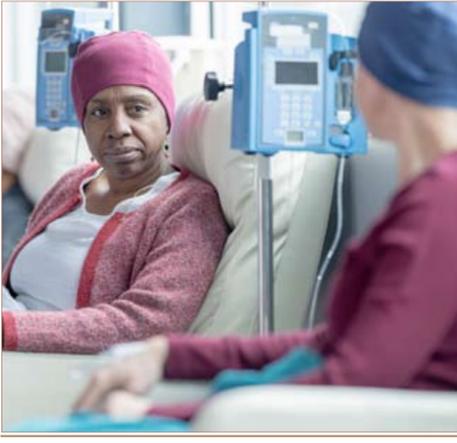


مهرجان العين للتمور يخصص  
أكثر من مليون و700 ألف درهم  
لجائزة بدورته الأولى

سوبرمان .. حالته تمثل  
انعكاساً لوضع الولايات  
المتحدة الحالي



سرطان الثدي .. الأعراض  
والأسباب وخطوات الوقاية



## وثيقة استخباراتية أمريكية غريبة تكشف حياة في المريخ

كشفت صحيفة ديلي ميل البريطانية، في تقرير عن وثيقة غريبة صادرة عن وكالة المخابرات المركزية الأمريكية قبل 40 عاماً، تشير إلى وجود حياة على كوكب المريخ.

التقرير المعنون بـ "استكشاف المريخ في 22 مايو 1984" يزعم أن المريخ كان مأهولاً بكائنات عاقلة استطاعت بناء أهرامات تشبه تلك التي شيدها قدماء المصريين على الأرض.

وتشير الوثيقة، التي رفعت عنها السرية في عام 2017 وظهرت مؤخراً على الإنترنت، إلى أن تلك الحياة في المريخ تعود إلى نحو مليون عام.

المصادر التي اعتمدت عليها الوثيقة تُعد أغرب ما في القصة، حيث كانت جزءاً من مشروع "ستارغيت"، وهو وحدة سرية أنشأها الجيش الأمريكي عام 1977 لدراسة الظواهر غير الطبيعية، مثل التخاطر، التحريك الذهني، والرؤية عن بعد.

وتضمن المشروع إجراء تجربة فريدة باستخدام "الإسقاط النجمي"، وهي تقنية مفترضة تتيج للشخص الخروج من جسده والتنقل عبر أبعاد مختلفة. وخلال التجربة، تم "إرسال" أحد المشركين إلى المريخ عبر هذه التقنية لاستكشاف الحياة عليه قبل مليون سنة.

أفاد المشاركون بأنه رأى أهرامات على سطح المريخ تشبه المعالم المصرية القديمة، إضافة إلى طريق طويل يؤدي إلى نصب آخر.

كما وصف سكان المريخ بأنهم طوال القامة ونحيلون، يرتدون ملابس شبيهة بالبحرير، مشيراً إلى أنهم كانوا في نهاية عصرهم ويبحثون عن مكان جديد للعيش بسبب تدهور بيئتهم. وأشار إلى أنهم كانوا يستخدمون الأهرامات كمدلاجج النساء الحوامل الشديدة، وأن بعضهم غادر الكوكب باستخدام مركبة ضخمة إلى كوكب آخر مليء بالبراكين والنباتات الغريبة.

## 7 عادات .. اتباعها يشعرك بالشباب في الستينيات وما بعدها

إن الشعور بالشباب والحيوية والنشاط في الستينيات وما بعدها أمر ممكن الحدوث. بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع "Hack Spirit"، يتعلق الأمر كله بتبني 7 عادات نمط حياة معينة يمكن أن تكون بمثابة تذكرة السفر إلى الشعور باللياقة والروعة، بغض النظر عما يقوله التقييم:



### 4. الأولوية للنوم الجيد

إن الأشخاص، الذين يظلون شباباً وحيويين حتى سنواتهم الأخيرة، غالباً ما يكونون من المعجبين بالمتحمسين لنوم جيد ليلاً. إن النوم هو الوقت الذي تتجدد فيه الأجساد وتصلح نفسها وتصح طاقتها. إن التوفير في النوم يجعل الشخص يشعر بالخمول والكسل ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى تسريع عملية الشيخوخة. إن أولئك الذين يتقدمون في السن يدركون أهمية النوم الجيد. إنهم يتبعون جدول نوم ثابت، ويحلقون بيئة نوم هادئة، ويتجنبون الأشياء التي يمكن أن تتداخل مع نومهم، مثل الكافيين والإلكترونيات قبل وقت النوم.

### 5. الاتصال الاجتماعي

يزدهر الأشخاص بالتفاعلات الاجتماعية والعلاقات ذات الغزى. ينطبق الأمر بشكل خاص على أولئك الذين يتقدمون في السن. يمكن ملاحظة أن الأشخاص، الذين يبدو أنهم يتحدثون سنهم، يكونون غالباً محاطين بالأصدقاء والعائلة، ويشاركون دائماً في الأنشطة الاجتماعية، أو يتطوعون في الأحداث المجتمعية. تظهر الأبحاث أن المشاركة الاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى حياة أطول وأكثر صحة، لأنها تعزز الحالة المزاجية وتحافظ على حدة العقل وتمنح شعوراً بالانتماء والغرض.

### 1. البقاء نشطاً

إن المقصود بالنشاط البدني لا يتعلق بالضرورة بممارسة تمارين شاقة أو رياضات عالية الكثافة، إنما يمكن ممارسة التمارين الرياضية البسيطة بانتظام وباعتدال. إن مجرد المشي البسيط في الحديقة، أو بعض أعمال البستنة الخفيفة، أو حتى جلسة رقص قصيرة في غرفة المعيشة وسيلة رائعة للحفاظ على حركة الجسم والمعنويات مرتفعة. ولكن كي يبدو الشخص ويشعر بالشباب يجب أن يدرك أن الانساق هو المفتاح، بمعنى أن يجعل النشاط البدني جزءاً من روتينه اليومي، وليس مجرد حدث متقطع.

### 2. نظام غذائي صحي

يجب الحرص على اتباع نظام غذائي صحي من خلال ملء نصف الصحن بالخضروات الملونة، وربعه بالبروتينات الخالية من الدهون، والباقي بالحبوب الكاملة، إلى جانب تناول الفواكه كخضرة خفيفة والعصائر المصنوعة منزلياً. يتعلق الشعور بالشباب والمظهر الشبابي بتناول الطعام بشكل صحيح.

### 3. التخلص من التوتر

إن الحياة عبارة عن رحلة مليئة بالتقلبات والصعود والهبوط والمنعطفات. يمكن أن تؤثر التقلبات أحياناً على الشخص جسدياً وعاطفياً. لكن التعامل بشكل مباشر مع التوتر والتخلص منه يساعد على تحدي الشيخوخة وعلاماتها. ببساطة، لا يتعلق الأمر بوضع قناع الشجاعة والتظاهر بأن كل شيء على ما يرام في حين أنه ليس كذلك. إن الأمر يتعلق بالاعتراف بالتوتر وفهم مصدره ثم اتخاذ خطوات للتعامل معه والتخلص منه. يمكن ممارسة التأمل أو اليوغا أو تمارين التنفس العميق أو قضاء بعض الوقت في هواية محببة للتخلص من التوتر.

## تقنية غير مسبوقه لتتبع إشارات القلب والدماغ

كشف باحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا تقنية استشعار بيولوجي تستخدم هوائيات لاسلكية صغيرة لمراقبة الإشارات الكهربائية في الأنظمة البيولوجية بدقة غير مسبوقه. ومن خلال القضاء على الحاجة إلى الأسلاك والمكبرات، يعمل الابتكار على تبسيط الدراسات الخلوية، مما يوفر تقدماً محتملاً في تشخيص حالات مثل عدم انتظام ضربات القلب ومرض الزهايمر وتمكين علاجات أكثر استهدافاً. وتعتبر الإشارات الكهربائية أساسية للاتصال الخلوي، إلا أن الطرق التقليدية لقياسها مرهقة ومحدودة النطاق، وفق "إنترستينج إنجينييرينغ". وقالت ديبيلا ساركار، المؤلفة الرئيسية للدراسة: "الكهرباء الحيوية أساسية لعمل الخلايا والعمليات الحيوية المختلفة، وكان تسجيل مثل هذه الإشارات الكهربائية أمراً صعباً، وتتمكن هوائيات التشتت الكهربائي العنصري (OCEANS) التي طورناها من تسجيل الإشارات الكهربائية لاسلكياً بدقة مكانية ميكرومترية من آلاف مواقع التسجيل في وقت واحد، يمكن أن يخلق هذا فرصاً غير مسبوقه لفهم البيولوجيا الأساسية والإشارات المتغيرة في الحالات المرضية بالإضافة إلى فحص تأثير العلاجات المختلفة لتمكين العلاجات الجديدة".

تبدأ العملية بركيزة زجاجية مغطاة بمواد موصلية وعازلة، عليها حفر ثقوب نانوية باستخدام شعاع أيوني مركز. ويتم غمر الشريحة في محلول يحتوي على كتل البناء الأولية للبوليمر، ومن خلال تطبيق تيار كهربائي على المحلول، يتم جذب هذه المادة الأولية إلى الثقوب الصغيرة على الشريحة، وتتم هوائيات على شكل عيش الغراب من الأسفل إلى الأعلى، وتسمح هذه الطريقة للفريق بتصنيع ملايين الهوائيات على شريحة واحدة، قابلة للتطوير للدراسات الأكبر.

## كيف يؤثر ترتيب الأبناء على سماتهم؟

غالباً ما تكون السمات وخاصة موسم الأعياد وقتاً تظهر فيه الخلافات العائلية، لكن وفق الدراسات، موقفك بين الإخوة يحدد الكثير. وفقاً لدراسة نشرتها صحيفة "دايلي ميل"، غالباً يكون الطفل الأوسط هو الأقل عرضة للاختراقات في الأزمان العائلية من ناحية الخلافات، لأنه أكثر إنصافاً وصدفاً وقبولاً لدى أشقائه. وخص الباحثون من جامعة كاليفورنيا، ما إذا كانت سمات الشخصية مرتبطة بترتيب الميلاد أو بعد الأشقاء لدى الشخص. واكمل أكثر من 700.000 بالغ استبياناً لتقييم سمات الشخصية، ووجدوا أن الأطفال البكر هم الأكثر عرضة للانفتاح على تجارب جديدة، وأحياناً مطوابعين بشكل أكبر، وأظهر الأطفال الأوسط سمات تجعلهم أكثر عدلاً وصدفاً وإخلاصاً، بحسب التقييم. وكان لدى الأطفال الأصغر سمات أكثر مرتبطة بالعاطفة.

وحدد الباحثون الأطفال أن الأشخاص الذين أشقاء هم أكثر عرضة للاحتلاك سمات تعاونية، مقارنة بالأطفال الوحيدين.

## ممنوع تناول البطيخ في البرازيل .. ما القصة؟

نسبت السلطات البرازيلية إلغاء قانون أقر قبل 130 عاماً، ولا يزال ساري المفعول رسمياً إلى حد الآن، والذي يتعلق بحظر تناول وبيع البطيخ، وذلك في إطار حملة مكافحة الحمى الصفراء. ولا يعلم أحد تقريباً من سكان مدينة ريو كلاردو البرازيلية بأن طعامهم المفضل محظور بموجب القانون. وكان قد أثبت علماء الأوبئة فيما بعد أن العجوز هو السبب الحقيقي في انتشار الحمى الصفراء، ومع ذلك فقد نسوا ببساطة رفع الحظر المفروض على تناول البطيخ. يذكر أن البرازيل تعد اليوم واحدة من أكبر البلدان المنتجة والصدرة للبطيخ في العالم، وتحظى هذه الفاكهة الحلوة شعبية كبيرة بين السكان المحليين. ويعود تاريخ القانون إلى أواخر القرن التاسع عشر، عندما تم تسجيل تفشي حالات كثيرة من الحمى الصفراء في عدة مدن بولاية ساو باولو، وكان البطيخ في ذلك الوقت يعتبر أحد مصادر انتشار هذا الفيروس. وقالت مديرة الأرشيف المحلي ميوكا فراندي فيريرا في مقابلة مع بوابة G1 الإخبارية المحلية: إن عدة مدن في ولاية ساو باولو تأثرت آنذاك بالحمى الصفراء. وفي محاولة لفهم سبب وفاة الناس زار المدينة العديد من خبراء الصحة، وربما حدثوا استهلاك البطيخ كسبب للوفاة".

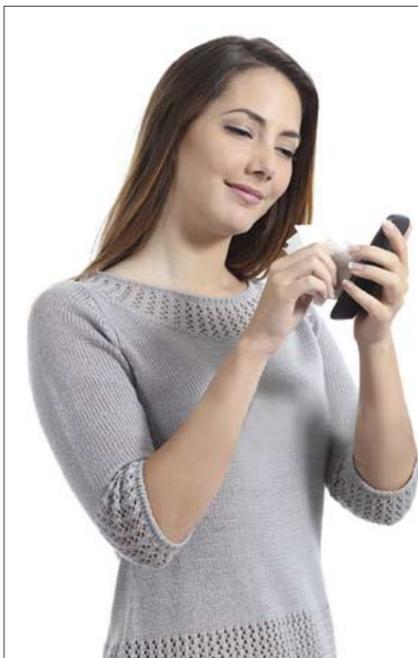
## «الجدار الخفي» يعمق الأزمة السكانية في الصين

نشر تقرير لصحيفة «وول ستريت جورنال»، يشير إلى أن نظام «هوكو»، وهو نظام تسجيل الأسر في الصين، يعمل بمثابة «جدار خفي» يساهم في تفاقم أزمة «الهلاك السكاني» في البلاد.

ورغم الجهود التي تبذلها الحكومة الصينية لزيادة معدلات المواليد المتدنية، يعتقد القادة في بكين أن فئة معينة من السكان، وهم الأزواج الريفيين، هم الأكثر رغبة في إنجاب الأطفال.

لكن الواقع أظهر أن النظام الذي يُنظم الإقامة على مستويين، والذي يتطلب من العمال الريفيين ترك أطفالهم في القرى، أسهم في انخفاض معدلات المواليد بشكل غير متوقع.

ويشير التقرير إلى أن الأبحاث تكشف عن تحفظات قوية لدى العمال المهاجرين الريفيين بشأن تكوين أسرة، والسبب الرئيس وراء ذلك هو نظام «هوكو» الذي يعيد تقسيم السكان إلى فئتين: ريفيين وحضرين، ما يجعل من الصعب على العمال الريفيين اصطحاب أطفالهم معهم إلى المدن. وصف التقرير النظام بأنه «جدار غير مرئي» أنشئ للحد من تدفق السكان إلى المدن الكبرى، حيث يمنع هذا النظام العمال المهاجرين من الاستقرار بشكل دائم في المدن ويقيد وصولهم إلى الخدمات المحلية مثل الرعاية الصحية والتعليم، فضلاً عن تقييد حقهم في شراء عقارات. وبدأت الصين في تطبيق إصلاحاتها الاقتصادية في الثمانينيات، ما أدى إلى تدفق ملايين الأشخاص من القرى إلى المدن للعمل في المصانع أو مواقع البناء.



## الهاتف أفضل طريقة لإقلاع الشباب عن التدخين الإلكتروني

أظهر بحث جديد أن ما يقرب من نصف مجموعة من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و24 عاماً توقفوا عن التدخين الإلكتروني بعد 3 أشهر من إكمال برنامج الإقلاع عن التدخين الإلكتروني، الذي تضمن مزيجاً من التدريب عبر الهاتف، وتطبيق صحي، وعلاج بديل للتبغ. ووفق هيلث داي، أقال حوالي 45% من أكثر من 500 شخص عن التدخين الإلكتروني بمساعدة التدريب عبر الهاتف، وحصل البعض أيضاً على بدائل النيكوتين، أو دعم تطبيق صحي. وتم تجنيد المشاركين في التجربة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، وكان ما يقرب من 80% منهم يستخدمون السجائر الإلكترونية يومياً.

ووزع الباحثون المشاركين بشكل عشوائي على 4 مجموعات، تلقت جميعها تدريباً عبر الهاتف للإقلاع عن التدخين. ولكن المجموعات الـ 3 الأخرى تلقت أيضاً علاجاً بديلاً للنيكوتين عبر البريد، أو تطبيقاً للهاتف الذكي يقدم الدعم عبر الرسائل النصية والفيديو، أو مزيجاً من كل شيء.

ونظراً لمدى النجاح المرتفع بشكل غير متوقع، لم يحدد الباحثون وسيلة الدعم الأفضل للإقلاع عن التدخين. ولكن حقيقة حصول الجميع على تدريب عبر الهاتف للإقلاع عن التدخين تشير إلى أن الدعم عبر الهاتف هو خيار قوي للمدخنين الذين يريدون الإقلاع عن التدخين.

## تعذير عاجل من ملاعق الأطفال على أمازون

تواجه ملاعق الأطفال التي تباعها Aldi و Amazon سحياً بسبب مخاوف من خطر الاختناق، وتعذير عاجل منها. وقررت لجنة سلامة المنتجات الاستهلاكية سحب ملاعق Melii Baby المصنوعة من السيليكون وسط تقارير تفيد بأنها قد تنكسر أثناء استخدامها، وفق صحيفة "ميترو". وقد يشكل هذا خطر الاختناق على الأطفال الصغار الذين يأكلون بهذه الملعة، على الرغم من عدم وجود تقارير حالياً عن أي إصابات ناجمة عن الكسر، لكن كان هناك تقريران عن انكسار طرف الملعة أثناء استخدامها حتى الآن.

وتباع ملاعق السيليكون الملونة، المصنعة في الصين، في عبوات من ثلاث أو أربع ملاعق، بالإضافة إلى مجموعة تغذية مكونة من خمس قطع، ومن مجموعة التخدي، يتم سحب الملاعق فقط بسبب الخطر المحتمل وتم بيع مجموعات التغذية بأشكال قطع وديناصور وقلب وقرش ووحيد القرن، ويبلغ طول الملاعق حوالي 6 بوصات، وتحتوي الملاعق المتأثرة على رموز التاريخ التالية: العودة المكونة من ثلاث قطع على 01-2024 والعبوة المكونة من أربع قطع على 12-2023 إلى 2024.

05 مطبوعة على ظهر الملاعق.



# منوعات الفجر

22

برعاية منصور بن زايد

## مهرجان العين للتمور يخصص أكثر من مليون و700 ألف درهم لـ 70 جائزة بدورته الأولى

واحة الهيلي بمدينة العين تستضيف فعاليات الدورة الأولى من «مهرجان العين للتمور»، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث خلال الفترة من 3 إلى 8 يناير القادم



•• العين - الفجر

وقال إن مواصفات التمور ومعايير المشاركات تتمثل في ألا تتضمن المشاركة الواحدة أكثر من صنف ضمن فئات الأشواط الفردية، وألا تقل الكمية المراد المشاركة بها في الأشواط الفردية عن 50 كجم للصنف الواحد، وألا تقل الكمية المراد المشاركة بها في شوط النخبة عن 75 كجم لكل صنف وأن تكون أصنافاً تجارية. كما تشمل المواصفات أيضاً خلوص التمور من الإصابات الحشرية ومن الحشرات أو بيوضها أو يرقاتها أو مخلفاتها، وخلوها من العيوب الظاهرة، ومن أي رائحة أو طعم غير طبيعيين، كما يجب أن تخلو من أي آثار معدنية أو رملية مثل التراب وغيره، ويجب أن يكون التمر بحجم مناسب، مع تقديم التمور لجميع الفئات في صناديق مخصصة للمنافسة لتسلم للمشاركين من قبل اللجنة.

وتتمثل آلية المزايدة في المزايدة في المزايدة الخاصة بالمشارك في مكتب التسجيل، واستلام الصناديق المخصصة للتمور وتحديد النوعية والكمية المراد إدخالها في المزايدة، ويقوم المكتب بمعابنة وفحص التمور من خلال لجنة مختصة لتصبح جاهزة للعرض والمزايدة، وتسلم المشاركات للمزاد من الساعة 8 صباحاً ولغاية 12 مساءً، ولن تقبل أي مشاركة بعد انقضاء الوقت المحدد.

ويقام المزاد الرئيسي الساعة 5 مساءً على منصة خاصة للمزايدة ويتنافس من خلاله المزايدون للحصول على التمور المعروضة، وتبدأ المزايدة على الأصناف بأسعار محددة من قبل لجنة المزاد، ويتم اقتطاع 10% من قيمة المزايدة لصالح اللجنة المنظمة.

والترفيهية الأخرى بجانب مسابقة ومزاد التمور، من بينها السوق الشعبي الذي يحتوي 26 محلاً للأسر المنتجة، تعرض من خلالها إنتاجها من الصنوعات التقليدية الإماراتية والأطعمة التراثية والعمارة والملابس وغيرها من المنتجات.

فيما يستقطب مسرح المهرجان الجمهور بمختلف الأعمار عبر فقرات تراثية وترفيهية تشمل عدداً من الفعاليات والمسابقات تقدم يومياً ورصدت لها جوائز قيمة.

وتضم قرية التمور 40 محلاً مخصصة لبيع التمور ومنتجاتها بما يمثل فرصة أمام الزوار لشراء احتياجاتهم من منافذ البيع المباشر، كما تشمل محلات لبيع المواد الزراعية ووسائل التخيل والتقنيات المستخدمة في الزراعة ويمكن للزوار الشراء مباشرة منها والتعرف على أحدث التقنيات. ويضم سوق العسل 10 محلات تتيح فرصة لزوار المهرجان للاطلاع والتعرف إلى أصناف العسل الإماراتي والخصائص الغذائية والعلاجية لكل صنف في إطار تحفيز إنتاج العسل ودعم المنتجين وأصحاب المناحل ومصانع العسل.

كما يفرز مهرجان العين للتمور مساحة يومية لفرق الفنون الشعبية تقدم خلالها أوتاناً من فنون الأداء التراثية وذلك في إطار التكامل بين الأدوار التراثية والترفيهية للمهرجان.

ويضم المهرجان معرضاً للصور الفوتوغرافية يسلط الضوء على تراث الإمارات بوجه عام ونخلة التمور بوجه خاص من خلال تجسيد علاقة الإنسان بشجرة النخيل والصناعات التراثية المرتبطة بها وإبراز القوميات الاقتصادية والبيئية والتراثية لنخيل التمور.

ويقدم ركن الحرفيات عرضاً حياً للحرف الإبداعية الإماراتية بأيدي «حاميات التراث»، في تحقيق عملي لاستدامة التراث من خلال عرض النشاطات الفنية التراثية والتعريف بها.

فيما يقدم ركن الأطفال أنشطة وبرامج يومية للأطفال بمختلف مراحلهم

وتقدم عبيد خلفان المزروع، في بداية كلمته بالشكر والتقدير إلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، تشهد واحة الهيلي بمدينة العين في إمارة أبوظبي فعاليات الدورة الأولى من «مهرجان العين للتمور» الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث خلال الفترة من 3 إلى 8 يناير 2025.

وأعلنت اللجنة المنظمة عن تفاصيل المهرجان خلال مؤتمر صحفي عقد صباح أمس الأربعاء في مجلس محمد خلف بأبوظبي، بحضور عبيد خلفان المزروع المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات بالإمارة في هيئة أبوظبي للتراث، وسعادة مبارك علي القصيلي المنصوري مدير المزاينة بالمهرجان، وعدد من مسؤولي الهيئة وممثلي الجهات الإعلامية والمزارعين والمهتمين بالمسابقات التراثية.

وتقدم عبيد خلفان المزروع، في بداية كلمته بالشكر والتقدير إلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، لرعايته الكريمة، ودعمه اللامحدود لمهرجان العين للتمور، الذي أكد أن هيئة أبوظبي للتراث تستلم أهدافه من فكر المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه»، في المحافظة على التراث الإماراتي العريق، وخصوصاً شجرة النخيل.

وأبان المزروع أن مهرجان العين للتمور يهدف إلى ترسيخ المكانة التاريخية للنخيل والمحافظة عليها بصفتها موروثاً إماراتياً يحقق تعميق الوعي بالتراث والسنة الإماراتي، كما يهدف لتنشيط أفراد المجتمع وتشجيعهم على ممارسة الموروث الخاص بالنخلة مما يعمق الحس الوطني لديهم عن طريق التعريف بمنتجات النخلة، بالإضافة إلى تبادل الخبرات بين المزارعين والتعرف إلى أفضل الممارسات وطرق العناية بالنخيل مما يساهم في تعزيز الحركة الاقتصادية لأصحاب المزارع.

كما أوضح أن مهرجان العين للتمور يضم عدداً من الأنشطة التراثية

وتحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، تشهد واحة الهيلي بمدينة العين في إمارة أبوظبي فعاليات الدورة الأولى من «مهرجان العين للتمور» الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث خلال الفترة من 3 إلى 8 يناير 2025.

وأعلنت اللجنة المنظمة عن تفاصيل المهرجان خلال مؤتمر صحفي عقد صباح أمس الأربعاء في مجلس محمد خلف بأبوظبي، بحضور عبيد خلفان المزروع المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات بالإمارة في هيئة أبوظبي للتراث، وسعادة مبارك علي القصيلي المنصوري مدير المزاينة بالمهرجان، وعدد من مسؤولي الهيئة وممثلي الجهات الإعلامية والمزارعين والمهتمين بالمسابقات التراثية.

وتقدم عبيد خلفان المزروع، في بداية كلمته بالشكر والتقدير إلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، لرعايته الكريمة، ودعمه اللامحدود لمهرجان العين للتمور، الذي أكد أن هيئة أبوظبي للتراث تستلم أهدافه من فكر المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه»، في المحافظة على التراث الإماراتي العريق، وخصوصاً شجرة النخيل.

وأبان المزروع أن مهرجان العين للتمور يهدف إلى ترسيخ المكانة التاريخية للنخيل والمحافظة عليها بصفتها موروثاً إماراتياً يحقق تعميق الوعي بالتراث والسنة الإماراتي، كما يهدف لتنشيط أفراد المجتمع وتشجيعهم على ممارسة الموروث الخاص بالنخلة مما يعمق الحس الوطني لديهم عن طريق التعريف بمنتجات النخلة، بالإضافة إلى تبادل الخبرات بين المزارعين والتعرف إلى أفضل الممارسات وطرق العناية بالنخيل مما يساهم في تعزيز الحركة الاقتصادية لأصحاب المزارع.

كما أوضح أن مهرجان العين للتمور يضم عدداً من الأنشطة التراثية

### بحث عن الطفرات المسببة للأمراض شمل 4500 عائلة

## عبر دراسة جينية . . الملك فيصل للتخصصي يفوز بجائزة حمدان بن راشد للتميز الطبي



ويبرز التكريم مكانة مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث كقائد في مجال الأبحاث الجينية والابتكار في الرعاية الصحية، ويؤكد التزامه بتطوير المعرفة العلمية وتعزيز الابتكار وتقديم حلول تحويلية لتحسين نتائج المرضى وتطوير معايير التميز في الرعاية الصحية على مستوى العالم.

يذكر أن مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث صُنّف الأول في الشرق الأوسط وأفريقيا والـ 20 عالمياً، للسنة الثانية على التوالي، ضمن قائمة أفضل 250 مؤسسة رعاية صحية أكاديمية حول العالم، والعلامة التجارية الصحية الأعلى قيمة في المملكة والشرق الأوسط، وذلك حسب «براند فاينانس لعام 2024». كما أدرج ضمن قائمة أفضل المستشفيات الذكية في العالم.

المسببة للأمراض في 54.5% من الحالات التي لم تُشخص سابقاً، ما يؤكد الحاجة إلى تطوير نهج تشخيصي متكامل يتجاوز تقنيات التسلسل الجيني يمكن أن يساهم في تحسين فعالية الكشف، وتسريع عمليات التشخيص، وتقديم حلول طبية أكثر دقة للمرضى، ما يعزز كفاءة أنظمة الرعاية الصحية على المستويين المحلي والعالمي.

وقد شملت الدراسة الموثوقة بـ «آثار تحديات التشخيص في تحديد الطفرات الجينية المسببة للأمراض» تحليل بيانات 4,577 عائلة بهدف تحديد العيوب الرئيسية التي تواجه دقة التشخيص الجيني، والتي تمثلت في تعقيدات الأنماط الظاهرية، والارتباطات الجديدة بين الجينات والأمراض، وأنماط الوراثة الجديدة، بالإضافة إلى تحديات في تحليل شجرة العائلة.

•• دبي- الفجر

توج مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث بالجائزة العربية للأبحاث في القطاع الصحي ضمن جوائز التميز الطبي لعام 2024، المقدمة من مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربوية، وذلك عن دراسته التي تناولت التحديات المرتبطة بتشخيص الأمراض التي تسبب بها الاضطرابات الجينية الناتجة عن طفرات في جين واحد، حيث قدمت رؤى قيمة تساهم في تعزيز فعالية برامج الأمراض غير المشخصة على مستوى العالم.

وأظهرت الدراسة الفائزة بالجائزة أن معالجة التحديات غير المرتبطة بالتسلسل الجيني يمكن أن تحسن معدل التشخيص بنسبة 71%، حيث نجحت في تحديد المتغيرات

### لتعزيز التعاون في مجال التعليم والتدريب الطبي

## مذكرة تفاهم بين جامعة الشارقة ومؤسسة دبي لخدمات الإسعاف

من خلال الكليات الطبية والصحية بالجامعة ستساهم في تعزيز مخرجات التعليم الطبي، وتعميق تجربة الطلبة الصحية، وأكد سعادة مشعل عبد الكريم جلفار، على أن التعليم والتدريب المستمر من أهم أولويات المؤسسة إلى جانب نشر الوعي الإسعافي في المجتمع باختلاف قطاعاته وأفراده، حيث تسعى المؤسسة من خلال شراكتها مع جامعة الشارقة للتعاون المعرفي والتطوير في مختلف المجالات العلمية والتعليمية والتدريبية والبحث العلمي وتبادل الخبرات وخدمة المجتمع مما ينعكس بالفائدة على كوادرها الفنية والذي سينعكس حتماً على تطوير قطاع الطب الطارئ الحيوي من خلال تعزيزه بكوادر وطنية مؤهلة تلبي الاحتياجات الحالية والمستقبلية في القطاع، كما أن المؤسسة ستواصل رسالتها في توعية المجتمع من خلال تدريب العاملين والهيئة التعليمية في الجامعة على الإسعافات الأولية والتشجيع على استقطاب متطوعين في هذا المجال الإنساني.

تتضمن المذكرة إتاحة الفرصة لمدرسي مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف للتأهيل ببرنامج الدبلوم المهني في القيادة في التعليم الطبي، والذي يقدمه مركز التعليم الطبي في الجامعة، وأيضاً توفير فرص التدريب العملي لطلبة كليات الطب والعلوم الصحية داخل المؤسسة، وإتاحة فرص التطوع لهم في مجال الإسعافات الأولية، والعمل على تشجيع البحث العلمي المشترك لتحسين الخدمات الطبية الطارئة وتطوير التقنيات الطبية المتقدمة. من جانبه، سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، أوضح أن الشراكة مع المؤسسات الوطنية تمثل خطوة هامة نحو تطوير الكفاءات الأكاديمية والطبية في مجالات الطوارئ والإسعافات الأولية، مشيراً أن جامعة الشارقة تعمل على التعاون مع المؤسسات التعليمية والخدمية لتحقيق التميز في تقديم برامج تعليمية وبحثية تواكب أحدث التطورات في المجال الصحي، مضيفاً أن التعاون مع مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف

•• الشارقة- الفجر

وقعت جامعة الشارقة مذكرة تفاهم مع مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف، وقعاها عن الجامعة مديرها سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، وعن مؤسسة دبي لخدمات الإسعاف سعادة مشعل عبد الكريم جلفار، المدير التنفيذي، وذلك بهدف التعاون في مجال التعليم والتدريب الطبي، والأنشطة البحثية في المجالات ذات الاهتمام المشترك لخدمة المجتمع المحلي، وتبادل الخبرات العلمية والطبية للارتقاء بجودة الخدمات الصحية.











# منوعات العزف

26

توثيق فن العزف على العود

## مشتركو «المنكوس» في ضيافة بيت العود العربي بأبوظبي

•• أبوظبي - الفجر

سعادته بزيارة المشتركين إلى بيت العود العربي. يذكر أن برنامج المنكوس، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث، يعد البرنامج التلفزيوني الأول من نوعه في العالم العربي المتخصص بـ «لحن المنكوس» أحد الفنون الإماراتية والخليجية التراثية المرتبطة بالشعر النبطي، ويسعى إلى تقديم تراث دولة الإمارات والخليج العربي في صيغة تصل إلى جميع دول العالم، ويركز على دور أبوظبي في الاهتمام بالشعر وأحائه.

مناسبة لتخريج فنانين متميزين في العزف عليها، وقراءة مختلف المؤلفات الموسيقية وأدائها. كما اطلعوا على تاريخ آلة العود، والارتقاء بمعايير صناعتها، وشاهدوا جانباً من ورشة صناعة العود وتعرفوا إلى أنواع الخشب والمواد التي تدخل في صناعة آلة العود بمواصفات دقيقة وجودة عالية. وقال العازف والمؤلف الموسيقي فيصل الساري، خلال مرافقته المشاركين، إن زيارة مشتركي برنامج «المنكوس»

ومختلف الأنشطة التي يقدمها البيت لدعم فن العزف على العود، وغيره من الآلات الموسيقية، ومنها ورش عمل لتعليم العزف على العود، وورشة صناعة العود، والحفلات الموسيقية التي يستضيفها بيت العود، وغيرها من الأنشطة. وتعرف المشتركون إلى بدايات بيت العود الذي تأسس عام 2008 بهدف تطوير تقاليد العزف على آلة العود وبعض الآلات الشرقية الأخرى، مثل القانون، والربابة، والتشيللو، ودوره في ابتكار مناهج

زار مشتركو برنامج «المنكوس» بموسمه الرابع، بيت العود العربي، بأبوظبي، وذلك في إطار الاطلاع على التراث الموسيقي العربي، واستكشاف ما يضمه بيت العود من أقسام وما يقدمه من خدمات للفنانين والموسيقيين. وتقول مشتركو «المنكوس»، في أقسام بيت العود، واطلعوا على جهود توثيق فن العزف على العود، وتطوير الآلة،



## وزارة الثقافة تنظم معرض (كالشمس تظهر للعينين من بعد) في اللوفر - أبوظبي

القائد باللغة العربية الفصحى والشعر النبطي الذي يعكس اللهجة المحلية. وتتناول القصائد المختارة موضوع «النور» وتحتفل بالنبي محمد صلى الله عليه وسلم كرمز للنور والهداية. أما منطقة المنتدى في الطابق السفلي من المعرض، فهي مكان لاستكشاف جماليات الحلية الشريفة، وهو نوع مميز من الخط العربي، الذي يبرز صفات النبي محمد صلى الله عليه وسلم، كما يعرض هذا القسم مراحل تطور الحلية الشريفة وأهميتها في الفن الإسلامي المعاصر.



ويتضمن المعرض مجموعة من الأعمال المميزة في قسم «القرآن الكريم: نُورٌ على نور»، الذي يُركز على فصول قرآنية مثل سور «النجم» و«الرحمن» و«التوبة»، حيث تتفاعل الأعمال الخطية مع فنون الزخرفة.

والفهم المتبادل بين الدول. وقامت بتسويق المعرض القيمات الإماراتية فاطمة الحمود، وسارة بن صفوان، وشيخة الزعابي، بجانب الرئيسة التنفيذية لمتحف الأغا خان، أورليكا الخميس، لضمان توفير تجربة استثنائية لتشجيع زوار المعرض على استكشاف التطور التاريخي للفن الإسلامي، حيث يجمع المعرض بين الماضي والحاضر. وتمثل جائزة البردة منصة عالمية تحثي بالفن والشعر والثقافة الإسلامية، حيث أطلقتها وزارة الثقافة عام 2004، لتكريم مولى النبي محمد صلى الله عليه وسلم.



التي تعزز الفهم المتبادل بين الدول. وقامت بتسويق المعرض القيمات الإماراتية فاطمة الحمود، وسارة بن صفوان، وشيخة الزعابي، بجانب الرئيسة التنفيذية لمتحف الأغا خان، أورليكا الخميس، لضمان توفير تجربة استثنائية لتشجيع زوار المعرض على استكشاف التطور التاريخي للفن الإسلامي، حيث يجمع المعرض بين الماضي والحاضر. وتمثل جائزة البردة منصة عالمية تحثي بالفن والشعر والثقافة الإسلامية، حيث أطلقتها وزارة الثقافة عام 2004، لتكريم مولى النبي محمد صلى الله عليه وسلم.

تحت رعاية سمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية، وفي إطار الفعاليات المسماة لحفل تكريم الفنانين بـ «جائزة البردة العالمية 2024»، في دورتها الثامنة عشرة، نظمت وزارة الثقافة معرضاً فنياً بعنوان «كالشمس تظهر للعينين من بعد»، وذلك في متحف اللوفر - أبوظبي، ويستمر حتى 19 يناير 2025. ويُعد المعرض رحلة بصرية غنية تمتد على مدار عقدين، وتحثي بالفن الإسلامي عبر العصور، حيث يُسلط الضوء على أبرز مقتنيات وزارة الثقافة من الأعمال الفنية الفائزة بجائزة البردة، والتي تبرز قدرة الفن الإسلامي على المزج بين الأساليب التقليدية والابتكارات المعاصرة، مما يعكس الدور الريادي لدولة الإمارات في دعم الفنون والثقافة على المستوى العالمي.

•• أبوظبي-وام

ويُركز المعرض بشكل خاص على مفهوم «النور»، الذي يُفسر عنوان المعرض ويرتبط بصلب موضوع جائزة البردة لهذا العام، والذي تم استلهامه من سورة «المائدة» الآية 15: «قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ». ويُأخذ المعرض زواره في جولة مُبهرة عبر أكثر من 60 عملاً فنياً فريداً في مجالات فنية متنوعة، تشمل الخط العربي والزخرفة والشعر والفن المعاصر.

ويُعتبر المعرض نتاج النسخة الأولى من «منحة البردة» و«برنامج بناء القدرات» وشمرة التعاون بين وزارة الثقافة و«متحف الأغا خان» في

ينطلق في الفترة من 24-27 يناير 2025

## أول مهرجان للأدب الإفريقي في الشارقة يستضيف 20 متحدثاً منهم فائزون بجائزة نوبل للأدب



تتوزع بين ندوات أدبية، وورش للأطفال، وعروض موسيقية، وتجارب الطهي الإفريقي، إلى جانب معرض فني ومنصات للعرض الفنية وعربات طعام متنوعة، يسعى المهرجان إلى تعميق التقدير للثقافة الإفريقية، وتعزيز التفاعل بين المجتمعات الإماراتية والإفريقية.

يؤدي إلى إشراف الرصيد العربي بالأدب الإفريقي، ويؤسس لنمط جديد من العلاقات الثقافية التي تتجاوز التعرف على الآخر إلى الاحتفاء به وتقدير تراثه الإبداعي.

منصة ثقافية تعيد الاعتبار للأدب الإفريقي. وفي تعليقه على المهرجان، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب: «يُعد تنظيم المهرجان التزام هيئة الشارقة للكتاب الراسخ، تحت قيادة وتوجيهات الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس الإدارة، بفتح آفاق أدبية جديدة وإعادة رسم خارطة التفاعل الثقافي العالمي، من خلال تسليط الضوء على آداب الشعوب الإفريقية الضاربة في عمق الذاكرة الإنسانية، من هنا فإننا يمكننا أن نصف المهرجان بأنه منصة ثقافية وحضارية قيمة تعيد الاعتبار لتدور هذا الأدب، وتكشف كنوزه وطاقاته اللامحدودة، كما يمثل المهرجان أرضية حوار ثقافي عالمي يمتد ليشمل قارات العالم». وأضاف: «يُتري المهرجان تبادلاً للخبرات بين الكتاب والناشرين والباحثين والجمهور المتخصص، فمن خلال تركيزه على الأدب الإفريقي ورواده، وجماليات الثقافة والتقاليد والفنون الإفريقية، يخلق فرصة لتطوير دراسات نقدية مبتكرة، ويعزز فهم الأبعاد التاريخية والجمالية لهذا الأدب، ما

العالم العربي والقارة الإفريقية، في أجواء تحثي بالتنوع الإبداعي، ضمن بيئة تفاعلية تجمع الجمهور بنخبة من الأدباء والكتاب الأفارقة، منهم الكاتبان والروائيان التنزاني عبد الرزاق قرع، والنجيري وول سوينكا، الفائزان بجائزة نوبل للأدب، إلى جانب نخبة من الأدباء الإماراتيين، الذين يسلطون الضوء على أبرز الإسهامات الأدبية والفنية الإفريقية، ودورها في إثراء المشهد الثقافي العالمي.

27 يناير المقبل تحت شعار «حكاية إفريقية»، حيث يستضيف أكثر من 20 أدبياً وروائياً إفريقيا منهم فائزون بجائزة نوبل للأدب، بهدف تعزيز التبادل الثقافي بين إفريقيا والعالم العربي، وتقديم منصة للاحتفاء بالتراث الإبداعي الإفريقي، وتسهيل الحوار البناء بين الأدباء والمثقفين والفنانين والجمهور.

ويشكل المهرجان فرصة لتشجيع المشاركين على اكتساب معارف جديدة وبناء روابط ثقافية بين



مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي Sharjah Festival of African Literature



عبر مخرج الفيلم عن إيمانه بأن "معظم مواطني البلاد، على رغم من معتقداتهم الأيديولوجية والسياسية، يبذلون قصارى جهدهم للعيش ولأن يكونوا أشخاصاً طبيين"

حيث وصف المخرج الأميركي جيمس غان سوبرمان في الفيلم الجديد بأنه يمثل حال الولايات المتحدة الحالية، مشيراً إلى فكرة اللطف البشري وسط التحديات السياسية وهو الأمر الذي أثار انقساماً بين المعجبين.

يبدو منهكاً في آخر أفلامه

## سوبرمان .. حالته تمثل انعكاساً لوضع الولايات المتحدة الحالي

الأوقات العصيبة". وأضاف آخر، "جميعنا في حاجة إلى سوبرمان الآن، وبخاصة أولئك الذين في حاجة لتعلم درس في التعاطف واللفظ والاحترام. سوبرمان لا يساند الكراهية، بل يساند الحب والوحدة والسلام، كما يفعل معظم الناس الطبيعيين في العالم. ما قاله غان صحيح". لكن آخرون لم يكونوا متحمسين للتعليقات، إذ اعتبر أحدهم أن "خصمية من كتاب للأطفال من عام 1938 تطلق أشعة الليزر من عينيها ليست عدسة مفيدة للنظر إلى السياسة الحديثة". في حين قال شخص آخر مازحاً، "هذا بالتأكيد شيء يقوله رجل لديه أصدقاء محافظون". في السابق أعرب غان عن انتقاده للرئيس المنتخب دونالد ترامب، ولكنه دافع أيضاً عن الآراء السياسية لأشخاص مثل كريس برات، الذي عمل معه في فيلم "حراس المجرة" Guardians of the Galaxy (تعرض برات للانتقاد خلال الأشهر الماضية على رغم عدم إعلانه عن تأييده لأي من مرشحي الانتخابات الرئاسية الأمريكية، وهناك مزاعم حول توجهاته اليمينية).

يظهر المقطع الترويجي الأول لفيلم "سوبرمان" الجديد صورة هشة لبطل الفيلم الذي أنتجته شركة "دي سي كوميكس"، وهو ما يراه المخرج جيمس غان انعكاساً لوضع الولايات المتحدة الحالي.

في الفيلم الجديد الذي يحمل اسم "سوبرمان" يلعب الممثل ديفيد كورينسويت دور البطل بالتزامن مع سعي استوديوهات "دي سي" إلى إعادة إحياء إنتاجها السينمائي كجزء من رؤية غان (الذي يتولى منصب الرئيس التنفيذي للشركة).

وجرى طرح المقطع الدعائي الأول للفيلم الخميس 19 من ديسمبر (كانون الأول)، والذي أظهر سوبرمان مهتماً ومنهكاً وملطخاً بالدماء، مستلقياً على الثلج قبل أن ينقذه "كريستو الكلب الخارق".

قد يبدو اختيار هذا المشهد لأول مقطع دعائي لفيلم "سوبرمان" المرتقب غريباً، ولكن بحسب غان، هناك استعارة أعمق وراء ذلك، وقد أوضح غان أثناء حديثه في مؤتمر صحافي لإطلاق المقطع الدعائي بالقول، "هناك سوبرمان منهك في البداية، هذا هو حال بلدنا".

وأوضح المخرج البالغ من العمر 58 سنة الفكرة بالقول، "أؤمن بالخير في البشر، وأعتقد أن معظم الأشخاص في هذا البلد، على رغم من معتقداتهم الأيديولوجية والسياسية، يبذلون قصارى جهدهم للعيش وليكونوا أشخاصاً طبيين، على رغم مما قد يبدو للطرف الآخر، وبغض النظر عن ماهية هذا الطرف. يتمحور الفيلم حول هذه الفكرة، حول لطف البشر، وكيف يمكن أن ينظر إليه على أنه غير مثيرٍ ومعرض للهجوم من قبل بعض الأصوات الأكثر ظلاماً، والتي تكون الأعلى صوتاً".

وكذلك قال غان في حديث مع مجلة "فاريتي"، "أنا متحمس لأن يرى الناس جوهر ما تقوم به لأنه كان حقاً مثل سر خاص احتفظنا جميعاً به".

وأضاف، "شعرنا بالرضا من المنظور الأخلاقي، حتى منذ البداية. شعرنا جميعاً أننا نقوم بعمل جيد، سواء من حيث الجودة أو من إذ إن الفيلم ليس عبارة عن خيال فاشي" (نوع من القصص أو الأفلام التي تروج لفكرة السلطة المطلقة أو السيطرة القوية التي تحكم بصورة قمعية أو استبدادية).

وعقب قائلاً، "لا أقول ذلك عن أفلام الأبطال الخارقين الأخرى بصورة عامة، لكن كان من الجيد أن تقوم بعمل متعلق بلطف الفرد".

هذه التعليقات أدت إلى انقسام في آراء المعجبين، إذ أعرب البعض عن تقدير غان ومحاولاته إعادة بعض التناؤل إلى سوبرمان، وهو ما شعر النقاد أنه مفقود خلال فترة عمل المخرج زاك سنايدر مع "دي سي".

وقال أحد المعجبين، "يبدو أن جيمس غان يفهم من هو سوبرمان وماذا يمثل. هو التناؤل في



## منتحلو شخصية جوني ديب سرقوا آلاف الدولارات من محبيه

خسر الناس آلاف الدولارات بسبب عمليات الاحتيال التي قام بها منتحلو شخصية النجم العالمي جوني ديب، وفقاً لتقرير جديد على موقع "nme".

فقد قدم موقع Gizmodo للتكنولوجيا طلباً للحصول على معلومات من لجنة التجارة الفيدرالية (FTC) بشأن جميع الشكاوى الواردة بشأن المحتالين الذين انتحلوا شخصية ديب على مدار العام الماضي ووجد أنه تم تلقي 197 شكوى في المجموع. غالباً ما كان يتم استهداف ضحايا هذه الاحتمالات أولاً على منصات التواصل الاجتماعي مثل Facebook، قبل أن ينتقل المحتالون المحادة إلى تطبيقات المراسلة بما في ذلك WhatsApp و Zangi و Telegram. وتم تبادل الأموال من خلال تطبيقات مثل PayPal، Zelle، Bitcoin، و Coinbase ووفقاً لتقرير من McAfee (عبر Gizmodo)، غالباً ما يتم استخدام ديب في عمليات الاحتيال، وهو أحد أكثر المشاهير شهرة الذين تم استخدامهم في مقاطع فيديو الاحتيال المزيفة.

والعديد من الضحايا هم في نفس عمر ديب، الذي بلغ 61 عاماً في يونيو الماضي، هذا النوع من الاحتيال معروف باسم دبح الخنازير، حيث تمت صياغة المصطلح لأول مرة في منتصف العقد الأول من القرن الحادي والعشرين. ويتضمن الاحتيال استخدام الإطراء أو الرومانسية لاستخراج الأموال من الضحية على مدى فترة زمنية ممتدة، وغالباً ما تتضمن عملية الاحتيال استخدام شخصيات عامة بارزة وأفراد أثرياء، مثل إيلون ماسك ودونالد ترامب. لوعده الضحية بعائدات على "الاستثمارات" أو ببساطة قضاء الوقت مع شخصية مشهورة يجنونها أو يحترمونها. يعتقد بعض الضحايا أنهم يتحدثون إلى أحد مديري ديب أو موظفي الدعم، وليس إلى ديب نفسه، حيث كتبت امرأة في الستينيات من عمرها في شكواها أنها أعطت المحتالين 1700 دولار قبل أن يمنعها بنكها من إرسال المزيد من الأموال.

وأبلغت ضحية أخرى في الستينيات من عمرها عن خسارة قدرها 350 ألف دولار، وكتبت: "إذا كان بإمكانك إعادة ميراثي لي، فسأكون ممتنة لذلك".

أرسلت ضحية أخرى في الثمانينيات من عمرها 200 ألف دولار إلى محتال اعتقدت أنه ديب، وكانت ابتها هي التي قدمت الشكوى.

## مؤلف سلسلة Ozark يتحدث عن رحلة الدراما الإجرامية Safe Harbor

كشفت عدة تقارير أجنبية عن تفاصيل المسلسل الإجرامي الجديد Safe Harbor للمؤلف مارك ويليامز، صانع سلسلة Ozark الشهيرة التي عرضت عبر منصة HBO الأمريكية وحقت شعبية هائلة على مدار خمس سنوات. وتزامناً مع طرح الإعلان الرسمي الأول للمسلسل الجريمة Safe Harbor، تحدث ويليامز عن مسلسله الجديد قائلاً: "كان من المهم أن اصنع الأشياء المختلفة لأنني أحب القيام بذلك، وأيضاً التأكد من أن المخاطر عالية بما يكفي"، مضيفاً: "كانت فرصة لي لتجربة شيء مختلف قليلاً، لمحاولة نقل ما تعلمته من تجاربي السابقة إلى أوروبا والقيام بشيء أكثر عالمية".

تدور أحداث الدراما Safe Harbor حول روتردام، أكبر ميناء في أوروبا، حول الهاكر الموهوب توبياس، الذي يلعب دوره أفي ألين، وصديقه الطموح ماركو، الذي يلعب دوره الممثل الهولندي مارتين لاكمبير (ماري أنطوانييت)، ويعتزم الثنائي المنبوذ دخول نادي المليارديرات التكنولوجية، وسرعان ما يقعان في فوضى الجريمة المنظمة عندما يلتقيان بالنافيا الأيرلندية. مسلسل Ozrak من بطولة جيسون باتيمان، لورا لين، جوليا جارت، صوفيا هوبلتنس، سكايلر جيرتر، جيسون بتر هارتر، بيتر مولان، ليزا إيمري، جوردانا سيبرو، كارسون هونز، تشارلي طحان، كيفن جونسون، ووفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "tvseriesfinale".

VAN DE BEDENKER VAN OZARK  
ALFIE ALLEN  
MARKO LAKEMEIER  
CHARLIE MURPHY  
JACK GLEESON

videoland original.  
SAFE HARBOR  
10 JANUARI  
TRAILER

# الفكر

## وهن العين . . أسبابه وأعراضه



يشير الدكتور كيريل سفيتلياكوف أخصائي طب وجراحة العيون إلى أن إرهاق العين في عصرنا يمكن أن يحدث نتيجة استخدام الأجهزة الإلكترونية، حتى لدى الأطفال. ووفقا له، هناك عوامل عديدة تؤدي إلى إرهاق العين. ويشير الطبيب، إلى أن إرهاق العين (الوهن) يحدث نتيجة إجهاد العين فترة طويلة، فمثلا استخدام الكمبيوتر وخاصة في ظروف الإضاءة السيئة وغير المناسبة ووضع الشاشة غير الصحيحة. ووفقا له، أكثر الأشخاص عرضة لإرهاق العين هم السائقون والأشخاص الذين يتطلب عملهم اهتماما مستمرا دون كلل، لأن العين تتعب من التركيز المستمر. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب استخدام نظارات أو عدسات غير مناسبة إرهاق العينين. كما أن بؤرية العين "astigmatism" يمكن أن يسبب الوهن، وقد يعاني الشخص في هذه الحالة من إجهاد مستمر في عينيه، دون علمه بذلك. ووفقا له، يمكن للشخص أن يتعرف على أعراض وهن العين من خلال عدم وضوح الرؤية، الشعور بوجود "رمل" فيها، الصداع، ولكن من الصعب التغلب على هذه المشكلة دون إشراف الطبيب المختص.

يشير البروفيسور فلاديمير بوبوف من قسم العلاج وعلم الأدوية والصيدلة في جامعة التكنولوجيا الحيوية الروسية، إلى أن بعض الأطعمة تساهم في حدوث الصداع النصفي. ويقول: "بالإضافة إلى الكحول، يمكن أن تسبب الشوكولاتة والجبن وخاصة الأنواع المخمرة منه، مثل جبن الشيدر والجبن الأزرق الصداع النصفي أيضا". ووفقا له، يجب استبعاد الأطعمة المحتوية على غلوتامات أحادية الصوديوم والملحيات الصناعية والنترات من النظام الغذائي. وينتشر استخدام هذه الإضافات على نطاق واسع في الوجبات السريعة والنقائق ومختلف الأطعمة المصنعة الأخرى. ويوصي البروفيسور الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي، بالإكثار من شرب الماء (على الأقل 1.5-2 لتر في اليوم) ويمكن تناول القهوة والشاي باعتدال 3 فناجين من القهوة و6 أكواب من الشاي في اليوم. كما يجب أن يحتوي النظام الغذائي على مواد غنية بالمغنيسيوم، مثل السبانخ واللوز والكاكاو والأفوكادو والحبوب الكاملة. كما تفيد أحماض أوميغا3- الدهنية، الموجودة في الأسماك الدهنية- السلمون، والمكرويل والتونة. ومن الضروري أيضا تناول الخضروات الورقية - الملفوف والبروكلي وغيرها.

## مواد غذائية تسبب الصداع

يشير البروفيسور فلاديمير بوبوف من قسم العلاج وعلم الأدوية والصيدلة في جامعة التكنولوجيا الحيوية الروسية، إلى أن بعض الأطعمة تساهم في حدوث الصداع النصفي. ويقول: "بالإضافة إلى الكحول، يمكن أن تسبب الشوكولاتة والجبن وخاصة الأنواع المخمرة منه، مثل جبن الشيدر والجبن الأزرق الصداع النصفي أيضا".

ووفقا له، يجب استبعاد الأطعمة المحتوية على غلوتامات أحادية الصوديوم والملحيات الصناعية والنترات من النظام الغذائي. وينتشر استخدام هذه الإضافات على نطاق واسع في الوجبات السريعة والنقائق ومختلف الأطعمة المصنعة الأخرى. ويوصي البروفيسور الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي، بالإكثار من شرب الماء (على الأقل 1.5-2 لتر في اليوم) ويمكن تناول القهوة والشاي باعتدال 3 فناجين من القهوة و6 أكواب من الشاي في اليوم. كما يجب أن يحتوي النظام الغذائي على مواد غنية بالمغنيسيوم، مثل السبانخ واللوز والكاكاو والأفوكادو والحبوب الكاملة. كما تفيد أحماض أوميغا3- الدهنية، الموجودة في الأسماك الدهنية- السلمون، والمكرويل والتونة. ومن الضروري أيضا تناول الخضروات الورقية - الملفوف والبروكلي وغيرها.

## أطعمة لا ينبغي تناولها مع الشاي أو القهوة أبدا

كشفت خبيرة في التغذية عن بعض الأطعمة أو الوجبات الخفيفة التي لا ينبغي تناولها مع كوب من الشاي أو القهوة.

وقالت الصيدلانية ديبورا غرايسون، إن شرب الشاي أو القهوة مع أطعمة معينة، مثل اللحوم الحمراء والخضروات الورقية الخضراء (السبانخ والبروكلي)، قد يزيد من فرصة الإصابة بنقص شديد في العناصر الغذائية.

وأوضحت أن المواد الكيميائية الموجودة في هذه المشروبات الساخنة، تمنع الجسم من امتصاص الحديد (المعدن الحيوي لنقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم، ما يمنحنا الطاقة ونظام مناعة قوي).

وتابعت غرايسون: "إذا كنت تشرب الشاي دائما مع وجبتك الغذائية، فقد تصاب بفقر الدم".

ويمكن أن تكون أعراض فقر الدم منهكة، بما في ذلك الإرهاق الشديد وتساقط الشعر والالتهابات المتكررة.

وتنصح غرايسون أولئك الذين يعانون من ضعف الشهية، والذين يتطلعون إلى زيادة الوزن أو العضلات، بالامتناع عن شرب الكثير من أي من السوائل مع الوجبات.

وتقول: "إن وجود السوائل في المعدة يمكن أن يقلل من كمية الطعام التي يمكنك تناولها".

وتشمل نصائح غرايسون الأخرى: تناول الطعام في موعد لا يتجاوز 3 ساعات قبل الذهاب إلى الفراش، والامتناع عن الاستلقاء بعد الوجبة لتجنب أعراض الارتجاع.



الممثلة الفرنسية أنطونيا ديسبلات لدى حضورها حفل توزيع جوائز نقابة ممثلي الشاشة (SAG Awards) في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

## قرأت لك

### التفاح الأخضر



التفاح الأخضر، له دور كبير وفعال في التخلص من الالتهابات، وما ينتج عنها من مشكلات بالجسم، فهو غني بمادة البكتين التي تقي من الالتهاب.

ويحتوي على مضادات أكسدة بنسب عالية للغاية لذا فهو يؤخر شيخوخة الجسم، ومصدر للطاقة والنشاط الذهني والبدني، ويفيد في زيادة معدل بذل الجهد.

ويقوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A,B,C وهي مفيدة للبشرة. ويخلص الجسم من السموم، فهو منظف عام للجسم، ويحمي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض النقرس والروماتيزم ويعتبر من أفضل مقويات اللثة والأسنان والضرروس، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية والمهمة، الكالسيوم والتفسفور والزنك والبوتاسيوم.

## سؤال وجواب

### • ما هو ابطا حيوان لبون في العالم؟

أبطاً حيوان لبون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان ادرم يقم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكي الجنوبية الوسطى

### • ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه يوزن مكعب سكر انه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2,5 يعيش الطنان في كوبا

### • ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البرزويات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البرزويات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لا تزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

## هل تعلم؟

- هناك بعض الأنواع من الحيتان تستطيع أن تفوق تحت الماء على عمق كيلو متر وتستمر تحت الماء لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن اليمسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأتريك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.
- أن الذبابة التي تستهين بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- لو نام الإنسان في مكان غير دافئ بشكل جيد، فإنه تزداد احتمالية الأحلام بالكوابيس المزعجة.

## قصة صياد السمك

أحد الأساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته على يستطيع أن يصطاد ما يكفي غذاء أخوته وأمه. كان أبوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح، فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سمينة وقيل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فالبحر اليوم يشجعه على ذلك، استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والقي سارته المتواضعة وانتظر نداءها فترة ليست قصيرة حين احس بان شيئاً قد علق بها، فحذبتها، فاذا بها ثقيلة جدا.. حاول معها ونزل الى الماء ليحبذها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعة من القماش الغليظ يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قديمة ربما دخلتها صغيرة ولم يستطيع الخروج لكنها كانت تتعدي فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكة من حولها وأخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجيبة تداخلت فيها ألوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست الوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأى الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وسطحهم ليريهام اياها فقد ألقى بحمولة أسماكه الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية ليرى الناس ذلك، فهلل الجميع وفرروا ان يذهب بها الفتى التي ملكهم ليرى ويعرف ان (الملك لله) وحده.. ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهر يديه ليريهام للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها ليعرف انه لا ليس فيها ولا احتيال ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من يقول ان الملك له وحده نحن لا يمكننا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعيد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة، وقال للفتى: انطلق بسمكك هذه وعلن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبدأ معا عصرا جديدا وليخرج كل المساجين وليعيش كل منكم كما يشاء وليتخذ وزيرى الان امرا يارجع أراضيكم اليكم وكل ما سلب منكم.. لا تريد من احد ان سُن وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

## مساحة للتلوين

