



5 أعراض بأظافرك قد تكشف إذا

كنت مصابا بفيروس كورونا



ص 25

باعا مضبوطات حملة

أمنية وسرقا المقابل

أنقث أجهزة الأمن في مصر القبض على القائم بأعمال رئيس حي شرقي القاهرة ومسؤول الإشفالات بنفس الحي، بعد بيعهما حصيلة حملات المرافق من أحراز مضبوطات لأحد تجار الخردة، واستيلائهما على الأموال مقابل البيع.

وأوضح مصدر أمني لوقع "سكاى نيوز عربية" أن أجهزة البحث تلقت معلومات عن قيام رئيس حي النزمة ومسؤولين بالحي "بالصرف بالبيع لصالحهم في المضبوطات الخاصة بالحملات الأمنية وحملات المرافق التابعة للحي".

وأشار المصدر: "بمراقبة القائم بأعمال رئيس الحي تبين اشتراكه مع مدير الإشفالات في عمليات البيع المخالفة للقانون. تم إعداد كمين للمتهمين وضبطهما خلال بيع أخشاب وحديد خاص بمخالفات إعلانات في الشوارع". وكانت عملية البيع لأحد تجار الخردة، الذي نفى علمه بأن تلك الأحراز تابعة للحي.

وأحيل المتهمان للبلدية العامة التي تولت التحقيق، وأمرت بحبس المتهمين الثلاثة، المسؤولين الاثنين والتاجر، على دمة القضية.

وقال مصدر بمحافضة القاهرة لوقع "سكاى نيوز عربية"، إن المضبوطات في حملات المرافق التابعة للأحياء، إما تسلم لأصحابها بعد دفع الغرامات المقررة، أو تباع لصالح الدولة بمعرفة الجهات الرسمية.

الصين ترفع 106

تطبيقات من المتاجر

ذكرت وزارة الصناعة وتكنولوجيا المعلومات الصينية، أنه قد تم رفع 106 تطبيقات للهواتف المحمولة، من متاجر التطبيقات الإلكترونية، بسبب انتهاكات تتضمن تضليل العملاء، والجمع غير القانوني للمعلومات الشخصية.

ذكرت وكالة "بلومبرغ" للأنباء أول أول أمس الخميس أن التطبيقات تتضمن تطبيق "دوبان"، الموجود على متجر تطبيقات "اندرويد" الخاص بهواتف الاندرويد. وكان يتعين على تلك التطبيقات في السابق تصحيح أخطائها، ولكنها لم تقم بإكمال المهمة المطلوبة منها في الوقت المحدد لها.

أفضل 6 أطعمة لحماية

عينيك وتقوية بصرك

يمكن أن يساعد نظامك الغذائي في الحفاظ على قوة

رؤيتك وتقليل خطر الإصابة بحالات خطيرة تهدد

قدرتك على الرؤية. لحماية بصرك، ويجب أن

تعتني بالعينين من خلال إجراء فحوصات منتظمة

والإقلاع عن التدخين واتباع نظام غذائي

صحي. وبحسب ما نشرته صحيفة إكسبريس

Express البريطانية، يمكن تحسين صحة

عينيك من خلال دمج الأطعمة الستة التالية

في نظامك الغذائي:

الخطيرة مثل إعتام عدسة العين والضمور البقعي.

6 - البرتقال
يشتهر البرتقال بأنه غني بفيتامين C الذي يقوم بالعديد من الوظائف المهمة في الجسم، ومن بينها الحفاظ على صحة الأوعية الدموية وهو أمر ضروري لصحة العين.

حلول عملية تحافظ على شباب محيط العينين

يتميز محيط العينين بكونه أكثر المناطق حساسية في الوجه، نظرا لتعرضه للحركة المستمرة وافتقاره للحماية الطبيعية بسبب رقة بشرته، ولذلك فهو يحتاج إلى عناية خاصة تبعد عنه مظاهر الشيخوخة المبكرة. فيما يلي خطوات عملية تقدم حولا لاشكale التجمليلية. تشكل الجيوب، والهالات الداكنة، والتجاعيد، وفقدان كثافة الرموش، وترهل الجفون أبرز المشاكل التجمليلية التي تطال محيط العينين.

1 - وداعا للجيوب
يُعتبر أسلوب الحياة غير المتوازن والنقص في ساعات النوم من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى احتباس السوائل في الجفون السفلية مسببة ظهور الجيوب أسفل العينين. وللتخفيف من حدة هذه المشكلة يكفي تبني بعض الخطوات العملية منها اعتماد وضعية النوم على الظهر، شرب ما يكفي من الماء، واختيار مستحضر عناية لمحيط العينين يكون مخصصا لعلاج هذه المشكلة، على أن يتم استعماله صباحا ومساءً وتطبيقه من الزوايا الداخلية للعينين باتجاه الصدغين بحركات تربيت خفيفة. يمكن أيضا الاستعانة بمكعبات الثلج بعد لفها بجمهرة لتمريضها ذهاباً وإياباً على الجفون السفلية بهدف تنشيط الدورة الدموية واللمفاوية مما يساعد على تصريف السوائل المحتبسة، وبالتالي التخفيف من حدة الجيوب.

2 - لا للهالات الداكنة
يلعب العامل الوراثي دوراً أساسياً في ظهور الهالات الداكنة في محيط العينين، ولكن يمكن لشكل الوجنتين المرتفعتين والمتكثرتين أن تزيد من حدتها. أما ألوان

1 - الأسماك
نظراً لأن الأسماك غنية بأحماض أوميغا3- الدهنية، فيمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة شبكية العين وتحسين بصرك.

كما رجحت بعض الدراسات أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على حصص منتظمة من الأسماك يمكن أن تمنع حالات مثل الضمور البقعي أو الغلوكوما.

ويمكن بالطبع لمن لا يفضلون تناول السمك أو يتبعون نظاماً غذائياً لا يشتمل على الأسماك، أن يتناولوا مكملات أوميغا3- النباتية لجني فوائد الأحماض الدهنية.

2 - البيض
ويحتوي صفار البيض النموذجي على العناصر الغذائية والفيتامينات التالية المفيدة لصحة العين: يحمي فيتامين A القرنية بينما يمكن أن يقلل اللوتين والزيكسانثين من خطر الإصابة بالضمور البقعي أو الغلوكوما. كما أن الزنك هو محتاج تحسين الرؤية ليل، أو عندما الإضاءة خافتة.

3 - الجزر

ويشتهر الجزر بتحسين البصر، وهو اختيار رائع لتناوله إذا كان الشخص يرغب في تعزيز قدرته على الإبصار، لأنه يحتوي على مستويات عالية من فيتامين A وبيتا كاروتين، وكلاهما سيساعد في الحفاظ على صحة عينيك. إن أحد أعراض نقص فيتامين A هو ما يسمى "العمى الليلي"، لذا فإن تناول الجزر يمكن أن يساعد على تجنب جزء من هذه الأعراض، ولكنه لا يمنع قدرات خارقة للطبيعة.

4 - اللوز

يحتوي اللوز على مستويات عالية من فيتامين E، الذي غالباً ما يُنسب إليه الفضل في جعل البشرة ناعمة وسلسة، ولكنه يمكن أيضاً أن يحسن بصرك ويقلل من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين.

5 - الكرنب (الكالي Kale)

يتميز الكالي باحتوائه على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، من بينها ذلك اللوتين والزيكسانثين، والتي يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض العين

مشروب صحي يزيد احتمال الإصابة بالسرطان

أثار أحد الأبحاث الممولة من قبل المعهد الوطني للسرطان والصندوق العالمي لأبحاث السرطان في المملكة المتحدة ناقوس الخطر بشأن استهلاك حليب البقر.

وفي دراسة أميركا الشمالية، حلل الباحثون بيانات من مجموعة تضم أكثر من 50000 امرأة غطت فترة ثماني سنوات، وخلال تلك الفترة، طلب من النساء ملء استبيانات حول عاداتهن الغذائية، واتبعت نصف النساء في الدراسة نظاماً غذائياً نباتياً، وشربن حليب الصويا، بينما تناولت الأخريات حليب البقر. وقام الباحثون بتعديل جميع العوامل المؤثرة على مخاطر الإصابة بالسرطان، مثل استهلاك الكحول والنشاط البدني والهرمونات والتاريخ الإنجابي، وتم إطلاق التجربة بهدف تحديد العلاقة بين استهلاك فول الصويا وسرطان الثدي، كما أوضح غاري إي فريزر، المؤلف الرئيسي للدراسة. ومن بين المشاركات، وجميعهن كن خاليات من السرطان، في بداية الدراسة، أصيبت 1057 منهن بسرطان الثدي، ولم يتمكن الفريق من إثبات وجود صلة بين الصويا وسرطان الثدي، لكن النتائج أشارت إلى أن حليب البقر هو الجاني. واقترحت الدراسة أن "شرب حليب البقر يومياً، حتى بكميات صغيرة، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة تصل إلى 80 في المائة"،

طبق سمك ياباني لا يُعده إلا طهاة مرخصون

تعتبر أسماك فوجو اليابانية واحدة من أخطر الأطباق حول العالم ولا يمكن تحضيرها إلا من قبل طهاة مرخصين، وتعد هذه الأسماك أحد أكثر الأطباق الشرقية شهرة وخطورة في الوقت نفسه .

ما الذي يميز هذا الطبق؟

تعتبر أسماك فوجو المعروفة باسم "بلاو فيش" أيضاً واحدة من أخطر الأطعمة الشهية والتي تتحذر من منطقة "شيمونوسيكي" في اليابان. لا يمكن تحضير هذه الأسماك إلا من قبل طهاة خبراء، وبطريقة مناسبة والا فإن تناول هذه الأسماك الشهية يمكن أن يكون ساماً ومهدداً للحياة، وذلك بسبب وجود سم التيتروودوتوكسين في أجسامها، والذي ينتشر بسرعة في الجسم ويكون قاتالاً. يتم فصل أجزاء هذه السمكة بأقصى قدر من الدقة، لأن أي خطأ يمكن أن يكون مميتاً ويسبب خدرًا في الفم يليه الشلل والموت.

كيف تصنع هذه السمكة صالحة للأكل؟

توضع السمكة على صينية يتم التخصص منها لاحقاً بحذر لأنها تحمل السموم. السمكة المنتخضة لها جسم مربع الشكل منتفخ مع زعانف. يتم قطع الرأس بعناية وإزالة المخ والعينين. ثم تتم إزالة الجلد المخضر من الأسماك من الأعلى والجوانب والأسفل. بعد ذلك يتم قطع الأحشاء ثم إزالة المياض التي تعتبر أكثر جزء سام من هذه السمكة يليها الكبد والكلى والأمعاء.

عمود الماء الطائر.. ظاهرة نادرة في المتوسط

رصد سكان ظاهرة نادرة قبالة سواحل إيطاليا في وقت متأخر من أول أول أمس الخميس، حيث ارتفع عمود مائي في الهواء فوق سطح البحر، في مشهد أشبه بالإنعصار.

ورصدت الظاهرة التي تعرف باسم "الشاهقة المائية" أو "العمود المائي"، في البحر التيراني، أحد أفرع البحر المتوسط، وتحديدًا قبالة بلدة فيوميتشينو القريبة من العاصمة روما.

ونشر العديد من سكان البلدة مقاطع فيديو للظاهرة المثيرة على مواقع التواصل الاجتماعي، حظيت بنسب مشاهدات عالية.

وتحدث الشاهقة المائية عند اختلاط الماء بالهواء على هيئة عمود في جو عاصف، وترى فوق المسطحات المائية مثل البحيرات أو البحار أو المحيطات.

وعادة ما ترصد الظاهرة في أواخر الصيف أو مطلع الخريف، ويمكن أن تكون خطيرة على القوارب الصغيرة، لكنها لا تشكل تهديدا على اليابسة حيث سرعان ما تتلاشى لدى وصولها الشاطئ.

لكن الشواقي المائية قد ترتبط بعواصف رعدية شديدة، وغالبا ما تكون مصحوبة بالرياح والأمواج العالية، وأحيانا بالبرق.

رصد انفجار نجمي

غير مسبوق

رصد علماء انفجارا ضخما على سطح نجم بعيد، أقوى بـ10 مرات من أقوى انفجار رصد من قبل.

وحسب دراسة أجريت في جامعة كولورادو الأميركية ونشرت في مجلة "نيتشر أسترونومي"، فإن الانفجار المرصود مؤخرا لو حدث على الشمس لتسبب في فوضى عارمة بشبكات الطاقة على الأرض، وأخل بإشارات برامج الملاحة. وحدث الانفجار على سطح النجم "إي كي دراكونيس" الذي يبعد عن الأرض نحو 111 سنة ضوئية، ويتشابه مع الشمس في الحجم تقريبا لكنه أصغر منها عمرا بكثير. وقدر العلماء الكتلة المنطقة من النجم نتيجة الانفجار بحوالي 4 مليارات كيلوغرام من المواد الحارقة، وهي تقوق بـ10 مرات أكبر كتلة مسجلة انطلقت من نجم شبيه بالشمس. ويقول الخبراء إن حدوث هذا الانفجار على الشمس ممكن من الناحية النظرية، لكن احتمالات ذلك ضعيفة، حيث يمكن أن يقع مرة كل عدة آلاف من السنين.

العلاج المطول بالكورتيزون

يهدد بهشاشة العظام

أشارت الجمعية الألمانية لأمراض الروماتيزم إلى أن العلاج بمستحضرات الكورتيزون لفترة طويلة يزيد خطر الإصابة بهشاشة العظام، ونصحت بضرورة مصاحبة هذا العلاج من البداية بنظام غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين "د".

ونصح الأطباء الألمان أيضا بقياس كثافة العظام بصورة منتظمة، وعادة ما تستعمل مستحضرات الكورتيزون في علاج الأمراض الروماتيزمية، ويمكن للجسم تحملها عند استعمالها لفترة قصيرة، حتى مع الجرعات المرتفعة. ولكن الاستعمال لفترة طويلة، أي ثلاثة شهور أو أكثر، لا يمكن استبعاد الآثار الجانبية، والتي تشمل انخفاض كثافة

العظام، ما يؤدي بدوره إلى الإصابة بهشاشة العظام. وتشير تقديرات الجمعية الألمانية إلى أن 30 إلى 40% من المرضى، الذين عولجوا بالكورتيزون 4 أعوام ونصف تقريبا، ظهرت لديهم كسور حالية أو قديمة.

وتكمن المشكلة في أن الكثير من المرضى لا يشعرون بكسور العظام الصغيرة بسبب الدواء، ما يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام وتجدد الكسور. وأشارت الجمعية إلى أن كثافة العظام تقل بنسبة تصل إلى 12% في أول 3 أو 6 أشهر من العلاج بالكورتيزون، وتؤكد هذه النسبة ضرورة الوقاية من هشاشة العظام.

أول دولة تستعد لمنع

شبابها من التدخين نهائيا

في خطوة غير مسبوقة على المستوى الدولي تهدف إلى تجنب المجتمع أضرار السجائر بأنواعها، تنجح نيوزيلندا إلى منع شبابها من التدخين بشكل نهائي في المستقبل القريب.

وبموجب قانون يتوقع أن يُعطل العام المقبل، فإن كافة الأشخاص الذين ولدوا بعد عام 2008، لن يسمح لهم بشراء أي سيجارة طيلة حياتهم.

وقالت وزيرة الصحة النيوزيلندية عائشة فيرال: "نريد أن نتأكد من أن الشباب لن يبدؤوا التدخين على الإطلاق".

وحظيت الخطة بترحيب واسع في الوسط الطبي، لأن الأمر يتعلق بسابقة على المستوى الدولي من أجل تطويق عادة التدخين.

ولجأت سلطات نيوزيلندا إلى هذه الخطوة لأن "السياسات الأخرى التي تسعى إلى مكافحة التدخين تستغرق وقتا طويلا في حين تؤدي إلى نتائج محدودة للغاية"، وفق الحكومة.

وأوضحت الوزيرة أنه "في حال لم يتغير شيء، فإن خفض نسبة المدخنين ربما يستغرق عقودا، والحكومة ليست مستعدة للتخلي عن الناس".

وفي حال مضى هذا القرار قدما، فإنه بدءا من سنة 2027، لن يكون أي شخص دون الرابعة عشرة قادرا على شراء أي سيجارة طيلة حياته، في البلد الذي يصل عدد سكانه إلى 5 ملايين نسمة.





منوعات الفجر

22

إكسبو 2020 دبي يتحول بلاد عجائب عامرة بالاحتفالات في عيد الميلاد

قبة الوصل ستبدو كرة ثلج تتدلى من أقواسها كرات زينة ضخمة شجرة عيد الميلاد بارتفاع 20 مترا، ومغارة لسانتا محاطة بمجموعة من الأقزام القافزة، وزلاجة مربوطة برنة

•• دبي إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين

يتحول موقع إكسبو 2020 دبي إلى مساحة مبهرة مفعمة بالأجواء الاحتفالية خلال الشهر الجاري، إذ يضم مغارة سانتا، وزينة ضخمة، وأشجار عيد الميلاد "كريسماس"، وصندوق بريد خصص للرجل بالزي الأحمر، إلى جانب عروض رائعة للمحتويات الاحتفالية على واجهات قبة الوصل المذهلة، وفي جميع أنحاء موقع الحدث الدولي.

ينطلق هذا التحول بتوفير ساحة الوصل الأجواء الاحتفالية الأوسع نطاقا على الإطلاق، إذ ستزين قبة الوصل لتبدو كرة ثلج، وستدلى كرات زينة ضخمة من أقواسها. وستضم الساحة أيضا شجرة كريسماس بارتفاع 20 مترا، ومغارة لسانتا محاطة بمجموعة من الأقزام القافزة، وزلاجة مربوطة برنة. أما دمي جنود كسارات البندق الضخمة فستوجه الزوار. وستزين المزيد من أشجار كريسماس موقع إكسبو 2020، وستتراوح ارتفاعها بين 8 و14 مترا، فيما ستفاجئ الزوار كرات زينة ضخمة بارتفاع يصل إلى 2.5 متر، وزينة ضخمة على شكل هدايا وغيرها من الأشكال بارتفاع يصل إلى 4.5 متر، فضلا عن بيوت كملك الزنجبيل، ورنه ذهبية في جميع أنحاء الموقع. وستتسبي أيضا سوق العالم في إكسبو 2020 بحلة احتفالية، وسيبيع متجر الشتاء في إكسبو 2020 مشروب الشوكولاتة الساخنة، وشراب البيض، والكمستناء المحمص، وكعك الزنجبيل. ومن المعالم الأكثر تشويقا صندوق بريد ضخم يحتوي على "رسائل إلى

سانتا" في ساحة الأرض، حيث يمكن للأطفال إرسال قائمة أمنياتهم إلى الرجل بالزي الأحمر والحصول على ختم مميز على جوازات سفر إكسبو 2020 الخاصة بهم. وبعد عيد الميلاد، سيتحول صندوق البريد إلى صندوق تبرع "إهداء هدية"، حيث يمكن للزوار التبرع بهدايا لمن هم أقل حظا.

وقال طارق غوشة، الرئيس التنفيذي للأنشطة الترفيهية والفعاليات: "هذه الفعالية الأضخم التي أجرينها حتى الآن على نطاق موقع إكسبو 2020، وربما الفعالية الاحتفالية الكبرى والأطول التي نظمتها مدينة دبي على الإطلاق. كثيرة هي العناصر التي تزرخ بها الفعالية، من الزينة إلى العروض، ومن المزهزين إلى سانتا السري. وأدعو الجميع إلى زيارة إكسبو 2020 والاحتفاء معنا. تعالوا والقوا التحية على سانتا، وعيشوا الأجواء الاحتفالية تحت الثلج الجاف على قبة الوصل. نقدم بالفعل كل ما يناسب الجميع".

وستضيف أيضا ساحة الوصل، إلى جانب الزينة الخاطفة الأنظار، أنشطة إكسبو 2020 الترفيهية الرائعة لوسم الاحتفالات. تقدم فعاليات كريسماس في ساحة الوصل عرضين مباشرين، يشارك فيهما 70 مؤديا من جميع الأعمار وأحاء العالم. تدور القصة حول السيدة كلوز والأقزام، والصعوبة التي يواجهونها في اختيار هدية سانتا في عيد الميلاد، وذلك عبر أغان ورقصات مفعمة بالنشاط، وظهور لسانتا نفسه، وحتى تساقط الثلج "الجاف" من السماء.

وقال ريتشارد ليندسي، المدير التنفيذي للإبداع في شركة "أرتيستس إن موشن": "إذ ستشاهد الكثير من الجسنيات والنفاثات فعاليات كريسماس

اليابان تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

احتفلت اليابان بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي حيث رفع علم اليابان إلى جانب العلم الإماراتي في ساحة الوصل مع عزف التشيدين الوطنيين للبلدين، فيما نظم الجناح الياباني أجنحة ترفيهية الشاملة للحفل قدمت تقاليد اليابان المتعددة والمتنوعة في إطار مواصلة الجناح جهودده الهادفة للتعريف بالثقافة اليابانية.

حضر الحفل الرسمي وفد من اليابان ترأسه سعادة أكبو إيسوماتا، السفير الياباني لدى الدولة، حيث جرى استقباله رسمياً من قبل معالي سارة بنت يوسف الأميري، وزيرة دولة للتكنولوجيا المتقدمة في موقع الحدث قبل انطلاق الفعاليات.

وقالت معالي سارة بنت يوسف الأميري، وزيرة دولة للتكنولوجيا المتقدمة: "إننا نشمن التزام اليابان بإنشاء جناح يسخر أحدث التقنيات بهدف تقديم محتوى غني بعناصر الثقافة اليابانية على أرض الحدث الدولي، حيث يوفر جناح اليابان لزواره فرصة استكشاف الإمكانيات التي توفرها فرص التفاعل والتواصل الجديدة، التي يمكنها أن تقودنا لصنع مستقبل أكثر استدامة عبر تبادل الأفكار، كما كان عليه الحال على مدى تاريخ اليابان". وتابعت معاليها: "نحن فخر بما وصلت إليه علاقاتنا

مع اليابان منذ إقامة العلاقات الدبلوماسية بين دولتنا، ونعزز بالتعاون الكبير القائم بيننا على مختلف الأصعدة في المجالات الاقتصادية، والثقافية، والعلمية، والتعليمية وغيرها، فطلما كانت اليابان شريكاً موثوقاً لنا في خضم جهودنا لاستكشاف آفاقا جديدة، ونؤمن بأنه يمكننا العمل يدا بيد لتحسين الظروف الإنسانية والمحافظة على التقدم الذي تم إحرازه في هذا المجال".

أكد سعادة أكبو إيسوماتا، سفير اليابان لدى الإمارات، في كلمته على عمق العلاقات بين طوكيو وأبوظبي، وقال: "لقد تطورت العلاقات الثنائية بين اليابان والإمارات على مدى السنوات الخمسين الماضية في مجالات مختلفة تتجاوز التعاون الطويل الأمد في مجال التقني عن النفط والتجارة، مثل البنية التحتية، والطاقة المتجددة، والفضاء، والغذاء، والرعاية الصحية، والسياحة، والرياضة، والصناعات الإبداعية. وفي الوقت الذي تحتفل فيه دولتنا بالذكرى الخمسين للعلاقات الدبلوماسية، اعتقد أن مواصلة تطوير علاقاتنا مهم للغاية".

وأضاف السفير الياباني: "أسمحوا لي أن أهنئ الإمارات على استضافة إكسبو، الحدث الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، الذي يستقطب عددا كبيرا من الزوار من جميع أنحاء العالم، في عام اليوبيل الذهبي للدولة. إن هذا التنظيم الكبير يبين بوضوح أن

جائحة كورونا لا يمكن أن تثنيها عن المضي قدما عندما يكون لدينا قدر من الحكمة والتصميم".

وشهد ضيوف اليوم الوطني الياباني استقبالا استثنائياً في أجواء احتفالية بالثقافة اليابانية عبر جميع البوابات الرئيسية لإكسبو 2020. وقادت فرقة طبول التايكو اليابانية الضيوف إلى عالم التقاليد العريقة لليابان، بينما قدم طلاب من المدرسة اليابانية في دبي عرض "نانشو سوران" "Nanchu Soran" على إيقاع الأغنية الشعبية اليابانية "سوران بوشي" "Sorani-bushi".

في منصة الشمس. واستمتع الضيوف بعروض الخط الياباني "سومي - إياند غاليكروفي" "Sumi-e and Calligraphy" والفن "Washi" الكبيرة باستخدام الحبر والماء جامعا بين الخط التقليدي المسمى "شودو" "Shodo" والفن الأسوي المسمى "سوبوكو-غا" "Suiboku-ga". وشهدت منصة الأرض عرضا مذهلا لفنون الدفاع عن النفس اليابانية "أيكيدو" "Aikido" من قبل فرقة "Zanshinkan Aikido" "رانشينكان أيكيدو دبي". " Dubaى" منح الضيوف رؤية فريدة لهذه التقنيات التي اشتهرت فيها اليابان في ألعاب القتال. وأتاح اليوم الوطني الياباني للضيوف استكشاف الثقافة

اليابانية الفريدة والمميزة داخل مواعي إكسبو 2020 دبي، حيث عبرت العروض عن الثقافة اليابانية الغنية التي تستضيف المعرض القادم لإكسبو عام 2025 في مشهد يحسد جسرا يصل العالم من دبي في الإمارات إلى أوساكا - كانساي في اليابان.

وقد أصبحت الثقافة اليابانية نقطة محورية ضمن احتفالات يوم اليابان في إكسبو 2020 دبي. وتابع الضيوف مجموعة من العروض التقليدية بما في ذلك "إيكيبانا"

جناح إيرلندا في إكسبو

جوقة إكسبو وورلد . . صوت واحد لألف مشارك من 142 دولة

البعض، ولكن الموسيقى لغة عالمية وأكبر دليل على ذلك أنه، وفي غضون أسابيع قليلة من فتح باب التسجيل، بدأت الردود تتدفق بشكل فوري للانضمام للفرقة". تشكل الفرقة مزيجا فسيقائيا فريداً، فهي تضم موسيقيين محترفين، وموظفي إكسبو، وطلاب مدارس مع عائلاتهم، وفنانين منفردين من إيرلندا، مثل تولو ماكاي، وجيري فيش، وإيارلا أو ليونير. ويستخدم في الجوقة الآلات الموسيقية التقليدية المستخدمة في إيرلندا، والتي بالرغم من كونها دولة صغيرة، لكنها نجحت في إيجاد إرث موسيقي عالمي.

المشاركين ليس أمراً مستحيلاً، فنحن متواجدين في إكسبو 2020 دبي، وهو حدث عالمي يوفر المساحة التي تجعله المكان الأمثل لتنفيذ أية أفكار، فبعد 20 شهرا على الجائحة، يريد الناس الاجتماع معا والغناء، وحتى إن كانوا يتحدثون لغات مختلفة، وينحدرون من خلفيات ثقافية وأعمار مختلفة، لكنهم سيفنون جميعاً بصوت واحد اليوم، وهو ما يجعل الأمر مميزاً". وأضاف: "هذه الجوقة تجربة استثنائية، فلم يجتمع أعضاؤها من قبل للقيام بأية تحضيرات، ولا يعرف بعضهم

•• دبي - الفجر
نجح جناح دولة إيرلندا في إكسبو 2020 دبي بتشكيل جوقة موسيقية تضم حوالي ألف مشارك من 142 جنسية مختلفة، في تجربة فريدة لاستحضار أجواء الموسيقى الإيرلندية إلى مسرح اليوبيل، ضمن عرضين فريدين، وبذلك تكسر الفرقة الرقم العالمي لأكبر عدد من الجنسيات المختلفة التي تضمها جوقة موسيقية. وقال ديفيد بروجي، مدير الجوقة: "جمع هذا العدد من



تم نقله على الهواء مباشرة إلى جميع أنحاء العالم أليشا كيز تبهر العالم بحفل موسيقي تطلق فيه ألبومها الجديد في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

أبهرت الغنية العالمية المعروفة أليشا كيز، جماهير إكسبو 2020 دبي، بأداء ساحر لأغنياتها المميزة خلال حفلها الموسيقي، الذي عقد في ساحة الوصل، حيث تم نقل الحفل على الهواء مباشرة إلى جميع أنحاء العالم عبر منصة إكسبو 2020 الافتراضية وتفاعل الزوار بشكل مبهر مع العرض الساحر الذي قدمته النجمة كيز بالغناء والرقص على أنغام مجموعة من أفضل أغانيها، كما استمتع الجمهور



منوعات الفجر

23

قناة إماراتية تحول خودة سائق توصيل مطبخ طلبات للوحة فنية بلمساتها الإبداعية

.. دبي - الفجر

أضافت قناة إماراتية لمساتها الإبداعية على خودة أحد سائقي التوصيل التابعين لشركة " طلبات الشرق الأوسط " ، المزود الرسمي لخدمة توصيل الطعام في إكسبو 2020 دبي، وذلك بالشراكة مع هيئة الثقافة والفنون الدولي. وتقوم مبادرة "ندوق الفن" على فكرة إبداعية يقدم من خلالها مجموعة من الفنانين الإماراتيين والمقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة، رؤاهم الخاصة لمشهد فنون الطهي في (مطبخ طلبات) خلال إكسبو 2020 دبي، وذلك تقديرًا لل دور المهم الذي يلعبه سائقي توصيل خودة اليوم هي الثالثة التي يتولى فنانون عاملون مع (دبي للثقافة) تزيينها ضمن هذه المبادرة، التي بدأت مع انطلاق إكسبو 2020، حيث قامت الرسامة الإماراتية خولة سلمان، بوضع لمساتها الفنية على خودة أحد سائقي التوصيل في مطبخ طلبات في إكسبو 2020، بهدف تحويلها إلى لوحة فنية نابضة بالتميز والجمال. وقالت خولة قبل أن تبشر عملها الفني: "يسعدني أن أكون أول إماراتية يقع عليها الاختيار مثل هذا المشروع، وأن يلقي عملي الفني الضوء على التكنولوجيا ومدى تأثيرها على خدمة التوصيل في المستقبل، مثلما نرى في استخدام الروبوتات والطائرات المسيّرة، وكراسمة، يسعدني أن أعرض التزام دولة الإمارات بالتقدم التكنولوجي من خلال دمج ألوان العلم في لوحتي الفنية على الخودة". وتعرض الخودة في معرض طلبات في إكسبو 2020، إلى جانب خودتين أخريين تم رسمهما في أكتوبر ونوفمبر الماضيين. وتحدثت خولة عن تقديرها الشخصي لسائقي التوصيل بعد ما قاموا به خلال فترة الجائحة، وقالت "أنا سعيدة لمساهمتي في هذا المشروع الذي يقدر الدور الذي يقوم به سائقو توصيل الطلبات". واستغرق الأمر ساعتين من الفنانة الإماراتية لإنهاء العمل على الخودة، في مبادرة تهدف للإعراب عن تقدير وامتنان المجتمع للعاملين في مجال التوصيل، عبر تحويل خوداتهم إلى لوحات فنية مبتكرة.

كارلسن يحتضن كأس بطولة العالم للشطرنج للمرة الخامسة من إكسبو 2020 دبي

.. دبي- الفجر

أنهى النرويجي ماغنوس كارلسن بنجاح مباراته الخامسة لبطولة العالم في الشطرنج، حيث فاز في مباراة دفاعه عن اللقب من موقع إكسبو 2020 دبي بنتيجة ب 3½-½ ضد إيان نيبومنياشي، حيث احتضن كأس البطولة من موقع استثنائي حدث عالمي يزيد من تميز الفوز بالبطولة. وبالنظر إلى الراءاء، انقسمت المنافسة إلى ثلاثة أقسام. انتهت المباريات الخمس الأولى جميعا بالتعادل مع المتحدي نيبومنياشي، الذي لعب بالأبيض في ثلاث مباريات منها، ولكنها كانت مليئة بالصراع، والمنافسة والانتظار، وتربق الجمهور لفائز دائما. وظهر نعل مبكر في طريقة لعب كارلسن، الذي رغب في التضحية ببندق في افتتاحية المباراة لكسب لعب نشط وغير متوازن. وقد كانت المواجهة الأكثر تشويقا في هذا القسم هو المباراة الثانية، حيث حاول كارلسون استغلال ميزة افتتاحية مليئة بالمفاجآت والهجوم، ولكن قلب دفاع نيبو واسع الحيلة الطولات، وفرض تضحيات مادية أكبر. وتمكن البطل من وضع ضغط كاف، وحتى إعادة كسب مبادرة خفيفة بعد طريقة لعب غير متقنة قليلا من المتحدي. كانت المباريات الثلاث التالية أقل تأثيرا، ولكن في المباراة الخامسة، وجد نيبومنياشي طريقة لوضع ضغط آمن ومزج في نفس الوقت، ولكن فرصته تبددت بحركة مترددة على نحو غير مهود. وشهدت مراسم البداية تحريك القطعة الأولى بواسطة آدي ميشرا، سفير أغورا،ند، شريك سلاسل الكتل الرسمي "بلوك تشين" لبطولة العالم للشطرنج التابعة للاتحاد الدولي للشطرنج. وقد أقيمت بطولة العالم للشطرنج بمركز دبي للمعارض، في إكسبو 2020 دبي، لعب المتنافسون 14 جولة كلاسيكية للفوز بجائزة فينيتا مليوني يورو (2.25 مليون دولار أمريكي)، مقسمة إلى 60 في المائة لفائز و40 في المائة للوصيف. وكان من المقرر أصلا أن تبدأ هذه البطولة في 20 ديسمبر من العام الماضي، ولكنها تأجلت بسبب جائحة كوفيد-19..

إكسبو 2020 دبي يستضيف منتدى صون الكرامة في رواية القصص

.. دبي- الفجر

استضاف إكسبو 2020 دبي، "منتدى صون الكرامة في رواية القصص"، الفعالية الرئيسية لمبادرة "صون الكرامة في رواية القصص" بالتزامن مع "يوم حقوق الإنسان"، حيث جمع رواة القصص وخبراء التواصل ومجتمع الأنشطة الإنسانية مما تحت شعل "يمكن لقصة أن تغير مصير العالم". وشكل المنتدى المنعقد بالتعاون مع مؤسسة دبي العطاء، ووزارة الخارجية والتعاون الدولي بدولة الإمارات، علامة فارقة ضمن رحلة هدفها وضع كرامة الإنسان في صميم السرد القصصي. منذ إطلاق فعاليتها في مايو 2021، كانت مبادرة "صون الكرامة في رواية القصص" المتمحورة حول الكرامة منصة قوية توحد أصوات صانعي المحتوى والمحررين والصحفيين والصورين وصانعي الأفلام ورواة القصص والمساهمين، وتسليحهم بالوعي والمعرفة العملية التي تمكنهم من اغتنام اللحظات وسرد القصص دون المساس بكرامة الإنسان. وتدعو المبادرة الأطراف والمنظمات، إلى تحقيق التزام عالمي بمبادئ سرد القصص المتمحورة حول الكرامة وممارسات سرد القصص، التي تتميز بالاحترام الشديد والشافية الكاملة والمسؤولية المجتمعية، وقد اتفقت مجموعة متنوعة من الأطراف المعنية من الوكالات التابعة للأمم المتحدة والمنظمات الدولية غير الحكومية والمنظمات الأهلية والمجتمع المدني على هذه المبادئ. وفي كلمتها قالت معالي ريم الهاشمي، وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي، المدير العام لإكسبو 2020 دبي: "معا نتخذ خطوات مهمة في رحلة بدأت حتى قبل تصميم وتقديم هذا البرنامج الأساسي، الذي يهتم به إكسبو 2020 دبي ووزارة الخارجية والتعاون الدولي في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث تعود جهود دولتنا لتحقيق الكرامة الإنسانية للجميع إلى أكثر من 50 عاما منذ باديتنا كدولة، عندما تم تجسيدها في قيم ورؤية الآباء المؤسسين".



الزوار يحرصون على اقتناء المشغولات اليدوية والجلوس في البيت الجبيلي بالقرية التراثية في أكسبو 2020

.. أكسبو : أسامة عبد المقصود

القرية التراثية التي تمثل التراث الإماراتي وتعيد الذكريات القديمة، وتحافظ على الهوية الإماراتية من خلال عرضها المقتنيات على زوار أكسبو 2020، فتمن أن تطأ قدم الزائر في جنباتها يستحضر الحياة القديمة والتاريخ الأول للمنطقة، فعلى يسار المدخل التراثية الطريق يستقبل الجمهور محمد راكان النوط بالتحدث عن بيت قديم مصنوع من الحجر، وأمام البيت جلسة عربية وأناة به تمر وكان المنزر يحاكي الماضي وينقله للحاضر بكل تفاصيله. يقول محمد راكان من فريق تصميم داخل القرية التراثية في أكسبو 2020 ، ان البيت المعرض في القرية التراثية لا يوجد غلا في إمارتي الفجيرة ورأس الخية لأنه من البيوت الجبيلية التي شيدها أهل البداية على طريقتهم وبأسلوب يتماشى مع طبيعة البيئة الجبيلية المتقلبة والتي تتسم

على التراث، والتقديم الهوية الإماراتية بكل فخر واعتزاز، فإذا كنا اليوم وصلنا إلى عنان السماء وتجاوزنا الفضاء فهذا لا يعني أننا نضرب بقفاظتنا وموروثنا وتراثنا الذي يعبر عن حياة الأبناء والأجداد، زويهتبر القوة الناعمة في تعزيز السلوك ونمط الحياة البوية، وعن المقتنيات التراثية التي تعرضها للزوار، أشارت إلى أن هذه المشغولات اليدوية تؤكد على أن المرأة الإماراتية كانت يدها بيد الرجل وعرفت الفن والإبداع من خلال هذه الحرف الجميلة التي كانت في وقتها من ضروريات الحياة، وكل هذه المشغولات من البيئة المحيطة مثل سعف النخيل الذي يصنع منه العديد من المقتنيات المهمة مثل السلال لحضر مستلزمات الأسرة من مواد غذائية، وغيرها من القشة والمهفة، وتصنع منها أيضا المخروط والمشية والسرود والمجفة، وكل هذه الأدوات تستخدم في البيت القديم، ومنها أيضا ما يستخدم في الزينة وكل هذه الأدوات مصنوعة

بالحرارة الشديدة والبرد القارس، والبيت مشيد من الحجر الجبلي ومثيت بمواد من البيئة تعزز تماسك الأحجار والسقف مصنوع من سعف النخيل والاختشاب، ويضم البيت احتياجات الأسرة من (فنر) يستخدم للإنارة بواسطة الشحم أو الزيت، ويعود بناء هذه البيوت إلى 250 عاما، ويتدلى من السقف جبل معلق به اناة به ماء بارد، ويقال أن الماء يبرد خلال عشرة دقائق، وبجوار الإناء سلة بها الخبز والتمر ومتطلبات البيت التي يخشى عليها من القوارض وغيرها من الحشرات كما أنها تعتبر حافظة طعام جيدة، أما في صحن ابيت فيرى الزائر جلسة عربية يتوسطها صينية تضم أناء للتمر وآخر للسلل وأبريق للقهوة، وعلى جانب الجدار إناء لحفظ الماء بارداً وبه الزعفران والريحان وهذا مخصص للضيوف.

ومن جانبها شرحت نوال السعدي من فريق تصميم بالقرية التراثية، دور دولة الإمارات في الحفاظ

نظام تبريد اللقاحات، يُعرض حالياً في جناح «مبدعون في الخير» من إكسبو لايف

«سمائل» المشروع الذي أبهر بيل جيتس أثناء زيارته لإكسبو 2020 دبي جناح «مبدعون في الخير» تلقى أكثر من 11000 طلب من 184 دولة، ويدعم حاليا 140 مستفيدا من 76 دولة

.. دبي- الفجر

بدأت كيتي لياو، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة " أيدياباتيك" البريطانية، رحلتها مع الإبداع قبل سبع سنوات، حين قررت تأسيس مشروعها الاجتماعي الحائز على العديد من الجوائز، وطرح منتجها الأول المعروف باسم "سمائل" وهو عبارة عن نظام لتبريد اللقاحات، يُعرض حالياً في جناح مبدعون في الخير من إكسبو لايف. تقول لياو: "شاركت في فعالية هاكاثون العمل الإنساني أثناء عملي لدى المنظمة الأوروبية للأبحاث النووية "سيرن"، وكانت المرة الأولى التي أعرف خلالها على كل المشكلات الخطيرة التي تتعلق بتوصيل اللقاحات إلى المناطق النائية". وأضافت: "كنتُ مصدومة، لأن العديد من اللقاحات تفسد قبل أن تصل لوجهتها، بسبب التضاريس الوعرة في رحلة تستغرق غالبا عدة أيام، ويترتب على ذلك موت ملايين الأشخاص من أمراض يسهل الوقاية منها، والسبب هو عدم وصول اللقاحات، بسبب هدر نصفها تقريبا".

تُنقل اللقاحات سيرا على الأقدام إلى المناطق النائية، وهي حلول نقل غير مثالية، تقول لياو: "تحفظ اللقاحات في الأساس في صندوق تبريد، شبيه بذاك الصندوق الذي قد تحمله في زهرة خلوية، وتستخدم أكياس من مكعبات الثلج لتبريدها، لكنها لا توفر درجة الحرارة المناسبة على الإطلاق (يجب حفظ اللقاحات في درجة حرارة تتراوح بين 2 إلى 8 درجات مئوية)، كما أن الاتصال المباشر بين أكياس الثلج واللقاحات يؤدي إلى تجمدها. وهنا، تصبح إمكانية فساد اللقاح مرتفعة للغاية، ومن هذه النقطة فكرت في إيجاد حل أفضل، بالاعتماد على خبرتي في الهندسة الإلكترونية والفيزياء، وسنوات من الخبرة العملية في أنظمة التبريد". وكانت النتيجة خروج نظام "سمائل" إلى النور، بتمويل من الأكاديمية الملكية للهندسة ووكالة



ترك الصندوق مفتوحاً، ما قد يؤدي لفساد باقي اللقاحات. وبدلاً من استخدام أكياس مكعبات الثلج، استخدمنا نسخة اسطوانية كبيرة تدخل حقيقيا على حياة البشر، وتساعد المجتمعات حول العالم من أجل مستقبل أكثر إشراقاً. ويُعرض حالياً نموذج أولي للنظام في جناح مبدعون في الخير من إكسبو لايف، جنباً إلى جنب الأعمال والأفكار الخاصة بكافة مشروعات إكسبو لايف للمبتكرين الماهلين من 76 دولة. وعن نظام "سمائل"، تقول لياو: "هو عبارة عن حقيبة سداسية، بمجلة تشبه السير الداخلي، ويمكن للمستخدم تدويرها لتحديد غرفة تخزين اللقاح الذي يرغب في إدارته، وتحتوي الحقيبة على باب يفتح ذاتياً، يفتحه المستخدم بنفسه لالتقاط قارورة اللقاح التي يحتاجها، وقد صممناها على هذا النحو لتتحية عنصر الخطأ البشري، لأن من بين عيوب صندوق التبريد التقليدي هو إمكانية

الابتكار في المملكة المتحدة، وبرنامج الشراكة والابتكار العالمي من إكسبو 2020، الذي يدعم الحلول المبتكرة والإبداعية التي تحقق تأثيراً حقيقيا على حياة البشر، وتساعد المجتمعات حول العالم من أجل مستقبل أكثر إشراقاً. ويُعرض حالياً نموذج أولي للنظام في جناح مبدعون في الخير من إكسبو لايف، جنباً إلى جنب الأعمال والأفكار الخاصة بكافة مشروعات إكسبو لايف للمبتكرين الماهلين من 76 دولة. وعن نظام "سمائل"، تقول لياو: "هو عبارة عن حقيبة سداسية، بمجلة تشبه السير الداخلي، ويمكن للمستخدم تدويرها لتحديد غرفة تخزين اللقاح الذي يرغب في إدارته، وتحتوي الحقيبة على باب يفتح ذاتياً، يفتحه المستخدم بنفسه لالتقاط قارورة اللقاح التي يحتاجها، وقد صممناها على هذا النحو لتتحية عنصر الخطأ البشري، لأن من بين عيوب صندوق التبريد التقليدي هو إمكانية

قمة ريوارد الحدث التعليمي الأبرز في أسبوع المعرفة والتعليم بإكسبو 2020 دبي

عقد أكثر من 100 جلسة، واستضافة 400 متحدث من 70 دولة ثلاثة محاور تركز عليها القمة وهي مهارات الشباب ومستقبل العمل والابتكار والتعليم وتمويل التعليم

.. دبي- الفجر

تنطلق فعاليات قمة "ريوارد" للتعليم خلال أسبوع إكسبو 2020 للمعرفة والتعليم، خامس أسابيع الموضوعات التي ينظمها الحدث الدولي خلال فترة انعقاده. وستعقد القمة في مركز دبي للمعارض بإكسبو 2020 دبي، لمدة ثلاثة أيام من 12-14 ديسمبر الجاري، لتسليط الضوء على أهمية ضمان حصول الجميع على التعليم، وضرورة تحديث التعليم من أجل مستقبل مزدهر ومستدام، كما ستبحث القمة طرق معالجة الحواجز الرئيسية أمام الاتصال بين جميع الجهات للوصول إلى الأهداف المرجوة. جاء ذلك خلال الإحاطة الإعلامية التي عقدت في مركز إكسبو الإعلامي، بحضور محمد الأنصاري، نائب رئيس الاتصال، إكسبو 2020 دبي، ومديرة منصة

"ريوارد" أنينا ماتسون. وقالت ماتسون: "تعد هذه القمة جزءاً من منصة "ريوارد" التي تجمع بين الأطراف الفاعلين من جميع أنحاء العالم، للتصدي بشكل جماعي لتحديات التعليم، من خلال استكشاف مناهج جديدة تتماشى مع متغيرات العصر الحديث، وتقديم فرصة للمشاركين للاتفاق على رؤية مشتركة وإجراءات ملموسة، لذا تعتبر هذه القمة الحدث التعليمي الأبرز لهذا العام". وأضافت: "أعتقد حقاً أن هذه القمة هي خطوة مهمة لجمع الناس من مختلف الدول والثقافات لخلق مستقبل جيد، كما أن التوقيت الذي ن عقد فيه هذه القمة مهم جداً، لإعادة بناء مجتمعاتنا بعد جائحة كورونا. وأرى أن إكسبو 2020 هو المكان الأمثل لدفع العمل إلى الأمام تجاه هذا الأمر، حيث سيتم عقد أكثر من 100 جلسة، واستضافة 400



مختلف من 70 دولة، وستركز على ثلاثة محاور موضوعية، وهي مهارات الشباب ومستقبل العمل، والابتكار والتعليم وتمويل التعليم". تشير النسب التي أعلن عنها المنتدى الاقتصادي العالمي أن 85%

من جميع الوظائف التي نعرفها اليوم ستختفي خلال السنوات الخمس عشر القادمة، إذا ما الذي نعلم أطفالنا من أجله؟ وما هي المهارات التي يحتاجونها؟ فهذا مصدر قلق للأباء، وهو مصدر قلق لعظم دول العالم النامي والبلدان ذات متغيرات العصر الحديث، وتقديم الفرصة كبيرة جداً واستمرت لفترات طويلة. أما حول الوضع بالنسبة للواقع الذي نعيشه، فإن نسبة الأطفال في عمر العشر سنوات، والذين لا يستطيعون القراءة إلى 53% في الدول ذات الدخل المنخفض". كما أكدت ماتسون خلال حديثها على أهمية تعليم الأجيال القادمة المهارات الأساسية لمواجهة التغيرات، ليتسلحوا بها مستدام ومبتكر وفي متناول الجميع.

بعد انتهائهم من الدراسة، فما يحتاجونه فعلا هو مهارات التفكير النقدي والمرونة نحو التغيير، والقدرة على التكيف وحل المشكلات، كما أكدت أيضا على أن الهدف من عقد هذه القمة هو إجراء مثل هذه المحادثات في منصة عالمية مثل إكسبو 2020 دبي، باعتبارها منصة محايمة تدعو الجميع ليكونوا جزءا من هذه المحادثة، لأن التعليم هو الأساس لكل ما نسعى جاهدين لتحقيقه في مجتمعاتنا، سواء لمعالجة آثار تغير المناخ، أو آثار أزمة صحية عالمية مثل التي يعانيها العالم أجمع منها حاليا. تعتبر "ريوارد" منصة عالمية تم إطلاقها من قبل دبي للعطاء، بالشراكة مع إكسبو 2020 دبي، وبالتنسيق مع وزارة الخارجية والتعاون الدولي بدولة الإمارات العربية المتحدة، لتكون حافزا على إعادة تعريف التعليم لضمان مستقبل مستدام ومبتكر وفي متناول الجميع.

منوعات الفكر 25



تدار الكثير من الشركات والمؤسسات الحكومية والخاصة من المنزل بعد أن أدى انتشار فيروس كورونا المستجد إلى فرض الحظر في أغلب دول العالم، ولكن ما زالت إدارات هذه المؤسسات والشركات تبحث عن طرق لمراقبة أداء العمل من المنزل، وذلك باستخدام برامج المراقبة والكاميرات.

5 أعراض بأظافرك قد تكشف إذا كنت مصابا بفيروس كورونا



والتي تم إدخالها إلى المستشفى لثلاثة أشهر. وقالت المستندات إن أظافرها القديمة "انفصلت" وأن أظافر جديدة كانت تنمو من القاعدة. وكتب الباحثون: "كان يُعتقد أن الأظافر هي خزان للفيروس مع إمكانية أن تلعب دورا في انتقاله من قبل بعض الم المرضى، على الرغم من أن هذا غير واضح بعد".



إلى قسمين، ويُعتقد أنه يحدث بسبب توقف مؤقت في نمو الظفر. وشوهت هذه الحالة بالفعل مع عدوى أخرى، أبرزها الحمى القلاعية وأمراض المناعة الذاتية والأدوية. وتم وصف امرأة واحدة في الأدبيات الطبية على أنها "الأولى" التي تعاني من هذه الحالة بعد "كوفيد-19"،

2 - التئوء
تم الإبلاغ عن نتوءات دقيقة في الأظافر، تسمى طبيا بخطوط العاشق، في مرضى "كوفيد-19"، وهي عبارة عن انحدارات أفقية أو عرضية في الظفر. ووصفها الأطباء الكنديون مؤخرا في رجل يبلغ من العمر 45 عاما، حيث كان لديه نتوءات في جميع أظافر يديه وقدميه، على بعد نحو 5 مم من فراش الظفر. وقال الخبراء إن وضع خطوط العاشق كان يعكس حقيقة أن اختبار الرجل إيجابي لـ "كوفيد-19" قبل ثلاثة أشهر.

3- هلال أحمر
كل شخص لديه شكل هلال على فراش أظافره. وفي بعض الناس، تم تمييز هذا باللون الأحمر بعد "كوفيد-19". وشوهت حالات "متعددة"، وفقا لباحثين أمريكيين ومكسيكيين ووصفوا حالة امرأة تبلغ من العمر 37 عاما، ورأت شريطا أحمر يظهر على شكل هلال بعد يومين فقط من ظهور أعراض "كوفيد-19". واستمر هذا لمدة أسبوع واحد فقط قبل أن يعود إلى طبيعته. وقال الباحثون إنه يمكن أن يكون ناتجا عن التهاب في الأوعية الدموية.

4- أطراف برتقالية للأظافر
قد تكون الأطراف البرتقالية للظفر علامة أخرى على الإصابة بمرض "كوفيد-19". وشوهت هذا العرض في امرأة مسنة أصيبت بالفيروس أثناء وجودها في دار رعاية في إيطاليا. ولم يتطور اللون حتى 16 أسبوعا بعد تشخيصها واستمر لمدة شهر على الأقل بعد ذلك. وقال الخبراء إنهم أجروا اختبارات أثبتت وجود الأجسام المضادة لـ "كوفيد-19". مضيفين أن شكل التلون يشير إلى أن السبب "نظامي"، أي في هذه الحالة، ناجم عن مرض. وكتب الباحثون: "من الملاحظ أن تشوهات الأظافر يمكن أن توفر معلومات مفيدة بشأن الأمراض الجهازية الكامنة. على سبيل المثال، يمكن أن تكون الأظافر الصفراء وتوسع الشعيرات في فراش الظفر علامات على مرض الانسداد الرئوي المزمن، في حين يمكن رؤية التعجر والتهاب الجلد في التهابات الفيرسوية".

5- تساقط الأظافر
تم الاقتصار على أيضا أن تساقط الأظافر (Onychomadesis) ناتج عن عدوى فيروسات تاجية. ويبدو كما لو أن الظفر قد انفصل

الأعراض الرئيسية بين كينغز كولينج لندن وشركة الصحة ZOE. وتُعرف هذه الحالة باسم خطوط ميس، ويمكن رؤيتها أيضا نتيجة لنفشل القلب والأمراض المعدية مثل الملاريا وسرطان الغدد الليمفاوية. ولكن مع عدم وجود أسباب واضحة أخرى، فقد يكون نتيجة لـ "كوفيد-19". وأفادت ورقة عن حالة رجل إسباني يبلغ من العمر 47 عاما في يونيو الماضي، والذي طور شرائط بيضاء سمكية في وسط أظافره بعد 45 يوما من اختباره إيجابيا لـ "كوفيد-19". وقال الباحثون، من إسبانيا، إنهم يعتقدون أن مثل هذه التغييرات في الأظافر لدى عامة الناس "ربما لم يتم الإبلاغ عنها".



يقترح الخبراء أنه يمكن معرفة ما إذا كنت أصبت بـ "كوفيد-19" سابقا من خلال النظر إلى أظافرك. ووقع توثيق عدد قليل من التغييرات الغربية في أظافر أصابع اليدين والقدمين على مدار الوباء. ويقول الخبراء إن الأظافر تشبه الجلد من حيث أنها يمكن أن تعطي أدلة حول صحة الشخص. ومن المعروف بالفعل أن مشاكل الجلد تؤثر على ما يصل إلى 20% من المصابين بـ "كوفيد-19". ولكن، نادرا ما يفحص الناس أظافرهم، وأحيانا تكون مغطاة بالطلاء لدى النساء، وبالتالي قد لا يكونون على دراية بالاختلافات الدقيقة التي يسببها الفيروس.

وتنمو أظافر الأصابع في دورات مدتها ستة أشهر تقريبا، وبالتالي فإن أي تغيير في المظهر بسبب فيروس كورونا قد يتأخر. ويمكن أن تنتج تشوهات الأظافر عن جميع أنواع المشاكل، بما في ذلك نقص الفيتامينات أو الأمراض الجلدية أو مرض السكري أو الصدمات، مثل إغلاق الباب على يدك. ولكن أطباء الأمراض الجلدية أشاروا إلى أنه ليس من قبيل الصدفة أن عددا من الأشخاص عانوا من تغيرات في الأظافر بعد اختبار كوفيد الإيجابي. وكتب الخبراء: "هناك جزء آخر من الجسم يبدو أن الفيروس فيه تأثير: أظافر الأصابع. وحاليا، تشير الأدلة المتاحة إلى أنه لا يوجد ارتباط بين شدة عدوى "كوفيد-19" ونوع أو مدى تغيرات الظفر". وهنا بعض العلامات التي يجب فحصها لمعرفة ما إذا كانت لديك أي مشكلة:

1- الخطوط
أشار بعض الخبراء إلى أن التاجين من "كوفيد-19" لديهم خطوط أفقية عبر الأظافر بعد الإصابة. وسلط الضوء على ذلك من قبل البروفيسور تيم سبيكتور، الباحث الرئيسي في دراسة

يُعمل على تعزيز حاجز البشرة ويقضي على الإجهاد كم من الوقت يجب أن يستغرق استحمامك لتجنب المخاطر الصحية؟ يوفر الاستحمام فوائد لا توصف لكل من العقل والجسم، لكن هذه الطقوس اليومية يمكن أن تشكل مخاطر صحية خفية. ويعمل الاستحمام اليومي على تعزيز حاجز البشرة ويقضي على الإجهاد، من بين أمور أخرى. ومع ذلك، يمكنك دفع ثمن باهظ في حال عدم قضاء وقت طويل في الحمام.

ومع ذلك، فإن التأكيد على المخاطر المحتملة لا ينبغي أن يحجب فوائد الاستحمام. وفي الواقع، قد يكون الاستحمام بالماء البارد مفيدا بشكل خاص، حيث أن الاستحمام بماء بارد يمكن أن يحسن الدورة الدموية، على سبيل المثال، والدورة الدموية الصحية هي المفتاح لدرء خطر الإصابة بالسكتة الدماغية ومشاكل القلب.

اليومي للأطفال. وقد يؤدي الاستحمام بشكل متكرر طوال العمر إلى تقليل قدرة الجهاز المناعي على أداء وظيفته. وتلاحظ "هارفارد هيلث": "يقترح بعض الناس أن المياه التي تنظف بها أنفسنا قد تحتوي على أملاح ومعادن ثقيلة وكلور وفلورايد ومبيدات حشرية ومواد كيميائية أخرى. هذا قد يسبب مشاكل أيضا".



كريم لترطيب. هل الاستحمام كل يوم ضار لك؟ قد يكون الاستحمام كل يوم أمرا مغريا، لأن التفكير في هذه الممارسة يساعدك على الاستيقاظ وإزالة رائحة الجسم غير المرغوب فيها. ومع ذلك، فإن الاستحمام كل يوم قد يكون غير صحي، حيث يحافظ الجلد الطبيعي والصحي على طبقة من الزيت وتوازن البكتيريا "الجيدة" والكائنات الحية الدقيقة الأخرى، ولكن الغسيل والتنظيف كل يوم يزيل هذه الأشياء، خاصة إذا كان الماء ساخنا، كما توضح مؤسسة "هارفارد هيلث"، نتيجة لـ: -قد يصبح الجلد جافا أو متهيجا أو متيرا للحكة -قد يسمح الجلد الجاف المتشقق للبكتيريا والمواد المسببة للحساسية باختراق الحاجز الذي من المفترض أن يوفره الجلد، ما يسمح بحدوث التهابات الجلد وردود الفعل التحسسية. -يمكن للصابون المضاد للبكتيريا أن يقتل البكتيريا الطبيعية. وهذا يخل بتوازن الكائنات الحية الدقيقة على الجلد ويشجع على ظهور كائنات أكثر صلابة وأقل صداقة وأكثر مقاومة للمضادات الحيوية وتحتاج أجهزتنا المناعية إلى قدر معين من التحفيز بواسطة الكائنات الحية الدقيقة العادية والأوساخ والتعرضات البيئية الأخرى من أجل تكوين أجسام مضادة واقية وذاكرة مناعية. وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل بعض أطباء الأطفال وأطباء الأمراض الجلدية يوصون بعدم الاستحمام

بشرك وتظيفها". ويمكن أن يمثل الاستحمام لفترة طويلة مخاطر صحية خاصة به. وأوضح كنانتي: "الاستحمام لفترة طويلة (خاصة في الماء الساخن) يمكن أن يجرد بشرك من زيوتها الطبيعية، ما يجعلها جافة". وللحفاظ على الرطوبة بعد الاستحمام، نصح باستخدام

وحذر عباس كنانتي، الصيدلاني في Chemist Click، من أن "الاستحمام لمدة تقل عن خمس دقائق قد لا يكون طويلا بما يكفي لتطهير الجسم، ويمكن أن يسبب التهابات بكتيرية أو فطرية". ويحدد كنانتي الوقت الأمثل للاستحمام بثماني إلى عشر دقائق، موضحا: "في ما يتعلق بمدة الاستحمام، عادة ما يكون حوالي ثمانية إلى عشر دقائق وقتا كافيا لترطيب





منوعات الفكر 26

في أول ظهور لها بعد إعلان طلاقها

شيرين تفاعي جمهور «مهرجان أم الإمارات» بحلاقة شعرها



إدارة معرض إكسبو 2020 دبي،
وكان المنتج صلاح الياسري
قد نظم تعاقدات الفنانين في
معرض إكسبو 2020 من
خلال "الياسري للإنتاج
الفني"،
ونجح في استقطاب الفنانين
عبدالله الرويشد، محمد
حمادي، ديانا حداد، حاتم
العراقي، وأصيل أبوبكر،
وأسماء منور، والعديد من
الفنانين العرب.
ويؤكد صلاح الياسري أنه
يستعد حالياً لتنظيم حفلاً
غنائياً في الكثير من المفاجات
مع الفنان المصري محمد
رمضان في "إكسبو 2020
دبي" يوم 18 ديسمبر
2021، إلى جانب تجهيزه
وتعاqude مع الفنانين وليد
الشماسي يوم 14 ديسمبر
الجاري، وقامر حسني يوم 23
ديسمبر.
ومن جهة "حفلات أم
الإمارات" سيكون موعد
الجمهور مع الفنانين محمود
التركي وخاد فؤاد يوم 18
ديسمبر 2021.

اللوك (حليقة الشعر) قبل
الحفل، ولسماع ومشاهدة ردة
فعل الجمهور، والتي أبدت
احترامها ومحبتها له، حيث
أعربت أنها مشتاقة للغناء على
مسرح مهرجان أم الإمارات..
وشكرت شيرين دائرة
الثقافة والسياحة في أبوظبي
والياسري للإنتاج الفني
على التنظيم الرائع وحسن
الاستقبال والضيافة، ليؤكد
صلاح الياسري أنه بدأ الاتفاق
معه من أجل ظهورها معه
من خلال حفلة كبيرة في
"إكسبو 2020 دبي"،
وقال: "نحن الياسري للإنتاج
الفني المسؤولون عن حجوزات
الفنانين العرب والفرق
الموسيقية في إكسبو 2020.
ونظمنا جميع الحفلات
العربية على مسرح البوبيل،
ولدينا العديد من المفاجات
من أسماء عربية كبيرة
ستكون معنا في حفلات إكسبو
2020". وأكد أنه يقوم
بتنظيم حفلات مهرجان أم
الإمارات" للعام الثالث على
التوالي، شاكرًا ثقة دائرة
الثقافة والسياحة في أبوظبي

والمنتج صلاح الياسري،
الذي أكد حماس شيرين
في الكواليس للظهور أمام
الجمهور بهذا اللوك الجديد،
وقال: "الفنانة شيرين فنانة
كبيرة وتحترم جمهورها،
وكانت متحمسة للظهور بهذا

بشكلي ده" وأضافت: "أنا
كده فقت"، وسط صيحات
الجمهور المتفاجئ بجرأتها
منصات التواصل الاجتماعي،
عبر "مهرجان أم الإمارات"
من خلال شركة الياسري
للإنتاج الفني متمثلة بالمرج

أبوظبي، وشكلت مفاجأة كبيرة
للجمهور الحاضر في الحفل،
ولجمهور الوطن العربي عبر
منصات التواصل الاجتماعي،
لتؤكد خلال حديثها على
المسرح قائللة: "مبسوطة
أني محاكم، وبأ رب تقبلوني

ظهرت الفنانة المصرية
شيرين عبد الوهاب "حليقة
الشعر" في أول ظهور لها بعد
إعلان طلاقها على مسرح
"مهرجان أم الإمارات" في



احتفالاً باليوم العالمي للغة العربية :

مركز أبوظبي للغة العربية والمعهد الفرنسي ينظمان أمسية شعرية في متحف اللوفر 18 ديسمبر الجاري

تعزيز مكانة اللغة العربية بين لغات العالم، باعتبارها لغة ثقافة وعلم
وإبداع، وترسيخ استخدامها في جميع المجالات.
من جانبه قال مانويل رباتيه، مدير متحف اللوفر أبو ظبي: نحن فخورون
باستقبالنا هذه الأمسية الشعرية التي تركز للشعر والفن واللغة العربية،
ونرحب بزملائنا الكرام في متحف اللوفر أبوظبي. عندما تحكي لنا حكايات
العالم باللغة العربية، ومن خلال الشعر، نقدر شراء التقاليد الفنية
والبراعة الشعرية للغة، التي يحتفل بها مركز أبوظبي للغة العربية ومعهد
العالم العربي من خلال شراكتهم. نحتفل خلال الأمسية بجمال اللغة
العربية في ثقافات متعددة، من خلال مواهب من العديد من التخصصات
الفنية، في متحف مهمته سرد القصص المشتركة للبشرية..
وستحتفي الأمسية من خلال فنانها المميزين باللغات والثقافات عبر
الموسيقى والراب والإيقاع والشعر والفنون المرئية في احتفالية بالشعر
المعاصر والتقليدي اللذين يتميزان بتحررهما من قيود المكان والزمان.
ولكونه فناً شفهياً بديعاً، يتناغم الشعر مع الموسيقى ليقدم تجربة فريدة
تأخذ الجمهور في رحلة حول العالم. سيضم الحدث الفنانين التاليين : أمل
السحلاوي ، شيرين تهايمي ، روحان حسين ، كاسيار رافيل ، وطلاب من
قسم الدراسات الفرنسية في جامعة السوربون أبو ظبي ، عائشة البلوشي ،
النازية الهرمودي ، مالم تراكورويزي ، عزيز ديوب ، مريم الحمصي ، عائشة
العليبي وشهد طلعت.

التاريخية الوثيقة بين فرنسا ودولة الإمارات العربية المتحدة، واستعراض
إبداعيها وفراثهما اللغوي والفني العريق.
وفي هذه المناسبة، صرح سعادة كزافييه شاتيل سفير فرنسا في دولة الإمارات
العربية المتحدة قائلاً: "ما أجمل الاحتفال بالفنون واللغات في متحف
اللوفر أبوظبي، تلك المؤسسة التي ترمز إلى الحوار بين الثقافات.
وأضاف قائلاً "سيسهل هذا الحدث لحظة رائعة، بفضل التعاون بين مركز
أبوظبي للغة العربية وجامعة السوربون أبوظبي، والمعهد الفرنسي في
الإمارات، وبحضور مجموعة مميزة من الشعراء والموسيقيين والفنانين
التشكيليين..وأكد سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة
العربية، أهمية هذه الفعاليات الثقافية الفنية، التي تجمع المبدعين في شتى
أنواع الفنون، ومن مختلف الدول، تحت سقف واحد، في مزيج فني مختلف
وفريد من نوعه، ما يجسد مثالا حياً لتناغم الثقافات فيما بينها، ويفتح
أفاقاً أوسع للحوار المشترك بلغة الفنون: من خلال عروض ملهمة تدمج
بين فن الشعر والفنون الأخرى الحديثة بشكل مبتكر ومميز.
وأشار سعادته إلى أن "الأمسية الشعرية" تشكل أحد أوجه التعاون الثقافي
والحضاري بين مركز أبوظبي للغة العربية ومعهد العالم العربي في باريس،
ضمن اتفاقية الشراكة التي أبرمها الجانبان أخيراً، وذلك للاحتفاء باللغة
العربية وإظهار جمالياتها ومرونتها الفارقة. وستشهد الفترة المقبلة
تنظيم المزيد من الفعاليات النوعية ضمن هذه الشراكة البناءة، سعياً نحو

أبوظبي-الفجر:
احتفالاً باليوم العالمي للغة العربية، ينظم مركز أبوظبي للغة العربية في
دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي والمعهد الفرنسي في الإمارات العربية
المتحدة، بالتعاون مع معهد العالم العربي - باريس وجامعة السوربون
أبوظبي، أمسية شعرية في متحف اللوفر أبوظبي يوم 18 ديسمبر 2021
تأخذ الجمهور في رحلة فنية تمزج بين الشعر والفنون الإيقاعية والبصرية.
وتعتبر "الأمسية الشعرية" فعالية ثقافية سنوية ينظمها معهد العالم
العربي في فرنسا وفي 15 بلداً عربياً في كل عام منذ عام 2016 وهي
أمسية تشجع الحوار والتسامح بين الشعوب وتحتفل بجمالية اللغات من
خلال الفن. وهذا العام، تستضيف الأمسية العاصمة الإماراتية أبوظبي،
في إطار التعاون القائم بين معهد العالم العربي - باريس ومركز أبوظبي
لغة العربية.
وكان قد أعلن في نوفمبر 2021 عن اتفاقية الشراكة بين مركز أبوظبي
لغة العربية ومعهد العالم العربي، والتي مثلت أحد أهم محطات التعاون
الثقافي بين الدولتين، إذ جاءت لتوحد الجهود في مجال تعزيز مكانة اللغة
العربية على الخريطة الثقافية العالمية، والتعاون في تعميق الشهادة الدولية
لإتقان اللغة العربية (سمة)، إلى جانب العديد من النواحي الثقافية
الأخرى. وتعد الأمسية الشعرية منصة للاحتفاء بالروابط الثقافية



Louvre Abu Dhabi's plaza © Louvre Abu Dhabi, Photography: Mohamed Somji

يمثل مشاركة «هيئة الشارقة للمتاحف»

متحف متنقل في «مهرجان فعاليات الشارقة» . رحلة في تاريخ الحضارات وجمالياتها

خلال ورشة قدمها الفنان المكسيكي جيراردو سوزن برون

«الشارقة للكتاب» تجمع جمهور «مهرجان فعاليات الشارقة» على فنون «صناعة المحتوى البصري للكتاب»

المحتوى المكتوب والأفكار إلى سيناريوهات مرسومة
تخاطب نظر المشاهد. وتشارك "هيئة الشارقة
للكتاب" في "مهرجان فعاليات الشارقة"، بجملة
من الأنشطة الثقافية والأدبية والترفيهية، التي
تعكس رسالتها الداعية إلى تعزيز دور الثقافة
وقيمة القراءة والكتب.

الاحتراف، حيث تبدأ اللوحات التي يرسمونها من
أفكار مجردة في أذهانهم. وأشار سوزن إلى أن
إقناع التعبير عن الفكرة بالرسم يبرز الأساليب
المهارات التي يتمتع بها رواد هذا المجال الإبداعي
الواسع، موضحاً أن هذا الفن تركز عليه أيضاً
أسرار الرسوم المتحركة التي يتحول من خلالها

•• الشارقة-الفجر:

نظمت "هيئة الشارقة للكتاب"، ضمن مشاركتها
في فعاليات الدورة الأولى من "مهرجان فعاليات
الشارقة"، الذي يقام في مسرح المجاز يومي
11-10 ديسمبر الجاري تحت شعار "تشرق
بفعاليتها"، ورشة عمل بعنوان "صناعة المحتوى
البصري للكتاب"، استضافت خلالها الفنان
المكسيكي جيراردو سوزن برون، لتعريف المشاركين
بالآليات التي تمكنهم من تحويل الأفكار إلى رسوم
بصرية، وترجمة المحتوى المكتوب إلى لوحات فنية.
واستعرض جيراردو، خلال الورشة المراحل التي
تتبعها عملية تحويل الفكرة والمحتوى المكتوب إلى
رسوم بصرية، من خلال عرضه لمجموعة مختارة
من رسوم المرويات التراثية المكسيكية، وفتح
المجال للمشاركين للتعبير عن رؤيتهم للرسم، ثم
إعادة تحويلها إلى أعمال فنية ملونة على الورق.
وحول الورشة، قال الفنان جيراردو: "أسعى إلى
غرس حب الرسم والفنون البصرية من خلال
تحويل المحتوى المقروء والأفكار إلى لوحات
بصرية، وهذا يبرز المراحل التي يمر بها الرسامون



مواقع العصر الحجري بالشارقة،
ويوصله الملاح الشهير ابن جلفار
أحمد بن ماجد، الذي وضع أسس
الملاحة البحرية، وآلة الاسطرلاب
الفلكية، ونموذج مصغر لقارب
الببتيل، وطائرة شراعية صممها
أوتو ليلينثال في عام 1894،
والفنانين من الأعشاب والبهارات
التي كانت تستخدم في الطب
الشعبي في بيئة الإمارات، وغيرها
من المقتنيات التي تمثل نماذج من
كنوز متاحف الشارقة.
وجاء تصميم مبادرة "متاحف
على الطريق" لتتيح لكل
المؤسسات التعليمية طلبها،
لتنطلق الحافلة مع المرشدين إلى
الوجهة حسب الطلب، إذ لا تقدم
المبادرة مقتنيات متحفية وأثرية
وحسب، وإنما تنظم عدداً من
ورش العمل التفاعلية.

على الطريق" تختصر المسافات،
وتذهب بالمقتنيات المتحفية للزوار،
وتعرض جمالياتها وتاريخها
وقصة اكتشافها، لتقدم لهم جولة
في محطات من حضارات العالم
وثقافته.
مجموعة من الأطفال وأولياء
أمورهم يصطفون للتعرف على

•• الشارقة-الفجر:
للسفر عبر الزمن قصة أخرى
يرويها "مهرجان فعاليات
الشارقة" في استضافته لمبادرات
وأنشطة "هيئة الشارقة
للمتاحف"، إذ يقدم للجمهور
تجربة فريدة بعنوان "متاحف



منوعات الفكر 27

تستقبل دور العرض السينمائية المصرية، عددا من الأفلام التي تتنافس على صدارة شباك التذاكر خلال الفترة القادمة بالتزامن مع احتفالات رأس السنة، و يشارك في هذه الأعمال مجموعة كبيرة من أهم الفنان، ومن هذه الأفلام :



في موسم رأس السنة

11 فيلما يتنافسون على شباك التذاكر



ريتسا يُعرض يوم 15 ديسمبر، وتدور أحداث فيلم ريتسا في إطار دارما وتتمحور الأحداث حول ثلاث شخصيات مختلفة، يجمع بينهم قصة حب، والفيلم من بطولة محمود حميدة، أحمد الفيشاوي، مريم الخشت، أمير المصري، مي الغيطي وهو من تأليف معتر فتيحة وإخراج أحمد يسري.

برا المنهج
يعرض فيلم برا المنهج 15 ديسمبر، وتدور أحداث الفيلم حول طفل يتيم عمرة 13 عامًا، ويدخل منزل مهجور ويقيم فيه رجل عجوز، والفيلم من بطولة ماجد الكدواني، روبي، أسماء أبو اليزيد، دنيا ماهر وهو سيناريو وحوار خالد دياب، ومن إخراج عمرو سلامة.

مربع برمودة
يعرض فيلم مربع برمودة يوم 22 ديسمبر، والفيلم تدور أحداثه في إطار كوميدي، ويناقش حدوتة مثلث برمودة، وهو من بطولة مصطفى خاطر، روجينا، هنا شيحة، عمرو عبد الجليل وهو من تأليف هشام هلال وإخراج طارق رفعت.

الجريمة
يعرض فيلم الجريمة يوم 29 ديسمبر الجاري، وتدور أحداث الفيلم حول مجرم يفقد الذاكرة ويتورط في عدة جرائم، والفيلم من بطولة أحمد عز، منه شلبي، ماجد الكدواني، سيد رجب وهو من تأليف وإخراج شريف عرفة.

أبو صدام
فيلم "أبو صدام" انطلق في دور العرض يوم 22 ديسمبر الجاري، بعد عرضه الأول في مهرجان القاهرة بدورته الـ43، والفيلم محمد ممدوح الشهير بـ تايسون، أحمد داش، وعدد من ضيوف الشرف من بينهم سيد رجب، علي قاسم، علي الطيب، هديل حسن، وهو قصة وإخراج نادين خان، سيناريو وحوار محمود عزت، مدير التصوير عبد السلام موسى

قمر 14
يعرض فيلم قمر 14، يوم 29 ديسمبر، والفيلم عرض لأول مرة في مهرجان الجونة السينمائي بدورته الخامسة، وتدور أحداثه حول قصص حب مختلفة



أسماء أبو اليزيد تواصل تصوير مسلسل «الجسر»

قالت الفنانة أسماء أبو اليزيد، إنها تواصل تصوير مسلسل "الجسر" أمام الفنانة نيللي كريم، والفنان عمرو سعد. وأكدت أنها تقدم دورًا مختلفًا في العمل المقرر عرضه على إحدى المنصات الإلكترونية مطلع العام الجديد، مشيرة إلى أنها أوشكت على الانتهاء من تصوير دورها في العمل الذي يتحدث عما بعد نهاية العالم.

الرسمي للجزء الرابع من "الآنسة فرح" بعد عرض 3 مواسم ناجحة على منصة "vip". والمسلسل الجديد من إنتاج شركة "S Productions" لصاحبها سالي والي، وهو النسخة العربية من المسلسل الأمريكي الكوميدي الشهير "Jane The Virgin"، وانتهت الشركة المنتجة من تصوير 5 مواسم من المسلسل مثل النسخة الأصلية بإجمالي 110 حلقات على مدار 3 سنوات. يشارك في بطولة الجزء الرابع من مسلسل "الآنسة فرح" كل من: أسماء أبو اليزيد، رانيا يوسف، أحمد مجدي، محمد كيلاني، تامر فرج، عارفة عبدالرسول، مريم الخشت، هبة عبدالعزيز، وجيلان علاء، سيناريو وحوار محمود عزت وعمرو مدحت، ومن إخراج وائل فرج.

شغل الجمهور بالعمل لم يقل، وأن الجمهور متحمس لوجود أكثر من جزء للمسلسل نظرًا للعلاقة المختلفة التي يقدمها العمل. وبدأت منصة "شاهد" الرقمية وقناة "MBC 4"، عرض حلقات الجزء الرابع من المسلسل الدرامي الشهير "الآنسة فرح"، وذلك بعد انتهاء المخرج تامر فرج، من مونتاج حلقات المسلسل بالكامل. ويُعرض الجزء الرابع من "الآنسة فرح" على قناة "MBC 4"، في التاسعة مساء بتوقيت السعودية، والثامنة مساء بتوقيت مصر. وانتهى أبطال الجزء الرابع من تصوير المشاهد الأخيرة من المسلسل نهاية سبتمبر الماضي، وذلك بأحد مراكز التسوق الكبرى، فيما أطلقت منصة "شاهد" مؤخرًا الإعلان

وتدور أحداث مسلسل "الجسر" في إطار الفانتازيا، حول ما وصل إليه البشر بعد انتهاء الحياة على كوكب الأرض. وعُبرت أسماء أبو اليزيد، عن سعادتها برودود الأفعال حول الجزء الرابع من مسلسل "الآنسة فرح"، مؤكدة أن



الفكر

إحساس في قدميك يمكن أن يدل على انخفاض مستويات فيتامين B12!



• مشاكل التوازن وخاصة في الظلام.
• الدوار عند التغيير إلى وضعية الوقوف.
• ضربات قلب سريعة.
ومن المهم أن يتم تشخيص وعلاج نقص فيتامين B12، أو نقص حمض الفوليك، في أسرع وقت ممكن.

ما الذي يسبب نقص فيتامين B12؟
هناك نوعان من الأسباب الرئيسية لنقص فيتامين B12 - فقر الدم الخبيث والنظام الغذائي، ما يجعل جهاز المناعة يهاجم الخلايا في معدتك التي تنتج العامل الداخلي، وهو بروتين يساعد الجسم على امتصاص فيتامين B12. ويمكن أن يصاب بعض الأشخاص بنقص فيتامين B12 نتيجة عدم الحصول منه على ما يكفيهم من نظامهم الغذائي. كما أن الأشخاص الذين يلتزمون بشكل صارم بنظام غذائي نباتي، يكونون أكثر عرضة للإصابة بنقص فيتامين B12.

يدعم فيتامين B12 العديد من الوظائف المهمة في الجسم، لذا فإن النقص في الفيتامين يمكن أن تكون له آثار لا توصف. ويؤدي B12 العديد من الأدوار المهمة في الجسم، مثل المساعدة في تكوين خلايا الدم الحمراء والأعصاب والحمض النووي. ووفقا لمستشفى "وينستستر"، فإن الشعور بالخز والإبر في القدمين أو اليدين يمكن أن يشير إلى انخفاض مستويات B12. وقد يظهر إحساس آخر على اللسان.

وتشمل العلامات التحذيرية الأخرى ما يلي:
• فقدان الوزن.
• التعب.
• شحوب لون البشرة.
• تغيرات في طريقة تذوق الأشياء.
• الارتباك.
• تقلبات في المزاج.

متى تشرب القهوة للشعور بالمزيد من اليقظة؟

بعد بدء اليوم بفنجان قهوة عادة شائعة للغاية من أجل الاستيقاظ والاستعداد للتعامل مع مهام اليومية. وعلى الرغم من مدى انتشار هذه العادة، إلا أن هناك أسبابا قد تجعلك تفكر في تأخير موعد فنجان القهوة الأول في الصباح. ويمكن أن يساعدك القيام بذلك على إطالة التأثير المفيد الذي تبحث عنه في الكافيين كتحفيز لك. ويتعلق الأمر بالكورتيزول، وهرمون التوتر الذي يفرزه الجسم بشكل طبيعي كل صباح، جنبا إلى جنب مع الأدرينالين. ويمنحنا هذا الهرمون الطاقة ويقينا مركزين ويقظين، لكنه في الواقع يتعارض مع الكافيين، ولذلك، سيساعد الانتظار حتى تنخفض تأثيرات هرمونات التوتر على الاستفادة أكثر من الكافيين.

وقال جراح القلب في مركز الطب الترميمي في المعهد الدولي للقلب والرئة، ستيفن غوندرى: "عادة ما يبدأ الكورتيزول في الارتفاع حوالي الساعة 4 صباحا، كما يفعل الأدرينالين، لتكون جاهزا ليومك. وكلاهما يتسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم (الجلوكوز)، لذلك لديك الكثير من الوقود المتاح. وإذا أضفت إلى هذه الطاقة الطبيعية الاندفاع الذي تحصل عليه من الكافيين، فقد يصطدم المنشطان بالفعل ويجعلانك تشمر بالقلق أكثر من المعتاد."

وأوضحت أخصائية التغذية تريسي لوكوود بيكرمان: "هناك بعض العلم وراء عزل الكافيين وذروة الكورتيزول بحيث لا يتعارضان ويكون لهما آثار سلبية مركبة في الجسم، مثل التوتر. أنت تريد أساسا أن يتألق الكافيين الموجود في القهوة كفنان منفرد وألا يتأثر بالتأثيرات القوية للكورتيزول. وأضافت أخصائية التغذية، لورا سيبولو أن أفضل طريقة لضمان النشاط طوال اليوم هي اللجوء إلى الكافيين عندما تبدأ مستويات الكورتيزول في الانخفاض، والذي يحدث "بعد حوالي ثلاث إلى أربع ساعات من الاستيقاظ، وبهذه الطريقة، ستحصل على "دفعة" من الطاقة عندما تبدأ طاقتك في التضاؤل بشكل طبيعي.

وتفضل بيكرمان اعتماد فترة انتظار أقصر للحصول على فنجان القهوة الأول بعد الاستيقاظ، ووفقا لنصيحتها، قد يكون أفضل وقت لشرب قهوتك هو ساعة واحدة بعد الاستيقاظ.

وتميل البقطة والتركيز المشتق من الكورتيزول إلى الذروة من 30 إلى 45 دقيقة بعد الاستيقاظ. لذلك، فإن الانتظار لمدة ساعة تقريبا سيمنحك "تأثير الكافيين الحقيقي".

وهناك سبب وجيه آخر وراء رغبتك في الانتظار لفترة أطول قليلا لتناول فنجان القهوة الأول، شرب القهوة على معدة فارغة قد يضر بصحتك. وخاصة على المدى الطويل لأنها يمكن أن تلحق الضرر بالجهاز الهضمي، وتغير نظامك العصبي، وتؤدي إلى عدم انتظام الساعة البيولوجية.

ومع ذلك، إذا كنت تعلم في صباح اليوم التالي أنه يجب عليك القيام بشيء يتطلب منك أن تكون مستيقظا وجيويا، ولا تميل إلى التوتر، فقد ترغب في اللجوء إلى مزيج الكورتيزول والكافيين.

وقال غوندرى: "يزيد الكافيين الموجود في القهوة أيضا من نسبة الجلوكوز، لذلك إذا كنت ترغب في النهوض والذهاب، خاصة لممارسة الرياضة أو مجرد تمشية الكلب، فتناول فنجان القهوة عند الاستيقاظ."



عارضة أزياء تستعرض أزياء من تصميم شركة أمبر دايز الأسترالية في أسبوع الموضة في ملبورن - أ ف ب

قرأت لك

فوائد النعناع



النعناع نبات مطيب له استعمالات كثيرة (العلكة والساكر ومعجون تنظيف الأسنان والشاي والمنثلجات وغيرها من الأطعمة) وفوائد طبية جمّة.

مفيد لشتى الأقسام

- يهدئ عضلات المعدة ويحسن تدفق الصفراء (عصارة المرارة) التي تُستخدم في هضم الدهون. كذلك يفيد عملية الهضم والغازات ومتلازمة الأمعاء المضطربة (تجنبه إن كنت تعاني الارتجاع المعدي المريئي).

- يساعد في التخلص من اليلغم، ويخفف من حدة السعال المصاحب للزكام والام الحنجرة.

- يفيد البشرة المتهيجة بسبب الشرى (Hives) والحبوب السام والبلوط السام.

سؤال وجواب

• ما أقوى الحيوانات ذاكرة؟

- الجمل

• كلمة أثيوبيا يونانية الأصل، فما معناها؟

- الوجه المحترق

• الزلوتي هي العملة النقدية لـ

- بولندا

• كم عدد آيات القرآن الكريم؟

- 6200 آية

• كم عضلة يستخدم الإنسان عندما يتكلم؟

- 44 عضلة

هل تعلم؟

- صوت البطة لا صدى له ولا احد يعلم لماذا؟
- من الممكن ان تصعد البقرة الدرج ولكن من المستحيل ان تنزل
- كل جهتين متقابلتين في النرد مجموع عددهما هو سبعة
- هل تعلم إن أول من فصل علم المثلثات عن علم الفلك وأول من استخدم الظلال وظلال النمام والقواطع وقواطع التمام والجيوب وجيوب التمام في قياس الزوايا والمثلثات هم الرياضيون العرب ويأتي على رأسهم في هذا المجال نصير الدين الطوسي المتوفي عام 672 هـ/ 1274 م.
- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيرًا بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التلفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجذري.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- يستخدم رجال الاسكيو الثلجات لمنع الطعام من التجمد!!

قصة الفتى الذكي

استطاع الفتى مهران ان يصطاد ثلاث سمكات كبيرات وممر عليه احدهم وسأله بكم هذه السمكات فقال الواحد بخمسة دنائير فهي تزن الكثير فقال احملهم وتعالى معى وذهب به إلى احد البيوت الكبيرة الفاخرة ثم اخذهم منه وقال انتظر هنا سأرسل اليك نقودك وزيادة فشكره مهران وجلس يستريح على باب البيت . تأخر الرجل في الخروج فدق مهران الباب كثيرا ولا مجيب فأخذ يدور حول البيت فشم رائحة السمك وهو يشوى عرف ان الرجل الدنيء ضحك عليه فغضب وجرى حول البيت ونظر من احد النوافذ فشم رائحة السمك القوية وعرف ان المطبخ قريب من الشباك فقام بالتسلل من الشباك وسار خلف الرائحة وسمع احدى النساء وهي تقول لقد انتهيت من تحضير الطعام وغطيته هل أتى ليك به؟ فقال الرجل: دعيه الان وحينما تنتهي سنطلبه وتركت المرأة السمك فتسلل مهران إلى المطبخ ورفع الغطاء فشره السمك المشوي فقرر امرا واخرج من جيبه ثلاث لبيونات وبعض الرياحين كان قد اشتراهم من السوق لانه فقطع الليمون ووضع في بطن كل سمكة قطع الليمون وبعض الرياحين ثم تسلل من الشباك مسرعا إلى قصر الوالي ووقف بين يديه وقال كنت أحمل صحنا كبيرا به ثلاث سمكات مشويات هدية من امي لك.. لكن هناك رجالا اخذ مني السمك وقال انه احق به فجئ الوالي ونادي صاحب الشرطة وقال له لتذهب معه وتأتي بالرجل والسمك معا.. عاد صاحب الشرطة ومعه صاحب البيت وصحن السمك وقد وقف الغلام والرجل بين يدي الوالي فقال للرجل كيف تأخذ سمك ملكا لي فقال له اذا لم أخذه بل اشتريته من هذا الفتى فقال مهران مسرعا لا انه كاذب لقد شوته امي لك يامولاقي فقال الرجل انه فتى كاذب فقال مهران لست بكاذب والدليل على ذلك لقد وضعت امي به الليمون والرياحين اكراما للوالي فضحك الرجل وقال وها هو السمك لا يوجد به ليمون ولا رياحين وفتح بطن السمك واذا به يرى الليمون والرياحين فأسقط في يده وحمله صاحب الشرطة إلى السجن في الوقت الذي استمتع فيه مهران بمكفأة كبيرة جدا ولم يكن يحلم بها ومن يومها لم يضحك عليه احد.

مساحة للتلوين

