

ص 22

متحف المستقبل يطلق «محاكي
محطة الفضاء المدارية، بالتعاون
مع شركة إس إيه بي (SAP)»

ص 27

لارا خوري:
أرفض الأدوار الجريئة
إذا كانت تلابتذال فقط



دراسة تكشف عن أسوأ أطعمة يمكن
ص 23 أن تقصر متوسط العمر المتوقع



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

أبو الهول صغير وبقيا مقصورة .. كشف أثري جديد

اكتشفت بعثة أثرية بقايا مقصورة من الحجر الجيري ترجع إلى العصر الروماني، أثناء أعمال الحفر شرق معبد ندرة في محافظة قنا جنوبي مصر، التي شيدها معبد لئله حورس في العصر الروماني.

وأعلنت وزارة السياحة والآثار في مصر أمس الأول الاثنين أن "بقايا المقصورة منسوبة مكونة من مستويين ذات أساس وأرضيات منحدر، عُثر بداخلها على حوض لتخزين المياه من الطوب الأحمر المغطى بالملاط، وله دُرج، ويمكن تأريخه إلى العصر البيزنطي.

وأشار البيان إلى أنه "أثناء أعمال تنظيف الحوض تم العثور على تمثال علي هيئة أبو الهول من الحجر الجيري، يمثل أحد الأباطرة الرومان، مرتديا غطاء الرأس المعروف بالتمس وتعلو جبهته حية الكوبرا.

تصريحات رئيس البعثة التابعة لجامعة عين شمس ممدوح الدماطي:

• الفحص الميدني لوجه التمثال يشير إلى أنه من المرجح أن يكون للإمبراطور كلاوديوس الذي حكم بين عامي 41 و54 ميلادية.

• وجه التمثال يتميز بلامح ملكية مصورة بدقة، وتظهر ابتسامة خفيفة على شفاهه التي توجد على طرفيها غمازتان، كما تظهر بقايا اللون الأصفر والأحمر علي وجهه.

• تم العثور على لوحة من العصر الروماني مكتوبة بالهيروغليفية والديموطيقية أسفل التمثال.

كانت البعثة قد بدأت أعمال الحفر في منتصف شهر فبراير الماضي. وأجرت البعثة مسحا راداريا للغطاء الأوزيرية بمعبد ندرة، ومسحا مغناطيسيا وراداريا بالمنطقة الواقعة شرق

السور المحيط بالمعبد أمام بوابة إيزيس، بمعرفة فريق من المعهد القومي للبحوث الفلكية والجيوفيزيقية.

تحذير من اتباع نظام غذائي نباتي أثناء الرضاعة الطبيعية

حذرت مجلة "التين" الألمانية من اتباع نظام غذائي نباتي في مرحلة الرضاعة الطبيعية، نظراً لارتفاع خطر إصابة الأم المرضع بنقص فيتامين B12، والذي تتمثل مصادره الغذائية في الأغذية ذات الأصل الحيواني مثل اللحوم والأسماك والبيض واللبن.

وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن

نقص فيتامين B12 يؤدي إلى اضطرابات

النمو لدى الرضع بعد أربعة أو ستة

أشهر وفقر الدم وضعف

العضلات، الأمر

الذي قد ينتج عنه

أضرار مستديمة،

إذا لم يتم اكتشافه

في الوقت المناسب.

من أجل حياة مديدة.. هل البروتينات النباتية أفضل أم الحيوانية؟

يقول النباتيون إن الاستغناء عن اللحوم والمنتجات الحيوانية يقي من الأمراض والنوبات القلبية، كما أن المأكولات النباتية تحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم. دراسة حديثة رصدت هذا الأمر، وهكذا بدأت النتيجة.

أظهرت الدراسات البيئية وجود ارتباطات بين التحول نحو النظم الغذائية الغنية بالبروتين الحيواني والعمر المتوقع الأطول، فما نتناوله كل يوم ويتواجد على مائدتنا له تأثير واضح على صحتنا. غالباً ما يكون لدى أكلني اللحوم والنباتيين نقاش ساخن حول البروتين؛ هل البروتين الحيواني أو النباتي أفضل للجسم. وفي دراسة حديثة نشرت مجلة Nutrients المتخصصة ألقى باحثون في مركز أبحاث السرطان الألماني (DKFZ) نظرة فاحصة على كيفية تأثير البروتينات والدهون المختلفة على الجسم ومخاطر الوفاة. وشملت الدراسة حوالي 24000 شخص اختياراً، وناقشت الدراسة أهمية البروتين للجسم وعموماً إذا كان هناك اختلاف بين البروتينات ذات المصدر الحيواني والبروتينات ذات المصدر النباتي.

أهمية البروتينات

يوفر البروتين الحيواني أحماضاً أساسية لا يستطيع الجسم إنتاجها بنفسه. وإذا أتت من مصادر غذائية حيوانية، فإنها أكثر شبيهاً بالإنسان من تلك الموجودة في المنتجات النباتية. هذا يعني أن الجسم يمتصها بشكل أسرع قليلاً. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي الأطعمة الحيوانية على مجموعة كاملة من الأحماض الأمينية المهمة.

العناصر الغذائية.

بغض النظر عن البروتين الحيواني، زاد خطر الوفاة من السرطان بنسبة 12 في المائة عندما تم استبدال الدهون غير المشبعة بالدهون المتعددة المشبعة. يلخص الباحثون الألمان ما يلي: تشير نتائج دراساتهم ودراسات أخرى إلى أن ارتفاع نسبة الطاقة الغذائية من البروتين الحيواني إلى جانب انخفاض استهلاك الطاقة من الكربوهيدرات يزيد من خطر الوفاة.

هل التخلي عن اللحوم أفضل؟

التخلي عن أكل اللحوم هو أمر صحي؛ الدراسات تقول إن النباتيين يعانون بشكل أقل من ارتفاع ضغط الدم والسرطان والسكري، مقارنة بغيرهم من الأشخاص الذين يأكلون اللحوم الحيوانية. ولكن هذه الدراسات فحصت أناساً اختاروا طوعاً أن يعيشوا حياة صحية أفضل، من حيث التقليل من التدخين والتقليل من شرب

الكحوليات، وأيضاً عدم أكل اللحوم. لذا فمن الطبيعي أن تظهر الدراسات انخفاض خطر الإصابة بالأمراض لن اختاروا أن يتبعوا حياة صحية سليمة، إلا أن ربط الأمر بالتخلي عن أكل اللحوم فقط دون الإشارة للتقليل من الكحول والتدخين لا يجعل من الموضوع دقيقاً من الناحية العلمية. يشار إلى أن الموقع الإلكتروني "أون ميديا"، والذي يُعنى بالمواضيع الصحية والطبية، نصح قراءه بأهمية اتباع نظام غذائي كامل ومتنوع، من أجل حياة صحية أفضل. وقال الموقع الألماني إن التنوع الغذائي مفيد للجسم البشري، لأنه يعيد الجسم بالعناصر

الغذائية المختلفة. وقال الموقع إن الأفضل للصحة بأن يكون الإنسان نباتياً لفترة أسبوع على الأقل كل شهر إن أمكن، وذلك من أجل التخفيف من كميات اللحوم ومن أجل تعويد الجسم على تناول الأطعمة النباتية المفيدة.

بسبب الذكاء الاصطناعي .. مهن معرضة للخطر

من المقرر أن يؤدي صعود الذكاء الاصطناعي إلى تعزيز النمو الاقتصادي، لكنه سيسيطر على سوق العمل في ظل مخاوف على 20 مهنة تقريبا ستكون معرضة للخطر.

وأجرى فريق من الباحثين بقيادة جامعة "بريستون" بحثاً حول أي المهن أكثر تأثراً من صعود الذكاء الاصطناعي، وأظهرت النتائج أن السوفيين عبر الهاتف والعلمين وعلماء النفس والقضاة هم من بين أعلى الفئات المعرضة للخطر.

ومع توسع انتشار "تشات جي بي تي" يمكن لنا أن نفهم الكيفية التي سيسيطر عليها الذكاء الاصطناعي على كثير من المهن مستقبلاً، فهو قادر على فهم اللغة وإجراء محادثات مع البشر واقتراح العديد من الإجابات في آن معاً.

وتم تصنيف المهن عبر الهاتف على أنهم الأكثر عرضة للخطر، وهو ما قد لا يكون مفاجئاً لأن العديد من الشركات تستخدم حالياً روبوتات الدردشة التي تعمل بالذكاء الاصطناعي لأداء هذه المهمة.

من ناحية أخرى، فالذكاء الاصطناعي غير قادر حتى الآن على أن يحل محل القضاة البشريين، لكن التكنولوجيا مفيدة في قاعة المحكمة من نواح كثيرة.

حيث يمكن لآلة الذكاء الاصطناعي جمع الأبحاث، ما يسهل على القاضي مهمة الاطلاع على الكتب القانونية يدويًا.

كما يمكن للذكاء الاصطناعي مستقبلاً أن يحل محل المعلمين وموظفي الخدمات العامة لدى الشركات الكبرى.

وتتعرض الصحافة للتهديد، حيث يستطيع الذكاء الاصطناعي تجميع التقارير الرياضية ومراقبة حركة سوق الأوراق المالية وتلخيصها.

أهم سمات النظام الغذائي

للرجل بعد الخمسين

تختلف المخاوف الغذائية التي يجب على الرجل الانتباه إليها بعد الخمسين، حيث تقل قدرة الجسم على حرق الدهون، وتزداد مخاطر أمراض القلب والبروستاتا والنقرس.

ويعني ذلك ضرورة اتباع خطة لإنقاص الوزن أو ضبطه، ويبدأ ذلك باستهلاك كمية أقل من السعرات الحرارية والكوليسترول.

لذلك، بعد الخمسين، قم بجرّد للأطعمة والمشروبات التي تتناولها على مدار الأسبوع، واستخدم البيانات الغذائية لتحديد متوسط السعرات الحرارية التي تتناولها، فإذا كان متوسط الاستهلاك اليومي أقل من 3 آلاف سعر عليك خفضه بمقدار 500 سعر حراري يومياً، وإذا كان أكثر من 3000 فينبغي خفضه بمقدار 1000.

ويعتبر خصم السعرات من خلال الحد من المشروبات السكرية، والحلوى، والكربوهيدرات، والدهون الضارة ضرورياً في هذه المرحلة.

ولمواكبة التراجع في قدرة الجسم على حرق الدهون، ينبغي تقسيم حصص الطعام إلى 5 وجبات خفيفة إلى متوسطة الحجم، وضبط حصص الطعام.

بناء أكبر موجة اصطناعية

لراكبي الأمواج

أعلنت شركة سيتي ويف الألمانية في ميونخ، بناء أكبر موجة اصطناعية في العالم لراكبي الأمواج في جزيرة هاواي. وأوضحت الشركة أن من المنتظر بدء تشغيل المرفق الذي تتجاوز طول الموجة فيه 30 متراً في الحادي والعشرين من مارس-آذار الجاري، في منشأة ترفيهية في الجزيرة الواقعة في المحيط الهادي.

وذكرت الشركة أن تكلفة المشروع تبلغ 40 مليون دولار وسيتم تمويله من جانب مستثمر ياباني، من جانبه، قال رئيس الشركة المهندس وأستاذ الرياضة السابق رابنر كليماشفسكي إن بيع موجة من ألتانيا لهاواي يكاد يكون "كما لو أن الأسكا تبع رمالاً إلى الصحراء". وأضاف كليماشفسكي أن ساحلي ركوب الأمواج يمكنكم عن طريق هذه الموجة الاصطناعية أن يجمعوا الخبرة قبل أن يغامروا بمواجهة الأمواج الهائلة في المحيط الهادي. كما يمكن لراكبي الأمواج المحترفين إتقان حيل والتدريب على حركات جديدة في ظل ظروف ثابتة قبل تجربتها في المحيط.





منوعات الفكر

22

تحت رعاية طحنون بن محمد آل نهيان وضمن شعار «دور الجيوفيزياء في التنمية المستدامة وتغير المناخ»

جامعة الإمارات وبلدية العين يعلنان عن موعد انطلاق المؤتمر الدولي للجيوفيزياء الهندسية في دورته السابعة

•• العين - الفجر

عقدت جامعة الإمارات العربية المتحدة وبلدية مدينة العين بالشراكة مع جمعية الجيوفيزياء الاستكشافية (SEG)، مؤتمراً صحفياً بحضور وسائل الإعلام في الدولة، للإعلان عن «النسخة السابعة من المؤتمر الدولي للجيوفيزياء الهندسية (ICEG)، والذي سيعقد في الفترة من 16-19 أكتوبر القادم 2023، في أروقة جامعة الإمارات تحت رعاية سمو الشيخ طحنون بن محمد آل نهيان - ممثل الحاكم في منطقة العين، بحضور الأستاذ عدنان الهاشمي - مدير إدارة البيانات المكانية في بلدية العين، والمهندس سعود السناني - رئيس قسم هندسة التربة في بلدية العين، والأستاذ الدكتور أحمد مراد - رئيس اللجنة العليا للمؤتمر، النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة، والأستاذ الدكتور معمر بن كروبة - نائب الرئيس - عميد كلية العلوم، وأعضاء اللجنة وعدد من الإعلاميين في الدولة.

وأشار الدكتور أحمد مراد بأن هناك عدد من الجوائز العلمية سيتم الإعلان عنها خلال المؤتمر القادم منها جائزة الابتكار في الجيوفيزياء بمجموع ثلاثة جوائز تصل قيمتها 22 ألف دولار أمريكي (الجائزة الأولى 10000 دولار أمريكي والجائزة الثانية 7000 دولار أمريكي والجائزة الثالثة 5000 دولار أمريكي). وتهدف الجائزة إلى تقديم حلول ابتكارية وتطبيقات جيوفيزيائية للتحديات الأرضية السطحية أو القريبة من السطح. كما يشجع المؤتمر الطلاب بالمشاركة وسيتم تقييم أفضل ثلاثة أوراق بحثية وسيتم تزكيتهن من خلال اللجنة العلمية حيث سيتم منحهم منح للسفر والمشاركة بالمؤتمر. كما سيتم منح أفضل بحثين عرض تقديمي وأفضل ملصق. فيما أشار عدنان الهاشمي - مدير إدارة البيانات المكانية في بلدية العين أن هذا المؤتمر يعد ركيزة أساسية، ويساهم في تطوير العمل عبر تطبيق أحدث نتائج الأبحاث العلمية المقدمة في مجال الجيوفيزياء الهندسية، وستساهم بلدية العين عبر الشراكة الاستراتيجية مع جامعة الإمارات في توفير كل المكنات لنجاح أعمال هذا المؤتمر الدولي الهام، وقد استحدثت البلدية وحدة الجيوفيزياء الهندسية وأصبحت من ضمن هيكلها التنظيمي، نتيجة لهذا المؤتمر لخدمة المدينة وتطويرها، وعبر المواكبة لأحدث ما توصل له العلم ستمسى البلدية لتطبيق مخرجات المؤتمر

، كما ساعدت هذه المخرجات قسم علوم الأرض في جامعة الإمارات في تطوير المنهج العلمي ووضع عدد من المساقات لتواكب التطورات العالمية وهو من الأقسام الرائدة في دولة الإمارات في هذا المجال الحيوي الهام، ولتعزيز دور الكفاءات الوطنية المتخصصة في هذا المجال عبر المشاركة في الإنتاج العلمي والبحثي بما يحقق الطموحات والرؤى الوطنية لدولة الإمارات، من خلال الابتكار، والذكاء الصناعي، ويعزز رؤية الدولة في تحقيق التنمية المستدامة، والحفاظ على المناخ، ضمن الاستراتيجية الوطنية لدولة الإمارات التي تعمل من خلالها.

في أن يساهم في بناء العلوم والمعارف وتطويرها ذات الصلة بالجيوفيزياء الهندسية من خلال مخرجات علمية رصينة وتوصيات تساهم في تحقيق قفزات نوعية في التنمية والتطوير. وقد شهدت الدورات السابقة 2021 و2019 و2017 و2015 و2013 و2011 نجاحاً كبيراً يعكس الأهمية العلمية الكبيرة التي وصل لها المؤتمر والتي انعكس على زيادة هذا الحدث عالمياً حيث صنفه الخبراء والمختصين في المجال بأنه من أفضل خمس مؤتمرات عالمياً في مجال الجيوفيزياء الهندسية القريبة من السطح. وستستمر لجان المؤتمر المختلفة في الحفاظ على مكانة هذا المؤتمر من خلال التركيز على أفضل المتحدثين والعلماء في التخصص. وأشار الأستاذ الدكتور أحمد مراد رئيس اللجنة العليا للمؤتمر بأن الدورة السادسة من المؤتمر والتي عقدت عام 2021 كانت افتراضية بمشاركة 90 ورقة بحثية وحضور 212 باحثاً ومتخصصاً من 27 دولة.

وأنه الأستاذ الدكتور أحمد مراد "أن هذا المؤتمر صنف من ضمن أفضل خمسة مؤتمرات على مستوى العالم في مجال الجيوفيزياء الهندسية لما يقدمه من مخرجات بحثية خدمت عملياً التكنولوجيا المعنية بالجيوفيزياء الهندسية، وأهمية البحث العلمي في هذا المجال من استقطاب الكفاءات العلمية من حول العالم في هذا المجال



تجربة مبتكرة وجديدة تتيح لزواره فرصة الاطلاع على أحدث تقنيات المستقبل والفضاء

متحف المستقبل يطلق «محاكي محطة الفضاء المدارية» بالتعاون مع شركة إس إيه بي (SAP)

•• دبي - الفجر

أعلنت شركة إس إيه بي (SAP) عن إطلاق محاكي محطة الفضاء المدارية "أم" لتقديم تجربة مبتكرة وجديدة للزوار تتيح لهم التعرف على مستقبل دور التكنولوجيا في تعزيز استدامة المحطات الفضائية المستقبلية. ويقع محاكي محطة الفضاء المدارية "أم" في طابق "المستقبل اليوم" بالمتحف، الذي يُعد مساحة مخصصة لاستعراض تقنيات المستقبل القريب القادرة على تحسين جودة حياة الإنسان، ويُقدم المحاكاة للزوار فرصة تجربة سيناريوهات مختلفة في محطة الفضاء التي تسمى باستمرار لتعليم مواردها ما يحتم تحقيق توازن مستدام بين الطاقة والمواد والفرص لجميع السكان وللمحطة نفسها.

وأظهرت دراسة استطلاعية حديثة أطلقتها إس إيه بي (SAP) أن الغالبية العظمى من المؤسسات في الإمارات تدرك أهمية تحقيق أعلى معايير الاستدامة نظراً لأهمية ذلك في النجاح المستقبلي لأعمالها، وفقاً لماكوتا الذي أوضح أن المؤسسات تواجه ضغوطاً متزايدة من العملاء والشركاء لإثبات ممارساتها المستدامة، مع تزايد إدراك القيمة المالية التي تضيفها الممارسات المستدامة على الأعمال. وقال النائب الأول للرئيس لمنطقة جنوب الشرق الأوسط وإفريقيا لدى إس إيه بي (SAP)، أن "محاكي محطة الفضاء المدارية" "أم" يتيح فرصة تفاعلية لجميع زوار "متحف المستقبل" من جميع الأعمار للتعرف على دور الابتكار في ضمان مستقبل أكثر استدامة. وأضاف: "نشجع هذه التجربة المستقبلية المبتكرة بعرض أبرز الحلول المتقدمة من إس إيه بي (SAP) لدعم تحقيق أهداف التنمية المستدامة وتبسيط الضوء على أهمية التفاعل بين البشر والتقنيات الحديثة وبما يساهم بمعالجة التحديات البيئية والاقتصادية والاجتماعية.

وأشار ماكوتا إلى أن الإعلان عن إطلاق هذه التجربة المبتكرة يتماشى مع إعلان دولة الإمارات بأن يكون العام 2023 عاماً للاستدامة، بالتزامن مع استضافتها مؤتمر أطراف اتفاقية المناخ (كوب 28) خلال هذا العام أيضاً، لافتاً إلى أن تركيز المحاكاة ينصب على التعريف بأهمية الوصول إلى "صفحة" الانبعاثات والنفقات في المستقبل القريب.

يشرح كيفية عمل الحلول والتقنيات المختلفة التي تستخدمها الشركة، بحيث يمكن للاعبين اختيار إحدى المسارات والاطلاع على الاستخدامات التطبيقية لتقنيات إس إيه بي (SAP) بما في ذلك البولوجيا والتحديات المتقدمة والذكاء الاصطناعي والأتمتة الفائقة والتوأمة الرقمية. وتم الإعلان عن إطلاق محاكي محطة الفضاء المدارية "أم" ضمن فعالية خاصة نظمها إس إيه بي (SAP) في المتحف حول مستقبل الابتكار والاستدامة والتحول الرقمي وذلك في إطار الشراكة الاستراتيجية التي أعلن عنها في العام الماضي بين متحف المستقبل وشركة إس إيه بي (SAP).

وأكد ماجد المنصوري نائب المدير التنفيذي في "متحف المستقبل" أن هذه الشراكة مع إس إيه بي (SAP) تعزز أهمية دور المتحف كمنصة اختبار عالمية لأحدث تقنيات وابتكارات المستقبل، ومركز للشراكات الدولية الهادفة إلى تطوير حلول جديدة لأهم التحديات التي تواجه البشرية في السنوات والمقود المقبلة. وأضاف: "يهدف متحف المستقبل إلى تصميم تجارب وحلول مبتكرة تخدم المجتمعات وفق رؤية مستقبلية تؤمن

وفد جائزة خليفة التربوية يطلع على مشروع «كلنا شرطة»



شعور بالأمن والاستقرار. واستمع الوفد إلى شرح عن آلية العمل في منظومة كلنا شرطة المشروع الفائز بالجائزة عن فئة المؤسسات بمجال التعليم وخدمة المجتمع ما يعكس منح التميز الذي تأخذ به شرطة أبوظبي وحرصها على نشر ثقافة التميز نهجاً انطلقها عام 2016 وتبادل الجانبان الدروع التذكارية.

الاستراتيجيين للجائزة منذ إطلاق مسيرتها حيث تعزز الجائزة بالمشاورات الثرية من مختلف الإدارات التابعة للقيادة وكذلك تصدر فائزين لمنصات التتويج في مختلف دورات الجائزة وهو ما يعكس منح التميز الذي تأخذ به شرطة أبوظبي وحرصها على نشر ثقافة التميز نهجاً انطلقها عام 2016 وتبادل الجانبان الدروع التذكارية.

•• أبوظبي - الفجر

التقى العميد أحمد مسعود المزروعى مدير قطاع أمن المجتمع بشرطة أبوظبي وفد جائزة خليفة التربوية برئاسة أمينها العام سعادة أمل العيفي للاطلاع على مشروع كلنا شرطة الفائز بالجائزة. وأوضح مدير قطاع أمن المجتمع أن منظومة كلنا شرطة يسجل بصمات مهمة من خلال استقطاب أعضاء جدد وإطلاق مبادرات مجتمعية تعزز التلاحم المجتمعي في ترسيخ المنظومة الأمنية متطوقاً للابتكارات والمفكرات التطويرية وأهميتها في تحسين جودة الحياة وتحقيقاً لإستراتيجية شرطة أبوظبي في استدامة الأمن والأمان وتعزيز المسؤولية والمشاركة المجتمعية. وأكدت أمل العيفي الأمين العام لجائزة خليفة التربوية اعتراف الجائزة بالتعاون المتم مع شرطة أبوظبي والتي تمثل أحد الشركاء

مجلس شباب شرطة أبوظبي يناقش «الأثار المجتمعية للتممر»



بيانات عن التمر بمختلف أشكاله ومواكبة التغيرات لأساليب التمر الحديثة التي يمكن أن تستهدف جميع فئات المجتمع بمن فيهم الطلاب وأصحاب الهمم والعمل على استحداث تصنيفات واضحة لبيان المواقف التي تقع تحت تصنيف "التمر". وأكدت الحلقة الشبابية أن مكافحة التمر تعد مسؤولية اجتماعية تقع على عاتق الجميع، وتحتاج إلى تضافر المؤسسات

نظم مجلس شباب شرطة أبوظبي "رؤاد أمن المستقبل" حلقة شبابية بعنوان "هل للتمر بصمة على مجتمعنا؟" بالتعاون مع المؤسسة الاتحادية للشباب والهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية، وبمشاركة مستشارين قانونيين وباحثين اجتماعيين. وقال المقدم علي محمد الصعبي رئيس مجلس شباب شرطة أبوظبي أن التكنولوجيا الرقمية أسهمت بشكل كبير في مكافحة الجريمة، إلا أنها فتحت أبواباً عديدة للتمر الإلكتروني، لافتاً إلى أن الحلقة النقاشية ركزت على الخروج بتوصيات تساهم في وضع إجراءات استباقية لمكافحة التمر كما أكدت ضرورة توعية المجتمع بالمسؤولية المشتركة التي تقع على أولياء الأمور والمتممرين والضحايا أنفسهم وأيضاً الشهود لوقائع التمر. وأكد أعلى أهمية بناء قاعدة

منوعات الفكر

23

أظهرت دراسات عديدة أن النظام الغذائي غير الصحي يؤثر بشكل كبير على الصحة العامة، ويمكن أن يتسبب في أمراض خطيرة، بينها ما قد يؤثر على العمر الافتراضي للفرد. وقام الخبراء في جامعة ميشيغان بحساب العبء الصحي للأطعمة المختلفة، ليصبحوا أول من وضع نتائج ملموسة على الوجبات الخفيفة المفضلة للكثير منا.



النظام الغذائي غير الصحي يتسبب في أمراض خطيرة

دراسة تكشف عن أسوأ أطعمة يمكن أن تقصر متوسط العمر المتوقع



الصحة في الحسبان جميع جوانب دورة حياة المنتج، بما في ذلك كيفية إنتاجه ومعالجته واستهلاكه والتخلص منه، بالإضافة إلى مدى كون الطعام مفيداً أو ضاراً من حيث السرعات الحرارية.

ناتجة عن لحم البقر ولحم الضأن واللحوم المصنعة. يقر الباحثون بأن الأطعمة المفضلة من الناحية التغذوية قد لا تنتج دائماً تأثيرات بيئية منخفضة، والعكس صحيح. وتأمل الجامعة أن تشجع النتائج الناس على اتخاذ خيارات أفضل لأنفسهم - وكذلك للبيئة. وقال مؤلف الدراسة البروفيسور أوليفيه جوليت: "إن الحاجة الملحة للتغييرات الغذائية لتحسين صحة الإنسان والبيئة واضحة. وتُظهر النتائج التي توصلنا إليها أن البدائل الصغيرة المستهدفة توفر استراتيجية مجدية وقوية لتحقيق فوائد صحية وبيئية كبيرة دون الحاجة إلى تحولات جذرية في النظام الغذائي. ويأخذ مؤشر التغذية



ووجدوا أن كمية من المكسرات يمكن أن تضيف ما يقارب 26 دقيقة إلى حياة الشخص، حسب صحيفة "التلغراف" البريطانية. لكن كل قطعة نقائق يتم تناولها تقصر العمر الافتراضي بمقدار 36 دقيقة.

وفي الوقت نفسه، فإن شطيرة زبدة الفول السوداني والمربي تمنح الشخص أكثر من نصف ساعة إضافية في العمر. والدراسة، التي نُشرت في مجلة Nature Food، تستند إلى متوسط العمر المتوقع الصحي - طول الفترة الزمنية التي يتمتع فيها الشخص

أسوأ الأطعمة وفقاً لصحيفة "التلغراف" البريطانية، شملت أسوأ الأطعمة:
- الهوت دوغ: 36 دقيقة
- برغر الجبن: 8.8 دقيقة
- الشروبات الغازية (الغازية أو المحلاة): 12.4 دقيقة
- الوجبات الخفيفة المعبأة والخيز: انخفاضات مختلفة في العمر الافتراضي ويمكن مبادلة هذه الأطعمة الضارة بالأمثلة التالية:
- ساندويش زبدة الفول السوداني والمربي: 33.1 دقيقة

- سمك السلمون المشوي: 13.5 دقيقة
- الموز: 13.5 دقيقة
- الطماطم: 3.8 دقيقة
- الأفوكادو: 1.5 دقيقة
وكان الغرض من الدراسة هو النظر في تأثير الغذاء على الصحة والبيئة. وأعطى الباحثون كل طعام تصنيفاً لوني بناءً على ما إذا كان يجب أن نأكل أكثر أو أقل من المنتج.

ويمثل التصنيف الأخضر الأطعمة الموصى بها لزيادة النظام الغذائي للحد وتحتوي على أطعمة مفيدة من الناحية التغذوية ولها تأثيرات بيئية منخفضة. والتي تشمل في الغالب المكسرات والفواكه والخضروات المزروعة في الحقول والبقوليات والحبوب الكاملة وبعض المأكولات البحرية. ويشمل التصنيف الأحمر الأطعمة التي لها تأثيرات غذائية وبيئية كبيرة ويجب تقليلها أو تجنبها في النظام الغذائي للفرد. وكانت التأثيرات التغذوية مدفوعة في المقام الأول باللحوم المصنعة، والتأثيرات المناخية ومعظم التأثيرات البيئية الأخرى

ووجدوا أن كمية من المكسرات يمكن أن تضيف ما يقارب 26 دقيقة إلى حياة الشخص، حسب صحيفة "التلغراف" البريطانية. لكن كل قطعة نقائق يتم تناولها تقصر العمر الافتراضي بمقدار 36 دقيقة.

وفي الوقت نفسه، فإن شطيرة زبدة الفول السوداني والمربي تمنح الشخص أكثر من نصف ساعة إضافية في العمر. والدراسة، التي نُشرت في مجلة Nature Food، تستند إلى متوسط العمر المتوقع الصحي - طول الفترة الزمنية التي يتمتع فيها الشخص

ووجدوا أن كمية من المكسرات يمكن أن تضيف ما يقارب 26 دقيقة إلى حياة الشخص، حسب صحيفة "التلغراف" البريطانية. لكن كل قطعة نقائق يتم تناولها تقصر العمر الافتراضي بمقدار 36 دقيقة.

ووجدوا أن كمية من المكسرات يمكن أن تضيف ما يقارب 26 دقيقة إلى حياة الشخص، حسب صحيفة "التلغراف" البريطانية. لكن كل قطعة نقائق يتم تناولها تقصر العمر الافتراضي بمقدار 36 دقيقة.

ووجدوا أن كمية من المكسرات يمكن أن تضيف ما يقارب 26 دقيقة إلى حياة الشخص، حسب صحيفة "التلغراف" البريطانية. لكن كل قطعة نقائق يتم تناولها تقصر العمر الافتراضي بمقدار 36 دقيقة.

ووجدوا أن كمية من المكسرات يمكن أن تضيف ما يقارب 26 دقيقة إلى حياة الشخص، حسب صحيفة "التلغراف" البريطانية. لكن كل قطعة نقائق يتم تناولها تقصر العمر الافتراضي بمقدار 36 دقيقة.

هناك نوعان من مرض السكري، النوع الأول والثاني، وكلاهما يؤديان إلى ارتفاع شديد في مستوى الجلوكوز (السكر) في الدم.



شاي القرفة يمكن أن يقلل من مستويات السكر في الدم!

ولصنع شاي من أعواد القرفة (إجمالي 60 غراماً) تنقع في لتر واحد من الماء لمدة 24 ساعة. ثم تم تسخين هذه المياه قبل استهلاكها. وفقاً لموقع Diabetes.co.uk، فإن مستويات السكر في الدم "الطبيعية" تقع بين 4.0 إلى 5.4 مليمول لكل لتر عند الصيام. وتصل إلى 7.8 مليمول/لتر بعد ساعتين من تناول الطعام. وبالنسبة للأشخاص المصابين بمرض السكري، فإن أهداف مستوى السكر في الدم هي من أربعة إلى سبعة مليمول/لتر قبل تناول الطعام. ويجب أن تكون أقل من تسعة مليمول/لتر للأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الأول، وأقل من 8.5 مليمول/لتر للأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع 2 بعد تناول الطعام.



وبالنسبة للمرضى من النوع الأول، يحدث هذا عندما لا يستطيع جسمك إنتاج ما يكفي من هرمون يسمى الأنسولين، والذي يتحكم في نسبة الجلوكوز في الدم.

ويعد مرض السكري من النوع 2 أكثر شيوعاً، وعادة ما يكون سبب ارتفاع مستويات السكر في الدم هو زيادة الوزن أو عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف.

لذلك، من المهم أن يحرص مرضى السكر على الأطعمة والمشروبات التي يستهلكونها بانتظام. ومع ذلك، هناك مشروب واحد يمكن أن يقلل من فرصتك في الإصابة بمرض السكري في المقام الأول عن طريق خفض مستويات السكر في الدم.

وكشفت دراسة أجراها أكاديميون من لاكتشاير والبرتغال، أن هناك فوائد لشرب شاي القرفة. ويقول التقرير، الذي نشرته مجلة أبحاث السكري: "تقدم البيانات من هذه الدراسة دليلاً على أن شاي القرفة أدى إلى انخفاض كبير في مستوى الجلوكوز الأقصى بعد الأكل [مستويات السكر في الدم حتى أربع ساعات بعد تناول الطعام] لدى البالغين غير المصابين بمرض السكري". ويوضح كذلك: "لا يمكن تطبيق آلية تأثير القرفة على نسبة السكر في الدم، التي تعتمد على إعطاء امتصاص الجلوكوز من خلال تقليل نشاط الجليكوزيداز العوي، على العمل الحالي نظراً لاستخدام محلول الجلوكوز. وقد تكون إحدى الآليات المحتملة المقترحة لشرح تأثير شاي القرفة على نسبة السكر في الدم مرتبطة بعمل الأنسولين من خلال زيادة مستقبلات الأنسولين - بروتين بيتا الذي يعمل بشكل مفيد في إشارات الأنسولين. ويجب إجراء مزيد من الدراسات للتحقق في هذه الآلية".

وكجزء من الدراسة، تم اختيار 30 بالغاً غير مصابين بالسكري وتقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين. وقيست مستويات السكر في الدم لديهم بعد الصيام ثم تناولت مجموعة واحدة شاي القرفة.





منوعات الفجر

26

شاعرتان و4 شعراء يواصلون التنافس نحو لقب أمير الشعراء وبردة الشعر

اليوم ختام الموسم العاشر من برنامج أمير الشعراء

أمير الشعراء، وبردة الشعر، وخاتم الإمارة، أما الفائز بالمركز الثاني فيحصل على 500 ألف درهم إماراتي، فيما يحصل صاحب المركز الثالث على 300 ألف درهم، ويمنح صاحب المركز الرابع جائزة قدرها 200 ألف درهم، وتحصل صاحب المركز الخامس على 100 ألف درهم إماراتي للفائز بالمركز السادس.

للوصول إلى لقب الإمارة، حيث تتوزع حلقات البرنامج على مرحلة أولى يتأهل في نهايتها 15 شاعراً، ومرحلة ثانية يتأهل في ختامها ستة شعراء، ومرحلة ثالثة يتنافس فيها الشعراء الستة من المركز السادس إلى الأول، وتقدم إدارة البرنامج جائزة قدرها مليون درهم إماراتي لصاحب المركز الأول بالإضافة إلى منحه لقب

الستة من ثلاثين درجة، و نالت عائشة السيفي من سلطنة عمان ونجاة الظاهري من الإمارات على 25 لكل منهما، وحصل إبراهيم توري من السنغال وعبد الله العنزي من السعودية على 24، بينما حصل محمد محاسنة من الأردن على 21 وحصل عبد الواحد بروك من المغرب على 20. الجدير بالذكر أن آتية التنافس

على بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، والدكتورة أماني هزاد، أستاذة النقد الأدبي الحديث بأكاديمية الفنون بالبحرين، والدكتور محمد حجوة، أستاذ السيميائيات وتحليل الخطاب بكلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة محمد الخامس بالرباط. حيث أعلنت لجنة التحكيم في الحلقة القبل ختامية عن نتائج تقييمها للشعراء

لصون التراث، وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي، وذلك في العاشرة مساءً بتوقيت الإمارات من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، وعبر قنواتي أبوظبي وبيبوتون. وستشهد الحلقة الختامية منافسة ستة شعراء (شاعرتان و4 شعراء) من 5 دول، للمشاركة أمام أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من: الدكتور

•• أبو ظبي-الفجر:

تنطلق مساء اليوم الأربعاء 8 مارس الجاري، الحلقة الأخيرة من برنامج أمير الشعراء في موسمها العاشر، والذي تنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة

ضمن فعاليات شهر القراءة

ندوة الثقافة والعلوم تناقش «المكتبة ذاكرة إنسانية ووعاء للمعرفة»

مكانة مرموقة بين العشر الأوائل دولياً على مستوى القوى الناعمة، واستشهد بمقولة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي حفظه الله ورعاه حين قال: "لا تكتمل حياتنا بغير اكتفاء اقتصادي وعمق ثقافي وتماسك مجتمعي" حيث أكد على أن المكتبات ومؤسسات المعلومات تمثل العمق الثقافي والحضاري الحقيقي للمجتمعات. وألقى الضوء على كل من مكتبة محمد بن راشد في دبي ومكتبة بيت الحكمة في الشارقة كنماذج مضيئة لواقع حال المكتبات في الدولة، لتستكمل مسيرة مكتبات عريقة كمنظومات مكتبات الشارقة ودبي وأبوظبي.



منضدة مجهزة ومصممة لراحة القارئ أثناء القراءة.

الدكتور جاب الله بدوره بدأ مداخلة بتوجيه الشكر للندوة والقائمين عليها لتنظيم هذه الفعالية والتي تمثل بقية معرفية لواقع حال الحركة الثقافية في الدولة، وأشار إلى أننا نحتاج إلى شهر يعينه للتذكير بأهمية القراءة في ترسيخ أركان مجتمع المعرفة حيث إنها لصيقة بالفعل البشري وقوامته ونجاحه في حياته. وأشار إلى أن دولة الإمارات حريصة منذ عقود على الاحتفاء دوماً بالقراءة والثقافة والمبدعين، وأضاف الدكتور جاب الله بأن اختيار موضوع الندوة عن المكتبات كمؤسسات للذاكرة الإنسانية جاء موقفاً في سياق الاحتفاء بشهر القراءة حيث إن المكتبات هي المسؤولة بمختلف فئاتها عن تشكيل وعي المجتمع القارئ المثقف، ما أهلها لأن تتبوأ



آل بو طامي البنعلي.

وكان للأدباء والشعراء وعموم المثقفين دورهم في تكوين مكتبات ومنهم عبيد بن حمزة البديوي، ومبارك بن حمد العقيلي، وعبدالله بن سلطان العويس، وابنه علي بن عبدالله العويس، وأحمد بالعبد، وعبدالله بن صالح المطوع، وإبراهيم بن محمد المدفع. كما أشار إلى أن هناك العديد من ملامح البقعة الثقافية وتنظيمها بأشكال مختلفة، بل واتاحتها للمريدين. وأضاف أنه كان هناك ثمة ملامح للقواعد والشروط المتعلقة باستخدام هذه الكتب، واختتم حديثه بعرض شائق لما يمكن أن يكون معينات تجلب الراحة للقارئ أثناء القراءة، وتمثل ذلك في

•• دبي -د.محمود علياء

ضمن فعاليات شهر القراءة نظمت ندوة الثقافة والعلوم جلسة حوارية تحت عنوان " دور المكتبات من الماضي الى المستقبل " حضرها معالي محمد المرزوق رئيس مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، وبلال البديوي رئيس مجلس الإدارة، وعلى عبيد الهاملي نائب الرئيس والدكتور صلاح القاسم المدير الإداري. وعدد من المعنيين والمهتمين والخبراء. أدارت الحوار الإعلامية شيخة المطيربي رئيس قسم الثقافة الوطنية بمركز جمعة الماجد للثقافة والتراث وشارك فيه الباحث الإماراتي على المطروشي والدكتور عماد جاب الله أستاذ علوم المعلومات المساعد ومسؤول البرامج المهنية والجوائز بإدارة مكتبات الشارقة العامة التابعة لهيئة الشارقة للكتاب. استعرض الباحث المطروشي مصادر الثقافة المحلية في منطقة الخليج قبل النقط والتي تمثلت في الدين الإسلامي، والبيئة الطبيعية، وتراث البيئة الاجتماعية المحلية، والاحتكاك الحضاري مع الشعوب الأخرى، والكتب والمجلات، والراديو. وأشار إلى حرص الرعي الأول من بعض التجار وشيوخ الدين في الإمارات على اقتناء الكتب والمجلات، رغم صعوبة الحصول عليها في ذلك الوقت من عمر الدولة، وكيف أنهم نجحوا في اقتناء العشرات من الكتب من العراق ومصر ولبنان بل وساهموا في إقامة نواة لما يمكن أن نطلق عليه كلمة مكتبات في هذه السنوات. وذكر المطروشي أن المكتبات الخاصة سابقة في ظهورها على بقية أنواع المكتبات، ومن أشهر ملاك المكتبات الخاصة قبل

«تجليات» شعار مهرجان الفنون الإسلامية الـ(25)

للأشياء والطبيعة والإنسانية على صورتها الحقيقية. وستبشر اللجنة العليا خلال الفترة المقبلة بتوجيه الدعوات إلى الفنانين من كافة دول العالم وسيكون على المشاركين ابتكار أفكاراً جديدة تتواءم مع موضوع الدورة "تجليات" على أن يجري اختيار الأعمال بناء على تناسبها مع فكرة الشعار في وقت لاحق. يذكر أن مهرجان الفنون الإسلامية انطلق في العام 1998 بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة وأعاد منذ ذلك الحين إنتاج رؤية فنية جديدة للفنون الإسلامية وحافظ على جماليات حضورها ودلالاتها التاريخية.

كافة دول العالم ضمن مشروع ثقافي وفني حيوي هو مشروع الشارقة الحضاري، مؤكداً أن مواصلة المهرجان إنما يعزز رؤية الشارقة في منح الفنون الإسلامية ألقاً جديدة. وحول شعار هذه الدورة .. قال القصير إنها ستطرح موضوعاً فنياً لافتاً هو "تجليات" الذي يحيل إلى كل ما هو ظاهر بكامل صورته وجمالياته، مشيراً إلى أن كل عمل فني رفيع إنما هو تجل لكثير من المعاني والدلالات. ولفت إلى أن الشعار يمنح للفنانين تنوعاً فنية واسعة الأفاق تمكنهم من طرح إبداعات جديدة واجتهادات فكرية تستند إلى جوهر الفن الإسلامي وهو بالإجمال "تجليات" القلب والروح ولعل التجلي هو الانعكاس الداخلي

والثقافة ومن هنا تأتي أهمية الدورة الخامسة والعشرين ليمضي هذا الحدث الفني في تألقه العالمي باستضافة فنانين من دول عدة، مشيراً إلى أن الفنون الإسلامية تبرز الحضارة العربية الإسلامية بجوانبها الجمالية كافة. وأضاف أن المهرجان أسس على مدى 25 عاماً لغة بصرية رسخت لهذه الفنون الأصيلة روحها التاريخية وشكل في دوراته المتتالية هوية فنية عالمية حجزت مكاناً ومكانة بين الفنون الأخرى، لافتاً إلى أن المهرجان يسعى إلى استمرارية عطائه الفني في دورة جديدة بروح فنية متجددة، موضحة أن الحدث الفني إذ يقوم على إبراز الفن الإسلامي فإنه يقوم أيضاً على دعم فنانين من

حددت اللجنة العليا لمهرجان الفنون الإسلامية "تجليات" شعاراً للدورة الخامسة والعشرين التي تنطلق فعالياتاتها في ديسمبر القادم تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة ترجمة لرؤية إبداعية ولغة حضارية عالمية. جاء ذلك خلال اجتماع عُقد أمس بمقر دائرة الثقافة في الشارقة برئاسة محمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في الدائرة مدير المهرجان وأعضاء لجنة المهرجان. وقال محمد القصير إن مهرجان الفنون الإسلامية يعكس رؤية وتوجيهات صاحب السمو حاكم الشارقة في أهمية دعم الفنون

«سفراء زايد» و«غبشة الإماراتية»

تكرمان 4 مثقفين عرب في ألمانيا

استضافت الخبير الثقافي الإماراتي خالد الطنحاني الرئيس التنفيذي لمبادرة "سفراء زايد"، رئيس مؤسسة غبشة، بحضور الفنان أزل يحيى إديريس والمخرج المسرحي سهم الغبان وعدد من الشخصيات الأدبية، الفنية والاجتماعية العربية في ألمانيا. شمل التكريم الذي جاء ضمن الطعنان الثقافي هيثم الطعان، مدير إدارة الشؤون الثقافية في الدائرة مدير المهرجان وأعضاء لجنة المهرجان. وقال محمد القصير إن مهرجان الفنون الإسلامية يعكس رؤية وتوجيهات صاحب السمو حاكم الشارقة في أهمية دعم الفنون

بألمانيا، ودورهم البارز في دعم ورعاية الواهب في بلاد المهجر. جاء ذلك عقب الأمسية الثقافية التي أقامها منتدى الطعنان بالتعاون مع "منصة إبداع من ألمانيا" تحت شعار "الثقافة تجمعنا" بمقر المنتدى في بيت المواطن بمدينة كولن الألمانية والتي

•• كولن-الفجيرة-الفجر: كرمت مبادرة "سفراء زايد" الدولية بالتعاون مع مؤسسة غبشة الإماراتية، مساء أمس، أربعة مثقفين وفنانين عرب يدور "الاستدامة الثقافية 2023"، تقديراً لجهودهم المستمرة في تعزيز الثقافة العربية

بألمانيا، ودورهم البارز في دعم ورعاية الواهب في بلاد المهجر. جاء ذلك عقب الأمسية الثقافية التي أقامها منتدى الطعنان بالتعاون مع "منصة إبداع من ألمانيا" تحت شعار "الثقافة تجمعنا" بمقر المنتدى في بيت المواطن بمدينة كولن الألمانية والتي



والتميز الثقافي العربي في ألمانيا. وفي الختام أضاء خالد الطنحاني على تجربته الأدبية، الثقافية والإنسانية، وقال: "إن الإمارات دولة رائدة في التنمية الثقافية وبناء الإنسان"، مضيفاً إنها ستواصل دورها في دعم المبدعين وتكريمهم ونشر وتعزيز ثقافة الإبداع في مختلف القطاعات، وذلك ما يجعلها الدولة الأكثر تكريماً واعترافاً بالثقافة والفنون والإبداع. ويهدف مشروع الطنحاني الثقافي الدولي إلى إبراز الوجه الحضاري الثقافي الإماراتي لدى شعوب العالم وتعزيز التواصل مع الثقافات الأخرى، فضلاً عن ترسيخ التعاون مع المثقفين العرب في بلاد المهجر.



منوعات

الفكر

27

جديدها (عشرة عمر) في رمضان القادم

لارا خوري: أرفض الأدوار الجريئة إذا كانت للابتدال فقط

بدأت لارا خوري مشورها الفني كممثلة من خلال مسلسل (حلو وكذابة)، وهي مستمرة حتى اليوم ويضم رصيدها نحو ١٢ مسلسلاً. خوري تحدثت في هذا الحوار عن جديدها (عشرة عمر) ودورها فيه وتجربتها التمثيلية والممثلين الذين تأثرت بهم وتعلمت منهم.

والشخصي، لأنها ممثلة جيدة ولا تتكلم على الآخرين في غيابهم كما يفعل البعض، كما أنها صاحبة شخصية مميزة وتحب الجميع.
وتعلمت أيضاً من الممثلين هيام أبو شديد وفيقيان أنطونوس، ومن الممثلة منى واصف من العمل معها اقتصر على ثلاث حلقات فقط في ثلاثية (مدرسة الحب) وهي أستاذة في التمثيل، وكذلك من الممثل فادي إبراهيم.
• لماذا أنت بعيدة عن السينما؟
- بصراحة تلقيت أكثر من عرض، ولكنني اعتدت لأن الأعمال لم تعجبني، وأشكر الله أنني لم أقبل بها لأن الأفلام لم تحقق نجاحاً يذكر. ولكنني أرغب في خوض تجربة التمثيل في السينما في حال توافر المشروع الجيد والمناسب. السينما في لبنان تراجعت في الفترة الأخيرة، وفي الأساس لا توجد في لبنان صناعة سينمائية.
• هل هذا يعني أنك تجدين اختيار أدوارك أم أنك أضعت بعض الفرص الجيدة عليك؟
- لا أكره أنني أضعت بعض الفرص الجيدة، لكن هذا الأمر لم يحصل بملء إرادتي، بل بسبب انشغالي بتصوير أعمال أخرى.
• لكن بعض الممثلين يشاركون في تصوير أكثر من عمل في وقت واحد؟
- هذا صحيح، ولكن تصوير أعمال عدة في وقت واحد يشكل ضغطاً كبيراً على الممثل. وفي المقابل، هناك أدوار اعتدت عنها لأنني شعرت بأنها لن تترك أثراً عند الناس، ولكن النتيجة كانت جيدة لأن نوعية الأعمال كانت جيدة وأنا أشعر بالندم لأنني لم أشارك فيها. ومن خلال هذه التجربة تعلمت أنه يجب أن ألتفت إلى المسلسل كعمل كامل متكامل وليس على الدور فقط. كما تعلمت ألا أتوقف عند عدد المشاهد التي أتلها، بل عند نوعية الدور.



• تطلين في رمضان المقبل بمسلسل (عشرة عمر). ما تفاصيله؟
- المسلسل لبناني محلي وهو من بطولة ماريانا الحلائي وجو صادر وروزي الخولي ولي لوند ومجموعة من الممثلين، ومن كتابة لبناني مرواني وإخراج أحمد حمدي وإنتاج شركة (مروى غروب).
• وبالنسبة إلى دورك فيه؟
- لا يمكنني أن أذكر الكثير من التفاصيل، ولكنني أعب دور امرأة متزوجة وأم لطفلين تتعرض للخيانة من زوجها مع أنه يحب البيت والعائلة والأولاد، ولكن في نهاية الأمر تنتصر العائلة.
• ما عدد الأعمال التي شاركت فيها حتى اليوم؟
- شاركت في 12 عملاً، والبداية كانت مع مسلسل (حلو وكذابة) لزيادة برجي وداليدا خليل. دخلت المجال عن طريق الصدفة وخضعت لتجربة أداء عندما طلبوا فتاة بيضاء وشعرها أسود وعينها ملونتين للعب أحد الأدوار، وتم قبولي للدور.
• في الأساس درست الإعلام في الجامعة الانطونية، وكان أستاذي الممثل ميشال حوراني وكان يعطينا مادة في التمثيل كي نعرف كيف نتصرف أمام الكاميرا عند حدوث أي موقف طارئ. ثم أكملت في مجال التمثيل مع أنني لم أكن أخطئ لهذا الأمر، خصوصاً أن التمثيل مُتعب وليس سهلاً على الإطلاق كما يعتقد البعض، لأنه يتطلب الكثير من التفريغ والجهد، ولكن المسلسل (حلو وكذابة) حَقَّق نجاحاً ساحقاً ونسبة مشاهدة عالية جداً، عدا عن أن دوري فيه كان أساسياً إلى حد ما ولم يكن دوراً ثانوياً وهو ترك بصمة عند الناس، خصوصاً أنني شاركت في 18 حلقة منه.
• وهل شاركت في أعمال مشتركة؟
- شاركت في ثلاثية (مدرسة الحب) إلى جانب منى واصف ومعصم النهار وهو ترك صدقاً طيباً عند الناس، كما شاركت في مسلسل (جزيرة الأحلام) ولكنه لم يُعرض حتى الآن، وشارك فيه من مصر الممثل الراحل حسن حسني ومن سورية عدد من كبار النجوم. كما سأصور خلال الفترة المقبلة عملاً مشتركاً لمصلحة منصبة (شاهد).
• وهل هذا يعني أنك تخلت عن الإعلام؟
- أبداً، لا أستطيع التخلي عنه ولا أزال أشتغل على نفسي لأنني لا أريد أن أهمل هذا المجال من أجل التمثيل، ولكنني أنتظر الفرصة الجيدة والمناسبة، وحالياً ألتقى دروساً في الإلقاء تحت إشراف الإعلامي يزيك وهيبي.
• من يلتفت بين الإعلاميين اللبنانيين؟
- أحب الإعلامية منى أبو حمزة لأنها عفوية وطيبة. الكاميرا تعكس ما في داخل الإنسان.
• ما رأيك بالمستوى الإعلامي في لبنان، خصوصاً البرامج التلفزيونية؟
- بسبب ضغط التصوير، لا أتابع كل شيء. ولكن المحطات التلفزيونية اللبنانية عادت إلى إنتاج البرامج بعد توقف مستمر لفترة من الزمن.
• وهل أنت مع البرنامج المثير للجدل بهدف تحقيق نسب مشاهدة عالية؟
- إذا كان الهدف من البرنامج إيصال رسالة توعوية للناس، خصوصاً للجيل الجديد، فأنا معها. ولكنني ضد البرامج التي تثير الجدل بطريقة مبتذلة لجذب الجمهور ويهدف تحقيق نسب مشاهدة عالية فقط. وهذا الأمر ينطبق أيضاً على الأدوار التي أعبها في الدراما، فأنا أقبل بتقديم الأدوار الجريئة إذا وجدت أنها تحمل رسالة فيها توعية للناس، ولكنني أرفضها إذا كانت للابتدال فقط.
• بمن تأثرت من الفنانين الكبار الذين وقفت أمامهم؟
- أتعلم من خبرات الغير ومن النجوم الكبار الذين أقتف أمامهم، كما أنني أتقبل الملاحظات، متأثرة كثيراً بالممثلة مي صايغ على المستويين الفني



أحمد بدير يشارك في عملين خلال الموسم الرمضاني

أكد الفنان أحمد بدير في تصريحات خاصة لـ "اليوم السابع" أنه يشارك في عملين خلال موسم رمضان المقبل أولهما مسلسل "حضرة العمدة" بطولة روبي، أحمد رزق، محمود عبد المنفي، بسمة، سميرة أيوب، وفاء عامر، لطفى لبيب، صلاح عبد الله وأحمد بدير، دينا، ومحمد محمود عبد العزيز، وإدوارد، ومحمود حافظ، وإيهاب فهمي، وأحمد بدير، وكريم عبد الخالق، ومحمد الصاوي، ونهلة سلامة، وحسام داغر، وصولاً عمر، وتأليف إبراهيم عيسى وإخراج عادل أديب، ومن إنتاج ريمون مقار ومحمد محمود عبد العزيز.
وتجسد الفنانة روبي خلال أحداث المسلسل شخصية "صفية الفارس" أستاذة علم نفس في الجامعة الأمريكية، ويضغط عليها أهلها من أجل العودة لقرينتها من أجل الترشح للعضوية العديد من المواقف والتحديات في إطار اجتماعي مشوق.
وأضاف العمل الثاني مسلسل "ضرب نار" تأليف ناصر عبد الرحمن وإخراج مصطفى فكري وإنتاج شركة سينرجي، وبطولة ياسمين عبد العزيز وأحمد العوضي، ماجد المصري، هدى الاتريبي، سهير المرشدي، دنيا المصري، اسراء رخا، أحمد غزى، ايمان السيد، بدرية طلبية، أحمد عبد الله، تيسير عبد العزيز، تامر مجدى وآخرين.
وأشار أن الثنائي ياسمين عبد العزيز والعوضي يقدمان دراما شعبية صعيدية مليئة بالصراعات المشوقة ولا تخلو من الرومانسية.



هالة صدقي ضيف شرف بمسلسل "سره البائع" في رمضان المقبل



تشارك الفنانة هالة صدقي، خلال شهر رمضان المبارك في مسلسل "سره البائع" للمخرج خالد يوسف، وتظهر كضيف شرف ضمن أحداث العمل الذي سيرعرض على قناة ON.
مسلسل "سره البائع" دراما عصرية تاريخية أحداثها تدور بين زمنين.. العصر الحاضر وعصر الحملة الفرنسية على مصر في العام 1798، ويشارك في بطولة العمل أكثر من 60 ممثلاً وممثلة من مختلف الأجيال، أبرزهم: أحمد فهمي، ريم مصطفى، أحمد السعدني، حنان مطاوع، ريم مصطفى، حسين فهمي، عمرو عبد الجليل، بيومي فؤاد، صلاح عبد الله، أحمد وفيق.
وتضم قائمة المشاركين في المسلسل هالة صدقي، نجلاء بدر، منه فضالي، أحمد عبد العزيز، محمود قابيل، عايدة رياض، خالد سرحان، مصطفى درويش، علاء حسني، ناهد رشدي، أيمن عزب، أيمن الشويبي، مفيد عاشور، مجدي فكري، محمد الصاوي، ميسرة، صبري عبد المنعم، عمر زهران خالد طلعت، شريف حلمي، محمود عزت، عفاف مصطفى، هايدي سليم، ومن النجوم العرب المشاركين في المسلسل، الكويتية شمس، التونسية رانيا التومي، السوري نضال نجم، والفنانين الشباب خالد أنور، هدى الاتريبي، ميدو عادل، ألحان المهدي، إسلام حافظ، رشا بن معاوية، شريف حافظ، تسنيم هاني، ميدو ماهر، ألفت عمر، سلمى جلال، عمرو موسى، فاروق خالد، عمرو عمروسي، محمود عزازي، محمود الشراوي، عمرو علاء، محمد حسن، أحمد فريد، المطرب مالك، وقصة يوسف إدريس وإخراج خالد يوسف.

الفكر

أخذ غفوة بعد تأجيل رنين المنبه يخلق مشكلة صحية خطيرة

الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و75 عاما لمدة عشر سنوات، ووجدوا أن واحدا فقط من كل عشرة ينام جيدا بشكل منتظم.

وأشارت النتائج إلى أن المشاركين الذين ينامون جيدا كانت نسبة الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية لديهم أقل بنسبة 75% من نظرائهم الذين ينامون بشكل سيئ.

وفي دراسة نوتردام، أشار المشاركون إلى عدم القدرة على الاستيقاظ بعد منبه واحد فقط، باعتباره السبب الأكثر شيوعا لزيادة الشعور بالغفوة، بينما كانت الإجابة الثانية الأكثر شيوعا هي عدم الرغبة في مغادرة سريرهم المريح.

يميلون إلى الغفوة في الصباح بدلا من النهوض من الفراش مباشرة، وكانت النساء أكثر عرضة بنسبة 12% من الرجال لهذه الممارسة.

ووجدت الدراسة أيضا أن هؤلاء الأشخاص الذين يقضون وقتا طويلا في النوم كانوا أكثر عرضة لقضاء آخر ساعة في الفراش في نوم خفيف، مقارنة بالنوم الأعمق الذي يتمتع به من لا يغفون بعد المنبه.

وكان الأشخاص الذين غالبا ما يغفون أكثر عرضة بمقدار الضعف تقريبا للتأخر عن العمل.

وفي دراسة مختلفة، تابع العلماء في المعهد الوطني الفرنسي للصحة والبحوث الطبية، 7000 من البالغين

أشار باحثون إلى أن الغفوة الخفيفة بعد الاستيقاظ من صوت المنبه وضبطه ليترن بعد بضع دقائق قد تكون مضرة بصحتنا أكثر مما نتوقع.

ووجد باحثون من جامعة نوتردام في الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين ضبطوا سلسلة من التنبهات لإيقاظهم في الصباح، هم أكثر عرضة لارتفاع معدل ضربات القلب مقارنة مع أولئك الذين يستيقظون بعد منبه واحد فقط. وارتبط معدل ضربات القلب المرتفع باستمرار بعدد من الآثار الصحية السلبية، بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب.

ومن بين 450 مشاركا في الدراسة، قال 57% إنهم



علامة على الوجه قد تدل على ورم في المعدة

قد يؤدي الورم السرطاني الذي ينمو في المعدة إلى ظهور علامات تحذيرية في أماكن مختلفة من الجسم، بما فيها الوجه.

أولا، راقب بشرتك: هل توجد صبغة صفراء لم تكن موجودة من قبل؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون هذا مؤشرا على اليرقان أو السرطان.

ويؤدي اليرقان أيضا إلى اصفرار بياض العينين. وإذا لاحظت اصفرار وجهك، فانتقل بطبيبك. ويمكن أن يؤدي سرطان المعدة أيضا إلى إحساس غير مرحب به، بما في ذلك الغثيان والتعب وآلام المعدة.

وعلاوة على ذلك، قد تمتد المعدة إلى الخارج أثناء انتفاخها، وقد يصاب الجلد بالحكة. وأشار مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة إلى أنه عند الذهاب إلى المرحاض، ابحث عن "البراز الأسود الذي يحتوي على الدم". واتبه أيضا إلى أي مشكلة قد تواجهها في البلع، وهي علامة أخرى محتملة لسرطان المعدة.

ويميل سرطان المعدة إلى الانتشار إلى الكبد عندما لا يتم اكتشافه في المراحل الأولى، أو في الرئتين أو بطانة الأنسجة في تجويف البطن، وعندما ينتشر الورم إلى الرئتين، فمن المحتمل أن يعاني المصاب من سعال متكرر وضيق في التنفس. وإذا كانت لديك أي أعراض استمرت لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر، فمن الجيد أن يفحصك الطبيب.

تراكم مركبات الفلور العضوية في الجسم يطور سرطان الكبد

اكتشف الأطباء أن سرطان الكبد تطور أكثر من المعتاد بمقدار 4.5 مرة لدى المشاركين في الدراسة الذين في جسمهم نسبة عالية من مركبات الفلور العضوية. ويشير المكتب الإعلامي لجامعة جنوب كاليفورنيا، إلى أن الأطباء اكتشفوا أول دليل يؤكد على أن زيادة تركيز مركبات الفلور العضوية PFAS في الجسم يزيد عدة مرات من خطر تطور سرطان الكبد. ويشير الباحثون، إلى أن التراكم السريع لجزيئات PFAS في كبد الإنسان والحيوانات، يؤدي إلى موت خلايا هذا العضو المهم. لذلك قررنا تحديد كيف يؤثر تراكم هذه المركبات في الإصابة بسرطان الكبد.

ومن أجل ذلك درس الباحثون عينات الأنسجة والمعلومات التي جمعها زملاؤهم كجزء من مشروع Multiethnic Cohort Study (MEC)، الذي يهدف إلى دراسة حالات الإصابة بالسرطان بين المجموعات العرقية المختلفة. شارك فيها أكثر من 215 ألف مواطن أمريكي من جميع الأعمار والجنسيات.

واكتشف الباحثون خلال ذلك تطور أشكال مختلفة من سرطان الكبد لدى 50 مشاركا. وعندما قاسوا تركيز مركبات الفلور العضوية في أنسجة أجسامهم وقارنوا النتائج مع عدد الجزيئات الموجودة في أجسام متطوعين آخرين من نفس الجنس والعمر.

وقد اتضح للباحثين، أن احتمال تطور سرطان الكبد يزداد طردا مع زيادة تركيز مركبات الفلور العضوية في جسم المتطوعين. وأن هذا النوع من الأورام تطور لدى المشاركين بمقدار 4.5 مرة من المعتاد عند ارتفاع تركيز PFAS في الجسم.

وقد أظهرت نتائج دراسة النشاط الحيوي لخلايا الكبد، أن مركبات الفلور العضوية تعطل دوران السكريات والأحماض الأمينية والصفراوية في الخلايا، ما يؤدي إلى تطور مرض الكبد غير الدهني، ويخلق ظروفًا ملائمة لتطور خلاياها إلى أورام.



ميشيل رودريغيز تحضر حفل جوائز اختيار الأطفال لعام 2023 في مسرح مايكروسوفت، لوس أنجلوس. رويترز

قرأت لك

الخوخ



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الخوخ يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم.

وتشير الخبيرة في مقابلة مع Gazeta.Ru، إلى أن تناول

الخوخ بصورة دورية منتظمة يعزز منظومة المناعة ويحمي من العديد من الأمراض المعدية. كما أنه يساعد على تجديد الجلد.

وتضيف، بفضل احتواء الخوخ على نسبة عالية من الألياف النباتية و البكتين، فإنه يؤثر إيجابيا في عمل جميع أعضاء وأنظمة الجسم.

وتقول، إن الألياف الغذائية الموجودة في الخوخ، هي ألياف قابلة للذوبان وتساعد على إخراج أملاح المعادن الثقيلة والسموم من الجسم، وتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم، وتزيل السوائل الزائدة من الجسم، وتضمن عمل عضلة القلب بصورة طبيعية وتخفيض مستوى ضغط الدم.

وتضيف، يحتوي الخوخ على كمية كافية من البيتا كاروتين، التي تؤثر إيجابيا في حاسة البصر وتحافظ على البكتيريا المفيدة في الأمعاء. وتنصح بإزالة قشرة الخوخ قبل تناوله.

سؤال وجواب

• ما هو أضخم بناء في العالم؟

- سور الصين العظيم

• من الذي بنى تمثال أبو الهول في مصر؟

- خفر

• كلمة أستاذ التي تعني (معلم) إلى أي لغة تنتمي؟

- اللغة الفارسية

• ما لون حجر الزمرد؟

- أخضر

• من هو المخترع النابغة اللبناني؟

- حسن كامل الصباح

• كلمة بنطلون إلى أي لغة يرجع أصلها؟

هل تعلم؟

• البعوض يفضل لدغ الناس ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر

• سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.

• شجرة المانغروف، وهي شجرة استوائية، تعد واحدة من الأنواع القليلة التي يمكن أن تنمو في المياه المالحة.

• الأول من إبريل (نيسان) يدعى عندنا كذبة إبريل، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة، وفي فرنسا يوم السمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في أسبانيا فيدعى بيوم الغفل.

• ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.

• أكثر من نصف إنتاج العالم من الفضة يتم استعماله كيميائيا في صنع أفلام التصوير والمرايا.

• هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسمك الصدفي بإمكانه ابتلاع إنسان كامل.

• البيغاء من دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك منقارها لأعلى وأسفل أما الطيور الأخرى فإنها تحرك منقاراً واحداً.

• القلب يدق في الدقيقة من 60. 80 مرة وفي العام الواحد يدق 40 مليون مرة.

• مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.

• هنالك نوعا من الجليد لا ينصهر بل يتبخر، إنه الجليد الجاف.

قصة بائعة الحليب

كان هناك بائعة حليب تدعى نعمة فكانت تأتي إلى شارعنا لتبيع الحليب، كان كل ما فيها جميل.. وجها صوبحا وابتسامة عذبة جميلة وكلمة طيبة ونداء بصوت جميل ينتظره جميع من في الشارع وحليبها طازجا عندما تأتي به ينزل الجميع بأوانيهم للشراء فتفرغ كل ما معها في شارعنا وتعود لبيتها مسرورة سعيدة.. وفي وسط هذا كله كان هناك مجموعة من الأطفال ينتظرون دائما قدمها فيسيرون بجانبها وعندما تنادي على الحليب يقلدها الجميع خاصة فتاه تدعى سعاد فكانت تقلد صوتها تماما فيضحك الأطفال وتضحك نعمة.

جاء وقت لم تحضر فيه نعمة لبضعه ايام فقلق الجميع عليها فأخذوا يتساءلون عما بها وهم قلقون.. بعد يومين جاءت نعمة وهي تحمل الحليب لكنها كانت متعبة ومريضة، وعند أول الشارع قابلها الأطفال بفرحة غامرة وسلام ورحية، ففاجأتهم بأنها لا تستطيع الكلام.. هنا سكت الجميع حزنا.

حسنا وماذا سنفعل الان كيف سيباع كل هذا الحليب.. لا تقلقوا.. كانت هذه سعاد.. قالت ستسير نعمة وهي تحمل الحليب وستسير معها، سأنادي انا على الحليب، وصفق الجميع فرحين وساروا جميعهم يهلولون جاءت نعمة، جاء الحليب، أخذت سعاد تستعرض نغمات صوتها الجميل، وهي تنادي على الحليب ونعمة تضحك حتى تم بيع الحليب كله مع سلامات واشواق وتحيات سكان الشارع وسرورهم وضحكهم لما فعلته سعاد، ومن يومها لم تنس نعمة هذا الحروف، ومن يومها ايضا وسكان الشارع يقولون لسعاد يا نعمة.

مساحة للتلوين

