

منوعات الفكر

ص 22

الجامعة الكندية دبي تحصل على
المركز الأول في مجال الفن والتصميم
ودراسات الأعمال والإدارة

ص 27

وسام حنا: دفعت ثمن
دفاعي عن اللاجئتين



تناول الألياف يساعد على التخلص

ص 23 من دهون البطن بشكل أسرع



المراسلات: ص.ب 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 2 مايو 2024 م - العدد 14140
Thursday 2 May 2024 - Issue No 14140

لقاح أسترازينيكا وتجلبط الدم.. وزارة الصحة تطمئن المصريين

طمأنت وزارة الصحة المصرية المواطنين الذين حصلوا خلال لقاح كوفيد 19 الذي أنتجته شركة أسترازينيكا العالمية، قائلة أن مرور وقت طويل على التطعيم ينهي احتمالية أي أعراض جانبية.

واعترفت الشركة، أن لقاحها المضاد لفيروس كورونا يمكن أن يسبب آثارا جانبية عبر التسبب في حدوث تجلطات في الدم، مؤكدة أنها "نادرة".

ورفعت 51 دعوى قضائية ضد أسترازينيكا أمام المحكمة العليا في بريطانيا، من عائلات تطلب بتعويضات تقدر قيمتها بما يصل إلى 100 مليون جنيه إسترليني.

وقال المتحدث باسم وزارة الصحة المصرية دكتور حسام عبد الغفار في منشور على صفحة فيسبوك الرسمية للوزارة:

التجلط عرض جانبي لبعض التطعيمات معروف منذ عام 2021 وهو عرض نادر الحدوث.

تبلغ نسبة الإصابة 3 حالات لكل مليون شخص تم تطعيمه.

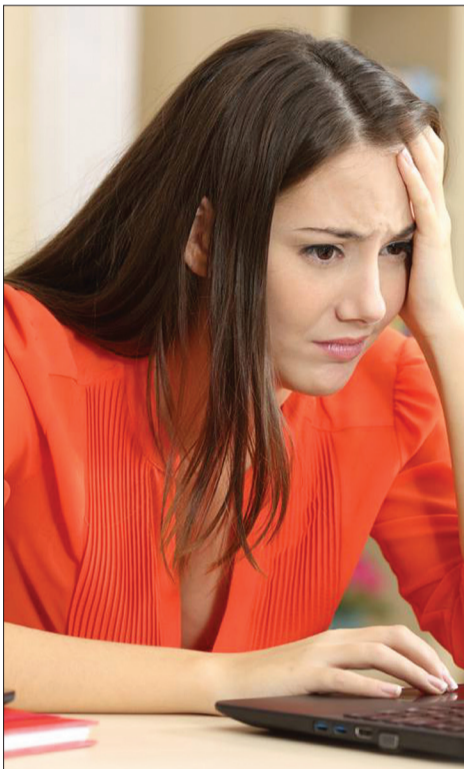
تقارب نفس نسبة حدوث التجلط عند تلقي التطعيم عن الفئات الأكثر عرضة للإصابة به.

لهذا السبب لم توصى أي جهة صحية دولية أو ملية بإيقاف أو منع التطعيم إنما جاءت التوصيات بتفضيل عددا استخدامه لفئات محددة.

احتمالات حدوث الجلطات عند الإصابة بفيروس كورونا هو 10 أضعاف احتمالات الإصابة بالجلطات بعد الحصول على التطعيم.

احتمالية حدوث الجلطات عن الفئات الأكثر عرضة للإصابة بها، قد تحدث خلال فترة زمنية قصيرة بعد التطعيم وتنتهي تلك الاحتمالية بعد مرور تلك الفترة.

لم يتم الإبلاغ عن أعراض جانبية طويلة المدى خاصة بالتجلط أو قد تحدث بعد فترة طويلة من أخذ اللقاح.



تكشف منشورات مستخدمي فيسبوك الكثير من التفاصيل الشخصية والحميمية لديهم، الأكثر من ذلك يمكن معرفة مزاج المستخدم وحالته النفسية وعما إذا كان يعاني من اكتئاب أو ما شابه ذلك، وهذه هي العلامات الدالة على ذلك وفق دراسة علمية.

يكشف فيسبوك للآخرين الكثير من التفاصيل الشخصية

لستخدميه كالعلاقة العاطفية

علامات تدل على أن مستخدم فيسبوك يعاني من الاكتئاب!

لو لم يعان الضحايا من مشاكل الاكتئاب. ويقول الدكتور لاديفغ عن ذلك "الأمراض النفسية يمكن أن تؤثر على الجسم بشكل أكبر مما كنا نعتقد."

ولذلك فإن معالجة الاكتئاب ضرورية للوقاية من خطر الإصابة بنوبة قلبية، بل يمكن أن يكون عاملا لإنقاذ الحياة أيضا. كما ينصح العلماء بأن يتم إخضاع مرضى القلب ذوي الحالات الخطيرة إلى المعالجة النفسية في صورة الإصابة بالاكتئاب. إذ يجب على الأطباء المختصين أن يكونوا على دراية بأن "الحالة النفسية المكتئبة تشكل جزءا من تآزم الأمراض القلبية."

وقام علماء مركز هيلمهولتز والجامعة التقنية في ميونيخ والمركز الألماني لبحوث الأمراض القلبية الوعائية بتحليل بيانات 3428 رجل تبلغ أعمارهم ما بين 45 و74 سنة على مدى عشر سنوات. وتم نشر نتائج هذه الدراسة في المجلة العلمية "أتروسكليروسيس".

وكانت دراسة سابقة قد أشارت إلى وجود رابط بين الاكتئاب والأمراض القلبية الوعائية، إلا أن الدراسة الجديدة أكدت على أن "الاكتئاب يمكن أن يشكل تهديدا كبيرا مثلته مثل العوامل الأخرى المعروفة من قبل" حسب تعبير أرنو دايستر، رئيس جمعية الطب والعلاج النفسي والأمراض النفسية الجسدية وطب الجهاز العصبي.

كما تشير الدراسة إلى أن ردة فعل القلب على هرمونات التوتر تكون قوية خاصة على النفس. وهذا ما ركز عليه الأطباء منذ بداية التسعينات خاصة ما يعرف بمتلازمة القلب المنكسر. إذ يتسبب القلب ما يؤدي لآلام في منطقة الصدر، ولإسراع فقدان أحد الأحبة أو الفراق ومشاكل النقل النفسي. وسبب ذلك ليس انسدادا في العروق بقدر ما هو ضرر في عضلة القلب بسبب حالة التوتر النفسية.

المشهورات والمساهمات خلال آخر ستة أشهر. وأكد الباحثون إن الحاسوب تمكن فعلا من تشخيص حالات الاكتئاب لدى الكثير من الأشخاص الذين خضعوا للاختبار خصوصا في أوساط الرجال. وأضاف الباحثون أن الحاسوب لم يشخص تلك الحالات في المساهمات والتعليقات التي نشرت لأكثر من ستة أشهر، يقول الموقع الألماني "شتيرن".

ويأمل الباحثون في أن تساعد إمكانية تشخيص الاكتئاب لدى مستخدمي فيسبوك الأشخاص المعينين والتدخل في الوقت المناسب لديهم. وعلى سبيل المثال تسجل من حين لآخر حالات انتحار أو محاولة انتحار مستخدمي فيسبوك سبق لهم التلميح بشكل مباشر أو غير مباشر للإقدام على تلك الخطوة.

أحذر خطر التوتر والأزمة النفسية على القلب يعتبر الاكتئاب وتآزم الحالة النفسية والتوتر من الأمراض السائدة، لكن الجديد هو أنه يمكن أن الحالة النفسية يمكن أن تؤثر على عمل القلب والشرايين.

كيفية يتم ذلك؟ ذكر علماء من مدينة ميونيخ الألمانية أن الاكتئاب لدى الرجال يمكن أن يشكل خطورة كبيرة على القلب، مسببا ما يعرف بالأمراض القلبية الوعائية. وهي مجموعة من الاضطرابات التي تصيب القلب والأوعية الدموية. وبالتالي فالإكتئاب في ذلك مثل العوامل الأخرى التي تهدد القلب كزيادة الوزن وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. أما ارتفاع ضغط الدم والتدخين فيعتبران من أكبر المخاطر، حسب ما ذكر رئيس فريق الباحثين كارل هاينس لاديفغ. كما أشارت الدراسة إلى أن 15 بالمئة من الوفيات جراء أمراض شرايين القلب كان يمكن تفاديها

واستند الباحثون في دراستهم إلى تحليل بيانات 683 شخصا مصابا بحالة اكتئاب حاد وقصدوا قسم الطوارئ لجامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية. ولم يكف الباحثون بتحليل وفحص الملفات الطبية للمرضى بل قاموا بتحليل التعليقات التي نشرها عبر صفحاتهم على فيسبوك. وحلل الباحثون مضامين أكثر من 500 ألف تعليق وربطوها بالمعلومات الموجودة بالملف الطبي للمعنيين، نقلًا عن الموقع الألماني "شبيغل أونلاين".

وحسب نتائج تحليل التعليقات التي توصلت إليها الدراسة والتي نشرت في المجلة "الأكاديمية الوطنية للعلوم (PNAS)" فمن أصل 683 مشاركا تم تشخيص حالة الاكتئاب لدى 114 شخصا من الاكتئاب. وخلص الباحثون إلى وجود معايير تساعد على معرفة هل الشخص مصاب باكتئاب أم لا وهي:

• استخدم رواد فيسبوك المصائب بالاكتئاب، وفقًا للدراسة، ضمير المتكلم "أنا" باستمرار. ويرى الباحثون أن نشر تعليقات بصيغة المتكلم "أنا" دليل على أن الشخص مشغول كثيرا بمشاكله وهمومه.

• نشر الكثير من التعليقات التي يعبر فيها الشخص عن شعوره بالوحدة والجزن. ويتم التعبير عن ذلك عن طريق نشر صور حزينة أو الأيوجي أو الموسيقى التي تعبر عن "الدموع"، "البكاء" و"الألم" أو تعابير من قبيل "أنا وحيد".

• ينشر الأشخاص المصابون بالاكتئاب ويشكل مستمر تعليقات يعبرون فيها عن إصابتهم بألم ما أو الشعور بالتعب أو الإصابة بأمراض جسدية. ويفسر الباحثون ذلك بكون الأمراض الجسدية غالبا ما ترتبط بحالات الاكتئاب. ويفضل خوارزمية فيسبوك يمكن تشخيص الحالة النفسية لمستخدمي الموقع استنادا إلى كل أنواع

لماذا أصبح كبار السن يفضلون العيش وحدهم؟

في مشهد حيث تبدو مرافقة كبار السن ورعايتهم وكأنها القاعدة بالنسبة للعديد من الثقافات، يكسر جزء كبير من كبار السن هذه الصور النمطية باختيار العيش بشكل مستقل.

وفي حين أن هذا الاتجاه قد يثير القلق بين بعض أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية، فإنه يسلط الضوء على تفضيل متزايد للاستقلال بين كبار السن.

إن العيش وحيدا ليس مجرد مسألة ظروف إجبارية بالنسبة للعديد من كبار السن؛ بل إنه اختيار متعمد يوفر إحساسا بالحرية وتقدير المصير، دون الحاجة إلى استيعاب الآخرين.

وعلى الرغم من نوبات الوحدة العرضية، يجد هؤلاء الأفراد العزاء في البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة، مع الاستمتاع برفقة الحيوانات الأليفة، وبالنسبة للبعض، تمتد أهمية العيش المستقل إلى الاعتبارات المالية.

ومع ذلك، لا تزال هناك مخاوف بين أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية فيما يتعلق سلامة كبار السن، الذين يعيشون بمفردهم، إذ غالبا ما تدور الأسئلة المتعلقة بإدارة المهام اليومية، والحصول على الرعاية الطبية، والحفاظ على الروابط الاجتماعية، بشكل كبير في أذهانهم. وتؤكد خبيرة الصحة الاجتماعية والتواصل "كاسلي كيلام" موقع "ياهو نيوز" على أهمية الموازنة بين الاستقلال والمشاركة الاجتماعية الهادفة. فحيث أن العيش بشكل مستقل يقدم مزايا معينة، إلا أنه من المهم تعزيز الروابط للتخفيف من مشاعر الوحدة والعزلة. ويمكن لإستراتيجيات مثل التواصل المنتظم مع الأحباء، والمشاركة في الأنشطة المجتمعية، والعمل التطوعي أن تعزز الرفاهية الاجتماعية ونوعية الحياة بشكل عام لكبار السن الذين يعيشون بشكل مستقل.

لماذا زادت معدلات الولادة القيصرية في الولايات المتحدة؟

أعلن مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، أن نسبة الولادات القيصرية تشكل ثلث حالات الولادة في البلاد. وحسبما نشر موقع "أكسيوس" الإخباري الأمريكي، فإن هذا المعدل يعد أعلى بكثير من النسبة التي تعتبرها منظمة الصحة العالمية "مثالية"، والتي تتراوح بين 10 و15 بالمئة من حالات الولادة. المركز أوضح أن هذا المعدل يعد الأعلى في أميركا منذ عام 2013، بعد انخفاض النسبة بشكل عام في الفترة من 2009 إلى 2019.

كما ارتفع معدل الولادات القيصرية منخفضة المخاطر، وهي الولادات الأولى للأمهات بعد فترة حمل كاملة، من 26.3 بالمئة في عام 2022 إلى 26.6 بالمئة في عام 2023، وهو أعلى معدل منذ عام 2013، وفقا لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

مع ارتفاع حالات مثل مكسري الحمل واضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، قد تكون هناك حاجة أكبر إلى العمليات القيصرية، كما تقول جين فان ديس، طبيبة أمراض النساء والتوليد والأستاذة المساعدة في جامعة روتنستر.

وتوضح فان ديس أن الحالات التي تتطلب ولادة قيصرية مثل وجود مشاكل بالشمية وتسمم الحمل وغيرها، كما لفتت إلى أن التعرض البيئي والاستخدام المتزايد للمواد البلاستيكية له دور في التأثير على حالة الحمل.

وهناك حالات يكون فيها الأطباء أكثر ميلا إلى إجراء عمليات قيصرية، لأن "هذا الخيار من شأنه أن يؤدي على الأرجح إلى دعوى قضائية بسبب سوء الممارسة الطبية"، كما تقول فان ديس.

وتكون توصيات نظام الرعاية الصحية مقابل العمليات القيصرية أعلى بشكل عام من الولادات الطبيعية، وبالتالي فإن الحوافز المالية تلعب دورها.

فيروس شديد العدوى يهدد سفينتين أميركيتين

تحقق مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في حالتين منفصلتين لانتشار فيروس "نورو" على متن سفينتين سياحيتين أميركيتين، بعد ورود تقارير عن ركاب يعانون من أعراض الفيروس بشدة.

وأبلغ ما يقرب من 67 من أصل 1993 راكبا على متن السفينة "رادياش أوف ذا سي" عن إصابتهم بالمرض، أثناء رحلتها من تامبا إلى لوس أنجلوس بين 8 و22 أبريل، كما أبلغ اثنان آخران من أفراد الطاقم عن المرض. وكانت الأعراض السائدة التي أبلغ عنها المصابون بالفيروس هي الإسهال والقيء، حسبما ذكرت قناة "فوكس نيوز".

كما أبلغ ما يقرب من 94 من أصل 2532 راكبا على متن سفينة "سافير برنس" عن أعراض مماثلة أثناء رحلتها من لوس أنجلوس إلى جنوب المحيط الهادئ، التي بدأت في 5 أبريل ومن المقرر أن تنتهي في 7 مايو.

كما أبلغ 20 فردا إضافيا من أفراد الطاقم البالغ عددهم 1066، عن ظهور أعراض عليهم أيضا.

ما هو "نورو"؟ فيروس معد بشدة، عادة ما ينتشر عن طريق الطعام أو الماء الملوثين أو الأسطح الملوثة.

يمكن أن تسبب عدوى فيروس نورو القيء والإسهال الشديدين اللذين يبدآن فجأة.

يمكن أيضا أن ينتشر الفيروس عن طريق المخالطة للصيقة لأحد الأشخاص المصابين.



الرياضة تساعدك على ترك التدخين

مؤكدة بشأن فعالية الرياضة في علاج إدمان النيكوتين، لأن آليات هذه الظاهرة لا تزال مجهولة. وأكد بيبي على أن التجارب التي أجريت على الفئران المخبرية، وجدت أن النشاط البدني الفيزيولوجي "مختلف أشكاله يؤثر على مستقبلات الأسيتيل كولين" الوسيط الأساسي لتأثيرات النيكوتين "الموجودة في تخفف من" متلازمة الإدمان" التي تخفف حساسية الجسم تجاه نقص النيكوتين لأن التمارين الجسدية تلعب دورا هاما في نشاط هذه المستقبلات.

درس علماء من بريطانيا الآلية التي تساعد فيها ممارسة التمارين البدنية على الإقلاع عن التدخين دون أن تخلف آثارا سلبية. وقال الباحثون من جامعة سانت جورج في لندن، في دراسة نشرت في مجلة "British Journal of Pharmacology"، إن التمارين الرياضية المنتظمة تخفف من "متلازمة الإدمان" التي لدى المدخنين التي تظهر وتتطور نتيجة الإقلاع عن التدخين. وأشار الدكتور الكسيس بيبي وأضع هذه الدراسة إلى عدم توفر بيانات

تعزيز من أبل بشأن شحن أيفون،

أصدرت شركة أبل تحذيرا لمستخدمي هواتف أيفون بشأن تركها في الشحن طوال الليل، تلك العادة الأكثر شيوعا بين مستخدمي الهواتف الذكية.

وبحسب ما جاء في صفحة دعم العملاء عبر موقع الشركة الرسمي، شددت عملاقة التكنولوجيا الأمريكية عملاتها على ضرورة الامتناع عن شحن هواتف أيفون أثناء النوم أو وضعها في الشحن تحت الوسادة ليلا أو تحت الغطاء أثناء وصل الهاتف بمحول الطاقة أو الشاحن اللاسلكي، وأوضحت

أبل أن هذه العادات خاطئة، ويمكن أن تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الهاتف، وبالتالي قد تسبب حدوث حرائق. ونهت أبل إلى ضرورة التحقق من وضع الهاتف في مكان جيد التهوية أثناء الشحن. وفي سياق متصل، حذرت أبل أيضا من استخدام الشواحن المجهولة المصدر لشحن أجهزتها. وتوصت أبل أيضا بملاحظة بعض العلامات التي قد تدفع العملاء إلى شراء شاحن أو كابل شحن جديد، مثل تعرض الشاحن لحرارة زائدة أو انسكاب سائل داخله، أو سقوطه وكسره وتضرر الغلاف الخارجي له، أو تآكل كابل الشاحن.



رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، في تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج وتصنيع وتسويق التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي.



بحضور سفير المكسيك بالإمارات جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر توقع بروتوكول تعاون مع وزارة الزراعة بالمكسيك لتنظيم المهرجان الدولي الثالث للتمور المكسيكية 2024



رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، بصفتها أكبر منصة دولية لبناء الشراكات ذات العلاقة بتنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي.

العربية المتحدة، وسعادة الأستاذ سانتيباغو أرغويلو كامبوس، منسق عام وزارة الزراعة والتنمية الريفية بالمكسيك، والدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي. حيث رحب سعادة الأستاذ لويس أفونسو دي ألبا، سفير المكسيك لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، بالموقع الريادي الذي حققته دولة الإمارات في تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي. كما رحب المهندس سانتيباغو أرغويلو كامبوس، بالحضور مشيداً بجهود دولة الإمارات العربية المتحدة ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب

وقعت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بروتوكول التعاون المشترك مع وزارة الزراعة والتنمية الريفية في الولايات المتحدة المكسيكية الخاص بتنظيم المهرجان الدولي الثالث للتمور المكسيكية خلال الفترة 19 - 22 أكتوبر 2024، حيث جرت



منوعات الفكر



جامعة الإمارات تنظم الملتقى الأول لخريجي كلية الإدارة والاقتصاد

العين - الفجر

نظمت كلية الإدارة والاقتصاد في جامعة الإمارات العربية المتحدة، الملتقى الأول لخريجي كلية الإدارة والاقتصاد في فندق ماريوت الفرسان - أبوظبي، بحضور عدد كبير من القيادات الإدارية والأكاديمية في الجامعة، وممثلي المؤسسات والجامعات، والخريجين والدراسات العليا وأعضاء هيئة التدريس، وأعضاء جمعية خريجي كلية الإدارة والاقتصاد. حيث تضمن الملتقى ندوة حول الذكاء الاصطناعي واستشراف المستقبل.

ألقاها نخبة من الضيوف المتميزين في المجال في سوق العمل. وأشار الأستاذ الدكتور محمد ماضي، عميد كلية الإدارة والاقتصاد، إلى أن هذا الملتقى يأتي في إطار الأهداف الاستراتيجية للجامعة، وبمبادرة من جمعية خريجي كلية الإدارة والاقتصاد، التي أسست مؤخراً، لتعزيز التواصل بين الخريجين في مواقع العمل وفي مختلف القطاعات ومؤسسات الدولة وبين الكلية، للاستفادة من تجاربهم وخبراتهم العلمية والعملية والمهنية، ولتقل تلك التجارب للطلبة، بحيث تكون محفزاً لهم على الإبداع والابتكار.

وأضاف لقد حرصت الكلية على تطوير برامجها ومساقاتها الأكاديمية من خلال طرح برامج الماجستير والدكتوراه في عدد من التخصصات التي تتواءم مع احتياجات سوق العمل، حيث تطرح الكلية خمسة تخصصات في برنامج البكالوريوس، وثلاث تخصصات في برنامج الماجستير وتخصص واحد في برنامج دكتوراه في إدارة الأعمال. وتشهد الكلية إقبالاً كبيراً من الطلبة لارتداد عالم الإدارة والاقتصاد من أوسع أبوابه، وفق مخرجات نوعية يشارف نخبة من أعضاء هيئة التدريس والباحثين.

من جانبه أشار الدكتور إبراهيم الكويتي، رئيس جمعية خريجي كلية الإدارة والاقتصاد، إلى أن هذا الملتقى يعتبر باكورة أنشطة وفعاليات الجمعية التي تضم عدداً كبيراً من خريجي كلية الإدارة والاقتصاد، من قيادات ومدراء ورؤساء أقسام وعاملين في مختلف القطاعات والصناعات، وأصحاب الكفاءات بهدف ربطهم بالكلية عبر التواصل العملي ببرامج وورش عمل وتدريب وتطوير للمهارات المهنية، والكفاءات الأكاديمية، بالتعاون مع عمادة الكلية والإؤسسات والدوائر في مختلف قطاعات الدولة، إضافة للخدمات والمزايا التي تقدم للأعضاء من الخريجين والخريجات في برامج التدريب والتأهيل والتطوير المهني.



مذكرة تفاهم بين جامعة الإمارات وشركة نت زيرو تكنولوجي تدعيم المبادرات والمشاريع البيئية التي يقودها الطلاب وتحويل أفكارهم إلى حلول بيئية ذات تأثير



وقد شمل الاتفاق على عدة بنود واتفاقيات تعاون بين الطرفين أهمها: تدعم شركة نت زيرو تكنولوجي المبادرات والمشاريع البيئية التي يقودها الطلاب داخل كلية العلوم والذي بدوره يمكن الطلاب من تحويل أفكارهم إلى حلول بيئية ذات تأثير، تنظيم ورش عمل مشتركة وندوات ومؤتمرات بين خبراء نت زيرو تكنولوجي والهيئة التدريسية وطلاب كلية العلوم في جامعة الإمارات حيث تسهم هذه الفعاليات في تبادل المعرفة، والتعاون في مبادرات البحث، والنقاش حول أحدث التطورات في تقنيات البيئة، تشجيع ودعم الطلاب المهتمين بريادة الأعمال البيئية. السعي إلى تكريم طلاب الدراسات العليا في المجالات البيئية من خلال اعتبار التحاقهم عملاً بيئياً مباشراً يستحق التشجيع وتأييده منصة (لينك تو أكت) كمساهمة بيئية تستحق "الرصيد البيئي". ستكون جامعة الإمارات العربية المتحدة شريكاً علمياً لشركة نت زيرو تكنولوجي من خلال أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم، وطلاب الدراسات العليا. ويهدف المناسبات أعرب الشيخ الدكتور محمد بن حم العامري عن ترحيبه بتعزيز فرص الشراكة والتعاون بين شركة نت زيرو وجامعة الإمارات العربية المتحدة، وتوجهه بجزيل الشكر والتقدير للقيادتين على جامعة الإمارات لما تقدمه من جهود مبدولة في دعمهم الحديث وما يستلزمه من النظام التعليمي مواكبة ذات رؤية مستقبلية تتماشى مع متطلبات العصر هذه الاستراتيجية الاستراتيجية. كما أكد بن حم "أنه انطلاقاً من الجهود التي تبذلها



وقعت جامعة الإمارات العربية المتحدة مذكرة تفاهم مع شركة نت زيرو تكنولوجي "شركة التقنيات البيئية نحو الانبعاثات الصفرية"، وذلك بهدف توثيق وتعزيز التعاون في مجالات الاهتمام المشترك، بما في ذلك الاستدامة والمبادرات البيئية وتقنيات الزراعة والطاقة المتجددة وتقنيات معالجة المياه وغيرها. وكذلك تعزيز التميز الأكاديمي والبحثي، ودعم المبادرات البيئية. ووقع الاتفاق كلاً من الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري رئيس شركة نت زيرو، والدكتور غالب الحضرمي البريكي مدير جامعة الإمارات بالإمارة، وذلك في مقر الجامعة بمدينة العين.

العين - الفجر

من بين 5000 مؤسسة مشهورة عالمياً

الجامعة الكندية دبي تحصل على المركز الأول في مجال الفن والتصميم ودراسات الأعمال والإدارة

الإيجابي وتشكيل مستقبل مستدام للأجيال القادمة. تشمل التطورات الأخيرة داخل الجامعة تعاوناً بحثياً استراتيجياً مع جامعة أكسفورد لإنشاء "شبكة الصحة العالمية للشرق الأوسط وشمال إفريقيا"، حيث ستعمل الجامعة الكندية دبي كمرکز إقليمي. تتضمن هذه المبادرة التعاون مع 12 شريكاً إقليمياً متميزاً، تم اختيارهم كأعضاء في شبكة منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. وباعتبارها قائدة هذه الشبكة، تهدف الجامعة الكندية دبي إلى تعزيز القدرة البحثية الصحية، ومعالجة قضايا الصحة العامة، وتأمين التمويل، وتعزيز الشراكات، وتعبئة الموارد من أجل البيئات منخفضة الموارد في المنطقة.

المختبرات ومركز التميز البحثي. وشددت الدكتورة جمالي أيضاً على أن "سجلنا الحافل بالأداء على مر السنين هو شهادة على سعيينا الدؤوب لتحقيق التميز وتفاقيتنا الثابت في رعاية الجيل القادم من القادة والمبتكرين". ومن خلال الشراكات مع قادة الصناعة الرئيسيين، تعمل الجامعة الكندية دبي أيضاً على تسهيل الفرص للطلاب لاكتساب رؤى عملية وتطوير مهارات التوظيف وريادة الأعمال والاستدامة الضرورية للنجاح في السوق العالمية. واختتمت الدكتورة جمالي قائلة: "بينما نتحتل إنجازاتنا في تصنيف كيو إس العالمي حسب التخصصات، فإننا سظل ملتزمين برعاية قادة رواد الأعمال المستقبليين المجهزين لدفع التغيير

وتحدثت الدكتورة دينا جمالي، نائبة رئيس الجامعة الكندية دبي للشؤون الأكاديمية، عن الإنجاز الأخير الذي حققته الجامعة، قائلة: "إن الإنجازات التي حققتها الجامعة الكندية دبي في تصنيف كيو إس العالمي حسب التخصص هي بمثابة تأكيد مدو على التزامنا الثابت بالتميز. نحن نضع الأبحاث في المقدمة، مع التركيز على تحسين الدقة والجودة، والاستفادة من التعاون الصناعي والأكاديمي المهم. ونحن ملتزمون بصياغة مسار يتسم بالعبير الأكاديمية المتميزة. وقد وضعت الجامعة نفسها كمؤسسة تعليمية رائدة في التميز التعليمي، ودمج الاتجاهات العالمية والابتكار في مناهجها الدراسية، إلى جانب التركيز العملي على التعلم التجريبي من خلال أحدث

تم تصنيف الجامعة الكندية دبي كأفضل جامعة في دبي في مجال الفنون والتصميم ودراسات الأعمال والإدارة، وفقاً لتصنيف (QS) العالمي لعام 2024. من بين 5000 مؤسسة مشهورة عالمياً، حققت الجامعة الكندية دبي أعلى تصنيف ضمن أفضل 351-400 لدراسات الأعمال والإدارة وضمن أفضل 201-240 للفنون والتصميم. تضع هذه المواضع الجامعة الكندية دبي في المرتبة الثالثة في دولة الإمارات العربية المتحدة في مجال الفنون والتصميم والمرتبة الرابعة في دراسات الأعمال والإدارة، بما يتوافق مع أعلى 5% و8% في العالم، على التوالي، في مجالات الدراسة هذه.

دبي - الفجر



منوعات الغذاء

23

كيف نتخلص من رائحة الثوم من الفم؟

يعاني الكثيرون من مشكلة الرائحة الكريهة بعد تناول الثوم، على الرغم من فوائده المعروفة للصحة. فكيف يمكن التخلص من هذه الرائحة؟

تشير الدكتورة فيرونكا غوساكوفيا خبيرة التغذية الروسية، في مقابلة مع Gazeta.Ru إلى أن هناك عدة طرق للتخلص من هذه الرائحة بفعالية.

وتقول: "يجب الإشارة قبل كل شيء إلى أن رائحة الثوم ترجع إلى مركب يسمى الأليسين، وهو المسؤول عن رائحته المميزة. عند تناول الثوم، تكتشف مستقبلات الهواء الحسية الموجودة في الفم مادة الأليسين الموجودة في الجسم ومنتجاتها، ما يؤدي إلى ظهور رائحة كريهة. وللتخلص من الرائحة، من الضروري إزالة الأليسين من الجسم".

ووفقا لها، يسمح تنظيف تجويف الفم بصورة صحيحة بالتخلص من رائحة الثوم الكريهة. لذلك يجب الاهتمام بنظافة الأسنان دائما واستخدام معطرات الفم سيساعد على إزالة بقايا الثوم من الفم.

وتقول: "ويجب أن نعلم أيضا، أن شرب الماء بانتظام يساعد على التخلص من رائحة الثوم. لذلك من الضروري شرب الماء بعد تناول الثوم.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن مضغ العلكة لأنها تحفز إفراز اللعاب، الذي يساعد على إزالة الأليسين وتقليل رائحة الثوم.

وتقول: "ليس من الضروري دائما استخدام الثوم الطازج. لأن الثوم المجفف على شكل حبيبات بديل ممتاز يضيف نكهة للأطباق دون أن يسبب رائحة كريهة. يحتوي الثوم على الرغم من الرائحة الكريهة، على العديد من الخصائص المفيدة. فهو غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على محاربة الجذور الحرة الضارة في الجسم وتساعد في الحفاظ على صحة القلب. كما يمتاز بخصائصه المضادة للالتهابات والمضادة للميكروبات، ما يساعد على مكافحة الالتهابات وتقوية جهاز المناعة. لذلك لا ينبغي التخلي عن هذا المنتج المفيد".



من الدهون في البطن أمرا ، هذا يعني على الأرجح أن يرمن الدهون الحشوية، وهو هون الموجودة حول الأعضاء يصعب التخلص منها. الكثير من المعلومات المتوفرة نية التخلص من الدهون من الصعب معرفة أفضل طريقة للقيام بذلك.



كشفت خبيرة أن إضافة نوع ن من الطعام إلى نظامك الغذائي المعتاد يمكن أن يكون غير المرغوب فيها.



تسرع التمثيل الغذائي، وتحسن من ميكروبيوم الأمعاء

تناول الألياف يساعد على التخلص من دهون البطن بشكل أسرع

وخلصت إحدى الدراسات التي نشرتها مجلة Frontiers in Nutrition العام الماضي، إلى أن زيادة تناول الألياف يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن بنجاح.

وتأتي هذه النتائج في أعقاب اتباع برنامج غذائي غني بالألياف لمدة 16 أسبوعا شارك فيه أكثر من 4400 شخص على مدى ثلاث سنوات.

وكان متوسط فقدان الوزن بين الذين حققوا ذلك 3.28 كغ. وشرحت الخبيرة المزيد حول كيفية عمل الألياف في الجسم، قائلة: "على مدى أشهر، تتراكم تأثيرات حرق الدهون في البطن الناتجة عن الاستهلاك المستمر للحبوب الكاملة من خلال عدة آليات: تحسين حساسية الإنسولين، والتمثيل الغذائي بشكل أسرع، وميكروبيوم الأمعاء المناسب، وانخفاض تناول السعرات الحرارية بشكل عام".

ولزيادة

وفي حديثها إلى موقع "ميرور" البريطاني، كشفت خبيرة التغذية ناهد علي، من Sweat Block، أن السبب وراء عدم رؤية النتائج المرجوة عند محاولة فقدان الوزن هي عدم تناول ما يكفي من الألياف. وأوضحت أنه وفقا للعديد من الدراسات فإن مجرد دمج الحبوب الكاملة الغنية بالألياف في وجباتك اليومية يعزز فقدان الوزن بشكل صحي ومستدام. وأضافت: "بينما تسبب الحبوب المكررة مثل الخبز الأبيض والأرز الأبيض ارتفاعا كبيرا في نسبة السكر في الدم مما يؤدي إلى تخزين الدهون، فإن الحبوب الكاملة المليئة بالألياف والبروتين تعمل على تثبيت نسبة السكر في الدم لساعات. وتؤكد التجارب السريرية أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الحبوب الكاملة تعمل على تحسين استجابة الإنسولين، وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، وقمع الشهية، وزيادة حرق السعرات الحرارية أثناء عملية الهضم مقارنة بالحبوب المكررة".

ولزيادة



إثبات فعالية أوراق الزيتون ضد مرض خطير

الأوراق: "اكتشفنا مستويات عالية من الفينولات والفلافونويدات، التي تلعب دورا رئيسيا مضادا للأكسدة، في مستخلصات ثلاثة أنماط وراثية من أوراق الزيتون - بيكوال، وتوقاهي، وشملالي، ولكن النمط الجيني بيكوال هو الذي أظهر أعظم نشاط مضاد للأكسدة".

ووفقا له، أظهر الفحص النسيجي أن مستخلص أوراق الزيتون مع أقراص تخفيض مستوى السكر في الدم الأكثر استخداما، نجح في استعادة أنسجة الكبد والكلى، وابتكر ياس، ما جعلها أقرب إلى وضعها الطبيعي والحفاظ على وظائفها.

ويقول: "أظهرت التجارب التي أجريت على الأنسجة الحية أن مستخلص أوراق الزيتون يعيد مستوى الجلوكوز الغذائية المستخدمة تصنع من منتجات ثانوية في

30 عاما. أما النوع الثاني من داء السكري لا يعتمد على الأنسولين. لأن جسم المرضى ينتج الأنسولين، ويكمنهم من خلال اتباع نظام غذائي واستخدام الأدوية واتباع نمط حياة نشط، الحفاظ على مستوى السكر طبيعيا لفترة طويلة، وتجنب مضاعفاته.

وقد اختبر علماء من جامعة جنوب الأورال، بالتعاون مع زملاء لهم من ماليزيا ومصر، دواء من أوراق الزيتون من صنف بيكوال الأكثر انتشارا في العالم، للحفاظ على صحة أنسجة جسم المصاب بالنوع الثاني من داء السكري. وقد أثبت مستخلص أوراق الزيتون فعالية عالية سواء في المختبر أو في الجسم الحي.

ويقول البروفيسور السحيمي صبحي أحمد من جامعة جنوب

أثبت علماء جامعة جنوب الأورال الحكومية مع فريق بحث دولي، إمكانية استخدام مستخلص أوراق الزيتون في علاج النوع الثاني من داء السكري.

وقد اكتشف العلماء في هذا المستخلص نشاطا كبيرا مضادا للأكسدة وحافظا لمستوى السكر لاحتوائه على نسبة عالية من المركبات النشطة بيولوجيا التي يمكنها استعادة أنسجة البنكرياس والأعضاء الأخرى بنجاح. وداء السكري كما هو معروف مرض مزمن يتطور عندما لا ينتج البنكرياس ما يكفي من الأنسولين، أو عندما لا يستطيع الجسم استخدام الأنسولين الذي ينتجه بشكل فعال. وهناك نوعان من داء السكري، يعتمد النوع الأول على الأنسولين، ويعاني منه بشكل رئيسي الشباب الذين تقل أعمارهم عن



إنتاج الزيتون وزيت الزيتون. لذلك ستكون رخيصة الثمن مقارنة بالتي تباع في الأسواق حاليا.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية فإن عدد الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري في العالم قد تضاعف أربع مرات خلال السنوات الأربعين الماضية. ويمكن أن يؤدي داء السكري إلى مضاعفات، مثل العمى وبتتر الأطراف والفشل الكلوي والنوبات القلبية وجلطة الدماغية.

الدم والهيوموغلوبين السكري والدهون وإنزيمات الكبد إلى مستواها الطبيعي". مشيرا إلى أن المكملات الغذائية المستخدمة تصنع من منتجات ثانوية في

منوعات الفجر 26

.. أبو ظبي - الفجر:

اليوم الثاني على التوالي، يواصل مركز تريندز للبحوث والاستشارات فعالياته وأنشطته في الدورة الـ 33 من معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2024، حيث استقطب جناحه الخاص جمهور المعرض الذي اطلع على عشرات العناوين من إصداراته البحثية المتنوعة، التي تحلل وتستشرف القضايا الراهنة. فيما دشّن في حلقة نقاشية الكتاب الثاني عشر من موسوعة الإخوان المسلمين، الذي يحمل عنوان «الإخوان المسلمون.. نبذ التسامح وإقصاء المختلف». كما شهد جناح مركز تريندز للبحوث والاستشارات في معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2024، توقيع اتفاقيتي شراكة بحثية تعززان دور المركز الرائد في مجالات البحث والاستشارات، وتدعم مساعيه في نشر المعرفة وتعزيز ثقافة الابتكار في المجتمع. وقد أمّ الجناح السيناتور الفرنسية نتالي جويليه ضيفة شرف جناح "تريندز" في "أبوظبي الدولي للكتاب 2024"، والدكتور أحمد عبد الله زايد حجاب، مدير مكتبة الإسكندرية، ترافقه الإعلامية هالة سرحان، سفيرة "تريندز" في معرض أبوظبي الدولي للكتاب، وسعادة جمال بن حويرب، المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة، وقد أشاد الجميع بإصدارات "تريندز" المتنوعة، وتواجه البحثي والمعرفي.



جناح تريندز يستقطب جمهور أبوظبي للكتاب

حلقات نقاشية وإصدارات نوعية معززة بالذكاء الاصطناعي



في مستهل فعاليات اليوم الثاني من معرض أبوظبي الدولي للكتاب، وقعت الدائرة، ومركز تريندز للبحوث والاستشارات، مذكرة تفاهم بحثي في مجال الذكاء الاقتصادي القادر على إنتاج المعرفة التي تخدم الأهداف الاستراتيجية للجانبين، بما يساهم في خدمة التنمية الاقتصادية ودعم مسيرتها، ويعزز التنافسية. وقع المذكرة كل من سعادة راشد البلوشي، وكيل دائرة التنمية الاقتصادية والدكتور محمد عبدالله العلمي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز، وذلك في مقر الدائرة، بحضور عدد من كبار المسؤولين من الدائرة و"تريندز".

اتفاقية مع غلوريا للتدريب

من جانب آخر وقع مركز تريندز اتفاقية شراكة مع شركة غلوريا للتدريب، الرائدة في مجال تقديم خدمات التدريب والتطوير المهني؛ تهدف إلى تعزيز التعاون بين الطرفين في مجال تصميم وتنفيذ برامج تدريبية متخصصة تلبي احتياجات مختلف القطاعات، بما يتماشى مع أفضل الممارسات العالمية. وقد وقع المذكرة الدكتور محمد عبدالله العلمي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز، فيما وقعها عن غلوريا للتدريب الأستاذة منال الخطيب.

الكتاب الثاني عشر من موسوعة الإخوان المسلمين

ضمن برنامج فعالياته العلمية الحالية في معرض أبوظبي الدولي للكتاب دشّن مركز "تريندز"، في حلقة نقاشية الكتاب الثاني عشر من موسوعة الإخوان المسلمين، الذي يحمل عنوان «الإخوان المسلمون.. نبذ التسامح وإقصاء المختلف». وتناولت الحلقة أربعة محاور، الأول حول "جماعة الإخوان المسلمين والأخلاق المختلفة.. لمحات من رؤية مفكري الجماعة"، وتحدث فيه الأستاذ عمر

توقيع اتفاقيات شراكة بحثية وتدشين الكتاب الـ 12 من موسوعة الإخوان

الجديد.

بودكاست "تريندز"

وضمن أنشطة "تريندز" في معرض أبوظبي للكتاب، شهد بودكاست "تريندز" "تريندز إيكو" حلقة استثنائية ناقشت دور الذكاء الاصطناعي المتنامي في مجال الطيران، بحضور ضيفة مميزة هي المهندسة مروة العمري، أول مهندسة طيران إماراتية. وخلال الحلقة، التي أدارتها الباحثة اليزابيث الحوسني، مديرة مكتب الاتصال الإعلامي في "تريندز"، تطرقت المهندسة العمري إلى العديد من النقاط المهمة، منها اللحظة المحورية في مسيرتها المهنية، وكيف أثر كونها أول مهندسة طيران إماراتية على نظرتها لدمج الذكاء الاصطناعي في صناعة الطيران.

كما روت المهندسة العمري تجربة حية لمشروع أو مبادرة شهدت فيها بأعينها القوة الهائلة للذكاء الاصطناعي في إحداث ثورة في ممارسات الطيران. وفي ختام الجلسة وقع المؤلف مجموعة من نسخ الكتاب للحضور الذين حرصوا على التقاط الصور التذكارية مع الكاتب والذي وجه بدوره الشكر إلى مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية على اهتمامها ورعايتها لرموز الثقافة المحلية.

الضوء على التحديات التي تواجه العالم من أجل المحافظة على الأمن، حيث يلعب الأمن دوراً أساسياً في بناء الحضارات وتقدم الشعوب.

وأكد أن التهديدات التي تواجه العالم تغيرت وتطورت وتشتعب، فظهرت أنماط جديدة من التهديدات غير التقليدية، وشكلت موضوعات مستحدثة للأمن، يتمثل أبرزها في تأمين سلاسل الغذاء، ومصادر الطاقة، ومواجهة مخاطر تغير المناخ، وانتشار الأوبئة، إذ لم يعد الأمن مقتصرًا على مفهومه الضيق الشائع المقترن بدفع هجوم قوة غاشمة.

وبين الهاشمي أن الهوية الثقافية الجيوسياسية للشرق الأوسط تحتاج إلى إعادة صناعة وصياغة متمهلة عميقة تتبناها دول الشرق الأوسط، وتعيد تحديد جميع السياسات الدولية تجاه المنطقة، بما فيها وضع خريطة طريق للشرق الأوسط، مع استعراض للرؤية الإماراتية لوجه الشرق الأوسط

ويُقدم الكتاب أيضاً بعض التوصيات لكيفية التعامل مع جماعة الإخوان المسلمين، منها فضح خطباته المتطرف، وكشف تناقضها بين ما تدعو إليه من تسامح وما تمارسه من إقصاء التحالف مع القوى المؤمنة بالتسامح والتعايش من أجل إفساح مشاريعها.

"التهديدات الكبرى"

وضمن فعالياته وأنشطته العلمية في معرض أبوظبي للكتاب، نظم مركز تريندز في جناحه بالمعرض حفل توقيع النسخة الانجليزية من كتاب اللواء طيار متقاعد عبدالله السيد محمد الهاشمي، نائب رئيس اتحاد الإمارات للجولف "الأمن ومواجهة التهديدات الكبرى"، Security: Navigating Emerging Threats and Major Challenges بحضور عدد من المسؤولين والإعلاميين. وقال اللواء الهاشمي إن الكتاب يسلط

جماعة الإخوان المسلمين يتعلق بموقفها من "الأخر" المختلف عنها، سواء أكان مسلماً غير منتمياً للجماعة أو كان معتقاً ديانة أخرى. كما يدرس الكتاب أفكار أبرز منظري الجماعة حول الآخر المختلف، ووازن بينها وبين تطبيقها العملي، من خلال استعراض بعض النماذج التطبيقية، سواء في بعض الدول العربية التي شهدت تجارب إخوانية، أو في الغرب عموماً الذي شهد تنامياً في وجود الجماعة على مدى عقود سابقة.

ويقدم الكتاب تحليلاً نقدياً لوقف جماعة الإخوان المسلمين من المختلف، ويخلص إلى أن الجماعة لا تؤمن بالتسامح والتعايش مع الآخر المختلف عنها، وأنها تسعى إلى إقصائه وتهيمشه، مستندة في تحليله إلى عدد من المصادر، منها كتابات منظري الجماعة وقادتها، وتصريحاتهم وخطاباتهم، ومواقفهم العملية في مختلف الدول.

نوعية إلى الجهود البحثية الخاصة بمركز تريندز للبحوث والاستشارات الرامية إلى فهم خطاب الجماعة، وكشف ممارساتها التي تهدد التسامح والتعايش بين مختلف أطياف المجتمع، مشيرين إلى أن الكتاب يشكل إنجازاً مهماً يضاف إلى سلسلة إصدارات المركز حول خطابات الجماعات المتطرفة، ويسعى إلى تقديم تحليل عميق لصورة الآخر لدى جماعة الإخوان المسلمين، وفهم آلياتها وتأثيراتها على المجتمع، وقالوا إن الكتاب يحمل رسالة مهمة مفادها أن جماعة الإخوان المسلمين تشكل خطراً على التسامح والتعايش في المجتمعات العربية والإسلامية، وأنها تجب مقاومتها بكل الوسائل.

وقد جاء الكتاب استكمالاً لسلسلة إصدارات المركز التي تهدف إلى تحليل الجماعات الإسلامية المتطرفة، وفهم خطابها وأيديولوجيتها ووسائل عملها، ويتناول جانباً فكرياً وعقائدياً مهماً لدى

البشير الترابي رئيس التحرير بمركز المسار للدراسات والبحوث، فيما تناول المحور الثاني موضوع "الإخوان المسلمين وإقصاء الآخر ورفض التعايش معه .. برجماتية لم تنجح في إخفاء ما تضرمه الجماعة" وتحدث فيه الدكتور المعزز بالله عبدالفتاح، أستاذ العلوم السياسية بجامعة القاهرة، وتطرق المحور الثالث إلى مسألة "الإخوان المسلمين والآخر المختلف في الغرب.. تقيية إخوانية بامتياز"، وتحدث فيه الدكتور رشيد الخيون، الباحث في الفلسفة الإسلامية، فيما تركز المحور الرابع حول "الإخوان المسلمين والآخر المختلف .. حالة المغرب العربي"، وتحدث فيه الدكتور رضوان السيد، عميد كلية الدراسات العليا والبحث العلمي بجامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، وأدار الحلقة الباحث في إدارة الإسلام السياسي في "تريندز" حمد الحوسني. وأكد المتحدثون أن الكتاب يُعد إضافة

حفل توقيع كتاب حمد خليفة أبو شهاب في جناح مؤسسة العويس الثقافية بمعرض أبوظبي للكتاب

.. دبي - د.محمود علياء

نظمت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية مساء يوم الثلاثاء 30 إبريل 2024 في جناحها بمعرض أبوظبي الدولي للكتاب، حفل توقيع كتاب "حمد خليفة أبو شهاب .. سيرته وأثاره"

مع حمد خليفة أبو شهاب، فتحدثت سعادة بلال البدر عن زيارته بو شهاب إلى مصر حيث كان بلال البدر دبلوماسياً في القاهرة، وتمخضت تلك اللقاءات عن كتاب أصدره البدر لاحقاً بعنوان "الهزار الشادي: حمد بن خليفة أبو شهاب - الملامح الشخصية والفنية في شعره".

حيث كان المؤلف على صلة طيبة مع الشاعر رغم الفارق العمري بينهما، وذكر بعض المواقف التي عاشها معه والتي دلل بها على شخصيته المتقدة. وساهم الحضور في إغناء الجلسة من خلال مداخلات ذات طابع وجداني كل حسب علاقته

بمحور المؤلف محمد عبد الله نور الدين، وحوارته الشاعرة سوسن دهنيم، متطرفة إلى آلية إنجاز كتاب بهذه القيمة، ومعرفة بالمؤلف الذي بذل جهداً طيباً في عمله، وحضر حفل التوقيع عدد من الشخصيات الثقافية والفكرية والإعلامية الإماراتية والعربية.



منوعات

الفكر

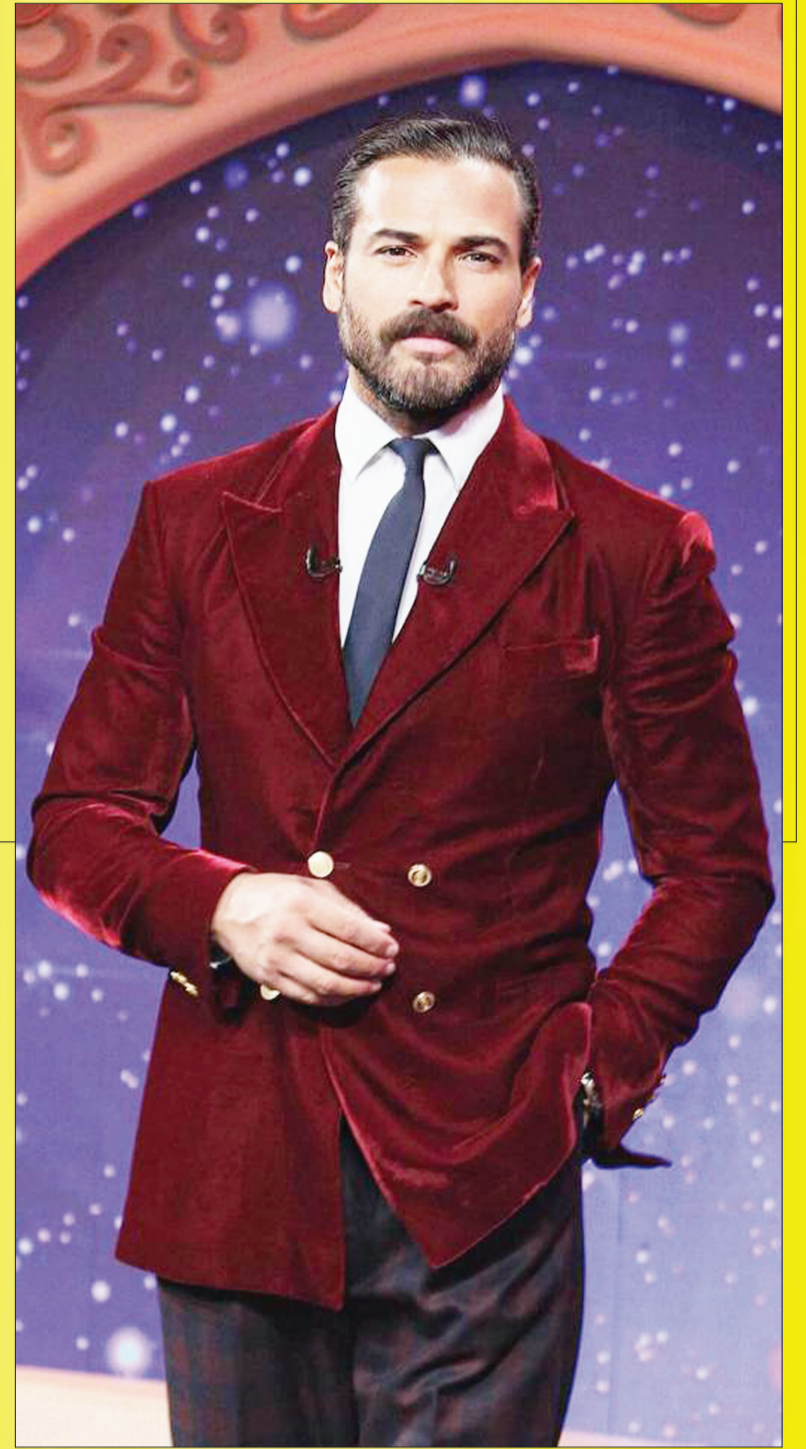
27



دينا الشرييني تعلن عن وجود جزء ثالث من مسلسل كامل العدد

كشفت الفنانة دينا الشرييني حقيقة وجود جزء ثالث من مسلسل "كامل العدد"، قائلة: "المفروض في جزء جديد المفروض كاتبات المسلسل هيقعدوا ويشوفوا ازاى يتعمل بالضبط زي ما قعدنا بعد سيزون 1 كنا خايفين من عدم نجاح الجزء الثاني". وأضافت دينا الشرييني خلال لقاء عبر برنامج "كلمة أخيرة"، الذي تقدمه الإعلامية لميس الحديدي على شاشة "ON": "الاطفال عندهم قصص دائماً مهمة وقضايا يمكن تناولها وحاسة هيلاقوا برضه اللي يتعمل بيه جزء ثالث من المسلسل ناجح". وردا على سؤال لميس الحديدي: هل "كامل العدد" حظ دينا الشرييني في مكانه ثانية قالت: "أشعر بذلك جماهيرياً لما بشوف الناس في الشارع أما على مستوى النجومية مش عارفة لكن بشكر ربنا ومبسوطة جدا والحكم للناس لكن شايفة أن ربنا وفقني لاني كنت الفترة دي كنت محتاجه أحس فيها بحب الناس وحسيت أن ربنا طيبطب عليا".

نجح الممثل اللبناني وسام حنا في شهر رمضان الماضي، في إشاعة حالة إعلامية وشعبية في الشارع اللبناني من خلال برنامج "أكرم من مين" الذي حقق نسب مشاهدة عالية، والذي قام بشكل أساسي على توزيع جوائز عينية ومالية على المتصلين والحاضرين في مكان التصوير، وقد أعاد إلى الأذهان نوعية من البرامج التي اختفت عن الشاشة اللبنانية في العقد الأخير. وقال حنا في هذا الحوار إنه يرفض الجزم بما تسرب عن توزيعه مبالغ فاقت ثلاثة ملايين دولار في البرنامج.



برنامج "أكرم من مين" حالة إعلامية وشعبية مميزة

وسام حنا: دفعت ثمن دفاعي عن اللاجئين

إعلامية وتجارية، وذلك بسبب تفاعلهم مع قصصهم وقضاياهم، خصوصاً في ظل الوضع الاقتصادي المتدهور في لبنان، وبروز حاجات كثيرة لدى كل من يسكن لبنان. ونتيجة هذا التفاعل الإنساني بكي أكثر من مرة على الهواء، وهو ما ظهر واضحاً على الهواء أكثر من مرة طيلة شهر رمضان.

الدراما المشتركة تراجع حساباتها وعن كيفية استثمار هذا النجاح خصوصاً وأن البرنامج تفوق على المسلسلات الرمضانية التي كانت تعرض في الوقت نفسه ما اضطر المحطات إلى تأخير عرضها، ساعة واحدة، يقول وسام حنا، "جاءتني مجموعة من العروض للموسم المقبل لكنني رفضت لأنني مرتبط مع شاشة المؤسسة اللبنانية للإرسال إنترناشونال LBCI، وأقدر كثيراً الحرفية العالية لهذه المؤسسة وتقديرها للمجهود الذي أبذله، وسأظل قريباً في برنامج آخر لكن بعيداً عن المسابقات".

يدكر أن شهرة وسام حنا بدأت عام 2005 بعد فوزه بلقب ملك جمال لبنان، ليدخل بعدها عالم التمثيل مع مجموعة من المسلسلات اللبنانية والسورية، أبرزها "عشق النساء"، "عشرة عبيد صفار"، و"أجيال" (بجزئيه الأول والثاني)، و"جنود"...

نتيجة تصريح حول أحقية اللاجئ في العيش بكرامة في لبنان والمطالبة بتنظيم أو قونة وجوده من خلال البلديات والوزارات المختصة وعدم الاعتداء عليه". وعن أعماله الدرامية المفترض أن تبصر النور قريباً، يقول وسام حنا "عملت في مسلسلات سورية عدة في الأشهر الأخيرة"، ويتابع أن المنتجين السوريين "يقدرون موهبتي جداً، ولا يكاد يميز موسم إلا ولي مشاركة في أعمال سورية محلية، وأدرس حالياً مجموعة من السيناريوهات ومنها قصة فيلم جديد سيرطر أيضاً قضية جدلية شائكة في حال تمت الموافقة عليه وتصويره".

علاقة إنسانية مع المشاهد يعود في حديثه إلى برنامج "أكرم من مين" وما حظي به من نسبة مشاهدة وحضور، ليقول إن العلاقة مع المشاهد باتت إنسانية، وليس فقط (بجزئيه الأول والثاني)، و"جنود"...

المستضيف" على ما يقول. مضيفاً العنصرية، والفوقية التي يمارسها البعض ضد لاجئ لا حول له ولا قوة". يؤكد حنا في كلامه أنه دفع ثمناً نتيجة وقوفه إلى جانب هذه القضية، بعض الصحفيين في لبنان اتخذوا موقفاً ضدي، وانهاهوا علي بالشتم.



الاستضيف" على ما يقول. مضيفاً العنصرية، والفوقية التي يمارسها البعض ضد لاجئ لا حول له ولا قوة". يؤكد حنا في كلامه أنه دفع ثمناً نتيجة وقوفه إلى جانب هذه القضية، بعض الصحفيين في لبنان اتخذوا موقفاً ضدي، وانهاهوا علي بالشتم.

وسام حنا وثمان الدفاع عن اللاجئين يأخذ وسام حنا استراحة قصيرة، قبل العودة إلى عالم الفن. وبعد عشر سنوات في عالم التمثيل، يبدو أنه لا يعطي أهمية كبرى لتغيبه عن الأعمال الدرامية المشتركة أو اللبنانية. ويؤكد أن فيلمه الذي شوهد أخيراً "المرزعة" (إخراج نديم مهنا، وتأليف فؤاد يمين وأنطوني حموي، وبطولة ميرفا القاضي ورولا شامية وميشال حوراني)، حقق أعلى نسبة مشاهدة في لبنان، وكان حاضراً في دبي، "خصوصاً أنه طرح قضية اللاجئين السوريين في لبنان وأوضاعهم، وما تحمله هذه القضية من تداعيات تعود سلباً على اللاجئين بالدرجة الأولى وعلى البلد.

خالد الصاوي: أحتفظ بأرشيبي منذ 35 عاماً

قال الفنان خالد الصاوي إنه تهمس للمشاركة في مشروع توثيق أرشيف الفنانين باستخدام الذكاء الاصطناعي لتوثيق أرشيبي الفني الممتد على مدار 35 عاماً. وأكد الصاوي أن العالم كله يسعى للتقدم إلى الأمام، والتفاعل مع التكنولوجيا، موضوعاً من حياة الفنانين معتمدة على الصور والفيديوهات وتوثيق أرشيبيهم الفني، وكيف تم استقبال أعمالهم من قبل الجمهور والنقاد. واستطرد قائلاً: "من يوم ما طلعت بقالي 35 سنة يشتغل ممثل ويحتفظ بكل الجرائد والمجلات وشرائط عفا عليها الزمن"، وأشار إلى أنه كان يحاول أرشفة عمله باستخدام التكنولوجيا لكن مشروع الرقمنة والذكاء الاصطناعي يخدم هذا الهدف بشكل جيد.



الفلفل

أطعمة غنية بالكالسيوم لتقوية العظام

الضرورية. -البقوليات: الحمص والفاصوليا والعدس وغيرها هي بالذات التي تحتاجها العظام. لأنها تحتوي على الكالسيوم ونسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وتجعل الشخص يشعر بالشبع لفترة طويلة وتنظم مستوى السكر في الدم. وبالطبع، الكالسيوم يقوي الأسنان ويقلل من خطر تسوسها. لذلك يجب إضافة المواد المذكورة أعلاه إلى النظام الغذائي ولو من أجل ابتسامة جميلة.

تعميظ نقص الكالسيوم في جسمه فعليه تناول جين بارميزان، أو تشيدر أو موزريلا الغنية بعنصر الكالسيوم، حيث تحتوي 30 غ منها على 18 بالمائة من حاجة الجسم اليومية للكالسيوم. -التوفو: هذا المنتج النباتي من فول الصويا ليس مصدرا ممتازا للبروتين النباتي فقط، بل يحتوي أيضا على كميات كبيرة من الكالسيوم. التوفو هو الدواء الشافي الحقيقي للنباتيين. فهو يحتوي على الأحماض الدهنية الصحية والبروتين والفيتمينات والمعادن

تلعب الأطعمة الغنية بالكالسيوم دورا أساسيا في الحفاظ على صحة العظام طوال حياة الإنسان، وللعلم أن 99 بالمئة من الكالسيوم في جسم الإنسان هي في العظام والأسنان. ويعتبر الكالسيوم العنصر الكيميائي الأكثر انتشارا في الطبيعة وهو "لبنة البناء" الأساسية في الهيكل العظمي والمحافظة عليه. وتحتوي ثلاثة مواد غذائية على أعلى نسبة من الكالسيوم وهي: -الأجبان: إذا كان الشخص بحاجة إلى



أغذية يجب على كبار السن تجنبها

ذكرت طبيبة الغدد الصماء وأخصائية التغذية الروسية، أوكسانا ميخايلينا أن تناول بعض المنتجات الغذائية قد يترك آثارا سلبية على الصحة لدى الكبار في السن. وفي مقابلة مع موقع "RIAMO" قالت الطبيبة: "هناك العديد من المواد الغذائية التي تؤثر سلبا على صحة كبار السن، ومنها اللحوم المطهية، فالإكثار منها قد يؤدي إلى الإصابة بسرطانات المعدة والمثانة والجهاز التناسلي، وبالإضافة إلى ذلك فإنها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والكوليسترول، الأمر الذي يؤدي إلى تطور مرض السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم". وأشارت الطبيبة أيضا إلى أن كبار السن يجب عليهم تجنب منتجات الألبان التي تحتوي على نسب عالية من الدهون، مثل بعض أنواع الأجبان مثلا، بالرغم من أن بعضها يعتبر مصدرا مهما للكالسيوم، فتناول 20 إلى 30 غ من الجبن يوميا لن يكون ضارا، ولكن تناول كميات كبيرة قد يزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين واضطراب وظائف الكلى. وتبعا للطبيبة فإن بعض أنواع المخبوزات التي تحوي على الدقيق الأبيض قد تكون ضارة لكبار السن، لاحتوائها على كميات كبيرة من الكربوهيدرات التي تسبب السمنة ومرض السكري من النوع الثاني.

العواقب المميتة للإكثار من تناول الزبدة

أعلنت الدكتورة كريستينا زابلافنوا أخصائية أمراض الباطنية، أن الإكثار من تناول الزبدة يؤدي إلى مضاعفات خطيرة وأمراض مميتة، بما فيها احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية. وتشير الطبيبة في حديث لـ NEWS.ru إلى أنه على الرغم من مذاقها اللذيذ، لا ينصح بتناول أكثر من 10-15 غرامات في اليوم، لأن الإكثار من تناولها يمكن أن يؤدي إلى عواقب مميتة، مثل الجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب والانسداد الرئوي وتصلب الشرايين والسمنة. ووفقا لها، تحتوي الزبدة على سرعات حرارية عالية وعلى الكثير من الدهون المشبعة، التي تزيد من أعباء الجهاز الهضمي. لذلك يمنع المرضى الذين يعانون من الوزن الزائد وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وكذلك أمراض الكبد والمرارة والتهاب البنكرياس من تناول الزبدة. وتشير إلى أن المنع يشمل جميع أشكال الزبدة بما فيها الزبدة المستخدمة في الحلويات والمعجنات والأطعمة الأخرى.



الممثلة الكندية لورين آش لدى وصولها لحضور عشاء جمعية مراسلي البيت الأبيض (WHCA) في واشنطن. (أ ف ب)

قرأت لك

المخللات



قالت دراسة طبية جديدة: إن المخللات أو ما يطلق عليه في بعض البلدان العربية بـ"المخللات"، والتي عادة ما تتكون من الخيار والباذنجان والجزر المملحة لها عدة فوائد صحية. ورغم التحذيرات التي يطلقها الأطباء بعدم الإفراط في تناول هذه الأطعمة، إلا أن دراسة نشرتها مجلة "الرجل" الإماراتية المتخصصة في شؤون الرجال، ذكرت عددا من الفوائد التي يمكن تحصيلها من المخلل.

وأكدت الدراسة أن تناول الصوديوم والأطعمة الغنية به مثل المخللات، يسهم في رفع ضغط الدم الشرياني. ويقول الدكتور جميل القدسي: "للمخلل فوائد كثيرة، فهو يوفر للجسم الفيتامينات الأساسية، ويمنع عنه الدهون المشبعة التي تضر بالصحة الجسدية، ويعيد توازن البكتيريا الموجودة في الأمعاء بشكل ممتاز، إلا أن وجود ملح الصوديوم في المخلل، يعمل على رفع الضغط بشكل زائد". ويضيف خبير التغذية أن الطبقة البيضاء التي تتكون على سطح أطباق الخضراوات المملحة، هي بكتيريا نافعة، لأنها تتغذى على السكر الموجود في الخضار وتحلله وتحوله إلى حمض. ويضيف: أن الخضراوات المخللة لا تحتاج إلى الخل لتكتسب النكهة الحامضة، كما نعتقد، فهي تنتج "حامض اللاكتيك" ذاتيا، والمعروف عنه أنه يعالج نزيف اللثة.

سؤال وجواب

- يتم تقسيم اليورانيوم لثلاث فئات على أساس ؟
- نوع الذرات.
- من أول من أنشأ مطبعة بمصر ؟
- نابليون بونابرت.
- كم تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة ؟
- 5.7 لترات.
- من أول من وضع اللبنة الأولى لعلم الهندسة ؟
- أقليدس.
- يوجد مقر مركز العمل الدولي في ؟
- جنيف.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليوتينا وحدوث حالة تسمى تسمى التسمم البوليوتي.
- هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحيانا إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج باليصل والثوم.
- هل تعلم أن الكمون ضار للمرأة المرضع.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهادا ذهنيا ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليوتيك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.

قصة العلب المخلص

يحكى ان اعرابيا كانت زوجته قد ولدت له ولدا وكان باكورة ما انجب ففرح كثيرا ولها وكل شئ وكان يجلس بجواره يتملى في وجهه ليلا نهارا حتى كاد ان يجن فكانت زوجته تقول له يا زوجي العزيز رويدك علي نفسك، لقد رأيت ولدك وفرحت به فأنزل إلى دكانك عسانا نجد مأكلا.. فقال الرجل اخاف ان اتركه يحدث له شيئا فقالت انه في رعايتي فلا تخف، سأقوم انا لأذهب إلى الحمام واغتسل وانت تجلس به وعندما اعود تتجهز وتذهب إلى دكانك، ذهبت المرأة وتركت الرجل وطفله وحده فجلس يناجيه ويغني له حتى دق الباب واذ بصيحه يطلب منه الحضور لمقابلة احد التجار الكبار. فخاف الرجل ان تضيق منه هذه الفرصة ولم يعرف ماذا يفعل واذ به يرى كلبه الأمين في زاوية البيت فنظر اليه وناداه وأشار له على الطفل ان يجلس معه ليحرسه حتى تعود امه وكان كلبه يفهم عليه فقد رياه منذ صغره فأصبح له كلبا حارسا وصديقا حميما ورفيقا دائما. خرج الرجل وهو مطمئن وبعد ان ذهب بفترة ليست طويلة خرجت من سطح البيت حية كبيرة فكانت ان تقرب من الطفل ولكن الكلب الولي انتبه لها فقفز عليها وعاركها عراك الأبطال حتى استطاع ان ينال منها ويترسها ويتركها قطع واشلاء.. وعاد ليجلس بجوار الطفل وقد تلطخ فمه بدماء الحية. بعد قليل عاد الرجل من مقابلته فأحس به الكلب فخرج من الغرفة مسرعا ليستقبل صاحب الدار ويشير له على فعلته البطولية.. وعندما نظر له الرجل ورأى الدماء تلطخ فمه ووجهه، انخلع قلبه من الخوف وارتعب وكادت الدماء ان تقفز من رأسه وصرخ صرخة واحدة ولدي ايها القاتل، يا لك من غدار، اكلت من انتظرتة سنوات ايها الخائن ليس لك عندي غير القتل ويسرع الغضب الأعمى رفع الرجل عصاه الغليظة وانهاط بها على رأس الكلب خبطة واحدة قوية فخر الكلب صريعا على الأرض ولكن الرجل ظل يضرب فيه وهو ميت والغضب يتطاير من عيناه، حينها جاءت زوجته فرأت ذلك المنظر فأنخلع قلبها ففعلته وقالت تعال اجلس واحكي لي ما حدث وجرته إلى الغرفة لتجلسه وتطمئن على ولدها فأذ به يرى الولد على الفراش والحية اشلاء على الأرض فأناهار بجوار الحائط وجلس على الأرض القرفصاء ووجهه بين يديه واخذ يبكي بكاء مرا على ما حدث وهو يلعن الشيطان الذي اعماه وغضبه الأهوج ثم حدث زوجته بما حدث فقالت عشت عمري كله معك اقول انك تتصرف بسرعه بدون ان ترى ما تفعل وهاك عاقبة السرعة وعاقبة الغضب فمن ملكه غضبه اهلكه.. اتعظ الرجل مما حدث ومنذ ذلك اليوم وهو يملك زمام نفسه قبل كل شئ وقد قام من فوره وحضر في ساحة البيت ودفن كلبه المخلص ليبري قبره امام عيناه كل يوم فيتذكر ان من ملكه غضبه اهلكه.

مساحة للتلوين

