



مبادرة سودانية لتطوير قدرات أطفال متلازمة داون

ينخرط العشرات من الأطفال المصابين بمتلازمة داون في إنجاز أعمال فنية أنيقة بأحد مراكز التدريب في العاصمة السودانية الخرطوم كجزء من جهود طوعية ترمي للاستفادة من قدراتهم ومساعدتهم على الاندماج في المجتمع، لكن الدور الحكومي يشكل غياباً تاماً بحسب مخصصين وأهالي مصابين. وتقول الأخصائية النفسية ابتهاج عبد الرحمن موقع سكاى نيوز عربية إن الكثير من أسر المصابين يحاولون أكثر على دور التطوع والجمعيات الأهلية في ظل شح الخدمات التعليمية الحكومية المخصصة لهذه الفئة. وتشير عبد الرحمن إلى أن اهتمامها المبكر بالفن جعلها تفكر في تسخير قدراتها الأكاديمية في مجال علم النفس وموهبها الفنية لتقديم خدمة نوعية للأطفال المصابين بمتلازمة داون. وتشارك ابتهاج في العديد من الدورات التدريبية التي تستهدف تطوير قدرات أطفال متلازمة داون. وتؤكد أن هذه الفئة من الأطفال لديها رغبة كبيرة في التعلم والتطور وتكون أكثر حماساً عند ربط برامجها التعليمية بالفنون اليدوية مثل الرسم والتشكيل وصناعة الأكسسوار والتشموع والكروشيه وكل أنواع الحرف اليدوية الأخرى.

روسيا تقيد الوصول إلى موقع نيوز دوت غوجل

فرضت الهيئة الناظمة لوسائل الإعلام في روسيا "روسكوماندور" قيوداً على الوصول إلى موقع "نيوز دوت غوجل" على الإنترنت بدعوى أنه يتيح الوصول إلى معلومات "كاذبة" حول الغزو الروسي لأوكرانيا. بحسب أفادت وكالات الأنباء الروسية. ونقلت وكالات الأنباء عن روسكوماندور قولها في بيان إن قرار تقييد الوصول إلى الموقع اتخذ بناء على طلب النيابة العامة الروسية. وأوضح البيان إن هذه التي قد تكون الأفضل لك. أشركي عائلتك وأصدقائك واطلب دعمهم. - حدودي المحفزات: تعري على المواقف أو تزيد من قلقك، مازسي الإستراتيجيات التي قمت بتطويرها مع مقدم خدمات الصحة العقلية: حتى تكوني مستعدة للتعامل مع مشاعر القلق في هذه المواقف. - كوني صادقاً: لا تدعي القلق يعزلك عن أحبائك وأنشطتك. كوني مرزداً من الصداقات للخروج من حالة العزلة والتفكير المفرط الذي يسيطر عليك.

علاج التفكير الزائد لدى المرأة بخطوات فاعلة

يعتبر التفكير الزائد واحداً من أكثر المشاكل النفسية التي تواجه النساء خصوصاً، ورغم أن هذه المشكلة ليست مهددة للحياة أو خطيرة، ولكنها قد تكون مزعجة للغاية، وتؤثر بشكل سلبي على الحالة النفسية.

والتفكير المفرط هو أحد الاضطرابات العقلية التي تجرب الشخص على المبالغة والمغالاة في تحليل كل ما يدور من حوله، بشكل يُشعره أحياناً بأن رأسه يكاد أن ينزجر من كثرة التفكير، مما قد يسبب المزيد من القلق، الإجهاد، والشعور بالخوف.. وجميع ذلك يؤثر سلباً في القدرة على ممارسة الحياة اليومية.

وعلى الرغم من أن جميعنا يفكر في العديد من الأشياء من حين إلى آخر، إلا أن بعض النساء لا يمكنهن تهدئة مجموعة الأفكار الداخلية المستمرة، التي تتضمن نمطين من الأفكار المدمرة، وهما: الأفكار القلقة، والأفكار المؤتبية. إليك طرق علاج التفكير الزائد في الموضوع الآتي:

أعراض التفكير الزائد قبل معرفة مخاطر وأضرار التفكير الزائد وكيفية علاجه، ينبغي معرفة الأعراض الدالة عليه، وتتمثل ب:

- الشعور بالقلق الدائم: حتى في ظل المواقف البسيطة.
- القلق بشأن الأمور الخارجة عن السيطرة.
- تدكير النفس بالأخطاء السابقة باستمرار.
- استرجاع اللحظات والمواقف الممرجة مراراً وتكراراً.
- سؤال النفس دائماً أسئلة "ماذا لو..؟"
- وجود صعوبة في النوم، والشعور بأن العقل لا يتوقف أبداً.
- التساؤل المستمر عن سبب التفكير في أفكار معينة، والبحث عن معنى أعمق لتلك الأفكار.
- قضاء معظم أوقات الفراغ في التفكير في الأحداث التي تحدث.
- قضاء الكثير من الوقت في التفكير في الأحداث الماضية، أو القلق بشأن المستقبل لدرجة نسيان ما يحدث في الوقت الحاضر وعدم التركيز به.
- وجود صعوبة في السيطرة على الأفكار.

الذين تزيد أعمارهم عن مائة سنة، تبين أن أولئك الذين توفوا في أعمار أصغر يمتلكون نسبة أقل من البروتين التي تهدئ الدماغ، حيث إن التفكير الزائد يرهق الدماغ، ويؤدي بالتالي إلى إفراز هذا البروتين، وذلك لا يعني أنك ستموتين في سن الثلاثين إن كنت من أصحاب التفكير المفرط، لكنه سيؤثر بلا شك تأثيراً سلبياً على الدماغ، ويؤدي إلى مشاكل وأمراض قد تسبب بالوفاة.

أحياناً السيطرة على مشاعر القلق والتفكير التي تنتابك في ساعات متأخرة من الليل، وهو ما يجعل جسمك يخرج من حالة الراحة والاسترخاء ليصبح أكثر تيقظاً، مما يؤدي بدوره إلى الشعور الدائم بالإرهاق والإجهاد.

اضطرابات الشهية: إذا كنت تبالغين في التفكير؛ فقد تجد نفسك غير راغبة في تناول الطعام، أو في الحالات الأكثر شوعاً، قد تبالغين في الأكل، في محاولة لتخفيف التوتر والتفكير، هذه الاضطرابات والتذبذبات في الشهية تؤدي في كثير من الأحيان إلى العديد من المشاكل الصحية الجسدية.

تابعي المزيد: الحد من ضربات القلب السريعة والشعور بالخفقان ببعض الخطوات

علاج التفكير الزائد هناك العديد من الطرق والوسائل للتغلب على التفكير الزائد، ومنها:

الحفاظ على نشاطك البدني: يمكن أن يحسن النشاط البدني مزاجك، ويساعدك على البقاء بصحة جيدة.. إنبأدي ببطء، والوقت المناسب.



وزيدي تدريجياً كمية وكثافة أنشطتك. - ألقني عن التدخين وقللي تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، أو تخلي عنها نهائياً. - استخدم أساليب التحكم في التوتر والاسترخاء: تعتبر تقنيات التخيل والتأمل واليوغا أمثلة على تقنيات الاسترخاء التي يمكن أن تخفف من القلق. - اجعلي النوم أولوية: افعلي ما بوسعك للتأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم لتعزري بالراحة.. إذا كنت لا تنامين جيداً؛ فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. - تناولي الأطعمة الصحية التي تشمل على الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والأسماك. - تمرّ على سبب اضطرابك: أخبري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بحالتك؛ لمعرفة السبب المحتمل والعلاجات التي قد تكون الأفضل لك. أشركي عائلتك وأصدقائك واطلب دعمهم. - حدودي المحفزات: تعري على المواقف أو تزيد من قلقك، مازسي الإستراتيجيات التي قمت بتطويرها مع مقدم خدمات الصحة العقلية: حتى تكوني مستعدة للتعامل مع مشاعر القلق في هذه المواقف. - كوني صادقاً: لا تدعي القلق يعزلك عن أحبائك وأنشطتك. كوني مرزداً من الصداقات للخروج من حالة العزلة والتفكير المفرط الذي يسيطر عليك.

لوشن الجسم الصلب والسائل.. أيهما أفضل؟

قالت هيئة اختبار السلع الألمانية إن لوشن الجسم الصلب "Solid Body Lotion" يعد أقل كفاءة من اللوشن السائل. وأوضحت الهيئة أن اللوشن الصلب لا يقدم نفس مستوى العناية، الذي يقدمه اللوشن السائل، مشيرة إلى أن قامت بإجراء اختبار شمل 15 نوعاً من مستحضرات اللوشن الصلب والسائل. وأضافت أنه على الرغم من أن لوشن الجسم الصلب يعد صديقاً للبيئة أكثر من لوشن الجسم السائل، غير أنه لا يقوم بترطيب البشرة بنفس كفاءة اللوشن السائل، كما لا يتم توزيعه جيداً، بالإضافة إلى أن البشرة لا تمتصه بنفس سرعة امتصاصها للوشن السائل. ويعتبر لوشن الجسم من طقوس العناية الروتينية بالبشرة لدى الكثيرين، نظراً لأنه سائل ويمكن ارتداء الملابس بعد وضعه على البشرة مباشرة، ولكن تكمن مشكلته في أنه قليل الفاعلية والتأثير، خاصة إذا كانت البشرة جافة ومتهيبة وتحتاج إلى عناية مرطبة.



تغير لون الأظافر ينذر بالإصابة بمرض خطير

أوردت مجلة "أبوتيكين أومشاو" الألمانية أن تغير لون الأظافر يدق ناقوس الخطر، حيث إنه ينذر بالإصابة بمرض خطير. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة أن اللون الأبيض للأظافر قد يشير إلى فطريات الأظافر أو الإفراط في تناول الخمر. كما أنه ينذر بالإصابة بالتسمم أو تليف الكبد. وفي الغالب يرجع اللون البني أو الأسود للأظافر إلى جرح ينجم عنه نزيف تحت الظفر، وفي بعض الأحيان قد ينذر بسرطان الجلد الأسود. وقد يشير اللون الأزرق للأظافر إلى قصور القلب أو أحد أمراض الرئة الخطيرة. وقد يرجع اللون الأصفر للأظافر إلى فطريات الأظافر أو الصدفية. وإذا اتخذ النصف العلوي من الظفر اللون البني المائل للاحمر، بينما اتخذ النصف السفلي اللون الأبيض، فإن ذلك يشير إلى أحد أمراض الكلى الخطيرة. وعلى أية حال ينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة أية تغيرات لونية على الأظافر لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراءه وعلاجه في الوقت المناسب.

الموضة تتخلى عن الفراء... وتمسك بالريش

رغم تسابق دور الأزياء إلى الاستغناء عن الفراء الطبيعي، فإنها لا تزال تعتمد الزغب أو الريش في عروض السترات الشتوية المنتخحة. من أبرز ما يميز الريش أنه خفيف وعازل وله مفعول النسخ. وأشارت تقديرات المتخصصين في قطاع الريش إلى أن الذي يؤخذ من الإوز والبط له خصائص لا مثيل لها مقارنة مع المواد المشتقة من البترول التي تستخدم في أكثر من 80% من الألحفة والسترات الشتوية الواقية من البرد في العالم. وباتت معظم مراكز الأزياء والملابس اليومية توفر في تشكيلاتها سترات شتوية محشوة بالريش رغم كلفتها المرتفعة، إذ تباع بما بين 60 و70 يورو في متاجر مثل C&A وزارا وH&M. وقد يصل سعرها إلى آلاف اليوروهات لدى ماركات لوكسي ولفي فويتون. وشرح المسؤول عن التنمية المستدامة لدى "دي نورث فايس" المعروفة بملايسها للرياضة في الطبيعة جوليان لينغز أن "عدد الذين يجعلون الاستدامة عاملاً رئيسياً في قرار شرائهم في تزايد". وأضاف "بما أن مصادر الريش طبيعية، فإن استخراج منه بطريقة مسؤولة يشكل خياراً جيداً للاستخدام جنباً إلى جنب مع المواد الاصطناعية". وتلفت "دي نورث فايس" في 2014 بلاغاً عن "مخاطر إساءة معاملة الحيوانات ضمن سلسلة التعمين الغذائي" التي تحصل منها على الريش، فبادرت بالتعاون مع جمعية "تكتستابل أكستشايينغ" غير الحكومية وهيئة الإفادات، إلى اتخاذ إجراءات تضمن منع نثف الطيور المائية حية، أو تغديتها قسراً.

منوعات الفكر 22



باكستان تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

الوطنية الشعبية تفاعل معها الجمهور الحاضر من الجالية الباكستانية في البلاد. ويعتبر جناح باكستان في إكسبو 2020، فرصة للتعرف على موطن واحدة من أقدم الحضارات وثقافتها وجغرافيتها الساحرة، حيث يصطحب الجناح الواقع في منطقة الفرس زواره من مختلف أنحاء العالم عبر رحلة يعرض فيها تاريخ البلاد القديم والتقاليد الثقافية الغنية والتنوع العرقي والديني والموارد الطبيعية، والإمكانات الاقتصادية وغيرها. وباكستان هي دولة لها تاريخ يعود إلى ما يقارب الـ 5000 عام وتعد واحدة من أقدم الحضارات التي نشأت على طول نهر السند.

البلاد إلى بوقتة تنصهر فيها الأنشطة الاقتصادية داخل منطقتنا". وأضاف: "نحن فخرون بعلاقاتنا الدبلوماسية التي امتدت على مدى 50 عاما مع الإمارات العربية المتحدة، فهناك حوالي 1.6 مليون باكستاني لا يساهمون فقط في تنمية كلا البلدين، بل يمثلون أيضا جسراً بينهما". وتلى الكلمات عرض فني من جمهورية باكستان الإسلامية أخذ الجمهور في رحلة غنائية، شارك فيها مجموعة من الفنانين الموهوبين الشباب، كنجمي البوب الإسلامية "أنيس زهر" و"أنيس بيغ"، راقتهما عازفون موهوبون، منهم "ليو توينز"، أدوا مجموعة متنوعة من الأغاني

المجالات ذات الاهتمام المشترك، بما في ذلك استقطاب الاستثمارات الأجنبية المباشرة، والبنية التحتية، والتصنيع، وغير ذلك، لصالح أبناء شعبنا ورفاههم". وأضاف: "باكستان هي بوابة للشرق الأوسط وآسيا الوسطى وأفغانستان وغرب الصين مع أكثر من 5000 عام من التاريخ، وسلاسل الجبال التي يبلغ ارتفاعها 8000 متر، فهي مهد الحضارة، و"سقف العالم". قررت حكومة باكستان الاستفادة من موقع البلاد للربط والاتصال وتسهيل التجارة، حيث من المحتمل أن يحول ميناء جواد، والممر الاقتصادي بين الصين وباكستان،

في دولة الإمارات العربية المتحدة. وقال السيد نجيب محمد العلي: "يحفز جناح باكستان محادثات هادفة حول ما تزخر به البلاد من كنوز غير مكتشفة، وذلك من خلال إبراز تاريخها العريق وتنوعها الثقافي والديني وكرم ضيافتها، مع تسليط الضوء على الفرص التي تتيحها في مختلف القطاعات، مثل السياحة والتجارة والاستثمارات". وأضاف: "تتسم العلاقات بين الإمارات وباكستان بعمق جذورها وطول أمدها، وقد نمت بشكل ملحوظ منذ تأسيسها. ومن هنا المنطلق، نهدف إلى تطوير شراكتنا المزدهرة بشكل أكبر، واستكشاف آفاق تعزيز التعاون في

•• دبي إكسبو - الفجر.

رسالة إكسبو - محمد جامين
محمد معين الدين

احتفلت جمهورية باكستان الإسلامية في يومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، حيث بدأ الاحتفال بمراسم رفع علمي دولة الإمارات العربية المتحدة ودولة باكستان، وذلك على منصة الأمم في ساحة الوصل، وإلقاء كلمات بهذه المناسبة. وقد رحب نجيب محمد العلي، المدير التنفيذي لمكتب المفوض العام في إكسبو 2020 دبي، بسعادة أفضال محمود ميرزا سلطان محمود، سفير جمهورية باكستان

ممثلة بفرق نادي التسامح

جامعة أبوظبي تفوز بالدرع البرونزي في الملتقى السنوي لأندية التسامح في إكسبو 2020

جامعة أبوظبي، تسعى دائماً إلى تكثيف الجهود الإنسانية وتعزيز التعاون بين داعمي هذه المبادرات الهادفة ومطابقها على أمل أن يكون الشباب الجامعي قادراً على التغيير والابتكار وبناء مجتمع يحثي بقيمه الإنسانية وتوعو الثقافى المميز". وكانت معالي الشيفخة لبنى بنت خالد القاسمي قد أطلقت البرنامج الوطني للتسامح الذي يلقي الضوء على أسس قيم التسامح في المجتمع الإماراتي، والتي ترتكز إلى سبعة أركان رئيسية بعدد إمارات الدولة، وهي: (الإسلام، والدستور الإماراتي، وارث زايد والأخلاق الإماراتية، والمواثيق الدولية، والاتسار والتاريخ، والفطرة الإنسانية، والقيم المشتركة)، مع التأكيد على أنه، ومن خلال هذه الأسس المتينة، سيواصل المجتمع الإماراتي الأصيل ترسيخ قيم التسامح والتعددية الثقافية وقبول الآخر، ونبتد التمييز والكراهية والتعصب فكرياً وتعليمياً وسولاً.



بالتعاون مع الجهات المختلفة وعبر الجهود الجماعية، سيُعمل على إطلاق مبادرات فكرية وبرامج وطنية مثل إعلان أسبوع التسامح، وإنشاء مجلس للتسامح، ومركز الإمارات للتسامح، وإطلاق برنامج مسؤولية التسامح للمؤسسات وميثاق الإمارات للتسامح والتعايش والسلام.

من المؤسسات الأكاديمية الرائدة في المنطقة، نحن، في جامعة أبوظبي، ملتزمون بالعمل بما يتماشى مع القيم الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة، والتي لطالما اعتبرت مثلاً يحتذى به كونها في طليعة الدول التي تعزز قيم التسامح". ومن جهتها اعتبرت السيدة نعم حسين، محاضرة في الثقافة الإسلامية بجامعة أبوظبي: "نحن، في



وفي محاكاة له، أطلقت جامعة أبوظبي نادي التسامح في عام 2017 في محاولة لتعزيز قيم التسامح والتعايش في صفوف طلابها وأعضاء هيئة التدريس فيها. يعمل نادي التسامح في الجامعة على نشر قيم التسامح بين هيئاتها وطلبتها، كما ويسعى إلى إثراء المحتوى العلمي والثقافي.

•• دبي - الفجر

فازت جامعة أبوظبي ممثلة بفرق نادي التسامح بالدرع البرونزي في الملتقى السنوي لأندية التسامح الذي أقيم مؤخراً في إكسبو 2020. وأشاد القيمين على الجائزة بالالتزام الندي وجهوده الجبارة في تعزيز قيم ومعاني التسامح والتعايش، وذلك منذ عام 2017، من خلال إطلاق كلية الآداب والعلوم لفعاليات وأنشطة ومئات المبادرات التي استهدفت فئات المجتمع المختلفة والتي كان بعضها بالتعاون مع مؤسسات مجتمعية وإنسانية عنيت جميعها بتفعيل قيم التسامح والتعايش. وجاء هذا التكريم تقديراً لجهود طلبة الجامعة في إطلاق مئات المبادرات الأخلاقية التي فطنت قيم التسامح والتعايش بين جميع شرائح المجتمع من خلال مساق الثقافة الإسلامية ودعم كلية الآداب والعلوم بالإضافة إلى التعاون المثر مع عدة مؤسسات ودوائر حكومية وخيرية. كما كانت لفريق نادي التسامح إسهاماته في حملة "أمة مليون وجبة" التي ركزت على التبرع بالوجبات وتقديم المساعدات الغذائية للمجتمعات المتخثرة في جميع أنحاء العالم. انسجاماً مع برنامج التسامح الوطني في دولة الإمارات العربية المتحدة

تخليد ساحة الوصل وشعار إكسبو 2020 دبي بالجواهرات الفاخرة

المعمارية. وقالت منى الزرعوني: "يُعتبر إكسبو 2020 دبي علامة فارقة في تاريخ أمّتنا، ونحن نرغب في أن يمتلك الناس تذكاراً بهذا الإنجاز، بتصميم يجمع بين ثقافتنا وإنجازتنا، لقد بعنا 150 قطعة من مجموعتنا الخاصة بإكسبو 2020. ولكن، فإن تركيزنا لا ينصب على بيعها، بل ينصب أكثر على بناء العلاقات ونشر صورة إيجابية عن الثقافة والتصميمات والحرف الإماراتية". وقالت نادية الزرعوني: "إن مشاركتنا في إكسبو 2020 دبي تتبع من وطنيتنا، ونحن فخرون بأن نكون جزءاً من هذا الحدث، الذي يتطابق مع رؤيتنا، بأن نصبح شركة تصميم معترف بها دولياً تعبر عن ثقافتنا الإماراتية



المستوحى من شعار إكسبو 2020 دبي على شكل حلقة، والذي يمثل التطور المستمر في البلاد. تأسست "مونوغرام" في عام 2013 ومقرها في حي دبي للتصميم، وهي من بنات أفكار الأخوات منى الزرعوني، مصممة الجرافيك، ونادية الزرعوني، المهندسة

بالفخر والثقة في قدرتهم على تبوؤ أدوار قيادية في الغد القريب داخل المؤسسات والحكومات". وأضاف: "تسلط الجائزة الضوء على جهود جامعة أبوظبي الرامية إلى وضع قيم التسامح في طليعة أولوياتها وتعزيزها وغرسها في الموروث الثقافي للجامعة وإتاحة المساحة للطلاب للتعبير عن أنفسهم في ظل هذه المنظومة القيمية. وكواعدة



راقص الباليه الرائد إيزاك هرنانديز يقود عرضاً فنياً في إكسبو 2020 دبي

قاد راقص الباليه العالمي إيزاك هرنانديز مجموعة من الراقصين والراقصات لتقديم عرض خاص لجمهور إكسبو 2020 دبي، لقي إقبالاً كبيراً من الحضور. وعلى أقدام سيمفونية محببة للأذان، دشّن المسيكي هرنانديز، الذي يعد الراقص الأول في فرقة الباليه الإنجليزية الوطنية، العرض في مسرح البوبيل برقصته ثنائية مع عارضة أخرى ارتدت مثلها زياً أسود مميزاً. وتمايل الثنائي في تناغم على إيقاعات كلاسيكية ساهمت في إضفاء بريق ورونق خاص للفقرة، التي تلتها رقصات منفردة لكل منهما أظهرت خلالها براعة فائقة وإتقاناً لا مثيل له. وبعدها، قدم هرنانديز رقصاته المنفردة التي استقبلها الجمهور الكبير بتصفيق حار وقبول واضح، بالنظر لأدائه المميز ودقته الحضرية.

نجمة البوب الإيطالية جيانا نانيني تقدم حفلاً في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر
أبدعت نجمة البوب الإيطالية المخضرمة "جيانا نانيني" على مسرح دبي ميليونيوم في إكسبو 2020 دبي، حيث قدمت حفلاً جميلاً وهدمت الموسيقى المولودة في توسكانا عرضاً حماسياً وسمل تفاعل الجمهور الذي رقص وغنى معها.

"جيانا نانيني" مغنية وكاتبة أغان وموسيقية إيطالية، من أشهر أغانيها "أميركا"، و"فوتورومانزا"، و"أني مانتشي"، كما حققت أغنياتها "بيلو إي إيمبوسيبيل" Bello e Impossibile نجاحاً كبيراً في دول أوروبا كالنمسا، وألمانيا، وإيطاليا، وسويسرا.



جلسة يوغا تأملية في إكسبو 2020 بقيادة المدرب العالي باتريك بيتش



الاستثنائية. ويواصل إكسبو 2020 دبي، من خلال تنظيمه لهذه الفعاليات، نشر وتعزيز ثقافة اتباع أنماط حياتية صحية، وفتح الفرسة للمتعلمين.

•• دبي - الفجر

شهدت جلسة اليوغا التي أقيمت، داخل سبورت إرينا في إكسبو 2020 دبي، مشاركة كبيرة من الزوار، الذين حضروا خصيصاً للانضمام للحدث الذي نظم بالتعاون مع "إكس يوغا دبي"، وبقيادة المدرب المشهور عالمياً باتريك بيتش، الذي تم اختياره واحداً من أكثر 100 مدرب يوغا تأملاً من قبل "غريست أند سوتيفيا"، بالإضافة إلى مشاركة خاصة من ممثلة بوليوود المحبوبة نيهيا شارما. وعبر المدرب باتريك بيتش قبل الجلسة عن سعاده بالمشاركة الواسعة لزوار إكسبو 2020 دبي في الفعالية، وبالآجواء الرائعة التي سيطرت على المكان، معتبراً "سبورت إرينا"، والآجواء المحيطة بها، هي المكان الأمثل للاسترخاء. ولم يقتصر الحضور على العنصر النسائي، حيث حرص العديد من الرجال على المشاركة في الفعالية التي خولتهم ممارسة التأمل وتعزيز ليونتهم والاستمتاع بهذه التجربة

بوابة الاستدامة في إكسبو 2020 دبي ممر العبور ليوم جديد حافل بفعاليات 192 دولة

•• دبي - الفجر
أشرف سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، رئيس هيئة دبي للطيران المدني، الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات، رئيس اللجنة العليا لإكسبو 2020 دبي، ومعالي ريم الهاشمي، وزيرة الدولة لشؤون التعاون الدولي، المدير العام لإكسبو 2020 دبي، على افتتاح بوابة الاستدامة في إكسبو 2020 دبي، بإيداناً يبدأ يوم آخر من أيام الحدث الدولي الحافل بالأنشطة الاقتصادية والثقافية والفنية والإبداعية، والتجارب الفريدة التي تنسجها يومية أجنحة 192 دولة.

وحضر افتتاح البوابة، التي تعد أيقونة من أيقونات إكسبو 2020 دبي، معالي الفريق عبدالله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، وسعادة سعيد هلال المري، المدير العام لدائرة الاقتصاد والسياحة في دبي، وعدد من كبار مسؤولي الدوائر الحكومية في دبي.

وترافق افتتاح البوابة يومياً فرقة متخصصة في الفلكلور الإماراتي العريق، تحضر بأهازيجها والحزوات الجميلة التي تعزفها كل صباح بمشاركة زوار الحدث الدولي القادمين في الفترة الصباحية، وحشود تلاميذ المدارس الزائرة لإكسبو.

الباروك الإيطالية تقدم عرضها على مسرح دبي ميليونيوم في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر
قدمت أوركسترا الباروك الوطنية الإيطالية، عرضاً راقياً على مسرح دبي ميليونيوم في إكسبو 2020 دبي، حمل عنوان "الفصول عبر الموسيقى". وقد حظي الجمهور بتقدير أوركسترا الباروك الوطنية الإيطالية لموسيقى أنطونيو فيفالدي، أحد أكبر الملحنين في أسلوب الموسيقى الكلاسيكية، على المسرح، حيث عزفت الفرقة أرقى الفنون الإيطالية وأبرزها في هذا الحدث، وهي كونشيرتو "الفصول الأربعة" الشهيرة عالمياً، والتي تتغنى بالربيع، والصيف، والخريف، والشتاء.



منوعات الفكر

23

تتخذ الحوامل عادة عددا من الخيارات الغذائية للمساعدة في حماية صحة الأجنة النامية، بما في ذلك تقليل تناول القهوة أو التحلي عنها تماما.

والمعروف أن الكافيين يمكن أن يعبر المشيمة وأن الأجنة لا تمتلك الإنزيمات المحددة اللازمة لاستقلاب الكافيين. وعلاوة على ذلك، لا يستطيع جسم الأم استقلاب الكافيين بسرعة أثناء الحمل، ما يعني أنه سيبقى في مجرى الدم لفترة أطول.

ولهذه الأسباب، يقترح الخبراء اتخاذ جانب الحذر عندما يتعلق الأمر بتناول القهوة والأطعمة والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين أثناء الحمل.

وأوضح الخبراء كيف يمكن أن يؤثر الكافيين على الحمل وقدموا توصيات بشأن ما هو آمن للاستهلاك.

قد يغير استجابة الطفل للتوتر ويعوق نمو الأعضاء!

ما هي التأثيرات المحتملة لاستهلاك الكافيين أثناء الحمل على الطفل والأم؟



العديد من الخضروات الأخرى غنية بهذه الجسم الكربوهيدرات إلى جلوكوز يستخدمه للحصول على الطاقة. في حين أن الكربوهيدرات الموجودة في العديد من الأطعمة المصنعة يتم هضمها بسرعة، ما يؤدي إلى انفجار سريع للطاقة يتبعه انهيار حتمي، ويتم هضم الكربوهيدرات المعقدة بشكل أبطأ وتوفر مصدر طاقة أكثر ثباتا.

ولهذا السبب يوصي الخبراء بتناول الكربوهيدرات المعقدة مثل دقيق الشوفان والأرز البني والبطاطا الحلوة والبقوليات.

المغنيسيوم: المغنيسيوم معدن آخر يساعد على تحويل الطعام إلى طاقة، تشمل الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم التي يجب تجربتها بذور البقطين واللوز والكاجو والفول السوداني والفاصوليا السوداء... الكثير من الماء: يمكن أن يسبب الجفاف الشعور بالتعب والخمول والنعاس، ويوصي الخبراء بشرب ثمانية إلى 12 كوبا من الماء في اليوم أثناء الحمل.



يفعلها الكبار. وإذا تم تناول الكثير من الكافيين أثناء الحمل، فقد يرتفع معدل ضربات القلب، ما يؤدي إلى اضطرابات النوم المحتملة. ومن المحتمل أن تكون بعض النساء أكثر حساسية لتأثيرات الكافيين أثناء الحمل لأن الجسم قد يستغرق وقتا أطول للتخلص منه. وتبعاً لذلك، يمكن ملاحظة الأعراض التالية: ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، التوتر، عسر الهضم، الغثيان، الدوار ومشاكل في النوم.

ما الذي يجب تجربته بدلا من ذلك؟ إذا كنت تستخدم الكافيين كمعزز للطاقة، فهناك بدائل للقهوة والأطعمة والمشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين - الحبوب الكاملة: يحول

هل يوجد كمية آمنة لاستهلاك الكافيين؟ تحدد الكلية الأمريكية لطب التوليد وأمراض النساء (ACOG) حد الكافيين للحوامل عند 200 ملغ/يوم، حيث أشاروا إلى أن أكثر من ذلك يرتبط بزيادة خطر الإجهاض. ومع ذلك، وجدت دراسة أجريت عام 2021، أن المشاركات الحوامل اللاتي تناولن ما يعادل نصف كوب من القهوة يوميا، 50 ملغ/يوم، كان لديهن أطفال أصغر قليلا من أولئك اللاتي لم يتناولن أي كافيين. وهذه النتائج مهمة لأن الأطفال الذين يعانون من انخفاض الوزن عند الولادة قد يواجهون صعوبة في مقاومة العدوى وزيادة خطر حدوث مضاعفات مثل الاضطرابات العصبية ومشاكل التنفس. ومن المهم ملاحظة أن الدراسة لم تستنتج أن الجرعات المنخفضة من الكافيين تضر الطفل بشكل مباشر، ولكن تناول الكافيين قد ينتج عنه حجم أصغر قليلا عند الولادة.

وتقول جيسكا شيبير، طبيبة أمراض النساء والتوليد ومديرة طب النساء في جامعة إلينوي في شيكاغو: "إن شرب أقل من 200 ملغ من إذا كانت المرأة الحامل قادرة على تحمل القهوة، ما يعني أنها لا تسبب الغثيان أو المرض في البداية".

مماذا عن المشروبات والأطعمة الأخرى المحتوية على الكافيين؟ تحتوي بعض أنواع الشاي والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة أيضا على مادة الكافيين، ولكن ليس بقدر القهوة.

ويمكن أن تختلف كمية الكافيين في الشاي بشكل كبير اعتمادا على نوعه وأصله وحتى المدة التي



تناول الفاصوليا "مرتين في الأسبوع" لتقليل أعراض التهاب المفاصل

التهاب المفاصل هو حالة شائعة تسبب ألما وأوجاعا في المفاصل، ولسوء الحظ، يمكن أن يكون مؤلما جدا للبعض، وقد يؤثر على الأشخاص من جميع الأعمار. وتختلف أعراض التهاب المفاصل حسب النوع الذي يعاني منه المريض (مثل هشاشة العظام أو التهاب المفاصل الروماتويدي). وبالإضافة إلى التسبب في الألم والتصلب، يمكن أن يحدث الالتهاب ضررا دائما للمفاصل، وهو ما يتطلب بدء العلاج مبكرا للمساعدة في تقليل الضرر.



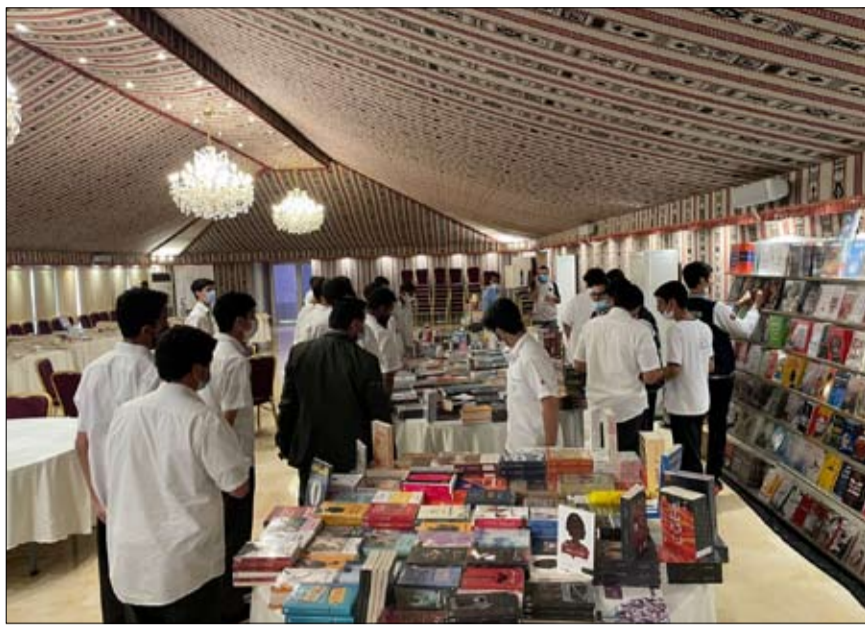
يساعدك حقا في التعامل مع التهاب المفاصل ويضع الوزن الزائد ضغطا زائدا على مفاصل الوركين والركبتين والكاحلين والقدمين، ما يؤدي إلى زيادة الألم ومشاكل في الحركة. وتشير هيئة الخدمات الصحية الوطنية إلى أن هناك عددا من العوامل التي يمكن أن تخفف الألم بما يتيح للمرضى التعايش مع التهاب المفاصل، والتي يمكن أن تساعد أيضا في إبطاء تقدم الحالة وتقليل الالتهاب، من قبيل الإقلاع عن التدخين، حيث توضح مؤسسة "مايو كلينك": "يسبب التدخين ضغطا على الأنسجة الضامة، ما قد يزيد من آلام التهاب المفاصل". ويمكن أن تختلف أعراض التهاب المفاصل من أسبوع لآخر، لذلك قد يأتي ألم المفاصل ويختفي. وتنص مؤسسة التهاب المفاصل على أن: "تصلب الصباح الذي يستمر لأكثر من ساعة هو سبب وجيه للاشتباه في الإصابة بالتهاب المفاصل. والعلامة الرئيسة الأخرى للتهاب المفاصل هي تورم وصعوبة تحريك المفصل". وإذا كنت مصابا بالتهاب المفاصل، فمن المرجح أن تشعر مفاصلك بالتعب ويصعب تحريكها، وقد تجد أيضا أن المنطقة المحيطة بالمفاصل قد تشعر بالدفء أو تبدو حمراء أو منتفخة. ويمكن أن تشمل الأعراض فقدان الوزن وجفاف العين نتيجة الالتهاب، وألما في الصدر.

وشرحت المؤسسة: "الفاصوليا مليئة بالألياف والمغذيات النباتية، والتي تساعد على خفض بروتين سي التفاعلي، وهو مؤشر للتهاب الموجود في الدم". وأضافت أن الفاصوليا هي أيضا "مصدر ممتاز وغير مكلف للبروتين" وغذاء يحتوي على مضادات الأكسدة. وتوضح المؤسسة الخيرية أنه على الرغم من عدم وجود نظام غذائي يمكن أن يعالج التهاب المفاصل، فقد ثبت أن بعض الأطعمة تقوي العظام وتحافظ على جهاز المناعة وتحارب الالتهابات. وتقترح أن إضافة هذه الأطعمة إلى النظام الغذائي المتوازن قد يساعد في تخفيف الألم. وأعراض التهاب المفاصل الأخرى. وقالت هيئة الخدمات الصحية: "إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان الوزن يمكن أن

إن تناول الطعام الصحي سيمنحك جميع العناصر الغذائية التي تحتاجها ويساعدك في الحفاظ على وزن صحي". وتقول مؤسسة التهاب المفاصل في المملكة المتحدة، إنه يجب على المريض تناول الفاصوليا "مرتين في الأسبوع" أو أكثر لدرء الأعراض المزعجة للتهاب المفاصل.

وهناك بعض عادات نمط الحياة التي قد يساعد تغييرها في إدارة الأعراض، والتي تشمل اتباع نظام غذائي صحي والتحكم في وزنك. وإذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فقد يزيد ذلك من مضاعفات التهاب المفاصل ويساهم في آلام المفاصل. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية: "من المهم جدا تناول نظام غذائي صحي ومتوازن إذا كنت مصابا بالتهاب المفاصل".





منوعات الفجر

26

طلاب الإمارات الوطنية يزورون معرض كتاب شرطة أبوظبي

المشاركة في فعاليات شهر القراءة 2022. واطلع الطلبة على الكتب المتنوعة في المعرض والتي تنوعت بين العلمية والثقافية والاجتماعية والأدبية والإدارية والقصصية لتناسب كافة الأذواق، وشاركوا في الحلقة النقاشية وجلسة العصف الذهني التي عقدتها لجنة الأدباء

والالتزام بقوانين المرور وجهودها في تعزيز السلامة المرورية، وتجنب وقوع الحوادث المرورية المؤسفة. كما تعرف الطلاب على جهود مركز التدريب الافتراضي بأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية، الذي يقدم أعلى مستويات الجودة في برامج التدريب والتأهيل

والقراءة، ولتحاور حول أهمية القراءة في صقل المهارات، وتنمية القدرات الفكرية والمعرفية واللغوية، وتحفيزهم ليكونوا طلبة ملهمين ومبدعين والتعرف على أفكارهم ومقترحاتهم حول الكتب والقراءة. وعقدت مديرية المرور والدوريات محاضرة للطلبة، لتعريفهم بأهمية

مشاركته في فعاليات شهر القراءة 2022. واطلع الطلبة على الكتب المتنوعة في المعرض والتي تنوعت بين العلمية والثقافية والاجتماعية والأدبية والإدارية والقصصية لتناسب كافة الأذواق، وشاركوا في الحلقة النقاشية وجلسة العصف الذهني التي عقدتها لجنة الأدباء

مشاركته في فعاليات شهر القراءة 2022. واطلع الطلبة على الكتب المتنوعة في المعرض والتي تنوعت بين العلمية والثقافية والاجتماعية والأدبية والإدارية والقصصية لتناسب كافة الأذواق، وشاركوا في الحلقة النقاشية وجلسة العصف الذهني التي عقدتها لجنة الأدباء

مشاركته في فعاليات شهر القراءة 2022. واطلع الطلبة على الكتب المتنوعة في المعرض والتي تنوعت بين العلمية والثقافية والاجتماعية والأدبية والإدارية والقصصية لتناسب كافة الأذواق، وشاركوا في الحلقة النقاشية وجلسة العصف الذهني التي عقدتها لجنة الأدباء

بالتعاون مع «غاليري لبارول»

قصر الوطن يلهم الفنانين والرسامين لإبداع أجمل الأعمال الفنية



الإسلامية الموجودة في القصر، وعكس رؤيتهم الفنية الشخصية لأعجوبة القصر المعمارية، وستكون هذه الجلسات مفتوحة لعشاق الفن على اختلاف مستوياتهم وأعمارهم، من 14 سنة فما فوق، وتشمل الحزمة رسوم الدخول، والهدايا التذكارية لتصاميم القصر، وورشه رسم لمدة ساعتين، إضافة إلى الاستماع بقرات ترفيحية مسائية رائعة، وعروض الضوء والصوت المبهرة، بينما يتضمن برنامج يوم الجمعة جولة خاصة في القصر وورشته.

أبوظبي-الفجر: أتاح قصر الوطن في أبوظبي، أحد القصور الرئاسية القليلة في العالم التي تفتح أبوابها لزيارات الجمهور، الفرصة للفنانين المقيمين في دولة الإمارات لإطلاق العنان لمهاراتهم وموهبتهم الفنية في القصر يومي الجمعة والأثنين، 25 و28 مارس الجاري، وذلك بالتعاون مع «غاليري لبارول».



دبي للثقافة تسلط الضوء على إبداعات فنانين إماراتيين وقنانين مقيمين في الدولة في بيوت «سكة 2022»

ذكريات الطفولة المستعادة. فمن خلال معرضه، يجسد الفنان أحمد عماد الشبراوي (الإمارات) مفهوم العلاقة بين الأشخاص والأطر المكانية والتفاعل بين الناس والمكان عبر عدة أعمال تستخدم وسائط مختلفة، وهي «مكان» و«قضايا مشوهة مع مشاعر» و«فواصل»، و«توابت». أما علياء الجوكر (الإمارات)، فتسلط الضوء من خلال عملها «أنا لست غير مرئي»، مع صورة فوتوغرافية للفنانة، على مفهوم الرؤية التي تتجاوز الوجود الفيزيائي للأشخاص. وفي أعمالها التي تتنوع تقنياتها بين الرسم الزيتي على القماش والطباعة الحجرية والحريرية والتصوير الرقمي، تصور الفنانة خولة حَمَد (البرازيل) الحياة المؤقتة للإنسان والروتين الحياتي اليومي وأهمية الهوية لتوليد الشعور بالانتماء.

الأسود» فن الخياطة والتطريز، بينما تعالج رابلة قديوي (الباكستان) في عملها «مكان الانتظار» قضايا المكان والأسرة والانتماء والطبقة والعمارة، فيما تستعرض مريم الحميري (الإمارات) في لوحاتها «صباح الكحل فالعين عليل بالفلكس، قودي يا نار قودي» الذكريات والتراث الإماراتي. ويقدم عمار البنا (الإمارات) مجموعة أعمال وتركيبات أشجار نخيل رائعة، وياقة صور فوتوغرافية تلتقط لحظات الحياة اليومية بنهج حنيني وتناطري.

مازيرات احادي (إيران)، أنرفا بافشي (الهند)، مريم لامبيرت (كوبا)، أنهان أحمد (الهند)، زينه عيسى (دومينيكا)، مازيرات احادي (إيران)، رحمة العساف (الأردن)، بوان مالك (الباكستان)، عائشة السويدية (الإمارات)، شما الملا (الإمارات). وسائط مختلفة ويتناول فنانون وفنانات من الإمارات والخليج طيفاً واسعاً من المواضيع المهمة التي تتنوع بين حكايا الجدة مع الحناء، والحنين إلى الوطن، ورمزية الطاقة، ودبي بين الماضي والحاضر والمستقبل، والكثير غيرها من الأفكار والرؤى المبتكرة التي يستخدمون لتجسيدها مختلف الوسائط. وتضم هذه المجموعة من الفنانين: سلمى هوغز (الولايات المتحدة الأمريكية/ البوسنة)، كيم روبرتسون (بريطانيا)، إيمان آل رحمة (الإمارات)، عنود كردي (المملكة العربية السعودية)، فاطمة الكتيبي (الإمارات)، أكشاي أوروا (الهند)، محمد الجنيبي (الإمارات)، سوليمار ميلير (الولايات المتحدة الأمريكية)، عبدالله الفلاسي (الإمارات)، أزوي الشامسي (الإمارات)، كاسيا ديزكوسكا (بولندا)، خولة المرزوقي (الإمارات)، جهيدة البيطار (سوريا)، عائشة حيدر (الإمارات)، علياء دميثان وميناء دميثان (الإمارات).

وتشمل: أليسون لادوغابيري (فرنسا)، أنوباما جاين (الهند)، كلير دينيو (فرنسا)، دانا كمال (المملكة المتحدة)، غادة سليم (الإمارات)، جريت أوبيلانت (بلجيكا)، كارينى ليجاي (فرنسا)، رولاند ناش (نيوزيلندا/ المملكة المتحدة)، شيرين شلوب (الأردن)، فاليري فينسينت (فرنسا). مدرسة الواكب تتألق في البيت إبداعات مجموعة من الفنانين الصاعدين الملمحين في مجال الفن الرقمي تضم 10 طلاب متميزين من تلامذة مدرسة الواكب في الخوانيج بدبي، وهم: الجود البلوشي وعلياء أبوشهاب وهيا العوضي وميناء الزاهد ومنصور القمزي وندى المحلا ومُمر الحمادي ورشد العوضي وسُهيلة الجزيري من الإمارات، إضافة إلى يوسف قبرصلي من لبنان.

من غروب الشمس مصنوعة من ذهب عيار 18 والأتاس وعرق اللؤلؤ وعرق اللؤلؤ الرمادي. البيت 16 كما يحفل البيت 16 بروائع الفنون بمختلف أساطلها، من الخزف وامتداداته كالسيراميك، مروراً بالطباعة والملصقات والمواد المعاد تدويرها، إلى الوسائط المختلطة والتراكيب الفنية المبهرة والفنون الرقمية والمشفرة. جامعة زايد تحثي كلية الفنون والصناعات الإبداعية في جامعة زايد بأعمال فنية مختارة أنجزها طلابها من تخصصات الخزفيات والتصوير والطباعة. ويشارك في تلك الأعمال كل من: أمته إسماعيل محمد المزمي، حصنه محمد جاسم علي سعيد الزعبي، علياء عمران صالح عبدالله صالح الجسم، اليانزيه أحمد الفلاسي، حوراء حسن حبيب المنصور، علياء عدنان عبد الرحمن عبدالله شريف، مريم محمد عبد بن تركيه الفلاسي، مريم عبد الرحمن عبد الرحيم أهلي، حصنه محمود حسن غلام المرزوقي، عائشة خالد الفلاسي، ساره أحمد علي شاه البلوشي، أحلام أحمد، فاطمه خالد الزرعوني، مريم إبراهيم علي الحداد، فطيم يونس حسين سليمان علي، مريم يوسف أحمد جمال، مائينا سيريفر، نورا عبد الرحمن بلال، فاطمة المري، شيخة عبدالله، هديل أحمد الشعلان. مركز الجليلية كما يستعرض مركز الجليلية لثقافة الطفل أعمالاً مميزة لمجموعة من فنانيه الموهوبين في الخزفيات؛

دبي - الفجر: منذ انطلاقته في 15 مارس الجاري، يستقطب «مهرجان سكة للفنون والتصميم» الذي تنظمه هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» في حي الفهيدي التاريخي، الزوار من شتى الشرائح والأعمار للتجول بين بيوتها التي أبهرتهم بتجارب فنية بديعة تطوف بهم بين دفتي الأصالة والمعاصرة. تحت شعار «نحتني بالفن، نحتني بالأزهار»، تحتضن بيوت النسخة العاشرة من «مهرجان سكة للفنون والتصميم» منصات لشتى أنواع الفنون المعاصرة التي تعكس الأعمال فيها تجارب وروى فنانين ناشئين من الإمارات ودول الخليج العربية وظفوا في أعمالهم مختلف الوسائط الإبداعية. «العودة إلى الجذور» في البيت 9 يأخذ البيت 9 زوار المهرجان في رحلة إلى الماضي الجميل لاستكشاف مجموعة من الجواهرات الفريدة لأهم صانعة الإمارات في معرض «العودة إلى الجذور». يضم المعرض أعمالاً مميزة من إبداع 10 فنانات إماراتيات يجسدن حكايات الماضي من خلال التركيبات البصرية والمصنوعات اليدوية، ومقهي ثقافية لتبادل خبرات المبدعين. تضم العروض منحوتة السلام من البرونز للفنانة أمينة الفلاسي ومجموعة «السنون» للدكتورة عبير عوض، ومجموعة الربيع (إصدار الهند) من الذهب عيار 18، مع أتاس وأحجار كريمة للفنانة فاطمة المهيري، وقلاذة للفنانة حصنه الفلاحي تحمل منقوشة بحجر التوباز الأبيض لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، إلى جانب مجموعة «مجوهرات كابوشون» المستوحاة من الثقافة الإماراتية للفنانة حورية الشاعر؛ وهي مصنوعة من ذهب عيار 18، عرق اللؤلؤ، أونيكس، زمرد، أماس، لازورد، ومجموعة «الندى» للفنانة نوره السركال، ومجموعة «طيف يدوه» للفنانة شماء الفلاسي، فضلاً عن مجموعة «الانتقال» وعمل تركيب زجاجي «اللون الأصفر عنوان التألق» للفنانة شيخة السركال، ومجموعة مجوهرات من الذهب عيار 21 وعرق اللؤلؤ والصدف للفنانة ذكرى المكبي، ومجموعة مجوهرات فضية مستوحاة من الفنون الأثورية بعنوان «القيثارة» للفنانة وردة الجنيبي، ومجموعة «ديكو» للفنانة زاهرة المر. علاوة على مجموعة «إطالات» للفنانة نورا السراج «سوريا»؛ وهي مجوهرات مستوحاة



منوعات

العمل

27

محبة الناس أجمل ما حصلت عليه في الحياة

جوانا ملاح: يهمني أن أترك بصمة وأعمالاً تعيش وتستمر

قررت الفنانة اللبنانية جوانا ملاح العودة إلى الساحة الفنية مع أغنية (إنت عود) بعد غياب سببه مرض أجبرها على التواجد في

الخارج للعلاج.

ملاح تحدثت عن عودتها ومرضها وجديدها في هذا الحوار:

• ما السبب الذي يجعلك تعيبن ثم تعودين بين فترة وأخرى مع أنك تحافظين على نجوميتك بالرغم من ابتعادك؟
- يعود الفضل في استمراريته ونجوميتي إلى محبة الناس التي أعتبر أنها أجمل ما حصلت عليه في الحياة.

هي رصيد لا ينتهي أبداً ويحملني مسؤولية لأنني بفضلهم فزت بالميدالية الذهبية في برنامج (ستوديو الفن)، ومن ثم رافقوني في مشواري.

إلى ذلك، فإن أعمالي تتطلب تعباً وجهداً لأنني أقلق على عملي وأعتبر أن النجاح ليس سهلاً، ومثله إرضاء الناس خصوصاً في هذا العصر.

لذا، يفترض أن أمسك العصا من الوسط وأن أقدم الفن على أصوله وفق الأسس التي تعلمتها، مع الحرص على مواكبة التطور.

عدا عن أن أجمع بين الكلام الجيد والتوزيع والكلام الجميل في خلطة واحدة ليس بالأمر المتوافر دائماً، كما أن الفكرة التي يقدمها الفنان من خلال الأغنية مهمة بل هي الأساس.

غيت مرغمة بسبب بعض الظروف الشخصية، ولكنني لم أفكر بالاعتزال، وكنت أظهر بين فترة وأخرى في مناسبات اجتماعية ووطنية، وأخرها بعد انفجار مرفأ بيروت من خلال أغنية (أنا عربية).

يهمني أن أترك بصمة وأعمالاً تعيش وتستمر.

وفني لا علاقة له بالأضواء والشهرة وكل ما هو مادي. والراحل سيمون أسمر كان يقول لي (كل 2000 سنة يأتي مثلك، وفيك شيء غير عادي يمس الناس وهم يستقبلونك بحفاوة عندما تطلين على الشاشة).

• أغنيتك الجديدة (إنت عود) من كلماتك وألحانك، فهل يعني أنك لست راضية عن كلمات وألحان الشعراء والملحنين؟

- أبداً، وسبق أن تعاونت مع كبار الملحنين والشعراء ومع الجيل الشاب، وأنا مع الأفكار الجديدة التي تناسب لوني الغنائي والرقي الذي اعتدت عليه خلال مشواري الفني.

فكرة (إنت عود) ولدت بشكل عفوي عندما سمعت عبارة (إنت عمري) في أحد المسلسلات، فبنيت عليها كلمات الأغنية التي تعكس الحب والحنان والعاطفة.

• أشرت إلى أن محبة الجمهور هي أجمل ما حصلت عليه في الحياة، لكن ألا ترين أنك تبخلين عليه كثيراً؟
- هل يمكن أن نعتب على الإنسان المريض؟
• وما كان مرضك؟

- لا أريد أن أخزن الناس، بل أريد أن أنقل إليهم الفرح فقط. أنا أتحمّل ألمي وأعيشه بصمت وأتكل على ربي فقط.

• يبدو أنه كان مرضاً صعباً؟
- الحمد لله.

أنا إنسانة تحضن جروحها.

لا اعتراض.

• في هذا الزمن يطرح النجوم أغنية جديدة كل أربعة أو خمسة أشهر للحفاظ على وجودهم، فهل ترين أن الغياب الطويل

أضرب بك فنياً؟
- لست مع الكم بل مع النوع والعمل الذي يعيش. وبعد أي عمل، يتطلب الخروج بفكرة جديدة لعمل آخر جهداً وتعباً كي تكون العودة إلى الجمهور بالمستوى الذي يتوقّعه.

في جمعتي أكثر من عمل جاهز، ولكن هذا لا يعني أنني سأطرح عملاً جديداً كل ثلاثة أشهر. وكل أعمالي من بينها (عصفورك)، (أصعب قرار)، (قربني ليك)، (عليك عيني) لا تزال مستمرة.

• ومن يسمع أريضي الغنائي يشعر وكأنني طرحته اليوم.
• لم تتزوجي خلال الفترة الماضية؟
- كلا.

كان هناك مشروع منذ فترة بعيدة ولكنه لم يكتمل.

• ما رأيك بالفن الذي يُقدم حالياً؟
- الفن بخير ما دام هناك أشخاص يعملون ويجهدون من أجل تقديم ما هو راقٍ ومحترم.

وحتى لو كنت بعيدة عن لون معين، لا يمكن إلا أن أحترم جمهوره.

• البعض يرى أن هناك تراجعاً فنياً؟
- في هذا الزمن هناك تغيرات تحصل في كل المجالات بسبب الظروف. النوعية لم تكن يوماً كبيرة، بل لظالمًا كانت الكمية هي الأكبر. من لديهم مدارس فنية ليسوا كثيراً في هذه الحياة.

• من هم الفنانون الذين تعتبرينهم مدرسة من بعد جيل الكبار أمثال أم كلثوم وعبدالحليم وسواهما؟
- الخسارة الكبيرة كانت برحيل الموسيقار ملحم بركات.

هو كبير من بلادي.

• ومن الموجودين؟
- في مصر هناك شيرين عبد الوهاب وأنغام.

• هل هما مدرستان فنيتان؟
- بل هما حالتان وتتمسكان بأصول الفن.

• وفي لبنان؟
- مثلاً، حزنّت كثيراً من أجل فضل شاكر. كان لديه شيء مميز صوتاً وإحساساً.

• هو عاد إلى شركة (روتانا)؟
- لا علاقة لي بما حصل والظروف التي وضعته في مواقف معينة، ولكنه من الفنانين الذين حققوا نجاحات وأحب وجوده على الساحة الفنية.



محمود الليثي ينتهي من كليب "ألي جرالي"

يعيش المطرب محمود الليثي في انتعاش فنية، حيث انتهى من تسجيل عدد من الأغاني الجديدة خلال الفترة الأخيرة، فضلاً عن انتهائه من تصوير أحدث أغانيه بعنوان "ألي جرالي"، بطريقة الفيديو كليب وتم تصويرها مابين إنجلترا وأمريكا على أن يتم طرحها في عيد الفطر المبارك.

ومن الأغاني التي انتهى من تسجيلها أيضاً ديو جديد بعنوان "ألي أنا عشت"، من كلمات سلاك عادل، وألحان الليثي، وتوزيع إسلام

شيبسي، وبشاركه الغناء المطرب الشعبي رضا، وانتهى أيضاً الليثي من تسجيل أغنية جديدة داخل أحد ستوديوهات منطقة الجيزة مع المهندس أحمد جودة تحمل اسم "ألمتي"، تشاركه الغناء فيها سلمى الشيمي صاحبة، والأغنية من كلمات حسن عزو، ويوسف طه، وألحان جابر النمر، وتوزيع باسم منير، وقام بتصويرها بطريقة الفيديو كليب بطرحها خلال الفترة المقبلة.

وكان المطرب محمود الليثي قد طرح مؤخراً



سميرة سعيد تطرح "أنتي الأولى" ضمن مبادرة (واحدة جديدة)

طرحت النجمة سميرة سعيد أحدث أغانيها بعنوان "أنتي الأولى" وهي الأغنية الرسمية للموسم الثاني لمبادرة "واحدة جديدة"، من كلمات محمد القياتي وألحان محمد حمزة وتوزيع أحمد عبد السلام.

وتتضمن المبادرة اختيار نماذج من السيدات من صاحبات القصص المهمة، لتكريم السيدات الفائزات في احتفالية كبرى تضم العديد من الشخصيات العامة والمشاهير، وعرض القصص المقدمة منهن، وتقديم جوائز رمزية لهن، وذلك لتشجيع السيدات على مشاركة قصص نجاحهن، كما ستتضمن المبادرة هذا العام تشجيع السيدات اللاتي لهن أفكار لمشاريع جديدة وعرضها تحت اسم "حلم جديد".

وكانت الديفا سميرة سعيد طرحت أغنياتها الجديدة "ما استريجتش"، وهي سادس أغنيات ألبومها إنسان آلي من كلمات محمد القياتي، ومن ألحان محمد حمزة وتوزيع محمد مصطفى، وذلك بعد أن طرحت "الوقت الحلو" وهي خامس أغنيات ألبومها الجديد "إنسان آلي"، الذي قررت أن تطرح أغنياته على فترات متتالية، وهي من كلمات محمد القياتي ومن ألحان محمد حمزة وتوزيع هاني يعقوب، وميكس وماستر أمير محروس، وأخرجها نضال هاني، ومن إنتاج سميرة سعيد، وتقول كلمات أغنية "الوقت الحلو".



طريقة فعالة للتغلب على الأرق

ويشير الأطباء إلى أنه إذا كان وضعية الجسم مريحة في السرير مع معانقة الحبيب، فإن هذا يقلل من مشاعر الفلق ويحسن المزاج ما يجعل الجسم يفرز هرمون السيروتونين، الذي يلعب دورا أساسيا في دورة النوم واليقظة.

ويتضح من هذا، أن العناق يخفف من حالة الإجهاد، ما يسمح بتخفيف خطر أمراض القلب والأوعية الدموية ويعزز منظومة المناعة وإفراز الدوبامين الذي يساعد على استرخاء العضلات. جميع هذه العوامل تساعد على النوم السريع والجيد.

أعلن الأطباء البريطانيون، أن أفضل طريقة فعالة للتغلب على الأرق هي العناق.

وتشير صحيفة Express البريطانية، إلى أن الخبراء أجروا دراسة علمية، أظهرت نتائجها أن 16 مليون شخص من سكان المملكة المتحدة يعانون من الأرق.

ووفقا للخبراء، يفرز جسم الإنسان خلال النهار هرمون الكورتيزول المسؤول عن الاستجابة للإجهاد. ولتحسين نوعية النوم يجب تخفيض إفراز هذا الهرمون.



التغلب على الأرق

ماذا يحدث عند تناول لحم البقر يوميا؟

أعلنت الدكتورة إيرينا ريل، خبيرة التغذية الروسية، أن لحم البقر يساعد على إنتاج هرمون التستوستيرون المفيد لمرضى السكري.

وكشفت الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، ما الذي يحدث في الجسم في حالة تناول لحم البقر بانتظام.

وتقول، "لحم البقر وخاصة لحم العجل، يحتوي على نسبة عالية من الحديد، لذلك هو ضروري لمن يعاني من نقص الهيموغلوبين وفقر الدم. ويحتوي لحم البقر أيضا على بروتينات نوعية وأحماض أمينية، ضرورية لإنتاج الكولاجين، الضروري للجلد والمفاصل والأوعية والشعر".

وتضيف، "يساعد لحم البقر على إنتاج هرمون التستوستيرون، الضروري والمهم لصحة الرجال وحيويتهم. وأن البروتين النوعي في لحم البقر، يساعد على نمو الكتلة العضلية. كما أن احتوائه على نسبة عالية من البروتين وقلّة الدهون فيه وعدم وجود الكربوهيدرات، يفيد أولئك الذين يرغبون في تخفيض وزنهم".

وتستطرد الخبيرة، "لحم البقر مفيد في النظام الغذائي لمرضى السكري. لأنه مصدر لفيتامينات مجموعة B (الضرورية لعمل الجهاز العصبي والمناعة). كما يحتوي على مادة التورين والزنك التي تساعد على تعزيز جهاز المناعة".

نقص السيلينيوم .. يهدد بالإصابة

بمرض نقص تروية القلب

كشفت الدكتورة إيرينا ريل، خبيرة التغذية الروسية، أهمية عنصر السيلينيوم للجسم ونقصه هو أحد الأسباب الشائعة للإصابة بمرض نقص تروية القلب.

وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن السيلينيوم يلعب دورا مهما في عمل أعضاء الجسم البشري.

وتقول، "السيلينيوم، مضاد قوي للأكسدة، وقادر على منع تلف الحمض النووي، ويضمن تعزيز منظومة المناعة وتدعيم الخلايا السرطانية. كما يساعد السيلينيوم على وقف الالتهابات في الجسم وتخفيف مؤشر الالتهابات CRP (بروتين C المتفاعلي). ووفقا لنتائج الدراسات العلمية، نقص السيلينيوم في الدم، هو أحد الأسباب الشائعة للإصابة بمرض نقص تروية القلب، وإن نظرية الجذور الحرة تؤكد ذلك".

وتضيف، "يمكن أن يؤدي نقص السيلينيوم في الجسم، إلى أمراض مثل التهاب الغدة الدرقية المزمن وخمول الغدة الدرقية. كما اكتشف العلماء نقص مستواه لدى الأشخاص الذين يعانون من الزهايمر، وأن استخدامه بجرعة علاجية يحسن حالتهم. والسيلينيوم مضاد للزئبق، ويحمي الجسم من تأثير الكاديوم والرصاص والثاليوم والزنك. ومن ميزاته تنشيط فيتامين C و فيتامين E ويتحد معهما ومع الزنك، ما يعزز عملها".

وتشير الخبيرة، إلى أن الجوز البرازيلي والمحار والمأكولات البحرية والبيض والسردين هي مواد غنية بالسيلينيوم.



كيت كينيدي لدى حضورها العرض الأول لسلسل «هالو» في مسرح هوليوود ليجون في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. ١٠ ف ب

قرأت لك

فوائد التفاح

يُعد التفاح من الفاكهة المحببة لدى الكثيرين سواء من قبل الأطفال أو الكبار، وربما يتناوله الكثير من الناس دون معرفة فوائده، وهناك نحو 7 فوائد يحظى بها التفاح.

أولا: يقى من أمراض القلب.

ثانياً: يقى من السرطان، خصوصاً سرطان القولون وأمراض أخرى.

ثالثاً: يحمي المرأة بعد انقطاع الطمث من مرض هشاشة العظام؛ لاحتوائه على مادة "فلوريزين".

رابعاً: يقوى العظام لأنه يحتوي على مادة أخرى تسمى "بورون".

خامساً: يعمل التفاح على خفض الوزن والإحساس بالشبع، لاحتوائه على الألياف.

سادساً: التفاح مفيد في علاج الأنيميا.

سابعاً: يعالج الإسهال لاحتوائه على البكتين.



سؤال وجواب

- من أول رائد قضاء في العالم؟
- الروسي يوري جاجارين
- من أول رجل سبح في الفضاء؟
- الروسي لينوف
- من صاحب لقب أمير البيان؟
- شكيب أرسلان
- ما هي الأزواجية؟
- اشتراك عنصرين في شئ واحد.
- ما هي الأدمة؟
- القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة
- ممن يتكون الكونجرس الأمريكي؟
- من مجلس الشيوخ ومجلس النواب

هل تعلم؟

- اكتشف العلماء أن جسم الإنسان يفرز مادة لها رائحة معينة عند الشعور بالخوف وان النحل يشن هجوماً جماعياً ضد مصدر تلك الرائحة وكذلك الحال بالنسبة للكلاب ، ويعتبر آخر فإن النحل والكلاب تشم رائحة الخوف.
- تم تقديم الأيس كريم في القالب المخروطي لأول مرة في عام 1904م.
- الشوكولاتة هي الغذاء رقم 1 المفضل لدى النساء.
- الألوان الثلاثة الرئيسية هي الأحمر والأصفر والأزرق ، أما الألوان الثلاثة الثانوية فهي الأخضر والبرتقالي والأرجواني.
- النساء تتكلم لغة تختلف عن لغة الرجال في جزيرة دومينيكا.
- هناك أكثر من 2500 نوع مختلف من أنواع الفطر.
- هناك أكثر من 7000 نوع مختلف من التفاح.
- العدد المتوسط لحبات البازلاء في الجيب الواحد هو 8 حبات.
- الكندي جون تورمان رشع نفسه 41 مرة في انتخابات مختلفة وخسر فيها
- في مطلع العام 1981، انخرطت فتاة بريطانية في نوبة عطس متواصل استمرت حتى العام 1984.
- بصمات أصابع القنفاذ تتشابه إلى حد كبير مع بصمات أصابع الإنسان .

قصة شروقا الشمس

عندما حان موعد شروق الشمس ومع اول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع .. وصرخت القابلة ميروك انها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجات للدينا بانسامة جميلة فهل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. سأسميتها شروق. مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى سارت عروس فانتته شعرها بمثل خيوط الشمس الذهبية ووجها اجمل ما تراه في البلدة الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني اينتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريداه في بيته جارية وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ايننتي ليست جارية صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتنة والمكرمة، نعم مكرمة فهي تعرف ان ابها لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عنده جارية اجمل من كل جوازي الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسللت بهدوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تريدين مقابلاته فقالت وستندم ان لم تبلغه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبلغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وابنها .. اميرا وسيم تتمناه كل فتاه، انحت شروق بتحية رقيقة وبصوت هاديء قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجيرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حكت ما حدث وازافت انها لن تكون جارية لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اعجبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهدونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسيقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع المملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما أعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

مساحة للتلوين

