية لربيع وصيف 2024 في باريس. ا ب ف

قرأت لك

الجزر



كشفت دراسة طبية عن أن اتباع نظام غذائي يومي غني بالجزر (عين الجمال) يساعد على تقليل المخاطر أو تأخير ظهور وإبطاء مرضى الاذهايمر. وشدد الباحثون على أن الدراسة الجديدة تضيف إلى مجموعة متزايدة من البحوث التي توضح آثارا وافية من الجزر على الوظائف الإدراكية للإنسان . وكانت الدراسة قد حلت مجموعة من الأبحاث للأثار مكملات الغذائية على الفئران حيث تم تناول 6% منهم نحو 28.7 جرام من البندق، في الوقت الذي تناول البعض الآخر نحو42.5 جرام من الجزر يوميا. فقد وجد الباحثون تحسنا ملحوظا في مهارات التعلم، الذاكرة، والحد من القلق والنمو الحركي بين الفئران اللاتي أنتظمت في تناول الجزر (عين الجمال) مقارنة بأقرانهم الذين تناولوا عين الجمال .

سؤال وجواب

- الزرافة لها لسان طويل فكم طوله؟
- حوالي 45 سم.
- كيف نقيس الصوت.
- عن طريق الديسبل.
- لماذا تظهر النباتات باللون الأخضر في الغالب؟
- لأنها تحتوي على مادة الكلوروفيل.
- هل تعرف كم لتر دم موجود في الإنسان؟
- يحتوي جسم الإنسان على 6 لتر من الدم.

هل تعلم؟

- الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- اصفر نبات زهري قطره 1.5 - 5.7 مم واسمه وليفا ويعيش على المستنقعات .
- إذا قمت برج بيضة بشكل جيد فإن باستطاعتك أن توقفها على قاعدتها . إذ أن من خلال الرح سوف ينتقب الغشاء الفاصل بين المخ والآخ ، وسوف يهبط المخ إلى قاع البيضة.
- يعود الفضل لساعاتي الفرس انطوان روديبية في ابتكار أول منبه صباحي وذلك في عام 1847
- أسرع حيوان في العالم هو الفهد الصياد فهو يستطيع أن يجري بسرعة 112 كم في الساعة ولكن لمسافة لا تزيد عن 300 متر فقط.
- العنصر الوحيد المكون للماش هو الكربون الصاخي .
- شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره.
- أكبر شجرة هي شجرة الخشب الاحمر ارتفاعها 83 م ومحيطها عند القاعدة 30 م وتوجد في امريكا .
- نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ .

قصة الأمنيات

جلس جحا وصديقه يتحدثان عن أمنيتهما فقال جحا: أتمنى أن يكون لي 100 صديق يحبونني وأحبهم، وتمنى جاره أن يكون لديه أموال كثيرة ومزارع وخيول ومواش، فقال جحا ميراث الدنيا في الأولاد والأصدقاء. فقال الرجل بل فيما لديك من مال . واستمر النزاع حتى اتفقا على أن يثبت كل منهما لصاحبه صدق الكلام. خرج جحا من بيته في جولة كبيرة عاد بعدها وقد أصبح لديه مائة صديق . أما صاحبه فذهب يجمع الأموال بكافة الطرق حتى أصبح غنيا جدا في فترة بسيطة. ولما تقابلا حتى كل منهما لصاحبه ماذا فعل، فكان جحا سعيدا بأصدقائه. في إحدى الأيام أحب جحا ان يختبر أصدقائه ومدى حبهم له فدار عليهم يدعي افلاسه وخسارته لتجارته فأسرع الجميع بعرض خدماتهم عليه وأموالهم وتجارتهم حتى يقف على قدميه مرة أخرى، واغدقوا عليه العطايا والهدايا ففرح جدا بذلك وقال: بحق الصديق وقت الضيق . اما صاحبه فقد اتت الأمطار على مزروعاته فخربتها وهربت خيوله وتفرقت مواشيه التي لا يستطيع رعايتها وحده ، كما خسر أمواله الكثيرة في لعب القمار لأنها جاءت من هباء، وهنا تقابل مع جحا فقال له جحا: عرفت ما حدث لك، فبكى الرجل وقال: عدت كما كنت لا مال ولا صديق، لا بيت ولا شئ . فقال جحا: ولكن لديك صديق .أنا وتستطيع أن تعتمد علي وتطلب ما تريد ولكن عدني أن تعمل وتكد وتتعب ليكون عندك مالا تعبت فيه وعندما تستطيع أن تحافظ عليه، فقال الرجل: حقا الصديق وقت الضيق وهو لا يضع لك المال يضع.

