

ص 22

«برنامج المنكوس» يواصل استقبال
الطلبات حتى 9 سبتمبر المقبل



ص 27

"الأشرطة المفقودة"..
إليزابيث تايلور تروي قصتها
بصوتها الطفولي وضحكاتهما



7 سلوكيات غريبة
تدل على العبقرية

ص 23

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

اكتشاف علمي مذهل حول صراع البشر مع «نياندرتال»

كشفت علماء الآثار، عن أدلة جديدة وصفوها بالمذهلة، تشير إلى أن إنسان نياندرتال كان أكثر ذكاءً مما كان يعتقد سابقاً، ومن المرجح أنه خاض حروباً وحشية مع البشر.

ووفق «دايلي ميل»، تشير الأدلة الجديدة، بعد التنقيب بالقرب من جبال البرانس في إسبانيا، إلى العثور على أكثر من 29000 قطعة أثرية، بما في ذلك أدوات حجرية وعظام حيوانية، مما يشير إلى أن الرئيسات البشرية القديمة كانوا صيادين ماهرين وأذكياء.

وأظهرت عظام الحيوانات، التي تم اكتشافها في موقع قرب جبال البرانس في إسبانيا، أن إنسان نياندرتال خطط في الواقع لوجبه بناء على البيئة المحيطة، وطور أدوات خاصة لقتل الحيوانات الكبيرة مثل البison أو الحيوانات الأصغر مثل الأرانب.

وقال الباحثون: "كشفت النتائج أن إنسان نياندرتال كان قادراً على التكيف مع بيئته، مما تحدى سمعة البشر القدامى باعتبارهم رجال كهوف بطيئين وألقى الضوء على مهاراتهم في البقاء والصيد".

وكان باحثون من الجامعة الوطنية الأسترالية (ANU) يشغلون سفوح أبريك بيزارو، وهو موقع يعود تاريخه إلى 100000 إلى قبل 65000 سنة خلال فترة تسمى MIS 4، للحصول على أدلة حول الأنواع المنقرضة.

والمنطقة هي موطن لعدد كبير من الكهوف ومواقع الملاجئ الصخرية التي كانت موطناً لإنسان نياندرتال، وقالت الدكتورة صوفيا سامبر كارو، المؤلفة الرئيسية للدراسة: "تظهر نتائجنا المدهشة في أبريك بيزارو مدى قدرة إنسان نياندرتال على التكيف".

يساعد إلقاء الضوء على هذه الفترة الانتقالية الحاسمة، علماء الآثار على الاقتراب من حل لغز أزعم الباحثين لعقود من الزمان: "ما الذي دفع إنسان نياندرتال إلى الانقراض؟"

أفضل مكملات غذائية طبيعية للنساء اكتشفها مع طبيبة

يحتاج الجسم إلى الكثير من العناصر الغذائية الضرورية التي لا يمكن له تصنيعها وقد لا يتم الحصول عليها من جميع أنواع الأطعمة، لذلك تم استحداث المكملات الغذائية الطبيعية أو الصناعية لضمان عدم حصول نقص في مثل هذه العناصر، أو بهدف تعويض النقص الحاصل في الجسم. تستعرض الدكتورة نيفين بشير (دكتورة في علم التغذية وتنظيم الوجبات واختصاصية بالكيمياء العضوية وحائزة على دكتوراة في الهندسة الغذائية والبيوتكنولوجيا) من خلال هذا المقال لـ "سيدتي" أهم أنواع المكملات الغذائية الطبيعية، وعلى ماذا يعتمد تحديد أفضل مكمل غذائي طبيعي منها.

أفضل المكملات الغذائية الطبيعية للنساء تحصل النساء على جميع العناصر الغذائية عن طريق الاختيار الذكي للأطعمة التي تقوم بتناولها، لكن من ناحية أخرى يحتاج بعض النساء إلى تناول المكملات الغذائية إما لوجود نقص في العناصر الغذائية المهمة، أو لوجود سبب يحتمل على المرأة تناول هذه المكملات. هذا في حين لا يمكن تحديد أفضل مكمل غذائي طبيعي للجميع، فعند وجود نقص في أحد العناصر الغذائية في الجسم، يكون العنصر الحاصل فيه النقص أفضل مكمل غذائي طبيعي. إلا أن بعض الفئات تكون عرضة لحصول نقص في العناصر الغذائية التي لا تتوفر في الأطعمة الشائعة مما يجعل حاجتهم للمكملات الغذائية الطبيعية أكبر من بقية الفئات. نذكر منهم النساء الحوامل، المرضعات، النساء المتبعدات حمية غذائية نباتية قاسية، النساء المصابات بحساسية من أنواع معينة من الأطعمة، كبريات السن والنساء المصابات بأمراض مثل السرطان، أمراض الكلى وأمراض العظام. ولعل من أفضل المكملات الغذائية الطبيعية التي يمكن الحصول عليها على شكل أقراص أو من مصادرها الطبيعية، الآتي:

زيت السمك وهو أفضل مكمل غذائي طبيعي لصحة القلب وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ويتوفر على شكل أقراص، كما يمكن الحصول عليه من الأسماك الغنية بالدهون، وفول الصويا والجزور. فيتامين دي D والكالسيوم، حيث يُعتبر فيتامين D أفضل مكمل غذائي طبيعي للحفاظ على صحة العظام، ويتوفر على شكل أقراص أو من خلال تناول الأطعمة المدعمة فيه. كما تعتبر الحبوب الكاملة وسمك السلمون والتونا من المصادر الغنية فيه، بالإضافة إلى أهمية التعرض لأشعة الشمس بحذر لتصنيعه بشكل طبيعي في الجسم.

الجلوكوزامين والكوندرويتين، وهما أفضل مكملين غذائين طبيعيين للحفاظ على صحة المفاصل، وخاصة عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. مجموعة فيتامينات بي B، حيث تُعتبر مهمة لكبار السن، حيث تقل قدرة الجسم على امتصاصها عند الزيادة في العمر، ومن مصادرها الطبيعية الحبوب، الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن، عصير البرتقال والأطعمة المدعمة بها.

من الفيد الاطلاع إلى البروبيوتيك: أفضل الأوقات لتناولها وأهميتها للجسم وفق الخبراء. مصادر طبيعية للفيتامينات والمعادن يمكن تقسيم أنواع المكملات الغذائية الطبيعية وفقاً لصادرها الطبيعية، حيث يمتاز كل صنف من الأطعمة

باحتوائه على مكمل غذائي طبيعي أو أكثر يميزه: الخضروات والفواكه؛ وهي غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن المهمة للحفاظ على جسم صحي، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. الكالسيوم: يتواجد عنصر الكالسيوم بشكل أساسي في الحليب ومشتقات الألبان، ويُعد مهماً جداً في بناء العظام والأسنان، خصوصاً للنساء اللواتي يكن عرضة للإصابة بمرض هشاشة العظام 4 مرات إضافية مقارنة بالرجال، لذلك تُعد المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم مفيدة جداً للحماية من هشاشة العظام. كما أن الكالسيوم دوراً كبيراً في صحة القلب والعضلات وعملية تخثر الدم.

الفولات: يتواجد الفولات في أوراق السبانخ والهليون، ويتواجد أيضاً في فاكهة الشمام. وتحتاج النساء للمكملات الغذائية التي تحتوي على الفولات لتحصل على بناء خلايا الشعر والبشرة. المغنيسيوم: يعد المغنيسيوم من المغذيات الأساسية ومن ضمن قائمة أفضل مكملات غذائية للنساء، فهو مهم لصحة العظام وإنتاج الطاقة ويقوم بتنظيم وظيفة العضلات والأعصاب، ومستويات السكر في الدم وله دور في صنع البروتين والعظام وحتى الحمض النووي. حمض الفوليك: هو أحد فيتامينات B القابل للذوبان في الماء، وتحتاجين إلى حمض الفوليك للبقاء بصحة جيدة، حيث إن خلايا الجسم تحتاجه لصنع الحمض النووي الذي بدوره لن تستطيع الخلايا أن تقوم بوظائفها على نحو صحيح، أو بناء خلايا وأنسجة جديدة.

البقوليات وهي تُعتبر من الأطعمة الغنية بالألياف الطبيعية، الفيتامينات، المعادن ومضادات الأكسدة. المكسرات والبذور وهي غنية بمضادات الأكسدة، المعادن والدهون النافعة. الحبوب الكاملة وهي غنية بالألياف الطبيعية، المعادن ومجموعة فيتامينات B. ورغم تعدد أنواع المكملات الغذائية الطبيعية وتعدّد مصادرها، إلا أن بعض المصادر الطبيعية تحتوي على فيتامينات معينة بنسب أعلى من غيرها، وبالتالي يمكن استخلاص مكمل غذائي طبيعي معين منها للحصول على تركيز أعلى وتعويض نقصه في الجسم بفترة قصيرة في حال وجود نقص.



المزيد من التعرف الى الاطعمة الغنية بفيتامين د، تابعي معنا اطعمة غنية بفيتامين دي وهذه تجربتي مع نقصانه في الجسم .

هل يمكن صنع مكملات غذائية في المنزل؟ من الصعب صنع مكمل غذائي في المنزل لأحد العناصر الغذائية منفرداً، وذلك لصعوبة استخلاصه من مصادره الطبيعية، إلا أن تناول الأطعمة المختلفة وبكميات معتدلة وتنوعها يمكن أن يغني الشخص من الحاجة للحصول على المكملات الغذائية.

عند تناول الأطعمة التي يجب استهلاكها بوفرة يمكن الاستغناء عن بعض المكملات الغذائية، على سبيل المثال يجب على مريضات هشاشة العظام الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بنسب عالية من فيتامين D والكالسيوم لتقليل الحاجة للمكملات الغذائية المتوفرة على شكل أقراص.

الفرق بين المكملات الغذائية الطبيعية والصناعية لا تختلف تركيبة المكملات الغذائية الطبيعية عن المكملات الغذائية الصناعية كثيراً. ولكن المكملات الصناعية، يتم تحديد الصيغة الكيميائية للمكمل الغذائي قبل تصنيعه مخبرياً، أما المكملات الغذائية الطبيعية فيتم استخلاصها مباشرة من مصادرها الطبيعية. ورغم تشابه التركيبة بين المكملات الغذائية الطبيعية والصناعية، إلا أن طريقة تفاعل الجسم مع كل منهما قد تختلف، حيث تكون أحياناً نسبة امتصاص المكملات الغذائية الطبيعية أكبر من نسبة امتصاص المكملات الصناعية الطبيعية التي تشابهها من ناحية التركيبة. إن الحصول على أنواع المكملات الغذائية الطبيعية من مصادرها يجعلها على شكل خليط من العناصر الغذائية والإنزيمات التي تحسن قدرة الجسم على الاستفادة منها بشكل أكبر.

واتساب يتغلى عن «الأخضر».. ماذا تعرف عن التحديث الجديد؟

كشفت تطبيق واتساب عن ميزة جديدة ستترافق مع التحديث، الذي سيصبح متوافراً قريباً، مع إصدار نسخته الجديدة على تطبيق "غوغل بلاي بيتا". ذكر تقرير نشره حساب "واتساب بيتا" أن الإصدار التجريبي المرتقب من واتساب يسمح باختيار اللون الرئيسي للتطبيق، متخلياً عن اللون الأخضر، الذي اشتهر به منذ إنطلاقه.

تظهر صور أرفقها الحساب بمنشوره على "إكس" كيفية تنفيذ الميزة الجديدة المصممة لتغيير لون العلامة التجارية الرئيسية للتطبيق، والتي من المقرر إصدارها في تحديث مستقبلي، دون أن يحدد موعداً. ويبدو أن واتساب بدأ في تنفيذ هذه الميزة، من خلال تغيير اللون الأخضر الرئيسي للتطبيق في موضعين مختلفين.

على وجه التحديد، عند استخدام المظهر الفاتح، سيتم استبدال اللون الأخضر التقليدي باللون الأسود، مما يوفر مظهراً أكثر حداثة وبساطة، بدلاً من ذلك، في المظهر الداكن، سيتحول اللون الرئيسي إلى اللون الأبيض، مما يوفر مظهراً يعزز إمكانية القراءة.

أشار توضيح مرفق بالمشور إلى أن هذه التغييرات تبين جهود واتساب لتحديث مظهر التطبيق، مع منح المستخدمين مزيداً من التحكم في اتجاههم، في حين أن مجموعة واسعة من خيارات الألوان التي تم الإعلان عنها لن تكون متوفرة بداية على نظام "أندرويد".

واستردك المشور القول: "لكن من المحتمل إضافتها في إصدار مستقبلي يتبع بميزات مماثلة لتعزيز تجربة المستخدم عبر جميع الأنظمة الأساسية في المستقبل".

مضخة الثدي تطيل فترة الرضاعة الطبيعية

أظهرت دراسة جديدة ارتباط استخدام مضخة الثدي في الرضاعة الطبيعية بإطالة فترة حصول الرضيع على حليب الأم 21 أسبوعاً إضافياً في المتوسط. وفحص فريق بحث من جامعة ييل بيانات عينة أمريكية ضمت 19 ألف أم، ووجدوا أن أكثر من 91% من المشاركات في البحث استخدمن مضخة الثدي. ووفق "مديكال إكسبريس"، أشارت

أظهرت دراسة جديدة ارتباط استخدام مضخة الثدي في الرضاعة الطبيعية بإطالة فترة حصول الرضيع على حليب الأم 21 أسبوعاً إضافياً في المتوسط. وفحص فريق بحث من جامعة ييل بيانات عينة أمريكية ضمت 19 ألف أم، ووجدوا أن أكثر من 91% من المشاركات في البحث استخدمن مضخة الثدي. ووفق "مديكال إكسبريس"، أشارت



مهرجان القاهرة للمسرح التجريبي يستعيد بريقه

تنطلق الدورة الحادية والثلاثون لمهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي في الأول من سبتمبر أيول ولدة 11 يوماً بمشاركة 26 عرضاً من 19 دولة عربية وأجنبية. وقال رئيس المهرجان سامح مهران في مؤتمر صحفي أمس الأول الثلاثاء إن المهرجان "خسر تقريباً ثلث قيمة ميزانيته بسبب تغير سعر صرف الجنيه مقابل الدولار من العام الماضي لهذا العام". وأضاف "المهرجان مستمر هذا العام بنفس ميزانية العام الماضي، وهذه بطولة من اللجنة العليا التي استطاعت أن تستحدث أليات من أجل الحفاظ على مستوى المهرجان، وهذه الدورة ستكون أقوى من سابقتها". وتابع قائلا "أعدنا كذلك تنظيم المهرجان ليقام في 11 يوماً حتى نبقي على تصنيفه عالمياً وللحفاظ على صفته الدولية". وتشارك في دورة هذا العام 10 عروض عربية من الأردن والعراق وسلطنة عمان والكويت والسعودية والإمارات وتونس والمغرب وفلسطين و10 عروض أجنبية من إسبانيا وألمانيا والمجر والإكوادور واليونان والهند وجنوب أفريقيا إلى جانب ثلاثة عروض مصرية وثلاثة أخرى خارج التنافس.



منوعات الفكر

22

لتعزيز إبراز لحن المنكوس أحد الفنون التراثية الإماراتية والخليجية

«برنامج المنكوس» يواصل استقبال الطلبات حتى 9 سبتمبر المقبل



من مسرح شاطئ الراحة في أبو ظبي، وتنافس فيها 18 درهماً، وكان قد شهد «المنكوس» في موسمه الثالث مناسبات ونجماً ضمن مراحل امتدت عبر 8 أمسيات تناولت التناول والفنون التراثية المرتبطة بأبحان الشعر النبطي.



وقد اختتم بفوز مشارك واحد ليكون بطل الموسم في أداء فن المنكوس. يذكر أن الفائز بالمركز الأول في برنامج المنكوس يحصل على لقب فارس المنكوس إلى جانب جائزة نقدية

يواصل برنامج «المنكوس» تلقي طلبات التسجيل للموسم الرابع من برنامج «المنكوس» وذلك حتى 9 سبتمبر 2024 المقبل، ويتم بعدها فرز المتسابقين من قبل لجنة التحكيم لمرحلة المقابلات لاختيار 18 متسابقاً للتنافس في الحلقات المباشرة على مسرح شاطئ الراحة، وييسر برنامج المنكوس إلى تعزيز إبراز لحن المنكوس وهو أحد الفنون التراثية الإماراتية والخليجية لمد جسور التواصل بين الجيل القديم وجيل الشباب، والحفاظ على الموروث الثقافي، مشكلاً منصة ثقافية للتعريف به وبأساليب أدائه. ويشترط البرنامج على المشارك التسجيل عبر موقع البرنامج الإلكتروني www.almankous.ae. وتعمية استمارة التسجيل، وألا يقل عمره عن 18 عاماً، ولا يزيد على 50 عاماً، وأن يقدم مقطعاً مصوراً لا يقل عن 30 ثانية، ولا يزيد على دقيقة واحدة، يحتوي على أدائه للحن المنكوس، بصوت واضح، من دون أي مؤثرات صوتية. ويستضيف البرنامج في إمارة أبو ظبي بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث خلال ديسمبر المقبل مشتركين من كافة دول مجلس التعاون الخليجي ليتنافسوا على أداء المنكوس أحد الفنون الإماراتية والخليجية التراثية لغناء الشعر النبطي، ويخوض المتسابقون غمار هذه المسابقة عبر مراحل عدة تبدأ من مرحلة تجارب الأداء وصولاً للحلقات المباشرة،

فقس حوالي 300 من صغار سلاحف منقار الصقر على شاطئ الطويلة خلال موسم التشيش الصيفي

العالمية للأنتيوم: "نحرص في الإمارات العالمية للأنتيوم على البيئة الطبيعية المحيطة بجميع مواقع عملياتنا، ويسرنا أن نشهد عودة السلاحف البحرية إلى شاطئ الطويلة كل عام خلال موسم التشيش، ما يعكس جهود فريق الاستدامة لدى الشركة ونجاح برنامج المراقبة في حماية هذه السلاحف الهدهد بالانقراض. تعتبر سلاحف منقار الصقر من الأنواع المهددة بالانقراض، وهي النوع الوحيد من السلاحف التي تضع بيضها على شواطئ دولة الإمارات. ويتراوح متوسط عمر سلاحف منقار الصقر بين 30 إلى 50 عاماً، وعادة ما تضع الأنتى من 100 إلى 150 بيضة خلال موسم التشيش.



في إزالة حوالي 1,300 كيلوغرام من النفايات. وقال عبد الناصر بن كلبان، الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات

أطلقت الإمارات العالمية للأنتيوم برنامج مراقبة السلاحف في العالم 2011، حيث وضعت 116 سلاحفة بيضاء على الشاطئ التابع لموقع الشركة في الطويلة منذ بدأ البرنامج، ليتجاوز إجمالي فريق الاستدامة التابع لشركة الإمارات العالمية للأنتيوم على مراقبة شاطئ الطويلة للحفاظ على أمن الأعشاش وإنقاذ السلاحف المصابة أو المريضة. وقد عُثر في العام الحالي على أربع سلاحف بحاجة إلى رعاية وتم نقلها إلى مركز إعادة تأهيل السلاحف ببرج العرب في دبي

«مالية عجمان» تمكن 143 مشاركاً بمهارات المستقبل في ختام مشاركتها في «صيفنا سعادة 2024»

الأعمال والأسر بشكل عام، ودعمهم في ضمان استقرارهم المالي والاقتصادي بما يعكس إيجاباً على جودة حياتهم وسعادتهم. وعبر عن اعتزازه بالمشاركة والتفاعل المميزين اللذين شهدتهما البرامج الستة جميع المشاركين الذين وجهوا شكرهم وامتنانهم للدائرة، وعبروا عن سعادتهم بالمشاركة وإطار التزام الدائرة تجاه مسؤوليتها المجتمعية، وحرصها على تنفيذ مبادرات تدريبية وفق أفضل الممارسات في مجالات تخصصها وبالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين، للإسهام في اكتشاف المواهب، وتشجيع الإبداع والابتكار، وتنمية مهارات وقدرات أجيال المستقبل وأصحاب

مجال الحساب الذهني ومكعب الروبيك، والتخطيط المالي، والقيادة المالية الفعالة، وصناعة محتوى رقمي ترويجي مثير، والنزاهة الاصطناعي، والاستثمار في محفظة المستقبل. وأشار وليد الزرعوني مدير إدارة الخدمات المساندة في الدائرة إلى أن هذه البرامج تندرج ضمن إطار التزام الدائرة تجاه مسؤوليتها المجتمعية، وحرصها على تنفيذ مبادرات تدريبية وفق أفضل الممارسات في مجالات تخصصها وبالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين، للإسهام في اكتشاف المواهب، وتشجيع الإبداع والابتكار، وتنمية مهارات وقدرات أجيال المستقبل وأصحاب

هذه النسخة من «صيفنا سعادة» ببرنامج "محفظة المستقبل" الذي عزفت من خلاله المشاركين الذين تراوحت أعمارهم بين 12 و15 سنة على أساسيات التخطيط المالي ومفاهيم الاستثمار وأليات بناء المحافظ الاستثمارية المتوازنة، واستراتيجيات الادخار بشكل ميسر ومبتكر، مع التركيز على الأنشطة التفاعلية والتطبيقات العملية لضمان الاستفادة المثلى من البرنامج. وعبر 29 ساعة تدريبية في برامجها الستة، وبالتعاون مع عدد من شركائها الاستراتيجيين، أتاحت الدائرة أمام أفراد المجتمع بمختلف شرائحهم فرصة خوض تجارب تثقيفية وتعليمية قيّمة في

أسدلت دائرة المالية في عجمان الستار على برامجها المجتمعية الستة المتخصصة في المجال المالي التي أطلقتها ضمن مشاركتها في برنامج "صيفنا سعادة 2024" بهدف تعزيز جودة الحياة في الإمارة، وشهدت تلك البرامج إقبالاً لافتاً حيث استقطبت 143 مشاركاً ومشاركة من مختلف الفئات العمرية، ونجحت في إكسابهم مجموعة متميزة من المهارات والمعارف المالية التي من شأنها دعمهم في التخطيط الناجح للمستقبل. وكانت الدائرة قد اختتمت مشاركتها في



خلال الفترة من 22-25 الجاري هيئة الشارقة للمتاحف تطلق فعالية «العودة إلى المدارس» في مركز الرحمانية رحلة تعليمية ممتعة لا تنتهي وأجواء تفاعلية تستهدف الطلبة والعائلات

Join us at Sharjah Museums platform
A Fun and Endless Learning Journey!

ركن تصوير Photo corner

متجر الهدايا Gift Shop

10 - 11

مركز الرحمانية (الطابق الأرضي - المدخل A)
Rahmania Mall (Ground Floor - Entrance A)

انضموا إلينا في منصة متاحف الشارقة
رحلة تعليمية ممتعة لا تنتهي!

ورش Workshops

ألعاب تفاعلية Interactive games

22 أغسطس 2024
August 25

بطبابع تراشي" من متحف الشارقة للتراث. ويقدم متحف الشارقة البحري ورشة "الكتابة والتلوين على القمصان" لإبراز أهمية التاريخ البحري، في حين يعرف الأطفال الأكبر سناً على عادات الضيافة في دولة الإمارات من خلال دلة قهوة تراثية مع الفناجين وعمدت هيئة الشارقة للمتاحف على تنظيم هذه المعارض بغرض تقديم المعلومات للطلبة التي تمنح المعرفة العلمية والتاريخ الثقافي، مما يجعل الحدث فرصة لإشراك الأطفال في التراث الثقالي الغني للشارقة عبر تجارب تعليمية تفاعلية وعملية ممتعة تدعم رؤية الهيئة في تنشئة مجتمع واع بأهمية المتاحف كوجهة ثقافية وتعليمية جاذبة وممتعة. هذا وتدعو هيئة الشارقة للمتاحف العائلات إلى اغتنام الفرصة بزيارة مركز الرحمانية بالشارقة ليكونوا جزءاً من رحلة تعليمية فريدة ولزيد من المعلومات يرجى زيارة موقع الهيئة الرسمي sharjahmuseums.ae لحة عن الممارسات الجنازية

الشارقة - الفجر: تطلق هيئة الشارقة للمتاحف فعالية "العودة إلى المدارس" تزامناً مع قرب انطلاق العام الدراسي 2024-2025، في مركز الرحمانية بالشارقة، خلال الفترة من 22-25 أغسطس الجاري، تحت شعار " متاحف الشارقة: رحلة تعليمية ممتعة لا تنتهي"، بهدف خلق أجواء تفاعلية لدى الطلبة، تمهد لهم الطريق لبداية عام دراسي لا ينسى، علاوة على غرس قيم التسامح، المسؤولية، وتعزيز الهوية الوطنية لديهم، وإثراء المحتوى الثقافي والتعليمي ونشر الوعي بأهمية المتاحف. تأخذ الفعالية الطلبة من مختلف الفئات العمرية ودوهم عبر سلسلة من الورش التعليمية وألعاب تفاعلية ومعرضات متنوعة، في رحلة إبداعية تقدم لهم تجارب غنية من الساعة 10:00 صباحاً و11:00 مساءً، كما تسهم في نشر الوعي الثقافي بين الأجيال الشابة وتعزز القدرات الإبداعية لدى الأطفال، تجسيداً لرؤية سمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي، حاكم الشارقة، الذي أشار إلى أن "المتاحف وجدت لتكون مدرسة لأبنائنا والأجيال القادمة". يمكن للمشاركين في الورش المصممة في الفعالية، والتي تستهدف جميع الفئات العمرية بدءاً من سن 6 سنوات، استكشاف عالم الآثار في ورشة "ترميم الفخار" من متحف الشارقة للأثار، حيث سيتعرف الأطفال على تقنيات الترميم، مما يعزز لديهم أهمية الحفاظ على التراث. وللأطفال المبدعين، يقدم حصص الشارقة ورشة "تلوين مجسم ووجهة الحصن"، بينما يقدم متحف الشارقة للحضارة الإسلامية ورشة "النقوش الإسلامية" لتعلم طباعة النقوش ودمج الخط العربي مع التصميم الزهري. كما يمكن للمشاركين تجسيد جمال الطبيعة في ورشة "رسم المناظر الطبيعية" التي يقدمها متحف الشارقة للفنون، بينما يتعرف الأطفال على الخزرف التقليدية في ورشة "حقيبة

منوعات

العقل

23

أظهر بعض العظماء في مجال العلم، مثل ألبرت أينشتاين وتشارلز داروين، سلوكيات غريبة مثل العزلة والعمل لساعات متأخرة من الليل. ولكن العديد من الدراسات ربطت هذه السلوكيات بارتفاع معدل الذكاء، وذلك لأن ممارساتنا اليومية لها تأثير كبير على ذكائنا، ويمكننا حتى تغيير طريقة تفكيرنا. وبهذا الصدد، حدد علماء النفس 7 سلوكيات غريبة يعتقدون أنها تدل على العبقرية، وهي:

لها تأثير كبير على ذكائنا

7 سلوكيات غريبة تدل على العبقرية!



1- التحدث إلى النفس
على الرغم من أن هذا السلوك غير عقلاني إلى حد ما، فقد جمعت مجموعة متزايدة من الأدلة أنه له فوائد معرفية كبيرة، بما في ذلك تعزيز الذاكرة والثقة والتركيز.

2- السهر حتى وقت متأخر
حللت دراسة، نُشرت في يناير الماضي، بيانات 26 ألف شخص بالغ، ووجدت أن أولئك الذين يسهرون حتى وقت متأخر من الليل، سجلوا درجات أعلى بكثير في الاختبارات المعرفية من أولئك الذين يستيقظون مبكراً.

3- أحلام اليقظة
غالباً ما يُنظر إلى الضياع في أحلام اليقظة على أنه شرود ذهني، لكن العلماء قالوا إن هذا في الواقع علامة على أنك ذكي ومبدع. وأوضح إريك شوماخر، أستاذ علم النفس المساعد في معهد جورجيا للتكنولوجيا، أن الأشخاص الذين يبلغون عن أحلام اليقظة المتكررة يحصلون على درجات أعلى في اختبارات القدرة الفكرية والإبداعية. كما أظهرت بحوثات التصوير بالرنين المغناطيسي أن هؤلاء الأشخاص لديهم أنظمة دماغية أكثر كفاءة.

4- الازدهار في الفوضى
في دراسة عشوائية، شرع فريق من الباحثين في وضع مجموعة من المشاركين في مساحة مكتب فوضوية أو مرتبة، وطلبوا منهم التوصل إلى استخدامات جديدة لكرات تنس الطاولة.

5- طرح الكثير من الأسئلة
إذا كنت تسأل باستمرار عن كيفية عمل الأشياء، ومن أين أتت، وعشرات الأسئلة الأخرى التي تخطر ببالك، فمن المحتمل أنك ذكي للغاية. ويعد الفضول علامة على أن عقلك يسعى دائماً إلى فهم العالم من حولك، ما يعني أيضاً أنك تتعلم وتخزن دائماً معلومات جديدة.

6- الانطواء
أظهرت الدراسات أن الانطوائيين يميلون إلى الانخراط في معالجة معرفية أعمق من المنفتحين، ويميلون إلى التفكير بشكل أكثر شمولاً، وهو ما يمكن ربطه بارتفاع معدل الذكاء. ويميل الانطوائيون إلى تفضيل الأنشطة التي تتطلب التركيز والجهد العقلي المستمر، مثل القراءة والبحث، والتي يمكن أن تعزز التطور الفكري.

7- قراءة الكتب
تساعد القراءة في تقوية التركيز العقلي والخيال وقدرتنا على التعاطف مع الآخرين. ويظهر الأشخاص الذين يقرؤون كثيراً، معدل ذكائهم باستمرار، ما يعني أنهم أكثر عرضة لامتلاك معدل ذكاء مرتفع.



الأماكن التي قد يخفي فيها أطفالكم السجائر الإلكترونية

أصدر فريق من الخبراء تحذيراً للأباء والأمهات من إمكانية إخفاء الأطفال والمراهقين للسجائر الإلكترونية بفضل بعض الاختراقات والخدع عبر مواقع الإنترنت.

قد يتساءل العديد من أولياء الأمور القلقين عما إذا كان أطفالهم يدخنون السجائر الإلكترونية سرا دون موافقتهم.

ما يمكنك فعله هو إنشاء بيئة داعمة تعزز التواصل والوعي واتخاذ القرارات الجيدة. ومع وضع هذه الأشياء في الاعتبار، تزداد القدرة على الوصول إلى السبب الجذري لتدخين طفلك للسجائر الإلكترونية، ومنحه الأدوات اللازمة ليعيش حياة أكثر صحة.

الصغيرة الحجم على الجزء الداخلي من إطار لوحات الحائط، مع إخفاء السيارة الإلكترونية في غطاء الوسادة. وكشف الخبراء أيضاً أن بعض الحيل تقترح إخفاء السجائر الإلكترونية بلصقتها على الجانب السفلي من الدرج، حيث توجد مساحة ممتدة في كثير من الأحيان، وكذلك تحت مراتب غرفة النوم أو إطارات السرير.

وأوضح أن معظم المراهقين يلجؤون إلى إخفاء القطع الصغيرة داخل الملابس غير المستخدمة، بما في ذلك جيوب داخلية بغطاء للرأس، أو ملفوفة في كثرات أو مدفونة بين الجوارب. وغالباً ما تقترح بعض مقاطع الفيديو لصق العناصر

وأفاد الخبراء بأن هناك "حيل خفية" غالباً ما يشار إليها المراهقون عبر الإنترنت، لمساعدة أقرانهم على إخفاء السجائر الإلكترونية وتجنب مصادرتها. وكشف متجر شهير لبيع السجائر الإلكترونية عبر الإنترنت، عن المكان الذي من المرجح أن يخفي فيه المراهق السجائر



وغالباً ما تقترح بعض صفحات مواقع التواصل الاجتماعي إخفاءها داخل الألعاب المحشوة. ويقول الخبراء أيضاً إن المراهقين يميلون إلى الاحتفاظ بالسيارة الإلكترونية الخاصة بهم داخل علبة النظارات أو صندوق المجوهرات. وشملت المواقع الأخرى: أحواض النباتات أو لصق السجائر الإلكترونية خلف أو فوق أثاث غرفة النوم، مثل مراوح السقف أو الأضواء أو خلف تلفزيون مثبت على الحائط.

كيف نتحدث مع طفلك عن التدخين الإلكتروني؟ على الرغم من الطبيعة الضارة المحتملة للتدخين الإلكتروني، فمن المستحسن توخي الحذر عند التعامل مع أطفالك بشأن هذا الموضوع.

وأصدر الخبراء نصائح حول كيفية التحدث مع طفلك حول التدخين الإلكتروني، وقالوا: "من الجيد التحدث عن أي مخاوف لديك بطريقة تسمح بذلك. تجنب مواجعتهم بغضب، والتعدي على خصوصيتهم ومطالبتهم بالتوقف عن استخدام السجائر



•• أجرى الحوار: أحمد حلمي سيف النصر



أديبٌ إماراتيٌّ تميّزت كتاباته بالعمق الفني، عشق القلم والكتابة وانعكس حُبّه على كلماته وسطوره، فأخرج لنا أعمالاً لها ملامح وروح الفلسفة والإبهار.

الرجبة في البوح واستعادة الذكريات والرسم بالكلمات واستدعاء وهج الأحاسيس لمواجهة الصعوبات.. تكاد تكون عناصر مشتركة في كل أعمال الأديب والشاعر طالب غلوم طالب؛ فقد عالج الكثير من قضايا الحب والمرأة والوطن والدين وغيرها في قصائده ودواوينه المنشورة، وطوّع تجاربه الثرية في الحياة لخدمة أهداف أبياته وكلماته، كما نوع كثيراً في شكل قصيدته بداية من الشعر الحر والمنثور، مروراً بشعر التفعيلة، ووصولاً إلى الشعر الحديث والهياكو، وإن تغيرت الأشكال إلا أن المضمون والمعنى يكاد يكون متفقاً ومؤدياً إلى الأغراض ذاتها.

طالب غلوم طالب: أسافر بأشعاري وأطير بكلماتي إلى فضاء القلوب وسماء العقول

مع إشارة إلى الزمن أو الجو المحيط، ويتمتع الهياكو بجاذبية عالمية بسبب بساطته وعمقه، إذ يدفع القارئ إلى التأمل في التفاصيل الصغيرة للحياة والطبيعة من حوله. وقد كتب أكثر من 300 نص شعري قصير على طريقة الفن الشعري "الهياكو"، مستلهماً فكرة المقاطع الشعرية من الحياة ومن الطبيعة ومن التجارب الذاتية، وإن أكثر ما تنجّه إليه المجموعة الشعرية الجديدة هي فلسفة الطبيعة، وقد وضعت عنواناً متجانساً مع فكرتها وهو "ركام التجاعيد"، وهناك مجموعة شعرية من شعر "الهياكو" تطبع حالياً ومجموعات أخرى في طور المراجعة النهائية.

«الكثيرون لا يملكون كنه شعر الهياكو الذي نشأ في اليابان وانتشر في العالم بعد ذلك، فهنا حدثنا عن تجربتك مع هذا النوع من القصائد؟
شعر الهياكو هو شكل شعري ياباني تقليدي، يتكون من ثلاثة أسطر فقط، مع بقية مقطعية محددة، حيث يتكون السطر الأول من 5 مقاطع صوتية، السطر الثاني من 7 مقاطع، والسطر الثالث من 5 مقاطع صوتية.
يتميز الهياكو ببساطته، ودقته، وقدرته على التعبير عن لحظة أو مشهد من الطبيعة أو الحياة اليومية، غالباً ما يرتبط الهياكو بتصوير لحظات طبيعية أو مواسم السنة،

«يتناول الشعراء موضوعات متنوعة تتعلق بالهوية، والهوية، والحريّة، والعدالة الاجتماعية. ويستخدمون تقنيات وأساليب جديدة تعكس تعقيدات العصر الحديث وتحدياته.. ماذا عن آخر دواوينك؟
«الصقر الذي يُبنى» هو عنوان أحدث دواويني، وهو عبارة عن 18 قصيدة ذات مضامين مختلفة، ومن ضمن عناوين القصائد: همس قديم، مدينة لا تموت، عودة الخريف، عزاء، أبي، اغتراب.
وأعزّت كثيراً بقصيدة "أبي" التي استعديت من خلالها مواقف قديمة مع والدي رحمه الله؛ فهو عصي على النسيان رغم رحيله منذ سنوات طويلة.

تمتع شاعرنا طالب غلوم طالب بقدرة خاصة على التقاط اللحظات العميقة والصغيرة في الحياة وتحويلها إلى كلمات تنبض بالحياة والإحساس، واستلهم تجاربه الشخصية وتجارب الآخرين، والطبيعة، والتاريخ، والثقافة، والدين، لخلق أعمال تترك أثراً دائماً في القلوب.
وقد كان لنا هذا اللقاء معه وتالياً نص الحوار:

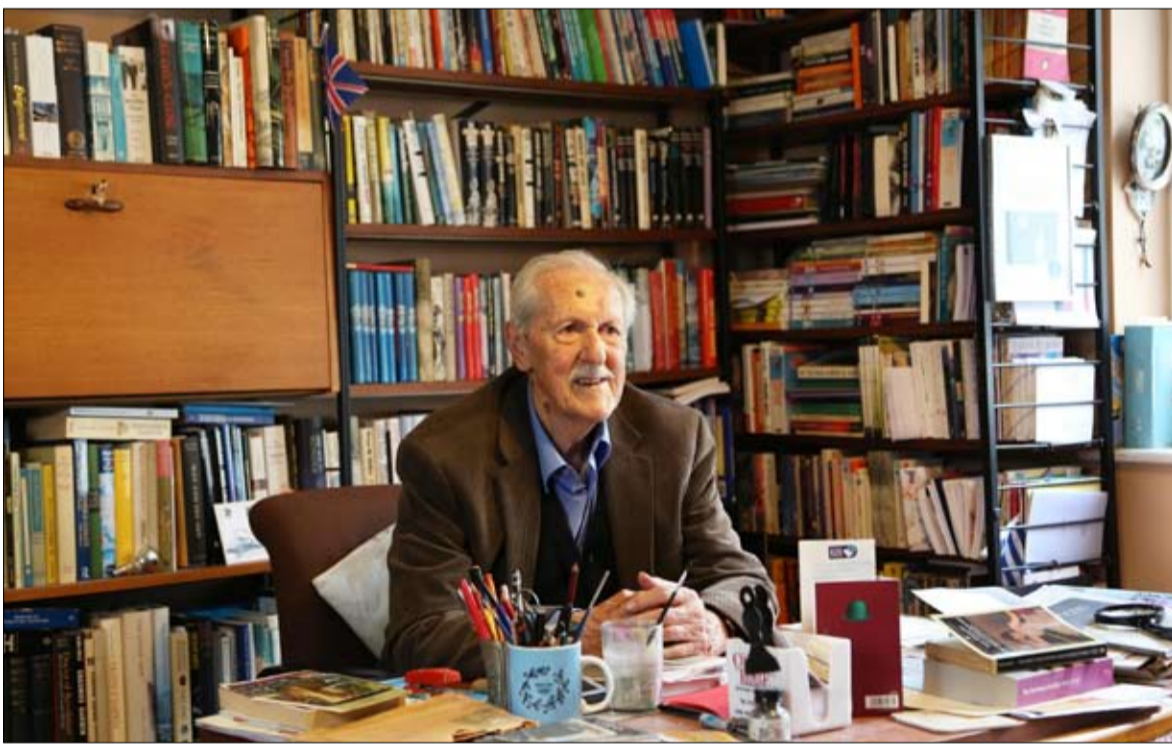
«الشعراء يشكّلون جزءاً حيوياً من الحضارة الإنسانية، حيث يعكسون التنوع والثراء الثقافي والتاريخي للبشرية، ويساهمون في إثراء الفكر والروح، حدّثنا عن تجربتك الشعرية وبداية الكتابة والتحقّق في سماء الأدب.

أقدم أطلس في العالم.. مخطوطات كهوف موجاو في لندن

المطبوعة، والتي تعرض الحالة المتقدمة لتكنولوجيا الطباعة في الصين قبل قرون من اختراع مطبعة جوتنبرج في أوروبا. كما تقدم المخطوطات المكتوبة بخط اليد أو المصورة واللوحات والمنسوجات المحمولة في الكهف 17 رؤى نادرة حول الإنجازات الفنية لهذه الفترة. كهوف موجاو هي كهوف قديمة يرجع تاريخها إلى ما قبل 1600 سنة تقع في مقاطعة قانسو شمال غربي الصين. تحوي الكهوف رسوم جدارية قديمة، ويوجد في الكهوف أكثر من 2000 وحدة من النحت الملونة و45 ألف متر مربع من الرسوم الجدارية. أكثر من 730 كهفاً تنتشر في 1600 متر على طول هضبة.

الخامس وحتى بداية القرن الحادي عشر. وتشمل هذه العناصر لغات وأديان وثقافات متعددة بما في ذلك العديد من النصوص عبارة عن نسخ فريدة أو الأمثلة الوحيدة الباقية لأعمال معينة، مما يجعلها مصادر لا يمكن استبدالها ويحتوي الكهف على العديد من النصوص البوذية، بما في ذلك السوترا النادرة والتعليقات والأعمال المفصّلة. وهي ضرورية لفهم انتشار البوذية وتطورها عبر آسيا، بالإضافة إلى الممارسات والمعتقدات الدينية في ذلك الوقت. علاوة على ذلك، شمل الاكتشاف بعضاً من أقدم الأمثلة على النصوص

من المقرر أن يتم عرض مخطوطات من كهف موجاو، والمعروف أيضاً باسم كهف المكتبة، الواقع في مجمع كهوف في غرب الصين، لأول مرة منذ 20 عاماً في معرض واحة طريق الحرير: الحياة في دونهوانغ القديمة في المكتبة البريطانية في لندن الشهر المقبل. وتشمل العناصر المعروضة الأمثلة الأقدم للنصوص المطبوعة مثل الأقدم Diamond Sutra. وهو أقدم كتاب مطبوع مؤرخ في العالم، بالإضافة إلى مخطوط نجوم Dunhuang. وهو أقدم أطلس مخطوط معروف للسماء ليلاً، تلقى هذه الوثائق والأشياء الضوء على الحياة الدينية والمدنية في مدينة دونهوانغ في شمال



براين ألديس.. من كتابة المذكرات إلى أحد أشهر كتاب الخيال العلمي

1958 كان هناك مؤتمر الخيال العلمي العالمي والذي وصف ألديس بأنه كاتب واعد وله فرصة كبيرة في أن يكون أهم كتاب الخيال العلمي على الإطلاق.
وتم انتخاب ألديس كرئيساً للمجموعة البريطانية للخيال العلمي عام 1960. وأطلق ألديس في العام 1964 مع صديقة هاري هاريسون أول مجلة أدبية للخيال العلمي ونقده ووسمها (Science Fiction Horizons) والتي نالت قبولاً واسعاً بين الأدباء والناقدين في فترة قياسية فكتب فيها بعض أهم الأسماء الأدبية حينها من أمثال جيمس بليش وغيرهم من النقاد والأدباء.

عن رواية تتبع أسلوب المذكرات اليومية لشخص يعمل كمساعد مبيعات في محل بيع الكتب، وفي عام 1955 فاز ألديس في مسابقة لكتابة قصة قصيرة تدور أحداثها في عام 2500 وجاءت المسابقة بعنوان «Not For An Age». لم تحقق رواية ألديس الأولى نجاحاً كبيراً وهو ما جعل الشركة الناشرة أن تطلب منه زيادة الأحدث لإعادة نشرها، فأخبرهم أنه يعمل على كتابة رواية خيال علمي جديدة، وهو الأمر الذي أعجبت به بعض شركة النشر التي كان لها الكثير من رواد الخيال العلمي، وصدر أو كتاب خيالي له وحقق أرباحاً تخطت مكسبه من عمله في بيع الكتب فقرر أن يتفرغ للكتابة والتأليف، وفي عام

الكتاب الإنجليزي «براين ديليو ألديس»، كان مؤلفاً إنجليزيًا غزير الإنتاج للقصص القصيرة والروايات الخيالية العلمية التي تتميز بنطاق كبير في الأسلوب والنهج، وقد تأثر كثيراً بأعمال الكاتب المشهور هيريت جورج ويلز الذي يعد من أوائل الرواد في كتابة روايات الخيال العلمي. عمل ألديس كبايع للكتب في مدينة أكسفورد بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، وكتب أثناء هذه الفترة بعض القصص القصيرة في الخيال العلمي والتي نشرها في بعض المجلات، واسترعى ذلك اهتمام السيد تشارلز مونتيث الذي كان يعمل محرراً في مؤسسة بريطانية للنشر، والذي ساعده في نشر كتابه الأول عام 1955 والتي كانت عبارة

الممارسات والعلاجات الطبية في الحضارات القديمة.. تعرف عليها

للطب التي أكدت على أهمية الملاحظة الدقيقة وتوثيق الحالات السريرية. وقدمت النصوص المنسوبة إلى أبقراط وطلابه وصفاً للأمراض والعلاجات، داعية إلى نهج عقلائي ومنهجي في الطب.
كانت العلاجات تهدف إلى استعادة التوازن من خلال النظام الغذائي وممارسة الرياضة وغيرها من التدخلات. على سبيل المثال، كانت عملية إراقة الدماء تُستخدم لإزالة الدم الزائد، بينما كانت العلاجات العشبية والتعديلات الغذائية توصف لتصحيح اختلالات أخرى.

عدوى الجروح. كما زودتهم ممارسات التحنيط، التي كانت تهدف إلى الحفاظ على الجثة للحياة الآخرة، بمعرفة واسعة بالتشريح البشري. من جهة أخرى، أشرت الممارسات الطبية في اليونان القديمة بشكل كبير على تطور الطب الغربي. تطور الطب اليوناني من مزيج من المعتقدات الخارقة للطبيعة والملاحظات التجريبية، مما أدى في النهاية إلى ظهور نهج أكثر علمية للرعاية الصحية. لعب أبقراط، الذي يُعتبر "أبو الطب"، دوراً محورياً في هذا التحول، حيث أسس هو وأتباعه مدرسة أبقراط

العديد من النباتات الطبية، مثل الصبار والثوم والعرض المستعملة لعلاج أمراض متنوعة، كما مارس المصريون أيضاً إجراءات جراحية، مثل ثقب الجمجمة لعلاج إصابات الرأس، وطوروا شكلاً مبكراً من طب الأسنان، بما في ذلك خلع الأسنان واستخدام الأطقم الاصطناعية. أولى المصريون اهتماماً كبيراً بالنظافة والصحة العامة، مدركين أهمية هذه الممارسات في الوقاية من الأمراض. كانوا يستحمون بانتظام، ويستخدمون الناموسيات للحماية من الملاريا، ويطبّقون مطهرات مثل العسل والراتنج لمنع

الدينية، حيث كان المصريون يعتقدون أن الأمراض ناتجة عن قوى خارقة للطبيعة مثل غضب الآلهة أو الأرواح الشريرة، كنتيجة لذلك، كان الكهنة في كثير من الأحيان يقومون بدور المعالجين، حيث دمجوا بين العلاجات الطبية والصلوات والطقوس. كان الإله تحوت يُعظم كإله للطب والشفاء، بينما كانت الإلهة سخمت تُعتقد بأنها قادرة على التسبب في الأوبئة وعلاجها.
كان استخدام العلاجات العشبية من أبرز جوانب الطب المصري، حيث تسرد بردية إيبيرس

إن دراسة تطور المعرفة الطبية، ودور المعالجين، وأنواع العلاجات المستخدمة، والإرث الدائم لهذه الأنظمة الطبية المبكرة تشكل رحلة استثنائية، وفقاً لموقع Ancient Origins.
تُعرف مصر القديمة بتميزها في المعرفة الطبية، والتي تم توثيقها في العديد من البرديات، مثل بردية إيبيرس وبردية إدوين سميث. توفر هذه الوثائق رؤى شاملة حول الممارسات الطبية المصرية، مع تسليط الضوء على تقنيات التشخيص والعلاج والإجراءات الجراحية. ارتبط الطب المصري ارتباطاً وثيقاً بالمعتقدات

تعتبر الصفحات القديمة من التاريخ البشري مليئة بالمعلومات الرائعة عن الممارسات الطبية والعلاجات التي اتبعتها الحضارات القديمة، فمن أساليب الشفاء البدائية التي اتبعتها شعوب ما قبل التاريخ إلى الأنظمة الطبية المتطورة التي اتبعتها الإغريق والمصريون والصينيون، أرسى الطب القديم الأساس لعلم الطب الحديث. تتسم الممارسات الطبية المبكرة بترايط عميق مع السياقات الدينية والفلسفية والثقافية السائدة، مما يعكس نهجاً شاملاً للصحة يجمع بين الجوانب الجسدية والروحية والبيئية للحياة.



منوعات

الفكر

27

هل تكفي ٤٠ ساعة من التسجيلات الصوتية المنسية لنجمة هوليوود إليزابيث تايلور لصنع وثائقي ناجح عنها؟ "الأشرطة المفقودة" يثبت أن: لا. عام ١٩٦٢، سجّل الصحافي وكاتب السير الأميركي ريتشارد ميرمان، المعروف بمقابلاته الصحافية اللافتة مع نجوم السينما العالمية لصالح مجلة لايف الأمريكية، ٤٠ ساعة من المقابلات الصوتية مع إليزابيث تايلور، في مادة لكتاب تايلور، "متضمناً ٥٦ صورة فوتوغرافية التقطها أقدم أصدقائها، الممثل رودى ماكداول، فضلاً عن صور خاصة من ألبوم عائلتها.



شهرتها زادت بعد دورها في فيلم "كليوباترا"

"الأشرطة المفقودة" .. إليزابيث تايلور تروي قصتها بصوتها الطفولي وضحكاتهما



التركيز الأساسي على سنوات تايلور في هوليوود حتى عام 1963. أما مشوارها الطويل بعد ذلك، الذي امتد حتى 50 عاماً أخرى، فلم يحظ باهتمام كافٍ، على الرغم من "كنز المواد الأرشيفية" الذي أتبع أمام المخرجة نانيت بورستين، وفقاً لما صرحت به في أكثر من لقاء بعد عرض الفيلم.

كانت إليزابيث تايلور نجمة ناشئة في بدايات الثلاثينيات من عمرها، عندما بدأ ريتشارد ماريان تسجيل هذه المقابلات الحواريّة معها، لكن حياتها الفنية "الحقيقية" هي ما تحقق بعد هذه التسجيلات، ففي الأعوام الخمسين اللاحقة شهدت مسيرتها: المهنية والحياتية على حدٍ سواء قمماً وسفوحاً، من زيجات متعددة وصلت إلى ثمان "رسمية" من بينها اثنتان مع ريتشارد بيرتون وحده، التي ربطتها به علاقة حب مرضية معقدة، يمكن تشبيهها بتعبيرات اليوم بأنها كانت واحدة من أكثر علاقات الحب المسمومة في هوليوود، وصولاً إلى إدمان المخدرات والكحول، ونهاية بدورها المبكر في محاربة مرض الإيدز.

ضمّت قائمة أزواج تايلور أشرياء ونجوماً ومشاهير، وعامل بناء مجهولاً، بدأتها وهي في التاسعة عشرة حين تزوجت وريث عائلة هيلتون، المالكة لسلسلة الفنادق الشهيرة نيكي هيلتون، الذي لم تستطع تحمّله طويلاً، فهربت منه سريعاً إلى الممثل الإنكليزي مايكل وايلدينغ، ورغم إنجابها طفلين، إلا أن الفضل كان مصير هذه الزيجة أيضاً، لتتزوج تايلور بعدها المنتج الأميركي مايك تود، الذي أفرد له الوثائقي الكثير من المساحة، وأظهر عشقه لتايلور وهو يهدئها المجوهرات الثمينة، خصوصاً الماس الذي تعشقه، فحين يهدئها ماسة نادرة عيار 28 قيراطاً ونصف قيراط، يقول لها مازحاً: "نعم، لأن قطعة من الماس عيار 30 قيراطاً ستكون مبتدلة".

رحل مايك تود في حادث تحطم طائرة مرواح عام 1958، ولم تجد قطعة هوليوود من يواسيها حينها سوى أقرب أصدقائها من زوجها الراحل، المغني والممثل الأميركي إيدي فيشر، وزوجته النجمة ديبى رينولدز، التي كانت صديقة مقربة جداً من تايلور آنذاك، لكن سرعان ما تحوّلت لقاءات تايلور وفيشر إلى حديث هوليوود الصامت، وبدأت زوجة فيشر هي الأخرى تبعد

الصوت إلى مشاهد مرئية، وتقطعات أرشيفية من صورها الفوتوغرافية وأعمالها السينمائية وحواراتها التلفزيونية. على مدى ساعة و40 دقيقة كاملة، تروي تايلور قصتها بصوتها الطفولي وضحكاتهما اللعوب، لم تنشأ في هوليوود بل في بيفرلي هيلز، ولدت في 27 فبراير/شباط 1932 في العاصمة البريطانية لندن، لأب بريطاني يعمل في تجارة التحف والأعمال الفنية، وأم أميركية مهووسة بالتمثيل. كان والدها يمتلك قاعة عرض فنية في فندق بيفرلي هيلز الشهير، وتذكر تايلور أنها كانت طفلة حين شاهدت لأول مرة معذات تصوير سينمائية في هذا الفندق، من هنا فهم كيف وجدت تايلور الطفلة خطاؤها الأولى إلى عالم السينما، معترفة ببساطة بأن جمالها هو الذي جعل المنتجين السينمائيين يتكالبون عليها منذ طفولتها، وهو ما حاولت تغييره لاحقاً باختيارها أدواراً غير اعتيادية. وتقول: "كنت أشعر أنهم يتعاملون معي باعتباري قطعة لحم باردة، أو ديكوراً جميلاً بجوار رجال عجائز، لكن عندما تستطع أن تطلب مليون دولار كاملة مقابل فيلم واحد وتحصل عليها، فأنت لست قطعة لحم عادية، بل قطعة لحم ضخمة" لترنّ ضحكاتهما العائدة إلينا من 1963.

ظهرت إليزابيث تايلور على الشاشة الفضوية طفلة في العاشرة من عمرها في فيلم "نمّة من يولد كل دقيقة" (1942)، ثم في "ناشيوال فيلث" (1944)، وبعد نجاح الفيلم اللافت، وقعت معها الشركة المنتجة عقداً لسبع سنوات، أكدت تايلور خلالها حضورها القوي، ففي عام 1947 شاركت في فيلم "سينيا"، وهي في الخامسة عشرة من عمرها، وحين بلغت التاسعة عشرة ظهرت في فيلم "مكان تحت الشمس" (1951)، لتبدأ من خلاله بفرض حضورها واحدة من جميلات السينما الأميركية لسنوات عديدة مقبلة. حالة الشهرة السريعة اكتملت بظهور إنتاج هوليوود الاستثنائي "كليوباترا" للمخرج جوزيف ماركيفيتس عام 1963، الذي كاد أن يتسبب بإفلاس الشركة المنتجة، لكن... هل توقفت مسيرة تايلور الفنية والحياتية إلى اللحظة التي سجّلت فيها هذه المقابلات الصوتية مع ريتشارد ماريان عام 1963؟ هذا ما تناساه صنّاع الوثائقي تماماً، فجاه

سنوات، تحصل تايلور على جائزة أوسكار للمرة الثانية (إضافة إلى اعتراف نقدي بأدائها الرفيع) عن دورها الذي لا يُنسى في تحفة مايك نيكول "من الذي يخاف فيرجينيا وولف؟" (1966)، الذي شاركها البطولة فيه أيضاً زوجها ريتشارد بيرتون، لكنه لم يحظ بمثلا بجائزة أوسكار عن الفيلم نفسه، ما ترك في نفسه شرخاً لن يُمحي، ستظهر آثاره لاحقاً على علاقتها الفضلانية.

في الوثائقي الجديد "إليزابيث تايلور: الأشرطة المفقودة"، الذي عرض أخيراً على منصة "إنتس بي أو ماكس"، تستخدم المخرجة الأميركية نانيت بورستين التسجيلات الصوتية ذاتها التي سجّلتها ريتشارد ميرمان في ستينيات القرن الماضي، كركيزة لرحلتها الوثائقية في حياة تايلور، تاركة النجمة تروي قصة حياتها بصوتها، لتتبعها المخرجة بتحويل



لم تكن مصادفة أن تصدّق إليزابيث تايلور بنفسها لإنتاج فيلم "ترويض النمرة" للمخرج فرانكو زيفيريللي عام 1967، وأن يكون البطل أمامها هو زوجها ريتشارد بيرتون نفسه (تشارك الأديوار في 10 أفلام)، فالصراع الذي يدور بين النجمين الشهيرين في الحياة الواقعية، هو ذاته الصراع الذي يرويه شكسبير في إيطاليا القرن السادس عشر بين "كيت المتردة وبيتروتشيو" العاشق الذي أراد أن يروضها عنوة، فروضته بمحبته. وهو ذاته الصراع الذي نستشعره في صوت كليوباترا وهي تصرخ في مارك أنطونيو: "اركع على ركبتك"، فيلتفت إليها مستكراً: "اركع على ماذا؟" فتأمره مجدداً، ولكن بصوت تايلور هذه المرة: "اركع على ركبتك"، فيركع ريتشارد بيرتون في الوثائقي المبتسر "إليزابيث تايلور: الأشرطة المفقودة"، يتهدج صوت النمرة في حنجره تايلور، وهي تقول من دون ذرة ندم: "إنها لعبة خاسرة، أن تحاول تبرير أفعالك، لأنك تخسر نفسك إلى الأبد".



قبل طرح فيلمهما ..Wolfs

براد بيت وجورج كلوني يتحدّثان عن مساوئ الشهرة

كشف براد بيت وجورج كلوني عن أنهما "يتجنبان" الذهاب إلى المستشفى بسبب شهرتهما خلال مناقشة صريحة حول الخصوصية والحياة في دائرة الضوء، وقام الأصدقاء المقربون الذين عملوا معاً لأول مرة في Ocean's Eleven قبل أكثر من ٢٠ عاماً، بأدوار في فيلم الحركة الكوميدي القادم Wolfs على Apple TV+، والذي سيتم بثه على موقع البث المباشر في ٢٧ سبتمبر.

مواضيع خطيرة للغاية، ولا نريد أن يكون لدينا صور لأطفالنا هناك.. علينا أن نعمل بجد لمحاولة الحفاظ على خصوصيتنا"، بينما اعترف بأن الأمر "صعب". وكان كلا النجمين في دائرة الضوء طوال فترة حياتهما المهنية الناجحة في صناعة الترفيه، وبينما تولى جورج دوره الأول في السبعينيات، ظهر بيت على الشاشة لأول مرة في أواخر الثمانينيات.

أثناء حديثه مع صحيفة نيويورك تايمز في عام 2019، تحدّث ممثل Fight Club عن الشهرة بعد نجاحه في التسعينيات، وكشف براد بعد أن لعب دور البطولة في أفلام في ذلك الوقت مثل Legends Of The Fall (1994) وMeet Joe Black (1999)، "في التسعينيات، أن كل هذا الاهتمام جذبه حقاً، حيث قال "لقد كان الأمر غير مريح حقاً بالنسبة لي" ومع ذلك، أوضح النجم أنه بمرور الوقت، تمكن من فصل نفسه عن الأضواء والتوقعات التي تأتي مع الشهرة، قائلاً: "لا يهم لقد أمضيت الكثير من حياتي وأنا أنصارع مع تلك الأفكار، أو أكون مقيداً بتلك الأفكار، أو محبوساً في تلك الأفكار.. إذا عشت بالفعل الحياة التي يقدمها لك الناس، فسيكون الأمر رائعاً، لقد صادف أنني أعيش حياة جيدة.. لكنني أحب العمل أيضاً".

نسير عبر سنترال بارك ولا نتعرض للضرب هذا لم يحدث بعد.. وأوضح كلوني أن "هدفه" كان "الحماية"، مشيراً إلى أنه "لا يريد صوراً لأطفاله"، قائلاً: "نحن نتعامل مع

كما سئل الثنائي عن التعامل مع الشهرة، فقال كلوني: "الكثير من الناس - حتى الذين وصلوا إلى مستوى عالٍ إلى حد ما من الشهرة - يجدون طريقة ليتمكّنوا من عيش حياة طبيعية نوعاً ما"، وأضاف جورج "دعنا



الفكر

دراسة تعدد عدد ساعات استخدام الأطفال للهاتف أسبوعياً

وجد فريق من علماء النفس والمتخصصين في الصحة العقلية في الدنمارك، أن الحد من وقت استخدام الأطفال للأجهزة اللوحية إلى 3 ساعات فقط أسبوعياً قد يؤدي إلى تحسن كبير في صحتهم العقلية. أجرى العلماء تجربة سريرية عشوائية، شملت 89 عائلة تضم 181 طفلاً من 10 مدن دنماركية، ركزت على تأثير الحد من استخدام الهواتف والأجهزة الإلكترونية على صحة الأطفال، وخاصة أن الأبحاث السابقة كشفت أن قضاء فترات طويلة من الوقت في مشاهدة الأفلام أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعي أو لعب ألعاب الفيديو، يؤدي إلى مشاكل في الصحة العقلية لدى الأطفال، مثل السلوك الاجتماعي العدواني وصعوبات في التحكم بالعواطف. وتضمنت التجربة اختبار جميع الأطفال المشاركين في الدراسة، لمعرفة المزيد عن مهاراتهم الاجتماعية وسلوكهم العام واستقرارهم العاطفي وصحتهم العقلية بشكل عام. وطلب فريق البحث من جميع الأطفال، في 45 عائلة، تقييد استخدامهم للأجهزة الإلكترونية لمدة 3 ساعات فقط في الأسبوع، ولمدة أسبوعين، وتم تركيب شاشات فيديو في منازل المشاركين لضمان الامتثال للطلب. وفي نهاية التجربة، رصد العلماء تحسناً كبيراً في المهارات الاجتماعية للأطفال، بما في ذلك انخفاض في المشاكل السلوكية وفي التعامل مع القضايا العاطفية. نشرت الدراسة في مجلة JAMA Network Open.



يمكن تناولها ليلاً.. أطعمة مثالية لا تسبب زيادة الوزن

كشفت الدكتورة بافل إيسنبايف أخصائي تخفيض الوزن بعض الأطعمة التي يمكن تناولها بكميات معينة قبل النوم بفترة، ولا تسبب زيادة في الوزن. ويقول الطبيب: "يخلق العشاء الثقيل فائضاً يومياً من السعرات الحرارية، ما يؤدي إلى زيادة الوزن. لذلك يجب البدء في اختيار العشاء المثالي بحجم حفنة أو حفنتين. ومن المهم تناولها ببطء قدر الإمكان. ويمكن للشخص تغيير الحصص - زيادتها أو تخفيضها اعتماداً على ما يشعر به عند النوم وفي الصباح". ووفقاً له، الوقت الأمثل لتناول وجبة خفيفة في المساء هو قبل 2-4 ساعات من موعد النوم. ويقول: "تلعب مكونات العشاء دوراً رئيسياً، لذلك لا ينصح بتناول أطعمة دهنية، ويجب أن يحتوي العشاء على البروتين لضمان الشعور بالشبع فترة طويلة. ويمكن تناول الثمار والمكسرات والفواكه للحصول على التريبتوفان والميلاتونين والسيروتونين والمغنيسيوم التي تساعد على النوم وتحسن نوميته. فمثلاً الأناناس والبرتقال والموز والكرز واللوز والجوز تزيد من مستوى الميلاتونين. أما الكيوي فيحتوي على السيروتونين الذي يؤثر على عمق النوم والجوع والعواطف، أما الكاجو والفستق وبذور اليقطين فتحوي على التريبتوفان والمغنيسيوم".

أفضل مشروب لحماية القلب!

كشفت فريق من الخبراء أن شرب الشاي لعقود من الزمن هو الأفضل لحماية القلب. وجد تحليل أجرته جامعة نيو ساوث ويلز في أستراليا أن البالغين الذين يستهلكون كميات كبيرة من الشاي على المدى الطويل، لديهم خطر أقل بنسبة 19% من المتوسط للوفاة بسبب أمراض القلب. كما تقلل القهوة من خطر الإصابة بأمراض القلب، ولكن بالنسبة للرجال فقط، في حين تزيد المشروبات الغازية والكحول من الخطر. وراجع فريق البحث 20 دراسة سابقة حول العلاقة بين أمراض القلب واستهلاك المشروبات الشعبية على المدى الطويل. وقالت الدكتورة كاري روكستون، اختصاصية التغذية في اللجنة الاستشارية للشاي: "تظهر نتائج هذه الدراسة أن الشاي يأتي في المرتبة الأولى لحماية قلوبنا". وتجد الدراسات بانتظام "أن مادة البوليفينول المعززة للصحة الموجودة في أوراق الشاي لها مجموعة من الفوائد. وتعمل كمضادات للأكسدة، حيث تزيل الجزيئات الضارة في الدم وتمنع تلف الخلايا وتقلل من التوتر وتحسن عملية التمثيل الغذائي. ويقال أيضاً أن الشاي يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان، ويساعد في إنقاص الوزن. وأضافت روكستون: "وجدنا أن كل كوب إضافي من الشاي يومياً يقلل من خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 4%، وأظهرنا فوائد بدء عادة شرب الشاي على المدى الطويل من مرحلة البلوغ المبكر أو حتى الطفولة". نشرت الدراسة في مجلة التطورات الحالية في التغذية.



الملكة الأمريكية آيدن مايبيري لدى حضورها العرض الأول لفيلم Jackpot! في هوليوود، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الجوز والإجهاد



اكتشف علماء جامعة جنوب أستراليا أن الجوز قادر على تخفيض مظاهر الإجهاد، لأنه يؤثر إيجابياً في ميكروبيوم الأمعاء المرتبط بالصحة العقلية. وتشير مجلة Nutrients، إلى أن الباحثين درسوا حالة 80 طالباً متطوعاً، قسموهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى كانت تحصل على الجوز والمجموعة الثانية اتبع أفرادها نظامهم الغذائي المعتاد. وطلب الباحثون من أفراد المجموعة الأولى تناول حوالي نصف كوب من الجوز يومياً. واستمرت هذه الحالة مدة 16 أسبوعاً، خضع المشاركون خلالها إلى ثلاثة اختبارات: في بداية الفصل الدراسي، في فترة الامتحانات وبعد انتهائها. وأظهرت النتائج، تحسن مؤشرات الصحة العقلية والمؤشرات الحيوية الأيضية ونوعية النوم على المدى البعيد، لدى أفراد المجموعة الأولى. أما أفراد المجموعة الثانية، فقد اشتكوا من ارتفاع مستوى الإجهاد والافتقار قبل بداية الامتحانات. ويربط الباحثون هذه النتائج باحتواء الجوز على نسبة عالية من أحماض أوميغا3- الدهنية غير المشبعة، ومضادات الأكسدة والميلاتونين والبوليفينول وحمض الفوليك وفيتامين E، التي تساهم في صحة الدماغ والأمعاء.

سؤال وجواب

- كم يساوي اليوم في كوكب عطارد ؟
- 59 يوم أرضي
- كم عدد الدول التي تتمتع بحق الفيتو في مجلس الأمن ؟
- 5 دول
- كم عدد عظام جسم الإنسان ؟
- 206 عظمة
- ماهي السنة التي تلت السنة الأولى بعد الميلاد ؟
- السنة الأولى بعد الميلاد
- بحر يصل بين بحرین ويفصل بين قارتين ؟
- البحر الأحمر

هل تعلم؟

- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. وبذلك يخفف تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساکا حاداً .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار تنتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المموج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل البادنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشترك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات.. أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطرباً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا ترتاح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. أه أسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غدا سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة فجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليعمل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويذق بعض الأبحاث على البيانو ويذوق بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغط في نوم عميق.. استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مبهوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فتنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي ليدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة.. الحمد لله أن متحناً الليل والنهار.



مساحة للتلوين