

# منوعات العصر

ص 22

جامعة أبوظبي تختتم  
فعاليات المؤتمر الدولي التاسع  
لمعامل التأثير العربي

ص 27

«Roter Himmel»: فيلم  
ذو بعد انساني يكشف  
أهوال الفرد وأسئلته



المشي يومياً يقلل خطر  
الإصابة بأمراض القلب



المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الاثنين 6 مايو 2024 م - العدد 14143  
Monday 6 May 2024 - Issue No 14143

## تعرفنا على مهمة

### اكتشاف أسرار القمر

عندما هبطت مهمة Change-4 في حفرة "فون كارمان" في 3 يناير 2019، أصبحت الصين الدولة الأولى والوحيدة التي تهبط على الجانب البعيد من القمر. والآن ترسل مهمة أخرى إلى الجانب البعيد، وهدفها هذه المرة هو إعادة العينات الأولى من "الجانب المخفي" للقمر إلى الأرض. وبحسب تقرير مطول لشبكة سي إن إن الأمريكية، من المقرر أن تقضي مهمة Change-6، التي تم إطلاقها يوم الجمعة، 53 يوماً في استكشاف حوض القطب الجنوبي-آيتكين، لدراسة جيولوجيته وتضاريسه، بالإضافة إلى جمع عينات من مواقع مختلفة عبر الحفرة. يعتقد أن حوض القطب الجنوبي-آيتكين هو أكبر وأقدم حفرة على القمر، حيث يمتد على ما يقرب من ربع سطح القمر ويبلغ قطره حوالي 1550 ميلاً (2500 كيلومتر). يبلغ عمق الحفرة الناتجة عن الانزطام أكثر من 5 أميال (8 كيلومترات).

ويأمل العلماء أن تساعد إعادة العينات إلى الأرض في الإجابة على الأسئلة الدائمة حول الجانب البعيد المثير للاهتمام، والذي لم تتم دراسته بعمق مثل الجانب القريب، بالإضافة إلى تأكيد أصل القمر.

وقال لي تشونلاي، نائب كبير المصممين في إدارة الفضاء الوطنية الصينية، "الجانب البعيد من القمر مختلف تماماً عن الجانب القريب..." "يتكون البعد بشكل أساسي من القشرة القمرية القديمة والمرتفعة، لذلك هناك الكثير من الأسئلة العلمية التي يجب الإجابة عليها هناك" خلال جلسة استماع بشأن ميزانية ناسا في 17 أبريل الماضي، سأل عضو الكونغرس ديفيد ترون مدير ناسا بيل نيلسون عن سبب إرسال الصين مهمة إلى "الجزء الخفي" من القمر.

وأجاب نيلسون: "سيكون لديهم مركبة هبوط على الجانب البعيد من القمر، وهو الجانب المظلم دائماً..." "نحن لا نخطط للذهاب إلى هناك."

يشار أحياناً إلى الجانب المخفي للقمر باسم "الجانب المظلم للقمر". في إشارة إلى اليوم بينك فلويد لعام 1973 الذي يحمل نفس الاسم. لكن هذه العبارة تسمية خاطئة إلى حد ما لعدة أسباب، وفقاً للخبراء.



## هل أرهقتك نوبات القولون العصبي؟ إليك أكالات ومشروبات تريحك

الغذائية التي قد تكون مفيدة للأمعاء، والتي قد تساعد في تخفيف ألم القولون العصبي. بجانب قائمة أكالات تريح القولون العصبي التي ذكرناها، فمن المهم جداً أن تتجنب الأطعمة التي تهيج القولون خاصة الأطعمة ذات الفودماب المرتفعة، وأن تحرص على الاسترخاء وأن تتناول الأدوية في حالة قام الطبيب بوصفها لك مع الحفاظ على وزنك وممارسة الرياضة.

### مشروبات تريح القولون

هناك عدد من المشروبات التي يمكن أن تعمل كمهدئ للقولون وتساعد في تخفيف أعراضه، ولكن عليك أن تعلم أنه لا يوجد شيء يهدئ القولون بسرعة، فالأمر يستغرق بعض الوقت، ولكن هناك مشروبات يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض وهي: مشروبات التناوع المغلي، الشاي الأخضر، الشاي الأبيض. كما يمكنك تناول بعض أنواع شاي الأعشاب مثل البابونج ولكن احرص على ألا تتنقع لفترة طويلة، هذا بجانب أنه من الأفضل أن تتجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة من الكافيين. وأخيراً يجب أن تبحث عن أكالات تريح القولون عند اختيارك للأطعمة التي تتناولها لأن بعض الأطعمة تسبب تهيج القولون وظهوره، لذا التزم بنظام غذائي مناسب لك بعد استشارة طبيبك ومعرفة الأطعمة المناسبة لحالتك خاصة وأن الأطعمة تختلف من حالة لحالة أخرى.

الخضراء مثل السبانخ والكيل والخس والجعضيد والجرجير، حيث يمكن استخدامها لتحضير السلطة أو عمل سموزي. الفواكه هناك فواكه لها تأثيرها السلبى على القولون، إلا أن هناك فواكه أخرى قد تكون مناسبة بسبب انخفاض مستوى السكر بها، مثل التوت الأزرق والأفوكادو والكانتلوب والفراولة والبابايا والكيوي.

### المكسرات والبذور

أنت بحاجة للألياف في نظامك الغذائي، ولكنك بحاجة لألياف يمكن لقولونك التعامل معها، لذا ننصحك بتناول المكسرات مثل البندق واللوز وكذلك الكاداميا والبيكان والجوز، كما يمكنك تناول الصنوبر ولكن تناوله بكميات معتدلة. كما يمكنك تناول البذور المختلفة، والتي قد يكون بعضها مفيداً مثل بذور الشيا، وكذلك بذور الحلبة، وبذور الكمون، ويمكنك تناول بذور دوار الشمس وبذور اليقطين كذلك.

### الأطعمة المخمرة

وهي الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك المفيد لجسمك، لذا يمكنك أن تتناول المخللات والزبادي والكيبيتش والكفير (الفطر الهندي).

### شوربة العظام

يعتقد أن هذه الشوربة تحتوي على الكثير من العناصر

ماذا تأكل؟ بصورة عامة يجب عليك أن تتناول أكالات تناسب القولون ولا تسبب تهيجه، حيث ينصح أن يحتوي نظامك على أكالات للقولون العصبي ومناسبة له مثل:

### اللحوم الخالية من الدهون

ينصح بهذا النوع من الأطعمة لاحتوائه على البروتينات التي يمكن للجسم أن يهضمها بسهولة بسبب عدم احتوائها على الدهون، لذا يفضل أن يأكل مريض القولون لحوم الدجاج وكذلك اللحوم الحمراء الخالية تماماً من الدهون، بالإضافة إلى الديك الرومي.

### الأسماك

في حالة كنت تبحث عن أكالات تريح القولون فعليك أن تعلم أن الأسماك هي خيار ممتاز لأنها تفتقر من الالتهابات، والتي تسبب تهيج أعراض القولون، وننصحك بتناول أسماك الرنجة والمكاريل وكذلك السلمون والأنشوجة والسردين والأسماك ذات اللحوم البيضاء.

### الخضراوات

بالرغم من أن هناك بعض الخضراوات التي تسبب تهيج القولون العصبي، إلا أن هناك بعض الأنواع المناسبة والتي قد لا تسبب شعورك بالغازات والانتفاخات، مثل الفلفل الأخضر والبطاطس والبطاطا والكوسة، بالإضافة إلى الفلفل والريحان. ولا تنسى الخضراوات الورقية

## روانج الإندونيسية تصبح جزيرة

### أشباح عقب ثوران بركاني

من المقرر أن تنقل إندونيسيا بشكل دائم سكان جزيرة في إقليم سولاوسي الشمالي بسبب ثوران بركان يهدد سلامتهم. وكان بركان جبل روانج ثار بشكل كبير الشهر الماضي، ومنذ ذلك الحين وهو ينفث رماداً أجبر المطارات القريبة على الإغلاق والغاء الرحلات. وقالت صحيفة "تيمبو"، نقلاً عن وزير الأشغال العامة والإسكان، باسوكي هاديولوجونو، إن عملية نقل سكان جزيرة روانج البالغ تعدادهم نحو عشرة آلاف نسمة، جارية إلى بولانج مونجوندو في جزيرة سولاوسي الشمالية الواقعة على بعد نحو 40 كيلومتراً. وجاءت الموافقة على ذلك عقب اجتماع حكومي مع الرئيس جوكو ويدودو، بحسب ما أوردته وكالة بلومبرغ للأخبار. وبعد إخلاء جزيرة روانج تعتمزم الحكومة تحويلها لموقع محمية طبيعية. وأعلنت السلطات حالة الطوارئ حتى 14 مايو-أيار، وحذرت من احتمال حدوث أمواج مد عاتية "تسونامي" حال انفجارت أجزاء من البركان جراء ثورانه. وتقع إندونيسيا، التي يبلغ تعداد سكانها أكثر من 270 مليون نسمة، على حلقة النار -وهي سلسلة من خطوط الصدع الزلزالية في أنحاء المحيط الهادي- وبها أكثر من مئة بركان نشط منتشرة عبر آلاف الجزر بما في ذلك مقاصد سياحية شهيرة.

## دراسة: الوحدة تؤدي

### للوفاة المبكرة

وأضاف في تصريحات أوردتها الموقع الإلكتروني The Conversation المعنى بالأبحاث العلمية أن الدراسة شملت أكثر من 53 ألف شخص من الولايات المتحدة، و13 دولة أوروبية خلال الفترة من 2002 حتى 2020، وتناولت التغيرات التي طرأت على شعور المتطوعين في الدراسة من حيث إحساسهم بالوحدة كل عامين لا سيما خلال فترة منتصف العمر من سن 45 حتى 65 عاماً. وأظهرت الدراسة أن أعداداً متزايدة من الأمريكيين في منتصف العمر الآن يعانون من الوحدة مقارنة بأقرانهم في أوروبا، ويتزامن ذلك مع دلائل علمية على تزايد معدلات الوفاة بين البالغين الأمريكيين في سن العمل.

حذرت دراسة أمريكية أجريت مؤخراً من خطورة الشعور بالوحدة على صحة الإنسان. وأكدت الدراسة التي أجراها فريق بحثي متخصص في علم النفس بجامعة ولاية أريزونا الأمريكية أن الشعور بالوحدة يزيد من احتمالات إصابة الإنسان بالأمراض والاكنتاب والشكالات الصحية المزمنة، بل والوفاة المبكرة، كما أن خطورة الوحدة توافي خطورة التدخين على صحة الإنسان. وأكد فرانك إنفوراً أخصائي علم النفس بجامعة أريزونا أن رغبة الإنسان في الانتماء إلى مجموعة ما يشبع احتياجات أساسية وغريزية لدى عامة البشر، وعندما لا يتحقق هذا الانتماء، تتعرض صحة الإنسان لعواقب سلبية.



## مزايا وطريقة استعمال كريم الوقاية من الشمس الملون

لكريم الوقاية من الشمس الملون بمزايا عديدة حيث يحمي للبشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ومن الحروق الشمسية وشيخوخة البشرة. وأضافت مجلة "Jolie" أنه يمتص البشرة لوناً موحداً ومظهراً متجانساً باخفاء مواضع الاحمرار والشوائب، ويغني عن استخدام كريم الأساس وكريم BB. ولضمان النتيجة المرجوة، يجب تنظيف البشرة وتجفيفها جيداً، مع وضع الكريم على الوجه والرقبة بقدر متساوٍ بأطراف الأصابع أو إسفنجة، ثم تركه بعض الوقت حتى تمتصه البشرة جيداً. ويُراعى أيضاً تجديد طبقة الكريم بانتظام للحفاظ على تأثيره، عند التعرض للشمس فترة طويلة، مع العلم أن لونه يبهت بفعل التعرق الشديد وملامسة الماء.



# منوعات الفكر

22

بالتعاون مع اتحاد الجامعات العربية، و «نما للتعليم» وكلية ليوا

## جامعة أبوظبي تختتم فعاليات المؤتمر الدولي التاسع لمعامل التأثير العربي



المعرفة بين الباحثين والممارسين في مجال النشر العلمي باللغة العربية، كما تم تسليط الضوء على التحديات والابتكارات الحالية في هذا المجال وتشجيع المشاركين على تقديم أفضل الممارسات والأبحاث التي تساهم في تطوير الكتابة باللغة العربية.

وإضافة إلى استضافتها للمؤتمر الذي جاء مدير الجامعة البروفيسور غسان عواد رئيس شرف المؤتمر، ضمت قائمة المتحدثين البروفيسور غسان عواد الذي أدار جلسة رئيسية بعنوان «التصنيف الدولي، فيما أدارت البروفيسور شيرين فاروق، نائب مدير جامعة أبوظبي المشارك للتعاون الدولي جلسة رئيسية بعنوان: النشر العربي والتصنيفات الدولية بمشاركة البروفيسور غسان عواد كمتحدث في الجلسة إلى جانب أ.د. عمرو سلامة الأمين العام لاتحاد الجامعات العربية وأ.د. مفيد شهاب - وزير التعليم العالي في مصر سابقاً، وأ.د. عبد المجيد بن عمارة - رئيس اتحاد مجالس البحث العلمي، وأ.د. عصام خميس - نائب وزير التعليم العالي سابقاً، وأ.د. ايمان البشيتي - نائب رئيس جامعة جدارا.

من جانبه أدار د. حمد إبراهيم عضاى نائب مدير جامعة أبوظبي جلسة رئيسية بعنوان: النشر العلمي ودعم الاقتصاديات الوطنية بمشاركة عدد من المتحدثين المرموقين من رؤساء وقادة الجامعات والمؤسسات الأكاديمية. كما شارك في اللجنة المنظمة د. مناصر قسايمه، نائب مدير الجامعة المشارك للبحوث والابتكار والتطوير الأكاديمي في الجامعة، رئيساً للجنة المنظمة وأدار جلسة رئيسية بعنوان: التصنيف العربي للمجلات العلمية، ود. محمد فتيحة مدير الحرم الجامعي في العين وأ.د. خلود عبدالله مديرة مكتب مدير الجامعة كمضويين في اللجنة.

• شهد المؤتمر مشاركة 45 متحدثاً رئيسياً وأكثر من 775 مشاركاً من 26 بلداً حول العالم  
• شهد حفل الافتتاح الإعلان عن جوائز عام 2024 لشخصية العام والمؤسسة العربية المتميزة وجائزة الباحث العربي المتميز وجائزة المجلة العربية المتميزة

أحد الشخصيات البارزة في العالم العربي، وحصل على جائزة الباحث العربي المتميز لعام 2024 كل من الفائزين: الأستاذة الدكتورة سعاد عبد الوهاب من جامعة الكويت، والدكتور أحمد جمال أحمد عيد جامعة جدارا في الأردن، والأستاذ الدكتور شعبان محمد محمود عبدالعال الأمير من جامعة الفيوم في مصر، والدكتور علي عمران من الجامعة الأهلية في مملكة البحرين، والدكتورة رحاب رجب محمود حسان من جامعة نزوه في سلطنة عمان.

وشهد المؤتمر انعقاد سلسلة من الجلسات التي تسلط الضوء على النشر العربي والتصنيفات الدولية والنشر العلمي ودعم الاقتصاديات الوطنية والتصنيف العربي للمجلات العلمية.

ومثل المؤتمر منصة تجمع الباحثين والأكاديميين والمهتمين من الدول العربية وخارجها مناقشة ومشاركة أحدث الابتكارات والأبحاث في مجال البحث العلمي العربي، وتمحورت أهداف المؤتمر حول تعزيز الوعي بأهمية النشر باللغة العربية ودورها في تقدم الأمة العربية وتأثيرها على المجتمع العلمي والأكاديمي. وحظي المشاركون بالفرصة لتعزيز التعاون وتبادل

كأحد المؤسسات الأكاديمية الرائدة في المنطقة، بإضافة المؤتمر الدولي التاسع لمعامل التأثير العربي الذي يمثل منصة تجمع الأكاديميين والخبراء من مختلف أنحاء العالم العربي ليبحث عدد من الموضوعات الأكاديمية الهامة لا سيما دور التطبيقات الذكية والذكاء الاصطناعي في مجال النشر العلمي وتطويره وفي مجالات تطوير المناهج، وكذلك التحديات المنبثقة عن تطبيق الذكاء الاصطناعي في هذه المجالات. شهد المؤتمر استعراضاً لتجارب مراكز النشر العلمي في الجامعات العربية، مساهمًا في إثراء جهود النشر العربي العلمي والأكاديمي وفقاً لأفضل وأرقى الممارسات العالمية.

وتم خلال الحفل تكريم شخصية العام 2024 التي حصل عليها الأستاذ الدكتور عبد الله الحوارج الرئيس المؤسس ورئيس مجلس أمناء الجامعة الأهلية في مملكة البحرين، وتم تسليم درع المؤسسة العربية ذات التأثير العالي في خدمة التراث العربي، لمدبر مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث، سعادة الأستاذ الدكتور محمد كامل جاد، وحصلت مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث على جائزة المجلة العربية المتميزة لعام 2024، كما تم تكريم مطوقة الدكتور شعري المرادسة رئيس هيئة المديرين بجامعة جدارا

• • أبو ظبي - الفجر

بالتعاون مع اتحاد الجامعات العربية، ومجموعة «نما للتعليم» وكلية ليوا، اختتمت جامعة أبوظبي فعاليات المؤتمر الدولي التاسع لمعامل التأثير العربي تحت شعار «النشر العلمي وتحديات الذكاء الاصطناعي» بمشاركة 45 متحدثاً وأكثر من 775 مشاركاً من 26 بلداً حول العالم، حيث استمرت فعاليات المؤتمر حتى 5 مايو 2024.

وأقيمت فعاليات المؤتمر برعاية سعادة الأستاذ الدكتور عمرو عزت سلامة، الأمين العام لاتحاد الجامعات العربية، وورئاسة الأستاذ الدكتور محمود عبد العاطي، مدير معام التأثير العربي وبحضور مستشار التعليم العالي، مدير مفوضية الاعتماد الأكاديمي في وزارة التربية والتعليم الأستاذ الدكتور محمد يوسف بني ياس، وسعادة أمل العيفي، الأمين العام لجائزة خليفة التربوية. وشهد المؤتمر بحث عدد من المحاور بما في ذلك التطبيقات الذكية والذكاء الاصطناعي في مجال النشر العلمي، والمبادرات الرائدة في مجال النشر العلمي العربي، وسياسات وتشريعات النشر الإلكتروني، والأمن الفكري والثقافي والنشر العلمي، والنشر العلمي باللغة العربية في الدول غير الناطقين بها وغير ذلك من الموضوعات.

وتضمن المؤتمر ورشتين بعنوان «الباحثون العرب والتصنيف الدولي والتصنيف العربي للجامعات البحثية» بمشاركة عدد من المتحدثين من مجلات ومؤسسات تصنيف عالمية إلى جانب عمدة لبحث العلمي ورؤساء جامعات عربية. وقال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي الرئيس الشري للمؤتمر: «نعتز في جامعة أبوظبي، انطلاقاً من مكانتها



### في جناحها بمعرض أبوظبي الدولي للكتاب جامعة محمد بن زايد تستضيف توقيع كتاب «القائد الاستثنائي»



• • أبو ظبي - الفجر

استضافت جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، في جناحها بمعرض أبوظبي الدولي للكتاب حفلاً لتوقيع كتاب بعنوان «محمد بن زايد .. القائد الاستثنائي»، للباحث والشاعر الإماراتي محمد سيف بن نعييف العامري، الصادر عن دار حدائق الفكر للثقافة والنشر، بحضور عدد من الشخصيات والأدباء وأساتذة الجامعة والطلبة وضيوف المرص.

ويصدر الكتاب الذي يقع في 351 صفحة ضمن 7 فصول سيرة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد وصمة سموه في السياسة الداخلية والخارجية وثقافة الحوار والإنسانية والسلام ونبد العنف وقيم التسامح وإعلاء شأنها.

### أفضل فيلم وثائقي طويل في مجال المحتوى الإنساني صير بونعير - ملاذ الطبيعة يحصد جائزة مسابقة أكوليد العالمية للأفلام

من مهرجان السعودية للسينما المستقلة، إلى جانب جائزة مسابقة أكوليد العالمية للأفلام في الولايات المتحدة الأمريكية. وعبر سعادة محمد حسن خلف مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون عن سعادت بهذا التكريم الدولي الرابع للفيلم، من قبل مهرجانات كبرى لها مكانتها على خارطة المهرجانات العالمية، ما يعد تويجاً عالمياً جديداً لمسيرة الإنتاج الوثائقي الذي وجه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة إلى التركيز عليه تحقيقاً للتنمية المستدامة في مجال البيئة والحياة الفطرية، وإبراز رسالة الشارقة العالمية الرائدة في مختلف المجالات، وتابع: وثائقي «صير بونعير- ملاذ الطبيعة» يستعرض عبر أجزائه الأربعة دورة حياة الكائنات الحية في جزيرة صير بونعير وبحرها، ويجمع بين الرؤية البيئية والتصوير الفني عالي الجودة والإخراج المبدع، لتكون النتيجة في النهاية، كنف التقاب عن أسرار المحمية الطبيعية الفريدة والتي تعتبر ملاذاً آمناً للكائنات الحية، ومنها المهاجرة بالانقراض. وأضاف خلف: الوثائقي الذي جاء بالاشتراك



• • الشارقة - الفجر

للعام الثاني على التوالي حصد الفيلم الوثائقي الطويل «صير بونعير - ملاذ الطبيعة» الذي أنتجته هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، بالاشتراك مع المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، وبالتعاون مع هيئة البيئة والمحميات الطبيعية بالشارقة، جائزة التميز في مجال المحتوى الإنساني ضمن مسابقة أكوليد العالمية للأفلام، في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك تقديراً لما يمثله الفيلم من قيمة إنسانية جنباً إلى جنب مع جودة الصنع وبراءة المحتوى، حيث حاز الفيلم العام الماضي جائزة التميز كأفضل فيلم وثائقي طويل من نفس المهرجان. وتقام مسابقة أكوليد التي تأسست في عام 2003، في مدينة سان دييغو بولاية كاليفورنيا الأمريكية، وتعد الأولى والأكبر عالمياً في مجال المسابقات عبر الإنترنت، وتكريم الشركات المنتجة والصناع الواعدين من جميع أنحاء العالم، ممن يحققون إنجازات استثنائية في صناعة أفلام عالية الجودة، ويسهمون في إحداث تغيير اجتماعي نوعي غير مسبق. وتعد الجائزة السابعة للفيلم منذ عرضه العام



# منوعات العقل

23



تشير دراسة جديدة إلى أن المشي ما يصل إلى 10 آلاف خطوة يوميا يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة حتى لو كان الناس يقضون معظم يومهم جالسين. وقد وجد الخبراء في السابق أن الذين يقضون الكثير من الوقت في الجلوس، سواء على مكاتبهم أو لمشاهدة التلفزيون، هم أكثر عرضة للموت المبكر والإصابة بأمراض القلب.

كيف تنقذ نفسك من خطر الموت المبكر؟

## المشي يوميا يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب



ولكن، حتى الآن، لم يكن من الواضح ما إذا كان المشي يمكن أن يعوض آثار الجلوس معظم اليوم. ووجدت الدراسة الجديدة أن كل خطوة إضافية تزيد عن 2200 خطوة يوميا، ما يصل إلى نحو 10 آلاف خطوة - تقلل من هذه المخاطر، بغض النظر عن مقدار الوقت المتبقي الذي يقضيه في الجلوس. وكشف الخبراء أن أقل خطر للوفاة المبكرة كان بين الأشخاص الذين يمشون ما بين 9 آلاف إلى 10500 خطوة يوميا. وعندما يتعلق الأمر بتجنب السكتة الدماغية والنوبات القلبية، فإن أقل المخاطر كانت لدى الأشخاص الذين يسيرون نحو 9700 خطوة يوميا. وفي الدراسة، استخدم الخبراء بقيادة جامعة سيدني بيانات البنك الحيوي في المملكة المتحدة من 72174 شخصا تبلغ أعمارهم نحو 61 عاما. وارتدى جميعهم جهاز قياس التسارع على معصمهم لمدة سبعة أيام لقياس مستويات التمرين. وعلى مدى نحو سبع سنوات من المتابعة، تم تسجيل 1633 حالة وفاة وحدثت 6190 حالة من أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل الأزمة القلبية أو السكتة الدماغية. وأظهرت النتائج أن أي عدد من الخطوات اليومية التي تزيد عن 2200 خطوة في اليوم يرتبط بانخفاض معدل الوفيات وأمراض القلب بغض النظر عن الوقت الذي يقضيه الشخص في الجلوس، لكن الفوائد تزداد كلما زاد عدد الخطوات التي يتخذها الأشخاص. ويشكل عام، فإن المشي بين 9 آلاف إلى 10500 خطوة يوميا يقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 39% وخطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية بنسبة 21%. وفي كلتا الحالتين، تم تحقيق 50% من الفائدة عند المشي بين 4 آلاف و4500 خطوة في اليوم. ووجدت دراسة ثانية، نشرت في مجلة علم الأعصاب وجراحة الأعصاب والطب النفسي، أن ممارسة التمارين الرياضية حتى بمستويات منخفضة يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

## مخاطر خفية لخل التفاح

وجدت دراسة حديثة نشرت في مجلة BMJ للتغذية والوقاية والصحة، أن شرب خل التفاح يوميا يقلل من مؤشر كتلة الجسم والوزن، ولكن الخبراء يحذرون من 3 مخاطر صحية محتملة يجب أخذها في الاعتبار.

وفيما يلي هذه المخاطر:  
- تلف الأسنان  
يحتوي خل التفاح على حمض المالك والأكساليك، حيث يتراوح متوسط درجة الحموضة بين 2.5 و3.0، ما قد يضعف مينا الأسنان، وفقا لعيادة Elmsleigh House Dental. وأوضح العيادة: "إن ضعف المينا يزيد من تعرضك لتسوس الأسنان، ويمكن أن يزيد من حساسية الأسنان. وقد يعاني الأشخاص الذين يشربون كمية زائدة من خل التفاح غير المخفف من تورم أو حرق داخل الفم". وأفادت دراسة حالة طبية سابقة مثيرة للقلق، بأن فتاة عمرها 15 عاما عانت من تسوس الأسنان



تنبعث منها جزيئات صغيرة من الملوثات اشعال الشموع المعطرة في المنازل. . مخاطر صحية مقلقة يلجأ الكثيرون إلى إشعال الشموع المعطرة باعتبارها وسيلة لتعديل المزاج والاسترخاء، لكن هذه الممارسة قد تزيد في الواقع من خطر حدوث مشاكل صحية سيئة.

وربطت الدراسات استخدام الشموع المعطرة بالصداع النصفي، وتهيج العينين والحلق، وزيادة خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، وفقا للدكتور تاماس بانديكس، أخصائي الصحة العامة في جامعة سيميلفيس في هونغاري.

ويمكن مثل هذه الشموع أيضا أن تؤدي أيضا إلى تفاقم الحالات الموجودة مسبقا، مثل الربو. وذلك لأن الشموع تنبعث منها جزيئات صغيرة من الملوثات الأخرى عندما تحترق. وأوضح الخبير أنه إلى جانب تهوية منازلنا بشكل متكرر، فإن أفضل طريقة لتحسين جودة الهواء الداخلي هي تقليل المواد الكيميائية التي نستخدمها. مضيافا: "عندما يتعلق الأمر برد فعل الجسم البشري، فإن مصدر المادة لا يشكل فرقا يذكر".







خبراء وأكاديميون؛  
• الذكاء الاصطناعي  
يشكل فرصاً وتحديات  
في عالم يتغير  
• تأكيد ضرورة التعاون  
الدولي ووضع ضوابط  
منظمة



على هامش أبوظبي للكتاب 2024

## تريندز للبحوث والاستشارات يناقش الاتجاهات العالمية في مجال الذكاء الاصطناعي



تتطلب استخداماً حكيماً ومسؤولاً. وشدد على أهمية مبادئ أساسيين في أي توافق دولي حول حوكمة الذكاء الاصطناعي، هما مركزية الإنسان، والوعي بالتعقيد. وكان "مركز تريندز" قد اطلق في المعرض كتاباً جديداً تحت عنوان "الاتجاهات العالمية في الذكاء الاصطناعي، ويتناول الكتاب الاتجاهات العالمية الرئيسية في مجال الذكاء الاصطناعي، وتأثيره على مختلف جوانب الحياة، بما في ذلك الاقتصاد والمجتمع والحكومة، كما يقدم الكتاب تحليلاً شاملاً للتقدم التقني في مجال الذكاء الاصطناعي، وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في مختلف القطاعات، والتحديات الأخلاقية والاجتماعية للذكاء الاصطناعي، ومستقبل الذكاء الاصطناعي.

من جانب آخر وفي جناحه معرض أبوظبي الدولي للكتاب خرج مركز تريندز للبحوث والاستشارات، دفعة جديدة من متدريه، وكرم طالبين من جامعة زايد، بعد انقضاء فترة تدريبهما التي استمرت 5 أشهر.

ساحة صراع جديدة  
إلى ذلك أوضح الدكتور لويجي مارتينو، مدير أكاديمية الأمن السيبراني بجامعة خليفة، أن اختراع الذكاء الاصطناعي في السياسة الدولية يقدم فرصاً وتحديات على حد سواء، لافتاً إلى أنه في حين أن الذكاء الاصطناعي يعزز الابتكار والنمو والتعاون بين الدول، فإن تسليحه وإساءة استخدامه يشكلان تهديدات كبيرة للاستقرار والأمن العالمي. وذكر أن التصدي لهذه التحديات يتطلب جهوداً مشتركة لوضع أطر أخلاقية، محذراً من إمكانية استخدامه في الحروب الإلكترونية، ونشر المعلومات المضللة. وأكد الحاجة إلى وضع قواعد ومواثيق دولية للتعامل مع هذه التطورات التكنولوجية.

أداة معقدة ذات إمكانيات هائلة  
واختتمت الندوة بمداخلة للدكتور باتريك بل، أستاذ مساعد كلية الدفاع الوطني، الذي أكد أن الذكاء الاصطناعي ليس حلاً سحرياً لجميع مشكلات العالم، بل هو أداة معقدة

سلح ذو حدين  
بدوره ناقش السيد نيكولاس ليال، اختصاصي الشؤون السياسية والباحث في "تريندز"، المخاطر المحتملة للذكاء الاصطناعي، مثل فقدان الوظائف، وعدم المساواة، والتحيز الخوارزمي. وحذر من إمكانية استخدام الذكاء الاصطناعي لأغراض عسكرية وأمنية، مما قد يؤدي إلى تصعيد الصراعات وتعطيل الاستقرار الإقليمي.

فرص هائلة  
وفي مداخلة لها بالندوة، شددت الدكتورة أسماء سلمان، نائب رئيس الجامعة للبحث العلمي في الجامعة الأمريكية في الإمارات، على ضرورة التعاون الدولي لتطوير إطار حوكمة عالمي للذكاء الاصطناعي يضمن استخدامه المسؤول والأخلاقي. وأوضحت أن الذكاء الاصطناعي لديه القدرة على تعزيز النمو الاقتصادي وتحسين سلاسل القيمة العالمية، لكن ذلك يتطلب معالجة التحديات الأخلاقية والاجتماعية التي تأتي معه.

وبدأت الندوة بكلمة ترحيبية للباحث سلطان الربيعي، نائب رئيس قطاع البحوث والاستشارات في "تريندز" أوضح فيها محاور الندوة، وهي الذكاء الاصطناعي والثورة الصناعية الخامسة، والذكاء الاصطناعي وانعكاساته على الأوضاع الجيوسياسية في الشرق الأوسط، والذكاء الاصطناعي والحوكمة العالمية، والذكاء الاصطناعي في العلوم الاجتماعية، واستخدام الذكاء الاصطناعي في الحوكمة العالمية.

إعادة تشكيل الحاضر والمستقبل  
استهل الحديث في الندوة الدكتور سرحات كابوكفلو وأولو، باحث أول في الدراسات الاستراتيجية بمركز تريندز، وقدم شرحاً تفصيلياً عن كيفية دمج الذكاء الاصطناعي في مختلف القطاعات، مع التركيز على تأثيره الإيجابي على الإنتاجية والكفاءة. وأكد أن الذكاء الاصطناعي يُحدث ثورة حقيقية في مختلف المجالات، بدءاً من الصناعة والتصنيع، وصولاً إلى النقل والخدمات المالية.

أبو ظبي - الفجر:  
أكد خبراء وأكاديميون أن الذكاء الاصطناعي يُشكل تحدياً وفرصاً في الوقت نفسه، وأنه لتحقيق أقصى استفادة من هذه التكنولوجيا، يجب العمل الجماعي لتطوير إطار حوكمة عالمي يضمن الاستخدام المسؤول والأخلاقي لصالح جميع البشر. تناول هذا المحور تأثير الذكاء الاصطناعي على سلاسل القيمة العالمية والنمو الاقتصادي، مع تأكيد أهمية التعاون الدولي لتطوير إطار حوكمة عالمي للذكاء الاصطناعي يضمن استخدامه المسؤول والأخلاقي.

جاء ذلك في ندوة كبرى نظّمها مركز تريندز للبحوث والاستشارات حول "الاتجاهات العالمية في مجال الذكاء الاصطناعي"، ناقشت تأثير الذكاء الاصطناعي على مختلف جوانب الحياة، من الاقتصاد إلى السياسة إلى العلوم الاجتماعية، وذلك ضمن أنشطة جناحه المشارك في معرض أبوظبي للكتاب 2024.

في كتاب زايد رحلة في صور، والرحلات الغربية، وقرأة الوثائق التاريخية وغيرها

## الأرشيف والمكتبة الوطنية ينظم برنامجاً حافلاً بالمحاضرات الثقافية والندوات الحوارية في أبوظبي الدولي للكتاب



عن أهميتها في صون وحفظ التراث المادي والعمومي، وفي رصد تاريخ تطور المدن والمباني التاريخية، بالإضافة إلى الأهمية التاريخية والاقتصادية، والاجتماعية والثقافية للمجتمعات وتطورها. وعقدت المزروعي أنواع الوثائق، وأنواع المصادر التاريخية، وتطرق للمصادر التي يعتمد عليها الأرشيف والمكتبة الوطنية في الحصول على الوثائق التاريخية. واستعرضت المحاضرة نموذجاً كاملاً ومتكاملاً

لوشائق الاتحاد كميثال مهم وحسي معروض على منصة الأرشيف الرقمي للخليج العربي (AGDA) الذي يزود الباحثين بما يرغبون به من وثائق وصور وخرائط وغيرها. وعلى مدار أيام المعرض كان ركن الأطفال في منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية يستقبل الأطفال من رواد المعرض، ويقدم لهم فعاليات تعليمية توعي بالقيم الوطنية التي تعزز مفاهيم الولاء والانتماء للوطن، وتبرز القدرات المتأهلة للأجيال.

مشاهدته، فاستغرق في وصف الأرض، وجغرافيتها، وتضاريسها، ومناخها، ومواردها، وبيئها وبحرها وسكانها وحالتهم السياسية والاجتماعية والثقافية، وعاداتهم وتقاليدهم وأعرافهم. وشددت منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية أيضاً على حوارية بعنوان: (دور مؤسسات الترجمة أيضاً محاضرة عن قراء الوثائق التاريخية قدمتها الاستاذة فاطمة المزروعي رئيس قسم الأرشيف التاريخية، عرفت فيها الوثيقة التاريخية، وتحدثت

النادرة للشبح زايد، والتي تجسد إرثه العظيم، وقيمه النبيلة، وعطاءه وحبه لوطنه. وفي ندوة أخرى شارك في تنظيمها الأرشيف والمكتبة الوطنية بعنوان: "إطلاقة على المدونة العربية الغربية وما حوته من انطباعات ومشاهدات" استعرض الباحث الدكتور منى بونعامه أهم وأبرز أثار الرحالة الغربيين إلى منطقة الخليج وشبه الجزيرة العربية؛ على اختلاف أجناسهم ومشاربهم وأصولهم، سواء كانوا من البرتغال أو هولندا، وفرنسا وبريطانيا، وأمريكا وغيرها. وقد تحدث بوضوح عن أهدافهم، وريعاتهم في الغامرة والاستطلاع، والمعرفة واستكشاف سحر الشرق وثقافته وتراثه وماضيه الحريق الحافل بالقصص والحكايات.

وقد دون أولئك الرحالة مشاهداتهم وانطباعاتهم، وروصدوا كثيراً من المعلومات والمعطيات الثقافية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وما يتصل بيوبيات وحياة المجتمع الخليجي والإماراتي على وجه الخصوص.

وأكد بونعامه أن ما دونته الرحالة قد شهد تفاوتاً في صحة المعلومات المرصودة واختلافها؛ لأنها كتبت تبعاً للغرض والحاجة من تدوينها، مشيراً إلى أن كتابات الرحالة زخرت بكثير من الصور التي اختزنوها في ذاكرتهم ومشاهداتهم وانطباعاتهم عن المنطقة وحياة أهلها وثقافتهم وعاداتهم وتقاليدهم، وما أثارتهم رؤيته، واستوقفتهم

أبو ظبي - الفجر:  
نظم الأرشيف والمكتبة الوطنية عدداً من الفعاليات الثقافية الوطنية الموازية في النسخة 33 من معرض أبوظبي الدولي للكتاب، وتعددت الفعاليات وتوتعت لتحتفي باهتمام رواد المعرض بمختلف فئاتهم.

ففي ندوة حوارية عن كتاب زايد.. رحلة في صور، أجزاها الأستاذ وليد غيلان مع الأستاذة نواف الجنبلي مديرة تحرير مجلة ليوا، قالت فيها: إن هذا الكتاب المميز بمظهره والقيم بجوهره، تحققت صفحاته بمجموعة كبيرة من الصور التاريخية التي تروي جوانب مهمة من حياة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان وإنجازاته الخالدة طيب الله ثراه.

وأشارت إلى أن الكتاب يوثق أيضاً جوانب من الدور الكبير الذي أداه الشيخ طحون بن محمد آل نهيان - رحمه الله - حيث كان مرافقاً للشبح زايد بن سلطان آل نهيان ما أثرى سيرته وجعلها تتسم بطابع وطني مميز.

وتطرق الجنبلي إلى مزايا الكتاب فقالت: إنه يتألف من 448 صفحة من القطع الكبير، وفيه 640 صورة فوتوغرافية قيمة تم التقاطها مما يحتفظ بها الأرشيف والمكتبة الوطنية بين مجموعاته الخاصة في أرشيفات الصور، وهذا ما جعل الكتاب يمثل موسوعة بصرية من الصور

## مكتبة محمد بن راشد تختتم مشاركتها الثالثة في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بنجاح كبير



العالم ضمن مبادراتها، عالم بلغتك، وباستخدامها لأحدث برامج الذكاء الاصطناعي، إلى جانب توزيع قرابة 1000 هدية على زوار الجناح من مختلف الفئات.

وسلمت المكتبة الضوء، على خدماتها الرقمية المتقدمة المتاحة للجمهور بشكل دائم، ومن بينها "المكتبة الرقمية"، والتي تتيح للجمهور ميزة التصفح المجاني والبحث والوصول لمجموعة واسعة من مصادرها وتكونها المعرفة التاريخية والكتب النادرة والقديمة.

وشهد جناح المكتبة في معرض أبوظبي الدولي للكتاب، مشاركة واسعة وإقبالاً كبيراً من طلاب المدارس والجهات والمؤسسات الحكومية والخاصة والكتاب وممثلين عن دور نشر من دولة الإمارات وحول العالم، مشيداً بخدماتها ومرافقها ومعروضاتها ومبادراتها، التي تعكس الجهود المستمرة والمتواصلة لتحقيق التميز والتطور في مجالات الثقافة والتعليم، ونشر المعرفة من خلال تلبية تطلعات المجتمع واحتياجاته الثقافية بشكل شامل ومتميز.

يعدم رؤيتنا لتعزيز شغف القراءة والمعرفة لدى الأجيال القادمة، وبناء منارة للمعرفة والثقافة والإبداع.

وأكد "المزروعي"، أن مكتبة محمد بن راشد تسهم يوماً بعد يوم في ترسيخ مكانة إمارة دبي كعاصمة ثقافية، انطلاقاً من رؤية استراتيجية واضحة ومستدامة، لتشكل اليوم صرحاً ثقافياً وحاضنة أكبر مجموعة معرفية متنوعة تضم أكثر من مليون ومائتي ألف عنوان في مختلف المجالات والتخصصات بأكثر من 70 لغة عالمية، وذلك بما يتماشى مع رؤية وتطلعات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، لتحفيز شغف المعرفة لدى النشء وإلهام الأجيال الصاعدة للتعلم وتوسيع آفاقهم المعرفية.

وعلى مدار 7 أيام واحتفاء بعميد الرواية العربية وأديب نوبل، عرضت مكتبة محمد بن راشد من روائع الكتاب المصري نجيب محفوظ، الشخصية المحورية للمعرض هذا العام، كتاب "قشتم"، واتاحتها للجمهور بـ 8 لغات حول

أبو ظبي - الفجر:  
اختتمت مكتبة محمد بن راشد، مشاركتها الثالثة في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بدورته 33، بنجاح مميز وحضور واسع من الزوار والمهتمين بالثقافة والمعرفة من حول العالم ومن مختلف الفئات العمرية. للاطلاع على أبرز مبادراتها وخدماتها المتميزة ومجموعة مختارة من أولى إصداراتها القيمة، التي تضم عناوين وكتباً مؤلفين عالميين مترجمة إلى اللغة العربية؛ وذلك خلال الفترة من 29 أبريل وحتى 5 مايو الجاري. وقال الدكتور محمد سالم المزروعي، عضو مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، «نحن فخورون بالنجاح الكبير لشاركتنا في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بدورته هذا العام، والذي يعكس التزامنا الراسخ بنشر الثقافة والمعرفة، إلى جانب تبادل الخبرات، وبحث سبل تعزيز التعاون والتوسع في الشراكات الثقافية والاستراتيجية مع المؤلفين ودور النشر والعرضين، بما

أبو ظبي - الفجر:  
اختتمت مكتبة محمد بن راشد، مشاركتها الثالثة في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بدورته 33، بنجاح مميز وحضور واسع من الزوار والمهتمين بالثقافة والمعرفة من حول العالم ومن مختلف الفئات العمرية. للاطلاع على أبرز مبادراتها وخدماتها المتميزة ومجموعة مختارة من أولى إصداراتها القيمة، التي تضم عناوين وكتباً مؤلفين عالميين مترجمة إلى اللغة العربية؛ وذلك خلال الفترة من 29 أبريل وحتى 5 مايو الجاري. وقال الدكتور محمد سالم المزروعي، عضو مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، «نحن فخورون بالنجاح الكبير لشاركتنا في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بدورته هذا العام، والذي يعكس التزامنا الراسخ بنشر الثقافة والمعرفة، إلى جانب تبادل الخبرات، وبحث سبل تعزيز التعاون والتوسع في الشراكات الثقافية والاستراتيجية مع المؤلفين ودور النشر والعرضين، بما

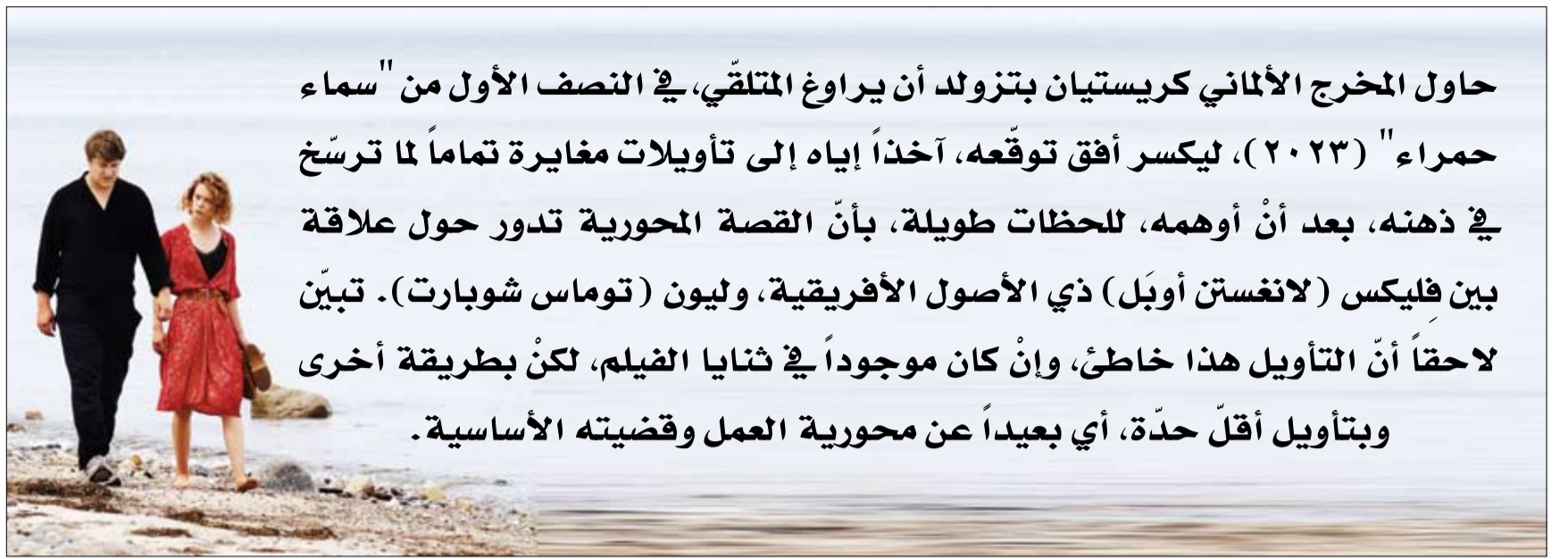
أبو ظبي - الفجر:  
اختتمت مكتبة محمد بن راشد، مشاركتها الثالثة في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بدورته 33، بنجاح مميز وحضور واسع من الزوار والمهتمين بالثقافة والمعرفة من حول العالم ومن مختلف الفئات العمرية. للاطلاع على أبرز مبادراتها وخدماتها المتميزة ومجموعة مختارة من أولى إصداراتها القيمة، التي تضم عناوين وكتباً مؤلفين عالميين مترجمة إلى اللغة العربية؛ وذلك خلال الفترة من 29 أبريل وحتى 5 مايو الجاري. وقال الدكتور محمد سالم المزروعي، عضو مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، «نحن فخورون بالنجاح الكبير لشاركتنا في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بدورته هذا العام، والذي يعكس التزامنا الراسخ بنشر الثقافة والمعرفة، إلى جانب تبادل الخبرات، وبحث سبل تعزيز التعاون والتوسع في الشراكات الثقافية والاستراتيجية مع المؤلفين ودور النشر والعرضين، بما

أبو ظبي - الفجر:  
اختتمت مكتبة محمد بن راشد، مشاركتها الثالثة في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بدورته 33، بنجاح مميز وحضور واسع من الزوار والمهتمين بالثقافة والمعرفة من حول العالم ومن مختلف الفئات العمرية. للاطلاع على أبرز مبادراتها وخدماتها المتميزة ومجموعة مختارة من أولى إصداراتها القيمة، التي تضم عناوين وكتباً مؤلفين عالميين مترجمة إلى اللغة العربية؛ وذلك خلال الفترة من 29 أبريل وحتى 5 مايو الجاري. وقال الدكتور محمد سالم المزروعي، عضو مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، «نحن فخورون بالنجاح الكبير لشاركتنا في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بدورته هذا العام، والذي يعكس التزامنا الراسخ بنشر الثقافة والمعرفة، إلى جانب تبادل الخبرات، وبحث سبل تعزيز التعاون والتوسع في الشراكات الثقافية والاستراتيجية مع المؤلفين ودور النشر والعرضين، بما

## منوعات

# الفكر

27



حاول المخرج الألماني كريستيان بتزولد أن يراوغ المتلقي، في النصف الأول من "سماة حمراء" (٢٠٢٣)، ليكسر أفق توقّعه، أخذاً إياه إلى تأويلات مغايرة تماماً لما ترسّخ في ذهنه، بعد أن أوهمه، للحظات طويلة، بأنّ القصة المحورية تدور حول علاقة بين فليكس (لانغستون أويل) ذي الأصول الأفريقية، وليون (توماس شوبارت). تبين لاحقاً أنّ التأويل هذا خاطئ، وإن كان موجوداً في ثانيا الفيلم، لكن بطريقة أخرى وبتأويل أقل حدة، أي بعيداً عن محورية العمل وقضيته الأساسية.

نقاشات مهمة، في الأدب والنقد والفن تتحول الى نقاشات إنسانية

## «Roter Himmel»؛ فيلم ذو بعد إنساني يكشف أهوال الفرد وأسئلته



صيفي يقع في غابة، قرب بحر البلطيق، تملكه عائلة فليكس، الذي أراه مكاناً للعزلة، لإتمام مشروعه التصويري الفوتوغرافي، رفقة صديقه ليون، الذي وجد في المناسبة، هو أيضاً، فرصة لاستكمال عمله الأدبي.

مشروع العزلة هذا يُخدش سريعاً، بعد لقائهما في المنزل ضيفاً آخر، نادبة (باولا بيير)، التي تستضيف فيه، بين حين وآخر، صديقها ديفيد (إينو ترييس)، وتحدث ضوضاء في الغرفة المجاورة، تُزعج ليون الذي يعمل على إكمال روايته الثانية، "نادي السندويش". لاحقاً، تُنسج علاقة بين الأصدقاء/الأعداء الأربعة، نتجت منها "حراق" ("حريق" ترجمة إنكليزية لعنوان الفيلم) نفسية، خاصة حرائق الحب المشتعلة في قلب كل فرد بينهم، وفي الوقت نفسه، كانت حرائق حقيقية تشتعل في الغابة المجاورة، وتقترب منهم، لكن، ما كان في قلوبهم أكبر من أن يجعلهم يُحسّون بتلك الخطورة الكبيرة، رغم أن الرماد بدأ يتناثر عليهم، وهذا مؤشر مهم على أن النار تقترب.

خلق كريستيان بتزولد شخصيات متنوّعة التوجّهات والاهتمامات، رغم قلّة عدد الأفراد، وأليس كل واحد منهم ما يليق به من اهتمامات، ليون كاتب مُعقد ومضطرب، يخاف من النقد وردود فعل الضراء، ومن رد فعل نازره هلموت (متياس براندت)، الذي جاءه إلى المنزل نفسه ليقدم له ملاحظات حول مخطوط روايته تلك.

فليكس، الباحث عن صور نابضة ومُعجبة بالروح لشرّعه، مُسامح وحنون وذو روح شائعة، على عكس ليون، الذي تجمعه به صداقة، لنادية روح خفيفة وقلب كبير ووجه بشوش، ما جعل ليون يُغرم بها من أول نظرة، ديفيد المرح يعمل كمنقذ في الشاطئ.

يظهر الاختلاف بين تلك الشخصيات بعد لقاءهم معاً على طاولة واحدة، ينضم إليها هلموت، الذي اكتشف في النقاش بين الجميع أنّ نادبة تُعدّ دكتورة في النقد، وتحفظ قصائد كثيرة، ما فاجأ ليون، الذي أعطاه مخطوط روايته لتقرأها، وعندما أخبرته رأيها السلبي ثارت ثائرتة، وقال إن رأيها ليس نقداً، لأنها بانعة بوظة لا أكثر.

كما عرض فليكس مشروعه الفني على هلموت، الذي أعجب به كثيراً، على عكس ليون الذي تجاهله ولم يتحمس له. في تلك الجلسة، أُثيرت نقاشات كثيرة، مُهمة وعميقة، في الأدب والنقد والفن، إلى نقاشات إنسانية بين ليون ونادبة عن مفاهيم عدّة، بعد أن أخبرته بأن هلموت مصابٌ بمرض سرطاني، ويمرّ في فترة حرجة، وأنها لم تكن طرفاً في رفضه روايته، بل العمل نفسه.

صور "سماة حمراء" مأسى الكوارث الطبيعية، وما تخلفه من مصائب على البشرية. بهذا، ضمن بتزولد أن يكون فيلمه ذا بعد إنساني، في ظلّ التغيرات المناخية في العالم. معالجته وتُدت إحساساً بعمق الأوجاع، تسلّله إليها بطريقة غير مباشرة، وتتناوله إياها بذكاء فني، أي أنه نقل مفهوم الكارثة الطبيعية، التي تعكسها الحرائق على الإنسان، من دون أن يكون الموضوع متطلقاً أساسياً له.

تعدّدت الأبعاد الأسلوبية التي أدايت مفهوم الوقت/الزمن، لأن صوغ السيناريو قوّي إلى درجة أن هذا المفهوم عكس الترابط بين المتلقي و"سماة حمراء"، الذي أثار أيضاً اهتمام الباحثين عن العزلة لتحقيق أحلامهم ورؤاهم وأمانهم، إذ وجدوا فيه ملاذاً وفضاءً مثالياً يعيشون عنه. بهذا، أصبحت العزلة ملجأً مثالياً من ضوضاء المدينة ومشاكلها غير المنتهية. إنها فضاء تقي يضمن للمبدع/الباحث عن العزلة إنتاجاً تقياً صافياً وخالياً من العيوب، لكن، يتبين لاحقاً أنّ هذه الفضاءات لم تعد آمنة للإنسان، وبالتالي أسقط كريستيان بتزولد مفهوم المثالية والأمان، اللذين توفرهما عادة الغابات والأرياف، والعزلة بمفهومها الأكثر فلسفةً.

رغم عمق "سماة حمراء" وفلسفتها، لم يتخل كريستيان بتزولد عن المعطى البصري المباشر الذي توفره الكاميرا، فضبط، عبر الصور هانس فروم، إشارات جميلة للغاية، للغابات الممتدة، والحشائش المحيطة بالطرقات، والتعرجات في الغابة، ومنظر البحر، ومناظر أخرى قوية تحمل دوافع، ظاهرة وخفية، تخدم الفيلم وتدعم أبعاده التأويلية، كتساقط الرماد على فناء المنزل، رغم مأساوية هذا المشهد، الذي يرمز إلى اقتراب الموت منهم، حمل بعداً جمالياً بصرياً، إذ أصبح كأنه تلح. إضافة إلى مشاهد أخرى صنعت تكاملاً واضحاً بين الظاهر والباطن، وهذا رهان قوي نجح فيه بتزولد.

هذه الجزئية من أهم مرتكزات "سماة حمراء (Roter Himmel)" ومميزاته، لأنّ المتلقي إذا توقع التفاصيل، يتعالى على المخرج وفريق العمل، وبالتالي تسقط منطلقات التشويق والإثارة والتلاعب، ليصبح الفيلم عادياً، لا يضيف شيئاً إلى جماليات السينما ومحوريتها. نال "سماة حمراء" جائزة "الدب الفضي" الجائزة الكبرى للجنة التحكيم في الدورة الـ 73 (16. 26 فبراير/شباط 2023) لـ "مهرجان برلين السينمائي"، إحدى الجوائز المهمة، ما يعكس، بدرجة ما، قيمة الفيلم وأهميته. تجلّت هذه القيمة في جوانب عدّة، أبرزت مستويات جمالية وإنسانية، أهمها، فنياً، البناء/الشكل، الركن الذي أبرز فلسفة بتزولد وموهبته (كتب السيناريو أيضاً) فضمن تجسيد رؤيته الفنية بشكل أوسع، مُبتعداً عن التعقيدات الكبيرة التي يفرزها تعدد الفضاءات والشخصيات. فهو اختار فضاءً محدوداً جداً، تمثّل بمنزل



تحمل أسراراً وتحديات..

## جينيفر أنيستون تكشف عن تفاصيل صراعاتها في مذكراتها

تكشف جينيفر أنيستون عن أسرار في مذكراتها القادمة بعد أن استلهمت من كتابها الذي شارك فيه النجم الراحل وصديقها ماثيو بييري، حيث أدركت نجمة The Morning Show أن الحياة قصيرة، وبعد سنوات من التفكير في كتابة قصتها، أصبحت أخيراً مستعدة للانفتاح على معجبيها، حسبما قال أحد المصادر لـ In Touch Weekly.

يأتي بيانها هذا بعد تكهنات حول اجتماع طاقم المسلسل بما في ذلك جينيفر أنيستون، ومات ليبلانك، وليزا كودرو، وديفيد شويمر، وكورتني كوكس، لتقديم تحية صادقة لشخصية تشاندلر بييج، حيث ذكرت صحيفة "ديلي ميل" في نوفمبر 2023 أن الممثلين سيجتمعون معاً على خشبة المسرح في حفل توزيع جوائز إيمي القادم.

وقال مصدر: "جين وليزا وبقية الممثلين يريدون تكريمه علناً في وقت ما ومنحه التكريم الذي يستحقه بحق، وكانت هناك تذاكرات للقيام بذلك في حفل توزيع جوائز إيمي العام المقبل".



وكشف الموقع عن أن أنيستون ستحدث بصراحة عن رحلتها في موقع تصوير مسلسلها الكوميدي FRIENDS وبعض نزاعاتها الشهيرة مع المشاهير، وأشار المصدر إلى أنه من الواضح أنها ستكتب عن صعودها إلى الشهرة في مسلسل FRIENDS وكيف تمكنت من إدارة بعض الخلافات مع المشاهير الآخرين على مر السنين.

والأهم من ذلك أنها ستكشف عن كيفية تمكنها من البقاء وسط الصراعات طوال هذه السنوات، وأن سر بقائها مترنّة نوعاً ما خلال كل صعودها وهبوطها هو أنها تحيط نفسها بدائرة ضيقة من أصدقاء المقربين.

ويشار إلى أن جينيفر أنيستون وجهت مؤخراً تعليقاً إلى معجبي صديقها الممثل الراحل ماثيو بييري، وقد أدلت الممثلة البالغة من العمر 54 عاماً بهذا التعليق أثناء حضورها حفل توزيع جوائز اختيار النقاد 2024، حيث كان مسلسلها THE MORNING SHOW هو المسلسل الأكثر ترشيحاً.

وتم إدراج مسلسل APPLE TV+ في ست فئات، بما في ذلك أفضل مسلسل درامي، وأفضل ممثلة في مسلسل درامي، إلى جانب ريس وينديسون، وأثناء حديثها على السجادة الحمراء، سألت مجلة ENTERTAINMENT TONIGHT جينيفر عما إذا كانت لديها أي رسالة لجمهورها الذي لا يزال في حداد على وفاة بطل مسلسل FRIENDS.

ابتمت جينيفر وهي تتحدث عن ماثيو الذي توفي في 28 أكتوبر الماضي في منزله في لوس أنجلوس متأثراً بآثار حادة لخطر الكيتامين، وقالت: "احتفلوا به".



# الفكر

## الأعراض الأولى لسرطان الأمعاء



يعتبر سرطان الأمعاء أحد أكثر أنواع السرطان انتشاراً مع ارتفاع معدل الوفيات، على الرغم من كل الطرق والابتكارات الحديثة لكافحته. ويشير الدكتور بيسلان بالكاروف أخصائي وجراح الأورام في حديث لـ Gazeta.Ru إلى أن نسبة بقاء المصاب بالمرض على قيد الحياة لمدة 5 سنوات في الحالات المتقدمة لا تتجاوز 40 بالمئة. ويحدد الأعراض الأولية التي قد تشير لهذا المرض. ويقول: "يزداد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بشكل ملحوظ مع تقدم العمر. المرض أكثر انتشاراً بين الرجال من النساء. ويزداد احتمال انتقال المرض وراثياً بمقدار 3-5 مرات، وترتبط 50 بالمئة من الحالات بنمط الحياة والتعرض لفترة طويلة للمواد المسرطنة. ويتطور سرطان القولون والمستقيم في أغلب الأحيان من الأورام الحميدة، على الرغم من أن معظمها لا يتحول إلى ورم خبيث". ويؤكد الطبيب، أن سرطان القولون والمستقيم يميل إلى التطور ببطء. وقد يستغرق ظهور الأعراض الأولى وقتاً طويلاً. وتعتمد المظاهر السريرية على موقع الورم. الأعراض خفيفة للغاية لدرجة أنه من المستحيل الشك في وجود ورم دون إجراء فحص شامل. لأن العلامات الواضحة للمرض تبدأ بالظهور فقط في المراحل الأخيرة. ووفقاً له، أولى أعراض سرطان القولون والمستقيم هي ألم في البطن، وإحساس بعدم الراحة في الأمعاء (تبدو

وكأنها تتحرك)، كثرة الغازات والتشنجات. والأعراض التي تثير القلق هي ظهور الدم في البراز، وإسهال يتناوب مع الإمساك، سرعة التغوط مع ألم، الشعور بعدم تفرغ الأمعاء بالكامل ونزيف المستقيم وفقدان غير مبرر للوزن وكذلك فقر الدم والشحوب والضعف. ويقول: "يزيد التشخيص المبكر كما هو الحال مع أي مرض، من فرص الشفاء. فإذا كان الشخص معرضاً للخطر للأسباب المذكورة أعلاه، فإن الفحوصات الوقائية والعلاج المختار بشكل صحيح باستخدام الأساليب الحديثة ينقذ حياته ويحسن جودتها".

## فوائد الموز لصحة القلب

أعلن الدكتور يفغيني أرزاماستيف خبير التغذية الروسي أن الموز مفيد للوقاية من أمراض القلب لاحتوائه على البوتاسيوم ومجموعة فيتامين B. ويقول: "تحتاج الأنسجة العضلية إلى الكثير من البوتاسيوم. فإذا كان مستواه طبيعياً، يتحسن توصيل العضلات، ويسهل عمل القلب. ومجموعة فيتامين B مفيدة أيضاً لذلك. بالطبع الموز لن ينقذ الشخص من الإصابة بالأمراض التي يعاني منها، لكنه مفيد للوقاية وتحسين عمل القلب".

وبالإضافة إلى ذلك يحتوي الموز على السيلينيوم أيضاً، الذي يحمي الجلد ويحسن حالة الشعر والأظافر. ويشير الطبيب، إلى أن الموز يحتوي على نسبة عالية من السكر ونسبة بسيطة من الألياف الغذائية. لذلك لا ينبغي تناوله بكميات كبيرة، حيث يكفي تناول حبة-حبتين منه في اليوم. ويقول: "إذا كان الشخص غير نشط بدنياً أو لا يمارس الرياضة، فمن الأفضل أن يتناول أكل الموز مع الفواكه الأخرى خلال الأسبوع. كما يجب على الأشخاص المصابين بداء السكري تجنب الموز تماماً".

## خبرة تغذية تبدد أساطير عن التغذية الصحية

أعلنت الدكتورة جويس باترسون، خبيرة التغذية الأمريكية، أن التغذية الصحية في الواقع لا تتضمن الكثير من القيود. وتشير الخبيرة إلى أنه لا توجد منتجات يمكنها "استعادة عملية التمثيل الغذائي" وتساعد على إنقاص الوزن.

ووفقاً لها، في العقود القليلة الماضية كان هناك تغيير مستمر في "اتجاهات النظام الغذائي" تنطوي على قيود غذائية معينة. ولكن فعالية وسلامة العديد من الأنظمة الغذائية "العصرية" لم يثبتها العلم فعلياً. وأنه حتى الأنظمة الغذائية التي أثبتت فوائدها في إنقاص الوزن (مثل الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات والصيام المتقطع) تحتاج إلى مزيد من الدراسات والبحث.

وتشير الخبيرة، إلى أن الخرافات حول خطورة بعض العناصر الغذائية والمواد الحافظة والمكملات الغذائية غالباً ما تنشرها الشركات المنتجة للأغذية، ما يشجع الناس على السير في طريق القيود الصارمة التي لا علاقة لها بالأكل الصحي. مشيرة إلى أن جميع الأطعمة آمنة للأكل عند تناولها باعتدال.

وتستطرد، لا يوجد طعام يساعد على "استعادة عملية التمثيل الغذائي" وتسريع عملية فقدان الوزن. مشيرة إلى أنه لا يمكن "تدمير" عملية التمثيل الغذائي للشخص عن طريق تناول السكر والدهون والكربوهيدرات وغيرها من المواد. لهذا السبب، فإن السعي إلى اتباع نظام غذائي متوازن تماماً يكون فقط من الأطعمة الطبيعية وغير المصنعة وعالية الجودة ليس له أي معنى.

وتعتقد الخبيرة أن تطبيق قاعدة "20/80" منطقي أكثر. تتضمن هذه القاعدة اتباع حمية غذائية في 80 بالمئة من الوقت. أما 20 بالمئة المتبقية فتتضمن مختلف العادات الغذائية للحفاظ على الصحة النفسية.



المثلة الأمريكية فيونا رينييه لدى حضورها احتفالاً بالإعلان عن جدول الخريف لشبكة سي بي إس في استوديوهات باراماونت بهوليوود. (أ ف ب)

## قرأت لك

فوائد البابونج



- كمشروب صباحي مفيد في نزلات البرد.
- يفيد في حالات الحمى كمخفض للحرارة.
- تنشيط الدورة الدموية.
- مهدئ للأعصاب وفتح الشهية.
- طارد للغازات.
- مطهر للمعدة ومعالج للدسنتاريا.
- يفيد في حالات التهابات المسالك البولية.
- مستحلب البابونج يستخدم كمرغرة لعلاج التهاب اللوزتين وتقرحات الفم وغسل العيون.
- ويمكن استخدام البابونج كمسحوق أو منقوع؛
- في غسل الشعر لنع السقوط.
- كحمام ساخن للقدمين لعلاج الأمراض الفطرية وعلاج الصداغ.
- يستخدم مسحوقه كبودرة للإلتهابات الجلدية.
- يستعمل لبخة لعلاج الالتئوت والرضوض.

## سؤال وجواب

- من أول من أنشأ أسلوب الرسائل في الأدب العربي؟  
-عبد الحميد الكاتب.
- ماذا قصدت العرب بكلمة ثالثة الأثافي؟  
-الحجر الأكبر من الحجارة التي يوضع عليها القدر.
- من صاحب قصيدة البردة؟  
-كعب بن زهير.
- ماذا تعني كلمة أفلاطون؟  
- الشخص عريض الكتفين.

## هل تعلم؟

- كوكب عطارد لا يوجد حوله أي أقمار تدور من حوله، وهو يشبه في صفاته الكثير من صفات كوكب الأرض.
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المذنبات هي الملققات أو القصاصد القديمة في الشعر الجاهلي و كانت تكتب بماء الذهب.
- العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- الزمرد له اسم ثان هو الزيرجد و أن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سماً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.
- النسر لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض.
- أصغر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة .
- في القرن السابع عشر كان العلماء يسمون فلاسفة الطبيعة.
- درجة حرارة البرق قد تتسبب في موت الإنسان لأنها قد تصل إلى 30000 درجة مئوية، وبالفعل هي تسبب في موت الكثير من الناس حول العالم كل عام.
- يحتوي كوكب المريخ على غبار أكسيد الحديد، ولهذا فإن ذلك الكوكب يظهر لنا باللون الأحمر.
- مرض العمى اللوني هو مرض يصيب الرجال أكثر من النساء، لأن رجل من بين عشرين رجل يصاب بهذا المرض، ولكن امرأة واحدة ما بين مائتي امرأة تصاب به.

## قصة الفلاح الفقير

كان هناك فلاحاً فقيراً يقضي يومه يعمل ومساءه يحلم لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار . وفي أحد الأيام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الان عشر بيضات وعندما يصبح 21 ساجعلها ترقد عليه فيفقس البيض 21 ككوترا اتركها لتكبر ثم تضع بيضاً كثيراً اناجر في نصفه واجعلها ترقد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابع منها واشترى عنزة وخروفا يتوالد.. وربما اشترت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعنزات وقتها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي اليمين اربيه كما اشاء واتعارك معه لاجعله رجلاً وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفضها هكذا بقدمي واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفس برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالتور الهائج وامسك به وضربه ضرباً مبرحاً ثم قال له: هذا لانك رفست ابنتي بقدمك ولانك شهنتني بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

## مساحة للتلوين

