

منوعات الغذاء

ص 22

«تراث الإمارات» ينظم ندوة بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني

ص 27

نوال الزغبى: نجومية الفنانة مع الرجل الشرقى مشكلة



زيوت الطهي .. قد تعزز تدهور الدماغ و"يتلف" خلاياه



ص 23

الجمعة 22 إبريل 2022 م - العدد 13526
Friday 22 April 2022 - Issue No 13526

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

عين كهربائية لمساعدة المكفوفين على الرؤية!

يمكن أن تكون الرؤية الاصطناعية أقرب إلى الواقع من أي وقت مضى، بعد أن طور العلماء عيناً كهربائية صغيرة مصممة لتستخدمها الروبوتات الدقيقة، والتي يمكن أن تساعد المكفوفين في النهاية أيضاً على الرؤية من جديد.

وابتكر باحثو جامعة ولاية جورجيا الجهاز باستخدام نظام تكديس رأسي جديد، مما يسمح بتقليص حجمه وتشغيله على مستويات متناهية الصغر. وهدف الفريق، بقيادة أستاذ الفيزياء المساعد سيدونغ لي، هو إنشاء كاميرا صغيرة الحجم يمكن أن تعمل كمعين لروبوتات صغيرة، قادرة على الوصول إلى المناطق التي لا يستطيع البشر الوصول إليها. وفي المستقبل، يقول الفريق إنه يمكن تكيف نفس التكنولوجيا لتحقيق الرؤية للمكفوفين، أو تحسين إدراك الألوان في حالة عمى الألوان.

و يستخدم الجهاز طرقاً اصطناعية لتقليد العمليات الكيميائية الحيوية التي تسمح للبشر بالرؤية وهي خطوة نحو كاميرا روبوت صغيرة الحجم. وقال البروفيسور لي "نوضح المبدأ الأساسي والجدي لبناء هذا النوع الجديد من مستشعرات الصور مع التركيز على التصغير، ويحسن التعرف على الألوان عند معارنته بأجهزة الجيل السابق من نفس الحجم، وهذه هي وظيفة الرؤية الأكثر أهمية".

وتعتمد مستشعرات الأنوار التقليدية عادة على تخطيط قناة استشعار اللون الجانبي وتستهلك قدرًا كبيرًا من المساحة المادية وتوفر اكتشافًا أقل دقة للألوان. وقال البروفيسور لي "من المعروف أن أكثر من 80 في المائة من المعلومات يتم التقاطها من خلال الرؤية في البحث والصناعة والأدوية وحياتنا اليومية. الغرض النهائي من بحثنا هو تطوير كاميرا صغيرة الحجم للروبوتات الدقيقة التي يمكنها دخول المساحات الضيقة غير المموسة بالوسائل الحالية، وفتح آفاق جديدة في التشخيص الطبي، والدراسة البيئية، والتصنيع، وعلم الآثار، وغير ذلك الكثير".

التكنولوجيا حاليًا معلقة ببراءة اختراع مع مكتب نقل التكنولوجيا والتسويق بولاية جورجيا، الذي يقول إن عدداً من شركاء الصناعة من المحتمل أن يكونوا مهتمين باستخدام التكنولوجيا.



فوائد عصير الخيار ربما تعرفينها للمرة الأولى

يعتبر عصير الخيار من أفضل عصائر الخضروات لصحة الجسم، البشرة والشعر. يتميز بمحتواه العالي من الماء الذي يمنح شعوراً بالانتعاش والارتواء، فضلاً على ترطيبه للجسم، وسهولة تحضيره في المنزل. يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة لصحة الجسم، فهو غني بالفيتامينات A وB وC، وK، وكذلك العديد من المعادن مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم، بالإضافة إلى مركبات البوليفينول.

حول فوائد عصير الخيار تتحدث اختصاصية التغذية سوسن الوزان جبيري إلى "سيدتي نت" في الموضوع الآتي، مؤكدة أن الخيار يعد غنياً بالألياف الغذائية وقد لاحظت جمعية القلب الأميركية أن الألياف الغذائية يمكن أن تساعد في التحكم بالكوليسترول والوقاية من مشاكل القلب.

يخفف خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان. **حماية النظر** فيتايمين C مضاداً قوياً للأكسدة يعمل على محاربة الشوارد الحرة. **توازن الهرمونات** عادة ما يربط البعض أهمية الكالسيوم بصحة العظام فقط، ولكن في الواقع فإن مستوى الكالسيوم في الدم يعد مهماً في الحفاظ على توازن الهرمونات، فمثلاً عند حدوث خلل في وظائف الغدة الدرقية أو النخامية يساعد تناول عصير الخيار نظراً لمحتواه العالي من الكالسيوم في إعادة توازن الهرمونات والحفاظ على مستوياتها الطبيعية.

تخثر الدم يسبب نقص فيتامين K في الجسم مشاكل في تخثر الدم؛ إذ قد يؤدي إلى نزيف الأنف، أو اللثة، أو غزارة الدورة الشهرية، أو نزيف البواسير. من هنا يساهم تناول الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على فيتامين K مثل عصير الخيار في تحفيز التخثر في الجسم وتسريع شفاء الأنسجة المتضررة. **الجهاز العصبي** يفيد عصير الخيار في تحسين النشاط البدني لغناه بعنصر الكالسيوم؛ حيث يلعب الكالسيوم دوراً رئيسياً في نقل الإشارات العصبية بين الجهاز العصبي والعضلات.

السرطان يحتوي الخيار على مادة الكوكوربياسين وهي من المواد النشطة بيولوجياً التي تتميز بخصائصها المضادة للسرطان. كما يحتوي أيضاً على الليغانات، وهي نوع من مركبات البوليفينول التي ترتبط ارتباطاً مباشراً

فوائد صحية متنوعة لعصير الخيار؛ يساعد على إعادة التوازن لأي خلل يحصل في الهرمونات، والذي يكون سببه مشاكل في الغدة الدرقية، وذلك طبقاً مع استشارة الطبيب. يساعد في الحفاظ على صحة العيون الناتج عن التقدم بالمرح. يساهم في عملية الهضم ويعالج الإمساك. يزيد من نضارة البشرة لتواثر معدن السيلينيوم، وذلك عبر وضع شرائح الخيار يومياً على البشرة أو شرب عصير الخيار. - ملانم للحميات الغذائية؛ حيث إن كوباً من عصير الخيار لا يتعدى 30 وحدة حرارية. لكن يجب الانتباه من حصول النسخة في المعدة لدى تناوله بكثرة. - يحتوي عصير الخيار على مواد تقاوم بطبيعتها أي تورم أو احمرار في الجلد. - يحتوي على عناصر تحمي من تساقط الشعر. - يساعد على تفتيح البشرة عبر خلط عصير خياره مع كمية كافية من عصير الليمون وتطبيقها على البشرة لمدة 15 دقيقة. ثم شطف الوجه بالماء. كما يعمل على إزالة تصبغات البشرة، وذلك بفضل وجود فيتامين A. - يعمل الخيار على تبريد الوجه بشكل طبيعي، مما يخفف من الاحمرار الذي يسببه حب الشباب، كما يعمل كمطبخ طبيعي لاحتوائه على 90% من الماء.

ترطيب الجسم يحتوي الخيار على نسبة عالية جداً من الماء، مما يجعله اختياراً رائعاً للحفاظ على ترطيب الجسم طوال اليوم خاصة في فصل الصيف. كما يتميز عصير الخيار باحتوائه على مستويات عالية من فيتامين C الهام لتقوية المناعة، حيث يساعد على تحفيز إنتاج خلايا الدم البيضاء التي تعد خط الدفاع

أطعمة تؤثر على معدل ضربات القلب

يتأثر معدل ضربات القلب بالشعور والنشاط البدني والأطعمة. ولا تشكل الأطعمة خطيرة على الأصحاء بل قد تحتوي على فوائد صحية أخرى. لكن إذا كان هناك قلق صحي على خفقان القلب، تجب مراقبة كمية الأطعمة وتأثيرها.

الطفل الحار: يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة الغنية بالتوابل، خاصة الطفل الحار والكاري، إلى رفع معدل ضربات القلب، وتحفيز إفراز الإندورفين، المادة التي تحفز الشعور بالإثارة والسرور. ويحتوي الطفل الحار على الكابسيسين التي أظهرت دراسات أنها تخفض الشهية، وتزيد مستوى الطاقة ومعدلات ضربات القلب. الشوكولا: قد يرتفع معدل ضربات القلب بعد تناول الشوكولا. ووفق دراسة بريطانية تبين أن البعض "يتناهم انفعال بعد تناول الشوكولا أكثر من الفيلات". ويمكن أن تزيد حبوب الكاكاو التي تصنع منها الشوكولا تدفق الدم، وتمنع التجلط، ومعدل ضربات القلب. الكافيين: الكافيين منبه طبيعي في حبوب البن والشاي والكاكاو وأطعمة الأخرى. وتضيفه بعض الشركات المصنعة للأغذية إلى بعض المشروبات، وللكافيين قدرة على زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم ونشاط الدماغ، وعلى المرضى بارتفاع الضغط الحذر من مشروبات الطاقة لأنها غنية بالكافيين.

أدوية الاكتئاب أقل فائدة على المدى الطويل

أظهرت دراسة سعودية جديدة أن استخدام مضادات الاكتئاب على المدى الطويل لا يرتبط بتحسين جودة الحياة، مقارنة بالمصابين بالاكتئاب الذين لا يتناولون الأدوية.

وأجرى الدراسة الباحث عمر آل محمد وزملاؤه من جامعة الملك سعود بالرياض، ونشرت نتائجها في مجلة "بلوس الطبية". وبحسب موقع "ساينس دايلي"، استخدمت الدراسة بيانات من مسح مطول للنفقات الصحية الأمريكية بين عامي 2005 و2015. وخلال فترة المسح كان هناك 17.47 مليون مريض مصاب بالاكتئاب كل عام، مع عامين من المتابعة، وتلقى 57.6% منهم العلاج بالأدوية المضادة للاكتئاب.

وارتبط استخدام مضادات الاكتئاب ببعض التحسن في المكون العقلي، لكن عند مقارنة هذا التغيير الإيجابي بمثيله لدى من لا يتناولون أدوية الاكتئاب لم تجد الدراسة أي ارتباط له دلالة إحصائية لاستخدام الأدوية على نوعية الحياة يختلف عن التحسن الذي طرأ على حياة المصابين باكتئاب ولا يتناولون أدوية.

وقال مؤلفو الدراسة: "على الرغم من أننا ما زلنا بحاجة أن نواصل مرضانا المصابين بالاكتئاب استخدام الأدوية المضادة، إلا أن هناك حاجة إلى دراسات طويلة الأجل لتقييم التأثير الفعلي للتدخلات الدوائية وغير الدوائية على نوعية حياة هؤلاء المرضى. إن دور التدخلات المعرفية والسلوكية في الإدارة طويلة المدى للاكتئاب يحتاج إلى مزيد من التقييم".

تحريك الذراعين أثناء الركض لا يزيد السرعة

قال بحث جديد إن الرياضيين الذين أجروا سباقات ركض سريعة وأذرعهم مغلقة على صدورهم كانوا تقريباً بنفس سرعة من يركضون مع تآرجح الذراعين الطبيعي.

وبحسب موقع "ساينس دايلي"، أجرى الدراسة فريق من جامعتي ساوثرن ميتس وست تينيسي. وقام الباحثون بخصص سرعة المشاركين الذين ركضوا أولاً 30 متراً بحركة ذراع منتظمة، ثم مرة أخرى بحركة ذراع محدودة.

وعندما انطلق المشاركون في الدراسة بحركة مقيدة للذراع، تباطأ وقتهم في الجري بمعدل 0.08 ثانية فقط في المتوسط، وهو ما يمثل اختلافاً بنسبة 1.6 في المائة عن وقت ركض المشاركين أثناء تحريك أذرعهم.

وقال بيتر وياند، خبير السرعة البشرية الذي أشرف على التجربة؛ "تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الرأي الكلاسيكي القائل بأن تآرجح الذراع يقود حركة الساق مباشرة للتأثير على الأداء غير مدعوم جيداً".

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن العدائين يستخدمون حركة الذراع في السباقات كاستراتيجية لمنع الجسم من الدوران غير المرغوب فيه.

السودان .. المسرح الافتراضي يبتلع جمهور الخشبة الواقعية

تزايدت في السودان خلال الفترة الأخيرة ظاهرة عرض الأعمال الفنية والدرامية على مواقع التواصل الاجتماعي وقنوات الإنترنت التي استحوذت على 60 في المئة من حصة القنوات التلفزيونية من تلك الأعمال. وألقى مختصون باللوم على الشروط الصعبة التي تضعها القنوات التلفزيونية على المنتجين وأصحاب الأعمال الفنية، إضافة إلى قصور الدعم الحكومي وتراجع حجم الإعلانات والبرعايات في القنوات التلفزيونية، في ظل استحواذ شبكة الإنترنت على الحصة الأكبر من الإعلانات التجارية. يشير الناقد الفني عمر الحاج إلى العديد من الأزمات التي يعيشها قطاع الدراما والمسرح في السودان، مما دفع العديد من الأعمال للبحث عن جمهورها خارج إطار دور العرض التقليدية؛ فأصبحت مواقع التواصل الاجتماعي متنفساً للعديد من الأعمال لأنها توفر مميزات قدها دور العرض التقليدية خلال الفترة الأخيرة.

ويقول الحاج لموقع سكاى نيوز عربية إن بعض وسائل التواصل الاجتماعي تعرض الأعمال الفنية بتكاليف أقل وتوفر فرص ترويجية وإعلانية أفضل من تلك التي توفرها دور العرض التقليدية.

ويرى الحاج أن انتشار ظاهرة العروض الفنية على شبكة الإنترنت يتماشى مع الظروف السلبية التي تعانيها الهيئة الإنتاجية في البلاد حيث تفرص القنوات التلفزيونية في بعض الأحيان شروطاً قاسية لإنتاج أو تبني العمل الفني. ويشير الحاج أيضاً إلى أن الكثير من منتجي الأعمال الفنية الدرامية والمسرحية وجدوا في شبكة الإنترنت والوسيلة الأفضل لعرض أعمالهم بسبب تقادم دور العرض، وعدم وجود الاهتمام اللازم من الدولة والجهات المعنية.



هذا الفيتامين مهم لحديثي الولادة

أكدت الدكتورة مونيكا نيهانوس على أهمية فيتامين K لحديثي الولادة، حيث إنه يحميهم من النزيف الدماغي لما يتمتع به من أهمية محورية في نظام تخثر الدم.

وأوضحت طبيبة الأطفال الألمانية أن لبن الأم يحتوي على كمية قليلة من فيتامين K، لذا ينبغي إعطاء الفيتامين للطفل في صورة نقط عبر الفم بعد الولادة وخلال الشهور الأولى من عمره.

ويمكن الاستدلال على نقص هذا الفيتامين في الجسم من خلال بعض الأعراض مثل النعاس وبطء ردة الفعل وعدم الرغبة في الرضاعة. وبعد إتمام فترة الرضاعة يمكن إمداد جسم الطفل بهذا الفيتامين من خلال اللبن والخضروات الخضراء كالسبانخ.

يُشار إلى أن النزيف الدماغي قد يؤدي إلى أضرار مستديمة بالدماغ، وفي أسوأ الحالات قد يؤدي إلى الوفاة.

تكريم الملكة إليزابيث بدمية باربي

سيجري تكريم الملكة إليزابيث بطرح دمية باربي على هيئتها بمناسبةيوبيل الـ60 لبلادتها على العرش. وذكرت شركة ماتيل المصنعة للدمية أنها تحيي الذكرى السبعين لاعتلاء الملكة العرش بمجموعة تذكارية للدمية باربي.

وترتدي الملكة دمية ثوبا باللون العاجي ووشاحاً أزرق اللون مزينا بتمناذج مصغرة لأوسمة وأشرطة. وتضع الملكة أيضاً تاجاً مماثلاً لتلك الذي ارتدته إليزابيث في يوم زفافها.

وأمس الخميس هو ذكرى ميلاد الملكة السادسة والتسعين، واعتلت العرش بعد وفاة والدها الملك جورج السادس في السادس من فبراير عام 1952. وهي أطول الحكام جلوساً على العرش في تاريخ بريطانيا.

وستباع الملكة دمية في متاجر هارودز وسيفريدجز وهاملينز في لندن قبيل الاحتفالات الرسمية باليوبيل الـ60 في مطلع يونيو.



منوعات الفكر 22

كما أحسن الله إليك.. محاضرة في مجلس محمد خلف بأبوظبي

نظمها مكتب شؤون المجالس بديوان ولي عهد أبوظبي بالتعاون مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف

الله تراه، والبعد الإنساني في أخلاقياته، مؤكداً أن الشيخ زايد "رحمه الله" أسس دولة فاضلة بأهلها وشعبها، وقد تميز بأنه كان يرصد العمل الإنساني ويقصده على أنه عمل لله سبحانه وتعالى، وعمل لخدمة البشرية والإنسانية دون البحث عن أي مقاصد أخرى، فلقد كان "رحمه الله" ينظر للإنسان على أنه مخلوق مكرم ومن استطاع أن يكرمه فليفلح.

للشؤون الإسلامية والأوقاف، خلال المحاضرة، عن فضائل شهر رمضان المبارك، وبعض أحوال الصيام التي تتعلق بالعشر الأواخر، وثقافة أداء الصيام، وفضل الزمان الذي يتعلق بالليل والنهار، ومنزلة الشهر المبارك ومنزلة الصيام.

شاكركم الكبيسي كبير الوعاظ في الهيئة. وشهد المحاضرة عيسى سيف المرزوعي، نائب رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، إلى جانب نخبة من المثقفين والكتاب والشعراء والإعلاميين وعدد من أهالي المنطقة. وتحدث الدكتور عمر شاكركم الكبيسي، كبير الوعاظ في الهيئة العامة

•• أبوظبي- الفجر

نظم مكتب شؤون المجالس بديوان ولي عهد أبوظبي بالتعاون مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف، محاضرة في مجلس محمد خلف بمنطقة الكرامة، تحت عنوان "كما أحسن الله إليك"، قدمها الدكتور عمر



بعنوان «العتاء الإنساني في وثيقة الخمسين

تراث الإمارات» ينظم ندوة بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني



على أنها عطاء من الله سبحانه وتعالى ينبغي الحفاظ عليها، وحسن استغلالها لتوفير الحياة الكريمة للشعب، وأن لا تكون حكرًا على الأغنياء، وأنها ينبغي أن تشمل الأصدقاء والأقارب في الدول الأخرى، والإنسانية جمعاء.

وقال إن أسس العمل الإنساني لدى المغفور له الشيخ زايد، انبثت على كون العمل الإنساني جزءاً من تعاليم الدين الإسلامي الحنيف، وأنه لا يجب أن يرتبط بأي توجهات سياسية، إضافة إلى مؤسسية العمل الإنساني، وتنوع مجالاته، وارتباطها بالبناء والتنمية.

شهدت الندوة عدداً من المداخلات عن الشيخ زايد «رحمه الله»، ونوجه في العطاء ومواقفه الإنسانية، من أبرزها مداخلة الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً، ومداخلة معالي السيد عبدالرحيم بن السيد موسى الهاشمي رئيس الشؤون الخاصة السابق للشيخ زايد، وأخرى للدكتور محمد الفاتح زغل الباحث في مركز زايد للدراسات والبحوث.

وقب انتهاء الندوة اصطحب سعادة علي عبد الله الرميثي الضيوف في جولة داخل معرض الشيخ زايد الذي يوثق لسيرة ومسيرة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه»، كما شملت الجولة المعرض التشكيلي المصاحب للندوة وشاركت فيه كل من الفنانة علياء السويدي والفنانة موزة المنصوري والفنانة نوال العامري بلوحات تعبر عن الإمارات وتراثها وثقافتها وبيئتها.

في السياسة الخارجية الإماراتية، حيث أكد المبدأ التاسع من الوثيقة المساعدات الإنسانية الخارجية لدولة الإمارات هي جزء لا يتجزأ من مسيرتها والتزاماتها الأخلاقية تجاه الشعوب الأقل حظاً.

من جهته، تحدث حمد الكبيسي، عن الصفات التي رسخها المغفور له الشيخ زايد «طيب الله ثراه»، في الشخصية الإماراتية حتى باتت من المميزات التي تتميز بها الإمارات عن غيرها، وهي صفات الإيثار والتضحية والعطاء، وقال إن هذه الصفات جعلت الشخصية الإماراتية اليوم تنصير المراكز وتحظى بالقبول أينما حلت.

وقدم الكبيسي رسماً لأرقام وإحصائيات تبين حجم المساعدات الإنسانية التي قدمتها الإمارات خلال الخمسين سنة الماضية، وقال إن الإمارات وجدت أن الدبلوماسية الإنسانية والعطاء الإنساني وما عرسه الشيخ زايد «رحمه الله»، من قيم، هو الطريق الصحيح، فجعلت هذه الصفات ضمن مبادئها الخمسين المقبلة. مدلاً على استمرار نهج الإمارات الإنسانية بالدعم الكبير والمساعدات التي قدمتها الإمارات لـ 135 دولة إبان جائحة كورونا دون تمييز بين شعب وآخر.

وجاء حديث الدكتور عبدالله السويدي في نطاق تحليل رؤية الشيخ زايد «طيب الله ثراه»، في ما يتعلق بالعمل الإنساني، فتناول روافد نهج المغفور له «في العمل الإنساني التي حددها في الفطرة، والتربية، والثقافة العربية ذات الطابع الإسلامي.

وأشار السويدي إلى أن رؤية الشيخ زايد لكيفية التعامل مع الثروة ارتكزت

في كلمة باسم المركز، أن اهتمام نادي تراث الإمارات من خلال مركز زايد بالاحتفاء بذكرى يوم زايد للعمل الإنساني هو تقليد سنوي اعتاد النادي على تنظيمه وربطه وتأسيسه بفكر الدولة ومبادئها وإستراتيجيتها وتراثها وتاريخها العريق.

وقالت إن الذكرى تحمل في هذا العام أهمية وطنية كبيرة كون العطاء الإنساني والمساعدات الإنسانية وردت كمبدأ رئيسي ومهم في وثيقة مبادئ الخمسين التي وجه بها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة «حفظه الله»، واعتمدها نائبه وولي عهده وأعضاء المجلس الأعلى لحكام الإمارات خريطة للطريق للخمسين سنة المقبلة.

وجاء حديث الدكتور محمد عبدالله العلي مؤكداً أن دولة الإمارات تبنت منذ تأسيسها نهجاً إنسانياً ملهماً في سياساتها الخارجية، وقدمت نموذجاً يحتذى به لكل دول العالم في تقديم المساعدات الإنسانية لجميع الدول والمجتمعات حول العالم، انطلاقاً من القيم التي رسخها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «رحمه الله»، التي تؤمن بالآخوة الإنسانية وأهمية التعاون والتضامن بين بني البشر وتقديم المساعدة للمحتاج وإغاثة للمهوف أياً كان دينه أو جنسه أو ثقافته.

منوهاً إلى أن هذا الدور الإنساني العالمي للإمارات كان له تأثيره البارز والمهم في تعزيز وترسيخ مكانتها في العمل الإنساني العالمي. وأكد أن وثيقة مبادئ الخمسين التي أقرتها القيادة الإماراتية الرشيدة، لترسم مستقبل الدولة في نصف القرن المقبل، جاءت لترسخ استمرارية هذا النهج الإنساني

•• أبوظبي- الفجر

نظم مركز زايد للدراسات والبحوث التابع لنادي تراث الإمارات، في مقره بالبطين، ندوة بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني، بعنوان «العطاء الإنساني في وثيقة الخمسين.. استمرار لنهج الإمارات الأصيل»، تحدث فيها الدكتور محمد عبدالله العلي الرئيس التنفيذي لركز تريندز للبحوث والاستشارات، وحمد الكبيسي رئيس تحرير صحيفة «الاتحاد»، والدكتور عبدالله السويدي مستشار مدير جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، وأدارتها فاطمة الأحبابي رئيسة وحدة التدقيق اللغوي في مركز تريندز.

حضر الندوة سعادة علي عبدالله الرميثي المدير التنفيذي للدراسات والإعلام في نادي تراث الإمارات، وسعادة محمد جمعة المنصوري المدير التنفيذي للخدمات المساندة، وعدد من مرافقي المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه»، ونخبة من الأكاديميين والإعلاميين والمهتمين. واستهلّت الندوة بكلمة لنادي تراث الإمارات، ألقاها بدر الأميري المدير الإداري في مركز زايد للدراسات والبحوث، الذي أشار إلى أن يوم زايد للعمل الإنساني الذي درج نادي تراث الإمارات على إحيائه في كل سنة، هو مناسبة لاستذكّار فضل الله عز وجل أن خص الإمارات بنعمه، وأصل في نفوس أهلها خصال الجود والآخوة الإنسانية والإيمان بوحدة المصير الإنساني والمسؤولية تجاه الشعوب دون اعتبار لعرق أو دين أو معتقد.

ومن جهتها أكدت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث

حديقة الحيوانات بالعين تقدم أنشطة رمضانية متنوعة



تجربة مميزة وسط الحياة البرية في أجواء مليئة بالهدوء والمغامرة ومحفوظة بتجارب متنوعة.

•• العين - الفجر

تقدم حديقة الحيوانات بالعين باقة من الأنشطة الرمضانية المختلفة من خلال فعالية "ليالي رمضان" التي تقام يوم السبت الموافق 23 لاختلاف فئات وشرائح الزوار ليحظوا بفرصة الاستمتاع بخيارات من الأنشطة والبرامج المتنوعة وغير المعتادة وسط الحياة البرية الطبيعية. تتضمن الفعالية سباق الجري الليلي، والمشي التأملي، وفنون الدفاع عن النفس، والتعرف على فن الجمال من خلال الدروس التراثية الإماراتية المقدمة إلى جانب معرض للصور، كما ستتيح الفعالية للزوار فرصة التسوق وسط أجواء عائلية مليئة بالمسعادة والروحانية وغيرها الكثير. وتحرس الحديقة من خلال هذه الفعاليات والأنشطة على توفير أجواء فريدة

شرطة أبوظبي توزع الهدايا على العمال في يوم زايد للعمل الإنساني

•• أبوظبي- الفجر

نفذت مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية في شرطة أبوظبي مبادرة توزيع الهدايا على العمال تزامناً مع يوم زايد للعمل الإنساني الذي يصادف 19 رمضان من كل عام.

وقال العميد محمد ضاحي الحميري مدير مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية إن الاحتفالية بهذه المناسبة العزيرة على قلوبنا جميعاً تجسد قيم مؤسس الدولة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه -الباقية في نفوسنا لتصبح مناجح عمل وقوافل خير وعطاء فقد امتدت أياديه بالخير والعطاء لشعوب العالم اجمع حتى أصبحت دولة الإمارات العربية المتحدة عنواناً للمحبة والتسامح والعطاء الإنساني من أجل الإنسان أينما كان. وأضاف: أن زايد الخير هو الإنسان العطاء ورجل الخير والمواقف وصاحب السيرة العطرة سبقتي خالداً لا ينسى، علمنا كيف يكون الواجب، وكيف يكبر الإنسان بالحق ومع الحق، وترك لنا إرثاً غنياً ونهجاً سوياً في ميادين العطاء الإنساني، ورسخ قيم التسامح والتعايش والتضامن والوحدة واحترام وقبول الآخر، وجعل من هذه القيم منهجاً لدولة الإمارات وأهلها.



منوعات

23

الخرف هو حالة رهيبه تلحق الفوضى بحياة الملايين سنويا. وتكون بداية الأعراض تقدمية ومزعجة، وتتميز عموما بانخفاض تدريجي في الوظائف العقلية. ويصف الخرف مجموعة من الأمراض التي تسبب ضعف القدرة على التذكر أو التفكير أو اتخاذ القرارات. ويعد مرض ألزهايمر ومرض هنتنغتون والخرف الوعائي من أكثر أنواع الخرف شيوعا. وما يزال العلماء يسعون لإيجاد علاج للمرض، فيما تستكشف الدراسات بعض الوسائل المساعدة في إبطاء الأعراض والوقاية من المرض مبكرا لأولئك المهددين بالخطر.



زيوت الطهي . . قد تعزز تدهور الدماغ و"تتلف" خلاياه



للنظر الذي اكتشفناه في الفئران المصابة بالزهايمر كان زيادة حمض الأراكيدونيك والمستقلبات المرتبطة به في الحصين، وهو مركز ذاكرة يتأثر مبكرا وشديدا بمرض ألزهايمر. ويلعب حمض الأراكيدونيك دورا رئيسيا في إنتاج الحاجز الدموي الدماغي، وهو غشاء يحاكي المرشح ويحمي الخلايا العصبية من الملوثات التي يحتمل أن تكون خطيرة في مجرى الدم. وأشارت النتائج، التي نُشرت في مجلة Nature Neuroscience، إلى أن تناول الكثير من حمض الأراكيدونيك قد يكون ضارا بالدماغ. وقام الباحثون بقياس مستويات المادة الكيميائية في أدمغة فئران سليمة وفئران ولدت بأعراض تشبه أعراض مرض ألزهايمر. وفي المجموعة الأخيرة، سلطت سلسلة من فحوصات الدماغ الضوء على التكوين الواضح لـ "لويحات" البروتين في أجزاء مهمة من الدماغ، وهي السمة المميزة لمرض ألزهايمر. وتتداخل هذه اللويحات مع الإنزيم المسؤول عن تكسير حمض الأراكيدونيك إلى مجموعة متنوعة من المواد الكيميائية. وكانت النتائج متسقة مع مزيد من التجارب على الخلايا البشرية، التي أجراها نفس الفريق. ووجد العلماء أن حجب الإنزيم قد يقلل من مستويات المواد الكيميائية لحمض الأراكيدونيك في أدمغة القوارض، ما يمنع تدهور

وفي المقابل، تظهر نتائج بعض الدراسات ارتباطا بين أنماط غذائية معينة وخطر الإصابة بالخرف. وأشارت مجموعة من النتائج إلى أن الزيت المستخدم على نطاق واسع في الطهي يمكن أن يضر بخلايا الدماغ ويزيد من خطر التدهور العقلي. ووفقا لإحدى الدراسات، فإن الأحماض الدهنية الموجودة في مجموعة من المكونات التي تبدو صحية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر عن طريق إلحاق الضرر بخلايا الدماغ. والأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 6، التي توصف عموما بأنها مركب صحي، توجد بشكل أساسي في الزيوت النباتية. والأطعمة التي تحتوي على أعلى تركيزات من هذه الأحماض هي زيت فول الصويا (5غ) وزيت الذرة (49غ) والمايونيز (39غ) والجوز (37غ) وبيذور عباد الشمس (34غ) واللوز (2غ)، وفقا لموقع Healthline. ووجدت الدراسة، التي قادها معهد غلادستون للأمراض العصبية، أن المستويات العالية من حمض الأراكيدونيك، وهو أحد الأحماض الدهنية أوميغا 6، كان مرتبطا بالتغيرات الدماغية الشائعة لدى الأفراد الصابين بمرض ألزهايمر. وقام الباحثون بقياس مستويات حمض الأراكيدونيك في أدمغة الفئران، قبل إعطائها اختبار ذاكرة يسمى متامة موريس المائية. وأشار رينيه سانيز-ميخيا، الذي قاد الدراسة في سان فرانسيسكو، إلى أن: "التغيير الأكثر لفتا



علامة في النوم قد تدل على نقص "فيتامين أشعة الشمس"

يكافح جهاز المناعة لدينا، في هذا الوقت من العام، من أجل حمايتنا من الفيروسات المختلفة المنتشرة حولنا.

ويمكن أن نعزز الجهاز المناعي باتباع النظام الغذائي الصحي أو اعتماد المكملات الغذائية. ويستخدم الجهاز المناعي فيتامين D للمساعدة في مهاجمة الفيروسات، وهو مهم بشكل خاص في هذا الوقت من العام.



فيتامين D قد تكون موجودة أثناء النوم. ويشرح الدكتور مايكل بريوس أن علامة نقص فيتامين D هذه، قد تكون قلة النوم، حيث وجدت دراسة حديثة أن نقص فيتامين D مرتبط بـ "فقر النوم". وقال الدكتور بريوس: "في عام 2018، حل العلماء في جامعة تشينغداو الصينية نتائج العديد من الدراسات التي نظرت في دور فيتامين D في النوم. وحدد تحليلهم صلات مهمة بين المستويات المنخفضة من فيتامين D وقلة النوم. ووجدوا أيضا أن المستويات المنخفضة من فيتامين D مرتبطة بنوعية النوم السيئة". ماذا يجب أن تفعل إذا كان لدينا فيتامين D منخفض وكيف يمكننا زيادة مستوياتنا إذا كنا لا نريد اللجوء إلى المكملات الغذائية؟

قوة عظامنا وعضلاتنا وأسناننا. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن نقص فيتامين D يمكن أن يؤدي إلى تشوهات العظام وآلام العظام. وبسبب نقص فيتامين D، خاصة في الخريف والشتاء، يوصي الخبراء بتناول مكملات الفيتامين، والتي لا تتجاوز 4000 وحدة دولية (100 ميكروغرام) من فيتامين D في نظامهم يوميا وفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS).

واقترحت بعض الدراسات أن هناك احتمالية واعدة بقدرة فيتامين D على المساعدة في محاربة نزلات البرد، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتقديم دليل قاطع. ومع غياب الشمس جراء الليالي الطويلة والأيام القصيرة في فصل الشتاء، مع الطقس السيء، قد يتسبب قد لا يحصل الكثيرون على المستويات الكافية من فيتامين D. وتعد الشمس العامل الرئيسي في تصنيع الجسم لفيتامين D عبر الجلد، وهو فيتامين يساعد على تنظيم مستويات الكالسيوم والفوسفات لدينا، وهذا بدوره يحافظ على



فإن النظام الغذائي يمكن أن يساعد في الحصول على مستويات صحية من فيتامين D، ووفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، فإن هذه الأطعمة تشمل الأسماك الزيتية مثل السلمون والسردين والرنجة والماكريل. ويمكن أيضا العثور على فيتامين D في اللحوم الحمراء وصفار البيض والأطعمة المدعمة، وهذا يشمل بعض الدهون القابلة للدهن وحبوب الإفطار. وإذا كنت تفضل تناول مكملات فيتامين D بدلا من هذه الخيارات الغذائية أو جنبا إلى جنب معها، فمن المستحسن أن تأخذها حتى شهر أبريل. وفي هذه المرحلة، سيبدأ جسمك في إنتاج ما يكفي من فيتامين D من أشعة الشمس.





•• الشارقة-الفجر:

يحتفي المشهد الثقافي الإماراتي بانطلاق فعاليات الدورة الثانية من «معرض الكتاب الإماراتي»، الذي تنظمه «هيئة الشارقة للكتاب» بالتعاون مع «اتحاد كتاب وأدباء الإمارات»، حتى 24 أبريل الجاري في مقر الهيئة، حيث يُعرض في مكان واحد أعمال 970 كاتباً إماراتياً في مشهد يجسد رسالة الشارقة تجاه النهوض بالكتاب ودعم المبدعين والارتقاء بقطاع صناعة الكتاب في الإمارات والمنطقة.

معرض الكتاب الإماراتي
EMIRATI BOOK FAIR

ممثلو مؤسسات ثقافية وناشرون يؤكدون أثر «معرض الكتاب الإماراتي» على صناعة المعرفة وإنتاج الإبداع الإماراتي



الدكتور يوسف عبدالرحمن

والكتاب الإماراتي. وأضاف الكوس: "تأتي مشاركة جمعية الناشرين الإماراتيين في المعرض من خلال مبادرة منصة، حيث نعرض إصدارات عدد من الناشرين الإماراتيين ضمن جهود متواصلة لدعم صناعة الكتاب الإماراتي وتعزيز حجم حضورهم ومشاركته في المحافل ومعارض الكتب المحلية والدولية، وتنتقل أن يكون المعرض فرصة أمامهم للوصول للقراء في الإمارات، وفتح المجال أمامهم لتعزيز التعاون والعمل المشترك مع غيرهم من دور النشر والمؤسسات الثقافية والكتاب".



سلطان الغيممي

يمثل الهوية، والذاكرة، والمستقبل، والإبداع الإماراتي. من جانبه قال سعادة راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين: "إن معرض الكتاب الإماراتي إضافة مميزة لأجندة فعاليات الشارقة الثقافية، وسيكون لها انعكاسها المباشر على صناعة النشر الإماراتي، خاصة وأنه يأتي في سياق جهود متكاملة ومتعددة لها أبعادها وتأثيرها، ومنها المبادرات النوعية لتعزيز ثقافة القراءة، والمشاركات الدولية في محافل الكتاب العربي والأجنبي، وما تشهده الدولة من معارض وفعاليات وجوائز ترتقي بالكتاب



سعادة راشد الكوس

الكتاب الإماراتي. وحول أهمية المعرض وما يمثله، قال الدكتور يوسف عبدالرحمن، المستشار الثقافي لدارة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، المدير العام لمشورات القاسمي: "معرض للكتاب الإماراتي حدث مهم لأنه يتأسس على البعد الوطني وعلى أرضية دور النشر الإماراتية، فيعد أكثر من أربعين عاماً على انطلاق المشروع الثقافي لإمارة الشارقة، أصبح لدينا عدد كبير من دور النشر المحلية المعنية بالكتاب الإماراتي، وطنياً وحاضناً واسعة للكتاب الإماراتي، الذي



سعادة الدكتور عبدالعزيز المسلم

الشارقة للتراث في معرض الكتاب الإماراتي من حرصنا الدائم على المشاركة الفاعلة والتنوع في مختلف الفعاليات الثقافية وبخاصة ما يتعلق منها بصناعة الكتاب والنشر تماشياً مع رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الرامية للنهوض بالكتاب والكتاب. وأشار إلى أن المعهد يشارك في هذه الدورة الثانية من المعرض بنسخة من إصداراته الإماراتية من معاجم وموسوعات وكتب ومشتورات تثرى حقل الدراسات التاريخية والتراثية والثقافية، لافتاً إلى أن هذه الدورة ستفتح المجال لتعزيز مكانة



سعادة أحمد بن ركاض العامري

حاكم الشارقة تجاه الاهتمام بالمنتج الإبداعي المحلي، ويحقق تطلعاته في تشكيل حاضنة للكتاب والناشرين المحليين لتبادل التجارب والخبرات. وأوضح الغيممي أن كل حدث ثقافي يجمع الكتاب والناشرين مع القراء والجمهور هو إضافة كبيرة ومهمة للمشهد الثقافي المحلي، لافتاً إلى أن المعرض يبحث كل مبدع إماراتي على بذل المزيد من الجهود، لإثراء المشهد الإبداعي واستثمار الفرص المتاحة لتسويق الكتاب والإسهام في نشر ثقافة القراءة. وقال سعادة الدكتور عبدالعزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث: «تتبع مشاركة معهد

وحول أهمية تنظيم المعرض، وانطلاق فعالياته، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: «يستكمل معرض الكتاب الإماراتي الحراك الثقافي الذي تقوده إمارة الشارقة بتوجيهات ورؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي وضع النهوض بالكتاب على قائمة مشروع الإمارة الحضاري وجعله ركيزة تنمية مستدامة، حيث يجسد على أرض الواقع حجم الاهتمام بالكتاب والمبدع الإماراتي، فتتكمّل رسالته مع جهود تطوير ودعم صناعة الكتاب وإنتاج المعرفة العربية ونظيرتها العالمية». وأضاف: «حمل إطلاق صاحب السمو حاكم الشارقة لكتابه الجديد في المعرض رسائل كبيرة وعديدة، لكل الكتاب والمبدعين الإماراتيين، فهو تأكيد على أن المعرض وإمارة الشارقة بيت لكل كاتب إماراتي، وأن وصول الخطاب الثقافي الإماراتي إلى الألف العربي والعالمي يبدأ من قوة الحضور الوطني ومن التواصل الحي والمثمر مع صناعات الكتاب في الإمارات». من جانبه أكد سلطان الغيممي، رئيس اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، أن دعم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، للكتاب والمبدعين الإماراتيين لا يتوقف، وأن الجهود التي تبذلها الشارقة بقيادته جهود استثنائية وتسجل تاريخ نهضة غير مسبوقة للحراك الثقافي الإماراتي، مشيراً إلى أن المعرض يجسد رؤية صاحب السمو

ضمن الاحتفاء باليوم العالمي للكتاب وحقوق المؤلف

«الديوان» فقرة جديدة لدار الشعر بمراكش تحتفي خلالها بالإصدارات الجديدة لدائرة الثقافة بالشارقة

نقاد وشعراء و مترجمون مغاربة يوقعون إصداراتهم الجديدة 2022

«الديوان» لحظة للتحسيس بالفعل القرآني والاحتفاء بالكتاب والكتاب وحقوق المؤلف، ضمن مبادرة مستمرة لدار الشعر بمراكش، ويرميتها المستمرة التي تنتصر من خلالها لاستراتيجية نوعية غير مسبوق، تسعى إلى خلق تقاليد ثقافية جديدة تتناسب وراهن المشهد الثقافي اليوم في المغرب، ولتجسير الهوة بين الكتاب ومتلقيه. هي لحظة تتجاوز التوقيع، والاحتفاء، كي ترسخ فضاء تواصلية بين المؤلف وجمهوره وأيضاً محطة ثقافية لإيجاد السبل الناجحة لحضور الكتاب، في ظل وضعية انحسار القرونية والتراجع اللافت على الفعل القرآني.

ملقبات شعرية جوهية، للاحتفاء بالشعر المغربي إبداعاً ونقداً وترجمة. الافتتاح ببلغ وخلاق على حساسيات وتجارب القصيدة المغربية الحديثة، وعلى مختلف التجارب الشعرية وأجياها المشكلة لشجرة الشعر المغربي الوارفة. وتشهد فقرة «الديوان» في خطوة أولى، توقيع ديوان الشاعر والمترجم المغربي رشيد منسوم «وداعاً أيها الدغل مرحباً أيها الفأس»، والصادر في طبعة أولى نهاية السنة الماضية، ويقوم الأستاذ الباحث حميد منسوم بتقديم ورقة تستقصي بعضاً من معالم الديوان الشعري لمنسوم، والذي يمثل أحد رموز تجارب قصيدة النثر المغربية، وتسهر الناقد والباحثة فاطمة الزهراء وراج على تقديم مداخلة تقارب من خلالها ترجمة الشاعر والمترجم إدريس الملباني «توربيناً: أشعار من مدونة حياتي»، وهي الترجمة التي تقدم ملامح طفلة تمثل معجزة إبداعية روسية خلاقة بدون استثناء. كما يزدان «الديوان» بالمشاركة المتميزة للناقد والأكاديمي الدكتور حسن المودن الذي سيقدّم الإصدار الجديد للباحث الدكتور محمد الطحناوي حول موضوع «التضمين الشعري: تحولات البنية في الشعر العربي المعاصر».

ضمن التعاون الثقافي المشترك بين وزارة الشباب والثقافة والتواصل بالمملكة المغربية ودائرة الثقافة بحكومة الشارقة دولة الإمارات العربية المتحدة، تنظم دار الشعر بمراكش، احتفاء باليوم العالمي للكتاب وحقوق المؤلف، فقرة جديدة موسومة بـ «الديوان» ضمن برنامج «توقيعات» وذلك اليوم الجمعة على الساعة التاسعة والنصف ليلا بمقر الدار الكائن بالمركز الثقافي الداوديات، احتفاء بإصدارات جديدة لشعراء ونقاد ومترجمين مغاربة. وتنظم هذه الفقرة الجديدة في دورة أولى، على أن تتواصل شهر يونيو القادم احتفاءً بعناوين صدرت ضمن منشورات دائرة الثقافة بالشارقة. وتندرج هذه البرمجة الجديدة، والتي أطلقتها دار الشعر بمراكش ترسيخاً للفعل القرآني واحتفاءً بالكتاب والكتاب المغربية، ضمن البرنامج الشعري والثقافي للموسم الخامس 2021/2022، والذي شهد طفرة نوعية في منشورات دار الشعر بمراكش، والتي تسعى من خلالها إلى ترجمة توصيات اليوم الدراسي لندوة «خمس سنوات من تجربة دار الشعر بمراكش»، وأيضاً الندوة التي احتضنتها مراكش والعيون ضمن ملتقيات «ست جهات.. ستة



«بيرسا كوموتسي» .. يونانية ترجمت 14 رواية لنجيب محفوظ

(تغير مفهوم الوطن ومضمونه، فلم يعد أرضاً ذات حدود معينة، ولكن بيئة روحية تحدها الآراء والمعتقدات)... بتلك المقولة الشهيرة عن صاحب نوبل نجيب محفوظ، افتتحت بيرسا كوموتسي أحد فصول روايتها التي كانت تروي خلالها سيرتها ومسيرتها، وتأخرها بالحياة في مصر منذ طفولتها وحتى إنهاء المرحلة الجامعية، فقد كان نجيب محفوظ هو رفيقها الخيالي، التي تعلقت بأعماله وقررت ترجمتها لليونانية.

ميلاد بيرسا كوموتسي ونشأتها ولدت بيرسا بالقاهرة، وعاشت بها سنوات طفولتها وشبابها، حتى تخرجت من كلية الآداب جامعة القاهرة، ثم عادت مرة أخرى لليونان، ولكنها كانت تشعر في ذلك الوقت أن بمغادرتها لصر في تهاجر وطنها الأم، ومنذ عام 1995 عملت في مجال الترجمة من العربية لليونانية، وترجمت 14 عملاً لصاحب نوبل الراحل نجيب محفوظ، بالإضافة إلى العديد من أعمال الكتاب والشعراء العرب، وأصدرت أول مختارات من الشعر العربي المعاصر باللغة اليونانية التي وصلت الآن إلى 40 عنواناً من الأدب العربي. كما أنها مؤلفة لثمانية روايات، تركز معظمها على الحوار بين الثقافات، وقد ترجم جزء كبير منها إلى اللغة العربية من قبل الهيئة العامة للكتاب والمركز القومي للترجمة ومشورات الصفاة. وتعاونت مع جامعات ومعاهد عربية وأوروبية في برامج تعليم الحوار بين الثقافات، وكتبت مقالات

وجائزة أكاديمية أثينا عن مجموعتها القصصية "Bright Day" (2013).

أعمالها الأدبية
A m a n d a Michalopoulos هي مؤلفة ثمانية روايات وثلاث مجموعات قصصية. عملت كمحرر مساهم في Kathimerini في اليونان و Tagesspiegel و برلين. ظهرت قصصها في Harvard Review و Guernica و PEN World Today Literature و Without Borders و Asymptote و Revmat و Diavazo و Guardian The و Rail Brooklyn وغيرها.

جوائزها
- في عام 2021 حصلت على (جائزة الإنجاز) المرموقة لسماحتها الشاملة في الأدب والترجمة والتفاهم الدولي من منظمة الشيخ حمد الدولية.
- وفي 2017 نالت جائزة الجمعية اليونانية للمترجمين لترجمتها التي تصل الآن إلى أكثر من 40 عنواناً من الأدب العربي.
- حازت على جائزة Revmat (1994)، وجائزة Diavazo (1996) عن روايتها Jantes (1996)

منوعات

الفكر

27

كشفت النجمة اللبنانية نوال الزغبى عن سبب زواجها مرة واحدة فقط رغم تمتعها بجمال ونجومية كبيرة، موضحة: "تزوجت صغيرة في عمر 18 سنة، وكانت تجربة فاشلة لأنها وصلت في النهاية إلى الانفصال، وذلك كانت مسئولية كبيرة على بسبب وجود أولاد بيننا مسئولين منى، وتعبت كثيراً حتى كبر أولادى، ومن هنا بدأت أشعر بالراحلة بعض الشيء".

تزوجت صغيرة في عمر 18 سنة وكانت تجربة فاشلة

نوال الزغبى: نجومية الفنانة مع الرجل الشرقى مشكلة

لا تطلب الحاجة من الشخص مرتين فالأولى معزة والثانية مذلة

صوتها جميل وهو أشبه بصوت أسمهان، أما والدتي فصوتها أشبه كثيرا بصوتى، فأوقات الناس تعتقد عندما يتصلون بتليفون المنزل وأرد بأنى الوالدة لتشابه الصوت بيننا بدرجة كبيرة". وأضافت نوال: "بالنسبة لوردة فهي فنانة كبيرة وأنا مغرمة بصوتها وبشخصيتها منذ صغرى، وكنت بمجرد معرفة أن لها حفل في شم النسيم، يكون في انتظارها أمام التلفزيون يبقى مستنية على التلفزيون ومبهورة فيها، وفي إحدى المرات حضرت حفلة لها وغنت مالى وأنا مالى ومن وقتها حفظتها، وأما أصبحت فنانة كنت أحب أعيد بصوتى هذه الأغنية". وروت نوال الزغبى أول موقف بعد شهرتها في مصر، وقالت: "بعد ما غنيت (عاوزة الرد) و(مين حبيبي أنا)، طلعت بلياني التلفزيون حفلة وانقلبت حياتى بمصر، حسيت إنى مش قادرة أمشى في الشارع، وكنت فرحانة جدا وحسيت إنى في بلدى التانى لأن الشهر في مصر غير، وبعدها انشهرت في لبنان وكنت صغيرة وقتها ولم أستوعب ما حدث لى".

رسائل وحكم

من جهة أخرى تحرص النجمة اللبنانية نوال الزغبى، كل فترة على توجيه رسالة أو حكمة أو نصيحة لجمهورها عبر حسابها على تويتر واليوم كتبت عبر حسابها على تويتر، قائلة: "لا تطلب الحاجة من الشخص مرتين فالأولى معزة والثانية مذلة". وتحيى نوال الزغبى، حفلاً غنائياً، في أمريكا في شهر مايو المقبل، ومن المقرر أن تقدم نوال الزغبى باقة من أجمل أغانيها القديمة والحديثة التي يتفاعل معها الجمهور. وكشفت مؤخراً النجمة اللبنانية نوال الزغبى موقفها من خوض تجربة التمثيل قائلة في تصريحات خاصة إنه عرض عليها الكثير من السيناريوهات الفنية سواء سينمائية أو درامية، ولكن حال إقناعها بأحد منها ستوافق على الفور، مضيفة أنها تتمنى أن تكون تجربة الدراما القصيرة التي لا تتعدى 8 حلقات.

عن رأيها في أغاني المهرجانات كشفت عن أنها لا تسمعها، وليست ذوقها، ولكن في بعض الأحيان ممكن تسمع أغنية من هذه النوعية وتقال إعجابها، مشيرة أن المزيكا أذواق ولم تقلل من شأن أحد. وردت النجمة اللبنانية نوال الزغبى حول سؤال عن أفضل مطربة نجحت في مجال التمثيل قالت: "شيرين عبد الوهاب تعتبر من أفضل المطربات التي حققت نجاحاً كبيراً في التمثيل بإحساسها المختلف وأدائها المتميز، مشيرة إلى أنها نجحت على مستوى الدراما وأيضاً السينما.



وأضافت نوال الزغبى، خلال لقائها في برنامج "كلام الناس" الذي تقدمه الإعلامية ياسمين عز على قناة mbc مصر، أنها تعيش حالياً حياة العزوبية التي لم تعشها أو تراها، لافتة: "أرفض الزواج في الوقت الحالي، أو أرتبط بشخص يقيدني، فبقدر ما وجود الرجل مهم إلا أن نجومية الفنانة مع الرجل الشرقى مشكلة، ففي وقت ما يكون هناك منافسة معها ومن هنا تأتي الغيرة والمشاكل".

وحول رجل أحلامها في الوقت الحالي أشارت نوال الزغبى إلى أن: "الرجل في حياة المرأة عندما تكون ناضجة ولها تجربة حياتية تصبح المواصفات صعبة مقارنة بالزواج في سن مبكرة حينها لا تسأل عن مواصفات كثيرة، ولكن إذا كان هناك رجل أحبه يسحرني، وليس بالضروري يكون حلو، إنما رجل شخصية وكاريزما وحنون وأحس أن أعتمد عليه وأبقى في أمان معاه".

وتحدثت نوال الزغبى عن الشائعات التي طالتها بعد أغنية "مين حبيبي أنا" مع وائل كفوري وانتشار أقاويل ارتباطهما، موضحة: "الناس افكرونا متجوزين وإن في علاقة ومكانش في حاجة بيننا، وإل أنا بحبه كثير وهو ويعتبر بصدافته جدا، وأنه فنان لبناني مكسر الدنيا، وأعتقد أن هذه الشائعة خرجت لأن الناس بتبقى عاوزة هذا الشيء يحدث فلا يعرفوا إنى متزوجة، فكانوا وقتها حابين يكون في علاقة بيننا وحابين الارتباط الفني".

وكشفت نوال الزغبى عن سر محافظتها على جمالها ورشاقها طوال الوقت، قائلة: "مش باكل كثير وينام أقل شيء 9 ساعات، وبينما بدري أخرى الساعة 12، ويشرب مياه كثير وعيشة حياة طبيعية ويعمل رياضة كثير، كما إننى أحاول أكون مبسطة طول الوقت، وعندما أسافر أوروبا الناس بتشوفني ويسألوني عن عمري وفاكرني 28 سنة".

وروت نوال تجربتها مع عمليات التجميل وندمها عليها، موضحة: "الست الجميلة بتكون طماعة في جمال أكثر وده غلط، أنا لو مش فنانة كنت هحافظ على جمالي وصحتي ورشاقتي، بس في أوقات بيحصل أمور في الحياة بتعاكسك، إنك بتكوني عاوزة تحافظي على جمالك أكثر بيحصل العكس، وهذا حدث معي وكان عندي مشكلة ومكنتش عارفة إزاي أخلص منها".

وتابعت النجمة اللبنانية: "وصلت لمرحلة إنى لو شفت بنت أتصحها ما تعمل أي عملية تجميل، فإجرائي لعملية تجميل جاء بسبب نصيحة من صديقة لى ألحت على كثيراً إنى أعمل عملية تجميل عشان أكون أجمل، ولكن الأمور انقلبت والحمد لله مرت التجربة، وهذه الصديقة موجودة حالياً ولكن لم نعد أصدقاء".

مغرمة بوردة

وتحدثت النجمة اللبنانية نوال الزغبى في بداية اللقاء عن والدها المتدين وموقفه من دخولها عالم الفن والغناء، وقالت نوال: "والدى متعبد ويصلى كثير ومؤمن جداً، ولكنه ليس متعصب دينياً، بل منفتح ويحب الفن ومن المشجعين والداعمين لى".

وكشفت نوال الزغبى عن جمال صوت والدتها وعمتها وكذلك سبب اختيار أغنية لوردة لتغنيها في بداية مشوارها في استديو الفن، موضحة: "عمتى



أحمد حلمي يظهر في الفيلم بشخصيتين

(واحد تاني) يعلن المنافسة مبكراً في (الفطر)

Synergyfilms

OSCAR

Magis Beans

مصري

مع اقتراب عيد الفطر السعيد، والذي يعد موسماً سينمائياً مهماً، يبدو أن السباق انطلق مبكراً على شبكات التذاكر، إذ أعلنت شركة سينرجي المنتجة لفيلم (واحد تاني) عن أنه بين أفلام العيد، في انتظار الإعلان تباعاً عن باقي المشاركات.



واحد تاني

أحمد حلمي

فيلم عيد الفطر . . . جميع دور العرض



وكان رئيس الشركة المنتج المصري تامر مرسى أعلن رسمياً مساء أول من أمس عبر صفحته على (فيسبوك)، عن طرح الفيلم، الذي يخوض بطولته الفنان المصري أحمد حلمي، في موسم عيد الفطر السعيد، ناشراً (بوستر العمل الجديد، وعلق: (انتظرونا في العيد). وفي التوقيت ذاته تقريباً، كشف حلمي عن بوستر (واحد تاني)، ودون: (لسه خارج حلالاً الكرتونية). وقالت مصادر في الشركة المنتجة: (نتوقع منافسة قوية في هذا الموسم، وهو بداية حقيقية لموسم الصيف الأطول بين كل المواسم، وحلمي سوف يظهر في العمل الجديد، بشخصيتين مختلفتين تماماً، ويتعرض من خلالها لمواقف إنسانية وكوميديية، والفيلم سوف

TORNADO CHEVROLET

العقل

كيف نميز بين أعراض حساسية الطقس البارد ونزلات البرد؟

يعاني بعض الناس في موسم البرد من أعراض غريبة تشبه أولى علامات الإصابة بنزلة برد، عيون حمراء ورشح خفيف، وقد يشعر بعضهم بأعراض الربو وجفاف الفم وحكة ومفح جلدي. ويشير بعض الأشخاص، إلى أنهم يعانون في موسم البرد من حكة جلدية عند خروجهم إلى الشارع في الطقس البارد ورشح خفيف، ما يجعلهم يقضون معظم وقتهم في البيت، فما العمل في هذه الحالة؟ تقول الطبيبة الروسية ناديجدا لوفينا، أخصائية أمراض الحساسية، "الحساسية من البرد، هي نتيجة زيادة رد الفعل المناعي للبروتينات الذاتية. هذه البروتينات ينتجها الجسم تحت تأثير البرد لتنظيم التبادل الحراري". وتضيف، عندما يتغير تركيب هذه البروتينات تتحول إلى مسببات الحساسية، ما يضطر

الجسم إلى مكافحتها. والسبب الأول لمل هذه الاستجابة المناعية، قد يكون خلا في المناعة ونتاجا مثلا عن تعرض الجسم في وقت ما إلى درجة حرارة منخفضة جدا. وتشخيص الحساسية من البرد أمر سهل، حيث يمكن وضع قطعة من الثلج على الرسع مدة 3-5 دقائق. يصبح مكان الثلج عند الشخص السليم أحمر اللون. ولكن عند من يعاني من حساسية البرد، يتورم مع تجمع سائل تحت البشرة تصاحبه حكة شديدة واحتقان. وتضيف، لتجنب هذه الحالة في الجو البارد، يجب على الشخص، أولا، ارتداء ملابس ملائمة للطقس، وثانيا، عند زيادة الحساسية للبرد، لا يتصح بالبقاء في الخارج فترة طويلة، وثالثا، قبل الخروج من المنزل يجب وضع كريم خاص للوقاية من البرد على مناطق الجلد المكشوفة. ولعلاج هذه الحساسية، يمكن تناول مضادات الهيستامين.



خبيرة تكشف عن أطعمة غير مجارة تحتوي على نسبة عالية من السكر

أعلنت إخصائية التغذية، ناتاليا كروغولفا، أنه توجد في عدد من المواد الغذائية كمية كبيرة مما يسمى بالسكر المضاف، حتى لو كان المنتج غير محلي.

وأوضحت الإخصائية، وهي تعمل في المركز الطبي والتعليمي لأمراض الجهاز الهضمي والكبد بجامعة سان بطرسبورغ، أن قائمة المواد الغذائية التي تضم أكثر كمية من السكر المضاف تنصدها منتجات الحلويات والمخابز، وتليها "الإفطار الجاهز" والزبادي المليء بالفواكه، وبعض الصلصات والمايونيز. كما يوجد السكر المضاف في التفاضق المسلوقة والبطاطا والكاتشب، حيث يتم إضافته لتحسين الطعم.

وشددت الإخصائية في الوقت ذاته على أن الكربوهيدرات الموجودة في الفواكه لا تعد سكرًا مضافًا.

هل يجب إجبار النفس على تناول الطعام أثناء المرض؟

يشكو المصابون بمرض "كوفيد-19" ومن ضمنهم المرضى بمتحور "أوميكرون" من فقدان الشهية وعدم الرغبة في تناول الطعام. وتشير الدكتورة يلينا إيفغنيكوفا، خبيرة التغذية الروسية، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أنه في حالة جميع الأمراض المعدية التي يرافقها ارتفاع درجة حرارة الجسم، يمكن أن يفقد المريض الشهية. أي أن فقدان الشهية في حالة "كوفيد-19"، و"متحور" "أوميكرون"، ليس بسبب خصائص معينة للفيروس أو لمتحور "أوميكرون"، بل بسبب الحالة العامة للجسم. وتقول، "إذا كانت هناك عدوى ترافقها جميع الأعراض من ارتفاع درجة الحرارة وتسمم الجسم والام وتلف الأعضاء، فطبعًا لن تكون هناك شهية أبدا، لأن الجسم مشغول في مكافحة العدوى".

وتضيف، ولكن في نفس الوقت، لمكافحة المرض لابد من طاقة كافية. وتقول، "الالتهاب- حالة صعبة للجسم، لعلاجها يجب إنفاق طاقة هائلة والكثير من العناصر الغذائية المختلفة، لأنه بعكس لن يتمكن الجسم من التغلب على العدوى".

ووفقًا لها، يجب على المريض في الفترات التي يشعر فيها ببعض التحسن، تناول أطعمة خفيفة حتى في حالة فقدان الشهية. وتقول، "يمكن تناول كميات صغيرة من مرق اللحم ومنتجات الألبان سهلة الهضم وبيض الدجاج وغيرها من المواد الغذائية الخفيفة". وتضيف، ويحتاج الجسم الذي يكافح العدوى لكمية كبيرة من الماء. لأن تناول الماء بكميات كبيرة يساعد على طرد السموم وتخفيف حرارة الجسم.

ولكن إذا راقت فقدان الشهية أعراض أخرى مثل فقدان الوزن ومرارة في الفم وألم في البطن فقد لا تكون مرتبطة بالعدوى الفيروسية، بل بأمراض الجهاز العصبي أو الهضمي.



مسلمون يصلون في شهر رمضان المبارك، في مسجد بمقاطعة باتاني بتايلاند. رويترز

قرأت لك

الليمون

حت خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظرا لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف.



وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلا عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويزود الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C. لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجاته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

سؤال وجواب

- من صاحب مسرحية عطيل العالمية؟
- وليم شكسبير
- ما الكلمة التي إذا تكررتها عرفت وإذا عرفتها نكرت؟
- كلمة أمس
- ما هي الكلمة التي ينتهي معناها اذا نطقت بها؟
- كلمة الصمت
- أديب ورحالة لبناني في العصر الحديث من مؤلفاته قلب لبنان؟
- أمين الريحاني.
- من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟
- ابن عبد ربه
- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟
- حي بن يقظان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساسا في الصحاري وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأنقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله. وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتا. وهذا ما يؤدي إلى صق و قتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرض هيكلاً كلسياً متشعباً أحمر، و قليلاً ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فيبضه واحدة تعطى عدة بوالب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلفها في صناعة الجواهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنندن أو الياقوت، مجموعة الاسبينيل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، الجيادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز

قصة الفقير والجائزة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلا طيب القلب يقدم مساعدته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الايام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترجف من البرد فأخذها معه الي بيته الصغير جدا وضع لها جلبابا بلأا ثم غطاها به وحلب المعزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان فالها دائما خيرا عليه فكلما خرجت وارهه طلبه شخصا ما لتقضاء عمل مقابل رزق وفير .. اما اذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه ايضا بسيط وفي ذات يوم خرجا معا إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خالق لكنه تحمل وعمل بمشقة وجهد حتى تعب جدا ودخل عليه الليل حين انهى عمله وقبض اجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الفجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. اذاحها ليلام لكن لا فائدة استمرت تداعيه ثم تموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بأن هناك شيئا ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت اخذت القطعة تنكش التراب وتزيحه ثم تتوقف وتذهب اليه وكأنها تدعوه لياتي وينكش التراب ايضا فظن انها تريد ان تقضي حاجة بازاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئا يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبهها بيده فوجدها قد اقلقت باحكام بقطعة من الفخار ايضا حملها بيده وهو مندش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها ،هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن اخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما ادار وجهه لينظر إلى قطعه لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اختتمت القطعة ولم يرها ابدا لكنه دائما يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟ هو الان رجل ميسور الحال جدا وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير ..

