

# منوعات العصر

الثلاثاء 17 أكتوبر 2023 م - العدد 13976  
Tuesday 17 October 2023 - Issue No 13976

ص 22

زايد بن سلطان بن خليفة آل نهيان  
يشهد أفراح الظاهري والكتبي  
بمجلس الطوية بمدينة العين



ص 27

الألمانية ساندر هوتر  
في قمة فنّها



ص 23

أطعمة أساسية، يمكن أن  
يؤدي عدم تناول ما يكفي منها  
إلى الإصابة بأمراض مميتة،

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## ثورة في قطاع الزراعة.. حلول تكنولوجية صديقة للبيئة

وسط أخبار التغير المناخي وتدابيرته السلبية على البيئة وحياتنا اليومية، هناك حلول وابتكارات متطورة دخلت مختلف المجالات، لتقدم فسحة تفاؤل مناخية.

عندما يحين وقت الحصاد، يستمتع بعض المزارعين بالتطورات نفسها التي يتمتع بها أصحاب سيارات تسلا؛ القيادة الذاتية. اليوم، باتت شركات عدة للمعدات الزراعية تقدم أسطولا من الحصادات المستقلة تماما، التي يمكنها اجتياز حقول ضخمة من الذرة وفول الصويا والمحاصيل الأخرى كبيرة الحجم، بمفردها. ولا يعتمد على تقنيات الاستشعار وجمع البيانات المتقدمة، يمكن لأنظمة الحصاد الآلي هذه أن تأخذ في الاعتبار صحة المحاصيل وتنوعها، لتحديد أفضل وقت للحصاد والطريقة المثلى لذلك، اعتمادا على نوع المحصول.

كما تستخدم التكنولوجيا الزراعية من كل شيء، بدءاً من أجهزة الاستشعار والآلات ذاتية القيادة والذكاء الاصطناعي لتحقيق النمو بشكل أكثر إنتاجية وكفاءة، وفي كثير من الأحيان إلى مستوى أعلى من الأمان. استخدمت العديد من الشركات في الصناعة الزراعية الذكاء الاصطناعي لتحديث مزارعها. وتحولت أساطيل أجهزة الاستشعار والكاميرات المتمركزة في كل مكان من المزارع إلى عيون وأذان للمصانع.

## الصين تراقب الأرض عبر قمر صناعي جديد

شهد مركز جيونغشوان لإطلاق الأقمار الصناعية في شمال غرب الصين، إطلاق قمر صناعي جديد إلى الفضاء لمراقبة الأرض، وفقاً لما ذكرته وكالة "شينجوا" الصينية. القمر الذي دخل إلى المدار المخطط له بنجاح سيستخدم لتقديم خدمات للكشف عن البيئات الجوية والبحرية والفضائية، والوقاية من الكوارث والتخفيف من آثارها، والتجارب العلمية.



## 8 أطعمة ومشروبات لا تتناولها مع الليمون.. تعرف إليها

1. الأحجار الطبيعية يجب عدم تعريض الأسطح الحجرية الطبيعية، بما يشمل البلاطات الخلفية والأرضيات والأثاث والإكسسوارات لعصير الليمون، لما قد يسببه الحمض الموجود في عصير الليمون في حدوث تآكل في الرخام والفرانيت والأحجار الطبيعية الأخرى.

2. الأرضيات الخشبية يمكن أن يتسبب عصير الليمون في إتلاف مانع التسرب على الأرضيات الخشبية، مما يؤدي إلى إتلاف مظهره البراق ويجعله باهتاً ويترك الأرضيات عرضة للتلف، لذا يجب تجنب تنظيف الأرضيات الخشبية بالليمون، وإذا سقطت قطعة من الليمون أو انسكب عصير الليمون، ينبغي تنظيفها بأسرع ما يمكن لتقليل وقت تعرض الطبقة الواقية لحمض الستريك.

3. الطلاء النحاسي يمكن تلميع النحاس الصلب باستخدام الليمون أو عوامل التنظيف الحمضية الأخرى، لكن لا ينبغي أبداً تنظيف العناصر المطلية بالنحاس بعصير الليمون، حيث يمكن أن يتسبب في تآكل الطلاء. وبالطبع، يمكن اكتشاف إذا الجسم المطلوب تنظيفه مصنوع من النحاس أو يغطيه طلاء نحاسي عن طريق استخدام قطعة مغناطيس فإذا لم يتجذب المغناطيس إلى المعدن، فهو نحاس صلب، ولكن إذا حدث سحب مغناطيسي، فإن القطعة تكون مطلية بطلاء من النحاس وعندئذ يجب تخطي استخدام عصير الليمون لتنظيفها.

4. الملابس ذات الألوان الداكنة أو الزاهية يمكن أن يكون لعصير الليمون تأثير التبييض على الملابس والمنسوجات الداكنة وذات الألوان الزاهية، مما يؤدي إلى فقدان اللون بشكل لا رجعة فيه، وينصح الخبراء بتجنب استخدام الليمون على الملابس الداكنة أو الألوان الزاهية والأدوات المنزلية والمفروشات.

ولتجنب ذلك، يمكن إضافة عصير الليمون إلى الخضروات الطولية قبل وضعها على المائدة مباشرة. 7 - بهارات عطرية ويتمتع الليمون بنكهة حمضية قوية يمكن أن تتعارض أحياناً مع بعض التوابل ذات الرائحة القوية، مثل القرنفل أو الهيل. وعند استخدام الليمون في الأطباق التي تحتوي على مثل هذه التوابل، ينبغي استخدامه بحكمة للحفاظ على مزاجيا نكهة ومذاق باقي المحتويات. 8 - الحل في حين أن كلا من الليمون والخل يوفران الحموضة، فإن الجمع بينهما بكميات كبيرة يمكن أن يؤدي إلى طعم لاذع أو حامض بشكل مفرط، من الأفضل استخدام الخل أو الليمون حسب الوصفات المعتادة.

علمياً، 4 أشياء أخطروا تنظيفها باستخدام الليمون يعتبر الليمون عنصراً أساسياً في التنظيف المنزلي، ويعد عصير الليمون ممتازاً في تنظيف العديد من الأشياء، وهو مفيد بشكل خاص لمعالجة البقع المعلقة وإزالة الروائح الكريهة من ألواح التقطيع، التي احتفظت برائحة قوية من الأطعمة مثل البصل والثوم، لكن لا يُصِف عصير الليمون كمنظف آمن للاستخدام على جميع الأسطح والأقمشة، والأهم من ذلك أنه لا ينبغي أبداً خلطه مع مبيض الكلور، ولا مع المنتجات التي تحتوي على مواد التبييض، لأن المزيج يؤدي إلى تصاعد أبخرة سامة خطيرة، حسب ما نشره موقع Better Homes & Gardens. ولتجنب الضرر المكلف، أو المدمر، من المهم معرفة أنه لا ينبغي تنظيف العديد من الأدوات المنزلية الشائعة بالليمون أو تعريضها له، ويمكن أن يتفاجأ البعض عند معرفة ما لا يجب عليك تنظيفه بالليمون أبداً، مما يلي:

يعد الليمون فاكهة حمضية مشهورة تُستخدم في النظام الغذائي اليومي لفوائده الصحية الضريفة، ولكن يمكن أن يؤثر دمج الليمون مع بعض الأطعمة على المذاق والفوائد الصحية. ويستخدم الليمون على نطاق واسع بسبب مذاقه المتنوع وفوائده الصحية القوية واحتوائه على فيتامين "سي" ومضادات الأكسدة والمواد الغذائية الأساسية.

لكن هناك بعض الأطعمة التي يجب تجنب تناولها مع الليمون لأنها قد تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي وتفسد طعم الأطعمة الشهية. وتشمل قائمة الأطعمة التي يجب تجنب تناولها مع الليمون القائمة أدناه، بحسب ما نشرته صحيفة Times of India.

## 8 أطعمة ومشروبات لا تتناولها مع الليمون.. تعرف إليها

1 - الحليب يحتوي الليمون على حامض الستريك، والذي عندما يتفاعل مباشرة مع الحليب أو منتجات الألبان الأخرى يتفاعل ويؤدي إلى التخثر وإسداد للملمس. كما أن استهلاك الألبان معاً يمكن أن يؤدي إلى تفاعلات حمضية ويسبب حرقة شديدة وحموضة في المعدة. 2 - اللبن والزبادي كما هو الحال مع الحليب، يمكن أن يتسبب عصير الليمون في تخثر اللبن والزبادي. وعند الرغبة في الجمع بين هذه المكونات فمن الأفضل أن تتم الإضافة تدريجياً وبطريقة مناسبة. 3 - الأطعمة شديدة التوابل يجعل الطعام أقل متعة. وبما أن الليمون حمضي بطبيعته فقد يزيد من حرارة الأطعمة الغنية بالتوابل لذا يجب تجنب إضافة الليمون إلى الأطباق الحارة للغاية لأنه يجعلها حريفة بشدة ما يجعل الطعام أقل متعة. 4 - المأكولات البحرية في حين أن الليمون غالباً ما يستخدم مع المأكولات البحرية، إلا أنه ليس اقتراحاً عالمياً، إذ يجب تجنب إقران الليمون مع أنواع الأسماك الأكثر اعتدالاً لأنه يمكن أن يتغلب على نكهاتها الرقيقة. 5 - الفواكه الحلوة ويتميز الليمون بطعم منعش، والذي يمكن أن يتغلب على الحلاوة الطبيعية للفواكه مثل البطيخ والفراولة الناضجة. إذا تم الجمع بين الليمون والفواكه، فربما يمكن إحداث توازن في النكهات من خلال إضافة قليل من العسل لتعزيز الطعم. 6 - الخضراوات الطولية كذلك عندما يقترن الليمون بالخضراوات الطولية مثل السبانخ، فإنه يمكن أن يتسبب في تحول الخضراوات إلى لون أغمق وفقدان مظهرها الأخضر النابض بالحياة.

## أهمية الرياضة لمرضى السكري

تحظى الرياضة بأهمية بالغة لمرضى السكري، حيث إنها تساعد على ضبط مستوى السكر بالدم، ومن ثم الحد من مضاعفات السكري الخطيرة، وذلك بشرط اختيار الرياضة المناسبة وممارستها بمعدل مناسب وعلى نحو معتدل، تجنباً للمخاطر الصحية، التي قد تترتب على ممارستها بشكل غير سليم مثل الانخفاض الشديد لمستوى السكر بالدم. وقال المركز الألماني لأبحاث السكري إن الرياضة تتمتع بأهمية كبيرة لمرضى السكري؛ حيث إنها تعمل على خفض مستويات السكر في الدم، وتزيد من حساسية الخلايا للأنسولين، وتعيد ضغط الدم إلى طبيعته، وتحسن مستويات الدهون في الدم، وتساعد أيضاً على فقدان الوزن الزائد.

الرياضات المناسبة وللإستفادة من هذه المزايا، أوصى المركز مرضى السكري بممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 3 ساعات أسبوعياً، مؤكداً على أهمية اختيار الرياضة المناسبة للحالة الصحية؛ فعلى سبيل المثال ينبغي لمرضى السكري، الذين يعانون أيضاً من أحد أمراض الأعصاب أو العظام، ممارسة الرياضات، التي تحافظ على المفاصل والأعصاب مثل السباحة وتمارين اللياقة البدنية المائية وركوب الدراجة الهوائية. كما يتعين على مرضى السكري، الذين يعانون أيضاً من أحد أمراض العيون الناتجة عن السكري، الابتعاد عن الرياضات العنيفة مثل ألعاب الدفاع عن النفس وتمارين تقوية العضلات.

## متى تصطبج طفلك إلى طبيب العيون؟

قالت جمعية "الرؤية الجيدة" إنه ينبغي بشكل عام اصطحاب الطفل إلى طبيب العيون لإجراء فحوصات النظر بدءاً من عمر 3 سنوات على أقصى تقدير. وأضافت الجمعية أنه إذا كان يعاني أحد الوالدين من قصر نظر شديد، فينبغي حينئذ اصطحاب الطفل إلى طبيب العيون في وقت مبكر، بالأحرى بين عمر 6 و12 شهراً. وينطبق ذلك أيضاً إذا كان الطفل مبتسراً؛ حيث يرتفع لديه خطر الإصابة بقصور النظر. ويشكل عام، ينبغي استشارة طبيب العيون على الفور عند ملاحظة بعض الأعراض على الطفل مثل ارتعاش العين وتدلي الجفون واللون الأبيض المائل للرمادي للوؤبؤ العين؛ حيث تعد هذه الأعراض علامات محتملة لأمراض عيون خطيرة.

## لماذا لا ينصح الخبراء بشراء سيارة جديدة؟

غالباً ما يواجه الأشخاص الذين يخططون لاقتناء سيارة، العديد من الأراء المتناقضة التي تضمهم في حيرة من أمرهم، خصوصاً فيما يتعلق باختيار شراء سيارة جديدة أو مستخدمة. فرغم أن العديد من المشترين يملكون فكرة محددة للغاية، عما يرغبون في إيجاده في سيارتهم المنشودة، فإن هناك قسماً لا بأس به من الناس، يلجؤون لطلب المشورة حول هذه الخطوة، التي تعتبر ثاني أهم قرار مالي يتخذه الفرد بعد قرار شراء منزل. وفي حين تعد الميزانية المالية من بين أهم العوامل التي تحدد الإجابة عن سؤال، "أيهما أفضل للشراء سيارة جديدة أم مستخدمة؟"، إلا أن هذه القاعدة يرفضها الكثير من الأشخاص وتحديداً الأغنياء، حيث يعتبر قسم كبير منهم، أن قرار شراء سيارة جديدة، هو أسوأ قرار مالي يمكن للفرد أن يتخذه نظراً إلى تسببه في هدر الأموال. ولذلك نرى أن هناك العديد من أثرياء العالم، مثل "وارن بافيت"، "أليس والتون" و"ستيف بلير" و"جاك ما"، يقودون سيارات قديمة تؤمن حاجتهم في التنقل، دون الحاجة لإظهار أشكال الترف أمام الآخرين.

بدوره يقول المليونير العصامي ديفيد باخ، وهو واحد من أكثر الخبراء الماليين الموثوقين في أميركا، إن قيمة السيارة الجديدة تبدأ في الانخفاض، في الدقيقة الأولى لخروجها من صالة العرض وقيادتها من قبل المشتري، لتتقد نحو 20 إلى 30 في المئة من قيمتها، بنهاية العام الأول من شرائها. حيث ترتفع هذه النسبة لتصل إلى 60 في المئة خلال خمس سنوات من شرائها.

## سرطان الثدي ينهش نساء تونس

ينبه الأطباء في تونس إلى أن الإصابات بسرطان الثدي في صفوف النساء تشهد سنوياً ارتفاعاً ملحوظاً، حتى أصبحت تمثل 30 بالمئة من إجمالي عدد حاملي الأورام في البلاد.

وقد سجلت تونس في العام الحالي أكثر من 3800 إصابة بسرطان الثدي لدى السيدات مع توقعات ببلوغ عدد الإصابات بأورام الثدي 4 آلاف سيدة في أفق عام 2024، وهو ما دفع السلطات الصحية ومنظمات المجتمع المدني الناشطة في مجال رعاية مرضى السرطان إلى إطلاق حملات واسعة للتوعية ولتنصيص الأورام في مختلف مناطق البلاد خاصة طيلة شهر أكتوبر بالتزامن مع الموعد العالمي لحملات الوقاية من سرطانات الثدي.

تخوض آلاف السيدات في تونس سنوياً معركتهن في مواجهة سرطان الثدي ببروتوكول علاج يدمج بين العلاج الإشعاعي والجراحة وجلسات الأشعة والعلاج الكيميائي ليحالف الحظ قرابة 50 بالمئة منهن في النجاة.

ويقول الأستاذ في جراحة الأورام محمد العيادي إن تشخيص المرض في وقت مبكر يسمح للسيدات بتلقي العلاج بشكل أسرع وأقل آثار جانبية مما يوفر لهن فرص الشفاء بنسبة 90 بالمئة.

أما بروتوكول العلاج فيشمل الجراحة والأشعة والعلاج الكيميائي، كما يتم اللجوء إلى العلاج الهرموني والمناعي في بعض الحالات.



## ما هو الصداع النصفي العيني؟

قالت الجمعية الألمانية للصداع النصفي والصداع، إن الصداع النصفي العيني، شكل خاص من الصداع النصفي، مشيرة إلى أنه يمكن أن يكون ضمن الصداع النصفي، أو مستقلاً.

وأوضحت الجمعية أن أسبابه غير معلومة بدقة، ويرجح أطباء أنه بسبب اضطراب الدورة الدموية في القرنة البصرية حيث يوجد مركز معالجة المحفزات البصرية.

وهناك تفسير آخر يركز على الأعصاب، حيث يشبهه الأطباء في خلل في التثبيط والإثارة في الأعصاب المتصلة بالصب البصري، وبالتالي، لا تنقل المحفزات البصرية بشكل صحيح، ما يتجلى في الهامئة النموذجية للصداع النصفي العيني.

محفزات وتمثل المحفزات المؤدية إليه في التوتر النفسي، وقلة النوم، والتقلبات الهرمونية، وتقلبات الطقس، وبعض المكونات الغذائية، وبعض الأدوية والمحفزات الضوئية، والخمر.

## الأثار المصرية: الكشف عن أول بردية فرعونية كاملة

أعلنت وزارة السياحة والآثار في مصر الكشف لأول مرة عن مقبرة كبار موظفي وكهنة الدولة الحديثة الفرعونية كما أول بردية كاملة بمحافظة المنيا في البلاد.

وقال الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار، مصطفى وزيرى إنه تم الكشف عن جبانة كبار موظفي وكهنة الدولة الحديثة وبداخلها العديد من المقابر المنحوتة في الصخر التي تحمل مئات من اللقى الأثرية من تماثيل وحلي وتوابيت حجرية وخشبية بها موميאות، بالإضافة إلى مجموعة من تماثيل الأوشاشتي من الفخار والخشب لبعض كبار الموظفين مثل "جحوتي مس" والذي يحمل لقب المشرف على ثيران معبد آمون والسيدة "ثاني" التي تحمل لقب منشدة جحوتي. وأوضح وزيرى أنها المرة الأولى التي يتم العثور على جبانة الدولة الحديثة في هذه المنطقة وتحديداً في منطقة القرية الأثرية بتونا الجبل بمحافظة المنيا، لافتاً إلى أن موقع جبانة الإقليم خلال عصر الدولة الحديثة والعصر المتأخر لم يكن معروفاً حتى بدأت البعثة المصرية حفاتها هذا الموسم منذ شهر أغسطس -أب الماضي.



## زايد بن سلطان بن خليفة آل نهيان يشهد أفراح الظاهري والكتبي بمجلس الطوية بمدينة العين



•• العين - الفجر

تصوير - محمد معين

شهد الشيخ زايد بن سلطان بن خليفة آل نهيان ...  
حفل زفاف حمد راشد العريف الظاهري - على كريمة سعيد نصيب حمد عمير الكتبي.  
حضر الحفل الذي أقيم بمجلس الطوية بمدينة العين سعادة أحمد عبيد حميد المزروعى كما حضر الحفل عدد من المسؤولين الذين حرصوا على تقديم التهنئة لأهالي العروسين.  
تضمن الحفل الذي بدأ في الرابعة عصرا من مساء يوم الجمعة عددا من الرقصات الشعبية المتعارف عليها في هذه المناسبات.

تحت رعاية طحنون بن محمد وبالتزامن مع استضافة مؤتمر الأطراف لتغير المناخ COP 28

## انطلاق أعمال المؤتمر العالمي السابع للجيوفيزياء الهندسية 2023 الذي تنظمه جامعة الإمارات وبلدية العين



•• العين - الفجر

تصوير - محمد معين

تحت رعاية سمو الشيخ طحنون بن محمد آل نهيان - ممثل الحاكم في منطقة العين، وبالتعاون مع دائرة البلديات والنقل - بلدية مدينة العين، وبالشراكة مع جمعية الجيوفيزيائيين الاستكشافية (SEG) الأمريكية، انطلقت أمس بجامعة الإمارات، أعمال "المؤتمر العالمي السابع للجيوفيزياء الهندسية 2023"، الذي تواصل فعالياته حتى 19 أكتوبر الجاري، بحضور معالي زكي أنور نسيبة المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات، وسعادة أحمد الكويتي المدير التنفيذي لقطاع الأراضي والعقارات ببلدية مدينة العين، والأساتذة الدكتور ويشارد ميلر - الرئيس المشارك للجنة العلمية للمؤتمر (ICEG) والاساتذة الدكتور غالب البريكي - مدير جامعة الإمارات بالإنابة، وبمشاركة 239 من العلماء والباحثين في مجالات الجيوفيزياء الهندسية، و75 جامعة وشركة ومؤسسة عالمية ومحلية من 20 دولة. وفي كلمته الافتتاحية أوضح معالي زكي أنور نسيبة "إن تنظيم هذا المؤتمر يأتي تماشيا مع توجهات القيادة الرشيدة لدولة الإمارات العربية المتحدة لبناء اقتصاد ومجتمع مستدامين، يتميزان بالتنوع والنمو الشامل، حيث تلعب الجيوفيزياء الهندسية دورا محوريا في الحفاظ على البيئة واستدامتها، حيث يركز المؤتمر على تعزيز جهود التنمية المستدامة وتقليل العوامل التي تؤدي لتغير المناخ، والبحث في الدور الحيوي للجيوفيزياء الهندسية في تطوير الممارسات في مجالات البنية التحتية، وأنظمة النقل، والأفراق، والجسور، لضمان أن مدننا حضارة مستدامة، وبنية تحتية آمنة، بالإضافة إلى أنها تساعد في تقليل تكاليف البناء والصيانة، كما سيناقش المؤتمر قضايا معاصرة وحاسمة حول الالتزام بمستقبل آمن ومستدام من خلال مجالات الجيوفيزياء الهندسية،".

وأضاف معاليه "إن نجاح هذا المؤتمر التواصل يعكس التعاون المستمر بين جامعة الإمارات وبلدية مدينة العين، والذي أثمر عن تعاون يمتد عبر العديد من المجالات الأخرى، كما أعرب عن تقديره لجامعة الإمارات لمجلس أبوظبي التنفيذي، لدعمه جهود قيام هذا المؤتمر وما يوفره من إمكانات في فهم البيئة، لتعزيز أشكال العيش المستدام، وأعرب عن امتنانه لجمعية الجيوفيزيائيين الاستكشافية (SEG)، على شراكتهم العلمية المثمرة والمهمة،".

ونوه معاليه إلى أن القيمة الكبيرة التي تتمتع بها الجيوفيزياء الهندسية في العصر الحالي على نطاق عالمي، تهتم بتفاصيل المناطق الجيولوجية المعقدة والمتنوعة، وتمكن من تحقيق التنمية المستدامة، والحد من مخاطر الكوارث، وتعزز من إدارة الموارد بشكل مسؤول بما يسهم في تقدم العالم، كما يعد التعاون الدولي والإقليمي الذي أدى إلى تنظيم هذا المؤتمر على جانب كبير من الأهمية، كما يجمع هذا المؤتمر بين مجموعة دولية من

### زكي نسيبة: العمل على تعزيز جهود التنمية المستدامة وتقليل العوامل التي تؤدي لتغير المناخ

الخبراء والعلماء والباحثين في هذا الميدان، وتعد مثل هذه الشراكة ذات قيمة كبيرة تمثل أحد الأسس الرئيسية في السعي العالمي لضمان التنمية المستدامة. ومن جهته أوضح سعادة علي خليفة القمزي مدير عام بلدية مدينة العين، يمثل تواجدنا اليوم في مؤتمر الجيوفيزياء الهندسية في دورته السابعة دليل ثابت على نجاح هذا المؤتمر في تطلعاته وأهدافه وهو ما أكسبه القدرة على المواصلة وتقديم منصة رائدة في مجال البحث العلمي تنطلق من مدينة العين لتتلقى بالعالم أجمع، و لترسخ استباقية دولة الإمارات في مجالات التقدم العلمي والتكنولوجي، ويؤكد على هدفنا في المؤتمر العالمي السابع للجيوفيزياء الهندسية أن نقدم المزيد من الأفكار التطويرية لعلوم الجيوفيزياء، ونسعى لتبني دور الباحثين من دولة الإمارات ودول العالم في خدمة هذا المجال لإبراز جهودهم في النطاق العلمي والبحثي، كما يجب علينا المحافظة على ما وصلنا إليه من نتائج باعتبار هذا المؤتمر واحد من أفضل خمس مؤتمرات عالمية في هذا المجال ضمن السنوات الثلاثين الماضية، ومواصلة دعمه أكثر بالخبرات والأفكار ليكون منبراً عالمياً لنجاح المؤتمر في نسخته السابعة، ونسعى جاهدين لتحقيق هذا المؤتمر أهدافه وأن تكون طروحاته العلمية إضافة للباحثين وللمكتبة العلمية العالمية.

والتكنولوجي لتحسين مجتمعاتنا، وخلال حفل الافتتاح، أعلن الأستاذ الدكتور أحمد مراد - رئيس اللجنة العليا للمؤتمر النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، عن الفائزين "بجائزة الابتكار في الجيوفيزياء" لهذا العام، لأفضل ثلاث أوراق علمية مقدمة من الباحثين على المستوى الدولي، وأفضل ثلاث أوراق علمية مقدمة من قبل الطلبة المشاركين خلال أيام المؤتمر، والتي تركز على المساهمات المبتكرة التي تعمل بشكل كبير تطبيقات الجيوفيزياء على المشاكل القريبة من السطح. وقد حاز على المركز الأول في جائزة الابتكار في الجيوفيزياء ICEG 2023، الباحث فريدريك ج. فوس، من شركة فري ستايل للخدمات التحليلية والكمية بالولايات المتحدة الأمريكية، وذلك عن مشروع التصوير ثلاثي الأبعاد للطبقات الجوفية في المريح باستخدام بيانات الرادار السطحي سبصار استكشاف المريح"، وحاز على المركز الثاني الباحث إرسان توركوغلو، من شركة أرامكو -بالمملكة العربية السعودية، وذلك عن بحث علمي بعنوان "التعلم النشط لاستدعاء الموجات الكاملة، فيما حاز على المركز الثالث، الباحث بنين مي، من جامعة زينجيانغ - بجمهورية الصين وذلك عن بحثه بعنوان "استخدام تداخل الموجات الزلزالية من مصادر مترابطة من خلال الترابط المقاطع: التطبيق على استرجاع موجات رايلي ولوف"، واتكسار وهمي من اهتزازات حركة القطارات ثلاثية الأبعاد. ويركز المؤتمر العالمي السابع للجيوفيزياء الهندسية (ICEG)، هذا العام على الابتكار والإبداع، وتقديم التطورات والأساليب الجديدة في مجال الجيوفيزياء الهندسية والبيئية، والمجالات ذات الصلة التي لها تأثير عالمي، كما يسلط الضوء على عدد من المحاور العلمية والمتمثلة في دور الجيوفيزياء الهندسية في تحول الطاقة والاستجابة لتغير المناخ، وكذلك التقدم التكنولوجي في هذا المجال عبر التعلم الآلي والذكاء الاصطناعي في الجيوفيزياء الهندسية، ودور الجيوفيزياء في هندسة الزلازل، ودراسات حالة عن الجيوفيزياء الهندسية، وكذلك كيفية تخفيف المخاطر الجيولوجية، واستعراض المعايير والتشريعات المنظمة للطرق الجيوفيزيائية الهندسية، والاطلاع على الدور الأوسع للجيوفيزياء الهندسية مثل جيوفيزياء الكواكب والقمر، وأحدث المعايير والتشريعات المنظمة للطرق الجيوفيزيائية الهندسية. وعلى هامش فعاليات المؤتمر، افتتح المعرض المصاحب بمشاركة 30 من الجهات والشركات والمؤسسات الحكومية المحلية والدولية المتخصصة في تطبيقات الجيوفيزياء الهندسية، وبحضور ممثلين عن رعاية المؤتمر لهذا العام، ومنهم: الراعي الذهبي للمؤتمر شركة أدنوك - ADNOC، ومركز أبوظبي الوطني للمعارض "أدنيك"، والراعي الإعلامي تيكبيدا - Techpedia، وسمارت سولو سينتيفك - SMARTSOLO.scientific

# منوعات الغذاء

23



توصلت دراسة جديدة إلى أن عدم تناول ما يكفي من ستة أطعمة رئيسية مجتمعة قد تكون مرتبطة به زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والموت الناجم عنها لدى البالغين.

الألبان والأسماك والمكسرات والبقوليات والخضروات واللحوم الحمراء

## أطعمة «أساسية» يمكن أن يؤدي عدم تناول ما يكفي منها إلى الإصابة بأمراض «مميّة»



ونحو 85 غ من اللحوم الحمراء أو لحوم الدواجن المطبوخة. وقال مؤلف الدراسة الرئيسي، الدكتور أندرو مينتي في بيان صحفي صدر يوم الخميس: "أحتلت الأطعمة قليلة الدسم مركز الصدارة مع الجمهور وصناعة الأغذية وصناع السياسات، مع تركيز ملصقات التغذية على تقليل الدهون والدهون المشبعة. وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الأولوية يجب أن تكون لزيادة الأطعمة الليفية مثل المكسرات التي غالباً ما يتم تجنبها باعتبارها كثيفة الطاقة، والأسماك ومنتجات الألبان بدلاً من تقييد تناول منتجات الألبان، وخاصة الكاملة الدسم، بكميات قليلة جداً". وأضاف: "تظهر نتائجنا أنه يمكن تضمين ما يصل إلى حصتين يومياً من منتجات الألبان، ومعظمها من الدهون الكاملة، في نظام غذائي صحي. وهذا يتماشى مع علم التغذية الحديث الذي يوضح أن منتجات الألبان، وخاصة الكاملة الدسم، قد تسمى من ارتفاع ضغط الدم ومتلازمة التمثيل الغذائي". وخلال الدراسة، تم تخصيص درجة نظام غذائي صحي تتراوح بين صفر وستة لكل مشارك، مع كون درجة خمسة أو أكثر ذات مخاطر أقل للوفاة. وأخذت الحسابات التي اعتمدها الباحثون في الاعتبار العمر والجنس ونسبة الخصر إلى الورك ومستوى التعليم والدخل والموقع الحضري أو الريفي والنشاط البدني وحالة التدخين ومرض السكري واستخدام العقاقير المحفزة للكوليسترول أو أدوية ارتفاع ضغط الدم وإجمالي استهلاك الطاقة.

وكان متوسط درجة النظام الغذائي 2.95 خلال

متابعة متوسطها 9.3

سنوات، وكان هناك

15707 حالة وفاة

و40764 إصابة

بنتوية قلبية وسكتة

دماغية.

ووجد الباحثون أن الأشخاص

الذين حصلوا على أعلى درجة من

نظام غذائي صحي، بمعدل خمسة أو

أكثر، أقل عرضة للوفاة بنسبة 30% خلال فترة

الدراسة مقارنة بأقرانهم الذين حصلوا على درجة 1 فقط أو

أقل من النظام الغذائي الصحي.

كما كانوا أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية أو الإصابة بأمراض

القلب والأوعية الدموية أو الإصابة بنوبة قلبية بنسبة 19 و18

و14% على التوالي.

وتقدر منظمة الصحة العالمية

أن ما يقارب 18

مليون شخص ماتوا

بسبب الأمراض

القلبية الوعائية في

عام 2019، وهو ما

يمثل 32% من جميع

الوفيات العالمية.

ومن بين هذه

الوفيات،

كان 85%

بسبب

النوبات

القلبية

والسكتات

الدماغية.

ورکز الباحثون في جامعة ماكماستر في هاميلتون بكندا، وكذلك معهد أبحاث صحة السكان (PHRI)، على الأطعمة التي تعد صحية على نطاق عالمي، وذلك باستخدام العديد من الدراسات والبيانات المستقلة من معهد أبحاث صحة السكان لفهم السلوك الصحي للأشخاص الذين يعانون أو لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD).

ووجدت الدراسة التي نُشرت في مجلة

European Heart Journal،

والتي تمت مراجعتها من قبل عدد من

الخبراء، أن أولئك الذين يستهلكون

الفواكه والخضروات والبقوليات والمكسرات

والأسماك ومنتجات الألبان الكاملة الدسم

كانوا قادرين على تقليل مخاطر الإصابة

بأمراض القلب والأوعية الدموية والنوبات

القلبية والسكتات الدماغية.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن تناول كميات معتدلة من

الحبوب الكاملة غير المكررة واللحوم غير المصنعة

يمكن أن يساعد أيضاً على تقليل هذه المخاطر الصحية.

ونتيجة لذلك، وصف الباحثون منتجات الألبان الكاملة الدسم

والأسماك والمكسرات والبقوليات والخضروات واللحوم الحمراء (باعتدال)،

بـ"الأطعمة الستة الأساسية" لتقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وتضمنت البيانات المأخوذة من معهد أبحاث صحة السكان درجة النظام الغذائي بناء على دراسة المعهد

العالمية للنوبات القلبية والريفيّة المحتملة،

والتي تتضمن بيانات من الأشخاص الذين لم يسبق لهم الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في

البلدان المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة الدخل.

وتضمنت الدراسة أيضاً أبحاثاً مختلفة شملت 245 ألف شخص في 80 دولة.

ويحسب ما ذكرته الورقة البحثية المنشورة في مجلة European Heart Journal، فإن النظام

الغذائي الصحي الأمثل، الملقب بـ PURE، يتكون من ثلاث إلى أربع حصص أسبوعية من البقوليات،

وسبعة حصص من المكسرات، و2 إلى 3 حصص من الأسماك، و14 حصص من منتجات الألبان الكاملة

الدسم، بما في ذلك الحليب أو اللبن.

ويمكن أيضاً استهلاك "كميات معتدلة"، أو حصة واحدة يومياً، من الحبوب الكاملة واللحوم غير المصنعة،

ويشمل ذلك، على سبيل المثال، شريحة واحدة من الخبز ونصف كوب من الأرز المطبوخ أو الشعير أو الكينوا،



قد يتعرض لها الفرد دون أن يدرك خطورتها

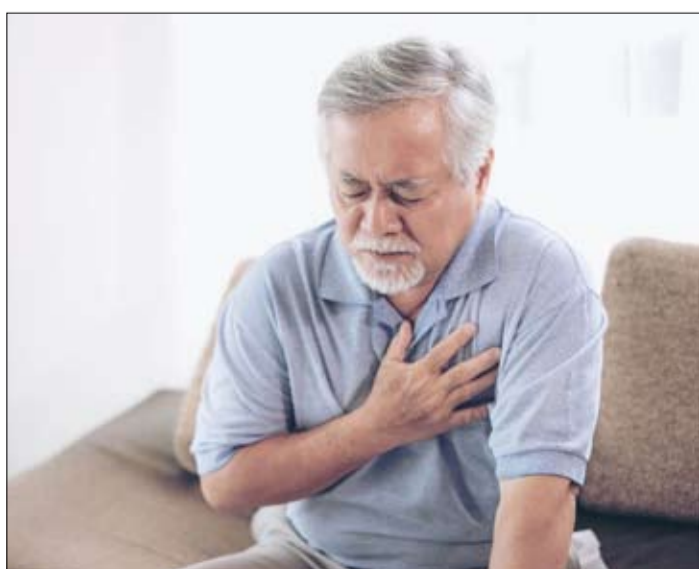
## أعراض "أقل شيوعاً" للنوبة القلبية

تعد النوبة القلبية، والمعروفة أيضاً باسم احتشاء عضلة القلب، من الحالات الطبية الطارئة التي تتطلب علاجاً فورياً، وتحدث عندما يتم منع وصول الدم إلى القلب.

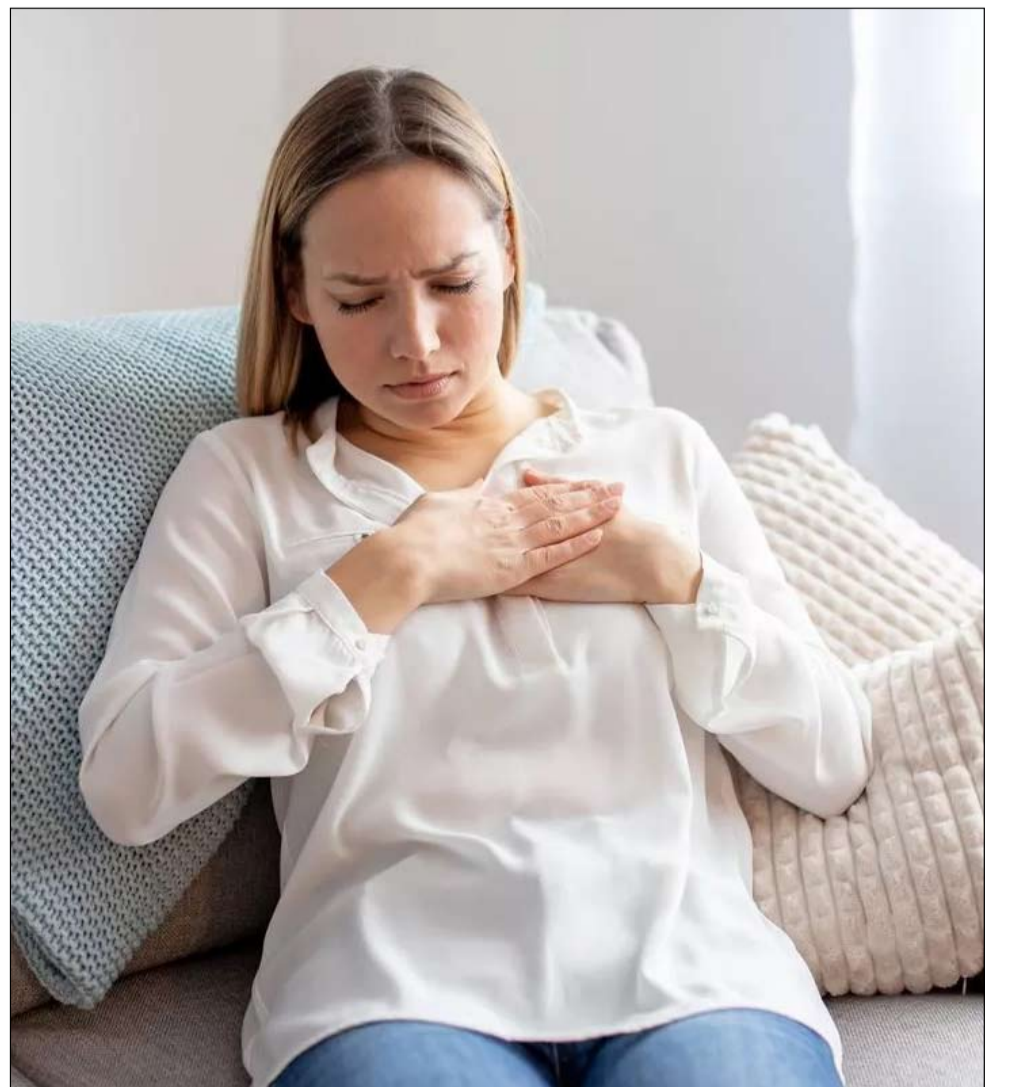
- يشعر بالثقل أو الضيق  
وبمجرد الوصول إلى المستشفى، يجب إجراء تخطيط كهربية القلب (ECG) لقياس النشاط الكهربائي للقلب،

صدرك،  
- مفاجئاً  
- ينتشر على ذراعيك أو ظهرك أو رقبتهك  
أو فكك

السوائل في الرئتين  
ويمكن أن تختلف مستويات الألم من شخص لآخر،  
لذا فإن ما قد يصفه شخص ما بأنه ألم شديد،  
يمكن أن يصفه شخص آخر بأنه غير مريح.



وقد ينتشر هذا الألم إلى الذراع أو الرقبة أو الفك أو الظهر أو المعدة، ويمكن أن يكون مصحوباً بشعور بالغثاس ودوخة في الرأس وضيق في التنفس. ومع ذلك، لا يظهر ألم الصدر على جميع المرضى، وهو ما يتطلب معرفة جميع العلامات التحذيرية المحتملة التي تشير إلى أن نوبة قلبية على وشك الحدوث. ويمكن أن تشمل العلامات الأخرى "الأقل شيوعاً" للنوبة القلبية: - الشعور المفاجئ بالقلق الذي يمكن أن يشبه نوبة الهلع - السعال المفرد أو الأزيز بسبب تراكم







منوعات  
المهرجان  
للشعر

26

.. أبوظبي-وام:

اختتمت بنجاح فعاليات الدورة الأولى من مهرجان أبوظبي للشعر الذي أقيم تحت رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي. وعقد المهرجان خلال الفترة من ١٢ إلى ١٥ أكتوبر الجاري تحت شعار "الشعر يلهمنا"، وذلك في مركز أبوظبي الوطني للمعارض "أدنيك" وبتنظيم من لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية - أبوظبي وبالتعاون مع نادي تراث الإمارات.



## اختتام فعاليات النسخة الأولى من مهرجان أبوظبي للشعر

الشعراء والجمهور. ونشر التجارب المتميزة التي تحقق أهداف الاستدامة في الفكر والثقافة، شاركت عدد من المؤسسات الثقافية والجمعيات الأدبية ودور النشر من دول مجلس التعاون الخليجي والوطن العربي التي تعنى بالشعر العربي الفصح والنبطي في المهرجان. وكان للأطفال الزائرين للمهرجان نصيب من هذا المحفل الثقافي الشعري، إذ وفر المهرجان عدداً من البرامج والأنشطة الموجهة للصفار، والتي تحمل رسائل تعليمية تثقيفية لربط الاجيال الجديدة بموروثهم الثقافي وترسخ في أذهانهم كل ما هو جميل ونبيل من قيم ومفردات تعزز انتمائهم إلى الوطن.

تعليمية للتعرف على مراحل تطور الشعر العربي عبر منصة "درب الشعر" وتضم المنصة، 9 محطات تنطلق من سوق عكاظ، وتنتهي بدور أبوظبي في الشعر والأدب والجهود التي بذلتها لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية - أبوظبي في تمكين الشعراء عبر برامجها العديدة منها، شاعر المليون، وأمير الشعراء، والكنوس.

كما استضاف المهرجان أمسيات شعرية شارك فيها العديد من الشعراء أصدحو في مسرح المهرجان بقصائد معبرة بمواضيع مختلفة، مما أسهم في إثراء المشهد الثقافي والأدبي في المنطقة وتعزيز التفاعل الثقافي والفني بين

بالجدية والموضوعية. ودعت إلى المزيد من الاهتمام بمخطوطات الشعر النبطي والعامي على وجه الخصوص وإعداد الدراسات لتحقيق هذه المخطوطات بعد جمعها وتصميم مبادرات وبرامج فكرية تحفز الباحثين الشباب وتحثهم على استكشاف أبعاد جديدة لرفد المشهد الشعري بفضاءات ترسخ القيم المجتمعية، مؤكدة على عالمية الفكر والموروث الإنساني كحاضنة إنسانية تتسع للجميع كمصدر مستدام ينهل منه أصحاب المبادرات والأفكار الريادية.

كما أكدت على أهمية التعاون البحثي مع الجامعات العالمية ومراكز البحوث العلمية الرصينة والمجلات العلمية المحكمة للإسهام في إجراء الدراسات الجادة والموضوعية للموروث الإماراتي ونقله من المحلية إلى العالمية ليمتد الاقتباس منه والاستشهاد به كأحد مراجع الموروث الإنساني الأدبي. وشددت اللجنة العلمية على خصوصية الشعر النبطي الإماراتي كونه يمثل هوية وطنية غنية واستدامة الموروث الشعري وسلامة نقله للأجيال القادمة من غير اعتلال، مؤكدة على أهمية استخدام الرقمنة لخدمة الشعر النبطي وتيسير انتشاره، وضرورة تصميم برامج ومبادرات للجاليات الأجنبية المقيمة داخل الإمارات من أجل إدماجها وتعريفها بالموروث الإماراتي، وتوظيف الموروث الإماراتي بكل ما فيه من بعد إنساني وثقافي كقوة ناعمة تسهم في نشر ثقافة التسامح ورسالة دولة الإمارات الإنسانية. كما استعرض مهرجان أبوظبي للشعر الفنون الشعبية الإماراتية وقدمها بصورة متميزة جعلت الزوار يطالعون عليها ويتعرفون على أنواع الفنون الشعبية النابعة من وحي تراثنا العربي الإماراتي، بهدف إحياء هذا الموروث الأصيل بشكل مستدام في نفوس الأجيال الحالية والقادمة. ووفر المهرجان أيضاً فرصة مميزة للزوار عبر منصة

أيام، وقدم خلاله عدد من البحوث العلمية والأكاديمية توزعت على جلسات المؤتمر بواقع جلستين في اليوم؛ اشتملت كل جلسة على ثلاثة مشاركين وشهدت جلسات المؤتمر حضوراً جماهيرياً وإعلامياً واسعاً، وقدم الباحثون خلال الجلسات العديد من الرؤى والأفكار المتعلقة بالشعر العربي بصورة عامة والشعر النبطي بشكل خاص. وأوصت اللجنة العلمية في مؤتمر أبوظبي للشعر بأهمية استكشاف محاور جديدة لإثراء دور الحركة الثقافية والتراثية وتوسيع اختصاصاتها لتكون نافذة للشعر والشعراء ومحفزة لأصحاب المواهب الجادة وتطوير المحتوى الإبداعي عبر دراسات أكاديمية معمقة تمتاز

واستقطب المهرجان نحو 1000 شاعر وأديب وباحث، إلى جانب أكثر من 500 شاعر وشاعرة من المرشحين لمقابلة لجنة تحكيم برنامج شاعر المليون، ضمن فعاليات المهرجان.

وتوافد على المهرجان ما يزيد على 15 ألف زائر تعرفوا فيها على الشعراء المميزين في الوطن العربي من خلال عشرات الأمسيات والجلسات النقاشية والفنية والعروض الشعبية والألعاب التفاعلية إلى جانب إمكانية التفاعل المباشرة بين الزوار والشعراء عبر المنصات المخصصة لذلك. وصاحب المهرجان عقد مؤتمر أبوظبي للشعر استمر ثلاثة



## مشاركة متميزة لـ «بيت الشعر» في الفجيرة بـ «مهرجان أبوظبي»

الموروث الثقافي، وتوسيع دائرة الشراكات المرورية وتوطيد العلاقات الثقافية المحلية والعربية، فضلاً عن أنها أسهمت في تعزيز مكانة "الفجيرة الثقافية" كمؤسسة فاعلة في مجالات الثقافة والفنون والمعارف.. وأعرب الطنحاني عن شكره للجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي على حسن تنظيم المهرجان وإخراجه بالصورة التي تليق بدولة الإمارات التي اعتادت تنظيم الفعاليات الكبرى وإخراجها في أبهى حلة لتحقيق الهدف المرجو منها.

الجنحة منذ بداية انطلاق المهرجان، حيث أشادوا بجهود "بيت الشعر" المتميزة في دعم ورعاية المواهب والمبدعين من الشعراء الإماراتيين والعرب، ومستوى ونوعية مبادراته وإصداراته. وقال سعادة خالد الطنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية رئيس بيت الشعر بالفجيرة: "شكلت مشاركتنا في مهرجان أبوظبي نجاحاً كبيراً لبيت الشعر، حيث حققنا الأهداف الاستراتيجية التي وضعناها للمشاركة التي تعد فرصة مهمة للتواصل مع الشركاء والمهتمين بمجالات الشعر والأدب

وقد تضمن جناح بيت الشعر بالفجيرة، مجموعة متنوعة من الإصدارات حملت 23 عنواناً في مجالات الشعر والموروث الشعبي والمعرفة، أصدرها المكتب الإعلامي لحكومة الفجيرة ودار المحيط ودار راشد للنشر، إضافة إلى عرض مادة فيلمية قدمت لمحة عن إنجازات ومبادرات بيت الشعر بالفجيرة، ما أتاح للزوار التعرف إلى مشاريع "بيت الشعر" ونتائجها الأدبية. وشهد الجناح إقبالاً كبيراً وتفاعلاً ملحوظاً من قبل الشعراء والمثقفين والإعلاميين والمهتمين بالشعر الذين توافدوا على

أبوظبي-الفجيرة-الفجر: اختتم بيت الشعر في الفجيرة التابع لجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية مشاركته في فعاليات الدورة الأولى من مهرجان أبوظبي للشعر التي عقدت في الفترة من 12 إلى 15 أكتوبر الجاري تحت شعار "الشعر يلهمنا"، بتنظيم من لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية - أبوظبي وبالتعاون مع نادي تراث الإمارات، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض "أدنيك".



قصة صعوده إلى قمة جبل إيفرست. يصف الكتاب التحديات الجسدية والعقلية والعاطفية التي واجهها ريجني في رحلته. وهو الرئيس والمدير التنفيذي لشركة Inside Us الاستشارية للتدريب التنفيذي، وتعمل في خمس قارات، وساعد في تنفيذ مبادرات تطوير القيادة لبعض الشركات الرائدة في العالم وفرقها التنفيذية. يستخدم ريجني خبرته في تسلق جبل إيفرست لتطوير برامج تدريبية تحويلية للقيادة للشركات الرائدة في العالم. ويشارك في الدورة الـ 42 من معرض الشارقة الدولي للكتاب 2033 ناشراً من 108 دول، يعرضون أكثر من 1.5 مليون عنوان في مختلف قطاعات المعرفة والثقافة، كما تشهد دورة هذا العام من المعرض تنظيم 1700 فعالية متنوعة، يشارك فيها أكثر من 215 ضيفاً من 69 دولة، إضافة إلى 460 فعالية ضمن برنامج ثقافي غني يقدمه 127 مشاركاً من كبار الأدباء والفنانين العرب والأجانب من 33 دولة.



ويستضيف المعرض الكاتب والمتحدث الإيرلندي فيفيان جيمس ريجني، هو مؤلف كتاب Naked at The Knife-Edge، وهو كتاب بروي



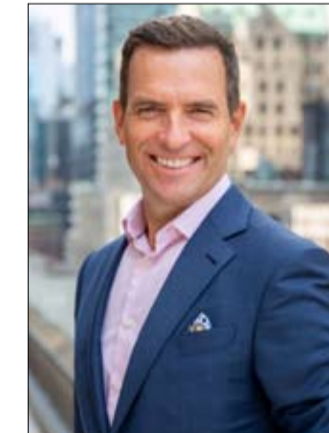
كارينا كابور للحمل، والكاتبة الهندية المتخصصة في التمويل الشخصي مونيكاهالان، التي تقدم نصائح عملية لإدارة الأموال والاستثمار.



في رحلات فضائية إلى محطة الفضاء الدولية (NASA)، والمثلة الهندية كارينا كابور، التي تُعد من أشهر نجومات بوليوود، والتي أصدرت كتاب "دليل



شخصيات من عالم الفضاء والسينما والتطوير الذاتي والاستثمار، إذ يستضيف المعرض، رائدة الفضاء الأمريكية سونتا ويلامز، التي شاركت



أعلام الفضاء والسينما والاقتصاد ولا تقتصر المشاركات على المجال الأدبي فحسب، بل تشمل أيضاً كتاباً



• الشارقة-الفجر: تستقبل فعاليات الدورة الـ 42 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، التي تقام في الفترة من 1 إلى 12 نوفمبر المقبل، نخبة من كبار الأدباء العالميين ونجوم السينما وقادة الرأي والشخصيات العالمية المؤثرة، من بينهم هانز بوجانز نوبل وأصحاب أكثر الكتب مبيعاً في العالم، حيث يتصدر قائمة الضيوف المشاركين في المعرض الكاتب النيجيري وول سوينكا، الحائز على جائزة نوبل للأدب عام 1986، والذي يعد أول كاتب أفريقي يحصل على هذه الجائزة. كما يشارك في المعرض، الذي ينطلق هذا العام تحت شعار "تحدث كتاباً"، الكاتب الكندي مالكولم جلادويل، مؤلف ستة من الكتب الأكثر مبيعاً في نيويورك تايمز، والذي تم اختياره من قبل مجلة "تايم" كأحد من أكثر 100 شخص تأثيراً، والكاتب السويدي توماس إريكسون، الذي ترجمت بعض كتبه لأكثر من 60 لغة، ويبيع منها أكثر من 7 ملايين نسخة؛ والروائي البريطاني الباكستاني محسن حامد، صاحب رواية "الخروج من الغرب".

من أبرزهم وول سوينكا ومالكولم جلادويل وكارينا كابور

## «الشارقة الدولي للكتاب» يجمع فائزي نوبل وأصحاب أكثر الكتب مبيعاً في دورته الـ 42

• يستضيف رواد فضاء ونجوم سينما ومؤثرين عالميين

## منوعات

# الفكر

27

رغم عدم فوزها بجائزة أفضل ممثلة، في الدورة الـ ٧٦ (١٦ - ٢٧ مايو/أيار ٢٠٢٣) لمهرجان "كان" السينمائي، ترض الممثلة الألمانية ساندرا هولر (١٩٧٨) نفسها، بفضل "أداء رائع لها" في فيلمين اثنين، يفوزان بأول جائزتين أساسيتين: "تشریح سقوط" للفرنسية جوستين ترييه، الفائز بـ "السعفة الذهبية"، و"منطقة الاهتمام" للبريطاني جوناثان غلايزر، الفائز بـ "الجائزة الكبرى" وبجائزة "الاتحاد الدولي للنقاد - فيبريسي". بحسب الفرنسي تييري شاز، تترك هولر، بعد عرضهما، "أثراً عميقاً" في الدورة تلك، مضيفاً أن أداءها في الفيلم الفرنسي "يُثير الانطباع الأجل".

بفضل أدائها الرائع في "تشریح سقوط" و"منطقة الاهتمام"

## الألمانية ساندرا هولر في قمة فنّها

الكلام، وإنها في موقع قوة". لكن، عند شعورها بأنها تتعرض للخطر، تنتقل إلى اللغة الإنكليزية". تُضيف أن اللغة الألمانية غير موجودة في السيناريو، رغم أنها لغتها الأم. فلا "ابنها ولا شريكها (في الفيلم)" يتحدثان بها؛ "كما أنني" أعتبر أن فكرة محاكمة أجنبية في فرنسا مهمة". بالنسبة إلى تييري شاز، بعد 17 عاماً على خطواتها الأولى في السينما، مع Requiem لهاس. كريستيان شميدت، الحائزة بفضلها على جائزة التمثيل في الدورة الـ 56 (19.9 فبراير/ شباط 2006) لـ "مهرجان برلين السينمائي"، تبدو ساندرا هولر، حالياً، في "قمة فنّها".

لا أفعله عادة. وأنا التي، في بلاتو، أكره أن أغلق على نفسي في فقامتي، أضطر إلى العودة إلى السيناريو من دون توقف، وإلى طرح أسئلة على جوستين أكثر بكثير مما أفعله مع مخرج آخر. التصوير بلغة ليست لغتي، له جانب مُحَرَّر. هذا يُزيل عني النهوس بالدقة الذي أعيشه عندما أمثل باللغة الألمانية". سؤال يطرحه ماركوس أوزال وشارلوت غارسون (دفاتر السينما) على ترييه: هل فكرة أن تكون ساندرا (التي تؤديها هولر) أجنبية حاضرة منذ البداية؟. تؤكد المخرجة ذلك، قائلة التالي: "عندما تُعبّر عن نفسها باللغة الفرنسية، يُقال إنها مهتمة نفسها مسبقاً على

في العدد 543 (سبتمبر/ أيلول 2023) من "برومير" (مجلة سينمائية شهرية فرنسية)، ينقل شاز عن ترييه حديثاً مائلاً إلى الآن في ذاكرتها، له علاقة بفيلم سابق لها (2019)، عنوانه Sibyl. فمع انتهاء تصوير اللقطات الأخيرة منه، تُصَفّق فيرجيني إيضراً وأديل إكزاركوبولوس (تؤديان دورين أساسيين فيه) كثيراً ويعفوية". لانبهارهما بأداء هولر: "أعرف أنها ممثلة كبيرة، لكن أداءها في هذا الفيلم يُؤدّ عني شعوراً برغبة في التعامل معها في مشاريع مقبلة. إنها تأتي دائماً إلى البلاطو مهتمة كلياً للعمل، إلى حد أن الجميع يذهب معها إلى أي مكان، من دون حدود".

بعد Sibyl، هناك "تشریح سقوط" (يُعرض في الصالات الفرنسية منذ 23 أغسطس/أب 2023)، الذي تؤدي الممثلة الألمانية فيه دور كاتبة مُتهمة بقتل زوجها. أما في "منطقة الاهتمام"، فتؤدي دور زوجة ضابط نازي في معتقل "أوشفيتز" (يُفترض بعروضه التجارية الأميركية أن تبدأ في 8 ديسمبر/كانون الأول المقبل). كتابات نقدية وصحافية عدّة تذكر أن هولر، بعد عرض الفيلمين في المهرجان المذكور، تُصنّف من دون منازع "لنيل جائزة التمثيل النسائي، المحرومة منها" ظلماً في الدورة الـ 69 (11).



## مسلسل جديد عن قصة حياة الرئيس الأمريكي جون إف كينيدي

كشفت مصادر أجنبية عن أن المنصة الأمريكية نتفليكس تستعد لطرح مسلسل جديد يسرد قصة حياة الرئيس الأمريكي الأسبق جون إف كينيدي، والمستند لكتاب JFK, Coming Of Age In The American Century, 1917-1956. للكاتبة العالمية فريديريك لوجيفال، الذي طرح في 2020 عن قصة حياة الرئيس الأمريكي، ووفقاً لصحيفة فارايتي، فإن المنصة الأمريكية نتفليكس لم تعلن بشكل رسمي عن المسلسل الجديد بدون الإعلان عن موعد طرحه أو الأبطال المشاركين فيه، ورفض مسئولو المنصة التعليق على رد الصحيفة. الكتاب الذي نُشر عام 2020، هو الجزء الأول من سيرة كينيدي المكونة من مجلدين، يتناول الجزء الأول من حياته منذ ولادته وحتى وقته كعضو صغير في مجلس الشيوخ الأمريكي من ولاية ماساتشوستس. وأعلنت المنصة منذ أيام عن طرح مسلسلها الوثائقي الجديد Robbie Williams، الذي يدور عن الغنى وكاتب الأغاني الأمريكي، يوم 8 نوفمبر المقبل، على أن تتكون من 4 حلقات تطرح دفعة واحدة على المنصة. المسلسل الجديد Robbie Williams من إخراج جوبيرلان (How to Succeed in Business Without Really Knowing)، وسيكون من لقطات أرشفية لم تعرض من قبل والتي تغطي مسيرة الغنى الممتدة على مدار 30 عاماً، بدءاً من أصوله كعضو في فرقة Take That وحتى نجاحه المذهل، كـ مغني منفرد.



## مؤلف الجزء الثاني من I Am Legend؛ الفيلم يحتوى على قفزة زمنية كبيرة

في السؤال، عندما يتبدد الإنسان عن كونه المستأجر الأساسي، ماذا يحدث؟ سيكون ذلك مرئياً بشكل خاص في نيويورك، ولا أعرف ما إذا كانوا سيصعدون إلى مبنى إمباير ستايت، لكن الاحتمالات لا حصر لها. وأشار أيضاً إلى أن الكلمة ستختلف فعلياً عن النسخة الأصلية للفيلم، مضيفاً أنها ستلتزم بالنهاية البديلة التي تم إصدارها لاحقاً للفيلم، في تلك النهاية، تبقى شخصية سميت على قيد الحياة بالفعل بعد أن تمكنت من صد هجوم نهائي من المصاب. وأوضح جولدسمان: "إننا نعود إلى كتاب ماثيوسون الأصلي، والنهاية البديلة بدلاً من النهاية التي تم إصدارها في الفيلم الأصلي، ما كان يتحدث عنه ماثيوسون هو أن وقت هذا الرجل على هذا الكوكب باعتبارها النوع السائد قد انتهى، وهذا شيء مثير للاهتمام حقاً وسنستكشفه، سيكون هناك قدر أكبر من الإخلاص للنص الأصلي". لقد تم التأكيد بالفعل على أن سميت سيعود في دور الدكتور روبرت نيفيل في الفيلم.

الثاني من الفيلم بعد عقود قليلة من العقد الأول، أنا مهووس بـ The Last of Us، حيث نرى العالم بعد نهاية العالم مباشرة ولكن أيضاً بعد مرور 20 إلى 30 عاماً، حيث نتشاهد كيف تستعيد الأرض العالم، وهناك شيء جميل

هذا ما كشفه منتج الفيلم وكتابه أيضاً جولدسميث خلال محادثة مع موقع Deadline، والذي أوضح أن مسلسل The Last Of Us كان مصدر الإلهام كبير لخطته عندما يتعلق الأمر بالفيلم. وقال جولدسمان، "سيبدأ الجزء

تم الكشف عن مزيد من التفاصيل حول الجزء الثاني من فيلم I Am Legend، بما في ذلك الأخبار التي تفيد بأنه سيحتوي على قفزة زمنية، بالإضافة إلى إعادة كتابة النهاية الأصلية للفيلم الأول، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "nme".



# الفكر

## ما خطورة قلة النوم لمن يعاني من ارتفاع ضغط الدم

أعلنت الدكتورة ناديجدا تشيرنيشيفا، أخصائية الأمراض الباطنية أن قلة النوم وعدم ممارسة النشاط البدني يفاقمان حالة من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم. وتشير الطبيبة، إلى أن عدم ممارسة النشاط البدني والمشي وممارسة الرياضة أو التمارين الرياضية خطأ شائع يرتكبه الأشخاص المصابون بارتفاع مستوى ضغط الدم. ووفقا لها، يشكل النشاط البدني والتمارين الرياضية وسيلة لتدريب الأوعية الدموية أيضا وتحسين حالة جدرانها من خلال توزيع الدم وتنشيط عمل العضلات. ولكنها توصي في نفس الوقت بممارسة التمارين الرياضية عندما لا يكون مستوى ضغط الدم مرتفعا. إذا كان الشخص يتناول أدوية تخفيض ضغط الدم. وتنسب الطبيبة قلة النوم إلى أخطاء الصابين بارتفاع مستوى ضغط الدم. لأن قلة النوم ضارة للجميع وخاصة لمن يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم. كما أن قلة النوم تؤثر سلبا في الجهاز العصبي وتسبب التوتر الذي يؤثر في حيوية الأوعية الدموية وقد يسبب بدوره ارتفاع مستوى ضغط الدم.



## ثلاثة مكونات للوقاية

### من الزهايمر وباركنسون

أعلنت الدكتورة يلينا كاتونينا، رئيسة قسم الأمراض العصبية التنكسية في المركز الفيديري للدمغ، أنه للوقاية من أمراض مثل الزهايمر وباركنسون، يجب اتباع نمط حياة صحي. وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة «إفستيا»، إلى أن نمط الحياة الصحي يتضمن النوم الكافي، وكذلك ممارسة النشاط البدني والمهري. وتقول: «يعتبر النوم الكافي شرطا مهما للوقاية من الأمراض العصبية التنكسية. بالطبع، التحميل المعرفي مهم جدا، أي يجب تحميل الدماغ ليس فقط في فترة التحصيل العلمي واتقان مهن معينة، بل طوال الحياة. لأن التدريب المعرفي وتعلم اللغات وممارسة نشاطات اجتماعية معينة من المكونات المهمة جدا». ووفقا لها، لا يقل أهمية النشاط البدني للوقاية من الأمراض العصبية التنكسية. لأن النشاط البدني المعتدل والنشاط الفكري يزيدان من مرونة الدماغ، ما يلعب دورا مهما في الوقاية من الأمراض المذكورة.

## أعراض في الصباح تشير إلى مشكلات في القلب

أعلنت الدكتورة زهرة بافلوفا أخصائية الغدد الصماء، أن تورم الساقين في الصباح يشير إلى أمراض عديدة بما فيها مشكلات في القلب. وتشير الطبيبة إلى أن تورم الساقين في الصباح يلاحظ أيضا على خلفية الحساسية أو الأمراض المعدية أو الحروق. ويشير التورم في معظم الحالات، إلى مشكلات محتملة في القلب والأوعية الدموية. لذلك عند ملاحظة تورم الساقين قبل كل شيء يجب التأكد من حالة القلب والأوعية الدموية. وتقول: «إذا لاحظ الشخص انتفاخ وجهه في الصباح، وظهور آكياس تحت العينين، ومن ثم انتشار الانتفاخ في الجسم، يجب عليه أولا وقبل كل شيء، التحقق من حالة الكلى». وتشير بافلوفا، إلى أنه إذا لاحظ الشخص انتفاخ اليدين وشعر بتيبس العظام، فيمكن الشك بأمراض الغدة الدرقية. وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يكون سبب الوذمة هو نقص الماء والبروتين في النظام الغذائي. وتحذر بافلوفا من محاولة التخلص من الوذمة بتناول أدوية مدرة للبول، بل من الأفضل مراجعة الطبيب لتحديد سببها وإزالته. لأن الأدوية المدرة للبول قد تؤدي إلى تغيرات في الجسم لا رجعة فيها.



بائعو الخضروات ينتظرون العملاء في سوق في شنيانغ بمقاطعة لياونينغ شمال شرق الصين. (ا ف ب)

## قرأت لك

الثوم والبصل



قال باحثون إن استهلاك الخضروات، بما في ذلك الثوم والبصل، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون. وأظهرت دراسة - نشرت في مجلة آسيا باسفيك جورنال أوف أسكولوجي أسبولوجي - أن احتمالات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم كانت أقل بنسبة 79 في المئة لدى البالغين الذين تناولوا كميات كبيرة من نباتات الومنيوم مقارنة مع من استهلكوها بكميات قليلة. وقال الباحث زهي لي من المستشفى الأول في جامعة الصين الطبية: (من الجدير بالملاحظة أنه في بحثنا، يبدو أن هناك اتجاهًا: كلما ازدادت كمية الخضروات التي تعمل بالأيوم، كانت الحماية أفضل).. (بشكل عام، سلطت النتائج الحالية الضوء على الوقاية الأولية من سرطان القولون والمستقيم من خلال التدخل في أسلوب الحياة، والذي يستحق المزيد من الاستكشافات المتعمقة). ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان القولون والمستقيم هو واحد من أكثر أنواع السرطان شيوعا في جميع أنحاء العالم.

## سؤال وجواب

- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟  
- محمود تيمور.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟  
- تشيخوف
- من هو عميد الأدب العربي؟  
- طه حسين
- ماذا تعني كلمة فرعون؟  
- البيت الكبير
- ماذا نقصد بقولنا: ترك له الجبل على الغارب؟

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- اسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- الأرابب تحب أكل عرق السوس مع أنه لا يمكنها هضم السكريات.
- أن لغة سكان هاواي الأصليين تتكون من 13 حرفا فقط.
- هل تعلم أن شهر أغسطس تكون فيه أعلى نسبة مواليد. وكذلك أنا واحد منهم.
- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللحاح لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.
- هل تعلم أن عدد اسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل تعلم أن 11% من الناس يستخدمون أيديهم اليسرى. ويسمى من يستخدم يده اليسرى أشول أو أيسر. وأنا واحد منهم.
- تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخه.
- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.

## قصة الحطاب الحكيم

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صبح معه أنه لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر. الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضحك لكنه لم يقطع شيئا فسأته ابنة هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي فقال إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها لقد كنت أحمل اليك الثوت منها - وتركتها وتقدم للامام قليلا وأخذ يحتطب بعض الاغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته فجاء الابن اليه وقال تعال انظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبها جيد أقطعها فظفر اليه الحطاب وقال انها شجرة شابة ستطحن في المستقبل الخبير أتركها تأخذ دورتها في الحياة، ثم أشار ابنة على شجرة اخرى وقال اذن أقطع هذه فلف الحطاب حولها وقال أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير فكننت احتمي فيها من المطر واتناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيه فأتركها تستعيد نشاطها، يا أبي أحترت معك هيا هذه الشجرة المتينة سنسكب من ورائها الكثير فقال الحطاب بل سنخسر الكثير فهذه ثمره النبق الذي تحبه فقال الولد اذن لا خشب اليوم فقال الاب سجد حاجتنا لا تعلق ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبير يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الاشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها لكن دعنا لا نخسر اشجارا مثمرة ربما تطعمنا وتطعم غيرنا ايضا فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشتهم وان أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء في حقه في ان يحيى فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده وتفضل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء.

## مساحة للتلوين

