

ص 22

قسطرة عاجلة توقف تسريب قلب سيده



ص 27

Asteroid City... نقد مبطن للتاريخ الأميركي الشعبي وسياسات حكوماته



كيف توقف تنصت وتجلس هاتفك عليك الآن؟!

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

كيف تتخلصين من تجاعيد الشفاه؟

تعتبر التجاعيد العدو اللدود للشفاه، حيث إنها تُفسد مظهرها الجمالي، مما يؤثر بالسلب على رقة وأنوثة المرأة. ولواجهة تجاعيد الشفاه، أوصت مجلة "Instyle" بإجراء تقشير للشفاه بواسطة مستحضر تقشير يحتوي على أحماض الفاكهة، بمعدل مرة أو مرتين أسبوعياً؛ حيث يسهم التقشير في التخلص من خلايا الجلد الميتة، مع تجديد خلايا الجلد، مما يساعد في القضاء على التجاعيد. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن تدليك الشفاه بواسطة فرشاة أسنان ناعمة، يعمل على تنشيط سريان الدم في الشفاه، ويمنحها مظهراً مشدوداً مفعماً بالحيوية.

وينبغي أيضاً العناية الجيدة بالشفاه؛ حيث ينبغي استعمال مستحضرات العناية المحتوية على مواد فعالة مثل فيتامين A و C، وحمض الهيالورونيك وزيادة الشيا؛ إذ تعمل هذه المواد المرطبة على ترطيب بشرة الشفاه، وتمنحها ملمساً مخملياً ينطق بالرقة والأنوثة. وإذا لم تفلح هذه التدابير في مواجهة تجاعيد الشفاه، فيمكن حينئذ اللجوء إلى حقن الشفاه بالبوليتوكس.

دعوة العشرين... استبدال كلمة "الهند" بالاسم القديم "بهارات"

استبدلت حكومة رئيس الوزراء الهندي ناريندرا مودي، اسم الهند بكلمة سنسكريتية في دعوات العشاء المرسلية إلى الضيوف الذين سيحضرون قمة مجموعة العشرين هذا الأسبوع، في خطوة تعكس جهود حزبه القومي الهندوسي لإزالة ما يعتبرها أسماء تعود إلى الحقبة الاستعمارية. وتمت الإشارة إلى الرئيسة الهندية، دروبادي مومو، باسم "رئيسة بهارات" بدلا من "رئيسة الهند" في الدعوة المرسلية إلى الحاضرين في مجموعة العشرين. وتعرف الدولة التي يزيد عدد سكانها على 1.4 مليار نسمة رسميا باسمين، الهند وبهارات، ولكن اسم الهند هو الأكثر استخداما على الصعيدين المحلي والدولي. كلمة من اللغة السنسكريتية القديمة، ويعتقد العديد من المؤرخين أنها تعود إلى النصوص الهندوسية العتيقة.

5 أخطاء شائعة تقلل الفوائد

الصحية للفواكه.. تجنبها

إن الحرص على تناول مجموعة متنوعة من الفواكه يمكن أن يؤدي إلى تحسين عملية الهضم وتعزيز الترطيب ونضارة البشرة وزيادة الحيوية.

ويمكنك الاستمتاع بمجموعة كاملة من المزايا

الصحية التي تقدمها الفواكه للجسم من

خلال تجنب هذه الأخطاء الشائعة، وفق موقع

Money Control

1. تناول الفاكهة بعد الوجبة مباشرة في حين أن مفهوم الحلو ربما يكون مغريا، فإن تناول الفاكهة مباشرة بعد الوجبة يمكن أن يعيق عملية الهضم السليمة. إن الفواكه غنية بالألياف والسكريات البسيطة التي تتطلب مجموعة مختلفة من العمليات الهضمية عن البروتينات والكربوهيدرات المعقدة الموجودة في الوجبات العادية.

4. تناول الفاكهة ليلاً على الرغم من أن الفواكه خيار صحي أكثر من معظم الوجبات الخفيفة، إلا أن تناولها قبل النوم مباشرة قد لا يكون الفكرة الأفضل. تمد الفواكه مصدراً للسكريات الطبيعية، وقد يؤدي تناولها في المساء إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم قبل النوم مباشرة، مما قد يؤدي إلى تعطيل دورة النوم.

5. شرب الماء مباشرة بعد تناول الفاكهة يمكن أن تكون عصائر الفاكهة مريحة ومغرية، لكن من المهم معرفة أن هذه المشروبات تنتشر إلى الألياف الموجودة في الفواكه الكاملة.

3. تناول فواكه مخزنة لفترات طويلة بعد التبريد بلا شك طريقة رائعة لإطالة العمر الافتراضي للفواكه، غير أن تقطيعها وتبريدها في التلاجة لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى فقدان النكهة والمواد الغذائية.

2. تناول عصائر الفاكهة يمكن أن تكون عصائر الفاكهة مريحة ومغرية، لكن من المهم معرفة أن هذه المشروبات تنتشر إلى الألياف الموجودة في الفواكه الكاملة.

3. تناول فواكه مخزنة لفترات طويلة بعد التبريد بلا شك طريقة رائعة لإطالة العمر الافتراضي للفواكه، غير أن تقطيعها وتبريدها في التلاجة لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى فقدان النكهة والمواد الغذائية.

إذ يمكن أن تعاني بعض الفواكه، مثل الموز، من انخفاض في الطعم والملمس عند تخزينها في درجات حرارة باردة. كما



أرقام، هي ثمار معدلة وراثياً. غير أن الادعاء غير صحيح، فالأرقام التي تستخدم كأساس لتسهيل تتبع البضائع والتحكم في المخزون قد تشير في بعض الحالات إلى أن الثمار عضوية. حسب ما نشره ممثلو القطاع لوكالة فرانس برس، لكن لا يوجد رقم معين يحدد ما إذا كانت الثمار معدلة وراثياً.

في التفاصيل، زعمت المنشورات التي تتضمن صورة لبرقالة عليها ملصق "3108" أن هذه الأرقام لها دلالات قد تشكل خطراً على صحة المستهلك.

ووفق المنشورات، ف"إن كان الرقم مؤلفاً من 4 أرقام ويتبدأ بـ 3 أو 4، فهذا يعني أن هذه الفاكهة قد تم رشها بالمبيدات الحشرية"، وإن كان عدد الأرقام 5 وأول رقم هو 9، فهذا يدل على أن هذه الفاكهة والخضراوات عضوية.

أما إذا كان الرقم يتبدأ برقم 8، فهذا يعني حسب المنشورات أن الثمار "معدلة وراثياً" محذرة من خطورتها. فيما حظيت المنشورات بانتشار واسع على وسائل التواصل بالعبارة والفرنسية، وسائل التواصل التي تحمل ملصقات عليها

وحصدت عشرات آلاف التفاعلات منذ بدء تداولها قبل سنوات. ويظهر البحث على الإنترنت أن الرموز الموجودة على هذه الملصقات تسمى بالإنجليزية "Price Look-Up"، التي تعرف اختصاراً بـ "رموز PLU"، أو "رموز الأسعار".

كما تُستخدم هذه الرموز في العديد من البلدان للإشارة إلى المنتجات وتحديث المخزون وتسهيل عملية الدفع في المتاجر، وفق ما أفادت الجمعية المهنية للخضر والفواكه الفرنسية.

وحول وظيفة هذه الأرقام، قالت في تصريحات لفارنس برس إن "رموز PLU تُستخدم من قبل شركات البيع بالتجزئة لتسهيل الإجراءات عند البيع، وهي تُستخدم لتحديد الفواكه والخضراوات - وكذلك المكسرات والأعشاب - بكميات كبيرة أو في عبوات أوزان، متغيرة أو عشوائية.

كذلك أضافت أنه في أغلب الأحيان، يكون رمز PLU قد طبع على ملصق صغير مُلصق على الفاكهة والخضراوات ويتكون من 4 أرقام أو 5.

دراسة: اعراف شخصيتك من نوع قهوتك

تعتبر القهوة جزءاً لا يتجزأ من حياة الكثيرين من الناس، فهي بمثابة "ملقهم اليومي المقدس". لكن هل تعلم أن نوع القهوة التي يختارها المرء يمكن أن يكشف الكثير عن شخصيته؟

وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية إن دراسة أجريت على محبي القهوة في المملكة المتحدة وجدت أنه يمكن معرفة شخصية الإنسان من خلال نوع القهوة التي يحبها. وأوضحت الدراسة أجرتها سلسلة وجبات سريعة شهيرة في بريطانيا وشملت أكثر من ألف شخص. اعراف شخصيتك من نوع قهوتك

إذا كنت تحب القهوة المنكهة فشخصيتك تخبرنا أنك إنسان سعيد يحب التسلية.

إذا كنت تحب القهوة الثلجة فشخصيتك تخبرنا أنك إنسان يحب الحياة وعاشق جيد.

إذا كنت تحب الإسبرسو المزدوجة (double espresso) فأنت غالباً تحب السفر والقراءة.

أما عشاق الإسبرسو فهم على الأغلب حاصلون على درجة علمية معينة.

عشاق "الفلات وايت" يعتبرون صادقين وجديرين بالثقة، فيما يعد محبو "الموكا" أكثر جاذبية.

إذا كنت من محبي "لاتي" (Latte) فأنت تحب السعادة للناس.

في حال كنت تحب "كابوتشينو" فأنت راض عن الحياة.

فوائد عظيمة للإبتعاد عن الجلوس لمدة 30 دقيقة فقط

أظهرت دراسة جديدة أن استبدال نصف ساعة من الجلوس يوميا، بأي نوع من النشاطات، يقلل بشكل كبير، خطر الوفاة المبكر. ووفقاً لصحيفة "ذا صن"، أكد علماء أن فعاليات بسيطة، مثل المشي عوضاً عن الجلوس، لمدة نصف ساعة يومياً، يقلل خطر الوفاة المبكرة بنسبة 17 بالمئة. وقال البروفيسور كيث دياز المشرف على الدراسة: "أكدت دراساتنا النظرية التي تؤكد أن الحركة الجسدية بأي أنواعها، ولأي فترة من الوقت، لها منافع كبيرة، وأضاف: "لو يجبرك عملك أو حياتك اليومية على الجلوس لفترات طويلة، فأنت تستطيع تقليل نسبة الوفاة المبكرة بالتحرك بشكل أكبر، على القدر الذي تستطيع فعله.. وأكد دياز أن "هناك بالتأكيد فوائد أكبر تعود على التمارين القوية.. حيث يجلس 1 من كل 4 بالغين أكثر من 8 ساعات يومياً جالساً.. وقالت الدراسة أن ممارسة التمارين القوية مثل تمارين الدراجا الرياضية الثابتة مثلاً، تقلل نسبة الوفاة المبكرة بنسبة 35 بالمئة. وشملت الدراسة التي نشرت في المجلة الأميركية لعلم الأوبئة، قرابة 8 آلاف مشترك فوق عمر الـ45، وضع لهم أجهزة تراقب الحركة لمدة 4 أيام متواصلة.

التجشؤ.. متى يستلزم استشارة الطبيب؟

قالت الجمعية الألمانية لأمراض الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي إن التجشؤ له أسباب عديدة، منها ما هو بسيط، ومنها ما هو خطير. وأوضحت الجمعية أن الأسباب البسيطة للتجشؤ تتمثل في تناول الطعام تحت ضغط، وكثرة الكلام أثناء الأكل، وتناول كميات كبيرة من الطعام، وشرب المشروبات الغازية، ومضغ العلكة، ومص البوبون.

وأضافت الجمعية أن التجشؤ المتكرر المصحوب بحرقة المعدة وآلام البطن يستلزم استشارة الطبيب، حيث إنه قد يشير حينئذ إلى مرض خطير مثل التهاب المعدة، وعدم تحمل الطعام وضعف العضلة العاصرة عند تقاطع المريء والمعدة، وتضيق المريء وارتجاع المريء، وشعور التوجع (الأكياس) في المريء وقرحة المعدة.

وللوقاية من التجشؤ، ينبغي تناول الطعام ببطء ومضغ الطعام جيداً، مع تناول حصص صغيرة منه، بالإضافة إلى الإقلال من المشروبات الغازية والأغذية المنتجة للغاز والقهوة والشاي الأسود والسكر والدون.

عقار «أوزمبك».. ثورة طبية

في مجال تخفيف الوزن

تعتبر السمنة من المشاكل الصحية التي تهدد حياة كثير من البشر، ويسعى الخبراء في المجال الصحي دائماً إلى محاولة الوصول لحلول طبية تقي الناس شر "الحالة الشائعة".

توفر "هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية" الآن عقار الـ "أوزمبك" الذي يُبطل الشهية ويمكن أن يساعد المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة على فقدان 15 بالمئة من وزن الجسم.

وقالت الشركة المصنعة "نوفو نورديسك" إن إطلاق الدواء في المملكة المتحدة كان "محدوداً" بسبب ارتفاع الطلب العالمي.

وأكدت هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن 50 ألف مريض في إنجلترا قد يكونوا مؤهلين لتلقي العلاج.

وقال تام فراي، رئيس المنتدى الوطني للسمنة: "أعتقد أنه من الرائع أن تكون متاحة الآن ولكن يجب أن تكون تحت رقابة صارمة للغاية".

وأضاف أن الخبراء "انتظروا 25 عاماً" للحصول على العقار، لكنه حذر من أن الفوائد طويلة المدى تحتاج مزيداً من البحث.

وتابع: "لا يمكن وصف الدواء إلا لمدة عامين وسيحتاج من أخذه بعد ذلك إلى الحفاظ على فقدان الوزن، الدواء يجب ألا يستخدم إلا تحت إشراف.."



حلول لمواجهة البشرة الدهنية

الدهنية

أوردت مجلة "فرويندين" أن البشرة الدهنية تعد فريسة سهلة للشوائب، التي تُفسد جمال البشرة، حيث تتسبب الإفرازات الدهنية في انسداد المسام، مما يؤدي إلى ظهور البثور والرؤوس السوداء. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن البشرة الدهنية لها أسباب عدة، تتمثل في العامل الوراثي والتأثيرات البيئية، مثل الطقس الرطب والحار والطقس البارد والرطوبة المنخفضة. وتشمل الأسباب أيضاً التغيرات الهرمونية، كما هو الحال أثناء البلوغ والحيض والحمل وانقطاع الطمث، والعناية الخاطئة بالبشرة واتباع نظام غذائي غير صحي، تناول الأغذية

المحتوية على نسبة عالية من السكر والدهون، بالإضافة إلى التدخين والتوتر النفسي. ولواجهة البشرة الدهنية، أوصت "فرويندين" بتنظيف البشرة جيداً صباحاً ومساءً مع استخدام كريمات عناية تخلو من الزيوت والبولي إيثيلين جلايكول والزيوت المعدنية والسيليكون والبارابين.

ومن المهم أيضاً أن تحتوي كريمات العناية على مواد فعالة تعمل على ضبط الإفرازات الدهنية مثل حمض الساليسيليك، الذي يمتاز بتأثير ميثط للالتئابات، وينبغي استخدام مستحضرات تجميل "غير كوميدوجينيك"، أي لا تتسبب في انسداد المسام وظهور البثور.

فينيسيا تخطط لتجربة

تذاكر السياح، في 2024

قال عمدة مدينة فينيسيا الإيطالية، لويجي بروجنارو، إن المدينة ستعمل على تجربة نظام التذاكر للسياح، اعتباراً من عام 2024، لتنظيم التدفق الهائل لزوارها.

وقال بروجنارو إن السلطة التنفيذية لمجلس المدينة أعطت يوم الثلاثاء الضوء الأخضر للتجربة، التي تهدف إلى تخطيط المنتزهين في أوقات الذروة. وأوضح أنه سيتم اختيار حوالي 30 يوماً لتجربة النظام، بدءاً من ربيع عام 2024 ومن المحتمل أن تستهدف التجربة عطلات نهاية الأسبوع الطويلة في الربيع وعطلات نهاية الأسبوع في الصيف. وسيتم تحديد سعر التذكرة مبدئياً بمبلغ 5 يورو (5.3 دولار).

وقال بروجنارو في منشور على وسائل التواصل الاجتماعي: "تنظيم التذقات السياحية في أوقات معينة أمر ضروري، لكن هذا لا يعني إغلاق المدينة، ستبقى فينيسيا مفتوحة دائماً للجميع.."



منوعات الفكر 22

دور مؤسسات التعليم العالي في مواجهة تحديات تحقيق أهداف التنمية المستدامة على المستوى الدولي

جامعة الإمارات تستضيف أعمال منتدى التاييمز للتعليم العالي تسريع إجراءات الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة

المياه النظيفة، سنشارك بالأدلة على التقدم الذي تحضره الجامعات نحو الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة: المياه النظيفة والصرف الصحي، وبناء الشراكات التي ستدفع التقدم في المستقبل. وتنظم مؤسسة التاييمز وضمن فعاليات المنتدى، دورة متخصصة عن تصنيف التأثير وكيف يتم قياس الهدف السادس والمعنى بالمياه النظيفة والصرف الصحي في التصنيف، وقياس تأثير تصنيف مساهمة الجامعات في أهداف التنمية المستدامة بالإضافة إلى قياس الالتزام في تحقيق الاستدامة من خلال محاور عامة منها البحث العلمي، والشراكات، والخدمة المجتمعية والتدريس. وتعتبر هذه السنة هي السنة الخامسة لتصنيف التأثير حيث تم تقييم 1705 جامعة من 115 دولة. وتم قياس التقدم المحرز للجامعات لكل هدف من أهداف التنمية المستدامة السبعة عشر على حدة بالإضافة لجميع الأهداف بشكل عام.

يلعب دوراً في ضمان الاستثمار بشكل مسؤول ويتماشى مع احتياجات المجتمعات. بالإضافة إلى، عدد من الجلسات العلمية المتخصصة في تعزيز التعاون الدولي لتبادل أفضل الممارسات في مجال الصرف الصحي للمياه عبر مختلف الثقافات والمناطق الجغرافية. كما تتناول أجنحة المنتدى عدداً من المحاور المتعلقة بمعرفة كيف يشجع تحسين الصرف الصحي للمياه النمو الاقتصادي للأجيال القادمة، والعمل على تحقيق الترابط بين الهدف 6 من أهداف التنمية المستدامة وأهداف التنمية المستدامة الأخرى، وفق الأجنحة الدولية لهيئة الأمم المتحدة في تحقيق أهداف الاستدامة لعام 2023. وأشار دكتور روز - الرئيس التنفيذي للبيانات في مؤسسة التاييمز للتعليم العالي بأنه بينما تعمل على تحقيق أجنحة 2030، فإنه لا يمكن إلا بمساهمات التعليم العالي في تحقيق أهداف التنمية المستدامة. وفي منتدى تأثير

ويشارك طلاب المرحلة الجامعية والدراسات العليا في الأنشطة والمسابقات الوطنية والدولية المتعلقة بالحفاظ على المياه واستدامتها. ونوه الدكتور مراد إلى أن المنتدى سيناقش كيف يمكن للمؤسسات الأكاديمية ومراكز البحث العلمية العمل لدعم المبادرات العالمية والمحلية المتعلقة بالهدف 6 من أهداف التنمية المستدامة. ويهدف المنتدى عبر عدد من المحاور والجلسات العلمية إلى تبادل الأفكار والرؤى حول كيف يمكن للجامعات أن تساعد في تشكيل بنى تحتية قوية تمكن من تحقيق أهداف الهدف 6 من أهداف التنمية المستدامة، ودور مراكز البحوث والتقنيات الجديدة في التخفيف من تحديات الصرف الصحي للمياه وضمان التوزيع العادل للموارد المائية، مع تزايد الجهود لمنع نقص المياه، واستخدام التكنولوجيا المتقدمة لإيجاد حلول ملغومة للبلدان التي تفتقر إلى هذه الضروريات الأساسية، وكيف يمكن لقطاع التعليم العالي أن



وشبه المناطق القاحلة مثل دولة الإمارات العربية المتحدة، وتولي الجامعة دوراً نشطاً في متابعة وتحقيق جميع أهداف التنمية المستدامة. كما تدعم مجموعة من المبادرات والشرايع البحثية، في إطار الهدف 6 من أهداف التنمية المستدامة،

العين، وتريندز للبحوث والاستشارات، وكالة أبناء الإمارات (وام). وأوضح الدكتور أحمد مراد- النائب المشارك للبحث العلمي ورئيس المنتدى "يسعى المنتدى لإيجاد حلول ملموسة للدول التي تفتقر إلى هذه الضروريات الأساسية عبر استخدام التكنولوجيا المتقدمة، والتعرف على كيف يمكن لقطاع التعليم العالي أن يلعب دوراً استراتيجياً في ضمان الاستثمار بشكل مسؤول ويتماشى مع احتياجات المجتمعات. وأشار الدكتور أحمد مراد: "تعتبر المياه العذبة ضرورية لاستدامة الحياة على الأرض، وهي مورد طبيعي لا يقدر بثمن ولا يوجد بديل له. إن الحصول على المياه النظيفة وخدمات الصرف الصحي أمر أساسي لتنمية ورخاء الأمم، وقد وضعت العديد من البلدان والجامعات الإدارة الفعالة لموارد المياه والصرف الصحي على رأس جدول أعمالها للبحث والابتكار. ويتجلى هذا بشكل خاص في البلدان الواقعة في المناطق القاحلة

تستضيف جامعة الإمارات العربية المتحدة أعمال منتدى التاييمز "تسريع إجراءات الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة"، المتعلق بضمان توافر المياه النظيفة وخدمات الصرف الصحي للجميع وإدارتها بطرق مستدامة، ضمن برنامج هيئة الأمم المتحدة لتحقيق أهداف التنمية المستدامة لعام 2030. وذلك يوم 11 سبتمبر 2023، بمشاركة عدد من الجامعات ومؤسسات التعليم العالي ومراكز البحث العلمي والمؤسسات الدولية "مؤسسة التاييمز للتعليم العالي"، والمنظمة العالمية للأرصاد الجوية "WMO"، وحضور قادة وخبراء متخصصين من قادة التعليم العالي والباحثين وممثلي وسائل الإعلام بالدرجة الأولى في مبنى الهلالي بالحرم الجامعي في مدينة العين. ويقام هذا المنتدى بشراكة استراتيجية مع جامعة خليفة، وجامعة أبوظبي، وجامعة

يقام في مركز دبي التجاري العالمي في الفترة من 6 إلى 9 مايو 2024

سوق السفر العربي 2024 يسلط الضوء على دور ريادة الأعمال في تمكين الابتكار في صناعة السفر بالمنطقة

مما يجعلها بيئة مثالية لهذه الأنشطة، حيث تخطط الدولة لتعزيز مكانتها كمركز دولي للشركات الناشئة من خلال التركيز على الابتكار التكنولوجي وهو التركيز الذي يبدو أنه سيفيد رواد الأعمال العاملين في قطاع السفر والسياحة في المنطقة، وسيتم عرض سوق السفر العربي 2024 بحضور من تحديد استراتيجيات النمو عبر مجموعة من القطاعات الصناعية الرئيسية من خلال استكشاف الطرق التي يمكن من خلالها أن تؤدي عقلية ريادة الأعمال إلى تغيير إيجابي داخل الصناعة.



أضافت كورتيس قائلة: "توفر دولة الإمارات العربية المتحدة بيئة مثالية لاستكشاف هذه الاتجاهات وتحديد سبل جديدة للنمو باعتبارها دولة رائدة عالمياً في مجال الابتكار، ولا يسعني الانتظار أكثر للترحيب بمجتمع السفر العالمي في دبي مرة أخرى العام المقبل وخاصة بعد مستويات الحضور القياسية التي شهدناها خلال معرض سوق السفر العربي 2023".

مسجلين رقمياً قياساً جديداً للمعرض، حيث استقطب المعرض أكثر من 2100 عارض وممثل من أكثر من 155 دولة، مما يوفر منصة عالمية مثالية للكشف عن تعهد سوق السفر العربي بتحقيق صافي انبعاثات صفرية. سيعمل معرض سوق السفر العربي 2024 على تمكين مجتمع السفر والسياحة العالمي من تسخير ريادة الأعمال، مما يساعد على حفيز الابتكار وزيادة الإيرادات وتحقيق أقصى قدر من الاستفادة على المدى الطويل، حيث تهدف دولة الإمارات إلى تحقيق 150 مليار دولار من الاستثمارات الأجنبية بحلول عام 2030،



الأخيرة، ولكن يجب علينا مواصلة الابتكار والتكيف من أجل تحقيق أهداف الصناعة على المدى الطويل. ويفضل شعار سوق السفر العربي 2024، "إحداث تحول في قطاع السفر من خلال ريادة الأعمال"، فإننا نملك فرصة ذهبية لعرض رؤى الخبراء والتقنيات المتطورة والفرص التجارية التي لديها القدرة على إعادة تشكيل القطاع بالكامل. وسيمثل السفر المسؤول بيئياً محور التركيز الرئيسي خلال النسخة القادمة من المعرض "لقد أظهر قطاع السفر والسياحة في الشرق الأوسط مرونة ونمواً مذهلين في السنوات

كشفت معرض سوق السفر العربي، الحدث الرائد في الشرق الأوسط متخصصي السفر والسياحة الداخلية والخارجية، عن موضوعه الرئيسي لنسخة عام 2024: "تمكين الابتكار: إحداث تحول في قطاع السفر من خلال ريادة الأعمال"، حيث ستقام النسخة الحادية والثلاثين من الحدث في مركز دبي التجاري العالمي في الفترة الممتدة من الاثنين 6 إلى الخميس 9 مايو 2024. لم يؤمن قطاع السفر والسياحة على مدار الخمسة عشر عاماً الماضية، سوى 1% فقط من إجمالي التمويل للشركات الناشئة في جميع الصناعات، وفقاً لتحليل أجرته شركة ماكينزي هذا على الرغم من أن القطاع يمثل أكثر من 10% من الناتج المحلي الإجمالي العالمي في عام 2019، وسيستلصق سيستكشف معرض سوق السفر العربي 2024 مع وجود عارضين من مجالات الطيران والإقامة والضيافة والمعالج السياحية والتكنولوجيا وغيرها، كيف يعمل المبتكرون في مجال السفر والسياحة على استقطاب وجذب مستويات أكبر من التمويل لزيادة المساهمة الإجمالية للقطاع في الناتج المحلي الإجمالي العالمي. وستستضيف الدورة الحادية والثلاثون من سوق السفر العربي مرة أخرى صناعات القرار وقادة الصناعة ومحتري السفر من جميع

دبي- الفجر

قسطرة عاجلة توقف تسريب قلب سيدة

ساعتان لإيقاف التسريب وتركيب رقعة في صمام زرع لها وهي طفلة

وأكد الأطباء أنه بعد إجراء الفحوصات السريرية والمخبرية والأشعاعية قرر الأطباء إجراء تدخل بواسطة القسطرة لإغلاق التسرب من جانب الصمام المركب للمريضة جراحياً منذ الطفولة. وأضاف الفريق الطبي أن التدخل تمثل في قسطرة قلبية ورقعة مخصصة لسد التسريبات، لتنتقل بعد ذلك المريضة لقسم التنويم لتابعة وضعها الصحي حتى خروجها.

تمكن فريق طبي متخصص في جراحة القلب بمنطقة الأحساء (شرق السعودية) من إجراء تدخل جراحي استغرق ساعتين لإيقاف تسريب في صمام القلب لمريضة. وقالت الصحة السعودية أن الفريق الطبي بمركز الأمير سلطان لمعالجة أمراض جراحة القلب تمكن الخميس 31 أغسطس من إجراء قسطرة علاجية لمريضة تعاني من ارتجاع جانبي في الصمام المائترالي.



مجلس سيدات أعمال دبي يطلق مبادرة نوعية لمناقشة الفرص والتحديات في القطاعات الاقتصادية

معتبرة أنه تم اختيار القطاعات الاقتصادية محور النقاش بعناية تامة ووفق الأولويات الاستراتيجية لإمارة دبي. وأكدت حليبي على الالتزام الكامل من قبل مجلس سيدات أعمال دبي بتسخير الجهود وابتكار المبادرات وتنشيف الجهود لخدمة الأعضاء ومجتمع الأعمال، وتنظيم فعاليات ومبادرات وندوات وورش عمل متخصصة يمكن أن توفر قيمة مضافة لسيدات ورائدات الأعمال، مشددة في هذا المجال على حرص المجلس على استفادة أعضائه من كافة تسهيلات ومبادرات المجلس لتعزيز تنافسيتهن في مختلف مجالات وقطاعات الأعمال. وقد تأسس مجلس سيدات أعمال دبي في العام 2002 تحت مظلة غرفة تجارة دبي، حيث يعتبر ممثلاً رسمياً لسيدات ورائدات الأعمال في دبي، ويهدف إلى توفير الدعم والرعاية لسيدات ورائدات الأعمال في الإمارة، اللاتي يخطين الخطوة الأولى لهن على درب عالم الأعمال، حيث يلعب المجلس دوراً هاماً في الاستثمار بالقدرات والمهارات في بيئة الأعمال، وتطوير قدرات أعضائه وصقل مهارتهن، وتوفير أفضل التدريب النوعي العملي والمهني الذي يعزز من خبرات الأعضاء وتنافسيتهن في بيئة الأعمال خصوصاً في ضوء التحديات الحالية، وازدياد المنافسة في سوق العمل.

أعضاء المجلس لمناقشة وبحث واقع القطاعات الاقتصادية، وإمكانية الاستفادة من الفرص المتاحة لتعزيز تنافسية الأعضاء. وبدشن مجلس سيدات أعمال دبي أولى فعاليات المبادرة في 12 سبتمبر الجاري حيث تناقش هذه الجلسة الفرص والتحديات وأفاق النمو في مجال الإعلام والتسويق، وكيفية تسخير الأدوات التسويقية والإعلام من أجل تطوير قطاع الأعمال، وينظم المجلس في أكتوبر

أعلن مجلس سيدات أعمال دبي عن إطلاق مبادرة جديدة تحت عنوان "رؤية الصناعة" تهدف إلى تفعيل دور سيدات ورائدات الأعمال في الإمارة في مناقشة الفرص والتحديات في قطاعات اقتصادية متنوعة، تشمل تنظيم سلسلة من طاولات النقاش المستديرة التي تجمع خبراء ومختصين مع



دبي- الفجر

منوعات الغفلة

23

كيف توقف تنصت وتجسس هاتفك عليك الآن؟!

تقوم معظم تطبيقات الهواتف الذكية بجمع بياناتك بشكل مستمر، ليتم بيعها بعد ذلك إلى شركات الإعلان، ما يفسر ظهور منتجات ذكرتها بشكل عابر على مواقع التواصل الاجتماعي.



من إنشاء جدول زمني. ويجب على مستخدمي آبل إلغاء تثبيت خرائط غوغل - ويمكن لمستخدمي أندرويد تعطيل وصول خرائط غوغل إلى الموقع من خلال الانتقال إلى الإعدادات < الموقع < إذن الموقع. حماية البيانات المتقدمة".

إيقاف تشغيل المساعد الصوتي
- على "آيفون"، افتح الإعدادات، وحدد Siri والبحث، وقم بإيقاف تشغيل "استمع إلى Hey Siri".
- على "أندرويد"، انتقل إلى الإعدادات < غوغل < إعدادات Google Apps < البحث والمساعد والصوت < مساعد غوغل < الوصول إلى مساعدك، ثم قم بإيقاف تشغيله.

إلغاء تثبيت التطبيقات التي لا تستخدمها
ينصح دوفال بإلغاء تثبيت التطبيقات التي لا تستخدمها بانتظام، لأنها قد تقوم بجمع البيانات في الخلفية.

لتنشيطه، على "آيفون"، افتح تطبيق الإعدادات، وانقر فوق اسمك، ثم انقر على iCloud.
قم بالتمرير لأسفل، ثم اضغط على "حماية البيانات المتقدمة"، ثم اضغط على "تشغيل حماية البيانات المتقدمة".

التوقف عن استخدام خرائط غوغل
قال دوفال إن خرائط غوغل تجمع كمية هائلة من البيانات، ويجب عليك إلغاء تثبيتها حينما أمكن ذلك. وقال دوفال: "من المسلم به أن غوغل تصل إلى موقعك عند استخدام الخرائط، ولكن هل تعلم أن التطبيق يمكنه أيضا قراءة معلومات الاتصال الشخصية؟ ويمكنه أيضا تسجيل الصوت وقراءة ملفات الصور والفيديو والتواصل مع AdServices - يتمتع بوصول واسع النطاق إلى المعلومات الخاصة ويحقق الدخل من ذلك".

ولا يمنع إيقاف تشغيل سجل المواقع على نظام "أندرويد"، غوغل من جمع بياناتك - فقط



إلى طرف، كما حذر دوفال، ما يعني أنه ما لم تتم بتحديث إعدادات الأمان الخاصة بك، فلن تكون بياناتك خاصة تماما.
وقال دوفال: "أصدرت شركة آبل ميزة حماية البيانات المتقدمة، والتي تعمل على تشغيل التشفير الشامل لأشياء مثل الصور

الخصوصية، الذي يخبرك بالتطبيقات التي تمكنت من الوصول إلى بياناتك - انتقل إلى الإعدادات < الخصوصية، وانقر فوق تقرير خصوصية التطبيق وقم بتعيينه.
وعلى نظام "أندرويد"، انقر فوق الأمان والخصوصية < الخصوصية < مدير الأذونات للاطلاع على التطبيقات التي كانت تصل إلى الكاميرا الخاصة بك (على سبيل المثال).

وقال دوفال: "نظرا لأن استخدام بيانات المستخدم وبيعها أمر مربح للغاية، فإن العديد من التطبيقات تجمع تتبع موقع البيانات الخاصة بك ويتم تمكين الوصول إلى الكاميرا / الميكروفون افتراضيا، مع اعتماد مقدمي الخدمة على الأشخاص الذين لا يدركون أنه يتم تعقبهم أو يفترضون أنه لا يوجد شيء يمكنهم فعله حيال ذلك".

قم بتشغيل حماية البيانات المتقدمة على "آيفون"
بشكل افتراضي، تكون الخدمات السحابية من آبل، بما في ذلك iCloud، مشفرة من طرف

وقال المدافع عن خصوصية البيانات، غايل دوفال، إن من الممكن، لحسن الحظ، تغيير الإعدادات حتى لا يحدث هذا.
ويقول إن خصوصية البيانات الضعيفة والإعلانات الشخصية تساهم بشكل مباشر في زيادة الوقت الذي تقضيه عبر الإنترنت، والشراء الاندفاعي وحتى تفاقم مشاكل الصحة العقلية.

ووجدت الأبحاث التي أجرتها TASA في عام 2022 أن 79% من الأشخاص كانوا قلقين بشأن استخدام شركات التكنولوجيا عبر الإنترنت لبياناتهم، وشعر 65% بعدم الارتياح عند مشاركة بياناتهم لاستخدام الخدمات مجانا.

تحقق من التطبيقات التي تستخدم بياناتك

ينصح دوفال بأنه يجب عليك التحقق من التطبيقات التي تصل إلى بياناتك، وتقليل الأذونات الممنوحة لها للقيام بذلك. على "آيفون"، يمكنك إنشاء تقرير



النشاط البشري المغير للمناخ قد يؤدي إلى وفاة مليار شخص خلال القرن المقبل

قالت دراسة إن تغير المناخ الناجم عن النشاط البشري من المرجح أن يكون مسؤولا عن الوفاة المبكرة لنحو مليار شخص خلال القرن المقبل.

وإذا وصل الاحتباس الحراري إلى درجتين مئويتين أو تجاوزهما بحلول عام 2100، فإن من المحتمل أن يكون البشر الأكثر ثراء مسؤولين عن وفاة ما يقارب المليار شخص معظمهم من الفقراء خلال القرن المقبل.



القول بأننا بحاجة إلى التحرك بسرعة ما تزال واضحة تماما".
وتابع: "إن ظاهرة الاحتباس الحراري هي مسألة حياة أو موت بالنسبة لمليار شخص، ويتفق الجميع تقريبا على أن حياة كل إنسان لها قيمة، بغض النظر عن العمر، أو الخلفية الثقافية أو العرقية، أو الجنس أو الموارد المالية. لذلك، يجب أن يتغير تحول الطاقة كثيرا، أسرع بكثير، بدءا من الآن".

إلى التوقف عن حرق الوقود الأحفوري في أسرع وقت ممكن من خلال اتباع نهج أكثر عدوانية في كفاءة الطاقة والطاقة المتجددة.
وأشار بيرس: "لكي نكون واضحين، فإن التنبؤ بالمستقبل بدقة أمر صعب. فقاعدتنا الألف طن ليست سوى أفضل تقدير من حيث الحجم، ومن المرجح أن يتراوح عدد الوفيات الناجمة عن ذلك بين أقل من شخص و10 أشخاص لكل 1000 طن. وبغض النظر، فإن خلاصة

وتمت مراجعة أكثر من 180 مقالا من المؤلفات العلمية خلال هذه الدراسة التي شارك في تأليفها ريتشارد بارنك من جامعة غراتس (النمسا)، ونشرت في مجلة Energies.
ووجد بيرس وبارنكوت أن الأدبيات التي راجعها النظراء حول تكاليف الوفيات البشرية الناجمة عن انبعاثات الكربون تتقارب مع "قاعدة الألف طن"، وهو تقدير مفاده أن حالة وفاة مبكرة واحدة تحدث في المستقبل في كل مرة يتم فيها حرق ما يقارب 1000 طن من الكربون الأحفوري.

وأوضح بيرس: "إذا أخذت الإجماع العلمي على قاعدة الألف طن على محمل الجد، وقمت بدراسة الأرقام، فإن الاحتباس الحراري العالمي الناتج عن النشاط البشري يعادل مليار جثة مئة مبكرة خلال القرن المقبل. ومن الواضح أنه يتعين علينا أن نتحرك بسرعة".
ويأمل بيرس، وهو خبير في سياسة الطاقة، من خلال تغيير وتحدي لغة ومقاييس الاحتباس الحراري العالمي، أن يتمكن المزيد من صناعات السياسات وقادة الصناعة من فهم الحقائق الصعبة حول اعتماد العالم على الوقود الأحفوري بشكل أفضل.
وأشار بيرس: "بينما أصبحت تنبؤات النماذج المناخية أكثر وضوحا، فإن الضرر الذي تلحقه بالأطفال والأجيال القادمة يمكن أن يعزى بشكل متزايد إلى أفعالنا".
وعندما يتم الاعتراف بهذا الارتباط المباشر، فلن يكون من الممكن تجاهل التزامات انبعاثات غازات الدفيئة. ووجدت الدراسة أنه للحد من هذه الالتزامات المستقبلية الهائلة وإقاذ العديد من الأرواح البشرية، تحتاج البشرية

في انبعاثات الكربون. كما يوصي التقرير برفع مستوى الإجراءات الحكومية والشركات والمواطنين لتسريع عملية إزالة الكربون من الاقتصاد العالمي، بهدف تقليل عدد الوفيات البشرية المتوقعة.
وأضاف بيرس، رئيس قسم تكنولوجيا المعلومات والابتكار في جامعة ويسترن، والمؤلف الرئيسي للدراسة: "من الواضح أن مثل هذا الموت الجماعي غير مقبول. إنه أمر مخيف حقا، خاصة بالنسبة لأطفالنا".





منوعات الفن

26

يضم أعمالاً فنية مستلهمة من البيئة الطبيعية لدولة الإمارات

افتتاح معرض جديد في رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي بالتزامن مع عام الاستدامة

يشكل كل معرض تجربة جديدة لا يحدها أي هيكل أو نص تقييمي معين، يتزامن المعرض مع رئاسة جامعة نيويورك أبوظبي لشبكة المناخ الجامعية التي تتكون من جامعات ومؤسسات تعليمية محلية تتعاون لتنظيم الحوارات والفعاليات العامة ونشر موجزات السياسة وتشجيع المشاركة الشبابية في الفترة ما قبل مؤتمر الأطراف COP28 وما إلى بعد ذلك.

يفتح معرض بلين دي سانت كروا: أفق بحفل الافتتاح في السادسة مساءً بتاريخ 3 أكتوبر ويرحب بالزوار إلى تاريخ 14 يناير، أيام الثلاثاء إلى الأحد من الثانية عشر ظهراً إلى الثامنة مساءً. يرجى زيارة صفحة المعرض مزيد من التفاصيل.

من الأبحاث الميدانية الدقيقة، ولكم يسرنا أن دي سانت كروا اتبع ذات النهج خلال رحلاته إلى الدولة خلال العام الماضي، فالصحراء المحلية تمنحه منظراً جديداً لدراسة التحديات المتداخلة التي تواجهها بالنسبة للبيئة. ويزيدنا فخراً تعاونه مع أساتذة جامعة نيويورك أبوظبي الذي أسفر عن مجموعة من الأعمال الفنية الجديدة التي لا تمثل البيئة الطبيعية لدولة الإمارات العربية المتحدة فحسب، بل تعكس ثراء البيئة الفكرية للجامعة وأبوظبي كذلك. تتزايد أهمية هذه المساهمات مع اقتراب مؤتمر الأطراف COP28 واتساع مساهمات جامعة نيويورك أبوظبي في حوارات تغير المناخ ومواجهته، ونأمل أن الجمهور سيجد هذا المعرض تجربة ملهمة حيث أن رواق الفن يسعى إلى أن

متعددة الوسائط ومصممة وباحثة إضافة إلى كونها المديرية المساعدة للمختبر. وخلال رحلته البحثية في دولة الإمارات العربية المتحدة، عينت مؤسسة العلوم الوطنية الأمريكية الفنان دي سانت كروا رئيساً لأبحاث مشروع يركز فيه على تأثير تغير المناخ على مجتمعات السكان الأصليين في مناطق اليوكون داخل القطب الشمالي بهدف توثيق ما يمر به كوكب الأرض من التغيرات المشتركة الاجتماعية والسياسية والبيئية التي نعيشها على المستويين المحلي والعالمي. وفي تعليقه قالت مايا أليسون المديرية التنفيذية لرواق الفن والقيمة الفنية للمعرض: "يقع منظور بلين دي سانت كروا في تقاطع مجالات علم الأجناس والملاحظة العلمية والصحافة، إضافة إلى كونه فناً، لما له من أساس

الفن أربعة أعمال فنية كبيرة، حيث تعاون في أول قطعة فنية مع أساتذة فنون المسرح جونا سيتل. ويمتد العمل الفني، مقتطف من السبخة، مساحة 150 متراً مربعاً وهو مستوحى من السبخات والروافد المحلية، تتكون القطعة من الرقائق البلاستيكية الناتجة عن إحدى مراحل إعادة تدوير البلاستيك وقد دخل في إنتاجها أكثر من خمسين ألف من عبوات المياه، وتتميز القطعة الفنية بحركتها الإنسيابية مع الضوء والصوت. وإضافة إلى ذلك، فقد أنجز دي سانت كروا سلسلة من أعمال المناظر الطبيعية "للامتاتية" المستوحاة من الصحراء المحلية، في مشروع بحثي مشترك مع مختبر التصوير والتصنيع لمركز أبحاث جامعة نيويورك أبوظبي، حيث اشترك مع جماعة الهاشمي التي تعد فنانة

أبوظبيي-الفنجر
يفتح رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي موسم الخريف في يوم الثلاثاء الموافق 3 أكتوبر 2023 بمعرض "بلين دي سانت كروا: أفق"، الذي يضم عدداً من المنحوتات المستوحاة من بيئة الإمارات العربية المتحدة. وقد أمضى الفنان بلين دي سانت كروا العام الماضي في دراسة البيئة الطبيعية للدولة ضمن إقامته الفنية في رواق الفن، تحضيراً لمؤتمر الأطراف COP28، واشترك مع عدد من الأساتذة وغيرهم من العلماء والباحثين في تنفيذ سلسلة من المقابلات وتسجيلها لثراء المعرض. وفي هذا المعرض الذي يعتبر أول معارضه في منطقة الخليج العربي نفذ بلين دي سانت كروا بتكليف من رواق

بدور القاسمي: الشارقة للكتاب من أهم المنجزات العربية ونعمل على الارتقاء بدوره في إثراء الثقافة العالمية



دولة، وقد عمده مدار 12 يوماً 1500 فاعلية ثقافية وفنية وترفيهية، وحقق للعام الثاني على التوالي لقب "أكبر معرض كتاب في العالم" في بيع وشراء حقوق النشر.

بين الناشرين والمؤلفين، وبدعم صناعة الكتاب في المنطقة، ففي دورته السابقة 2022، جمع المعرض أكثر من 2213 ناشرًا من 95 دولة، إلى جانب 150 كاتباً ومفكراً من 57

الجنوبية بتاريخها الذي يمتد إلى آلاف السنين، بحكاياتها الشعبية وعاداتها الاجتماعية المميزة، بعلمها وابتكاراتها وتقدمها التقني لتلتقي بالثقافة الإماراتية العربية بقيمتها الأصيلة وتاريخها العريق وتراثها الأصيل، وهذا يشكل فرصة للتعرف بشكل مباشر على هذه الثقافة، ليس للمجمل فقط، بل وللناشرين وأصحاب المكتبات ودور الكتب الذين يشكل المعرض منصة لتوثيق علاقاتهم مع الأسواق المحلية والعالمية، وقد أثبتت تجربة الاحتفاء بضيوف شرف المعرض أنها بوابة واسعة لتعزيز وبناء روابط متجددة على كافة المستويات، وهذا خلال السنوات الماضية ثمار هذه التجربة، بتأسيس معاهد، وتوقيع شراكات، وإطلاق مبادرات تجمع الإمارة ودولة الإمارات مع عدة بلدان أجنبية. ويقدم جناح كوريا الجنوبية في المعرض برنامجاً ثقافياً غنياً بالفعاليات والأنشطة التي تعكس جماليات وتنوع الثقافة الكورية، التي تحظى بشعبية كبيرة بين الشباب من جميع أنحاء العالم، من خلال جلسات حوارية وورش عمل وعروض فنية، تعرف الزوار على تاريخ وحضارة وفنون كوريا الجنوبية، وتضيء على لغتها وثقافتها وأطباقها. كما يستضيف جناح كوريا عدداً من المؤلفين والشخصيات الثقافية الكورية، التي تشارك خبراتها وأراءها مع الجمهور. ويعد "معرض الشارقة الدولي للكتاب" أحد أبرز المحافل الثقافية في المنطقة والعالم، ويحشد كل عام آلاف المهتمين بالكتاب والثقافة، كما يسهل عملية بيع وشراء حقوق النشر

من 14-18 يونيو الماضي، وعن مكانة المعرض الراهنة وما حققه خلال مسيرته من نجاحات، قالت الشارقة بدور القاسمي: "بفضل توجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، أصبح معرض الشارقة الدولي للكتاب واحداً من أهم المنجزات العربية خلال السنوات الخمسين الماضية، حيث شكل منصة للناشرين وصناع الكتاب وأصحاب المكتبات للارتقاء وبناء الشراكات وتوثيق العلاقة مع الجمهور، كما فتح للثقافة العربية نوافذ مستقبلية لتحديد مسارها والوصول إلى شرائح أوسع من المجتمع، من جهة قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب: "إن الاحتفاء بالتجربة الثقافية لكوريا الجنوبية يجسد رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، مضيفاً أن الإمارة أصبحت برؤية سموه العنوان الأبرز للثقافة في المنطقة، الذي أكد أن المعرفة والكتاب أقوى أسس بناء العلاقات بين حضارات وبلدان العالم، وأكثرها استدامة، والفرصة التي فتحت مسارات متجددة لاستحداث شراكات ومجالات تعاون بين سوق إنتاج المعرفة الإماراتي والعربي وغيره من أسواق صناعة النشر، فأصبحت الإمارة برؤية سموه ورعايته المتواصلة بوابة التبادل الثقافي بين البلدان العربية والأفريقية ومختلف دول العالم". وأضاف في نوفمبر المقبل، ستحضر الثقافة الكورية

•• الشارقة-وام
أكدت الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، أن الشارقة ترسخ مكانتها في كل مناسبة مركزاً ثقافياً عالمياً، وعنواناً موثوقاً لكل من يريد التعرف على الثقافة العربية بتاريخها الحافل ومساهماتها الإنسانية، مشيرة إلى أن الدور الذي تتبناه الشارقة من خلال فعاليتها ومبادراتها وفي مقدمتها معرض الشارقة الدولي للكتاب، يعزز الحوار بين الشعوب، ويزيد المشهد الثقافي العالمي تنوعاً وثراءً. جاء ذلك بمناسبة إعلان "هيئة الشارقة للكتاب" عن اختيار كوريا الجنوبية ضيف شرف الدورة 42 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي يقام في الفترة من 1 - 12 نوفمبر القادم في مركز إسبو الشارقة، ويقدم فرصة للتواصل مع مجموعة من الكتاب والمفكرين والشخصيات الثقافية من مختلف بلدان العالم، ويأتي اختيار الشارقة لكوريا الجنوبية، احتفاءً بالارتقاء الثقافي الإنساني الكوري الذي يمتد لآلاف السنين قبل الميلاد، حيث تعد الثقافة الكورية واحدة من أقدم الثقافات المستمرة في العالم وأكثرها ثراءً، كما تمثل نموذجاً ملهماً للنجاح في المزج بين التراث القديم والثقافة الحديثة، وهو النموذج الذي يحظى باهتمام كبير من المدن الثقافية العربية بشكل عام وإمارة الشارقة بشكل خاص والتي حلت ضيف شرف على معرض سينول الدولي للكتاب في دورته الـ 65 في الفترة

56 دولة تشارك في الدورة السابعة لجائزة محمد بن راشد للغة العربية

•• دبي-وام

أعلنت جائزة محمد بن راشد للغة العربية عن إغلاق باب التسجيل للمشاركة في الدورة السابعة لهذا العام حيث بدأت اللجنة المختصة عمليات تقييم المشاركات المقدمة في جميع الفئات والتي أظهرت مستويات عالية من الابتكار والتميز، يعزز حضور اللغة العربية وإثرائها على جميع الصعد. وشهدت الدورة السابعة من الجائزة إقبالا واسعا من المشاركين من مختلف الدول العربية وحول العالم حيث ارتفع عدد الدول المشاركة في دورتها السابعة ليشمل أكثر من 56 دولة حول العالم مع تنوع كبير في المشروعات المشاركة.

وقال سعادة بلال البدر الأمين العام لجائزة محمد بن راشد للغة العربية إن الإقبال الكبير الذي شهدناه هذا العام للمشاركة في جائزة محمد بن راشد للغة العربية يعكس الوعي المتزايد بأهمية هذه اللغة العربية ودورها في تشكيل هويتنا الثقافية فكل مشاركة تعد خطوة نحو تعزيز مكانة اللغة العربية في العالم. وأضاف: "نود أن نعبر عن عميق شكرنا وامتناننا لكل من شارك وساهم في هذه الرحلة والتي تشكل إسهاماً متميزاً في تعزيز وتطوير اللغة العربية وضمان استمراريتها في عصر الثورة التطلع إلى مستقبل حافل بالتعاون والتفرد في خدمة لغتنا وثقافتنا. وتتخصص جائزة محمد بن راشد للغة العربية في دورته السابعة نحو 2.8 مليون درهم "مبايدال 750 ألف دولار أميركي" توزع بواقع 257 ألف درهم عن كل فئة من فئات الجائزة التي تندرج تحت محاور التعليم والتقانة والإعلام والتواصل والسياسة اللغوية والتخطيط والتدريب والثقافة والفكر ومجتمع المعرفة. وتضمنت فئات الجائزة أفضل مبادرة لتعليم اللغة العربية وتعلمها في التعليم المبكر وأفضل مبادرة للتعليم باللغة العربية في التعليم المدرسي "من الصف الأول إلى الصف الثاني عشر" وأفضل مبادرة لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها وأفضل تطبيق ذكي للغة العربية ونشرها وأفضل مبادرة لمعالجة اللغة العربية تقنياً وأفضل عمل باللغة العربية في وسائل الإعلام الإلكتروني وقنوات التواصل الاجتماعي وأفضل مبادرة لخدمة اللغة العربية في وسائل الإعلام وأفضل مبادرة في السياسة اللغوية والتخطيط وأفضل مشروع تعريب أو ترجمة وأفضل عمل فني أو ثقافي أو فكري لخدمة اللغة العربية وأفضل مبادرة لتعزيز ثقافة القراءة وصنع مجتمع المعرفة.

شهدت فعاليات مخيم متحف الاتحاد الصيفي التي تمحورت حول "فكرة الاستكشاف"، تفاعلاً ملحوظاً من قبل الأطفال الذين عاشوا في بيئة استكشافية تعليمية مليئة بالمرح والأنشطة الثقافية تعرفوا خلالها على تاريخ وقصة الاتحاد وتأسيس الدولة، وأبرز الأحداث التي شهدتها الإمارات خلال الفترة من 1968 حتى 1972، وسير الآباء المؤسسين للمهمة، كما استكشفت الطبيعة الجغرافية والاجتماعية التي كانت سائدة آنذاك في الإمارات، ومقارنتها مع الموجودة حالياً بعد مرور نصف قرن على إعلان الاتحاد. من جهة أخرى، قدم مخيم مركز الجلييلة لثقافة الطفل الذي انقسم إلى شقين، أقيم الأول تحت شعار "استكشف عجائب الطبيعة"، بينما حمل الثاني شعار "استكشف العالم"، للأطفال مجموعة من التجارب الفريدة، اكتشفوا خلالها جماليات الفنون البصرية والأدائية، وحلقوا في فضاءات الموسيقى والشعر، وتعلموا أسرار ماكياج المسرح وفنون الرسم، وطرق تصميم الإكسسوارات وتلوين القمصان، وتعرفوا على تقنيات الأشغال اليدوية وصناعة الفخار، وغيرها من الفعاليات الإبداعية وورش العمل الفنية المبتكرة. وعلى مدار أسبوعين، شارك أطفال المخيم الصيفي في "حي الفهيدى التاريخي" المجاني في سلسلة من المغامرات الشيقة والتجارب الفريدة التي قدمتها لهم "دبي للثقافة" بهدف تمكينهم من التعرف على تفاصيل التراث المحلي واكتشاف جمالياته المختلفة، وإطلاق العنان لإبداعاتهم ضمن أجواء تاريخية ساحرة، كما استفادوا من تشكيلة ورش العمل والجولات التثقيفية والترفيهية التي اكتشفوا من خلالها أهمية الروابط الأسرية والحياة المجتمعية ودور الأسرة الإماراتية في ازدهار منطقة الفهيدى. يذكر أن كافة الفعاليات وورش العمل الفنية والتعليمية التي شهدتها المخيمات الصيفية أقيمت تحت إشراف مجموعة من الخبراء والمتخصصين، وتأتي هذه المخيمات في إطار سعي "دبي للثقافة" إلى تحقيق رؤية دبي الهادفة إلى بناء أجيال مبتكرة ومبدعة، ما يساهم في ترسيخ مكانة الإمارة مركزاً عالمياً للثقافة، حاضنة للإبداع، ملتقى للمواهب.

شاركوا في أنشطتها الإبداعية والترفيهية واكتسبوا مهارات متنوعة

مخيمات «دبي للثقافة» الصيفية تثري معارف الأطفال



شهدت فعاليات مخيم متحف الاتحاد الصيفي التي تمحورت حول "فكرة الاستكشاف"، تفاعلاً ملحوظاً من قبل الأطفال الذين عاشوا في بيئة استكشافية تعليمية مليئة بالمرح والأنشطة الثقافية تعرفوا خلالها على تاريخ وقصة الاتحاد وتأسيس الدولة، وأبرز الأحداث التي شهدتها الإمارات خلال الفترة من 1968 حتى 1972، وسير الآباء المؤسسين للمهمة، كما استكشفت الطبيعة الجغرافية والاجتماعية التي كانت سائدة آنذاك في الإمارات، ومقارنتها مع الموجودة حالياً بعد مرور نصف قرن على إعلان الاتحاد. من جهة أخرى، قدم مخيم مركز الجلييلة لثقافة الطفل الذي انقسم إلى شقين، أقيم الأول تحت شعار "استكشف عجائب الطبيعة"، بينما حمل الثاني شعار "استكشف العالم"، للأطفال مجموعة من التجارب الفريدة، اكتشفوا خلالها جماليات الفنون البصرية والأدائية، وحلقوا في فضاءات الموسيقى والشعر، وتعلموا أسرار ماكياج المسرح وفنون الرسم، وطرق تصميم الإكسسوارات وتلوين القمصان، وتعرفوا على تقنيات الأشغال اليدوية وصناعة الفخار، وغيرها من الفعاليات الإبداعية وورش العمل الفنية المبتكرة. وعلى مدار أسبوعين، شارك أطفال المخيم الصيفي في "حي الفهيدى التاريخي" المجاني في سلسلة من المغامرات الشيقة والتجارب الفريدة التي قدمتها لهم "دبي للثقافة" بهدف تمكينهم من التعرف على تفاصيل التراث المحلي واكتشاف جمالياته المختلفة، وإطلاق العنان لإبداعاتهم ضمن أجواء تاريخية ساحرة، كما استفادوا من تشكيلة ورش العمل والجولات التثقيفية والترفيهية التي اكتشفوا من خلالها أهمية الروابط الأسرية والحياة المجتمعية ودور الأسرة الإماراتية في ازدهار منطقة الفهيدى. يذكر أن كافة الفعاليات وورش العمل الفنية والتعليمية التي شهدتها المخيمات الصيفية أقيمت تحت إشراف مجموعة من الخبراء والمتخصصين، وتأتي هذه المخيمات في إطار سعي "دبي للثقافة" إلى تحقيق رؤية دبي الهادفة إلى بناء أجيال مبتكرة ومبدعة، ما يساهم في ترسيخ مكانة الإمارة مركزاً عالمياً للثقافة، حاضنة للإبداع، ملتقى للمواهب.

في حين، منح مخيم متحف الشارقة الصيفي للصحافة فرصة المشاركة بمجموعة من الأنشطة الترفيهية والعملية وخاضوا خلال المخيم الذي رفع شعار "من البر إلى البحر" مجموعة من التجارب تفاعلتها

•• دبي-الفنجر
حققت المخيمات الصيفية التي تنظمها هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" في كافة أصولها ومواقفها المختلفة نجاحاً لافتاً وأرقاماً قياسية، ما يعكس مكانتها كحاضنة إبداعية تساهم في صقل شخصيات الأجيال القادمة وتزويدهم بما يحتاجونه من معارف ومهارات مستقبلية، وترسخ في نفوسهم قيم الانتماء والولاء للوطن، حيث كشفت "دبي للثقافة" عن استقطاب مخيماتها الصيفية لأكثر من 3000 طفل شاركوا في ورش العمل والأنشطة الإبداعية والفنية والترفيهية التي تضمنتها برامج المخيمات التي نظمت في مكتبات دبي العامة، ومركز الجلييلة لثقافة الطفل، ومتحف الشارقة، وحي الفهيدى التاريخي، ومتحف الاتحاد. ووفقاً لتقارير الهيئة، فقد سجل مخيم "مكتبات دبي العامة" الصيفي الذي أقيم على فترتين تحت شعار "الاستدامة"، انضمام مئات الأطفال الذين شاركوا في أكثر من 234 ورشة عمل إبداعية استضافتها مكتبات الصفا للفنون والتصميم، والمنحول، والطوار، وأم سقيم، والراشدية، وحتا العامة، حيث تعرف الأطفال خلالها على طرق إعادة التدوير المتنوعة، وكيفية تخطيط وإنشاء المدن المستدامة والتكيف مع المناخ، إلى جانب ورش عمل فنية تعلم فيها الأطفال تقنيات فن الديكوباج والنحت، والرسم بتقنية الصب، وفن النسيج وتلوين الأقمشة بطريقة الناي داي، وصناعة الشموع والصابون والفخار، وطرق صنع وتزيين الحقائب، وكذلك صنع مجسمات الحيوانات وأدوات الموسيقى باستخدام مواد معاد تدويرها، وغيرها. واختتم المخيم بتنظيم معرضين لإبداعات الأطفال الذين شاركوا في مخيم مكتبات دبي العامة. كما شهد معرض "الكتاب المستعمل" الذي استضافته مكتبة الطوار بالتزامن مع مخيم مكتبات دبي العامة الصيفي، بيع 2286 كتاباً، وخصص ريعه لدعم إحدى الجهات الخيرية في دبي، وجاء هذا المعرض بهدف تعزيز الوعي المرعي لدى الأطفال وتشجيعهم على ممارسة القراءة وجعلها أسلوب حياة.



منوعات

الفكر

27

Asteroid City... نقد مبطن للتاريخ الأميركي الشعبي وسياسات حكوماته

تنتظرنا الكثير من الألوان والمشاهد المسرحية والديكورات السيمترية، مع كل عمل يحمل توقيع المخرج ويس أندرسون. لكن فيلمه الجديد Asteroid City لا يحقق تلك التوقعات المرئية والسردية فحسب، بل يؤكد سمعة المخرج الأميركي واحداً من بين قلة من صناع سينما المؤلف المعاصرين، ويعطينا لمحة عما يخفيه عقل المصمم الأكثر إذهالاً في السينما من صور غير مألوقة وحكايا لم ينبشها أحد من قبل.

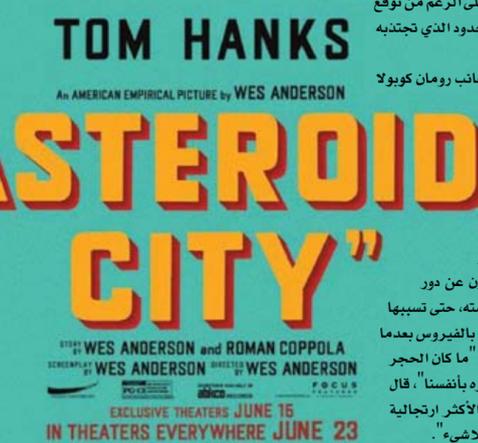


من الشخصيات بدلاً من أن يسند لإحداها وقتاً واهتماماً فاضلين. سرعة الإيقاع تلك والديناميكية في بنية الحكمة وتبادلات الممثلين يؤسسان لنهج تمثيلي لا ينسجم مع ما هو شائع، ما يفسر بقاء الفيلم خارج جوائز أوسكار عن فئة التمثيل تحديداً، وهي نقطة تحسب لصالح صانع العمل الذي عرف بعمله الفريد على البنية الدرامية وتركيب الشخصيات ولو كان ذلك على حساب رواج فيلمه والتكريمات. إذ يقدم عدد من النجوم المعروفين أداءات خاطفة عبر الفيلم، بعضها لا يتجاوز الدقيقة الواحدة، ومنهم توم هانكس، وويليم دافو، وأدريان برودي، ومارغو روبي، وستيف كاريل، وتيلدا سوينتون، وفرانسيس مكدورماند. ربما يتباهى أندرسون بقدرته على إقناع هذا العدد الهائل من الممثلين الكبار للعب أدوار في الخلفية، لكنه بالتأكيد يتقن بناء شخصياتهم رغم تواضع مساحاتها، فكل منهم إضافته الخاصة على سؤال الفيلم الأساسي: عم تدور المسرحية ومن خلفها الحياة أيضاً؟



ما بعد الحرب والذعر الذي عم آنذاك خوفاً من الحكومة وممارساتها. لا يؤكد أندرسون أياً من تلك الافتراضات، لكنه يستوحي صوره من الإعلانات والصور التي قدمت المشهد الأميركي خلال الخمسينيات بشكل خال من العاطفة ومعهم في ذات الوقت بالوطنية وقيم الحداثة. اشتغاله على التفاصيل البصرية الدقيقة وإعادة تخيله الزمن الماضي في تنويمات بصرية منمطة يؤكد أن أسترويد سيتي ليس فيلم خيال علمي فحسب، بل نقداً مبطناً للتاريخ الأميركي الشعبي وسياسات حكوماته على مدى الأعوام الفائتة. ما يبدو كنيابا على الورق، يغدو في أفلام أندرسون وكأنه نزهة على الشاطئ أو رحلة إلى مدينة الملاهي، فيستعير في "أسترويد سيتي" المشهد المألوف لبلدة صغيرة في منطقة حدودية مهجورة، حيث السماء رمادية والعشب جاف، ويسكب فيها الحياة والزخرفات البصرية لتبدو بيتاً للدمى، كما توصف تشكيلاته البصرية دوماً، لكنه مع ذلك يحمي تعاسها العميقة، فلا يخبر أندرسون العانة في صوره، بل يغلغل ببطبات من اللون الزهري والأزرق الفاتح والأخضر والأصفر وغيرها من الألوان المرتبطة بالربيع، متعمداً اختيار تدرجاتها الباهتة، أي ألوان الباستيل تحديداً، حتى تعكس قوة الحزن الكامن، وكان هذا الأخير هو النهر الجوفي لما فوقه ونواة ما نراه أمامنا.

تصويرها ومجموعة من الأطفال العباقرة الذين يشاركون في مؤتمر Junior Stargazer لعلمي الفلك اليافيين وأولياء أمورهم. يكثر الحديث في المدينة/المسرح عن الفضاء الخارجي وكنائنه، وتباغتها بين حين وآخر سفينة فضائية تبدي اهتماماً واضحاً بكويكب المدينة التاريخي. ينتج الفضائي ذو العينين الواسعتين خلال ثاني نزلاته الأرضية في سقرة الكويكب، ما يدخل البلدة في وضع الحجر الصحي العسكري، ويدفع أطفالها للبحث عن طرق للتواصل مع الفضائي على الرغم من المحاولات الحكومية للتستّر على الحادثة أمام "العالم الخارجي". تترجم القصة المؤلفة من شذرات متناثرة بين مغامرات الطفولة ومشاعرها المعقدة، منها الخجل وحب المنافسة، والعلاقات الأكثر تعقيداً بين اليافيين الذين تزدهر صداقاتهم وحبهم من خلال التوافق الضيق، إذ يكتب ميدج وأوغ في التحديق ببعضهما من خلال نافذتي المصورتين المخصّصتين لهما، متشاركين نظرة سينية للعالم وقناعة في كونهما "شخصين مصابين بجروح كارثية، لا يعبران عن عمق أهمهما لأنهما... لا يريدان ذلك". أما أولاد الثنائي، دينا وودرو، فيقعان في الحب أيضاً، بينما تلقى اختراعاتهم في أيدي الحكومة الأميركية مجهولة المصدر. يبدن الأطفال أهم بجانب المراض، ويعيد الفضائي الكويكب الذي سرقه وسط ذهول البقية وجهلهم بغاياته ومهاميته. من بين تفسيرات كثيرة لهذه الموضوعية الغريبة وكذلك موقعها الجغرافي والجيولوجي، تبرز فكرة استعادة أندرسون للذاكرة الشعبية والأساطير حول الكائنات الفضائية والأجسام الغريبة التي يعتقد أنها شوهدت في الصحراء الجنوبية الغربية في الولايات المتحدة على مقربة من مواقع التجارب النووية خلال فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية. إلا أن أندرسون يقارب تلك الأساطير، ومن خلفها الحرب النووية، بذات حس الفكاهة الملتوي الذي نجده في فيلم ستانلي كوبريك الشهير Dr. Strangelove or: How I Learned to Stop Worrying and Love the Bomb (1964)، لعل "أسترويد سيتي" هو دعوة للبدء بالتفكير من جديد، خاصة أنه يعكس نموذجاً مصغراً للولايات المتحدة في مرحلة



عرض Asteroid City لأول مرة في مهرجان كان السينمائي في دورته 76، وقد حقق نحو 45 مليون دولار في جميع أنحاء العالم منذ عرضه الأول، على الرغم من توقع فشله في شباك التذاكر نظراً للجمهور المحدود الذي تجتذبه أفلام المخرج الأميركي. بدأ أندرسون بكتابة سيناريو الفيلم إلى جانب رومان كوبولا عام 2020، وكانت تيلدا سوينتون أول ممثلة تضم رسمياً إلى طاقم العمل بعدها بعام. تولى الصور السينمائي روبرت دي يومان عمليات التصوير في إسبانيا، حيث اجتمع الطاقم التمثيلي في دير قديم بدلاً من الفندق، محاطين بقواعد إجراءات الحظر الصحي من كل صوب، إذ تحدث أندرسون عن دور جانحة كوفيد-19 في صياغة الفيلم وقصته، حتى تسببها في استبعاد الممثل بيل موراى عقب إصابته بالفيروس بعدما كان واحداً من طاقم الممثلين الرئيسيين. "ما كان الحجر الصحي جزءاً من القصة لو أننا لم نختبره بأنفسنا"، قال أندرسون، مضيفاً: "والكتابة هي الجزء الأكثر إرتجالية في العملية كلها، فهي تعتمد على وجود اللاشيء".

يفتح الفيلم أول مشاهد بالأسود والأبيض على غرار برنامج البث التلفزيوني القديمة. شاشة بتوسطها واو/مضيف (برايرن كرانستون) وهو يدعونا لمتابعة صنع مسرحية على الخشبة، مؤلفها كونراد إيرب (إدوارد نورتون) وموضوعها هو "اللائحة" خلال خمسينيات القرن الماضي أو ما يكافئها في محيلة أندرسون الغريبة. إذ يتجسد أمامنا تصور مستقبلي عن منتصف القرن الماضي، وذلك في بلدة أسترويد الصحراوية التي تحطم فيها نيزك منذ سنوات عدة وبياتت موضعاً لمسكرات الفضاء ومختبراً للتجارب النووية على أطرافها. خلافاً لحررة النيزك، في المدينة محطة وقود ومقهى وفندق ومرصد للنجوم، أما زوارها، فهم متقاعدون إلى حد يجعل من حضورهم في ذات البقعة الجغرافية حدثاً في حد ذاته، منهم مصور الحرب متلبد المشاعر أوغني ستينيك (جيسون شوارتزمان) وأولاده الذين يحملون رماند

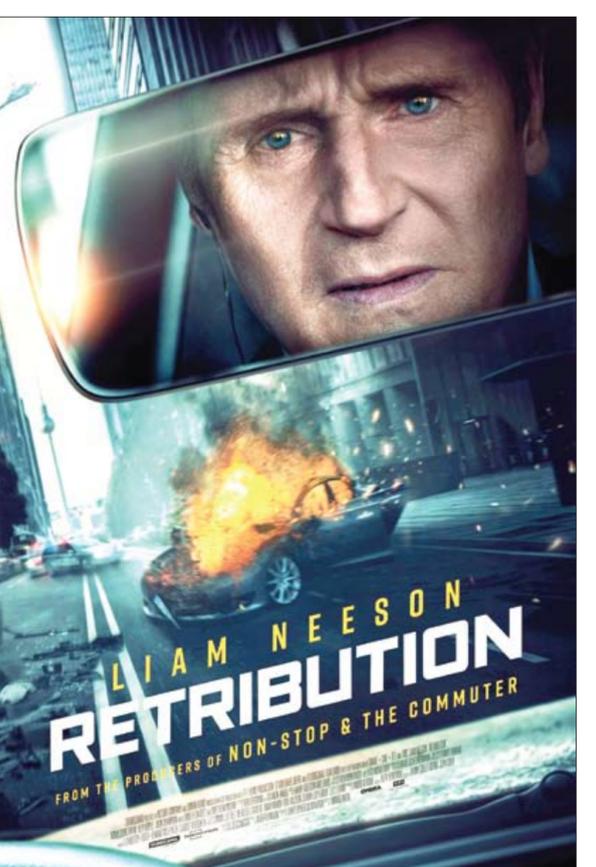
(Retribution) ... فيلم أكشن وإثارة للنجم "ليان نيسون"

كريستوفر سلمانوبور مع أليبرتو ماريني، إلا أن اعتماده الأساسي كان منصباً على أداء وبراعة الممثلين في تقمص الشخصيات، وهو ما نجح به ليام نيسون وثوما دومزوين (كبيرة المحققين) وماثيو مودين (شريك مات)، إلى جانب ليلي أسبيل (الابنة) وجاك شامبيون (الابن) وإمبيت دافيدتز (الزوجة) وغيرهم. يشار إلى أن الفيلم من إنتاج أميركي - فرنسي - ألماني - إسباني مشترك، بواسطة (StudioCanal) و (Studio) Babelsberg Motion Pictures)، وتم تصوير مشاهد داخل استوديوهات (بابلسبيرج) في بوتسدام، وكذلك في شوارع برلين.

الطرق معرفة هوية المتصل المجهول وما الذي يرغب في الوصول إليه، من خلال مجاراته له في تنفيذ سلسلة المهام إنقاداً لعائلته، التي جعلت منه متورطاً بجريمة قتل وتضجير سيارات، ما دفع عناصر الشرطة المحلية إلى اللحاق به ومطاردته داخل شوارع برلين. في نهاية المطاف، تنكشف هوية الفاعل، التي لم يكن يتوقعها مات، مسدلاً الستار على عمل جديد يضاف إلى سلسلة أعماله الناجحة. كما استطاع المخرج نمرود أنتال، من خلال الفيلم، أن يجذب الجمهور حتى الدقيقة الأخيرة من دون أن يسمح للملل بالتسلل، من خلال الإيقاع السريع للأحداث، ورغم بساطة القصة التي قام بتأليفها

في أحد الأيام يضطر إلى إيصال طفليه إلى المدرسة بطلب وإلحاح شديد من زوجته، التي يكتشف لاحقاً أنها فعلت ذلك كي تذهب إلى مكتب المحامي لإكمال إجراءات الطلاق منه. في اللحظة الأولى التي يجلس فيها مات على مقعد السيارة برفقة ابنه وابنته، يتلقى اتصالاً عبر هاتف وجده داخل السيارة، يخبره فيه شخص مجهول بأن السيارة مفخخة بالتناوب الموضوع تحت المقاعد، وفي حال خروجهم من السيارة ستفجر مباشرة، الأمر الذي يجعله يشعر بالتوتر الشديد خوفاً على حياة طفليه. ومن هنا تنطلق الأحداث بالتصاعد التدريجي داخل شوارع المدينة، عندما يحاول مات بشتى

أجواء من التشويق والإشارة، ملأت أحداث فيلم (Retribution)، الذي انطلقت عروضه مؤخراً في دور العرض السينمائية ربما تكون فكرة قصة الفيلم ليست جديدة، إلا أن الممثل ليام نيسون لا يختار أفلامه عبثاً... هو الذي عود مشاهديه على مشاركته لحظات الأكشن والترقب حتى الاندماج الكلي، ويسيطر على مشاعرهم المتلهفة للوقوف إلى جانبه في مهماته. تدور الأحداث في 90 دقيقة، حول مات تورنر (نيسون)، الزوج المهمل لزوجته، والذي يعمل مسؤولاً تنفيذياً في أحد أكبر المصارف، إذ يقضي غالبية وقته في العمل بعيداً عن أفراد عائلته، لكنه



الفكر

طبية تحذر من تناول المشروبات والأطعمة الباردة



أي مادة مغذية لا بد من درجة حرارة معينة، ووفقا لها، يضر الطعام البارد بالقلب والأوعية الدموية أيضا. وتقول: "عندما يدخل الطعام البارد إلى وسط دافئ في الجسم يسبب تشنجات وعائية، بما فيها التشنج اللاإرادي للأوعية الدموية في القلب، وإذا كان الطعام باردا جدا، قد يسبب نوبة قلبية خلال مروره في المريء". وتشير الطبية إلى أنه يمكن تبريد الجسم في الصيف بتناول سوائل بدرجة حرارة الغرفة. وتنصح بالإكثار من شرب السوائل.

معبئة لن تتشبط. وقد يؤدي هذا إلى التهابات مزمنة". ووفقا لها، يمكن أن يؤدي تناول أطعمة ومشروبات باردة باستمرار إلى اختلال توازن ميكروبيوم الأمعاء وتجويف الفم أيضا. وتقول: "عند تناول أطعمة من الثلاجة مباشرة فإن هذا يؤدي إلى اختلال الطيف الميكروبي في تجويف الفم والمعدة والأمعاء لأن هذه الكائنات لا يمكنها العيش في وسط درجة حرارته دون الدرجة المطلوبة بيولوجيا". وبالإضافة إلى ذلك، قد تسبب الأطعمة الدهنية الباردة وخاصة من لحم الضأن انسداد الأمعاء إذا لم تسخن قبل تناولها. لأنه لشطر وتفكيك

أعلنت الدكتورة إيرينا بيريجنايا خبيرة التغذية الروسية، أن تناول الأطعمة الباردة جدا يمكن أن تكون له عواقب صحية سلبية بما فيها النوبة القلبية. وتشير الطبية في مقابلة مع راديو "سبوتنيك" إلى أن المشروبات الباردة والمتلجة والأطعمة الشديدة البرودة، التي يضيفها الكثيرون إلى نظامهم الغذائي صيفا، يمكن أن تؤثر سلبا في الجسم وخاصة في عملية الهضم. وتقول: "إذا كان الشخص يتناول دائما أطعمة باردة، فإن هذا يؤدي إلى خلل في عملية إفراز الانزيمات، التي إذا لم تصل حرارتها إلى درجة

طبية توضح خطورة تناول المنتجات الغذائية المنتهية الصلاحية

أعلنت الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أن المنتجات المنتهية الصلاحية، أكلت نيئة أو مسلوقة أو مقلية لا ينصح بتناولها أصلا.

وتقول الطبيبة في مقابلة مع Gazeta.Ru، "لا ينبغي أبدا تناول المنتجات المنتهية الصلاحية، حتى إذا كانت تبدو بحالة جيدة وطبيعية أو يوجد عفن في منطقة معينة منها. لأنه بعد انتهاء صلاحية المنتج تتكاثر فيه كائنات دقيقة ضارة تسبب العدوى".

ووفقا لها، أخطر المنتجات هي المنتجات البروتينية - اللحوم والنقانق والصوص والجبن والبيض والمنتجات نصف المصنعة. لأن صلاحيتها وشروط تخزينها محددة بصرامة. لذلك تناولها بعد انتهاء مدة صلاحيتها محفوف بخطور التسمم الذي يظهر على شكل ألم في البطن وتقيؤ وإسهال وحمى. وتشير إلى أن الخبز يمكن أن يكون سببا في تسمم يصاحبه صداع وغثيان. وتقول: "يعود السبب إلى أن فطريات العفن غالبا ما تتطور في الخبز، وحتى إذا تم فصل الجزء الذي فيه العفن فإن هذا لا يصلح حالة الخبز. لأن للفطريات جدورا ممتدة ومنتشرة في عمق الخبز وعمليا لا يمكن التخلص منها".

جراح يكشف سبب إصابة النساء بالدوالي أكثر من الرجال

أعلن الدكتور أليكسي بيزروكا في أخصائيي الجراحة، أن الدوالي ليست مشكلة جمالية فقط، بل هي في الواقع مرض خطير يتطلب علاجا مناسباً. ويشير الجراح في مقابلة مع Gazeta.Ru، إلى أن الدوالي يمكن أن تظهر لدى أي شخص، ولكن هناك عوامل محددة تزيد من احتمال ظهورها ومن بينها عامل الوراثة. ويقول: "تلعب الوراثة دورا مهما في تطور الدوالي. فإذا كان أحد الوالدين يعاني منها، فإن احتمال ظهورها لدى أطفالهم يزداد".

ووفقا له، يؤثر نمط الحياة أيضا في ظهور الدوالي. ويقول: "يساعد العمل جالسا أو وقفا فترة طويلة، على تطور الدوالي. كما أن قلة النشاط البدني يسبب ضعف العضلات والأوردة ويفاقم الحالة. ومن العوامل الأخرى زيادة الوزن وسوء التغذية، لأنها تؤدي إلى نقص الفيتامينات والألياف الغذائية النباتية الضرورية لتقوية وتحسين مرونة جدران الأوعية الدموية". وبالإضافة إلى ذلك يؤثر عامل الجنس في تطور الدوالي. ويقول: "تعاني النساء أكثر من الرجال من الدوالي. لأن الهرمونات الأنثوية تضعف جدران الأوردة. علاوة على ذلك، تتحمل النساء أثناء الحمل، ضغطا متزايدا على الأوردة، الذي يمكن أن يحفز تطور الدوالي". ووفقا له، يمكن أن تسبب الدوالي مضاعفات مثل التهاب الوريد الخثاري-التهاب الوريد مع تكون جلطة دموية. فإذا ما انفصلت هذه الجلطة وانتقلت عبر مجرى الدم فقد تسبب انسداد الوعاء الدموي. ويقول: "يؤدي فقدان الأوردة لكثافتها، إلى إبطاء تدفق الدم باتجاه القلب، ما يؤدي إلى الشعور بثقل وإرهاق في الساقين، خاصة بعد الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة. أي إذا كان الشخص يشعر بثقل هذه الحالة باستمرار، فقد تكون هذه إشارة أولى لظهور الدوالي. لذلك إذا شاهد على ساقيه وجود "نجوم" أو شبكات صغيرة ذات لون أحمر أو أزرق أو أرجواني عليها، يجب أن يعلم أن هذه هي العلامة الأولى الدالة على دوالي الأوردة التي لا يمكن تجاهلها".



أشخاص يسبرون أمام عمل فني للفنان الفرنسي الشهير جيه آر على واجهة دار الأوبرا، أوبرا غارنييه، أثناء تجديدها في باريس (أ ف ب)

قرأت لك

الأفوكادو



تعد فاكهة الأفوكادو من هبات الطبيعة إلى صحتك وجمالك، فهي غنية بالكثير من الفيتامينات إلى جانب مضادات الأكسدة، كما تساعد في الحماية من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، تحارب العطش وهي مفيدة جدا في خسارة الوزن. كذلك تتمتع نواة الأفوكادو بالمواد

المضادة للأكسدة، كما أنها تقلل من حصول الالتهابات في الجسم. ولن يمانون من مشاكل في المعدة كالاسهال، عليكم بتناول نواة الأفوكادو كونها فعالة في التخلص من هذه المشكلة. كذلك فإنها مفيدة في منع وتقليل القرحة في المعدة والحد من مشاكل الجهاز الهضمي. وبما أنها تقلل من حدوث الالتهابات في الجسم، فإنها بالتالي تحارب تشكل أو نشوء الأورام في الجسم، وهي قوية أيضا في محاربة الخلايا المتطفرة في الجسم ما يعني المحافظة على نضارة وشباب الجسم. ولا يخفى على احد ان افضل الماسكات المستخدمة لشد وترطيب البشرة ومحاربة اثار الشيخوخة هي تلك المحتوية على الافوكادو. لبذور الأفوكادو فعالية كبيرة في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الإصابة بأمراض العظام، ولن يرغبون بالاحتفاظ بمعدل الجلوكوز ثابتا في الدم ننصحكم بتناول نواة الأفوكادو. يتم نزع النواة من داخل حبة الأفوكادو وطحنها ثم وضعها في كيس بلاستيكي وتكسيرها، ليتم بعدها خلطها في الخلاط واستخدامها كبودرة على الاطبايق وفي كافة الوجبات.

سؤال وجواب

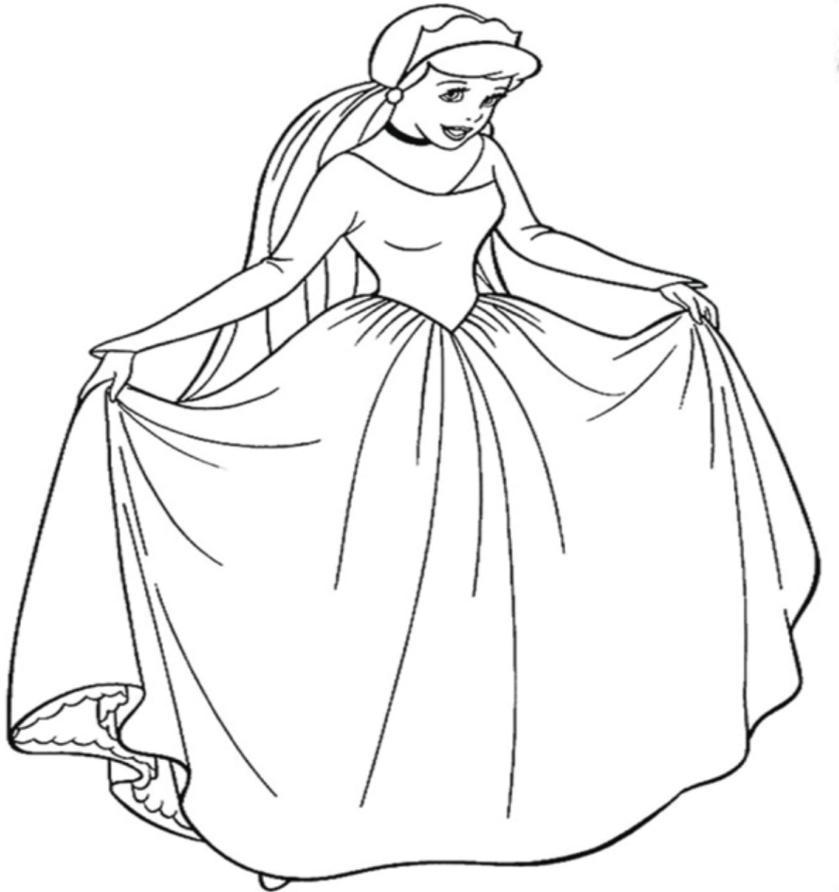
- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟
أمنيا
- ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟
المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي
- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟
الزهرة
- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟
جزيرة هونشو
- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟
في المحيط الهادي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن هناك 70 مليون رأس غنم في نيوزيلندا مقابل 4 ملايين نسمة من السكان.
- اصفر طائر في العالم هو طائر طنان النحل وتم العثور عليه في كوبا.
- الفيل الأفريقي لديه 4 أسنان فقط.
- أول قاموس في اللغة الانجليزية كتب في عام 1755م.
- أندر نوع من الماس هو الماس الأخضر.
- شركة ماستر كارد كانت تسمى سابقا MasterCharge.
- هناك عدد من الطيور لا يستطيع الطيران بتاتا كالنعامة، والرية (نعامة صغيرة) في جنوب أمريكا. والايمو في استراليا وعدد من الطيور الأخرى. جميعها ثقيلة جدا للطيران فليس هناك من طائر عملاق ويستطيع الطيران.
- والنعامة من الطيور العملاقة. فهي تكون بطول مترين عندما تكون مكتملة النمو وأحيانا يرتفع 2.5 مترا. وتزن من 70 إلى 130 كغ.
- لكن الطيور التي لا تستطيع الطيران في بعض الحالات تعوض عن هذا بسرعتها الهائلة. فالخبراء يؤكدون بأن النعامة أسرع طائر في الجري. وهي كذلك أسرع من الحصان العربي السريع، فقد تصل سرعتها إلى حوالي 60 كلم في الساعة، وتتجاوز فتلتها حوالي 8,5 أمتار.

قصة كركور الصغير

يحكي انه في قديم الزمان كان يعيش رجل طيب القلب هادئ النفس حلو الكلام يحبه كل من يعرفه لكنه كان فقيرا ووحيدا لم يرزق من زوجته بطفل لكنه كان يحبها فيبقى عليها.. وفي احد الايام دعت الزوجة ربه ان يرزقها بطفل حتى لو كان قرزما او اقل من القرزم لكنه طفل، فهل من مجيب؟ حملت الزوجة وانجبت بعدها طفلا صغيرا بحجم الكف اسماه والده كركور، عاش كركور وبقي على هذا المقاس لا يكبر ابدا لكنه كان يمتاز بخاصية عجيبة وغريبة، فبعد ان اتم العشر سنوات امتنع عن الاستحمام الا عند اول ضوء للفجر، وقال لو وضعتوا الماء على جسدي سأكبر جدا ولا يسعني هذا البيت، فضحكت الام وضحك الاب، فقال كركور: حسنا هيا سيروا خلفي وعند نبع النهر وضعت الام على كركور ملء كفيها ماء وفي الحال انتفض كركور وانتفض ليكبر ويكبر ويصبح بحجم الاب والام اضعاف المرات، ثم قال بصوت جهوري الان هذا سري وسركم.. كتم الاب هذا السر حتى جاء وقت طلب فيه الحاكم من اهالي القرية ان يتركوها ويرحلوا لانه سيجعل منها قصرا عظيما وحدائق غناء فسبحا لابنته الاميرة، فغضب الناس وثاروا، لكنه اطلق عليهم كلابه وحراسه. واول من تأذى من ذلك كان والد كركور.. فقد ضربه احد الحراس فادمى رأسه، ففرزعت ام كركور وصرخت، ومن بعيد جاء كركور يجري وعرف ماحدث.. فنار وتطاير الشرر من عينيه، واقسم ان يهد قصر الحاكم على رأسه. فوقف الحراس يضحكون ورفسه أحدهم بقدمه والقي به عند النهر، وبالطبع لم تمر الا لحظات حتى كان كركور ينتفض ويكبر واصبحت قدمه وحدها بحجم ثلاثة رجال، فمد يده وجمع حراس الحاكم ومشى إلى القصر وأقاهم ثم مد كفيه واخذ يضرب القصر حتى هذه هدا دكة دكا وجعله مثل فطيرة، واخذ يرفع التراب والحجارة ويلقي بها بعيدا حتى نظف المكان ثم صرخ وقال: الان لا يوجد حاكم فالحاكم بينكم هو الله، عيشوا في سلام واشكروا الله، ومشى كركور واختفى في الظلام، حتى جف الماء وعاد كما كان كركور الصغير.



مساحة للتلوين