

# منوعات الغذاء

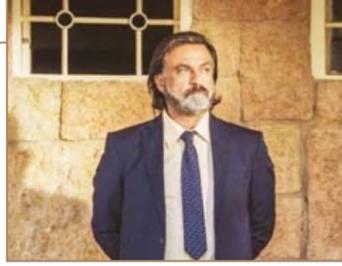
ص 22

جامعة الإمارات تستعد  
لاستقبال 2898 طالباً  
مستجداً لبدء العام الدراسي



ص 27

مجدي مشموشي:  
وجهة نظري لمهنة التمثيل  
تغيرت نحو آفاق جديدة



ما الحمية التي يجب اتباعها  
أثناء التهاب القولون التقرحي؟

الأربعاء 17 أغسطس 2022 م - العدد 13622  
Wednesday 17 August 2022 - Issue No 13622

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

## حفرية ديناصور تدعم أسطورة وحش البجيرة

أظهرت دراسة أن البليصور، وهو ديناصور مائي، كان يُعتقد في السابق أنه يعيش حصرياً في المياه المالحة، أمضى معظم وقته في المياه العذبة. ومن المرجح أن يغذي هذا الاكتشاف أسطورة الحيوان الخيف الذي كان يعيش في بحيرة لوخ نيس باسكتلندا، حيث يقول المؤمنون بها في سعيهم لإثبات أن الأسطورة حقيقية، إن "الحيوان الخيف" كان من سلالة البليصور.

وقال عالم الحفريات والمؤلف الرئيسي للدراسة، نيك لونغريتش، لمجلة "ساينس" في 12 يونيو: "كعالم.. لا يمكنني أبداً أن أقول إن أي شيء مستحيل، فكل الفرضيات مطروحة على الطاولة على مستوى ما، حتى تثبت خطأها".

وأوضح أن فريقاً من علماء الأحافير من جامعة بات وجامعة بورتسموث في المملكة المتحدة وجامعة الحسن الثاني في المغرب اكتشفوا الكثير من أحافير البليصور المختلفة داخل نظام نهري عمره 100 مليون عام، أصبح الآن جزءاً من المغرب، وكانت هذه النتائج مفاجئة بعض الشيء. وأضاف لونغريتش أنه يشير إلى أن هذه المجموعة كانت قادرة على التخصص لاستغلال بيئات المياه العذبة.

والحفريات التي تم العثور عليها تضمنت عظاماً وأسناناً من كل من الباليغين وواحدًا صغيراً من البليصور المنتشر في أماكن مختلفة، ما يشير إلى مكان موت الحيوان وكذلك المكان الذي تعيش فيه الحيوانات.

## بيزوس يحضر العرض الأول لـ «سيد الخواتم»

شهدت لوس أنجلوس مساء الاثنين العرض الأول لمسلسل "ذي رينغز أوف باور"، أحدث أعمال أسفة سيد الخواتم (ذي لورد أوف ذي رينغز)، بحضور جيف بيزوس رئيس مجموعة "أمازون" المنتجة لهذا العمل الذي وصف بأنه الأعلى في التاريخ مع ميزانية إنتاج بلغت مليار دولار.

هذا المسلسل الذي ينطلق عرضه في الثاني من أيلول/سبتمبر على منصة أمازون، أثار اهتماماً كبيراً لدى بيزوس، مؤسس المجموعة العملاقة في مجال التجارة الإلكترونية التي خاضت غمار خدمات البث التدفقي.

تنويع غذاء الأطفال وإعطائهم كميات معقولة من اللحوم والأسماك لمساعدتهم على النمو أمر يحرص عليه الآباء والأمهات. بيد أن بعض الأطفال لا يحبون اللحوم ويرفضون تناولها، فكيف يمكن التعامل مع هذا الأمر وهل يتوجب علينا القلق.

تحتوي الأطعمة النباتية على الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية المفيدة للجسم، لكنها تخلو من الدهون التي يحتاجها الإنسان وخاصة الطفل في فترات النمو. ولا يرى الخبراء مشكلة في الاعتماد بشكل كبير على التغذية النباتية للأطفال، لكن مع ضرورة دمجها باللبن والبيض لإعطاء الجسم كل ما يحتاجه للنمو.

## كيف أتعامل مع طفلي الذي يرفض أكل اللحوم؟

ولا يفضل الدكتور مارتين كلاسن، طبيب تغذية الأطفال بمستشفى طب الأطفال والمراهقين في مدينة برلين الألمانية، اعتماد تغذية نباتية بحته للأطفال ويقول في تصريحات لـ "دير شبيغل" الألمانية: "تزيد حاجة جسم الطفل للحديد وفيتامين ب 12 مع كل كيلوغرام إضافي يكتسبه. عدم حصول الجسم على هذه المواد قد يؤثر على النمو بشكل سلبي".

وتنصح سيكه ريسستار الخبيرة بالمعهد الألماني للتغذية الآباء والأمهات بعدم التخلي عن اللحوم في وجبات الأطفال الذين لا يحبون تناولها، لكنها تنصحهم بالبحث الدائم عن مواد أخرى تمد الجسم بنفس فوائد اللحوم.

وتقول ريسستار لـ "دير شبيغل": "لا يمكن التخلي عن اللحوم والمنتجات الحيوانية ببساطة، لكن يجب العثور على بديل متوازن في الأغذية النباتية". وتشير الخبيرة إلى فوائد المكسرات والفواكه المجففة في إمداد الجسم بالمواد التي يحتاجها لبناء العضلات، علاوة على كونها غنية بمضادات الأكسدة.

لكن الخطورة قد تكمن في حال كون الأم نباتية، إذ ينتقل نقص بعض المواد في جسمها إلى الطفل عن طريق الرضاعة، الأمر الذي يصيب الطفل بمشكلات في النمو كما تظهر غالباً مشكلة نقص فيتامين ب 12 لدى أبناء السيدات النباتيات خاصة خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل. لذا ينصح الأطباء

النساء النباتيات بالاهتمام بتناول حبوب فيتامين ب 12 بشكل منتظم علاوة على مراعاة حصول الطفل لاحقاً على كميات مناسبة من الزنك والحديد.

هذه الأطعمة الجاهزة لها تأثير خطير على صحة الأطفال

يفضل العديد من الأسر تقديم الأطعمة فائقة المعالجة إلى الأطفال، ما دامت سريعة التحضير وتباع جاهزة، لكن أخطارها كبيرة للغاية. هذا ما كشفته دراسة جديدة تنبه إلى ضرورة تغيير العادات الغذائية.

ذكرت دراسة جديدة أن الأطفال ما بين ثلاث وخمس سنوات، الذين يستهلكون بكثرة الأطعمة فائقة المعالجة (Ultra-processed foods)، وفق دراسة نشرها ثلاثة باحثين في المجلة الطبية "التطورات الحالية في التغذية" وهي دورية شهرية علمية متخصصة في التغذية، ونشرت تفاصيل الدراسة في موقع [academic.oup.com](http://academic.oup.com) هذا الأسبوع.

ولاحظت الدراسة في صف الأطفال الأكبر سناً داخل العينة (12 إلى 15 عاماً)، أن الذين يعانون من مستويات لياقة عالية الخطورة في عضلة القلب هم الذين يستهلكون أكثر من 200 كيلو غرام من السعرات الحرارية من الأطعمة فائقة المعالجة. وفي صف الأطفال الأصغر سناً داخل العينة (ما بين 3 و 5 سنوات)، ظهر أن الاستهلاك الكبير للأطعمة فائقة المعالجة يؤثر سلباً على درجة التطور الحركي، إذ

تبدأ في إبطاء نموهم، وتزيد نسبة الإصابة بالسكري، وتزيد نسبة الإصابة بالسمنة، وتزيد نسبة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهي أمراض تظهر بكثرة في فترة البلوغ. وكررت الكثير من الدراسات السابقة على خطر الأطعمة فائقة المعالجة على صحة البالغين، لكن هذه واحدة من أولى الدراسات التي اهتمت بتأثير هذه الأطعمة على اللياقة البدنية للأطفال.

وقف موقع [news-medical.com](http://news-medical.com) الذي نشر كذلك تفاصيل عن الدراسة، فإن هذه الأخيرة ذكرت عدة أمثلة من الأطعمة فائقة المعالجة، ومنها المأكولات المعلبة، وحبوب الإفطار الجاهزة، والحلويات والمشروبات الغازية، والعصائر المحلاة، واليوغورت، والحساء المعلب، وكذلك البيتزا والبرغر ورقائق الدجاج المجمدة، وهي مأكولات جاهزة بعد تسخين بسيط.

ومن الدراسات السابقة التي أجريت على البالغين، أن اتباع نظام غذائي بالاعتماد على الأطعمة فائقة المعالجة، من شأنه أن يؤثر بشكل سلبي على الدماغ، ويؤدي إلى مشاكل في الذاكرة، كما ربطت دراسة أخرى بين هذه الأطعمة وبين مرض السكري.

## إسبانيا تواجه حرائق الغابات بـ«الماعز والأغنام»

في ظل الارتفاع الكبير بدرجات الحرارة الذي تشهده دول أوروبية، تزداد المخاوف بشأن حرائق الغابات التي تلتهم مساحات خضراء واسعة وتهدد سكان المناطق المحيطة، وبواجهة هذا الخطر، لجأت إسبانيا إلى "جيش الماعز والأغنام".

وأطلقت السلطات في برشلونة، قطعة مكونة من 290 من الماعز والأغنام، لتحقيق مهمة واحدة، وهي أكل أكبر قدر ممكن من الغطاء النباتي في منطقة معينة.

وهذه الخطوة عبارة عن استراتيجية قديمة، تقوم على تسليم المناطق المعرضة لخطر حرائق الغابات إلى حيوانات الرعي، التي تقضم وتدوس على النباتات الجافة، التي بدورها يمكن أن تتراكم كوقود للحرائق. وسواء كانت الحيوانات شبه برية أو يشرف عليها راع تتم مكافئتها مادياً، فإن الرعي الجيد عادة ما يترك وراءه منظراً طبيعياً مليئاً بالمساحات المفتوحة، التي يمكن أن توقف انتشار حرائق.

وقال غيليم كاناليتا من مؤسسة "باو كوستا"، وهي مؤسسة كاتالونية غير ربحية تنفذ الاستراتيجية منذ عام 2016 في مقاطعة جيرونا بالقرب من برشلونة: "نحن لا نبتكر أي شيء جديد هنا. ما نقوم به هو استعادة شيء كان موجوداً بالفعل لكنه يختفي"، وفق ما ذكرت صحيفة "غارديان" البريطانية.

وفي برشلونة، تم إطلاق المشروع التجريبي في أبريل في حديقة كوسيرولا، وهي مساحة خضراء تبلغ مساحتها 8 آلاف هكتار (20 ألف فدان)، تشهد 50 حريقاً في المتوسط سنوياً.

## لماذا يسبب التفكير شعوراً بالإجهاد؟

العمل البدني الشاق مرهق، لكن لماذا يحدث نفس إجهاد بعد عمل ذهني مكثف؟ للإجابة على هذا السؤال اقترح باحثون نظرية تفسر الأمر استناداً إلى أدلة جديدة عن تراكب منتجات ثانوية سامة في جزء من الدماغ يسمى قشرة الفص الجبهي بعد ساعات من التفكير، وهو ما يؤدي إلى ما سُمي "التعب المعرفي".

وبحسب موقع "ساينس دايلي"، يؤدي تراكب هذه المنتجات السامة إلى تغير في السيطرة على القرارات، فيتحول الدماغ إلى إجراءات منخفضة الجهد ولا تحتل الانتظار، وهي التوقف عن العمل والحصول على راحة.

واقترحت النظرية التي قدمها باحثان من جامعة بنيتيه ساليتراريار الفرنسية أن هذا الإرهاق نوع من الوهم تصنعه الدماغ لتجعلنا نوقف ما نفعله، وأن الهدف من هذا التحول هو الحفاظ على سلامة وظائف الدماغ بعد تراكب هذه المنتجات الثانوية السامة.

وقال ماتياس بيسيجليون المؤلف المشارك للدراسة: "يمكن للأدلة الحاسوبية أن تعمل بشكل مستمر، ولا تستطيع الدماغ ذلك، فهناك حاجة إلى إعادة تدوير المواد السامة التي تنشأ عن النشاط العصبي". وللاستدلال على ذلك قام بيسيجليون وزميله أنطونيو ويهر بتصوير أدمغة مجموعتين من الأشخاص بالرنين المغناطيسي، لمراقبة كيمياء الدماغ على مدار يوم عمل. وتم رصد علامات التعب، بما في ذلك انخفاض اتساع حدقة العين، فقط في المجموعة التي تقوم بعمل ذهني شاق.

## العنب يحمي من الخرف ويخفض الكوليسترول

وجدت سلسلة دراسات، نُشرت في مجلة "فوودس"، أن تناول العنب يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة، خاصة بالنسبة لأولئك الذين يتناولون وجبات غنية بالدهون.

ومن المعروف أن العنب غني بالمواد الكيميائية، التي تعزز نمو بكتيريا الأمعاء النافعة، وتخفض نسبة الكوليسترول.

ويحتوي العنب أيضاً على مضادات الأكسدة، التي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض والسرطانات.

واكتشف الباحثون أن مضادات الأكسدة الموجودة في العنب، تحمي الدماغ من الإصابة بالخرف عن طريق تحسين وظيفة الخلايا العصبية. ووجدت دراسة أخرى أن تناول العنب يمكن أن يقلل أيضاً من خطر الإصابة بأمراض الكبد الدهنية، حسبما نقلت صحيفة "ذا صن" البريطانية. ومرض الكبد الدهني هو حالة شائعة ناجمة عن تخزين الدهون الزائدة في الكبد، وهي مشكلة متنامية في جميع أنحاء العالم، بسبب عادات الأكل غير الصحية.

وعلى الرغم من أنه نادراً ما يكون مميتاً، إلا أنه إذا لم يتم علاجه فقد يؤدي إلى فشل الكبد أو سرطان الكبد.

واكتشفت الدراسة الثالثة أن العنب يمكن أن يسرع من حرق السعرات الحرارية عن طريق المساعدة في زيادة التمثيل الغذائي. وأجرى باحثون من جامعة "ويسترن نيو إنغلاند" جميع الدراسات على الفئران التي تمت تغذية قسم منها بنظام غني بالدهون تستهلك عادة في الدول الغربية، بينما منح نصف الفئران العنب فقط.

## الدايج المقلّي أم البرغر.. أيهما أقل ضرراً؟

يوصي خبراء الصحة بالابتعاد قدر الإمكان عن الوجبات السريعة، نظراً إلى ضعف قيمتها الغذائية، وتسببها بالسمنة والأمراض، لكن هذه الأطعمة تختلف من حيث درجة الضرر الذي يلحق بصحة الإنسان. ويقبل عدد كبير من الناس على البرغر أو الدايج المقلّي عندما تحوهم الرغبة في تناول وجبة سريعة، حتى أصبحت هناك مطاعم عالمية لهذه الأطعمة تنتشر في مختلف دول العالم.

وربما يتساءل البعض حول الأفضل من الناحية الصحية، هل هو البرغر الذي يكون مؤلفاً في العادة من شطيرة لحم وقطعة جبن وبعض الخس والبندورة وسط الخبز، أم قطع الدايج التي تكون مقلية في الزيت. وبحسب موقع "mensjournal"، فإن قطع الدايج غالباً ما تكون مقلية في الدهون المتحولة، أي في الزيوت المهدرجة جزئياً، وهذا يعني أنها ليست محضرة في زيوت صحية مثل زيت الزيتون أو زيت الجوز الهندي. وفي هذا السياق، تحركت إدارة الدواء والغذاء الأمريكية في سنة 2018 لأجل التنبيه إلى الخطر الذي يحق بالصحة من جراء استهلاك الدهون المتحولة. ويزيد تناول الدايج المقلّي من احتمال الإصابة بالكوليسترول، إلى جانب ارتفاع ضغط الدم بسبب احتواء الوجبة على نسبة عالية من الصوديوم.

## موضة 2000 تعود بقوة في صيف 2022

تشهد موضة بداية الألفية الثالثة (2000) عودة قوية هذا الصيف لتسبغ أجواء الهيجة والتفاؤل والإقبال على الحياة.

وقال خبير الموضة الألماني أندرياس روزه، إن موضة بداية الألفية الثالثة تسمى الجورجيا والتحرر والجاهلية.

وتتمثل مفرداتها في القطع الفوقية القصيرة كالـ "توب" الكاشف للبطن والتلونة القصيرة والسروال الرياضي والسروال الجايجي ذي القصبة الفضفاضة والـ "الهودي" و"ال تي شيرت" بلا أكمام، الذي يسلم الرضاعة على العضلات بالنسبة للذكور، بالإضافة إلى الأحذية ذات النعل الضخم وحذاء الكروكس والنظارات الشمسية ذات العدسات الملونة وحقيبة الوسط.

كما تحطفت موضة بداية الألفية الثالثة الأنظار إليها من خلال الألوان الزاهية وحتى الصارخة كدرجات النيون، بالإضافة إلى المظهر البراق.

وأشار روزه إلى أن هذه الموضة تسود أيضاً في عالم التجميل، حيث تهيمن الألوان القوية على المكياج، في حين ترتفع الحُزرة الكثيفة والطويلة على عرش تسريحات الشعر النسائية.

## حيلة ذكية لإزالة الصدا باستخدام الكاتشب

إذا كان لديك أجهزة وأشياء معدنية حول منزلك، خاصة في أماكن معرضة للرطوبة مثل الحمام، فمن المحتمل أنك واجهت بعض بقع الصدا البني الصغيرة التي تظهر على أسطحها.

وعلى الرغم من أن الصدا يمكن أن يجعل عنصرنا ما يبدو أقل جاذبية، إلا أنه ليس بالضرورية علامة على أنك بحاجة إلى التخلص منه حيث توجد طرق لإزالة الصدا وإعادة جهازك إلى لعانه من جديد.

وشارك عشاق خبيرة التنظيف السيدة هينش - الاسم الحقيقي صوفي هينشلي - مؤخر العديد من طرق تنظيف الصدا هذه على مجموعة على فيس بوك مع بعض الطرق التي تثير الدهشة أكثر من غيرها، بما في ذلك حيلة واحدة مثيرة للجدل تستخدم عنصرنا من المطبخ.

وسألت إحدى النساء على مجموعة نصائح للتنظيف "يصر زوجي على وجود صناديق من الفولاذ المقاوم للصدأ في الحمامات. أنا أكرهها لأنها دائماً ما تصبح صدئة.



# منوعات الفجر

22

منهم 2621 طالبة و 277 طالباً

## جامعة الإمارات تستعد لاستقبال 2898 طالباً مستجداً لبدء العام الدراسي

مدير الجامعة بالإذابة عبر عن تقديره للجهود المبذولة التي يقوم بها العاملون في الجامعة وحرصهم على توفير أفضل المعايير والخطط في سبيل إسعاد الطلبة ومجتمع الجامعة



مكافة الدولة عالمياً في مجالات العلم والبحث والابتكار والاستكشاف نظراً لما تضمه من كفاءات وخبرات متميزة تسهم في تحقيق التميز والريادة والتنمية المستدامة في الدولة، وفق رؤية قيادتنا الرشيدة. وأطلع مدير الجامعة على كافة الاستعدادات والتجهيزات لاستقبال الطلبة، وعبر عن تقديره للجهود المبذولة التي يقوم بها العاملون في الجامعة وحرصهم الأكيد على توفير أفضل المعايير والخطط في سبيل إسعاد الطلبة ومجتمع الجامعة. وأشارت الأستاذة الدكتورة عائشة سالم الظاهري، نائب مدير الجامعة لشؤون الطلبة، إلى أن إدارة الجامعة أنهت كافة الإجراءات لبدء العام الأكاديمي بشكل سلس، واتخاذ كافة الإجراءات اللازمة وتوفير كافة الخدمات والمرافق الخدمية في الحرم الجامعي مشيرة إلى أن الاستقبال سيكون على قسمين افتراضي اعتباراً من 15 أغسطس ومنه تتاح فرصة أمام الطالب للتعرف على كافة المرافق والبرامج والأنشطة المخصصة لبدء العام الدراسي، بحيث يستطيع الطالب الدخول إلى موقع الجامعة من خلال البث المباشر والذي تم تصميمه بشكل يمكن

العين - الفجر

أنهت جامعة الإمارات العربية المتحدة، الاستعدادات اللازمة لبدء العام الدراسي الجديد 2022-2023 باستقبال 2898 طالباً وطالبة، من كافة التخصصات الأكاديمية منهم 2621 طالبة و 277 طالباً. وقام الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي، مدير الجامعة بالإذابة، ترافقه الأستاذة الدكتورة عائشة سالم الظاهري، النائب المشارك لشؤون الطلبة، و أ.د. ماثيو إيفانسن- نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية بالإذابة، والأستاذ خلفان الظاهري، القائم بأعمال الأمين العام بالإذابة، والمهندس محمد العوين، مدير إدارة المرافق الجامعية. بتفقد مرافق الحرم الجامعي سيما السكن ومراكز الأنشطة والقاعات الدراسية والمختبرات للأطمئنان على كافة التجهيزات. وأكد الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي البريكي- مدير الجامعة بالإذابة على أهمية توفير كل القومات الداعمة للطلبة، كون جامعة الإمارات العربية المتحدة، "جامعة المستقبل" والتي ساهمت ومازالت تسهم في إبراز وتعزيز

ينظمها في أبوظبي والعين ودبي والشارقة وعجمان

## أبو ظبي التقني يواصل تنظيم الدورة الـ 21 من برنامج الوطني «نعم للعمل» بنجاح

مبارك الشامي: البرنامج يفتح أبواب المستقبل وريادة الأعمال للمواطنين في القطاع الخاص بالدولة



في "نعم للعمل" يشكل علامة فارقة في دعم ونجاح هذا البرنامج. ومن جهته أوضح المهندس علي محمد المرزوقي رئيس مهارات الإمارات في "أبوظبي التقني" أن خريجي "نعم للعمل" يحصلون على مؤهل معتمد من المركز الوطني للمؤهلات في وزارة التربية والتعليم، وذلك بعد مواصلة المشاركة والإلتزام في أربعة مستويات متدرجة من البرنامج بما يؤهلهم للعمل في القطاع الخاص بكل جدارة وثقة.

يعمل من خلال هذا البرنامج على: استثمار الإجازات المدرسية للطلبة فيما يساهم في تحقيق توجيهات القيادة الرشيدة نحو صناعة المستقبل المهني والعملي للمواطنين، باعتباره الأساس في صناعة المستقبل التنموي المشرق في دولة الإمارات العربية المتحدة. واختتم مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، تصريحه مشيراً إلى أن التفاعل الإيجابي للمواطنين والمقيمين مع شباب وفتيات الوطن المشارك

ما بين 15 - 24 عاماً، لتدريبهم وتمكينهم من المهارات التي تؤهلهم للعمل في عدة تخصصات حيوية في سوق العمل بالقطاع الخاص. وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أن الهدف الإستراتيجي الأول من برنامج "نعم للعمل" هو تدريب وإعداد المواطنين ليكونوا مؤهلين لمزيد من فرص العمل الحيوية في القطاع الخاص وفي مهن هامة بجدارة واقتدار، وفي سبيل تحقيق ذلك فإن "أبوظبي

أبوظبي-الفجر:

يوواصل مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، بنجاح تنظيم الدورة الحادية والعشرين من برنامج الوطني "نعم للعمل" خلال الفترة من 8-19 أغسطس الجاري، في أبوظبي، والعين، ودبي، والشارقة، وعجمان؛ بمشاركة نخبة متميزة ومختارة من المواطنين والمواطنات، الذين يمثلون كافة إمارات الدولة؛ ممن تتراوح أعمارهم

## جمعية الإمارات للسرطان تختتم حملة «بعطائكم نستمر» في رأس الخيمة

حديقة الحيوانات بالعين تطلق الجولة الجديدة «صيفنا غير» والبداية باستقبال فخم في قاعة المها الملكية

أشخاص لكل جولة. وتضم التجربة الصيفية الممتعة جولة استكشافية ممعنة في سفاري العين المذهلة، وأخرى في معرض فرس النهر الأول من نوعه بالشرق الأوسط للاستمتاع برؤية مهارات الغوص برشاقة تحت المياه الزرقاء التي تفتخر بها عائلة فرس النهر الظرفية، ثم القيام بجولة شيقة في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء مع أمهر المرشدين الإماراتيين، يليها زيارة معارض الحيوانات في وسط الحديقة وخوض مجموعة من التجارب التفاعلية مع الحيوانات كلقاء الزواحف وإطعام الحيوانات كالزرافة وتجربة ممسح للبيومر وغيرها من التجارب الاستثنائية. بعدها ينتقل الزائر إلى بيت الطيور لخوض جولة مميزة تتيح له التعرف على مختلف أنواع الطيور المحلية والعالمية. وفي الختام يسعد الزوار إلى نقطة البداية في قاعة المها الملكية.

أطلقت حديقة الحيوانات بالعين تجربتها الصيفية الجديدة "صيفنا غير" التي تتيح للزائر فرصة التجول في الحديقة والاستمتاع بالتجارب المذهلة في سيارة فارهة مكيمة ومغلقة في مجال القيادة المريحة والفاخرة. وتبدأ الجولة باستقبال ملكي في قاعة المها الملكية مع الترحاب بالطابع الإماراتي العريق الذي يجمع بين كرم الضيافة والتعرف على الحديقة وتجاربها والرحلة التي تنتظر الزائر في أجواء صيفية باردة ومنعشة على مدار شهري أغسطس وسبتمبر. وتتوفر التجربة التي تناسب جميع أفراد العائلة خلال أيام الأسبوع كافة من الساعة 9 صباحاً وحتى الـ 12 ظهراً بالحجز المسبق للخدمة عبر 800966 على أن يكون الحد الأقصى 6



رأس الخيمة-الفجر:

اختتمت جمعية الإمارات للسرطان فرع رأس الخيمة حملة "بعطائكم نستمر" في مركز رايك مول - ونستو هايبر ماركت ضمن الحملات التوعوية التي تهدف إلى ترسيخ المبادئ الإنسانية والخيرية والتعريف بأهداف ومبادئ الجمعية التي تم تقديمها إلى الحضور بعدة لغات شارك في عرضها التطوعيين من كافة الجنسيات المقيمة في الإمارات. وقال الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة الجمعية أن الحملة التي استمرت على مدى يومين تهدف إلى تحفيز أفراد المجتمع للمشاركة بالأنشطة والبرامج الاجتماعية التي تزرع الأمل والتفاؤل في

نفوس المرضى وعائلاتهم، وبالتالي تحسين حياة الأفراد الذين يعانون من الأوجاع ومد يد العون والمساعدة لكل مريض ومحتاج. ووجهت مهرة بن صراي مديرة مكتب رأس الخيمة في الجمعية الشكر إلى كافة الجهات وشركاء النجاح على دعمهم للخدمات الإنسانية المتعلقة بمساندة مرضى السرطان. وأكدت على استمرار الجمعية في برامج التوعية والحملات التثقيفية والفعاليات والنشاطات المجتمعية حول مرض السرطان والحد والوقاية منه.

## منوعات

# الغذاء

23

يعرف التهاب القولون التقرحي أنه نوع من أمراض الأمعاء الالتهابية (IBD)، حيث يهاجم الجهاز المناعي بطانة الأمعاء.

ويساعد اتباع نظام غذائي مركز لالتهاب القولون التقرحي في إدارة الأعراض، قد يوضع الأشخاص الذين خضعوا لعملية جراحية أو يعانون من التهاب القولون التقرحي على نظام غذائي منخفض البقايا أو نظام غذائي منخفض الألياف من أجل إدارة الأعراض وتقليل عبء مرضهم. وغالبا ما تكون الأنظمة الغذائية الخاصة بالتهاب القولون التقرحي فريدة من نوعها بالنسبة للفرد، لذلك قد يكون من الضروري إجراء بعض التجارب تحت إشراف طبي للعثور على نمط الأكل المناسب.

### نوع من أمراض الأمعاء الالتهابية

## ما الحماية التي يجب اتباعها أثناء التهاب القولون التقرحي؟



لجعلها أكثر قابلية للهضم، كما هو موضح في دراسة في مجلة أغذية النبات للتغذية البشرية، مما يشير إلى أن عملية الهضم تقلل من كمية الألياف الغذائية غير القابلة للذوبان في بعض الخضروات.

حمية القولون التقرحي، ما الذي يجب تجنبه في النوبة

وجسدت دراسته في مجلة Advances in Nutrition أن اتباع نظام غذائي عالي الدهون يمكن أن يزيد من نفاذية الأمعاء، وهو أمر يمثل مشكلة بالفعل لمن يعانون من التهاب القولون التقرحي، تشير مراجعة في مجلة وسطاء التهاب إلى أن الانزعاج والسناسج من التهاب القولون التقرحي لجدار

الأمعاء قد يزيد أيضا من نفاذية الأمعاء، وبالتالي فإن تقليل

الأطعمة التي تؤثر أيضا على نفاذية الأمعاء، Crohn's & Colitis UK أنه لا يوجد

نهج واحد يناسب الجميع لتناول الطعام أثناء نوبة الأمعاء، ويضيف: "لم يثبت أن نظاما غذائيا معيناً يساعد الأشخاص المصابين بالتهاب القولون التقرحي، يجد بعض الناس أن بعض الأطعمة تؤدي إلى ظهور أعراض أو نوبات ألم وحرقة لكن البعض الآخر لا يفعل ذلك. كل شخص مختلف وما يصلح لشخص ما قد لا يصلح لشخص آخر. لا يوجد نظام غذائي واحد يناسب الجميع، في حين أن تغيير نظامك الغذائي يمكن أن يساعدك في إدارة الأعراض، إلا أنه لا يحل محل العلاج الطبي، من المهم عدم إجراء أي تغييرات على نظامك الغذائي دون التحدث إلى فريق أمراض الأمعاء الالتهابية أو اختصاصي التغذية أولاً."

ويضيف المتحدث: "تشمل الأطعمة التي تزيد الأعراض سوءا في بعض الأحيان الأطعمة الحارة أو الدهنية والأطعمة الغنية بالألياف والأطعمة التي تحتوي على الفلوتين وأطعمة الألبان. المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو

حمية القولون التقرحي، ما يجب تناوله في حالة النوبة تحدد الجمعية الكندية لأبحاث الأمعاء "البقايا" كمحتويات صلبة تبقى في الأمعاء بعد الهضم، بهدف تقليل عدد حركات الأمعاء التي تحدث في اليوم. تشمل "المخلفات" الألياف، التي تقتصر على 10-15 جراما في اليوم، ولكن النظام الغذائي منخفض البقايا يختلف عن النظام الغذائي منخفض الألياف من خلال تضمين الأطعمة التي قد تحفز حركة الأمعاء المتكررة، مثل منتجات الألبان والكافيين والكحول واللحوم القاسية أو الدهنية.

توصي الدكتورة ديورا لي، من صيدلية دكتور فوكس على الإنترنت، بالأطعمة التالية لنظام غذائي منخفض البقايا: الفاكهة والخضار قليلة الألياف مثل البطيخ والموز وكذلك الفاكهة المطهية البروتينات الخالية من الدهون مثل اللحوم البيضاء والبيض والتوفو الحبوب المكررة مثل الخبز الأبيض والمعكرونة البيضاء ودقيق الشوفان

خضروات منزوعة البذور والجلد مثل الخيار والبطاطا والقرع.

يقول المتحدث باسم مؤسسة Crohn's & Colitis UK الخيرية ومقرها

المملكة المتحدة: "الألياف مهمة لصحتك، لذا من المهم التحدث إلى اختصاصي تغذية قبل التقليل من تناولها، قد يقترحون التقليل لفترة قصيرة خلال النوبة، ثم إضافتها ببطء إلى نظامك الغذائي، من المهم أن تحافظ على رطوبتك، خاصة إذا كنت تعاني من الإسهال بكثرة، الشرب الكثير من السوائل، لكن تجنب الكافيين والكحول.

يمكنك تناول أملاح معالجة الجفاف عن طريق الفم إذا كنت تفقد الكثير من السوائل، يمكنك شراؤها من الصيدليات أو محلات السوبر ماركت. قد يؤدي طهي الطعام أيضا إلى تكسير بعض الألياف الغذائية

الكحوليات."

### حمية الاقضاء

ووفقا للدكتورة لي فإن اتباع نظام غذائي للإقضاء قد يسهل عليك تحديد الأطعمة المحفزة. تقول: "يتم هذا فقط بالإشراف الطبي، الهدف هو تحديد أي أطعمة تؤدي إلى تفاقم الأعراض. قد تشمل الأطعمة المحفزة الأطعمة الغنية بالألياف والأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز وأنواع معينة من السكريات مثل السوربيتول أو المانيتول والأطعمة السكرية مثل الكعك والحلويات والأطعمة الغنية بالدهون والكحول والأطعمة الحارة."

تشير مؤسسة Crohn's and Colitis Foundation إلى أن معدلات الاكتئاب والقلق أعلى لدى المصابين بمرض التهاب الأمعاء، لذا فإن أي شيء يمكن أن يقلل من التوتر لدى المصابين بالتهاب القولون التقرحي قد يكون مفيدا في إدارة الصحة العقلية، على هذا النحو فإن الوجبات المخططة مسبقا والمبنية على احتياجات غذائية معينة يمكن أن تجعل التجربة اليومية لالتهاب القولون التقرحي أقل إرهاقا قليلا، وقد تجعل تجربة النوبة أكثر احتمالا.

### دراسة تظهر الاثار الضارة لتناول كميات كبيرة من الصوديوم

## زيادة الملح . . عادة غذائية سيئة قد تفقدك سنوات من حياتك

يتبع كثيرون عادة زيادة الملح للطعام قبل تذوقه في بعض الأحيان، ولكن قد تكلف هذه العادة هولاة سنوات من حياتهم.

درس بحث جديد نُشر مؤخرا في مجلة القلب الأوروبية، الوجبات الغذائية لأكثر من 500000 شخص، ولاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين أضافوا الملح إلى طعامهم

زادوا من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 28% مقارنة بمن لم يستخدموا ملحاً إضافياً، علاوة على ذلك فإن الرجال الذين يبلغون من العمر 50 عاما ويضيفون الملح إلى

طعامهم يفقدون من حياتهم بمعدل 1.5 عام بينما تخسر النساء في نفس العمر اللواتي تناولن ملحاً إضافياً من حياتهن بنحو 2.28 عاما.

قال كبير المؤلفين، الدكتور كلية الصحة العامة وطب المناطق الحارة بجامعة تولين في نيو أورليانز، ليو تشي: "تقدم دراستنا أدلة دافعة من منظور جديد لإظهار الآثار الضارة لتناول كميات كبيرة من الصوديوم على صحة الإنسان، والتي لا تزال موضوعا مثيرا للجدل، النتائج التي توصلنا إليها تدعم النصيحة القائلة بأن تقليل تناول الملح عن طريق تقليل الملح المضاف إلى الوجبات قد يفيد الصحة ويحسن متوسط العمر المتوقع."

تقول Healthful Lane Nutrition مؤسسة أماندا لين، تؤكد هذه الدراسة على أهمية توازن الصوديوم والبيوتاسيوم في النظام الغذائي، يستهلك العديد من الأشخاص الذين يتناولون نظاما غذائيا غنيا بالكثير من الصوديوم وقليل جدا من البيوتاسيوم، يمكن أن يؤدي عدم التوازن المطول في هذه الإلكتروليتات إلى زيادة ضغط الدم الذي يمكن أن يتسبب في تلف القلب والعين والدماغ والكلية."

تشير لين أيضا إلى أن "الإرشادات المتعددة" مثل الإرشادات الغذائية للأمريكيين والنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط "توصي بالحد من الصوديوم إلى 2300 ملليغرام أو ملعقة صغيرة واحدة يوميا من ملح الطعام."









# منوعات الفكر

26

توفر مساحات مجتمعية وثقافية آمنة وتساعد في الوصول إلى معلومات دقيقة وموثوقة

## 6 أسباب تبرز حاجة المجتمع للمكتبات في العصر الرقمي

والناشئة، وفي المقابل تعمل الفضاءات الاجتماعية والرقمية التي توفرها "مكتبات الشارقة العامة" على ضمان أمن المجتمعات والقراء والمتعلمين، وتلبية احتياجاتهم، دون أن تغفل ذوي الإعاقات، لتصبح واحدة من الأماكن العامة الملتزمة أخلاقياً بعدم التلاعب بالمستخدمين أو استغلالهم لأهداف تجارية.

3- مساعدة القارئ في العثور على ما يبحث عنه ويحتاجه  
من عثرت محركات البحث الرقمية أنها تقدم معلومات كثيرة زائدة عن حاجة القارئ، وعلى الرغم من أن المحتوى التفاعلي متوفر على الإنترنت، فإن معظم المعلومات لا صلة لها بموضوع البحث، وفي أحيان كثيرة لا تتمتع بالمصداقية والموثوقية، وقد تكون مضللة أحياناً، ولكن في المقابل، تركز "مكتبات الشارقة العامة" على قيمة الحقائق العلمية والموثوقية، وتقدم معلومات محايدة ودقيقة، كما أن أمناء المكتبات يرشدون القارئ إلى المحتوى أو المعلومات التي يحتاجها.

4- مساحة آمنة مشتركة  
تمثل المكتبات مساحات آمنة ترحب بكافة القراء من جميع الخلفيات الاجتماعية والأعمار والجنسيات والأعراق، ومع أن الفضاءات الإلكترونية تجمع الناس على اهتماماتهم المشتركة، إلا أن ظواهر التنمر الإلكتروني، والجرائم الإلكترونية، بالإضافة إلى استغلال التسويق الجغرافي، تجعل من الإنترنت فضاءً غير آمن ويشكل خاص للأطفال



فرصاً مستدامة للتعلم.  
2- الوصول إلى مصادر ثمينة مجاناً  
المكتبات تسهل المجتمعات بالمعرفة من خلال توفير فرصة الوصول إلى مصادر ثمينة متعددة الثقافات وبلغات مختلفة مجاناً، ما يدعم التعلم والتعليم والثقافة والتثقيف، وخلال فترة الحظر المنزلي في المرحلة الأولى من أزمة كورونا في العام 2020، وفرت "مكتبات الشارقة العامة" كافة مصادرها الإلكترونية والرقمية وأكثر من عشر لغات للقراء بجميع فئاتهم العمرية في جميع أنحاء العالم،

والمجتمعية في الإمارة هو منهجها المبتكر في التعليم وبناء الإنسان والمجتمع، حيث أسهمت مرونتها وقدرتها على تلبية احتياجات القراء الموكبين للتكنولوجيا الحديثة في تحولها إلى مركز تعليمي وتشجع "مكتبات الشارقة العامة" على التعاون والتحفيز الذهني في ورش العمل والجلسات التفاعلية التي تنظمها وتستضيفها على مدار العام لكافة الفئات العمرية وأعضاء المجتمع من ذوي الإعاقات، حيث توفر مساحاتها الراحبة لهم فرصة التواصل ومشاركة الأفكار والتفاعل في عملية التعليم الهادف، فخلال صيف العام الجاري وحده، نظمت المكتبات 36 نشاطاً صيفياً تستهدف القراء من جميع الأعمار، وعلى الرغم من أنها تأسست في وقت كان الوصول إلى المعلومات فيه صعباً، لكنها استمرت بالازدهار في عصر شهد تغييرات تكنولوجية كبيرة، وأثبتت أن المرونة والقدرة على التكيف ووفرة المصادر والمعلومات، عوامل تساعد المكتبات على مواصلة تعزيز التعليم والتطور المهني، وتوفير الخدمات التي تتجاوز مجرد إعادة الكتب، ومع أن الأدوات التعليمية الرقمية أصبحت أدوات مهمة لا غنى عنها في العصر الحديث، إلا أن المكتبات توفر فوائد ملموسة وغير ملموسة للمجتمع، وتمكنه من مواكبة المجتمع المعاصر.

1- بناء المجتمعات وتعزيز ترابطها وتواصلها

•• المشاركة-الفرج:

مع استمرار تأثير التكنولوجيا على كافة جوانب حياتنا، والتغيرات الجذرية التي طرأت على طرق وصولنا إلى المعلومات وسهولة الحصول عليها في جميع الأوقات، يبرز سؤال متكرر حول أهمية المكتبات في عصر المعلومات، فما هو سبب بقاء المكتبات؟ وهل يمكنها مواصلة تطوير البشرية بالمعلومات ومهدا بمصادر الإلهام كما كانت تفعل في الماضي؟ منذ فجر التاريخ وأولى المكتبات التي شهدت الحضارتان البابلية والسومرية، لعبت المكتبات دوراً مركزياً في توفير المعلومات النادرة والفريدة والعلمية الثمينة، وتبلور مبدأ المكتبة في دولة الإمارات العربية المتحدة في العام 1925، عندما افتتح الشيخ سلطان بن صقر القاسمي، حاكم الشارقة من عام 1924 حتى 1951، مكتبة خاصة في حصن الشارقة، وتطورت تلك المكتبة الخاصة لتصبح "مكتبة الشارقة العامة" التي يبلغ عمرها 100 عام تقريباً، وتوشك أن تبدأ قرنها الثاني في غضون بضعة أعوام، حيث حرصت "مكتبات الشارقة العامة" بفرعها الستة المنتشرة في جميع مدن الإمارة، على خدمة المجتمعات المقيمة فيها، لتقف شاهداً على حاجة أعضاء المجتمع لاستكشاف المعرفة والمعلومات والعلم والثقافة من خلال مصادرها الغنية والمتنوعة.

«روايات» و«طيران الإمارات» تمنحان القراء فرصة السفر إلى 6 دول

## حملة «صيفك رواية» مستمرة حتى منتصف سبتمبر المقبل



3 كتب من تركيا وفرنسا وأمريكا  
وتستمر الحملة أمام القراء خلال الأسابيع الثلاثة القادمة بثلاثة كتب أخرى للاستمتاع بمضامينها وكتابة مراجعات لها تؤهل أصحاب أفضل المرجمات للترشح للفوز بتأدير سفر إلى بلدان مؤلفيها، والكتب هي "المتاهة" للكاتب برهان سونمير من تركيا، و"باريس الأورفية"، للكتاب هنري كول من فرنسا، و"لو كان لشارع بيل أن يتكلم"، للكاتب جيمس بالدوين من الولايات المتحدة.

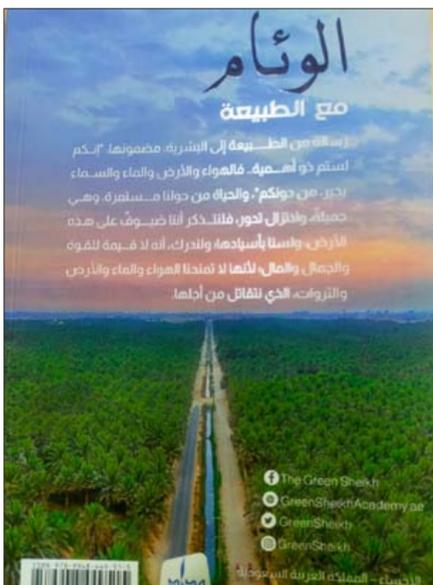
•• المشاركة-الفرج:

في مفاجأة استثنائية حملها هذا الصيف لحيي السفر والقراءة معاً، تواصل حملة "صيفك رواية" التي أطلقتها دار "روايات" من الشارقة، برعاية "طيران الإمارات"، اقتراح كتاب كل أسبوع للقراءة، حيث انتقلت الدار 6 أعمال من أفضل إصداراتها وخصصتها للقراءة خلال أسابيع الحملة التي تمتد إلى منتصف سبتمبر المقبل، موعد الإعلان عن جوائزها التي ينتظرها من يحبون السفر.

وسيوفر 6 قراء بتأدير سفر إلى بلدان مؤلفي الكتب التي يقدمون عنها مراجعات مشوقة، ولاستحقاق الفوز بتأديرتين من "طيران الإمارات" للفائزين في ختام الحملة، ما تزال الفرصة قائمة أمام القراء لإيجاد عرض واحد على الأقل حول أحد الكتب التي رشحتها دار "روايات" للقراءة، ومشاركة العرض مع حساب الدار على التواصل الاجتماعي.

رؤية نقدية

## كتاب «وئام» للشيخ الدكتور عبد العزيز بن علي النعيمي بين النظرية والتطبيق



على الطبيعة.  
جاء تبويب الكتاب ملائماً لأطروحاته الأدبية والفكرية، وإيمانه بدور الإنسان الكبير في تعظيم الطبيعة والحفاظ عليها وندائه المستمر حول بناء مناخ صالح يخلو من التلوث والاحتباس الحراري، وهذا ما جعل الشيخ الدكتور عبد العزيز النعيمي يلقب بالشيخ الأخضر" لجهوده في نشر ثقافة الحفاظ على الطبيعة والحوار المستمر عن الأرض، فحديثه عن الإثراء والإحسان والواحة والتجارة واهتمامه بوضع معايير للإصدار والحماية والوفاء والقانون، جعل كتاب "وئام" رسالة ومنهج ووصية لكل من يجيا على هذه الأرض، لأن الطبيعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بدور الإنسان في بناء مستقبله والحفاظ عليه بالحفاظ على البيئة الطبيعية، وأسس الكاتب حواراً ولغة مشتركة بين الأطراف لتحقيق المعادلة التي التفت إليها العالم في الوقت الراهن وهي التغيير المناخي الذي بات يؤثر على مقدرات الحياة ويهددها بالفناء.

•• أسامة عبد المقصود

استند الشيخ الدكتور عبد العزيز بن علي بن راشد النعيمي في كتابة الذي يحمل عنوان "وئام" الذي صدر عن دار مدار للنشر والتوزيع في 121 صفحة من القطع المتوسط، على عدة محاور خاطب فيها النفس وتحاور مع الذات ليبين أهمية التصالح النفسي مع الطبيعة، وكأنها المكون الرئيسي للتوازن على الأرض، بل وصنع بمراعاته السلسلة تناغم شفاف يصل بالفكر إلى الاقتناع والموافقة على كل ما يخطه بيمنه من كلمات وجمل معبرة عن فلسفته الخاصة، فاختياره للعنوان أسهم في تحقيق الهدف المراد توصيله للقارئ من البداية، وهو الدفاع عن الطبيعية وخلق لغة تتفاهم بينها وبين الإنسان ليحدث خليطاً متمزجاً بينهما في صورة وئام وتوافق. بدأ الشيخ الدكتور عبد العزيز بن علي النعيمي بتفسير كلمة الوئام من حيث اللغة، تمهيداً لتسلسل الأفكار وحث القارئ على الاستيقاظ وما يهدف إليه من معرفة مفهومه الشخصي عن البيئة، فعرّفها بقوله "بيئتي ليست محصورة بحدود بيتي، فالبيئة هي البيت والحي والمجتمع والوطن والعالم المحيط بنا بل هي الكون الذي نعيش فيه" مستنداً في تفسيراته على ما ورد من آيات محكمة من القرآن الكريم، ومن الأحاديث النبوية الشريفة التي تضيء الطريق وتبين أهمية الأرض والحفاظ



بمناخية وصية وخلاصة تجارب امتدت لسنوات، وأن الحفاظ على البيئة يأتي بغرس القيم والمحبة في نفوس النشء وتربيتهم على عشق الطبيعة وجعلها جزءاً من حياتهم وسلوكياتهم اليومية، ضم كتاب "وئام" آراء زوار عزبة الوئام الذي ابتكرها الشيخ الأخضر، لتكون استجماماً في الصحراء من شهر أكتوبر إلى مارس، واختياره للمكان والمخيم قد يعبر عن معنى الطبيعة ودورها في بناء وجدان البشر كما ورد في متن الكتاب وما يحتويه من وصف للمكان وفوائده، وقد أهتم الكاتب باختيار اللغة البسيطة في تناول الموضوع وبساطته، والقارئ سيكتشف أن الكتاب عبارة عن عدة محاضرات كتبت في صورة نصوص، ويشعر القارئ أن الكلمات وجهته له وحده، مما يضفي على الأسلوب شئ من الاهتمام والتقدير والعمل بما فيه من معلومات وإرشادات حقيقية شاهدها على أرض الواقع. تمكن الشيخ الدكتور عبد العزيز بن علي النعيمي، بمد المكتبة العربية بسلسلة من الكتب المهمة بالبيئة والطبيعة وعلوم الأرض، وكأنه حمل نفسه مسؤولية عناء القشرة الأرضية من عبث البشر بها، ووهب نفسه لهذا الكون من خلال علمه وأفكاره بتجنب كل ما يحول بين الإنسان والطبيعة والتدخل الخطأ في تدميرها، فكتاب "وئام" خير دليل على إيمان الكاتب برسائلته تجاه وطنه والخروج عن جغرافية المكان بمناشدة العالم بالحفاظ على البيئة والطبيعة.

## منوعات

# الفكر

27

لا يمكن مقارنة المسرح في لبنان بالسينما والتلفزيون لأنه مجال محدود جداً

## مجدي مسموشي: وجهة نظري لمهنة التمثيل تغيرت نحو آفاق جديدة

مجدي مسموشي من أكثر الممثلين اللبنانيين نشاطاً وديناميكية وتواجداً في الدراما، وهو يستعد خلال الفترة المقبلة لأعمال عدة، بينها «صائون زهرة ٢» بعدما انتهى من تصوير أكثر من مسلسل بينها «روح» و«العين بالعين».

مسموشي تحدث عن نظرته إلى مهنة التمثيل سينمائياً ومسرحياً، بالإضافة إلى أعمال المنصات ومواضيع فنية أخرى في هذا الحوار معه:



• هل أنت مع رأي بعض الفنانين الذين يؤكدون أن المنصات لا تقبل إلا بالأعمال التي تتوافر فيها شروط فنية عالية جداً؟  
• وهل يمكن القول إن نظرتك إلى مهنة التمثيل قد تغيرت مع الوقت على مستوى المبادئ والقناعات؟  
• أنت خدعنا في العمل في التمثيل، أولاً كي أرضي غليلي والشغف الكبير الموجود في داخلي تجاه هذه المهنة، وثانياً لأن التمثيل أصبح مهنتي ومصداً لقمة عيشي. تطورت مهنتياً، ولو أنني بقيت في مكاني كممثل لكنني شعرت بالملل وتغيرت وجهة نظري تجاه المهنة، ولكن على العكس تماماً أنا اجتهدت وتطورت تجربتي في المهنة، وهذا يعني أنه حصل تغيير، والتعبير يمنع الملل. وإذا تغيّرت وجهة نظري لمهنة التمثيل، فلا شك أنها تغيرت نحو آفاق جديدة.

• وهذا يعني أن الفن أنصفك؟  
- الحمد لله، وإذا شكرتم لأزيدنكم.  
• ما السبب الذي يقف وراء قلة أعمالك المسرحية مقارنة مع أعمالك السينمائية والتلفزيونية مع أنك درست المسرح في المعهد العالي للفنون؟

- شاركت في عدد لا بأس به من الأعمال المسرحية، ولكنها ليست بنفس قدر مشاركتي في الأعمال السينمائية والتلفزيونية. في الأساس لا يمكن مقارنة المسرح في لبنان بالسينما والتلفزيون لأنه مجال محدود جداً.

• وحتى السينما ليست اليوم في أفضل أحوالها، لأن أي بلد يُنتج فيلمين أو ثلاثة أفلام جيدة سنوياً لا يكون وضعه سليماً، وهو يصبح كذلك عندما يُنتج 10 أفلام سينمائية على الأقل سنوياً. السينما تحتاج إلى ناسها ووقتها وظروفها، ولكن التقنيات التي تُستخدم في المنصات هي نفسها التي تُستخدم في السينما، مع فارق وحيد أن مساحة العمل في المنصات متوافرة جداً على عكس ما هو عليه الوضع في السينما.

• وهذا يعني أن الطابع التجاري هو الذي يطغى على السينما في لبنان؟  
- تاريخياً حتى يومنا هذا، توجد في العالم كله أفلام تجارية وأفلام مهرجانيات. مثلاً، «بادي غارد»، و«بريتي وومان»، عملاقان تجاريان ولكنهما حققا نجاحاً كبيراً، علماً أن الفيلم الثاني فاز بجائزة ثاني أسوأ فيلم في أميركا.

• تباشر قريباً تصوير الجزء الثاني من مسلسل «صائون زهرة»، الذي حقق جزؤه الأول نجاحاً كبيراً، فهل أنت مع فكرة الأعمال المؤلفة من عدة أجزاء وهل يكون الريح المادي الهدف الوحيد الذي يقف وراءها عادة؟

نجاحاً كبيراً، فهل أنت مع فكرة الأعمال المؤلفة من عدة أجزاء وهل يكون الريح المادي الهدف الوحيد الذي يقف وراءها عادة؟

- الأعمال التي لا يُقبل الجمهور على متابعتها ولا تُحقق نسبة مشاهدة عالية، لا تُبادر شركات الإنتاج إلى تصوير عدة أجزاء منها، بل هي تفعل ذلك فقط مع الأعمال الناجحة التي تلاقي إقبالاً جماهيرياً كبيراً، أي التي تحظى بنسبة مشاهدة عالية.

وهذا النوع من الأعمال يعود بالفائدة المادية على شركات الإنتاج، كما أن الممثلين الذين يشاركون فيها يستفيدون منها مادياً أيضاً.

• وما الأعمال الأخرى التي ارتبطت بتصويرها؟  
- انتهيت أخيراً من تصوير مسلسل «العين بالعين»، تحت إدارة المخرجة رندة العلم كما صوّرت مسلسلاً بعنوان «روح»، تحت إدارة المخرج سامي كوجان.

أما حالياً، فأنا بصدد تصوير مسلسل «زيف» للمخرج إيلي رموز، وعرض لي أخيراً على إحدى المنصات مسلسل «بيروت 303»، الذي جمع بين مجموعة من الممثلين اللبنانيين والسوريين من بينهم هايد هيد ومعتمص النهار ونادين الراسي وسلافة معمار، وهو من إنتاج شركة الصباح وإخراج إيلي سمعان.

## محمد عدوية: أتمنى تقديم دويتو مع مدحت صالح

أكد النجم محمد عدوية في تصريحات خاصة لـ «اليوم السابع» أنه يتمنى تسجيل دويتو مع النجم مدحت صالح الذي يعتبره من أفضل الأصوات الموجودة حالياً، ويتمتع بنبرة صوت قوية، مشيراً أنه من محبيه ومتابعيه، وله الشرف إذا قام بتقديم دويتو معه.

وطرح مؤخراً النجم محمد عدوية أحدث أغانيه التي تحمل اسم «استضعفوني» على موقع الفيديوهاوت الشهير «يوتيوب» وهي من كلمات أحمد شكرى وتوزيع وألحان مونتس ومكس وماستر خالد رؤوف وإنتاج ياسر حسانين وإخراج هشام ممدوح.

وتقول كلمات الأغنية:  
استضعفوني عشان شايقتي من غير ضهر، وعروسة أحلامها ما أملكها مهر، والدنيا لو تديني عقد الوجع يتكر، وان يوم فرحت أقول خير الف بعد الشر، عنجزني قصر اليد... وأجمل أمل على حد، والدنيا شادة السليخ ودراعي م الشيلة، مكسور وملوخ ملخ، دورت على بختي وسافرتله اميال والرحلة لسة طويلة، يارب.. مايشككي ولا بجحد النعمة، صابرو.. ومهما يكون انا راضي بالقسمه، إيدني صبر يارب قويين ع المشوار، وان يوم غلظت ف سيرى نبهني بالانذار، في طريقي اهل الشر سنولي في سنانهم، وواجهت وانا مضطر ووقفت قدامهم، جمعوا العتاد والمال خشدوا في اتباعهم، وانا كان سلاحي الحق قادر يجيب داغهم.

كما طرح النجم محمد عدوية على موقع يوتيوب مؤخراً أغنية والتي تحمل اسم «طريق إسكندرية» من كلمات سامح فرج وألحان إسلام صالح وتوزيع نور ومكس وماستر خالد رؤوف وإنتاج ياسر حسانين.



## درة: «الإنس والجن» أحلى فيلم رعب شاهدته في حياتي

أكدت الفنانة التونسية درة، أن تجربتها في فيلم «جدران» ناجحة خاصة أنه يعرض على منصة مصرية تنافس عالمياً، وتبحث عن أفكار خارج الصندوق وبطريقة مختلفة عن الدراما التقليدية.

تابعت، خلال حوارها إلى برنامج «It's Showtime» الذي قدمته، الاثنين، الإعلامية دينا حويدق على قناة «CBC»، أن وجود منصات للعرض لا ينفي وجود القنوات والسينما لأن لها جمهورها، مشيرة إلى أن تقديم الرعب في الأعمال الفنية يتم الآن بطرق مختلفة أهمها بالنسبة إليها قوة القصة والدراما والتنفيذ المتقن. لفتت إلى أنها لا تحب أفلام الرعب التي تكون بلا هدف بل التي تحمل قصة، متابعه أنه كان أمراً ممتعاً أن تمثل دوراً خارج أي نمط قدمته من قبل، حيث اعتمد الفيلم على الرعب من خلال نظرات العين بدون الاعتماد على مؤثرات خارجية أو مكياج وهذا نوع أصعب من الرعب بالنسبة إليها. رأت درة أن فيلم «الإنس والجن» هو أحلى فيلم رعب شاهدته في حياتها ويخيفها بشكل كبير جداً رغم أنه لا يضم إبهارا بصريا كبيرا، ولكن في ذلك الوقت لم تتوفر إمكانيات الجرافيكس الموجودة حالياً، ورغم ذلك لا زال الفيلم يحتفظ بمكانته. برنامج «its show time» يذاع من السبت إلى الاثنين في تمام العاشرة مساء ويركز على صناعة الترفيه بمختلف صورها وأشكالها، وكل ما يحيط بها من أمور تجذب الجمهور وتدفعه لمتابعة كل أشكال الفنون.



# الفكر

## الصداع النصفي يرتبط بزيادة مخاطر أمراض مهددة للحياة خاصة لدى النساء

قد يزيد الصداع النصفي من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (CCDS)، خاصة عند النساء، وفقاً لدراسة نُشرت مؤخراً في مجلة Clinical Neurology. واستخدم الدكتور سونغ جاي لي، من مستشفى Bucheon بجامعة سونشونغيانغ في كوريا الجنوبية، وزملاؤه، بيانات من خدمة التأمين الصحي الوطنية الكورية (2002 إلى 2018) لمقارنة معدلات حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية بين الصداع النصفي المطابق (130050 فرداً) وغير المصابين بالصداع النصفي (130050 فرداً) خلال فترة متابعة متوسطة 14.8 سنة. ووجد الباحثون أنه بالنسبة لجميع أمراض الجهاز التنفسي المزمن، كانت معدلات الإصابة التراكمية أعلى في مجموعة الصداع النصفي مقابل مجموعة غير الصداع النصفي. وبمجموعه غير الصداع النصفي وبصرف النظر عن وجود الأوردة أو الهالة (عندما تسبق الصداع النصفي

أو تصحبه علامات أو أعراض تحذيرية حسية، مثل الأضواء الوامضة أو النقاط العمياء أو وخز في الرأس أو الوجه)، فإن الصداع النصفي كان مرتبطاً بمرض الشرايين المحيطية (معدل نسبة الخطر 2.29)، ومرض القلب الإقفاري (معدل نسبة الخطر 2.17)، والرجفان الأذيني (معدل نسبة الخطر 1.84)، والسكتة الدماغية (معدل نسبة الخطر 2.91)، والسكتة الدماغية النزفية (معدل نسبة الخطر 2.46). وبالنسبة لجميع الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، كان الخطر أعلى عند الإناث المصابين بالصداع النصفي مقارنة بالذكور. وأشار الباحثون إلى أن النتائج وجدت أن الفروق الجماعية في معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية زادت بمرور الوقت. "وهذا يعني أنه في حين أن الصداع النصفي قد يكون مشكلة طبية بسيطة في وقت مبكر من الحياة، فإنه يمكن أن يكون علامة على خطر أمراض القلب والأوعية الدموية في وقت لاحق من الحياة".



## طريقة نومك قد تزيد من خطر الإصابة بتجلط الأوردة العميقة

تُحد كفاءة تأثير الجلطة الدموية على الجسم من خلال موقعها، ولكنها تميل عموماً إلى أن تكون غير ضارة طالما أنها لا تنتقل. وتتكون غالبية الجلطات الدموية عادة داخل أوردة الساق والحوض وأحياناً الذراعين، وهو ما يُشار إليه طبياً باسم تجلط الأوردة العميقة. وقد تؤدي بعض أوضاع النوم إلى تكوين جلطات مخوفة بالمخاطر. وعادة ما يستلقي الجسم بشكل أفقي في السرير، لذلك نادراً ما يكون هناك تأثير كاف لتدفق الدم إلى الأطراف. ومع ذلك، عندما ينام شخص ما في وضعية الجلوس، قد تنشأ مشاكل عن إعاقه تدفق الدم. وكتب موقع "هارفارد هيلث" الصحي: "النوم جالساً على كرسي قد يزيد في بعض الحالات من خطر الإصابة بتجلط الأوردة العميقة. ويمكن أن تحدث جلطة دموية في أحد الأطراف إذا تم نسي الذراعين أو الساقين بلا حراك لساعات". ومع ذلك، فإن النوم جالساً ليس وضعية النوم الوحيدة التي تنطوي على مخاطر صحية. ووفقاً للخبراء في مؤسسة "مايو كلينك"، فإن النوم على الظهر يمكن أن يتسبب في انحناء اللسان والفتك، ما يؤدي إلى انسداد مجرى الهواء. وهذا يمكن أن يهدد الطريق لانقطاع النفس النومي، والذي بدوره يمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة في القلب. وتضيف المؤسسة الصحية: "انقطاع النفس الانسدادي النومي قد يزيد أيضاً من خطر تكرار النوبات القلبية والسكتة الدماغية وضربات القلب غير الطبيعية".

وهناك بعض الأدلة على أن النوم على الجانب الأيسر من الجسم قد يؤثر أيضاً على الإشارات الكهربائية للعضو. ومع ذلك، أضافت مونيكا واسرمان، المديرية الطبية في Oliolusso، "لا يوجد دليل كاف لدعم الفكرة القائلة بأن النوم على الجانب الأيسر يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو الاضطرابات، خاصة لدى الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة في القلب. وقد تكون المخاطر الوحيدة المعروفة للنوم على الجانب الأيسر من الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلب السائدة وقد تشمل الألم والتغيرات في نشاط مخطط كهربية القلب بسبب انقطاع التيارات أو الإشارات الكهربائية وصعوبة التنفس وعدم الراحة". ويمكن أن يؤدي النوم على الجانب الأيسر إلى حدوث تغييرات أو تحولات في حركات القلب ولكنه لم يثبت أنه يزيد من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية". وتابعت واسرمان: "لا توجد أوضاع نوم أخرى مرتبطة بمخاطر الأزمة القلبية، على الرغم من أن النوم على الجانب الأيمن يمكن أن يضغط على الوريد الأجوف، ما يسبب عدم الراحة". وعلاوة على ذلك، تنصح النساء الحوامل أحياناً بالنوم على الجانب الأيسر من الجسم وتجنب النوم على ظهورهن لتخفيف الضغط على الرحم، وهو عامل خطر معروف للتخثر الوريدي العميق. وتنصح مؤسسة "مايو كلينك" هؤلاء "برفق الساقين في نهاية اليوم والحصول على زوج من الجوارب الضاغطة إذا أُصيبن بأي تورم أو توسع في الأوردة".



جيسिका سميث، السباحة البارالمبية الأسترالية السابقة، أثناء التمرين باستخدام يدها الإلكترونية الجديدة التي تعمل على تحسين سرعة الحركة وحساسية اللمس، وفقاً للشركة، في لندن. (رويترز)

## قرأت لك

المانجو مستودع فيتامينات



تعتبر فاكهة المانجو مستودع ادوية وفيتامينات حيث عرف الهندوس المانجو منذ أربعة آلاف سنة، وتمثل في بعض الثقافات كالتفافه الهندية رمزاً للحياة.

فثمرة مانجو واحدة كفيلة بتزويد الجسم بربع حاجته اليومية

من فيتامين ج، ولثلي حاجته من فيتامين أ، ومقداراً جيداً من فيتامين د بجانب الألياف. كما أنها غنية بمعادن مثل المغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم الذي يقلل من خطورة ارتفاع ضغط الدم. وتعتبر ثمرة المانجو من أفضل مصادر مضادات الأكسدة التي تتميز بخصائص مضادة للأمراض السرطانية حيث تمنع تدهور خلايا الجسم وبالتالي عدم تكون الخلايا السرطانية أو الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والشيوخوخة المبكرة. وقد كشفت الأبحاث حديثاً الارتباط الوثيق بين تناول الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة وقلّة خطورة الإصابة بالأمراض السرطانية التي تصيب الجهاز الهضمي كسرطان المعدة والقولون وغيرها. كما أن المانجو غني بالحديد، لذلك تُنصح الحامل والمصابون بالأنيميا (فقر الدم) بتناولها بصفة دورية. كما أنه فعال في علاج انسداد مسام الجلد وتقي من حموضة المعدة وسوء الهضم.

## سؤال وجواب

- ما هي أشهر فواكه جزر هاواي ؟  
جزر هاواي تنتج أكثر من ثلث احتياج العالم من الأناناس .
- رموش عين الانسان هل تتجدد؟  
- نعم تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوماً .
- ماذا تعرف عن درجة حرارة الماء قبل الغليان ؟  
- الماء يبلغ درجة حرارة عالية قبل الغليان تفوق درجته أثناء الغليان
- ما هو مقدار الوقت الذي تنامه القمّة ؟  
- القمّة تنام مدة لا تتجاوز دقيقة ونصف فقط .

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن معدة الإنسان تحتوي على ما يقارب 35 مليون غدة هضمية.
- هل تعلم أن عدد البكتيريا المتواجدة في جسم الإنسان تُقدر بعشرة أضعاف عدد الخلايا الحية.
- هل تعلم أن الفراشة كانوا يستعملون البصل الحلو كشكل من أشكال الحلويات.
- هل تعلم أن الفيل يعبر عن حزنه بالبكاء.
- هل تعلم أن حرير العنكبوت أقوى 5 مرات من الفولاذ.
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تتحرق بسبب المرض.
- هل تعلم أن الأذن والأذن من الأعضاء الوحيدة في جسم الإنسان التي لا تتوقف عن النمو طوال فترة الحياة.
- هل تعلم أن جسم الإنسان يتكون من 100 تريليون خلية تقريباً.
- هل تعلم أن سرعه الضوء 300 الف كلم في الثانية.
- هل تعلم أنك إذا كتبت في جوجل zerg rush ثم انتظرت قليلاً، ستقوم جوجل بأكل صفحة البحث.
- هل تعلم أن دب الباندا حديث الولادة يكون أصغر حجماً من الفار.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعند ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. و في الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. و في الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب الصقور فعند ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.

## قصة الغرور

كانت النملة صاحبة غرور قاتل لذلك كانت ترى نفسها اجمل نملة في الوجود ورغم شكوى الصديقات منها الا ان ملكتهم لم تستطع ان تفعل شيئاً فالغرور مثله مثل المرض يأخذ وقته ثم يشفي صاحبه منه.. كان بيت النمل يعج بهم والجميع يعملون في جد وخلص ونشاط والملكة تراقبهم وهي سعيدة.. لكنها فجأة وجدت النملة الغرورة هي تمشي بدون فائدة تذكر وقد تركت الجميع يعملون بدون ان تمد يد المساعدة.. فجات الملكة اليها وقالت لن اطبل منك العمل مع من يعملون ولن اقول لك ان من يعمل هو من يأكل ويعيش هنا في حمايتي لذلك سأطلب منك التفكير اما ان تعيش هنا كما تعيش وتفعلني ما تفعل وتمتلي لأمري او تحلي وتبحثي لنفسك عن مكان آخر. بالطبع لن تستطيع ان تعيش وحدها هكذا فكرت.. ولن تستطيع ان تبني لنفسها بيتاً وحدها.. هذا صحيح لكن ربما ساعدها جمالها ان تجد من يساعدها وخرجت ومشت تحتال بنفسها وسط الزهور والطبيعة الجميلة ولم تنظر امامها او تحت اقدامها لذلك وقعت في مستنقع صغير ولان النمل معروف عنه انه يفرق في شبر ماء فقد اخذت تصرخ وتصرخ وتطلب المساعدة والعون ونسيت جمالها وغرورها فهي الان تحتاج إلى من ينقذها فهي تواجه الموت الذي لم ولن يفلح معه جمال ودلال، ومع صرخاتها سمعتها مجموعة من صديقاتها كن يحملن بذرة كبيرة هتركنها وذهبن لرؤيتها فضحكن وقالت احدهن.. هيا.. هيا ايها الجمال انقذ صاحبك.. هيا ايها الجمال صارع الوح قبل ان يهطل المطر وتضيع.. هيا ايها الجمال القوي المتعرج انقذ صاحبك التافهة.. هنا عرفت انها بحق تافهة فلم ينقذها جمالها وعجرفتها لذلك بكت بشدة وقالت وسط دموعها لكم كل الحق نسيت نفسي ولم اعرف قدرها الا الآن فالجمال لن يدوم لي.. لكم كل الحق ولكن سيدوم الاصدقاء والاخوان وسائر الملكة، تأثرن بذلك لاساسهن بصدقها فدفعن لها قشة قوية ركبتها وعادت وسط اخواتها وصديقاتها لتبدأ عصر جديد نسيت فيه الغرور والجمال فقط تمتن ان تتزوج وتنجب نملة اجمل منها بكثير ولكن لن تعلمها الغرور ابدا.

