

إطلاق أول برنامج تدريبي معتمد
للكوادر الطبية في حماية الطفل
والكشف المبكر عن العنف

أحمد الزين:
أشعر بالأسى والقهر
والحزن على الناس



10 "أطعمة فائقة"

لتعزيز صحتك



يمكن إطالة العمر بالتخلص من منتجين لمعالجة الدهون

يمكن أن تصبح المادة القادرة على إزالة النواتج الثانوية لعملية التمثيل الغذائي مفتاحاً لإبطاء عملية الشيخوخة. وتشير مجلة Current Biology إلى أن العلماء أجروا دراسة على الديدان والخميرة واكتشفوا أن مكافحة الآثار السامة لمادتي الفليسرين والغليسريدالدهايد قد تسبب الطريق إلى إطالة العمر. وقد أظهرت التجارب على ديدان Caenorhabditis elegans والخميرة أن تغيير عمل جين واحد فقط يزيد من طول عمرها بنسبة 50 بالمئة. ويعتقد الباحثون أن نفس الشيء يمكن أن يطبق على البشر، لأن لدى هذه الديدان أكثر من 70 بالمئة من الجينات المشتركة مع البشر. ويفترض الباحثون أن الغذاء الغني بالدهون قد يسبب تنشيط عمليات محددة في الجسم يؤدي إلى تحسين عملية التمثيل الغذائي لاشئين من المنتجات الثانوية لعملية التمثيل الغذائي للون، التي تتراكم بشكل طبيعي في أجسامنا بمرور الوقت. وعند شطر أحدهما (الفليسرين) مباشرة، سيؤدي إلى تحلل المادة الثانية (الفليسريدالدهايد). ويعتقد أن الفليسرين والفليسريدالدهايد لهما تأثير سام، لذا فإن إزالتها من الجسم يجب أن تعزز حياض الشيخوخة الصحية وطول العمر. ووفقاً للباحثين، تزداد كمية الفليسرين والفليسريدالدهايد المتراكمة في الجسم مع مرور الوقت، نتيجة زيادة تراكم الدهون مع التقدم بالعمر.

وفاة الفنانة المصرية لبنى محمود

كشف الدكتور أشرف زكي، نقيب المهن التمثيلية في مصر، عن وفاة الفنانة لبنى محمود بعد صراع مع المرض. ومن المقرر أن يتم تشييع الجنازة من مسجد السيدة نفيسة بالقاهرة بعد صلاة الظهر، ودفنها بمقابر العائلة، ولم يتم تحديد موعد لتلقي العزاء. يذكر أن لبنى محمود تخرجت في المعهد العالي للبلاتيه وكانت ضمن أول دفعة فكاتت بفرقة باليه أوبرا القاهرة. واتجهت بعد ذلك للتمثيل فكانت بداية مسيرتها الفنية في عام 1985 حين شاركت في فيلم "صاحب الإدارة بواب العمارة" مع الخرجة المصرية نادية سالم، وبعد ذلك توالى مشاركتها في الأعمال الفنية بعد ذلك وتنوعت ما بين المسرح والسينما والدراما التلفزيونية.

تعبت من أنظمة إنقاص الوزن؟ إليك الحل السحري لحرق الدهون!



أفضل شيء على الإطلاق هو الاعتماد على المواد الطبيعية التي تسرع عملية التمثيل الغذائي وتساعد على حرق الدهون، وما أكثرها في الطبيعة نستمر طيلة الوقت في البحث عن أسهل وأبرز الحلول للتخلص من الوزن الزائد الذي نجنيه من وقت لآخر. فلا نكل ولا نمل من اتباع الأنظمة الغذائية للوصول للجسم المثالي.

وبحسب خبيرة التغذية الروسية الدكتورة ألكسندرا أريزيتوفا، فإن أفضل شيء على الإطلاق هو الاعتماد على المواد الطبيعية التي تسرع عملية التمثيل الغذائي وتساعد على حرق الدهون، وما أكثرها في الطبيعة، وهي ما أسمتها بـ"المولدات الحرارية"، ولا يخلو أي مطبخ منها.

الطفل الحار

وبحسب ما نقلت عنها وسائل الإعلام الروسية، قالت خبيرة الصحة الروسية إن الطفل الحار يحتوي على مادة الكابسيسين، فيما يحتوي الفلفل الأسود على مادة البيبيرين، وقشرة الحمضيات تحتوي على السينفارين. كما أن الكافيين والايبيغالوكاتشين ينسبان أيضاً إلى "المولدات الحرارية". والشاي الأخضر يحتوي على مزيجه. ويعتبر الزنجبيل والقررفة والكمون والخردل والثوم والشيت والبيندوس والريحان وإكليل الجبل والعسل وبذور الكتان من ضمن "المولدات الحرارية". وأوصت الخبيرة الصحية الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي بتناول هذه المواد بحذر لأن الإكثار منها قد يؤثر ويهيج الغشاء المخاطي للمعدة. وأضافت بالقول: "بما أننا نعرف تأثير المواد المولدة للحرارة، علينا استخدامها باعتدال وخاصة إذا كان الشخص ينوي الخروج من المنزل في الطقس البارد. لأنها تنشط عملية التعرق، أما الأشخاص الذين يعانون من التهاب الجزء العلوي من الجهاز التنفسي فيمكنهم تناول مشروب من الزنجبيل والعسل والليمون، ما يساعد على زيادة التعرق وبالتالي سرعة انخفاض درجة حرارة الجسم المرتفعة". ووفقاً للخبيرة الروسية، لجميع المواد الكاملة تأثير مولد للحرارة، لأن طاقة ما تتحرر خلال عملية الهضم فيحافظ على تنظيم الحرارة. لذلك يمكن أن ننسب إلى "مولدات الحرارة" الأسماك واللحوم والبيض والحبوب الكاملة والمكسرات وبعض الخضروات والفواكه.

إليك قائمة بفواكه لذيذة.. وحارقة للدهون أيضاً
الكرز
أجرت جامعة ميشيغان دراسة على الفئران توصلت من خلالها إلى أن الفئران التي كانت تتغذى على الكرز

على مدى 12 أسبوعاً انخفضت أوزانها بنسبة 9% مقارنة بالفئران التي تغذت على ما يسمى بـ"حمية النظام الغربي". وتبين أن الكرز أدى بالفعل إلى تغيير الطريقة التي تعمل بها جينات الدهون في الحيوانات. كما أن الدراسات العلمية أثبتت فوائد الكرز على صحة القلب وتقليل الالتهابات.

الكُمثرى

على الرغم من حلاوة مذاقها، إلا أن الكُمثرى تتكون في الغالب من ماء والنياف، وهما عاملان يساعدان في تخفيف الوزن. وتمنح الكُمثرى شعوراً بالامتلاء لفترة طويلة، على الرغم من أن تناول 100 غرام من الكُمثرى ينطوي فقط على 56 سعرة حرارية. كما تدعم الألياف التي في الكُمثرى صحة عمل الجهاز الهضمي. وعلاوة على ذلك الفوائد، فإن كلاً من فيتامين C وفيتامين A في الكُمثرى يقللان من الالتهابات.

الفواكه مصدر رئيسي للسكر

ينصح الخبراء من يتبعون نظاماً غذائياً أن يحرصوا على أن تكون الفاكهة هي المصدر الرئيسي للسكر في نظامهم الغذائي، وذلك لأنه شيء يحتاجه الجسم لتوليد الطاقة، في حين أن السكريات المكررة، المتواجدة في الأطعمة المصنعة، تكون مضرّة بالصحة. ويؤكد الخبراء أنه لا يوجد ما يدعو للقلق بشأن نسبة السكر في الفاكهة طالما أنه يتم تناولها كفاكهة كاملة، وليس كصير. وتساعد الألياف، في حالة أكل الفاكهة، على تعديل إطلاق السكر في مجرى الدم، وبذلك يتم تجنب الارتفاع المفاجئ في مستويات الغلوكوز. وأخيراً، يؤكد خبراء التغذية على أهمية تناول فواكه مع كل وجبة يومياً لتضخيم نتائج فقدان الوزن بالإضافة إلى التمتع بمذاقها الطيب.

التوت

تمتاز ثمار التوت بغناها بالبولىفينول، الذي لا يساعد على إنقاص الوزن فحسب، بل ويمنع تكون الدهون. وأثبتت دراسة أجرتها جامعة تكساس أن الفئران التي تلقت 3 حصص يومية من التوت أو مسحوق التوت قللت من التكوين المتوقع للخلايا الدهنية بنسبة 73%. ويمكن إضافة التوت إلى الشوفان أو الزبادي أو السلطة، سواء كان مجففاً أو مسحوفاً. وباستخدامه في هذه الخيارات العديدة، يكون من السهل تناول 3 مرات يومياً في الوجبات المختلفة.

البطيخ

يتجنب البعض تناول البطيخ على افتراض أنه "سكر وماء"، ولكنه في الواقع طعام صحي جداً. ووفقاً لجامعة كنتاكي، فإن تناول البطيخ يقلل من تراكم الدهون في الجسم. وينسب لعصير البطيخ أيضاً فائدة تخفيف وجع العضلات عقب ممارسة التمارين الرياضية.

النكتارين والخوخ والبرقوق

تُعرف عائلة فاكهة النكتارين والخوخ والبرقوق باسم "الفواكه الحجرية"، وهي تساعد في الوقاية من الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، والتي تُعد من عوامل الخطر المرتبطة بالسمنة والأمراض المتعلقة بها. ويُعد مرض السكري المثال الرئيسي لاضطراب التمثيل

لماذا قد تكون نكات الأب مفيدة لك؟!

يرى باحث خبير أن نكات الأب مهمة في مساعدة الأطفال على تعلم الشعور بالإحراج من والديهم. وهذا يزيد من قوتهم لأنهم نجوا من إحراج والدهم الذي يصنع تلاحباً فظيها ويبدو أن الإحراج ليس بهذا السوء. ويكتب مارك هاي كنودسن، الباحث في الفكاكة ومدير المختبر في مختبر الإدراك والسلوك بجامعة أريزون، لجمعية علم النفس البريطانية: "من خلال إشارة مشاعر أطفالهم بأنفسهم وعواطفهم دون أن يتأرجحوا في التمسر، يبنى الآباء مرونة أطفالهم ويتديرون على أن يتحملوا الهجمات البسيطة ونوبات المشاعر السلبية دون تعب أو تصرف، وتعليمهم التحكم في الانفعالات والتنظيم العاطفي". وأضاف: "في ضوء ذلك، جدر التفكير في نكات أبي كإداة تربوية قد تخدم وظيفة مفيدة للأطفال الذين يوجهون أعينهم إليهم. ومن خلال إخبار أطفالهم باستمرار بنكات سببة للغاية لدرجة أنهم محرجون، قد يدفع الآباء حدود أطفالهم لدى الإحراج الذي يمكنهم تحمله.

مشاهد العنف في دراما رمضان.. هكذا تحمي ابنك منها

يحفل موسم المسلسلات والبرامج في شهر رمضان بمائدة دسمة، قلما يراعي صناعها تأثير ما تقدمه على الأطفال، فيما تنزعج الأسرة من مشاهد العنف المنتشرة ببعضها، ولا تتدري كيف تحمي أبنائها. موقع "سكاى نيوز عربية" التقى مع اثنين من المتخصصين في الصحة النفسية والعلاقات الأسرية، ليوضحا للأسرة ما هي مشاهد العنف الخطرة على أطفالها، وكيف تساعد طفلها على التعامل معها دون التأثير بها حال التعرض لها. ما المحتوى العنيف للأطفال؟ بداية، يوضح الدكتور أحمد علام والدكتورة نادية جمال مفهوم "المحتوى العنيف بالنسبة للطفل": "محتوى يوجد به إيذاء بدني مثل الضرب. يضم مشاهد يظهر بها تكسير الأشياء. مشاهد عنف بسيطة مثل شد الشعر. يشمل الحرق. استخدام آلة حادة أو سلاح. تقديم البطل على أنه الذي يمارس "البطولة والعنف". كيف أحمي طفلي؟ وللغلب على هذه المشكلة يقدم المختصان عدة نصائح: رقابة الطفل وعدم تركه وحيداً أثناء جلوسه أمام التلفزيون. إبعاده عن التلفزيون في حال عرض مسلسل يقدم محتوى عنيفاً، باشغاله بممارسة نشاط آخر. ماذا بعد التعرض لمحتوى عنيف؟ في حال تعرض الطفل لمشهد عنيف وقتها يمكن للوالدين التصرف كالتالي: شرح أن العنف داخل الدراما "ليس حقيقياً ومجرد تمثيل".

عصير الأناناس مضاد للالتهابات

تحتوي فاكهة الأناناس على كثير من المنجنيز والنحاس وفيتامين سي، وهي توليفة تدعم جهاز المناعة بقوة، لكن تتميز هذه الفاكهة الاستوائية بمادة البروميلين التي تعطي الأناناس خصائص إضافية المضادة للالتهابات. وإلى جانب هذه المميزات يحتوي الأناناس على فيتامينات ب1 و ب6، ويوفر حصة جيدة من الألياف الغذائية، والإنزيمات، والمغذيات الدقيقة التي تساعد على انقباض الأوعية الدموية وتمنع تخثر الدم. ووفق موقع "ليفيغ سترونغ"، يُنصح بتناول عصير الأناناس لتقليل آلام التهاب المفاصل، وتورم الأنسجة العضية، كما يعتبر مفيداً في مواجهة كل الأمراض الالتهابية من عدوى الإنفلونزا وصولاً إلى سرطان.





بمبادرة من «أبوظبي للطب» و«جاهزية» و«صحة»

إطلاق أول برنامج تدريبي معتمد للكوادر الطبية في حماية الطفل والكشف المبكر عن العنف

•• أبوظبي - الفجر

القانونية والمهنية التي تنظم هذه المهنة وربطها في موضوع العنف ضد الأطفال مقارنة بالبالغين. وأشارت إلى أن التدريب التخصصي يتناول أهم الجوانب المهنية لإدارة الحالات التي يشتبه بتعرضها للعنف والإساءة وكيفية تشخيص العنف الواقع عليها، وأهمية التدخل مع الضحية والأسرة وكيفية التعامل مع المعتدي أيضاً من خلال التبليغ والتحويل بالاستناد إلى القانون والتشريع والصلاحيات الممنوحة لهم. وفي نهاية التدريب تم تقييم مضامين الورشة والتأكيد على استكمال العمل مع الطواقم الصحية من أجل رفع المهارات والخبرات وتعزيز توجهاتهم المهنية ضمن المحاور التي تم تغطيتها في التدريب، والتأكيد على توفير المساندة المطلوبة من الطاقم التدريبي خلال الفترة القادمة إلى أن يتم تعميم مضامين التدريب على باقي العاملين الصحيين في إطار خطة تدريب وبناء قدرات الكادر صحي من العاملين الصحيين في مستشفيات الدولة الحكومية والخاصة والتي ستقدم نقلة نوعية في مستوى أداء خط الدفاع الأول وزيادة جاهزيتها للتعامل مع حالات العنف للأطفال والحد منها لحماية الطفل.

والعناية المركزة والأطفال واكتسابهم مهارات لتعميم معارف تشخيص مؤشرات العنف والحماية وبناء نظم التوثيق والتدخل والتحويل المهني لحالات العنف ضد الأطفال حسب اللوائح والأنظمة المعتمدة من جهتها أشادت الدكتورة نورة الكندي من القيادات الإماراتية الطبية الشابة بأهمية هذا التدريب العميق في تناوله لقضايا هامة تسهم في زيادة وعي العاملين في المؤسسات الصحية المختلفة، والذين هم على تماس مباشر مع أفراد المجتمع، وأشار إلى أن أهمية التدريب تنبع أيضاً من كونه يساعد على توحيد المفاهيم والخبرات لدى العاملين في قطاع الصحة ويضع العاملين في المستشفيات أمام مسؤولية كبيرة إذا ما لم يتم التعامل مع قضايا العنف التي تصلمهم بجدية ومهنية عالية، وانهم مساءلون أمام القانون عن أي حالة عنف أو إساءة أو إهمال لم يتم التبليغ عنها. وقالت إن البرامج التدريبية معتمدة دولياً وتتضمن شرحاً مفصلاً حول قضايا العنف ضد الأطفال وكيفية رصد هذه الحالات وكيفية التعامل معها، وتعريف العنف والإساءة وأنواعها، بالإضافة إلى إثارة التساؤلات حول أهم الصعوبات التي تواجه العاملين في النظام الصحي والأطر

المبكرة: إن برنامج بناء قدرات خط الدفاع الأول من الكوادر الطبية في مجال حماية الطفل والكشف المبكر عن العنف سيسهم في تطوير مهارات الكوادر الطبية بممارسات الكشف المبكر عن الإساءة للأطفال وتعزيز قدراتهم ودور منشآت الرعاية الصحية في التعامل الفعّال مع حالات الإساءة للأطفال. وأكد القاضي أهمية أن يشعر جميع الأطفال في إمارة أبوظبي بالآمان والحماية، وحمايتهم من التعرض لأي أذى أينما كانوا، حيث أن حمايتهم من المخاطر هي مسؤولية الجميع من خلال بذل جميع الجهود اللازمة لضمان حماية الأطفال وصون حقوقهم، لافتاً إلى أن البرنامج تضمن العديد من الإرشادات للاستجابة لمخاطر تعرض الأطفال للإساءة والإجراءات التي يجب اتخاذها، ودور الكوادر الطبية في ضمان حماية الأطفال، لافتاً إلى أهمية الشراكة مع مختلف المؤسسات خاصة في مواضيع تهتم بقضايا حماية الأطفال. وأوضح القاضي أن طبيعة عمل الكوادر الطبية تحتم عليهم التعامل مع العديد من الحالات الصحية والتي قد يكون من بينها حالات ناتجة عن العنف ضد الأطفال، ومن المهم ومن المهم جداً وجود نظام تدريبي موحد يسهم في الكشف

المبكرة: إن برنامج بناء قدرات خط الدفاع الأول من الكوادر الطبية في مجال حماية الطفل والكشف المبكر عن العنف سيسهم في تطوير مهارات الكوادر الطبية بممارسات الكشف المبكر عن الإساءة للأطفال وتعزيز قدراتهم ودور منشآت الرعاية الصحية في التعامل الفعّال مع حالات الإساءة للأطفال. وأكد القاضي أهمية أن يشعر جميع الأطفال في إمارة أبوظبي بالآمان والحماية، وحمايتهم من التعرض لأي أذى أينما كانوا، حيث أن حمايتهم من المخاطر هي مسؤولية الجميع من خلال بذل جميع الجهود اللازمة لضمان حماية الأطفال وصون حقوقهم، لافتاً إلى أن البرنامج تضمن العديد من الإرشادات للاستجابة لمخاطر تعرض الأطفال للإساءة والإجراءات التي يجب اتخاذها، ودور الكوادر الطبية في ضمان حماية الأطفال، لافتاً إلى أهمية الشراكة مع مختلف المؤسسات خاصة في مواضيع تهتم بقضايا حماية الأطفال. وأوضح القاضي أن طبيعة عمل الكوادر الطبية تحتم عليهم التعامل مع العديد من الحالات الصحية والتي قد يكون من بينها حالات ناتجة عن العنف ضد الأطفال، ومن المهم ومن المهم جداً وجود نظام تدريبي موحد يسهم في الكشف

بمبادرة مشتركة بين هيئة أبوظبي للطب للطفولة المبكرة وبرنامج الإمارات للجاهزية والاستجابة الطبية "جاهزية" وشركة صحة، تم إطلاق برنامج تدريبي معتمد في حماية الطفل والكشف المبكر عن العنف في بادرة مبتكرة لبناء قدرات خط الدفاع الأول من العاملين الصحيين في منشآت الرعاية الصحية الحكومية والخاصة من خلال منهج موحد ومعتمد من الكلية الملكية البريطانية للأطفال والكلية البريطانية للأطباء والكلية الملكية للتدريب ومستشفيات (أن إتش أس) البريطانية. ويأتي إطلاق البرنامج بعد نجاح المرحلة التدريبية الأولى والتي استمرت لسته أشهر تم فيها تدريب 100 من كبار الأطباء والاستشاريين والأخصائيين، وأسهمت في تطوير مهاراتهم للكشف المبكر عن حالات العنف ضد الأطفال والذي سينعكس إيجابياً على الخدمات المقدمة للأطفال وتعزيز حمايتهم من العنف الجسدي والنفسي. وقال سعادة المهندس ثامر القاضي المدير التنفيذي لقطاع المشاريع الخاصة والشراكات في هيئة أبوظبي للطب للطفولة



سالم بن حم الثقاي يكرم الشركاء الاستراتيجيين

•• العين - الفجر

واحتضن المركز بالشركاء الاستراتيجيين من الجهات الحكومية والبلديات والدوائر الرسمية بالإضافة إلى الفرق التطوعية العاملة في الدولة وذلك تقديراً لجهودهم في دعم مبادرات المركز وحملاته وبرامجه الثقافية والاجتماعية. وأكد الشيخ مسلم بن حم على أن التكريم يأتي في إطار تكريس روح التعاون بين الهيئات والمؤسسات الرسمية والاتحادية للحفاظ على المكتسبات التي تحققت، والتأسيس لإنجازات مقبلة، تساهم في دعم الحركة الثقافية في الدولة. وأضاف أن المركز يضيء في مساعيه تجاه رفع الوعي الثقافي والاجتماعي على مختلف المستويات الفردية والاجتماعية، والمؤسسات الحكومية والخاصة.

عبيد بنت محمد المنصوري من الرائدات في العمل الخيري والإنساني ومن النماذج الإماراتية المهمة التي كانت السند الكامل لأخيها الرجل في ساحات البذل والعمل الخيري والاجتماعي، وصاحبة مسيرة كبيرة في العمل الخيري والاجتماعي. حمدت بنت جمعة بن مغير الخيلي من الشخصيات الذين قدموا خدمات جليلة كان لها الدور الفاعل في تطور نهضة مسيرة البلاد الخيرية، صاحبة مساهمات خيرية متعددة ومشاركات تعليمية وثقافية متنوعة، فضلاً عن تميزها بحسن الخلق والحس الوطني العالي والتواضع والجد والاجتهاد.

إسهامات بارزة تجاه المجتمع وتتميّز بما قدموا في خدمة الوطن الغالي. وضمت قائمة الكرمين: سالم بن نصره العامري، وعبيد بنت محمد المنصوري، وحمدة بنت جمعة بن حارب الخيلي. سالم صالح بن نصره العامري من الرعييل الأول المخلصين الذين رافقوا المغفور له الشيخ زايد، وكان شاهداً على مراحل البناء والتأسيس ورافق الشيخ خليفة بن زايد رحمه الله بإخلاص لكل مافيه خير الدولة وتطورها، وصاحب مسيرة عامرة بالعمل والعطاء في خدمة وطنه.

وقال الشيخ مسلم بن حم: القيادة الرشيدة لدولة الإمارات العربية المتحدة وعلى رأسها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، وأصابت السير بخطى وثيقة ومتسارعة على نهج الرعييل الأول من الآباء المؤسسين لدولة الإمارات، أسهمت في ترسيخ مكانة الدولة عربياً وإقليمياً وعالمياً، وإبراز دورها الريادي في شتى المجالات وعلى مختلف الصعد. وتابع بن حم: تأتي مبادرة تكريم الرعييل الأول إيماناً منا وتقديراً لدور من ساهم في بناء الوطن الذين كانت لهم

برعاية وحضور الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقاي كرم المركز عدداً من الشخصيات الاعتبارية من الرعييل الأول وذلك تقديراً لجهودهم المتميزة في خدمة الوطن والمواطن، وضمت قائمة الكرمين عدداً من الجهات الحكومية والخاصة بالإضافة إلى الفرق التطوعية العاملة في الدولة. استهل حفل التكريم بحزف النشيد الوطني الإماراتي، وعرض فيلم تعريفي قصير عن مركز سالم بن حم الثقاي.

جامعة زايد تعين الدكتور مايكل آين كنان مدير الجامعة ورئيس للشؤون الأكاديمية

•• دبي - الفجر



قبل الأكاديميين والمختصين، مما يمنح الطلبة تجربة قيمة في العالم الحقيقي والمطلوبة للنجاح في حياتهم المهنية بعد التخرج. وتتماشى برامج جامعة زايد مع أهداف مئوية الإمارات 2071 ومشاريع تحسين نظام التعليم كجزء من خطط الحكومة لبناء إمارات المستقبل وتجهيز الأجيال المقبلة. وستقوم جامعة زايد خلال الفترة المقبلة بتطبيق مشاريع بحثية جديدة ذات مستوى عالمي، والتي ستدعم البرامج الأكاديمية الجديدة، وكما سيركز معهد الأبحاث الجديد على البحوث التطبيقية في مجالات مختلفة والتي تتماشى مع الأهداف الوطنية والعالية.

أعلنت جامعة زايد عن تعيينها الأستاذ الدكتور مايكل آين كنان مدير الجامعة ورئيس للشؤون الأكاديمية، والذي بدوره سيشرف على تطبيق إستراتيجية جامعة زايد الجديدة والتي يتم تنفيذها في المرحلة حالياً. وستواصل الجامعة بإشراف الدكتور آين تطوير برامجها الأكاديمية لمواجهة استراتيجيات الابتكار والريادة التي تتماشى مع تطلعات الأجندة الوطنية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة. وتوفر الجامعة للطلبة المستجدين إمكانية الاختيار من بين أربعة برامج متداخلة التخصصات للحصول على درجات علمية جديدة، والتي تهدف إلى منح الطلبة نطاقاً أوسع من العلوم النظرية والتطبيقية لاستيعاب تخصصاتهم المختارة، فضلاً عن برنامج (تحدي الشركاء) الذي أطلقتها الجامعة ضمن مسار البرامج الأكاديمية متداخلة التخصصات والذي يركز على تمكين الطلبة من التعامل مع بعض التحديات المطروحة من قبل الشركات المحلية والدولية المشاركة، وإجراء دراسات وبحوث علمية ووضع الحلول المناسبة، بحيث يتم قياس مخرجات التعليم من

كلما بكرنا في إجراء التشخيص ومباشرة العلاج، فنعند من المرجح أن يتماثل المريض للشفاء تماماً. لكن تأخر التشخيص والعلاج يزيد من مخاطر تعرض البصر لشديد يجبر المريض على ارتداء نظارة أو عدسات سمكية طيلة حياته، وقد يصل الأمر إلى مرحلة يحتاج فيها إلى زراعة قرنية. فهذا المرض يمكن أن يؤدي إلى تدهور جودة حياة المريض ببقية حياته". وأشار محمد قائلا: "قبل الخضوع للعملية كنت أعاني من رؤية مزدوجة وغير واضحة، إلا أنه بعد مرور 10 أيام، عاد كل شيء في عيني اليسرى لطبيعته. وليس ذلك فحسب، بل استطعت العودة لجامعتي وبدء العمل مجدداً، ويعود الفضل في ذلك إلى جهود الدكتور إسماعيل وفريق الرعاية المميز في مستشفى مورفيلدز للعيون في أبوظبي الذين أنقذوا مستقبل المهني". ومن الأعراض الرئيسية لمرض القرنية المخروطية تدهور البصر التدريجي والحاجة المستمرة إلى تغيير النظارات. وأكد الدكتور إسماعيل الذي يحرس على نشر الوعي بهذا المرض قائلاً: "إذا كنت تعاني من هذه الأعراض، فتعين عليك استشارة اختصاصي العيون أو متخصص في مشاكل القرنية، ولديه خبرة كافية وتدريب مناسب في أمراض القرنية وجراحتها لإجراء الدراسات اللازمة وتصوير القرنية وتفسيرها وتحديد ما إذا كان المرض بحاجة إلى تثبيت أو زرع قرنية". وحذر الدكتور إسماعيل المرضى الذين يشعرون بالأعراض من فرك عيونهم لأن هذه الممارسة تقود إلى تفاقم مرض القرنية المخروطية.

تحقق حلم طالب جامعي باستكمال الدراسة

عملية تثبيت قرنية ناجحة في مستشفى مورفيلدز للعيون في أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر



إسماعيل بإجراء أدنى حدود التدخل الجراحي لتثبيت القرنية، إلى جانب علاج متطور بالليزر لعين محمد اليسرى. وكان الهدف من استخدام الليزر هو إعادة تثبيت القرنية وتقليل الأشكال غير الطبيعية التي يتسبب بها مرض القرنية المخروطية. ثم أعطى المريض مباشرة فيتامين "ب 2" على شكل قطرة عينية، وأجرى تسليط ضوء فوق بنفسجي على العين. وهذا الإجراء عادة لا يستغرق أكثر من 15 دقيقة مع فرص نجاح لوقت تقدم المرض تبلغ 95%. وقال الدكتور إسماعيل: "تزداد فرص نجاح العلاج وبدلاً من اللجوء إلى خيار زرع القرنية، قام الدكتور

أجرى طبيب عيون في مستشفى مورفيلدز للعيون في أبوظبي، جزء من مبادرة للرعاية الصحية، عملية جراحية لشاب عمره 23 عاماً بعد تشخيصه بمرض شائع يصيب العين في مجتمعات منطقة الشرق الأوسط ويتطور تدريجياً. وقد منحه هذه العملية أملاً جديداً لتحقيق حلمه بأن يصبح طبيباً. محمد أسامة طالب فلسطيني يدرس في جامعة عجمان ويتطلع إلى مهنة طب الأسنان مستقبلاً، وقد عانى لسنوات من تراجع النظر، والذي أجبره على تغيير نظاراته مرات عديدة. وبعد قراره بطلب استشارة طبية، تم تحويله إلى الدكتور إسماعيل أبزابي المدير الطبي واستشاري طب وجراحة العيون في مستشفى مورفيلدز للعيون في أبوظبي. راودته مخاوف طوال حياته، إذ كان يخشى من عدم تحقيق حلمه بأن يصبح طبيباً أسناناً، وقال: "يعتمد مستقبل المهني على عيوني ويدي. وكانت صدمتي كبيرة حين بدأت قدرتي البصرية تتراجع. لكنني لم أستسلم وسعيت بكل ما أوتيت من قوة لتحقيق حلمي في أن أكون طبيباً أسناناً". تم تشخيص إصابة محمد بالقرنية المخروطية، وهو مرض يغير من بنية القرنية تدريجياً ويفضي إلى حالة من عدم وضوح النظر لا يمكن تصحيحها بالنظارات. وتشير دراسة حديثة إلى أن معدل انتشار هذا المرض في دولة الإمارات يبلغ 2.7%، وهو معدل أعلى بنسبة 54% مقارنة بالمعدل العالمي. وتصيب هذه الحالة الرجال

منوعات الفكر

23

انتشر في السنوات الأخيرة على نطاق واسع مصطلح "الأطعمة الفائقة" في إشارة إلى أنها أطعمة غنية من الناحية التغذوية، وبالتالي فهي جيدة لصحة الفرد.

ورغم أن هناك جدلا حول تصنيف "الأطعمة الفائقة" والإشارة إلى أنه مجرد مصطلح تسويقي، إلا أن هناك مجموعة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الضرورية للجسم، والتي يمكن أن تكون مفيدة لنا خاصة في أشهر الشتاء الباردة.



غنية من الناحية التغذوية

10 "أطعمة فائقة" لتعزيز صحتك

بفوائدها الصحية لأن سكريات السوربيتول ومحتوى الألياف العالي يساعدا على منع الإمساك.

وهذه الألياف مفيدة بشكل خاص لصحة الجهاز الهضمي، ولكن البرقوق يحتوي أيضا على مضادات الأكسدة.

وللحصول على كل الفوائد، تناول الفاكهة كاملة وليس عصير البرقوق فقط.

البيض يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، وهو مصدر كبير للبروتين.

فهو يحتوي على فيتامين A للمساعدة في الحماية من العدوى والمرض وفيتامين E المفيد لصحة الأعصاب وفيتامين D للحفاظ على صحة العظام والعضلات وهو موجود في عدد قليل جدا من الأطعمة الأخرى.

ويحتوي البيض أيضا على مجموعة من فيتامينات B، التي تدعم وظائف الخلايا القوية.

ويحتوي على عشرة معادن منها الكالسيوم المفيد للعظام والزنك الذي يدعم جهاز المناعة والحديد الذي يعزز الطاقة.

ويعزز المزج صحة القلب والهضم أيضا، نظرا لاحتوائه على مضادات الأكسدة والألياف.

الشوفان عبارة عن حبوب كاملة خالية من الغلوتين ومصدر كبير للألياف الغذائية، كما أنه يحتوي على فوائد يمكن أن تساعد في تقليل الكوليسترول.

إنه يساهم في صحة القلب والحفاظ على الوزن الصحي، ويحتوي على البروتين الذي يساعد المرء على البقاء شبعاً لفترة أطول.

ويحتوي الشوفان على مجموعة من العناصر الغذائية بما في ذلك فيتامينات B والحديد والزنك والمغنيسيوم، ما يعزز الطاقة ووظيفة الأعصاب.

البرقوق (الخوخ) لطالما كانت هذه الفاكهة شائعة في ما يتعلق

بفوائدها الصحية لأن سكريات السوربيتول ومحتوى الألياف العالي يساعدا على منع الإمساك.

وهذه الألياف مفيدة بشكل خاص لصحة الجهاز الهضمي، ولكن البرقوق يحتوي أيضا على مضادات الأكسدة.

وللحصول على كل الفوائد، تناول الفاكهة كاملة وليس عصير البرقوق فقط.

البيض يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، وهو مصدر كبير للبروتين.

فهو يحتوي على فيتامين A للمساعدة في الحماية من العدوى والمرض وفيتامين E المفيد لصحة الأعصاب وفيتامين D للحفاظ على صحة العظام والعضلات وهو موجود في عدد قليل جدا من الأطعمة الأخرى.

ويحتوي البيض أيضا على مجموعة من فيتامينات B، التي تدعم وظائف الخلايا القوية.

ويحتوي على عشرة معادن منها الكالسيوم المفيد للعظام والزنك الذي يدعم جهاز المناعة والحديد الذي يعزز الطاقة.

ويعزز المزج صحة القلب والهضم أيضا، نظرا لاحتوائه على مضادات الأكسدة والألياف.

الشوفان عبارة عن حبوب كاملة خالية من الغلوتين ومصدر كبير للألياف الغذائية، كما أنه يحتوي على فوائد يمكن أن تساعد في تقليل الكوليسترول.

إنه يساهم في صحة القلب والحفاظ على الوزن الصحي، ويحتوي على البروتين الذي يساعد المرء على البقاء شبعاً لفترة أطول.

ويحتوي الشوفان على مجموعة من العناصر الغذائية بما في ذلك فيتامينات B والحديد والزنك والمغنيسيوم، ما يعزز الطاقة ووظيفة الأعصاب.

البرقوق (الخوخ) لطالما كانت هذه الفاكهة شائعة في ما يتعلق

بفوائدها الصحية لأن سكريات السوربيتول ومحتوى الألياف العالي يساعدا على منع الإمساك.

وهذه الألياف مفيدة بشكل خاص لصحة الجهاز الهضمي، ولكن البرقوق يحتوي أيضا على مضادات الأكسدة.

وللحصول على كل الفوائد، تناول الفاكهة كاملة وليس عصير البرقوق فقط.

البيض يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، وهو مصدر كبير للبروتين.

فهو يحتوي على فيتامين A للمساعدة في الحماية من العدوى والمرض وفيتامين E المفيد لصحة الأعصاب وفيتامين D للحفاظ على صحة العظام والعضلات وهو موجود في عدد قليل جدا من الأطعمة الأخرى.

ويحتوي البيض أيضا على مجموعة من فيتامينات B، التي تدعم وظائف الخلايا القوية.

ويحتوي على عشرة معادن منها الكالسيوم المفيد للعظام والزنك الذي يدعم جهاز المناعة والحديد الذي يعزز الطاقة.

ويعزز المزج صحة القلب والهضم أيضا، نظرا لاحتوائه على مضادات الأكسدة والألياف.



بفوائدها الصحية لأن سكريات السوربيتول ومحتوى الألياف العالي يساعدا على منع الإمساك.

وهذه الألياف مفيدة بشكل خاص لصحة الجهاز الهضمي، ولكن البرقوق يحتوي أيضا على مضادات الأكسدة.

وللحصول على كل الفوائد، تناول الفاكهة كاملة وليس عصير البرقوق فقط.

البيض يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، وهو مصدر كبير للبروتين.

فهو يحتوي على فيتامين A للمساعدة في الحماية من العدوى والمرض وفيتامين E المفيد لصحة الأعصاب وفيتامين D للحفاظ على صحة العظام والعضلات وهو موجود في عدد قليل جدا من الأطعمة الأخرى.

ويحتوي البيض أيضا على مجموعة من فيتامينات B، التي تدعم وظائف الخلايا القوية.

ويحتوي على عشرة معادن منها الكالسيوم المفيد للعظام والزنك الذي يدعم جهاز المناعة والحديد الذي يعزز الطاقة.

ويعزز المزج صحة القلب والهضم أيضا، نظرا لاحتوائه على مضادات الأكسدة والألياف.

الشوفان عبارة عن حبوب كاملة خالية من الغلوتين ومصدر كبير للألياف الغذائية، كما أنه يحتوي على فوائد يمكن أن تساعد في تقليل الكوليسترول.

إنه يساهم في صحة القلب والحفاظ على الوزن الصحي، ويحتوي على البروتين الذي يساعد المرء على البقاء شبعاً لفترة أطول.

ويحتوي الشوفان على مجموعة من العناصر الغذائية بما في ذلك فيتامينات B والحديد والزنك والمغنيسيوم، ما يعزز الطاقة ووظيفة الأعصاب.

البرقوق (الخوخ) لطالما كانت هذه الفاكهة شائعة في ما يتعلق

بفوائدها الصحية لأن سكريات السوربيتول ومحتوى الألياف العالي يساعدا على منع الإمساك.

وهذه الألياف مفيدة بشكل خاص لصحة الجهاز الهضمي، ولكن البرقوق يحتوي أيضا على مضادات الأكسدة.

وللحصول على كل الفوائد، تناول الفاكهة كاملة وليس عصير البرقوق فقط.

البيض يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، وهو مصدر كبير للبروتين.

فهو يحتوي على فيتامين A للمساعدة في الحماية من العدوى والمرض وفيتامين E المفيد لصحة الأعصاب وفيتامين D للحفاظ على صحة العظام والعضلات وهو موجود في عدد قليل جدا من الأطعمة الأخرى.

ويحتوي البيض أيضا على مجموعة من فيتامينات B، التي تدعم وظائف الخلايا القوية.

ويحتوي على عشرة معادن منها الكالسيوم المفيد للعظام والزنك الذي يدعم جهاز المناعة والحديد الذي يعزز الطاقة.

ويعزز المزج صحة القلب والهضم أيضا، نظرا لاحتوائه على مضادات الأكسدة والألياف.

الشوفان عبارة عن حبوب كاملة خالية من الغلوتين ومصدر كبير للألياف الغذائية، كما أنه يحتوي على فوائد يمكن أن تساعد في تقليل الكوليسترول.

إنه يساهم في صحة القلب والحفاظ على الوزن الصحي، ويحتوي على البروتين الذي يساعد المرء على البقاء شبعاً لفترة أطول.

ويحتوي الشوفان على مجموعة من العناصر الغذائية بما في ذلك فيتامينات B والحديد والزنك والمغنيسيوم، ما يعزز الطاقة ووظيفة الأعصاب.

البرقوق (الخوخ) لطالما كانت هذه الفاكهة شائعة في ما يتعلق

بفوائدها الصحية لأن سكريات السوربيتول ومحتوى الألياف العالي يساعدا على منع الإمساك.

وهذه الألياف مفيدة بشكل خاص لصحة الجهاز الهضمي، ولكن البرقوق يحتوي أيضا على مضادات الأكسدة.

وللحصول على كل الفوائد، تناول الفاكهة كاملة وليس عصير البرقوق فقط.

البيض يحتوي على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، وهو مصدر كبير للبروتين.

فهو يحتوي على فيتامين A للمساعدة في الحماية من العدوى والمرض وفيتامين E المفيد لصحة الأعصاب وفيتامين D للحفاظ على صحة العظام والعضلات وهو موجود في عدد قليل جدا من الأطعمة الأخرى.

ويحتوي البيض أيضا على مجموعة من فيتامينات B، التي تدعم وظائف الخلايا القوية.

ويحتوي على عشرة معادن منها الكالسيوم المفيد للعظام والزنك الذي يدعم جهاز المناعة والحديد الذي يعزز الطاقة.

ويعزز المزج صحة القلب والهضم أيضا، نظرا لاحتوائه على مضادات الأكسدة والألياف.



تعزيزه عبر فمك وصولاً إلى المريء لإلقاء نظرة فاحصة. ويمكن أخذ خزعة - عينة صغيرة من الأنسجة - من أي مناطق غير طبيعية وإرسالها إلى المختبر لفحصها عن كثر. وقد تكون هناك حاجة لمزيد من الاختبارات مثل الفحص بالأشعة المقطعية أو التصوير بالموجات فوق الصوتية بالمنظار. يتم علاج سرطان المريء بالجراحة لإزالة الورم وأحياناً بإدخال دعامة لإبقاء المريء مفتوحاً والسماح بمرور الطعام والسوائل. وقد تكون هناك حاجة للعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي.

العلامة «الأولى» لسرطان المريء!

يتحسن تشخيص السرطان المبكر، وبخاصة وعي أعراضه. ومن المثير للقلق أن سرطان المريء غالباً ما يسبب أعراضاً وعلامات "يصعب اكتشافها".

ويعني موضع ورم المريء، الذي يبدأ في الأنبوب الذي يربط فمك بمعدتك، أن الأعراض تظهر غالباً عند تناول الطعام.

ووفقاً للدكتور ديبورا لي من صيدلية دكتور فوكس على الإنترنت، فإن "أول" أعراض سرطان المريء عادة ما تكون عسر البلع.

ويعني عسر البلع، أي صعوبة البلع، أخذ المزيد من الوقت والجهد لنقل الطعام أو السوائل من فمك إلى معدتك.

وقال لي: "سرطان المريء يبدأ عادة في الطرف السفلي من المريء. يتطور السرطان هناك على الأرجح لأنه موقع ارتداد الحمض، وينمو ببطء في هذه البيئة الشديدة الحموضة. ومع نموه، فإنه يسد الجزء السفلي من المريء، ما يعني أنه يصبح من الصعب البلع. ويبدو أن الطعام يلتصق في الحلق، ويسبب أحياناً عدم الراحة، والشعور بالغثيان والقيء وتقطير اللعاب".

ويمكن أن تبدأ الأعراض الأخرى المتعلقة بالطعام مثل الغثيان وعسر الهضم في الظهور أيضاً. ويمكن أن تتأثر شهيتك أيضاً وقد تبدأ في فقدان الوزن نتيجة لذلك.

وبصرف النظر عن هذه الأعراض، تشمل العلامات المنذرة الأخرى لسرطان المريء ما يلي:

- حرقة في المعدة.

- عسر البلع.

- الشعور بالتعب أو انعدام الطاقة.

- ألم في حلقك أو منتصف صدرك (خاصة عند البلع).

وإذا كان لديك أي أعراض لسرطان المريء، يجب عليك "مراجعة طبيبك العام دون تأخير".

وقال لي: "إذا كان طبيبك العام قلقاً، فسيحيلك إلى المستشفى لإجراء تنظير داخلي - منظار في أنبوب رفيع يتم





منوعات الفكر

26

تتيح إمكانية استعارة الكتب وإرجاعها عبر منصات ذكية في مختلف وجهات شروق

بيت الحكمة يدين مبادرة شبكة بيت الحكمة بهدف ربط المجتمع بمصادر المعرفة

للهيئة في إمارة الشارقة، من خلال تدشين مكتبات أخرى في مركز مليحة للأثار؛ وفندق البيت؛ ونزل الرفراف لتتيح لزوار هذه الوجهات ونزلائها فرصة الاستفادة من مختلف العلوم والمعارف. وتأتي مبادرة "شبكة بيت الحكمة" في سياق تطلع المكتبة للنهوض بثقافة المجتمع ونشر المعرفة بين أفرادها من خلال توفير محتوى متنوع في شتى العلوم والتخصصات، كما أنها تعد استكمالاً للجهود المبذولة لتقريب مصادر المعرفة من مختلف مجالات المعرفة والتخصصات وبلغات متعددة. وفي مراحل لاحقة، يعتزم بيت الحكمة توسيع الشبكة لتشمل المزيد من المشاريع المختلفة التابعة

للإمارة، وتتجلى هذه الجهود في مبادرة "شبكة بيت الحكمة" التي تسعى إلى تسهيل الوصول إلى مجموعة واسعة من الموارد والكتب المتخصصة. وأضاف: "تعد المبادرة شهادة على رؤية الشارقة الطموحة وحرصها على تزويد الجمهور بالمصادر والأدوات المختلفة لتعزيز معارفهم ودعم جهود الإمارة وترسيخ مكانتها كوجهة رائدة في التنمية الثقافية باستثمار الأساليب التقنية المعاصرة، التي تدمج المنصات الذكية في جميع فروع الشبكة بالوصول السلس إلى الموارد المتاحة، مما يضمن تجربة غنية للجمهور. من جانبها، قالت مروة العنبروي، المديرية التنفيذية

استعارة الكتب وإعادةها عبر منصات ذكية صُممت خصيصاً لهذا المشروع، وستوفر هذه المنصات في جميع فروع الشبكة التي ستضم مجموعة متنوعة وحديثة من المصادر مثل الكتب والمجلات وغيرها، على أن يشرف بيت الحكمة على ربطها بمكتبته الرئيسية وإثراء محتوياتها بالمصادر ذات الصلة بتخصصها. ودشن سعادة أحمد عبيد القصير، المدير التنفيذي لـ "شروق"، المرحلة الأولى من مشروع "شبكة بيت الحكمة" في مركز مرايا للفنون، حيث تضمنت مكتبة تتيح للجمهور المهتم بالفنون والإبداع الاستفادة من مجموعة واسعة من المصادر والعناوين المتخصصة، وقد جرت

•• الشارقة-الفجر:

في خطوة ترمي إلى إتاحة تجربته للجمهور على نطاق أوسع وتقريبها منهم، دشّن بيت الحكمة في الشارقة مبادرة "شبكة بيت الحكمة" التي سيتم بموجبها ضمّ عدد من المكتبات المتخصصة في مختلف الوجهات التابعة لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق) إلى مكتبة بيت الحكمة، حيث ستعمل كل وجهة كمرجع يقصده الجمهور للحصول على الكتب والمصادر التي يحتاجها في مجال اختصاصها. وتتيح هذه المبادرة الجديدة للجمهور إمكانية

دبي للثقافة تطلق دعوة مفتوحة لإنشاء أول عمل تركيبي في حي الشندغة التاريخي



الفني الذي سيلعب عن الفائز به في يونيو المقبل بينما سيكشف عن العمل رسمياً في أكتوبر 2023. يذكر أن "دبي للثقافة" تسعى من خلال تفعيل استراتيجية "الفن في الأماكن العامة" إلى تمكين مجتمع القطاع الإبداعي في دبي عبر "مبادرات تشكيل" و"أرت دبي" ومركز "عكاس للفنون" والتي ستؤدي بدورها مهمة إطلاقات الدعوات المفتوحة لكافة الفنانين للمشاركة في تقديم نماذج مختلفة للأعمال الفنية التركيبية الضخمة سيتم توزيعها في كافة أرجاء دبي.

منوهة إلى مساهمة استراتيجية "الفن في الأماكن العامة" في إثراء المشهد الإبداعي المحلي بتجارب جديدة. وتعتبر الدعوة المفتوحة "دبي للثقافة" من سلسلة تكتيقات فنية ستقوم الهيئة "السركال للفنون" بإطلاقها خلال الفترة المقبلة لتنفيذ أعمال فنية أخرى في منطقة القوز الإبداعية وحتا تهدف إلى إنشاء تركيبات مميزة ومبتكرة قادرة على التفاعل مع طبيعة دبي وأحيائها وتساهم في ازدهار الممارسات الفنية المحلية. وفي هذا السياق تتولى القيمة الفنية سمية فالي الشريك المؤسس لشركة الأبحاث التجريبية والهندسة المعمارية "كونترسبيس" مهمة الإشراف على تنفيذ العمل المخصص لـ "القوز الإبداعية" بحيث يعكس الماضي الصناعي والمستقبل الإبداعي للمنطقة. أما في حتا فيتولى فيصل طيارة العميد المشارك والأساتذ المشارك في كلية العمارة والفنون والتصميم بالجامعة الأمريكية في الشارقة الإشراف على معالجة المناظر الطبيعية والبحث عن تدخلات قادرة على إبراز الفنون وعلاقتها مع البيئة. وسيكون 16 أبريل 2023 موعداً نهائياً لتقديم العروض والمقترحات

أهمية وقدرة الفن التشاركي على إعادة تقييم الموضوعات الحالية والدعوة إلى المشاركة النقدية البناءة ما يساهم في تكوين مساحة تمكينية قادرة على إحداث التحول الاجتماعي بكافة أشكاله. منوهة عن تطلعا إلى التعاون مع "دبي للثقافة" لتحفيز المجتمعات في مناطق "القوز الإبداعية" و"الشندغة" و"حفا" التي تعد من أكثر المواقع ارتباطاً بتاريخ دبي. وستتولى الإشراف على تنفيذ العمل الفنية منيرة الصايغ التي دفن الفنانين والمصممين والهندسين المعماريين إلى اقتراح مشروع يتعامل بعمق مع التاريخ والأحداث الزمنية المتعددة للأحياء المحيطة بخور دبي، كما دعت أيضاً زوار الحي التاريخي وسكانه ومن يعملون فيه للانضمام والمساهمة بتقديم تصوراتهم الخاصة بالعمل واقتراح أفكار مبتكرة قادرة على تجسيد دور الفن في الأماكن العامة في إبراز التراث العمراني المحلي. وقالت الصايغ: "تعتبر مبادرة "الفن في الأماكن العامة" من أقوى أشكال الفنون لما تمتلكه من قدرة تعبيرية عالية عن الروايات والأفكار التي نحملها في ذاكرتنا الجماعية من أجل مستقبلنا المشترك،

عصرنا أساسياً في تعزيز قوة السياحة الثقافية في دبي ويساهم في إثراء هوية الإمارة الإبداعية؛ وقال: تواصل "دبي للثقافة" بالتعاون مع شركائها عملية تفعيل استراتيجية "الفن في الأماكن العامة" وتحفيز أعضاء المجتمع الإبداعي للمساهمة في دعم الصناعات الثقافية والإبداعية في الإمارة وتمكين أصحاب المواهب من استثمار مخزون دبي الثقافي والتراثي في التعبير عن رؤاهم الفنية المبتكرة. معبراً عن سعادته بالتعاون مع "السركال للفنون" في إطلاق الدعوة المفتوحة "دبي للثقافة" التي تعد من أكثر المواقع ارتباطاً بتاريخ دبي. وستتولى الإشراف على تنفيذ العمل الفنية منيرة الصايغ التي دفن الفنانين والمصممين والهندسين المعماريين إلى اقتراح مشروع يتعامل بعمق مع التاريخ والأحداث الزمنية المتعددة للأحياء المحيطة بخور دبي، كما دعت أيضاً زوار الحي التاريخي وسكانه ومن يعملون فيه للانضمام والمساهمة بتقديم تصوراتهم الخاصة بالعمل واقتراح أفكار مبتكرة قادرة على تجسيد دور الفن في الأماكن العامة في إبراز التراث العمراني المحلي. وقالت الصايغ: "تعتبر مبادرة "الفن في الأماكن العامة" من أقوى أشكال الفنون لما تمتلكه من قدرة تعبيرية عالية عن الروايات والأفكار التي نحملها في ذاكرتنا الجماعية من أجل مستقبلنا المشترك،

العريق وتاريخ المنطقة المحيطة بخور دبي. ودعت "دبي للثقافة" و"السركال للفنون" كافة الفنانين والممارسين والمصممين والهندسين المعماريين إلى تقديم اقتراحاتهم لفكرة عمل فني فريد يجسد تاريخ "حي الشندغة" والأحياء المحيطة بخور دبي سيكشف عنه رسمياً في أكتوبر 2023. وأكد الدكتور سعيد مبارك بن خرياش وتسهم في تحويلها إلى معرض فني عالمي مفتوح ومتاح للجميع كما تسعى الهيئة من خلال الدعوة إلى إبراز تراث الإمارة

أطلقت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" بالتعاون مع "مؤسسة السركال للفنون" الدعوة المفتوحة لـ "معاً" لتنفيذ عمل فني تركيبية جديد في "حي الشندغة التاريخي" ضمن استراتيجية "الفن في الأماكن العامة" التي تتولى الهيئة تفعيلها بهدف تقديم تجارب فنية فريدة تعزز من مكانة دبي وريادتها وتثري هويتها الإبداعية وتسهم في تحويلها إلى معرض فني عالمي مفتوح ومتاح للجميع كما تسعى الهيئة من خلال الدعوة إلى إبراز تراث الإمارة

العريق وتاريخ المنطقة المحيطة بخور دبي. ودعت "دبي للثقافة" و"السركال للفنون" كافة الفنانين والممارسين والمصممين والهندسين المعماريين إلى تقديم اقتراحاتهم لفكرة عمل فني فريد يجسد تاريخ "حي الشندغة" والأحياء المحيطة بخور دبي سيكشف عنه رسمياً في أكتوبر 2023. وأكد الدكتور سعيد مبارك بن خرياش وتسهم في تحويلها إلى معرض فني عالمي مفتوح ومتاح للجميع كما تسعى الهيئة من خلال الدعوة إلى إبراز تراث الإمارة



تقديم عروض فنية وثقافية والفلكلور الشعبي في يوم الجاليات والأندية الطلابية بجامعة دبي

كل بلد إضافة لعدد من العروض الثقافية والفنية والفلكلور الشعبي والأكلات الشعبية والمميزة لكل دولة.

وأكد البستاني خلال الفعاليات أن الجامعة تحرص دائماً على تنظيم هذه الأنشطة وأن الاحتفال بهذا اليوم يكرس أسمى معاني التسامح والتعايش بين الجاليات المختلفة على أرض الإمارات التي نتحضر على أرضها 192 جنسية مختلفة، وأن مجتمع الجامعة الذي يضم أكثر من 42 جنسية هو نموذج لهذا التنوع بين الجنسيات، وترسل الجامعة من خلاله رسالة للعالم أن دولة الإمارات أصبحت عاصمة للمجتمع والعالم أن دولة الإمارات أصبحت عاصمة وثقافة الشعوب والأعراق والأديان.

ولمقتى لثقافات الشعوب والأعراق والأديان. ورحب البستاني بالضيوف الذين حضروا الفعاليات مشيراً إلى أن يوم الجاليات يتماشى مع رؤية القيادة الرشيدة لجعل دولة الإمارات دولة عالمية تتسم بالتعايش والتسامح والاحترام المتبادل. وأشار إلى أن طلبة الجامعة هم محور العملية التعليمية والتربوية، وإلى أهمية الأنشطة الطلابية وخاصة منها اللاصفية وأثرها في صقل شخصية ومهارات ومدارك الطلبة، وأهمية الأندية الطلابية كونها حلقة وصل مهمة جدا بين إدارة الجامعة والمجتمع الطلابي، ودورها في تنفيذ العديد من الأنشطة والفعاليات الثقافية والعلمية والاجتماعية المختلفة. حضر الفعاليات الدكتور حسين الأحمد نائب رئيس الشؤون الأكاديمية والدكتور ناصر المرهب نائب رئيس الجامعة للشؤون الإدارية وعدد كبير من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية والطلبة. وقال عبدالله الزعابي رئيس مجلس اتحاد طلبة الجامعة إن الأندية الطلابية المشاركة في الفعاليات أتاحت للطلبة التلاقي والإطلاع على الثقافات والحضارات وأن الجامعة ترسل من خلال هذه الفعاليات والتجمع الطلابي رسالة للمجتمع والعالم أن دولة الإمارات أصبحت عاصمة وثقافة الشعوب والأعراق والأديان. ولفت هيثم العيني مدير شؤون الطلبة بالإجابة إلى أن يوم الجاليات والأندية الطلابية يوفر للطلبة الفرصة لعرض ثقافة وحضارة وتقاليد وعادات بلادهم ويكسر الحواجز بين الشعوب إضافة لأنه يحقق التفاعل بين الطلبة من خلال أنشطة متعددة باعتبارهم قادة المستقبل.

افتتح سعادة الدكتور عيسى البستاني رئيس جامعة دبي بحضور سعادة لي شيوي هانغ القنصل العام لجمهورية الصين الشعبية بدبي فعاليات يوم الجاليات والأندية الطلابية الذي تنظمه إدارة شؤون الطلبة بالتعاون مع مجلس اتحاد طلبة الجامعة والأندية الطلابية في الجامعة. تضمن اليوم استعراض الأندية الطلابية لأنشطتها وتقديم بعض الجوانب المعرفية والثقافية والاجتماعية عن



منوعات

الفكر

27



يوصل الفنان أحمد الزين تألقه الفني الذي بدأه منذ ٥٧ عاماً وهو انتهى من تصوير دوره في الجزء الثالث من مسلسل «لموت» الذي سيُعرض في الموسم الرمضاني.

أحمد الزين أو أبو حسن أو ابن البلد الذي يمارس مهنة التمثيل بعشق وشفافية لا يزال يمتطي صهوة جواده وهو بكامل صحته وعافيته وقدراته التمثيلية الفذة التي يبرهن عنها في كل عمل يشارك فيه، وقريباً سيتألق في جديده «لموت-٣» كما عهد الجمهور وكما وعد هو نفسه منذ أن دخل المجال.

أحمد الزين تحدث عن الفن والسياسة والوطن في هذا الحوار:

لا حدود للزلازل الأخلاقية والإنسانية التي نعيشها

أحمد الزين: أشعر بالأسى والقهر والحزن على الناس

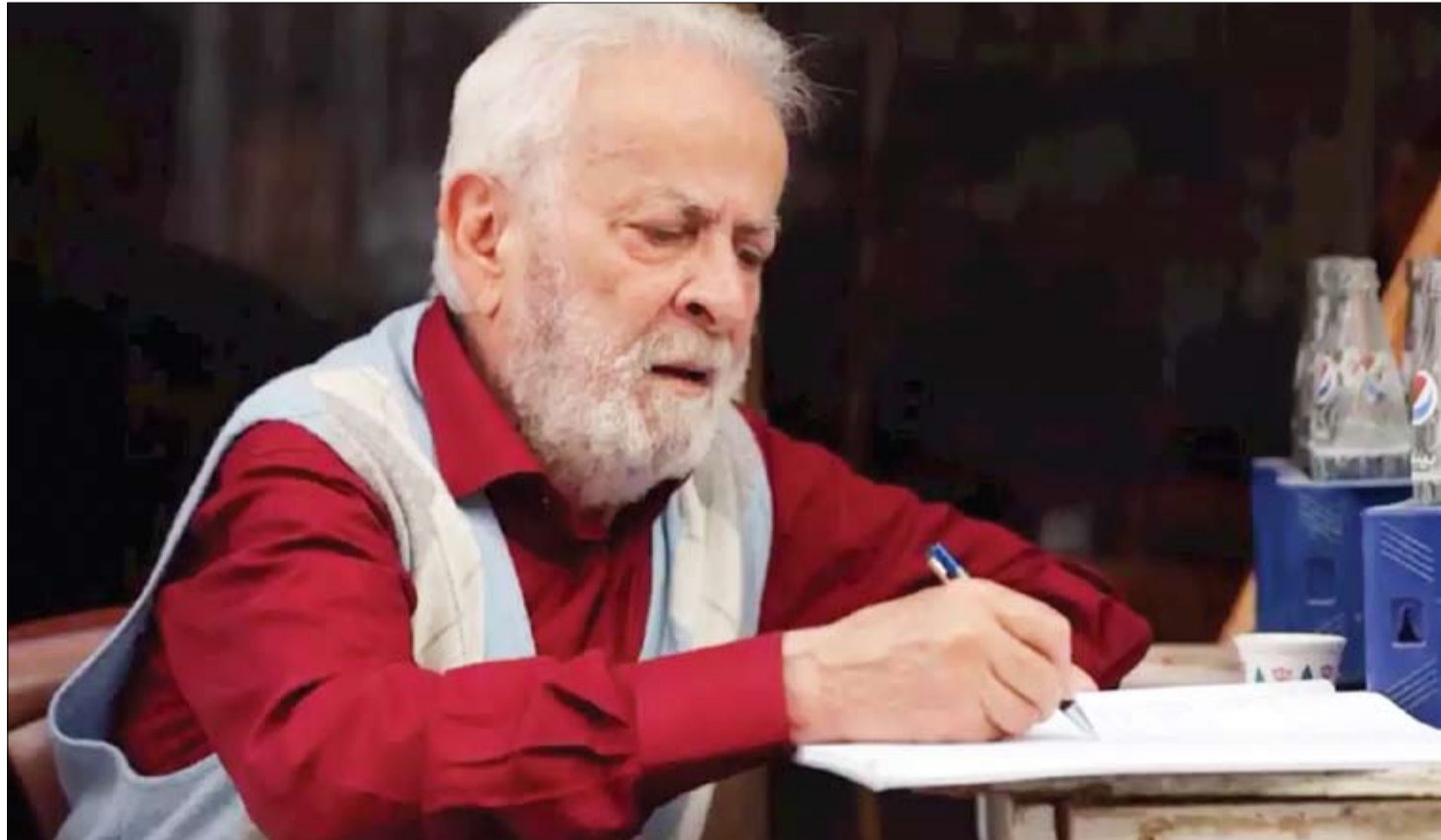
- كلا. ولكنني كنت أشاهد مسرحياته هو أيضاً كان يشاهد مسرحياتي.
- لا يوجد أي علاقة بينكما؟
- لا يمكن أن تعمل معا. هو نجم له أسلوبه وأنا لي أسلوبتي.
- هل ترى أنك وزياد الرحباني أكثر فنانين حقيقيين في لبنان؟
- نعم. الله أنعم على زياد موهبة الموسيقى والله له حكمته في هذا الأمر كما أنه يتمتع بكاريهما عالية جداً. والكاريهما يمكن أن تكون موجودة عند الإنسان الخبير وأيضاً عند الشريير. فيعض السياسيين الذين يملكون الكاريهما في لبنان دمروا البلد.
- ما مواصفات رئيس الجمهورية الذي يمكن أن ينقذ لبنان؟
- ما دام كل موقع في لبنان محسوباً على طائفة معينة فلن يكون هناك بلد.
- يبدو أنك محبط؟
- لست محبطاً بل أشعر بالأسى والقهر والحزن على الناس من الناس. لو أنني محبط ما كنت اشتغلت. قبل فترة أعلنت أنني أرغب بأن أقوم باستراحة المحارب لكن هناك من فسر كلامي في شكل خاطئ وقال إنني أريد الاعتزال وقامت الدنيا ولم تقعد.
- وما الذي يجعلك تتمسك بالتمثيل؟
- أولاً، عشقي للتمثيل. وثانياً أنا من جماعة الـ ٤٠، وأختار عملاً واحداً من بين 3 أو 4 أعمال تعرض علي. ثالثاً لأنني أب لأربع أولاد 3 شباب وصبية وولد 11 حفيداً.

رئيس جديد للجمهورية؟
- لم يعد يوجد شعب واحد في لبنان بل هناك عدة شعوب.
- لكن سبق للبنان أن عاش الكثير من الأزمات وفي كل مرة كان ينهض مجدداً؟
- في مرحلة سفر برك كان القمح يأتي إلى لبنان عن طريق سورية واليوم من هو القادر على تأمين القمح للبنان؟
- وكيف يمكن أن يتحقق خلاص لبنان؟
- لا أعرف.
- لماذا لم تترشح للانتخابات النيابية؟
- لأنني خفت من التلوث.
- ولكن الوطن يستحق التضحية؟
- يجب أن يكون هناك قرار.
- بأي معنى؟
- بمعنى يجب أن يكون لبنان محكوماً من اللبنانيين. عرض علي أن أترشح للانتخابات النيابية قبل نحو 30 عاماً ولكنني رفضت وقلت لهم أنا فنان وأحب الفن والإبداع، وحياتي كلها فن، وفي السياسة لا يوجد فن ولا إبداع وكل شخص يجلس مع عصابته.
- ما رأيك بترشح عدد من الفنانين للانتخابات النيابية في الدورة الأخيرة؟
- بكل تواضع في لبنان يوجد فنانان، زياد الرحباني وأحمد الزين. هو كان يظل عبر أثير إذاعة لبنان وأنا عبر أثير إذاعة صوت لبنان العربي، ونحن تطرفنا إلى كافة المواضيع، وهو اليوم يعيش في منزل والدته وأنا أعيش في بيتي.
- وهل تلتقي به؟

فيه.
- هل تشعر بأنك لا تستطيع الابتعاد عن الكاميرا؟
- لا أعرف بماذا أجب وخصوصاً أنني متواجد في المجال منذ 57 عاماً. مع أنني حاولت أن أخذ استراحة المحارب عدة مرات ولكنني لم أتمكن من ذلك على الإطلاق لأنني لا أستطيع أن أبتعد عن الكاميرا.
- وهل ستشارك في أعمال أخرى إلى جانب «لموت»؟
- في الحقيقة اعتذرت عن عدم المشاركة في مسلسل جديد مؤلف من 90 حلقة لأن التصوير سيكون في تركيا والإقامة فيها يمكن أن تراوح بين ثمانية أشهر أو تسعة أشهر.
- يبدو أن هذا العمل ينتمي إلى موضة الأعمال السائدة اليوم وهي تحويل الأعمال التركية إلى عربية طويلة؟
- هذا صحيح، ولكنني اعتذرت عن عدم المشاركة لأنني أعرف حجم المعاناة التي عاشها كل الزملاء الذين صوروا أعمالاً في تركيا ومن دون استثناء.
- يعني أزمة الزلازل التي تعيشها تركيا؟
- الزلازل الإنسانية والأخلاقية أخطر بكثير.
- وما حجم الزلازل الأخلاقية والإنسانية؟
- لا حدود للزلازل الأخلاقية والإنسانية التي نعيشها، لأنه لم يعد يوجد بلد في البلد.
- وماذا بقي من البلد، وإلى أين يمكن أن تصل الأزمة التي يعيشها لبنان حالياً؟
- أشم رائحة دماء واغتيالات ومجاعة.. حتى أن المجاعة بدأت.
- لكن هناك من يتوقع انتهاء الأزمة في لبنان بعد انتخاب

في جزئيه الأول والثاني، وما أكثر ما لفتك فيه؟
- بل أتوقع أن يحقق الموسم الثالث نجاحاً أكبر من الجزأين السابقين، وخصوصاً أن كل شيء فيه مميز: القصة، الشخصية، تعامل شركة «ايغل فيلمز». عندما تكون العلاقة جيدة بين الممثل وشركة الإنتاج فإن هذا الأمر ينعكس بشكل إيجابي جداً على كافة الصعد وعلى كل الممثلين المشاركين

• انتهيت من تصوير الجزء الثالث من مسلسل «لموت»... ما الجديد الذي ستقدمه في دورك؟
- المفاجآت كثيرة في العمل ولا يمكن التحدث عنها. وكل ما أستطيع قوله إن أحداث الجزء الثالث تبدأ بعد ثلاث سنوات من انتهاء الجزء الثاني.
• هل تتوقع أن يحقق الجزء الثالث من «لموت» ما حققه



منى زكي تتصدر تريند تويتر بعد طرح برومو مسلسل تحت الوصاية



تصدرت النجمة منى زكي، تريند موقع التويتات تويتر، بعد دقائق من طرح شركة ميديا هب سدي جوهري، للبرومو الرسمي لمسلسلها الجديد "تحت الوصاية" الذي تخوض بطولته في شهر رمضان على قناة DMC.
وظهرت النجمة منى زكي في البرومو الرسمي لـ مسلسل تحت الوصاية "وهي تبحث عن ابنها وتقود إحدى مركبات الصيد، وتواجه تحديات الحياة للحفاظ على حقوق أولادها.
وتناقش النجمة منى زكي في المسلسل العديد من القضايا التي تخص المرأة وضرورة تمكينها في مختلف أنشطة المجتمع، وتحديها للصعاب الكثيرة التي تواجهها خلال رحلة حياتها، وذلك خلال شخصية "حنان" ربة منزل وأم لطفلة رضية وطفل آخر ذي 9 سنوات، وتواجه بعد وفاة زوجها العديد من المشاكل. وتضطر حنان للتخلي عن أبنائها والعمل في مهنة الصيد ومواجهة التحديات التي تواجهها كإمرأة في محل عملها، بالإضافة إلى التغلب على الصعاب التي تواجهها مع عائلة زوجها من أجل الحفاظ على حقوق طفلها القاصرين، حيث يناقش العمل قانون الوصاية.
مسلسل "تحت الوصاية" تأليف خالد وشيرين دياب، وإخراج محمد شاكر خضير وإنتاج ميديا هب سدي جوهري، و بطولة منى زكي، دياب، نهي عابدين، أحمد خالد صالح، رشدي الشامي، علي الطيب، مها نصار، خالد كمال، ثراء جبيل، محمد عبد العظيم، أحمد عبد الحميد وعدد آخر من الفنانين.

حميد الشاعري يقدم تتر مسلسل «مذكرات زوج»

يقدم النجم حميد الشاعري تتر مسلسل "مذكرات زوج" بطولة النجم طارق لطفي، والمقرر عرضه في موسم دراما رمضان، والأغنية من كلمات تامر حسين، وألحان عزيز الشافعي، وذلك بحسب قول بطولته بجوار طارق لطفي، حيث من المقرر أن ينتهي حميد من تسجيل المقطع الأخير من الأغنية لتصبح جاهزة لوضعها على تتر البداية والنهاية.
مسلسل "مذكرات زوج" مكون من 15 حلقة، ومأخوذ عن رواية للكاتب الكبير الراحل أحمد بهجت، ويشارك في بطولته بجوار طارق لطفي كل من: عائشة بن أحمد، خالد الصاوي، سما إبراهيم، وعمر الشناوي وسارة الشامي، علي الطيب، جيهان الشماشجي، حازم إيهاب، فرح يوسف، وعدد كبير من النجوم وضيوف الشرف، ويكتب له السيناريو والحوار محمد سليمان عبد المالك، ويخرجه تامر نادى وإنتاج شركة أروما للمنتج تامر مرتضى بالتعاون مع الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية.
تدور أحداث المسلسل في إطار لايت اجتماعي حول المشاكل الزوجية التي يعاني منها الأزواج في منتصف العمر، حيث يجسد طارق لطفي دور مراقب جوي، يعاني من مشاكل زوجية، فضلا عن اكتشافه في منتصف عمره أنه لم يحقق ما يريد ويحاول تغيير ذلك، كما يضطر للذهاب إلى طبيب نفسي لمساعدته، وذلك في جو عائلي اجتماعي. يذكر أن مسلسل "مذكرات زوج" يشهد التعاون الثاني الذي يجمع بين الفنانة التونسية عائشة بن أحمد مع الفنان طارق لطفي في الدراما بعدما قدما سوياً مسلسل "شهادة ميلاد" الذي تم عرضه في شهر رمضان 2016، وكان وقتها التجربة الثانية لعائشة بن أحمد في الدراما المصرية بعد "ألف ليلة وليلة".



الفكر

الطبيب الذي يجب مراجعته عند ظهور رائحة الفم الكريهة



ويقول: "إذا كان الشخص نادراً ما يراجع طبيب الأسنان، ويعاني من تسوس الأسنان، فإنه يسبب رائحة كريهة وطعم كريه في الفم".
ويضيف، يجب عدم تجاهل مشكلات اللثة. وأن رائحة البيض الفاسد تشير عادة، إلى أمراض تسبب بقاء الطعام في المريء. أما رائحة الأمونيا، فتشير إلى تليف الكبد وأمراض الكلى ومرضى السكري.
ويقول: "عند ظهور رائحة كريهة، فيجب أولاً، مراجعة طبيب الأسنان، فإذا لم يكتشف أي مشكلة، يجب مراجعة أخصائي أمراض الأنف والأذن والحنجرة، لأن الرائحة قد تشير إلى التهاب اللوزتين، أو التهاب الجيوب الأنفية، فإذا كان كل شيء على ما يرام، عندها يجب مراجعة أخصائي أمراض الجهاز الهضمي".

أعلن الدكتور هيودر تشرنيشوف، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، أن الكثيرين يعانون من رائحة الفم الكريهة. ويشير الأخصائي في برنامج تلفزيوني، إلى أن رائحة الفم، تشير إلى حدوث خلل في عمل الأعضاء الداخلية للجسم، فما هي الأمراض التي تشير لها رائحة الفم الكريهة؟
وفقاً له، يمكن أن تشير الرائحة الحامضية، إلى مشكلات في المعدة.
ويقول: "قد يكون سببها التهاب المعدة، قرحة المعدة، وقد يكون عدم الغلغلق الصمام الفاصل بين المعدة والمريء، ما يؤدي إلى ارتجاع محتويات المعدة إلى المريء".
ويمكن أن تشير رائحة السمك الفاسد، إلى مشكلات في تجويف الفم والأسنان.

دراسة تكشف النقاب عن السبب الذي يجعلنا نكافح من أجل النوم

أظهرت دراسة جديدة أن التعرض غير الكافي لأشعة الشمس أثناء النهار قد يؤدي إلى مشاكل في النوم ليلاً. ووجدت الدراسة أن النوم المتأخر أمر شائع في أشهر الشتاء، والأمر كله يتعلق بكمية الضوء التي نحصل عليها خلال النهار. ووفقاً لنتائج هذه الدراسة، يوصي الباحثون بالخروج في شمس الصباح حتى لو كان ذلك لفترة قصيرة".
واستخدمت الدراسة، التي نُشرت في مجلة Pineal Research، أجهزة قابلة للارتداء في المعصم لتابعة أنماط النوم والتعرض للضوء لأكثر من 500 طالب جامعي في جامعة واشنطن (UW) في الولايات المتحدة من 2015 إلى 2018.

ووجد الباحثون أن الطلاب كانوا ينامون في وقت متأخر من المساء ويستيقظون في وقت متأخر من الصباح خلال فصل الشتاء، عندما تكون ساعات تعرضهم لضوء النهار في الحرم الجامعي محدودة.
وقال الدكتور دي لا إغليسيا، أستاذ علم الأحياء بجامعة واشنطن، في بيان: "أجسادنا لها ساعة يومية طبيعية تخبرنا متى ننام في الليل. وإذا لم نحصل على ما يكفي من التعرض للضوء أثناء النهار عندما تكون الشمس في الخارج، فإن ذلك يؤخر ساعتنا ويؤخر بداية النوم في الليل".
ووجد العلماء أنه بينما كان الطلاب ينامون بنفس القدر تقريباً كل ليلة بغض النظر عن الموسم. ومع ذلك في أيام الدراسة في الشتاء، كانوا يذهبون إلى الفراش مع تأخير يقدر في المتوسط بـ 35 دقيقة، ويستيقظون متأخرين بنحو 27 دقيقة من أيام الدراسة في الصيف.

وخلص الباحثون إلى أن عدم كفاية الإضاءة أثناء النهار يؤدي إلى مشاكل في الليل. ويشرح الباحثون أن ساعة الجسم الداخلية، التي تتحكم بأوقات النوم والاستيقاظ، تعمل في حوالي 24 ساعة و20 دقيقة، وتقوم يومياً بـ "معايرة" دورة الليل والنهار عن طريق المدخلات من بيئتنا.

ومع ذلك، تشير الدراسة الحديثة إلى أن هذه الدورات اليومية لطلاب جامعة واشنطن كانت تعمل بعد 40 دقيقة في الشتاء مقارنة بالصيف. وأوضح الدكتور دي لا إغليسيا: "يعمل الضوء أثناء النهار - خاصة في الصباح - على تقدم ساعتك، لذلك تشعر بالتعب في وقت مبكر من المساء، ولكن التعرض للضوء في وقت متأخر من النهار أو في وقت مبكر من الليل سيؤخر ساعتك، ما يؤدي إلى تأخير الوقت الذي ستشعر فيه بالتعب".
وأضاف: "في النهاية، فإن الوقت الذي تنام فيه هو نتيجة الدفع والشد بين هذه التأثيرات المعاكسة للتعرض للضوء في أوقات مختلفة من اليوم".
وتشير الدراسة الجديدة أيضاً إلى أن التعرض لضوء النهار قد يكون له تأثير أكبر من التعرض للضوء في المساء.

ووجدت أن كل ساعة من ضوء النهار "ترتفع" المراحل اليومية للطلاب بنحو 30 دقيقة. ويقول العلماء إن كل ساعة من الإضاءة المسائية، مثل تلك التي تأتي من مصادر داخلية مثل الصابيح، تؤخر مراحل الساعة البيولوجية بمعدل 15 دقيقة. ومع تزايد عدد الأشخاص في جميع أنحاء العالم الذين ينتقلون للعيش في المدن والبلدات ذات الإضاءة الاصطناعية وأنماط الحياة التي تبقيهم في الداخل خلال النهار، يدعو الباحثون سكان المدن هؤلاء إلى الخروج "حتى لبعض الوقت وخاصة في الصباح، للحصول على التعرض للضوء الطبيعي".



رامونا أغروما لدى حضورها حفلاً لصالح صندوق أبحاث السرطان النسائي في بيشيرلي وبلشاير، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

القرفة



كشفت نتائج دراسة جديدة إلى أن القرفة تساعد في الوقاية من مرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش.

وأوضح الباحثون من المركز الطبي لجامعة راش بولاية إلينوي، أن للقرفة خواصاً متميزة تسمح بعرقلة التغيرات الخلوية والبيوميكانيكية والتشريحية، التي تحصل في المخ وتسبب مرض باركنسون، طبقاً لما ورد بموقع روسيا اليوم.

ووجد العلماء أن إعطاء القرفة للفئران المخبرية، عن طريق الفم، بعد عملية الاستقلاب يؤدي إلى تكوين مادة بنزوات الصوديوم التي تدخل المخ وتوقف تفتت البروتينات الدفاعية Parkin وDJ-1 وتحسن عمل الناقلات العصبية وتحسن حركة الفئران المريضة

سؤال وجواب

- ما اسم المدينة التي تُعرف باسم مدينة الظلام؟
- لندن.
- ما هي أشهر ابتساماة في عالم الفن؟
- ابتساماة موناليزا
- ماذا يسمى الضرسيون القتال الإنجليزي؟
- المانش
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.
- أين يقع نهر الأمازون؟
- أمريكا الجنوبية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دباباة في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفطيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأزة - تعني تحريك العينين وإدراهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور

قصة أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والامنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلمًا جميلًا او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الاطفال إلى فراشهم واغلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا في نوم عميق، في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريريه عليه كبيرة من الالوان ومجموعة من الفرش الحريرية واوراق بيضاء ووردية ليرسم عليها لوحاته الجميلة وياقة من الزهور تتمنى له كل الخير.. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بياقة من الزهور تتمنى له كل الخير.. علياء ايضا استيقظت مبتهمة لتجد فستانًا جميلًا يحضن عليه كبيرة نامت بداخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تلبس نفس لون فستانها وياقة من الورد تتمنى لها كل الخير، هلل الجميع سعداء واخذوا ينادون بصوت واحد ماما ماما.. خرج الجميع إلى غرفة مهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هداياتنا الصغيرة فانت لن تستطعي ان تركبي الدراجة او ترسمي بالفرشاه او تلعبين بالعرائس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك وكيفيتي تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقبل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم.. فضحكت الام وقالت وانا وكيفيتي ان تأتي مرة واحدة فقط.

