

ص 22

افتتاح المؤتمر الدولي الأول  
لإنتاج وتجارة التمور بمشاركة  
18 خبيراً من 12 دولة



ص 27

رندة كعدي:  
كمتثلين علينا أن نقدم أدوارنا  
بصدق وأمانة في أي مسلسل



مشروب المتة.. قد يكون مرتبطاً  
بزيادة خطر الإصابة بالسرطان

ص 23

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## تعلم الألمانية، جواز سفر طلاب الطب في سوريا

داخل مركز صحي يعمل فيه متطوعاً، يتصفح طالب الطب محمد حسن شاشو كتباً باللغة الألمانية ومقاطع فيديو على الانترنت للتأكد من كيفية نطق الكلمات، أملاً أن يبلغ مستوى يخوله السفر إلى ألمانيا لإتمام دراسته والعمل.

مع اندلاع النزاع الذي يقتررب من بدء عامه الثاني عشر، باتت ألمانيا تحديداً حلم المئات من طلاب الاختصاصات الطبية لينخرطوا بسوق العمل فيها، وهو ما يفسر ارتفاع عدد المراكز التعليمية التي تدرّس لغتها في سوريا من مركز واحد قبل اندلاع النزاع في 2011 إلى أكثر من ثمانين مركزاً اليوم.

ويقول شاشو "23 سنة" الطالب في السنة السادسة في كلية الطب في دمشق لوكالة فرانس برس "اللغة الألمانية صعبة للغاية، خصوصاً أن تدريسيها في سوريا لا يتم من قبل ناطقين أصليين بها، ويضيف بينما يجلس قرب بحرة تتوسط المركز الصحي المقام في بيت عربي تقليدي أن تعلم هذه اللغة يستلزم هذا العناء والتعب الذي سيتلاشى مع أول خطوة أخطوها في ألمانيا، خلال سنوات النزاع، وجد السوريون أنفسهم أمام أبواب موصدة لناحية الحصول على تأشيرات سفر إلى غالبية دول العالم، خصوصاً الأوروبية، مع بدء تدفق موجات اللاجئين الفارين من المعارك والنقص.

## نايك، تلبى مطالب نشطاء حقوق الحيوان بشأن الكنغر

قالت شركة نايكي للملابس الرياضية إنها ستوقف عن استخدام جلد الكنغر في أحيانها هذا العام، بعد أسابيع من خطوة مماثلة أقدمت عليها منافستها الألمانية بوما، مما يعني ممارسة مثيرة للجدل للغاية تثير غضب المستهلكين ونشطاء حقوق الحيوان. وذكرت نايكي في بيان، أنها ستطرح مجموعة جديدة من أحذية كرة القدم من طراز تيمبو تسمى تيمبو ليجيند إيليت تحل فيها مادة صناعية خاصة بالشركة محل جلد الكنغر. ووفق نايكي فإن مجموعة أحذية كرة القدم تيمبو بريمبر التي كان من المقرر طرحها في السوق هذا الصيف، ستخلو أيضاً من جلد الكنغر، مضيفة أنها أنهت شراكتها مع مورد جلود الكنغر الوحيد في عام 2021.

## «عصا سحرية» مدعومة بالذكاء الاصطناعي من «غوغل»

كشفت شركة غوغل لأفبات عن مجموعة من أدوات الذكاء الصناعي لخدمتها للبريد الإلكتروني والبرمجيات التعاونية والسحابية.

وفي تجدد للمنافسة بين عملاقي التكنولوجيا، حيث كشف كل منهما عن روبوت دردشة الشهر الماضي، أطلقت أفبات وصف "العصا السحرية" على برنامجها الشهير "غوغل دوكس" الذي يمكنه صياغة مدونة توضيحية أو خطة تدريب أو غير ذلك من النصوص ثم مراجعة أسلوبه وفقاً لتقدير المستخدمين حسبما أكد مسؤول في الشركة للصحفيين.

وفي الوقت نفسه أعلنت مايكروسوفت عن فعالية يوم الخميس حول مدى "الابتكار في الذكاء الصناعي التوليدي"، والتي من المتوقع أن تكشف خلالها عن معالجات المستندات المتنافس "ورد".

وقالت أفبات أيضاً إن أداة الذكاء الصناعي الجديدة الخاصة بها ستكون قادرة على تلخيص موضوعات الرسائل في خدمة البريد الإلكتروني "جي ميل" وصياغة عروض بنظم الشرائع وتخصيص التواصل مع العملاء وتدوين ملاحظات الاجتماعات في إطار تحديثها لبرمجيات "غوغل وركسيس"، وهي مجموعة منتجات تضم مليارات المستخدمين على حسابات مجانية ومدفوعة.

## من أجل بشرة متألقة.. إليك أفضل 8 عناصر غذائية

ينصح اختصاصيو وخبراء تغذية أميركيون بنمط حياة عدد من الأطعمة الغنية ببعض العناصر الغذائية التي يمكن أن تعزز توهج البشرة وإشراقها، بحسب ما نشره موقع Shape.

وقال دون جاكسون بلاتر، اختصاصي التغذية ومؤلف كتاب (The Flexitarian Diet)، إنه يمكن الحصول على بشرة جديدة تماماً كل 40 إلى 56 يوماً.

كما قال، "تأتي اللبائن الأساسية لهذه البشرة الجديدة من الأطعمة التي يتم تناولها بانتظام. لذلك إذا كان الشخص يريد الحصول على بشرة صحية، فإن أحد العوامل الرئيسية هو جودة نظامه الغذائي".

وأضاف أن العناية بالبشرة عن طريق استخدام واق من الشمس والتنظيف بشكل صحيح تلعب دوراً رئيسياً جنباً إلى جنب ونمط حياة صحي. مع التقدم في العمر، تتغير مستويات الهرمون وتنخفض مستويات الكولاجين وينخفض معدل تجديد البشرة وإصلاحها. اعتماداً على قدر التعرض لأشعة الشمس، يمكن أن تتطور مظاهر الشيخوخة البادية على البشرة، مما يؤدي إلى زيادة عدد أنواع الأكسجين التفاعلية وتقليل إنتاج حمض الهيالورونيك وزيادة الالتهاب. فيما يلي عدد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، التي أثبتت الأبحاث أنها مفيدة لصحة البشرة.

**الماء**  
مفتاح نضارة البشرة هو الترطيب. ويعتبر تناول الماء أمراً بالغ الأهمية، حيث إن الجلد هو انعكاس مباشر لمستويات رطوبة الجسم. تعتبر الأطعمة الغنية بالماء، أو الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، طريقة ممتازة للحصول على الترطيب اللازم. يعتبر الخيار مثلاً ممتازاً، حيث إنه يحتوي على 95% من الماء. ومن الخيارات الأخرى يأتي البطيخ والخس والشمام.

**الزنك والنحاس**  
يعد الحمار أحد المصادر الممتازة للزنك والمعادن النزرة الأخرى مثل الحديد والسيلينيوم والنحاس، التي يحتاجها الجسم بكميات صغيرة، ولكنها ضرورية لتعزيز المناعة ومكافحة الالتهابات. ويمكن تناول الحمار أو المكسرات أو البذور أو العدس أو الفاصوليا، للحصول على كميات مناسبة وأساسية للجسم.

**الدهون الأحادية**  
تلعب الدهون دوراً مهماً في الحفاظ على وظيفة الحاجز وهيكل الأغشية في البشرة، وتعزيز مقاومة آثار الشيخوخة. يعتبر الأفوكادو هو أحد الأطعمة الصحية الممتازة التي تحتوي على دهون أحادية غير مشبعة مفيدة لصحة البشرة.

من جهتها، قالت اختصاصية التغذية بوني توب-ديكس مؤلفة كتاب - Read it Before You Eat It - Taking You from Label to Table، إن تناول الأفوكادو اليومي ثبت علمياً أنه يؤدي إلى تحسين مرونة وشد بشرة الوجه، مشيرة إلى أن هناك خيارات



صحية أخرى تحتوي على الدهون، من بينها المكسرات والبذور وزيت الزيتون والأسماك الدهنية.

**الأحماض الدهنية**  
يمكن أن تقلل الأحماض الدهنية، مثل أوميغا-3، الالتهاب وتوفر حماية ضد الشيخوخة. يعتبر سمك السلمون غذاءً رائعاً لتعزيز إشراق البشرة، حيث يحتوي على أحماض أوميغا-3 الدهنية، بالإضافة إلى البروتين. وتوضع دكتورة توب-ديكس أن الأحماض الدهنية مفيدة أيضاً للقلب وتتوافق إلى جانب سمك السلمون في الجوز وبذور الشيا وبذور الكتان.

**البروتين**  
يمكن أن يكون مرق العظام من المشروبات العصرية، ولكنه مليء بالأحماض الأمينية (اللبائن الأساسية للبروتين)، بالإضافة إلى الكولاجين. يؤدي البروتين عن طريق تناول مرق العظام أو البيض أو العدس أو المكسرات العديد من الوظائف في الجسم، من أهم وظائفه بناء الأنسجة وإصلاحها. حيث أن الجلد في دورة تجديد دائمة، إن استهلاك ما يكفي من البروتين ضروري لتكوين تجمع الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على استمرار هذه الدورة.

**فيتامين E**  
يساعد البروتين والدهون الصحية إلى جانب فيتامين E في تعزيز صحة البشرة. يحتوي الجوز على شكل معين من فيتامين E يسمى غاما توكوفيرول، والذي ثبت أنه يدعم تجديد الجلد ويمنع تلف البشرة. ويمكن الحصول على فيتامين E عن طريق تناول بذور دوار الشمس واللوز والسبانخ.

**مضادات الأكسدة**  
يعتبر الثوت والفراولة والطماطم من الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، تؤدي الأوكسدة إلى شيخوخة الجلد،

## دراسة جديدة تمنح القهوة «مكانة مرموقة»

قد تتلقى نصائح مختلفة بالتوقف عن احتساء مشروب القهوة، والحد من استهلاك الكافيين، هذه النصائح ليست دقيقة تماماً، إذ كشف باحثون في دراسة جديدة أن ارتفاع مستوى الكافيين في الدم قد يحد من كمية الدهون في الجسم وخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني. وتحت ضوء نتائج الدراسة التي نشرت بمجلة "بي إم جي ميديسين"، فإن الدور المحتمل لمشروبات الكافيين الخالية من السعرات الحرارية في تقليل مخاطر السمنة ومرض السكري من النوع الثاني قد بات مدعوماً ببيانات أكثر موثوقية.

لاحظ الباحثون أن الدراسات السابقة تشير إلى أن شرب 3-5 أكواب من القهوة يومياً، وهي مصدر غني بالكافيين، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

لكن معظم الدراسة المنشورة حتى الآن تتعلق بالدراسات القائمة على الملاحظة، والتي لا يمكن أن تحدد بشكل موثوق علاقة سببية بين العوامل الأخرى التي يحتمل أن تكون مؤثرة، على ما يقول الباحثون.

كما أنه يصعب فصل أي تأثيرات محددة للكافيين عن المركبات الأخرى الموجودة في المشروبات والأطعمة التي تحتوي على الكافيين.

## نموذج ذكاء اصطناعي يحاكي البشر

قالت شركة "أوبن إيه.آي" الناشئة إنها بصدد إطلاق نموذج ذكاء اصطناعي قوي يُعرف باسم "جي.بي.تي-4"، مما يمهد الطريق لانتشار ذلك النوع من التكنولوجيا الذي يحاكي البشر ولزيادة المنافسة بين دعمتها مايكروسوفت وغوغل التابعة لأفبات.

وأضافت الشركة، التي طورت روبوت الدردشة "تشات جي.بي.تي"، في منشور على مدونة أن أحدث تقنياتها "متعددة الوسائط"، مما يعني أن تغذيتها بالصور وكذلك الرسائل النصية يمكن أن تحفزها على إنشاء محتوى. وستكون ميزة إدخال النص متاحة لمستخدمي "تشات جي.بي.تي بلس" ولطوري البرمجيات وفق قائمة انتظار، بينما تظل خاصية إدخال الصور قيد المراجعة والاختبار.

ويشير الإطلاق المرتقب إلى الكيفية التي قد يتحول بها موظفو المكاتب إلى الذكاء الاصطناعي الأخذ في التطور لمساعدتهم في القيام بمزيد من المهام، بالإضافة إلى كيفية دخول شركات التكنولوجيا في المنافسة لتسبب الأعمال من مثل هذه التقنيات.

وقال مسؤول تنفيذي في مايكروسوفت أيضاً إن "جي.بي.تي-4" يساعد في تشغيل محرك البحث "بينج".

## دراسة: جميع سكان العالم تقريباً يتنفسون هواءً ملوثاً

كشفت بحث جديد أن جميع سكان العالم تقريباً يتنفسون هواءً ملوثاً، حيث يعيش 0.001% فقط في أماكن لا تتجاوز فيها مستويات الجسيمات الدقيقة حدود جودة الهواء السنوية.

وفي جميع أنحاء العالم، تم تجاوز الحد اليومي للتعرض لجزيئات "بي إم 2.5" المحيطة في المتوسط التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية في أكثر من 70% من الأيام في عام 2019، وفقاً للنتائج المنشورة في مجلة مجلة لانست بلانيتاري هيلث.

يشار إلى أن جسيمات "بي إم 2.5" عبارة عن جسيمات دقيقة يبلغ قطرها أقل من 2.5 ميكرومتر، وهي وحدة طول تساوي جزء من الألف من المليمتر.

وخفضت منظمة الصحة العالمية متوسط حد التعرض السنوي الموصى به (بي إم 2.5) من 10 إلى 5 ميكروغرام (جزء من الألف من الغرام) لكل متر مكعب من الهواء في عام 2021.

ووفقاً لنتائج الدراسة، بلغ المتوسط السنوي العالمي (بي إم 2.5) يبلغ 32.2 ميكروغرام لكل متر مكعب من الهواء، مع أعلى قيمة تم قياسها في شرق آسيا، عند 50، تليها جنوب آسيا بـ 37.2، وشمال أفريقيا بـ 30.1.

## إشارات الجسم هي المحرك لمشاعر القلق

وجدت دراسة جديدة أن التغيرات التي تحدث للجسم، مثل تسارع ضربات القلب، هي التي ترتبط بسلوك القلق. ويوجد ذلك نقاشاً عمره حوالي 150 عاماً حول مصدر العواطف، هل هو الجسم أم المخ؟

وقدمت تجربة الدراسة أدلة باستخدام نماذج حيوانية على أن معدل ضربات القلب هو الذي يحرك سلوك القلق، ما يعني أن التغيرات الجسدية تلعب دوراً رئيسياً في التجربة العاطفية.

وأجرى التجربة باحثون في جامعتي لندن وأوكسفورد، ونشرت النتائج في



## دولة افتراضية تخرق اجتماعات الأمم المتحدة

تمكنت ولايات كايلاسا المتحدة، وهي دولة افتراضية غير موجودة أنشأها رجل هندي مشير للجدل، بطريقة ما، من التسلل إلى اجتماعين للأمم المتحدة هذا العام.

الدولة الوهمية أسسها الهندي نيشاناندا باراماشيفام، وتدعى ولايات كايلاسا المتحدة أنها أول دولة ذات سيادة للهندوس. ومع ذلك، ستواجه صعوبة في محاولة تحديد موقعها على أي خريطة، ليس بسبب حجمها، ولكن لأنه لا أحد يعرف مكانها بالتحديد.

وفي عام 2019، عندما أعلن نيشاناندا عن تشكيل كايلاسا كدولة، ادعى أنه اشترى جزيرة قبالة ساحل الإكوادور كمقر رئيسي لها، لكن حكومة الدولة الواقعة في أمريكا الجنوبية نفت أي معرفة بالصفحة. ولم يظهر المعلم المثير للجدل أي ظهور علني في السنوات الأربع الماضية، لكن طموح الدولة الخيالية نما، وحضر ممثلوها هذا العام اجتماعين للأمم المتحدة.



تنظمه الأمانة العامة للجائزة بالتعاون مع جمعية تنمية وتطوير الصادرات البستانية بمصر

## افتتاح المؤتمر الدولي الأول لإنتاج وتجارة التمور بمشاركة 18 خبيراً من 12 دولة عقد اجتماع للشبكة الدولية لصنف المجهول بمشاركة 20 خبيراً يمثلون 15 دولة

منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وترأسها المهندس أنور حداد والدكتور ريكاردو سالومون تورييس من الولايات المتحدة المكسيكية، قدم الدكتور أمجد القاضي من جمهورية مصر العربية، عرضاً بعنوان زراعة المجهول في مصر، كما قدم كل من السيد باروخ جلاسنر (بوكي) والدكتور يوفال كوهين، ورقة بعنوان الوضع الحالي لإنتاج المجهول الإسرائيلي، والقيود الرئيسية، وقدم الدكتور عبد الباسط عودة إبراهيم من جمهورية العراق، عرضاً لحالة زراعة المجهول، والقيود الرئيسية والتوصية المقترحة، في حين قدم الدكتور مفيد البنا، من دولة فلسطين، عرضاً حول زراعة المجهول في فلسطين، وقدمت المهندس ناسي عمار، من سورية، ورقة بعنوان أهم الدراسات التي أجريت في أكساد حول صنف المجهول، وقدم الدكتور داود حسين من السودان، ورقة حول الوضع الحالي لإنتاج المجهول في السودان، وقدم الدكتور شريف الشرباصي والدكتور أمجد القاضي، من جمهورية مصر العربية، عرضاً لكتاب الخريطة المناخية لأهم أصناف التمور المزروعة في مصر. وفي الجلسة الثالثة، بعنوان زراعة المجهول ومكانته في نصف الكرة الجنوبي وترأس الجلسة شركة غورا داوون ديت، حيث قدم السيد ديفيد رايلي من أستراليا، عرضاً استعراض ورقة حول التحديات التي تواجه زراعة نخيل المجهول، وقدمت الدكتورة ميشيل ماوكابن، من جمهورية جنوب أفريقيا، ورقة بعنوان التوسع في زراعة نخيل المجهول في جنوب أفريقيا وجمهورية ناميبيا.

الحصاد لمعالجة التمور. وترأس الجلسة العلمية الثانية الدكتور أمجد القاضي والدكتور ريكاردو سالومون، حيث قدم الدكتور رضا مزيان من المغرب، ورقة بعنوان قطاع النخيل في المغرب؛ الفرص والتحديات، وقدم المهندس أنور حداد من الأردن ورقة بعنوان التجارة الدولية للتمور، وقدم الدكتور ريكاردو سالومون من المكسيك حالة التمور في أمريكا، وقدم الدكتور عبدالله بن عبدالله من تونس، ورقة بعنوان جودة التمور قبل الحصاد وبعده وتأثيرها على التسويق، وقدم المهندس خالد الهجان من مصر، ورقة بعنوان ترويق التمور الدولي، وقدم السيد بيدي رايلي من أستراليا، ورقة بعنوان تجارة التمور الأسترالية؛ الواردات/الصادرات، وقدم الدكتور تميم الدوي من مصر، ورقة بعنوان تنمية التمور في الأسواق العالمية والتوقعات المستقبلية، وقدم السيد أجيث سينغ باترا من الهند، ورقة بعنوان إنتاج وتسويق التمور في الهند، وقدم الدكتور عبد العزيز نيان من أستراليا، ورقة بعنوان ابتكار الزراعة الصحراوية المتكاملة.



وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة على رعايته لهذا المؤتمر، مشيداً بجهود دولة الإمارات العربية المتحدة التي ساهمت في تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور بجمهورية مصر العربية من خلال الجائزة وبالتعاون مع وزارة التجارة والصناعة ووزارة الزراعة المصرية، مشيداً بالمستوى الرفيع من التعاون المشترك بين البلدين الشقيقين على كافة الصعد والمجالات لتحقيق التنمية المستدامة. وركزت البحوث التي قدمت ضمن جلسات المؤتمر خلال يومي 14 و 15 مارس 2023 حيث ترأس الجلسة العلمية الأولى الدكتور محمد عادل غندور والدكتور سمير الشاكر، وقدم الدكتور محمد عادل غندور، من مصر، ورقة بعنوان التخطيط الاستراتيجي لحماية الاستثمارات الكبيرة في مجال زراعة نخيل التمور في الدول العربية، وقدم الدكتور سمير الشاكر من العراق، ورقة بعنوان التمور كغذاء أساسي، وقدم الأستاذ بزن أبو هنتش من الأردن، ورقة بعنوان تمر المجهول أفاق خلق القيمة المستقبلية، وقدم الدكتور أمجد القاضي من مصر ورقة بعنوان تعظيم القيمة وزيادة القدرة على التمييز، وقدم المهندس عماد العيسى من الإمارات، ورقة بعنوان صناعة تجهيز التمور، وقدم الدكتور شريف الشرباصي من مصر، التحديات التي تواجه إنتاج نخيل التمور، وقدم المهندس طارق بن عابدين من الإمارات، ورقة بعنوان أهمية استخدام تقنيات ما بعد

العام، الممثل الإقليمي لمنظمة الأغذية والزراعة للشرق الأدنى وشمال أفريقيا في كلمته خلال افتتاح المؤتمر أنه وفي ظل النمو المضطرب في المساحات المزروعة بنخيل التمور على مستوى العالم وعلى رأسهم دول إقليم الشرق الأدنى وشمال أفريقيا، التي تنتج وحدها حالياً على ما يزيد عن 75% من الإنتاج العالمي للتمور المقدر بما يزيد عن 8.6 مليون طن، وتصدر الدول العربية ما يزيد عن 65% من كمية التمور المسوقة عالمياً، من هنا أصبح من الضرورة التعرف عن قرب على حركة التجارة العالمية في التمور ودراساتها بشكل دقيق لتحديد الفرص التصديرية المتاحة ونسب النمو المتوقعة في مختلف دول العالم. وأشار سعادة الأستاذ عبد الحميد الدمرداش رئيس المجلس التصديري للحاصلات الزراعية في جمهورية مصر العربية خلال افتتاح المؤتمر بأن مستقبل إنتاج وتصنيع وتسويق وتصدير التمور في المنطقة العربية واعد جداً، ونحن في المجلس التصديري للحاصلات الزراعية في جمهورية مصر العربية نولي قطاع التمور أهمية وسط ارتفاع حدة المنافسة على التمور العربية بين الدول المستوردة للتمور حول العالم، كما شهدنا ارتفاعاً نسبياً في كمية التمور المستهلكة للفرع على دار العام. كما أعرب سعادة المهندس محسن البلتاجي رئيس جمعية تنمية وتطوير الصادرات البستانية في كلمته خلال افتتاح المؤتمر عن تقديره لهالي الشبخ نيهان مبارك آل نيهان،

•• أبو ظبي - الفجر

مع زيادة النمو الاقتصادي والأهمية التجارية التي يمنها قطاع إنتاج وتصنيع وتجارة التمور على مستوى الدول المنتجة والمستهلكة للتمور، بات من الأهمية بمكان تنظيم مثل هذه المؤتمرات التي من شأنها تقديم صورة كاملة لأحدث الابتكارات والمنتجات والخدمات في كل مرحلة من مراحل سلسلة التوريد الدولية، وبالتالي فإن هذا المؤتمر الذي تحتضنه الأمانة العامة للجائزة في العاصمة أبوظبي سوف يوفر فرصة رائعة للتواصل والاتصال بين صناعات القرار في هذا القطاع. أشادت معالي مريم بنت محمد سعيد حارب المهيري وزيرة التغير المناخي والبيئة بالإمارات العربية المتحدة، بجهود الأمانة العامة للجائزة في بناء شراكات دولية لتنمية وتطوير قطاع زراعة وإنتاج وتصنيع وتجارة التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي، وأضافت خلال كلمة افتتاح المؤتمر بأن وزارة التغير المناخي والبيئة تعمل جاهدة على تعزيز العلاقات الدولية مع جهات الاختصاص من أجل تنمية وتطوير هذا القطاع لما له من قيمة مضافة في تعزيز الأمن الغذائي بالدولة، وأضافت بأن هذا المؤتمر يمثل خطوة لإنشاء تبادل تجاري متخصص بين منتجي التمور في العالم بشكل عام والتقاء كل الجهات المعنية بصناعة وتجارة التمور في المنطقة العربية بشكل خاص، لتكونا تمثل 80% من إنتاج التمور بالعالم. كما أكد الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، خلال افتتاح المؤتمر الدولي الأول لإنتاج وتجارة التمور الذي تنظمه الأمانة العامة للجائزة بالتعاون مع جمعية تنمية وتطوير الصادرات البستانية في جمهورية مصر العربية، مساء أمس الثلاثاء 14 مارس ويستمر لغاية الأربعاء 15 مارس 2023 بالتوازي مع حفل تكريم الفائزين بالجائزة بدورتها الخامسة عشرة، بحضور معالي مريم المهيري وزيرة التغير المناخي والبيئة، ومعالي الدكتور عبد الحكيم الواعر، مساعد المدير العام، الممثل الإقليمي لمنظمة الأغذية والزراعة للشرق الأدنى وشمال أفريقيا، ومعالي المهندس محسن البلتاجي، رئيس مجلس إدارة جمعية تنمية وتطوير الصادرات البستانية، مشيداً بالرعاية الكريمة لهالي الشبخ نيهان مبارك آل نيهان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة لهذا المؤتمر. وأكد معالي الدكتور عبد الحكيم الواعر مساعد المدير

أكثر من 1500 أسرة مستفيدة

## عونك يا وطن يبدأ توزيع المير الرمضاني على الأسر المتعففة



وأشادت الأسر المستفيدة من سلال المير الرمضاني بالجهود المبذولة التي تقدمها الفرق التطوعية عبر مبادراتها المختلفة ومشاريعها المستمرة لدعم مختلف الفئات المحتاجة والتي تستهدف إسهامهم، خصوصاً في شهر رمضان المبارك..



صندوق على كافة الاحتياجات الغذائية والاستهلاكية الأساسية التي تحتاجها الأسر في الشهر المبارك كالأرز والسكر والملح والزيت والدقيق والحليب والقمح والعدس وغيرها من المواد، وذلك ضمن حزمة المشاريع الرمضانية التي ينفذها الفريق للأسر المتعففة ومحدودي الدخل

•• العين - الفجر

بحضور الشيخ سعيد بن محمد بن حم العامري بدأ فريق عونك يا وطن التطوعي في توزيع المير الرمضاني على الأسر المتعففة قبيل قدوم شهر رمضان المبارك، ضمن حملته الرمضانية السنوية، حيث من المتوقع أن يصل عدد الأسر المستفيدة من الحملة إلى أكثر من 1,500 أسرة، وذلك بالتعاون مع عدد من الجهات الحكومية في كافة إمارات الدولة. وقال بن حم: "المير الرمضاني" يعد من التقاليد الإماراتية العريقة التي تتوارثها الأجيال ومن الطقوس الجميلة للاحتفاء بالشهر الفضيل.. منها بأن "المير الرمضاني" يشكل إحدى أبرز المبادرات التي ينفذها فريق عونك يا وطن سنويا قبيل بدء شهر رمضان المبارك ويوفر من خلاله لعشرات الأسر المتعففة فرصة الحصول على احتياجاتها الغذائية وبما يتماشى مع عدد أفراد كل أسرة من أجل أن تضي أوقاتها الرمضانية بأمان وسلام بعيداً عن الأعباء المادية. وتابع: هذه المبادرة جاءت التزاماً من الفريق بمسؤوليته المجتمعية، واستمراراً لنشاطاته ومبادراته الخيرية والتكافئية، ذلك لأن سمة العطاء

تقنية تمتاز بأقل تدخل جراحي ممكن

## نجاح الأطباء في استخدام تقنية المنظار لعلاج هبوط المستقيم الكامل في مستشفيات الظفرة



والداخليين ومراجعي العيادات الخارجية في مجالات وتخصصات متعددة، أهمها الطب الباطني وطب الأطفال والتوليد وأمراض النساء والجراحة العامة والتخدير وخدمات الصيدلة والمختبر والأشعة التشخيصية.

الشقوق الصغيرة الأخرى لوضع الأدوات لإجراء الجراحة. ويضمن هذا الإجراء العديد من المزايا، ومن أبرزها انخفاض نسبة الاعتلال، والحصول على شكل أفضل، واستعادة وظيفة الأمعاء بسرعة، ومغادرة المستشفى مبكراً، وانخفاض معدل عودة ظهور الحالة. وتعد مستشفيات الظفرة من المنشآت الطبية المتميزة الواقعة في منطقة الظفرة في أبوظبي. وتضم المجموعة مستشفى مجموعة ست مستشفيات، مستشفى مدينة زايد، مستشفى غياي، مستشفى السلع، مستشفى الرفأ، مستشفى ليوا

عرب عن خالص امتناني وشكري للطواقم الطبي بأكملهم على اهتمامهم ورعايتهم الكبيرة لي، ولا يمكنني أن أنسى الدعم الذي قدموه لي ما بعد الجراحة. ويُعد استئصال القولون السيني وتثبيت المستقيم بالمنظار إحدى العمليات الجراحية المستخدمة لإصلاح هبوط المستقيم، ويشير مصطلح "المنظير" أو "المنظار" إلى الجراحة التي يتم إجراؤها عبر عدة شقوق صغيرة جداً في البطن. ويتم وضع منظار البطن (كاميرا طويلة السرة لرؤية داخل البطن. ثم تُستخدم

كامل في المستقيم، وبناء عليه تم تحضير المريض للعمل الجراحي، بإجراء تنظير كامل للقولون وبعض الفحوصات الدموية وتم إجراء الجراحة بشكل انتقائي من خلال الجراحة التنظيرية 4: فتحات صغيرة في جدار البطن؛ تم خلالها استئصال القولون السيني المتطاوول والسبب للهبوط ومن ثم إجراء تثبيت للمستقيم وقد تم تخريج المريض من المستشفى خلال 4 أيام من العمل الجراحي بحالة ممتازة. معبراً عن امتنانه لفريق مستشفيات الظفرة، قال المريض ن.ب.ك: أود أن

•• أبوظبي - الفجر

وبخاصة بعد الخمسين. ورغم أن هذه الحالة لا تعتبر من الحالات الطبية الطارئة، من المرجح أن يعاني المرضى من انزعاج كبير، بالإضافة إلى زيادة احتمالية حدوث مضاعفات إذا لم يخضع للعلاج. متحدثاً عن طبيعة هذا الإجراء، قال الدكتور فايد بسام المحاميد- استشاري جراحة في مستشفى مدينة زايد في مستشفيات الظفرة التابعة لـ "صحة"؛ رجاءنا المريض في عيادة الجراحة العامة بشوكى تبارز في منطقة الشرح منذ فترة طويلة مع حدوث نزف شرجي، و تبين بالفحص السريري أنه يعاني من هبوط

ضمن 16 تخصصاً مختلفاً للمرضى

# منوعات الفكر

23



## خبيرة تعذر من "أطعمة الإجازات" التي قد "تضر بالأسنان"!

حذرت طبيبة الأسنان، كاترين تاناهيل، من مركز بورتمان لطب الأسنان، أن تترك أسنانك معرضة لخطر كبير للتلف.

وقالت تاناهيل: "الإجازات هي وقت للعناية الذاتية والراحة والاسترخاء، لكن يجب أن نتذكر أن نظافة الفم هي جزء مهم من الرعاية الذاتية أيضا. وفي أيام العطلات، غالبا ما يكون نظامنا الغذائي مختلفا ويمكن أن يكون مليئا بالحلويات والمشروبات الغازية والعصائر التي يمكن أن تلحق الضرر بالأسنان. لذلك، إذا أردنا الحفاظ على صحة أفواهنا، مع أسنان خالية من التسوس ولثة صحية، فمن الضروري ألا يأخذ روتين صحة الفم لدينا عطلة أيضا".

ويمكن المفتاح في تنظيف أسنانك بالفرشاة آخر شيء في الليل ومرة واحدة على الأقل خلال النهار.

كما أوصت باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. ومع ذلك، هناك الكثير من النسخ الأخرى التي قدمتها للحفاظ على صحة فمك.

### الترزم بعادات التنظيف اليومية المعتادة

على الرغم من أن العطلات تدور حول الاسترخاء وقضاء وقت ممتع، إلا أن تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط لا يزالان مهمين.

### استخدام الماء في الخارج

قالت الخبيرة: "أثناء غيابك، استخدم المياه المعبأة لشطف فرشاة أسنانك إذا كنت في بلد آخر ينصح بعدم شرب ماء الصنبور. ومن الحكمة عدم شطف فرشاة أسنانك تحت صنبور المياه، بغض النظر عن مدى قوة الرغبة في مواصلة عاداتك المعتادة".

### كن حكيما

تجنب تنظيف الأسنان بالفرشاة فورا بعد المشروبات والعصائر الحمضية لمدة 30 دقيقة على الأقل - وإلا فإن الحمض يلين طبقة المينا وأنت تقوم بتنظيفها بالفرشاة.

يعد السرطان سبباً رئيسياً للوفاة في جميع أنحاء العالم، حيث تسبب في وفاة ما يقرب من ١٠ ملايين في عام ٢٠٢٠، أو ما يقرب من حالة وفاة واحدة من بين كل ست وفيات.

ووفقا لمايو كلينك، قد يزيد شرب المتة من خطر الإصابة بالسرطان. ويعرف Yerba متة بأنه شاي عشبي، ويسمى ببساطة المتة، وهو شائع في أجزاء من أمريكا الجنوبية.



## مشروب المتة.. قد يكون مرتبطا بزيادة خطر الإصابة بالسرطان!



وأظهرت دراسة أجريت عام 2012 من قبل علماء جامعة إلينوي أن خلايا سرطان القولون البشرية تموت عندما تتعرض للعدد التقريبي للمركبات النشطة بيولوجيا الموجودة في كوب واحد من شاي المتة.

وقالت الفيرا دي ميخيا، الأستاذة المشاركة في كيمياء الأغذية وعلم السموم الغذائية، إن "مشتقات الكافيين الموجودة في شاي المتة لا تسبب الموت في خلايا سرطان القولون البشرية فحسب، بل إنها تقلل أيضا من علامات الالتهاب المهمة".

وقالت إن هذا مهم لأن الالتهاب يمكن أن يحفز خطوات تطور السرطان.

وفي الدراسة، قامت دي ميخيا بعزل خلايا سرطان القولون البشرية وتنقيتها ثم معالجتها بمشتقات حمض الكافويليكويك (CQA) من شاي المتة.

ومع قيام العلماء بزيادة تركيز CQA، ماتت الخلايا السرطانية نتيجة موت الخلايا المبرمج - عملية موت الخلايا المبرمج.

لذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث للوصول إلى استنتاج أكثر تحديدا حول العلاقة بين شاي المتة والسرطان.

وتنصح مايو كلينك بقولها: "إذا كان المتة هو فنجان الشاي الخاص بك، فاستمتع به باعتدال. ولكن، كما هو الحال دائما، استشر طبيبك قبل تجربة أي منتج عشبي".

ومن غير المحتمل أن يشكل المتة خطرا على البالغين الأصحاء الذين يشربونه أحيانا. ومع ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يشربون كميات كبيرة من المتة لفترات طويلة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة ببعض أنواع السرطان، مثل سرطان الفم والحلق والبروستات، كما تحذر مايو كلينك. ووفقا لهيئة الصحة، فإن شرب المتة عندما يكون ساخنا جدا يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسرطان مقارنة بشرب المتة في درجات حرارة منخفضة. وفي الواقع، استشهد مقال نُشر في المجلة الطبية البريطانية (BMJ) بالبحث الذي وجد أن شرب المتة "الساخنة" مرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان المريء.

واستند البحث، الذي نُشر في مجلة American Association for Cancer Research، إلى دراسة حالة، دراسة أوروغواي من عام 1988 إلى 2005 ودراسة متعددة

الجنسيات من 1986 إلى 1992 في الأرجنتين

والبرازيل وباراغواي وأوروغواي، بما في ذلك 1400 حالة و3229

عنصر تحكم. ووجد الباحثون أن كثرة شرب المتة لم تؤثر على مخاطر الإصابة بالسرطان.

ومع ذلك، وجدوا أن "قوة الارتباط تزداد مع ارتفاع درجات حرارة المواد". وخلص الباحثون إلى أن: "زيادة فهم مخاطر الإصابة بالسرطان مع استهلاك المتة يعزز فهم العواقب الصحية العامة بالنظر إلى فوائدها الصحية المزعومة".

وتقول مايو كلينك: "أحد التفسيرات المحتملة هو أن المتة تحتوي على هيدروكربونات عطرية متعددة الحلقات (PAHs)، والتي من المعروف أنها تسبب السرطان".

ويحتوي دخان التبغ واللحوم المشوية أيضا على الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات.



## خمسة ألوان للوسائد تضر النوم يجب تجنبها وفقا للخبراء

تعني الليالي الحارة أن الحصول على نوم جيد قد يكون صعبا. ومع ذلك، لا تؤثر درجة الحرارة فقط على جودة النوم، بل إن الوسادة قد تكون عائقا أيضا أمام الكثيرين، وبطريقة غير متوقعة. ويعد النوم مهما للغاية للجسم، ولذلك، يمكن للحمرمان منه أن يكون له تأثير ضار على الصحة النفسية والجسدية.

وتقول خبيرة النوم، كارين يو، إن عدة عوامل يمكن أن تؤثر على جودة النوم، بما في ذلك لون الوسائد.



ومن المعروف أن الألوان تؤثر على النفس، وهو جزء من السبب الذي يجعل اللوحات على سبيل المثال، لها تأثير عاطفي. وكذلك يمكن أن يؤثر لون الوسادة على جودة نوم الشخص. وتشير خبيرة النوم إلى أن هناك خمسة ألوان أساسية يجب تجنبها في الوسادة:

- أرجواني
- أحمر
- وردي فاتح
- بني
- رمادي

وتوضح يو أنه يجب تجنب اللون الأرجواني لأنه يرتبط ارتباطا وثيقا بالإبداع الذي من المرجح أن يوقفك بدلا من مساعدتك في الحصول على نوم هادئ ليلا.

وفي وقت نفسه، يجب تجنب اللون الأحمر لأنه "مرتبط بالإثارة والعاطفة"، وأضافت يو: "إذا كانت لديك وسائد حمراء، فمن المحتمل أن تشعر بمزيد من القلق والتوتر، وهذا بدوره يمكن أن يجعل نومك بعيد المثال".

وعلاوة على ذلك، يعد اللون الوردي الفاتح خيارا سيئا لأنه يعرض نفس خصائص ألوان الأحمر والأرجواني.

وعلى الرغم من مظهره الباهت نسبيا، لا ينصح باستخدام اللون البني، حيث قالت يو



إنه يمكن أن يجعل غرفة النوم "غير جذابة في الليل وغير ملهمة في الصباح".

واللون السني الأخير هو الرمادي، لنفس أسباب اللون البني، كونه ذا طبيعة غير ملهمة.

ما هي الألوان الجيدة للنوم؟

قالت يو إنه في حين أن بعض الألوان يمكن أن تجعل النوم أكثر صعوبة، إلا أن البعض الآخر يمكن أن يحسن العملية مثل اللون الأزرق أو الخزامي أو لون البيروينك، وهو مزيج بين الأزرق والبنفسجي.

وفي حين أن لون الوسائد يمكن أن يلعب دورا في النوم، إلا أنها ليست العامل المحدد في نوعية النوم.

وبدلا من ذلك، تسرد هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) مجموعة من العوامل التي يمكن أن تساعد في تحسين النوم. وتتضمن بعض أمثلة عادات النوم الجيدة ما يلي:

- التمسك بالروتين
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- الذهاب إلى الفراش عندما تكون متعبا فقط
- الحفاظ على درجة حرارة مريحة
- التأكد من أن الغرفة مظلمة
- الحفاظ على الهدوء







..الشارقة-الفجر:  
أعلنت "هيئة الشارقة للكتاب" عن انطلاق فعاليات الدورة الـ ١٤ من "مهرجان الشارقة القرائي للطفل" في الفترة من ٣ حتى ١٤ مايو المقبل، في مركز "إكسبو الشارقة"، مقدماً على مدار ١٢ يوماً أحدث إصدارات كتب الأطفال وسلسلة من الأنشطة والرسوم والعروض الفنية والمسرحية والأدائية المتنوعة.



12 يوماً من الورش والأنشطة المخصصة للأطفال والياfeين

## مهرجان الشارقة القرائي للطفل ينطلق 3 مايو المقبل

في دعم الارتقاء بالمحتوى المخصص للأطفال والناشئين في المنطقة والعالم، وتقديم أنشطة تسعد الأطفال وعائلاتهم وتحفزهم على استكشاف طاقاتهم ومواهبهم، وهذا ما يسعى إليه المهرجان الذي أصبح منصة رائدة لناشري كتاب الطفل والمبدعين من مؤلفي أدب الطفل والناشئين المتخصصين برسوم كتب الأطفال.

المبدعين والناشئين والناشرين في مجال كتاب الطفل، لما لهذا القطاع من أهمية في تأسيس قراء المستقبل، وبورها أوضحت خولة المجيني، منسق عام مهرجان الشارقة القرائي للطفل، أن الدورة الـ 14 من المهرجان ستكون غنية بالفعاليات والعروض والورش التي يؤكد من خلالها المهرجان رسالته

الفرصة أمامهم ليكتشفوا مواهبهم من خلال القراءة واللعب ومختلف الفنون التي تمهد الطريق أمام الأطفال للإبداع والمراهنه منذ الصغر على المعرفة كأداة لنمو الوعي وتطوير الذات وتكوين الشخصية النافعة لنفسها ومجتمعها، وتتطلع لأن يكون المهرجان هذا العام بمثابة منصة لتبادل الخبرات والتعاون بين

بالإنسان بوصفه عماد أي مشروع نهضة حضارية شاملة، وخاصة الأطفال الذين يمثل الاهتمام بمعارفهم وتطوير مهاراتهم خطوة جوهرية تجاه تحقيق التطلعات التنموية لإمارة الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة، وأضاف العامري: "يستكمل المهرجان جهود الشارقة في النهوض بوعي أجيال الغد واتاحة

وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: "يجسد مهرجان الشارقة القرائي للطفل رؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتوجيهات فريقه حاكم الشارقة، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، نحو الاستثمار

ويستضيف المهرجان في دورته المقبلة أبرز ناشري كتب الأطفال والناشئين، ويشارك في فعالياته عدد من المبدعين والناشئين والرسامين الذين ينقلون خبراتهم في مجال أدب الطفل من خلال برنامج ثقافي وفني إلى جانب سلسلة ورش عمل يقدمها نخبة من أفضل المدربين الذين يجمعون الصغار على العلم والمعرفة والترفيه.



تشارك في معرض الفن الجديد بلندن

## ميرة العتيبة: لوحاتي التشكيلية بمنظور فني يستلهم قيم التسامح والتعاون والسلام

عن هذا المكون الإبداعي الذي يحقق لنا وضع بصمة فنية عالمية يدونها التاريخ في أنصع صفحاته وأكثرها شرفاً وأرفعها مكانة. وأوضحت العتيبة أن مشاركتها في المعارض تثري تجربتها وتعزز رصيدها الإبداعي، وتستطيع من خلالها الإطلاقة على متدوفي الفنون، من خلال إنتاج لوحات فنية مبهرة وغير تقليدية تترجم هذا الشعور الذي يخالجه حول القيم الوطنية التي تجسد ثقافة وحضارة دولة الإمارات، وأضافت: "ليس هناك منهج فني محدد أقتني أثره، ولي أسلوب خاص في التعبير عن أفكارتي ونشر الثقافة الجاذبة، وعكس القيم والموروثات الثقافية المستدامة في دولة الإمارات، حتى تتجلى الصورة الزاهية بتدوين الفكرة عبر ألوان معبرة وواقعية تساعدي على تضييق الفكرة وتجسيد الصورة الإيجابية، وفي كل مكان أحاول أن أنقل للجميع الصورة الجميلة عن القيم الوطنية التي باتت نموذجاً يحتذى في إرساء السلام والتسامح والتعايش".

أكدت الفنانة التشكيلية الإماراتية ميرة العتيبة أن لوحاتها الفنية مستلهمة من مبادئ دولة الإمارات بترويج التسامح والتعاون والسلام بين الدول والشعوب، بروق جميل حتى يترك أثره العميق في نفوس المتابعين، حيث تحرص على إضفاء أبعاد جمالية تجذب نظر المتلقي. وقالت العتيبة إن موهبتها وشغفها بالفنون التشكيلية وإحساسها بأن المعالم الجميلة ترسخ القيم المجتمعية من خلال رؤيتها كفضاء ثم تنتقل إلى البصر بريشة إبداعية حتى تلامس الأذواق وتعمق الفكرة وتعكس الأثر المنشود. وقالت: لم أدرس الفنون وعندما استعرت قيمة الموهبة في دواخلي حاولت التعبير عن مكنوني الإبداعي، وكان ذلك الشعور في أعلى درجاته في فترة الجائحة، وكانت اللوحات الخاصة بالمرأة الأفريقية تستهويني وكنت أرى فيها لغة عابرة للحدود تتجاوز التباينات بين الحضارات والثقافات المختلفة، فقد كنت أدرك أن الإمارات التي تتبنى القيم الجميلة يجب أن تكون ملهمة لنا حتى نعبر بريشتنا



## حضور كبير ومشاركة واسعة في جلسة

## الروائي الكبير إبراهيم الكوني في مكتبة محمد بن راشد

وعلى رأسهم سقراط الذي اعترف لتلاميذه وهو على فراش الموت بخطئه، لأنه استخدم الخطاب المباشر وتخلى عن الخطاب الحقيقي الذي يجب أن يُعتمد كحجة، وأنه التنوير الحقيقي". وأكد الكوني على أن التنوير هو الذي أعاد أوروبا إلى منابعها الأصلية، ولذلك فإننا بحاجة إلى إعادة النظر في الشعر الجاهلي وتحريه من التهمة الوثنية، وعدم ارتباطه بالدين. وحول عدم وجود الأيدولوجيا في أعماله الإبداعية، أوضح الكوني الأيدولوجيا تحترق الحقيقة، لذلك وفي عالمنا العربي قد حطمت فينا روح الإبداع وروح التسامح، وروح الموقف النقدي، لذلك كلنا ننزف ولن يتوقف زيفنا بسبب إصرار المتأدلجون في معالجة واقعنا بالأيدولوجية الخاصة بهم.. وأشار الكوني إلى أنه يكتب عن البيئة الليبية رغم هجرته بعيداً عنها، لإيمانه بأنه ليس المهم المكان الذي نسكنه، إنما المهم المكان الذي يسكن فينا، والصحراء كانت مسقط رأسه الأصلي.

الهوية وتوصيفها في رواياته، وما يسقطه من مواريات، وتجليات المرأة في حضورها وغيابها، بالإضافة إلى البعد والفلسفة المرسل، والعجائبية الأدبية العربية وأصل الحكايات وتاريخها. استهل إبراهيم الكوني حديثه عن بداياته، وارتباطه باللغات، ومنها اللغة الأمازيغية واللغة العربية وبعض اللغات الأجنبية التي يجيدها ومنها اللغة الإنجليزية واللغة الروسية، مؤكداً على أن اللغة الأمازيغية أنقذته من الإصابة بالبيكم، لذلك ارتبط بها روحياً، ويعتبر نفسه محظوظاً لأنها أول لغة تحدث بها. وبالتطرق إلى أعمال الكوني التي تحتضن بالصحراء واهتمامه الأثير والدائم بعوالمها ذكر قائلاً: «وجود الصحراء في أعمالها الروائية رغم عدم معيشتي بها، ترجع لأسباب عديدة أهمها أنني استطعت استمطار العنصر الميثولوجي (الحكايات الفلكلورية)، وذلك يرجع إلى إيماني بوصايا الأوايل بدءاً من أفلاطون وأرسطو، التي تدعو المبدع إلى ضرورة أن يحافظ على الأسطورة،

..ديي-الفجر:  
على هامش فعاليات شهر القراءة، نظمت مكتبة محمد بن راشد جلسة حوارية للكاتب والروائي الليبي الكبير إبراهيم الكوني، رمز من رموز الأدب الليبي، حيث سلط الضوء على تجربته في كتابة أعماله الروائية والقصصية. وحظيت الجلسة بحضور كبير ومشاركة واسعة ومميزة من الجمهور. وحضر الجلسة أعضاء مجلس إدارة مكتبة محمد بن راشد، ونخبة من الكتاب والمهتمين، وزوار المكتبة، حيث تفاعل الجمهور بشكل لافت داخل الجلسة، وهو ما انعكس على مستوى النقاش والحوار بين الجميع. وتناولت الجلسة الحوارية، والتي أدارتها الشاعرة الدكتور برون حبيب، العديد من الإشكاليات الدينية والوجودية وأطروحات بلا حول، إلى جانب الكثير من المحاور أهمها، جدلية الكتابة خارج المكان، والحضور الطاغى والمستمر للبيبا وصحرائها، وغياب سويسرا وأوروبا، وإشكاليات



## منوعات

# الفكر

27



بدور الأم والزوجة والحماة، تطل الممثلة القديرة رندة كعدي في مسلسل (الثلث) الذي يحقق نجاحاً كبيراً بدأ منذ الحلقات الأولى لعرضه وهو مستمر في هذا النجاح الذي تؤكد شاشات العرض وتفاعل الناس معه عبر (السوشيال ميديا). كعدي تتحدث عن دورها في (الثلث) وثنائيتها مع الممثل رفيق علي أحمد وعن مشاركتها في الجزء الثالث من مسلسل (للموت) الذي سيعرض في الموسم الرمضاني.

عندما تلامس الشخصية النفسية والأحاسيس، فحينها تكون الممثلة حقيقية

## رندة كعدي: كممثلين علينا أن نقدم أدوارنا بصدق وأمانة في أي مسلسل

الذي تستحقه، فإنتي أشعر بفرح كبير كوني أعطيت كل شخصية منها شيئاً مختلفاً عن الشخصية الأخرى.

- هناك إجماع من الكاتبة نادين جابر ومن بعض الممثلين المشاركين في الموسم الجديد من (للموت) على أنه مختلف تماماً بمضمونه عن جزأيه الأول والثاني. فهل أنت مع أن يكون هناك جزء ثالث من هذا المسلسل؟
- المسألة تتوقف على العرض والطلب وعلى الإنتاج، ولا علاقة لنا في ذلك كممثلين مشاركين في العمل. نحن كممثلين علينا أن نقدم أدوارنا بصدق وأمانة في أي مسلسل، حتى لو كان الجزء الذي تشارك فيه هو الجزء المليون.
- ومن حيث المبدأ؟
- لو أن الناس لم يحبوا العمل ولو أن المسلسل لم يحتل المرتبة الأولى على شاشات المحطات التي عرضته لما كان طلب أن يكون هناك جزء جديد منه. مسلسل (للموت) عرض على منصة (نتفليكس) وليس على منصة (شاهد) فقط، ونحن مع النجاح.

مُخرج استطاع أن يدخل إلى التفاصيل وتمكّن من تطويرنا لنصبح متشابهين.

- هل ستشاركين في الجزء الثالث من (للموت)؟
- نعم.
- هل تتوقعين أن يؤثر عرض مسلسل (للموت) على مسلسل (الثلث)، خصوصاً أن الثاني مؤلف من 90 حلقة؟
- سيتوقف عرض (الثلث) في شهر رمضان الفضيل كما قرأت في الإعلام، ولا أعرف إذا كان هذا الكلام صحيحاً. وبالنسبة إلى مسلسل (للموت 3)، فهو سيُعرض على منصة (شاهد) ومحطة (أم تي في) اللبنانية على أن يُستكمل عرض مسلسل (الثلث) بعد انتهاء شهر رمضان المبارك إذا صح ما نُشر.
- هل لديك مشكلة في أن يُعرض لك عملاً في وقت واحد؟
- على الإطلاق. حتى أنه عُرضت لي في سنة من السنوات الأخيرة ثلاثة أعمال في موسم رمضان واحد وناهست نفسي من خلالها. عندما أكون على ثقة بأنني أستطيع أن أحمل الشخصيات التي أقدمها القدر الفني

العلاقات. ونادية، بالرغم من ثرائها الشديد، لم تكن شخصاً مغروراً، بل كانت امرأة متواضعة كونها تتحلّى بأخلاق نبيلة.

- من يعرفك عن قرب لا بد وأن يقول إنك تحملين من هذه المواصفات على المستوى الشخصي؟
- هذا صحيح، وهذا الأمر ينطبق على كل أدوري، وحتى تلك التي لعبت فيها دور المرأة المتسلطة أو السيئة. عندما يتقمص الممثل الشخصية تصبح جزءاً منه ولا بد وأن يعطيها شيئاً من ذاته. عندما تلامس الشخصية التي تلعبها الممثلة نفسيها وأحاسيسها، فحينها تكون الممثلة حقيقية.
- كيف تتحدثين عن ثنائيتك مع الممثل رفيق علي أحمد في (الثلث)، علماً أنك شكلت ثنائيات ناجحة مع غيره من الممثلين؟
- عندما وقفت أمام رفيق علي أحمد، شعرت بأنني أقف أمام هامة كبيرة. هو ممثل يحترم عمله لأنه مسرحي وأكاديمي، ومع هذا النوع من الممثلين تصبح اللعبة أكاديمية وتشبه الرياضة، أي مثل كرة المضرب أو أي رياضة أخرى تحتاج إلى شخصين محترفين كي تكون ناجحة.
- وهذا يعني أنك تفضلين أن تمثلي أمام ممثل أكاديمي؟
- طبعاً، مع أنني شككت أيضاً ثنائياً ناجحة مع الممثل أحمد الزين في مسلسل (للموت)، لأنه فنّان يملك الكثير من الخبرة والمهنية، واستطعنا أن نمدّ بيننا جسراً من التواصل كي نشكل ثنائياً ناجحاً تحت إدارة

- كيف تتحدثين عن مشاركتك في مسلسل (الثلث)؟
- كنت أرغب في أن أطل على المجتمع العربي من باب الواسع من خلال شاشة (MBC1). وعندما قرأت النص وجدّت أن للأمر دوراً محورياً في المسلسل، كونها تعمل على مساعدة أفراد عائلتها في حل مشاكلهم وفي التقريب بينهم. هو دور امرأة راقية ونبيلة بأفكارها وتصرفاتها، هادئة وورضية وبعيدة عن العصبية إلا مع زوجها إبراهيم (يؤدي دوره الممثل رفيق علي أحمد) الذي قاطعته عندما خسرت ابنتها ولم تشأ أن تخسر حفيدها. هي زوجة لا تكسر القوانين التي وضعتها زوجها، لأنها تربت على هذه الطريقة كونها تنتمي إلى جيل يكن الكثير من الاحترام للأهل والزوج. لكن رضوخها كان عقلاً، إذ لم تكن ضعيفة الشخصية، بل برهنت أنها تحمّلت ولكنها وصلت إلى مكان على طريقة أن (لا أغلى من الولد إلا ولد الولد) حين علمت أن حفيدها مصاب بمرض السرطان، فتستعيد شخصيتها وقوتها وتواجه زوجها ولكن ليس بغضب بل بتوسلها إليه بينما هو ظل متمسكاً برأيه. وحتى الزوج كان لديه مبرر، لأنه نشأ على هذه الطريقة وهذا الأمر طهر عندما قالت لسارة (الممثلة رزان جمال) هو يريد أن يحب لكنه لا يعرف كيف.
- حتى أنك تميّزت بتقديم شخصية الحماة النموذجية التي هي بمثابة أم؟
- نعم، كنت الحماة المثالية في مسلسل (الثلث)، ويا ليت أن كل الحموات يتصرفن مثل (نادية) في التعامل مع صهر أو كنة العائلة وكأنهما ولدان من أولادهما.
- بالنسبة إلى جيل الحموات اللواتي هن من عمر نادية، لم يكن هناك حماة مثالية بل كانت الكنة غريبة عن العائلة.
- ورسالة التوعية التي تحملها نادية تكمن في تسليط الضوء على ضرورة أن تكون هناك إنسانية في

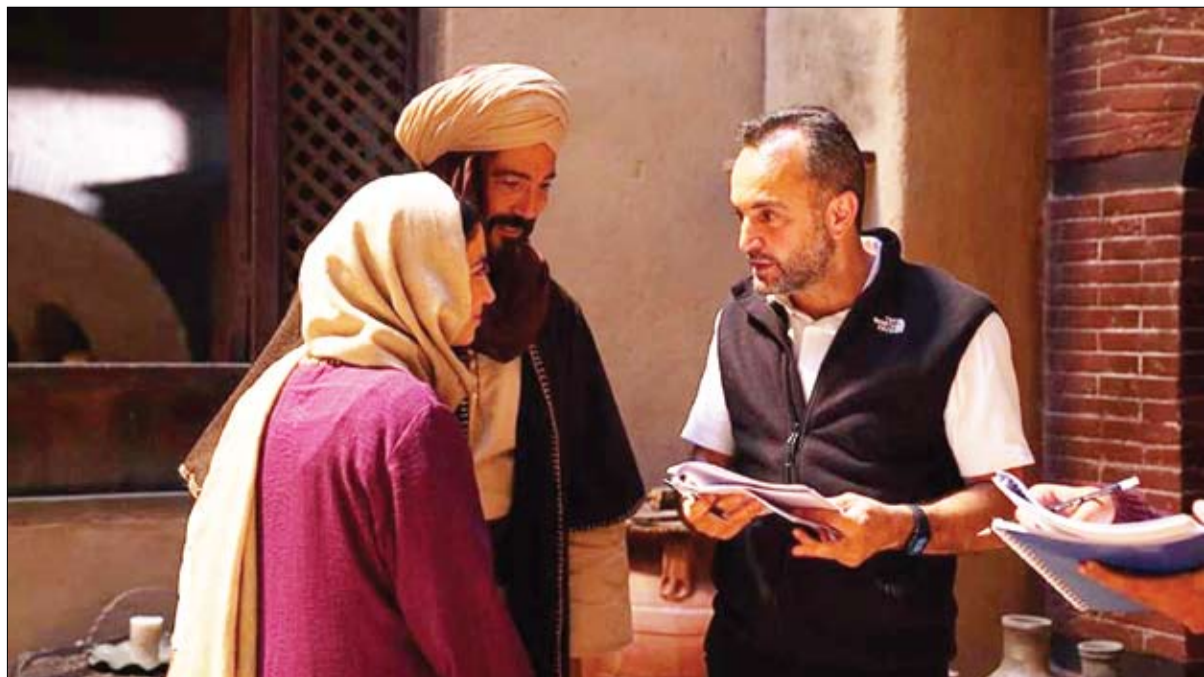


نشرت قناة الحياة صوراً من كواليس عرض مسلسل "رسالة الإمام" للنجم خالد النبوي، والمقرر عرضه خلال الماراثون الرمضاني المقبل ٢٠٢٣، عبر ٣ قنوات مختلفة، إذ يعرض عبر شاشة قناة "الحياة"، و"dmc" و"cbc"، فضلاً عن عرضه عبر منصة watch it الإلكترونية.

وأضاف محمد هشام عبيد، خلال مداخلة هاتفية ببرنامج "الحياة اليوم"، مع الإعلامية لبنى عسل، على قناة الحياة، أن هناك 7 كتاب شاركوا في كتابة مسلسل الإمام، ثلاثة من سوريا وأربعة من مصر، مؤكداً أن هناك تعاوناً وتناغماً بين الكتاب، قائلا: "المسلسل روحه كلها ورشة عمل وتفاعل وده واضح في فريق الكتابة". وقررت الشركة المنتجة الاستعانة بمراجع تاريخي

## خالد النبوي من كواليس "رسالة الإمام" قبل عرضه في رمضان

مسلسل "رسالة الإمام" بطولة خالد النبوي، أروى جودة، نصال الشافعي، خالد أنور، وليد فواز، جيهان خليل، حمزة العيلي، أحمد الرفاعي، سلمى أبو ضيف ونخبة من نجوم الوطن العربي، أبرزهم السوريون خالد القيش وهافال حمدي، والأردنية فرح بسيسو وآخرون سيتم الإعلان عن أسمائهم قريباً، والعمل سيناريو وحوار ورشة كتابة تحت إشراف المؤلف محمد هشام



# الفكر

## حل مشكلة نقص فيتامين A في العالم



وللحفاظ على خصائصه المفيدة أطول فترة ممكنة، استخدم الباحثون تقنية التغليف، حيث وضعوه في غلاف بولييمر BMC، وافقت عليه إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لاستخدامه في الأدوية والمكملات الغذائية. بعد خلط الفيتامين بالبوليمر، تشكلت جزيئات بقطر من 100 إلى 200 ميكرون. وأضاف الباحثون هذه الجسيمات الدقيقة في عملية اختبار الفعالية، إلى مكعبات المرق والدقيق. أثناء التخزين وأثناء التحضير. واتضح أن الفيتامين احتفظ بخصائصه النشطة بيولوجيا حتى عند درجة حرارة 40 درجة مئوية و رطوبة نسبية 75 بالمئة. كما ثبت أنه مقاوم للتلوث بسبب التعرض للضوء الساطع ودرجات الحرارة المرتفعة وغلجان الماء. وأظهرت الاختبارات، أن مستوى الفيتامين في دماغ المتطوعين الذين تناولوا فيتامين A المغلف بالخبز، يعادل مستواه في دماغ الذين تناولوا الفيتامين في شكله التقليدي، ما يشير إلى أنه يتحرر بسهولة في

تمكن علماء معهد كوخ للبحوث السرطانية التكاملية التابع لمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، من حل مشكلة نقص فيتامين A في العالم. وتشير مجلة Academy National the of Proceedings Sciences of، إلى أن الباحثين يقترحون استخدام تقنية فريدة لإثراء المنتجات الغذائية بمركبات الجسيمات الدقيقة. وكما هو معروف، يعتبر نقص فيتامين A السبب الرئيسي للعمى في العالم، وفي بعض الحالات يمكن أن يؤدي إلى الوفاة. ووفقا لتقديرات الخبراء يعاني حوالي ثلث الأطفال الصغار في العالم، من نقص هذا الفيتامين، خاصة في بلدان إفريقيا الواقعة جنوب الصحراء الكبرى، وبلدان جنوب آسيا. وفيتامين (A) مهم جدا ليس فقط للرؤية، بل ولعمل منظومة المناعة والقلب والرئتين. وهذا الفيتامين حساس لدرجة الحرارة والأشعة فوق البنفسجية.

الجسم.  
واستنادا  
إلى هذه النتائج  
حصلت شركات على ترخيص لاستخدام هذه التكنولوجيا في صناعة الأغذية.

## كلما زادت مشاهدة التلفزيون زاد الألم الجسدي الذي تشعر به بمرور الوقت!

كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون من معهد and Heart Baker Institute Diabetes. أن زيادة وقت مشاهدة التلفزيون يوميا ترتبط بشكل كبير بزيادة شدة الألم الجسدي بمرور الوقت. والألم الجسدي شائع عند البالغين المسنين، وعارض شائع في العديد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع الثاني.

وقال البروفيسور ديفيد دنستان، الباحث الرئيسي ورئيس قسم بيكر ديكين لأسلوب الحياة والسكري: «وجدنا أن الزيادات في وقت مشاهدة التلفزيون بمرور الوقت تبنأت بشدة الألم الجسدي. وحتى زيادة ساعة واحدة من وقت مشاهدة التلفزيون اليومية ارتبطت بشكل كبير بزيادة في شدة الألم. وكانت هذه النتائج أكثر وضوحا لدى أولئك الذين يعيشون مع مرض السكري من النوع الثاني.»

واستخلصت الدراسة، التي نشرت في مجلة Health Public BMC، بيانات درجة الألم الجسدي باستخدام أداة مسح للتقرير الذاتي مصدق عليها لتقييم جودة الحياة المتعلقة بالصحة. وتم قياس الدرجات على مقياس 0-100، حيث تشير أقل درجة ممكنة من 0 إلى وجود ألم جسدي شديد وتشير درجة 100 إلى عدم وجود ألم جسدي.

ووجدت الدراسة، التي اعتمدت بيانات من 4099 مشاركا في الدراسة الأسترالية لمرض السكري والسمنة وتمثل الحياة (AusDiab)، أنه مع زيادة متوسط الوقت اليومي لمشاهدة التلفزيون، يزداد الألم الجسدي سوءا (انخفضت الدرجة).

وكان متوسط درجة الألم الجسدي لمن هم في سن الخمسين في بداية الدراسة، على سبيل المثال، 76.9، وتفاقم بمقدار 0.3 وحدة على أساس سنوي.

وأدت زيادة ساعة واحدة في مشاهدة التلفزيون إلى تفاقم الألم الجسدي بمقدار 0.69 وحدة (انخفضت الدرجة أكثر)، أو ما يعادل أكثر من عامين من الألم المرتبط بالشيخوخة الطبيعية.

ووجدت الدراسة أيضا أن درجات الألم الجسدي للمصابين بداء السكري من النوع الثاني كانت أكثر وضوحا.

وكان لدى مجموعة داء السكري من النوع الثاني وقت أطول لمشاهدة التلفزيون وألم جسدي أكثر حدة من أولئك الذين ليس لديهم هذه الحالة المزمنة. والأشخاص غير المصابين بداء السكري من النوع الثاني شاهدوا التلفزيون في المتوسط 1.6 ساعة يوميا، مقارنة بـ 2.2 ساعة للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني. وعندما زاد وقت مشاهدة التلفزيون لأكثر من 2.5 ساعة يوميا، زاد التأثير على شدة الألم الجسدي بشكل أكبر.

ويمكن أن تؤثر فترات الجلوس الطويلة غير المنقطعة (السلوك المستقر)، وخاصة مشاهدة التلفزيون، سلبا على التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم والإنسولين وجوانب التمثيل الغذائي الأخرى لدى المصابين بداء السكري من النوع الثاني. ومثل هذه التغيرات في عملية التمثيل الغذائي تزيد من مستويات الالتهاب، والتي يمكن أن تعمل على تعجيل الأتم الجسدي.



إيرين وان بيك لدى وصولها الى حفل توزيع جوائز الفيليم الآسيوي السادس عشر في هونغ كونغ. (ا ف ب)

## قرأت لك

الشاي الأخضر

كشفت دراسة حديثة أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل السمنة وكذلك الالتهابات في الأمعاء.



وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية، أن الفئران التي تتغذى على نظام غذائي غني

بالدهون تستكمل مع الشاي الأخضر اكتسبت وزنا أقل بنحو 20% كانت مقاومتها للإنسولين أقل من الفئران التي تغذت على نظام غذائي مماثل بدون الشاي.

وكانت الفئران التي تتغذى على نظام غذائي يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر بنسبة 2% تتمتع بصحة أمعاء محسنة، بما في ذلك الميكروبات المفيدة في الأمعاء ونفاذ أقل في جدار الأمعاء، وهي حالة تسمى (الأمعاء المتسربة). أكثر من تلك التي تناولت نظاما غذائيا بدون تسريب، وتعد الأمعاء المتسربة مشكلة في الإنسان تساهم في انتشار التهاب منخفض الدرجة.

وقال الباحث الرئيسي ريتشارد برونو، الأستاذ بجامعة ولاية (أوهايو) : توفر الدراسة دليلا على أن الشاي الأخضر يشجع نمو بكتيريا الأمعاء الجيدة، وهذا يؤدي إلى سلسلة من الفوائد التي تقلل بشكل كبير من خطر السمنة.

وأضاف أن الشاي الأخضر يحمي أيضا من حركة السموم الداخلية - المكون البكتيري السام - من أحشائهم وفي مجرى الدم، كما يرتبط شرب الشاي الأخضر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض السرطان والقلب والكبد.

## سؤال وجواب

- ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟  
- كوكبه
- من صاحب رواية الحرب والسلام.  
- تولستوي
- ما هو الميزان الصري الذي ترد إليه الكلمات؟  
- الفاء والعين واللام ( فعل )
- ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟  
- رعييل

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي إلى مرض الإسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والأفراط في تناوله يسبب ضغطا متزايدا في الدماغ ودوار وصداغ وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن معدّل خفقات القلب يصل الى 72 خفقة في الدقيقة أو 432 خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا

## قصة ضابط المباحث

خلعت فرفرة أساورها ونامت.. وفي الصباح لم تجد الأساور في مكانها.. فتشت بيتها، فلم تجدها فقالت: ابلغ الشرطة.. دخلت مكتب ضابط المباحث، فوجدت الضابط قفطا يلبس ملابس الضابط.. فقالت: ياخبر!! جئت ليأكلني!! وخرجت تجري.. لكن القط عرف سبب خوفها، فناداها: تعالي لاتخافي مني.. أنا هنا في خدمة الشعب.. اطمانت ورجعت تقول له: سرق بيتي.. ضاعت أساور.. خرج الضابط ومساعدته مع فرفرة.. خرج ليعان البيت، ويعرف كيف حدثت السرقة.. وكان يفكر وهو يعيش معها في الطريق وصلوا إلى حديقة البيت.. ونظر المساعد إلى الارض وصاح قائلا:.. كان هنا ثعبان!! لا بد ان يكون هو اللص الخبيث.. مشى الثلاثة وراء طريق الثعبان حتى وصلوا إلى جحر، فقال المساعد: هنا اختفى اللص، وأخفى المسروقات.. وأمسك مجرفة وراح يحفر الجحر، واستعد الضابط لقتل الثعبان بالمسدس.. اما فرفرة فقالت: الثعبان يأكلني.. ووقفت بعيدا حفر المساعد حفر، حتى قلب الجحر لكنه لم يجد الثعبان ولم يجد الاساور.. فقال الضابط: نبحث في مكان آخر.. وطلع الثلاثة إلى حجرة النوم، ونظر الضابط في كل مكان فيها، ثم سأل فرفرة قائلا: أين وضعت الاساور بعد خلفها؟ فأشارت إلى الشباك وقالت: هنا، هنا وضعتها كما تعودت ان اضعها كل ليلة.. نظر الضابط من الشباك وضحك.. ونزل الثلاثة يجرون، وقال الضابط لمساعدته: تسلق هذه الشجرة وانظر في عش الغراب الذي عليها.. وجد المساعد الاساور في العش، فأمسكها بيده وصاح: وجدتها.. وجدتها.. فقال الضابط لفرفرة: لا تتركي الشباك مفتوحا عند النوم!!

