

ص 22

جامعة الإمارات تعزز من ريادة علوم الفضاء بالدولة



ص 27

نانيتا: الأدوار المختلفة تزيد من قدرات الممثل وخبرته



كيف نستفيد من الدهون النباتية الصحية ونتفادي أضرارها؟

ص 23

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

3 نصائح لتظهر ابتسامتك لأخريين أثناء ارتداء الكمامة

بعد انتشار جائحة كورونا، بات ارتداء الكمامة جزءاً لا يتجزأ من الروتين اليومي للجميع في الشوارع ووسائل النقل وأماكن العمل والتسوق. وقد حال هذا الإجراء دون إظهار تعابير الوجه بوضوح مثل الابتسامة التي تعد أحد أهم التعابير الإيجابية للتواصل مع الآخرين.

فيما يلي ثلاث نصائح مفيدة لإظهار الابتسامة للآخرين باستخدام العينين أثناء ارتداء الكمامة، حسبما أورد موقع "ميترو" الإلكتروني:

لا تصطنع الابتسامة، تشرح أخصائية العلاج السلوكي آنا بيسيل أن أسهل طريقة للابتسام بعينيك هي التصرف بشكل طبيعي، إذ ستظهر عيناك مشاركتك إذا كانت ابتسامتك طبيعية.

وأضافت آنا: "يظهر أي تعبير في عيني المرء إذا كان طبيعياً وغير مصطنع. عندما يقودنا شخص ما أو شيء ما أو حدث ما إلى الابتسام بطريقة حقيقية، تظهر خطوط الضحك حول العينين. الابتسامة الحقيقية تشجع خطوط الضحك على الظهور. قد يفخى ارتداء القناع الابتسامة على فمك، ومع ذلك، سيرى الناس ذلك في عينك".

حرك عضلات الجفن السفلي: يقول المصور سكوت كلاين: "أفضل نصيحة لإظهار الابتسامة عبر العينين، هي محاولة التحديق من أسفل عينك، ما عليك سوى شد عضلات الجفن السفلي. لا يجب أن يتغير الجزء المتبقي من وجهك. يمكن استخدام حجابيك أيضاً لإظهار تعبيرات وجهك.

لغة الجسد المفتوحة: تحتاج إلى استخدام التواصل البصري ونغمة الجسد أيضاً للتعبير عن ثقة الشخص على الناس أن يروا أنك متبسم. حينما كنت، اتخذ نفس موقف الشخص الذي تتواصل معه. سيسبغ الحفاظ على نفس خط العينين أيضاً على رؤية ابتسامتك من وراء القناع. وتقتصر أنا استخدام أجزاء أخرى من الجسم لإظهار ابتسامتك أيضاً. على سبيل المثال، افتح ذراعيك وقم بإيماءات إيجابية مثل رفع الإبهام للأعلى فهذا يعطي المزيد من الطاقة الإيجابية.



يبدأ كثيرون يومهم بقدر من عصير الفواكه. بل يبدأ البعض يومه بعليبة من عصير الفواكه المزعوم. وهذا قد يضر بالصحة ويخل بنظام تقليب الوزن، الذي يحرص عليه أغلب الناس بعد سن الأربعين. فما هي مضار عصير الفواكه؟

العصائر يمكن أن تحتوي على نسبة أقل من الأنسجة، ونسبة أعلى من السكر. وهو أمر يُخل بنظام الحمية الغذائية (لأن الأنسجة تعطي شعوراً بالشبع ولا تسبب البدانة، فيما يعطي السكر شعوراً بالجوع ويبعث على البدانة). وفي هذا السياق تقول سوزان جيب، خبيرة التغذية من معهد بحوث التغذية البشرية في جامعة كمبردج، إنها لا تعتقد أن عصير الفاكهة خيار مفيد للصحة "فصير الفاكهة يحتوي على سكريات بنفس القدر الذي تحتويه المشروبات المحلاة، كما أن المعدة تمتص العصير بسرعة

، وهكذا فإن الجسم لن يتاح له أن يدرك إن كان السائل المتناول هو عصير برتقال طبيعي أم كوكا كولا"، كما نقل عنها موقع "The Health Site" المعني بالصحة العامة.

لن يريد الرشاقة... عليك بالفواكه واحذر العصير

فاكهة الكاكي لم يتم إثباتها علمياً. الثابت هو أن فيتامين C الذي يحتوي عليه الكاكي، يقوي المناعة. وينصح الرياضيون بتناول هذه الفاكهة نظراً لاحتوائها على الكثير من السكر.

حاررية. 1 قنطرة تمنح الجسم 87.9 سرعة حرارية. 1 عليبة مشروب غازي محلى تمنح الجسم 138 سرعة حرارية. 1 قنطرة من خليط الحليب والسكر والفراولة (ميكشيك) يمنح الجسم 198 سرعة حرارية.

الكاكي..فاكهة لذيذة وفوائدها الصحية كثيرة الكاكي فاكهة آسيوية، ومن شرق القارة آسيوية انتقلت إلى أنحاء كثيرة من العالم وبياتت تزرع في بلاد الشام أيضاً، وهي تحتوي على الكثير من العناصر المفيدة التي يحتاجها جسمنا وخاصة فيتامين، فهي صحية جدا واستخداماتها متعددة.

حين تنتضج ثمرة الكاكي يصبح مذاقها حلوا وفريدا من نوعه، وهي تعتبر مفيدة جدا وصحية لاحتوائها على العديد من العناصر التي يحتاجها جسم الإنسان وخاصة الفيتامينات. الكاكي يحتوي على نسبة قليلة من فيتامين C مقابل كمية أكبر من فيتامين A الذي يعتبر ضروريا ومفيدا للنظر والبشرة وخلايا الغشاء المخاطي، حسب موقع غزونداهيات الأثاني للإرشادات الطبية.

كما يساعد الكاكي على الهضم لاحتوائه على مادة النخالة. وفي الدول الآسيوية الموطن الأصلي للكاكي، يستخدم في معالجة العديد من الأمراض مثل الإسهال والسعال، حسبما جاء في تقرير نشره موقع غزونداهيات. وعصير الكاكي غير الناضج ينصح بشره لمن يعانون من مشاكل في ضغط الدم. لكن هذه الفوائد واستخدامات

وتؤكد الخبيرة الأكاديمية أن من الأفضل التخلي عن هذه العادة والاستعاضة عنها بتناول الفاكهة نفسها، فبدلاً من قنطرة عصير البرتقال، على المرء أن يأكل برتقالة كاملة.

أستاذ التغذية في جامعة نورث كارولينا البروفيسور بوبكين أعلن لصحيفة الغارديان البريطانية أن "العصائر أسوأ للمشروبات السكرية تشكل الخطر الجديد". ومضى مؤكداً أن تناول برتقتين يجعل الإنسان يشعر بالشبع، فيما يشعر بالجوع بعد ساعتين من شربه لعصير 6 برتقالات. وهذا التأثير ينطبق على المشروبات المحلاة (الغازية وغير الغازية) أيضاً، فهي تعطي شعوراً بالشبع القصير، سرعان ما يتبدد فيحتاج الإنسان إلى تناول وجبة طعام حقيقية. وطبقاً لأراء بعض الخبراء، فالعصير -سواء كان طازجاً أم معلباً- لا يعتبر المادة الغذائية الأمثل، رغم ما هو شائع عنه. فنتناول قنطرة من 250 ميليغرام من عصير التفاح يساوي تناول 10 ملاعق سكر (حتى إذا كان العصير طبيعياً ولم يضاف له سكر صناعي). وما يحدث عادة بعد تناول قنطرة العصير هو ارتفاع مستوى طاقة البدن، ثم يعقبه تعب مفاجئ وشعور بالغبثان والتحمس العصبي.

قنطرة العصير في الواقع خال من الأنسجة، وهكذا لن يدخل جوفك ما يشعره بالشبع والامتلاء. وفيما يلي قائمة بما تتضمنه بعض العصائر والفواكه والمشروبات من سرعات حرارية: 1 قنطرة من عصير البرتقال الطازج يمنح الجسم 110 سرعة حرارية. 1 برتقالة تمنح الجسم 52.09 سرعة حرارية. 1 قنطرة من عصير التفاح الطازج يمنح الجسم 120 سرعة

أظافرك تزهو بألوان الباستيل هذا الصيف

تزهو الأظافر بألوان الباستيل الحاتمة في صيف 2020 لتمتص المرأة إطلالة رومانسية مفعمة بالرفقة والأنوثة.

وأوضحت مجلة "فرويندين" الألمانية أن طلاء الأظافر يزهو هذا الصيف بألوان الباستيل الناعمة مثل الورد والأزرق السماوي والبنفسجي والأخضر الفاتح والأصفر الفاتح، والتي تشبع أجواء الهجعة والرح وتنعكس الإقبال على الحياة. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أنه يمكن الحصول على إطلالة جريئة من خلال تزيين كل ظفر بلون مختلف من ألوان الباستيل الرومانسية.

فاوتشي يحذر من لقاح كورونا... ويحث على الكمامة

قال كبير خبراء الأمراض المعدية في الولايات المتحدة، أنتوني فاوتشي، الجمعة، إن لقاحاً معتمداً لفيروس كورونا المستجد قد ينتهي به الأمر ليكون فعالاً بنسبة تتراوح بين 50 و60 بالمئة فقط من الوقت، مما يعني أنه لا تزال هناك حاجة إلى تدابير الصحة العامة للسيطرة على الوباء.

وذكر فاوتشي، في ندوة عبر الإنترنت استضافتها جامعة براون: "لكن احتمالية أن تكون فعالة بنسبة 98 بالمئة ليست كبيرة، مما يعني أنه لا يجب التخلي عن إجراءات الصحة العامة". وأصاب فيروس كورونا المستجد ما يقرب من 5 ملايين شخص في الولايات المتحدة، وقتل أكثر من 160 ألف شخص. وألحقت إجراءات الإغلاق المفروضة لمنع انتشار الفيروس أضراراً جسيمة بالاقتصاد، الذي تعرض لأكثر ضربة منذ الكساد الكبير في الربع الثاني، مع انخفاض الناتج المحلي الإجمالي بأشد وتيرة له في 73 عاماً على الأقل.

الفسق الحلبي يساعد على فقدان الوزن

أظهرت دراسة حديثة أجريت في جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، بأن الفسق الحلبي ينطوي على فوائد عديدة أهمها فقدان الوزن وخفض ضغط الدم.

ووفقاً للبحث، فإن تضمين الفسق في النظام الغذائي بانتظام يمكن أن يساهم في إنقاص الوزن، في سياق غذائي قليل السعرات الحرارية. إضافة إلى تقليل الوزن، قد يساهم تناول الفسق الحلبي في الحصول على فوائد صحية إضافية مثل خفض ضغط الدم.

قام الباحثون باختبار تأثيرات الفسق الحلبي على 100 شخص أصحاء يعانون من زيادة الوزن والسمنة، وتلقى جميع المشاركين نصائح عامة بشأن فقدان الوزن الغذائي والسلوكي، وإرشادات حول طرق زيادة النشاط البدني. وقد أدخل نصف المشاركين في البحث الفسق الحلبي إلى نظامهم الغذائي اليومي، في حين لم يفعل النصف الآخر ذلك.

وعمد الباحثون إلى قياس المعلومات الصحية للمشاركين، والنظام الغذائي والاختبارات المعملية لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في بداية ونهاية الدراسة التي استمرت أربعة أشهر.



جزء جديد من ديرتي دانسينغ

يجري التحضير حالياً لجزء جديد من فيلم "ديرتي دانسينغ"، مع إستان دور البطولة النسائية مجدداً جنيفر غراي بعد أكثر من ثلاثة عقود على أدائها شخصية فرانسيس "بايبي" هاوسمان في العمل السينمائي الشهير.

وقد فتح الفيلم الأصلي الصادر سنة 1987، أبواب المجد لبطلية جنيفر غراي بدور مرافقة تقع في حب أستاذ الرقص الذي أدى دوره الممثل باتريك سوايزي. واستحوال المشهد الرئيسي في العمل والذي ينهي خلاله باتريك سوايزي وصلة رقص برقع "بايبي" فوق رأسه، من أشهر المشاهد السينمائية في العقود الأخيرة.

ونال الفيلم جائزة أوسكار عن أغنيته "أيف هاد" ذي تايم أوف ماي لايف". وقد أعلن جون فلتهايمر الرئيس التنفيذي للشركة المنتجة "لاينز غايت" أن جنيفر غراي ستؤدي في الفيلم الجديد كما ستؤدي إنتاجه. وقال فلتهايمر في مؤتمر صحافي عبر الهاتف "سيكون العمل من نوع الأفلام الرومانسية والحسين الذي يتوقه محبو هذه السلسلة".



جامعة الإمارات تعزز من ريادة علوم الفضاء بالدولة

مدير الجامعة: البحث العلمي والابتكارات والمشاريع في مجال الفضاء أحد أهم أهداف الخطة الاستراتيجية لجامعة الإمارات

تصنيع وتجميع واختبار مكونات الأقمار الصناعية ستبدأ مطلع 2021 من مقر الجامعة بمدينة العين

عام المقبلة نحو استشراف المستقبل. وقد قامت جامعة الإمارات بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين بتمويل وتطوير برنامج ماجستير علوم الفضاء الذي يعد الأول من نوعه في علوم الفضاء وذلك لتلبية احتياجات التعلم مدى الحياة لتطبيقات علوم الفضاء الإماراتي وتطوير موهبة الطلبة لاكتساب المزيد من خبرات التعلم في هذا المجال وتوفير بيئة تعليمية فعالة ومنتجة لإجراء البحوث الأساسية والتطبيقية للتعامل مع تحديات علوم الفضاء الوطنية والدولية، وتعزيز التعاون بين جامعة الإمارات ومختري الفضاء الوطنيين والإقليميين والدوليين في قطاع الفضاء، وإجراء أبحاث وتطويرية في مجالات متخصصة تتعلق بالفضاء والموارد الفضائية، والتواصل الفضائي وتحديد المواقع بدقة، وأنظمة في الوقت الحقيقي على متن المركبة، وعلوم الأرض والكواكب، والتوعية بأوضاع الفضاء والمحطة الأرضية، والدفع والاحتراق.



للأجيال القادمة من علماء ومهندسي الفضاء لاكتشاف مجالات العلوم المتنوعة والمساهمة في بناء الكفاءات والمهارات للكوادر الوطنية وإعطاء الفرصة للطلبة الجامعية بالمشاركة في الأبحاث العلمية المرتبطة بالأقمار الاصطناعية. وأكد الأستاذ الدكتور غالب الحضرمي - مدير جامعة الإمارات - بالإنابة على دور الجامعة الريادي في علوم الفضاء باعتبار أن قطاع الفضاء أصبح محورياً أساسياً لبناء مستقبل دولة الإمارات وإن إطلاق مشروعات جديدة تتعلق بتصنيع وتجميع واختبار مكونات الأقمار الصناعية الصغيرة والمتوسطة بهدف استخدامها لأغراض الاتصالات والملاحة والتصوير الطبقي بالتعاون مع مجلس التوازن الاقتصادي "توازن" وشركة "إيرباص" مما تشكل نقلة نوعية في تصنيع الأقمار الاصطناعية.. وأشار مدير الجامعة بالإنابة إلى أن هذه المشاريع سيتم تنفيذها كاملاً في مقر مبنى المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء الجديد في جامعة الإمارات بمدينة العين مطلع عام 2021 سيكون لها الأثر الإيجابي الكبير في تعزيز علوم الفضاء بالدولة من خلال بناء وتشغيل الأقمار

تستعد جامعة الإمارات العربية المتحدة خلال الأسابيع المقبلة لتدشين المبنى الجديد للمركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء في مقر الجامعة بمدينة العين والذي يضم مختبرات متطورة لتصنيع وتجميع وتركيب وفحص الأقمار الصناعية وفق أرقى المعايير العالمية وتحاكي متطلبات الكفاءة الصناعية مما يشكل نقلة نوعية في مجالات علوم الفضاء والأقمار الاصطناعية.. وقد أكدت جامعة الإمارات العربية المتحدة بأن دعم جهود البحث العلمي والابتكارات والمشاريع في مجال الفضاء أحد أهم أهداف خطتها الاستراتيجية، وتشير هذه الاستراتيجية إلى أهمية قطاع الفضاء باعتباره محوراً لبناء مستقبل دولة الإمارات الذي يعتمد على قطاع التكنولوجيا المتطورة، ومن هذا المنطلق يسعى المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء في جامعة الإمارات العربية المتحدة منذ افتتاحه في عام 2016 إلى تقديم الدعم لأبحاث واكتشافات علوم الفضاء من خلال إتاحة الفرصة وإعداد البيئة المناسبة

•• العين- الفجر

بمديرية العين والتي من شأنها أن تشكل مظلة بحثية شاملة يتم تطويرها لتواكب مختلف المستجدات الراهنة، كما ستركز على رصد مداخلات الشباب حول مخرجات الدراسة ضمن الحوار الذي يجمع بين الشباب والمسؤولين على ضوء مخرجات الدراسة. وقد شملت منهجية بحث استطلاع أولويات الشباب العربي مختلف شرائح الشباب العربي الذي يمثل نسبة 34% من إجمالي عدد السكان في معظم الدول العربية، وهي نسبة تعد بين الأعلى على مستوى العالم وتشكل ثروة بشرية يمكن تعزيزها بتكوين تصور علمي واضح لأولويات الشباب العربي في القطاعات الحيوية مثل التعليم والدخل والاستقرار وفرص العمل والتعليم وبناء الذات. كما يستضيف المؤتمر حواراً خاصاً لـ 100 شاب وشابة من مختلف أرجاء الوطن العربي بمشاركة أصحاب المصالحات والسعادة الرئيس التنفيذي للاستراتيجية في مركز الشباب العربي: ستكون نتائج الدراسة متاحة للجميع كأحد المخرجات الاستراتيجية للقطاعات التنموية، والبرامج والمبادرات والإسهام في إشراك الشباب في مختلف القطاعات التنموية، وفق عدة مسارات تنموية ترتبط بجمع البيانات الشبابية وتحليلها، والأبحاث المرتبطة بعمل واقع الشباب وأيضاً حول أفضل البرامج والعمل على قطاع العمل الشباب العربي والعالمى، لتشكل مرجعاً لصناع القرار والباحثين وكافة العاملين في مجال خدمة الشباب والاستثمار في طاقاتهم.

عشية اليوم العالمي للشباب وبالشراكة مع جامعة الدول العربية

مركز الشباب العربي يطلق نتائج أولويات الشباب العربي الثلاثاء

في مرحلتها الأولى 7000 شاب وشابة من 21 دولة عربية ضمن الفئات العمرية بين 15 و34 سنة. وسيتم عرض أولويات الشباب العربي وفقاً لقطاعات رئيسية تسهم في دعم صناع القرار والمسؤولين للتعرف على مختلف الأولويات من وجهة نظر الشباب أنفسهم. ويغطي الاستطلاع عدة أولويات حيوية للشباب العربي ضمن قطاعات التعليم، والرعاية الصحية، والأمان، والدخل، وفرص العمل، وتطوير الذات، والبيئة، والبنى التحتية، والمعايير المجتمعية، والتربية، والتقدم التكنولوجي. وقالت معالي شما بنت سهيل المزروعى وزيرة الدولة لشؤون الشباب نائب رئيس مركز الشباب العربي: "البيانات والمعلومات القالمة على منهجية علمية في استطلاع أولويات الشباب العربي مختلف فئاته العمرية وشرائحه المجتمعية في مخزون استراتيجي وعنصر حيوي في بناء المستقبل، لأنها تعطي صورة شاملة عن احتياجات الشباب وتطلعاته، وتمثل خارطة طريق واضحة لتصان القرار والقائمين على العمل الشبابي لوضع استراتيجيات شبابية واضحة وتطوير برامج تحقق أهدافها المرجوة". وأضافت معاليها: "الشباب العربي قادر بفضل إمكاناته وطموحه ومثابرته على تحويل التحديات إلى فرص بالاستناد إلى ثقافة الإيجابية والعمل الجاد والإيمان بالذات والحرص على تطوير المهارات والقدرات لجعل الأولويات التي تهمه واقعاً بالاستفادة من البرامج الحكومية والمؤسسات العربية التي تنطلق من

تحت رعاية جامعة الدول العربية ومشاركة منظمة الأمم المتحدة وحضور عدد من وزراء الشباب العرب ومسؤولي القطاعات الشبابية من مختلف أنحاء الوطن العربي، يطلق "مركز الشباب العربي" الذي يرأسه سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة نتائج دراسته الشاملة الأولى من نوعها بعنوان "أولويات الشباب العربي" ضمن "مؤتمر أولويات الشباب العربي" الذي ينعقد يوم الثلاثاء 11 أغسطس 2020 عشية اليوم العالمي للشباب.



غزالة الأمين العام المساعد الأمين العام المساعد، رئيس قطاع الشؤون الاجتماعية بجامعة الدول العربية، كما سيلقي الكلمة الافتتاحية للمؤتمر سمو الشيخ راشد بن حميد النعيمي رئيس دائرة البلدية والتخطيط في عجمان، رئيس اتحاد الإمارات لكرة القدم ونائب رئيس مركز الشباب العربي، بالإضافة إلى مداخلات معالي وزراء الشباب العربي من مصر، والجزيرة، والبحرين، والأردن، والإمارات، بالإضافة إلى كلمات مدير عام الهيئة العامة للشباب في دولة الكويت ومدير عام المؤسسة الاتحادية للشباب في دولة الإمارات، كما يفتح المجال لتسجيل حضور ومتابعة وسائل الإعلام المهمة المعنية بتغطية اليوم العالمي للشباب الذي يوافق يوم 12 أغسطس 2020. وشملت دراسة أولويات استطلاع العربي

•• أبوظبي - الفجر

يفتح معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، عضو مجلس الوزراء وزير التسامح والتعايش، صباح اليوم الأحد 9 أغسطس المعرض الافتراضي للمحتوى العربي للتسامح الذي تنظمه وزارة التسامح والتعايش بالتعاون حوالي 150 دار نشر محلية وعربية وعالمية على مدى خمسة أيام تحت شعار "تعايش مبني على المعرفة" وذلك بحضور جمع من وزراء الثقافة العرب وعدد من كبار الشخصيات العربية والعالمية المهتمة بالمجال الثقافي والإنساني محلياً وعالمياً. ويتضمن حفل الافتتاح كلمة لمعالي وزير التسامح والتعايش ومن ثم تقديم فيلم توثيقي يتضمن جولة افتراضية ضمن الأجنحة المشاركة في المعرض وكذلك أبرز الفعاليات المصاحبة وأيضاً الشخصيات التي يستضيفها المعرض على مدى 5 أيام. يلي ذلك كلمة السفيرة الكندية لدى الإمارات، سعادة ماري غروسمان باعتبار كندا ضيف شرف المعرض. ومن أول أنشطة المعرض، يتحدث سعادة الدكتور سلطان النعيمي مدير عام مركز الإمارات للبحوث والدراسات الاستراتيجية بكلمة تتناول التسامح والإماراتية كرسيد تاريخي يعتمد على تقاليد أصيلة، وتشارك كذلك الدكتورة ميميل باميلنج أستاذ زائر من جامعة نيويورك أبوظبي، والمديرة الإبداعية لمبادرة Lest We Forget وهي مبادرة ثقافية إماراتية برعاية مؤسسة سمو الشيخة سلامة بنت حمدان آل نهيان، وتقدم رؤيتها حول التسامح والقيم الإماراتية بعيون غربية عاشت الحياة في الإمارات لسنوات، بعدها تنطلق الندوة الرئيسية للمعرض بعنوان "التسامح والتعايش في فكر زايد" والتي تديرها الدكتورة عائشة البوسميث حيث يلتقي رواد المعرض الافتراضي معالمة الدكتور سلطان النعيمي كضيف رئيسي يقدم شهادة مؤثرة حول قيم التعايش والتسامح التي أسس لها وغرسها الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان-طيب الله ثراه- في أهل الإمارات، حتى أصبحت سمة مميزة للإمارات وكافة أبنائها، ومن ثم حفل توقيع كتاب "لماذا أنا وليس نحن؟" للكاتب والروائي علي أبو الريش الذي يتحدث عن الإبداع ودوره في تعزيز التعايش الإنساني، وغرس القيم الإنسانية، وأهمية الكتاب كرسالة إنسانية تتناول القيم الأصيلة وتعزز التعايش المجتمعي والعالمي.

ومن الجدير بالذكر أن إطلاق المعرض الافتراضي للمحتوى العربي للتسامح الذي تنظمه وزارة التسامح تحت شعار "تعايش مبني على المعرفة" يمثل إحدى مبادرات الوزارة لتعزيز قيم التعايش والتسامح والأخوة الإنسانية محلياً وعالمياً، وتدعم الوزارة من خلاله مختلف طرق الإنتاج العربي بصدوره المتعددة، وتسليط الضوء على هذه الأعمال والمشروعات التي تتناول تعزيز القيم الإنسانية الخالدة، وتنتظر الوزارة إلى الكتاب والمفكرين والفنانين العرب والعالميين شريكاً رئيسياً لها في تعزيز التعايش الإنساني، بما لهم من قدرات كبيرة على الوصول إلى الجماهير العريضة محلياً وعربياً وعالمياً. وهذا المعرض الذي ينطلق اليوم الأحد، يستمر حتى الخميس المقبل يضم عدداً كبيراً من العناوين والموضوعات التي تهم مختلف فئات المجتمع وبلغات متعددة، تتعلق بالقيم الإنسانية وكيفية تعزيزها في نفوس الجميع باعتبارها سفينة النجاة في مواجهة كافة التحديات التي تحيط بالإنسانية في زماننا المعاصر. ونظراً للظروف العالمية، وبفضل البيئة التحتية التقنية المميزة في الدولة، جاء هذا المعرض بصيغة افتراضية، فتكنولوجيا الاتصالات هي شريكنا جميعاً في التواصل معاً على مائدة الثقافة والتسامح، الأمر الذي يسهل الكتاب والمفكرين والناشرين وأيضاً المهتمين متابعة جميع الفعاليات والمشاركة فيها من مختلف دول العالم، فالمشاركة الدولية الواسعة تعبر عن حاجة الجميع للتعايش والتعاون والسلام. وتدعو وزارة التسامح مختلف فئات المجتمع الإماراتي، من طلاب المدارس والجامعات والشباب والأسرة ومؤسسات القطاع الحكومي والخاص للمشاركة في هذا المعرض الذي يمثل همزة الوصل بين المبدعين ودور النشر والجماهير بما يحقق هدف الجميع بتعزيز الوعي المجتمعي والإنساني بقيم التسامح والتعايش.

منوعات الفكر



بحضور عربي وعالمي لافت؛

نهيان بن مبارك يفتتح اليوم المعرض الافتراضي للمحتوى العربي للتسامح

•• أبوظبي- الفجر

يفتح معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، عضو مجلس الوزراء وزير التسامح والتعايش، صباح اليوم الأحد 9 أغسطس المعرض الافتراضي للمحتوى العربي للتسامح الذي تنظمه وزارة التسامح والتعايش بالتعاون حوالي 150 دار نشر محلية وعربية وعالمية على مدى خمسة أيام تحت شعار "تعايش مبني على المعرفة" وذلك بحضور جمع من وزراء الثقافة العرب وعدد من كبار الشخصيات العربية والعالمية المهتمة بالمجال الثقافي والإنساني محلياً وعالمياً. ويتضمن حفل الافتتاح كلمة لمعالي وزير التسامح والتعايش ومن ثم تقديم فيلم توثيقي يتضمن جولة افتراضية ضمن الأجنحة المشاركة في المعرض وكذلك أبرز الفعاليات المصاحبة وأيضاً الشخصيات التي يستضيفها المعرض على مدى 5 أيام. يلي ذلك كلمة السفيرة الكندية لدى الإمارات، سعادة ماري غروسمان باعتبار كندا ضيف شرف المعرض. ومن أول أنشطة المعرض، يتحدث سعادة الدكتور سلطان النعيمي مدير عام مركز الإمارات للبحوث والدراسات الاستراتيجية بكلمة تتناول التسامح والإماراتية كرسيد تاريخي يعتمد على تقاليد أصيلة، وتشارك كذلك الدكتورة ميميل باميلنج أستاذ زائر من جامعة نيويورك أبوظبي، والمديرة الإبداعية لمبادرة Lest We Forget وهي مبادرة ثقافية إماراتية برعاية مؤسسة سمو الشيخة سلامة بنت حمدان آل نهيان، وتقدم رؤيتها حول التسامح والقيم الإماراتية بعيون غربية عاشت الحياة في الإمارات لسنوات، بعدها تنطلق الندوة الرئيسية للمعرض بعنوان "التسامح والتعايش في فكر زايد" والتي تديرها الدكتورة عائشة البوسميث حيث يلتقي رواد المعرض الافتراضي معالمة الدكتور سلطان النعيمي كضيف رئيسي يقدم شهادة مؤثرة حول قيم التعايش والتسامح التي أسس لها وغرسها الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان-طيب الله ثراه- في أهل الإمارات، حتى أصبحت سمة مميزة للإمارات وكافة أبنائها، ومن ثم حفل توقيع كتاب "لماذا أنا وليس نحن؟" للكاتب والروائي علي أبو الريش الذي يتحدث عن الإبداع ودوره في تعزيز التعايش الإنساني، وغرس القيم الإنسانية، وأهمية الكتاب كرسالة إنسانية تتناول القيم الأصيلة وتعزز التعايش المجتمعي والعالمي.

للباحث والمعالج النفسي الفرنسي كريستوف أندريه

مشروع «كلمة» في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي يصدر ترجمة كتاب «الحياة الباطنة»



إ.خ. يعد مؤلف الكتاب، كريستوف أندريه، من أشهر المعالجين النفسيين في فرنسا، ومن أصحاب أكثر الكتب مبيعاً فيها، وهو ضيف مستمر على قناة فرنسا الثقافية، ممّا منحته شهرة واسعة لدى الجمهور العربي. وقد شهدت اللقاءات التي يشارك فيها عبر موجات الأثير عدداً كبيراً من المشاركات تخطى النصف مليون، حيث أثار اهتمام الجمهور الفرنسي من خلال الدخول بجرأة ومهنية إلى مملكة النفس البشرية. وهو طبيب نفسي متخصص في الاضطرابات الانفعالية ومهتم بشكل خاص بمجال التأمل والتأمل الواعي وتنمية الوعي، وله العديد من الكتب في هذا المجال منها "ثلاث دقائق من التأمل" و"وقت التأمل" و"التأمل يوماً بعد يوم". وقد حظي كتابه "الحياة الباطنة" عند نشره عام 2018 بنجاح غير مسبوق. مترجمة الكتاب، د. جيهان عيسوي، أستاذ مشارك في قسم اللغة الفرنسية والترجمة في جامعة الملك سعود في الرياض. نشرت العديد من الأبحاث في مجالي الأدب المقارن ودراسات الترجمة وتعاونت مع عدة جهات لترجمة كتب ومقالات من الفرنسية إلى العربية، من أبرز الكتب التي ترجمتها: "التحرر من الذات" 2017، "مدخل إلى تحليل الصورة" 2016، "نظرية وممارسة المسرح" 2011، "الفرانكفونية العربية" 2005 وغيرها.

المصاحب له. تنقسم الأربعة تمريناً التي تضمنها الكتاب إلى ثلاث فئات: أحاسيس، تجارب وجودية، طرق الوصول. تركز الفئتان الأولى على تجارب وانفعالات إنسانية يعرفها كل منا، فالبعض سعد بها وانتشى والبعض الآخر عانى منها وتآلم. ونجد الكاتب في وصفه الدقيق لهذه الجوانب الإنسانية يكشف حقائق النفوس العميقة ويشرح خبايا الأرواح ويصطبغ اللثام عن الأفكار. وهو يفعل كل ذلك بخبرة عالم وبراعة معالج نفسي يستند في تحليله للنفس البشرية إلى أسس علمية ودراسات تجريبية، فيعبد إلى الإقناع وينجح في سرد الحجج والبراهين التي تجعل أي محاولة للمواراة مستحيلة. فلا يملك القارئ أمام ترسانة أسلحته النفسية الكاشفة إلا أن يقفز أمام ذاته بضعفه وهشاشته. وهنا، يأتي التمرين التطبيقي الذي يجذب القارئ تجاه الحل بعد أن أقر بعجزه أمام فيض الأحاسيس وغفونات الانفعالات المتكئة منه بحثاً عن شعور بالارتياح والسكينة البشرية إلى السلام الداخلي. أما الفقرة الثالثة من التمارين التي تحمل عنوان "طرق الوصول" فتقدم للكثير من المضللات حلولاً من شأنها أن تقوده إلى بز الأمان، فيشير عليه المؤلف بالقيام ببعض الممارسات الحياتية الداعمة للوجود والهدافة إلى تعزيز السلام النفسي، مثل المشي والقراءة والاستبطان والصلاة والكتابة،

•• أبوظبي- الفجر

أصدر مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ترجمة كتاب «الحياة الباطنة» للباحث والمعالج النفسي الفرنسي كريستوف أندريه، ونقلت إلى اللغة العربية المترجمة المصرية د. جيهان عيسوي، وراجح الترجمة الشاعر والأكاديمي العراقي المقيم في فرنسا كاظم جهاد. صدر كتاب «الحياة الباطنة» في فرنسا عام 2018، حقق مبيعات هائلة، وتمت ترجمته بعد أقل من عام من صدوره إلى اللغات الإسبانية والإيطالية والبرتغالية. من خلال رحلة داخل عالم الانفعالات والأحاسيس يطرح الكتاب عدة تمرينات نفسية هدفها خلق حالة من السلام الداخلي، فيتصالح مع ذاته ومع العالم المحيط. فالشعور بالسلام الداخلي لا يعود بالنفع على الفرد وحده بل يجعله ينشر السلام والطمأنينة في محيطه. كل فصل من الكتاب عبارة عن تمرين عملي يستعرض فيه الكاتب إحدى التجارب أو أحد المشاعر التي يعيشها كل منا، ثم يدعو إلى ممارسة التمرين المناسب إما لتعزيز تجربة إيجابية أو للتغلب على انفعال سلبي. في مقدمة كتابه يوصي المؤلف بقراءة فصل واحد يومياً وتطبيق التمرين النفسي

منوعات العقل

23

تشمل الدهون النباتية الصحية الزيوت مثل زيت الزيتون، والبذور مثل بذور السمسم، والمكسرات مثل اللوز، فما هي فوائدها؟ وكيف نتناولها بطريقة صحية؟

ستبدأ مع الزيوت، والتي يشكل زيت الزيتون نجمها دون منازع. إذ تؤكد الجمعية الألمانية للتغذية إنه يتميز بأهمية كبيرة للصحة، حيث إنه يحمي من أمراض القلب ويساعد على إنقاص الوزن ويحل مشاكل الهضم. وأوضحت الجمعية أن زيت الزيتون غني بالأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية التي تعمل على خفض مستوى الكوليسترول. كما أنه غني بمادة (أوليوروبين) التي تمتاز بتأثير مضاد للأوكسدة، ومن ثم تحمي من الأزمات القلبية.



منها زيت الزيتون وبذور السمسم

كيف نستفيد من الدهون النباتية الصحية ونتفادي أضرارها؟

تنظيم توازن السوائل في أجسامنا، ولكن عندما يختل هذا التوازن الحيوي، فإنه يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

ونصح الموقع بتناول الأصناف غير المملحة. وهناك إستراتيجية رائعة تتمثل في إضافة نكهة الأعشاب إلى البذور أو المكسرات على غرار مسحوق الفلفل الحار لإضفاء نكهة خالية من الصوديوم.

في المقابل، فإن الإسراف في تناول المكسرات والبذور قد يؤدي لمشاكل، مثل زيادة الوزن، والإسهال والإصابة بالانتفاخ.

وقال الموقع إن الجزء المعقد المتعلق بالبذور والمكسرات أنها تعد صحية ما إذا تناولتها بكمية مناسبة، وضارة إذا قمت

بأمراض القلب، وذلك وفقاً لموقع (هيلث أند هيومن ريسيرتش).

ومن فوائد تناول المكسرات والبذور:

إنقاص الوزن

وذلك وفق الكثير من الدراسات التي استنتجت أن تناول المكسرات والبذور يمكن أن يساعد فقدان الوزن، ولكن بكميات محدودة للغاية وبلاقتران مع نظام غذائي رياضي متكامل.

بعبارة أخرى، نظراً لأن المكسرات غنية جداً بالدهون، وعلى الرغم من كونها دهوناً غير مشبعة، فإنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية التي

من شأنها أن تساهم في زيادة الوزن. وفي حال كنت تخطط لإضافة المكسرات أو البذور إلى حميتك الغذائية لفقدان

الوزن، فمن المهم تقليل عدد السعرات الحرارية التي تتناولها بشكل عام.

خفض ضغط الدم

من الممكن أن يساعد تناول المكسرات والبذور الثنية وغير مالحة على خفض ضغط الدم، وذلك وفقاً لتقرير موقع (هيلث أند هيومن ريسيرتش).

المشكلة أنه عموماً تكون معظم المكسرات والبذور مملحة لتحسين مذاقها. فضلاً عن ذلك، يميل الكثير من الأشخاص إلى تناول كميات عالية من الملح الذي يعمل بشكل عام مع البوتاسيوم على



أو أمراض القلب. وهناك أنواع أخرى من الزيوت النباتية، ولكن بشكل عام يوصى باستخدام زيت الزيتون، مع ضرورة استخدام كمية قليلة منه، وهذا ينطبق على جميع الزيوت النباتية لأنها غنية بالسعرات الحرارية، إذ تحتوي ملعقة الطعام من الزيت على 120 سعراً حرارياً.

المكسرات والبذور

تحتوي على نسبة عالية من الدهون، وغالباً ما تكون غير مشبعة وصحية من شأنها أن تساعد بالفعل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم ومحاربة

به للشخص. كما يحتوي على الكثير من أحماض أوميغا 6 الدهنية، ومع أن الجسم يحتاجها، يعتقد أن الكثير من أوميغا 6 قد يحفز الالتهابات، في حين أن أحماض أوميغا 3 الدهنية مضادة للالتهابات. ولذلك يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من أحماض أوميغا 6 بدون توازن مع أوميغا 3 إلى التهاب مفرط في الجسم، لذا يجب الاعتدال في الاستهلاك.

زيت جوز الهند

مع أن له شعبية كبيرة هذه الأيام، فإنه يعد من أسوأ الدهون على الإطلاق

للتوضيح فإن الدهون غير المشبعة تعد أفضل للصحة، ويجب استهلاكها بأكبر قدر ممكن باعتبار أنها مفيدة لخفض مستويات الكوليسترول الضار.

القلب

كما أنها تجنب مخاطر أمراض القلب والشرايين، وينقسم هذا النوع من الدهون إلى قسمين: الدهون غير المشبعة الأحادية، والدهون غير المشبعة المتعددة، وذلك بحسب تركيبها الكيميائي.

أما الدهون المشبعة فتؤدي لزيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين والدماغ مثل النوبات القلبية والجلطات.

ويوجد هذا النوع من الدهون في المنتجات الحيوانية، كاللحوم الحمراء ومشتقات الحليب مثل الجبن، إلى جانب الحليب الكامل والشوكولاتة الداكنة والزبدة والسمن وصفار البيض، كما أن بعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل وجوز الهند غنية بالدهون المشبعة.

وتقول الجمعية الألمانية إنه بفضل احتواء زيت الزيتون على نسبة عالية من الفينولات والأحماض الدهنية غير المشبعة يعمل زيت الزيتون على تنشيط عملية حرق الدهون، ومن ثم إنقاص

زيت دوار الشمس

ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين E، إذ تحتوي ملعقة كبيرة واحدة على 28% من المقدار اليومي الموصى

الوزن والتمتع بالرشاقة. وبالإضافة إلى ذلك، يعد زيت الزيتون بمثابة مادة تزيق طبيعية تساعد على



حمية النوع الواحد... هل تعتبر صحية؟

العناصر الغذائية التي تعتبر كافية للطفل لغاية 6 أشهر). وتشرح غاريوس بالتفصيل نواقص كل فئة على جسم الشخص بالقول:

- البطاطا: هذه الفئة غنية بالنشويات المفيدة للجسم لكنها في الوقت نفسه عاجزة عن تأمين البروتين الذي يحتاج إليه الجسم. ان نقص البروتين يؤدي إلى ضعف العضل. كما ان البطاطا لا تحتوي على الحديد الذي يعتبر عنصراً أساسياً لتنقية الاوكسجين والشعور بالنشاط والحيوية.

- البروتينات: الموجودة في اللحم والجبن والدجاج. لكن هذه الأطعمة تفتقر إلى عنصر اساسي وهو(النشويات). وتعتبر النشويات محفزاً أساسياً للدماغ، وإن نقصها يسبب تفاعلات كيميائية وضعفاً في عضلات الجسم والقلب. - الخضار والفاكهة: عند تناولنا الخضار والفاكهة يحصل الجسم على المعادن والفيتامينات، ولكنه يحرم من النشويات والبروتينات. وبالتالي لا نتج هذه الفئة في تأمين كل ما يحتاج إليه الجسم من عناصر غذائية للحفاظ على جسد سليم. لذلك تعتبر حمية النوع الواحد غير صحية، لأنها عاجزة عن تأمين كل مستلزمات الجسم الغذائية. من المهم التركيز في نظامنا الغذائي على النوعية والكمية الصحيحة. ويتميز نظامنا الغذائي في منطقة الشرق الأوسط بأنه الأفضل والأغنى في العالم، لأنه غني بالفاكهة والخضار والحبوب واعتداله في اللحم الحمراء. ان التنوع الموجود في المطبخ اللبناني كفيل بتأمين كل العناصر الغذائية بطريقة صحية وذكياً.

الواحد ليست صحية، لأن ليس هناك اي نوع طعام بإمكانه ان يعطي الجسم كل المعادن والفيتامينات التي يحتاج إليها الشخص. جسمنا بحاجة الى 6 عناصر غذائية للمحافظة على صحته والتي تشمل بالماء، المعادن، الفيتامينات، النشويات، البروتينات والدهنيات. وحده حليب الأم يحتوي على هذه

عُرف عن حمية النوع الواحد أنها تؤدي إلى فقدان الوزن بطريقة سريعة، لكنها في الوقت نفسه تسبب مشاكل صحية. فهل تناول نوع واحد من الطعام صحي؟ وما هي أضرار هذه الحمية على الأشخاص؟

أكدت اختصاصية التغذية مايا غاريوس ان (حمية النوع



يعد مفهوم السياحة المفرطة مصطلحا جديدا يستخدم لوصف العواقب السلبية للتدفق الجماعي للسياح إلى مختلف البلدان والمدن.

وقال موقع (برايت سايد) الأميركي، إن المجلس العالمي للسفر والسياحة نشر قائمة تضم ٥٠ مدينة تعاني أكثر من غيرها من السياحة المفرطة. وبطبيعة الحال، يعد السكان المحليون الأكثر تأثرا بسلوكيات السياح المزعجة، حيث إن تصرفات المسافرين المهذبين عند زيارة بلد معين تختلف عن بعض السياح الذين ينتهكون قواعد السلوك المقبول في ذلك المكان.

ونقدم هنا الأشياء المزعجة التي يقوم بها السائحون في ١٠ أماكن:



لا تقم بهذه الأشياء في هذه البلدان

السياحة المفرطة . . عواقب سلبية للتدفق الجماعي للسياح



الرحلات البحرية نحو الرحلات الجبلية قصيرة وقمصان. نتيجة لذلك، يتعين على المتطوعين المحليين الذين يعملون في خدمة الإنقاذ مساعدتهم على الرجوع لأنهم يشعرون بالبرد والإرهاق الشديد.



الرحلات البحرية نحو الرحلات الجبلية قصيرة وقمصان. نتيجة لذلك، يتعين على المتطوعين المحليين الذين يعملون في خدمة الإنقاذ مساعدتهم على الرجوع لأنهم يشعرون بالبرد والإرهاق الشديد.

أستراليا
يثير تجاهل السياح القواعد المتعلقة بالحياة البرية إزعاج الكثير من الأستراليين بسبب إظهارهم عدم اهتمامهم واحترامهم للحياة. ويعمد الكثيرون إلى إطعام الحيوانات طعاما عشوائيا، مما قد يؤدي إلى إصابة بعض الحيوانات بمرض خطير، أو استخدام الفلاش أثناء التصوير.

البرازيل
ذكر الموقع أنه عند زيارة مدينة فافيا، ينبغي عليك تجنب التقاط صور باسمه لأن الناس هناك يعيشون حياة صعبة للغاية. ومن المفارقات المثيرة للسخرية أن الناس من دول العالم الأول يعتقدون أن العيش في هذه الوضعية المزرية يعد أمرا لطيفا.

البرتغال
بحسب بعض السكان المحليين في البرتغال، يحاول الكثير من السياح تقريبا التحدث باللغة

الإسبانية مع البرتغاليين، على الرغم من أنهم لا يتحدثون ذلك مطلقا.

إيرلندا
لا يعد نطق أي كلمة إيرلندية بشكل خاطئ مشكلة كبيرة بالنسبة إلى الإيرلنديين، غير أن قول إنك إيرلندي مجرد امتلاك قرابة بعيدة في إيرلندا يثير إزعاج السكان المحليين. فمن وجهة نظرهم، لا يمكنك اكتساب الهوية الإيرلندية ثقافيا، وإنما تتعلم برابط دموي أعمق.

فنلندا
يكبر سكان فنلندا الثرثرة والحديث، فضلا عن أنهم يفضلون عدم الجلوس سياح بجانبهم في وسائل النقل العام إذا كانت هناك مقاعد أخرى فارغة.

هولندا
أشار الموقع إلى أنه يشجع استخدام الدراجات بشكل كبير في هولندا لأنها لا تثير ضوضاء

وأصواتا مثل السيارات. تبعا لذلك، ينبغي على السياح الانتباه عند مرور الطريق. ويشار إلى أن السكان المحليين هناك ينزعجون بشدة من استخدام المترجلين للممر الخاص بالدراجات، رغم طابعهم المتسامح والمتقبل للثقافات الأخرى. من جانب آخر، يكبر السكان المحليون تشبيهمهم بالأتان.

لندن
ينبغي على السياح التوقف عن إغاطة الحرس الملكي، ذلك أنهم ليسوا متمرزين في بعض المواقع بهدف جذب السياح بل لديهم بنادق ذات حربة، تحتوي في بعض الأحيان على رصاصات. نتيجة لذلك، ينبغي على السياح تجنب الضحك على أفراد الجيوش مجرد أنهم يرتدون أغطية رأس غريبة. وبحسب سكان لندن، يعد هذا الأمر مزعجا للغاية عندما يتوقف السياح في منتصف شارع أكسفورد في ساعة الذروة من أجل التقاط الصور، فضلا عن دفعهم للسكان في الطريق من أجل رؤية قصر باكنغهام.



يحيط بالقارة القطبية الجنوبية ويتمتع بهواء نقي

المحيط الجنوبي . . الأقل تأثرا بالبشر والغبار القادم من القارات الأخرى



الميكروبات بحرية، أي أن مصدرها هو المحيط نفسه. كما تبين للباحثين عبر التركيب البكتيري الذي حصلوا عليه، أن الهباء الجوي من الكتل الأرضية البعيدة والأنشطة البشرية، مثل التلوث أو انبعاثات التربة الناجمة عن تغير استخدام الأراضي، لا يسافر جنوبا إلى هواء القطب الجنوبي.



الميكروبات بحرية، أي أن مصدرها هو المحيط نفسه. كما تبين للباحثين عبر التركيب البكتيري الذي حصلوا عليه، أن الهباء الجوي من الكتل الأرضية البعيدة والأنشطة البشرية، مثل التلوث أو انبعاثات التربة الناجمة عن تغير استخدام الأراضي، لا يسافر جنوبا إلى هواء القطب الجنوبي.

يعتقد العلماء أنهم عثروا على المكان الذي يحتوي أنظف هواء في العالم، خال من الجزيئات التي يسببها النشاط البشري، ويقع فوق المحيط الجنوبي الذي يحيط بالقارة القطبية الجنوبية.

في الدراسة التي نشرت مؤخرا في دورية (بروسيدنجز أوف ذي ناشونال أكاديمي أوف ساينس) وصف العلماء المنطقة بأنها (نقية حقا).

وتربط كل من الطقس والمناخ ارتباطا وثيقا، ويربطان كل أجزاء العالم ببعضها بعضا، ومع تغير المناخ بسرعة بسبب النشاط البشري، يكافح العلماء والباحثون للمثور على ركن من الأرض لا يتأثر بما يعلقه الإنسان.

مصدره المحيط نفسه
افترضت كريدينويس وفريقها أن الهواء الذي يقع مباشرة فوق المحيط الجنوبي البعيد الذي يحيط بالقارة القطبية الجنوبية، سيكون الأقل تأثرا بالبشر والغبار القادم من القارات الأخرى.

لذا قرروا البحث في مكونات هذا الهواء ومعرفة مدى وصول الجسيمات التي تنتجها الصناعة والنشاط البشري إليها، وذلك باستخدام البكتيريا في الهواء كأداة تشخيص لاستنتاج خصائص الغلاف الجوي السفلي. ووجد الباحثون أن هواء الطبقة الحدودية الذي يغذي

ويترتب كل من الطقس والمناخ ارتباطا وثيقا، ويربطان كل أجزاء العالم ببعضها بعضا، ومع تغير المناخ بسرعة بسبب النشاط البشري، يكافح العلماء والباحثون للمثور على ركن من الأرض لا يتأثر بما يعلقه الإنسان.

مصدره المحيط نفسه
افترضت كريدينويس وفريقها أن الهواء الذي يقع مباشرة فوق المحيط الجنوبي البعيد الذي يحيط بالقارة القطبية الجنوبية، سيكون الأقل تأثرا بالبشر والغبار القادم من القارات الأخرى.

لذا قرروا البحث في مكونات هذا الهواء ومعرفة مدى وصول الجسيمات التي تنتجها الصناعة والنشاط البشري إليها، وذلك باستخدام البكتيريا في الهواء كأداة تشخيص لاستنتاج خصائص الغلاف الجوي السفلي. ووجد الباحثون أن هواء الطبقة الحدودية الذي يغذي

ويترتب كل من الطقس والمناخ ارتباطا وثيقا، ويربطان كل أجزاء العالم ببعضها بعضا، ومع تغير المناخ بسرعة بسبب النشاط البشري، يكافح العلماء والباحثون للمثور على ركن من الأرض لا يتأثر بما يعلقه الإنسان.



ويترتب كل من الطقس والمناخ ارتباطا وثيقا، ويربطان كل أجزاء العالم ببعضها بعضا، ومع تغير المناخ بسرعة بسبب النشاط البشري، يكافح العلماء والباحثون للمثور على ركن من الأرض لا يتأثر بما يعلقه الإنسان.

منوعات

الفكر

27



رولا سعد .. (لاغيني بتلاقيني)

سجلت الفنانة رولا سعد أغنية (لاغيني بتلاقيني)، من مقام المقوم، وتأجل تصويرها في الفترة الماضية بسبب جائحة كورونا. الأغنية من كلمات أسامة مصطفى، ألحان محمد يحيى، توزيع أحمد عادل، كان يفترض تصويرها في كيبف بأوكرانيا ولكن جائحة كورونا وتوقف الطيران غيرت خططنا)، وفق (النهار) اللبنانية. وقالت: (سأسافر إلى اسطنبول هذه الأيام لتصوير الفيديو كليب، بإدارة المخرج زياد خوري، وإنتاج (لايف ستايل ستديو)، كما سنصور في سورية أيضاً). وأشارت سعد إلى أن جائحة كورونا (سببت الألم والأذى لكثير ممن تعرفهم)، داعية إلى ضرورة الالتزام بالإجراءات الاحترازية للوقاية من الإصابة بفيروس.



زعيمة من زعماء عصابات المافيا (قرن فاضل)

نانيتا: الأدوار المختلفة تزيد من قدرات الممثل وخبرته

تنشط على المستويين الفني والإعلامي، إذ تجهز لبرنامجين جديدين، كما تبدأ تصوير عمليين دراميين وفيلم سينمائي، بينما تنتظر عرض فيلم (قرن فاضل).

عن جديدها، اللون الكوميدي الذي تميل إليه، تأثير فيروس كورونا على حياتها، كان مع المغنية، الممثلة، مقدمة البرامج وعارضة الأزياء اللبنانية نانيتا، هذا الحوار.

فترة، يناقش بشكل بسيط وكوميدي تأثير الجماعات الإرهابية على عقول الكثير من المغيبين في عالمنا العربي، كما يحمل رسائل مهمة للمجتمع.

• ما دورك في الفيلم؟
- أجسد شخصية زعيمة من زعماء عصابات المافيا، التي تسعى مع باقي أفراد عصاباتنا إلى بث الشر والجريمة في المجتمع المصري.

• من يشارك في بطولة الفيلم؟
- طاهر أبو ليلة، نورهان، محمد فهم، عدد كبير من الوجوه الجديدة من تأليف وإخراج حسين أبو الذهب.

• ما الشخصيات التي تميلين إلى تجسيدها؟
- أحب تجسيد كل الشخصيات، رغم أن أغلب ما قدمته يندرج تحت إطار الأعمال الكوميدي، خصوصاً برنامج المقالب الكوميدي (شفط دهون).

الذي حقق لي شهرة واسعة، إلا أنني أؤمنى تجسيد شخصيات متنوعة، منها البنت البسيطة الفقيرة، المريضة نفسها، الشخصية المركبة، لأن أداء مثل هذه النوعية من الشخصيات يزيد قدرات الممثل وخبرته التمثيلية.

• ماذا عن الغناء؟
- قررت العودة أخيراً إلى الغناء، سجلت أكثر من أغنية لكن بسبب جائحة كورونا توقفت عن تصويرها فيديو كليب انتظر تحسن الأحوال لتصوير أغنية أو أكثر.

• هل ستقدمين أغنية مهرجانات؟
- نعم، سجلت أغنية (مهرجانات)، ستكون نوعية جديدة وليست مجرد أغنية مهرجانات عادية، رغم أنني لم أكن أتوقع هذه الخطوة، مع تحسن الظروف سأصورها وأطرحها.

• هل تابعت الأعمال الدرامية في شهر رمضان الماضي؟
- نعم، كل الأعمال التي تابعتها كانت مصرية، ولم أتابع غيرها.

• ما العمل الذي جذب انتباهك؟
- مسلسل (البرنس)، تابعت كل حلقاته، كان مسلسلاً متميزاً (أداء، تصويراً، ديكوراً وإخراجاً).

• ما أمنياتك؟
- أتمنى تحسن الأحوال وأن يزول وباء كورونا، ويعود العالم العربي والعالم كله إلى ما كنا عليه قبل انتشاره، رغم أنني في بلدي الثاني مصر إلا أنني اقتعد بلدي لبنان كثيراً، خصوصاً أنني لم أزره منذ منتصف مارس، بسبب إغلاق المطارات، أعتقد إن إعادة فتح المطارات في الفترة الأخيرة ستتيح لي فرصة زيارة أهلي وأصدقائي في بيروت، ثم أعود بعد ذلك لإكمال عمالي الفنية والإعلامية في القاهرة.

• ما الذي دفعك للإطالة عبر (يوتيوب) أخيراً؟
- أقيم في مصر حالياً، عندما بدأ انتشار فيروس كورونا المستجد، كنت أشعر بخوف شديد،

قررت وقتها مع إحدى صديقاتي أن نقدم على مواقع التواصل الاجتماعي وعلى (يوتيوب) تحديداً برنامجاً نتحدث فيه عن الأكل الصحي والأمور التي يجب علينا فعلها لتفادي الإصابة بفيروس المستجد،

بناء على إرشادات الأطباء، حتى الآن لا أخرج إلا وأنا أردي الكمامة وألتزم بكل تعليمات واحترافات منظمة الصحة العالمية.

• هل توقف نشاطك الفني والإعلامي بسبب كورونا؟
- لا، لأنني حالياً أجهز لبرنامجين مختلفين تماماً عن برنامج المقالب (شفط دهون).

الذي كان سبباً في شهرتي، فأحدهما (توك شو) بشكل مختلف عن هذه النوعية من البرامج الموجودة على الفضائيات العربية،

بينما الآخر يشرح للجمهور كيف يستطيع القيام بفعل أشياء مهمة في حياته بنفسه، البرنامج فيه شيء من الكوميديا والفكاهة، استلهمنا فكرته من توشي وباء كورونا واضطرار الناس للمكوث في بيوتهم وقضاء حاجاتهم وشؤونهم بأنفسهم.

• هل تحدد موعد عرضهما؟
- لم يتم تحديد الوقت بعد، الجهة المنتجة للبرنامجين لم تحدد الفضائيات التي سيتم عرض البرنامجين فيها حتى الآن، ربما في الأيام المقبلة ومع انحسار كورونا بشكل أكبر سيتم تحديد الموعد.

• ماذا عن الدراما والجديد لديك؟
- هناك عملان جديداً، سنبداً البروفات فيهما خلال الأيام القليلة المقبلة.

• ما قصة كل مسلسل؟
- لا أستطيع الحديث عن قصة أي منهما حتى نبدأ البروفات، كذلك لا أستطيع الحديث عن دوري، كل ما يمكنني قوله إنه سيكون دوراً مختلفاً ومفاجأة للجمهور.

• ماذا عن السينما؟
- رشحت لفيلم بعنوان (هدر اتفاق)، لم نبدأ تصوير أي مشهد منه إلى الآن، أشارك في الفيلم مع إيناس النجار ورائدا البحيري.

• ماذا عن أعمالك التي تنتظرين عرضها قريباً؟
- فيلم (قرن فاضل)، الذي انتهت أعمال المونتاج والمكساج له منذ



تامر حسني يترقب إصدار الألبوم وفيلم (مش أنا)

سجل الفنان المصري تامر حسني كل أغنيات ألبومه الجديد ويكتفم على تفاصيله في الوقت الراهن، ويبدأ العمل في مكساج الأغنيات بأحد الاستديوهات، وتعاون حسني في الألبوم مع مجموعة كبيرة من الشعراء والملحنين والموزعين الموسيقيين، منهم أيمن بهجت قمر، محمد يحيى، تامر حسين، تامر علي، شريف مكاوي، إسلام زكي، يحيى يوسف وغيرهم.

يأتي هذا في وقت انتهى فيه تامر من تصوير فيلمه الجديد (مش أنا) خلال الأيام القليلة الماضية، ويشاركه في بطولته حلا شبيحة، ماجد الكدواني، سوسن بدر، من تأليف تامر نفسه وإخراج سارة وفيق، وبدأت المخرجة مونتاج الفيلم ويستمر أسبوعين أو أكثر، حتى يكون جاهزاً للعرض، ولم تنس سارة توجيه الشكر والامتنان لتامر حسني لأنه منحها فرصة كبيرة لإخراج فيلمه وهي في بداية حياتها المهنية. وينتظر حسني الوقت المناسب لطرح العملين، حيث كان يفترض عرض الفيلم في عيد الأضحى لولا قرار مجلس الوزراء بتسجيل دور العرض بنسبة 25 في المئة من طاقتها الاستيعابية، وكان أيضاً مقصراً طرح الألبوم في الصيف الحالي، ولكن خشي تامر من عدم إقبال الجمهور عليه في ظل جائحة كورونا، وعدم مناسبة الوقت لطرح أي أعمال فنية.



يحيى الفخراني: أفضل الغياب عن الحضور الباهت

أبدى الفنان المصري الكبير يحيى الفخراني، حماسة للعودة إلى الدراما التلفزيونية بعمل مختلف قريباً، كاشفاً عن أنه يعكف حالياً على قراءة مجموعة من السيناريوهات، ويرر الفخراني غيابه عن الساحة قائلاً: أفضل الغياب عن الحضور الباهت، أصبح العثور على أفكار جديدة ومختلفة أمر شاق، ولكن في الوقت الحالي أعكف على قراءة نصوص جديدة، ولم أستقر على عمل محدد. وعن تعاونه مع السيناريست الكبير وحيد حامد، أوضح: يوجد مشروع ولكن لم أستقر عليه بعد.

يذكر أن مسلسل (بالجم العائلي) آخر عمل قدمه الفخراني على شاشة التلفزيون في رمضان 2018، بمشاركة ميرفت أمين، يسرا اللوزي ونخبة من نجوم الدراما، بالإضافة إلى مسرحية (الملك لير) التي عرضها مجدداً في مصر والسعودية. ولد الفنان محمد يحيى الفخراني، لأسرة ثرية إذ يعمل والده تاجر مجوهرات، ورغم حبه للتمثيل كان من المتفوقين علمياً، لذا حصل على بكالوريوس الطب والجراحة.



حكمة

التغافل يا عرب حكمة عرب
والتجاهل رد قاسي للجهالة
والتعايش في وجود مغترب
راحة للبال والدنيا سهاله
مسير بن علي بن لواته



عام - زايد

العيد عيدك يامها الخلود
يا ما اكثر اللي هوب مقصود
قلبي امعبا منك بنضود
إلا انت لي ساكن و موجود
بالسولعي يا ترف لخدود
والآ فنا ما جاني العيد
هشملن ولا تهزف له الايد
ولا له مجال إيخيف ويزيد
لك منزل في باطن اسعيد
يا سييد الخفترات والغيد

عام
زايد

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



يوم التعب يرسم وجوه المطابق
انته فوجهك يرسم العيد صبحه

للعيد فرحة في عيون المخالرق
وانته فعين الشعب للعيد فرحه

سلام بوخالد سما المجد ياطويق
وانته حفيت العز والنصر رمحه

وانته محمد ياصباح التوافق
عيدك سعيد وعاد عيدك بصبه

ناصر بن يوان الليادي

جانا العيد

يا سعد عين اللي بعيدك يهنيك
ويا كبر حظ اللي بقربك تهنأ
ويا فرحة اللي من شعوره يراعيك
وصبح على حزة مجيآ تغنأ
الله يديمك للمشاعر ويبقيك
لا هبآ الأنسام .. منأ .. و منأ
كنك تضم آمال الإحساس بيديك
وتقصر خطاوي قلبي اللي تعنأ
على كثر ما الروح تغرم و تغليك
على كثر ما ينشد الحب عنأ
شفتي بنبيضات المحبة حواليك
وشف كيف قلبي للمواصل تحنأ
يضافحك من عمق روحه ويعطيك
ملامح احساس معك ما توتأ
في رحلة الأيام ماهوب ناسيك
و (حزن المسافة) كم علينا تجنأ
لكن يظللنا الغلامني و فيك
لو الزمن ميل بنا و امتحنأ
وهبت لك عمري ولا اظن يكفيك
الله يحقق لك معه ما تمنأ



فاطمة ناصر
(فتاة تهامة)

كلنا خليفة



يا حي شوفة رفيع الشان
و الشعر بيدي تراحيبه
يامرحبا يا ذري الأوطان
خليفة العز و الهيبه
العيد شوفة ابوسلطان
و تفرح به الناس من طيبه
@naylauae

الشاعرة نايبة الأحابى

ريتويت



Following

فيصل العطاوي
@f_al36awi

شاعر عني عن التزييف !

574 Following 45.1K Followers

Followed by مبر، وليد حمدان, and 97 others you follow

كل عيد وانت بعيد ومن الغايبين

راح العمر وانا انتظر .. و ابتظر

مع احتراماتي .. لكل الحاضرين !

مكانك الفاضي هو اغلا من حضر



Following

جابر بن علوش
@J3l0sh

والله ان اموت .. وانا اموت فيك

565 Following 30.5K Followers

Followed by عبدالله مدعج, محمد المر, and 66 others you follow

يعايدك في العيد .. شخص ما تبيه

والتي تبيه يعايدك .. ما عايدك !

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

بالتهنئة .. أهديت كل من يهني
آعم بالإرسال بس انت أخص لك
أحلى التهاني من قصيدي وكتي
أهدي وكل غالي لعينك رخص لك
توارد الأفكار منك .. ومني
اتفكر بوصولي وأفكر .. بوصولك ؟!
تطري على بالي وأهوجس وأغني
انت الوفا طبعك ونبعك .. وأهلك!
في العيد عايدني فلا اخيب ظني
قاطع ولا أدري يا حبيبي شحصلك ؟
أنته بتدابسي .. ولا بتنتظرنني
بتتصلي .. ولا .. أنا .. أتصلك ؟

(عبيد الشاعر)



You Retweeted
@far8th1 · May 6

على بقايا بيتنا .. المترامي :
كان الرضى من جملة الاطباق !

م ظل احد منأ ، وحيد و ضامي :
و الحمد لله .. م اشتكيننا إفراق :!

