

ص 22

ساحة الوصل في إكسبو 2020 دبي
تكتسي حلة الأعياد المبهجة



ص 27

هادي فخرالدين:
أحب الفن والتمثيل
والشهرة لا تهمني



نصائح لخفض
مستوى
الكوليسترول
في الدم



ص 25

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

إعلان موعد إطلاق
ناسا لتليسكوب

يدرس بداية الزمان

أكد بيل نيلسون، مدير وكالة الفضاء الأميركية "ناسا" أمس الأول الجمعة أن المقرر أن تفتد محاولة لإطلاق التليسكوب الفضائي جيمس ويب، يوم الجمعة المقبل 24 ديسمبر، عشية عيد الميلاد.

ومن المرتقب أن يرفع صاروخ أوروبي من طراز "أريان" التليسكوب إلى الفضاء من غويانا الفرنسية بأميركا الجنوبية.

ويب الذي بلغت تكلفته 10 مليارات دولار، يعد خليفة لتليسكوب هابل الفضائي، كان من المفترض أن ينطلق السبت، لكنه واجه مشكلة فنية خلال الاستعدادات للإطلاق، مما أسفر عن تأخير الإطلاق لأربعة أيام. ثم تعين إصلاح خلل فني على متن الصاروخ، مما أجل الإطلاق ليومين آخرين.

ووافق مسؤولو الفضاء الأميركيين والأوروبيين على الجمعة كموعد للإطلاق، بعد آخر جولة من الفحوص.

ويتوقع نيلسون وجود حشد أصغر أثناء الإطلاق، بسبب موسم الأعياد، ومنتظر أن يبدأ الإطلاق الساعة 7:02 صباحاً بالتوقيت المحلي.

ونقلت الأسوشيتد برس عن نيلسون قوله: "لأنها عشية عيد الميلاد، كل الوفود التي كان من المنتظر حضورها تبخرت"، وأشار إلى أن فريق ناسا والمتقاعدين معه عدده أيضاً قل، لكنه سيكون هناك".

بعد تأخر سنوات، من المقرر أن يفحص ويب في بداية الزمن، حتى وقت تشكيل النجوم والجرار.

وتتشارك ناسا مع وكالتي الفضاء الأوروبية والكندية في هذا المشروع الضخم.

فيتامين بي 12 والزهايمر.. هكذا يقينا من المرض!

يعتبر مرض الزهايمر اضطراباً عصبياً تقدمياً يعمل على تحييد خلايا المخ وإضعاف وظائفه والتأثير على الذاكرة وهو السبب الأكثر شيوعاً للخرف، فيما لا زالت الأبحاث مستمرة في إيجاد علاج فعال ضده. فقد وجد فريق من الباحثين في جامعة ديلاوير الأميركية مؤخراً دليلاً على فعالية فيتامين "بي 12" في الوقاية من مرض الزهايمر وإبطاء تطوره، وفق ما نشرت عدة مواقع أجنبية. وأوضحت الدراسة أن أدمة البشر المصابين بالزهايمر تعاني من تراكم بروتين يسمى "أميلويد بيتا"، الأمر الذي يترك تأثيرات سامة في الخلايا.

كذلك، لاحظ الفريق أن تراكم الأميلويد بيتا في أدمة بعض الديدان الصغيرة التي تعيش في التربة وتسمى C. elegans، يؤدي إلى إصابتها بالشلل في غضون 36 ساعة من وصولها إلى مرحلة البلوغ.

"تأثيراوق" إلى ذلك، قام الفريق بتغذية بعض من هذه الديدان ببكتيريا الإشريكية القولونية التي تحتوي على مستويات عالية من فيتامين بي 12، ولاحظوا أن هذه البكتيريا كان لها تأثير واق من الشلل.

وقالت البروفسورة جيسिका تانيس، الباحثة الرئيسية في الدراسة إنه "عندما أعطينا فيتامين بي 12 للديدان التي كانت تعاني من تراكم الأميلويد بيتا في الدماغ، حدث الشلل بشكل أبداً بكثير من المتوقع، وهذا الأمر أكد لنا فعالية فيتامين بي 12 في التصدي للزهايمر".

كما، أضافت: "لاحظنا أن الديدان التي حصلت على جرعات من فيتامين بي 12 كان لديها مستويات طاقة أعلى وضغط أكسدة أقل في خلاياها".

لا علاج فعالاً حالياً وتابعت تانيس: "في الوقت الحالي، لا يوجد علاج فعال لمرض الزهايمر. هناك عوامل معينة لا يمكنك تغييرها، لا يمكنك تغيير حقيقة تقدمك في العمر، ولا يمكنك تغيير الاستعداد الجيني لمرض الزهايمر. لكن الشيء الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه هو ما تأكله. إذا استطاع الناس تغيير نظامهم الغذائي سيساعد ذلك على التصدي للمرض إلى حد بعيد".

وأشار الباحثون إلى أنه من أهم المصادر التي تحتوي على فيتامين بي 12 كبد البقر والحمار والأسماك واللحوم والدواجن والبيض والحليب ومنتجات الألبان الأخرى، وبعض حبوب الفطور.

الطهي والتنظيف قد تقصيص من مرض "الزهايمر"

ازداد عدد الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة ما دفع بمنظمة الصحة العالمية إلى التحذير من أن هذا العدد من المحتمل أن يصل بحلول عام 2060 إلى نحو 3 أضعاف العدد الحالي.

ووفقاً لصحيفة "إكسبريس" البريطانية، تشير دراسة جديدة إلى أن بعض الأعمال المنزلية قد تكون فعالة أيضاً في تقليل مخاطر الإصابة بهذا المرض. وشملت الدراسة 716 رجلاً وسيدة في السبعينات والثمانينات من العمر، وغير مصابين بالزهايمر. وأجاب المشاركون عن استطلاع للرأي لبحث أي مشكلات صحية يعانون منها ومدى قيامهم بممارسة الرياضة، والنظام الغذائي الذي يواظبون عليه، والأعمال المنزلية التي اعتادوا على القيام بها إن وجدت. ووجدت الدراسة أن هناك 5 أعمال منزلية ثبت أنها تساعد في درء مرض الزهايمر إذا جرى القيام بها كثيراً بشكل كاف، حيث إنها ترتبط بشكل كبير بحجم الدماغ وتقوية الإدراك.

وهذه الأعمال هي التنظيف وترتيب المنزل والطهي والبستنة والأعمال المنزلية الثقيلة (مثل غسل السجاد أو الحوائط أو طلاء الغرف).

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور آرون إس بوخمان، الأستاذ المشارك لعلوم الأعصاب في المركز الطبي بجامعة راش في شيكاغو: "النشاط البدني يرتبط بشكل كبير بإبطاء معدل التدهور المعرفي



المرتبط بالشبخوخة، وتشير نتائجنا إلى أن الأشخاص في الثمانينات من العمر الذين لا يستطيعون القيام بالتمارين الرياضية يمكنهم أن يتفادوا الإصابة بالزهايمر من خلال القيام بالأعمال المنزلية". وأضاف: "ليس عليك الحصول على عضوية في صالة الألعاب الرياضية، إذا قمت ببساطة بزيادة حركتك بالمنزل وحرصت على غسل الأطباق والطهي، فستستفيد بشكل كبير". وأشار بوخمان إلى أن الأعمال المنزلية بمثابة "تمرين للدماغ" للتصدي للزهايمر. من جهة، قال الدكتور نوح كويلينسكي، الذي شارك أيضاً في الدراسة: "يعرف العلماء بالفعل أن التمارين الرياضية لها تأثير إيجابي على الدماغ، لكن دراستنا هي الأولى التي تظهر أن الأمر نفسه قد ينطبق على الأعمال المنزلية".

وأضاف: "إن فهم كيفية مساهمة الأشكال المختلفة من النشاط البدني في صحة الدماغ أمر بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات للحد من مخاطر التدهور المعرفي والخرف لدى كبار السن".

جديد مأساة هوليوود.. هاتف أليك بالدوين مطلوب للشرطة

حصل الشرطيون المكلفون التحقيق في قضية مقتل مديرة التصوير في فيلم "راست" على الإذن بمصادرة الهاتف الذكي، ليطلب العمل ومنتجه الممثل الأميركي أليك بالدوين.

وكان بالدوين يتمرن على أحد مشاهد الفيلم مع مديرة التصوير في فيلم الوسترن، هالينا هاتشينز عندما وقعت المأساة في 21 أكتوبر الماضي في مزرعة في سانتا في ولاية نيو مكسيكو.

وأكد بالدوين أنه لم يضغط على زناد المسدس قبل أن ينطلق العيار الناري، بل كل ما فعله هو قذف الطرقة.

وقال في مقابلة متلفزة إنه لا يعرف طريقة وصول الذخيرة الحية إلى موقع التصوير ووجودها "داخل المسدس" نفسه الذي قيل له إنه غير مؤذ.

وأوضحت مذكرة مصادرة الهاتف أن بالدوين تبادل بالبريد الإلكتروني رسائل مع المشرفة على الأسلحة في موقع التصوير بشأن نوع المسدس الذي ينبغي استخدامه في التصوير. وعرضت عليه المشرفة على الأسلحة مجموعة نماذج، لكنه "طلب مسدساً أكبر"، وفق "فرانس برس".

وتواصل الشرطة التحقيق في الحادث، ولم تبادر حتى الآن إلى توقيف أي شخص، لكن من غير المستبعد أن يوجه القضاء تهماً في حال توصل التحقيق إلى تحديد المسؤوليات، على ما أفاد مكتب المدعي العام في سانتا في.

البيض يرفع خطر الإصابة بسرطان البروستاتا

كشفت دراسة حديثة أوردت نتائجها صحيفة تايمز أوف إنديا، كيف أن البيض، الذي يعد جزءاً من نظامنا الغذائي اليومي، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة كبيرة.

وقد أثبتت الدراسة، أن الإفراط في تناول عنصر الكولين الموجود في البيض يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة 70%. ووجدت الدراسة أن الكولين موجود بتركيزات كبيرة في خلايا سرطان البروستاتا.

بروتين الكولين عنصر غذائي أساسي يلعب دوراً حيوياً في الحفاظ على السلامة الهيكلية لنشأة الخلية، وهو مهم للنقل العصبي ونمو الدماغ، ويشارك أيضاً في تعديل التعبير الجيني.

الاستهلاك اليومي الموصى به من الكولين هو حوالي 450 مجم في اليوم للبالغين، وهي الكمية الموجودة في ثلاث بيضات. وتعتبر اللحوم والدواجن والحليب أيضاً مصادر غنية بالكولين.

تم فحص مستويات الكولين للمرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بسرطان البروستاتا. لكن أسلوب حياتهم في الماضي، ونظامهم الغذائي، ومدى نشاطهم لم يؤخذ في الاعتبار. وبالتالي، ليس من الممكن إلقاء اللوم على طعام معين في مخاطر الإصابة بالسرطان تماماً.



محول يحول جهاز الأيباد إلى مسرح منزلي

صممت شركة نوندا محول يقوم بتحويل منفذ USB-C الخامل إلى منفذ HDMI لتحويل الأجهزة المحمولة إلى أجهزة عرض منزلية.

ويأتي المحول مزوداً بكابل قابل للطي خاص به، مما يمنح المرونة والحرية لتوصيل جهاز العرض أو الشاشة أو التلفزيون بجهاز آيباد أو ماك بوك أو كمبيوتر محمول يعمل بنظام ويندوز أو هاتك أندرويد.

ويقدم المحول تشغيل مقاطع فيديو UHD 4K بسرعة 60 هرتز بدون وميض أو تأخير على الإطلاق، مما يتيح لك نقل أجهزتك المحمولة ونقل المحتوى منها إلى شاشات أكبر وتصميم مسرح منزلي.

وسواء كان عرضاً تقديمياً مكتيباً أو ندوة أو عملاً يومياً أو حفلة مشاهدة فيلم أو ليلة رياضية أو لعبة فورتنايت، يمكنك هذا المحول القدرة على مشاهدة ما ترغب به على شاشة كبيرة، بحسب موقع ياتكو ديزاين.



منوعات العالم

22

احتفالات من أنحاء العالم بموسم الأعياد في إكسبو 2020

سانتا كلوز وشخصيات إكسبو راشد ولطيفة تشاركوا في إضاءة شجرة عيد الميلاد في ساحة الوصل

•• دبي - إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين

يزدان إكسبو 2020 دبي بياقة من الفعاليات التي تنشر بهجة عيد الميلاد في أرجاء موقعه، حيث تستعرض مجموعة من الأجنحة تقايلها الاحتفالية، بالإضافة إلى مفاجآت فريدة في الموسم الاحتفالي.

وأمن انضم سانتا كلوز إلى اثنتين من شخصيات إكسبو، هما راشد ولطيفة، لإضاءة شجرة عيد الميلاد في ساحة الوصل، إلى جانب مظاهر احتفالية أخرى تشمل إنارة قبة الوصل، والتلج، والموسيقى، لتلتها عروض إسقاطية أسرة. حيث استمر العرض 30 دقيقة. تشمل أبرز الفعاليات التي يمكن للزوار الاستمتاع بها والمقدمة من أجنحة الدول في أرجاء إكسبو 2020 في موسم الأعياد:

جناح أستراليا

يحظى الأطفال (والكبار) بفرصة الانضمام إلى الكوالا "وازل"، شخصية جناح أستراليا، بأزيائها الاحتفالية، والتوجه إلى الفناء الأمامي لالتقاط الصور معها وهي تتمتع زلاجة تجرها حيوانات الكنغر. سيشارك الزوار بالوثين في هيئة سانتا كلوز الأسترالي، أحدهما يلعب الكريكيت والآخر يمتطي لوح تزلج - وهما يختبئان بين غيوم الفناء الأمامي. وتنتظر الزوار قائمة غداء احتفالية لذيدة في مطعم "أوسي لوكال غريل"، يمكنهم الاستمتاع بعدها بتناول حلويات الأعياد والمشروبات الساخنة، بما فيها ال"لامينغتون" وال"بالوفا" وال"موكا" الساخنة المنكهة بالنعناع. سيزدان الفناء الأمامي أيضا بأضواء ملونة تشبه شجرة عيد الميلاد، مصحوبة بموسيقى احتفالية لفنانين أستراليين.

جناح كندا

يتزين جناح كندا بديكورات احتفالية، حيث تملأ أزهار البونسيتة مدخله وشرفته، وتزدان اللافتة التي تحمل

اسم كندا بتصميم ملون لقصص الحلوى. ويضعف البهجة موظفو الجناح بأزيائهم الاحتفالية، بما فيها أزياء مكنة الزنجبيل والأشجار ورجال الثلج. ويمكن الحصول على الأطعمة والمخبوزات الاحتفالية من الطبخ.

جناح جمهورية التشيك

تحتفل جمهورية التشيك بموسم الأعياد بلحمة عصرية، حيث تضع شجرة عيد ميلاد أمام جناحها وتزيئها برقائق تلج أنتجتها الطابعة ثلاثية الأبعاد الموجودة في الجناح. تشهد أيام السبت من موسم عيد الميلاد ورش عمل لتطوير مهارات الأطفال، بدءا من تزيين خبز الزنجبيل التقليدي وصولا إلى صنع أكواب عيد الميلاد الورقية. وسيقدم مشروب الشوكولاتة الساخن للأطفال المشاركين في الورش، فيما ستسنى للبالغين زيارة مطعم "بوهيميا بير" لتناول المشروبات أو تذوق تشكيلة من الأطباق الاحتفالية التشيكية. وفي آخر أيام السبت الاحتفالية أمس، الموافق 18 ديسمبر، قامت الكاتبة "مونيكا فورنو" بقراءة فصلا من كتابها "قصة لينكا"، كما أتاحت فرصة للزوار بنسخة من الكتاب.

جناح الدنمارك

يقدم مطعم ومشرب "دي 2 هاف" على سطح جناح الدنمارك، قائمة احتفالية مميزة على مدار اليوم بدءا من الساعة 12:00 بتوقيت دولة الإمارات في الأيام التالية: 23 و25 و26 ديسمبر.

جناح فنلندا

سيحضر الجناح الفنلندي سانتا كلوز إلى إكسبو 2020 دبي لتسنى للزوار مقابلته يوميا حتى 22 ديسمبر (من الساعة 14:00 إلى 20:00 بتوقيت دولة الإمارات).

جناح فرنسا

يستضيف الجناح الفرنسي حفلا موسيقيا تحييها عازقة البيانو غالينا بيستر اليوم 19 ديسمبر في الساعة 19:00

والساعة 20:00 بحسب التوقيت المحلي لدولة الإمارات. يمتد كل حفل موسيقي 30 دقيقة، مع باقة من الأغاني الفرنسية الاحتفالية الكلاسيكية. وفي الفترة من 24 إلى 26 ديسمبر، يقدم الجناح لزواره قائمة طعام موسمية للغداء والعشاء، تتضمن أربعة أطباق، منها طبق سابايون الدافئ بالمحار ولحم البقر المشوي مع صلصة الكماة بالكريمة.

جناح ألمانيا

يفتح مخبز ميلي كريسماس بيكري أبوابه يوميا حتى تاريخ 24 ديسمبر من الساعة 16:00 إلى الساعة 18:00 بتوقيت دولة الإمارات، حيث يمكن للزوار إعداد بسكويت عيد الميلاد على المسرح بمساعدة رئيس طهاة مخبز ميلي. تقام أيضا باقة من العروض الموسيقية الاحتفالية المفتوحة للجميع، وذلك اليوم 18 ديسمبر (من 14:30 إلى 15:30 بتوقيت دولة الإمارات)، وتتواصل العروض حتى 21 ديسمبر (من 19:00 إلى 20:00 بتوقيت دولة الإمارات)، ومن 22 إلى 24 ديسمبر (من 19:30 إلى 21:30 بتوقيت الإمارات)، بينما يعد الموسيقان كونستانتين راينفيلد وبنيامين نوس بإبهار الجمهور بالعرف على الهارمونيك والبيانو في الفترة من 17 إلى 21 ديسمبر (من الساعة 20:00 إلى الساعة 21:00 بتوقيت دولة الإمارات).

جناح أيرلندا

تتهجد ساحة جناح أيرلندا أداء فرقة "إكسبو بلايز" أشهر الأغاني الاحتفالية ضمن فعاليات "كريسماس كارول"، وذلك في 24 ديسمبر في تمام الساعة 19:00 بتوقيت الإمارات، وفي 26 ديسمبر، تغني الفرقة للزوار تحت اسم "رن بويز" ضمن احتفالات الجناح بيوم "رن داي" (يوم صيد طائر النمنمة) - ويرمز طائر النمنمة إلى العام الماضي. وستزور الفرقة أيضا عددا من أجنحة إكسبو لأداء أغاني "رن داي" التقليدية وغيرها من الأغاني الموسمية الشهيرة.

جناح إيطاليا

تتبر شجرة كريسماس مضاءة بألوان العلم الإيطالي احتفالات جناح إيطاليا بعيد الميلاد حتى 7 يناير، موفرة خلفية مثالية لمجموعة من الفعاليات الشائقة، منها "أبريتيفو إيتاليانو"، وهو عرض مذهل لعزف على الكمان مصحوب بمنسق أغاني بارع، يقام في 23، 24، و25 ديسمبر (من الساعة 19:00 إلى 22:00 بتوقيت الإمارات).

جناح كسمبرغ

يقابل جناح كسمبرغ نُزل خشبي مستوحى من سوق موسمية حتى 27 ديسمبر، حيث يمكن الاستمتاع بتناول الحلوى والمعجنات التقليدية والمشروبات غير الكحولية. وأعد كيم كيفين دي دود، وهو طاه حائز نجمة ميشلان، قائمة طعام احتفالية ستتوفر يومي 24 و25 ديسمبر لتوجيئي الغداء والعشاء، وتضم ثلاثة أطباق من أشهى المأكولات، منها صدر البط المشوي.

جناح نيوزيلندا

يحتفل جناح نيوزيلندا بعيد الميلاد بقائمة خاصة في مطعم "نيكي"، الذي يعد، مساء يوم 24 ديسمبر ونهار يوم 25 ديسمبر، أطباقا احتفالية تشمل ال"سكامبي"، وجبة كابيتي كيكورافني الزرقاء والبنجر، ولحم الضأن الحشو بالتفاح أو الباذنجان مع كرنب بروكسل، فضلا عن حلوى بافلوفا النيوزيلندية التقليدية المغطاة بخاترة فاكية الكوي.

جناح الفلبين

يستعرض الزوار الأجنحة الاحتفالية في جناح الفلبين، مع الترانيم التي تؤديها جوقة النادي الاجتماعي الفلبيني أيام 18 و20 و22 ديسمبر (من الساعة 18:00 إلى 21:00 بتوقيت الإمارات)، وعروض الموسيقيين الفردية يوم 19 ديسمبر ومن 21 إلى 23 ديسمبر (من 17:00 إلى 20:00 بتوقيت الإمارات).

جناح بولندا

يمكن لزوار جناح بولندا الانغماس في ثقافة البلاد من خلال المشاركة في فعالية "ريتشوالز" (الطقوس) في الفترة من 17 إلى 31 ديسمبر، التي ينظمها معهد آدم ميكسيفيتش، والتي تتضمن الطقوس التقليدي المتمثل في تبادل الأمنيات الطيبة ومشاركة الرقائق الاحتفالية. وتظهر تصميمات وصور معاصرة لمجموعة من كبار المصممين البولنديين على الرقائق، في تجسيد لمصطلحات وقيم عالمية مفهومة على مستوى العالم، مثل الحب، والاحترام، والسلام. ومن جهة أخرى، يعزف عدد من عازي البيانو الترانيم التقليدية لعيد الميلاد في الأوقات 16:00 و18:30 و21:00 بتوقيت الإمارات يوميا، فيما يُدعى الأطفال لحضور ورشة عمل احتفالية في منطقة ورش العمل بالجناح في الطابق الأرضي.

جناح السويد

يزور سانتا كلوز جناح السويد فيما يؤدي التقليد السويدي "لوسيا"، البالغ عمره 400 عام، في 27 ديسمبر. حيث يضم الموكب المضاء بالشموع فتيات يرتدين ألباناً بيضاء طويلة بأحزمة حمراء، ويحملن أطباقا من كعك الزعفران، وبسكويت الزنجبيل، والقهوة، ويتغنين بالترانيم.

جناح سويسرا

يبيع متجر سبرونفلي في جناح سويسرا إصدارا محدودا من صناديق الشوكولاتة ذات الطابع الاحتفالي، وبسكويت عيد الميلاد، وأشجار عيد الميلاد، ومشروب الشوكولاتة الساخن على مدار الموسم.

جناح المملكة المتحدة

يستقبل جناح المملكة المتحدة زلاجة سانتا، فيما يحفل موسم الأعياد بالأطعمة والمشروبات والفعاليات والعروض الخاصة. ويقدّم للعائلات والأطفال بصفة خاصة الكثير من المفاجآت واللحظات التفاعلية الجديدة. فيما يوفر مطعم ومشرب "1851" قائمة احتفالية خاصة وعروضاً ترفيهية إضافية يومي الخميس والجمعة طوال الموسم الاحتفالي.

ساحة الوصل في إكسبو 2020 دبي تكتسي حلة الأعياد المبهجة



لمكان لتقديم موسيقى الروك، وهذه كلها تعتبر بمثابة مصدر مرجعي قيم لا يقدر بثمن للمبدعين المستقبليين الذين سيقدّمون أعمالهم على قبة الوصل.

كما بين قائلا: "لقد استغرق تدشين قبة ساحة الوصل وقتا طويلا، لذا كان علينا مواصلة الاطلاع على مزيد من المراجع والمعارف، كما في بداية أي رحلة إبداعية، وهو ما يُعد أمرا بالغ الأهمية وموضع ترحيب كبير.

واختتم لينديسي قائلا: "كانت تغمرنا روح التحدي، وتوفر لدينا رفاهية الحصول على ما يكفي من الوقت لإنجاز مثل هذا النوع من العمل دون الاعتماد على أي مرجع، لقد أنشأنا قبة ساحة الوصل الافتراضية حيث تعلمنا دروسنا قبل استكمال تدشينها على أرض الواقع".

• عروض ليلية خاصة بعيد الميلاد الكريسماس • لوحات راقصة مصحوبة بالموسيقى التصويرية

العرض لهُو بمثابة هدية عملاقة دائمة العطاء، ومن يعلم فقد يكون هناك ظهور خاص لـ بابا نويل - سانتا كلوز "نفسه"

تتسم العروض الخاصة بموسم الأعياد بأنها فريدة من نوعها، وذلك لأن قبة ساحة الوصل هي بمثابة بناء أيقوني فريد من نوعه، ويقول لينديسي أن فهم كيفية تفاعل الجمهور مع القبة ومحيطها يُعد أمرا بالغ الأهمية، وتابع قائلا: "إن قبة ساحة الوصل هي أكثر من مجرد شاشة عرض كبيرة، فهي قائمة على نظام صوتي محيطي جدير بشكل لا يصدق تبلغ قوته 27.1 ديسيبل، وتعتمد على مجموعة ملفنة للنظر من الهياكل الضوئية الأخاذة، هذا بجانب اشتغالها على منصة مركزية ذكية، وعند التواجد في مكان تتجمع فيه كافة هذه العناصر، سيحظى الزائر بكل تأكيد بتجربة لا يمكن أن يقدمها سوى قبة ساحة الوصل". وأضاف قائلا: "إن فرصة ترجمة ما يدور في مخيلة الجمهور في مثل هذه المساحة الفاعرة هي ما يجعل من الرحلة الإبداعية مميزة للغاية، حيث تتسم العروض بالتجدد منذ البداية، كما أننا نتطلع بأن تكون كلا من القصة، والتصميم، والصور المتحركة، والمقطوعات الموسيقية المؤلفة، والمواقع، وطريقة تصميمنا للرقصات والأزياء، مُنفذة بشكل مدروس بما يتواءم مع السحر الذي تتمتع به قبة ساحة الوصل.

وأضاف قائلا: "نحن نسعى بأن تكون عروضنا مبنية على أحداث ذات طابع متغير، بحيث لا تتدوم فترة عرضها نموذجي، فثينة هيكلها مزخرفة للغاية على نحو واضح مما يمنحها حضورا ملموسا، فنحن بحاجة إلى إنشاء الصورة ضمن نطاق وجودها المادي وليس التعامل معها كلوحة قماشية سلسة، إن بث الحياة في هيكل القبة هو جزء من السحر الكامن فيها، لذا فنحن بحاجة إلى تعيين مضمون المحتوى الخاص بنا بشكل مثالي، بما يتواءم مع الهيكل الخاص بالقبة من أجل جذب اهتمام الحضور.

وأردف قائلا: "قبة الوصل لا تشبه أي شاشة عرض نموذجية، فالشاشات النموذجية تمتاز بأن تقنيات القص والتعديل تعمل على نحو جيد معها، كما أن صور العرض تعين تطويرها من نقطة إلى أخرى، بينما تخلق قبة الوصل اتصالا حسيًا مع الجمهور، وهنا يكمن السحر عبر إحداث هذا التحول المنشود، وهو ما لا يمكننا القيام به من خلال الاعتماد على إجراء بعض التعديلات البسيطة."

كما ذكر لينديسي بأن العروض الخاصة بموسم الأعياد مستوحاة من العديد من الخلفيات المختلفة للأشخاص الذين يزورون إكسبو 2020، لذا فإن تصميمها يتمحور حول مفهوم "السحر" و"الحنين". حيث علق قائلا: "سنبعث الحياة في أيقونات عيد الميلاد الجيد السحرية، من دمي الرقص التي تنبض بالحياة، إلى المعارك الدائرة بين رجال الثلج والأقزام الخادعون، لحاطبة طفل عيد الميلاد "الكريسماس" الساكن بداخل كل شخص منا، وكل بالموسيقى التصويرية المليئة بالحنين إلى الماضي، إن هذا

•• دبي - الفجر

زوار إكسبو 2020 دبي على موعد مع البهجة الفاعرة التي ستمنحها لهم طائفة من العروض الليلية المنهضة الخاصة بعيد الميلاد المجيد "الكريسماس"، التي تستضيفها ساحة الوصل ابتداء من أمس السبت 18 ديسمبر، وتشمل تقديم عرض ضوئي ساحر على قبة الوصل، أكبر شاشة عرض على مستوى العالم بنطاق 360 درجة، وتساوق ندف الثلج الحقيقية التي ستعمر أشجار عيد الميلاد المنتشرة في المكان بسحرها الأخاذ، فضلا عن وجود رجال الثلج والدمى العملاقة التي ستضيف جميعها روح الميلاد المجيد وتنتشر البهجة في قلوب الزوار خلال موسم الأعياد.

لكن يا ترى من يقف وراء هذا العرض البصري الساحر الذي سيغمر قبة الوصل بألوانه المذهلة؟ إنه ريتشارد لينديسي، المدير التنفيذي للإبداع في شركة "أرتيستس إن موشن"، الذي تولى قيادة زمام المشروع بغية المساهمة في تصميم واحدة من أضخم الفعاليات التي سيهددها إكسبو 2020 حتى الآن. حيث تبين له بأن تقديم عرض مبتكرة على أكبر شاشة عرض بزواوية 360 درجة في العالم، يتطلب حشد طائفة من التقنيات والحلول العصرية الذكية وهو ما يمثل تحديا كبيرا.

حول هذه التحديات يقول لينديسي: "العمل على لوحة قماشية بنطاق 360 درجة، يساعد على تركيب صورة العرض بشكل سلس، لكن العمل على القسم الداخلي يتسم بمحدودية النطاق، فضلا على أن الإسقاط الضوئي، يعمل بشكل مختلف عما يُرى على شاشة الكمبيوتر التي تُطوّر العمل من خلالها، لذا على المصمم أن يكون على دراية تامة بكيفية صنع الانسجام اللوني والتباين اللوني من خلال الإنلام بمصدر الإضاءة".

وتابع قائلا: "قبة ساحة الوصل ليست كأي سطح إسقاط

فرقة سناركي بابي تعطي مسرح

اليوبيل ياكسبو 2020

•• دبي - الفجر

بكل طاقاتها الإبداعية وثقافتها العالمية، قدمت فرقة "سناركي بابي" عرضا موسيقيا على خشبة مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، مؤدية مزيجا ساحرا من موسيقى الجاز والروك والفاك والموسيقى العالمية.

بمشاركة أكثر من 20 موسيقيا، تُعد "سناركي بابي" فرقة متعددة الثقافات، تجمع موسيقاها بين الجاز والروك وغيرها.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة الموسيقيين هذه فازت بأربع جوائز غرامي، عن أفضل أداء لموسيقى ال" آر أند بي" عام 2014، وعن أفضل ألبوم موسيقي معاصر في الأعوام 2016 و2017 و2021، وهي واحدة من أكثر الفرق تنوعا في العصر الحديث لكثرة أرتجالها دون غناء.



فعاليات شتوية للأطفال في موسم الأعياد ياكسبو 2020



•• دبي - الفجر
يبدأ إكسبو 2020 دبي كل ما في وسعه هذا الموسم الاحتفالي ليُمتع الأطفال من شتى بقاع الأرض، إذ يقدم معسكرين شتويين فريدين ومهرجانا شتويا للصغار يناسب جميع الفئات العمرية ومختلف الشخصيات.

معسكر إكسبو الشتوي
يمكن للأطفال استكشاف العالم في إكسبو 2020، عبر معسكر شتوي مجاني ممتدته ثلاث ساعات ويناسب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أعوام و12 عاماً. يتيح المعسكر للصغار استكشاف أجنحة دول عدة، عبر جولات إرشادية تضمن استمتاعهم بأفضل الأنشطة الترفيهية المتاحة.

ويمكن للأطفال التحرف إلى عجائب العالم، والانغماس في تجارب ومغامرات جديدة، بدءاً من التساقط مع 8.000 من الأضواء التي تتحرك لدى عبورهم في جناح الملكة العربية السعودية، وصولاً إلى ركوب منزلق ضخم يتعطف بين مئات الأشجار والنباتات في جناح كسمبرغ، أو مقابلة نمر يطوف على واجهة جناح الهند، أو الفوص في كرة في جناح هنغاريا. ويمكن للأبناء ترك أطفالهم يلعبون، ليناج لهم أيضاً استكشاف إكسبو 2020.

معسكر إكسبو الشتوي مفتوح يومياً حتى 30 ديسمبر في المواعيد التالية: 10:30، 12:30، و14:30، و16:30، و18:30 بتوقيت دولة الإمارات.

جمع الأفراد، والمجتمعات، والشعوب، لذا نظم فريقنا مجموعة رائعة من الفعاليات والأنشطة الرياضية التفاعلية التي تشرك الجميع، بما فيها المعسكر الرياضي الأسترالي للصغار، من أجل حث الأطفال على الحفاظ على نشاطهم البدني في فترة العطل المدرسية". أما برنامج الأنشطة المتناوبة فيمشل المجاني، الذي يمتد ثلاث ساعات، مدبرون رياضيون مؤهلون.

وقال جاستن ماكفونج، المفوض العام لأستراليا لدى إكسبو 2020 دبي: "تشكل الرياضة جزءاً لا يتجزأ من الثقافة الأسترالية، بفضل قدرتها الفريدة على

التعاون مع مجموعة سيتي لكرة القدم، يُقام المعسكر الرياضي الأسترالي للصغار في مركز الرياضة واللياقة البدنية في إكسبو 2020، ليقدم للأطفال بين 5 أعوام و12 عاماً طريقة مثالية ليحافظوا على نشاطهم في هذا الموسم الرياضي. يقود المعسكر المجاني، الذي يمتد ثلاث ساعات، مدبرون رياضيون مؤهلون.

وقال جاستن ماكفونج، المفوض العام لأستراليا لدى إكسبو 2020 دبي: "تشكل الرياضة جزءاً لا يتجزأ من الثقافة الأسترالية، بفضل قدرتها الفريدة على

المهرجان الشتوي للأطفال

تضفي حديقة المهرجان في إكسبو 2020 لمسة مميزة على هذا الموسم الاحتفالي، إذ تستضيف المهرجان الشتوي للأطفال، وتضم الحديقة الواقعة في شارع الوادي، ضمن حديقة البيوتيل، بالقرب من جناح ماليزيا، مزيجاً رائعاً من عربات بيع الأطعمة والمشروبات، والأنشطة الترفيهية، بما في ذلك القلعات النشطة، ومهمات البحث عن الكنوز، وفن الرسم على الوجه، والأنشطة الرياضية، وعروض منسقي الأغاني والموسيقيين، وأمسيات مشاهدة الأفلام، وغيرها الكثير.

هذه المساحة الجميلة، بطابعها المهرجاني الترحيبي، تنقل أجواء لابلاند الفنلندية إلى قلب مدينة دبي. الدخول إلى الحديقة المجاني لجميع حاملي تذكار إكسبو 2020 دبي. يُقام المهرجان الشتوي للأطفال في حديقة المهرجان ابتداءً من 18 ديسمبر حتى 8 يناير، من الساعة 12:00 حتى الساعة 20:00 بتوقيت دولة الإمارات.

يوم سيتشوان لجناح الصين في إكسبو 2020 دبي



•• دبي - الفجر
ثلاث اتفاقيات تعاون بين لجنة خبراء السوق في الشرق الأوسط وغرفة التجارة الدولية في سيتشوان وجمعية الصينيين المقيمين في الإمارات العربية المتحدة، وغرفة التجارة الدولية في سيتشوان والمكتب التمثيلي لغرفة تجارة وصناعة دبي في الصين، وشركتي وشركة يومور للسلع الإماراتية المحدودة

كما تم شرح بعض العروض الترويجية في مدينة تشنغدو وميشان في مقاطعة سيتشوان، وكذلك استمع الحضور بالعروض الثقافية الخاصة في سيتشوان، واستعراض نشاطات مركز الحفاظ والبحث الصيني للبيانات العملاقة بالإضافة لمتحف سانسينجوي وغيرها من المواقع الشهيرة هناك، والتي كانت تهدف جميعها إلى إظهار إمكانات مقاطعة سيتشوان وتنوعها.

وفي السياق نفسه اطلع الحضور أيضاً على نبذة عن معرض سيتشوان - تشونغتشينغ للصناعات التناضسية، وأسبوع الثقافة والسياحة في سيتشوان، ومعرض الرسم "يتوق الأطفال للمعرض".

ورؤساء الإدارات الحكومية ذات الصلة وجمعيات الأعمال في الإمارات العربية المتحدة، وممثلوا شركات سيتشوان والإمارات العربية المتحدة وممثلين عن

كامبانيا الايطالية تروج معالمها السياحية في إكسبو 2020 دبي

أرابا فينيس تطلق خدماتها بدولة الإمارات في إكسبو 2020 دبي



•• دبي - الفجر
منطقة كامبانيا الإيطالية ليس فقط أمام سكان دولة الإمارات وإنما لجمهور عالمي ضخم من زوار المعرض.

وأضاف: "أردت تمكنا من القدوم إلى هنا بفضل التمويل الذي تلقيناه من منطقة كامبانيا للترويج لها، وهذا يعني أن شركة "أرابا فينيس" هي الممثل الرسمي لمنطقة كامبانيا، ونريد أن نتوجه بالشكر إلى قيادة دولة الإمارات على تنظيمها المميز لعرض إكسبو 2020 دبي". وأثناء حفل التدشين، استقطبت مجموعة "أرابا فينيس" اهتمام عدد من وكالات السفر وشركات تنظيم رحلات الزفاف في الدولة، من خلال تقديم عرض حول أبرز معالم منطقة كامبانيا الرائعة، موطن "أرابا فينيس" في إيطاليا.

وقدمت "أرابا فينيس"، عبر جولة افتراضية، وجهة نظر جديدة للوكالات المحلية عن منطقة كامبانيا بشكل كامل، وذلك بغية تعريف سكان دولة الإمارات والقيمين على أرضها بالجمال الساحر الذي تتمتع به تلك المنطقة، وتتميز كامبانيا بطابعها المتوسطي وبيئات واحدة من الأجزاء الأكثر زيارة في جنوبي إيطاليا. ومن أبرز معالم مدينة نابولي، وساحل أمالفي المدهل، وجزيرة كابري الساحرة، إضافة إلى

ثروة من التاريخ القديم والثقافة الغني. وأضاف: "نحن سعداء للغاية بالاستجابة الكبيرة من المفضل للخبراء والعلماء الذين يسافرون إلى إيطاليا وبالأخص إلى منطقة كامبانيا. سيوفر المكتب الجديد لدينا في دولة الإمارات باقة شاملة من خدمات السياحة والسفر، بما في ذلك حجوزات الطيران وخدمة شراء التذاكر، خيارات أنشطة داخلية وخارجية، حجوزات الفنادق، استئجار السيارات، تأمين السفر، خدمات المساعدة في تأمين

جناح روسيا ياكسبو 2020 يعقد مؤتمراً عن مستقبل التعليم

•• دبي - الفجر
أكد المتحدثون في مؤتمر "مستقبل التعليم في روسيا"، الذي نظمه جناح روسيا في إطار أسبوع المعرفة والتعلم في إكسبو 2020 دبي، ضرورة أن تعيد المدارس هيكلتها وأنظمتها التعليمية، وذلك من أجل إعداد الطلاب للمستقبل، حيث ستحل تقنيات حديثة ومهين جديدة محل التقنيات والمهين الحالية.

ويعد مؤتمر "مستقبل التعليم في روسيا"، الذي نظمه جناح روسيا في إطار أسبوع المعرفة والتعلم في إكسبو 2020 دبي، ضرورة أن تعيد المدارس هيكلتها وأنظمتها التعليمية، وذلك من أجل إعداد الطلاب للمستقبل، حيث ستحل تقنيات حديثة ومهين جديدة محل التقنيات والمهين الحالية.

بمجلس الدوما الروسي، "قد يكون التعلم المدمج النهج الأكثر كفاءة لمواجهة هذا التحدي العالمي المستمر". وأضافت: "يوسع التعلم المدمج التعليمية أمام الأطفال ويوفر لهم إمكانية الوصول إلى التعليم، إنه يوفر دروساً تفاعلية لجميع المدارس حتى يحصل كل طفل على الفرصة لتلقي تعليم مجاني عالي الجودة".

وأضافت: "طورت الجامعة برامج لاختيار الطلاب الموهوبين لتزويدهم بالمهارات التي من شأنها أن تضيق أي فرد في المستقبل. لقد أصبحت فرصة جذب المبدعين ممكنة من خلال مشروعاتنا ودوراتنا القصيرة عبر الإنترنت. نريد أن نتأكد من أنهم في سن العشرين، يستطيعون أن يصبحوا محترفين. يمكن لأطفال المدارس اليوم الوصول إلى المعرفة في وقت مبكر، لأنهم يحصلون على المعلومات من مصادر متعددة. من المهم أن تقدمهم عمليات التدريب إلى وظائف ناجحة ومرضية". وفي هذا السياق، قالت أولغا سكوروخوفا، نائب مدير العلاقات الحكومية

الأطفال أيضاً. لقد أتاحت التقنية إعادة التفكير في محتوى التعليم". وأضافت كسيليفيا: "يتعين على المعلمين التنافس مع العديد من الأدوات الرقمية لجذب انتباه الطلاب. ولذا يجب على المدارس ألا تأخذ بعين الاعتبار المهارات التي يحتاجها الطلاب مستقبلاً فحسب، بل وتابعت: "نحن نرى سرعة التطور في العلوم والعمليات الآلية، لذلك من المهم النظر في المهارات الأكاديمية التي يحتاجها أطفال المدارس الحديثة، وتحديد الأدوات التي نحتاج إلى التأكيد عليها".

وقالت أيرينا إيفنيسكيغ، نائب رئيس لجنة التعليم في روسيا، "مستقبل التعليم في روسيا"، الذي نظمه جناح روسيا في إطار أسبوع المعرفة والتعلم في إكسبو 2020 دبي، ضرورة أن تعيد المدارس هيكلتها وأنظمتها التعليمية، وذلك من أجل إعداد الطلاب للمستقبل، حيث ستحل تقنيات حديثة ومهين جديدة محل التقنيات والمهين الحالية.

ويعد مؤتمر "مستقبل التعليم في روسيا"، الذي نظمه جناح روسيا في إطار أسبوع المعرفة والتعلم في إكسبو 2020 دبي، ضرورة أن تعيد المدارس هيكلتها وأنظمتها التعليمية، وذلك من أجل إعداد الطلاب للمستقبل، حيث ستحل تقنيات حديثة ومهين جديدة محل التقنيات والمهين الحالية.

منوعات العقبة

23



المغنية الفلسطينية إليها تسحر جمهورها في مسرح دبي ميلينيوم

•• دبي - الفجر

أضفت الفنانة الفلسطينية "إلها" أجواء احتفالية مبهجة على مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 دبي حيث مزجت أداءها الغنائي المميز بموسيقى الفانك. وأذهلت "إلها" محبيها بأغانيها المشحونة بالعاطفة، حيث تفاعل جمهورها مع أغانيها وصوتها الخملي.

إحساس "إلها" العائلي لدى غنائها بلغتها الأم صنع اسمها في عالم الغناء، وجعلها ذائعة الصيت بعد فوزها عام 2015 بلقب مسابقة "ذا فويس كيدز". وأطلقت مغنية الأثر أند بي والبوب أول ألبوماتها بعنوان "إلها"، إلى جانب أغانيها المنفردة الأكثر مبيعاً، على غرار "ساندوين"، و"إيموشنز"، و"لوف أون توب".



الجناح السويسري يسلط الضوء على أهمية التعليم والتدريب الفني والمهني بالتعاون مع خبراء إماراتيين

•• دبي - الفجر

نظم الجناح السويسري في إكسبو 2020 دبي، بالتعاون مع «سويسنيكس» وبالشراكة مع متحدتين وشركاء سويسريين وإماراتيين فعالية «أسبوع المعرفة والتعلم»، وركزت الفعالية على أهمية تبني منظومة التعليم والتدريب الفني والمهني ولخلق وتأمين المزيد من فرص العمل للشباب.

وتمت قائمة الشركاء الرئيسيين للفعالية «وزارة الدولة للتعليم، والبحث والابتكار»، وهي الهيئة التابعة للحكومة الاتحادية السويسرية والمنظمة للتعليم، والبحث والابتكار على المستويين الوطني والعالمي، ومسابقة «مهارات الإمارات»، والتي تأسست لغرس بذور التعليم والتدريب الفني والمهني من أجل اقتصاد قائم على المعرفة ويتمتع بالاستدامة في الإمارات، والجامعة الاتحادية السويسرية للتعليم والتدريب المهني، وهي المنظمة المتخصصة في التعليم والتدريب المهني بسويسرا، وسويسر سكيلز، شركة الترويج للبطولات المتعلقة بالمهارات، وإشافا - جامعة العلوم التطبيقية والفنون بجنوب سويسرا.

وخلال الأسبوع، حظي الزوار بفرصة التفاعل مع خريجي التعليم والتدريب الفني والمهني من سويسرا وأيضاً التعلم من قصص نجاح للشباب المحترفين. وتتمثل المهمة السويسرية في التوضيح بالتفصيل بشأن دور التعليم المهني، وكيف يمكنه أن يزود الشباب بمهارات التعلم

المرن وعقلية مهنية للتعلم مدى الحياة. وقال السيد. دانتى لاريني، مدير المشروعات لدى «سويسنيكس»، بالجناح السويسري في إكسبو 2020 دبي: "تتمر بيئات أماكن العمل، خاصة بعد جائحة كوفيد-19، بمرحلة ثورية وتتوجه صوب تغير نمذجي. وتوأكب التقية هذا التغيير أيضاً، أو ربما هي في مقدمة المنحنى التحولي، وبصفة خاصة بعد تقنية الثورة الصناعية الرابعة. ومن الأهمية الشديدة بمكان أن نبحث فيما يقتضيه هذا التغيير للتعليم والتدريب الفني والمهني، كي نتمكن في ظل هذه الظروف من تعزيز أهميته العالية في مساعدة الملايين على اكتساب التعلم المفيد".

ومن جهته قال "علي محمد المرزوقي"، رئيس "مهارات الإمارات"، "تعاونت الإمارات وسويسرا من خلال برامج التعليم والتدريب الفني والمهني، وتعد الإمارات رائدة في التعليم والتدريب الفني والمهني على مستوى المنطقة، حيث تقدم بشكل مستمر وتطور البرامج التي تركز على التحديات المستقبلية في أماكن العمل، وتستهدف تحقيق اقتصاد مستدام، متنوع وقائم على المعرفة".

وشارك خبراء من مركز أبوظبي للتعليم والتدريب الفني والمهني بمعلوماتهم خلال الأسبوع. كما نظمت مسابقة في صنع الجواهرات، لتعزيز الشراكة السويسرية الإماراتية في التعليم والتدريب الفني والمهني. وتشرف الجناح السويسري باستضافة معالي حسين بن إبراهيم الحمادي وزير التربية والتعليم في الإمارات ومعالي ماجد بن علي النعيمي وزير التربية والتعليم بمملكة البحرين، خلال أسبوع التعلم والمعرفة في إكسبو، وبمناقشة دور التعليم والتدريب الفني والمهني وكيف يمكن دمجها في منظومة التعليم الرئيسية، كونه أثبت أن التزويد بالمهارات المرتبطة بالعمل يعد عاملاً مركزياً في التصدي للبطالة.

وتم عقد ورشة عمل عن التبادل المعلمي السويسري في التعليم والتدريب الفني والمهني، حيث شارك فيها ممثلون عن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار بسلطنة عُمان. وتتمثل الغرض وراء تنظيم ورشة العمل هذه في تبادل أفضل الممارسات من سلطنة عُمان وسويسرا بشأن التعليم والتدريب الفني والمهني.

منوعات الفكر

25

يوجد الكوليسترول في كل خلية من خلايا الجسم، ويلعب دورا مهما للغاية، حيث يساعدك على هضم الأطعمة وإنتاج الهرمونات وتوليد فيتامين (د). ويعد ارتفاع الكوليسترول قاتلا صامتا دون أعراض، ولكن يمكن أن يكون له مضاعفات تهدد الحياة، لذا فمن الأفضل ضمان خفض مستوى الكوليسترول لديك إذا كنت في خطر.



نصائح لخفض مستوى الكوليسترول في الدم



- الأطعمة الغنية بالألياف
تساعد الألياف في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب ومستوى الكوليسترول. ويجب أن يأكل البالغون 30 غراما من الألياف يوميا، وأن يستهلكوا مزيجا من مصادر الألياف المختلفة. وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف: الخبز الكامل والحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات والبطاطس مع قشرها والشوفان والشعير والبقول والمكسرات والبنوز. ويساعد تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميا على خفض مستوى الكوليسترول.

- النشاط
يمكن أن تساعد زيادة مستويات نشاطك عن طريق ممارسة المزيد من التمارين على خفض مستويات الكوليسترول. ويجب أن تهدف إلى القيام بما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين الهوائية المعتدلة كل أسبوع لتحسين مستويات الكوليسترول في الدم. ويعني النشاط الهوائي المعتدل أنك تعمل بجهد بما يكفي لرفع معدل ضربات القلب.

- الستاتينات
تقدم العقاقير المخفضة للكوليسترول عادة لأولئك الذين تم تشخيص إصابتهم بأمراض القلب التاجية أو أمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى، أو أولئك الذين لديهم تاريخ عائلي يشير إلى أنهم قد يصابون بهذه الحالة على مدى السنوات العشر القادمة.



ويمكن للكثير من الكوليسترول أن يسد الأوعية الدموية، ويعني أنه من المرجح أن يعاني شخص ما من مشاكل في القلب أو سكتة دماغية. وتُقاس مستويات الكوليسترول في الدم باستخدام فحص دم بسيط، لمعرفة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) والكوليسترول الضار (غير HDL) والدهون الثلاثية، بالإضافة إلى مستوى الكوليسترول الكلي. ويتخلص كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة من الكوليسترول الضار في الدم ويعيد الكوليسترول غير الضروري إلى الكبد بحيث يمكن تسييره وإخراجه من الجسم.

كيف تخفض مستويات الكوليسترول؟
هناك عدد من الطرق التي يمكنك من خلالها خفض مستوى الكوليسترول، ولكن يمكن تحقيق ذلك بشكل أساسي من خلال الحفاظ على نظام غذائي ونمط حياة صحيين.

نسبة عالية من الدهون غير المشبعة يمكن أن يكون لها تأثير ملطف على مستويات الكوليسترول لديك. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة: الأسماك الزيتية بما في ذلك السلمون والماكريل. المكسرات مثل الكاجو واللوز. البنوز مثل عباد الشمس وبنوز البقطين. الأفوكادو. الزيوت النباتية والأطعمة القابلة للدهن.

- الدهون المتحولة
تعمل الدهون المتحولة عن طريق رفع مستويات الكوليسترول في الدم، وغالبا ما توجد في المنتجات الحيوانية مثل منتجات الألبان واللحوم. وإذا كنت ترغب في خفض مستوى الكوليسترول، يجب عليك التحقق من ملصقات الأطعمة للدهون والزيوت المهدرجة.

- قلل من إجمالي الدهون
سيساعد تقليل كمية الدهون في نظامك الغذائي على تقليل مستوى الكوليسترول. وبدلا من قلي الأطعمة أو تحميصها، يجب أن تحاول شواء الأطعمة أو تبخيرها أو غليها أو سلقها. وستساعد أيضا قطع اللحوم الخالية من الدهون بدلا من اللحوم الدهنية في تقليل إجمالي الدهون التي تستهلكها. وهناك العديد من المنتجات التي تحتوي على أصناف كاملة الدسم وقليلة الدهون - وبالتالي فإن تناول النسخة قليلة الدسم سيكون أكثر صحة.

- الدهون غير المشبعة
يمكن للأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أن ترفع مستوى الكوليسترول في الدم، وبالتالي فإن تلك التي تحتوي على



يجب المحافظة على نشاطك البدني لدرء تدهور الدماغ

دراسة تحدد الغذاء «الأكثر فعالية» في تقليل خطر الإصابة بالخرف

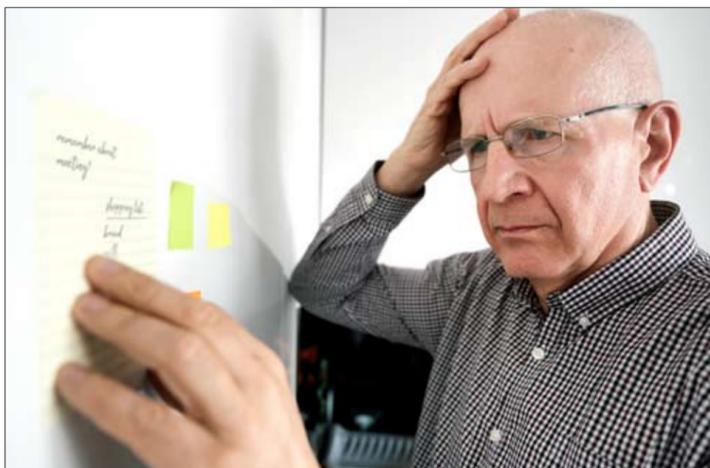
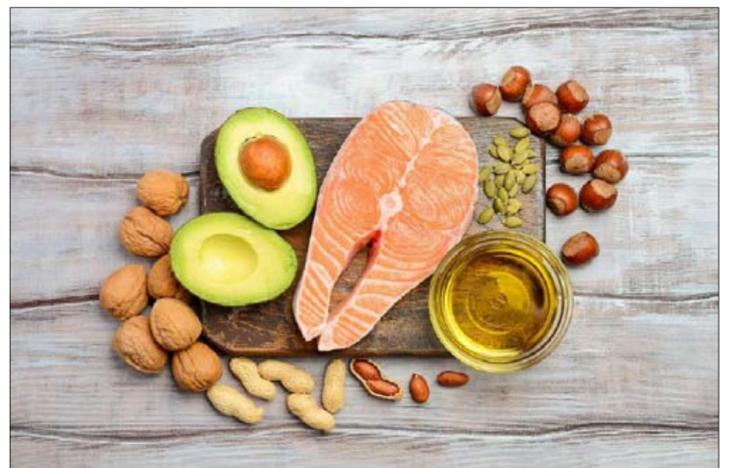
من المتوقع أن ترتفع معدلات الخرف بشكل كبير خلال العقود القادمة في جميع أنحاء العالم. ولا تزال الأبحاث تشير إلى أن الإجراءات التي تتخذها في وقت مبكر يمكن أن تقلل من خطر هذا المرض.



بالإضافة إلى العوامل الغذائية الأكثر أهمية في تقليل خطر التدهور المعرفي. وذكرت "هارفارد هيلث" أن الأسماك كانت العامل الغذائي الأكثر أهمية في تقليل مخاطر ضعف الإدراك. وكانت الخضروات في المرتبة الثانية، وأظهرت جميع الأطعمة الأخرى تأثيرات أقل أهمية. وعلاوة على ذلك، من بين جميع الأطعمة التي تم تقييمها، كانت الأسماك فقط مرتبطة بانخفاض خطر التدهور المعرفي. وأدى تناول الأسماك إلى تقليل مخاطر الإصابة بالضعف الإدراكي والتدهور المعرفي. ويشير مقال نُشر في مجلة Frontiers in Aging Neuroscience، إلى أن "الأسماك مصدر مهم لأحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في أغشية أنسجة المخ".

وبالإضافة إلى تناول الأطعمة الصحية للقلب، هناك بعض الأطعمة التي قد تزيد من خطر الإصابة بتدهور الدماغ. ووفقا لمؤسسة القلب البريطانية (BHF)، هناك خمسة أطعمة يجب تجنبها أو الحد منها لمساعدة عقلك: - المقلبي أو الوجبات السريعة (أقل من مرة في الأسبوع) - الجبن (أقل من مرة في الأسبوع) - اللحوم الحمراء (أقل من أربع مرات في الأسبوع) - المعجنات والحلويات (أقل من خمس مرات في الأسبوع) - زبدة (أقل من ملعقة واحدة في اليوم). وبالإضافة إلى تحسين النظام الغذائي، يجب أن تحافظ على نشاطك البدني لدرء تدهور الدماغ. وفي الواقع، "من بين جميع التغييرات في نمط الحياة التي تمت دراستها، يبدو أن ممارسة التمارين البدنية بانتظام هو أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل خطر الإصابة بالخرف"، وفقا لتقرير جمعية ألزهايمر البريطانية (AS).

و هناك نحو 10 ملايين حالة جديدة، كل عام، من الخرف، وهو مصطلح عام لمجموعة من الأعراض المرتبطة بتدهور الدماغ. ويصف المصطلح الأعراض المرتبطة بالتدهور التدريجي للدماغ، مثل فقدان الذاكرة والارتباك، وتبدأ الإعاقات المعرفية بشكل خفيف في البداية ولكنها تصبح مدمرة للغاية في المراحل اللاحقة. ولحسن الحظ، تم إحراز تقدم في فهم كيفية تقليل مخاطر الإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة. وتُجمع عدد من الدراسات حول فوائد الالتزام بنظام غذائي على طراز البحر الأبيض المتوسط لدرء تدهور الدماغ. وتختلف حمية البحر الأبيض المتوسط باختلاف البلد والمنطقة، لذا فهي تحتوي على مجموعة من التعريفات. لكنها بشكل عام غنية بالخضروات والفاكهة والبقوليات





منوعات الفكر 26

برنامج شاعر المليون يحتفي بـ 15 عاماً في خدمة الشعر والشعراء

أكثر من 15 ألف شاعر قابلتهم لجنة التحكيم في 10 مواسم

وأشار شعراء عُمانيين، شاركوا في جولة مقابلات مسقط، إلى أن برنامج شاعر المليون يختصر الوقت والمسافات نحو النجومية، لأن البرنامج يعطي للشاعر حقه في الظهور إعلامياً أمام عشاق الشعر، فهو برنامج جماهيري يصل إلى قلوب الملايين.

وأضاف شعراء في جولة مقابلات الكويت، أن برنامج شاعر المليون هو مصنع نجوم له اعتباراً في الساحة الشعرية، حيث يعد متبراً مهماً وملهماً للشعراء وحلم يسعون إليه، وقد زرع البرنامج خلال مواسمه السابقة الشغف عند الشعراء لما يقدمه من دعم لظهور الشاعر وإيصاله قلوب متابعيه.

وأعرب شعراء مشاركين في مقابلات العاصمة "الرياض"، أن برنامج شاعر المليون يعتبر ومقابلة لجنة التحكيم، والتي اعتبروها حدث ذاتها أنها أولى خطوات تحقيق الحلم والطموح الذي يسعى إليه كل شيء، مؤكداً أن شاعر المليون يعتبر قبلة الشعراء والمبدعين، وأن أجواء البرنامج تضيء للشاعر الإبداع والحساس وتحفز على تقديم المزيد للوصول إلى أضخم منصة إعلامية تخدم الشعر النبضي وشعرائه على مستوى الوطن العربي.

النجومية وتنقله إلى جمهور البرنامج الكبير في مختلف الدول العربية من المحيط إلى الخليج وجميع الناطقين بلغة الضاد في أنحاء العالم، وذلك عبر البث التلفزيوني المباشر إلى الملايين من عشاق الشعر النبضي ومتابعيه.

وقال شعراء في جولة العاصمة الإماراتية "أبوظبي"، أن برنامج شاعر المليون يعتبر المنبر القائم في الوقت الحاضر والذي يمثل الشعر النبضي، وأن المشاركة في البرنامج تعتبر شهادة ووسام بالنسبة للشاعر، مؤكداً أن الموسم العاشر سيكون موسم مميز، وأن الشعراء المشاركين لديهم هدف لتحقيقه بكل عزم وقوة وفرح.

وأكد شعراء في جولة العاصمة السعودية "الرياض"، أن برنامج شاعر المليون يعتبر "عكاظ" الشعر والأدب، وقد تجاوز وصفه كبرنامج مسابقات شعري منذ مواسمه الأولى ليصبح قبلة الشعراء ومصنع نجومية الشاعر، مؤكداً نجاح البرنامج بكل المقاييس وذلك لاستمراره في تألقه على مدار 10 مواسم متتالية، وفي كل موسم يتنافس آلاف الشعراء للوصول إلى حلمهم بحمل البيروقراطية والفوز بلقب شاعر المليون، فضلاً عن تنافسهم للوصول إلى مسرح شاطئ الراحة وتقديم قصائدهم الشعرية لجمهور الشعر النبضي.



تشهد لها الساحة الثقافية العربية مثيلاً.

شعراء... "شاعر المليون" منصة إعلامية تسير بالشاعر نحو النجومية

أكد شعراء، شاركوا في جولات مقابلات الشعراء التي أقيمت في عدد من الدول العربية خلال الموسم العاشر، أن برنامج شاعر المليون يحظى بمعدلات مشاهدة مرتفعة، إذ يعتبره الشعراء منصة إعلامية تسير بالشاعر نحو

تراثها الثقافي، عبر إدراك المخاطر التي تواجه التراث الشعبي على مستوى العالم.

أكثر من 15 ألف شاعراً قابلتهم لجنة التحكيم في 10 مواسم

قابلت لجنة تحكيم البرنامج بشكل مباشر أكثر من 15 ألف شاعراً في جولات المقابلات التي أقيمت في عدد من الدول العربية على مدى 10 مواسم، وقدمت فرصة الظهور الإعلامي الواسع للمرة الأولى، لأكثر من 1000 شاعراً وذلك عبر اختيارهم في قائمة الاختبارات والمقابلات المعروفة بقائمة الـ 100 الأوتية، والذين تم اختيارهم من أصل أكثر من 480 شاعراً شاركوا بالحلقات المباشرة كما تمكن البرنامج تقديم 480 شاعراً خلال الفترة 2016-2021، منهم 23 شاعراً، وذلك منذ الموسم الأول ولغاية انطلاق الموسم العاشر، وفي كل موسم كانت قاعدة الشعر النبضي تتسع أكثر، ليتعدى الشعر النبضي حدود الخليج العربي ويشمل كافة الدول العربية ويصل إلى عدد كبير من الناطقين بلغة الضاد.

1250 قصيدة خلال 136 حلقة
وقدم 432 شاعراً عبر المواسم التسع الماضية

•• أبوظبي-الفجر:

يحتفي بالمواسم العاشر لبرنامج الشعر النبضي "شاعر المليون"، الذي تنتجه وتنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، بـ 15 عاماً في خدمة الشعر والشعراء، والمساهمة في تطور الدائقة الأدبية والارتقاء بالوعي الثقافي والإنساني في العالم العربي، وتشجيع الأجيال الجديدة على تنمية مواهبهم الشعرية، وإتاحة الفرصة لهم للاحتكاك مع شعراء متميزين، والتعرف على الأوزان والقوافي والمدارس الشعرية المختلفة.

ونجح برنامج شاعر المليون الذي يحتضنه مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، في إعادة الاعتبار للشعر وفنون إلقاءه بالارتكاز على قاعدة شعبية واسعة من حب الناس له، وبرهنت المشاركات من شعراء صغار في السن على نجاح البرنامج في تشجيع المواهب الشابة، وعلى أن الشعر ما يزال مرغوباً ومتمسكاً كوسيلة للتعبير عند مختلف فئات المجتمع.

شهدت إمارة أبوظبي خلال الـ 15 عاماً الماضية، وتحديدًا منذ مطلع 2006 واطلاق الموسم الأول للبرنامج تحولاً بارزاً في إطار عملية التنمية الثقافية المستدامة، ترجمةً لتطلعات طموحة في ترسيخ أبوظبي مدينة عالمية تصون

احتفاءً باليوم العالمي للغة العربية

مهرجان أبوظبي 2022 يقدم أمسية موسيقية عربية في قاعة كارنيغي



العليا لمبادرة عطايا، وبدعم من شريك المهرجان الرئيسي شركة مبادلة للاستثمار (مبادلة)، وشريك الطاقة جي أس إنرجي Energy GS.

ويسهم مهرجان أبوظبي من خلال فعالياته الفنية والموسيقية في ترسيخ مكانة العاصمة منضبة إبداعية عالمية، في إطار تصنيفها وتضم جمعية موسيقى الحجرة التابعة للأمم المتحدة، التي تأسست في 2016، مجموعة من الموسيقيين المحترفين، الذين يتمتعون بالقوة الإبداعية لتحريك الجماهير والمساعدة في تعزيز المثل والمبادئ والقيم العالية المنصوص عليها في ميثاق الأمم المتحدة، من خلال لغة الموسيقى العالمية.

يذكر أن فعاليات برنامج فعاليات الدورة التاسعة عشرة من مهرجان أبوظبي لعام 2022، تنعقد برعاية حرم سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، رئيس هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، سمو الشيخة شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان، مساعد سمو رئيس الهيئة للشؤون النسائية، رئيسة اللجنة

لابن عربي ومحمود درويش، إلى جانب مقطوعات موسيقية للمؤلف الموسيقي وقدمت الفعالية أيضاً، عزف منفرد على الكمان للمرة الأولى في قاعة كارنيغي لعزف الكمان الصاعد يامن السعدى، حيث سيقدم معزوفة التولجا العمل الأولى.

وتضم جمعية موسيقى الحجرة التابعة للأمم المتحدة، التي تأسست في 2016، مجموعة من الموسيقيين المحترفين، الذين يتمتعون بالقوة الإبداعية لتحريك الجماهير والمساعدة في تعزيز المثل والمبادئ والقيم العالية المنصوص عليها في ميثاق الأمم المتحدة، من خلال لغة الموسيقى العالمية.

يذكر أن فعاليات برنامج فعاليات الدورة التاسعة عشرة من مهرجان أبوظبي لعام 2022، تنعقد برعاية حرم سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، رئيس هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، سمو الشيخة شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان، مساعد سمو رئيس الهيئة للشؤون النسائية، رئيسة اللجنة



معا تحافظ على لغاتنا وقيمتها وجمالها، ننقلها إلى الأجيال القادمة، بحداثة فكر، وحرية تعبير، نعزز الحراك الثقافي، ونمنح نهضة ومعارف، ونبني حضارة، لنتحرف بالكلمة مع الموسيقى نبض الحياة، روح المدن ونحن الوجود.

من جانبها، قالت سعادة لانا زكي نسيبة، مساعدة وزير الخارجية والتعاون الدولي للشؤون السياسية، المنوبة الدائمة لدولة الإمارات العربية المتحدة لدى الأمم المتحدة عبر رسالة تم تسجيلها مسبقاً، مع احتفائنا باللغة العربية، لابد أن نتذكر أهمية وحيوية وتنوع الثقافة العربية في جميع أنحاء العالم.

وتابعت، «سعداء بمشاركة جمعية موسيقى الحجرة التابعة للأمم المتحدة للأمام باليوم العالمي للغة العربية، عبر تقديم عرض فريد في قاعة كارنيغي العربية»، مؤكدة، نذكر أن الموسيقى قادرة على بناء جسور التواصل وتعزيز قيم التعاطف والتسامح والتفاهم بين الثقافات، لذا تشكل رعاية المواهب ورعاية فناني المستقبل، أمراً أكثر أهمية من أي وقت مضى.

•• أبوظبي-الفجر:

ضمن فعاليات الدورة التاسعة عشرة لعام 2022، والتي تقام تحت شعار «فكر، الإمارات: ريادة إبداع - حرفة إنجاز - بناء حضارة»، قدم مهرجان أبوظبي، مساء الجمعة 17 ديسمبر الجاري، أمسية موسيقية لأوركسترا الحجرة التابعة للأمم المتحدة في قاعة كارنيغي بمدينة نيويورك، احتفاءً باليوم العالمي للغة العربية.

وعبرت سعادة هدى الخميس إبراهيم، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي، عن شكرها لكارنيغي هول وجمعية موسيقى الحجرة من اليونيسكو، قائلة: «يسعدني أن أكون معكم اليوم في هذه الأمسية المميزة احتفاءً باللغة العربية في يومها العالمي، لغة الإعجاز التي حطت إرث بلاد وصنعت سيرة الحضارة».

وأضافت سعادتها، «اليوم نفتتح بلغتنا بزخرف مفرداتها، وإبداع حروفها، بلغناها اللامحدود، ببراء مبادئها، وعمق معانيها، شاهدة على وجودنا، ومرآة لهويتنا، ولكن

ضمن فعاليات مهرجان الفنون الإسلامية

4 أعمال فنية تزين بيت الحكمة ومجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار

الهيكل على أنه مشهد حضاري يعكس مناظر مجزأة للمكان، ويكون في الوقت نفسه صورة ثلاثية الأبعاد، وأثناء التحرك حول النحت المعقد هندسياً، تتغير الصور التي تعكس على الغلاف المثق باستمرار. وبهذه الطريقة يصبح المشاهد جزءاً لا يتجزأ من التجهيز وانعكاساته المعقدة. كما يعكس السطح الخارجي المنعكس للنتح الضوء في زوايا مختلفة، اعتماداً على حالة ضوء النهار وموقع المشاهد.

وتمم العمل الفني "تحكم لا تحكم" بشكل أساسي للمساحات الكبيرة المفتوحة، وهو عبارة عن تجهيز فني تفاعلي واسع النطاق على شكل هيكل هندسي مبسط، طبقاً للأسلوب المميز لاستوديو إريغولر. جرى إنشاؤه في العام 2011 في مونتريال، ومنذ ذلك الحين جرى تقديمه في أكثر من 35 مرة حول العالم.

"تحكم لا تحكم" هو مكعب من ضوء "إل إي دي" كبير يتفاعل مع كل ما يلمسه وكل حركة تحدث على سطحه؛ حيث تظهر الأنماط المبسطة والصوت التوليدي عند حدوث التفاعل، وهو يسمح لـ 48 شخصاً بالمشاركة في نفس الوقت، حيث تكون التجربة بديهية للغاية، وتؤدي إلى مشاركة سريعة للجمهور وتفاعلات مطولة.

التعبير عنها بثلاث موجات ملفوفة في شاشة هندسية، يبلغ طول كل منها 12 متراً، وارتفاعها 3 أمتار، وقد دمجت سلسلة من تدرجات الألوان الشفافة المتناثرة لإضفاء اللون على القطعة والمناظر الطبيعية. ومع وجود الشمس أعلى العمل، يتشكل ظل مضاعف، مما يؤدي إلى إنشاء أشكال تشبه الأشرطة تضيف طبقات جديدة إلى العمل عند عرضها في ضوء الشمس الكامل. وفي عملها الفني، تسعى بيا جاهدة لخلق تجهيزات تزور الجمال، وتكثي حياة الناس اليومية، حيث تأتي بعض أعمالها الفنية على شكل أوان ملموسة، في حين يكون بعضها الآخر تصويرياً. كما تسعى من خلال أعمالها والروح الجمالية المكثفة إلى المساهمة في متع الحياة اليومية. ويركز عمل مات النحتي على التعبير عن القوى الطبيعية، حيث يُعد التقاط الشعور بالتمؤ والتغيير مع التحول والتكرار موضوعاً مشتركاً. وفي الواقع فإن العمل تجريدي في المقام الأول، إلا أن العمل غالباً ما يستجيب لتأثيرات المكان والمفاهيم التي تدور حوله، مما يسمح للمشاهد بتفسير القطعة بناءً على التجربة الشخصية.

ويتعامل التجهيز الفني "ستي سكوب" مع التصور المجزأ لبيئتنا، حيث يمكن النظر إلى

إيريغولر) ومن بيت الحكمة إلى مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، تجول العويس والتصوير والحضور بين الأعمال الفنية الأربعة، حيث تجلت إبداعات الفنانين من خلال مسات عصرية بأفكار حديثة مبتكرة، أبرزت جماليات الفن الإسلامي من خلال ترجمة الشاعر "تدرجات"، واستمع الحضور إلى شروح مفصلة من الفنانين حول تفاصيل الأعمال.

ويركز ناصر الأسودي في أعماله على المبادئ الهندسية التي وضع نظرياتها أفلاطون والفلاسفة العرب، بحيث تمثل الدائرة بالنسبة له الاكتمال، لأنه ليس لها بداية ولا نهاية، فهي تحدد السطح الأقصى ضمن شكل فريد، وتُثري عمل الرسام بالأقراص، والقباب، وشبه الكرات، والتجمعات، والسحب. وفي الواقع، لا توضع حروفه على خط مستقيم أو بشكل أفقي، بل تكون مكدسة وفقاً لكثافتها الديناميكية، أو حتى متراكبة على بعضها البعض، بل قد تكون حتى متشابكة ومتماهية في الفضاء الذي أصبح تخلياً وتجريبياً.

ويقدم الفنان مات ماكوتيل وبيبا جنسن أعمالاً فنية مشتركة تتمثل في مزج الشكل السداسي والحلزوني بناءً على أسس هندسية، والتي يتم

و"هلال" للفنانين الأمريكي مات ماكوتيل، والدماركية بيا جنسن، فيما استقبل مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار إعلاناً آخران، هما: "ستي سكوب" للفنان الألماني ماركو همزلنغ (استوديو سيد)، و"تحكم لا تحكم" للفنان الكندي دانيال إيريجي (استوديو

فنية في بيت الحكمة، ومجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، وذلك ضمن فعاليات الدورة الرابعة والعشرين "تدرجات"، بحضور فنانين وإعلاميين من مختلف دول العالم. واحتضنت بإحات بيت الحكمة عميلين فنيين هما: "أمل" للفنان اليميني ناصر الأسودي،

•• الشارقة - الفجر:

افتتح سعادة عبد الله العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة، والاستاذ محمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في الدائرة، مدير مهرجان الفنون الإسلامية، 4 أعمال



منوعات

الفن

27



طارق لطفي يستعد لسلسلة جديد برمضان القادم

وافق الفنان طارق لطفي على العودة للسباق الرمضاني القادم بمسلسل جديد من بطولته، إلى جانب الفنان فتحي عبد الوهاب، بعد نجاح مسلسله الرمضاني الأخير "القاهرة كابول".
ويجري طاقم العمل جلسات خلال الفترة القادمة، للوقوف على التفاصيل النهائية للمسلسل، واختيار باقي طاقم العمل ومواقع التصوير، للتمكن من اللحاق بالموسم الرمضاني القادم.

طموحي أن أصبح نجماً في عالم التمثيل

هادي فخرالدين: أحب الفن والتمثيل والشهرة لا تهمني

فاز هادي فخرالدين بلقب ملك جمال لبنان في حفل ضخم أحيته الفنانة هيفاء وهبي.

فخرالدين ليس جديداً على عالم الأضواء والشهرة، بل هو يعمل عارض أزياء في وكالة نضال بشراوي، كما خاض تجربتين في مجال الفيديو كليب مع الفنانين راغب علامة وهيفاء وهبي، كذلك ظهر كـممثل في الجزء الخامس من مسلسل (الهيبة) وحصد أصداء إيجابية في أول تجربة تمثيلية له. في هذا الحوار تحدث هادي فخرالدين عن اللقب وأحلامه:



• ضمنيًا، كم كنت تشعر بينك وبين نفسك بأنك ستفوز بلقب ملك جمال لبنان؟
- لا شك في أن كل مرشح يشارك في المسابقة كي يفوز باللقب، ولكن بعض المرشحين لديهم مقومات أكثر من غيرهم، ونحن كنا سعداء بمشاركة النجمة الجماهيرية هيفاء وهبي التي فوجئنا بحضورها الحفل.

• وهل تمكنت هيفاء من خطف الأضواء منك؟
- بل وجودها أضاف إلينا، وهي أكملت المناسبة بحضورها اللافت، وقدمت لنا الكثير من الدعم.

• من يشاركون في مسابقات الجمال يكون لديهم طموح الشهرة، ولكنك تعمل في مجال عرض الأزياء وشاركت في كليبين مع هيفاء وهبي وراغب علامة، كما لك تجربة تمثيلية من خلال المشاركة في الجزء الخامس من (الهيبة).
- ماذا يضيف إليك اللقب بما أنك حققت كل هذه الخطوات المتقدمة؟
- اللقب مهم جداً، وأنا شاركت في مسلسل (الهيبة)، ولكنني أريد أن أكمل في مجال التمثيل. كنت أرغب بالمشاركة في مسابقة ملك جمال لبنان، وأنا بانتظار الخطوات التي ستليها.

• ماذا تحب إلى الشهرة والتمثيل؟
- الشهرة لا تهمني، بل أحب الفن والتمثيل. الشهرة يمكن اكتسابها بسهولة، وحالياً أدرس التمثيل على أيدي بعض المتخصصين في المجال.

• هل هذا يعني أن اللقب سيهدد الطريق أمامك كممثل؟
- اللقب سيكون له دور بأن يعرف الناس علي أكثر، وبدوري يجب أن أثبت قدراتي كممثل. لا يمكنني أن أمثل لمجرد أنني أملك شكلاً جميلاً فقط، بل يجب أن أدمج تجربتي بالدراسة لكي أتمكن من إثبات نفسي.

• وكيف كانت أصداء مشاركتك في مسلسل (الهيبة)؟
- أريد أن أتوجه بالشكر لشركة الصباح التي أتاحت لي الفرصة للمشاركة في هذا العمل في أول تجربة تمثيلية لي. سبق أن شاركت بـ(كاستينغ) للعمل ذاته في أجزاءه السابقة ولكنني لم أوفق، لذلك حاولت أن أحسن أدائي من خلال الدراسة إلى أن وفقني الله بهذا الجزء.

• أول مشاهدي كانت مع الممثل تيم حسن وبعدها انتهيت من تصوير مشاهدي، قال لي المخرج سامر البرقاوي إنني فاجأته.
كما نصّحتني هو وعدد من الممثلين المشاركين في المسلسل أن أكمل في المجال.

• الأصداء كانت إيجابية و(بيضنا الوجه).
• وهل ستشارك في فيلم (الهيبة)؟
- لا أعرف.

• لكنك ترغب بذلك؟
- طبعاً (الصباح) من أهم شركات الإنتاج العالمية والعربية.

• هل تطمح لأن تصبح نجماً في عالم التمثيل؟
- نعم.

• هل المجالات صارت مفتوحة أمامك أكثر بعدما حملت اللقب؟
- (أنا وشطراتي).

• لا يمكنني أن أجلس في بيتي وأنتظر، بل كما كنت أفعل سابقاً عندما كنت أسعى دائماً، فاستمر في ذلك، ولكن اليوم صار الوضع أصعب والمسؤولية أكبر.

• هل هذا يعني أن الأدوار التي كنت ترضى بها قبل اللقب لن ترضى بها بعده؟
- هذا من ناحية. ومن ناحية أخرى من الآن وصاعداً بدأ الشغل الفعلي. كنت قطعت مرحلة في المجال، ولكن لا يزال بانتظاري الكثير.

• لا يمكنني أن أمكث في البيت وأنتظر العروض لمجرد أنني حملت اللقب، بل يجب أن أبدل جهداً كبيراً.

• ما مخططاتك كملك جمال لتمثل لبنان جالياً؟
- سأمثل لبنان في مسابقة (مستر وورلد) أو (مستر إنترناشيونال)، كما أنني صاحب جمعية اسمها (C'est la vie).

• ونحن نؤمن للناس المساعدة وما يحتاجونه، وستسعى لنصل إلى أكبر عدد ممكن من الذين يحتاجون إلى الدعم.

• ما اختصاصك الجامعي؟
- أدرس حالياً إذاعة وتلفزيون، وسأخرج قريباً.

سمية الخشاب: أتمنى تكرار دويتو عمر كمال



قالت سمية الخشاب إنها تقوم خلال هذه الفترة بقراءة عدد من السيناريوهات على مستوى السينما والدراما؛ لاختيار أفضلها خلال الفترة المقبلة.

أضافت سمية، أنها وقعت بالفعل على عمليتين دراميتين وسينمائيتين تتعلّق تفاصيلهما قريباً، مؤكدة أنها تتمنى تكرار تجربة الغناء مرة أخرى مع عمر كمال بعد النجاح الكبير الذي حققته أغنيتهما معاً على مستوى الشعبية الجماهيرية.

كانت سمية الخشاب قد أشادت خلال الساعات القليلة الماضية بكريستيانو رونالدو، معتبرة أنه اللاعب رقم واحد في العالم، وأنه حالة خاصة لا يمكن تكرارها، كما مدّرت فريق مانشستر يونايتد (سولشاير)، الذي حسب قولها لا يفهم حجم لاعبه الخضر.

درة تكشف تفاصيل أعمالها الفنية الجديدة

حضرت الفنانة التونسية درة مؤخرا حفل افتتاح مهرجان القاهرة السينمائي الدولي في دورته الـ 43 الجديدة.

وقالت (درة) إنها تحرص دائماً على حضور فعاليات مهرجان القاهرة السينمائي قدر الإمكان، محربة عن تمسها الكبير للدورة الـ 43، متمنية النجاح والتوفيق لكل القائمين عليه، مؤكدة أنها ترى أن هذا المهرجان مشرف لكل الدول العربية وسيظل محافظاً على مكانته الكبيرة.

وأضافت أنها تحب مهرجان القاهرة السينمائي خاصة، لأنه أول مهرجان شاركت فيه فور مجيئها إلى مصر.



الفكر

هل نبضات قلب الجنين المكتشفة في غضون 6 أسابيع هي نبضات قلب في الواقع؟



إشارات كهربائية، على حد قولها. بينما القلب بعيداً عن التشكل الكامل في هذه المرحلة، و"النبض" غير مسموع، وأخبرت أفتاب موقع "لايف ساينس" أنه إذا وضع الأطباء سماعة طبية في بطن المرأة هذا في وقت مبكر من الحمل، فلن يسمعو دقات قلب. وقالت أفتاب إنه في العقود القليلة الماضية فقط تمكن الأطباء من اكتشاف هذه الرفرفة في ستة أسابيع، وذلك بفضل استخدام تقنيات الموجات فوق الصوتية الأكثر تعقيداً. وفي السابق، لم تكن التكنولوجيا متقدمة بما يكفي لاكتشاف الرفرفة التي تحدث في وقت مبكر من الحمل. وأضاف أنه على الرغم من أن الكشف عن هذه الرفرفة يبدو هاماً، فإنه "لا يترجم بأي حال من الأحوال إلى قابلية القلب للحياة" أو قابلية استمرار الحمل.

أقر المشروع في 9 ولايات أمريكية قوانين تحظر عمليات الإجهاض عند الكشف عن نبضات قلب الجنين أو خلال 6 أسابيع من الحمل وفقاً لبيانات معهد Guttmacher، وهو منظمة غير ربحية. ولكن، ماذا تعني بالضبط عندما نتحدث عن "دقات قلب الجنين" خلال ستة أسابيع من الحمل؟ على الرغم من أن بعض الأشخاص قد يتخيلون عضواً على شكل قلب ينبض داخل الجنين، إلا أن الحال شيء آخر.

وقالت الدكتورة سايبا أفتاب، المدير الطبي لمركز رعاية الجنين في مستشفى نيكولس للأطفال في ميامي، إنه في الأسبوع السادس من الحمل، يمكن أن تكتشف الموجات فوق الصوتية "رفرفة صغيرة في المنطقة التي ستصبح قلب الطفل المستقبلي". وتحدث هذه الرفرفة لأن مجموعة الخلايا التي ستصبح "جهاز تنظيم ضربات القلب" المستقبلي للقلب، تكتسب القدرة على إطلاق

لماذا الأفضل أن نتناول الفاكهة بدل عصيرها؟

يُنظر إلى عصير الفاكهة عموماً على أنه صحي، فالفواكه مصدر جيد للفيتامينات والمعادن، ولكن ذلك قد لا يعود بالمنفعة بالنسبة للذين يعانون من ظروف صحية معينة.

ومن المعروف أن التفاح يعزز الهضم الجيد، ويساعد العنب البري في محاربة الجذور الحرة المدمرة للقنوات التي يمكن أن تؤدي إلى الأمراض، ويمكن أن يعزز نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء.

وبينما تحتوي الفاكهة على مجموعة من الفوائد الصحية المختلفة، فإن شرب عصير الفاكهة قد لا يكون بنفس الفائدة. ووفقاً للدكتور غاري بارتليت، فإنه يوصي دائماً بتناول الفاكهة الكاملة بدلاً من عصيرها.

وأوضح: "عندما تأكل فاكهة كاملة، فإن الألياف الغذائية الموجودة في اللب والقشرة ترتبط بالسكر الطبيعي في الفاكهة أثناء انتقالها عبر الجهاز الهضمي. وهذا الإجراء الملمز يجعل الأمر أكثر صعوبة ويستغرق وقتاً أطول لامتناسص الجسم للسكر. ونتيجة لذلك، يتراكم السكر من الفاكهة في دمك بمعدل أقل وأبطأ إذا أكلت الفاكهة كاملة مما شرب عصير الفاكهة مباشرة". وعلى النقيض من ذلك، فإن شرب عصير الفاكهة مباشرة يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، كما قال الدكتور بارتليت. وأوضح: "جسمك سيطلق الإنسولين بسرعة استجابة لارتفاع مستويات السكر في الدم ما يؤدي إلى تحويل كمية كبيرة من السكر في الدم إلى دهون وجليكوجين".

وبهذه الطريقة، يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى انخفاض مفاجئ في نسبة السكر في الدم (ما لم تستهلك المزيد من الطعام)، ما يجعلك تشعر بالجوع مرة أخرى، و"الجوع سيجعلك تأكل المزيد".

وباختصار، يؤدي شرب عصير الفاكهة النقي إلى تنظيم ضعيف لسكر الدم وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية، مقارنة بتناول الفاكهة الكاملة. ونصح الدكتور بارتليت: "إذا كنت ترغب في شرب العصير، فإن الفكرة الجيدة هي أن تقوم بعصر فواكه كاملة في المنزل. وبهذه الطريقة تحصل على كل الألياف الإضافية والمواد الغذائية من قشر الفاكهة من دون إضافة سكر". كما حذر: "في تجربتي، يستهلك معظم مرضى السكري من النوع الثاني الكثير من عصير الفاكهة معتقدين أنهم يتخذون خيارات صحية، حيث أنهم في الواقع يتسببون في ضرر أنفسهم بسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم. وهذا لأن السكريات الموجودة في الفاكهة والخضروات يتم إطلاقها عند عصرها أو مزجها، ما يجعلها سكريات حرة (جميع أحادي السكريات وثاني السكريات التي تتم إضافتها للأطعمة من قبل الشركة الصنعة أو الطهارة أو المستهلك، بالإضافة إلى السكريات الموجودة طبيعياً في العسل والشرب وعصير الفاكهة)".

وبالإضافة إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، قد يؤدي عصير الفاكهة إلى إتلاف أسنانك، وتوضيح هيئة الخدمات الصحية الوطنية: "بمجرد إفراز هذه السكريات يمكن أن تلحق الضرر بأسنانك، خاصة إذا كنت تشرب العصائر بشكل متكرر. والسكريات الموجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والخضروات الكاملة هي أقل عرضة للتسبب في تسوس الأسنان لأن السكر موجود داخل بنية الفاكهة. ومن الأفضل شرب العصائر مع الوجبة لأن ذلك يساعد على تقليل الضرر الذي يلحق بأسنانك".



زوار يشاهدون غواصاً يرتدي زي بابا نويل كجزء من احتفال عيد الميلاد في مانيليا أوشن بارك، الفلبين. رويترز

قرأت لك

البنجر

كشف موقع Health

info المتخصص في الصحة العامة، عدة فوائد قال إنها سحرية لنبات البنجر، مؤكداً أنه يحمي من العديد من الأمراض الخطيرة.

ووفقاً للموقع، فالبنجر يحتوي على مادة غذائية رخيصة ومتوفرة، وتؤثر إيجابياً في القلب والأوعية الدموية، وأجهزة أخرى في الجسم.



ويحتوي البنجر على نسبة عالية من الصوديوم والكالسيوم، ما ينعكس على صحة الأوعية الدموية التي تزداد مرونتها وتصبح محمية من التصلب، وهذا بدوره يمنع ارتفاع ضغط الدم، وغير ذلك من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويرى الخبراء أن تناول عصير البنجر بصورة دورية ومنظمة، يساعد على توسيع الأوعية الدموية، علاوة على أنه يساهم في تحسين عمل الجهاز العصبي والهضم.

وينصح المختصون بتناول 100-500 مليلتر من عصير البنجر 3-4 مرات في اليوم، للوقاية من أمراض الأوعية الدموية.

كما أن تناول عصير البنجر يساهم في الوقاية من أمراض الغدة الدرقية، بفضل ارتفاع نسبة اليود فيه.

سؤال وجواب

- ماذا نقصد بقولنا: ترك له الحبل على الغارب؟
- ترك له حرية التصرف كما يشاء.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟
- تشييف
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟
- محمود تيمور.
- من هو عميد الأدب العربي؟
- طه حسين.
- من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟
- بدیع الزمان الهمداني.

هل تعلم؟

- أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني .
- أن المشوار الذي يقطعته الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل .
- أن القلب يخفق في اليوم أكثر من 103 خفقة .
- أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق .
- أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحياناً إلى 9 أمتار .
- أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية .
- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيراً بحاسة السمع .
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير .
- هل تعلم أن ظهور التلفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرفر ما بين الحصبة، والجذري .
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر .

قصة الحصان الوفي

كان احد الفرسان يتزل منحدرًا قوياً وقد امتطى حصانه فزلت قدم الحصان مما تسبب في اختلال توازنه وسقوط الفارس من عليه سقطه قوية اطاحت به من فوق المنحدر إلى اسفله، وذهب في اغماة طويلة لا يدري عما حوله شيئاً، تحامل الحصان على نفسه واخذ يهبط المنحدر ببطء حتى وصل إلى فارسه الملقى على الأرض فأخذ يتحسس ثم درجه ليجعله نائماً على ظهره واخذ يلحق وجهه على بفيق لكن للأسف كانت الاضايه قوية فلم يحس بما حوله. رقد الحصان على الأرض بجانب فارسه وغمض عينيه ليستريح وبعد فتره قام وتجول حول المكان فوجد ماء فشرب وارثوى واكل عشياً ووضع طيناً على قدمه الجروحه ثم عاد إلى فارسه الملقى ارضاً ليتحسس مرة اخرى لكن لا فائدة جلس الحصان حزينا لا يعرف ماذا يفعل فلو ترك صاحبه هنا ربما فرصته عقرب أو حيه او شعبان، وربما نهشته الطيور الجارحه.. لا يعرف ماذا يفعل انه يحق حزين، وفي النهاية قرر الحصان ان يرقد بجوار صاحبه يدافع عنه حتى يصلهما الموت معاً. اخذ الحصان كل فترة يقوم من مكانه يشرب بعض الماء ويأكل بعض العشب ثم يعود لمرقهه ولأن عين الماء قريبه منهما قرر الحصان ان يحمل صاحبه حتى هناك ربما يأتي من يحتاج الماء فيعينه او ينقذه في هذا المكان البعيد، فأقترب منه واخذ يدرجه برفق واستمر هكذا حتى افطح بالفعل في ان يأتي به بجانب عين الماء ثم رقد بجانبه يستريح. جاء الليل وذهب وقام الحصان شرب واكل ووقف يصهل وينظر حوله فسمع صوت سهيل جياذ كثيرة يأتي من بعيد فأخذ يصهل بصوت عال وكانه يتناديهم فسمع سهيلاً يأتي اليه يقترب منه كل فترة وبعد عدة دقائق كانت هناك مجموعة من الجياذ تقف معه ويصهل الجميع بصوت خفيض معاً وكانه حديث هامس أو حديث مودة بينهم .. كان الحصان يقترب من صاحبه الملقى على الأرض ويتشمنه ثم يعود ويحدثهم وكأنهم قد اتفقوا على شيء ما.. بالفعل انحنى الحصان ودحرج صاحبه ليجعل وجهه لأسفل ثم رقد على الأرض بجواره وقام اربعة من الخيول القوية بالاقتراب من الفارس الملقى واصطفوا معاً واطبقوا بأسنانهم على ملاسبه فرفعوه ووضعوه فوق حصانه الرافد ارضاً فوقف واعتدل في وقتته بمساعدة اصدقائه وقد تدلى صاحبه من فوق ظهره ثم سهل لهم وكانه يشكرهم ومشى بهدهم ليخرج بصاحبه من هذا المكان وقد مشى معه سرب الخيول حتى اوصلوه إلى مكاناً يعرفه جيداً ومن هناك انطلق مسرعاً بصاحبه وواصل النهار بطوله حتى وصل إلى المنزل وهناك كان اهل الفارس يجلسون منتظرين بلق يتساءلون لماذا تأخره.. وعندما رآوا الحصان اسرعوا اليه واذ بهم يجداوا فارسهم فوق ظهره جريح فحملوه إلى الداخل ليلقي بين يديهم العناية اللازمة، مرت أيام واسترد الفارس عافيته وعرف ان حصانه هو من جاء به إلى هنا فذهب اليه في اسطبله ليطمئن عليه ويقبله بسعادة قبلة الشكر من الفارس إلى حصانه الذي لن ينسى له هذا الجميل ابداً.

مساحة للتلوين

