

ص 22

شرطة أبوظبي توظف
الذكاء الاصطناعي في
التوعية المرورية بالمدارس



ص 27

مسلسل Sugar؛
محقق خاص يبحث عم
حفيدته المحبوبة



10 خطوات
"سهلة للغاية"
لحرق الدهون
بسرعة



ص 23

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

تحفيز الدماغ كهربائياً قد يعالج شراهة الأكل

كشفت دراسة حديثة أنه يمكن علاج الشراهة في الأكل من خلال التحفيز الكهربائي للدماغ، حسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين تلقوا هذا النوع من العلاج، انخفضت لديهم نوبات الشراهة عند تناول الطعام من متوسط حوالي 20 مرة في الشهر إلى ست مرات في الشهر خلال إطار زمني مدته ستة أسابيع.

وأفاد هؤلاء الأشخاص أيضاً بأنهم فقدوا ما يصل إلى 4 كيلوغرامات منذ بداية العملية، مما يعني أن تحفيز الدماغ كهربائياً قد يساعد في علاج نهم الطعام وفقدان الوزن.

وتستهدف تقنية تحفيز الدماغ، والتي تسمى التحفيز بالتيار المباشر عبر الجمجمة (tDCS)، أنماط السلوك التي قد تساهم في فقدان السيطرة على الطعام.

العلاج بالتحفيز بالتيار المباشر عبر الجمجمة هو أسلوب غير جراحي لتحفيز الدماغ يتضمن التطبيق المستهدف لتيار كهربائي آمن ومنخفض على مناطق محددة من فروة الرأس، عادة فوق القشرة الحركية أو قشرة الفص الجبهي.

وتستخدم هذه التقنية قطبين كهربائيين أو أكثر يتم وضعهما على سطح فروة الرأس لتناول الطعام فإزالة فقط لدى بعض الأشخاص ويحتاج الكثير منهم إلى المزيد.

أطعمة يجب تجنبها للوقاية من حصى الكلى

تتكون حصوات الكلى داخل الكلى وقد تؤثر على المسالك البولية. ويلعب النظام الغذائي الصحي دوراً مهماً في التحكم في خطر الإصابة بها.

إنها حالة مؤلمة يمكن أن تسبب ألماً شديداً في أسفل الظهر، أو البطن، أو الجانب، مع الغثيان والقيء والحمى، ووجود دم في البول والتبول المتكرر.

وحسب "دايلي ميل"، فإن الجفاف، والسمنة، والنظام الغذائي غير الصحي، واستهلاك بعض الأدوية أو المكملات الغذائية، وارتفاع ضغط الدم، والسكري هي بعض عوامل الخطر الشائعة في حصوات الكلى.

ويمنع الخبراء بتجنب بعض الأطعمة، التي تزيد من خطر الإصابة بهذه الحصوات، وهي أطعمة غنية بالأكسالات.

ومن أهم الأغذية التي يجب الحد منها هي، السبانخ، والشمندر، والبطاطا الحلوة، والبقوليات، والشوكولا، والفول السوداني.

ومع ذلك، فإن الجمع بينها ومصادر الكالسيوم يمكن أن يساعد الجسم على التعامل مع الأكسالات ومنع تكوين حصوات الكلى.

ويجب أيضاً الحد من تناول الملح، لأن محتوى الصوديوم العالي يزيد تراكم الكالسيوم في البول.

وقد يزيد البروتين الحيواني أيضاً فرص الإصابة بحصوات الكلى. ويمكن أن تؤدي جرعة زائدة من فيتامين سي، إلى الضرر بالكلى، وتكوين حصوات الكلى.

كما يجب الحد من استهلاك الأطعمة المصنعة، خاصة المشروبات الغازية، والوجبات السريعة.

يعاني البعض من الشعور بالنعاس أو الرغبة في النوم بعد تناول وجبة أرز دسمة. لذلك يمكن أن يساعد تناول الأرز المنقوع في الماء لبضع ساعات قبل الطهي في حل هذه المشكلات، لأن نقع الأرز في الماء يؤثر على مؤشر نسبة السكر في الدم GI والملف الغذائي العام.

في هذا الشأن، أوضحت دكتورة جي سوشما، اختصاصية التغذية السريرية بمستشفيات "كير" في بانجارا هيلز في حيدر أباد، "أن المؤشر الجلايسيمي GI هو مقياس لدى سرعة رفع الكربوهيدرات الموجودة في الطعام لمستويات السكر في الدم. ويتم هضم الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض بشكل أبطأ، مما يؤدي إلى زيادة تدريجية في مستويات السكر في الدم وتوفير طاقة أكثر استدامة"، بحسب ما نشرته صحيفة Indian Express.



نقع الأرز لـ 4 ساعات يخفض مستويات السكر في الدم

كما قالت إنه "من خلال نقع الأرز، وخاصة الأصناف التي تحتوي على نسبة عالية من النشا، يمكن أن يساعد التحلل الأنزيمي في خفض نسبة السكر في الدم، مما يمكن أن يقلل من خطر ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد تناولها".

وبينت: "عند نقع الأرز، فإنه يخضع للتحلل الأنزيمي، وهي عملية تشهد بدء بعض الإنزيمات الموجودة بشكل طبيعي في حبات الأرز في تحطيم الكربوهيدرات المعقدة إلى سكريات أبسط"، مما يساعد على هضم الأرز مسبقاً، وبالتالي يسهل على الجسم هضم وامتصاص العناصر الغذائية التي يحتوي عليها".

فوائد صحية

وبالتنسيق إلى الجانب الغذائي، تسلط دكتورة سوشما الضوء على كيفية زيادة الانهيار الأنزيمي لتوافر الفيتامينات والمعادن، عن طريق تحطيم مضادات المغذيات مثل حمض الفيتيك والعضف، قائلة إن "هذه المركبات يمكن أن تمنع امتصاص العناصر الغذائية في الجسم، لذا فإن تقليل مستوياتها من خلال النقع يمكن أن يحسن امتصاص العناصر الغذائية بشكل عام من الأرز".

آثار جانبية

وأكدت دكتورة سوشما أنه لا توجد آثار جانبية كبيرة مرتبطة بهذه الممارسة عند القيام بها باعتدال. وأوصت بعدم نقع الأرز لأكثر من أربع ساعات لأن بعض الفيتامينات والمعادن القابلة للذوبان في الماء قد تبدأ في التسرب إلى الماء، مما يسفر عنه تقليل المحتوى الغذائي الإجمالي.

كذلك توصي اختصاصية التغذية أيضاً بشطف الأرز المنقوع جيداً قبل الطهي، لأنه يساعد على إزالة النشا الزائد المنطلق، مما يؤدي إلى أرز مطبوخ أكثر رقة وقوام أفضل.

24 ساعة مرت على الأرز.. إياك وتناول الطبق

عادات كثيرة نفعها وبشكل يومي ربما دون أن ندرك مدى خطورتها على صحتنا.

ولعل أهمها إعداد الطعام وتناوله على مدى يومين. ومن أهم الأنواع التي يمكن لأي سيدة إعدادها وحفظها في الثلاجة ثم إعادة تسخينها مرة ثانية في اليوم التالي هي طبق الأرز.

إلا أن الفيديو المرفق قد يعنينا من إعادة هذه العادة تماماً.

فقد أكدت مرورا الزين، الأخصائية في عالم السموم، وعضو البورد الأمريكي، أن عادة تسخين الأرز خاطئة جداً وخطرة.

وأوضحت في مقطع فيديو نشرته عبر حسابها في

قديليل البحر.. الفائز الوحيد من التغير المناخي

فريق بحثي في ألمانيا إلى أن ظاهرة تغير المناخ، التي يعاني منها كوكب الأرض، ربما تصب في حقيقة الأمر في صالح قناديل البحر، حيث تؤدي درجات الحرارة المرتفعة، وغير ذلك من التغيرات البيئية، إلى اتساع مساحة البيئة الصالحة لمعيشتها، مما يتعكس بدوره في زيادة تعداد هذه المخلوقات الرخوة على حساب الأنظمة البيئية الأخرى، التي تهيم عليها الأسماك بشكل عام.

وتركزت الدراسة، التي أجراها الفريق البحثي من معهد ألفريد فاغندر، المتخصص في الدراسات البيئية، على المحيط المتجمد الشمالي، حيث رصد وجود تغيرات ملموسة في شبكات الغذاء البحرية مما يؤثر على الثروة السمكية وبالتالي على أنشطة الصيد التجارية.

وأكد الباحثون، في إطار الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Limonology and Oceanography المعنية بأبحاث المسطحات المائية وعلوم المحيطات، أن تغير المناخ يفرض ضغطاً هائلاً على الكائنات البحرية الدقيقة، غير أن قناديل البحر على وجه التحديد، ربما تجد فائدة من ارتفاع حرارة المياه، لا سيما في المحيط المتجمد الشمالي.

وأجرى الباحثون من معهد ألفريد فاغندر دراسة، عن طريق أنظمة المحاكاة الحاسوبية، تضمنت تعريض ثماني فصائل معروفة من قناديل البحر لسيناريوهات افتراضية لحالات ارتفاع الحرارة وانحسار الغطاء الثلجي وغيرها من التغيرات البيئية والمناخية في المحيط المتجمد الشمالي.

وتوصل الفريق البحثي إلى أنه بحلول النصف الثاني من القرن الحالي، فإن جميع فصائل قناديل البحر التي خضعت للدراسة، باستثناء فصيلة واحدة، سوف توسع دائرة البيئة الطبيعية الصالحة لمعيشتها في اتجاه القطب الشمالي، بل أن البيئة الصالحة لمعيشة إحدى هذه الفصائل ويطلق عليها اسم "قناديل ليدة الأسد" سوف تتسع بواقع ثلاثة أضعاف، على نحو يؤثر بشكل ملموس على شبكة الغذاء البحرية وتعداد الأسماك بشكل عام في المحيط المتجمد الشمالي.

هل كورونا وراء زيادة السرطانات النادرة؟

كشف تقرير أمريكي جديد أن الأطباء بدأوا يتشخصون سرطانات غير عادية ونادرة لدى مرضى من مختلف الأعمار، ما يعزز ما أشار إليه خبراء الصحة سابقاً بأن الفيروسات يمكن أن تسبب ظهور السرطان أو تعيده بسرعة.

وبحسب التقرير الذي نشرته صحيفة "دايلي ميل" البريطانية، فإن أطباء من جميع أنحاء الولايات المتحدة أبلغوا عن اتجاه صحي مثير للقلق في أعقاب جائحة كورونا.

وأوضحت الصحيفة أنه منذ عام 2021 تقريباً، لاحظوا حالات سرطانات نادرة وغير عادية لدى مرضى كثير منهم من الشباب وليس لديهم أي تاريخ عائلي للمرض.

ولفتت الصحيفة إلى أن هذه الأنواع من السرطانات النادرة عادة ما تصيب كبار السن في السبعينيات والثمانينيات من العمر، بما في ذلك سرطان القنوات الصفراوية، وهو سرطان نادر وقاتل للقنوات الصفراوية. وأشارت إلى أن ظهور حالات مرضية غريبة، مثل إصابة الأشخاص بسرطانات متعددة في نفس الوقت.

وأجبر الوفاء الناس على إجراءات العزل وتأجيل تدابير الرعاية الوقائية التي من شأنها الكشف عن أنواع مختلفة من السرطان، وذلك خوفاً من الإصابة بالعدوى. لكن الأطباء لا يعتقدون أن هذا هو المحرك الرئيسي لحالات السرطان المتقدمة والنادرة، وبدلاً من ذلك، يعتقدون أن فيروس كورونا هو المسؤول عنها.

مكملات زيت السمك.. مفيدة أم ضارة؟

أقرت دراسة لجامعة سانت لويس الأمريكية إن مكملات زيت السمك قد تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية لدى الذين يتمتعون بصحة جيدة للقلب، والأوعية الدموية.

ويعرف زيت السمك بمحتواه العالي من أحماض أوميغا 3 الدهنية، ويوصى بتناوله للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. وركزت الدراسة الأمريكية على كيفية تأثير تناول مكملات زيت السمك في مختلف مراحل أمراض القلب والأوعية الدموية، ثم خطر الوفاة المبكرة.

وللتأكد من ذلك فحص فريق البحث تأثير تناول مكملات زيت السمك على الرجفان الأذيني، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية، وفشل عضلة القلب، بالإضافة إلى الوفيات الناجمة عنها، وزيادة فرص إصابة الذين يتمتعون بصحة قلب جيدة، بمشاكل مثل الرجفان الأذيني، أو مشاكل خطيرة في القلب، والأوعية الدموية مثل النوبة القلبية، وذلك في إطار استهلاك طبيعي للأسماك الدهنية، ومنخفضة الدهون ومكملات زيت السمك بين 40 و69 عاماً وفي فترة امتد متوسطها 12 عاماً.



تحديث جديد من واتساب يزعم محبي «الخصوصية»

يستعد تطبيق واتساب لطرح تحديث جديد، سيمكن المستخدمين من معرفة أي من أصدقائهم كانوا فعالين على التطبيق "قبل قليل". ووفقاً للاختبار التجريبي الذي نشرته عنه موقع WABetaInfo، سيكشف التحديث من كان "متصل مؤخراً"، أو "أونلاين" بين قائمة الأشخاص المتاحين على واتساب لكل مستخدم، وقد يمثل التحديث الجديد مشكلة لمن يحبون الخصوصية، ويفضلون عدم إظهار حالتهم على التطبيق.

وأشار موقع "ميترو"، أن الهدف هو التشجيع على بدء محادثات جديدة من خلال إظهار المستخدمين النشطين، لجميع من يحتفظون بأرقامهم، لتشجيع المستخدمين للرد على رسائلهم، والتحدث معهم من قبل، وستظهر للمستخدم قائمة "من كان متصل بالتطبيق مؤخراً"، من بين قائمة الاتصال الخاصة بالمستخدم. وذكر الموقع إنه سيتم طرح التحديث الجديد من واتساب في الأسابيع المقبلة. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن التحديث اختياري، ولا يظهر كل الأشخاص المتصلين بالإنترنت في تلك اللحظة المحددة.

وقال موقع WABetaInfo إن التحديث سيظهر من كان نشطاً مؤخراً على التطبيق "بشكل عام"، ولن يكون دقيقاً بتحديد من "متصل الآن" بشكل دقيق.



لتوفر بيئة علاجية متكاملة بخبرات عالمية

نهيان بن مبارك يفتتح عيادة آرت للخصوبة في مدينة العين ، كواحدة من منصات الخصوبة الرائدة في مجال التلقيح الاصطناعي



عالمية مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة والمقيمين على أرضها المباركة. وأضاف معاليه "ترتقي هذه العيادات ذات المستوى العالمي الى مستوى خدمات التلقيح الاصطناعي وتمثل هدية قيمة للمواطنين والمقيمين في مدينة العين. ويُعد هذا الحدث تأكيداً على التزام عيادات آرت للخصوبة تجاه دولة الإمارات العربية المتحدة فيما يتعلق بتقديم بيئة علاجية بأحدث التقنيات واستقطاب كوادر طبية بخبرات عالمية في مجال طب الإنجاب".

تضمنت العيادة الجديدة، الكائن موقعاها في بقعة استراتيجية في قلب مدينة العين، سهولة وصول المقيمين في العين، وليس ذلك فحسب، بل والمقيمين في الإمارات المجاورة أيضاً. ستستخدم العيادة الحديثة في العين بنية تحتية وتكنولوجيا متقدمة أكثر من ذي قبل، شاملة حضانات مجهزة بالكاء الاصطناعي وأحدث مرافق غرف العمليات ومرق الاختبارات الجينية ومختبر علم الأمراض الداخلي. سيُقدم المرفق الطبي الذي تبلغ مساحته 25,000 قدم مربعة جميع الخدمات المتعلقة بطب الإنجاب، بما في ذلك علاج العقم عند الذكور والإناث، شاملاً جميع الإجراءات الطبية ذات الصلة، وتشخيص الأمراض الوراثية وعلاجها. تمثل هذه الإضافة الأخيرة إلى شبكة عيادات آرت للخصوبة المتنامية التزام المؤسسة بتقديم علاجات الخصوبة الشاملة وإجراء تحليل الأسباب الجذرية للعقم من خلال أبحاث خاصة بالعيادات وتعزيز مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة بوصفها مركزاً معترفاً به عالمياً في مجال طب الإنجاب.

•• العين - الفجر

أكد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش أن الإمارات العربية المتحدة أصبحت تتمتع بسمعة مميزة على المستوى العالمي في مجال الرعاية الصحية بدعم واهتمام كبيرين من قيادتنا الرشيدة ممثلة بصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله ورعاه والذي يؤكد دائماً على أهمية هذا القطاع المهم وما يمثله في مسيرة النهضة والتطور الذي تعيشهما الدولة، مؤكداً أن الدولة لا تدخر جهداً لتحديث هذا القطاع بشكل مستمر سواء من خلال استخدام أهم الخبرات الطبية على مستوى العالم أو عن طريق الحصول على أحدث الأجهزة والتقنيات الطبية على مستوى العالم سواء للمستشفيات الحكومية أو الخاصة.

جاء ذلك خلال افتتاح معاليه عيادة آرت للخصوبة في مدينة العين ، يرافقه عدد كبير من القيادات والخبرات الطبية على مستوى الدولة، من بينهم سعادة الدكتورة نورة خميس الغيثي، وكيل دائرة الصحة، أبوظبي، ومعالي الدكتورة أمل القبيسي، الرئيس السابق للمجلس الوطني الاتحادي، وسعادة المهندس علي خليفة القمزي، مدير عام بلدية مدينة العين، وعبداناصر جمال الشاعلي، سفير الدولة لدى جمهورية الهند، وسعادة حارب الدرهمي، رئيس مجلس إدارة جلف كابيتال ، حيث تفقد معاليه كافة أقسام العيادة ، مشيداً بما تحتويه هذه الأقسام من تجهيزات مميزة متمنيا النجاح والتوفيق لكافة المرافق الصحية بالدولة، في تقديم أفضل خدمة طبية بمواصفات

المنطقة. على مدى الأعوام الثمانية الماضية، نشر الطاقم الطبي في عيادات آرت للخصوبة أكثر من 150 ورقة علمية في أفضل الدوريات في العالم، ويطلب من كثير من أعضاء فريق عملنا المشاركة بصفتهم متحدثين رئيسيين في المؤتمرات الدولية الرائدة.

أعرب سوريش سوني، الرئيس التنفيذي لعيادات آرت للخصوبة، عن حماسه للتوسع قائلاً: "نحن ملتزمون بتوسيع نطاق أعمالنا لتوفير حلول الرعاية الصحية الإنجابية المتطورة للأفراد والأزواج في جميع أنحاء المنطقة. يمثل افتتاح عيادتنا في العين محطة فارقة أخرى في رحلتنا لتقديم علاجات الخصوبة المتقدمة إلى كل من يحتاجون إليها. وتخطط عيادات آرت للخصوبة لإنشاء المزيد من العيادات في جميع أنحاء المملكة العربية السعودية بحلول نهاية عام 2024.

خلال زيارة عمار المعلا مركز سالم بن حم الثقافى

بحث أهم ممارسات ملحقية التعليم وعلوم التكنولوجيا وخدماتها المقدمة للطلبة الإماراتيين في الخارج والتسهيلات في مجالات الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا المتقدمة



الفنية بالكتب الأدبية والتراثية المحلية والعربية والعالية وجرى خلال الجولة مشاهدة فيلم تعريفي يقدم شروحات عن المركز وأهدافه وأقسامه والخدمات التي يقدمها . وأشاد المعلا بدور مركز سالم بن حم الثقافى والذي يعكس الصورة الحضارية الناصعة لدولة الإمارات، وأبدى إعجابيه بالمركز وتجهيزاته التي تؤهله لتبني واستضافة مختلف الأنشطة والفعاليات الثقافية والفكرية الكبرى على المستوى المحلي والدولي.

وفي ختام الزيارة كرم الشيخ مسلم بن حم الثقافى الدكتور عمار بن ناصر المعلا بتقديم درع المركز، تقديراً لإسهاماته الجليلة وجهوده المخلص والدؤوبة في سبيل الارتقاء بمستوى التعليم والتكنولوجيا، والتي تجاوزت حدود الوطن، لتصل إلى كافة أرجاء العالم العربي.

للطلبة الإماراتيين في الخارج والتسهيلات في مجالات الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا المتقدمة . واصطحب بن حم الثقافى الدكتور عمار المعلا بجولة تعريفية داخل مركز سالم بن حم الثقافى شملت قاعات المركز بالإضافة إلى المكتبة

الإمارات لدى جمهورية مصر العربية، وذلك في مقر مركز سالم بن حم الثقافى في مدينة العين بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم، وبحث الجانبان أهم ممارسات ملحقية التعليم وعلوم التكنولوجيا وخدماتها المقدمة

•• العين - الفجر

استقبل الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافى الشيخ الدكتور عمار بن ناصر المعلا ، ملحق التعليم وعلوم التكنولوجيا لدولة



شرطة أبوظبي توظف الذكاء الاصطناعي في التوعية المرورية بالمدارس

والالتزام بالهدوء أثناء سير الحافلة، والإشراف على سلامتهم أثناء الصعود والنزول من وإلى الحافلة والاتصال بالجهات المعنية في الحالات الطارئة، ولتأكد من إخلاء الحافلة من الطلبة أثناء توقفها النهائي. ولفت إلى أن التجارب التي نفذتها المديرية باستخدام الروبوت الآلي والذكي في التوعية أثبتت نجاحها المميز في التفاعل مع الجمهور والتعامل مع تقنياته الحديثة بسهولة مقدماً النصائح والإرشادات والردود حول تسألواهم في العديد من موضوعات التوعية مثل مخاطر الانشغال عن الطريق واجابات واضحة ودقيقة حول قيمة المخالفات المرورية وأهمية القيادة المرورية الآمنة وحتم على الالتزام بقوانين وأنظمة المرور تجنباً لوقوع المخالفات.

مشروع الروبوتات المرورية الذكية في مديرية المرور والدوريات الأمنية ان الروبوت الذي يرمج لتقديم توعية شاملة في العديد من جوانب السلامة المرورية من بينها توعية سائقي المركبات بضرورة الالتزام بالوقوف الكامل عند فتح ذراع (قف) الجانبية للحافلات المدرسية في كلا الاتجاهين، بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار، لضمان عبور الطلبة بسلامة. وأشار إلى أن الإرشادات المرورية تتضمن حث سائقي الحافلات المدرسية بضرورة التقيد بالسرعات القانونية وصيانة الحافلة قبل التحرك واستخدام ذراع قف عند صعود الطلاب وعند نزولهم وربط حزام الأمان للطلاب وعدم استخدام الهاتف أثناء قيادة الحافلة وحث المشرفين والمشرفات على التأكد من جلوس الطلاب على المقاعد

المرورية وتطبيق اللوائح المرورية. وذكر ان الروبوت المروري يعد صديقاً للمجتمع المدرسي ويقدم مادة غنية بالصور والفيديوهات والصوت النقي في التنقيف والتوعية المرورية في مختلف المبادرات التي تنفذها شرطة أبوظبي أو مختلف الفعاليات التي تشارك فيها مع الشركاء الرئيسيين إلى جانب الدور الرئيسي في التوعية بالمدارس. وأضاف ان المبادرة تشهد تفاعلاً كبيراً من الطلاب والهيئات الإدارية والتعليمية في التعامل مباشرة والتخاطب مع الروبوت وهو يقدم خدماته في التوعية ويحظهم على الالتزام بقوانين وقواعد المرور ويحذرهم من السلوكيات الخطأ والرد على مختلف الاستفسارات التي تعزز السلامة المرورية. وأكد الرائد أحمد عبد الله المهييري مدير

•• أبوظبي- الفجر:

أطلقت مديرية المرور والدوريات الأمنية في القيادة العامة لشرطة أبوظبي مبادرة توظيف الذكاء الاصطناعي في التوعية المرورية بالمدارس باستخدام الروبوت المروري في البرامج والفعاليات وذلك ضمن استراتيجيتها في أمن الطرق .

وأوضح العميد محمود يوسف البلوشي مدير مديرية المرور والدوريات الأمنية أن المبادرة تركز على تعامل المجتمع المدرسي مباشرة مع الروبوت المروري خلال تقديمه التوعية من خلال توظيف التقنيات الحديثة بطريقه حديثة ومبتكرة وذكية، بهدف تعزيز التوعية والثقافة



منوعات الفكر 23



يقدم الدكتور إريك بيرغ نصائح مفاجئة حول فقدان الوزن، بما في ذلك عدم القلق بشأن تناول الدهون، وتعريض نفسك للبرد. وكشف الخبير بيرغ، المتخصص في إنقاص الوزن، عن 10 نصائح "سهلة للغاية" لحرق الدهون لمساعدتك على تحقيق أهدافك في إنقاص الوزن.

لمساعدتك على تحقيق أهدافك في إنقاص الوزن

10 خطوات "سهلة للغاية" لحرق الدهون بسرعة



مكررة للغاية".

8. العلاج البارد

أوضح بيرغ أن جسمك يجب أن يعمل بجد في بيئة باردة لزيادة درجة حرارته، ما يعني أنه سيبدأ في حرق "كمية هائلة" من السعرات الحرارية.

9. تجنب الغليوسات

بصرف النظر عن "الأطعمة الميتة"، يجب عليك أيضا تغيير الأطعمة المعالجة بمبيدات الأعشاب التي تحتوي على الغليوسات كعنصر نشط. وقال بيرغ: "يُعمل الغليوسات كمضاد حيوي، ويسبب بالميكروبات الموجودة في أمعائك، ويمكن أن يؤثر ذلك بسهولة على الالتهاب".

وتحتوي منتجات القمح على الغليوسات وكذلك المواد الغذائية غير العضوية. لذلك عندما تشتري الدجاج التجاري أو لحم البقر أو أشياء من هذا القبيل، خمن ما الذي يتم تغذيتها به: الحبوب.

10. خل التفاح

النصيحة الأخيرة للخبير هي إضافة خل التفاح إلى قائمة التسوق الخاصة بك، لأنه يساعد بشكل غير مباشر على إنقاص الوزن دون القيام بأي شيء.



سيستفيد جسمك من المزيد من الدهون ولن تشعر بالجوع كما كان من قبل.

4. التمرين بديل الوجبات الخفيفة

للأسف، النصيحة الرابعة لا تتعلق بالاستمتاع بالوجبات الخفيفة اللذيذة، بل تتعلق بالاستفادة من التمارين الرياضية طوال اليوم. وقال بيرغ: "على سبيل المثال، إذا كنت تقوم بالكثير من العمل على الكمبيوتر، فخذ فترات راحة لمدة ساعة، اذهب للمشي لمدة خمس دقائق. اغتنم كل فرصة للحصول على المزيد من النشاط البدني".

5. ممنوع تناول الوجبات السريعة في المنزل

قال بيرغ: "من المهم جدا ألا تستسلم للأغراء أو حتى أن توفر هذه الوجبات السريعة".

6. تجنب الأماكن التي قد تغريك

لا يكفي تجنب الوجبات السريعة عندما تكون في المنزل، ويجب ألا تستسلم للأغراءات عندما تكون بالخارج أيضا.

7. تجنب الطعام الميت

قال بيرغ: "إنها إما أطعمة معلبة أو مطبوخة أو الكربوهيدرات،

تستهلكها. يجب أن نحافظ على نسبة الكربوهيدرات أقل من 50 غراما. وتناول الدهون التي تأتي عادة مع البروتين، وسيؤدي ذلك إلى إنشاء أساس لتكون قادرا على التخلص من الجوع.

2. اختيار الكربوهيدرات من خلال الخضروات

اختر الكربوهيدرات على شكل خضار ورقية وسلطة، لأن ذلك سيعزز تناولك للألياف ولن يكون هناك مشكلة في حساب الكربوهيدرات".

3. لا تأكل إلا إذا كنت جائعا

في حين أن هذا قد يبدو واضحا جدا، أوضح بيرغ أنه بمجرد تقليل تناول الكربوهيدرات،



1. البروتينات الحيوانية

عندما يتعلق الأمر بنظام غذائي لإنقاص الوزن، أوضح بيرغ أن هناك بعض الأركان الأساسية التي يجب اتباعها. وأوصى بالحفاظ على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات، وتناول كمية معتدلة من البروتين، والمثير للدهشة، عدم القلق بشأن الدهون.

وقال: "أنت تريد تناول كمية معتدلة من البروتينات الحيوانية. أود أن أقول كمية البروتين بحجم كف يدك إذا كنت أنثى، ثم ضعفين إذا كنت ذكرا".

ويتم تنظيم المفتاح الأبيض الذي يسمح لك بالاستفادة من الدهون الخاصة بك من خلال عدد الكربوهيدرات التي

تستهلكها. يجب أن نحافظ على نسبة الكربوهيدرات أقل من 50 غراما. وتناول الدهون التي تأتي عادة مع البروتين، وسيؤدي ذلك إلى إنشاء أساس لتكون قادرا على التخلص من الجوع.

في حين أن هذا قد يبدو واضحا جدا، أوضح بيرغ أنه بمجرد تقليل تناول الكربوهيدرات،

خبير تغذية: الحليب البديل يحل مشكلة انتفاخ البطن



يعاني الكثيرون بعد تناول الحليب من اضطرابات مزعجة في المعدة وانتفاخ البطن والغازات والإسهال، وقد يكون اللاكتوز سببا لهذه المشكلات. ويوضح الدكتور سيرغي أغابكين سبب هذه المشكلات، مشيرا إلى أن الشخص الذي يعاني من نقص إنزيم اللاكتاز، لا يمكنه هضم سكر الحليب، الذي يجذب السوائل إلى الأمعاء، ما يؤدي إلى زيادة حجم محتويات الأمعاء وهذا بدوره يسبب القرقرة والانتفاخ وتنشيط البكتيريا المعوية.

ووفقا له، لا حاجة للتخلي عن الحليب الحيواني، لأنه يحتوي على مواد كثيرة مفيدة. ولكن يجب تعويد الجسم على الحليب تدريجيا - تناول منتجات الحليب المخمرة، حيث تكون البكتيريا قد هضمت بالفعل سكر الحليب.

ويقول: "ولكن للأسف لا ينجح هذا أحيانا. لذلك يتحول الكثيرون إلى تناول بديل الحليب".

ومن جانبه يشير الدكتور ميخائيل غينزبورغ خبير التغذية الروسي، إلى أن الكثيرين فعلا ينتقلون إلى الحليب النباتي، الذي يمكن الحصول عليه في المنزل من طحن اللوز والشوفان وفول الصويا وغيرها ومن ثم نغمها بالماء وبعد فترة تصفيتها. هذا المشروب في الظاهر يشبه الحليب. ويقول: "بالطبع، لا يوجد في هذا (الحليب) أي بكتيريا مشقوقة أو بكتيريا العسبة اللبنية، ولكن يوجد عدد من الجوانب المفيدة الأخرى، فمثلا البروتين النباتي. يعتبر البروتين النباتي في سن 40 عاما فما فوق العامل الأساسي للوقاية من الالتهابات المرتبطة بتقدم العمر، والوقاية من الشيخوخة. وهذه مسألة جيدة".

حليب اللوز

ويذكر أن حليب اللوز يحتوي على العديد من الفيتامينات ذات خصائص مضادة للأكسدة وهو مفيد جدا للجلد، حيث أن تناول نصف لتر منه في اليوم يزود الجسم بكامل حاجته اليومية من فيتامين ب. ولحليب فول الصويا أيضا خصائص مضادة للالتهابات ويفيد في حالات زيادة الوزن والسمنة، لأنه يحسن عملية الهضم ويساعد على فقدان الوزن. أما حليب الشوفان فيصبح يتناوله لوقاية من حصى الكلى.

القبولة اليومية يمكن أن تبطئ تقلص الدماغ مع تقدم العمر

ولدت دراسة حديثة أن الحصول على قبولة قصيرة خلال النهار قد يرتبط بزيادة حجم الدماغ الإجمالي. ومع تقدمنا في السن، يتقلص حجم ووزن أدمغتنا بنسبة 5% تقريبا كل عقد بعد بلوغ الأربعين من العمر، وربما بشكل أسرع بعد عمر السبعين، ما يساهم في التغيرات في الوظيفة الإدراكية التي تأتي مع الشيخوخة، وفقا للمعهد الوطني للصحة. لكن الدراسة الجديدة وجدت أن أخذ قبولة سريعة يمكن أن يساعد في ذلك.

وعلى وجه الدقة، وجد الباحثون ارتباطا بين الاستعداد الوراثي للقبولة أثناء النهار وحجم الدماغ الأكبر الذي يعادل 2.6 إلى 6.5 سنة أصغر في المتوسط، مقارنة مع الذين لا يأخذون قبولة بشكل معتاد، على الرغم من عدم وجود علاقة مع الأداء المعرفي مثل أوقات رد الفعل. وقالت الدكتورة فيكتوريا غارفيلد، كبيرة مؤلفي الدراسة، في بيان: "تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن القبولة القصيرة أثناء النهار، بالنسبة لبعض الأشخاص، قد تكون جزءا من اللغز الذي يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة الدماغ مع تقدمنا في السن".

وقام باحثون من جامعة كوليدج لندن وجامعة الجمهورية في أوروغواي بتحليل نتائج الوظائف الصحية والمعرفية بين أولئك الذين لديهم استعداد وراثي للربط في القبولة وأولئك الذين لا يربطون ذلك. واستخدم الفريق التوزيع العشوائي المنطلي الذي "يفحص كيف تؤدي





•• دبي - د. محمود علياء

عقد مجلس أمناء مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية اجتماعه الدوري الثالث لهذا العام، مساء يوم الخميس الموافق ٦ يونيو ٢٠٢٤، بحضور أغلبية الأعضاء. وصرح عبد الحميد أحمد الأمين العام، أن المجلس صادق على محضر الاجتماع السابق، واطلع على تقرير لجنة الاستثمار، وأثنى على الجهود التي تبذلها اللجنة من خلال إعداد لائحة لإرشادات الاستثمار، وتنويع مصادر الدخل، ثم تمت المصادقة على تقرير مدقق الحسابات لعام ٢٠٢٣.

مجلس أمناء مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية يعتمد موازنة خاصة للاحتفالية بمئوية سلطان العويس 2025

بعنوان «مرايا الخليج، في بيروت عام 1985، وله ديوان جمع فيه معظم أشعاره بعنوان «ديوان سلطان العويس المجموعة الكاملة 1993»، وتم تصنيفه حسب الدراسات الأكاديمية أنه من الجيل الثاني لشعراء الحيرة التي كانت تضم الشاعر سلطان العويس (1925 - 2000) والشاعر الشيخ صقر القاسمي (1924 - 1994) والشاعر خلفان بن مصعب (1923 - 1946).

وقد تناول شعره العديد من النقاد والدارسين وكتبوا عنه، وجمعت هذه الدراسات في كتاب أصدره اتحاد كتاب وأدباء الإمارات بعنوان «سلطان العويس تاجر استهواء الشعر».

عمل بأعمال أخرى متعددة، وتنتقل ما بين الهند والإمارات. وبدأ كتابة الشعر منذ 1947 ونشرت أول قصيدة له في عام 1970 في مجلة الورود البيروتية. ويعتبر مقلداً في شعره، رغم أنه بدأ ينظمه في مقتبل العمر، ويعتبر في مقدمة الشعراء بدولة الإمارات وحلقة الوصل بين جيلين من الأدباء والشعراء، وطليعة شعراء الغزل في الخليج العربي، و الإنتاج الشعري لسلطان العويس يلامس أوتار قلوب الناس على اختلاف مشاربهم، حيث إنه صادق في ترجمة عمق الذات دون تكلف، صدر له أول ديوان شعر سنة 1978 عن مؤسسة الاتحاد للصحافة والنشر والتوزيع، ثم صدر له ديوان شعري

في الإنتاج الثقالي والإبداعي في مجالي الفكر والأدب، وأن يعكس هذا الإنتاج أصالة الفكر العربي وطموحات الأمة العربية، ويكون لهذا الإنتاج تأثير واضح على الحياة الثقافية والأدبية والعلمية، ويجوز منحها عن عمل أو أكثر من أعمال هؤلاء، لتمييزه وريادته وتأثيره على الحياة الثقافية. ولد الشاعر سلطان بن علي بن عبد الله العويس في بلدة الحيرة بإمارة الشارقة سنة 1925 وفيها تلقى تعليمه الأولي، وكانت عائلته من تجار اللؤلؤ، فقد كان والده علي بن عبدالله العويس من تجار اللؤلؤ المهرة (الطواشين) فمارس سلطان العويس التجارة مع والده. وإلى جانب تجارة اللؤلؤ،

المحلية والعربية. يذكر أن الشاعر سلطان بن علي العويس، يعد أحد رواد النهضة في الإمارات، في جوانبها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية. ومن أبرز بصماته على الحياة الثقافية المحلية والعربية إطلاق جائزة ثقافية قيمة عام 1987 تحمل اسمه تحوت لاحقاً إلى مؤسسة ثقافية عملاقة يشار إليها بالبنان، وتمنح الجائزة مرة كل عامين، لعدد من الكتاب والمفكرين العرب على إنتاجهم في مجال القصة والرواية والمسرحية، والشعر، والدراسات الأدبية والنقد، والدراسات الإنسانية والمستقبلية، شريطة أن يكون لإنتاج هؤلاء الكتاب والمفكرين مكانة متميزة

وأضاف الأمين العام، أن المجلس اعتمد موازنة خاصة للاحتفال بمئوية سلطان بن علي العويس لعام 2025، الذي أقرته منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) حيث تستعد المؤسسة لهذه المناسبة الكبيرة من خلال برامج وفعاليات وأنشطة متعددة ستطلق مطلع عام 2025، عبر معارض تشكيلية وأفلام وثائقية، وحفلات غنائية من قصائد الشاعر سلطان العويس، وإعادة طباعة الدواوين الشعرية، وإقامة ندوات فكرية، وجلسات حوارية، وإصدار كتب مصورة وطوابع بريدية و عملات تذكارية وغيرها من الأنشطة التي تحثي بقامة شعرية إماراتية لها بصمتها الواضحة في الثقافة

الكتاب يكشف ويرصد المرتكزات الفكرية لخطاب الجماعة الإعلامي

تريندز يصدر الترجمة الفرنسية للكتاب السابع من موسوعته حول جماعة الإخوان



من جانب في كسر احتكار الدول هذا المجال، ولنشر أفكارها بصورة أسرع في المجتمعات العربية، ووسيلة مهمة للدفاع عن الجماعة وتحسين صورتها بالترويج لنفسها بوصفها جماعة معتدلة تؤمن بالديمقراطية والحريات العامة، من جانب آخر. ويتضمن الكتاب خمسة فصول ترصد أهم محطات تطور قضايا متعلقة بالنشاط الإعلامي والاتصالي لجماعة «الإخوان»، حيث تتبع الفصل الأول، تاريخ تطور العمليات الإعلامية والاتصالية، فيما ناقش الفصل الثاني المرتكزات الأيديولوجية والفكرية للخطاب الإعلامي لجماعة الإخوان المسلمين. أما الفصل الثالث فيكشف تطور وسائل الإعلام لدى الجماعة منذ تأسيسها عام 1928 حتى قيام ثورة 30 يونيو 2013.

ويبين الفصل الرابع أهمية التعبئة الجماهيرية بالنسبة للجماعة، وتعامل إعلام «الإخوان»، مع الخصوصيات بأساليب مختلفة، أهمها بث الشائعات ضد كل من يعارضهم، مع ارتباط خطاب «الإخوان»، الأيديولوجي بمنظومة القيم الرئيسية للجماعة، التي تسعى إلى ترسيخها بين المنتظمين والمتسبين

كما يستشر مستقبل العمل الإعلامي والاتصالي لجماعة الإخوان المسلمين بعد يونيو 2013 على مستوى التعبئة والحشد. ويبين الكتاب أن جماعة الإخوان المسلمين تولي أهمية كبيرة للإعلام منذ نشأتها عام 1928، وقد جعلته من أهم الركائز التي تقوم عليها بنيتها التنظيمية والدعوية. وتتمثل وظائفه في مجموعة من الأهداف التي تسعى الجماعة إلى تحقيقها، والتي تتمحور حول نشر فكر الجماعة، والدعوة إلى أستاذية العالم. وأضاف الكتاب السابع من موسوعة تريندز حول الإخوان المسلمين بأن الجماعة منذ نشأتها وظفت وسائل الاتصال والإعلام التي كانت متاحة في ذلك الوقت، وعلى رأسها الصحافة الورقية، في نشر أفكار الجماعة وتحقيق أهدافها في التعبئة والحشد وكسب الرأي العام، ولتمكين الجماعة من التغلغل في المجتمع المصري والمجتمعات العربية والإسلامية الأخرى، ولم تتأخر عن اللجوء إلى وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة والإعلام الرقمي وامتلاك أدواته ووسائله، حيث وجدت فيه أداة ناجحة تساعدها

•• أبو ظبي - الفجر:

تزامناً مع مشاركته في جلسة استماع بمجلس الشيوخ الفرنسي حول نفوذ جماعة الإخوان المسلمين في فرنسا، أصدر مركز «تريندز للبحوث والاستشارات» الترجمة الفرنسية للكتاب السابع من موسوعة الإخوان المسلمين بعنوان «النشاط الإعلامي والاتصالي لجماعة الإخوان المسلمين.. الرؤية والأهداف والمستقبل»، والذي يحلل النشاط الإعلامي والاتصالي للجماعة من خلال رصد المرتكزات الفكرية لخطابهم الإعلامي وتحديد اتجاهاته، والإطار الفكري الذي اعتمدته الجماعة في خطابها الإعلامي، كما يلقي الضوء على مراحل تطور الإعلام الإخواني، الذي بدأ بالوسائل التقليدية، ليتجه اليوم إلى الوسائط الرقمية الجديدة.

ويتفحص الكتاب، الذي ترجم أيضاً إلى الإنجليزية والألمانية، تأثير هذه الوسائط في النشاط الإعلامي، سواء على المستويات الفردية أو الجماعية، ويبين مدى تأثيره في عمليات التجنيد والاستقطاب الجماهيري.

في محاضرة في النادي الثقافي العربي

فضاءات التواصل الاجتماعي طورت «نوادي القراءة» وزادت أعداد المنخرطين فيها



البيطاطي صاحب «قناة سامي البيطاطي» على «يوتيوب» التي انطلقت عام 2013، ووصل عدد مشتركها إلى أكثر من 400 ألف مشترك، ويقدم من خلالها محتوى موجهاً لمحبي القراءة، إضافة إلى مراجعات للعديد من الكتب والروايات، وكذلك قناة «كوكب الكتب» و«خير جليس» و«أخضر»، و«سيف حبشي».

ونصح د. جمال مقابلة الناشرين شاطرين يطوروا طرقهم في نشر وتوزيع الكتب، بما يلي الحاجات المتنوعة للقراء، إذا كانوا يريدون أن يروجوا كتبهم، ويزيدوا مبيعاتها سواء ورقياً أو رقمياً، فمن الملاحظ أن وسائل التواصل الاجتماعي زادت من رواج الكتب ومن مبيعات أصحابها، لذلك فإن صاحب دار النشر اليوم مطالب بأن يقدم كتابه في خمس نسخ،

نسخة ورقية، ونسخة رقمية موازية لها بي دي أف، إي بي، ونسخة قابلة للتحرير (ورد أو غيرها) لإفادة الباحثين. ونسخة مسموعة، ونسخة «ملخص للكتاب»، وأن تجعل كل ذلك متاحاً للقراء، مجاناً أو شراء.

وشهد ختام الأمسية نقاشاً مفتوحاً مع الحضور قدمت خلاله أسئلة وأراء أكدت كلها على التطور الهائل الذي تشهده مجموعات القراءة، والفائدة العظيمة التي استغناها الشباب العربي من هذه المجموعات.

والبيطاطي وقنوات الويب كام، وأعداد متابعي نجوم التواصل الاجتماعي، فقد دخلت النوادي هذا العالم وأصبح لها تأثير أوسع ومشاركون لا حصر لهم، كما أن شكل النوادي نفسه تغير، فرغم أن شكل المجموعة لا يزال قائماً سواء بصورته التقليدية في مكان محدد أو بصورة حديثة حيث يجتمعون عبر وسائل التواصل الاجتماعي، إلا أن هناك أشكالاً جديدة أصبحت عمادها أفراد يقرأون بشكل واع ونقدي ويقدمون خلاصة قراءاتهم عبر قنواتهم الخاصة على الفيسبوك أو يوتيوب أو غيرها من الفضاءات ولهؤلاء متابعون بمئات الآلاف ينتظرون الخلاصات والآراء التي يقدمونها حول الكتب، ويتقنون في رأيهم حول الكتب فيقتنون الكتب بناء على آرائهم.

وأضاف مقابلة أن على القراء أن يدركوا أنهم مزيون، وأن يطوروا أدواتهم ومعارفهم التقنية، ويبحثوا عن الطرق التي تمكنهم من ممارسة هواياتهم الثقافية على الأترنت، ويقدموا بها معارفهم للآخرين، ويشاركهم إياها عبرها، وأن لا يعلقوا الأمر على انتظار تكوين مجموعة، فإن أي مبادرة جيدة يقوم بها فرد ويُنشرها عبر فضاء الأترنت لا بد أن تجد متابعين ومشاركين، وكلما تواصلت المبادرة وازدادت عملاء كلما ارتفع عبر المتابعين لها وبالتالي انتشرت فائدتها، ويمكن أن تضرب مثلاً بالشباب السعودي سامي

•• الشارقة- الفجر:

نظم النادي الثقافي العربي في الشارقة مساء أول من أمس الأول أمسية ثقافية بعنوان «نوادي القراءة والفضاء المفتوح» تحدث فيها الناقد الدكتور جمال مقابلة، وأدارتها الإعلامية ريم عبيدات، وذلك بحضور د. عمر عبد العزيز رئيس مجلس إدارة النادي الثقافي.

في مستهل حديثه عن نوادي القراءة والفضاء المفتوح قال د. جمال مقابلة إن نادي القراءة بمفهومه التقليدي هو عبارة عن مجموعة من الأشخاص يجتمعون حب المطالعة ويجتمعون عادة في مقهى أو في قاعة مخصصة ليناقشوا كتابا يكونون قد قرأوه كلهم أو بعضهم، فيقدمون ما فيه من أفكار ويناقشونها نقدياً، وهذه النوادي هي ظلت على مر الأيام باباً واسعاً من أبواب المعرفة والثقافة ورافداً مهماً لوعي وتطور المجتمع، واكساب الأفراد المعرفة والعقلية النقدية الشافية في مختلف مجالات المعرفة، وفي وقتنا الحاضر فإن هذه النوادي قد تغيرت مفهوماً وشكلاً وتطورت واتسع نطاقها وتضاعفت بالألاف أعداد المنخرطين فيها، نظراً لتوسع فضاء التواصل، الذي لم يعد مجرد ركن في مقهى تقليدي أو قاعة خاصة صغيرة، لكنه أصبح فضاء مفتوحاً باتساع فضاء الفيسبوك والإكس



حبكته البوليسية تعمل بسلاسة وبساطة نسبيتين

مسلسل Sugar؛ محقق خاص يبحث عم حفيدته المحبوبة



منوعات
الفكر
27

هناك نوع سينمائي أميركي فرعي أنتج في ظلاله العديد من الأفلام. النوع المعني هو فيلم نوار (Noir Film) الدائرة أحداثه في كاليفورنيا، تحديداً في مدينة لوس أنجليس، والذي غالباً ما يكون نهائياً. ذلك النوع السينمائي الأشمل الذي شرب من أدب داشيل هاميت وريموند تشاندلر، وتوسّع في آلاف الاتجاهات في السينما، من كلاسيكيات الأربعينيات، مثل Double Indemnity للمخرج بيلي وايلدر، للعينات الأحدث زمنياً مثل "الحي الصيني" (١٩٧٤، رومان بولانسكي) أو "إل إيه سري للغاية" (١٩٩٧، كورتس هانسون). هناك بعض المسلسلات التي دخلت أيضاً تحت رداء هذا النموذج، مثل الموسم الثاني من True Detective، أو "بيري ماسون". لكن لم يفعلها أحد من قبل مثلما فعلها Sugar (شوغر)، المسلسل الجديد الذي يكرّم هذا النوع ويخونه جذرياً.



ولا تتكامل مع بقية القصة، فيمجرد أن يتضح ما تحدث عنه، يصعب التقاط خيط القضية نفسها. شعور بالكآبة والوحدة فوق الشخصية، التي تلتهما شياطين داخلية (جين، أخته المقودة، والهزات التي تسيطر عليه). شريكه الوحيد كلب شوارع يدعى وايلر، ورثه من رجل بلا مأوى ساعد. رأينا عدداً كافياً من الأفلام من هذا النوع لتنتهي أن بعض التطورات غير المتوقعة ستفاجئنا في أي لحظة. وهذا ما يحدث بالفعل، ولكنه أغرب بكثير مما يمكن لأي شخص أن يتخيله ويغير منطق القصة قليلاً.

الغريبة، وإدمان على نوع غامض من المخدرات، وعادة تدوين كل ما يفعله في دفتر صغير. يحوم شعور بالكآبة والوحدة فوق الشخصية، التي تلتهما شياطين داخلية (جين، أخته المقودة، والهزات التي تسيطر عليه). شريكه الوحيد كلب شوارع يدعى وايلر، ورثه من رجل بلا مأوى ساعد. رأينا عدداً كافياً من الأفلام من هذا النوع لتنتهي أن بعض التطورات غير المتوقعة ستفاجئنا في أي لحظة. وهذا ما يحدث بالفعل، ولكنه أغرب بكثير مما يمكن لأي شخص أن يتخيله ويغير منطق القصة قليلاً.

ذكيًا وغامضًا يتحمل عبء تروما ما. لكن تحت هذا المستوى، تُحكى قصة أخرى، تبدو ثانوية في البداية وتزداد أهمية تدريجياً. الأمر يتعلق بحياة المحقق الشخصية، وعلاقته بامرأة تدعى روبي تعمل رئيسة له (تؤدي دورها الممثلة كيربي). وجميع الأشخاص الآخرين المحيطين بهما. في الواقع، تنصح روبي شوغر بعدم التدخل كثيراً في التحقيق في اختفاء أوليفيا. لكن حتى مرور ثلاثة أرباع السلسلة، لن نعرف ما يدور حوله الأمر بالضبط.

أخ غير شقيق وهو ممثل، ولكنه سين للغاية)، وبعض الأسئلة المرتبطة بسياسات وكواليس صناعة السينما وعالمه بأكمله يبدو أنه على صلة بالاجتار بالنساء، وقد تكون أوليفيا اقتيدت إليه في ظروف غامضة. لا شيء من هذا خارج عن المألوف في هذا النوع من القصص، ويتعامل معه المؤلف مارك بروتوسيفيتش بمهارة ومعرفة بالحالة، مع إدانة أجواء الغموض المحيط بالقضية مثل وجود كل من يمر عبر الشاشة. كما لا يوجد نص في المرأة القاتلة (Femmes Fatales)، والكحول مرافقاً دائماً للشخصيات، وموسيقى الجاز في الموسيقى التصويرية.

المخدرات ليست السبب، ويتدخل شوغر للتحقيق في وبطبيعة الحال، يتدخل شوغر للتحقيق في تلك القضية المعقدة، المحتوية على بطليحة ذوي نوايا غير واضحة، وأسرار عائلية (أوليفيا لديها

على الفور، يمتلك "شوغر" كل ما يمكن أن يكون فيلم نوار لوس أنجليس تقليدياً. يلعب كولن فارل دور محقق خاص يُدعى جون شوغر، يتحدث من خلال التعليق الصوتي، متبعاً جميع قواعد هذا النوع. الميزة الأولى للمسلسل، والأكثر لفتاً للانتباه، هي حقيقة أن شوغر سينفيلي بامتياز؛ فهو يحب أفلام النوار البوليسية، ويذهب إلى السينما، بل ويقرأ المجلات مثل "سايت أند ساوند". ولع شوغر السينمائي مضمّن داخل سرديّة المسلسل، إذ يدخل مبتكرو المسلسل مقاطع أفلام كلاسيكية (معظمها - ولكن دون التقيد بها - أفلام نوار بوليسية) في منتصف المشاهد، كإشادة وتكريم. يتجول شوغر بسيارته عبر المدينة، فيقطع المسلسل على مشهد مشابه من فيلم نوار. يدخل شوغر إلى منزل مسلح، فيقطع المسلسل على همفري بوغارت في وضع مماثل، وهكذا طوال الحلقات الثماني المكونة لأول موسم المسلسل. يبدو الاقتراح وكأنه مختبر ترفيهي ورسالة حب إلى عالمه. لن يتجول جون شوغر بأف مصاب مثل جاك نيكلسون في "الحي الصيني" أو مخموراً مثل بطل Boogie Nights (1997)، بول توماس أندرسون، فهو ببساطة يسير في الشوارع نفسها، لكن في زمن آخر.

عن كيفية وصول الأمر إلى هناك. خمس من الحلقات الثماني أخرجها البرازيلي فرناندو ميريليس ("مدينة الله"، و"الاستاني المخلص"). وفي معظمه، يجمع المسلسل بين النوع بكلاسيكيات الأفلام، ووتيرة أقرب إلى أنماط السرد القصصي التلفزيوني المعاصر. ويبعداً عن التقلبات غير المتوقعة، فإن حبكته البوليسية/التحقيقية نفسها تعمل بسلاسة وبساطة نسبيتين، من دون أن تصبح أكثر تعقيداً مما هو متوقع، وهذا عنصر آخر يربطها أكثر بالخصائص النموذجية لفيلم النوار الكاليفورني، بدءاً من فيلم "النوم الكبير" (1946، هارولد هوكس) وما بعده. أما المفاجآت هنا فتأتي من ناحية أخرى. إنها موجودة في دستور المسلسل وفي الأفكار التي تعمل تحت السطح، لكن لا يمكن كشف المزيد لأنه، كما يحدث دائماً في هذا النوع من القصص، هناك أسرار خطيرة للغاية يستحسن أن يكتشفها المقترح بنفسه.

إلى وجود بعض الأشياء الغريبة التي تحدث في الأثناء. يعاني الرجل من رعشة في إحدى يديه، وتحمل استثنائي شرب الكحول، ويجيد العديد من اللغات بطلاقة، وتراوده بعض الأحلام

في مركزه محققاً

بمركزه محققاً

بمركزه محققاً

بمركزه محققاً

بعد 22 عاماً

عودة كيليان مورفي إلى الجزء الجديد من 28 Years Later

رائع، ولديه شيء مميز للغاية، مع تركيز هائل، ويضحك كثيراً؛ إنه رجل جيد للعمل معه، وشخص لطيف، ومن الجميل أن تخرج معه لتناول المشروبات، كما أن موقفه تجاه التمثيل مطمئن للغاية وجيد جداً؛ فهو يفهم كل تفاصيلها الصغيرة".

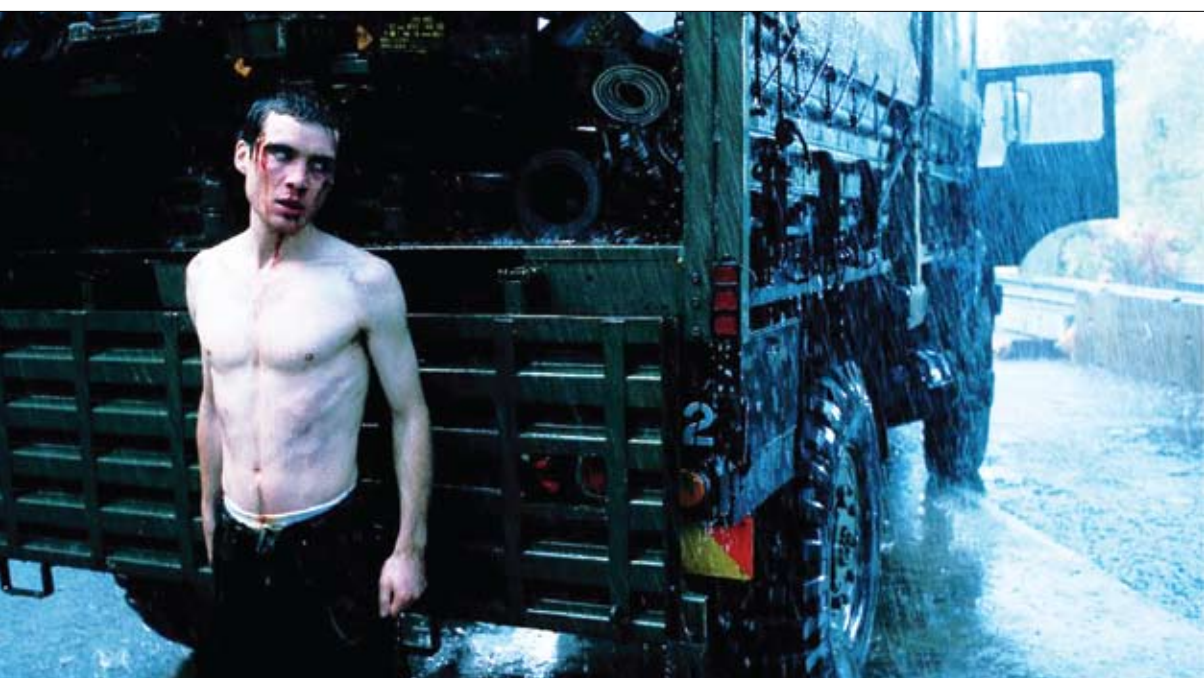
Oppenheimer بأنه رائع ومميز، تعاون ريا، الذي تم ترشيحه لجائزة الأوسكار عن أدائه في The Crying Games عام 1992، مع مورفي في عدد من المشاريع على مر السنين، بما في ذلك Ballyturk و Breakfast On Pluto.

في عام 2002، لعب مورفي في فيلم 28 Days Later دور جيم، الذي يستيقظ من غيبوبة ليكتشف أن الإطلاق العرضي لفيروس شديد العدوى ومسبب للدعوان قد تسبب في انهيار المجتمع. وكان قد أثنى الممثل الأيرلندي ستيفن ريا على زميله النجم العالمي كيليان مورفي، ووصف نجم

تم التأكيد على عودة كل من النجوم آرون تايلور جونسون وجودي كومر ورافل فينيس وباك أوكونيل. وأشار رئيس شركة Sony Motion Pictures ، توم روثمان، إلى إن مورفي سيعود "بشكل مفاجئ عن ظهوره الأول، وسيكون داني في أفضل حالاته".

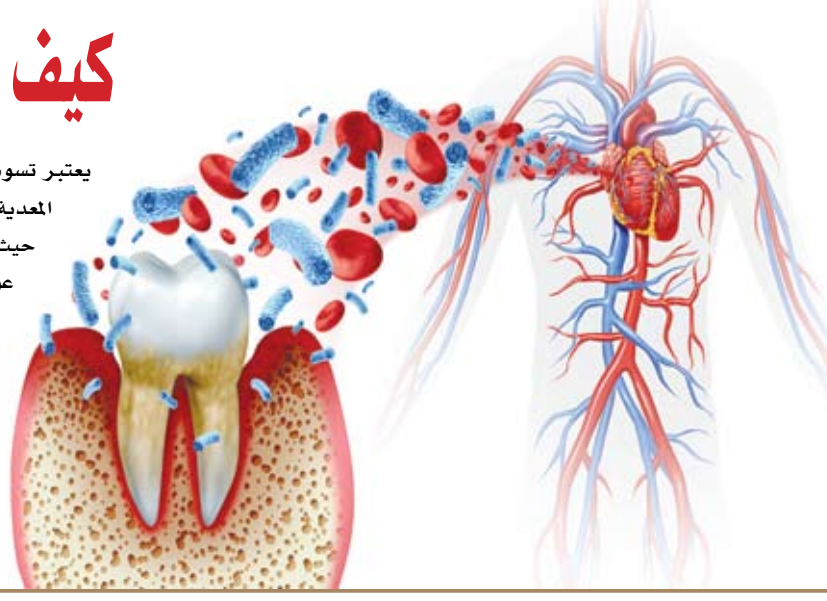
يعود النجم العالمي كيليان مورفي إلى الجزء الجديد من سلسلة 28 Years Later، والذي سيطرح في خلال عام 2025، مع التأكيد على عودة المخرج داني بويل والكاتب أليكس جارلاند، الذي أخرج الفيلم الأصلي الذي طرح عام 2002.

على إن يطرح الفيلم بتاريخ هو 20 يونيو 2025، كما



الفكر

كيف يؤثر تسوس الأسنان على صحة القلب؟!



هذه البكتيريا إلى مجرى الدم، يمكن أن تسبب التهابا في أنسجة القلب والمفاصل". وتشير الطبيبة إلى مشكلات أخرى متعلقة بصحة الأسنان، من بينها مشكلة الأسنان المقفولة المتعددة التي تمنع مضغ الطعام بصورة جيدة، ما قد يسبب أمراض المعدة والكبد، كما أن تغيير وضع ضرس العقل يمكن أن يضر بالأسنان المجاورة ويؤدي إلى تغيرات لا رجعة فيها في المفصل الفكي الصدغي.

وليس بالإمكان تشخيص المرض مبكرا بسبب بطء تطوره في مراحله الأولى. وتقول: "يؤدي عدم علاج التسوس، إلى تلف أنسجة الأسنان، والتهاب العصب، وتكوين كيس حول الجذر. ويمكن أن يسبب التهاب الجيوب الأنفية والتهاب العظم والنقي. والعقديات هي المسبب الرئيسي لتسوس الأسنان. كما أنها تسبب التهابات متكررا في الحلق والتهاب الأذن الوسطى، وانتكاس التهابات الجهاز التنفسي الحادة، وعندما تدخل

يعتبر تسوس الأسنان من الأمراض المعدية الأكثر انتشارا في العالم، حيث يؤدي عدم علاجه إلى عواقب وخيمة للصحة بما فيها التهاب في أنسجة القلب. ووفقا لطبيبة الأسنان يلىنا مارتينوفا، يساعد تسوس الأسنان على انتشار مجموعة معقدة من البكتيريا،

اللون الأكثر ضررا للبصر

أصبح الاهتمام بالرؤية في العالم المعاصر المشبع بمصادر ضوء بأطباع مختلفة، ذات أهمية متزايدة. لأن الإضاءة المناسبة تخلق الراحة والدفء، ولها تأثير كبير في صحة العيون. ويوضح الدكتور دميتري ديمينييف كيف يؤثر ضوء الأشعة فوق البنفسجية والأشعة تحت الحمراء والأزرق في العيون.

الإضاءة الضارة

- ضوء الأشعة فوق البنفسجية. يوجد في أشعة الشمس والمصابيح المبيدة للجراثيم ومصادر أخرى. ويمكن أن تسبب الأشعة فوق البنفسجية مشكلات عديدة ومتنوعة مثل تلف شبكية العين وإعتام عدسة العين وغير ذلك، وتزداد خطورة هذه الأشعة عند التعرض لها فترة طويلة مستمرة.

- ضوء الأشعة تحت الحمراء، موجود في مجموعة متنوعة من المصادر، بما فيها المصابيح الحرارية، وبعض مصابيح عملية التركيب الضوئي، وغيرها. يمكن أن يؤدي ضوء الأشعة تحت الحمراء إلى إتلاف البقعة الصفراء- الجزء المركزي من شبكية العين، ويسبب مشكلات في الرؤية المركزية. ويمكن أن يدمر صبغة اللوتين، وهو أمر مهم لصحة العين.

- الضوء الأزرق، مصدر الضوء الأزرق هي مصابيح LED (الصمام الثنائي الباعث للضوء) وشاشات الكمبيوتر والأجهزة الرقمية والهواتف الذكية، الطول الموجي للضوء الأزرق قصير، ما يجعله أكثر ضررا للعينين. لذلك التعرض لفترات طويلة للضوء الأزرق يمكن أن يسبب إرهاق العين، وسوء النوم، ويلحق الضرر بالبقعة الصفراء والرؤية المركزية.

الإضاءة الملائمة المفيدة

يرتبط الضوء الدافئ المفيد عادة بالمصابيح المتوهجة، ومصابيح LED ذات الألوان الدافئة، وغيرها من المصادر التي ينبعث منها ضوء أصفر برتقالي. هذه المصابيح تخلق جوا مريحا وإضاءة ناعمة لا تعهد العينين مثل الضوء الأبيض الساطع أو الأزرق، وتأثيرها مفيد على الحالة العامة واسترخاء العين بعد العمل على الكمبيوتر أو الهاتف.

حماية العينين

- يجب ارتداء نظارات واقية لحماية العينين من الأشعة فوق البنفسجية عند التعرض لأشعة الشمس خلال فترة طويلة.
- يجب تقليص الوقت أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية وتحسين إضاءة الغرفة.
- استخدام مصابيح ومصادر الإضاءة على أساس تأثيرها في العينين، مع إعطاء الأفضلية للإضاءة الصفراء الدافئة.
- استخدام نظارات المكتب أو الكمبيوتر الخاصة للمساعدة في تقليل تعرض الشخص للضوء الأزرق.



المثلة الأمريكية إنديغو مونتيز لدى حضورها العرض الأول لفيلم In the Summers خلال افتتاح مهرجان لوس أنجلوس السينمائي اللاتيني. (ا ف ب)

قرأت لك

الرمان



أوصت مجلة (فرويدين) الألمانية بتناول ثمرة رمان يوميا، حيث إنه يعمل على تقوية جهاز المناعة، كما أنه صديق للقلب. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الرمان غني بمضادات الأكسدة، التي تساعد جهاز المناعة على مواجهة الجراثيم والبكتيريا بصورة أفضل. وأشارت إلى أن مضادات الأكسدة تساعد في مكافحة الالتهابات، حيث أظهرت الدراسات أن المواد الفعالة الموجودة في الرمان تعمل على تثبيط العمليات الالتهابية لدى مرضى التهاب المفاصل، وبالتالي تخفيف المتاعب إلى حد كبير. وتابعت المجلة: بالإضافة إلى ذلك، يعمل الرمان على خفض مستوى الكوليسترول وتنظيف الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع، مما يحد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية.

سؤال وجواب

- كم يبلغ عدد أعين الذباب؟
- خمسة أعين
- لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟
- لأن مياهه شديدة الملوحة مما لا يسمح بالحياة بها
- كيف يحدث كسوف الشمس؟
- يحدث عندما يقع القمر بين الأرض والشمس
- ما هي الكتابة الهيروغليفية؟
- هي الكتابة التي كان يستعملها المصريون القدماء

هل تعلم؟

- حيوان النيص أو الشيهم لديه كمتوسط حوالي 30.000 شوكة على جسده.
- سرعة الفهد القسوي هي 114 كيلومتر في الساعة، أي 70 ميل في الساعة.
- الخيول تنام واقفة.
- 95% من تركيبة قنديل البحر هي عبارة عن ماء.
- الخفافيش هي الثدييات الوحيدة التي تطير.
- الحلزون يستطيع أن ينم لمدة 3 سنوات.
- التماسيح لديها عمى ألوان.
- لسان الحرياء هو ضعف طول جسمها.
- الكلاب تفرز العرق من خلال مسامات في أقدامها.
- حيوان فرس النهر يولد تحت الماء.
- الموز ينمو وهو متجه للأعلى.
- الحيتان لا يمكنها السباحة إلى الوراء.
- الإبل تولد دون سنم.

قصة السارق الخبيث

تقابل رجلان في احد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسم الله له فيحمل للناس أغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم بأداء بعض الأعمال في الحال بأجر، أما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في الحال الكبيرة المزدحمة ليستطيع أيضا ان يسرق ما تطاله يده. تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استاجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ الطيب يعمل بهمة ونشاط اما الخبيث فكان ينظر إلى باب الدكان وكلما رأى صاحب الدكان قادما اسرع بمساعدة الطيب حتى يظن صاحب الدكان انهما يعملان معا بنشاط، لكن صاحب الدكان هو ايضا ذكي فلم تدخل عليه حيل الرجل الخبيث لذلك ذهب لدكانه ومن كوة في حائط الدكان اخذ يراقب الطيب والخبيث.. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئا غالبا اخذه ووضع في جيبه او صدره، وكلما رأى شيئا يؤكل تناول منه حتى امتلأت معدته، بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم. اما الطيب فقد كان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوما.. فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء. فقال الطيب: لم يحضر ولم يترك نائما. هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث غير التظاهر بانهاء اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال: كنى تعينا اليوم كثيرا وجعنا ايضا.. فضحك صاحب الدكان وقال: نعم سأحضر الطعام حالا. وسبق بيده فدخل رجلان عملاقان هما ولداه وقال لهما: هذا يريد ان يأكل ويرتاح.. وأشار على الطيب. وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه.. وأشار على الخبيث. فأخذ الرجل الطيب إلى الدكان وقدم له الطعام الشهى وفرشا للراحة وميلغا محترما نظير تعبه. ثم دخلا ومسكا بالخبيث وقلباه رأسا على عقب فأوقعا كل ما في جيبه وصدره ثم نقضاه جيدا من كل ما سرقه. وبعد ذلك لقناه درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة.. ومن ثم ألقياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلم ان هذا الرجل لص وأفاق وحذر من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث إلى ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتكاثل عليه الآخرون.. اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيبته.

مساحة للتلوين

