

ص 22

شرطة دبي تنظم اللقاء
المفتوح «صوتك مسموع»
في منطقة الراشدية



ص 27

مهيار حضور:
مشواري مع المهنة طويل
وتطلعاتي بعيدة المدى



هل يمكن لشرب القهوة كل يوم
أن يساعد في إنقاص الوزن؟

ص 23

إحصائية رسمية ثقيلة.. العنف الأسري يتفاقم في العراق

في إحصائية كبيرة وثقيلة
تتعرض تشفي ظاهرة العنف
الأسري والمجتمعي في العراق،
أصغت وزارة الداخلية نسب
حالات العنف تلك في البلاد
على اختلاف أشكالها، والتي
تبلغ يوميا نحو 100 حالة في
العاصمة بغداد فقط.

نسب صادمة

وكشف مدير مديرية حماية
الأسرة والطفل من العنف
الأسري، التابعة لوزارة الداخلية
السواء عدنان حمود سلمان،
لوكالة الأنباء العراقية أن
المديرية تستقبل شكاوى العنف
الأسري كافة عبر الخط الساخن
139 بجميع المحافظات.

وأضاف أن "معدل حالات اعتداء
الزوج على الزوجة ضمن
ظاهرة العنف الأسري في البلاد
بلغ 57 في المئة من إجمالي
الحالات، أما اعتداء الزوجة
على الزوج فقد بلغت نسبته 17
في المئة واعتداء الأبوين على
الأطفال وصلت نسبته إلى 6 في
المئة والاعتداء على كبار السن
كالمجد والجدة بلغ 2 في المئة وما
تبقى ونسبته 18 في المئة يتنوع
بين ما ذكرناه أعلاه بارتفاع
وانخفاض وكذلك اعتداء إخوة
على إخوتهم وأخواتهم أو العنف
اللفظي".

المسؤول العراقي أكد أن
"المديرية تمتلك 16 قسما
لحماية الإنسان موزعة على
المحافظات كافة بينهما 2
في جاني الكرخ والرافضة
يسجلان معدلا يوميا بأكثر
من 90 دعوى، وتفرز بحسب
نوع العنف، إن كان لفظيا يتم
المصالحة في شعبة الصلح
والتراضي بين الزوجين، أما
إذا كان العنف جسديا وأدى
إلى كسر أو عاقبة فيتم إحالة
المعنف إلى الطبيب المختص
إلى قاضي التحقيق وفق المواد
القانونية من قانون العقوبات
111 سنة 1969".

7 أطعمة لا تطهها في المقلاة الهوائية أبدا!



يمكن استخدام الجهاز لطهي عدد من الأطعمة بما في ذلك رقائق البطاطس والبيتزا والفلافل، إلا أن هناك العديد من المنتجات الأخرى التي تعتبر غير مناسبة لطهي بمقالي الهواء

أصبحت مقالي الهواء Air Fryers منتشرة بشكل كبير، خاصة أنها تمكننا من طهي الأطعمة بشكل صحي باستخدام كميات قليلة جدا من الدهون، وتشجعنا على الابتعاد عن تناول المقلبات، مما يوفر بديلا سريعا وصحيا للمقالي العادية.

ومع ذلك، في حين أنه يمكن استخدام الجهاز لطهي عدد من الأطعمة بما في ذلك رقائق البطاطس والبيتزا والفلافل، إلا أن هناك العديد من المنتجات الأخرى التي تعتبر غير مناسبة لطهي بمقالي الهواء.

ويحسب ما أورده موقع صحيفة "ديلي ميل" Daily Mail، فإن هناك قائمة تضم 7 أطعمة لا يجب عليك طهيها أبدا في المقلاة الهوائية، وهي:

- 1 - الفشار
فإذا كنت تخطط مشاهدة فيلم أو مسلسل، فقد تميل إلى وضع بعض حبات الذرة الجافة في المقلاة الهوائية لإعداد الفشار اللذيذ. لكن النصيحة هي أن تستخدم الميكروويف لإعداد الفشار بدلا من مقلاة الهواء. فمعظم مقالي الهواء لا تصل إلى درجة حرارة عالية بما يكفي لتنجير حبات الفشار. الميكروويف الجيد سيقوم بعمل أفضل بكثير.
- 2 - المكرونة
لا يمكنك استخدام المقلاة الهوائية لطهي المكرونة النيئة، لأنك تحتاج إلى وضعها في الماء المغلي. وعلى الرغم من أن طهي صلصة المكرونة في مقلاة هوائية أمر ممكن من الناحية الفنية، فمن المحتمل أن يصبح الأمر فوضويا للغاية.
- 3 - الخبز المحمص
يمكن للمقلاة الهوائية أن تحفظ الخبز ويمكن أن يعلق العتاق في القاع أثناء الطهي، لذا فمن الأفضل عدم تحميلها في المقلاة الهوائية.
- 4 - الأرز
يتطلب طهي الأرز من الصفر استخدام الماء، لذا فإن المقلاة الهوائية ليست مناسبة لذلك أبدا. فالمقلاة الهوائية ليست جهازا يستخدم للغليان والتبخير، ومن الأفضل أن تستخدم جهازا للطبخ البطيء أو وعاء لطبخ على الوقد.
- 5 - الخضروات الورقية الطازجة
تعرف أوراق الخس واللفت والسبانخ بكونها خفيفة الوزن ومن المحتمل أن يتم نفضها حول المقلاة الهوائية، ما يخلق فوضى أكثر من مجرد وجبة خفيفة لذيذة.
- 6 - الأجبان (باستثناء الحولوم)
ففي حين أن منتجات الأجبان المجمدة مثل قطع الجبن المقلية أو أصابع الموزاريلا جيدة لطهي في المقلاة الهوائية، فمن الأفضل تجنب استخدام أي جبن طازجة أخرى. فمعظم الجبن الطازج لديه درجة حرارة التصهار منخفضة، ما يعني أنه يمكن أن يحترق بسرعة.
- 7 - دجاجة كاملة
ما لم يكن لديك مقلاة هوائية ضخمة، تجنب وضع دجاجة كاملة فيها. فمقالي الهواء تحتاج إلى مساحة كافية للسماح للهواء الساخن بالدوران، وستشغل الدجاجة الكاملة مساحة كبيرة جدا للسماح بحدوث ذلك، وهذا يعني أن الدجاجة الكاملة من المحتمل أن تحترق من الخارج، وتبقى نيئة من الداخل.

أفضل عادات غذائية لصحة جيدة وعمر مديد

1. الوجبات النباتية
إن السمة المميزة في جميع مناطق "المنطقة الزرقاء" الخمس هي الأكل النباتي إلى حد كبير. فعلى سبيل المثال، وفقا لمقال نشره موقع "ناسيونال جيوغرافيك" National Geographic حول "المناطق الزرقاء"، فإن أولئك الموجودين في لوما ليندا الأمريكية يأكلون نظاما غذائيا يتكون من حوالي 27% من الفاكهة و33% من الخضراوات، مع حوالي 4% فقط من اللحوم. وبالتالي لإيكاريين في اليونان،

أفضل عادات غذائية لصحة جيدة وعمر مديد

1. الوجبات النباتية
إن السمة المميزة في جميع مناطق "المنطقة الزرقاء" الخمس هي الأكل النباتي إلى حد كبير. فعلى سبيل المثال، وفقا لمقال نشره موقع "ناسيونال جيوغرافيك" National Geographic حول "المناطق الزرقاء"، فإن أولئك الموجودين في لوما ليندا الأمريكية يأكلون نظاما غذائيا يتكون من حوالي 27% من الفاكهة و33% من الخضراوات، مع حوالي 4% فقط من اللحوم. وبالتالي لإيكاريين في اليونان،

تحقيق قضائي إثر حالات تسمم بسبب السردين

فتح القضاء الفرنسي تحقيقا بتهمة "القتل والتسبب بإصابات بصورة غير متعمدة" بعد 15 حالة تسمم، إحداها أدت إلى الوفاة، مرتبطة باستهلاك السردين الملب في مطعم في بورجو بجنوب غرب البلاد. وخد خمسة عشر من زبائن المطعم المشتبه به في القضية، بعضهم يحمل الجنسيات الأمريكية والكندية والأيرلندية واليونانية والبريطانية، على أنهم "حالات يشتبه في إصابتها بالتسمم الغذائي السجقي" (Botulism)، بحسب أحدث تقرير صادر عن السلطات الصحية الجمعة. والقسم المشترك بينه هؤلاء الأشخاص هو تناولهم سردينا معلبا محلي الصنع في حانة تدعى "تشرين تشرين" بين 4 و10 سبتمبر في بورجو، التي استضافت نهاية الأسبوع الماضي أول مباراتين من كأس العالم للركبي 2023 (أيرلندا ضد رومانيا وويلز ضد فيجي). وتوفيت امرأة تبلغ 32 عاما في منزلها ببورجو بعد أن دخلت إلى المستشفى وهي تعاني من الألم. وقال الادعاء إن عملية تشريح للجثة حصلت الجمعة، على أن تُعلن النتائج مطلع الأسبوع المقبل. ومن بين الحالات الأخرى، لا تزال 11 حالة في المستشفى في فرنسا والخارج (شخص واحد في إسبانيا واثنان في إنجلترا)، بما في ذلك ستة لا يزالون في العناية المركزة في مستشفى بورجو الجامعي، على ما ذكرت وكالة الصحة الإقليمية في منطقة فوفيل أكيثان.

لغة الماندرين الصينية تتوسع في الشرق الأوسط

أشار تقرير إلى أن اللغة الماندرين الصينية تشهد توسعا في تعلمها واستخدامها في منطقة الشرق الأوسط، ما يعكس اهتماما متزايدا بالتقارب الجيو-سياسي بين دول منطقة الخليج العربي والدولة الصينية. وبحسب تقرير لوقع "ساوث شايئا مورنينغ بوست" الإلكتروني، فإن السعودية أصدرت الشهر المنصرم قرارا يلزم مدارس الثانوية العامة والخاصة بتدريس لغة الماندرين، ومن المتوقع أن تمتد الدروس إلى طلاب الصف الثاني في هذا العام الدراسي.

ولفت التقرير إلى أن نحو 50 طالبا تسجل في معهد تم إنشاؤه في الرياض، وهناك حوالي 20 طالبا في مركز ثان بمدينة جدة. ويأتي توسع تعليم اللغة الصينية في المدارس الثانوية في السعودية بعد اتفاق تم التوصل إليه في عام 2019، خلال زيارة ولي العهد السعودي محمد بن سلمان إلى بكين لتقديم دروس الماندرين في جميع مستويات التعليم بما في ذلك الجامعات، ومثل هذا الاتفاق خطوة مهمة في ظل الصراع المرير بين الصين والولايات المتحدة. فان هونغدا، أستاذ في معهد دراسات الشرق الأوسط التابع لجامعة شنغهاي للدراسات الدولية، قال إن الاهتمام المتزايد بتعلم اللغة الماندرين يعكس العلاقة الدبلوماسية الزدهرة بين الصين والمنطقة، التي كانت تقليديا حجر الزاوية لنفوذ الولايات المتحدة.

إدراج بركان في المارتينيك ضمن مواقع التراث العالمي

أعلنت منظمة الأمم المتحدة للثقافة والعلوم والتراث (يونسكو) أن جبل بوليه وقمم شمال المارتينيك، أحد أقاليم ما وراء البحار الفرنسية، أدرجت أمس الأول السبت في لائحة التراث العالمي بقرار اتخذته لجنة التراث العالمي خلال اجتماعات دورتها الخامسة والأربعين في الرياض.

وتبلغ مساحة جبل بوليه والقمم الشمالية - وهي سلسلة جبلية بركانية - 13980 هكتارا، أي 12 في المئة من مساحة جزيرة المارتينيك الواقعة ضمن أرخبيل جزر الأنتيل في البحر الكاريبي. ويشكل اعتماد المارتينيك ضمن اللائحة ثالث لقب لها من اليونسكو خلال عامين، بعدما سبق أن صنفت محمية للمحيط الحيوي، وأدرجت ضمن القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية عن حسن حفاظها على زورق المارتينيك التقليدي. ورأى رئيس المجلس التنشيطي للمارتينيك سيرج ليتشيبي أن "هذه اللحظة تاريخية" للجزيرة ولمنطقة البحر الكاريبي والعالم بأسره. واعتبر أن هذا الإدراج على قائمة التراث العالمي "أداة قوية وقيمة للحفاظ على هذه الجبال وتعبير عن هوية بيئية". ووصفت وزارة الخارجية الفرنسية القرار بأنه "اعتراف بالقيمة العالمية للتراث الطبيعي في المارتينيك التي تتميز بجيولوجيتها الاستثنائية وتنوعها الحيوي وتتمتع بلفتة قوية لصالح الحفاظ على هذا التنوع".

أريحا الفلسطينية على قائمة التراث العالمي لليونسكو

أعلنت وزيرة السياحة والآثار الفلسطينية رولا معاينة أمس الأحد نجاح بلادها في تسجيل موقع أريحا القديمة (تل السلطان) على قائمة التراث العالمي لمنظمة الأمم المتحدة للثقافة والعلوم والتراث (يونسكو). وقالت إن هذا الإنجاز تحقق خلال الجلسة الخامسة والأربعين للجنة التراث العالمي المنعقدة في الرياض ليصبح لدى فلسطين خمسة مواقع فلسطينية مسجلة رسميا على القائمة بعد القدس "البلدة العتيقة وأسوارها" وبيت لحم "مكان ولادة السيد المسيح؛ كنيسة المهد ومسار الحجج" وبتير "فلسطين أرض العنب والزيتون؛ المشهد الثقافي لجنوب القدس" والخليل "البلدة القديمة في الخليل".

وأكدت معاينة أهمية القرار باعتبار الموقع جزءا أصيلا من التراث الفلسطيني المتنوع ذو القيمة الإنسانية الاستثنائية وأهميته العالمية كأقدم مدينة محصنة في العالم ويستحق أن يكون أحد مواقع التراث العالمي. ونوهت بالتعاون الكبير بين كافة الجهات ذات العلاقة لتحقيق هذا الإنجاز خاصة وزارة الخارجية وبعثة فلسطين لدى اليونسكو وأيضا بلدية أريحا والخبراء المحليين والدوليين وكل من شارك بإعداد ملف الترشيح من جانبها، رحبت وزارة الخارجية والمختبرين الفلسطينيين بقرار لجنة التراث العالمي قائلا إنه "جاء نتيجة للجهد الدبلوماسي والفني الفلسطيني للحفاظ على حقوق الشعب الفلسطيني كافة وحمايتها بما فيها الحقوق الثقافية".

وأضافت أن هذا الإدراج يؤكد على القيمة العالمية الفريدة للموقع وللمسطين بشكل عام "وشهادة عالية استثنائية على واحدة من أقدم المجتمعات التي أنشأت أول نظام اجتماعي واقتصادي وسياسي مجتمعي في العالم".

دراسة: الزنجبيل يساهم في محاربة السرطان

وجدت دراسة جديدة، أجريت في جامعة أوساكا اليابانية ونشرت في مجلة هيلون، أن نوعا من التوابل المستخدمة في الطهي، يساهم في الحماية من السرطان.

ويحسب الدراسة، فإن هذا النوع من التوابل يحتوي على مركب نشط، يمكنه تثبيط نمو الخلايا السرطانية بشكل كبير.

واكتشف الباحثون أن "كينكور" وهو نوع من الزنجبيل من جنوب شرق آسيا، يحمل خصائص مضادة للسرطان، بفضل مكون نشط يحتوي عليه وهو "إيثيل بي ميثوكسيسينامات"، والذي يتجعد نمو الخلايا السرطانية بشكل كبير.

وجدت دراسة جديدة، أجريت في جامعة أوساكا اليابانية ونشرت في مجلة هيلون، أن نوعا من التوابل المستخدمة في الطهي، يساهم في الحماية من السرطان.

ويحسب الدراسة، فإن هذا النوع من التوابل يحتوي على مركب نشط، يمكنه تثبيط نمو الخلايا السرطانية بشكل كبير.

واكتشف الباحثون أن "كينكور" وهو نوع من الزنجبيل من جنوب شرق آسيا، يحمل خصائص مضادة للسرطان، بفضل مكون نشط يحتوي عليه وهو "إيثيل بي ميثوكسيسينامات"، والذي يتجعد نمو الخلايا السرطانية بشكل كبير.



سرطان ينتشر.. معضلة كبيرة تواجه المدارس البريطانية

كشفت تقارير صحفية عن "معضلة كبيرة" تواجه المدارس البريطانية، فيما وصفها خبير تربيوي بـ "السرطان الذي ينتشر في جميع أنحاء البلاد". وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية إنه يجري القبض على أطفال لا تتجاوز أعمارهم أربع سنوات وهو يحملون السكاكين في المدارس.

وكشفت أرقام للسلطات الأمنية في جميع أنحاء إنجلترا وويلز أنه تم إيقاف نحو 500 طفل تقل أعمارهم عن 11 عاما، يحملون أدوات حادة، في السنوات الأربع الماضية.

من جهتها، ذكرت صحيفة "ميرور" أن "الرقم الحقيقي يمكن أن يكون أكثر من 1000"، موضحة أن الأدوات الحادة تشمل الشفرات وسكاكين المطبخ والمقصات وسكاكين ستانلي.

وحذر ديفيد سيمونز، وهو مدرس سابق أسس مؤسسة خيرية رياضية للشباب، من أن نقص الموظفين وضباط الشرطة في المدارس من شأنه أن يؤدي إلى تفاقم المشكلة.

صدرا عن الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

كتاب أجمل قصائد، وكتاب أجمل صور في حب النخلة



الصورة، وتشجيع ارتباط الإنسان بالأرض والبيئة، وتأتي هذه المسابقة تأكيداً لدور عدسة المصور في إغناء ذاكرة الوطن وإحياء تراثه الوطني ودعم برامج التنمية المستدامة. فالصورة تعتبر كنزاً فنياً وإرثاً حضارياً يساهم في تنمية الذائقة الإنسانية بما يعزز العلاقة الحميمة التي تربط الإنسان بشجرة نخيل التمر عبر التاريخ.

لفنون التصوير الفوتوغرافي، واتحاد المصورين العرب، والتي تهدف إلى تعزيز علاقة الإنسان بشجرة نخيل التمر عبر توظيف فن التصوير الفوتوغرافي كوسيلة لتنمية وعي الجمهور بأهمية شجرة نخيل التمر. وخلق فضاء لتبادل الخبرات بين المصورين الفوتوغرافيين بالعالم، وإبراز القومات السياحية والبيئية والتراثية لشجرة نخيل التمر من خلال

وإتاحة الفرصة أمام الجميع للتنافس بطريقة شفافة من خلال تسليط الأضواء على تجارب الشعراء الفائزين بالمسابقة. كما أضاف أمين عام الجائزة بأن الصور المشاركة في كتاب التصوير هي الصور الفائزة والتميز في مسابقة "النخلة بألسنة الشعراء" التي أطلقتها الجائزة عام 2017 والتي تهدف إلى توظيف الشعر النبطي والشعر القصصي كوسيلة مهمة في تنمية وعي الجمهور لأهمية شجرة نخيل التمر من الناحية التراثية، والزراعية، والغذائية، والاقتصادية. وتعزيز ثقافة نخيل التمر لإحياء أحد أغراض الشعر (وصف شجرة النخيل) ورفد المكتبة العربية والساحة الشعرية بنوعية مميزة من القصائد في حب النخلة، وتشجيع الشعراء على إبداع وكتابة قصائد نوعية

منوعات الفكر

22



توقيع اتفاقية تعاون بين جمعية الإمارات لراندات الأعمال ومركز بداية للتدريب والتطوير

•• أبو ظبي- الفجر:

وقعت جمعية الإمارات لراندات الأعمال إتفاقية تعاون مع مركز بداية للتدريب والتطوير، وذلك لتنفيذ دورات مشتركة لصالح رائدات وسيدات الأعمال في دولة الإمارات. وقام بالتوقيع على الاتفاقية كل من الدكتورة شفيقة العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات لراندات الأعمال وفائدة عبد العزيز الكثيري الرئيس التنفيذي لمركز بداية للتدريب والتطوير. وتهدف الاتفاقية إلى تحقيق التعاون والتنسيق بين الطرفين في كافة مجالات التنمية والتدريب وترسيخ مفاهيم وأهمية التدريب لدى كافة العاملين في كافة القطاعات المهنية، إلى جانب نشر ثقافة التدريب في المجتمع وإبراز أهميته بين الطرفين وتوفير فرص التدريب والتأهيل لهما. وتوسع هذه الاتفاقية إلى تنمية روح التعاون المشترك بتقديم خبرات مستحدثة تثرى الساحة العملية بجهود مبتكرة ومبدعة. وتتضمن تبادل الخبرات بين الطرفين في مجال المحاضرات والدورات والاستشارات وكافة مجالات التدريب المتاحة، إلى جانب تقديم الدعم اللوجستي والدعم البشري المتاح لدى كل طرف بما يعزز نجاح الطرف الثاني. وبهذه المناسبة قالت الدكتورة شفيقة العامري: "إننا سعداء بالتعاون مع مركز بداية للتدريب والتطوير، حيث سيجري العمل على دعم ونشر ثقافة التدريب بكافة مجالاته، بما يؤدي إلى ترسيخ مفاهيم وثقافة العمل التعاوني وتبادل الخبرات والمساهمة في دعم مسيرة التدريب والتنمية المستدامة. وأضاف د. العامري: "نسعى لتطوير أفاق التعاون مع مركز بداية بما يخدم رائدات وسيدات الأعمال، ويعمل على تنمية قدراتهن في قطاع الأعمال والاستثمار وتمكينهن من النجاح في مشاريعهن". ومن جهتها قالت فائدة الكثيري: "نسعى عبر هذه الاتفاقية لتنفيذ دورات مشتركة بالتعاون مع جمعية الإمارات لراندات الأعمال بما يعود بالفائدة على المتدربات، حيث نسعى لتوفير دورات تدريبية متخصصة في العديد من المجالات التي من شأنها أن تساهم في تطوير قدراتهن وإمكانياتهن في مجال الأعمال".

شرطة دبي تنظم اللقاء المفتوح «صوتك مسموع» في منطقة الراشدية

•• دبي- الفجر:

شهد سعادة اللواء خبير خليل إبراهيم المنصوري، مساعد القائد العام لشؤون البحث الجنائي، اللقاء المفتوح الذي نظمته مركز شرطة الراشدية، تحت شعار "صوتك مسموع"، وهي مبادرة مجتمعية تابعة لمجلس مديري مراكز الشرطة، وتهدف إلى تنظيم لقاءات مع أفراد مجتمع دبي من مواطنين ومقيمين وشركاء، لتعزيز التواصل وتفعيل قنوات الاتصال المباشر معهم، بما يكفل مشاركة الجمهور في إبداء الملاحظات والمقترحات حول الخدمات التي تقدمها شرطة دبي. حضر اللقاء الذي أقيم في مجلس الراشدية، اللواء الدكتور عادل السويدي، مدير مركز شرطة جبل علي، رئيس مجلس مديري مراكز الشرطة، واللواء عبد الله خادم سرور المصم، مدير مركز شرطة بر دبي، ومديري الإدارات العامة في قطاع شؤون البحث الجنائي، ومديري مراكز الشرطة، وعدد من كبار الضباط والمسؤولين، والمواطنين والمقيمين والشركاء في منطقة اختصاص المركز.

تعزيز التواصل

وألقى اللواء خليل المنصوري كلمة قال فيها: "يأتي هذا اللقاء سيراً على نهج قيادتنا الرشيدة في ضرورة التواصل المباشر الفعال والبناء مع

الأمر الذي ساهم في تعزيز الأمن والأمان وإسعاد أفراد المجتمع. وحماية واستعراض العقيد الدكتور عبد الرحمن شرف المعمري، مدير مركز حماية الدولي التابع للإدارة العامة لمكافحة المخدرات، أهداف برنامج حماية الدولي والبرامج التوعوية التي يقدمها للطلاب في المدارس والجامعات، بالإضافة إلى الفعاليات التي ينظمها مختلف فئات المجتمع. خدمات شرطة وقدم المقدم ماجد البردان، مدير مركز إسعاد المتعاملين في الإدارة العامة للشؤون الإدارية، شرحاً حول خدمات شرطة دبي المجتمعية والأمنية المقدمة للجمهور في مراكز الشرطة والموقع الإلكتروني والتطبيق الذكي، والمركز الذكية SPS، إضافة إلى مركز الاتصال 901. تكريم وفي الختام كرم سعادة اللواء خبير خليل المنصوري، الشركاء الداعمين لمركز شرطة الراشدية متمنياً لهم دوام التوفيق والنجاح والمزيد من التعاون في مختلف المجالات.

صوتك مسموع وقدم العقيد سعيد المدحاني، مدير مركز شرطة الراشدية، نبذة للحضور حول مبادرة "صوتك مسموع" الهادفة إلى نشر الوعي لدى أفراد المجتمع عن الخدمات التي تقدمها، عبر فتح قنوات التواصل الفعال مع المواطنين في المناطق السكنية. وأوضح العقيد المدحاني أن أحد أهداف المبادرة يتمثل في تعزيز الثقة في الخدمات التي تقدمها الشرطة، وتسويق خدمات شرطة دبي، ومشاركة أفراد المجتمع في تعزيز الأمن، والاطلاع على ملاحظات ومقترحات أفراد المجتمع، وتنظيم الأنشطة والفعاليات المشتركة بين المؤسسة والمجتمع. الشرطي جارك وقدم العقيد عارف بيشوه، مدير إدارة الحد من الجريمة في الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية، شرحاً للحضور حول مبادرة "الشرطي جارك" والتي تعتبر جسراً بين شرطة دبي والمجتمع للتواصل والتعاون والعمل معاً لبناء مجتمع أكثر أمناً. ولفت العقيد عارف بيشوه إلى أن المبادرة حققت نتائج إيجابية خصوصاً بعد تطويرها لتشمل التطوع في كافة التخصصات والمجالات، ومن قبل العسكريين والمدنيين، والمواطنين والمقيمين، مشيراً إلى أن المبادرة ساهمت في حل الكثير من الإشكاليات وعززت التواصل المجتمعي في كثير من الأحيان.

المتعاملين، للوقوف على جودة الخدمات المقدمة لهم"، لافتاً إلى أن شرطة دبي تأخذ كافة الآراء والمقترحات المقدمة لها من أفراد مجتمع دبي بعين الاعتبار وتتابعها، وأن مكاتب شرطة دبي مفتوحة وجاهزة دائماً للتواصل مع الجميع في مختلف الأوقات. وتوجه اللواء المنصوري بالشكر إلى الحضور وأثنى على مشاركتهم في الجلسة الحوارية منوهاً بقيمة اللقاء كتجسيد عملي لحرص القيادة العامة لشرطة دبي على لقاء أكبر شريحة ممكنة من المواطنين والمقيمين، والاستماع لأرائهم وملاحظاتهم عن قرب، وبما يعين على تحسين وتطوير الخدمات المقدمة إليهم وفق أرقى المعايير والممارسات. أهمية اللقاء من جانبه أكد اللواء الدكتور عادل السويدي، مدير مركز شرطة جبل علي رئيس مجلس مديري مراكز الشرطة، أهمية المشاركة في مثل هذه الفعاليات واللقاءات، التي تمثل قناة تواصل مهمة بين الجهات الحكومية وأفراد المجتمع المستفيدين من الخدمات العامة، مؤكداً أن جهود شرطة دبي لا تقتصر على تقديم خدماتها الشرطة والأمنية فقط لكنها تتعدى ذلك إلى تنسيق الجهود والتواصل بشكل مستمر مع جميع الدوائر الحكومية الأخرى لتقديم خدمات تعكس جودة الحياة في إمارة دبي.



منوعات الفكر

23

يستهلك الكثيرون القهوة كوسيلة لزيادة مستويات الطاقة في الصباح، لكن هذا المشروب المحتوي على الكافيين يمكن أن يقدم فوائد أخرى للصحة العقلية والجسدية.

وبحسب ديفيد وينر، أخصائي التدريب والتغذية في Freeletics، فإن للقهوة تأثيراً على إنقاص الوزن.



هل يمكن لشرب القهوة كل يوم أن يساعد في إنقاص الوزن؟

وقال وينر: "لقد أثبتت بعض الأبحاث أن الكافيين يمكن أن يزيد من معدل الأيض بنحو ثلاثة إلى 11%، وكلما ارتفع معدل الأيض، كان من الأسهل بالنسبة لك حرق الدهون، وبالتالي فقدان الوزن. ومع ذلك، لن تفقد وزنك بهذه الطريقة وحدها. مع أي خطة لخسارة الوزن، تحتاج إلى دمج تمارين القلب والأوعية الدموية، وتمرينات القوة، وتناول نظام غذائي صحي ومغذي حتى تتمكن من إنقاص الوزن بطريقة صحية ومستدامة".

وحللت إحدى الدراسات التي نشرت في مجلة Critical Reviews in Food Science and Nutrition، نحو 13 تجربة حالية تبحث في الصلة بين استهلاك القهوة وفقدان الوزن في أكثر من 600 مشارك. وخلصت إلى أن "التحليل التلوي (التحليل الإحصائي) الحالي أظهر بشكل عام أن تناول الكافيين قد يعزز الوزن ومؤشر كتلة الجسم ويقلل من دهون الجسم".

ومع ذلك، حذر وينر من أنه في بعض الحالات، قد يكون لتأثير الكافيين على النوم تأثير معاكس.

هل من المقبول شرب القهوة كل يوم؟
علق وينر قائلاً: "لا ينبغي أن يكون شرب القهوة كل يوم مشكلة إذا كنت تحاول إنقاص الوزن، طالما أنك تمارس تمارين رياضية كافية ووجبات مغذية في يومك أيضاً. كل شيء باعتدال ضروري دائماً في أي رحلة لإنقاص الوزن، لذلك من الجيد تناول فنجان قهوة عادي كل يوم. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من نوع من أمراض القلب، فلن أوصي بشرب القهوة كل يوم، لأنها يمكن أن تزيد من ضغط الدم لديك".

ما هي كمية القهوة الآمنة؟
حذر وينر من أن الإفراط في تناول الكافيين يمكن أن يكون له تأثير سلبي. وقال: "إذا كنت تحاول إنقاص وزنك، فيجب أن تشرب الكثير من القهوة كما تفعل عادة، طالما أنها لا تتجاوز الحد الموصى به وهو 400 مغ من الكافيين، أو قد يؤدي ذلك إلى آثار ضارة بصحتك. ومع ذلك، من المهم أن تتذكر أن القهوة ليست المصدر الوحيد للكافيين، ويمكن أن تستهلكه من خلال الشاي ومشروبات الطاقة والمشروبات الغازية دون أن تدرك ذلك".

ما هو أفضل نوع من القهوة؟
إذا كنت تتطلع إلى إنقاص الوزن، فمن المهم عدم إضافة أي إضافات يحتمل أن تكون غنية بالسعرات الحرارية إلى القهوة. وقال وينر: "أفضل أنواع القهوة لإنقاص الوزن هي القهوة من دون إضافة الكريمة والسكر والشراب وما إلى ذلك".

وفي الواقع، فإن إضافة الكثير منها يمكن أن يبطل تأثيرات القهوة المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات".

وتابع: "أن أفضل أنواع القهوة التي تساعد على إنقاص الوزن هي التي تعتمد اختيار الشراب الخالي من السكر والحليب قليل الدسم وبدائل السكر الطبيعي، إلى جانب نظام غذائي صحي ومتوازن. فقط لا تعتمد على القهوة لتكون أساس نظامك لفقدان الوزن".



الإفطار المبكر قد يقلل من خطر الإصابة بـ "السكري"

يرتبط تناول وجبة الإفطار بعد الساعة 9 صباحاً بزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 59% مقارنة بالمخاطر لدى الذين يتناولون وجبة الإفطار قبل الساعة 8 صباحاً.

بين تكرار الوجبات وتوقيتها والإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بين 103312 بالغاً (79% منهم من النساء) من مجموعة NutriNet-Santé الفرنسية. وملاً المشاركون السجلات الغذائية عبر الإنترنت لما أكلوه وشربوه على مدار 24 ساعة في 3 أيام غير متتالية، بالإضافة إلى توقيت وجباتهم. وقام فريق البحث بحساب متوسط السجلات الغذائية لأول عامين من المتابعة وتقييم صحة المشاركين على مدار السنوات التالية (بمعدل سبع سنوات).

وتظهر الدراسة التي تبعت أكثر من 100 ألف مشارك في مجموعة فرنسية، أنه يمكننا تقليل خطر الإصابة بمرض السكري ليس فقط عن طريق تغيير ما نأكله، ولكن أيضاً الوقت الذي نأكل فيه طعامنا. ويرتبط مرض السكري من النوع الثاني بعوامل خطر قابلة للتعديل، مثل اتباع نظام غذائي غير صحي وقلة النشاط البدني والتدخين. لكن قد يكون هناك عامل آخر مهم: الوقت الذي نتناول فيه الطعام، وفقاً لآنا بالومار كروس، الباحثة في معهد برشلونة للصحة العالمية (ISGlobal) والمؤلفة الأولى للدراسة.

وفي هذه الدراسة، انضم فريق من معهد برشلونة للصحة العالمية إلى فريق من المعهد الوطني للصحة والبحوث الطبية (INSERM) في فرنسا للتحقيق في العلاقة

إفطار مبكر، عشاء مبكر
كانت هناك 963 حالة جديدة من مرض السكري من النوع الثاني خلال الدراسة. وكان خطر الإصابة بالمرض أعلى

بين تكرار الوجبات وتوقيتها والإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بين 103312 بالغاً (79% منهم من النساء) من مجموعة NutriNet-Santé الفرنسية.

وقام فريق البحث بحساب متوسط السجلات الغذائية لأول عامين من المتابعة وتقييم صحة المشاركين على مدار السنوات التالية (بمعدل سبع سنوات).

بشكل ملحوظ في مجموعة الأشخاص الذين تناولوا وجبة الإفطار بانتظام بعد الساعة 9 صباحاً، مقارنة بأولئك الذين تناولوا وجبة الإفطار قبل الساعة 8 صباحاً. ويوضح بالومار كروس: "من الناحية البيولوجية، هذا أمر منطقي، حيث من المعروف أن تخطي وجبة الإفطار يؤثر على التحكم في الجلوكوز والدهون، وكذلك على مستويات الإنسولين". وتضيف بالومار كروس: "يتوافق هذا مع تحليلين إحصائيين استنتجا أن تخطي وجبة الإفطار يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري".

ووجد فريق البحث أيضاً أن العشاء المتأخر (بعد الساعة 10 مساءً) يبدو أنه يزيد من المخاطر، بينما تناول الطعام بشكل متكرر (نحو خمس مرات في اليوم) كان مرتبطاً بانخفاض معدل الإصابة بالمرض. في المقابل، لا يكون الصيام المطول مفيداً إلا إذا تم ذلك من خلال تناول وجبة فطور مبكرة (قبل الساعة 8 صباحاً) وعشاء مبكر.

وخلص مانوليس كوجفيناس، الباحث في معهد برشلونة للصحة العالمية والمؤلف المشارك للدراسة، إلى أن "نتائجنا تشير إلى أن الوجبة الأولى قبل الساعة 8 صباحاً والوجبة الأخيرة قبل الساعة 7 مساءً قد تساعد في تقليل الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني".

وفي الواقع، قدم نفس فريق معهد برشلونة للصحة العالمية بالفعل دليلاً على العلاقة بين تناول عشاء مبكر وانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي أو البروستاتا. وتعزز جميع هذه النتائج استخدام التغذية الممنعة (أي الارتباط بين النظام الغذائي والإيقاعات اليومية والصحة) لمنع مرض السكري من النوع الثاني والأمراض المزمنة الأخرى.

جدير بالذكر أن مرض السكري يوصف بأنه "قاتل صامت" نظراً لأن الكثير ممن يصابون به لا يدركون ذلك لأنه غالباً ما لا يظهر أعراضاً مبكرة على المرضى.

نشر العمل في مجلة International Journal of Epidemiology.



منوعات الفجر 26



فرقة الإمارات الموسيقية تبداع صوتاً ولحناً في مؤسسة العويس الثقافية

مهمتهم التدريس والتدريب ودعم الفرقة بالحرف والقيادة. وقد جاء تأسيس الفرقة للحفاظ على التراث الفني والموسيقي الإماراتي وتقديمه بصورة مواكبة لما وصلت إليه الإمارات من تطور ورفق في شتى المجالات مع المحافظة على روح الهوية الإماراتية فنياً وموسيقياً وأداءً، ولترقد المكتبة الوطنية للدولة بالإبداعات الفنية الموسيقية المتميزة، وكذلك لتمثيل الإمارات في المحافل الدولية في مجال الموسيقى من المهرجانات والأناسيب الثقافية وغيرها من المناسبات الوطنية والمحلية في ربوع الإمارات، وكانت فرقة الإمارات الموسيقية قد عزفت في العديد من المسارح الإماراتية وشاركت في الكثير من الأنشطة الوطنية ونالت الإعجاب والتقدير لدى كل من حضر عروضها. كما أن مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية تؤكد من خلال هذا الحفل أن الفن الأصيل يحظى برعاية واهتمام المؤسسة، وأنها تدعم المواهب الوطنية التي تعمل على الارتقاء بالذائقة الفنية وتعزيز حضورها الثقافي في المجتمع.



2020 تحت مظلة وزارة الثقافة والشباب بإشراف الفنان عبد الفرج، وتضم في صفوفها 25 فناناً بين عازف ومغن في غالبيتهم من أبناء الإمارات إلى جانب عدد من الوافدين العرب ذوو التخصص العالي في مجال الموسيقى، تأسست فرقة الإمارات الموسيقية في يناير

وفي نهاية الحفل قدم الأمين العام للمؤسسة عبد الحميد أحمد درع المؤسسة للفنان عبد الفرج وشكره على الجهد الكبير في تأسيس فرقة محلية بهذا الزخم الفني الذي يتوافق مع المعايير العالمية للفرق الموسيقية، وبدوره شكر

التي صدح بها كل من أحمد الرضوان وسيف العلي وجاسم محمد بالإضافة إلى مقطوعات عزف منفرد على العود والقانون والكمان والناي والأورج والتشيلو.. قدمها أمهر العازفين في الفرقة.

•• دبي-الفجر:

عاش جمهور مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية أكثر من 90 دقيقة مع النغم العذب والأصوات الرائعة التي صدحت بأجمل الأنغام وهي تؤدي وصلات غنائية لطريين إماراتيين وخليجيين وعرب، وأمام جمهور من الدوامة غصت بهم مقاعد مسرح العويس قدمت "فرقة الإمارات الموسيقية" حفلاً ساهراً هو الأبرز في أنشطة المؤسسة وذلك مساء يوم السبت 16 سبتمبر 2023. حضر الحفل نخبة من الفنانين والمثقفين والإعلاميين والشخصيات العامة الإماراتية والخليجية والعربية يتقدمهم سعادة عبد الحميد أحمد الأمين العام للمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية والفنان المخضرم عبد الفرج المؤسس والمشرع العام للفرقة. جاءت فقرات الحفل متضمنة وصلات غنائية إماراتية وعربية طريفة قديمة منها: صوت السهاري، بتلوموني لي، النهر الخالد، ما علينا، تعبت من السفر، وغيرها من الأغنيات الشائعة



وفد هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون يطلع على أحدث التقنيات الإعلامية في معرض IBC أمستردام



الصوت وشاشات العرض وعربات النقل، إضافة إلى أجهزة الاستقبال والرسائل الرقمية التي ترتبط بأنظمة حاسوبية سخابة مع القنوات التلفزيونية. وعقد وفد الهيئة سلسلة من اللقاءات والاجتماعات مع نخبة من الخبراء والمتخصصين ومدربي الشركات العالمية الصنعة لأدوات وأجهزة البث التلفزيوني والإعلامي تمت خلالها متابعة المشاريع القائمة في «الهيئة»، ومستجداتها وما سطر على التقنيات المستخدمة فيها من تطور وما سيطر عليها في الفترة المقبلة. كما ناقش الوفد الاستفادة من هذه التقنيات في المشاريع المستقبلية التي تعتمدهم الهيئة البدء في تنفيذها خلال الفترة القادمة لكي تواكب آخر التطورات في هذا المجال لتكون وبدعم من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة واحدة من أكثر الهيئات والمؤسسات الإعلامية تطوراً في المنطقة وتصبح المرجح للكثير من المؤسسات العاملة في هذا المجال.

والتقنية. وضم الوفد الذي ترأسه محمد حسن خلف مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون كلا من محمد ماجد السويدي مدير قناة الشارقة الرياضية والمهندسة عائشة الزريف مديرة قطاع تكنولوجيا الهندسة والمهندس مناش حنون مديرة هندسة البث والمهندس سلمان عسكر مديرة تكنولوجيا البث والمهندسة فاطمة القابدي مديرة إدارة الهندسة بقناة الشرقية من كليات وراشد النقيب مدير تقنية المعلومات والمهندس سعود عيسى مدير العمليات الفنية بقناة الشارقة وناصر أحمد السلطان مساعد مدير العمليات الفنية في قناة الشارقة الرياضية والمهندس راشد الطنجي مهندس تكنولوجيا البث بقناة الوسطى من الجديد. وتناول الوفد بين أجنحة المعرض الذي ضم المئات من منصات الشركات الرائدة عالمياً في صناعة أدوات البث ومطوري التجهيزات التكنولوجية التي تخدم قطاع الإذاعة والتلفزيون كما اطلع على مجموعة متنوعة من الكاميرات وأجهزة

•• الشارقة - وأم:

زار وفد من هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون معرض ومؤتمر البث الفضائي الدولي IBC (International Broadcasting Convention) الذي يعتبر أكبر معرض ومؤتمر في حلول وتقنيات البث وتكنولوجيا الإعلام في العالم ويقعد في الفترة من 15 حتى 18 سبتمبر الجاري بمقر أرض المعارض (الراي) في العاصمة الهولندية أمستردام بمشاركة واسعة بلغت أكثر من 1000 عارض من 170 دولة حول العالم. واطلع الوفد المشارك على أحدث ما وصلت إليه تقنيات البث والانتاج والتصوير والتسجيل في عالم الأجهزة التليفزيونية من الكاميرات المتطورة ولحقاتها وعربات النقل التلفزيوني والحلول الجديدة المتطورة في مجال البث الفضائي والإلكتروني وما توصلت إليه الشركات من حلول تساهم في تحسين الجودة وتسريع وتيرة العمل والتقليل من الأخطاء البشرية

للمرة الأولى في الشارقة، هيئة الشارقة للمتاحف تستضيفها عبر سلسلة «علامات فارقة»

معرض استعادي للفنانة سامية حليبي في أكثر من 200 عمل يروي قصة الفن والنضال

فارقة" منذ إنطلاقها في عام 2010، منصة قيمة لعرض مساهمات الفنانين العرب البارزين في الفن والثقافة العالمية. بدورها أشارت الفنانة سامية حليبي إلى أن عنوان سلسلة معارض "علامات فارقة" يرتبط لديها بالتأثير الكبير الذي أحدثته أعمالها على تاريخ الفن العربي العام، وكذلك على شباب اليوم وخاصة في العالم العربي مشيرة بأن متحف الشارقة للفنون ومن خلال هذا المعرض الاستعادي النادر يستعرض أكثر من ستين عاماً من عملية التفكير لديها كفنانة ويقدم أعمالها التي تجسد الحوار الذاتي الذي تخوضه مع نفسها. وأضافت حليبي: "لقد ناقشني العديد من المختصين في المقال الخاص بكتيب المعرض وأقول لهم ولزوار المعرض بأن أعمالها ليست تعبيراً عن مشاعري بل هي تجسيد للحوار الذاتي والحدسي لدي والذي يراقب الكلمة والذات الواعية بمنهج علمي" مضيفة بأنها تأمل أن يتعرف زوار المعرض على حدهم وتجاربهم الشخصية من خلال أعمالها العروضة. يذكر أن السلسلة احتفلت في السنوات الماضية بأعمال فنانين مرموقين مثل عبد القادر الريس، نجاة مكي، جورج بهجوري، نور علي راشد، ثريا البقصي، إسماعيل شموط، تمام الاكل، باية محي الدين، وغيرهم.

تجريدية جعلتها رائدة في هذا المجال. يشار إلى أن الفنانة التي ولدت في القدس بفلسطين عام 1936 وتقيم حالياً في نيويورك، قد تركت بصمة لا تمحى على الساحة الفنية العالمية، حيث كانت رحلتها المؤثرة، من تجربة المنفى والتهجير في عام 1948 إلى الدفاع بلا هوادة عن الحقوق الفلسطينية وحقوق الإنسان مصدر إلهام لمجموعة أعمالها العميقة التي تتضمن سلسلة تخلد ذكرى مجزرة كفر قاسم، وتجسد إخلاص الفنانة لجذورها وتاريخ شعبها حيث سيتم عرض هذه السلسلة في المعرض. وقالت عائشة راشد ديماس، مدير عام هيئة الشارقة للمتاحف: "لا يمكن المبالغة في تقدير التأثير العميق لسامية حليبي على المشهد الفني العالمي والإقليمي، حيث تركت قدرتها الفريدة على استخلاص الموضوعات المعقدة وتحويلها إلى أعمال مجردة مثيرة، بصمة لا تمحى في مشهد الفن المعاصر"، وتعتبر هذا المعرض الاستعادي الفريد بمثابة شهادة على عبقريتها والأثر الدائم لعملها.

يقام المعرض في متحف الشارقة للفنون، ويستمر من 20 سبتمبر وحتى 7 يناير 2024، وما يجعل هذا المعرض خاصاً هي الجهود التي بذلت لجمع أكثر من 200 عمل فني من أعمال حليبي أنجزتها على مدى ستة عقود. وتشمل الأعمال التي ستعرض مجموعة متنوعة وشاملة من التجريد والأعمال الرقمية إلى الرسومات الوثائقية القوية حيث سيتم استعارة هذه الأعمال من مجموعات محلية ودولية متعددة، بما في ذلك استوديو سامية حليبي الخاص في نيويورك، فيما ستتولى القيمة إيناس ياسين الإشراف على هذا المعرض الشامل، الذي يتيح فرصة للجمهور لاكتشاف والتعرف عن قرب على تطور وتنوع إبداعات الفنانة سامية حليبي على مر العقود. وتتضمن الأعمال الفنية المعروضة أعمال تجريدية وأخرى رقمية تجسد مساهماتها الفنية الدائمة منها لوحة ترمج 1987، ولوحة الجبرق 1994، ولوحة الفواكه والقرع 1994، ولوحات تقلبات ربيعية، 1999 وفلامنكو خضراء، 1999 ولؤلؤ حليبي 1999.

ويشكل دور حليبي في تعريف اللغة التجريدية في الفن أحد الإنجازات الكبيرة والمهمة، كما أن التزامها المنهجي، إلى جانب النهج الصارم في كل مرحلة من مراحل اكتشافها للتجريد، تجسد تفانيها ومساهماتها الكبيرة كرسامة

•• الشارقة-الفجر:



منوعات

الفكر

27

بموهبة استثنائية فرض الممثل مهيار خضور نفسه كنجم بارز من نجوم الدراما السورية الذين تمكّنوا من الوصول الى كل العالم العربي عبر سلسلة من الأعمال المميزة التي حظيت بنسب مشاهدة عالية جداً.

خضور يتحدث في هذا الحوار عن رأيه بالدراما التي تُقدم حالياً وعن رؤيته الخاصة للفن ومشواره:



المشروع الدرامي كبير جداً وليس بإمكان الممثل أو المخرج أن يصنعه بمفرده

مهيار خضور: مشواري مع المهنة طويل وتطلعاتي بعيدة المدى

التفاصيل تكون النتيجة جيدة. • في رأيك، هل المواضيع التي تطرحها الدراما العربية تشبه مجتمعها وخصوصاً في ظل تعريب الدراما التركية؟

– في تشبه المجتمع العربي في بعض التفاصيل. الهمّ الإنساني هو واحد، بعيداً عن اللغة. ونحن لا نتطرق الى عمق المجتمع العربي بل نركز على الأفكار البسيطة، ولذلك تصلح المواضيع التركية لأن تتحول مسلسلات عربية تتناول الحب والخيانة والزواج والطلاق، وهي أمور موجودة في كل المجتمعات.

• هناك من يعتبر ان الهموم والضغوط التي يعيشها المواطن العربي تكفيه وأن الأعمال الخفيفة مناسبة تماماً ولا تشكل همّاً إضافياً على عاتقه؟

– هذا صحيح لكن هل مهمة صناعة الفن الترفيه فقط؟ المسألة تحتاج إلى توازن، والدراما عبارة عن خلطة والمضمون ضروري. وأنا لا أتحدث عن رسالة لأنني لم أعد أؤمن برسالة الفن لأنها أصبحت كلمة فضفاضة جداً، والمضمون الذي تقدمه الدراما يجب أن يكون عميقاً يناسب مجتمعنا متطوراً فيه تاريخ وحضارة وهو ليس مجتمعاً سطحياً بل مجتمع مركّب وإشكالي.

بنسب مشاهدة عالية. • وكيف يحقق الممثل المعادلة بين إرضاء نفسه وبين إرضاء متطلبات السوق وإرضاء المشاهد؟

– من خلال التوازن الذي يمكن الممثل من تقديم الجديد في كل مشروع.

• وهل يقبل الممثل بالأعمال التي ترضيه دائماً؟

– ليس دائماً، الظروف أو المرحلة تحكم أحياناً وتضرب نفسها على الممثل.

• وهل يمكن القول إن المال والنجومية والانتشار هي أولويات الممثل اليوم؟

– العنصر المادي أساسي بالنسبة للممثل وهو المقابل الذي يتقاضاه لقاء تعب. ولكن نجاح العمل يشكل النسبة الأكبر في سلم أولوياته، لأنه هو الذي يبقى ويرسخ ويشكل له عائداً معنوياً يخدمه في مشاريعه اللاحقة.

• هل ترى أن لدى الجمهور العربي الوعي الكافي في اختيار الأعمال والحكم على الفنان بشكل صحيح وخصوصاً أن رصيدك يضم أعمالاً مهمة أكثر من تلك التي قدمتها في الفترة الأخيرة؟

– المشاهد يعتقد ما تقدمه له، هو يبحث بين القنوات، والمحطة هي التي تجعل المشروع مهماً من طريقة تسويقه وتجذب الجمهور إليه لا شعورياً فيشعر بالرغبة في مشاهدته. بوجود المنصات والقنوات والانتشار والمسلسلات القصيرة والأفلام القصيرة يبحث المشاهد عن الوجبة السهلة، ولا يوجد دائماً جمهور انتقائي نخافه كصناع دراما بالدرجة الأولى، لأن مهمتنا إرضاء ذائقة المشاهد ككل. المشروع الدرامي كبير جداً وليس بإمكان الممثل أو المخرج أن يصنعه بمفرده بل هو توجّه يرتبط بسياسة المحطة وبولادة المشروع كوننا نتوجه إلى جمهور عربي كبير جداً، ولا شك أن دور الدراما كبير جداً من خلال المواضيع التي تطرحها والمفاهيم التي تناقشها، ويقدر ما نقوم بمشاريع مدروسة على مستوى كل هذه

– هذا صحيح. • وهل الممثل الذي يبرز في هذه الأعمال لا يكون بالضرورة ممثلاً جيداً؟

– الشكل هو الذي انتصر خلال الأعوام الماضية وسيستمر خلال السنوات اللاحقة.

• وهل تحاول كتمل الاستفادة من هذه الأعمال مع أنها تحقق نجاحاً أنيا كي تصبح معروفاً ويشاهدك الناس في أعمال أخرى مهمة؟

– ليس بهذه الدقة، بل الأمر له علاقة بشعوري وبرحمتي مع المهنة. أنا ممثل محترف، ومشواري مع المهنة طويل وتطلعاتي بعيدة المدى. وهناك مرحلة ضرورية لا بد أن أمر فيها لخدمة شيء في مكان ما. هي عملية بناء وتراكم لرحلة فنية طويلة.

• تملك رصيداً كبيراً ومتنوعاً ولكن هل تعتبر أنك أصبحت من النجوم السوريين الأكثر طلباً في هذه المرحلة تحديداً؟

– يصح هذا الكلام على نوعية الأعمال التي تقدم في هذه المرحلة. ولكنني تخرجت من المعهد العالي للفنون المسرحية عام 2007 وبدأت العمل في التلفزيون في العام نفسه وقدمت أشكالاً وأنواعاً مختلفة من الأعمال التي تراكمت مع الوقت. ونجاحي اليوم هو حصا لا بنيتته خلال الأعوام السابقة وله علاقة بانتقائي للدور وفهمي للمشروع، مع أنني يمكن أن أخطئ أحياناً وليس بالضرورة أن أصيب دائماً.

أي مشروع هو طرف مقفل ويمكن أن أستقرى 60 في المئة منه والـ 40 الباقية يكون الحكم فيها للجمهور وللأعمال التي يرغب بمتابعها في مرحلة ما. وإذا دققنا جيداً نجد أن كل الأعمال تقلد بعضها البعض حتى أنها تكاد تتشابه، سواء الأعمال المكتسبة أو أفكار المسلسلات القصيرة المستنسخة عن مشاريع لأعمال عالمية. ولكن عندما يتوافر مخرج ذكي يعرف كيف ينتقي الأفكار ويمثلون أكفاء يتعبون ويقدمون أفضل ما عندهم، تكون النتيجة أعمالاً متميزة وتحظى

التصوير وهي كانت متوافرة أكثر في تلك الدول في تلك المرحلة، واليوم صار الاستهلاك أكبر وذاكرة المشروع أصبحت قصيرة عند المشاهد في ما خص الأعمال الجديدة مقارنة مع الأعمال القديمة التي لا يزال الناس يتحدثون عنها حتى اليوم. صحيح أن هناك أعمالاً تضرب وتتصدر الترنند وتحظى بنسب مشاهدة عالية ولكنها تنسى بعد فترة قصيرة من انتهاء المسلسل. وهذا يعني أن الأهمية الوحيدة للأعمال المشتركة بالنسبة للممثل هي أنها تؤمن له الانتشار؟

• هل يمكن القول إن الممثل المحظوظ هذه الأيام هو الذي تتاح له الفرصة للمشاركة في أعمال مشتركة وخصوصاً أنها متابعة ومنتشرة على مستوى العالم العربي؟

– لا أعرف إذا يمكن أن نقول إنه محظوظ أم أنه يشارك في الأعمال المطلوبة حالياً لأنها تحظى بنسبة عالية من التسويق أكثر بكثير من غيرها من الأعمال، ولا شك أن هذا الأمر يصب في مصلحته.

• هل يمكن أن نصنف هذه الأعمال في خانة الموضة أم أنها ستستمر خلال الفترة المقبلة؟

– لا أعرف إذا كانت تصح عليها تسمية موضة، ولكن الدراما المشتركة هي شكل جديد من الدراما ومع الوقت لا بد أن يولد نوع جديد ويحل محلها. في الأعوام الماضية كنا نقوم ببدلجة الأعمال التركية أما اليوم فصرنا نصنعها ونصور نسخة عربية منها.

• وما الفارق بين الدراما المشتركة التي يتحدث عنها الممثلون المخضرمون التي كانت تُصور في اليونان والدراما المشتركة التي تُقدم حالياً؟

– التغييرات لها علاقة بإمكان التصوير والاستديوهات وتجهيزات



ليلي علوي تقدم فيلم "المستريحة" استكمالاً لنجاحها مع بيومي فؤاد إنجي أمين تنتهي من تسجيل أغنية "أزمة بسيطة" وتطرحها قريباً

جوازي السبب الرئيسي في غيابي عن الساحة الغنائية ومررت بعد الانفصال بفترة نضوية سيئة جداً، ولكنني الحمد لله تجاوزتها ويقوة وركزت في اختيار مجموعة من الأغاني والألحان بشكل جديد ومختلف عما سبق وقدمته، لتكون بداية قوية وجديدة بالنسبة لي مع بداية هذا العام الجديد، وستكون الأغاني بطريقة الفيديو كليب. أغنية "مالك يا شاب" من كلمات سامح فرج، وألحان حسين محمود، وتوزيع جمال فتحي و bavy وهندسة صوت و ماستر وميكس و ماستر ماهر صلاح، إنتاج ريشارد الحاج.

كانت إنجي أمين قد طرحت مؤخراً أحدث أغانيها التي صورتها على طريقة الفيديو كليب بعنوان "مالك يا شاب"، وقالت إنجي "اليوم السابع" إن سبب غيابها عن الساحة الفنية هو انشغالها بالزواج، حيث علقت قائلة: "كان موضوع



محمد محمود، مصطفى غريب وجوهرة وتامر هجرس عدد آخر من الفنانين، ومن ضيوف الشرف هشام عباس الذي يقدم أغنية أيضاً خلال الأحداث، ومروان يونس وسارة الدراوي، تأليف لؤي السيد وإخراج محمود كريم.

وكانت قد قدمت النجمة ليلي علوي اعتذاراً إلى إدارة مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي، عن تكريرها في الدورة الـ 30 من المهرجان، بسبب وجودها خارج القاهرة لارتباطها بأعمال فنية.

وقالت ليلي علوي في اعتذارها: "الدكتور سامح مهران رئيس مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي، والسادة الأفاضل أعضاء اللجنة العليا القائمين على المهرجان، بعد التحية وطاق الاحترام والتقدير، نظراً لظروف خارجة عن إدارتي متعلقة بارتباطات فنية وسفر ترتب عليها اضطراري للاعتذار عن التكرير الذي كنت أتمنى التواجد في القاهرة، لاستلامه من حضراتكم وتشرفت به كثيراً".



الفكر

دور فيتامين D في الوقاية من أمراض القلب



لمدة خمس سنوات، ثم خضعوا لفحص شامل. فسمحت هذه الطريقة بتحديد الدور الذي تلعبه الفيتامينات في الوقاية من أمراض القلب. ويقول الباحثون "اكتشفنا أن 6 بالمئة فقط من المشاركين تناولوا فيتامين D خلال فترة الدراسة عانوا من تفاقم أمراض القلب والأوعية الدموية. أما في المجموعة التي تناولت دواء وهميا فإن نسبتهم لا تقل عن 19 بالمئة". وتجدر الإشارة، إلى أن العلماء لم يتمكنوا سابقا من إثبات إن تناول الفيتامينات وخاصة فيتامين D يقيد في الوقاية من أمراض القلب.

أظهرت نتائج دراسة أجراها علماء معهد البحوث الطبية الأسترالي (QIMR)، أن تناول فيتامين D يمكن أن يخفض من خطر إصابة الأشخاص الذين أعمارهم فوق 60 عاما بأمراض القلب والأوعية الدموية. وجاء في تقرير الباحثين "أظهرت دراستنا أن تناول فيتامين D يخفض من خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية. و أن فعاليته تزداد لدى المرضى الذين يتناولون أدوية القلب". بحسب مجلة The BMJ. وقد شارك في دراسة تأثير فيتامين D التي استمرت ستة أعوام 21 ألف شخص أعمارهم 60-84 عاما. كان المشاركون يحصلون على جرعة شهرية من الفيتامين أو دواء وهمي

من هم المحرومون من أكل البطيخ الأصفر؟

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية أن النساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من سوء حالتهم الصحية عليهم الامتناع عن تناول البطيخ الأصفر.

وتشير الخبيرة، إلى أنه بالإضافة إلى ذلك، لا ينصح الأطفال وكبار السن بتناول البطيخ الأصفر المبكر. وتقول موضحة: "لأن ثمار البطيخ المبكرة قد تحتوي على نسبة عالية من النترات، ما يسبب الدوخة ونقص امدادات الأكسجين وسوء حالة الجسم". ووفقا لها، ومع ذلك، يحتوي البطيخ الأصفر نظرا لخصائصه المفيدة جدا على السكر الطبيعي-الفركتوز، الذي يمد الجسم بالطاقة. بالإضافة إلى ذلك يحتوي على كمية كبيرة من سائل سهلة الامتصاص، وكذلك على الألياف الغذائية والفيتامين C. وتقول: "من المهم أن يتذكر كل مصاب بداء السكري ومن يعاني من الوزن الزائد ضرورة عدم الإفراط في تناول البطيخ الأصفر وكذلك البطيخ الأحمر".

ما يجب أن يعرفه مرضى القاب والسكري عن الحر

لماذا يعتبر الطقس الحار خطيرا بصورة خاصة لمرضى القلب والأوعية الدموية والسكري؟ وماذا يجب عمله لتحمل حرارة الصيف دون عواقب وخيمة؟ وفقا للخبيرة، تعتبر درجة الحرارة 22-23 درجة مئوية بصورة عامة مريحة جدا للإنسان، وإذا زادت عن ذلك تكون مزعجة وتسبب عدم الراحة. وأكثر الأشخاص حساسية لارتفاع درجة الحرارة هم مرضى القلب والأوعية الدموية وداء السكري، حيث يعتبرون درجات الحرارة المرتفعة تهديدا لصحتهم. ولكن لماذا؟

وفقا للدكتور أفريد بوجدانوف أخصائي أمراض القلب، السبب الأول والرئيسي هو أن فقدان كمية كبيرة من السوائل- أي جفاف الجسم، يؤدي إلى ارتفاع كثافة الدم (فرط تخثر الدم) وهذا بدوره يزيد من خطر تجلط الدم، أي الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية وتخثر الدم المحيطي. ويقول: "إذا كانت حاجة الجسم إلى الماء يوميا في المتوسط تعادل 35 مليلترا لكل كيلوغرام من وزن الجسم، فيجب على الأقل مضاعفة هذا الرقم في الطقس الحار".

ويشير إلى أن المرضى الذين يتناولون أدوية مضادة لتخثر الدم، عليهم الاكثار في الطقس الحار من شرب الماء مع تناول هذه الأدوية، لأن عكس ذلك قد يؤدي إلى الوفاة.

ماذا يحصل يا ترى في جسم الشخص الذي يعاني من داء السكري أثناء الحر؟ يقول الطبيب: "تزداد كثافة الدم ويزداد تركيز الغلوكوز أيضا على خلفية الحر وفقدان كمية كبيرة من السوائل. أي يرتفع مستوى السكر في الدم. وهذا العامل يحفز إفراز السوائل أكثر، لأن الجسم يتفاعل مع ارتفاع مستوى السكر بكثرة التبول".

ويشير الطبيب، إلى أن داء السكري هو عامل خطر كبير، يجب أخذه بالاعتبار عند ارتفاع درجة حرارة الهواء، أي يجب على المصابين بداء السكري في هذه الحالة تناول أدوية مخفضة لمستوى السكر في الدم، لأنه بعكسه يرتفع مستواه في الطقس الحار، ما قد يؤدي إلى الغيبوبة.



تيتيل تونيس تحمل جائزة فنانة العام على خشبة المسرح خلال حفل توزيع جوائز موسيقى الريف الكندية لعام 2023 في هاميلتون، أونتاريو. (ا ف ب)

قرأت لك

الكمون



- تتحقق الفائدة الكبرى من الكمون عندما يخلط مع بعض أنواع التوابل الأخرى كالزنجبيل والفلفل الأسود والحلبة والكرم، فيساعدوا أكثر على خسارة الوزن بشكل أسرع. - يساعد الكمون في عملية امتصاص الأطعمة من المعدة بشكل صحي وصحيح، وبالتالي يساعد على زيادة عملية الهضم بشكل سليم، والتي تجنبك من تكون الدهون بجسمك، وبالتالي ينخفض وزنك. - يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم ما يجعله أكثر كفاءة في خفض الوزن والتحفيف. - لديه القدرة على حرق الدهون خاصة دهون البطن والأرداف. -يفيد الكمون أيضاً في تقوية جهاز المناعة بالجسم، فعندما يخسر الجسم الدهون الزائدة يصبح من السهل تخلصه من السموم المنتشرة في الجسم.

سؤال وجواب

- من الموسيقار الذي بدأ بتأليف الموسيقى في الرابعة من عمره؟ موت سارت الكلوروفيل
- ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟ الكلوروفيل
- ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟ هولندا
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟ 96%
- ما هو البشاروش؟ نوع من أنواع الطيور
- ما مقصود برياضة البلاطيس؟ اليوغا والتمدد

هل تعلم؟

- هل تعلم أن معظم الثعابين لديها رئة واحدة فقط.
- هل تعلم أن الإبل لديها عدد 3 جفون على عيونها لتحميها من هبوب الرمال في الصحراء.
- هل تعلم أن الرؤية الليلية للنمور أفضل 6 مرات من البشر.
- هل تعلم أن طائر الفلامينغو يمكنه العيش حتى 80 سنة.
- هل تعلم أن في قارة أفريقيا تقتل التماسيح البشر أكثر من الأسود.
- هل تعلم أن تحت عمق 3000 متر من الماء يمتد اللج، حيث تسود ظلمة تامة ويبرد وضغط هيدروستاتي هائل. على عمق 10 آلاف متر يتعدى الضغط طناً واحداً بالسنتيمتر المربع. فلا وجود لأية حياة نباتية في اللج، والطعام قليل لهذا السبب يصعد الكثير من الأسماك الصغيرة واللافقاريات إلى السطح بحثاً عن الغذاء. أو تطور هذه الحيوانات تعديلات خاصة لتحيا بكميات ضئيلة من الطعام. وتقات بعض المخلوقات الأخرى على الفضلات التي تنزل إلى قاع البحر
- هل تعلم أن الجري يعتبر إحدى أكثر وسائل الدفاع فعالية وشيوعاً بين حيوانات السفناء. بعض هذه الحيوانات مثل الأرنب البري والكنغر الصغير تعتبر وثابة أيضاً من النوع الممتاز. وتستطيع النعام والامو والتندو وهي من الطيور العاجزة عن الطيران أن تجاري أسرع العواشب في الركض. بينما تقوم أنواع أخرى كالدرع وأكل النمل أو أنواع صغيرة مثل القوارض بالاختباء في الجحور.

قصة فتاة الثلج

سهرت الام تنتظر زوجها وولدها وقد اقبل الليل ببرده وهدوءه وبعد أن تكورت على نفسها من شدة البرد عادت لتقف على قدميها وتقول لاوقد نارا تدفئ البيت، قامت واشعلت نارا وتدفتت واخذت تمعن النظر فيها وفي لحظة طارت شرارة كبيرة من الخشب واستقرت بجوار قدميها ثم تحولت فجأة إلى فتاة بيضاء جميلة كالثلج فانزعجت المرأة وخافت ورجعت للوراء لتلتصق بالحائط ولكن الفتاة الجميلة قالت لها لا تخافي أنا فتاة الثلج في الشتاء قدمومي وفي الصيف بياتي احضري لمساعدة كل فقير محتاج واختار واحدا فقط كل عام والان اطلي ما تشائين فقاتلت المرأة بعد ان اطمننت اغلب اموالا كثيرة كثيرة .. فنحن فقراء والموسم الزراعي هذا العام ردينا وزوجي وولدي لا يكفان عن العمل بلا فائدة فوعدهتها الفتاة خيرا وذهبت مثلما جاءت بعدما حضر الاب والولد لكن المرأة لم تقل لهما شيئا فهي تخاف ان تكون في حلم في الصباح استيقظ الرجل مبكرا ليصلي ويذهب لحقله فلاحظ ان القرعة قد امتلأ كل شئ فيها بقطع الذهب فصرخ وقال استيقظوا ما هذا .. استيقظت المرأة وولدها ونظرا للذهب وعرفت ان فتاة الثلج نفذت وعدها فحكمت لهم ما حدث في المساء .. خبا الرجل زوجته وولده الذهب ثم جلسوا يفكرون فيما سيفعلون به واخر المطاف قاموا بشراء بيت جميل وتزوج ابنهم من فتاة رائعة الجمال لم تكن تترك له قطعة ذهب بدون ان تبدها، استمر الحال هكذا لمدة عام انتهى فيه الذهب ولم يبق لهم غير البيت والابن التي لا تكف عن طلب المزيد .. جلس الاربعة يفكرون ماذا سيفعلون ناموا وكسلاوا عام كاملا .. لم يفعلوا فيه شيئا غير ان يصرفوا ويبددوا ما معهم والان هم جوعي في هذا القصر الجميل. فقال الأب لتعود مرة أخرى إلى الحقل.. نعمل بيدينا فليد تستر صاحبها فقاتلت الفتاة انا لاعيش مع فلاح فأحس زوجها بالاهانة وطردها من بيته وعاد هو وولده يعملان في ارضهم التي اختنقت من العلش، تعبا كثيرا حتى عادت كما كانت واجمل فزعاها وانتظرا كثيرا وهما يرعاها حتى منحتهما محصولا وفيرا ولما بيع المحصول حصل على ذهب كثير ولكن كان له وجود مختلف .. فقد قال الاب قطعة واحدة منه تجد فيها البركة .. كل ما وجدناه سابقا فهذا الذهب من صنع ايدينا وليس من صنع فتاة الثلج .. وفي الحال جاءت فتاة الثلج لتقف وسطمهم ثم تحولت إلى زوجة الابن الجميلة وقالت كنت اختبرك لأعرف هل انت نادم على ما حدث ام ستبحث مرة اخرى عن من يمتلك ذهبا بلا تعب .. عادت الزوجة لزوجها لتحرص معه حقلهما الذي كان يمنحهما الكثير من الذهب كل عام .

