

## إفطار مثالي لمرضى السكري!

| وكالات

وفقاً لجمعية السكري الأمريكية، البيض هو وجبة الإفطار المثالية للأشخاص الذين يعانون من النوع الثاني من مرض السكري. وتقدّم صحيفة Express، بأن الخبراء يشرون إلى أن بيضة دجاج واحدة تحتوي على أقل من غرام واحد من الكربوهيدرات وحوالي سبعة غرامات من البروتين بالإضافة إلى أنها مصدر جيد للبوتاسيوم المفيد للأعصاب والعضلات ويحسن صحة القلب والأوعية الدموية. وجاء في بيان جمعية السكري الأمريكية، «أظهرت الدراسات، أن تناول البيض بصورة دورية منتظمة على الريق، يحسن مستوى الغلوكوز في الدم عند الأشخاص الذين يعانون من مقدمات السكري أو يعانون من النوع الثاني من المرض». ويشير الأطباء، إلى أن تناول البيض في وجبة الإفطار، يشعر الشخص بالشبع لفترة طويلة من الوقت، وبهذا يمنعه من الإفراط في تناول الطعام خلال النهار، ويساعد أيضاً على تخفيض نسبة الدهون في الجسم.

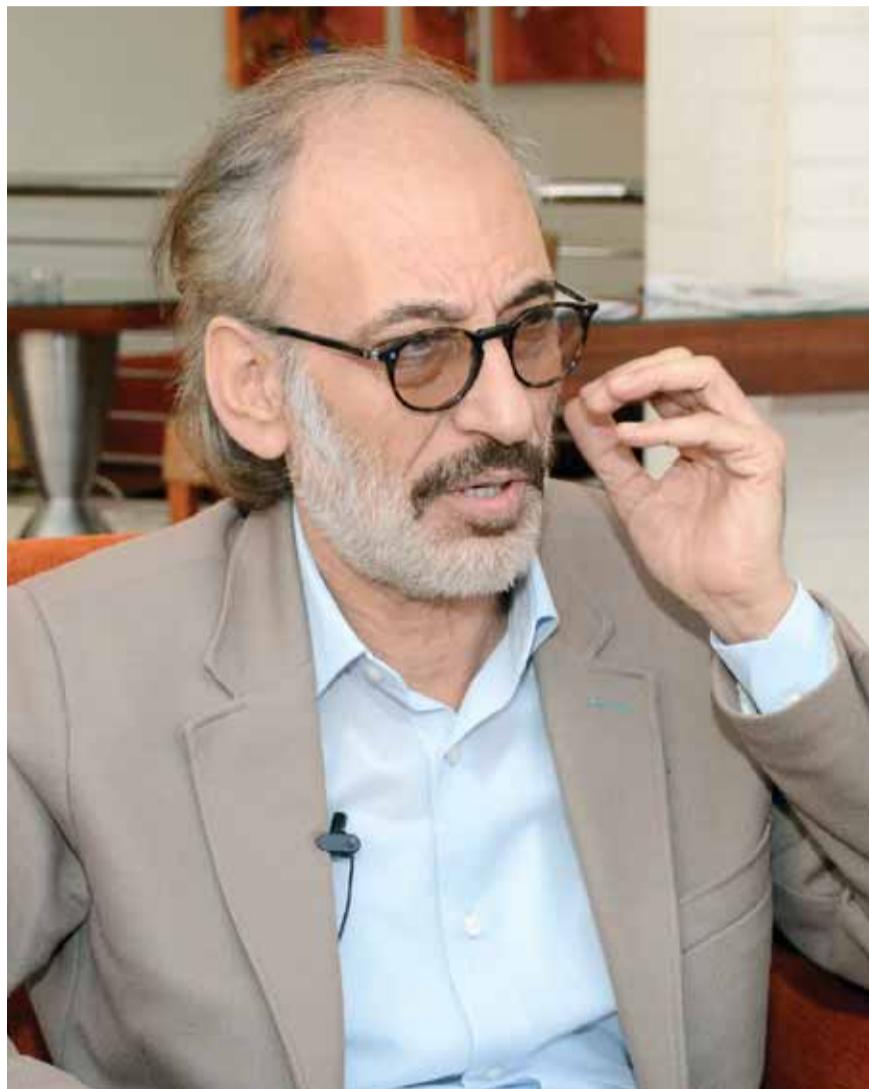
## انطلاق طائرة الركاب الروسية المطورة «إيل-١١٤»!



| وكالات

أفاد مصدر في صناعة الطائرات الروسية بأن موعد تنفيذ الرحلة الأولى لطائرة الركاب الروسية الجديدة «إيل-١١٤» تقرر في ١٨ كانون الأول الحالي. وأضاف المصدر لوكالة «نوفوستي»: إن موعد أول صعود للطائرة الجديدة في الهواء قد يتغير بعد تحليل البيانات التي تم الحصول عليها أثناء اختبار الطائرة، وبعد نتائج اجتماع هيئة مختصة يزمع عقده منتصف كانون الأول.» وأمنته شرطة الطائرات المتحدة في روسيا عن التعليق على هذا النباء. في وقت سابق أجرت طائرة «إيل-١١٤» ٣٠٠ جولات عالية السرعة على طول مدرجمطار جوكوف斯基 الدولي في ضواحي موسكو. «إيل-١١٤» هي طائرة ركاب من انتاج روسي بحث، وهي نسخة مطورة من طائرة «إيل-١٤»، ومصممة لتنفيذ الرحلات بين الأقاليم داخل روسيا بشكل أساسي. وتم تجهيز الطائرة بمحركات توربينية روسية الصنع «تي في ٧١٧-إس تي ١٠»، وهي قادرة على نقل ٦٨ راكباً على مسافة تصل إلى ١٠ ألف كيلومتر. ومن الميزات المهمة للطائرة الجديدة قدرتها على استخدام مدارج قصيرة وغير معبدة أو حتى جبلية كما هو الحال في مناطق القطب الشمالي، كما يمكنها استخدام مطارات غير مجهزة تقنياً بشكل جيد.

## غسان مسعود.. يختار «ظل»



| الوطن

يستعد النجم العالمي غسان مسعود لتأدية دور البطولة في مسلسل «ظل»، فكرة سيف رضا حامد، سيناريرو وحوار زهير الملا، إخراج التونسي: محمد خياري. ويتألف العمل من ٣٠ حلقة، من خلال قصة شاتقة تجمع بين الحب والسلطة في إطار اجتماعي تشويقي. وسيتم التصوير بين بيروت وأبو ظبي. ومن المقرر أن يعرض العمل في رمضان ٢٠٢١. وبعد هذا الإعلان قد يكون خيار مسعود في متاجعة العمل بالجزء الثاني من مسلسل « مقابلة مع السيد آدم» أصبح بعيداً، حيث كان قد أعلن في وقت سابق أنه لم يحسم مشاركته بعد.

## «الجائحة»... فيلم روائي عن رجاء الجداوي

| وكالات

تستعد إحدى المنصات الإلكترونية لعرض فيلم جديد يرصد جانباً من حياة الفنانة المصرية الراحلة رجاء الجداوي قبل إصابتها بفيروس كورونا المستجد، المسبب لمرض «كورونا» -١٩-. ويحمل الفيلم اسم «الجائحة»، ومن المقرر عرضه خلال الأسبوع المقبل. وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تربوي ويتضمن بعض الأحداث الإنسانية التي تتعلق بفيروس كورونا وتداعياته، وهو فيلم روائي يجسد جزءاً من حياة الفنانة الراحلة تقديرًا لمحاتها الفنية وتأثيرها الكبير في العالم العربي.

ورحلت رجاء الجداوي بداية شهر تموز الماضي، بعد انتاجها في الحجر الصحي عقب إصابتها بفيروس كورونا المستجد، الذي تحول إلى وباء عالمي «جائحة».

## الكشف عن خريطة مذهلة

### لمجرة درب التبانة

| وكالات

نشر علماء فلك، مؤخراً، خريطة بالغة الدقة لمجرة درب التبانة، عبر تقنية ثلاثية الأبعاد، ويمكن من ينظر إلى «الرسم» أن يرى مشهدًا يحبس الأنفاس.

وتم تصميم هذه الخريطة لعلماء الفلك أن يقيسوا المدة التي استغرقها الكون حتى يتمدد منذ ما يعرف بـ«بداية الزمان».

وتقرب نحو ١,٨ مليار نجمة على الخريطة، كما نشرت الوكالة الأوروبية مقطع فيديو يظهر كيف تتحرك النجوم في مجرة درب التبانة.

وتنوّع المذاق الحساسية في درب التبانة، مستقبلاً، تجربة ميلاد نجوم جديدة مع مرور الوقت، بحسب صحيفة «صن».

وقول الوكالة إن نماذج الحاسوب، المعتمد عليهما، ستعين العلماء على ترجيح وتوقع ما كان عليه درب التبانة قبل زمن سحيق قبل أن تصبح بامتدادها الحالي.

ويرجح العلماء، خلال الوقت الحالي، أن يكون عمر درب التبانة في حدود ١٣,٥ مليار سنة.

## هيكل نمر عمره ٣٧ مليون سنة للبيع!



| وكالات

أظهرت صور تم تداولها على مواقع التواصل الاجتماعي، عشرات بنأسماك القرش الميتة، وهي ملقة على أحد الشواطئ في كويزنلاند باستراليا. ويدت أسماك القرش في الصور وهي ملقة على رمال جزيرة ساوث سترايدروك بالقرب من غولدن كوست.

وتشعر جمعية الصياديين في تلك المنطقة لمعرفة زمان وقوع هذه الأسماك القرش، هذا العدد الكبير من أسماك القرش.

وتحقق السلطات من خلال دورياتها البحرية لمعرفة زمان وقوع هذه الحادثة، وتدرس احتمال أن تكون هذه الأسماك ضحية عملية ضد جائز.

وفي حادثة مشابهة وقعت قبل أيام، عثر على سمكة القرش ذات المعاشرة ملقطة بالدماء بيبصاء كبيرة ملقطة بالدماء قرب وايالا جنوب أستراليا.

## «آبل» تستبدل

### شاشة آيفون ١١ مجاناً!

| وكالات

أعلنت شركة آبل (Apple) عن برنامج إصلاح جديد لجهاز «آيفون ١١»، وفقاً للشركة قد يواجه بعض مستخدمي الهاتف مشكلة توقف الشاشة عن الاستجابة للمس، وكما ذكرت آبل، فقد ثارت بهذه المشكلة نسبة كبيرة من نماذج آيفون ١١ المصنعة بين شهر تشرين الثاني ٢٠١٩ وشهر أيار ٢٠٢٠. وتقول الشركة إن المشكلة تتعلق بفشل في وحدة العرض التي ينبغي استبدالها من أجل تشغيل الهاتف بشكل صحيح مرة أخرى. ووفرت شركة آبل ببرنامج الاستبدال بشكل حصري لنموذج آيفون ١١ برو (iPhone 11 Pro) أو آيفون ١١ برو ماكس (iPhone 11 Pro Max). وفي حال كان جهاز آيفون الخاص بك مسؤلاً للبرنامج، فعليك التواصل مع شركة آبل من أجل تنقله إلى متجر آبل أو مقدم الخدمة المعتمد من آبل. وستبدل آبل الأجهزة المتاثرة مجاناً، ويغطي برنامج الإصلاح النماذج المتاثرة بدة عامين بعد عملية البيع بالتجزئة الأولى للوحدة. وفي حال ظهرت المشكلة في وقت ما خلال مدة الستين، فلا تزال مؤهلاً للحصول على بديل مجاني.

## الصين تنجح في تحقيق أول التحام مسبار في مدار القمر

| وكالات

نجحت المسبار الصيني «شانغي»<sup>٥</sup> في الالتحام بالمركبة التي بقىت في مدار القمر، بعدما كان قد غادر يوم الخميس ٣٠ كانون الأول ٢٠٢٠ سطح القمر حاملاً منه عينات سيعود بها إلى الأرض. وشكل هذا الالتحام إحدى مراحل مهمة المسبار الطموحة المتمثلة في العودة إلى الأرض بعينات من سطح القمر للمرة الأولى منذ ٤٠ عاماً. ويذكر «شانغي»<sup>٥</sup> من أجزاء عدة، هي مركبة مدارية (بقيت في مدار القمر خلال تنفيذ المهمة)، ومركبة هوبيوط قمرية (حطت على سطح القمر)، ووحدة صعود (من السطح إلى مدار القمر).

والجزء الأخير الذي يحمل العينات من سطح القمر هو الذي التحم بالمركبة المدارية، وأبرزت وكالة الصين الجديدة أن هذا الالتحام «هو الأول من نوعه في مدار القمر» بالنسبة إلى الصين.

كذلك اكتسبت مغادرة الكبسولة سطح القمر طابعاً تاريخياً بالنسبة إلى الصين، إذ كانت المرة الأولى التي تقلع فيها بيكين مركبة موجودة في موقع فضائي. وبعد ما وضعت العينات أولاً في وحدة الصعود، تم إفراغها في الكبسولة التي ستعود إلى الأرض.

وتتعود آخر محاولة سوفييتية بواسطة مركبة «لوينا ٤» غير المأهولة إلى العام ١٩٧٦، وقد أنجزت بنجاح.

وتشكل هذه المهمة من البرنامج الفضائي للصين التي حققت مطلع العام ٢٠١٩ إنجازاً علمياً غير مسبوق بعد ما حطت مركبة تابعة لها على جزء من القمر تتبع رؤيتها من الأرض.

## هيكل نمر عمره ٣٧ مليون سنة للبيع!



مشيراً إلى أن العظام مغمضة في هيكل عظمي من الحديد الأسود، ميرزاً «التبانين» بين ما هو قديم للغاية والتقنيات الحديثة». وقدر بما بين ٦٠ ألف فرنك سويسري و٨٠ ألفين يورو و٧٣٤٠ يورو سعره. الطليعي تباع ضمن مزاد علني الثلاثاء في جنيف، وقال مدير مركز «أوتيل دي فانت» للمزادات في جنيف، برتران بيرغي: إن «لهذه المتحجرة طابعاً استثنائياً نادرًا إلى مدة حفظها البالغة ٣٧ مليون سنة، تم اكتشافه في أرض مزرعة أميركية، مكانه وسط قطعة من التاريخ الطبيعي تباع ضمن مزاد علني الثلاثاء في الأنباب السيفية الذي كان طوله يبلغ ١,٢٠ متر.

ويقول جامع المتحجرات السويسري يان كوبين، وهو أيضاً مالك قطعها البالغة ٣٧ مليون سنة، وكذلك نظر إلى كونها مكتملة بنسبة ٩٠ في المئة». ونقلت «فرانس برس» عن داكونتا خلال الموسم الأخير من المزادات، في وقت قريب من نهاية صيف ٢٠١٩، «أن «العظم القليلة المفقودة أعيد تكوينها باستخدام طابعة ثلاثية الأبعاد».

## الفموض يلف مقتل عشرات أسماك القرش!

| وكالات

أظهرت صور تم تداولها على مواقع التواصل الاجتماعي، عشرات بنأسماك القرش الميتة، وهي ملقة على أحد الشواطئ في كويزنلاند باستراليا. ويدت أسماك القرش في الصور وهي ملقة على رمال جزيرة ساوث سترايدروك بالقرب من غولدن كوست.

وتشعر جمعية الصياديين في تلك المنطقة لمعرفة زمان وقوع هذه الأسماك القرش، هذا العدد الكبير من أسماك القرش.

وتحقق السلطات من خلال دورياتها البحرية لمعرفة زمان وقوع هذه الحادثة، وتدرس احتمال أن تكون هذه الأسماك ضحية عملية ضد جائز.

وفي حادثة مشابهة وقعت قبل أيام، عثر على سمكة القرش ذات المعاشرة ملقطة بالدماء بيبصاء كبيرة ملقطة بالدماء قرب وايالا جنوب أستراليا.