

منوعات الفكر

الأربعاء 29 نوفمبر 2023 م - العدد 14013
Wednesday 29 November 2023 - Issue No 14013

ص 22

جمعية أصدقاء مرضى
التهاب المفاصل تنظم ملتقى
أطباء الروماتيزم

ص 27

"Pathan": حطّم
مقاييس الصناعة
السينمائية في بوليوود



خمسـة أطعمـة للحفظـا على
طول العـمر وقوة الدماغ

ص 23



الحمية النباتية لا
تقلل خطر الوفاة

خالفت نتائج دراسة جديدة موسعة التوقعات الخاصة بفوائد الحمية النباتية ومدى تأثيرها على خطر الوفاة، حيث تبين أن الأنظمة الغذائية النباتية لا تؤثر على مخاطر الوفاة، على الرغم من فوائدها للكوليسترول وحساسية الأنسولين.

واستخدم فريق البحث من جامعة ولاية أوريغون بيانات 117 ألف شخص، تمت متابعتهم لمدة 18 عاماً. وكشفت البيانات الغذائية للمشاركين أن 99.3% منهم من أكلي اللحوم، و0.3% من النباتيين الذين يأكلون البيض أو منتجات الألبان، و0.3% نباتيين يأكلون الأسماك، و0.1% نباتيين بالكامل. ولاحظ الباحثون ندرة التدخين بين الذين يتبعون أنظمة نباتية، مقارنة بأكلي اللحوم. وكشفت النتائج التي نشرتها دورية "الصحة والسكان والتغذية" أنه بعد تحديد تأثير العمر والجنس ارتبط نباتيو الأسماك بانخفاض خطر الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب بشكل ملحوظ مقارنة بأكلي اللحوم. ومع ذلك، بعد تحديد العوامل الأخرى مثل: حالة التدخين، وسنوات التدخين، واستهلاك الكحول، والعوامل الإثنية، والتعليم، والوزن، والأمراض الصاحبة، لم يلاحظ أي فرق كبير في خطر الوفيات بين المجموعتين أكلة اللحوم والنباتية.

دراسة: معظم الرضع عرضة
لجذري الماء قبل موعد اللقاح

وجدت دراسة جديدة أن الرضع في عامهم الأول، لا يتمتعون بالحماية ضد فيروس الحماق النطاقي، وهو الفيروس الذي يسبب جذري الماء، قبل أن يصبحوا مؤهلين للقاح. وفي بعض الحالات، قد يتعرض الأطفال لخطر الإصابة، بعد شهر واحد من ولادتهم. وقالت الدكتورة شيلي بولوتين، مديرة مركز جامعة تورونتو للأمراض الوقائية: "الأجسام المضادة المنقولة عبر المشيمة أثناء الحمل تسمى الأطفال من العديد من الأمراض المعدية عند ولادتهم، بما في ذلك فيروس الحماق". وأضافت: "ومع ذلك، فقد وجد بحثنا أن هذه الحماية تتلاشى بسرعة، مما يترك الأطفال عرضة للإصابة بالعدوى لعدة أشهر، قبل أن يصبحوا مؤهلين للحصول على لقاح جذري الماء، والذي يتم إعطاؤه بين عمر 12 و15 شهراً".

نصائح ذهبية لرموش ساحرة

ترغب كل امرأة في التمتع بـرموش طويلة وكثيفة ومقوسة، على غرار رموش الدمية الساحرة. وأوردت مجلة "فرويندين" الألمانية أنه يمكن الحصول على رموش طويلة، من خلال استعمال ماسكارا تحتوي على بروفيتامين B5، والذي يعمل على إطالة الرموش. كما يعمل زيت الخروع على إطالة الرموش. ومن المهم أيضاً استعمال فرشاة ماسكارا ذات شعيرات بلاستيكية متباعدة على نطاق واسع، أو فرشاة مصنوعة من المطاط المرن. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أنه يمكن الحصول على رموش كثيفة، من خلال استعمال ماسكارا مخصصة للتكثيف، حيث تعمل البوليمرات الموجودة في الماسكارا الكثيفة على التصاق المكونات بالرموش، وبالتالي تبدو الرموش الخفيفة بمظهر أكثر كثافة. وتمتاز فرشاة هذه الماسكارا بشعيراتها الكثيفة والسمكية. وللحصول على أفضل نتيجة ممكنة ينبغي وضع الماسكارا على الرموش بحركات متعرجة من الأسفل إلى الأعلى، مع مراعاة وضع طبقتين إلى 3 طبقات واحدة تلو الأخرى. وللحصول على رموش مقوسة ينبغي أولاً استعمال أداة تجعيد الرموش قبل تطبيق الماسكارا، وبعد ذلك يتم استعمال فرشاة ماسكارا منحنية مصنوعة من السيليكون، حيث إنها ترفع الرموش من منبتها وتمنحها مظهراً مقوساً ساحراً. ويُراعى عدم استعمال أداة تجعيد الرموش بعد وضع الماسكارا، وإلا فسيُسبب ذلك في تصفد الرموش.

البشرة الزجاجية ليست

حكراً على الكوريات فقط

تشتهر النساء الكوريات ببشرة مُشرقة تُعرف على "تيك توك" بتسمية "البشرة الزجاجية" نظراً لنضارتها، وشفافيتها، ونقاوتها. فما هو الروتين التجميلي الذي يعتمدنه في هذا المجال؟

يعتمد هذا الروتين على تكديس مستحضرات العناية بالبشرة على شكل طبقات فوق الجلد. تؤمّن الحفاظ على جمالها وإشراقها.

- تحضير البشرة بالتنظيف المزدوج: يؤمّن تنظيف البشرة تخليصها من الشوائب المتراكمة على سطحها والناجمة عن التلوث، والغبار، والماكياج، والإفرازات الزهميّة، أما التنظيف المزدوج الذي تعتمدنه النساء الكوريات فيقوم على خطوتين: أولاً إزالة بقايا الماكياج عن سطح البشرة بمُحسّض دهني مثل زيت أو بلسم مزيل للماكياج، وثانياً تنظيف كامل للوجه بغرّة تكون تركيبتها ناعمة ولا يُشكّل أي اعتداء على الجلد.

- التقشير واللوش المنشّط: يشكّل التقشير الخطوة الثانية في روتين النساء الكوريات، فهن يلجأن إلى هذه الخطوة مرتين أسبوعياً إلا في حالة البشرة الحساسة التي يفضل أن تقتفي بالتقشير مرة واحدة أسبوعياً بمستحضر يكون ناعماً على البشرة.

يمكن استعمال لوشن مقشر غني بـحوامض الفاكهة يُساعد في إزالة الخلايا الميتة عن سطح الجلد ويُشدّد آليّة تجدد الخلايا، فتبدو البشرة بعد استعماله مُتجددة وحاضرة لاستقبال مُستحضرات العناية التالية. أما بعد التقشير، فينصح باستعمال كمية وافرة من اللوشن المنشط الذي يتمّ تربيته على البشرة بواسطة راحتي اليدين.

- تغذية وترطيب البشرة بمصل وكريم: من الصعب الحصول على "بشرة زجاجية" دون استعمال من مصل مغذٍ للبشرة يحتوي على مكونات تُقدّم حلولاً لمشاكلها، الفيتامين C لتعزيز الإشراق، النياسيناميد للحفاظ على متانة الجلد، والحمض الهيالوريني الذي يؤمّن للبشرة كفايتها من الترطيب. بعد المصل يأتي دور تطبيق الكريم الرطب الذي يتناسب مع نوع البشرة، فيكون هذا الكريم بصيغة غنية في حالة البشرة الجافة وبصيغة تحدّ من الإفرازات في حالة البشرة الدهنيّة والمختلطة.

- الالاييز كخطوة نهائية:

يُشكّل الالاييز الخطوة النهائية في روتين العناية التجميلية التي تؤمّن الحصول "بشرة زجاجية"، واستعمال الالاييز في هذه الحالة يتمّ عبر بروتوكول محدّد يهدف إلى تحسين نوعيّة البشرة في جلستين أو ثلاث فقط. يستعمل الالاييز في هذه الحالة لتنشيط آليّة إنتاج الكولاجين والألياف المطاطة المكوّنة للجلد. ولا تترافق هذه الجلسات عادة مع أي مُضاعفات مثل الندبات أو الاحمرار كما أنها تساعد على توحيد السحنة.

لهذه الأسباب تصبح البشرة جافة أو فاقدة للحيوية تزداد حاجة البشرة إلى الترطيب بعد فصل الصيف وخلال الفترات الانتقالية بين فصل وآخر، وهي تتعرض للجفاف وفقدان الحيوية عندما لا تحصل على كفايتها من التغذية والترطيب.

يمكن تعريف فقدان الحيوية على أنه حالة انتقالية قد تتعرض لها جميع أنواع البشرات بما فيها الدهنية والمختلطة، فالبشرة الحاصلة على كفايتها من الترطيب والتغذية تعكس الضوء بشكل جيد، وتكون عادة مرنة، ممتلئة، ومشرقة.

أما البشرة التي تعاني من نقص في هذا المجال فتبدو فاقدة للإشراق فيما تظهر عليها تعجيدات صغيرة ناتجة عن الجفاف.

ممكن لفقدان حيوية البشرة أن ينتج عن عوامل مختلفة:

- العوامل المناخية مثل الهواء، والبرد، والرطوبة، والتكييف.
- التبدل الكبير في حرارة الجو (الانتقال من أجواء دافئة إلى باردة أو العكس).
- تناول أنواع معينة من الأدوية.
- بعض الأمراض الجلدية (الصدفية، الإكزيما...).
- شيخوخة البشرة، فبعد مرحلة انقطاع الحيض تفقد البشرة الكثير من عوامل ترطيبها.
- التلوث.
- استعمال مستحضرات عناية تكون قاسية على البشرة أو غير مناسبة لها.

جفاف أم فقدان حيوية غالباً ما يتم الخلط بين جفاف البشرة وفقدانها للحيوية علماً أن هناك فرقاً بينهما، فالبشرة الفاقدة للحيوية تعاني من نقص في الماء بينما البشرة الجافة تفتقد إلى العناصر المغذية والدهون. والجدير ذكره أن نسبة الدهون تشكل مؤشراً أساسياً في هذا المجال كونها تساعد في منع تبخر الماء الموجود في البشرة وهي تبقى بذلك من الجفاف. يشير خبراء العناية بالجلد إلى أن البشرة الفاقدة للحيوية لا تكون دائماً جافة فيما البشرة الجافة تكون في معظم الأحيان فاقدة للحيوية. وعندما تكون البشرة جافة وفاقة للحيوية يجب معالجة الجفاف قبل فقدان الحيوية لتتمكن البشرة من الاحتفاظ بالماء والاستفادة من المكونات النشطة التي يتم مدھا بها.

روتين مثالي لترطيب البشرة

من الضروري إجراء بعض التبديلات على روتين العناية بالبشرة لمعالجة مشكلة فقدانها للحيوية. يُنصح بأن يعتمد الروتين الجديد على تدليل البشرة من خلال تجنب استعمال مكونات قاسية عليها مثل الريتينول وحوامض بيتا هيدروكسي. يُنصح بالابتعاد أيضاً عن الماء الساخن جداً أو البارد جداً عند تنظيف الوجه، والتحدي في هذا المجال يكون بترميم الحاجز الحامضي للجلد من خلال استعمال كريمات وأمسال تحتوي على مكونات تحبس الماء ومنها الغليسرين، والحمض الهيالوريني الذي يتمتع بوزن جزيئي مرتفع، مما يساعد في احتباس الماء داخل الأنسجة الجلدية وتعزيز دوران الماء عبر "قنوات الماء" الموجودة بشكل طبيعي في الجلد.

قلة النوم تزيد مقاومة الأنسولين لدى المرأة

النساء العاداتا على الحصول على قسط كاف من النوم. وقالت الباحثة الرئيسية ماري بيير سانت أونغ: "تواجه النساء طوال حياتهن العديد من التغييرات في عادات نومهن بسبب الإنجاب وتربية الأطفال وانقطاع الطمث". "وعدد النساء اللاتي لا ينامن ما يكفي أكبر من الرجال".

وفي هذه الدراسة، شاركت 38 امرأة سليمة، 11 منهن مررن بفترة انقطاع الطمث، وكن ينامن بشكل روتيني 7 ساعات على الأقل كل ليلة. وطلب من كل امرأة المرور بمرحلتين مختلفتين استمرت كل منهما 6 أسابيع، وخضعن خلالها لفحوصات ومراقبة صحية، بحسب "هيلث داي". وفي المرحلة الأولى طلب منهن الحفاظ على نومهن المعتاد، وفي الثانية طلب منهن تأخير موعد النوم لمدة ساعة ونصف، ما أدى إلى تقصير إجمالي نومهن إلى حوالي 7 ساعات.

توصلت دراسة جديدة في جامعة كولومبيا إلى أن النساء اللاتي لا يحصلن على قسط كاف من النوم لديهن خطر متزايد للإصابة بمرض السكري، وخاصة بعد انقطاع الطمث. ووجدت الدراسة أن تقصير النوم بمقدار 90 دقيقة فقط يزيد من مقاومة الأنسولين لدى



عضلات الفخذ تحمي من
جراحة استبدال الركبة

قالت دراسة جديدة استخدمت تحليل الأشعة بواسطة الذكاء الاصطناعي، إن تقوية عضلات الفخذ الرباعية تقلل من خطر الحاجة إلى استبدال الركبة. وعُرضت نتائج الدراسة اليوم في اجتماع الجمعية الإشعاعية لأمريكا الشمالية المنعقد في شيكاغو، وتوصلت إلى أن العضلات الأقوى ترتبط عمومًا بمعدل أقل لاستبدال الركبة بالكامل. وتعتبر عضلات الفخذ الرباعية وأوتار الركبة ذات أهمية خاصة، لأنها أهم مجموعتين عضليتين في الركبة، وفق "هيلث داي". وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة كاليفورنيا، تقع العضلات الرباعية في الجزء الأمامي من الفخذ، وهي أقوى مجموعة عضلية في الجسم، وضرورية للمشي. بينما تقع أوتار الركبة في الجزء الخلفي من الفخذ، وهي ضرورية بنفس القدر للنشاط البدني. وقيم فريق البحث عضلات الفخذ لدى 134 مشاركاً منهم 67 مريضاً خضعوا لاستبدال كامل الركبة، وكان المشاركون متطابقين في متغيرات العمر والجنس.



منوعات الفكر

22

جامعة الإمارات تطلق عدداً من الفعاليات خلال مُشاركتها في مؤتمر الأطراف كوب 28

•• العين - الفجر

مع قرب انطلاق مؤتمر الأطراف "كوب 28" الذي تستضيفه دولة الإمارات في مدينة إكسبو دبي خلال الفترة ما بين 30 نوفمبر الجاري إلى 12 ديسمبر المقبل، كشفت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن مبادراتها وفعالياتها المتنوعة ذات الصلة بالتغير المناخي وذلك ضمن خارطة جامعة الإمارات إلى كوب 28 وما بعده "2023-2026". خلال مُشاركتها في هذا المؤتمر العالمي الهام الذي يُتوقع له أن يُوجد حلولاً وتغييرات جذرية في مجال الحدّ من الآثار السلبية للتغير المناخي على الصعيد العالمي. وأشار الأستاذ الدكتور أحمد مراد، النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات،

أن جامعة الإمارات تؤمن بالدور المحوري الذي يلعبه التعليم في مواجهة تداعيات أزمة المناخ. ومن خلال التركيز على البحث العلمي المتخصص، الابتكار وتمكين الشباب، إضافة إلى إطلاق مبادرات وفعاليات وأنشطة ذات صلة بالبيئة والعمل المناخي، وعقد شراكات محلية وعالية المستوى، سوف تدعم استراتيجية ورؤية الجامعة الجهود المحلية والعالية في تحقيق أهداف التنمية المُستدامة، وبما يتواءم مع توجهات الدولة في ترسيخ إرث مُتميز مرحلة ما بعد "كوب 28". وأكد على أن "بناء الثقافة والوعي البيئي وتأسيس جيل يدرك أهمية مفهوم الاستدامة في مختلف مجالات ونواحي الحياة يعتبر من أهم وأبرز المحاور التي تُركز عليها الخطط

الاستراتيجية الوطنية في دولة الإمارات الرامية إلى مواجهة التغير المناخي، لذلك ستكون من ضمن مبادراتنا خلال "كوب 28" تعريف مرحلة الطفولة المبكرة بالتغير المناخي. كما سيتم إطلاق برنامج أبحاث تمكين المرأة الأفريقية لتحقيق الاستدامة الزراعية بالتعاون مع عدد من الشركاء. وأضاف: "ستحمل مشاركتنا أيضاً عرضاً لنتائج دراسة "الأمن المائي في ظل ظروف التغير المناخي في دولة الإمارات"، والتي جاءت نتيجة للتعاون بين جامعة الإمارات ومركز تريندز للأبحاث والاستشارات، وإطلاق تطبيق جامعة الإمارات لتتبع المناخ "التوعية والسيطرة على العادات"، وتنظيم منتدى المناخ بالتعاون مع جامعة سيؤول الوطنية بكوريا الجنوبية.

وأوضح أن مشاركة جامعة الإمارات في "كوب 28" ستحتفل بالعديد من الندوات، والمحاضرات وورش العمل بالشراكة والتعاون مع عدد من الشركاء الاستراتيجيين والجامعات الإقليمية والعالمية، والتي تشمل: ورشة عمل حول الحد من هدر الطعام والعمل المناخي، وندوة جامعة الإمارات- جامعة موناش في أستراليا حول الطاقة المتجددة، ورشة عمل حول رسم خرائط المنطقة للمياه الجوفية المُحتتملة في أفريقيا والشرق الأوسط، ندوة حول تأثير التغير المناخي على المناطق الساحلية والبيئات البحرية الضحلة في الإمارات وسلطنة عُمان بالتعاون مع جامعة السلطان قابوس، وورش عمل شركة "خدمات" حول أفضل الممارسات لتحقيق الاستدامة في جامعة الإمارات العربية المتحدة"، وندوة



منافسات تتواصل بنجاح بمشاركة 500 متسابق وخبير

مجلس «مهارات آسيا العالمية» يثمن رعاية خالد بن زايد للمسابقة الآسيوية وشفافية أبوظبي التقني في التنظيم



•• أبوظبي-الفجر:

ثمن مجلس إدارة منظمة مهارات آسيا العالمية، عاليًا الرعاية الكريمة التي يوليها سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، للدورة الثانية من مسابقة مهارات آسيا العالمية أبوظبي 2023، التي ينظمها مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني خلال الفترة من 27 29 نوفمبر الجاري، بمشاركة أكثر من 500 مسؤول وخبير ومتسابق يمثلون 31 دولة، يتنافسون في 28 مهارة تقنية ومهنية، حيث أجمع مجلس المنظمة، على أن رعاية سمو الشيخ خالد بن زايد تشرى المسابقة وترتقي بالأهداف الإستراتيجية للمنظمة

نحو أعلى الآفاق العالمية.

وقد تراس سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مؤسس ورئيس منظمة مهارات آسيا العالمية مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، إجتاع مجلس إدارة المنظمة، على هامش فعاليات المسابقة التي تتواصل فعاليتها بنجاح، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث تم مناقشة الآليات الجديدة اللازمة لتفعيل دور "مهارات آسيا العالمية" في تمكين دول القارة من إحداث نقلة نوعية دائمة في منظومة التعليم المتخصص والدكاء الاصطناعي في دول آسيا، بما يضمن صناعة الكفاءات الآسيوية في كافة التخصصات الهندسية والتكنولوجية والتقنية والمهنية. وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي أن الإجتماع بحث آليات

استعرض أحدث المستجدات العلمية لمرض التهاب المفاصل

جمعية أصدقاء مرضى التهاب المفاصل تنظم ملتقى أطباء الروماتيزم بمشاركة نخبة من الأطباء والمتخصصين

•• الشارقة- الفجر

نظمت جمعية أصدقاء مرضى التهاب المفاصل التابعة لإدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة ملتقى أطباء الروماتيزم 2023، وذلك بشراكة استراتيجية مع مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية والرابطة الخليجية لأمراض المناعة والروماتيزم، ويهدف الملتقى الذي شهد مشاركة نخبة من الأطباء والاستشاريين المختصين، إلى استعراض أحدث المستجدات العلمية والعلاجية لمرض التهاب المفاصل، وتقديم الحلول الاستشارية في مواجهة المرض وعلاجه والوقاية منه.

وشهد الملتقى الذي يأتي في إطار فعاليات اليوم العالمي لالتهاب المفاصل التي تنظمها الجمعية، حضور سعادة وحيدة عبد العزيز رئيس جمعية أصدقاء مرضى التهاب المفاصل، والدكتورة سعاد هناوي نائب رئيس الجمعية، رئيس اللجنة العلمية للملتقى واستشاري أول أمراض الروماتيزم، والدكتور أحمد زيات "استشاري أمراض روماتيزم، والدكتور

خالد النقيبي استشاري أمراض المفاصل والروماتيزم، والدكتورة سعاد علام إحصائي أمراض الروماتيزم، والدكتورة مريم النعيمي "استشاري أمراض الروماتيزم"، والدكتورة بينا حميد "استشاري أمراض الروماتيزم"، والدكتور زيد الراوي "استشاري أمراض الروماتيزم"، والدكتور سامي زقوت "أخصائي أمراض الروماتيزم"، والدكتورة أمل قناوي "استشاري أمراض الروماتيزم"، إلى جانب عدد من أعضاء ومتطوعي ومتطوعات الجمعية.

وأكدت سعادة وحيدة عبد العزيز أن تنظيم هذا الملتقى يعكس حرص الجمعية على مواصلة جهودها الرائدة وفق توجيهات ورؤى قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة في الشارقة، الهادفة إلى نشر الوعي الصحي بين شرائح المجتمع عن أمراض المفاصل وأعراضها وطرق علاجها والمساهمة في توفير الخدمات الصحية لمرضى التهاب المفاصل وفق أفضل المعايير العالمية، وتمكينهم من الوصول إلى حلول مبتكرة لمساعدتهم على الشفاء، مشيرة إلى أن عقد هذا الملتقى يؤكد التزام

الجمعية بمواصلة تقديم الدعم الإرشادي والعنوي والمادي لمرضى التهاب المفاصل حيث نجحت الجمعية هذا العام في تنظيم أكثر من 19 محاضرة توعية قدمها أكثر من 27 طبيب ومختص إلى جانب تقديم نحو 100 ألف درهم كدعم مادي لتكثيف المرضى من متابعة علاجهم. وأشارت سعادة وحيدة عبد العزيز إلى أهمية الملتقى الذي يندرج ضمن سلسلة الفعاليات والبرامج التي أطلقتها الجمعية بالتزامن مع اليوم العالمي لالتهاب المفاصل، حيث يشكل منصة علمية للأطباء والطبيبات لتبادل الخبرات والتجارب حول أحدث المستجدات الصحية والعلاجية المتعلقة بمرض التهاب المفاصل، كما يتيح الملتقى تقديم إحاطة علمية كاملة لأفراد المجتمع عن مرض التهاب المفاصل وأسبابه وطرق الوقاية والعلاج منه، متوجهة بالشكر لجميع المشاركين ولكافة الأطباء والطبيبات على جهودهم المبذولة في إنجاح الملتقى.

من جانبها أشارت الدكتورة سعاد هناوي إلى أن طب الروماتيزم وأمراض المناعة الذاتية قد تقدمت بشكل كبير في السنوات الأخيرة، حيث تطورت أساليب التشخيص والعلاج في الكثير من الأمراض الروماتيزمية، ومن

هنا يأتي دور الملتقى في مواكبة مستجدات علم مرض التهاب المفاصل، وتعزيز مستوى الرعاية الصحية عبر ما يشكله هذا الحدث الذي يأتي بالتعاون العلمي مع لجنة الروماتيزم في مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية والرابطة الخليجية لأمراض المناعة والروماتيزم، من منصة مهمة لزيادة الوعي بالأمراض الروماتيزمية بين مختلف التخصصات الطبية وإتاحة الفرصة للأطباء وطاقم التمريض لتبادل الخبرات والتجارب والاطلاع على أفضل ممارسات الرعاية الصحية والعلاجية المعتمدة عالمياً في علاج أمراض التهاب المفاصل. وتضمن الملتقى الذي شهد مشاركة واسعة من الأطباء وطاقم التمريض وطلبة كليات الطب والعلوم الصحية في الجامعات ثلاث جلسات حوارية استعرض من خلالها الأطباء أعراض مرض التهاب المفاصل الروماتويدي، وأهمية التشخيص المبكر وآخر الدراسات العلمية المتعلقة بآلام الظهر الالتهابية، ونهج التشخيص المعتمد، واعتلال الفقار المفصلي، والتحديات التشخيصية في التهاب المفاصل الصدغي، ومناهج العلاج، وأهمية التعاون في إدارة التهاب المفاصل الصدغي.



منوعات الفكر 23

على الرغم من أنه لا يمكن تجنبها تماما، إلا أنه وفقا للخبراء، يمكن للنظام الغذائي الصحيح أن يساعد بشكل كبير على مكافحة الشيخوخة. وذلك لأن الأطعمة التي نتناولها لتغذية أجسامنا تساهم بشكل مباشر في جميع جوانب صحتنا، بما في ذلك طول العمر والوظيفة الإدراكية.

نصائح الخبراء لمكافحة الشيخوخة



خمسة أطعمة للحفاظ على طول العمر وقوة الدماغ



وقد اعتبر بعض الخبراء الأمعاء "الدماغ الثاني"، في إشارة إلى شبكة الأعصاب المهمة في الجهاز الهضمي المعروفة بتوافقها مع الدماغ.

وعادة ما توصف الأطعمة المخمرة بأنها واحدة من المجموعات الغذائية الأكثر فائدة لصحة الأمعاء بسبب التركيز العالي من البروبيوتيك والبكتيريا والفيتامينات والمعادن المفيدة. كما أنها تساعد في الحفاظ على صحة البشرة مع الحفاظ على توهجها.

تحتك جرعة كبيرة من البروتينات ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والدهون غير المشبعة، وهي مفيدة للقلب.

جرب الأطعمة المخمرة

لقد ثبت أن هذه الأطعمة توفر مجموعة من الفوائد الصحية، وتناولها يوميا يمكن أن يعمل بمثابة مضاد للشيخوخة، ومضاد لارتفاع ضغط الدم، ومضاد للالتهابات، ومضاد للسكري، ومضاد للسرطان، ومضادة للحساسية.



الأفوكادو كخيار لتقليل انتشار مرض ألزهايمر والخرف لدى بعض السكان.

ويمكن استخدام هذه الزيوت مع السلطات، أو تناولها مع شطيرة أو استخدامها كبديل للزبدة. وإضافتها إلى أي وجبة هي عملية مبادلة بسيطة من شأنها تعزيز قوة الدماغ.

وتحتوي الزيوت النباتية على الكثير من العناصر الغذائية، بما في ذلك الأحماض الدهنية والدهون الأحادية غير المشبعة ومضادات الأكسدة.

المكسرات

هذه الوجبات الخفيفة الصحية المليئة بالعناصر الغذائية يمكن أن تساعد على إدارة مستويات الكوليسترول والصحية، والتي يمكن أن تمنع أمراض القلب، وتدعم وظائف المخ. ويمكن لحفنة من اللوز أو الجوز أو الفستق أو الكاجو أو الجوز البرازيلي أن



الزيوت الصحية

تم وصف زيت الزيتون وزيت

طبيبة تحذر: لا تشرب القهوة في هذا الوقت!

حذرت الدكتورة بونام ديساي من خمس عادات في نمط الحياة يمكن أن تعرض صحتك لخطر كبير، بما في ذلك شرب القهوة في وقت معين من اليوم.

وفي مقطع فيديو على "تيك توك"، حثت ديساي الناس على عدم شرب القهوة بعد وقت معين من اليوم.

وتقول وكالة حماية البيئة الأمريكية إن هذه المواد الكيميائية مرتبطة بمجموعة متنوعة من المشكلات الصحية، بما في ذلك زيادة خطر الإصابة بالسرطان واضطرابات في وظيفة الجهاز المناعي والعصبي. وتعزيزا لمخاوف ديساي بشأن اضطراب النوم الناجم عن الكافيين، أوصت بعدم السفر في وقت متأخر من الليل. وقالت: "إن الرحلات هذه يمكن أن تعطل نومك بشكل كبير لمدة ليلة، لذلك تجنبها إن أمكن". كما حثت الناس على عدم قضاء يوم بدون خمسة أطعمة نباتية مختلفة.

وأضافت: "يمكن أن تشمل هذه الفواكه والخضروات والأعشاب والتوابل".



وكان تحذير ديساي جزءا من قائمة أطول من عادات نمط الحياة التي يجب تجنبها أو تغييرها من أجل صحتك. وقالت: "أنا طبيبة وهذه هي الأشياء الخمسة التي لا أفعلها، أو لم أعد أفعلها، من أجل صحتي. الأول: شرب الكحول. لا توجد كمية من الكحول آمنة لصحتنا". ويرتبط الاستهلاك المفرط للكحول بتطور الأمراض المزمنة والمشاكل الصحية الأخرى، مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الكبد ومشاكل الجهاز الهضمي، وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. كما تم ربطه بسرطان الثدي والضم والحنجرة والمريء والكبد والقولون والمستقيم. وحذرت ديساي من المواد البلاستيكية أيضا بالقول: "إن الأدوات البلاستيكية، خاصة عند تسخينها، يمكن أن تتسرب إلى اختلالات الغدد الصماء، لذلك لم أعد أشتريها". ويصف المعهد الوطني لخدمات الصحة البيئية، المواد الكيميائية المسببة لاختلال الغدد الصماء (EDCs)، بأنها مواد كيميائية قد تحاكي أو تحجب أو تتداخل مع هرمونات الجسم، وتعد جزءا من نظام الغدد الصماء.

وفي حديثها إلى أكثر من 22000 من متابعيها، أوضحت ديساي سبب عدم شربها القهوة أبدا، أو تناولها للكافيين، بعد الساعة 12 ظهرا. وقالت: "إن نصف عمر الكافيين يتراوح بين خمس إلى ست ساعات، ومن الممكن أن يظل باقيا في نظامك بالقرب من وقت النوم، ما يمنعك من النوم. لذلك أحاول حقا تجنب أي مشروبات تحتوي على الكافيين في فترة ما بعد الظهر". وربطت نقص النوم بعدد من المشاكل الصحية المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب وأمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتة الدماغية والسمنة والاكتئاب. وتأتي نصيحته بدعم من بحث نُشر في مجلة Science Translational Medicine عام 2015، وجد أن شرب ما يعادل كوبين من قهوة الإسبريسو قبل ثلاث ساعات من النوم يمكن أن يعيد ساعة جسمك إلى الوراء لمدة ساعة تقريبا، ما يسبب اضطراب الجسم.



 DUBAI GOVERNMENT OF U.A.E.	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 دبي المحاكم DUBAI COURTS
70642	العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٩/١١/٢٠٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٧٠٩٥٠ تنفيذ تجاري المطروقة، بـ دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨م موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٢٢٣/٧٠٩٥١ نزاع تجاري، بمبلغ المدفوع به وقدره (٦٦٣٧١) درهم شامل الرسوم والاصراف. طالب التنفيذ : ريجيني تاجار اسيلايت عنوانه / المراتب : امارة دبي - منطقة حور العزرق - شارع ٢٤ متفرع من شارع الوحيد - اسم الجيش الاية الشيفخة فاسطة رشاد اندل مكتوب الطابق الارضي - مكتب رقم ٢٥ - بالقرب من مطعم فاخلاف بالايم ٥١٤٥٢٢٢٢ المطلوب ايداعه : ١- باس جوت نعنوع - صفته : منفذ ضده موضوع الإعلان : اداء عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفق به وقدره (٦٦٣٧١) درهم الي طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (٧) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان . رئيسية شعبية	

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70408

العدد ٢٠٢٣/١١/٢٩ بتاريخ

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٧٧١/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذه تجاري

المطروحة في دائرة التنفيذ الرماحة رقم ١٨٦

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٥٥٢/٢٠٢٣/١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠ - سداد المبلغ المتخذ في وقده (٧٦٨٢٥,٤٣) درهم شامل الرسوم والاضاريف .

الوكيل : نواف عبدالله المدهله

توكله الامارات - اماره دبي - مدينه دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى بوابة الراجح - ٤١ شقة الخليل (١٠١/١ - ٤١٤٣٣٤٣)

المطولى اعلانه ١ - لييل موز (فرع من شركة المشاريع المتضامنة د.م) - صفته : منفذ حده

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذيه المذكوره اعلاده والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقده (٧٦٨٢٥,٤٣) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمه ، وعليه فان المحكمه ستباشر الاجراءات التنفيذيه بحسبكم في حاله عدم الالتزام بالفرقار المذكور خلال (٧٧) أيام من تاريخ نشره داخل الاعلان .

رئيس الشعبيه

الخبر

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
70021	العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٩/١١/٢٠٢٣ اعلان وتكليف بالوفاء بالتشتر في التنفيذ رقم ١٦٦٩٧/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات	الخبر

[illegible]

 محاكم دبي	 محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/٢٩ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٦٧٨٥/٢٠٢٣/٢٠٧ تجاري <i>(المطوية، بدارنة التنفيذ الثالثة رقم ١٨)</i> موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٩/٢١ تجاري مصارف ، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٢٠٢٣٧,٢٨) درهم شامل للرسوم والصاريف . طالب التنفيذ : بنك أبوظبي الاول ش.م.خ متعاونو الامارات - امانة دبي - برصبي - شارع الشيخ زايد - مكتب ٣٠٧ - ٥٠٥١١٦٦٧٧ موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (٢٠٢٣٧,٢٨) درهم الى طالب التنفيذ أو ذرئته المحكمة . عليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حال عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	



الجمهورية العربية الكويتية
وزارة التعليم والتعليم العالي



دوريات
DURRA COURT

حكم دبي

حكم دبي الابتدائية

70197

العدد ٢٠٢٣/١١/٢٩ بتاريخ

إعلان حكم بالنشور

٢٠٢٣/١١/٢٩ عقاري

الفخ

نفاذ الإعلان بالنشور

إلى محكمته عليا في بدو افتتاح المحاكمات في د.ج.م. - محوّل الجرافة

بما أن محكمته - عتيقة أحمد علي دراج

وعلمته - يعقوب ومحمد مراد عبد الرحمن الكازمي

تفصيلات الحكم

أما حكمه فمحتّم بطلانها التام بتاريخ ٢٠٢٣/١١/٢٩ - في الدعوى المشكورة أعلاه ألسان/ عبسده أحمد علي دراج بحكمه محكوماً بطلانها التام عليها الأثر والتأثيرية وبموجبه التوجيهات للمدعي عليها التنازلة أو بطلان كافة الإجراءات التقديرية التي تم إيفائها على الوجه المذكور موصوع الدعوى في ملف التفتيش رقم ١٩٧٧ لسنة ٢٠٢١ تنفيذ الجزائي رقم ٤٤٤٤ الأثر الجزائي رقم ١٢١١ - ثانياً باستمساكها لتعديده لوجه الدعوى رقم ١٠٧٧ - والثالثة بالارض رقم ١٥٤ رقم ١٢١١ - حرر من - مني منسي -

لتنفيذ وتنفذ الحكم المذكور لاسم الدعوى بالتأشير بذلك في المحاكمات والأمرات وتعديدها عليها بالرموز والأصوات ومبوع

في درجته مقلد الجرائم - بالازم بالازم لتعديدها لاسم الدعوى المقرونة في الدعوى المقرونة في ملفها على

التفتيش في ملفها الصافي

كما يتابعه الإعلان في الأقاليم المستأنفة خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لتشرده هذا الإعلان ضمن صاحب

السوق المحمّد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حكمه علي وعلى علته.

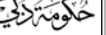
[illegible]

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70197	العدد ٢٠٣٢/١١/٢٩ بتاريخ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٩٥٦/٢٠٣٢/٢١	١١

[illegible][illegible]

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكمة دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70392]	العدد ١٤٠١٢ بتاريخ ٢٩/١١/٢٠٢٣ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٤٢/٢٠٢٣/٨٩٧ تجاري	الخبر

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70392]	العدد ١٤٠١٣ بتاريخ ٢٩/٢٨/٢٠٢٣ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر رقم التنفيذ ٢٥٧/٢٠٢٣/١٧٠ شيكات المطروحة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣ موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (٢٣-٠٠٠٠) والصار عن بنك المشرق بقيمة (٢٥٠٠٠٠) والرسوم والصاريف. طالب التنفيذ : فنذر آل عتيقوتيجو ليميتد عنوانه الإمارات - امارة دبي - برجي دبي - شارع فندق زايد السعيد - مبنى فندق فيرست هورن - طقة ١٣٠ - ٥٨٩٢٠٠٧٧٧٧ الطرفون اعلانه :- ١- جميع اللامامل الالكتروني كيبدا - صفته : منفذ ضد موضوع الاعلان ، قد افاد عليه الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزمك بدفع المبلغ المتفق به وقرره (٢٥٥٥٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينته بالحكمة بالإضافة الى مبلغ رسوم لمخزنة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسبكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (0٩) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70519

العدد ٢٠٢٣/١١/٢٩ بتاريخ

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠/٦٩٧٠ تنفيذ تجاري

المطروحة: بالدائرة التجارية عشر رقم ٢٩٩

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/١١/٢٩ نزاع محمد المجدد بسماء البديع المقتد به وبقراره ٨٩١٢/٩٨ (٨٩١٢/٩٨) درهم شامل الرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ : معهد اسويد لتبني قيادة المراكب والتوعية المرورية

مستوفاه الامارات : امارة دبي - رفقة البطلين - يدوة - دبي - شارع بن ياس - مبنى الفرق ١ - شقة ٨٩١٢٦٦٥٥٠ - ٨٩١٢

المطلوب ايلانه : ١- التبرع لمصنعي مياكل المراكب ش.م.م - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بدفع المبلغ المنفذ به وبقراره ٢٠٢٣/٩٨ (٨٩١٢/٩٨) درهم الى طالب التنفيذ و اخذت المحكمة مقامه لرسوم المحكمة. وعليه فان المعلن

ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

القرار

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

[70021]

العدد ١٠٢٣/١١/٢٩ بتاريخ

اعلان بانشر

في المنازعة رقم: ٢٢٤٥/٢٠٢٣/٤١١ نزاع محدد القيمة

الخبر

المطوّرة، بـ التسوية الودية للمنازعات رقم ٧٧

موضوع المنازعة : اولا التكرم بالتصريح بتسجيل ايداع الخصم جلسة نظرها مع اعلان ثانيا

دورها وابعاد الشئوت الخاصة ايداع المبلغ المذكور وقدره (٢٨.٩٤٨/١١) درهم ثانيا

وتشرون الفا واربعمائة واربعة وتسعون وثلاثم وسبعون فلسا - مع الفائدة القانونية باواقع % - من

تاريخ ايداع هذه الدعوى وحتى تمام السداد - ثالثا التزم المضي عليه بالرسوم والصاريف وعقيل الغتاب

الحامدة .

المتنازع : شركة مجموعة الامارات للتأصالات (مجموعة الصالات) ش.م.خ

تثولاه - الامارات - دبي - يدري - يدي - شاري بن ياس - ميني برج اتصالات - دبي - مقابل شيراتون

الطور - ٢٠٢٣/٣٣ - ومثله: عبدالله رحمه الله تعالى انصر التماسي

المطوبر لانه - ١ - عرفان نور حسن نور حسن - صفته : مستخدم

موضوع الاعلان : اقررت المحكمة اقرار ماضي الخصم وفقا لنص المادة ٤٨ من اللائحة التنظيمية

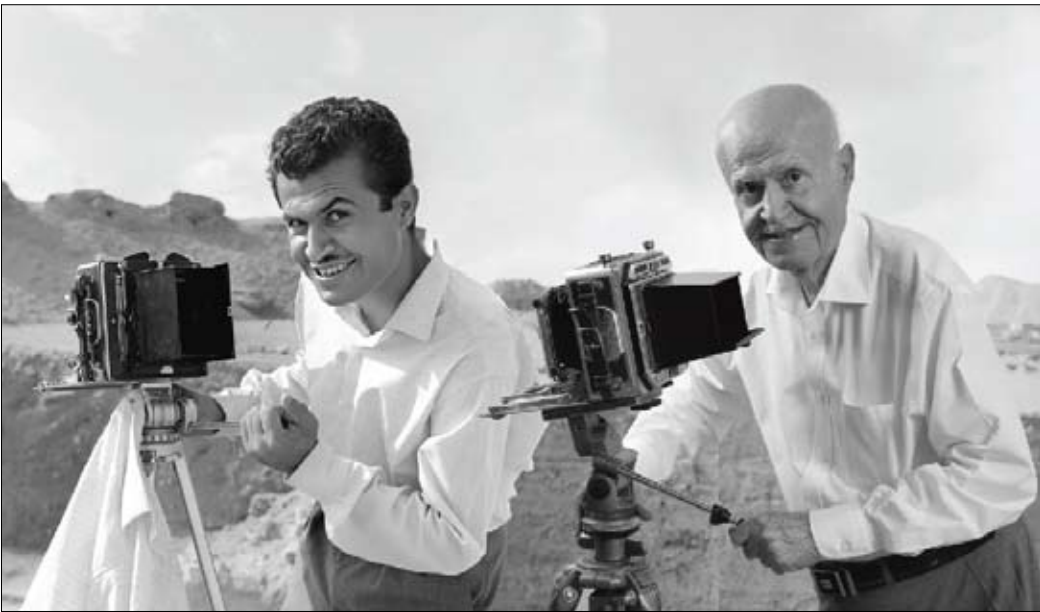
الاجراءات المدنية رقم ١٧٧ فحضورها اقرار ماضي المتنازع ضد (٢٨.٩٤٨/١١) درهم والفائدة % من

تاريخ المطالبة وحتى اتمام التزم والرسوم والصاريف ومثني درهم مقابل اعلان الحامدة .

د. عبد الله القيس

 محاكم دبي DUBAI COURT OF CASSATION	محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70608	العدد ٢٠٢٣/١١/٢٩ بتاريخ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٣/١٦٥١٥ تنفيذ شيكات	
المطوية، بـ دائرة التنفيذ الشاملة رقم ٢٢٩ موضوع التنفيذ : اتفاقية الحماية الممنوحة المنتج رقم (٩١-٢١١) والصادر عن المفتاح ضدها بقيمة (٤٤,٢٨٦,٢٥) درهم. طالب التنفيذ : صناعات ميتاليك بوتش س.ر.م.م. عنوانه /أمرارة دبي - بيردة - شارع القرمود - مبنى ايربى - شقة ٢٠٦ - ٥٢٣٩٢٧١٠٢٢٧٠٠٠٠ ويقتضيه: محمد بن جاسم محمد السويدي المطلوب اعلانه: ١- شركة بي حبيب للمقاولات العامة س.ر.م.م - صفته : منفذ ضده موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والأزامك بدفع الفعلي المنفذ به وقدره (٥٧٧٧,٧٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه نأذن بالحكمة استيفاس الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان. لنفس الشبهة		

[illegible]



منوعات الفجر 26

بمناسبة اليوم الوطني الـ 52

«الإمارات في معجم العين» معرض ومحاضرة للمصور البحريني عبد الله الخان في مؤسسة العويس الثقافية

الحجم ولكنها تنتظم في أضواء واحدة يحملها موضوع الحنين والتوثيق فيرفع من شأنها في الوجدان ويزيد من حضورها المبهج في الأقدمة. يترافق المعرض مع ندوة للمصور عبد الله الخان بعد الافتتاح وكذلك طباعة كتاب يحمل عنوان المعرض ذاته أعده الكاتب البحريني حسين المحروس يعكس جانباً من شخصية المصور الخان إلى جانب صور منتقاة من مفردات المعرض.

وها هو اليوم يطل علينا عبر هذا المعرض الذي يحمل ملامح تلك الفترة من حياة دولة الإمارات، وكأنه يراها بعين الأمل والتأمل، فانعكس ذلك على صورته بالأبيض والأسود، فصارت شهادة على حدث كبير، وراحت تسير من زمن إلى زمن، وها هي قد تعدت الـ 50 من عمرها، ولكنها لا تزال صور فنية نابضة بالحياة.

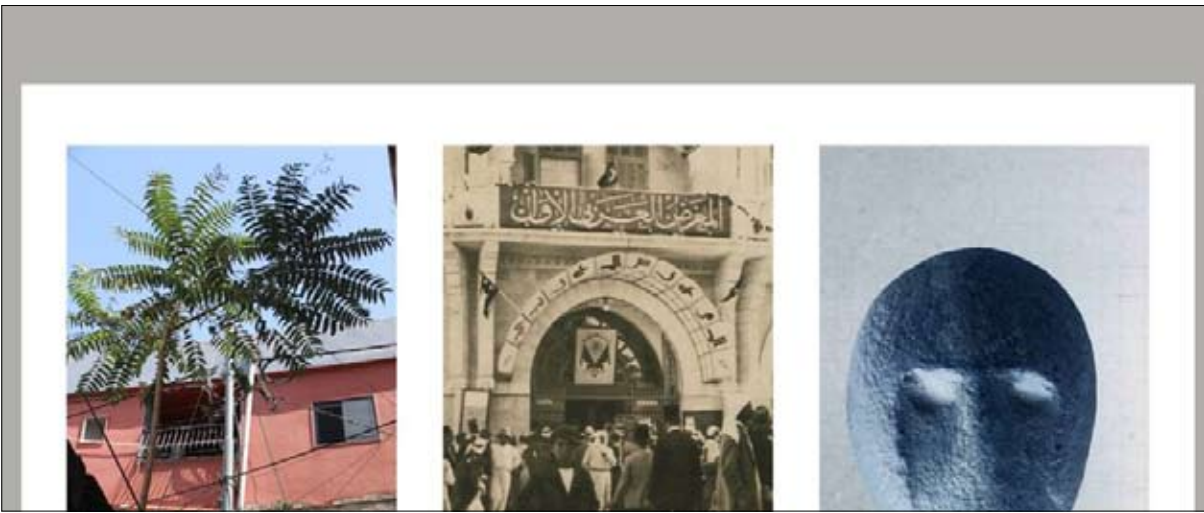
المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان التي التقطها العام 1966 من أبرز صور المعرض، والتي اعتمدت فيها بعد صورة رسمية للحاكم. ولم يغفل عبد الله الخان الشخصيات العامة في الحياة اليومية من سياسيين وإداريين وتجار وغيرهم، مما كان لهم حضور فاعل في الحياة الاجتماعية بشكل عام.

كان يجوب إمارات الدولة ومدنها منذ العام 1963 حاملاً كاميرته ومسلحاً بخبرته كمصور لشركة نفط البحرين (بابكو) وخلال تلك السنوات زار عبد الله الخان مناطق كثيرة بكاميرته، مصوراً حياة الناس، والمناطق العامة وتفاصيل مختلفة للطرق والشطآن والجسور وغيرها..

كان يجوب إمارات الدولة ومدنها منذ العام 1963 حاملاً كاميرته ومسلحاً بخبرته كمصور لشركة نفط البحرين (بابكو) وخلال تلك السنوات زار عبد الله الخان مناطق كثيرة بكاميرته، مصوراً حياة الناس، والمناطق العامة وتفاصيل مختلفة للطرق والشطآن والجسور وغيرها..

•• دبي - د. محمود علياء

الشارقة للفنون تعلن المشاريع الفائزة بمنحة النشر 2023



الحائزة على المنح الدعم ثلاثة مشاريع أخرى برزت بمقترحاتها المتميزة ونهجها البحثي وقدرتها على تقديم فهم جديد للقضايا الملحة التي لا يغطيها عالم النشر السائد إذ يقدم المتحف الفلسطيني عبر مشروعه البحثي المدني منظوراً جديداً لمقاربة التاريخ الثقافي الفلسطيني ويشمل الكتاب المكون من مجلدين على مخرجات خطافية وعلمية سنوية ووقائع ومؤتمرات وأوراق بحثية أنتجتها المتحف الذي تأسس عام 1997 وهو جمعية غير حكومية متخصصة بدعم منظور حيوي ومفتوح عن الثقافة الفلسطينية في المنطقة وخارجها.

أما المشروع الثاني فيقدمه المهندس المدني المتخصص في ترميم المباني القديمة في

•• الشارقة - و.ام: أعلنت مؤسسة الشارقة للفنون عن مشاريع الفائزة بمنحة النشر لعام 2023 وهي «الشجرة ذات الرانحة الكريهة، لأريج الأشهب وأولو ريباس ومفكرات مصورة متعددة لمنصة النشر، بالنقص»، واستحضر النهضة: المعارض العربية في القدس الانتدابية، لثدي أبو سعادة.

تقدم مختارات من الأدب العربي والمترجم وكتب الأطفال واليا فعين

«مجموعة كلمات» تعرض إصداراتها في أربعة معارض محلية وإقليمية

بتنمية معارفهم وثقافتهم. معرض جدة الدولي للكتاب وتشارك «مجموعة كلمات» في «معرض جدة الدولي للكتاب» الذي تنظمه «هيئة الأدب والنشر والترجمة في السعودية» خلال الفترة الممتدة من 7 وحتى 16 ديسمبر، وتستضيف فيه أكثر من 600 دار نشر، وتقدم أبرز إصداراتها لجمهور الكتاب والقراءة في المملكة العربية السعودية.

تتابعين لها وهما «كلمات» المتخصصة بكتب الأطفال واليا فعين، و«روايات» المختصة بنشر الأعمال الأدبية العربية والمترجمة إلى العربية من لغات أجنبية، حيث يعرض الجناحان باقة من إصداراتها الشيقة للزوار من جميع الفئات العمرية.

الأطفال واليا فعين باللغة العربية والتابعة لـ «مجموعة كلمات» في «مهرجان العين للكتاب» الذي يقام من 19 حتى 25 نوفمبر في مدينة العين بأبوظبي، حيث يستقبل جناحها الزوار الصغار ويعرض لهم مجموعة من العناوين الشيقة التي أصدرتها الدار والتي تجسد أهداف المهرجان الرامية لبناء جيل قارئ مرتبط بقرائه، متمسك بهويته، معزز بقيمه المجتمعية الأصيلة.

•• الشارقة - الفجر: تعزز «مجموعة كلمات» حضورها المحلي والإقليمي في أربعة معارض للكتاب في دولة الإمارات العربية المتحدة، والمملكة العربية السعودية، ودولة الكويت: حيث تشارك في «مهرجان العين للكتاب» و«مهرجان الكويت الدولي للكتاب» و«معرض إراء» و«معرض جدة الدولي للكتاب»، خلال الفترة الممتدة من 19 نوفمبر حتى 16 ديسمبر 2023، تجسيدا لأهدافها الرامية لتوفير مصادر المعرفة وترسيخ ثقافة القراءة بين أفراد المجتمعات العربية بكافة جنسياتهم وفئاتهم العمرية.



«شركة منصة للتوزيع» تحتفي بالكتاب الإماراتي في الكويت والجزائر والعين



النشر المتطورة في دولة الإمارات إلى كل مكان، عبر مشاركتها في مجموعة كبيرة من معارض الكتب المحلية والإقليمية والدولية التي شكلت حلقات وصل مهمة بين الناشرين الإماراتيين ونظرائهم من صناع الكتاب حول العالم وأتاح لهم التعرف إلى جديد الصناعة، وتوزيع الكتب إقليمياً، والمشاركة في الفعاليات والمحافل الثقافية المحلية والدولية ومنصات بيع وتوزيع الكتب، وتوسيع أعمالهم. وقد وفرت الشركة نقطة تواصل ميسرة للناشرين المحليين إلى سوق النشر العربي، حيث تولي الشركة أهمية خاصة للمشاركة في معارض الكتب التي تُقام في منطقة الخليج والمنطقة العربية بشكل عام، لرشد القارئ العربي بإبداعات الناشر الإماراتي، ولعب دور في تشجيع القراءة لدى الشباب العربي.

وصول دور النشر الإماراتية إلى الجمهور الإفريقي من خلال مشاركتها للمرة الأولى في معرض الجزائر الدولي للكتاب 2023 التي اختتمتها في 04 نوفمبر الجاري، ونقلت عبرها 1200 كتاب تشمل 150 عنواناً من إصدارات 20 ناشراً مشاركاتاً. أما في «مهرجان العين للكتاب»، فقد احتفت «منصة» عبر مشاركتها التي استمرت من 25 أكتوبر حتى 19 نوفمبر بالأعمال المهمة للكتاب والمفكرين والمبدعين الإماراتيين والعرب، وحفزت حبّ القراءة لدى الأجيال الشابة في الإمارات من خلال عرض 400 عنوان بإجمالي 3 آلاف كتاب من إنتاج 30 دار نشر محلية. وعلى مدار عام 2023 عززت شركة «منصة» من مساعيها لدعم دور النشر الإماراتية وإيصال إصداراتها التي تعكس المشهد الثقافي الإماراتي الغني وصناعة

إصداراتهم في معارض الكتب الدولية، عرضت شركة منصة في تلك المعارض الثلاثة أحدث إصدارات 103 ناشرين من أعضائها شملت 1050 عنواناً، بإجمالي 10200 كتاب، متيحة لجمهور القراء والمشاركين فرصة استكشاف شتى صنوف الأدب والإبداع الإماراتي من تأليف وترجمة.

•• الشارقة - الفجر: يشهد الربع الرابع من العام 2023 تكثيفاً لجهود شركة منصة للتوزيع الرامية إلى الإسهام في تعزيز الاقتصاد الإبداعي في دولة الإمارات وتمثيل الناشر الإماراتي في الأحداث الثقافية محلياً وإقليمياً، إذ فضلاً عن مشاركتها في عدة معارض دولية وإقليمية في شهر أكتوبر، تشارك شركة منصة في معرض الكويت الدولي للكتاب الذي انطلق في 22 نوفمبر الجاري ويستمر حتى الثاني من ديسمبر 2023، إضافة إلى مشاركتها في معرض الجزائر الدولي للكتاب ومهرجان العين للكتاب في الفترة ما بين 25 أكتوبر و19 نوفمبر.



منوعات

الفكر

27

مع Pathan "باتان" (٢٠٢٣، ١٤٦ دقيقة) لسيدهارث أناند (١٩٧٨)، تكون العودة "حقيقية" للنجم والممثل شاروخان (١٩٦٥)، بعد آخر فيلم له، "ديلويل" (٢٠١٥)، رفقة نجمته المفضلة كاجول. فهما اشتهرا معاً بأفلامهما منذ عام ١٩٩٥، وأبرزها "العاشق المجنون"، الذي وضع الأساس الفني لسيرة الممثل في عالم بوليوود. قصة حب بسيطة، تتحدى الصداقات والأعراف والتقاليد والصعوبات العائلية، وتحاول في خط سردي طويل نقد الأعراف الأبوية في مجتمع هندي، يبدو مع مرور الوقت أنه لا يتغير. عندما عُرض الفيلم في الدار البيضاء والرباط وفاس، خرج الجميع من الصالات يبحثون له عن حبيبة مُتخيّلة، يستعيد معها بعض تفاصيل الفيلم وموسيقاه.

"Pathan" : حطّم مقاييس الصناعة السينمائية في بوليوود



منذ ذلك الفيلم، صنع صاحب "فان" (2016) سيرة سينمائية مميزة، أصبح بمقتضاها نوعاً من إله للسينما الهندية، كما قالت ممثلات هندية. ففي نحو 30 سنة، ظلّ شاروخان يتجدّد من تلقاء نفسه، من دور إلى آخر، ويرسم لنفسه أفقاً سينمائياً جديداً. قدّم له المخرج الراحل ياش شوبرا (1932 - 2012) أهمّ الأدوار السينمائية، فجعله ممثلاً محبوباً في بوليوود، رغم أنه كان على قدر كبير من المسؤولية تجاه أفلام شوبرا. لم يفشل الممثل في أداء أدواره، بل تقدّم إلى الأمام. نجّمات كثيرات يتسابقن على مشاركته أدوار البطولة، فيُصبحن منذ اللقطة الأولى شهيرات في بوليوود. بعد آخر فيلم لشوبرا معه، "جاف تاف مي جان" (2012)، فُتحت للممثل إمكانيات تعاون مع مخرجين جدد، فاستفاد من وجوه نسائية للثنائيات البطولةية، فبات يؤدي أدوار البطولة مع ممثلات غير معروفات، كبديل عن وجوه أخرى مُكرّسة، أمثال: كارينا كابور وكاجول وبريتي زينتا وكاترينا كاييف، وغيرهن من اللواتي عملن على صناعة السينما الهندية في متخيل الناس ووجدانهم.

الفيلم الجديد (باتان) حطّم مقاييس الصناعة السينمائية في بوليوود. لا يوجد فيلم هندي في تاريخ البلد عمّر طويلاً في الصالات السينمائية، إلى درجة إقامة عروض ما بعد منتصف الليل، يُستوعب عدد الناس الذين حصلوا على تذاكر دخول. مشاهد تنقلها الصحافة الهندية، ونظيرتها البريطانية، لهنود كثر أمام الصالات، ينتظرون مشاهدة الفيلم، رغم أنه عادي وبسيط، ولا يخرج بمجمعه عن أفلام الحركة، التي

عودتنا عليها السينما الهندية. فيه، ارتفعت حدة المؤثرات البصرية، وكثر فيها نوع من الحركة المبالغ فيها. يحاول "باتان"، عبر نصّه (سيناريو سيدهارث أناند نفسه)، التماهي مع نصوص أميركية متشابهة: عميل تنفيذه الاستخبارات الهندية، يتحدّ مع عميلة استخبارات باكستانية للقضاء على عميل آخر مُنشق عن المخابرات الهندية، ويجهد في نشر فيروس قاتل في الهند.

بهذه الوصفة الجاهزة، التي تُذكر بالأجزاء الأخيرة من أفلام دانيال كريغ في "جيمس بوند"، حاول سيدهارث

عودتنا عليها السينما الهندية. فيه، ارتفعت حدة المؤثرات البصرية، وكثر فيها نوع من الحركة المبالغ فيها. يحاول "باتان"، عبر نصّه (سيناريو سيدهارث أناند نفسه)، التماهي مع نصوص أميركية متشابهة: عميل تنفيذه الاستخبارات الهندية، يتحدّ مع عميلة استخبارات باكستانية للقضاء على عميل آخر مُنشق عن المخابرات الهندية، ويجهد في نشر فيروس قاتل في الهند.

بهذه الوصفة الجاهزة، التي تُذكر بالأجزاء الأخيرة من أفلام دانيال كريغ في "جيمس بوند"، حاول سيدهارث



بعد رفضه من قبل المنتجين قبل 28 عاما

حكاية دفع شارون ستون راتب ليوناردو دي كابريو من جيبها



تذكر الممثل العالمي ليوناردو دي كابريو موقفاً لا ينسى للممثلة شارون ستون خلال تصريحاته لأحد البرامج، قائلاً أنه يعرب عن امتنانه الشديد للممثلة الكبيرة بقوله : "منحتني فرصة كبيرة حينما كنت صغيراً عام 1995 أي قبل 28 عاما حينما أصرت على مشاركته بفيلم من بطولتها كان من أهم النقاط المحورية لي، بفيلم The Quick and the Dead". وأضاف ليوناردو : "كانت نجمة كبيرة بهذا التوقيت وإصرارها على قبول برفض شركة الإنتاج إلا أنها أصرت وأخيرتهم أنها ستدفع راتبي من جيبها الخاص". واختتم دي كابريو حديثه : لا أعلم إذا كنت شكرتها من قبل أم لا، ولكن أشكرها من كل قلبي على هذا الموقف".

من ناحية أخرى وبعد 28 عاما من تلك الواقعة، كشف تقرير مؤخراً عن أجر الممثل العالمي ليوناردو دي كابريو عن فيلم Killers Of The Flower Moon، وفقاً Puck News. وصل لـ 40 مليون دولار مقابل أدائه دور إرنست بوركهارت.

ووفقاً لصحيفة هوليوود ريبورتر، حصل دي كابريو على 25 مليون دولار مقابل دوره في تعاونه السابق مع مارتن سكورسيزي، فيلم Killers Of The Flower Moon. 2014.

من أهم أفلام العام الذي يشارف على الانتهاء، وذلك يرجع إلى قصة العمل التي تتمحور حول قصة السكان الأصليين في أمريكا، بجانب وجود اسم الثلاثي في العمل، الذي أعطى الأمر طابعاً ترويجياً أكبر.



الفجل

مواد غذائية تكبح الشعور بالجوع



أعلنت الدكتورة آلا نيرولينا أخصائية امراض الجهاز الهضمي، أن هناك أطعمة تكبح الشعور بالجوع ، وفي نفس الوقت تفيد الجسم.

وتشير الطبيبة في حديث لـ Gazeta.Ru إلى أن الفواكه الغنية بالألياف الغذائية تكبح بفعالية الشعور بالجوع.

وتقول: "إن الفواكه الغنية بالألياف الغذائية كالتفاح مثلا تكبح بفعالية الشعور بالجوع وفي نفس الوقت مفيدة جدا للجسم؛ فهي تساعد في الحفاظ على توازن مثالي لمركوبيوم الأمعاء وعلى مكافحة الالتهابات، وعند تناولها بصورة منتظمة تقضي على الامساك وتعمل على تطبيع مستوى السكر في الدم".

ووفقا لها، تحتوى المكسرات على نسبة عالية من الألياف الغذائية أيضا، ولكنها في نفس الوقت تحتوي على سرعات

حرارية عالية، لذلك يجب تناولها باعتدال.

وتقول: "الزنجبيل كمادة تضاف للشاي أو الطعام، يساعد على تقليل الشهية لأنه يحتوي على مادة الجينجيرون Gingerol الموجودة في جذور الزنجبيل على شكل زيت طيار. كما أن هذه المادة تساعد على تخفيض مؤشر هرمون اللبتين (هرمون الأنسجة الدهنية)، ما يؤثر في خفض الشهية. كما أن الشاي الأخضر، لاحتوائه على الكافيين، يساعد على تقليل الشهية ويحسن عملية التمثيل الغذائي. ويؤدي تناول الأفوكادو مع الألياف الغذائية إلى الشعور بالشبع، ما يقلل من الإفراط في تناول الطعام".

ووفقا لها يمكن الشعور بالشبع بسرعة، بعد تناول البيض، لأنه يحتوي على كمية كبيرة من بروتين سهل الهضم والامتصاص.

مواد غذائية تساعد على إطالة العمر

كشفت الدكتورة ليزا أفيشكايا خبيرة التغذية الروسية عضو الجمعية المهنية لخبراء التغذية وعلم التغذية، عن المواد الغذائية التي تساعد في تحسين الصحة وإطالة العمر.

ووفقا لها جميع المنتجات الغذائية بالفلافونويد لها هذا التأثير.

وقد أكدت الدراسات العلمية التي أجراها العلماء هذا التأثير الإيجابي للفلافونويدات. فقد اتضح لهم أن جميع الفئات الفرعية لهذه المواد تحمي الجسم على المستوى الجزيئي وقادرة على حماية الإنسان من الأمراض المزمنة.

وتشير الخبيرة إلى أن من ضمن الأطعمة الغنية بالفلافونويدات- الشاي بنوعيه الأسود والأخضر والثمار الطازجة والمجمدة والفلفل الحار والشوكولاتة الداكنة والبقدونس والزعرتر والسبانخ. وتقول: "يجب على الشخص التعود على تناول الخضار الورقية والثمار والفلفل بحيث تصعب من ضمن أطباق الطعام التي يتناولها يوميا. كما تنصح بتناول كوب واحد على الأقل من الشاي الأخضر أو الأسود يوميا لأنه مفيد أيضا".

الإفراط في استخدام أقراص علاج التهاب الحلق يمكن أن يؤدي إلى مشكلات في الجهاز الهضمي

وفقا للدكتور دينيس باتي، الخبير في مختبر هيموتست فإن الاستخدام المفرط للبخاخات والمستحلبات والمصاصات لعلاج التهاب الحلق يمكن أن يسبب ضررا كبيرا للصحة.

ويشير الطبيب موضحا، إلى أن هذه المستحضرات تحتوي على مكونات يمكن أن تسبب رد فعل تحسسي لدى البعض.

ويقول: "يظهر رد الفعل التحسسي في أحسن الأحوال، على شكل دمع وإفرازات غزيرة واحتقان الأنف. في أسوأ الأحوال، سوف تتطور وذمة كوينك- (وذمة وعائية عصبية) التي هي رد فعل حاد من الجسم لمسببات الحساسية. تتمثل الأعراض الرئيسية لها في زيادة تورم الجلد والأغشية المخاطية بشكل حاد في منطقة العينين والفم والجهاز التنفسي. وتعتبر الوذمة الحنجرية خطيرة بشكل خاص، لأنها يمكن أن تؤدي إلى الاختناق".

ويضيف: "تمنع النساء الحوامل من استخدام بعض البخاخات لأنها تحتوي على مكونات تؤثر سلبا في الجنين. ونفس الشيء ينطبق على فترة الرضاعة الطبيعية. لذلك على جميع النساء الانتباه على هذه المسألة واستشارة الطبيب قبل استخدام البخاخات".

ووفقا له يجب استخدام بخاخات الحلق بحذر للأطفال.

ويقول: "يمكن أن تسبب هذه الأدوية تشنجا في الشعب الهوائية عند الرضع والأطفال دون سن 3 سنوات، لذا يمنع استخدامها بشكل صارم. وبالنسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 3 سنوات، يمكن استخدامها إذا سمحت التعليمات المرفقة بذلك، لأن عدم وجود مثل هذا السماح في التعليمات يشير إلى أن المادة الفعالة إما تشكل خطرا على جسم الطفل، أو لم تدرس فعاليتها وسلامتها لفئة المرضى الصغار".



الممثلة الكورية الجنوبية جو هيون يونغ خلال وصولها لحضور حفل توزيع جوائز ماما 2023 في طوكيو. (ا ف ب)

قرأت لك

الفجل الحار



أعلنت الدكتورة فيكتوريا لازاريقا، خبيرة التغذية الروسية، أن للفجل السبري (الفجل الحار) خصائص فريدة لذلك من الضروري إضافته للنظام الغذائي. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية

للأنباء، إلى أن فوائد الفجل الحار عديدة وتستحق الاهتمام.

وتقول، " هذا نبات فريد من نوعه بخصائصه الحديدية المفيدة. فهو يحتوي على فيتامينات C و E و PP و B. كما أنه غني بالعناصر المعدنية الدقيقة والأحماض الأمينية والألياف الغذائية. وأن تركيز فيتامين C فيها يفوق تركيزه في الليمون. وحدته ناتجة عن احتوائه على زيت الخردل، الذي يمتاز بخصائص مضادة للميكروبات والفيروسات. أنه مادة غذائية مفيدة ويجب على الذين ليس لديهم مشكلات صحية تمنع تناوله، ضمه إلى نظامهم الغذائي".

وتضيف الخبيرة، يجب الامتناع عن تناول الفجل الحار في جميع حالات تفاقم أمراض الجهاز الهضمي، ويجب على النساء تناوله بحذر أثناء الحمل والرضاعة.

سؤال وجواب

• ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟

الأصفر الرنات.

• ما هي أول بلد عزّفت النشيد الوطني؟

الولايات المتحدة.

• ما هي أعلى الشلالات في العالم؟

– أعلى شلالات العالم هي شلالات سوزولاند في الجزيرة الجنوبية لأيسلندا

• في أي مدينة تقع منظمة الصحة العالمية؟

– في مدينة جنيف بسويسرا

• ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟

الحوت الأزرق.

هل تعلم؟

- النحلة تحرّك جناحيها 160 مرة في الثانية.
- ملكة النحل يمكنها أن تضع 3000 بيضة في يوم واحد.
- هل تعلم أن أول من وصف أعمال التقطير والتبلور والتذويب والتحويل هو العالم الإسلامي جابر بن حيان. الذي يعد من علماء العرب المشهورين. وله شهرة كبيرة عند الأفرنج بما نقلوه من كتبه في بدء يفظلتهم العلمية.
- وهو أول من أدرك أهمية الاختبار العلمي فأكد عليه وخطا خطوات واسعة في سبيل تقدم الكيمياء. ويعتبر هو مستكشف حامض الكبريتيك وماء الذهب والصور الكاوية.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب يقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب ب أتاكبك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فبنى نظامية بغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أسبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية في وقته.
- لا توجد درجة تجمد محددة للبلتزين، فقد يتجمد في درجة 82- أو 115- مئوية.

قصة الفلاح الفقير

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما أمهما صفاراً ورحلت عن الدنيا، فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتهما فولدت له ابنة ثانية كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسئولية البيت وكل شيء وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفاتتان فاستعجل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين مسيوري الحال ومن عائلتين غنيتين مما رفع من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماماً، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزناً على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحداً ما غرزها ليباريها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعها فتأوهت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطلبي مني ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزء لك، واطمننت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، ووزوجيني برجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ماتمنيته، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأبائها ما حدث فلم يصدقاها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروساً وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلبي شيئاً فبعدنا جميعاً كان بكفيكم زوجاً غنياً بحبك، أما الأمتيتان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا لقرية ومن فيها، فاغلظت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شيء في هذه الدنيا، وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركها زوجها في الحال فندمت وأسرعت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيد لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملةك لكنك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحاتها.

