

«حق الليلة» لأطفال مرضى السرطان بمشاركة طلاب المدارس



ماريتا الحلاني: أحوال التوفيق بين الغناء والتمثيل



الفراولة قد تمنع مرض ألزهايمر!

لبناني يصنع توربين رياح لتوليد الطاقة البديلة

في بلدة بينين بشمال لبنان، صنع محمد سبسي البالغ من العمر 25 عاماً، توربين رياح من مواد معاد تدويرها ونجح في توليد الكهرباء لعائلته وبعض جيرانه. لطالما وجد سبسي نفسه في العمل بمجال الطاقة المتجددة والتكنولوجيا، فقرأ وأطلع على كتب انطلاقاً من شغفه بالعلوم، وصنع العديد من النماذج الأولية قبل إنشاء ما أسماه (جرين إكس).

تم صنع التوربين مما يشبه الشفرات والزعانف المعدلة من البراميل البلاستيكية المستعملة ومولد ملحق بالتوربين لتوليد الكهرباء. كما قام سبسي بتركيب أنواع شمسية لاستخدامها في الأيام التي تقل فيها الرياح.

ينتج المشروع ما بين 4.5 و 6 أمبير، حسبما قال سبسي، ويستفيد منه 6 من جيرانه. وقال "كبد سبسي أزمة الكهرباء التي عصفت ببلادنا اضطررنا نبحث عن بدائل لكهرباء الدولة..

خطر ببالنا فكرة طاقة الرياح يلي يمكن تطبيقها عمالة المنازل بلبنان وكان هدفنا الأساسي أنه نحن نختار مولد (بالإنجليزية) بلبنان حتى يكون الكفاءة أعلى وسعره أقل..

وأضاف "تقينا طاقة الرياح هي الأفضل والأسهل من حيث التطبيق. أكيد وضعنا عدة تصاميم. قرأت العديد من الكتب. بحثت بهيئة المجال كثير حتى توصلنا برأي هيدا النموذج الأكفأ بتوربينات الرياح..

ومضى قائلاً "هيذا التوربين يتميز عن باقي إللي متوفر بالسوق بالكفاءة الأعلى تبعته... في عنا ست بيوت مستفيدين من مصدر الطاقة هيدا، في عنا 4 بيوت تقريبا بيستفيدوا بكل الأدوات الكهربائية وبيتين بس إضاءة..

ويعتمد الكثير من اللبنانيين عادة على المولدات الخاصة التي تعمل بالديزل، ورغم أن ذلك أصبح بعيد المال بالنسبة للكثيرين.



يبدأ الجسم في الخضوع لتغيرات محددة في الأربعينيات من العمر، مثل فقدان كتلة العضلات، والتغيرات الهرمونية وغير ذلك، لذا فإنه العمر المناسب لبدء اتباع عادات غذائية صحية لتتمكن من الاستفادة من التغيرات في العقود اللاحقة.

مع التقدم في السن، يمر الجسم بمراحل عديدة

من التغيرات، خارجياً وداخلياً، ويمكن أن

تكون تجربة محبطة، خاصة وأن

الشيخوخة يمكن أن تكون عامل

خطر للعديد من الأمراض

المختلفة.

ولكن الخبر السعيد، أن

هناك أطعمة خارقة

أو ما يُعرف بالـ "سوبر

فود"، التي يمكنك تناولها بشكل

منتظم للمساعدة على إبطاء آثار

التقدم بالسن.

أطعمة خارقة قد تساعد في إبطاء علامات التقدم بالعمر بعد سن الأربعين

الشيخوخة، حيث تحتوي على الليكوبين المضاد للأكسدة، الذي يحارب الجذور الحرة.

الخلايا وطول العمر بين المصابين بمقدمات السكري، كما يحتوي الفستق أيضاً على مادة اللوتين، وهي كاروتينويد مضاد للأكسدة يساعد في دعم صحة العين.

و"سوبرفود" مصطلح يتم طرحه كثيراً، ولا توجد طريقة واضحة لتحديد ما هو الطعام الخارق، إلا أنه في الأساس أي شيء يوفر العديد من العناصر الغذائية المختلفة ويبقى عند الحد الأدنى من السعرات الحرارية. بحسب ما ذكره موقع "إيت دس نات ذات" الأمريكي المتخصص بالتغذية.

وفي حين أن الأطعمة الخارقة رائعة لتضمينها في نظامك الغذائي في أي وقت، إلا أن هناك خيارات محددة تحتوي على العناصر الغذائية المتعلقة بإبطاء عملية الشيخوخة، من أبرزها:

الفراولة
الفراولة هي مصدر لفيتامين سي والمركبات النباتية، ومن المعروف أن تناول فيتامين سي بكميات مناسبة يمكن أن يحمي من التدهور المعرفي المرتبط بالعمر. وتظهر بعض البيانات أن تناول الفراولة أكثر من مرتين في الأسبوع قد يؤخر الشيخوخة الإدراكية، كما يساعد في حماية الخلايا من أضرار الجذور الحرة وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

سمك السلمون
تعرف أسماك السلمون بأنها غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. وتعتبر من أفضل الخيارات الغذائية التي تساعد على إبطاء الشيخوخة، إذ تعد مصدراً رائعاً للبروتين الخالي من الدهون الهام للحفاظ على كتلة العضلات وخاصة لكبار السن.

الفستق الحلي البيستاسيا
تهاجم الجذور الحرة خلايا الجسم السليمة، ويُعتقد أن هذا الضرر يساهم في الالتهاب وتراكم الإجهاد التأكسدي، كما يمكن أن يؤدي ذلك إلى تسريع الشيخوخة على المستوى الخلوي، بينما يلعب أيضاً دوراً أساسياً في تعزيز الحالات الصحية المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان، ولذلك يوصي المتخصصون في مجال الصحة بالأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة للمساعدة على حماية الخلايا السليمة من أضرار الجذور الحرة في الجسم، ومنها الفستق الحلي، إذ إنه يحتوي على الكثير من تلك المضادات.

الفلفل الأحمر
الفلفل الأحمر مليء بمضادات الأكسدة، بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من فيتامين سي، كما يحتوي الفلفل الأحمر على مضادات أكسدة قوية تسمى الكاروتينات.

التوت البري
خبر سار لحبي التوت البري، أو عصير التوت البري، إذ إنه غني بفيتامين سي وبمركبات نباتية قد تساعد في إبطاء عملية الشيخوخة، خاصة عند التركيز على الشيخوخة الإدراكية. وتشير البيانات إلى أن تناول ما يعادل كوباً صغيراً من التوت البري يومياً على مدى ثلاثة أشهر قد يحسن أداء الذاكرة والوظيفة العصبية.

الطماطم
وفقاً لأخصائية التغذية الأمريكية ليزا يونغ، تعد الطماطم من الأطعمة فائقة الأهمية للمساعدة في إبطاء

الأفوكادو
الأفوكادو غني بالأحماض الدهنية المقاومة للالتهابات والتي تعزز نعومة البشرة ونضارتها. كما أنها تحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الأساسية التي قد تمنع الآثار السلبية للشيخوخة. بحسب ما نشره موقع (هيلث لاين) الأمريكي.

نظام غذائي منتظم يمكن أن يؤثر إيجاباً في شيخوخة

شاهد قبل 80 ألف عام.. مذب نادر في طريقه نحو الأرض

بعد المذب الأخضر، الذي ظهر في السماء الشهر الماضي، كشفت تقارير إعلامية تفاصيل جديدة عن مذب نادر جداً يقترن من الأرض وسيكون مرئياً بالعين المجردة.

وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية إن المذب، الذي يعرف رسمياً باسم «C/2023 A3»، تم توثيقه في 22 فبراير الماضي بواسطة أربعة تلسكوبات في جنوب أفريقيا وتشيلي وهاواي.

وأضافت أن هذا المذب شوهد لأول مرة قبل 80 ألف عام، أي منذ أن غادر البشر القدامى أفريقيا.

وأشارت إلى أن «C/2023 A3» يتحرك بسرعة 290 ألف كيلومتر في الساعة بين زحل والمشتري، وسيقترب من الشمس في سبتمبر 2024.

وبعدما ينحو شهر، سيصل المذب النادر إلى أقرب نقطة له من الأرض، وبالتحديد في 13 أكتوبر.

وأوضحت "ديلي ميل" أن العلماء لا يعرفون الكثير عن هذا المذب، لكن البيانات تشير إلى أنه "جسم كبير جداً" وسيكون مرئياً بالعين المجردة في السماء عند اقترابه من الأرض.

وفي هذا الصدد، قال كوشينغ زانغ من جامعة بنسلفانيا إن "الظروف مواتية للغاية لهذا المذب"، مبرراً أنه سيكون أكثر سطوعاً بحوالي 100 مرة من المذب الأخضر، الذي أذهل العالم في فبراير.

النشاط البدني الضئيل يخفض احتمال الوفاة

خلصت دراسة واسعة إلى أن ثمة رابطاً بين النشاط البدني وانخفاض احتمال وفاة الفرد، ولو اقتصر هذه الحركة على بضع دقائق يومياً. وأوضحت هذه الدراسة التي أوردتها مجلة "سبورتس ميدسين" للطب الرياضي أن "زيادة طفيفة" للحركة لدى الأشخاص غير النشطين كافية لتوفير "حماية كبيرة" للتحرك وسبق أن أجري كم كبير من الدراسات عن منافع النشاط البدني، ويات انعكاساته الإيجابية على الصحة معروفة على نطاق واسع، لكن بعض النقاط المتعلقة به تحتاج إلى توضيح، ومنها المستوى الدقيق للنشاط



أجراس كنائس النورماندي تترع في الموصل

دقت ثلاثة أجراس قادمة من النورماندي الفرنسية في مدينة الموصل في شمال العراق، بحضور المديرية العامة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (يونسكو) أودري أزولاي، فيما تتواصل إعادة إعمار تراث هذه المدينة بعد دمارها إثر سيطرة داعش. وتشرف اليونسكو من خلال مبادرة "إحياء روح الموصل" على إعادة إعمار الموصل القديمة، حيث يجري حالياً تأهيل كنائسها ومسجد النوري ومندنته الحدياء التي يبلغ عمرها 850 سنة ومنتزعة منزل في البلدة القديمة. وبمناسبة زيارتها الأولى للعراق، توجهت أزولاي الثلاثاء إلى الموصل، حيث التقت بمهندسين في مواقع تأهيل الموصل القديمة واطلعت على سير العمل، كما شاهد مراسل في فراش برس. في كنيسة سيدها الساعة التي أعيد بناؤها حديثاً "بالحجر المذهل، المذهب قليلاً مثل الخبز"، كما وصفه الأب دومينيكاني أوليفييه بوكيون، سمع الحضور قرع ثلاثة أجراس وصلت حديثاً من فرنسا ورفعت في برجها.



بمناسبة الاعتماد المؤسسي للجامعة لمدة 10 سنوات

زكي نسبة يكرم الفريق القائم على الاعتماد المؤسسي لجامعة الإمارات ويشيد بجهودهم لجعل الجامعة مركزاً للإشعاع الحضاري والفكري محلياً ودولياً تعزيز سمعة الجامعة الريادية في تخطي كافة التوقعات من خلال إنتاج أعمال أكاديمية تعود بالفائدة الإيجابية على المجتمع والصناعة وفقاً للمعايير الدولية والابتكار



اعتمادها المؤسسي لجامعة الإمارات العربية المتحدة لمدة 10 سنوات أخرى، وكذلك إشاراتنا الكبيرة بالقيادات الإدارية والأكاديمية للجامعة وتطلعنا للمستقبل، والتي قامت بإجراء المزيد من التطوير في الجامعة، وإنشاءها لأنظمة بيانات شاملة أسهمت في تزويد الجامعة بنهج متكامل لتقييم التعلم والتحسين المستمر للبرامج الأكاديمية.

كما تمّ معاليه جهود اللجنة التوجيهية للاعتماد في الجامعة لحصولهم على إشادة "واسك" على التزامهم بتحسين الجودة كعملية مستمرة، مع العمل المتواصل والتطوير المستمر والتخطيط للمستقبل، بما في ذلك الإدارة الاستراتيجية والمستقبلية وتطوير نماذج مالية شاملة طويلة المدى وأدوات تحليلية، إضافة إلى دورها الكبير في التطوير السريع واعتماد على تقنيات تعليم وتعلم بديلة فعالة خلال انتشار جائحة كورونا.

وفي ختام كلمته تمنى معالي زكي نسبة للجميع دوام التوفيق والازدهار مؤكداً تطلعهم الدائم إلى رؤية المزيد من أعمالهم الابتكارية وأفكارهم المبدعة، وقال: "إن نجاحكم، وقدراتكم التطلعية الراسخة إلى المستقبل المستمر للتعليم في جامعة الإمارات، ونهجمكم التعليمي المتكامل الرامي إلى التحسين والتطوير في البرامج الأكاديمية، مع التخطيط الاستراتيجي للمستقبل وفق أدوات تحليلية طويلة المدى، أبرزت القيمة الحقيقية المتميزة لمؤسستنا التعليمية، وأثبتت حيوية وقدرة الجامعة على التميز

العين - الفجر

كترم معالي زكي أنور نسبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة أعضاء الفريق القائم على الاعتماد المؤسسي في الجامعة من الهيئتين الأكاديمية والإدارية بمناسبة إعادة لجنة الكليات والجامعات غرب الولايات المتحدة (واسك) (WASC) تأكيد اعتمادها المؤسسي لجامعة الإمارات العربية المتحدة لمدة 10 سنوات.

وفي كلمة ألقاها بهذه المناسبة قال الرئيس الأعلى للجامعة: "أود أن أعبر باسم جامعة الإمارات العربية المتحدة - جامعة المستقبل - عن شعورنا بالفخر والاعتزاز بجهودكم الكبيرة والمتواصلة لتحقيق الرؤية الحكيمة لمؤسس الدولة الشيخ زايد "رحمه الله" بأن تكون الجامعة مركزاً للإشعاع الحضاري والفكري على الصعيد المحلي والإقليمي والدولي، وقاطرة للتنمية البشرية المستدامة القائمة على أرقى المعايير العالمية المتعارف عليها.

وتقدم معالي زكي نسبة بالشكر والتقدير إلى أعضاء فريق العمل الخاص بالاعتماد المؤسسي في الجامعة على جهودهم المتميزة التي أسهمت في إعادة هيئة الاعتماد الأكاديمي العالمي لجامعة الإمارات العربية المتحدة، تأكيداً

الإيجابية على المجتمع والصناعة وفقاً للمعايير الدولية والابتكار، وتأكيد دورها كداعم رئيسي للرؤية الوطنية في تخريج أجيال المستقبل المستدام،



برعاية وحضور محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان

ملتقى التحديات والأمل يناقش تعريف المجتمع المحلي بمرض التصلب اللويحي المتعدد وأعراضه، ورفع الوعي العام به

أشكال الدعم للمرضى وتهيئة للتخفيف من الألام على كامل مساحة الوطن، إلى جانب دورها في المبادرات الإنسانية وأعمال الخير والعبء وتنفيذ برامج التوعية والوقاية من المرض واستعرضت الحلقة النقاشية للملتقى التحديات التي تواجه المرضى وأسهم ومقدمي الرعاية الصحية من المتخصصين بمشاركة يوسف محمد الكندري رئيس جمعية التصلب العصبي الكوييتية والدكتور عبد الله بن مقبل - من المملكة العربية السعودية ومشعل بن محمد المضاحك من دولة قطر ورود بنت محمد بن سعيد السكاكيني - من سلطنة عمان

الشرف من دول الخليج العربي وبعض الجمعيات المجتمعية داخل الدولة في بداية الملتقى الذي قدمه الإعلامي أنس الحميري قام سعيد سالم الجبسي باستعراض فكرة تأسيس جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد في عام 2009 م في مدينة العين وأهدافها الإنسانية والاجتماعية مؤكداً أن الجمعية تهدف إلى تعريف المجتمع المحلي بالمرض وأعراضه، ورفع الوعي العام به لتسهيل الحياة اليومية للمرضى وعائلاتهم وتقديم كافة أنواع الدعم الاجتماعي والنفسي والعنوي والتفريقي لمرضى التصلب وتبادل تجاربهم وخبراتهم الفردية في دولة الإمارات واطلاعهم على آخر المستجدات الطبية المتعلقة بالمرض وتعزيز وعي مقدمي الرعاية الصحية بالمرض وتشخيصه وعلاجه، كما أشار إلى أن الجمعية تلتزم بتقديم كافة

عقدت جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد بدولة الإمارات العربية المتحدة ملتقى التحديات 2023 في قاعة الشيخ أحمد بن زايد في مؤسسة زايد للأعمال الخيرية والإنسانية - أبوظبي، تحت رعاية وحضور الشيخ محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان - رئيس مجلس الشرف لجمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد الإماراتية والمستشار الدكتور عبد الحميد عبد الحي وسعيد سالم الجبسي - رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد الإماراتية - رئيس ملتقى التحديات والأمل 2023 وأعضاء مجلس إدارة الجمعية ومحمد خميس العلي وضويوف

أبو ظبي - الفجر



نظمت جمعية الإمارات للسرطان

«حق الليلة» لأطفال مرضى السرطان بمشاركة طلاب المدارس

عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً ومهرة محمد بن صراري مديرة فرع جمعية الإمارات للسرطان في رأس الخيمة وأعضاء الجمعية سلطان الشامي وأحمد عبدالله الطنيجي ومروعة منصور الصفدي وهاجر الكاس وأحمد صالح الطنيجي وفريق التطوعين في الجمعية. وقال سعادة سالم النار في كلمته إن الأسر الإماراتية تحتفل سنوياً بـ "حق الليلة"، وهي مناسبة اجتماعية استعداء لحلول شهر رمضان المبارك، ومن مميزات أن الأجيال تتوارثها على مر السنين والهدف منها عرس البهجة في نفوس الأطفال. مؤكداً أن جمعية الإمارات للسرطان برئاسة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض تولى اهتماماً خاصاً بصحة الأطفال



المرضى وتقدم البرامج والمبادرات في سبيل تأمين الدعم المادي والعنوي لهم وتحقيق أمنياتهم وإدخال البهجة والسرور إلى نفوسهم. من جهتها قالت مهرة

حديقة الحيوانات بالعين تدعم دور المرأة في حماية الحياة البرية وصون الطبيعة

العين - الفجر

دعماً للمرأة وتقديراً لجهودها احتفت حديقة الحيوانات بالعين باليوم العالمي للمرأة الذي يصادف الثامن من مارس من كل عام من خلال تقديم نماذج نسائية تميزت في مجال صون الطبيعة ورعاية الحياة البرية. ويبلغ عدد الموظفات في حديقة الحيوانات بالعين 222 من إجمالي الموظفين البالغ عددهم 571، يعملن في التخصصات متنوعة بعضها الأول من نوعه على مستوى الدولة مثل تدريب الطيور الجارحة وطب التشريح والطب البيطري.

وحظيت المرأة باهتمام الحديقة منذ إنشائها قبل 55 عاماً حيث أتحت للكوادر النسائية العمل في مجالات ميدانية، منها ملاحظات ومدريات الحيوانات وطبيبات وممرضات بيطريات وإخصائيات تغذية وبستنة وفتيات مختبرات وطبيبات تشريح، ومرشدات سياحة وسفاري وغيرها، بالإضافة للوظائف الإدارية والإشرافية في مجال حماية الحياة البرية ورعاية الحيوانات المهددة بالانقراض.

كلية لندن لإدارة الأعمال تطلق الدورة الأولى من مؤتمر «نحو المستقبل» في دبي

دبي - الفجر

الكلية. كما يقدم سعادة محمد علي الشرفاء الحمادي، عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي ورئيس دائرة البدييات والنقل، الكلمة الختامية تحت عنوان "بناء المدن المستقبلية - من منظور حكومي، وتناقش مجموعة من قادة الأعمال البارزين من خريجي كلية لندن لإدارة الأعمال موضوع "تحقيق النمو في الأوقات الصعبة - من منظور مدراء تنفيذيين رفيعي المستوى". وتضم قائمة المتحدثين الرئيسيين أحمد الشيرواي، العضو المنتدب في شركة أركابيتا المالية؛ وأمينة طاهر، نائب الرئيس لشؤون العلامة التجارية والتسويق والرعايات لدى الاتحاد للطيران؛ وكاميل هيلالي، الرئيس التنفيذي للشؤون الاستراتيجية في مجموعة زين. ويتناول المتحدثون التحديات العالمية

أعلنت كلية لندن لإدارة الأعمال عن إطلاق الدورة الأولى من مؤتمر "نحو المستقبل" غدا الجمعة 10 مارس، في فندق بارك حياة دبي حيث تنظم الكلية المؤتمر بالتعاون مع جمعية خريجي كلية لندن للأعمال في الخليج، الذي يجمع قادة وخبراء قطاع الأعمال وأكاديميين ورواد أعمال من جميع أنحاء المنطقة لمناقشة القضايا الرئيسية التي تؤثر على قطاع الأعمال اليوم وتبدأ الفعالية بكلمة افتتاحية بعنوان "تخطي الحدود - دخول دولة الإمارات عصر الفضاء" يلقيها علي الهاشمي، الرئيس التنفيذي لجمعية الياء سات وأحد الخريجين البارزين من



منوعات

الفكر

23



أعراض سرطان الدم التي تظهر في الصباح

كشف أطباء الأورام أعراض سرطان الدم، التي تظهر فجأة في الصباح. ويشير موقع Express، إلى أن أعراض السرطان، تختلف من حيث انتشار الخلايا. ولكن الأطباء كشفوا الأعراض "المفاجئة" لسرطان الدم، التي يمكن أن تظهر في الصباح. ويعتبر علماء كلية الصحة العامة بجامعة كاليفورنيا سان فرانسيسكو، أن التعب والوهن بغض النظر عن فترة النوم، يمكن أن يشير إلى سرطان الدم. ويقول خبراء مركز بحوث السرطان في المملكة المتحدة: "يؤثر التعب المرضي في الشخص جسدياً وعاطفياً، ولكنه يختلف في مدته وشدته وتكرار حدوثه". ويحدد الخبراء أعراض السرطان الأخرى لسرطان الدم:

- الشحوب أو التعب الظاهر؛
- ضيق التنفس؛
- ضعف المناعة؛
- كدمات أو نزيف الدم الذي يتكرر حدوثه؛
- فقدان الوزن.

ووفقاً للأطباء، عند وجود هذه الأعراض يجب استشارة أخصائي أمراض الباطنية، الذي يقرر بعد التعرف على الحالة، إما وصف العلاج، أو إجراء التحاليل اللازمة إذا ظهرت لديه شكوك معينة.

فمن المعرض للإصابة بسرطان الدم؟

يشير الخبراء، إلى أنه في معظم الحالات يكون من الصعب تحديد أسباب المرض. ولكن هناك عوامل تساعد وتزيد من تطور سرطان الدم. ويشيرون، سرطان الدم الأكثر خطورة هو سرطان الدم الحاد، الذي يتطور بسرعة ويهاجم الجسم بقوة. وهذا النوع يحتاج إلى علاج فوري. ووفقاً لبيانات مركز بحوث السرطان في المملكة المتحدة، يصيب هذا النوع كبار السن عادة. كما أن الإشعاع يزيد من خطورة تطور المرض. بالإضافة إلى ذلك تساعد عوامل أخرى مثل أمراض الدم والاستعداد الوراثي على تطور سرطان الدم.

يستبعد النظام الغذائي النباتي المنتجات الحيوانية تماماً، ما يعني عدم تناول اللحوم والدواجن ومنتجات الألبان مثل البيض والجبن. وبينما يقلق الكثير من الناس بشأن عدم قدرتهم على الحصول على ما يكفي من البروتين إذا تحولوا إلى نظام غذائي نباتي، ستجد أن أفضل مساحيق البروتين النباتي يمكن أن تساعدك في الحصول على البروتين الذي تحتاجه.



تغيير بسيط يمكن إجراؤه في نظامك الغذائي

الفراولة قد تمنع مرض الزهايمر!



العصبي العياري بعد الوفاة.

وخلال فترة الدراسة، تلقى كل شخص اختياراً قياسياً سنويًا للقدرة المعرفية في خمسة مجالات: الذاكرة العرضية، والذاكرة العاملة، والذاكرة الدلالية، والقدرة الإبصارية المكانيّة، والسرعة الإدراكية.

وتشمل الدراسة الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكبر، والذين كانوا يقيمون في أكثر من 40 مجتمعاً للتقاعد ووحدات سكنية عامة لكبار السن عبر شمال إلينوي.

وكان معظم الذين التحقوا بالمدارس من البيض دون الخرف المعروف، واتفق جميع المشاركين على الخضوع للتقييمات السريرية السنوية أثناء حياتهم وتشريح أدمغتهم بعد الوفاة. وكانت النتائج هي نفسها بعد تعديل الباحثين لعوامل أخرى يمكن أن تؤثر على مهارات الذاكرة والتفكير، مثل التعليم، وحالة APOE 4، وفيتامين E، وفيتامين C. وقالت أغاروال: "لم نلاحظ نضج التأثير على الأشخاص الذين لديهم جين APOE 4 المرتبط بمرض الزهايمر، ولكن قد يكون ذلك بسبب حجم عينة أصغر من الأفراد في هذه الدراسة الذين لديهم الجين".

وتابعت: "كانت الدراسة قائمة على الملاحظة ولم تثبت وجود علاقة سببية مباشرة. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم دور التغذية في مرض الزهايمر، ولكن هذه الدراسة تعطينا الأمل في كيف يمكن لمكونات غذائية معينة مثل التوتيات أن تساعد في صحة الدماغ".

الأكثر وفرة لليلارغونيدين.

وقالت بوغا أغاروال، مؤلفة الدراسة المشاركة وعائلة الأوبئة التغذوية في مركز راش الزهايمر، المركز الطبي بجامعة راش: "بينما يجب فحص اليلارغونيدين بشكل أكبر لدوره في الحفاظ على صحة الدماغ لدى كبار السن، فإن هذا يعطي

تغييراً بسيطاً يمكن لأي شخص إجراؤه في نظامهم الغذائي".

ونظر الباحثون في البيانات التي حصلوا عليها من دراسة جارية طويلة المدى، بدأت في عام 1997.

وكان هناك ما مجموعه 575 مشاركا متوفى مع معلومات غذائية كاملة أثناء المتابعة وتشريح أدمغة الجثث التي كان متوسط عمر وفاتها 91.3 سنة.

وكان ما مجموعه 452 شخصاً غير حاملين للجين APOE 4 وما مجموعه 120 مشاركا مع APOE 4، وهو أقوى جين عامل خطر وراثي لمرض الزهايمر.

ووقع تقييم المشاركين حول النظام الغذائي باستخدام استبيان تكرر الطعام لمدة تصل إلى ما يقارب 20 عاماً من المتابعة قبل الوفاة والتقييم المرضي

وجد فريق من الباحثين أن مركباً نشطاً بيولوجياً موجوداً في الفراولة يُسمى بيلارغونيدين، قد يكون مرتبطاً بعدد أقل من تشابك تاو الليفي العصبي في الدماغ.

ويعرف تشابك تاو بأنه أحد السمات المميزة لمرض الزهايمر، والذي ينتج عن تغيرات غير طبيعية في بروتينات تاو التي تتراكم في الدماغ.

ونشرت الدراسة الجديدة، التي أجراها باحثون من المركز الطبي بجامعة راش الأمريكية، في مجلة Alzheimer's Disease في 19

يوليو. وقالت مؤلفة الدراسة، الدكتورة جولي

شنايدر، أستاذة مشاركة ومن بين أنواع التوتيات، تعد الفراولة المصدر



ما تأثير القهوة على صحة الدماغ؟

تعد الفوائد الصحية للقهوة موضوعاً مثيراً للجدل هذه الأيام، ويتحدث البعض عن كونها صحية تماماً، بينما يقول آخرون أن هناك عواقب صحية يجب البحث عنها، فما حقيقة أثر القهوة؟

أشار بعض أخصائيو التغذية إلى أن القهوة لها فوائد كثيرة ولها بعض التأثيرات الجانبية على صحة بعض الأشخاص تبعاً للكمية والنوع؛



مضادات الأكسدة في القهوة تفيد

صحة الدماغ يقول مورجن كلير: "القهوة بشكل طبيعي مليئة بمضادات الأكسدة القوية المعروفة بأنها تساعد في صحة الدماغ، تمنع مضادات الأكسدة وأكثر من مائة مادة نشطة بيولوجياً في القهوة تلف الأوعية والشرايين، وبالتالي قد تساعد في تروية الدم (القوة الصحية التي يمر بها الدم في جميع أنحاء الجسم)، مما يعني تدفق الدم الصحي إلى الدماغ".

يضيف كلير: "القهوة قد تكون مفيدة أيضاً في الطرق الوقائية، مضادات الأكسدة الموجودة في القهوة تحارب أيضاً الجذور الحرة (أي الضرر) الذي يصيب خلايا الجسم، مما قد يوفر تأثيراً وقائياً ضد أمراض الدماغ".

ويتابع كلير: "بالنسبة للجزء الأكبر يمكن للفوائد المعرفية للقهوة أن تلعب دوراً إيجابياً في صحة دماغك، ومع ذلك ستأثر هذه الفوائد بكيفية شربك للقهوة، لذا ضع في اعتبارك مقدار الكريم والسكر المضاف الذي تستخدمه".

معين من اليوم" ويضيف بيست: "بصرف النظر عن احتمال تعطيل نومك، فقد وُجد أن للقهوة تأثير إيجابي على صحة عقلك وإدراكك".

يقول بيست: "إن التأثير المفيد للقهوة على الدماغ هو قدرتها على تحسين وظائف المخ والوظائف المعرفية، يحفز الكافيين إطلاق النواقل العصبية المفيدة بما في ذلك الدوبامين والسيروتونين والنورادرينالين، وهذا يؤدي إلى تحسين وقت رد الفعل والمزاج والفهم، وامتداد الانتباه".

بينما ثبت بالتأكيد أن للكافيين تأثيرات معرفية إيجابية يتم إجراء المزيد من الأبحاث حالياً حول إمكانية أن تأتي بعض هذه الفوائد المعرفية أيضاً من القهوة منزوعة الكافيين، مما يعني أن مضادات الأكسدة في هذا المشروب قد تلعب دوراً كبيراً أيضاً.

فهو مشابه في التركيب الجزيئي للكافيين، مما يعني أنه يتنافس مع الكافيين على مواقع المستقبلات في الدماغ، ويفوز الكافيين ويسبب تأثيراً مشبطاً للأدينوزين. وفقاً لبيست: "هذا سبب كبير لعدم تمكن الكثير من الناس من النوم أو قلة النوم عندما يشربون القهوة في وقت الكثير من الناس من النوم أو قلة النوم".



قد يعيق النوم

يشير أخصائيو التغذية تريستي بيست إلى أن شرب القهوة في أي وقت من اليوم، قد يعيق النوم ليلاً، بسبب تأثير القهوة على الدماغ. يقول بيست: إحدى الطرق الأساسية التي تؤثر بها القهوة على الدماغ هي تفاعلها مع الناقل العصبي الأدينوزين، يلعب هذا الناقل العصبي دوراً في تعزيز النوم لأنه يتراكم على مدار اليوم، ومع ذلك

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICIPOR2022/0007307 بتاريخ 2023/3/9

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤١١/٢٠٢٢/٢٠٢٣ تجاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٤١١/٢٠٢٢/٢٠٢٣ عمالي

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ٤١٤/٢٠٢٢/٢٠٢٣

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICICIVS2023/0001383 بتاريخ 2023/3/9

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICICIVS2023/0001532 بتاريخ 2023/3/9

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان بالنشر بحضور اجتماع خبرة حسابية
في القضية رقم 6089 لسنة 2022 مدني جزئي - محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية في الدعوى رقم SHCFICICIREA2022/0007817 بتاريخ 2023/3/9

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICICIREA2022/0007817 بتاريخ 2023/3/9

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : ائتش ايه ام تطبيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : فاكس 042973060 تاريخ النشر 2023/3/7

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ايه تي او زو لوساطة تجارية ش.ذ.م.م. العنوان : مكتب رقم 1601 - ملك نيوتن شوكر امانى - الخليلج التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 939976 رقم قيد بالسجل التجاري : 1550389 - موجه هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لدينها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/7 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/7 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العيّن ائتش ايه ام تطبيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : فاكس : 042973060 فاكس : 042973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : بي اف ام تجارة السيارات المستعملة لأغراض التصدير ش.ذ.م.م. العنوان : مكتب رقم 1501/42 ملكنا تا غاليريا انفيستمنتس ش.ذ.م.م. - بر دبي - المركز التجاري الاول - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1023182 رقم قيد بالسجل التجاري : 1664240 موجه هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لدينها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/6 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العيّن ائتش ايه ام تطبيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : فاكس : 042973060 فاكس : 042973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : بي اف ام تجارة السيارات المستعملة لأغراض التصدير ش.ذ.م.م. العنوان : مكتب رقم 1501/42 ملكنا تا غاليريا انفيستمنتس ش.ذ.م.م. - بر دبي - المركز التجاري الاول - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1023182 رقم قيد بالسجل التجاري : 1664240 موجه هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لدينها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/6 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العيّن ائتش ايه ام تطبيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : فاكس : 042973060 فاكس : 042973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم A/JCFICIPOR2022/0005094 بتاريخ 2023/3/7

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شهاب بن حسين بن محمد الكردى فاتن بنت سعود بن سوسى محروس
إخطار دفع في القضية رقم 0005531/2022 AJCXECIREA2022 مدني جزئي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICICIVS2023/0001527 بتاريخ 2023/3/7

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICICIVS2023/0007307 بتاريخ 2023/3/7

إشعار تصفية
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
ليبرالورس ماركيتينج أوبريبنشز مانجمنت ليمتد شركة منطقة حرة ذات مسؤولية محدودة تأسست وفقاً لقانون تسجيل الشركات في منطقة أبوظبي المرة 2011 رقم التسجيل 669 رقم رخصة: ADZF-10228 ADZF مع تاريخه مكتب رقم 67A. 100D. 237D بتاريخ 28/04/2022 طوبى ، دولة الإمارات العربية المتحدة ترغيب هذه الشركة المذكورة بإعلان قرارها والذي تم إيداعه بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 28-02-2023 بشأن إغلاق وحل الشركة ليبرالورس ماركيتينج أوبريبنشز مانجمنت ليمتد وفقاً لذلك ، يجب على أي طرف معني لديه دعوى ضد الشركة أو لديه اعتراض على الحل تقديم هذا الاعتراض كتابياً ، لا يزيد عن أربعة عشر (14) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان في أي ما يلي ، لتلبية سلطة المنطقة الحرة منطقة أبو ظبي المرة 54477 أبوظبي الإمارات العربية المتحدة ADZF@adpc.ae ايصال: 2023/3/7

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان بالنشر
رقم الحصر (929/2023)
مقدمه المخطر: الشركة الوطنية لملكها شركة الصوك الوطنية شركة الشخص الواحد مساهمة خاصة شركة الشخص الواحد ش.ذ.م.م. - بوكالة الحماوي/احمد حسن المازمي ضد المخطر اليهم: 1- فيوتشر جيت للاستثمار ش.ذ.م.م. 2- جينتان زافين راميهاي نئين كشافجي راميهاي - هندي الجنسية لذلك جئنا بموجب هذا الكتاب لتذكركم بوجوب سداد قيمة الشيكات اعلاه البالغ مجموعها اجمالي وقدره (478,044) درهم اربعمئة واثمانية وخمسون الف واربعه واربعمون درهم والمخطرة وذلك خلال مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخه والا سوف نضطر سئين لاتخاذ الاجراءات القانونية بحقكم وعلى مسؤوليتكم ونفتقكم ومحتملكم بكافة الحقوق لاية جهة كانت .

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية في الدعوى رقم SHCAPCIVS2022/0001781 بتاريخ 2023/3/7

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم A/JCFICILABMIN2022/0004674 بتاريخ 2023/3/7

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيد رقم 448/٢٠٢٢/٢٠٢٣ في التنفيد تجاري
المشطرة في: دائرة التنفيذ التامنة رقم 224
موضوع التنفيد : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 4٢٧/٢٠٢٢ نزاع محدث القيمة ، بسداد المبلغ المتفد به وقدره (٨٢١٤) درهم شامل للرسوم والمصاريف .
طالب التنفيد : زعيم لتأجير السيارات - شركة ذات مسؤولية محدودة
عنوانه: الإمارات - اماره دبي - الكرامة - بر دبي - شارع الكرامة - مبنى ارتكو - شقة الثاني
المدعي عليه: ١- محمد عظيم محمد عزيز - صفته : منقذ ضده المطلوب الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيدية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفد به وقدره (٨٢١٤) درهم الى طالب التنفيد أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيدية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الإعلان بالنشر لموعد اجتماع الخبرة
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
في القضية رقم 4534 لسنة 2022 تجاري جزئي عجمان
الى المدعي عليه: شركة ستار جيجا انستيبل ليمتد
يتوجب عليك الحضور لاجتماع الخبرة الثاني المحدد له جلسة يوم الاثنين الموافق 2023/3/13 الساعة ١٠:٠٠ صباحا عن طريق منصة التواصل المرئي لتطبيق زووم من خلال الرابط ادناه بخصوص اجتماع الخبرة المفارئة الثاني زووم في الدعوى رقم ٥٢١ لسنة 2022 Topic Topic Time: Mar 13, 2023 10:00 AM Dubai
Join Zoom Meeting
Join Zoom Meeting
Meeting ID: 874 920 5225
Passcode: UB8545
والمعنى مرفوعة ضدكم من المدعي ويسكول بيابر ويرجي ارسال مالديكم من مستندات ومذكرات على البريد ادناه: exp.dr.braheim@gmail.com
وهاتف رقم ٥٠١٥٨١١٥٠٠٠ و في حالة عدم حضوركم ستباشر الخبرة معناها

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان يطلب مقدم بالنشر
في القضية رقم SHXECIXCOM2021/0003074 بتاريخ 2023/3/7

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد 13794 بتاريخ 2023/3/9
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم SHCFICICIVS2023/0000980 بتاريخ 2023/3/7



تنظمان برنامجاً أدبياً بعنوان (ندوة) يستمر حتى 12 مارس

الشارقة للكتاب والجائزة العالمية للرواية العربية تجمعان 8 كتاب شباب في ورشة إبداعية مع جلال برجس وبشري خلفان



إلى تنظيم لقاء يجمع بين الكتاب الصاعدين الموهوبين من مختلف الأقطار الجغرافية والخلفيات الأدبية لتبادل الأفكار وتطوير مهاراتهم الأدبية، وتمنح لهم فرصة نادرة للتركيز على الكتابة، ومناقشة تقنيات السرد الحديث وقضايا أدبية عامة مع أصحاب الحرفة نفسها، وتحت إشراف اثنين من الكتاب المتمرسين كمشرفين، لهما خبرة عميقة في كتابة الرواية. وأضافت: ويذكر أن عدداً من المشاركين السابقين في الندوة قد وصلوا إلى القائمة القصيرة للجائزة أو فازوا بها، من بينهم أحمد سعادي وشهلا العجيني ومحمد حسن علوان، ومنصورة عز الدين وآخرون، وتطلع إلى أن تسهم الجائزة بدور مباشر في اكتشاف المواهب في عالم الكتابة الروائية وتمييزها.

يشار إلى أن جلال برجس روائي أردني فاز بالجائزة العالمية للرواية العربية في دورتها الرابعة عشرة عن روايته "دقات الوراق". أما الروائية العمانية بشري خلفان، فترشحت للقائمة القصيرة للجائزة العالمية للرواية العربية في العام 2022 عن روايتها "دشاد: سيرة الجوع والتبضع"، التي حصلت على جائزة كتارا للرواية العربية في دورتها الثامنة في العام نفسه، في فئة الروايات العربية المنشورة.



برنامج جهودنا وفعاليتنا السنوية أن نخصص ورشاً وفعاليات تحتفي بالأدباء، وتستمر بقدرات الكتاب الشباب، وقالت فلور مونتاناو، منسقة الجائزة العالمية للرواية العربية، فتفخر الجائزة العالمية للرواية العربية بالتعاون مع هيئة الشارقة للكتاب لإقامة مشروعها السنوي، "الندوة"، في إمارة الشارقة، بعد انقطاع عن تنظيم الورشة لأسباب تتعلق بالجائحة. بحيث تهدف الندوة

الجيل الجديد من الروائيين العرب الياب لاحتفاء الرواية وتقديم أعمال ثري المكتبة الأدبية العربية، وتدعم مجال الكتابة في المنطقة. وأضافت: "إن النهوض بواقع صناعة الكتاب العربي عملية متكاملة، تتطلب رفع مهارات الناشر، وتيسير سبل المعرفة أمام القارئ، وفي الوقت نفسه، تتطلب الارتقاء بمهارات الكتاب الجدد ودعم مواهبهم، لهذا نحرص خلال كتابتهم إلى المستوى الاحترافي.

فرصة أمام الكتاب الشباب لاحتفاء الرواية

وفي تعليقه على انطلاق الورشة، أكدت خولة الجيني، مديرة إدارة الفعاليات والتسويق في هيئة الشارقة للكتاب، على أهمية ورش الكتابة التي تجمع الكتاب الشباب بأصحاب التجارب الكبيرة في عالم الرواية، مشيرة إلى أنها تفتح أمام



الجيل الجديد من الروائيين العرب الياب لاحتفاء الرواية وتقديم أعمال ثري المكتبة الأدبية العربية، وتدعم مجال الكتابة في المنطقة. وأضافت: "إن النهوض بواقع صناعة الكتاب العربي عملية متكاملة، تتطلب رفع مهارات الناشر، وتيسير سبل المعرفة أمام القارئ، وفي الوقت نفسه، تتطلب الارتقاء بمهارات الكتاب الجدد ودعم مواهبهم، لهذا نحرص خلال

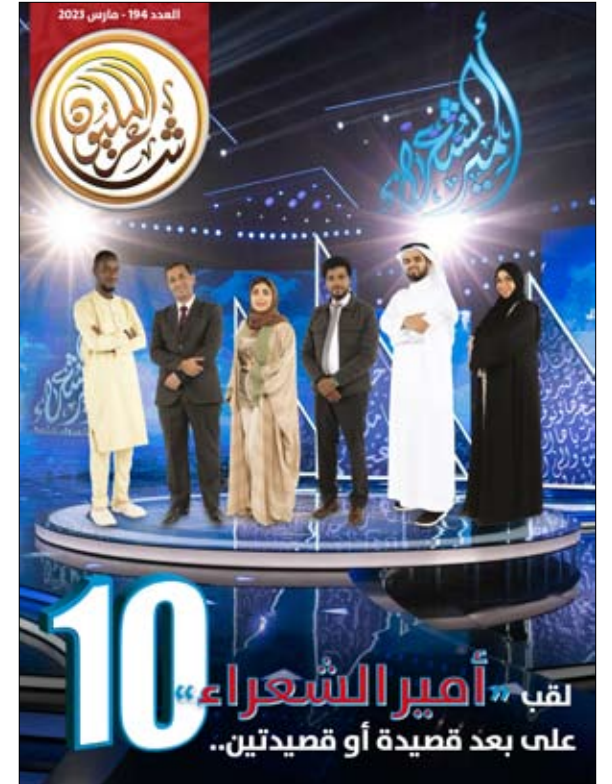
•• الشارقة-الفجر:

بهدف الارتقاء بالطاقات الإبداعية للكتاب الشباب، وتطوير مهاراتهم في تقنيات كتابة الرواية، أطلقت هيئة الشارقة للكتاب، بالتعاون مع الجائزة العالمية للرواية العربية، أولى جلسات ومحاضرات ورشة عمل "ندوة"، التي يشرف عليها كل من الروائي الأردني جلال برجس، والروائية العمانية بشري خلفان، وتستمر حتى 12 من مارس الجاري. وتسمى هيئة الشارقة للكتاب و"الجائزة العالمية للرواية العربية" من خلال برنامج الورشة إلى إتاحة الفرصة أمام الكتاب الشباب للاستفادة من خبرات وتجارب نخبة من الروائيين العرب، حيث يتضمن برنامج الورش أساليب وتقنيات التمكن من كتابة عمل روائي متكامل، سواء على مستوى الأسلوب، أو اختيار اللغة، أو الشكل السرد.

8 كتاب واعددين من عدة دول عربية

وشارك في ورشة "ندوة" 8 كتاب شباب من عدة دول عربية، هي دولة الإمارات العربية المتحدة، وفلسطين، والمغرب، وسوريا، والأردن، والسودان، ومصر، وسلطنة عمان، يخوضون على مدار سبعة أيام برنامجاً متكاملًا في عناصر القصة، وبناء الشخصيات، وتطوير الحكمة، وصياغة الحوار، إلى جانب إعداد الملفات المرجعية لعوالم الرواية.

ويركز الروائيان، جلال برجس، وبشري خلفان، خلال الورشة، على تزويد المشاركين بالأدوات والتقنيات العملية لمساعدتهم على بداية واستكمال مشاريعهم الروائية، مثل إنشاء الخطوط العريضة للأعمال الأدبية، ومراجعة السودات، والحصول على التعليقات، عبر مجموعة من المحاضرات والتمارين والمناقشات التفاعلية، التي تساعد المشاركين على صقل مهاراتهم ونقل



مجلة شاعر المليون تسلط الضوء على

أهمية الجوائز الثقافية والشعرية العربية

صدر عن أكاديمية الشعر في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي العدد 194 من مجلة "شاعر المليون" مشتملا على عدد الموضوعات المتنوعة والاستطلاعات والأخبار الثقافية، كما سلط الضوء على أهمية الجوائز الثقافية والشعرية في عالمنا العربي. وتناولت كلمة العدد التي جاءت تحت عنوان "لقب أمير الشعراء على بعد قصيدة أو قصيدتين.. 10" محطات البرنامج ونجاحاته التي حققها في الموسم العاشر ومواسمه السابقة، ودور عشاق الشعر العربي الذين عاشوا أجواء مفعمة بالتنافس خلال الموسم الحالي، كان فرسانها الشعراء الذين توافقوا من مختلف دول العالم العربي رغبة في الحصول على اللقب الشعري الأهم.

كما تطرقت إلى توقعات المتابعين الذين ينتظرون منافسة كبيرة في الحلقة الختامية من البرنامج، ويأملون في أن يتوج باللقب من يستحقه، وأن يصنع الشعراء في ختام الموسم لوحة شعرية مدهشة تعبر عن تلك القيمة والمكانة التي حصدها البرنامج منذ انطلاقة قبل عقد ونصف من الزمن. وضم العدد أيضا مجموعة من الأخبار والمتابعات أبرزها ختام مهرجان الظفرة 16 وتوزيع الفائزين ببيروق الإمارات ضمن فعاليات المهرجان، إلى جانب مشاركة أكاديمية الشعر في معرض مسقط الدولي للكتاب 2023، وأبرز مجريات برنامجي المكوس وأمير الشعراء. وفي استطلاع موسع، أضاء العدد على أهمية الجوائز الثقافية والأدبية في عالمنا العربي، ودورها في تنشيط الحراك الثقافي في المنطقة، إذ أكد عدد من الشعراء أنها باتت ضرورة، ولا بد من إطلاق المزيد منها حتى يحصل البدع العربي على المكانة والتكريم المستحق. وفي استطلاع آخر، تطرق عدد من نجوم مسرح شاطئ الراحة إلى أسباب الشهرة ومعايير التقييم وأبرز التحولات التي طرأت على الساحة الشعرية في السنوات القليلة الماضية، مشيرين إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي باتت مكتظة بالشعر المستهلك، وأكدوا في الوقت نفسه أن هناك جمهورا رصينا يتابع بدقة ولا يحب الضجيج في الغالب.

عبر مشاركتها في معرض بولونيا لكتاب الطفل 2023

(الناشرين الإماراتيين) تعزز حضور الإنتاج الفكري الإماراتي دولياً

إلى جانب ذلك، سيزم جناح الجمعية جدار "تويتري"، ومراة تسمح للناشرين التفاعل معها من خلال مشاركة عناوين كتبهم أو رواياتهم المفضلة على وسائل التواصل الاجتماعي. وفي الوقت ذاته، يشكل الجناح أيضاً منصة للناشرين من أجل التواصل مع أعضاء الجمعية، ومناقشة فرص تداول الكتب وإمكانات ترجمتها، مع التركيز على ترجمة الأدب الإماراتي إلى أكثر اللغات العالمية انتشاراً.

تقنية رموز الاستجابة السريعة QR Codes الخاصة بالكتب. ومن خلال مسح تلك الرموز، توفر هذه المبادرة أمام جمهور المعرض فرصة الاطلاع على إصدارات 25 دار نشر إماراتية، وذلك ضمن جهود الجمعية الهادفة إلى التعريف بحركة النشر وصناعة الكتاب في الإمارات.

وعبر مبادرة جديدة مواكبة لتقنيات العصر تهدف إلى دعم مشاركة دور النشر الإماراتية في معارض الكتب المحلية والدولية، تتيح الجمعية للدور التي تنضوي تحت مظلتها، وليست مشاركة في المعرض، إمكانية عرض إصداراتها وعقد صفقات بيع وشراء حقوق النشر عن بعد، وذلك باستخدام

•• الشارقة-الفجر:

تعزيزاً لحضورها الفاعل في المحافل الثقافية المحلية والدولية وسعيها منها في دعم صناعة النشر في الإمارات والتعريف به، تشارك جمعية الناشرين الإماراتيين في الدورة 60 من معرض بولونيا لكتاب الطفل التي انطلقت فعالياته في 6 وتستمر حتى 9 مارس 2023 في مدينة بولونيا الإيطالية. وعبر جناحها الخاص، تعرض الجمعية أهم إصدارات الناشرين المختصة للأطفال، والتي تتنوع بين الكتب الأدبية والعلمية والتعليمية: تأليف وترجمة. ويستقبل الجناح عدداً من الناشرين الإماراتيين: من بينهم عائشة الزعابي ممثلة دار "الظبي"، للنشر، ونور عرب ممثلة دار "نور"، للنشر، وعبدالله الكعبي ممثل دار الرمسة للنشر. كما تنظم الجمعية مجموعة من اللقاءات بين ممثلي الجمعية وناشرين ومتقنين عرب ودوليين بهدف الاستفادة من الخبرات في مجال صناعة النشر، وتعزيز التواصل بين الناشرين الإماراتيين والدوليين، وتيسير كل السبل أمام المهتمين بتأسيس شركات للنشر في الأسواق العربية.



احتفاءً بالمرأة ولكون المعرض يتزامن مع اليوم العالمي للمرأة، تجدر الإشارة إلى أن جمعية الناشرين الإماراتيين، لعبت منذ تأسيسها في العام 2009 دوراً فاعلاً في دعم الناشرة والكتابة الإماراتية والعربية والاحتفاء بإنجازاتها، وتمكينها من المنافسة وترك بصمتها في هذا القطاع. وهذا ما تؤكدته الكاتبة عائشة الزعابي، التي أشارت إلى أن المرأة العربية تمكنت من إثبات حضورها في مجال صناعة النشر، لاسيما المرأة الإماراتية لما تقدمه دولة الإمارات من دعم لها، خاصة من خلال جمعية الناشرين الإماراتيين، التي تعمل على تمكين الناشرة الإماراتية من التغلب على التحديات التي تواجهها في سوق النشر بكل الوسائل. موضحة أن المشاركة في معارض دولية، مثل "بولونيا لكتاب الطفل"، تعدّ واحدة من تلك الوسائل التكنولوجية كونها تمثل فرصة لدعم الناشر المحلي لتسويق إصداراته، وفتح المجال أمامه للاستفادة من خبرات جديدة في عالم صناعة الكتب. ومن جهته، أشاد عبدالله الكعبي بالجهود التي تبذلها جمعية الناشرين الإماراتيين، لدعم أعمال النشر الإماراتية والترويج للكتاب الإماراتيين، وتوسعة حصة أعمال الناشرين الإماراتيين محلياً ودولياً، وتقديم كل الدعم اللازم لمشاركة الكاتبات الإماراتيات في المحافل الثقافية على المستويين العربي والدولي. مشيرة إلى دورها الفاعل في الارتقاء بصناعة الكتاب الإماراتي من خلال مجموعة البرامج التأهيلية والتدريبية التي تنظمها لرفع كفاءة العاملين في هذا المجال، وجهودها في تحسين شروط المهنة والقوانين الخاصة بها، واهتمامها البالغ بحماية جميع الحقوق المتعلقة بالنشر، مثل الملكية الفكرية والترجمة.

وتشارك الجمعية في فعاليات "بولونيا بوك بلاس"، الحافلة بالندوات والبرامج؛ ما يمنح الناشرين الإماراتيين المشاركين ضمن جناح الجمعية فرصة لتبادل الخبرات فيما بينهم ويحث سبل التعاون المشترك على صعيد موضوعات شتى؛ من ضمنها: آليات بيع حقوق النشر وكيفية الحصول عليها. وقال راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين: "تأتي مشاركتنا في معرض بولونيا لكتاب الطفل في دورته 60 ضمن مساعي جمعيتنا إلى تعزيز حضور دور النشر الإماراتية في معارض الكتب العالمية الكبرى بهدف الترويج لأعمالها، وتوسيع قاعدة علاقاتها الاستراتيجية مع أقرانها الدوليين ترسيخاً لمفهوم التفاعل بين مختلف الثقافات والحضارات الإنسانية، فضلاً عن الاطلاع على أهم التجارب العالمية في صناعة كتب الأطفال.."

منوعات

الفكر

27

تطل الفنانة مارييتا الحلاني في الموسم الرمضاني ٢٠٢٣ بمسلسل (عشرة عمر)، وهو الثاني الذي تقدّم فيه دور البطولة المطلقة إلى جانب الممثل جوصادر. الحلاني التي كانت قد طرحت قبل أسابيع أغنية (عالم تاني)، تحدثت في هذا الحوار عن جديدها الغنائي والتمثيلي:



(عشرة عمر) عمل اجتماعي عائلي مشوّق

مارييتا الحلاني: أحاول التوفيق بين الغناء والتمثيل

• كيف تحدثين عن مسلسلك الجديد الذي ستطلين من خلاله في الموسم الرمضاني 2023؟
- المسلسل اسمه (عشرة عمر)، وهو عمل اجتماعي عائلي مشوّق، ويشاركني بطولته الممثل جوصادر، بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الممثلين اللبنانيين، بينهم روزي الخولي ولي لوند وغيرهما. وهو من كتابة لبنني مرواني وإخراج أحمد حمدي وإنتاج شركة (مروى غروب). وأقدم في المسلسل شخصية (بييرلا)، وهي فتاة محبة وطيبة وحنونة وقريبة من عائلتها، ولكنها تكتشف أن هناك سرّاً مخبياً عليها، وتدور قصة المسلسل حول كيفية تصفّرها واكتشافها له.

• هل تصيرين على أن تكوني بطلة في الدراما المحلية، وكما يمكن أن يؤثّر ذلك على تواجدك في الدراما المشتركة التي تحقق انتشاراً أكبر للفنان؟
- عندما يُعرض على مسلسل، سواء كان محلياً أو مشتركاً، فإنني أوافق عليه في حال أعجبتني الدور ووجدت أنه مناسب لي على مستوى العمل كله، أي النص والإخراج والإنتاج. وعندما قرأت نص مسلسل (عشرة عمر)، أعجبتني كثيراً وشعرت بأنني أستطيع أن أعطيه. ولا علاقة لقبولي بهذا العمل بكونه مسلسلاً لبنانياً، لأنني سبق أن شاركت في مسلسلات مشتركة إلى جانب ممثلين سوريين ولبنانيين.

• إنه العمل الثاني مع شركة (مروى غروب) بعد مسلسل (حكاييتي)، فهل ستصيرين تجربتك التمثيلية مع المنتج مروان حداد في الدراما اللبنانية؟
- أحب مروان حداد كثيراً وأقدره وأشرفه بالعمل معه. هو اكتشف غالبية نجوم التمثيل في لبنان، كما أتاح الفرصة أمام الوجوه الجديدة كي تشارك في أعماله سواء في التمثيل أو في الإخراج أو الكتابة، وسواها من المجالات الأخرى التي لها علاقة بالتمثيل. مروان حداد هو أول من اختارني لأول دور بطولة تمثيلية، لأنه وثق بي وأمن بجهدي، مع أنه لم تكن لي أي تجارب تمثيلية قبل التعامل معه، لأنني باشرت بتصوير مسلسل (حكاييتي) قبل عرض المسلسل (2020)، وأقدر هذه الناحية كثيراً.

لكنني لا أشتغل حصراً معه، كما أنه هو أيضاً لا توجد لديه مشكلة في تعاملي مع منتجين آخرين، ولا يفكر بهذه الطريقة على الإطلاق، بل يفرح من أجلي كثيراً. لا يمكن أن أنسى فضله أبداً، كما أحب التعامل معه، ولكن هذا لا يعني أنني لا أستطيع أن أعاون مع غيره، بل أنا منفتحة على العروض كافة من مختلف شركات الإنتاج. وكل ما يهمّني أن أصل من خلال الدور الذي يناسبني والذي أعطيه حقه.

• نجاحك مع جوصادر في (حكاييتي)، هل هو سبب كافٍ لتكرار ثنائيتك معه (عشرة عمر)؟
- صحيح أنني اجتمعت مع جوصادر في مسلسل (حكاييتي) وحالياً في (عشرة عمر)، ولكن العملين مختلفان تماماً ولا يوجد أي شيء مشترك بينهما. شكلت وجوه ثنائية ناجحة، والناس أحبونا معاً

وقد وصلنا هذا الأمر حتى من خلال تعليقات (السوشيال ميديا)، ولذلك رغب مروان حداد في أن تكرر هذه الثنائية وأنا سعيدة بها كثيراً.

• تطرحين أغنية جديدة بالتزامن مع كل عمل درامي جديد، فهل هي استراتيجية تعمدتها للتوازن بين التمثيل وبين الغناء، خصوصاً أنك طرحت أخيراً أغنية جديدة بعنوان (عالم تاني)؟
- بما أنني أجمع بين الغناء والتمثيل، فإنني أحاول التوفيق بينهما ولكنني لا أخطط لأن أطرح إلى جانب أي عمل تمثيلي جديد لي أغنية جديدة، بل هذا الأمر يحصل عن طريق الصدفة، خصوصاً أنني أحب أن أميّز بين مارييتا التي تغني وبين مارييتا التي تمثّل. وعندما لا أكون مرتبطة بأعمال تمثيلية جديدة، فإنني أكون مشغولة بالتحضير لأعمال الغنائية. بعد عرض مسلسل (عشرة عمر)، يمكن أن أطرح أغنية جديدة أو أن أخطط للتحضير لأعمال غنائية جديدة لأنني أحب التمثيل والغناء وأحب التواجد فيهما.

• في ظل النجاح الذي تحقّقه الأغنيات الإيقاعية الراقصة، هل يفترض بالفنان أن يتمسك باللون الغنائي الذي يقدّمه أم أنه يفضل أن يساير الموضة السائدة، خصوصاً أنه يقال إن الجمهور يفضل الأغنيات الإيقاعية كي يغني ويرقص ويتناسى الأزمات التي يعيشها؟
- لطالما كانت الأغنيات الإيقاعية موجودة على الساحة الفنية، وكذلك الرومانسية والكلاسيكية والطربية، لأن مزاج الناس ليس واحداً، بل أحياناً يريدون سماع أعمال رومانسية وأحياناً أخرى يشعرون بالحاجة لسماع نوع آخر من الأغنيات. الفن فيه من كل شيء، ومن خلاله يعبر الفنان عن إحساسه وشعوره وتجاربه. وأنا أختار الأغنية التي أشعر بأنني أميل إليها في وقتها، كما أحرص على التنوع منعاً للتكرار. مثلاً، أغنيتي الأخيرة (عالم تاني) كانت رومانسية وفيها الكثير من التفاؤل والحب والفرح مع أنها هادئة، كما جهزت مجموعة أغنيات إيقاعية لفصل الصيف فيها الكثير من الفرح، ولكنني فضلت أن أطرح أولاً أغنيتي الأخيرة لأنني شعرت بأنها مناسبة أكثر لفصل الشتاء.

• سبق أن أضرت إلى أنه لا توجد لديك مشكلة سواء أحبك البعض في الغناء أم في التمثيل، فهل ترين أنك تحقّقين النجاح ذاته في كلا المجالين؟
- أفرح كثيراً عندما يسألني الناس عن أعمالي الغنائية أو عن الأدوار التي أقدمها على الشاشة، وكل شخص منا يفرح عندما تُفرّحه الكلمة الحلوة. سعيدة جداً لأنني أعمل في مجالي الغناء والتمثيل، لأنني أجيها وقادرة على الجمع بينهما.

مثلاً، في مسلسل (2020) جمعت بين الغناء والتمثيل وتوجد لدي الكثير من الأحلام التي أسمى إلى تحقيقها مستقبلاً، وأشعر بأنني أسير على الطريق الصحيح وسعيدة جداً بكل نجاح أحققه.

• كيف تقارنين بين تجربتك وتجربة شقيقك الوليد الغنائية مع أنك دخلت المجال قبله، وهل تواجهه في بعض حفلات



فنانون جسدوا شخصية الإمام الشافعي قبل خالد النبوي

أيام قليلة تفصلنا عن الماراثون الدرامي في شهر رمضان المبارك، ويتنظر عشاق الأعمال الدينية والتاريخية أحد أهم المسلسلات التي ستعرض في الشهر الكريم بعدما قررت الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية إعادة الأعمال الدينية والتاريخية في الدراما بعد غيابها لسنوات كثيرة بسبب التكاليف الضخمة، وهو مسلسل "رسالة الإمام" الذي يتناول الفترة التي قضاها الإمام الشافعي في مصر، ومن هذا السياق تكشف أبرز الفنانين الذين جسدوا شخصية الإمام الشافعي.



إبراهيم يسرى
جسد الفنان الراحل إبراهيم يسرى، شخصية الإمام الشافعي في مسلسل "عصر الأئمة"، الذي تم إنتاجه عام 1997، والتي كانت تدور قصته حول حياة أئمة الإسلام الثلاثة وهم، الإمام ابن حنبل، والإمام الشافعي، والإمام مالك، وشارك في بطولة العمل بجوار إبراهيم يسرى كل من، محمد رياض، عبد الله غيث، فايزة كمال، منال سلامة، صفاء الطوخي، مفيد عاشور، وأحمد فؤاد سليم، والمسلسل من تأليف بهاء الدين إبراهيم، وإخراج حسام الدين مصطفى

إيمان البحر درويش

جسد الفنان إيمان البحر درويش شخصية الإمام الشافعي في مسلسل بعنوان "الإمام الشافعي"، عام 2007، والذي يتناول السيرة الذاتية له والذي بات مع الزمن واحد من أبرز الأئمة الذين رسموا معالم الفقه الإسلامي لقرون طويلة وحياته بين مكة والعراق ومصر.

عاكف نجم

جسد الفنان الأردني عاكف نجم، شخصية الإمام الشافعي في مسلسل بعنوان "الإمام" عام 2017، وقدم المسلسل قصة الإمام أحمد بن حنبل، وشارك في العمل كل مهيّار خضور وسليم حداد وقاسم محلو وجيانا عيد وعاكف نجم وتأليف محمد اليساري وإخراج عبد الباري أبو الخير.

خالد النبوي

يجسد الفنان خالد النبوي شخصية الإمام الشافعي في شهر رمضان المقبل من خلال مسلسل "رسالة الإمام"، ويتطرق المسلسل إلى السنوات التي قضاها الإمام الشافعي في مصر حيث حضر إليها عام 198 هـ / 813 م وألقى دروسه في جامع عمرو بن العاص، ونبغ على يديه العديد من العلماء المصريين.

الفكر

نصائح من أخصائية بعلم النوم للتعامل مع الإجهاد والأرق



أكدت تاتيانا سورنينكوفا الأخصائية في علم النوم، أن الإجهاد يؤثر سلبا ليس فقط في الحالة العامة للجسم، بل وفي جودة النوم. وتشير في حديث لوكالة prime الروسية للأبناء إلى أنه بسبب الإجهاد يختل التوازن بين مراحل النوم السريع والنوم البطيء. وتقول، "إن أحد مظاهر الإجهاد هو زيادة نوبات الارتعاش الليلية عند النوم، وانخفاض ذكريات الأحلام، وزيادة عتبة الاستيقاظ. وفي بعض الحالات، يؤثر الإجهاد في محتوى الأحلام وشدتها".

وتنصح الأخصائية، بما يلي:-
- التحكم بالتغذية- تناول ثلاث وجبات صحية ومتوازنة.
- باستبعاد وجبة عشاء ثقيل قبل النوم على الأقل بثلاث ساعات، وتجنب الأطعمة المالحة والحارة، وتناول الأطعمة الغنية بالترينثوفان، التي ينتج منها الجسم هرمون النوم الميلاتونين، مثل الجبن والسبانخ والدجاج ومنتجات الألبان.
- تجنب النيكوتين والكافيين قبل ساعات من الخلود للنوم. لأن هذه المنشطات قد تبتئك متيقظا عندما يحين موعد نومك المعتاد. يمكن أن يسبب

الكحول أيضا مشكلة للنوم.
- التخلص من مختلف الأفكار السلبية.
- اخذ حمام غير دافئ قبل الذهاب إلى النوم.
وتضيف، لا داعي للذعر والخوف في حالة الاستيقاظ ليلا، ولا حاجة للنظر إلى الساعة لمعرفة الوقت، بل يجب الاسترخاء والعودة إلى النوم.
ويجب أن نتذكر دائما، أن الحالة النفسية والفسيولوجية تعتمد كثيرا على نوعية النوم.

ابتكار طريقة لتقليل خطر الإصابة بالغلوكوما بنسبة 30 بالمئة

ابتكر علماء جامعة فورونيج الطبية طريقة جديدة تكشف مشكلات الرؤية التي يمكن أن تتطور إلى الغلوكوما (الماء الأزرق). وتشير البروفيسورة ماريا كوفاليفسكايا رئيسة قسم طب العيون بالجامعة في مقابلة مع وكالة تاس الروسية للأبناء، إلى أن هذه الطريقة تسمح بتخفيف خطر الإصابة بالمرض بنسبة 30 بالمئة. وتقول: "يمكننا باستخدام التحفيز الضوئي، التأثير في وظيفة العصب البصري وشبكة العين. وقد تم ابتكار جهاز للتحفيز الضوئي الجزئي، استخدمناه في دراسة تجريبية في مختبر كرافكوف (قسم الفسيولوجيا السريرية للرؤية) في المركز الوطني لبحوث طب العيون، وكانت النتائج جيدة وبهذه الطريقة يمكن منع تطور الغلوكوما الحاد". وتضيف كوفاليفسكايا، هذا الجهاز من ابتكار البروفيسورة ماريا زوييفا، كبيرة الباحثين في المركز الوطني لبحوث العيون، باستخدام تقنيات الطباعة ثلاثية الأبعاد، وهو عبارة عن نظارات خاصة مدمجة مع محفز ضوئي بتردد معين، ويخضع للاختبارات منذ عام 2017، حيث شعر المرضى بعد خضوعهم لعشر جلسات بتحسين الرؤية وحدتها وإدراك الألوان وتقليل خطر الإصابة بالغلوكوما بنسبة 30 بالمئة.

نقص فيتامين مجدود قد يكون السبب الرئيسي للعمى.. لكن يمكن الوقاية منه!

على الرغم من أن ضعف البصر أمر لا مفر منه مع التقدم في العمر، إلا أن العمى ليس كذلك بالنسبة لمعظم الناس. وفي الواقع، يمكنك تجنب العمى من خلال اتباع أسلوب حياة صحي، وإضافة ما يكفي من فيتامين A في نظامك الغذائي لأن نقصه يمكن أن يسبب العمى بشكل مباشر. وفي الواقع، نقص فيتامين A هو "السبب الرئيسي للعمى الذي يمكن الوقاية منه" لدى الأطفال في جميع أنحاء العالم، كما تحذر الأكاديمية الأمريكية لطب العيون (AAO). ويلعب الفيتامين دورا مهما في رؤيتك. وكما توضح AAO، لرؤية الطيف الكامل للضوء، تحتاج عينك إلى إنتاج أصباغ معينة لشبكية عينك لتعمل بشكل صحيح. وتوضح: "نقص فيتامين A يوقف إنتاج هذه الأصباغ، ما يؤدي إلى العمى الليلي. وتحتاج عينك أيضا إلى فيتامين A لتغذية أجزاء أخرى من عينك، بما في ذلك القرنية". وتضيف: "بدون فيتامين A الكافي، لا تستطيع عينك إنتاج رطوبة كافية للحفاظ على ترطيبها بشكل صحيح". كيفية زيادة فيتامين A تشمل المصادر الجيدة لفيتامين A (الريتينول) ما يلي:

- جبنة.
- بيض.
- الأسماك الزيتية.
- الحليب والزبادي.
- منتجات الكبد.



عارضه تقدم زيا من مجموعة بوتيجا فينيتا خلال أسبوع الموضة في ميلانو، إيطاليا. (رويترز)

قرأت لك

فوائد الجوز



أكد باحثون بجامعة إلينوي الأمريكية، أن تناول ما يعادل ثلث كوب من الجوز، لمدة 6 أسابيع، يقلل من إنتاج الأحماض الصفراوية الزائدة، ويخفض مستويات الكوليسترول السيئ. وتوصل الباحثون لهذه النتيجة، من خلال دراسة قاموا خلالها بتحليل مستويات الكوليسترول السيئ لـ 48 شخصا تتراوح أعمارهم بين 30 و65 عامًا على مدى ستة أسابيع. ووضع الباحثون، أنظمة غذائية متشابهة طوال مدة التجربة؛ حيث تم إعطاؤهم 43 جراماً من الجوز غير المملح، إضافة للحوم الكاملة مع الجلد وغيرها من الوجبات الخفيفة وكعك الموز مع الزبدة كل يوم، وقفا لـ (الدليل ميل). واكتشف الباحثون، فائدة الجوز بشكل كبير للأمعاء، وتحسين مستويات الكوليسترول الجيدة في الجسم، وهذا رغم احتوائه على نسبة عالية من السرعات الحرارية.

سؤال وجواب

- ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟
- اليونان.
- كم بوصة توجد في الياردة الواحدة؟
- 36 بوصة.
- بأي دولة توجد بحيرة قارون؟
- مصر.
- ما إسم المتنبئ الحقيقي؟
- أحمد بن الحسين.
- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟
- المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟
- بغداد.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الهند بها أكبر عدد من مكاتب البريد وأكثر من أي دولة أخرى، بحوالي 100.000 مكتب بريد.
- هل تعلم أنه لا يمكنك طي ورقة أكثر من 7 مرات متتالية.
- فرشة الأسنان الكهربائية تم اختراعها سنة 1939م.
- شركة بورش تصنع الجرارات الزراعية أيضا وهذا ماكانت تصنعه قبل دخولها مجال صناعة السيارات.
- عظم فخذ الإنسان أقوى من الخرسانة الإسمنتية.
- أكبر عدد من الناس لديهم حساسية من الحليب أكثر أي طعام آخر.
- عدد الذين يموتون سنويا بسبب لسعات النحل هم أكثر ممن يموتون بسبب لدغات النعابين السامة.
- الشخص الطبيعي يضحك 10 مرات في اليوم.
- المحيط الأطلسي أكثر ملوحة من المحيط الهادئ.
- الغدد اللعابية في فمك تنتج أكثر من 1 لتر من اللعاب يوميا.
- الريح ليس له صوت إلا حين يعترضه شيء ما.
- عادة تسمية الأعاصير والعواصف الاستوائية بأسماء بدأت رسمياً في عام 1953م.

قصة سر القزم

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 فبقي عليها، وفي احد الايام دعت الزوجة ربه ان يرزقها بطفل حتى لو كان قزما او اقل من القزم لكنه طفل فهل من مجيب.. حملت الزوجة وانجبت بعدما طفلا صغيرا بحجم الكف اسماه والده كركور وبقي على هذا القاس لا يكبر ابدا لكنه كان يمتاز بخاصيته عجيبه وغريبة فبعد ان اتم العشر سنوات امتنع عن الاستحمام الا عند اول ضوء الفجر وقال لو وضعوا الماء على جسدي ساكبر 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 فسيحة لابنته الاميرة فغضب الناس وثاروا لكنه اطلق عليهم كلابه وحراسه واول من تأذى من ذلك كان والد كركور فقد ضربه احد الحراس فادمي رأسه ففزعتم ام كركور وصرخت ومن بعيد جاء كركور يجري وعرف ماحدث فثار وتطاير الشرر من عينيه واقسم ان يهد قصر الحاكم على رأسه فوقف الحراس يضحكون ورفسه احدثهم بقدمه والقي به عند النهر وبالطبع لم تمر الا لحظات حتى كان كركور ينتفض ويكبر واصبحت قدمه وحدها بحجم ثلاث رجال فهد يده وجمع حراس الحاكم ومشى إلى القصر والقاهم ثم مد كفيه واخذ يضرب القصر حتى هده هذا ودكه 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 واخفى في الظلام حتى جف الماء وعاد كما كان كركور الصغير.

مساحة للتلوين

