

شرطة أبوظبي تنفذ ورشة تخصصية  
لدمج الفرع عنهم في المجتمع



باسكال مشعلاني:

الأغذية الناجحة هي التي تكون  
جميلة كلاماً ولحناً وأداءً



أطعمة تساعد في الحصول  
على بشرة أكثر صحة

## السعودية.. العثور على آثار هامة من عصور ما قبل الإسلام

أعلنت هيئة التراث في المملكة العربية السعودية، عن اكتشاف عدد من النقوش الأثرية، تعود إلى عصور ما قبل الإسلام. ويأتي هذا الاكتشاف ضمن أعمال التنقيب التي تجريها الهيئة في موقع الأخدود بمنطقة نجران. ووفق وكالة الأنباء السعودية "واس"، تم العثور على عدد من النقوش المسندية الجنوبية، وثلاثة خواتم، ورأس ثور من البرونز.

وتعتبر النقوش المسندية المكتشفة، ذات طابع تذكاري، ومن أهمها وأبرزها نقش كبير مدون على حجر من الجرانيت، مكون من سطر واحد، يبلغ طوله 230 سم وارتفاعه 48 سم تقريبا، ويصل طول حروفه إلى 32 سم، ليكون بذلك أطول نقش مسندي عثر عليه في تلك المنطقة.

ويعود النقش لأحد سكان الأخدود في ذلك الوقت، وكان يدعى "هيب إيل بن ماقن"، يذكر من خلال نقشه أنه "عمل في سفاية بيته أو قصره".

كما كشفت هيئة التراث عن ثلاثة خواتم من الذهب عليها من الأعلى زخارف على شكل فراشة، وجميعها تأخذ نفس الشكل والمقاس. وكذلك عثر على رأس ثور مصنوع من معدن البرونز عليه آثار أكسدة، ويجري العمل حاليا على ترميمه، وفق المعايير العلمية.

ومن المعروف أن الثور كان شائعا لدى الممالك جنوب الجزيرة العربية قبل الإسلام، ويرمز إلى القوة والخصوبة، وهو الرمز الأهم لدى السبئيين والمعينيين والقبائليين.

كما عثر في الأخدود على العديد من الجرار الفخارية بمختلف الأحجام والمقاسات، إضافة إلى اكتشاف أثرى مهم لإناء من الخزف الأتيقي، الذي يؤرخ إلى القرن الثالث قبل الميلاد.

## دليلك لاختيار المكملات الغذائية الصحيحة

هنالك إقبال متزايد بين قطاعات واسعة من الناس على شراء المكملات الغذائية، بهدف تعزيز الصحة العامة، خصوصاً بعد النصائح التي يقدمها الأطباء إبان فترة جائحة كوفيد-19، حيث دعوا إلى دعم "المناعة العامة" من خلال تناول الفيتامينات والمعادن، كفيتامينات: D3 K2 C، وأيضاً الزنك، وسواها من المغذيات.

هذه التوصيات دفعت ملايين البشر إلى التوجه نحو الصيدليات والمتاجر الإلكترونية من أجل الحصول على هذه المكملات، وسط سوق ضخم، وتجارة سنوية بمليارات الدولارات الأميركية، دون تمييز بين أنواع المكملات، ما جعلهم يختارون في أحيان كثيرة أنواعاً قليلة الجودة وذات فعالية منخفضة، بل إن بعضها يؤدي لنتائج عكسية.

قواعد أساسية! المكملات الغذائية، من الضروري أن يتم اختيارها بعناية، من أجل تحقيق الفائدة المرجوة منها، ولذا يستحسن أخذ النقاط التالية بعين الاعتبار:

- 1 - تحديد الهدف. فعند الرغبة في شراء مكمل ما، لا بد من تحديد الهدف الصحي المتوخى منه، قبل اقتنائه، كي يتم الاختيار بشكل سليم. فعندما يريد الشخص الحصول على مكمل يدعم النوم السريع واسترخاء العضلات، فإنه لن يذهب لشراء فيتامين B<sub>12</sub>، على سبيل المثال، وإنما سيبحث عن مكمل الفيتامينات، لأن الأخير هو من سيوصله إلى النتيجة المرجوة.
- 2 - مناسبة المنتج للعمر والجنس. حيث هنالك منتجات مخصصة للفئات العمرية المختلفة، وتركيباتها وضعت لتتوافق مع الاحتياجات العمرية والجنسية أيضاً.
- 3 - عدم التعارض بين المكمل الغذائي والأدوية الكيميائية التي يتناولها الإنسان من أجل علاج بعض الأمراض.
- 4 - الابتعاد عن المكملات المصنعة كيميائياً. فحسم الإنسان يتعامل مع الفيتامينات المصنعة من مواد كيميائية بطريقة تحول دون الاستفادة منها، وينظر لها بوصفها مواد غريبة، ولذا يقاومها، فتكون عملية الامتصاص أقل. فضلاً عن أن هذه المكملات "المصنعة" تخلق بعضها من مشتقات نفطية، أو تحتوي على معادن ثقيلة أو شوائب بلاستيكية، مما يجعلها مضرّة بالصحة العامة.
- 5 - المصادر الطبيعية. فالمكملات الأعلى جودة هي التي تأتي من مصادر حيوانية ونباتية طبيعية، عضوية، نقية، غير معرضة للمبيدات الحشرية، وليست معدلة وراثياً، وغير خاضعة للعلاج الكيميائي المخبري.
- 6 - عدم وجود حشوات ضارة. المنتجات العضوية عالية الجودة تكلف الشركات المصنعة مبالغ مالية أكبر، ولذا تختار



من دقة المعلومات المدونة على الغلاف، وأنه لا يحتوي على أي ملونات أو مواد كيميائية أو معادن ثقيلة أو مبيدات حشرية أو تم اختباره على الحيوانات بطريقة لا أخلاقية.

9 - اختيار الشركات الموثوقة. هنالك مئات الشركات التي تباع المكملات الغذائية حول العالم، والعديد منها يهملها الربح الكبير دون العناية بالجودة ومحتوى المنتج. من هنا، ينبغي اختيار الشركات ذات السمعة الموثوقة، والحاصلة على شهادات ضامنة من هيئات طبية وغذائية غير ربحية، تشير على سبيل المثال إلى أنها: طبيعية، عضوية، غير معدلة وراثياً، خالية من المبيدات الحشرية، خالية من الغلوتين، صديقة للبيئة.

10 - طراوة المنتج. كلما كان المنتج حديثاً، ليس قديماً أو شارب تاريخ صلاحيته على الانتهاء، ومصنعاً من منتجات حيوانية ونباتية طازجة ومن مصادر موثوقة، كان المكمل أكثر فائدة وقدرة على البقاء حتى استفاد منه.

11 - التعبئة والتخزين. هنالك شركات تهتم بأن تكون عبوات المكملات الغذائية غير بلاستيكية، بل البلاستيك من سمية على جسم الإنسان. ولذا، من الأفضل أن تكون العبوة زجاجية معتمة، ذات غطاء معدني محكم يتضمن ممصاً للأوكسجين لكيلا تتأكسد الكبسولات. والأفضل أن تخزن العبوات في أماكن لا يصلها الضوء، جافة، ذات درجة حرارة معتدلة.

بعض هذه الشركات أن تضع نسبة أقل من المادة الفعالة في الكبسولة الغذائية، وتضيف لها حشوات تملأ بها المنتج بهدف تقليل الكلفة المادية. هذه الحشوات عادة ما تكون من مواد رخيصة، إلا تسبب مشكلات كبيرة، أو تعطل عمل المادة الفعالة. ولذا، من المهم أن يكون المنتج خالياً من أي إضافات ضارة، ك: زيت دوار الشمس، السكر، الأرز... وسواها من المواد التي يجب تجنبها.

7 - التركيبة المتوازنة. فلا يكفي أن يتناول الإنسان مكمل ما للحصول على الفائدة المرجوة، حيث من المهم أن يقرأ المشتري مكونات المكمل الغذائي، ويلتفت إلى نسبة المادة الفعالة، وإذا كان تركيزها أقل من الجرعة المطلوبة أو ضمن المدى الصحيح لها. إضافة لتوازن المكونات الأخرى. فعلى سبيل المثال، عند شراء فيتامين D<sub>3</sub>، لا بد أن يكون معه فيتامين K<sub>2</sub>، لأن الأخير هو المسؤول عن نقل الأول من الدم إلى العظام، وفي حال تناول فيتامين D<sub>3</sub> وحده ربما يشكل ذلك خطراً صحياً على المدى الطويل.

8 - أن يكون المنتج مختبراً من طرف ثالث. أي هنالك جهة محايدة موثوقة قامت باختبار المنتج والتأكد

## السكن قرب الطرقات الرئيسية يهدد بمرض جلدي

ربطت دراسة طبية حديثة بين فرص الإصابة بالإكزيما، والسكن في مناطق قريبة من الطرقات والشوارع الرئيسية. وقالت الدراسة التي نشرت في مجلة الحساسية والمناعة السريرية، إن الذين يعيشون في مساكن بعيدة عن الطرقات الرئيسية تكون فرص إصابتهم بالإكزيما أقل مقارنة بأولئك الذين يقعون في بيوت قريبة من الشوارع الرئيسية. وراجعت الدراسة بيانات 14 ألف شخص في دنفر بكونرادو الأميركية، على مدار 13 عام، وفقما ذكرت وكالة "يوي بي أي" للأخبار. وتمت مقارنة المصابين بالإكزيما بمجموعة تحكم متساوية الحجم من المرضى غير المصابين بهذه الحالة. وقام الباحثون بحساب المسافة من منازلهم إلى طريق مع حجم مرور يزيد عن 10000 مركبة في اليوم. ووجدت الدراسة أن خطر الإصابة بالإكزيما، لدى الأطفال الذين عاشوا على مسافة 1000 متر أو أكثر من طريق رئيسي لديهم احتمالات أقل بنسبة 27 بالمائة للإصابة بالإكزيما مقارنة بالأطفال الذين عاشوا على بعد 500 متر من طريق رئيسي. وتعليقاً على الدراسة، أصدرت الأكاديمية الأميركية للحساسية والربو والمناعة، بياناً جاء فيه: "رغم وجود رابط بين الإكزيما والسكن قرب الطرقات الرئيسية، فمن الضروري إجراء مزيد من البحوث لمعرفة الآليات الفيزيولوجية المرضية المشاركة في هذه الصلة".

## التخلص من ربع السرعات يطيل العمر

أظهر باحثون في جامعة كولومبيا أن تقييد السرعات الحرارية وسيلة ناجحة لإبطاء وتيرة الشيخوخة لدى البالغين الأصحاء، وذلك من خلال قياس معدل شيخوخة الحمض النووي في الدم. ووفق موقع "مديكال إكسبريس"، تم الاختيار العشوائي لـ 220 رجلاً وامرأة في 3 مواقع بالولايات المتحدة، وخضعوا لتقييد السرعات الحرارية بنسبة 25% لمدة عامين. وأظهرت النتائج تباطؤ وتيرة الشيخوخة بنسبة 2 و3%.

وهو ما يترجم إلى انخفاض خطر الوفاة بنسبة بين 10 و15%. وهو تأثير مشابه للإقلاع عن التدخين. ولقياس الشيخوخة البيولوجية لدى المشاركين في التجربة، حلل فريق البحث عينات الدم والعلامات المثيلة على الحمض النووي المستخرج من خلايا الدم البيضاء، وهي علامات كيميائية على تسلسل الحمض النووي تنظم التعبير عن الجينات، ومن المعروف أنها تتغير مع تقدم العمر.



## نجوم سوريا يقفون إلى جانب ضحايا الكارثة

استقر العديد من الفنانين السوريين عقب الزلزال المدمر الذي ضرب شمال البلاد، للوقوف إلى جانب المتضررين سواء من خلال العمل الميداني على الأرض أو من خلال تنظيم الحملات على مواقع التواصل الاجتماعي. ومن أبرز المواضع التي عكست أهمية دور الفنانين إلى جانب الناس في الكوارث، ما قام به الفنانين باسم ياخور وفادي صبيح. حيث تعاونوا على جمع التبرعات ونظما عملية نقلها إلى المناطق المتضررة وشحنها في السيارات المخصصة لذلك بشكل شخصي. وتفاعل عدد كبير من الجمهور والمتابعين، مع قيام الفنانين بذلك التطوع، معربين عن إنسانيتهم، وإعطائهم الأولوية مثل تلك الظروف. الفنانة السورية شكران مرتجي عبرت بدورها عن حزنها الشديد حيال ما حل بالمناطق المتضررة من الزلزال، واستنقرت على صفحاتها في مواقع التواصل الاجتماعي لدعم الحملات التي تستهدف إيصال المساعدات إلى مستحقيها.



# منوعات الفكر 22

## العين الوجهة المفضلة للعائلات والأصدقاء

# حديقة الجاهلي تحتضن مهرجان دار الزين حتى يوم 19 فبراير مع برنامج حافل بالفعاليات الترفيهية والثقافية وتجارب التسوق والطهي والحفلات الفنية الحية

•• العين - الفجر

في العام 1959 بقايا أثرية مثل الأوعية الخزفية والتحف النحاسية التي تشير إلى ازدهار التجارة البحرية في ذلك الوقت في أنحاء الخليج العربي. وينظم منتزه جبل حفيت الصحراوي جولات برفقة مرشدين لاستكشاف هذه المنطقة الأثرية العريقة.

### مركز القطارة للفنون

يجسد هذا المركز، الذي تأسس عام 2011، مدى ثراء وتميز المشهد الفني والثقافي في العين، عبر توفير منصة تجمع المبدعين ومحبي الفنون للمشاركة في العديد من المجالات والأنشطة الإبداعية. ويضم المركز صالة عرض تقدم أعمال فنانين من الإمارات، وأستوديوهات لتعليم الموسيقى والحرف اليدوية وفنون الخزاريات والخط العربي والرسم والتلوين إلى جانب معرض القطارة للآثار الذي يسلط الضوء على الاكتشافات الأثرية في المنطقة، وينظم أيضاً جدولاً متنوعاً من ورش العمل والمعارض والفعاليات الفنية والثقافية على مدار العام.

يعود المهرجان، الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بالتعاون مع الشريك الاستراتيجي بلدية مدينة العين والشريك الإعلامي إمارات أف إم و ستار أف إم، بحلة جديدة مستوحاة من الطبيعة وأجواء الربيع، مع جدول متنوع من الفعاليات الترفيهية العائلية.

بالإضافة إلى عدد من المزارع المنتجة. ويقدم المركز البيئي في الواحة تجربة فريدة تنقل الزوار من الحاضر إلى الماضي، وذلك من خلال شاشات تفاعلية وأنشطة تثقيفية. وتعرض الواحة المصغرة مراحل نشأة واحة العين والعوامل التي أسهمت في ظهورها. وتبرز أساليب الري التقليدية المعروفة بالأفلاج، مسلطة الضوء على أهمية موقع الواحة وأهم الحصون المحيطة به، والتي كانت تقوم بدور فعال في حماية الواحة والدفاع عنها من المخاطر الخارجية.

### منتزه جبل حفيت الصحراوي

يمتد هذا المنتزه على مساحة 9 كيلومترات، ويعد مقصداً رائعاً للعائلات للاستمتاع بالمناظر الطبيعية الخلابة، وتجارب التخيم والمشي، وركوب الدرجات الجبلية والخيل والإبل فضلاً عن استكشاف المواقع الأثرية والتاريخية.

وتستقر عند سفح جبل حفيت مئات المدافن الحجرية المبنية على شكل خلايا نحل العسل، والتي تروي قصة سكان العين الأوائل منذ 5.000 سنة. وتؤرخ هذه المدافن، التي تم تشييدها على مدار حقبة امتدت 500 سنة بين 3.000 و2.500 سنة قبل الميلاد، لبداية العصر البرونزي في دولة الإمارات، حيث أظهرت عمليات التنقيب التي قامت بها البعثة الأثرية

فعالياته حتى يوم 19 فبراير في حديقة الجاهلي، مع جدول متنوع من الأنشطة الترفيهية العائلية المستوحاة من الطبيعة وأجواء الربيع، بما في ذلك أفضل تجارب التسوق وفنون الطهي ومدن الألعاب والأعمال الفنية الترفيهية. ويرحب المهرجان بزواره لاكتشاف "بيت المرح" مع فرص عديدة لالتقاط الصور ومشاركتها على منصات التواصل الاجتماعي، فضلاً عن خوض الكثير من المغامرات في لعبة "الهروب من الغابة"، واختبار مهاراتهم في ألعاب الواقع الافتراضي.

ويشهد المهرجان حفلات موسيقية مباشرة تقام في الهواء الطلق يحييها كوكبة من ألمع الفنانين في المنطقة، ومن بينهم المطربة السورية المرشدة لجائزة جرامي رشا رزق، والنجم المصري تامر حسني، والطرب والمحن المصري أحمد سعد، وفرقة ميامي الكويتية

ويمكن للعائلات أيضاً الاستمتاع مع أطفالهم بمشاهدة أفلام ديزني الكلاسيكية المستوحاة من الطبيعة، مثل: "جومانجي" مرحباً بكم في الأدغال و "كتاب الأدغال" و "الأسد الملك" التي تعرض في المهرجان.

تعتبر واحة العين التي أدرجت على قائمة التراث العالمي لليونسكو مقصداً مفضلاً للزوار الذين يحظون بفرصة استكشاف المركز البيئي التعليمي والتجول بين مجموعة واسعة من الممرات المظللة بين ما يزيد عن 147 ألف نخلة، ومساحات شاسعة ينمو فيها حوالي 100 نوع من النباتات

تستقطب العين العائلات للاستمتاع بواحاتها وحدائقها الخضراء ومواقعها المدرجة على قائمة التراث العالمي لليونسكو ومعانها الثقافية والسياحية المهمة وفعاليتها الترفيهية الرائعة، حيث تعتبر وجهة مثالية في عطلة هذا الأسبوع.

تعد هذه القلعة، التي يعود تاريخها إلى القرن التاسع عشر، إحدى أكبر القلاع في دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد بناها المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن خليفة آل نهيان (زايد الأول) طيب الله ثراه. وكانت مقر الإقامة الصيفي للأسرة الحاكمة. وقد خضعت القلعة لعمليات ترميم شاملة، حيث أصبحت إحدى المعالم المفضلة للزوار، وتضم حالياً مركزاً للمعلومات، وساحتين للعرض، إلى جانب معرض دائم مخصص للرحالة ويلفريد تيسيجر، الذي عبر صحراء الربع الخالي مرتين في أربعينيات القرن الماضي. وقد حصلت القلعة عام 2016 "جائزة تيرا" لأفضل عمارة وطنية في العالم.

تشكل قلعة الجاهلي خلية رابعة لمهرجان دار الزين، الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بالتعاون مع الشريك الاستراتيجي بلدية مدينة العين والشريك الإعلامي إمارات أف إم و ستار أف إم، وتستمر



## بمناسبة اليوم العالمي لسرطان الأطفال

# جمعية الإمارات للسرطان تنظم فعالية ركوب الخيل للأطفال المرضى

•• رأس الخيمة - الفجر

من جانبها أشارت الأستاذة مهرة محمد بن صراي إلى أن الهدف من المبادرة هو إسهام الأطفال المصابين بالسرطان وإدخال الفرح والسعادة في نفوسهم أثناء ركوب الخيل مع المشرفين والمدربين المختصين، حيث يقوى ركوب الخيل عضلات الجسم والمفاصل ويزيد الثقة بالنفس وينشط الدورة الدموية. وفي ختام المبادرة كرمت الجمعية كل من إدارة "مربط ربح الشمال للخيول العربية الأصيلة" وقيادة الشرطة رأس الخيمة إدارة الشرطة المجتمعية و"فريق وياك" بمستشفى صقر بحضور الرائد راشد وعدد من الجهات الأخرى.

وفترات الألعاب والمسابقات وتقديم الهدايا من إدارة الشرطة المجتمعية و"فريق وياك". وقال سعادة وليد محمد عبدالكريم في كلمته إن إدخال الفرح إلى قلوب الأطفال من قبل جمعية الإمارات للسرطان ورؤية الابتسام على وجوههم هو شعور مؤثر جداً ويجعلنا نشعر بأن نستمر في منحهم الثقة والبهجة للتعبير عن المشاعر الأصيلة والقيم الإنسانية في مجتمع الإمارات.

بلهون من الشرطة المجتمعية، وسعادة وليد عبدالكريم العضو الفخري لجمعية الإمارات للسرطان والدكتور إبراهيم الكعالي والسيد محمد سيف الحيسي مؤسس مربط ربح الشمال للخيول العربية الأصيلة وعضو الجمعية والأستاذة مهرة محمد بن صراي مديرة فرع الجمعية في رأس الخيمة، والأعضاء سلطان الشامسي وأحمد عبدالله الطنجي وأحمد صالح الطنجي ومروره منصور الصفي وهاجر الشحي. حيث تضمن البرنامج تعلم هواية ركوب الخيل للأطفال وعرض الخيول

استدامة الأمن والأمان. وأشاد العميد أحمد مسعود المرزوقي مدير قطاع أمن المجتمع بأهمية هذه المبادرات في تحقيق استراتيجية شرطة أبوظبي وإيجاد بيئة محفزة ومشجعة للعمل التطوعي وحاضنة للممارسات الإيجابية في خدمة المجتمع والتي تساهم في تحسين جودة الحياة. وأوضح أن الورشة تمكن المستهدفين من تقديم اعتراف للمجتمع بصورة خدمة مجتمعية ودمجهم بما يعزز السلوكيات

# شرطة أبوظبي تنفذ ورشة تخصصية لدمج الفرج عنهم في المجتمع

•• أبوظبي - الفجر



والتي يمكن تطبيقها في منظومة كلتا شرطة بإدارة الشرطة المجتمعية لضمان دمج الفرج عنهم والمخالفين في المجتمع من خلال المشاركة في الفرص التطوعية ومنحهم ساعات تطوعية لتعزيز السلوكيات الإيجابية لديهم والمسؤولية والمشاركة المجتمعية، تعزيزاً

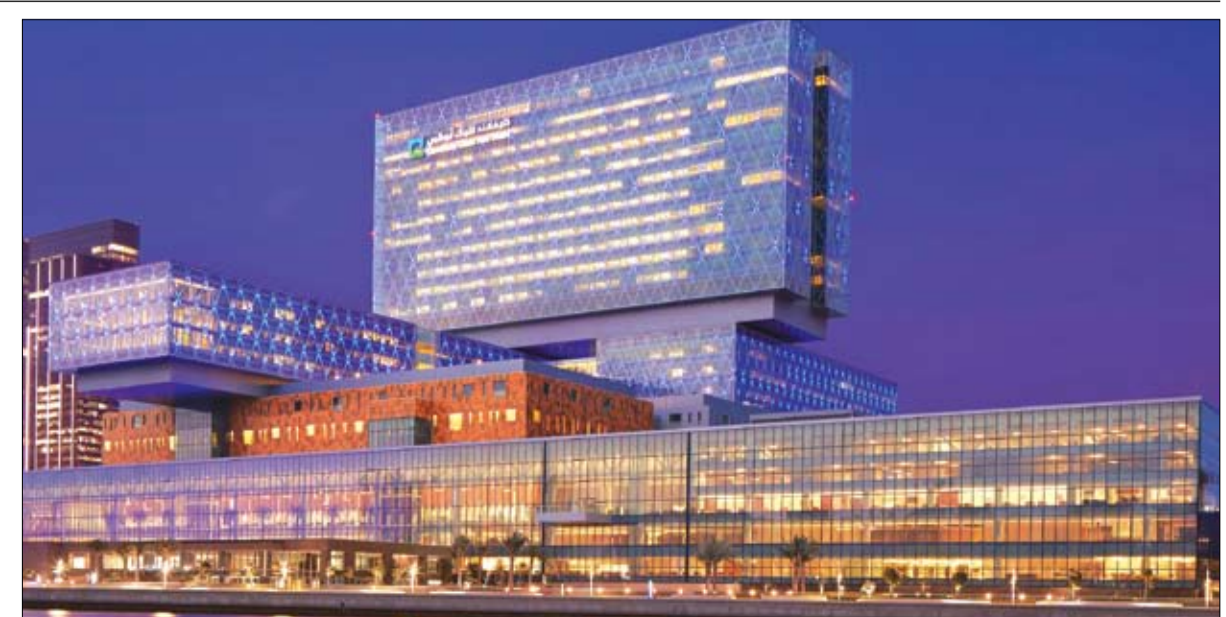
وفق أفضل الممارسات العالمية والنظريات العلمية. وشارك في تنفيذ الورشة الاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين في قطاع أمن المجتمع من ذوي الخبرة العلمية والعملية وتم خلالها مناقشة تصميم برنامج يهدف إلى تصحيح السلوكيات السلبية للمفرج عنهم وتعزيز القيم الإيجابية بما يساهم في إعادة دمجهم في المجتمع من خلال الأعمال التطوعية. وحضر الورشة مدراء الإدارات والمعينين في القطاع.

## كليفلاند كلينك أبوظبي يعلن مواعيد عمل العيادات المسائية خلال شهر رمضان المبارك

•• أبوظبي - الفجر

9:00 صباحاً ولغاية 1:00 ظهراً. وسيواصل المرضى الذين يحتاجون إلى رعاية في مختلف التخصصات مثل الرعاية الأولية، وطب الغدد الصماء، وأمراض الرئة، وأمراض الجهاز الهضمي، وطب العيون، والحساسية والمناعة، تلقي الرعاية المستمرة في الوقت الذي يناسبهم خلال الشهر الفضيل. وفي هذا السياق، قال الدكتور خورخي غوزمان الرئيس التنفيذي لمستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "ندرك أن أولوية أفراد المجتمع هي الالتزام بالصيام وتلبية الدعوات الاجتماعية خلال شهر رمضان المبارك. لذلك يقرر مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي بحرص على لعب دوره البناء في المجتمع ويلتزم بتلبية احتياجات المرضى، ليتمكنوا من الاستمرار بتلقي خدمات الرعاية الصحية المتسمة بمستوى عالي في الوقت الذي يناسبهم خلال الشهر الفضيل".

تماشياً مع رؤيته لجعل الرعاية الصحية عالمية المستوى في متناول الجميع، أعلن مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مبادرة الرعاية الصحية، عن إطلاق عياداته المسائية خلال شهر رمضان المبارك والتي ستمتد ساعات عملها من الساعة 8:30 مساءً ولغاية 12:30 بعد منتصف الليل، وتؤكد هذه الخطوة على التزام المستشفى بتعزيز مرونته وتركيزه على وضع احتياجات الرعاية الصحية في متناول المجتمع المحلي وبالأوقات التي تناسبهم ويعتبر هذا أولوية قصوى للمستشفى. وستكون العيادات المسائية مفتوحة بالإضافة إلى العيادات الاعتيادية التي تعمل خلال أيام الأسبوع من الإثنين إلى الخميس، من الساعة 9:00 صباحاً ولغاية 3:30 ظهراً، وفي يوم الجمعة من الساعة



# منوعات الفكر

23

أفاد الأطباء أن الحصول على بشرة صحية ومظهر شبابي لا يتطلب اعتماد المستحضرات باهظة الثمن، بل إن تناول بعض العناصر الغذائية قد يفي بالغرض. وقال الدكتور مارك تاغر: "إننا نقضي الكثير من الوقت ونبذل الطاقة والمال في وضع المستحضرات على وجوهنا، على أمل الحصول على العناصر الغذائية في الجلد، ولكن تدفق الدم هو الذي يجلب العناصر الغذائية الأساسية".



## أطعمة تساعد في الحصول على بشرة أكثر صحة

معظمنا يوميا. موضحا: "أكبر مذب لدينا هو الأطعمة المصنعة". وقال إن الجمع بين السكريات المضافة والدهون غير الصحية والمواد الحافظة الأخرى في العديد من الأطعمة المصنعة قد يسرع من تطور الخطوط الدقيقة في الجلد ويزيد الالتهاب. ويمكن أن تكون المشروبات الغازية وغيرها من المشروبات المحلاة ضارة بشكل خاص، لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف، ويمكن أن تحل محل الماء العادي، ما يجعل من الصعب البقاء رطبا، بحسب تاغر.

وأشار تاغر إلى أن تناول المزيد من الأطعمة الغذائية قد يكون أمرا صعبا ويستغرق وقتا طويلا ومكلفا بالنسبة للبعض، ولكن اتخاذ خطوات صغيرة يمكن أن يحدث فرقا كبيرا بمرور الوقت في مظهرك وشعورك. وقال: "من السهل تناول مكمّل غذائي، ولكن من الصعب تقليل السكر وتقليل اعتمادك على الأطعمة المصنعة. سنأكل جميعا طعاما معالجا في وقت ما، لذا فإن الأمر يتعلق بالفعل بالتوازن وتقليل استهلاك الأطعمة الضارة".

لذلك للحصول على بشرة أكثر صفاء قال تاغر إن الزنك يعد أحد المركبات الشائعة التي يفتقر إليها النظام الغذائي النموذجي، وهو معدن يساعد في تقليل الالتهاب في حالات مثل حب الشباب. والأسماك، مثل السردين والرنجة والأنشوجة والمكسرات، مثل الكاجو واللوز، غنية بالزنك. ويمكن أيضا أن تكون المكسرات البحرية والمكسرات والبذور مصادر جيدة للدهون الصحية السمسم أو مينا، والتي تساعد في الحفاظ على صحة البشرة.

قلل من الأطعمة المصنعة والمشروبات السكرية وفقا لتاغر، فإن أحد أسوأ المجموعات الغذائية للبشرة تتمثل في أطعمة يأكلها

الفيتمينات والمعادن التي قد تفتقر إليها، وفقا لما قاله تاغر. على سبيل المثال، الحمضيات والفواكه الأخرى مليئة بفيتامين "سي"، وهو أمر ضروري لشفاء الخلايا وحمايتها. والخضار الورقية الداكنة غنية بالحديد، وحمض الفوليك، وفيتامين "سي"، والفسيفيوم، وأكثر من ذلك، وجميعها يمكن أن يساعد في الحفاظ على مستويات صحية من المركبات، مثل الكولاجين الذي يوفر بنية ومرونة للجلد. وأشار تاغر: "فيتامين سي، إلى جانب الحديد، ضروريان بكميات جيدة لإنتاج الكولاجين، وأحدى المشكلات المتعلقة بفيتامين سي هي أنه يتأكسد بسهولة ويصبح عاجزا، لذلك يجب أن يكون التركيز على الطازج". وأضاف تاغر أن الفواكه والخضروات غنية أيضا بالألياف، وهي مادة مغذية تغذي البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي للإنسان، والتي تنتج مركبات تساعد على حماية الجلد.

الأطعمة الغنية بالفيتامين سي، مثل الفول والحبوب تساعد على منع الجفاف وأشار تاغر إلى أنه على الرغم من أنك قد لا تكون ناقصا، طيبا، في بعض العناصر الغذائية، إلا أنك قد لا تحصل على الكمية المثلى، موضحا أن الكثير من الناس لا يحصلون على ما يكفي من الفيتامين سي، وهو معدن مهم لأكثر من 300 تفاعل كيميائي في الجسم. ويمكن أن يوفر تناول المزيد من الحبوب الكاملة والبقوليات الفيتامين سي لإصلاح الخلايا بشكل أفضل وصيانتها لحماية الجلد من الجفاف والتلف. وقال تاغر: "أحد الأشياء التي تريدنا للحصول على مظهر نابض بالحياة هو حاجز البشرة (السطح الخارجي للبشرة) الصحي". وفي حين يمكنك الحصول على المزيد من الفيتامين سي والعناصر الغذائية الأخرى عن طريق المكملات الغذائية، فإن التركيز على الأطعمة يمكن أن يكون نهجا أكثر فعالية للصحة العامة، بحسب تاغر.

المأكولات البحرية والمكسرات مصادر جيدة

وأضاف أنه من الصعب تقديم نهج واحد يناسب الجميع من خلال التغذية، لأن الاحتياجات الفردية تختلف بناء على عوامل مثل العمر، وعلم الوراثة، ونمط الحياة، والأدوية وغيرها. ومع ذلك، يمكن أن تساعدك بعض المبادئ الأساسية والمجموعات الغذائية على البدء في إيجاد النظام الغذائي المثالي لصحة بشرتك وشعرك وأظفارك.

الفاكهة والخضروات الطازجة واحدة من أبسط الطرق للبدء في تناول الطعام من أجل بشرة أكثر صحة، هي دمج المزيد من المنتجات الطازجة في نظامك الغذائي، والذي يوفر ثروة من



## كيف يغير الحمل أدمغة الأمهات؟



تقديمها في 2022 Neuroscience، وهو الاجتماع السنوي لجمعية علم الأعصاب وأكبر مصدر في العالم للأخبار المستجدة حول علوم وصحة الدماغ، أن القابلية أو المرونة لاكتساب ما بعد الولادة في نماذج القوارض، ترتبط بالتغيرات في علامات المناعة العصبية والهرمونات، التي يمكن أن تكون بمثابة مؤشرات حيوية للمخاطر أو أهداف علاجية محتملة لهذه الحالة، وفقا لجاناس جيفورد، من جامعة ديلاوير. وتقول الدكتورة إيان إس. مايز، من كلية الطب في إيكمان في مستشفى ماونت سيناي، إن العوامل التي تنظم التعبير الجيني في شبكات التعلم والتذكر قد تتوسط في التأثيرات الطويلة المدى لتجربة الأم في أدمغة الفئران. وقد تكون تأثيرات الأوبيروجينونون (مضبوط ذاتي للستيرويدات العصبية) الطويلة الأمد المضاد للاكتئاب في اكتئاب ما بعد الولادة ناجمة عن التأثير على تنسيق النشاط عبر مناطق الدماغ المتورطة في الحالة المزاجية، بحسب جيمي ماجواير، من كلية الطب بجامعة تافتس. وتوضح جودي باولوسكي، عالمة الأعصاب والمعالجة النفسية التي تدرس كيف يغير الأدمغة الدماغ قائلة: "تتطرق نتائج علم الأعصاب المقدمة اليوم إلى جوانب مختلفة من الانتقال إلى الأمومة على مستويات متعددة من البحث وفي مناطق متنوعة من الدماغ. وتوفر هذه التحقيقات في دماغ الأم رؤى مهمة في علم أعصاب الأبوة والأمومة، ولها آثار على استهداف الأمراض العقلية في الفترة المحيطة بالولادة. ووجدت النتائج الجديدة التي تم

من المعروف أن للحمل والولادة آثارا عميقة، وطويلة الأمد في كثير من الأحيان، على فسيولوجيا الدماغ ومزاجه وسلوكه. وتعد حالات الصحة العقلية للأم من أكثر مضاعفات الحمل والولادة شيوعا. ومن بين نحو 3.5 مليون ولادة كل عام في الولايات المتحدة، ستأثر نحو 20% من الأمهات بحالات توعدك الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والقلق. وإذا تركت دون علاج، يمكن أن يكون لهذه الأمراض آثارا سلبية طويلة المدى على الآباء والرضع والأسر والمجتمع. بدأ البحث في التغيرات الدماغية المرتبطة بتجارب الأمهات في الحمل، في الكشف عن الآليات العصبية الكامنة وراء التغيرات التكيفية والأمراض العقلية في الفترة المحيطة بالولادة. ووجدت النتائج الجديدة التي تم

## 3 طرق «مدهشة» يتغير بها الجسم بعد الحمل



طوال الأشهر التسعة التي يستغرقها جسم المرأة في إنجاب طفل إلى العالم، يمر ببعض التغييرات الجسدية الضخمة. وبالنظر إلى مدى اختلاف شكل الجسم أثناء الحمل، فليس من المستغرب أنه لا يرتد بسرعة إلى ما كان عليه من قبل. وقالت الدكتورة راشيل وارد، طبيبة عامة في مركز وودلاندز الطبي في ديربي، إن هناك ثلاث طرق مدهشة يغير بها الحمل وظلاله: 1. قفص صدري ووركان أوسع: أوضحت وارد: "أثناء الحمل، من أجل استيعاب نمو الطفل والاستعداد للولادة، ينتج الجسم هرمونا يسمى ريلاكسين (Relaxin)". ويعمل الريلاكسين عن طريق زيادة المرونة والحركة في المفاصل والأربطة. وقالت الدكتورة وارد: "تجد العديد من النساء أنه بعد الحمل يظل شكل الحوض والقفص الصدري مختلفا". وأشارت إلى أنه من الشائع أن تحتاج الأمهات إلى مقاس مختلف من حمالة الصدر بسبب تغير محيط الصدر، وأنه هذا التغيير يحدث 2. تغير في لون البشرة: أثناء الحمل، تعاني معظم النساء من تغيرات في الجلد حيث تتمدد لاستيعاب الجنين وتضخم الثديين. وتقول الدكتورة وارد: "ليس من غير المألوف أن تظهر علامات التمدد. وعلى الرغم من أنها غالبا ما تتلاشى بمرور الوقت وتصبح بلون باهت، إلا أنها لن تختفي تماما حسب لون البشرة". وأضافت: "بعض الناس لا يحبون الشكل الذي تبدو عليه علامات التمدد لكنها تغيير شائع بشكل لا يصدق نراه في كثير من الناس". 3. تغير في شكل الثدي: يزداد حجم الثدي أثناء الحمل حيث تستعد أنسجة لإنتاج الحليب. وأوضحت الخبيرة أنه بعد فترة وجيزة من الولادة سيبدأ في إنتاج الحليب ويصبح منتفخا. وتابعت: "إذا اخترت الرضاعة الطبيعية أم لا، فمن المحتمل أن يكون شكل وحجم وشكل الثديين مختلفين بعد الحمل مقارنة بالسابق. وهذه ليست مشكلة ولكن من المهم أن تعرف على الوضع الطبيعي الجديد للثدي حتى تتمكن من ملاحظة التغييرات التي قد تشير إلى وجود سرطان".







## تنافس الشعراء على قافية النون بين الصمت والكلام

# تأهل نجا الظاهري من الإمارات في المرحلة الثانية من برنامج أمير الشعراء

الرياح التي جاءت تقبل قدميه في صورة مجازية استعارية مدهشة، لتكون الريح كأنها الأينة/ الشاعرة نفسها..

### المرور الثاني للشعراء: ميل إلى الصمت

تلا إطلاقة الشعراء مرورهم الثاني بعد تقرير استعراض زيارة الشعراء إلى الأكواريوم الوطني أبوظبي، وأراهم في المكان وما يملئه من حادثة معمارية وحيوية بحرية بمضمون صديق للبيئة ومخلوقات مائية يشكل المكان حاضنة ومولداً لها في قلب العاصمة الإماراتية، حيث ألقى الشعراء مشاركاتهم ضمن المناظرة الشعرية التي طلبتها لجنة التحكيم منهم مع بداية الحلقة في موضوع "الصمت والكلام" وتنازعهما مواقف الشعراء وانحيازهم لأحدهما تبعاً لحالته الشعورية وموقفه الإنساني، حيث رأت الدكتورة أماني فؤاد أن كلمات سحرًا، والإنسان هو الكلمة، مع ما يشعر به الشاعر من نقص في عطائه دون أن يأخذ في المقابل شيئاً.

فلسطين الذي ألقى قصيدته بعنوان "ذاكرة الأرض والندى" ساردا حكاية الشاعر والأرض وغربته في هوى أرضه متمسكاً بخطاب كنعان القديم وسلامه على التين والزيتون، حيث قال الدكتور علي بن تميم: "بدأ القصيدة بحيلة حيث يوهننا الشاعر بأن القصيدة غزلية إلا أنها تخاطب الأرض في مزج بين المرأة وبينها"، مشيراً إلى أن فيم الشاعر ماء فلا ندري كيف تصرخ أجيال الأسى، أخذاً على الشاعر مدرسية قصيدته ومباشرة واستعارته المكررة، أما الدكتور محمد ججو فأشار إلى معاناة الشاعر من غربته التي تشاركه إياها الأرض التي هجرها أبناؤها قسراً، وكنعان يعني حضور الأرض والوطن، جاعلاً الصدى صوتاً يتردد ويتكرر تجسداً لثيمة الصمود والتحدى المتوارث بين الأجيال، وختمت الدكتورة أماني فؤاد بالإشارة بما تضمنته القصيدة من صور غزلية للمرأة تتماهى مع صورة الوطن ومعاناة أبناؤها في غربتهم عنها، مع ما يشعر به الشاعر من نقص في عطائه دون أن يأخذ في المقابل شيئاً.

### نجا الظاهري من الإمارات، الأينة الريح والأب الأسطورة

خامسة شعراء الحلقة كانت نجا الظاهري من الإمارات التي ألقى قصيدتها "رياح أبي: سيرة شبيه ذاتية" التي ترثي فيها أبها المتوفى قبل أشهر قليلة، حيث أشاد الدكتور محمد ججو بالقصيدة التي تستحضر عناصر الطبيعة الإماراتية الصحراوية في تجانس جميل كالأفلاج والرمل والريح، مقارنة صورة الأب مع الميثولوجيا الدينية وقصة النبي سليمان عليه السلام، مع افتقاد الربط بين الذات الشاعرة والريح إلى بعض الاشتغال الشعري.

### تأهل الشاعرة نجا الظاهري من الإمارات

بعد لقاء سريع للإعلامي عيسى الكعبي مع شعراء الحلقة الخمسة وراء الكواليس، واستطلاع مشاعرهم في انتظار قرار لجنة التحكيم، تلاه استعراض محطات الحلقة ومشاركات الشعراء فيها، كان ختام الحلقة مع إعلان لجنة التحكيم عن تأهل الشاعرة نجا الظاهري بدرجة 47 من خمسين، لينتظر الشعراء المتبقون نتيجة تصويت الجمهور لشاعرهم المفضل، حيث نال مصطفى مطر درجة 46، ونال عبد الله العنزي 41، ونال خالد الحسن وشريهان الطيب درجة 40 من خمسين.



حتى يرى الشاعر في والده منتهى قصيدته ورمزا للعنق وتكثيف الجمال وتجليته معتقاً، مشيدة بتقنيات الأعلام كشفرات في النص وإشارات، كأنني بك تقولين "كلما اتسعت الرؤيا ضاقت العبارة"، وختم الدكتور علي بن تميم بأنه لم يعجب بمראה فيونس غير الواضحة السياق في القصيدة وهي ربة الحب والجمال والرغبة في الميثولوجيا اليونانية، مع تفضيله تناول "مرارة الغريبة" المصقولة الصافية للغريبة التي ترحل بعيداً عن أهلها، كما أن القصيدة لم تقدم للمتلقي سياقات الشخصية الأسطورية فيونس من ماء وبحر.

### عبد الله العنزي من السعودية: وهاء للشعر وجر لأب

ثالث شعراء الحلقة عبد الله العنزي من السعودية أطل منشداً قصيدته بعنوان "منتهى أدي" التي أهداها إلى والده يخاطبه فيها محملاً إياها كل مشاعر الابن البار بأبيه وانتمائه ووفائه لتضحيات الأب، حيث أضافت الدكتورة أماني فؤاد بالقصيدة التي تقرب قصة سيدنا يوسف وأبيه يعقوب، مستحضرة التراث كأننا حيا متناميا في القصيدة وفتيات توظيفه التي يتفرد بها الشاعر، وشكر الدكتور علي بن تميم الشاعر على قافيته الجميلة وقصيدته الرائعة مهنا الوالد بابنه البار، وبقصيدة تسير من المفوض إلى الوضوح حيث الشاعر يخاطب والده بمواربة شعرية محببة،

### مصطفى مطر من فلسطين، الوطن والأثنى وما بينهما

رابع شعراء الحلقة كان مصطفى مطر من

### •• أبو طيبي-الفجر:

بتنظيم من لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة إلى صون التراث الثقافي، وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي، انطلقت مساء الأربعاء 15 فبراير 2023، على مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، الحلقة السابعة من برنامج "أمير الشعراء" في موسمها العاشر، البرنامج الذي يعد أضخم مسابقة تلفزيونية للشعر الفصيح في الوطن العربي، وذلك عبر فئتي أبو طيبي وبيتونة.

في مستهل الحلقة توجهت الإعلامية لجين عمران بالنحية إلى أعضاء لجنة تحكيم البرنامج الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، والدكتورة أماني فؤاد، أستاذة النقد الأدبي الحديث بأكاديمية الفنون بالقاهرة، والدكتور محمد ججو، أستاذ السيميائيات وتحليل الخطاب بكلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة محمد الخامس بالرباط.

تلاه لقاء الإعلامي الإماراتي عيسى الكعبي خلف الكواليس، بشراء الحلقة السادسة عائشة السيفي، أحمد مدني، دانا أبو محمود، وسيدى محمد المهدي، الذين أهدوا شعبة الشعر إلى جمهور الشعر الذين يؤمنون بدور الشعر ورسالته الباقية، معبرين عن متعتهم وسعادتهم واعتزازهم برحلة الشعر التي يخوضونها عبر برنامج أمير الشعراء، وبعد تقرير استعادي لمرجات الحلقة السابقة، أعلنت لجين عمران نتائج تصويت الجمهور

للشعراء المتبقين من الحلقة السادسة، حيث تأهلت الشاعرة عائشة السيفي من عُمان بنتيجة 70%، بينما حصل سيدى محمد المهدي على 67%، وحصل أحمد مدني على 45%، وحصلت دانا أبو محمود على 44%، ثم تم الإعلان بعدها عن أسماء شعراء الحلقة السابعة وهم: خالد الحسن من العراق، شريهان الطيب من السودان، عبد الله العنزي من السعودية، مصطفى مطر من فلسطين ونجا الظاهري من الإمارات.

خالد الحسن من العراق: على خطى الملح بأثر ابن عربي وشوقي والجواهري وإثر إعلان الدكتور علي بن تميم موضوع الحلقة

شريهان الطيب من السودان: أنثوية مطرعة بكبرياء

ثانية شعراء الحلقة، كانت شريهان الطيب من السودان، مع قصيدتها بعنوان "مرارة لفيونس" متناولة ذات الشاعرة في رحلتها للكشف والانحياز إلى جمال الورد وقلق الغيمات الملقة، حيث أخذ الدكتور محمد ججو على الشاعرة غياب المتأ الجمالي للقصيدة لما يشوبها من تشتت، وافتقاد الخيط الناظم الذي يلم معانيها ومسارها الشعري، إلى جانب استحضر شخصية فيونس بغياب الجماليات المطلوبة مثل هذا الاستحضر الميثولوجي العميق، وقالت الدكتورة أماني فؤاد:

### •• المشاركة-الفجر:

أبهر مجلس "إرثي" للحرف المعاصرة ومصممة الجواهر العالية عزة فهمي شراكة ثقافية رائدة تهدف إلى دعم الجيل القادم من المصمات الإماراتيات وتمكينهن من صقل مهارتهن في مجال الصناعات الحرفية التقليدية في المنطقة، وتسهيل وصولهن إلى الأسواق وتعزيز حضورهن فيها. وابتداءً من نهاية شهر فبراير الجاري، تنطلق الدورة الرابعة من برنامج "أزيامي" التدريبي المخصص لرائدات الأزياء، وتستمر على مدار تسعة أشهر بالتعاون مع "استوديو عزة فهمي للتصميم"، مما يتيح لمصمات الجواهر الصناعات فرصة فريدة لتنمية مهارتهن الريادية وإطلاق العنان لإبداعاتهن تحت إشراف المصممة العالمية. وتلعب هذه الاتفاقية دوراً مهماً في تحقيق أهداف

"إرثي" لإعادة جيل المستقبل من مصمات الجواهرات في دولة الإمارات العربية المتحدة من خلال تعزيز قدرتهن، وتوفير فرص الإرشاد والتوجيه لهن لتنمية أعمالهن، ومن خلال سلسلة من ورش العمل في دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية مصر العربية، ستلتقى المشاركات في البرنامج تدريباً متخصصاً على تطوير مهارتهن في تصميم الجواهرات.

"إرثي" و"استوديو عزة فهمي للتصميم"، ويقدم البرنامج جلسات فردية لتدريب كل مشاركة على حدة، وتعريفها على نماذج وعقوبات مخصصة ضمن المنهج الدراسي المحدد، لتمكين المشاركات من إدارة كافة جوانب عملية التصميم والإنتاج التي تشمل هوية العلامة التجارية والعرض والترويج والبيع، ويعرف برنامج "إرثي" و"استوديو عزة فهمي

# «إرثي» والمصممة عزة فهمي يتعاونان للحفاظ على الإرث الغني للحرف التراثية في المنطقة

أزياء، وستوفر على قيادة المشاركات في الدورة الرابعة من برنامج "أزيامي"، متيحة لهن فرصة الاستفادة من رؤيتهما وتوجهاتها الفنية والثقافية، ومن الأدوات والمهارات الفريدة التي يحنجتها لتأسيس علامتهن التجارية المستقلة. وشهد برنامج "أزيامي" التابع لجلس "إرثي" تخرج ثلاث مجموعات بالشراكة مع "كلية لندى للأزياء"، حيث عرضت الخريجات مجموعتهن خلال "أسبوع الموضة في باريس" في العام 2018، ونظمت معرضاً في مدينة ساوباولو البرازيلية، وشاركن في متجر متنقل لمدة شهرين في "فينيوك أوف بوند ستريت" بالعاصمة البريطانية لندن، وعرضت المصمات المشاركات في الدورة السابقة من البرنامج مجموعتهن العالمي المخصص للتجارة الإلكترونية الدولية.

التصاميم المعاصرة، وبعد "استوديو عزة فهمي للتصميم" مدرسة التصميم الأولى من نوعها في مصر ومنطقة الشرق الأوسط، حيث أطلقتها المصممة عزة فهمي في عام 2013 بالشراكة مع "ألكيميا"، كلية التصميم المعاصر في فلورنسا بإيطاليا، إحدى أبرز المنصات التعليمية التي تستثمر الطاقات الإبداعية للطلاب، ويمتد خط إنتاج جواهرات "استوديو عزة فهمي للتصميم" إلى عدة دول عربية وأجنبية تشمل مصر والأردن وقطر والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية، كما تعاونت المصممة المصرية مع كبرى خطوط الإنتاج العالمية، وصممت مجموعات لمتحف اللوفر والمتحف البريطاني، وشاركت في المصممة في أكثر من 200 معرض في جميع أنحاء العالم، وتضم قائمة عملائها نخبة من كبار الشخصيات؛ منهم ملوك ومشاهير وعارضات

وقالت سعادة ريم بن كرم، مديرة "نماء" للارتقاء بالمرأة: "إن أجيالنا الشابة من المصمات هن حارسات تراثنا المشترك وحمائته، ويتماضى تعاون (إرثي) و"استوديو عزة فهمي للتصميم" مع رؤية إرثي الرامية لتمكين المرأة من خلال الحرف اليدوية، حيث ساعد البرنامج المصمات الشابات على تعزيز مهارتهن الفنية والوصول إلى أسواق جديدة خلال مسيرتهن نحو إنتاج أعمال فريدة ومستدامة تتبنى مبدأ المسؤولية الاجتماعية وتجمع بين أصالة الحرف التقليدية وأناقة

للتصميم" المشاركات على سبيل إبرام شراكات إبداعية، وعلى الممارسات الأخلاقية والمستدامة في مجال الأزياء، ويفتح المجال أمامهم للتفاعل مع نخبة من خبراء العلامات التجارية والعلاقات العامة والمبيعات والتسويق، حيث تسهم الجلسات في مساعدة المشاركات على تنمية أعمالهن من خلال الإرشاد والتوجيه في عدة مجالات رئيسية: منها التخطيط العام للأعمال، وطرق فهم التوجهات الجديدة، وإنشاء مراكز بيع فريدة للمنتجات، والحفاظ على التراث



## منوعات

# العقل

27

في الفن، تظهر دائماً موجات جديدة يجد فيها الناس متنفساً لهم

## باسكال مشعلاني: الأغنية الناجحة هي التي تكون جميلة كلاماً ولحناً وأداءً

أكدت الفنانة باسكال مشعلاني أن كلام أغنيتها الجديدة (حبك متندي) لا علاقة له بها شخصياً، مشيرة إلى أن الرجال كما النساء يعانون من هذا الحب.

وفي هذا الحوار، تحدّثت مشعلاني عن ظروف هذه الأغنية، كما أوضحت سبب ابتعادها عن الإعلام وعدم وجودها في التكريمات الفنية التي حصلت في الفترة الأخيرة كما عن مواضيع فنية مختلفة.

الأغنية في السنوات الأخيرة؟  
- كلاً، وإلا ما كانت ضربت الكثير من الأغنيات الكلاسيكية. الأغنية الناجحة هي التي تكون جميلة كلاماً ولحناً وأداءً. وفي المقابل توجد أغنيات للتسلية والرفق والترفيه، وتبث في النوادي الليلية ويكون كلامها خفيفاً في غالبية الأحيان.  
• هل تطمحين للوصول أغانيك إلى العالمية؟  
- أغنيتي (نور الشمس) وصلت إلى العالمية وأنا أول فنانة عربية انتشرت في ماليزيا واندونيسيا، ولكن على الأغنية أن تكون متميزة كلاماً ولحناً.  
• هل تجددين أن العالمية أصبحت سهلة في ظل الانفتاح الذي يعيشه العالم؟  
- مفهوم العالمية خاطئ.  
والفنان العالمي هو الذي يكون معروفاً في أوروبا وأميركا وكل دول العالم، ولكن عندما تصل أغنية إلى العالمية فهذا لا يعني أن صاحبها أصبح عالمياً.  
وأنا يهمني أن أكون ناجحة ومعروفة في لبنان والعالم العربي، وإذا سنحت الفرصة لأن أصبح عالمية فلم لا.  
• لماذا أنت بعيدة عن الإعلام؟  
- يهمني الظهور في برنامج فيه ضحك وتسلية، كما حصل في إطلالتي في البرنامج الخاص بالأمهات الذي عُرض على شاشة (lbc) أو في برنامج (حديث البلد).  
وما أحرص عليه في إطلالتي أن أغني وأن أدخل الفرحة، ولا يهمني أبداً أن أحل ضيفة على برنامج أتحدث فيه عن غيري من الفنانين وأن أدخل في نقاش سياسي. وخلال الفترة المقبلة سيكون لدي الكثير من الإطلاقات الجميلة.  
• ما تحضيراتك للفترة المقبلة؟  
- سأطرح أغنية للصوتية بصوتي وبتوزيع جديد.  
• ما المعايير التي تأخذينها في الاعتبار عند اختيار أغنية لتجديدها؟  
- تجديد الأغنيات لا يقتصر على العالم العربي، بل هو موجود في العالم كله.  
وهناك أغنيات أجنبية تسمعها بأصوات عشرات الفنانين الأجانب، وعندما جدت أغنية (يا مدقق بن عمي) للفنانة سميرة توفيق حققت 10 ملايين مشاهدة.  
تجديد الأغنيات وتقديمها بتوزيع موسيقي جديد يساهم في تعريف الجيل الجديد عليها شرط ألا تتم الإساءة إلى الأغنية الأصلية من خلال التوزيع الموسيقي، بل إن يتم تقديمها بطريقة لائقة.  
عادةً أجدد الأغنيات التي أحبها ويحبها الناس عندما أغنيها في حفلاتي.

• هل وجدت صعوبة في إيصال كلمات أغنيتك الجديدة (حبك متندي)، خصوصاً أن موضوعها يتكلم عن الأذى في الحب في حين أنك تعيشين حياة رومانسية وهانئة مع زوجك الملحن ملحم أبو شديد أم أن كل علاقة زوجية لا بد وأن يشوبها حب مؤذ بين وقت وآخر؟  
- ليس بالضرورة أن أعيش شخصياً موضوع الأغنية، بل إن كلامها يمكن أن ينطبق على بعض الأشخاص الذين يحيطون بي أو على بعض النساء في المجتمع. لدي أكثر من صديقة، إحداهن تعاني من الأذى النفسي بسبب الحب وسوء معاملة الزوج. وهذا النوع من الحب يمكن أن يلحق الأذى بالرجل أيضاً. وأعرف صديقاً يعاني كثيراً لأن زوجته هربت مع أولادها إلى خارج لبنان ولا يعرف عنهم أي شيء.  
عندما استمعت إلى زوجي ملحم وهو يعزف على البيانو ويغني كلمات أغنية (حبك متندي) دمعت عيناى وتعلقتُ بها كثيراً، كما أنني بكيتُ خلال تسجيلها في الاستديو. وهذه الأغنية هي الثانية التي تكتبني، لأنها لمستني كثيراً وأنا متأكدة أنها لمست الكثير من الناس.  
• وما الأغنية الأولى التي أكتبك؟  
- أغنية (يا طير الغرام). ليس بالضرورة أن يعيش الفنان موضوع أغنياته، ولأنه شخص حساس يمكن أن يتأثر بكل شيء.  
ولأن موضوع أغنية (حبك متندي) يعكس مشكلةً صديقتي المقربة، كان من الطبيعي أن أتفاعل معها. عندما يقدم الممثل في عمل ما شخصية قاتل أو مجرم فهل هذا يعني أنه قاتل ومجرم؟  
• لماذا أنت بعيدة عن التكريمات التي حصلت في الفترة الأخيرة؟  
- تم تكريمي خلال الصيف الماضي في مهرجان (أفضل الدولي) بعد النجاح الكبير التي حققته أغنية (ع بيروت) التي حظيت بإعجاب الناس وأحبوا، حتى إن الكثير من المغتربين اتصلوا بي وهنأوني عليها.  
وبالنسبة لبقية التكريمات، فهي لا تعني لي والقرار فيها يعود للمنظمين، والكل يعرف المحسوبيات في مثل هذه التكريمات. لا تهمني التكريمات بقدر ما يهمني أن يحب الناس أعمالتي، ومن يريد تكريمي أهلاً وسهلاً به ومن لا يريد فهذا شأنه.  
نجاح أغنية (ع بيروت) والصورة الحلوة التي عكستها عن هذه المدينة كافيين جداً بالنسبة لي.  
• ما رأيك بموجة الأغنيات الإيقاعية وتصدُّرها على مستوى سبب المشاهدة والاستماع؟  
- هذا الأمر لا يفاجئني لأنه ليس جديداً. ومنذ أن دخلت الوسط الفني تضرب كل عشر سنوات موجة فنية جديدة، ك (البوب) و(الهيپ هوب) وموجة الأغنيات الإيقاعية التي يكون كلامها بسيطاً وترتكز على الإيقاع فقط. أزمة (كورونا) حجرت الناس في بيوتهم ما تسبب بكتبتهم، ومن ناحية أخرى فإن الأزمة الاقتصادية في لبنان وسورية والعراق أثرت في الناس الذين أصبحوا بحاجة إلى سماع أغنيات إيقاعية يرقصون عليها وتسليةهم وتفرج عنهم همومهم كي يصمدوا ويستمروا.  
ولم تعد تهتمهم الأغنيات الكلاسيكية. في الفن، تظهر دائماً موجات جديدة يجد فيها الناس متنفساً لهم.  
• هل توافقين بأن الإيقاع هو السبب الرئيسي في نجاح



## مصطفى قمر: شاركت بأغنية "شوق تو القمر" مع محمد نور بفيلم "العرب بتفاصيله"

أكد النجم مصطفى قمر في تصريحات خاصة لـ "اليوم السابع" أنه شارك في فيلم "العرب بتفاصيله" بطولة محمد نور بأغنية جمعت بينهم تحمل اسم شوق تو القمر، والذي يعرض حالياً في دور العرض السينمائية مشيراً أنه تجمعتي به علاقة صداقة قوية وأول ماتحدث معي عن التعاون معه في أغنية والظهور معه كضيف شرف في الفيلم وافقت على الفور.  
وأضاف في تصريحاته أتمنى له التوفيق والنجاح في أولى بطولاته، حيث يتمتع بموهبة كبيرة في مجال التمثيل وكذلك الغناء.  
ويعتبر فيلم "العرب بتفاصيله" عودة قوية للأفلام الرومانسية التي تضم عدداً كبيراً من الأغاني حيث يضم الفيلم أغنية دويتو بين مصطفى قمر ومحمد نور وأخرى مع مطرب المهرجانات أحمد نافع في أول تجربة لحمد نور في غناء المهرجانات وأغنية تجمع محمد نور بالطفل أدهم هيثم. فيلم "العرب بتفاصيله"، بطولة محمد نور، ملك قسوة، مصطفى أبو سريع، علاء مرسى، أحمد بجة، كريم الحسيني، محمد غنيم، مصطفى عباس، كاريمان، دينا هلال، ناردين عبد السلام، تأليف كريم الحسيني و محمد مختار ومحمد السباعي وإخراج محمد حمدي.



## وفاء عامر تشارك في دراما رمضان 2023 بمسلسلي حاضرة العمدة والكتيبة 101

تخوض النجمة وفاء عامر السباق الرمضاني المقبل، بمسلسلين تعكف على تصويرهما حالياً وتجسد خلالها شخصيتين مختلفتين تماماً، الأولى حاضرة العمدة وتقدم فيه دور شرير خلال سيدة تتاجر في أحلام الناس وتأذى من حولها نتيجة تراكمات، والثاني هو الكتيبة 101 والسبب تجسد فيه شخصية سيدة بدوية من أهل سيناء.  
مسلسل "حاضرة العمدة" بطولة روبي، أحمد رزق، محمود عبد المغنى، وفاء عامر، بسمة، سميحة أيوب، لطفى لبيب، صلاح عبد الله وأحمد بدير، دينا، ومحمد محمود عبد العزيز، وادوارد، ومحمود حافظ، وإيهاب فهمي، وأحمد بدير، وكريم عبد الخالق، ومحمد الصاوي، وهلة سلامة، وحسام داغر، وصلاح عمر، وتأليف إبراهيم عيسى وإخراج عادل أديب، ومن إنتاج ريمون مقار ومحمد محمود عبد العزيز. مسلسل "الكتيبة 101" بطولة عمرو يوسف، أسر ياسين، خالد الصاوي، فتحى عبد الوهاب، أحمد صلاح حسنى، وفاء عامر، ميرنا نور الدين، وليد فواز، أحمد عبدالله محمود، محمود حجازي، الطفل مندر مهران، وعدد كبير من ضيوف الشرف، وتأليف إيد صالح وإخراج محمد سلامة وإنتاج سينرجي، ويتناول العمل بطولات الجيش المصري في سيناء. وعرض للنجمة وفاء عامر مؤخرًا مسلسل "العيلة دي" على قناة dmc. وشارك في بطولته محمد ثروت، إسلام إبراهيم، إنعام سالوسة، إسماعيل فرغلي، يوسف عثمان، سلوى عثمان، ريهام الشنواني، والطفل مؤمن هشام، ضياء الميرغني، سلوى عثمان، علا رامي، ياسمين سمير، عمرو فريد، وعدد من الفنانين الشباب والعمل فكرة يسري الفخراي، تأليف أماني التونسي وشارك في الكتابة ياسمين رفعت وإخراج أحمد خالد أمين وإنتاج شركة أورما. وقدمت وفاء عامر 3 مسلسلات في شهر رمضان الماضي، وهم "جزيرة غمام" بطولة طارق لطفى، مي عز الدين، فتحى عبد الوهاب، أحمد أمين، رياض الخولي، محمود البزاوي، محمد جمعة، تأليف عبد الرحيم كمال، من إخراج حسين المنبوي، وراجعيها يان هوى "بطولة خالد النبوي، نور اللبنانية، وفاء عامر، وأنوشكا، وأحمد بدير، وإسلام إبراهيم، وإسلام جمال، وطارق عبد العزيز، سيناريو وحوار محمد سليمان عبدالمالك عن قصة الراحل أسامة أنور عكاشة، من إخراج محمد سلامة، إضافة إلى "بيت الشدة".



# الفكر

## طبيب يكشف أخطر أنواع حصى الكلى

أعلن الطبيب إيغور سيريوغين، أخصائي أمراض الجهاز البولي، أن الحصى الصغيرة في الكلى أخطر من الحصى الكبيرة. ويشير الأخصائي في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن الأطباء يتقنون على أن الحصى الصغيرة في الكلى هي أكثر خطورة وضرا من الحصى الكبيرة، لأنه يمكن أن تتحرك من مكانها وتسد المسالك البولية، ما يؤدي إلى مخص كلوي شديد يتطلب مساعدة طبية عاجلة. ويقول، "ينتشر رأي بين أطباء الجهاز البولي مفاده - الحصى مثل الكلاب، كلما كنت أصغر كانت أكثر غضبا. لأن الحصوة الصغيرة يمكن أن تسبب مشكلات أكثر خطورة من الحصوة الكبيرة الشبيهة بالمرجان، التي تشغل كامل تجويف الكلية، ولم يعد بإمكانها التحرك. أما الحصوة

الصغيرة فيمكن أن تنتقل إلى الحالب وتسده، ما يمنع مرور البول إلى المثانة، ويسبب مخصا كلويا شديدا". ويشير الأخصائي، إلى أنه قد لا تظهر أي أعراض لوجود الحصى في الكلى خلال فترة طويلة، ويمكن اكتشاف وجودها مصادفة أثناء التصوير بالموجات فوق الصوتية أو الأشعة المقطعية بسبب مرض آخر. ووفقا له، إذا كانت الحصوة في الكلية كبيرة ولا تتحرك ولا تمنع تدفق البول، فقد لا يشعر الشخص بوجودها أو بالألم وأعراض أخرى على الإطلاق. وتجدر الإشارة، إلى أن الأطباء حدوا المواد الغذائية الأكثر ضرا بالكلى. ويتصدر الملح قائمة هذه المواد يليه الحليب والموز والبرتقال.



## طبيبة تحدد ما يجب تجنبه في حالة آلام الصدر

كشفت الدكتورة أولغا سافونينا، أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية، ما يجب الابتعاد عنه في حالة الشعور بالألم في منطقة الصدر. وتشير الأخصائية في حديث لـ doctorpiter.ru، إلى أنه عند الشعور بالألم في منطقة الصدر، يجب أولا عدم القيام بأي جهد بدني، والتوقف عن ذلك فوراً إذا كان الشخص يعمل. وثانياً، قد لا يفيد تناول حبوب نيتروغليسرين، بل وحتى قد يلحق الضرر بالجسم. وتضيف، علاوة على ذلك تنصح بعدم تدليك منطقة الألم، أو تبريدها، أو شرب مياه غازية أو ماء بارد اعتيادي. وتوضح الأخصائية أعراض احتشاء عضلة القلب وأمراض القلب الأخرى الصدر، بالإضافة إلى الألم في الصدر: هي الشعور بالضغط، انتقال الألم إلى الذراع والرقبة والفتك، والشعور بالألم أثناء بذل مجهود بدني أو السير بسرعة وزوالها بعد وقف النشاط البدني واستبعاد النيتروغليسرين.

## أطعمة تلحق الضرر بمينا الأسنان!

أعلن طبيب الأسنان بيكزود غانجيف، مدير عام عيادة -LEDS Esthetic Functional Dentistry لطب الأسنان، أن الحلويات وعصائر الفواكه تساعد على تسوس الأسنان. ويشير الطبيب، إلى أن أكثر المواد ضرا لصحة الأسنان هي سكر المكعبات. ووفقا له بعد تناوله، تبقى في تجويف الفم دقائق صغيرة من السكر، التي تشكل بيئة مواتية لتكاثر البكتيريا. ويقول، "ينتج من عملية معالجة دقائق السكر، حمض عضوي، يؤثر سلبا في صحة الجسم بصورة عامة. وهذا الحمض يلحق الضرر بمينا الأسنان، ما يؤدي إلى تسوس الأسنان". وينصح الطبيب، بعدم مضغ الحلويات وتناول البسكويت، لأن دقائق هذه المواد يمكن أن تبقى بين الأسنان، وبالتالي تسوسها. ويقول، "من الأفضل تناول قطعة من الشوكولاتة الداكنة وبعد ذلك شطف تجويف الفم جيدا بماء دافئ". ويضيف، لا ينصح بتناول القهوة الساخنة مع الأيس كريم البارد، لأنه مع بعضهما يمكن أن يلحقا الضرر بمينا الأسنان. ويقول، "تذكروا كيف يتحطم القمح البارد عند صب ماء حار فيه. نفس هذا الشيء يحصل مع مينا الأسنان، حيث تظهر تشققات مجهرية فيها عند تفاوت درجة حرارة الأطعمة والمشروبات، ما يجعل الأسنان عرضة لدقائق الطعام والأحماض، التي تساعد على نمو البكتيريا وظهور التسوس". ويضيف، تلحق عصائر الفواكه الطازجة الضرر بمينا الأسنان أيضا، بسبب أحماض الفاكهة التي تعمل على تليين مينا الأسنان ومن ثم تأكلها. ونتيجة لذلك يصبح سطح الأسنان خشنا وتبقى فيه دقائق الطعام، التي تغدو غذاء للبكتيريا.



الممثلة راشيل بلوم لدى حضورها العرض الأول لفيلم Your Place or Mine، في لوس أنجلوس-رويتز

## قرأت لك

فوائد الرمان وقشوره



ثمار الرمان غنية بفيتامينات عديدة ضرورية للجسم (A)، B1، B2، B3، C، E، B6، B5 والعناصر المعدنية (البوتاسيوم والحديد واللسيلينيوم والمنغنيز وغيرها). والأهم من هذا احتواؤه على مضادات الأكسدة والبوليفينولات المضادة للالتهابات والسرطان والمحفزة لمنظومة المناعة". وتحتوي قشرة الرمان السميكة المحتوية على مادة البوليفينول العلاجية، ما يسمح بالاحتفاظ بجميع الخصائص المفيدة للرمان. مضادات الأكسدة، تساعد على إخراج الكوليسترول الضار من الجسم وتقوية جدران الأوعية الدموية. كما أن عصير الرمان الطبيعي مفيد جدا للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، ويساعد على تخفيف كثافة الدم، وتحسين تدفق الدم. وأما الحديد الموجود في الرمان فإنه يساعد في حالات فقر الدم ويمنع تطور نقص الحديد في الجسم، علاوة على أنه يحسن مجمل الحالة الصحية والمزاجية للإنسان. والرمان ضروري جدا لمن يمارسون الرياضة بنشاط، حيث يساعد على سرعة استرخاء العضلات بعد التمارين المكثفة. كما يفيد في فقدان الوزن، لأنه يحتوي على سعرات حرارية قليلة ويساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي.

## سؤال وجواب

- من هو مخترع آلة التصوير الفوتوغرافية؟
  - جورج إيستمان
- من هو مخترع المذياع؟
  - دي فورست
- من هو مخترع التلفاز؟
  - فيل فاردنورت
- من هو مخترع الهاتف؟
  - جراهام بل

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة تطول رقبتهما فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق وليست على مرة واحدة وإنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم

## قصة الغراب والطيور

غضبت الطبيعة على الغابة الجميلة لأن الأشجار كانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فيكى الغراب كثيرا، وقال: ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا؟ ما ذنبي؟ وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتى يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت ألوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط، ووجدت الأشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة، توقفت مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج، فاندش الجميع، وصرخت احدي الأشجار وقالت: ماذا حدث؟ فقالت العجوز: انه غضب الطبيعة، لقد اغضبتموها، والان لقد صارت جميع الطيور سوداء، والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الأشجار ان ترفض من يقف عليها، فأحس الجميع بندمهم وقالوا: صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميذا وعصفور الكناري لونه اخضر وطانر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فابن المطوقة والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلقت.. كم نحن اسفون، ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون، ولا نستطيع الحركة فمن سيحرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة ويات كل شئ بيكي ندما فمسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

## مساحة للتلوين

