

جامعة الإمارات تستضيف
ندوة التعليم الطبي وتوقيع
إعلان الإمارات للتعليم الطبي

أنجلينا جولي:
لم يأخذني أحد على
محمل الجرد كممثلة



فوائد النوم المبكر
وأهميته للصحة العامة



لماذا تريد دولة يبلغ

تعداد سكانها 1.45 مليار
نسمة المزيد من الأطفال؟

في العام الماضي، تجاوزت الهند الصين لتصبح الدولة الأكثر سكاناً في العالم، وفقاً لتقديرات الأمم المتحدة، ومع وجود ما يقرب من 1.45 مليار نسمة الآن، قد يظن المرء أن البلاد ستلتزم الصمت بشأن إنجاب المزيد من الأطفال، ولكن العكس يحدث.

لقد دعا زعماء ولايتين جنوبيتين - أندرا براديش وتاميل نادو - مؤخراً إلى زيادة عدد الأطفال، ونشكر ولاية أندرا براديش في تقديم حوافز، مستهدفة بمعدلات الخصوبة المنخفضة والشيخوخة السكانية، كما أفتت الولاية "سياسة الطفلين" الخاصة بانتخابات الهيئات المحلية، وتقول التقارير إن ولاية تيلانجانا المجاورة قد فعلت الشيء نفسه قريباً، وفق "بي بي سي". كما تصدر ولاية تاميل نادو المجاورة ضجيجاً حول المسألة، ولكن أكثر مبالغة، حيث انخفض معدل الخصوبة في الهند بشكل كبير، من 5.7 ولادة لكل امرأة في عام 1950 إلى المعدل الحالي وهو طفلان، وانخفضت معدلات الخصوبة إلى ما دون مستوى طفلين لكل امرأة في 17 من الولايات والمناطق 29، وهو ما يعرف بمستوى الإحلال، أي المستوى الذي تكون فيه المواليد الجدد كافية للحفاظ على استقرار السكان. وتصدر الولايات الخمس الجنوبية في الهند التحول الديموغرافي في الهند، حيث حققت خصوبة مستوى الإحلال قبل غيرها بكثير، ووصلت ولاية كيرالا إلى هذا الإنجاز في عام 1988، وتاميل نادو في عام 1993، وبقية الولايات بحلول منتصف العقد الأول من القرن الحادي والعشرين. وانخفض معدل الخصوبة في الهند بشكل كبير في العقود الأخيرة اليوم، يبلغ معدل الخصوبة الإجمالي في الولايات الخمس الجنوبية أقل من 1.6، مع كاراتاكا عند 1.6 وتاميل نادو عند 1.4، و بمباراة أخرى، تتطابق معدلات الخصوبة في مرضية.

اختيار القصص التي تساعد في توسيع آفاقه والهام إبداعه، مثل الحكايات والروايات المغامرات، وحتى الأعمال غير الخيالية.

أشرك طفلك في عملية اتخاذ القرار، وذلك باصطحابه إلى المكتبة أو معرض الكتب لاختيار ما يناسبه من القصص، وهذا ما يشجع استقلاليتيه.

يجب أن تكون قصص ما قبل النوم المثالية قصيرة بما يكفي لتناسب الوقت المخصص قبل النوم، ولكن طويلة بما يكفي لجذب اهتمام طفلك وتقديم خاتمة مرضية.

اختيار قصة يمكن قراءتها في 10 إلى 15 دقيقة، اعتماداً على عمر طفلك ومدى انتباهه، ويمكن تقسيم القصص الأطول إلى عدة أجزاء، مما يزيد من الإثارة للمساء التالي.

اجعل القراءة ممتعة باستخدام أصوات وأفعال مختلفة لتحفيز خيال طفلك، بحسب موقع storybug.

الفيديواتية حسب الولاية.

تعزز نمو دماغ الطفل ..

10 فوائد لقصص ما قبل النوم

معروف أن قصص ما قبل النوم هي من أكثر الأوقات متعة لدى الأطفال، لكن الأمر ليس مجرد متعة فقط بل أظهرت الأبحاث أن قراءة القصص للطفل قبل نومه تعزز كفاءته اللغوية وقدراته على الاستماع، وكذا التأثير بشكل عميق على تطوير مهاراته، وحسب الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، فإن

القراءة بصوت عالٍ للصغار تحفز نمو الدماغ وتقوي الروابط بين الوالدين والطفل.

إلى ذلك فإن التعرض لرواية الحكايات يشجع الإبداع والتفكير النقدي وقدرات حل المشكلات،

حسب ما أورده موقع brightchamps. لكن السؤال الذي يطرح نفسه لماذا هي مهمة؟

إحدى أهم مزايا قراءة القصص قبل النوم تكمن في قدرتها على تعزيز الرابطة العميقة بينك وبين طفلك، كما أن قراءة قصة معاً تقدم فرصة ثمينة لقضاء وقت جيد، وغالباً ما تكون بعيدة المال وسط متطلبات المسؤوليات، إنها فرصة لتكوين لحظة عزيزة سيحملها طفلك معك طوال السنوات. فضلاً عن ذلك، تعمل حكايات ما قبل النوم كمحفز لتنمية خيال طفلك وإبداعه، فهي تعرضه لأفكار جديدة وتشارك هذه المزايا بصمة دائمة على الإنجازات الأكاديمية لطفلك وأفكاره المستقبلية، حسب موقع teachbesideme.

ما الفوائد؟

تعزز مهارات القراءة

تعزز القراءة المنتظمة للأطفال شغفهم بالمطالعة، وتشجعهم على أن يصبحوا قراء يعتمدون على أنفسهم، كما يمكن أن تعزز هذه العادة فهمهم للقراءة وطلاقة لسانهم وقدراتهم على محو الأمية العامة.

توسع اللغة والمفردات

يمكن أن تعزز قراءة قصص ما قبل النوم أيضاً من تطور لغة طفلك ومفرداته، لأن التعرض للكلمات الجديدة، غالباً ما يؤدي إلى الاحتفاظ بها واستخدامها في لغة الطفل الخاصة.

تعزيز الذكاء العاطفي

يمكن لطفلك أن يتعلم التعرف على هذه المشاعر والتعاطف معها والتي يمكن أن تكون أداة قيمة في تعزيز الذكاء العاطفي لدى طفلك، من خلال قراءة القصص

معروف أن قصص ما قبل النوم هي من أكثر الأوقات متعة لدى الأطفال، لكن الأمر ليس مجرد متعة فقط بل أظهرت الأبحاث أن قراءة القصص للطفل قبل نومه تعزز كفاءته اللغوية وقدراته على الاستماع، وكذا التأثير بشكل عميق على تطوير مهاراته، وحسب الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، فإن

القراءة بصوت عالٍ للصغار تحفز نمو الدماغ وتقوي الروابط بين الوالدين والطفل.

إلى ذلك فإن التعرض لرواية الحكايات يشجع الإبداع والتفكير النقدي وقدرات حل المشكلات،

حسب ما أورده موقع brightchamps. لكن السؤال الذي يطرح نفسه لماذا هي مهمة؟

إحدى أهم مزايا قراءة القصص قبل النوم تكمن في قدرتها على تعزيز الرابطة العميقة بينك وبين طفلك، كما أن قراءة قصة معاً تقدم فرصة ثمينة لقضاء وقت جيد، وغالباً ما تكون بعيدة المال وسط متطلبات المسؤوليات، إنها فرصة لتكوين لحظة عزيزة سيحملها طفلك معك طوال السنوات. فضلاً عن ذلك، تعمل حكايات ما قبل النوم كمحفز لتنمية خيال طفلك وإبداعه، فهي تعرضه لأفكار جديدة وتشارك هذه المزايا بصمة دائمة على الإنجازات الأكاديمية لطفلك وأفكاره المستقبلية، حسب موقع teachbesideme.

ما الفوائد؟

تعزز مهارات القراءة

تعزز القراءة المنتظمة للأطفال شغفهم بالمطالعة، وتشجعهم على أن يصبحوا قراء يعتمدون على أنفسهم، كما يمكن أن تعزز هذه العادة فهمهم للقراءة وطلاقة لسانهم وقدراتهم على محو الأمية العامة.

توسع اللغة والمفردات

يمكن أن تعزز قراءة قصص ما قبل النوم أيضاً من تطور لغة طفلك ومفرداته، لأن التعرض للكلمات الجديدة، غالباً ما يؤدي إلى الاحتفاظ بها واستخدامها في لغة الطفل الخاصة.

تعزيز الذكاء العاطفي

يمكن لطفلك أن يتعلم التعرف على هذه المشاعر والتعاطف معها والتي يمكن أن تكون أداة قيمة في تعزيز الذكاء العاطفي لدى طفلك، من خلال قراءة القصص



تجارب مشتركة

تعتبر فرصة الآباء لتعريض أطفالهم لقصص وشخصيات جديدة، بالإضافة إلى إعادة مشاركة الحكايات المحبوبة من طفولتهم.

يمكن تجربة القراءة المشتركة هذه أن تعزز بشكل كبير العلاقة بين الوالدين والطفل.

وقت الترابط والعناق

التجمع معاً لقصة ما، يخلق بيئة مريحة وهادئة، مما يساعد على استرخاء طفلك وتهيئته إلى النوم هادئ ليلاً، إن الحميمية الجسدية التي تنطوي عليها القراءة معاً تلعب دوراً مهماً في تقوية الرابطة بين الوالدين والطفل.

التطور الأخلاقي

تقدم القصص دروساً وقيماً ومفاهيم أخلاقية مهمة للطفل.

إنشاء تقاليد الأبوة والأمومة

يمكن أن تتطور رواية القصص إلى طقوس عائلية جيدة، وروتين ليلى للقراءة معاً يعزز الشعور بالاتساق الطبيعية أثناء الحمل الطريقة التي تفكر بها في حماية الإنفلونزا للأمهات الحوامل.

وأشار الباحثون إلى إمكانية الاستفادة على نطاق أوسع من هذه النتائج، حيث تشير إلى أن الاستجابة المناعية يمكن تكرارها بعد الحمل. ما قد يعني لقاحات أو علاجات أنفية جديدة تزيد من الجزيئات الواقية، المعروفة باسم إنترلوكين 17.

طائرات بدون طيار تقطع المعدن

قام فريق بحني بقيادة العالم الصيني، لي شيوا، المعروف باسم "كرويزي لي"، بتجهيز طائرات بدون طيار صغيرة، قادرة على إصدار أشعة ليزر قوية لقطع المعادن، وهو إنجاز كان يُعتقد ذات يوم أنه مستحيل.

ويتصور البحث العلمي الأخير، سيناريو حيث يمكن لطائرة بدون طيار صغيرة واحدة مواجهة فرقة من الجنود المسلحين بالكامل من خلال إصدار ليزر قريب من الأشعة تحت الحمراء، أقوى بمقدار 200 مليون مرة من شعاع بطول موجة 1080 نانومتر، وقادر على التسبب في العمى بقوة 5 ميكرووات فقط، وفق "إنترستينغ إنجنييرينغ".

وهذه القوة كافية لتبخير الدهون تحت الجلد عند ملامستها وقطع المعدن، وفقاً للنتائج التي نشرها لي شيوا، وفريقه من الجامعة الوطنية لتكنولوجيا الدفاع، التابعة لجيش التحرير الشعبي الصيني.

وكانت فكرة توليد شعاع ليزر بمدى طويل تتطلب عادة معدات بحجم شاحنة، وذكرت صحيفة ساوث تشاينا مورنينغ بوست، أنه تقليدياً كانت تقضي بأن منصة صغيرة، مثل طائرة بدون طيار للمستهلك، لا يمكنها أبداً حمل مثل هذا السلاح الليزري عالي الطاقة أو إمدادات الطاقة التي يحتاجها.

وتغلب لي وزملاؤه على هذا القيد من خلال اختراع جهاز صغير وخفيف الوزن يمكن الطائرات بدون طيار من تلقي أشعة الليزر القوية من الأرض وإعادة توجيهها نحو أهداف العدو بدقة.

الحمل يعزز المناعة ضد الإنفلونزا

على عكس الاعتقاد الشائع بأن الحمل يزيد من التعرض للعدوى، اكتشف العلماء أن الحمل قد يحفز مناعة طبيعية في تجويف الأنف، لتعزيز الحماية ضد عدوى الإنفلونزا الشديدة.

ووجد فريق البحث من جامعة ماكجيل الكندية أن الحمل يقوي الدفاع المناعي، ويمنع فيروس الإنفلونزا "أ" من الانتشار إلى الرئتين، حيث يمكن للفيروس أن يسبب عدوى شديدة.

وقال الباحث المشارك الدكتور مازيار ديفانغاهي: "نتائجنا مفاجئة بسبب الاعتقاد الحالي، لكنها منطقية من منظور تطوري".

وتابع "نحتاج الأم إلى البقاء بصحة جيدة لحماية طفلها النامي، لذلك يتكيف الجهاز المناعي لتوفير دفاعات أقوى. هذه الاستجابة الرائعة في تجويف الأنف هي طريقة الجسم



خريطة أوكرانيا تثير زوبعة بقرعة المونديال

قال الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) إنه يأسف لعرض خريطة تظهر شبه جزيرة القرم كجزء من روسيا، أثناء سحب قرعة تصفيات كأس العالم 2026، الجمعة، وأبدت أوكرانيا غضبها، حيث طالبت وزارة الخارجية باعتذار علني من الفيفا.

ورداً على ذلك، أرسل الفيفا خطاباً إلى الاتحاد الأوكراني لكرة القدم، ونشر نسخة منه على موقعه الإلكتروني، وفي الخطاب، ألقى الفيفا باللوم على "مزود خدمة خارجي تابع لطرف ثالث"، وذكر الاتحاد الدولي إنه اتخذ "خطوات فورية" لمعالجة الموقف بمجرد ملاحظة الأعضاء، بينما يجري حالياً مراجعة لتجنب تكرار ذلك.

واستخدم الخطاب كلمة "غفال"، لكنه لم يذكر كلمة "خطأ" أو "زلّة". وكتب الخطاب للمسؤول الرئيسي عن الاتحادات الأعضاء في الفيفا، إلكهان مدوف، وقال فيه: "نأسف بصدق لأي قلق قد تكون تسببنا فيه"، لكنه لم يعتذر بشكل صريح، وكانت روسيا قد ضمت شبه جزيرة القرم من أوكرانيا عام 2014 بشكل غير قانوني، في خطوة لا يعترف بها المجتمع الدولي.



نظمتها كلية الطب والعلوم الصحية

جامعة الإمارات تستضيف ندوة التعليم الطبي وتوقيع إعلان الإمارات للتعليم الطبي

جسدت ملتقيات علمية سلطت الضوء على أبحاث تساهم في تطوير التعليم الطبي، وأسفرت عن توصيات مهمة لتعزيز جودة التعليم والرعاية الصحية في الدولة.

وأوضح الأستاذ الدكتور جمعة الكعبي وكيل كلية الطب والعلوم الصحية، تاريخ كلية الطب والعلوم الصحية منذ تأسيسها عام 1984..

مستعرضاً دورها الرائد محلياً وعالمياً في التعليم الطبي والبحث العلمي، فيما أكد المشاركون أهمية الابتكار ومواكبة التطورات في تصميم البرامج الأكاديمية لتلبية احتياجات سوق العمل.

ومنلت الندوة والتوقيع على إعلان الإمارات للتعليم الطبي خطوة محورية لتعزيز التعاون وتطوير التعليم الصحي في الإمارات، مشككين معاً منصة مثالية لتبادل الخبرات وبناء مستقبل واعد للرعاية الصحية.



على الكفاءات، والذكاء الاصطناعي، وتطوير البحث العلمي في المجال الطبي، كما تضمنت وشهدت الندوة مناقشات حول التعليم القائم



إعداد الجيل القادم من المتخصصين في الرعاية الصحية، كما شدد على دور الجامعة لتحقيق رؤية طموحة للارتقاء بالتعليم

العين - الفجر

نظمت كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات العربية المتحدة ندوة "التعليم الطبي حول الكفاءات في مجال الطب وما بعده 2024"، بالتزامن مع توقيع "إعلان الإمارات للتعليم الطبي - EmiratesMEDs" بمشاركة المعهد الوطني للصحة العامة وعمداء كليات الطب والعلوم الصحية في الدولة، وبحضور سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، مدير الجامعة بالإتابة، وعدد من الأكاديميين والخبراء في المجال الصحي. وأكد الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي في كلمته أن توقيع الإعلان يعكس التزام الدولة بتطوير التعليم الطبي وتعزيز الشراكات الاستراتيجية بين المؤسسات الأكاديمية والصحية. مشيراً إلى أهمية توفير بيئة تعليمية مبتكرة



برعاية وتوجيهات د. شما محمد خالد آل نهيان

مؤسسات الشيخ محمد بن خالد تطلق فعاليات برنامج أجيال المستقبل الوطني الشتوي 24

الباحثون عن المعرفة، قاعة زايد وراشد وقاعة مكتبة شما محمد. والجدير بالذكر أن البرنامج يحتوي على أنشطة فنية رياضية وترفيهية وفنون إماراتية وعالمية متعددة سيتم تنفيذها في قاعة ريشة وفننا وقاعة إرث خالد للفنون والحرف اليدوية، وخيمة مدرسة القهوة والسنة وقاعة الشطرنج، وقاعة ألعاب القوى والجوجيستو كما سيتم القيام برحلات تخصصية تحقق أهداف التنمية المستدامة داخل وخارج مدينة العين.

هذا ويستضيف البرنامج شخصيات وطنية بارزة وزوار من إمارات الدولة كما وسيختلل البرنامج يوم للرياضة والصحة ويوم للحرف والفنون ويوم لثقافات الشعوب إضافة لإحياء اليوم العالمي للغة العربية والاحتفاء باستقبال العام الجديد 2025.

المجهزة بما يحقق أهداف البرنامج بتسلط الضوء على البرنامج الوطني "إرث زايد وراشد" عبر فعاليات تراثية معززة للهوية الوطنية والسنة الإماراتية في (قرية إرث زايد)، كما تم استهداف أنشطة بيئية نفذها فريق برنامج شما محمد للتثقيف البيئي تحت شعار أخضر أزرق دايم من خلال نادي الأجيال البيئي "لتمكين الأعضاء من أهداف التنمية المستدامة وتعزيز رؤية الدولة عبر البرنامج الوطني "أزرق الإمارات"

وفي مجال المحور الثقافي والحزب للقراءة تم تجهيز قاعات مكتبة أجيال المستقبل بكافة الموارد والمصادر، ليتم تنفيذ الأنشطة القرآنية وورش العمل عبر برنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان القرآني "براعم المعرفة، تاج المعرفة، إمارات المعرفة وأجيال المعرفة" في قاعة النور ينتظرك، قاعة

وصرح الشيخة د. شما محمد خالد آل نهيان تزامناً مع الحدث بقولها: "نعود مع شتاء وطننا الدافئ، حاملين الخير والمحبة التي تظل كل إنسان على أرضه الطيبة، بعد فصل دراسي حافل بالعلم والمعرفة والنجاح، يفتح مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي أبوابه لاستقبال أبنائنا ببرنامج أجيال المستقبل الوطني الشتوي 24 بهدف تجديد النشاط والحيوية لعقولهم وأرواحهم البريئة، من خلال فعاليات مبهجة تجمع بين المعرفة والاكتشاف وصلق المواهب" واختتمت تصريحها متمنية لأبنائنا الأعداء أوقاتاً مليئة بالسعادة والنمو المبرح، ونجاحاً مستمراً في حياتهم المقبلة".

وبدا البرنامج باستقبال الأعضاء وتوزيعهم وفق الفئات على القاعات

العين-الفجر:

برعاية وتوجيهات من رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية الشيخة د. شما محمد خالد آل نهيان انطلقت فعاليات برنامج أجيال المستقبل الوطني الشتوي 24 تحت شعار سنعا، زرعا. ثقافة مستدامة ضمن مشروع "إرث زايد" مستهدفاً الفئات العمرية من 5 - 16 سنة بمقر المؤسسات بالويجعي بمدينة العين بحلته الوطنية متضمنا برامج تمكينية، تدريبية وترفيهية تلبى احتياجاتهم بهدف تفعيل المشاريع والبرامج المعززة لاستراتيجية دولة الإمارات والداعمة لها خلال مدة البرنامج من 16 - 31 ديسمبر 2024.

بمناسبة اليوم العالمي للغة العربية

جهود دولة الإمارات في خدمة اللغة العربية.. ندوة في مركز سالم بن حم الثقافى

وتابعت الدكتورة عائشة الشامسي قائلة: اللغة العربية ركيزة من ركائز الهوية الوطنية لذلك دولة الإمارات تطلق الكثير من المبادرات المتنوعة لتعزيز اللغة العربية في المجتمع، برغم التنوع الثقافي وتعدد الجنسيات إلا أنها استطاعت خلق توازن بين هذا التنوع وبين المحافظة على لغتنا العربية، المؤسسات جميعها تتكامل في جهودها لخدمة اللغة العربية ونحن في المؤسسات التعليمية نتحمل مسؤولية المساهمة في هذا الدور بتخريج أجيال تؤمن إيماناً عميقاً بأن اللغة العربية جزء لا يتجزأ من هويتنا.

وأوضحت الدكتورة هدى الشامسي: اللغة العربية ليست مجرد وسيلة للتواصل، بل هي جوهر ثقافتنا وحضارتنا، وهي جسر يربط بين الماضي والمجد والحاضر الطموح. من واجبنا أن نستمر في تسليط الضوء على أهمية اللغة ودعم المبادرات التي تضمن بقائها نابضة بالحياة، وقادرة على مواكبة تطورات العصر. أشكر الحضور على إثراء النقاش بأفكارهم البناءة، وأكد أن استدامة اللغة العربية مسؤولية جماعية تحتاج إلى تكاتف الجهود من الأفراد والمؤسسات على حد سواء.

وتعزيز وترسيخ لغة القرآن في عقول وأذهان أجيالنا المستقبلية. كما تطرق الدكتور سعيد الطنجي لبعض المبادرات والبرامج المتعددة التي ستساهم بدورها في رفع الوعي بأهمية اللغة العربية وأضاف: اللغة العربية جزء أساسي من الهوية الثقافية والحضارية، الإمارات قامت بخطوات كبيرة وأطلقت مبادرات مميزة للحفاظ على اللغة العربية وتعزيز مكانتها في المجتمع. هذه المبادرات، التي من شأنها حماية اللغة العربية وتعزيز استخدامها في الحياة العامة، بالإضافة إلى دعم كافة الجهود التي تهدف إلى تعزيز مكانة اللغة العربية وضمان إحيائها كلفة للعلم والمعرفة.

كما شدد الدكتور الطنجي على ضرورة تضافر الجهود بين المؤسسات والأفراد لضمان استمرار اللغة العربية كلفة حية ومتطورة، قادرة على مواكبة التغيرات والتحديات في العصر الحديث. وأعرب عن فخره بالإنجازات التي تحققت في هذا المجال، ودعا إلى المزيد من العمل والتعاون لتعزيز مكانة اللغة العربية على المستوى العالمي.

مستوى الوعي وتعزيز الهوية والوحدة الوطنية بين الأجيال القادمة، وما هي علاقة الفنون والبرامج الثقافية التي أطلقتها دولة الامارات باللغة العربية، وما التحديات التي تواجه لغة القرآن الكريم. وأكد الشيخ مسلم بن حم: على أهمية اللغة العربية ودورها الجوهرى في بناء الوطن كونها وعاء هويتنا.

ودعا بن حم الاهتمام باللغة العربية والارتقاء بها وتمكينها عند الأجيال في ظل التحديات التي تواجهها باعتبارها المرتكز الأول لتنمية الهوية الوطنية في المجتمع.

مشيداً بالاهتمام الذي توليه القيادة الحكيمة في دولة الإمارات للحفاظ على اللغة العربية من خلال الحرص على تعزيزها في الكثير من البرامج والأنشطة الداعمة للهوية الوطنية إيماناً منها بالارتباط الوثيق بين اللغة والهوية ووجوب حمايتها وتعزيزها.

وأضاف بن حم: انطلاقاً من المسؤولية المجتمعية لمركز سالم بن حم الثقافى سعينا نحن وبهذه المناسبة أن نبرز جهود دولتنا الغالية في دعم

العين - الفجر

بمناسبة اليوم العالمي للغة العربية، قدم مركز سالم بن حم الثقافى ندوة بعنوان "جهود دولة الإمارات في خدمة اللغة العربية"، وذلك بحضور الشيخ مسلم بن حم العامري، رئيس مجلس إدارة المركز، والشيخ عبدالله بن مسلم بن حم، والدكتورة عائشة الشامسي، رئيس قسم اللغة العربية بجامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، الدكتور سعيد الطنجي، نائب رئيس جمعية حماية اللغة العربية، والدكتورة هدى الشامسي، رئيس قسم اللغة العربية كليات التقنيات العليا، كما حضر أيضاً عدد من المهتمين والدارسين والمتخصصين في المجال.

ودارت محاور الندوة حول بيان أهمية اللغة العربية وما للتأثيرات التي طرقت عليها بسبب التقدم في التكنولوجيا وبالأخص في مجال الذكاء الاصطناعي، كما تطرق المتحدثين للمبادرات الحكومية التي أطلقتها دولة الامارات لدعم اللغة العربية وكيف يمكن لغتنا الأم ان تساهم في رفع



منوعات العقل 23

لا تقتصر جودة نومك على عدد الساعات التي تنامها، بل تعتمد أيضاً على استمرارية نومك، والوقت الذي قضيته قبل أن تغط في نوم عميق، والوقت الذي استغرقك لتغفو بعد أي انقطاعات النوم، إلى جانب عامل مهم آخر، وهو الوقت الذي تنام فيه خلال اليوم. سنتناول خلال هذا المقال العامل الأخير، والذي ينعكس أثره على ساعتك البيولوجية، مؤثراً بذلك على تنظيم هرموناتك وصحة جسدك بشكل عام، وطاقتك لأداء المهام اليومية والنشاطات البدنية.



يجعل جسدك في وضع متزامن مع ساعتك البيولوجية

فوائد النوم المبكر وأهميته للصحة العامة



من الهواء أو حتى من الأطعمة التي تتناولها يومياً، مما يجعل الجسم عرضة للإصابة بأمراض الجهاز الهضمي، ومنها:
- التهاب الأمعاء (IBD).
- متلازمة القولون العصبي (IBS).
- الجرثومة الحلزونية (H. Pylori)، وغيرها من أمراض الجهاز الهضمي.

نصائح لتحسين جودة نومك
بعد قراءتك لهذا المقال، لا بد أنك أصبحت على دراية بمدى تأثير جودة النوم وأهمية النوم المبكر على سعادتك، وصحة جسدك، وصحتك النفسية أيضاً. إليك نصائح ستساعدك على تحسين جودة نومك:

- حاول أن تنام في الوقت نفسه، وأن تستيقظ في الوقت نفسه يومياً، حتى في العطلات.
- نل قسطاً كافياً من النوم، لا يقل عن 7-8 ساعات متواصلة.
- لا تنهض للفراش ما دمت لا تشعر بالنعاس.
- صمم روتينك الهادئ الخاص قبل النوم، كتنظيف

والبيكتيريا التي يتعرض لها بشكل يومي، أصبحت أقل.

أبعاد النوم المبكر على الصحة النفسية لا يمكن إنكار العلاقة الوثيقة بين جودة النوم والاضطرابات النفسية، إذ يتسبب النوم غير الكافي بزيادة الضغط على دماغك، وقد يسبب لك التوتر الشديد، ويصل بك إلى الأرق، وسلسلة اضطرابات النوم هذه تتدرج شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى الاضطرابات النفسية، بما فيها الاكتئاب.

وتجدر الإشارة إلى أن الأرق لا يقتصر على عدم قدرتك على النوم فقط، بل يشمل جودة نومك ومدتها حتى وإن كنت تشعر بأن نومك طبيعي، وأنت تغط في نوم عميق بعد أن تستلقي استعداداً للنوم بفترة قصيرة. كما أن التوتر الذي تشعر به هو نتاج اختلال ساعتك البيولوجية، والتي تقوم بدورها بالتأثير في مستويات "الكورتيزول" في دمك، وهو المسؤول المباشر عن الشعور بالتوتر.

وتتطور الحالة إلى درجة أكثر خطورة عند الأشخاص الذين لم يعملوا على تعديل ساعات نومهم وجودته، فترتفع مستويات "الكورتيزول" إلى حد كبير جداً، مسببة الاكتئاب.

تأثير النوم المبكر على الأمراض المزمنة ما لا يعرفه الكثير من الناس، وأن فوائد النوم العميق تشمل قدرته على التخفيف من وطأة الأمراض المزمنة التي يعاني منها، ويظهر هذا التأثير في كل من الأمراض المزمنة التالية بطريقة مختلفة:

• داء السكري
عندما تنام متأخراً تكون ساعات نومك محدودة، وتأثر جودته أيضاً. وحسب ما وضحتنا سابقاً عن دور الهرمونات في تنظيم هذه العملية، فإن انعكاساتها تمتد لتطال الهرمونات المنظمة لسكر الدم، والنشاط البدني للجسم، أي أن اكتساب الوزن في هذه الحالة أمر لا مفر منه، إلى جانب تهديد واضح بالإصابة بمرض السكري، أو تفاقمه عند المصابين به.

• ارتفاع ضغط الدم
تؤثر جودة النوم على إفراز مادة "الإنديولين" المسؤولة عن انقباض الأوعية الدموية، بحيث يزيد إفرازها إلى مستويات تفوق الطبيعية، مسبباً بذلك تضيق الأوعية الدموية، مما يقلل المساحة التي يمر خلالها الدم في الأوعية الدموية، ويرتفع ضغطه تدريجياً، مؤدياً بذلك للإصابة بارتفاع ضغط الدم بشكل دائم.

• أمراض الجهاز الهضمي
كما ذكرنا سابقاً، فإن اضطرابات النوم وانخفاض جودته يقلل من مناعة الجسم وقدرته على مواجهة الجراثيم القادمة

لاختلاف شدة الضوء على شكل مجموعة من التغيرات العصبية والهرمونية، وأهمها إفراز هرمون "الميلاتونين" من الغدة الصنوبرية في الفترات التي تنخفض فيها شدة الضوء، أي ساعات الليل. وتسبب ازدياد مستويات "الميلاتونين" النعاس، وتضرب تأثيرها في إفراز هرمونات أخرى في الجسم، أهمها "الكورتيزول". ويكمن دور "الكورتيزول" الذي تفرزه الغدة الكظرية في تحفيز نشاطك للقيام بالمهام اليومية، والأنشطة البدنية، أما في حال اختلال ساعتك البيولوجية، فسيختل تنظيم "الكورتيزول"، وستشعر بالخمول، وعدم القدرة على التركيز على مدار اليوم، حتى إنه سينعكس على شهيتك، وعلى جودة نومك.

علاقة النوم المبكر بمقاومة جسمك للعدوى
تؤثر جودة النوم على مستويات مؤشرات الالتهاب في الجسم، بحسب دراسات أجراها باحثون على عدد من مؤشرات الالتهاب المهمة، مثل إنترلوكين 6 (IL-6)، والذي خلص الباحثون البيولوجيون إلى تغيير تمطد إفراز الجسم له في حالات اضطراب النوم أو اختلال الساعة البيولوجية، أما عن علاقة هذا بصحتك، فالأمر مرتبط بمناخك ومقاومة جسمك للفيروسات

تأثير النوم المبكر على نشاطك البدني
النوم مبكراً يجعل جسدك في وضع متزامن مع ساعتك البيولوجية، مما يعني أنك تنام خلال الساعات التي خصصها جسمك للراحة، وهي ساعات الليل. ولكن ما الذي يحدد توقيت هذه الساعة البيولوجية؟ ليس الأمر عشوائياً أبداً، بل ينظمه هرمون "الميلاتونين" (Pineal Gland) الذي تنتجه الغدة الصنوبرية في الدماغ، والأمر اللافت للانتباه في هذا الهرمون هو أن مستوياته تتغير في الجسم بحسب شدة الضوء المتغيرة بين الليل والنهار على النحو التالي:

تنقل مستقبلات الضوء في العين مؤشرات على وجود الضوء في البيئة المحيطة، وتستقبل ساعة خلايا الجسم البيولوجية هذه المؤشرات، وتعكسها على دورتها اليومية المؤلفة من 24 ساعة، وترجم استجابة الساعة البيولوجية



خصائص البطاطس وفوائدها

يتناول الكثيرون البطاطس مقلية ومشوية ومسلوقة، ولكن البعض يبحثون دائماً عن بديل لهذا المنتج لأنهم يعتقدون أنه يحتوي على سعرات حرارية عالية وفائدته قليلة.



وتدحض الدكتورة نوريا ديانوفا المدير التنفيذي للمركز الوطني لبحوث التغذية الصحية "الأساطير المنتشرة عن البطاطس. وتقول: "البطاطس من الخضروات النشوية التي تحتوي على نسبة متوسطة من البروتين-2- غرام لكل 100 غرام وكربوهيدرات 16-17 غرام. كما أنها تحتوي على نسبة جيدة من المغنيسيوم والحديد وفيتامين B1 والثيامين (حمض النيكوتينيك) الذي يؤثر في الجهاز العصبي".

وتضيف: "كما أن البطاطس غنية بالبوتاسيوم المفيد لعضلة القلب، ولكنه ضار في حالة وجود مشكلات في الكلى. أما بالنسبة لفيتامين B1 فإن الكثيرين يعانون من نقصه. هذا الفيتامين موجود في منتجات الحبوب الكاملة التي يتناولها البشر بكميات قليلة لأن جميع الأطعمة مكررة". ووفقاً لها، يمكن اعتبار البطاطس بمثابة الخيار حتى إنها في بعض الحالات أفضل من الخبز لأن 100 غرام من الخبز تحتوي على 40-60 غراماً من الكربوهيدرات، فيما تحتوي 100 غرام من البطاطس على 16-17 غراماً فقط. كما أن البطاطس مفيدة لمرضى السكري ولعمل الدماغ. وعلاوة على ذلك البطاطس أفضل من الأرز الأبيض، لأنها تحتوي على

المغنيسيوم والألياف الغذائية التي تؤثر إيجابياً في الأمعاء.

بطاطس مشوية
وتقول: "البطاطس مفيدة جداً إذا كانت مسلوقة أو مشوية. أما البطاطس المقلية فإنها تسبب ارتفاع مؤشر نسبة السكر في الدم لأنها تحتوي على مواد غلوزة عديدة، ما يسرع عملية الشيخوخة". وتشير الخبيرة، إلى أن كمية البطاطس المسموح بتناولها في اليوم تحدد وفقاً لمبدأ الطبق، الذي يجب أن يحتوي على الكربوهيدرات والبروتين والدهون والألياف الغذائية. وتقول: "أي حوالي ربع الطبق- 100-120 غ، ولحم 100 غرام وسلطات 150-200 غرام. ويعتبر هذا طبقاً صحيحاً". ووفقاً لها، لا ضرر من تناول البطاطس باعتدال، ولكن يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى اتباع قواعد خاصة في تناولها.





منوعات الفجر

26

«الشطفة» تاريخ وعراقة وتراث في ندوة الثقافة والعلوم



منها جائزة «الدانة» من سمو رئيس مجلس الوزراء البحريني سمو الأمير خليفة بن سلمان طيب الله ثراه. كما نالت تكريماً من ملكة بريطانيا في عام 2009. وأقامت معرضاً شخصياً في لندن بعنوان «البراق» تحت رعاية سمو الشيخ عبدالله بن حمد ممثل ملك البحرين صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، والأمير أندرو نجل الملكة اليزابيث الثانية، والمعرض يضم الكثير من اللوحات التي تجسد الخيل العربية. وحدثنا أقامت معرض «الشطفة» في أبوظبي بمناسبة الاحتفال بالعيد الوطني البحريني في دولة الإمارات.

بالأعمال بالإناية في قصصية البحرين في دبي ود. حصة لوتاه ود. نجاة مكي والإعلامي طاعن شاهين، ونخبة من الفنانين والمهتمين. والمعرض يحكي عن تاريخ وعراقة تراث حكام البحرين من لباس وأناقفة حيث كانت الشطفة المطرزة بخيوط الذهب والشال المنسوج بالألوان الطبيعية والصوف الخالص الناعم، وتميزهم بلبس الخنجر الذهب والمزخرف باللؤلؤ والأحجار الكريمة

•• دبي-دمحمود عليا

افتتحت سعادة هالة بدري المدير العام لهيئة دبي للثقافة والفنون المعرض الفني للشطفة فجر بنت علي بن راشد آل خليفة بعنوان «الشطفة» بحضور الكاتب عبدالغفار حسين وبلال البدور رئيس مجلس إدارة الندوة ود. صلاح القاسم المدير الإداري وعلي الشريف ومريم بن ثاني أعضاء مجلس الإدارة، والسيد طارق خالد إبراهيم القائم

فايز السعيد واثق من فريقه بالوصول للنهائيات في «إكس فاكتر دبي»

على أصوات الجمهور التي تساهم في تأهلهم أسبوعياً. منذ بدء عروض الموسم الثاني نجح برنامج «إكس فاكتر دبي» في جذب انتباه الجمهور، وتحقيق مشاهدات عالية على تلفزيون دبي، ما جعل منه حاضنة إبداعية لأصحاب المواهب الغنائية، تسهم في توجيههم وتوفير ما يحتاجون إليه من فرص، يعكس البرنامج شمولية المنتج والمحتوى الإعلامي الذي تقدمه مؤسسة دبي للإعلام، وقدرته على تلبية تطلعات الجمهور.

المشتركين هذا العام من أصوات مميزة وإمكانات قوية ومختلفة، موضحاً أن المنافسة على اللقب في الموسم الثاني للبرنامج الذي يعرض على تلفزيون دبي، ستحمل الكثير من المفاجآت والتحديات. هذا وقد تأهل إلى المرحلة المقبلة من منافسات برنامج «إكس فاكتر دبي» 8 مشاركين، حيث سيتنافسون على نيل اللقب والهروب من الخروج من خلال تقديم أفضل الإمكانات لديهم، بالإضافة إلى محاولة الاستحواذ

بعد تأهل مشترك فريقه في برنامج «إكس فاكتر دبي» إلى المراحل القادمة من المنافسة على اللقب، أوضح «سفير الألمان» الفنان فايز السعيد أنه واثق من إمكانات وأصوات فريقه من الوصول لأبعد مراحل في المسابقة، مؤكداً أن المنافسة ليست سهلة، وتحتاج الكثير من التركيز والمثابرة، لما يتمتع به جميع

•• دبي-الفجر:



تواصل فعاليات مهرجان الشارقة للمسرح الصحراوي في دورته الثامنة

التحديات التي وجدها عندما تصدى لإخراج أول عرض له في مهرجان المسرح الصحراوي. وتكلم العامري عن الصحراء بصفتها فضاء ثقافياً واجتماعياً، وكيف تحضر إلى ذهنه بكثافة والحاح كلما شرع في إخراج عرض جديد للمهرجان، كما تطرق إلى مرئيات المساحة التي تؤدي فيها عروض المهرجان، مثل الكتيان، والوديان، والرمال، والآثار، مشيراً إلى أنه كان يحتاط دائماً في عمله الإخراجي من أن يؤثّر هذا الفضاء البكر بمشهد أو عنصر يشوه جمالياته الطبيعية.

الموضوعات التي يجب أن تكون مرجعيتها التراث العربي، وذكر حسان أنه شاهد العديد من الأعمال التي قدمت في المهرجان، وتحمس للمشاركة فيه حتى يختبر إمكاناته، منوهاً إلى أن هذا النوع من التظاهرات المسرحية يسهم في تسليط الضوء على غنى وتنوع التراث المحلي، ويمثل إضافة إلى الجهود المسرحية العربية السابقة. وذكر حسان أنه تعاون في إنجاز مسرحيته «الزينة» مع الكاتبة والباحث خبيرا بالبيئة التي يتناولها العرض، ومن سكانها. وفي مداخلته تحدث المخرج الإماراتي محمد العامري عن تجارب عدة له في تصميم وإخراج العروض لتقدم في فضاءات مفتوحة، فتمتد عدد من «الأوبريتات»، وحفلات الافتتاح. وعروض الأداء في احتفاليات شتى، سبق له أن أخرجها واشتغل فيها مع عدد أكبر من الممثلين والمؤدين، وفي مساحة واسعة، ولكنه خلال ذلك لم يواجه

أبنايا إلا بالتصالح مع المحلية. أما المخرج الموريتاني سلي عبدالفتاح، فتحدث عن الأثر الإيجابي لمهرجان الشارقة للمسرح الصحراوي في إثراء مسيرة هذا اللون الفني في موريتانيا، مشيراً إلى أن الدعم الذي قدمه المهرجان لفرقتهم، ودعوتها مرات عدة للمشاركة فيه، أسهم في تكوينهم فنياً، وحفزهم للبحث والاشتغال على المادة التراثية الحساسة، حيث اكتشفوا العديد من الإمكانات التي ساعدتهم على صناعة عروض مسرحية عدة، وأن كل ذلك لم يكن ليتحقق لولا هذا المهرجان. واستعرض المخرج المصري عادل حسان مجموعة من التجارب المسرحية التي شاهدتها في بلد، وتميزت بسعيها إلى الخروج من إطار الفضاءات المسرحية التقليدية، مشيراً إلى أن مهرجان الشارقة للمسرح الصحراوي يتفرد بالحيز الذي اقترحه لتقديم عروضه في منطقة الكهيف،

الصحراوي بعد «تجربة مسرحية متفردة بامتياز، وبها ريادة وجسارة في لفت أنظارنا إلى مخزوننا وراثتنا الثقافي، وهويتنا الصحراوية». وذكر خليفة أن العديد من التجارب المسرحية العربية حاولت العودة إلى التراث والنهل منه، وبناء مسرح عربي، لكنها «ظلت تجارب منقوصة ومؤقتة وتم تجاوزها بجيل أوغل في جلب تقنيات وأساليب درامية غربية». وأشار المخرج التونسي والرجوع إلى البدايات والجدور، وحفز فينا حب إلى أن المهرجان «ولد فينا رغبة اكتشاف الذات، والرجوع إلى البدايات والجدور، وحفز فينا حب المصالحة مع إرثنا الضارب في القدم، مشيداً بالإقبال المتزايد للجمهور على ساحة المهرجان. وقال خليفة إن المتابع عن كثب سيكتشف أن تجربة المهرجان بها من العمق والوعي في المشروع والأهداف الكثير والناشر، فهو «بوابة لاقتراح مسرحي جديد يعتمد على تفاصيلنا في الهوية والذوق، وأنا شخصياً أؤمن بأن التفرد والعالمية لا

المحاكمة تكشف أم عقاب أن ابنتها كذبت تحيزاً لأخيها، وتصف «راد» بالشهامة والنبل والأدب، ثم يتصالح الطرفان المتصارعا، ويرف «راد» إلى عروسه في جو يفيض بمشاعر الأخوة والبهجة. وصمم فضاء العرض بمجموعة من العناصر المرئية التي عكست البيئة البدوية الأردنية، من خيام وأزياء وخيول، واستخدمت الإضاءة بدرجات وألوان متعددة، والموسيقى والأغنيات والرقصات الشعبية في ترسيم وتكثيف الانتقالات والتحويلات من مشهد إلى آخر. وكانت فعاليات اليوم الثالث للمهرجان انطلقت عند الخامسة بالحلقة الثانية من المسامرة الفكرية، وخصصت لشهادات قدمها المخرجون المشاركون في هذه الدورة، تحت عنوان المسرح الصحراوي... التجربة والوعي، وأدارها عبدالله مسعود، وتحدث في بدايتها المخرج التونسي حافظ خليفة مشيراً إلى أن مهرجان الشارقة للمسرح

•• الشارقة-الفجر:

تواصلت الأحد 15 ديسمبر، فعاليات مهرجان الشارقة للمسرح الصحراوي في دورته الثامنة بمنطقة الكهيف، بحضور عبدالله العويس رئيس دائرة الثقافة رئيس المهرجان، حيث قدمت المسرحية الأردنية «الديرة» من تأليف وسام البريحي، وإخراج محمد الضمور، وقدمتها فرقة «رف للفنون الأدائية»، وشهدها جمهور غفير. واستند العرض على حكاية بسيطة عن تنافس الصديقين «عقاب» و«راد» على الارتباط بالفتاة ذاتها «العنود»، التي تختار أحدهما، ويتسبب اختيارها في تحول المودة بين الصديقين إلى عداوة تزداد حدتها حين تتدخل أخت الأول في الصراع بين الاثنين لمناصرة أخيها، وتدعي أن «راد» اعتدى عليها، فتحمل عليه القبيلة وتحبسها ليحكم في أمره القاضي، ولكن أثناء



منوعات

الفكر

27

"ماريا كالاس" كان تحدياً لي كفنائة

أنجلينا جولي: لم يأخذني أحد على محمل الجد كممثلة

كنت أشعر بالإغماء بعد كل مرة أغنى فيها لـ "ماريا كالاس" بالفيلم إنها واحدة من أشهر الممثلات في العالم، وحصلت على العديد من الجوائز لكن رغم ذلك تقول أنجلينا جولي، ٤٩ عاماً، إنها تشعر أنها لم تؤخذ على محمل الجد في مسيرتها التمثيلية.

أستطيع الانتظار لمشاهدة هذا الفيلم.. أعلم بجديتي أنني سأذهل بأداء أنجلينا جولي في دور ماريا، والأوسكار قادم لها". وناشد آخر أكاديمية فنون وعلوم الصور المتحركة، منح أنجلينا جولي، جائزة الأوسكار بالفعل عن تمثيلها لدور ماريا كالاس، وقال ثالث - الذي اعترف بأنه لم يشاهد المقطع الدعائي حتى - مازحاً، أنهم "كانوا يخططون بالفعل لإدارة حملة أنجلينا جولي لأوسكار".

أنجلينا جولي وإطلالة جديدة

وعلى جانب آخر، تحدثت أنجلينا جولي، بصراحة عن علاقتها الشخصية بـ ماريا كالاس، حيث ظهرت جولي بشكل منهل في العرض الأول لفيلمها ماريا في مهرجان معهد الفيلم الأمريكي، وخلال حديثها مع مجلة PEOPLE في هذا الحدث، تحدثت جولي عن علاقتها العميقة مع كالاس. وقالت أنجلينا جولي: "لا أريد أن أتحدث كثيراً عن الأمر لأنه شخصي للغاية، ولكن هناك بالتأكيد شعور بالوحدة، قد أكون أشياء كثيرة، لكنني مجتهدة للغاية"، وعلى الرغم من كونها "شخصاً غير مثالي"، قالت جولي: "إنني أعمل بجد وهي تفعل ذلك، ومضت في وصف العلاقة بينهما، قائلة: إن كالاس وهي تعتبر نفسها "مؤدية أو عاملة" لديها وظيفة للقيام بها، ولهذا السبب قد يكونان "قاسيين على نفسيهما".

جولي تضيف وشما جديداً

كشفت أنجلينا جولي عن وشمها الجديد، وهو عبارة عن طائر صغير على ذراعها، وشوهد الوشم الجديد للنجمة العالمية الذي يضيف لمسة جديدة إلى مجموعتها الخاصة من الوشم، في حفل توزيع جوائز جوثام السينمائية السنوية الرابعة والثلاثين، في سيبيرياني وول ستريت، في مدينة نيويورك.

ويقع مكان الوشم الجديد الخاص

بالنجم أنجلينا جولي، فوق الإحداثيات التي ولد فيها أطفالها الستة، حيث تشارك مادوكس، 23 عاماً، وباكس، 20 عاماً، وزهرة، 19 عاماً، وشيلوه، 18 عاماً، والتوأم فيفيان ونوكس البالغان من العمر 16 عاماً، مع زوجها السابق براد بيت، الذي عانت برفقته من طلاق سيئ لمدة ثماني سنوات.

وظهر الوشم الجديد بشكل رائع على

ذراعها، حيث ارتدت فستاناً أسود طويل بدون أكمام والذي سمح بظهور الوشم الجديد بطريقة مذهلة إلى جانب مجموعة الوشم الأخرى، فيما أكملت إطلالتها بحذاء بكعب عالي، لتلفت الأنظار بإطلالتها الرائعة أثناء حديثها إلى الصحافة على السجادة الحمراء.

وفي يونيو، أظهرت ممثلة ماريا،

وشم الطائر في منتصف صدرها أثناء ظهورها الساحر في حفل توزيع جوائز توني السنوي السابع والسبعين، وحينها كشفت النجمة العالمية أنجلينا جولي، عن شعورها بأنها "امرأة أكبر سناً" الآن، وكيف يؤثر ذلك على أدائها التمثيلي، وذلك خلال حديثها - آنذاك - عن فيلم السيرة الذاتية الجديد Maria، والذي تلعب فيه دور مغنية الأوبرا ماريا كالاس،

وفي حديثها عن فيلمها الجديد، الذي تلعب فيه دور مغنية الأوبرا ماريا كالاس، قالت أنجلينا راديو تايمز: "لقد كان تحدياً لي كفنائة، تريدون القيام بشيء تخافون منه، ولستم متأكدين من قدرتمكم على القيام به.. لقد شاهدت المقابلات القديمة التي أجرتها كالاس وأمضينا ساعات في التحدث عن حرفتها.. لقد تم أخذي منذ ذلك الحين على محمل الجد".

وأضافت جولي "لم أسمح لنفسي بالاستمتاع فقط بكوني فنائة، لأن الأمور أصبحت تتعلق بالشاهير أو الأعمال، إنها هدية أن يُسمح لي بأن أعيش حياة فنان، وقد ساعدني هذا الدور في إعادة اكتشاف الفن وكوني فنائة أنا أعيد اكتشاف ذلك من خلال ماريا".

وقالت أنجلينا إنها أمضت أشهر في تعلم غناء الأوبرا لتلعب دور ماريا كالاس، وفي الفيلم اختلط صوتها بصوت كالاس.

وتم ترشيح جولي لجائزة جولدن غلوب عن دورها في دور ماريا، وفي حديثها عن التدريب، قالت: "لا يمكنك حقاً تزييف الأوبرا... يجب أن يكون مثل شيء كامل، فالأوبرا يجب أن تغنيها بصوت عالٍ، لقد مررت بلحظات خرج فيها الجميع من المنزل، حينها كنت أتحدث بصوت عالٍ... لم أكن متأكداً من أنني مستعد لزيارة هذا المستوى من الحقيقة والألم. أستطيع أن أرى حب (ماريا) لعملها، ولكن أستطيع أن أرى أيضاً أنه كان هناك مستوى من الضغط والألم". وأضافت أنها وجدت غناء الأوبرا شكلاً من أشكال العلاج.

وتابعت جولي: "أود أن أوصي به لأي شخص عندما يمر الناس بأشياء في حياتهم، فإنها تخزن في أجسادهم، يدخل إلى معدتك ويتغير وضك - ولكن لكي تغني الأوبرا عليك فتح كل تلك الأجزاء... لقد أصبحت عاطفية للغاية".

لعبت أنجلينا دور البطولة في أفلام مثل Maleficent وMr & Mrs Smith.

وفي الشهر الماضي تم الكشف عن أن الممثلة الحائزة على جائزة الأوسكار ستلعب دور البطولة في فيلم Stitches الذي تدور أحداثه في عالم الوضعة الرياضية في أوروبا.

انغمست بالكامل في عالم كالاس

كشفت النجمة العالمية أنجلينا جولي، أنها "كادت يُغى عليها" أثناء تصوير فيلم ماريا، حيث انغمست الممثلة بالكامل في عالم كالاس قبل التصوير، وتلقت دروساً في اللغة الإيطالية ودرست لقطات لغوية الأوبرا الشهيرة لتحسين وقتها الرشيق وصوتها الغنائي.

في الفيلم، تم منح غناء أوبرا

أنجلينا مع تسجيلات حقيقية لكالاس، وقالت جولي، حسبما نشر موقع ديلي ميل: "عندما بدأت الغناء لأول مرة، كنت أشعر بالإغماء بعد كل مرة غنيت فيها تقريباً، ولم أستطع أن أفهم تماماً أن جسدي لم يكن قوياً بما فيه الكفاية.. الغناء الأوبرالي مثل الرياضة إنه أحد أكثر الأشياء التي تتطلب جهداً بدنياً والتي يمكنك القيام بها". وتصريحات أنجلينا جولي كانت أثناء حضورها عرض فيلمها الجديد ماريا في لندن، وبتت الممثلة البالغة من العمر 49 عاماً، التي كانت تروج لفيلم الدراما النفسية عن السيرة الذاتية المستوحى من مغنية الأوبرا ماريا كالاس، في أوج شبابها، عندما ناقشت مشروعها الأخير على المسرح في فندق The Ham Yard.

تم عرض فيلم Maria، الذي أثار ضجة كبيرة بالفعل بعد إصدار

المقطع الدعائي على Netflix في 11 ديسمبر، وفي العرض، تألفت أنجلينا بفستان مخملي أسود مكون من قطعتين، يضم بنظارة وبلوزة بأكمام طويلة، ولقد قامت بإقران المظهر مع حذاء بكعب أسود أنيق وحافظت على إكسسواراتها بسيطة.

حملة دعم لترشيح جولي للأوسكار

في وقت سابق شوهدت النجمة العالمية أنجلينا جولي، في حفل نقابة المخرجين الأمريكية في مدينة نيويورك، وقامت النجمة الحائزة على جائزة الأوسكار، البالغة من العمر 49 عاماً - التي احتفل والدها جون فويت، بفوز ترابم في مارالاجو - بالحضور بفستان أسود بسيط مع معطف أنيق بينما كانت تتجول في الشوارع منفردة.

أظهرت جولي تحولاً دقيقاً، حيث استبدلت لون شعرها الأسود الداكن الي أشقر رملي أكثر نعومة، وأكملت إطلالتها بحذاء أسود عالي الكعب، ومكياج بسيط، وأحمر شفاه جري، ويأتي هذا الظهور في الوقت الذي تواصل فيه الممثلة الترويج لفيلمها الأخير ماريا، وهو فيلم سيرة ذاتية عن أسطورة الأوبرا ماريا كالاس، والذي أثار بالفعل ضجة قبل حفل توزيع جوائز الأوسكار.

أنجلينا جولي تخطف الأضواء

فيلم ماريا الذي يصور تراجع المغنية في باريس في السبعينيات، أخرجه المخرج جاكى بابلو لارين، وفي هذا السياق، يدعو معجبي النجمة للحصول على جائزة الأوسكار، حيث كتب معجب: "يا إلهي، لا

خلال أيامها الأخيرة في باريس في السبعينيات، وصرحت جولي لـ موقع IndieWire - حينها - "عمري 49 عاماً، أشعر وكأنني امرأة أكبر سناً وأنقبيل ذلك، عندما كنت أصغر سناً، كانت هناك مقطوعات موسيقية معينة وأصوات معينة تتوافق مع ما كنت أشعر به: كنت أقع في الحب، أو كنت أشعر بالفضول بشأن هذا، أو أياً كان ما كنت أمر به".

براد بيت يفتقد أطفاله

من جهة أخرى أكد تقرير جديد أن النجم العالمي براد بيت، يفتقد أطفاله في موسم العطلات، وقال أحد المصادر القريبة من بيت لوقع Page Six إن الممثل البالغ من العمر 60 عاماً، يشعر بأن عيد الميلاد "لن يكون هو نفسه" بدون أطفاله.

وكشف المصدر أن "براد يفتقد أطفاله ويتمنى أن تكون لديه علاقة أوثق معهم، خاصة مع الاحتفال بالأعياد وعيد ميلاده هذا الشهر"، حيث يشارك براد بيت، ستة أطفال مع زوجته السابقة أنجلينا جولي - مادوكس، 23 عاماً، باكس، 21 عاماً، زهارة، 19 عاماً، شيلوه، 18 عاماً، والتوأم نوكس وفيفيان البالغان من العمر 16 عاماً.

وأنتهى براد بيت، وأنجلينا جولي، طلاقهما في عام 2019 بعد 3 سنوات من إعلان انفصالهما في عام 2016، وأضاف المصدر أيضاً أن براد كان "يشعر بالأذى" عندما أسقطت ابنته شيلوه لقب والدها رسمياً.

وقال أحد المقيمين: "كانت لديهم علاقة جيدة، لكن هنا في الماضي وهذا يكسر قلبه"، وأضاف: "براد بيت، يشعر وكأن أنجلينا، حولت أطفاله ضده، إنه يشعر وكأن أنجلينا تعرف بالضبط ما تفعله".

يأتي هذا فيما اتهم براد بيت -

في وقت سابق - زوجته السابقة أنجلينا جولي، بإصرارها على إبقائه في الظلام فيما يتعلق بممتلكاتهم المشتركة، وذلك بعدما سبق وادعى أنه تم استعباده من بيع مصنع النبيذ المملوك بالشاركة بينهما، ووفقاً لموقع InTouch Weekly، كشف بيت أن زوجته السابقة عرضت عليها الملايين في الصفقة وأجرت صفقات سرية دون أن يتدخل هو.

تم الحصول على وثائق المحكمة

المتعلقة ببيع مصنع النبيذ من خلال المنشور الذي زعم فيه براد أن جولي بطله فيلم ماريا، عُرض عليها مبلغ 54.4 مليون دولار لبيع حصتها في Château Miraval مصنع النبيذ المملوك بالشاركة بينهما.

يعتقد الممثل البالغ من العمر 60 عاماً، والذي اشترى مصنع النبيذ الفرنسي بالاشتراك مع جولي في عام 2008، بقيمة 500 مليون دولار، أن الممثلة البالغة من العمر 49 عاماً، انسحبت من الصفقة، متظاهرة بالقلق بشأن شروط اتفاقية عدم الاستخفاف المقترحة في الصلة بالصفقة، ومع ذلك، فإن فريق براد بيت، القانوني يختلف عن السبب حيث ذكر أن لديهم أسباباً للاعتقاد بأن جولي متورطة في "معاملات سرية".

ووفقاً للمنشور، أصدر فريق Bullet Train بياناً جاء فيه: "في

الواقع.. كانت أنجلينا ونوفيل قد اصطفقتاً سراً وأبرما اتفاقاً مبدئياً مع طرف ثالث هو "مجموعة ستولي" التي يملكها ويسيطر عليها الملياردير الروسي يوري شيفلر، وفرعها تينوت ديل موندو".

وفي دعواه، ادعى ممثل Wolfs، أيضاً، أن زوجته السابقة كان مطلوباً منها الحصول على موافقته قبل بيع المصنع لطرف ثالث، وهو ما لم تفعله، وشارك ممثل السيد والسيدة سميت، الذين تزوجوا في عام 2014 بعد عقد من العمل الجماعي، وافتراقاً في عام 2016، في معركة قانونية مستمرة من ضمنها بيع مصنع النبيذ الخاص بهم.



الفكر

أفضل حماية غذائية بعد عمر الـ 40 عاما



أو الحنطة السوداء أو العدس لأن احتواء هذه المواد على نسبة عالية من الألياف الغذائية والبروتين يساعد على تطبيع مستوى السكر في الدم وتحسين عملية الهضم. وبالإضافة إلى ذلك، من الضروري تقليل كمية السكر في النظام الغذائي وكذلك الحد من تناول الكافيين. وتقول: "يجب تقليل كمية الطعام، لأنه بعد الثلاثين تتباطأ عملية التمثيل الغذائي وعادة تناول كمية كبيرة من الطعام تؤدي إلى السمنة. أما التغذية المنتظمة والمعتدلة فتساعد على استقرار الوزن وتحسين الحالة الصحية".

أوميغا3- الدهنية التي تقيد القلب والأوعية الدموية". ووفقا لها يجب تخفيض تناول اللحوم الحمراء إلى النصف، لأن هذا يخفض خطر تطور الأورام الخبيثة. وتقول: "يجب استبدال الأطعمة المقلية بالأطعمة المشوية أو المسلوقة أو المطهية على البخار لأنها تساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل القرحة وارتفاع مستوى ضغط الدم والسمنة. وبدلا من الخبز الأبيض يجب تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة

تشير الدكتورة صوفيا سوكولوا خبيرة التغذية الروسية إلى أنه بعد سن الأربعين يعاني معظم الناس من أمراض مزمنة مختلفة، لذلك يصبح من الضروري تغيير النظام الغذائي. وتقول: "يجب استبدال المايونيز والصلصات بالزيوت المعصورة على البارد. لأن الدهون غير المشبعة والمواد المسرطنة الموجودة في الصلصات الصناعية تساهم في الإصابة بتصلب الشرايين وضعف المناعة وزيادة خطر الإصابة بداء السكري. أما الزيوت المعصورة على البارد (زيت الزيتون وزيت الكتان مثلا) فغنية بأحماض

النسيان وسوء النوم أعراض لمرض خطير!

يشير الدكتور بورييس رودينكو جراح القلب والأوعية الدموية إلى أن 30 بالمئة من الجلطات الدماغية سببها انسداد الشريان السباتي. ووفقا له، الكثيرون لا يعيرون أي اهتمام لأعراض مثل النسيان وقلة النوم والدوخة الخفيفة، مع أنها قد تشير إلى مشكلات في الشريان السباتي. ويقول: "عندما تكبر لوحات تصلب الشرايين تدريجيا وتسد الشريان السباتي تماما تجري عملية تشكيل دورة دموية التفاضلية وتنكف خلايا الدماغ مع الظروف الجديدة، ويمكن أن يلاحظ هذا في ضعف بسيط في الذاكرة وانخفاض رد الفعل والأداء". ووفقا له، يمكن معالجة هذه المسألة بوضع دعامة في الشريان السباتي المسدود لاستعادة تدفق الدم بصورة طبيعية.

اكتشاف تأثير سحري لـ «الدوبامين» على دماغ مرضى الزهايمر

اكتشف علماء الأعصاب اليابانيون والأوروبيون، أن هرمون الدوبامين يسرع إنتاج الإنزيم المسؤول عن تدمير بروتين بيتا أميلويد في أدمغة الفئران المعرضة للإصابة بمرض الزهايمر. ويشير المكتب الإعلامي لمركز RIKEN الياباني لبحوث الدماغ، إلى أن هذا يبطئ عملية فقدان الذاكرة. ويقول ناوتو فاتامور الباحث في المركز: "لقد أظهرنا أن العلاج بسلائف الدوبامين يقلل من تركيز تراكم بيتا أميلويد ويحسن ذاكرة الفئران المعرضة للإصابة بمرض الزهايمر. وستساعد دراسة آليات تنظيم الدوبامين لإنتاج إنزيم النيبيريليسين في ابتكار علاجات جديدة لمنع تطور مرض الزهايمر". وقد توصل الباحثون إلى هذا الاكتشاف أثناء دراستهم للآليات المؤثرة في إنتاج إنزيم النيبيريليسين داخل الخلايا في أنسجة دماغ الثدييات. وتبين أن هذا الإنزيم يدمر جزيئات بيتا أميلويد وغيرها من النفايات البروتينية في أعصاب الأشخاص والحيوانات الأصحاء، لذلك يساهم اضطراب إنتاجه في تطور مرض الزهايمر وأشكال الخرف الأخرى. وأظهرت التجارب التي أجراها الباحثون على الفئران المخبرية، أن إعطاء هرمون الدوبامين (هرمون المتعة) أو جزيء L-DOPA يحفز نشاط الجين NEP ويؤدي إلى ارتفاع تركيز إنزيم النيبيريليسين وتنظيف الخلايا العصبية من لوحات بيتا أميلويد. واتضح للباحثين أن تركيز بيتا أميلويد في الخلايا العصبية لشرة دماغ الفئران انخفض بصورة ملحوظة بعد بضعة أسابيع من بداية العلاج، ما أدى إلى تحسين ذاكرتها. ويشير الباحثون، إلى أن الأدوية التي أساسها L-DOPA تستخدم فعلا في علاج مرض باركنسون، ما يعطي الأمل في ابتكار أدوية وأساليب جديدة تسرع إزالة بيتا أميلويد من دماغ المصابين بالزهايمر.



المثلة الكورية الجنوبية بارك جيويونج خلال العرض الأول عالميا لمسلسل Squid Game Season 2 في سيول. (رويترز)

قرأت لك

فوائد العدس



تُصنع الدكتور جانا تيجا نيتشيفا خبيرة التغذية بإضافة العدس إلى النظام الغذائي لأنه يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية، بما فيها البروتين والألياف، ما يجعله وجبة مشبعة للغاية. وتشير الخبيرة إلى أنه بالإضافة إلى ذلك للبقوليات قيمة غذائية عالية لأنها تحتوي على الحديد وفيتامين B1 وأحماض أمينية والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفسفور وأحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 الدهنية. وتقول: "يوصى الأشخاص الذين يعانون من السمنة وداء السكري بتناول العدس لانخفاض مؤشر نسبة السكر في الدم. كما تساعد الاستروجينات النباتية الموجودة في العدس في الحفاظ على صحة المرأة. وتناول البقوليات عموما تأثير مفيد على عمل القلب والأوعية الدموية، ما يخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويؤثر إيجابيا في وظيفة الأمعاء ومنظومة المناعة". وتوصي الخبيرة بتناول البقوليات 2-3 مرات في الأسبوع.

سؤال وجواب

- ما اسم المدينة التي تُعرف باسم مدينة الظلام؟
- لندن.
- ما هي أشهر ابتسامته في عالم الفن؟
- ابتسامته موناليزا
- ماذا يسمى الفرنسيون القتال الإنجليزي؟
- المانش
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.
- أين يقع نهر الامازون؟
- أمريكا الجنوبية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابه في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفطيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرة - تعني تحريك العينين وإدراجهما لتسديد النظر على الهدف

قصة أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والامنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلما جميلا او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الاطفال إلى فراشهم واطلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا في نوم عميق. في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريره عليه كبيرة من الالوان ومجموعة من الفرض الحريرية واوراق بيضاء ووردية ويرسم عليها لوحاته الجميلة وياقة من الزهور تتمنى له كل الخير .. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بياقة من الزهور تتمنى له كل الخير.. عليها ايضا استيقظت ميتسمة لتجد فستانا جميلا يحتضن عليه كبيرة نامت بداخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تليس نفس لون فستانها وياقة من الورد تتمنى لها كل الخير، هلل الجميع سعادة واخذوا يتنادون بصوت واحد ماما ماما. خرج الجميع إلى غرفة امهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هدايانا الصغيرة فانت لن تستطيعي ان تركبي الدراجة او ترسمي بالفراشه او تلعي بالعرائس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك ويكفيني تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقبل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم .. فضحكت الام وقالت وانا يكفيني ان تأتي مرة واحدة فقط.

مساحة للتلوين

