

عونك يا وطن يساهم في حملة جسور الخير



فرح فاضل: العمل القوي ليس بحاجة إلى اسم معروف كي يباع



هوايات تساعد على درء الخرف

محاولات لخطف الرضیعة السورية آية.. ما القصة؟

ما تزال قصة الرضیعة السورية "آية"، التي ولدت تحت أنقاض الزلزال، تلقى اهتماما واسعا وتفاعلا كبيرا، لكن هذه المرة من قبل المسلحين. واقتحم مسلحون مستشفى في شمال سوريا، حيث كانت "آية" تلقى الرعاية بعدما ولدت تحت أنقاض منزل أسرتها، الذي هدمه الزلزال، وفق ما ذكر مسؤول بالمستشفى، الثلاثاء.

وأنكر المسؤول أنباء على وسائل التواصل الاجتماعي تزعم أن هجوم مساء الاثنين كان بغرض خطف الرضیعة. ونقلت آية إلى المستشفى بعد ساعات من زلزال 6 فبراير الذي ضرب سوريا وتركيا. وتوفيت والدتها ووالدها وأشقائها الأربعة في الكارثة. وتابع الناس حول العالم آية منذ مولدها وعرض الكثيرون مساعدتها. المسؤول، الذي تحدث شريطة كتمان هويته خوفا على سلامته، قال إن مدير المستشفى اشبه في أحد المرضى كان يصور آية ويخطط لخطفها فطرده من المستشفى. وعاد المرض بعدها بساعات برفقة مسلحين اعتدوا بالضرب على المدير.

لدى الوصول إلى المستشفى، أبلغ المسلحون أفراد شرطة محليين يحمون الرضیعة بأنهم يبحثون عن المدير الذي فصل صديقه. وأضافوا أنهم غير مهتمين بأية، وفقا لما قاله المسؤول. وكان العديد من الأفراد قد ظهروا وزعموا زورا أنهم أقارب الرضیعة، مما دفع الشرطة لحمايتها. وماتت والدة آية وهي تلدها في أعقاب الزلزال الذي بلغت قوته 7.8 درجات على مقياس ريختر.

نهاية مروعة لرجل.. قتله ديك بقسوة

توفي رجل إيرلندي، مؤخرا، متأثرا بجروح أصيب بها، بعد هجوم تعرض له من ديك في منزله. وعانى غاسبر كراوس من هجوم شرس لديك من فصيلة "براهما"، الأمر الذي تسبب في جروح عميقة بساقه اليسرى. وأصيب الهجوم، إصابة كراوس بنزيف حاد، حسبما ذكرت ابنته فريجينا لصحيفة "ميرور البريطانية".

وفق فريجينا فقد تلبقت اتصالا من أحد جيران والدها، أخبرها بأنه استدعى الإسعاف، في أعقاب سماعه صراخ كراوس.

أصبحت الهواتف الذكية، أكثر من مجرد وسيلة لإجراء مكالمات. وتغني عن استخدام أجهزة الملاحة والكاميرات ودفاتر العناوين وغيرها. وهذا له آثاره الإيجابية وبالطبع السلبية. تعرّف على بعضها.

تساعدنا هواتفنا الشخصية في معرفة الطريق وتذكر

أعياد الميلاد والبحث عن المعلومات والتقاط صور

للحظات الخاصة. لكن هل تعلم أن الاعتماد عليها

بشكل كبير يمكن أن يضر بذاكرتك؟

تشير دراسات إلى أن النقاط الكثير من الصور يمكن

أن يجعلنا نتذكر الأشياء بقدر أقل. ورؤية العالم

من خلال هواتفنا يصرف انتباهنا عن الكثير من

التفاصيل من حولنا، على سبيل المثال: كيف

هو ملمس الأشياء وما رائحتها وكذلك

الأصوات، ويبدو أن دماغنا يربط هذه

المعلومات لخلق ذكريات أقوى على

المدى الطويل.

هجوم التكنولوجيا.. هل تشعر بالضيق بدون هاتفك؟

وهو يتابع هاتفه أثناء محاضراته في جامعة ابن خلدون في اسطنبول. يقوم نظير وهو مدرس مساعد في قسم الإرشاد والتوجيه، بإجراء بحث عن آثار التكنولوجيا على العلاقات الاجتماعية بما يشمل آثار تجاهل شخص يتحدث أمامك بسبب انشغالك بهاتفك وهو ما يعرف بما معناه التجاهل بشيء من الإزدراء "phubbing".

فيما كانت تتحدث مع شخص أو مع أشخاص لكنهم يقومون بالنظر إلى هواتفهم سواء لتلقي اتصالات أو كتابة رسائل نصية، فإن هذا يعني أنك تعرضت لهذا النوع من التجاهل.

وقد يُنظر إلى هذا الأمر بأنه غير ضار، لكنه يمكن أن يكون له تأثيرا حقيقيا على علاقاتنا مع الآخرين. وفي ذلك، يوضح نظير بأن "هذا الأمر يستقطع من الوقت الذي نقضيه مع (الأصدقاء أو الأقارب). ونحن للأسف لا ندرك هذا".

تساعدنا الهواتف في إنشاء علاقات مع الآخرين والحفاظ على التواصل بينما وقد تساعد الإنسان في إيجاد شريك حياته، كذلك التواصل مع الأقارب والأصدقاء ومشاهدتهم عندما يصعب اللقاء والتجمع وحتى التواصل مع الأحبة رغم بعد المسافات. لكن استخدام الهاتف الذكي أو حتى وجوده خلال حديثنا مع شخص ما وجها لوجه قد يأخذ من الوقت الذي يجب أن نقضيه مع هذا الشخص.

تقول جيناي براون - محاضرة علم النفس في جامعة نورمبريا البريطانية - إن الهواتف الذكية "سمحت لنا أن نبقى على تواصل واتصال مع من نحب بطريقة سهلة سواء عبر الاتصال أو الرسائل، لكن في بعض الأحيان تتدخل هذه الهواتف علينا عندما نتحدث وجها لوجه مع شخص آخر وهنا تكمن المشكلة".

لكن الهواتف الذكية تشتت انتباهنا وتشير الأبحاث أيضا إلى أنه عندما نلتقط صورة أو نسجل فيديو للحظة ما بقصد مشاركتها، فمن المرجح أن نتذكر اللحظة بالطريقة التي تظهر في الصورة أو التسجيل وليس كما عشناها، بمعنى أننا ننظر إلى حياتنا من الخارج.

لكن على الجانب الآخر، يمكن أن تزداد قوة ذاكرتنا البصرية: في إحدى الدراسات، لاحظ زوار المتحف الذين التقطوا صوراً تفصيلية بصرية أكثر ونظروا إلى أشياء أكثر من أولئك الذين لم يقوموا بالتصوير. ولكن ماذا عن تلك الحقائق الممتعة التي كان يشاركها دليهم المرافق في المتحف؟ العديد منهم نسوا هذه الحقائق.

مشكلة أخرى هي "إفراغ الذهن" (التفريغ الإدراكي). إذ لا نشعر بالحاجة إلى تذكر شيء ما عندما نتولى أجهزتنا التكنولوجية للقيام بهذه المهمة بالفعل. فنحن نستخدمها كقرص تخزين صلب خارجي بدلا من دماغنا.

لكن مثلها مثل العضلات، فإن مساحة التخزين بالذاكرة داخل دماغنا، وتحديد الجزء المسمى "قرن آمون" أو "الحُصين" في الدماغ، ينمو حرفيا عندما نقوم بتمرينه. فهل تحفظ، عزيزي القارئ، أرقام الهواتف المخزنة على هاتفك عن ظهر قلب؟ وهل يمكنك أن تجد طريقك بدون هاتفك المحمول؟ حاول أن تجرب هذا!

كن حذرا من تخريب علاقاتك وأنت مشغول بالهاتف للهواتف فضل كبير علينا كونها تعزز علاقاتنا وتجعلنا على تواصل مع من نحب. غير أنها في بعض الأحيان قد تخرب هذه العلاقات. فتجاهل شخص يتحدث معك لصالح استخدامك لهاتفك أضحي مشكلة كبيرة.

لا يمكنك الوصول إلى الباحث التركي سين نظير

لكن الهواتف الذكية تشتت انتباهنا وتشير الأبحاث أيضا إلى أنه عندما نلتقط صورة أو نسجل فيديو للحظة ما بقصد مشاركتها، فمن المرجح أن نتذكر اللحظة بالطريقة التي تظهر في الصورة أو التسجيل وليس كما عشناها، بمعنى أننا ننظر إلى حياتنا من الخارج.

لكن على الجانب الآخر، يمكن أن تزداد قوة ذاكرتنا البصرية: في إحدى الدراسات، لاحظ زوار المتحف الذين التقطوا صوراً تفصيلية بصرية أكثر ونظروا إلى أشياء أكثر من أولئك الذين لم يقوموا بالتصوير. ولكن ماذا عن تلك الحقائق الممتعة التي كان يشاركها دليهم المرافق في المتحف؟ العديد منهم نسوا هذه الحقائق.

مشكلة أخرى هي "إفراغ الذهن" (التفريغ الإدراكي). إذ لا نشعر بالحاجة إلى تذكر شيء ما عندما نتولى أجهزتنا التكنولوجية للقيام بهذه المهمة بالفعل. فنحن نستخدمها كقرص تخزين صلب خارجي بدلا من دماغنا.

لكن مثلها مثل العضلات، فإن مساحة التخزين بالذاكرة داخل دماغنا، وتحديد الجزء المسمى "قرن آمون" أو "الحُصين" في الدماغ، ينمو حرفيا عندما نقوم بتمرينه. فهل تحفظ، عزيزي القارئ، أرقام الهواتف المخزنة على هاتفك عن ظهر قلب؟ وهل يمكنك أن تجد طريقك بدون هاتفك المحمول؟ حاول أن تجرب هذا!

كن حذرا من تخريب علاقاتك وأنت مشغول بالهاتف للهواتف فضل كبير علينا كونها تعزز علاقاتنا وتجعلنا على تواصل مع من نحب. غير أنها في بعض الأحيان قد تخرب هذه العلاقات. فتجاهل شخص يتحدث معك لصالح استخدامك لهاتفك أضحي مشكلة كبيرة.

لا يمكنك الوصول إلى الباحث التركي سين نظير

عقار واعد لتحديد النسل عند الرجال

حقق الباحثون في كلية "وايل" للطب الأميركية، تقدما في تطوير عقار لتحديد النسل لدى الذكور، أثبت فعاليته في اختبارات أجريت على الفئران. ووفق الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "نيتشر" الطبية، فإن فعالية العقار الذي اختبر على فئران، تبدأ في العمل في غضون 30 دقيقة من إعطائه.

وأشارت الدراسة إلى أن ما يميز العقار الجديد أنه يعمل بسرعة بخلاف وسائل تحديد النسل الأخرى المختبرة، والتي عادة ما تحتاج شهورا كي تبدأ فاعليتها.

كذلك فإنه ليس للعقار الجديد أي آثار جانبية، وقمنا بنقل وكالة "يو بي أي" للأنباء عن الدراسة الأميركية.

وقالت الدراسة: "سيكون لدينا في المستقبل عقار فعال يمكن الرجال من تحديد النسل، ويتناوله قبل ممارسة الجنس". بخلاف حبوب منع الحمل الأنثوية، فالعقار الجديد لا يحتوي على أي هرمونات. العقار لن يؤثر على هرمون التستوستيرون، وبذلك لن يسبب أي آثار جانبية من حيث نقص هرمون الذكورة. يستهدف العقار إنزيم "الادينيليل"، الضروري لحركة الحيوانات المنوية ونضجها.

مشروم يقدم أملا في علاج الزهايمر

في اكتشاف ثوري جديد، توصل باحثون إلى مركب في أحد أنواع المشروم، يفتح باب الأمل لعلاج الزهايمر، إذ اكتشف فريق من باحثي جامعة "كوينزلاند" في أستراليا، مركبا في أحد أنواع المشروم القابلة للأكل، يُعرف بـ "فطر عرف الأسد"، يتميز بفعالية في تعزيز نمو الأعصاب والذاكرة. وأراد الفريق دراسة تأثير مستخلص المركبات من فطر عرف الأسد على خلايا الدماغ، ودراسة متعمقة لتأثير تلك المركبات العصبية، وجد الباحثون أنها تعمل على تعزيز نمو الخلايا العصبية واتصالها أو ارتباطها بالخلايا العصبية الأخرى؛ مما يؤثر بشكل كبير على نمو خلايا الدماغ وتحسين الذاكرة.

كما وجدوا أن مستخلص الفطر يعمل على زيادة حجم ما يُعرف بخاريط النمو، التي تشكل أعمدة خاصة لخلايا الدماغ ووظائفها، خاصة فيما يتعلق بنمو الخلايا العصبية المختلفة في الدماغ. موضحين أن الهدف من الدراسة هو تحديد المركبات النشطة من المصادر الطبيعية ومدى تأثيرها على الدماغ وتنظيم نمو الخلايا العصبية، وكيفية تحسين الذاكرة.

وتثبت النتائج إمكانية فطر "عرف الأسد" في تقديم علاجات للأضرار الناتجة عن الترسبات العصبية، مثل الزهايمر، كما يساعد في الحماية منها، ما يجعله يفتح باب الأمل أمام علاج مرض الزهايمر المتعدد والذي عادة ما يؤدي لوفاء الصاب به في نهاية المطاف.

أفضل وقت باليوم لتمارين تخفيض الوزن

قد يكون أمر ممارسة التمارين الرياضية في الصباح الباكر مستحيلا للبعض. لكن العلماء خصوصا إلى أنه أفضل وقت لأولئك الراغبين في خسارة الوزن. وذكر علماء سويديون أن ممارسة الرياضة في صباح اليوم هو من أفضل الأمور التي يفعلها الإنسان، إن رغب في خسارة الوزن، وفق ما أوردت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

ورغم أن دراسة العلماء السويديين، التي توصلت إلى هذه النتيجة، أجريت على الفئران، إلا أنها مفيدة للبشر.

وتشكل الفئران غالبية الحيوانات التي تجرى عليها التجارب، نظرا لأن خصائصها الجينية والبيولوجية تقترب من خصائص البشر. ودرس العلماء العمليات البيولوجية في هذه الفئران، التي مارست أنشطتها البدنية في الصباح والمساء.

ولاحظوا أن الفئران التي تمارس أنشطتها البدنية في المرحلة المبكرة من نشاطها (تقابل الصباح عند البشر)، كانت تفقد عملية الأيض (تحويل الطعام إلى طاقة) بشكل أكبر.

وتؤدي التمارين البدنية إلى دفع الجسم نحو إطلاق مئات جزيئات الإشارة التي تعزز الصحة بطرق مختلفة، مثل تحسين نوعية النوم، والذاكرة، ووظائف الجسم، وعملية الأيض.

وراقب العلماء كيف تبرز هذه الإشارات في مجموعتين مختلفتين من الفئران، وفقا للوقت الذي تمارس فيه نشاطا بدنيا.

تزويد أول مريض بمستشعر إنذار مبكر لنوبة قلبية

بحجم غطاء قلم، أصبح مريض بقصور القلب الأول في المملكة المتحدة، الذي تم تزويده بجهاز استشعار، يعمل بمثابة جهاز إنذار مبكر، قادر على التنبؤ بحدوث نوبة قلبية وإعطاء الأطباء تنبيها فوريا في حال حدوث تدهور في القلب. وفي عملية بسيت مدتها 45 دقيقة، أجريت في مستشفى جامعة ساوثهامبتون (UHS)، في مقاطعة هامبشير، يُزرع هذا الجهاز في الوريد الأجويف السفلي "IVC"، أكبر وريد في الجسم، والذي يوجد في البطن، ووظيفته نقل الدم المتفقر للأوكسجين إلى القلب. وتم هذه العملية عن طريق قسطرة صغيرة يُجرى إدخالها في الوريد أعلى الساق، بحيث يمكن دفعها لأعلى الوريد الأجويف السفلي، حسب تقرير نشره موقع "مترو" البريطاني، ويقوم هذا الجهاز بالتنبيه بقياس حجم الوريد بانتظام، وإعطاء مؤشر على كمية السوائل في الجسم، حيث يمكن أن تشير المستويات المرتفعة إلى تقادم قصور القلب، الأمر الذي يزيد من خطر حدوث صعوبات في التنفس وتراكم السوائل في الرئتين، ما ينذر بضرورة إدخال المريض إلى المستشفى في حالة طارئة. يُعد هذا الإجراء جزءا من دراسة بحثية دولية متطورة تهدف إلى إثبات أن هذه الطريقة الجديدة لرصد وعلاج مرضى قصور القلب آمنة وفعالة. وضمت هذه التكنولوجيا الفريدة، المعروفة باسم نظام FIRE1 "لمراقبة كمية السوائل في الجسم. عقب الانتهاء من العملية، يتم تزويد المريض بحزام مراقبة خارجي، يرتديه على البطن لمدة دقيقة إلى دقيقتين يوميا، والذي يعمل على تشغيل المستشعر المزروع في الوريد بواسطة طاقة الترددات الراديوية "Radiofrequency Energy". بعدها، تُرسل البيانات من منزل المريض يوميا إلى فريق معالجة قصور القلب في مستشفى جامعة ساوثهامبتون، بهدف تنبيه أعضاء الفريق لعلامات الإنذار المبكر، حتى يتمكنوا من التدخل مبكرا قبل تدهور حالة المريض بشكل ملحوظ.



باحثون يكتشفون أكثر أوقات اليوم إرهاقا

أظهر بحث جديد أجري في المملكة المتحدة أن الانتقال إلى العمل وإيصال الأطفال إلى المدرسة هو أكثر الأوقات إرهاقا في اليوم. خلال البحث، تم حساب متوسط إجابات 2000 بالغ في المملكة المتحدة، وأظهرت النتائج أن الساعة 7.23 صباحا كانت أكثر الأوقات إرهاقا لدى المشاركين. كما طلب من المشاركين ذكر أكثر 50 حدثا مرهقا في اليوم، وتبين أن الزحام المروري، وانسكاب شيء ما على السجادة، والاستيقاظ متأخرا من بين الأشياء الخمسة الأوائل الأكثر إرهاقا بالنسبة لهم.

ووجد البحث أن البالغين يواجهون حوالي ثلاثة أحداث مرهقة كل يوم، تحدث عند النساء قبل حوالي ساعة من الرجال. يأتي ذلك بعد دراسة حذرت الشهر الماضي من أن الإجهاد أو التوتر أو الإرهاق في منتصف العمر قد يزيد من خطر الإصابة بالخرف.

وقد أجري البحث الجديد من قبل شركة "ريسكيو ريميدي" البريطانية، والتي تباع الأقراص والكريمات والسوائل التي تدعي أنها تساعد في تخفيف التوتر.

إنقاذ القطة «أمل» بعد 178 ساعة تحت الأنقاض

لا تقتصر قصص الإنقاذ في تركيا على البشر، وإن كان الأمر مريحا ويمع الأمل بإنقاذ أكبر عدد ممكن ممن ظلوا تحت الأنقاض.

فقد نجح رجال الإنقاذ في تركيا في انتشال قطة على قيد الحياة من تحت الأنقاض في تركيا بعد مرور 178 ساعة على الزلزال المدمر الذي هز جنوب تركيا وشمال سوريا.

وأطلق رجال الإنقاذ على القطة اسم "أمل".

ويأتي هذا فيما ارتفعت حصيلة قتلى زلزال تركيا، أمس الأول الثلاثاء إلى 31.974 شخصا، حسب ما أعلنت إدارة الكوارث والطوارئ التركية.

ويعتقد أن القطة، التي تم إنقاذها من تحت الركام التركي رجب طيب أردوغان إن عدد من أصيبت بجراح الزلزال بلغ أكثر من 81 ألف مصاب، مشيرا إلى أن جزءا كبيرا منهم غادروا المستشفيات بعد تلقي العلاج.

وأوضح أردوغان أن فرق الإنقاذ تمكنت من إخراج أكثر من 8000 شخص على قيد الحياة من تحت الأنقاض.



التطبيق يستخدم بصمة الدماغ

فريق من جامعة الإمارات يفوز بالمركز الأول في تحدي العرب لإنترنت الأشياء

يستطيع الشخص النظر إلى الأرقام التي يحتاجها من الصفر حتى رقم 9، يقوم بعدها التطبيق عبر الكاب الذي يوضع فوق رأس المستخدم، بطبع صورة تلك الأرقام في ذاكرة التطبيق، ومن خلاله يتم فتح الرقم السري للهاتف والاتصال بالأرقام التي يحتاج إليها، دون حاجة لاستخدام أعضاء الجسدية، لا سيما اليدين، كما يتم وضع تطبيق خاص لأرقام الطوارئ، يستطيع طلبها بسرعة بمجرد النظر للأرقام دون استخدام اليدين، وبالتالي يستطيع التطبيق تقديم خدمة تقنية متطورة لأصحاب الهمم.

جامعة الإمارات ضمن مسابقة تحدي العرب لإنترنت الأشياء، من خلال البحث عن فكرة مشروع جديدة باستخدام تطبيقات الذكاء الصناعي، حيث توصلوا إلى هذا التطبيق الذي يستهدف فئة أصحاب الهمم، هو عبارة عن استخدام بصمة الدماغ لإنشاء كلمة الأمان أو الرقم السري في الهاتف المحمول. واستغرقت دراسة وتطبيق المشروع فصلين دراسيين كاملين. وتتلخص فكرة المشروع، بشكل عام، باستخدام ليكون وكاب مزود بعدد من التطبيقات الإلكترونية، تستطيع قراءة وتحليل الأرقام عبر موجات الدماغ، بحيث

المجتمع من خلال بصمة الدماغ لإنشاء كلمة الأمان. وضم الفريق كل من مزنة صالح الحميري، تخصص هندسة كمبيوتر، زوينة خليفة الخيلي، تخصص علوم كمبيوتر، عائشة سليمان الشحي تخصص أمن معلومات، سلمى حاجي الطنحاني، هندسة كمبيوتر والطالب إبراهيم بلوشي تخصص أمن معلومات، بإشراف الدكتور عبد القادر نصر الدين بلقاسم، الأستاذ المشارك في قسم هندسة الحاسوب بكلية تقنية المعلومات. وأكد أعضاء الفريق، أنهم حرصوا على تمثيل

العين - الفجر

تمكن فريق من طلاب كلية تقنية المعلومات في جامعة الإمارات العربية المتحدة، الفوز بالمركز الأول على مستوى الدولة، مسابقة تحدي العرب لإنترنت الأشياء والذكاء الصناعي، وذلك عن تصميم تقنية خاصة ببصمة الدماغ لفك شيفرة الرقم السري للهاتف المحمول دون استخدام اليدين، مما يساهم في مساعدة أصحاب الهمم باستخدام تلك التقنية بكل سهولة، وبما يحقق لهم الخصوصية والتواصل مع



مهرجان الشيخ زايد يشهد فعاليات

ومسابقات مميزة خلال فبراير 2023

أبو ظبي - الفجر

يشهد مهرجان الشيخ زايد خلال شهر فبراير 2023، فعاليات ثقافية وترفيهية مميزة، إذ ينظم عدداً من العروض الشائقة والمسابقات والسحوبات والحفلات الغنائية.

وتستمر خلال شهر فبراير الحالي سحوبات جوائز مهرجان الشيخ زايد، وسحوبات مهرجان سباقات سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، وللتين تمكنا الزوار من فرص الفوز بعدد كبير من السيارات والكثير من الجوائز القيمة، إضافة إلى المسابقات المصاحبة لجائزة سمو الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي والتي تستهدف دعم المزارعين ومربي الثروة الحيوانية، عدا عن مسابقات الأكلات الشعبية التي تقيمها القرية التراثية.

كما تتوالى الفعاليات خلال الشهر نفسه، حيث تستمر عروض "إكستريم ويك أندز" التي انطلقت 25 يناير وتستمر حتى 25 فبراير 2023، في جذب الزوار، وتحتوي على أجمل عروض "الفرسي ستايل موتوكروس" و عروض "سيارات الدريفت"، وتقام لمدة شهر كامل في أيام الأربعاء، الخميس، الجمعة، والسبت من كل أسبوع.

كما تقدم فعاليات "الوثبة كاستم شو" لعشاق السيارات مغامرات حافلة بالإثارة والتشويق، وفرصة التعرف على أفضل الطرق لإعادة بناء السيارات الكلاسيكية، وسيارات الدفع الرباعي وتجديدها وتزويدها بمحركاتها.

ويواصل المهرجان تقديم العديد من الفعاليات المميزة في مختلف أجنحة الحضارات العالمية إضافة إلى الأنشطة الثقافية والترفيهية المتنوعة سواء في "جناح ذاكرة الوطن" أو حديقة الأضواء والزهور، وجناح دائرة الثقافة والسياحة والواحة الزراعية ومنتجع الفرسان الرياضي ومدنية الألعاب الترفيهية إلى جانب مسيرة الحضارات العالمية بمشاركة العديد من الدول والتي تجذب ساحات المهرجان وتعرف زواره بثقافات هذه الدول، مع الكثير من فعاليات الألعاب النارية الكبرى التي تضئ سماء الوثبة. ويستمتع زوار المهرجان بمئات العروض الرثيئة اليومية والأسبوعية، من أبرزها عروض "نافورة الإمارات والليزر" حيث تم تطوير النافورة بالكثير من الإضافات الحديثة والعروض الفنية الشيقة الممتعة، لما حظى به من اهتمام وحضور كبيرين من قبل الزوار.



في فعالية تطوعية مجتمعية

عونك يا وطن يساهم في حملة جسور الخير

عملاً مؤسسياً مدروساً يحشد جهوداً إنسانية كبيرة وينظر إلى المحتاجين في مختلف دول العالم بوصفهم أخوة في الإنسانية ويشتركون معنا في المصير ذاته. وأوضح بن حم، تهدف هذه الفعالية إلى تخفيف معاناة إخواننا المتضررين بالزلازل، وذلك عبر توفير متطلبات المرحلة من مساعدات إنسانية وإغاثية وتنموية، موضحاً أن هذه المساعدات تأتي في سياق الجهود التي تبذلها الإمارات في مجال العمل الخيري والإنساني، وحرصها على تخفيف وطأة الكارثة على البلدين الشقيقين.



وقال الشيخ الدكتور محمد بن حم: للمفقور له واليتيم يرحم، وطيب الله فراه - "أيد بيضاء امتدت إلى مختلف دول العالم وتركت في ظل دعم ورعاية قيادة الدولة الرشيدة حتى بات

العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري رئيس فريق عونك ياوطن التطوعي أقيمت في مدينة العين فعالية تطوعية مجتمعية تحت مسمى "عونك" دعماً لحملة جسور الخير التي تنظمها هيئة الهلال الأحمر الإماراتي بالتعاون مع وزارة الخارجية والتعاون الدولي، ووزارة تنمية المجتمع، وعدد من المنظمات الإنسانية والخيرية الإماراتية بهدف دعم ضحايا الزلزال المدمر الذي ضرب كلاً من سوريا وتركيا، كما حضر الفعالية الشيخ سعيد بن محمد بن حم. وتأتي هذه المساعدات الإغاثية، التي تضمنت المواد الغذائية الأساسية والاستهلاكية ومخيمات إيواء في إطار التزام فريق عونك يا وطن التطوعي بالتواصل الإنساني مع الشعوب الشقيقة والصديقة، والتضامن مع ضحايا الكارثة الإنسانية.

خدمات التعليم الدولي تعلن عن مواعيد معرضها للدراسة في الخارج

دعوة للطلاب الراغبين بالدراسة لحضور الندوات يومي 17 و18 فبراير ويومي 4 و5 مارس 2023 في دبي وأبو ظبي



المهتم بها الطالب وحتى الدولة الموجود بها مكان الدراسة. ويجانب ممثلي الجامعات، سيتواجد خبراء التعليم لدى أي دي بي في المعرض وجميع فعالياته طيلة الأربعة أيام لتقديم الدعم للطلاب فيما يتعلق بتوزيعهم على الجامعات وتقديم معلومات عن الدورات التدريبية المختلفة وطلبات التأشيرات وإيجاد سكن مناسب للطلاب وغيرها من الخدمات. ويمكن للحضور المشاركة في جلستين IELTS Masterclass (نظام اختبار اللغة الإنجليزية الدولي) التي سيجريهما معرض أي دي بي للدراسة في الخارج.

وعن المعرض، علقت السيدة راشي باتاتشاريا، المدير الإقليمي لمؤسسة أي دي بي للتعليم في الإمارات وعمان وقطر وتركيا وكازاخستان، قائلة: "نضع طلابنا نصب أعيننا، فكل ما نقوم به هو لأجلهم. تتمثل الأهداف الرئيسية للمعرض في تسهيل تواصل الطلاب مع جامعات عالمية المستوى وتقديم الفرص المناسبة لهم ليتمكنوا من

دبي - الفجر

أعلنت أي دي بي للتعليم، المؤسسة الرائدة عالمياً في مجال خدمات التعليم الدولي، عن مواعيد معرضها السنوي للدراسة في الخارج لعام 2023 والذي تستضيفه يومي 17 و18 فبراير ويومي 4 و5 مارس. يُقدم المعرض ندوات ممتدة كما سيتم إقامته على عدة أيام مُقسمة حسب وجهات الدراسة المختلفة، وبذلك يُتاح للطلاب معرفة جميع تفاصيل الدراسة في الخارج وفقاً للوجهة التي يرغبون في الذهاب إليها كما سيحصلون على فرص أفضل لقاء ممثلي الجامعات وجهاً لوجه.

يُتيح المعرض للطلاب المشاركين فرصة التواصل مع جامعات رائدة من وجهات عالمية منها أستراليا وكندا وأيرلندا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية ونيوزيلندا. يُعد المعرض فرصة رائعة للطلاب وأولياء أمورهم للقاء ممثلي أفضل الجامعات وحجز ميعاد للتعرف عن قرب على الجامعة أو الدورات التدريبية

منوعات

العقل

23

أفضل طريقة للحفاظ على تنشيط العقل

هوايات تساعد على درء الخرف

توصلت مراجعة رئيسية إلى أن أفضل طريقة للحماية من الخرف هي الحفاظ على تنشيط العقل، عن طريق ممارسة بعض الهوايات اليومية.

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يقرؤون الكتب بانتظام أو يعزفون الآلات الموسيقية أو يحتفظون بمذكرات شخصية لديهم خطر أقل بنسبة ٢٣ في المائة للإصابة بهذه الحالة.



قال البروفيسور لو عالم الأعصاب في الجامعة الصينية، "أظهرت الدراسات السابقة أن الأنشطة الترفيهية مرتبطة بفوائد صحية مختلفة، مثل انخفاض خطر الإصابة بالسرطان، وتقليل الرجفان الأذيني، وتصور الشخص لرفاهيته".

وأشارت الدراسة إلى وجود أدلة متضاربة على دور الأنشطة الترفيهية في الوقاية من الخرف، حيث وجد البحث أن الأنشطة الترفيهية مثل صناعة الحرف اليدوية أو ممارسة الرياضة أو التنوع كانت مرتبطة بتقليل خطر الإصابة بالخرف. وقال إن الدراسات المستقبلية يجب أن تشمل مجموعة أكبر من الناس وأن تراغب المشاركين لفترة أطول للكشف عن المزيد من الروابط بين الأنشطة الترفيهية والخرف".



الألعاب الموسيقية، واستخدام الكمبيوتر وصنع الأشياء يدويًا.

قال الباحثون إن هذه الهوايات تساعد في الحفاظ على الذاكرة وتحسينها، وسرعة المعالجة، ومهارات التفكير والاستدلال، ومنع التدهور العقلي.

لكنهم قالوا إن النتائج التي ظهرت في مشاهدة التلفزيون لا تزال غير حاسمة، وأشارت دراسات سابقة إلى أن الناس أكثر عرضة للإصابة بالمرض إذا شاهدوا الكثير من التلفاز، لأن عقولهم تنطفيئ لفترات طويلة.

تضمنت الأنشطة البدنية في الدراسات المشي والجري والسباحة وركوب الدراجات واستخدام آلات التمرين وممارسة الرياضة واليوغا والرقص، وثبت أن التمارين الرياضية تحافظ



جميع أنحاء العالم شملت 2.1 مليون شخص لم يعانون من الخرف، تراوحت أعمارهم بين 45 و93 في بداية الدراسة، تم بعد ذلك مراقبة المشاركين لمدة تتراوح بين ثلاث سنوات و44 عامًا، خلال فترة الدراسة أصيب 74700 شخص بالخرف.

تم توفير المعلومات حول هواياتهم من خلال الاستبيانات أو المقابلات، وتم تعريف الأنشطة الترفيهية على أنها تلك التي يشارك فيها الأشخاص من أجل التمتع أو الرفاهية، وتم تقسيمهم إلى أنشطة عقلية وجسدية واجتماعية.

وتشمل الأنشطة العقلية القراءة أو الكتابة من أجل المتعة، ومشاهدة التلفاز، والاستماع إلى الراديو، ولعب الألعاب أو العزف على

كما وجد تحليل عشرات الدراسات التي شملت مليوني شخص في منتصف العمر وكبار السن أن النشاط البدني كان ثاني أفضل شيء للحفاظ على الدماغ.

وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بحياة اجتماعية نابضة بالحياة تقل لديهم فرص مخاطر الإصابة بالخرف بنسبة 7 في المائة عن الأشخاص المنعزلين.

وقال الباحثون إن الانضمام إلى النادي أو التطوع أو قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلات أو الذهاب إلى المناسبات الدينية كان لها تأثير إيجابي.

قال المؤلف الرئيسي الأستاذ لين لو، من جامعة بكين: "هذا التحليل التلوي يشير إلى أن النشاط له فوائد، وهناك الكثير من الأنشطة



4 أنواع من الخضار تساهم في الحفاظ على صحة الكبد

يعد الكبد عضوا أساسيا له مجموعة متنوعة من الوظائف التي تشمل المساعدة في هضم واستقلاب الطعام، وتخزين الفيتامينات والمعادن، وتنظيف الدم من السموم، وإنتاج البروتين.

ورغم أن الكبد لديه القدرة الفريدة على تجديد نفسه بعد التلف، يمكن أن يكون لخيارات الطعام والشراب تأثير كبير على هذا العضو. وبحسب الخبراء إحدى المجموعات الغذائية المهمة بشكل خاص هي الخضروات ومنها:



الخام يقلل من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، وكلما زاد استهلاك السبانخ، قل خطر الإصابة بالمرض.

السموم في الكبد والرتنين، وتعد هذه الخصائص المزيلة للسموم هي الأعلى في كرنب بروكسل غير المطبوخة ومع ذلك تشير الأبحاث إلى أنه حتى عند طهيها تحتفظ براعم بروكسل بالقدرة على تحفيز هذه الإنزيمات المزيلة للسموم.

الجلوكوزينولات هو مركب فريد موجود في الخضروات الصليبية التي تشارك في التفاعلات الأنزيمية التي يمكن أن تزيل سموم المركبات المسببة للسرطان في الجسم.

الفئران أن أولئك الذين تناولوا البروكلي لديهم مقاييس كبد إيجابية أكثر ونسبة أقل من مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) وأورام الكبد.

كرنب بروكسل

من الخضروات الصليبية الأخرى، أصبحت براعم بروكسل من الخضروات الأكثر شعبية في السنوات الأخيرة. في حين أن كرنب بروكسل يمكن أن يحسن الهضم ويوفر أطنانا من الفيتامينات والمعادن، إلا أنه يحتوي أيضا على مركبات نباتية يُرى أنها تساعد في وظائف الكبد. تشير إحدى الدراسات إلى أن تناول الكرنب النيئة للفئران يزيد من مستويات إنزيمات إزالة

تشير الأبحاث إلى أن عصير الشمندر مشروب "معزز للصحة" و "يقي من الأمراض" وقد يكون مفيدا بشكل خاص لصحة الكبد. نظرت إحدى الدراسات على وجه التحديد في تأثير الشمندر على صحة الكبد ووجدت أن عصير الشمندر قد يساعد في حماية الكبد من فئات معينة من المواد المسرطنة.

في حين أن هناك المزيد لتتعلم عن تأثير الشمندر على الكبد، تشير البيانات الحالية إلى أن بعض مضادات الأكسدة الموجودة في جذر الشمندر الأحمر، والتي تسمى betalains لها خصائص مضادة للسرطان ومضادة للالتهابات، من المهم ملاحظة أن هذه النتيجة خاصة بالشمندر الأحمر وأنواع أخرى من البنجر، مثل البنجر الذهبي، قد لا تحتوي على نفس مستويات مضادات الأكسدة.

البروكلي

يشير الخبراء إلى أن العناصر الغذائية المحددة الموجودة في الخضروات الصليبية - مثل البروكلي - مفيدة بشكل خاص لصحة الكبد. وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على



ووجدت دراسة حديثة أن تناول السبانخ





اكسبوجر 2023 يسأل الجمهور: ما الذي أثار اهتمامك أكثر من غيره في دورة هذا العام؟

•• الشارقة-الفسج:

شكل المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر"، على مدار سبع سنوات، منصة إبداعية وتعليمية متميزة، تقدم مختلف الأنشطة والمعارض التي تستضيف أبرز المواهب في مجالات التصوير الفوتوغرافي والفنون البصرية بوجه عام. ونظراً لتنوع وتجديد برامج وفعاليات المهرجان، توجه "اكسبوجر" في اليوم السادس لجمهوره بسؤال عن أكثر ما أثار اهتمامهم في الدورة السابعة من المهرجان، وكانت إجاباتهم كالتالي:

فلاح آل علي - مصور فوتوغرافي بشرطة الشارقة - الإمارات
قضيت وقتاً رائعاً بين أجنحة اكسبوجر، خاصة مع زملائي من الصم والبكم الذين جاؤوا من أبوظبي إلى الشارقة خصيصاً لحضور المهرجان، فأنا من الزائرين الدائمين له منذ انطلاقه، وهذا العام ترددت أكثر من 3 مرات لرغبتني في مشاهدة كل المعارض والصور، حيث استمتعت بمشاهدة العديد من الأجنحة في المعرض التجاري، خاصة جناح قناة "سبيستون"، التي

أعدت لي ذكريات الطفولة، إلى جانب تجربتي للإصدارات الجديدة من الكاميرات والعدسات، وكانت من أكثر اللحظات تأثيراً لقائي بالمصور الأمريكي نيل لايفر، فهو من أكثر المصورين الذين أعجب بأعمالهم.

أنيش جوس - مصور سينمائي ومدير شركة إنتاج - الهند
هذه هي المرة الثانية التي أزور فيها "اكسبوجر"، ومن أكثر ما أعجبني هذا العام معرض المصور الغاني مايكل أبويبا، فهو ماهر في استخدام

الإضاءة الطبيعية لعكس المشاعر الإنسانية في أعماله الفوتوغرافية، فعدت النظر إلى صورته يمكنك الإحساس بمشاعر الناس، فأحياناً ترى في لوحاته أناساً ضاحكين لكنهم في الحقيقة أكثر من مجرد وجوه سعيدة، فتركيب صورته الفوتوغرافية بارع جداً،

وكل صورة تحمل قصة مختلفة عن غيرها، إضافة إلى ذلك، يبرز أبويبا اتصاله القوي بثقافته، وهو ما أشعرتني بأننا نحن القادمين من أماكن مختلفة لا نعكس ثقافتنا بنفس القوة التي يمتلكها.

منى الجندى - طالبة تصميم جرافيكى بالجامعة الأمريكية بالشارقة - السودان
هذه هي زيارتي الأولى لـ "اكسبوجر"، وهذه الزيارة أسعدتني جداً، وأكثر ما لفت انتباهي معرض المصور أندرو سيمارك، الذي التقط صوراً عديدة لمنطقة الأمواج الكبيرة "بومبورا" في الشواطئ الأسترالية، ووجدت هذا التنوع الهائل في ألوان وزوايا أمواج المحيط مثيراً للاهتمام، لقد كان معرضاً مميزاً حقاً.

فايسا أنيادي-أودجيو - موظفة خدمة

عملاء - غانا
هذه زيارتي الأولى ليس فقط لأكسبوجر، بل لدولة الإمارات، وأكثر ما لفت انتباهي هو طريقة عرض الأعمال الفنية في المعارض، وتنوع أنماط التصوير فيها، إضافة إلى أن كل من التقنيتم كانوا ودودين للغاية، وعلى الصعيد الفني فقد أعجبتني طرق تأويل الأنماط البصرية، عبر أساليب العرض والتأطير المناسبة للمحتوى المصور، إضافة إلى تصميم الأجنحة بشكل يناسب المزاج الخاص لكل معرض وموضوعه، لقد أحببت كل شيء في اكسبوجر.

خلال جلسة بعنوان (التغير المناخي - تهديد عالمي) في اكسبوجر 2023

المصور آبير عبد الله: أعيش معاناة الضحايا بتفاصيلها لأنجح في نقل رسالتهم

•• الشارقة-الفسج:

ما الذي يدفع مصوراً صحفياً بأن يتحمل الأثم والمخاطر لتوثيق معاناة سكان مجتمع ما؟ وما الرسالة التي يسعى إلى إيصالها عبر توثيقه الكوارث الطبيعية، وكيف يعمل على تقديمها إلى العالم؟

أجاب المصور البنغلاديشي الشهير آبير عبد الله عن ذلك ولخصه بعبارة "التعاطف وعيش ظروف المجتمع الذي أنقل معاناته هي بداية ناجحة في إيصال رسالته على أكمل وجه". جاء ذلك خلال جلسته الرئيسية في المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر 2023"، حيث اصطحب الجمهور في رحلة مصورة إلى مشروع "التغير

تفاصيل تبين أنه كان هنا يوماً ما سكان، كإظهار أكواب صغيرة على الأرض، أو ربما فرشاة أسنان تشير إلى أن شخصاً ما كان هنا ورحل. أردت فعلاً أن أظهر كل شيء يخص هذا المكان". واختتم عبد الله حديثه بالتأكيد على أن مشروعه مستمر، ويعمل على توسيعه تحت مسمى "يوماً ما كان عندي بيت".

أتناول الطعام أمامهم أبداً بسبب النقص الذي يعانون منه، ولم أتنقل في المكان بالقرب، بل كنت أسير وسط الفيضانات، فرسالتني تبدأ بالشعور بهم حقاً.

وأضاف: "من الصعب تناول هذه الكوارث بصور أقرب إلى السريالية والخيال كما كانت إدارة المشروع تطلب مني، ولكن مع ذلك كنت أحاول قدر الإمكان عبر إظهار



المناخي - تهديد عالمي..
وثق عبد الله خلال مشروعه معاناة سكان إحدى قرى بنغلاديش التي تتعرض بفعل عوامل التغير المناخي إلى فيضانات متواصلة على مدار السنة، تسبب كوارث ومآسي للسكان وتدمر منازلهم وتشردهم من مكان إلى آخر، وسط غياب الاهتمام المحلي والدولي بقضاياهم. وقال عبد الله: "هذه الصور تعود إلى العام 2007، وتوثق المهاجرين بفعل عوامل التغير المناخي، وتعود خلفية المشروع إلى طفولتي، حيث نشأت بالقرب من نهر كان مأوّه للحا، ما يعرض المنطقة لنقص حاد في المياه الصالحة للشرب باستمرار". مشيراً إلى أنه تواصل في بداية مشروعه مع العلماء والمختصين بهذا المجال للوقوف على حيثيات ما يحصل، ولم يقتصر الأمر بالحديث فقط مع السكان كما هي الحالة التقليدية للكثير من المصورين.

واستعرض عبد الله العديد من الصور التي ترصد ما يحصل من معاناة وما يتعرض له السكان من مخاطر كبيرة تصل حد الموت ودمار المنازل التي قضوا زمناً وجهداً في تشييدها، وقال: "أؤمن أن التصوير عبارة عن رحلة لشخص وحيد، لذلك أقدمت على المشروع بمفردي حتى أشرع بالاستقلالية التامة. وفي سبيل إيصال هذه المعاناة كما هي، فقد كنت أعيش حياتهم بتفاصيلها، لم أكن



استعرض تجربته على منصة X في اكسبوجر 2023

المخرج سمير سرياني: استخدمت الأشعة تحت الحمراء والأسود والأبيض لأجسد العنف والإنسانية معا

•• الشارقة-الفسج:

شهدت "منصة X"، في السادس أيام مهرجان الشارقة الدولي للتصوير "اكسبوجر" جلسة تفاعلية مع المخرج السينمائي اللبناني سمير سرياني، تناول خلالها تقنية التصوير بالأشعة تحت الحمراء وباللون الأبيض والأسود، ويتحدث عن قصة فنانه يعيش على حدود بلده، ويقتل كل من يحاول عبور تلك الحدود، ومن ثم يقوم بجمع مقتنيات ضحاياه، إلى جانب جمع بعض الأشياء التي تبقى على قيد الحياة. وقال سمير: "كان علي أن أقدم تلك الشخصية بكل ما فيها من عنف ومشاعر إنسانية، ولذا كان لا بد من تقنية جديدة، وهنا بدأت بفكرة التصوير بالأشعة تحت الحمراء باللون الأسود والأبيض، وتساءلت: لماذا ترد هذه التقنية في ذهني؟ وكنت أجيب: ببساطة بسبب ما كنت أسمع من قصص اللاجئين المروعة، إذ كنت عندما أنقل هذه القصص إلى والدي لا أجد منهم أي تأثر،

لفنانة شهيرة حيث لاقى نجاحاً كبيراً، وبدأ من بعدها مسيرته الجديدة. وتناول خلال الجلسة أسلوب ومنهج عمله، عبر التطرق إلى فيلمه القصير "تماس" الذي أخرجه في العام 2016 عبر تقنية التصوير بالأشعة تحت الحمراء وباللون الأبيض والأسود، ويتحدث عن قصة فنانه يعيش على حدود بلده، ويقتل كل من يحاول عبور تلك الحدود، ومن ثم يقوم بجمع مقتنيات ضحاياه، إلى جانب جمع بعض الأشياء التي تبقى على قيد الحياة. وقال سمير: "كان علي أن أقدم تلك الشخصية بكل ما فيها من عنف ومشاعر إنسانية، ولذا كان لا بد من تقنية جديدة، وهنا بدأت بفكرة التصوير بالأشعة تحت الحمراء باللون الأسود والأبيض، وتساءلت: لماذا ترد هذه التقنية في ذهني؟ وكنت أجيب: ببساطة بسبب ما كنت أسمع من قصص اللاجئين المروعة، إذ كنت عندما أنقل هذه القصص إلى والدي لا أجد منهم أي تأثر،



صاحب أشهر صورة لعللي كلاي يروي سيرته الإبداعية في اكسبوجر 2023

نيل لايفر: امتهنت جرّ عربات المعاقين لأدخل الملاعب وأتمكن من التصوير

•• الشارقة-الفسج:

استضافت القاعة الرئيسية بالمهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر"، جلسة حوارية مهمة تحدث فيها المصور الصحفي الرياضي العالمي نيل لايفر بعنوان "ستون عاماً من الصور الأيقونية في التصوير الصحفي، التي لا تقوّت"، وحواره المصور الفوتوغرافي جيمس هورنستين، وقدم لايفر خلاصة مسيرته المهنية التي امتدت لأكثر من ستين عاماً، عبر عرض مجموعة مذهلة من أشهر أعماله الفوتوغرافية، التي ضمت عدداً من الصور التاريخية النادرة لشاهير الرياضة والمجتمع والقادة حول العالم، وأصبحت صورته من أعظم الصور المتلقطة في التاريخ. واستهل هورنستين حديثه قبل توجيهه الأسئلة لضيفه نيل لايفر بالحديث عن القيمة العظيمة التي يمكن استخلاصها من المهرجان، وروي للجمهور كلام المصور العالمي ستيف ماكوري حين سأله هورنستين في يوم الافتتاح عن رأيه في "اكسبوجر"، فكان رد ماكوري أن: "اكسبوجر هو أعظم مهرجان تصوير في العالم" من هنا وجه هورنستين سؤاله

الأول لنيل لايفر عما يعنيه هذا المهرجان له، وتحدث لايفر عن سعادته البالغة بحضوره هذا المهرجان الهام، ومشاركته الجمهور تلك الصور العزيزة على قلبه وروحه. ثم تحدث لايفر عن بداياته في حارات مانهاتن، حيث لم يكن والده مع فكرة أن يصبح مصوراً، "فذلك هواية الأغبيا، وعلى نيل الصغير أن يهتم بدروسه ليصبح طبيبياً". لكنه عاند واختار المضي في هذا المجال، وكان يجتمع مع أصدقائه في نادي الكاميرات بمنهاتن، وهناك التقى بامرأة بولندية تدعى نيلي علمته لأول مرة كيف يمسك كاميرا ويلتقط صوراً جميلة، وفي عام 1958م التقط نيل أول لقطة رياضية في حياته لفريق بولتيومور بكرة القدم الأمريكية، إذ يقول نيل عن هذه اللقطة: "كنت في السادسة عشرة من عمري، ودخلت اللعب بصفتي مساعداً لجرّ عربات المعاقين، فلم يكن ثمة طريقة غير هذه، وهناك حافتي الحظ فالتقطت هذه الصورة الجميلة، ويجيب نيل لايفر على سؤال هورنستين حول نوع أول كاميرا امتكها بأنها كانت من نوع رولفلكس بسعر 75 دولار، وبدأ يصور بها التظاهرات الرياضية وكانت مجلة Life الأسبوعية تنشر له، وكانت إحدى صورته التي نشرت كأول

غلاف رياضي له في هذا المجلة نقطة تحول في حياته المهنية، أما عن أكثر صورة جعلت اسمه يتردد عالياً فيقول لايفر: "كانت صورة مدرب فريق كرة القدم في جامعة ألاباما بول بير براينت وهو يرسم خطة اللعبة على اللوح، كانت تلك هي الصورة التي أكسبنتي سمعة جيدة جداً، وتحدث نيل لايفر عن أكثر صورته شهرة وهي صورة بطل الملاكمة العالمي محمد علي كلاي، يقول نيل: "أبي كان عاشقاً للملاكمة، وكان يأخذني لمشاهدة هذه المباريات، وخلق هذا لدي شغف كبير بهذه الرياضة" بعدها سمع بمحمد علي كلاي، وذهب لمشاهدته في إحدى مبارياته وهناك حافتي الحظ أن يكون واقفاً أمام محمد علي كلاي وهو يطرح خصمه أرضاً في الجولة الأولى، فالتقط له هذه الصورة التي اختيرت لتكون أفضل صورة في القرن العشرين. وأخذ نيل لايفر الجمهور في جولة حول الكثير من الصور الجميلة التي التقطها لعدد من الحيوانات في الحياة الطبيعية وركز فيها على تلك الأنواع المهددة بالانقراض، بجانب لقطاته المدهشة لعدد من قادة العالم، والمعلمين، وغيرهم من الأشخاص الذين صورهم نيل لايفر على مدار أكثر من نصف قرن.



منوعات

الفكر

27

أشارك في مسلسل (الزيتونة) بدور البطولة المطلقة

فرح فاضل : العمل القوي ليس بحاجة إلى اسم معروف كي يباع

تشارك الممثلة فرح فاضل في دور البطولة المطلقة في مسلسل (الزيتونة) في ثاني تجربة تمثيلية لها بعد مسلسل (جوليا).

فاضل تحدثت في هذا الحوار عن العمل الجديد، عن رأيها بالدراما اللبنانية والمشاكل التي تعانيها.

• شاركت قبل أعوام عدة في مسلسل (جوليا)، لماذا تأخرت في خوض تجربتك التمثيلية الثانية؟
- كانت لدي بعض الظروف التي جعلتني أبتعد عن التمثيل، وحالياً عدتُ من جديد.
• يبدو أنها كانت ظروفًا قاهرة؟
- كلا، بل كنت أريد إنهاء دراستي الجامعية، كما انني فضلتُ أن أعود مع الفرصة المناسبة، ولم يكن يهمني أن أشارك في دور بطولة ثانية. وأتت هذه الفرصة مع المخرج والمُنتج إيلي معلوف وتلفزيون (ال بي سي أي) من خلال مسلسل (الزيتونة) الذي أعجبني نصه كثيراً. كما سأشارك قريباً في مسلسل (سر و قدر) مع المنتج معلوف ومع محطة (ال بي سي أي) أيضاً.
• وهل (سر و قدر) هو من بطولتك أيضاً؟
- بل هو دور بطولة مشترك مع فيفيان انطونوس، ولكنني سأشارك في مسلسل (الزيتونة) بدور البطولة المطلقة.
• ما سبب إصرارك كممثلة على أدوار البطولة مع أن تجربتك الفنية تقتصر على عمل واحد؟
- لم أصر على دور البطولة المطلقة وأعرف أنه يجب تسلُّق السلم درجة درجة، ولكنني طوال الفترة الماضية كنتُ أشتغل على نفسي من خلال خضوعي لدروس في التمثيل ومن خلال إكمال دراستي الجامعية، كما انني قمت بإخراج فيلم قصير. كنتُ مشغولة طوال الفترة الماضية إلى أن جاءت الفرصة المناسبة من خلال مسلسل (الزيتونة). وعندما خضعتُ لتجربة أداء، تمت الموافقة على أن أكون بطلة العمل ولم يكن بإمكانني إلا أن أقبل بها.
• هل يمكن القول إن الطريق أمام الجيل الجديد من الممثلين أصبح أكثر سهولة خصوصاً أن هناك الكثير من الأعمال التي تُنتج سنوياً بين التلفزيون والمنصات والسينما؟
- صحيح أن الإنتاجات كثيرة وضخمة جداً وتُصرف عليها الكثير من الأموال، ولكن لا يوجد تنوع فيها، بل إن الوجوه نفسها تتكرر من عمل إلى آخر، ولذلك أعتبر أن الطريق صعب جداً أمام جيلنا بسبب شدة المنافسة، عدا عن أن بإمكان أي كان أن يدخل المجال ولا يوجد تقدير للمواهب. وأنا مع إعطاء الفرص للمواهب الشابة، لأن الفن يعتمد على التنوع. وما يحزنني أن الوضع ليس كذلك، مع أنه يوجد لدينا الكثير من المخرجين والكتاب والممثلين والممثلات، والمواهب الشابة يمكن أن تضح روحاً جديدة في الدراما العربية. ربما أنا حصلتُ على فرصتي اليوم، ولكنني أحزن على رفاهي الذين لا تنتصهم المهوبة ولكنهم لم يحصلوا على فرصتهم حتى الآن.
• وهل هي مسؤولية المُنتج؟
- طبعاً، ولكن المسؤولية على الممثلين، ولذلك أريد أن أتوجه بالشكر للمنتج إيلي معلوف وتلفزيون (ال بي سي أي) لأنهما أمتنا بي لإصرارهما على التعاون مع الوجوه الجديدة.
• هل كلامك يعني أن الناس ملأوا الوجوه المعروفة؟ وماذا يمكن أن يقال للمنتجين الذين يؤكدون دائماً أنهم بحاجة إلى أسماء معروفة كي يبيعوا أعمالهم؟
- ما يقوله المنتجون هو مجرد ذريعة، لأن العمل القوي ليس بحاجة إلى اسم معروف كي يباع. نحن نشاهد أعمالاً على منصات عالمية بينها (نتفليكس) وتتابع أعمالاً لمثلين في تجاربهم التمثيلية الأولى ولم تكن نعرفهم سابقاً. وأفضل أن يُصرف المال على نص جيد وإنتاج ضخم، لأن من يبيع العمل ليس اسم الممثل، بل العمل في ذاته. من يعتمد هذا النهج يقدم فناً حقيقياً، ومن يفعل العكس يبيع من أجل أن يبيع وهو لا يقدم فناً حقيقياً، وللأسف فإن السوق يسير في الاتجاه الثاني في الفترة الأخيرة.
• هل يعقل أن المنتجين غير مدركين لهذا الأمر؟
- لا شك أنهم مدركون لهذا الأمر، ولكنهم يعتمدون الأسلوب الأسهل، والمشاهد في العالم العربي أصبح في غالبيته مجرد متلقٍ، ولكن لا يخلو الأمر من وجود بعض المنتجين. المنتج يعتبر أن من الأفضل له أن يتعامل مع ممثل معروف اسمه يبيع. وقد اجتمعتُ مع الكثير من شركات الإنتاج الكبيرة والمهمة في العالم العربي وطرحتُ فكرة تقديم عمل جديد لأعب فيه دور البطولة، ولكن ما لبثت أن أُلغيت كل المشاريع لأنها كانت تقول تريد اسماً يبيع.
• محطات التلفزيون هي التي تفرض على المنتجين التعاون مع أسماء مشهورة؟
- هذا صحيح، والأمر نفسه ينطبق على منصات العرض، ولكن المنتج القوي يستطيع أن يفرض رأيه. لسْتُ ضد الاستعانة بأسماء مشهورة، ولو لم يكن الممثل موهوباً ومرغوباً لما استمر واستعان به المنتجون. ولكن لا شيء يمنع المنتج الذي يصور عملاً أو عملين لهذا الممثل أو تلك الممثلة من أن ينتج عملاً ثالثاً لوجه جديد بهدف التنوع.
• وبالإضافة إلى موضوع الممثلين، هناك مشكلة في القضايا التي طرحها الدراما العربية، لأنه ينقصها التنوع والتجديد. في الغرب، نشاهد أعمالاً مختلفة المضمون، ولا أعرف إذا كانت المسألة لها علاقة بالمحرمات وبمواضيع لا يمكن تناولها أم أن الأمر يرتبط بمواضيع معينة تتبع أكثر من غيرها. هذا السؤال يجب أن يُوجّه إلى المنتجين.
• هذا يعني أنك لست راضية حتى على محتوى الدراما العربية؟
- لا أريد أن أقول إنني لست راضية، لأن هناك أعمالاً جميلة وجيدة ويمكن متابعتها وتحقق نسب مشاهدة عالية جداً، وإذا كنتُ أحب عملاً معيناً، فهذا لا يعني أنه سيحب كل الناس، بل يوجد شارع يتكلم وهو الذي يحدد ما هي المواضيع التي يحب مشاهدتها. في المقابل، هناك أعمال لا تعجبني شخصياً، ولكن الناس يقولون العكس ويؤكدون أنهم أحبوا العمل لأنه شارك فيه هذه الممثلة أو ذاك الممثل.
• هذا يعني أن أذواق الناس ليست واحدة؟
- طبعاً، ولكن النقطة التي أحب أن أؤكد عليها هي أنه يجب أن نوسع أكثر في المواضيع والممثلين وفريق العمل، لأننا نلاحظ أن هناك فريق عمل واحداً لا يتغير ضمن شركات الإنتاج. حتى إنهم لا يغيرون المخرج، وهذا الأمر لا يحصل في الخارج. مثلاً، ليوناردو دي كابريو يُعتبر من أهم الممثلين وهو يرفض أن يتعامل مع مخرج واحد في كل أعماله.
• يجب ألا نخاف من المجازفة، لأن الفن لا يعود فناً إذا لم نجازف فيه. إلى ذلك، أحب أن أُلقت إلى مسألة وهي أن غالبية المنتجين اللبنانيين لا يهتمون بالدراما المحلية.
• وأنا مع الأعمال المشتركة كما مع الأعمال المحلية، لأن المهم عندي هو إنتاج عمل جيد يمكن مشاهدته، ولكن أحب أن يكون هناك دعم للطاقت الجديدة، فانا كاتبة وأكتب أفلاماً ومسلسلات، ونحن نلاحظ أن هناك بحثاً دائماً عن تمويل للأعمال التي تشارك في المهرجانات، وأتساءل لماذا يجب أن نبحث في الخارج من أجل تأمين أموال لأعمالنا في حين أن لبنان فيه عدد كبير من المنتجين.

• شاركت قبل أعوام عدة في مسلسل (جوليا)، لماذا تأخرت في خوض تجربتك التمثيلية الثانية؟
- كانت لدي بعض الظروف التي جعلتني أبتعد عن التمثيل، وحالياً عدتُ من جديد.
• يبدو أنها كانت ظروفًا قاهرة؟
- كلا، بل كنت أريد إنهاء دراستي الجامعية، كما انني فضلتُ أن أعود مع الفرصة المناسبة، ولم يكن يهمني أن أشارك في دور بطولة ثانية. وأتت هذه الفرصة مع المخرج والمُنتج إيلي معلوف وتلفزيون (ال بي سي أي) من خلال مسلسل (الزيتونة) الذي أعجبني نصه كثيراً. كما سأشارك قريباً في مسلسل (سر و قدر) مع المنتج معلوف ومع محطة (ال بي سي أي) أيضاً.
• وهل (سر و قدر) هو من بطولتك أيضاً؟
- بل هو دور بطولة مشترك مع فيفيان انطونوس، ولكنني سأشارك في مسلسل (الزيتونة) بدور البطولة المطلقة.
• ما سبب إصرارك كممثلة على أدوار البطولة مع أن تجربتك الفنية تقتصر على عمل واحد؟
- لم أصر على دور البطولة المطلقة وأعرف أنه يجب تسلُّق السلم درجة درجة، ولكنني طوال الفترة الماضية كنتُ أشتغل على نفسي من خلال خضوعي لدروس في التمثيل ومن خلال إكمال دراستي الجامعية، كما انني قمت بإخراج فيلم قصير. كنتُ مشغولة طوال الفترة الماضية إلى أن جاءت الفرصة المناسبة من خلال مسلسل (الزيتونة). وعندما خضعتُ لتجربة أداء، تمت الموافقة على أن أكون بطلة العمل ولم يكن بإمكانني إلا أن أقبل بها.
• هل يمكن القول إن الطريق أمام الجيل الجديد من الممثلين أصبح أكثر سهولة خصوصاً أن هناك الكثير من الأعمال التي تُنتج سنوياً بين التلفزيون والمنصات والسينما؟
- صحيح أن الإنتاجات كثيرة وضخمة جداً وتُصرف عليها الكثير من الأموال، ولكن لا يوجد تنوع فيها، بل إن الوجوه نفسها تتكرر من عمل إلى آخر، ولذلك أعتبر أن الطريق صعب جداً أمام جيلنا بسبب شدة المنافسة، عدا عن أن بإمكان أي كان أن يدخل المجال ولا يوجد تقدير للمواهب. وأنا مع إعطاء الفرص للمواهب الشابة، لأن الفن يعتمد على التنوع. وما يحزنني أن الوضع ليس كذلك، مع أنه يوجد لدينا الكثير من المخرجين والكتاب والممثلين والممثلات، والمواهب الشابة يمكن أن تضح روحاً جديدة في الدراما العربية. ربما أنا حصلتُ على فرصتي اليوم، ولكنني أحزن على رفاهي الذين لا تنتصهم المهوبة ولكنهم لم يحصلوا على فرصتهم حتى الآن.
• وهل هي مسؤولية المُنتج؟
- طبعاً، ولكن المسؤولية على الممثلين، ولذلك أريد أن أتوجه بالشكر للمنتج إيلي معلوف وتلفزيون (ال بي سي أي) لأنهما أمتنا بي لإصرارهما على التعاون مع الوجوه الجديدة.
• هل كلامك يعني أن الناس ملأوا الوجوه المعروفة؟ وماذا يمكن أن يقال للمنتجين الذين يؤكدون دائماً أنهم بحاجة إلى أسماء معروفة كي يبيعوا أعمالهم؟
- ما يقوله المنتجون هو مجرد ذريعة، لأن العمل القوي ليس بحاجة إلى اسم معروف كي يباع. نحن نشاهد أعمالاً على منصات عالمية بينها (نتفليكس) وتتابع أعمالاً لمثلين في تجاربهم التمثيلية الأولى ولم تكن نعرفهم سابقاً. وأفضل أن يُصرف المال على نص جيد وإنتاج ضخم، لأن من يبيع العمل ليس اسم الممثل، بل العمل في ذاته. من يعتمد هذا النهج يقدم فناً حقيقياً، ومن يفعل العكس يبيع من أجل أن يبيع وهو لا يقدم فناً حقيقياً، وللأسف فإن السوق يسير في الاتجاه الثاني في الفترة الأخيرة.
• هل يعقل أن المنتجين غير مدركين لهذا الأمر؟
- لا شك أنهم مدركون لهذا الأمر، ولكنهم يعتمدون الأسلوب الأسهل، والمشاهد في العالم العربي أصبح في غالبيته مجرد متلقٍ، ولكن لا يخلو الأمر من وجود بعض المنتجين. المنتج يعتبر أن من الأفضل له أن يتعامل مع ممثل معروف اسمه يبيع. وقد اجتمعتُ مع الكثير من شركات الإنتاج الكبيرة والمهمة في العالم العربي وطرحتُ فكرة تقديم عمل جديد لأعب فيه دور البطولة، ولكن ما لبثت أن أُلغيت كل المشاريع لأنها كانت تقول تريد اسماً يبيع.
• محطات التلفزيون هي التي تفرض على المنتجين التعاون مع أسماء مشهورة؟
- هذا صحيح، والأمر نفسه ينطبق على منصات العرض، ولكن المنتج القوي يستطيع أن يفرض رأيه. لسْتُ ضد الاستعانة بأسماء مشهورة، ولو لم يكن الممثل موهوباً ومرغوباً لما استمر واستعان به المنتجون. ولكن لا شيء يمنع المنتج الذي يصور عملاً أو عملين لهذا الممثل أو تلك الممثلة من أن ينتج عملاً ثالثاً لوجه جديد بهدف التنوع.
• وبالإضافة إلى موضوع الممثلين، هناك مشكلة في القضايا التي طرحها الدراما العربية، لأنه ينقصها التنوع والتجديد. في الغرب، نشاهد أعمالاً مختلفة المضمون، ولا أعرف إذا كانت المسألة لها علاقة بالمحرمات وبمواضيع لا يمكن تناولها أم أن الأمر يرتبط بمواضيع معينة تتبع أكثر من غيرها. هذا السؤال يجب أن يُوجّه إلى المنتجين.
• هذا يعني أنك لست راضية حتى على محتوى الدراما العربية؟
- لا أريد أن أقول إنني لست راضية، لأن هناك أعمالاً جميلة وجيدة ويمكن متابعتها وتحقق نسب مشاهدة عالية جداً، وإذا كنتُ أحب عملاً معيناً، فهذا لا يعني أنه سيحب كل الناس، بل يوجد شارع يتكلم وهو الذي يحدد ما هي المواضيع التي يحب مشاهدتها. في المقابل، هناك أعمال لا تعجبني شخصياً، ولكن الناس يقولون العكس ويؤكدون أنهم أحبوا العمل لأنه شارك فيه هذه الممثلة أو ذاك الممثل.
• هذا يعني أن أذواق الناس ليست واحدة؟
- طبعاً، ولكن النقطة التي أحب أن أؤكد عليها هي أنه يجب أن نوسع أكثر في المواضيع والممثلين وفريق العمل، لأننا نلاحظ أن هناك فريق عمل واحداً لا يتغير ضمن شركات الإنتاج. حتى إنهم لا يغيرون المخرج، وهذا الأمر لا يحصل في الخارج. مثلاً، ليوناردو دي كابريو يُعتبر من أهم الممثلين وهو يرفض أن يتعامل مع مخرج واحد في كل أعماله.
• يجب ألا نخاف من المجازفة، لأن الفن لا يعود فناً إذا لم نجازف فيه. إلى ذلك، أحب أن أُلقت إلى مسألة وهي أن غالبية المنتجين اللبنانيين لا يهتمون بالدراما المحلية.
• وأنا مع الأعمال المشتركة كما مع الأعمال المحلية، لأن المهم عندي هو إنتاج عمل جيد يمكن مشاهدته، ولكن أحب أن يكون هناك دعم للطاقت الجديدة، فانا كاتبة وأكتب أفلاماً ومسلسلات، ونحن نلاحظ أن هناك بحثاً دائماً عن تمويل للأعمال التي تشارك في المهرجانات، وأتساءل لماذا يجب أن نبحث في الخارج من أجل تأمين أموال لأعمالنا في حين أن لبنان فيه عدد كبير من المنتجين.



ريهام عبد الغفور سيدة قوية وتعارب إخوتها بسبب وصية والدها في «الأصلي»

تجسد النجمة ريهام عبد الغفور دور جديد ومختلف تماماً عليها في أحدث أعمالها الأصلي الذي انطلق عرضه مؤخراً، حيث تظهر بشخصية فاطمة الأصلية التي تعمل مع والدها في تجارة قطع غيار السيارات، وتستكمل هذه التجارة بعد وفاته، وتكون أمام وصية والدها بالحفاظ على التجارة والميراث من أختوها، فتكون سيدة قوية وتدخل في حروب مع أختوها بسبب الميراث للحفاظ عليه.
تدور أحداث السلسل حول فاطمة الأصلي (ريهام عبد الغفور) ابنة المعلم سيد الأصلي (أحمد بدير) من كسار
تجارت قطع غيار السيارات، ويتزوج على "أم فاطمة" زوجة ثانية، ويتجرب منها ثلاث بنات هن فريال وفريدة وفايزة وولدا يدعى فاروق. ومع ذلك تبقى فاطمة هي الأقرب إليه، وهي ذاعه اليمين في تجارتها، حتى تشرب منه الصعقة والخبرة كاملة، لكن عند وفاته تتغير الأمور بشكل كبير داخل العائلة.
مسلسل "الأصلي" بطولة ريهام عبد الغفور، منال سلامة، إيناس كامل، اسلام جمال، إيهاب فهمي، تامر نبيل، أحمد الشامي، شاهيستا سعد، يوسف عثمان، سارة نور، جلا هشام، أشرف زكي، فتوح أحمد، كريم عبد الخالق، أيمن الشويبي، أحمد والي، أحمد عبد الحميد، طه خليفة، محمد درويش، ولاء الشريفي، أحمد كشك، ميدو ماهر وعدد آخر من الفنانين.
واستطاعت ريهام عبد الغفور خلال الأشهر الماضية فرض اسمها كواحدة من أبرز الفنانات على الساحة الفنية وأصبحت حديث الجمهور على السوشيال ميديا، بعدما قدمت أدواراً صعبة ومميزة وذلك خلال أعمال "وش وظهر" من 10 حلقات مع اياد نصار، و"متعطف خطر" من 15 حلقة مع باسل خياط وباسم سمرة، و"العرفة 207" مع محمد فراج، وحالياً "أزمة منتصف العمر" من 15 حلقة مع كريم فهمي. وعلى مستوى السينما، تنتظر ريهام عبد الغفور عرض فيلم "ليلة العيد" خلال الفترة المقبلة، والفيلم تأليف أحمد عبد الله وإخراج سامح عبد العزيز وبطولة عدد كبير من الفنانين منهم يسرا وسميحة أيوب، ريهام عبد الغفور، سيد رجب، يسرا اللوزي، عيبر صبري، هنادي مهني، محمد لطفى، نهى صالح، مايان السيد، عارفة عبد الرسول، ويتحدث الفيلم عن قهر المرأة بشكل عام.

نيلاي كريم تخوض صراعاً مع عائلة زوجها بعد وفاته في "عملة نادرة"

تقدم النجمة نيلاي كريم الدراما الصعيدة للمرة الأولى خلال مسلسل عملة نادرة الذي يتواصل تصويره حالياً للعرض في شهر رمضان المقبل، وتستمر نيلاي كريم في طرح قضايا المرأة خلال العمل مثلما اعتادت على ذلك في مسلسلاتها الماضية، إذ تدور الأحداث حول نادرة السيدة الصعيدة التي تخوض صراعاً شرساً مع عائلة زوجها بعد وفاته وترفض الاستسلام لحرمانها من الميراث، وتخوض حرباً من أجل الحصول على حقوقها.
مسلسل "عملة نادرة" تأليف مدحت العدل وإخراج ماندو العدل وإنتاج شركة العدل جروب للمنتج جمال العدل وبطولة نيلاي كريم، جمال سليمان، جومانا مراد، أحمد عيد، كمال أبو رية، فريدة سيف النصر، ندا موسى، محمد لطفي، على الطيب، مريم الخشت، نهى صالح، ومحمد فهمي، رمزي العدل، وهشام عاشور، بالإضافة إلى عدد كبير من الفنانين الشباب.
وتعود نيلاي كريم للتعاون مع المؤلف مدحت العدل بعد غياب 5 سنوات، منذ أن قدما سوياً مسلسل "أعلى سعر"، عام 2017، وشارك في بطولته كل من أحمد فهمي، زينة، نبيل الحلفاوي، إخراج ماندو العدل الذي يجدد هو الآخر تعاونه مع نيلاي كريم للمرة الثالثة بعدما قدما سوياً مسلسل "فاتن أمل حربي" العام الماضي وقبله "أعلى سعر" وقدمت نيلاي كريم مسلسل "فاتن أمل حربي" في شهر رمضان الماضي، وشارك في بطولته شريف سلامة، هالة صدقي، محمد الثرنوبي، محمد ثروت، خالد سرحان، فادية عبد الغنى، محمد التاجي، جيلان علاء، جمال يوسف، حاتم صلاح، هبة كامل، أحمد طلعت، أحمد ماجد وضيوف الشرف أحمد صادق، بثينة كامل، يارا جبران، لمياء الأمير، محمد الصاوي، وتأليف إبراهيم عيسى وإخراج ماندو العدل.



الفكر

العمل من المنزل يجعل الناس أضعف وقد يسبب هشاشة العظام



أقل بكثير من ذي قبل. ومن الواضح أن المشي هو تمرين جيد لتحمل الوزن، لذا فإننا نفقد ذلك أكثر قليلاً الآن. وتشمل تمارين تحمل الوزن المشي والرقص والتمارين الرياضية المنخفضة التأثير وتسلق السلالم والبيستنة. وتعمل هذه الأنواع من التمارين مباشرة على تقوية العظام في الساقين والوركين وأسفل العمود الفقري وإبطاء فقدانها المعادن. ووجد استطلاع أجرته المؤسسة الخيرية الصحية YouGov، أن 13% من الأشخاص يقضون وقتاً أقل في النشاط للحفاظ على صحتهم أو تحسينها مما كانوا عليه قبل 12 شهراً. وأضاف جونز: "نحن قلقون بشأن توقف الناس عن أنشطة حمل الأثقال وعدم حصولهم على

يخشى الخبراء أن تؤدي زيادة العمل من المنزل إلى انخفاض في النشاط البدني ما قد يؤدي بدوره إلى هشاشة العظام. وتقول الجمعية الملكية لهشاشة العظام إن انخفاض التنقل ساهم في تقليل نشاط الناس بنحو 13% عما كان عليه قبل عام. ويمكن أن يؤدي انخفاض مستويات النشاط هذا إلى هشاشة العظام وتكسرها. كما يمكن أن يؤدي أيضاً نقص تكييف العضلات من قلة التمارين إلى السقوط والكسر. وقال الرئيس التنفيذي للجمعية، كريغ جونز: "لقد اعتاد المزيد من الأشخاص على التواجد في المنزل، لذلك عندما أجرينا البحث، وجدنا أن عدم الذهاب إلى المكتب خمس مرات في الأسبوع يؤدي إلى تحرك الأفراد

هل يمكن للحياة الاجتماعية أن تمنحنا أمعاء أكثر صحة؟

كشفت باحثون عن أهمية وجود بكتيريا "جيدة" داخل جهازنا الهضمي بالنسبة للصحة العامة، حيث يمكن أن تقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والسكري. والآن، اكتشف الباحثون أن كونك اجتماعياً يمكن أن يؤدي إلى المزيد من بكتيريا الأمعاء "الجيدة"، وقلة الميكروبات الدقيقة. وجمع فريق من جامعة أكسفورد ما مجموعه 50 عينة من البراز غير الملوث من قرود المكاك الريبوسية التي تعيش في جزيرة قبالة سواحل بورتوريكو. وقاموا بقياس الترابط الاجتماعي لكل فرد، وكذلك الحمض النووي لعينات البراز لقياس مدى صحة بكتيريا الأمعاء. وكشفت النتائج، التي نُشرت في مجلة Frontiers in Microbiology، أن أولئك الذين لديهم تفاعلات اجتماعية أكثر لديهم مستوى أعلى من بكتيريا الأمعاء "الجيدة". واحتوى معظم القردود الاجتماعية على كمية أقل من بكتيريا Streptococcus، التي يمكن أن تسبب أمراضاً مثل الالتهاب الرئوي عند البشر. وتحتوي هذه الحيوانات أيضاً على بكتيريا تسمى Faecalibacterium، وهي تشتهر بخصائصها المضادة للالتهابات وترتبط بصحة جيدة. ويفترض الباحثون أنه عندما تعتنى القردود بعضها ببعض، فإنها تسمح بنقل الميكروبات الصغيرة، أو يمكن أن تكون القردود التي لديها أصدقاء أكثر أقل إجهاداً، ما قد يكون له أيضاً تأثير على البكتيريا في الأمعاء. وقالت كاترينا جونسون، العدة الرئيسية للدراسة: "أجريت هذه الدراسة على الرئيسيات، والتي هي أقرباء البشر وكانت هذه حيوانات غير أسيرة تتجول بحرية في الجزيرة. وأوضحت سابقاً أيضاً في البشر أن الأشخاص الذين لديهم شبكات اجتماعية أكبر لديهم ميكروبيوم أمعاء أكثر تنوعاً، ونعلم أن ميكروبيوم الأمعاء الأكثر تنوعاً مرتبط بصحة أمعاء أفضل بشكل عام. وهذا النمط الذي نراه هنا في القردود، وكذلك في البشر، للعلاقة بين التفاعلات الاجتماعية وصحة الأمعاء، قد يكون جزئياً بسبب التأثير المباشر للتفاعلات الاجتماعية - فنحن ننقل الميكروبات في ما بيننا عندما نتفاعل". ومن الواضح أن هذا يمكن أن ينقل ميكروبات سيئة، كما تعلم جميعاً الآن فيما يتعلق بـ "كوفيد"، لكننا ننقل الكثير من البكتيريا غير الضارة والمفيدة أيضاً. وقد تعكس النتائج أيضاً تأثيراً غير مباشر، لأننا نعلم أن الصداقات جيدة جداً في التخفيف من التوتر، ومن المعروف أنها تؤثر على مجتمع الميكروبات في أمعائنا.



الممثلة ميشيل رودريغيز خلال حضورها حفل تقديم لفيلم Fast X في لوس أنجلوس. رويترز

قرأت لك

فوائد تناول الكمثرى

كشفت الدكتورة لودميلا ميكاتويوك خبيرة التغذية الروسية، كيف يؤثر تناول كمثرى واحدة في اليوم في عمل أعضاء الجسم. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الكمثرى "الأجاص" تحتوي على 20 بالمئة من حاجة الجسم اليومية إلى الألياف الغذائية، التي بفضلها تتحسن عملية الهضم وعمل الجهاز الهضمي. كما أنها قادرة على ربط الأحماض الدهنية، وهي بذلك تخفض مستوى الكوليسترول. وتقول: "قشرة الكمثرى مفيدة بصورة خاصة. لأنها تحتوي على مركبات الفلافونويد المفيدة للقلب والأوعية الدموية، لأنها تخفض من هشاشة الشيريات الدموية، وتجعل كريات الدم الحمراء أكثر مرونة". وتضيف، كما تحتوي الكمثرى على مركب أربوتين الذي له خصائص مضادة للبكتيريا. وتقول: "يحتوي مركب الأربوتين على نسبة عالية من البوتاسيوم ما يساعد على مكافحة التهابات الجهاز البولي، إلى جانب تأثيره المدر للبول". وتضيف، ولكن مع كل هذه الفوائد، لا ينصح مرضى السكري ومن يعاني من قرحة المعدة بتناول الكمثرى، لأنها تحتوي على ألياف غذائية خشنة. لذلك يجب تناول الكمثرى باعتدال، لأن الإفراط بتناولها يسبب الإسهال.

سؤال وجواب

- ماذا تعني الكلمة: أفلاطون؟
- الشخص عريض الكتفين.
- من أول من أنشأ أسلوب الرسائل في الأدب العربي؟
- عبد الحميد الكاتب.
- من مبتكر صناديق البريد؟
- أول من ابتكر صناديق البريد هي فرنسا وذلك عام 1653 عندما منح لويس الرابع عشر رئيس ديوانه امتيازاً لإنشاء صناديق بريد توضع في باريس مقابل اجر متفق عليه.
- متى انتهت الامبراطورية في المكسيك؟
- انتهت الامبراطورية في المكسيك عندما أعلنت الجمهورية عام 1824

هل تعلم؟

- مرض العمى اللوني هو مرض يصيب الرجال أكثر من النساء، لأن رجل من بين عشرين رجل يصاب بهذا المرض، ولكن امرأة واحدة ما بين مائتي امرأة تصاب به.
- كوكب عطارد لا يوجد حوله أي أقمار تدور من حوله، وهو يشبه في صفاته الكثير من صفات كوكب الأرض.
- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراد تطيير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.
- هل تعلم أن أول طيار عربي كان في المهاجر الأمريكية هو جبرائيل يافث اللبناني المولود في بلدة ضهور الشوير. تلقى دراسته الثانوية في الجامعة الأمريكية في بيروت ثم هاجر إلى سان باولو بالبرازيل عام 1919 م. والتحق هناك بمدرسة الطيران، ثم امتلك طائرة كان يقودها في رحلاته الجوية. اشترك عام 1930 مع قائد الجو البرازيلي في اقتناء طائرتين وافتتح مدرسة لتعليم الطيران، ثم كان أحد مؤسسي شركة Vasp للنقل الجوي في مختلف أنحاء البرازيل. وانتخب عام 1932 رئيساً لنادي الطيران البرازيلي.
- في القرن السابع عشر كان العلماء يسمون فلاسفة الطبيعة.
- درجة حرارة البرق قد تتسبب في موت الإنسان لأنها قد تصل إلى 30000 درجة مئوية، وبالفعل هي تسبب في موت الكثير من الناس حول العالم كل عام.
- يحتوي كوكب المريخ على غبار أكسيد الحديد، ولهذا فإن ذلك الكوكب يظهر لنا باللون الأحمر.

قصة الطائر النقار والثعبان

على إحدى الأشجار كانت تعيش عائلة لطائر الحناء الأحمر الجميل ترعى الام صفارها وتنتظر عودة الاب بالطعام فيجتمع شمل عائلتها الصغيرة الجميلة وتزداد فرحتها ولكن كان هناك ما يخيفها وهو ثعبان كبير كان يعيش في تلك المنطقة يلف ويدور حول الأشجار ليبحث عن اعشاش الطيور ويفترس منها ما يشاء ولم يستطع احد ان يتغلب عليه لذلك كان الجميع يخافه ويمنحه طائراً من صفار الطيور حتى يتعد عنهم ولكن ذلك كان يسبب لهم الحزن والهم في احد الايام جاء طائر نقار الخشب وسكن في الشجرة وتصادق وعائلة طائر الحناء لكنه لس فهم الحزن والهم فسأل عما بهم وعرف ما يفعله الثعبان فأخذ يفكر في طريقة لانقاذ الاصدقاء ومن حولهم من هذا الثعبان الشرير وبالفعل قرر ان يجعل الجميع يتشاركون في حل تلك القضية الهامة واجتمع بهم واتفقوا معا على ان يتصدوا للثعبان ويجعلوا ايامه هذه اخر عهده في التعدي على حقوقهم.. في صباح اليوم الثاني جاء الثعبان يستعرض عضلاته وقوته يزحف على الارض تاركا اثاره عليها وكأنها تشهد على وجوده ثم اقترب من شجرة طائر الحناء ونادي بانه جوعان وليبقوا له بأحد الطيور قبل ان يصعد اليهم فقالت له اننى طائر الحناء اذن اصعد لو كنت تستطيع ذلك فهاج الثعبان وغضب وتساق الشجرة واخذ يزحف عليها وقد رفع رأسه واخذ ينظر اليهم في احتقار وغضب فجأة انقض طائر نقار الخشب بمقارحه الحاد على رأس الثعبان ونقره نقره شديدة في احدى عينيه فاختل توازن الثعبان ووقع على الارض وهو يتلوى أما لكن نقار الخشب اسرع بالانقضاه عليه مرة اخرى وهو وكل الطيور التي تأدت منه قبل ذلك واخذوا ينقرونه ويوسعونه نقره في جسده حتى همد واصبح عبدة لكل من يفكر في ان يعيش في طريق الشر.

