

جامعة الإمارات تطرح  
خمسة برامج للدكتوراة  
في كلية التربية

لقاء الحميسي:  
تربيت على حب المسرح وأحب  
أن يكون لدي أغنياتي الخاصة



هل يمكن للزواج السعي  
أن يقتلك حقاً؟



## ريلمي تكشف عن أسرع معيار شحن مغناطيسي

كشفت شركة ريلمي النقال عن معيار الشحن MagDart الجديد، الذي يعد - على حد قولها - أسرع معيار شحن مغناطيسي لهواتف أندرويد في العالم. وتقدم الشركة الصينية جهاز شحن مختلفين يدعمان المعيار MagDart الجديد، حيث يعمل جهاز الشحن الأول بسرعة 50 وات مع مروحة نشطة، ويمكنه شحن بطارية سعة 4500 مللي أمبير ساعة من صفر إلى 100% في غضون 54 دقيقة فقط، وكذلك كابل شحن نحيف يمكنه شحن الهاتف الذكي بقدرة تصل إلى 15 وات. وبالإضافة إلى ذلك، تقدم ريلمي مجموعة من الإكسسوارات المتكبرة، التي تدعم تقنية MagDart مثل محفظة MagDart، والتي تسع ثلاث بطاقات وبطارية باور بنك MagDart Power Bank للشحن أثناء التنقل، بالإضافة إلى غطاء MagDart Case، والذي يتيح إمكانية تزويد الهاتف الذكي بمعيار الشحن الجديد.

## رئيسة وزراء تتعرض لعملية سطو

تعرضت رئيسة وزراء اسكتلندا، نيكولا ستيرجن، لعملية "سطو" في وضع النهار، لكنها ولحسن الحظ تمكنت من القبض على لصها الصغير. وبحسب صور تم تداولها عبر "تويتر"، "سرق" حذاء ستيرجن ذو الكعب العالي منها بعد أن خلعت لهووقوف على الحشيش الصناعي، خلال رحلة إلى إحدى حضانات الأطفال، حيث حدثت أولويات الحكومة للتعليم في السنوات الأولى. ومنفذ عملية السرقة هي طفلة صغيرة كانت تجلس على الأرض، بينما وقفت ستيرجن خلفها وهي تضحك. وفي وقت لاحق أكدت ستيرجن في تغريدة عبر "تويتر" أنها تمكنت من استعادة حذاءها.

## ابدأ بتناولها من اليوم.. 5 أطعمة تؤخر علامات الشيخوخة



يطمح الكثيرون في الحصول على بشرة خالية من التجاعيد وذات إشراق ونضارة شبابية. وبحسب ما نشره موقع "اونلي مع هيلث" Only My Health، فإن هناك طريقة بسيطة لكنها فعالة لمواجهة جميع أضرار الجذور الحرة في خلايا جسم الإنسان من خلال تناول طعام صحي غني بالعناصر الغذائية للفوز بمظهر شبابي وللمساعدة على التخلص من جميع علامات الشيخوخة المبكرة. يقول دكتور سارو سينغ، طبيب جراح، إن الطبيعة تزود الإنسان بمواد غذائية وفيرة على شكل فواكه وخضروات ملونة غنية بالفيتامينات والعناصر الغذائية والطاقة التي يحتاج إليها بشكل يومي، ومن ثم فإن تناول نظام غذائي صحي ومتوازن يساعد على عيش حياة خالية من الأمراض ويمكن أن يسهم في الوقوع على فقدان الدهون والحفاظ على وزن صحي، بما يحافظ على شباب العقل وبالتالي يعكس على باقي أعضاء الجسم بما فيها البشرة. وحدد تقرير الموقع 5 مواد غذائية مضادة للشيخوخة يمكن أن تسهم بفاعلية في التخلص من جميع علامات الشيخوخة المبكرة، كما يلي:

1. زيت الزيتون  
إن زيت الزيتون البكر الصحي بالإضافة إلى فوائده المتعددة فهو يغذي الشعر والبشرة لأنه غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة وهو معروف بتأثيراته المضادة للالتهابات. يساعد زيت الزيتون على تحسين مرونة الجلد ويجعله متماسكاً، كما يعمل على تحسين ترطيب البشرة على المستوى الخلوي.

2. الشاي الأخضر  
يشتهر الشاي الأخضر كمشروب يحتوي على العديد من الفوائد الصحية، من أبرزها تقليل خطر الإصابة بالسرطان والسكري وأمراض القلب والتهاب المفاصل.

3. الرمان  
يفيد تناول الرمان الغني بفيتامين C ومضادات الأكسدة في الوقاية من أمراض القلب والسرطان والمساعدة في تحسين الهضم بالإضافة إلى فوائد متعددة للبشرة والجلد. يفيد الرمان في تحفيز الجسم على إنتاج الكولاجين بشكل طبيعي وبما يؤدي إلى تقليل الضرر الخلوي في الجسم. وتسهم مضادات الأكسدة في الرمان في تقليل ظهور التجاعيد والبقع الداكنة والخطوط الدقيقة من خلال زيادة معدلات تجديد الخلايا.

4. البطاطا الحلوة  
من المعروف أن البطاطا الحلوة واحدة من الخضروات الجذرية النشوية المفيدة لصحة والشهية كوجبة غذائية خفيفة لها العديد من الفوائد الصحية مثل دعم الرؤية وتحسين صحة الأمعاء وتحسين أداء جهاز المناعة والدماغ. أما الفوائد المتعلقة بالبشرة، فترجع إلى المستويات العالية من بيتا كاروتين والتي تتحول عند تناولها إلى الشكل النشط

5. العسل  
يعتبر العسل الخام غذاء طبيعي رائع المذاق له فوائد صحية متنوعة، ويستخدم في العديد من العلاجات القديمة لعلاج الأمراض وتحسين ملمس الجلد والشعر وحماية الإنسان من الأمراض المختلفة. إن العسل الخام مليء بالمواد الكيميائية النباتية ومضادات الأكسدة التي تساعد على إطالة عمر الجلد. ويعد العسل الطبيعي مفيداً للغاية في تقليل الآثار السلبية للعديد من الملوثات وجزئيات الغبار، التي تتعرض لها البشرة باستمرار، بما يؤدي في نهاية المطاف إلى تقليل ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة على البشرة، بل ويمكنها مظهرًا قوياً.

بينما إنقاص الوزن وطرد السموم من الجسم وتحسين أداء الدماغ وتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان والوقاية من مرض السكري وغير ذلك الكثير. يساعد البوليفينول، وهو مضاد للأكسدة يتوافر بمستويات عالية في الشاي الأخضر، على محاربة الالتهاب وحماية الكولاجين المخزن في الجسم. من خلال حماية وإصلاح الخلايا، تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر على مكافحة علامات الشيخوخة مثل الخطوط الدقيقة والتجاعيد وتمنحك بشرة صحية ذات مظهر شبابي طبيعي. وتساعد خصائص الشاي الأخضر المضادة للالتهابات على تقليل التورم والاحمرار والتهيج على الجلد كما يساعد على تهدئة الأمراض الجلدية الناتجة عن التهاب الجلد الجدي والصدفية والوردية ويحافظ على شباب البشرة لفترة طويلة.

7. زيت الزيتون  
يساعد على تهدئة الأمراض الجلدية ويساعد زيت الزيتون أيضاً على التحكم في نمو البكتيريا على الجلد ويمكن استخدامه لعلاج العدوى البكتيرية على الجلد وتحسين التئام الندبات.

8. الفواكه والخضروات الملونة  
تحتوي الفواكه والخضروات الملونة على مضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة علامات الشيخوخة مثل الخطوط الدقيقة والتجاعيد وتمنحك بشرة صحية ذات مظهر شبابي طبيعي. وتساعد خصائص الشاي الأخضر المضادة للالتهابات على تقليل التورم والاحمرار والتهيج على الجلد كما يساعد على تهدئة الأمراض الجلدية الناتجة عن التهاب الجلد الجدي والصدفية والوردية ويحافظ على شباب البشرة لفترة طويلة.

## هكذا تحافظين على سمرّة بشرتك

قالت خبيرة التجميل الألمانية بريجيت هوبر إن السمرّة، التي اكتسبتها البشرة خلال فصل الصيف بفضل الحمامات الشمسية، سرعان ما تزول بسبب بعض العوامل مثل الجفاف وملامسة الماء؛ حيث سرعان ما يزول اللون البرونزي الجذاب وتظهر القشور والبقع اللوية. ويمكن الحفاظ على سمرّة البشرة لأطول فترة ممكنة من خلال مواجهة الجفاف، وذلك باستعمال الكريمات، التي تحتوي على مواد مرطبة مثل الألو فيرا أو حمض الهالورونيك أو البانثينول. كما أن مستحضرات التجميل الغنية بالدهون تعد مناسبة لهذا الغرض؛ حيث إنها تحافظ على طبقة الحماية الطبيعية بالبشرة من ناحية وتحول دون ظهور القشور من ناحية أخرى. ومن المهم أيضاً تجنب الاستحمام بماء ساخن؛ نظراً لأنه يتسبب في جفاف البشرة.

## هل من الآمن تناول العسل المجدد؟

تستمر اتجاهات الغذاء على مواقع التواصل الاجتماعي في جذب انتباه الناس، وآخر هذه الاتجاهات تجديد زجاجة ماء ملينة بالعسل وتناولها كمثليجات. وفي حين أن الاتجاه انتشر بشكل كبير على مواقع التواصل الاجتماعي وخاصة موقع "تيك توك"، إلا أن الخبراء لا ينصحون باستهلاك العسل بكميات كبيرة. يرتبط السكر الطبيعي في العسل ببعضه البعض ويبدأ في تكوين بلورات صغيرة تقوي العسل. وفي حين أنه من غير الواضح من الذي بدأ هذا الاتجاه، فإن الكثير من الأشخاص يقومون بتغييرات عليه حيث يضيف البعض شراب الذرة إلى المزيج لجعله أقل سماكة، قبل تجميده وتناوله.

قالت الدكتورة بوجا تاكر، رئيسة قسم التغذية في مستشفى بهاتيا في مومباي، إن العسل المجدد أو العسل الخام المحفوظ في الثلاجة غير آمن. العسل غير المالج يحتوي على جراثيم وبكتيريا طفيلية الوشيقة التي يمكن أن تسبب اضطرابات عصبية وأمراض معدية ومعوية. وحذرت مرضى السكري والأشخاص الذين يعانون من حساسية مضطربة ضد الفركتوز من تناوله. ذكرت ممارسة الأيورفيدا الدكتورة ديكسا بهاواسر أن العسل يجب أن يستهلك بكميات صغيرة فقط وفي درجة حرارة الغرفة. وقالت لوفغ إندريان إكسبرس، إن تناول كمية كبيرة من العسل ليس بالأمر المثالي.

## غسالة أطباق مدمجة صغيرة توفر المياه

أطلقت شركة هيت وركس نستختها الأولى من غسالة الأطباق "تيترا" المدمجة التي تم تصميمها خصيصاً لتوفير المياه وغسل الأطباق في المساحات الصغيرة. تتميز غسالة الصحون "تيترا" بأنها لا تحتاج إلى أي وصلات سباكة؛ فكل ما تحتاجه هو منفذ كهربائي قياسي. كما تتميز بأنها ملائمة لغسل المواد البلاستيكية مثل ألعاب الأطفال والعبوات التي قد تدرب في غسالة الأطباق العادية، والأواني الزجاجية الدقيقة، إضافة إلى كونها ملائمة لتنظيف الفاكهة. تحتاج "تيترا" إلى ماخذ كهربائي للطاقة، ولكنها لا تتطلب أي خرطوم تعبئة أو تصريف مثل غسالة الأطباق القياسية. بدلاً من ذلك، يقوم المستخدمون بصب ثلاثة لترات من الماء في خزان المياه وتحميل أطباقهم المتسخة. يمكن لـ "تيترا" تنظيف وتجفيف ثلاثة أطباق عشاء، وثلاثة أطباق خبز، وثلاثة أكواب، وثلاث شوكة، وثلاث ملاعق، وثلاثة سكاكين. هناك خمس خيارات لدورات التنظيف، من بينها خيار تنظيف الفاكهة القياسية، وخيار تنظيف الأدوات البلاستيكية. أقصر دورة هي الدورة الاقتصادية، حيث تستغرق 30 دقيقة للغسل وأقل من ساعة إذا قمت بإضافة التجفيف. أطول دورة هي الدورة القياسية التي تستغرق حوالي ساعة واحدة للغسل وما يزيد قليلاً عن ساعة واحدة مع التجفيف.

## كيف تقرأ الرسائل المحذوفة على واتس آب بسهولة

تسمح ميزة الحذف في واتس آب بإلغاء الرسائل من جهاز المرسل، ومع ذلك، لا تزال هناك حلول تمكن المستلم من رؤيتها بعد حذفها، مثل تطبيق WAMR، الاختصار لعبارة استرداد الرسائل المحذوفة وتنزيل الحالة. يتيح التطبيق استعادة الرسائل التي قد تحذف قبل قراءتها، وتنزيل تحديثات الحالة من واتس آب. ووفق صحيفة إنديان إكسبرس، يمكن استخدام WAMR؛ لتنشيط التطبيق، يجب تنزيله من غوغل بلاي وإعادة. ستعين تحديد التطبيقات التي سيلتقط إشعاراتها، مثل واتس آب، وتيلغرام وإنستغرام. عند الانتهاء من الإعداد بالكامل، يمكن العثور على جميع الإشعارات الواردة، بما في ذلك الإشعارات المحذوفة داخل واجهة WAMR. وبمجرد أن يبدأ WAMR في الالتقاط، يمكن رؤية أي رسالة محذوفة في واجهة التطبيق، مصنفة حسب نوافذ الدردشة الفردية، تماماً مثل شاشة واتس آب الرئيسية. كيف يعمل التطبيق؟؛ تعرض الرسائل المحذوفة، يتطلب WAMR الوصول إلى الإخطارات، ويسمح منح حق الوصول إلى الإشعارات التطبيق القدرة على استعادة الرسائل المحذوفة دون محاولة تسجيل الدخول إلى حساب واتس آب المستخدم.



## أفضل تطبيق للإقلاع عن التدخين خلال 6 أيام

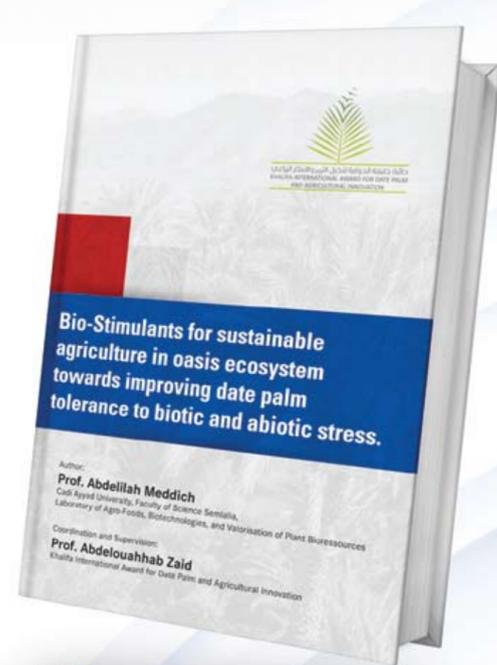
يدرك الأشخاص الذين يدخنون دائماً، الآثار السيئة لهذه العادة، لكنهم لا يستطيعون إقناع أنفسهم تماماً بالإقلاع عنها. حتى لو أبقوا أنفسهم بعيداً عن السيارة لبضع ساعات، فإن الرغبة في التدخين تظل تلح عليهم، مما يجعل من الصعب للغاية مقاومتها. تم مؤخراً تصميم تطبيق جديد يسهل عملية الإقلاع عن التدخين خلال ستة أيام فقط. يعمل هذا التطبيق على إقناع المدخنين بأهمية ترك هذه العادة السلبية. وقد قامت شركة كويتشور بإطلاق التطبيق الجديد، الذي يعمل على الجوانب النفسية والذهنية للمدخنين، لتغيير طريقة تفكيرهم ومشارعهم حيال التدخين. وقال خبراء الشركة، إن هذا التطبيق يحتوي على مزيج من النصوص ومقاطع الفيديو والتمارين التي تتفقد الناس حول الجوانب السلبية المختلفة للتدخين. ولا يركز البرنامج على الجوانب الصحية التي يعرفها الجميع عن مضار التدخين، ولكنه يتعامل مع جميع عمليات التفكير التي تحدث في ذهن المدخن.

## اكتشاف مثير يتعلق بحلم العثور على حياة بالنفء

كشفت باحثان عن معلومة صادمة تتعلق بإمكانية استضافة كوكب مكتشف حديثاً في الفضاء لأحد أشكال الحياة. ووفق بحث أجراه أوليفيه ديماغيون من جامعة بورتو، والبروفيسور ماريا أوسوريو، من مركز علم الأحياء الفلكية، فإن كوكبا يقع على بعد 35 سنة ضوئية من الأرض، قد يائي كائنات أو أحد أشكال الحياة. وأطلق العلماء على الكوكب الذي تم رسده في كوكبة "فولان الجنوبية"، اسم "غولديلوكس"، والذي يقع في مسافة متالية بالنسبة للشمس، تسمح بدفق المياه الكامنة في باطنه إلى السطح. ونقلت صحيفة "ديلي ستار" البريطانية، عن البروفيسورة ماريا أوسوريو، المشاركة في الدراسة من مركز علم الأحياء الفلكية في مدريد، قولها، "قد يكون للكوكب في المنطقة الصالحة للحياة غلاف جوي داعم وحامي من الإشعاعات". جدير بالذكر أن العلماء توصلوا إلى اكتشافهم بعد تحليل البيانات التي تم جمعها بواسطة التلسكوب الضخم "إل تي"، التابع للمرصد الفضائي الأوروبي في تشيلي.



عام الخمسين  
YEAR OF THE FIFTIETH  
UAE



جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي  
KHALIFA INTERNATIONAL AWARD FOR DATE PALM  
AND AGRICULTURAL INNOVATION

المحفزات الحيوية من أجل الاستدامة الزراعية  
في النظام البيئي لواحات نخيل التمر

# منوعات الفكر 22



## شرطة أبوظبي تحرر 27076 مخالفة انشغال بغير الطريق في 6 أشهر

•• أبو ظبي- الفجر

خالت مديرية المرور والدوريات بشرطة أبوظبي 27076 سائقا خلال النصف الأول من العام الجاري بسبب الانشغال عن الطريق أثناء قيادة المركبة والتي تصنف ضمن المخالفات الخطيرة، حيث تؤدي إلى وفيات وإصابات بليغة على الطرق وفق الإحصاءات والدراسات التحليلية للحوادث والمخالفات المرورية مؤكدة على أهمية التركيز في القيادة ومرافقة الطريق لتجنب انحراف المركبة. وأوضحت أن الانشغال بغير الطريق يؤدي إلى الانحراف المفاجئ بسبب استخدام الهاتف لتصفح الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي أو إجراء مكالمات، أو التقاط الصور والتقاط السائق للتحدث إلى مرافقيه، وغيرها من الملهيات والسلوكيات التي قد تؤدي إلى عواقب وخيمة وتكمن خطورتها في التسبب بوقوع حوادث مرورية نتيجة إلى عدم الانتباه للطريق أثناء القيادة. وأكدت الاهتمام المستمر بإطلاق حملات توعية مرورية بكافة اللغات وعبر مختلف وسائل الإعلام بما فيها وسائل التواصل الاجتماعي من أجل رفع مستوى الثقافة المرورية لدى السائقين ومستخدمي الطريق. وذكرت أنه يتم تطبيق البند (32) بشأن قواعد وإجراءات الضبط المروري رقم (178) لسنة 2017، "أ" الانشغال عن الطريق أثناء قيادة المركبة باستعمال الهاتف "ب" الانشغال عن الطريق أثناء قيادة المركبة بأي صورة كانت "و" مخالفتها الغرامة المالية 800 درهم و4 نقاط مرورية.

كتاب جديد صدر عن الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

## المحفزات الحيوية من أجل الاستدامة الزراعية في النظام البيئي لواحات النخيل نحو تحسين نخيل التمر يتحمل الإجهاد الحيوي واللا أحيائي

التشجير (AMF) والبكتيريا الجذرية المعززة لنمو النبات (PGPR)، إلى جانب ذلك، تساهم هذه الأسمدة الحيوية أيضاً في تطوير وإنتاج نخيل التمر مقاوم للظروف المناخية القاسية، يستطيع التعامل مع الضغوط البيئية، كما يحدد الكتاب العمليات والآليات التي طورتها نباتات النخيل المعالجة في اختيار البكتيريا والفطريات الغربية والمحلية، لفهم الأسس الزراعية الفسيولوجية والكيميائية الحيوية للأسمدة الحيوية نحو الزراعة المستدامة بما يساهم في خفض المشاكل البيئية المرتبطة باستخدام الأسمدة الكيماوية على نطاق واسع في التربة مثل مجموعات البكتيريا والفطريات المفيدة بما في ذلك الفطريات



في التربة مثل مجموعات البكتيريا والفطريات المفيدة بما في ذلك الفطريات

من جهته فقد أكد الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، بأن إصدار هذا الكتاب يهدف إلى نشر ثقافة نخيل التمر والابتكار الزراعي بين مختلف الفئات، وفق منهج علمي يساهم في تنمية المعرفة للنهوض بقطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور، وخلق بيئة إيجابية محفزة على الإبداع والابتكار في القطاع الزراعي. وأضاف أمين عام الجائزة أنه تم وضع فصول هذا الكتاب لتحديد نهج مبتكر يهدف إلى تطوير الاستدامة الزراعية في النظم البيئية الهشة لواحات نخيل التمر. وإنشاء كفاءة بيولوجية ناجحة، من خلال دمج التعديلات العضوية مثل السماد العضوي مع الكائنات الطبيعية الدقيقة

•• أبو ظبي- الفجر

صدر عن الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي كتاب جديد بعنوان "المحفزات الحيوية من أجل الاستدامة الزراعية في النظام البيئي لواحات النخيل" باللغة الإنجليزية، للباحث الدكتور عبد الإله مديش، من جامعة القاضي عياض بالمملكة العربية، تناول فيه مرض البيوض والجفاف والملوحة وقلة المادة العضوية بالتربة ومحتواها المعدني وانتشار كثير للأفات بصفقتها من الأسباب الرئيسية لخسائر مزارع نخيل التمر. حيث يمكن معالجة هذه المشاكل من خلال استخدام الأسمدة الحيوية في إنتاج المحاصيل المستدامة.

140 طالباً وطالبة من 25 جنسية في برامج الماجستير

## جامعة الإمارات تطرح خمسة برامج للدكتوراة في كلية التربية



معايير محددة للقبول قائمة على التنافسية والمستويات الأكاديمية للطالبة. ولضمان الاستمرارية في تلك المنح، لا بد للطالب أن يحافظ على مستوى أكاديمي متميز. من جانبه أشار الدكتور علي شحادة منسق برنامج الماجستير، إلى أن الكلية تطرح برامج الماجستير في ثلاثة تخصصات رئيسية هي: المناهج وطرق التدريس، والقيادة التربوية، والتربية الخاصة، بالإضافة إلى 5 مسارات فرعية في تخصص المناهج وطرق التدريس وهي: اللغة الإنجليزية، واللغة العربية، والرياضيات، والعلوم والدراسات الاجتماعية. وتهدف البرامج إلى بناء قاعدة علمية متينة لدى المعلمين يستطيعون من خلالها تطبيق المهارات والخبرات المتقدمة في المجال التربوي، وتصميم بيئة تعليمية يكون المعلمون فيها محوراً مهماً للممارسات التربوية، والتفكير في الممارسات المهنية وأثرها على المتعلمين، والقدرة على إنتاج الأبحاث التربوية (الكمية والنوعية) التي تساهم في تحسين وتطوير العملية التعليمية، بالإضافة إلى القيام بأدوار قيادية لبناء شراكة فاعلة مع الهيئات والوزارات والمراكز البحثية، المدير بالذکر، أن عدد الطلبة المنتسبين لبرامج الماجستير يبلغ أكثر من 140 طالباً وطالبة في مختلف الاختصاصات التي تطرحها الكلية، وهم يمثلون أكثر من 25 جنسية، وفي كل تخصص من تخصصات البرنامج يمكن للطلاب أن يختار ما بين



•• العين- الفجر

تشهد برامج الدراسات العليا الدكتوراة والماجستير، التي تطلقها كلية التربية في جامعة الإمارات، إقبالاً كبيراً من الطلبة لتلبية حاجة سوق العمل والمؤسسات التربوية والتعليمية من الكوادر والكفاءات ذات التخصص الأكاديمي العالي، حيث بلغ عدد الطلبة المنتسبين ببرامج الدراسات العليا 203 للعام 2020-2021، 63 طالباً وطالبة في برامج الدكتوراة، و140 طالباً وطالبة في برامج الماجستير يمثلون 25 جنسية. فيما بلغ عدد البرامج للدكتوراة المطروحة حالياً في كلية التربية بجامعة الإمارات 5 برامج ومن المقرر أن تنظم الكلية دورة واحدة للتسجيل خلال العام الأكاديمي تبدأ في شهر سبتمبر القادم. وقالت الدكتوراة نجوى الجوسني، عميد كلية التربية بالإمارة، إن الكلية تقوم حالياً على تطوير خطط تعاون وشراكات دولية مع عدد من برامج الماجستير المطروحة في جامعات عالمية مرموقة في هونغ كونغ والولايات المتحدة الأمريكية وفنلندا، وذلك بهدف تبادل الخبرات والارتقاء ببرامج الماجستير الأمر الذي يؤهل الطلبة ليس فقط من الناحية النظرية الأكاديمية وإنما من الناحية التطبيقية العملية. وسوف يساهم الاعتماد الأكاديمي الدولي الذي حصلت عليه الكلية مؤخراً في مايو 2021 من مجلس

المختلفة، وينتمي أعضاء هيئة التدريس العاملين في الكلية إلى أكثر من 14 جنسية حول العالم بما في ذلك عدد من الأساتذة الإماراتيين.

التخصصين والباحثين من ذوي الكفاءات العالية والخبرة الطويلة في المجال التربوي بالتدريس والإشراف على رسائل الماجستير ومشاريع التخرج في البرامج

سنة فصول دراسية بما في ذلك الفصل الصيفي، ويحد أقصى قدره ثمانية فصول دراسية في كل الأحوال. تقوم نخبة من الأساتذة

المتفرغ كلياً أن يُنجز البرنامج في مدة زمنية تقدر بستين دراستين (أي خمسة فصول دراسية بما في ذلك الفصل الصيفي) وستين ونصف للطلاب غير المتفرغ (أي

أن بعد رسالة ماجستير أو يقدم مشروع تخرج، وكذلك يمكن للطلاب المتفرغ بهذه البرامج أن يكون متفرغاً للدراسة بشكل كامل أو جزئي. يستطيع الطالب

## منوعات

# العقل

23

إذا كنت عالقا في زواج غير مرض، فإن بحثا جديدا مثيرا للقلق من إسرائيل يقترح أنه يجب عليك الحصول على حل لمشكلات الزواج أو المخاطرة بالموت في وقت مبكر.

وعبر استكشاف بيانات صحية واسعة النطاق تعود إلى أكثر من ٣٠ عاما، قام فريق من جامعة تل أبيب بتتبع الوفيات وأسباب وفاة أكثر من ١٠٠٠٠ رجل.



فشل العلاقة الزوجية يعد سيئا مثل التدخين!

## هل يمكن للزواج السيء أن يقتلك حقا؟

ويقول معدو الدراسة إن السلطات الصحية يجب أن تروج للعلاج بالزواج كوسيلة لتحسين صحة الرجل ومساعدته على العيش لفترة أطول. وتغطي CVA مجموعة متنوعة من الحالات التي تؤثر على تدفق الدم إلى الدماغ، بما في ذلك السكتة الدماغية والنوبات الإقفارية وتمدد الأوعية الدموية وانسداد الشرايين. وقال معد الدراسة الدكتور شاهر ليف آري: "تظهر دراستنا أن جودة الزواج والحياة الأسرية لها آثار صحية على متوسط العمر المتوقع. والرجال الذين أبلغوا عن تصورهم لزواجهم على أنه فشل، ماتوا أصغر من أولئك الذين اختبروا زواجهم على أنه ناجح للغاية". وأضاف: "أردنا تحليل البيانات التي جمعت طوليا باستخدام معايير مختلفة لتحديد عوامل الخطر السلوكية والنفسية الاجتماعية التي يمكن أن تتنبأ بالوفاة من CVA والوفاة المبكرة لأي سبب من الأسباب". وفي وقت مبكر من الدراسة التي استمرت 32 عاما، طلب من المشاركين ترتيب مستوى رضاهم عن الزواج على مقياس من 1، (ناجح جدا) إلى 4، غير ناجح. ويعني آخر، برز مستوى الرضا عن الزواج كعامل تنبؤي متوسط العمر المتوقع بمعدل يقارن

غير سعيد، كانوا أكثر عرضة بنسبة 69.2% للوفاة من السكتة الدماغية من أولئك الذين كانوا سعداء بزواجهم. وعند النظر في جميع حالات الوفاة المبكرة بين الرجال، كان معدل الوفيات أعلى بنسبة 19% لدى الرجال الذين قالوا إن زواجهم كان غير مرض. ووجد المعدون أن الرجال الذين شعروا بأن زواجهم



## الآباء يعانون أيضا من اكتئاب ما بعد الولادة تماما مثل النساء

تشير دراسة جديدة إلى أنه في حين أن اكتئاب ما بعد الولادة هو ظاهرة معروفة لدى النساء، إلا أن الرجال معرضون لخطر الإصابة بهذه الحالة أيضا. ونظر الباحثون في مستشفى الأطفال في شيكاغو إلى آباء وأمهات الأطفال الخدج في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة.

ووجدوا أنه في حين تم تحديد إصابة ثلث الأمهات الجدد بهذه الحالة، فإن ما يقارب خمس الرجال يعانون منها أيضا. ويقول الفريق إن النتائج تقدم دليلا على الحاجة إلى المزيد من البرامج الموجهة إما للرجال فقط أو لكلا الجنسين للمساعدة في علاج أعراض الاكتئاب ومساعدة الآباء الجدد على التكيف. وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى الحاجة إلى زيادة الاهتمام بالصحة العقلية للآباء الجدد، أثناء إقامة أطفالهم في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة وبعد الخروج من المستشفى، كما قال المؤلف الرئيسي الدكتور كريغ غارفيلد، مدير برنامج ابتكارات صحة الأسرة والطفل في لوري للأطفال: "هذا أمر بالغ الأهمية، ليس فقط من أجل رفاهية الآباء الجدد ولكن أيضا من أجل النمو الأمثل لأطفالهم". ويعرف اكتئاب ما بعد الولادة بأنه حالة يعاني فيها الشخص من أعراض الاكتئاب بعد ولادة طفل، عادة بسبب الانخفاض الكبير في مستويات الهرمون. والنساء اللواتي يعانين من هذه الحالة معرضات لخطر الإصابة بالاكتئاب مدى الحياة، لكن الدراسات الحديثة أشارت إلى أن الرجال يعانون أيضا من هذه الحالة. وفحص الفريق 431 والدا لأطفال خدج في المستشفى أربع مرات لكل منهم باستخدام مقياس إدنبره للاكتئاب بعد الولادة. ووقع فحصهم عند إدخالهم إلى المستشفى، وتاريخ الخروج من المستشفى، و14 يوما بعد الخروج و30 يوما بعد

واللغوي. وقال غارفيلد: "إن الاختلاف غير المتوقع الذي وجدناه في مسار أعراض الاكتئاب بين الأمهات والآباء بعد إحضار أطفالهم الخدج إلى المنزل يؤكد أهمية الوصول إلى الآباء، الذين قد لا يدركون حتى أنهم بحاجة إلى المساعدة أو يعرفون إلى أين يتجهون عندما يكونون في ضائقة مستمرة". وتابع: "نحن بحاجة إلى برامج تفحص عليها كلا الوالدين للاكتئاب، وتنظيف الأسرة بشكل استباقي حول الأعراض المحتملة وتقديم دعم للصحة العقلية خلال هذا الوقت الصعب". ويشار إلى أن الولادات المبكرة أو ولادة أكثر من طفل في وقت واحد (توأمان وثلاثة توأمين وما إلى ذلك) يمكن أن تؤدي إلى زيادة احتمالية إصابة المرأة بالاكتئاب ما بعد الولادة. وتلاحظ مراكز السيطرة على الأمراض أيضا أن نحو 4% من الآباء الجدد سيعانون من هذه الحالة، خاصة الآباء الأصغر سنا، أو الآباء الذين أصيبوا بالفعل بالاكتئاب في مرحلة ما قبل ولادة الطفل.







# محكمة رأس الخيمة الابتدائية

## دائرة الأمور المستعجلة

تعلن محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة الأمور المستعجلة - عن بيع السيارات التالية عن طريق شركة الإمارات للمزادات ش.م.د.م في تمام الساعة الخامسة مساءً يوم الأربعاء الموافق 11 أغسطس 2021 والثلاث الأيام التالية وعلى من يرغب ببيعها السيارات بزيارة موقع المزاد أو بزيارة الموقع الإلكتروني WWW.EmiratesAuction.COM وفي حالة الاعتراض مراجعة قسم التنفيذ المدني أثناء الدوام الرسمي.

رقم المركبة	Plate Code	Plate State	Plate Number	رقم المركبة	رقم المركبة	نوع المركبة
CRV 2017	4594/2021	U	87460	U	32000	ثلاث سلعين سلعين
تويوتا كورولا 2015	4281/2021	U	30279	U	18000	تدائن عملاً عائله حوده
تويوتا كورولا 2016	4464/2021	U	55132	T	20000	كلكتيكي سلعين
تويوتا 2015	4895/2021	Q	38227	Q	30000	رسيما لافور وكلميا
تويوتا 2016	2389/2021	T	85671	T	13000	ايه ان اف سليل بليكشون ش.د.م
تويوتا كورولا 2015	4605/2021	E	75380	E	13000	تكر التسيير المحلات والسيارات ش.د.م
تويوتا كورولا 2015	4581/2021	G	93878	G	15000	القطب ثلاثه الشراقة ثلاثه كالمركبة والسحبه
تويوتا كورولا 2016	4512/2021	U	50598	U	28000	كفر حارس
تويوتا لاند كروزر 2014	4582/2021	P	81977	P	70000	حوليون لفتيرس لوسيلة التحريك ش.د.م
تويوتا كورولا 2015	4548/2021	P	89196	P	14000	كيزان ناكهيور السيارات ش.د.م
تويوتا كورولا 2015	4606/2021	G	54966	G	18000	تكر التسيير المحلات والسيارات ش.د.م
تويوتا كورولا 2015	4598/2021	U	64183	U	25000	رسيما لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2015	4589/2021	G	82776	G	13000	بيت البرون لمقالات الانداف المعلقة ش.د.م
تويوتا كورولا 2016	4611/2021	H	46657	H	21000	جوزم ناولمسا مازور
تويوتا كورولا 2015	4615/2021	D	92496	D	15000	عزيمت وتونين لفتيرس السيارات ش.د.م
تويوتا كورولا 2015	4513/2021	U	82773	U	17000	بيت البرون لمقالات الانداف المعلقة ش.د.م
تويوتا كورولا 2015	4486/2021	Q	91467	Q	18000	موسوق محبور بياكفلي محبور
تويوتا 2014	4553/2021	U	36813	U	11000	اسوان نقل والشحانات
تويوتا 2015	4283/2021	U	56349	U	24000	لوازم لوجيستيا حياض كوزم بولومبا
تويوتا 2013	4471/2021	WHITE	32287	WHITE	40000	سيارة لافور وكلميا
ميتسوبيشي بايجير 2017	4556/2021	C	9864	C	28000	سيارة لافور وكلميا
تويوتا بايجير 2014	4462/2021	I	46524	I	28000	سيارة لافور وكلميا
تويوتا 2014	4592/2021	U	35909	U	23000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2014	4595/2021	E	67456	E	37000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2017	4595/2021	G	64255	G	16000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا 2016	4289/2021	R	36941	R	13000	سيارة لافور وكلميا
تويوتا 2016	4358/2021	Z	52879	Z	15000	سيارة لافور وكلميا
تويوتا 2012	4582/2021	U	13896	U	27000	شركة كوزم ناكهيور
تويوتا 2014	5885/2021	U	74757	U	40000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا 2014	4600/2021	L3	91413	L3	85000	خلاف محمد عائله كوزم
تويوتا 2014	4486/2021	U	74752	U	20000	ريزيان محمد عائله
تويوتا 2014	4585/2021	U	78759	U	26000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2014	4572/2021	S	83034	S	19000	مطعم توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2018	4590/2021	H	52037	H	22000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2015	4473/2021	U	35807	U	34000	خلافه عائله كوزم
تويوتا 2014	4485/2021	U	19278	U	27000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا 2014	4596/2021	K	19277	K	17000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا 2016	4542/2021	U	31587	U	30000	صفاق لمقالات الانداف المعلقة ش.د.م
تويوتا 2016	4578/2021	B	19794	B	90000	ريزيان محمد عائله
تويوتا 2014	4589/2021	P	39536	P	32000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2014	4278/2021	L5	35415	L5	32000	محمد عائله كوزم
تويوتا 2016	3795/2019	A	61315	A	16000	شركة كوزم ناكهيور
تويوتا 2017	4575/2021	L	59672	L	27000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2014	4474/2021	B	21968	B	26000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2014	4472/2021	O	23780	O	17000	فرانس كابل مسطفي مسلمه
تويوتا 2016	29298/2018	U	67912	U	23000	حلم لافور وكلميا
تويوتا 2016	4475/2021	U	82158	U	28000	جوزم ناكهيور
تويوتا 2016	4574/2021	W	85764	W	26000	صفاق لمقالات الانداف المعلقة ش.د.م
ميتسوبيشي لانسير 2015	4538/2021	U	81286	U	13000	محمد عائله كوزم
ميتسوبيشي لانسير 2014	4603/2021	I	65408	I	12000	محمد عائله كوزم
ميتسوبيشي لانسير 2014	4601/2021	H	83787	H	12000	محمد عائله كوزم
ميتسوبيشي لانسير 2015	4454/2021	WHITE	24349	WHITE	45000	فلندا لمقالات الانداف المعلقة ش.د.م
تويوتا كورولا 2015	4584/2021	R	45944	R	48000	انور الفزاي لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2016	4608/2021	G	97680	G	65000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2015	4440/2021	U	68764	U	18000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2015	4280/2021	U	38435	U	13000	شركة كوزم ناكهيور
تويوتا كورولا 2015	4517/2021	Q	54927	Q	13000	مركز لوي بياكفلي
تويوتا كورولا 2016	36661/2018	U	97554	U	47000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا كورولا 2016	5915/2020	U	95153	U	62000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2016	5938/2020	U	56642	U	62000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2016	5937/2020	U	92713	U	62000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2016	5890/2020	U	91588	U	62000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2016	5888/2020	U	92337	U	62000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2016	5884/2020	U	56641	U	62000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2016	5884/2020	U	56641	U	62000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2016	4521/2021	T	84108	T	44000	بورام كوزم ناكهيور
تويوتا كورولا 2016	4536/2021	U	84783	U	55000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا كورولا 2014	4549/2021	U	94851	U	27000	كوزم ناكهيور
ميتسوبيشي لانسير 2015	4263/2021	C	8102	C	27000	زاهر عائله كوزم
ميتسوبيشي لانسير 2015	2869/2021	A	85516	A	17000	مطعم لفتيرس
تويوتا 2015	4576/2021	U	45742	U	18000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2016	4288/2021	S	39716	S	20000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2014	4593/2021	L	58771	L	21000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2016	4567/2021	T	21136	T	10000	تويوتا لانسير
تويوتا 2016	4546/2021	T	21137	T	10000	تويوتا لانسير
تويوتا 2014	4543/2021	G	88452	G	19000	محمد عائله كوزم
تويوتا 2014	4513/2021	L3	49019	L3	8000	عائله كوزم
تويوتا 2014	4276/2021	N	62839	N	32000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2014	4287/2021	P	39659	P	18000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2014	4514/2021	U	96158	U	14000	ديك توناسي لافور وكلميا
تويوتا 2018	4558/2021	L	47571	L	24000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا 2007	4364/2021	G	63990	G	18000	شركة الخليل لانسير
تويوتا 2007	4583/2021	WHITE	42649	WHITE	55000	موسوق لافور وكلميا
تويوتا 2016	4516/2021	F	59491	F	9000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4541/2021	F	67122	F	9000	شركة كوزم ناكهيور
تويوتا 2015	4516/2021	F	33278	F	62000	خلافه كوزم ناكهيور
تويوتا 2015	4363/2021	P	34961	P	34000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4577/2021	E	80366	E	32000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4617/2021	U	86135	U	28000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا 2015	4610/2021	M	73156	M	60000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا 2015	4584/2021	H	27007	H	34000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4577/2021	M	98468	M	26000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2014	397/2021	L	83007	L	20000	حوليون كوزم ناكهيور
تويوتا 2016	4275/2021	R	49106	R	15000	جوزم ناكهيور
تويوتا 2016	4555/2021	F	11769	F	26000	جوزم ناكهيور
تويوتا 2016	4589/2021	K	39423	K	31000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2016	4602/2021	S	20587	S	23000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2016	4599/2021	S	20083	S	23000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4465/2021	L7	70948	L7	30000	حوليون كوزم ناكهيور
تويوتا 2015	4533/2021	U	64684	U	32000	جوزم ناكهيور
تويوتا 2018	4277/2021	E	67384	E	33000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2014	4571/2021	P	68375	P	16000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2014	4469/2021	N	29944	N	8000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2014	4588/2021	K	13116	K	13000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2013	4476/2021	C	48270	C	15000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2018	4518/2021	U	64930	U	52000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا 2015	4586/2021	D	92627	D	16000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4583/2021	T	64684	T	32000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4457/2021	U	85986	U	40000	جوزم ناكهيور
تويوتا 2015	4532/2021	U	95226	U	52000	القطب لفتيرس لافور وكلميا
تويوتا 2015	4539/2021	M	37213	M	20000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	4429/2021	U	14562	U	17000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	4261/2021	U	52045	U	82000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2020	4290/2021	B	71629	B	17000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2018	4458/2021	K	52257	K	70000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2018	4574/2021	E	68268	E	75000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2018	4604/2021	E	85761	E	100000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2016	4545/2021	R	57339	R	68000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2016	4274/2021	U	62761	U	17000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	4587/2021	U	87260	U	18000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2016	4282/2021	WHITE	25570	WHITE	13000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2012	4470/2021	I	60092	I	18000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2012	4586/2021	U	54924	U	26000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2012	4607/2021	K	99218	K	28000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4543/2021	S	67844	S	28000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4551/2021	B	35120	B	62000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2014	4609/2021	P	87857	P	100000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2014	4584/2021	U	42731	U	14000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2019	2873/2021	U	91839	U	28000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2012	4344/2021	U	76250	U	15000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4481/2021	U	83028	U	150000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4589/2021	U	10494	U	11000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2018	4544/2021	U	86347	U	13000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2019	4381/2021	J	86981	J	32000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4286/2021	H	15179	H	20000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4583/2021	U	71639	U	21000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	4561/2021	C	31760	C	15000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	4587/2021	L	36231	L	50000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	4614/2021	U	41519	U	20000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	4549/2021	U	41518	U	20000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	4549/2021	U	88786	U	20000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2016	4612/2021	U	88492	U	12000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2016	4597/2021	U	99705	U	10000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2016	4583/2021	T	68268	T	75000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2016	4570/2021	U	28264	U	21000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2016	4365/2021	C	78358	C	60000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	2866/2021	L7	91826	L7	50000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	4580/2021	A	72115	A	20000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2017	4591/2021	P	56717	P	12000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	3202/2021	U	64360	U	17000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م
تويوتا 2015	4463/2021	U	58526	U	28000	ايه ان اف للمركبات ش.د.م

# منوعات الفكر

26

أصدرت الهيئة المصرية العامة للكتاب ضمن سلسلة "دراسات أدبية" منذ أيام قليلة كتاب "الحرب والسرود رواية رماد الشرق لواسيني الأعرج نموذجاً" للدكتور محمد أبوعوف، ويتكون الكتاب من ستة فصول إضافة للمقدمة والخاتمة.

هذا الكتاب هو الدراسة الأولى التي أفردت للروائي الجزائري واسيني الأعرج في مصر، والدراسة الأولى التي أفردت لرواية من أهم الروايات التي صدرت للكاتب، حيث جاء ذكرها ودرست في كتب أخرى لكن مع أعمال مجمعة للأعرج.

## "الحرب والسرود" كتاب جديد لمحمد أبوعوف عن تجربة الجزائري واسيني الأعرج



تحدث أبوعوف في الفصل الأول "أدب الحرب في روايات الأجيال" عن روايات الأجيال التي تناولت الحرب مؤرخاً لها، وسارداً لمسارها وتطورها لأن الرواية محل الدراسة تنتمي لروايات الأجيال. والفصل الثاني المدخل التاريخي وضع القارئ أمام الواقع التاريخي للمنطقة العربية - وهو الذي تناوله الأعرج في الرواية - بداية من الثورة العربية الكبرى وصولاً لسقوط برجى التجارة العالمي، حتى يكون القارئ على دراية بالأحداث الحقيقية. وقسم الدراسة إلى أربعة محاور، المحور الأول هو مقدمة الرواية فيقول في مقدمة الفصل: "قدم واسيني الأعرج روايته رماد الشرق في مائة وست وأربعين صفحة، قبل أن يبدأ في الأحداث الحقيقية التي جاءت على لسان بابا شريف واسترجع فيها الأحداث، وظهر على لسانه كل الشخصيات التاريخية الأساسية والفرعية. وفي هذه المقدمة عرض القضايا كلها التي حكاها بالتفصيل داخل الرواية.

ويمكننا أن نعتبر المقدمة هي تلخيص للرواية التي تتكون من جزئين "خريف نيويورك الأخير" والجزء الثاني "الذئب الذي نبت في البراري" ومجموع صفحاتهم ألف ثلاث وثلاثين صفحة". والمحور الثاني هو المنظور الروائي، وهو الفصل الأطول في الكتاب يتكون من خمسين صفحة وقال في التمهيد: "فأى رواية أو أي أمر يُروى أو ينقل بأي شكل من الأشكال له منظور معين، وفي مجال الرواية فالكتاب لا يروى بنفسه للقارئ، إنما يتخفى خلف راوٍ تخيلي أو ما يسمى "الأنا الثانية للكاتب"، أو عدة رواة، كل يروي من وجهة نظره، وتكتمل الرؤية للمتلقى من خلال تجميعه للروايات المختلفة أثناء القراءة.

وقد استخدم واسيني أكثر من راوٍ في هذا العمل، فهي رواية متعددة الأصوات (البوليوفونية)". والمحور الثالث "ثنائية الحب والمقاومة" عرض بشكل منفصل قصص الحب في الرواية، وكيف أثرت في مسار الأحداث، ودور المرأة في تاريخ المنطقة من خلال الشخصيات الروائية، ويقول "طرح الأعرج من خلال الحب قضايا مهمة، كما أنه ناقش من خلاله الفارق بين مقاومة الرجل ومقاومة المرأة، فالمرأة ترى أن المقاومة هي الحياة، والتغلب على الموت وليس الهروب منه، فهي لأنها التي تحمل وتلد،



## 386 فيلماً في الدورة الجديدة لمهرجان الأفلام القصيرة بتونس

أعلنت إدارة مهرجان بانوراما الفيلم القصير الدولي في تونس، برئاسة المخرج التونسي كمال بويج، عن عدد الأفلام المشاركة في الدورة الجديدة من المهرجان.

وذكرت إدارة المهرجان - عبر صفحتها الرسمية بمواقع التواصل - أن عدد الأفلام المشاركة وصلت إلى 386 فيلماً، وتندرج المشاركات تحت ثلاثة أقسام هي: الأفلام الروائية القصيرة واللوثاقية قصيرة والتحريك قصيرة. وينطلق المهرجان في الفترة ما بين الأول إلى الثالث فبراير 2022، وحددت إدارة المهرجان شهر يوليو الماضي، كموعده لانتهاء تقديم الأفلام القصيرة من مختلف الدول المشاركة بالمهرجان والمقرر إقامته بمدينة الثقافة في شارع محمد الخامس بتونس العاصمة.

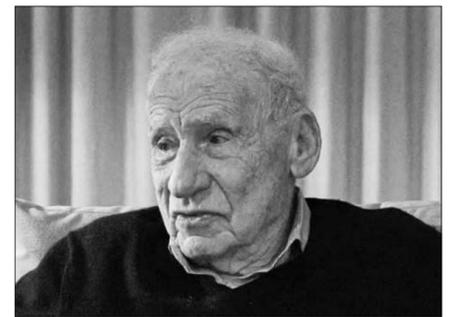
يذكر أن المشاركات المصرية من الأفلام القصيرة تصدرت الرقم الأول من ترشحات المهرجان بليبيا تونس ومن شروط المهرجان أن تكون الأعمال المشاركة تم إنتاجها ما بين عامي 2019 و 2021 كما يجب على المتقدم الإشتراك بفيلم واحد فقط.

ومهرجان الفيلم القصير الدولي الذي يقام بتونس، تأسس عام 2016، ويستقبل المشاركات من كل أنحاء العالم.

## الكوميديان ميل بروكس يكتب مذكراته في سن الـ 95

أعلن الكوميديان والمخرج ميل بروكس، عن إصداره لكتاب يحمل مذكراته، والتي كتبها وهو عمره يناهز الـ 95 عاماً، وتأتي بعنوان "All About Me: My Remarkable Life in Show Business". وبحسب جريدة الجارديان البريطانية، فإن الكتاب يصدر عن دار نشر بنجوين، في 30 نوفمبر المقبل، بالولايات المتحدة الأمريكية، والمملكة المتحدة.

ويتناول الكتاب كل ما يتعلق بطقولة بروكس في نيويورك، وخدمته في الحرب العالمية الثانية، إضافة إلى شراكته الإبداعية مع الراحل كارل راينر، وزواجه لمدة 40 عاماً من أن بانكروفت، وكيف تم تحويل فيلمه "The Producers" إلى مسرحية موسيقية حائزة على جوائز عدة. ووصفت دار النشر المذكرات، المكونة من 400 صفحة بأنها "قصة أسرة لهوليوود وما وراءها، كما رواها أحد أشهر الممثلين عليها، هذه الشهادة لأكثر من 70 عاماً من العمل الرائع ستكون، بالطبع، مضحكة، ولكن أيضاً بها الكثير من الصراحة والحزين، مثل الفنان الأسطوري نفسه.. بينما وصف بروكس عملية الكتابة بأنها "مبهجة وفي بعض الأحيان حلوة ومررة، وقال: «أمل أن يستمتع عشاق الكوميديا بالقصص التي تكمن وراء عملي، وأن يستمتعوا حقاً بضحيتي في هذه الرحلة الرائعة».



## أبو العلا: الكتاب يحتضن ملحمة حوارية مع النخب المحلية والإقليمية والعالية

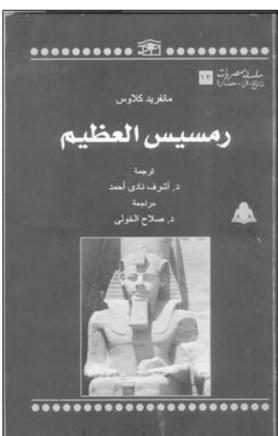
## صدور كتاب «حديث التاريخ للمستقبل» 47 حواراً مع رموز الفكر والثقافة»



صدر للدكتور محمد حسين أبو العلا الكاتب وأستاذ علم الاجتماع السياسي كتاب «حديث التاريخ للمستقبل» 47 حواراً مع رموز الفكر والثقافة عن دار المحروسة في 412 صفحة. يستهل المؤلف كتابه مؤكداً أنها كلمات قديمة بحكم التاريخ، حاضرة بحكم المعنى والجوهر والقيمة شامخة بجدة الوعي متأقفة بنفاذ البصيرة ودقة الرؤية وثبات الموقف... كلمات نسفت الضجوة الزمنية بين لحظة ما قبلت ولحظة تجليها اليوم، فلا يزال استحضرها يمثل معايشة للتوجه الذهني بعد أن خدمت جذوة الإرادة الذاتية للأجيال المعاصرة التي أثرت عزلة العقل واحتجابه عن الاشتباك مع مفردات الواقع ساعية نحو الاستمساك بالعقل البديل باعتباره القائد التاريخي للمسيرة الإنسانية التي لا ترتضى مطلقاً بذلك الفث القديم المتألك. ويضيف أن هذا الكتاب قد جاء ليحتضن بين دفتيه ملحمة حوارية مع النخب المحلية والإقليمية والعالية أقامها شاب طامح جسور له عقل مسكون بالمعرفة ونفس شغوفة بالوقوف على كنه هذه المعرفة لتتعلم كيف تقرأ العالم بالسؤال وروح يلغها الشجن القدس لكنها طواقة للجديد عاشقة للتغيير



## رئيس العظيم... أحدث إصدارات الهيئة المصرية العامة للكتاب



ملكاً على مصر الموحدة، بقطريها البحري والقبلي، واستمر بحكم 67 سنة... ويشير المؤلف إلى أصل كلمة رئيس، فهي مكونة من مقطعين: رع= إله الشمس، و (موس= طفل) فهو طفل الإله رع ومحبوبه، ويضاف إلى المقطعين كلمة «سو»، وتعني ساق نبات البيري، أما رئيس فهي النطق اليوناني للاسم، وذلك أن الكاهن «مانبتون»، الذي كتب في تاريخ مصر القديمة كان يعيش في عصر البطالة وهم من الإغريق وقد حكموا مصر حوالي ثلاثة قرون.

الجيزة، وحين كان رئيس يبلغ من العمر خمسة وعشرين عاماً، تم تنويجه ملكاً على مصر. حينها قام الكهنة والمترلون ومقبو الشعائر، بتأدية العديد من الطقوس السحرية، ثم صب أحدهم ماء مقدساً على رأس الفرعون وكفنيه، وأخذ يتلو: أنا أظهرك بهذا الماء اللطيف بكامل الحياة، والحكم، والدوام، والصحة، وسعادة القلب، ولتحتفل بالعديد من الاحتفالات السنوية مثل رع، على الدوام... وتم دهن رئيس بالدهن تسع مرات لحمايته من كل سوء، وأصبح

عده شمالاً حتى وصلت نهري الفرات ودجلة، وامتدت جنوباً في إفريقيا حتى موقع دولة الصومال حالياً. ويبرز لنا الكاتب كيفية تنصيب الملك رمسيس الثاني حاكماً على مصر؛ فبعد وفاة الفرعون «سيتي الأول» أسرع الوزراء والكهنة وأهل الحل والعقد إلى تنويج رمسيس الثاني، لأن زماً بلا ملك هو زمن الفوضى للحققة، ظلماً يجب على مصر أن تتخطاه بسرعة، وفي السبع والعشرين من مايو، وفي منف التي أصبحت الآن قرية «بيت رهينة» الواقعة بمركز البدرشين في محافظة

لا تحصي في كل أنحاء مصر، كما أن سيرته الذاتية على قدر كبير من الأهمية لمعرفة تاريخ مصر القديمة في مرحلة الدولة الحديثة، وتتميز هذه السيرة عن غيرها من السير الذاتية في التركيز الشديد على صاحبها والتصور حولها، وهذا التمحور حول الفرعون لم يكن في أي مكان كما كان في مصر. وقد تسمى رمسيس حسيماً يطلعنا الكتاب بألقاب عدة، فهو: الإله حورس الحي على الأرض، قائد الجيوش، مدمر الأعداء، ولا غرو في ذلك، إذ امتدت حدود الإمبراطورية المصرية في

كثير من المناظر تم تصويره على أنه أعظم الفراعنة، وكان هذا بالضبط هو هدفه من تصوير نفسه دون توقف في طول البلاد وعرضها، سواء بالصورة أو بالنص، وبشكل لم يفعله أي حاكم قبله وربما بعده. ويشير الكاتب إلى أنه بعد معركة قادش التي صور رمسيس نهايتها على أنها انتصار له، لم يتم رمسيس عملياً بقيادة أية حملة عسكرية بنفسه، ومع هذا لم يتوقف تصوير نفسه كمحارب. على أن موروث هذا الفرعون يتمثل بالدرجة الأولى فيما خلفه من آثار

صدر حديثاً عن الهيئة المصرية العامة للكتاب برئاسة هيثم الحاج علي، وضمن سلسلة مصريات، كتاب «رئيس العظيم»، الذي ألفه أستاذ التاريخ وعلم المصريات بالجامعات الألمانية البروفيسور «مانفريد كلاوس»، وترجمه إلى العربية أشرف نادي أحمد، بينما راجعه صلاح الخولي، الأستاذ بكلية الآثار - جامعة القاهرة. ومن الصفحات الأولى للكتاب نعرف أن الفرعون «رمسيس الثاني»، كان قد حكم في الفترة من (1213-1279 ق.م) وهو بحق فرعون الأرقام القياسية، وفي

## منوعات

# الفكر

27

تمتاز باختلافها عن نجومات جيلها من الفنانات لقدرتها على تقديم الأدوار الإبداعية والرومانسية والكوميديية، وقد نجحت في إتقان هذه الألوان، فمع محمد هنيدي في فيلم "عسكر في المعسكر" نافست بقوة وكشفت عن موهبتها في الأداء الكوميدي، بعد النجاح الكبير لها في سلسلة "راجل وست ستات". وأخيرا قدمت شخصية (نادين) في مسلسل (ضد الكسر) وكانت نقلة جديدة في مسيرتها الفنية، الفنانة لقاء الخميسى.. تتحدث عن التمثيل والغناء وحبها للموضة، وهل سيخوض زوجها لاعب الكرة الشهير محمد عبد المنصف تجربة التمثيل؟ وسر شخصية "موفاسا" في "ليون كينج" وتفاصيل جديدة أخرى في هذا الحوار.



أحب دائما أن أقدم كل دور بنقلة جديدة واكتشاف جديد لأسرار التمثيل داخلي

## لقاء الخميسى: تربيت على حب المسرح وأحب أن يكون لدي أغنياتي الخاصة

المقبلة؟  
- زوجي منشغل كثيرا بالرياضة ويحبها وأشك أن يتجه إلى التمثيل، الفترة الحالية عرض عليه كثير من الإعلانات واحتمال أن يقدم أحد الإعلانات وأن يكون وجهة إعلامية لإحدى الماركات المعروفة، لكن لا أعتقد أنه سيمثل لأن حبه الأكبر هو الكرة فخطته القادمة بعد الاعتزال أن يكون مدربا عاما.  
• لديك حب كبير لممارسة الرياضة فما سر رشاقتك؟  
- البيت كله عاشق للرياضة، أحب الرياضة قبل أن أعرف بزوجي، أنا أحب التنس والسباحة، وأغبر كل فترة الرياضة التي أعبها لكي لا أشعر بالملل، كما أنني أحب اليوكسيج والإسكواش، فالرياضة تعطيني طاقة إيجابية وأنصح الناس بممارسة الرياضة للحفاظ على الصحة حتى لو ممارسة الرياضة في المنزل، وأحب دائما أن يكون جسمي رياضيا مثلا فترات حملي زاد وزني فلا أحب الوزن المثلث.  
• وهل ابناك يملكان مواهب فنية؟  
- نعم ويتمتعان بصوت جميل، وابني الصغير أيضا يحب التمثيل، وابني الكبير غنى معي أغنية راب وصوته حلو، لكنه مهتم أكثر بالرياضة، أسر سيكون مثلنا موهوبا وبالفضل يأخذ كورس تمثيل حاليا.



عندما بحثت عن فكرة التريند وجدت أنه أمر لطيف لأنه يساعد أي فنان أن يرتفع أجره، فالسوشيال ميديا أصبح لها علاقة كبيرة بأجر الفنان وترشحات الفنان وجوده في أحداث عالمية، السوشيال ميديا ليست فقط لنشر الصور والأخبار ولكن تتكلم بالفلوس، فالترند يعني فلوسا ويعني أن فلوسك زادت وأنه تم البحث عن اسمك كثيرا في الدول العربية لأنك أصبحت ترند، فكرة اختلاق الأحداث أنها طريقة لأن الفنان يقدم فنا فأسهم الفنان تزيد مع الشهرة والوجود والأخبار المهمة، فالترند يعني وجودا كبيرا وهذا أي فنان يتمناه، لكن بالنسبة لي للأسف الشديد لا أعرف أن أقوم به ولا أحب أن أعمل شيئا قد يؤدي مشاعري لأنني أعتبر نفسي رومنتيكية فليس ستايلي ولكني لست مختلفة مع من يبحث عن التريند لأن هذا أولوياته وهو حر.  
• قدمت حفلا غنائيا منذ فترة قريبة في ساقيه الصاوي كيف كانت التجربة؟  
- تجربة الغناء في ساقيه الصاوي كانت لطيفة وكنت أقصد أن تكون التجربة بسيطة وفي مكان محدود العدد لكي أختبر نفسي مرة أخرى بعد سنتين في وقتي على المسرح، لأنني كنت بعيدة عن الغناء من سنوات، كانت تجربة مهمة بالنسبة لي في التفاعل مع الجمهور وأن تصل إليهم طاقتك، ونجحت في الاختيار وتواصلت مع الناس والجمهور كان بديعا وهناك تجارب جديدة مقبلة بعد تحضير ومذكرة ستفاجئ الجمهور.  
• وهل تملين على إنتاج أغان الفترة المقبلة؟  
- سجلت أغنيتين ولكن لم أصورهما بعد وبالتأكيد أحب أن يكون لدي أغنياتي الخاصة لكن ليس لدي فية أن أقدم البومات وأطرح أغنيات كثيرة، أفضل أن أقدم أغنية كل فترة وأن أغني مع باند لكي أتواصل مع الجمهور لأنني أحب أن أخذ طاقتي من الجمهور على المسرح، أنا تربيت على حب المسرح.  
• وما أحب أغنية لك الفترة الحالية في الساحة؟  
- أسمع أغنيات كثيرة ولدي مراحل في الحياة في الأغنيات مثلا في مرحلة ما أحب سماع عبيد نعمة وأخرى أسمع هبة طوجي وأحيانا أسمع رامي صبري، وأحيانا أسمع عمرو دياب وأحب محمد محسن ونامر حسني فلا توجد أغنية محددة.  
• وما سر حبك للروح الأحمر؟  
- أنا لا أحب وضع ماكياج أصلا على وجهي وفي العادي أحب الروح الأحمر كثيرا لأنه يعطيني ثقة بالنفس وإحساسا بالبهجة، لكن في المسلسل كانت له أبعاد أخرى في بعض المشاهد كنت أضع ألوان روج أخرى على حسب مود الشخصية.  
• دائما ما يتابعك الجمهور لأنك أيقونة في الفاشون فما الموضة المفضلة لك حاليا؟  
- أنا لا أتبع الموضة ولكن أحب إحساسي بالملابس والموديلات التي تليق علي فانا أحب الفاشون كثيرا وأهم شيء أفضله أنه ممكن من تي شيرت بسيط وينظلون عادي أقدم فكرة جديدة، منذ صفري أحب الموضة مثلا في مسلسل راجل وست ستات في أجزائه قدمت موديلات وصيحات مختلفة وطريقة في الأفكار والألوان وناس كثيرين علقوا على أن هناك طرفة في موديلات ملايسي وقتها، ولو اخترت أن أعمل في مجال آخر أو مشروع آخر سيكون الأزياء ولكن سأقوم بالدراسة الجيدة له، مثلا أحب البنطلونات الواسعة والألوان الموق مع الأحمر مع الأصفر مع الأخضر وأحب ألوان الباستيل وأعشق اللون الأبيض وأيضا الأسود فهذا على حسب المود والإحساس.  
• وما قصة التاتو الأخير والذي كان حديث السوشيال ميديا والفتيات؟  
- أحب التاتو، فهو شكل من أشكال التجميل مثل صبغة الشعر وغيرها، عادة من يرسم تاتو تكون شخصيته غامضة ولا يستطيع أن يعلن عنها فيحاول أن يعبر عن نفسه بهذه الرسوم لنفسه وليس للأخرين، ناس كثيرين يرسمون تاتو من باب أن يراه الناس أو يعلقوا عليه ولكن هناك آخرون يريدون أن يوصلوا رسالة لا تستطيع أن تقولها، فكل رسم تاتو لدي له معان لا أحد يعرفها غيري لأنني لا أستطيع أن أعبر عنها بالكلام وليس ضروريا أن أعبر، والتاتو الأخير بسبب حبي الشديد لفيلم lion king أفلام الإيميشن بها رسائل جميلة وهادفة، وأيضا أبتاني بحيون هذا الفيلم كثيرا تاتو الأسد يعني لي أشياء كثيرة منها القوة والثبات والنجاح والإنسانية فصعب أن أوضح هذا.  
• وهل من الممكن أن نرى محمد عبد المنصف ممثلا في الفترة

في البداية.. ما العوامل التي شجعتك على قبول المشاركة في مسلسل "ضد الكسر"؟  
- رغم أنني تعاونت مع المنتج جمال العدل من قبل في مسلسل "قضية رأي عام"، فإن هذه التجربة معه كان لها وقعها الخاص، و دائما أفضال عندما تعرض على أعمال من العدل جروب.  
وعندما رشحتني لمسلسل (ضد الكسر)، وافقت لتقتني في اختياراته، وكذلك العمل مع نبلي كريم، وعادة مسلسلات نبلي كريم تنجح لأنها نجمة كبيرة وممثلة موهوبة، والسبب المهم بالنسبة لي للتعاقد على المسلسل كممثلة أن الدور نفسه شجعتني.  
• ما الذي جذبك لتجسيد شخصية "نادين"؟  
- شخصية نادين مختلفة عني تماما وعن أي شخصية قدمتها من قبل وكان تحديا بالنسبة لي، فالشخصية بها تفاصيل تمثيلية تقري أي ممثلة لتقديم هذا الدور، كما أنها شخصية حية بها الأبيض والأسود، فلا يوجد شخصية داخلها فقط الصفاء والنقاء والطيبة، شخصية نادين بها تقلبات نفسية، فيها جانب الخير والشر، شخصية عميقة وتحمل مشاعر كثيرة بداخلها وتظهر في المسلسل تفاصيلها مع الأحداث بوضوح، فهي شخصية غامضة والتي لا تعرف أن تقرأ أخبارها، فكانت شخصية صعبة لأنها لا تكشف ورقتها، فعندما قرأت السيناريو لم أفهم أبعادها إلا بعد نقاط بعينها، فنادين شخصية جميلة وصعبة فما أعجبني بها هو "الصمت الذي يملأه كلام" وأنا أحببتها كثيرا.  
• ألم تخوفي من تقديم هذا الدور؟  
- إطلاقا، لأن هذا النوع من الأدوار يكون تحديا لأي ممثلة أن تقدم شخصية مختلفة، فلا يجب دائما أن نقدم الشخصيات الطيبة المسورة، فالشخصيات التي تحتوي على جانب من التعقيد والتفاصيل النفسية العميقة تكون أدوارا جذابة لأي ممثل.  
• وكيف وجدت المناقشة مع الأعمال الدرامية الأخرى؟  
- أنا لا أركز كثيرا في فكرة مناقشة المسلسلات، خاصة أنني لم أتابع أعمالا خلال رمضان الماضي فقد كنت أصور وعندما أشاهد بعض الأعمال يكون بشكل سريع، أعرف الفكرة العامة التي يقدمها كل عمل، لكنني لا أشاهد الأعمال الدرامية كاملة لكي أكون آمنة معك، وفي الوقت نفسه أنا لست مؤمنة بنكرة المناقشة لأن كل مسلسل له طبيعة خاصة وممثلون مختلفون، فلا نستطيع أن نقول هذا مسلسل أفضل من غيره، الأفضل أن نقول هذا مسلسل جيد، وهذا مسلسل غير مناسب لي، وأنا لم أفضله، فلم أن مسلسل (ضد الكسر) قد ناض أي عمل آخر، لأن الأعمال كانت مختلفة ومتنوعة، وفكرة المناقشة عموما جيدة عندما تكون وسط أكثر من 20 مسلسلا أفضل من أن تكون وسط أعمال ضعيفة، فكل الأعمال كانت قوية كل كلمنا زاد التحدي تقدم أفضل ما لديك لأن الذي يبقى في ذاكرة الناس هو الأفضل على مستوى الكيف، وكيف تم تنفيذه؟ لكن مسلسل يكون له فكرته وطبيعته الخاصة.  
• هذا العمل يعد الأول الذي تجتمعين فيه مع نبلي كريم.. فكيف وجدت التعاون معها؟  
- بالفعل هذا أول عمل يجمعني بالفنانة نبلي كريم، نبلي كبيرة في مجال التمثيل أثبتت نفسها على مدار السنوات الماضية وشخصية لطيفة في التعامل في كواليس التصوير وهادئة وتعمل من دون أي تدلخ والتعاون معها كان جميلا، سعدت بهذا التعاون مع كل زملائي، سواء محمد هراج عشرة العمر وممثل عظيم ولؤي عمران وسنتيا خليفة كانت تجنن وتارا عماد وكل فريق العمل كانوا مجتهدين.  
• هل واجهتكم صعوبات أثناء التصوير؟  
- الصعوبات الوحيدة أننا كنا نصور ساعات طويلة من أجل أن نلحق العرض في رمضان وأيضا ظروف العمل خلال جائحة كورونا، و دائما ما كنا نحاول الالتزام بالإجراءات الاحترازية وارتداء الكمامات وتعقيم الأيدي والأسطح بالتحول، إضافة إلى صعوبات في مشاهد كثيرة بها تقلبات نفسية وهذا فيما يخص شخصية نادين.  
• وما الجديد بعد (ضد الكسر)؟  
- عرضت على أعمال كثيرة ومازلت في مرحلة الاختيار، فلكي أختار دورا يكون مميزا وجديدا وطبيعتي تكون مختلفة ويكون نقلة فنية أحب دائما أن أقدم كل دور بنقلة جديدة واكتشاف جديد لأسرار التمثيل داخلي.  
• وما أحب ردود الأفعال التي أتت على المسلسل؟  
- ردود الأفعال كانت كثيرة، وأكثر مما توقعت، ناس كثيرين كرهوا نادين وآخرون تعاطفوا معها، إضافة إلى الكومكس التي انتشرت عن الأصدقاء بالمسلسل، وأحب رد فعل، وسعيدة أن الجمهور عاش معي كل حالات التمثيل والمشاعر.  
• وهل شعرت بأن المسلسل حقق نجاحا أكثر على السوشيال ميديا أم في الشارع العربي؟  
- نجاح المسلسل على السوشيال ميديا أو في الشارع العربي فنحن عددنا كبير، فرددود الأفعال في كل مكان كانت جميلة، في بعض الأحيان عندما كنت أتسوق كنت أقابل الجمهور ويحدثني عن حبه لشخصيات المسلسل وكانوا يقولون لي أحيينا نادين وشكلك كان زي القمر وأنت ممثلة متمكنة وأيضا على السوشيال ميديا، أيضا ردود الأفعال كانت جميلة رغم أنه كان هناك جزء منها يقول إنني كنت شريرة لكن هذا كان تعبيرا عن إحساسهم بتصرفات نادين، ولا أستطيع أن أعدد هل نجاح السوشيال ميديا أكبر أم نجاح الشارع العربي.  
• كثير من المشاهير حاليا يهتمون بوجودهم في الترنند ويختلقون الأحداث التي تحقق لهم ذلك هل أنت مع أم ضد؟

## محمد هنيدي: فيلم "الإنس والنمس" يقدم تجربة مختلفة على خطى الأفلام الأجنبية



عبر الفنان محمد هنيدي بإطلاق فيلمه الجديد "الأنس والنمس" أمس الأربعاء، وقال في منشور له عبر صفحته الرسمية بالفيس بوك والانسجرام "الحمد لله خلصنا العرض الخاص .. ان شاء الله الفيلم يعجبكم .. بنقدم لكم في الفيلم تجربة جديدة ومختلفة زي الأفلام الأجنبية بمستوي متطور وجديد ويقصه متمعة مناسبة لكل الأسرة وللعيلة كلها .. ان شاء الله تنوفوه وتبسطوا اتوا وصحابكم وأسرتكم .  
وتدور أحداث فيلم الإنس والنمس، في إطار كوميدي، ويشارك في بطولته مع الفنان محمد هنيدي، منة شلبي، صابرين، عمرو عبد الجليل، بيومي فؤاد، عارفة عبد الرسول، محمود حافظ، دنيا ماهر، شريف دسوقي، إضافة إلى مشاركة عدد من الفنانين كضيوف شرف، والفيلم قصة وإخراج وسيناريو وحوار شريف عرفة.



# الفكر

## أخطاء شائعة نرتكبها في التغذية الصحية

كشفت الدكتورة أليينا كوميساروفا، أخصائية الغدد الصماء والتغذية الروسية، المفاهيم الخاطئة الأكثر شيوعاً بشأن التغذية الصحية. وتشير الخبييرة، إلى أن التحلي عن تناول الغلوتين ومنتجات الألبان أو الفواكه، لن يساعد الأشخاص الأصحاء على التخلص من الوزن الزائد، أو تحسين صحتهم. وتقول مؤكدة، "حمية غذائية من دون فواكه ليس لها أي أساس علمي على الإطلاق".

وتضيف، لا حاجة لإجبار النفس على تناول الطعام بعد الاستيقاظ مباشرة، إذا لم تكن هذه عادة قديمة. عموماً إن أحد الأخطاء الشائعة هو الإصرار على تناول مواد غذائية معينة أو رفضها. وبالإضافة إلى هذا، دحضت الخبييرة الأسطورة الشائعة عن المواد الغذائية التي تسبب زيادة الوزن، بما فيها الحلويات. ووفقاً لها فإن الإفراط بتناول الأطعمة وقلّة النشاط البدني، يسببان زيادة كتلة الجسم.



## قرأت لك

### البروكلي

يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية حمايته للشرابين لم تكن معلوم تفصيلها حتى الآن الى أن



توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية.

فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى أحتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية. وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إثارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة . تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

## سؤال وجواب

### • من مخترع البطارية الكهربائية؟

العالم الإيطالي فولتا

### • من هو مخترع أول قلم حبر عملي عام 1884 م؟

الأمريكي لويس واترمان

### • عندما يكون الأنف مسدوداً لماذا لا يكون للطعام طعم؟

أن تكوين الفم والتجويف الأنفي الموجود خلف الأنف يساعد على ان يتم التذوق والشم معا ففي الوقت الذي نقوم فيه بقطع الطعام فان الرائحة تذهب إلى اسفل الأنف ويلتقطها غشاء الشم ثم ترسل المستقبلات الشمية الرسالة إلى المخ لمعرفة الرائحة فيجيب بحلاوة طعامها .. لذلك فعندما تتعطل حاسة الشم لا نتمكن من شم الطعام ويصعب تمييزه ويكون طعم كل شئ مشابهاً .

## اكتشاف 16 متغيراً وراثياً مرتبطاً بالسمنة!

ادعت دراسة جديدة أن ستة عشر نوعاً وراثياً نادراً يمكن أن تحمي الناس من السمنة.

وأجرى الباحثون "تسلسلاً كاملاً للإكسوم"، وهو اختبار جيني شامل يبحث في آلاف الجينات في وقت واحد، على أكثر من 645000 شخص من المملكة المتحدة والولايات المتحدة والمكسيك، و"الإكسوم" هو جزء من الحمض النووي يحتوي على 22000 جين للشخص، ويمثل 1% فقط من الجينوم، ولكنه يحتوي على معظم المعلومات الأساسية لتشخيص الحالات الموروثة.

وحددوا 16 متغيراً تؤثر على مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وهو المعيار القياسي لتحديد ما إذا كان الناس يتمتعون بوزن طبيعي أو يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

وارتبطت الطفرات الجينية النادرة في أحد الجينات، المسماة GPR75، بالحماية من السمنة.

وكان الأشخاص الذين لديهم نسخة واحدة غير نشطة على الأقل من GPR75، يزنون أقل بنحو 12 باوندا (5.4 كغ)، ويواجهون خطراً أقل بنسبة 54% من السمنة مقارنة بمن ليس لديهم طفرة.

وتوفر النتائج أهدافاً علاجية محتملة لعلاج السمنة لدى البشر، وفقاً لفريق البحث في شركة Regeneron للتكنولوجيا الحيوية ومقرها نيويورك.

وقال جورج يانكوبولوس، الرئيس وكبير المسؤولين العلميين في Regeneron، إن اكتشاف القوى الوراثية الخارقة الوفاة، كما هو الحال في GPR75، يوفر الأمل في مكافحة التحديات الصحية العالمية المعقدة والمتشعبة مثل السمنة.

ويُعرف مؤشر كتلة الجسم بأنه مقياس للدهون في الجسم بناءً على وزنك بالنسبة لطولك. وإذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك 30 أو أكثر، فأنت مصاب بالسمنة.

ومن المعروف بالفعل أن دهون الجسم "سمة وراثية للغاية"، وأن العوامل الوراثية تلعب دوراً أساسياً في توازن الطاقة وتنظيم الدهون في الجسم. ولكن كيف يمكن للجينات ومتغيرات التشفير النادرة أن تؤهل الأفراد أو تحميهم من السمنة، ليست مفهومة تماماً. ويمكن أن يوفر فهم ذلك مسارات لتطوير استراتيجيات علاجية آمنة وفعالة لعلاج السمنة.

ويلاحظ GPR75 - وهو مستقبلات مقترنة بالبروتين G يُعبر عنه الدماغ - في أربعة تقريبا من كل 10000 شخص متسلسل.

وتتحقق الباحثون من صحة النتائج لدى الفئران التي عُدت وراثياً لتنتقل إلى نسخ الجين GPR75.

واكتسبت هذه الفئران وزناً أقل بنسبة 44% من تلك التي لم تُحدث طفرة عندما تم تغذية المجموعتين بنظام غذائي غني بالدهون.

ونُشرت الدراسة في مجلة Science، إلى جانب مقال من منظور مصاحب بقلم جيلز يو وستيفان أورابلي، وهما باحثان من جامعة كامبريدج لم يشاركا في الدراسة.

ومن المحتمل أن يصبح تسلسل الإكسوم البشري على نطاق واسع نقطة دخول متزايدة الأهمية لاكتشاف رؤى ميكانيكية في بيولوجيا الثدييات



الإيطالية ميلينا بالداساري تتنافس في النهائي الفردي الشامل للجمباز الإيقاعي خلال دورة الألعاب الأولمبية طوكيو 2020 - 1 أ ب

## هل تعلم؟

- غاز ثاني أكسيد الكربون موجود على الأرض منذ أكثر من 8000 ألف سنة.
- حشرة الذبابة التي نستنهي بها هي أخطر حشرة على الأرض، لأنها تقوم بنقل الميكروبات والجراثيم إلى الإنسان من القمامة.
- لو نام الإنسان في مكان ليس دافئ بشكل كلي فإنه يحلم بالكوابيس.
- أن الماء الساخن يتلج بشكل أسرع من الماء البارد.
- هناك الكثير من أنواع الحيتان تفوح على عمق بعض الكيلو مترات وتظل واقفة تحت الماء.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الأنتى من السباع إذا وضعت ولدها ترهقه في الهواء أياماً تهرب به من الذر والنمل لأنها تضعه كقطعة من لحم فهي تخاف عليه من الذر والنمل فلا تزال ترهقه وتضعه وتحركه من مكان إلى مكان حتى يشدد.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي والتمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- هل تعلم أن القطة الأم تلد ثلاث مرات في السنة وتجب من 15 : 20 هرة ، وأغلب الناس لا يرغبون في أن تزاحم القطط بيوتهم ولذلك فإنهم يوزعونها على الغير .. أو .. يفرقونها.
- هل تعلم أن (الرأفة) تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف.
- هل تعلم أن أول من اكتشف الدورة الدموية الصغرى في الإنسان هو ابن النفيس.
- هل تعلم أن أول من قال بقبالية الأعضاء الصلبة في الجسم كالعظام للالتهاب والتضخم والأورام هو ابن سينا.

## قصة الثعبان الاليف!

يحكى ان ثعباناً ضخماً كان يسكن احد الجحور في حائط كبير لمنزل احد العائلات وقد اعتاد عليه اصحاب البيت كياراً وصغاراً، وفي احدى المرات احبت الجدة ان ترى إن كان للثعبان صغار أم لا .. لانه قبل فترة كان منتفخاً قليلاً والآن اصبح شكله طبيعياً، وهنا انتظرت الجدة حتى يخرج الثعبان للبحث عن طعام ونظرت في الجحر فوجدت عدداً كبيراً من الصغار تتلوى بداخله وما زالت مغمضة العينين فاحضرت كيساً واخذت الصغار داخله ثم وضعتهم في مكان اخر اوسع وادفاً وذهبت لتقضي حوائج بيتها.

رجع الثعبان إلى جحره فلم يجد الصغار فأخذ يلف حول نفسه كالتائه الضائع وهو غاضب لا يعرف ماذا يفعل فقد ادرك ان احداً ما اخذ صغاره ولا احد يعرف هذا الجحر غير اصحاب البيت الذين اعتادوا عليه واعتاد عليهم، فنزل من جحره وزحف لداخل البيت وتجول في فناءه الواسع فوجد في طرف الفناء اناة كبيراً وقد امتلأ بالحليب الطازج فاقترب منه ويخ بداخله السم بغزازه وعاد ادراجه لجحره وفي ذلك الوقت كان رب البيت قد راه يزحف في كل مكان وكأنه يبحث عن صغاره فأخبر الجدة التي حملت الصغار وعادت بهم إلى الجحر القديم ولما عاد الثعبان وجدهم ففرح وعرف ان صغاره لم يؤذهم احد.. فاسرع الثعبان ونزل من جحره وذهب إلى الفناء متجهاً إلى اناة الحليب الذي كانت الجدة تقرب منه وقام على الفور بالاتفاف حوله ثم قام بسكبه على الارض جميعه حتى لا يستعمله احد ويضره سمه.. وعاد لصغاره، وهنا ولأن الجدة غضبت من سكب الحليب على الارض إلا ان رب البيت قد اخبرها بما حدث ومن انه قد شاهد الثعبان وهو يخ السم بداخله وانه كان يتوي سكبها لكن الثعبان لما رجع ورأى صغاره واطمأن عاد ادراجه ليبلغ انتقامه من اهل البيت وسبحان الله.

