

منوعات

الفكر

الجمعة 15 إبريل 2022 م - العدد 13520

Friday 15 April 2022 - Issue No 13520

خسارة 7 % من الوزن تحمي من السكري

هناك أنواع مختلفة من مرض السكري، ولا توجد طريقة معروفة للوقاية من مرض السكري من النوع الأول. ومع ذلك، هناك بعض أنماط الحياة تساعد في علاج مقدمات مرض السكري من النوع 2، مثل التحكم في الوزن الزائد.

وتقول مايو كلينك في بريطانيا إنه يمكن محاولة إنقاص الوزن الزائد لتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري. وإذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان حتى 7% من وزن جسمك يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري. وللحفاظ على وزنك في نطاق صحي، ركز على التغييرات الدائمة في عادات الأكل وممارسة الرياضة، وحفز نفسك بتذكر فوائد فقدان الوزن، مثل صحة القلب والمزيد من الطاقة وتحسين احترام الذات. وهناك أيضاً تغييرات في النظام الغذائي والتمارين الرياضية يجب مراعاتها، والتي قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري. ويمكنك المساعدة في إدارة مرض السكري من النوع 2 من خلال الأكل الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتحقيق وزن صحي.

علاج اضطراب دقات القلب من دون جراحة

كشفت دراسة أمريكية عن طريقة جديدة يمكنها إصلاح الأنسجة التالفة في عضلة القلب ومنع اضطراب ضرباته المسبب للوفاة. ويمكن أن تؤدي هذه النتائج إلى علاج جديد لمشكلة عدم انتظام دقات القلب لا يعتمد على الجراحة أو زرع منظم لضربات القلب.

ونُشرت نتائج التجارب التي أجريت على الحيوانات في مجلة القلب الأوروبية. وأجريت الأبحاث في معهد سميدت للقلب بلوس أنجلوس. ويقوم العلاج الجديد بحقن القلب بحويصلات اسمها exosomes، يتم اشتقاقها من غلاف القلب البشري، وهي عبارة عن جزيئات صلبة تحتوي على جزيئات وإرشادات لصنع بروتينات مختلفة، تقوم بإصلاح الأنسجة التالفة في عضلة القلب بدلا من استئصالها.

وتتضمن العلاجات الحالية لمشكلة عدم انتظام دقات القلب: أدوية ذات آثار جانبية كبيرة، وزرع أجهزة لتوفير صدمة داخلية، وإجراء يسمى الاستئصال بالترددات الراديوية حيث يتم تدمير أجزاء من القلب عمداً لقطع الإشارات الكهربائية المعطلة.

كيف تطهو البيتزا المثابة بالطريقة الصحيحة؟

توصل أحد مستخدمي تيك توك إلى حيلة رائعة لضمان تقطيع البيتزا المجمدة بشكل مثالي عند خروجها من الفرن، ولا يستغرق الأمر سوى ثوان قليلة.

وانتقل إريك غرانت إلى تيك توك ليكشف عن حيلته حيث قال " في المرة القادمة التي تطبخ فيها بيتزا مجمدة، ضعها على حافة المنضدة وقم بقطعها، ثم قام بتدوير البيتزا ربع لفة إلى اليمين قبل أن تقطع النصف القريب من الحافة مرة أخرى .

وتابع إريك " بهذه الطريقة، عندما تخرج البيتزا من الفرن، تكون مقطوعة مسبقا، ولا داعي للقلق بشأن شرائح البيتزا أو أي شيء من هذا القبيل ."

واقسم الناس في قسم التعليقات حول ما إذا كانت حيلة إريك ستنتج بالفعل أم لا، وقال أحد المتعلمين "لقد جربت ذلك، إنه طريقة رائعة"، وعلق آخر "تمنى لو فكرت في ذلك قبل أن أمضي 45 دقيقة في نشر البيتزا من المنتصف لأضعها في المقلدة الهوائية"، بينما اقترح ثالث مازحا "يجب أن يحصل هذا الرجل على جائزة نوبل".

لكن ملقنين آخرين كانوا أقل إعجاباً بهذه الحيلة، وأصروا على أن خدعة إريك لن تنجح إلا إذا تم وضع البيتزا على صينية خبز، بدلا من وضعها مباشرة على رف الفرن. وكتب أحدهم "إنها مجرد حيلة مناسبة لأولئك الذين يستخدمون المقلدة ولا يضعون البيتزا مباشرة على الرف".

ص 22

سعيد بن طحنون يطلق على

الأدوار المجتمعية لـ«حافلة

بادر» ، بشرطة أبوظبي

ص 27

كلوديا مرشليان:

المنافسة مهمة وضرورية

وتصب في مصلحة الدراما

رمضان «فرصة» ذهبية

للإقلاع عن التدخين

كيف يُمكن للصائم أو الصائِمة استغلال شهر رمضان المبارك في الإقلاع

عن التدخين، بأشكاله؟ سؤال طرحته «سيدتي» على الاختصاصيَّة

في الأمراض الصرديَّة الدكتوروة منى العكام عدرة، التي أجابت

عنه، مُتطرِّقة إلى الأمراض الأبرز الناتجة عن نفث دخان

السجائر، وعن بدائل السجائر التي لا تخلو من أضرار.

التدخين بأنواعه، مسؤول عن إصابة الجسم بجملة من

الأمراض الخطيرة، لأنَّ تأثيرات نفث الدخان سلبية على

أعضاء الجسم كافة. في هذا الإطار، تتحدَّث الدكتورة منى

العكام عدرة لـ «سيدتي» عن أبرز ثلاث أمراض تصيب

المدخنين، بِخاصَّة:

1 - سرطان الرئة

التدخين هو السبب الأول والرئيس المتسبِّب بسرطان الرئة، الذي يقود بنسبة 80 إلى 90% من الحالات إلى الوفاة، فالمدخنون يتعرضون لسرطان الرئة أكثر بنسبة 15 إلى 30 مرَّة مُقارنة بغير المدخنين، وصولاً إلى الوفاة جرَّاء السرطان المذكور. في هذا السياق، تنبِّه الطبيبة إلى أنَّ «أعراض سرطان الرئة لا تظهر في المراحل الأولى بل عندما يكون السرطان قد تمكن من الجسم. عندئذ، يشكو المصاب من سعال مستجد لا يتوقف حال ظهوره، وتغيَّرات في طريقة السعال المزمن القائم والسعال الناتج عن التدخين والبلغم المصاحب للآخر، بالإضافة إلى قلة الرغبة بالأكل والنقص في الوزن من دون محاولة ذلك والضيق في التنفُّس والألم في الصدر والبحة في الصوت.

2 - الانسداد الرئوي المزمن

يقوم دخان التبغ بتهييج المسالك الهوائية، ما يؤدي إلى حدوث التهاب يضيق الشعب الهوائية ويتلف الأهداب (نتوعات صغيرة تشبه الشعر على السطح الخارجي للخلايا حقيقية النواة، مسؤولة في المقام الأول عن الحركة سواء من الخلية نفسها أو السوائل على سطح الخلية، كما تشارك أيضاً في ميكانيكيَّة الاستقبال). فيعيق إزالة المخاط والجزيئات المجتمعمة على الشعب الهوائية.

الجدير بالذكر أن انتفاخ الرئة Emphysema والتهاب القصبات المزمن Chronic Bronchitis هما الحالتان المرضيتان الأكثر شيوعاً اللتان تسهمان

في الإصابة بداء الانسداد الرئوي المزمن. تعدد الطبيبة الأعراض الناتجة عن الانسداد الرئوي المزمن، هي: الضيق في التنفُّس، بِخاصَّة أثناء أداء الأنشطة البدنيَّة، والصفير الصادر من الصدر وضيقه، والسعال المزمن الصحوب أحياناً بالمخاط أبيض اللون (أو الأصفر أو المخضر) والالتهابات المتكررة في الجهاز التنفُّسي والنقص في الطاقة وفقدان الوزن غير المقصود وتورم الكاحلين أو القدمين أو الساقين.

3 - أمراض القلب

يُسهم التدخين في الإصابة بمختلف أمراض القلب، كون

نفث الدخان يسدّ

الشرايين، ويضيِّقها،

ما يعني انخفاض تدفق

الدم والأكسجين إلى القلب.

في هذا السياق، تلفت الطبيبة إلى أنَّ «أمراض القلب تعدّ من أكثر المشكلات الصحيَّة التي تؤثر في صحة الجسم بالكامل وتتسبَّب بالوفاة». وتشتمل الأعراض الأهمّ الدالة إلى أمراض القلب، على: الألم في الصدر وضيقه والضغط عليه وانقباضه، وصولاً إلى الذبحة القلبية. أضف إلى ذلك، هناك الضيق في التنفُّس والألم في العنق أو الفك أو الحلق أو الجزء العلوي من البطن أو الظهر، بالإضافة إلى التمرُّق والغثيان وعدم انتظام دقات القلب.

استشارة الطبيب واجبة

سؤال «سيدتي، الطبيبة عن الطرق المتبعة في الإقلاع عن التدخين، تجيب عنه، قائلة إن «الإقلاع عن التدخين خطوة صعبة، لكنّها مهمة للحدّ من خطورة الأمراض الناتجة عنه، كما لتحصيل المراء فوائد صحيّة بالجملة، وكذا المحيطين به». وتضيف أنَّ «النِّيَّة والإرادة والعزم تمثل الأساس في الإقلاع عن العادة السيئة»، لافتة إلى أنَّ «الفترة التالية للتوقف عن التدخين لا تخلو من مشاعر سلبية، كالتهيج والقلق والحزن، لذا تبوء غالبية محاولات الانقطاع عن الدخان بالفشل. من هنا، تأتي أهمية استشارة الطبيب وطلب المساعدة والدعم».

عن الطرق المُساعدة في الإقلاع عن التدخين، تُعَدُّ

الطبيبة الآتي:

• بدائل النيكوتين: هي تتمثَّل في أجهزة الاستنشاق وبخاخات الأنف والعلكة ولصقات النيكوتين. تقدّم الوسائل المذكورة النيكوتين ببطء، وذلك لجعل المدخِّن يتغلب على الرغبة الشديدة في الدخان بعد الإقلاع. في هذا الإطار، تنصح الطبيبة بالبدء ب استخدام إحدى «البدائل، قبل وقت وجيز من اتخاذ قرار الإقلاع، ما يجعلها أكثر فعاليَّة.

• الأدوية: هناك بعض الأدوية التي تقدِّم مُساعدةً كبيرة للمدخِّن عبر استهداف مستقبلات النيكوتين في الدماغ، ما يقلل الإحساس بالتمتّع عند التدخين، ويسهِّل



السمنة تضر بصحة

الدماغ طوال الحياة

ص 23



المراسلات، ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

روسيا وأوروبا.. وقف

التعاون في المهات إلى القمر

أنهت وكالة الفضاء الأوروبية التعاون مع روسيا في ثلاث مهمات إلى القمر بسبب غزو موسكو لأوكرانيا، بعد قرار مشابه سابق مرتبط بمهمة إلى المريخ. وقالت الوكالة إنها ستوقف نشاطات التعاون "على المهمات الثلاث "لونا" 25 و 26 و 27، وهي سلسلة من المهمات الروسية إلى القمر كانت الوكالة الأوروبية تهدف من خلالها إلى اختبار معدات وتكنولوجيا جديدة.

في أواخر آذار/مارس، تم تعليق التعاون على خطة "إكزومارس" الرامية لإرسال مركبة إلى المريخ للتحقيق في التربة والبحث عن علامات الحياة.

وقالت وكالة الفضاء الأوروبية في بيان "كما حصل مع إكزومارس، يُحدث العدوان الروسي على أوكرانيا والعقوبات الناتجة عنه تغييرا جوهريا في الظروف ويجعل من المستحيل على وكالة الفضاء الأوروبية تنفيذ التعاون المخطط له في مجال استكشاف القمر". وكانت وكالة الفضاء الأوروبية قد خططت لإرسال كاميرا ملاحية تسمى "يايوت دي" على مسبار "لونا-25" المقرر إطلاقه خلال الصيف المقبل. وقال المدير العام لوكالة الفضاء الأوروبية يوزف شباخر في ملخص للصحافيين إن الكاميرا سيتم تفكيكها وإزالتها من عملية الإطلاق، لافتا إلى أن وكالة الفضاء الروسية (روسكوسموس) أبغلت بالقرار.

وقالت وكالة الفضاء الأوروبية إنها تبحث عن خيارات وشركاء آخرين لاختبار التكنولوجيا التي كانت ستشكل جزءا من المهات الروسية، موضحة أنها تبحث في العثور على بعض من هذه الجهات.

صورة مذهلة لفوهة المريخ

البركانية.. لديها وظيفة سرية

كشفت وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" عبر حسابها الرسمي على "إنستغرام" عن صورة جديدة مذهلة لفوهة بركانية على سطح المريخ، تملك "معنى سرى". وكتب مسؤولو وكالة ناسا في النص التوضيحي الموجودة أسفل الصورة: "فوهة المريخ تحدد المكان". وتابعوا: "أنت تنظر إلى خط طول 0 درجة على سطح المريخ، مكافئ مرصد غرينتش على الكوكب الأحمر". ويقع مرصد غرينتش على الأرض على قمة تل شديد الانحدار في لندن يشير إلى حيث يمر خط الزوال الرئيسي لكوكبنا.

نصائح بسيطة لترقية

ديكور غرفة نومك

هل تتطلع إلى تجديد ديكور غرفة نومك، وتشعر بالارتباك من أين تبدأ

وما هي العناصر التي يجب ترقيتها؟

تقدم لك فيما يلي مجموعة من النصائح البسيطة لترقية ديكور غرفة نومك بتكلفة بسيطة، بحسب صحيفة إنديان إكسبريس: السرير: يجب أن يكون السرير نظيفاً ومرتباً وبه حالة جذابة. استخدم ملاءات من الكتان الأبيض. يمكن أن تؤدي إضافة الوسائد مع مجموعة من الألوان إلى ضبط نغمة الراحة لأنها تكسر التباين. وتحدث الأنواح الأمامية عن السرير ويمكن أن تكون أبرز ما في غرفتك. وهناك أفكار لا حصر لها لتجديد وإعادة تزيين الأنواح الأمامية.

الستائر: لا تحجب الستائر الضوء فحسب، بل إنها تضيف أيضاً لمسة جمالية إلى الغرفة. اختر الستائر الملقة عالياً، ويفضل أن تكون من السقف إلى الأرض، أو حتى مع وضع شريط الستارة عالياً فوق النوافذ- باب الشرفة. الستائر الأطول تخلق انطباعاً بوجود نوافذ أكبر. ومن حيث للمس واللون، حاول استخدام ستارة شفافة لا تتناقض كثيراً مع الجدران.

الطاوالت الليلية، الطاوالت الليلية مفيدة بلا شك لوضع الهواتف وزجاجات المياه والملحقات بالقرب من سريرك. ستكون إضافة مصباح طاولة بحجم مناسب إلى طاولتك الليلية فكرة جيدة. تساعد الطاولة الليلية المدمجة مع التخزين الأساسي في الحفاظ على المظهر البسيط.

طريقة طهي المعكرونة يمكن

أن تعبر عن حالة الدماغ

يجهل الكثيرون العلامات المبكرة للخرف، وأفاد استطلاع حديث أجرته جمعية الزهايمر البريطانية، أن 91 بالمئة من المستجيبين استفادوا من تشخيص الخرف المبكر، من خلال معالجة مخاوفهم الصحية، مما فتح الباب أمام تقديم العلاج والإضائة لهم.

وفي حديث لصحيفة إكسبريس البريطانية، قالت الدكتورة رادها مودجيل "بالنسبة للأشخاصصابين بالخرف، فإن المهام المألوفة التي قاموا بها طوال حياتهم قد يصعب عليهم القيام بها، وقد يظهر هذا في طريقة طهي المعكرونة، على سبيل المثال".

وأوضحت الدكتورة مودجيل: "قد يفقد الأشخاص المصابون بالخرف القدرة على تنفيذ المهام بالترتيب الصحيح، مثل محاولة طهي المعكرونة على الموقد قبل وضع الماء فيها. لذلك إذا وجدت نفسك أو أحد أفراد أسرتك يحرق المعكرونة في القدر، لأنه لم تتم إضافة الماء، فقد يكون ذلك علامة تحذير على الإصابة بالخرف".

و تشمل المهام المألوفة الأخرى التي قد تصبح صعبة: ارتداء الملابس المناسبة أو العثور على لوح الصابون. وكما هو متوقع، يمكن أن تكون مشكلات الذاكرة والتفكير أيضاً علامة مبكرة على الخرف.

وأوضحت الدكتورة مودجيل "ومع ذلك، عندما تصبح الحياة أكثر انشغالا، يمكن أن يكون ذلك أيضاً علامة على الشعور بالتوتر أو التقدم في السن".

عدوى جديدة تنفّس..

العوامل أكثر عرضة لخطرها

وجهت السلطات الصحية البريطانية تنبئها إلى العوامل بالابتعاد عن تناول بعض الأطعمة، بسبب تسجل إصابات أكبر من الطبيعي بعدوى الليستريا. وعدوى الليستريا مرض بكتيري منقول بالغذاء قد يكون خطيرا جدا على المرأة الحامل، والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عاما والأشخاص المصابين بضعف أجهزة المناعة.

وتحدث الإصابة في الغالب نتيجة تناول لحم خاسرة غير المعالج ومنتجات الحليب غير المبسترة، بحسب موقع عبادة مايو كلينك "على الإنترنت. وتظهر أعراض عدة على المصابين بهذه العدوى، منها الحمى والغثيان والإسهال، وتتمثل خطورتها على الحوامل بأنهن يجهضن تلقائيا إثر الإصابة بها. وذكرت صحيفة "السن" البريطانية أنه تم ربط التفشي الكبير لعدوى الليستريا بتناول السمك المدخن.

وأضافت أن الخبراء يحثون الناس على طهي السمك المدخن جيدا قبل تناوله.



منوعات

22

سعيد بن طحنون يطلع على الأدوار المجتمعية لـ«حافلة بادر» بشرطة أبوظبي

.. أبوظبي-الفجر

اطلع معالي الشيخ سعيد بن طحنون آل نهيان وسعادة اللواء الدكتور ناصر الريسي رئيس منظمة الشرطة الجنائية الدولية "الانترپول" وسعادة الشيخ سالم بن ركاض العامري على أهداف حافلة بادر التابعة لمديرية

شرطة أبوظبي على مواكبة المستجدات، وتحقيق أهداف المنظومة الشرطية، وارتقاها وفق نهج حضاري يكرّس السعي للمحافظة على الشباب درع الوطن وحصنه المنيع. وأكد حرص شرطة أبوظبي على استهداف أكبر شريحة مجتمعية للتصدي لأضرار المخدرات، مشيراً إلى أن الشباب هم عماد الوطن في مواجهة المخاطر المحدقة لهذه

مكافحة المخدرات بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي ودورها في توعية الشباب بمخاطر المخدرات وذلك ضمن مشاركتها في بطولة الشيخ سعيد بن طحنون الرمضانية لكرة القدم والتي تقام في بني ياس. وأوضح العميد طاهر غريب الظاهري، مدير مديرية مكافحة المخدرات أن حافة "بادر" المتنقلة هي إحدى مبادرات التوعية، وتمثل قدرة

في مجلسها الرمضاني الثاني

«واجب» التطوعية تعزز مفهوم المواطنة الإيجابية بالآزمات الطارئة



سفير الجمهورية العراقية لدى الدولة، وسعادة الدكتور عمر حيتور الدرعي، وسعادة سيف الناصري، وعددًا من المسؤولين والمواطنين والمهتمين في الشأن التطوعي والمجتمعي والإنساني. وتناولت الجلسة الرمضانية، التي تحدّث فيها الدكتور عبد اللطيف الصيادي، وأدارها الدكتور سيف الجابري، أربعة محاور رئيسية، ركّزت على مفهوم الإيجابية والمواطنة وعلاقتهمما بالولاء الوطني، والعطاء غير المشروط للإيجابية والمواطنة، والإيجابية ودورها في بناء الوطن وتعزيز المواطنة الصالحة، ومظاهر المواطنة الإيجابية. ودعا المشاركون، إلى ضرورة خلق جيل يتحمل المسؤولية ويدين بالولاء والمواطنة الإيجابية تجاه الوطن والمجتمع، والفخر بما يتميّز به قادة الإمارات من الحكمة والوفاء، وهم خيرا من علمنا الانتماء لهذا الوطن الغالي، والدفاع عن مكتسباته، مما خلق مستوى متميز من الاحترام والتقدير للمجتمع الإماراتي في نفوس الآخرين في مختلف أنحاء العالم.

وأثنى المشاركون، على جهود جمعية واجب التطوعية، واهتمامها المجتمعي بنشر وتعزيز روابط المواطنة الصالحة والإحساس بالانتماء للوطن والولاء لقيادته، إلى جانب استعراض قصص جسّدت وقائع ونماذج في حب الوطن، وتفاني الأفراد في الحفاظ على منجزات الإمارات، مما يسهم في تعزيز القيم الإيجابية، ويعكس القدرة الفعلية للرد وتعامله بحكمة خاصة في الآزمات الطارئة.

عززت جمعية واجب التطوعية، مفهوم المواطنة الإيجابية بالآزمات الطارئة، وذلك في مجلسها الرمضاني الثاني الذي عقد مساء أمس، بعنوان: "المواطنة الإيجابية في دولة الإمارات" وتحت شعار "الإيجابية الطريق لمواجهة الآزمات".

وأكد معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، الأمين العام للصندوق العربي لمواجهة الكوارث والآزمات، رئيس مجلس إدارة جمعية واجب التطوعية، خلال استضافته المجلس الرمضاني في قصره بأبوظبي، أهمية التزام الفرد بمحبة الأرض وأهلها والاعتزاز بالولاء الوطني، وهي حالة يعتبر فيها الإنسان عنصراً فاعلاً في الدولة والمجتمع.

وأضاف: إن المواطنة الإيجابية عاطفة نبيلة وأخلاق حميدة يشعر بها الفرد تجاه مجتمعه، والمشاركة بشكل فعال في تقدم وطنه بالتضحيات والأعمال الفيدة والمنتجة التي تعود عليه بالخير والأزدهار، لافتاً إلى أن سمعة وصورة الإمارات والإماراتي لايد أن تبقى ناصعة كما بناها وأرادها المغفور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه".

واستضاف المجلس، سعادة معز بنميم، سفير الجمهورية التونسية، وسعادة الدكتور غسان عباس، سفير الجمهورية العربية السورية، وسعادة الدكتور مظفر الجبوري،

أول تطبيق لشركة صرافة في الإمارات

3 طالبات من جامعة الإمارات يُنهين بنجاح فترة التدريب في «لولو موني»

الواسعة في مجال التصميم عاملاً مؤثراً ساهم في تفوقهن في أداء العمل، كما أسهمت أيضاً في تحويل منحنى تعليم فريقينا بطريقة أكثر وضوحاً في ذات الوقت". وقد أدّى الاختتام الناجح للمرحلة الأولى إلى قيام فريق العمل في "لولو موني" بالتخطيط لتمديد مشروع "بيل تورا"، والذي سيكون نموذج اشترك شامل تعمل فيه الطالبات الثلاث كمصمّمين رئيسيين لإطار عمل UI/UX. وستُسهّم إضافة الطالبات إلى فريق عمل "لولو موني" التنوّع عالمياً، على توسيع قدرات العمل عن بُعد، حيث يتواجد فريق من التقنيين من دول مختلفة مثل الإمارات العربية المتحدة، البحرين، الهند وأندونيسيا، الذين يعملون عن كُتب للتواصل رقمياً، الإبداع في الأفكار وبناء حلولٍ في العالم الحقيقي.

أحداث الترميز ومهرجانات الابتكار. سُمّي المشروع "بيل تورا" استناداً إلى المصطلح العربي "فاتورة"، وشهدت المرحلة الأولى تشجيع الطالبات على تصميم إطار عمل لهذه الوحدة الجديدة المخصصة، والتي تهدف إلى تسهيل سداد الفواتير من خلال التطبيق. ونظراً لنجاح الطالبات في جميع المهام على الرغم من عدم امتلاكهن لخلفية مالية أو عملية سابقة في مجال معاملات التحويل، فقد حظي الفريق بالثناء والتقدير على تميّزهن طوال فترة التدريب. وعن هذه المشاركة، قال جوزيف كليتش، رئيس تحويل الأعمال في مجموعة لولو المالية: "تعتمد الشركات المالية بشكل رئيسي على جوانب تجربة المستخدم ورؤيته، وشكّلت مهارة الطالبات وتميّز خلفياتهن ومعرفتهن

تمكّنت ثلاث طالبات في علوم الكمبيوتر بجامعة الإمارات العربية المتحدة من المشاركة بنجاح في تدريب "لولو موني"، أول تطبيق لشركة صرافة في الإمارات. وتهدف فترة التدريب التي تستمر على مدار 6 أشهر إلى ابتكار وتصميم أطر عمل مُحتملة لأحد أشهر تطبيقات الدفع عبر الحدود في المنطقة.

وساهمت الطالبات أروى البروان، شَمّا الصعدي وسارة الشامسي، تحت إشراف الدكتور خوسيه بيرينغيريس، أستاذ التفكير التصميمي والتحليل والتصوّ، من تحويل هذا التدريب إلى مسار ثنائي الاتجاه لتبادل المعرفة. كما مزج الفريق معرفتهم الفطرية مع عالم مُعقّد من الخدمات المالية بالاعتماد على الهاكاثونات العالمية،



ورشة للتحريير الجماعي لتعريف العالم بشهر رمضان الكريم

• مؤسسة الإمارات للأداب ومجموعة مستخدمي ويكيبيديا الإمارات تحتفلان بشهر رمضان الكريم

تسعيان لتسليط الضوء على التقاليد الرمضانية على موسوعة ويكيبيديا



للاانضمام إلى ورشة التحرير، يحتاج المشاركون إلى التسجيل في النموذج المخصص على الموقع الإلكتروني وإحضار أجهزة اللابتوب الخاصة بهم إلى مقر الفعالية المسائية. كما سيتم إرسال تعليمات سهلة لجميع المشاركين حول كيفية إنشاء مقالة في ويكيبيديا. ويحصل جميع المحررين على شهادات تقدير على مشاركتهم. نجحت مبادرة "كاتب مكتوب"، التابعة لمؤسسة الإمارات للأداب، في زيادة عدد صفحات المؤلفين العرب على موسوعة ويكيبيديا، باللغتين العربية والإنجليزية، بنسبة تزيد عن 500%. كما ساهمت المبادرة في تولي فريق المبادرة إدارة مجموعة مستخدمي ويكيبيديا الإمارات. والجدير بالذكر أن لدى المبادرة عدد كبير من المتطوعين الشغوفين.

وستتناول المقالة جوانب هامة من الثقافة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة، ومعلومات حول تقاليدها المحلية مثل "حق الليلة"، ورؤية هلال رمضان، والإفطار، والعبادات، والتقاليد الرمضانية كالخيام الخيرية، ووجبة إفطار رمضان العائلية والمزيد غيرها من العادات والطقوس والتقاليد الرمضانية الخالصة.

وسيطلب منظمو الفعالية من كل مشارك تحديد موضوع واحد للبحث والكتابة عنه، وسوف يتم ضم جميع الأجزاء ونشرها في مقال واحد شامل لجميع المشاركات. وعملاً بروح رمضان، يدعو المنظّمون جميع المشاركين لبقاء لتناول وجبة السحور في موقع الفعالية في مقر مؤسسة الإمارات للأداب، مركز دبي العالمي للكتاب، المتواجد في حي الشدعة التاريخي.

.. دبي-الفجر

تعمل مؤسسة الإمارات للأداب ومجموعة مستخدمي ويكيبيديا الإمارات على إعداد الدليل الشامل لشهر رمضان في دولة الإمارات العربية المتحدة، بمشاركة مجموعة من مستخدمي ويكيبيديا في دولة الإمارات العربية المتحدة في ورشة التحرير الجماعية بتاريخ 16 أبريل 2022.

وسوف تسلط ورشة التحرير الجماعية الضوء على الجوانب الرئيسية للتقاليد الإماراتية خلال الشهر الكريم في مقالة شاملة باللغة العربية. وسيتم ترجمة المقالة لاحقاً إلى الإنجليزية حتى يتمكن جمهور أوسع من القراءة من الاطلاع عليها والتعرف على عادات الشهر الكريم بالدولة.

شرطة أبوظبي و أبشر يوطن توزعان المير الرمضاني

.. أبوظبي-الفجر

وزعت شرطة أبوظبي وفريق أبشر يوطن التطوعي صناديق المير الرمضاني والتي تتضمن مجموعة من المواد الغذائية الرئيسية، التي يحتاجها الصائمين ، وتساعدهم على توفير متطلباتهم اليومية طيلة شهر رمضان المبارك.

وأوضحت شرطة أبوظبي أن توزيع المير الرمضاني يأتي تجسيدا لقيم اجتماعية غرسها مؤسس الدولة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" في تأسيس مسيرة العطاء الإنساني في الدولة . ولفتت إلى أهمية المشاركة في العمل الإنساني، و الإسهام في تكاتف المجتمع الإماراتي السباق دوماً للعمل الخيري، شديدة بتعاون فريق أبشر يوطن التطوعي في تجهيز وتعبئة وتوزيع المير الرمضاني وتوفير المواد الغذائية الأساسية.



منوعات الفكر 23

تسبب السمنة، بما لا يدع مجالا للشك، أضرارا جسيمة بالصحة العامة، ويمكن أن تعرّض صاحبها للإصابة بمجموعة واسعة من الأمراض.

وتظهر دراسة جديدة أن السمنة قد تؤثر أيضا على صحة الدماغ منذ الطفولة وحتى مرحلة البلوغ، ما يؤثر على كل شيء بدءا من مهارات الوظيفة التنفيذية، القدرة المعقدة على بدء المهام والتخطيط لها وتنفيذها، إلى زيادة مخاطر الإصابة بالخرف بشكل كبير.



العلماء لا يعرفون السبب

السمنة تضر بصحة الدماغ طوال الحياة



التغيرات المعرفية، فقد تكون الدهون الزائدة تزيد من الالتهاب. وأشارت وود إلى أنه بمرور الوقت يمكن أن يؤدي ذلك إلى "تغييرات في الاتصال وهيك ووظيفة الدماغ".

وتقول إحدى النظريات إنه ليس الوزن الزائد فقط هو الذي يسبب المشكلة، ولكن الحالات والأمراض المرتبطة بالسمنة التي تساهم بشكل جماعي في ضعف صحة الدماغ.

وأوضحت كريستين ياي، الأستاذة وفائدة رئيس قسم الطب النفسي وعلم الأعصاب وعلم الأوبئة في معهد وايل لعلوم الأعصاب في سان فرانسيسكو، إن "الأشخاص الذين يعانون من السمنة هم الأكثر عرضة للإصابة بالسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول. وقد تكون مجموعة عوامل الخطر القلبية الوعائية المساهمة للسمنة والتي نعلم أنها يمكن أن يكون لها تأثير ضار على شيخوخة الدماغ، سواء كان ذلك يساهم في تطور مرض ألزهايمر أو الخرف الوعائي أو نوع من مزيج من الاثنين".

وكشفت ياي أن الاحتمال الآخر هو أن الهرمونات التي تفرزها الخلايا الدهنية، مثل الليبتين، تلعب دورا أيضا.

ويساعد الليبتين على تنظيم الجوع. ومع ذلك، فإن الذين لديهم عدد كبير جدا من الخلايا

وفي مرحلة الطفولة المبكرة، هناك بالفعل ارتباط بين الوزن الزائد وقدرة الطفل على التحكم في السلوك وتوجيهه (دمج المعلومات الجديدة، وضع خطة ويحل المشاكل) ووفقا لودود ليس من الواضح أيهما يأتي أولا.

وعلى سبيل المثال، وجدت دراسة نُشرت في مجلة American Journal of Epidemiology، أن الأطفال ذوي المهارات اللفظية والتنفيذية العالية في مرحلة ما قبل المدرسة كانوا أقل عرضة لزيادة الوزن في وقت لاحق في مرحلة الطفولة.

وتظهر أبحاث أخرى أن الأطفال الصغار الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة هم أقل قدرة على التحكم في الاندفاع من أولئك الذين يتمتعون بوزن صحي.

وقالت وود: "إذا جاءت تحديات الوظيفة الإدراكية أولا، فإن الفكر السائد هو أن هذا ينظم كيفية تفاعل الأطفال مع بيئتهم. وقد لا يكونون جيدين في تنظيم تناول الطعام لموازنة احتياجاتهم من الطاقة. وقد يأكلون عندما لا يكونون جاعين، عندما يرون شيئا فاتحا للشهية. وتؤدي الوظيفة الإدراكية المنخفضة في هذه المنطقة إلى تغيير سلوك الأكل وتجعلك عرضة لسلوكيات الأكل السيئة".

ومع ذلك، إذا ظهرت مشاكل الوزن قبل

وبحلول منتصف العمر، تكون عواقب الوزن الزائد كبيرة، وأظهرت العديد من الدراسات أن البالغين في منتصف العمر الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم (BMI) عند 30 أو أعلى، والتي تعد سمنة، أكثر عرضة للإصابة بالخرف من أقرانهم ذوي الوزن الصحي.

ومع ذلك، ما يزال الباحثون يستكشفون كيف ولماذا يضر الوزن الزائد بالدماغ، وما إذا كانت مخاطر الخرف المرتفعة تراكمية على مدى العمر أو إذا كانت السمنة تؤثر على الجسم بشكل مختلف في مراحل مختلفة من الحياة.

وقالت أليكسيس وود، الأستاذة المساعدة في تغذية الأطفال في مركز أبحاث تغذية الأطفال في كلية بايلور للطب في هيوستن، إنه من المحتمل أيضا أن تأتي التحديات المعرفية أولا، ما يساهم في سلوكيات الأكل السيئة التي تبدأ في الطفولة.

وأضافت: "هناك أدلة قوية وجوهرية تمتد عبر مرحلة الطفولة بأكملها، من مرحلة الطفولة إلى سن المراهقة، والتي تُظهر أن حالة الوزن المرتفعة مرتبطة بالأداء الإدراكي المنخفض، لا سيما في مجال الوظيفة التنفيذية".

وتتبع بعض الدراسات بدايات العلاقة بين النظام الغذائي والوزن وصحة الدماغ، وصولا إلى الرحم.



الأسماك الدهنية يمكن أن يحمي من أمراض القلب

تعد أمراض القلب "أكبر قاتل" في العالم. وتصف أمراض القلب الحالات المختلفة التي تؤثر على القلب أو الأوعية الدموية.

وعادة ما يكون السبب وراء الإصابة بأمراض القلب هو تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين أو زيادة خطر الإصابة بجلطات الدم. ولحسن الحظ، فإن هناك طرقا معينة للحفاظ على صحة القلب، والتي يمكن أن تكون طريقة للعيش عمرا مديدا.

ومع ذلك، فإن تناول هذا الطعام الدهني ليس الطريقة الوحيدة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، حيث يمكن للعديد من التدخلات المتعلقة بنمط الحياة أن تساعد أيضا، مثل ممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين.

بتمضمين حصتين من الأسماك في خطة الوجبات الأسبوعية.

ويجب أن تكون واحدة من هذه الأسماك زيتية. وهذا يُترجم تقريبا إلى 140 غ من الأسماك الدهنية المطبوخة في الأسبوع، وفقا للخدمات الصحية.

خطر الوفاة بأمراض القلب.

وتوجد هذه الأحماض الدهنية بشكل خاص في الأسماك الدهنية، مثل السلمون والماكريل والسردين والتونة.

وتم ربط الكميات التي تحتوي على زيت السمك بتحسين وظائف الشرايين وخفض ضغط الدم، وفقا للمكتبة الوطنية للطب.

وتشرح مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن ضغط الدم هو عامل خطر للإصابة بأمراض القلب لأنه يمكن أن يجعل الشرايين أقل مرونة ويقلل من تدفق الدم والأكسجين إلى القلب.

ويشار إلى أن هناك عاملا آخر من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب يمكن خفضه عن طريق تناول الأسماك، وهو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

ويصف ارتفاع الكوليسترول تراكم مادة دهنية تسمى الكوليسترول في الدم. وفي النهاية، تجعل المادة الدهنية من الصعب تدفق ما يكفي من الدم عبر الشرايين.

وعلى الرغم من أن الأسماك دهنية، إلا أنها تحتوي على نوع جيد من الدهون المفيدة للقلب. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي أنواع أخرى من الدهون مثل الدهون المشبعة إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول وأمراض القلب.

وتوضح مؤسسة "مايو كلينك" أن الأسماك تعد بديلا جيدا للحوم عالية الدهون.

ما هي كمية السمك التي يجب تناولها؟
توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)

قليل، فإن تناول وجبتين على الأقل من الأسماك أسبوعيا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويشار إلى أن الجزء المفيد للقلب بشكل خاص في الأسماك هو أحماض أوميغا 3 الدهنية.

ويمكن أن تكون أوميغا 3 مفيدة لصحة القلب وتقلل من

وقد يساعد اتباع أطعمة معينة في الحفاظ على صحة القلب، وتنص مؤسسة "مايو كلينك" على أن أحد الأطعمة التي قد تساعد في ذلك، هي الأسماك.

وبحسب المؤسسة الصحية: "إذا كنت قلقا بشأن صحة





• أحمد العامري: المعرض
تجسيد لما تحقق من نمو في
قطاع النشر الإماراتي
• سلطان العميمي: نتطلع أن
يكون المعرض حدثاً سنوياً
ثابتاً في أجندة الحراك الثقافي
المحلي



يعقد بالتعاون مع «اتحاد كتاب وأدباء الإمارات»

«الشارقة للكتاب» تنظم الدورة الثانية من «معرض الكتاب الإماراتي» 20 أبريل الجاري



وأدباء الإمارات فخورون بالعمل مع هيئة الشارقة للكتاب
بما تقوده من جهود نوعية على المستوى المحلي والعربي

ملاحم المشهد الثقافي والإبداعي الإماراتي من خلال
جديد حركة النشر المحلي، لهذا نعمل في الهيئة ليكون
المعرض تقليداً سنوياً راسخاً ومتميزاً، يعزز مكانة الشارقة
على خارطة مدن صناعة الكتاب والاهتمام بالمعرفة في
العالم.. من جانبه، قال رئيس اتحاد كتاب وأدباء الإمارات،
الشاعر والباحث سلطان العميمي: “يجسد (معرض
الكتاب الإماراتي) رؤية الدولة اتجاه تقدير رموزها من
الكتاب والأدباء والمفكرين، والاستثمار بمجتمع المعرفة،
والنهوض بواقع صناعة الكتاب، فهو مناسبة للاطلاع
على جديد النتاج الأدبي والمعرفي الإماراتي، والتعرف
على تجارب مبدعين وكتاب شباب، وفرصة لمناقشة أبرز
قضايا راهن الحراك الثقافي المحلي.. وأضاف: “ليس
غريباً أن يعقد هذا الحدث في إمارة الشارقة، فهي الإمارة
التي تبنت مشروع النهوض بالكتاب والثقافة المحلية
والعربية، ووضع لها صاحب السمو الشيخ الدكتور
سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم
الشارقة، أساساً متينة لتظل عاصمة الثقافة الإماراتية
والعربية والعاصمة العالمية للكتاب، ونحن في اتحاد كتاب

التي تسلط الضوء على التجارب الإبداعية في الإمارات
وتتناول القضايا الثقافية المختلفة.
ويضم المعرض إصدارات دور النشر الإماراتية في
مختلف الحقول المعرفية والأدبية، فيشارك بأجنحة
خاصة الناشر المخصصون في الروايات، وناشرو
الكتب الأكاديمية، وناشرو كتب الأطفال، والناشر
المخصصون في كتب العلوم والفنون وغيرهم من
الناشرين. وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس
هيئة الشارقة للكتاب: “نتطلع في تنظيم (معرض
الكتاب الإماراتي) من توجيهات ورؤى صاحب السمو
الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس
الأعلى حاكم الشارقة، الرامية إلى النهوض بصناعة
الكتاب ودعم المؤلفين والناشرين الإماراتيين، فصاحب
السمو حاكم الشارقة يقدر جهد ونتاج كل كاتب إماراتي،
ونحن نتطلع من خلال هذا المعرض أن يصبح أكبر تجمع
لناشرين والكتاب والمؤلفين الإماراتيين..
وأضاف العامري: “يجسد المعرض ما تحقق من نمو
قطاع النشر داخل الدولة، ويعد فرصة للمهتمين برصد

•• الشارقة-الفجر:

أعلنت “هيئة الشارقة للكتاب” عن تنظيم الدورة الثانية
من “معرض الكتاب الإماراتي”، الذي يقام بالتعاون مع
“اتحاد كتاب وأدباء الإمارات”، على مدى خمسة أيام
خلال الفترة من 20 إلى 24 أبريل الجاري، في مبنى
الهيئة بمنطقة الزاهية، بمشاركة 10 دور نشر تعرض
آلاف الإصدارات للأدباء والكتاب الإماراتيين.
ويفتح المعرض أبوابه للزوار والقراء بدءاً من يوم
21 أبريل الجاري من الساعة 9 مساءً وحتى 1 بعد
منتصف الليل، في أجواء رمضانية تشهد تنظيم برنامج
ثقافي حافل بجلسات حوارية ونقاشية، وأمسيات
شعرية وأدبية، يشارك فيها نخبة من المبدعين والكتاب
والمتقنين الإماراتيين. ويتبع المعرض، من خلال دور
النشر المشاركة وبرنامج الفعاليات، فتح نوافذ للتواصل
والحوار بين الأدباء والناشرين الإماراتيين، ويوفر
لجمهور القراء فرصة الاطلاع على جديد المشهد الثقافي
المحلي وإصداراته، إلى جانب حضور الندوات والجلسات

المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة ينظم محاضرة بمجلسه الرمضاني عن العلاقة الوثيقة بين القرآن الكريم واللغة العربية

حول اللغة العربية شعار الإسلام.
وكذلك قدم الشكر للجمهور والحضور الكريم،
كما أعلن عن محاضرة الأسبوع القادم ضمن برامج
المجلس الرمضاني بالمركز وهي محاضرة بعنوان:
وقفات تربوية عند بعض آيات الدعاء، والتي
سيقدمها سعادة الدكتور محمد صليح المستغفني
الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة حيث
ستقام الأسبوع القادم يوم الثلاثاء 18 رمضان
1443هـ الموافق 10 أبريل 2022م.

فيه أن يتقن عدة علوم منها علوم اللغة العربية
فالتفسير مثلاً يشترط في المفسر أن يتعلم أو يتقن
اثني عشر علماً سبعة منها علوم العربية (النحو
والصرف والبيان والمعاني والبدع وغيره).
وفي ختام المحاضرة قدم الدكتور عيسى الحمادي
الشكر والتقدير لضيف المجلس الرمضاني سعادة
الاستاذ الدكتور عبد الحميد مذكور الأمين العام
لمجمع اللغة العربية بالقاهرة -الأمين العام لاتحاد
المجامع اللغوية على ما قدم من معلومات ثرية

الوثيقة بين القرآن الكريم واللغة العربية وما
ترتب عن تلك العلاقة، والذي يتسم بالأصالة
والشموخ، وما ترتب عليه من نتائج من أهمها
الحفاظ على اللغة العربية والتي تم وصفها باللغة
الشريفة التي وسعت كتاب الله.
وأوضح الدكتور مذكور بأنه لولا القرآن الكريم
ما ظهر كل هذا الفيض من العلوم العربية
الاسلامية، كما أشار إلى أن المفسر وكذلك من
يعمل في علم الحديث والفقه وأصول يشترط

مدارج السالكين لابن قيم الجوزية، تمهيد لدراسة
علم الكلام، وغيرها. وتوجه سعادة الأستاذ الدكتور
عبد الحميد مذكور بتقديم بالتحية والتقدير إلى
صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد
القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة
لجهوده في دعم الجامع اللغوية وحرص سموه على
الاهتمام باللغة العربية .
وأشار إلى أن المحاضرة تقوم على ركنتين هما القرآن
والعربية واللغة العربية، والتي تتناول العلاقة

الخليج بالشارقة، وذلك مساء أمس حيث رحب
بالمحاضر والحضور وقدم الشكر للضيف المحاضر
ثم قدم السيرة الذاتية له وأهم إنجازاته العلمية
والعملية، بالإضافة إلى أهم مؤلفاته من الكتب
والدراسات العلمية والتي بلغت (18) مؤلفاً منها:
دراسات في الآديان، ودروس في الفلسفة الإسلامية،
ومعجم مصطلحات علم الفيزياء بالاشتراك،
وتحقيق قوت القلوب لأبي طالب المكي في أربعة
مجلدات بالاشتراك، وتحقيق الجزء الخامس من:

•• الشارقة-الفجر:

نظم المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج
بالشارقة في مجلسه الرمضاني محاضرة قدمها
الأستاذ الدكتور: عبد الحميد مذكور الأمين العام
لمجمع اللغة العربية بالقاهرة -الأمين العام لاتحاد
المجامع اللغوية، بعنوان: “ اللغة العربية شعار
الإسلام،.أدار المحاضرة سعادة الدكتور عيسى صالح
الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول

خلال زيارة لمقر المكتبة في لندن

«بيت الحكمة» يفتح مجالات تعزيز الحوار الثقافي مع «المكتبة البريطانية»

من جانبها، قالت الدكتورة لويزا إيلينا مينغوني،
رئيسة قسم المجموعات اللأسيوية والأفريقية في المكتبة
البريطانية: “ سررنا بالترحيب بالسيدة مروة العقروبي
وزملائها الموفدين من بيت الحكمة الأسبوع الماضي،
ويتبادل التجارب والخبرات والممارسات، حيث قدمت لنا
تلك الزيارة فرصة لتعزيز الحوار وبحث سبل التعاون
المشترك..

يشار إلى أن هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق)
طورت مشروع “بيت الحكمة” احتفاءً بنيل إمارة الشارقة
لقب العاصمة العالمية للكتاب 2019 من قبل منظمة الأمم
المتحدة للتربية والعلم والثقافة (يونسكو)، وكان “بيت
الحكمة” قد ترشح إلى القائمة القصيرة لجائزة “مكتبة
العام” ضمن “جوائز التميز الدولية” 2022 الذي
نظمها “معرض لندن الدولي للكتاب” أبريل الجاري.

من خلال الأدب والفن والثقافة، وتوفير مساحة أمام القراء
لاكتشاف القيم الإنسانية والاطلاع على ثقافات العالم،
وهذا ما تعمل لأجله المكتبة البريطانية، لهذا تأتي هذه
الزيارة لتطوير العلاقات وتبادل التجارب والخبرات..
وأضافت: “ شكلت الزيارة فرصة لتعميق معرفة الحراك
الثقافي الإنجليزي بالمشروع الثقافي الحضاري الذي تقوده
إمارة الشارقة بتوجيهات ورؤى صاحب السمو الشيخ
الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى
حاكم الشارقة، حيث استعرضنا تجربة بيت الحكمة وما
حققه من نجاح في جذب الآف الزوار خلال أقل من عامين
من افتتاحه، وبحسنا أفق توسيع مجالات العمل المشترك
على مستوى توفير المحتوى المعرفي وتسهيل وصول القراء
إليه، وفرص الاستفادة من خيارات التكنولوجيا المعاصرة في
الأرشفة والبحث والتوثيق..

زار وفد رسمي من ”بيت الحكمة“ في الشارقة ” المكتبة
الوطنية البريطانية“ بهدف تبادل أفضل الممارسات وبحث
سبل تعزيز التعاون الثقافي والحوار بين الجانبين، حيث كان
في استقبال مروة العقروبي، مديرة ”بيت الحكمة“ ووفد
”بيت الحكمة“،
كل من الدكتورة لويزا إيلينا مينغوني، رئيسة قسم
المجموعات اللأسيوية والأفريقية، ودانييل لو، أمين
المجموعات العربية في المكتبة البريطانية..وحول عمق
الروابط الثقافية التي تجمع الشارقة ولندن، وأهمية
الزيارة والتبادل المعرفي، قالت مروة العقروبي: ”إن بيت
الحكمة والمكتبة البريطانية يلتقيان في المساعي والأهداف،
فتحن نتطلع إلى تحسين حياة أجيال الحاضر والمستقبل

•• الشارقة-الفجر:



بالتعاون مع جامعة ليدن الهولندية

مركز جمعة الماجد يقدم محاضرة حول مخطوطة «سرح العيون» لابن نباتة



سرح العيون: لابن نباتة (م ٧٦٨)
الرسالة الهزلية لابن زيبون (م ٤٦٣)

العينة الزهراء - قرطبة



ثنائية اللغة على مستوى القارئ العادي في
تلك الفترة.
وقال الدكتور بيتر: على الرغم من عدم شهرة
كتاب سرح العيون في وقتنا الحاضر، فإنه من
أكثر الكتب الأدبية تداولاً بين أيدي الناس
من القرن التاسع حتى القرن الثاني عشر
الهجريين،
وقد انتشرت مخطوطاته في كل أنحاء دار
الإسلام من مالي غرباً إلى الهند شرقاً، وكثرة
مثل هذه المخطوطات أتاحت لنا إمكانيات
ممتازة لاختبار قضايا عديدة مهمة متعلقة
بتلقي الأدب العربي في تلك القرون وكيفية
استخدام المخطوطات وقراءتها.
وقد جرى خلال المحاضرة طرح العديد من
الأسئلة والاستفسارات على المحاضر، وقد
أجاب عنها جميعاً.
وفي نهاية المحاضرة شكر المركز للدكتور بيتر
ويب وجامعة ليدن الهولندية تعاونهم مع
المركز.

•• دبي-الفجر:

نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث
بديبي، بالتعاون مع جامعة ليدن في هولندا
والمنظمة الهولندية للبحث العلمي، يوم أمس
الأول الأربعاء،
محاضرة افتراضية بعنوان ” سرح العيون
لابن نباتة:
رحلة كتاب عربي حول العالم ”، قدمها
الدكتور بيترريب، أستاذ الأدب العربي بجامعة
ليدن الهولندية .
تناولت المحاضرة مسألة ثنائية اللغة في الشرق
الأوسط في فترة العصر العثماني من خلال
تحليل دقيق لجملة فارسية واردة في مخطوطة
” سرح العيون “،
وتسائل المحاضر: هل نجح النسخ في نقل
لفظة أعجمية ضمن كتاب عربي بشكل سليم؟
وهل اهتم القراء بفهمها؟ وأفاد أن ثمة إشارات
واردة في المخطوطات تدل على مدى فعالية

بصدد كتابة عمل جديد خاص للعرض على إحدى المنصات

كلوديا مرشليان : المنافسة مهمة وضرورية وتصب في مصلحة الدراما

لا يتعدى عدد الأعمال اللبنانية التي ستُعرض في الموسم الرمضاني ٢٠٢٢ الثلاثة، في مقابل عملين مشتركين هما (للموت ٢)، كذلك

مسلسل (ظل).

الكاتبة كلوديا مرشليان تحدثت عن واقع الدراما اللبنانية في الشهر الكريم:

• كيف تعلقين على ندرة الأعمال اللبنانية المخصصة للعرض في الموسم الرمضاني 2022؟

- هذا الأمر يرتبط بالأوضاع التي نعيشها والتي لم تسمح بتقديم أعمال رمضان.

• ولكن الأوضاع هي نفسها كما العام الماضي، وحتى الأعمال المشتركة تراجع عددها؟

- لا أعرف، يجب أن يُوجّه هذا السؤال إلى المنتجين. وكيف تتعاملون

ككتاب مع هذه الأوضاع وهل تشعرون بخيبة

أمل مثلاً؟

- الدراما في أفضل أحوالها، والكل يعمل

بالأعمال التي تُعرض على

المنصات، ولكن ليس

بالضرورة أن تبث هذه الأعمال في

رمضان. ما أعرفه

أن كل

منوعات الفكر 27

الكريم يمكن أن أحكم عليه وأن أقول إذا كنت معه أو ضده.

• ولكن من حيث المبدأ قلت إنك ضد أعمال الأجزاء؟

- لم أقل ذلك، بل قلت إنهم يطالبوننا بمسلسلات قصيرة. عندما تكتب مسلسلاً طويلاً يحتجون عادة، وحين تقدم عملاً قصيراً يطالبون بجزء ثان منه. أحياناً، يصل المسلسل إلى مكان يتغير معه كل الممثلين ولا تبقى إلا البطلة كما يحصل في المسلسلات التركية، وهذا تطويل لا ضرورة له، ويُفضل تقديم مسلسل آخر جديد بدلاً منه.

يجب أن يصل المسلسل إلى مكان يتوقف عنده، ولكن مسلسل (للموت) حقق نجاحاً كبيراً وأثار الجدل حوله ولم يتجاوز عدد حلقاته الـ30.

وعندما تنتهي من مشاهدته إما تقول فعلاً إنه جميل وإما إن الجزء الأول كان أجمل.

• هل تتوقعين أن يؤثر غياب نجومات الصف الأول باستثناء ماغي بوغصن على أجواء المنافسة في الموسم الرمضاني 2022، وفي مقدمته نادين نجيم وسيرين عبدالنور، وحتى كارين رزق الله لن تشارك في أي عمل؟

- لا شك في أن المنافسة مهمة وضرورية. والعام الماضي الكل نجح والناس أحبوا نادين نجيم كما أحبوا ماغي بوغصن، وهذا الأمر يصب في مصلحة الدراما. وأنا متأكدة أن الممثل لا يفرح عندما يتواجد لوحده على الشاشة، وهذا الأمر ينطبق على الكتاب والمخرجين.

• ماذا تحضرين للفترة المقبلة؟

- حالياً أنا بصدد كتابة عمل جديد خاص للعرض على إحدى المنصات.



جمال سنان عرض العام الماضي مسلسل (للموت) وهذه السنة أنتج الجزء الثاني منه، أما صادق الصباح فُعرض له العام الماضي (2020) الذي كان قد صوّره العام الذي سيقه.

منذ 3 أعوام والأوضاع غير طبيعية بالنسبة إلى الموسم الرمضاني، أما خارجه فالإنتاجات مستمرة وبشكل كثيف جداً.

• هل يمكن القول إن الأعمال القصيرة تريح صناع العمل والمشاهد؟

- ليس بالضرورة، وهذا الأمر يرتبط بالعمل نفسه. هناك أعمال خاصة بالمنصات تكون قصيرة وتحتل بنسبة مشاهدة عالية، وأعمال أخرى طويلة تحتل هي أيضاً بالمتابعة.

أحياناً يطالب الناس بأعمال قصيرة، وعندما تحقق لهم رغبتهم يطالبون بجزء ثانٍ من العمل كما حصل معنا في مسلسل (بكير).

وحتى أعمال المنصات لا يوجد إجماع حولها. فهناك أعمال قصيرة تحتل بنسبة مشاهدة عالية وأخرى لا يحبها الناس.

• وهل أنت مع فكرة المسلسل القصير، وفي حال حقق النجاح يمكن إنتاج جزء ثان منه؟

- في الأساس يكتب العمل إما طويلاً أو قصيراً. وليس بالضرورة أن يكون ثمة جزء ثان من العمل الذي يحقق النجاح. وهناك عشرات الأعمال التي كتبتها وحققَت النجاح ولم تقدم جزءاً ثانياً منها.

• وهل أنت مع فكرة أن يكون هناك جزء ثان من مسلسل (للموت)؟

- هذا الأمر يعود إلى صناع العمل. وإذا وجدوا أنهم يمكن أن يضيفوا شيئاً جميلاً إلى الجزء الثاني، فلم لا! العمل يعرض حالياً وعندما تنتهي من الشهر

صفاء أبو السعود: الاختيار 3 وثيقة للأجيال... وانتظروني في أغنية جديدة



قالت الفنانة صفاء أبو السعود إنها تواصل حالياً الاستعداد لعمل مهم سيكون مفاجأة كبيرة للجمهور، مشيرة إلى أنها تكثف جهودها لخروج أغنياتها الجديدة إلى النور خلال الأيام القليلة المقبلة.

وتابعت الفنانة صفاء أبو السعود، في تصريحات لها، أنها سعيدة بالتفاعل الكبير الذي أحدثته مسلسل "الاختيار 3"

في الشارع المصري كقصة كبيرة في الدراما المصرية والعربية، فهو وثيقة وطنية تعيش العمر كله للشباب ولكل الأجيال.

وتتميز بشغافية كبيرة في نقل أحداث هذه الفترة.

مسلسل "الاختيار 3" تأليف هاني سرحان، وإخراج بيتر ميمي، إنتاج شركة سينرجي بطولة كل من: أحمد السقا وكريم عبد العزيز وأحمد عز وياسر جلال، وخالد

الصاوي، صبري فواز، جمال سليمان، محمد رياض، إيمان العاصي، هيدى كرم، سمر مرسى، نور محمود، خالد زكي، منى

عبد الغنى، مفيد عاشور، نادية رشاد، أمير المصري، محمود البزاوي.

وتضم قائمة المشاركين في المسلسل أيضاً آدم الشرقاوي، دنيا المصري، هشام إسماعيل، أشرف زكي، حسنى شتا، محمد العمروسى،

محمد على رزق، محمود البزاوي، شريف خير الله، صبحي خليل، نادرين عبد السلام، وعدداً كبيراً من الفنانين الذين يشاركون في البطولة والذين يطهرون

ضيوف شرف خلال الحلقات.

ياسمين رئيس تعلن عودتها لزوجها هادي الباجوري

عن قصة حبها وزواجها، وقالت إنها مرت بمراحل الحب السبع، في فيلم "هيتا"، وهي البداية واللقاء الأول، والعلاقة وإدراك الحب وحقيقة الأكاذيب المتعلقة بالحب، ثم قرار الارتباط، وبعد ذلك الحب الدائم

وقالت ياسمين "من أول مرة رأيته قلت لنفسى سأكون زوجة لهذا الرجل أنا أول مرة شوقته فيها حبيته، عشان عجيتي، مع إن ما كانت فيه بيña حاجة، صارحته بهذا الحب بعد فترة طويلة جداً، قاربت الست سنوات، وقلت له أنا عارفة إني هتزوجك."

ياسمين، عبر حسابها على تويتر، مستشهدة بأية قرآنية تقول "وَأَنْ عَزَمُوا الطَّلَاقَ فَإِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ" صدق الله العظيم الحمد لله على كل شيء، عشرة طويلة ولكنها لم تدم.

قصة حب عاشتها النجمة ياسمين رئيس، وزوجها المخرج هادي الباجوري، حيث وقعا في الحب من النظرة الأولى خلال تصوير مسلسل "عرض خاص" وكان اللقاء الأول، ثم تزوجوا ودام الزواج أكثر من 11 سنة.

وخلال مقابلة تلفزيونية مع الإعلامية منى الشاذلى، في برنامج "معكم"، عام 2016 تحدثت

فاجأت النجمة ياسمين رئيس الجميع بعودتها لزوجها مرة أخرى المخرج هادي الباجوري، بعدما أعلنت طلاقهما في 22 فبراير الماضي.

ونشرت ياسمين، عبر حسابها على إنستجرام، فيديو مجمعا لصورها مع زوجها هادي الباجوري على أنغام أغنية La Vie En Rose

الرومانسية، ولم تعلق ياسمين رئيس على الفيديو واكتفت بإيموجي قلوب حمراء.

وفي 22 فبراير الماضي أعلنت النجمة ياسمين رئيس، انفصالها عن زوجها المخرج هادي

الباجوري، مستعينة بسورة البقرة وغردت



الفكر

طبية تكشف عواقب غير متوقعة للإقلاع عن التدخين



كشفت الدكتورة آنا كورينيفيتش، أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية، ما العواقب غير المتوقعة للإقلاع عن التدخين. وتشير الأخصائية في حديث لقناة YouTube رداً على أسئلة المشاهدين، الذين أقلعوا عن التدخين ويعانون من مشكلات في ضغط الدم وضربات القلب، إلى أن الناس يدخنون بسبب القلق، لأن النيكوتين يساعد على التغلب على حالة القلق. وتقول، "أنتم أقلعتم عن التدخين، وليس لكم بديلاً له، لذلك يضطرب مستوى ضغط الدم وتضطرب ضربات القلب. لأن

الجسم ينتج كمية من الأدرينالين وليس عندكم ما يكبحه". وتؤكد الخبيرة، على أنه في هذه الحالة يجب تخفيف مستوى القلق. وأن ممارسة الرياضة والنشاط البدني يساعد على ذلك. وتضيف، لا يلحق الإقلاع الفوري عن التدخين أي ضرر بالصحة، بل على العكس، هذه أفضل طريقة للتخلص من هذه العادة السيئة. وتشير إلى أن الأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين بعد سنة ينخفض عندهم خطر الإصابة بالجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب.

طبية تحدد فائدة الطعام وفقاً لونه

قالت الطبيبة أليونا غلوشاكوف، إن بعض المواد الغذائية يمكن أن تساعد الإنسان، في الحفاظ على مناعة عالية في فترة الشتاء. ووفقاً لها، يشير لون الفاكهة والخضروات في بعض الأحيان، إلى المواد المفيدة للجسم التي تحتويها. وأضافت الخبيرة: "على سبيل المثال، يعني اللون الأحمر وجود اللايكوبين الذي يعمل كمضاد للأكسدة، أي أنه يمنع الالتهابات في الجسم؛ وهو موجود في البطيخ الأحمر والطماطم والعنبية حادة الخباء (Cranberry) والجريب فروت الأحمر، والبنجر والفجل".

يشير اللون البرتقالي، إلى وجود كمية عالية من فيتامينات A وC. وهي موجود بكثر في الجزر والبرتقال والمانجو والبطاطا الحلوة والفلفل البرتقالي والشمش.

وتتميز باللون الأصفر، الخضار والفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامينات A وB؛ الطماطم الصفراء والفلفل الأصفر والليمون والأناناس.

أما اللون الأخضر - على سبيل المثال، في البروكلي والأفوكادو، والتفاح والخيار، والكوي - فيعني وجود اللوتين والحديد، والكالسيوم وحمض الفوليك.

قالت الطبيبة: "تحتوي المنتجات ذات اللون الأزرق والأرجواني على مادة البوليفينول والفلافونويد الحيوي، والتي تزيد من مقاومة الجسم للتأثيرات البيئية الضارة، وتقوي الأوعية الدموية، وتقلل من الإصابة العاطفية، وتحسن النوم والمزاج والذاكرة. وهي موجودة بكثر في العنبية (Vaccinium) و

العنبية الآسية، والتوت، والملفوف البنفسجي، والتين، والبصل الأحمر البنفسجي".

وتابعت الطبيبة: "لكن يجب أن نتذكر أن المناعة القوية تتوفر ليس فقط بواسطة النظام الغذائي المتوازن والغني بالفيتامينات، بل ومن خلال وضع نظام عمل وراحة صحيح، وكذلك نمط الحياة الصحي بشكل عام".

التهاب ملتزمة العين ربما أحد أعراض متحور أوميكرون

حذرت طبيبة الأمراض الباطنية من بريطانيا، فينا أسلم، من أن متحور "أوميكرون" قد يتجلى في عيني الإنسان.

أفادت بذلك صحيفة Express البريطانية حيث قالت الطبيبة إن التهاب الملتحمة قد يكون أحد أعراض متحور "أوميكرون".

وأوضحت إنه يوجد في العين مستقبيلات خلوية يمكن للفيروس أن يتوغل من خلالها إلى جسم الإنسان، كما توجد تلك المستقبيلات في الخلايا المبطنة للشبكية وبياض العين والجفون.

ولم تستبعد الطبيبة أن التهاب الملتحمة قد تظهر لدى المرضى الذين لا يعانون من أية أعراض لفيروس كورونا.

هذا وكان الاختصاصي الروسي لأمراض الحساسية والمناعة، فلاديمير بوليبوك، قد أعلن في وقت سابق في حديث أدلى به لصحيفة "لايف" الروسية أن الأما في الصدر نادراً ما تظهر عند الإصابة بمتحور "أوميكرون". وفي الوقت نفسه سجل الأخصائي، من بين علامات الإصابة بطفرة جديدة السعال الجاف والتهاب الحلق الشديد واحتقان الأنف والضعف والصداق والحمى.



لين ريميس خلال حفل توزيع جوائز CMT الموسيقية السنوي السادس والخمسين في ناشفيل، الولايات المتحدة. رويترز

قرأت لك

الكزبرة



الكزبرة تعد من النباتات العشبية التي تنظف الجسم من السموم وتطردها للخارج، وتقي من العديد من الأمراض.

ومن الفوائد الصحية "للكزبرة"، أنها تساعد في تنقية الكبد من الدهون، كما تعزز من وظائف الكلى وتمنع تكون الحصوات لها، إضافة إلى المحافظة على المستوى المعتدل للسكر في الدم.

وتحتوي "الكزبرة" على العديد من المعادن التي تساعد في تنقية الجسم من السموم، إضافة إلى قيامها بجذب المعادن الثقيلة من الدم وتنقية الأعضاء الداخلية والأنسجة، بما يشبه عملية "غسل" للجسم.

وتوجد طرق متعددة للاستفادة القصوى من نبات "الكزبرة"، منها:

سؤال وجواب

- كيف يمكن ان تتحرك العظام معا ؟

تتلاقى العظام في مواضع معينة هي المفاصل ويفصلها يمكن ان تتحرك مثل مفصل الركبتين والوركين ومفصل الكتف .. اما عظام الرأس فاكثريتها ملتزمة وثابتة لا يتحرك منها الا عظم الفك الاسفل .

- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟

جزيرة هونشو

- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟

في المحيط الهادي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانتربول أو اليوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول إبريل عام 1911 م بقرية قداوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .

قصة الراعي

كان أحد الرعاة ويدهى حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط لهب الحر وحرارة الشمس وقد اصابه الجوع والعطش... وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا فمشى معه حتى هداه الجمel إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيرا ولكن الجمel أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمel يملأ سنامه حتي يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة نزلا فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خيراهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختار حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة .

أخذ حنظلة يفكر كثيرا في عمل يدر عليه ربحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعل الجمel حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة وأخذ يبيحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيدا ويجعلها ملساء لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء ، وهكذا راجت فكرة حنظلة وأطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسمها قربة ومنهم من اسمها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة أخرى للتكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثات من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالمواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحواضر الدبابيح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذليجة واشياء كثيرة ليقتن عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتمليحها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطبية .

