

معرض الصور
الفوتوغرافية يوثق روح
الوثبة في مهرجان التمور



«المرأة في المقصورة 10»..
فيلم للمخرج سايمون ستون
يفتقر إلى الجرأة الفنية



الكشمش الأسود يكافح
أمراض القلب ويعزز المناعة

أول مرة.. لقطات واضحة تظهر وجوه وأسلحة قبيلة منجزلة

في واحدة من أكثر القصص إثارة للذهول، كشف المستكشف والناشط البيئي الأمريكي بول روزولي عن تفاصيل نجاة فريقه بأعجوبة من هجوم شنته قبيلة "ماشكو بيرو"، وهي من أكثر القبائل انغلاقاً ومنعاً للتواصل في العالم. وخلال لقاء إعلامي موسع، استعرض روزولي لقطات "عالية الدقة" "HD" تُعد الأولى من نوعها لهذه القبيلة، تظهر تفاصيل وجوههم وأسلحتهم بوضوح غير مسبوق. وروى كيف مر اللقاء بسلام في اليوم الأول، فقد قدم الفريق هدايا من الملابس والموز، وقابلها أفراد القبيلة بالفناء والرقص في لحظة تواصل إنساني فريدة. وسرعان ما انقلب المشهد رأساً على عقب في اليوم التالي، فبينما كان الفريق في قاربهم بجري النهر، حاصره نحو 200 محارب مسلحين بالاقواس والسهام. وفي لحظة خاطفة، اخترق سهم خشبي طوله أكثر من مترين جسد الدليل السياحي "جورج"، فدخل من ظهره وخر من منطقة البطن، ما حول القارب إلى بركة دماء مرعبة قبل أن يتم إجلاؤه طبيياً في عملية معقدة. وهذا الهجوم ليس مجرد حادث عابث بل يراه الخبراء "صرخة دفاع" من قبيلة تواجه خطر الإبادة. فمع حلول عام 2026، تشير التقارير الميدانية إلى: تزايد وتيرة قطع الأشجار غير القانوني في "بيرو"، ما دفع أفراد القبيلة للخروج من عمق الغابات بحثاً عن الأمان، وهو ما يفسر ظهورهم المتكرر والمفاجئ أمام الغريباء. يحذر ناشطون من أن "الاتصال القسري" قد يحوّل القبيلة تماماً، ليس بسبب السهام، بل نتيجة الفيروسات البسيطة، مثل الإنفلونزا التي لا تملك أجسادهم مناعة ضدها. طالبت منظمة "سرافايل إنترناشونال" حكومة بيرو بإلغاء تراخيص قطع الأشجار فوراً وتوسيع الحماية الطبيعية لحماية ما تبقى من هذا الشعب. في النهاية، يقول روزولي واصفاً التجربة: "لا أعلم يقيناً ما الذي دفعهم للهجوم بعد الود، لكن المؤكد أنهم يشعرون بتهديد وجودي.. نحن نقتحم عالمهم، وهم يدافعون عما تبقى لهم بكل ما يمكنون".

اليوسفي من الفاكهة الشتوية المحببة لدى كثيرين، لا سيما وأنه ليس طعاماً طيب المذاق فحسب، بينما مصدر رائع لفيتامين سي الذي يحارب الإنفلونزا في موسم يُعد الأشد من حيث قوة العدوى. اليوسفي أيضاً من الفاكهة الغنية بمضادات الأكسدة، واللازمة لمحاربة تلف الخلايا، كما أن اليوسفي سهل التمشير وسعراته الحرارية محدودة مقارنة بأنواع أخرى من الفاكهة.

فوائد أكل اليوسفي يومياً... مصدر رائع لفيتامين سي

تعزيز صحة الدماغ
وهنا نعود مجدداً لفضل مضادات الأكسدة الموجودة في اليوسفي، لكن هذه المرة يذكر الخبراء دورها في صحة الدماغ. تلعب مضادات الأكسدة دوراً في الحماية من الإصابة باضطرابات عصبية مزمنة، لذلك فإن فوائد اليوسفي للصحة بشكل عام تذهب لما هو أبعد من الوقاية من نزلات البرد.

هل اليوسفي علاقة بالسرطان؟
لا يمكن أن نقول أن هناك تأثيراً مباشراً وقوياً لتناول اليوسفي على السرطان، لكن الدراسات ربطت بين مضادات الأكسدة ومقاومة السرطان. وحسب المصدر السابق فإن فيتامين سي قد يؤثر على نمو وانتشار الورم ودعم التعاليم بعد الجراحة وتعزيز فعالية العلاج الكيميائي وتقليل سميته. لكن يجب أن نؤكد هنا على أن الأدلة البشرية ما زالت غير حاسمة، وأن كثيراً من الدراسات اعتمدت جرعات عالية من مركبات محددة، وهو أمر مختلف عن تناول اليوسفي كفاكهة يومية. كما نذكر ارتباطات بين فلاونويدات الحمضيات وانخفاض خطر بعض السرطانات في أبحاث، مع الحاجة لمزيد من البحث.

كيف تتناولين اليوسفي يومياً بأكثر فائدة؟
الأكل نياً هو الأفضل للحفاظ على فيتامين سي لأن الطهي قد يلفسه. يجب تخزين اليوسفي بشكل دكي، يمكن حفظه خارج الثلاجة في مكان بارد لقرابة أسبوع، ويمكن تبريده إذا رغبت في حفظه مدة أطول. كما يمكن تفريزه بعد التمشير وتقسيمه لقطع. يمكن إضافته للسلاطات، بشر القشر في تتبيلات أو مشروبات، أو تناوله كعصير، كلها اقتراحات عملية لعدم الملل من ثمرة يومية.

يدعم صحة القلب
ضمن الفوائد التي تذكر لليوسفي، دوره في دعم صحة القلب من خلال ما يحتويه من مضادات الأكسدة. فيتامين سي قد يرتبط بتقليل بعض عوامل الخطر التي تهدد صحة القلب، مثل ضغط الدم وتكدس الصفائح وتحسين وظيفة الأوعية، بالإضافة إلى دور اليوسفي في خفض الكوليسترول والدهون الثلاثية، وهو ما يعد سبباً فعالة لتعزيز الوقاية من تصلب الشرايين، كأحد أبرز عوامل الخطر على صحة القلب.

فوائد اليوسفي
بالإضافة إلى القيمة الغذائية، فإن اليوسفي يضم مجموعة من الفوائد التي تجعله خياراً صحياً، وفيما يلي أبرزها:
تقوية المناعة
بفضل ما يحتويه اليوسفي من فيتامين سي فإنه فاكهة شتوية معززة للمناعة ويساعد الجسم على الحماية من أمراض الطقس البارد. فحسب فإن فيتامين سي من Health line له تأثير على خلايا مناعية مثل خلايا T، لذلك يقوي الجسم على مواجهة نزلات البرد، تشير البيانات إلى أن بعض الدراسات ربطت جرعات مرتفعة من فيتامين سي "1-2 غرام يومياً" بانخفاض شدة ومدة الزكام.

مضادات الأكسدة
في اليوسفي، لا تقتصر الفوائد على فيتامين سي فقط، فهو يحتوي على مجموعة من مضادات الأكسدة، مثل بيتا-كربوكسانثين "الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A"، إلى جانب فلاونويدات. تلعب هذه المركبات دوراً بارزاً في حماية الخلايا من التلف والتأكسد.

القيمة الغذائية لليوسفي
هذه الثمرة لها قيمة غذائية رائعة، فثمرة يوسفي متوسطة الحجم تحتوي على نحو 46-47 سرعة حرارية، كما تحتوي على 11-12 غراماً من الكربوهيدرات، وألياف نحو 2 غرام، إضافة إلى فيتامين سي بكمية وفيرة تقدر بحوالي 23.5 ملغ في ثمرة متوسطة الحجم، أيضاً اليوسفي غني بـ"نحو 85% ماء"، ما يجعله فاكهة مرطبة للجسم.

فوائد اليوسفي
بالإضافة إلى القيمة الغذائية، فإن اليوسفي يضم مجموعة من الفوائد التي تجعله خياراً صحياً، وفيما يلي أبرزها:

تقوية المناعة
بفضل ما يحتويه اليوسفي من فيتامين سي فإنه فاكهة شتوية معززة للمناعة ويساعد الجسم على الحماية من أمراض الطقس البارد. فحسب فإن فيتامين سي من Health line له تأثير على خلايا مناعية مثل خلايا T، لذلك يقوي الجسم على مواجهة نزلات البرد، تشير البيانات إلى أن بعض الدراسات ربطت جرعات مرتفعة من فيتامين سي "1-2 غرام يومياً" بانخفاض شدة ومدة الزكام.

مضادات الأكسدة
في اليوسفي، لا تقتصر الفوائد على فيتامين سي فقط، فهو يحتوي على مجموعة من مضادات الأكسدة، مثل بيتا-كربوكسانثين "الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A"، إلى جانب فلاونويدات. تلعب هذه المركبات دوراً بارزاً في حماية الخلايا من التلف والتأكسد.

ارتفاع السكر بعد الوجبات.. هكذا يؤثر على دماغك

أظهرت دراسة جديدة أن العادات الغذائية اليومية قد تؤثر بشكل كبير على صحة الدماغ، حيث يمكن للارتفاع المتكرر لمستوى السكر في الدم بعد الوجبات أن يزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر، حتى لدى الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السكري. وقام فريق من علماء جامعة ليفرول بتحليل بيانات صحية وجينية لأكثر من 350 ألف مشارك، وهي دراسة طويلة الأمد تتابع صحة البالغين في منتصف العمر وكبار السن. وركز الباحثون وفقاً لصحيفة "ديلي ميل"، على كيفية معالجة الجسم للسكر بعد تناول الطعام، باستخدام مؤشرات جينية تشمل مستويات الجلوكوز والأنسولين بعد ساعتين من الوجبات. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي لارتفاع السكر بعد الأكل كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 69%، بينما لم يكن هناك ارتباط مماثل مع مستويات السكر الصائم أو مقاومة الأنسولين. وأوضح الدكتور أندرو ماسون، المؤلف الرئيس للدراسة، أن هذه النتائج قد تساعد في تطوير استراتيجيات وقائية تستهدف السيطرة على ارتفاع السكر بعد الوجبات بشكل خاص. وأشار الباحثون إلى أن الكثيرين يعانون من ارتفاعات حادة في السكر بعد تناول الطعام دون أن يدركوا ذلك، وهو ما قد يجعل هذه النتائج مهمة حتى للأشخاص غير الصائمين بالسكري. ومع ذلك، شدد الفريق على ضرورة تفسير النتائج بحذر، إذ لم يتمكنوا من تكرار النتائج باستخدام مجموعة بيانات دولية، كما لم تظهر فحوصات الدماغ أي تغييرات هيكلية واضحة مرتبطة بالارتفاعات في السكر بعد الوجبات.

بروتين مص للبن.. أيهما أفضل المعزول أم المركز؟

عند التسوق لشراء مسحوق البروتين، قد يبدو الأمر مربكاً نظراً لتعدد الخيارات والادعاءات التسويقية على العبوات، بالإضافة إلى صور الحيوانات العظمية وغيرها من الرموز المضللة. وتفهم ما تختاره بشكل أفضل، من المفيد معرفة بعض المصطلحات الشائعة على العبوات، مثل بروتين مص للبن المركز "Whey Protein Concentrate" وبروتين مص للبن المعزول "Whey Protein Isolate". يشير الفرق الأساسي إلى مستوى العالجة التي يخضع لها مص للبن. البروتين المعزول أكثر تنقية من المركز، ما يجعله أنقى وفقاً للبروفيسور فايفر غونزاليس، أستاذ التغذية والأبيض في جامعة بات، ويحتوي البروتين المعزول على حوالي 90% بروتين، بينما يحتوي المركز على حوالي 80% بروتين. وبالتالي، يحتوي المركز على كربوهيدرات ودهون أكثر قليلاً لكل وجبة، بينما يكون المعزول أعلى سعراً. مع ذلك، يقول البروفيسور غونزاليس إن الفرق الوظيفي ضئيل طالما تم الحصول على كمية البروتين المطلوبة، ويضيف أن مركز البروتين يمنح سعرات حرارية إضافية لتلبية كمية البروتين نفسها. وعلى سبيل المثال، يحتوي بروتين مص للبن المركز من ماركة Myprotein على 22 غ بروتين، و2.7 غ كربوهيدرات، و1.8 غ دهون، و14 سعرة حرارية لكل 30 غ من المسحوق، بينما يحتوي البروتين المعزول على 25 غ بروتين، و1.3 غ كربوهيدرات، و0 غ دهون، و108 سعرات حرارية لكل 30 غ. وميزة إضافية للبروتين المعزول هي انخفاض محتواه من اللاكتوز بسبب عملية التنضيف، ما يجعله خياراً مناسباً لمن يعانون من حساسية اللاكتوز.

ما علاقة (غياب الأب) بالعنف الذكوري؟

تشير أبحاث متزايدة إلى أن غياب الأب يمثل عاملاً رئيسياً يشكل سلوك الذكور، خصوصاً في مرحلة المراهقة، حيث يدفع الفتيان غالباً نحو العصابات والبيئات العنيفة. ورغم أن القضية غالباً ما تناقش من منظور عاطفي، يؤكد الخبراء أن التأثير الأعمق يكمن في فقدان الهيكل والإرشاد الذي يوفره الأب. ووفقاً لخبراء من موقع "ساينكولوجي توداي" تظهر الدراسات أن غياب الأب بشكل غير مستقر يعيق تنظيم العواطف وأمان الارتباط، وهما عاملان وقائيان ضد السلوك الخارجي العدواني. والفتيان في هذه الظروف أكثر عرضة للانخراط في بيئات تكافئ الهيمنة وتقمع الضعف. وعلى الصعيد العالمي، تتكرر هذه الأنماط في المدن، حيث يبحث الفتيان عن الهيكل والاعتراف من خلال المصائب أو المجموعات الهرمية، حيث يحل الولاء محل الضمير ويصبح العدوان وسيلة لكسب الانتماء. وتؤكد الدراسات أن غياب الأب لا يضمن العنف، لكنه يزيد المخاطر عندما يغيب وجود بديل مستقر. ويشدد الخبراء على أن الوقاية تتجاوز العقاب فقط، فبرامج دعم الأبوة المسؤولة والإرشاد الذكوري الإيجابي وتوفير وجود بالغ مستمر يمكن أن تعوض المخاطر المرتبطة بغياب الأب. كما يمكن للمدرسين والمعلمين وأفراد الأسرة الموسعة توفير الاستمرارية والنماذج العاطفية والحدود؛ ما يقلل جاذبية العصابات ويعزز التطور الصحي. وفي النهاية، يتطلب الحد من العنف الذكوري عالمياً معالجة غياب الأب من جذوره، وضمان حصول الفتيان على هيكل ثابت، ورعاية، ونماذج إيجابية للذكورة، إذ غالباً ما يكون العنف نتيجة وليس نقطة البداية للاحتياجات التنموية غير الملباة.

أطباء يحسمون حقيقة أخطر خرافة حول النوم بجوار الهاتف

ردّ أطباء مختصون على واحدة من أكثر الخرافات انتشاراً حول النوم بجوار الهاتف المحمول، مؤكدين أن المخاوف المتعلقة بالإصابة بالسرطان لا تستند إلى أدلة علمية مثبتة، في مقابل وجود تأثيرات حقيقية تتعلق بجودة النوم والصحة اليومية. وبحسب صحيفة "indiatv" أشار استخدام الهاتف قبل النوم جدلاً واسعاً خلال السنوات الأخيرة، مع تزايد القلق من الإشعاعات الصادرة عنه، إلا أن أطباء في مجال علاج الأورام أوضحوا أن الدراسات العلمية المتاحة حتى الآن لم تثبت وجود علاقة مباشرة بين موجات الترددات الراديوية الصادرة عن الهواتف المحمولة والإصابة بأورام الدماغ أو السرطان، حتى عند وضع الهاتف بالقرب من الرأس أثناء النوم. وأشار الأطباء إلى أن الخطر الضعيف لا يرتبط بالإشعاع، بل بتأثير الهاتف على الدماغ أثناء فترات الراحة الليلية. وينبّه الهاتف، من خلال الضوء الأزرق والإشعاعات



ابن الـ 21 يفتح باب العجز لأول فئدق على القمر

في خطوة تعيد تعريف مفهوم "السياحة الفاخرة"، بدأت شركة "GRU Space" الناشئة، مقرها كاليفورنيا، في استقبال ودائع مالية ضخمة من مغامري الفضاء وأثرياء العالم، الراغبين في حجز مقعدهم ضمن القائمة الأولى لنزلاء أول فئدق على سطح القمر. وتطمح الشركة، التي يقودها الشاب "سكايلر نشان" 21 عاماً، إلى تدشين هذا الصرح الفضائي بحلول عام 2032. ورغم أن التكلفة الإجمالية للإقامة لم تحسم بعد، إلا أن المؤشرات تؤكد أنها ستجاوز حاجز الـ 10 ملايين دولار للفرفة الواحدة. ولتأمين مكان في هذه الرحلة التاريخية، تتيح الشركة حالياً خيارات دفع مقدمة "عربون" تتراوح ما بين 250 ألف دولار ومليون دولار، وفقاً لما ورد في "أوديبي سنترال". ما يميز "GRU Space" هو غيرها من مشاريع الفضاء الطموحة عن استراتيجيتها الهندسية، حيث تعتمد الشركة الاستغناء عن شحن مواد البناء الثقيلة من الأرض.



«مهرجان أبوظبي» يحتفل بمئوية منصور الرحباني بإنتاج مشترك في عرضه العالمي الأول ببيروت

تكريم منصور الرحباني بجائزة مهرجان أبوظبي تسلمها أبناؤه أسامة وغدي ومروان الرحباني

•• أبوظبي - الفجر

برعاية فخامة رئيس الجمهورية اللبنانية العماد جوزيف عون، قدم مهرجان أبوظبي، في إطار برنامج المهرجان في الخارج لعام 2026، والذي يقام برعاية سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الخارجية، الراعي الفخري المؤسس لمهرجان أبوظبي، العرض العالمي الأول للعمل الموسيقي المشترك "أسافر وحدي ملكاً"، ضمن احتفالية مئوية الموسيقار اللبناني الكبير منصور الرحباني. وأقيم الحفل في بيروت، بحضور معالي الدكتور غسان سلامة، وزير الثقافة ممثلاً فخامة رئيس الجمهورية اللبنانية، العماد جوزاف عون.

وأقيم هذا العمل الموسيقي الذي تم إنتاجه بالتعاون مع المؤلف الموسيقي الفنان أسامة الرحباني، وبإداء فني شاركت فيه مغنية السوربانو العالمية هبة طوجي، إلى جانب الأوركسترا السيمفونية الوطنية الأوكرانية وجوقة جامعة سيدة اللويزة في كنيسة القلب الأقدس التاريخية بمنطقة الجيزة ببيروت، وجاء تقديمه ضمن برنامج مهرجان أبوظبي في الخارج، وشكل الحفل محطة ثقافية مميزة احتفاءً بالذكريات المئوية لميلاد منصور الرحباني، المؤلف الموسيقي والكاتب المسرحي والشاعر اللبناني البارز، الذي أسهمت أعماله الرائدة في صياغة ملامح المسرح الفئاني العربي الحديث، ولا تزال أعماله حاضرة في الذاكرة الثقافية العربية، وتحافظ على حضورها عبر الأجيال.

من جهتها، قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: "تحققت بقامة كبيرة ومبدع عظيم هو منصور الرحباني، ضمير عالنا العربي وإنسانيتنا المشتركة، سارد حكاية إبداعنا، بتواضع نبيل، وشعرية أصيلة، بريادة فنية وموسيقى متفردة". وأضافت سعادتها: "ترك منصور إرثاً عريقاً أثرى حياتنا وأزواحن وأحلامنا، وعبر منجزه الإبداعي عن أفراننا وهمومنا وداكرتنا. منحننا منصور الرحباني فناناً صادقاً الجمال وفضاءات الخيال، حيث تلقى الشعرية والفنانية بالحقيقة والواقع، وكانت رحلته الإبداعية موجهة دوماً ببوصلة القيم والرفعة والالتقاء، ونحن في مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، ومهرجان أبوظبي، نرفق عالي راية الثقافة العربية، ونحتفي ببارث الابدعين الذين مهدوا الطريق لأجيال الحاضر والمستقبل وتجسيدا لرسالتنا هذه، يأتي عمل أسافر وحدي ملكاً".

قدم عمل "أسافر وحدي ملكاً" تجربة فنية واسعة استلهمت من 34 قصيدة للشاعر والموسيقي اللبناني الكبير منصور



وقد شكل المعهد، الذي صمم على يد المعمارية العالمية "زها حديد"، فضاء معمارياً وفكرياً رفيع المستوى احتضن هذا الحوار وأضفى عليه بعداً ثقافياً ومعرفياً انسجم مع أهداف مهرجان أبوظبي ورويته الدولية.

وقال سعادة فهد سالم سعيد الكعبي، سفير دولة الإمارات لدى الجمهورية اللبنانية، "تُعكس مبادرة "الفنون في السفارات" التزام دولة الإمارات بدعم الثقافة كجسر للحوار والتقارب بين الشعوب، وتأتي محطتها اليوم في بيروت احتفاءً ببارث عربي إبداعي راسخ تركه الفنان الكبير منصور الرحباني في الوجدان العربي".

جمع هذا اللقاء كلاً من سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، والفنانين أسامة الرحباني وهبة طوجي، في حوار معمق تناول إرث وأثر منصور الرحباني وأهمية أعماله ودوره في إثراء الفهم الثقافي، وترسيخ القيم المشتركة التي تجمعنا وتُحاطب المجتمعات ضمن مشهد ثقافي واحد. وسلط اللقاء الضوء على الحضور المتجدد لموسيقى ومسرح الرحباني، ودورهما المستمر في صياغة الوعي الفني، وإلهام الأجيال الجديدة، وبناء منصات فاعلة للحوار الثقافي بين المجتمعات. ومن خلال برنامج الدولي، يواصل مهرجان أبوظبي ترسيخ نهجه الداعم للتعاون العابر للثقافات، وتحفيز الابتكار الفني، وتأكيد مكانة أبوظبي كعاصمة للثقافة والفنون ومدينة عالمية للموسيقى والتبادل الإبداعي.

سلامة. كذلك تم منح جائزة مهرجان أبوظبي المرموقة، التي تقدم بالتعاون مع شويبارد، تكريماً لإرث الراحل الكبير منصور الرحباني. وقد قدم الجائزة معالي الدكتور غسان سلامة، وزير الثقافة في الجمهورية اللبنانية، وسعادة هدى إبراهيم الخميس، وتسلمها نيابة عن الراحل أبناؤه أسامة، ومروان، وغدي الرحباني. وتمنح جائزة مهرجان أبوظبي سنوياً بهدف تكريم الشخصيات التي أسهمت بشكل مؤثر في صياغة المشهد الثقافي والفني وإثرائه. ومن خلال تكريم منصور الرحباني، تسلط الجائزة الضوء على أثره وإرثه الخالد ودوره الجوهري في صون هذا الإرث الفني، وإعادة تقديمه، وتطوير أحد أبرز التقاليد الموسيقية والمسرحية في العالم العربي.

مبادرة الفنون في السفارات في بيروت

في إطار التزام مهرجان أبوظبي الراسخ بتعزيز الدبلوماسية الثقافية والتعاون الدولي والترويج للثقافة العربية على الساحة العالمية، وبالشراكة مع سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في لبنان وكروسي الشيخ زايد للدراسات العربية والإسلامية في الجامعة الأمريكية في بيروت، عقد المهرجان جلسة حوارية خاصة بعنوان "منصور الرحباني: الإرث الشعري والأثر الفني" ضمن مبادرة "الفنون في السفارات" يوم 15 يناير، وذلك في معهد عصام فارس للسياسات العامة والشؤون الدولية في الجامعة الأمريكية في بيروت.

ويشرح أسامة أن "الأوتوريو يستند إلى النصوص الكاملة لكتاب منصور الرحباني "أسافر وحدي ملكاً"، وهو أحدث ما صدر سنة 2007 على حياة منصور ويأشرفه، الكتاب مؤلف من 34 مقطوعة شعرية ذات نفاذ درامي يمتد به منصور الرحباني من حيث الرؤية الكونية. وفي الكتاب خلاصة تجربة منصور الوجودية، ومواجهته قدره بصلاية حول الرحيل والغياب والوجود الغريبة. لهذا يعبق الكتاب بنفس فلسفي شمولي كوني تأملي، تغلفه رمزية واضحة حيناً ومخفية أحياناً كما تقتضي البراعة الشعرية التي يشكل منصور أحد أبرز أركانها في الشعر العربي الحديث".

ويختتم بالقول: "في الخلاصة "أسافر وحدي ملكاً" كتاب كل منّا في خلوته الوجدانية، فنب شعراً في الناس قاصداً من قلب الوجدان الطامح بالتجربة، وجاء الأوتوريو اليوم ليتقله، بالصوت والميلودي، إلى كل وجدان في العالم، لا سيما من خلال صوت هبة طوجي الملهم، هي التي مثلت الفن اللبناني بأرفع مستوى ممكن وتمثل المرأة العربية بأرقى صورة من خلال حضورها الأنيق وثقافتها وصوتها الرائع ونيلها والتجاحات التي تحققت في لبنان والخارج بخطى ثابتة".

وفي ختام الأمسية، كُرمَت النجمة هبة طوجي من قبل رئاسة الجمهورية اللبنانية، إذ منحها فخامة رئيس الجمهورية العماد جوزيف عون وسام الأرز الوطني من رتبة فارس، وقدمها إياه معالي وزير الثقافة اللبناني الدكتور غسان

عدسة تروي المكان

معرض الصور الفوتوغرافية يوثق روح الوثبة في مهرجان التمور

الوثبة كما هي، بروحها وتفصيلها، مشيراً إلى أن اختيار الأعمال المشاركة جاء بناءً على قدرتها على سرد قصة المكان بصدق وعمق بصري. وقال: "حرصنا على أن تكون الصور المرصدة أكثر من مجرد توثيق لحظة، بل نافذة تُظهر علاقة الإنسان بالأرض والتراث والبيئة، وتقدم قراءة بصيرية تعبر عن هوية الوثبة وتنوعها".

ويهدف المعرض إلى إبراز دور الفنون البصرية في حفظ الذاكرة الثقافية، وتحفيز المصورين على تقديم محتوى يتجاوز التوثيق إلى التأمل، ويخدم رؤية مهرجان الوثبة للتمور في تقديم تجربة ثقافية متكاملة، تجمع بين الأصالة والإبداع.

ومن المقرر أن تختتم مسابقة التصوير الفوتوغرافي بإعلان النتائج خلال ختام مهرجان الوثبة للتمور، حيث سيتم توزيع الفائزين في محوري السرات الإماراتي والبيئة والاستدامة، تكريماً للأعمال التي نجحت في تحويل المشهد إلى رسالة، واللحظة إلى أثر بصري باقٍ في ذاكرة المهرجان.



مياه ساكنة تحرس الحياة، وكتبان رسمت ملامحها الطبيعة دون تدخل. صور تؤكد أن الاستدامة ليست شعاراً بصرياً، بل ممارسة يومية تنعكس في تفاصيل المشهد. وفي هذا السياق، أوضح مشرف معرض الصور، المصور العراقي كريم صاحب، أن المعرض يعكس رؤية فنية تهدف إلى تقديم

الوطنية، من الصقارة وسباقات الهجن إلى المجالس والحرف التقليدية، حيث بدأ التراث في الصور حياً، متحركاً، وممتداً خارج الإطار. وفي محور "البيئة والاستدامة"، حضرت الوثبة بوجهها الطبيعي الهادئ، حيث وقفت العدسات تنوعها البيئي وتوازنها الدقيق، طيور مهاجرة تتقاسم المكان،

الوطنية، وهو ما يعكس تطور الإمكانيات البحثية في القسم، وتعمل على ترسيخ دور المختبر كمنصة علمية لإجراء أبحاث تساهم في تعزيز صحة الطلبة ونشاطهم البدني ورعايتهم داخل الدولة وخارجها. وشارك في تنفيذ البحث كل من الدكتور جمال النعيمي، والدكتورة جيهان حندوق، والأستاذ بلازس جابور، إلى جانب خمس طالبات من الكلية، وضحى الدرعي، وعلياء الحساني، ونوال المهيري، ووديمة الكتيبي، واليزابيث الكتيبي، اللواتي شاركن في جمع البيانات وتمييزها داخل المختبر ضمن تجربة بحثية متكاملة. وركزت الدراسة على تحليل العلاقة بين المعتقدات المرتبطة بالتوقعات والقيم، وعوامل الخطر القلبي الأيضي، ومستويات النشاط البدني المعتدل إلى القوي لدى طالبات الجامعات في الشرق الأوسط، مع التركيز على إمارة أبوظبي. وشملت الدراسة 221 طالبة بمتوسط عمر يبلغ 20.6 سنة، حيث أظهرت النتائج أن المعتقدات والتوقعات الصحية وحدها لا تؤدي بالضرورة إلى تحسين النتائج الصحية. كما بينت الدراسة أن إدراك أهمية النشاط البدني ارتبط بزيادة الكتلة الدهنية والعضلية والعظمية. في حين ارتبط ارتفاع مستوى الاهتمام بالنشاط البدني بزيادة ممارسة النشاط البدني المعتدل إلى القوي. وأكدت النتائج أن العلاقة بين المعتقدات الصحية والسلوك الفعلي علاقة معقدة، ما يبرز الحاجة إلى تصميم برامج صحية شاملة ومتعددة الأبعاد لتعزيز أنماط الحياة الصحية والنشاط البدني بين الطالبات في المنطقة.

ويعكس هذا الإنجاز لكتلة التربية التزام الكلية بتطوير البحث العلمي في مجالات الصحة والنشاط البدني ودعم مشاركة الطلبة في المشاريع البحثية التطبيقية.



الأول من نوعه على مستوى الكلية

جامعة الإمارات تنشر أول بحث علمي من مختبر فيسيولوجيا التمرين في مجلة علمية دولية



•• العين - الفجر

أعلنت كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة عن نشر أول بحث علمي يستند إلى بيانات جمعت من مختبر فيسيولوجيا التمرين "المختبر التابع لقسم التربية الرياضية" وهو إنجاز يعد الأول من نوعه على مستوى الكلية، ويمثل خطوة نوعية في تطوير القدرات البحثية في مجالات الصحة والنشاط البدني في كلية التربية.

ويجمل البحث عنوان: "المعتقدات القائمة على التوقعات والقيم الكامنة وراء عوامل الخطر القلبي الأيضي والنشاط البدني لدى الطالبات في الشرق الأوسط"، وقد نُشر في مجلة Journal of Physical Activity and Health الدولية المحكمة، ضمن مشروع بحثي تناول العلاقة بين الدافعية النفسية والعوامل الفسيولوجية لدى طالبات الجامعات.

وأكدت الدكتورة منى الجناحي، وكيل كلية التربية، أن هذا الإنجاز يعكس التوجه الاستراتيجي للكلية نحو تعزيز البحث العلمي التطبيقي الذي يربط بين النظرية والممارسة. وقالت: "يشكل هذا النشر إنجازاً نوعياً للكلية التربوية، ويبرهن على جهودها في تطوير بيئة بحثية محفزة تجمع بين الخبرة الأكاديمية والتطبيق العملي، كما يؤكد نجاح أعضاء هيئة التدريس وطلبة الكلية في المساهمة في إنتاج معرفة علمية تخدم المجتمع وتعزز جودة الحياة.

من جانبه، أوضح الدكتور أرتو غراستن، رئيس قسم التربية الرياضية، أن الدراسة تمثل محطة مهمة في مسيرة القسم البحثية، وقال: "يعد هذا أول بحث يُنشر اعتماداً على بيانات جمعت داخل مختبر فيسيولوجيا

منوعات العقل

23

وقع اختيار شركة التوابل الأميركية "ماكورميك أند كومباني" McCormick & Company على الكشمش الأسود ليكون "نكهة العام" خلال 2026. وغالباً ما تستخدم حبات التوت هذه، التي تجمع بين الحلاوة والحموضة، في تحضير المربى والكوكيتيلات، أو تخبز مع كعك "السكونز"، ولكن قد يجهل كثير أن هذه الثمار الأرجوانية الداكنة غنية بالألياف المعززة لصحة الأمعاء وبمضادات الأكسدة، مثل فيتامين "سي" الذي يعزز المناعة.



فاكهة غنية بمضادات الأكسدة والألياف وفيتامين "سي"،

الكشمش الأسود يكافح أمراض القلب ويعزز المناعة



يمكن الاختيار من بينها. ويعد الكشمش الأسود خياراً رائعاً عند مزجه بالزبادي اليوناني مع الخرنوبل والعلس، أو تحضيره كمرابي للفطائر في عطلة نهاية الأسبوع، أو خبزه مع المافن والكلك.

عموماً خياراً آمناً وصحياً لمعظم الناس، وفقاً لمركز "كليفلاند كلينك" الصحي.

تاريخ معقد في أميركا يعود الموطن الأصلي لهذا التوت إلى أوروبا

وشمال آسيا، وحظرت هذه الفاكهة التي تنمو على شجيرات في الولايات المتحدة مطلع القرن 20، بسبب دورها في نشر صدى الصنوبر الأبيض الفقاعي، وهو مرض فطري يلحق الضرر بجميع أشجار الصنوبر ذات الخمس إبر في أميركا الشمالية.

وعلى رغم أن الحظر الفيدرالي رُفع عام 1966، فإن القيود لا تزال قائمة في ولايات ماين ونيو هامبشير وماساتشوستس الغنية بأشجار الصنوبر.

وصرح أستاذ البستنة في جامعة كورنيل مارفين بريتنس موقع "بيزنس إنسايدر" Business Insider، بأن أقل من واحد في المئة من الأميركيين يقولون حالياً إنهم جربوا هذه الفاكهة.



سعات حرارية أقل غير أن هذا التوت بدأ يشهد عودة بطيئة. إذ يحوي الكوب الواحد منه على نحو 63 سعرة حرارية، وهو عدد أقل بكثير من السعات الحرارية الموجودة في الكمية نفسها من التوت الأزرق، والتي تزيد على 80 سعرة حرارية. وقد تبدو إضافة هذا التوت المميز إلى نظامك الغذائي أمراً صعباً، ولكن تتوافر مجموعة واسعة من الوصفات التي

حمض مكافح للالتهابات تحوي هذه الثمار أيضاً على حمض دهني يدعى "حمض غاما-لينولينيك" gamma-linolenic acid المعروف بمكافحة الالتهابات الضارة كذلك. وتشير المعلومات الغذائية لبعض مكملات زيت الكشمش الأسود - التي لم تحصل على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأميركية - إلى أنها قد توفر 70 ملليغراماً لكل 500 ملليغرام، أو 225 ملليغراماً في كل 1500 ملليغرام من الزيت، وذلك وفقاً للحقائق الغذائية لمنتجات متاحة عبر الإنترنت راجعتها صحيفة "أندبندنت".

وقد يبطئ حمض "غاما-لينولينيك" تخثر الدم، ويزيد من خطر النزف لدى الأشخاص الذين يتناولون مميعات الدم. أما بالنسبة إلى البالغين الذين يتناولون أدوية لمكافحة ارتفاع ضغط الدم، فقد يتسبب الكشمش الأسود في انخفاضه.

لذا، ينبغي على الأشخاص استشارة أطبائهم قبل إضافة الكشمش الأسود إلى نظامهم الغذائي. ومع ذلك، يعد

تعرف بـ"الفلافونويد"، تعمل على تحسين الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، التي تعد القاتل الأول داخل الولايات المتحدة. واللافت أن هذه المركبات تتفكك بواسطة بكتيريا الأمعاء لتفيد أجزاء مختلفة من الجسم، على عكس العناصر الغذائية الأخرى. ويمكن لكوب واحد أن يسهم في الحفاظ على صحة الأمعاء، إذ يوفر 4.4 غرامات من الألياف الغذائية، وهو ما يعادل نحو 16 في المئة من الكمية الموصى بها (25-30 غراماً) لضمان صحة مثالية.

وكشفت دراسة صغيرة أجريت على رياضيين بالملكة المتحدة، أن المسحوق يساعد في تحسين أوقات التعالج بعد التمارين من خلال تقليل تراكم حمض اللاكتيك، وهو مادة كيميائية ينتجها الجسم طبيعياً عند تكسير الكربوهيدرات والسكريات.

ويحتوي كوب واحد فقط من الكشمش على 203 ملليغرامات من فيتامين "سي"، وهو ما يعادل 226 في المئة من القيمة اليومية الموصى بها للبالغين، أي أكثر من ضعف كمية فيتامين "سي" الموجودة في برتقالة كبيرة. ويأتي ذلك خلال وقت يوصي فيه الخبراء بأن تحصل النساء على 75 ملليغراماً من فيتامين "سي" يومياً، والرجال على 90 ملليغراماً، وذلك وفقاً لعيادة "مايو كلينك" Mayo Clinic في مينيسوتا.

وفي هذا السياق، تقول متخصصة التغذية المعتمدة في مستشفى "كليفلاند كلينك" Cleveland Clinic جوليا زومبانو "تحارب مضادات الأكسدة الشوارد الحرة، وهي جزيئات يمكن أن تتلف الخلايا وتؤدي إلى الإصابة بالالتهابات والسرطان وأمراض أخرى".

تعزيز لصحة القلب والأمعاء يحتوي الكشمش الأسود على مركبات كيميائية نباتية



مواد غذائية تساعدك على النوم العميق دون الحاجة إلى أدوية

أفاد خبراء أن مفتاح النوم العميق قد يكون مختبئاً في مطبخنا، حيث أن بعض الأطعمة تحتوي على مركبات طبيعية قادرة على تحسين جودة النوم بشكل ملحوظ دون الحاجة للجوء إلى العقاقير. وهذه الأطعمة التي يوصي بها الأطباء وأخصائيو التغذية يمكن أن تساعد في تهدئة عقلك، تنظيم إيقاعات الساعة البيولوجية، والتخلص من توترك. وتشمل:



على الرغم من صغر حجمه، إلا أن فول المونغ يقدم فوائد كبيرة للنوم. فهو غني بالمغنيسيوم وفيتامينات B التي تعمل على تهدئة الجهاز العصبي. كما يحتوي على الفولات التي تساهم في تخفيف التوتر وتعزيز الاسترخاء. وينصح بتناول نصف كوب من فول المونغ المطبوخ عدة مرات أسبوعياً، ويمكن إضافته إلى الشوربات والأطباق المختلفة.

الكيمتشي: داعم صحة الأمعاء والنوم هذا الطبق الكوري التقليدي يعتبر مصدراً رائعاً للبروبيوتيك الذي يدعم صحة الأمعاء ويساعد الجسم على إنتاج المواد الكيميائية المحسنة للمزاج مثل السيروتونين. وهذه العملية تؤدي إلى استرخاء

الكرز الجامض، مصدر طبيعي للميلاتونين يتميز الكرز الجامض باحتوائه على نسبة عالية من هرمون الميلاتونين، الذي يلعب دوراً محورياً في تنظيم دورة النوم والاستيقاظ. وتشير دراسة علمية إلى أن تناول الكرز الجامض أو عصيره يومياً يساعد في إطالة مدة النوم بمقدار ساعة كاملة، كما يحسن من كفاءة النوم الإجمالية. وللحصول على أفضل النتائج، ينصح الخبراء بتناول الثمرة الطازجة بدلاً من العصير، وذلك في ساعات المساء.

فول المونغ مهدئ طبيعي للجهاز العصبي فول المونغ مهدئ طبيعي للجهاز العصبي

الأعشاب البحرية: معادن لتنظيم الهرمونات تعد الأعشاب البحرية مصدراً غنياً بأوميغا 3 والمعادن التي تساعد على تنظيم هرمونات التوتر ودعم إنتاج الميلاتونين. ويمكن إضافة هذه الأعشاب إلى الوجبات عدة مرات أسبوعياً ما يساعد على دعم وظيفة الغدة الدرقية والجهاز العصبي.

المغنيسيوم والتريبتوفان، الذي يتحول في الجسم إلى ميلاتونين. وهذه التركيبة الفريدة تساعد في تحسين جودة النوم مع توفير دهون صحية تشعرك بالشبع. ويمكن تناول ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من البذور كوجبة خفيفة مسائية.

الدهاغ وتحسين جودة النوم. ويمكن تناول ربع إلى نصف كوب من الكيمتشي يومياً أو عدة مرات أسبوعياً. بذور اليقطين: كنز من المعادن المهدئة توفر حفنة من بذور اليقطين قبل النوم جرعة مركزة من

منوعات

الفكر

27

في الأعوام الأخيرة، باتت منصات البث العالمية وفي مقدمها "نتفليكس"، ساحة خصبة نوع من أفلام الإثارة يمكن وصفه بـ "إثارة المرأة المضللة" (Gaslit Woman) (Thriller).

في هذه الأعمال، ثمة بطلة ذكية، لكنها هشة قليلاً، تحمل جرحاً شخصياً أو تجربة قاسية، وتشهد على جريمة أو حدث غامض لا تملك الأدلة الكافية لإثباته. في المقابل، يختار العالم من حولها، السلطة، المحيطون بها، وحتى أقرب الناس، التشكيك في روايتها، فتترك وحيدة في مواجهة الخطر.



مقتبس من رواية البريطانية روث وير

«المرأة في المقصورة 10».. فيلم للمخرج سايمون ستون يفترق إلى الجراة الفنية

لأن الجمهور يكون قد أدرك معظم التفاصيل مسبقاً. تماماً في أولى ليالي الرحلة، تستيقظ على أصوات مكتومة من المقصورة المجاورة. تسمع ارتطاماً وعراكاً وصوت شيء يسقط في البحر. حين تخرج مسرعة إلى الشرفة، تلمح جسداً يغرق في المياه السوداء. لكن حين تبلغ الطاقم، يخبرونها أن المقصورة المجاورة خالية، وأن جميع الركاب على متن البحت آمنون. هنا يبدأ الشرح بين ما تراه وما يصدقه الآخرون... بين الإدراك والحقيقة.

يذكر المشهد الأول بأعمال هيتشكوك الكلاسيكية مثل *Rear Window* و *Vertigo*. لكنه يفترق إلى التوتر البصري الذي ميزها. الكاميرا هادئة أكثر من اللازم، الصورة أنيقة لكنها سائكة، وكان المخرج اختار التركيز على المظهر بدل تصعيد التوتر النفسي.

هذا النوع من الأفلام حقق رواجاً كبيراً خلال العقد الأخير، من "The Girl on the Train" إلى "The Woman in the Window"، وصولاً إلى أحدث الإضافات (The Woman in Cabin 10). وهو فيلم يحاول السير على الخط الرفيع بين الإثارة النفسية الراقية من جهة، والتشويق الشعبي من جهة أخرى. لكنه، وعلى رغم الوعود التي يطلقها في بدايته، ينتهي إلى فيلم أنيق شكلاً، باهت مضاميناً.

القبلم مقتبس من رواية البريطانية روث وير الأكثر مبيعا والصادرة عام 2016، ومن إخراج سايمون ستون، وتلعب دور البطولة فيه كيرا نايتلي في واحد من أكثر أوارها إثارة وتوتراً. في البداية، تبدو القصة كأنها مقدمة لفيلم إشارة تقليدي: صحافية تعود إلى العمل بعد مأساة شخصية، رحلة بحرية فاخرة، مجموعة من الضيوف الغامضين، ثم جريمة غير قابلة للإثبات.

لكن هذا البناء الكلاسيكي، الذي يمكن أن يكون أرضاً خصبة لدراة نفسية محكمة، يتحول سريعاً إلى فيلم يقدم كثيراً من الوعود... ولا يحققها. لورا "لو" بلاكلوك (كيرا نايتلي) صحافية استقصائية مرموقة، تحاول التعالي من صدمة مقتل مصدر صحفي صاب، الصدمة تلاحقها في كل شيء: نومها المتقطع، ردود فعلها المدعورة، وإدماها على الكحول للهروب من الذكريات. طلبت من محررتها أن تبعدا عن الملفات الثقيلة، فكلفت بكتابة تقرير خفيف عن الرحلة الافتتاحية للبحث الفاخر "أورورا بورياليس" المملوك للبلينيير ريتشارد بولر (غاي بيرس) وزوجته آن (ليزا لوفن كونغسلي) التي تعاني مرضاً عضالاً. كانت الرحلة تبدو أشبه باستراحة من الضجيج غير أن ما ينتظر لو في عرض البحر مختلف تماماً.

في أولى ليالي الرحلة، تستيقظ على أصوات مكتومة من المقصورة المجاورة. تسمع ارتطاماً وعراكاً وصوت شيء يسقط في البحر. حين تخرج مسرعة إلى الشرفة، تلمح جسداً يغرق في المياه السوداء. لكن حين تبلغ الطاقم، يخبرونها أن المقصورة المجاورة خالية، وأن جميع الركاب على متن البحت آمنون. هنا يبدأ الشرح بين ما تراه وما يصدقه الآخرون... بين الإدراك والحقيقة.

يذكر المشهد الأول بأعمال هيتشكوك الكلاسيكية مثل *Rear Window* و *Vertigo*. لكنه يفترق إلى التوتر البصري الذي ميزها. الكاميرا هادئة أكثر من اللازم، الصورة أنيقة لكنها سائكة، وكان المخرج اختار التركيز على المظهر بدل تصعيد التوتر النفسي.

يبنى الفيلم عوالمه داخل البحت عبر مجموعة شخصيات غامضة ومتنوعة: نجم روك (بول كاي)، تاجرة فنون متعبدية وزوجها المتفطرس (هانان وادينغهام وديفيد موريسي)، مؤثرة في الإنترنت (كايا سكوديلاريو)، بلينيير تكنولوجيا (كريستوفر ريج)، وشاب لعوب (دانيال إنغز). إلى جانبهم صديق لو السابق، بن (ديفيد أغالا)، الذي يعمل مصور الرحلة، وريتشارد بولر الذي يجسده غاي بيرس ببطيئة باردة من السحر والخطر.

يذكر هذا الطاقم بتشكيلات أغاثا كريستي، حيث لكل شخصية ماضٍ غامض ودافع محتمل. لكن الفيلم لا يمنحهم ما يكفي من العمق أو التطور. معظم الشخصيات تبقى في الخلفية، دوافعها تظهر وتختفي من دون بناء درامي متماسك، كما لو أن جزءاً كبيراً من خطوطها تم اختصاره في المونتاج. حتى العفوض المرتبط بـ "المرأة الجوهلة" التي رأها تصوير بن ديفيس يغرق في أنوار باهتة: رمادي



وحركاتها المضطربة، تنقل إحساساً عميقاً بانها في الثقة بالنفس، هي التي تضيف إلى الفيلم توتراً نفسياً لم يصنعه الإخراج. غاي بيرس بدوره يقدم أداءً متقناً في شخصية الرجل الجذاب والخطر في آن، بينما يمانى بقيقة الطاقم من أدوار سطحية لم تمنح ما تستحقه من مساحة.

رغم أن الفرضية، امرأة محاصرة على يمت مع قاتل، تحاول إثبات ما رأته، تحمل كل مقومات فيلم إثارة، فإن العمل لا ينقل هذا الإحساس. المخرج يحافظ على مسافة من البطلة، فلا تنفلق المساحات ولا يشتد الإحساس بالحاصر. البحت يظل مكاناً جميلاً، لا مصيدة نفسية.

يملك *The Woman in Cabin 10* العناصر اللازمة لفيلم إثارة مشوق: فرضية قوية، طاقم لامع، إنتاج أنيق، وبطلة موهوبة. لكنه يفترق إلى الجراة الفنية التي تحول هذه العناصر إلى تجربة مشحونة بالتوتر. يظل الفيلم في منتصف الطريق بين الإثارة الراقية والتشويق الشعبي... فلا يحقق أياً منهما بالكامل.

كيت هدسون تكشف كواليس رفضها دور ماري في «سبايدرمان»

كشفت الممثلة الأمريكية كيت هدسون، أنها كانت على وشك تجسيد شخصية "ماري جين واتسون" في فيلم "سبايدرمان" الأصلي، الذي أنتجته شركة سوني عام ٢٠٠٢، قبل أن تعتذر عن الدور الذي ذهب في النهاية إلى الممثلة كريستين دانست.

وفي سياق آخر من اللقاء، كشفت كيت هدسون، أنها سبق أن رفضت عدة عروض سينمائية كان من المفترض أن تجمعها بوالدتها، النجمة الشهيرة جولدي هاون، وأوضحت أن أي عمل مشترك بينهما يجب أن يكون مميّزاً من حيث الفكرة والمحتوى. وقالت: "يجب أن يكون الفيلم مضحكاً للغاية، ويحمل رسالة مختلفة وجديدة، فحين تفكر في الأمر، لكننا لم نقرأ النص المناسب بعد، ولم نصل إلى قرار نهائي".



وجاءت تصريحات "هدسون"، خلال ظهورها في برنامج Watch What Happens Live، الذي يقدمه الإعلامي أندي كوهين، حيث تحدثت بصراحة عن تلك المرحلة الفاصلة من مسيرتها الفنية، مؤكدة أنها اتخذت قرار الرفض عن قناعة، رغم إدراكها لاحقاً لحجم النجاح الذي حققه الفيلم.

وقالت "هدسون": "أذكر تلك الأيام وأقول لنفسي كان من الرائع المشاركة في فيلم "سبايدرمان"، لكن في الوقت نفسه، شاركت في فيلم آخر بعنوان *The Four Feathers*. وأضافت: "من خلال هذا الفيلم، تعرفت على هيث ليدجر، الذي أصبح صديقاً عزيزاً، وخضت تجربة إنسانية وفتية لم أكن لأحظى بها لولا هذا الاختيار".

وصدر فيلم *The Four Feathers* بعد بضعة أشهر فقط من عرض "سبايدرمان"، عمل درامي حربي شاركت "هدسون" في بطولته إلى جانب هيث ليدجر، ودجيمون هونسو، وويس بنتلي ورغم ضخامة الإنتاج، تلقى الفيلم آراء نقدية متباينة، وحقق إيرادات بلغت نحو 29 مليون دولار في شباك التذاكر، وهو رقم لم يغطي تكلفة ميزانيته التي قدرت بنحو 35 مليون دولار.

وعلمت "هدسون" على تجربتها قائلة: "جزء مني يؤمن بأن الحياة تسير كما هو مقدر لها، ولهذا أشعر بالامتنان، لكنني أحياناً أنظر إلى الأمر وأقول يا ليتني كنت مكان ماري جين".

في المقابل، حقق فيلم "سبايدرمان" نجاحاً عالمياً لافتاً، إذ بلغت إيراداته نحو 826 مليون دولار، وأطلق ثلاثية سينمائية من بطولة توبي ماجواير وكريستين دانست، أخرجها جميعاً المخرج سام ريمي، واستمر ماجواير في تجسيد شخصية الرجل العنكبوت حتى فيلم "سبايدرمان 3" عام 2007، قبل أن يعود للظهور مجدداً في فيلم "سبايدرمان: لا عودة إلى الديار" عام 2021، الذي جمع شخصيات متعددة من عالم مارفل السينمائي أما كريستين دانست، فلم تعد لتقديم شخصية ماري جين بعد الجزء الثالث من السلسلة.

وأكدت "هدسون" أنها لا تشعر بالراحة عند الخوض مطولاً في هذا الموضوع، قائلة: "أشعر أن الممثلين الذين شاركوا في الفيلم كانوا الأنسب لأدوارهم، والحياة ببساطة تسير وفق ظروفها الخاصة".



الفكر

تريد مكافحة التوتر دون أدوية؟ .. إليك طريقة بسيطة



كشفت دراسة أمريكية حديثة عن طريقة بسيطة تساعد على محاربة التوتر والقلق دون الحاجة لاستعمال الأدوية. وأشارت مجلة (JPSP) إلى أن دراسة لعلماء من جامعة كاليفورنيا "UC Davis" بينت أن تبادل المشاعر الإيجابية مع شريك الحياة يقلل من مستويات هرمون التوتر في الجسم ويؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية. شارك في الدراسة 321 زوجاً من كبار السن من كندا وألمانيا، وعلى مدار أسبوع قدم المشاركون للباحثين عدة تقارير يومية تتضمن بيانات مزاجهم - مدى شعورهم بالسعادة أو الهدوء أو الاهتمام - مع تقديم عينات من اللعاب لتحليل مستويات الكورتيزول في أجسامهم. أظهرت النتائج أنه عندما شعر الشركاء بمشاعر إيجابية في نفس الوقت، انخفض مستوى الكورتيزول في أجسامهم بشكل أكبر مقارنة بالحالات التي شعروا فيها بالبهجة بشكل هردى، علاوة على ذلك، استمر هذا التأثير طوال اليوم، مما ساعد الجسم

كيف يؤثر نقص النوم على قلبك؟ .. طبية تعذر من المخاطر

يقبل الكثيرون من أهمية النوم الكافي، ويكتفون بخمس إلى ست ساعات فقط من الراحة، مع أن الحرمان المزمن من النوم يسبب مشكلات خطيرة في الجسم.

تشير الدكتورة ناتاليا زولوتاريوفا، أخصائية أمراض القلب، إلى أن قلة النوم تؤثر سلباً على صحة القلب والأوعية الدموية. وأوضحت أن الجسم يمر أثناء النوم بعدة مراحل، أبرزها نوم الموجة البطيئة ونوم الموجة السريعة، مؤكدة أن المراحل البطيئة بالذات مهمة جداً، لأنها تساعد الجسم على استعادة قوته البدنية، وخفض معدل ضربات القلب، وتنظيم ضغط الدم، وتنشيط إنتاج الهرمونات، وتجديد الأنسجة.

وقالت: "عندما يعاني الشخص من قلة النوم بانتظام، يضطرب التمثيل الغذائي والتوازن الهرموني، ما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى السيروتونين والتهاب، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بأمراض الشرايين ومرض نقص تروية القلب."

كما أوضحت أن قلة النوم العميق تؤثر على إنتاج هرموني الغريتين واللبتين المسؤولين عن تنظيم الجوع والشبع، ما يزيد من خطر زيادة الوزن، ومتلازمة التمثيل الغذائي، واختلال استقلاب الجلوكوز. وأضافت أن انقطاع التنفس أثناء النوم يزيد من إفراز الأدرينالين، ما يعرض القلب لمخاطر مثل ارتفاع ضغط الدم، وعدم انتظام ضربات القلب، والسكتة الدماغية، واحتشاء عضلة القلب.

ولتحسين جودة النوم وتقليل الضغط على القلب، توصي الدكتورة باتباع بعض القواعد البسيطة:

- تجنب شرب القهوة والكحول والتدخين قبل النوم.
- تناول العشاء قبل ساعتين إلى ساعتين ونصف من النوم.
- عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل ساعتين من النوم.
- الحفاظ على درجة حرارة مريحة وباردة في الغرفة واستخدام جهاز ترطيب إذا لزم الأمر.

وأكدت: "النوم الصحي ليس مجرد راحة، بل عامل حاسم في طول العمر وصحة القلب، لأنه يساعد على ضبط ضغط الدم وتعزيز المناعة، وتحسين المزاج والوظائف الإدراكية. لذا يجب أن يكون الاهتمام بجودة النوم جزءاً من الروتين اليومي، وليس مجرد خيار من الأمراض.

والأهم من ذلك، لا ينبغي تجاهل مشكلات النوم المزمنة. فإذا شعر الشخص بالتعب صباحاً، أو واجه صعوبة في النوم، أو استيقظ في منتصف الليل، فقد يكون ذلك علامة على اضطراب في النوم، وفي هذه الحالة يجب مراجعة الطبيب دون تأجيل."



الممثلة والكوميديا الأمريكية إيمي بولر لدى حضورها حفل توزيع جوائز غولدن غلوب في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

الموز الناضج والموز الأخضر



كشفت الدكتورة بافل إيسنبايف أخصائي تخفيض الوزن، الفرق بين الموز الناضج والموز الأخضر، وأيهما يجب على مرضى داء السكري تجنب تناوله.

ويقول الأخصائي: "الموز الناضج أكثر

حلاوة وأكثر لذة من الموز غير الناضج لأنه أكثر ليونة، أي أن هضمه أسهل وهذا مهم للأشخاص الذين يعانون من حساسية الهضم، كما أنه غني بمضادات الأكسدة، ما له تأثير إيجابي على الجسم- يحمي من الشيخوخة والإجهاد."

أما الموز غير الناضج (الأخضر) فيحتوي على النشا المقاوم الذي يساعد على شفاء الأمعاء وتحسين الميكروبيوم، وتخفيض مستوى الكوليسترول الضار ويحسن حساسية الأنسولين وحتى يخفف خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. ويقول: "زيادة نسبة النشا تعني انخفاض نسبة السكر، لذلك يعتبر الموز الأخضر مثاليا للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى السكر في الدم وداء السكري. كما أن له خصائص البروبيوتيك، ما يساعد على تحسين حالة الميكروبيوم المعوي."

ووفقاً له، يمكن تناول أنواع الموز بالتناوب، ولكن في حالة ارتفاع مستوى السكر في الدم من الأفضل تناول الموز الأخضر فقط.

سؤال وجواب

- ما هو الكوكب الذي إذا استطاع الإنسان أن يقف عليه، سيبلغ وزنه حينها الضعف تقريبا عن وزنه على الأرض؟
- كوكب المشتري.
- ما هي أقرب المواد الكيميائية في تركيبها إلى دم الإنسان؟
- مياه البحر.
- كم عدد البيض الذي يمكن أن تضعه أنثى نجم البحر كل يوم؟
- حوالي 200 مليون بيضة يومياً.
- ما هو الطائر الوحيد الذي تقع فتحة أنفه بمقدمة منخاره؟
- طائر الكيوي.
- ما هو الطائر الذي يستخدم رجليه في الوقوف لكنه لا يستطيع أن يمشي ولا يستطيع وضع رجليه أمام بعضهما البعض؟
- طائر الطنان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن اليود هو عنصر كيميائي شبه معدني من مجموعة مولات الملح. وهو جسم صلب ذو لون رمادي ضارب إلى السواد، يتميز ببريق معدني ورائحة مزعجة. وهو يتخذ شكل كفيترات متبلرة. وهو يتواجد بشكل يودورات في مياه البحر والنباتات البحرية، وهو يستخرج عادة من رمال أشنة اللامينارية. ولليود استعمالات عدة في المجال الطبي، فهو يستعمل خارجياً كمطهر وداخلياً في معالجة الغدة الدرقية والأمراض الغدية وتصلب الشرايين والروماتيزم.
- هل تعلم أن هناك أكثر من 40 ألف جنس من الذباب منتشرة في جميع أنحاء العالم. منها الذباب المنزلي العادي المألوف، ومنها أيضاً الذباب الأسود المنتشر في الغابات الشمالية الذي يحتشد في الربيع بأعداد لا حصر لها، وتصل درجة عضته إلى أن تؤدي إلى قتل الإنسان. وللعلم فقط، فإن جناح الذبابة يتحرك في الثانية الواحدة أكثر من 330 مرة.
- هل تعلم أن حرف E هو أكثر الحروف استخداماً في اللغة الإنجليزية.
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعاً في دول العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية. حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن كلمة Dreamt التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي ب mt في اللغة الإنجليزية.
- مدينة بيرث هي المدينة الأكثر جاذبية في أستراليا.

قصة البغاء.. المخادع

عند قدوم الاجازة الصيفية وامعانا في كسر الملل والوقت الطويل اصر الابناء على شراء بغاء وكان هذا الاصرار بالاجماع مما اضطر الاب إلى الذهاب إلى سوق المدينة والذي توجد به اعداد شتى من الطيور لشراء البغاء المطلوب.. وبعد جولة كبيرة فيه لم يجد طلبه فآخبره ادهم بوجود مزاد للطيور يستطيع ان يجد فيه طلبه ومن هنا انطلق الوالد في طريقه إلى المزاد الكبير، عندما دخل الوالد المزاد فوجيء بمجموعة كبيرة من الطيور بما فيها بعض الببغاوات وعندما سمع صوت البائع ينادي على احد الببغاوات بأنه احسن الانواع، لبق في كلامه، نظيف دائماً، لا يأكل كثيراً ولا يصدر ضجيجا، اسرع الاب بالاشتراك في ذلك المزاد وبدأت المزايمة من 052 ريالاً فاضاف الاب 05 فسمع من يقول ثلاثمائة وخمسين فاضاف 05 فسمع من يقول اربعمائة وخمسين فاضاف مرة ثانية 05 فقال الصوت خمسمائة وخمسين وهكذا حتى الـ 007 فلم يزد احد عليها وهنا فرح الاب وحدث نفسه بأنه ظفر بصفقة جيدة بسبب هذا السعر الكبير.

وعندما هم بالذهاب إلى المئمن لدفع المبلغ المطلوب واستلام البغاء قرر ان ينظر للببغاء نظرة اخيرة ليتأكد من ان نفوده لم تندهب سدى.. فاقترب منه وحاول الامساك به فما كان من الببغاء الا وان صرخ فيه وقال له: يا عبيط.. يا عبيط، فاستعجب الاب من سلاطة لسان هذا الطير الوقح وفي نفس الوقت احس ان هذا الصوت ليس غريباً وفكر قليلاً ثم نظر للببغاء وقال له 052 فقال الببغاء ثلاثمائة وخمسين.. فزاد الاب خمسين فقال الببغاء اربعمائة وخمسين وهنا ضجت القاعة بالضحك فقد اكتشف ان الببغاء هو من كان يزايد على سعره فقال له: ايها الوقح لم تكن مخطئاً أنا فعلاً اكون عبيطاً لو اشتريتك، لن اربح البائع منك فالتفت هنا فانتما الاثنان صفقة خاسرة وحمداً لله اني لم ادفع فيك فلماً.

