

منوعات

الغرفة

الثلاثاء 26 إبريل 2022 م - العدد 13529
Tuesday 26 April 2022 - Issue No 13529

ص 22

أول جراحة في الإمارات
والشرق الأوسط لزراعات
الأذن الوسطى



ص 27

هاني رمزي:
تطور البرامج في (السوشيال ميديا)
تشكل مصدر قلق لنا جميعاً



«قشر الحمضيات» يساهم في خفض

ص 23 الكوليسترول بنسبة 40%

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

السودان .. انتعاش مبيعات الجلابية مع اقتراب العيد

يتجه السودانيون في مناسباتهم الدينية والوطنية كلها لارتداء زيهم القومي، ولا يتخلف أحد عن هذا التقليد حتى حتى الشباب صغار السن. ويقول السودانيون إن ارتداء الزي القومي، الذي يعرف أيضاً بـ «الجلابية»، في المناسبات الدينية والوطنية تأكيد على الهوية التي تجمع أنحاء السودان المختلفة وثقافتها وأصالتها بل وأديانها. وتشهد أسواق اللابس، ولا سيما الأزياء التقليدية السودانية، إقبالاً كبيراً في شهر رمضان، وذلك استعداداً لعيد الفطر. ويتكون الزي السوداني من جلباب وعمامة وملحقاتهما، إلى جانب العصا والصدرة أو العباة علاوة على الحذاء التقليدي «الركوب». والزي الشعبي السوداني ليس ذو تصميم واحد، فله تنوع وتدرج، من الجلباب العادي للأضرار، ويتغير تبعاً كذلك لأنواع الأقمشة. ويقول بائع أحمد كمال لـ «سكاى نيوز عربية» إن البضائع يفضل ارتداء الزي المصنوع من القطن فيما يفضل آخرون قمصان البوليستر، وفريق ثالث يرغب في المزج بين الأمرين. ومن جانبه، يقول محمد محمد وهو مدير متغل للخياطة، إن السودانيون من أقصى الشرق لأقصى الغرب يرتدون «الجلابية» في رمضان وصالات المناسبات الدينية والقومية. ويرى مواطن سودانية أن «الجلابية» حاجة أساسية في العيد، ولا يصح العيد إلا بواحدة جديدة.

افتتاح مقر إقامة بابا ويهما متحفاً للرومبا

فتح مقر إقامة المني الكونغولي بابا ويهما في كينشاسا الذي استحال متحفاً للرومبا الكونغولية «أبوابه للجمهور في جمهورية الكونغو الديموقراطية الأحد، بعد ست سنوات من وفاة الفنان على خشبة المسرح، كما ذكر صحفي من وكالة فرانس برس. بعد وفاة بابا ويهما في أيدجان عام 2016، قررت الحكومة الكونغولية شراء منزله، وهو فيلا فخمة تقع في مرتفعات حي ماكامبانيه الأنيق في غرب كينشاسا. وقالت وزيرة الثقافة كاترين كاونغو «هنا سيتم التحدث عن الرومبا الكونغولية بالكلمات والصور ومقاطع الفيديو والموسيقى والنحت والرقص والنصوص الشعرية والبحوث والمحفوظات».

لهذه الأسباب تشعر بالخمول والتعب بعد وجبة الإفطار



بعد الخمول بعد الإفطار من المشاكل الصحية الشائعة التي يعاني منها الكثيرون في شهر رمضان المبارك. ويعود ذلك لأسباب مختلفة أبرزها ثلاث هي نوع الطعام وحجم وجبة الطعام وقلة النوم في الليل. بحسب ما أوضح مجلس الصحة الخليجي.

وأوضح المجلس في منشور عبر حسابه على «تويتر» أن تناول الوجبات التي تحتوي على الكربوهيدرات والبروتين خلال وجبة الإفطار يزيد من شعور الشخص بالتعب، وذلك بسبب إنتاج الجسم لمادة السيروتونين الكيميائية التي تلعب دوراً في تنظيم المزاج ودورات النوم. وأضاف أن كمية الطعام التي يتم تناولها خلال وجبة الإفطار، تلعب دوراً مهماً في الشعور بالخمول بعد الأكل، حيث يؤدي تناول وجبة كبيرة إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، ويتبع ذلك انخفاض في الطاقة، كما تؤدي قلة فترة النوم خلال الليل إلى شعور الشخص بالتعب طوال اليوم.

ونظراً للإقبال على تناول الحلويات في رمضان، بين مجلس الصحة الخليجي أن الحد المسموح من السكر للشخص يقدر بـ 7 ملاعق صغيرة من السكر (34 غراماً يومياً). وبين أنه عند تعدي الحد المسموح به من المتوقع أن تشعر بالخمول بعد تناول الطعام، والإرهاق والتعب خلال ساعات الصيام، والشعور بالعطش، وتراكم الدهون بالجسم، وارتفاع السكر في الدم. وبحسب ما ذكره موقع «self hacked»، فإن بعض الخمول والتعب بعد تناول الطعام أمر طبيعي لكن هناك أسباباً أخرى للخمول منها مثلاً عملية الهضم، حيث تلعب دوراً في تحفيز الجسم على إنتاج الهرمونات التي تزيد من الشعور بالامتلاء والشبع، وتنتج هذه الهرمونات يرتفع سكر الدم وينتج الجسم الأنسولين، للسماح بمرور السكر من الدم إلى الخلايا، لإنتاج طاقة للجسم، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب. ويضيف الموقع أن أحد الأسباب هو إهمال ممارسة التمارين الرياضية، وينصح بممارسة التمارين الرياضية بعد وجبة الإفطار وتنشيط الدورة الدموية في الجسم وتقليل أعراض التعب والخمول.

وتنظراً للإقبال على تناول الحلويات في رمضان، بين مجلس الصحة الخليجي أن الحد المسموح من السكر للشخص يقدر بـ 7 ملاعق صغيرة من السكر (34 غراماً يومياً).

وبين أنه عند تعدي الحد المسموح به من المتوقع أن تشعر بالخمول بعد تناول الطعام، والإرهاق والتعب خلال ساعات الصيام، والشعور بالعطش، وتراكم الدهون بالجسم، وارتفاع السكر في الدم. وبحسب ما ذكره موقع «self hacked»، فإن بعض الخمول والتعب بعد تناول الطعام أمر طبيعي لكن هناك أسباباً أخرى للخمول منها مثلاً عملية الهضم، حيث تلعب دوراً في تحفيز الجسم على إنتاج الهرمونات التي تزيد من الشعور بالامتلاء والشبع، وتنتج هذه الهرمونات يرتفع سكر الدم وينتج الجسم الأنسولين، للسماح بمرور السكر من الدم إلى الخلايا، لإنتاج طاقة للجسم، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب. ويضيف الموقع أن أحد الأسباب هو إهمال ممارسة التمارين الرياضية، وينصح بممارسة التمارين الرياضية بعد وجبة الإفطار وتنشيط الدورة الدموية في الجسم وتقليل أعراض التعب والخمول.

ولجبة شعور مشبعة.. أفضل 4 أطباق للبيض تخلصك من الكرش! إن البيض هو أحد أكثر المكونات تنوعاً، بالإضافة إلى أنه من أفضل الأطعمة لتقليل دهون البطن، لأنه غني بالفيتامينات والمعادن التي تساعد على إنقاص الوزن، خاصة إذا تناولته على وجبة السحور خلال شهر رمضان المبارك.

وبحسب ما ورد في تقرير نشره موقع «إيت ديس نوت دات» Eat This Not That، فإن البيض منخفض السعرات الحرارية وغني بالبروتين، مما يعني أنه سيساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، وهذا يساعدك في تخطي يوم الصيام التالي بهدوء دون الشعور بالجوع. كما أن الأحماض الأمينية في البيض تعزز عملية التمثيل

الفاصوليا والبازلاء، بالشبع أكثر من أولئك الذين تناولوا وجبة غنية بالبروتين مضافاً إليها اللحوم. كما كشفت نتائج دراسة أخرى، أجراها «مركز ويك فورست بايوتيس» الطبي، أنه مقابل كل زيادة بمقدار 10 غرام في الألياف القابلة للذوبان التي يتم تناولها يومياً، تنخفض الدهون الحشوية للمشاركين بنسبة 3.7% على مدار خمس سنوات.

1- فريتا خضار الربيع الصحية إنها فرصة رائعة في موسم الربيع وشهر رمضان المبارك لدعم الخضروات الموسمية في النظام الغذائي، مما يعني أن طبق البيض يمكن أن يصبح عنصرًا رئيسيًا في وجبات السحور. وتقول اختصاصية التغذية ليزا بونج، مؤلفة كتاب Finally Full, Finally Slim إن «وصفة طبق الفريتا هي الغذاء المثالي لإنقاص الوزن، لأنها غنية بالخضروات الموسمية، والتي يمكن الحصول عليها بسهولة، ويمكن أن تضيف الألياف والحجم والمذاق إلى الوجبة».

2- أومليت نباتي بالفاصوليا إن الفريتا هي طبق من أصل إيطالي، سهل التحضير ويقدم عادة على الفطور. تعتبر الفريتا طعاماً مغذياً، حيث يتم تحضيره عادة من بيض البيض وجبن الكريم والطماطم المجففة وورق الريحان وخبز التوست. وتمنح المكونات الأساسية سواء بياض البيض أو الخضروات الغنية بالفيتامينات، مثل الهليون والكرات والفاصوليا، الجسم عناصر غذائية مهمة ما يعطي شعور بالشبع والتمتع بالوجبة.

3- عجة بياض البيض والخضروات للحصول على خيار لوجبة سحور خفيفة، فإن عجة بياض البيض المكونة من أربع مكونات ستفي بالغرض. ولا يقتصر الأمر على أن بياض البيض لا يحتوي على أي دهون تقريباً، ولكنه يمكن أن يقلل الشهية ويساعد في بناء العضلات ويعزز صحة القلب. وتضيف بونج قائلة إن «بياض البيض يعتبر غذاءً مثاليًا لإنقاص الوزن، كما أنه يحتوي على نسبة منخفضة من الكوليسترول».

4- عجة بياض البيض والخضروات ويمكن ببساطة أن يتم خفق بعض بياض البيض ودمجه مع الخضروات الموسمية المتاحة ثم يوضع الخليط في المقلية. وفي غضون ثماني دقائق فقط، يمكن الحصول على وجبة هشة ومشبعة وطيبة المذاق.

الغذائي، حيث يحتاج الجسم إلى طاقة إضافية لمعالجة البروتين. وعلى ذمة الموقع، المعنى بشؤون الصحة والتغذية، إليك 4 خيارات مثالية من البيض يمكنك تناولها على السحور:

1- فريتا خضار الربيع الصحية إنها فرصة رائعة في موسم الربيع وشهر رمضان المبارك لدعم الخضروات الموسمية في النظام الغذائي، مما يعني أن طبق البيض يمكن أن يصبح عنصرًا رئيسيًا في وجبات السحور. وتقول اختصاصية التغذية ليزا بونج، مؤلفة كتاب Finally Full, Finally Slim إن «وصفة طبق الفريتا هي الغذاء المثالي لإنقاص الوزن، لأنها غنية بالخضروات الموسمية، والتي يمكن الحصول عليها بسهولة، ويمكن أن تضيف الألياف والحجم والمذاق إلى الوجبة».

2- أومليت نباتي بالفاصوليا إن الفريتا هي طبق من أصل إيطالي، سهل التحضير ويقدم عادة على الفطور. تعتبر الفريتا طعاماً مغذياً، حيث يتم تحضيره عادة من بيض البيض وجبن الكريم والطماطم المجففة وورق الريحان وخبز التوست. وتمنح المكونات الأساسية سواء بياض البيض أو الخضروات الغنية بالفيتامينات، مثل الهليون والكرات والفاصوليا، الجسم عناصر غذائية مهمة ما يعطي شعور بالشبع والتمتع بالوجبة.

3- عجة بياض البيض والخضروات للحصول على خيار لوجبة سحور خفيفة، فإن عجة بياض البيض المكونة من أربع مكونات ستفي بالغرض. ولا يقتصر الأمر على أن بياض البيض لا يحتوي على أي دهون تقريباً، ولكنه يمكن أن يقلل الشهية ويساعد في بناء العضلات ويعزز صحة القلب. وتضيف بونج قائلة إن «بياض البيض يعتبر غذاءً مثاليًا لإنقاص الوزن، كما أنه يحتوي على نسبة منخفضة من الكوليسترول».

4- عجة بياض البيض والخضروات ويمكن ببساطة أن يتم خفق بعض بياض البيض ودمجه مع الخضروات الموسمية المتاحة ثم يوضع الخليط في المقلية. وفي غضون ثماني دقائق فقط، يمكن الحصول على وجبة هشة ومشبعة وطيبة المذاق.

لا تغادر منزلك في حال الإصابة بهذه الأعراض

قال خبراء إن البقاء في المنزل والامتناع عن الذهاب إلى العمل أو المدرسة ضروري للغاية إذا كان الشخص يعاني من أعراض عدوى نوروفيروس. ووصدت وكالة الأمن الصحي في بريطانيا ارتفاعاً كبيراً في حالات الإصابة بعدوى نوروفيروس، بحسب ما ذكرت صحيفة «السن البريطانية». وأضافت أنه في حال إصابة الشخص بهذه العدوى، فعليه أن يمتنع عن الذهاب إلى العمل أو أن يرسل أطفاله إلى المدرسة. وتقول السلطات الصحية في بريطانيا إن هذه العدوى تنتشر بسهولة بمجرد الاتصال الوثيق بالشخص المصاب. وتذكر ليزلي لاركن المسؤولة في وكالة الأمن الصحي ببريطانيا: «نوروفيروس ينتقل بسهولة لمن حولك». وأضافت أن الأعراض الرئيسية للعدوى هي القيء والإسهال، مع أعراض أخرى أقل انتشاراً مثل الحمى أو الآم في البطن. وذكرت: «ابق في المنزل إذا كنت تعاني من أعراض نوروفيروس، ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة إلا بعد 48 ساعة من زوال الأعراض». وقالت إنه من الضروري عدم زيارة كبار السن أثناء الإصابة بهذا المرض. وتعرف هذه العدوى باسم «حشرة الشتاء السيئة». ويقول موقع عيادة «مايو كلينك» الصحية إن عدوى نوروفيروس تسبب الظهور المفاجئ للقيء والإسهال الشديدين فضلاً عن الصداع والحمى، وعادة ما ينتشر هذا الداء، المعدي بدرجة كبيرة، عن طريق الطعام أو الماء الملوث. وتستمر أعراض نوروفيروس لمدة تصل إلى 3 أيام، ويتعافى معظم الأشخاص تماماً دون الحاجة إلى علاج، لكن بعض الفئات مثل الأطفال وكبار السن والمصابين بأمراض مزمنة تحتاج إلى عناية في المستشفيات. وتحدث عدوى نوروفيروس في البيئات المغلقة والمزدحمة، مثل المستشفيات والمدارس.

أغذية تُعيق

امتصاص الكالسيوم

قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن بعض الأغذية تُعيق امتصاص الكالسيوم مثل المحتوية على حمض الأكساليك Oxalic acid، مثل السبانخ والسلق، والعديد من أصناف الشاي الأسود. وأضافت الجمعية أن هذا الأمر ينطبق أيضاً على الأغذية المحتوية على حمض الفيتيك Phytic acid مثل الأطعمة الغنية بالألياف، خاصة في الطبقات الخارجية من الحبوب مثل الذرة والأرز والفاصولياء. وأكدت أن نقص الكالسيوم في الجسم يرفع خطر الإصابة بهشاشة العظام وضهورها وتخلخل الأسنان. وضمورها وتخلخل الأسنان. وتجنب هذه المخاطر، يجب إمداد الجسم بالكالسيوم بمعدل 1200 ملغرام يومياً، بتناول أغذية غنية به مثل منتجات الألبان، والخضروات، من بروكلي وكرفس وجرجير، والمياه المعدنية. وللساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، يجب إمداده بفيتامين «د» بالتعرض لأشعة الشمس وتناول الأغذية الغنية به الأسماك الدهنية مثل السلمون، والدرقة، والمكزول، وزيت السمك، وصفار البيض.



رونالدو بدأ بالعمل على منزل حياة الاعتزال

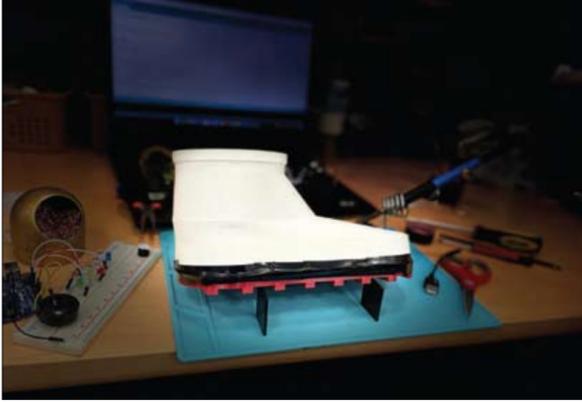
الحياة بعد الاعتزال، واقع على كل لاعب كرة قدم مواجته، وبالنسبة للأسطورة كريستيانو رونالدو، فإن التقاعد سيكون في قصر استثنائي عالمي. وأشار تقرير نقلته صحيفة «السن البريطانية» أن كريستيانو رونالدو يقيم قصرًا جديدًا، في واحدة من أرقى المناطق السكنية في البرتغال. وكان مهاجم مانشستر يونايتد، البالغ من العمر 37 عامًا، قد اقتنى أعلى شقة تم بيعها على الإطلاق في لشبونة، العام الماضي، بقيمة 8.3 مليون دولار، وتضمنت صالة رياضية ومسبحاً داخلياً. أما الآن، فقد أنفق رونالدو 9 ملايين دولار على قطعة أرض كبيرة في منطقة ساحلية تسمى «كويستا دا مارينيا» في البرتغال. وقالت صحيفة «كوريو دا مانيا» البرتغالية إن رونالدو يخطط لبناء قصر جديد، سيصبح منزل العائلة الرئيسي بعد الاعتزال. وقال مصدر يقطن في نفس الحي الذي يقع فيه القصر الجديد، للصحيفة: «الأرض سيبت مؤخرًا واشترها رونالدو... هذا هو المكان الذي سيأتي فيه رونالدو يعيش مع عائلته عندما ينهي حياته المهنية».



منوعات الفكر 22

بمشاركة جامعة توهوكو اليابانية

باحثون من جامعة الإمارات يدرسون أثر تصميم البدلات الفضائية على سلامة رواد الفضاء وقدرتهم على إتمام المهمات الفضائية بنجاح



المثبتة في الأحذية، إلا أنه يسعى إلى إجراء مزيد من التجارب والأبحاث باستخدام بدلة فضاء حقيقية بهدف الحصول على نتائج أكثر واقعية. حيث يلعب الاختلاف ما بين كثافة الغلاف الجوي في المريخ والأرض دوراً هاماً في تقييم مدى فعالية دمج حذاء الميكروفون في البدلة الفضائية. ومن جانبها قالت جينيفر فوغارتي من كلية بايلور للطب في هيوستن بولاية تكساس: "لا يدرك البشر عادة مقدار المعلومات الحسية التي يستخدمونها للتنقل في بيئتهم المباشرة. هنالك الكثير من أجهزة الاستشعار في أجسادنا وأعتقد أننا نعتبرها من السلّمات. على كوكب الأرض، تعمل حواسنا البصرية واللمسية بشكل جيد بما يكفي لأن السمع ربما ليس أمراً حيوياً، ولكن قد تكون الأشياء مختلفة في الفضاء".

تطوير البدلات الفضائية بحيث تكون قوية ومرنة تتيح لرواد الفضاء حرية الحركة دون أن تعيق قدراتهم الحسية أو تقيد قدرتهم على أداء بعض الحركات لا سيما في المهمات الفضائية المتوجهة إلى القمر وقريباً إلى المريخ. وتقيس الدراسة مدى تأثير السمع على قدرة الإنسان على إدراك العلاقات المكانية وفهمها وتذكرها، حيث أجرى الباحثون اختباراً مشتركاً لـ Fukuda-Unterberger 14 مشاركا ليتمكنوا من تحديد أثر محدودية السمع على قدرة الإنسان على التوازن والحركة. وقال الدكتور خوسيه معلقاً بهذا الصدد: "تشير جميع البيانات التي لدينا في الوقت الحالي إلى أن تطوير مدى السمع عبر

العين - الفجر

بمشاركة قسم علوم الحاسوب وهندسة البرمجيات في كلية تقنية المعلومات بجامعة الإمارات وجامعة توهوكو في اليابان لدراسة أهمية السمع بوصفه إشارة حسية تتيح لرواد الفضاء التنقل بأمان عبر الفضاء متفادين مخاطر التعثر التي قد تفضي إلى إصابات بالغة قد تصل إلى الوفاة. حيث عمل الفريق البحثي بقيادة الدكتور خوسيه بيرينغريس على دراسة السجلات التي تم العثور عليها من تحقيق وكالة ناسا في مهمة أبولو على القمر، والتي كشفت أن 27 حالة سقوط و 21 حالة تعثر حدثت بسبب صعوبة قراءة تضاريس المنطقة المحيطة إلى جانب عوامل أخرى. الأمر الذي يؤكد ضرورة

الجامعة الأمريكية في الإمارات تستضيف مسابقة «جيسوب» للمحاكمات الدولية السورية



العدل الدولية (الذراع القضائي لمنظمة الأمم المتحدة)، حيث ترافعت كل فرقة مشاركة من خلال تقديم الحجج القانونية والأسانيد القضائية، لكي تدعم موقفها أمام هيئة المحكمة. وتختص رابطة طلاب القانون الدولي ومجلس المسابقة، بالتماس واختيار مقترحات القضايا في كل مسابقة. ويتكون كل فريق من عضوين إلى خمسة أعضاء، ويجب أن يستعد كل فريق للمناقشة بين جانبي كل من المدعي والمدعى عليه في القضية، كما يلتزم الفريق بتقديم مذكرة كتابية لكل جانب من جوانب القضية. وطبقت المسابقة التي استضافتها كلية القانون في الجامعة الأمريكية في الإمارات، المعايير الدولية المتعارف عليها، بأن شهدت جولات بين المتنافسين، وقدم متحدثان أو ثلاثة، الحجة الشفهية مع شخص واحد على الأقل، وتناقش كلا الجانبين بشكل جاد، وضمت معظم الفرق مستشاراً أو مدرباً واحداً على الأقل. وتكتسب مسابقة "جيسوب" للقانون الدولي أهمية قصوى لكليات القانون والتمرسين في المهنة، لكونها أقدم وأكبر المسابقات الدولية التنافسية للمحاكم السورية في العالم، وقامت بجذب ما يقرب من 700 كلية قانون

وخراتهم في الترافع أمام هيئة من القضاة. وستعمل كلية القانون على المشاركة في المسابقة المقبلة، ليس فقط بالتحكيم، ولكن بإشراك الطلاب في المرافعات. وعيّن الدكتور مثنى غني عبدالرزاق عن اعترازه باستضافة الكلية للمسابقة للمرة الثانية، مؤكداً أن ذلك يعكس المكانة الدولية للجامعة، وحرصها على إعداد كوادر أكاديمية وأجيال مستقبلية على درجة عالية من الكفاءة والخبرة في المجالات القانونية التي لها أبعاد دولية، كما مرافعات الخاصة بمحكمة العدل الدولية، وما يحقته ذلك من صقل معلوماتي لاجتماع القانون في الجامعة، أساتذة وطلاباً. وقال الدكتور عامر فاخوري، عميد كلية القانون في الجامعة الأمريكية في الإمارات AUE، إن مسابقة جيسوب لعام 2022، تتحورت حول قضايا ذات أبعاد إقليمية ودولية، تمس شواغل الكثير من البلدان والشعوب، وهي حقوق الإنسان على الإنترنت، وسرقة البيانات، وانفصال جزء من أراضي الدولة، والتدخل الأجنبي في الانتخابات. وقامت الفرق المشاركة بتقديم مرافعات شفوية أمام هيئة القضاة الدوليين، الذين يمثلون سوريا قضاة محكمة

دبي - الفجر

قامت كلية القانون في الجامعة الأمريكية في الإمارات AUE، للمرة الثانية، باستضافة وتنظيم مسابقة جيسوب 2022 للمحاكمات الدولية السورية المتخصصة في القانون الدولي. حيث شاركت الكلية من خلال تحكيم المرافعات الشفوية في مناقشات المسابقة التي ضمت العديد من الجامعات المحلية سواء بتمثيل طرف المدعي أو المدعى عليه. وأكد الدكتور مثنى غني عبدالرزاق رئيس الجامعة الأمريكية في الإمارات AUE، أن كلية القانون بالجامعة تشارك منذ عام 2020 في مسابقة "جيسوب" للمحاكم السورية في القانون الدولي من خلال التحكيم. ويتم مناقشة القضية أمام الطلاب، الذين وإن كانوا لا يشاركون فعلياً بشكل فردي، لكن ذلك يهدف إلى تعزيز تطوير التعليم القانوني في الجامعة. وقال إن حرص الجامعة على المشاركة في المسابقة، يستهدف أيضاً تزويد طلاب القانون، بالفرص لتطوير معرفتهم في القانون الدولي وجعلهم على اتصال بالمجتمع الدولي، مع تطوير مهاراتهم الحوارية

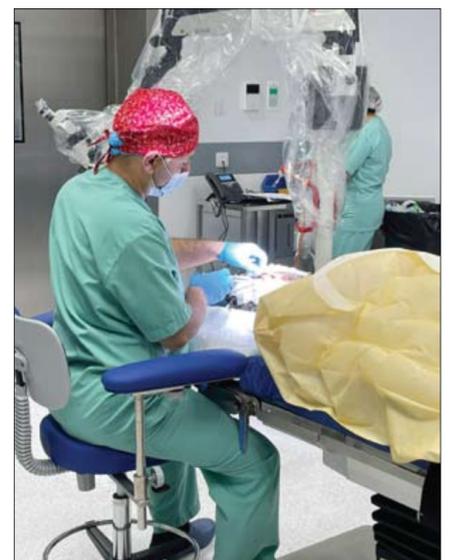
في أكثر من 90 دولة في السنوات الأخيرة. حيث تُناقش قضايا القانون الدولي بشكل افتراضي، كما لو كانت أمام محكمة العدل الدولية، ولكن مع مجموعة أصغر من القضاة (ثلاثة بدلاً من خمسة عشر).

أول جراحة في الإمارات والشرق الأوسط لزراعات الأذن الوسطى



أبو ظبي - الفجر

ضمن الجهود المستمرة لزيادة الوعي عن الحلول السمعية القابلة للزرع المتاح والتي يمكن أن تعالج أنواعاً مختلفة من فقدان السمع لدى البالغين والأطفال يركز الأطباء في المنطقة العربية جهودهم لتوفير الرعاية السمعية للأفراد.



عائقاً أمام التواصل وعيش حياة طبيعية. بالإضافة إلى ذلك تهتم ميدال بشيء رئيسي: وهو الشغف والعمل على مساعدة الأشخاص الذين يعانون من ضعف في السمع ومساعدتهم للسمع مرة أخرى. لهذا السبب وضعت الشركة كل خبراتها من مجالات جراحة الأذن وإعادة تأهيل السمع في تطوير غرسات الأذن الوسطى الغير نشطة. تتميز غرسات الأذن الوسطى العالية الدقة من ميدال بتصميم متطور للغاية يجمع بين

الأنواع الصناعية المناسبة للمريض إلا أثناء الجراحة. ولكن الآن مع نظام زراعة الأذن الوسطى غير النشطة من ميدال القابلة للتكيف وتعديل الطول، يمكننا التأكد من أن لدينا الطرف الاصطناعي الصحيح في غرفة العمليات، مما يوفر لنا الكثير من الوقت أثناء الجراحة.

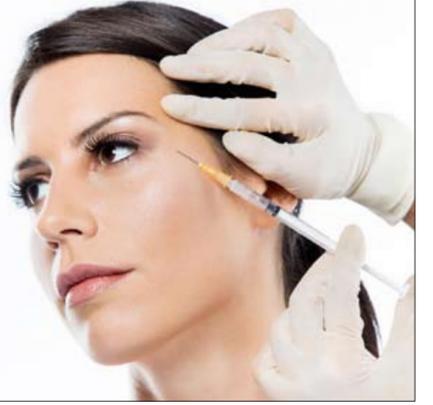
الأنواع الصناعية المناسبة للمريض إلا أثناء الجراحة. ولكن الآن مع نظام زراعة الأذن الوسطى غير النشطة من ميدال القابلة للتكيف وتعديل الطول، يمكننا التأكد من أن لدينا الطرف الاصطناعي الصحيح في غرفة العمليات، مما يوفر لنا الكثير من الوقت أثناء الجراحة.

منوعات العقل

23

عادة ما يتم حقن البوتوكس، أو توكسين البوتولينوم، وهو دواء مشتق من سم جرثومي، لتخفيف التجاعيد والصداع النصفي والتشنجات العضلية والتعرق المفرط وسلس البول.

لكن دراسة جديدة نشرت في مجلة Scientific Reports، كشفت نتائج مفاجئة، تقول إن حقن البوتوكس يمكن أن تقلل من القلق بنسبة تصل إلى ٧٢٪.



البوتوكس قد يكون علاجاً فعالاً ضد اضطراب عقلي شائع مثير للقلق



التجميلي، عضلات الوجه والرأس للصداع النصفي، الأطراف العلوية والسفلية للتشنج، وعضلات الرقبة للصداع (المعروف أيضاً باسم wryneck)، وهو التواء في الرقبة يتسبب في دوران الرأس وإمالة بزاوية غريبة). وبالنسبة لمواقع الحقن الأربعة الأخرى، لم تكن هناك بيانات كافية لتفترات الثقة ذات الدلالة الإحصائية، وفقاً لأبحاثهم. وقال الفريق إنهم استبعدوا التقارير التي تفيد بأن الشخص كان يتناول أيضاً مضادات الاكتئاب (غالباً ما تستخدم في علاج القلق) أو الأدوية المزيلة للقلق.

ومع ذلك، فإنهم يعترفون بأن استخدام الأدوية الأخرى التي تصرف بوصفة طبية والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية كان من الممكن أن يتم الإبلاغ عنها بشكل ناقص في بعض الحالات. ونشر أبحاثهم وفريقه دراسة أخرى العام الماضي باستخدام نفس قاعدة البيانات التي وجدت أن البوتوكس علاج فعال للأشخاص المصابين بالاكتئاب. وأبلغ من تلقوا حقن البوتوكس عن اكتئاب أقل بكثير من المرضى الذين خضعوا لعلاجات مختلفة لنفس الحالات. ووجدت تلك الدراسات انخفاضاً في الأعراض المبلغ عنها بغض النظر عن موقع الحقن. لذا فإن هذا يتحدى أي تكهنات بأن المرضى ربما شعروا بسعادة أكبر لمجرد أن لديهم تجاعيد أقل، أو لأن البوتوكس يمنع العبوس.

المشكلة الأساسية قد يخفف القلق على الرغم من أن الباحثين يتوقعون أن سموم البوتولينوم يمكن أن تنتقل إلى مناطق الجهاز العصبي المركزي المعنية بالمزاج والعواطف. وإذا كان البوتوكس يستخدم بشكل شائع لعلاج الحالات المزمنة التي قد تساهم في القلق، على سبيل المثال، التجاعيد، فإن نجاحه في تخفيف

المشكلة الأساسية قد يخفف القلق بشكل غير مباشر. وستكون التجارب السريرية ضرورية لتحديد أفضل موقع وجرعة لإدارة البوتوكس خصيصاً للقلق، وفقاً لمؤلفي الدراسة. وقال مؤلف الدراسة روبين أبايجان، أستاذ الصيدلة بجامعة كاليفورنيا سان دييغو، إنه رغم توثيق الأخطار المحتملة للبوتوكس، بما في ذلك الألم والتورم أو الكدمات في موقع الحقن والصداع وتدلي الجفون وسيلان اللعاب وجفاف العين، "كانت فكرتنا مختلفة. لماذا لا نعمل العكس؟ لماذا لا نجد آثاراً مفيدة؟". ودرس أبايجان وزملاؤه قاعدة بيانات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) الخاصة بنظام الإبلاغ عن التأثيرات الضارة (FAERS). ويحتوي نظام FAERS على نحو 13 مليون تقرير فردي عن الآثار السلبية بعد تناول الأدوية المختلفة، من بينها، تقارير من نحو 40 ألف شخص حول ما حدث لهم بعد العلاج بالبوتوكس لأسباب متنوعة. ويحتوي الفريق في قاعدة البيانات عن غياب أو انخفاض تواتر القلق والاضطرابات المرتبطة بالقلق باعتباره شكوى صحية، مقارنة بمجموعة ضابطة، عند الحصول على البوتوكس.

ثم طبق الفريق خوارزمية رياضية للبحث عن فروق ذات دلالة إحصائية بين مستخدمي البوتوكس والمرضى الذين تلقوا علاجات مختلفة لنفس الحالات. ووجدوا أن الذين يتلقون حقن البوتوكس في أربعة مواقع مختلفة من الجسم، بما في ذلك الجبهة، أبلغوا عن القلق بشكل أقل بكثير من المرضى الذين يخضعون لعلاجات مختلفة لنفس الظروف. وكان خطر القلق المبلغ عنه أقل بنسبة 22% إلى 72% في المرضى المعالجين بالبوتوكس لأربعة من ثمانية حالات ومواقع للحقن: عضلات الوجه للاستخدام

ووجد الباحثون من مدرسة Skaggs للصيدلة والعلوم الصيدلانية بجامعة كاليفورنيا في سان دييغو، بالتعاون مع طبيبين من ألمانيا، انخفاضاً في أعراض القلق لدى الأشخاص الذين يتلقون البوتوكس، بغض النظر عن مكان الحقن (ليس في الجبهة فقط). ومن غير الواضح كيف يقلل

ووجدوا أن الذين يتلقون حقن البوتوكس في أربعة مواقع مختلفة من الجسم، بما في ذلك الجبهة، أبلغوا عن القلق بشكل أقل بكثير من المرضى الذين يخضعون لعلاجات مختلفة لنفس الظروف. وكان خطر القلق المبلغ عنه أقل بنسبة 22% إلى 72% في المرضى المعالجين بالبوتوكس لأربعة من ثمانية حالات ومواقع للحقن: عضلات الوجه للاستخدام

ووجد الباحثون من مدرسة Skaggs للصيدلة والعلوم الصيدلانية بجامعة كاليفورنيا في سان دييغو، بالتعاون مع طبيبين من ألمانيا، انخفاضاً في أعراض القلق لدى الأشخاص الذين يتلقون البوتوكس، بغض النظر عن مكان الحقن (ليس في الجبهة فقط). ومن غير الواضح كيف يقلل

ووجدوا أن الذين يتلقون حقن البوتوكس في أربعة مواقع مختلفة من الجسم، بما في ذلك الجبهة، أبلغوا عن القلق بشكل أقل بكثير من المرضى الذين يخضعون لعلاجات مختلفة لنفس الظروف. وكان خطر القلق المبلغ عنه أقل بنسبة 22% إلى 72% في المرضى المعالجين بالبوتوكس لأربعة من ثمانية حالات ومواقع للحقن: عضلات الوجه للاستخدام



ووجدوا أن الذين يتلقون حقن البوتوكس في أربعة مواقع مختلفة من الجسم، بما في ذلك الجبهة، أبلغوا عن القلق بشكل أقل بكثير من المرضى الذين يخضعون لعلاجات مختلفة لنفس الظروف. وكان خطر القلق المبلغ عنه أقل بنسبة 22% إلى 72% في المرضى المعالجين بالبوتوكس لأربعة من ثمانية حالات ومواقع للحقن: عضلات الوجه للاستخدام

ووجدوا أن الذين يتلقون حقن البوتوكس في أربعة مواقع مختلفة من الجسم، بما في ذلك الجبهة، أبلغوا عن القلق بشكل أقل بكثير من المرضى الذين يخضعون لعلاجات مختلفة لنفس الظروف. وكان خطر القلق المبلغ عنه أقل بنسبة 22% إلى 72% في المرضى المعالجين بالبوتوكس لأربعة من ثمانية حالات ومواقع للحقن: عضلات الوجه للاستخدام

ووجدوا أن الذين يتلقون حقن البوتوكس في أربعة مواقع مختلفة من الجسم، بما في ذلك الجبهة، أبلغوا عن القلق بشكل أقل بكثير من المرضى الذين يخضعون لعلاجات مختلفة لنفس الظروف. وكان خطر القلق المبلغ عنه أقل بنسبة 22% إلى 72% في المرضى المعالجين بالبوتوكس لأربعة من ثمانية حالات ومواقع للحقن: عضلات الوجه للاستخدام

ووجدوا أن الذين يتلقون حقن البوتوكس في أربعة مواقع مختلفة من الجسم، بما في ذلك الجبهة، أبلغوا عن القلق بشكل أقل بكثير من المرضى الذين يخضعون لعلاجات مختلفة لنفس الظروف. وكان خطر القلق المبلغ عنه أقل بنسبة 22% إلى 72% في المرضى المعالجين بالبوتوكس لأربعة من ثمانية حالات ومواقع للحقن: عضلات الوجه للاستخدام

«قشر الحمضيات» يساهم في خفض الكوليسترول بنسبة 40%

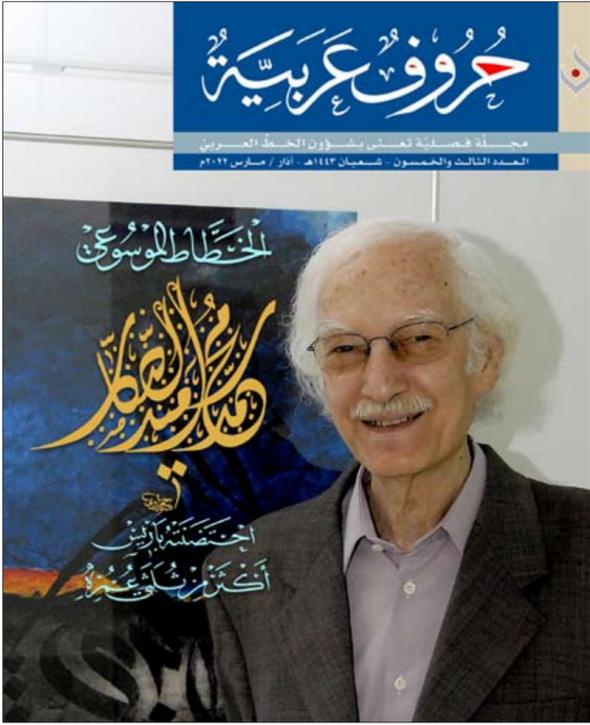
يعد ارتفاع نسبة الكوليسترول حالة خبيثة تهدد الطريق لأمراض القلب عند تركها دون علاج. ولحسن الحظ، هناك عدة استراتيجيات لخفض الكوليسترول يدعمها العلم. وتعتبر الجزيئات الدهنية التي تميز الحالة، خطيرة لأنها تؤدي إلى تراكم الترسبات الضارة في الشرايين، ما يزيد من خطر الإصابة بنبوية قلبية وسكتة دماغية. وتشير مجموعة من الأبحاث إلى أن المركبات الموجودة في قشر الحمضيات يمكن أن تخفض بشكل كبير مستويات الكوليسترول الضار بنسبة تصل إلى 40%.



Healthline أنه على الرغم من تناوله بكميات صغيرة، إلا أن قشور الليمون مغذية للغاية، حيث توفر ملعقة واحدة فقط تسعة بالمئة من القيمة اليومية لفيتامين C. وثبت أن بعض المركبات الموجودة في قشور الفاكهة تقلل من خطر تسوس الأسنان وعدوى اللثة، ما يساعد في الحفاظ على صحة الفم الجيدة. وتؤكد الدراسة على ضرورة مراجعة الطبيب المختص قبل إجراء أي تغيير في العلاج الممارس.

وتؤكد مجموعة من الأبحاث المفصلة في Science Daily أن المركبات المضادة للأكسدة الموجودة في قشر الحمضيات يمكن أن "تخفض نسبة الكوليسترول المرتفع بشكل أكثر فعالية من بعض الأدوية الموصوفة، ودون آثار جانبية". ويتميز ارتفاع الكوليسترول بمستويات عالية من البروتين الدهني منخفض الكثافة، أو الكوليسترول "الضار" المنتشر في الدم. وعندما تلتصق الجزيئات الدهنية بجدران الشرايين، فإنها تتسبب في تضيقها، ما يحد من مساحة مرور الدم من خلالها. وقال الدكتور إيلزيانا كوروسكا، الباحثة الرئيسية في الدراسة ونائب رئيس الأبحاث في KGK Synergies في أونتاريو كندا: "أظهرت دراستنا أن الفلافونويدات متعددة الميثوكسيل (PMFs) لها تأثير خفض الكوليسترول الأكثر فاعلية من أي حمض فلافونويد آخر". وأضاف: "نعتقد أن PMFs لديها القدرة على منافسة وحتى





•• دبي - د.محمود عليا
صدر عن مؤسسة (ندوة الثقافة والعلوم) بدبي العدد الجديد (رقم ٥٣) من مجلة (حروف عربية)، وهي مجلة فصلية متخصصة في فن الخط العربي يرأس تحريرها الكاتب الإماراتي علي عبيد الهاملي، ونائب رئيس التحرير الخطاط الإماراتي خالد الجلاف، ومدير التحرير ناصر عراق، وعضو هيئة التحرير الخطاط تاج السر حسن، والمدير الفني محمد فراس عبو.

صدور العدد الجديد رقم 53

«حروف عربية» تحتفي بالخطاط العراقي المجدد محمد سعيد الصكار

ياسر جرابعة تقريراً عن (حفل ختام مسابقة العقبية للخط العربي في موسمها الثاني/ دورة الخطاط ياسين الجويحي). كما شمل هذا الباب كلمة موجزة عن معرض الخطاط والموسيقيار الإيراني "بهمن بناهي" الذي أقيم في حي دبي للتصميم.

الدورة السادسة) كتبت رانيا حسن موضحة أن الملتقى الذي افتتحت فعالياته وزيرة الثقافة المصرية الدكتورة إيناس عبد الدايم جاء تحت شعار (علم بالعلم)، حيث حملت هذه الدورة اسم الفنان والخطاط الكبير يوسف أحمد. أما باب (أخبار وفعاليات)، فاحتوى على عدة موضوعات أهمها تقرير عن معرض (حروف مشرفة) للخطاط الإماراتي محمد مندي الذي أقيم في متحف الشارقة للخط في سبتمبر 2021، وشرفه بالزيارة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ومن الأردن كتب

شاملة عن معرض (السلام) الذي أقيم في أوبرا دبي، ونظمته مؤسسة خولة للفن والثقافة بأبوظبي بمناسبة مرور عام على تأسيسها على يد الشاعرة والخطاطة سمو الشيخة خولة بنت أحمد بن خليفة السويدي، حيث ضم المعرض العديد من اللوحات أبدعها 41 فناناً إماراتياً وعربياً وعالمياً. كما كتب الدكتور خالد عزب تقريراً مطولاً عن موسوعة (خضير البورسعيدى... مدرسة مصرية في الخط العربي) التي صدرت عن مركز دراسات الخطوط بمكتبة الإسكندرية، وعن (ملتقى القاهرة الدولي للخط العربي/

مدارسه ورواده) للباحث التركي محيي الدين سرين. يقول المر: (منذ عام 1982 الذي تأسس فيه مركز الأبحاث للتاريخ والفنون والثقافة الإسلامية "إرسكا" بأبوظبي، وهو يقوم بدور تاريخي بارز في احتضان وتشجيع وإحياء فن الخط العربي الإسلامي... وقد أصدر المركز مؤخراً كتاباً جديداً من ثلاثة أجزاء، إذ صدر الكتاب في البداية باللغة التركية، وقام بترجمة الكتاب إلى اللغة العربية الدكتور صالح السعداوي، وقدم له الدكتور خالد أرن المدير العام السابق لمركز إرسكا). في باب (منوعات) كتب تاج السر حسن قراءة

مع الدكتور محمود أوول قليج مدير مركز إرسكا بتركيا، أجراه خالد الجلاف، حيث أعلن أن (بابنا مفتوح للتعاون مع المؤسسات الثقافية الإماراتية)، أما ملف العدد فكان عن الخطاط العراقي الموسوعي محمد سعيد الصكار (1934/ 2014) كتبه الخطاط الكويتي علي السباح، وشارك فيه بكلمة تاريخية الخطاط العراقي المقيم بفرنسا حسن السعدود.

في افتتاحية العدد كتب رئيس التحرير: (خير سعيد ختم به عام 2021 مسيرته مع فن الخط العربي، حيث أعلنت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "يونسكو" ضم "الخط العربي، المعارف والمهارات والممارسات" للقائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية... ملف الخط العربي كان تاريخياً، تقدمت به 16 دولة عربية مشتركة، ولهذا كان ملفاً متميزاً نظراً لتقديمه من قبل أكبر عدد من الدول في الوقت نفسه). ضم العدد دراسة بعنوان (تقاليد سناخة آل زكي) للباحث محمد مجدي الديب، وحوار

أكاديمية الشعر تصدر «إتحاف الناس بشرح قصيدة ابن عديم في قبيلة بني ياس»

أهالي منطقة الظفرة مقر بني ياس وهي أربعة مواسم: الصيفي والشتاء والصف والقيظ، تطرق إلى خلال الكتاب إلى سكان منطقة الظفرة وتقسيماتهم بحسب الفئات المتواجدة وتوزعهم الجغرافي في المنطقة.

ومن ثم عرّف المؤلف بالشاعر ناصر بن سالم بن عديم الرواحي، والذي ولد في 1277 هـ/ 1860 م، في بلدة محرم والتي تبعد عن مسقط عاصمة عمان 150 كم.

•• أبوظبي-الفسج:
أصدرت أكاديمية الشعر التابعة للجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، كتاب "إتحاف الناس بشرح قصيدة ابن عديم في قبيلة بني ياس"، مؤلفه علي أحمد الكندي المر، جاء الكتاب في 89 صفحة من القطع الصغير.

ويعتبر هذا الكتاب حلقة من سلسلة تاريخية عن قبيلة صنعت لها في المنطقة تاريخاً ولا تزال قوية تصنع لها عزاً على عزها وتبني لها أمجاداً عريقة، وهي قبيلة بني ياس.

وهذا الكتاب بمثابة مرجع هام للدارسين والباحثين في تاريخ بني ياس، فعلم التاريخ كما وصفه المر في مقدمة كتابه بأنه من العلوم الإنسانية الهامة، التي حفظت لنا سير الأولين وأحداث الناس الغابرين، فمن خلاله يُعرف أحوال الطوائف وبلدانهم ورسومهم وعاداتهم وأصولهم وأنسابهم، وسيرهم ووفياتهم.



خلال جلسة «الأنثروبولوجيا الموسيقية» ضمن فعاليات «معرض الكتاب الإماراتي»

علي العبدان: الشارقة تری في الفنون الموسيقية التراثية أداة للتواصل الحضاري مع دول العالم

دراسة تغيرات الفنون الموسيقية والعوامل الاجتماعية والسياسية التي أدت إلى تطورها وتغييرها على مدى الزمن. موضحاً أن هذا العلم يدرس جميع أشكال الفناء، ويهدف إلى الإجابة عن سؤالين عريضين: لماذا ينتج الإنسان الموسيقى؟ وكيف ينتجها؟ مؤكداً أن كل بيئة لها أهداف من إنتاج الموسيقى كما نشأت العيالة لأجل الفخر بالأجداد، وبعضها ينشأ من أجل الاحتفالات الشعبية وبعضها تأتي لتوثيق الهوية.

وقال علي العبدان: "ركزت الشارقة اهتمامها بالفنون الموسيقية التراثية من خلال إقامة قسم خاص بالبحوث الفنية الموسيقية في معهد الشارقة للتراث، الذي عدا أحد أدوات الشارقة الثقافية التي يتواصل من خلالها مع ثقافات العالم الأدينية والموسيقية، وينظم الفعاليات الفنية في المناسبات والفعاليات التي تمثل بها الشارقة الثقافة الإماراتية في المحافل الدولية، كما يسعى من خلالها إلى مد جسور التعارف مع الفنون العالمية واستقطابها إلى فعاليتها الثقافية، وذلك من خلال المنظمات التراثية العالمية التي يتواصل معها.

•• الشارقة-الفسج:
أكد الباحث علي العبدان، مدير إدارة التراث الفني بمعهد الشارقة للتراث، أن الشارقة تری في الفنون الموسيقية التراثية أداة للتواصل الحضاري مع دول العالم، وذلك من خلال اهتمامها بعلوم الأنثروبولوجيا الموسيقية التي تعبر عن علم الموسيقى العرقي، الذي يرتبط بالإنسان في كافة البيئات والمناطق التي ينشأ فيها، ويعني بدراسة الموسيقى في الذاكرة الإنسانية وخصائصها، ودورها في بناء شخصية الإنسان.

وأشار العبدان إلى ارتباط الفنون بتفاصيل الحياة الإنسانية، أكد أن الموسيقى تحظى بروابط تفاعلية تبادلية بينها وبين الإنسان، حيث تؤثر فيه ويؤثر فيها، مبيناً أن

جاء ذلك خلال جلسة "الأنثروبولوجيا الموسيقية في الشارقة" التي اختتمت بها "هيئة الشارقة للكتاب" فعاليات معرض الكتاب الإماراتي، في مقرها، وتحدث فيها الباحث علي العبدان، وأدارتها منى الرئيسي.



تقدم عبرها 151 كتاباً لمؤلفين إماراتيين

منصة «جمعية الناشرين الإماراتيين» تعرض إصدارات 17 دار نشر في «معرض الكتاب الإماراتي»

• راشد الكوس: المعرض فرصة لدور النشر المحلية لعرض جديدها وإبراز نتاج المبدعين الإماراتيين



الكتاب، وضمت قائمة المشاركين في المعرض عبر "منصة" جمعية الناشرين الإماراتيين دور النشر التالية: بوابة الكتاب لنشر وتوزيع الكتب، مدار للنشر والتوزيع، صديقات للنشر وتوزيع الكتب، دار السيف للنشر، التفرد خدمات والتصميم ونشر المطبوعات، نبض القلم للنشر والكتب والتوزيع، بيبليوسيا للنشر والتوزيع، عشتار للنشر، الطلي للنشر والتوزيع، دار قصة للنشر والتوزيع، السعادة للنشر والتوزيع، الفلك للنشر والتوزيع، دار سيل للنشر، دار ملهمون للنشر والتوزيع، شركة دار الرمة لخدمات نشر الكتب والمطبوعات، دار كريدية للنشر والتوزيع، منشورات غاف لتجارة الكتب.

إليه صناعة الكتاب وحركة النشر في الإمارات وجودة المحتوى الإبداعي وتنوعه الذي يلبي اهتمامات القراء، وأضاف: "سنا تفاعلاً كبيراً من قبل زوار المعرض الذين حرصوا على اقتناء جديد المؤلفين الإماراتيين من الكتاب المحترفين والمبدعين الشباب الذين نعروض كتبهم والتي تغطي مجالات متنوعة، ونحرص دائماً على أن يكون حضورنا في كافة معارض الكتاب داخل وخارج الإمارات دور من خلال مبادرة (منصة) في خدمة الناشرين الأعضاء وإيصال إصداراتهم إلى أسواق جديدة، بالإضافة إلى ما تتضمنه مشاركتنا من رسالة ثقافية عامة تعكس مستوى الحراك الإبداعي في الإمارات من خلال

والعرفة، لتعكس أعمالهم مستوى خيرات دور النشر وإسهامها في تطوير صناعة الكتاب وتقديم أحدث نتاجات الساحة الإبداعية في الإمارات. وفي تصريحه حول المشاركة في المعرض، قال راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين: "مشاركة الجمعية في معرض الكتاب الإماراتي بدورته الثانية لها قيمة خاصة بالنسبة لنا في جمعية الناشرين الإماراتيين، ولها طابعها المختلف الذي يتيح للكتاب الإماراتي ودار النشر المحلية أن تعرض جديدها في معرض مكرس للكتاب الإماراتي وذلك يساهم بدور كبير في تسويق نتاج دور النشر المحلية والتعريف بها ويقدم صورة مكثفة عن المستوى الذي وصلت

•• الشارقة-الفسج:
حرصاً منها على استثمار الفرص لخدمة الناشرين الأعضاء وتمثيلهم في مختلف معارض الكتاب، شاركت "جمعية الناشرين الإماراتيين" في الدورة الثانية من "معرض الكتاب الإماراتي" الذي عقد في مقر هيئة الشارقة للكتاب. وعبر مبادرة "منصة"، التي أطلقتها الجمعية لدعم الناشرين الإماراتيين لتسويق إصداراتهم في معارض الكتب المحلية والدولية، عرضت جمعية الناشرين الإماراتيين إصدارات 17 دار نشر إماراتية بإجمالي عناوين بلغت 151 كتاباً لمؤلفين إماراتيين في مختلف فنون الأدب والإبداع

منوعات

الفكر

27

كشف الفنان المصري هاني رمزي الغطاء عن ملامح فيلمه الكوميدي (شقاوة أونلاين) المزمع تصويره بعد إجازة عيد الفطر السعيد، وهو من تأليف سامح سر الختم وشادي محسن، وإنتاج شركة (سي سينما).

رمزي قال: إن الفيلم يتكلم عن قضية مهمة جداً نعيشها حالياً وهي (السوشيال ميديا) ويرصد مدى تأثيرها علينا وعلى أفكارنا وآرائنا وشخصياتنا وسلوكنا، حتى أصبحنا تابعين لها بشكل مطلق في حياتنا اليومية، متسائلاً: (فهل هنفضل كده؟).

(شقاوة أونلاين) أحداث تتوالى بأسلوب كوميدي جميل وعضوي

هاني رمزي: تطور البرامج في (السوشيال ميديا) تشكل مصدر قلق لنا جميعاً

ردود الأفعال عن دوري في "العائدون" فاقت توقعاتي

السلبية للمشاهد، (فما يهمني هو إسعاد الناس في أعمال هادفة، ولا أود تذكرهم بالأمم أو بمرض موت، قريباً سينتهي ويروح في داهية إن شاء الله)، كما أسمى إلى أن تكون أفلامي ناعمة ويصلح عرضها في كل وقت، من دون أن تكون مقيدة في زمن محدد).
فخور بالمشاركة في "العائدون"
من جهة أخرى أعرب الفنان هاني رمزي عن سعادته بالمشاركة في دراما رمضان خلال الموسم الحالي، عبر مسلسل "العائدون"، الذي يذاع على شاشة قناة dmc، مؤكداً أنه منذ قراءة السيناريو وعلمه بالمشاركة كضيف شرف في دور ضابط شعر بالتخوف، إلا أنه يعلم مدى أهمية العمل وكيف يسلط الضوء على عالم داعش من الداخل بتعمق.

وأضاف هاني رمزي: "مشاركتي في فيلم 200 جنيه ثم دوري في العائدون بعيداً عن الكوميديا لم يكن مخطط له إطلاقاً، ولكن الصدفة هي من لعبت دورها في ذلك".
وعبر الفنان هاني رمزي عن سعادته الشديدة بالتعليقات التي وصلتته حول دوره في مسلسل (العائدون). وتابع: فوجئت بردود الأفعال التي وصلتني بعد ظهوري ضمن أحداث مسلسل العائدون، خاصة وأن الدور ليس كوميديا كما اعتاد الجمهور مني، ولكنني سعيد للغاية بأن الجمهور تقبل هذا.

ولفت إلى أن تطور البرامج في (السوشيال ميديا) تشكل مصدر قلق لنا جميعاً، لناحية التغييرات الحاصلة في الشخصية ونمط الحياة، (حيث ستتم مناقشة جميع هذه المخاوف بشكل كوميدي غير تقليدي، يتخذ منحى جديداً في الضحك).

وأوضح رمزي أن الفيلم لا يستهدف الجمهور المصري أو العربي فحسب، بل سيكون موجهاً للعالم أجمع، خصوصاً أن هذه القضية باتت تشغل الكوكب بأسره.
وتابع: (في السابق كنا نستلهم الفكر من الكتب والصحف الورقية، والشعر والشعراء والمبدعين، أما اليوم فقد انقلبت الموازين، في ظل التكنولوجيا الحديثة التي غابت فيها المعلومة الصحيحة في زحمة الإشاعات المتكررة، وأظهرت لنا نجوماً وهميين لا وجود لهم على الأرض).

ويسأله عما إذا كانت لديه حسابات في العالم الافتراضي، رد: (للأسف، أنا منغمس في (السوشيال ميديا) وهذا واقع فرض نفسه، علينا أن نواكبه ونتعامل معه، في وقت تكاد تكون الحياة الاجتماعية الطبيعية اختفت في هذا العالم).

ومضى يقول: (أنا من الناس الذين يهونون القراءة، ولعل آخر كتاب تصفحته بيدي وقرأته كان عنوانه (الحق يقال) من تأليف الكاتب المصري مصطفى شهاب، وهذا الكتاب قرأته منذ فترة ليست بقصيرة وفيه يستعرض



أنغام تحيي حفل عيد الفطر في الكويت

تحيا النجمة أنغام حفلاً غنائياً، بالكويت، بمناسبة عيد الفطر المبارك، وذلك يوم 12 مايو المقبل، ومن المقرر أن تقدم خلال الحفل باقة مميزة من أشهر أغنياتها المحببة لجمهورها.

وتفنى أنغام تتر مسلسل "فاتن أمل حربي" للنجمة نبلى كريم والذي يعرض في دراما رمضان الحالي، وتقول كلمات الأغنية: "أنا مش ضعيفة.. وثيا في الحياة فترة.. ومش قادرة أكون كومبارس على المطرح وقادرة زى ما أنجرح أرح.. قراري من دماغى.. أنا الإرادة مش قابلة أعيش أو هام ولا دنيا كلام في كلام أنا الإرادة، ورغم الصبر على الأحوال.. أنا مش ضعيفة".

مسلسل "فاتن أمل حربي" تأليف إبراهيم عيسى في أولى تجاربه بالدراما التلفزيونية، وإخراج مانو العدل بطولة نبلى كريم، شريف سلامة، هالة صدقي، خالد سرحان، محمد ثروت، وفادية عبد الغنى، جيلان علاء، محمد التاجي وعدد آخر من الفنانين.

كما تحدثت النجمة أنغام، في الجزء الثاني من حلقة برنامج "سهراتين" تقديم النجم أمير كرارة، ويعرض على قناة On، عن قصة أغنية "أكتبلك تعهد" وأغنية "بعثلى نظرة".

وقالت أنغام: "الأغنية فكرة بهاء الدين محمد وأضفت كويليه كل اللي فاضل مني صوت وبهاء الدين محمد بيزعل لما بحكي اللي حصل، بس أنا قولت له اتكلم في الكويليه الثاني عن إيه أعلى حاجة عندي، ولو فضل هيكون هو الحاجة الوحيدة اللي أعيش بيها وهو صوتي". وأضافت "الفكرة الخرافية بتاعت أغنية أكتبلك تعهد لكنه لم يكتب الكويليه الثاني، ومع كلامنا كتب الكويليه قويا وأغنية "بعثلى نظرة" كانت مهمة أوى في حياتي".



كريم قاسم يستكمل تصوير (ليلة غير عادية) بعد عيد الفطر

يستكمل الفنان الشاب كريم قاسم تصوير أحداث دوره في فيلم "ليلة غير عادية" من تأليف وإخراج أحمد الإيباري بعد عيد الفطر، وكشف لـ "اليوم السابع" عن أنه تم الانتهاء من نصف مشاهد الفيلم.
وأضاف "قاسم" أن الفيلم "رومانتك كوميدي" رغم احتوائه على عدد كبير من مشاهد الأكشن والمطاردات، ويشاركه البطولة هدى الفتى وطه الدسوقي وأوتاك ونجلاء بدر ومراد مكرم، بالإضافة إلى العديد من الوجوه الجديدة.

يذكر أن الفنان كريم قاسم قد بدأ التمثيل في سن 18، من خلال أفلام مثل "أوقات فراغ"، "الماجيك"، "بالأوان الطبيعية" و"إيه.بوسى"، كما شارك في بطولة فيلم ولاد رزق، كدية كل يوم، أيضاً تعاون مع النجم الراحل نور الشريف في بطولة فيلم بتوقيت القاهرة، وفي عام 2014، بدأ كريم قاسم أول أعماله الأجنبية من خلال الفيلم الأمريكي The First Line. أيضاً شارك في المسلسل البريطاني (The State 2017)، وشارك في العديد من الأعمال الدرامية مثل "خاص جداً"، "الجماعة"، "الهروب"، "كلام على ورق"، وآخر أعماله فيلم "ليل خارجي" الذي شارك في مهرجان تورنتو (2018).



الفكر

طبية تكشف خطورة ارتفاع ضغط العين والزرق



وفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية، يعاني أكثر من 100 مليون شخص في العالم من الزرق (الغلوكوما). وهذا المرض من الأسباب الرئيسية المسببة للعمى الجزئي أو الكامل. والغلوكوما، مرض مزمن مرتبط بارتفاع تدريجي أو دوري للضغط داخل العين، الذي يؤدي إلى ضعف الوظيفة البصرية وضمور العصب البصري، أي العمى. والعلامات الأولى لهذا المرض ليست محددة، بل قد تظهر على شكل صداع وثقل فوق قوس الحاجب وضبابية الرؤية بين فترة وأخرى، وعند النظر إلى مصدر الضوء يشاهد الشخص حالة حوله. وتقول

الدكتورة جيرجانا ستويانوف، أخصائية طب العيون، لا يدرك الناس أن هناك شيئا خاطئا، إلا عندما يموت العصب البصري بنسبة 50-70 بالمئة في المئة. في هذه المرحلة، وحدها، لم يعد بإمكان الأطباء تصحيح الوضع. لذلك، فإن التوصية الرئيسية لمنع تطور المرض، هي القياس المنتظم لضغط العين. وتتصح الأخصائية، كل من بلغ عمره 40 عاما وأكثر، مراجعة طبيب العيون حتى وإن كان لا يشعر بأي مشكلة في الرؤية، من أجل قياس ضغط العين. لأن على الشخص أن يعرف مستوى هذا الضغط كما يعرف فصيلة دمه. لأن 50 بالمئة من المرضى المصابين بالغلوكوما لوصفة طبية.

دراسة: السلمون المستزرع يمكن أن يضاعف خطر الإصابة بالسرطان عند تناوله بانتظام!

مع استمرار عبء السرطان في إغراق الخدمات الصحية في جميع أنحاء العالم، يكثف الباحثون جهودهم لتحسين التدابير الوقائية. وفي حين يُرحب ببعض الأطعمة لتأثيرها الوقائي، فإن الأطعمة الأخرى التي تبدو صحية قد تحفز المرض. وتظهر الأدلة أن ما نأكله يمكن أن يغير بشكل كبير من مخاطرنا وتطور المرض. وفي بعض الأوراق البحثية السابقة، وجد أن تناول الطعام على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم يضاعف من خطر الإصابة بسرطان البروستات.

ويعتبر السلمون كمصدر غذائي مفيد للغاية للصحة لأنه من أحماض أوميغا 3 الدهنية الممتازة.

ومع ذلك، في حين يتم صيد سمكة واحدة في المياه المفتوحة، يتم تربية الأخرى في أماكن ضيقة، ما قد يكون له آثار على الصحة.

ووجدت دراسة كبيرة نُشرت في عام 2004 أن مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور الموجودة في السلمون الذي يتم تربيته في المزارع، كانت أعلى بنحو ثمانية أضعاف من التركيزات في السلمون البري، وفقا لنشر "هارفارد هيلث".

ويأتي ثنائي الفينيل متعدد الكلور (PCB) عبارة عن مواد كيميائية صناعية مكلورة من صنع الإنسان.

وحظرت مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور للاستخدام التجاري منذ عقود، ولكن لا يزال من الممكن العثور على آثار في البيئة، والتعرض اليوم يحدث بشكل رئيسي من خلال النظام الغذائي.

ويشرح صندوق الدفاع البيئي المواد الكيميائية التي أطلقت سابقا في البيئة من مواقع النفايات الخطرة.

وحذر العلماء في البداية من أن تناول السلمون المستزرع بانتظام قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان بعد اكتشاف حالات متعددة من التلوث.

وكان سمك السلمون الذي يتم تربيته في مزارع الأسماك البريطانية مولونا بشكل خاص بالمواد الكيميائية السامة للسرطان.

وتشير النتائج، التي نُشرت في مجلة Science، إلى أن سمك السلمون المستزرع الرخيص الذي يُباع في السوبر ماركت قد يضر الجسم أكثر من نفعه.

وقال الباحثون: "تحليل المخاطر يشير إلى أن استهلاك سمك السلمون الأطلسي المستزرع قد يشكل مخاطر صحية تنتقص من الآثار المفيدة لاستهلاك الأسماك".

وحذروا من أن تناول سمك السلمون المستزرع أكثر من مرة في الشهر قد يكون كافيا لزيادة مخاطر الإصابة بالمرض.

وفي ورقة منفصلة نُشرت في مجلة Environmental Research، أوضح الباحثون: "إن التأثير البيولوجي والسام لثنائي الفينيل متعدد الكلور ومستقبلاته يرجع جزئيا إلى قدرتها على التفاعل مع العديد من المستقبلات الخلوية والنووية، وبالتالي تغيير مسارات الإشارات ونسخ الجينات".

ولتحديد كيفية ارتباط هذه العملية بمخاطر الإصابة بالسرطان، أجرى الفريق دراسة تجريبية في المستشفى، وحالة تحكم تجريبية لـ 58 حالة من حالات سرطان البروستات و99 حالة تحكم.



سكان عزبة حمادة بحي المطرية في القاهرة يجتمعون لتناول طعام الإفطار خلال شهر رمضان المبارك. رويترز

قرأت لك

البصل

كشفت العلماء أن تناول البصل بانتظام يؤدي إلى تطور الملكة الفكرية لدى الإنسان فهو ينظف خلايا الدماغ ويجدها، ما يؤدي إلى تحسين الذاكرة



وإلى تغييرات عاطفية إيجابية.

وقد عرفت فوائد البصل منذ القدم، حيث يدخل في تركيبه مختلف الفيتامينات والعادن المفيدة. لذلك فهو من الخضار الأساسية في غذاء الإنسان، يساعد على التخلص من أمراض عديدة ويقوي المناعة.

وتدخل في تركيب البصل مركبات كبريتية، تجدد عند وصولها إلى الدم نشاط الدماغ من خلال تأثيرها على مناطق معينة فيه، وهذا التأثير يؤدي إلى تحسين الذاكرة وظهور مزاج إيجابي لدى الإنسان.

ويؤكد العلماء على أن ثلثي المواد المفيدة في البصل تبقى بعد معالجته حراريا. تحتوي أوراق البصل الخضراء على فيتامين سي وبيوتينات وسكريات.

سؤال وجواب

• من صاحب قصيدة البردة؟

كعب بن زهير.

• من صاحب قصيدة نهج البردة؟

- أحمد شوقي.

• كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية؟

1500 اسم.

• من يُضرب به المثل في الخطابه؟

سحبان بن وائل.

• ما المقصود بالعتار؟

الخمر.

• من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟

روسا تشائل

هل تعلم؟

- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.
- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلمه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هناك أكثر من 10 تريليون خلية حية في جسم الإنسان.
- السبب رقم 1 والرئيسي في التسبب بالعمى في الولايات المتحدة هو مرض السكري.
- الأشجار ليس لها متوسط عمر متوقع، ويمكن أن تعيش إلى أجل غير مسمى.
- أكثر من 500 نيكز تضرب الأرض كل عام.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية إكتشفها العالم الألماني الأصل والاميركي الجنسية الفيزيائي ألبرت آينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.

قصة جحا المخادع

وقف جحا ذات مرة وسط السوق يدعو الناس حوله ثم علا صوته وهو يقول ايها الناس هل تعلمون ما سأقول لكم فرد الحاضرون كلا .. لا نعلم. فقال: اذا كنتم لا تعلمون فما فائدة الكلام ثم غادر المكان، وفي اليوم التالي حدث نفس ما حدث ثم سألهم السؤال نفسه فأجابوه نعم نعرف. فقال ما دمتم تعلمون فما فائدة الكلام وتركهم وغادر وهم في حيرة وانفقوا بعد ذلك ان يجيب نصفهم بنعم ونصفهم بلا.. وفي اليوم الثالث وقف جحا يسأل فأجابوه نصفهم نعلم والنصف الآخر لا نعلم.. فقال جحا حسنا من يعلم يقول لمن لا يعلم ثم غادر المكان وقد سخر من الجميع .. وفي المساء عند رجوعه لبيته وقف رجلا ن ضحما الجثة وقطعا عليه الطريق فساله احدهم وقد اشتهر في وجهة سكيننا: هل تعلم ما سأفعل بك فقال نعم اعلم.. ثم جره الاخر وهو يلوح بقبضته: وهل تعلم ما سأفعل بك: فقال: نعم اعلم.. ثم اردف وهو ينظر إلى كيس في يده وقال لكنكما لا تعلمون ماذا سأمنحكمما.. انها اعلى هدية في حياتي.

اغمضا اعينكم وساعد من واحد إلى 3 ثم افتحا اعينكم ومن يأخذه اولاً هو الفائز.. اطاعه الرجلان .. طمعا وأغلقا اعينهما .. بدأ جحا يعد من واحد إلى 3 وهو يتعد ثم القى الكيس وسطهما وفر هاربا فتعارك الأثنان حتى ادمايا بعضهما من يفتح الكيس ويأخذ ما فيه ثم قررا ان يتقاسما ما فيه، وعندما فتحا شلتهما المفاجأة فقد كان في الكيس نعل قديم ممزق، اغتاظا وامسك كل منهم بفردة من النعال يضرب بها صاحبه غيظا اما جحا فقد ارسل اليهما رساله بصوته العالي انه نعل ابي ورتته عنه منذ عشرين عاما.

مساحة للتلوين

