

جامعة الإمارات تشارك بمعرض  
آيسنار 2022 بأربعة مشاريع  
مبتكرة في المجال الأمني

(NOPE)... مخلوق  
ضخم ومفترس يأكل أي  
شيء ينظر إليه مباشرة



ص 23 **يعرضك لخطر تلف الرئة**  
سوء صحة الأسنان قد



## هلاك آلاف الأنواع.. ماذا يحدث لوقرص النمل؟

رغم أن النمل من المخلوقات الصغيرة، إلا أن تأثيرها على العالم كبير جداً، فالنمل مخلوقات رائعة يمكنها بناء أنفاق طويلة ومتقنة والتعاون لإنجاز مهام غير عادية. في يناير من عام 2002، أعلنت موسوعة جينيس للأرقام القياسية أن أكبر مستعمرة للنمل في العالم تتكون من نوع من النمل الأرجنتيني، ويبلغ طولها 3700 ميل (6000 كيلومتر). يمر عبر إسبانيا وفرنسا وإيطاليا، وقد يكون هناك نمل مرتبط بالمجموعة على الجانب الآخر من المحيط الأطلسي.

توصلت دراسة 2013 بعنوان "سلوك التراجع في النمل الضائع: استراتيجية إضافية في مجموعة أدواتهم الملاحية"، من أنطوان ويستراش وآخرون، إلى أن النمل الذي يبحث عن الطعام على طول طريق مأخوف وينتقل إلى تضاريس غير مأهولة، يستخدم إستراتيجية جيدة للتوجه في اتجاه يزيد من فرصة العودة إلى التضاريس المألوفة، ومن خلال القيام بذلك، يكون أكبر لإعادة هذا الطعام المهم للغاية إلى العش.

النمل، إذن، يارعون بشكل مدروس في إطعام أنفسهم، كما لديهم أيضاً دوراً بيئياً حيوياً. بدون النمل، سيكون مصير العديد من الأنواع التي تتغذى عليهم الهلاك، وكل هذه الأنواع ستقرض إذا اختفى النمل.

توضح جمعية البستنة الملكية أن بناء أعشاش النمل يمكن أن يكون مشكلة في المساحات الخلفية، وأنه يمكن أن يحمي من الآفات مثل حشرات المن (حيث يتغذى على ندى العسل الذي تنتجه المخلوقات)، مما يؤدي إلى تقادم المشكلة.

ومع ذلك، ينصح العلماء بأن النمل مفيد جداً للنظام البيئي بحيث يجب تركه بمفرده إلى حد كبير.

## هذه أفضل مصادر البروتين .. أبرزها نوع شهير من المكسرات



يعتبر تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالبروتين إلى النظام الغذائي من أهم الخطوات للحفاظ على صحة وجسم سليم.

ويحصل الجسم على احتياجاته من البروتين من مجموعة متنوعة من المصادر، من بينها المكسرات مثل اللوز واللحم والحليب والأسماك وقول الصويا والبيض، وكذلك الفاصوليا والبقوليات، وفق ما نشرته صحيفة The Indian Express. كما تقول اختصاصية التغذية المتكاملة، نيه رانغلاي، "يساعد البروتين في المقام الأول على تعزيز الصحة الجيدة، بالإضافة إلى بناء العضلات وإصلاحها والحفاظ عليها". مبيته أن البروتينات النباتية سهلة الهضم ولها تأثيرات أقل على الكوليسترول وضغط الدم والسكري مقارنة بالحيوانية.

وحددت أهم وأفضل أربعة أنواع كما يلي:

1. اللوز  
يقول الخبراء إن "اللوز هو أحد أفضل الخيارات. إنه خفيف ومغذٍ ومليء بالألياف والمعادن وفيتامين E والمغنيسيوم، إلى جانب الكثير من البروتين". يمكن أن يساعد تناول اللوز في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

2 - الجوز: يحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية المضادة للالتهابات التي تساعد في الحفاظ على توهج البشرة وتقويتها. وتقول كريستينا ألتيراي، اختصاصية تغذية "يمثل الجوز أحد أهم مصادر البوليفينول وهي مادة تحتوي على مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات مرتفع وله تأثير إيجابي ضد السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض العصبية. 3 - الفستق: يحتوي الفستق على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة والالتهابات والتي تعمل على الحد من حب الشباب وحماية بشرتك من التلف.

4 - الكاجو: يحتوي الكاجو الخام على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية ومحتوى أوفر من الألياف التي تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات، كما يقلل تناول الكاجو من خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي ومرض السكري.

5 - المكسرات البرازيلية: مليئة بأحماض أوميغا 3 الدهنية والسيلينيوم التي تعزز مرونة بشرتك وتقلل الالتهاب المرتبط بحب الشباب.

علاوة على ذلك، فإن الجوز البرازيلي "يحتوي أيضاً على عناصر ضمن تجديد بشرتك، ويحسن المرونة، ويمنع التجاعيد.

تلعب دوراً مهماً في الشعور بالشبع. كما تساعد إضافة الكينوا إلى النظام الغذائي في تعزيز الحفاظ على وزن الجسم والصحة العامة والحماية من أمراض معينة. السيناريو الأفضل للسرعات الحرارية.

فقد أكدت نتائج دراسة، نشرت في دورية جمعية القلب الأمريكية، أن تناول وجبة خفيفة يومية تتكون من 42 غراماً من اللوز، يتم تناولها بالطبخ كجزء من نظام غذائي صحي شامل، يؤدي إلى تقليل العديد من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، في حين أن 30 غراماً يمكن أن تساعد في تقديم فوائد جيدة لمرضى السكري من النوع الثاني.

2. التفوف  
يحتوي جين التفوف النباتي، المصنوع من حليب الصويا، على هرمون الاستروجين النباتي الذي يمكن أن يساعد في تقليل عوامل أمراض القلب الناجية. كما يحتوي على الحديد والكالسيوم و12-20 غراماً من البروتين لكل 100 غرام.

3. بذور الشيا  
تحتوي بذور الشيا على مضادات الأكسدة والمعادن والألياف والبروتين وأحماض أوميغا-3 الدهنية. ويمكن أن يعزز تناولها صحة القلب وتدعم قوة العظام وتحسن التحكم في نسبة السكر في الدم.

4. الكينوا  
تعد حبوب الكينوا مصدراً جيداً لعدد من العناصر الغذائية المهمة، بما يشمل حمض الفوليك والمغنيسيوم والزنك والحديد. كما أنها غنية بالألياف والبروتينات، والمواد الغذائية التي

## تخفيف الحاجبين .. توجه جديد لدى نجوم الفن

بدأ توجه جديد بالظهور في الآونة الأخيرة بين نجوم هوليوود وعلى مواقع التواصل الاجتماعي، يتمثل في تخفيف الحواجب إلى أقصى حد ممكن.

في أسبوع الموضة الأخير بباريس، ظهرت العديد من النجمات مثل مايسي ويليامز نجمت "صراع العروش"، وعارضة الأزياء بيلا حديد وزوجة بروكلين بيكهام نيكولا بيلتز، بحواجب خفيفة جداً. وعلى الرغم من أنه قد يبدو من الصعب بالنسبة للممثلة أن تتخلص من الحواجب التي يمكنها فعل الكثير للتعبير عن المشاعر، بالإضافة إلى حماية العينين من الغبار والعرق، قامت ليلى جيمس، 33 عاماً، من داوتون أبي، بتخفيف حاجبيها وتبييضهما من أجل إعلانها الجديد لصالح فيرسانشي.

كما وصل الأمر مؤخراً بالمغنية الشهيرة مادونا، إلى حلاقة حاجبيها بشكل كامل، في محاولة منها لتغيير مظهرها، وهو أمر تقفله دائماً عبر تتبع آخر صيحات التجميل.

وقد حذر العديد من خبراء التجميل من تبييض الحواجب، ليس فقط لأسباب السلامة، ولكن لأن الحواجب البيضاء تتحول أحياناً إلى اللون البرتقالي ويمكن أن تتساقط عند لمسها قبل أن تنمو مرة أخرى في كتل غير متساوية، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## ابدأ يومك بتناول هذه الثمرة بدلاً من فنجان القهوة

بالعناصر الغذائية بما يشمل مضادات الأكسدة القوية مثل كيرستين وفيتامين E وكاتشين وفيتامين C والفلوريدزين والركافين على إيقاظهم عن طريق الكالسيوم. وتساعد محتويات ثمار التفاح على خفض مستويات الكوليسترول، وكذلك إنقاص الوزن وتحسين وظائف الرئة وتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري وتعزيز صحة الأمعاء وتحسين الحالة المزاجية، على سبيل المثال لا الحصر.

القهوة أولاً .. يبدأ الكثيرون يومهم بتناول فنجان من القهوة، وعندما يشعرون بالنعاس والخمول، تساعد جرعة من الكافيين على إيقاظهم عن طريق زيادة معدل ضربات القلب ومستويات الأوكسجين في الدم ودرجة حرارة الجسم ونشاط الدماغ. وللكافيين تأثيرات إيجابية عديدة على الصحة لا يمكن تجاهلها، ولكن يتسبب في بعض المشاكل أيضاً، حيث تم ربط الكافيين بزيادة الحموضة والقلق الشديد وفقدان المعادن والضعف الكلوي والأرق والإدمان. لذا، يقترح الخبراء عند محاولة العثور على بديل آخر للقهوة، تجربة تناول تفاحة كبيرة وصحية. يعتبر التفاح من أكثر الفواكه شهرة في العالم، لسبب وجيه هو أنه مليء

## طبخة يفتتح مهرجان (دي-كاف) بالقاهرة

انطلق مهرجان وسط البلد للفنون المعاصرة (دي-كاف) في القاهرة بعدد من المعارض الفنية وعرض مسرحي تفاعلي للفنانين سيد رجب وسلوى محمد علي. وفي مقدمة المعارض التي انطلقت مع بداية الدورة العاشرة للمهرجان المعرض التفاعلي (من الكلمة إلى النص: مقرملة الفن بالذكاء الاصطناعي) للمصمم عمر كامل وهو معرض يقف العالم على التطور الكبير الذي يشهده العالم نحو الفن الرقمي. وفوق سطح عمارة التوريجي بوسط القاهرة بدأ معرض (ستوديو فلاش) للفنان مصطفي عبد العاطي وهو معرض صور فوتوغرافية للحيوانات الأليفة والذي يتيح أيضاً لزواره التقاط الصور مع حيواناتهم يومين أسبوعياً. وبالتزامن معه انطلق معرض (فضائل مهددة بالانقراض) للفنانة الدنمركية سارة كويل وهو عبارة عن لوحات مرسومة على جدران المباني المختلفة بوسط القاهرة ومن خلال تحميل تطبيق على الهاتف تم توجيه الهاتف إلى الحائط تتحول اللوحات إلى رسوم متحركة.



### لأول مرة في فعاليات الدورة السابعة

## جامعة الإمارات تشارك بمعرض آيسنار 2022 بأربعة مشاريع مبتكرة في المجال الأمني

المبتافيرس، وقبول المستخدم واعتماده للتكنولوجيا المتقدمة، وتحديد العوامل التي تؤثر على ثقة المستخدمين، والقضايا المتعلقة بالأمان والخصوصية الناتجة عن هذه التكنولوجيا الجديدة. فيما تناول المشروع الثالث تصميم حواجز الأمواج ضد موجات تسونامي، كما استعرضت جامعة الإمارات بدلة رواد الفضاء والتي تعمل عليها الجامعة لتكون بدلة يمكن استخدامها في مجال الأمن القومي، لمقاومتها الفاعلة والأمنة للإشعاع، وملائمتها للغوص في أعماق البحار، واستخدامها في عمليات مكافحة الحرائق.

أربعة مشاريع مخصصة في المجال الأمني منها: "نموذج إنترنت الأشياء" والذي ألقى الضوء على التحدي الناشئ للاتصالات الأمنية بين مجالات تكنولوجيا المعلومات والتكنولوجيا التشغيلية، والتأكيد على أحدث الأبحاث التي أجريت في هذا الاتجاه نحو زيادة أمان الصناعة من المنظور الاجتماعي والتقني. أما المشروع الثاني فكان عرض تكنولوجيا "الميتافيرس" أو بما يعرف "الحياة الثانية" والخاوف الأمنية والخصوصية المتعلقة بهذه التكنولوجيا، والعالم الافتراضي الذي يتضمن الواقع العزز والذكاء الاصطناعي، حيث سلط المشروع على أسس

والذي يعد فرصة لتقديم أحدث الابتكارات والحلول الأمنية التي عمل عليها طلبة جامعة الإمارات، وإبراز إلى جانب الإسهام في الجانب الحيوي المهم، وإبراز أفضل الممارسات في مجال التقنيات والروبوتات والذكاء الاصطناعي". وأضاف "إن تواجد مشاريع لطلبة جامعة الإمارات في هذا المعرض العالمي فرصة لاكتساب الخبرات والعرفة المتقدمة في مجال الأمن الوطني بمختلف أقسامه وأفرعه، والالتقاء بأهم المختصين العاملين في مجال الحلول الأمنية، والعمل على صناعة شراكات فاعلة مع أصحاب القرار في هذه المؤسسات الحيوية". وقدمت الجامعة في جناحها

•• العين- الفجر

شاركت جامعة الإمارات العربية المتحدة لأول مرة في فعاليات الدورة السابعة للمعرض الدولي للأمن الوطني ودرء المخاطر "آيسنار أبوظبي 2022" المقام بمركز أبوظبي الوطني للمعارض، ضمن مجموعة واسعة من الشركات المحلية والدولية المتخصصة في المجال الأمني. وأكد الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد- النائب المشارك للبحث العلمي- على "إن الجامعة حريصة على المشاركة الفاعلة في حدث مهم كمعرض "آيسنار"



## مدير عام شرطة أبوظبي وزايد بن حمد بن حمدان يتفقدان مشروع متحف المقطع



•• أبوظبي- الفجر

والدوائر الحكومية المعنية بالثقافة والتراث. وقال المقدم طيار الشيخ زايد بن حمد بن حمدان آل نهيان إن حصن المقطع يعد أحد أهم المباني التاريخية في مدينة أبوظبي، إذ يضم قسماً للشرطة على البر الرئيسي في أواخر الخمسينيات من القرن الماضي بغرض مراقبة حركة المرور من وإلى الجزيرة، ويعد شاهداً على التطور العمراني في المدينة. كما استمع سعادة اللواء مكتوم علي الشريفي خلال الجولة إلى شرح حول المراحل المختلفة التي وصل إليها المشروع مشيداً بجهود قسم الموروث الشرطي واهتمامه بمتابعة إنجاز المشروع والذي يعد واحداً من أبرز المشروعات التراثية والثقافية والتاريخية لمقتنيات المتحف بالتعاون المتواصل مع الهيئات

تفقد سعادة اللواء مكتوم علي الشريفي مدير عام شرطة أبوظبي، برفقة المقدم طيار الشيخ زايد بن حمدان آل نهيان مدير إدارة الدوريات الخاصة بقطاع الأمن الجنائي والشرف العام على قسم الموروث الشرطي بإدارة المراسم والعلاقات العامة بشرطة أبوظبي، مستجداً مشروع إنشاء متحف المقطع خلال زيارته الموقع الجديد للمتحف في منطقة جسر المقطع بأبوظبي. وأكد اللواء الشريفي حرص واهتمام القيادة العامة لشرطة أبوظبي على إبراز الإرث التاريخي والثقافي للشرطة ومراحل تطورها بالإمارة والتي تجسدها مقتنيات المتحف بالتعاون المتواصل مع الهيئات

## وزارة التربية والتعليم تنظم ملتقى «التعليم الدامج» في مؤسسات التعليم العالي

المقدمة لهم من مؤسسات التعليم العالي، وتلبية احتياجاتهم المتنوعة بفعالية قائمة على الاحترام والقبول والاستجابة العالية وتقديم الدعم اللازم، ودورها في نجاحهم الأكاديمي والاجتماعي. تدريب العاملين في البرامج الموجهة لهم، وتنفيذ الفعاليات والبرامج والحملات التوعوية على المستوى الوطني في مجال رعايتهم، واعداد الأدلة الإرشادية الخاصة بالامتحانات كالدليل الإرشادي لامتحاناتهم عن بعد، والخطة الفردية وتحديد المسارات الأكاديمية والمهنية، وأدلة العمل والأدوات والنماذج اللازمة لتنفيذ برامج التعليم الدامج، وتسجيلهم في المؤسسات التعليمية.

جميع العقبات أمامهم، بما يساهم في تحقيق الاستباقية لجميع التحديات المتوقعة، وفق أفضل الممارسات التي ترسخ الجهود الوطنية لتعزيز بيئات تعليمية قادرة على توفير التعليم الجيد لهم. واستعرضت الوزارة خططها المستقبلية وسياسات وإجراءات قبول وتعليم الطلبة أصحاب الهمم في مؤسسات التعليم العالي، كما تم عرض تجارب من الجامعات الحكومية والخاصة من جامعة زايد وجامعة الشارقة، لتوضيح أهم الخدمات المقدمة لهم، وتطلعاتهم في رفع جودتها. كما تمت مشاركة نماذج مختلفة لطلبة من جامعتي عجمان والشارقة، بعرض تجاربهم في التسهيلات

•• دبي- الفجر

نظمت وزارة التربية والتعليم والملتقى الافتراضي للتعليم الدامج لأصحاب الهمم في مؤسسات التعليم العالي (رؤى وتطلعات)، وذلك بمشاركة مجموعة من المؤسسات التعليمية والطلبة وأسرتهم، تماشياً مع الاستراتيجيات الوطنية والمستقبلية التي تستهدف تحقيق أفضل تعليم دامج للطلبة في الدولة. يهدف الملتقى للتوعية بحقوق الطلبة أصحاب الهمم ومسودة سياسة التعليم الدامج في مؤسسات التعليم العالي، والجهود التي تبذلها الوزارة والجامعات في السعي نحو رفع جودة الخدمات المقدمة لتسهيل



### في رسالة للكشف المبكر عن سرطان الثدي ودعم أهداف جمعية الإمارات للسرطان

## النحت على الرمال ضمن فعاليات الشهر الوردي على شواطئ رأس الخيمة

عمل الفنان عمر المغربي بحضر اسم جمعية الإمارات للسرطان على الرمال رسالة أمل للتخفيف من معاناة النساء والتشجيع للكشف المبكر عن سرطان الثدي

•• رأس الخيمة - الفجر

على مسيرة الجمعية ودعم المرضى وتمكينهم من مواجهة السرطان والتغلب عليه. يذكر أن عمل الفنان عمر المغربي بحضر اسم جمعية الإمارات للسرطان على الرمال استغرق لديه من الوقت حوالي ثلاث ساعات على مسافة 4 أمتار ونصف، وذلك تعبيراً منه بتوجيه رسالة أمل للتخفيف من معاناة النساء والتشجيع للكشف المبكر عن سرطان الثدي.

عمر إبراهيم المغربي وعدد من الأطباء والفنانين والمدعوين وأعضاء الجمعية والمتطوعين. وأشاد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان بمبادرة الفنان عمر المغربي التي جسدت اسم الجمعية على صفحات رمال البحر. مؤكداً أن الرسام المغربي قد برهن لنا من خلال هذا الإبداع الفني عن مهارته وقدرته،

نظمت جمعية الإمارات للسرطان أمس فعالية للنحت على الرمال على شواطئ مدينة رأس الخيمة لتشكيل منحوتات فنية تحمل رسالة إنسانية لدعم المصابين بالسرطان، وذلك ضمن فعاليات شهر أكتوبر الوردي للتوعية بسرطان الثدي، بمشاركة الرسام

# منوعات

# الفجر

# 22



### مجلة شواطئ .. حوارات خاصة وموضوعات

### شائقة في عدد الخريف 2022

•• أبوظبي- الفجر

صدر عن لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي العدد الفصلي (60) من مجلة شواطئ "عدد الخريف 2022"، والذي يسلط الضوء باللغتين العربية والإنجليزية على أجددة الفعاليات الثقافية والفنية والتراثية التي تزرخ بها إمارة أبوظبي خلال الربع الأخير من العام الحالي، إلى جانب عدد من الحوارات الخاصة والموضوعات الشيقة التي تحمل في مضمونها أصالة الحضارة وحداثة الحياة. وتطرق عدد الخريف من مجلة شواطئ، إلى مهرجان أبوظبي، الذي يضاف إلى الأجددة الثقافية للمهرجان الجديد المذهل الذي يضاف إلى الأجددة الثقافية لإمارة أبوظبي، والذي ينطلق في 15 أكتوبر ويستمر حتى 24 أكتوبر 2022، ويقام تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، وتنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي. في ليويا بمنطقة الظفرة، ويشمل العديد من المسابقات والفعاليات مثل قرية التتور العالمية ومزينة التتور وتغليف التتور ومزاد التتور ومسابقات العسل والطبخ وزيت الزيتون والرسم والتصوير الضوئي وغيرها من الفعاليات التراثية الشيقة. كما يتحدث العدد عن "المعرض الدولي للصيد والفروسية - أبوظبي 2022"، و"القيمة الثقافية لأبوظبي"، ملتقى القادة الثقافيين في مجالات الفن والتراث والإعلام والمناخ والسياسات العامة والتكنولوجيا والتي تعقد خلال الشهر الحالي وتنظمها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، إلى جانب "فن أبوظبي" الذي سيقام خلال شهر نوفمبر المقبل. الحدث الفني الرائع المبهر، في نسخته الرابعة عشرة التي تجمع بين مجموعة من مهنه الصالات الفنية المحلية والدولية، التي تقدم أعمالاً فنية مذهلة، يتم عرضها جنباً إلى جنب مع معارض وتكليفات وتركيبات الفنانين في المعرض وعبر أنحاء الإمارة. وبمناسبة صدور العدد 60 من مجلة شواطئ، يقدم العدد للقراء الأعداء مقابلة حصرية مع سمو الشبيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي، لكون سموها فنانة متعددة التخصصات وموهوبة "شاعرة وخطاطة وفنانة تشكيلية وكاتبة وناقدة" عرضت أعمالها المثيرة للفكر والعاطفة في أماكن مرموقة، مثل معرض سانتشي في لندن، وقصر الإمارات في أبوظبي، وأوبرا دبي، إذ أن سموها بحلول العام 2020، قررت تقديم المزيد للمشهد الفني والثقافي العالمي من خلال إنشاء منظمة غير ربحية من شأنها رعاية المواهب الإبداعية، وهكذا كانت "مؤسسة خولة للفن والثقافة".



## مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال يوفر فحص الماموجرام مجاناً للسيدات خلال أكتوبر

•• أبوظبي- الفجر

كشفت مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال، جزء من مبادرة للرعاية الصحية، عن حزمة من الفعاليات والنشاطات العدة خصيصاً لشهر التوعية بمرض سرطان الثدي "أكتوبر"، بهدف نشر الوعي بهذا المرض والتأكيد على أهمية التشخيص المبكر والفحوص الدورية، ويقدم المستشفى خلال شهر أكتوبر فحص الماموجرام مجاناً. وأظهرت أحدث الدراسات بأنه يمكن للنشاط البدني تقليل أخطار التعرض لسرطان الثدي بين السيدات. ودعماً لهذه النتائج، يتعاون مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال مع منشآت راحة ومخصصة للنشاط الرياضي واللياقة البدنية في أبوظبي لإطلاق سلسلة من البرامج الرياضية خلال شهر أكتوبر، لنشر الوعي بين المنتسبين لهذه المنشآت، وكافة أفراد المجتمع. وإضافة لإقامة عدد من الفعاليات، يقدم مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال أيضاً فحوصات مجانية بالتعاون مع مركز هيث بلاس للإخصاب، وهو أيضاً جزء من مبادرة للرعاية الصحية، وذلك في "غاليريا مول" لتتقيف السيدات بسبل إجراء الفحص الذاتي، وأهمية التشخيص المبكر، وخيارات حفظ الخصوبة. وستتعد هذه الفعاليات من 7 لغاية 9 أكتوبر، خلال ساعات عمل المركز التجاري في الطابق الأرضي.

# منوعات الغذاء

## 23



عندما نفكر في صحة أسناننا، فإن أكثر المشكلات الصحية وضوحاً التي تتبادر إلى الذهن هي وجع الأسنان والتسوس ونزيف اللثة، بينما الوضع أكثر خطورة.



طبيب أسنانك يمكن أن يكون خط دفاعك الأول

## سوء صحة الأسنان قد يعرضك لخطر تلف الرئة

تأثيرات صحة الفم السيئة".  
وتشمل الأعراض الشائعة للالتهاب الرئوي ما يلي:  
- السعال: قد يكون جافاً، أو ينتج مخاطاً سميكاً أصفر أو أخضر أو بنياً أو ملطخاً بالدم (بلغم)  
- صعوبة في التنفس: قد يكون تنفسك سريعاً، وقد تشعر بضيق في التنفس، حتى أثناء الراحة  
- ضربات قلب سريعة  
- درجة حرارة عالية  
- الشعور بتوعل بشكل عام  
- التعرق والرعدة  
- فقدان الشهية  
- ألم في الصدر: يزداد سوءاً عند التنفس أو السعال  
وقد يسعل بعض الأشخاص دماً أو يشعرون بالمرض من بين علامات أخرى أقل شيوعاً.

خطيرة، في فمك وفي أي مكان آخر.  
- إذا كنت تعاني من جفاف الفم، فتحدث إلى طبيب أسنانك عن علاجات هذه الحالة. في بعض الحالات، يمكن إدارته باستخدام منتجات اللعاب الاصطناعية المتاحة دون وصفة طبية، ومع ذلك قد يقترح طبيب أسنانك مراجعة متخصصة أخرى.  
- وأضاف:  
"تعلم أن بعض الناس لا يذهبون لرؤية طبيب أسنانهم إلا عندما يحتاجون إليه حقاً، على سبيل المثال، عندما يكونون في حالة ألم شديد.  
ولكن هذا يوضح أن موعد طبيب الأسنان لا يقتصر فقط على إزعاج الأسنان واللثة، ويتعلق الأمر بالعناية بجسمك بالكامل.  
وعلى هذا النحو، نريد أن نضع الناس على إعادة التفكير في انتظام فحوصات الأسنان واكتشاف المشاكل مبكراً والمساعدة في إيقاف

الرئوي لدى كبار السن، وقد تمت الإشارة إلى مزيد من الدراسات".  
وشارك الدكتور سيكا أهم خمس نصائح له للحفاظ على صحة الفم والأسنان:  
- نظف أسنانك مرتين يومياً لمدة دقيقتين بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.  
- لا تنس التنظيف بين أسنانك باستخدام الفرشاة بين الأسنان (أو الخيط إذا كانت المسافات بين الأسنان ضيقة)، مرة واحدة يومياً.  
- تابع فحوصات الأسنان المنتظمة: ولم زيارة طبيب الأسنان وأخصائي الصحة على الأقل مرة واحدة في السنة لإجراء فحص وتنظيف الفم بشكل احترافي.  
- اتخذ خيارات نمط حياة صحية: عدم التدخين، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحفاظ على نظام غذائي صحي، كلها تساعد في تقليل مخاطر التعرض لمضاعفات صحية

إلا أنه إذا كان لديه صحة فم سيئة، فهناك أدلة تشير إلى أن هذا قد يزيد من خطر تلف الرئة، وهو ما يجعل المرضى على دراية به حتى يتمكنوا من مناقشته مع طبيبهم العام".  
وأشار إلى دراسة نشرت في مجلة Clinical Infectious Diseases، والتي خلصت إلى أن هناك صلة بين سوء صحة الفم والالتهاب الرئوي، ما يعني أن الأنسجة داخل الرئة ملتهبة.  
وتقول الدراسة التي أجرتها جامعة ميشيغان في الولايات المتحدة:  
"تشير البيانات الحالية إلى أن صحة الفم السيئة هي عامل خطر رئيسي للالتهاب الرئوي التنفسي لدى كبار السن.  
وتوضح الأدلة المتاحة (على الرغم من عدم إثباتها بوضوح من خلال التجارب عالية الجودة والعشوائية والمضبوطة) أن تدابير نظافة الفم قد تقلل من خطر الالتهاب

في اكتشاف أعراض المشاكل الصحية الأوسع نطاقاً. وباستخدام بعض الحواس (البصر والسمع والشم)، يكون أطباء الأسنان في موقع ممتاز لاكتشاف الحالات الصحية في باقي الجسم".  
وتعد الرئتان أحد أعضاء الجسم التي يمكن أن تتأثر بنظافة الفم السيئة.  
وأوضح الدكتور سيكا: "إذا كان فمك يحتوي على الكثير من اللويحات البكتيرية، فإن النظريات تشير إلى أنه يمكنك استنشاق هذه البكتيريا ونشرها في الرئتين.  
وهذا يمكن أن يسبب العدوى أو تفاقم الظروف الحالية.  
إنها حالة شائعة بشكل أكبر لدى كبار السن حيث يمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي التنفسي.  
لذا، في حين أن أطباء الأسنان لا يستطيعون تشخيص ما إذا كان المريض يعاني من مشكلة في الرئة،

ومع ذلك، قد تكشف بعض مشاكل الفم عن حالات صحية في أجزاء أخرى من الجسم، حيث كشف كبير مسؤولي طب الأسنان في بوبيا للعناية بالأسنان، نيل سيكا، موقع "إكسبيرس" البريطاني:  
"بينما نميل إلى ربط صحة الأسنان بما يحدث في أفواهنا، فقد وجدت الأبحاث، أن أمراض اللثة مرتبطة أيضاً ببعض الحالات الصحية طويلة الأمد، مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية. وفي الواقع، تُظهر البيانات الصادرة عن تأمين بوبيا للأسنان أن العملاء الذين يطالبون بقلع الأسنان هم أكثر عرضة بنسبة 70% للإصابة بحالات صحية أخرى،  
ما يعزز الصلة بين صحة الفم والصحة العامة".  
وتابع: "ما لا يعرفه معظم الناس هو أن طبيب أسنانك يمكن أن يكون خط دفاعك الأول



## دراسة: الفول السوداني هو الحل الأمثل لفقدان الوزن

خلص بحث جديد إلى أن الفول السوداني يساعد في التخلص من بعض الكيلوغرامات غير المرغوب فيها، والحفاظ على صحة القلب تحت السيطرة. ووجدت الدراسة أن تناول 35 جراماً من الفول السوداني المحمص الجاف والملح قليلاً قبل وجبتين رئيسيتين كل يوم يمكن أن يساهم في إنقاص الوزن وخفض ضغط الدم وتحسين مستويات الجلوكوز أثناء الصيام.

فإن الفول السوداني يحتوي في الواقع على قيمة عالية للشعير، مما يعني أنه يمكن أن يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول وهذا يمكن أن يكون مفيداً حقاً لمن يعانون من الوزن الزائد".  
وتشير بيترسن إلى أن إدراك أن الأطعمة الغنية بالبروتين والألياف يمكن أن توفر الشعور بالامتلاء يمكن أن يساعد في تقليل الرغبة في تناول وجبة خفيفة أو الإفراط في تناول الطعام، ويعتبر الفول السوداني أحد هذه الأطعمة.

وتضيف بيترسن: "وجدت دراستنا أن الفول السوداني، الغني بالدهون الصحية غير المشبعة، يمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي فعال لفقدان الوزن".  
وتتابع:  
"غالباً ما يتجنب الناس الفول السوداني عند محاولة إنقاص الوزن لأنهم يعتقدون أنه يحتوي على الكثير من الكيلوجول، ومع ذلك

السوداني" 35 جراماً من الفول السوداني مرتين يومياً، قبل 30 دقيقة من وجبتين رئيسيتين، لم يستهلك المشاركون في المجموعة الضابطة (غير الفول السوداني) أو زبدة الفول السوداني.  
وحددت كلتا المجموعتين مدخولهما من الطاقة إلى 5500 كيلوجول (للنساء) و 7000 كيلوجول (للرجال) وحافظت على أنماط التمرين ثابتة طوال فترة الدراسة.  
أجرى هذا البحث في أديلايد، جنوب أستراليا من قبل البروفيسور بيتر كليفتون من جامعة UniSA والأستاذة المشاركة جينييفر كيو.

لقد فقدنا الوزن، مقارنة بالنظام الغذائي التقليدي قليل الدسم، نظام غذائي لفقدان الوزن. ووجدوا أن كلا المجموعتين فقدوا الوزن بعد 6 أشهر (6.7 كجم).  
أولئك الذين تناولوا الفول السوداني، كان لديهم تحسن أكبر في ضغط الدم، حيث سجلت هذه المجموعة انخفاضاً في ضغط الدم (بمقدار 5 ملم زئبقي) وهو ما يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 10% وتناولت "مجموعة الفول

وعند تقييم مجموعتين من الباحثين الأستراليين المعرضين لخطر متوسط أو مرتفع للإصابة بمرض السكري من النوع 2، اختبر الباحثون تأثير تناول 70 جراماً من الفول السوداني (15 جراماً إضافياً من الألياف) بالإضافة إلى نظام غذائي

مقارنة بالنظام الغذائي التقليدي قليل الدسم، نظام غذائي لفقدان الوزن. ووجدوا أن كلا المجموعتين فقدوا الوزن بعد 6 أشهر (6.7 كجم).  
أولئك الذين تناولوا الفول السوداني، كان لديهم تحسن أكبر في ضغط الدم، حيث سجلت هذه المجموعة انخفاضاً في ضغط الدم (بمقدار 5 ملم زئبقي) وهو ما يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 10% وتناولت "مجموعة الفول



تقول الباحثة المشاركة والباحثة في جامعة تكساس التقنية الأستاذة المساعدة كريستينا بيترسن: "إن الدراسة تكسر بعض المفاهيم الخاطئة حول الآثار الصحية للفول السوداني.









يبحثان قضايا التحول الرقمي وحرية النشر والتنوع والإدماج

## بدور القاسمي وماركوس دوليه يناقشان مستقبل صناعة الكتاب في «مؤتمر الناشرين» 12

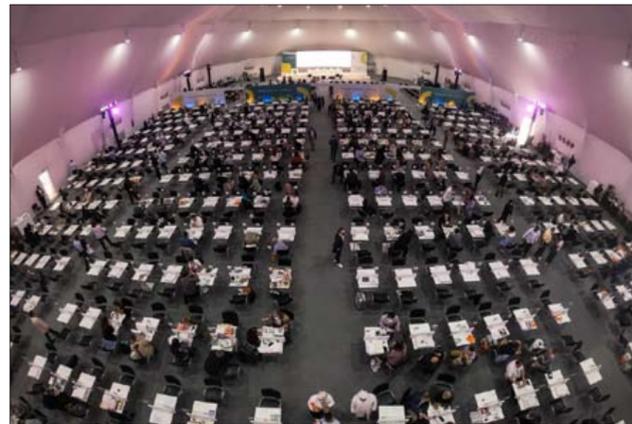
من جهته، قال ماركوس دوليه: "يشرفني المشاركة في مؤتمر الناشرين الثاني عشر الذي يسبق انطلاقته معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022. في حوار مع الشبيخة بدور القاسمي، وأطلع للوصول إلى الشارقة والتعرف على فرص النمو الطويلة المدى في منطقة الخليج من خلال زيادة معدلات القراءة وعدد القراء، ونشر أعمال الأصوات المحلية، وحول أهمية مشاركة الشبيخة بدور القاسمي، وماركوس دوليه، في المؤتمر، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: "انطلق مؤتمر الناشرين بمثابة همزة وصل إقليمية لخبراء صناعة النشر العالميين موفراً لهم فرصة التواصل وبحث سبل تعزيز العلاقات التجارية، واليوم أصبح منصة للناشرين وقادة الفكر لتبادل الأفكار حول المسار المستقبلي لصناعة النشر الذي يرسمه أصحاب الصلحة على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي بشكل جماعي، ويسرنا استضافة الشبيخة بدور القاسمي وماركوس دوليه في حوار يستعرض أحدث المعلومات والبيانات المتعلقة بصناعة النشر، ويسلط الضوء على الاستراتيجيات العملية لتوحيد جهودنا الرامية "مانغا".

النشر، والتنوع، والإدماج. ويتولى ماركوس دوليه منصب المدير التنفيذي لـ "بينغوان راندوم هاوس" التابعة لمؤسسة برتلسمان، ويمتلك خبرة رائدة في قطاع النشر العالمي على مدار ثلاثة عقود، أشرف خلالها على عمليات دمج "بينغوان راندوم هاوس" وتعاقيها من تداعيات الجائحة العالمية، وساعد في عمليات الوساطة للوصول إلى اتفاقيات للحصول على حقوق مذكرات شخصيات عامة، منها بونو، مغني فرقة U2، وميشيل أوباما، قرينة الرئيس الأمريكي السابق. وقالت الشبيخة بدور القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين: "مع تعالي صناعة النشر من الجائحة وتوجهها لبناء مستقبل أفضل وأكثر مرونة، تبرز أهمية المعرفة المتعمقة بالأعمال الناجحة وكيفية مواجهتها للتحديات، ومواكبتها للتحولات الرقمية، ودورها المؤثر لنمو وتعالى صناعة النشر، إذ تعتبر النقاشات وتبادل الخبرات جوهر صناعتنا، وهو ما يبرز حاجتنا للتعاون وحشد كافة جهودنا لتعزيز مرونة قطاع النشر وجاهزيته لمواكبة تغيرات المستقبل".

تستضيف فعاليات الدورة الـ 12 من "مؤتمر الناشرين" الذي تنظمه "هيئة الشارقة للكتاب" قبل انطلاق فعاليات الدورة الـ 41 من "معرض الشارقة الدولي للكتاب"، الشبيخة بدور القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، وماركوس دوليه، المدير التنفيذي لـ "بينغوان راندوم هاوس"، في جلسة حوارية، تعقد في الأول من نوفمبر المقبل، حول توجهات النشر الحديثة، والفرص المتاحة للتغلب على تحديات صناعة الكتاب في الأسواق العالمية. وتوظف الشبيخة بدور القاسمي خلال الجلسة رؤيتها وخبرتها في إبرام الشراكات العالمية خلال رئاسة الاتحاد الدولي للناشرين، والتي قادتها لإطلاق مبادرة الخطة العالمية لتعزيز استدامة ومرونة صناعة النشر "إسباير"، والاستراتيجية غير السبوقية في توحيد مجتمع الناشرين على المستوى العالمي لتبني رؤية موحدة لصناعة النشر في مرحلة ما بعد كورونا، حيث تتناول مع ماركوس دوليه عدداً من الموضوعات المهمة، منها التحول الرقمي، وحرية

النشر، والتنوع، والإدماج. ويتولى ماركوس دوليه منصب المدير التنفيذي لـ "بينغوان راندوم هاوس" التابعة لمؤسسة برتلسمان، ويمتلك خبرة رائدة في قطاع النشر العالمي على مدار ثلاثة عقود، أشرف خلالها على عمليات دمج "بينغوان راندوم هاوس" وتعاقيها من تداعيات الجائحة العالمية، وساعد في عمليات الوساطة للوصول إلى اتفاقيات للحصول على حقوق مذكرات شخصيات عامة، منها بونو، مغني فرقة U2، وميشيل أوباما، قرينة الرئيس الأمريكي السابق. وقالت الشبيخة بدور القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين: "مع تعالي صناعة النشر من الجائحة وتوجهها لبناء مستقبل أفضل وأكثر مرونة، تبرز أهمية المعرفة المتعمقة بالأعمال الناجحة وكيفية مواجهتها للتحديات، ومواكبتها للتحولات الرقمية، ودورها المؤثر لنمو وتعالى صناعة النشر، إذ تعتبر النقاشات وتبادل الخبرات جوهر صناعتنا، وهو ما يبرز حاجتنا للتعاون وحشد كافة جهودنا لتعزيز مرونة قطاع النشر وجاهزيته لمواكبة تغيرات المستقبل".

•• الشارقة-الجزيرة



## منوعات الفكر

26

### البروفات المسرحية

البروفة المسرحية هي أهم الركائز التي يقوم عليها العمل المسرحي، فهي ضرورية لتطوير العمل المسرحي على كافة المستويات من حيث الإخراج والتمثيل والسينوغرافيا وغيرها من عناصر العرض المسرحي.

فالبروفة المسرحية



مختبر للبحث والتقييم ومن ثم تنفيذ الأفكار لتصبح واقعاً ملموساً، فهي مرحلة تحويل -طبغ- الورق المكتوب "النص المسرحي" على نار هادئة ليصبح عرضاً مسرحياً مرئياً وناضحاً. فبدايات البروفات كانت تقتصر على التفكير الأحادي وهو

تفكير المخرج البيروقراطي، لتتطور أساليب البروفة المسرحية وتتحول إلى التفكير التشاركي "الشعوري" من خلال مشاركة العاملين في العرض المسرحي في تطوير العملية المسرحية، فمن الممكن أن يقول ممثل بدور بسيط وجهة نظر قد تغير من وجهة نظر المخرج إلى آفاق أرحب وأوسع.

فيتخلل المختبر الجمالي للبروفة المسرحية، التحضير والتدريب وتوزيع الأدوار وحفظ النص المسرحي والعمل على أداء الممثلين وتكوين الديكور وتصميم الإضاءة والملابس ورسم الحركة المسرحية،

وصولاً لحالة العرض النهائية والتي يشاهدها الجمهور على طبق من ذهب، فهذا الطبق الذي تم تقديمه للجمهور هو رحلة عمل يومية تصل ما بين الشهرين والثلاثة شهور بمعدل 3 ساعات يومياً.

فالبروفة المسرحية بمثابة الخلاط الذي توضع فيه أسرار اللعبة المسرحية، ومن أهم ما في البروفة المسرحية العلاقة المتسجمة بين فريق العمل المسرحي فما بين السهر والتعب والأكل والعمل تولد علاقة صداقة بل وأخوة قوية يستطيع المتفرج مشاهدتها في العرض المسرحي "روح العرض" والتي تتولد من روح البروفة، فالعلاقة طردية وهي كلما زاد التفاني وحب البروفة بين أعضاء الفريق المسرحي كلما كان له تأثير واضح في روح العرض المسرحي.

سعيد الزعابي

## ندوة الثقافة والعلوم وصالون المنتدى يناقشان «كائن أزرق أو ربما» لسليمان العميمي



وأكد الحضور أن المجموعة القصصية اتسمت بالتنوع والطرح العميق للكثير من التساؤلات والتناول الساخر للكثير من الأزمات وركزت المجموعة على اللغة واللهجة الإماراتية وأجمعوا على استحسان المجموعة.

والميل للتحليل النفسي وتصوير أثر البيئة على الأنماط الإنسانية، والتركيز على معالجة المشاكل الاجتماعية، وفي المقابل كانت هناك اتجاهات أخرى كالرومانسي الاجتماعي والتاريخي والواقعي.



كما أشارت إلى الأديب محمد المر باعتباره قاص ذو إنتاج غزير يميل إلى الواقعية الاجتماعية وهو من الأرقام المهمة. وأكد سليمان العميمي أنه يمارس في كتابته أسلوب الربط المستمر بين أعماله وشخصياتها، فثالثاً شخصياته لا تقادير ويراهما عصية على الموت والغياب، وهذا جزء من مشروعه التجريبي في الكتابة القصصية والروائية. وأشار العميمي إلى أنه يعتبر من نهاية الجيل الوسط في الكتابة وبداية الجيل الشاب، فقد بدأ الكتابة ونشر عدد محدود من القصص، ولا يعنيه إلى أي جيل ينتمي ولكنه يهتم بالبحث عن صوت مختلف، ويعمل على مشروعه القصصي الذي يرى أنه لا زال في بداياته. وأكد العميمي أن المرحلة المبكرة لرواد القصة في الإمارات والظروف المعيشية والحصول المعرفية والتي تأثرت عليها كتابتهم القصصية مختلفة عن الجيل الذي تلاهم، والذي حصل على الكثير من الرقابة وتعدد مناهل ومصادر المعرفة، فالجيل الأول أكثر عناء معرفياً من الأجيال التي تلتها، وهذا يتضح في المجموعة القصصية "الخشبة" لعبدالله صقر، وسلمى مطر سيف، وأحمد أمين المدني وعبدالله الحميد أحمد، ومريم مطر جمعة وغيرهم الكثير، ومنهم من نهل من القصة العالمية، وكانت القدحة الأولى لقصصهم هي من أشعل الوجد للجيل الثالث، والتي تأثرت بعض الشيء بمتغيرات الحياة فلكل مرحلة تحدياتها وكل قصة تتأثر بالبيئة المحيطة إلا أنه في كل المراحل على القاص أن يعمل على نفسه ومشروعه الخاص.

ورأى العميمي أنه إذا كان هناك مرعوق أدبي نجح في تأسيس تجربة ناجحة في كتابة القصة الإماراتية فهي تجربة الأديب محمد المر مكتملة الأركان سواء من ناحية الكم أو الرؤية أو الأفكار والأسلوب الخاص، وكانت قصصه تشكل حالة استفزاز لدى الجيل السابق في الإمارات. وكانت لغتها سهلة القراءة للجميع تمثل الوجه الحقيقي لمجتمع الإمارات. وأشارت د. مريم الهاشمي إلى حضور القصة القصيرة باعتبار أن بذور القصة القصيرة موجودة منذ القدم، وأن أبرز رواد القصة محمود تيمور ومحمد تيمور ومحمود طاهر لاشين، وفي الإمارات كانت مجموعة خشبة لعبدالله صقر ثم كتابات شبيخة الناهي وعبدالله الحميد أحمد وناصر جبران وإبراهيم مبارك وغيرهم، ومن أهم السمات الفنية في كتاباتهم بروز الاتجاه الواقعي في محاولة لتمثيل المناهج

به في كتابته، وفي المجموعة القصصية "كائن أزرق أو ربما" لسليمان العميمي تضم 22 قصة قصيرة متفاوتة من حيث المدارس المعرفية في السرد، تتجه إلى الاتجاه التجريبي أحياناً والعشبي الساخر أحياناً أخرى، ويعتمد الكاتب في المجموعة أن يقدم نهايات تخالف القارئ في توقعاته، وفي قصص عديدة يعود إلى عناوين قصص ضمنها في كتابات أخرى له، والكاتب يقود قارئه لفخاخ مختلفة وكأنه يمارس معه لعبة هو الوحيد المسك بخيوطها. ويتضح في المجموعة تأثر الكاتب بالفنون البصرية. وأشارت عائشة سلطان أن هناك قصص علق فيها الكاتب طويلاً واعتمدت على اللغة بامتياز، وقصص اعتمدت الفعل، وهناك الكثير من التيمات مثل الموت والتعاطف والموروث الشعبي واللا يقين والعبث والحرب، إلا أن الزمان والمكان لا وجود له في المجموعة القصصية. وتساءلت لماذا تكرر بعض الشخصيات في روايته، وإلى أي جيل ينتمي سليمان العميمي؟ ونوهت إلى الجيل الأول من الكتاب الإماراتيين الذي أسسوا للقصة والكتابة وكانت أسماء مهمة ممكن تقود مشاريع مهمة على مستوى العالم العربي، إلا أنهم توقفوا عن الكتابة ولو أنهم استمروا في مشروعاتهم القصصية لثلوا تغيير في موقع الإمارات في القصة القصيرة.

•• دبي - د.محمود عليا

عقدت ندوة الثقافة والعلوم وصالون المنتدى جلسة نقاشية افتراضية للمجموعة القصصية "كائن أزرق أو ربما" للكاتب سليمان العميمي، بحضور رئيس اللجنة الثقافية في الندوة عائشة سلطان، ود. نادية بوهند، ود. مريم الهاشمي ود. أمل صقر، وشبيخة المطيري وزينة الشامي، وتيسير شويخ ونخبة من المهتمين.

وذكرت زينة الشامي سلطان أن العميمي يعتبر الشعر جزء من هويته، ولكن ذلك لم يمنعه من مباحث أخرى ككتابة القصة القصيرة والرواية، درس الإدارة وشغل مناصب عديدة من أهمها مدير الأكاديمية الشعرية وعضو في لجان تحكيم شاعر المليون، عمل في الصحافة في جريدة الخليج وكتب العديد من المقالات، وعكف على البحث والدراسة في الشعر النبطي واللهجات، ويدرس حالياً الدكتوراه في تخصص سيماقيات اللغة.

أدارت الندوة الكاتبة عائشة سلطان وأكدت أن القضية الأساسية في العمل الأدبي هي التلقي لدى القارئ، وما الذي يخلق ذلك التفاوت الواضح في التلقي سواء موضوعياً أو منهجياً. وذكرت أن العميمي استطاع أن ينسج مشروعه الأدبي الخاص



منوعات

# الفكر

27



## كيت بلانشيت في هوليوود مع

## أصدقائها بسبب فيلمها الجديد Tar

تواصل الممثلة كيت بلانشيت الاستمتاع بمرور الوقت حول أحدث أعمالها Tar، مثلما ظهر عليها مؤخراً وهي وسط مجموعة من الأصدقاء في هوليوود، حيث بدت عليها الابتسامة طوال الوقت وفقاً لموقع الديلي ميل الذي أكد أنها كانت خارجة من أحد الايفتات الخاصة بالحديث عن فيلمها الأخير.

وأضاف التقرير أن بلانشيت التي حصلت من قبل على جائزة أوسكار ما زالت تمتلك الشغف رغم تخطيها الـ 50 من عمرها أن تحقق أكثر ما وصلت له مؤخراً في مسيرتها الفنية، بالعمل على أكثر من مشروع فني مهم خلال الفترة المقبلة.

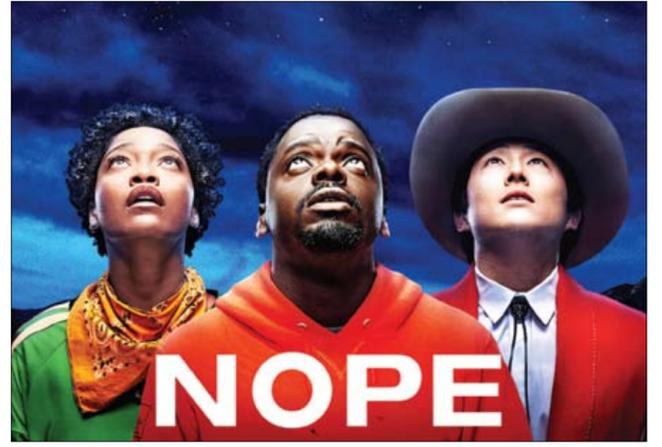
وكانت أعين المصورين رصدت في وقت سابق الممثلة الشهيرة كيت بلانشيت أثناء خروجها من أحد فنادق مدينة نيويورك، وهي مرتدية بدلة جينز داكنة مع خياطة ذهبية أظهرها بشكل مميز، للنجمة التي سبق وتوجت بجائزة الأوسكار مرتين في تاريخ مسيرتها المهنية.

كما حرصت كيت بلانشيت على أن توقع لعجبيها على توقعات تذكارية وقفوا من أجلها بهدف السلام على الفنانة التي تحظى بشعبية كبرى. وحظفت الممثلة العالمية كيت بلانشيت خلال الشهر الماضي بختام مهرجان فينسيا لا بمجرد ظهورها على الريد الكاربت أو التتويج بجائزة أفضل ممثلة من مهرجان فينسيا السينمائي الدولي، ولكن بحرصها على اصطحاب ابنتها ووالدتها خلال فاعليات ختام المهرجان وذلك خلال ظهور نادر لهما معاً.

كتبه وأخرجه وشارك في إنتاجه جوردان بيل

# (NOPE) ... مخلوق ضخم ومفترس يأكل أي شيء ينظر إليه مباشرة

حظي عشاق الفن السابع والمهتمون بهذا العالم بمشاهدة فيلم الرعب الخيال العلمي الأميركي (NOPE) الذي كتب وأخرجه وشارك في إنتاجه جوردان بيل من خلال شركته (Monkeypaw Productions).



الأمر الذي تسبب في وفاة والدهما.

### توثيق الأدلة

وبدافع الرغبة في الثروة والشهرة، قرر الشقيقان توثيق الأدلة على وجود هذا الجسم الغريب، عن طريق تصويره وبيع الصور لاحقاً، كما قاما بتعيين موظف يدعى (أنجل) لتتبع شبكة كاميرات مراقبة، إلا أنه وبسبب التداخل الكهربائي من ذلك الجسم الغريب وسرعته منعهما ذلك من الحصول على لقطات واضحة.

وبالرغم من هذا، يلاحظ أنجل وجود سحابة قريبة من المزرعة، وهي لا تتحرك أبداً، واستنتج الحاضرون أنه مكان اختباء هذا الجسم الغريب الذي اتضح لاحقاً أنه مخلوق ضخم ومفترس يأكل أي شيء ينظر إليه مباشرة، فأطلقوا عليه اسم (جين جاكيت). وبعد محاولات عديدة والاستعانة بمخرج محترف في التصوير يدعى (هولست)، يتمكن الشقيقان من قتل هذا المخلوق عبر فكرة تم ابتكارها، ليحصلوا على اللقطة المرجوة.

وتبقى هذه النوعية من الأفلام تستهوي الشغوفين بفضاء الخيال العلمي.

اختفاء بعض الخيول. وهنا بدأ البعض الآخر يتفاعل بعنف خلال ظهور جسم غير معروف في السماء، ومع تصاعد الأحداث وتعايقها يكتشف الشقيقان أن هذا الجسم بدأ يتجسد على هيئة طبق طائر يلتهم الخيول ويلغظ أي حطام غير عضوي، وهو

منها المزرعة يضطر أوتيس لبيع الخيول إلى (جوب) الذي أصبح يدير حديقة ترفيهية صغيرة، مستغلاً قصته عن مديحة (Gordy's Home) من أجل الربح المادي. وفي ليلة ما، لاحظ الشقيقان التقلب في تيار الكهرباء داخل منزلهما مع

الذي يرثه مع شقيقته إمبرالد. فيحاول الأخير الحفاظ على عمل والده قائماً، في حين تسعى إمبرالد بالبحث عن الشهرة والثروة في عالم هوليوود.

### الطبق الطائر

لكن بسبب بعض المشاكل المالية التي تعاني

الفيلم الذي شارك في بطولته نخبة نجوم منهم دانيال كالويلا، كيكى بالمر، ستيفن يون، مايكل وينكوت، براندون بيريرا، رين شميدت، ياربي فيريرا وكيت فيفيد، تدور قصته حول شقيقين يمتلكان مزرعة خيول وراثتها عن والدهما، وخلال توالي الأحداث يحاولان التقاط دليل على وجود

جسم طائر غير معروف في تفاصيل القصة، تبدأ الأحداث في العام 1997 على مشهد المسرحية الهزلية (Gordy's Home) عندما يهاجم حيوان الشمبانزي المشارك في العرض كل النجوم المشاركين، إلا أصغر ممثل في البرنامج ويدعى (ريكي جوب)، الذي يختبئ تحت الطاولة خوفاً مما يحصل، غير أن الشمبانزي يعثر عليه ويهد له يده محاولاً أن يلغسه، قبل أن يتم قتله بالرصاص من قبل السلطات المحلية. ومع مرور السنوات، يقوم مالك المزرعة (أوتيس هايوود) بتدريب مجموعة من الخيول والتعامل معها من أجل الإنتاج السينمائي والتلفزيوني.

وفي يوم ما يُقتل هايوود بسبب قطعة من الحديد تسقط من السماء لسبب غير مفهوم أمام مرأى ابنه (أوتيس جونيور)،



## سرق الأضواء في (البندقية)

# هاري ستايلز لا يُريد التفكير في مستقبله السينمائي

وأضاف أن (صنع الموسيقى أمر شخصي جداً)، فيما في المقابل، (تتقن شخصية أحد آخر، وهذا الجانب المسلي).

إلى الأمام في عالم الفن السابع. وردا على سؤال عن إمكان الجمع بين الموسيقى والسينما قال (لا أريد أن أفكر كثيراً في المستقبل).

الأساسي في (My Policeman) على (أمازون برايم فيديو)، يأمل بالتأكيد في أن يساهم الفيلم المعروض في البندقية في دفعه

تيموثيه شالاميه الذي حضر لمواكبة عرض فيلمه الجمعة، وأنا دي أرماس التي واكبت الأربعاء عرض فيلم (بلوند) عن سيرة مارلين مونرو.

وشبهه (Don't Worry Darling) الذي عُرض من خارج المسابقة بصيغة محدثة (The Truman Show) لجيم كاري، الذي قدم في العام 1998 عن تأثير وسائل الإعلام على سلوك الناس، وبدت فيه تأثيرات سينما (M. Night Shyamalan) ومسلسل (Black Mirror)، المرعب عن المستقبل والتكنولوجيا.

وتؤدي فلورنس بيو دور أليس، وهي امرأة شابة تعيش في بلدة فيكتوري النموجية الصغيرة التي بناها رجل أعمال غامض (يؤدي دوره كريستيان باين) في وسط الصحراء. وشرحت الممثلة أوليفيا وايلد أن (Don't Worry Darling)، وهو الفيلم الثاني من إخراجها، قائم على (الاستعارات)، مشيرة إلى أن (المفارقة التي تمثلها فيكتوري هي أن كل ما هو جميل، هو أيضاً كئيب).

وليس بطل الفيلم وشريك حياتها ستايلز حديث العهد كلياً بالتمثيل في الأفلام السينمائية، إذ أدى دور الجندي في فيلم (داترك) لكريستوفر نولان سنة 2017. لكن الفنان الذي سيحصل قريباً على الدور

سرق نجم البوب هاري ستايلز مؤخراً أضواء مهرجان البندقية السينمائي، بحضوره إلى جزيرة ليدو لمواكبة عرض فيلم التشويق السوداوي (Don't Worry Darling) الذي تدور أحداثه في خمسينات التي تُعرض خلال (الموسترا).

وأكد ستايلز الذي أدى الدور الرئيسي في الشريط أنه يحاول (التلذذ) بالسينما (من دون التفكير بالمستقبل). وراح العشرات من المعجبين يصرخون منادين (هاري! هاري! هاري!) عند مرور عضو فرقة (One Direction) السابق البالغ 28 عاماً على السجادة الحمراء، مرتدياً بدلة من اللون الأزرق الداكن تظهر فوقها ياقتا قميصه الكبيرتان، مصحوباً بشريكة حياته مخرجة الفيلم أوليفيا وايلد بستان أضر كناري.

وضم الحشد عدداً كبيراً من المراهقات اللواتي بكرن في الحضور منذ الصباح كيلا تفوتهن رؤية نجمهن المفضل الذي وصل إلى البندقية بتاكسي مائي، قبل أن يشارك في المؤتمر الصحافي عن الفيلم.

وكان المغنى الذي يستقطب أكبر عدد من المستمعين في العالم، أبرز النجوم الذين يترقب جمهور المهرجان حضورهم، مع



# الفكر

## الخبراء يكشفون التأثير السلبي للخريف في الجسم

يخضع جسم الإنسان في الخريف، إلى اختيارات جديدة فسيولوجية ونفسية. ومن بين العوامل الضارة- برودة الجو، انخفاض كمية ضوء الشمس، ونهاية موسم الإجازات السنوية وعطلة المدارس الصيفية. ويوضح خبراء شركة Valentina Pharm الروسية للأدوية، كيف يمكن تجنب كآبة الخريف والمشكلات المرتبطة بها. ويشير الخبراء، إلى أنه في فصل الخريف يقضي الأطفال والبالغين معظم الوقت في أماكن مغلقة، ما يؤدي إلى انخفاض مستوى فيتامين D الذي يحصل عليه الجسم من الشمس. وهذا الفيتامين هو الذي يساعد منظومة المناعة على العمل بصورة طبيعية. ومن أعراض نقص فيتامين في الجسم- آلام العضلات

والتعب المزمع والاكنتاب وسوء المزاج وتساقط الشعر وعدم التام الجروح خلال فترة طويلة. ومن الأمراض الشائعة في فصل الخريف- تكرر نزلات البرد بسبب ضعف منظومة المناعة وتعرض الجسم للبرد. ومن أجل تخفيض خطر الإصابة بأمراض البرد، ينصح الخبراء بغسل اليدين بأماء والصابون دائما وشطف الغشاء المخاطي للأنف بمحلول ملحي بعد كل التواجد في الأماكن العامة. كما أن التجوال في الهواء الطلق في هذه الفترة مفيد ويساعد كثيرا. ويقول الخبراء، " يجب أن لا تقل مدة التجوال عن 30-40 دقيقة. ويجب أيضا النوم 7-9 ساعات، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات، وخاصة المحتوية على نسبة جيدة من فيتامينات A و C و B".

## هل يمكن لأصحاب الكوليسترول المرتفع تناول اللحم الأحمر؟

يعتبر ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم بين أخطر العوامل التي تهدد الصحة، نظرا لارتباطه بالسكري والتهابات وأمراض القلب حسب الخبراء. وتعد الحميات الغذائية وتغيير نمط الحياة والحد من الكحول، والتخلي عن التدخين وممارسة الرياضة بانتظام، بين أهم الطرق للتحكم في مستويات الكوليسترول في الدم.

### ماذا لو أكلت اللحوم الحمراء فقط؟

تقول الدكتورة أمي جودسون على عكس الافتراض الشائع بأنه لا يمكنك تناول اللحوم الحمراء إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول، الأمر كله يتعلق بقطع اللحم الأحمر، وحجم حصتك، والأطعمة التي تترافق بها، بينما يحاول الكثير من الناس التركيز على طعام معين باعتباره السبب في حالات مرضية مختلفة، فإن الحقيقة هي أن الأمر يتعلق بجودة نمط الأكل العام.

### كيف يمكنك تناول اللحوم الحمراء إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول؟

يأتي الاعتقاد الراسخ بأن اللحوم الحمراء ضارة بصحة القلب من مجموعة كبيرة من الأبحاث التي تظهر أن الدهون المشبعة يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول. نظرا لأن اللحوم الحمراء يمكن أن تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، فإن العديد من الأشخاص يشطبونها على الفور باعتبارها فكرة سيئة لأولئك الذين يحاولون خفض نسبة الكوليسترول لديهم. تم إجراء بحث على نظام BOLD الغذائي (لحم البقر في نظام غذائي مثالي خال من الدهون)، وهو نمط أكل يشمل الخضار والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات وكميات صغيرة من اللحم البقري الخالي من الدهون.

واستشهدت جودسون بدراسة محددة عن النظام الغذائي BOLD حيث نظر الباحثون في كيفية تأثير كميات مختلفة من اللحم البقري الخالي من الدهون على مستويات الكوليسترول لدى البالغين الذين لديهم مستويات "مرتفعة باعتدال" بالتحقق. شهد المشاركون في الدراسة انخفاضا بنسبة 10% في كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) في نظامين مختلفين من لحم البقر. احتوى نظام BOLD الغذائي على 4 أونصات من اللحم البقري الخالي من الدهون، واحتوى نظام BOLD-PLUS الغذائي على 5.4 أونصات من اللحم البقري الخالي من الدهون يوميا، حيث يوفر كلا النظامين أقل من 7% من السعرات الحرارية من الدهون المشبعة. تقول جودسون: " بعد خمسة أسابيع، كان هناك انخفاض كبير في الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار".

الخلاصة الرئيسية من هذه الدراسة هي أن المشاركين كانوا قادرين على تناول اللحوم الحمراء مع الحفاظ على محتوى الدهون المشبعة منخفضا لأنهم تناولوا قطعا أقل دهونا من اللحم البقري واستهلكوا نظاما غذائيا عاما أقل في الدهون المشبعة.



سمكة الجراح المخططة تسبح بجوار الشعاب المرجانية على طول الساحل الجنوبي للبحر الأحمر في مصر شمال مرسى علم. (أ ف ب)

## قرأت لك

### الكرم



كشفت دراسة صحية عن العديد من فوائد الكرم، مشيرة إلى أنه يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم ويقي من السرطان. وأظهرت الدراسة أن الكرم يعد

حبيب القلب؛ حيث إنه يحتوي على مادة (كرومين)، التي تمنع تجلط الدم باعتبارها أحد مضادات الأكسدة، ما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وأضافت أن الكرم يمتاز بتأثير مُنَبِّط للالتهابات؛ لذا فهو يسهم في تخفيف آلام التهابات المعدة والروماتيزم والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أنه يتمتع بتأثير مُطَهِّر؛ حيث إنه يساعد على شفاء الجروح والحروق الصغيرة ويحول دون الإصابة بالعدوى.

وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكرم يكافح نمو الخلايا السرطانية ويحد من انتشار الأورام. ويميز المواد الفعالة، التي يحتوي عليها الكرم، عملية إصلاح خلايا المخ، مما يسهم في محاربة الإصابة بمرض الزهايمر.

ومن ناحية أخرى، يُستخدم الكرم في الطب الصيني لعلاج الاكتئاب؛ حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الكرم بانتظام يخفف من أعراض الاكتئاب على نحو فعال.

## سؤال جواب

- من القائل أن الزمن يتباطأ بازدياد السرعة؟  
- أينشتاين
- من مكتشف ميكروب الدفتريا؟  
- العالم لوفر
- في أي سنة هجرية احتفل المسلمون بعيد الفطر المبارك لأول مرة؟  
- في السنة الثانية من الهجرة
- ما اسم المدينة التي كانت آخر معاقل المسلمون في الأندلس؟  
- مدينة غرناطة

## هل تعلم؟

- أن الذبابة التي نستنهي بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والمخلفات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أعداد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات، يختبئ في غطاء نخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار، انظر إلى قاع بئر في وضغ النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون.
- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.

## قصة الأرنب الصغير

خرج الأرنب الصغير من جحرة صباحا وهو يبتسم ويقفز في شقاوه فقال لاهه امي لا اريد الافطار فأنا سأخرج للبحث عن افطار شهى حول البيت فقاتلت الأم أنت صغير واخاف عليك، فقال: لن اذهب بعيدا ادعك . وذهب الأرنب يقفز هنا وهناك يبحث عن طعام لكنه وجد هراشه جميله تطير فأخذ يقفز خلفها حتى اضاع طريقه لكنه لم يقلق بل قال لنفسه ابحت عن الطعام والماما تبحت عني ولكن لم يستطع تنفيذ ما قاله فقد احس بمن يتبعه فنظر فوجد ذئب يبحث عن افطار شهى فخاف وجرى قبل ان يكون هو نفسه هذا الافطار ،واخذ الذئب يجري ورائه ولم يبتدئ الأرنب الصغير غير الحشائش الكثيفة الطويلة التي خبأته وبعد ان ذهب الذئب جاء الضبع يشمشم على فريسه فخاف الأرنب وجرى فوجد امامه الثعلب ويسرعه قال الأرنب انقذني من الضبع ارجوك وسأكون صديقا لك .. فرح الثعلب بهذه الهدية وبهذا الأرنب الجنون الذي يريد ان يكون صديقه وجرى خلف الضبع يخيفه حتى طرده من المكان ولما عاد إلى الأرنب وجده يقفز مسرعا هربا منه فأخذ يناديه تعال ايها الأرنب لتبقى اصداقا فصرخ الأرنب وقال امي قالت لي لا تصاحب الاكبر سنا واسنانا واخفى الأرنب مسرعا مستكملا قفزاته السريعة حتى وجد امامه جدول الماء ومن هناك عرف مكان جحره فاسرع إلى امه وقال امي اسرعي اريد افطارا شهيا من يدك فقاتلت له لماذا لم تقطر في الغايه ،فقال لم اجد شيء أكله ولكن كان كل من قابلني يريد ان يأكلني.

