



مملكة عسل النحل.. قصة قريبة مصرية بلا بطالة

بدأت حكاية القرية المصرية «شبيش الحصة» مع إنتاج عسل النحل في أربعينيات القرن الماضي، لتصبح القرية فيما بعد بمثابة مملكة عسل النحل في مصر. ويمتدح أغلب سكان «شبيش الحصة» مهنة إنتاج عسل النحل جيلاً بعد جيل، كما يعملون في إنتاج طرود النحل، وشمع عسل النحل، وحبوب اللقاح وغذاء ملكات النحل. وتشير الأرقام إلى انعدام البطالة تقريباً بين سكان قرية «شبيش الحصة»، التي تقع في محافظة الغربية بدلتاً مصر شمال العاصمة المصرية القاهرة، ويعمل أهالي القرية المصرية بطريقة تكاملية كخلية النحل. وتنتج قرية «شبيش الحصة» أكثر من نوع للعسل في مصر، سواء عسل برسيم أو موالج أو كافور أو حبة البركة، والبردقوش، كما تنتج القرية المصرية حبوب اللقاح وغذاء الملكات، بجانب عسل النحل وطرود النحل. وتصدر مصر من العسل وطرود النحل ما قيمته نصف مليار دولار سنوياً، وتساهم قرية «شبيش الحصة» بإنتاج أغلب هذه الكميات المصدرة للعديد من دول العالم.

الأمير هاري وميغان مدعوان لحفل تتويج الملك

قال المتحدث باسم الأمير هاري الأحد إن دوق ساكس وزوجته ميغان تلقيا دعوة لحضور مراسم تتويج والده الملك تشارلز، لكنهما لم يؤكدوا بعد ما إذا كانا سيحضران. وأفاد المتحدث باسم الأمير هاري بأنه «يمكنني أن أؤكد أن الدوق تلقى مؤخراً مراسلات بالبريد الإلكتروني من مكتب جلالة الملك بخصوص حفل التتويج». وأضاف: «لن تكشف الآن عن قرار الدوق والدوقة النهائي بشأن حضور الحفل». وكان الزوجان قد أطلقا تصريحات مسيئة بحق الملك تشارلز والأمير ويليام، شقيق هاري الأكبر، وأفراد آخرين من العائلة المالكة في مذكرات نشرت مؤخراً وفي فيلم وثائقي من إنتاج نتفليكس وسلسلة من المقابلات التلفزيونية، مما أفضى بظلاله على الاستعدادات للحفل الذي سيقام في مايو.

فيلم «كريد 3» يتصدر شباك التذاكر في أميركا الشمالية

تصدر فيلم كريد 3 شباك التذاكر في أميركا الشمالية خلال نهاية الأسبوع الفائت، مع إيرادات بـ 58.7 مليون دولار، ليحقق بذلك انطلاقة من الأفضل على الإطلاق لفيلم يستند إلى نوع معين من الرياضة. وذكرت شركة «إكزيبتر ريليشنز» المتخصصة أن مخرج العمل مايكل ب. جوردن الذي يخوض تجربته الإخراجية الأولى، ويؤدي في الوقت نفسه دور أبولو كريد، هو «بطل شباك التذاكر بلا منازع». واعتبر المحلل في شركة «فرشمايز إنترتاينمنت ريسرتش» ديفيد أ. غروس أن الفيلم حقق انطلاقة «مذهلة»، مضيفاً أن «نتائج كهذه تحمل إيجابية للمجال السينمائي». وفي الجزء التاسع من سلسلة «روي»، وهو أول عمل ضمن هذه الأفلام لا يشارك فيه سيلفستر ستالون، يتخلى أبولو كريد عن تقاعده ليواجه صديقاً قديماً له يجسد دوره جوناثان ميجرز. ويؤدي ميجرز دوراً آخر في فيلم «انت-مان أند ذي واسب: كوانتومانيا» (Ant-Man and the Wasp: Quantumania) إلى جانب بول راد وإيفانجيلين ليلي. وتراجع الفيلم الذي تولته إنتاجه استديوهات «مارفل» إلى المركز الثاني في الترتيب، بعدما كان تصدر شباك التذاكر لأسبوعين، محققاً 12.5 مليون دولار في عطلة نهاية الأسبوع الفائت. وحل ثالثاً الفيلم الكوميدي الأسود «كرايزي بير» (Crazy Bear) من إنتاج شركة «يونيفرسال»، مع إيرادات بلغت 11 مليون دولار.



أبرزها حماية القلب.. 7 فوائد مثبتة علمياً لهذه الفاكهة اللذيذة

توفر إضافة فاكهة الفراولة إلى نظام غذائي متوازن مجموعة واسعة من الفوائد، بدءاً من دعم القلب والأوعية الدموية وتقليل الالتهابات إلى الحماية من السرطان. بحسب ما نشره موقع Everyday Health. تقول جينا فولبي، اختصاصية تغذية في أوستن بتكساس إن «الفراولة هي مصدر قوة مضاد للأكسدة»، حيث تحتوي على فيتامين C والكاروتينات اللوتين والكروتين، بالإضافة إلى المعادن والألياف الأخرى. يفضل تناول ثمار الفراولة التي تحتوي على عصارة أكثر، وتتوافر الفراولة العذبة والمجففة بالتجميد والفراولة المجمدة طوال العام. يجب أن يراعى عند تناول الفراولة غير الطازجة اختيار أصناف غير محلاة للحصول على أفضل خيارات صحية.

ويمكن أن تكون الفراولة المجمدة في الشوفان والعصائر أكثر طعماً من الفواكه الطازجة، حيث يتم قطف ثمارها في ذروة نضجها وتجميدها. تشير الأبحاث إلى أن تجميد الفراولة قد يحافظ بشكل أفضل على مضادات الأكسدة المرغوبة. تشمل الطرق الأخرى لدمج الفراولة في نظام غذائي متوازن تقطيعها في السلطات، أو غمسها أحياناً في الشوكولاتة الداكنة، أو استخدامها لتحلية بعض الزبادي قليل الدسم أو غير الدسم. أو يمكن دائماً الاستمتاع بها كوجبة خفيفة بمفردها. فيما يلي سبع مزايا لحفظ الفراولة مجمدة في جميع الأوقات:

- 1 - مصدر رئيسي لمضادات الأكسدة تساعد مضادات الأكسدة في ثمار الفراولة على تقليل الإجهاد التأكسدي. تقول دكتورة فولبي: «تكافح خلايانا باستمرار الإجهاد التأكسدي من بيئتنا، والذي يساهم بشكل كبير في شيخوخة الخلايا والأمراض المزمنة». ووفقاً لكيفلان دكلينك، تعمل مضادات الأكسدة، جزئياً، من خلال تحييد الجذور الحرة، وهي جزيئات أكسجين غير مستقرة يمكنها إتلاف الخلايا وتسبب المرض. يمكن أن يكون الإجهاد التأكسدي ضاراً بصحة الإنسان - فقد يساهم في الإصابة بأمراض القلب والسرطان. وترتبط الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة في النظام الغذائي بتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالإجهاد التأكسدي، وبحسب دكتورة فولبي، «ثبت أن مضادات الأكسدة الموجودة في الفراولة تساعد في حماية خلايانا من الإجهاد التأكسدي على مستوى الميتوكوندريا»، ويمكن أن يُحدث الاستهلاك المنتظم للفراولة فرقاً ملحوظاً في المؤشرات الحيوية المضادة للاكسدة.
- 2 - غنية بفيتامين C توفر الفراولة أكثر من 100% من القيمة اليومية الموصى بتناولها من فيتامين C. تقول دكتورة لورين مانكر، اختصاصية تغذية من تشارلستون ساوث كارولينا: «يرتبط فيتامين C الموجود في الفراولة بدعم صحة المناعة. يحتوي كوب واحد فقط من الفراولة يحتوي على كل فيتامين C المطلوب في اليوم، هانيك عن
- 3 - تحمي من مخاطر أمراض القلب يمكن أن يكون للفراولة ومضادات الأكسدة آثار مفيدة على صحة القلب. وفقاً لدراسة نُشرت في أكتوبر 2021 في دورية Antioxidants، يمنع تناول الفراولة حماية من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري. تقول دكتورة فولبي عن نتائج الدراسة إنه «في أربعة أسابيع فقط، كان الاستهلاك اليومي للفراولة في شكل مسحوق كافياً لتعزيز نشاط مضادات الأكسدة وخفض مستويات الالتهاب المرتبطة بمخاطر استقلاب القلب».
- 4 - تقليل مخاطر الإصابة بالحرف يمكن أن يدعم تناول الفراولة صحة الدماغ ويحافظ على نشاط الشخص وحيويته. ارتبط تناول الفراولة بكميات مرتفعة بانخفاض خطر الإصابة بمرض الزهايمر، حيث ساهمت مركبات الفلافونويد وفيتامين C الموجودة في الفراولة في تقليل الإصابة، وفقاً لدراسة نُشرت في ديسمبر 2019 في دورية Nutrients.
- 5 - تحسين مستويات الكوليسترول في الدم بينما يحتاج الجسم للكوليسترول لداء وظائف معينة، فإن الكثير من الكوليسترول يمكن أن يكون ضاراً بصحة القلب. تقول دكتورة مانكر عن تجربة، نُشرت في مايو 2021 في دورية Nutrients، إن «البيانات تُظهر أن تناول

أنه مليء بمضادات الأكسدة المعقدة والعناصر الغذائية الأخرى». يمكن أن يكون للفراولة ومضادات الأكسدة آثار مفيدة على صحة القلب. وفقاً لدراسة نُشرت في أكتوبر 2021 في دورية Antioxidants، يمنع تناول الفراولة حماية من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري. تقول دكتورة فولبي عن نتائج الدراسة إنه «في أربعة أسابيع فقط، كان الاستهلاك اليومي للفراولة في شكل مسحوق كافياً لتعزيز نشاط مضادات الأكسدة وخفض مستويات الالتهاب المرتبطة بمخاطر استقلاب القلب».

بعد الالتهاب جزءاً طبيعياً من الاستجابة المناعية للجسم، ولكن الالتهاب المزمن يمكن أن يصاحب أمراض القلب والسرطان والسكري والتهاب المفاصل وأمراض أخرى، وفقاً لما نشره موقع Harvard Health Publishing. ومن غير الواضح دائماً أيهما يأتي أولاً - الالتهاب أم الأمراض الالتهابية - بغض النظر عن نمط الحياة الصحيح.

تقول دكتورة فولبي: «بينما تشتهر الفراولة بمستويات فيتامين C ومضادات الأكسدة، فإن الأبحاث الحديثة تشير أيضاً إلى أن الفراولة لها نشاط بريبيوتيك قوي في الأمعاء». على سبيل المثال، توصلت تجربة سريرية، تم نشر نتائجها في دورية Nutrition Research، إلى أن تناول الفراولة يساهم في زيادة الكائنات الدقيقة في الأمعاء بوفرة خلال ستة أسابيع فقط. ويمكن أيضاً رؤية التأثيرات المضادة للالتهابات للفراولة في القناة الهضمية.

تريد تخفيف وزنك.. واطب على اتباع هذه الفطلة

تعتبر مهمة إنقاص الوزن واحدة من أكثر المهام الشاقة والتي تحتاج الكثير من الجهد والإصرار لتحقيق نتائج إيجابية. فيما يلي خطوات تستهمل عليك تلك الرحلة: تنظيم نسب الكربوهيدرات: ما عليك سوى تقسيم أسبوعك إلى أيام عالية الكربوهيدرات وأيام منخفضة الكربوهيدرات وأيام خالية من الكربوهيدرات تماماً. الأمر الذي سيؤدي لحدوث عجز حقيقي في السعرات الحرارية. سرعات حرارية أقل يومين في الأسبوع: سيساعدك هذا على تقليل إجمالي السعرات الحرارية التي تتناولها وخفض نسبة السكر في الدم وزيادة حساسية الأنسولين للمساعدة في حرق الدهون بشكل أكبر. تناول السلطة أو الخضروات لخضراء قبل كل وجبة: تناول سلطة أو خضروات خضراء قبل كل وجبة من وجباتك هي إحدى الطرق المؤكدة للإجابة على كيفية تسريع عملية إنقاص الوزن. خل التفاح: أظهرت الدراسات التي أجريت على الفئران أن خل التفاح يمكن أن يزيد من عملية التمثيل الغذائي، ويساعدك على حرق الدهون، ويقلل الشهية، ويخفض نسبة السكر في الدم.

البازلاء العلكة.. نتيجة طبية تفني القولبة الشائعة، عن خطرها

لطالما سمعنا تحذيراً صحياً من أباتنا بشأن أضرار مضغ العلكة، متكئين في نصيحتهم تلك على القولة القديمة الرائجة التي تقول إن العلكة تبقى في المعدة لمدة 7 سنوات. لكن الخبراء توصلوا إلى نتيجة مفادها بأن كل تلك القولات التي تتحدث عن بقاء طويل للعلكة داخل جهازنا الهضمي أمر عار من الصحة، إلا أن ذلك لا يعني بالطبع التشجيع على تلك العادة لا لها من أضرار سلبية. وبحسب صحيفة «السن» البريطانية، عندما يتبع العلكة فإنها تدخل جسمك وتضمص مثلها مثل أي طعام آخر، إلا أن الخطورة تكمن في تكرار ابتلاعها على المدى الطويل. الفرق بين العلكة وبقية الأطعمة هو أنها تستغرق وقت أطول للهضم، وبالتالي يتأخر وقت خروجها من الجسم عبر البراز. ويمكن أن يؤدي تناول كمية كبيرة من العلكة أو عدة قطع صغيرة خلال فترة زمنية قصيرة إلى حدوث انسداد في الجهاز الهضمي، وتشمل أعراض الانسداد الغثيان والقيء وآلام البطن. وعند الشعور بأي أعراض غريبة عقب ابتلاع العلكة يجب أن تراجع الطبيب فوراً لتقديم الإسعافات المناسبة.

توبيلرون.. تغيير بحكم القانون، على الشوكولاتة الشهيرة

في تغيير يفرضه القانون، سيلاحظ عشاق الشوكولاتة السويسرية الشهيرة «توبيلرون» أن الرسم المميز على العبوة لقمة جبل «ماترهورن» يختبئ به دب لن يبقى في مكانه. وتمتلك شركة «موندليز» الأميركية العلامة التجارية لشوكولاتة «توبيلرون»، وقالت إن بعض إنتاج الشوكولاتة سينقل خارج سويسرا. والعالم الماضي، أعلنت «موندليز» أنها ستقل بعض خطوط الإنتاج إلى مصنعها في سلوفاكيا اعتباراً من نهاية عام 2023. وحسب قانون صدر عام 2017، فإن استخدام الأيقونات السويسرية، مثل الصليب الأبيض على خلفية حمراء أو جبل «ماترهورن»، يجب أن يكون مقتصرًا فقط على المنتجات المصنعة داخل سويسرا بنسبة 100 بالمئة. كما أنه وفقاً للقانون، لا يجب أن توضع عبارة «صنع في سويسرا» إلا على منتج يعتمد على الأقل على 80 بالمئة من المواد الخام القادمة من داخل البلاد. وتصل هذه النسبة إلى 100 بالمئة في حال كان المنتج قائماً على الحليب مثل الشوكولاتة، مع استثناء المكونات التي لا يمكن الحصول عليها من سويسرا مثل الكاكاو.

التقلصات العضلية.. ما أسبابها؟

قال مركز استشارات المستهلك في ولاية شمال الراين - وستفاليا الألمانية إن التقلصات العضلية لها أسباب عدة، أبرزها قلة شرب الماء أو الإجهاد المفرط للعضلة، على سبيل المثال من خلال الأحذية غير الصحيحة أو الوضعية الخاطئة. وأضاف المركز أن سبب التقلصات العضلية قد يكمن أيضاً في نقص المغنيسيوم في الجسم، والذي يحدث مثلاً بسبب تناول الأدوية المدرة للبول، كما هو الحال لدى مرضى القلب ومرض ارتفاع ضغط الدم. كما قد يحدث نقص المغنيسيوم بسبب سوء امتصاص المغنيسيوم الناتج عن التهابات الأمعاء المزمنة مثل داء كرون والتهاب القولون التقرحي. ولمواجهة نقص المغنيسيوم ينبغي إمداد الجسم به من خلال تناول الأغذية الغنية به مثل منتجات الحبوب الكاملة والمكسرات والبازلاء والفاصولياء. وفي حالة النقص الشديد يمكن اللجوء إلى المكملات الغذائية المحتوية على المغنيسيوم تحت إشراف الطبيب.



مجزرة بحرية.. حيتان أوركا تلتهم 17 قرشاً بوقت قياسي

قتل زوج من حيتان الأوركا في جنوب أفريقيا، 17 سمكة قرش خلال ساعتين فقط، وفقاً لخبراء الحياة البحرية في المنطقة. وأثناء تقرب الخبراء للحيتان لوحظ غوصها مراراً وتكراراً في نفس المكان لمدة ساعتين متواصلتين، ليتبين فيما بعد أنها التهمت 17 سمكة قرش مرة واحدة. وبعد أيام قذفت الأمواج على شاطئ بيرلي بقايا الأسماك التي يصل طول الواحدة منها إلى 10 أقدام. وقالت أليسون تاونر فريق البحث الذي راقب الحيتان: هذا هو أكبر عدد من أسماك القرش التي قُتلت في جلسة واحدة، ربما ستكشف الأمواج المزيد من السمك الميت في الأيام القادمة. ويسهل التعرف على حيتان الأوركا بسبب زعانفها الظهرية نادرة الشكل. وهذا النوع من الحيتان يعيش في كل المحيطات بوجه عام، المحيط الهندي، الهادي، الأطلسي والمطبخ الجنوبي والشمال، ولكنها تفضل العيش في المناطق الساحلية الباردة مثل ألاسكا.



منوعات الفكر 22

بمناسبة شهر القراءة

مركز سالم بن حم الثقافى يستضيف ندوة بعنوان «أهمية القراءة في البناء الفكري للإنسان وإثراء معارفه»

وتطرقت الجابري خلال الندوة عن أثر القراءة في تطوير البناء الفكري للإنسان وكيف أسهمت في نقل شخصيتها الثقافية حيث ترى الكتابة بالقراءة ترقى بأوطاننا، ونتفوق على الأمم، لأنها السبيل لجمع من المجهول معلوماً، ومن المستحيل ممكناً، وهي مفتاح للولوج إلى العوالم والحضارات، ومفتاح لتقدم وتطور أي أمة في العالم.

ومن جانبه قال الشيخ مسلم بن حم تحتفي دولة الإمارات في كل عام بالقراءة بتخصيص شهر مارس وطنياً للقراءة، لترسيخ ثقافة القراءة والعلم والحرف في نفوس المواطنين والمقيمين في دولة الإمارات، وإعداد إطار وطني متكامل لترخيص جيل قارئ ومطلع على كافة ثقافات العالم، وأكد بن حم أنها مبادرة رائدة ومتميزة على مستوى دولة الإمارات والوطن العربي، حيث نتكاتف الجهود على مستوى المؤسسات التربوية والثقافية في تفعيل مهارة القراءة لتسهم في بناء مجتمع قارئ متسلح بالعلم والمعرفة، قادر على قيادة مسيرة التنمية في الدولة، مشيراً أن القراءة هي غذاء للعقل والروح وضرورة في الحياة إذ تقدم للقارئ فوائد لا تعد ولا تحصى.

القراءة في 2016 إلى يومنا هذا . وتابع: أصبحت هذه المبادئ ركناً أساسياً من أركان بناء الدولة وتطورها، وكذلك من أعمدها الأساسية والرئيسية، حيث إن القراءة هي ما يجعل المجتمع الإماراتي سابقاً في مضمار الثقافة والعلم والمعرفة، للوصول إلى المراكز الأولى وتحقيق التنافسية في العالم.

وأكد الدكتور عارف الشيخ بأن الشهر الوطني للقراءة يعد دعامة أساسية من دعائم القانون الوطني للقراءة الصادر في عام 2016، كثمرة عام القراءة، والذي يعد أول تشريع من نوعه في المنطقة يسمى إلى وضع إطار قانوني وتنفيذي ومؤسسي مستدام لقيمة حضارية ومعنوية مثل القراءة.

وتحدثت الكاتبة شيخة الجابري عن أثر القراءة على الإنسان علمياً وعملياً حيث أشارت الدراسات الحديثة بأن هناك تأثيراً مباشراً على عقل الإنسان القارئ وتابعت الكاتبة شيخة الجابري: أظهرت النتائج بأن القراءة تقوي العقل، بتنشيطها شبكة معقدة من الإشارات في الدماغ، وأنه مع نضج التجربة الإنسانية والمواظبة على القراءة تصبح هذه الشبكات أقوى وأكثر نشاطاً وتعقيداً.

العين - الفجر

بحضور ورعاية الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافى أقيمت في مقر المركز بمدينة العين ندوة بعنوان "أهمية القراءة في البناء الفكري للإنسان وإثراء معارفه" وذلك خلال فعاليات المركز في شهر القراءة الذي أقرته القيادة الرشيدة ليكون في مارس من كل عام.

وخلال الندوة تناول المشاركون عدة محاور تحدثت عن أهمية القراءة وأثرها على الإنسان وكيف أن المجتمعات المتحضرة تقاس بمدى اهتمام شعوبها بالقراءة وتبنيها لتكون ضمن العادات الأساسية في حياتهم اليومية واستضافت الندوة الشاعر الدكتور عارف الشيخ مؤلف الشيد الوطني الإماراتي والكاتبة شيخة الجابري عضو اتحاد كتاب وأدباء الإمارات وأدار الحوار الإعلامي حميد المزني . وقال الدكتور عارف الشيخ: عملت دولة الإمارات وتوجهات القيادة الرشيدة على ترسيخ مبادئ الثقافة والتعلم والاستزادة بالمعرفة، واستكمال المشاريع الثقافية والفكرية وتعزيزها لدى أفراد المجتمع منذ إطلاق عام



نظمه نادي تراث الإمارات على مدى 10 أيام

مهرجان السمحة التراثي الـ 12 يختتم فعالياته

للعمارة، وليان غالييري، والمملكة لصناعة الورق، والشهد للألعاب الترفيهية، وشركة زهرة للعمارة. وفي الرعاية الإعلامية كلاً من أبوظبي للإعلام، وجريدة الاتحاد، وإذاعة الأولى، وقناة بينونة. كما تم تكريم الفرق العاملة في المهرجان التي بذلت جهداً منقطع النظير في التحضير لهذا الحدث المميز، وتكريم فريق المكشآت، وفريق كلنا شرطة، كما تم التقاط الصور التذكارية.

وكان النادي نظم مساء السبت أمسية شعرية على خشبة مسرح المهرجان، أحيها كل من الشاعر سعيد بن غفاس الراشدي، والشاعر أحمد الحميد، والشاعرة مريم النقي، والشاعرة ماجدة الجراح، حيث صدح الشعراء بالعديد من القصائد الشعرية التي لقيت استحسان الجمهور.

الاجتماعي المهم للمهرجان في جمع جهود مؤسسات المجتمع لخدمة أبناء المنطقة، وتحفيزهم للمشاركة المجتمعية، عن طريق دعم العمل التطوعي، والاهتمام بمشاريع الشباب والأسر المنتجة، وفي ختام كلمته قدم الشكر الجزيل لكل من أسهم في نجاح هذا الحدث المميز، ولكل من شكل بحضوره اليومي لوحة زاهية في أرض المهرجان.

وكرم سعادة علي عبدالله المريني المدير التنفيذي للدراسات والإعلام في نادي تراث الإمارات، الجهات الداعمة والرعاية للمهرجان وهي: مجموعة كيزاد، ووزارة التربية والتعليم، والقيادة العامة لشرطة أبوظبي، ودائرة البلديات والنقل، وهيئة أبوظبي للدفاع المدني، ومجلس السمحة، ومركز أبوظبي لإدارة النفايات، وتدوير، وشركة أحمد المغربي

الفوتوغرافية، إلى جانب العديد من العروض في التراث البحري، كما ضم المهرجان بيت الواحات، وركنا لإصدارات النادي، بالإضافة إلى منطقة الألعاب للأطفال. ونظم نادي تراث الإمارات حفلاً ختامياً على مسرح المهرجان بدأ بعزف السلام الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، ثم كلمة للنادي ألقاها أحمد عبدالله الحوسني رئيس قسم الأنشطة التخصصية وقال فيها إن هذه التظاهرة التراثية الاجتماعية الثقافية تأسست تعبيراً عن رسالة نادي تراث الإمارات، وتحقيقاً لأهدافه، من أجل تجسيد ونشر الوعي بالتراث، ودعم وترسيخ الانتماء إلى الوطن، وصل الهوية الوطنية، في ظل المشاركة الواسعة لطلاب المدارس وأبناء المنطقة في فعالياته، مضيفاً أن هذا يأتي إلى جانب الدور

التصوير الضوئي، ومسابقة أفضل تعليق، ومسابقة أفضل قصيدة شعرية، وغيرها من المسابقات والسحوبات اليومية على الجوائز القيمة التي تقدم لجمهور المهرجان، كما شهد المهرجان في دورته الحالية مجموعة فريدة من العروض والاستعراضات الفنية المميزة. وضم المهرجان سوقاً شعبية احتوى على 70 دكاناً تراثياً تعرض منتجات الأسر من دخون، وعلوق، وإكسسوارات تراثية، ومنتجات الخوص، والعديد من الأطعمة الشعبية، كما قدم ركن المكشآت مجموعة من البرامج والأنشطة المختلفة لزوار المهرجان، لاسيما صغار السن، وذلك للتعريف بثقافة المكشآت التي يشتهر بها أهل الخليج، بينما أتاح معرض التراث والأصالة فرصة للزوار للاطلاع على مجموعة فريدة من الصور

اختتمت فعاليات الدورة الثانية عشرة من مهرجان السمحة التراثي، الذي نظمته نادي تراث الإمارات على مدى 10 أيام شهدت فعاليات متنوعة وحضوراً لافتاً من الزوار بمختلف فئاتهم العمرية.

وكان المهرجان قد أشرع أبوابه منذ الخميس 23 فبراير أمام الزوار الذين توافدوا على فعالياته المختلفة، وخاضوا تجارب تفاعلية عرفتهم بما تركه الأجداد من موروث حضاري، عبر العديد من الورش التعليمية والمسابقات، مثل مسابقة سف الخوص، ومسابقة الزي الشعبي للبنات والأولاد، ومسابقة التجديل، ومسابقة الأكلات الشعبية، ومسابقة

أبوظبي-الفجر:

استعرضت تجربة الدولة في حماية وصون التراث غير المادي والطبيعي وناقشت أهم القضايا والتحديات الثقافية العالمية

وزارة الثقافة والشباب تشارك في الاجتماع الأول لمجموعة العمل الثقافية على هامش اجتماعات مجموعة العشرين بالهند



وتناقش الاجتماع دور التكنولوجيا في مجال الصناعات الثقافية خاصة فيما يتعلق بتسجيع السياحة الثقافية، حيث لفت الوفد إلى أهمية الاستفادة من التقنيات الحديثة التي تسهل من وصول الجمهور إلى الفعاليات الثقافية من خلال وضع عدد من المعايير الخاصة بمجموعة العشرين لتطوير قواعد بيانات ومنصات إلكترونية تهتم بالتراث الثقافي بحيث يسهل العمل عليها والتعامل معها والاتصال بها.

يشار إلى أن الاجتماع المقبل سيعقد في وقت لاحق من هذا العام في موعد تحدده الرئاسة الهندية، بهدف مناقشة التقدم الذي تم إحرازه في خطة العمل للعام الجاري، 2023.

كما ناقشوا التحديات والفرص في النظام البيئي الثقافي العالمي، وضرورة منح حماية التراث الثقافي وتعزيز التراث غير المادي أولوية بهدف تحقيق أعلى معدلات التنمية المستدامة، وضمان مرونة الصناعات الثقافية والإبداعية والاستفادة من التقنيات الرقمية لحماية الثقافة وتعزيزها.

وتم خلال الاجتماع مناقشة أهمية أن يتمتع قطاع الصناعات الثقافية والإبداعية بالمرونة والتركيز على ضرورة حماية العاملين في القطاع الثقافي بشكل عام، كما جرى تناول الدور الذي يلعبه البرنامج الوطني لدعم المبدعين على صعيد الحوافز والتسهيلات التي تقدم لهم بما يتعلق بالعمل والعيش في الدولة.

واستعرض الوفد خلال الاجتماع الذي حضره أعضاء مجموعة العشرين والدول الدعوة والمؤسسات الدولية مثل منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، تجربة الدولة في حماية وتعزيز التراث الحي والطبيعي موضعاً هاماً للاستفادة من الممارسات التقليدية المستدامة للهنوز بأهداف التنمية المستدامة، كما تم اقتراح إنشاء فريق عمل لمجموعة العمل الثقافية لمجموعة العشرين لحماية المظاهر الثقافية، وتبادل الأعضاء المشاركون في الاجتماع الأول ضمن أربعة اجتماعات مقررّة للمجموعة، وجهات النظر حول المجالات الأربعة ذات الأولوية بما يتعلق بالتنسيق والتعاون للعام الجاري،

شاركت وزارة الثقافة والشباب في الاجتماع الأول لمجموعة العمل الثقافية التابعة لمجموعة العشرين الذي عقد في الفترة من 22 إلى 25 فبراير الماضي برئاسة الهند، في مدينة جاخارواه، في ولاية ماديا براديش الهندية، حيث سأل الوفد الضيوف على أهمية الأدوات التواصلية والتعليمية في خلق الوعي وتعزيز التراث الثقافي والحفاظ عليه، كما لفت إلى أهمية التعاون والتنسيق العالميين في سبيل الحفاظ على التراث الثقافي، ومواجهة الاتجار غير المشروع به والذي بات يشكل تحدياً عالمياً ملخاً.

أبوظبي-الفجر

جلسات حوارية وعروض حصرية ستقدم للسيدات

نادي سيدات الشارقة يحتفل بالمرأة بعد غد

وتشجيعاً على الاسترخاء والتأمل سيقيم مركز اللياقة 180 مع المدربة أكسانا جلسة يوغا وجلسة العلاج بالصوت على الشاطئ للمساعدة على التخلص من التوتر وتنشيط الدورة الدموية ونشر الطاقة الإيجابية بين المشتركات.

كما تشارك مرافق النادي الأخرى في الفعاليات بالعديد من العروض والأنشطة، أبرزها عروض حصرية على باقات عضوية النادي لسنة، وستتيح كلاج مركز المواهب الفرصة للمشاركة للتسجيل في ورش فنية كصناعة الفخار، وسيقدم منتج دولك الصحي وبيوتيك أوركيد للجمال عروض حصرية على بعض الخدمات والجلسات العلاجية.

ورشة تفاعلية مع المستشارة التربوية والمرشدة المجتمعية همسة يونس بعنوان "كسر التحيز يبدأ من الأسرة" للسيدات، وتنضم هذه الجالية عدة محاور منها أثر التحيز على الأسرة والمجتمع وأنشطة تفاعلية لتعزيز تعزيز الفرق بين المساواة والعدال داخل الأسرة.

ضمن رؤية النادي لتسليط الضوء على إنجازات المرأة في عدة مجالات واعتبارها شريك رئيسي في بناء المجتمع. ويحرص النادي على المشاركة في جميع المناسبات العالمية التي تدعم المرأة لإبراز إمكاناتها ومنحها الفرص لتطوير قدراتها ومهاراتها. ويشجع النادي المشاركة في الفعاليات التي ستنظم

الشارقة- الفجر

أعلن نادي سيدات الشارقة عن تنظيم فعالية بمناسبة يوم المرأة العالمي وذلك يوم الخميس الموافق 9 مارس بمقره في ردهة الشاطئ من الساعة 5 إلى 8 مساءً، ويأتي الاحتفال بالمرأة في إطار جهود النادي لتمكين وتعزيز ثقة السيدات بأنفسهن في شتى المجالات، وأعد النادي برنامجاً حافلاً يتضمن مجموعة من الورش والجلسات الحوارية وخصص اللياقة وعروض حصرية مقدمة من مرافق النادي كافة. من جهتها أكدت دعاء المهري، مدير إدارة الاتصال المؤسسي، إن الاحتفال بهذه المناسبة يأتي



منوعات الغذاء

23



كشف تصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ عن وجود روابط بيولوجية عصبية بين الخرف والذهان، وفقا لدراسة نُشرت في 3 أغسطس في مجلة JAMA Psychiatry. وأجرى الباحثون، لأول مرة، مقارنة بين الفصام والخرف الجبهي الصدغي، وهما اضطرابان يقعان في منطقتي الفص الجبهي والصدغي من الدماغ.

اكتشاف التشابه بين مرض انفصام الشخصية والخرف لأول مرة

ظاهري "شبيه بـ bvFTD" ويقل احتمال تحسن أعراضهم على مدى عامين. وكتب المؤلفون: "تقدم نتائجنا المعاملة بالمثل بين بصمات الدماغ للأمراض الوظيفية المبكرة التي لم يتم التعلية منها والأمراض العصبية والتنفسية". وأضافوا: "أخيرا، كشفت دراستنا أن المرضى الشباب الذين يعانون من نتائج وظيفية ضعيفة أظهروا بشكل مفرط أنماط الدماغ هذه بمرور الوقت، بما يتماشى مع مفهوم الجنون المبكر لكريبييلن باعتباره اضطرابا تدريجيا في الجبهي الصدغي. وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسات حول مسارات الأمراض الجزئية لتوضيح كيفية تنفيذ العمليات الفيزيولوجية المرضية المختلفة على التغيرات العصبية المتداخلة في اضطرابات bvFTD واضطرابات طيف الفصام".

لهذه الاضطرابات، استخدموا خوارزمية أخرى لتقييم مدى ملاءمة الإنذار وتطور هذه الأنماط التشخيصية في 160 مريضا يعانون من مخاطر إكلينيكية عالية للذهان و161 مريضا يعانون من اكتئاب حديث الظهور، ومقارنة اختبارات التصوير بالرنين المغناطيسي الأساسية مع إجراء اختبار التصوير بالرنين المغناطيسي بعد عام واحد.

ووجد الباحثون أن النمط التشخيصي للمتغير السلوكي للخرف الجبهي الصدغي (bvFTD)، انخفاض في حجم الفص الجبهي، تم التعبير عنه في 41.2% من مرضى الفصام. وفي غضون ذلك، تم التعبير عن النمط التشخيصي لمرض الفصام لدى 85.5% من المرضى الذين يعانون من bvFTD.

وتوصل فريق البحث إلى أنه كلما زادت درجة bvFTD لدى المرضى، والتي تقاس والتشابه بين الاضطرابين، زاد احتمال أن يكون لديهم نمط

لدى كوتسوليريس الأدوات المتاحة للعثور على إجابات محتملة، بالتعاون مع شروتز، الذي يدرس الأمراض التنكسية العصبية، وخاصة الخرف الجبهي الصدغي.

أوجه التشابه بين الفصام والخرف الجبهي الصدغي يصعب التعرف على الخرف الجبهي الصدغي (FTD)، وخاصة المتغير السلوكي (bvFTD)، في مراحله المبكرة لأنه غالبا ما يتم الخلط بينه وبين الفصام. وبالتالي، فإن أوجه التشابه واضحة في الأشخاص الذين يعانون من كلا المجموعتين، تحدث تغيرات شخصية وكذلك سلوكية.

ونظرا لأن كلا الاضطرابين يقعان في المناطق الأمامية والزمنية والجزئية للدماغ، كان من الممكن مقارنتها بشكل مباشر.

ويعد تدريب نموذج التعلم الآلي للتمييز بين الضوابط الصحية والمرضى الذين يعانون من اضطرابات الذهان الشديدة أو الخرف، حددت المجموعة البحثية تداخلات محددة بين "بصمات" الدماغ على التصوير بالرنين المغناطيسي لمرض انفصام الشخصية والخرف الجبهي الصدغي المتغير السلوكي (bvFTD).

على الرغم من أن الاضطرابات الذهانية الشديدة والخرف لها أعراض سلوكية وإدراكية متداخلة، إلا أنه من غير المعروف ما إذا كانت تغير الدماغ بالفعل بنفس الطريقة. بالإضافة إلى ذلك، لم يستكشف الباحثون بعد أهمية أي تغييرات دماغية مشتركة للمرضى في مراحل المرض المعرضة للخطر، وفقا للمؤلفين.

وفي محاولة لتحديد ما إذا كان الذهان والخرف يشتركان في التغيرات السلوكية في الدماغ، جمع الباحثون بيانات من 1870 فردا، من يناير 1996 إلى يوليو 2019، وتم تحليلها بين أبريل 2020 وأبريل 2022.

ومن بين المرضى المشمولين في الدراسة، كان 157 مصابا بالفصام، و108 كان لديهم bvFTD، و102 يعانون من اكتئاب شديد، و96 لديهم ضعف إدراكي خفيف أو مرض ألزهايمر في

مراحله المبكرة، و44 أصيبوا بمرض ألزهايمر. واستخدم الباحثون بعد ذلك خوارزميات التعلم الآلي للتمييز بين مجموعات المرضى هذه عن طريق تحليل خرائط حجم المادة الرمادية في اختبارات التصوير بالرنين المغناطيسي.

وبعد اشتقاق ومقارنة أنماط التشخيص

النتائج التي تبدو أنه عفا عليها الزمن، والتي يزيد عمرها عن 120 عاما. وفي حالة نيكولوس كوتسوليريس، من جامعة لودفيج ماكسيميليان في ميونخ، وماتياس شروتز، من معهد ماكس بلانك لعلم الإدراك البشري والدماغ، وهما باحثان وطبيبان، كان هذا بمثابة حافز لهما.

واقترح كريبييلن أن سبب المسار المتكافئ للمرضى يقع في مناطق الفص الأمامي والصدغي من الدماغ، وهو المكان الذي يتم فيه التحكم في الشخصية والسلوك الاجتماعي والتعاطف، لكن هذه الفكرة، بحسب كوتسوليريس، "ضاعت لأنه لم يقع العثور على أي دليل لعمليات التنكس العصبي التي لوحظت في مرض ألزهايمر في أدمغة هؤلاء المرضى".

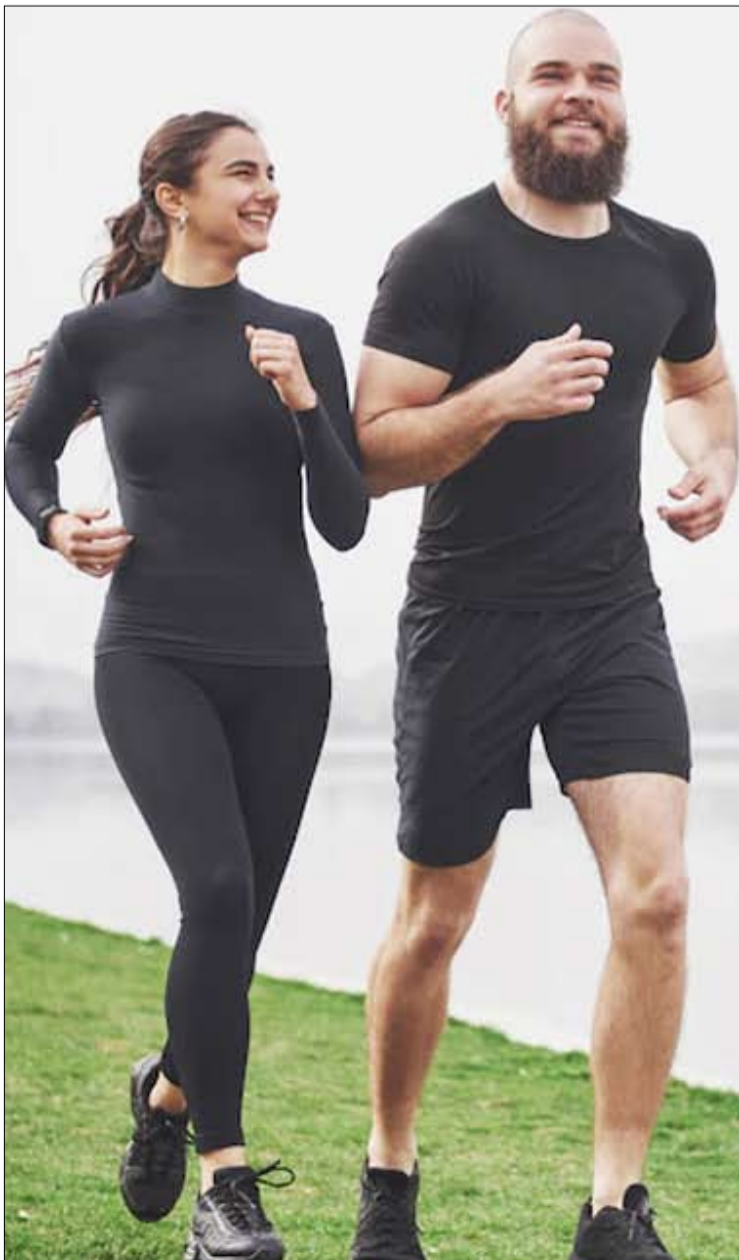
وبعد خمسة عشر عاما، ومع وجود مجموعات كبيرة من البيانات وتقنيات التصوير وخوارزميات التعلم الآلي، كان

وتستند هذه الدراسة إلى المفهوم الذي صاغه عالم النفس الألماني إميل كريبييلن في عام 1899، والمعروف باسم "الخرف المبكر" أو "الجنون المبكر" (dementia praecox)، الذي يصف التدهور العقلي والعاطفي التدريجي للمرضى، والذي يبدأ في مرحلة المراهقة المتأخرة أو في فترة البلوغ المبكر.

وسرعان ما تجاهل العلماء هذا التشخيص. ومع بداية القرن العشرين، بدأ العلماء في استخدام مصطلح "انفصام الشخصية" لهؤلاء المرضى، لأن المرض لا يأخذ مسارا سينا في جميع الأشخاص المعنيين. ولكن الآن، بمساعدة التصوير والتعلم الآلي، وجد العلماء المؤشرات الأولى الصالحة للأنماط التشريحية العصبية في الدماغ، التي تشبه توقع المرضى المصابين بالخرف الجبهي الصدغي. ومن النادر أن يعود العلماء في الأبحاث الأساسية إلى



الخبراء يكشفون فائدة المشي لمدة دقيقتين بعد تناول الوجبة الغذائية!



وقال أيدان باي، المعد الرئيسي للدراسة، التي نُشرت في مجلة Sports Medicine، إن المشي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق يكون أكثر عملية خلال يوم العمل. وقال إن الناس "لن ينهضوا ويركضوا على جهاز المشي أو يندفعوا أرجاء المكتب ذهابا وإيابا"، لكن يمكنهم الحصول على بعض القهوة أو حتى الذهاب في نزهة في المر.

وقال الدكتور إيوان أشلي، أخصائي أمراض القلب في جامعة ستانفورد، والذي لم يكن مرتبطا بالدراسة: "التحرك ولو قليلا يستحق العناء ويمكن أن يؤدي إلى تغييرات قابلة للقياس".

فعل المشاركون ذلك، ارتفعت مستويات السكر في الدم وانخفضت بشكل تدريجي.

ويعد تجنب التقلبات الحادة في مستويات السكر في الدم أمرا بالغ الأهمية للمرضى الذين يديرون مرض السكري. ويُعتقد أيضا أن التقلبات الحادة تساهم في تطور مرض السكري من النوع 2.

وحتى مجرد الوقوف يساعد في خفض مستويات السكر في الدم، على الرغم من أنه ليس بنفس القدر الذي فعله المشي الخفيف. وذلك لأن المشي الخفيف يتطلب مشاركة أكثر نشاطا للعضلات من الوقوف ويستخدم السكر عندما يكون هناك الكثير منه يدور في مجرى الدم.

ودرس باحثون من جامعة ليمريك في أيرلندا سبع دراسات قارنت آثار الجلوس مقابل الوقوف أو المشي على مقاييس صحة القلب، بما في ذلك الأنسولين ومستويات السكر في الدم. ووجدوا أن المشي الخفيف بعد الوجبة كان له تأثير كبير في ضبط مستويات السكر في الدم.

وطلب من المشاركين إما الوقوف أو المشي لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق كل 20 إلى 30 دقيقة على مدار اليوم. وأظهرت جميع الدراسات السبع أن وضع دقائق فقط من المشي الخفيف بعد تناول الوجبة كانت كافية لتحسين مستويات السكر في الدم بشكل ملحوظ مقارنة بالجلوس. وعندما

وجدت دراسة أن الذهاب في نزهة قصيرة بعد تناول الوجبة يمكن أن يقلل نسبة السكر في الدم ويعد خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. ويقول الخبراء إن الحركة من 60 إلى 90 دقيقة بعد تناول الطعام هو الأمثل لأنه في هذا هو الوقت تصل مستويات السكر في الدم إلى الذروة ما يسمح للعضلات بامتصاص الوقود من الطعام.

ويجب أن يهدف الأشخاص إلى التنزه لمدة 15 دقيقة، ولكن حتى "المشي الصغير" لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق يقدم بعض الفوائد، كما يضيفون.



محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 مذكرة اعلان بالنشر في الاستئناف رقم: ٢٠٢٢/٢٠٠٠ استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان أمر أداء بالنشر في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٠٠ امر أداء

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٠٢٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٠٢٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٠٢٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٠٠ مدني

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٠٢٢ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان بالدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٤٢ تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان منفذ ضده بالنشر محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان منفذ ضده بالنشر اخطار دفع في القضية رقم: 0000736/2023

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان في القضية التنفيذية بالنشر اخطار دفع في القضية رقم: 0005498/2022

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم: SHCFICICPL2023/0000884

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 مذكرة اعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية

محكمة دبي محكمة دبي العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اذار عدلي بالنشر رقم: (2023/918)

الامارات العربية المتحدة اعلان بالنشر العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 الدعوى رقم 2023/3 تعيين خبرة

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان بالنشر في الدعوى رقم 88 لسنة 2023 تجاري مصارف لدى محاكم دبي

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية

الامارات العربية المتحدة اعلان بالنشر العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 اعلان بالنشر لبيان معلوما امام الجميع بان شركة صقر التعميم

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 13792 بتاريخ 2023/3/7 مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم: ٢٠٢٢/٢٠٠٠ استئناف مدني



منوعات الفجر

26

خولة للفن والثقافة تختتم ورشتي عمل للفنان والخطاط الياباني جويتشي يوشيكوا

خليفة السويدي أن فن الخط لعب على مر العصور دوراً هاماً في توثيق العلوم وتقارب الشعوب عن طريق المعرفة وساهم في فتح باب الحوار الثقافي بين الشعوب والحضارات وتعزيز تواصل الأمم لافتة إلى أن استضافة هذه الورش يأتي في إطار حرص خولة للفن والثقافة على تسليط الضوء على أهمية النص المكتوب بخط اليد وتعليم الأجيال القادمة الأساليب المختلفة للكتابة بعدة لغات وذلك من أجل تعزيز التعددية اللغوية والتفاهم بين الثقافات المجتمعات التي تعيش فيه مشيدة بما قدمه الفنان والخطاط الياباني جويتشي يوشيكوا من أعمال فنية رائعة استعرض من خلالها تطورات الخط الياباني والمخزون التراثي والحضاري لليابان.

يوشيكوا حيث شهدت الورشة الأولى التي عقدت أعمالها في مقر خولة للفن والثقافة في أبوظبي حضور أكثر من 34 مشاركاً فيما استقطبت الورشة الثانية التي عقدت في معرض خولة آرت غاليري في حي دبي للتصميم أكثر من 30 مشاركاً من أصحاب الموهبة وعشاق الفن والمتخصصين والطلبة. وتضمنت الورش عرضاً لوحات فنية للخطاط الياباني سلت من خلالها الضوء على مراحل تطور الخط الياباني بدءاً من الخطوط القديمة وصولاً إلى الحروف الحديثة التي تستعمل اليوم. وأشارت سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي حرم سمو الشيخ طحون بن زايد آل نهيان مستشار الأمن الوطني في الإمارات العربية



•• أبو ظبي-وام:

تشمل فروع مدينة الشارقة وكمباء ودبا الحصن ووادي الحلو

4 من فروع «مكتبات الشارقة العامة» تحتفل

بشهر القراءة بسلسلة مبادرات

العزوف عن القراءة، ويستضيفه مجلس كلباء الأدبي، بمشاركة نخبة من أدباء وأديبات وشاعرات الإمارات، هم: شيخة المطيري، وعلي عبد الزعابي، وعائشة البيرق، وتديرها الإعلامية عائشة الزعابي. ويتناول المشاركون في الملتقى أهمية نشر ثقافة القراءة واكتساب المعرفة في أوساط المجتمع الإماراتي، ويختتمون مناقشاتهم بمصافحهم بلورة مخرجات حول تعزيز ثقافة القراءة، تعرض على الجمهور لتوسيع نطاق الاستفادة منها في إيجاد حلول مناسبة لرفع الوعي الثقافي القراني. وادي الحلو: أقرأ أكثر تر أكثر الطوايع البريدية التي يستخدمها بريد دولة الإمارات، وتدريبهم على تكوين صداقات مع أطفال من جنسيات بلدان أخرى مثل الهند وسريلانكا، إلى جانب قراءة القصص ومناقشة كتاب قرأه الأطفال والتعرف على طرق كتابة الرسائل التقليدية وإرسالها واستقبالها، والتعرف على تنوع الثقافات عبر تبادل البطاقات البريدية كلباء: ملتقى القراءة والتنمية وضمن مبادرات مكتبات الشارقة العامة وادي الحلو العامة يوم 7 مارس مجموعة من الفائزين في عدة مسابقات قرآنية من أبناء المنطقة الشرقية. في ورشة حوارية حول الكتب التي قرؤوها، ويعرض كل مشارك قصة نجاحه ودور القراءة في تنمية وعيه وتعزيز ما لديه من مواهب.

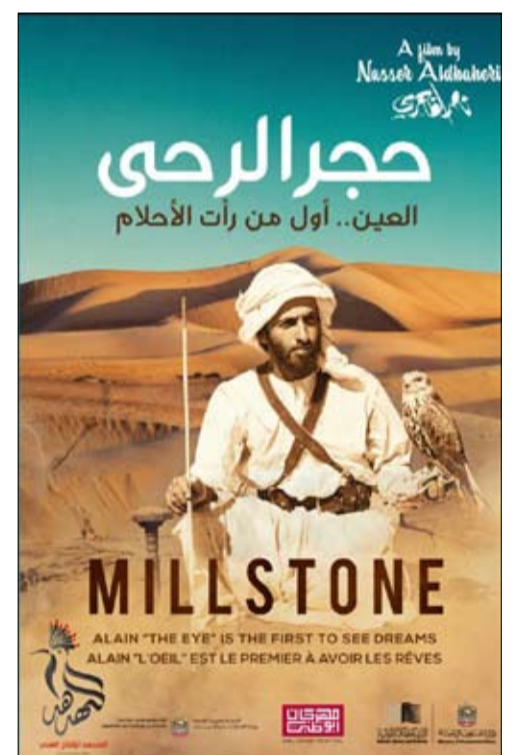


تنظها على تقديم تجسيد عملي لرؤية المبادرات التي تشجع القراءة، وترسيخ دور المكتبة في حياة المجتمع. وأضاف: سيتم شهر القراءة في 4 مبادرات تشتمل على أنشطة تفاعلية متنوعة خلال شهر مارس الجاري، تزامناً مع شهر القراءة الذي يأتي تحت شعار «الإمارات تقرأ»، بهدف تعزيز الوعي بأهمية القراءة ودورها في تطوير مختلف المهارات الإبداعية، وتجسيدا لرؤية الإمارات في بناء مجتمع مستنير يراهن على القراءة واستكشاف عالم المعرفة. وتستهدف المبادرات التي تستضيفها فروع مكتبات الشارقة العامة في مدينة الشارقة وكمباء ووادي الحلو ودبا الحصن، الأطفال من الفئة العمرية بين 7 و12 سنة والطفولة المتأخرة بين سن 6 إلى 18 سنة. إضافة إلى الشباب والكبار من مختلف الفئات العمرية، سعياً لتعزيز التواصل بين المكتبات والمجتمع، ونشر المزيد من الوعي بأهمية القراءة ودورها في بناء شخصية الفرد وتطوير مواهبه الإبداعية. وحول المبادرات التي توأمت شهر القراءة لعام 2023، قالت إيمان بوشليبي، مديرة إدارة مكتبات الشارقة العامة: «تستعد في مكتبات الشارقة العامة كل عام لهذه المناسبة التي تعد فرصة لتعميق ونشر المعرفة، ونحرص من خلال تنوع الأنشطة التفاعلية التي

فيلم «حجر الرحي» في نادي العويس السينمائي غداً الأربعاء

•• دبي-الفجر:

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية عرضاً لفيلم «حجر الرحي»، للكاتب والمخرج السينمائي ناصر الظاهري، وذلك ضمن فعاليات نادي العويس السينمائي في تمام الساعة الثامنة من مساء يوم غد الأربعاء 8 مارس 2023، الجاري في قاعة السينما بمبنى المؤسسة - دبي. ويتناول فيلم «حجر الرحي»، وموضوعه «العين... أول من رأت الأحلام»، على مدار ساعة ونصف، سيرة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، منذ توليه حكم مدينة العين عام 1946، وإدارته الحكيمه لشؤون المنطقة، في ظروف اقتصادية وصحية وتعليمية صعبة، وكيف نهض بالمنطقة الشرقية من إمارة أبو ظبي، ونظم أمورها، وقام بتوفير المياه مجاناً للسكان ومزارعهم، وجلب الأطباء والمعلمين من الخارج ووجه ببناء السوق المحلي وغيرها. أنتج الفيلم، الكاتب والمخرج السينمائي ناصر الظاهري برعاية من الأرشيف والمكتبة الوطنية، وبدعم من مهرجان أبو ظبي، ووزارة الثقافة والشباب، كما أهدى العمل إلى سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات»، ورفيقة درب كفاح زايد الخير في التأسيس والبناء. وقال الظاهري في تصريحات صحفية: «إن العمل على إنتاج الفيلم، استغرق عامين، بين الكتابة والإعداد والتحضير، والبحث الأرشيفي، إلى جانب التصوير مع أربعين شخصية عرفت المغفور له الشيخ زايد عن قرب، خلال سنوات عمره، وفترات حكمه، وكانت متصلة بسير يومياته وتفصيلها في الداخل والخارج، وخاصة الأمور الإنسانية، مضيفاً: «يوق الفيلم حياة الشيخ زايد للأجيال القادمة ليكونوا على دراية بالتحديات التي واجهت الآباء المؤسسين في حياتهم الماضية، وكيف استطاع ذلك الرجل التاريخي الاستثنائي أن يصنع معجزته بين الصحراء والبحر، لتكون دولة الإمارات اليوم في مصاف الدول المتقدمة تتمتع برخاء واستقرار وسمعة دولية طيبة». وترجم الفيلم، الذي شارك فيه أكثر من خمسين شخصاً من مختلف بلدان العالم، منها فرنسا وهولندا والمغرب وأوكرانيا وباكستان وبنغلاديش والهند وليتوانيا وتونس، إلى اللغات الإنجليزية والفرنسية والإسبانية لعرضه حول العالم، وفي العديد من المهرجانات السينمائية الدولية.



سلط الضوء على فرص استقطاب المهتمين بالصناعات الإبداعية

«الشارقة للكتاب» تعرض أكثر من 70 إصداراً إماراتياً مترجماً إلى الهندية في «نيودلهي الدولي للكتاب»



العديد الفرص لعقد اتفاقيات الشراكة بين دور النشر العالمية، وسبق أن احتضت بإمارة الشارقة كضيف شرف خلال دورته الـ 27 في العام 2019، واختار جمهورية فرنسا كضيف شرف في دورته الجديدة التي أقيمت في براغايا ميدان بنيودلهي، بمشاركة أكثر من ألف دار النشر.

ويحتضن وفد الهيئة مع ناشونال بوك تراست (NBT)، ومجموعة من الناشرين الهنود أفاق تطوير صناعة النشر وإنتاج المحتوى الإبداعي وابتكار آليات تسويق مستدامة تكفل ازدهار صناعة النشر والوصول إلى مساحة أوسع من القراء. وفي المقابل أطلع وفد الهيئة على تجارب عدد من الناشرين الهنود في ابتكار أساليب حديثة لتسويق الكتب تبرز أهمية التنسيق بين قطاعي النشر والتعليم. وعرضت الهيئة أمام كبار الناشرين المشاركين الفرص التي توفرها الإمارة للعاملين في قطاع النشر من خلال الأنشطة التي تنظمها الهيئة سنوياً وتجعل منها منصات ذات إسهام حيوي في دعم الصناعات الإبداعية وجمع الأدباء والمفكرين، مثل معرض الشارقة الدولي للكتاب، ومهرجان الشارقة القرآني للطفل، ومؤتمر الناشرين وقمة المكتبات وغيرها من الفعاليات. وسلطت الهيئة الضوء على الفرص التي توفرها «المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر» للمستثمرين في قطاع النشر والصناعات الإبداعية، وقدمت إضاءات للمشاركين في المعرض حول «منحة الترجمة»، و«وكالة الشارقة الدولية للحقوق الأدبية»، و«الملتقى العربي لناشري كتب الأطفال»، ومختلف الفرص التي تتيحها لتعزيز التبادل الثقافي وتشجيع الترجمة، ودعم المبادرات النوعية في مجال النشر. يشار إلى أن معرض نيودلهي الدولي للكتاب يمثل منصة مهمة للناشرين وصناعة الكتب المتنامية في الهند، ويوفر

العالمي، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، الذي ترأس وفد الهيئة إلى المعرض، مجموعة من إصدارات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، المترجمة إلى اللغة الهندية، لكل من معالي «سوبرامنيام جاي شانكار»، وزير الشؤون الخارجية، ومعالي «دارمندرا برادان»، وزير التعليم وتطوير المهارات وريادة الأعمال، وتسلمها نيابة عنهما سعادة د. راجكومار رانجان سينغ. وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: «تمثل مشاركة الشارقة في معرض نيودلهي الدولي للكتاب، امتداداً لسلسلة المشاركات الخارجية التي نهدف من خلالها إلى تسليط الضوء على المنجزات الحضارية التي حققتها الإمارة والتي جعلتها بوابة الثقافة العربية، في ظل المشروع الثقافي والحضاري للشارقة الذي رسم ملامحه ويقوده صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة». وأضاف العامري: «نسى لتبقى الشارقة حاضرة على الدوام في مثل هذه المحافل التي نرسخ من خلالها دور الإمارة المؤثر في تطور صناعة النشر العالمية، إلى جانب الإسهام في استحضار وتمثيل الثقافة العربية في الهند، وتطوير مشاريع الترجمة إلى اللغة الهندية، لمد جسور التواصل العربي وتمزز التعاون بين الثقافتين العربية والهندية، بما يحقق رؤية الشارقة كمرکز ثقافي حيوي في المنطقة».

وقدمت إضاءة حول ما وصلت إليه جهود الشارقة في دعم صناعة النشر واستقطاب الناشرين والمهتمين بالصناعات الإبداعية من المنطقة والعالم. وفي أول أيام المعرض الذي افتتحه في العاصمة الهندية نيودلهي معالي الدكتور راجكومار رانجان سينغ، وزير الدولة لشؤون التعليم، أهدى سعادة أحمد بن ركاض

•• نيودلهي-الفجر:



منوعات

العصر

27

مع اقتراب حلول شهر رمضان الكريم بدأت ملامح الموسم الدرامي الرمضاني تتضح بشكل كبير، وهناك العديد من الظواهر التي تكشف أبرزها اعتماد عدد من المسلسلات على البطولات الثنائية، بعدما تعودنا على مدار الفترة الماضية على البطولة المطلقة خصوصاً في المسلسلات الرمضانية.



فهناك أكثر من 7 مسلسلات تجمع بين نجمين كل منهما كان يحمل بطولة مسلسل بمفرده، مما أضفى على العمل مزيد من الاهتمام لدى الجمهور وانتظار عرض تلك الأعمال في موسم رمضان القادم، ومن خلال السطور التالية نستعرض أهم تلك الأعمال الرمضانية.

البطولات الثنائية في اسباق الدراما الرمضانية

مسلسلات تجمع بين نجمين كل منهما كان يحمل بطولة مسلسل بمفرده

بطولته النجم شريف سلامة والذي حقق نجاح كبير بالعام الماضي يتعاون مع النجمة نيللي كريم في مسلسل (فاتن أمل حربي)، ويضم (كامل العدد) مجموعة من الفنانين أبرزهم النجمة الكبيرة إسماعيل يونس والتي تشارك كضييفة شرف في العمل، إلى جانب كل من آية سماحة وعمرو جمال ومصطفى درويش وتيمم عبده وسمر علام وأحمد كمال، ومن تأليف يسر طاهر ورونا أبو الريش وإخراج خالد الحلقاوي.



خاطر وعبد الرحمن
يشارك الثنائي مصطفى خاطر ومحمد عبد الرحمن معاً من خلال مسلسل يحمل عنوان (كنف مستعجل)، وتدور أحداثه في إطار كوميدي، ويشارك في بطولته كل من هنادي مهنا وإلهام وجدي ومحمد لطفي ومحمد علي رزق وميمي جمال، ومن تأليف إيهاب بلبل وإخراج خالد الحلقاوي.

حققتها خلال الفترة الأخيرة في مسلسلي (أزمة منتصف العمر) و(الأصلي)، لتتعاون في موسم رمضان القادم مع محمد ممدوح من خلال مسلسل "رشيد"، ويشاركهم العمل كل من سيد رجب وخالد كمال وتامر نبيل وصلاح عبد الله وهالة صدقي وسعيد عبده، ومن تأليف وسام صبري وإخراج مي

يعود للدراما التلفزيونية بعد غياب عدة سنوات، بالإضافة إلى جوماننا مراد وكمال أبو رية وفريدة سيف النصر ومحمد لطفي ومريم الخشت وندي موسى ومحمد فهمي، وهو من تأليف مدحت العدل وإخراج ماندو العدل. ويمثل هذا العمل تجربة جديدة بالنسبة لنيللي كريم حيث أنها تقدم لأول مرة بمشوارها الفني الدراما الصعيدية، وهو الأمر الذي يمثل تحدي كبير بالنسبة لها، وكان ذلك سبب من أسباب اختيار النجم جمال سليمان للانضمام للعمل خصوصاً أن نجاحه في مصر كان عن طريق الدراما الصعيدية.



كعادة النجمة نيللي كريم في أعمالها الدرامية الرمضانية تهتم بوجود نجم بجوارها في البطولة، ويتعاون معها هذا العام في مسلسلها الجديد الذي يحمل عنوان (عملة نادرة)، النجم السوري جمال سليمان، كما يضم المسلسل مجموعة من النجوم الآخرين أبرزهم أحمد عبد الذي

الوهاب وكمال أبو رية وشراء جبيل وعبد العزيز مخيون ومحمود البزاوي وضياء عبد الخالق وسلوى عثمان وأحمد التهامي ومها نصار وغيرهم، وهو من تأليف هاني سرحان وإخراج حسين المنباوي.

نيللي وجمال
يجمع مسلسل (سوق الكانتو) بين النجمين أمير كرارة ومي عز الدين، والعمل تدور أحداثه في حقبة زمنية قديمة، كما ضم عدد من الفنانين الآخرين أبرزهم فتحي عبد



يتزوج أربع سيدات، ويشارك في العمل كل من إيمان العاصي وهالة صدقي ومي كساب وأحمد داش ومئة فضالي وهيدي كرم وفريدة سيف النصر وتامر عبد المنعم وطارق الدسوقي، ومن تأليف وإخراج محمد سامي.

ياسمين والوعضي
الثنائي ياسمين عبد العزيز وأحمد الوعضي، اجتمعا معاً من قبل في رمضان قبل الماضي من خلال مسلسل (اللى ملوش كبير)، وحقق نجاح كبير خلال فترة عرضه، يكررا التعاون معاً مرة أخرى هذا العام من خلال مسلسل "ضرب نار"، ويتشارك معهما كل من سهير المرشدي وانتصار وإيمان السيد وبدرية طلبة، ومن تأليف ناصر عبد الرحمن وإخراج مصطفى فكري.

ريهام وممدوح
النجمة ريهام عبد الغفور تدخل موسم رمضان هذا العام بعد نجاحات متتالية



«رسالة الإمام» قبل عرضه في رمضان
خالد النبوي من كواليس

حجو، وإنتاج شركة "Media Hub - سعادى وجوه". وأكد محمد هشام عبية، المشرف العام على كتابة مسلسل رسالة الإمام، أن المسلسل يتناول آخر 6 سنوات من حياة الإمام الشافعي، والتي قضاها في مصر، وتأثره بالحضارة المصرية، والتي امتدت حتى يومنا، متمنياً أن ينال المسلسل إعجاب الجمهور بعد الجهود المبذول فيه.

وأضاف محمد هشام عبية، خلال مداخلة هاتفية ببرنامح "الحياة اليوم"، مع الإعلامية لبنى عسل، على قناة الحياة، أن هناك 7 كتاب شاركوا في كتابة مسلسل الإمام، ثلاثة من سوريا وأربعة من مصر، مؤكداً أن هناك تعاوناً وتناغماً بين الكتاب، قائلا: "المسلسل روحه كلها ورشة عمل وتفاعل وده واضح في فريق الكتابة".

وقررت الشركة المنتجة الاستعانة بمراجع تاريخي يلازم فريق المسلسل طوال فترة التصوير، إضافة إلى مراجعة الحلقات بشكل مستمر من قبل مجمع البحوث الإسلامية بالأزهر الشريف، وكذلك وجود مراجع لغوي للسيناريو، لاسيما أنه يتم تقديم العمل باللغة العربية الفصحى، بالإضافة إلى أن الفترة الماضية شهدت تدريب الفنانين المشاركين في البطولة على ركوب الخيل والمبارزة بالسيف.

أبرزهم السوريون خالد القيش وهافال حمدي، والأردنية فرح بسيسو وأخرون سيتم الإعلان عن أسمائهم قريباً، والعمل سيناريو وحوار ورشة كتابة تحت إشراف المؤلف محمد هشام عبية، وإخراج السوري ليث

نشرت قناة الحياة صوراً من كواليس عرض مسلسل "رسالة الإمام" للنجم خالد النبوي، والمقرر عرضه خلال الماراثون الرمضاني المقبل 2023، عبر 3 قنوات مختلفة، إذ يعرض عبر شاشة قناة "الحياة"، و"dmc" و"cbc"، فضلاً عن عرضه عبر منصة watch it الإلكترونية.

مسلسل "رسالة الإمام" بطولة خالد النبوي، أروى جودة، نصال الشافعي، خالد أنور، وليد فواز، جيهان خليل، حمزة العيلي، أحمد الرفاعي، سلمى أبو ضيف ونخبة من نجوم الوطن العربي،

منة جلال شريرة في مسرحية "شفيقة المصرية"

تقدم الفنانة منة جلال شخصية "جماليات" في مسرحية "شفيقة المصرية" تأليف الراحل مصطفى سليم، وإخراج محمد صابر، وتعرض المسرحية على مسرح الباليون يومياً، ويشارك في بطولتها الفنانين دعاء سلام ومجدى فكري وعلاء عوض وعلا رامي وأسماء الباجوري وآخرون.

تقدم الفنانة منة جلال شخصية الشريرة والحاقدة على نجاح شفيقة، وتحاول دائماً أن تدبر لها المؤامرات، وتقدم منة جلال الشخصية باحترافية تجعل المشاهد للعمل المسرحي يكرهها في تلك الشخصية "الغلاوية" وهذا يعد نجاحاً لها في أداء الدور.

"شفيقة المصرية" بطولة الفنانين علا رامي، مجدى فكري، منة جلال، دعاء سلام سوليست فرقة رضا، علا عوض، وائل علاء، فادي خفاجة، شيرين موسى، أسماء الباجوري "وكوكية" أخرى من الفنانين.

العرض أشعار جمال بخيت، ألحان صلاح الشرنوبلي، ديكور حازم شبل، استعراضات دعاء سلام، ملابس كوثر محمد، مادة فيلمية ضياء داوود، إضاءة إبراهيم الفرن، مخرج منفذ محمد عمر، إخراج محمد صابر، من إنتاج الفرقة القومية للموسيقى الشعبية برئاسة الفنانة لبنى الشيخ، إحدى الفرق الفنية بالبيت الفن للفنون الشعبية.



الفكر

خمس مواد غذائية يفضلها المعمارون



بين هذه المواد الغذائية، لأنه يحتوي على نسبة جيدة من فيتامينات A و C و E و K ومجموعة فيتامينات B. بالإضافة إلى الفوسفور والبوتاسيوم والحديد والمغنيسيوم. الحمض يسرع عملية استعادة الخلايا والأنسجة. ويشير الخبراء، إلى أن الفاصوليا السوداء تساعد على إطالة العمر. هذه المادة غنية بالألياف الغذائية وفيتامينات A و B2 و B3 و B6 و B9 وكذلك بحمض الفوليك والكالسيوم والفوسفور والزنك والمغنيسيوم. كما أن هذا النوع من الفاصوليا يخفض مستوى الكوليسترول في الدم، ويحسن عمل الجهاز الهضمي.

أعلن الخبراء، أن الفاصوليا والوزهي من بين المواد الغذائية المفضلة لدى المعمارين. وقد أظهرت نتائج دراسات مختلفة أن المعمارين يستخدمون في غذائهم المواد المتوفرة. ومن بين هذه المواد البنديق، الذي يعزز الدماغ وهو غني بفيتامينات E و B6. وأن الأطعمة التي أساسها الحبوب الكاملة مفيدة جدا. هذه الأطعمة تسمى وتحسن صحة الأمعاء وتساعد على التحكم بمستوى السكر في الدم وتطبيع مستوى ضغط الدم. كما أنها مفيدة لأمراض القلب. ووفقا للخبراء، الموز يساعد أيضا على إطالة العمر. لأنه يعزز الذاكرة ويحسن عملية الهضم وحتى يمكنه حماية الجسم من السرطان. ويحتل الحمص مركز الصدارة

دراسة: الإصابة بكورونا مرتبطة باضطرابات الدماغ

يواجه الأشخاص الذين أصيبوا بفيروس كورونا مخاطر متزايدة من الحالات العصبية والنفسية مثل الذهان والنوبات العصبية والخرف بعد عامين من الإصابة، وفقا لدراسة أجرتها جامعة أكسفورد. ووفقا للدراسة التي نشرت في مجلة Lancet Psychiatry فإن القلق والاكتئاب كانا أكثر شيوعا بعد الإصابة بكورونا، على الرغم من أنهما عادة ما ينحسران في غضون شهرين من الإصابة. ووفقا لبيان صادر عن المؤلف الرئيسي للدراسة، بول هاريسون، أستاذ الطب النفسي، فإن «النتائج لها آثار مهمة على المرضى والخدمات الصحية لأنها تشير إلى حالات جديدة من الحالات العصبية المرتبطة بعدوى كوفيد-19 من المحتمل أن تحدث لفترة طويلة بعد انحسار الوباء». وفحص الباحثون مخاطر 14 اضطرابا مختلفا في أكثر من 1.25 مليون مريض، يتراوحون من الأطفال إلى كبار السن الذين كانوا في الغالب في الولايات المتحدة، بعد عامين من الإصابة بكورونا وقارنوها بالسجلات الإلكترونية لنحو 1.25 مليون شخص مصابين بعدوى الجهاز التنفسي الأخرى. ووجد الباحثون أن الأطفال كانوا أكثر عرضة للإصابة بالصرع أو النوبات (260 من كل 10000) خلال عامين من الإصابة بعدوى كورونا، مقارنة بأولئك الذين أصيبوا بعدوى تنفسية أخرى (130 من كل 10000). كما زاد خطر الإصابة باضطراب نفسي، على الرغم من أن حدوثه لا يزال نادرا (18 من كل 10000).

رأحة كريهة، قد تكون علامة «خطيرة للغاية» على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

على الرغم من أن ارتفاع الكوليسترول في الدم يمكن أن يتراكم بهدوء في الشرايين دون ظهور العديد من العلامات التحذيرية، فقد تتمكن من اكتشاف الجاني بمجرد تقدم الحالة. ويمكن أن يسد تراكم الكوليسترول الشرايين ويحد من تدفق الدم إلى ساقيك. وتوضح NHS أن هذا يشار إليه أيضا باسم مرض الشرايين المحيطية (PAD). وهذه الحالة قادرة على إطلاق إشارة تحذير كريهة الرائحة. وإذا كان تدفق الدم إلى ساقيك، مقيدا بشدة، فقد تتعرض لخطر الإصابة بنقص تروية الأطراف الحرجة (CLI). ويصف CLI مضاعفات «خطيرة للغاية، يمكن أن يكون «من الصعب معالجتها»، وفقا لـ NHS. ويمكن أن تسبب هذه الحالة أيضا في ظهور علامة كريهة. وتوضح الخدمة الصحية أن الجلد الموجود على أصابع قدميك أو أطرافك السفلية يمكن أن يصبح باردا وخدرا، ويتحول إلى اللون الأحمر ثم الأسود، أو يبدأ في الانتفاخ وينتج عنه القيح. ويمكن أن تسبب هذه المضاعفات ألما شديدا ويجب معالجتها «على الفور». ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن ارتفاع الكوليسترول نادرا ما يتسبب في ظهور علامات تحذيرية. وهذا هو السبب في أن الطريقة الأكثر موثوقية لتحديد مستوياتك هي من خلال فحص الدم.



هونغ تشاو خلال حضورها الدورة 37 للجمعية الأمريكية للمصورين السينمائيين في بيفرلي هيلز، كاليفورنيا. 1 أ ف ب

قرأت لك

الثوم والبصل



قال باحثون إن استهلاك الخضروات، بما في ذلك الثوم والبصل، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون.

وأظهرت دراسة نشرت في مجلة آسيا باسفيك جرنال أوف أسيكولوجي أن احتمالات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم كانت أقل بنسبة 79 في المئة لدى البالغين الذين تناولوا كميات كبيرة من نباتات الومنيوم مقارنة مع من استهلكوها بكميات قليلة. وقال الباحث زهي لي من المستشفى الأول في جامعة الصين الطبية: (من الجدير بالملاحظة أنه في بحثنا، يبدو أن هناك اتجاهًا، كلما ازدادت كمية الخضروات التي تعمل بالاليوم، كانت الحماية أفضل).. (بشكل عام، سلطت النتائج الحالية الضوء على الوقاية الأولية من سرطان القولون والمستقيم من خلال التدخل في أسلوب الحياة، والذي يستحق المزيد من الاستكشافات المتعمقة). ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان القولون والمستقيم هو واحد من أكثر أنواع السرطان شيوعا في جميع أنحاء العالم.

سؤال وجواب

- ماذا نقصد بقولنا: ترك له الجبل على الغارب؟
- ترك له حرية التصرف كما يشاء.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟
- محمود تيمور.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟
- تشيكوف
- من هو عميد الأدب العربي؟
- طه حسين
- ماذا تعني كلمة فرعون؟
- البيت الكبير

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللعاب لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.
- هل تعلم أن عدد أسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل تعلم أن 11% من الناس يستخدمون أيديهم اليسرى. ويسمى من يستخدم يده اليسرى أشول أو أعسر. وأنا واحد منهم.
- تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخه.
- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.
- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- الأرناب تحب أكل عرق السوس مع أنه لا يمكنها هضم السكريات.
- أن لغة سكان هاواي الأصليين تتكون من 13 حرفا فقط.
- هل تعلم أن شهر أغسطس تكون فيه أعلى نسبة موليد. وكذلك أنا واحد منهم.

قصة الحطاب الحكيم

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صحب معه أبنته لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضخم لكنه لم يقطع شيئا فسأله ابنه هناك شجرة كبيرة هنا ماذا لا تقطعها يا أبي فقال إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطفها لقد كنت أحمل اليك الثوت منها - وتركها وتقدم للإمام قليلا وأخذ يحتطب بعض الأغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته فجاء الابن إليه وقال تعال انظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبها جيد أقطعها فنظر إليه الحطاب وقال انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير أتركها تأخذ دورتها في الحياة، ثم أشار ابنه على شجرة أخرى وقال اذن أقطع هذه فلف الحطاب حولها وقال أحب هذه الشجرة وأحب أن اجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير فكنت احتمني فيها من المطر وانا ناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيه فأتركها تستعيد نشاطها، يا أبي احترت معك هيا هذه الشجرة التينة سنكسب من ورائها الكثير فقال الحطاب بل سنخسر الكثير فهذه ثمر النبق الذي تحبه فقال الولد اذن لا خضب اليوم فقال الاب سجد حاجتنا لا تقلق ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الاشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها لكن دعنا لا نخسر اشجارا مثمرة ربما نلعبها ونطعم غيرنا ايضا فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشته وان أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء حي حقه في ان يحيا فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده ولتفعل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء .

