

شرطة أبوظبي تنظم ورشة حول البحث العلمي والتحول الرقمي



فيلم «الخطة 75»: قانون «الموت الرحيم» لمن بلغ 75 عاماً



الشاي يمكن أن يجعل دمك لزجا ويزيد خطر التجلط! ص 23

لبنانية تتأهل لنهائيات أميركان غوت تالنت

استفاق اللبنانيون، صباح الخميس، على خبر مفرح، هو تأهل فرقة "مياس" اللبنانية إلى نهائيات ضمن برنامج "أميركان غوت تالنت". وقالت الإعلامية اللبنانية، فاديا سمعان، المقيمة في الولايات المتحدة الأمريكية لوقع "سكاي نيوز عربية"، إن التصويت كان مشرفاً. أوضحت الفرقة لجنة التحكيم التي أعربت عن إعجابها، حيث قال أحد أعضاء اللجنة للشابات اللبنانيات "أنتن ستغيرن العالم". وأضافت سمعان أن الحملات الإعلامية انطلقت منذ أكثر من أسبوع، وأن ما وصلت إليه مياس اليوم أعطى أملاً جديداً للبنان، سيما بعد فوز المنتخب اللبناني في كرة السلة الشهر الماضي، واعتبر رواد مواقع التواصل الاجتماعي أن ما قدمته الفرقة في هذه الظروف الصعبة التي يمر بها البلد يعكس وجه لبنان الحقيقي". وكانت الفرقة استيقنت هذا التأهل بتقديم عرض باهر ومميز في المرحلة نصف النهائية من برنامج المواهب، حيث وصف بـ "العرض الذي يخطف الأنفاس". وتوجه الأنظار الآن إلى حفل النهائيات، حيث ينتظر اللبنانيون عرض فرقة "مياس" الأخير، وسط تفاعل جمهوري كبير.

تسوية بين بطلانة شطرنج عالمية وتغليكس

توصلت لاعبة الشطرنج الجورجية نونا غابرييندازيفيلي إلى تسوية ودية مع تغليكس أدت إلى إسقاط الدعوى التي رفعتها نجمة الشطرنج السوفييتية على المنصة لاعتبار أنها تعرضت للتشهير في مسلسل المنصة الناجح "ذي كوينز غامبيت" (The Queen's Gambit)، على ما قال مصدر مطلع على الملف لوكالة فرانس برس. وقال وكيل اللاعبة المحامي الكسندر روفوس أيزاكس لوكالة فرانس برس "أنا سعيد بالتوصل إلى مخرج لهذه القضية". ولم تلتق وكالة فرانس برس على الفور ردة من تغليكس على أسئلتها في هذا الشأن. ولجأ الطرفان إلى الوساطة القضائية منذ آذار-مارس الفائت، وبتنيجة التسوية التي توصلوا إليها، صرفت المنصة رسمياً الثلاثاء النظر عن استئناف قرار لقاضية فدرايلا في لوس أنجلوس اعتبارت فيه أن "كون المسلسل عملاً خيالياً لا يعنى تغليكس من المسؤولية عن التشهير إذا كانت كل عناصر التشهير متوافرة".

فوائد الحمضيات في محاربة السكري وأمراض القلب والكبد

إن مضادات الأكسدة الموجودة في الحمضيات تمنع الآثار السلبية الناتجة من السمنة، وتساعد على منع أمراض الكبد والسكري وأمراض القلب الناجمة من زيادة الوزن.

تعمل السمنة على زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وبعض أمراض الكبد وأمراض القلب والأوعية الدموية بسبب الإجهاد التأكسدي الذي يحدثه تراكم الدهون في الجسم. وبالتالي، تحدث الخلايا الدهنية رد فعل مفرطاً نتيجة لذلك، من شأنه أن يدمر جميع خلايا الجسم. ومن أجل محاربة هذا الإجهاد التأكسدي، أجرى الباحثون في جامعة إيستادوال بالوليسستا في البرازيل الفلافونويد الموجود في الحمضيات كمكمل غذائي.



أكدت بعض الأبحاث العلمية على أن الليمون الأسود يساهم في حرق الدهون والسعرات الحرارية في الجسم، وفي البطن تحديداً، لذلك على الراغبين في التخلص من دهون البطن، تناول شاي الليمون الأسود بوتيرة يومية. مناعلة الجسم بفضل احتواء الليمون الأسود على مواد مضادة للفيروسات والبكتيريا؛ فهو بذلك يساعد على تعزيز مناعة الجسم، وبالتالي الوقاية من أمراض عديدة. لحماية القلب يعتبر الليمون الأسود أحد العلاجات الخافضة لارتفاع ضغط الدم؛ كونه يجعل الأوعية الدموية مسترخية؛ مما يخفف مستوى ضغط الدم المرتفع. ويملك الليمون الأسود القدرة على تنظيم ضربات القلب، ويلعب دوراً فاعلاً في تقوية عضلة القلب. فوائد الليمون الأسود في طرد السموم. يساهم تناول الليمون الأسود في التخلص من سموم وفضلات الجسم، عبر مساهمته في إدرار البول. تابعي المزيد؛ أفضل 3 عادات لضمان وزن صحي لدى الحياة الأمراض السرطانية يملك الليمون الأسود خاصية مقاومة الأمراض السرطانية، ويحتوي الليمون الأسود على مركبات تحمي الخلايا، وتحافظ على عملية انقسامها الطبيعية، كما ويحتوي على مواد مضادة للأكسدة تقضي الجسم من الجذور الحرة المسببة للأمراض. للجهاز الهضمي يساهم شرب شاي الليمون الأسود في تحفيز عملية الهضم، يقي من حدوث الغازات، والنفخة، ويعالج الإسهال ويحد من مضاعفاته على الجسم، مثل: التعب والإرهاك. مرضى السكري تؤكد بعض الأبحاث العلمية على أن الليمون الأسود قد يعمل على تخفيض مؤشر نسبة السكر في الدم من الأطعمة الأخرى المتناولة؛ مما يجعله مفيداً لمرضى السكري؛ كونه يهدل مستوى السكر في الدم؛ وخصوصاً بفضل الألياف القابلة للذوبان التي يحتويها، وفيتامين سي C.

يقول البروفسور ثياس سيزار المشرف الرئيسي على فريق البحث، ويريد الباحثون الآن دراسة أفضل طريقة لتقديم الفلافونويدات، إما كعصير، أو كفاكهة بأكملها، أو كمكمل غذائي غني بمضادات الأكسدة. وقد قدمت الدراسة خلال المؤتمر السنوي للجمعية الكيميائية الأمريكية، وذكرها موقع Eurekalert.

فوائد الليمون الأسود للنساء تقف عند حدود: ولم تلحظ دراستنا أي فقدان للوزن نتيجة تناول فلافونويدات الحمضيات، ولكنها في الوقت ذاته، ومن دون أن تساعد الفئران على فقدان الوزن خفضت نسبة 50_67 في المئة من مستويات معينة من مؤشرات الإجهاد التأكسدي (الذي يسمى كذلك بيروكسيد الدهون) في الكبد، كما خفضت مستويات هذه المؤشرات في الدم. سيعجبك فوائد العنب الصحية لا تقف عند حدود: ولم تلحظ دراستنا أي فقدان للوزن نتيجة تناول فلافونويدات الحمضيات، ولكنها في الوقت ذاته، ومن دون أن تساعد الفئران على فقدان الوزن خفضت نسبة 50_67 في المئة من مستويات معينة من مؤشرات الإجهاد التأكسدي، وقللت الآثار الضارة بالكبد، وخفضت سكر الدم. وتشير هذه الدراسة كذلك إلى أن استهلاك الحمضيات قد تكون له آثار مفيدة، ليس فقط على الأشخاص الذين يعانون من السمنة، وإنما كذلك أولئك الذين يتبعون نظامهم الغذائي مستويات عالية من الدهون، مما يعرضهم إلى مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومتلازمة التمثيل الغذائي، في الجسم، ولاسيما دهون في البطن، وقد

الشيخوخة الرقمية.. انتبه إلى تجاعيد البشرة

أوردت بوابة الجمال "هاوت.دي" أن الشيخوخة الرقمية "Digital Aging" تعني ظهور التجاعيد في البشرة بسبب استعمال الأجهزة الإلكترونية. وأوضحت البوابة الألمانية أن الأجهزة الإلكترونية كالهواتف الذكية والحواسيب اللوحية ينبعث منها ضوء أزرق يمنع إفراز هرمون "الميلاتونين" المعروف باسم هرمون النوم. وفي حالة نقص هذا الهرمون لا تحدث عمليات الاستشفاء والتجدد في الجسم، كما تنشأ جزيئات أكسجين شديدة العدوانية، والتي تدمر بنية الخلايا، مما يتسبب في فقدان البشرة للمرونة وظهور التجاعيد عليها، لا سيما في الوجنات والذقن. كما تصبح البشرة جافة وتعاني من الاحمرار والتهيج، وبالإضافة إلى ذلك تنشأ الأكاسيد الضارة. ولتجنب هذه العواقب الوخيمة، ينبغي الابتعاد عن الأجهزة الرقمية قبل النوم بسدة لا تقل عن 30 دقيقة. كما ينبغي استعمال مستحضرات العناية المحتوية على فلتر الضوء الأزرق، كالمستحضرات المحتوية على المواد الفعالة "أكتوين" و"جليكولين" و"الطحالب البنية" ومستخلص نبات "الأذريون".

لا صلة بين التوحد وبين إصابة العامل بعدوى

نفت دراسة سويدية جديدة الفرضية الشائعة التي تربط بين إصابة العامل بعدوى التهابية وبين التوحد لدى المولود، وتوصلت بعد بحث موسع إلى أن العدوى لا تشكل خطراً على دماغ الطفل، لكنها لم تستبعد تأثيرها على الإعاقة الذهنية. وأجريت الدراسة في معهد كارولينسكا للأبحاث، واستندت إلى بيانات أكثر من 500 ألف مولود بين 1987 و2010، وكان الهدف هو التحقق مما إذا كانت هناك علاقة سببية بين إصابة العامل بعدوى بشكل عام وبين التوحد والإعاقة الذهنية. ووفقاً لوقع "ميديكال إسبريس"، لم تطرق الدراسة لعدوى بعض الفيروسات التي تم إثبات وجود روابط راسخة بينها أثناء الحمل وبين مشاكل صحية لدى الطفل المولود، مثل الحصبة الألمانية، كما لم تشمل عدوى فيروس كورونا. ولم يتمكن الباحثون من العثور على أي صلة بين العدوى وخطر إصابة الأطفال بالتوحد، وبالنسبة للإعاقة الذهنية كان الارتباط ضعيفاً. كذلك لم يجد البحث صلة بين تعرض العامل بعدوى خلال العام السابق للحمل وبين التوحد لدى الطفل.

تصوير فائق السرعة لعركة خلايا الدم

نجح فريق بحث في مجال تكنولوجيا التصوير في التقاط صور متحركة غير مسبوقة لتدفق خلايا الدم في دماغ فأر أثناء يقظته، في سابقة ستوفر أداة لفهم العمل داخل الدماغ بشكل أفضل، من علماء الأعصاب. وجمع الفريق باحثين من جامعتي هونغ كونغ وكاليفورنيا، واستخدمت التقنية الحديثة تصويراً ثنائي الفوتون، يخترق فيها الضوء بسرعة فائقة عمقاً أكبر في الأنسجة، ويلتقط خلايا الدم أثناء حركتها السريعة. وتعمل معظم التقنيات المتاحة، بفلورة أحادية الفوتون، بألية مسح بطيئة، ما يعني أنها لتلتقط فقط نظام سرعة التدفق المنخفض في الحيوانات المخدرة، والتي لا تتحرك. وتوفر هذه التقنية صوراً أسرع بـ 100 مرة على الأقل من أحدث الخيارات المتوفرة. ونشرت نتائج البحث في دورية "ناشيونال أكاديمي أوف ساينس"، وقالت إن تدفق خلايا الدم الحمراء مؤشر هام على نشاط الدماغ، لمعرفة مدى تغذيتها بالطاقة وإمدادات الدم.

أكاديمية افتراضية لتعليم الموسيقى

كشفت هيئة الموسيقى الحكومية في السعودية، يوم الأربعاء الماضي، عن إنشاء أكاديمية افتراضية تتيح للشبان من الجنسين في المملكة وجميع أنحاء العالم التسجيل فيها وتعلم العزف بشكل احترافي. وتعتمد الأكاديمية الجديدة على الواقع المعزز والواقع الافتراضي لتقديم تدريب موسيقي للأفراد في المملكة، وجميع أنحاء العالم ممن تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 25 عاماً. وتشمل المرحلة التجريبية للأكاديمية آلتى الجيتار والطبول، حيث سيتعين على المتدرب اختيار إحدى الآلتين، ومن ثم اختيار إحدى دورتين لكل آلة موسيقية. ففي دورة الجيتار سيتعلم المتدربون العزف على آلة الجيتار من خلال تقنية الواقع المعزز؛ حيث يتم تصوير المتدرب وهو يعزف الآلة من خلال كاميرا عالية الدقة، وعكس تلك الصورة على الشاشة مع إضافة أوتار إلكترونية، والإرشادات اللازمة للحركات الصحيحة لعزف تلك الأوتار. أما في دورة الجيتار من خلال البث المرئي، سيتعلم المتدربون طريقة عزف آلة الجيتار من خلال البث المرئي، فالعلم يشرح طريقة عزف الجيتار عبر فيديو مسجل مسبقاً. وفي دورة الطبول سيتعلم المتدربون العزف على الطبول عبر تقنية الواقع الافتراضي، حيث يرتدي المشترك النظارة والمقبض الخاصة بتقنية الواقع الافتراضي، ويتفاعل مع الطبول الافتراضية.



هل يمكن التطعيم عند علاج السرطان؟

قال المركز الألماني لأبحاث السرطان إن العلاج الكيميائي أو الإشعاعي يضعف جهاز المناعة، مشيراً إلى أن الإصابة بفيروس مثل كورونا أو الإنفلونزا أثناء علاج السرطان يمكن أن تتخذ مساراً مرضياً شديداً. وأكد المركز أهمية أن يكون جسم مريض السرطان محصناً جيداً ضد الأمراض المعدية، مشيراً إلى أن إمكانية التطعيم تتوقف على نوع التطعيم نفسه. وأوضح المركز أنه يمكن الحصول على اللقاحات المية أثناء علاج السرطان، مثل اللقاح ضد الإنفلونزا، والسعال الديكي، ولقاحات Vector و mRNA المضادة لكورونا. وفي المقابل أشار المركز إلى أنه لا يجوز الحصول على اللقاحات الحية مثل اللقاح ضد النكاف، والحصبة، والحصبة الألمانية.

ما قصة جرة عجلون التي شغلت الأردنيين؟

كشف المدير العام لدائرة الآثار العامة في الأردن، فادي بلعاري، عن التفاصيل الكاملة لقصة عثور مواطن على جرة تحوي قطعاً أثرية، وتسليمها إلى السلطات. وأثير خلال الأيام القليلة الماضية، جدل واسع في المملكة، بعد عثور مواطن على جرة قيل بداية إنها "ملينة بالذهب"، قبل أن تؤكد السلطات أنها لا تحوي أي قطعة ذهبية، وقال بلعاري، خلال حديثه لبرنامج "صوت المملكة" الذي بثته قناة "المملكة" الرسمية، يوم الأربعاء، إن "الجرة التي عثر عليها في محافظة عجلون وسلمت لركز أمن كفرنجة، تحتوي على عدد كبير من قطع أثرية وغير أثرية وحديثة الصنع". وأكد المسؤول الأردني أن "جميع القطع المعدنية الموجودة في الجرة برونزية تالفة". وأضاف أن "مدير مديرية آثار عجلون، أعد تقريراً مفصلاً بكل محتويات الجرة، وفيها قطع أثرية متنوعة من فترات مختلفة، حيث توجد قطع عمرها 4 سنوات، كما توجد قطع حجرية من السنوات الماضية، وقطع حديدية حديثة



منوعات الفكر 22

التعليم والمعرفة تعلن عن الفائزين في تحدي القراءة الصيفي وبدء التحضيرات لإطلاق المسابقات المدرسية - ضمن تحدي الكتب

الشغوف، وأفضل ركن للقراءة، وأفضل مجموعة كتب. ومع بداية العام الأكاديمي 2022-23، تنطلق مرحلة الفرق ضمن مسابقة تحدي الكتب والتي تنوزع على مرحلتين، تمتد الأولى حتى شهر نوفمبر، حيث ستعمل المدارس خلالها على تحضير فرقها عبر تدريبات ومنافسات داخلية. وستشهد هذه المرحلة المناهات بين المدارس المشاركة، والتي سيتأهل منها نحو 72 فريقاً. تنطلق معها مرحلة الجولات الإقصائية بين يناير وفبراير 2023، حتى تأهل الفرق الأفضل ضمن كل فئة إلى المرحلة النهائية.

وستتزامن المرحلة النهائية للتحدي مع فعاليات شهر القراءة في مارس 2023، حيث تتنافس الفرق المتأهلة بنموذج المواجهة المباشرة، وسيتم تكريم الفريق الفائز عن كل فئة بنأس التحدي، فيما سيحصل كل عضو في الفريق على مجموعة من الجوائز القيمة.



السري والمغامر الرائع ومحب الشعر، بالإضافة لفنان واحد ضمن فئات القارئ المتنوع، والقارئ



باللغة العربية والإنجليزية ضمن فئات قارئ الصيف المميز والباحث عن التشويق والمفتش



من المشاركين من تحقيق شغفهم بالقراءة. وتوزع الفائزون الأربعة عشر على فئاتين

مدار شهري يوليو وأغسطس وقراءة أكبر عدد ممكن من الكتب المفضلة لديهم ضمن مواضيع المغامرة والغموض والخيال والشعر. وفق الطلبة مشاركتهم عبر سجل رقمي، حيث سجلوا مجتمعين قراءة أكثر من 2,900 كتاب من مختلف الأنواع باللغتين العربية والإنجليزية، أي ما يقارب معدل وسطي 10 كتب لكل طالب خلال شهرين، ما يعكس أهمية التحدي في تشجيع الطلبة على قراءة المزيد من الكتب.

واستقبلت دائرة التعليم والمعرفة الفائزين الأربعة عشر في مقرها حيث تسلم الفائزون عددا من الجوائز القيمة تكريماً لجهودهم وحماهم باعتبارهم مثلاً واعداداً عن المعلمين مدى الحياة، وتمنت لهم عاماً أكاديمياً ناجحاً، ودعتهم لمواصلة شغفهم بقراءة الكتب وتوسعة مداركهم في مختلف المجالات.

واستقبل تحدي القراءة الصيفي مشاركات الطلبة ضمن 14 فئة لتمكين أكبر عدد ممكن

•• أبو ظبي - الفجر

في إطار جهودها لتشجيع الجيل الجديد على تبني القراءة كأسلوب حياة، كزمت دائرة التعليم والمعرفة 14 طالباً وطالبة الفائزين بتحدي القراءة الصيفي، معلنة بذلك ختام المرحلة الأولى من مسابقات تحدي الكتب وبدء التحضيرات لإطلاق المرحلة الثانية ضمن المسابقة وهي مرحلة تحدي الفرق.

وكانت دائرة التعليم والمعرفة قد أطلقت في مايو الماضي مسابقة تحدي الكتب التي تهدف إلى تحفيز الطلبة على القراءة عبر مجموعة من التحديات والمراحل، وتحت في ذات الوقت باب التسجيل في التحدي الصيفي للطلبة، باعتباره المرحلة الأولى من التحدي.

وسارع أكثر من 300 طالب وطالبة من عشاق القراءة من الصف السابع إلى العاشر من المدارس الحكومية والخاصة ومدارس الشراكات التعليمية في أبو ظبي للمشاركة في التحدي على

المعهد الوطني للتخصصات الصحية بجامعة الإمارات يقدم عرضاً تعريفياً عن خدمات الاعتماد لأعضاء هيئة التدريس في مستشفى توام



•• العين - الفجر

قدم الدكتور محمد الحوقاني - الأمين العام للمعهد الوطني للتخصصات الصحية، عرضاً تعريفياً شاملاً لأعضاء هيئة التدريس في مستشفى توام، شمل العرض الرؤية الاستراتيجية التي تأسس عليها المعهد الوطني للتخصصات الصحية كمؤسسة وطنية مكملة لقيادة وتنظيم التطوير المهني للقوى العاملة الصحية في الدولة، مع التركيز بشكل خاص على التدريب التخصصي، وخلال العرض التوضيحي أشار الدكتور محمد الحوقاني، أمين عام المعهد الوطني للتخصصات الصحية، على أهمية مراجعة سياسات ومتطلبات الاعتماد والالتزام بها للارتقاء بجودة التعليم الطبي، وأوضح الحوقاني "أن هذا اللقاء يأتي في إطار الجهود المبذولة وخطة العمل لرفع المستوى العلمي والمهني للأطباء والمهني



دبي أوبرا تستضيف العرض العالمي بيافا! لوسبيكتاكل

العرض الخاص يحتفي بالفنانة الفرنسية الشهيرة إديث بيافا بمناسبة الذكرى الستين لوفاتها

في منطقة الشرق الأوسط في دبي أوبرا في فبراير عام 2019، وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت ليز كويس، الرئيسة التنفيذية لمجموعة برودواي إنترتينمنت جروب: "تسزنا عودة عرض بيافا! لوسبيكتاكل! إلى أوبرا دبي لتسليط الضوء على المسيرة المتفردة للمغنية الأيقونية إديث بيافا، كجزء من الجولة العالمية المخصصة للاحتفاء بالذكرى الستين لوفاتها. وتنتقل لتقديم عرض مذهل يصحبه في رحلة حياة مغنية فرنسا الأولى. ندعو جميع عشاق الموسيقى ومُحبي الثقافة الفرنسية وجميع المهتمين لحضور العرض المسرحي الاستثنائي".

وتم تقديم عرض "بيافا! لوسبيكتاكل" للمرة الأولى في فرنسا عام 2015 بمناسبة الذكرى المئوية لميلاد إديث بيافا، ليتم تقديمه منذ ذلك الوقت في أكثر من 400 عرض عالمي في 50 دولة حول العالم، وحضره ما يزيد عن مليون مشاهد.

ويحتفي العرض بالذكرى الستين لوفاة مغنية فرنسا الأسطورية والتي تُصادف في أكتوبر 2022، حيث حافظت بيافا على مكانتها كأكثر نجوم فرنسا شهرة على الساحة العالمية، بفضل موسيقاها العابرة للحدود والثقافات واللغات، ولاامت بصوتها العذب مشاعر الملايين، ويأتي بعد أربعة أعوام من تاريخ ظهوره الأول

أغنياتها، بما فيها 'Non', 'La Vie en Rose', 'Mon Dieu', 'Je Ne Regrette Rien' برفقة عروض بصرية من الصور والمحتوى المرئي الذي يصور مراحل مختلفة من حياتها. وتؤدي دور بيافا في العرض الممثل والموسيقية الفرنسية الشهيرة ناتالي ليريميت، التي انضمت إلى فريق العمل في عام 2018، وتمتتع ليريميت بخبرة تزيد على ثلاثة عقود في مجال المسرح الموسيقي، حيث أدت أدواراً مميزة في أعمال شهيرة، مثل "ستارمانيا" و"ذا ليتل مانتش جيرل"، فضلاً عن غيرها من الأدوار في البرامج الإذاعية التي يتم بثها في مختلف أنحاء فرنسا.

•• دبي - الفجر

كشفت مجموعة برودواي إنترتينمنت جروب عن استضافة العرض الموسيقي العالمي "بيافا! لوسبيكتاكل"، في أوبرا دبي يوم 22 أكتوبر في الثالثة عصراً والثامنة مساءً. ويحتفي العمل الأيقوني، الذي تم تقديمه فيما يزيد عن 50 مدينة حول العالم، بما فيها باريس ولندن ونيويورك، بمسيرة أيقونة الغناء الفرنسية إديث بيافا.

طيران شرطة أبو ظبي تنقل طاقماً طبياً لإجراء جراحة لأم عربية

•• أبو ظبي - الفجر

نفذت إدارة طيران شرطة أبو ظبي بقطاع العمليات المركزية مهمتين إنسانييتين الأولى بنقل طاقم طبي لإجراء عملية قيصرية لأم عربية الجنسية حامل تعاني من حالة حرجة في مستشفى جزيرة دلا، والثانية بنقل طفلها التوأم بالطائرة لستشفى مدينة زايد في منطقة الظفرة. وكانت الطائرة قد باشرت مهامها بنقل الطاقم الطبي من مستشفى مدينة زايد إلى موقع الأم في مستشفى جزيرة دلا وأجرى لها عملية قيصرية تكملت بنجاح في ولادة طفلين توأم ناقصي النمو "خدج" نقلتهما بواسطة الحاضنة في الطائرة إلى مستشفى مدينة زايد لتلقي العناية اللازمة.

وأوضحت طيران شرطة أبو ظبي أن الحاضنة جهاز يستخدم خلال عمليات الإسعاف الجوي لتقديم مجموعة كاملة من العناية الطبية المركزة بأمان للأطفال ناقصي النمو والذين يحتاجون إلى النقل بين المستشفيات. وأشارت حرص السفينتين الجويتين على توفير الرعاية الطبية اللازمة أثناء النقل إلى مستشفى مدينة زايد ضمن اهتمام شرطة أبو ظبي بتقديم أفضل الممارسات للمرضى وتوفير أحدث المعدات والأجهزة للعناية خلال عمليات النقل بالإسعاف الجوي.

شرطة أبو ظبي تنظم ورشة حول البحث العلمي والتحول الرقمي

•• أبو ظبي - الفجر

باحثي الإمارات للبحوث والدراسات لتعزيز رؤية مبتكرة وداعمة لبيئة البحث العلمي والتطوير. وقدم الدكتور فواز حبال الأمين العام لمركز باحثي الإمارات للبحوث والدراسات نبذة عن المركز ومهامه ورويته في تعزيز دور البحث العلمي في الإمارات مشيراً إلى أن المركز يواكب التطورات الجديدة في المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي تهم الإنسانية، وتصوغ الاستجابات المناسبة، وتضع الاستراتيجيات الملائمة لترسيخ مكانة مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة المتقدمة، في السباق نحو الحداثة. وأكد أهمية البحث العلمي باستخدام أفضل معايير البحث والنشر في المجالات العلمية وتم خلال الورشة تبادل الأفكار واقتراح مواضيع بحثية جديدة مع الحضور بما يتناسب مع رؤية شرطة أبو ظبي، وتبادل الدروع التذكارية بين الطرفين.

نظمت أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية في القيادة العامة لشرطة أبو ظبي ورشة تعريفية بعنوان "البحث العلمي والتحول الرقمي"، بهدف إرشاد ومساعدة منتسبي القيادة شرطة أبو ظبي في مجال البحث العلمي، بالتعاون مع مركز باحثي الإمارات للبحوث والدراسات. وأكد اللواء ثاني بطي الشامسي مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية، أهمية البحث العلمي في مواكبة رؤى وتطلعات دولة الإمارات العربية المتحدة، ودعم السياسات العامة، واستشراف المستقبل في ظل التطورات التكنولوجية المتسارعة. وأوضح العقيد دكتور سعيد علي الخيلي محاضر في الأكاديمية، إلى اهتمام شرطة أبو ظبي بالاستمرار في التعاون مع مركز



منوعات الفكر

23

تُعرف الجلطة الدموية في الوريد، عادة في الساق، باسم تجلط الأوردة العميقة - ويمكن أن تكون شديدة الخطورة وتهدد الحياة. وفي حديث حصري مع موقع "إكسبريس"، حذر البروفيسور مارك وايتلي - استشاري جراح وريدي بارز - من أن الكافيين يمكن أن يؤدي إلى "نزوجة الدم"، ما يزيد من خطر الإصابة بجلطة دموية. وأشار وايتلي إلى أن "الجفاف يؤثر على مكونات الدم، ما يجعله أكثر كثافة و"لزوجة". ويتدفق الدم في الأوردة بمعدل أبطأ منه في الشرايين. لذلك، فإن الجفاف يمكن أن يزيد من فرص الإصابة بجلطة دموية في الأوردة".



الجفاف يمكن أن يزيد من فرص الإصابة بجلطة دموية

الشاي يمكن أن يجعل دمك لزجا ويزيد خطر التجلط!



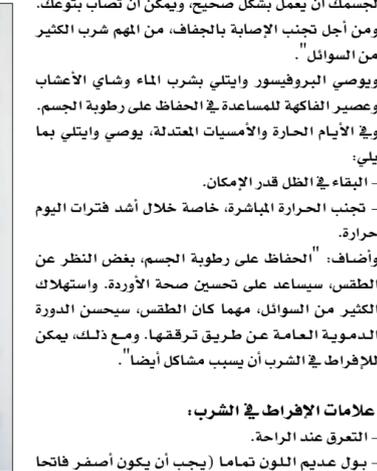
- تناول أقراص منع الحمل أو العلاج التعويضي بالهرمونات.
- مصابا بالسرطان أو قصور في القلب.
- لديك دوالي.
وقد تؤدي بعض المواقف أيضا إلى زيادة خطر الإصابة بجلطات الأوردة العميقة، مثل الذهاب في رحلة طويلة (أكثر من ثلاث ساعات) بالطائرة أو السيارة أو القطار.

وتشمل الأعراض الإصابة بجلطات الأوردة العميقة في الساق، كما أشارت NHS، ما يلي:
- خفقان أو تشنج في ساق واحدة (نادرا كلتا الساقين)، عادة في ريلة الساق أو الفخذ.
- تورم في ساق واحدة (نادرا كلتا الساقين).
- الجلد الدافئ حول المنطقة المؤلمة.
- جلد أحمر أو داكن حول المنطقة المؤلمة.

وتشمل المشروبات الرئيسية للجفاف ما يلي:
- الشعور بالعطش.
- لون البول أصفر داكن أو ذو رائحة قوية.
- الشعور بالدوار.
- جفاف الفم.
وأضاف وايتلي: "الجفاف يعني أن جسمك يفقد كمية من الماء أكثر مما تتناوله. فبدون كمية كافية من الماء، لا يمكن لجسمك أن يعمل بشكل صحيح، ويمكن أن تصاب بتوعلك. ومن أجل تجنب الإصابة بالجفاف، من المهم شرب الكثير من السوائل".

- البقاء في الظل قدر الإمكان.
- تجنب الحرارة المباشرة، خاصة خلال أشد فترات اليوم حرارة.
وأضاف: "الحفاظ على رطوبة الجسم، بغض النظر عن الطقس، سيساعد على تحسين صحة الأوردة. واستهلاك الكثير من السوائل، مهما كان الطقس، سيحسن الدورة الدموية العامة عن طريق ترقيتها. ومع ذلك، يمكن للإفراط في الشرب أن يسبب مشاكل أيضا".

علامات الإفراط في الشرب:
- التعرق عند الراحة.
- بول عديم اللون تماما (يجب أن يكون أصفر فاتحا



فاكهة صيفية تسهم في الوقاية من أمراض القلب والسرطان

يعد الدراق بين أكثر الفواكه رواجاً في الصيف، ويمثل خياراً شائعاً لأخصائيي التغذية، الذين يقولون إن مذاقه الحلو يسهل على الناس إضافته إلى نظامهم الغذائي.

قالت الأستاذة الفخرية في قسم علم الأوبئة وصحة السكان في كلية ألبرت أينشتاين في نيويورك جوديث ويلي-روزيت: "إنها في موسمها لفترة قصيرة إلى حد ما لذا استمتع بها كخيار فاكهة عندما يتوفر الدراق المزروع محليا".

تشير الأبحاث إلى أن الدراق يساعد في الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان، وكلما كانت هذه الفاكهة طازجة والدهون، غنية بالبوتاسيوم وخالية

وأكثر نضجا كلما احتوت على المزيد من مضادات الأكسدة. وبحسب الخبراء فإن فاكهة الدراق منخفضة الدهون، غنية بالبوتاسيوم وخالية

من الكوليسترول والصوديوم، كما أنها محملة بالألياف، القابلة للهضم وغير القابلة للهضم مما يحسن الشبع ويمكن أن يساهم في الهضم الجيد وصحة الأمعاء.

قالت الأستاذة المساعدة في قسم علوم التغذية والغذاء بجامعة رود آيلاند في كينغستون مايا فاديفيلو:

"نحاول زيادة تبني الناس لأنماط غذائية صحية، لكن التذوق جزء كبير من سبب تناولنا للطعام، عندما تأكل الفاكهة والأشياء في موسمها، تكون أذ بكثير وتضيف تنوعا إلى نظامك الغذائي".

يتوفر الدراق المجفف على مدار العام، مع بقاء الكثير من قيمته الغذائية سليمة، لكن إزالة الماء يعمل على تركيز محتوى السكر في

الفاكهة التي تختارها طازجة وذات نكهة جيدة".
وتابعت فاديفيلو: "إن إحدى طرق دمج الدراق مع المنتجات الأخرى هي مزجها في عصير ولكن تأكد من مراقبة الكمية الإجمالية عند مزجها، يحتوي الدراق المتوسط على أقل من 50 سعرة حرارية، لكن هذه الأرقام تتراكم بسرعة عند إضافة العديد منها إلى الخلاط".

قالت فاديفيلو إن الدراق والفواكه الأخرى تعزز أيضا مذاق الخضار، مثل إقرانها مع السبانخ أو اللفت، مما يجعل اتباع نظام غذائي صحي أسهل. وأضاف: "من الأسهل ألا تشعر بالحرمان عندما تكون منتج زراعي. يستمر الدراق في النضج بعد قطفه، قد ينضج خلال يوم إلى ثلاثة أيام عند تخزينه في درجة حرارة الغرفة، يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى أسبوع في الثلاجة. ووجدت دراسة واحدة على الأقل، نُشرت في مجلة علوم الأغذية والزراعة في عام 2012 أن الدراق المثلج يتمتع بصحة جيدة مثل الدراق الطازج.

الفاكهة، مما يجعل الشعور بالشبع أمرا صعبا ويسهل تناول الكثير من الطعام. يعد قشر الدراق مصدر للكثير من مضادات الأكسدة والألياف، ولكنه قد يحتوي أيضا على مبيدات حشرية أكثر من لب الفاكهة. كما هو الحال مع أي منتج زراعي. يستمر الدراق في النضج بعد قطفه، قد ينضج خلال يوم إلى ثلاثة أيام عند تخزينه في درجة حرارة الغرفة، يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى أسبوع في الثلاجة. ووجدت دراسة واحدة على الأقل، نُشرت في مجلة علوم الأغذية والزراعة في عام 2012 أن الدراق المثلج يتمتع بصحة جيدة مثل الدراق الطازج.

الفاكهة، مما يجعل الشعور بالشبع أمرا صعبا ويسهل تناول الكثير من الطعام. يعد قشر الدراق مصدر للكثير من مضادات الأكسدة والألياف، ولكنه قد يحتوي أيضا على مبيدات حشرية أكثر من لب الفاكهة. كما هو الحال مع أي منتج زراعي. يستمر الدراق في النضج بعد قطفه، قد ينضج خلال يوم إلى ثلاثة أيام عند تخزينه في درجة حرارة الغرفة، يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى أسبوع في الثلاجة. ووجدت دراسة واحدة على الأقل، نُشرت في مجلة علوم الأغذية والزراعة في عام 2012 أن الدراق المثلج يتمتع بصحة جيدة مثل الدراق الطازج.

الفاكهة، مما يجعل الشعور بالشبع أمرا صعبا ويسهل تناول الكثير من الطعام. يعد قشر الدراق مصدر للكثير من مضادات الأكسدة والألياف، ولكنه قد يحتوي أيضا على مبيدات حشرية أكثر من لب الفاكهة. كما هو الحال مع أي منتج زراعي. يستمر الدراق في النضج بعد قطفه، قد ينضج خلال يوم إلى ثلاثة أيام عند تخزينه في درجة حرارة الغرفة، يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى أسبوع في الثلاجة. ووجدت دراسة واحدة على الأقل، نُشرت في مجلة علوم الأغذية والزراعة في عام 2012 أن الدراق المثلج يتمتع بصحة جيدة مثل الدراق الطازج.

الفاكهة، مما يجعل الشعور بالشبع أمرا صعبا ويسهل تناول الكثير من الطعام. يعد قشر الدراق مصدر للكثير من مضادات الأكسدة والألياف، ولكنه قد يحتوي أيضا على مبيدات حشرية أكثر من لب الفاكهة. كما هو الحال مع أي منتج زراعي. يستمر الدراق في النضج بعد قطفه، قد ينضج خلال يوم إلى ثلاثة أيام عند تخزينه في درجة حرارة الغرفة، يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى أسبوع في الثلاجة. ووجدت دراسة واحدة على الأقل، نُشرت في مجلة علوم الأغذية والزراعة في عام 2012 أن الدراق المثلج يتمتع بصحة جيدة مثل الدراق الطازج.





منوعات الفجر

26

لتعزيز التعاون الثنائي في عدد من المجالات الفنية والثقافية

متحف اللوفر أبوظبي وجامعة نيويورك أبوظبي يوقعان مذكرة تفاهم

الفنون عبر توفير منصة لتبادل الأفكار.. يذكر أن مذكرة التفاهم تحدد آليات العمل في أهم جوانب التعاون بين متحف اللوفر أبوظبي وجامعة نيويورك أبوظبي، ومنها تبادل الأساتذة والموظفين والطلاب ضمن البرامج والفعاليات ومشاريع الأبحاث، ومشاركة الموارد المؤسسية من ورش عمل ومختبرات وأجهزة علمية لأغراض البحث العلمي والفعاليات بين الجانبين، وإحياء فعالياتهما الثقافية العامة، وتنظيم برامج التدريب والإرشاد العملي لطلبة جامعة نيويورك أبوظبي وخريجياتها، وغيرها من فرص التعاون في المجالات الفنية.

من جانبها، قالت مارييت ويستمان، نائب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي: "إن شراكتنا مع متحف اللوفر أبوظبي أعمق من مجرد استضافة الندوات وورش العمل والبرامج الثقافية، إذ تنهض المتاحف والجامعات بأدوار محورية في المجتمعات يكمل أحدها الآخر، باعتبارها صروح للعلم والمعرفة والاستكشاف والحفاظ على الإرث الثقافي الإنساني. تكرم اليوم التزامنا بإعلاء قيمنا ورويتنا وأهدافنا المشتركة، كما نتطلع إلى مواصلة العمل معاً لتعزيز مكانة أبوظبي عاصمة للثقافة، والمساهمة في تشكيل قادة المستقبل في شتى مجالات

والبحرية. وأصبح متحف اللوفر أبوظبي منارة للثقافة والمعرفة في المنطقة بصفة عامة، حيث تمهد هذه الاتفاقية الطريق أمامنا للمشاركة في مبادرات خلاقة تفتح آفاقاً أوسع للإبداع والإبداع أمام المزيد من الطلبة والفنانين والباحثين والعلميين وجميع العاملين والمهتمين بالحركة الفنية والثقافية في الإمارات. وبينما يرجع تعاوننا مع الجامعة إلى سنوات عديدة مضت، أكدت مشاريعنا الثنائية حجم ما يجمعنا من قيم وروى. سعادة بالأفاق المستقبلية الواعدة لهذه المذكرة، التي نثق بأنها ستساهم في إبراز المشهد الثقافي والفني في الإمارات..

وأكاديميون من جامعة نيويورك أبوظبي مع خبراء الحفظ والترميم بمتحف اللوفر أبوظبي في مشروع لدراسة تأثير وتدهور الأعمال الفنية بعامل الزمن. وقال مانويل راباتييه، مدير متحف اللوفر أبوظبي: "تحتوي مذكرة التفاهم الجديدة مع جامعة نيويورك أبوظبي بالتطور المستمر لشراكتنا، وتمنحنا دفعة إضافية للمضي قدماً في تحقيق رسالتنا الرئيسية المتمثلة في سرد قصص الروابط الثقافية بين مختلف الحضارات عبر التاريخ من خلال معارضنا وبرامجنا التعليمية والثقافية

المتاحف خلال جائحة كوفيد-19، والمنتدى الخليجي الصيني في جامعة نيويورك أبوظبي، إلى جانب سلسلة من الحوارات احتفالاً بالذكرى العاشرة لتأسيس الجامعة. وتتضمن قائمة مشاريعها المشتركة أيضاً معرض فن الخط والجداريات الرقمي "كاليغرافيتي"، وأمسيات "إيقاعات على السطح" الشعرية والموسيقية في اللوفر أبوظبي، وثلاثة عروض للرقص الحديث من أداء أكاش أوديرا، وعرض المنسق الموسيقي "دي جي سبوكي"، وورش عمل تاريخ الفن. علاوة على ذلك، تعاون علماء

أبوظبي-الفجر: وقع متحف اللوفر أبوظبي وجامعة نيويورك أبوظبي أمس الأول مذكرة تفاهم تتوج إنجازاتهما المشتركة، وتحدد الأطر الرئيسية لتعزيز التعاون القائم بينهما في عدد من المجالات، أبرزها التعليم والأبحاث وتطوير المواهب والبرامج والعروض الفنية العامة. وقد نظم الجانبان من قبل العديد من المشاريع الناجحة، بما في ذلك ندوة "المتاحف بإطار جديد" الافتراضية التي بحثت تحديات ومسؤوليات

«دبي للثقافة» تواصل دعم مبدعي الغد عبر برنامج الفنون الأدائية 2022



المؤسسات، وضمان أن تكون تلك المنصات في متناول الجميع، حيث تسعى إلى تأهيل جيل جديد من المبدعين في مجال الفنون الأدائية، بما يسهم في تحقيق رؤية "دبي للثقافة" وتطلعات الإمارة الثقافية، مشيرة إلى أهمية مثل هذه البرامج في تقديم الرعاية والاهتمام للذات يشكلان أساساً في صقل المواهب وتعزيز الإبداع. وتلتزم دبي للثقافة بدعم المواهب المبدعة من الإماراتيين والقيمين والحفاظ عليها، واجتذاب المبدعين في مختلف مجالات الفنون والثقافة من شتى أنحاء العالم للدراسة والعيش والعمل في دبي؛ متيحة أمامهم منصة ثرية للنمو والإزدهار في واحدة من أكثر الوجهات المرغوبة والطموحة في العالم.

ندوة الثقافة والعلوم على مدار أيام 27 و28 و29 من الشهر نفسه. إضافة إلى ذلك، تقدم "دبي للثقافة" خلال البرنامج ورشاً تخصصية في التأليف المسرحي بإشراف المؤلف والممثل والمخرج الإماراتي المعروف مرعي الحليان في مكتبة الطوار العامة، وذلك من 3 حتى 13 أكتوبر 2022. وأكدت فاطمة الجلاف، مدير إدارة الفنون الأدائية بالإمارة في "دبي للثقافة" على أن هذه الورش تتماشى مع أهداف خارطة الطريق الاستراتيجية للهئية، وخصوصاً المحور المتعلق بدعم المواهب الناشئة في الإمارة وتحفيزها وإلهامها عبر توفير منصات مبتكرة للتعليم وتطوير المهارات بالشراكة مع المتخصصين من الأفراد

تفعيل الحراك الموسيقي في إمارة دبي وتأسيس قاعدة قوية للموسيقى تعمل على اكتشاف المواهب من الأجيال الجديدة وتمكينها من الاحتراف، ما يسهم في إغناء الطلوع بالمواهب النابتة في مجالات الفنون الموسيقية، وصولاً إلى تعزيز مكانة الإمارة كمركز عالمي للثقافة، حاضنة للإبداع وملقته للمواهب، وصامدة للاقتصاد الإبداعي. كما يضم البرنامج، بالتعاون مع مؤسسة عكاس للفنون البصرية، ورشاً تفاعلية نظرية في التصوير الضوئي للعرض المسرحي يستقبلها مركز الجليبة لثقافة الطفل في يومي 17 و24 سبتمبر الجاري في مركز الجليبة، إضافة إلى ورش عملية في المجال نفسه تقام على مسرح

ثقافة الطفل في 4 سبتمبر 2022، وتستمر حتى 1 أكتوبر المقبل تحت إشراف نخبة متميزة من الموسيقيين المحضرين من دولة الإمارات العربية المتحدة والعالم؛ لتنمية مهاراتهم وصقلها. وتهدف ورش "أوتار موسيقية" إلى استكشاف الطاقات والمواهب الواعدة ضمن محوري العزف والغناء عبر ورش تفاعلية ثرية في مجال العزف على البيانو بإشراف الفنانة أليسا ديفوركينا، والعزف على العود مع الفنان حيدر حسن الحكيم، والكمان بإشراف الدكتور محمد حمادي، فضلاً عن ورش متخصصة في مجال الغناء مع الفنان أيهم حمادي. وتهدف "دبي للثقافة" من خلال هذه الورش إلى

أعلنت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" عن فعاليات برنامج دبي للفنون الأدائية 2022 لشهري سبتمبر وأكتوبر 2022، متيحة أمام الأطفال واليافعين منصة ثمينية لتنمية شغفهم الفني في الموسيقى والغناء والتأليف والتصوير المسرحيين والانطلاق في آفاق الإبداع. ودعت "دبي للثقافة" المواهب الواعدة في المجال الموسيقي من الإماراتيين والقيمين من سن 15 فما فوق للانضمام إلى باقة متنوعة من الورش التدريبية التخصصية التفاعلية التي انطلقت في مركز الجليبة

دبي-الفجر: دبي للثقافة أعلنت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" عن فعاليات برنامج دبي للفنون الأدائية 2022 لشهري سبتمبر وأكتوبر 2022، متيحة أمام الأطفال واليافعين منصة ثمينية لتنمية شغفهم الفني في الموسيقى والغناء والتأليف والتصوير المسرحيين والانطلاق في آفاق الإبداع. ودعت "دبي للثقافة" المواهب الواعدة في المجال الموسيقي من الإماراتيين والقيمين من سن 15 فما فوق للانضمام إلى باقة متنوعة من الورش التدريبية التخصصية التفاعلية التي انطلقت في مركز الجليبة

33 دار نشر إماراتية تعرض إصداراتها عبر منصة الجمعية

«الناشرين الإماراتيين» تستقبل جمهور الكتاب في معرض عمان الدولي بـ 2747 كتاباً

العالم العربي. وفي تصريحه حول مشاركة جمعية الناشرين الإماراتيين في المعرض، قال راشد الكوس المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين: "تمثل مشاركة الجمعية في معرض عمان الدولي للكتاب امتداداً لجهودنا الدائمة في التعريف بالكتاب الإماراتي وتأكيداً للصلة الثقافية والطموحة المشتركة للناشرين في الإمارات والمنطقة العربية، من أجل الوصول بالكتاب العربي إلى أفاق جديدة تحقق المزيد من التحفيز على القراءة وقلبية اهتمامات القراء المتنوعة..

الإماراتية في المحافل الدولية، ومن ضمنها المشاركة في معرض عمان الدولي للكتاب وتعريف جمهور القراء في الأردن على تطور حركة النشر في الإمارات. ويحظى جناح الجمعية في المعرض بإقبال الزوار من مختلف الفئات، وخاصة من عدد من الناشرين العرب الذين اطلعوا على إصدارات دور النشر المشاركة عبر "منصة"، وأبدوا إعجابهم بالمبادرة التي توفر مظلة مشاركة الناشرين الإماراتيين وإبراز دورهم في تقديم إضافة نوعية إلى ساحة النشر في الإمارات

تشارك "جمعية الناشرين الإماراتيين" في الدورة الحادية والعشرين من "معرض عمان الدولي للكتاب 2022"، الذي تستمر فعالياته حتى 10 سبتمبر الجاري، بمشاركة 400 دار نشر من 22 دولة، بتنظيم من اتحاد الناشرين الأردنيين بالتعاون مع وزارة الثقافة وأمانة عمان الكبرى. ونتيح الجمعية لجمهور المعرض عبر مشروعها الرائد "منصة" فرصة الاطلاع على إصدارات 33 دار نشر إماراتية، ضمن جهودها في التعريف بحركة النشر وصناعة الكتاب في الإمارات، وتحقيقاً لسعيها في تمكين أعضائها من المشاركة في معرض الكتاب الدولي. وتعرض الجمعية 309 عناوين جديدة في مختلف أصناف الأدب والفكر والحول العلمية والعرفية ومجال الترجمة، بإجمالي 2747 كتاباً، تشمل كذلك على إصدارات للأطفال واليافعين، ووتعكس تنوع اهتمامات وتخصصات الناشرين الإماراتيين وسعيهم إلى توفير ما يتناسب مع اهتمامات القراء من كافة الفئات العمرية.

بحضور ومشاركة 400 ناشر من 22 دولة

«الشارقة للكتاب» تقدم فرص صناعة النشر الإماراتي في «عمان الدولي للكتاب»

تحقيق تطلعات بلدانها، حيث قدمت رؤية "معرض الشارقة الدولي للكتاب"، بوصفه المعرض الأكبر في العالم على مستوى بيع وشراء حقوق النشر في العام 2021، وكشفت أمام 400 ناشر عربي وأجنبي، من 22 دولة، يشركون في المعرض، الخدمات والتسهيلات النوعية التي تتيحها المنطقة الحرة لمدنية الشارقة للنشر. وتسلط الهيئة الضوء على جهودها الرامية لإحداث نقلة نوعية في قطاع النشر، إذ تستعرض أمام الناشرين والكتاب المشاركين بالعرض رؤية وأهداف وكالة الشارقة الدولية للحقوق الأدبية، التي

تتطلع من خلالها إلى توفير فرص جديدة أمام الناشرين والكتاب لتحقيق حضور عربي وعالمي أكبر. يشري الحراك الثقافي العربي ويفتح المجال أمام الكتاب لترجمة مؤلفاتهم، وتحويلها إلى أعمال إبداعية مرئية ومسموعة، وضمان انتشارها وتوزيعها على نطاق أوسع. وشهد جناح الهيئة في المعرض زيارة معالي هيفاء النجار، وزيرة الثقافة الأردنية، التي التقت بممثلي الهيئة وتسلمت منهم نسخة من كتاب صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بعنوان "محرك التنشيط"، واطلعت على جهود الشارقة في النهوض بصناعة الكتاب وتطوير آليات نشر مصادر المعرفة، وتشجيع ثقافة القراءة ودعم صناعة النشر في العالم العربي. وفي تصريحه حول مشاركة الهيئة في المعرض، قال منصور الحساني، مسؤول قسم المبيعات في هيئة الشارقة للكتاب: "تسعى الهيئة من خلال مشاركتها في معرض عمان الدولي للكتاب إلى تعزيز أثر وقوة مشروع الشارقة الثقافي الذي أطلقته صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي،

ضمن رؤيتها تجاه تعزيز التواصل بين صناعة المعرفة والكتاب الإماراتي ونظيره العربي، تشارك "هيئة الشارقة للكتاب" في فعاليات الدورة الـ 21 من "معرض عمان الدولي للكتاب"، الذي يرفع هذا العام شعار "القدس عاصمة فلسطين"، ويستمر حتى العاشر من سبتمبر الجاري. وتستعرض الهيئة في جناحها المشارك، تجربة الشارقة في الاستثمار بقطاع النشر، وبناء مجتمع المعرفة، والنهوض بأجيال مبدعة لأهمية الكتاب في



منوعات

العقل

27

للمخرجة اليابانية تشي هايكاوا

«الخطة 75»: قانون «الموت الرحيم» لمن بلغ 75 عاماً

في حقب تاريخية طويلة، جعل أباطرة اليابان من أنفسهم آلهة على شعوبهم، يفرضون عليهم طاعتهم، ويُعلمونهم عبادة شخصهم، والولاء لهم، حتى الموت. هكذا ظهر مفهوم "عبادة الشخصية"، الآسيوي بنموذجه الياباني، الموجود إلى اليوم، مُكثفاً مع عصرنة متفردة، يبدو فيها الياباني كأنه مُلزم بالخضوع لطرفين: الأول إمبراطوره المعاصر، المتلبس لبوس السياسي، والثاني مجتمعه الصناعي وقيمه الأخلاقية.

إنها الفكرة الكامنة في عمق "الخطة 75" (2022)، لليابانية تشي هايكاوا (1976). أما مظهرها، فمشروع "الموت الرحيم"، العروض على كبار السن، لمساعدتهم على وضع نهاية طوعية لحياتهم، لأن السياسيين- الأباطرة قرروا أن لا جدوى من بقائهم أحياء طالما أنهم يُرهقون موارد السلطة التي يملكونها. صوت مُتبع من مديان، يرف خبير إقرار البرلمان الياباني قانوناً، يُجيز لمن بلغ 75 عاماً التقدم بطلب وضع حد لحياته. الصوت يؤسس الحدث الدرامي، بينما تؤدي المشاهد التي تليه وظيفتها، في عرض جانب من حياة ميتشي (تشيكو بايشو)، الشخصية التي تدور حولها حبكة سينمائية مكتوبة بعناية، لا انحرافات مُبالغ بها، ولا شطط سرديا يلزمها (سيناريو جيسون غري، بمشاركة المخرجة). تتمتع ميتشي، رغم بلوغها 78 عاماً، بنشاط جسدي وتركيز ذهني، يؤهلها ل أداء مهنتها كاملة في فندق، أيامها عادية، تمضيها وحيدة في شقتها المتواضعة، وفي العمل مع زميلاتها، اللواتي تتشارك معهن، في الاستراحة، قصصاً عابرة، سلوكها لا يشي برغبة في ترك الحياة عند ذلك الحد، الذي يعرضه المشهد التأسيسي لدراما حريصة على إبقاء النص المتخيل عند حبل تماس فاصل بينه وبين الواقعي المؤقت، الحرص متأب من قوة الفكرة المتخيلة، التي تلج على المشاهد بواقعيته.

المتغير الدراماتيكي في حياتها يأتي مع قرار صاحب الفندق طرد كبار السن من العمال، ليس وحده من يطردها، فصاحب العمارة السكنية يعلن عن رغبته في استبدال المستأجرين السابقين من كبار السن بأخرين أصغر، قادرين على دفع إيجارات أكبر، بحثها، وفشلها



第75回 カンヌ国際映画祭「ある視点」部門 正式出品
FESTIVAL DE CANNES
FESTIVAL DE CANNES
FESTIVAL DE CANNES

PLAN 75

それは、75歳から自らの生死を選択できる制度

果たして、是か、非か

倍賞千恵子
織村男斗 たかお廣 河合優実 ステファニー・アリアン 大方斐紗子 串田和美
脚本・監督:早川千絵
脚本協力:Jason Gray

6/17

<プラン75>に翻弄される人々が、最後に見出した答えとは—



جورج كلوني و زوجته وجوليا روبرتس في العرض الخاص لـ Ticket to Paradise



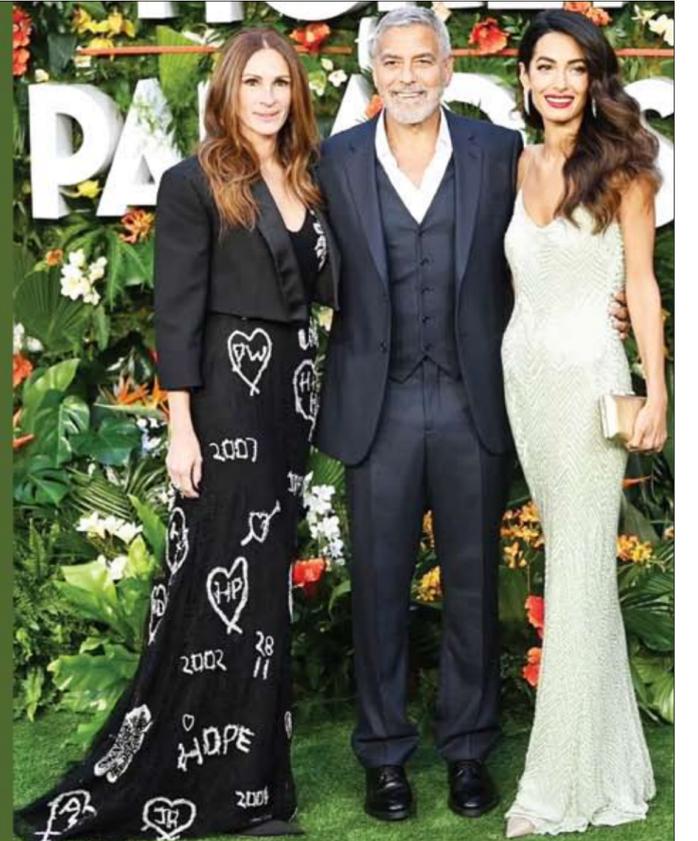
جوليا روبرتس على السجادة الحمراء، وهي النجمة المشاركة لجورج في الفيلم وصديقتها منذ فترة طويلة ترجع لـ 21 عاماً، منذ أن تألقتا معا في عام 2001، بفيلم Ocean's Eleven. وكانت شركة Universal Pictures قد طرحت أول فيديو ترويجي لفيلمها الجديد Ticket To Paradise الذي تقوم ببطولته الممثلة العالمية جوليا روبرتس، وبشاركها الممثل العالمي جورج كلوني، ووصلت مدة الفيديو إلى دقيقتين وكشفت عن مجموعة مختلفة من اللقطات الترويجية. فيلم Ticket To Paradise يدور حول خريجة Wren Butler حديثة من جامعة شيكاغو ترافق صديقتها المقربة ليلي

في رحلة قصيرة بعد التخرج إلى باني، ولكن دفع قرار ليلي المفاجئ بالزواج من أحد سكان فريق محاولة منعه من تكرار الخطأ الذي ارتكبهما منذ 25 عاماً. وبالتالي تقيم "رين" في باني لحضور احتفالات الخطوبة والزفاف، وفي أثناء ذلك، تجد حياً مع طبيب محلي، من المقرر طرح الفيلم بدور العرض حول العالم بداية من يوم 21 أكتوبر المقبل.

الفيلم الجديد من بطولة كل من كايتلين ديفير، جوليا روبرتس، جورج كلوني، بيلي لورد، لوكاس براهو، سينات ميراهاو، طلحة شينتورك، ماكسيم بوتير، موران كين، شون لينش ومن كتابة وإخراج المخرج أول باركر، ومن تأليف دانيال بيبسكي.

بدأ النجم العالمي جورج كلوني لطيفاً كما كان من قبل عندما وصل إلى العرض الخاص لفيلمه Ticket to Paradise في لندن أمس الأربعاء، مع زوجته أمل علم الدين، والنجمة العالمية جوليا روبرتس. وحسب ما نشر موقع الديلي ميل ظهر الممثل البالغ من العمر 61 عاماً وهو يقف لالتقاط الصور ببدلة زرقاء داكنة من ثلاث قطع وقميصاً أبيض مفتوح الياقة. في حين بدت أمل بفسطان مذهل باللون الأخضر الفاتح، المزين بالخرز المتلألئ، كما ارتدت زوج من الكعب العالي اللامع، وأمسكت بيدها حقيبة يد ذهبية صغيرة، وأكملت مظهرها بأحمر شفاه كلاسيكي وأقراط مرصعة بالاناس.

وانضم الزوجان الوسييمان إلى



الفكر

متى يزداد خطر تكرار الإصابة بمرض كوفيد-19؟

ويقول، "المناعة ضد الفيروس ليست أبدية، وتنخفض تدريجياً. لذلك يزداد خطر تكرار الإصابة بالعدوى. ولهذا السبب، لا يمكن استبعاد حدوث زيادة في عدد الإصابات مستقبلاً".
ويضيف، يستمر حدوث الطفرات في الفيروس، والمتغيرات الحاصلة تحل محل بعضها البعض بصورة دورية. لذلك لا يمكن في هذه الحالة التأكيد على أن الفيروس أصبح أقل خطورة نتيجة هذه الطفرات.

أعلن الدكتور كامل خافيظوف، أن خطر تكرار الإصابة بمرض "كوفيد-19" يزداد على خلفية انخفاض المناعة.
ويشير الدكتور خافيظوف، رئيس المجموعة العلمية لتطوير طرق جديدة للتشخيص القائمة على تقنيات المسح الوبائي، في مركز البحوث العلمية التابع لهيئة حماية المستهلك في روسيا، في تصريح لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن هذا الخطر يزداد نتيجة انخفاض المناعة.

خبراء يكشفون عن وضعية للجسم قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان!

كشفت دراسة أن الجلوس في وضع "مستلق" لفترة طويلة هو عامل خطر مستقل للإصابة بالسرطان، وفقاً لـ CancerFactFinder.org، وهو بوابة صحية مخصصة للتحقيق في ادعاءات مخاطر الإصابة بالسرطان.

ويهدف الموقع إلى التدقيق في الأدبيات لتقييم ما إذا كانت ادعاءات خطر الإصابة بالسرطان ذات مصداقية. ويستشهد بمراجعة منهجية لـ 18 مقالة تتعلق بالسلوك المستقر وخطر الإصابة بالسرطان.

ووجدت المراجعة أن هناك علاقات "ذات دلالة إحصائية" بين السلوك المستقر ونتائج السرطان.

ويقول موقع CancerFactFinder.org في ملخصه للمراجعة: "الأشخاص الذين يقضون وقتاً أطول في الجلوس أو الاستلقاء لديهم مخاطر متزايدة من سرطان القولون والمستقيم وبطانة الرحم والمبيض وسرطان البروستات".

وبالإضافة إلى ذلك، يرتبط السلوك الخامل بزيادة معدل الوفيات بالسرطان لدى النساء، وفقاً لتقرير هيئة الصحة. وأكدت هذه النتائج في عام 2020 لمجموعة من 8002 من البالغين السود والبيض: السلوك المستقر عامل خطر مستقل لخطر الإصابة بالسرطان والوفاة.

وهناك أدلة قوية على أن المستويات المنخفضة من النشاط البدني مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطان.

وعلى العكس من ذلك، هناك أدلة قوية على أن المستويات الأعلى من النشاط البدني مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بعدة أنواع من السرطان.

ويقول المعهد الوطني للسرطان (NCI): "الدليل الذي يربط بين النشاط البدني العالي وخفض مخاطر الإصابة بالسرطان يأتي أساساً من الدراسات القائمة على الملاحظة، حيث يبلغ الأفراد عن نشاطهم البدني ويتم متابعتهم لسنوات لتشخيص السرطان".

وعلى الرغم من أن الدراسات القائمة على الملاحظة لا يمكن أن تثبت وجود علاقة سببية، يلاحظ الجسم الصحي أنه عندما يكون للدراسات في مجموعات سكانية مختلفة نتائج مماثلة وعندما توجد آلية محتملة لعلاقة سببية، فإن هذا يوفر دليلاً على وجود علاقة سببية.



امرأة تحمل كلابها المألوية على عربة أطفال خلال مسابقة معرض الحيوانات الأليفة في بانكوك - اف ب

قرأت لك

فوائد الكرز



وجدت دراسة حديثة أن تناول عصير الكرز الطبيعي يساعد بشكل كبير في خفض ضغط الدم المرتفع. وقالت الدراسة إن الأشخاص الذين تناولوا 60 ملم من عصير الكرز المركز بعد تخفيفه بالماء وجدوا أن ضغطهم قد انخفض بنسبة سبعة بالمئة في غضون ثلاث ساعات. وكان هذا كافياً لخفض خطر الإصابة بسكتة دماغية بنسبة 38 بالمئة أو مرض القلب بنسبة 23 بالمئة.

وقال الباحثون في جامعة نورثمبريا في مدينة نيوكاسل البريطانية إن لعصير الكرز تأثير مشابه لتأثير الأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم. وعزا الباحثون ذلك إلى غنى الكرز بالأحماض الفينولية -حامض الكافيك وحامض فانيليتس- وهي من مضادات الأكسدة الطبيعية.

سؤال وجواب

• من هو مخترع التلسكوب؟

- غاليليو

• من أول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟

- بيكاسو

• من هو منشئ حدائق بابل المعلقة؟

- نبوخذ نصر

• كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟

- 29 ألف قدم

• إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟

- إلى اللغة التركية

• يطلق أسم الكحل على

- طبيب العيون

هل تعلم؟

- ينسج العنكبوت خيطاً طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باسنته انابيب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.
- أجمل قبر هو قبر (تاج محل) في الهند.
- منارة الاسكندرية في مصر من المعجانات السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر. وقد اطلقه عمرو بن العاص لانها محفوفة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.
- للثوب ثقب زوجية او فردية اعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والمناظرة التي يطلقها من اعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الاردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني
- التأمّل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.
- يستطيع القرب الصوم ثلاث سنوات متتالية

قصة المرأة العاذبة

كان هناك امرأة تستمتع دائماً بالكذب.. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتوسل من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتنتظر بالمرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوماً في كامل صحتها وقالت شفاني الله بفضل حليب عذرة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الابدية انظروا لي يا لها من متعة ان تحس بذلك الشباب ينضج منك فهل الناس وجاء كل مريض ويأيسا اليها يريد بعض حليب العذرة فقالت ابيعه لكم.. وبالفعل كانت تحلب العذرة امامهم وتبيعهم الحليب بسعرها عالي جداً واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوماً، دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفيه نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض يأكل في جسدها وشعر الجميع فجاء من يسألها ماذا لا تتناولين حليب عذراتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انحزينة فقط فابي مريض واريد السفر لرؤيته.. فاحس احدهم برغبتها في الهرب فصرخ وقال ايها الكاذبة تريدين الهروب من كذبتك الشنعاء..حليب هذه العذرة لا يفعل شيء وانت تظاهرت بغير ذلك لتكسبي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم ترد لي تقودي سأقتلك وعذرتك هذه..خافت المرأة وردت للرجل نقوده ليست لست لكن الجميع بدأوا بمطابقتها بماوالم التي اخذتها كذباً وادعاءهوكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نادمة على خسارتها تلك الاموال مما زادها مرضاً حتى غلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتى لشراء طلباتها فقامت احدي جارتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الابواب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخيرية ولم ينفعها حليب عذراتها وماتت تاركة ورائها اموالاً كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار لليتامى بني لها ملحماً واسعاً ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتى يعوض علي المرأة الكاذبة الخبيثة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة.

مساحة للتلوين

